

# **HAMMER**

## **CLEVERFOLD TM7**



**Instrukcja obsługi**

**Spis treści**

1.	Instrukcja bezpieczeństwa.....	3
2.	Informacje ogólne.....	3
2.1.	Opakowanie.....	3
2.2.	Usuwanie.....	4
3.	Montaż.....	4
3.1.	Lista kontrolna.....	4
3.2.	Montaż krok po kroku.....	5
3.3.	Ustawienie bieżni.....	7
4.	Przygotowanie do uruchomienia.....	8
4.1.	Zasilanie.....	8
4.2.	Klucz bezpieczeństwa.....	8
4.3.	Wchodzenie i schodzenie.....	8
4.4.	Nagła konieczność zejścia.....	9
5.	Komputer.....	9
5.1.	Dane wyświetlane na komputerze.....	9
5.2.	Przyciski komputera.....	10
5.3.	Włączenie komputera.....	10
6.	Smarowanie bieżni.....	11
7.	Pielęgnacja i konserwacja.....	12
7.1.	Pielęgnacja.....	12
7.2.	Centrowanie bieżni.....	12
7.3.	Napinanie pasa bieżni.....	13
8.	Wskazówki treningowe.....	13
8.1.	Częstotliwość treningu.....	13
8.2.	Intensywność treningu.....	14
8.3.	Trening zorientowany na tętno.....	14
8.4.	Kontrola treningu.....	14
8.5.	Czas trwania treningu.....	15
9.	Rysunek.....	16
10.	Lista części.....	17

## 1. Instrukcja bezpieczeństwa

### **WAŻNE!**

- Instrukcja bieżni klasy HB wyprodukowanej zgodnie z normą EN ISO20957-1/6.
- Maksymalne obciążenie: 130kg.
- Bieżni 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 i uchwyty są dobrze przymocowane.
3. Niezwłocznie wymieniać wszystkie uszkodzone części i nie używać sprzętu dopóki nie zostanie naprawiony. Należy też zwracać uwagę na ewentualne zużycie materiału.
4. Unikać wysokich temperatur, wilgoci oraz kontaktu z wodą.
5. Przed uruchomieniem sprzętu dokładnie przeczytać instrukcję użytkowania.
6. Z każdej strony sprzętu musi się odpowiednia ilość miejsca, z tyłu minimum 2m i na szerokość bieżni.
7. Sprzęt ustawić na stałym i równym podłożu.
8. Nie trenować bezpośrednio przed lub po posiłku.
9. Przed rozpoczęciem treningu fitness skonsultować się z lekarzem.
10. Bezpieczne używanie sprzętu może być zagwarantowane tylko w przypadku regularnego dokładnego sprawdzenia części zużywających się. Są one oznaczone \* na liście części.
11. Sprzętu treningowego nigdy nie wolno używać jako zabawki.
12. Nie stawać na obudowie.
13. Nie nosić luźnego ubioru, lecz odpowiedni strój treningowy, np. dres.
14. Trenować w obuwiu, nigdy boso.
15. Upewnić się, że w pobliżu sprzętu nie ma osób trzecich, gdyż mogą one doznać urazu w wyniku kontaktu z ruchomymi częściami.
16. Nie stawiać urządzenia w wilgotnym pomieszczeniu (łazienka) lub na balkonie.
17. Podczas treningów zwróć uwagę na uziemienie urządzenia. Nieodpowiednie uziemienie może spowodować porażenie prądem.
18. Naprawy w obszarze silnika mogą być przeprowadzane tylko przez elektryka.
19. Zwróć uwagę na wystarczającą odległość pomiędzy kablem zasilającym i bieżnią a źródłem ciepła.
20. Bieżnię należy ustawić w takim miejscu, aby użytkownik widział zbliżające się do niej osoby.

## 2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy EN ISO20957-1/6 klasy HB. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2004/108/WE, 98/37/WE, 2006/42/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 bieżni, większość części została wstępnie zmontowana. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

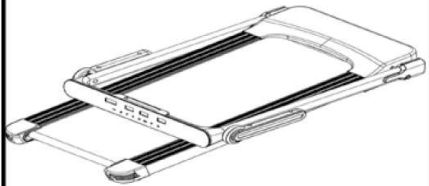



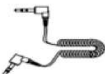


### Zawartość opakowania

- Rozpakować wszystkie części i ułożyć je na podłodze obok siebie.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 2 m wolnej przestrzeni z każdej strony.
- Przed rozpoczęciem montażu bieżnia musi osiągnąć temperaturę pokojową.



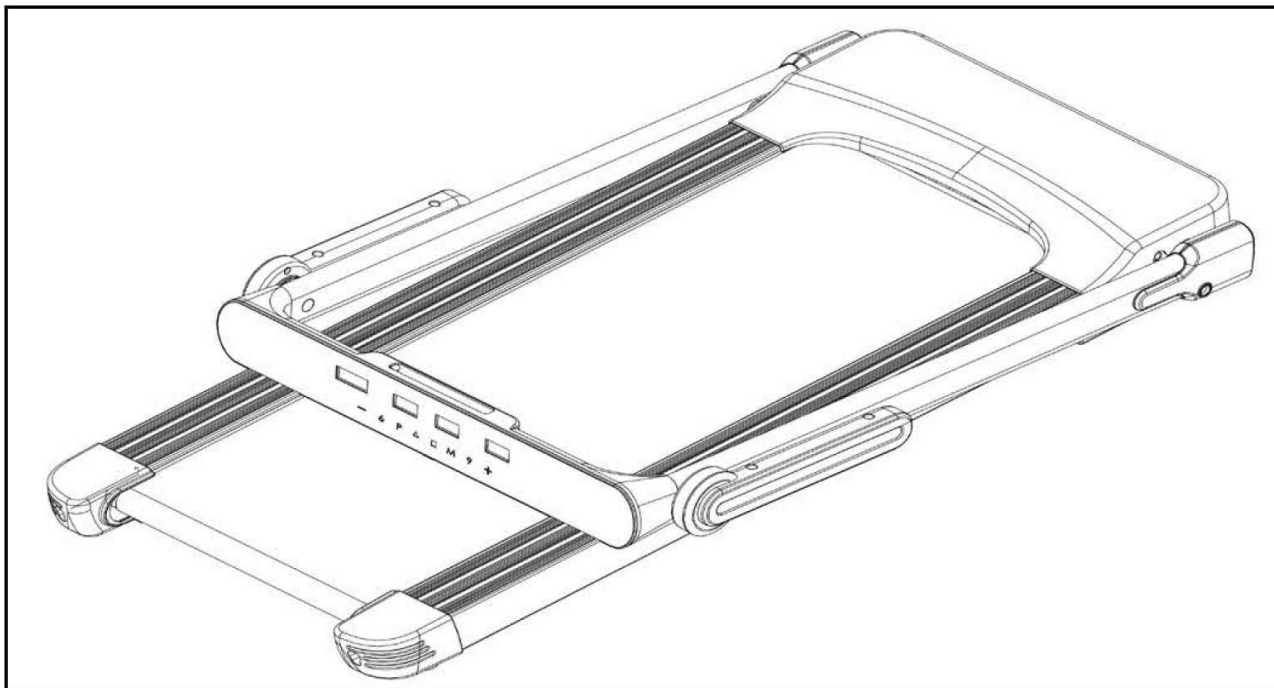
**Aby uniknąć szkód i wypadków montażu powinny dokonywać dwie osoby.  
Nie należy chwycić pomiędzy ramą główną a obudową silnika.**

