

HAMMER

Ellypsis E3500

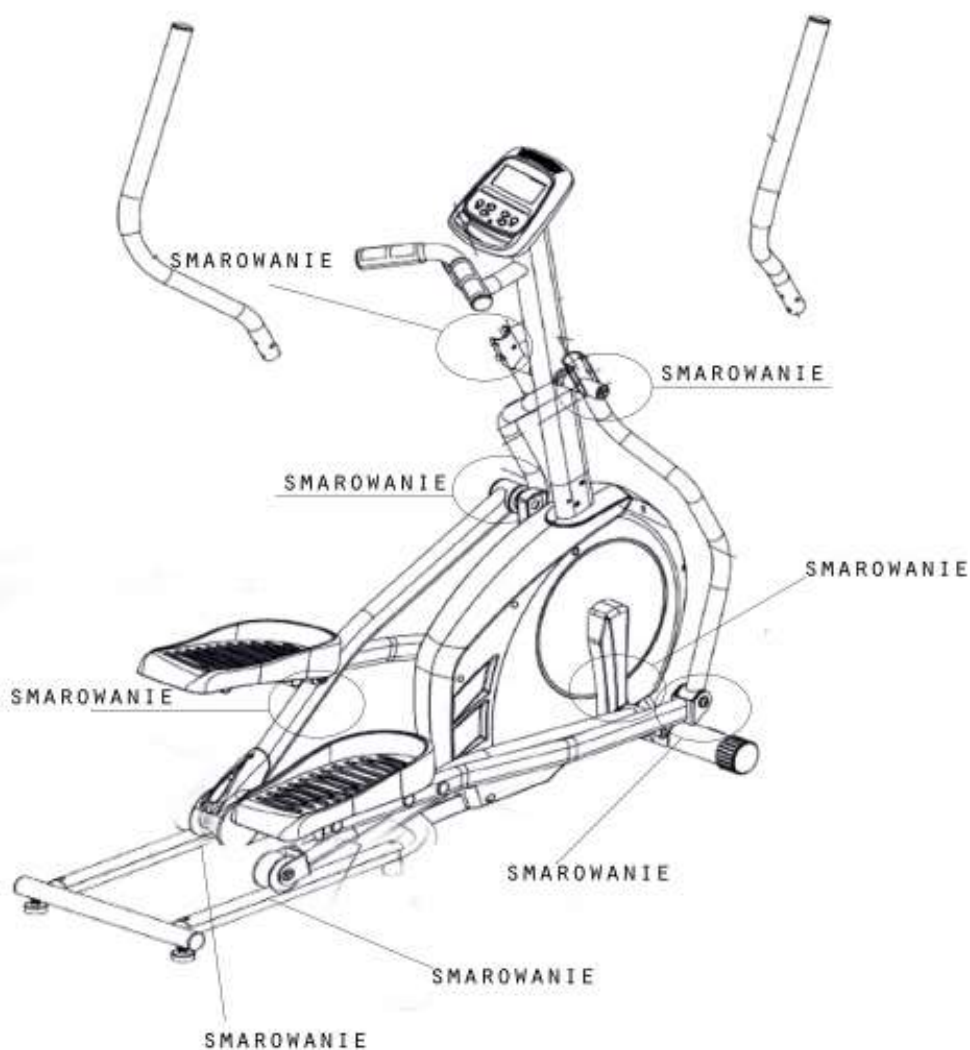


Instrukcja obsługi

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.....	10
5.	Komputer.....	10
5.1.	Przyciski komputera.....	10
5.2.	Funkcje komputera.....	11
5.3.	Uruchomienie komputera.....	12
5.3.1	Szybki start.....	12
5.3.2	Trening z wprowadzeniem danych.....	12
5.4.	Rozwiązywanie problemów.....	15
6.	Dane techniczne.....	16
6.1.	Zasilanie (w zestawie).....	16
7.	Wskazówki treningowe.....	16
7.1.	Częstotliwość treningu.....	16
7.2.	Intensywność treningu.....	16
7.3.	Trening zorientowany na tętno.....	17
7.4.	Kontrola treningu.....	17
7.5.	Czas trwania treningu.....	18
8.	Rysunek.....	19
9.	Lista części.....	21

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: 150 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 i czy nie widać na nich uszkodzeń.
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. Orbitrek 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

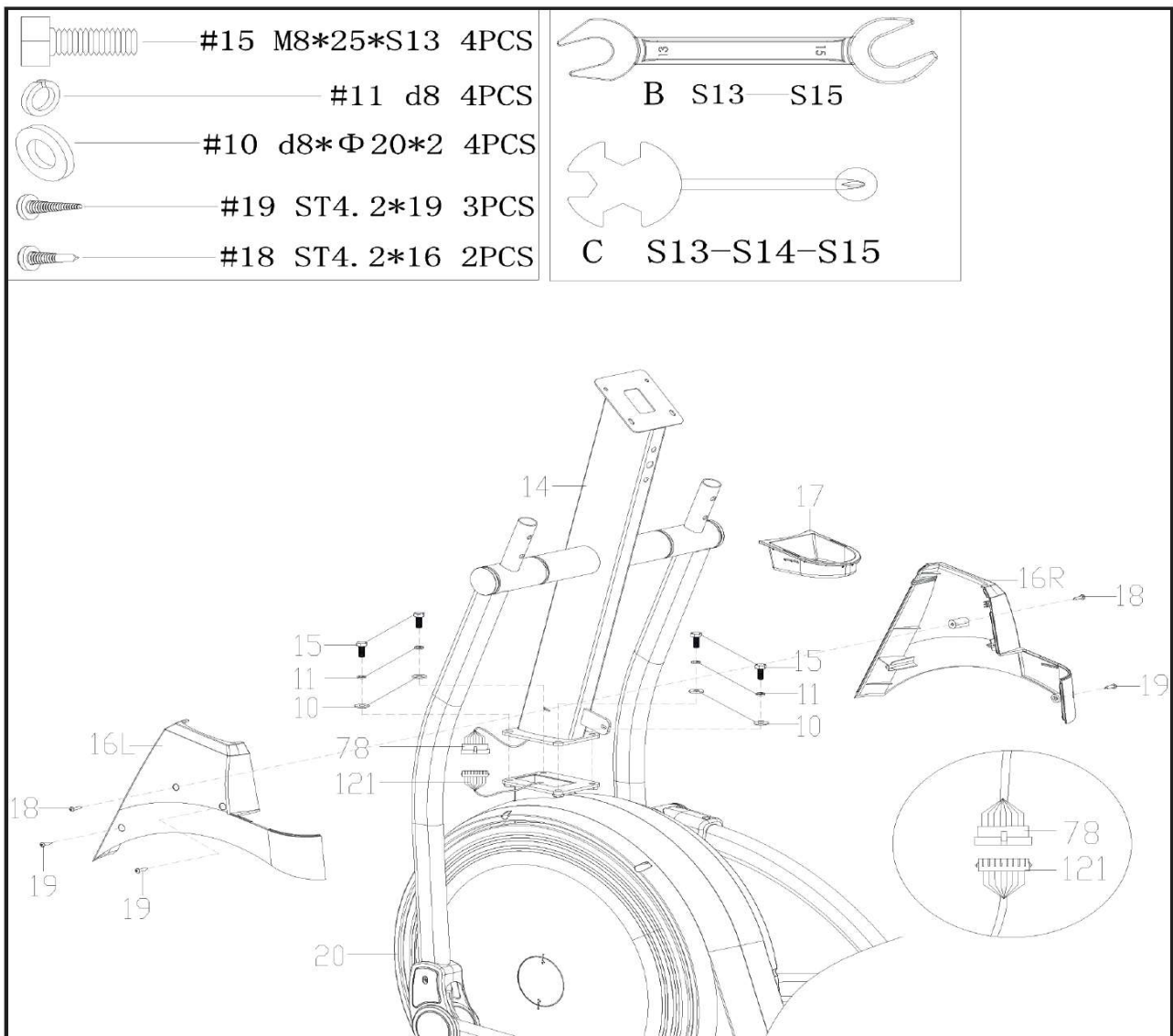
W celu ułatwienia montażu urządzenia, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

