



VARON XTR

FINNLO
finnlo.com
HAMMER SPORT AG

Art. Nr.: 3191
ID: 1111101

Spis Treści

1. Instrukcja bezpieczeństwa.
2. Informacje ogólne.
 - Opakowanie.
 - Usuwanie opakowania i recykling urządzenia.
3. Montaż.
 - Montaż krok po kroku.
4. Konserwacja i czyszczenie.
5. Komputer
 - Przyciski na komputerze.
 - Funkcje komputera.
 - Trening z ustawieniami użytkownika
6. Dane techniczne
7. Instrukcje dotyczące treningu.

1. Wskazówki bezpieczeństwa

- Rower wyprodukowany jest zgodnie z EN 957-1/5 klasa HA.
- Max. waga użytkownika to 150 kg.
- Rower powinien być użytkowany tylko zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Jakiegokolwiek inne wykorzystanie urządzenia jest zabronione i może być niebezpieczne. Importer nie może być pociągnięty do odpowiedzialności za szkody spowodowane przez niewłaściwe użytkowanie sprzętu.
- Rower został wyprodukowany zgodnie z najnowszymi normami bezpieczeństwa.

W celu uniknięcia obrażeń i/lub wypadków, proszę przeczytać i przestrzegać poniższych prostych reguł:

1. Proszę nie pozwalać dzieciom na zabawy urządzeniem lub w jego pobliżu.
2. Proszę regularnie sprawdzać, czy wszystkie śruby, nakrętki, uchwyty i pedały są mocno przykręcone.
3. Proszę natychmiast wymieniać uszkodzone części i nie używać urządzenia aż do jego naprawienia. Proszę również zwracać uwagę na ewentualne zmęczenie materiału.
4. Należy unikać wysokich temperatur, wilgoci oraz opryskiwania wodą.
5. Przed uruchomieniem urządzenia należy dokładnie przeczytać jego instrukcję obsługi.
6. Urządzenie potrzebuje w każdym kierunku odpowiednio dużo wolnego miejsca, (co najmniej 1,5m)
7. Proszę postawić urządzenie na twardej i równej powierzchni.
8. Proszę nie trenować bezpośrednio przed lub po posiłkach.
9. Przed rozpoczęciem treningu siłowego proszę poddać się badaniom lekarskim.
10. Poziom bezpieczeństwa urządzenia może być zagwarantowany, kiedy będziecie Państwo w regularnych odstępach czasowych kontrolować części zużywające się.
11. Nie należy używać urządzeń treningowych do zabawy.
12. Proszę nie stawać na obudowie.
13. Proszę nie nosić luźnych ubrań, jedynie odpowiednie ubranie treningowe na przykład dres.
14. Proszę nosić obuwie i nigdy nie trenować na bosaka
15. Proszę zwracać uwagę, aby w pobliżu urządzenia nie znajdowały się osoby trzecie, ponieważ inne osoby mogłyby zostać zranione przez ruchome części.
16. Urządzenie do treningu nie może stać w pomieszczeniu wilgotnym (Łazienka), lub na balkonie.

2. Ogólne informacje

Sprzęt treningowy jest przeznaczony do stosowania w domu. Sprzęt spełnia wymagania normy DIN EN 957-1/5 klasy HA. Oznakowanie CE odnosi się do dyrektywy UE 2004/108/EEC i 2006/95/EEC. Uszczerbku na zdrowiu nie można wykluczyć, jeżeli urządzenie nie jest używane zgodnie z przeznaczeniem (na przykład nadmierne ćwiczenia, nieprawidłowe ustawienia, itp.).

Przed rozpoczęciem szkolenia powinno się mieć pewność swojej sprawności fizycznej. W razie wątpliwości należy zgłosić się do lekarza w celu wykluczenia wszelkich istniejących zagrożeń dla zdrowia.

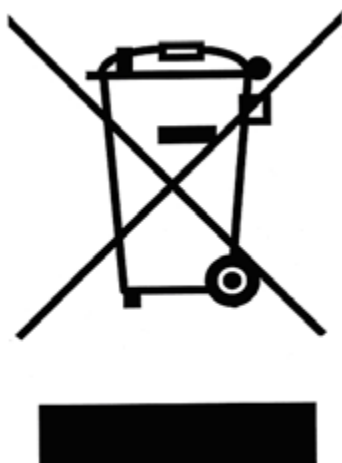
Opakowanie

Opakowanie składa się z materiałów przyjaznych środowisku z możliwością ich dalszego użytkowania:

- Opakowanie zewnętrzne wykonane z kartonu
- Formy wykonane z piankowego, wolnego od FCKW polistyrenu (PS).
- Folie i worki wykonane z polietylenu (PE)
- Zawieszki taśmowe z naciągami z polipropylenu (PP)

Usuwanie odpadów

Niniejszego produktu nie można po jego eksploatacji wyrzucić razem z odpadami domowymi, lecz należy go oddać do punktu przetwarzania odpadów urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Zgodnie z oznakowaniem materiały użyte do produkcji nadają się do ponownego użycia. Używając ponownie przetworzonych materiałów lub korzystając z innych form przetwarzania starych urządzeń wnosicie Państwo wkład do ochrony naszego środowiska. Proszę zapytać w zarządzie gminy o odpowiednie miejsca usuwania odpadów



3. Montaż

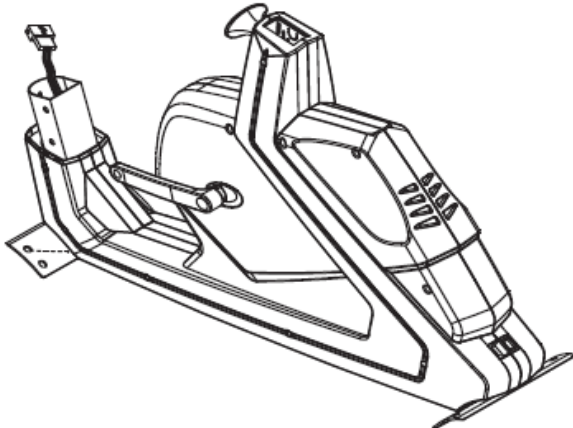

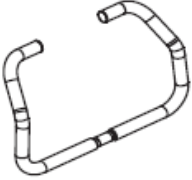
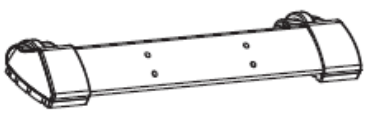

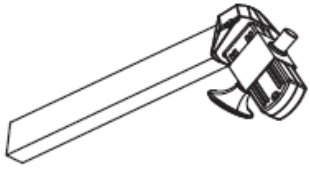

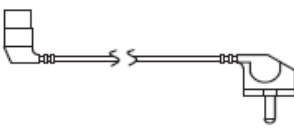

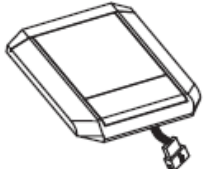

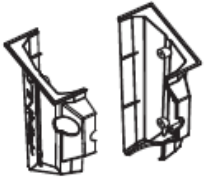




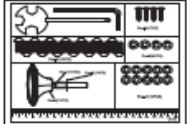
Montaż krok po kroku:

Aby składanie wioślarza było dla Państwa jak najłatwiejsze, najważniejsze części zmontowaliśmy sami. Zanim zaczniecie Państwo montować urządzenie, proszę wcześniej przeczytać niniejszą instrukcję montażu i następnie tak jak opisano postępować krok po kroku.

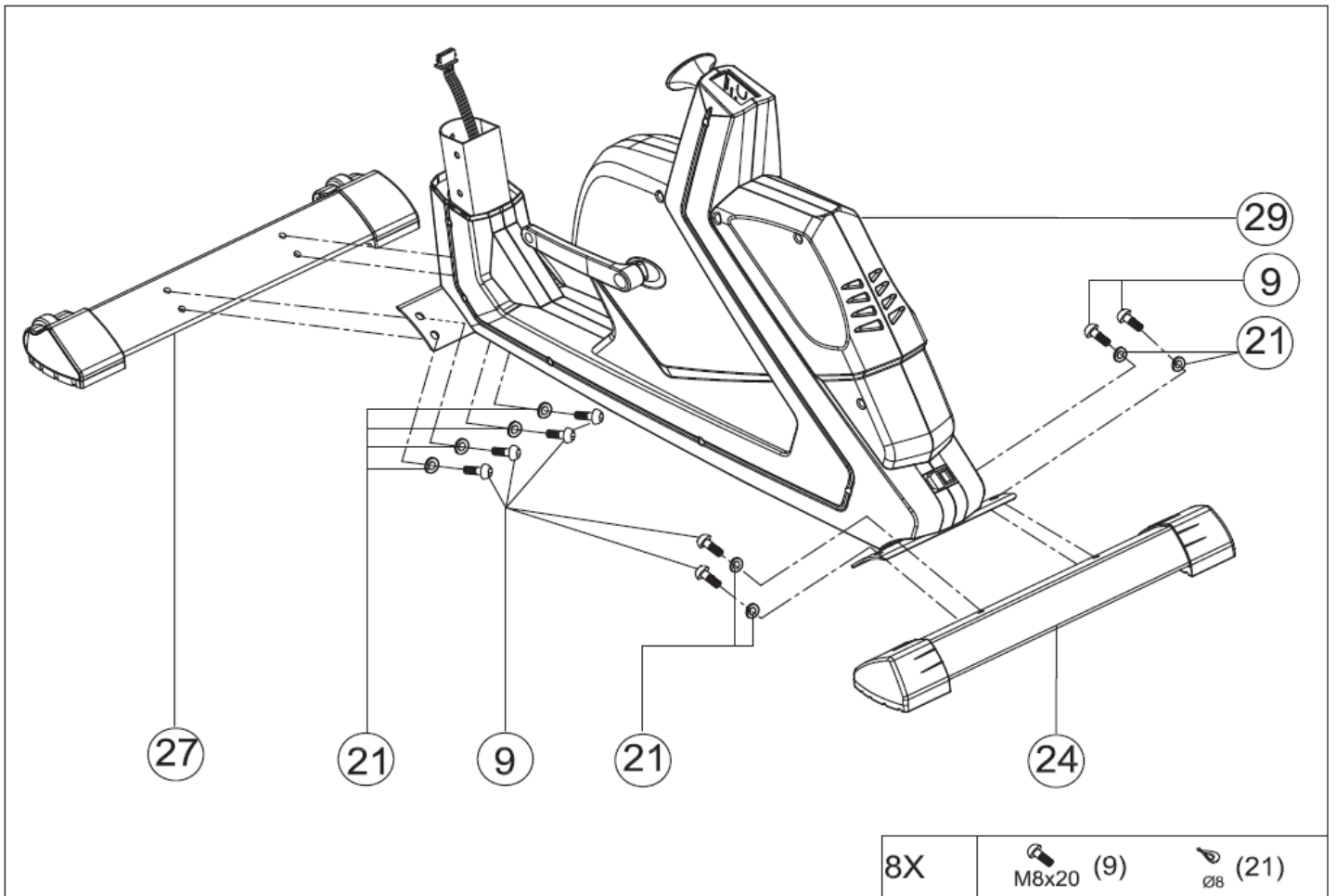
Zawartość opakowania

- Proszę wyjąć wszystkie części z formy styropianowej i położyć jedną obok drugiej starannie na podłodze.
- Ramy główne proszę położyć na podłożu, ponieważ bez zamontowanych stopek podpierających możecie państwo porysować podłogę. Podłoże powinno być płaskie i niezbyt cienkie, tak aby ramy miały stabilne oparcie.
- Proszę zwracać uwagę, abyście Państwo podczas montażu mieli odpowiednią ilość miejsca zapewniającą swobodę ruchu w każdym kierunku (minimum 1,5m).

