

# **HAMMER**

## SPEED-MOTION BT



Instrukcja obsługi

**Spis treści**

1.	Instrukcja bezpieczeństwa .....	3
2.	Informacje ogólne .....	3
2.1.	Opakowanie .....	3
2.2.	Usuwanie .....	3
3.	Montaż .....	4
3.1.	Montaż krok po kroku .....	4
4.	Pielęgnacja i konserwacja .....	15
5.	Komputer .....	15
5.1.	Przyciski komputera .....	15
5.2.	Funkcje komputera .....	16
5.3.	Uruchomienie komputera .....	16
5.3.1	Szybki start .....	16
5.3.2	Trening z wprowadzeniem danych .....	17
5.3.3	Manualnie .....	17
5.3.4	Programy .....	17
5.3.5	TARGET HR (program tętna) .....	18
5.3.6	WATT .....	18
5.3.7	Programy użytkownika (USER) .....	18
5.3.8	Połączenie z aplikacją .....	19
5.4.	Rozwiązywanie problemów .....	19
6.	Dane techniczne .....	20
6.1.	Zasilanie (w zestawie) .....	20
7.	Wskazówki treningowe .....	20
7.1.	Częstotliwość treningu .....	20
7.2.	Intensywność treningu .....	20
7.3.	Trening zorientowany na tętno .....	21
7.4.	Kontrola treningu .....	21
7.5.	Czas trwania treningu .....	22
8.	Rysunek .....	23
9.	Lista części .....	25

## 1. Instrukcja bezpieczeństwa

### **WAŻNE!**

- Instrukcja orbitreka [Cross-Trainer Ergometer] klasy HC, trenera niezależnego od liczby obrotów, wyprodukowanego zgodnie z normą ISO EN 957-1/9.
- Maksymalne obciążenie: 130 kg.
- Orbitreka należy używać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.
- Każde inne zastosowanie urządzenia jest niedozwolone i może być niebezpieczne. Importer nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody i urazy spowodowane niewłaściwym użytkowaniem sprzętu.
- Sprzęt został wyprodukowany zgodnie z najnowszymi standardami bezpieczeństwa. Potencjalne zagrożenia mogące spowodować urazy zostały wykluczone.

### **W celu uniknięcia urazów i / lub wypadków, należy przestrzegać następujących, prostych zasad:**

1. Nie pozwalać dzieciom bawić się na ani w pobliżu sprzętu.
2. Regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby, nakrętki, uchwyty i pedały są dobrze przymocowane.
3. Niezwłocznie wymieniać wszystkie uszkodzone części i nie używać sprzętu dopóki nie zostanie naprawiony. Należy też zwracać uwagę na ewentualne zużycie materiału.
4. Unikać wysokich temperatur, wilgoci oraz kontaktu z wodą.
5. Przed uruchomieniem sprzętu dokładnie przeczytać instrukcję użytkownika.
6. Z każdej strony sprzętu musi się odpowiednia ilość miejsca, minimum 1,5m.
7. Sprzęt ustawić na stałym i równym podłożu.
8. Nie trenować bezpośrednio przed lub po posiłku.
9. Przed rozpoczęciem treningu fitness skonsultować się z lekarzem.
10. Bezpieczne używanie sprzętu może być zagwarantowane tylko w przypadku regularnego dokładnego sprawdzenia części zużywających się. Są one oznaczone \* na liście części.
11. Sprzętu treningowego nigdy nie wolno używać jako zabawki.
12. Nie należy stawać na obudowie.
13. Nie nosić luźnego ubioru, lecz odpowiedni strój treningowy, np. dres.
14. Trenować w obuwiu, nigdy boso.
15. Upewnić się, że w pobliżu sprzętu nie ma osób trzecich, gdyż mogą one doznać urazu w wyniku kontaktu z ruchomymi częściami.
16. Nie stawiać urządzenia w wilgotnych pomieszczeniach (łazienki) lub na balkonie.

## 2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy EN ISO 20957-1/9 klasy HC. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2014/30/UE oraz 2014/35/UE. W przypadku niewłaściwego użytkowania (np. zbyt intensywnego treningu, niewłaściwych ustawień itp.) nie można wykluczyć uszczerbku na zdrowiu.

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

### 2.1. Opakowanie

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

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

### 2.2. Usuwanie



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

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

### 3. Montaż

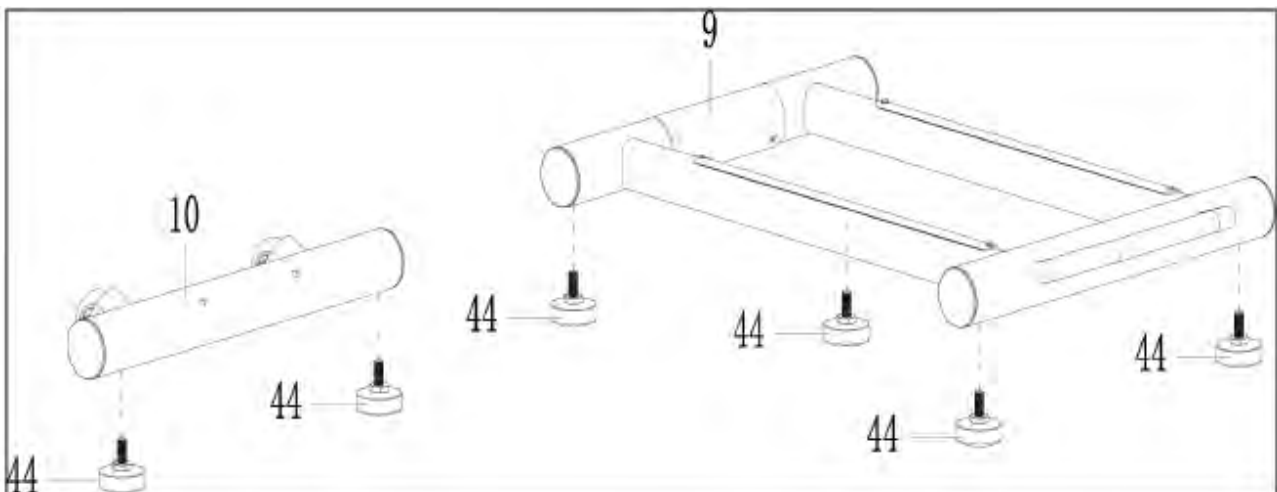
W celu ułatwienia montażu urządzenia, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

#### Zawartość opakowania

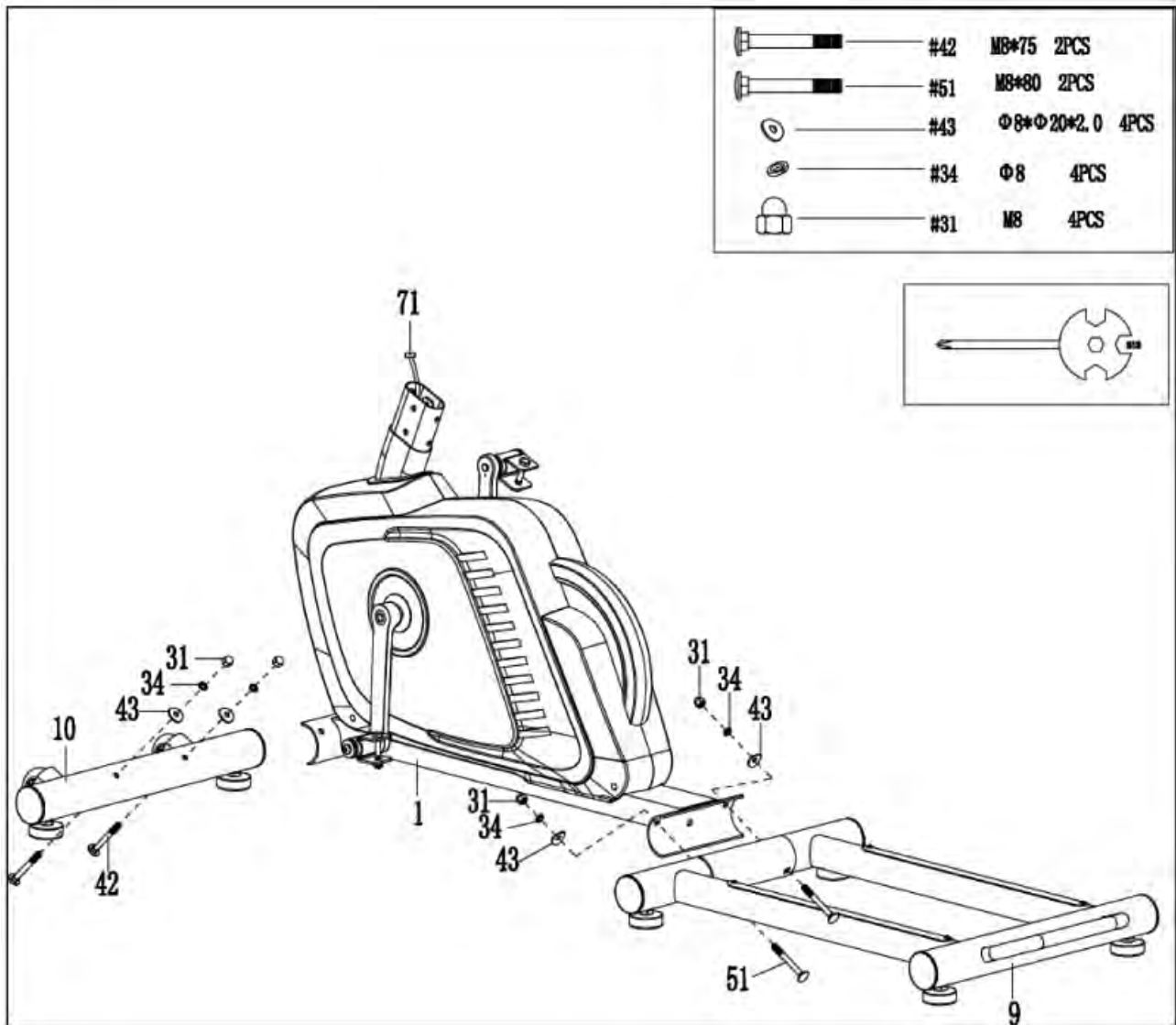
- Rozpakuj wszystkie części ze styropianu i ułóż je na podłodze obok siebie.
- Postaw ramę główną na podkładzie chroniącym podłogę; w przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy. Podkład powinien być płaski i niebyt gruby, tak aby rama stała stabilnie.
- W trakcie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

