

FINNLO maximum

UB 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	4
3.2.	Ustawienie siodełka	8
3.3.	Ustawienie wysokości	8
4.	Pielęgnacja i konserwacja	8
5.	Komputer.....	9
5.1.	Klawisze komputera.....	9
5.2.	Włączenie komputera	10
6.	Wskazówki treningowe	15
6.1.	Częstotliwość treningu	15
6.2.	Wskazówki treningowe	15
6.3.	Trening zorientowany na tętno	15
6.4.	Kontrola treningu	16
6.5.	Czas trwania treningu	16
7.	Rysunek	18
8.	Lista części.....	19

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja roweru klasy SA wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 20957-1/5. Trenażer niezależny od liczby obrotów.
- Maksymalne obciążenie: 150kg.
- Roweru 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 być odpowiednia ilość miejsca (minimum 1,5 m).
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. Jeśli zażywasz lekarstwa skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem treningu.
18. Upewnij się, że żadne części nie stoją w przejściach / miejscach, gdzie chodzą domownicy. Mogą doznać urazu.

2. Informacje ogólne

Sprzęt odpowiada wymogom normy EN ISO 20957-1/5 klasy SA. 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

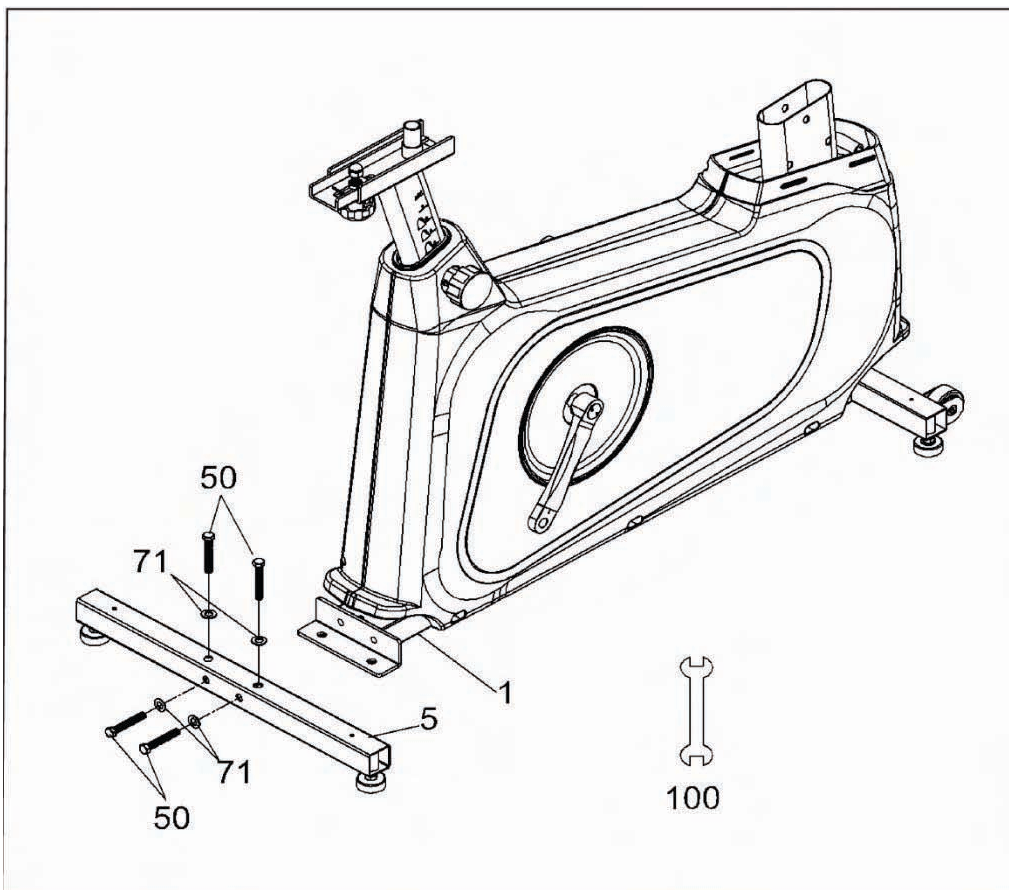
W celu ułatwienia montażu roweru, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

Zawartość opakowania

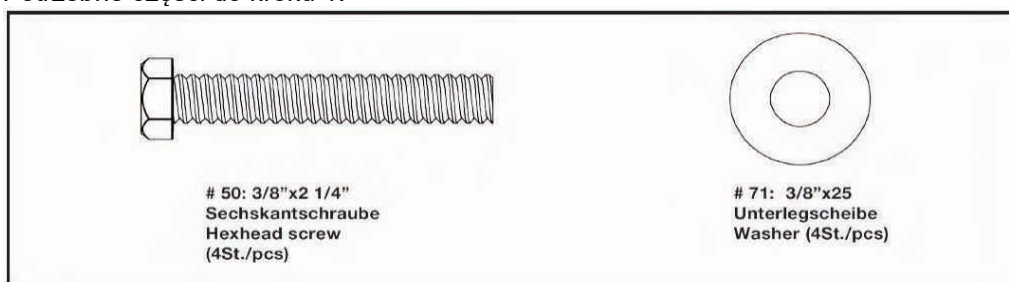
- Rozpakuj wszystkie części ze styropianu i ułóż je na podłodze obok siebie.
- Postaw ramę główną na podkładzie chroniącym podłogę; w przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy. Podkład powinien być płaski i nie być gruby, tak aby rama stała stabilnie.
- W trakcie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

