

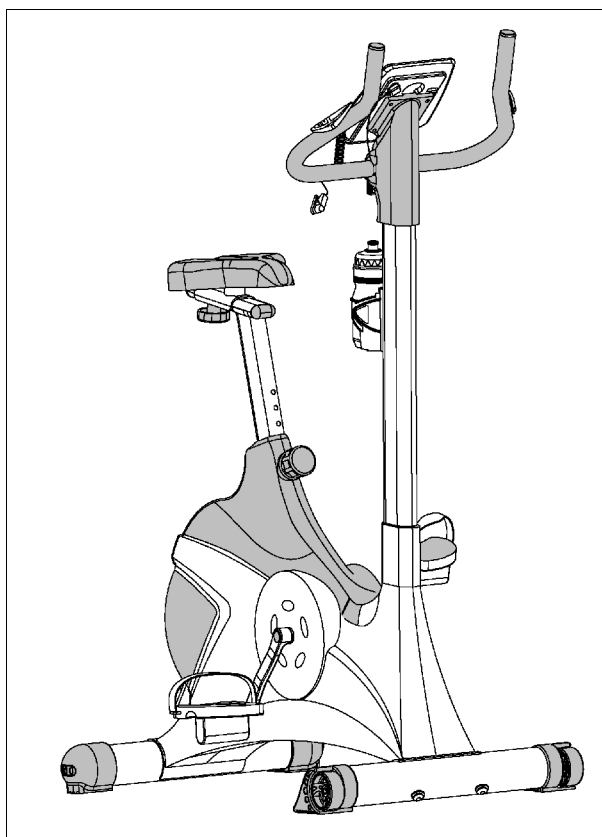
HAMMER®



Ergometr rowerowy **Cardio Perfect XT**

Budowa
i instrukcja treningu

- Przepisy bezpieczeństwa
- Montaż
- Obsługa komputera
- Instrukcja treningu
- Warunki gwarancji



Nr artykułu: 47232

1. Wskazówki bezpieczeństwa

Ważne!

- Niniejszy przyrząd treningowy jest urządzeniem z regulacją mocy niezależną od prędkości obrotowej i posiadającym klasę HA, zgodnie z normą DIN EN 957-1/5. Przyrząd treningowy nie jest przewidziany do treningu terapeutycznego.
- Maks. obciążenie 150 kg.
- Przyrząd treningowy można użytkować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem!
- Każde inne wykorzystanie jest niedozwolone i mogłoby stanowić zagrożenie. Importer nie może ponosić odpowiedzialności za szkody, spowodowane użytkowaniem przyrządu niezgodnie z jego przeznaczeniem.
- Niniejszy przyrząd treningowy został skonstruowany zgodnie z najnowszymi zasadami techniki. Dzięki temu wykluczono możliwie skutecznie ewentualne źródła niebezpieczeństw, mogące doprowadzić do powstania obrażeń.

Należy zapoznać się i przestrzegać następujących prostych zasad, pozwalających na uniknięcie odniesienia obrażeń i/lub wypadków:

1. Nie zezwalaj dzieciom na zabawę przyrządem lub w jego pobliżu.
2. Regularnie sprawdzaj, czy są dokręcone wszystkie śruby, nakrętki, uchwyty i pedały.
3. Uszkodzone elementy wymieniaj jak najszybciej na nowe i nie korzystaj z przyrządu, dopóki nie zostanie naprawiony. Zwracaj uwagę na ewentualne zmęczenie materiału.
4. Unikaj działania wysokich temperatur, wilgoci i wody rozpryskowej.
5. Przed uruchomieniem przyrządu zapoznaj się dokładnie z instrukcją obsługi.
6. Z każdej strony przyrządu należy zapewnić dostateczną przestrzeń (co najmniej 1,5 m).
7. Przyrząd stawiaj na stabilnej i płaskiej podłodze.
8. Nigdy nie rozpoczynaj treningu bezpośrednio przed ani po posiłkach.
9. Przed przystąpieniem do treningu sprawnościowego zawsze najpierw skorzystaj z porady lekarza.
10. Wysoki poziom bezpieczeństwa przyrządu można uzyskać tylko przy regularnym sprawdzaniu stanu technicznego wszystkich elementów ulegających zużyciu. Elementy takie zostały oznaczone gwiazdką (*) w wykazie części.
11. Przyrządów treningowych nie wolno wykorzystywać jako przyrządów do zabawy.
12. Nigdy nie stawaj na obudowę.
13. Do treningu nigdy nie zakładaj luźnej odzieży, lecz odpowiednią odzież do treningów, np. dres.
14. Zakładaj obuwie sportowe i nigdy nie ćwicz boso.
15. Zwracaj uwagę, by w pobliżu przyrządu nie przebywały żadne niepowołane osoby, ponieważ mogłyby one odnieść obrażenia o ruchome elementy.

1.1. Wskazówki ogólne

Przyrząd treningowy jest przeznaczony do użytku domowego. Przyrząd odpowiada wymogom normy DIN EN 957-1/5 klasa HA oraz posiada atest TÜV-GS. Znak CE odnosi się do kompatybilności elektromagnetycznej EMC (dyrektywa WE 89/336/EWG i 73/23/EWG). Przy nieprawidłowym użytkowaniu niniejszego przyrządu (np. zbyt ciężki trening, nieprawidłowe ustawienia przyrządu itp.) nie można wykluczyć utraty zdrowia.

Przed przystąpieniem do treningu należy poddać się ogólnym badaniom lekarskim, by w trakcie treningu wykluczyć ewentualne ryzyko utraty zdrowia.

1.2. Opakowanie

Materiały ekologiczne i nadające się do ponownego wykorzystania:

- Tekturowe opakowanie zewnętrzne
- Formatki styropianowe (PS), bez freonu (FCKW)
- Folie i worki polietylenowe (PE)
- Taśmy mocujące polipropylenowe (PP)

1.3 Utylizacja



Ten produkt po wyłączeniu z eksploatacji nie nadaje się do wyrzucenia ze zwykłymi odpadkami domowymi, tylko należy go przekazać do punktu zbiórki zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego przeznaczonego do recyklingu. Wszystkie tworzywa nadają się zgodnie z widniejących na nich oznaczeniach do ponownego przetworzenia. Decydując się na oddawanie materiałów do ponownego przetworzenia, ponowne wykorzystywanie materiałów lub inne formy wykorzystania zużytych sprzętów wnosimy ważny wkład w ochronę środowiska naturalnego. Szczegółowych informacji w tym zakresie udzieli najbliższy punkt zajmujący się przetwarzaniem odpadów utworzony przy administracji gminy.

1.4 Objąśnienie symboli



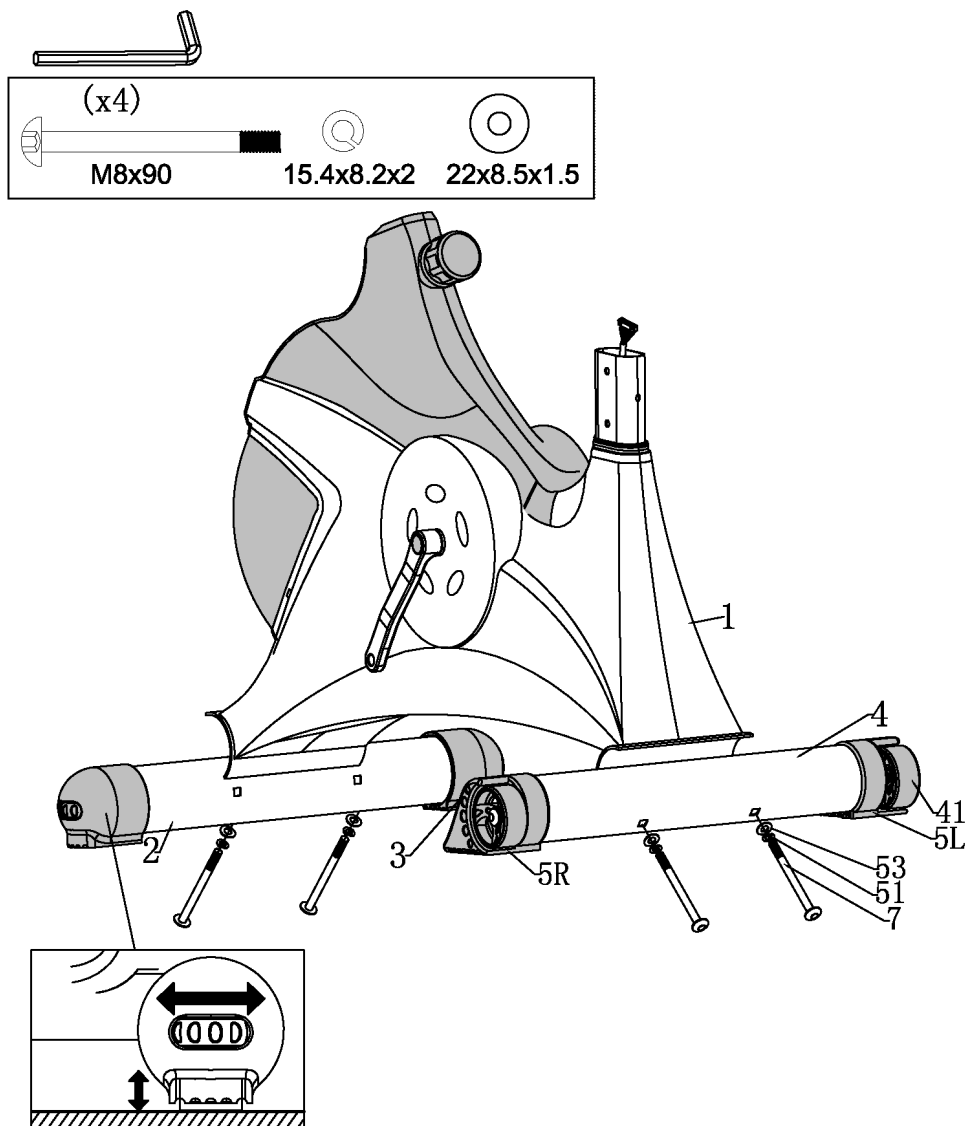
Zawiera ważne informacje o unikaniu szkód w przyrządzie.

2. Montaż

Z myślą o jak najprostszym montażu ergometru rowerowego przez użytkownika, najważniejsze elementy przyrządu zostały zmontowane fabrycznie. Przed przystąpieniem do złożenia przyrządu, należy najpierw dokładnie zapoznać się z instrukcją montażu, a następnie postępować krok po kroku, zgodnie z podaną kolejnością pracy.

