

FINNLO

CROSS FLOW



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.....	16
5.	Komputer.....	16
5.1.	Klawisze funkcyjne	16
5.2.	Funkcje komputera	17
5.3.	Uruchomienie komputera.....	17
5.3.1	Szybki start	17
5.3.2	Trening z wprowadzeniem danych	18
5.3.3	Manual	18
5.3.4	Programy	19
5.3.5	Połączenie z aplikacją	20
6.	Dane techniczne	20
6.1.	Zasilacz (w zestawie).....	20
7.	Wskazówki treningowe	20
7.1.	Rodzaje treningu.....	21
7.2.	Wskazówki ogólne do treningu:	21
7.2.1.	Częstotliwość treningu	21
7.2.2.	Intensywność treningu	21
7.2.3.	Trening zorientowany na tętno	21
7.2.4.	Kontrola treningu.....	22
7.2.5.	Czas trwania treningu	22
8.	Rysunek	24
9.	Lista części.....	26

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja orbitreka, trenażera niezależnego od liczby obrotów, klasy HA wyprodukowanego zgodnie z normą DIN ENISO 20957-1/9.
- Maksymalne obciążenie: 120kg.
- Urządzenia 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 znajdować min. 1,5m wolnej przestrzeni.
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. Urządzenie musi zostać po każdym użyciu zabezpieczone przed niezamierzonym uruchomieniem.
13. Nie nosić luźnego ubioru, lecz odpowiedni strój treningowy, np. dres.
14. Trenować w obuwiu, nigdy boso.
15. Upewnić się, że w pobliżu sprzętu nie ma osób trzecich, gdyż mogą one doznać urazu w wyniku kontaktu z ruchomymi częściami.

2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy DIN ENISO 20957-1/9 klasy HA. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2014/30/UE i 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

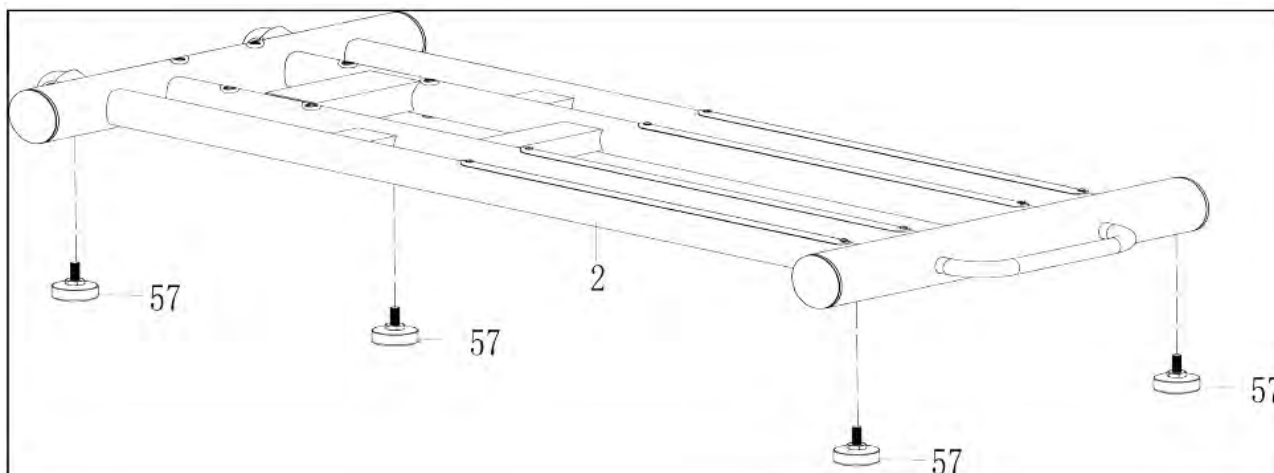
W celu ułatwienia montażu urządzenia, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

Zawartość opakowania

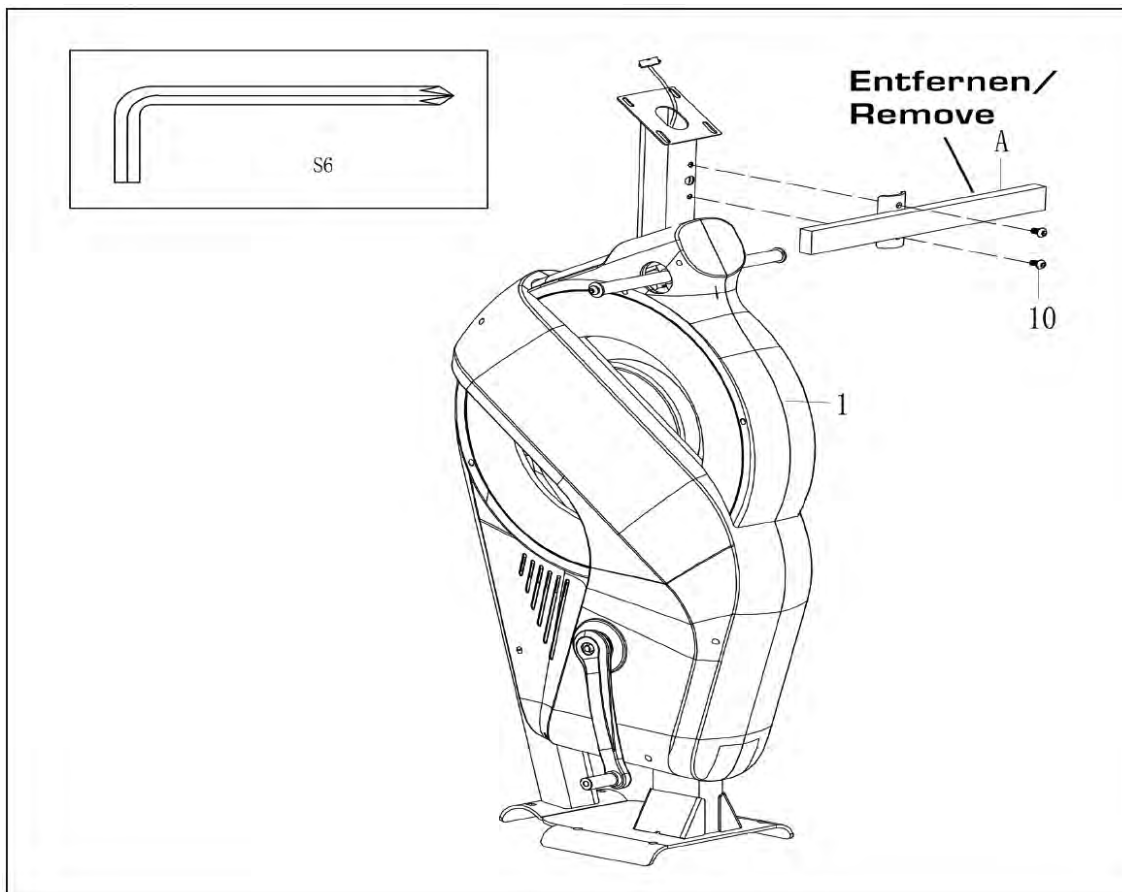
- Rozpakować wszystkie części z formy styropianowej i ułożyć je na podłodze obok siebie.
- Rozetnij taśmy klejące na podstawie kartonu i go rozłóż. Urządzenie powinno pozostać w styropianie, w przeciwnym przypadku może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy.
- W trakcie montażu należy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

