

HAMMER

LR 22i TFT



Instrukcja obsługi

Spis treści

| | | |
|------|------------------------------------|----|
| 1. | Instrukcja bezpieczeństwa..... | 3 |
| 2. | Informacje ogólne..... | 3 |
| 2.1. | Opakowanie..... | 3 |
| 2.2. | Usuwanie..... | 4 |
| 3. | Montaż..... | 4 |
| 3.1. | Lista kontrolna..... | 4 |
| 3.2. | Montaż krok po kroku..... | 5 |
| 3.3. | Ustawienie bieżni..... | 14 |
| 4. | Uruchamianie..... | 15 |
| 4.1. | Zasilanie..... | 15 |
| 4.2. | Klucz bezpieczeństwa..... | 15 |
| 4.3. | Wchodzenie i schodzenie..... | 15 |
| 4.4. | Nagle wyłączenie..... | 15 |
| 5. | Komputer..... | 16 |
| 5.1. | Klawisze funkcyjne..... | 16 |
| 5.2. | Funkcje komputera..... | 17 |
| 5.3. | Włączenie komputera..... | 17 |
| 6. | Smarowanie bieżni..... | 19 |
| 7. | Pielęgnacja i konserwacja..... | 20 |
| 7.1. | Pielęgnacja..... | 20 |
| 7.2. | Centrowanie bieżni..... | 20 |
| 7.3. | Napinanie pasa bieżni..... | 20 |
| 8. | Wskazówki treningowe..... | 21 |
| 8.1. | Częstotliwość treningu..... | 21 |
| 8.2. | Intensywność treningu..... | 21 |
| 8.3. | Trening zorientowany na tętno..... | 21 |
| 8.4. | Kontrola treningu..... | 22 |
| 8.5. | Czas trwania treningu..... | 22 |
| 9. | Rysunek..... | 24 |
| 10. | Lista części..... | 26 |

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja bieżni klasy HB wyprodukowanej zgodnie z normą EN ISO 20957-1/6.
- Maksymalne obciążenie: 130kg.
- Bieżni 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. Potencjalne zagrożenia mogące spowodować urazy zostały wykluczone.

W celu uniknięcia urazów i / lub wypadków, należy przestrzegać następujących, prostych zasad:

1. Nie pozwalają dzieciom bawić się na ani w pobliżu sprzętu.
2. Regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby, nakrętki i uchwyty są dobrze przymocowane.
3. Niezwłocznie wymieniać wszystkie uszkodzone części i nie używać sprzętu dopóki nie zostanie naprawiony. Należy też zwracać uwagę na ewentualne 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 odpowiednia ilość miejsca, z tyłu minimum 2 m i na szerokość bieżni.
7. Sprzęt ustawić na stałym i równym podłożu.
8. Nie trenować bezpośrednio przed lub po posiłku.
9. Przed rozpoczęciem treningu fitness skonsultować się z lekarzem.
10. Bezpieczne używanie sprzętu może być zagwarantowane tylko w przypadku regularnego 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. Trenować w obuwiu, nigdy boso.
15. Upewnić się, że w pobliżu sprzętu nie ma osób trzecich, gdyż mogą one doznać urazu w wyniku kontaktu z ruchomymi częściami.
16. Nie stawiać urządzenia w wilgotnym pomieszczeniu (łazienka) lub na balkonie.
17. Podczas treningów zwróć uwagę na uziemienie urządzenia. Nieodpowiednie uziemienie może spowodować porażenie prądem.
18. Naprawy w obszarze silnika mogą być przeprowadzane tylko przez elektryka.
19. Zwróć uwagę na wystarczającą odległość pomiędzy kablem zasilającym bieżnię a źródłem ciepła.
20. Bieżnię należy ustawić w takim miejscu, aby użytkownik widział zbliżające się do niej osoby.

2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy EN ISO 20957-1/6 klasy HB. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2004/108/WE, 98/37/WE, 2006/42/WE i 2006/95/WE. W przypadku niewłaściwego użytkowania (np. zbyt intensywnego treningu, niewłaściwych ustawień itp.) nie można wykluczyć uszczerbku na zdrowiu.

Przed rozpoczęciem treningu należy dokonać ogólnego badania lekarskiego w celu wykluczenia ewentualnych ryzyk dla zdrowia.

2.1. Opakowanie

Opakowanie wykonane jest z przyjaznych dla środowiska i podlegających recyklingowi materiałów.

- Opakowanie zewnętrzne z tektury
- Części wyprofilowane z pianki polistyrenowej (PS) nie zawierającej freonu
- Folie i worki z polietylenu (PE)
- Taśmy mocujące z polipropylenu (PP)

2.2. Usuwanie



Po zakończeniu użytkowania, produkt ten nie może zostać usunięty jako odpad domowy, tylko musi zostać oddany do punktu zbiórki zużytych sprzętów elektrycznych i elektronicznych. Materiały można poddać recyklingowi zgodnie z ich oznakowaniem. Poprzez recykling, recykling materiałów lub inne formy wykorzystania starych urządzeń, przyczyniacie się Państwo do ochrony naszego środowiska.

Proszę pytać w urzędzie miasta / gminy o odpowiednie miejsce utylizacji.

3. Montaż

W celu ułatwienia montażu bieżni, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.











Zawartość opakowania










- Rozpakować wszystkie części i ułożyć je na podłodze obok siebie.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 2 m wolnej przestrzeni z każdej strony.
- Przed rozpoczęciem montażu bieżnia musi osiągnąć temperaturę pokojową.



**Aby uniknąć szkód i wypadków montażu powinny dokonywać dwie osoby.
Nie należy chwycić pomiędzy ramą główną a obudową silnika.**