Rozpakowanie

- Wyjmij z opakowania wszystkie pojedyncze części połów je obok siebie na podłodze.
- Ramę główną postaw na położoną na podłodze podkładkę ochronną. Bez zastosowania podkładki ochronnej przyrząd bez zamontowanych stojaków mógłby uszkodzić/zarysować podłogę. Podkładka powinna być płaska i nie za gruba, zapewniająca stabilne ustawienie ramy.
- Pamiętaj o tym, by przy składaniu przyrządu, w każdym kierunku była zostawiona odpowiednia przestrzeń (co najmniej 1,5 m).

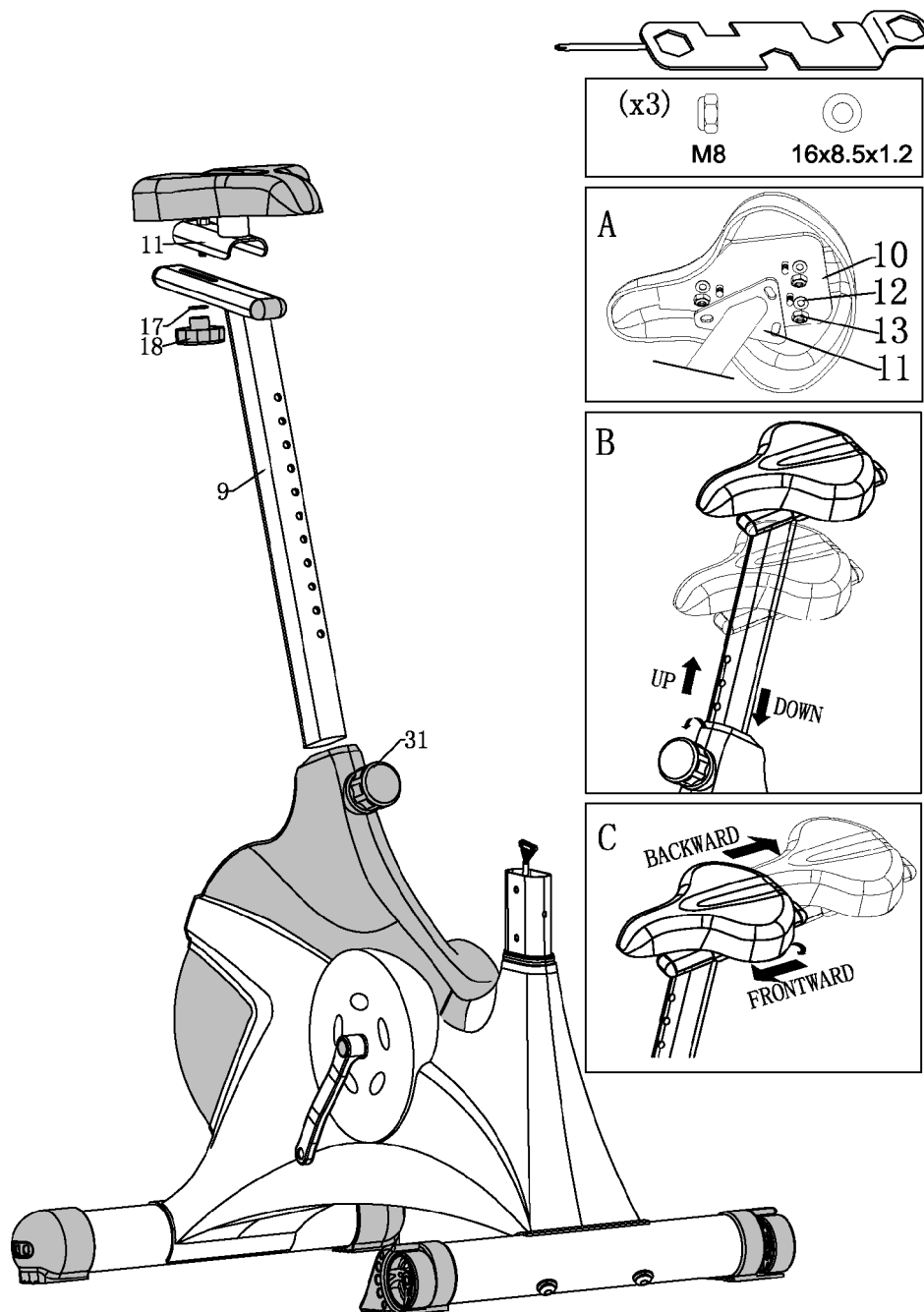


Etap 1: Montaż stojaków

Przy pomocy klucza imbusowego przymocuj stojak tylny (2) i przedni (4) śrubami (7), zagiętymi podkładkami (53) i podkładkami sprężystymi (51) do ramy głównej (1).



Gdy przyrząd będzie się chwiać, obracaj regulacją zakrywek regulacji wysokości (3) w stojaku tylnym (2), aż do uzyskania pewnej stabilności.



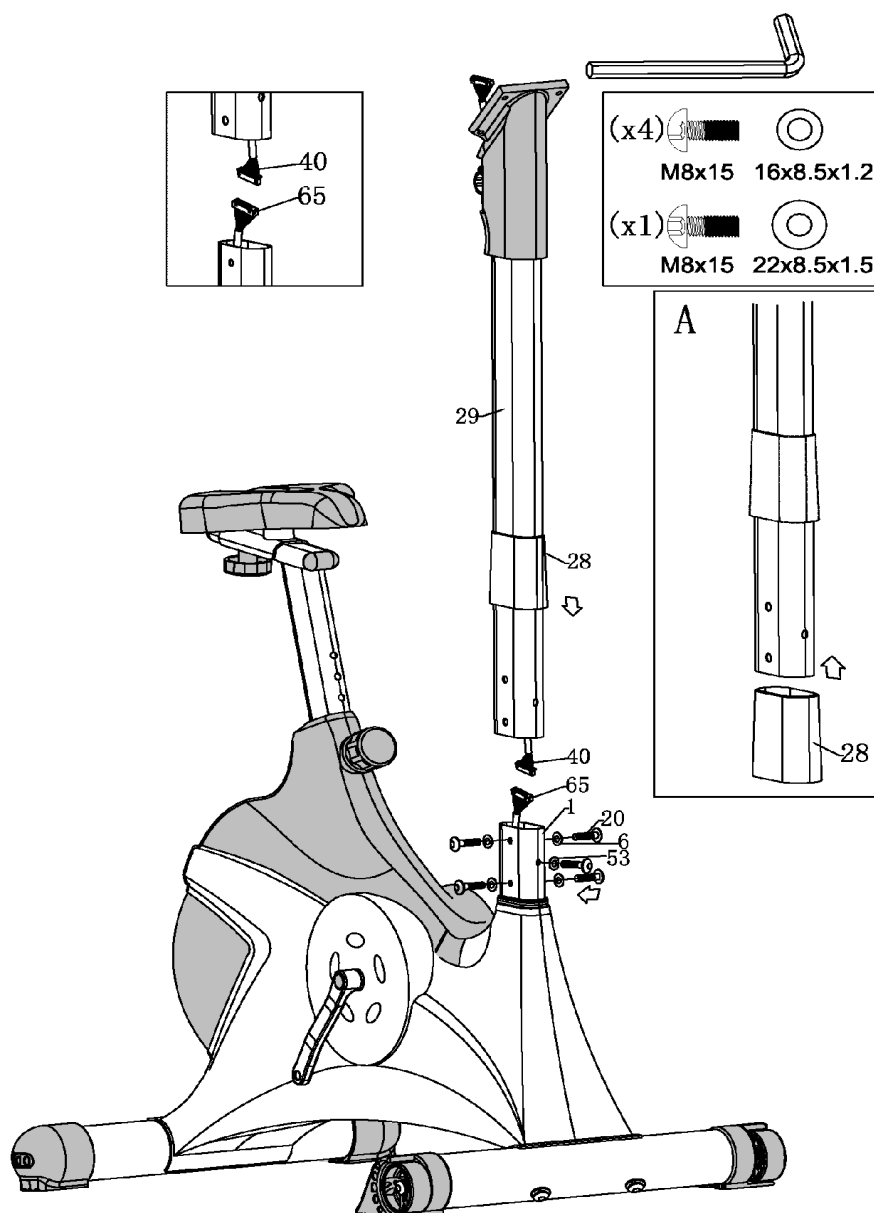
Etap 2: Montaż siodełka z rurą siodełka

Siodełko (10) przymocuj do sań (11) za pomocą trzech podkładek (12) i trzech nakrętek zabezpieczających (13). Teraz sanie przymocuj za pomocą podkładki (17) i nakrętki (18) do rury siodełka (13).

Następnie odkręć śrubę zabezpieczającą (31) dotąd, aż da się wyciągnąć do przodu. Przytrzymaj ją i jednocześnie w otwór ramy głównej (1) wsuń rurę siodełka (9). Spłaszczona strona rury siodełka (9) jest przy tym skierowana do przodu. Wybierz dogodną wysokość siedzenia, a następnie w tym położeniu dokręć śrubę zabezpieczającą (31) w odpowiednim otworze, obracając pokrętełłem śruby zabezpieczającej (31).



Śruba zabezpieczająca (31) musi z wyraźnym słyszalnym odgłosem zatrzasnąć się, dopiero po zatrzaśnięciu można ją do końca dokręcić! Zwracaj uwagę na zaznaczenie (Max.) widoczne na rurze siodełka (9) i oznaczające minimalną głębokość wsunięcia rury.



Etap 3: Montaż rury kierownicy

Najpierw od dołu przez rurę kierownicy (29) wysuń osłonę rury kierownicy (28).

Mocowanie rury kierownicy (29) najlepiej jest wykonywać przy pomocy drugiej osoby!

Najpierw połącz przewód komputera (65) górnym (40) z dolnym.



