

HAMMER

ELLYPTTECH CT4



Instrukcja obsługi

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa	3
2.	Informacje ogólne	3
2.1.	Opakowanie	3
2.2.	Usuwanie	3
3.	Montaż	4
4.	Pielęgnacja i konserwacja	11
5.	Komputer	11
5.1.	Przyciski komputera	11
5.2.	Funkcje komputera	11
5.3.	Uruchomienie komputera	12
5.3.1	Szybki start	12
5.3.2	Trening z wprowadzeniem danych	12
6.	Dane techniczne	16
6.1.	Zasilanie (w zestawie)	16
7.	Wskazówki treningowe	16
7.1.	Częstotliwość treningu	16
7.2.	Intensywność treningu	16
7.3.	Trening zorientowany na tętno	17
7.4.	Kontrola treningu	17
7.5.	Czas trwania treningu	18
8.	Rysunek	19
9.	Lista części	21

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja orbitreka klasy HA, trenażera zależnego od liczby obrotów, wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/9.
- Maksymalne obciążenie: 100 kg.
- Orbitreka 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 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 ewentualne zużycie materiału.
4. Unikać wysokich temperatur, wilgoci oraz kontaktu z wodą.
5. Przed uruchomieniem sprzętu dokładnie przeczytać instrukcję użytkowania.
6. Z każdej strony sprzętu musi się odpowiednia ilość miejsca, minimum 1,5m.
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 należy 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.

2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy DIN EN 957-1/9 klasy HA. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2014/30/UE oraz 2014/35/UE. 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.

