



# Hometrainer Cardio T2

INSRTUKCJA OBSŁUGI ROWERU TRENINGOWEGO

## Spis treści

1. Instrukcja bezpieczeństwa .....	3
2. Informacje ogólne .....	4
2.1 Opakowanie .....	4
2.2 Usuwanie .....	4
3. Montaż .....	4
3.2. Ustawienie siodełka .....	10
4. Pielęgnacja i konserwacja .....	10
5.1 Przyciski funkcyjne .....	11
5.2 Ekran .....	12
5.4 Trening bez wprowadzania wartości: .....	12
5.5. Trening z wprowadzonymi danymi .....	12
6. Usuwanie baterii .....	13
7. Plan treningowy .....	14
7.1 Częstotliwość treningu .....	14
7.2 Intensywność treningu .....	14
7.3 Trening zorientowany na tętno.....	14
7.4 Kontrola treningu .....	15
7.5 Czas trwania treningu .....	16
8. Rysunek.....	17
9. Części .....	19

## 1. Instrukcja bezpieczeństwa

### WAŻNE!

- Instrukcja dotyczy sprzętu treningowego klasy HC wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/5.
- Maksymalne obciążenie: 110 kg.
- Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.
- Każde inne zastosowanie urządzenia jest niedozwolone i może być niebezpieczne. Importer nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody i urazy spowodowane niewłaściwym użytkowaniem sprzętu.
- Sprzęt został wyprodukowany zgodnie z najnowszymi standardami bezpieczeństwa.

W celu uniknięcia urazów oraz wypadku, należy przestrzegać następujących, prostych zasad:

1. Nie pozwalać dzieciom bawić się na ani w pobliżu sprzętu.
2. Regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby, nakrętki, uchwyty i pedały są dobrze przymocowane.
3. Niezwłocznie wymieniać wszystkie uszkodzone części i nie używać sprzętu dopóki nie zostanie naprawiony. Należy też zwracać uwagę na zużycie materiału.
4. Unikać wysokich temperatur, wilgoci oraz kontaktu z wodą.
5. Przed uruchomieniem sprzętu dokładnie przeczytać instrukcję użytkownika.
6. Z każdej strony sprzętu musi się znajdować min. 1,5m wolnej przestrzeni.
7. Sprzęt ustawić na stałym i równym podłożu.
8. Nie trenować bezpośrednio przed lub po posiłku.
9. Przed rozpoczęciem każdego treningu fitness skonsultować się z lekarzem.
10. Bezpieczne używanie sprzętu może być zagwarantowane tylko w przypadku dokładnego sprawdzenia części zużywających się. Są one oznaczone \* na liście części.
11. Sprzętu treningowego nigdy nie wolno używać jako zabawki.
12. Nie stawać na obudowie.
13. Nie nosić luźnego ubioru, lecz odpowiedni strój treningowy, np. dres.
14. Zawsze trenować w obuwiu.
15. Upewnić się, że w pobliżu sprzętu nie ma osób trzecich, gdyż mogą one doznać urazu w wyniku kontaktu z ruchomymi częściami.

## 2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy DIN EN 957-1/5 klasy HC. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2004/108/EEC. W przypadku niewłaściwego użytkowania (np. zbyt intensywnego treningu, niewłaściwych ustawień, itp.) nie można wykluczyć uszczerbku na zdrowiu. Przed rozpoczęciem treningu należy dokonać kompletnego badania lekarskiego w celu wykluczenia ewentualnych ryzyk dla zdrowia

### 2.1 Opakowanie

Opakowanie wykonane jest z przyjaznych dla środowiska i odnawialnych materiałów. Opakowanie zewnętrzne z tektury

- Części wyprofilowane z pianki polistyrenowej (PS) nie zawierającej CFS
- Folie i torby z polietylenu (PE)
- Taśmy mocujące z polipropylenu (PP)

### 2.2 Usuwanie



należy zachować opakowanie w celu ewentualnych napraw/gwarancji. Produktu nie należy usuwać jako odpadu domowego

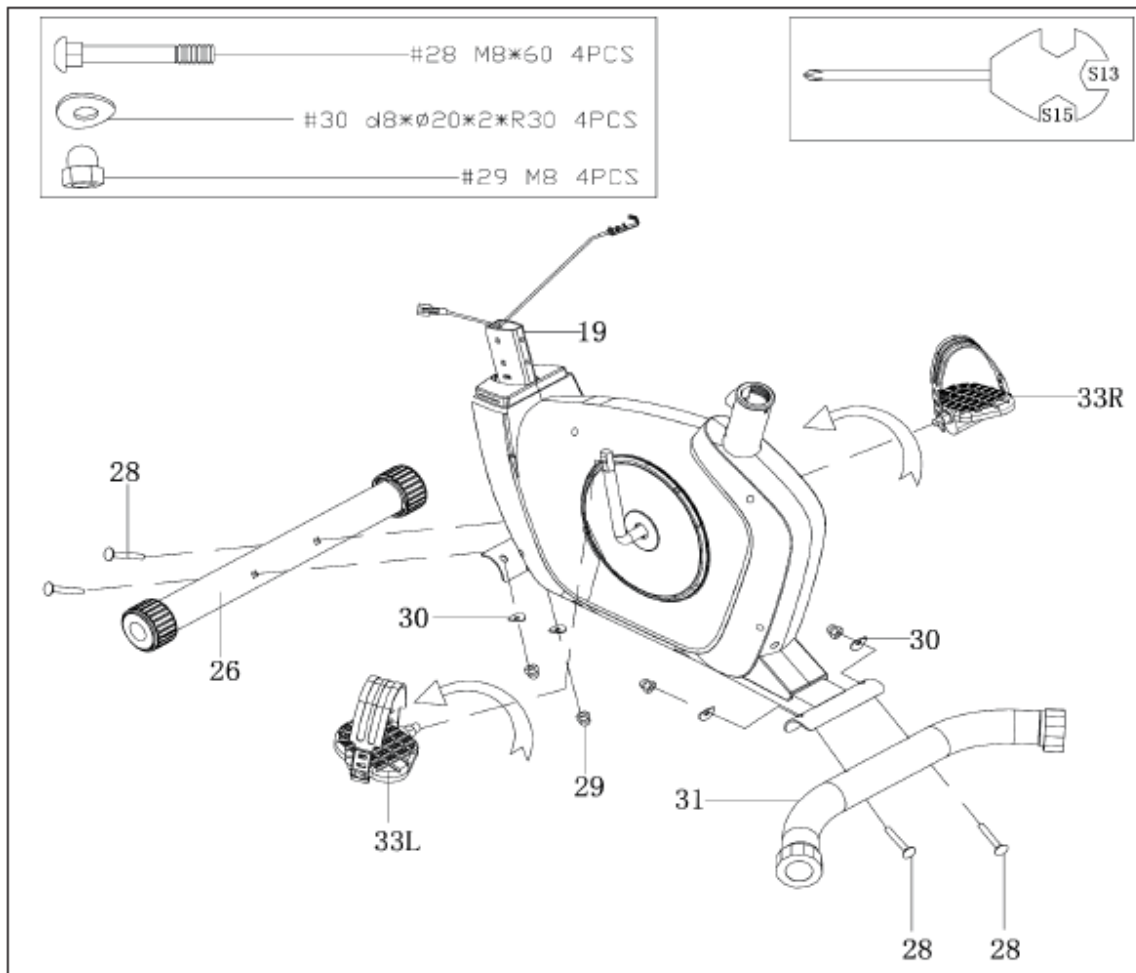
## 3. Montaż

W celu ułatwienia montażu urządzenia, większość części została wstępnie zmontowana. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższe instrukcje i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

