

# **HAMMER**

## **CROSSTECH XTR**



### **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.	Kroki montażowe.....	4
4.	Pielęgnacja i konserwacja.....	14
5.	Komputer.....	14
5.1.	Przyciski komputera.....	14
5.2.	Funkcje komputera.....	14
5.3.	Uruchomienie komputera.....	15
5.3.1	Szybki start.....	15
5.3.2	Trening z wprowadzeniem danych.....	15
5.4.	Rozwiązywanie problemów.....	18
6.	Dane techniczne.....	19
6.1.	Zasilanie (w zestawie).....	19
7.	Wskazówki treningowe.....	19
7.1.	Częstotliwość treningu.....	19
7.2.	Intensywność treningu.....	20
7.3.	Trening zorientowany na tętno.....	20
7.4.	Kontrola treningu.....	20
7.5.	Czas trwania treningu.....	21
8.	Rysunek.....	22
9.	Lista części.....	24

## 1. Instrukcja bezpieczeństwa

### **WAŻNE!**

- Instrukcja orbitreka klasy HC wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/9.
- Maksymalne obciążenie: 130 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.
16. Nie stawiać urządzenia w wilgotnych pomieszczeniach (łazienka) lub na balkonie.

## 2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy DIN EN 957-1/9 klasy HC. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2004/108/WE i 2006/95/WE. W przypadku niewłaściwego użytkowania (np. zbyt intensywnego treningu, niewłaściwych ustawień itp.) nie można wykluczyć uszczerbku na zdrowiu.

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

### 2.1. Opakowanie

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

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

### 2.2. Usuwanie

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



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

### 3. Montaż

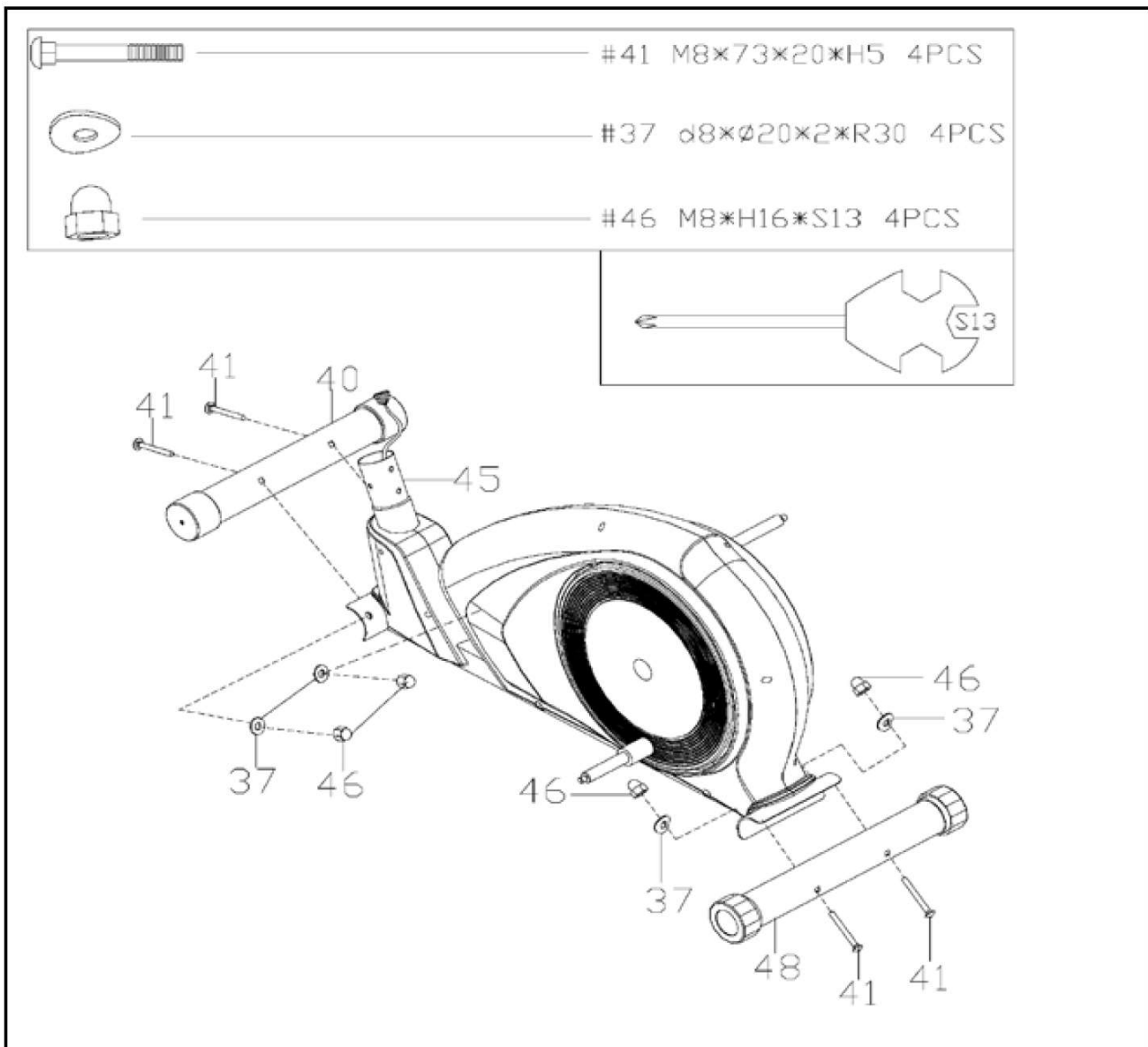
W celu ułatwienia montażu urządzenia, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

#### Zawartość opakowania

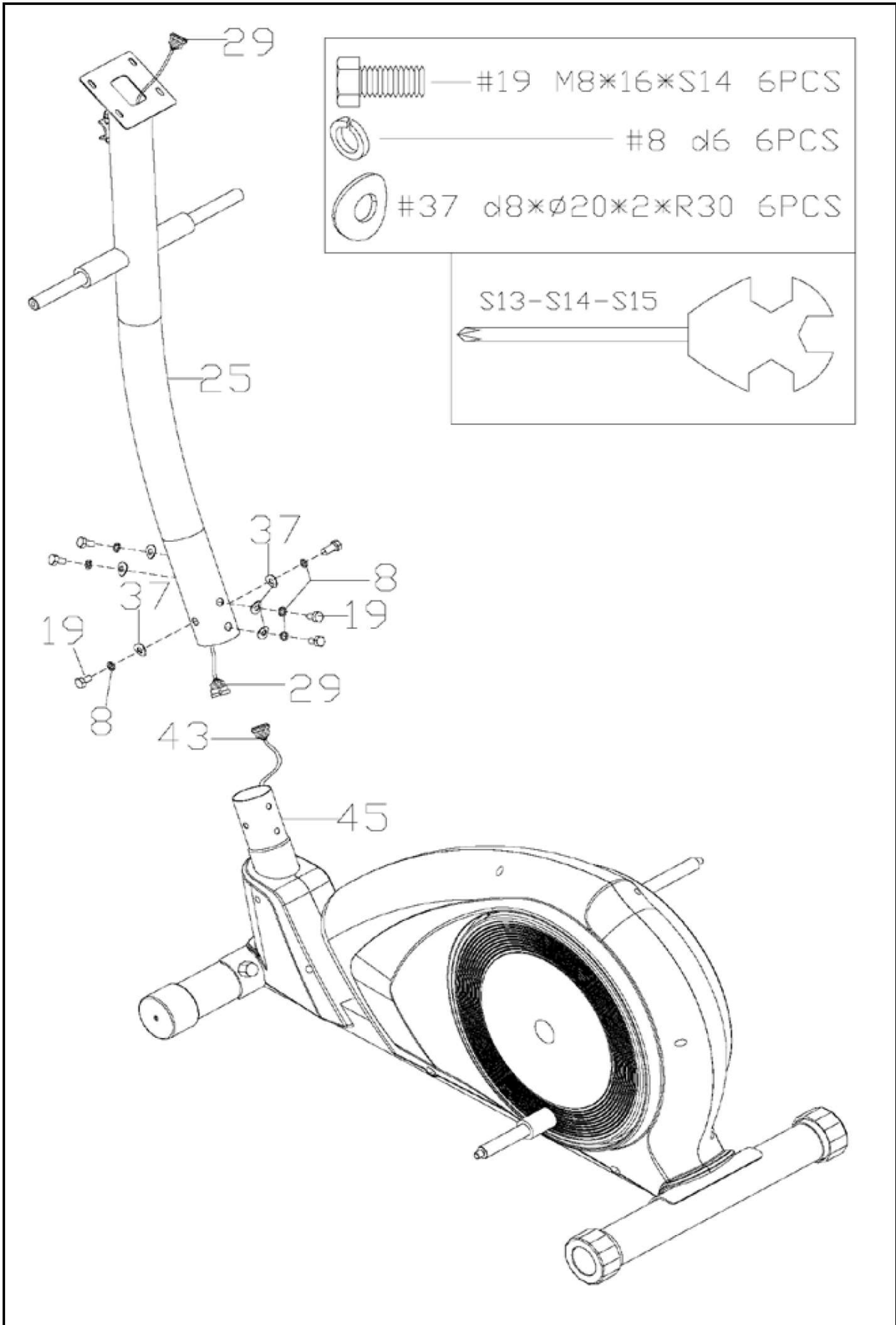
- Rozpakuj wszystkie części ze styropianu i ułóż je na podłodze obok siebie.
- Postaw ramę główną na podkładzie chroniącym podłogę; w przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy. Podkład powinien być płaski i nie być gruby, tak aby rama stała stabilnie.
- W trakcie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