#### 3.1. Montaż krok po kroku

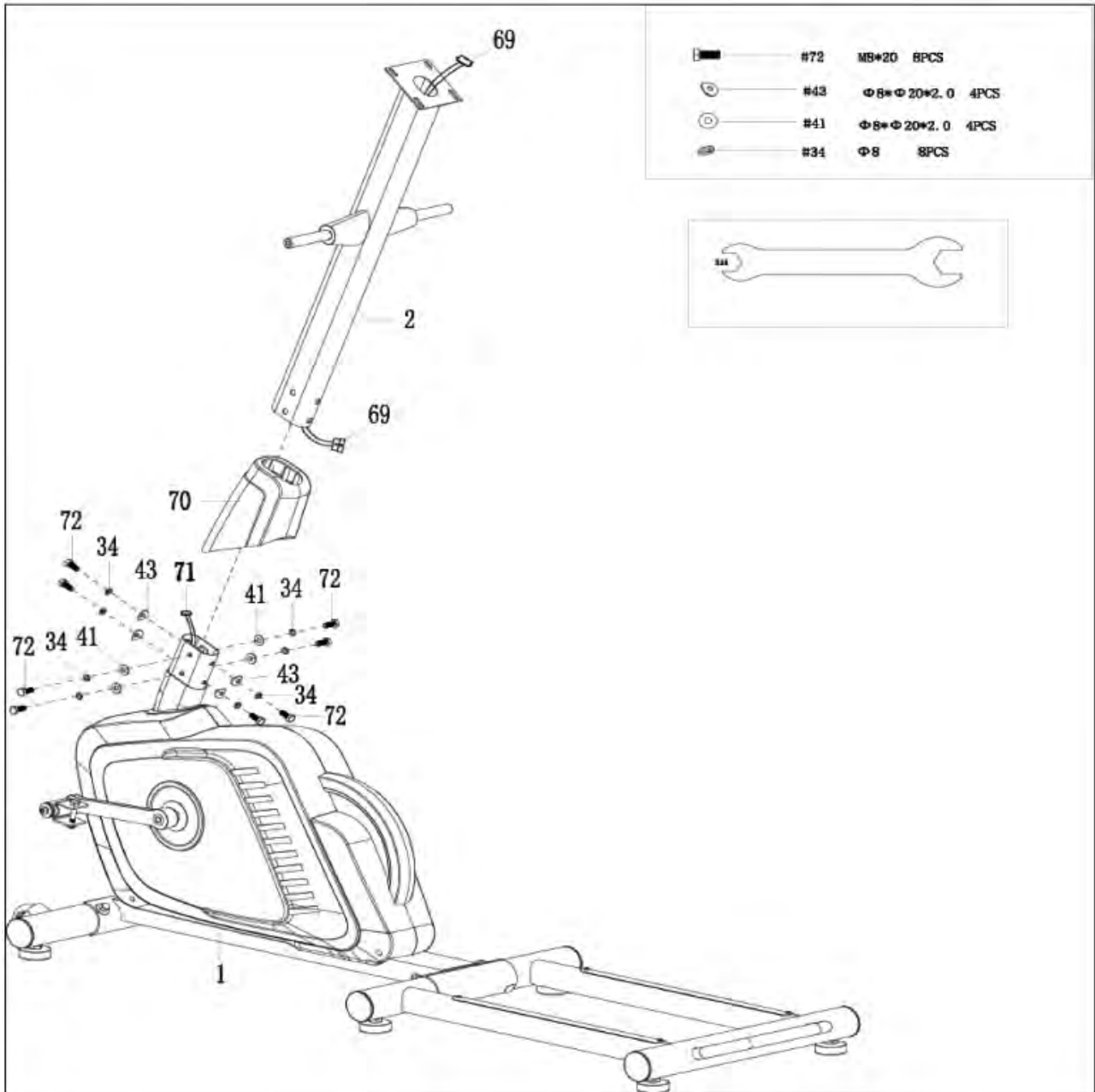
Krok 1



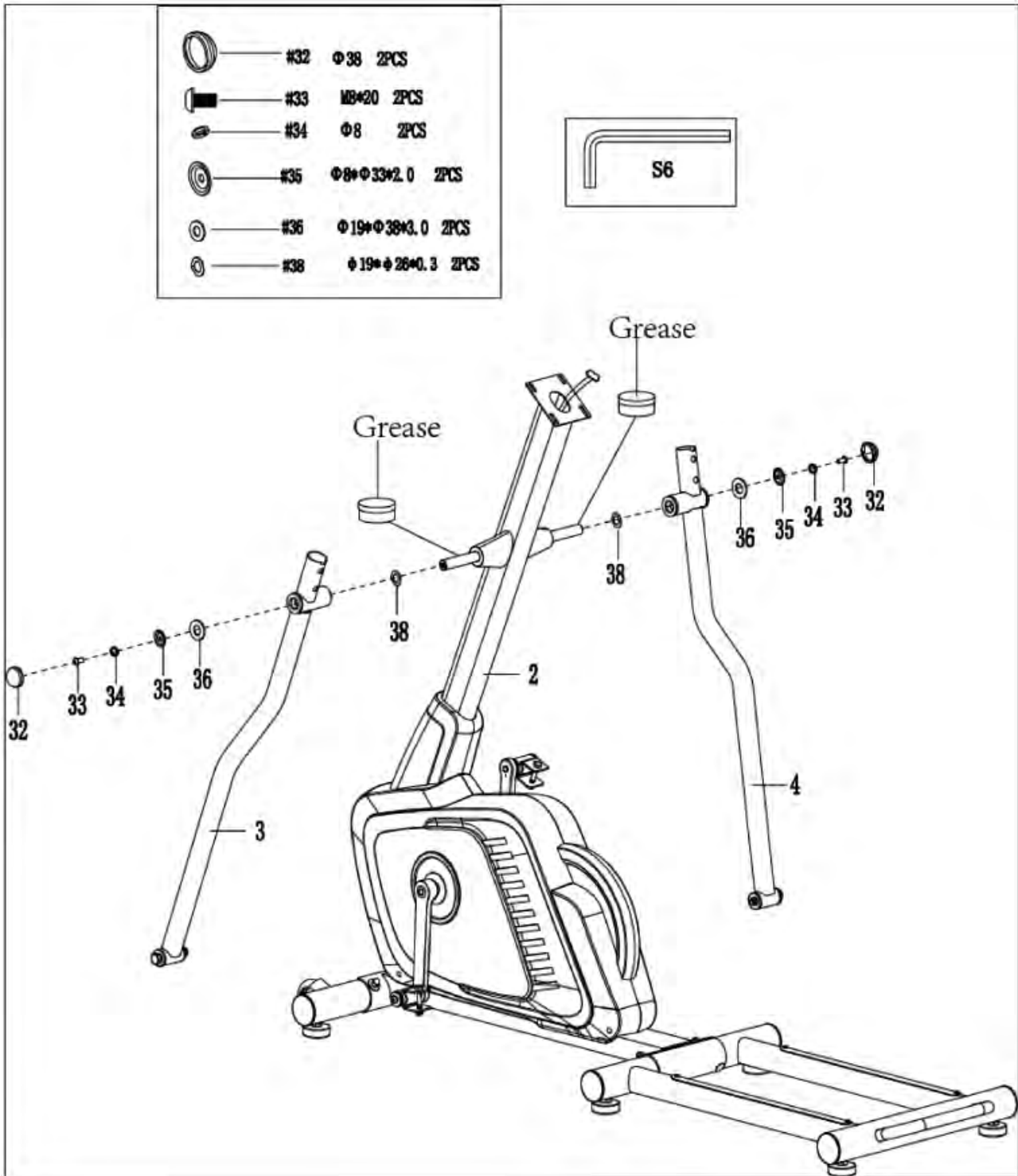
Krok2



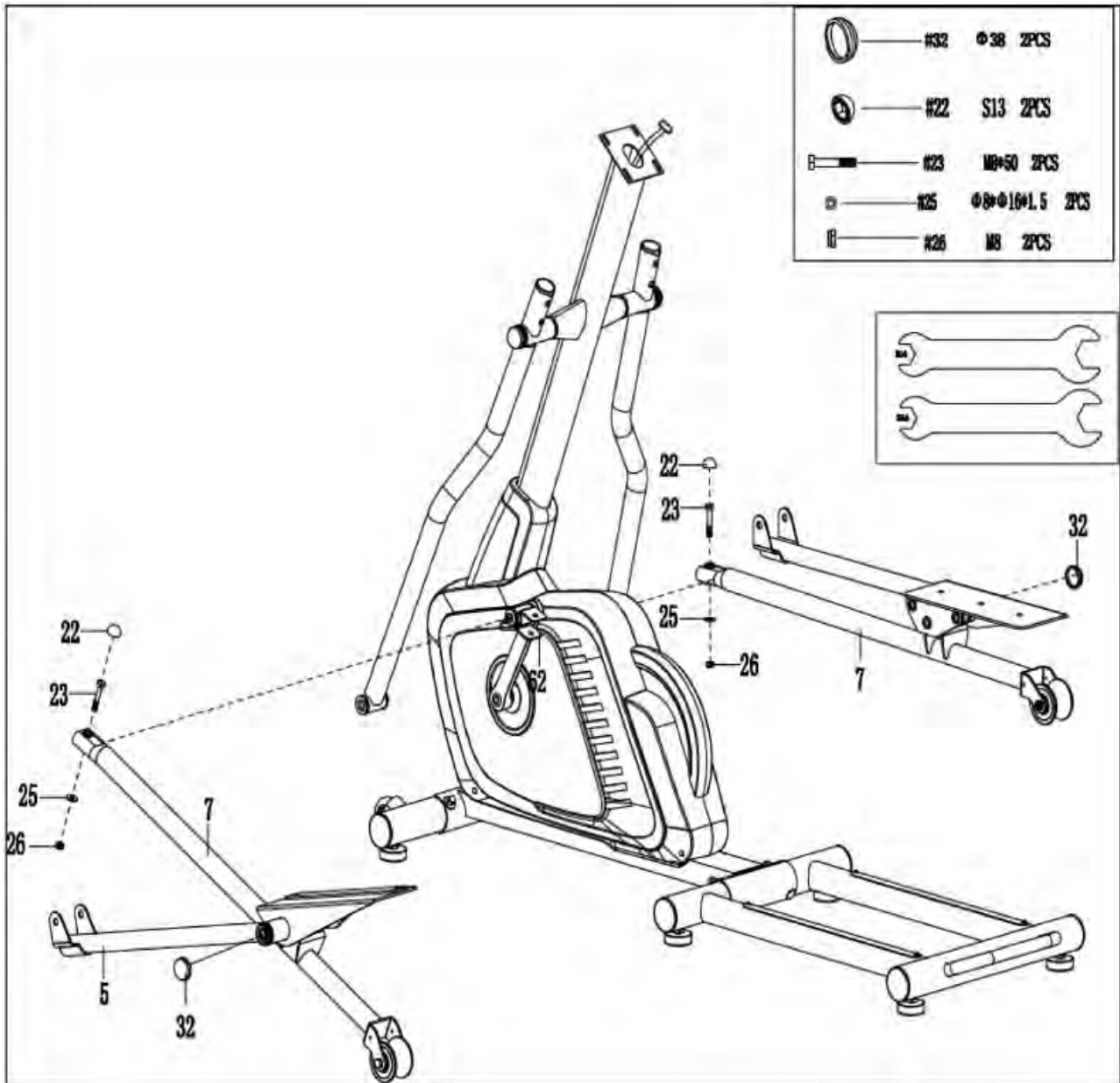
Krok 3



Krok 4