### 3.1. Lista kontrolna

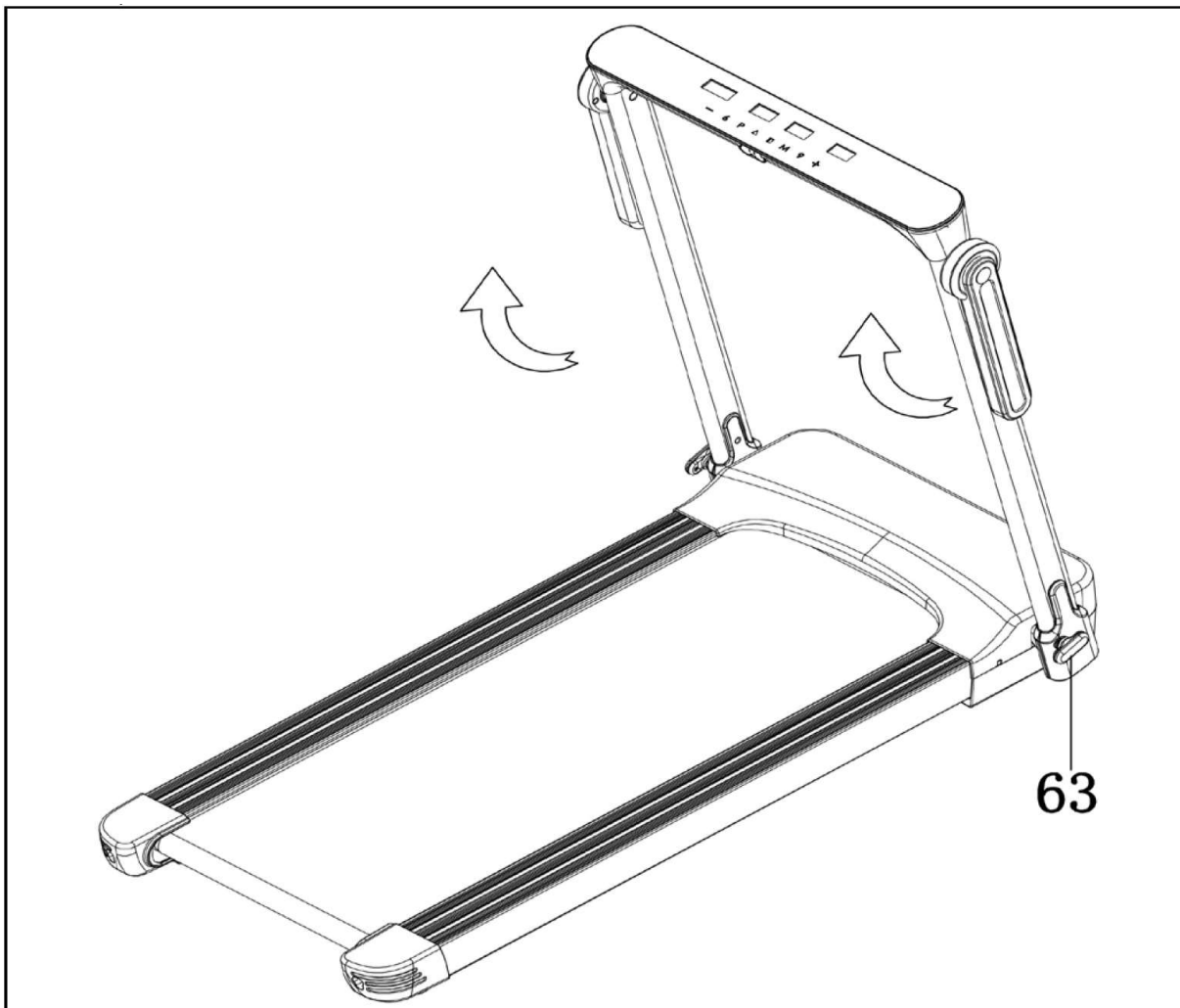
 <p style="text-align: right;"><b>1</b></p>	 <p style="text-align: right;"><b>63</b></p>	 <p style="text-align: right;"><b>57</b></p>
 <p style="text-align: right;"><b>95</b></p>	 <p style="text-align: right;"><b>92</b></p>	 <p style="text-align: right;"><b>12</b></p>  <p style="text-align: right;"><b>13</b></p>