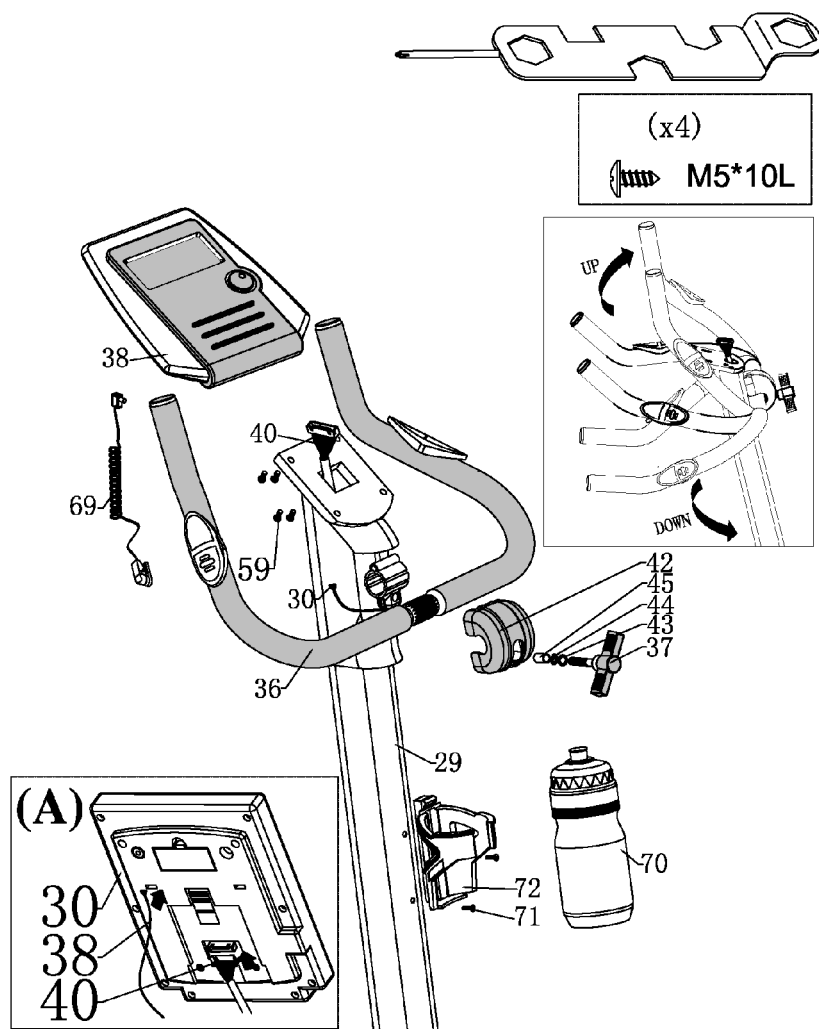
Zwracaj uwagę na solidne podłączenie wtyków.

Przez mocowanie w ramie głównej (1) wsuń rurę kierownicy (29).



Uważaj, by nie uszkodzić złącza.

Za pomocą pięciu śrub imbusowych (20), wygiętej podkładki (53) z przodu i czterech podkładek (6) po bokach przymocuj rurę kierownicy (29).



Etap 4: Montaż komputera, kierownicy i bidonu

- a) Odkręć śruby z łbem krzyżowym (59) od panelu tylnego komputera (38).
- b) Następnie górny przewód komputera (40) połącz z przewodem wychodzącym z komputera.
- c) Komputer (38) przymocuj do rury kierownicy (29) za pomocą uprzednio odkręconych śrub z łbem krzyżowym (59).

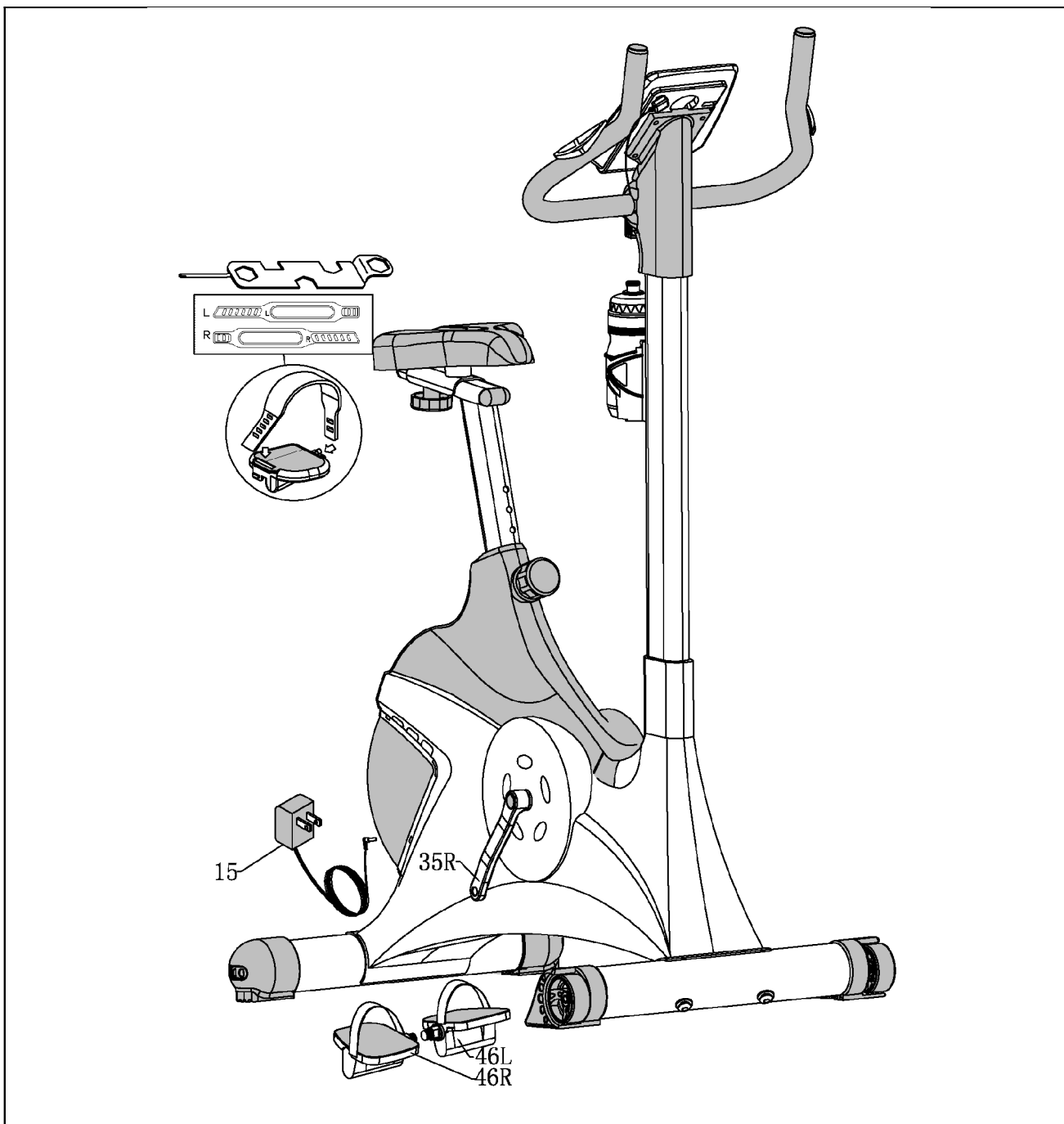
Kierownicę (36) przymocuj do przygotowanej obejmy w rurze kierownicy (29) w następujący sposób:

- d) Kierownicę (36) umieść w obejmie, a następnie przymocuj obejmę za pomocą uchwyty w kształcie litery T (37), podkładki sprężystej (44) i tulejki (45).
- e) Przed założeniem uchwyty w kształcie litery T (37) nad kierownicą (36) przymocuj osłonę plastikową (42).



Uwaga: Mocując osłonę kierownicy (42) oba przewody pulsu podstawowego (30) rozmieść tak, by nie spowodować ich uszkodzenia.

- f) Teraz kierownicę (36) dokręć za pomocą uchwyty w kształcie litery T (37).
- g) Przewody pulsu podstawowego (30) podłącz do komputera (38).
- h) Klamerkę do ucha (69) podłącz do przewidzianego gniazda z boku komputera. **Należy stosować tylko jeden rodzaj pomiaru tętna (albo pomiar tętna w rękę albo w uchu)!**
- i) Za pomocą dwóch śrub z łbem krzyżowym (71) przymocuj koszyk na bidon (72) do rury kierownicy (29). Do koszyka (72) wsuń bidon (70).



Étap 5: Montaż pedałów

Lewy i prawy pedał (46L/46R) przymocuj do lewej i prawej korby pedału (35L, 35R). Uważaj, by nie zamienić pedałów, są one odpowiednio oznaczone, **lewy L i prawy R**.



Śruby pedałów wkręć prosto w gwint! Pedały przykręca się zawsze w kierunku obrotu do przodu. Pedał prawy dokręca się w prawo, a pedał lewy w lewo. W celu rozpoczęcia treningu, do gniazda z lewej tylnej strony ramy podstawowej podłącz adapter (15).

Étap 6: Transport i przemieszczanie przyrządu

- Przyrząd treningowy chwytaj za kierownicę. Prawą stopą zarygluj końcówkę dolną stojaka przedniego.
- Przyrząd treningowy pochyl do siebie dotąd, aż będzie go można przesunąć na rolkach. Ergometr przesuwaj zawsze po płaskiej podłodze. Po przestawieniu przyrządu w wybrane miejsce, ponownie go postaw w położeniu wyprostowanym.

Etap 7: Ustawienie wygodnej pozycji siedzenia

Dzięki regulacji pionowej rury siodełka i regulacji poziomej siodełka za pomocą sani można szybko i bezpiecznie uzyskać właściwą pozycję siedzenia.

Robi się to w następujący sposób:

Decydującym czynnikiem wydajnego, a przede wszystkim zdrowego treningu na ergometrze jest między innymi zajęcie optymalnej pozycji siedzenia, w której możliwy będzie dłuższy trening, bez odczuwania skutków naciągnięć i bólów mięśni, ścięgien i stawów.

1. **Wysokość siedzenia (regulacja pionowa):** Przy ustawianiu pozycji siedzenia najważniejsza jest regulacja wysokości. Rura siodełka została skonstruowana w taki sposób, że po spłaszczonej stronie znajdują się numery otworów ustalających wraz z przynależnymi do nich numerami kresek ustalających aż do zaznaczenia „Max”. Rurę siodełka ustaw na takiej wysokości, by podczas siedzenia na przyrządzie i trzymania się kierownicy końcówkami palców stóp jednocześnie można było dotykać podłogi.



Rurę siodełka można wyciągnąć jedynie do zaznaczenia Max.!

