

FINNLO maximum

TR 8000



Instrukcja obsługi

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa.....	3
2.	Informacje ogólne.....	3
2.1.	Opakowanie.....	3
2.2.	Usuwanie.....	3
3.	Montaż.....	4
3.1.	Montaż krok po kroku.....	5
3.2.	Ustawienie bieżni.....	10
4.	Uruchamianie.....	10
4.1.	Zasilanie.....	10
4.2.	Klucz bezpieczeństwa.....	10
4.3.	Wchodzenie i schodzenie.....	10
4.4.	Konieczność nagłego wyłączenia.....	10
5.	Komputer.....	11
5.1.	Uruchomienie komputera.....	11
5.2.	Szybki start.....	11
5.3.	Informacje komputera.....	11
5.4.	Moduł Program.....	12
6.	Pielęgnacja i konserwacja.....	16
6.1.	Pielęgnacja.....	16
6.2.	Centrowanie bieżni.....	16
6.3.	Napinanie pasa bieżni.....	17
7.	Wskazówki treningowe.....	17
7.1.	Częstotliwość treningu.....	17
7.2.	Wskazówki treningowe.....	17
7.3.	Trening zorientowany na tętno.....	17
7.4.	Kontrola treningu.....	18
7.5.	Czas trwania treningu.....	18
8.	Rysunek.....	20
9.	Lista części.....	21

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja bieżni klasy SB wyprodukowanej zgodnie z normą DIN EN 20957-1/6.
- Maksymalne obciążenie: 150kg.
- Bieżnia 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 użytkowania.
6. Z każdej strony sprzętu być odpowiednia ilość miejsca, z tyłu minimum 2mx1m.
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 i bieżnią a źródłem ciepła.
20. Bieżnię należy ustawić w takim miejscu, aby użytkownik widział zbliżające się do niej osoby.

2. Informacje ogólne

Sprzęt odpowiada wymogom normy DIN EN 20957-1/6 klasy SB. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2014/30/UE i 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 bieżni, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

Zawartość opakowania

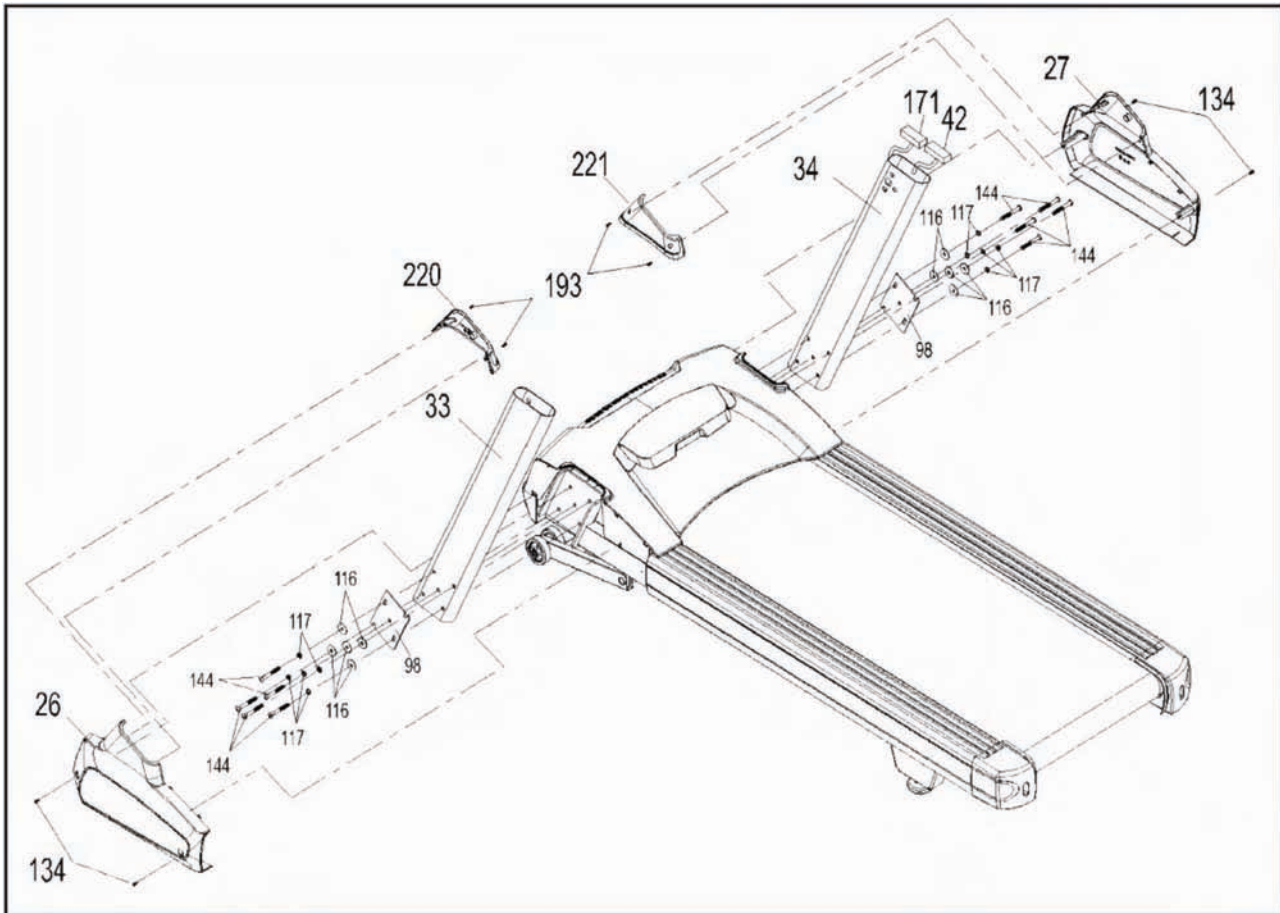
- Rozpakować wszystkie części i ułożyć je na podłodze obok siebie.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 1,5 m wolnej przestrzeni z każdej strony.
- Przed rozpoczęciem montażu bieżnia musi osiągnąć temperaturę pokojową.



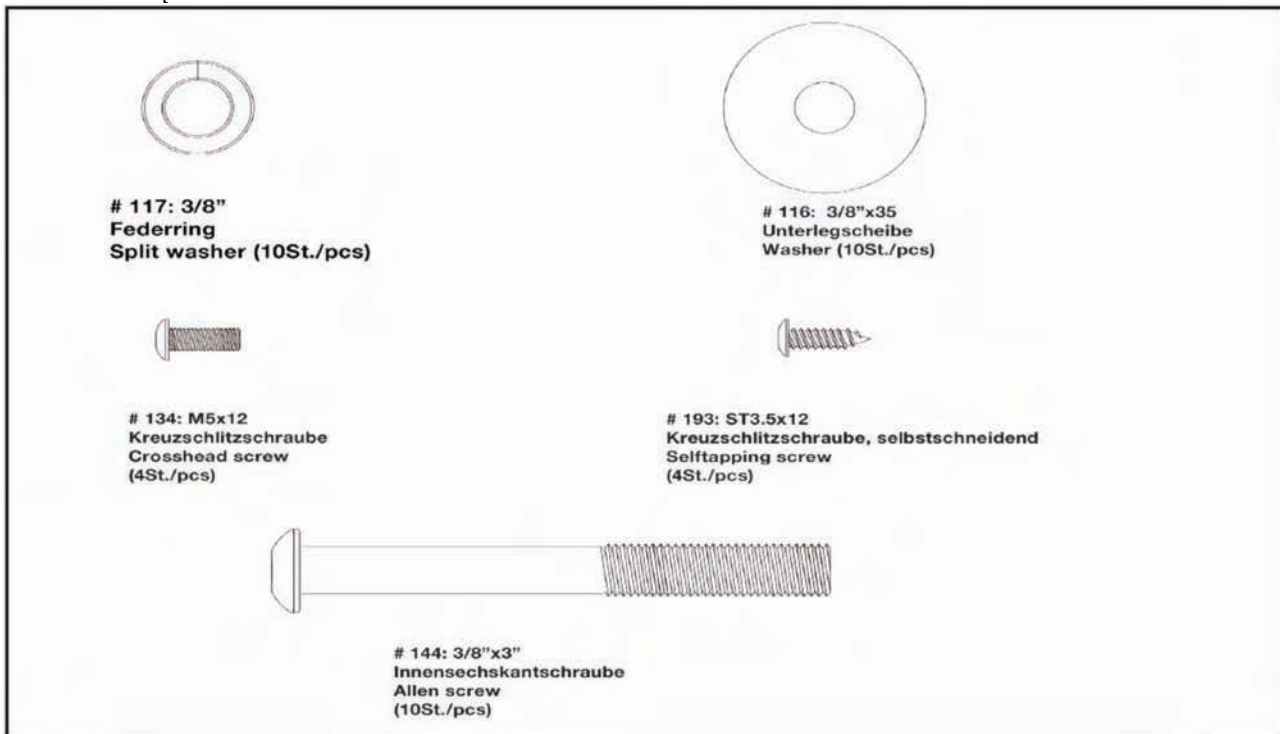
Aby uniknąć szkód i wypadków, montażu bieżni powinny dokonywać dwie osoby.
Nie należy chwytać pomiędzy ramą a obudową silnika!