### 3.2. Montaż krok po kroku

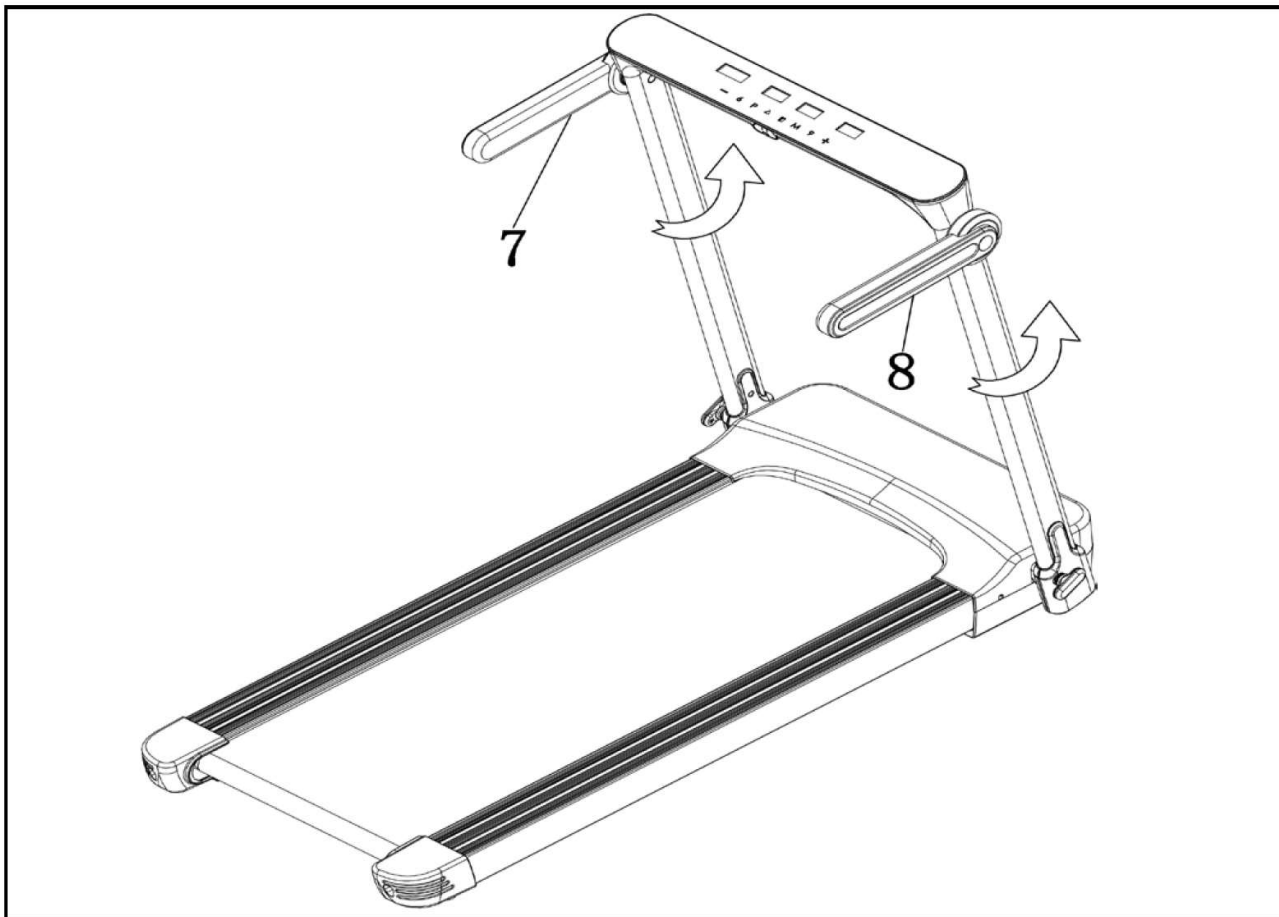
Krok 1 / Krok 2



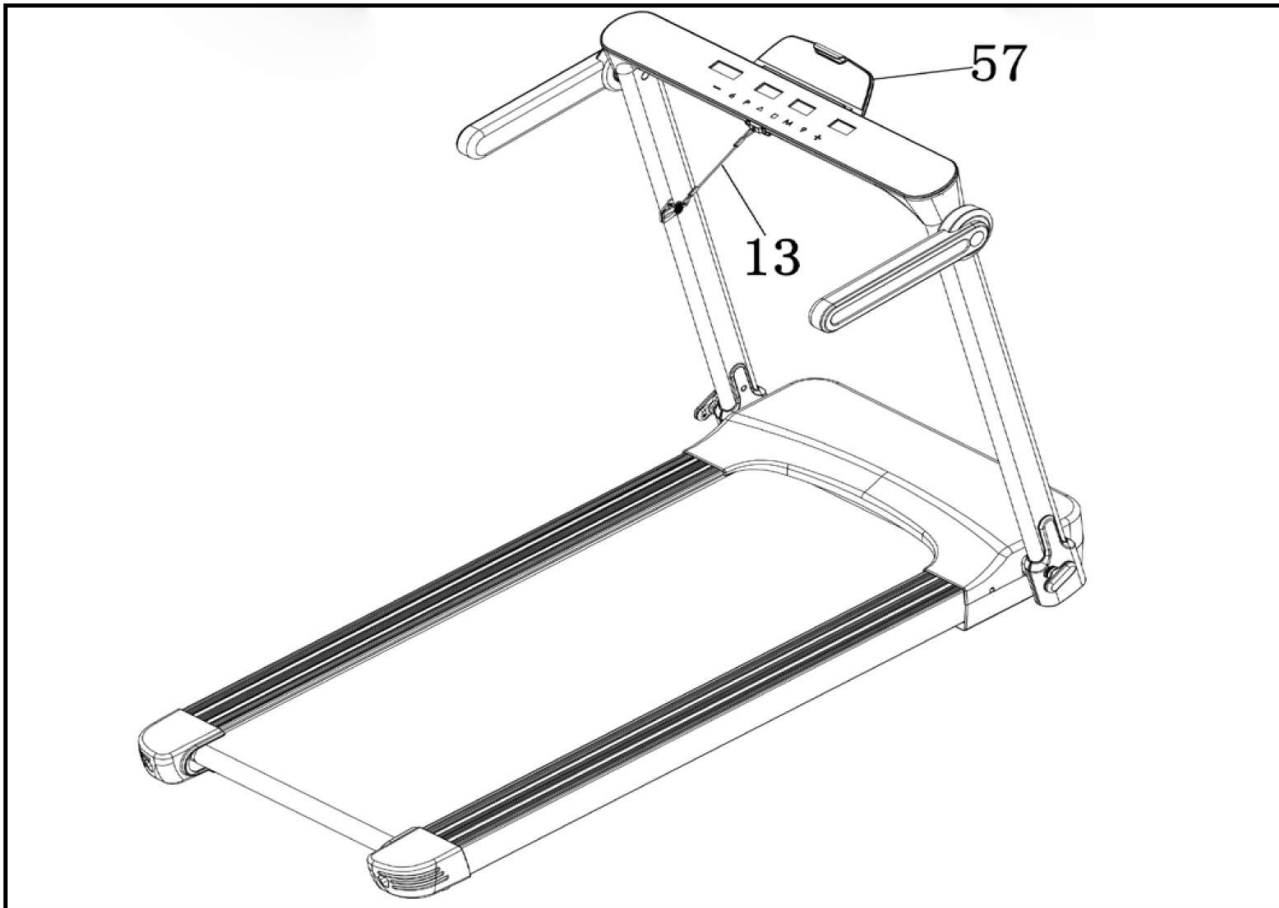
Krok 2



Krok 3



Krok 4



### 3.3. Ustawienie bieżni

- Nie używaj bieżni na zewnątrz.
- Nie ustawiaj w pobliżu źródeł wody i w pomieszczeniach o wysokiej wilgotności powietrza.
- Upewnij się, że kabel zasilający jest zabezpieczony i nikt o niego nie zahaczy.
- Jeśli bieżnia znajduje się na dywanie, sprawdź czy jest odpowiednia odległość pomiędzy dywanem a pasem bieżni. W przeciwnym razie podłóż pod bieżnię specjalną matę.
- Bezpieczna przestrzeń za bieżnią wynosi 2x1m, aby w momencie wypadku nie uderzyć o ścianę.
- Po dłuższym użytkowaniu bieżni może dojść do wykruszenia kawałków gumy. Jest to normalny efekt użytkowania i nie stanowi uszkodzenia. Można je usunąć odkurzaczem. Aby uniknąć zabrudzenia zaleca się położenie pod bieżnię podkładki.

#### 3.3.1 Ustawienie bieżni

Zwróć uwagę, czy podłoga na której stoi bieżnia jest równa. Jeśli bieżnia nie stoi stabilnie, należy ją przestawić w inne miejsce.

#### 3.3.2 Zasilanie

Bieżni nie należy podłączać przez rozdzielacz wraz z innymi urządzeniami typu telewizor czy komputer.

#### 3.3.3 Składanie bieżni

Złóż najpierw lewy / prawy uchwyt [7/8] do tyłu w dół.