3.1. Montaż krok po kroku

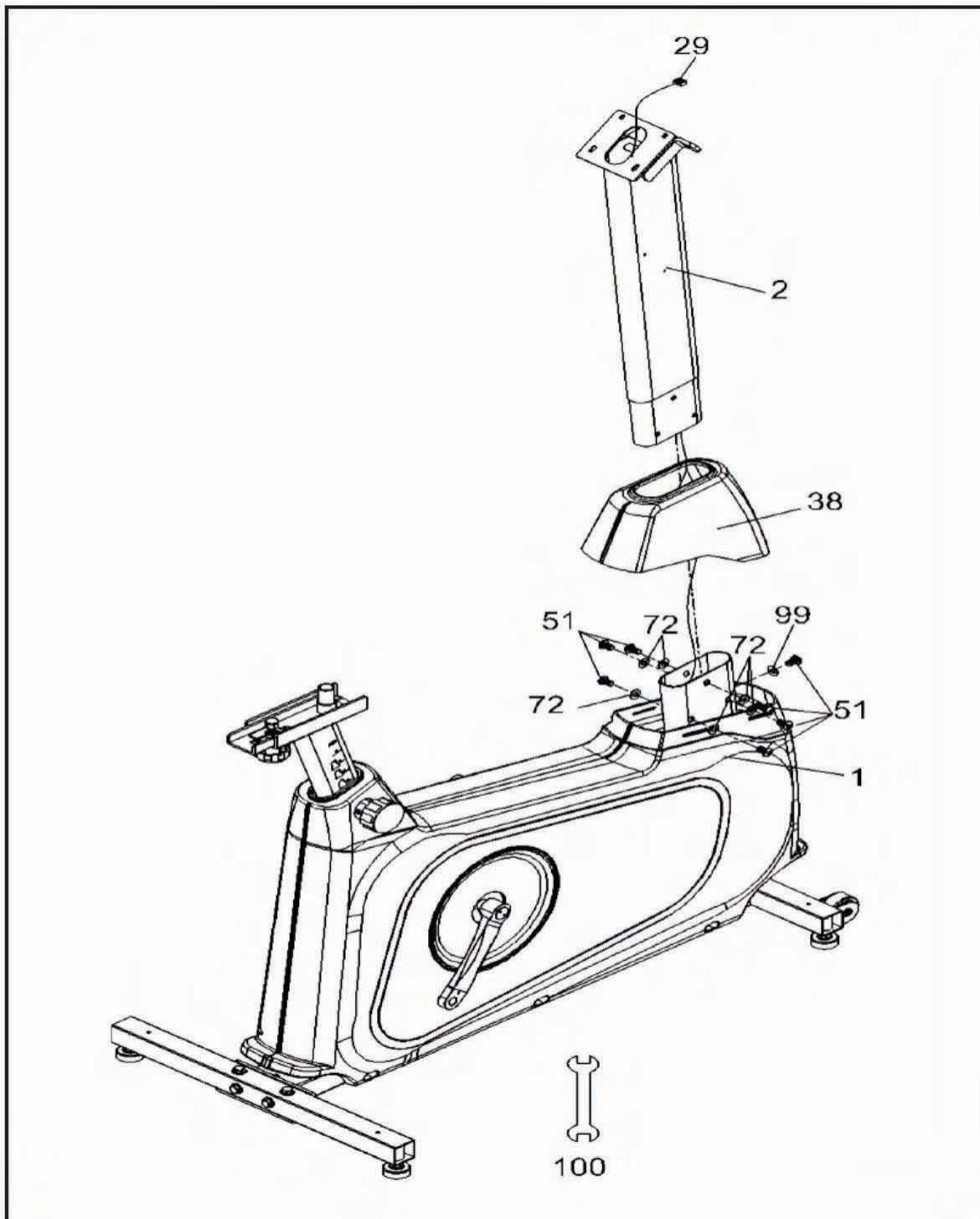
Krok 1



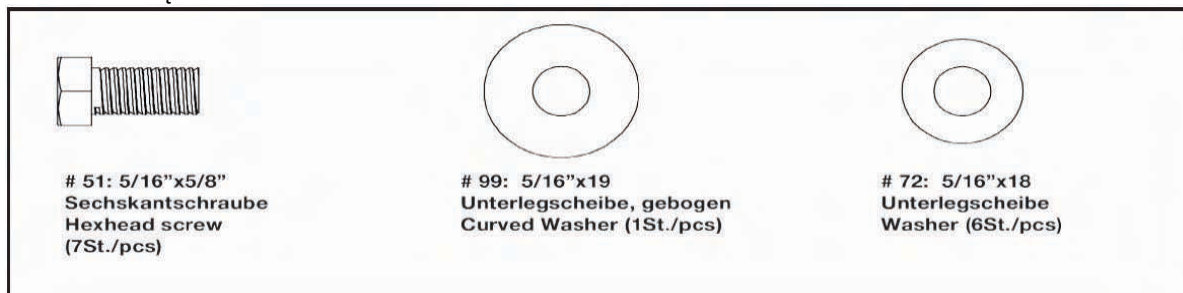
Potrzebne części do kroku 1.