3.1. Montaż krok po kroku

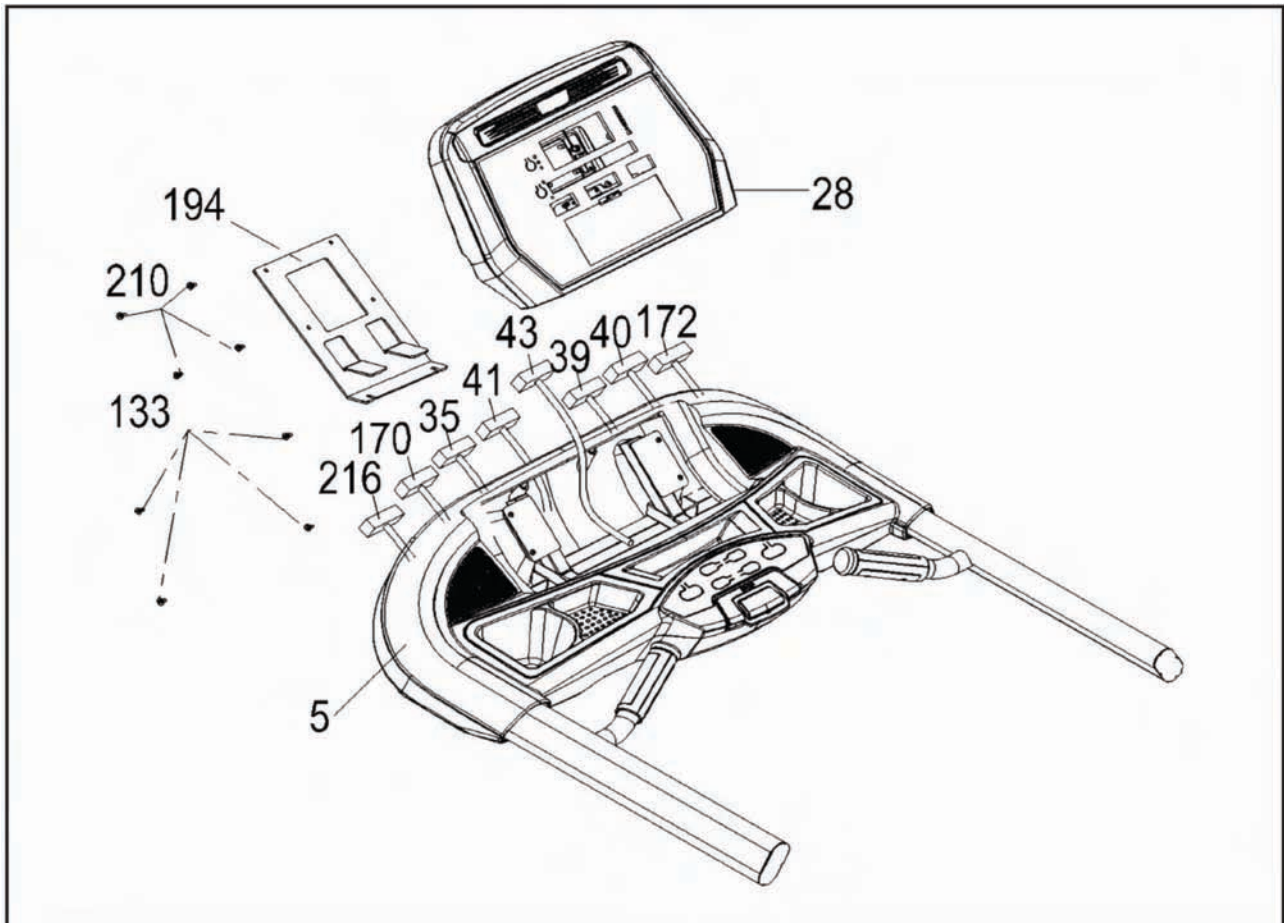
Krok 1



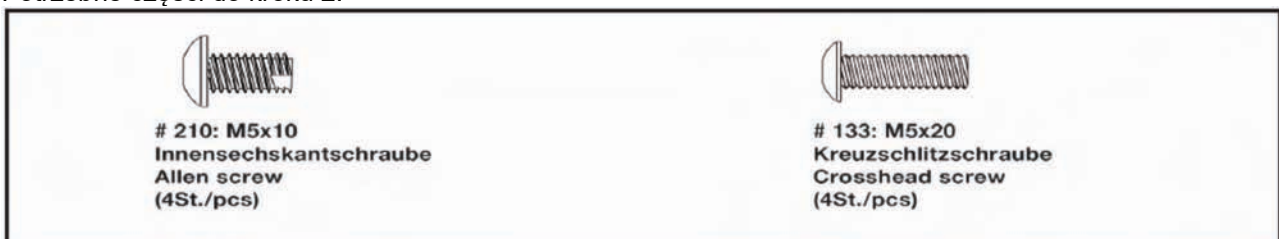
Potrzebne części do kroku 1.