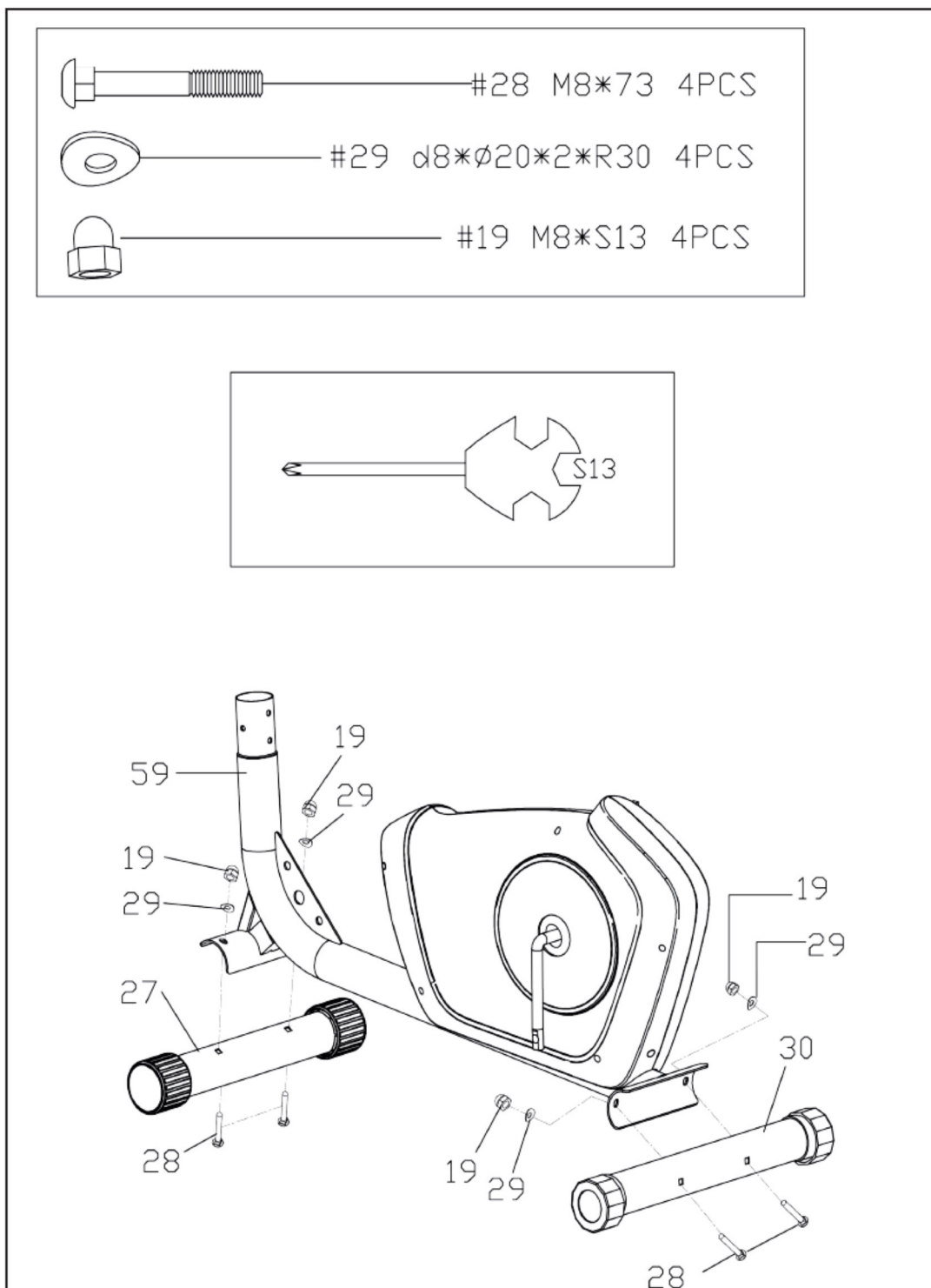
3. Montaż

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

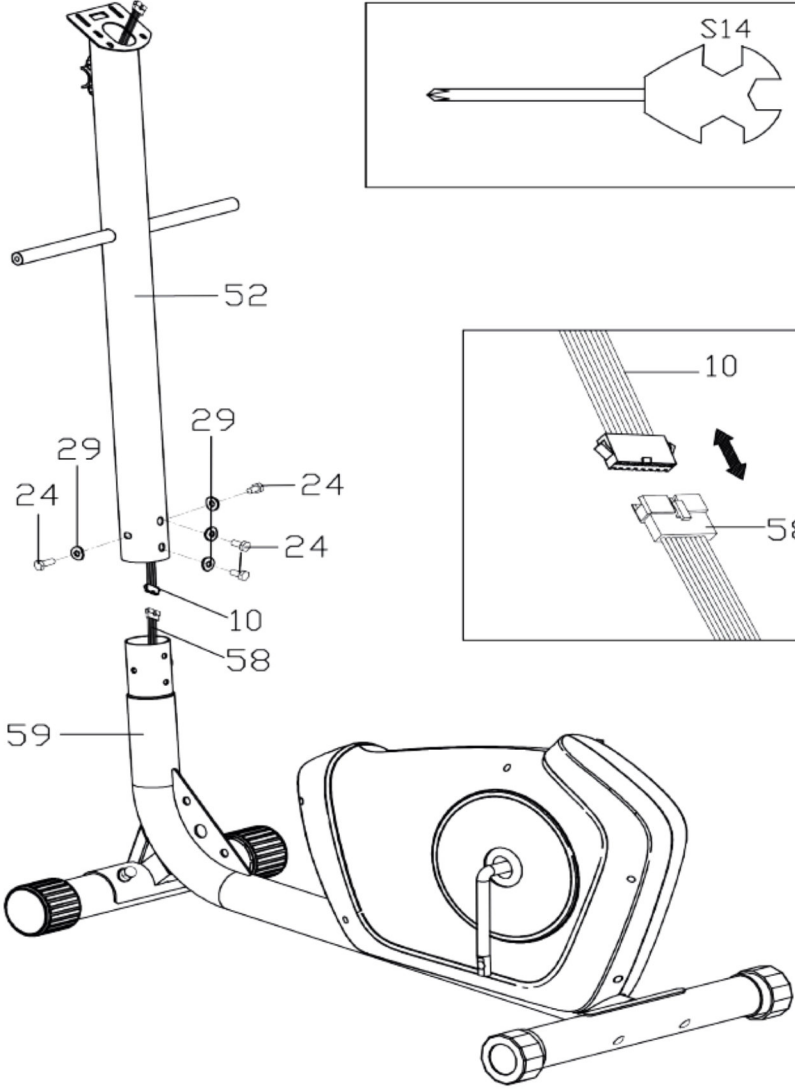
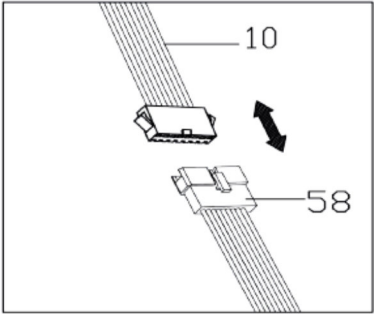
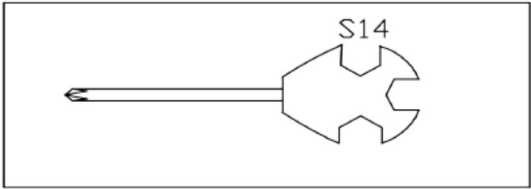
Zawartość opakowania

- Rozpakuj wszystkie części ze styropianu i ułóż je na podłodze obok siebie.
- Postaw ramę główną na podkładzie chroniącym podłogę; w przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy. Podkład powinien być płaski i nie być gruby, tak aby rama stała stabilnie.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 1,5m wolnej przestrzeni z każdej strony.

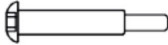

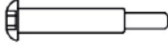











1

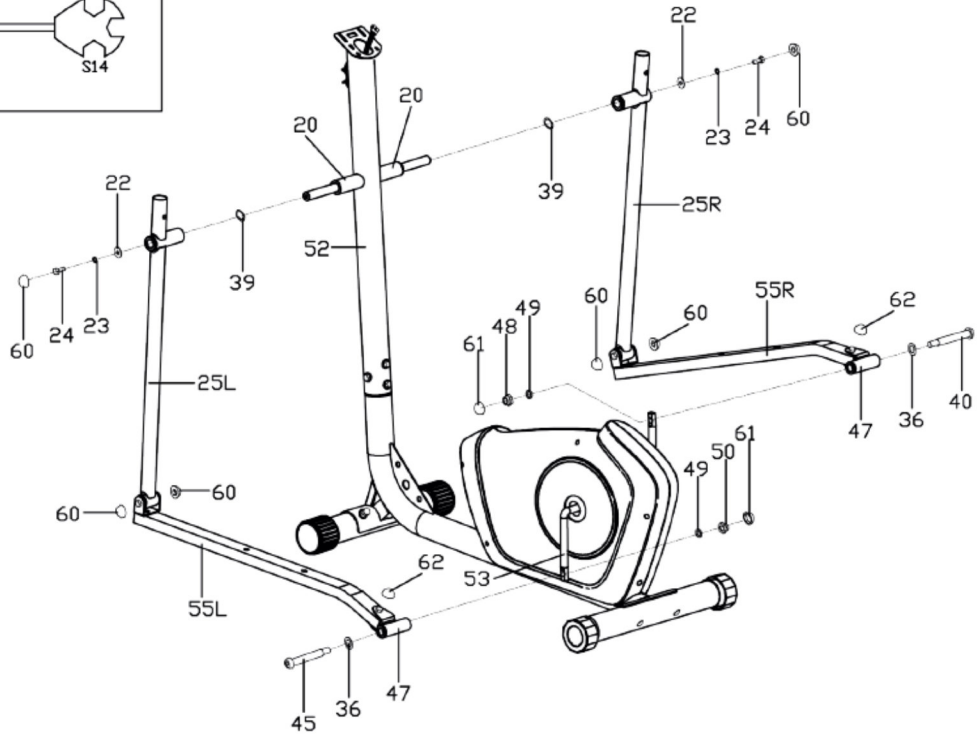
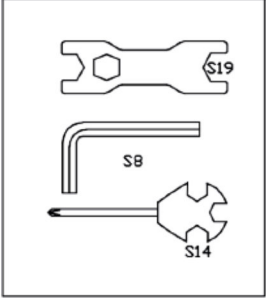


