

HAMMER

CROSSFLY BT



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

FINNLO
FITNESS SYSTEMS

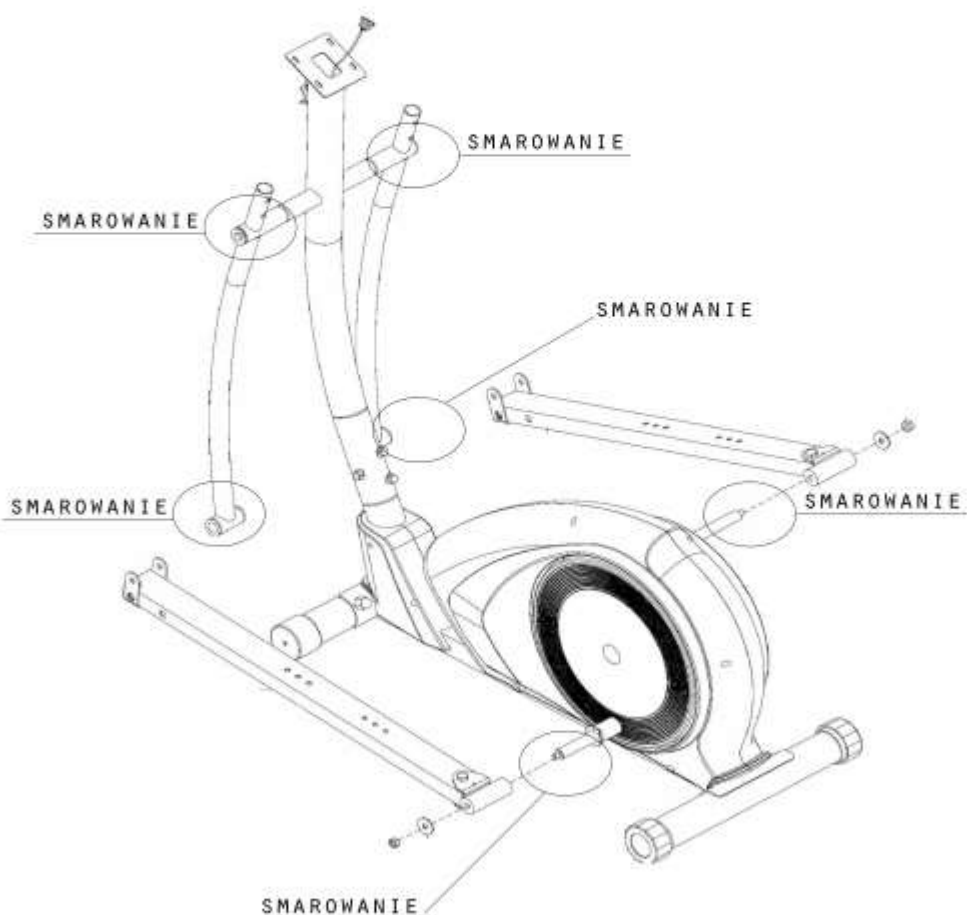
HAMMER

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.	Kroki montażowe.....	4
4.	Pielęgnacja i konserwacja.....	12
5.	Komputer.....	12
5.1.	Przyciski komputera.....	12
5.2.	Funkcje komputera.....	13
5.3.	Uruchomienie komputera.....	14
5.3.1	Szybki start.....	14
5.3.2	Trening z wprowadzeniem danych.....	14
5.4.	Rozwiązywanie problemów.....	17
6.	Dane techniczne.....	18
6.1.	Zasilanie (w zestawie).....	18
7.	Wskazówki treningowe.....	18
7.1.	Częstotliwość treningu.....	18
7.2.	Intensywność treningu.....	18
7.3.	Trening zorientowany na tętno.....	19
7.4.	Kontrola treningu.....	19
7.5.	Czas trwania treningu.....	20
7.6.	Instrukcja treningu – moduł PO.....	21
8.	Rysunek.....	22
9.	Lista części.....	24

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja orbitreka, urządzenia zależnego od liczby obrotów klasy HC, wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/9, nieprzeznaczonego do celów terapeutycznych.
- Maksymalne obciążenie: 130 kg.
- Orbitreka 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 pozwalaj dzieciom ani zwierzętom domowym bawić się na ani w pobliżu sprzętu.
2. Regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby, nakrętki, uchwyty i pedały są dobrze przymocowane.
3. Niezwłocznie wymieniać uszkodzone części po konsultacji z serwisem 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 odpowiednia ilość miejsca, minimum 1,5m.
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. Po każdym treningu należy zabezpieczyć urządzenie przed przypadkowym 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. Orbitrek może być jednocześnie używany 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 i 2006/95/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.

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. 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

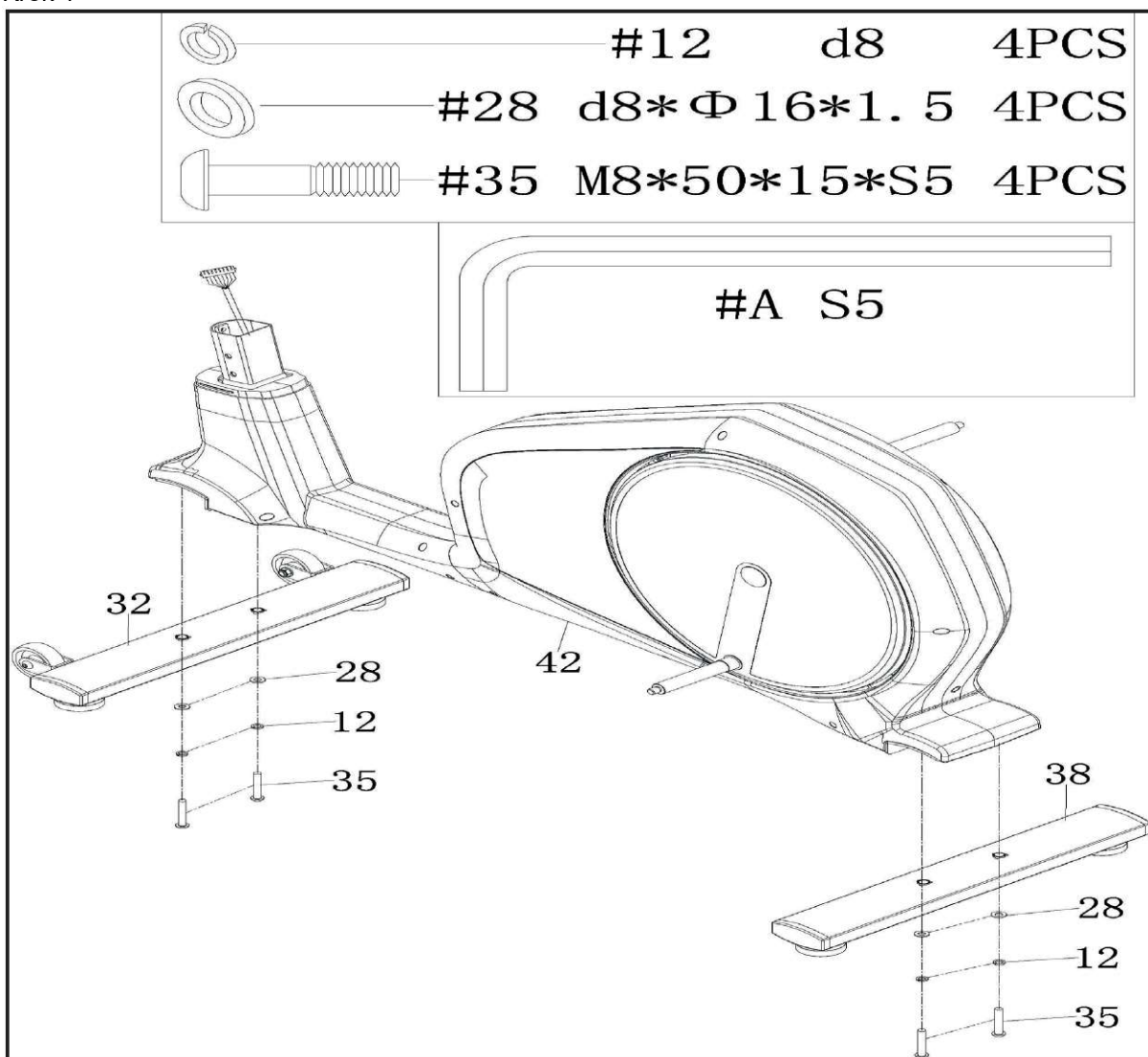
W celu ułatwienia montażu urządzenia, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