3.1. Montaż krok po kroku

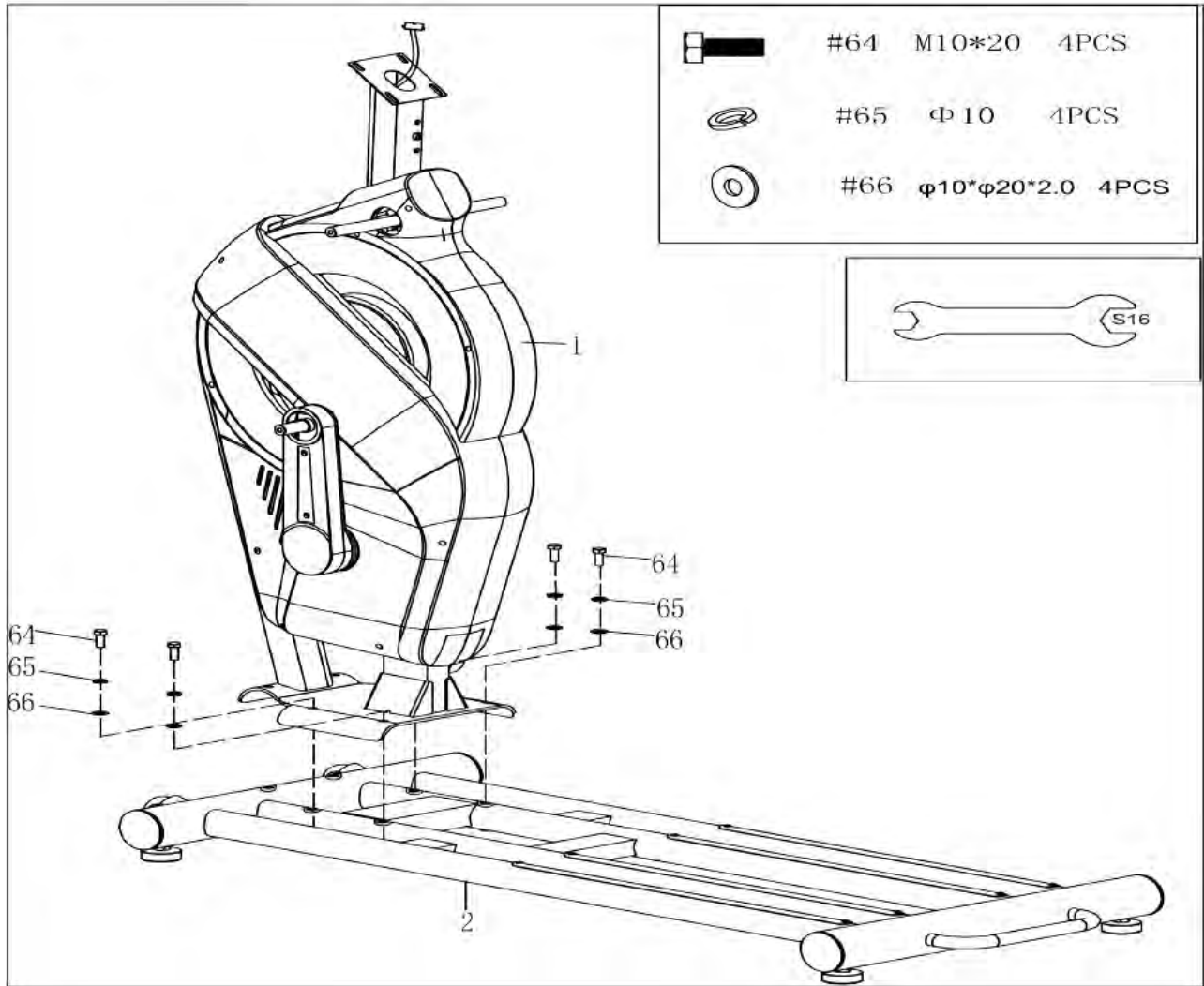
Krok 1



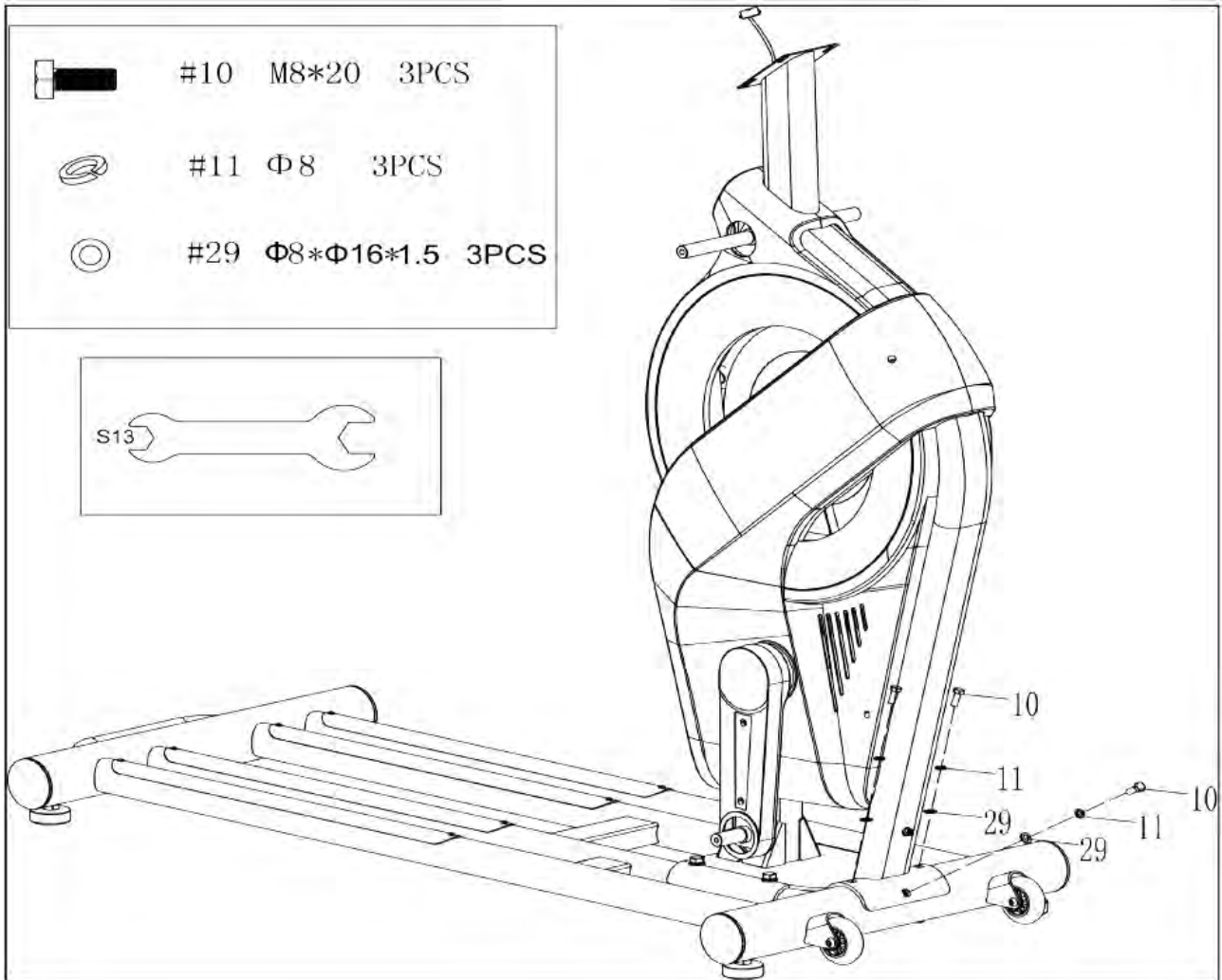
Krok 2



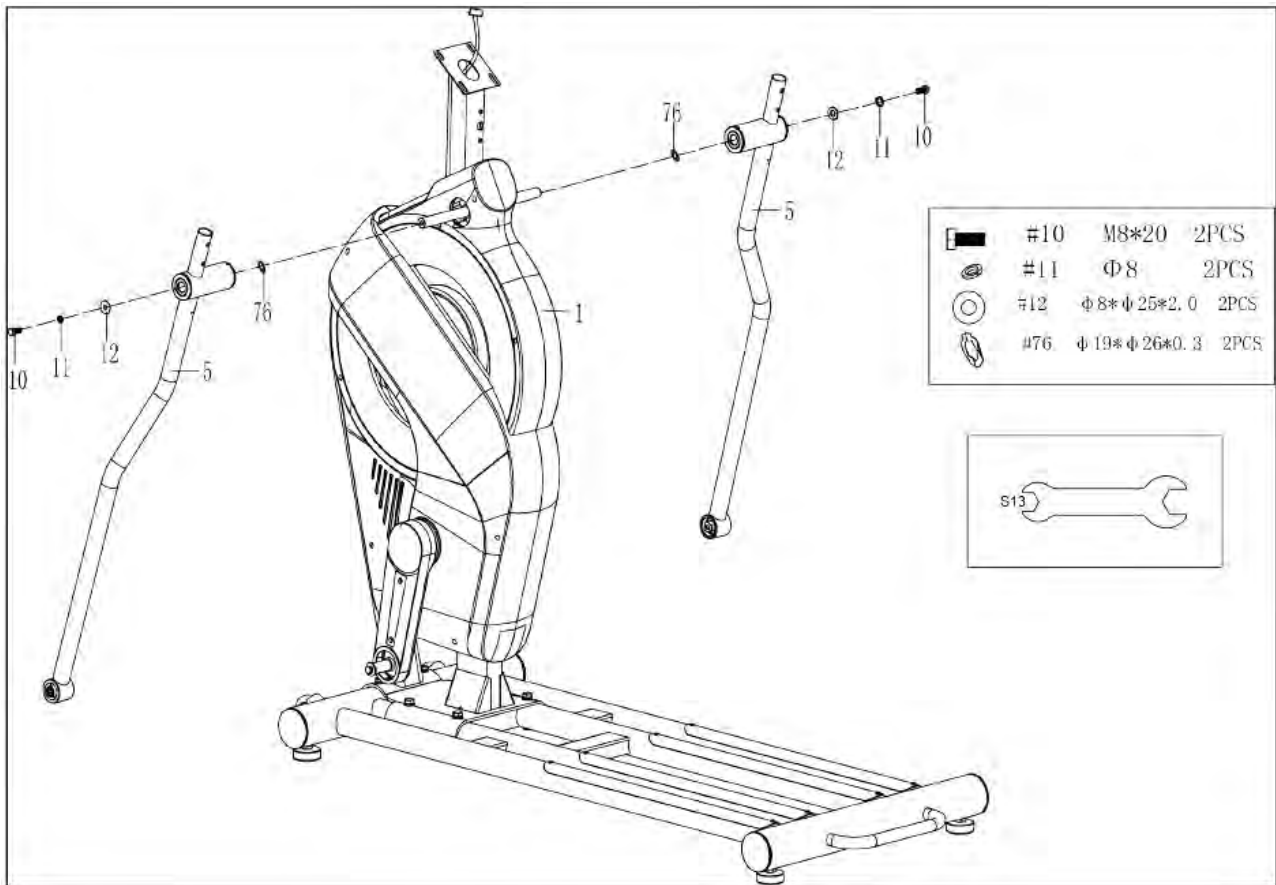
Krok 3



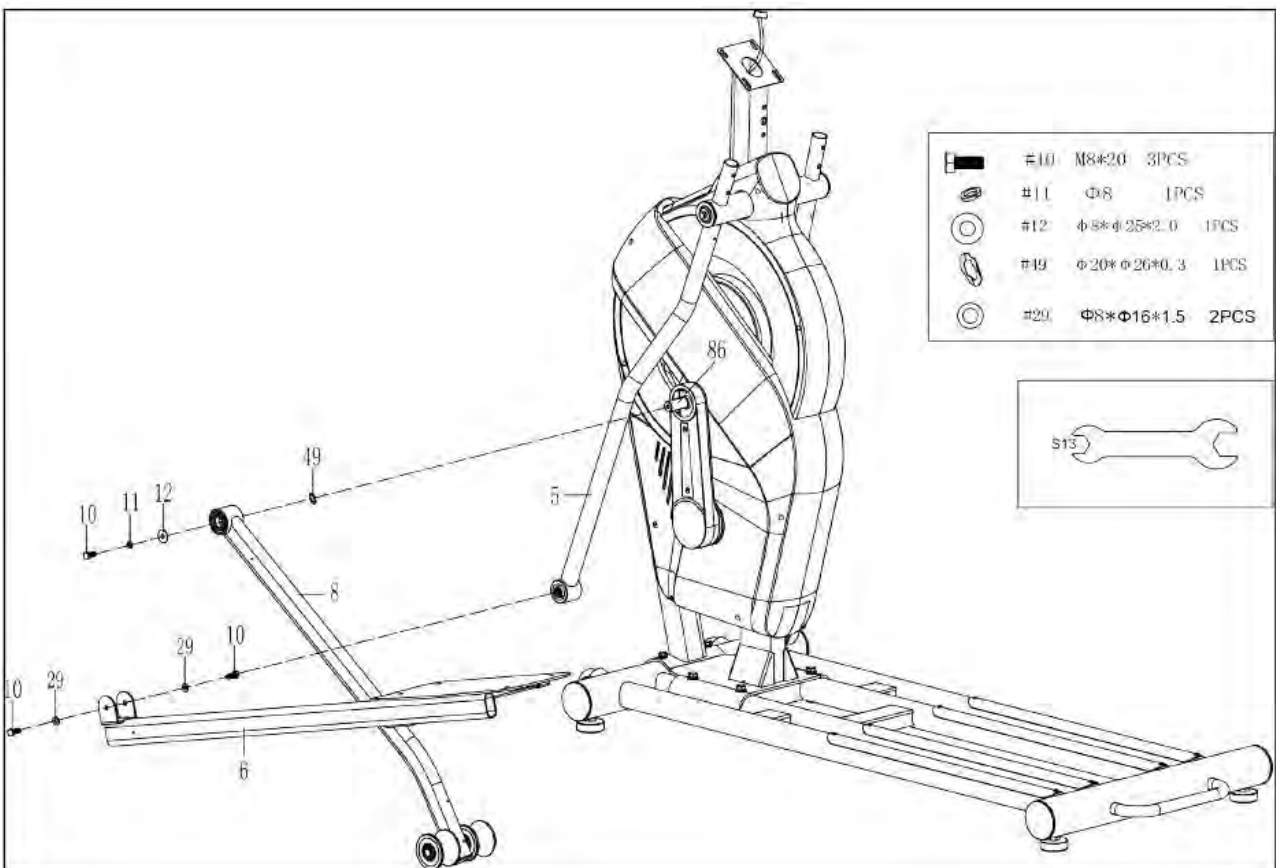
Krok 4



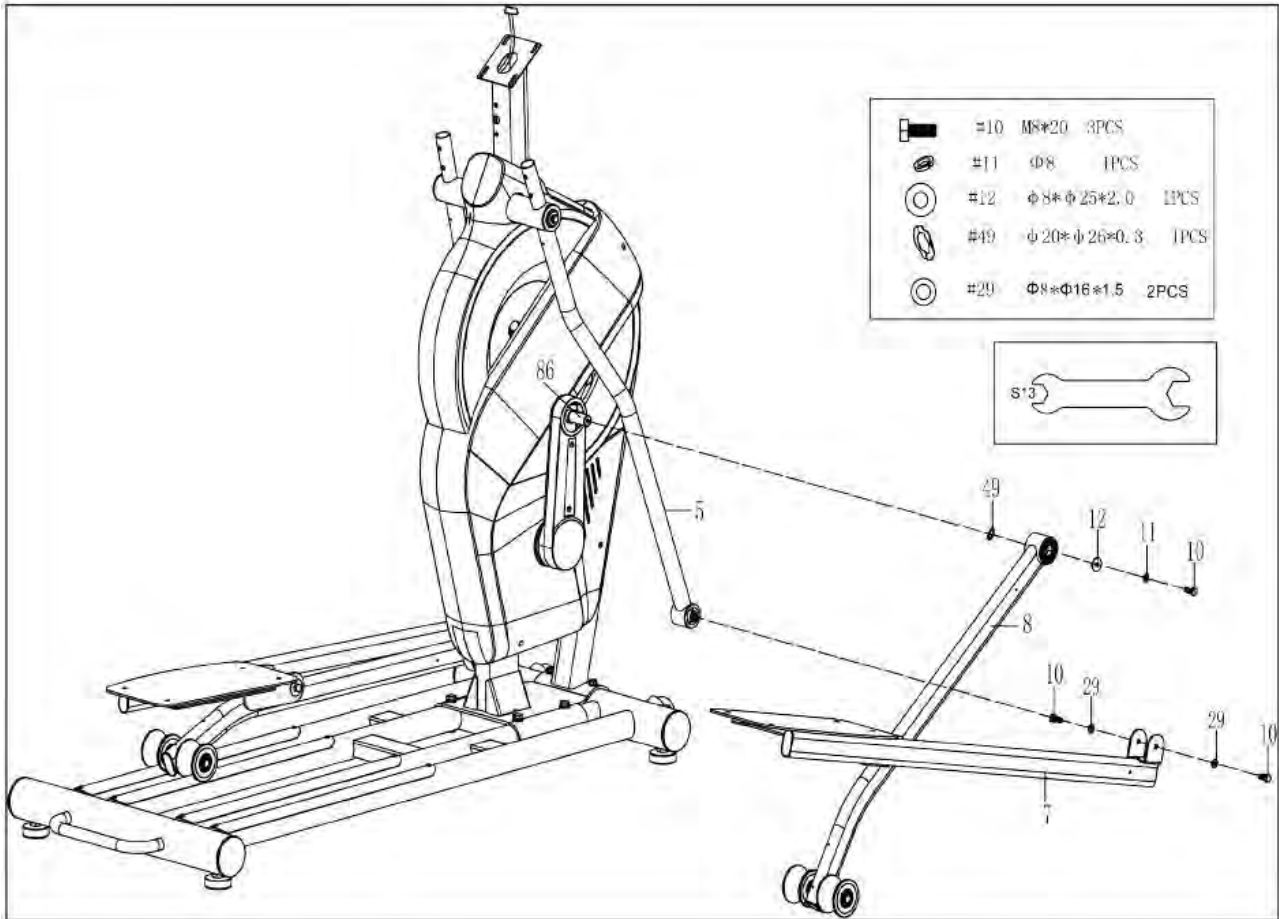