-  — #24 M8*16*S14 4PCS
-  — #29 d8*Ø20*2*R30 4PCS






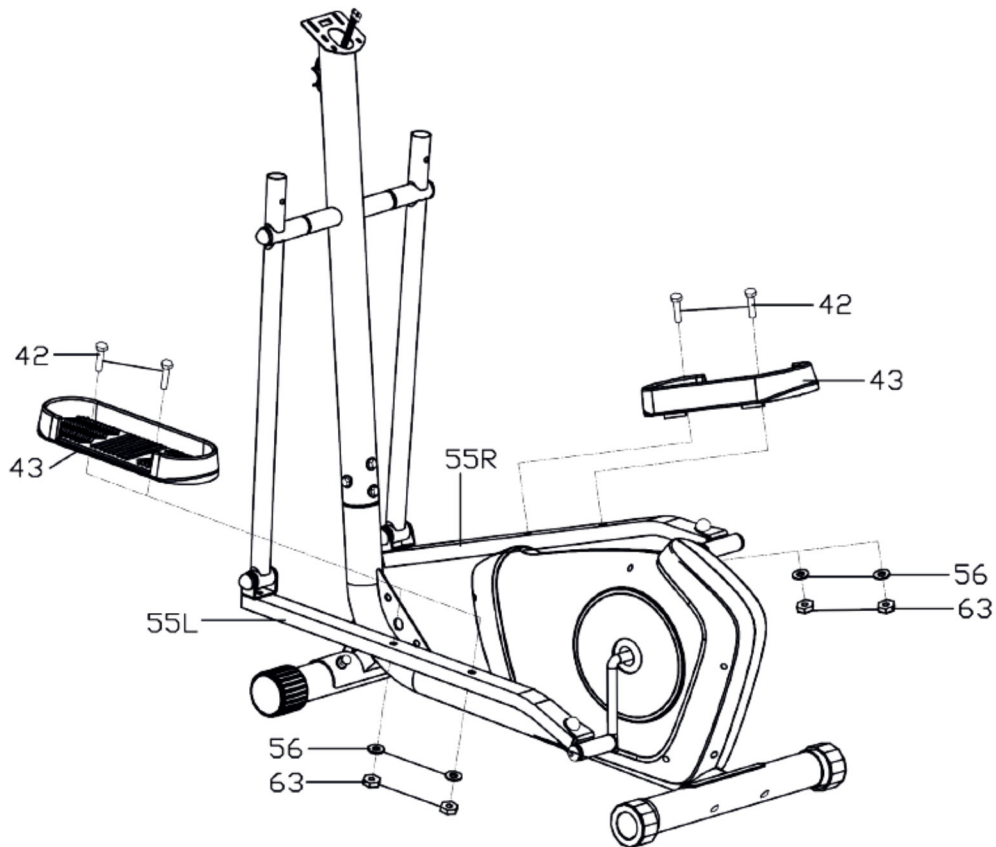
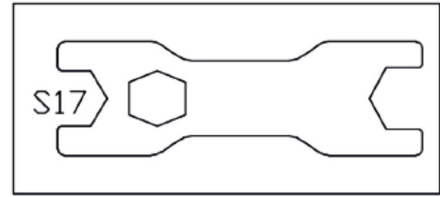
3




	#40 $\varnothing 16 \times 89 \times 1/2 \times S8$ 1PCS		#48 B0.5 1PCS
	#45 $\varnothing 16 \times 89 \times 1/2 \times S8$ 1PCS		#50 B0.5 1PCS
	#24 M8*16*S14 2PCS		#49 $\varnothing 13$ 2PCS
	#22 $\varnothing 8 \times \varnothing 32 \times 2$ 2PCS		#36 $\varnothing 17 \times \varnothing 25 \times 0.3$ 2PCS
	#23 $\varnothing 8$ 2PCS		#61 S18 2PCS
	#39 $\varnothing 19 \times \varnothing 25 \times 0.3$ 2PCS		#62 S16 2PCS
	#20 $\varnothing 19 \times \varnothing 32 \times 71$ 2PCS		#60 S13 6PCS

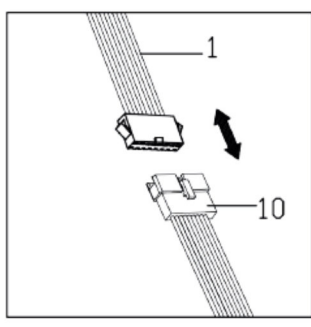
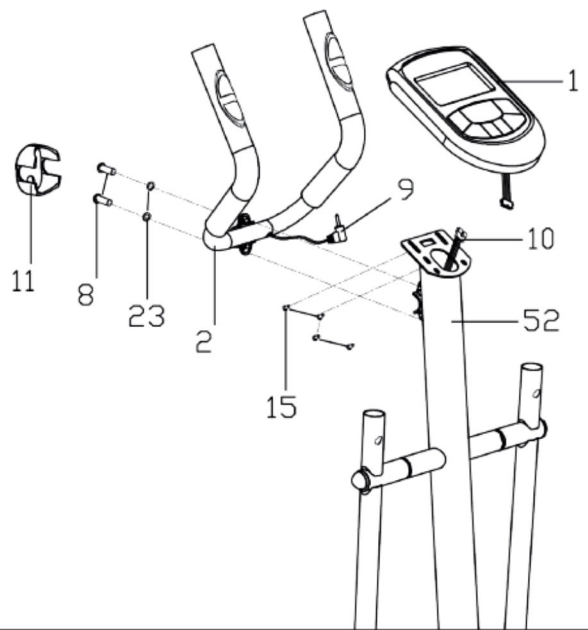
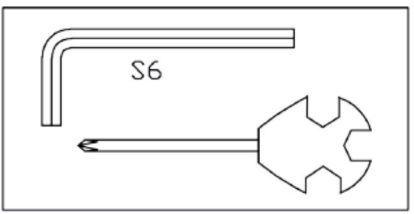


4




-  #42 M10*45 4PCS
-  #56 $\text{d}10 \times \text{Ø}20 \times 2$ 4PCS
-  #63 M10 4PCS

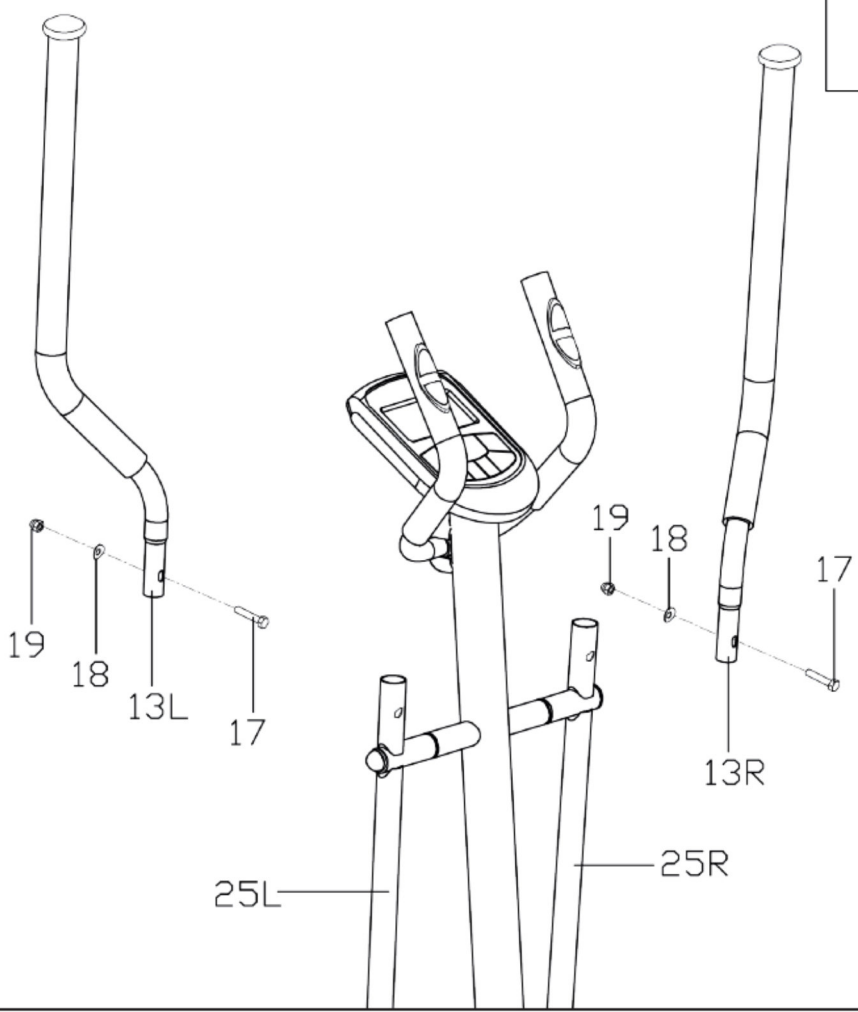
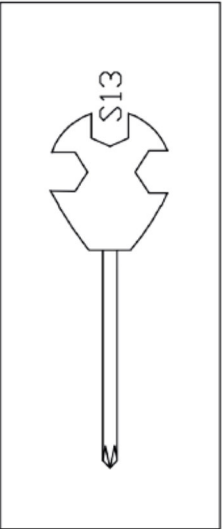