Zawartość opakowania

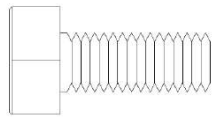
- Rozpakuj wszystkie części ze styropianu i ułóż je na podłodze obok siebie.
- Postaw ramę główną na podkładzie chroniącym podłogę; w przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy. Podkład powinien być płaski i niebyt gruby, tak aby rama stała stabilnie.
- W trakcie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

3. Kroki montażowe

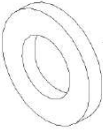
Krok 1



Krok 2

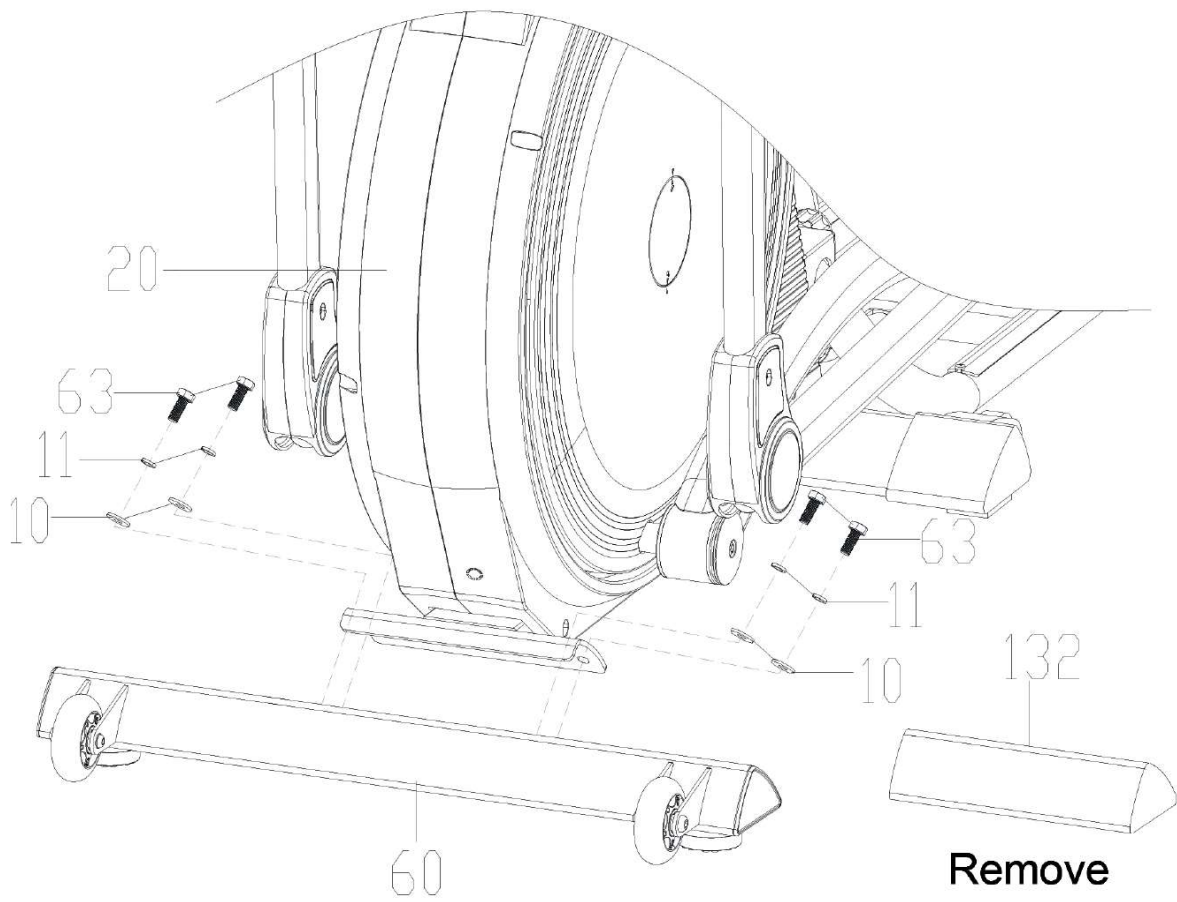
 #63 M8*20*S13 4PCS

 #11 d8 4PCS

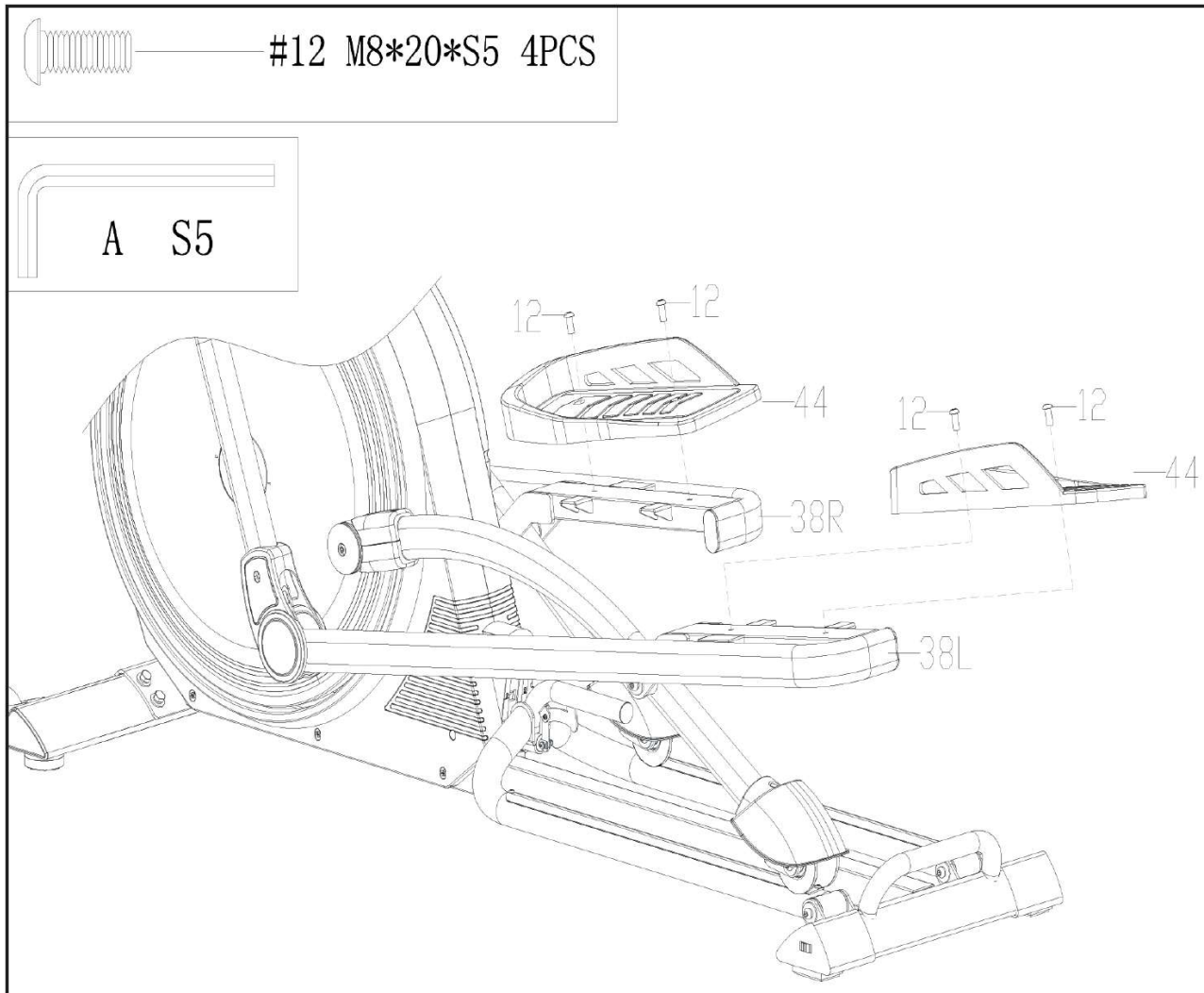
 #10 d8*Φ 20*2 4PCS



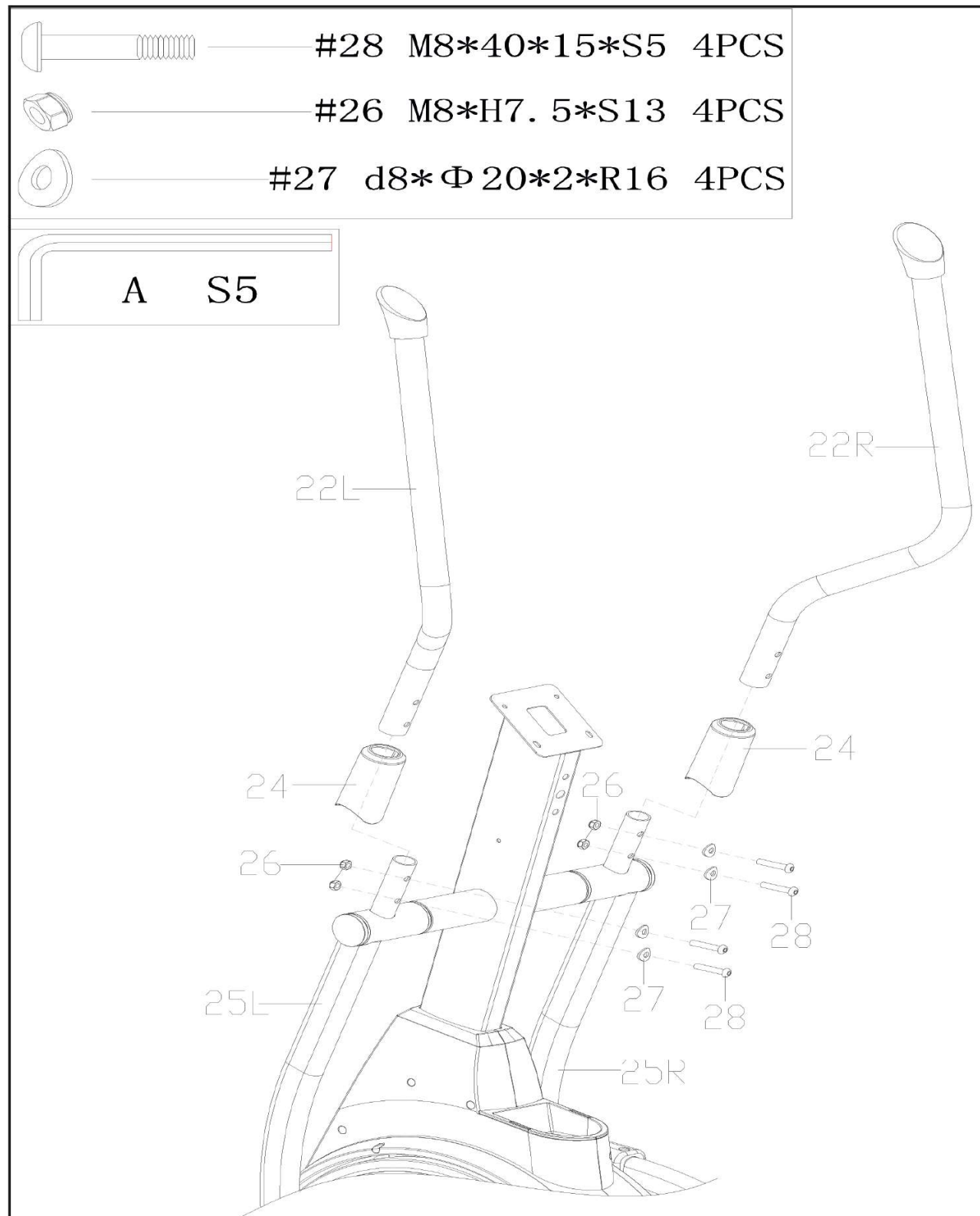
