



INSTRUKCJA OBSŁUGI

concept 2.

BikeERG



concept 2

BikeERG

**PODREČZNIK
UŻYTKÓWNIKA**

ENGLISH
FRANQAIS
DEUTSCH
POLSKI

Spis Treści

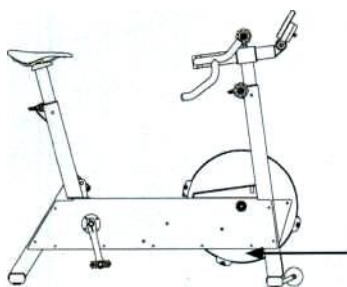
1. Użytkowanie i Trening
Użytkowanie i Bezpieczeństwo.....2
Wymiary Produktu2
Przed pierwszym treningiem.....3
Ustawienia BikeErg3
Rozpoczynamy4
Intensywność Treningu.....4
Ustawienia Tłumika Koła Zamachowego4
Współczynnik Przeciżenia (Drag Factor).....4

2. Konserwacja
Zalecany Sposób Konserwacji..... 5
Obsługa Koła Zamachowego.....5
Informacje o Gwaracji.....5

3. Monitor Wyników
Zapis Planu Treningu i Wyników.....6
Oprogramowanie (Firmware)6
Kalibracja6
Przykłady Widoków7
Monitor PM5.....7

WAŻNA INFORMACJA:

W celu uzyskania szczegółowych informacji o gwarancji oraz pobierania aktualizacji oprogramowania, proszę odwiedzić stronę concept2.com/registration.



TUTAJ ZAPISZ
NUMER SERYJNU
TWOJEGO
URZĄDZENIA

Manufactured by:
Concept2, Inc.

Umiejscowienie
numera seryjnego

Reichardt-Straße 27-33, Haus 4 22041 Hamburg, Germany

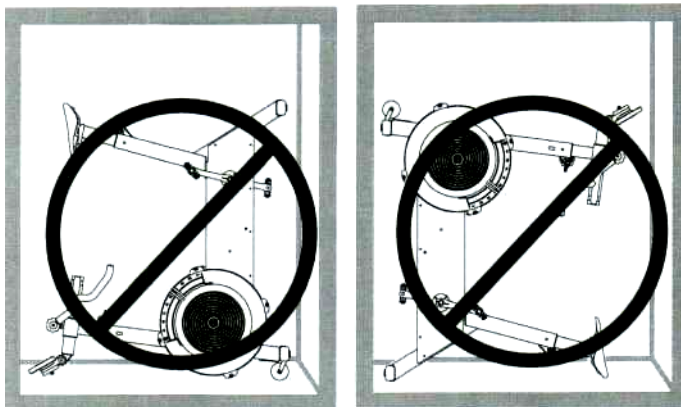
105 Industrial Park Drive Morrisville, Vermont 05661 USA
concept2.com/contact