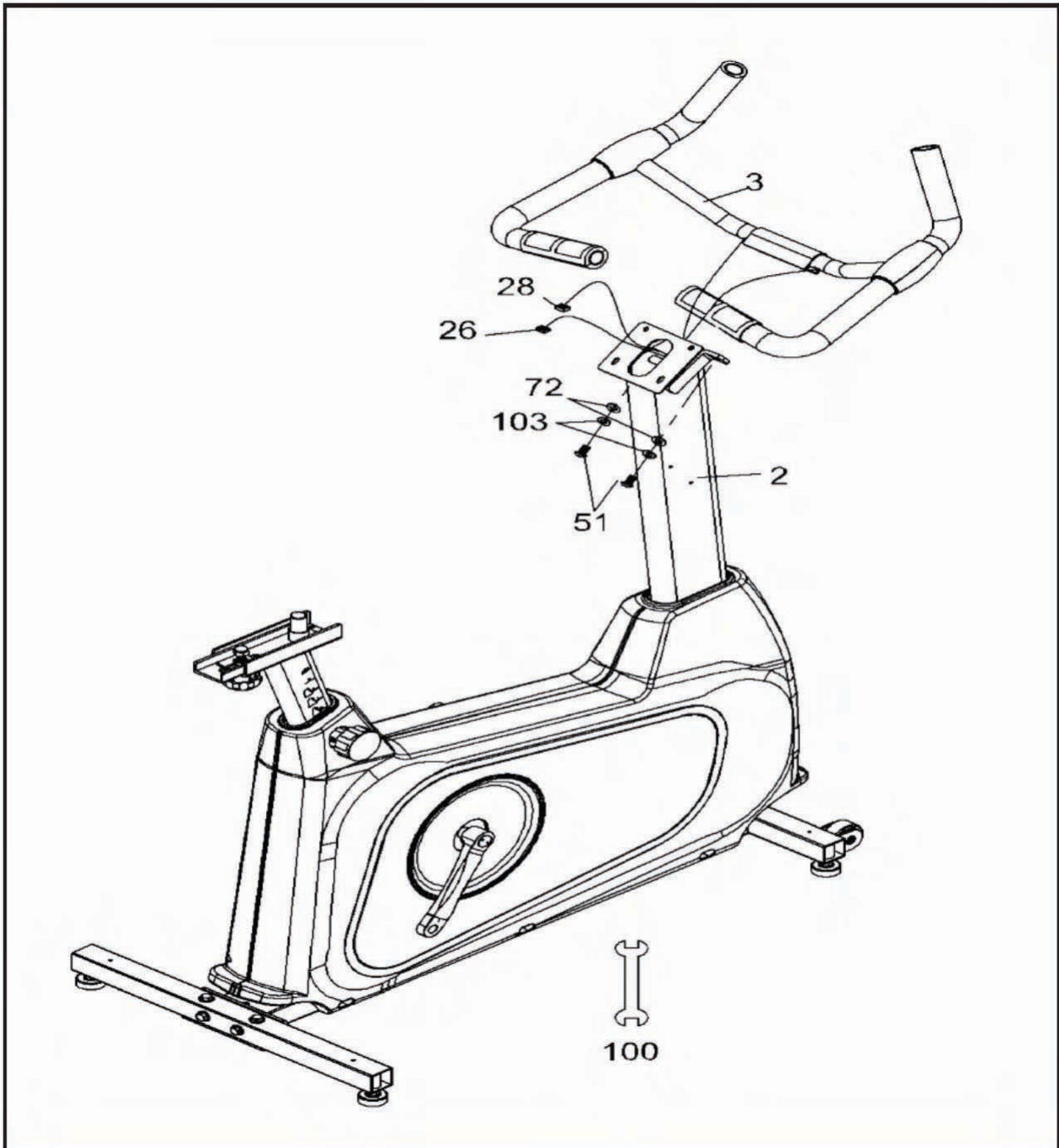
Krok 2



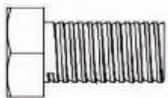
Potrzebne części do kroku 2.



Krok 3



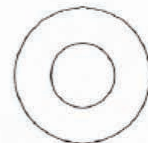
Potrzebne części do kroku 3.



51: 5/16" x 5/8"
Sechskantschraube
Hexhead screw
(2St./pcs)

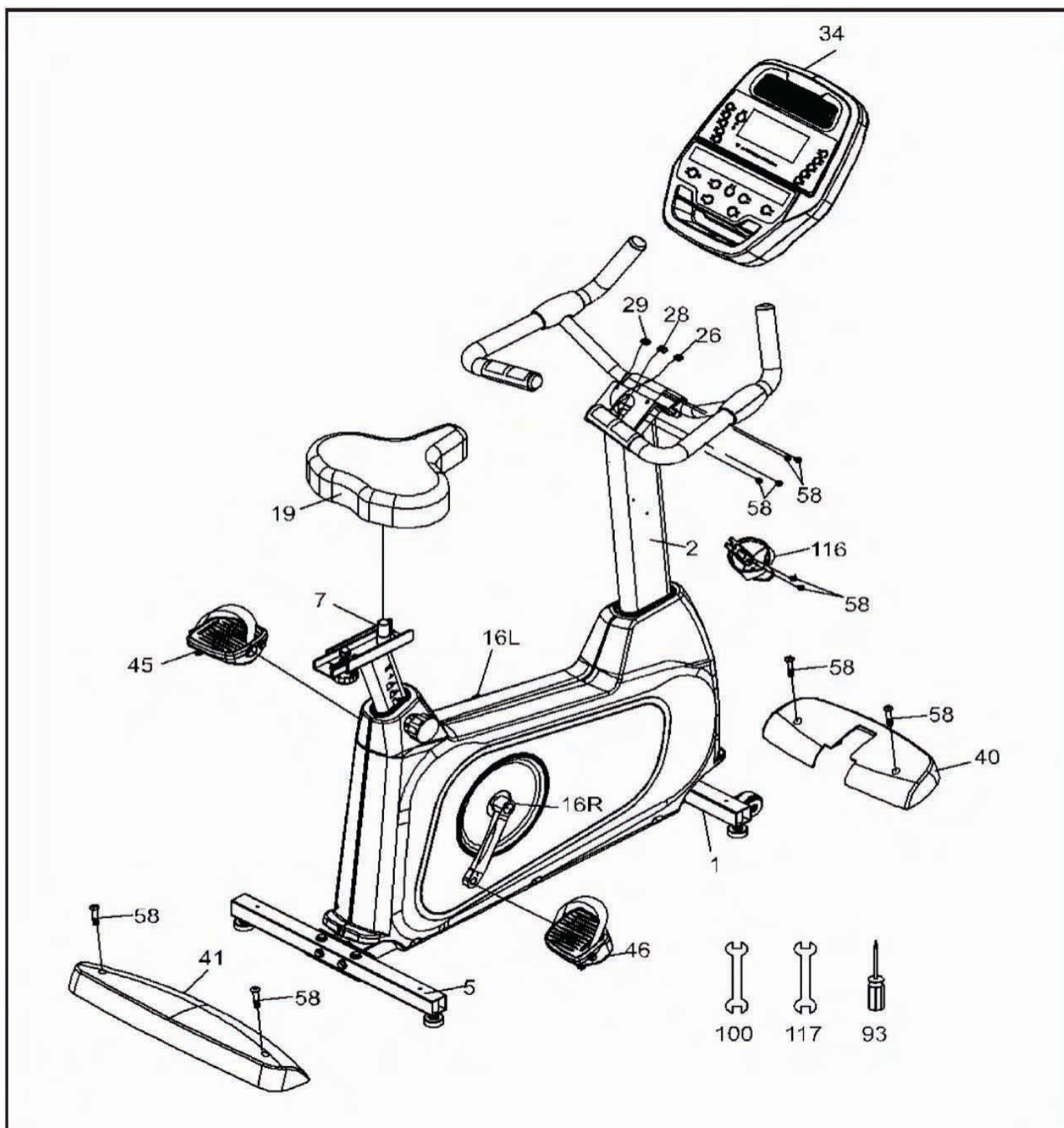


103: 5/16"
Federring
Split washer (2St./pcs)

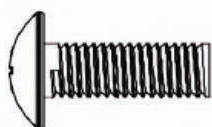


72: 5/16" x 18
Unterlegscheibe
Washer (2St./pcs)

Krok 4



Potrzebne części do kroku 4.