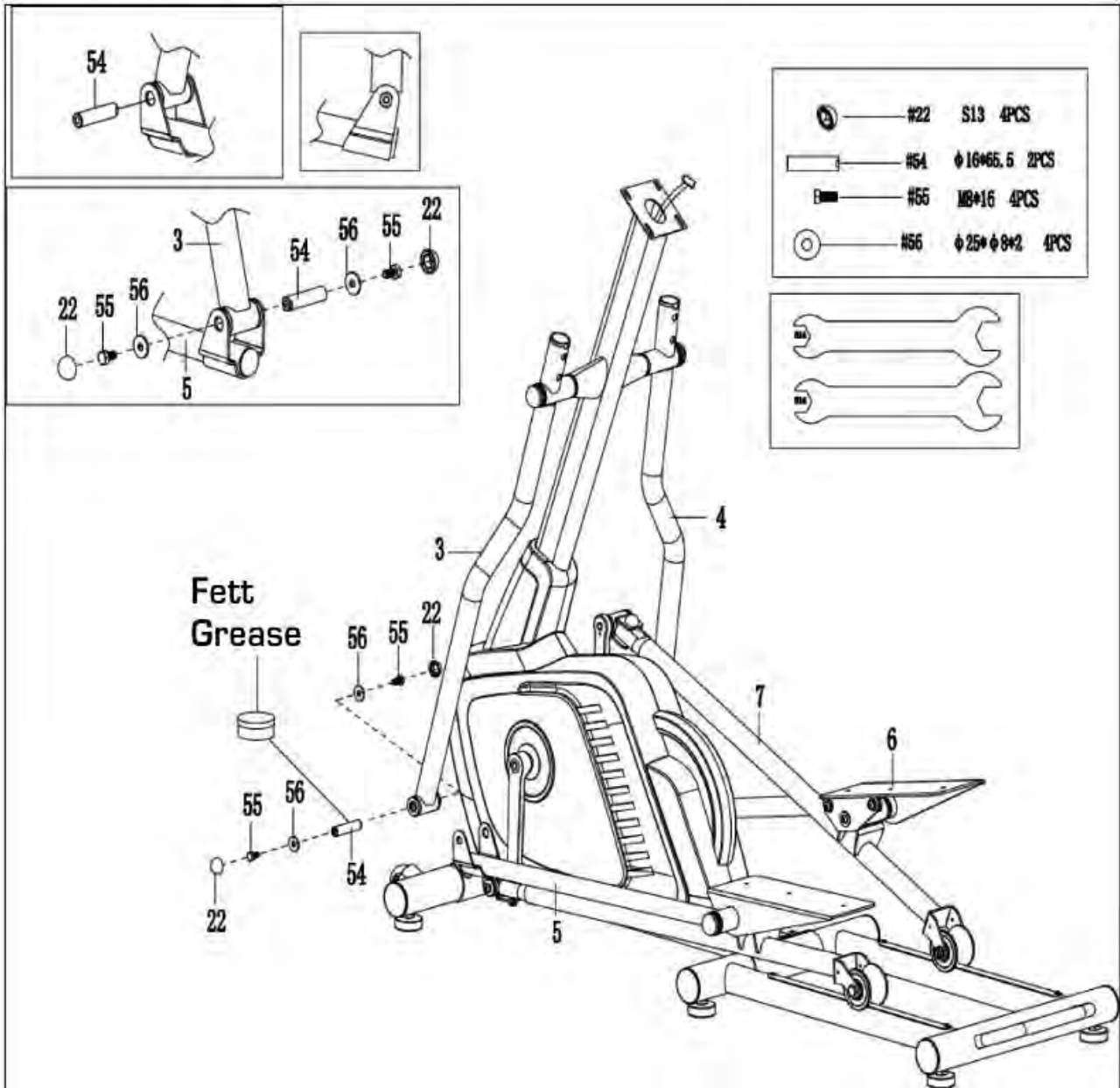


Krok 5

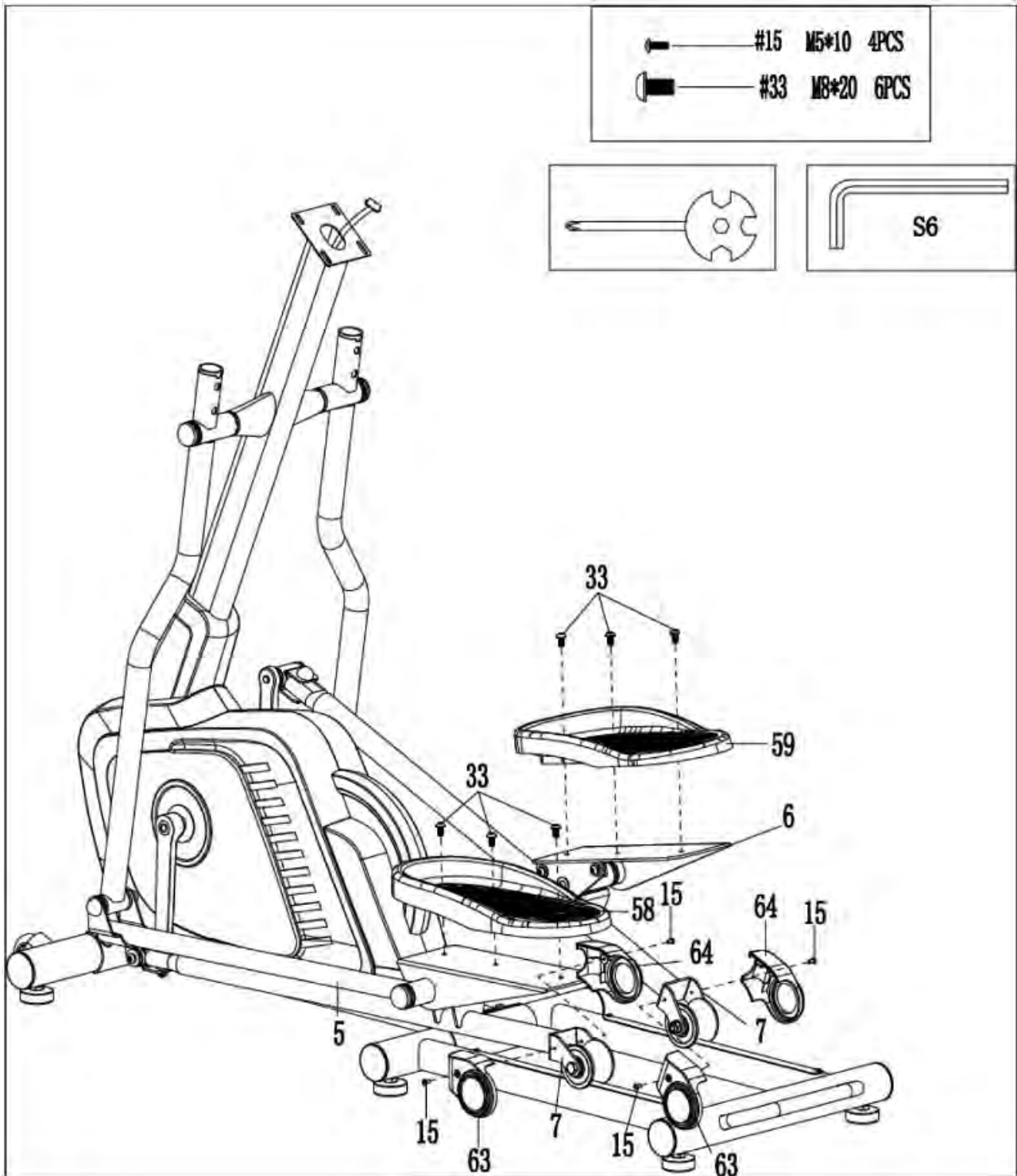




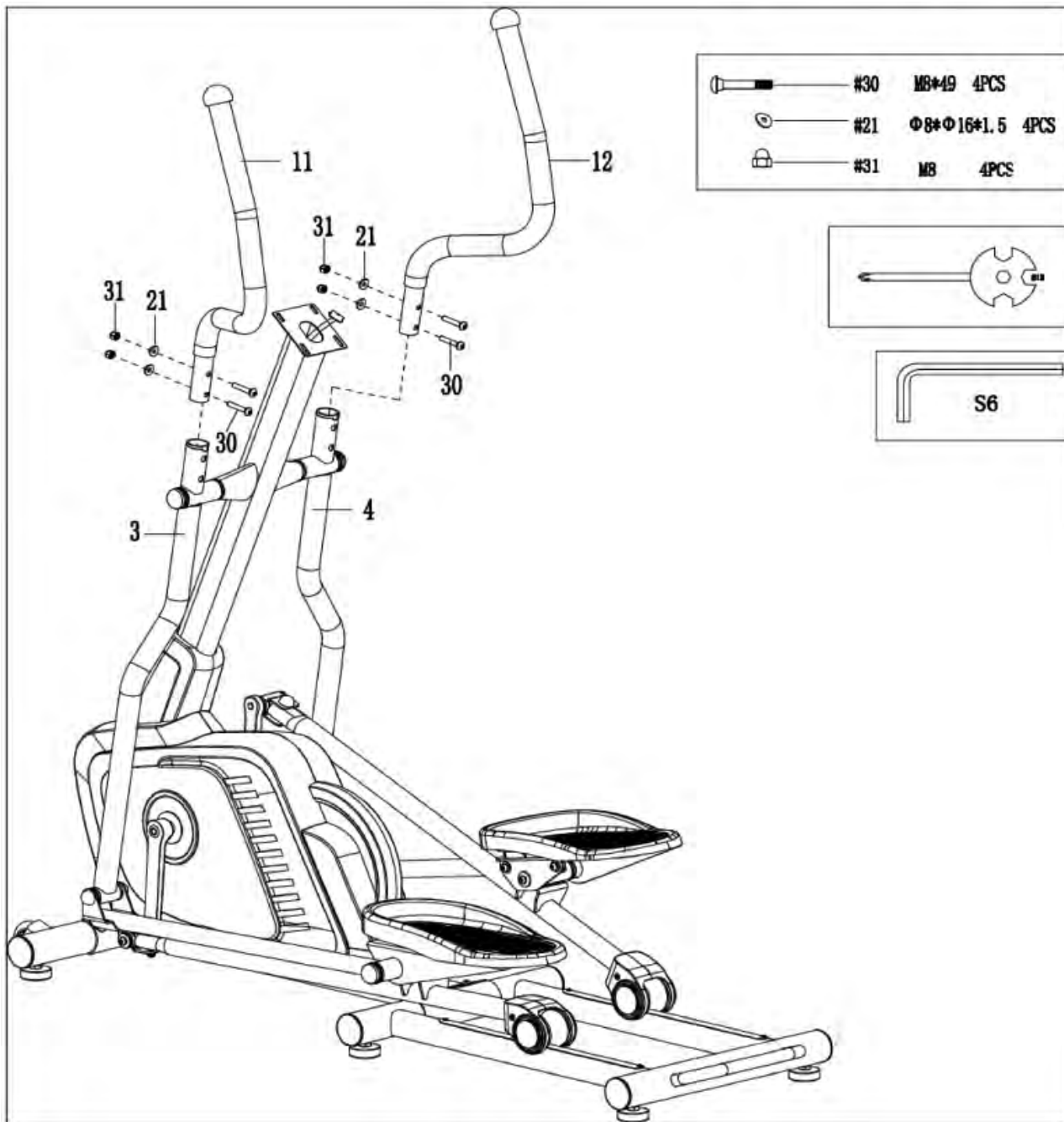
Krok 6



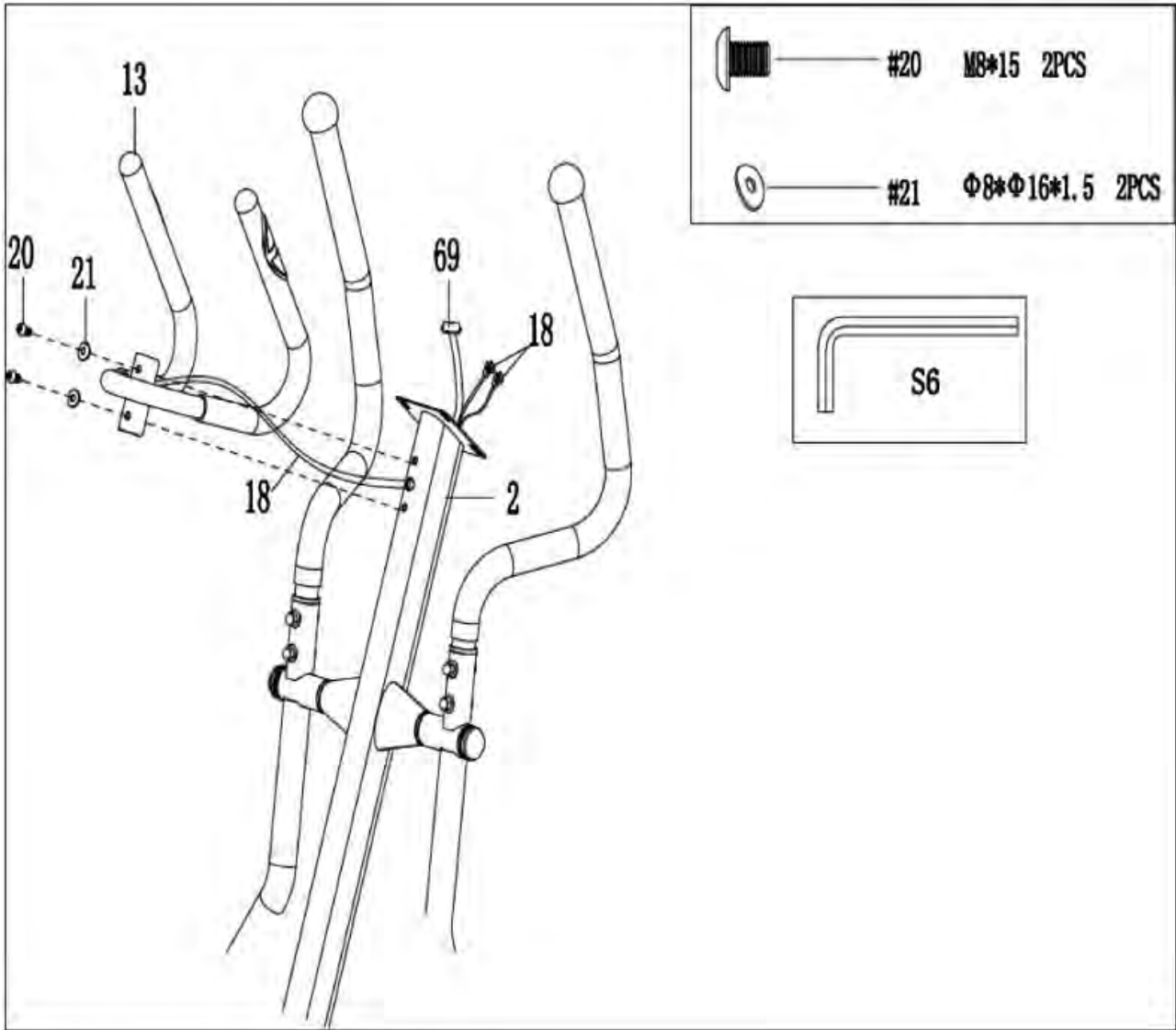
Krok 7