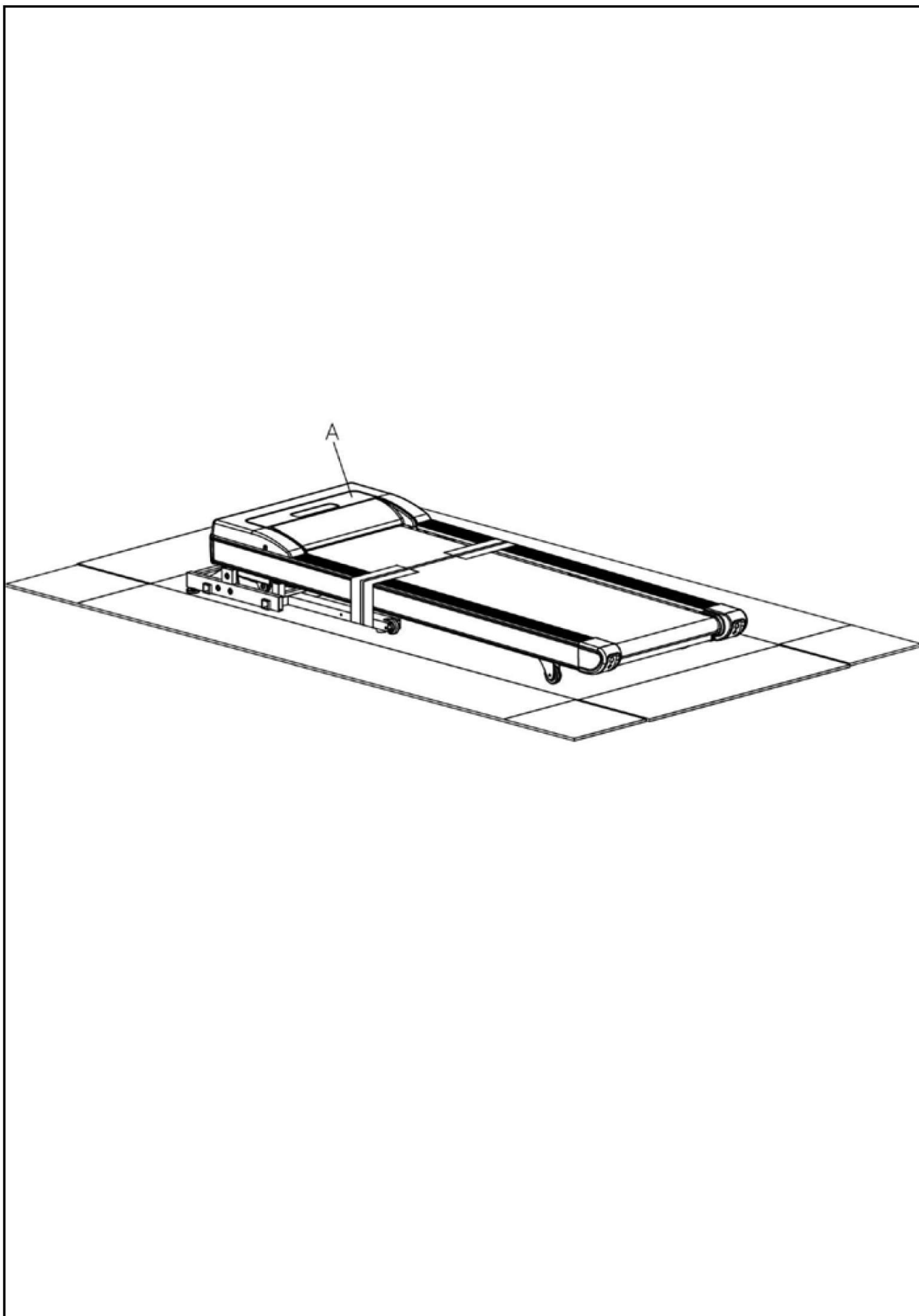
3.1. Lista kontrolna

| | | | |
|--|--|--|--|
|  A |  B |  C |  A03 |
|  A04 |  C07 |  C17 |  C18 |
|  D11 |  D24 | | |

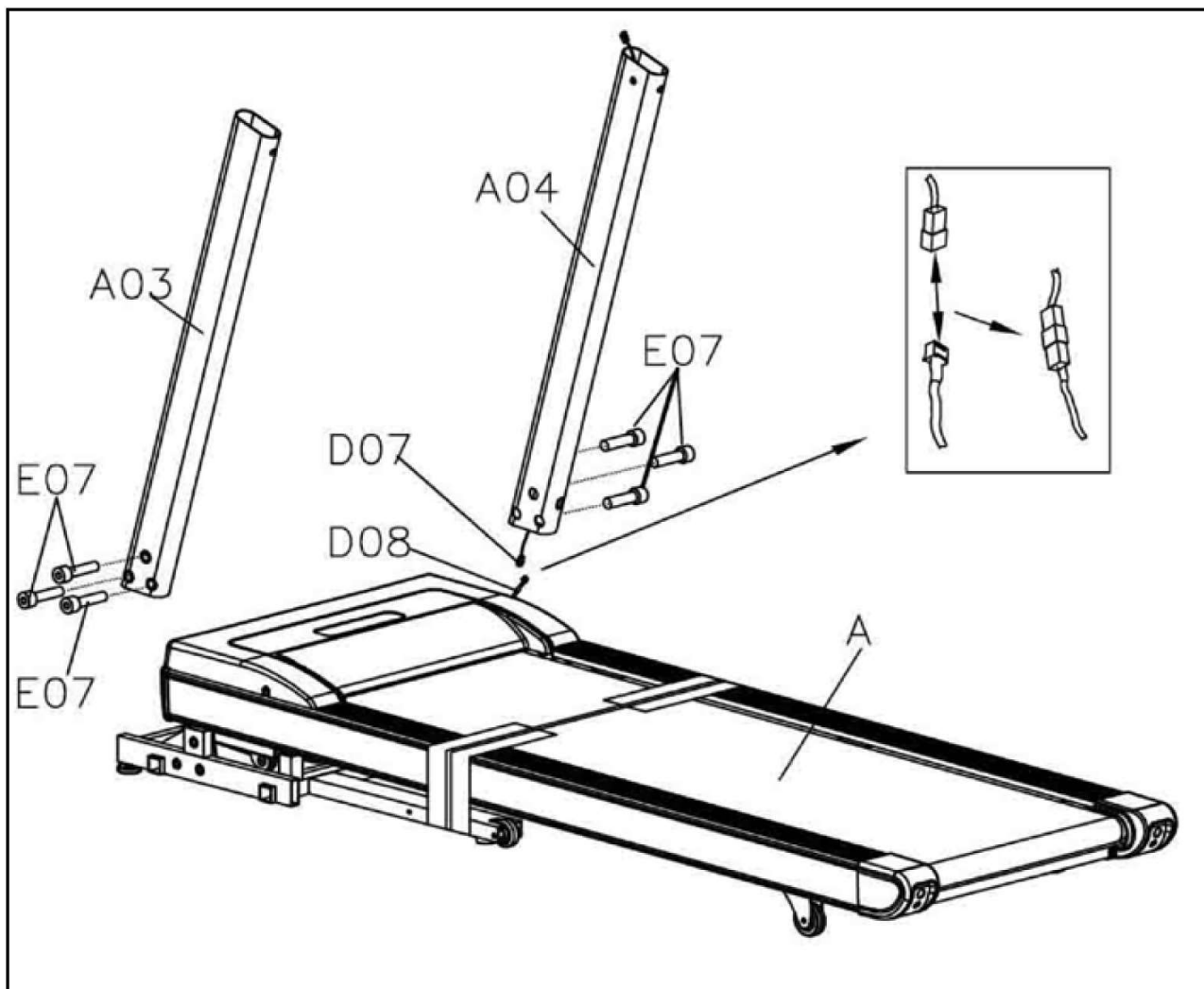
| | | |
|---|---|---|
| E28 $\varnothing 8$ (4X) | E21 ST4.2*12(2x) | E07 M10*45(6x) |
|  |  |  |
| E13 M8*25(3x) | E14 M8*15(4x) | B12 S8(1X) |
|  |  |  |
| B09 S5(1X) | B08 S6(1X) | B10 (1X) |
|  |  |  |

3.2. Montaż krok po kroku

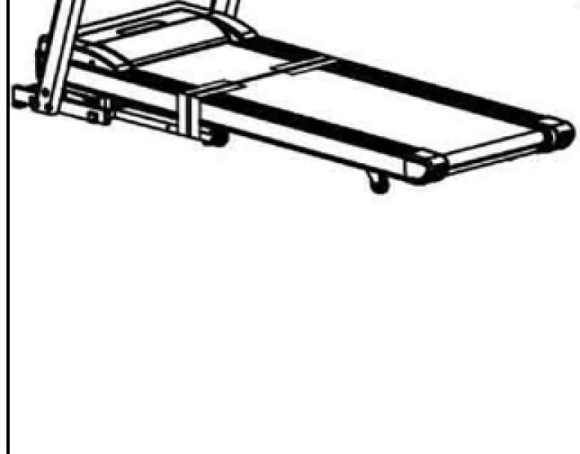
Krok 1



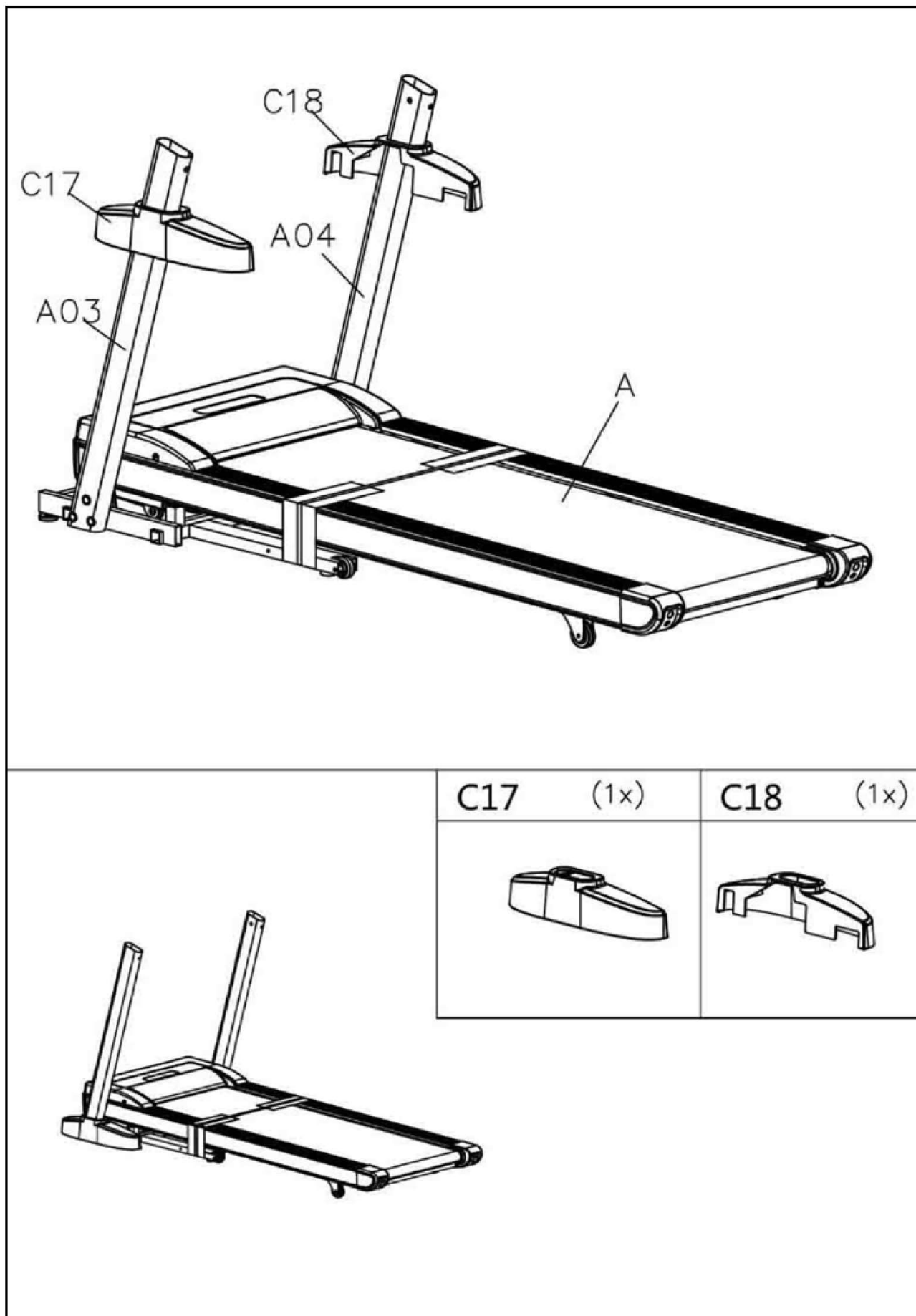
Krok 2



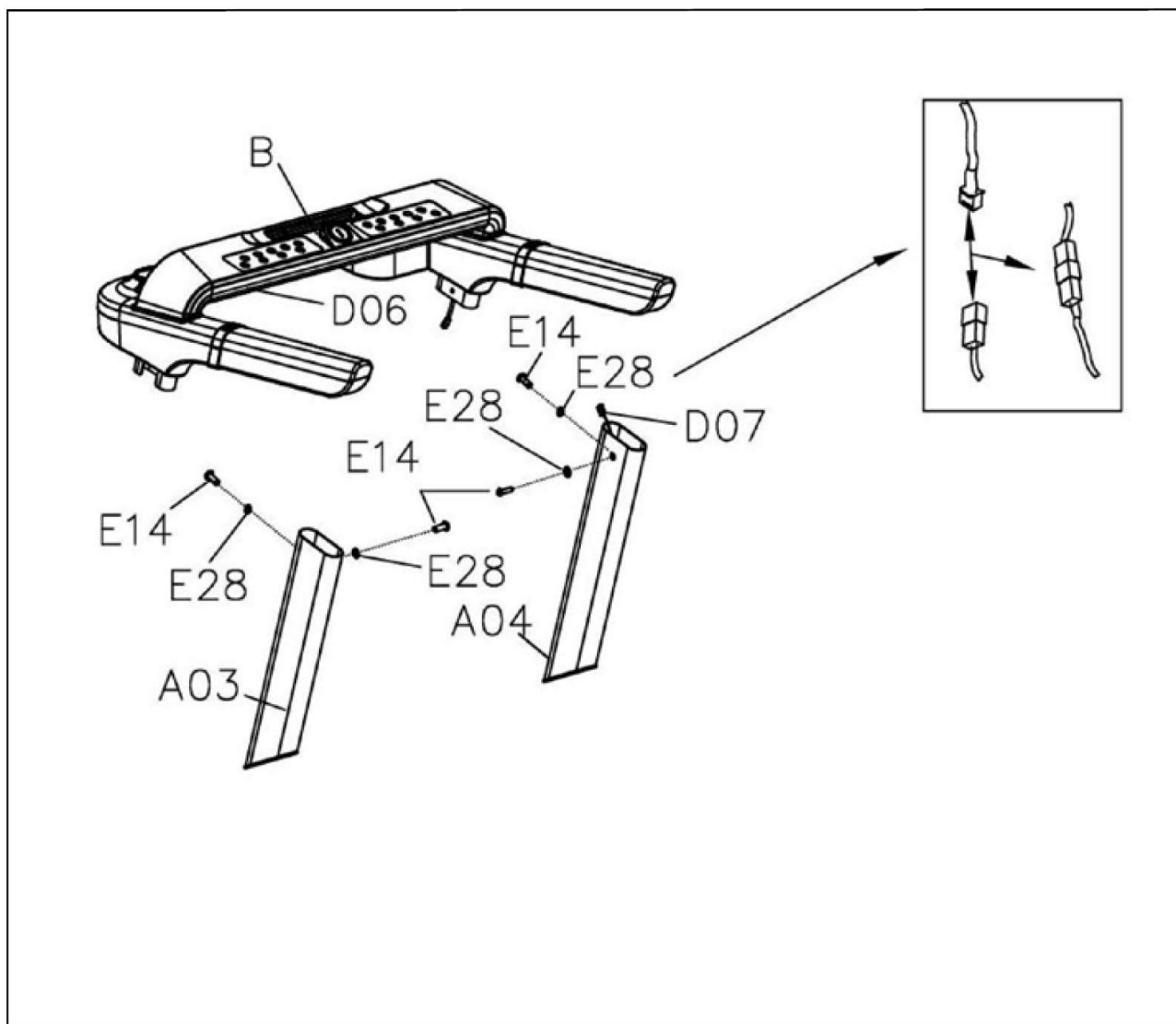
| | | |
|-----|--------|----------------|
| B12 | S8(1x) | E07 M10*45(6x) |
| | | |