58: M5x12
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw
(10St./pcs)

Uwaga: Podczas montażu komputera należy uważać, aby nie uszkodzić kabli.

3.2. Ustawienie siodełka

Wysokość siodełka (ustawienie pionowe) to najważniejsze ustawienie. Siodełko jest ustawione prawidłowo kiedy:

- Jeden z pedałów jest w najniższej pozycji,
- Usiądziesz i chwycisz kierownicę,
- Położysz stopę na pedale, który znajduje się maksymalnie na dole,
- Noga nie może być przeprostowana w stawie kolanowym.

Dostosuj wysokość siodełka tak, aby było Ci wygodnie, ale nie wolno przeprostować kolana!

Siodełka nie wolno wyciągnąć wyżej niż oznakowanie „max”.

Ustawienie siodełka (poziome): Po ustawieniu wysokości siodełka należy przystąpić do ustawienia poziomego siodełka. W tym celu należy odkręcić śrubę motylkową i przesunąć siodełko odpowiednio do Twojego wzrostu. Należy przestrzegać następującej zasady:

Przy poziomo ustawionym pedale kąt pomiędzy udem a podudziem powinien wynosić 90°.

Nachylenie siodełka: Odkręcaj obie nakrętki na podstawie siodełka, aż do momentu, w którym siodełko będzie można lekko obrać. Przetaw nachylenie siodełka poprzez jego przyciśnięcie albo wyciągnięcie. Kiedy siodełko jest odpowiednio nachylone, należy właściwym kluczem dokręcić nakrętki.

3.3. Ustawienie wysokości

Za pomocą nakrętki regulującej wysokość (na tylnej podstawie) istnieje możliwość wyrównania podstawy. Przekręcanie w stronę przeciwną do wskazówek zegara zwiększa wysokość. Należy zwrócić uwagę, czy w podstawie pozostała odpowiednia ilość zwojów gwintu.

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 serwisu 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 (kierownica, pedały) wymagają czyszczenia tylko przy pomocy wilgotnej szmatki.

5. Komputer



Aktywowanie komputera

Urządzenie zostało wyposażone w generator, z tego powodu nie musi być podłączone do sieci elektrycznej. W celu aktywowania komputera rozpocznij pedałowanie.

Na początku zaświecą się wszystkie LED-y. Następnie pojawi się matryca ledowa wersji komputera i licznik czasu. Ta wartość podaje informację, ile godzin dotychczas trenowałeś i ile przebyłeś kilometrów. Ekran pokazuje wartości w następującej kolejności: ODO 123 KM(Mi) 123 HRS.

Po paru sekundach komputer przejdzie do modułu startowego.

5.1. Klawisze komputera

SCAN

Zmiana wyświetlania ze SPEED (prędkość) i RPM (ilość obrotów na minutę) na LEVEL (poziom) i WATT (moc). Kolejne naciśnięcie pokazuje METS, a jeszcze następne aktywuje moduł SCAN tzn. wszystkie wartości będą wyświetlane automatycznie jedna po drugiej

DISPLAY

Zmiana wyświetlania DOT-Matrix z profilu treningowego na rundę 400m.

PRZYCISKI PROGRAMU

Służą do wyboru odpowiedniego profilu. W celu potwierdzenia wyświetlanego programu naciśnij ENTER.

START

Włącza komputer na trening.

STOP

Naciśnięcie zatrzymuje trening. Wszystkie dane zostaną zapisane na 5 minut, również przy nieświecącym ekranie.

Naciśnięcie STOP podczas programowania spowoduje reaktywowanie poprzedniego kroku programu. Dwukrotne naciśnięcie STOP w trakcie treningu kończy trening i wszystkie wartości zaczynają odliczanie od zera w górę. Przytrzymanie STOP dłużej niż 3 sekundy powoduje usunięcie wszystkich wartości.

-/+

Podwyższa / zmniejsza wartość funkcji. Dłuższe przytrzymanie aktywuje szybki podgląd.

ENTER

Potwierdza wartości funkcji lub programy.

FAN

Włącza wentylator.

POMIAR TĘTNA

Pomiar tętna przy pomocy pasa telemetrycznego: Komputer został wyposażony w chip, który umożliwia bezprzewodowy przekaz tętna przy pomocy pasa telemetrycznego (5,0 – 5,5 kHz). Przekaz tętna symbolizuje migający symbol serca, co może potrwać kilka sekund. Dolny ekran informuje o wartości tętna, a LED obok symbolu serca pokazuje wartość procentową 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!

5.2. Włączenie komputera**5.2.1 Szybki start**

Dla prostoty obsługi urządzenia treningowego została stworzona możliwość szybkiego i łatwego uruchomienia komputera. Po aktywowaniu komputera czas zaczyna odliczanie w górę. Opór można zmienić w trakcie treningu za pomocą +/- . Masz do dyspozycji 40 poziomów oporu. Wskaźnik w 24 belkach. Każda belka odpowiada jednej minucie treningu. Oznacza to, że po 24 minutach wyświetlanie nastąpi od początku.

5.2.2 Program MODUS

Aby wybrać program naciśnij odpowiedni przycisk na górze obok ekranu. Profil zostanie wyświetlony na ekranie. W celu potwierdzenia programu, naciśnij ENTER. Masz dwie możliwości rozpoczęcia treningu:

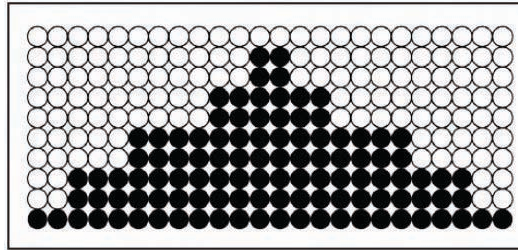
1. Naciśnij START, a Twój trening rozpocznie się z danymi, które zostały wprowadzone podczas ostatniego treningu, o ile zostały wprowadzone.
lub
2. Postępuj wg wskazówek na dolnym ekranie i wprowadź dane. Każde wprowadzenie należy potwierdzić ENTER. Po wprowadzeniu danych naciśnij START, a trening się rozpocznie.