Krok 2

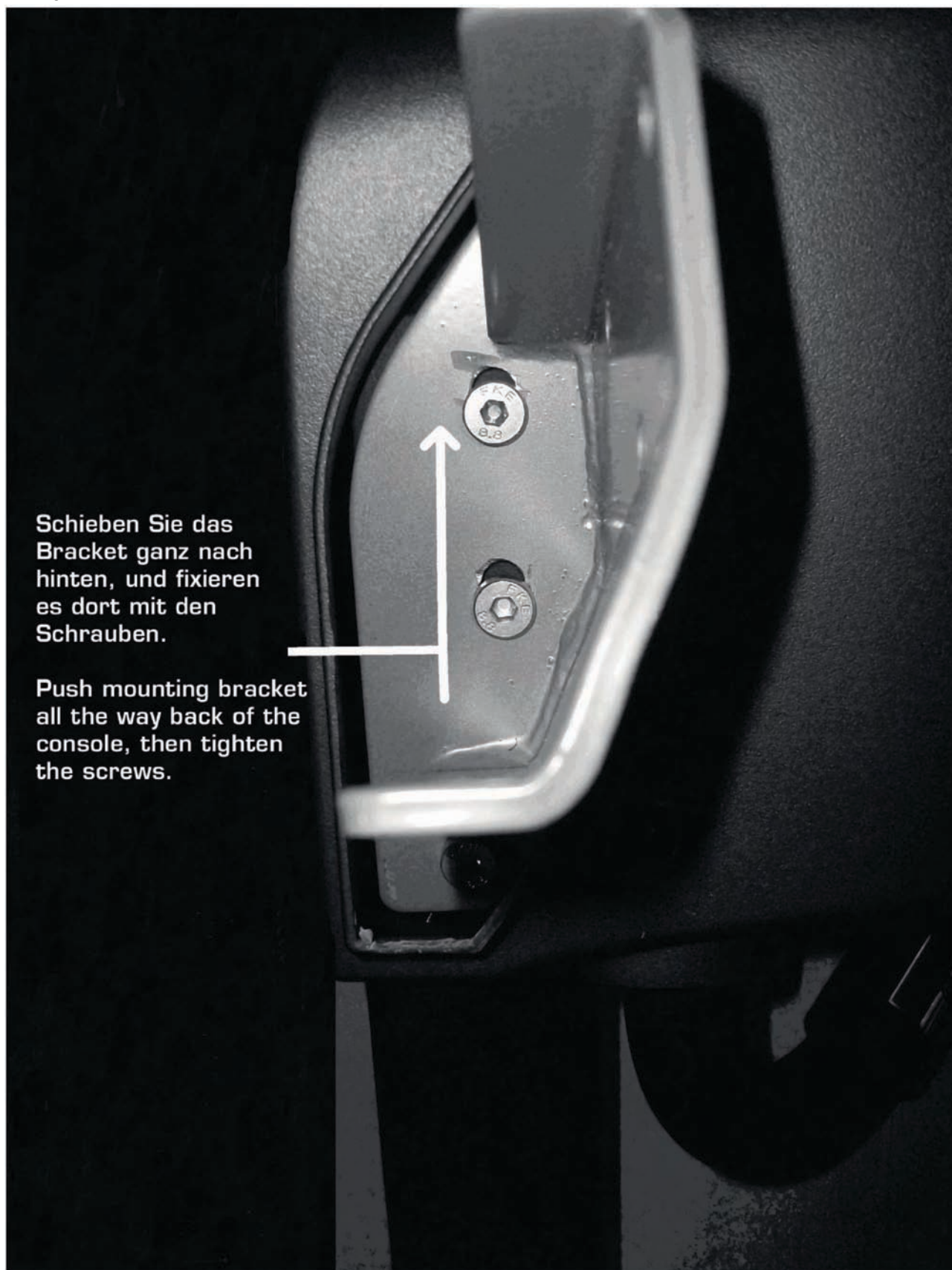


Potrzebne części do kroku 2.

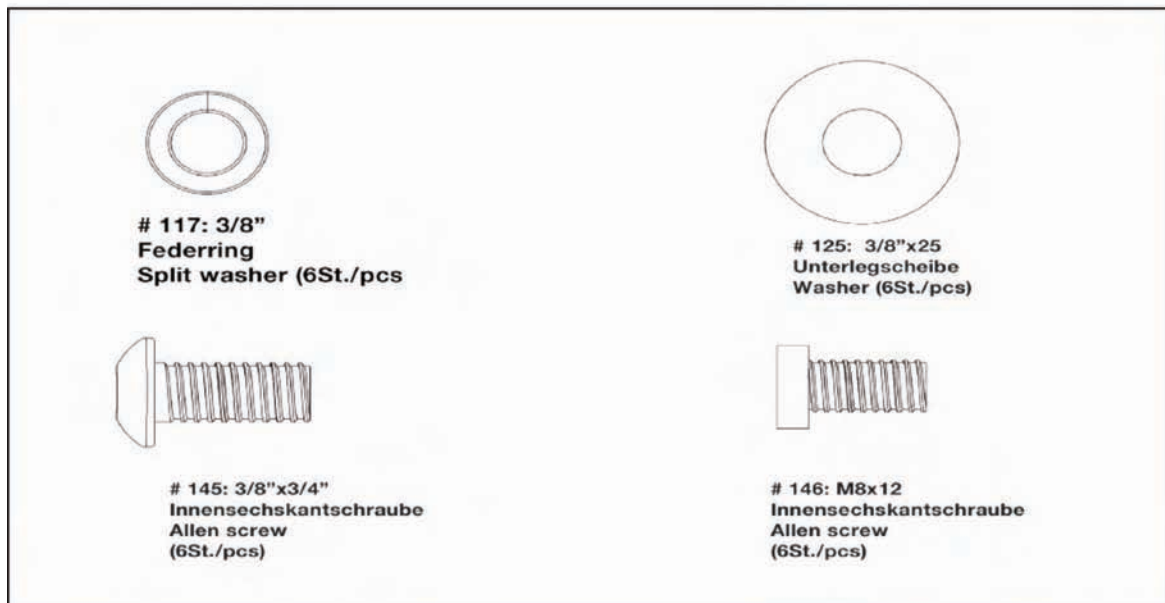
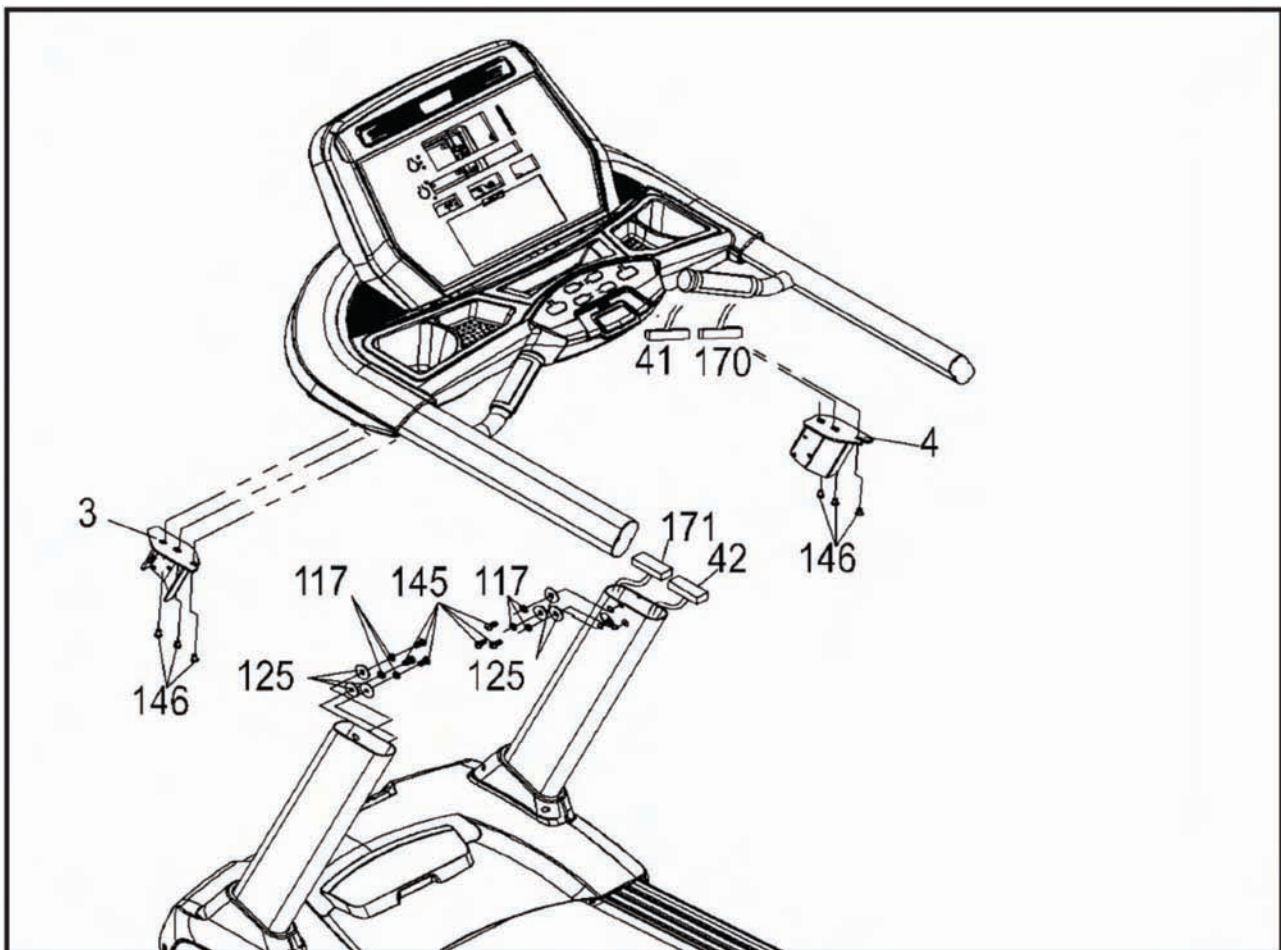


1. Zamontuj uchwyt komputera [194] za pomocą 4 śrub imbusowych M5x10 [210] od tyłu komputera [28].
2. Połącz wszystkie kable z komputerem z tyłu komputera [28].
3. Następnie zamocuj komputer za pomocą 4 śrub z łbem krzyżowym M5x20 [133].