Krok 5



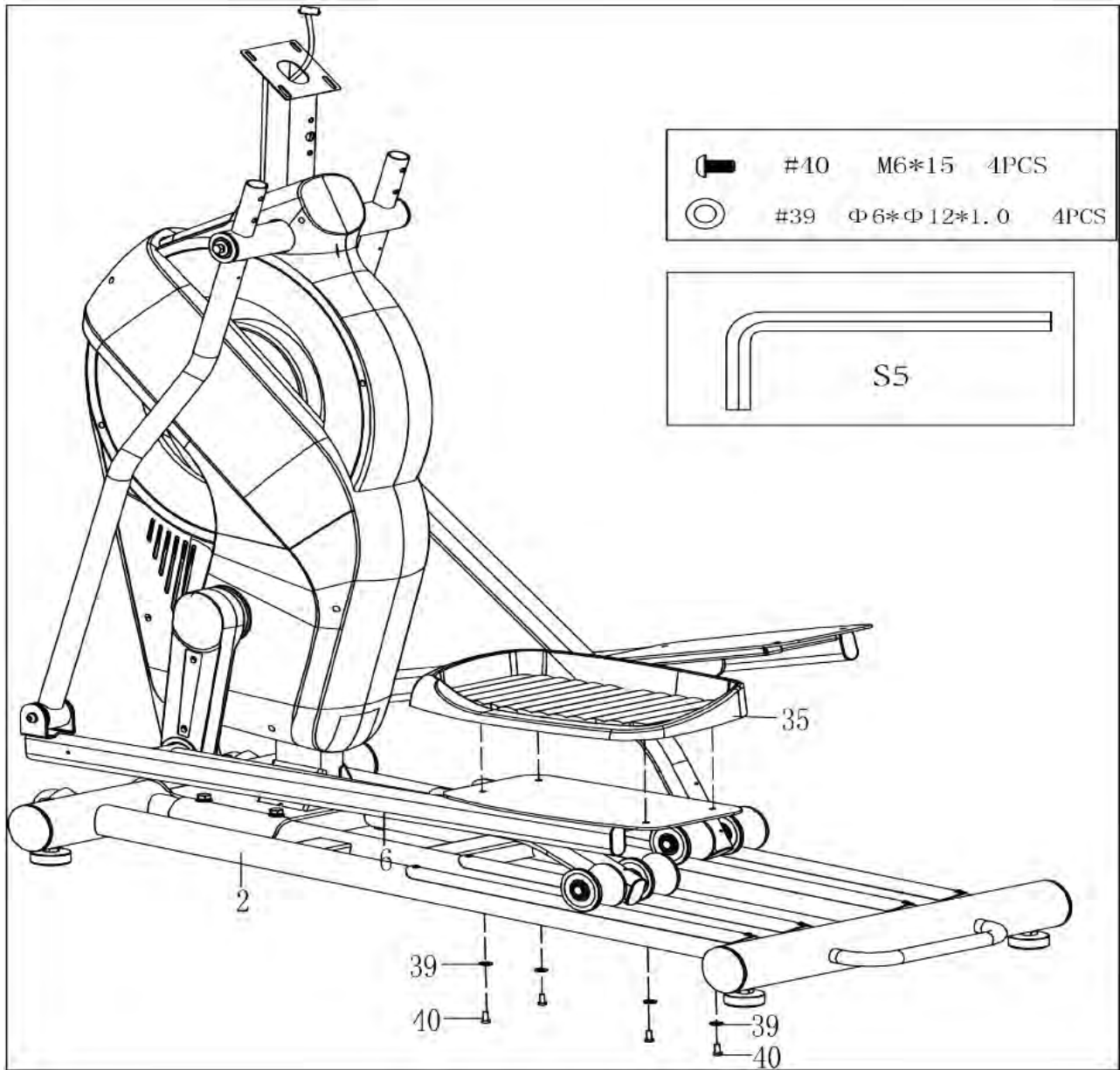
Krok 6



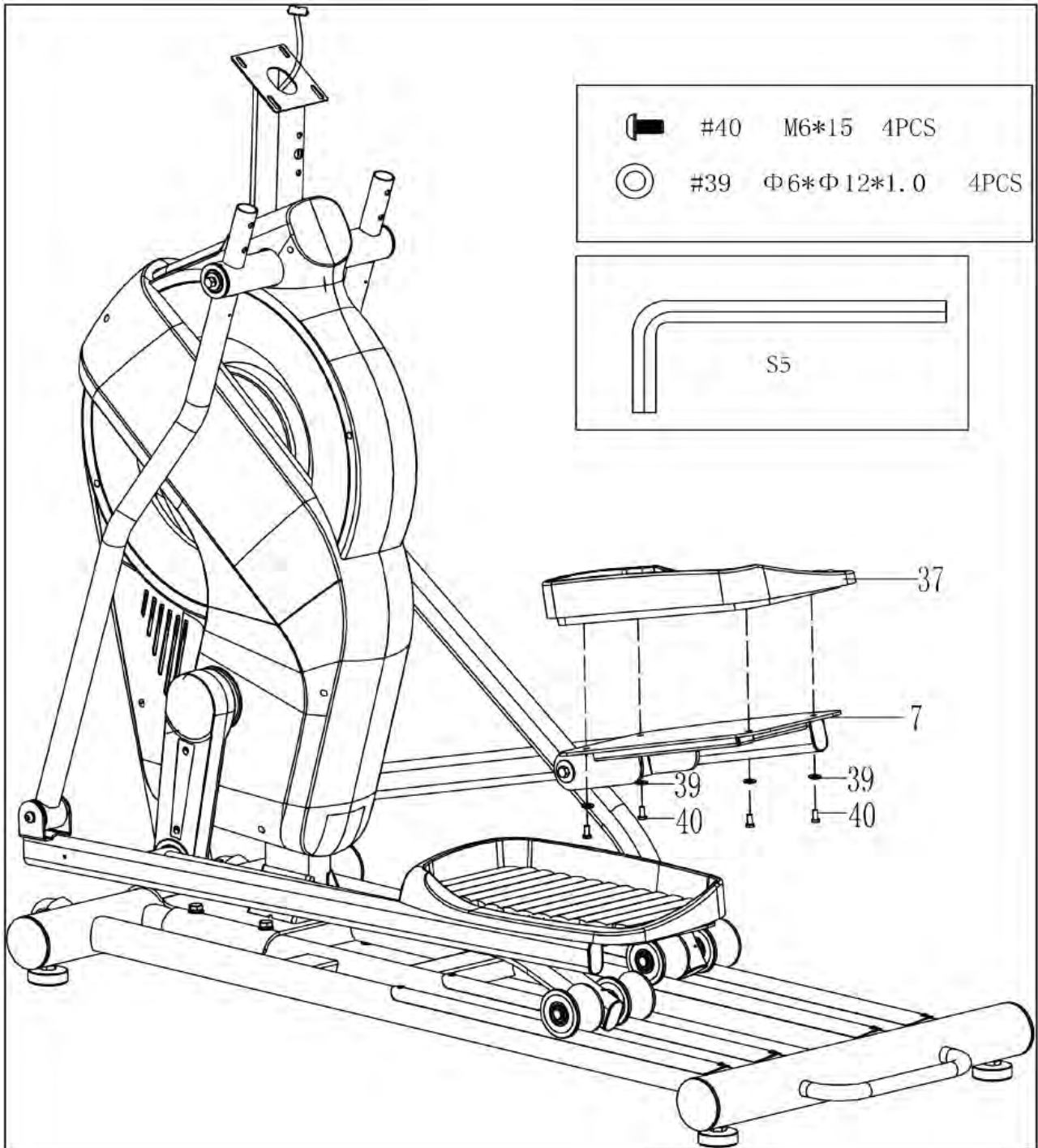
Krok 7



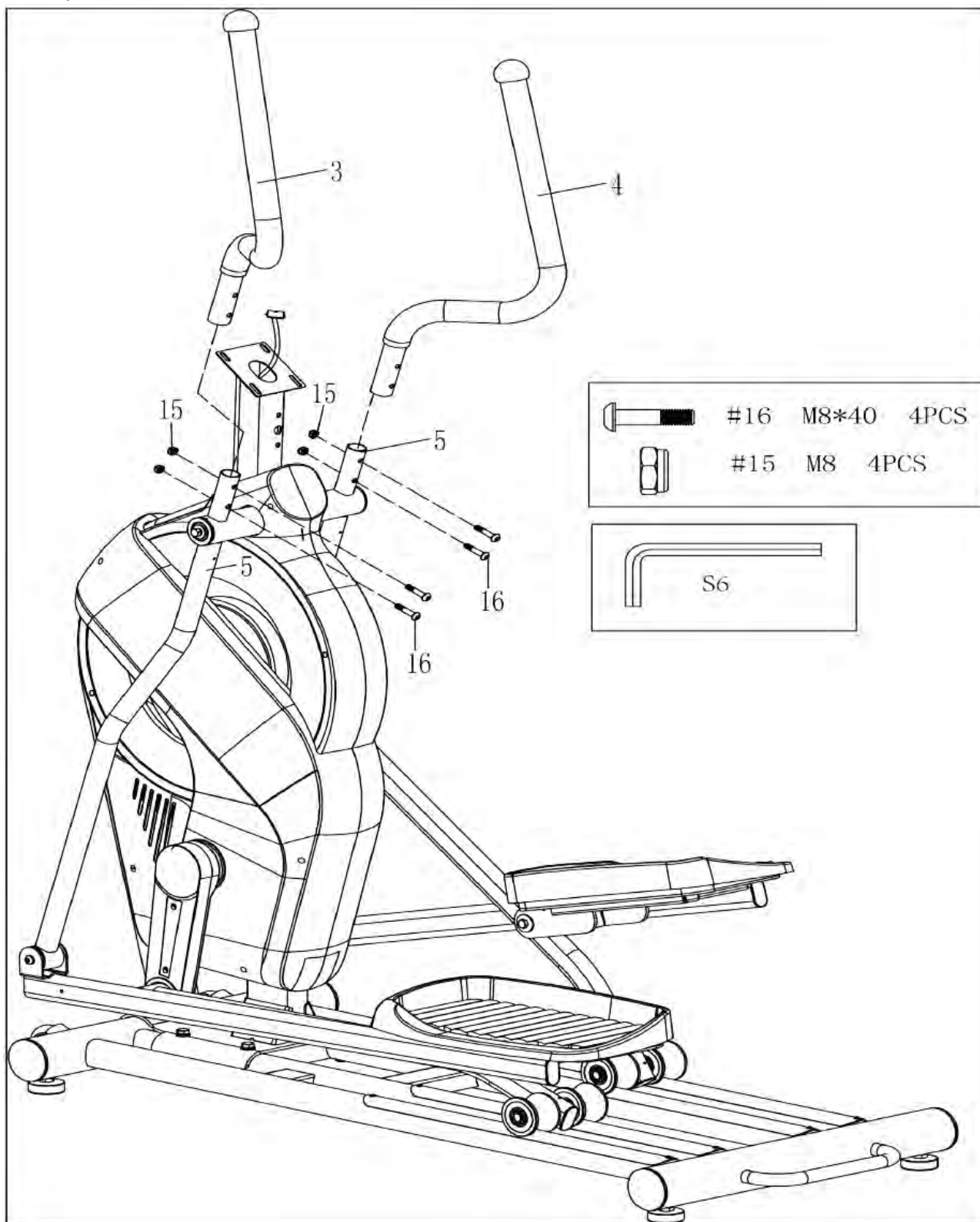
Krok 8



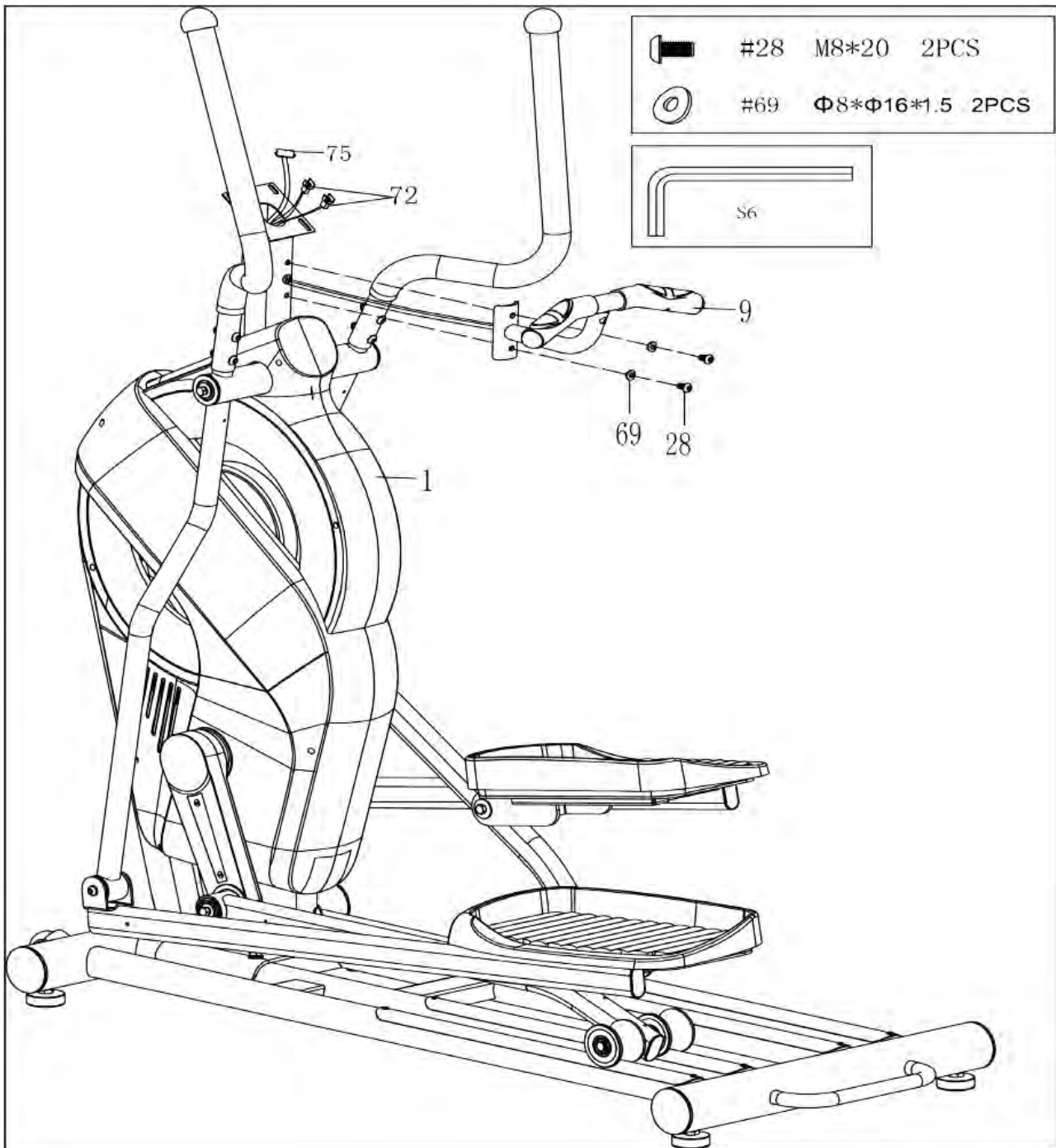
Krok 9



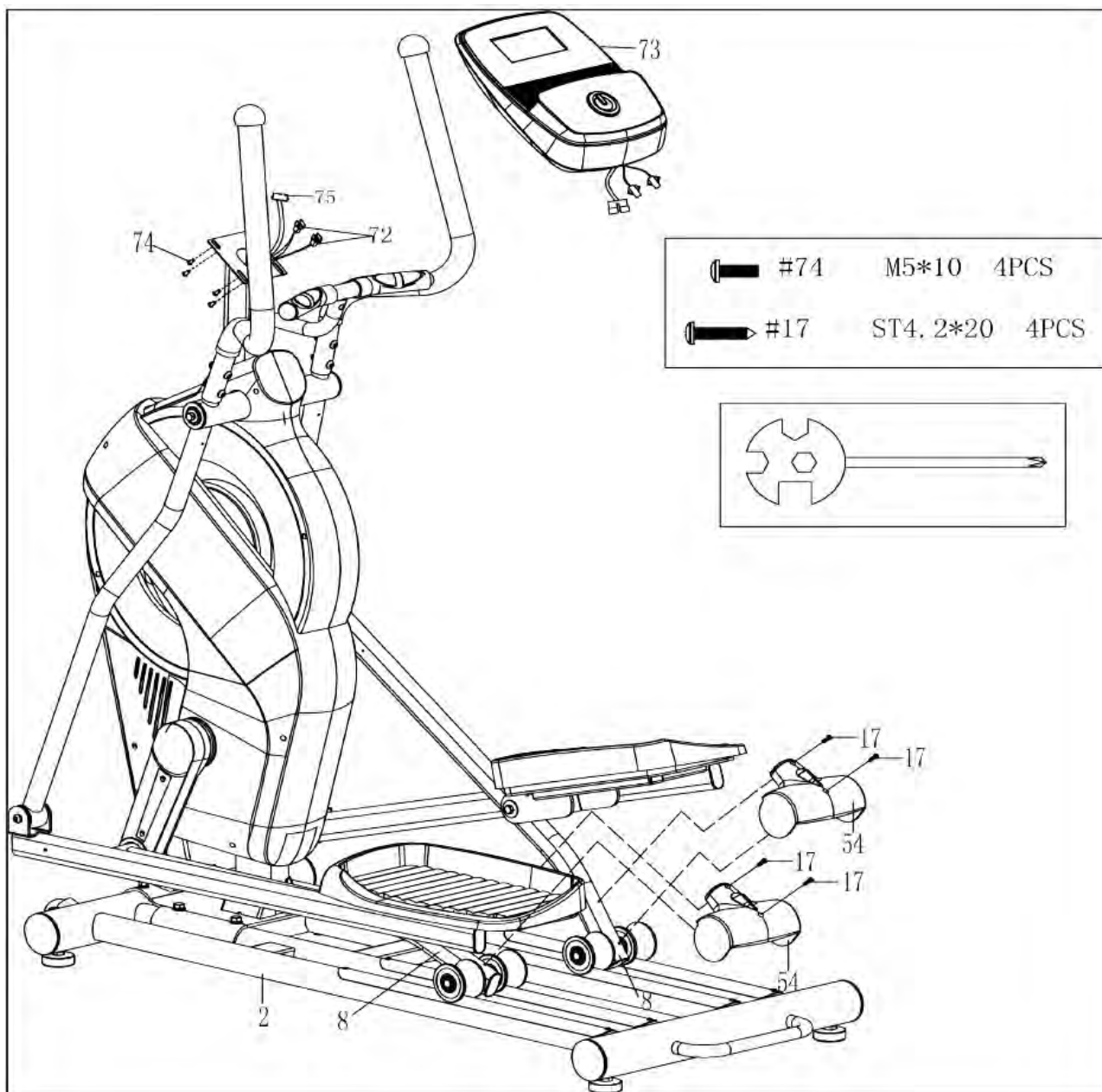
