

# FINNLO

## E - GLIDE SRT



## Instrukcja obsługi



### WAŻNA INFORMACJA

**W trosce o bezawaryjne działanie Państwa urządzenia,  
prosimy o przestrzeganie poniższych zaleceń:**

1. Zarówno podczas montażu, jak i w trakcie użytkowania urządzenia, należy smarować oznaczone na rysunku technicznym elementy gęstym smarem - rysunek znajduje się w instrukcji obsługi. Preferowany jest smar łożyskowy. Regularnie powtarzana czynność smarowania zniweluje tarcie poszczególnych elementów, tym samym pomoże uniknąć problemu wystąpienia skrzypienia.
2. Pamiętaj! Zawsze po zakończonym treningu wypnij urządzenie z sieci! Dla bezpieczeństwa należy odciąć dopływ prądu.
3. Po zakończonym treningu należy przetrzeć sprzęt z potu. Brak tej praktyki powoduje liczne korozje i uszkodzenia podzespołów elektronicznych.
4. Przypominamy, że zakupiony przez Państwa sprzęt, może być używany jedynie w pomieszczeniach zamkniętych. Sprzęt nie może być używany, bądź przechowywany na balkonie, tarasie, w jakimkolwiek miejscu, w którym występuje duża wilgotność.

**Nieprzestrzeganie powyższych zaleceń może się wiązać z utratą gwarancji.**

[www.lord4sport.pl](http://www.lord4sport.pl)

**FINNLO**  
FITNESS SYSTEMS

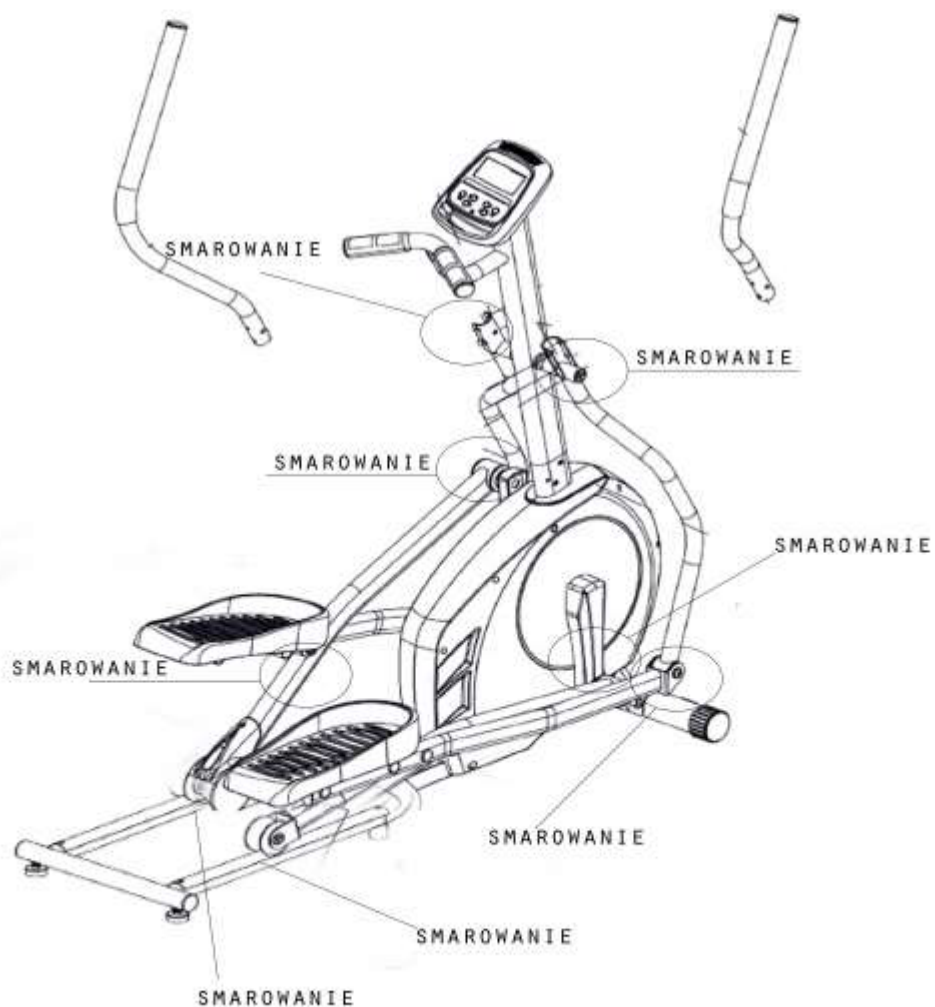
**HAMMER**

**SOLE**

### Czynności związane z konserwacją

Zarówno podczas montażu, jak i w trakcie użytkowania urządzenia, należy smarować oznaczone na rysunku elementy gęstym smarem. Preferowany jest smar łożyskowy.

Regularnie powtarzana czynność smarowania zniweluje tarcie poszczególnych elementów, tym samym pomoże Nam uniknąć problemu wystąpienia skrzypienia.



**Spis treści**

1.	Instrukcja bezpieczeństwa.....	3
2.	Informacje ogólne.....	3
2.1.	Opakowanie.....	3
2.2.	Usuwanie.....	4
3.	Montaż.....	4
3.1.	Montaż krok po kroku.....	6
4.	Pielęgnacja i konserwacja.....	11
5.	Komputer.....	11
5.1.	Funkcje.....	12
5.2.	Quick-Start (Szybki start).....	13
5.3.	Programy.....	14
5.4.	Program Smart device - Mirroring.....	15
5.5.	Wyhamowywanie prędkości.....	17
5.6.	Blokada bezpieczeństwa po treningu.....	17
6.	Wskazówki treningowe.....	18
6.1.	Rodzaje treningu.....	18
6.2.	Wskazówki ogólne do treningu:.....	18
6.2.1	Częstotliwość treningu.....	18
6.2.2	Intensywność treningu.....	19
6.2.3	Trening zorientowany na tętno.....	19
6.2.4	Kontrola treningu.....	19
6.2.5	Czas trwania treningu.....	20
7.	Rysunek.....	21
8.	Lista części.....	22

## 1. Instrukcja bezpieczeństwa

### **WAŻNE!**

- Instrukcja orbitreka, trenażera zależnego od liczby obrotów, klasy HC wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/9, który nie jest przeznaczony do treningu terapeutycznego.
- Maksymalne obciążenie: 150kg.
- Urządzenia należy używać wyłącznie w warunkach domowych.
- 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 i nie są uszkodzone.
3. Po konsultacjach z serwisem niezwłocznie wymieniać wszystkie uszkodzone części i nie używać sprzętu dopóki nie zostanie naprawiony.
4. Unikać wysokich temperatur, wilgoci oraz kontaktu z wodą.
5. Przed uruchomieniem sprzętu dokładnie przeczytać instrukcję użytkownika.
6. Z każdej strony sprzętu musi się znajdować min. 1,5m wolnej przestrzeni.
7. Sprzęt ustawić na stałym, równym i antypoślizgowym 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. Urządzenie musi zostać po każdym użyciu zabezpieczone przed niezamierzonym uruchomieniem.
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.
17. Zwróć uwagę na odpowiednią odległość pomiędzy kablem zasilającym a źródłem ciepła.
18. Orbitreka należy ustawić w takim miejscu, aby użytkownik widział zbliżające się do niego osoby.
19. Urządzenie może być jednocześnie używane tylko przez 1 osobę.
20. Ryzyko porażenia prądem! Wadliwa instalacja elektryczna lub zbyt wysokie napięcie sieciowe może prowadzić do porażenia prądem. Urządzenie należy podłączać tylko wtedy, gdy napięcie sieciowe w gniazdku odpowiada specyfikacji na tabliczce znamionowej. Nie używaj urządzenia, jeśli jest widocznie uszkodzone lub jeśli kabel sieciowy lub wtyczka sieciowa jest uszkodzona. Nie dotykaj wtyczki sieciowej mokrymi rękami. Nie wyciągaj wtyczki sieciowej z gniazdka ciągnąc za kabel sieciowy, zawsze trzymaj za wtyczkę.
21. Nie pozwalaj dzieciom bawić się folią opakowaniową. Mogą się w nią zaplątać i udusić podczas zabawy.