Zawartość opakowania

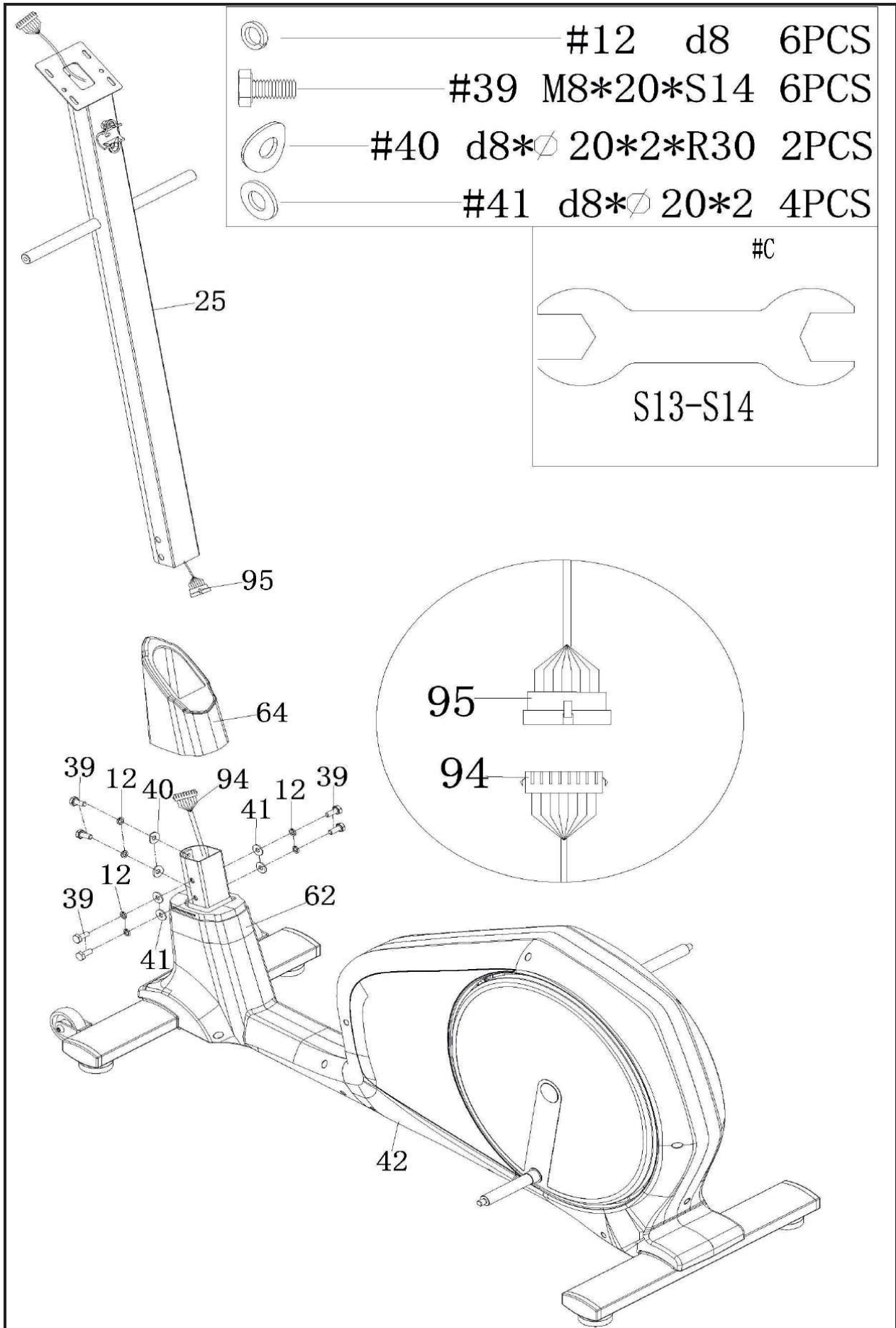
- Rozpakuj wszystkie części ze styropianu i ułóż je na podłodze obok siebie.
- Postaw ramę główną na podkładzie chroniącym podłogę; w przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy. Podkład powinien być płaski i niebyć gruby, tak aby rama stała stabilnie.
- W trakcie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