Krok 10



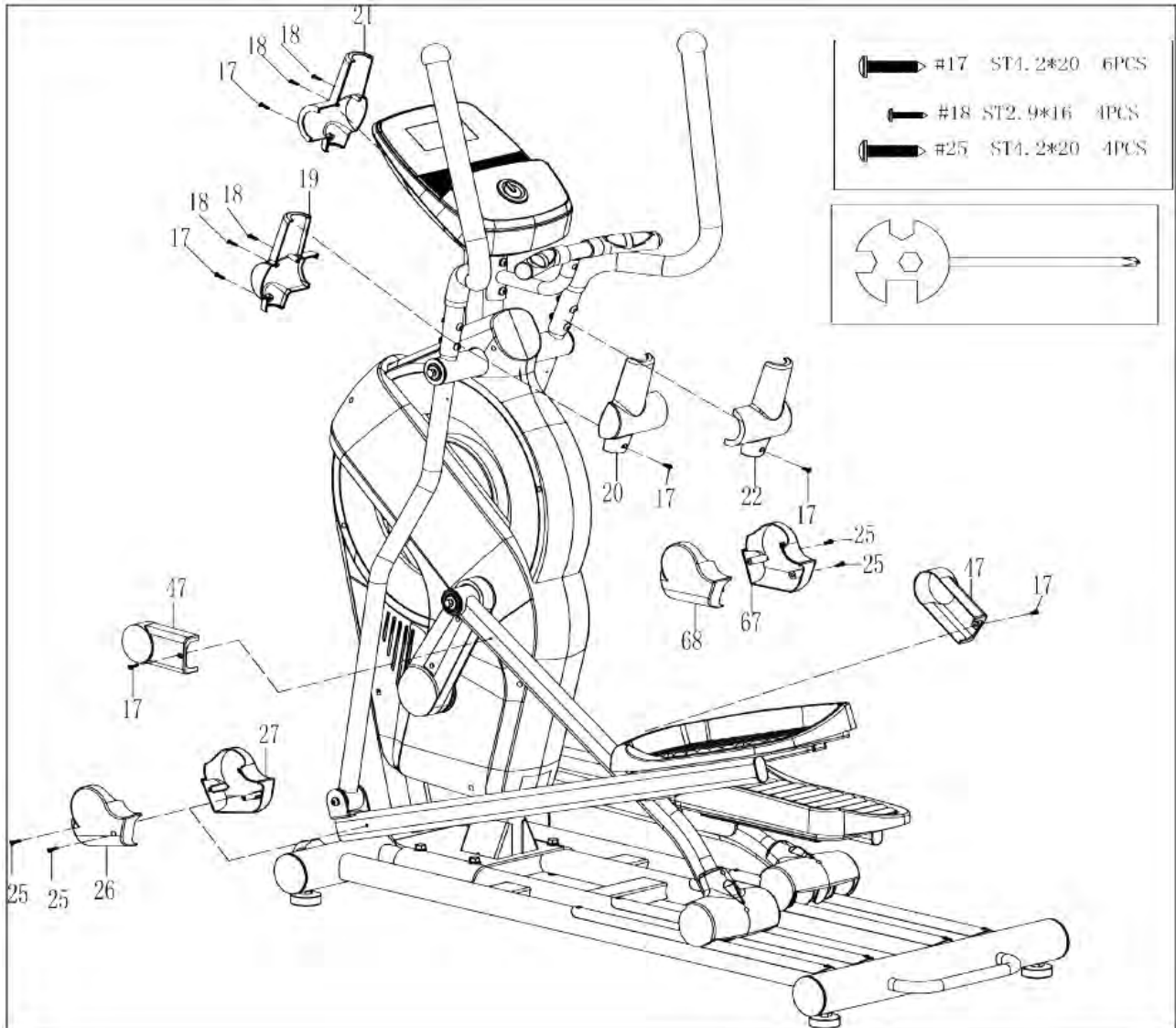
Krok 11



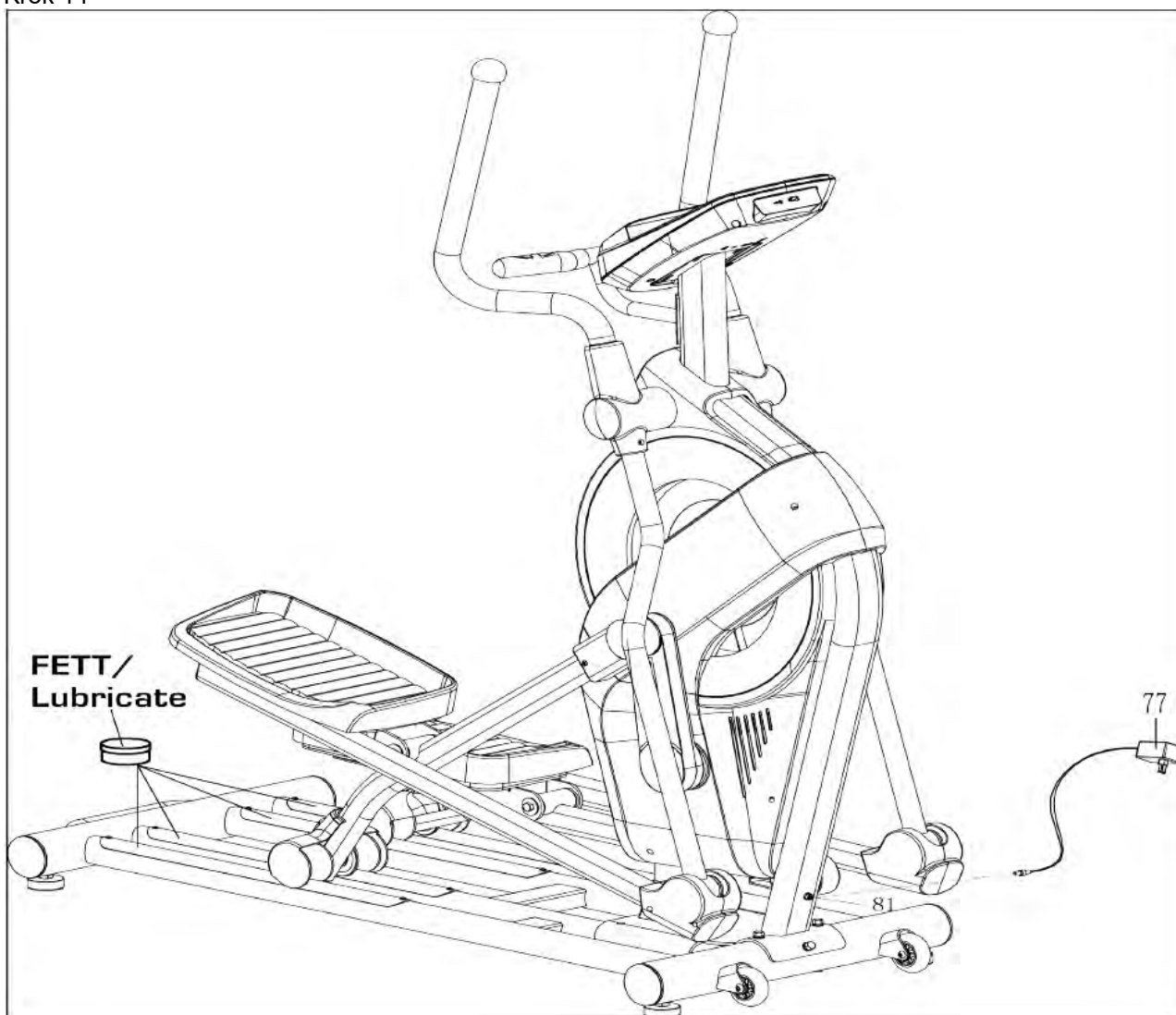
Krok 12



Krok 13



Krok 14



W pierwszej kolejności oczyścić szyny z kurzu i brudu.

Nałożyć niewielką ilość środka smarującego na środek szyn. Czynność należy powtarzać co 3 miesiące lub momencie jak zauważysz, że rolki „hałasują” lub nie jeżdżą płynnie.

4. Pielęgnacja i konserwacja

Konserwacja

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

Pielęgnacja

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

5. Komputer



5.1. Klawisze funkcyjne

BODY FAT

Aktywuje pomiar tkanki tłuszczowej.

RECOVERY

Pomiar tętna spoczynkowego wraz z przyznaniem oceny w zakresie 1-6.

MODE

Naciskając potwierdzasz funkcję.

+/- DOWN

Podwyższa / zmniejsza wartość 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 na minutę (*Revolutions per minute*, 15 - 200).

SPEED

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

Pokazuje dystans z dokładnością do 0,1 km (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 - 9990 Kcal.