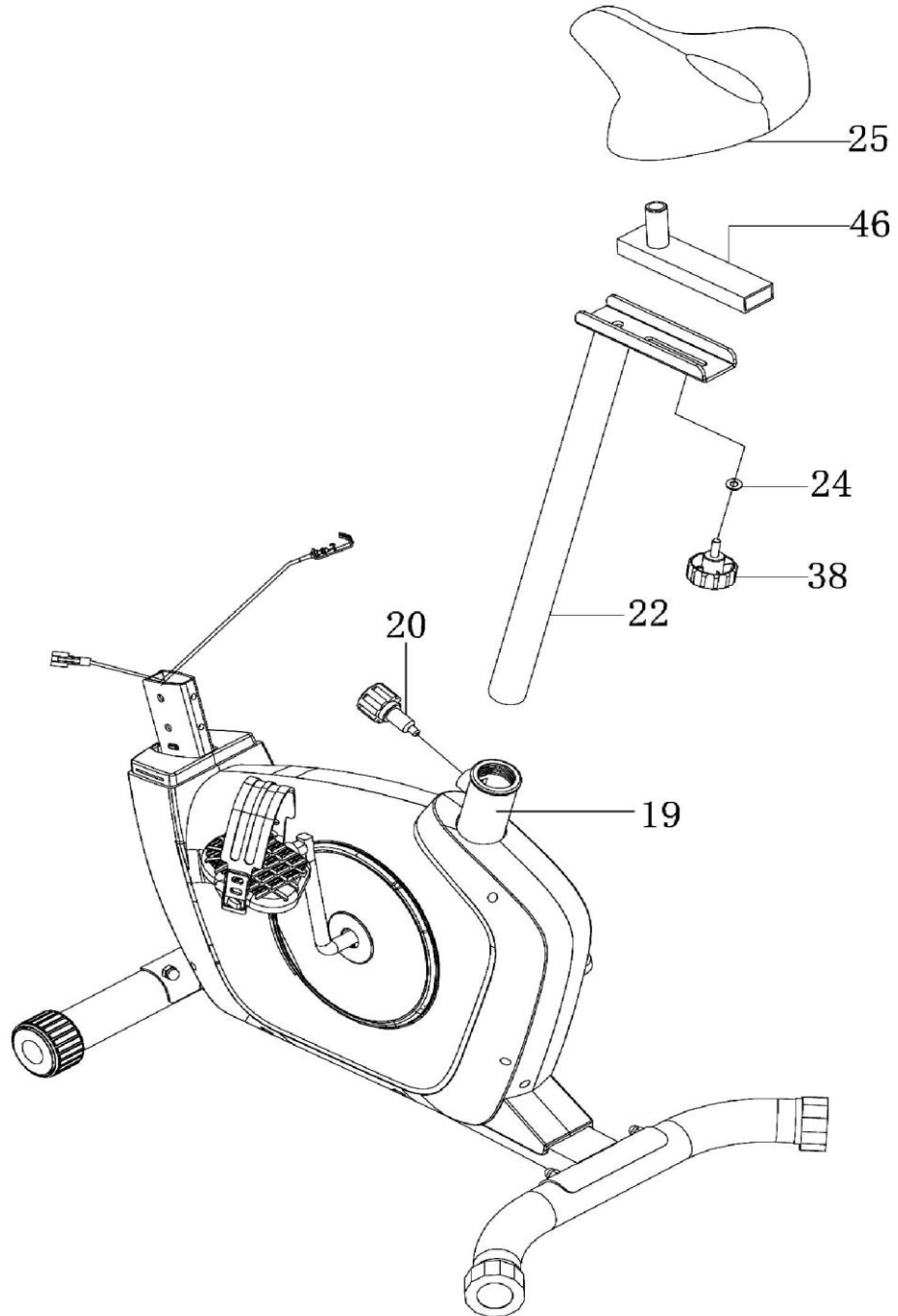
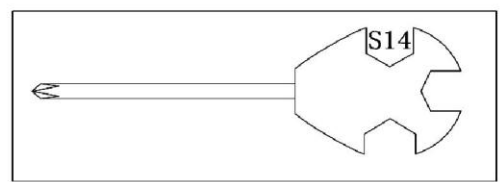
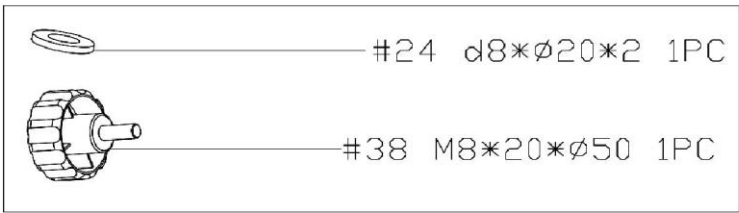
- Rozpakować wszystkie części i ułożyć je na podłodze obok siebie.
- Główną ramę umieścić na podkładce chroniącej podłogę, w przeciwnym przypadku może dojść do uszkodzenia lub zadrapania podłogi przez podstawy. Podkładka powinna być płaska i niezbyt gruba, tak aby rama mogła stać stabilnie.
- Należy zapewnić przynajmniej 1.5m wolnej przestrzeni z każdej strony w czasie montażu.