3. Kroki montażowe

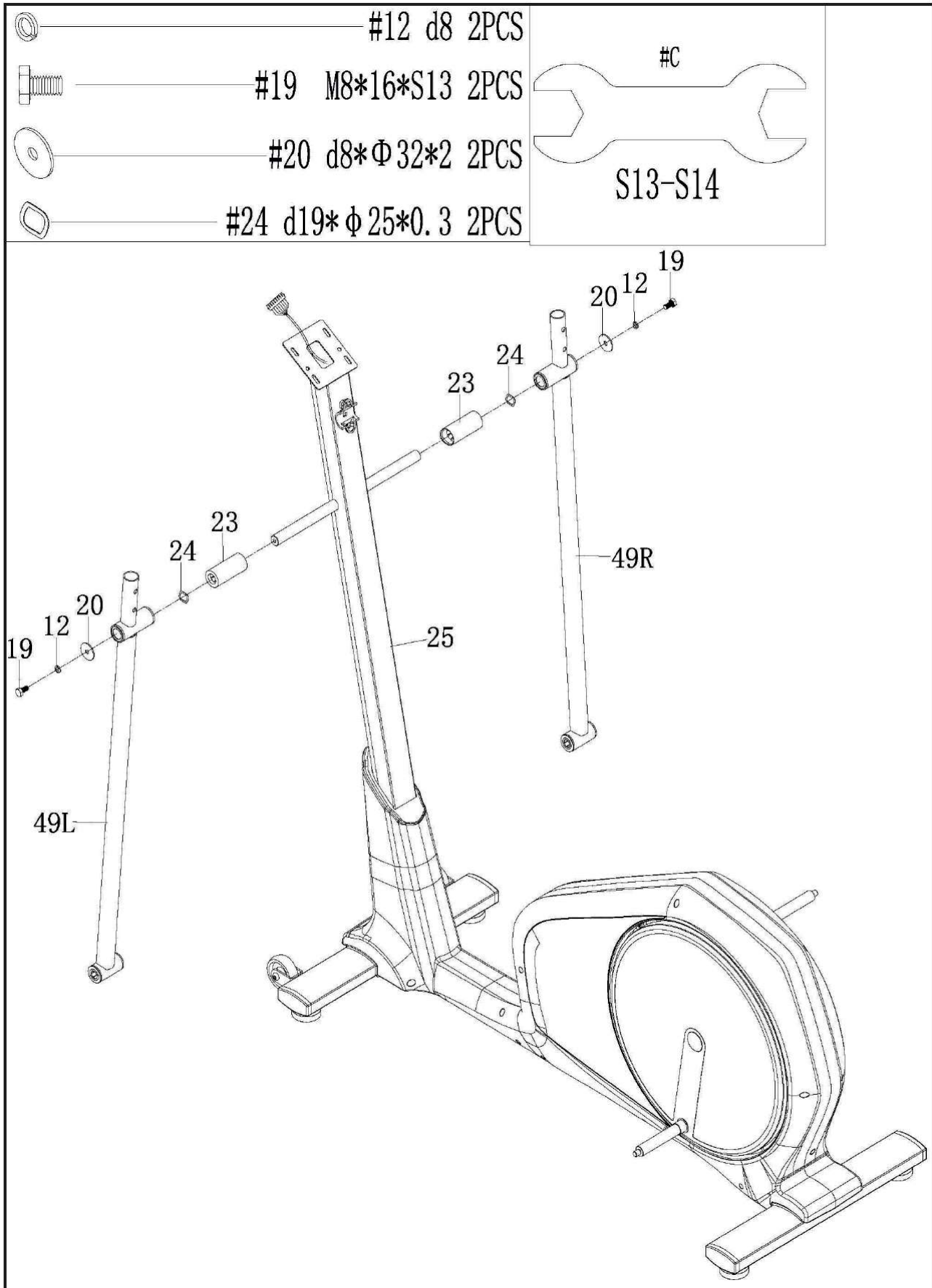
Krok 1



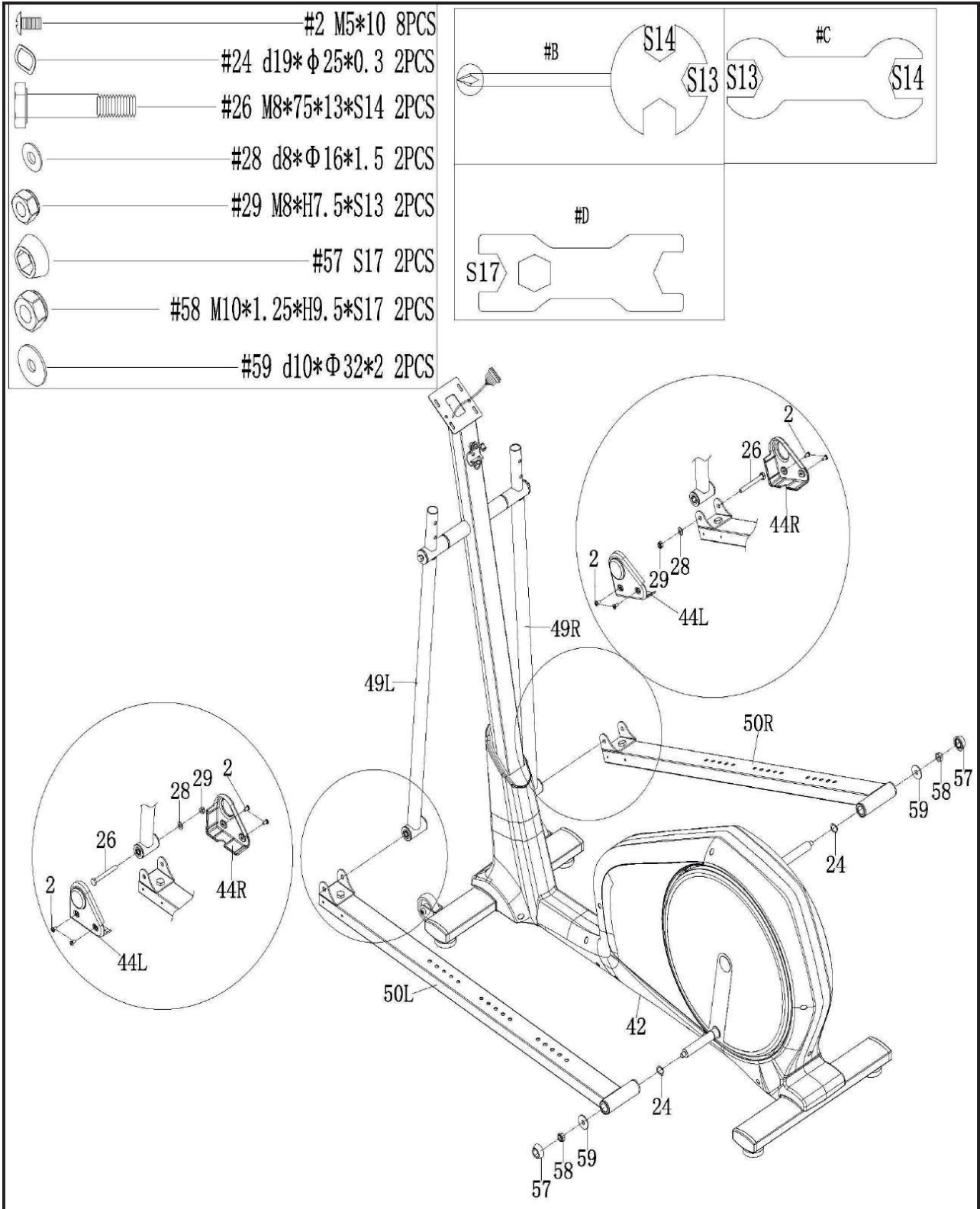
Krok 2




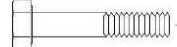
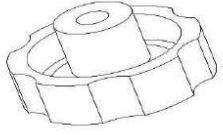
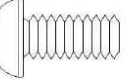
Krok 3