A) Program MANUAL

W tym programie można samodzielnie zmienić opór w trakcie treningu.

Postępuj w następujący sposób:

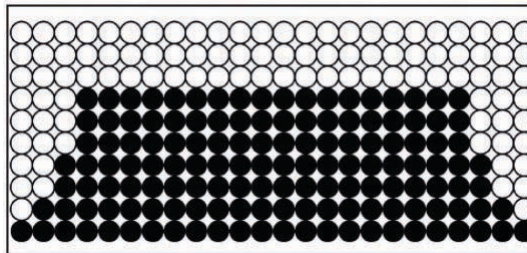
- 1) Naciśnij MANUAL
- 2) Naciśnij ENTER
- 3.1) Naciśnij START, a trening się rozpocznie
lub
- 3.2) Postępuj wg wskazówek na dolnym ekranie i wprowadź dane: AGE (wiek), WEIGHT (waga) i TIME (czas). Każde wprowadzenie należy potwierdzić ENTER, aby przejść do kolejnego kroku. Po wprowadzeniu danych naciśnij START, a trening się rozpocznie.
- 4) Za pomocą +/- możesz zmienić w trakcie treningu opór.

B) Program HILL

W tym programie symulowane są wzrosty i spadki.

Postępuj w następujący sposób:

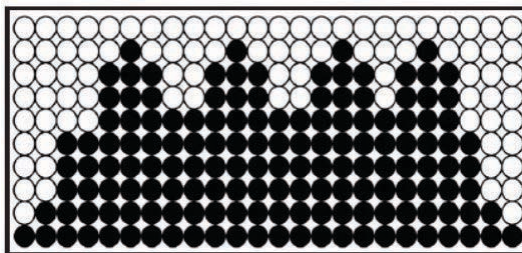
- 1) Naciśnij HILL
- 2) Naciśnij ENTER
- 3.1) Naciśnij START, a trening się rozpocznie
lub
- 3.2) Postępuj wg wskazówek na dolnym ekranie i wprowadź dane. Każde wprowadzenie należy potwierdzić ENTER, aby przejść do kolejnego kroku. Jeśli wszystkie dane (wiek, waga, czas i maksymalny opór) zostały wprowadzone, naciśnij START, a trening się rozpocznie.
- 4) Za pomocą +/- możesz zmienić w trakcie treningu opór. Opór zmieni się dla całego profilu, ale wyświetlacz pozostanie bez zmian.

C) Program FATBURN (spalania tłuszczu)

Ten program został ukierunkowany na maksymalne spalanie tłuszczu.

Postępuj w następujący sposób:

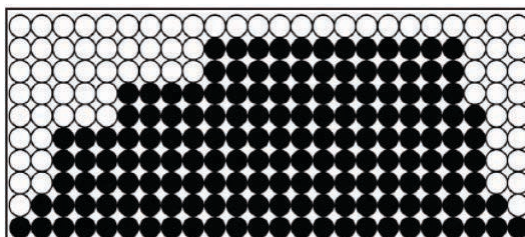
- 1) Naciśnij FATBURN
- 2) Naciśnij ENTER
- 3.1) Naciśnij START, a trening się rozpocznie
lub
- 3.2) Postępuj wg wskazówek na dolnym ekranie i wprowadź dane. Każde wprowadzenie należy potwierdzić ENTER, aby przejść do kolejnego kroku. Jeśli wszystkie dane (wiek, waga, czas i maksymalny opór) zostały wprowadzone, naciśnij START, a trening się rozpocznie.
- 4) Za pomocą +/- możesz zmienić w trakcie treningu opór. Opór zmieni się dla całego profilu, ale wyświetlacz pozostanie bez zmian.

D) Program CARDIO (serca)

Ten program został stworzony w celu wzmocnienia wytrzymałości.

Postępuj w następujący sposób:

- 1) Naciśnij **CARDIO**
- 2) Naciśnij **ENTER**
- 3.1) Naciśnij **START**, a trening się rozpocznie
lub
- 3.2) Postępuj wg wskazówek na dolnym ekranie i wprowadź dane. Każde wprowadzenie należy potwierdzić **ENTER**, aby przejść do kolejnego kroku. Jeśli wszystkie dane (wiek, waga, czas i maksymalny opór) zostały wprowadzone, naciśnij **START**, a trening się rozpocznie.
- 4) Za pomocą +/- możesz zmienić w trakcie treningu opór. Opór zmieni się dla całego profilu, ale wyświetlacz pozostanie bez zmian.

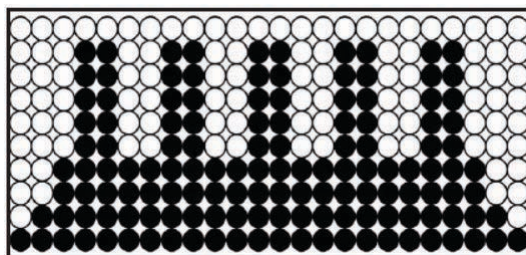
E) Program STRENGTH (wzmacniająca)

Ten program został stworzony w celu wzmocnienia kończyn dolnych.

Postępuj w następujący sposób:

- 1) Naciśnij **STRENGTH**
- 2) Naciśnij **ENTER**
- 3.1) Naciśnij **START**, a trening się rozpocznie
lub
- 3.2) Postępuj wg wskazówek na dolnym ekranie i wprowadź dane. Każde wprowadzenie należy potwierdzić **ENTER**, aby przejść do kolejnego kroku. Jeśli wszystkie dane (wiek, waga, czas i maksymalny opór) zostały wprowadzone, naciśnij **START**, a trening się rozpocznie.
- 4) Za pomocą +/- możesz zmienić w trakcie treningu opór. Opór zmieni się dla całego profilu, ale wyświetlacz pozostanie bez zmian.

F) Program INTERWALL (interwałowy)



Program interwałowy jest optymalnym treningiem w celu poprawienia Twoich osiągnięć. Polega na zmianie pomiędzy wzrostami i spadkami obciążeniowymi.