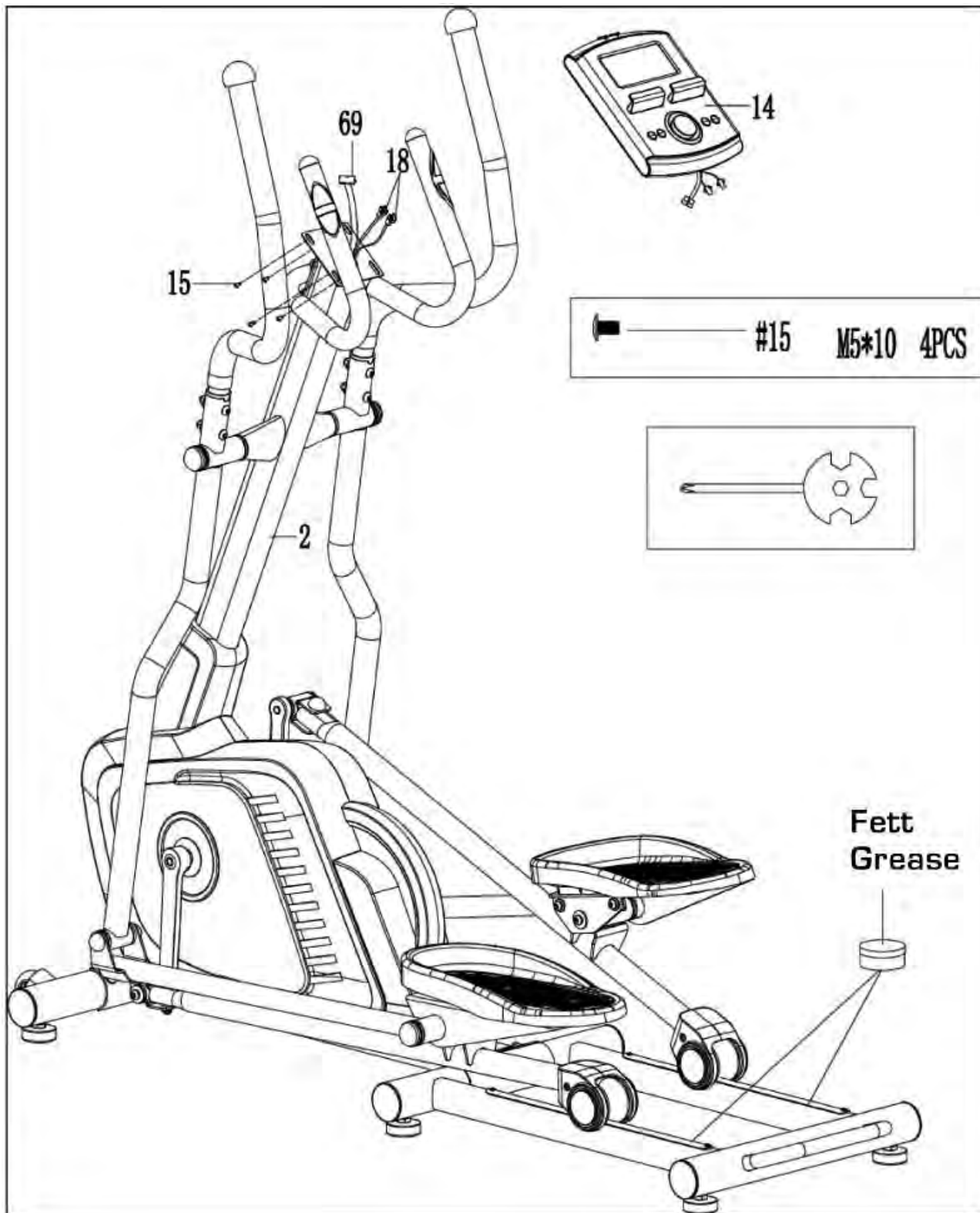
Krok 8



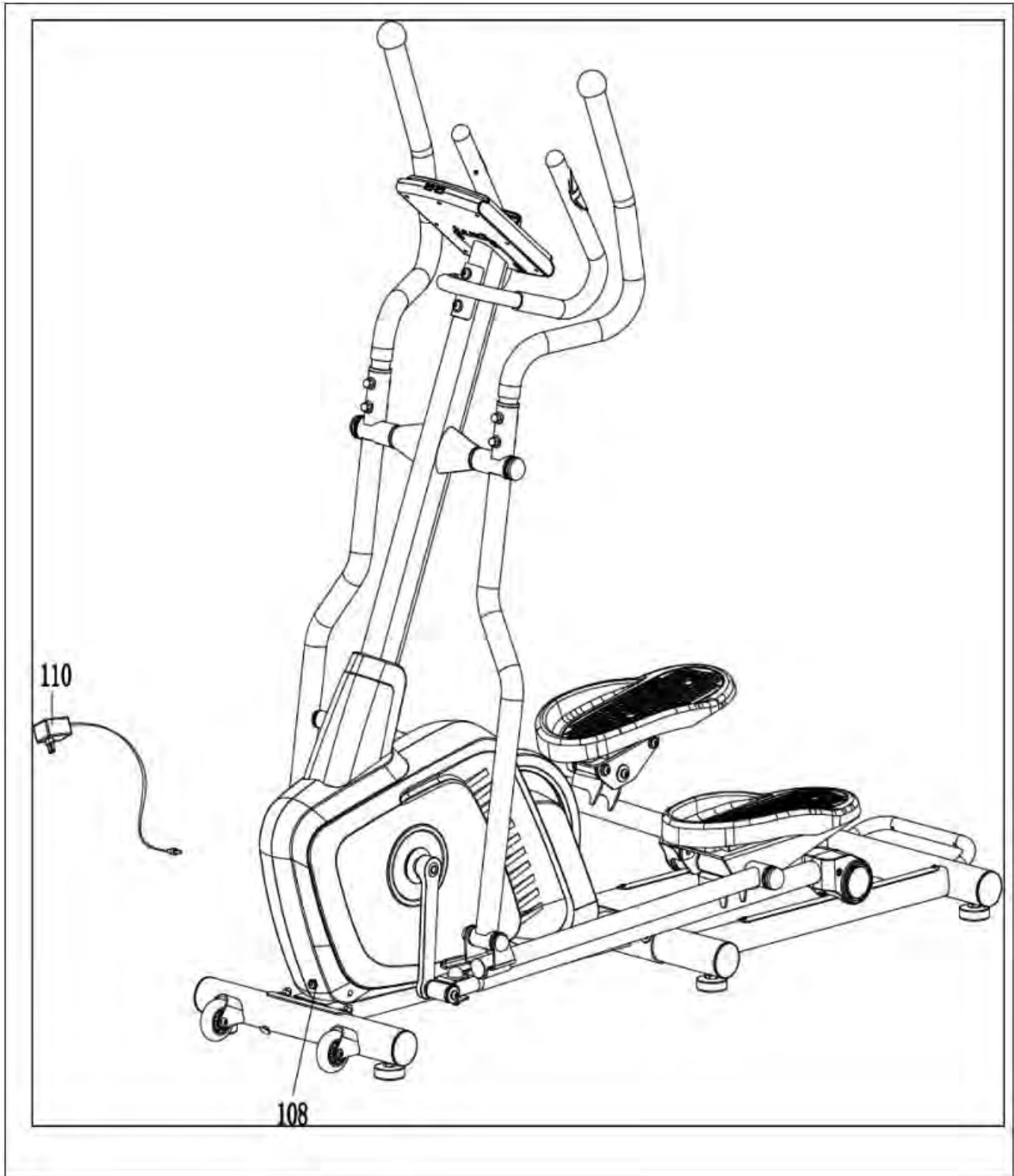
Krok 9



Krok 10



Krok 11



## 4. Pielęgnacja i konserwacja

### Konserwacja

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

### Pielęgnacja

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

## 5. Komputer



### 5.1. Przyciski komputera

#### **BODY FAT**

Aktywuje pomiar tkanki tłuszczowej.