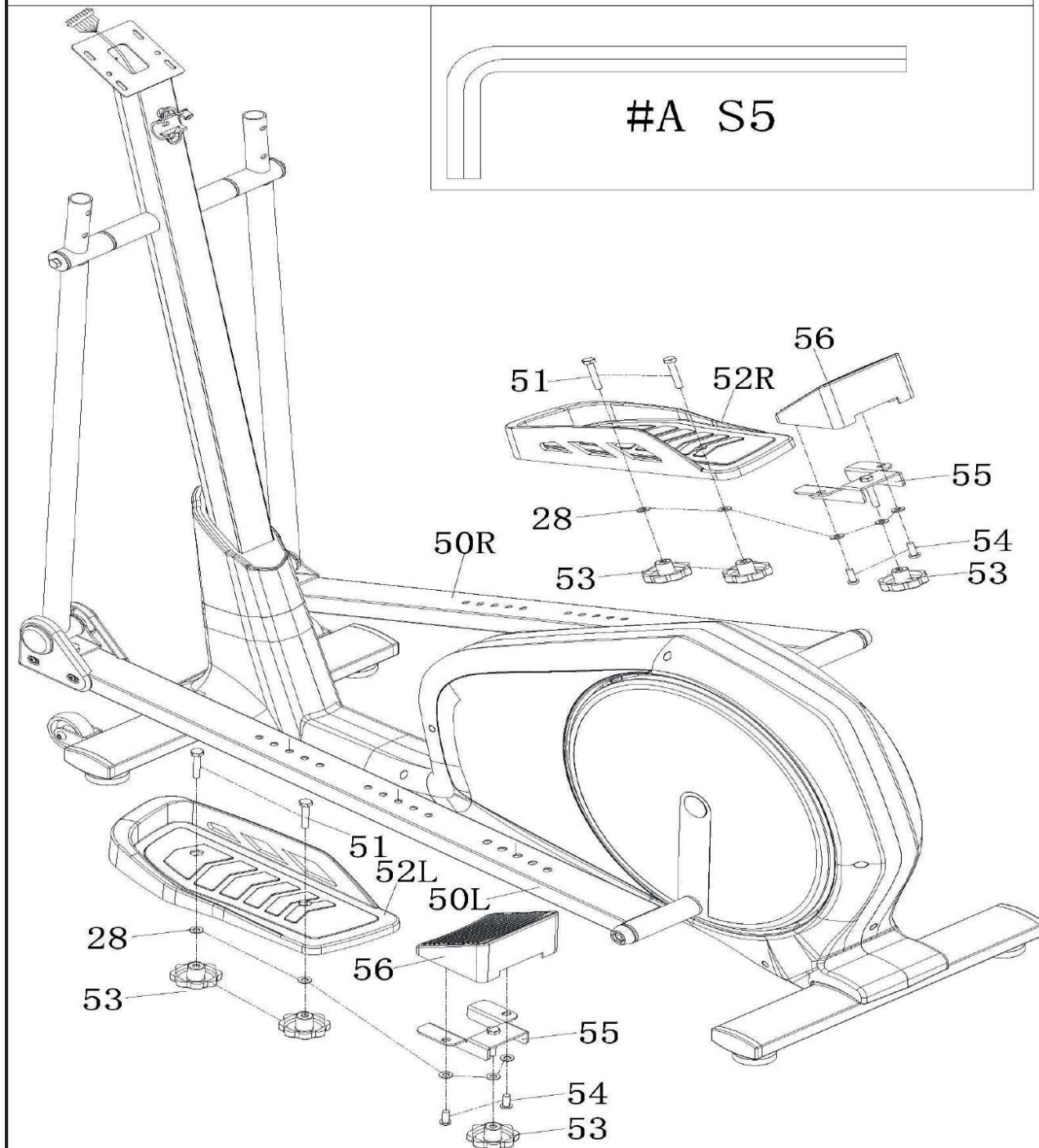


Krok 4

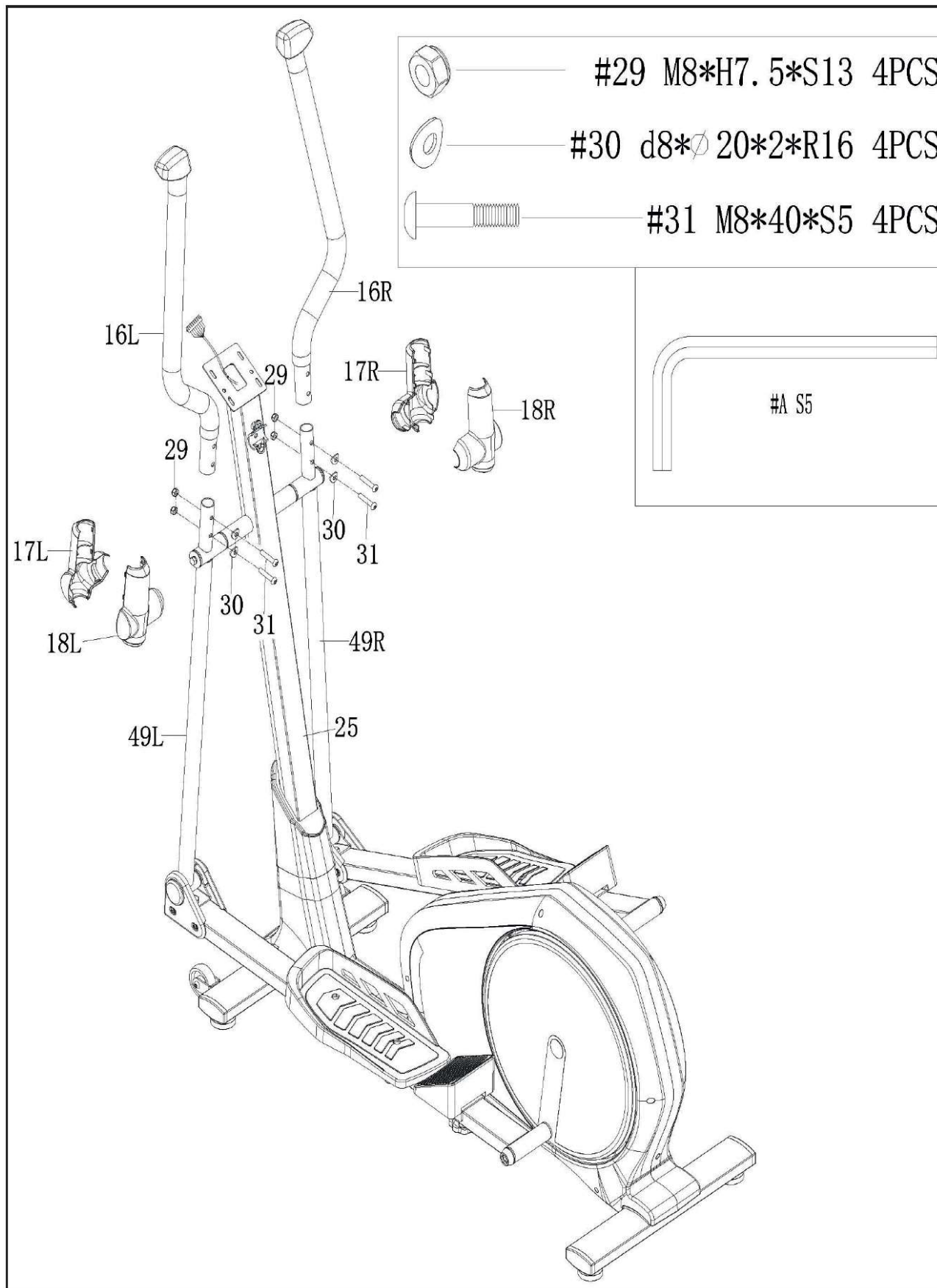


Krok 5

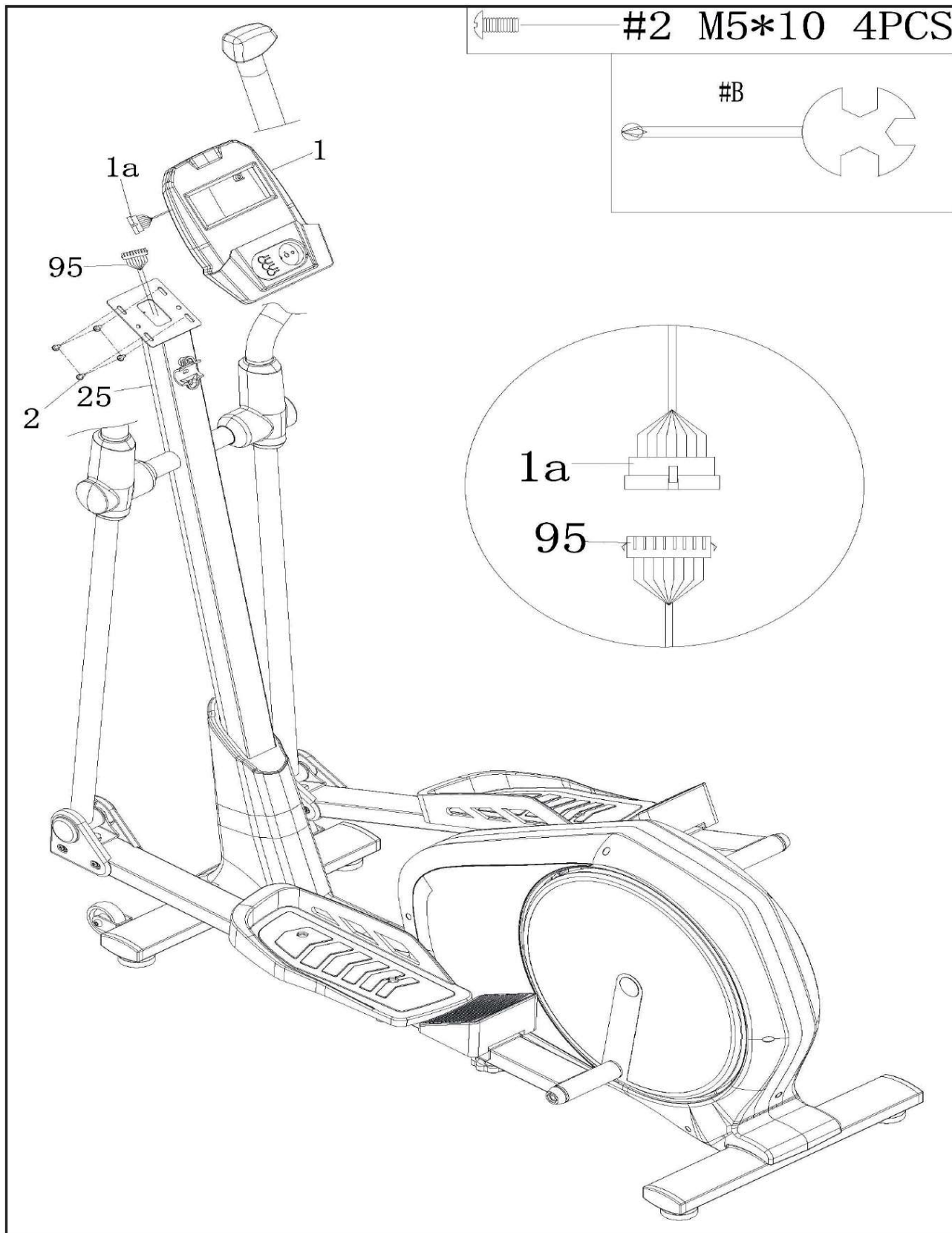
	#28	d8*Φ 16*1.5	10PCS
	#51	M8*45*20*S14	4PCS
	#53	M8*60*30	6PCS
	#54	M8*20*S5	4PCS