Krok 3



Tłumaczenie tekstu ze zdjęcia: Przesuń wspornik maksymalnie do tyłu i zamocuj go tam za pomocą śrub.

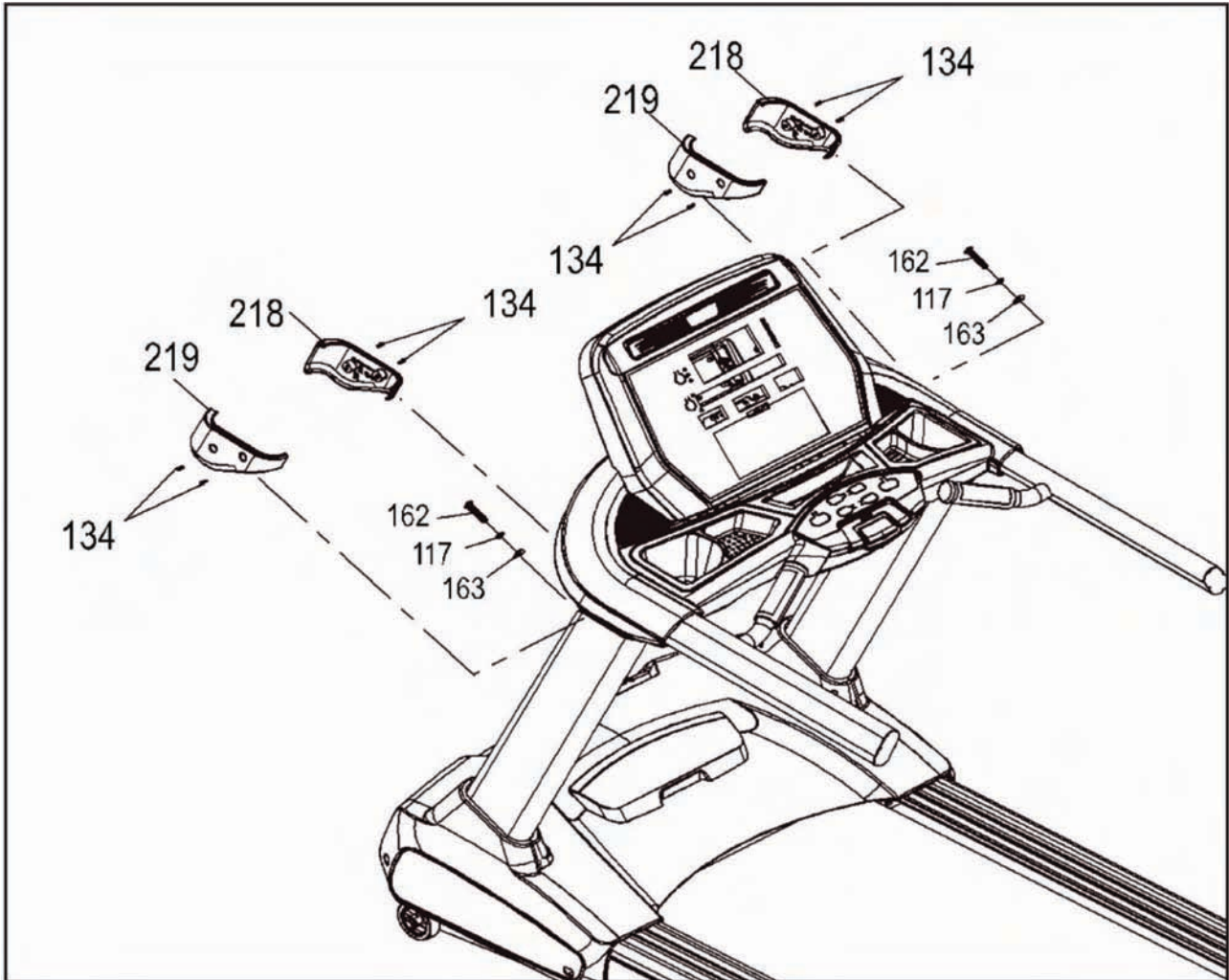


Zamocuj dwa uchwyty komputera [3 po lewej stronie i 4 po prawej stronie] od spodu uchwyty komputera za pomocą 6 śrub imbusowych M8x12 [146].

Połącz kabel komputera [41] z kablem [170] z prawej podpory i kabel komputera [42] z kablem [171] z lewej podpory. Po połączeniu wsuń środkowy kabel do podpory. Nasuń uchwyt komputera do bocznej podpory. Uważaj, aby nie uszkodzić kabla!

Zamocuj włożoną jednostkę do każdej podpory za pomocą 3 śrub imbusowych [105], 3 podkładek sprężynujących [58] i 3 podkładek [59]

Krok 4



162: 3/8"x1 3/4"
Innensechskantschraube
Allen screw
(2St./pcs)



117: 3/8"
Federring
Split washer (2St./pcs)



163: 10x23
Unterlegscheibe, gebogen
Curved washer (2St./pcs)



134: M5x12
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw
(8St./pcs)

3.2. 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 min. 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 Wyrównanie 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. 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 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.

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 STOP i poczekaj, aż pas zupełnie się zatrzyma. Zejdź z bieżni.

4.4. Konieczność nagłego wyłączenia

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

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

5. Komputer



5.1. Uruchomienie komputera

Włóż wtyczkę do gniazdka i włącz bieżnię. Przycisk WŁĄCZ/WYŁĄCZ znajduje się górze bieżni. Zwróć uwagę, aby był włożony klucz bezpieczeństwa, w przeciwnym razie bieżnia się nie uruchomi.

Po włączeniu na krótko zaświeci się wyświetlacz. Okno czasu i dystansu krótko poda informację, ile godzin dotychczas trenowałeś i jaki sumarycznie dystans został pokonany. Następnie zostanie wyświetlona informacja nt. wersji oprogramowania i komputer przejdzie do modułu startowego.

5.2. Szybki start

- Jeśli ekran jest wygaszony, naciśnij dowolny przycisk.
- Naciśnij START, a bieżnia uruchomi się z prędkością 0,8km/h. Za pomocą strzałek możesz dopasować prędkość / nachylenie lub użyj w tym celu przycisków cyfr, aby bezpośrednio ustawić te parametry.
- W celu zatrzymania bieżni naciśnij STOP.

5.3. Informacje komputera

Pauza / Stop / Reset

- Jednokrotne naciśnięcie STOP w czasie treningu, aktywuje funkcję pauzy i wszystkie dane zostaną zatrzymane. Pauza będzie trwała 5 minut, następnie komputer przejdzie do modułu startowego i wszystkie wartości zostaną usunięte. Aby rozpocząć trening w trakcie pauzy naciśnij START.
- Jeśli STOP zostanie naciśnięty powtórnie, wtedy zostanie natychmiast zatrzymany aktualny program i zostaną wyświetlone dotychczasowe dane treningowe. Ponowne naciśnięcie spowoduje przejście komputera do modułu startowego.
- Jeśli STOP zostanie przytrzymany dłużej niż 3 sekundy, wtedy zostaną usunięte wszystkie dane.
- Jeśli STOP zostanie przyciśnięty podczas wprowadzania danych, wtedy przejdziesz jeden poziom w tył.