#### **RECOVERY:**

Pomiar tętna powysiłkowego w podaniem wyniku 1-6.

#### **MODE:**

Przyciśnięcie potwierdza wybór funkcji.

#### **+/- DOWN:**

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

#### **RESET:**

- Krótkie przyciśnięcie powoduje reset aktualnych wartości funkcji w trybie ustawień.
- Krótkie przyciśnięcie w trybie Średnia / Trip aktywuje menu główne (HRC, PROGRAM, MANUAL)

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

Uruchamia i zatrzymuje funkcje komputera.

## 5.2. Funkcje komputera

### RPM (ilość obrotów)

Ilość obrotów na minutę (*Revolutions per minute*, 15 - 200).

### SPEED (prędkość)

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

### DISTANCE (dystans)

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

### TIME (czas)

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

### KCAL (kalorie)

Pokazuje spalanie kalorii przy założeniu 22% efektywności dla siły mechanicznej.  
Zakres 1 - 9990 Kcal.

### PULSE (tętno)

Pomiar tętna: Zakres od 40 - 199 uderzeń na minutę.  
Pokazuje dodatkowo wartość obliczonego lub ustawionego tętna.

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

### LEVEL (poziom)

Pokazuje opór w 16-stopniowej skali. Dodatkowo pokazuje profil programu.

## 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

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

### C. Recovery

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

## 5.3. Uruchomienie komputera

### 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. Pojawi się sygnał dźwiękowy a U1 zacznie 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 z tyłu obudowy.
  2. Na komputerze pojawi się na krótko obraz testowy, a następnie będzie migał U1. Wybierz za pomocą pokrętki użytkownika (USER) i zatwierdź za pomocą MODE.
  3. Za pomocą pokrętki ustaw płęć i zatwierdź przyciskając MODE.
  4. Za pomocą pokrętki ustaw wiek i zatwierdź przyciskając MODE.
  5. Za pomocą pokrętki ustaw wzrost w cm i zatwierdź przyciskając MODE.
  6. Za pomocą pokrętki ustaw wagę w kg i zatwierdź przyciskając MODE.
- Wszystkie dane zostaną zapisane dla tego użytkownika.

### 5.3.3 Manualnie

Wybierz M dla MANUAL przy pomocy pokrętki. Naciśnij MODE, a opór na starcie może zostać ustawiony przy użyciu pokrętki.

Naciśnij MODE.

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

Naciśnij MODE.

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

Naciśnij MODE.

Miga „CALORIES” (kalorie). Za pomocą pokrętki można wprowadzić ilość kalorii do spalania w trakcie treningu (z dokładnością do 10kcal). Ilość kalorii nie musi być wprowadzona. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.

Naciśnij MODE.

Miga „PULSE” (tętno). Za pomocą pokrętki można wprowadzić maksymalne tętno treningowe. Jeśli podana wartość zostanie przekroczona, rozlegnie się sygnał dźwiękowy.

Opór nie będzie zmieniał się automatycznie w zależności od tętna!

Naciśnięcie START rozpoczyna trening.

### 5.3.4 Programy

Komputer dysponuje 12 różnymi wgranymi programami.

Wybierz symbol profilu przy użyciu pokrętki. W celu potwierdzenia wyboru naciśnij MODE.

Za pomocą pokrętki możesz ustawić wysokość profilu (opór).

Naciśnij MODE.

Miga „TIME” (czas). Za pomocą pokrętki możesz określić czas treningu (z dokładnością do minuty). Czas nie musi zostać określony.

Przyciśnięcie START rozpoczyna trening.

### 5.3.5 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 symbol serca używając pokrętła. Naciśnij MODE w celu potwierdzenia.

Masz możliwość wyboru pomiędzy następującymi tętnami:

- 55% – regeneracja,
- 75% – spalanie tłuszczu,
- 90% – anaerobowy trening wytrzymałościowy lub
- TA – samodzielnie definiowana granica tętna.

W celu potwierdzenia wyboru naciśnij MODE (opcja TA zostanie opisana później). Komputer obliczy automatycznie, na podstawie twojego wieku, maksymalne tętno wysiłkowe.

Miga „TIME” (czas). Za pomocą pokrętła możesz określić czas treningu (z dokładnością do minuty). Czas nie musi zostać określony.

Przyciśnięcie START rozpoczyna trening.

Symbol serca ze znakiem zapytania na środku wyświetlacza wskazuje za próbę wychwycenia tętna. Jeśli nie zostanie odebrany sygnał tętna, usłyszysz sygnał.

### Postępowanie przy Target heart rate

Wybierz „TA” używając pokrętła.

Naciśnij MODE w celu potwierdzenia.

Za pomocą pokrętła możesz określić twoje tętno wysiłkowe.

Naciśnij MODE.

Miga „TIME” (czas). Za pomocą pokrętła możesz określić czas treningu (z dokładnością do minuty). Czas nie musi zostać określony.

Przyciśnięcie START rozpoczyna trening.

### 5.3.6 WATT

Wybierz WATT przy pomocy pokrętła.

Naciśnij MODE.

Miga WATT. Za pomocą pokrętła możesz ustawić żądaną wartość.

Miga „TIME” (czas). Za pomocą pokrętła można wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty). Czas nie musi być wprowadzony.

Naciśnięcie START rozpoczyna trening.

### 5.3.7 Programy użytkownika (USER)

Komputer daje możliwość zapisania własnego programu. Należy postępować w następujący sposób.

Wybierz „U” używając pokrętła.

Naciśnij MODE w celu potwierdzenia.

Za pomocą pokrętki możesz ustawić opór dla pierwszej migającej belki. W celu potwierdzenia naciśnij MODE. Następna belka miga, postępuj jak opisano powyżej, aż ustawisz opór dla ostatniej belki.

Przyciskając MODE przez 3 sekundy można za pomocą pokrętki ustawić czas treningu. Czas trwania każdej belki to czas treningu / 8.

Naciśnięcie START rozpoczyna trening.

### 5.3.8 Połączenie z aplikacją

Ściągnij i zainstaluj aplikację „I Console”.

Uruchom w smartfonie lub tablecie połączenie bluetooth.

Uruchom aplikację „I Console”.

Podłącz smartfona / tablet przyciskając w lewym górnym rogu przycisk parowania urządzeń.

Naciśnij ponownie bluetooth.

Pojawi się i-console+0044. Potwierdź komputer poprzez naciśnięcie. Wyświetlacz komputera zgaśnie. Połączenie zostało aktywowane.

### 5.4. Rozwiązywanie problemów

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

## 6. Dane techniczne

### 6.1. Zasilanie (w zestawie)

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

Moc:

wejściowa: 230 V, 50Hz

wyjściowa: 9V, 1300mA



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 ergometrze 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 lub rozciągające.
- Pod koniec treningu zmniejsz prędkość. Nigdy nie kończ treningu nagle.
- Po zakończeniu treningu, wykonaj ćwiczenia rozciągające.

### 7.1. Częstotliwość treningu

W celu zwiększenia sprawności fizycznej i kondycji na dłuższy okres czasu, zaleca się trening przynajmniej trzy razy w tygodniu. Jest to średnia częstotliwość treningu dla osoby dorosłej, pozwalająca na uzyskanie długookresowej kondycji i zwiększone spalanie tkanki tłuszczowej. W miarę wzrostu sprawności fizycznej, możesz zwiększyć częstotliwość treningu nawet do codziennego. Jest szczególnie istotne, aby ćwiczyć w regularnych odstępach czasu.

### 7.2. Intensywność treningu

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

### Ilość obrotów (RPM)

Przy treningu wytrzymałościowym zaleca się zasadniczo wybór niskiego poziomu oporu przy większej ilości obrotów (RPM – Revolutions per minute = obroty na minutę). Zwróć uwagę na to, żeby ilość obrotów była ok. 80 obrotów na minutę i nie przekraczała 100.

### 7.3. Trening zorientowany na tętno

Zaleca się trening w zakresie aerobowym, który dopasowuje się według indywidualnej wartości tętna. Wzrost uzyskiwanych wyników w zakresie wytrzymałości osiąga się w drodze długotrwałych treningów w zakresie aerobowym.

Znajdź swoje docelowe tętno na wykresie lub kieruj się programami tętna. 80% treningu powinno być wykonać w zakresie aerobowym (do 75% twojego tętna maksymalnego).

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

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

#### Uwaga:

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

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

### 7.4. Kontrola treningu

Zarówno z przyczyn medycznych jak i z punktu widzenia fizjologii treningu, trening z kontrolą tętna jest najbardziej wskazany, przy czym powinien być zorientowany na indywidualny maksymalny poziom tętna.