#### 3.1. Kroki montażowe

##### Krok 1

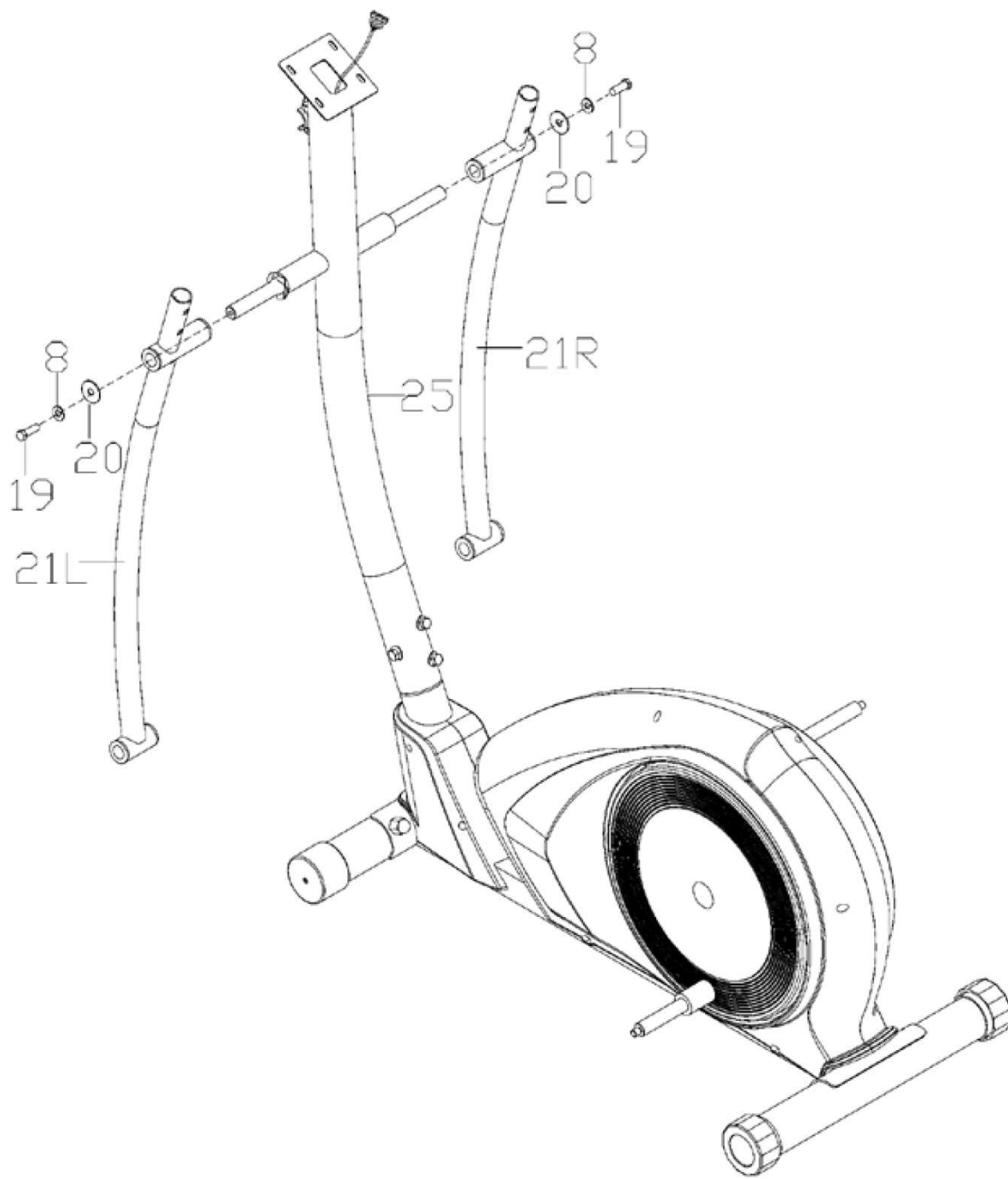


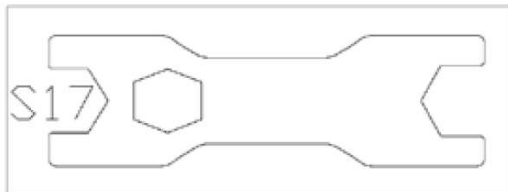
Krok 2



Krok 3

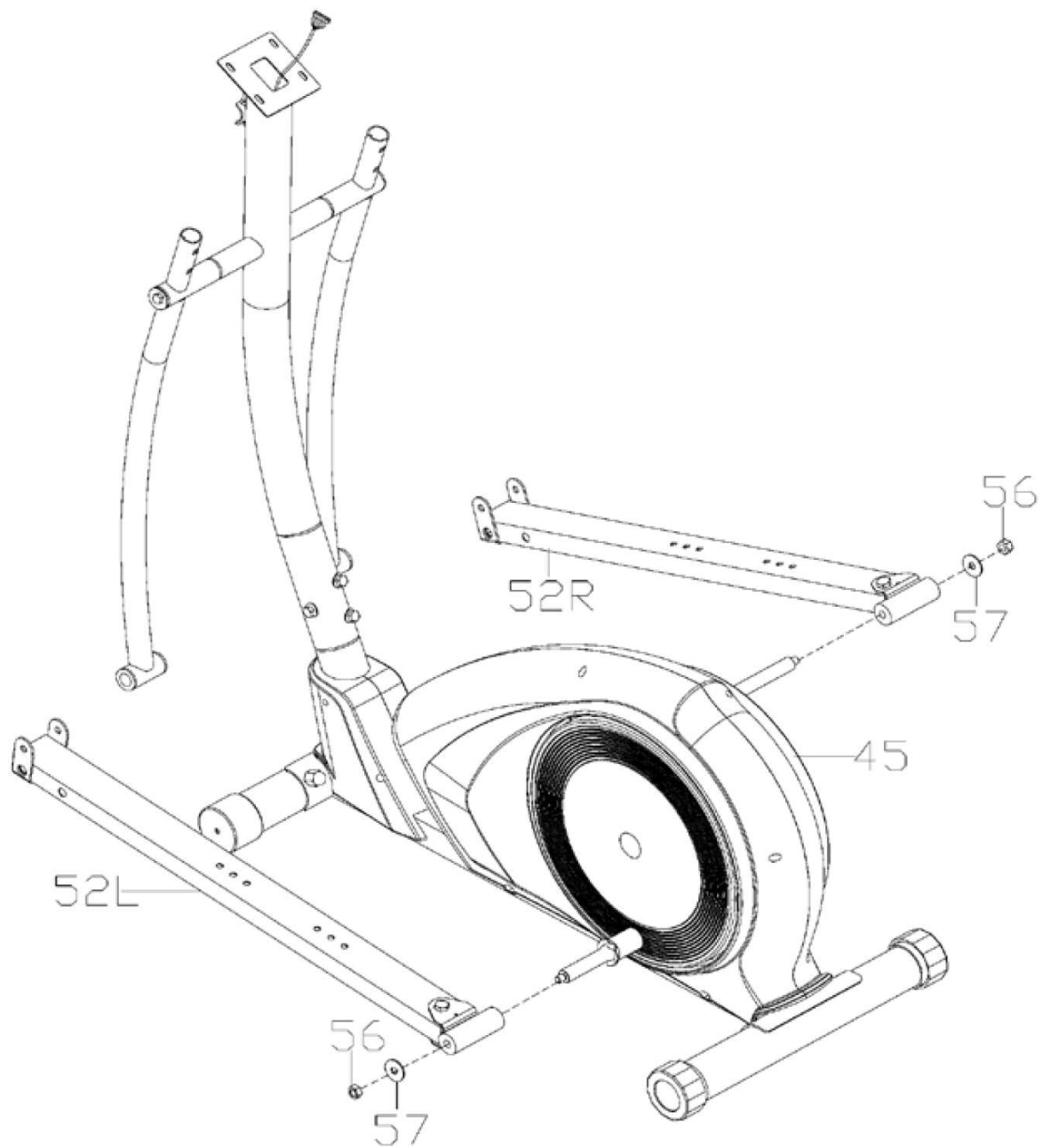
	#19 M8×16×S14 2PCS	
	#8 d8 2PCS	
	#20 d8×ø32×2 2PCS	