EU Sales & Service Headquarters: Concept2 Deutschland GmbH Neumann-

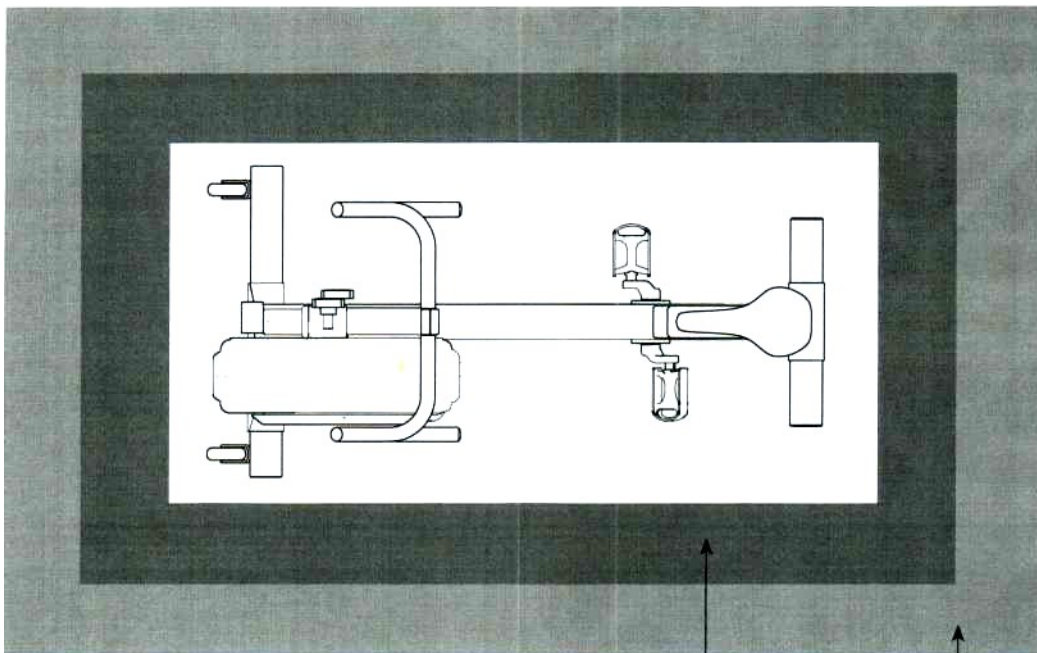


Użytkowanie i Bezpieczeństwo

- Wszystkie części składowe muszą być pewnie i stabilnie dokręcone. Sprawdź poprawność montażu w sekcji Konserwacja (strona 5).
- Nie stawiać BikeErg'a przodem ani tyłem do góry, ponieważ może się przewrócić i ulec uszkodzeniu.
- Używanie urządzenia z uszkodzonymi lub wyeksploatowanymi częściami może spowodować obrażenia ciała użytkownika. W przypadku wątpliwości co do stanu technicznego części, firma Concept2 zdecydowanie zaleca ich natychmiastową wymianę. Należy stosować tylko oryginalne części zamienne Concept2. Użycie innych części zamiennych może spowodować obrażenia ciała lub obniżenie sprawności urządzenia.
- Urządzenie powinno być ustawione na stabilnym poziomym podłożu. BikeErg powinien być wypoziomowany. Tylna stopa posiada regulowaną podkładkę niwelacyjną, która powinna zostać użyta w razie potrzeby.
- W celu przemieszczenia BikeErg'a, unieś tył urządzenia do momentu, aż koła przedniej belki zaczną się toczyć.
- Dzieci, zwierzęta i palce trzymać z daleka od korbowego mechanizmu napędowego. Mechanizm ten może spowodować uszkodzenie ciała.
- Przeglądy i konserwacje przeprowadzać zgodnie z opisem zawartym w rozdziale Konserwacja (strona 5).



Wymiary Produktu



DOPUSZCZALNA WAGA
136 kg

WYMIARY URZĄDZENIA
61 cm x 122 cm

POWIERZCHNIA
TRENINGOWA
122 cm x 1 52 cm

CAŁKOWITA
POWIERZCHNIA
TRENINGOWA
183 cm x 213 cm

Przed Pierwszym Użyciem

Skonsultuj się z lekarzem. Upewnij się, że podjęcie przez Ciebie intensywnych ćwiczeń nie jest dla Ciebie niebezpieczne.

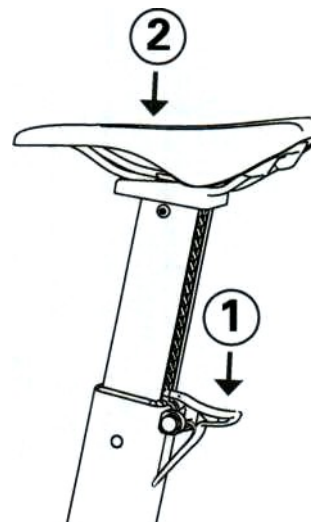
UWAGA! Nadmierny wysiłek fizyczny może spowodować poważne obrażenia ciała lub zgon. Jeśli czujesz nadmierne zmęczenie natychmiast przerwij ćwiczenia.