Ta zasada dotyczy zarówno początkujących, ambitnych amatorów, jak również zawodowców. W zależności od celu treningu i osiąganych wyników, trening wykonywany jest w określonej intensywności indywidualnego tętna maksymalnego (wyrażonego w punktach procentowych).

W celu efektywnej konfiguracji treningu układu krążenia zgodnie z aspektami sportowo-medycznymi, zalecamy trening przy tętnie w zakresie 70% - 85% tętna maksymalnego. Prosimy kierować się poniższym wykresem tętna.

*Zmierz swoje tętno w następujących momentach:*

1. Przed rozpoczęciem treningu = tętno spoczynkowe
  2. 10 minut po rozpoczęciu treningu = tętno treningowe / wysiłkowe
  3. minutę po zakończeniu treningu = tętno powysiłkowe
- Przez pierwsze tygodnie treningu zaleca się, by trening wykonywany był na poziomie dolnej granicy zakresu tętna treningowego (ok. 70%) lub niższym.
  - Przez kolejne 2 - 4 miesiące, zwiększaj intensywność stopniowo, aż do osiągnięcia górnej granicy zakresu tętna treningowego (ok. 85%), jednak nie wykonuj treningu ponad siły.
  - Jeśli jesteś w dobrej formie, ćwicz co jakiś czas na niższej intensywności aerobowej, aby zapewnić sobie skuteczną regenerację. DOBRY trening to taki, który jest mądrze zaplanowany, z uwzględnieniem regeneracji we właściwym czasie. W przeciwnym razie, dochodzi do przetrenowania i spadku formy.
  - Po każdym treningu w wysokich zakresach tętna powinien 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:  $(220 - \text{wiek}) \times 0,85$

## 7.5. Czas trwania treningu

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

### Rozgrzewka:

5 do 10 minut wolnego poruszania się.

### Trening właściwy:

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

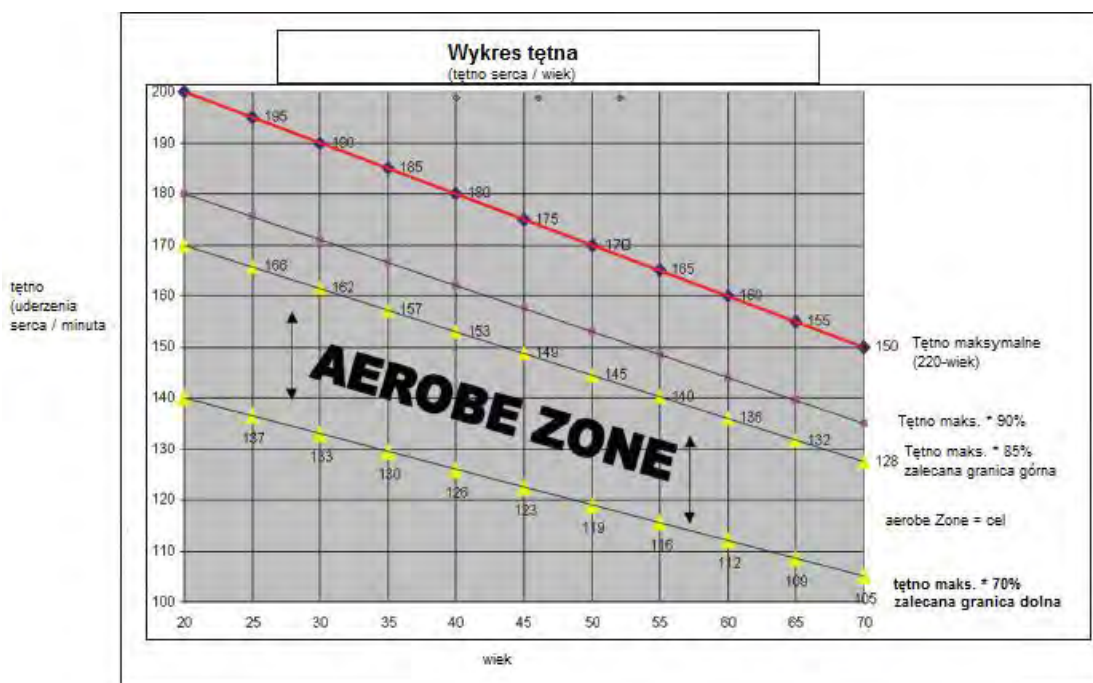
### Rozprężenie:

5 do 10 minut wolnego poruszania się.

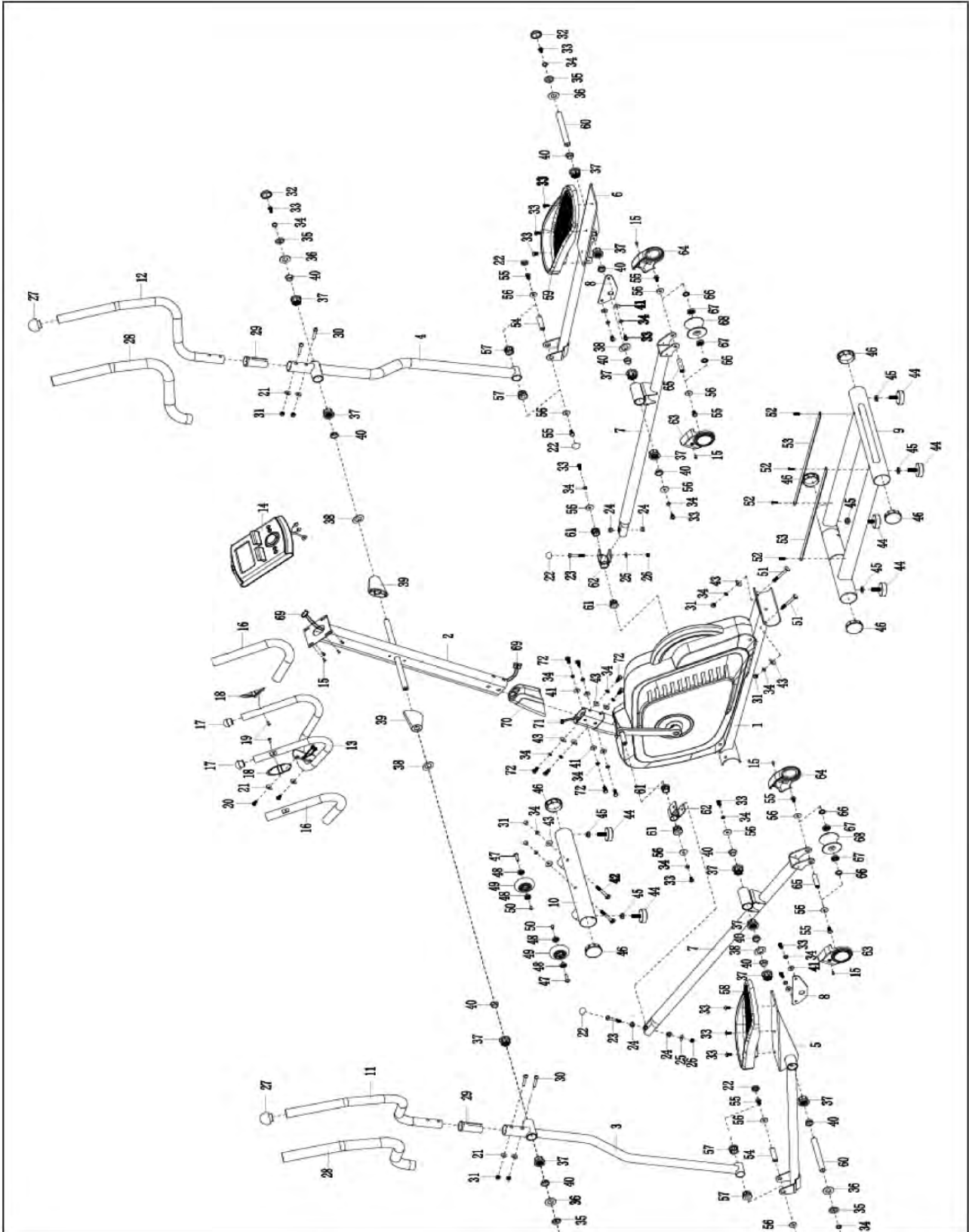
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