B S13—S15



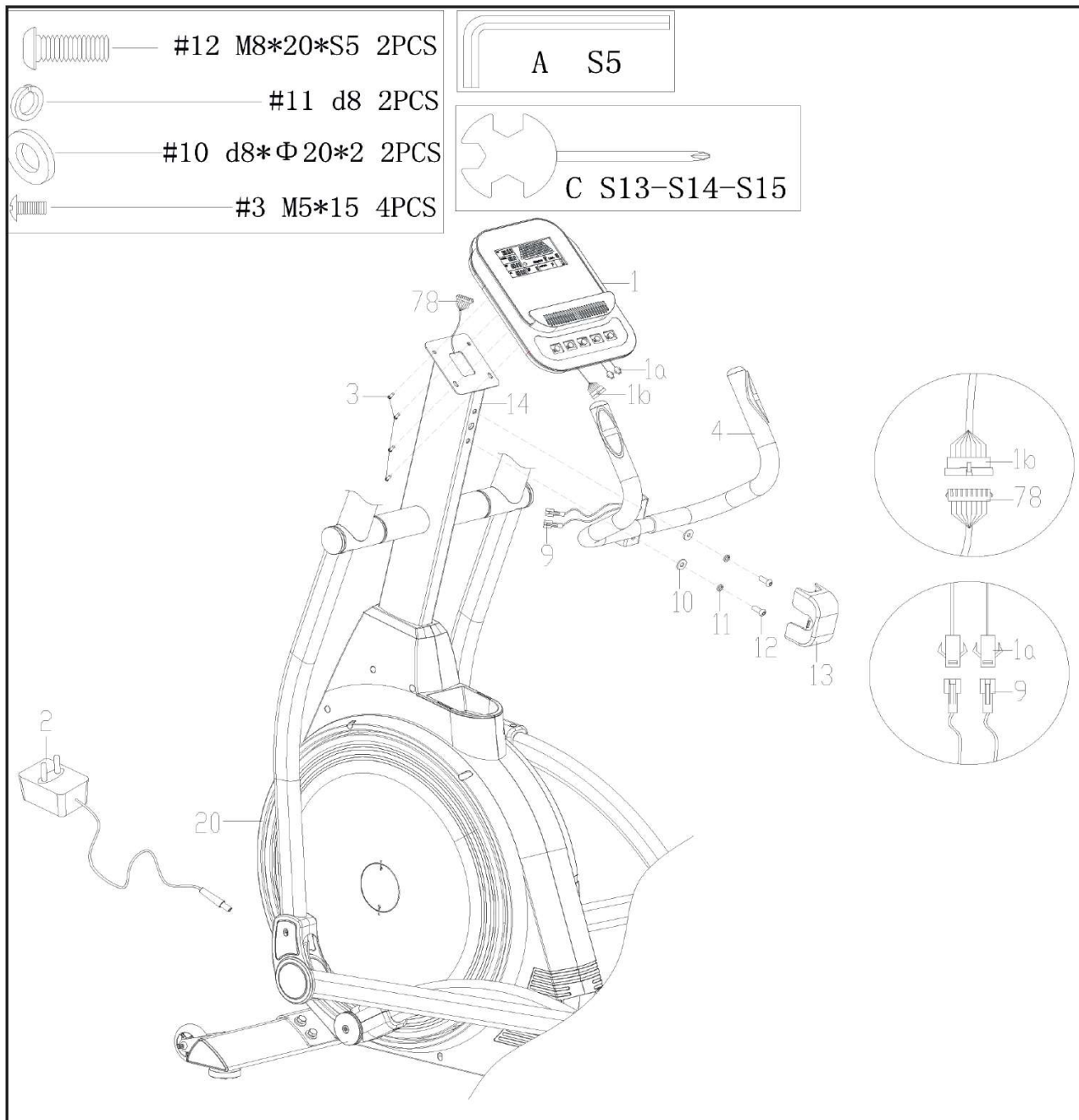
Krok 3



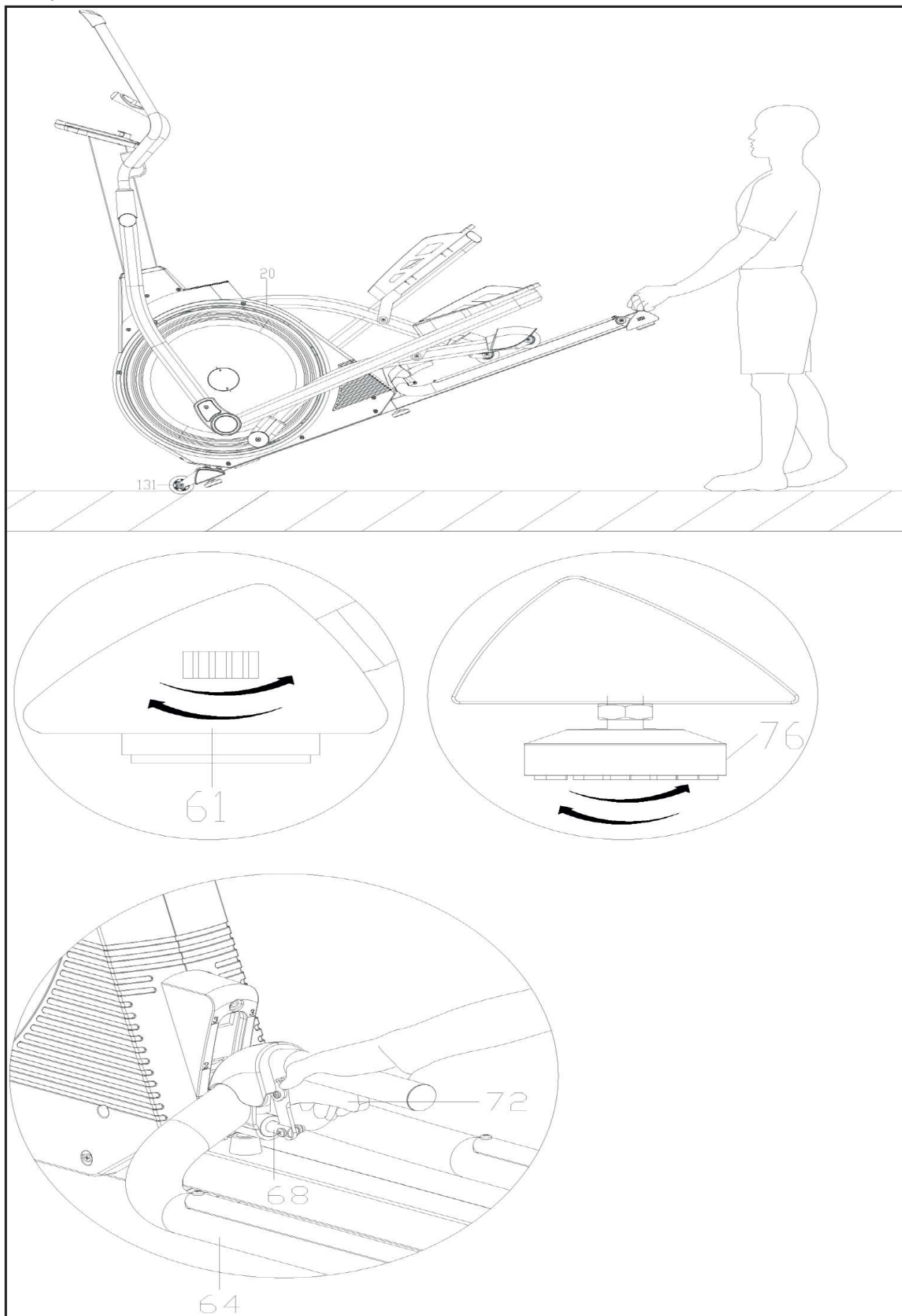
Krok 4



Krok 5



Krok 6



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

MODE

Naciśnięcie potwierdza wartość lub wybrany program.

Naciśnięcie MODE podczas treningu zmienia wyświetlane dane z SPEED/DIST/CAL na RPM/ODO/WATT.

RECOVERY

Pomiar tętna powysiłkowego z podaniem wyniku 1-6.

UP/DOWN

Wybór programów.

Zwiększenie / zmniejszenie wartości funkcji.

START / STOP

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

5. Funkcje komputera

RPM

Ilość obrotów na minutę.

SPEED

Pokazuje prędkość w km/h (0 - 99,9km/h). Chodzi w tym przypadku o teoretycznie przyjętą wartość.

DISTANCE

Pokazuje dystans z dokładnością do 0,1km. (0 - 999,9).

TIME

Pokazuje czas treningu z dokładnością do sekundy (00:00 - 99:59)

KCAL

Pokazuje spalanie kalorii przy założeniu 22% efektywności dla siły mechanicznej. Zakres 1 - 9999 Kcal.

PULSE

Wartość tętna. Zakres 40-240 uderzeń na minutę. Pokazuje dodatkowo wartość obliczonego lub ustawionego tętna.

UWAGA: Systemy monitoringu pracy serca mogą być niedokładne. Nadmierne treningi mogą spowodować poważne problemy zdrowotne lub prowadzić do śmierci. Przy zawrotach głowy / osłabieniu należy natychmiast zakończyć trening!