Ustawienia BikeErg'a

BikeErg oferuje szereg ustawień siodełka i kierownicy, dzięki czemu można znaleźć najbardziej komfortową i efektywną pozycję do ćwiczeń dla Użytkownika.

Jak ustawić siodełko

- Aby opuścić siodełko należy zwolnić blokadę **1** naciskając ją do dołu. Następnie obniżyć siodełko **2** do żądanej pozycji i zwolnić dźwignię, aby zablokować siodełko w wybranej pozycji.
- Aby podnieść siodełko należy pociągnąć ku górze siodełko do żądanej pozycji. Przed użyciem upewnij się, że siodełko jest zablokowane w wybranej pozycji.
- Mocowanie siodełka do tylnej części nogi zostało fabrycznie wyregulowane tak, aby umożliwić łatwe przesuwanie w pionie. Patrz sekcja Konserwacja (strona 6) aby w razie potrzeby zmienić ustawienie.
- Geometria ramy jest tak zaprojektowana, że podnoszenie siodełka powoduje jednocześnie przesuwanie go do tyłu, aby zachować optymalną pozycję użytkownika względem korbowego mechanizmu napędowego. Ustawienie siodełka na końcu sztycy nie wymaga regulacji. Dla precyzyjnego ustawienia siodełka w poziomie lub jego kąta nachylenia, można użyć klucza płaskiego w rozmiarze 9/16" lub 14mm (brak w zestawie).

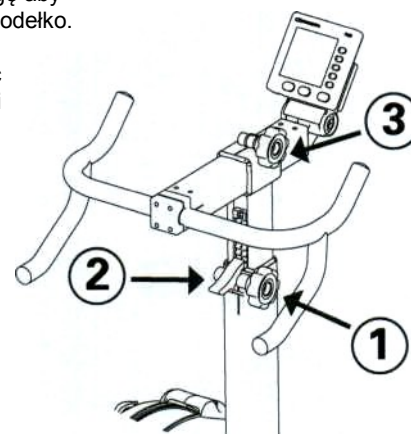


Rekomendowane ustawienie siodełka

- Podczas jazdy: Gdy śródstopie znajduje się na pedale, w pozycji maksymalnego wychylenia noga w kolanie powinna być lekko ugięta.
- Pozycja na siodełku: Ustal wygodną wysokość siedziska, umieszczając piętę na pedale ustawionym w dolnej pozycji. Noga powinna być wyprostowana. Jeśli wyciągasz nogę aby dotrzeć do pedału - obniż siodełko. Jeśli nie możesz wyprostować nogi - podnieś siodełko.

Jak wyregulować kierownicę

- Aby opuścić kierownicę: Poluzuj pokrętło regulacji **1**. Zwolnij blokadę naciskając dźwignię **2**. Przesuń kierownicę w dół do żądanej pozycji. Zwolnij dźwignię blokady i dokręć pokrętło regulacji w celu zablokowania pozycji pionowej kierownicy.
- Aby podnieść kierownicę: Poluzuj pokrętło regulacji **1**. Zwolnij blokadę naciskając dźwignię **2**. Przesuń kierownicę w górę do żądanej pozycji. Zwolnij dźwignię blokady i dokręć pokrętło regulacji w celu zablokowania pozycji pionowej kierownicy.
- Aby wyregulować pozycję kierownicy: Poluzuj pokrętło regulacyjne **3** i przesuń kierownicę do przodu lub do tyłu w zależności od potrzeb. Następnie dokręć pokrętło regulacji **3**.