## 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. W przypadku niewłaściwego użytkownika (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.

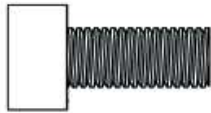
## 3. Montaż

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

- Rozpakować wszystkie części z formy styropianowej i ułożyć je na podłodze obok siebie.
- Rozetnij taśmy klejące na podstawie kartonu i go rozłóż. Urządzenie powinno pozostać w styropianie, w przeciwnym przypadku może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 1,5m wolnej przestrzeni z każdej strony.

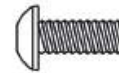
**Schritt 1/ Step 1**



Pos: 42  
M10x20mm  
4St./pcs

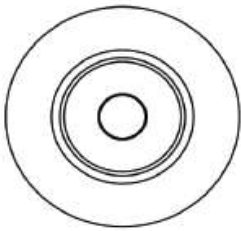


Pos: 50  
10mm  
4St./pcs



Pos: 112  
M5x12mm  
4St./pcs

**Schritt 2/ Step 2**



Pos: 24  
2St./pcs



Pos: 40  
M8x15mm  
2St./pcs

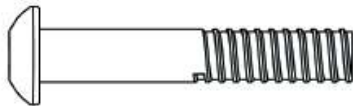


Pos: 45  
M5x10mm  
10St./pcs



Pos: 31  
2St./pcs

**Schritt 3/ Step 3**

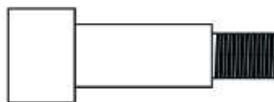


Pos: 44  
5/16"x1-3/4"  
2St./pcs



Pos: 34  
5/16"  
2St./pcs

**Schritt 4/ Step 4**



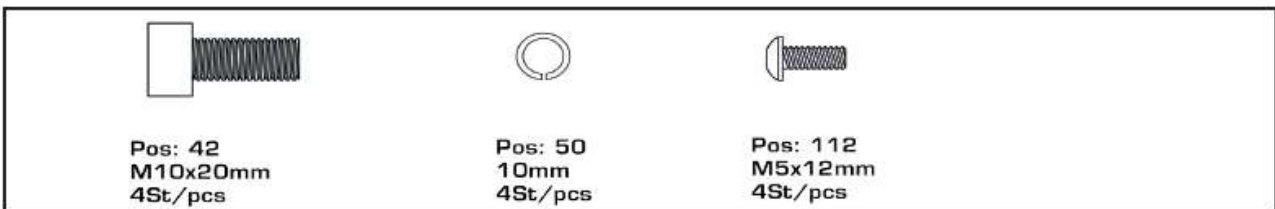
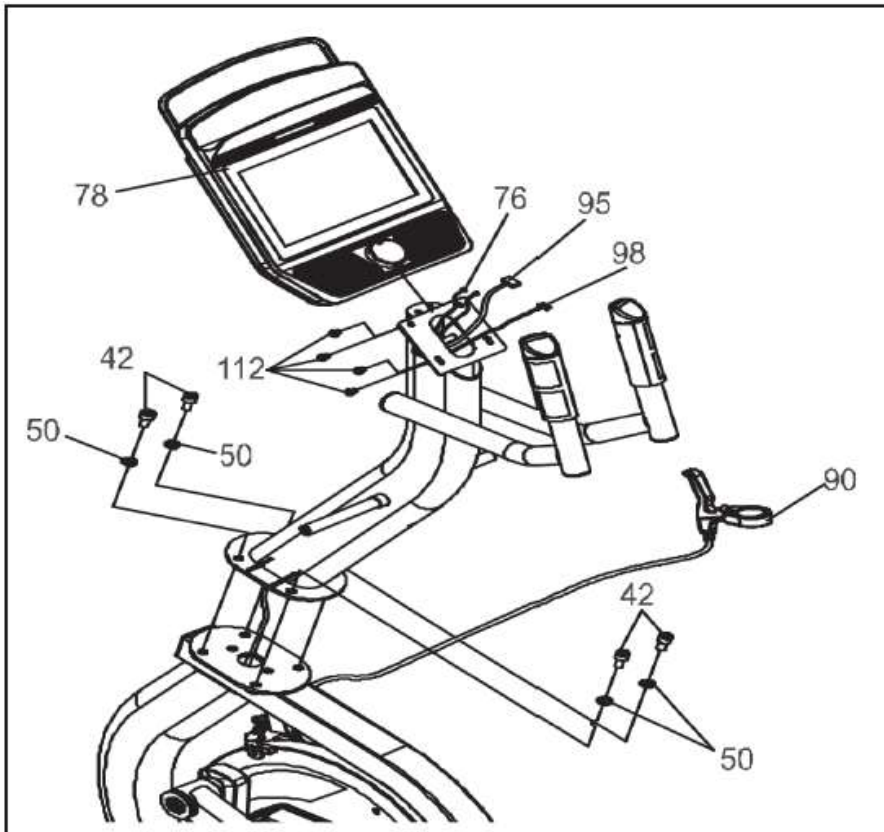
Pos: 55  
M10x20  
2St./pcs



Pos: 56  
M10  
2St./pcs

## 3.1. Montaż krok po kroku

## Krok 1



Przeprowadź kabel komputerowy [95] przez rurę statywu kierownicy [2].

Zamocuj rurę statywu kierownicy [2] za pomocą czterech śrub imbusowych [42], czterech podkładek sprężynujących [50].

Uwaga: Nie uszkodzić kabla czujnika.