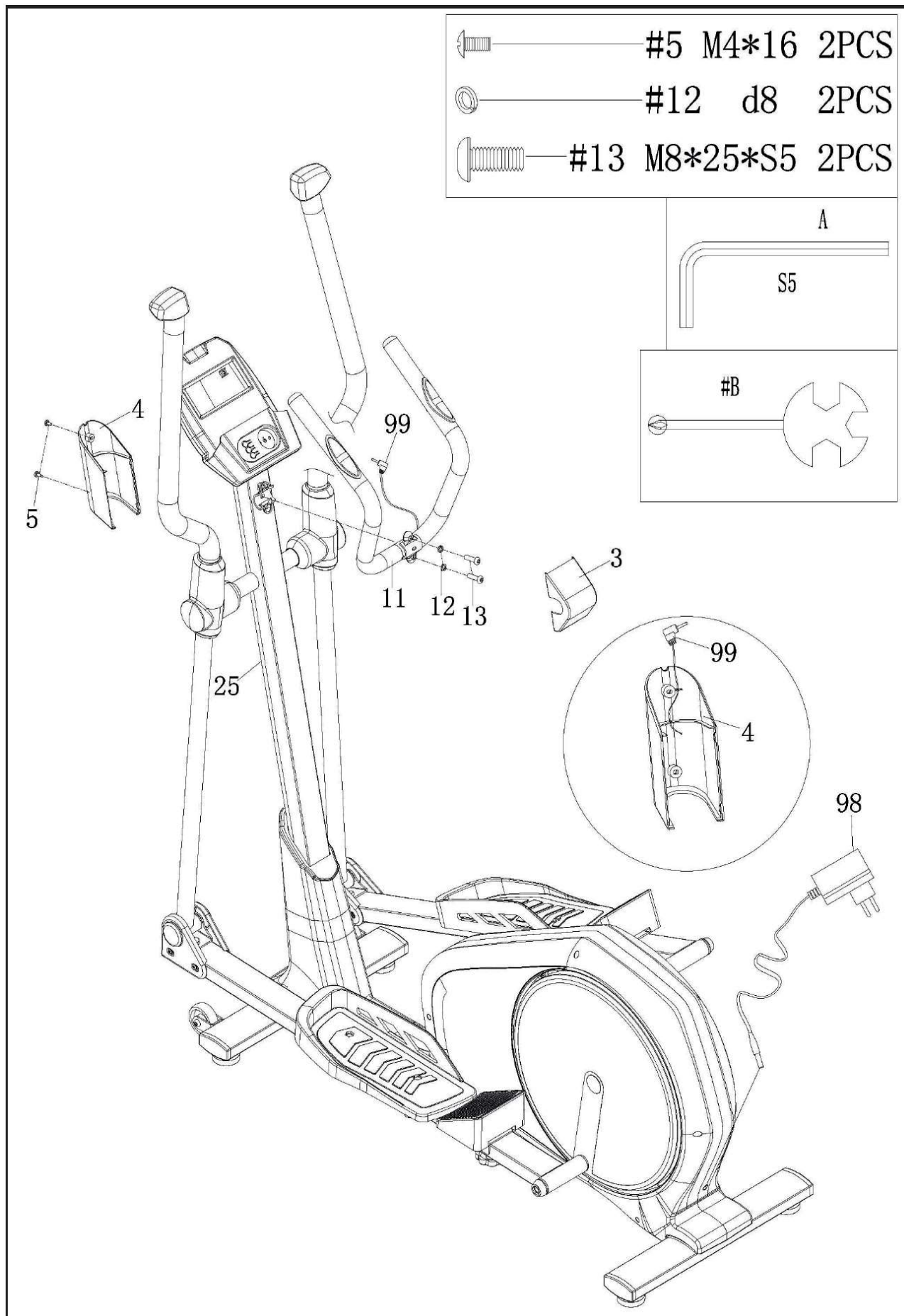
Krok 6



Krok 7



Krok 8



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



4. Przyciski komputera

ENTER:

Naciśnięcie potwierdza wartość lub wybrany program..

RECOVERY:

Pomiar tętna powysiłkowego z podaniem wyniku 1-6.

POKRĘTŁO

DOWN: Zmniejszenie wartości funkcji: czas, dystans itd. Zmniejszenie oporu podczas treningu.

UP: Zwiększenie wartości funkcji. Zwiększenie oporu podczas treningu.

START / STOP:

Uruchamia i zatrzymuje funkcje komputera. Uruchamia pomiar tkanki tłuszczowej.

MODE:

Naciśnięcie podczas treningu zmienia wyświetlane dane z RPM na SPEED, ODO na DISTANCE, WATT na KALORIE.

Przytrzymanie przycisku przez 3 sekundy spowoduje wyzerowanie wszystkich wartości.

5. Funkcje komputera

RPM

Ilość obrotów na minutę (rotation per minute).

SPEED

Pokazuje prędkość w km/h (0 - 99,9km/h). Chodzi w tym przypadku o teoretycznie przyjętą wartość, która nie może być porównywana z prędkością normalnego roweru.

DISTANCE

Pokazuje dystans w zakresie 0 - 999,9 km.
Istnieje możliwość wprowadzenia dystansu docelowego.

TIME

Pokazuje czas treningu z dokładnością do sekundy (00:00 - 99:59)
Istnieje możliwość wprowadzenia czasu docelowego.

KCAL

Pokazuje spalanie kalorii przy założeniu 22% efektywności dla siły mechanicznej. Zakres 1 - 9995 Kcal.
Istnieje możliwość wprowadzenia docelowej ilości kalorii.

PULSE

Pomiar tętna w uderzeniach 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!

WATT

Pokazuje aktualną moc.

LEVEL

Pokazuje opór w 16-stopniowej skali / poziomach.

TARGET H.R

Istnieje możliwość wprowadzenia docelowej częstotliwości.

ODO

Pokazuje łączny w zakresie 0 do 9999 km.

PROGRAM

Podczas treningu masz do wyboru 24 programy.

Masz do dyspozycji 7 głównych programów: MANUAL, PRE-PROGRAM, WATT PROGRAM, BODY FAT PROGRAM, TARGET HEART RATE PROGRAM, HEART RATE CONTROL PROGRAM i USER PROGRAM.

RPM sygnalizator

Pokazuje aktualną ilość obrotów na minutę w zakresie 20-250
20-99 zielony, 100-170 żółty, 180-250 czerwony

HEARTRATE sygnalizator

Pokazuje aktualną procentową częstotliwość
90-129 zielony 50%, 130-139 zielony 65%,
140-149 żółty 70%, 150-159 żółty 75%
160-169 czerwony 80%
Ponad 170 czerwony MAX

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). Trzymaj oburącz sensory dotykowe lub użyj pasa telemetrycznego. Komputer wyświetla Twoją aktualną wartość tętna.

B. Naciśnij RECOVERY, aby rozpocząć pomiar tętna spoczynkowego, a komputer przejdzie do modułu STOP.

C. Trzymaj dokładnie czujniki tętna.

D. Czas będzie odliczany od 60 sekund do 0.

E. Po osiągnięciu 0, pojawi się na wyświetlaczu wynik (F1-F6).

F1 = wspaniale, F2 = dobrze, F3 = wystarczająco, F4 = poniżej przeciętnej, F5 = niedobrze, F6 = źle

Połączenie Bluetooth dla aplikacji Kinomap.

Pobierz Kinomap ze sklepu Apple Store lub Google Play Store i zainstaluj.

Uruchom funkcję Bluetooth w swoim urządzeniu (telefon lub iPad). Na początku należy wybrać urządzenie. Wybierz CROSSTRAINER.

W aplikacji pod „Brand directory” wybierz „FitShow” lub „Hammer” Crossfly BT.

Uruchom funkcję Bluetooth w swoim urządzeniu (telefon lub iPad). Po zalogowaniu postępuj zgodnie z instrukcjami w aplikacji.

6. Uruchomienie komputera**5.3.1 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 pokrętki możesz ustawić opór. Im wyższy opór, tym więcej świeci linijek. Można ustawić 16 różnych poziomów oporu.

5.3.2 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 (program 1)

Wybierz MANUAL (program 1) przy pomocy pokrętki. Naciśnij ENTER, „czas” miga, a wartość może zostać ustawiona przy użyciu pokrętki.

Naciśnij ENTER, aby zapisać wartość i przejść do następnej wartości do ustawienia.

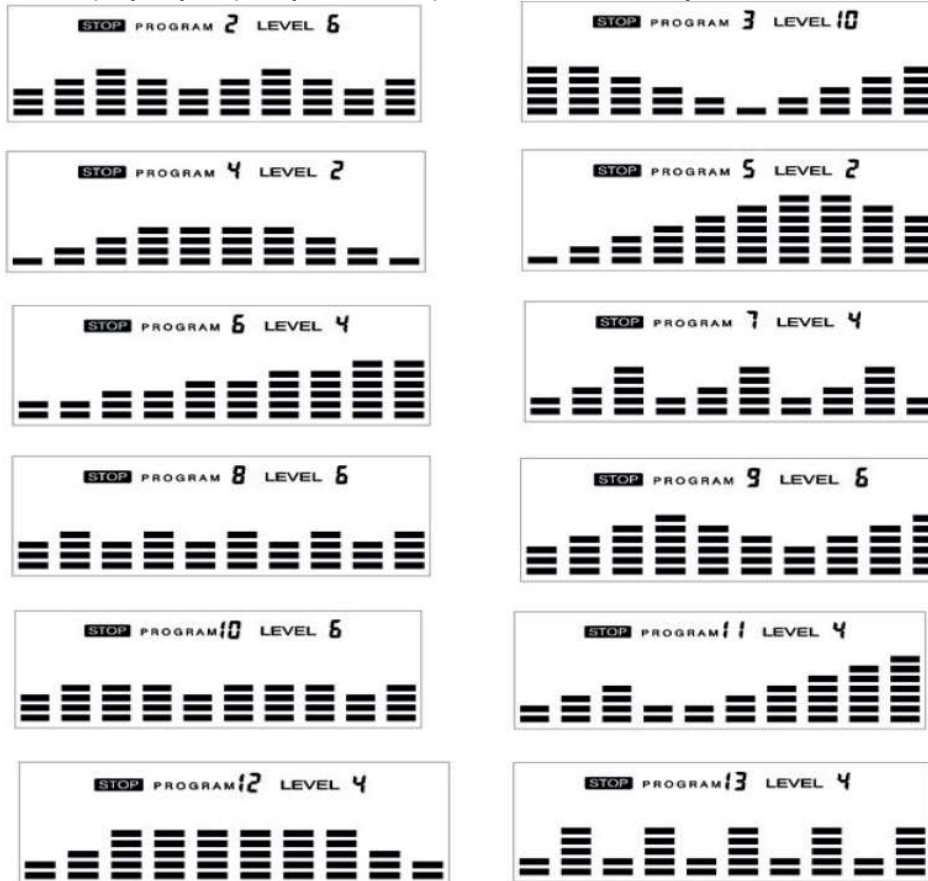
** (jeśli został ustawiony czas docelowy, nie można ustawić kolejnego parametru – dystansu)

Postępuj analogicznie z wszystkimi parametrami, które chcesz ustawić i naciśnij START/STOP, aby rozpocząć trening.