Customize

Wiele elementów składowych wykorzystanych w BikeErg tj. pedały, siodełko i kierownica, są takie jak w większości rowerów. W razie potrzeby można użyć własnych. Przy wymianie innych elementów, należy używać komponentów zalecanych do rowerów treningowych. **Uwaga:** Zwróć uwagę, że pedały, kierownice i inne części różnych producentów, często nie są przystosowane do używania ich w rowerze stacjonarnym. **Nota:** Gwarancja nie obejmuje BikeErg'a użytkowanego z częściami lub akcesoriami innych producentów.

Rozpoczęcie Pracy

1. Program ćwiczeń wdrażaj stopniowo. Początkowo treningi powinny być krótkie i łatwe, by pozwolić organizmowi przystosować się do wzmożonego wysiłku.
2. Stopniowo, w ciągu dwóch tygodni, zwiększaj czas i intensywność treningu. Zbyt szybkie rozgrzanie mięśni, zbyt mała objętość płuc i duża intensywność treningu, a także nie właściwa rozgrzewka lub zła technika - zwiększają ryzyko kontuzji.

Intensywność Treningu

Własne ustawienie obciążenia

- Stopień odczuwanego oporu jest bezpośrednio związany z dynamiką nacisku na pedały oraz ustawieniem przysłony tłumika. Zwiększając prędkość, zwiększasz opór wentylatora powietrznego. Obroty mechanizmu napędowego przedstawiane są na monitorze PM5 jako obr/min (rpm).
- BikeErg wykorzystuje opór powietrza, który wzrasta wykładniczo wraz z prędkością obrotową koła zamachowego. Naciskając pedały z większą siłą, koło zamachowe stawia większy opór, powodując większy wydatek energetyczny organizmu. Przesuwając przysłonę koła zamachowego regulujesz szybkość przepływu powietrza, co wpływa na charakterystykę oporu urządzenia. Połączenie ustawienia przysłony i siły nacisku na pedały (obr/min) pozwala kontrolować intensywność treningu. Pod tym względem trening jest bardzo podobny do jazdy na rowerze szosowym.
- Możesz jeździć na BikeErg'u tak ciężko lub tak łatwo jak tego sobie życzysz. BikeErg dostosowuje się do użytkownika i nie wymusza sam stopnia intensywności. Jeśli włożysz więcej wysiłku w kolarstwo będziesz jeździć szybciej, co przełoży się na większy wydatek energetyczny organizmu, a co za tym idzie spalanie większej ilości kalorii. Wszystkie wyniki będą zapisywane i prezentowane na monitorze PM5.

Ustawienia tłumika na kole zamachowym

BikeErg wyposażony jest w przysłonę na kole zamachowym ze skalą od 1 do 10. Wyższe liczby to w odczuciu pedałowanie na cięższym biegu. Niższe biegi powodują, że pedałowanie stale się lżejsze - mniej oporne.

Dla ogólnej kondycji i dobrego treningu aerobowego należy ustawić przysłonę gwarantującą utrzymanie obrotów koła w zakresie 60 - 80 obr/min.

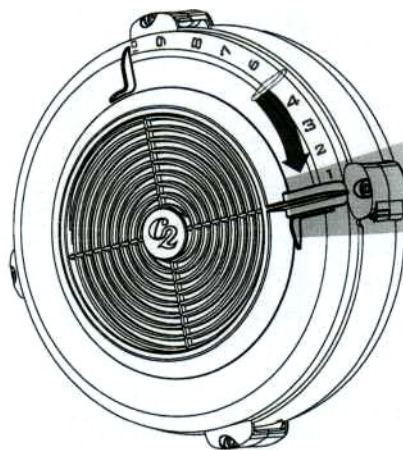
Współczynnik Przeciężenia (Drag Factor)

Skala ustawień tłumika od 1 do 10 jest najszybszym punktem odniesienia dla ustawień przekładni. Bardziej precyzyjnym sposobem dostrojenia tłumika jest obserwacja współczynnika przeciężenia na monitorze PM5. Aby wyświetlić współczynnik przeciężenia na monitorze PM5 przejdź do: Main Menu > More Options > Display Drag Factor. BikeErg oferuje zakres współczynnika przeciężenia od 60 do 210.