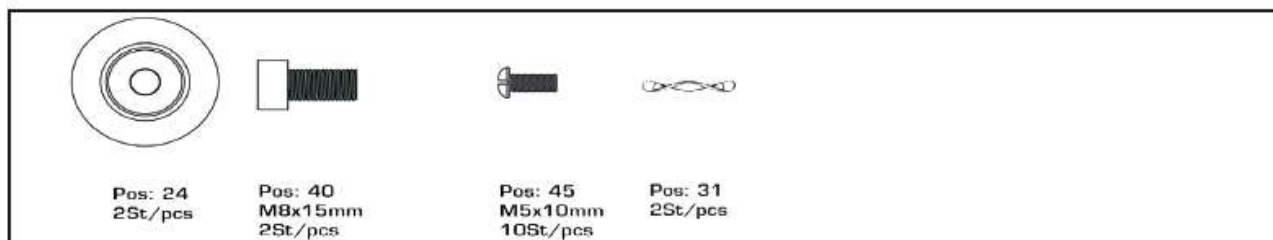
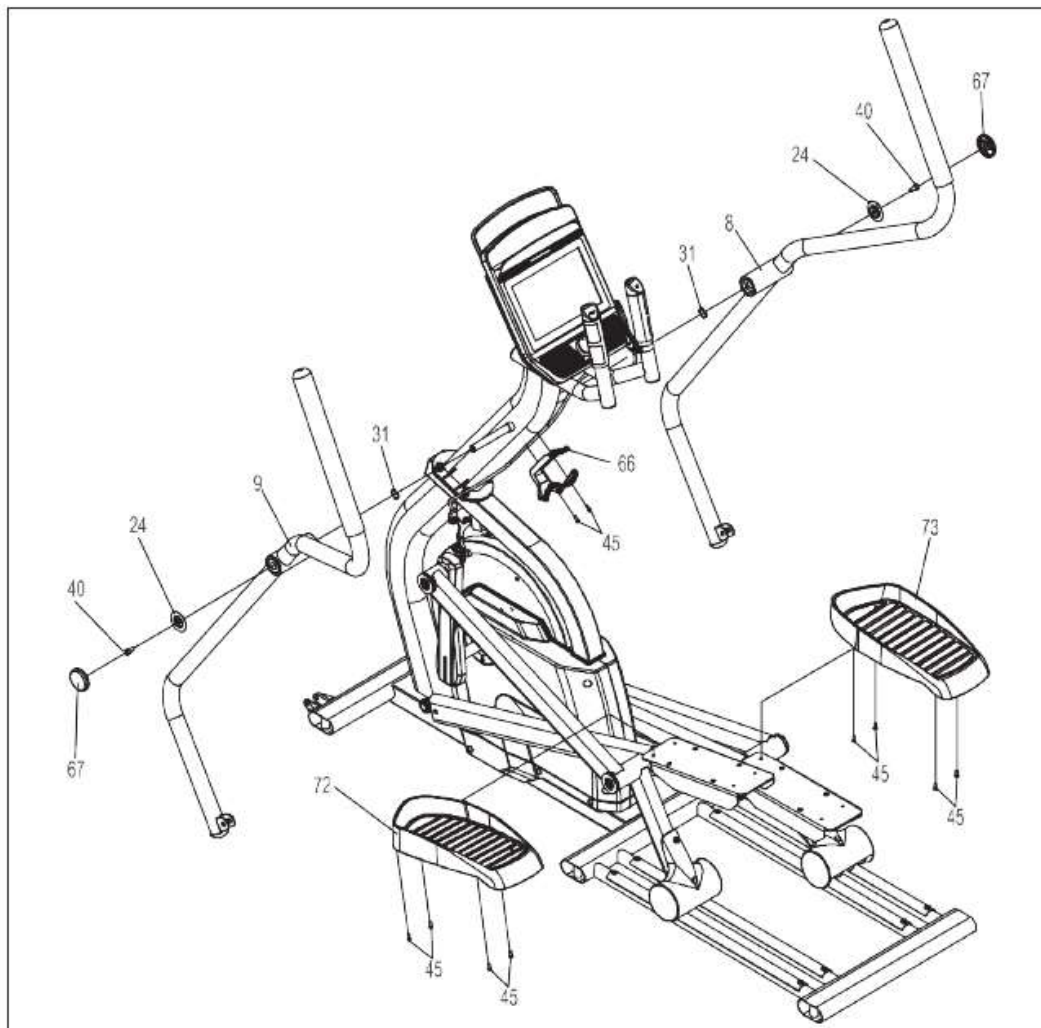
Połącz kabel komputerowy [95], kabel czujnika dotykowego [76] i kabel do transmisji danych [98] z komputerem [78].

Zamocuj komputer [78] za pomocą czterech śrub z rowkiem krzyżowym [112].

Odkręć nakładkę hamulca bezpieczeństwa [90] poprzez poluzowanie śruby i zamocuj ją poniżej uchwytu. Następnie dokręć śruby.



## Krok 2



Nasań po obu stronach osi podkładkę falistą [31].

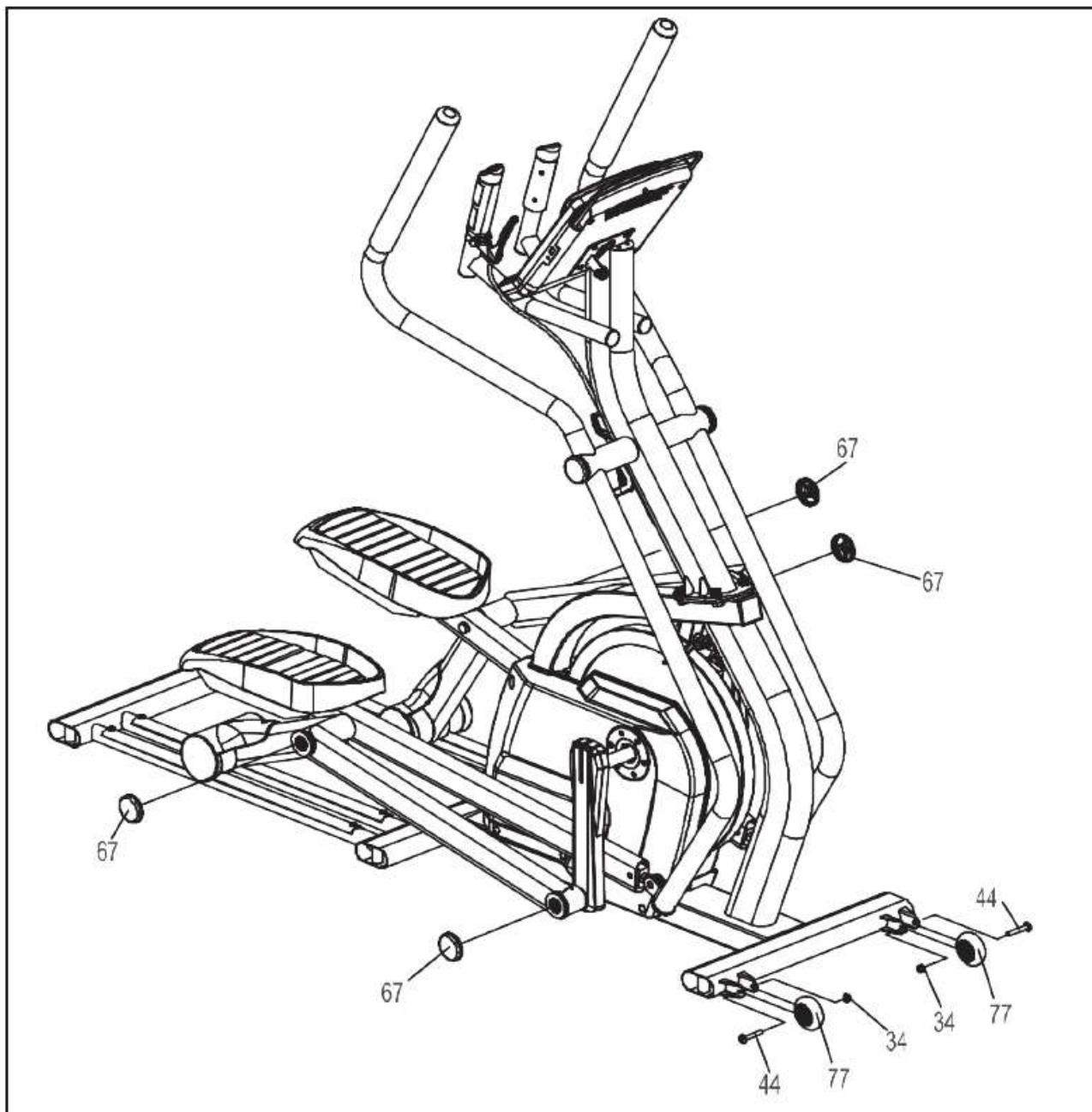
Nasań ruchome ramiona [8L, 8R] na oś rury statywu kierownicy [2].

Zamocuj każde za pomocą podkładki [24] i śruby imbusowej [40]. Na koniec zamocuj pokrywę [67].

Zamocuj uchwyt na bidon [66] za pomocą dwóch śrub z rowkiem krzyżowym [45] do rury statywu kierownicy [2]. Zanim go przykręcisz włóż kabel hamulca ręcznego [90] za uchwyt na bidon [66] tak żeby całość była zabezpieczona przed ześlizgnięciem się. Przykręć dwoma śrubami z rowkiem krzyżowym [45].

Pedały [72, 73], oznaczone L i R, należy zamocować po odpowiednich stronach za pomocą czterech śrub z rowkiem krzyżowym [45].