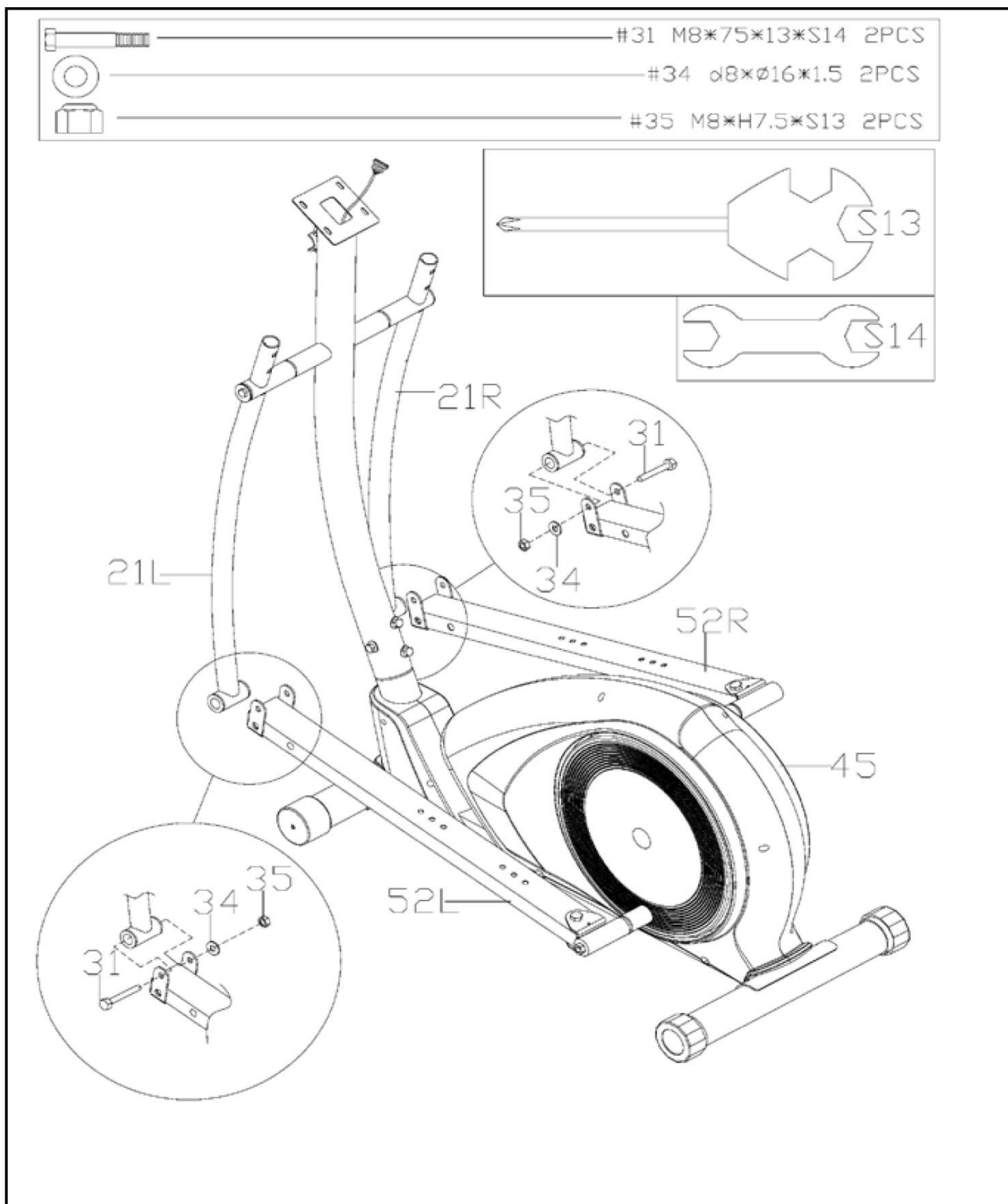


#56 M10\*1.25\*H9.5\*S17 2PCS

#57  $\varnothing 10 \times \varnothing 32 \times 2$  2PCS

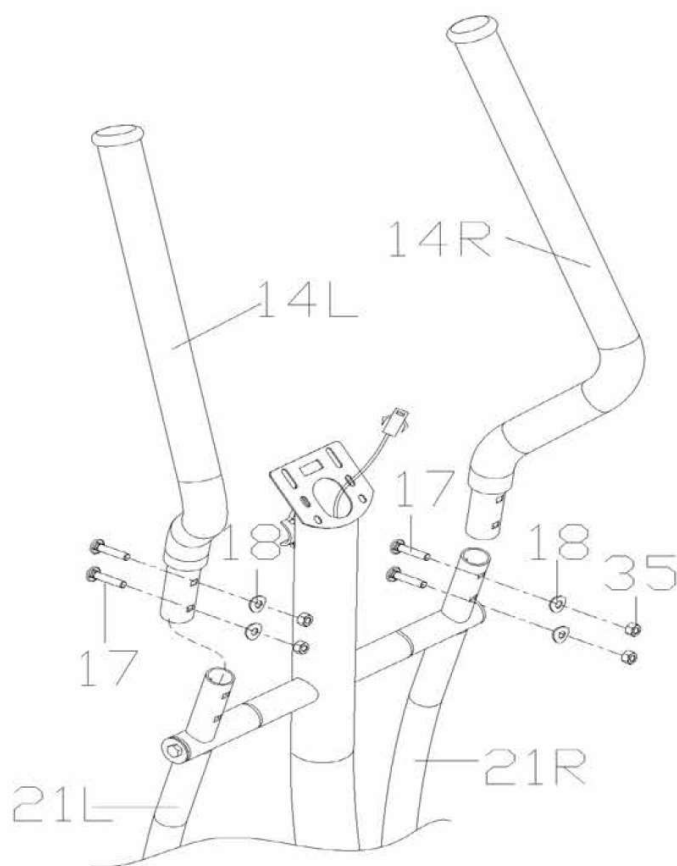
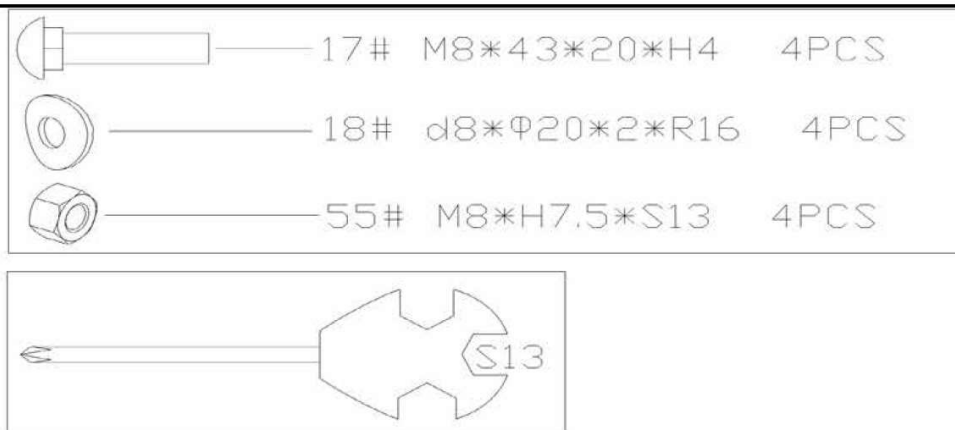