Więcej informacji znajduje się na stronie concept2.com/pm5.



up for heavier



down for lighter

KONSERWACJA

Zalecany sposób konserwacji

Po pierwszych pięciu godzinach eksploatacji

- Sprawdzić poprawność wszystkich połączeń.

Codziennie

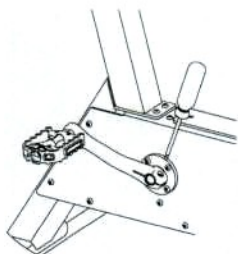
- Siodelko, kierownicę, nakładkę na ramie i pokrywę koła zamachowego oczyścić ściereczką przed i po każdym treningu.
- Nie stosować detergentów ani materiałów ściernych.

Po każdych 250 godzinach pracy

- Sprawdzić ewentualny luz korbowodów napędowych. W razie potrzeby dociągnąć śruby zacisku za pomocą dołączonego klucza. Patrz ilustracja niżej.
- Sprawdzić poprawność wszystkich połączeń.
- Sprawdzić stopień zabrudzenia koła zamachowego za pomocą łataki.

W razie potrzeby oczyścić. Postępuj wg ilustracji z prawej strony.

Po oczyszczeniu sprawdzić kalibrację. Na monitorze PM5 wejść: Main Menu > More Options > Utilities > Calibration.