Krok 3

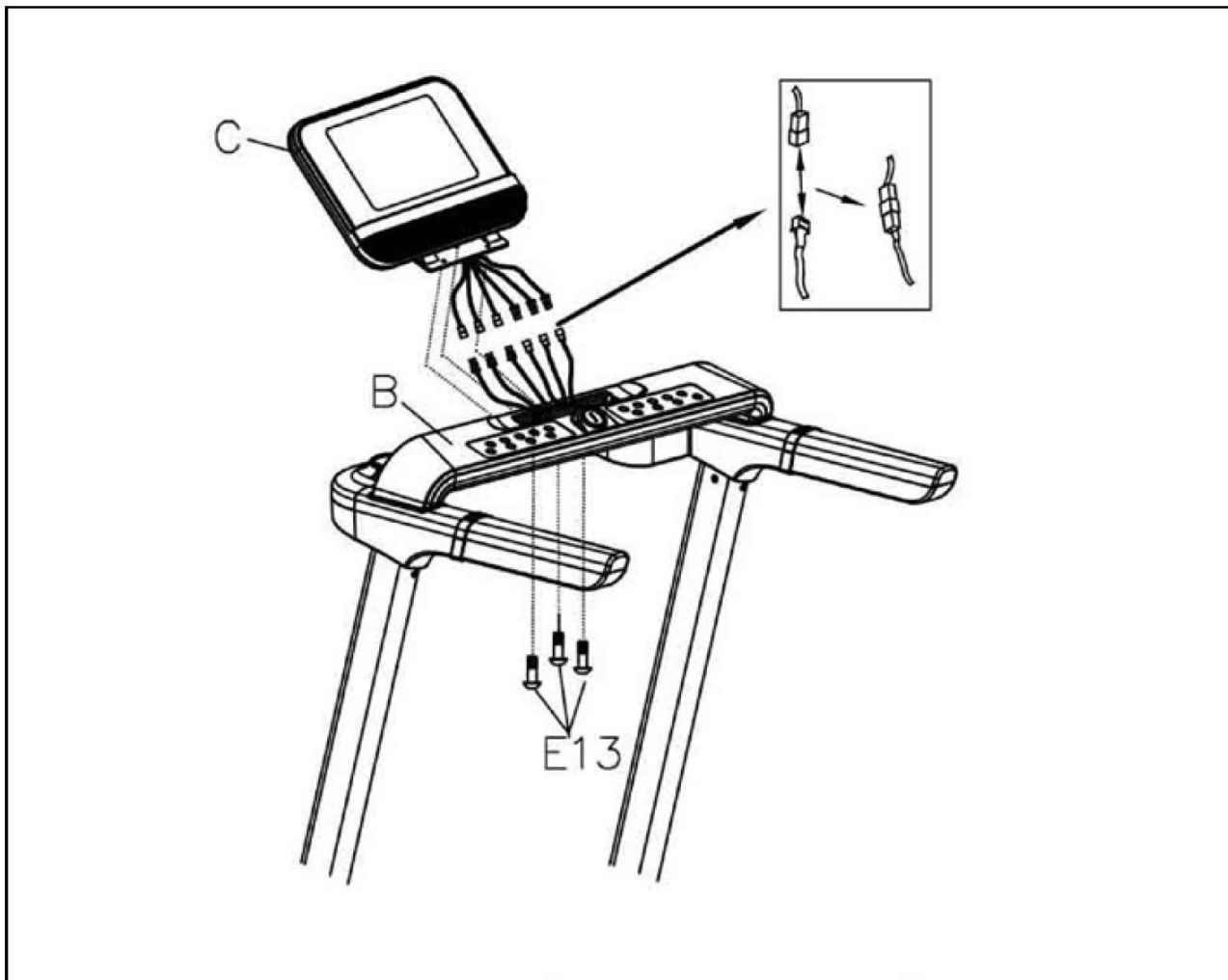



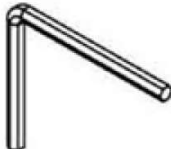

Krok 4



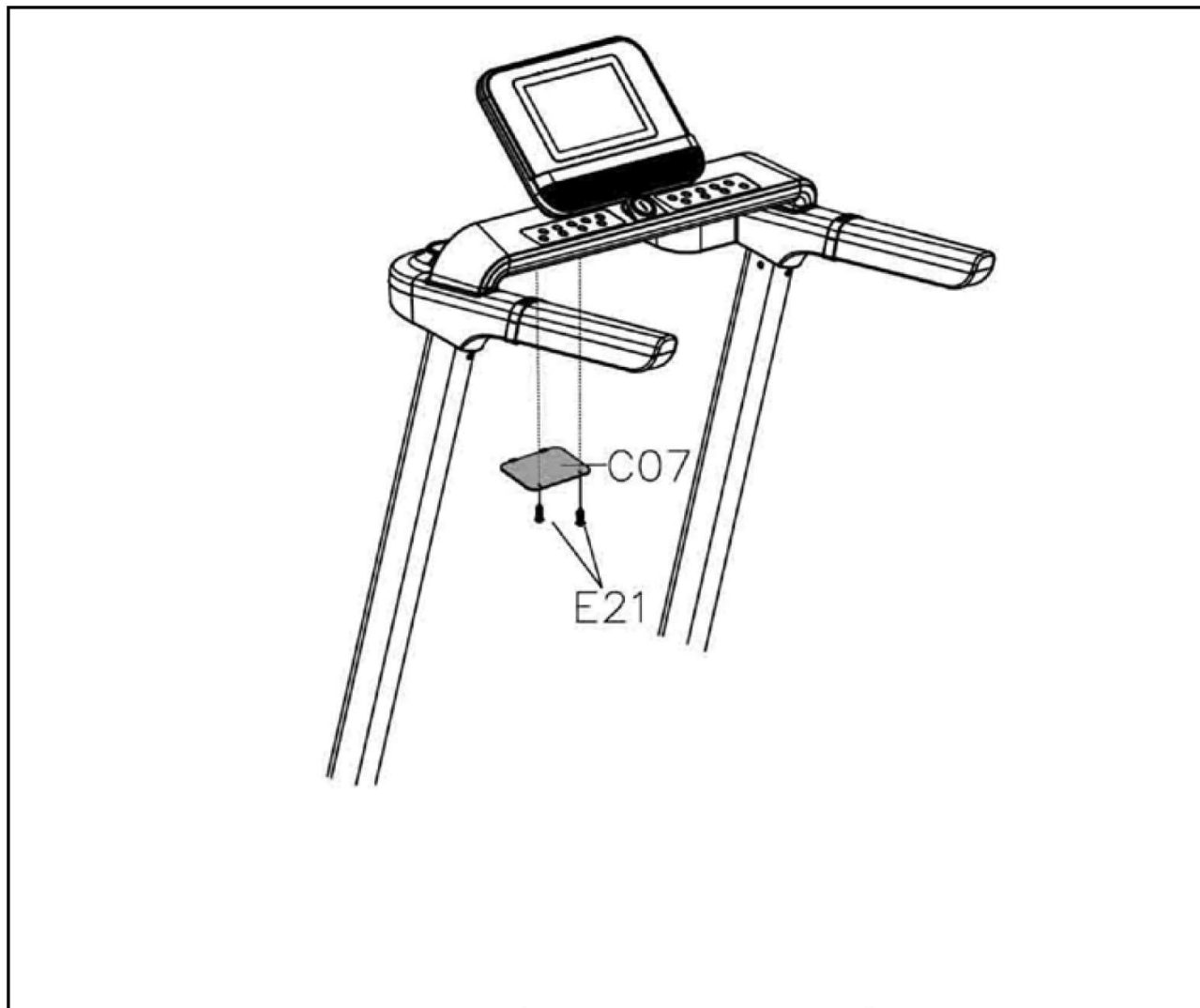
| | | |
|--|---------------------------------|----------------------|
| | B09 S5(1x) | E14 M8*15(4x) |
| | | |
| | E28 $\varnothing 8$ (4x) | |
| | | |

Krok 5



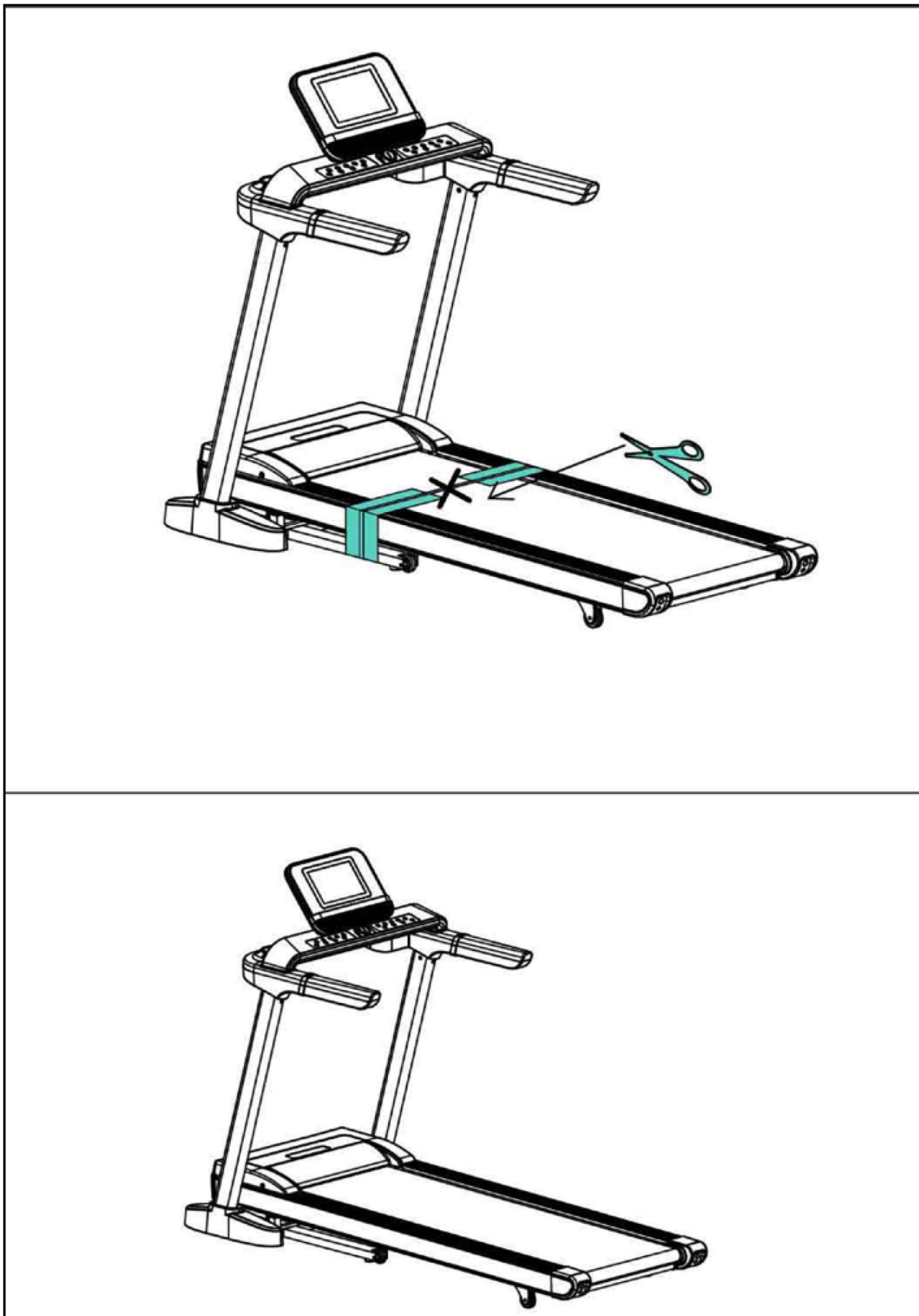
| | | |
|---|---|---|
| | B09 S5(1x) | E13 M8*25(3x) |
|  |  |  |