Krok 5

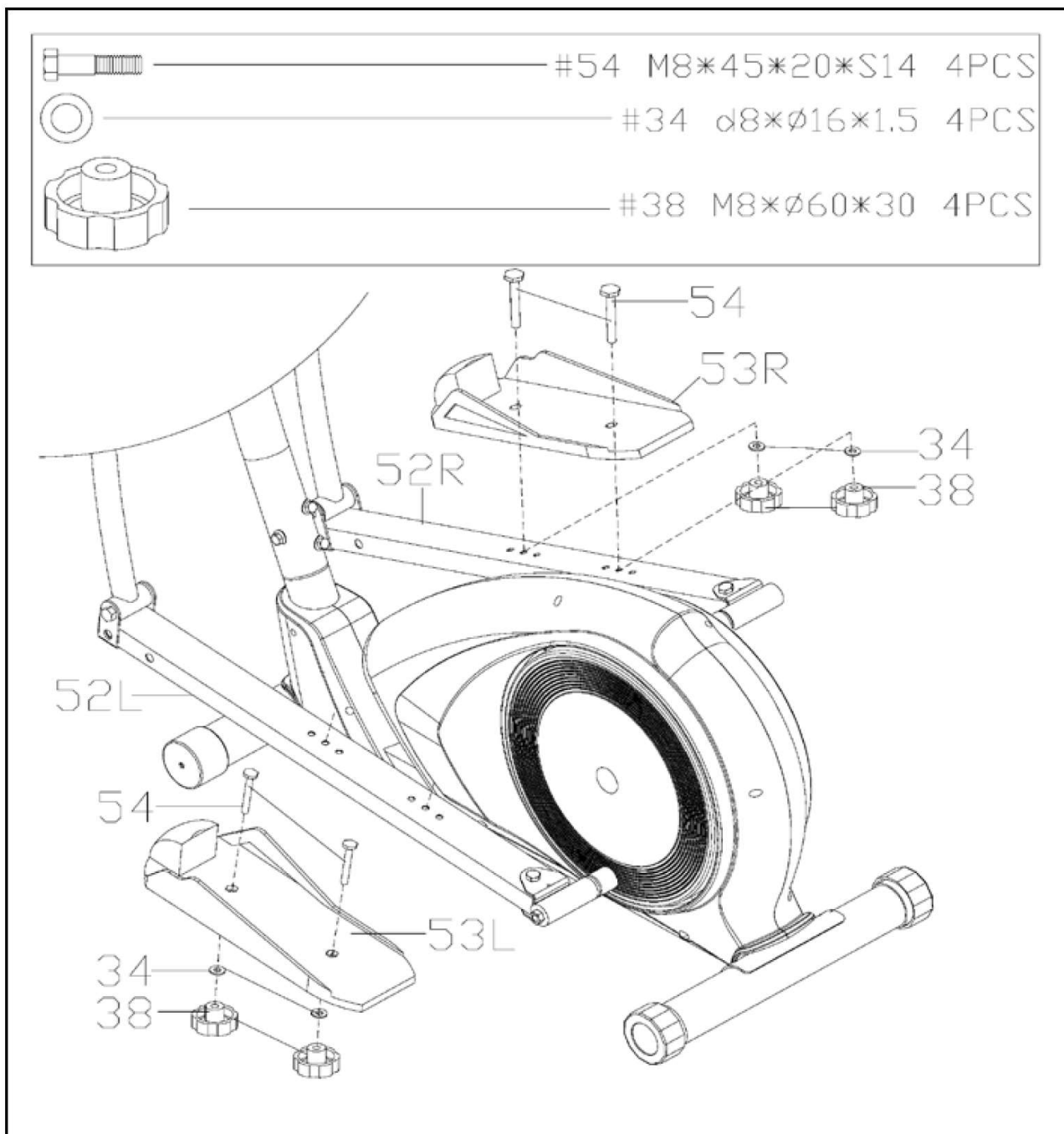




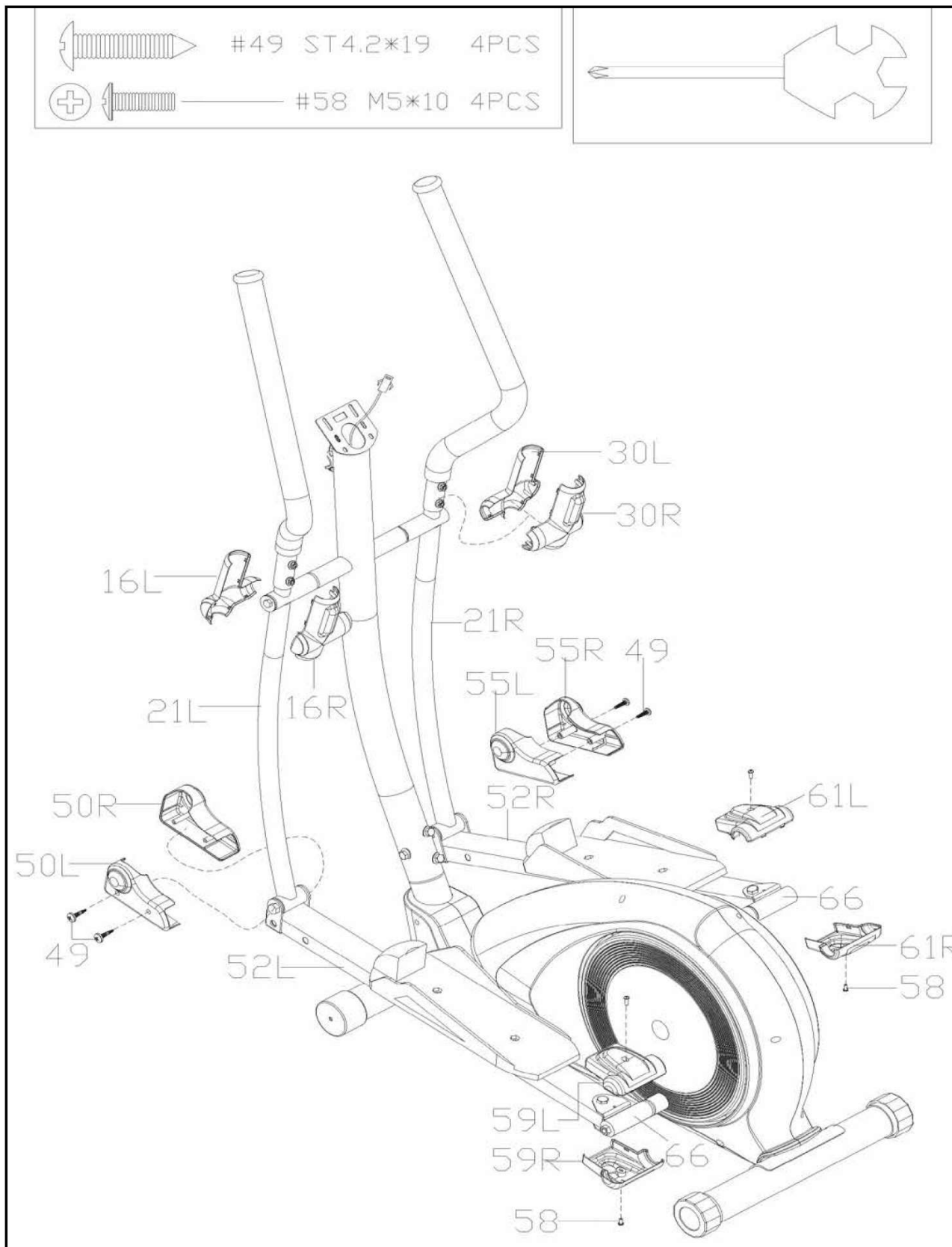
## Krok 6



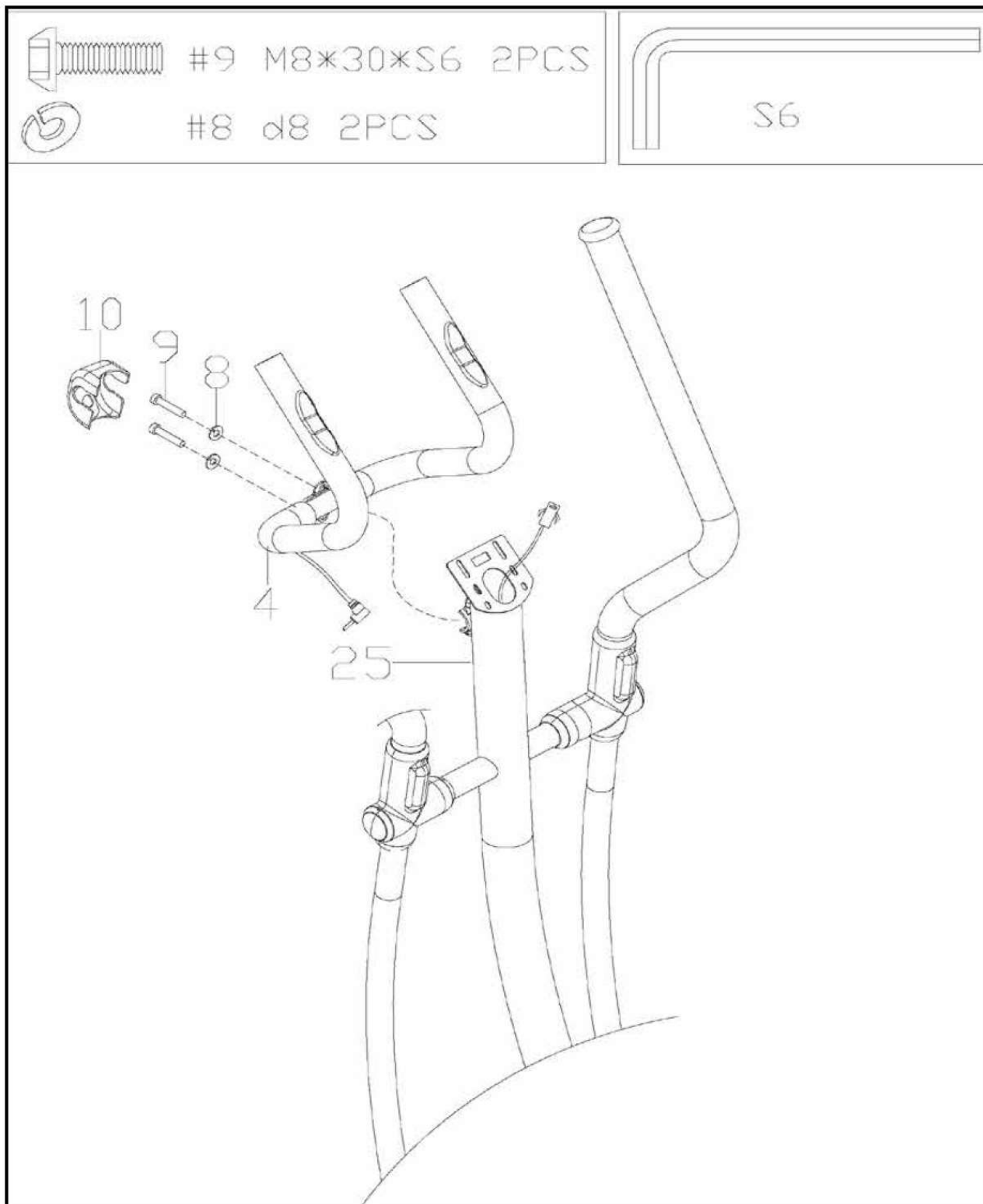
Krok 7



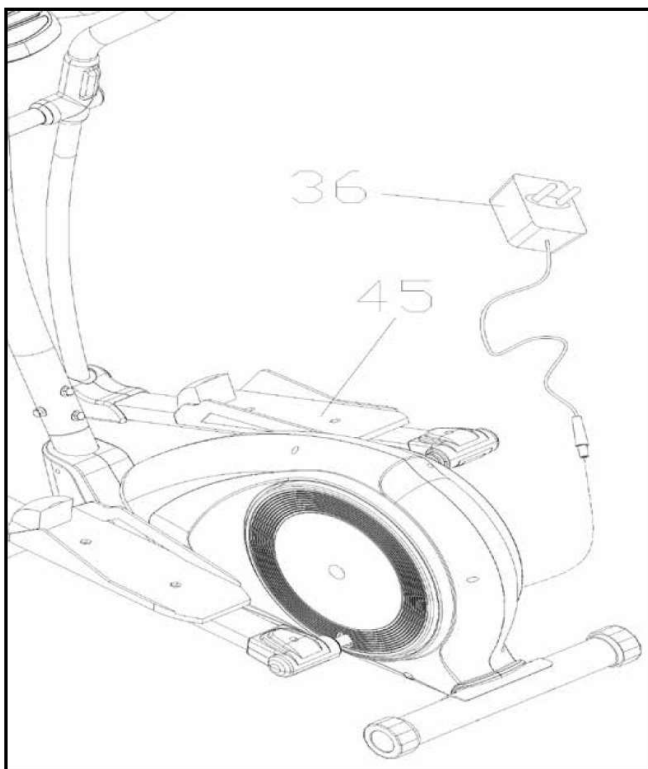
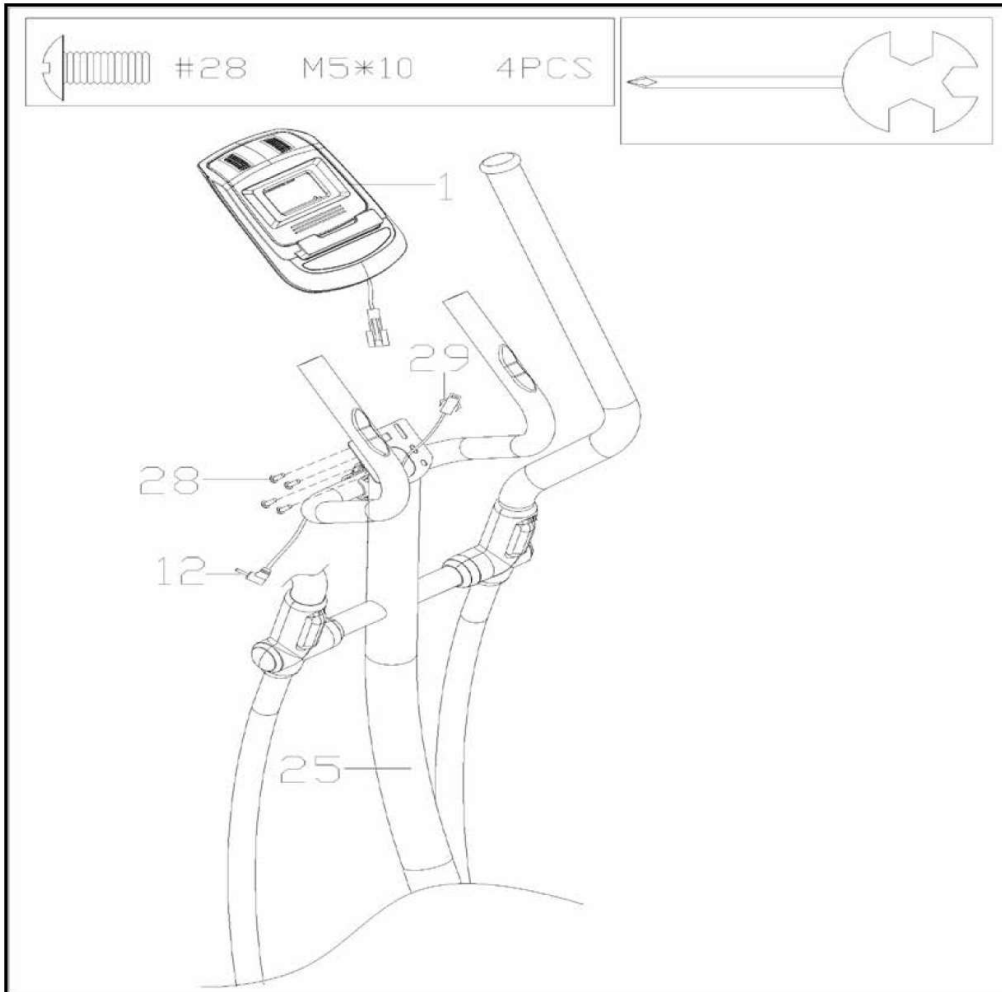
Krok 8



Krok 9



Krok 10



## 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

#### **ENTER:**

Naciśnięcie potwierdza funkcję.

#### **RECOVERY:**

Pomiar tętna powysiłkowego z podaniem wyniku 1-6.

#### **UP / DOWN:**

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

#### **START / STOP:**

Uruchamia i zatrzymuje funkcje komputera. Naciśnięcie przycisku przez 2 sekundy spowoduje usunięcie wszystkich wartości funkcji.

### 5.2. Funkcje komputera

#### **RPM**

Ilość obrotów na minutę

#### **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.

**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****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. Usłyszysz sygnał, a listwa menu będzie 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.

**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, następnie menu będzie migało.

**5.3.2.1 Manual**

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

Naciśnij ENTER.

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 ENTER.