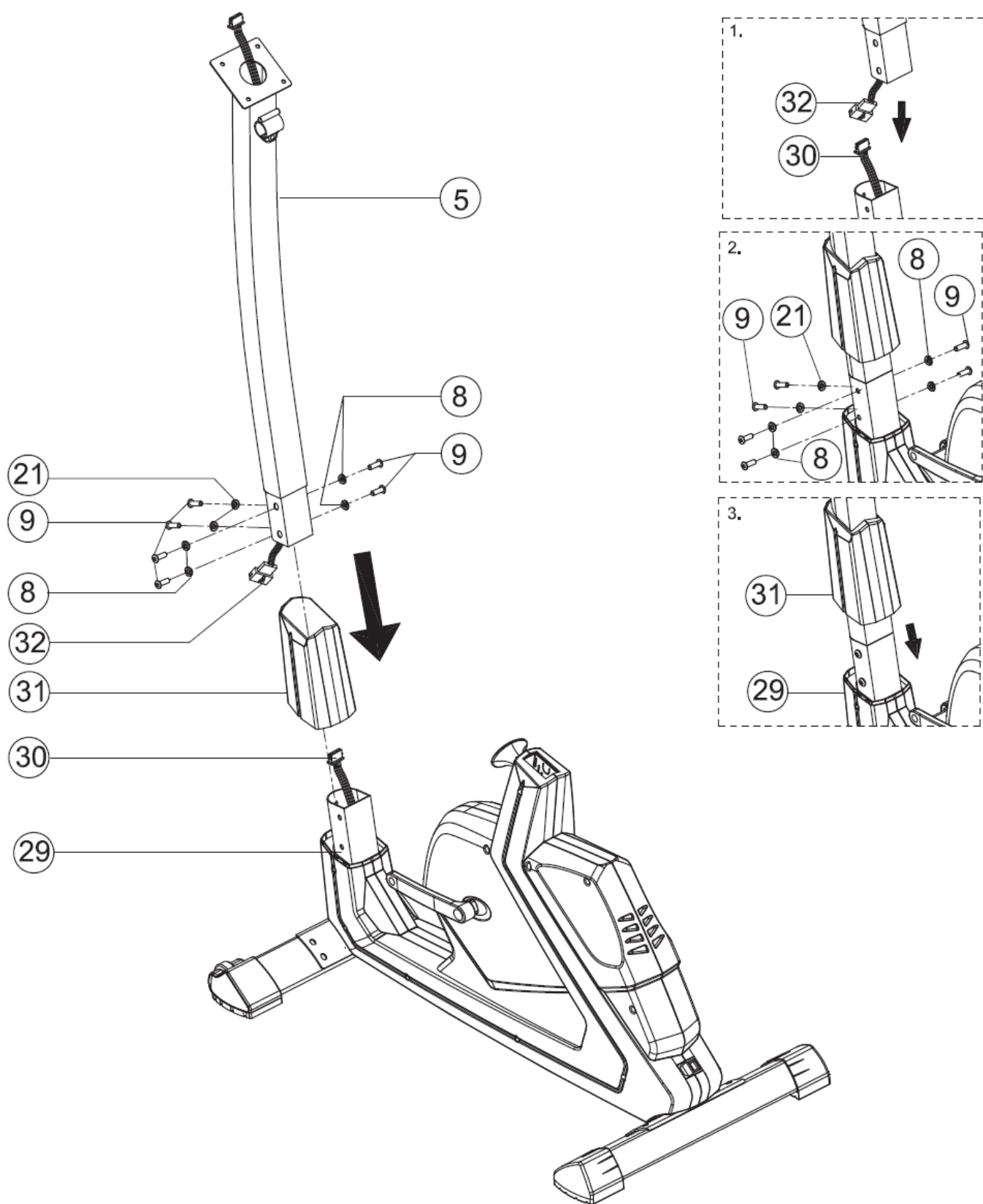
Lista części

			1	
			1	
			1	
			1	
			1	
			1	
	1			1
			1	
			1	
			1	
			1	
  RIGHT			1	
  LEFT			1	
			1	

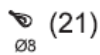
Krok 1



Krok 2



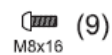
2X



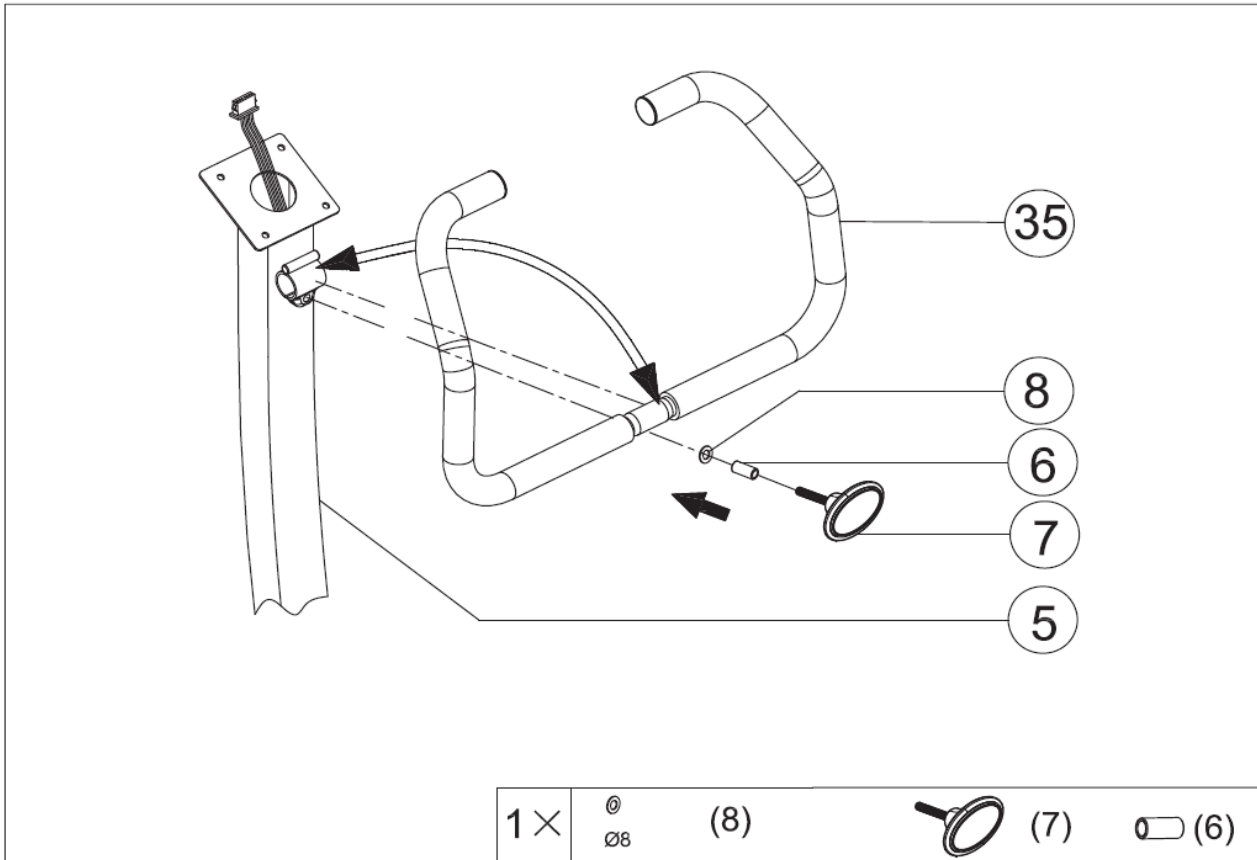
4X



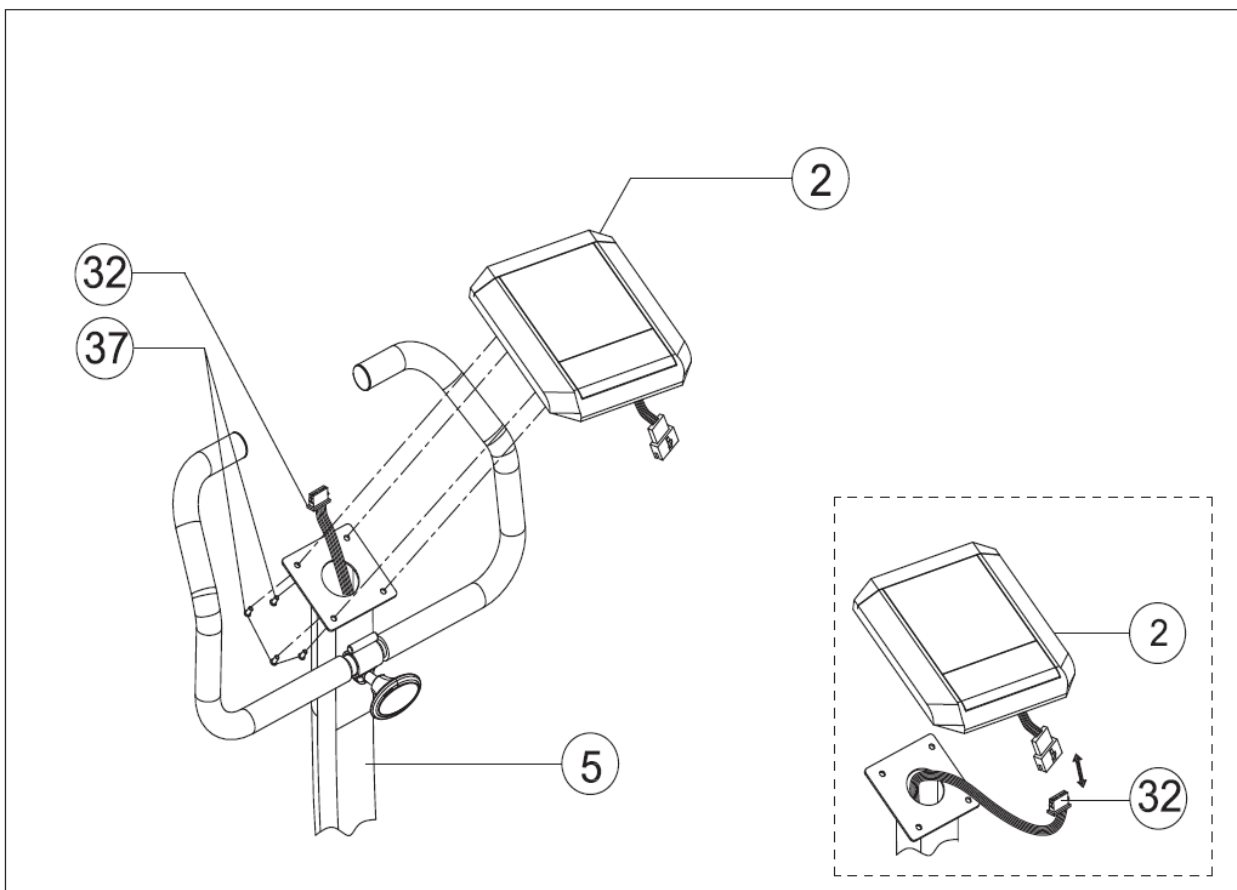
6X



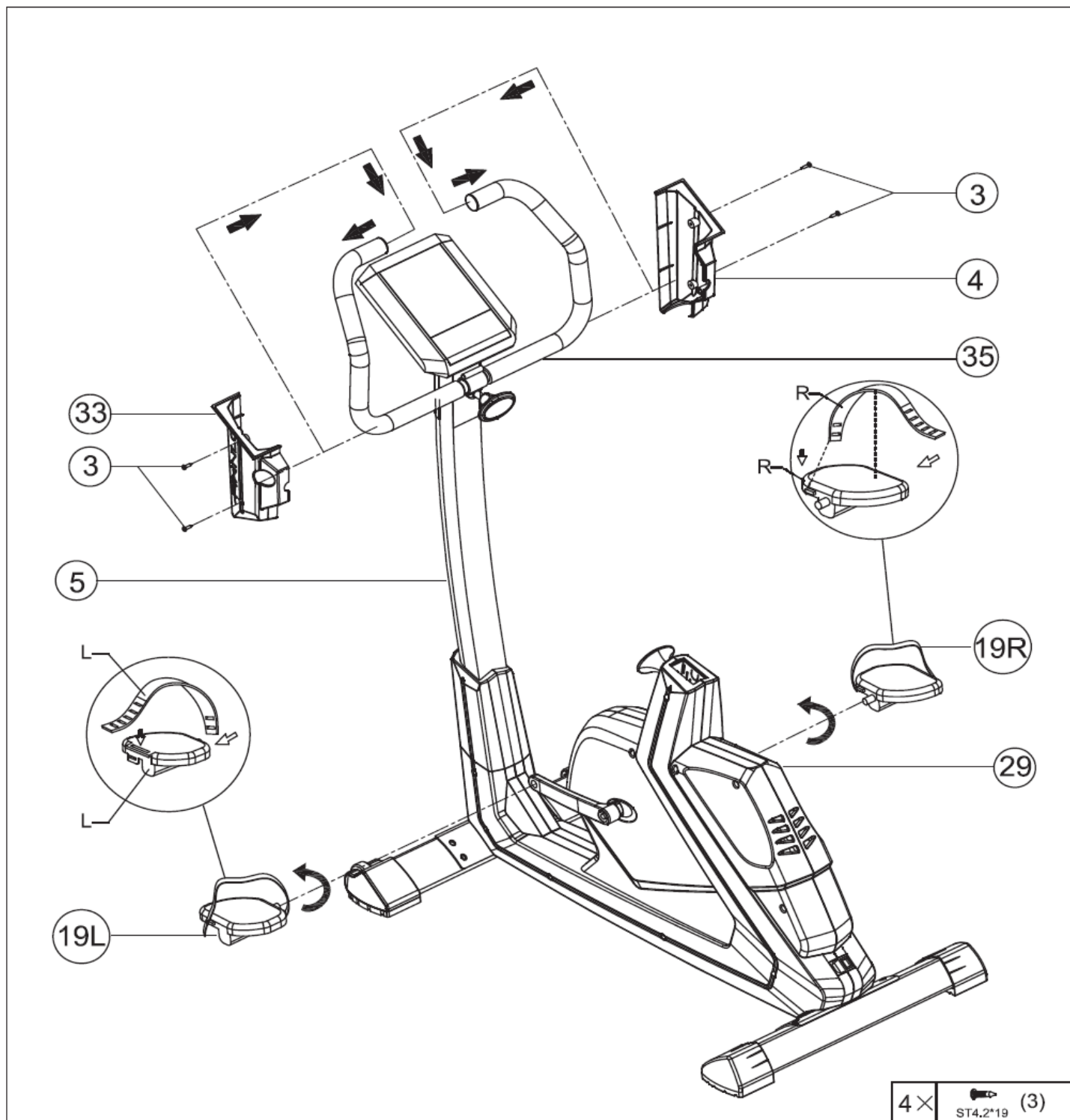
Krok 3



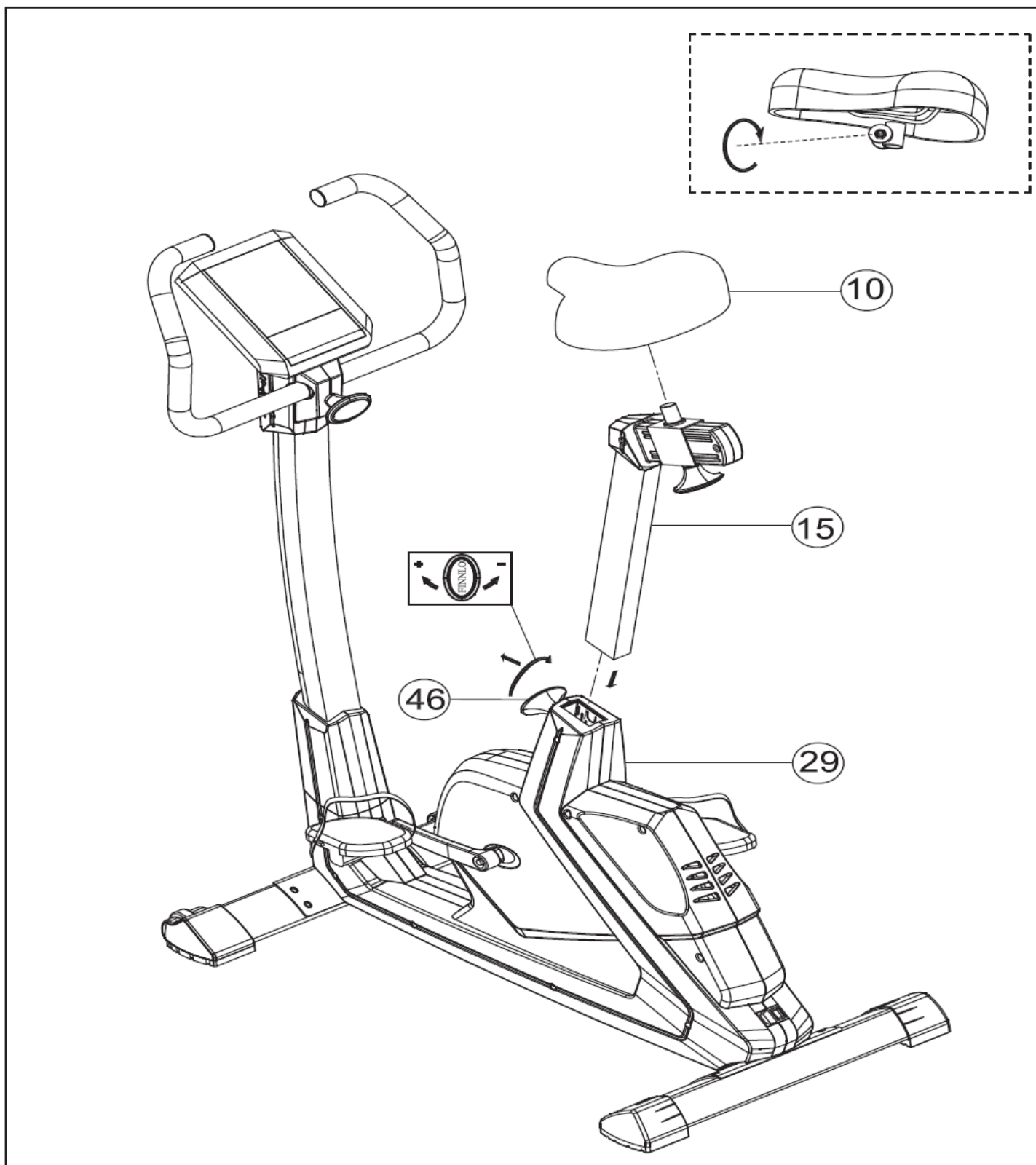
Krok 4



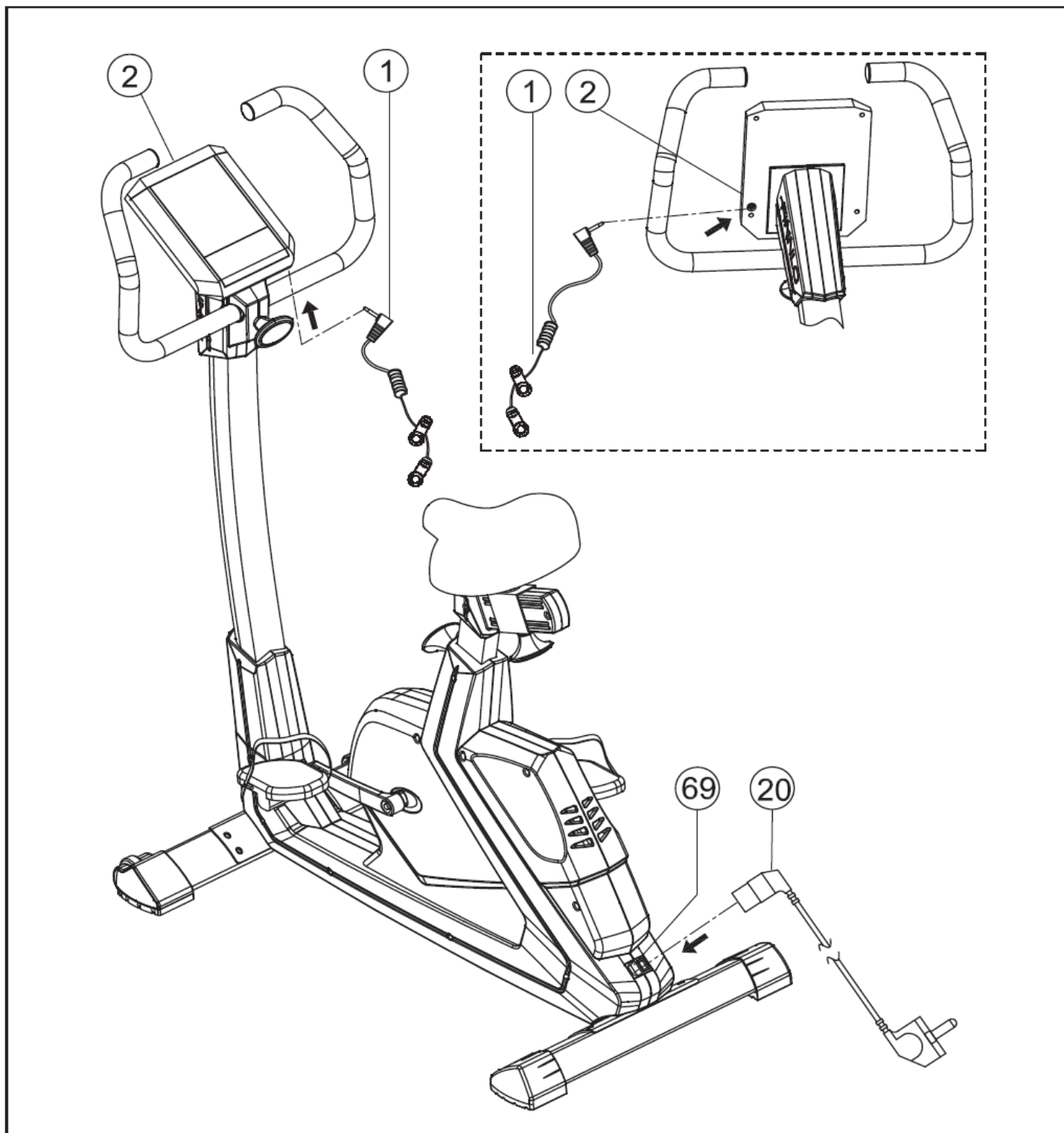