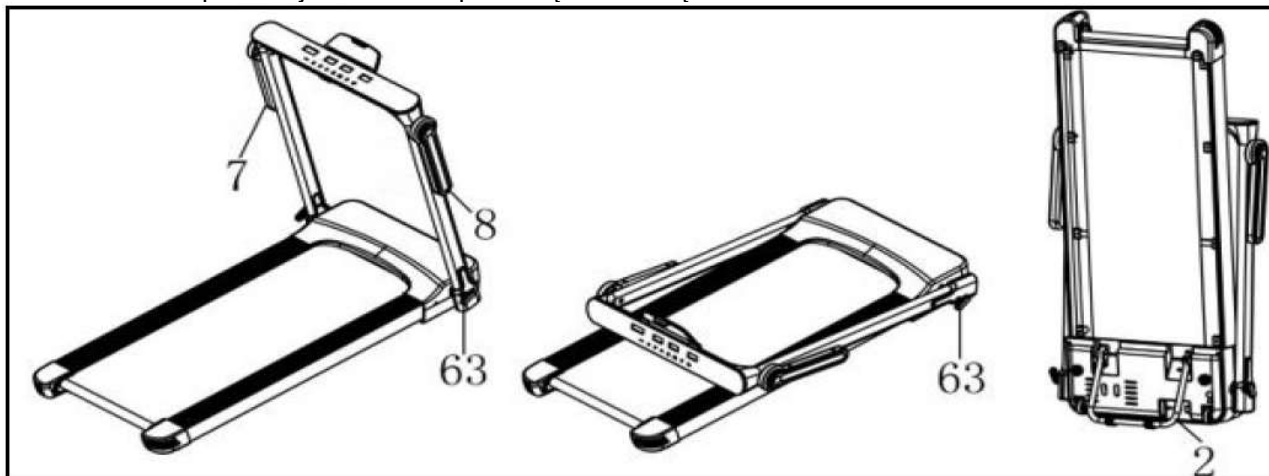
Poluzuj pokrętło [63]. Połóż boczne wsporniki na pas bieżni.

Dokręć ponownie pokrętła.

Postaw całą bieżnię w pozycji pionowej.

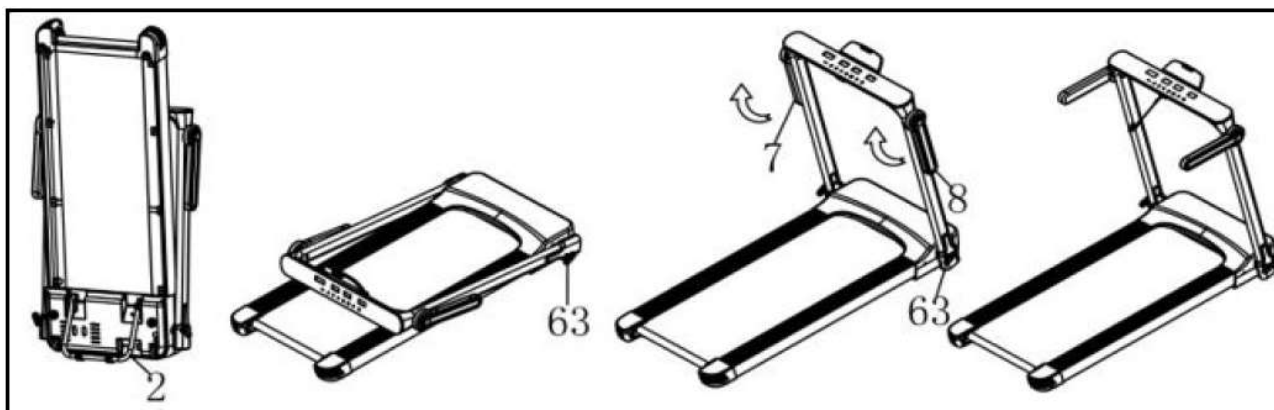
Jedną ręką podtrzymaj całą bieżnię. Drugą ręką złóż podstawę [2] w dół, aż usłyszysz, że wskoczy w ramę główną.

Wskazówka: nie pozwalaj dzieciom wspinać się na bieżnię.



#### 3.3.4 Rozkładanie bieżni

Aby rozłożyć bieżnię trzymaj jedną ręką bieżnię, a drugą odbezpiecz podstawę i rozłóż ją w górę. Połóż bieżnię płasko na podłodze. Poluzuj pokrętła [63], podnieś boczne wsporniki i dokręć ponownie pokrętła [63]. Podnieś uchwyty [7/8] w przód.



### 3.3.5. Przenoszenie bieżni

Przenosząc bieżnię w inne miejsce proszę przestrzegać następujących zasad:

- wyłączyć urządzenie na przycisku zasilania,
- wyciągnij kabel zasilający z gniazdka,
- złożyć bieżnię, aż usłyszysz kliknięcie,
- przechylić bieżnię w kierunku do siebie i przesunąć ją na rolkach transportowych na wybrane miejsce.

### 3.3.6. Przechowywanie bieżni

Ze względów bezpieczeństwa, szczególnie jeśli masz dzieci, należy przestrzegać następujących punktów:

- wyłączyć urządzenie na przycisku zasilania,
- wyciągnij kabel zasilający z gniazdka,
- usuń klucz bezpieczeństwa i przechowuj w miejscu niedostępnym dla dzieci.

## 4. Przygotowanie do uruchomienia

### 4.1. Zasilanie

Przyciśnij przycisk zasilania na „I”. Znajduje się obok gniazdka kabla zasilającego z tyłu osłony silnika.

### 4.2. Klucz bezpieczeństwa

Wyjęcie klucza bezpieczeństwa gwarantuje natychmiastowe wyłączenie bieżni w momencie wypadku. Z tego powodu, przed rozpoczęciem treningu, przypnij klucz na grubym sznurku do swojego stroju treningowego. Nie jest zalecane zatrzymywanie bieżni kluczem przy wysokich prędkościach, ponieważ może prowadzić do obrażeń ciała. Aby bezpiecznie zatrzymać bieżnię, użyj przycisku START-STOP. Bieżnia nie może zostać uruchomiona, jeśli klucz nie znajdzie się w pozycji „Emergency-Stop”. Ze względów bezpieczeństwa zabroniony jest trening bez przypiętego do ubrania sznurka z kluczem, ponieważ w momencie przewrócenia bieżnia nie zatrzyma się sama. Jeśli klucz bezpieczeństwa zostanie wyciągnięty w momencie, kiedy nachylenie nie będzie wynosiło 0%, konieczne jest, przed uruchomieniem bieżni a po umieszczeniu klucza w konsoli, wyzerowanie jego wartości, za pomocą przycisku START-STOP.

### 4.3. Wchodzenie i schodzenie

Używaj uchwytów przy wchodzeniu i schodzeniu z bieżni. Podczas ćwiczenia patrz zawsze w kierunku komputera. Jeśli chcesz zakończyć trening, przyciśnij przycisk START-STOP i poczekaj, aż pas zupełnie się zatrzyma. Zejdź z bieżni.



#### 4.4. Nagła konieczność zejścia

W razie konieczności nagłego zakończenia treningu postępuj wg podanego schematu:

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

#### 5. Komputer



##### 5.1. Dane wyświetlane na komputerze



##### **Prędkość**

Pokazuje prędkość w zakresie 1,0-18 km/h.



##### **Czas**

Pokazuje czas treningu.