2. **Regulacja siodełka (pozioma):** Po ustawieniu wysokości siedzenia należy ustawić położenie sań siodełka. Można to zrobić w łatwy sposób, odkręcając śrubę ustalającą i przesuwając sanie siodełka w położenie zapewniające wygodne siedzenie w zależności od wzrostu. Dodatkowo przy regulacji położenia siodełka można kierować się następującymi żelaznymi zasadami: Przy ustawionej poziomo korbie pedałów kąt między udem a podudziem powinien wynosić 90°.

Ważne wskazówki:



- Ruchome elementy przegubowe (łożyska ślizgowe itp.) należy od czasu do czasu przesmarować smarem (dołączony do przyrządu).
- Może się zdarzyć, że w części dolnej przyrządu będzie widać ślady ścierania gumy. Ścieranie to pochodzi od napędu pasowego i jest zjawiskiem normalnym.
- Po odnalezieniu optymalnego miejsca do treningu, w którym przyrząd nie stoi jednak stabilnie, obracając zakrywką regulacji wysokości skorygować nierówność podłogi.
- Gdy po zmontowaniu przyrządu zajdzie konieczność jego ponownego demontażu, np. w celu przetransportowania w inne miejsce, przed ponownym montażem należy sprawdzić, czy wszystkie śruby nadają się do dalszego użytku (pęknięcia, wyrobione gwinty).

3. Obsługa komputera

3.1 Opis komputera

3.1.1 Widok panelu przedniego komputera



3.1.2 Przyciski komputera

WECHSEL: (ZMIANA) naciśnięcie powoduje zatwierdzenie funkcji lub wartości domyślnej, obrót powoduje przejście do dostępnych możliwości treningu oraz zwiększenie lub zmniejszenie wartości domyślnych, patrz przyciski AUF/AB (GÓRA/DÓŁ).

LÖSCHEN: (USUŃ) – krótkie naciśnięcie w trybie zatrzymania – skasowanie wszystkich wartości funkcji do „ZERA” i powrót wyboru możliwości treningu (MANUAL, PROGRAM, PERSONAL, TARGET HRC).
– dłuższe naciśnięcie (> 2 sek.) w trybie zatrzymania powoduje skasowanie wszystkich wartości funkcji do „ZERA” i powrót do wyboru użytkownika (U1-U4).
– naciśnięcie w trybie treningu nie powoduje żadnej zmiany.
– Zaprogramowane wartości domyślne (TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE) można nadpisywać, nie można ich usunąć!

START/STOP: rozpoczęcie wzgl. anulowanie analizowania danych przez komputer

ERHOLUNG: (ODPOCZYNEK) pomiar tętna odpoczynkowego z przyznaniem oceny sprawności 1–6

AUF/AB: (GÓRA/DÓŁ) wybór programu wzgl. zwiększenie/zmniejszenie wartości funkcji

KÖRPERFETT: (TKANKA TŁUSZCZOWA) funkcja mierzy zawartość tkanki tłuszczowej w procentach i wyświetla wskaźnik BMI.

3.1.3 Funkcje komputera/Wskazania

WIDERSTAND: (OPÓR) opór w zakresie 1–16

SPEED: (PRĘDKOŚĆ) wskazanie prędkości w km/h (teoretyczna wartość przyjmowana)

RPM: (Revolutions per minute) ilość obrotów pedałami w ciągu jednej minuty

TIME: (CZAS) rejestracja czasu treningu w sekundach (00:00–99:59)

DISTANCE: (ODLEGŁOŚĆ) rejestracja odległości w krokach 0,01 km (00.00–99.99)

CALORIES: (KALORIE) indywidualne spalanie kalorii w przybliżeniu

PULSE: (TĘTNO) wskazanie wartości tętna, zakres 30–240 uderzeń na minutę

AUTO ON/OFF: automatyczne włączanie (przy rozpoczęciu treningu) i wyłączanie (4 minuty po zakończeniu treningu) komputera

3.1.4 Opis poszczególnych funkcji

WIDERSTAND: (OPÓR) opór nacisku.
Wskazanie oporu nacisku (zakres 1– 6) trenowania, treningu krótkotrwałego lub nacisku, który już został zaprogramowany domyślnie w różnych programach, wyświetla się pośrodku wyświetlacza komputera. Wskazanie oporu składa się z 16 słupków. W funkcji „MANUAL” można po rozpoczęciu treningu (obracając pokrętko „WECHSEL” (ZMIANA)) indywidualnie regulować siłę oporu. Zakres oporu można zmieniać dowolnie również we wszystkich domyślnych programach treningu „PROGRAM” przy zachowaniu profilu za pomocą pokrętki „WECHSEL” (ZMIANA).

WATT: wskazanie chwilowej mocy podawane w watach.
Moc jest wyliczana z zastosowanej siły (zakres oporu) i ilości obrotów pedałami w ciągu minuty (RPM). Przy wzroście zakresu oporu i wzroście ilości obrotów wzrasta osiągnięta moc.

1. Wskazanie WATT

W następujących programach moc wyświetla się jako wskazanie kontroli osobistej: MANUAL, WATT, PROGRAM, TARGET H.R., USER

2. Sterowanie WATT (niezależnie od prędkości obrotowej):

Niezależnie od prędkości obrotowej oznacza: Opór domyślny (Watt) pozostaje zawsze taki sam, niezależnie od szybkości pedałowania.

Funkcję tę można wybrać w programie „WATT” (wybór przyciskami AUF/AB (GÓRA/DÓŁ)). Można przy tym zdefiniować stałą moc, z jaką będzie przebiegał trening.

Po wybraniu funkcji WATT (we wskazaniu wyświetla się WATT) można naciskając przycisk WECHSEL (ZMIANA) przejść do trybu domyślnego poszczególnych wartości funkcji. Po dokonaniu odpowiedniego wyboru (tu: WATT wyświetla się na wyświetlaczu i miga wskazanie ustawionej wartości) można naciskając przyciski AUF/AB (GÓRA/DÓŁ) zdefiniować indywidualną wartość WATT (w krokach co 10, rozpoczynając od 30 do maks. 350 Watt). Następnie naciśnij przycisk WECHSEL (ZMIANA) w celu zatwierdzenia podanej wartości.

Zasada działania:

Po zaprogramowaniu funkcji domyślnej Watt opór będzie regulowany **automatycznie**, by moc Watt (obciążenie organizmu) pozostawała na stałym poziomie. Przy wolniejszym pedałowaniu opór wzrasta, przy szybszym pedałowaniu opór maleje.

WAŻNE:

Po zmianie intensywności pedałowania układ elektroniczny potrzebuje trochę czasu do zarejestrowania tej zmiany i odpowiedniego dostosowania oporu. Dlatego właśnie przy skokowych zmianach prędkości pedałowania wskazanie WATT pokazuje przez chwile znaczne odchyłki od wartości domyślnej. Przy stałej liczbie obrotów wartość WATT oscyluje ponownie w okolicy wartości domyślnej. Najkorzystniejsze jest pedałowanie z równomierną prędkością bez gwałtownym zmian prędkości!



Przy bardzo niskich wartościach domyślnych WATT i bardzo dużych prędkościach pedałowania nie jest technicznie możliwe ustawienie odpowiednio niskiego oporu, by zapobiec przekraczaniu zdefiniowanej mocy WATT. We wskazaniu funkcji WATT w polu „WATT” wyświetla się wtedy trzy kreski i w komputerze włączy się sygnał dźwiękowy. Należy wtedy pedałować wolniej.

PULSE (tętno/
min.):

wskazanie wartości tętna, zakres 30–240 uderzeń na minutę.

Aktualna częstotliwość bicia serca osoby trenującej wyświetla się w uderzeniach na minutę.

Pomiar tętna w ręku: Do pomiaru częstotliwości tętna służą **dwa styki** (czujniki w kierownicy) po stronie wewnętrznej ręki. **Ważna wskazówka zapewniająca prawidłowe działanie:**

1. Obie powierzchnie rąk muszą spoczywać na czujnikach tętna ręki. W trakcie treningu może dojść do odchyłek w wyniku pomiaru. Może być to spowodowane różnymi przyczynami: Ruchy rąk na czujnikach i stwardnienia po stronie wewnętrznej ręki.
2. Ustawienie podstawowe w komputerze zaprogramowano tak, by wskazanie częstotliwości tętna na początku treningu mogło być wyższe, niż tętno spoczynkowe. Po krótkim czasie wskazanie dostosowuje się do aktualnego tętna.

W przypadku przerwania kontaktu między czujnikami a powierzchnią obu rąk w trakcie trwania treningu, należy odczekać kilka sekund, aż po przywróceniu kontaktu zostanie wznowiony pomiar tętna. Pomiar tętna w uchu: W celu umożliwienia rejestracji tętna, do ucha przymocuj klamerkę, a następnie wtyk przewodu podłącz do odpowiedniego gniazda w komputerze. By uniknąć przesuwania się klamerki, a tym samym błędnego przesyłania sygnałów tętna, przewód przymocuj za pomocą specjalnej klamerki do ubrania. W razie wystąpienia utrudnień przy przesyłaniu sygnałów tętna, pomasuj trochę ucho, by pobudzić obieg krwi.

3.2 Uruchomienie komputera

3.2.1 Trening w trybie użytkownika/Możliwości treningu

Etap 1:

- Dołączony do przyrządu zasilacz podłącz z lewej strony z tyłu ramy podstawowej do przewidzianego do tego gniazda. Na komputerze wyświetli się przez chwilę ekran testowy. Po chwili pośrodku wyświetlacza zacznie migać wskazanie „U1, U2, U3 lub U4”.
- „U1” oznacza User 1 (użytkownik). Obracając pokrętko „WECHSEL” (ZMIANA) można wybrać jeden z profili użytkownika „U0 do U4”.

Każdy z dostępnych profili może być przyporządkowany do innego użytkownika. Obracając pokrętko WECHSEL (ZMIANA) wybierz profil użytkownika (miejsce U1–U4), a następnie zatwierdź wybór, naciskając pokrętko „WECHSEL” (ZMIANA).

W przypadku zatwierdzenia błędnej wartości, naciśnij przycisk „LÖSCHEN” (USUŃ) i przytrzymaj 2–3 sekundy, a następnie w wybranym już profilu użytkownika wprowadź ponownie wartości, jak opisano powyżej. Gdy wprowadzone wcześniej wartości wymagają tylko zatwierdzenia, wystarczy naciśnięcie pokrętki „WECHSEL” (ZMIANA).

Teraz wyświetla się menu wyboru treningu.