Postępuj w następujący sposób:

- 1) Naciśnij INTERVALL
- 2) Naciśnij ENTER
- 3.1) Naciśnij START, a trening się rozpocznie
lub
- 3.2) Postępuj wg wskazówek na dolnym ekranie i wprowadź dane. Każde wprowadzenie należy potwierdzić ENTER, aby przejść do kolejnego kroku. Jeśli wszystkie dane (wiek, waga, czas i maksymalny opór) zostały wprowadzone, naciśnij START, a trening się rozpocznie.
- 4) Za pomocą +/- możesz zmienić w trakcie treningu opór. Opór zmieni się dla całego profilu, ale wyświetlacz pozostanie bez zmian.

G) Program CUSTOMIZE

Aby stworzyć indywidualny program i nadać mu własną nazwę postępuj w następujący sposób:

- 1) Naciśnij CUSTOMIZE
- 2) Naciśnij ENTER
- 3) Za pomocą +/- możesz wybrać litery i w ten sposób nadać Twojemu programowi nazwę. Po każdej literze naciśnij ENTER. Po wprowadzeniu pełnej nazwy naciśnij STOP, a nazwa zostanie zapisana. Postępuj wg dalszych wskazówek i wprowadź dane (wiek, wagę i czas). W celu potwierdzenia po każdym wprowadzeniu naciśnij ENTER aby przejść do wprowadzenia kolejnych danych. Po wprowadzeniu i zatwierdzeniu MAX Level miga pierwsza belka. Wprowadź wartość za pomocą +/- i potwierdź ENTER. Z wszystkimi belkami postępuj analogicznie. Po ostatniej belce naciśnij ENTER, a profil zostanie zapisany. Na dolnym ekranie pojawi się napis „New Programm is saved”. Masz możliwość zmiany profilu lub po naciśnięciu STOP a następnie START rozpoczniesz trening. Za pomocą +/- możesz zmienić w trakcie treningu opór dla aktualnej belki. Podczas aktywowania kolejnej belki, opór zmieni się z powrotem na uprzednio ustawiony.

H) Test FITNESS

Chodzi w tym przypadku o test submaksymalny. Trwa, w zależności od osiągnięć, pomiędzy 6 a 15 minut. Zakończy się w momencie osiągnięcia 85% Twojej górnej granicy tętna. Jako wynik zostanie podana wartość VO2 max (pułap tlenowy). Ta wartość podaje ile potrzebujesz tlenu, aby osiągnąć dany poziom wysiłku. Ważne, aby zawsze iść z prędkością 50 obrotów na minutę. Opór będzie dopasowany automatycznie.

Postępuj w następujący sposób:

- 1) Naciśnij FIT-Test
- 2) Naciśnij ENTER
- 3) Postępuj wg wskazówek w dolnym ekranie i wprowadź dane. W celu potwierdzenia po każdym wprowadzeniu naciśnij ENTER, aby przejść do wprowadzenia kolejnych danych.
- 4) Naciśnij START, a Twój test się rozpocznie.

Podczas testu:

Przez rozpoczęciem testu musi mieć miejsce przekaz tętna. Sensowne jego przeprowadzenie gwarantuje tylko pas telemetryczny.

Podczas testu musisz iść z prędkością 50 obrotów na minutę. Jeśli opuścisz zakres 48-52 obrotów / minutę usłyszysz sygnał.

Podczas testu będą wyświetlane następujące wartości:

- Praca w KGM
- Moc w WATT (1 Watt odpowiada ok. 6,11829 kgm/min)
- Tętno, TGT jest tętnem maksymalnym jakie powinno zostać osiągnięte
- Czas, który upłynął do danego momentu

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

I) Trening HRC

- Naciśnij HRC
- Naciśnij ENTER
- Postępuj wg wskazówek na dolnym ekranie i wprowadź dane. W celu wprowadzenia wieku użyj +/- i naciśnij ENTER.
- Podaj wagę za pomocą +/- i naciśnij ENTER.
- Określ czas treningu za pomocą +/- i naciśnij ENTER.
- W razie konieczności zmień tętno, wg którego chcesz trenować i naciśnij ENTER.
- Naciśnij START.
- Aby zmienić wyświetlane dane podczas treningu, naciśnij DISPLAY.
- Jeśli ustawiony czas treningu dobiegnie końca naciśnij START aby powtórzyć trening lub STOP aby go skończyć.

J) Program WATT (moc)

W programie WATT opór będzie się zmieniał automatycznie do częstotliwości pedałowania, w taki sposób, że będzie zawsze trenował zgodnie z wprowadzoną wartością.

Postępuj w następujący sposób:

- 1) Naciśnij WATT
- 2) Naciśnij ENTER
- 3.1) Naciśnij START, a trening się rozpocznie
lub
- 3.2) Postępuj wg wskazówek na dolnym ekranie i wprowadź dane. Każde wprowadzenie należy potwierdzić ENTER, aby przejść do kolejnego kroku. Jeśli wszystkie dane (wiek, waga, czas, docelowa wartość mocy) zostały wprowadzone, naciśnij START, a trening się rozpocznie.
- 4) Za pomocą +/- możesz zmienić w trakcie treningu wartość mocy.

6. Wskazówki treningowe

Trening na rowerze 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.

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

6.2. Wskazówki treningowe

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

Ilość obrotów (RPM)

Przy treningu wytrzymałościowym zaleca się zasadniczo wybór niskiego poziomu oporu przy większej ilości obrotów (RPM – Revolutions per minute = obroty na minutę). Zwróć uwagę na to, żeby ilość obrotów była ok. 80 obrotów na minutę i nie przekroczyła 100 obrotów.

6.3. 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.

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

Tętno treningowe

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

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

6.5. 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.