Krok 5



Krok 6



Krok 7

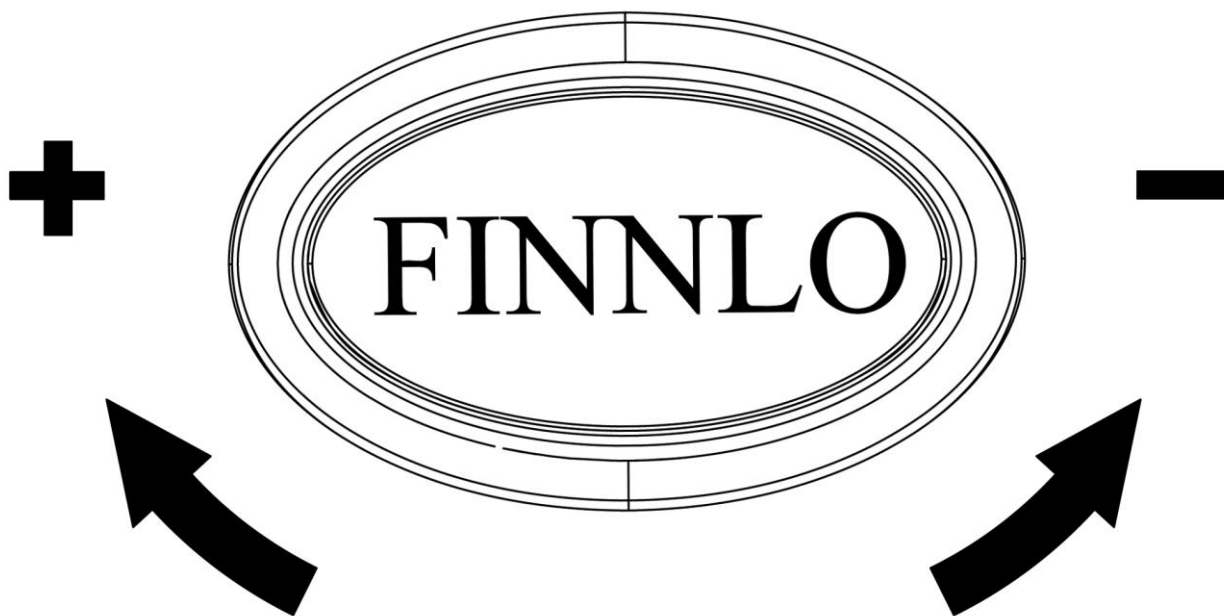


Dostosowanie wysokości siedziska i kierownicy

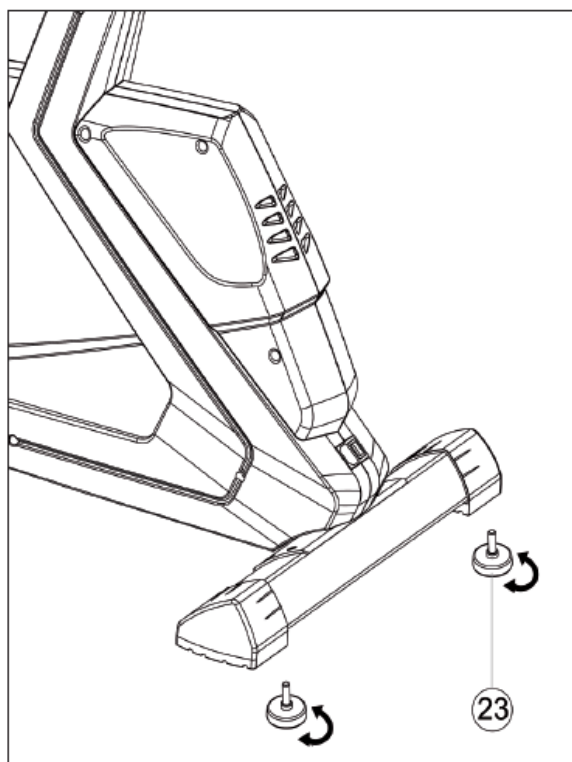
Najważniejsza jest prawidłowa wysokość siodła. Popraw siodło do takiej wysokości aby nogi mogły dotykać podłogi

Pozioma regulacja: Przekręć pokrętkę znajdującą się pod siodełkiem i przesuń suwak siodełka do przodu lub do tyłu. Dostosuj siodło do takiej pozycji, aby gdy pedały są na równej wysokości to kolana były zgięte pod kątem 90 stopni °.