Etap 2:

Po dokonaniu wyboru użytkownika, w górnym polu wskazań zaczynają migać dostępne możliwości treningu **MANUAL (RĘCZNIE)**, **PROGRAM (PROGRAMY)**, **USER (PROGRAM UŻYTKOWNIKA)** lub **TARGET HR (PROGRAM TĘTNA DOCELOWEGO)**.

Obracając pokrętko „WECHSEL” (ZMIANA) można wybrać między dostępnymi możliwościami treningu, opisanymi w dalszej części podręcznika. Naciskając pokrętko „WECHSEL” (ZMIANA) przejdź do trybu edycji poprzednio wybranej możliwości treningu.

Po dokonaniu wyboru trybu treningu możesz w tym trybie wprowadzić własne wartości. Możesz to zrobić w następujący sposób:

3.2.1.1 Funkcja MANUAL (RĘCZNIE)

- Korzystając z funkcji treningu „MANUAL” (RĘCZNIE), możesz obracając pokrętko „WECHSEL” (ZMIANA) ustawić w 16 zakresach stopień trudności (opór pedalowania). Naciśnięcie przycisku „AUF” (GÓRA) powoduje zwiększenie, a naciśnięcie przycisku „AB” (DÓŁ) zmniejszenie oporu. Naciśnij ponownie przycisk „WECHSEL” (ZMIANA), by przejść do następnej wartości domyślnej.
- We wskazaniu cyfrowym miga teraz „TIME” (CZAS). Teraz obracając pokrętko „WECHSEL” (ZMIANA) możesz wprowadzić żądany czas treningu (minutowo). Definiowanie czasu nie jest niezbędne. Naciskając pokrętko WECHSEL” (ZMIANA) przejdziesz do następnej wartości domyślnej.
- Teraz wskazaniu zaczyna migać wskazanie „DISTANCE” (ODLEGŁOŚĆ). By wprowadzić dane odległości, możesz obracając pokrętko „WECHSEL” (ZMIANA) ustawić właściwą odległość (w krokach co 500 metrów). Naciśnij ponownie przycisk „WECHSEL” (ZMIANA), by przejść do następnej wartości domyślnej.
- We wskazaniu cyfrowym miga teraz „CALORIES” (KALORIE). Obracając pokrętko „WECHSEL” (ZMIANA) możesz wprowadzić żądane spalanie kalorii w krokach co 10. Definiowanie spalania kalorii nie jest niezbędne. Naciśnij ponownie przycisk „WECHSEL” (ZMIANA), by przejść do następnej wartości domyślnej.
- We wskazaniu cyfrowym miga teraz „PULSE” (TĘTNO). By wprowadzić dane tętna, możesz obracając pokrętko „WECHSEL” (ZMIANA) ustawić żądane tętno maksymalne (zakres wartości: 30–240 uderzeń/minutę). Obracając pokrętko „WECHSEL” (ZMIANA) możesz zmienić tętno.
- Naciskając przycisk START/STOP możesz rozpocząć trening.



Po osiągnięciu wzgl. przekroczeniu wprowadzonych wartości domyślnych włącza się sygnał dźwiękowy i program zostaje zatrzymany. W przypadku wprowadzenia kilku wartości, sygnał dźwiękowy włączy się po osiągnięciu **pierwszej** wartości domyślnej.

3.2.1.2 Funkcja PROGRAM

- W przypadku korzystania ze zdefiniowanej funkcji „PROGRAM”, tryb ten wybierz obracając, a następnie naciskając pokrętkę „WECHSEL” (ZMIANA). Następnie obracając pokrętkę „WECHSEL” (ZMIANA) możesz wybrać żądany program (P1-P12). Po wybraniu programu, jeszcze przed zatwierdzeniem wyboru, po upływie 3 sekund wyświetli się wskazanie profilu przyporządkowanego temu programowi. Naciśnij pokrętkę „WECHSEL” (ZMIANA), by zdefiniować żądany program.
- Naciśnij ponownie pokrętkę „WECHSEL” (ZMIANA), by ewentualnie ustawić tu żądane wartości domyślne: „TIME” (CZAS), „DISTANCE” (ODLEGŁOŚĆ), „CALORIES” (KALORIE) i „PULSE” (TĘTNO).
- W przypadku rezygnacji z ustawień wartości domyślnych: „TIME” (CZAS), „DISTANCE” (ODLEGŁOŚĆ), „CALORIES” (KALORIE) i „PULSE” (TĘTNO), bezpośrednio po wybraniu żądanego programu naciśnij przycisk START/STOP.
- W tym momencie możesz przystąpić do treningu.
- W czasie trwania treningu możesz w dowolnym momencie zmienić opór podstawowy profilu treningu, obracając pokrętkę „Wechsel” (ZMIANA).

Do wyboru jest dwanaście programów (widok graficzny, patrz widok panelu przedniego komputera):

P1:

Program z obciążeniem/odciążeniem: Ten program rozpoczyna się od lekkiego wzrostu oporu pedałowania. Po osiągnięciu średniego oporu pedałowania, który musi się utrzymać przez krótki czas, obciążenie zmniejsza się na krótki czas, następnie ponownie wzrasta i na końcu spada stopniowo do poziomu wyjściowego.

P2:

Program z przerywaniem: Ten program rozpoczyna się od względnie szybkiego i równomiernego wzrostu oporu pedałowania. Po osiągnięciu większego oporu pedałowania, który musi się utrzymać przez krótki czas, opór ponownie spada do poziomu wyjściowego. Ten proces powtarza się jeszcze cztery razy.

P3:

Program z przerywaniem: Opór pedałowania wzrasta równomiernie, ale zaledwie o parę zakresów. Po osiągnięciu względnie dużego oporu pedałowania, który musi się utrzymać przez krótki czas, obciążenie gwałtownie spada do poziomu wyjściowego. Ten proces powtarza się jeszcze dwa razy.

P4:

Program z obciążeniem/odciążeniem: Ten program rozpoczyna się od lekkiego wzrostu oporu pedałowania. Po osiągnięciu średniego oporu pedałowania, który musi się utrzymać przez krótki czas, obciążenie zmniejsza się na krótki czas, następnie ponownie wzrasta o jeden zakres i na końcu szybko spada do poziomu wyjściowego.

P5:

Program z obciążeniem/odciążeniem: Ten program rozpoczyna się od lekkiego wzrostu oporu pedałowania. Po osiągnięciu średniego oporu pedałowania, który musi się utrzymać przez krótki czas, obciążenie wzrasta skokowo. To obciążenie musi się utrzymać przez dłuższy okres czasu, zanim spadnie do poziomu wyjściowego.

P6:

Obciążenie stopniowe: Ten program odpowiada przebiegowi sportowo-medycznego testu wydajnościowego. Obciążenie wzrasta stopniowo do wartości maksymalnej. Po osiągnięciu wartości maksymalnej program zostanie zakończony. Po zakończeniu programu zaleca się przez kilka minut utrzymywanie fazy „Cool Down” o niewielkim stopniu natężenia.

P7:

Program mieszany: Ten program rozpoczyna się od lekkiego wzrostu oporu pedałowania. Po osiągnięciu pierwszego średniego zakresu oporu obciążenie na chwilę spada. Następnie obciążenie wzrasta do wyższego zakresu, niż przy pierwszym cyklu. Ten proces powtarza się jeszcze jeden raz.

P8:

Program z obciążeniem/odciążeniem: Opór wzrasta stopniowo.. Po osiągnięciu wartości maksymalnej, która musi się utrzymać przez krótki czas, opór ponownie spada stopniowo do poziomu wyjściowego.

P9:

Program obciążenia: Opór pedałowania ogólnie wzrasta, jednak wzrost będzie przerywany krótkimi przerwami na odpoczynek.

P10:

Program obciążenia: Opór pedałowania wzrasta aż do wyższej wartości obciążenia, która musi się utrzymać przez dłuższy czas. Następnie wartość ta zmniejsza się o jeden stopień, który musi się utrzymać do końca.

P11:

Program obciążenia: Rozpoczyna się przy niewielkim obciążeniu, które wzrasta do obciążenia średniego, a następnie spada do obciążenia wyjściowego. Po zakończeniu krótkie przerwy na odpoczynek obciążenie wzrasta do wyższego poziomu, a następnie spada ponownie do obciążenia wyjściowego.

P12:

Program z przerywaniem: Jest to typowy program treningowy z przerywaniem, stosowany w treningu na wzrost mocy. Po wzroście do wartości maksymalnej, która musi się utrzymać, wartość ponownie spada gwałtownie do poziomu wyjściowego, pozwalając na odпочыnek. Ten proces powtarza się jeszcze trzy razy.

3.2.1.3 Funkcja USER (UŻYTKOWNIK)

- Przy definiowaniu własnego programu możesz korzystać z dostępnych 16 zakresów trudności w 16 krokach/zakresach czasowych. Wybierz funkcję „USER” obracając pokrętko WECHSEL (ZMIANA), a następnie zatwierdź wybór, naciskając pokrętko „WECHSEL” (ZMIANA).
- Żądane zakresy obciążenia (opór pedalowania) możesz zmieniać w każdym etapie, obracając pokrętko „WECHSEL” (ZMIANA).
- Po ustawieniu każdego etapu ustawioną wartość zatwierdź, naciskając pokrętko „WECHSEL” (ZMIANA).
- Po zdefiniowaniu własnego programu, możesz od razu przystąpić do treningu, bez konieczności ustawiania dalszych wartości domyślnych. Wystarczy jeden raz nacisnąć przycisk START/STOP.
- By wprowadzić dalsze wartości domyślne, ponownie naciśnij przycisk START/STOP.
- Ponownie zacznie migać napis „Stop” i „TIME” (CZAS).
- Wartości te możesz zmienić tak, jak opisano w punkcie 5.3.3.1 Funkcja MANUAL (RĘCZNIEM).
- By rozpocząć trening, naciśnij przycisk START/STOP.

Uwaga: Wprowadzony czas treningu jest podzielony na 16 słupków. W czasie trwania treningu można zmieniać zdefiniowane zakresy obciążenia.

3.2.1.4 Funkcja TARGET HR (PROGRAM TĘTNA DOCELOWEGO)

W tej funkcji możesz wybrać jeden z programów tętna 55%, 75% wzgl. 90% indywidualnego tętna maksymalnego lub wprowadzić samodzielnie ustaloną granicę górną tętna (IND). Podstawą we wszystkich trzech programach tętna (55%, 75% wzgl. 90%) jest indywidualne tętno maksymalne. Tętno to jest wyliczane przez komputer na podstawie wieku (Age) podawanego przy wyborze profilu użytkownika. Z tego powodu podanie prawidłowego wieku jest niezbędne we wszystkich programach tętna!