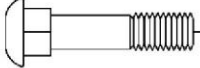





### 3.1 Montaż krok po kroku

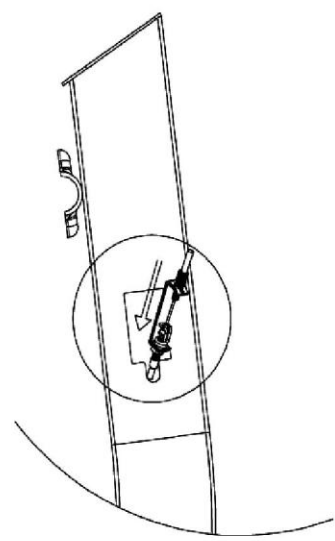
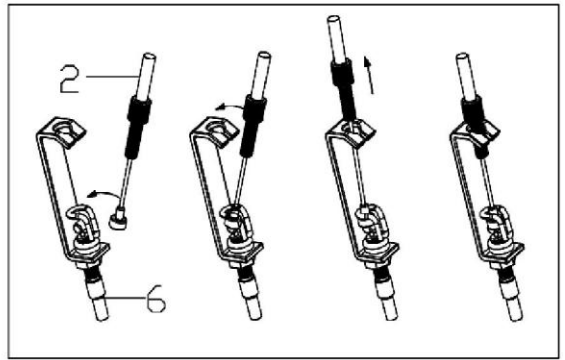
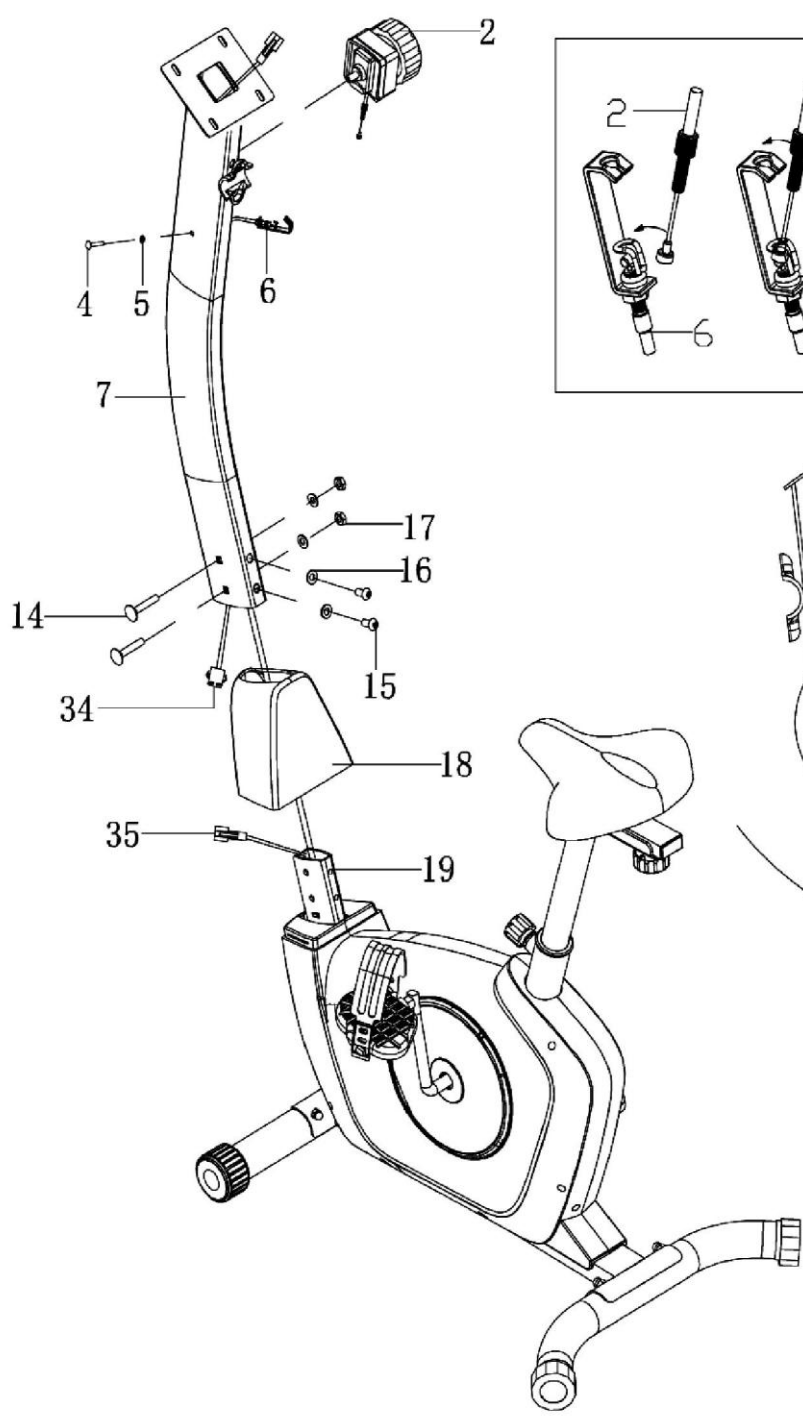
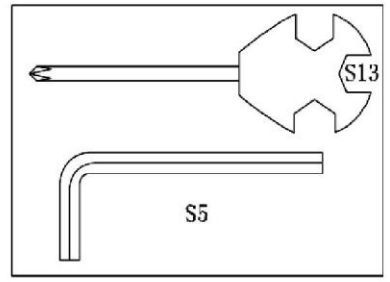
#### Krok 1



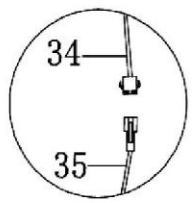
Krok 2









-  #14 M8\*43 2PCS
-  #15 M8\*16 2PCS
-  #4 M5\*16 1PC
-  #5 d5\*Φ10\*1 1PC
-  #16 d8\*Φ16\*1.5 4PCS
-  #17 M8 2PCS

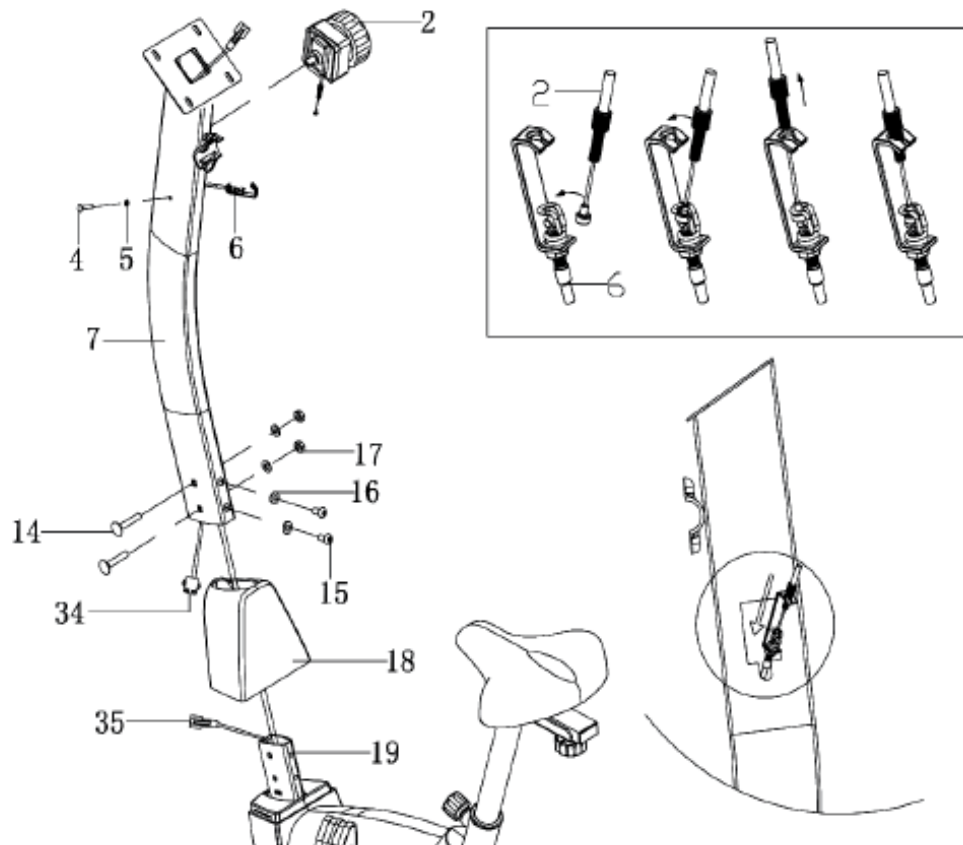
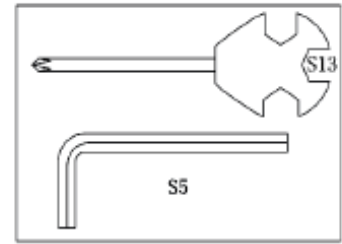