Krok 6

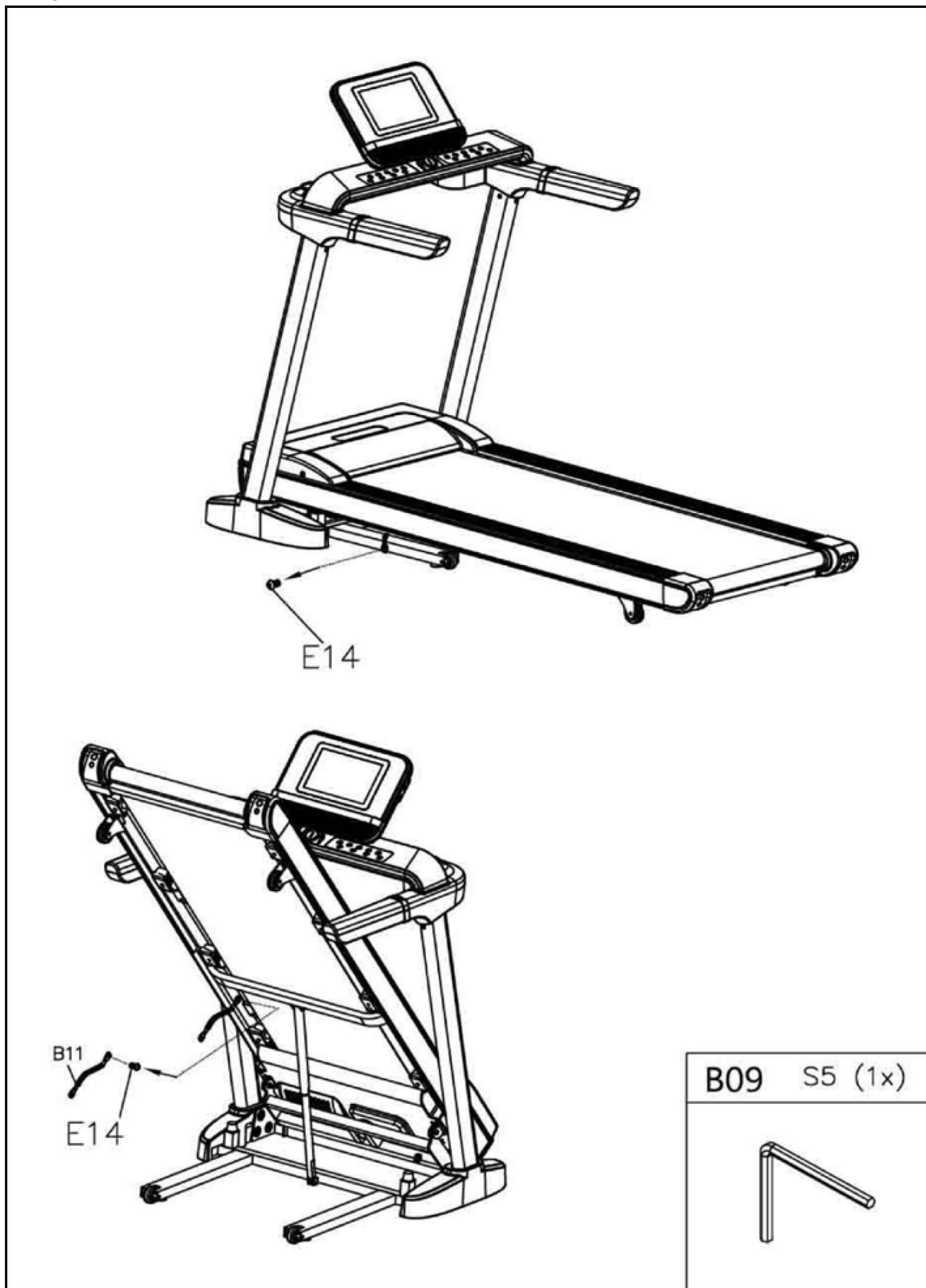


| | | |
|--|----------|------------------|
| | C07 (1x) | E21 ST4.2*12(2x) |
| | | |
| | B10 (1x) | |
| | | |

Krok 7



Krok 8



Krok 9



3.3. Ustawienie bieżni

- Nie używać bieżni na zewnątrz.
- Nie ustawiać w pobliżu źródeł wody i w pomieszczeniach o wysokiej wilgotności powietrza.
- Upewnij się, że kabel zasilający jest zabezpieczony i nikt o niego nie zahaczy.
- Jeśli bieżnia znajduje się na dywanie, sprawdź czy jest odpowiednia odległość pomiędzy dywanem a pasem bieżni. W przeciwnym razie podłóż pod bieżnię specjalną matę.
- Bezpieczna przestrzeń za bieżnią wynosi 2x1m, aby w momencie wypadku nie uderzyć o ścianę.
- Po dłuższym użytkowaniu bieżni może dojść do wykruszenia kawałków gumy. Jest to normalny efekt użytkowania i nie stanowi uszkodzenia. Można je usunąć odkurzaczem. Aby uniknąć zabrudzenia zaleca się położenie pod bieżnię podkładki.

3.3.1 Wyposażenie bieżni

Zwróć uwagę, czy podłoga na której stoi bieżnia jest równa. Jeśli bieżnia nie stoi stabilnie, należy ją przestawić w inne miejsce.

3.3.2 Zasilanie

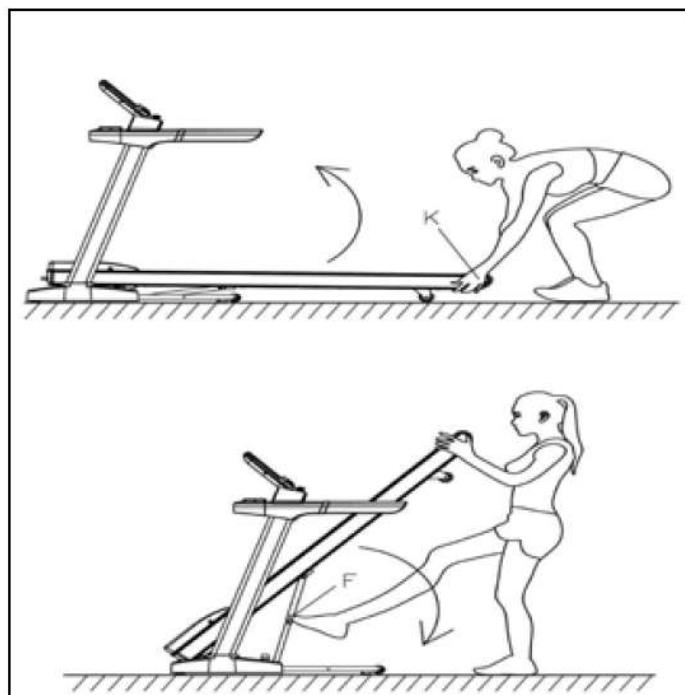
Bieżni nie należy podłączać przez rozdzielacz wraz z innymi urządzeniami elektrycznymi typu telewizor czy komputer.

3.3.3 Składanie bieżni

Składanie i rozkładanie jest łatwe dzięki systemowi siłowników. Upewnij się, że przed złożeniem ustawienie nachylenia jest w pozycji poziomej (0% nachylenia). Tylko wtedy jest możliwe złożenie. Podnieś pas ostrożnie (trzymaj na tylnej obudowie, z lewej i prawej strony pasa), aż usłyszysz „klik”. Bieżnia jest w tej pozycji zabezpieczona.

3.3.4 Rozkładanie bieżni

Podczas rozkładania bieżni, odblokuj nogą wspornik mechanizmu do składania. W tym samym momencie przesunij pas powoli w kierunku podłogi. Dzięki zastosowaniu systemu tłumiącego pas opadnie od określonego kąta bezpiecznie w dół.



3.3.5. Przenoszenie bieżni

Przenosząc bieżnię w inne miejsce proszę przestrzegać następujących zasad:

- upewnij się, że nachylenie bieżni wynosi 0%,
- wyłącz urządzenie na przycisku zasilania,
- wyciągnij kabel zasilający z gniazdka,
- złożyć bieżnię, do momentu usłyszenia charakterystycznego kliknięcia,
- przechylić ostrożnie w kierunku „do siebie” i przesunąć bieżnię przy pomocy rolek transportowych.

3.3.6. Przechowywanie bieżni

Ze względów bezpieczeństwa, szczególnie jeśli masz dzieci, należy przestrzegać następujących punktów:

- wyłącz urządzenie na przycisku zasilania,
- wyciągnij kabel zasilający z gniazdka,
- usuń klucz bezpieczeństwa i schowaj w miejscu niedostępnym dla dzieci.

4. Uruchamianie

4.1. Zasilanie

Przyciśnij przycisk zasilania na „I”, który znajduje się obok gniazdka kabla zasilającego z tyłu osłony silnika.