## Krok 3



Pos: 44  
5/16"x1-3/4"  
2St./pcs

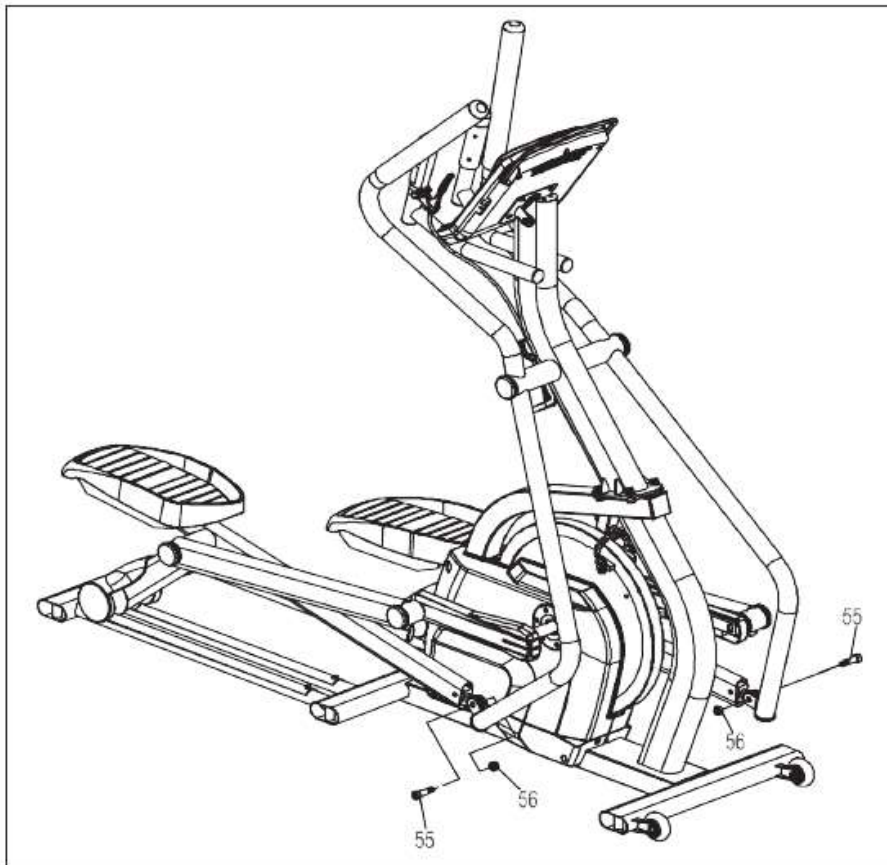


Pos: 34  
5/16"  
2St./pcs

Zamocuj cztery końcówki [67] na przegubach ramion pedału.

Zamontuj rolki transportowe [77] każdą za pomocą śruby imbusowej [44] i nakrętki samokontrującej [34].

## Krok 4



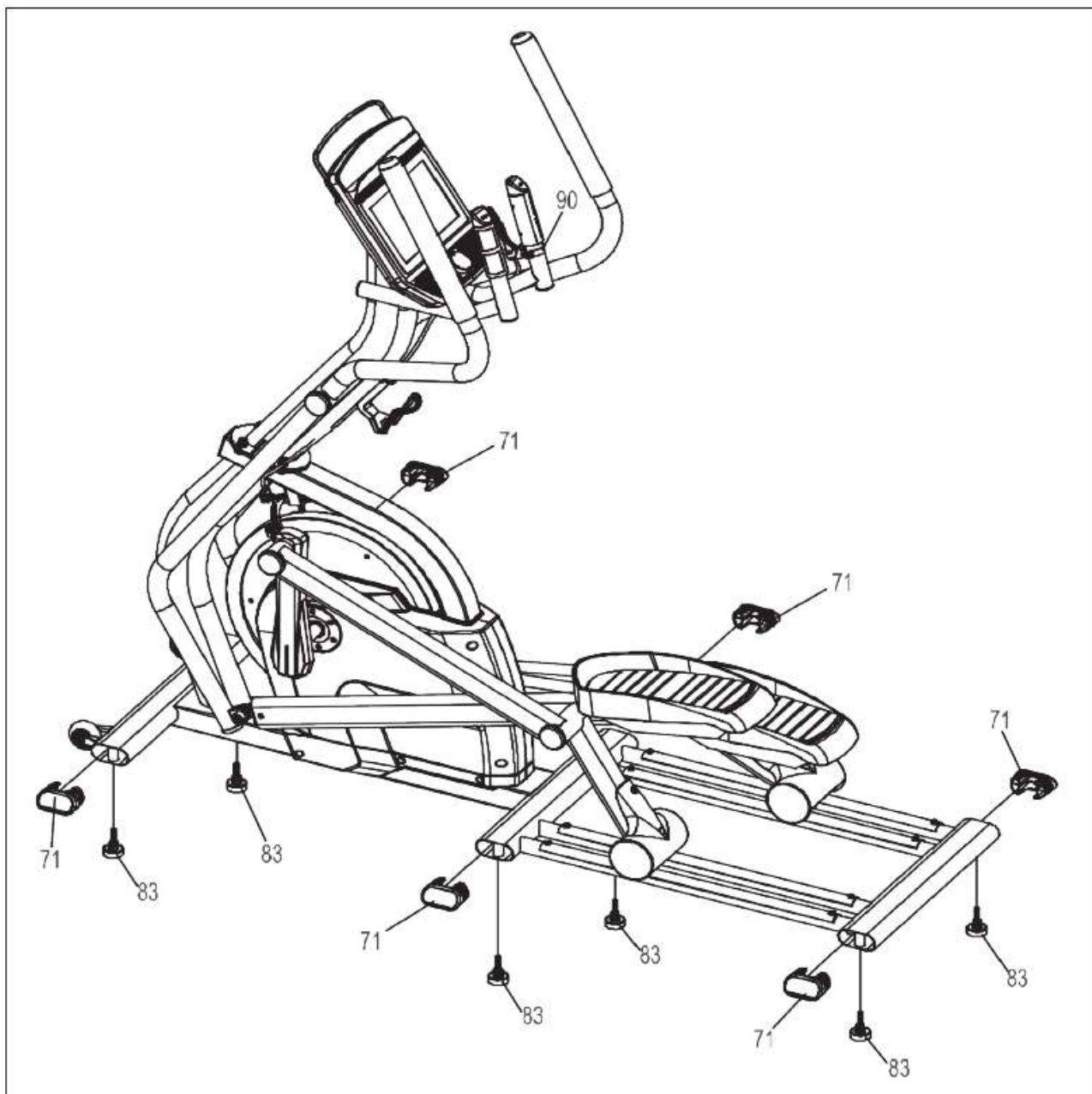
Pos: 55  
M10x20  
25st./pcs



Pos: 56  
M10  
25st./pcs

Połącz oba ramiona pedałów [5, 6] z ruchomymi ramionami [8, 9] za pomocą śruby imbusowej [55] i nakrętki samokontrującej [56].

## Krok 5



Przechyl urządzenie na bok i zamontuj trzy stopki do regulacji wysokości [83], które należy zupełnie dokręcić i trzy końcówki [71].  
Z drugą stroną postępuj analogicznie.

Wypoziomuj urządzenia ustawiając w pierwszej kolejności przednie i tylne stopki, a następnie środkową. Na koniec wszystkie stopki do regulacji wysokości muszą zostać zabezpieczone za pomocą nakrętki kontrolującej.