WATT

Pokazuje aktualną moc.

LEVEL

Pokazuje opór w 16-stopniowej skali / poziomach.

Wskazówki:

A. Aktywacja komputera z trybu uśpienia

W celu uaktywnienia komputera z trybu uśpienia należy nacisnąć dowolny przycisk. Pedałowanie nie wywoła aktywacji.

B. Wartości docelowe

Po uzyskaniu wartości docelowej nastąpi sygnał dźwiękowy, a komputer zatrzyma trening.

C. Recovery

Po zakończeniu treningu należy wybrać „RECOVERY” i zaprzestać pedałowania. Komputer będzie mierzył jeszcze przez 60 sekund tętno. Jeżeli różnica tętna wyniesie ok. 20% otrzymasz ocenę F1 (bardzo dobry). 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 prosto 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 i Zwift

Pobierz Kinomap lub Zwift ze sklepu Apple lub Google Play i zainstaluj. Uruchoń funkcję Bluetooth w swoim urządzeniu (telefon lub tablet) w aplikacji.

Kinomap

Na początku należy wybrać urządzenie. Wybierz CROSSTRAINER. W aplikacji pod „Brand directory” wybierz „Hammer” Ellypsis E3500. Po zalogowaniu postępuj zgodnie z instrukcjami w aplikacji.

Zwift

Uruchoń aplikację i aktywuj Bluetooth na swoim telefonie lub tablecie. Wybierz „Drive” i „Power Source”. Wyświetlona zostanie nazwa Bluetooth Twojego urządzenia. Wybierz je. Gdy urządzenie zostanie podłączone, pojawi się zielony znaczek wyboru. Postępuj zgodnie z dalszymi 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. Usłyszysz sygnał, a listwa menu będzie migać.
- Rozpocznij trening poprzez naciśnięcie START. Wszystkie dane rozpoczynają pomiary w górę. Za pomocą UP/DOWN możesz ustawić opór. Im wyższy opór, tym więcej świeci linijek. Można ustawić 16 różnych poziomów oporu.

5.3.2 Trening z wprowadzeniem danych

1. Podłącz dostarczony zasilacz sieciowy do odpowiedniego gniazda.
2. Na komputerze pojawi się na krótko obraz testowy, następnie menu będzie migało.

5.3.2.1 Manual (program 1)

Naciśnij MODE w celu ustawienia parametru.

Miga „TIME” miga. Czas treningu (z dokładnością do minuty) może zostać ustawiony przy użyciu UP/DOWN. (Czas nie musi być ustawiony. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.)

Naciśnij MODE w celu ustawienia dystansu.

Miga „DISTANCE” miga. Dystans (z dokładnością do 100m) może zostać ustawiony przy użyciu UP/DOWN. (Dystans nie musi być ustawiony. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.)

Naciśnij MODE.

Miga „CLORIES” miga. Ilość kalorii do spalania (z dokładnością do 10kcal) może zostać ustawiona przy użyciu UP/DOWN. (Kalorie nie muszą być ustawione. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.)

Naciśnij MODE.

Wreszcie możesz ustawić swój wiek. Komputer automatycznie oblicza zalecany górny zakres tętna treningowego wynoszący 85% tętna maksymalnego. Naciskając START, rozpoczynasz trening

5.3.2.2 Programy (P2-P13)

Komputer dysponuje różnymi wgranymi programami

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

Wprowadzanie danych w predefiniowanych programach

Wybierz program za pomocą UP/DOWN. Na wyświetlaczu pojawi się P2-P13 i przynależny profil. Po wyborze programu naciśnij MODE w celu potwierdzenia.

Miga „TIME”. Za pomocą UP/DOWN można wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty). (Czas nie musi być ustawiony. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.)

Naciśnij MODE.

Miga „DISTANCE” miga. Dystans (z dokładnością do 100m) może zostać ustawiony przy użyciu UP/DOWN. (Dystans nie musi być ustawiony. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.)

Naciśnij MODE.

Miga „CLORIES” miga. Ilość kalorii do spalenia (z dokładnością do 10kcal) może zostać ustawiona przy użyciu UP/DOWN. (Kalorie nie muszą być ustawione. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.)

Wreszcie możesz ustawić swój wiek. Komputer automatycznie oblicza zalecany górny zakres tętna treningowego wynoszący 85% tętna maksymalnego. Naciskając START, rozpoczynasz trening

BODY FAT (P14)

Naciśnij MODE, aby wejść w tryb ustawień programu Body Fat.

W trybie ustawień naciśnij MODE, aby dokonać ustawień w odpowiednich migających oknach: GENDER, HIGHT, WEIGHT, AGE.

Naciśnięcie UP lub DOWN powoduje zmianę wprowadzonej wartości w górę lub w dół.

Naciśnięcie MODE powoduje zatwierdzenie wartości lub przejście do kolejnego okna wprowadzania.

Aby rozpocząć test, naciśnij START.

Przytrzymaj oba sensory dotykowe.

Po 10 sekundach na wyświetlaczu pojawi się wartość pomiaru.

BMI (wskaźnik masy ciała)

Gender/Age	Underweight	Healthy	Slightly Overweight	Overweight	Obese
Male/ ≤ 30	< 14	14~20	20.1~25	25.1~35	> 35
Male/ > 30	< 17	17~23	23.1~28	28.1~38	> 38
Female/≤ 30	< 17	17~24	24.1~30	30.1~40	> 40
Female/ > 30	< 20	20~27	27.1~33	33.1~43	> 43

BODY FAT				
Gender	Low	Medium	Slightly High	High
Male	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Female	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

B.M.R (Basal Metabolic Rate)
The average number of calories burned per day for basic survival
Ref: 1300±100 (22-40 岁)

BODY TYPE								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Skinny	Thin	Slightly Thin	Slim	Healthy	Slightly Overweight	Overweight	Obese	Obesity

5.3.2.3 Program H.R.C (P15-P18)

Naciśnij UP lub DOWN, aby wybrać program pomiaru tętna.
Naciśnij START, aby rozpocząć trening lub naciśnij MODE, aby przejść do trybu ustawień.

PROGRAM 15

Naciśnij MODE, aby zmienić ustawienia odpowiednich migających okienek dla TIME, DISTANCE, CALORIES, H.R.

Naciśnij „START”, aby rozpocząć trening.

PROGRAM 16-18

Jako docelowe tętno można wybrać 60%, 75% i 85% maksymalnego tętna.

Naciśnij MODE, aby zmienić ustawienia odpowiednich migających okienek dla TIME, DISTANCE, CALORIES, AGE.

Aby rozpocząć, naciśnij START.

Wartość oporu jest automatycznie dostosowywana podczas ruchu do docelowej wartości tętna.

Naciśnij UP/DOWN, aby dokonać ręcznej regulacji.

Naciśnij MODE, aby przełączyć na wyświetlacz SPEED/DIST/CAL lub RPM/ODO/WATT.

UWAGA: Podczas ćwiczeń musisz trzymać oba czujniki dotykowe lub używać pasa telemetrycznego.

5.3.2.6 Program użytkownika (P19-P22)

Wybierz program USER za pomocą UP/DOWN. Naciśnij MODE w celu potwierdzenia.