图A



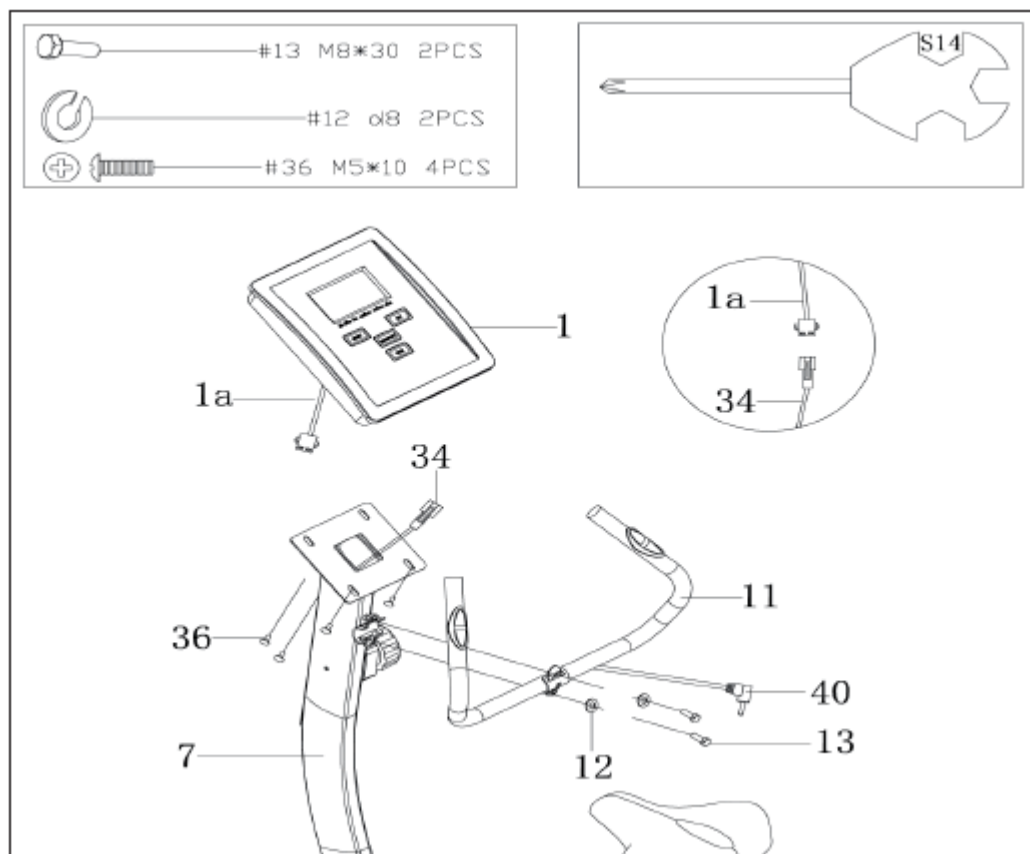
Krok 3

-  #14 M8\*43 2PCS
-  #15 M8\*16 2PCS
-  #4 M5\*16 1PC
-  #5 d5\*Φ10\*1 1PC
-  #16 d8\*Φ16\*1.5 4PCS
-  #17 M8 2PCS

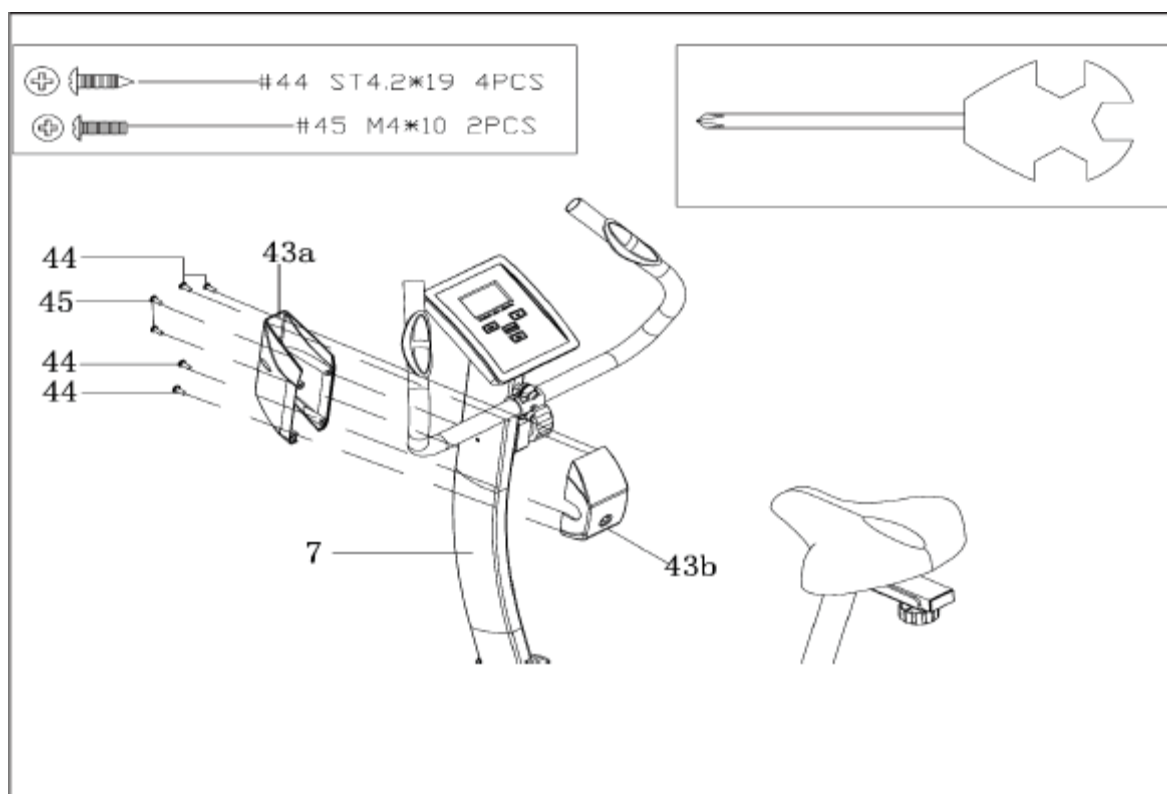




Krok 4



Krok 5



### 3.2. Ustawienie siodełka

Wysokość siodełka to najważniejsze ustawienie. Siodełko powinno być ustawione na takiej wysokości, aby palce obu stóp dotykały podłogi.!



Siodełka nie wolno wyciągnąć wyżej niż oznakowanie max.

Ustawienie siodełka w poziomie: odkręć śrubę i poruszaj siodełkiem w tył I przód. Ustaw siodełko w takiej pozycji, aby przy środkowym położeniu obu pedałów kolano było zgięte pod kątem 90 °.