-  #8 M8*30*S6 2PCS
-  #23 $\varnothing 8$ 2PCS
-  #15 M5*10 4PCS

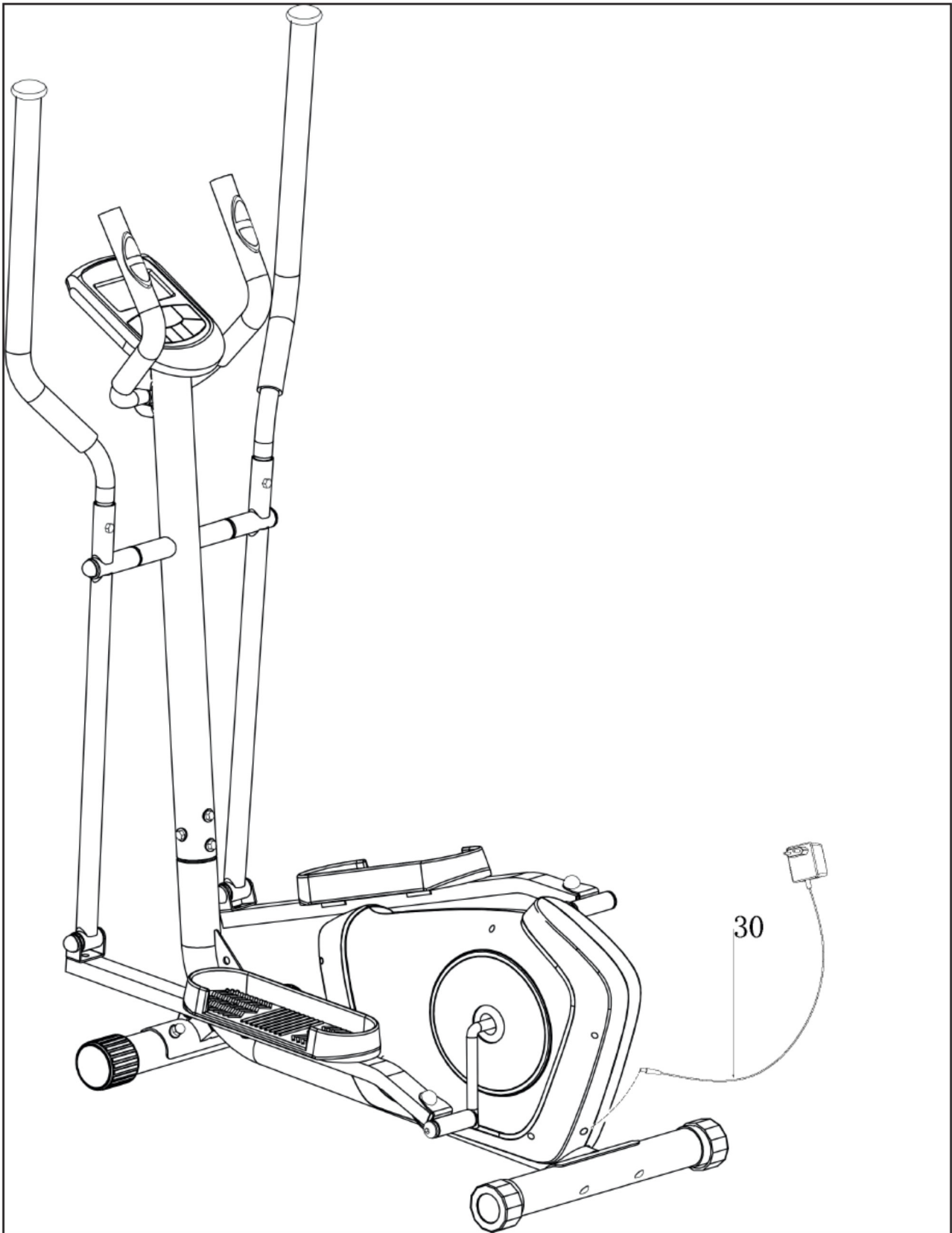


6

-  #17 M8*38*S14 2PCS
-  #18 d8*Ø20*2*R16 2PCS
-  #19 M8*S13 2PCS



7



4. Pielęgnacja i konserwacja

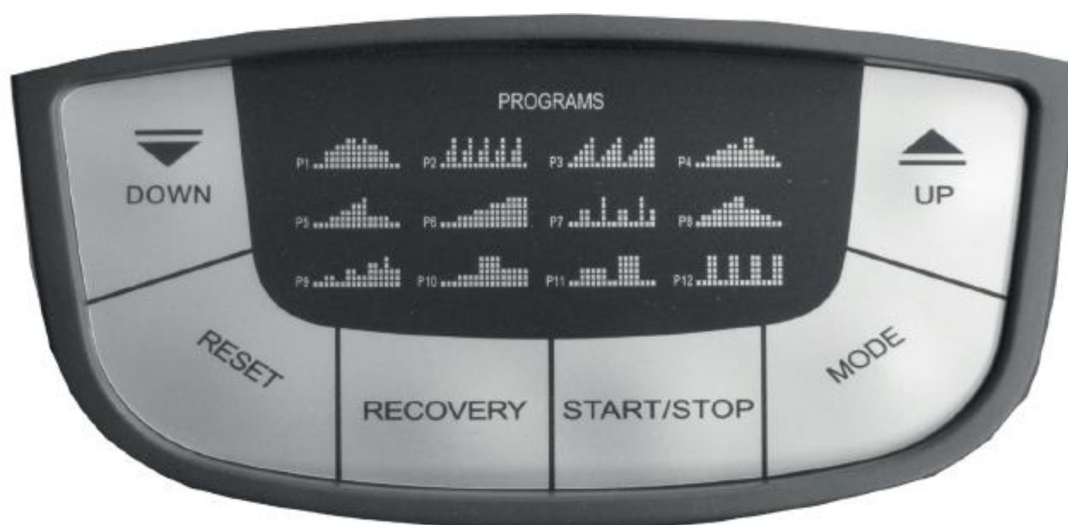
Konserwacja

- Sprzęt w zasadzie nie wymaga konserwacji.
- Należy regularnie sprawdzać wszystkie części urządzenia oraz osadzenie wszystkich śrub i połączeń.
- Należy zgłosić naszemu centrum serwisowemu wszystkie uszkodzenia części celem ich wymiany. Sprzętu nie wolno używać do czasu naprawy.