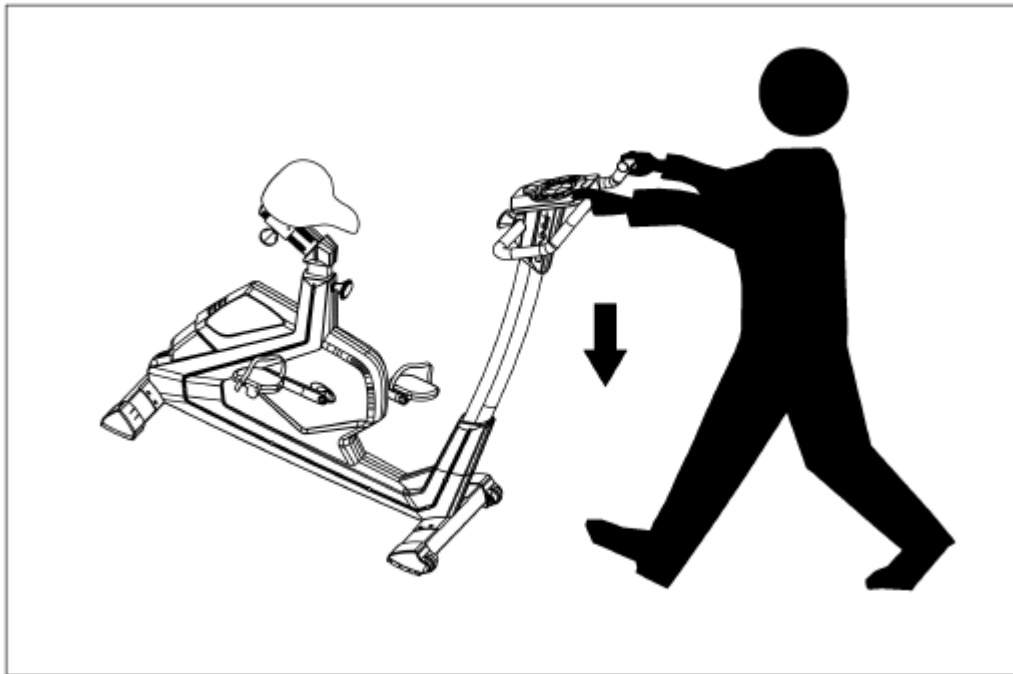
Poprzez pokrętkę można regulować kąt kierownicy, aby uzyskać najbardziej wygodną pozycję dla ćwiczącego. Po ustawieniu kierownicy, trzeba dokręcić pokrętkę.



Wyreguluj śruby pod stopkami rowera aby wypoziomować urządzenie. Przekręcając śrubę w kierunku przeciwnym do wskazówek zegara zwiększamy wysokość rowerka.



Pamiętaj żeby nie przekroczyć znaczka MAX przy podnoszeniu siodełka



4. Pielęgnacja i konserwacja

Konserwacja

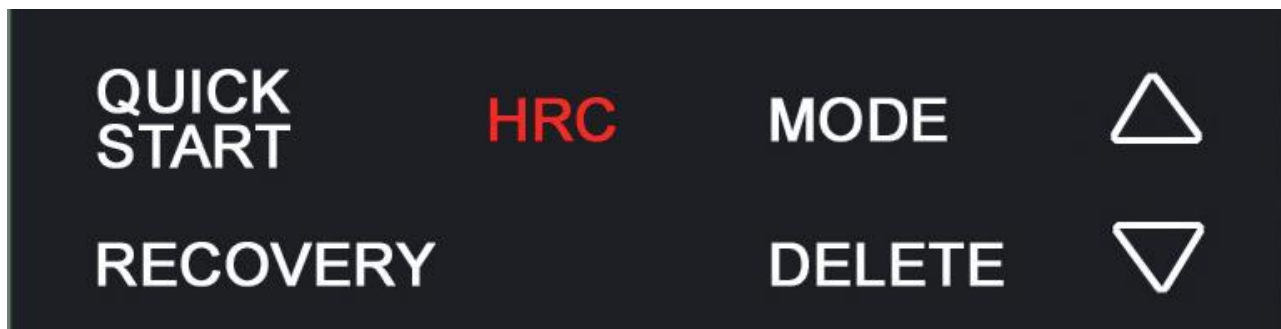
- Zasadniczo urządzenie nie wymaga konserwacji
- Proszę regularnie kontrolować wszystkie części urządzenia oraz osadzenie śrub i połączeń.
- Proszę wymienić natychmiast uszkodzone części korzystając z naszego serwisu obsługi klienta. Aż do momentu naprawy urządzenia nie można używać.

Pielęgnacja

- Do czyszczenia proszę używać tylko wilgotnej ściereczki bez silnego środka czyszczącego. Proszę zwracać uwagę, aby żadna ciecz nie dostała się do komputera.
- Części konstrukcyjne które mają kontakt z potem, wystarczy wycierać tylko wilgotną chusteczką.

5. Komputer

5.1 Przyciski komputera



QUICK-START:

Szybki włącznik bez funkcji programowych przy obciążeniu 25 Watt i więcej. Nie ważne gdzie się znajdujesz. Po zakończeniu ćwiczenia , masz przestawionego użytkownika, ponieważ ćwiczyłeś na USER 0.

MODE:

Naciskając ten przycisk uruchamiamy wybraną funkcję



Podwyższenie/ zmniejszenie wartości funkcji . Dłuższe przyciskanie przycisku powoduje uruchomienie automatycznego szukania wartości.

RECOVERY:

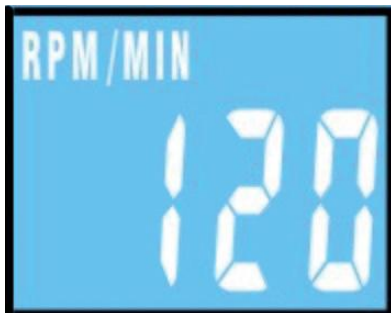
Pomiar pulsu spoczynkowego z nadaniem oceny sprawności od 1 do 6.

DELETE:

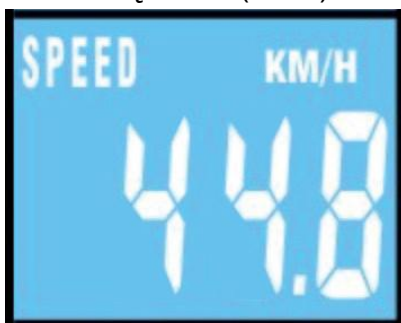
- Pojedyncze naciśnięcie kasuje aktualną wartość funkcji w trybie zadanym.
- Krótkie naciśnięcie w trybie jazdy powoduje przeniesienie do trybu wyboru menu (WATT, HRC, PROGRAM, MANUAL, oraz INDIVIDUAL).
- Przyciśnięcie trwające dłuższy czas (2 sekundy) w trybie jazdy powoduje przejście do trybu wyboru użytkownika.

5.2. Funkcje komputera

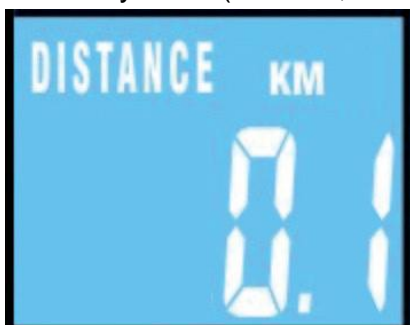
- Obroty na minutę (15-200 obr/min)



- Prędkość (km/h)



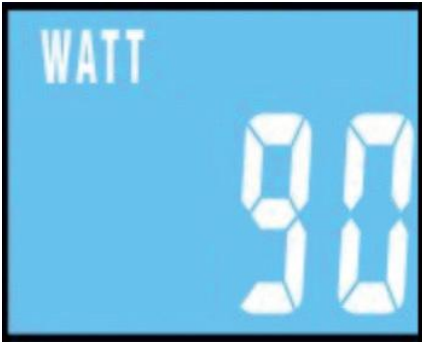
- Dystans (0 – 999,9 km)



- Czas (0-999,9s)



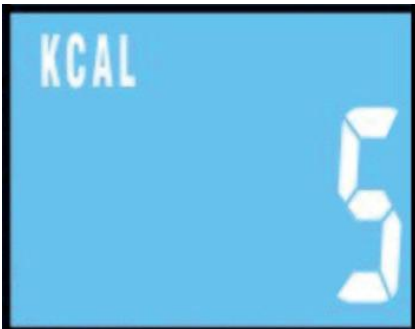
- WATT



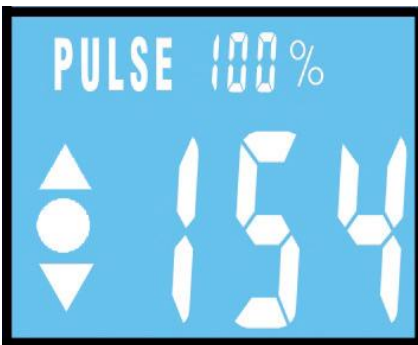
W trybie RPM niezależnego: Pokazuje wartość Watt, który jest ustawiony.

W trybie utrzymania RPM: Wskazuje rzeczywiste wartości Watt w zależności od obrotów i poziomu oporu.

- Spalanie kalorii



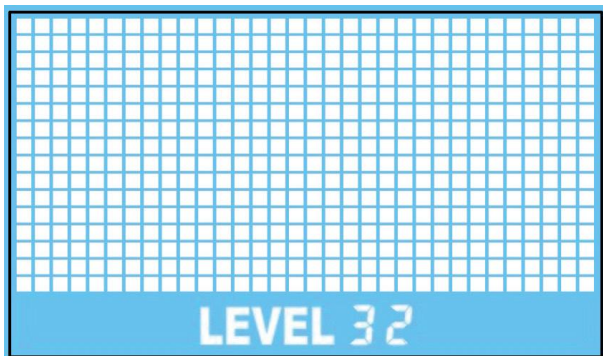
- Puls



Pokazuje rzeczywiste bicie serca, wahające się od 40-199bpm. W procentach, pokazuje wartość tętna chwilowego w stosunku do maksymalnego tętna. Strzałki w okienku pulsu wskazują, że opór nie może być zwiększony lub zmniejszony, a więc trzeba pedałowac wolniej (strzałka w dół) lub pedałowac szybciej (strzałka w górę).

Małe wartości ponad rzeczywiste bicie serca wyświetlacz wskazując: LO (dolny), HI (górnny) limit tętna oraz wartość jaka została do ustalonej granicy HI.

- Level



Pokazuje poziom oporu.

5.2.1 Opis poszczególnych funkcji

-Zakończenie lub przerwa treningu

Obroty mniejsze niż 15rpm/min komputer rozpoznaje jako koniec ćwiczenia. Pokazane zostaną dane końcowe uśrednione: obr / min, prędkości, watt i bicia serca. Następnie wyświetlą się wartości: odległości, czasu i kcal. Te dane będą się wyświetlać przez 4 minuty, po tym czasie komputer przejdzie w stan spoczynku. Możesz go obudzić przez naciśnięcie dowolnego przycisku

-Pomiar pulsu

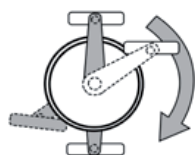
a) Pomiar tętna z pasa telemetrycznego: Komputer jest wyposażony w chip, który sprawia, że bezprzewodowa transmisja impulsów jest możliwa korzystając z pasa na klatce piersiowej (5,0 - 5,5 kHz).

b) Pomiar pulsu przez czujnik przypinany do ucha:

UWAGA: Wskazania systemu mogą być błędne. Zbyt duża intensywność ćwiczeń może zaszkodzić naszemu zdrowiu. Jeśli czujesz się słabo przerwij ćwiczenia natychmiast!