Nachylenie siodełka: Otworzyć dwie nakrętki i poruszać siodełkiem aż będzie w dogodnej pozycji. Następnie dokręcić nakrętki.

### 4. Pielęgnacja i konserwacja

#### *Konserwacja*

Sprzęt w zasadzie nie wymaga konserwacji.

Należy regularnie sprawdzać wszystkie części urządzenia oraz osadzenie wszystkich śrub i połączeń.

Należy zgłosić naszemu centrum serwisu wszystkie uszkodzenia części celem ich wymiany.

Sprzętu nie należy używać do czasu naprawy.

#### *Pielęgnacja*

Do czyszczenia używać wilgotnej szmatki. Nie używać ostrych środków czyszczących. Chronić komputer przed wilgocią. Części mające kontakt z potem wymagają czyszczenia tylko przy pomocy wilgotnej szmatki.



### 5.1 Przyciski funkcyjne

RECOVER: Pomiar tętna powysiłkowego

RESET: Kasuje wprowadzone wartości.

Dłuższe przytrzymanie (powyżej 2 sek.) spowoduje wykasowanie wszystkich wprowadzonych wartości.

SET: Ustalanie wartości dla czasu, dystansu, kalorii oraz tętna. Przyciśnięcie automatycznie zwiększa wartość.

MODE: Zmiana funkcji. Wybrana funkcja pojawia się na głównym ekranie.

## 5.2 Ekran



RPM/SPEED: Funkcja pokazuje zamiennie prędkość (Km/H) (0-99.9Km/H) i tętno (0-999).

TIME: czas treningu (00:00-99:00 minut). Może być ustawiony przy pomocy przycisku "SET".

DISTANCE: zakres 0.0-99.59 km, pokazywany w 100m odstępach. Może być ustawiony przy pomocy przycisku "SET".

CALORIES: pokazuje przybliżone zużycie kalorii 10-9990 Kcal, które może się wahać w zależności od wagi, płci oraz innych cech użytkownika. Może być ustawiony przy pomocy przycisku "SET".

PULSE: pokazuje bieżące tętno w zakresie 70-240 bpm (uderzeń na minutę). Tętno maksymalne może być ustawione przy pomocy przycisku "SET".

## 5.3 Obsługa komputera

5.3.1 Zainstaluj baterie typu AA w pojemniku w tylnej części komputera. Zwróć uwagę na poprawny kierunek umieszczenie baterii.

Na ekranie pojawi się migający rok. Ustaw kolejne wartości daty i godziny przy pomocy przycisku SET, zatwierdzając kolejne wartości przyciskiem MODE. Aktywacja komputera nastąpi po wprowadzeniu minut.

Po usunięciu baterii wszystkie dane zostaną usunięte.

### 5.3.2 Auto ON/OFF

Aktywacja komputera nastąpi automatycznie z chwilą rozpoczęcia treningu, a wyłączenie po 4 minutach od zakończenia. W czasie uśpienia komputer pokazuje temperaturę otoczenia oraz aktualny czas.

5.4 Trening bez wprowadzania wartości:  
wszystkie wartości będą naliczane od zera.

### 5.5. Trening z wprowadzonymi danymi

Wybierz wartości przyciskając MODE. Wybrana wartość będzie migać. Przyciskając SET można zmieniać wartości, a wybierając przycisk MODE, przejść do kolejnej kategorii wartości.

Jeśli chcesz od nowa wybrać którąś z danych, przyciśnij krótko RESET. Dłuższe przytrzymanie przycisku RESET spowoduje wykasowanie wszystkich wartości.

UWAGA: Jeśli dokonasz wyboru kilku wartości, sygnał dźwiękowy pojawi się, jeśli jedna z nich osiągnie wartość 0. Jeśli przekroczysz ustalone tętno, komputer wyda dźwięk co 3 sekundy.

## 5.6 Pomiar tętna

Podłącz kabel do pomiaru tętna w tylnej części komputera.

Następnie połóż obie dłonie na czujnikach umieszczonych na uchwytach. Usunięcie jednej dłoni z czujnika spowoduje, że uzyskanie prawidłowego pomiaru tętna będzie trwało dłużej.

**Uwaga: Pomiar tętna może być niedokładny. Zbyt intensywne ćwiczenia mogą stanowić zagrożenia dla zdrowia i życia. Jeśli poczujesz zawrotu głowy albo będzie Ci słabo, natychmiast przerwij trening.**

## 5.7 Recovery

Po zakończeniu treningu wybierz RECOVERY, połóż obie dłonie na czujnikach i zakończ pedałowanie komputer zmierzy tętno przez kolejne 60 sekund.). Następnie otrzymasz ocenę treningu (F1-F6)

Obliczenia:

Różnica pomiędzy tętnem wysiłkowym a powysiłkowym w 60 sekund po zakończeniu wysiłku.

Objaśnienie

Komputer wyposażony jest w funkcję pomiaru tętna powysiłkowego, które jest ważnym elementem określenia kondycji organizmu. Jeśli różnica pomiędzy tętnem wysiłkowym a powysiłkowym wynosi max 30%, oznacza to, że jesteś w dobrej formie. Następnie komputer wyświetla ocenę formy od F1 (bardzo dobra) do F6 (bardzo zła)

Uwaga

Aby aktywować tę funkcję należy trenować przez przynajmniej 30 sekund, jednak aby otrzymać wiarygodną ocenę należy trenować min. 15 minut. Dopiero po tym czasie możliwe jest uzyskanie stabilnego tętna wysiłkowego.

Błąd

Jeśli na ekranie pojawią się niepoprawne wartości, należy usunąć baterie na 15sekund.

## 6. Usuwanie baterii

Zużyte baterie należy wyrzucić do przeznaczonych na to pojemników. Nie wyrzucać z odpadami domowymi.

Baterie zawierają szkodliwe substancje:

Pb = ołów

Cd = kadm

Hg = rtęć



**Pb**



**Cd**



**Hg**

## 7. Plan treningowy

Trening na rowerze stacjonarnym to idealny trening ruchowy dla ćwiczenia ważnych grup mięśni oraz układu krążenia.

Uwagi ogólne treningu:

Nigdy nie ćwicz zaraz po posiłku

Jeśli to możliwe, zorientuj trening na tętno

Przed rozpoczęciem treningu, wykonaj rozgrzewkę mięśni - ćwiczenia rozluźniające lub rozciągające

Pod koniec treningu zmniejsz prędkość. Nigdy nie kończ treningu nagle.

Po zakończeniu treningu, wykonaj ćwiczenia rozciągające

### 7.1 Częstotliwość treningu

W celu zwiększenia sprawności fizycznej i kondycji na dłuższy okres czasu, zaleca się trening przynajmniej trzy razy w tygodniu. Jest to średnia częstotliwość treningu dla osoby dorosłej, pozwalająca na uzyskanie długookresowej kondycji lub spalenie tkanki tłuszczowej. W miarę wzrostu sprawności fizycznej, możesz zwiększyć częstotliwość treningu nawet do jednego dziennie. Jest szczególnie istotne, aby ćwiczyć w regularnych odstępach czasu.