5.3.2.2 Programy (P2-P13)

Komputer dysponuje 12 różnymi wgranymi programami.

Wybierz „PROGRAM” przy użyciu pokrętła. W celu potwierdzenia naciśnij ENTER.



Wprowadzanie danych w predefiniowanych programach

Wybierz program za pomocą pokrętła. Na wyświetlaczu pojawi się profil wybranego programu. Naciśnij w celu potwierdzenia ENTER.

Miga „CZAS”. Za pomocą pokrętła można wprowadzić wartość. Naciśnij ENTER, aby zapisać wartość i przejść do następnej wartości do ustawienia.

Postępuj analogicznie z wszystkimi parametrami, które chcesz ustawić i naciśnij START/STOP, aby rozpocząć trening.

Możesz trenować z różnymi poziomami obciążenia w różnych interwałach. Gdy poszczególne profile migają, możesz użyć pokrętła, aby ustawić żądany poziom oporu podczas treningu.

Uwaga: Po ustawieniu docelowego czasu treningu nie można zmienić następnego parametru - dystansu.

Jeśli jeden z parametrów treningu jest równy zero, rozlegnie się dwutonowy dźwięk i trening zostanie automatycznie zatrzymany. Naciśnij START/STOP, aby kontynuować.

Program WATT (P14):

W tym programie liczbę watów można określić w zakresie od 25 do 350 WATT. Wartość WATT pozostaje stała. Oznacza to, że opór pedałowania zmniejsza się, gdy pedałujesz szybko.

Gdy pedałujesz powoli, opór obciążenia wzrasta, aby zapewnić taką samą moc.

Naciśnij ENTER, aby wybrać program Watt.

„Czas” miga, aby można było ustawić wartość za pomocą pokrętła. Naciśnij przycisk ENTER, aby zapisać wartość i przejść do następnego ustawianego parametru.

Postępuj analogicznie z wszystkimi parametrami, które chcesz ustawić i naciśnij START/STOP, aby rozpocząć trening.

Uwaga: Po ustawieniu docelowego czasu treningu nie można zmienić następnego parametru - dystansu. Jeśli jeden z parametrów treningu jest równy zeru, rozlegnie się dwutonowy dźwięk i trening zostanie automatycznie zatrzymany. Naciśnij START/STOP, aby kontynuować.

PROGRAM BODY FAT (P15)

Wybór „Body Fat Program” za pomocą pokrętki.

Naciśnij ENTER.

„Mężczyzna” miga, aby można było wybrać płeć za pomocą pokrętki.

Naciśnij ENTER, aby zapisać płeć i przejść do następnych danych.

Miga „175”, więc można regulować wzrost za pomocą pokrętki, naciśnij ENTER, miga „70”, więc można regulować wagę za pomocą pokrętki.

Naciśnij ENTER, aby zapisać wartość i przejść do następnych danych. Miga „30”, więc można ustawić wiek za pomocą pokrętki. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć pomiar. Chwyć obiema rękami uchwyty pulsometru.

Po 15 sekundach na wyświetlaczu pojawi się % tkanki tłuszczowej, BMR, BMI i typ budowy ciała.

UWAGA: Typy budowy ciała: Istnieje 9 typów budowy ciała podzielonych według obliczonej procentowej zawartości tłuszczu. Typ 1 wynosi od 5% do 9%. Typ 2 wynosi od 10% do 14%. Typ 3 wynosi od 15% do 19%. Typ 4 wynosi od 20% do 24%. Typ 5 wynosi od 25% do 29%. Typ 6 wynosi od 30% do 34%. Typ 7 wynosi od 35% do 39%. Typ 8 wynosi od 40% do 44%. Typ 9 wynosi od 45% do 50%.

BMR: Współczynnik podstawowego metabolizmu

BMI: Wskaźnik masy ciała

5.3.2.3 Program użytkownika (P21-P24)

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

Wybierz „USER” za pomocą pokrętki i naciśnij ENTER.

Pierwszy parametr „Czas” miga, aby można było ustawić wartość za pomocą pokrętki. Naciśnij ENTER, aby zapisać wartość i przejść do następnego ustawianego parametru.

** (Gdy użytkownik ustawi docelowy czas treningu, nie można zmienić następnego parametru - dystansu)

Przejdź przez wszystkie żądane parametry.

Po ustawieniu żądanego parametru zaczniesz migać poziom 1, użyj pokrętki, aby wyregulować, a następnie naciśnij ENTER, aż skończysz.

Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć trening.

Uwaga: Jeśli którykolwiek z parametrów treningu wyniesie zero, rozlegnie się dwutonowy sygnał dźwiękowy i trening zostanie zatrzymany. Naciśnij START/STOP, aby kontynuować.

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” (P17-P12) za pomocą pokrętki. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia.

Istnieją 4 zakresy tętna docelowego:

- HRC- 55% TARGET H.R= 55% z (220-wiek)
- HRC- 65% TARGET H.R= 65% z (220-wiek)
- HRC- 75% TARGET H.R= 75% z (220-wiek)
- HRC- 85% TARGET H.R= 85% z (220-wiek)

Użyj pokrętki, aby wybrać docelowe tętno i potwierdź ENTER.

„Czas” miga, aby można było ustawić wartość za pomocą pokrętki. Naciśnij ENTER, aby zapisać wartość i przejść do następnego ustawianego parametru.

** (Gdy użytkownik ustawi docelowy czas treningu, nie można zmienić następnego parametru - dystansu) Przejdź przez wszystkie żądane parametry. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć trening.

Wskazówka: Jeśli tętno jest powyżej lub poniżej (± 5) TĘTNA DOCELOWEGO, komputer automatycznie dostosuje opór. Tętno jest mierzone co około 20 sekund. Jeśli jeden z parametrów treningu jest równy zeru, rozlegnie się dwutonowy dźwięk i trening zostanie automatycznie zatrzymany.

Naciśnij START/STOP, aby kontynuować trening i przejść do nieukończonych parametrów treningu.

Do treningu używaj pasa telemetrycznego.

TARGET HEART RATE PROGRAM (P16)

Wybierz „TARGET HEART RATE PROGRAM” (P16) za pomocą pokrętki. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia.

„Czas” miga, aby można było ustawić wartość za pomocą pokrętki. Naciśnij ENTER, aby zapisać wartość i przejść do następnego ustawianego parametru.

** (Gdy użytkownik ustawi docelowy czas treningu, nie można zmienić następnego parametru - dystansu) Przejdź przez wszystkie żądane parametry. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć trening.

Wskazówka: Jeśli tętno jest powyżej lub poniżej (± 5) TĘTNA DOCELOWEGO, komputer automatycznie dostosuje opór. Tętno jest mierzone co około 20 sekund. Jeśli jeden z parametrów treningu jest równy zeru, rozlegnie się dwutonowy dźwięk i trening zostanie automatycznie zatrzymany.

Naciśnij START/STOP, aby kontynuować trening i przejść do nieukończonych parametrów treningu.

Do treningu używaj pasa telemetrycznego.

7. 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

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. 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 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 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: $(220 - \text{wiek}) \times 0,85$

13. 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.