4.2. Klucz bezpieczeństwa

Wyjęcie klucza bezpieczeństwa gwarantuje natychmiastowe wyłączenie bieżni w momencie wypadku. Z tego powodu, przed rozpoczęciem treningu, zawieś klucz na grubym sznurku i przypnij do swojego stroju treningowego. Nie jest zalecane zatrzymywanie bieżni kluczem przy wysokich prędkościach, ponieważ może prowadzić do obrażeń ciała. Aby bezpiecznie zatrzymać bieżnię użyj przycisku START-STOP. Bieżnia nie rozpocznie pracy, jeśli klucz nie znajdzie się w pozycji „Emergency-Stop”. Ze względów bezpieczeństwa zabroniony jest trening bez przypiętego do ubrania sznurka z kluczem, ponieważ w momencie przewrócenia bieżnia nie zatrzyma się sama. Jeśli zatrzymasz bieżnię poprzez pociągnięcie klucza bezpieczeństwa, kiedy nachylenie nie będzie wynosiło 0%, konieczne jest, przed uruchomieniem bieżni a po umieszczeniu klucza w konsoli, wyzerowanie jego wartości, za pomocą przycisku START-STOP.

4.3. Wchodzenie i schodzenie

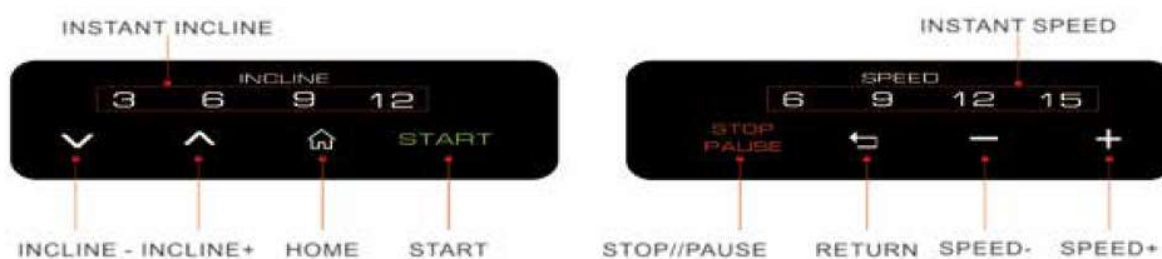
Używaj uchwytów przy wchodzeniu i schodzeniu z bieżni. Podczas ćwiczenia patrz zawsze w kierunku komputera. Jeśli chcesz zakończyć trening, przyciśnij przycisk START-STOP i poczekaj, aż pas zupełnie się zatrzyma. Zejdź z bieżni.

4.4. Nagłe wyłączenie

W razie konieczności nagłego zatrzymanie bieżni i zakończenia treningu postępuj wg podanego schematu:

- wyciągnij klucz bezpieczeństwa,
- złap się obiema rękami poręczy,
- przeskocz na stopnie po bokach obudowy i poczekaj, aż pas całkowicie się zatrzyma.

5. Komputer



5.1. Klawisze funkcyjne

START-STOP:

Rozpoczyna i kończy trening.

INCLINE:

Zwiększenie / zmniejszenie nachylenia (INCLINE).

INSTANT INCLINE:

Bezpośrednia zmiana nachylenia w systemie 3-6-9-12.

HOME:

Przycisk powrotu do menu głównego.

SPEED:

Zwiększenie / zmniejszenie wartości danej funkcji oraz prędkości (SPEED).

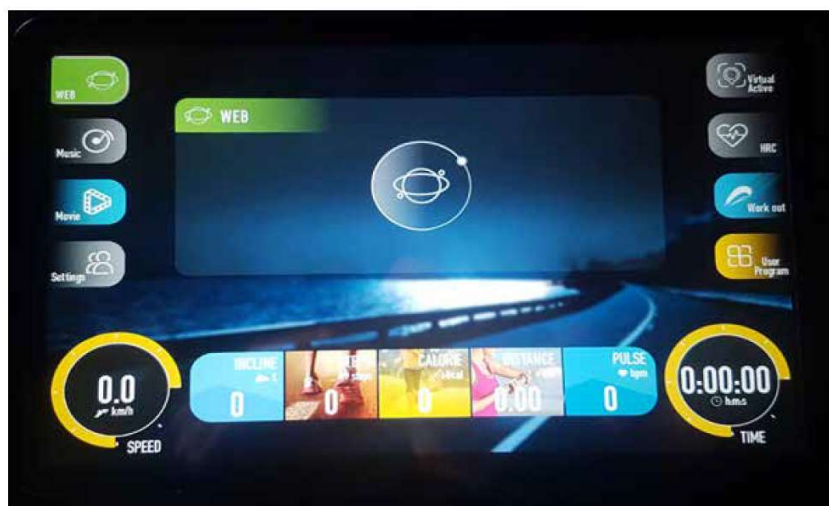
INSTANT SPEED:

Bezpośrednia zmiana wartości danej funkcji oraz prędkości.

RETURN:

Przycisk powrotu do ostatniej wybranej funkcji w menu.

1. Podłączenie słuchawek. Podłącz kabel słuchawek, a muzyka będzie odtwarzana przez słuchawki.
2. Podłączenie pendrive USB. Podłącz pendrive, a zostanie odtworzona muzyka, która jest na nim zapisana.
3. Odtwarzanie muzyki poprzez połączenie Bluetooth: Możesz podłączyć mobilne urządzenia do bieżni, aby odtwarzać muzykę. Wybierz utwór i dopasuj poziom głośności. Urządzenie możesz połączyć za pomocą Bluetooth. Na urządzeniu mobilnym wybierz z listy dostępnych urządzeń mobilnych SYMK i nawiąż połączenie. Jeśli ktoś do Ciebie zadzwoni w momencie jak Twój telefon będzie połączony przez Bluetooth, wtedy nastąpi automatyczne zerwanie połączenia Bluetooth. Po zakończeniu rozmowy, odtwarzanie muzyki będzie kontynuowane.



5.2. Funkcje komputera

DISTANCE

Wskaźnik przebytego dystansu.

INCLINE

Wskaźnik aktualnego nachylenia. Naciśnięcie INCLINE zwiększy / zmniejszy nachylenie.

STEPS

Wskaźnik ilości kroków.

CALORIES

Wskaźnik spalanych kalorii.

PULSE

Aktualna wartość tętna.

TIME / CZAS

Wskaźnik czasu treningu.

SPEED

Wskaźnik prędkości.

5.3. Włączenie komputera

Menu możesz otworzyć naciskając palcem. Menu zostanie wyświetlone na środku ekranu. Ponowne naciśnięcie potwierdza wybór.

WEB / Internet

Dostęp do internetu.

Music

Odtwarzanie muzyki z pendrive.

Movie / Film

Odtwarzanie filmów z pendrive.

SETTINGS / Ustawienia

Dopasowanie jasności ekranu, ustawienie WIFI, wybór języka i ustawienia administratora.

HRC / Tętno

Ustaw wiek, docelowy czas i tętno docelowe, a następnie naciśnij START, aby rozpocząć bieg. Aby móc korzystać z tych funkcji potrzebny Ci będzie pas telemetryczny.

UWAGA: Systemy pomiaru tętna mogą być niedokładne. Zbyt intensywny trening niesie ze sobą ryzyko dla zdrowia i ryzyko utraty życia. Jeśli poczujesz się słabo lub poczujesz zawroty głowy, natychmiast przerwij trening!

Workout

Moduł wytycznych

Możesz wybrać 3 wytyczne.

Kalorie, czas i dystans. Podaj wartość docelową i naciśnij START, aby rozpocząć trening.

Programy:

Cardio Check, Hills, Fitness Test, Cross Country, Lose Wight, Interval Training, Speed Drill, Hill and Back, Power Walk, Pyramid, Glute Workout, Calorie Burn.

Wybierz predefiniowany program, ustaw czas treningu i naciśnij START. Bieżnia uruchomi wybrany program.

Każdy predefiniowany program został podzielony na 16 odcinków. Czas jednego odcinka to ustawiony czas / 16.

| Time Program | | Set time/16 =exercise time of each stage | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---------|--|------|------|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Cardio Check | INCLINE | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 |
| | SPEED | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 8 | 8 | 6 | 5 | 6 | 6 | 4 | 4 |
| Hills | INCLINE | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 3 | 2 |
| | SPEED | 3 | 4 | 6 | 4 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 8 | 4 | 3 |
| Fitness Test | INCLINE | 2 | 2 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | SPEED | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 10 | 8 | 6 | 8 | 10 | 6 | 4 |
| Cross Country | INCLINE | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 4 | 7 | 1 | 3 | 3 | 6 | 0 | 0 |
| | SPEED | 8 | 10.5 | 10.5 | 12 | 12 | 12 | 8.5 | 11 | 11 | 6 | 12 | 10 | 10 | 7 | 12 | 9 |
| Lose Weight | INCLINE | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 |
| | SPEED | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 4 | 4 | 7 | 7 | 4 | 6 | 6 | 3 |
| Interval Training | INCLINE | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | SPEED | 4 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 10 | 4 | 8 | 4 | 12 | 4 | 10 | 4 | 12 | 4 |
| Speed Drill | INCLINE | 0 | 0 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 0 | 0 |
| | SPEED | 3 | 5 | 10 | 5 | 8 | 5 | 10 | 5 | 12 | 5 | 8 | 10 | 8 | 5 | 5 | 3 |
| Hill and Back | INCLINE | 0 | 2 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 6 | 4 | 4 | 4 | 2 | 0 |
| | SPEED | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 | 4 |
| Power Walk | INCLINE | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 0 | 4 | 4 | 2 | 0 | 2 | 0 |
| | SPEED | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 |
| Pyramid | INCLINE | 0 | 4 | 5 | 6 | 0 | 0 | 6 | 7 | 8 | 0 | 0 | 7 | 8 | 9 | 0 | 0 |
| | SPEED | 3 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 3 |
| Glute Workout | INCLINE | 0 | 1 | 8 | 8 | 0 | 0 | 8 | 8 | 0 | 0 | 8 | 8 | 0 | 8 | 8 | 0 |
| | SPEED | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| Calorie Burn | INCLINE | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 |
| | SPEED | 4 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 10 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 10 | 6 | 6 | 4 |

Track Sports

Istnieją 4 rodzaje sportów, w tym trening jednostek specjalnych, dyscypliny olimpijskie, dyscypliny dla profesjonalistów i bieg na łonie natury. Każdy rodzaj sportu z programem 1, 2, 3.

Wybierz jeden z ww. rodzajów sportów, naciśnij START. Rozpoczynasz rywalizację przeciwko komputerowi. Możesz ustawić prędkość i nachylenie. Jeśli pobiegiesz szybciej niż system, wygrana jest Twoja.

Program użytkownika

Wybierz U1-U10. Możesz ustawić prędkość i nachylenie. Dane zostaną zapisane. Podczas kolejnego treningu w programie użytkownika prędkość i nachylenie będą miały taką wartość na jaką zostały ustawione podczas ostatniego treningu.