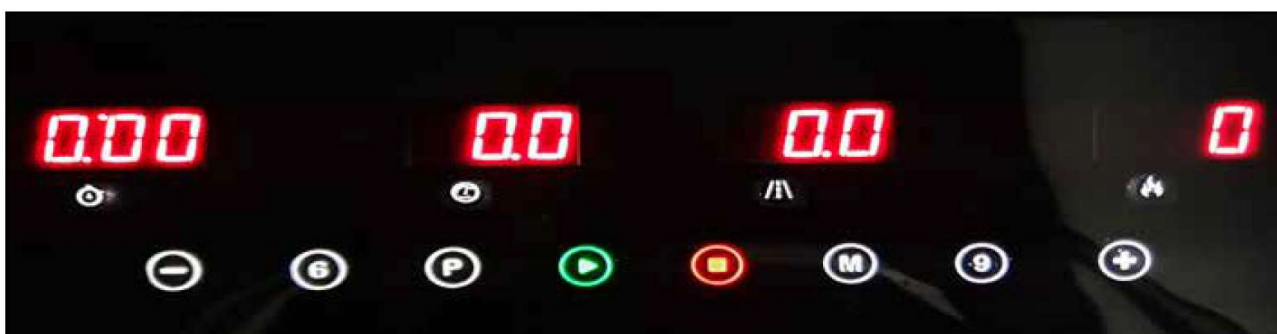
##### **Dystans**

Pokazuje przebyty dystans.



##### **Kalorie**

Pokazuje spalone kalorie.



## 5.2. Przyciski komputera



### Start

Naciśnięcie przycisku uruchomi bieżnię z najmniejszą prędkością.



### Stop

Naciśnięcie STOP zmniejszy prędkość i zatrzyma bieżnię.



### Programy

Po naciśnięciu możesz wybrać program P1-P15.



### MODE

Po naciśnięciu przycisku możesz ustawić górną granicę czasu, dystansu i kalorii. Wartości będą odliczane w dół.

6/9 km/h

### Przyciski szybkiego wyboru

Można bezpośrednio wybrać prędkość 6 km/h i 9 km/h.

+/-

### Zwiększenie i zmniejszenie wartości funkcji

Można ustawić parametry treningu i wartość funkcji.

## 5.3. Włączenie komputera

### Szybki start

Naciśnięcie START uruchomi bieżnię z najmniejszą prędkości 1,0 km/h. Prędkość biegu może być ustawiona do 18 km/h, a czas treningu rozpocznie odliczanie w górę.

### Trening z wprowadzonymi danymi

Po naciśnięciu MODE można wprowadzić górną granicę czasu, dystansu i kalorii. Ponowne naciśnięcie MODE spowoduje zmianę pomiędzy poszczególnymi wartościami. Za pomocą +/- możesz ustawić wartości. Po naciśnięciu START rozpocznie się trening, a wprowadzone dane będą odliczane w dół.

### HRC / tętno

Naciśnij przycisk PROGRAM, aż pojawią się programy tętna HP1/HP2/HP3.

Standardowy wprowadzony wiek to 30 lat. W związku z tym tętno docelowe jest obliczane od 30. Aby zmienić wiek, naciśnij MODE i za pomocą +/- możesz go ustawić. Zostanie wyświetlona nowa wartość tętna docelowego.

Jeśli ponownie chcesz dopasować lub zmienić tętno docelowe, naciśnij ponownie MODE i za pomocą +/- możesz je zmienić. Naciśnij START i trening się rozpocznie.

Możesz ustawić prędkość. Komputer dopasowuje samodzielnie prędkość w programach HRC po 1 minucie treningu, tak aby Twoje tętno było zbliżone do tętna docelowego.

Jeśli aktualne tętno jest wyższe niż tętno docelowe, prędkość zostanie automatycznie zmniejszona.

Formuła obliczania tętna docelowego

Tętno docelowe = (220 lat) \* intensywność%.

Intensywność programu HP1 wynosi 75%, maksymalna prędkość 8 km/h.

Intensywność programu HP2 wynosi 85%, maksymalna prędkość 9 km/h.

Intensywność programu HP3 wynosi 100%, maksymalna prędkość 10 km/h.

Aby móc wykorzystać tę funkcję potrzebny jest pas telemetryczny.

**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!**

## PROGRAMY

Naciskając przycisk PROGRAM możesz wybrać spośród 15 różnych programów (P1-P15). Za pomocą +/- ustaw czas treningu. Naciśnij START, a bieżnia rozpocznie ustawiony program.

Każdy preinstalowany program jest podzielony na 20 odcinków. Czas każdego odcinka = ustawiony czas/20.

Prędkość można zmienić za pomocą +/- w każdym momencie.

Program	Time	To set time / 20 time = running time of each time period																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	SPEED	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

## 6. Smarowanie bieżni

Ważna wskazówka:

Proszę nasmarować bieżnię przed pierwszym użyciem.

Uwaga.

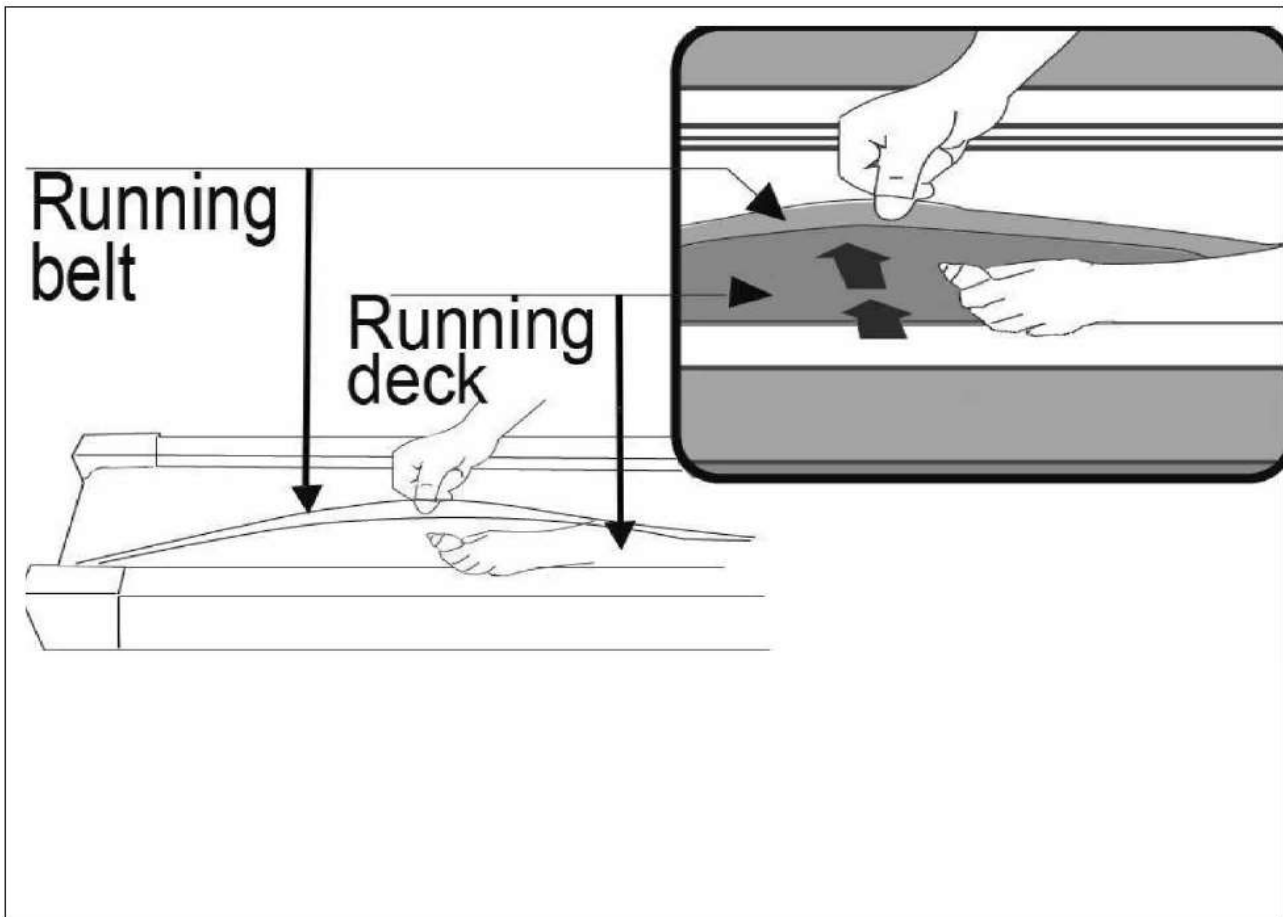
Jeśli naprawiasz, czyścisz lub smarujesz bieżnię, odłącz ją od źródła zasilania.