Pielęgnacja

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

5. Komputer



5.1. Przyciski komputera

RESET:

- Krótkie przyciśnięcie powoduje reset aktualnych wartości funkcji w trybie ustawień.
- Krótkie przyciśnięcie w trybie Średnia / Trip aktywuje menu główne (HRC, PROGRAM, MANUAL).
- Dłuższe przyciśnięcie (>2 sekundy) w trybie Średnia / Trip spowoduje powrót do wyboru użytkownika.

MODE:

Przyciśnięcie potwierdza wybór funkcji.

RECOVERY:

Pomiar tętna powysiłkowego w podaniem wyniku 1-6.

UP / DOWN:

Wzrost / zmniejszenie wartości funkcji. Dłuższe przytrzymanie aktywuje szybki podgląd.

START / STOP:

Uruchamia i zatrzymuje funkcje komputera.

5.2. Funkcje komputera

RPM

Ilość obrotów na minutę (*Revolutions per minute*, 15 - 200).

SPEED

Pokazuje prędkość w km/h (0 - 99,99km/h). Chodzi w tym przypadku o teoretycznie przyjętą wartość, która nie może być porównywana z prędkością normalnego roweru.

DISTANCE

Pokazuje dystans z dokładnością do 0,1 km (0 - 999,9)

TIME

Pokazuje czas treningu z dokładnością do sekundy (00:00 - 99:59)

KCAL

Pokazuje spalanie kalorii przy założeniu 22% efektywności dla siły mechanicznej. Zakres 1 - 9990 Kcal.

PULSE

Pomiar tętna: Zakres 40 - 199 uderzeń na minutę.

Pokazuje dodatkowo wartość obliczonego lub ustawionego tętna.

UWAGA: Systemy monitoringu pracy serca mogą być niedokładne. Nadmierne treningi mogą spowodować poważne problemy zdrowotne lub prowadzić do śmierci. Przy zawrotach głowy / osłabieniu należy natychmiast zakończyć trening!

LEVEL

Pokazuje opór w 16-stopniowej skali / poziomach. Dodatkowo pokazuje profil programu.

Wskazówki:**A. Aktywacja komputera z trybu uśpienia**

W celu uaktywnienia komputera z trybu uśpienia należy nacisnąć dowolny przycisk. Pedałowanie nie wywoła aktywacji.

B. Wartości docelowe

Po uzyskaniu wartości docelowej nastąpi sygnał dźwiękowy, a komputer zatrzyma trening.

C. Recovery

Po zakończeniu treningu należy wybrać „RECOVERY” i zaprzestać pedałowania. Komputer będzie mierzył jeszcze przez 60 sekund tętno. Jeżeli różnica tętna wyniesie ok. 20% otrzymasz ocenę F1 (bardzo dobry).

5.3. Uruchomienie komputera**5.3.1 Szybki start**

Dla prostoty obsługi urządzenia treningowego została stworzona możliwość szybkiego i łatwego uruchomienia komputera. Postępuj w następujący sposób:

- Podłącz dostarczony zasilacz sieciowy do odpowiedniego gniazda z tyłu urządzenia. Pojawi się sygnał dźwiękowy a menu zacznie migać.
- Rozpocznij trening poprzez naciśnięcie START. Wszystkie dane rozpoczynają pomiary w górę. Za pomocą UP / DOWN możesz ustawić opór. Im wyższy opór, tym więcej świeci linijek. Można ustawić 16 różnych poziomów oporu.

5.3.2 Trening z wprowadzeniem danych

1. Podłącz dostarczony zasilacz sieciowy do odpowiedniego gniazda z tyłu obudowy.
2. Na komputerze pojawi się na krótko obraz testowy, a następnie będzie migało menu.

5.3.2.1 WATT

Wybierz WATT za pomocą UP / DOWN.

Naciśnij MODE.

Miga „TIME” (czas). Za pomocą UP/DOWN można wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty). Czas nie musi być wprowadzony. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.

Naciśnij MODE.

Miga „DISTANCE” (dystans). Za pomocą UP/DOWN można wprowadzić dystans treningu (z dokładnością do 100m). Dystans nie musi być wprowadzony. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.

Naciśnij MODE.

Miga „CALORIES” (kalorie). Za pomocą UP/DOWN można wprowadzić ilość kalorii do spalania (z dokładnością do 10 kcal). Ilość kalorii nie musi być wprowadzona. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.

Naciśnij MODE.

Miga „WATT” (moc). Za pomocą UP/DOWN można wprowadzić żądaną wartość. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.

Naciśnij MODE.

Miga „PULSE” (tętno). Za pomocą UP/DOWN można wprowadzić maksymalne tętno treningowe. W momencie przekroczenia podanej wartości usłyszysz sygnał.

Opór nie będzie zmieniał się automatycznie w zależności od tętna!

Naciśnięcie START rozpoczyna trening.

5.3.2.2 Manual

Wybierz MANUAL przy pomocy UP/DOWN. Naciśnij MODE, a opór na starcie może zostać ustawiony przy użyciu UP/DOWN.

Naciśnij MODE.

Miga „TIME” (czas). Za pomocą UP/DOWN można wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty). Czas nie musi być wprowadzony. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.

Naciśnij MODE.

Miga „DISTANCE” (dystans). Za pomocą UP/DOWN można wprowadzić dystans treningu (z dokładnością do 100m). Dystans nie musi być wprowadzony. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.

Naciśnij MODE.

Miga „CALORIES” (kalorie). Za pomocą UP/DOWN można wprowadzić ilość kalorii do spalania w trakcie treningu (z dokładnością do 10kcal). Ilość kalorii nie musi być wprowadzona. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.

Naciśnij MODE.

Miga „PULSE” (tętno). Za pomocą UP/DOWN można wprowadzić maksymalne tętno treningowe. Jeśli podana wartość zostanie przekroczona, rozlegnie się sygnał dźwiękowy.

Opór nie będzie zmieniał się automatycznie w zależności od tętna!

Naciśnięcie START rozpoczyna trening.

5.3.2.3 Programy

Komputer dysponuje 12 różnymi wgranymi programami.

Wybierz „PROGRAM” za pomocą UP/DOWN. W celu potwierdzenia wyboru naciśnij MODE.

Wprowadzanie danych w zdefiniowanych programach.

Wybierz program za pomocą UP/DOWN. Pojawi się P1 a następnie odpowiedni do niego profil. Za pomocą UP/DOWN możesz wybrać 12 profili. Jeśli zdecydowałeś się na któryś program, w celu potwierdzenia naciśnij MODE.