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

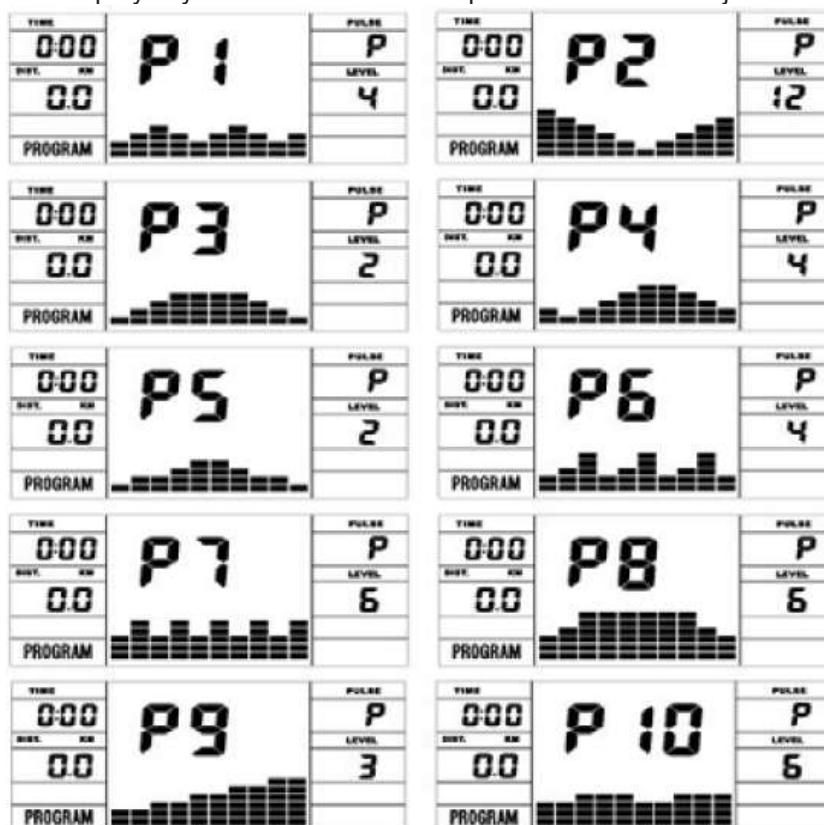
Naciśnij ENTER.

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.

### 5.3.2.2 Programy

Komputer dysponuje 10 różnymi wgranymi programami.

Wybierz „PROGRAM” przy użyciu UP/DOWN. W celu potwierdzenia naciśnij ENTER.



P1: ROLLING P2:VALLEY P3:FATBURN P4:RAMP P5:MOUNTAIN  
P6: INTERVAL P7:CARDIO P8:ENDURANCE P9:SLOPE P10:RALLY

### Wprowadzanie danych w predefiniowanych programach

Wybierz program za pomocą UP/DOWN. Pojawi się P1 i następnie odpowiedni profil. Za pomocą UP/DOWN możesz wybrać 10 profili. Jeśli się na któryś zdecydowałeś, naciśnij w celu potwierdzenia ENTER.

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



Naciśnij ENTER.

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 ENTER.

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 ENTER.

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.

### 5.3.2.3 Program użytkownika (USER)

Istnieje możliwość zapisania w komputerze samodzielnie zdefiniowanego profilu. Postępuj w następujący sposób.

Wybierz „USER” (P11-P15) za pomocą UP/DOWN. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia.

Za pomocą UP/DOWN możesz ustawić opór dla pierwszej migającej belki. W celu potwierdzenia naciśnij ENTER. Kolejna belka będzie migać – postępuj analogicznie, aż ustawisz opór na ostatniej belce.

Naciśnij ENTER.

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 ENTER.

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 ENTER.

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 ENTER.

Za pomocą UP/DOWN możesz ustawić opór dla pierwszej migającej belki. W celu potwierdzenia naciśnij ENTER. Kolejna belka będzie migać – postępuj analogicznie, aż ustawisz opór na ostatniej belce.

Naciśnięcie START rozpocznie trening, a program zostanie zapisany.

### 5.3.2.4 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” (P16-P19) za pomocą UP/DOWN. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia.

Masz możliwość wyboru pomiędzy następującymi tętnami:

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

W celu potwierdzenia wyboru naciśnij ENTER (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).

Naciśnij ENTER.

Miga „DISTANCE” (dystans). Za pomocą UP/DOWN można wprowadzić dystans treningu (z dokładnością do 100m).

Naciśnij ENTER.

Miga „CALORIES” (kalorie). Za pomocą UP/DOWN można wprowadzić ilość kalorii do spalenia w trakcie treningu.

Naciśnij ENTER.

Miga „AGE”. Za pomocą UP/DOWN można wprowadzić wiek.

Zatwierdź ENTER.

Twoje tętno docelowe zostanie wyświetlone w oparciu o Twój wiek.

Naciśnięcie START rozpocznie trening.

### **Postępowanie przy THR**

Wybierz „THR” (P20) za pomocą UP/DOWN. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia.

Za pomocą UP/DOWN możesz wprowadzić wartość tętna treningowego.

Naciśnij ENTER.

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 ENTER.

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 ENTER.

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

Wybierz Twoje tętno docelowe i zatwierdź ENTER

Naciśnięcie START rozpocznie trening.

## **5.4. Rozwiązywanie problemów**

Problem	Powód	Co robić?
Pusty ekran albo brak działania komputera	Brak zasilania	Podłączyć kabel do źródła zasilania albo wtyczkę do gniazdka w urządzeniu lub sprawdzić połączenia kablowe
Brak wyświetlania tętna	Brak odbioru Zakłócenia w pomieszczeniu	Sprawdzić wszystkie połączenia, usunąć z pomieszczenia urządzenia zakłócające (telefon komórkowy, głośniki),
	<i>Przy pasie telemetrycznym:</i>	
	Niewłaściwy pasek	Ewentualnie wymień pasek. Częstotliwość sygnału musi wynosić 5.0 -5.5 kHz.
	Niewłaściwe położenie paska	Nawilżyć elektrody na pasku i właściwie ułożyć pasek
Brak możliwości regulacji oporu	Usterka mechaniczna / sterowania	Sprawdzić opakowanie Zadzwoń do serwisu
Niestabilność urządzenia	Krzywa podłoga Nierówne podnóżki	Dostosować wysokość podnóżków przekręcając nakrętki pod podnóżkami aż do uzyskania stabilności! Dokręcić nakrętkę kołpakową!

## 6. Dane techniczne

### 6.1. Zasilanie (w zestawie)

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

Moc:

wejściowa: AC 110-230V

wyjściowa: 9V, 1000mA



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 i rozciągające.
- 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.

**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 przekraczała 100.

**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 powinienes wykonać w zakresie aerobowym (do 75% twojego tętna maksymalnego).

Pozostałe 20% czasu treningu możesz poświęcić na wzrosty obciążenia, aby podnieść swój próg aerobowy. Wraz z osiąganymi wynikami treningu, będziesz w stanie później wykonywać ćwiczenia na wyższym poziomie przy tym samym tętnie – to oznacza wzrost formy fizycznej.

Jeśli masz już pewne doświadczenie w treningu zorientowanym na tętno, możesz dopasować żądany zakres tętna do twojego programu treningowego czy formy fizycznej.

**Uwaga:**

Niektóre osoby mają naturalne „wysokie” lub „niskie” tętno, zatem indywidualne zakresy tętna (zakres aerobowy i anaerobowy) mogą różnić się od zakresów ogólnych (wykres tętna docelowego).

W takim przypadku, trening musi zostać opracowany pod kątem indywidualnego profilu. Jeśli to zjawisko dotyczy początkujących, ważna jest konsultacja lekarska przed rozpoczęciem treningu w celu sprawdzenia na jaki trening pozwala stan zdrowia.