Uwaga:

Na każdym menu możesz przycisnąć na ekranie symbol punktowy. Możesz wybrać: Return, Home, ustawić poziom głośności lub wyświetlić symbol.



VIRTUAL ACTIVE

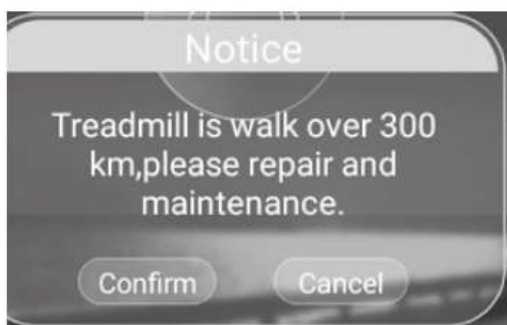
Możesz wybrać odcinki w górach, na plaży lub przez łąki. Możesz ustawić prędkość i nachylenie. Jeśli w ciągu 3 sekund nie zostanie nic ustawione, lista ustawień zostanie zamknięta.

Funkcja dotykowego pomiaru tętna.

Przytrzymaj sensory ok. 5 sekund, na ekranie wyświetli się wartość tętna. To jest tylko wartość referencyjna i nie należy jej traktować jako medycznej.

Wskazówka dot. smarowania bieżni

Bieżnia ma funkcję smarowania. Po przebiegnięciu każdych 300km komputer wyświetli przypomnienie o nasmarowaniu bieżni. Proszę najpierw zapoznać się z instrukcją, a następnie uzupełnić olej na środkową część pasa bieżni.



Włączenie / wyłączenie dźwięku przycisków

Naciśnij jednocześnie i przytrzymaj przez 3 sekundy speed+ i speed-. Możesz ustawić poziom głośności.

6. Smarowanie bieżni

Ważna wskazówka:

Przed pierwszym użyciem należy nasmarować bieżnię.

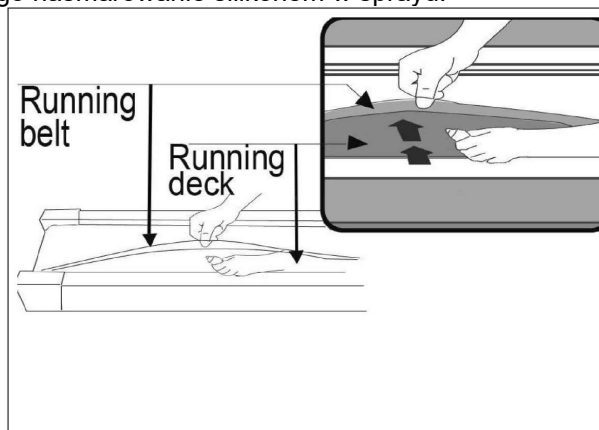
Uwaga:

Jeśli naprawisz, czyścisz lub smarujesz bieżnię, odłącz ją od zasilania.

Smarowanie bieżni

Unieś z boku pas bieżni i nałóż środek smarujący na pas. Dokładnie rozprowadź środek smarujący za pomocą szmatki. Powtórz czynność z drugiej strony.

Odpowiednie smarowanie pasa bieżni podwyższa komfort i redukuje zużycie. Ze względu na tarcie bieżnia musi być smarowana od czasu do czasu. Aby ocenić stan silikonu włóż dłoń pod pas, przy wyłączonej bieżni. Jeśli czujesz nadal silikon, wówczas nie jest wymagane smarowanie. Jeśli natomiast czujesz, że pas jest suchy, konieczne jest jego nasmarowanie silikonem w sprayu.



7. Pielęgnacja i konserwacja

7.1. Pielęgnacja

- Pas można czyścić odkurzaczem, a w przypadku dużego zabrudzenia wilgotną szmatką i wodą. Nigdy nie wolno używać środków czyszczących.
- Do czyszczenia należy używać tylko wilgotną szmatkę bez ostrych środków czyszczących. Należy przy tym unikać kontaktu komputera z wodą.
- Części urządzenia narażone na kontakt z potem, należy czyścić wilgotną szmatką.

7.2. Centrowanie bieżni

Podczas ćwiczeń jedna noga naciska na pas mocniej niż druga. W związku z tym pas będzie zmieniał swoje położenie i będzie „spychany” ze środka. Bieżnia została tak skonstruowana, że będzie miało miejsce automatyczne centrowanie. Dłuższe użytkowanie bieżni może spowodować, że pas nie będzie się centrował sam z siebie. W tym wypadku jest konieczne wycentrowanie pasa za pomocą dwóch śrub imbusowych znajdujących się na tylnym końcu bieżni.

W momencie centrowania nie należy nosić luźnego ubrania.

- Przekręcać śrubę imbusową nie więcej niż 1 obrót na jeden krok
- Naciągać jedną stronę poluzowując drugą,
- Prędkość bieżni musi wynosić 6km/h i w tym czasie nie może być nikogo na bieżni.

Po wycentrowaniu idź na bieżni przez ok. 5 minut z właśnie ustawioną prędkością. Jeśli bieżnia wciąż nie jest wycentrowana, powtórz czynności. Proszę unikać zbyt mocnego naciągania pasa, ponieważ spowoduje to skrócenie jego wytrzymałości.

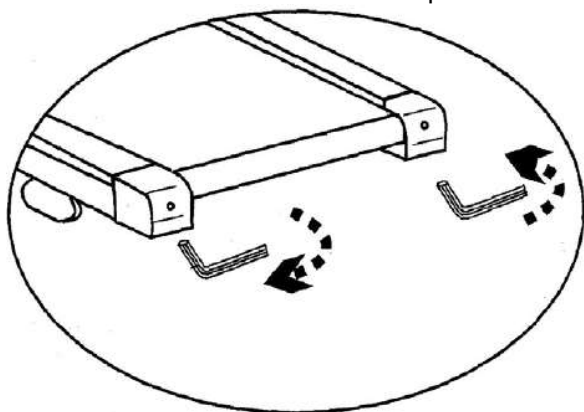
Jeżeli odstęp z lewej strony jest za duży wówczas:

- obróć lewą śrubę o 1 obrót zgodnie z ruchem wskazówek zegara (w prawo, dokręcenie)
- i obróć prawą śrubę o 1 obrót odwrotnie do ruchu wskazówkami zegara (w lewo, poluzowanie)

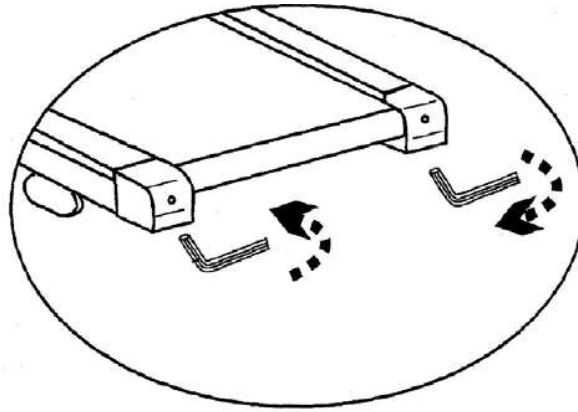
Jeżeli odstęp z prawej strony jest za duży wówczas:

- obróć prawą śrubę o 1 obrót zgodnie z ruchem wskazówek zegara (w prawo, dokręcenie)
- i obróć lewą śrubę o 1 obrót odwrotnie do ruchu wskazówkami zegara (w lewo, poluzowanie)

Pas bieżni za bardzo na prawo

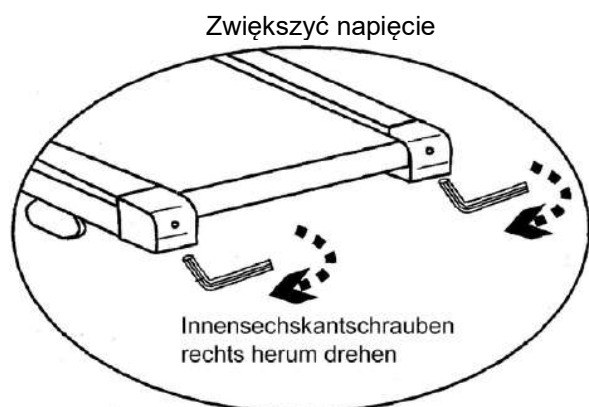


Pas bieżni za bardzo na lewo

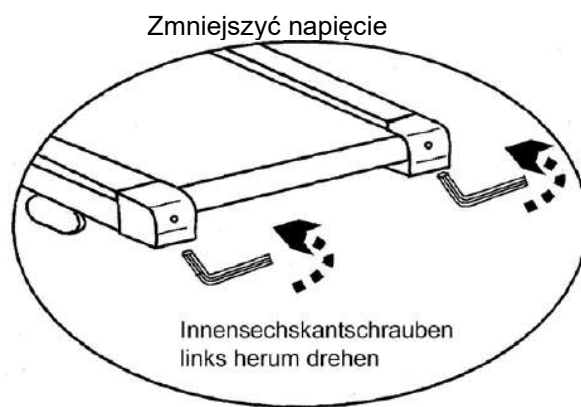


7.3. Napinanie pasa bieżni

Po dłuższym użytkowaniu bieżni napięcie pasa może ulec zmniejszeniu. Jest to normalne zużycie i nie powinno niepokoić. Można to sprawdzić stawiając w trakcie treningu jedną nogę na bieżni. Jeśli bieżnia na krótko zatrzyma się, a następnie ślizga na wałku oznacza to, że należy napiąć pas. Aby to zrobić należy przekręcić obie śruby zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Proszę nie przekręcać śrub nigdy o więcej niż 1 obrót na raz. Powtórz krok tyle razy, aż problem zostanie usunięty podczas stawiania nogi na bieżni. Jeśli pas nie będzie wycentrowany, należy go wycentrować zgodnie z pkt. 7.2 instrukcji.



Przekręcić śrubę imbusową w prawo



Przekręcić śrubę imbusową w lewo

8. Wskazówki treningowe

Trening na bieżni jest idealnym treningiem ruchowym dla wzmocnienia ważnych grup mięśni oraz układu krążenia.

Wskazówki ogólne do 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.

8.1. 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 i spalenie tkanki tłuszczowej. W miarę wzrostu sprawności fizycznej, możesz zwiększyć częstotliwość treningu nawet do codziennego. Jest szczególnie istotne, aby ćwiczyć w regularnych odstępach czasu.

8.2. Intensywność treningu

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

8.3. Trening zorientowany na tętno

Zaleca się trening w zakresie aerobowym, który dopasowuje się według indywidualnej wartości tętna. Wzrost uzyskiwanych wyników w zakresie wytrzymałości osiąga się w drodze długotrwałych treningów w zakresie aerobowym.

Znajdź swoje docelowe tętno na wykresie lub kieruj się programami tętna.