Z pomocą UP/DOWN możesz ustawić wysokość profilu (opór).

Naciśnij MODE.

Miga „TIME” (czas). Za pomocą UP/DOWN można wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty). Czas nie musi być wprowadzony. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.

Naciśnij MODE.

Miga „DISTANCE” (dystans). Za pomocą UP/DOWN można wprowadzić dystans treningu (z dokładnością do 100m). Dystans nie musi być wprowadzony. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.

Naciśnij MODE.

Miga „CALORIES” (kalorie). Za pomocą UP/DOWN można wprowadzić ilość kalorii do spalania w trakcie treningu (z dokładnością do 10kcal). Ilość kalorii nie musi być wprowadzona. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.

Naciśnij MODE.

Miga „PULSE” (tętno). Za pomocą UP/DOWN można wprowadzić maksymalne tętno treningowe. Jeśli podana wartość zostanie przekroczona, rozlegnie się sygnał dźwiękowy.

Opór nie będzie zmieniał się automatycznie w zależności od tętna!

Naciśnięcie START rozpoczyna trening.

5.3.2.4 Programy użytkownika (USER)

Komputer daje możliwość zapisania własnego programu. Należy postępować w następujący sposób.

Wybierz „USER” za pomocą UP/DOWN. Naciśnij MODE w celu potwierdzenia.

Za pomocą UP/DOWN możesz ustawić opór dla pierwszej migającej belki. W celu potwierdzenia naciśnij MODE. Następna belka miga, postępuj jak opisano powyżej, aż ustawisz opór dla ostatniej belki.

Naciśnij MODE.

Miga „TIME” (czas). Za pomocą UP/DOWN można wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty). Czas nie musi być wprowadzony. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.

Naciśnij MODE.

Miga „DISTANCE” (dystans). Za pomocą UP/DOWN można wprowadzić dystans treningu (z dokładnością do 100m). Dystans nie musi być wprowadzony. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.

Naciśnij MODE.

Miga „CALORIES” (kalorie). Za pomocą UP/DOWN można wprowadzić ilość kalorii do spalenia w trakcie treningu (z dokładnością do 10kcal). Ilość kalorii nie musi być wprowadzona. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.

Naciśnij MODE.

Miga „PULSE” (tętno). Za pomocą UP/DOWN można wprowadzić maksymalne tętno treningowe. Jeśli podana wartość zostanie przekroczona, rozlegnie się sygnał dźwiękowy.

Opór nie będzie zmieniał się automatycznie w zależności od tętna!

Naciśnięcie START rozpoczyna trening i zapisuje profil, który można w każdym momencie zmienić za pomocą UP/DOWN.

5.3.2.5 TARGET HR (program tętna)

Komputer daje możliwość sterowania oporem w taki sposób, żeby nie została przekroczona wprowadzona wartość tętna i żeby się nie przeciążyć.

Wybierz „TARGETHR” za pomocą UP/DOWN. Naciśnij MODE w celu potwierdzenia.

Za pomocą UP/DOWN możesz prowadzić wiek.

Naciśnij MODE.

Masz możliwość wyboru pomiędzy następującymi tętnami:

- 55% – regeneracja,
- 75% – trening układu krążenia,
- 90% – anaerobowy trening wytrzymałościowy lub
- THR – samodzielnie definiowana granica tętna.

W celu potwierdzenia wyboru naciśnij MODE (opcja THR zostanie opisana później). Komputer obliczy automatycznie, na podstawie twojego wieku, maksymalne tętno wysiłkowe.

Miga „TIME” (czas). Za pomocą UP/DOWN możesz określić czas treningu (z dokładnością do minuty). Czas nie musi zostać określony. Przyciśnięcie START rozpoczyna trening.

Naciśnij MODE.

Miga „DISTANCE” (dystans). Za pomocą UP/DOWN można wprowadzić dystans treningu (z dokładnością do 100m). Dystans nie musi być wprowadzony. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.

Naciśnij MODE.

Miga „CALORIES” (kalorie). Za pomocą UP/DOWN można wprowadzić ilość kalorii do spalenia w trakcie treningu (z dokładnością do 10kcal). Ilość kalorii nie musi być wprowadzona. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.

Postępowanie przy TargetHR

Wybierz „THR” za pomocą UP/DOWN. Naciśnij MODE w celu potwierdzenia.

Za pomocą UP/DOWN możesz określić twoje tętno wysiłkowe.

Naciśnij MODE.

Miga „TIME” (czas). Za pomocą UP/DOWN możesz określić czas treningu (z dokładnością do minuty). Czas nie musi zostać określony. Przyciśnięcie START rozpoczyna trening.

Naciśnij MODE.

Miga „DISTANCE” (dystans). Za pomocą UP/DOWN można wprowadzić dystans treningu (z dokładnością do 100m). Dystans nie musi być wprowadzony. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.

Naciśnij MODE.

Miga „CALORIES” (kalorie). Za pomocą UP/DOWN można wprowadzić ilość kalorii do spalenia w trakcie treningu (z dokładnością do 10kcal). Ilość kalorii nie musi być wprowadzona. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.

6. Dane techniczne

6.1. Zasilanie (w zestawie)

Kabel zasilający podłączyć do odpowiedniego gniazdka z tyłu urządzenia na dole obudowy.

Moc:

wejściowa: 230V, 50Hz

wyjściowa: 8V, 500mA



Należy używać wyłącznie oryginalnego zasilacza. W przypadku użycia zasilacza innego producenta, należy upewnić się, iż wyłączy się on automatycznie w przypadku przeciążenia, posiada ochronę przed zwarciami i jest kontrolowany elektronicznie. Nieprzestrzeganie tych zasad może spowodować zwarcie i uszkodzenie komputera.

W celu całkowitego wyłączenia urządzenia należy odłączyć wtyczkę zasilacza z gniazdka. Z tego powodu podłączyć urządzenie tylko do łatwo dostępnego gniazdka.

7. Wskazówki treningowe

Trening na orbitreku to idealny trening ruchowy 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.
- 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 i zwiększone spalanie tkanki tłuszczowej. W miarę wzrostu sprawności fizycznej, możesz zwiększyć częstotliwość treningu nawet do codziennego. 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 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 powinno być wykonane 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.

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 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 układu krążenia 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. Poprawę kondycji rozpoznasz po lepszych ocenach (F1-F6).

Obliczenia dla tętna treningowego/wysiłkowego:

$220 \text{ uderzeń tętna na minutę} - \text{wiek} = \text{indywidualne tętno maksymalne (100\%)}$

Tętno treningowe

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

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

7.5. Czas trwania treningu

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

Rozgrzewka:

5 do 10 minut wolnego poruszania się.