DOT-Matrix

W module manualnym wyświetlane są naprzemiennie informacje o prędkości i nachyleniu. Masz do dyspozycji 24 belki. Każda belka odpowiada jednej minucie treningu, przy treningu bez podanego uprzednio czasu. Jeśli czas został podany wtedy długość 1 belki to czas podzielony przez 24. Z lewej strony obok DOT Matrix znajdują się 3 LEDy: Track, Speed, Incline i przycisk DISPLAY. Naciśnięcie DISPLAY zmienia wyświetlanie w DOT-Matrix, np. świeci LED dot. Speed, wtedy belki DOT-Matrix symbolizują prędkość. Po kilkukrotnym naciśnięciu zostaną wyświetlone inne obszary. Po wyświetleniu nachylenia (INCLINE) przejdziesz do modułu zmiennego, w którym każda wartość będzie wyświetlana przez 4 sekundy. Kolejne naciśnięcie DISPLAY spowoduje ponowne wyświetlenie rundy 400m.

Runda 400m

Z brzegu DOT-Matrix jest obrazowana graficznie runda 400m. Migająca lampka LED symbolizuje Twoją pozycję. W środku wyświetlacza znajdziesz informację nt. przebytego dystansu i ilości rund.

Monitoring pracy serca

Dzięki zintegrowanym sensorom dotykowym lub wbudowanemu odbiornikowi może być wyświetlana trakcie treningu informacja nt. aktualnej wartości tętna.

Tętno dotykowe: oba sensory dotykowe muszą być mocno chwyczone, tylko wtedy jest możliwe wychwycenie tętna.

Wbudowany odbiornik jest w stanie odbierać wartości ze wszystkich pasów telemetrycznych o częstotliwości 5kHz, również kodowanych i pasów z funkcją Bluetooth.

Okienko informacji

Okienko informacji informuje nt. postępowania podczas wprowadzania indywidualnych danych i pokazuje dane treningowe podczas treningu.

Wyłączenie bieżni

Bieżnia przełączy się w stan uśpienia po 30 minutowym braku aktywności. Pobór prądu zostanie zredukowany do minimum. Zaleca się jednak po zakończonym treningu wyłączenie bieżni za pomocą przycisku WŁĄCZ/WYŁĄCZ.

Moduł STANDBY

Po 30 minutach zostanie aktywowany moduł STANDBY i wyświetlacz wyłączy się. Naciśnij dowolny przycisk, aby aktywować bieżnię. Jeśli zakończyłeś trening wyłącz bieżnię na przycisku zasilania.

5.4. Moduł Program

Bieżnia została wyposażona w 12 zaprogramowanych programów: HILL, FAT BURN, CARDIO, CALORIE, INTERVAL, STRENGTH, 5K RUN, 10K RUN, HR 1, HR 2, CUSTOM i test fitness.

- Naciśnij przycisk z wybranym programem i potwierdź wybór ENTER.
- Naciskając START masz możliwość rozpocząć trening z wprowadzonymi już danymi lub kontynuuj wprowadzanie indywidualnych danych.
- Po zatwierdzeniu wyboru za pomocą ENTER miga czas. Za pomocą strzałek można zmienić czas, który został ustawiony na 20 minut. Po ustawieniu czasu naciśnij ENTER. Po każdym wprowadzeniu można nacisnąć START, program zostanie uruchomiony bazując na wprowadzonych danych.
- Miga okienko nachylenia i zostaniesz poproszony o wprowadzenie za pomocą strzałek Twojego wieku. Poprawne wprowadzenie jest ważne z punktu widzenia prezentacji częstotliwości uderzeń serca, tylko wtedy zostanie poprawnie wyliczona wartość tętna. Po wprowadzeniu wieku naciśnij ENTER w celu potwierdzenia.
- Miga okienko nachylenia i zostaniesz poproszony o wprowadzenie za pomocą strzałek Twojej wagi. Poprawne wprowadzenie jest ważne z punktu widzenia wyliczenia spalania kalorii. Naciśnij ENTER.
- Miga okienko prędkości i zostaniesz poproszony o wprowadzenie za pomocą strzałek maksymalnej prędkości dla tego programu.
- Naciśnij START, a Twój trening się rozpocznie.
- Na początek będzie trzyminutowa rozgrzewka, która może zostać przerwana poprzez naciśnięcie START. Programy 5K RUN, 10K RUN, HR 1, HR 2 i CUSTOM nie ma ją fazy rozgrzewki.

5.4.1 Program CALORIE

- W celu wybrania programu naciśnij „CALORIE”. W okienku informacji pojawi się „PRESS ENTER TO MODIFY” („Naciśnij ENTER aby wprowadzić wartości”).
- Naciśnij ENTER. W okienku nachylenia miga wiek. Za pomocą strzałek możesz wprowadzić wiek i zatwierdzić ENTER.
- W okienku nachylenia miga waga. Za pomocą strzałek możesz wprowadzić wagę i zatwierdzić ENTER.
- W okienku nachylenia miga wartość dot. ilości kalorii do spalenia. Za pomocą strzałek możesz ją wprowadzić i zatwierdzić ENTER.
- W okienku prędkości miga maksymalna prędkość treningu. Za pomocą strzałek możesz ją wprowadzić i zatwierdzić ENTER.
- W okienku nachylenia miga wartość maksymalnego nachylenia. Za pomocą strzałek możesz ją wprowadzić i zatwierdzić ENTER.
- W okienku czasu miga wartość czasu treningu. Za pomocą strzałek możesz ją wprowadzić.
- Naciśnięcie START rozpoczyna trening. Ponowne naciśnięcie ENTER da możliwość zmiany wprowadzonych wartości.

5.4.2 Program CUSTOMIZE

- Naciśnij CUSTOM i zatwierdź ENTER.
- Miga okienko czasu. Za pomocą strzałek wprowadź czas treningu i zatwierdź ENTER.
- Miga okienko nachylenia. Za pomocą strzałek wprowadź wiek. Poprawne wprowadzenie jest ważne z punktu widzenia prezentacji częstotliwości uderzeń serca, tylko wtedy zostanie poprawnie wyliczona wartość tętna. Po wprowadzeniu wieku, w celu potwierdzenia, naciśnij ENTER.
- Miga okienko dystansu. Za pomocą strzałek wprowadź wagę. Poprawne wprowadzenie jest ważne z punktu widzenia wyliczenia ilości kalorii do spalenia. Naciśnij ENTER.
- Miga pierwsza belka prędkości. Za pomocą FAST/SLOW możesz ustawić prędkość. Po wprowadzeniu naciśnij ENTER. Miga druga belka. Powtórz czynności, aż zostaną wprowadzone wszystkie belki.
- Ponownie miga pierwsza belka. Można wprowadzić nachylenie. Należy wprowadzić wartość nachylenia za pomocą strzałek. Po wprowadzeniu naciśnij ENTER. Miga druga belka. Powtórz czynności, aż zostaną wprowadzone wszystkie belki.
- Naciśnij START aby rozpocząć trening i zapisać profil.

5.4.3 Bieg 5.000/10.000m

W tym programie został zapisany bieg na 5.000m. Runda jest symbolizowana wyświetlaną wartością 5.000m, a okienko dystansu również na początku pokazuje 5.000m. Po naciśnięciu START, rozpocznie się odliczanie w okienku dystansu, które zatrzyma się na zero.

5.4.4 Test fitness

Chodzi w tym przypadku o test submaksymalny VO₂. Bazuje na protokole Gerkina. Będą zwiększane prędkość i nachylenie, aż do momentu osiągnięcia 85% Twojej górnej granicy tętna.

Przed testem

- Wykonaj badania lekarskie pod kątem kondycji.
- Nie zażywaj żadnych środków pobudzających ani zawierających kofeinę.
- Przeprowadzaj test tylko przy użyciu pasa telemetrycznego.