80% treningu powinieneś wykonać w zakresie aerobowym (do 75% twojego 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.

8.4. 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 zarówno początkujących, ambitnych amatorów, jak również zawodowców.

W zależności od celu treningu i osiąganych 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 intensywniejsze ćwiczenie, aby osiągnąć „zakres treningowy”, co oznacza, że organizm jest w stanie osiągać lepsze wyniki.

Obliczenia tętna treningowego / wysiłkowego:

220 uderzeń tętna na minutę minus wiek = indywidualne tętno maksymalne (100%).

Tętno treningowe

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

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

8.5. Czas trwania treningu

Aby uniknąć kontuzji, każdy trening powinien składać się z fazy rozgrzewki, treningu właściwego oraz fazy rozprężenia.

Rozgrzewka:

5 do 10 minut powolnego truchtu.

Trening właściwy:

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

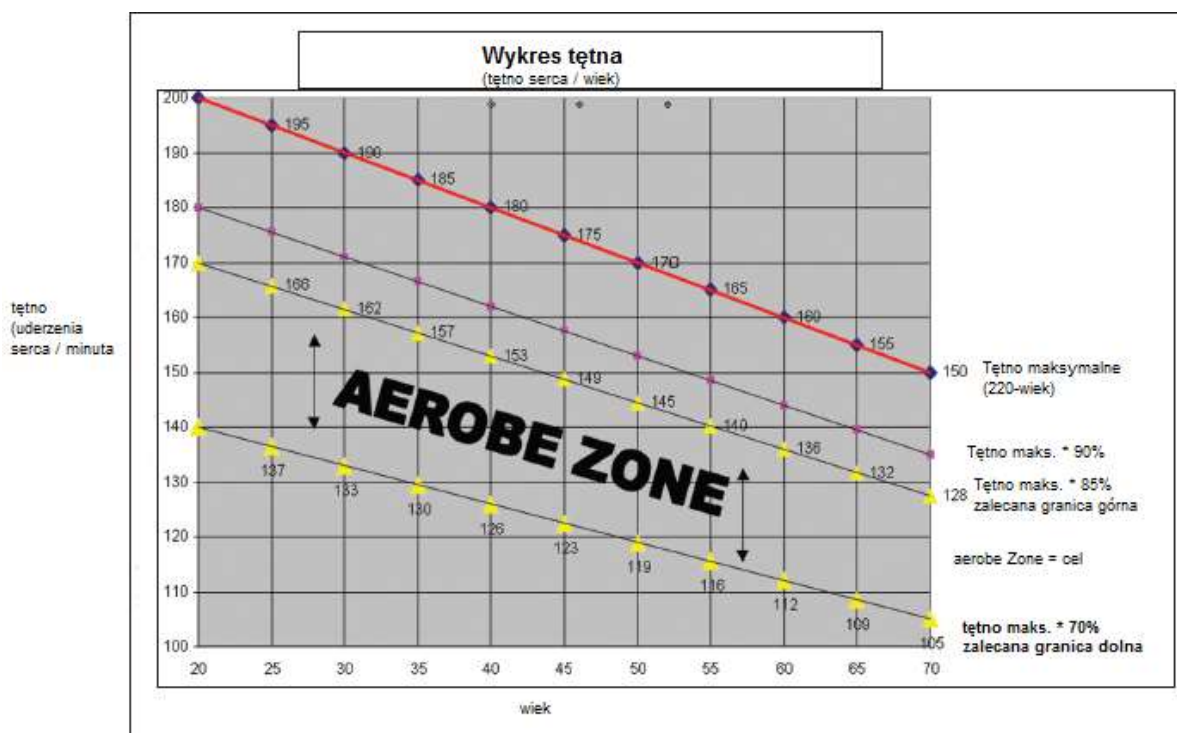
Rozprężenie:

5 do 10 minut powolnego poruszania.

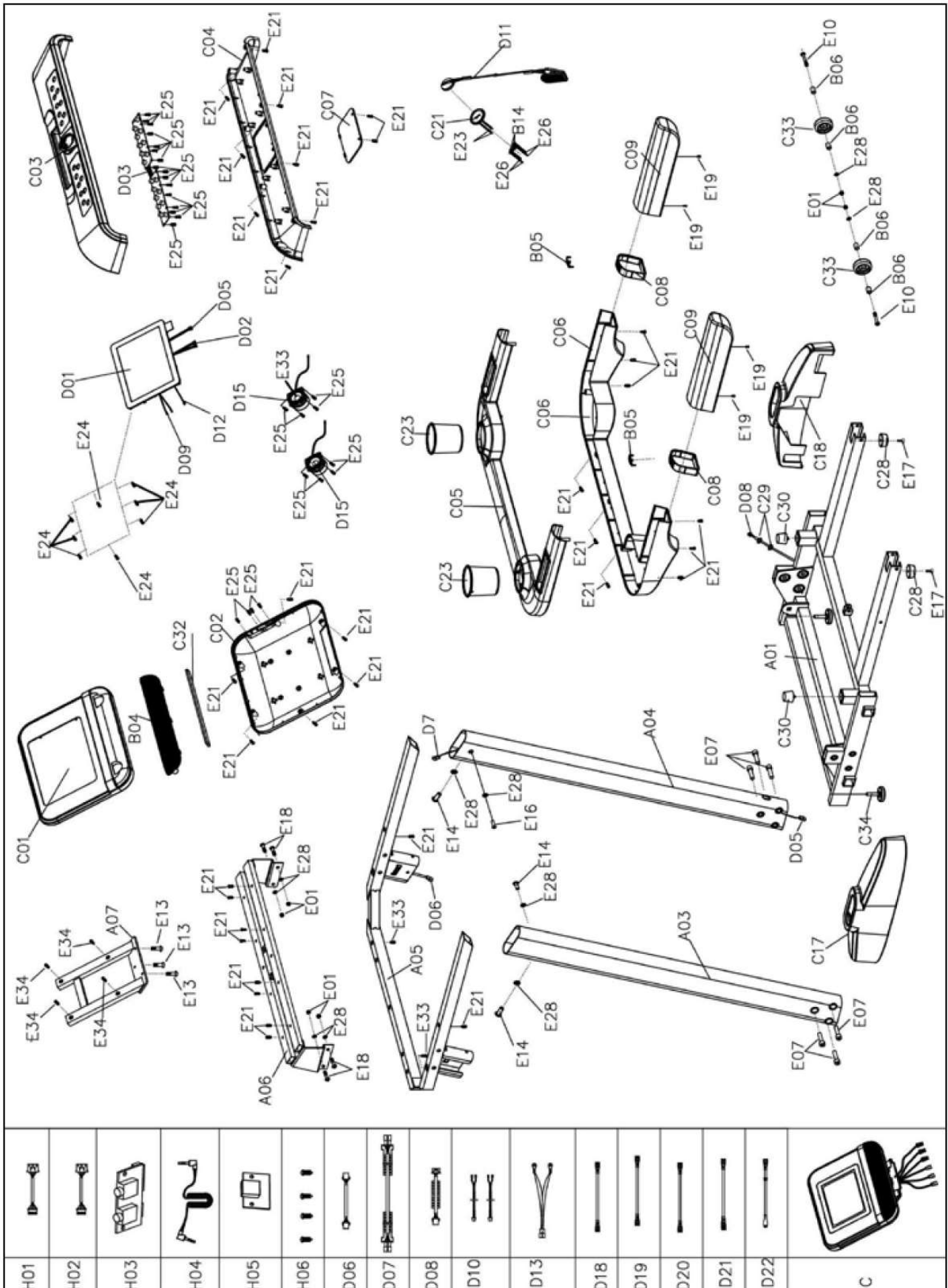
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

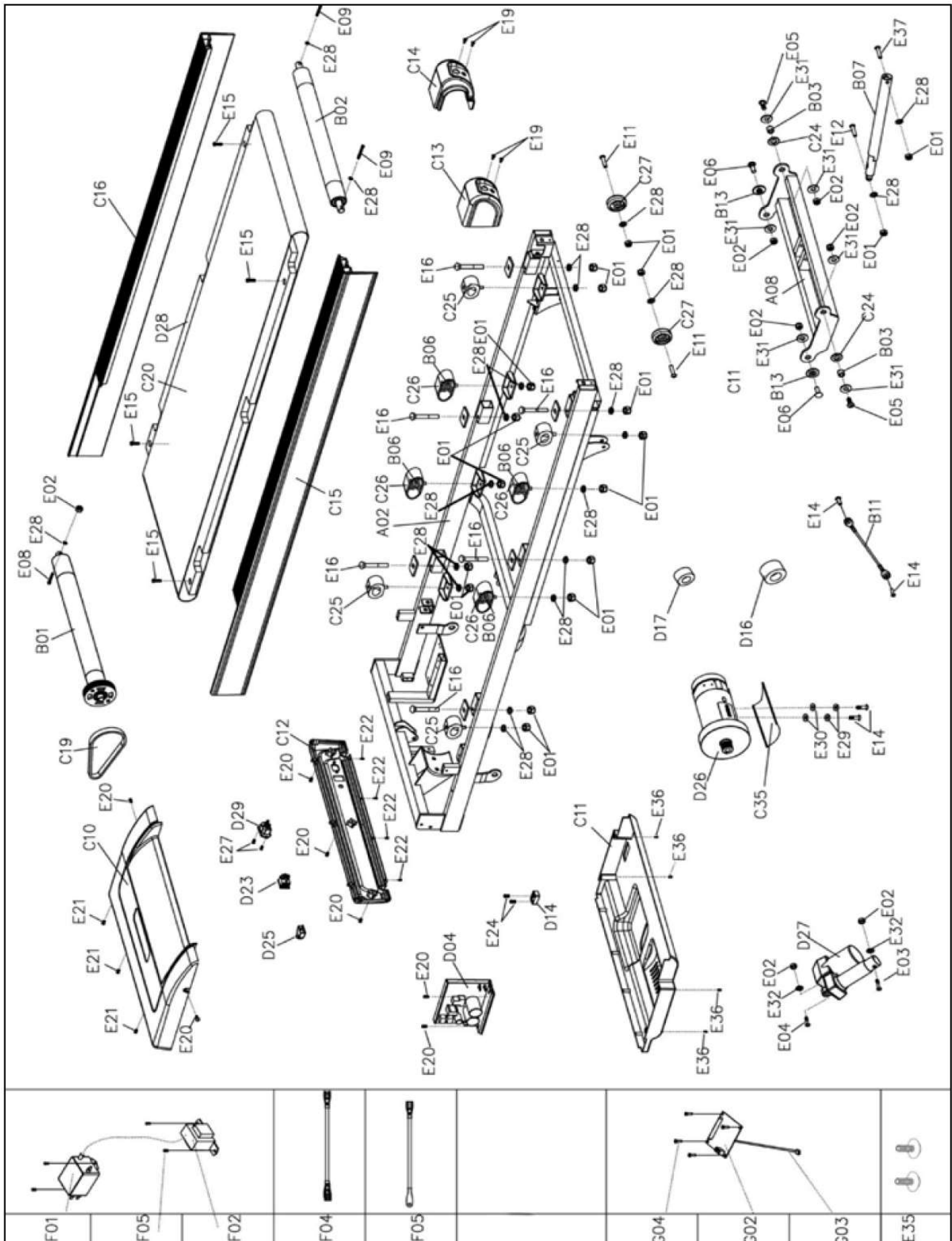
Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