Objaśnienie symboli i inne funkcje

a) Pedałowanie



Można zacząć pedałować. Wartości ustawione zostaną potwierdzone i można rozpocząć ćwiczenia.

b) Drink FIT

Możesz ustawić funkcję DRINK FIT podczas ustawień personalnych. Do wyboru są wartości OFF (wyłączona), 15, 20, 25 i 30 minut. Zostanie wyświetlony symbol i wyemitowany dźwięk, niezależnie w którym znajdujesz się programie.

c) Wznawianie pracy z urządzeniem po przejściu komputera w stan drzemki

Aby ponownie uaktywnić komputer z trybu drzemki, naciśnij dowolny przycisk. Pedałowanie nie ma wpływu w tym trybie.

d) Trening docelowy

Wartości docelowe: Po osiągnięciu wartości docelowych nastąpi sygnał dźwiękowy i komputer przestanie je zliczać. Monitor pokaże średnią i dystans. Aby kontynuować ćwiczenia, musisz ponownie uaktywnić komputer, naciskając przycisk DELETE.

Uwaga: Z wyjątkiem programu pomiaru tętna (heartrate) można ustawić tylko jedną dodatkową wartość. Jeśli ustawisz inną wartość, już ustawiona wartość zostanie ustawiona na OFF. Aby rozpocząć ćwiczenia, należy zacząć pedałować.

e) HI-Watt

W trybie programowym możesz ustawić maksymalną wartość WATT do osiągnięcia w trakcie treningu. Wszystkie pozostałe wartości skojarzone z WATT będą ustawiane według maksymalnego WATT.

f) Recovery (Orientacyjne określenie kondycji organizmu)

Po zakończeniu ćwiczenia naciśnij przycisk RECOVERY i przestań pedałowac. Komputer mierzy puls przez następane 60 sekund. Jeżeli różnica pomiędzy pulsem początkowym a końcowym wynosi około 20%, wówczas poziom sprawności jest oceniony jako klasa F1 (bardzo dobra). Skala ocen wynosi od 1 (bardzo dobra kondycja) do 6 (kiepska kondycja).

g) Zwiększenie wartości Watt w trybie HRC

Opór (wartość watt) będzie wzrastać co 30 sekund o 10 Watt, aż dojdzie do wartości tętna o wartości o 5 mniejszej niż ustawiona przez nas docelowa. Poziom oporu pozostanie na tym poziomie przez 1 minutę. Jeżeli nie ma dalszych zmian pulsu, opór wzrośnie ponownie. Jeżeli rzeczywisty puls jest przez 5 sekund wyższy niż ustawiony, poziom oporu spadnie natychmiast o 20 Watt następnie co 20 sekund o 10 Watt, do momentu aż puls będzie niższy od ustawianego przez nas.

h) Wiek

Wartość potrzebna do obliczenia maksymalnego poziomu tętna i BMI.

5.3 Funkcje komputera

Szybki start

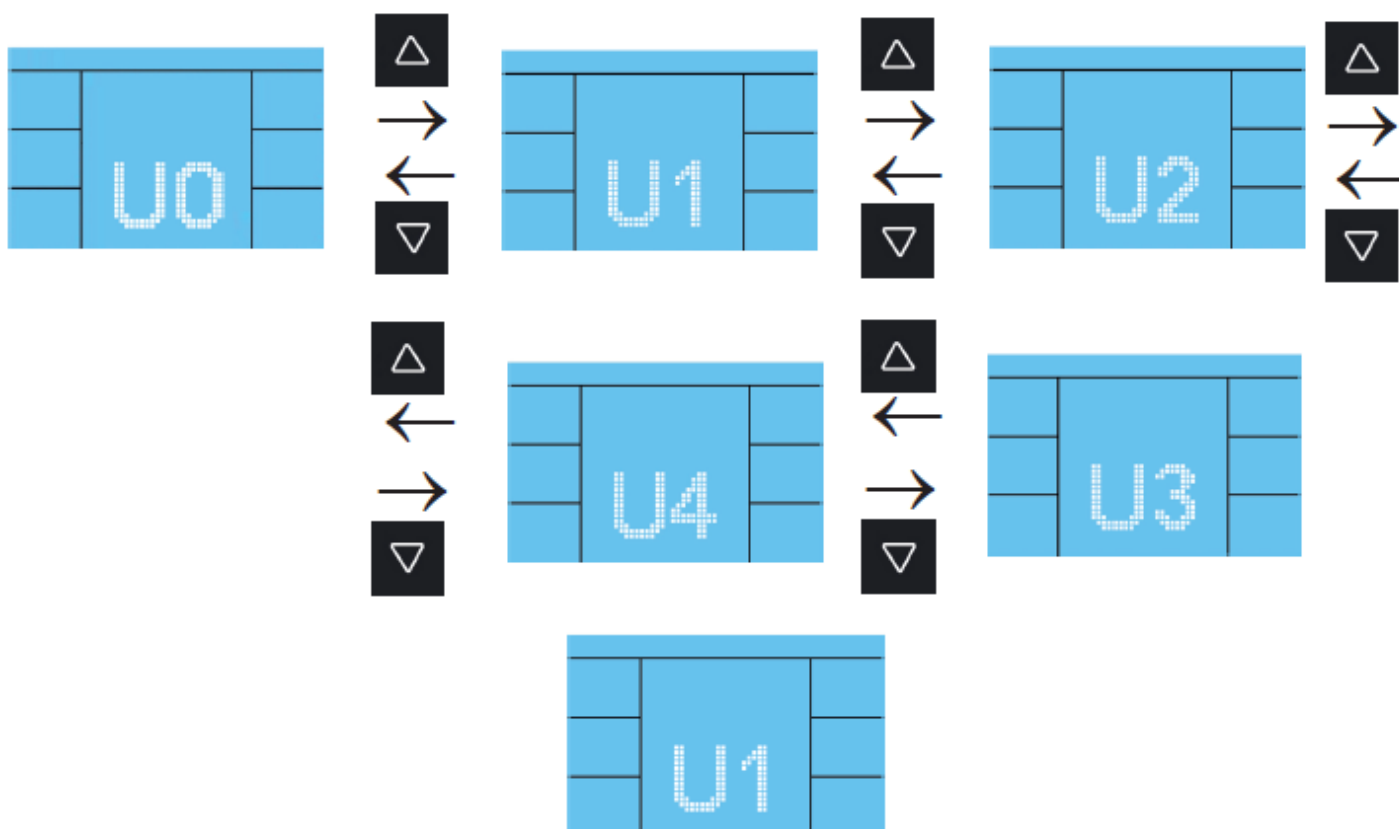
W celu zapewnienia optymalnego komfortu obsługi sprzętu, istnieje możliwość szybkiego i nieskomplikowanego rozpoczęcia ćwiczenia.

Wykonaj następujące czynności:

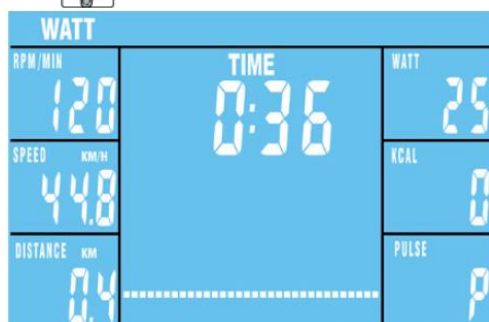
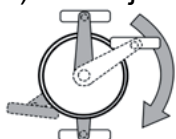
- Podłącz zasilanie do urządzenia, w odpowiednie gniazdo. Po krótkim czasie na ekranie pojawi się inf.: "U0, U1, U2, U3 i U4". W tym momencie można rozpocząć trening na parametrach, w których ergometr był sparametryzowany podczas ostatniego użytkowania. Jeśli wybrana została funkcja U0, dane z poprzedniego ćwiczenia nie zostaną zapamiętane przez komputer.

5.4 Trening z ustawieniami użytkownika

1) Wybór użytkownika



A) zacznij ćwiczenie



Jesteś w niezależnym trybie. Ustawione wcześniej parametry zaczną się odliczać w dół.

Jeśli wartość osiągnie 0, komputer zatrzyma się i rozlegnie się sygnał dźwiękowy. Jeśli nie określono wcześniej żadnych wartości, zaczną one się naliczać w górę.

B) albo wciśnij

MODE

>3s przyciskania: przechodzi się do kroku 2) ustawianie parametrów indywidualnych
<1s przyciskania: przechodzi się do kroku 5.4.2 Tryb WATT

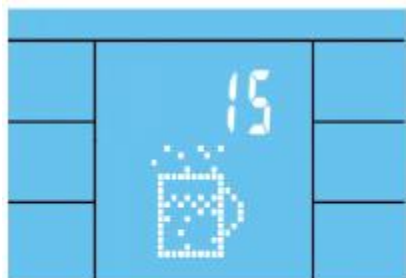
2) Ustawianie parametrów indywidualnych użytkownika (po każdym parametrze wciskamy **MODE**)

Krok 2
wiek

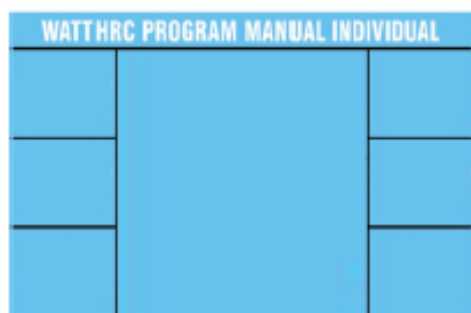


MODE

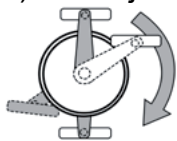
DRINK FIT (OFF, 15, 20, 25, 30 minut)



MODE



A) zacznij ćwiczenie

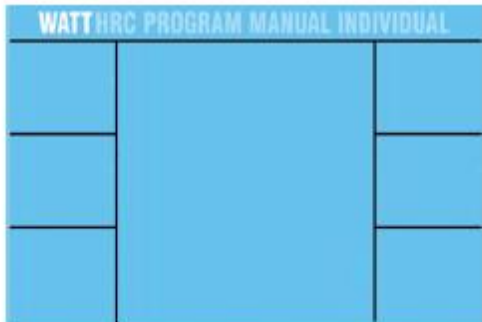


B) albo wciśnij

MODE

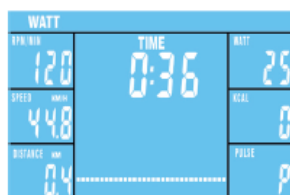
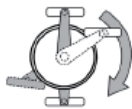
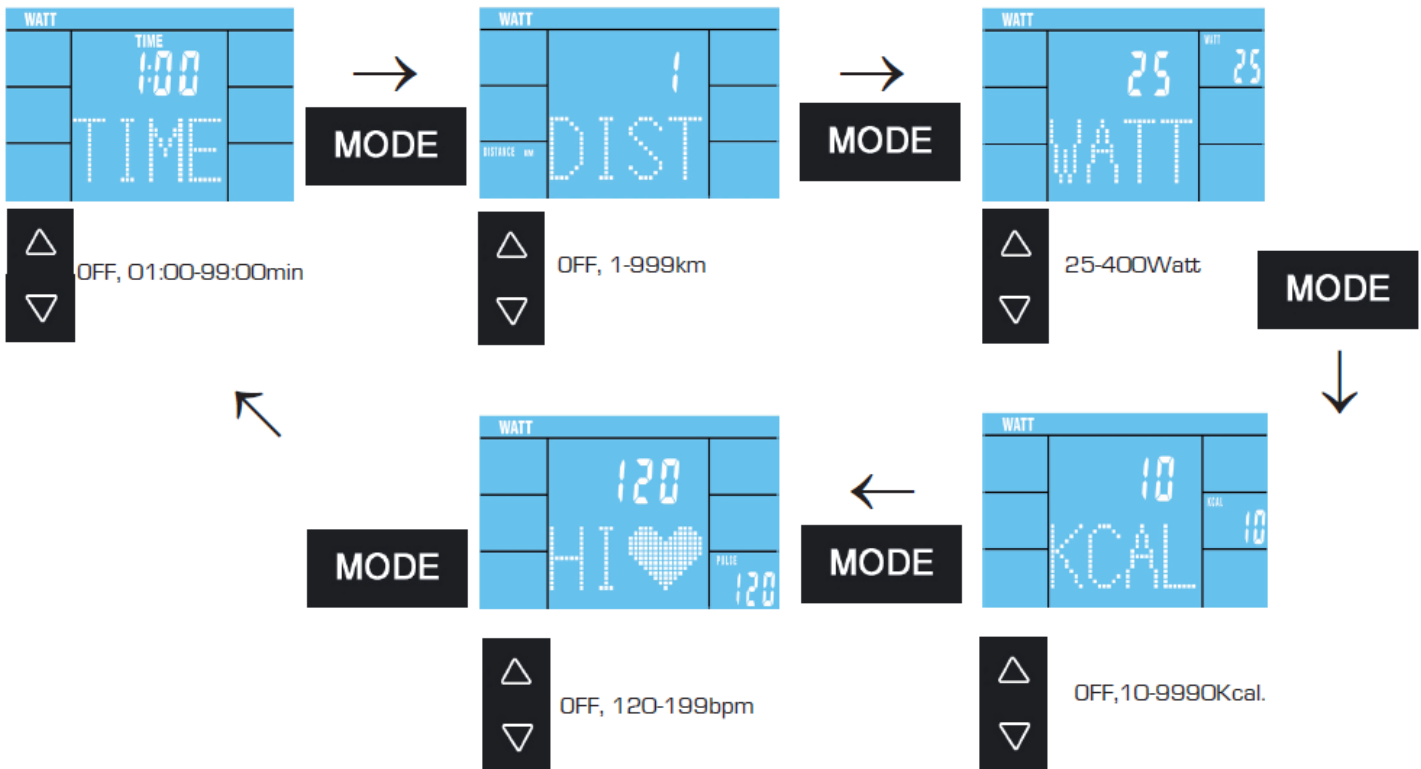
5.4.2 WATT (Program utrzymujący stały poziom wykonywanej pracy)