Ustawienia programu fitness

- Naciśnij FIT-Test i ENTER
- W okienku informacji podaj Twój wiek za pomocą strzałek. Zatwierdź ENTER.
- Podaj Twoją wagę za pomocą strzałek i zatwierdź ENTER.
- Naciśnij START.

Podczas testu

- Zwróć uwagę, aby miał miejsce stały przekaz tętna.
- Na początku będzie faza rozgrzewki, która trwa 3 minuty.
- Podczas testu będą wyświetlane informacje nt. czasu, nachylenia, dystansu, prędkości, tętna docelowego i aktualnego tętna.

Po teście

- 3-minutowa faza rozprężenia.
- Sprawdź Twoje wartości, zanim komputer ponownie przejdzie do stanu wyjściowego.

VO2 Tabela wyników dla mężczyzn:

Wiek	18-25 lat	26-35 lat	36-45 lat	46-55 lat	56-65 lat	powyżej 65 lat
bardzo dobrze	>60	>56	>51	>45	>41	>37
dobrze	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
powyżej przeciętnej	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
przeciętnie	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
poniżej przeciętnej	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
źle	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
bardzo źle	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO2 Tabela wyników dla kobiet:

Wiek	18-25 lat	26-35 lat	36-45 lat	46-55 lat	56-65 lat	powyżej 65 lat
bardzo dobrze	56	52	45	40	37	32
dobrze	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
powyżej przeciętnej	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
przeciętnie	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
poniżej przeciętnej	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
źle	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
bardzo źle	<28	<26	<22	<20	<18	<17

5.4.5 Docelowa częstotliwość uderzeń serca

Aby poznać optymalną częstotliwość uderzeń serca jest ważne aby poznać maksymalną częstotliwość uderzeń serca. Można ją wyliczyć w następujący sposób:

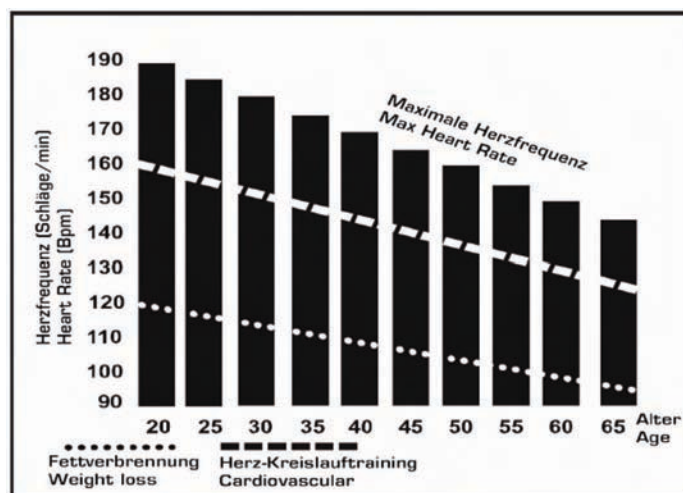
$220 - \text{wiek} = \text{maksymalna częstotliwość uderzeń serca}$

(Jeśli wiek został wprowadzony do komputera, wtedy maksymalna częstotliwość uderzeń serca zostanie wyliczona automatycznie przez komputer).

Jeśli wyliczyłeś już obowiązującą częstotliwość uderzeń serca, teraz musisz określić Twój cel treningowy. Strefa treningowa jest ograniczona liniami, które biegną po przekątnej na diagramie.

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

Jeśli trenujesz wg programu HRC, proszę o korzystanie z pasa telemetrycznego. Tylko w ten sposób gwarantujesz sobie sensowny trening.



Tłumaczenie opisów na rysunku:

Herzfrequenz (Schläge/min) – częstotliwość uderzeń serca (uderzenia/min)

Maximale Herzfrequenz – maksymalna częstotliwość uderzeń serca

Alter – wiek

Fettverbrennung – spalanie tłuszczu

Herz-Kreislauftraining – trening sercowo-krażeniowy

5.4.6 Program częstotliwości uderzeń serca

Programy częstotliwości uderzeń serca HR1 i HR2 korzystają z wzrostu nachylenia, aby osiągnąć docelową częstotliwość uderzeń serca.

Aby korzystać z programu częstotliwości uderzeń serca konieczny jest stały przekaz tętna, w przeciwnym razie nie można uruchomić programu.

- Naciśnij HR1 lub HR2.
- Miga okienko tętna i zostanie wyświetlona wartość tętna, którą można zmienić. Po zmianie naciśnij START, to jest Twoje maksymalne tętno treningowe. Naciśnięcie ENTER spowoduje kontynuację wprowadzania danych.
- Miga wyświetlacz kalorii, wprowadź wagę i zatwierdź ENTER.
- Miga wyświetlacz tętna, wprowadź wiek i zatwierdź ENTER. Zmiana wieku spowoduje zmianę tętna treningowego.
- Miga wyświetlacz czasu, możesz wprowadzić czas treningu i zatwierdź ENTER.
- Naciśnij START a trening się rozpocznie.

6. Pielęgnacja i konserwacja

6.1. 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

Czas treningu	3.000 godzin	4.500 godzin	6.000 godzin	7.500 godzin	9.000 godzin	12.000 godzin
Konserwacja	Nanieść płynny wosk smarujący	Nanieść płynny wosk smarujący	Nanieść płynny wosk smarujący i obrócić blat bieżni	Nanieść płynny wosk smarujący	Nanieść płynny wosk smarujący	Wymenić pas bieżni i blat bieżni

6.2. Centrowanie bieżni

Podczas ćwiczeń jedna noga naciska na pas mocniej niż druga. W związku z tym pas 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 tyle bieżni.

W momencie centrowania nie należy nosić luźnego ubrania.

- Przekręcać śrubę imbusową nie więcej niż 1/4 obrotu na jeden krok,
- Naciągać jedną stronę poluzowując drugą,
- Prędkość bieżni musi wynosić ok. 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.

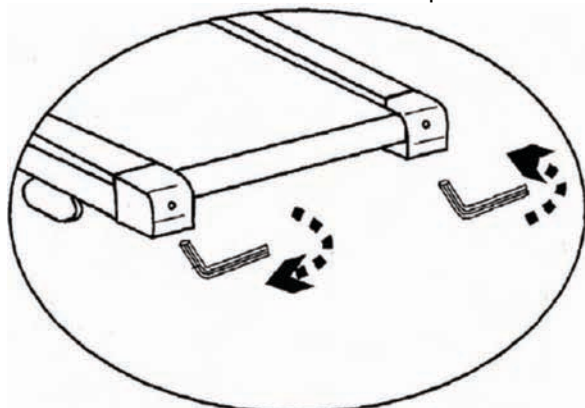
Jeżeli odstęp od lewej strony jest za duży wówczas:

- obróć lewą śrubę o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara (w prawo, dokręcenie)
- i obróć prawą śrubę o 1/4 obrotu odwrotnie do ruchu wskazówek zegara (w lewo, poluzowanie)

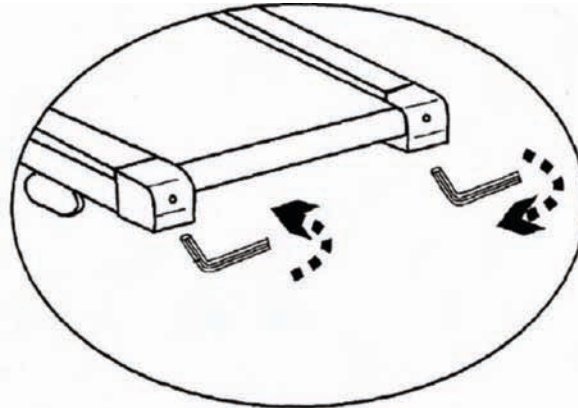
Jeżeli odstęp od prawej strony jest za duży wówczas:

- obróć prawą śrubę o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara (w prawo, dokręcenie)
- i obróć lewą śrubę o 1/4 obrotu odwrotnie do ruchu wskazówek zegara (w lewo, poluzowanie)