#### 4. Pielęgnacja i konserwacja

##### Konserwacja

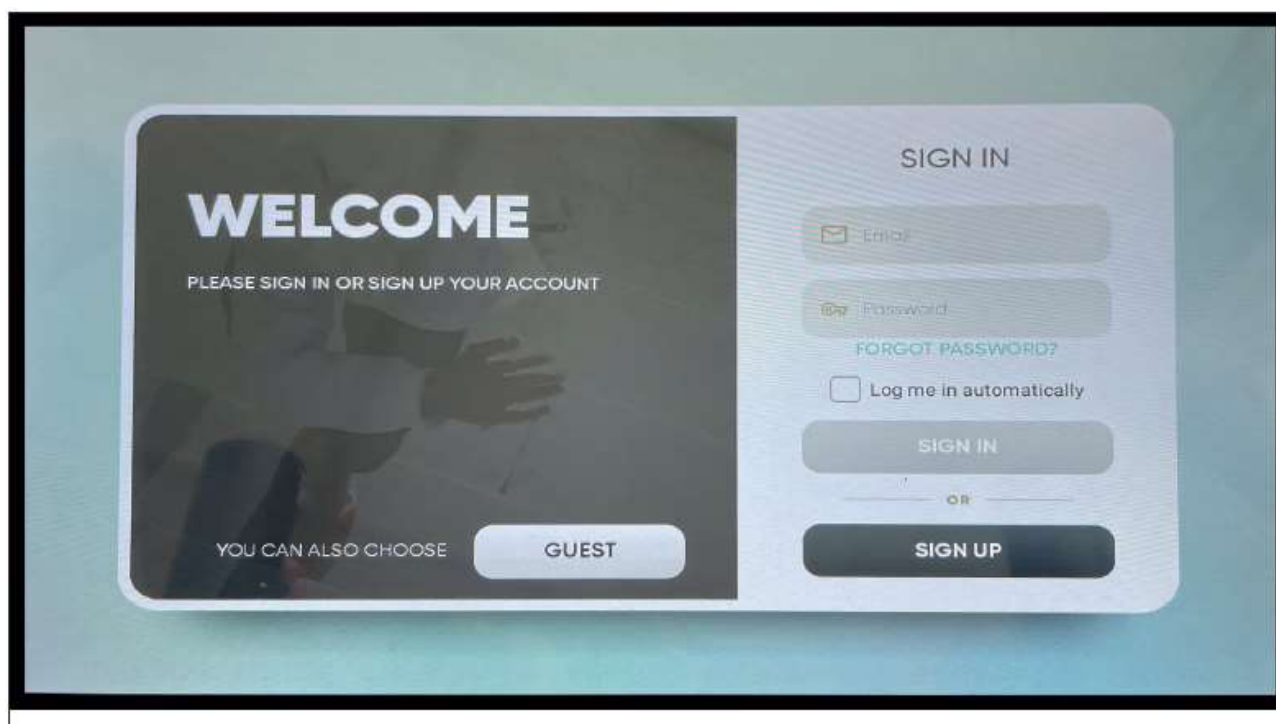
- Sprzęt w zasadzie nie wymaga konserwacji.
- Należy regularnie sprawdzać wszystkie części urządzenia oraz osadzenie wszystkich śrub i połączeń.
- Należy zgłosić naszemu centrum serwisu wszystkie uszkodzenia części celem ich wymiany. Sprzętu nie wolno używać do czasu naprawy.

##### Pielęgnacja

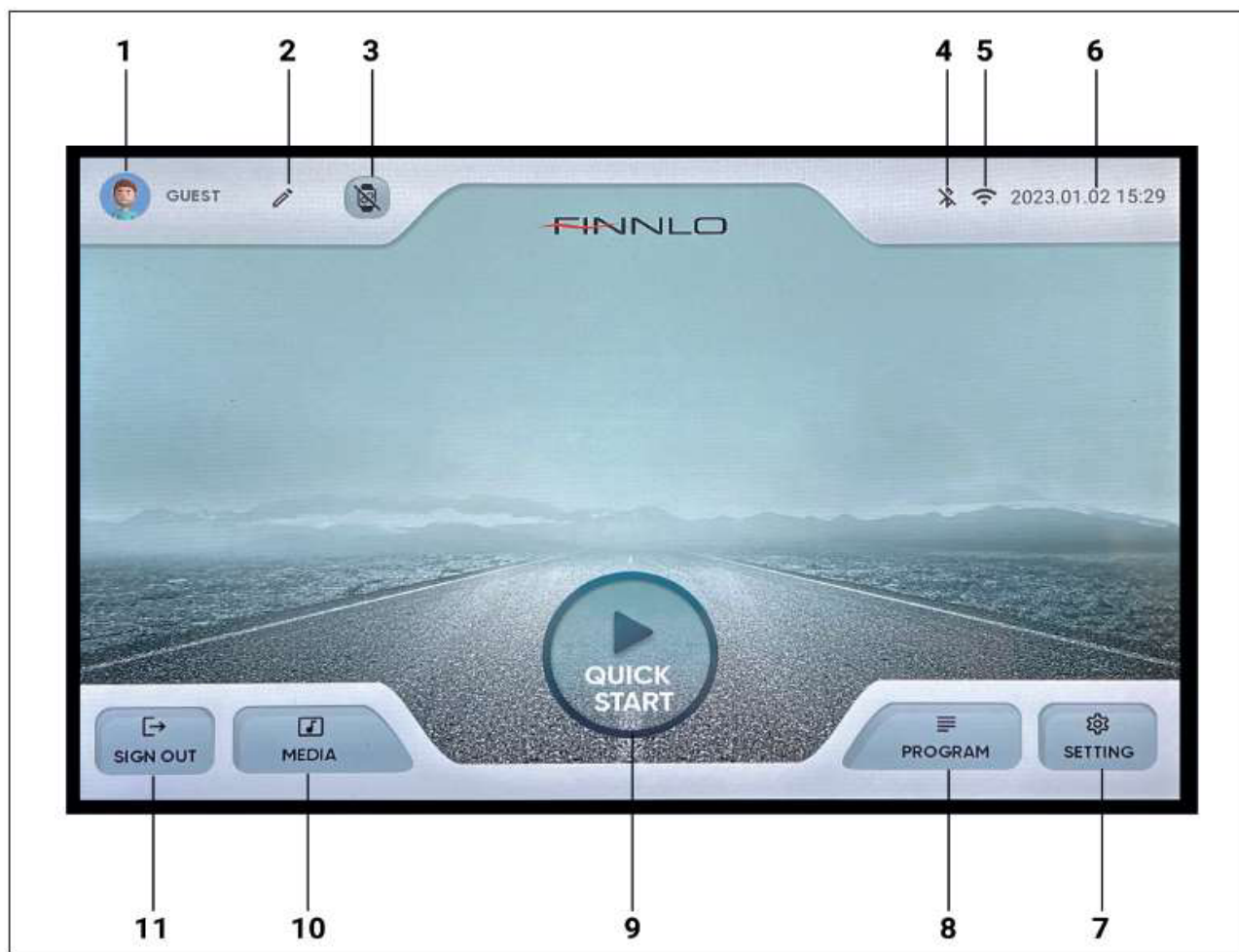
- Do czyszczenia używać wilgotnej szmatki bez ostrych środków czyszczących. Chronić komputer przed wilgocią.
- Części mające kontakt z potem wymagają czyszczenia tylko przy pomocy wilgotnej szmatki.

Czynność	Interwał czasowy	Data								
Czyszczenie	Co tydzień									
Kontrola wyposażenia	Co 3 miesiące									
Prawidłowość osadzenia śrub	Co 3 miesiące									
Smarowanie pasa	Co miesiąc									
	Co miesiąc									

#### 5. Komputer



Masz możliwość zalogowania się jako gość lub jako zarejestrowany użytkownik. Jeśli zalogujesz się jako gość, nie możesz wprowadzić żadnych danych osobowych. Jeśli się zarejestrujesz, dane osobowe zostaną zapisane i będzie można je wywołać w dowolnym momencie.



### 5.1. Funkcje

1. Wyświetlenie użytkownika
2. Ustawienia użytkownika
3. Wybór pasa telemetrycznego
4. Połączenie wyjściowe bluetooth z głośnikiem lub słuchawkami BT
5. Wybór sieci WLAN
6. Data / godzina
7. Ustawienia
8. Wybór programu
9. Moduł szybkiego startu
10. Media
11. Wylogowanie się

### Ustawienia

Na ekranie głównym naciśnij „Ustawienia”. Zostanie otwarte menu wyboru. Naciśnij ponownie Ustawienia. Można teraz ustawić różne parametry.