Smarowanie bieżni:

Podnieś pas bieżni z boku i nanieś środek smarujący na blat bieżni. Rozsmaruj dobrze środek smarujący przy użyciu szmatki na blacie bieżni. Powtórz czynność z drugiej strony.

Dobrze posmarowana bieżnia podwyższa komfort i redukuje zużycie. Ze względu na tarcie bieżnia musi być od czasu do czasu smarowana.

Aby ocenić stan silikonu, włóż rękę, przy wyłączonej bieżni, pod pas bieżni. Jeśli czujesz silikon, nie ma potrzeby smarowania. Jeśli czujesz, że pas bieżni jest suchy, należy go nasmarować silikonem w sprayu.



## 7. Pielęgnacja i konserwacja

### 7.1. Pielęgnacja

- Pas można czyścić odkurzaczem, a w przypadku dużego zabrudzenia wilgotną szmatką i wodą. Nigdy nie wolno używać środków czyszczących.
- Do czyszczenia należy używać tylko wilgotnej szmatki bez ostrych środków czyszczących. Należy przy tym unikać kontaktu komputera z wodą.
- Części urządzenia narażone na kontakt z potem, należy czyścić wilgotną szmatką.

### 7.2. Centrowanie bieżni

Podczas ćwiczeń jedna noga naciska na pas mocniej niż druga. W związku z tym pas będzie zmieniał swoje położenie i będzie „spychany” ze środka. Bieżnia została tak skonstruowana, że będzie miało miejsce automatyczne centrowanie. Dłuższe użytkowanie bieżni może spowodować, że pas nie będzie się centrował sam z siebie. W tym wypadku jest konieczne wycentrowanie pasa za pomocą dwóch śrub imbusowych znajdujących się na końcu bieżni.

- W momencie centrowania nie należy nosić luźnego ubrania,
- Przekręć śrubę imbusową nie więcej niż 1/4 obrotu na jeden krok,
- Naciągaj jedną stronę poluzowując drugą,
- Prędkość bieżni musi wynosić ok. 6km/h i w tym czasie nie może być nikogo na bieżni.

Po wycentrowaniu idź na bieżni przez ok. 5 minut z właśnie ustawioną prędkością. Jeśli bieżnia wciąż nie jest wycentrowana, powtórz czynności. Proszę unikać zbyt mocnego naciągania pasa, ponieważ spowoduje to skrócenie jego wytrzymałości.

Jeżeli odstęp od lewej strony jest za duży wówczas:

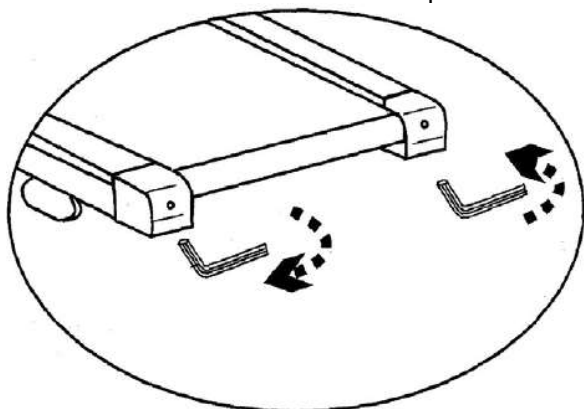
- obróć lewą śrubę o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara (w prawo, dokręcenie)

- i obróć prawą śrubę o 1/4 obrotu odwrotnie do ruchu wskazówek zegara (w lewo, poluzowanie)

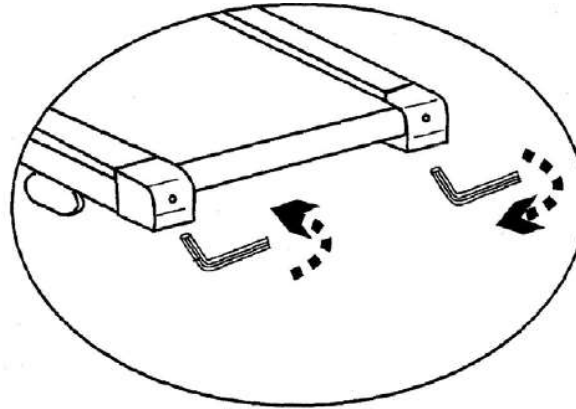
Jeżeli odstęp od prawej strony jest za duży wówczas:

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

Pas bieżni za bardzo na prawo



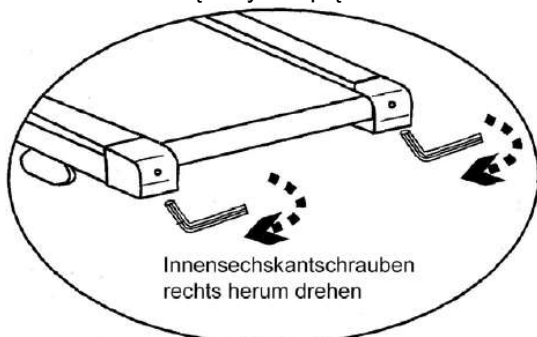
Pas bieżni za bardzo na lewo



### 7.3. Napinanie pasa bieżni

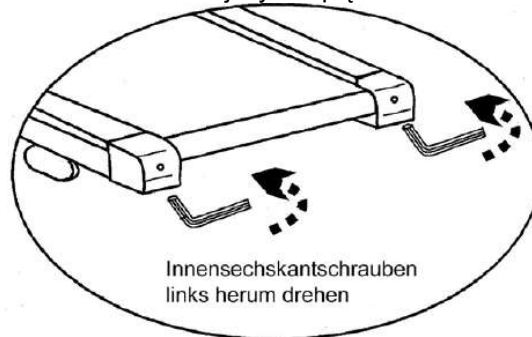
Po dłuższym użytkowaniu bieżni napięcie pasa może ulec zmniejszeniu. Jest to normalne zużycie i nie powinno niepokoić. Można to sprawdzić stawiając w trakcie treningu jedną nogę na bieżni. Jeśli bieżnia na krótko zatrzyma się, a następnie ślizga na wałku oznacza to, że należy napiąć pas. Aby to zrobić należy przekręcić obie śruby zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Proszę nie przekręcać śrub nigdy o więcej niż 1/4 obrotu na raz. Powtórz krok tyle razy, aż problem ślizgania pasa podczas stawiania nogi na bieżni nie będzie występował. Jeśli pas nie będzie wycentrowany, należy go wycentrować zgodnie z pkt. 7.2 instrukcji.