Pas bieżni za bardzo na prawo

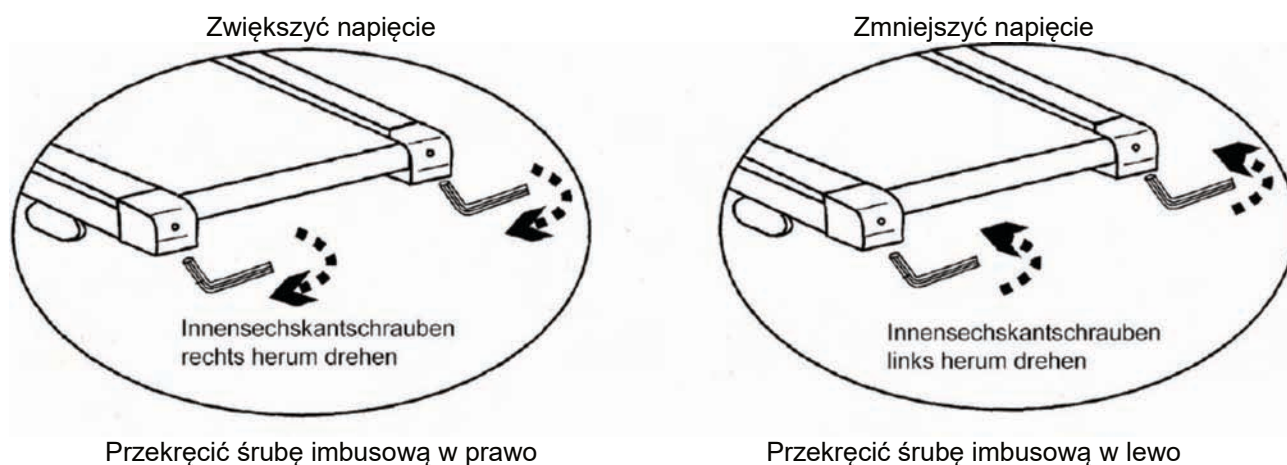


Pas bieżni za bardzo na lewo



6.3. 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 1/4 obrotu 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. 6.2 instrukcji.



7. 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 i rozciągające.
- Pod koniec treningu zmniejsz prędkość. Nigdy nie kończ treningu nagle.

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 spalenie 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. Wskazówki treningowe

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 powinien być wykonany 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 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. Poprawę kondycji rozpoznasz po coraz lepszych ocenach (F1-F6).

Obliczenia tętna treningowego / wysiłkowego:

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

Tętno treningowe

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

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

7.5. Czas trwania treningu

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:

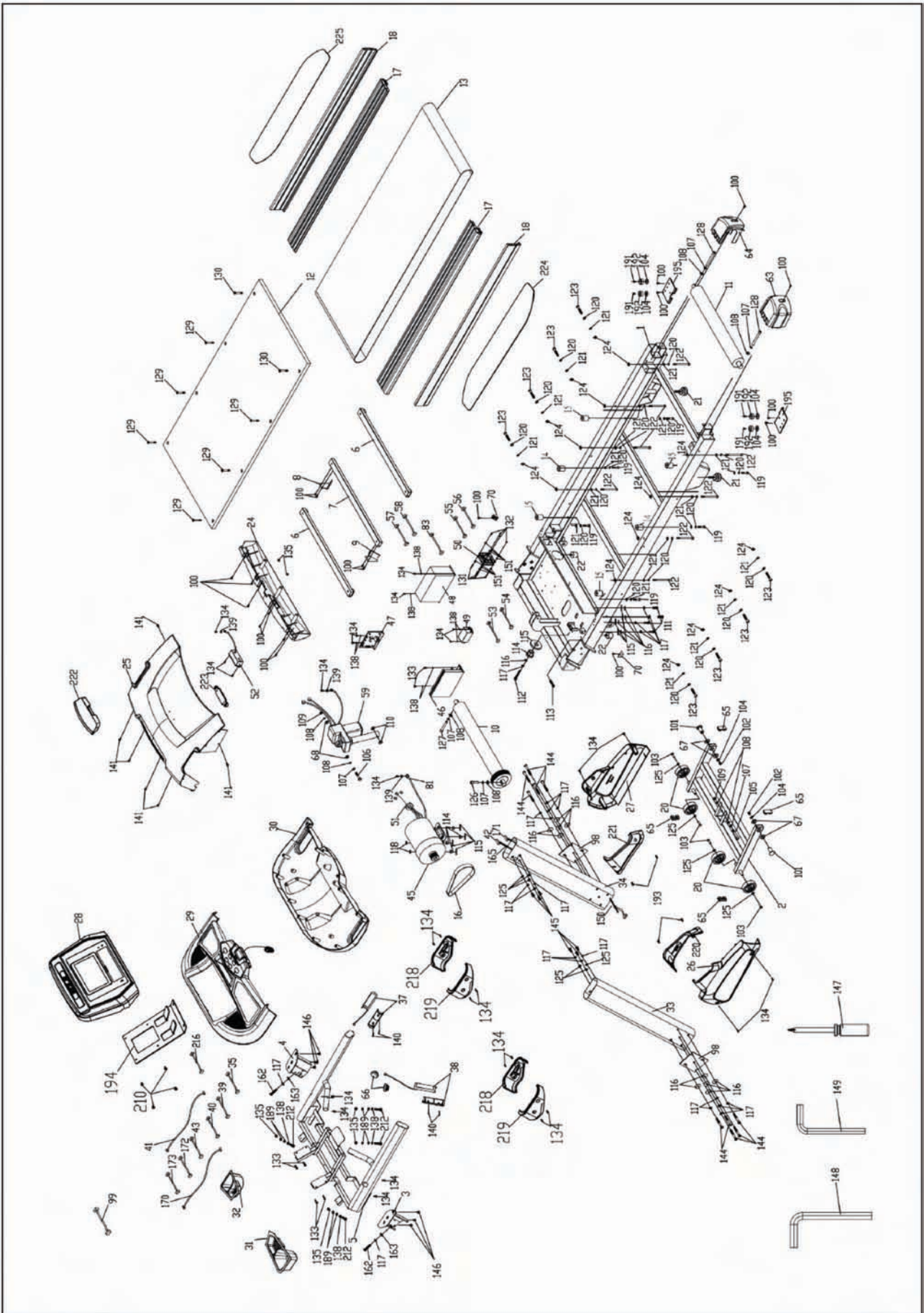
5 do 10 minut powolnego poruszania.

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.