Wybierz program WATT



MODE

Wprowadzanie ustawień



5.4.3 HRC (Program sterowany tętnem)

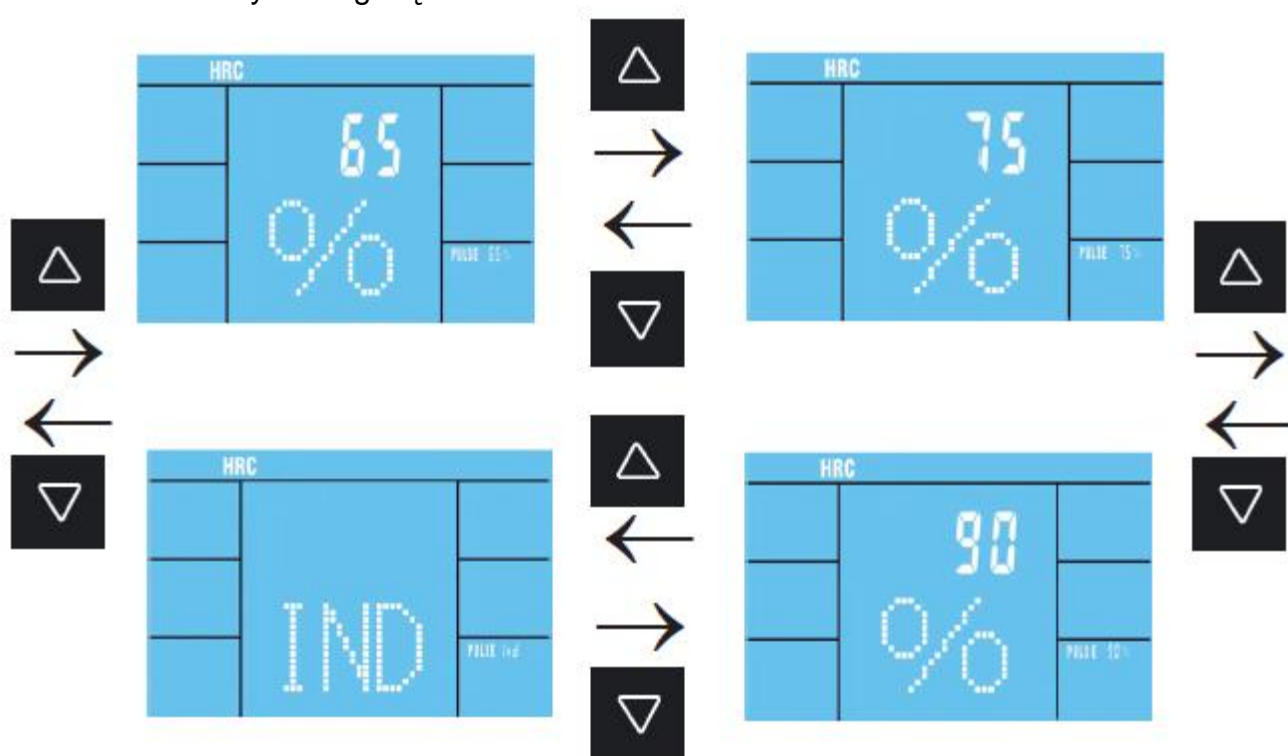
1. Wybór programu HRC



lub

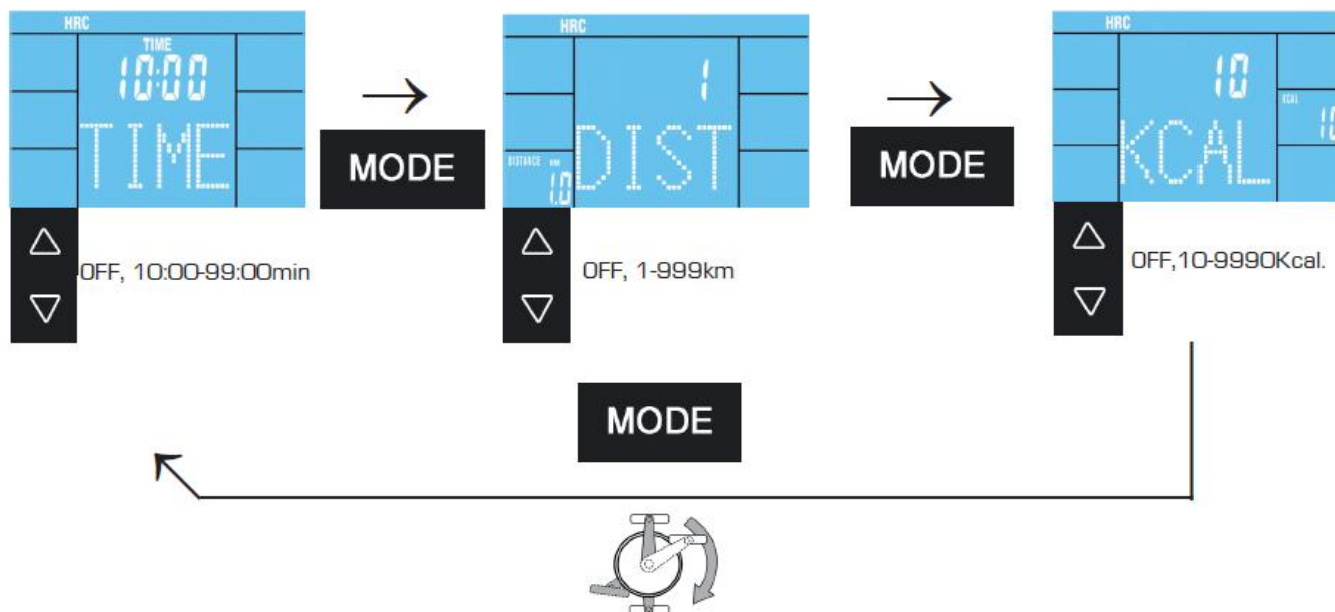
MODE

2. Ustawienie maksymalnego tętna

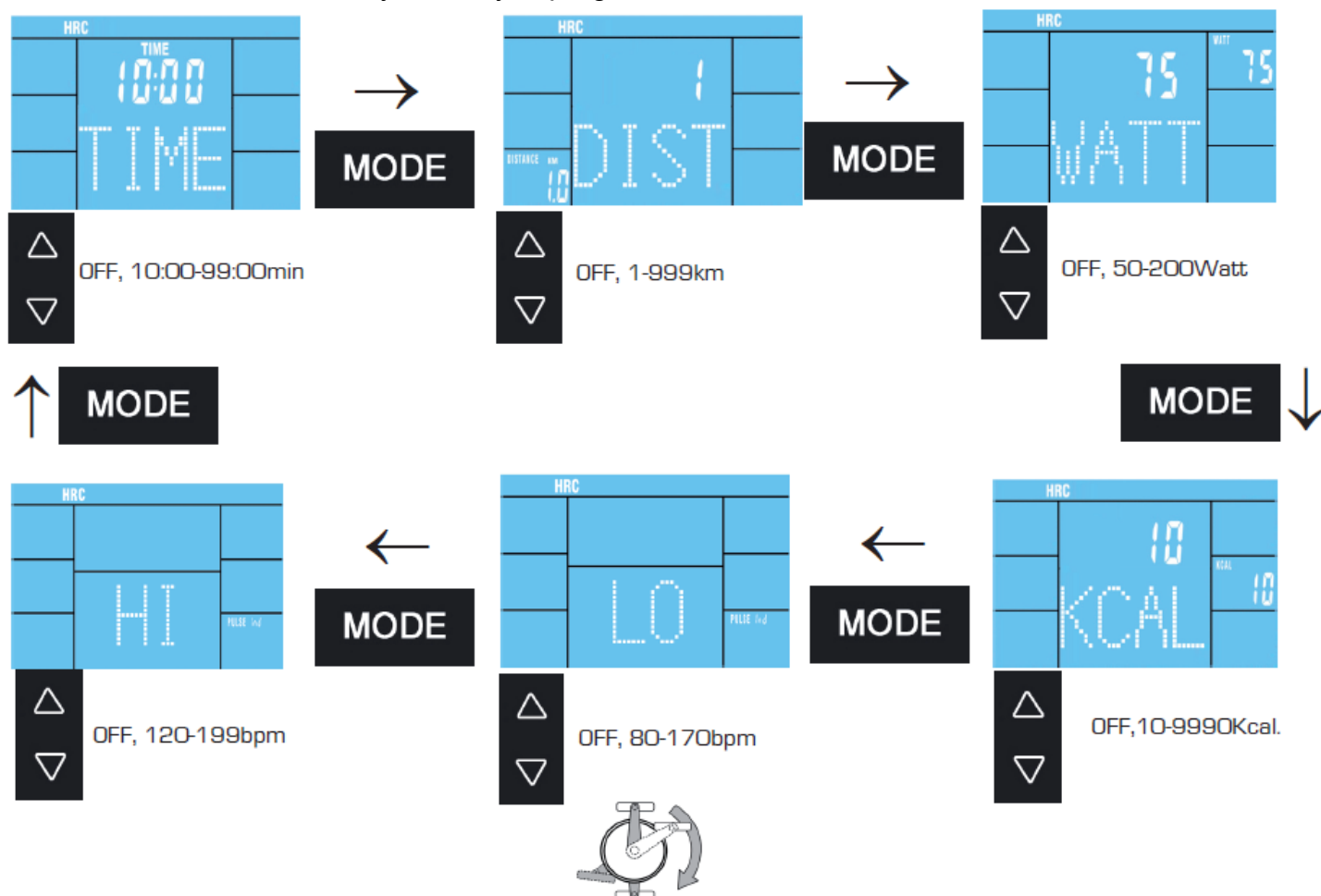


MODE

3a. Ustawienie wartości dla progów HRC 65%, 75% i 90%

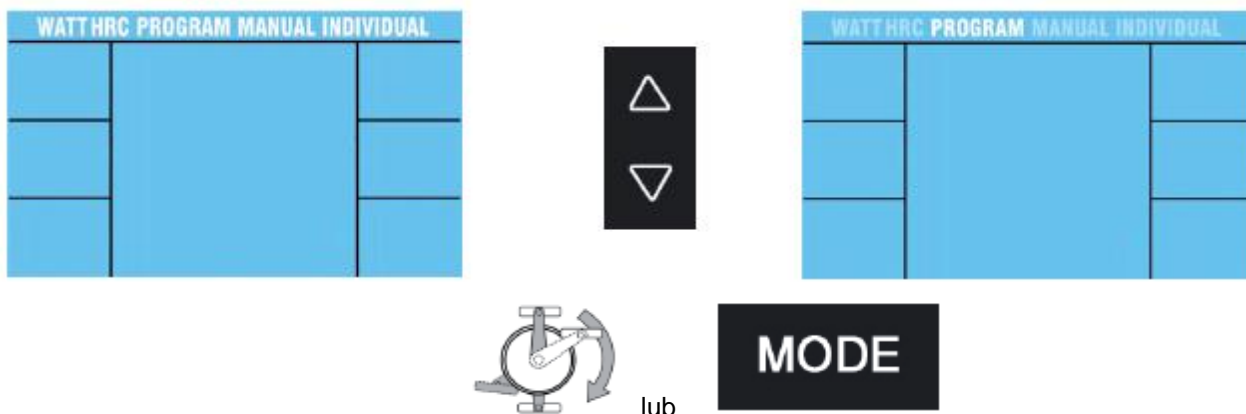


3b. stawienie wartości dla indywidualnych progów HRC

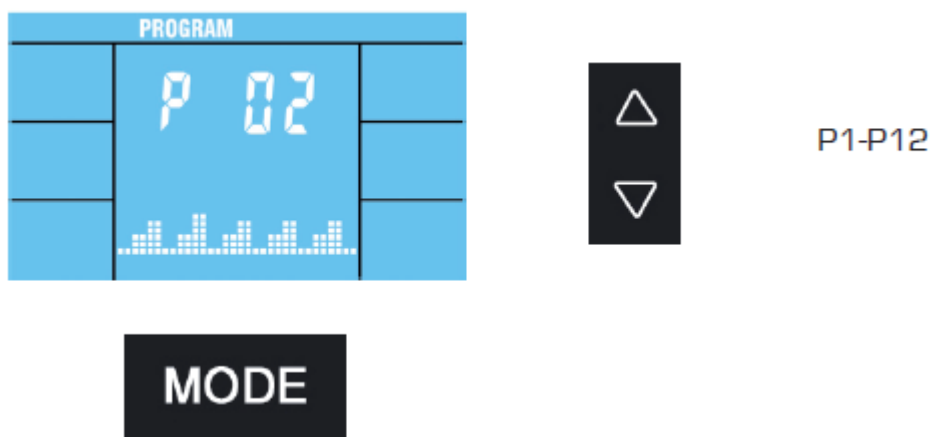


5.4.4 Programy treningowe

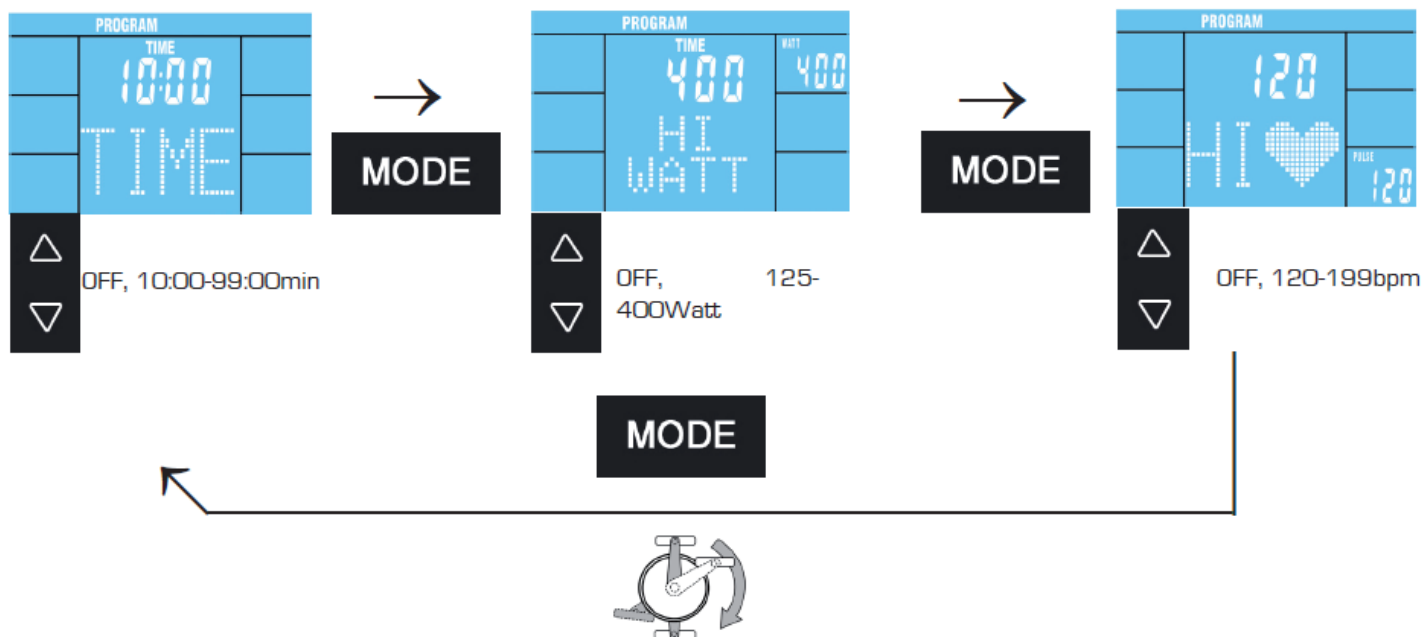
1. Wybór menu programów treningowych



2. Wybór programu treningowego

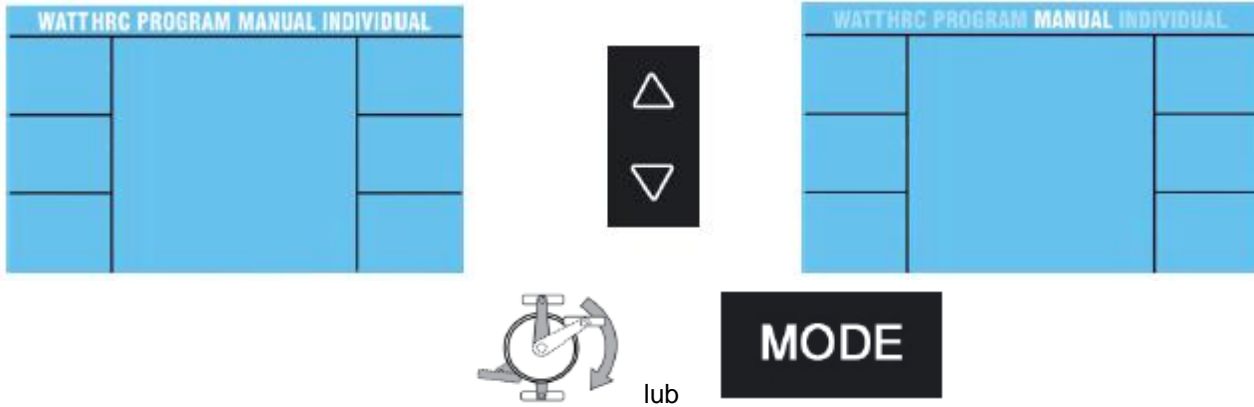


3. Ustawienie wartości

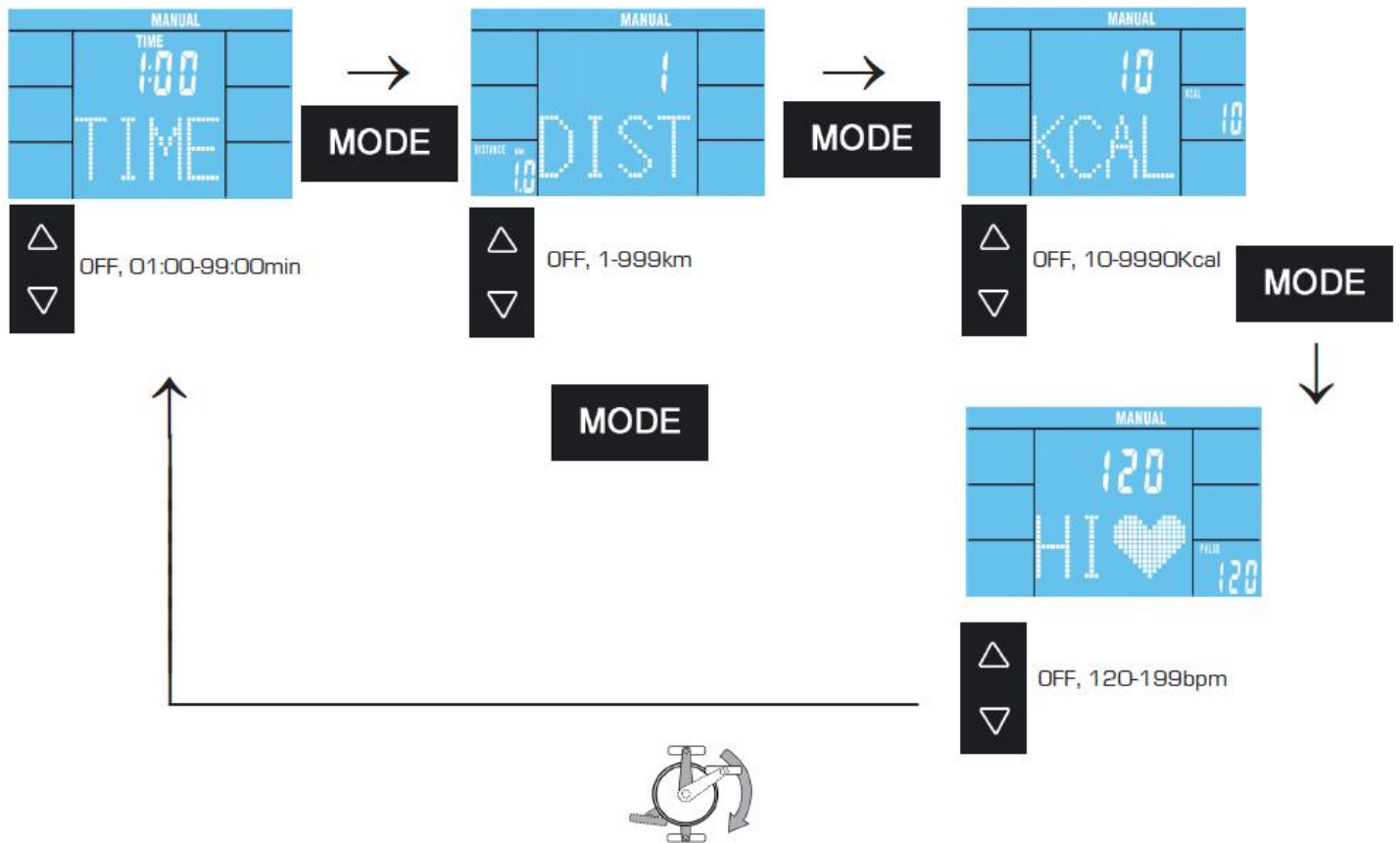


5.4.5 Program manualny

1. Wybór programu manualnego

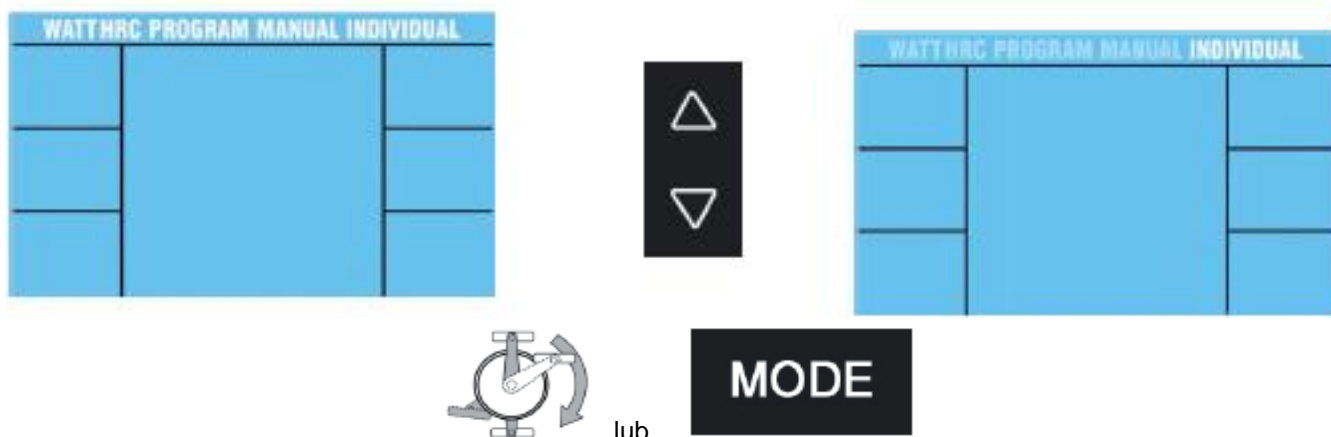


2. Ustawienie wartości

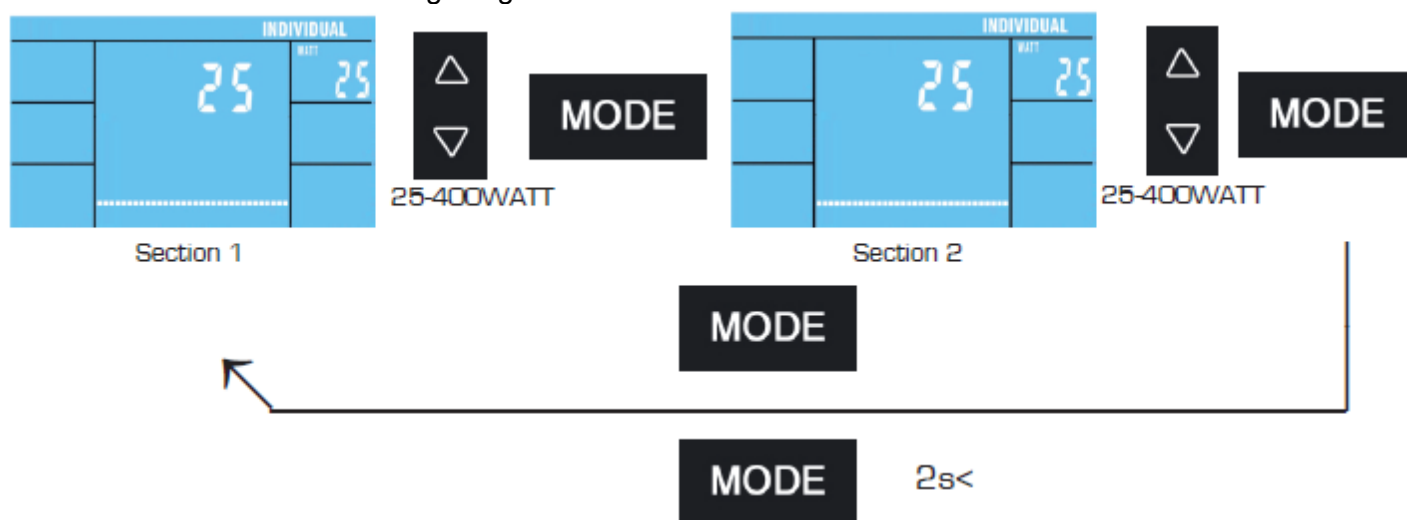


5.4.6 Program indywidualny

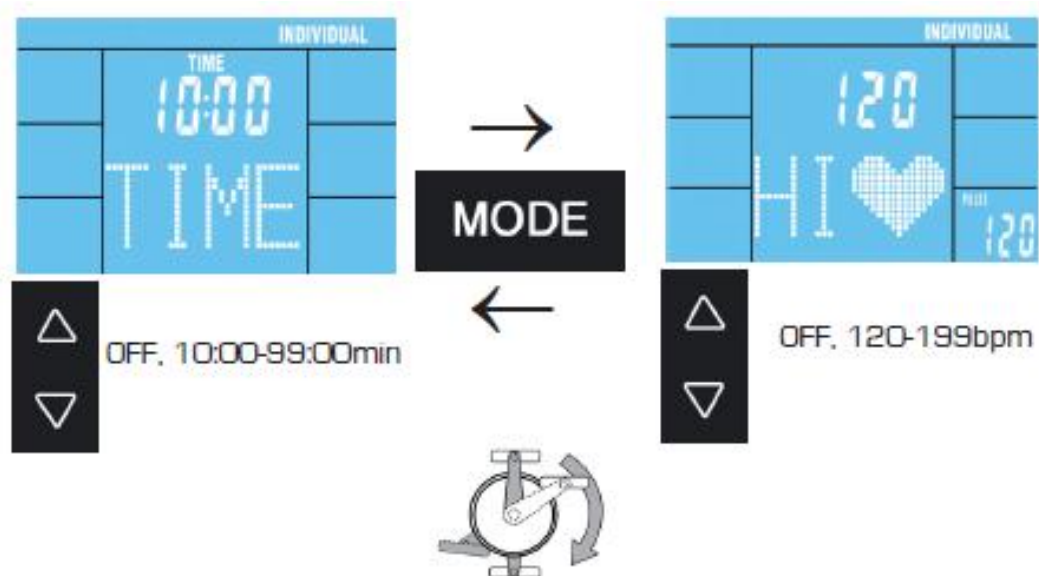
1. Wybór programu indywidualnego



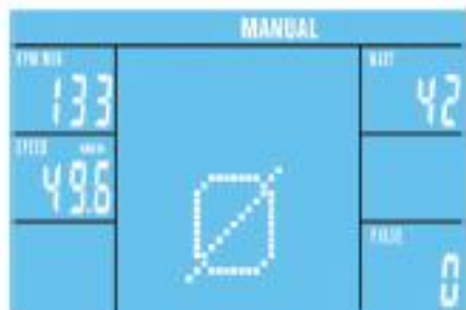
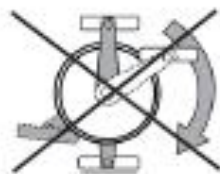
2. Ustawienie wartości dla każdego segmentu



3. Ustawienie wartości



5.4.7 Wartości wyświetlane po skończeniu treningu



4s



Uśrednione ostateczne rezultaty będą się wyświetlały na zmianę co cztery sekundy po skończeniu treningu.

6. Dane techniczne

Zasilanie

Podłącz kabel od zasilania do odpowiedniego gniazda na dolnym końcu tylnej części obudowy.

Specyfikacja techniczna zasilacza:

Wejście: 230V, 50Hz

Wyjście: 29V, 2000mA

Należy używać wyłącznie zasilacza dołączonego do urządzenia. Jeśli używasz innego zasilania, upewnij się, że automatycznie odcina zasilanie w przypadku przeciążenia, zwarcia, jest chroniony i jest sterowany elektronicznie. Nieprzestrzeganie może spowodować zwarcia i uszkodzenia komputera.

7. Trening

7.1 Uwagi do treningu

Nigdy nie wolno trenować w pozycji wysuniętej nadmiernie w przód, ponieważ w tym wypadku niekorzystne obciążenia wpływają na całą dolną połowę ciała (lędźwie, biodra, stawy kolanowe). Nigdy nie wolno trenować w pozycji przechylonej do tyłu, ponieważ powoduje to szkodliwe obciążenia dla kręgosłupa.

Nigdy nie wolno ćwiczyć bezpośrednio po posiłku

O ile to możliwe, trening powinien być nakierowany na tętno.

Przed rozpoczęciem treningu należy przeprowadzić rozgrzewkę mięśni poprzez ćwiczenia rozciągające i rozluźniające.

Przy końcu treningu należy zmniejszyć prędkość. Nigdy nie wolno gwałtownie kończyć ćwiczeń.

Pod koniec treningu należy wykonać kilka ćwiczeń rozciągających.

7.1 Częstotliwość treningu