### 7.2 Intensywność treningu

Zaplanuj swój trening uważnie. Intensywność ćwiczeń należy zwiększać stopniowo, aby uniknąć pojawienia się zmęczenia mięśni lub układu ruchowego.

### 7.3 Trening zorientowany na tętno

Zaleca się trening w optymalnym zakresie aerobowym, który dopasowuje się według wieku oraz minimalnej oraz maksymalnej wartości pulsu. Wzrost uzyskiwanych wyników w zakresie wytrzymałości osiąga się w drodze długotrwałych treningów w zakresie aerobowym.

Znajdź swój docelowy puls na wykresie lub kieruj się programami.

80 % treningu powinieneś wykonać w zakresie aerobowym ( do 75% tętna maksymalnego).

Pozostałe 20% czasu treningu możesz poświęcić na wzrosty obciążenia, aby podnieść swój próg aerobowy.

Wraz z osiąganymi wynikami treningu, będziesz w stanie później wykonywać ćwiczenia na wyższym poziomie przy tym samym tętnie – to oznacza wzrost formy fizycznej.

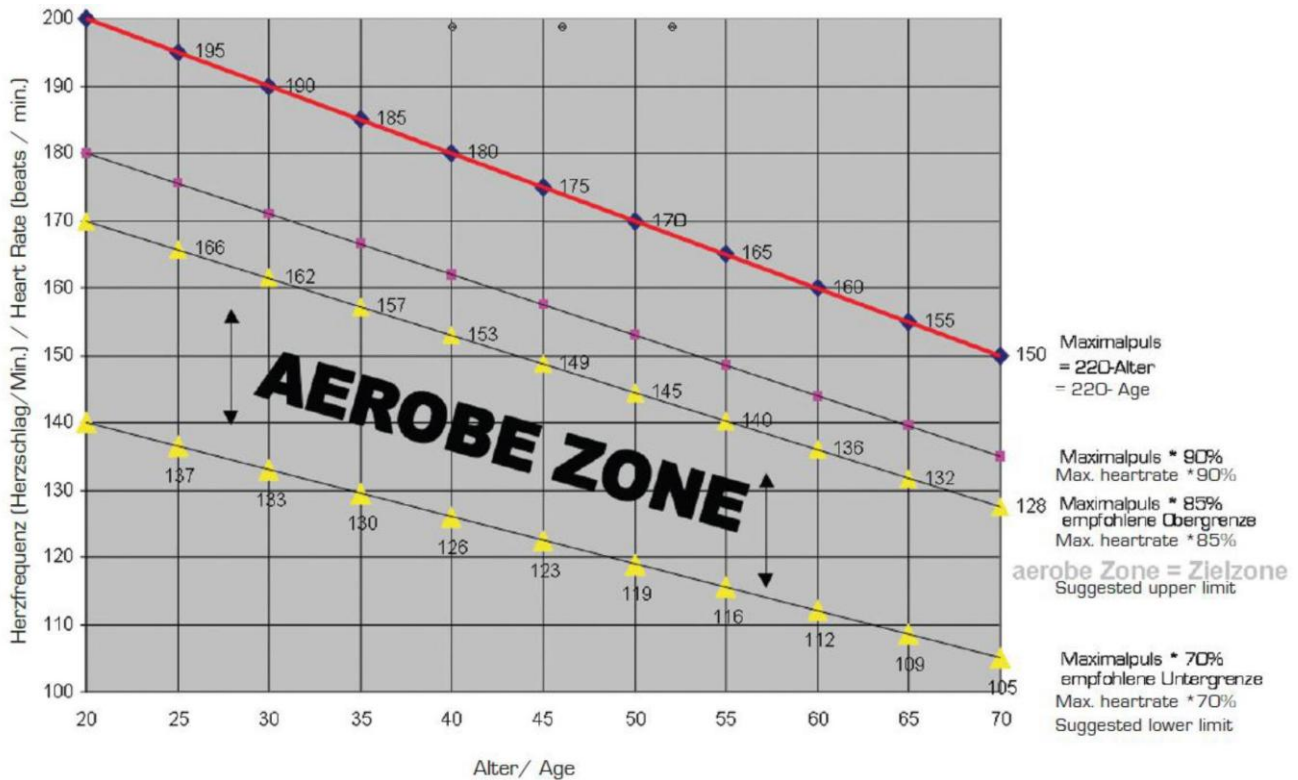
Jeśli masz już pewne doświadczenie w treningu zorientowanym na tętno, możesz dopasować żądany zakres tętna do twojego programu treningowego czy formy fizycznej.

Uwaga: Niektóre osoby mają naturalne „wysokie” lub „niskie” tętno, zatem indywidualne zakresy tętna (zakres aerobowy i anaerobowy) mogą różnić się od zakresów ogólnych (wykres tętna docelowego).

W takim przypadku, trening musi zostać opracowany pod kątem indywidualnego profilu. Jeśli to zjawisko dotyczy początkujących, ważna jest konsultacja lekarska przed rozpoczęciem treningu w celu sprawdzenia na jaki trening pozwala stan zdrowia.

## 7.4 Kontrola treningu

Zarówno z przyczyn medycznych jak i z punktu widzenia fizjologii treningu, trening z kontrolą tętna jest najbardziej wskazany przy czym powinien być zorientowany na indywidualny maksymalny poziom tętna. Ta zasada dotyczy początkujących, ambitnych amatorów, a także zawodowców. W zależności od celu treningu i osiągniętych wyników, trening wykonywany jest w określonej intensywności indywidualnego tętna maksymalnego (wyrażonego w punktach procentowych). W celu efektywnej konfiguracji treningu kardio zgodnie z aspektami sportowo-medycznymi, zalecamy trening przy tętnie w zakresie 70 % - 85 % tętna maksymalnego. Prosimy kierować się poniższym wykresem tętna:



Zmierz swoje tętno w następujących momentach:

1. Przed rozpoczęciem treningu = tętno spoczynkowe
2. 10 minut po rozpoczęciu treningu = tętno treningowe / wysiłkowe
3. minutę po zakończeniu treningu = tętno powysiłkowe

Przez pierwsze tygodnie treningu zaleca się, by trening wykonywany był na poziomie dolnej granicy zakresu tętna treningowego (ok. 70 %) lub niższym.

- Przez kolejne 2 - 4 miesiące, zwiększaj intensywność stopniowo, aż do osiągnięcia górnej granicy zakresu tętna treningowego (ok. 85 %), jednak nie wykonuj treningu ponad siły.
- Jeśli jesteś w dobrej formie, ćwicz co jakiś czas na niższej intensywności aerobowej, aby zapewnić sobie skuteczną regenerację. DOBRY trening to taki, który jest mądrze zaplanowany, z uwzględnieniem regeneracji we właściwym czasie. W przeciwnym razie, dochodzi do przetrenowania i spadku formy.
- Po każdym treningu w wysokich zakresach tętna powinien następować trening regenerujący w niższych zakresach (do 75% tętna maksymalnego). W miarę wzrostu formy, wymagane jest ćwiczenie o wyższej intensywności, aby osiągnąć „zakres treningowy”, co oznacza, że organizm jest w stanie osiągać lepsze wyniki.