W przypadku wybrania treningu z zastosowaniem określonej wartości tętna, obracając, a następnie naciskając pokrętko „WECHSEL” (ZMIANA) wybierz opcję „H.R.C.”. Następnie wyświetlą się następujące cztery programy tętna: **55%, 75% wzgl. 90% własnego indywidualnego tętna maksymalnego lub samodzielnie ustalana granica górną tętna (IND)**. Symbole funkcji migają w prawym dolnym rogu okna wskazania. Wybierz jeden z czterech programów tętna, a następnie obracając pokrętko „WECHSEL” (ZMIANA) wybierz jeden z dostępnych programów tętna i zatwierdź wybór programu, naciskając pokrętko „WECHSEL” (ZMIANA).

Już po wybraniu programu (55%, 75% wzgl. 90%) w oknie wskazania wyświetla się automatycznie wyliczona przez komputer maksymalna częstotliwość tętna podczas treningu. Naciskając pokrętko „WECHSEL” (ZMIANA) zatwierdź wybrany program tętna, a następnie przejdź do wprowadzania wartości domyślnych. W przypadku wybrania opcji samodzielnego zdefiniowania indywidualnej granicy górnej tętna (IND), obracając pokrętko „WECHSEL” (ZMIANA) ustaw żadaną granicę górną tętna, a następnie zatwierdź wybór naciskając pokrętko „WECHSEL” (ZMIANA).

Po zatwierdzeniu wyboru możesz od razu przejść do wprowadzania dalszych wartości domyślnych. Po zakończeniu wprowadzania tych danych, naciskając przycisk START/STOP możesz rozpocząć trening.



W czasie treningu automatycznie do 30 sekund wzrasta o jeden stopień opór do momentu, aż zostanie osiągnięta wyliczona granica górną tętna. Po przekroczeniu wyliczonego przez komputer maksymalnego tętna treningu, opór pedalowania zmniejsza się o jeden stopień. Gdy to ograniczenie okaże się niewystarczające, opór pedalowania będzie się zmniejszał co 15 sekund o kolejne stopnie, aż tętno ponownie będzie niższe, niż wyliczona wartość tętna maksymalnego. Dzięki temu możliwe jest osiągnięcie żadanego efektu treningu bez ryzyka wystąpienia przetrenowania. W tym trybie jest niezbędne stale rejestrowanie wartości tętna (pomiar tętna podstawowego lub pomiar tętna na pasie piersiowym).

Pamiętaj, że przy automatycznej regulacji tętna i oporu trzeba wkalkulować pewne odchyłki związane z szybkością reagowania układu elektronicznego komputera na zmiany wartości!

Programy tętna:

50% własnego tętna maks.	=	trening powolny (trening tlenowy)
75% własnego tętna maks.	=	trening swobodny (trening tlenowy)
90% własnego tętna maks.	=	sprint (trening beztlenowy)

3.2.1.5 ERHOLUNG (POMIAR TĘTNA ODPOCZYNKOWEGO)

Objaśnienie:

By umożliwić weryfikację aktualnego stanu sprawności wzgl. poprawy sprawności, przyrząd jest wyposażony w możliwość pomiaru tętna odpoczynkowego. Ważnym wskaźnikiem sprawności fizycznej jest szybkość zdolności odpoczynku organizmu. Gdy tętno treningu w ciągu minuty od zakończenia treningu zmniejszy się o około 30%, można przyjąć, że sprawność fizyczna jest dobra.

Komputer ocenia zdolność odpoczynku organizmu przyznając ocenę sprawności (F1– F6). F1 oznacza wynik bardzo dobry, F6 oznacza wynik bardzo zły.

Uwaga: Funkcja odpoczynku uruchamia się dopiero po upływie co najmniej 30 sekund treningu.

W celu uzyskania wiarygodnej oceny sprawności, czas treningu powinien wynosić co najmniej 15 minut. Ten czas jest potrzebny do osiągnięcia stabilnego tętna treningu, przy którym można odpocząć przez tę minutę.

Obsługa:

W trakcie trwania treningu z kontrolą tętna (tętno ręki – obie ręce po naciśnięciu przycisku muszą dotykać czujników) naciśnij przycisk „ERHOLUNG” (ODPOCZYNEK) i gwałtownie przerwać pedałowanie. **Przy korzystaniu z pasa piersiowego nie trzeba trzymać za czujniki tętna rąk.** Komputer przestaje przetwarzać wszystkie dane. Odliczanie czasu rozpoczyna się od jednej minuty 00:60 do zera 00:00. Po upływie tego czasu wyświetla się ocena sprawności (F1–F6).

Wyliczenia:

RÓŻNICA z wartości tętna na końcu treningu i wartości tętna po upływie 60 sekund od naciśnięcia przycisku „ERHOLUNG” (ODPOCZYNEK).

3.2.1.6 Pomiar tkanki tłuszczowej:

Korzystanie z funkcji pomiaru tkanki tłuszczowej i współczynnika BMI:

Funkcję pomiaru tkanki tłuszczowej można włączyć w dowolnym momencie. Wprowadź swoje dane osobowe. Po zakończeniu pomiaru wartości będą się wyświetlały jedna po drugiej. Korzystając aktualnie z trybu treningu, przed przystąpieniem do pomiaru tkanki tłuszczowej najpierw zakończ tryb treningu.

- Po wprowadzeniu wszystkich wymaganych danych osobowych, naciśnij przycisk „KÖRPERFETT” (TKANKA TŁUSZCZOWA).
- Pamiętaj o tym, by obie ręce znajdowały się na czujnikach pomiaru tkanki tłuszczowej, wbudowanych pośrodku czujników tętna rąk.
- Po krótkim czasie pomiaru na wyświetlaczu wyświetlają się następujące wartości „poziom tkanki tłuszczowej” i „BMI”.
- Naciśnij ponownie przycisk „KÖRPERFETT” (TKANKA TŁUSZCZOWA), by po zakończeniu pomiaru ponownie powrócić do treningu.

a) Tkanka tłuszczowa w % masy ciała

Poniższa tabela pomoże ci przyporządkować ustaloną i wyświetlaną wartość tkanki tłuszczowej. Pamiętaj, że ten pomiar nie opiera się na metodzie medycznej, a także że zmierzona wartość może odbiegać od faktycznej wartości.

Płeć	Niski	Dobry	W normie	Za wysoki
Mężczyźni	<13%	13%-25,9%	26%-30%	>30%
Kobiety	<23%	23%-35,9%	36%-40%	>40%

b) BMI (Body Mass Index)

Indeks BMI służy za skalę w ocenie wagi ciała w stosunku do wzrostu.

Wylicza się go w następujący sposób: $BMI = \text{waga ciała} / [\text{wzrost ciała w m}]^2$ (według wzoru Harrisa-Benedicta)

Poniższa tabela pomoże ci określić własną wartość BMI. Pamiętaj, że ten pomiar nie opiera się na metodzie medycznej, a także że zmierzona wartość może odbiegać od faktycznej wartości.

Odchyłki poniżej lub powyżej podanej wartości świadczą o niedowadze lub nadwadze.

Wiek	BMI w normie
19–24	19-24
25–34	20-25
35–44	21-26
45–54	22-27
55–64	23-28
> 64	24-29

4. Czyszczenie i konserwacja

Konserwacja:

- Zasadniczo przyrząd nie wymaga konserwacji
- Regularnie sprawdzaj wszystkie elementy przyrządu, a także prawidłowe dokręcenie wszystkich śrub i złączy
- Uszkodzone elementy wymieniaj zawsze na oryginalne części zamienne zamawiane za pośrednictwem naszego serwisu obsługi klienta. Nie korzystaj z przyrządu, dopóki nie zostaną usunięte wszystkie usterki.

Czyszczenie:

- Do czyszczenia przyrządu używaj wyłącznie zwilżonej szmatki bez szorujących środków czyszczących. Zwracaj uwagę, by do komputera nie przedostała się wilgoć.
- Elementy (kierownica, rączki), mające kontakt z potem wystarczy przetrzeć zwilżoną szmatką.

5. Jak prowadzić skuteczny trening?

Jazda na rowerze stanowi idealny trening prowadzący do wzmocnienia najważniejszych partii mięśni i poprawy pracy serca i układu krwionośnego.

5.1 Wskazówki ogólne

Przy optymalnym treningu należy pamiętać o następujących wskazówkach:

- Nigdy nie rozpoczynaj treningu bezpośrednio po spożyciu posiłku. Przed przystąpieniem do właściwego treningu rozgrzej mięśniami wykonując serię ćwiczeń rozgrzewkowych lub rozciągających.
- Pamiętaj o sprawdzaniu od czasu do czasu tętna. Patrz wykres tętna docelowego. (Odczyt poprzez jednostki pomiaru tętna w komputerze, w nadgarstku, na tętnicy szyjnej lub za pomocą oferowanych w sprzedaży aparatów do pomiaru tętna).
- Pod koniec treningu zmniejszaj prędkość. Nigdy nie przerywaj treningu nagle!
- By nie doprowadzić do powstania zakwasów, po zakończeniu treningu wykonaj zawsze serię ćwiczeń rozciągających.

5.2. Jak często prowadzić trening?

By uzyskać długotrwałą poprawę sprawności fizycznej i kondycji, zalecamy trening co najmniej trzy razy w tygodniu. Jest to średnia częstotliwość treningu osób dorosłych, prowadząca do długotrwałego efektu poprawy kondycji wzgl. zwiększonego spalania tkanki tłuszczowej. Wraz ze wzrostem kondycji trening można z czasem prowadzić codziennie. Szczególnie duże znaczenie ma regularne trenowanie.

5.3 Jaka intensywność powinien mieć trening?

Intensywność treningu zwiększaj stopniowo. W ten sposób unikniesz szybkiego wystąpienia uczucia zmęczenia mięśni i układu ruchowego.

Liczba obrotów (RPM)

Zgodnie z zasadą treningu wytrzymałościowego zaleca się wybieranie mniejszego oporu pedałowania i szybszych obrotów (RPM - Revolutions per Minute). Zwróć uwagę, by prędkość obrotowa mieściła się w zakresie 60–80 RPM, przy czym prędkość 100 RPM nie stanowi przekroczenia dopuszczalnej wartości.