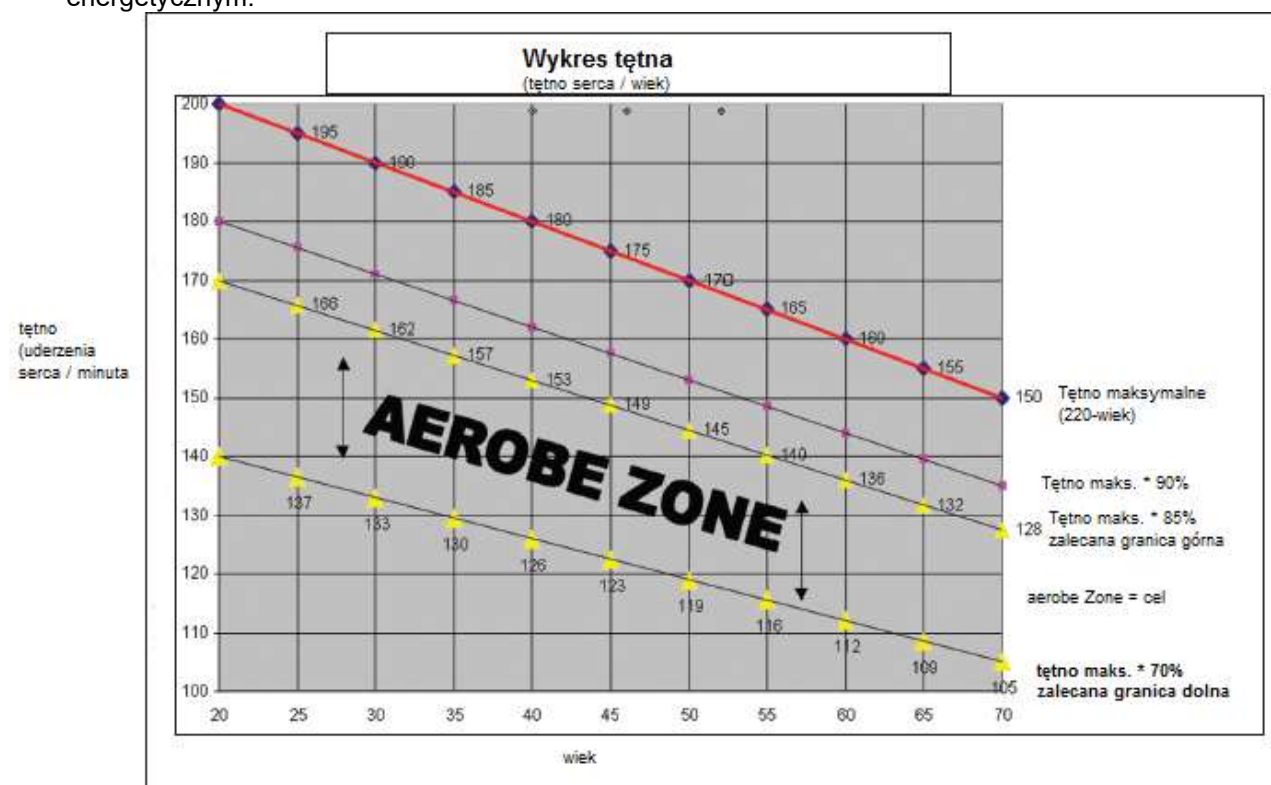
Rozprężenie:

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.



14. Instrukcja treningu – moduł PO



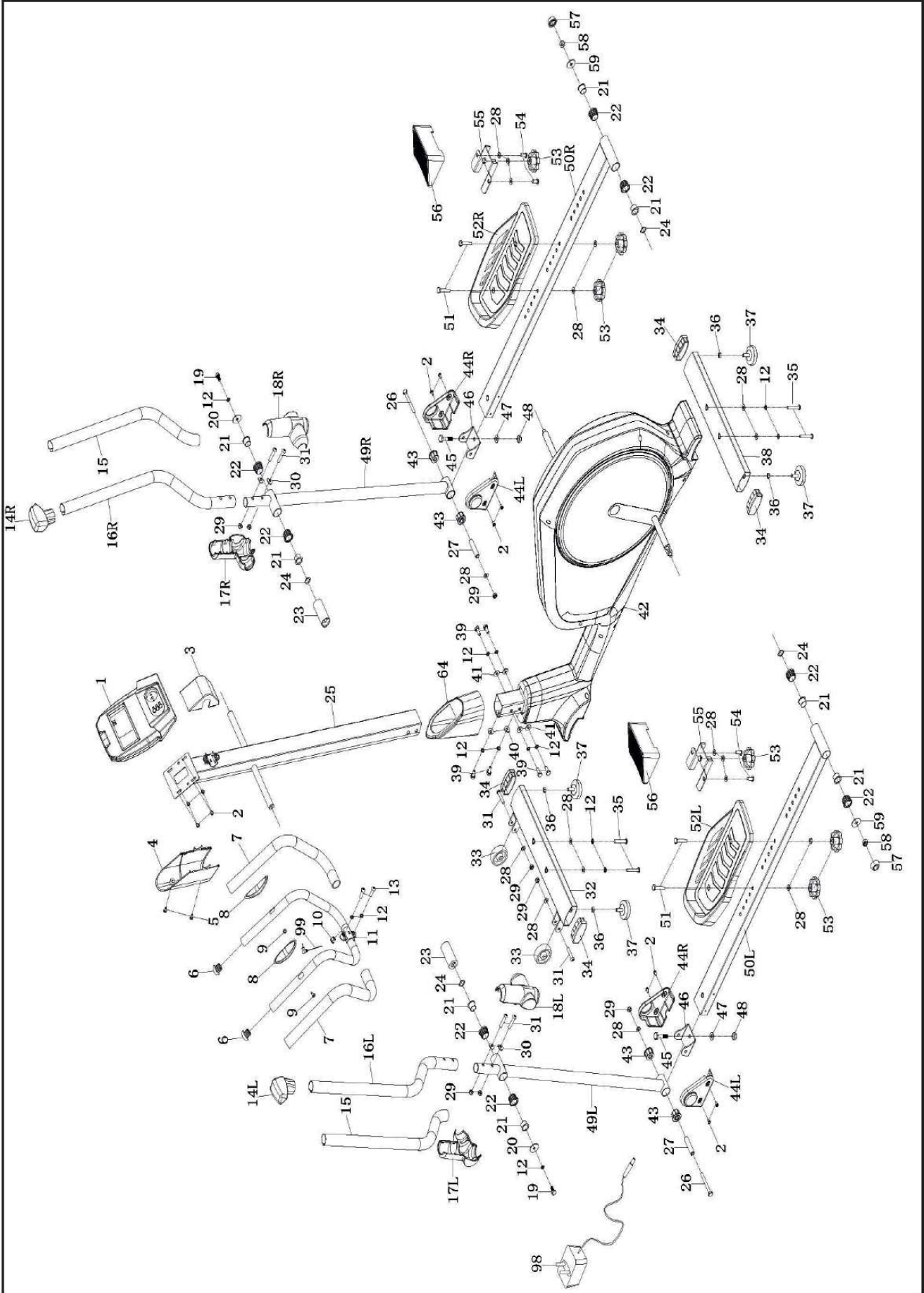
Wykonanie ćwiczenia:

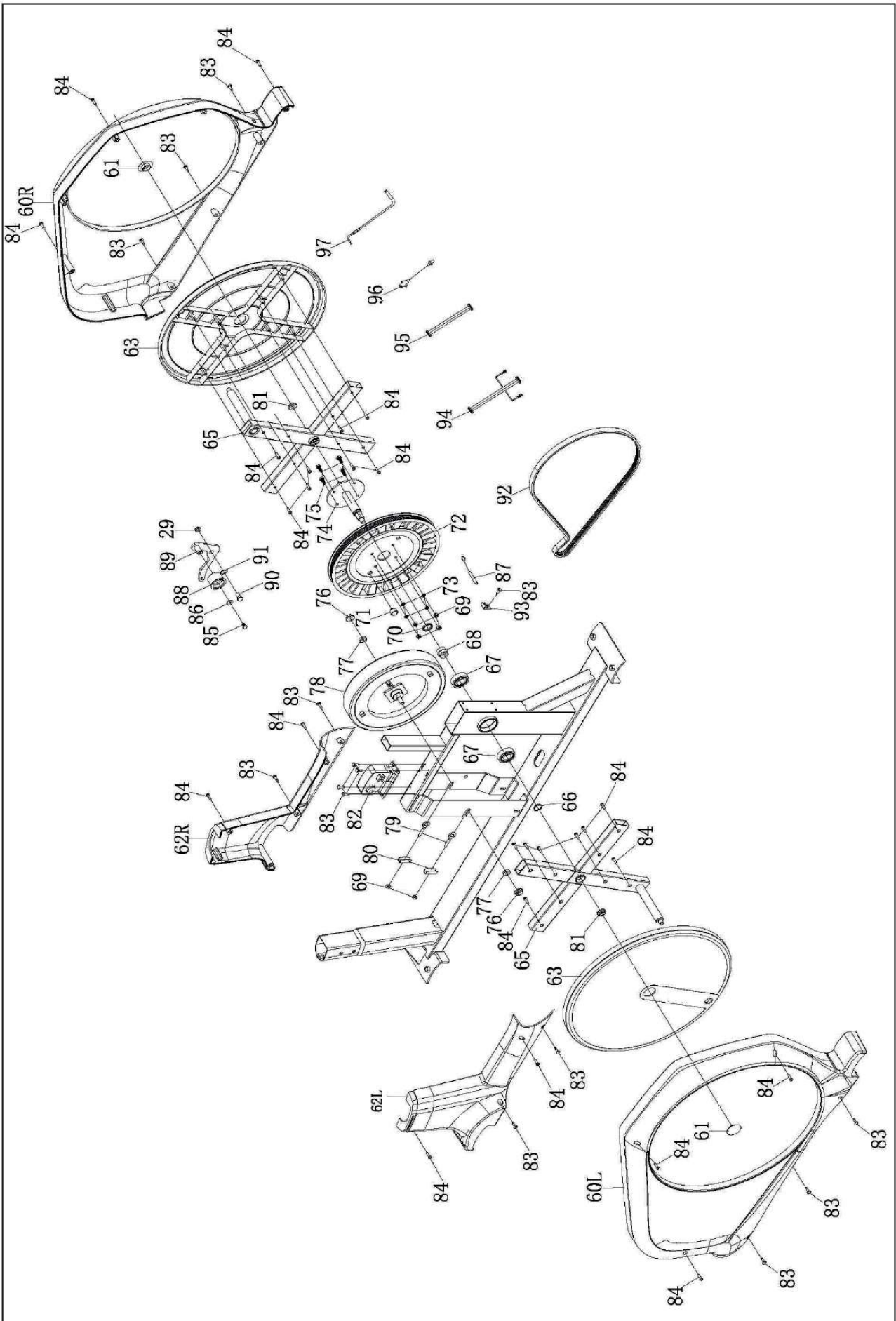
Ręce na nieruchomych uchwytach: palce stóp są lekko ugięte na pedałach. Pięta umieszczona jest na module PO. Ręce są umieszczone na nieruchomych uchwytach.

Ręce na ruchomych uchwytach: Palce stóp są lekko ugięte na pedałach. Pięta umieszczona jest na module PO. Ręce są umieszczone na ruchomych uchwytach.

Należy pamiętać, że pięta jest umieszczona na module PO.

8. Rysunek





9. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/ Quantity
4111 -1	Computer	Computer		1
-2	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	12
-3	Abdeckung für Computer, vorne	Cover for Computer,front side		1
-4	Abdeckung für Computer, hinten	Cover for Computer,rear side		1
-5	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.0x16	2
-6	Kunststoffkappe	End cap	Ø25	2
-7	Schaumstoff für festen Lenker	Foam for fixed handlebar		2
-8	Handpulssensor	Handpulse sensor		2
-9	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.0x19	2
-10	Kunststoffkappe	End cap	Ø12	1
-11	Fester Lenker	Fixed handlebar		1
-12	Federring	Spring washer	d8	14
-13	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x25	2
-14L	Kunststoffkappe, links oben	End cap left		1
-14R	Kunststoffkappe, rechts oben	End cap right		1
-15*	Schaumstoff für beweglichen Arm	Foam for movable handlebar		2
-16L	Beweglicher Arm, links oben	Left moveable upper handlebar		1
-16R	Beweglicher Arm, rechts oben	Right moveable upper handlebar		1
-17L	Abdeckung für Gelenk, links vorne	Cover for moveable arm, left front side		1
-17R	Abdeckung für Gelenk, links hinten	Cover for moveable arm, left rear side		1
-18L	Abdeckung für Gelenk, rechts vorne	Cover for moveable arm, right front side		1
-18R	Abdeckung für Gelenk, rechts hinten	Cover for moveable arm, right rear side		1
-19	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x16	2
-20	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ32x2.0	2
-21	Buche	Bushing	Ø21xØ19	8
-22	Buchse	Bushing	Ø32	8
-23	Buchse	Bushing	Ø32xØ19.2x75.5	2
-24	Unterlegscheibe gebogen	Arc washer	Ø19xØ25x0.3	4
-25	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-26	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x75	2
-27	Buchse	Bushing	Ø14xØ8.3x59	2
-28	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ16x1.5	18
-29	Mutter,selbstsichernd	Safety nut	M8	9
-30	Unterlegscheibe gebogen	Arc washer	Ø8xØ20x2.0	4
-31	Schraube	Bolt	M8x40	6
-32	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-33*	Rollen	Rollers		2
-34	Abdeckkappe	End cap		4
-35	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x50	4
-36	Mutter	Nut	M8	4
-37	Fußkappen einstellbar	Adjustable footpad		4
-38	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-39	Schraube	Bolt	M8x20	6
-40	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø8xØ20x2.0	2
-41	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ20x2.0	4
-42	Hauptrahmen	Main frame		1
-43	Buchse	Bushing		4
-44L	Abdeckung li. Pedalarm, links vorne	Cover left pedal arm, left front side		2
-44R	Abdeckung li. Pedalarm, rechts vorne	Cover left pedal arm, right front side		2
-45	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x45	2
-46	U-Halterung	U-bracket		2
-47	Unterlegscheibe	Washer	Ø10xØ20x2.0	2
-48	Mutter,selbstsichernd	Safety, nut	M10	2
-49L	Beweglicher Arm, links	Left moveable arm		1
-49R	Beweglicher Arm, rechts	Right moveable arm		1
-50L	Pedalarm, links	Left pedal arm		1
-50R	Pedalarm, rechts	Right pedal arm		1
-51	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x45	4
-52L	Trittplatte, links	Left pedal		1
-52R	Trittplatte, rechts	Right pedal		1
-53	Griffschraube	Grip screw		6
-54	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x20	4
-55	Halterung für Pedal	Pedal fixed plate		2
-56	PO-Modul	Small Pedal		2

-57	Kunststoffkappe	End cap	S17	2
-58	Mutter,selbstsichernd	Safety nut	M10	2
-59	Unterlegscheibe	Washer	Ø10xØ32x2.0	2
-60L	Gehäuse,links	Housing left side		1
-60R	Gehäuse,rechts	Housing right side		1
-61	Schraubenabdeckung	Screw cover for rotationwheel		2
-62L	Gehäuse,vorne links	Housing front left side		1
-62R	Gehäuse, vorne rechts	Housing front right side		1
-63	Abdeckung für Rotationsscheibe	Cover for rotation wheel		2
-64	Abdeckung Lenkerstützrohr	Cover for handlebar post		1
-65	Kreuz für Rotationsscheibe	Cross for rotationwheel		2
-66	Ring	Ring		1
-67*	Kugellager	Ballbearing		2
-68	Unterlegscheibe,gebogen	Wavy washer	Ø20xØ26x0.3	1
-69	Mutter	Nut	M6	6
-70	Buchse	Bushing	Ø20.1xØ25x4	1
-71	Magnet	Magnet		1
-72	Antriebsscheibe	Drive wheel		1
-73	Federring	Spring washer	d6	4
-74	Achse	Axle		1
-75	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x16	4
-76	Rändelmutter	Nut	M10x1.0	2
-77	Rändelmutter	Nut	M10	2
-78	Schwungrad	Flywheel		1
-79	Augenschraube	Eyebolt	M6	2
-80	U-Halterung	U bracket		2
-81	Rändelmutter	Nut	M10x1.25	2
-82*	Motor	Motor		1
-83	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x16	15
-84	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x19	26
-85	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x12	1
-86	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ16x1.5	1
-87	Halter für Sensor	Sensor holder		1
-88	Riemenspannrolle	Idler wheel		1
-89	Riemenspanner	Idler rod		1
-90	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x20	1
-91	Unterlegscheibe	Washer	Ø12Ø17x0.5	1
-92*	Riemen	Belt		1
-93	Sensor	Sensor		1
-94	Datenkabel 1	Computer cable 1		1
-95	Datenkabel 2	Computer cable 2	M8	1
-96	Stromkabel, innenliegend	Power line		1
-97	Widerstandsverstellkabel	Resistance control cable		1
-98	Netzgerät	Adapter		1
-99	Handpuls-kabel	Handpulse cable		1
-A	Innensechskantschlüssel	Allen spanner	S5	1
-B	Gabelschlüssel	Wrench	S13-14-15	1
-C	Gabelschlüssel	Wrench	S13-14	1
-D	Gabelschlüssel	Wrench	S17-S19	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. Pszczyńska 197
 44-100 Gliwice
 tel. 32 270 77 22,
 e-mail: biuro@finnlo.com.pl,
www.finnlo.com.pl