Miga „TIME”. Za pomocą UP/DOWN można wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty). (Czas nie musi być ustawiony. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.)

Naciśnij MODE.

Miga „DISTANCE” miga. Dystans (z dokładnością do 100m) może zostać ustawiony przy użyciu UP/DOWN. (Dystans nie musi być ustawiony. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.)

Naciśnij MODE.

Miga „CALORIES” miga. Ilość kalorii do spalenia (z dokładnością do 10kcal) może zostać ustawiona przy użyciu UP/DOWN. (Kalorie nie muszą być ustawione. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.)

Miga „AGE” miga. Wiek może zostać ustawiony przy użyciu UP/DOWN.

Wreszcie możesz stworzyć swój własny program treningowy. Naciskając UP/DOWN można regulować poszczególne belki profilu (opór). Naciśnij MODE, aby potwierdzić.

Rozpocznij trening przyciskiem „START”.

Wprowadzony wiek i utworzony program są zapisywane w przypisany UŻYTKOWNIKOWI.

5.3.2.5 Program WATT (P23)

Wybierz program WATT za pomocą UP/DOWN.

Naciśnij MODE w celu potwierdzenia.

Naciśnij START, aby rozpocząć trening lub naciśnij MODE aby wejść w moduł ustawień.

W module ustawień można ustawić TIME/DISTANCE/WATT

Za pomocą UP/DOWN możesz zmienić poszczególne wartości w górę lub w dół.

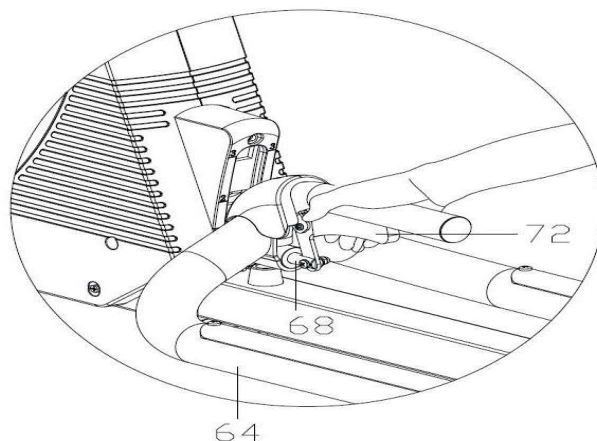
Naciśnij MODE, aby potwierdzić ustawiony parametr.

Naciśnij START, aby rozpocząć trening.

Wartość WATT można ustawić w zakresie 40-500 WATT w pięciu przedziałach.

5.3.2.6 Funkcja nachylenia

Naciskając dźwignię regulacyjną (72), szynę jezdną można ustawić w 3 różnych pozycjach nachylenia. Wzrost poziomu nachylenia ma wpływ na większe zaangażowanie podczas ćwiczeń mięśni nóg i pośladków.



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 na urządzeniu.

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. 60 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.

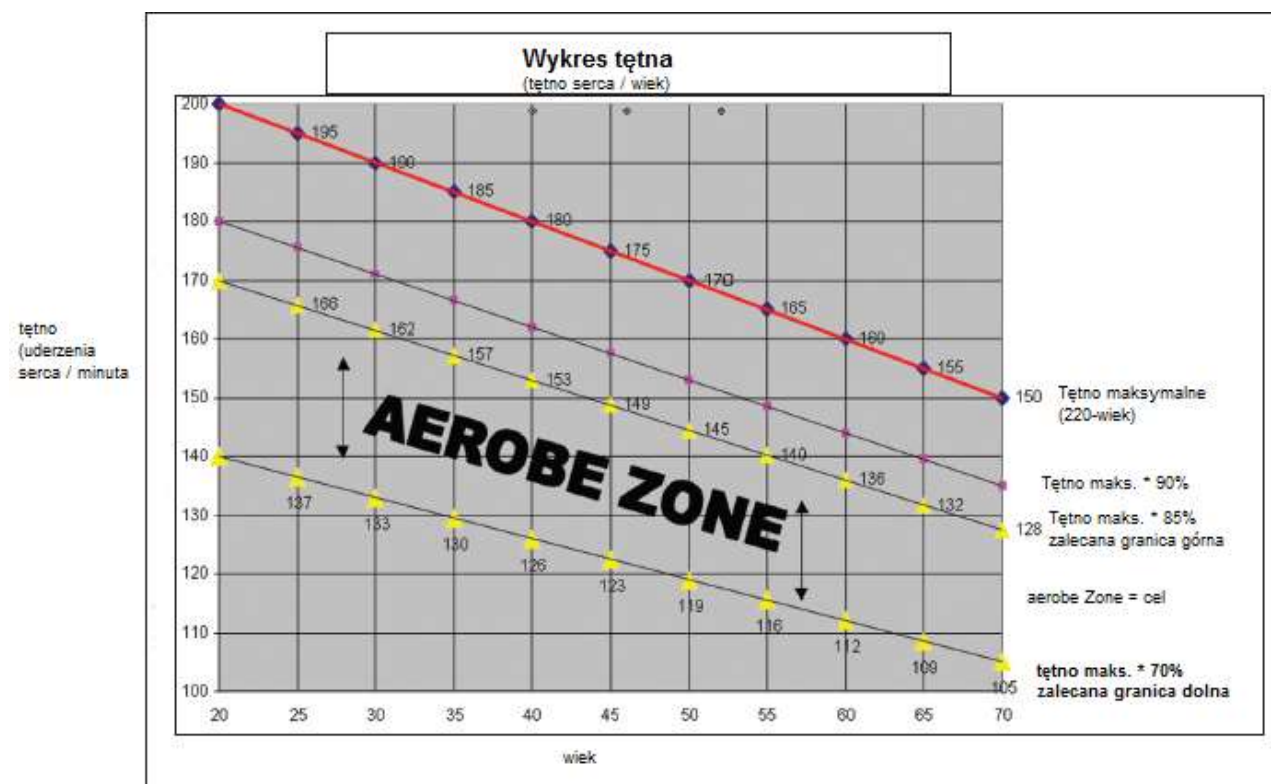
Rozprężenie:

5 do 10 minut wolnego poruszania się.