Trening właściwy:

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

Rozprężenie:

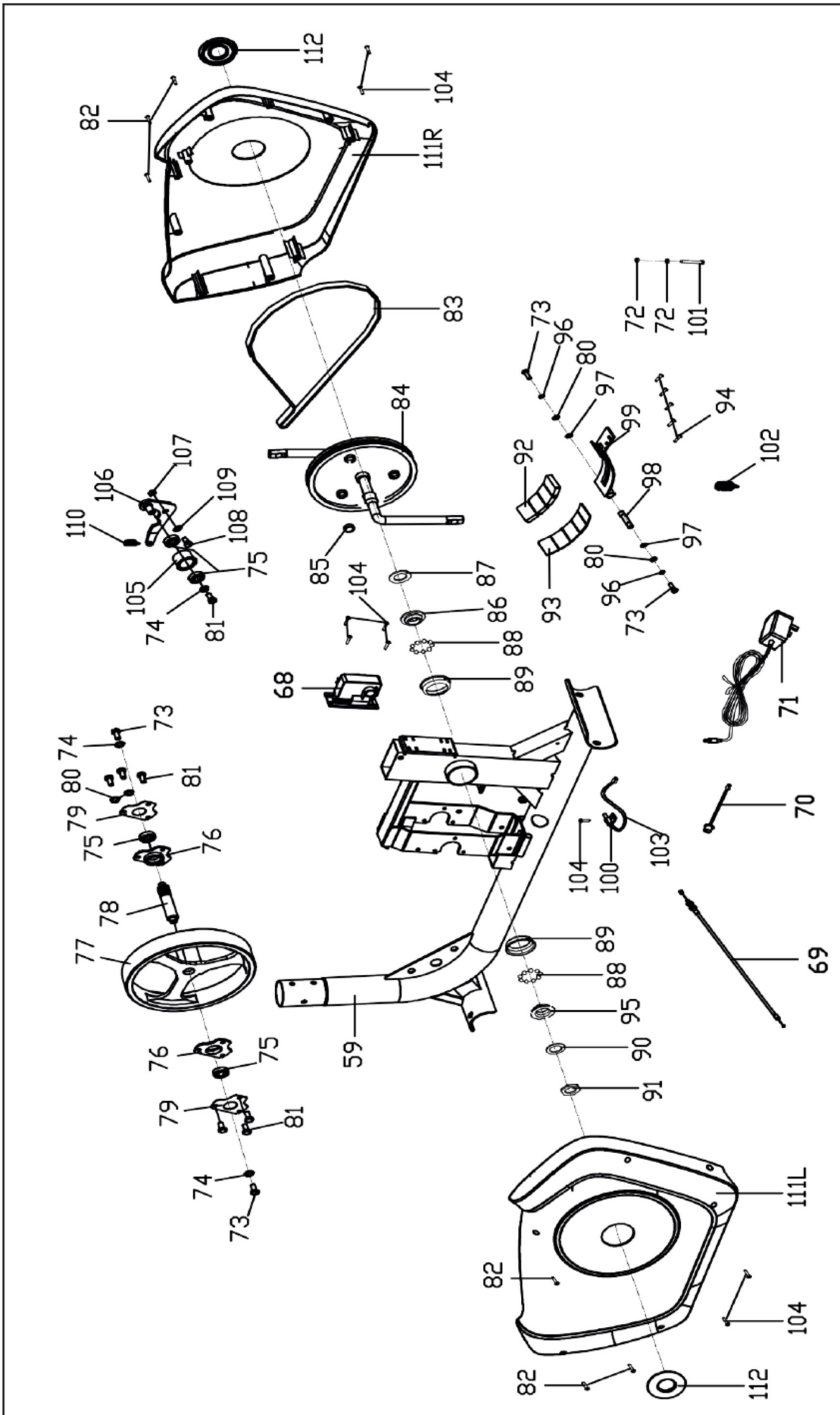
5 do 10 minut wolnego poruszania się, następnie gimnastyka lub ćwiczenia rozciągające w celu rozluźnienia mięśni.

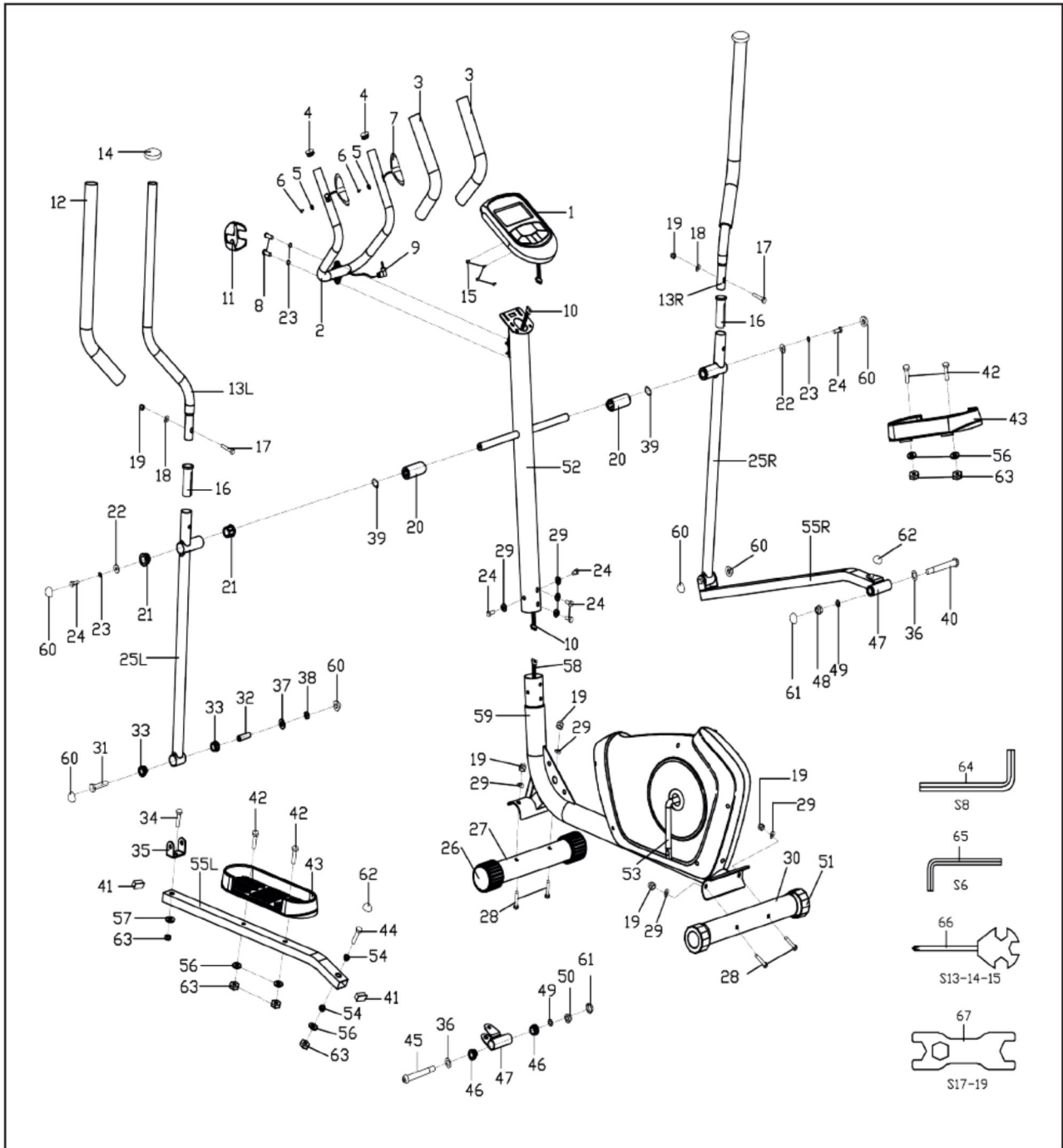
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

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.