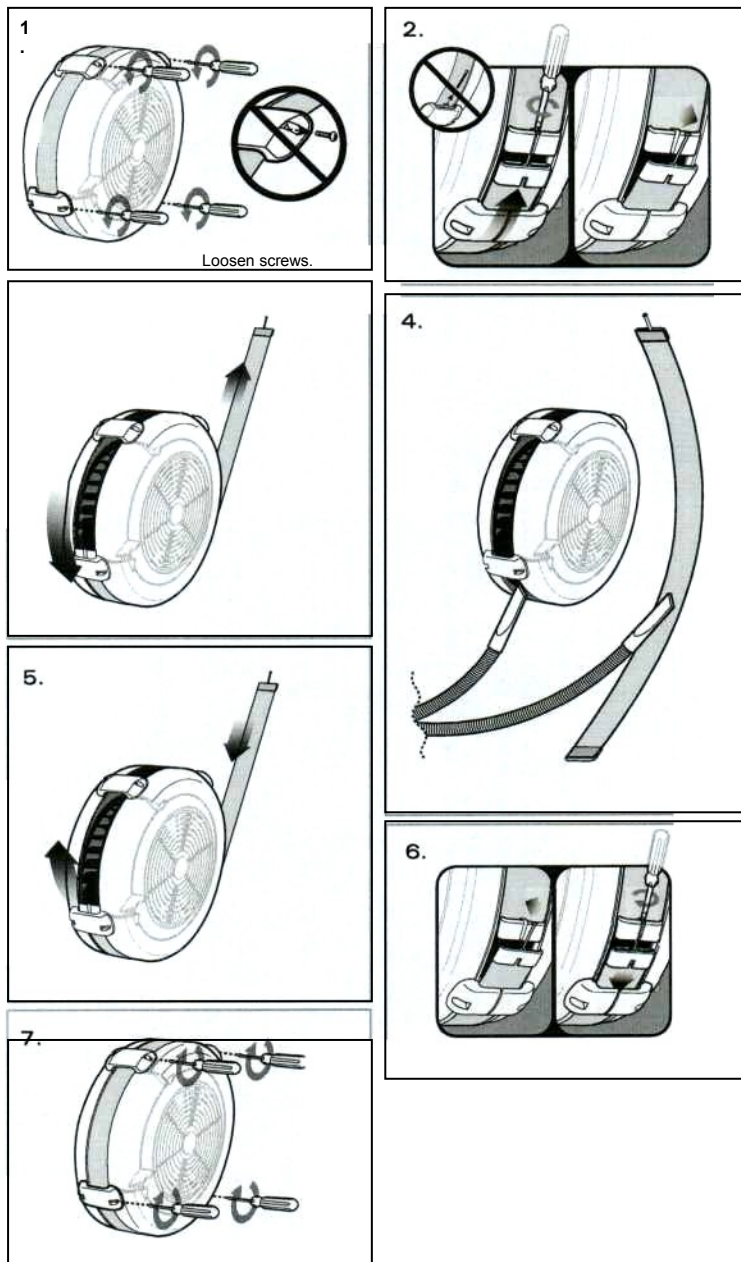
W razie potrzeby

Sprawdzić mocowanie sztycy podsiodłowej. Szyna siedziska powinna przesuwać się w górę i w dół z niewielkim oporem. Sztyca siedziska może być wyregulowana za pomocą klucza płaskiego 1/2" (brak w zestawie). Nie należy dokręcać zbyt mocno.



UWAGA! Właściwy poziom bezpieczeństwa urządzenia (utrzymanie w dobrym stanie) może zostać zachowane tylko wtedy, gdy jest ono regularnie konserwowane i sprawdzane pod kątem uszkodzeń i stopnia zużycia. Uszkodzone części należy natychmiast wymieniać, aby zapewnić bezpieczeństwo. Urządzenia nie należy używać do czasu naprawy.

Otwieranie i czyszczenie koła zamachowego



Informacje Gwarancyjne

Concept2 BikeErg'i objęte są ograniczoną 2 letnią i 5 letnią gwarancją. W celu uzyskania pełnych informacji na temat gwarancji w USA i Kanadzie odwiedź stronę concept2.com/warranty.

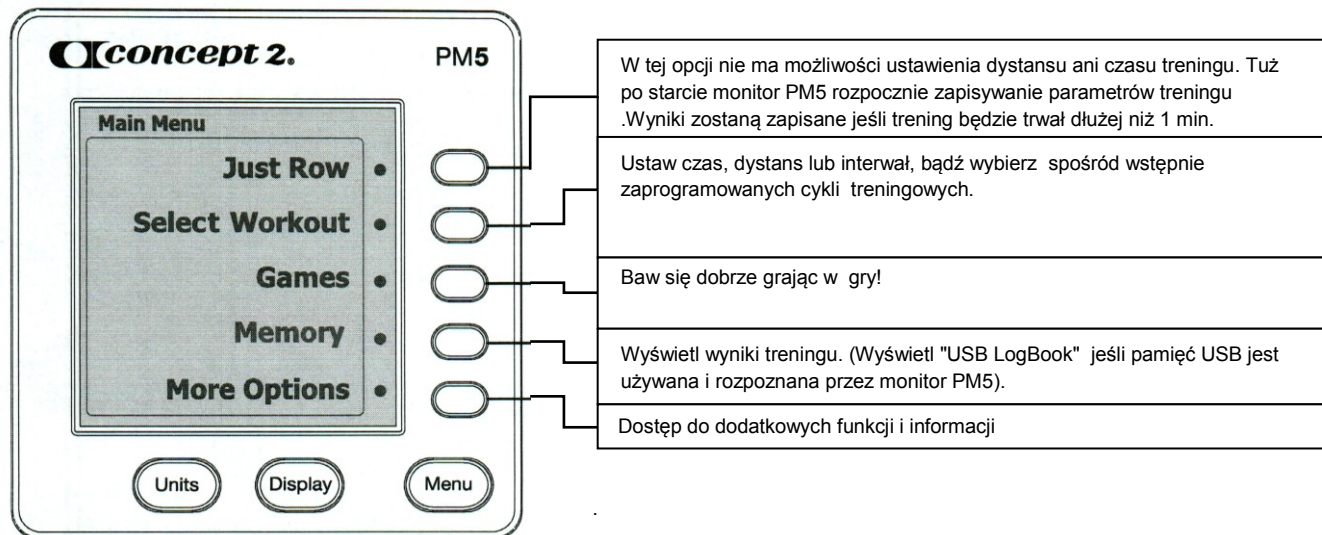
W celu uzyskania informacji gwarancyjnych poza USA i Kanadą należy skontaktować się z autoryzowanym dystrybutorem firmy Concept2 na danym terytorium. Lista autoryzowanych dystrybutorów firmy Concept2 dostępna jest na stronie concept2.com/international Jeśli nie znajdziesz autoryzowanego dystrybutora w swoim kraju, odwiedź stronę concept2.com lub skontaktuj się mail'owo: info@concept2.com.