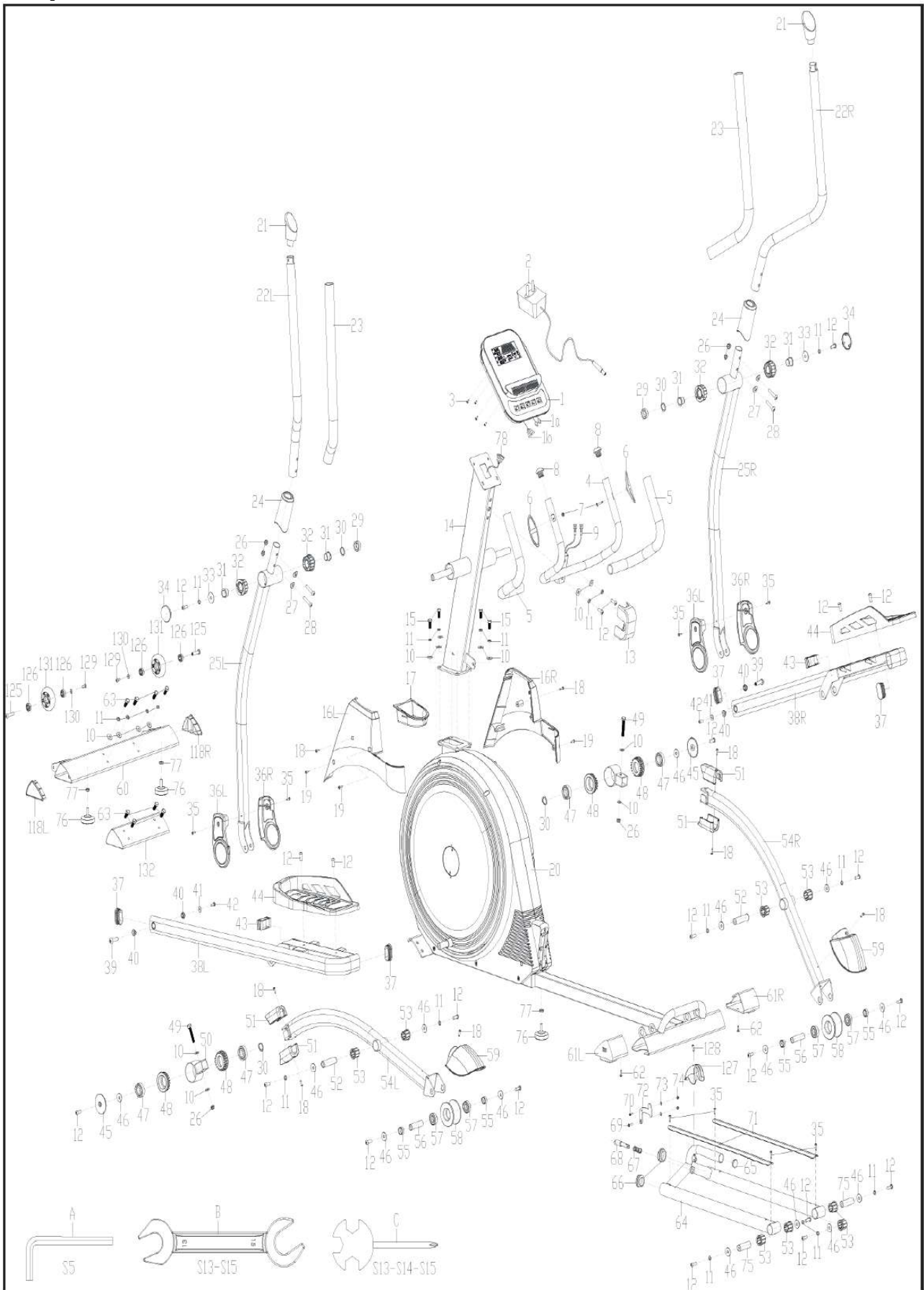
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle lub pojawią się oznaki przemęczenia.

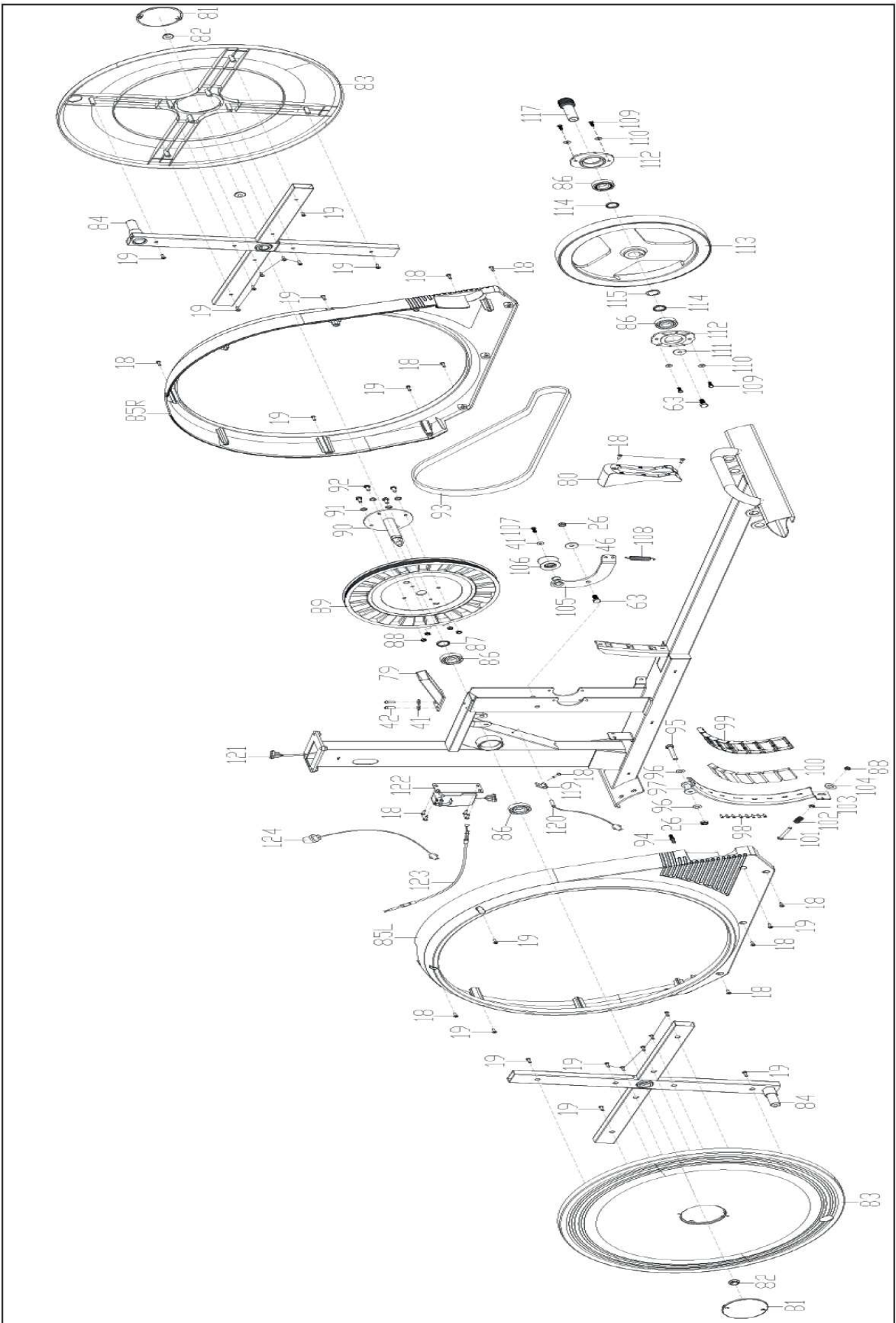
Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

- 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.