Zwiększyć napięcie



Przekręcić śrubę imbusową w prawo

Zmniejszyć napięcie



Przekręcić śrubę imbusową w lewo

## 8. Wskazówki treningowe

Trening na bieżni jest idealnym treningiem ruchowym dla wzmocnienia ważnych grup mięśni oraz układu krążenia.

### **Wskazówki ogólne do treningu:**

- Nigdy nie ćwicz zaraz po posiłku.
- Jeśli to możliwe, zorientuj trening na tętno.
- Przed rozpoczęciem treningu, wykonaj rozgrzewkę mięśni; ćwiczenia rozluźniające i rozciągające.
- Pod koniec treningu zmniejsz prędkość. Nigdy nie kończ treningu nagle.

### 8.1. 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.

## 8.2. Intensywność treningu

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

## 8.3. 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.

## 8.4. 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 osiąganym 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 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:  $(220 - \text{wiek}) \times 0,85$

**8.5. Czas trwania treningu**

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

**Rozgrzewka:**

5 do 10 minut powolnego truchtu.

**Trening właściwy:**

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

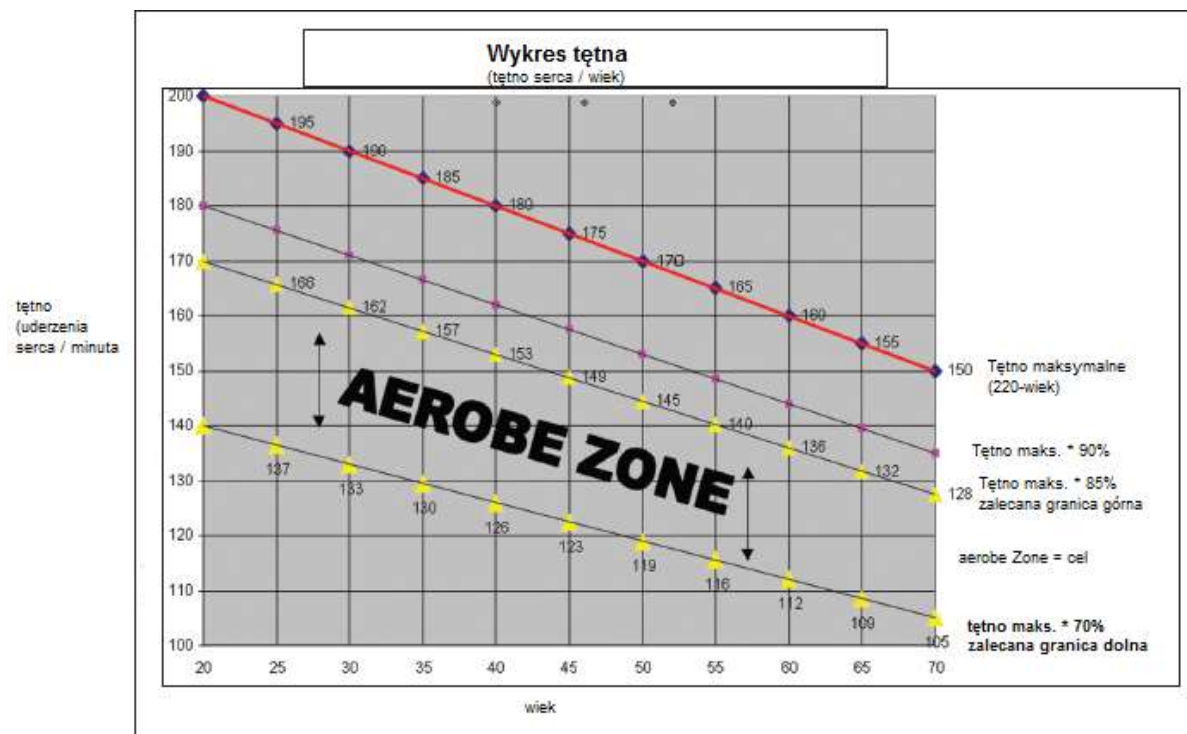
**Rozprężenie:**

5 do 10 minut powolnego poruszania.

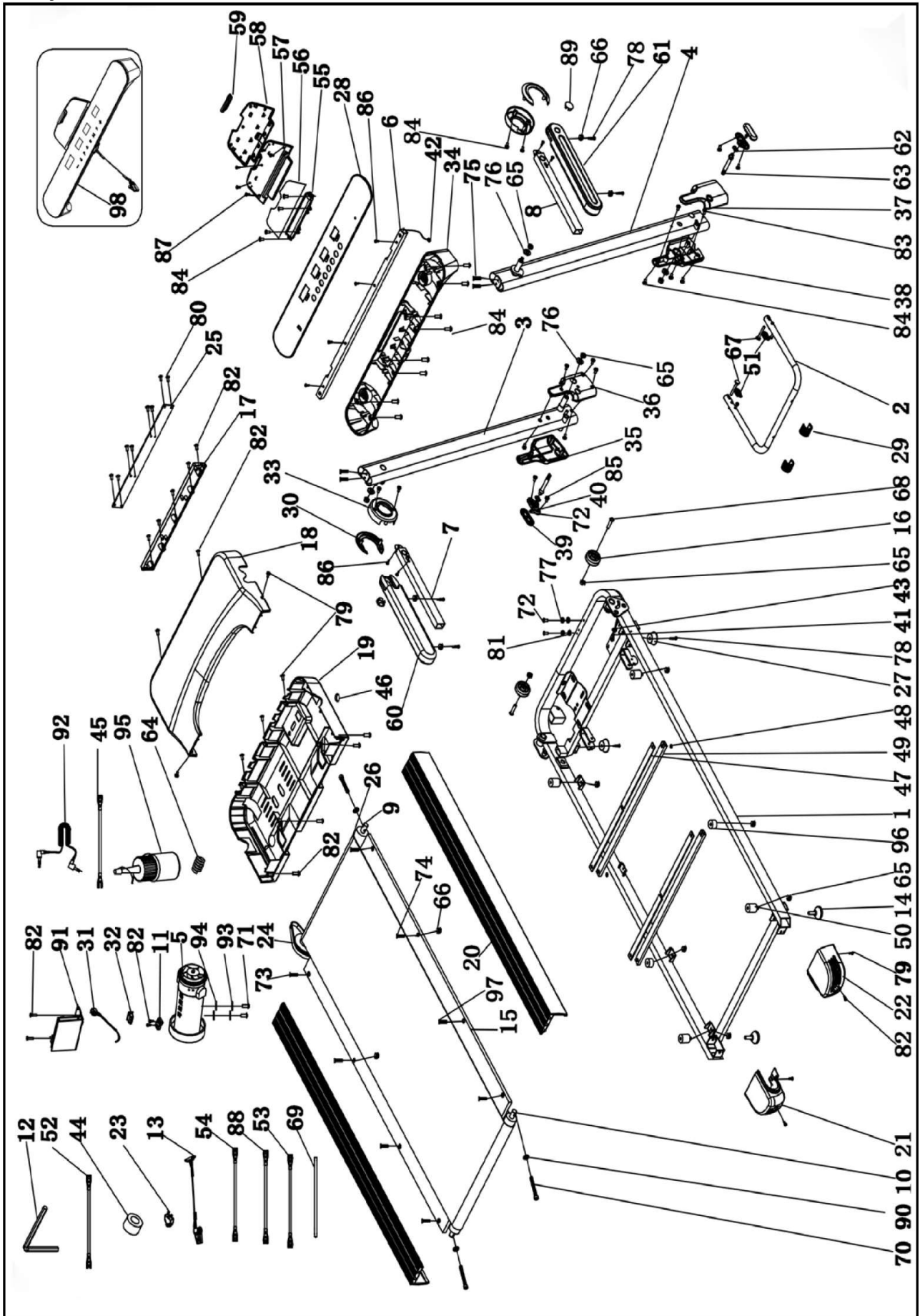
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