Obliczenia dla tętna treningowego/wysiłkowego:

$220 - \text{wiek} = \text{indywidualne tętno maksymalne (100 \%)}.$

Tętno treningowe

Dolna granica:  $(220 - \text{wiek}) \times 0.70$

Górna granica:  $(220 - \text{wiek}) \times 0.85$

#### 7.5 Czas trwania treningu

Trening powinien składać się z fazy rozgrzewki, treningu właściwego oraz fazy rozprężenia, aby zapobiec kontuzji.

Rozgrzewka:

5 do 10 minut wolnego pedałowania.

Trening właściwy:

15 do 40 minut intensywnego jednak nie ponad siły treningu o intensywności wymienionej powyżej.

Rozprężenie:

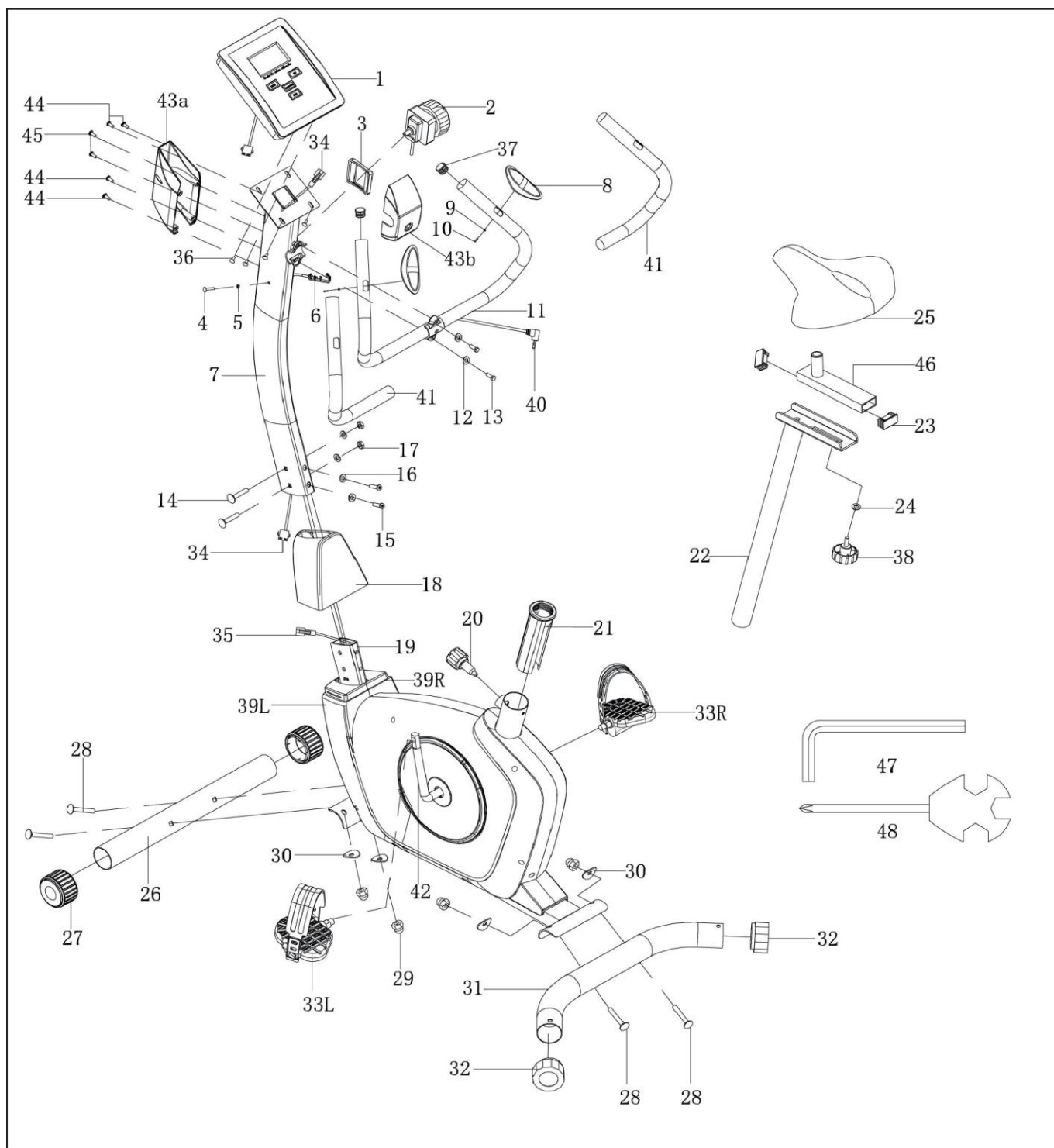
5 do 10 minut wolnego pedałowania. Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

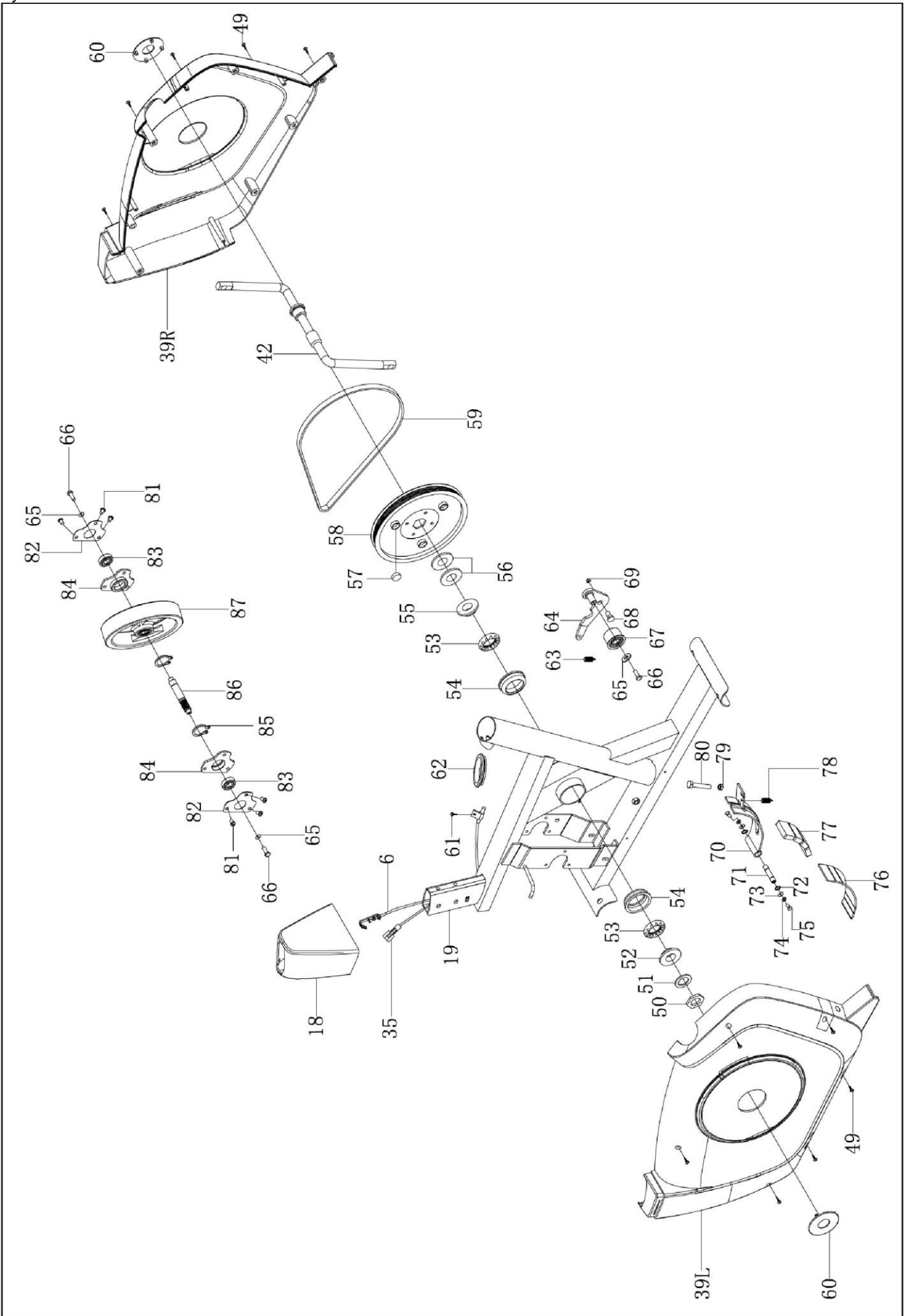
Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