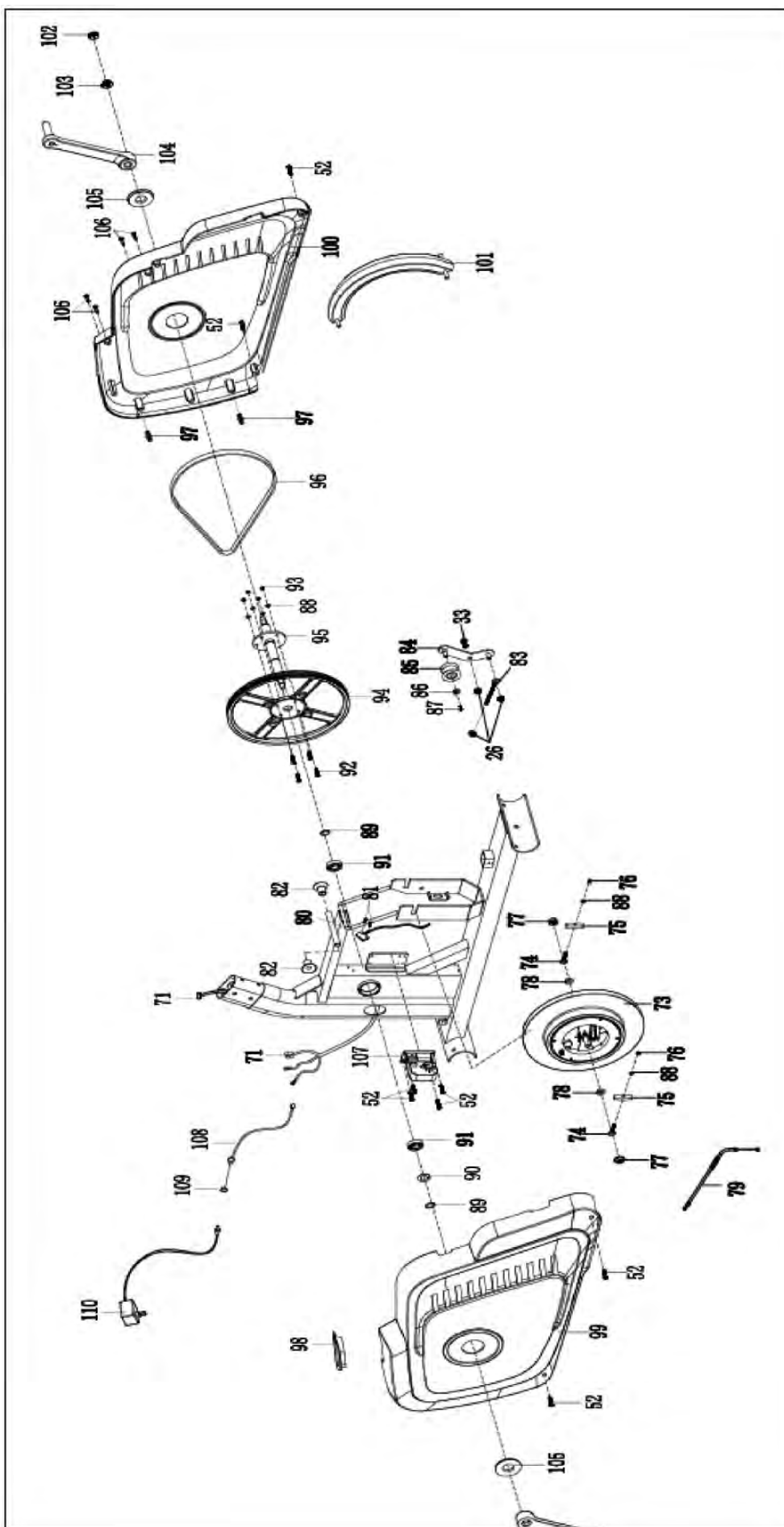
### Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

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



8. Rysunek







## 9. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
4107 -1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-3	Beweglicher Arm, links	Left movable arm		1
-4	Beweglicher Arm, rechts	Right movable arm		1
-5	Linker Pedalarm	Left pedal arm		1
-6	Right pedal arm	Right pedal arm		1
-7	Laufarm	Drive tube		2
-8	Verbindungsplatte für Laufarm	Connection plate for drive tube		2
-9	Rahmen, hinten	Rear main frame		1
-10	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-11	Linker oberer beweglicher Arm	Left upper movable arm		1
-12	Right oberer beweglicher Arm	Right upper movable arm		1
-13	Fester Griff	Fixed handlebar		1
-14	Computer	Computer	SM1210	1
-15	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	8
-16*	Schaumstoff für festen Griff	Foam for fixed handlebar		2
-17	Kunststoffpfropfen	Plug	Ø25	2
-18	Handpulssensor	Handpulse sensor		2
-19	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x20	2
-20	Sechskantschraube	Crosshead screw	M8x15	2
-21	Unterlegscheibe, gebogen	Curved washer	Ø8xØ16x1.5	6
-22	Hutmutter	Cap nut		6
-23	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x50	2
-24	Buchse	Bushing	Ø18xØ8x10	4
-25	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ16x1.5	2
-26	Mutter	Nut	M8	5
-27	Kunststoffkappe	End cap	Ø50	2
-28*	Schaumstoff für beweglichen Arm	Foam for movable handlebar		2
-29	Buchse	Bushing		2
-30	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x50	4
-31	Hutmutter	Cap nut	M8	8
-32	Kunststoffabdeckung	Plastic cap	Ø38	4
-33	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	19
-34	Federring	Spring ring	Ø8	24
-35	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ33x2.0	4
-36	Unterlegscheibe	Washer	Ø19xØ38x3	4
-37	Kunststoffbuche	Plastic bushing	Ø38x24	12
-38	Wellenscheibe	Wavy washer	Ø19xØ26x0.3	4
-39	Abstandshalter	Sleeve		2
-40	Buche	Bushing	Ø27xØ11	12
-41	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ20x2.0	8
-42	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x75	2
-43	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ20x2.0	8
-44	Höhenverstellkappe	Height adjustment pad		6
-45	Mutter	Nut	M10	6
-46	Kunststoffkappe für Standfüße	Endcap for stabilizers		6
-47	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x30	2
-48*	Kugellager	Ballbearing		4
-49	Transportrolle	Transportation wheel	l	2
-50	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x10	2
-51	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x80	2
-52	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4.2x20	12
-53	Laufschiene	Aluminium bar		2
-54	Verbindungsachse	Connection shaft	Ø16x85.5	2
-55	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x16	8
-56	Unterlegscheibe	washer	Ø25xØ8x2	12
-57	kunststoffbuchse	Plasticbushing	Ø32xØ16x20	4
-58	Pedal, links	Left pedal		1
-59	Pedal, rechts	Right pedal		1
-60	Achse	Axle	Ø19x174	2
-61	Kunststoffbuche	Plastic bushing	Ø28.6xØ16x20	4
-62	U-Halterung	U-bracket1		2
-63	Rollenabdeckung, links	Left rollercover		2
-64	Rollenabdeckung, rechts	Right rollercover		2
-65	Achse für Rolle	Axle for roller		2
-66	Abstandshalter für Rolle	Spacer for roller		4
-67*	Kugellager	Ballbearing	6202	4
-68	Rolle	Roller		2
-69	Datenkabel	Computer cable	1000mm	1
-70*	Abdeckung Lenkerstützrohr	Cover handlebar post		1

-71	Datenkabel	Computer cable	600mm	1
-72	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	8
-73	Schwungrad	Flywheel		1
-74	Augenschraube	Eyebolt	M6x36	2
-75	U-Halterung	U-bracket		2
-76	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6	2
-77	Mutter	Nut	M10	2
-78	Mutter	Nut	M10x1	2
-79	Widerstandsverstellkabel	Resistance cable	400mm	1
-80	Sensorkabel	Sensor cable	300mm	1
-81	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST2.9x12	2
-82	Abstandshalter	Limiter		2
-83	Einstellschraube	Adjustment screw	M8x65	1
-84	Riemenspanner	Idler bracket		1
-85	Riemenspannrolle	Idler wheel		1
-86	Unterlegscheibe	Washer	Ø12x Ø6x1.5	1
-87	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x10	1
-88	Wellenscheibe	Wavy washer	Ø6	6
-89	Springring	C-ring	Ø20	2
-90	Wellenscheibe	Wavy washer	Ø20xØ24x0.3	1
-91*	Kugellager	Ballbearing	6004-2Z	2
-92	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x15	4
-93	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6	4
-94	Antriebsrad	Beltpulley		1
-95	Achse	Axle		1
-96*	Antriebsriemen	Drive belt		1
-97	Kunststoffhülse	Plastic sleeve	Ø8x32	2
-98	Kunststoffeinsatz für Lenkerstützrohr	Handlebar post insert		1
-99	Gehäuse, links,	Housing left side		1
-100	Gehäuse, rechts	Housing, right side		1
-101	Schwungradabdeckung	Flywheel cover		1
-102	Kurbelabdeckung	Crank cap		2
-103	Mutter	Nut	M10	2
-104	Kurbel	Crank		2
-105	Kurbellochabdeckung	Cover for Crank hole		2
-106	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x25	4
-107	Schwungrad	Flywheel		1
-108	Einstellschraube	Adjustment screw	M6x35	2
-109	U-Halterung	U-bracket		2
-110	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6	2
-111	Mutter	Nut	M10	2
-112	Mutter	Nut	M10x1"	2
-113*	Motor	Motor		1
-114	Spannungskabel	Power supply cable		1
-115	Sechskantschraube	Hexhead screw	M12	1
-116	Netzgerät	Adapter	9V, 2A	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, 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)

## Czynności związane z konserwacją

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

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