Tryb uśpienia: Jeśli przełącznik jest ustawiony w pozycji ON, komputer przechodzi w tryb Stand-by po 30 minutach. Jeśli OFF nigdy nie zostanie wyłączony. Aby ponownie uruchomić komputer, naciśnij pokrętkę Home.

Automatyczne logowanie: Jeśli automatyczne logowanie jest włączone, opcja Loguj automatycznie pojawi się na ekranie logowania.

Zabezpieczenie przed dziećmi: Urządzenie można zabezpieczyć przed niezamierzonym włączeniem przez dzieci lub osoby nieprzeszkolone. Ustaw blokadę rodzicielską na ON. Jeśli komputer nie odbierze sygnału przez 10 minut, przełączy się w tryb blokady rodzicielskiej. Aby dezaktywować, naciśnij środkowy przycisk ekranu głównego przez 3 sekundy. Wtedy zabezpieczenie przed dziećmi jest ponownie dezaktywowane na czas tej sesji treningowej. Aby wyłączyć wszystko, ustaw funkcję na OFF.

Tryb BEEP: Każde naciśnięcie klawisza jest potwierdzane sygnałem dźwiękowym.

### Home - pokrętło

Gdy konsola wyświetla komunikat „Konsola zablokowana / Konsole gesperrt / Console Locked”, użytkownik musi nacisnąć i przytrzymać ten przycisk przez 3 sekundy, aby odblokować konsolę i przejść do strony głównej.

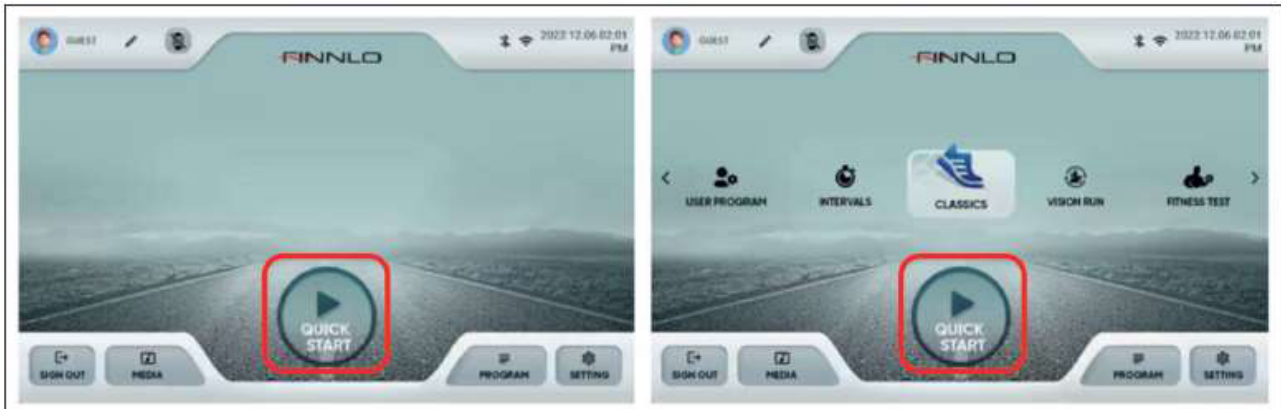
Pauza/wznowienie treningu: Naciśnięcie tego przycisku podczas treningu – obrót w prawo (zwiększenie oporu) i lewo (zmniejszenie oporu).

Gdy nie ćwiczysz, jedno naciśnięcie powoduje powrót do ekranu głównego.



### 5.2. Quick-Start (Szybki start)

Po naciśnięciu QUICK START bezpośrednio na stronie startowej lub w wyborze programu trening rozpocznie się natychmiast. Wszystkie dane się odliczane są w górę. Nie można wprowadzić celów treningowych.



### 5.3. Programy

Po kliknięciu przycisku PROGRAM na stronie głównej należy wybrać jeden z programów.





### 5.4. Program Smart device - Mirroring

Aby wykonać kopię lustrzaną smartfona lub tabletu, upewnij się, że oba urządzenia (urządzenie smart i komputer urządzenia) znajdują się w tej samej sieci Wlan. W przypadku systemu IOS postępuj zgodnie z instrukcjami urządzenia Apple.

Na urządzenia z systemem Android należy pobrać oddzielną aplikację.

1.

2.

3.



4.



5.



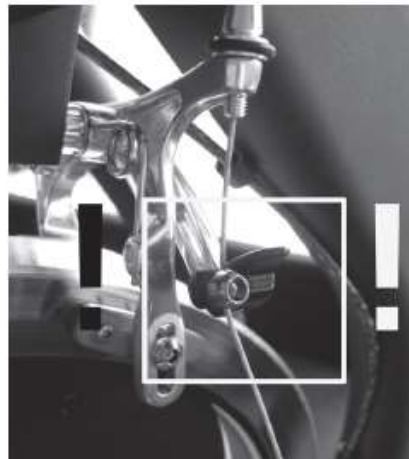
### 5.5. Wyhamowywanie prędkości

W celu kontrolowanego wyhamowania należy użyć hamulca ręcznego znajdującego się po prawej stronie uchwytu.



### 5.6. Blokada bezpieczeństwa po treningu

Po każdym treningu urządzenie musi zostać zabezpieczone przed niezamierzonym uruchomieniem. Urządzenie jest wyposażone w duże koło zamachowe, które jeśli będzie pracowało bez nadzoru, może spowodować poważny uszczerbek na zdrowiu ludzi / dzieci. W celu zaryglowania, należy przekręcić czarny drążek hamulca w dół. Przed rozpoczęciem treningu należy przekręcić drążek w górę.



## 6. Wskazówki treningowe

Dzięki eliptycznym ruchom urządzenie umożliwia optymalny i chroniący stawy aerobowy trening wytrzymałościowy.

Ruch jest miękki i płynny, stanowi połączenie spaceru, joggingu i stepowania. Przy równoczesnej wydajności tych ruchów wykluczona jest możliwość obciążenia stawów oraz więzadeł i dlatego trening jest szczególnie delikatny dla całego układu ruchowego.

Trening na orbitreku jest idealnym treningiem ruchowym dla wzmocnienia ważnych grup mięśni oraz układu krążenia. Połączenie treningu z rękami umożliwia jednocześnie wzmocnienie górnych mięśni rąk i ramion.

Poniżej wymieniono kilka ważnych zasad dotyczących prawidłowej postawy i techniki, aby uzyskać optymalny sukces treningowy:

- Postawa wyprostowana, lekko pochylona, aby osiągnąć korzystny działanie siły w kolanie.
- Na początku trenować bez trzymania kierownicy lub uchwytów, aby nauczyć się eliptycznych ruchów, bez pomocy rąk. Dzięki temu automatycznie trenujesz w odpowiedniej pozycji.
- Następnie powoli „dołożyć” ręce, aby powoli poznać pełen ruch.
- Nie „pchać / przesuwac” nóg. Zwiększa to siłę poziomą działającą na kolana, co prowadzi do zwiększenia obciążenia stawów.

Szczególnie ważne są dwa następujące punkty :

1. Nigdy nie trenować zbyt silnie pochylonym, ponieważ może to doprowadzić do niekorzystnego obciążenia dolnej połowy ciała (lędźwi, bioder, kolan) i
2. nigdy nie trenować odchylnym, ponieważ powoduje to szkodliwe obciążenie kręgosłupa (powstanie lordozy) i stawów kolanowych.