STRUKTURA MONITORA (PM5)

Model D, Model E and Dynamic Indoor Rowers, SkiErg and BikeErg.

Ustawienia Monitora (PM5)

- Przed pierwszym użyciem, ustaw prawidłową datę i czas aby zapamiętywane i wyświetlane wyniki były skojarzone z właściwą datą. Nie możliwa jest edycja daty i czasu treningów zapisanych w pamięci
- Więcej informacji na stronie concept2.com/PM5.



Zapis Twoich Wyników

Zapis danych treningowych pozwala śledzić postępy i uczestniczyć w naszych programach motywacyjnych. Wpisz swoje wyniki na stronie concept2.com/logbook, lub prześlij je z następujących lokalizacji:

PM5 Memory —W pamięci monitora PM5 zapisywane są najnowsze wyniki. W celu przesłania wyników skorzystaj z bezpłatnego oprogramowania Concept2 Utility dostępnego na stronie: concept2.com/utility

ErgData —Bezpłatna aplikacja dla systemów iOS i Android umożliwia wyświetlanie dodatkowych danych na urządzeniu, rejestrację wyników i przesyłanie online do Twojego dziennika na stronie: concept2.com/ergdata

USB Flash Drive —Użyj pamięci USB z urządzeniem PM5 aby nagrać wyniki zamiast zapisywać je w pamięci monitora. Wgraj wyniki za pomocą bezpłatnego oprogramowania Concept2 Utility dostępnego na stronie: concept2.com/usbflashdrive

Oprogramowanie

Oprogramowanie jest zainstalowane wewnątrz i uruchamia monitor wydajności PM5. Monitor PM5 dostarczony jest z najnowszym oprogramowaniem układowym jednak regularnie oferowane są aktualizacje. Odwiedź concept2.com/pm5firmware w celu pobrania aktualizacji oprogramowania monitora PM5 i bezpłatnej aplikacji Concept2 Utility.

Kalibracja

Ergometr i SkiErg

Nota: W ergometrach Concept2 Indoor Rowers i SkiErg, kalibracja jest wykonywana i korygowana automatycznie podczas każdego pociągnięcia. Dodatkowa kalibracja nie jest wymagana.

BikeErg

Dla BikeErg'a zalecana jest okresowa kalibracja za każdym razem, gdy zamierzasz umieścić pokonany dystans w programie Online World Ranking. Proces weryfikacji (i ewentualnej kalibracji) jest procesem prostym, przez który przeprowadzi Cię monitor PM5. Aby rozpocząć proces kalibracji lub weryfikacji w dowolnym momencie wciśnij kolejno: More Options > Utilities > Calibration.

PM5 Mapa Menu (Odwiedź concept2.com/PM5 po więcej informacji.)

Przykładowy obraz

Całkowity upływ czasu. :14 28 s/m

Całkowity dystans. 2:28 /500m 42 m 110°

Średnie tempo (w czasie) na 500m (indoor rower/SkiErg) lub 1000m (BikeErg). To jest średnia w odniesieniu dla całego treningu. 2:42.6 ave /500m 42 split meters

Podziałka. Liczba metrów lub czas na dany dystans lub czas. W Just Row/Just Ski/Just Bike, podział trwa pięć minut. 6202 projected m 30:00

Buttons: Units, Display, Menu

Pociągnięc na minutę (s/m) dla Ergometrów /SkiErg. Obroty na minutę (rpm) dla BikeErg.