Aby poprawić sprawność fizyczną i wzmocnić kondycję na dłuższy czas zalecane są treningi z częstotliwością co najmniej trzy razy w tygodniu. Jest to średnia częstotliwość treningów dla osoby dorosłej mająca na celu uzyskanie długoterminowej kondycji lub wysokiego spalania tłuszczu. W miarę wzrostu poziomu sprawności można trenować codziennie. Szczególnie ważne jest, aby przerwy pomiędzy treningami były regularne.

7.2 Intensywność treningu

Trening należy dokładnie zaplanować. Intensywność treningu należy zwiększać stopniowo, tak, aby nie nastąpiło zmęczenie mięśni lub układu ruchowego.

RPM:

Pod względem treningu wytrzymałościowego zasadniczo zaleca się wybór niższego oporu stopni i trenowanie przy wyższych rpm (obrotach na minutę). Należy dopilnować, aby rpm były wyższe niż 50 RPM, ale nie przekroczyły 60.

7.3 Trening ukierunkowany na tętno

Zaleca się, aby do indywidualnego zakresu pulsu wybrać zakres treningu aerobowego. Poprawa wyników w zakresie wytrzymałości jest zasadniczo osiągana poprzez długie jednostki treningu w zakresie aerobowym. Należy znaleźć ten zakres na wykresie pulsu docelowego i ukierunkować się na programy pulsu. Należy wykonać 80 % czasu treningu w tym zakresie aerobowym (do 75 % pulsu maksymalnego).

W pozostałych 20 % czasu można wprowadzić maksymalne obciążenie, tak, aby przesunąć swój próg aerobowy w górę. Jeśli trening taki zostanie zakończony sukcesem można następnie osiągać wyższe wyniki przy tym samym pulsie, co oznacza poprawę kondycji fizycznej.

Jeżeli użytkownik posiada już pewne doświadczenie w treningach opartych na kontroli pulsu, może dopasować pożądany zakres pulsu do konkretnego planu treningowego lub swojego stanu sprawności.

Uwaga: Ponieważ istnieją osoby z „wysokim” i „niskim” pulsem, indywidualne optymalne zakresy pulsu (zakres aerobowy, zakres anaerobowy) mogą odbiegać od tych przeciętnego użytkownika (wykres pulsu docelowego). W takich przypadkach, należy skonfigurować trening według indywidualnego doświadczenia. Jeżeli zjawisko to wystąpi u osób początkujących, przed rozpoczęciem treningów należy skonsultować się z lekarzem, tak, aby sprawdzić możliwości zdrowotne.

7.4 Kontrola treningu

Zarówno ze względów medycznych jak i fizjologii treningu, trening oparty na kontroli pulsu jest najbardziej sensowny i jest ukierunkowany na indywidualny puls maksymalny.

Zasada ta odnosi się zarówno do osób początkujących, osób ambitnych uprawiających sport rekreacyjnie, jaki i do zawodowych sportowców.

W zależności od celu treningu i stanie wyników, trening przeprowadza się z konkretną intensywnością indywidualnego pulsu maksymalnego (wyrażonego w punktach procentowych).

Aby skutecznie skonfigurować trening sercowo-naczyniowy zgodnie z czynnikami sportowomedycznymi