### 6.1. Rodzaje treningu

Możesz wybrać pomiędzy dwoma różnymi rodzajami treningu:

1. Przodem, tylko nogi: Stań na pedałach, chwyć mocno kierownicę i zacznij ostrożnie poruszać nogami do przodu, podobnie jak w trakcie jazdy na rowerze. Trenujesz mięśnie nóg, pośladków oraz brzucha. Jeśli nie czujesz się pewnie, chwyć się kierownicy.
2. Przodem, nogi i górna część ciała: Stań na pedałach, chwyć mocno uchwyty i zacznij ostrożnie poruszać nogami do przodu. W celu treningu górnych partii ciała można, pomocniczo do mięśni nóg, wyciągać ręce na przemian przyciągać do siebie i od siebie. Intensywność treningu odpowiednich mięśni można uzyskać poprzez albo większe zaangażowanie mięśni nóg lub górnych partii ciała. Przy tego rodzaju treningach ważne jest, aby zwracać uwagę na równowagę. Dodatkowo trenuje się również podczas przyciągania ruchomych ramion - plecy i podczas odpychania - klatkę piersiową oraz ramiona.

Powyższe ćwiczenia można wykonać również odwrotnie (w tył).

### 6.2. 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 lub rozciągające.
- Pod koniec treningu zmniejsz prędkość. Nigdy nie kończ treningu nagle.

## 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.

## 2 Intensywność treningu

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

## 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 powinieneś 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.

## 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.

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

**5 Czas trwania treningu**

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

**Rozgrzewka:**

5 do 10 minut powolnego poruszania się ze wzrastającą intensywnością.

**Trening właściwy:**

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

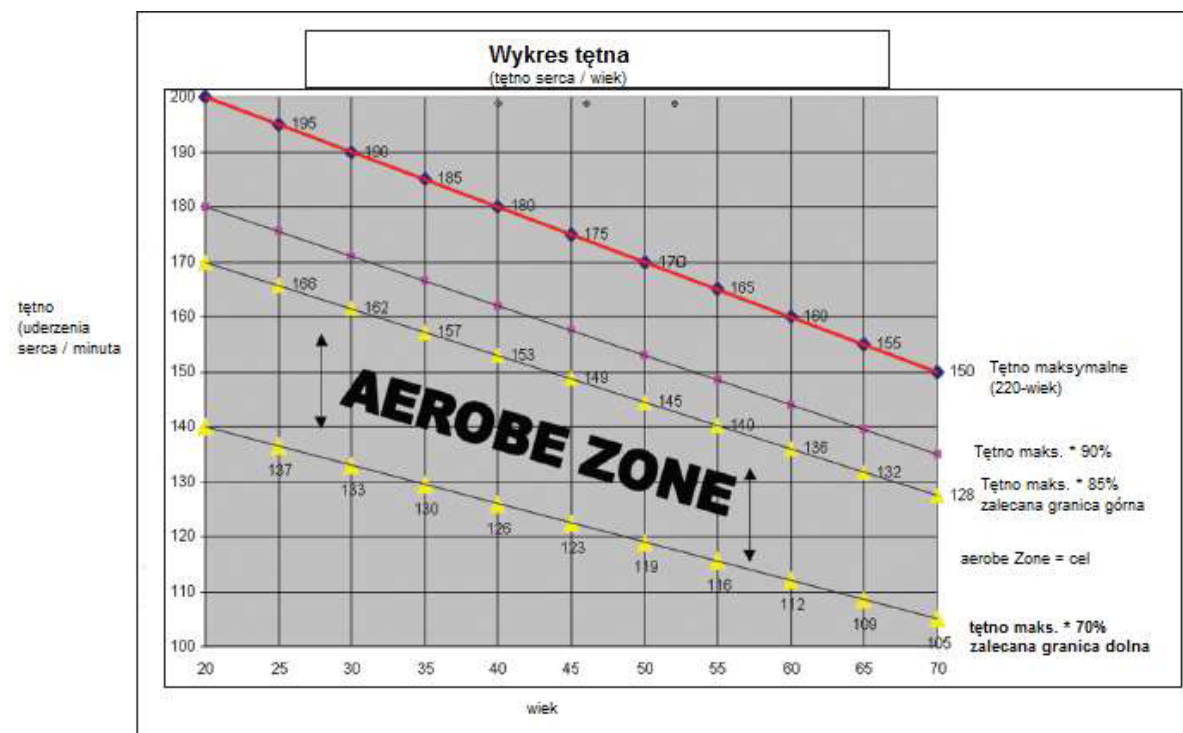
**Rozprężenie:**

5 do 10 minut powolnego poruszania, zmniejszenie intensywności i prędkości.

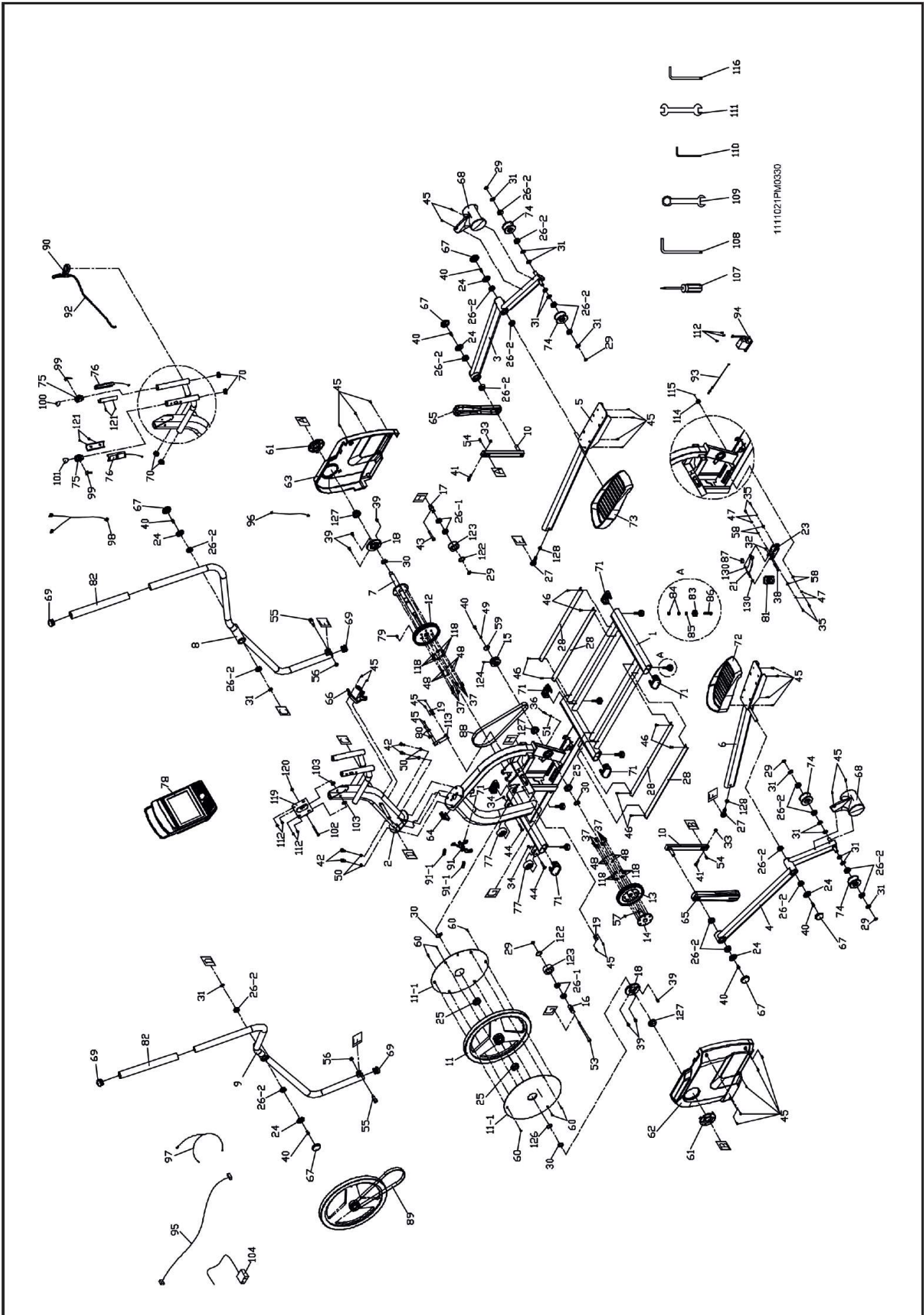
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

**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 min. rozpoczyna się metabolizm tłuszczów, a tłuszcz staje się podstawowym surowcem energetycznym.