5.4 Tętno podczas treningu

Przy treningu w indywidualnym zakresie tętna zaleca się wybieranie „tlenowego zakresu treningu”. Wzrost sprawności w zakresie wytrzymałościowym uzyskuje się przeważnie poprzez stosowanie długich jednostek treningowych w zakresie tlenowym.

Zakres ten można sprawdzić na wykresie tętna docelowego lub w programach tętna. Co najmniej 80% czasu treningu należy poświęcić temu zakresowi tlenowemu (do 75% własnego tętna maksymalnego).

W ciągu pozostałych 20% czasu można wprowadzić trening przy obciążeniu maksymalnym, by podnieść próg tlenowy/beztlenowy. Dzięki postępującej poprawie efektów treningu możliwe będzie z czasem przy tym samym tętnie poprawienie sprawności, co oznacza poprawę kondycji fizycznej.

Przy pewnym doświadczeniu w treningu ze sterowaniem tętnem, będziesz mógł dostosować żadaną strefę tętna do indywidualnego planu treningu wzgl. stanu sprawności.

Uwaga:

Ze względu na fakt, że tętno w zależności od organizmu może być wyższe lub niższe, indywidualne optymalne strefy tętna (strefa tlenowa, strefa beztlenowa) mogą czasem odbiegać od wartości ogólnych (wykres tętna docelowego).

W takim wypadku trening należy dobrać do indywidualnych potrzeb. Osoby początkujące stykające się w tym problemem powinny zasięgnąć porady lekarza i przed ustaleniem treningu sprawdzić wydolność swojego organizmu.

5.5 Kontrolowanie treningu

Zarówno pod względem medycznym, jak i fizjologicznym, najbardziej uzasadnionym rodzajem treningu jest trening ze sterowaniem tętna, opierający się na indywidualnym tętnie maksymalnym.

Ten rodzaj treningu sprawdza się zarówno w przypadku osób początkujących, wymagających osób prowadzących sportowy tryb życia, jak również zawodowych sportowców.

W zależności od celu treningu oraz poziomu sprawności, trening należy prowadzić z odpowiednią intensywnością indywidualnego tętna maksymalnego (wyrażanego w punktach procentowych).

W celu opracowania treningu na poprawę pracy serca i układu krwionośnego z punktu widzenia medycyny sportowej, zalecamy częstotliwość tętna podczas treningu w granicach 70%–85% tętna maksymalnego. Należy przestrzegać poniższego wykresu tętna docelowego.

Częstotliwość tętna należy mierzyć w następujących etapach:

1. Przed treningiem = tępo spoczynkowe
2. Po upływie 10 minut od rozpoczęcia treningu = tętno treningowe/przy obciążeniu
3. Minuta po zakończeniu treningu = tępo odpoczynkowe

- W czasie pierwszych tygodni zaleca się trenowanie przy częstotliwości tętna w okolicy granicy dolnej strefy tętna treningu (około 70%) lub poniżej.
- W ciągu kolejnych 2–4 miesięcy stopniowo zwiększaj intensywność treningu, aż do osiągnięcia granicy górnej strefy tętna treningu (około 85%), nie przeciążając przy tym jednak organizmu.
- Do programu treningu wprowadzaj z czasem coraz swobodniejsze jednostki, z dolnym zakresie tlenowym, by zapewnić organizmowi dostateczną regenerację. Co to znaczy „dobry” trening przede wszystkim inteligentny trening, zawierający elementy regeneracji we właściwym momencie. Przy nieprzestrzeganiu tego zalecenia może szybko dojść do przetrenowania, powodującego spadek kondycji fizycznej.
- Po każdej obciążającej jednostce treningowej mieszczącej się w górnym zakresie tętna indywidualnej sprawności należy w kolejnym treningu zawsze wprowadzać regeneracyjną jednostkę treningową w dolnym zakresie tętna (do 75% tętna maksymalnego).

Po wystąpieniu poprawy w wytrenowaniu konieczne będzie zwiększenie intensywności treningu, by częstotliwość tętna osiągnęła „strefę treningu”, co będzie świadczyło o większej sprawności organizmu. Wynik poprawy wytrenowania będzie można rozpoznać o lepszej ocenie sprawności (F1–F6).

5.5.1 Wyliczenie tętna treningu/obciążenia

220 uderzeń na minutę minus wiek = indywidualna, maks. częstotliwość bicia serca (100%).

Tętno treningu

granica dolna: $(220 - \text{wiek}) \times 0,70$

granica górna: $(220 - \text{wiek}) \times 0,85$

5.5.2 Jaką długość powinny mieć jednostki treningowe?

W idealnej sytuacji każda jednostka treningowa powinna składać się z fazy rozgrzewki (Warm Up), fazy treningu właściwego i fazy uspokojenia (Cool Down). Zapewnia to najlepszą ochronę przed odniesieniem kontuzji i zakwasami.

Rozgrzewka: 5–10 minut gimnastyki lub ćwiczeń rozciągających (również spokojne pedałowanie).

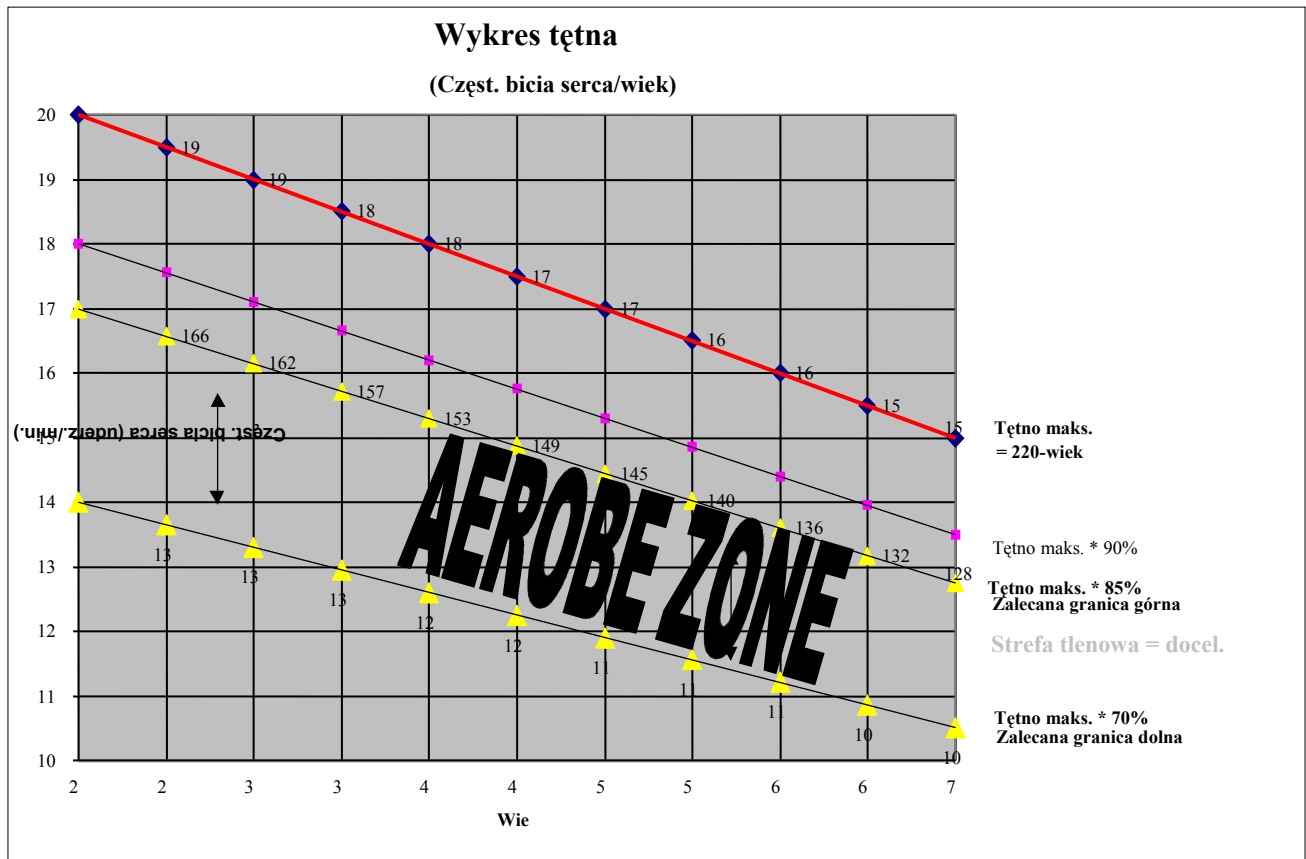
Trening: 15–40 minut intensywnego ale nie przeciążającego treningu przy podanej wyżej intensywności.

Uspokojenie: 5–10 minut powolnego pedałowania, następnie gimnastyka lub ćwiczenia rozciągające, w celu rozluźnienia mięśni.