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

**Tętno treningowe**

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

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

## 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.

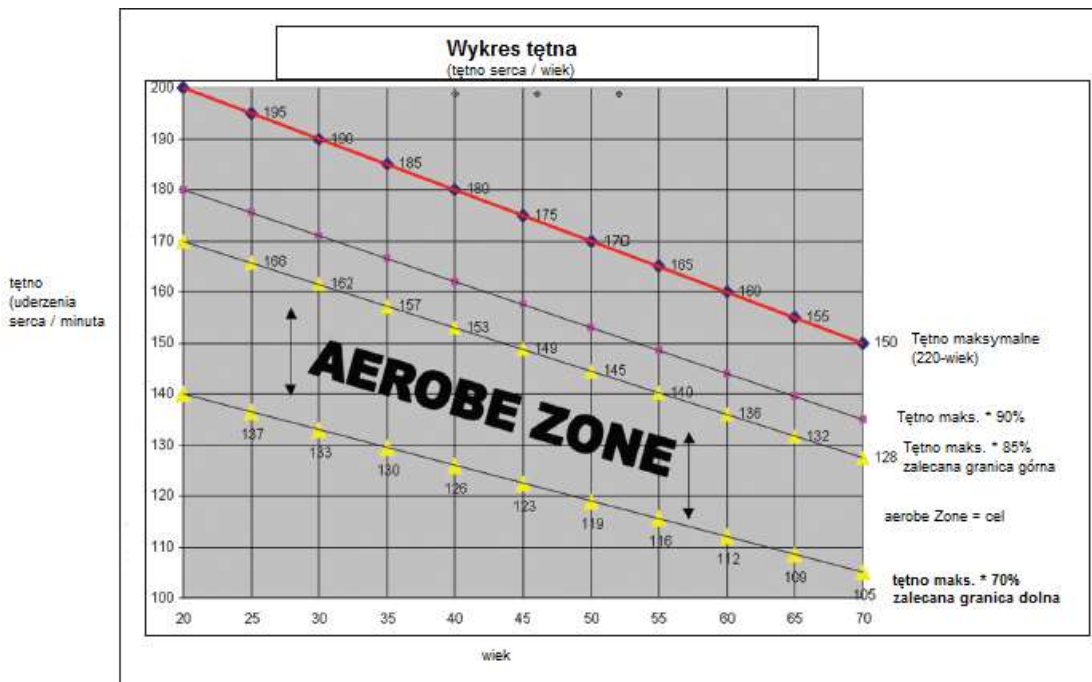
**Rozprężenie:**

5 do 10 minut wolnego poruszania się.

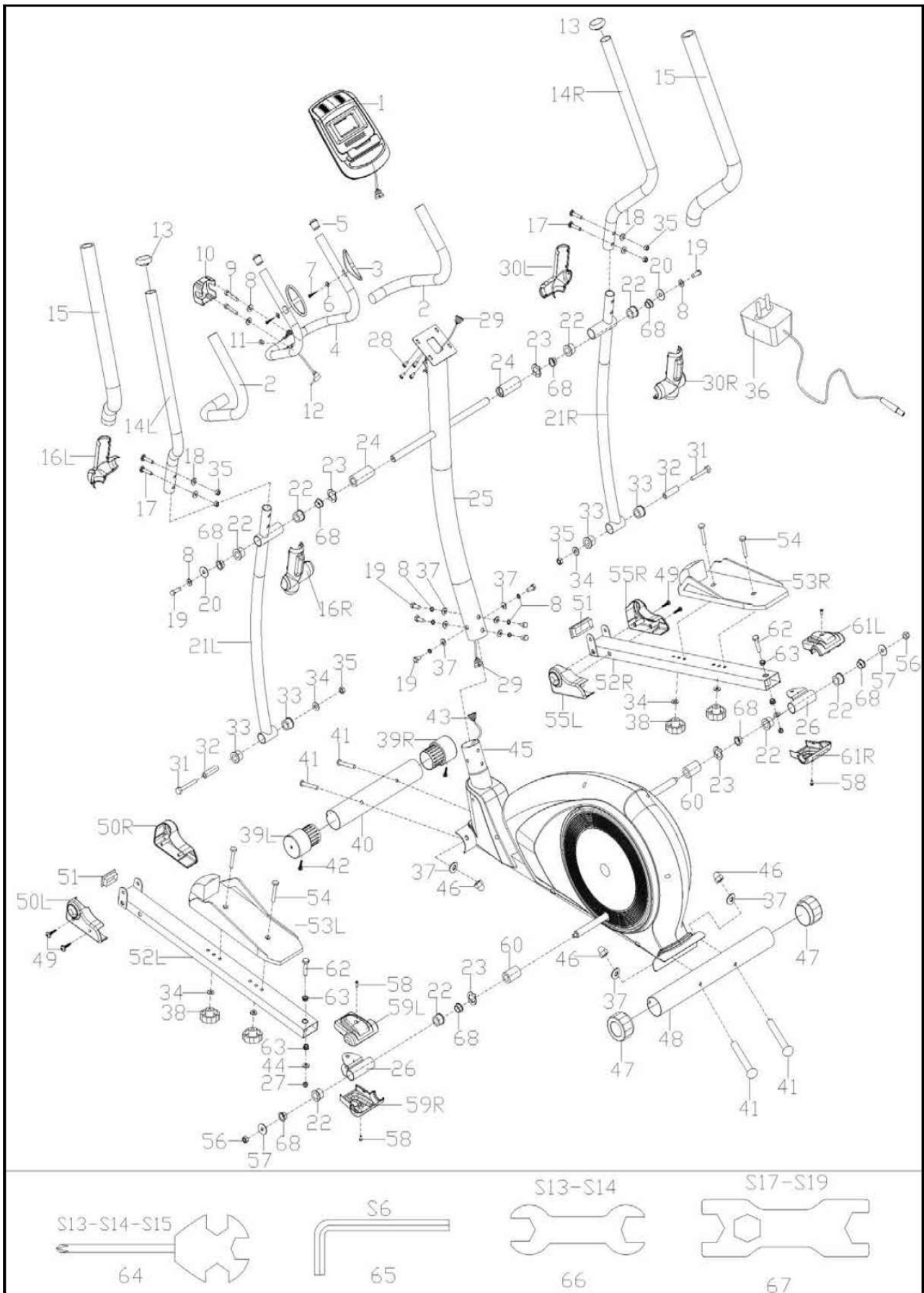
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle lub pojawią się oznaki przemęczenia.

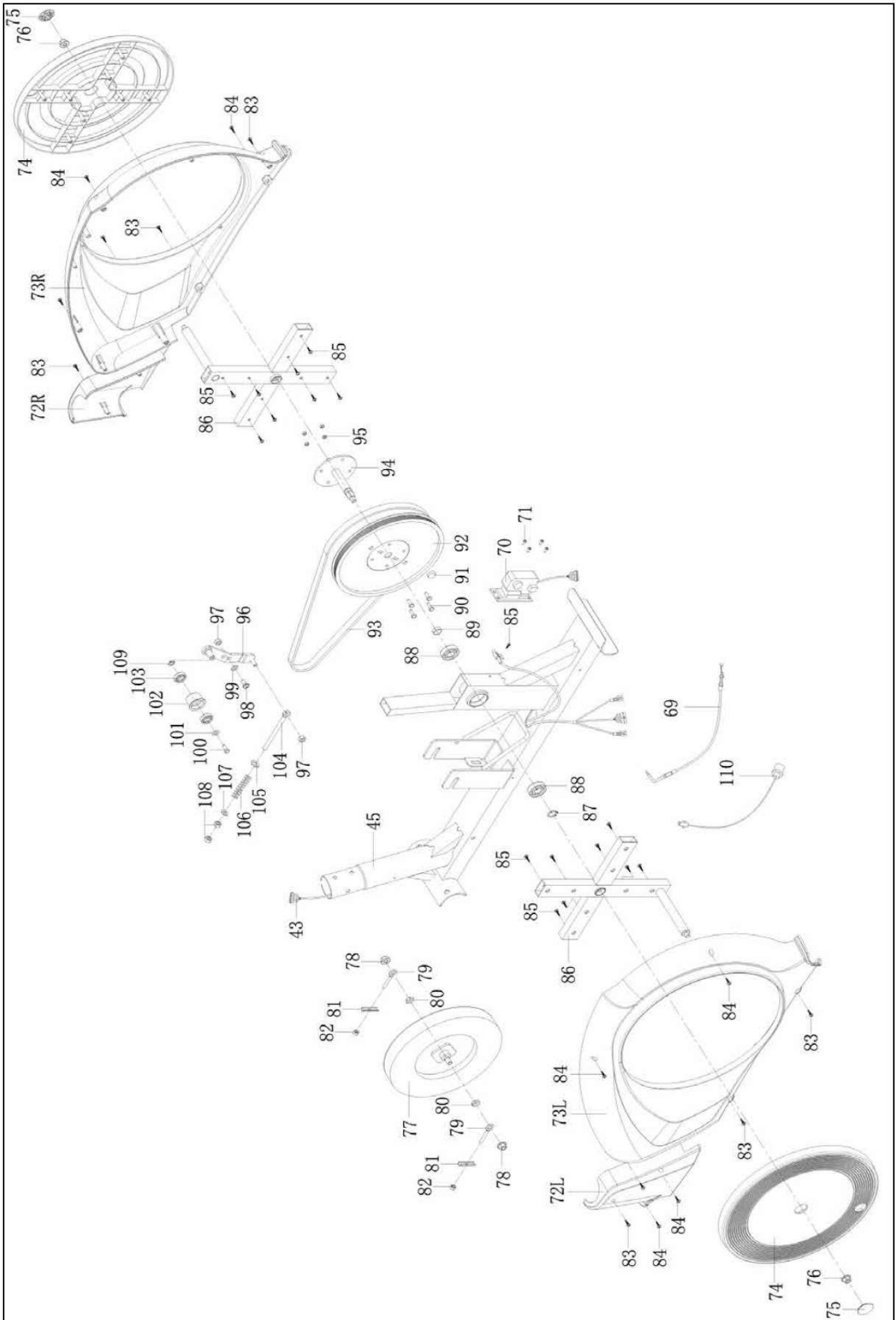
**Zmiany metabolizmu w czasie treningu:**