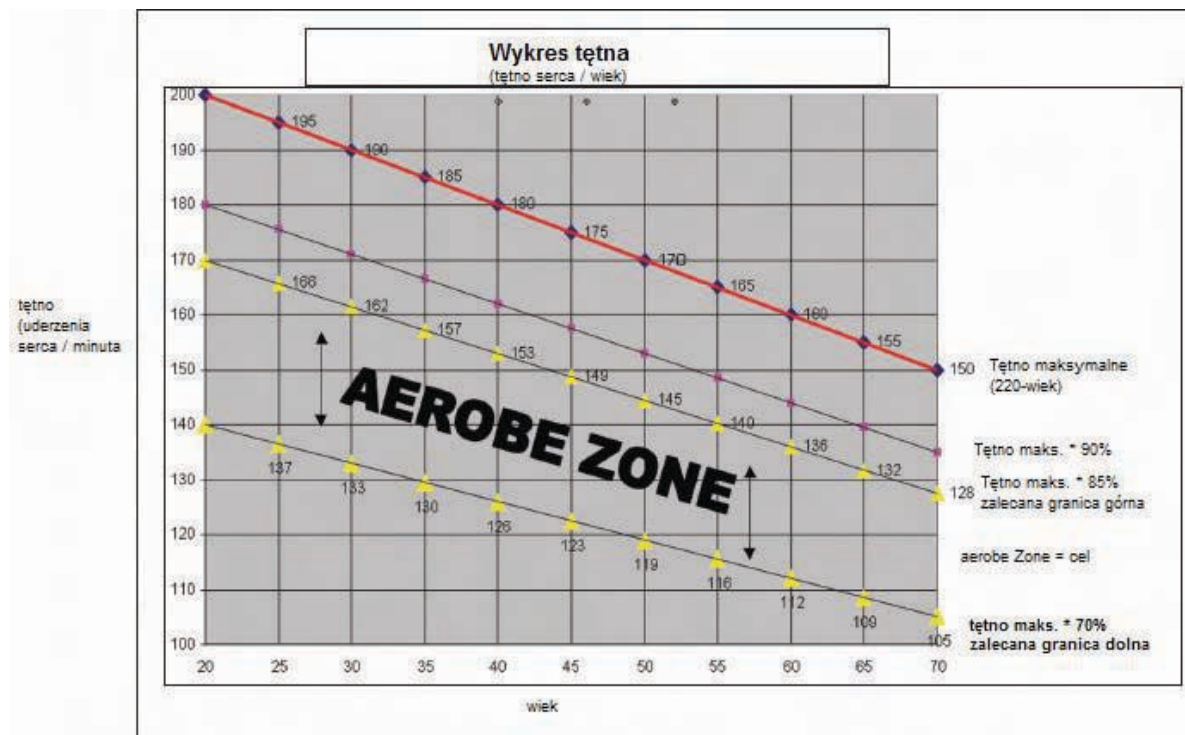
Rozprężenie:

5 do 10 minut powolnego poruszania, następnie gimnastyka lub rozciąganie, aby rozluźnić mięśnie.

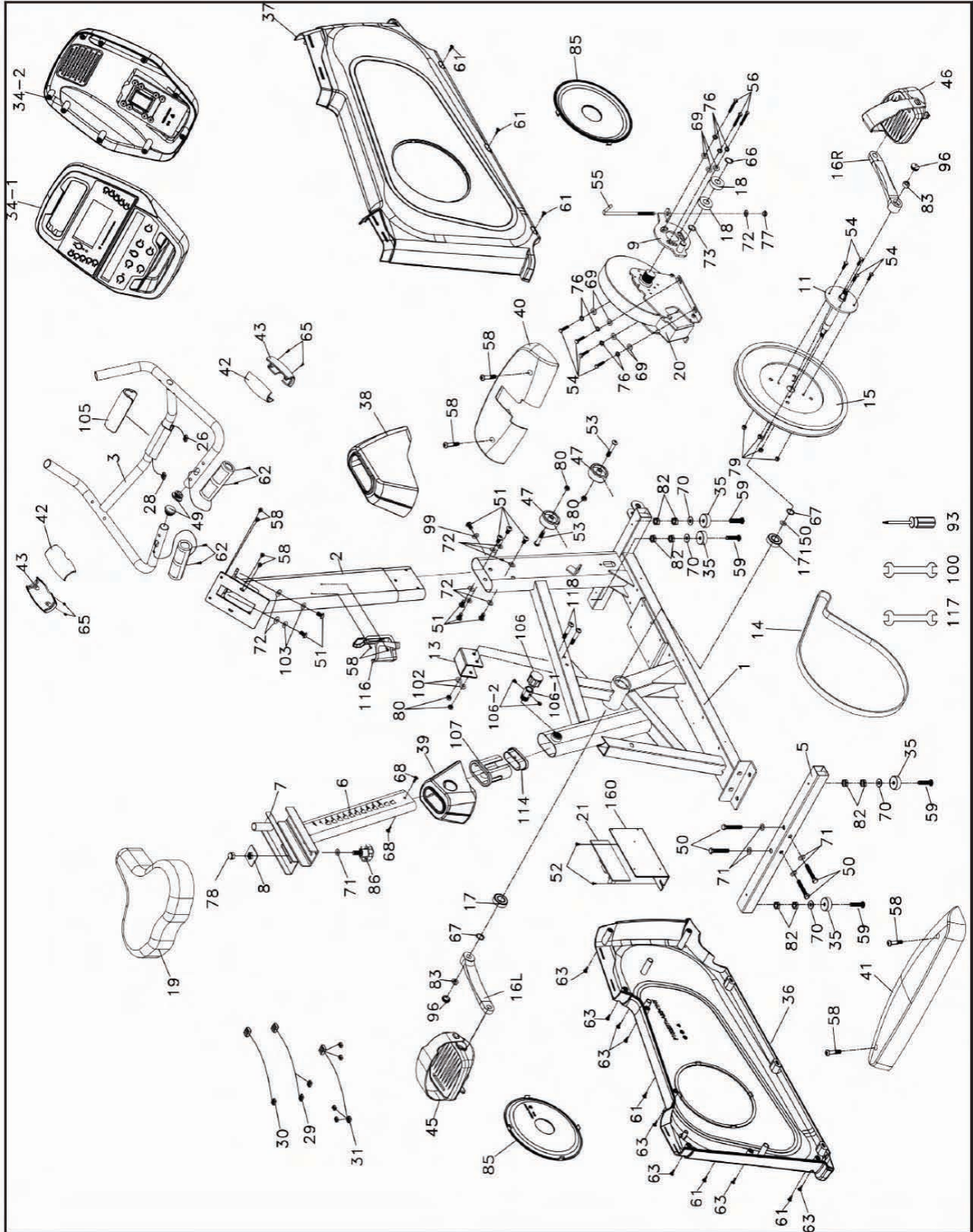
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

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.