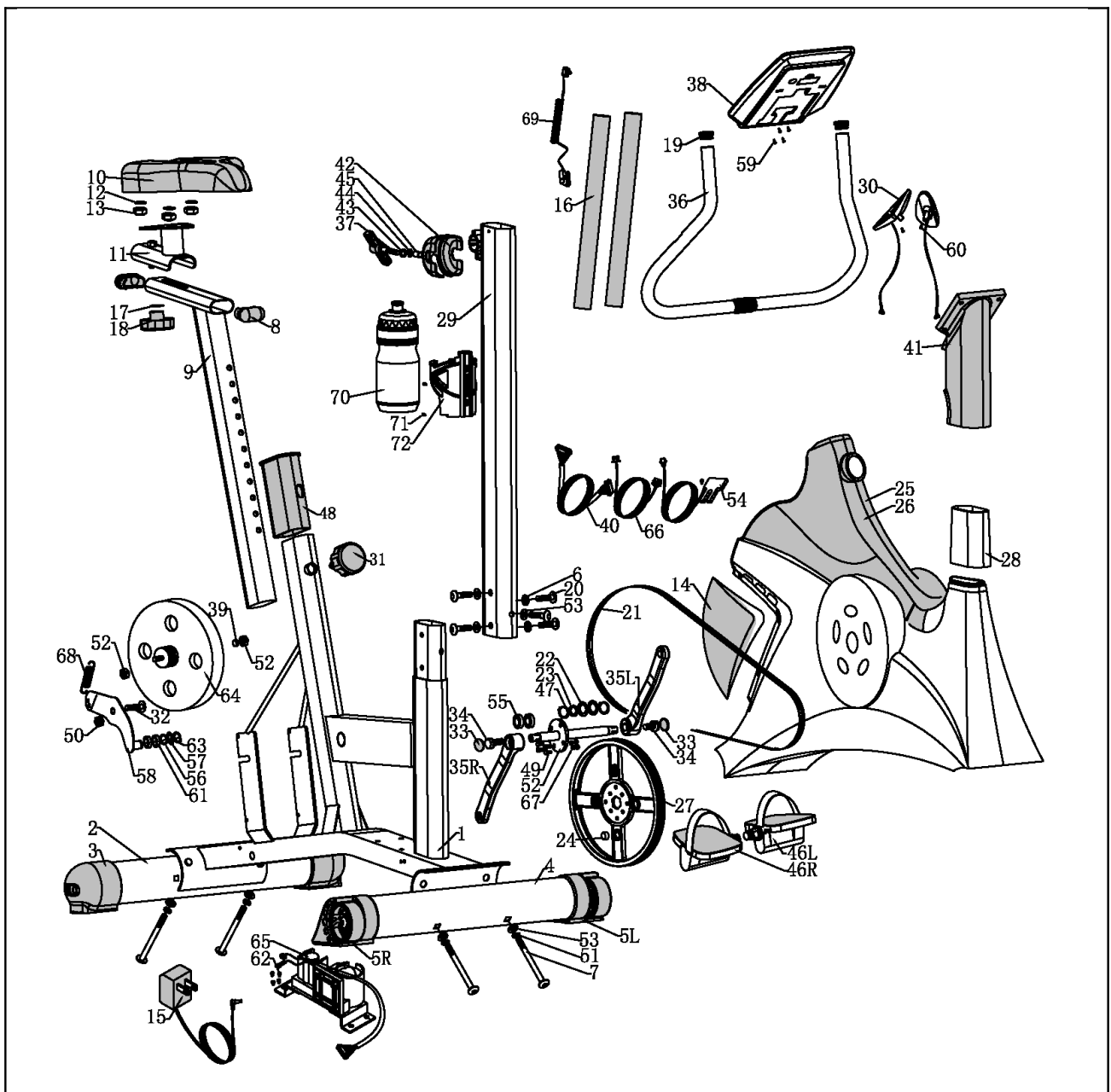
W przypadku złego samopoczucia lub wystąpienia objawów przetrenowania (np. mdłości lub zawroty głowy) natychmiast przerwij trening.

5.6 Zmiana przemiany materii w trakcie treningu

- W ciągu pierwszych 10 minut próby wytrzymałościowej nasz organizm zużywa glikogen zmagazynowany w mięśniach.
- Po upływie około 10 minut zaczyna się spalanie tłuszczu.
- Od 25 minuty rozpoczyna się przemiana tłuszczów, tkanka tłuszczowa stanowi przy tym zasadnicze źródło energii.



6. Rysunek poglądowy



7. Wykaz części

Poz.	Nazwa	Szt.		Poz.	Nazwa	Szt.
47232-1	rama główna	1		47232-37	uchwyt w kształcie litery T	1
47232-2	stojak, tylny	1		47232-38	komputer SM 3103-16	1
47232-3	zakrywka regulacji wysokości	2		47232-39	element ustalający	1
47232-4	stojak, przedni	1		47232-40	przewód komputera, górny	1
47232-5L	rolka transportowa, lewa	1		47232-41	osłona rury kierownicy, górny	1
47232-5R	rolka transportowa, prawa	1		47232-42	osłona plastikowa	1
47232-6	podkładka $\varnothing 16 \times \varnothing 8,5 \times 1,2$	4		47232-43	podkładka $\varnothing 16 \times \varnothing 8,5 \times 1,2$	1
47232-7	śruby imbusowe M8 x 90	4		47232-44	podkładka sprężysta $\varnothing 15,4 \times \varnothing 8,2 \times 2$	1
47232-8	osłona sań siodełka	2		47232-45	tuleja	1
47232-9	rura siodełka	1		47232-46L*	pedał, lewy	1
47232-10*	siodełko	1		47232-46R*	pedał, prawy	1
47232-11	sanie siodełka	1		47232-47	zaczep C	2
47232-12	podkładka $\varnothing 16 \times \varnothing 8,5 \times 1,2$	3		47232-48	gniazdo plastikowa rury siodełka	1
47232-13	nakrętka zabezpieczająca M8	3		47232-49	śruba z łbem sześciokątnym M6 x 15	2
47232-14	osłona obudowy, tylna	1		47232-50	nakrętka zabezpieczająca M8	1
47232-15	zasilacz	1		47232-51	podkładka sprężysta $\varnothing 15,4 \times \varnothing 8,2 \times 2$	4
47232-16*	pianka	2		47232-52	nakrętka zabezpieczająca	2
47232-17	podkładka $\varnothing 28 \times \varnothing 8,5 \times 3$	1		47232-53	podkładka $\varnothing 22 \times \varnothing 8,5 \times 1,5$	5
47232-18	nakrętka chwytana	1		47232-54	przewód czujnika	1
47232-19	zatyczka plastikowa, kierownicy	2		47232-55*	łożysko	2
47232-20	śruby imbusowe M8 x 15	5		47232-56	podkładka, falista $\varnothing 21 \times \varnothing 16,2 \times 0,3$	1
47232-21*	pas	1		47232-57	podkładka $\varnothing 24 \times \varnothing 16 \times 1,5$	1
47232-22	podkładka, falista $\varnothing 21 \times \varnothing 16,2 \times 0,3$	2		47232-58	napinacz pasa	1
47232-23	podkładka, $\varnothing 24 \times \varnothing 16 \times 1,5$	1		47232-59	śruby z łbem krzyżowym M5 x 10	4
47232-24	magnes	1		47232-60	śruba z łbem krzyżowym ST4 x 15	2
47232-25	obudowa, lewa	1		47232-61*	łożysko kulkowe	2
47232-26	obudowa, prawa	1		47232-62	śruba z łbem krzyżowym ST4 x 15	2
47232-27	koło napędowe	1		47232-63	zaczep C S-16	1
47232-28	osłona rury kierownicy	1		47232-64	koło zamachowe	1
47232-29	rura kierownicy	1		47232-65	przewód komputera dolny z silnikiem	1
47232-30	tętno ręki	2		47232-66	przewód	1
47232-31	śruba zabezpieczająca	1		47232-67	nakrętka zabezpieczająca M6	4
47232-32	śruba imbusowa M8 x 25	1		47232-68	sprężyna	1
47232-33	osłona osi	2		47232-69	przewód tętna ucha	1
47232-34	śruba z łbem sześciokątnym M8 x 25	2		47232-70	bidon	1
47232-35L	korba pedału, lewa	1		47232-71	śruba z łbem krzyżowym M5 x 15	2
47232-35R	korba pedału, prawa	1		47232-72	koszyk na bidon	1
47232-36	kierownica	1				

Numery oznaczone gwiazdką * oznaczają części zamienne ulegające zużyciu, które po dłuższym użytkowaniu należy wymienić na nowe. W celu zamówienia tych części, należy zwrócić się do serwisu obsługi klienta Hammer. W serwisie są dostępne wszystkie niezbędne części zamienne.

8. Warunki gwarancji

Na niniejszy przyrząd udzielamy gwarancji na następujących warunkach:

- 1) Bezpłatnie zgodnie z następującymi warunkami (numery 2–5) będą usuwane szkody lub wady w przyrządzie, które będą wynikały wyraźnie z błędów produkcyjnych, gdy zostaną nam zgłoszone niezwłocznie po wykryciu i w ciągu 24 miesięcy po upływie daty dostawy do użytkownika końcowego.
Gwarancją nie są objęte części łamliwe, wykonane z takich materiałów jak np. szkło lub tworzywo sztuczne. Gwarancja nie będzie uwzględniana: w przypadku wystąpienia nieznacznych odchyłek od deklarowanych właściwości, nie mających znaczenia dla wartości użytkowych, w przypadku wystąpienia szkód z powodu działania czynników chemicznych i elektrochemicznych, wody oraz w przypadku ogólnych szkód wynikających z działania sił wyższych.
- 2) W ramach gwarancji producenta albo naprawi wadliwe części albo wymieni je na nowe, wolne od wad.. Wszelkie koszty związane z materiałem i czasem pracy poniesie producent.
Nie można żądać wykonania naprawy w miejscu użytkowania przyrządu.
Należy okazać paragon fiskalny z datą zakupu i/lub dostawy. Wymienione części przechodzą na własność producenta.
- 3) Gwarancja wygasa w przypadku próby dokonania napraw lub ingerencji przez osoby, które nie zostaną do tego uprawnione lub gdy w przyrządzie zostaną zastosowane części zamienne lub osprzęt, nieodpowiedni do przyrządu, bądź też gdy przyrząd ulegnie uszkodzeniu w wyniku działania sił wyższych lub czynników atmosferycznych, w przypadku szkód spowodowanych nieprawidłowym użytkowaniem – w szczególności nieprzestrzeganiem instrukcji obsługi – lub konserwacją, bądź też gdy przyrząd będzie nosił wyraźne ślady uszkodzeń mechanicznych wszelkiego rodzaju. Naprawę wzgl. wymianę części, nadesłanych przez serwis można zlecić telefonicznie po uzgodnieniu szczegółów z działem obsługi klienta. W tej sytuacji gwarancja nie wygasa.
- 4) Wykonanie usługi gwarancyjnej nie będzie powodowało przedłużenia pozostałego czasu ważności gwarancji ani rozpoczęcia nowego terminu gwarancji.
- 5) Dodatkowe lub inne roszczenia, w szczególności te, które dotyczą szkód spowodowanych czynnikami zewnętrznymi są wykluczone – o ile odpowiedzialność z tego tytułu nie wynika z ustawy.
- 6) Nasze warunki gwarancji, obejmujące założenia i realizację świadczeń gwarancyjnych nie naruszają zawartych w umowie zobowiązań gwarancyjnych sprzedawcy.
- 7) Części ulegające zużyciu, wyróżnione w wykazie części, nie podlegają warunkom gwarancji.
- 8) Gwarancja traci ważność w przypadku użytkowania przyrządu niezgodnie z przeznaczeniem, w szczególności w klubach Fitness, gabinetach rehabilitacyjnych i hotelach.

Importer:

Hammer Sport AG
Von Liebig Str. 21
89231 Neu Ulm