**Zmiany metabolizmu w czasie treningu:**

- Przez pierwsze 10 minut treningu wytrzymałościowego, organizm spala cukry zmagazynowane w mięśniach:
- Po ok. 10 minutach, dodatkowo spalany jest tłuszcz.
- Po 30-40 minutach rozpoczyna się metabolizm tłuszczów, a tłuszcz staje się podstawowym surowcem energetycznym.



9. Rysunek





## 10. Lista części

Position/Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
4340 -			
-1	Hauptrahmen	Main frame	1
-2	Grundrahmen	Base frame	1
-3	Stütze links	Left upright tube	1
-4	Stütze rechts	Right upright tube	1
-5	Motor	Motor	1
-6	Halterung für Computer	Computer tube	1
-7	Handgriff links	Left handlebar	1
-8	Handgriff rechts	Right handlebar	1
-9	Rolle vorn	Front roller	1
-10	Rolle hinten	Back roller	1
-11	Kabel Halterung	Wire clips	1
-12	Imbusschlüssel	Allen wrench	1
-13	Not-Aus-Schlüssel	Safety key	1
-14	Standfüße einstellbar	Adjustable foot pad	2
-15*	Laufdeck	Running board	1
-16	Rollen	Moving wheel	2
-17	Motorabdeckung vorn	Motor front cover	1
-18	Motorabdeckung oben	Motor top cover	1
-19	Motorabdeckung unten	Motor bottom cover	1
-20	Seitenteile	Side rail	2
-21	Endkappe hinten rechts	Right back end cap	1
-22	Endkappe hinten links	Left back end cap	1
-23	Schutzschalter	Overload protector	1
-24*	Motorriemen	Motor belt	1
-25	Gummiablage	Rubber pad	1
-26*	Laufgurt	Running belt	1
-27	Standfuß	Foot pad	2
-28	Abdeckung Computer oben	Computer top cover	1
-29	Fußkappen	Foot pad	2
-30	Abdeckung Handgriff	Handle cover	2
-31	Stromkabel	Power cord	1
-32	Schalter	Switch	1
-33	Abdeckung Handgriff innen	Handle cover inside	2
-34	Abdeckung Computer unten	Computer bottom cover	1
-35	Abdeckung Stütze links außen	Left upright cover outside	1
-36	Abdeckung Stütze links innen	Left upright cover inside	1
-37	Abdeckung Stütze rechts außen	Right upright cover outside	1
-38	Abdeckung Stütze rechts innen	Right upright cover inside	1
-39	Abdeckung oben	Top cover	2
-40	Abdeckung unten	Abdeckung unten	2
-41	Computer Kabel unten	Computer bottom wire	1
-42	Computer Kabel oben	Computer top wire	1
-43	Kabelschutz	Ring wire protector	1
-44	Magnetring	Magnetic ring	1
-45	Kabel blau	Blue single wire	1
-46	Schutzschalter	Ring wire protector	1
-47	Dämpfer	Tube cushion	4
-48	Nylon Pad	Nylon pad	2
-50	Dämpfer	Cushion	6
-51	Feder	Spring	2
-52	Kabel braun	Brown wire	1
-53	Erdungskabel	Grounding wire	1
-54	Kabel	Single wire	2
-55	Grundrahmen Tablethalterung	Base of IP Rack	1
-56	Gummiablage Tablethalterung	Rubber pad of IP Rack	1
-57	Vordere Abdeckung Tablethalterung	Front cover of IP Rack	1
-58	Hintere Abdeckung IP Rack	Back cover of IP Rack	1
-59	Halteklammer an Tablethalterung	Mobil cover of IPAD cover	1
-60	Haltegriff links	Left foam grip	1
-61	Haltegriff rechts	Right foam grip	1
-62	Halteplatte	Fixed tuning plate	2
-63	Verstellknopf	Rotary knob	2
-64	Feder	Spring	1
-65	Stopfmutter	Lock nut	M8 12
-66	Stopfmutter	Lock nut	M6 6
-67	Schraube	Bolt	M6x45 2
-68	Schraube	Bolt	M8x35 2
-69	Band von Halteklammer	Rubber band of IP	1
-70	Schraube	Bolt	M6x65 3

-71	Schraube	Bolt	M8x16	2
-72	Schraube	Bolt	M5x8	3
-73	Schraube	Bolt	M8x25	4
-74	Schraube	Bolt	M6x35	2
-75	Schraube	Bolt	M6x35	4
-76	Unterlegscheibe in D-Form	D-shape pad		4
-77	Federscheibe	Spring washer		2
-78	Schraube	Screw	ST 4.2x25	6
-79	Schraube	Screw	ST 4.2 x12	7
-80	Schraube	Screw	ST4.2x12	8
-81	Sprengring	Lock washer		2
-82	Schraube	Screw	ST4.2x19	18
-83	Schraube	Screw	ST4.2x28	4
-84	Schraube	Screw	ST4.2x13	24
-85	Schraube	Screw	ST4.2x13	4
-86	Schraube	Screw	ST4.2x15	6
-87	Schraube	Screw		5
-88	Kabel	AC wire		1
-89	Abdeckung	Tube plug		2
-90	Sprengring	Lock washer		3
-91	Platine	Control board		1
-92	MP3 Kabel	MP3 wire	option	1
-93	Federscheibe	Spring washer		2
-94	Unterlegscheibe flach	Flat wash		2
-95	Silikon Öl	Silicone oil		1
-96	Dämpfungskissen	Rod cushion		2
-97	Schraube	Bolt	M8x55	2
-98	Computer mit Tablethalterung	Console with Tableholder		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 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)