7. Rysunek



8. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3571 -1	Hauptrahmen	Mainframe		1
-2	Lenkerstützrohr	Handlebarpost		1
-3	Lenker	Handlebar		1
-4	Wird nicht benötigt	No needed		0
-5	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-6	Sattelstützrohr	Seat post		1
-7	Sattelschlitten	Saddle slider		1
-8	Sattelschlitten Fixierungsplatte	Saddle slider fixation plate		1
-9	Riemenspanner	Idler bracket		1
-10	Wird nicht benötigt	No needed		0
-11	Tretkurbelachse	Axle		1
-12	Wird nicht benötigt	No needed		0
-13	Platte zur Gehäusebefestigung	Backing plate		1
-14*	Riemen	Belt		1
-15	Antriebsrad	Drive pulley		1
-16L	Kurbel, links	Crank, left side		1
-16R	Kurbel, rechts	Cranks, right side		1
-17*	Kugellager	Ballbearing	6004	2
-18	Kugellager	Ballbearing	6203	2
-19*	Sattel	Seat		1
-20	Generator- Bremseinheit	Generator		1
-21	Platine	PCB		1
-22	Wird nicht benötigt	No needed		0
-23	Wird nicht benötigt	No needed		0
-24	Wird nicht benötigt	No needed		0
-25	Wird nicht benötigt	No needed		0
-26	Handpuls kabel, weiß	Handpuls kabel, white	800mm	1
-27	Wird nicht benötigt	No needed		0
-28	Handpuls kabel, rot	Handpuls kabel, red	800mm	1
-29	Datenkabel	Computercable	1900mm	1
-30	Kabel für Generator	Cable for Generator	500mm	1
-31	Generatorkabel	Generator harness	800mm	1
-32-33	Wird nicht benötigt	No needed		0
-34	Computer	Computer		1
-35	Gummi einlage für Standfuß	Rubberpad for stabilizer		4
-36	Gehäuse, links	Left housing		1
-37	Gehäuse, rechts	Right housing		1
-38	Abdeckung Lenkerstützrohr	Handlebarpost cover		1
-39	Abdeckung Sattelstützrohr	Seatpost cover		1
-40	Abdeckung Standfuß, vorne	Cover for front stabilizer		1
-41	Abdeckung Standfuß, hinten	Cover for rear stabilizer		1
-42	Halteschale, Oberseite	Handgrip, top cap		2
-43	Halteschale, Unterseite	Handgrip, bottom cap		2
-44	Wird nicht benötigt	No needed		0
-45	Pedal, links	Pedal, left side		1
-46	Pedal, rechts	Pedal, right side		1
-47	Transportrolle	Transportation wheel		2
-48	Wird nicht benötigt	No needed		0
-49	Kunststoffkappe	Plastic cap	Ø25,4mm	2
-50	Sechskantschraube	Hex head screw	3/8"x2-1/4"	4
-51	Sechskantschraube	Hexhead screw	5/16"x5/8"	9
-52	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST5x19	2
-53	Innensechskantschraube	Allen screw	5/16"x1-3/4"	2
-54	Sechskantschraube	Hexhead screw	1/4"x3/4"	8
-55	J-Gewindestange	J-bolt	M8x190	1
-56	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M6x15	3
-57	Wird nicht benötigt	No needed		0
-58	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x12	10
-59	Innensechskantschraube	Allen screw	3/8"x2"	4
-60	Wird nicht benötigt	No needed		0
-61	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST5x16	6
-62	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST3x20	4
-63	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST3.5x16	8
-64	Wird nicht benötigt	No needed		0
-65	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST3x10	4
-66	C-Ring	C-ring	Ø17	1
-67	C-Ring	C-ring	Ø20	2
-68	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST4x12	2
-69	Unterlegscheibe	Washer	Ø1/4"x13x1	7
-70	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8"x19x1.5	4
-71	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8"x25x2	5
-72	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16"x18x1.5	9

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
-73	Unterlegscheibe	Washer	Ø17x23.5mm	1
-74-75	Wird nicht benötigt	No needed		0
-76	Federring	Split washer	Ø1/4"	7
-77	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	1
-78	Hutmutter	Cap nut	3/8"	1
-79	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	1/4"	4
-80	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	5/16"	4
-81	Wird nicht benötigt	No needed		0
-82	Mutter	Nut	3/8"	8
-83	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	2
-84	Wird nicht benötigt	No needed		0
-85	Abdeckung	Round disc		2
-86	Griffschraube	Star screw		1
-87-92	Wird nicht benötigt	No needed		0
-93	Schraubendreher	Screw driver		1
-94-95	Wird nicht benötigt	No needed		0
-96	Kurbelabdeckung	Crank cover		2
-97	Wird nicht benötigt	No needed		0
-98	Wird nicht benötigt	No needed		0
-99	Unterlegscheibe, gebogen	Curved washer	Ø5/16"x19x1.5	1
-100	Gabelschlüssel	Wrench	12/14mm	1
-101	Wird nicht benötigt	No needed		0
-102	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16x16x1	2
-103	Federring	Split washer	Ø5/16"	2
-104	Wird nicht benötigt	No needed		0
-105	Lenkerabdeckung	Handlebar cover		1
-106	Griffschraube	Adjustment knob		1
-106-1	Grifmutter	Grip nut	M16	1
-106-2	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M4x5	2
-107	Kunststoffführung	Sleeve		1
-108-113	Wird nicht benötigt	No needed		0
-114	Führung 2	Sleeve 2		1
-115	Wird nicht benötigt	No needed		0
-116	Flaschenhalter	Bottle holder		1
-117	Gabelschlüssel	Wrench	13/15	1
-118	Sechskantschraube	Hex head screw	5/16"x2-1/4"	2
-119-149	Wird nicht benötigt	No needed		0
-150	Gummi pad	Rubber pad		1
-151-159	Wird nicht benötigt	No needed		0
-160	Platte	Fixing plate		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