- 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
4125	-1 Computer	Computer	FY-8308P	1
	-2* Schaumstoff für festen Lenker	Foam for fixed handlebar	Ø23x5x500	2
	-3 Handpulsensor	Handpulse sensor		2
	-4 Fester Lenker	Fixed handlebar		1
	-5 Kunststoffkappe	End cap	Ø25x16	2
	-6 Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ12x1.0	2
	-7 Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.0x19	2
	-8 Federring	Spring washer	Ø8	10
	-9 Innensechskantschraube	Allen screw	M8x30	2
	-10 Abdeckung für Lenker	Cover for fixed handlebar		1
	-11 Buchse	Bushing		1
	-12 Handpuls Sensorkabel	Handpulse sensor cable		1
	-13 Kunststoffkappe	End cap	Ø32xØ46x50	2
	-14L Beweglicher Arm, links oben	Left movable upper handlebar		1
	-14R Beweglicher Arm, rechts oben	Right movable upper handlebar		1
	-15* Schaumstoff für beweglichen Arm	Foam for movable handlebar		2
	-16L Abdeckung für Gelenk, links vorne	Cover for movable arm, left front side		1
	-16R Abdeckung für Gelenk, links hinten	Cover for movable arm, left rear side		1
	-17 Schlossschraube	Bolt	M8x43	4
	-18 Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø20xØ8x2.0	4
	-19 Sechskantschraube	Hex head screw	M8x16	8
	-20 Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ32x2.0	2
	-21L Beweglicher Arm, links	Left movable arm		1
	-21R Beweglicher Arm, rechts	Right movable arm		1
	-22 Buchse	Bushing	Ø32xØ28x21	8
	-23 Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø19xØ25x0.3	4
	-24 Buchse	Bushing	Ø31.8xØ19.2x76	2
	-25 Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
	-26 Gelenk für Pedalarm	Joint for pedal arm		2
	-27 Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	2
	-28 Kreuzschlitzschrauben	Crosshead screw	M5x10	4
	-29 Datenkabel, oben	Upper computer cable		1
	-30L Abdeckung für Gelenk, rechts vorne	Cover for movable arm, right front side		1
	-30R Abdeckung für Gelenk, rechts hinten	Cover for movable arm, right rear side		1
	-31 Sechskantschraube	Hex head screw	M8x75	2
	-32 Buchse	Bushing	Ø14xØ8.3x59	2
	-33 Buchse	Bushing	Ø32xØ28x16	4
	-34 Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ16x1.5	6
	-35 Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	6
	-36 Netzgerät	Adapter	8V, 500mA	1
	-37 Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø8xØ20x2.0	10
	-38 Griffschraube	Grip screw		4
	-39L Transportrolle	Transportation cap		1
	-39R Transportrolle	Transportation cap		1
	-40 Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
	-41 Schlossschraube	Bolt	M8x73	4
	-42 Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3x10	2
	-43 Datenkabel, unten	Lower computer cable		1
	-44 Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø10xØ20x2.0	2
	-45 Hauptrahmen	Main frame		1
	-46 Hutmutter	Cap nut	M8	4
	-47 Höhenverstellkappe	Height regulation endcap		2
	-48 Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
	-49 Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x19	4
	-50L Abdeckung li. Pedalarm, links vorne	Cover left pedal arm, left front side		1
	-50R Abdeckung li. Pedalarm, rechts vorne	Cover left pedal arm, right front side		1
	-51 Kunststoffkappe	End cap	60x30x15	2
	-52L Pedalarm, links	Left pedal arm		1
	-52R Pedalarm, rechts	Right pedal arm		1
	-53L Trittplatte, links	Left pedal		1
	-53R Trittplatte, rechts	Right pedal		1
	-54 Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x45	4
	-55L Abdeckung re. Pedalarm, links vorne	Cover right pedal arm, left front side		1
	-55R Abdeckung re. Pedalarm, rechts vorne	Cover right pedal arm, right front side		1
	-56 Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	2
	-57 Unterlegscheibe	Washer	Ø10xØ32x2.0	2
	-58 Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	4
	-59L Abdeckung li. Pedalarm, hinten oben	Cover left pedal arm, upper rear side		1

-59R	Abdeckung li. Pedalarm, hinten unten	Cover left pedal arm, bottom rear side		1
-60	Buchse	Bushing	Ø32xØ19.2x30	2
-61L	Abdeckung re. Pedalarm, hinten oben	Cover right pedal arm, upper rear side		1
-61R	Abdeckung re. Pedalarm, hinten unten	Cover right pedal arm, bottom rear side		1
-62	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x55	2
-63	Buchse	Bushing	Ø18xØ10.1x3	4
-64	Gabelschlüssel	Wrench	S13-14-15	1
-65	Innensechskantschlüssel	Allen spanner	S6	1
-66	Gabelschlüssel	Wrench	S13-14	1
-67	Gabelschlüssel	Wrench	S17-1	1
-68	Buchse	Bushing		8
-69	Widerstandsverstellkabel	Resistance control cable		1
-70*	Motor	Motor		1
-71	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x16	4
-72L	Gehäuse, vorne links	Housing front left side		1
-72R	Gehäuse, vorne rechts	Housing front right side		1
-73L	Gehäuse, links	Housing left side		1
-73R	Gehäuse, rechts	Housing right side		1
-74	Abdeckung für Rotationsscheibe	Cover for rotation wheel		2
-75	Schraubenabdeckung	Screw cover for rotationwheel		2
-76	Rändelmutter	Nut	M10	2
-77	Schwungrad	Flywheel		1
-78	Mutter	Nut	M10	2
-79	Augenschraube	Eyebolt	M6	2
-80	Mutter	Nut	M10	2
-81	U-Halterung	U-bracket		2
-82	Mutter	Nut	M6	2
-83	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x16	6
-84	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x19	9
-85	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x16	17
-86	Kreuz für Rotationsscheibe	Cross for rotationwheel		2
-87	Ring	Ring	Ø17	1
-88	Kugellager	Ballbearing	6203-2RS	2
-89	Buchse	Bushing	Ø18xØ22x4	1
-90	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x16	4
-91	Magnet	Magent		1
-92	Antriebsscheibe	Reive wheel		1
-93	Riemen	Belt	6PJ410	1
-94	Achse	Axle		1
-95	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	4
-96	Riemenspanner	Idler rod		1
-97	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	2
-98	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8	1
-99	Unterlegscheibe	Washer	Ø12xØ15x0.5	1
-100	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x10	1
-101	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ16x1.5	1
-102	Riemenspannrolle	Idler wheel		1
-103	Kugellager	Ballbearing	6001-2RS	2
-104	Augenschraube	Eyebolt	M8x120	1
-105	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ25x2.0	1
-106	Feder	Spring		1
-107	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ20x2.0	1
-108	Mutter	Nut	M8	2
-109	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø12xØ15.5x0.3	1
-110	Kabel	Power line		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 Hammer, gdzie można te części odpłatnie zamówić.

#### Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:

LORD4SPORT Ireneusz Budzyń  
 ul. Tarnogórska 1  
 44-100 Gliwice  
 tel. 32 270 77 22,  
 e-mail: [biuro@finnlo.com.pl](mailto:biuro@finnlo.com.pl),  
[www.finnlo.com.pl](http://www.finnlo.com.pl)

## Czynności związane z konserwacją

Zarówno podczas montażu, jak i w trakcie użytkowania urządzenia, należy smarować oznaczone na rysunku elementy smarem do łożysk. Smarowanie należy powtarzać co 40 roboczogodzin.

Regularnie powtarzana czynność smarowania zniweluje tarcie, tym samym pomoże Nam uniknąć skrzypienia, oraz zmniejszy zużycie poszczególnych elementów.