8. Rysunek



9. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3573 -1	Hauptrahmen	Mainframe		1
-2	Steigungsrahmen	Incline frame		1
-3	Computerbefestigung, links	Computer fixation bracket, left side		1
-4	Computerbefestigung, rechts	Computer fixation bracket, right side		1
-5	Handlauf	Handlebar		1
-6	Querrahmenteil A	Deckcross brace A		2
-7	Querrahmenteil B	Deckcross brace B		1
-8	Laufbandzentrierung, rechts	Belt guide right side		1
-9	Laufbandzentrierung, links	Belt guide left side		1
-10	Antriebsrolle, vorn	Front roller		1
-11	Antriebsrolle, hinten	Rear roller		1
-12	Laufbanddeck	Running deck		1
-13*	Laufgurt	Running belt		1
-14	Gummidämpfer A	Bumper A		2
-15	Gummidämpfer B	Bumper B		4
-16*	Antriebsriemen	Motorbelt		1
-17	Trittleiste, oben	Upper step rail		2
-18	Trittleiste, seitlich	Side step rail		2
-19	Wird nicht benötigt	No needed		0
-20	Transportrolle	Transportation wheel		4
-21	Höhen niveaueausgleich	Height adjustment		2
-22	Dämpfer für Steigungsrahmen	Bumper for incline frame		2
-23	Wird nicht benötigt	No needed		0
-24	Abdeckung, vorne	Cover, front side		1
-25	Motorgehäuse	Motorcover		1
-26	Abdeckung für linke Stütze, unten	Cap for left post, bottom side		1
-27	Abdeckung für rechte Stütze, unten	Cap for right post, bottom side		1
-28	Computer	Computer		1
-29	Computerablage	Computertray		1
-30	Computerunterseite	Computer bottom cover		1
-31	Flaschenhalter, links	Console tray, left side		1
-32	Flaschenhalter, rechts	Console tray, right side		1
-33	Stütze, links	Post, left side		1
-34	Stütze, rechts	Post, right side		1
-35	Erdungskabel	Ground kabel	300mm	1
-36	Wird nicht benötigt	No needed		0
-37	Handpulssensor, rechts	Handpulse sensor, right side	900mm	1
-38	Handpulssensor, links	Handpulse sensor, left side	900mm	1
-39	Handpuls kabel	Handpulse cable	03V-B	1
-40	Handpuls kabel	Handpulse cable	03V-BC	1
-41	Computerkabel, oben	Upper computer cable	900mm	1
-42	Computerkabel, unten	Lower computer cable	1800mm	1
-43	Ladekabel	Pad cable		1
-44	Wird nicht benötigt	No needed		0
-45	Motor	Motor		1
-46	Platine	PCB		1
-47	Metallplatte	Small metal plate		1
-48	Spannungsfiler	Filter		1
-49	Drossel	Choke		1
-50	Lüfter	Fan		1
-51	Eisenring	Ferrit core		1
-52	Stromeingangsmo- dul	AC Input module		1
-53	Verbindungs- kabel, weiß	Connection cable, white	450mm	1
-54	Verbindungs- kabel, schwarz	Connection cable, black	450mm	1
-55	Lüfterkabel, schwarz	Fan cable, black	200mm	1
-56	Lüfterkabel, weiß	Fan cable, white	200mm	1
-57	Verbindungs- kabel Platine, weiß	Connection wire for inverter, white	350mm	1
-58	Verbindungs- kabel Platine, schwarz	Connection wire for inverter, black	350mm	1
-59	Steigungsmo- tor	Incline motor		1
-60-62	Wird nicht benötigt	No needed		0
-63	Endkappe für Lauf- deck, links	Endcap for running deck left side		1
-64	Endkappe für Lauf- deck, rechts	Endcap for running deck right side		1
-65	Kunststoffkappe	End cap	25x50mm	4
-66	Kunststoffkappe, rund	Round eng plug		2
-67	Abstandshalter	Spacer		4
-68	Kunststoffunter- legscheibe	Nylon washer	Ø10xØ25x0.8t	2
-69	Wird nicht benötigt	No needed		0
-70	Motorhalterung	Motor anchor		2
-71-80	Wird nicht benötigt	No needed		0
-81	Erdungskabel für Motor	Motor ground cable	300mm	1
-82	Wird nicht benötigt	No needed		0

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
-83	Verbindungskabel	Connection cable	350mm	1
-84-97	Wird nicht benötigt	No needed		0
-98	Verstärkungsplatte für Stütze	Upright bracket		2
-99	Netzkabel	Powerline cord		1
-100	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Selftapping crosshead screw	M5x20	21
-101	Schlossschraube	Carriage bolt	M18x41	2
-102	Sechskantschraube	Hexhead bolt	M8x12	2
-103	Sechskantschraube	Hexhead bolt	3/18"-16x25	4
-104	Unterlegscheibe	Washer	Ø8.5xØ26x2.0t	6
-105	Sechskantschraube	Hexhead bolt	M10x65	1
-106	Sechskantschraube	Hexhead bolt	M10x50	1
-107	Federring	Split washer	Ø10.5x1.5t	6
-108	Unterlegscheibe	Washer	Ø10xØ19x1.5t	8
-109	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	2
-110	Unterlegscheibe	Washer	Ø10xØ25x2.5t	2
-111	Innensechskantschraube	Allen bolt	3/8"-16x1-1/2"	4
-112	Sechskantschraube	Hexhead bolt	3/8"x2-1/2"	1
-113	Schlossschraube	Carriage bolt	3/8"-16x2"	1
-114	Buchse	Bushing	Ø10xØ14x14	5
-115	Kunststoffunterlegscheibe	Nylon washer	Ø13xØ35x5t	9
-116	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8"xØ35x2.0t	15
-117	Federring	Split washer	Ø3/8"x16x2.0t	23
-118	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"	2
-119	Sechskantschraube	Hexhead bolt	M8x40	6
-120	Federring	Split washer	Ø8"x1.5t	22
-121	Unterlegscheibe	Washer	Ø8"x16x1t	22
-122	Sechskantschraube	Hexhead bolt	M8x90	8
-123	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x55	8
-124	Mutter	Nut	M8	16
-125	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8"x25x2t	10
-126	Innensechskantschraube	Allen bolt	M10x40	1
-127	Innensechskantschraube	Allen bolt	M10x80	1
-128	Innensechskantschraube	Allen bolt	M10x100	2
-129	Senkkopfschraube	Counter sink bolt	M8x55	6
-130	Senkkopfschraube	Counter sink bolt	M8x35	2
-131	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M3x50	4
-132	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M3	4
-133	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x20	6
-134	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x12	27
-135	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M5	6
-136-137	Wird nicht benötigt	No needed		0
-138	Federring	Split washer	Ø5x1.5t	12
-139	Rändelscheibe	Star washer	Ø5	3
-140	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Selftapping crosshead screw	ST3x25	4
-141	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Selftapping crosshead screw	ST5x12	6
-142	Wird nicht benötigt	No needed		0
-143	Wird nicht benötigt	No needed		0
-144	Sechskantschraube	Hexhead screw	3/8"-16x3"	10
-145	Sechskantschraube	Hexhead screw	3/8"-16x3/4"	6
-146	Innensechskantschraube	Socket head cap	M8x12	6
-147	Schraubendreher	Screw driver		1
-148	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	8mm	1
-149	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	3/8"	1
-150	Tape	Tape	400mm	1
-151	Isolator	Isolation pad		8
-152-161	Wird nicht benötigt	No needed		0
-162	Sechskantschraube	Hexhead screw	3/8"-16x1-3/4"	2
-163	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø10xØ23x1.5t	2
-164	Wird nicht benötigt	No needed		0
-165	Tape	Tape	200mm	1
-166-169	Wird nicht benötigt	No needed		0
-170	Computerkabel, oben	Upper computer cable	900mm	1
-171	Computerkabel, unten	Lower computer cable	1800mm	1
-172	Kabel für Hintergrundbeleuchtung	Backlit cable	700mm	1
-173	Verbindungskabel	Connection cable	100mm	1
-174-188	Wird nicht benötigt	No needed		0
-189	Unterlegscheibe	Washer	Ø5xØ10x1t	8
-190	Wird nicht benötigt	No needed		0
-191	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Selftapping crosshead screw	ST5x25	4
-192	Gummifuß	Rubber pad		4
-193	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Selftapping crosshead screw	ST3.5x12	4
-194	Computerhalterung	Support rail pad		1

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
-195	Fixierungsplatte für Trittplatte	Adjustment base rail pad		2
-196-209	Wird nicht benötigt	No needed		0
-210	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Selftapping crosshead screw	ST5x10	4
-211	Wird nicht benötigt	No needed		0
-212	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x12	4
-213-215	Wird nicht benötigt	No needed		0
-216	Kabel für Hintergrundbeleuchtung	Backlit cable	700mm	1
-217	Wird nicht benötigt	No needed		0
-218	Seitliche Abdeckung, oben rechts	Right upright cover		2
-219	Seitliche Abdeckung, oben links	Left side cover		2
-220	Seitliche Motorabdeckung, links	Left motor cover		1
-221	Seitliche Motorabdeckung, rechts	Right motor cover		1
-222	Logo Emblem	Upper motor housing cover		1
-223	Abdeckung für Motor	Top motor cover plate anchor		1
-224	Antrirutschpad, links	Anti slippery pad, left side		1
-225	Antrirutschpad, rechts	Anti slippery pad, right side		1

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 firmy Finnlo, 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