8. Rysunek





9. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
4124 -1	Computer	Computer	TZ6192	1
-2	Fester Lenker	Fixed Handlebar		1
-3*	Schaumstoff für festen Lenker	Foam for fixed handlebar	Ø23xØ5x500	2
-4	Kunststoffkappe	Endcap	Ø25x16	2
-5	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ12x1	2
-6	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4x19	2
-7	Handpulsensor	Handpulse sensor		2
-8	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x30	2
-9	Handpulsensorkabel	Handpulse sensor cable		1
-10	Datenkabel, oben	Upper computer cable		1
-11	Abdeckung für Lenkerfixierung	Cover for fixed handlebar		1
-12*	Schaumstoff für bewegl. Arme	Foam for movable handlebar	Ø26xØ5x510	2
-13L	Beweglicher Arm, links oben	Upper left movable arm		1
-13R	Beweglicher Arm, rechts oben	Upper right movable arm		1
-14	Kunststoffkappe	Endcap	Ø28x32	2
-15	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x10	4
-16	Hülse	Bushing	Ø32xØ25x83	2
-17	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x40	2
-18	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø8xØ20x2	2
-19	Hutmutter	Cap nut	M8	6
-20	Buchse	Bushing	Ø32xØ19,2x75,5	2
-21	Buchse	Bushing	Ø32	4
-22	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ32x2	2
-23	Federring	Spring washer	Ø8	4
-24	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x16	6
-25L	Beweglicher Arm, links	Left movable arm		1
-25R	Beweglicher Arm, rechts	Right movable arm		1
-26	Transportrolle	Transportation wheel		2
-27	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-28	Schlossschraube	Carriage bolt	M8x73	4
-29	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø8xØ20x2	8
-30	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-31	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x65	2
-32	Hülse	Bushing	Ø14xØ8,3x48	2
-33	Buchse	Bushing	Ø32xØ28x16	4
-34	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x45	2
-35	U-Halterung	U-bracket		2
-36	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø17	2
-37	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ16x1,5	2
-38	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	2
-39	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø19xØ25x0,3	2
-40	Sechskantschraube für rechten Pedalarm	Hexhead screw for right pedal arm		1
-41	Kunststoffkappe	End cap	40x25	4
-42	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x45	4
-43	Trittplatte	Pedal		2
-44	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x50	2
-45	Sechskantschraube für rechten Pedalarm	Hexhead screw for right pedal arm		1
-46	Buchse	Bushing	Ø18xØ14x7	4
-47	Gelenk für Pedalarm	Joint for pedal arm		2
-48	Mutter, selbstsichernd, rechts	Safety nut, ride side	1/2"x20	1
-49	Federring	Spring washer	Ø1/2"	2
-50	Mutter, selbstsichernd, links	Safety nut, left side	1/2"x20	1
-51	Niveaueausgleich	Height adjustable cap		2
-52	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-53	Kurbel	Crank		2
-54	Buchse	Bushing	Ø18xØ14x7	4
-55L	Pedalarm, links	Left pedal arm		1
-55R	Pedalarm, rechts	Right pedal arm		1
-56	Unterlegscheibe	Washer	Ø10xØ20x2	6
-57	Unterlegscheibe	Washer	Ø10xØ26x2	2
-58	Datenkabel, unten	Lower computer cable		1
-59	Hauptrahmen	Main frame		1
-60	Kunststoffkappe	End cap	S13	6
-61	Kunststoffkappe	End cap	S18	2
-62	Kunststoffkappe	End cap	S16	2
-63	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	8
-64	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	8mm	1
-65	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	6mm	1
-66	Multifunktionswerkzeug	Multi function tool		1

-67	Gabelschlüssel	Wrench	S17-19	1
-68*	Motor	Motor		1
-69	Sensorkabel	Sensor wire		1
-70	Spannungskabel	Power cord		1
-71	Netzgerät	Adapter		1
-72	Mutter	Nut	M6	2
-73	Sechskantschraube	Hex head screw	M6x15	4
-74	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ16x1.5	3
-75	Kugellager	Ballbearing	6001-2RS	4
-76	Kugellagerhalterung	Ballbearing bracket		2
-77	Schwungrad	Flywheel		1
-78	Achse	Axle		1
-79	Abstandshalter	Spacer		2
-80	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ12x1	4
-81	Innensechskantschraube	Allen bolt	M6x9	7
-82	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x20	7
-83*	Riemen	Belt	6PJ320	1
-84	Riemenscheibe	Beltwheel		1
-85	Magnet	Magnet		1
-86	Mutter	Nut		1
-87	Unterlegscheibe	Washer		1
-88	Offenes Kugellager	Bearing, not closed		2
-89	Kugellagerkäfig	Bracket for bearing		2
-90	Unterlegscheibe	Retaining washer		1
-91	Mutter	Nut		1
-92	Magnet	Magnet		4
-93	Magnethalter	Magnet bracket		1
-94	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3x10	5
-95	Mutter	Nut		1
-96	Federring	Spring washer	Ø6	2
-97	Ring	Ring		2
-98	Achse für Magnethalter	Axle Magnet bracket		1
-99	Platte für Magnethalter	Magnetbracket plate		1
-100	Sensorhalterung	Sensor bracket		1
-101	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x60	1
-102	Feder	Spring		1
-103	Sensor	Sensor		1
-104	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x16	9
-105	Riemenspanneraufnahme	Idler		1
-106	Riemenspanner	Idler bracket		1
-107	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	1
-108	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x12	1
-109	Unterlegscheibe	Washer	Ø10.5xØ16x0.5	1
-110	Feder	Spring		1
-111L	Gehäuse, links	Left housing		1
-111R	Gehäuse, rechts	Right housing		1
-112	Kurbelabdeckung	Crank cover		2

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
 serwis: 882-017-616; salon: 32-270-77-22
 e-mail: serwis@finnlo.com.pl
www.finnlo.com.pl