8. Rysunek





9. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/ Quantity
11001 -1	Computer	Computer		1
-2	Netzgerät	Adapter		1
-3	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x15	4
-4	Fester Handgriff	Fixed handlebar		1
-5	Schaumstoff für festen Handgriff	Foam for fixed handlebar		2
-6	Handpulssensor	Handpulse sensor		2
-7	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x19	2
-8	Kunststoffkappe	End cap	Φ25x26	2
-9	Handpuls Sensorkabel	Handpulse sensor cable		2
-10	Unterlegscheibe	Washer	Φ8xΦ20x2.0	14
-11	Federring	Spring washer	d8	20
-12	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	22
-13	Abdeckung für Handgriff	Cover for fixed handlebar		1
-14	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-15	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x25	4
-16L	Abdeckung Lenkerstützrohr, links oben	Left cover for handlebar post		1
-16R	Abdeckung Lenkerstützrohr, rechts oben	Right cover for handlebar post		1
-17	Trinkflaschenhalter	Bottle Holder cover		1
-18	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x16	23
-19	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x19	20
-20	Hauptrahmen	Main frame		1
-21	Kunststoffkappe	End cap		2
-22L	Beweglicher Arm, links oben	Left movable upper arm		1
-22R	Beweglicher Arm, rechts oben	Right movable upper handle		1
-23	Schaumstoff für beweglicher Arm	Foam for movable handlebar		2
-24	Abdeckung	Cover		2
-25L	Beweglicher Arm, links	Left movable arm		1
-25R	Beweglicher Arm, rechts	Right movable arm		1
-26	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	8
-27	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Φ20xΦ8x2.0	4
-28	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x40	4
-29	Abstandshalter	Spacer	Φ30xΦ20x9	2
-30	Unterlegscheibe gebogen	Arc washer	Φ19xΦ25x0.3	4
-31*	Buchse	Bushing	Φ27x1xΦ19.2x16	4
-32*	Buchse	Bushing	Φ50xΦ21x20	4
-33	Unterlegscheibe	Washer	Φ8xΦ32x2.0	2
-34	Kunststoffkappe	End cap		2
-35	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x13	8
-36L	Abdeckung li. Pedalarm, links vorne	Cover left pedal arm, left front side		2
-36R	Abdeckung li. Pedalarm, rechts vorne	Cover left pedal arm, right front side		2
-37	Kunststoffkappe	End cap	25x50	4
-38L	Pedalarm, links	Left pedal arm		1
-38R	Pedalarm, rechts	Right pedal arm		1
-39	Innensechskantschraube	Allen Bolt	Φ10x34xM6x15xS6	2
-40*	Buchse	Bushing	Φ18x1.5xΦ14.6x5xΦ10.1	4
-41	Unterlegscheibe	Washer	Φ6xΦ16x1.5	5
-42	Innensechskantschraube	Allen bolt	M6x15xS5	4
-43	Kunststoffkappe	End cap	60x30x15	2
-44	Trittplatte	Pedal		2
-45	Abdeckung	Cover		2
-46	Unterlegscheibe	Washer	Φ8xΦ25x2.0	15
-47	Kugellager	Ballbearing	R12	4
-48*	Buchse	Bushing	Φ60x16.6Φ41.18x13.11	4
-49	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x50	2
-50	Verbindungssteil	Connector		2
-51	Abdeckung	Cover		4
-52	Welle	Shaft		2
-53*	Buchse	Bushing	Φ32x3.3xΦ28x20.5xΦ19.1	8
-54L	Verbindungsstück links	Linkage		1
-54R	Verbindungsstück rechts	Linkage		1
-55	Abstandshalter	Spacer	Φ22xΦ17.1x8.8	4
-56	Welle von Transportrollen	Shaft for transportation wheel		2
-57*	Kugellager	Ballbearing	6003	4
-58 *	Rollen	Rollers		2

-59	Abdeckung Rollen	Wheel cover		2
-60	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-61L	Abdeckkappen	End cap		1
-61R	Abdeckkappen	End cap		1
-62	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x16	2
-63	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	5
-64	Schiene	Rail		1
-65	Kunststoffkappe	End cap	Ø25x16	1
-66	Kunststoffkappe	End cap	Ø38	1
-67	Feder	Spring		1
-68	Knauf	Knob		1
-69	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M4x12	1
-70	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M4x16	1
-71	Aluminium Plate für Schiene	Aluminium plate		2
-72	Hebel für Steigungseinstellung	Incline adjustment handle		1
-73	Unterlegscheibe	Washer	Ø4xØ9x1.0	2
-74	Hutmutter	Cap nut	M4	2
-75	Welle	Rail shaft		2
-76	Fußkappen einstellbar	Adjustable footpad		3
-77	Mutter	Nut	M8	3
-78	Computer Kabel	Cable		1
-79	Verbindungsstück	Fixed tube		1
-80	Abdeckung	Cover		1
-81	Abdeckung Kurbel	Crank Cover		2
-82	Mutter	Nut	M10	2
-83	Kreuz für Rotationsscheibe	Cross for rotationwheel		2
-84	Kreuz für Rotationsscheibe	Cross for rotationwheel		2
-85L	Gehäuse, vorne links	Housing front left side		1
-85R	Gehäuse, vorne rechts	Housing front right side		1
-86*	Kugellager	Ballbearing	6004	4
-87	Buchse	Bushing	Ø25xØ20.2x4	1
-88	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	5
-89	Antriebsscheibe	Drive Wheel		1
-90	Achse	Axle		1
-91	Federring	Spring washer	d6	4
-92	Innensechskantschraube	Allen bolt	M6x16	4
-93*	Riemen	Belt		1
-94	Kunststoffverbindungsteil	Plastic connector		1
-95	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x55	1
-96	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ16x1.5	2
-97	Magnetplatte	Magnetic plate	M8	1
-98	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3.0 x 10	8
-99	Halter Magnetplatte	Magnetic location grid		2
-100	Magnet	Magnet		7
-101	Innensechskantschraube	Allen bolt	M6x65	1
-102	Feder	Spring		1
-103	Mutter	Nut	M6	1
-104	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ18x2.0	1
-105	Riemenspanner	Idler rod		1
-106	Riemenspannrolle	Idler wheel		1
-107	Innensechskantschraube	Allen bolt	M6x12	1
-108	Spring	Feder		1
-109	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x16	4
-110	Unterlegscheibe	Washer	Ø5xØ13x1.0	4
-111	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ28x2.0	1
-112	Halter Kugellager	Bearing holder		2
-113	Schwungrad	Flywheel		1
-114	Abstandshalter	Spacer	Φ20.1xΦ25x4.0	2
-115	Unterlegscheibe gebogen	Wave washer	Φ20*Φ26*0.3	1
-116	Wird nicht benötigt	No need		0
-117	Achse Schwungrad	Flywheel axle		1
-118L	Kunststoffkappe	End cap		1
-118R	Kunststoffkappe	End cap		1

-119	Halter Sensor	Sensor holder		1
-120	Sensor	Sensor		1
-121	Kabel	Trunk wire 2		1
-122*	Motor	Motor		1
-123	Widerstandsverstellkabel	Resistance control cable		1
-124	Stromkabel innenliegend	Power line		1
-125	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x35	2
-126*	Kugellager	Ballbearing	608 d8xD22xB7xH12	4
-127	Abdeckung	Cover		1
-128	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x16	1
-129	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x12	2
-130	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ12x1.5	2
-131*	Rollen	Rollers		2
-132	Verpackungskeil	Package tube		1
-A	Innensechskantschlüssel	Allen spanner	S5	1
-B	Gabelschlüssel	Wrench	S13-15	1
-C	Gabelschlüssel	Wrench	S13-14-15	1

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

Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:

LORD4SPORT Ireneusz Budzyń
 ul. Tarnogórska 1
 44-100 Gliwice
 tel. 32 270 77 22,
 e-mail: biuro@finnlo.com.pl,
www.finnlo.com.pl