Tempo (czas/500m dla Ergometrów i SkiErg; czas/1000m dla BikeErg). Wskazane jest szybsze tempo, a tym samym krótszy czas pokonania odległości.

Tętno (Opcja . Wymagany jest bezprzewodowy pas do pomiaru tętna.)

Przewidywany dystans po 30 minutach przy nie zmienionym średnim tempie.

MENU
Naciśnij aby włączyć PM5, wrócić do poprzedniego menu lub zapisać wyniki treningu.

UNITS

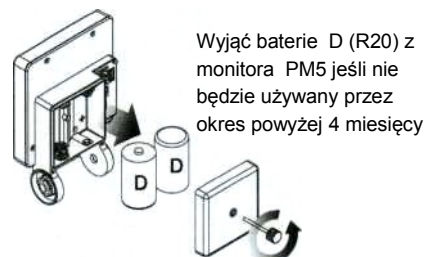
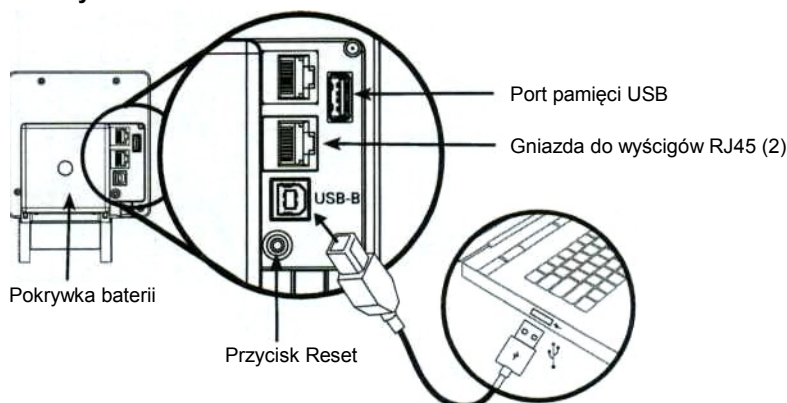
Wciśnij aby przełączać jednostki Metry (m), Tempo, Energia (W) i Kalorie (Cal).

DISPLAY

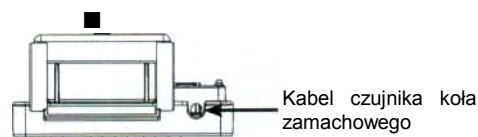
Przyciśnij aby zmienić wyświetlane dane: Wszystkie Dane, Krzywa wysiłkowa, Tempo łodzi/Tempo narciarza/Tempo kolarza, Wykres Słupkowy i Duże Cyfry.

Widoki monitora PM5

Widok z tyłu monitora PM5



Widok z dołu monitora PM5



WIĘCEJ INFORMACJI

Korzystanie z monitora pracy serca:

OSTRZEŻENIE! Wyniki podawane przez systemy monitorowania pracy serca mogą być niedokładne. Zbyt intensywne ćwiczenia mogą skutkować poważną kontuzją lub śmiercią. Jeśli czujesz, że robi ci się słabo, natychmiast przestań ćwiczyć.

Monitor PM5 będzie odbierał dane o wysokości pulsu bezpośrednio z opaski piersiowej Bluetooth Smart Suunto™, Garmin® lub ANT+HR™. Informacje na temat ustawień znajdziesz w punkcie Więcej opcji (**More Options**).



Czyszczenie monitora PM

Użyj szmatki lekko zwilżonej tylko wodą. Nie spryskiwać środkiem do czyszczenia lub pozostawić w deszczu.

Rozwiązywanie problemów

W razie problemów odwiedź stronę concept2.com/pm5