zaleca się, aby zakres pulsu podczas treningu wynosił 70 % - 85 % pulsu maksymalnego. Należy postępować zgodnie z następującym wykresem pulsu docelowego: Zmierzyć tętno w następujących punktach w czasie:

1. Przed treningiem = puls spoczynkowy
2. 10 minut po rozpoczęciu treningu = puls treningowy
3. Jedna minuta po treningu = puls powracający do normy

W trakcie pierwszych tygodni zaleca się, aby przeprowadzać trening przy tętnie dolnej granicy zakresu pulsu treningowego (około 70 %) lub niższym.

W trakcie kolejnych 2 – 4 miesięcy, należy zwiększyć intensywność treningu dopóki nie osiągnie się górnej granicy zakresu pulsu treningowego (ok. 85 %), przy czym należy unikać przemęczenia się.

Jeżeli jest się w dobrej kondycji treningowej należy rozkładać łatwiejsze jednostki w niższym zakresie aerobowym w programie treningowym tak, aby zapewnić dostateczną regenerację.

„Dobry“ trening zawsze oznacza trenowanie w sposób inteligentny, co oznacza regenerację w odpowiednim czasie. W innym razie następuje przemęczenie, na skutek czego kondycja pogarsza się.

Po każdej części obciążającej treningu w górnym zakresie pulsu indywidualnych wyników powinno się zawsze przejść do regenerującej części treningu w niższym zakresie pulsu (do 75 % pulsu maksymalnego).

Wraz z poprawą kondycji, aby zakres pulsu osiągnął „zakres treningu” konieczna jest wyższa intensywność treningu, co oznacza, że organizm jest w stanie osiągać lepsze wyniki. Poprawę kondycji można rozpoznać po wyższej ocenie sprawności (F1 – F6).

Obliczanie pulsu treningowego:

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

Puls treningowy

Dolna granica: $(220 - \text{wiek}) \times 0,70$ Górna granica: $(220 - \text{wiek}) \times 0,85$

7.5 Czas trwania treningu

Każdy trening idealnie powinien składać się z fazy rozgrzewki, fazy treningu, oraz fazy odpoczynku, tak, aby zapobiec kontuzjom.

Rozgrzewka:

5 do 10 minut rytmiki lub ćwiczeń rozciągających (również wolnego pedałowania).

Trening:

15 do 40 minut intensywnego i nienadwerężającego treningu z intensywnością wymienioną powyżej.

Odpoczynek:

5 do 10 minut wolnego pedałowania, a następnie rytmika lub ćwiczenia rozciągające mające na celu rozluźnienie mięśni.

Należy natychmiast przerwać trening przy jakichkolwiek oznakach złego samopoczucia lub nadwyrężenia.

Zmiany aktywności metabolicznej w trakcie treningu:

W ciągu pierwszych 10 minut ćwiczeń wytrzymałościowych ciało spala cukry gromadzone w mięśniach.

Glikogen:

Po około 10 minutach dodatkowo zostaje spalany tłuszcz.

Po 30- 40 minutach rozpoczyna się spalanie tłuszczu, wtedy głównym źródłem energii jest tkanka tłuszczowa.