7. Rysunek



## 8. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/ Quantity
3220-1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-3	Rotierender Pedalarm, rechts	Sliding pedalarm, right side		1
-4	Rotierender Pedalarm, links	Sliding pedalarm, left side		1
-5	Pedalarm, rechts	Pedalarm, right side		1
-6	Pedalarm, links	Pedalarm, left side		1
-7	Achse	Axle		1
-8	Beweglicher Arm, rechts	Moving arm, right side		1
-9	Beweglicher Arm, links	Moving arm, left side		1
-10	Kurbel	Crank		2
-11	Schwungrad	Flywheel		1
-11-1	Schwungradabdeckung	Nylon round disk		2
-12	Antriebsrad 1, groß	Main pulley 1	Ø174mm	1
-13	Antriebsrad 2, groß	Main pulley 2	Ø174mm	1
-14	Antriebsachse	Drive axle		1
-15	Antriebsrad, klein	Small pulley		1
-16	Achse für Riemenspannrolle, links	Axle for idlerwheel, left side		1
-17	Achse für Riemenspannrolle, rechts	Axle for idlerwheel, right side		1
-18	Kugellagerhalterung	Bearing housing, crank axle		2
-19	Gehäusehalterung	Side case bracket		2
-20	Wird nicht benötigt	No needed		0
-21	Magnethalterungsverstellarm	Magnet mounting arm		1
-22	Wird nicht benötigt	No needed		0
-23	Halterung für Bremse	Brake mounting bracket		1
-24	Unterlegscheibe in Hutform	Cup washer		6
-25*	Kugellager	Ballbearing	6005	3
-26-1*	Kugellager	Ballbearing	6003 CN TMT	4
-26-2*	Kugellager	Ballbearing	6003 C3 TMT	20
-27	Pendelkugellager	Rod end bearing		2
-28	Laufschiene	Alloy track		4
-29	C-Ring	C-ring	Ø17mm	6
-30	C-Ring	C-ring	Ø25mm	4
-31	Wellenscheibe	Wavy washer	Ø17	14
-32	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	1
-33	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	2
-34	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	5/16"	2
-35	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x12	4
-36	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x20	1
-37	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x20	12
-38	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M6x50	1
-39	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M8x12	6
-40	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M8x15	7
-41	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M8x35	2
-42	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M10x20	4
-43	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M10x80	1
-44	Sechskantschraube	Button head screw	5/16x1-3/4"	2
-45	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x10	28
-46	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x10	8
-47	Spring Ring	Split washer	Ø5	4
-48	Spring Ring	Spring washer	Ø6	12
-49	Spring Ring	Spring washer	Ø8	1
-50	Spring Ring	Spring washer	Ø10	4
-51	Mutter	Nut	M5	1
-52	Wird nicht benötigt	No needed		0
-53	Bolzen für Riemenpanner	Idler adjustment bolt	M10x220	1
-54	Scheibenfeder	Woodruff key	7x7x23	2
-55	Innensechskantschraube	Shoulder bolt	M10x20	2
-56	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	2
-57	Passfeder	Fitted key		1
-58	Unterlegscheibe	Washer	Ø5xØ10x1.0	4
-59	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ35x3.0	1
-60	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw	M4x12	6
-61	Gehäuseeinsatz	Housing insert		2
-62	Gehäuse, links	Left housing		1
-63	Gehäuse, rechts	Right housing		1
-64	Kunststoffkappe, quadratisch	Square endcap		1
-65	Kurbelabdeckung	Crank cover		2
-66	Flaschenhalter	Bottle holder		1



Position Quantity	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/
-67	Kugellagerabdeckung, rund	Bearing cover		6
-68	Rollenabdeckung	Slide wheel cover		2
-69	Kunststoffpropfen	Button head plug		4
-70	Lenkergriffabdeckung	Round cap for handlebar		4
-71	Kunststoffabdeckung für Standbeine	Endcap for foottubing		6
-72	Trittplatte, links	Left pedal		1
-73	Trittplatte, rechts	Right pedal		1
-74*	Rolle	Slidding wheel		4
-75	Handgriffabdeckung	Handgrip cover		2
-76	Handpulsensor mit Kabel	Handpulse sensor with cable	850mm	2
-77	Transportrolle	Transportation wheel		2
-78	Computer	Computer		1
-79	Magnet	Magnet		1
-80	Sensorhalterung	Sensor bracket		2
-81	Feder	Spring		1
-82*	Schaumstoff für bewegliche Arme	Foam for movable handlebar		2
-83	Gummi für Standfuß	Rubber foot		6
-84	Mutter	Nut	3/8"	12
-85	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8"xØ19x1.5	6
-86	Innensechskantschraube	Allen screw	3/8"x16UNC-2	6
-87	Bremsmagnet	Braking magnet		1
-88*	Riemen	Belt	6PK	1
-89*	Riemen für Schwungrad	Belt for flywheel	PJ	1
-90	Notbremshebel	Emergency brake		1
-91	Notbremsseinheit	Emergency brake unit		1
-91-1*	Bremsbelag	Emergency brake pad		2
-92	Bowdenzug für Notbremse	Cable for emergency brake		1
-93	Widerstandsverstellkabel	Resistance sensor cable	270mm	1
-94*	Motor	Motor		1
-95	Computerkabel	Computer cable	1800	1
-96	Stromkabel	Power cable	750mm	1
-97	Sensorkabel	Sensor cable	700/650mm	1
-98	Widerstandsverstellkabel für Griff	Resistance control cable for handlebar	900mm	1
-99	Overlay für Handgriff	Overlay for handlebar		2
-100	Overlay DOWN	Overlay DOWN		1
-101	Overlay UP	Overlay UP		1
-102	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M8x70	1
-103	Kunststoff Unterlegscheibe	Nylon Washer	Ø5/16xØ25x3.0	2
-104	Netzgerät	Adapter	110-240V, Output: 12V; 1,6A	1
-105	Wird nicht benötigt	No needed		0
-106	Wird nicht benötigt	No needed		0
-107	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw		1
-108	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	5mm	1
-109	Sechskantschlüssel	Hex head wrench	14/17mm	1
-110	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	6mm	1
-111	Gabelschlüssel	Wrench	13/14mm	1
-112	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x12	7
-113	Magnetleiste	Magnet bracket		1
-114	Rolle für Widerstandsverstellkabel	Resistance cable pulley		1
-115	Ring	Ring	E-5	1
-116	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	8mm	1
-117	Wird nicht benötigt	No needed		0
-118	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ19x3.0	12
-119	Computerhalterung	Computer bracket		1
-120	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	1
-121	Mutter, selbstschneidend	Self tapping screw	ST 3x20	4
-122	C-Ring	C-ring		2
-123	Kugellagerhalterung	Ballbearing housing		2
-124	Schraube	Screw	M8x10	1
-125	Wird nicht benötigt	No need		0
-126	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø25	1
-127	Kugellager	Ballbearing	60052RS	3
-128	Mutter	Nut	M12	2
-129	Wird nicht benötigt	No needed		0
-130	Buchse	Bushing		2

Części oznaczone \* są częściami eksploatacyjnymi podlegającymi naturalnemu zużyciu, które ewentualnie po intensywnym lub długotrwałym stosowaniu należy wymienić. W takim przypadku prosimy o kontakt z działem obsługi klienta, gdzie można te części odpłatnie zamówić.

#### Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:

LORD4SPORT Ireneusz Budzyn

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)