- Przez pierwsze 10 minut treningu wytrzymałościowego, ciało spala cukry zmagazynowane w mięśniach:
- Po ok. 10 minutach, dodatkowo spalany jest tłuszcz.
- Po 30/40 min. rozpoczyna się metabolizm tłuszczów, a tłuszcz staje się podstawowym surowcem energetycznym spalany podczas ćwiczeń.



8. Rysunek





## 9. Części

Position Menge/Quantit	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	
4850-01	Computer	Computer	ST 7600	1
-2	Widerstandsverstellknopf	Resistance knob		1
-3	Abdeckplatte für Widerstands.	Tension plate		1
-4	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5 x 16	1
-5	Unterlegscheibe	Washer	Ø5 x Ø10 x 1	1
-6	Widerstandsverstellkabel	Tension control cable		1
-7	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-8	Handpulssensor	Handpulse sensor		2
-9	Unterlegscheibe	Washer	Ø6 x Ø12 x 1	2
-10	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.0 x 19	2
-11	Lenker	Handlebar		1
-12	Federring	Spring ring	Ø8	2
-13	Sechskantschraube	Hexhead bolt	M8 x 30	2
-14	Schlossschraube	Carriage bolt	M8 x 43	2
-15	Innensechskantschraube	allen screw	M8 x 16	4
-16	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 x Ø16 x 1.5	4
-17	Mutter	Nut	M8	2
-18	Lenkerstützrohrabdeckung	Handlebar cover		1
-19	Hauptrahmen	Mainframe		1
-20	Griffschraube für Sattelstütze	Knob for seat post	M16	1
-21	Hülse	Bushing	Ø50 x Ø35	1
-22	Sattelstützrohr	Seatpost		1
-23	Kunststoffkappe	End cape	40 x 20	2
-24	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 x Ø20 x 2	1
-25*	Sattel	Seat		1
-26	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-27	Transportrolle	Transportation wheel		2
-28	Schlossschraube	Carriage bolt	M8 x 60	4
-29	Hutmutter	Cap nut	M8	4
-30	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 x Ø20 x 2	4
-31	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-32	Höhenverstellkappe	Heightadjustment cap		2
-33L	Pedal, links	Pedal left side		1
-33R	Pedal rechts	Pedal right side		1
-34	Sensorkabel, Mitte	Sensor cable, middle part		1
-35	Sensorkabel, unten	Sensor cable, lower part		1
-36	Kreuzschlitzschrauben für	Crosshead screws for	M5 x 10	4
-37	Kunststoffkappe für Lenker	Endcap for handlebar	Ø25	2
-38	Griffschraube für Sattelschlitten	Gripscrew for saddle slider	M8 x 20	1
-39L	Gehäuse, links	Housing, left side		1
-39R	Gehäuse, rechts	Housing, right side		1
-40	Handpuls kabel	Handpulse cable		1
-41*	Schaumstoff	Foam		2
-42	Kurbel	Crank		1
-43a	Lenkerabdeckung, hinten	Handlebar cover, rear side		1
-43b	Lenkerabdeckung, vorne	Handlebar cover, front side		1
-44	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2 x 19	4
-45	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M4 x 10	2
-46	Sattelschlitten	Saddle slider		1
-47	Innensechskantschlüssel	Allen wrench		1
-48	Schraubenschlüssel	Wrench		1
-49	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4.2 x 19	11
-50	Mutter für Kurbel	Nut for crank		1
-51	Unterlegscheibe für Kurbel	Washer for crank		1
-52	Mutter für Lager	Nut	Typ 1	1
-53	Lager	Bearing		2
-54	Lagerschale	Bearing holder		2
-55	Mutter für Lager	Nut	Typ 2	1
-56	Unterlegscheibe	Washer	Ø26 x Ø38 x 1	2
-57	Magnet	Magnet		1
-58	Antriebsrad	Drive wheel		1
-59*	Antriebsriemen	Belt	6PJ310	1
-60	Kurbelabdeckung	Crank cover		2

-61	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4.2 x 16	1
-62	Gummilippe	Seal ring		1
-63	Feder	Spring		1
-64	Riemenspanner	Idler bracker		1
-65	Unterlegscheibe	Washer	Ø6 x Ø16 x 1.5	3
66	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6 x 10	3
-67	Riemenspannrolle	Idler wheel		1
-68	Schraube für Riemenspanner	Bolt for idlerbracket	M8 x 12	1
-69	Mutter für Riemenspanner	Nut for idlerwheel	M8	1
-70	Magnetleiste	Magnetboard		1
-71	Achse für Magnetleiste	Axle for magnet board		1
-72	Federring für Magnetleiste	Ring for magnet board	Ø12	2
-73	Unterlegscheibe für Magnetleiste	Washer for magnet board	Ø6 x Ø12 x 1.2	2
-74	Federring für Magnetleiste	Ring for magnet board	Ø6	2
-75	Schraube für Magnetleiste	Screw for magnet board	M6 x 16	2
-76	Leiste für Magnete	Pad for magnets		1
-77	Magnet	Magnet		4
-78	Feder für Magnetleiste	Spring for magnet board	Typ 2	1
-79	Mutter	Nut	M6	1
-80	Sechskantschraube	Hex head screw	M6 x 55	1
-81	Sechskantschraube	Hex head screw	M6 x 8	6
-82	Platte für Schwungrad	Plate for flywheel		2
-83	Kugellager	Ballbearing	6001-2RZ	2
-84	Kugellagerkäfig	Ballbearing holder		2
-85	Schwungrad	Spring ring	Ø17	2
-87		Flywheel		
				1
-86	Schwungradachse	Flywheelaxle		