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



9. Rysunek





10. Lista części

| Position/Bezeichnung | Description | Abmessung/Dimension | Menge/Quantit |
|--------------------------------------|----------------------------|---------------------|---------------|
| 4332 - | | | |
| -A01 Grundrahmen | Base frame | | 1 |
| -A02 Hauptrahmen | Main frame | | 1 |
| -A03 Stütze, links | Left upright tube | | 1 |
| -A04 Stütze, rechts | Right upright tube | | 1 |
| -A05 Grundrahmen für Monitor | Big console base bracket | | 1 |
| -A06 Halterung für Monitor | Console fixed bracket | | 1 |
| -A07 Kleiner Grundrahmen für Monitor | Small console base bracket | | 1 |
| -A08 Klammer | Bracket | | 1 |
| -B Wird nicht benötigt | Not in use | | 1 |
| -B01 Rolle vorn | Front roller | | 1 |
| -B02 Rolle hinten | Back roller | | 1 |
| -B03 Büchse | Bushing | | 2 |
| -B04 Abdeckung Lautsprecher | Speaker net | | 1 |
| -B05 Handpulssensoren | Pulse steel plate | | 4 |
| -B06 Feder | Spring | | 4 |
| -B07 Zylinder | Cylinder | | 1 |
| -B08 Innensechskantschlüssel | Allen wrench | 6mm | 1 |
| -B09 Innensechskantschlüssel | Allen wrench | 5mm | 1 |
| -B10 Schraubenschlüssel | Wrench/Screw driver | | 1 |
| -B11 Kabel | Wire | | 1 |
| -B12 Innensechskantschlüssel | Allen wrench | 8mm | 1 |
| -B13 Hülse | Axle | | 2 |
| -B14 Pin | Pin | | 1 |
| -C Computer Set | Console Set | | 1 |
| -C01 Computergehäuse | Display cover | | 1 |
| -C02 Plastikgehäuse Computer | Console cover | | 1 |
| -C03 Abdeckung Tastatur oben | Keyboard cover top | | 1 |
| -C04 Abdeckung Tastatur unten | Keyboard cover bottom | | 1 |
| -C05 Abdeckung Rahmen oben | Top holder | | 1 |
| -C06 Abdeckung Rahmen unten | Bottom holder | | 1 |
| -C07 Abdeckung | Cover | | 1 |
| -C08 Halterung Handpuls | Pulse base | | 2 |
| -C09* Handgriff | Handle bar | | 2 |
| -C10 Abdeckung Motor oben | Motor cover top | | 1 |
| -C11 Abdeckung Motor unten | Motor bottom cover | | 1 |
| -C12 Abdeckung Motor vorne | Motor front cover | | 1 |
| -C13 Kunststoffkappe hinten links | Endcap left | | 1 |
| -C14 Kunststoffkappe hinten rechts | Endcap right | | 1 |
| -C15 Schiene links | Left side rail | | 1 |
| -C16 Schiene rechts | Right side rail | | 1 |
| -C17 Abdeckung Haltestange links | Left tube cover | | 1 |
| -C18 Abdeckung Haltestange rechts | Right tube cover | | 1 |
| -C19* Riemen Motor | Motor belt | | 1 |
| -C20* Laufgurt | Running belt | | 1 |
| -C21 Safety key Halterung | Safety key base | | 1 |
| -C22 Safety key | Safety key | | 1 |
| -C23 Halterung Trinkflasche | Water bottle cage | | 2 |
| -C24 Plastik Dichtung | Plastic gasket | | 2 |
| -C25 Dämpfer | Cushion | | 4 |
| -C26 Dämpfer oval | Cushion oval | | 4 |
| -C27 Rolle verstellbar | Adjustable wheel | | 2 |
| -C28 Fuß flach | Flat foot | | 2 |
| -C29 Stecker rund | Plug | | 2 |
| -C30 Dämpfer | Cushion | | 2 |
| -C31 EVA pad Computer | EVA pad console | | 1 |
| -C32 EVA pad | EVA pad | | 6 |
| -C33* Transportrollen | Transport Wheels | | 2 |
| -C34 Standfuß einstellbar | Adjustable pads | | 2 |
| -C35 EVA pad | EVA pad | | 1 |
| -C36 Anschluss | Plug | | 1 |
| -D01 PCB board | PCB board | | 1 |
| -D02 Verbindungskabel | Connecting wire | | 1 |
| -D03 Verbindungskabel | Connecting wire | | 1 |
| -D04 Control board | Control board | | 1 |
| -D05 Signalkabel | Signal wire | | 1 |
| -D06 Signalkabel oben | Signal wire top | | 1 |
| -D07 Signalkabel mitte | Signal wire middle | | 1 |
| -D08 Signalkabel unten | Signal wire bottom | | 1 |
| -D09 Signalkabel Handpuls oben | Hand pulse top signal wire | | 1 |

| | | | | |
|------|------------------------------|-------------------------------|--------------|----|
| -D10 | Kabel Handpuls unten | Hand pulse bottom signal wire | | 1 |
| -D11 | Safety key | Safety key | | 1 |
| D12 | Signalkabel Safety key oben | Safety key wire top | | 1 |
| -D13 | Signalkabel Safety key unten | Safety key wire bottom | | 1 |
| -D14 | Sensor | Speed Sensor | | 1 |
| -D15 | Kabel Lautsprecher | Speaker wire | | 2 |
| -D16 | Magnetring | Magnet Ring | | 1 |
| -D17 | Magnet | Magnet | | 1 |
| -D18 | AC Kabel | AC cabel | 200 | 1 |
| -D19 | AC Kabel | AC cabel | 350 | 1 |
| -D20 | AC Kabel | AC cabel | 200 | 1 |
| -D21 | AC Kabel | AC cabel | 350 | 2 |
| -D22 | Kabel | Kabel | yellow/green | 1 |
| -D23 | Schalter | On/Off button | | 1 |
| -D24 | Stromkabel | Power Wire | | 1 |
| -D25 | Schutzschalter | Overload protector | | 1 |
| -D26 | DC Motor | DC Motor | | 1 |
| -D27 | Steigungsmotor | Incline motor | | 1 |
| -D28 | Lauffläche | Running board | | 1 |
| -D29 | Stecker | Power socket | | 1 |
| -E01 | Mutter | Nut | M8 | 27 |
| -E02 | Mutter | Nut | M10 | 6 |
| -E03 | Schraube | Screw | M10x56 | 1 |
| -E04 | Schraube | Screw | M10x45 | 1 |
| -E05 | Schraube | Screw | M10x30 | 2 |
| -E06 | Schraube | Screw | M10x30 | 2 |
| -E07 | Schraube | Screw | M10x45 | 6 |
| -E08 | Schraube | Screw | M8x45 | 1 |
| -E09 | Schraube | Screw | M8x65 | 2 |
| -E10 | Schraube | Screw | M8x70 | 2 |
| -E11 | Schraube | Screw | M8x40 | 2 |
| -E12 | Schraube | Screw | M8x30 | 1 |
| -E13 | Schraube | Screw | M8x25 | 3 |
| -E14 | Schraube | Screw | M8x15 | 8 |
| -E15 | Schraube | Screw | M8x25 | 4 |
| -E16 | Schraube | Screw | M8x45 | 6 |
| -E17 | Schraube | Screw | M5x16 | 2 |
| -E18 | Schraube | Screw | M8x42 | 4 |
| -E19 | Schraube | Screw | M5x12 | 8 |
| E20 | Schraube | Screw | M5x8 | 7 |
| -E21 | Schraube | Screw | ST4.2x12 | 38 |
| -E22 | Schraube | Screw | ST4.2x12 | 4 |
| -E23 | Schraube | Screw | ST3.5x8 | 2 |
| -E24 | Schraube | Screw | ST2.9x8 | 12 |
| -E25 | Schraube | Screw | ST2.9x6 | 28 |
| -E26 | Schraube | Screw | ST2.9x4 | 4 |
| -E27 | Schraube | Screw | ST2.9x8 | 2 |
| -E28 | Sicherungsscheibe | Lock washer | 8 | 30 |
| -E29 | Federscheibe | Spring washer | 8 | 2 |
| -E30 | Unterlegsscheibe flach | Washer flat | 8 | 2 |
| -E31 | Unterlegsscheibe groß | Big washer | 10 | 6 |
| -E32 | Sicherungsscheibe | Lock washer | 10 | 2 |
| -E33 | Schraube | Screw | ST4.2x25 | 2 |
| -E34 | Schraube | Screw | ST4.2x15 | 4 |
| -E35 | Schraube | Screw | ST4.2x12 | 2 |
| -E36 | Schraube | Screw | ST4.2x20 | 4 |
| -E37 | Schraube | Screw | M8x45 | 1 |
| -F01 | Filter | Filter | | 1 |
| -F02 | Filter Zusatz | Inductance | | 1 |
| -F03 | Kabel | AC Single wire | | 1 |
| -F04 | Kabel | Wire | | 1 |
| -F05 | Schraube | Screw | | 4 |
| -G01 | Brustgurt Sensor | Wireless receiver | | 1 |
| -G02 | Kabel für Herzfrequenz | HRC connecting wire | | 1 |
| -G03 | Screw | Schraube | ST2.9x6 | 4 |
| -G04 | Wird nicht benötigt | Nut in use | | |
| -H01 | USB Verbindungskabel | USB wire | | 1 |
| -H02 | Lautsprecherkabel | Volume wire | | 1 |
| -H03 | Audio board | Audio board | | 1 |

| | | | | |
|------|-----------|-----------|---------|---|
| -H04 | MP3 Kabel | MP3 wire | | 1 |
| -H05 | USB board | USB board | | 1 |
| H06 | Schraube | Screw | ST2.9x6 | 4 |

Części oznaczone * są częściami eksploatacyjnymi podlegającymi naturalnemu zużyciu, które ewentualnie po intensywnym lub długotrwałym stosowaniu należy wymienić. W takim przypadku prosimy o kontakt z działem obsługi klienta Hammer, gdzie można te części odpłatnie zamówić.

Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:

LORD4SPORT Ireneusz Budzyn
ul. Tarnogórska 1
44-100 Gliwice
tel. 32 270 77 22,
e-mail: biuro@finnlo.com.pl,
www.finnlo.com.pl