PULSE

Pomiar tętna: Zakres 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

Pokazuje opór w 16-stopniowej skali / poziomach. 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

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 przez 60 sekund tętno. Jeżeli różnica tętna wyniesie ok. 20% otrzymasz ocenę F1 (bardzo dobry).

5.3. Uruchomienie komputera**5.3.1 Szybki start**

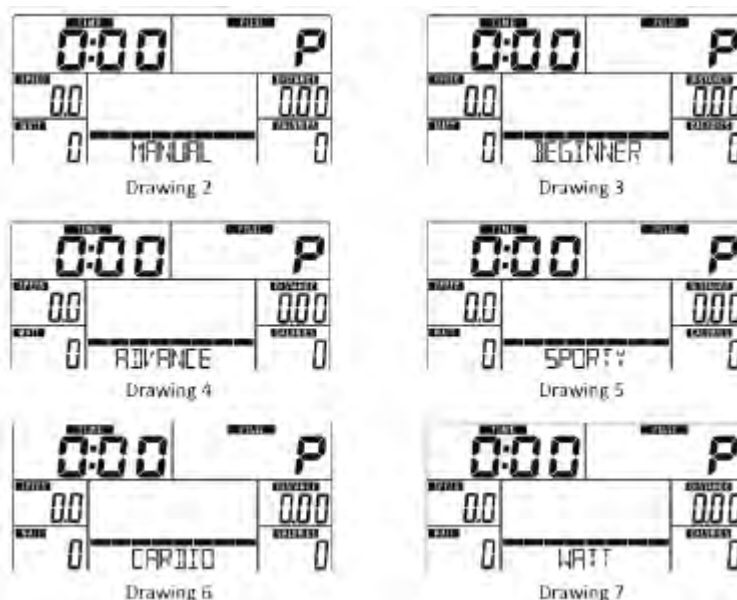
Dla prostoty obsługi urządzenia treningowego została stworzona możliwość szybkiego i łatwego uruchomienia komputera. Postępuj w następujący sposób:

- 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. Wybierz za pomocą pokrętki jeden z poniższych programów i zatwierdź za pomocą MODE.



5.3.3 Manual

Wybierz MANUAL przy pomocy 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.

Opcja: 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.

Opcja: 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.

Opcja: 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. Jeśli w ciągu 3 sekund nie zostanie ustawiony poziom oporu, zostanie pokazana wartość WATT.

5.3.4 Programy

Komputer dysponuje 4 wgranymi programami.

Wybierz przy użyciu pokrętła: BEGINNER, ADVANCED, SPORTY lub CARDIO. W celu potwierdzenia wyboru naciśnij MODE.

5.3.4.1. BEGINNER

1. Za pomocą pokrętła wybierz BEGINNER i zatwierdź MODE.
2. Masz do dyspozycji 4 różne profile, które możesz wybrać za pomocą pokrętła. Wybór zatwierdź MODE.
3. Ustaw czas treningu za pomocą pokrętła.
4. Naciśnij START aby rozpocząć trening. Podczas treningu możesz za pomocą pokrętła dopasować opór.
5. Aby zatrzymać trening naciśnij ponownie START/STOP. W celu opuszczenia programu naciśnij RESET.

5.3.4.2. ADVANCED

1. Za pomocą pokrętła wybierz ADVANCED i zatwierdź MODE.
2. Masz do dyspozycji 4 różne profile, które możesz wybrać za pomocą pokrętła. Wybór zatwierdź MODE.
3. Ustaw czas treningu za pomocą pokrętła.
4. Naciśnij START aby rozpocząć trening. Podczas treningu możesz za pomocą pokrętła dopasować opór.
5. Aby zatrzymać trening naciśnij ponownie START/STOP. W celu opuszczenia programu naciśnij RESET.

5.3.4.3. SPORTY

1. Za pomocą pokrętła wybierz SPORTY i zatwierdź MODE.
2. Masz do dyspozycji 4 różne profile, które możesz wybrać za pomocą pokrętła. Wybór zatwierdź MODE.
3. Ustaw czas treningu za pomocą pokrętła.
4. Naciśnij START aby rozpocząć trening. Podczas treningu możesz za pomocą pokrętła dopasować opór.
5. Aby zatrzymać trening naciśnij ponownie START/STOP. W celu opuszczenia programu naciśnij RESET.

5.3.4.4. CARDIO

1. Za pomocą pokrętła wybierz CARDIO i zatwierdź MODE.
2. Ustaw za pomocą pokrętła Twój wiek i zatwierdź MODE.
3. Za pomocą pokrętła możesz ustawić następujące maksymalne tętno treningowe:
 - a. 55% - trening regeneracyjny
 - b. 75% - trening wytrzymałościowy podstawowy
 - c. 90% - trening anaerobowy, przeznaczony tylko dla wytrenowanych osób lub
 - d. TAG – maksymalna tętno treningowe definiowane samodzielnie.W celu zatwierdzenia naciśnij MODE.
4. Ustaw czas treningu za pomocą pokrętła.
5. Naciśnij START aby rozpocząć trening.

5.3.4.5. WATT

1. Za pomocą pokrętła wybierz WATT i zatwierdź MODE.
2. Za pomocą pokrętła zmień ustawioną na 120 wartość mocy i potwierdź swój wybór za pomocą MODE.
3. Ustaw czas treningu za pomocą pokrętła.
4. Naciśnij START aby rozpocząć trening.

5.3.4.6. RECOVERY

Po zakończeniu treningu naciśnij RECOVERY i chwyć oba sensory dotykowe. Czas będzie odmierzał od 00:60 do 00:00. Na wyświetlaczu pojawi się ocena Twojej sprawności w zakresie F1, F2... do F6. F1 to bardzo dobrze, F6 bardzo źle. Regularne treningu mogą poprawić Twoją kondycję. Aby przejść do menu głównego naciśnij ponownie RECOVERY.

5.3.4.7. BODY FAT

1. Naciśnij BODY FAT.
2. Podaj wymagane dane: GENDER (płeć), HEIGHT (wzrost w cm), WEIGHT (waga w kg). Pomiar się rozpocznie.
3. Podczas pomiaru obie ręce muszą się znajdować na czujnikach dotykowych. Na wyświetlaczu zostanie przez 8 sekund wyświetlone "=" "= =".

4. Po zakończonym pomiarze zostanie wyświetlona wartość wskaźnika BMI oraz zawartość tkanki tłuszczowej.
5. Błędy: jeśli na wyświetlaczu pojawi się “= =” “= =” znaczy, że ręce nie znajdują się na czujnikach dotykowych.

5.3.5 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.

6. Dane techniczne

6.1. Zasilacz (w zestawie)

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

Moc:

wejściowa: 230V-240V, 50Hz

wyjściowa: 8V, 500mA



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

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

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

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

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

- Postawa wyprostowana, lekko pochylona, aby osiągnąć korzystne działanie siły w kolanie.
- Na początku trenować bez trzymania kierownicy lub uchwytów, aby nauczyć się eliptycznych ruchów, bez pomocy rąk. Dzięki temu automatycznie trenujesz w odpowiedniej pozycji.

- Następnie powoli „dolożyć” ręce, aby powoli poznać pełen ruch.
- Nie „pchać / przesuwac” nóg. Zwiększa to siłę poziomą działającą na kolana, co prowadzi do zwiększenia obciążenia stawów.

Szczególnie ważne są dwa następujące punkty :

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

7.1. Rodzaje treningu

Możesz wybrać pomiędzy dwoma różnymi rodzajami treningu:

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

Powyższe ćwiczenia można wykonać również odwrotnie (w tył).

7.2. Wskazówki ogólne do treningu:

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

7.2.1. Częstotliwość treningu

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

7.2.2. Intensywność treningu

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

7.2.3. Trening zorientowany na tętno

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

Znajdź swoje docelowe tętno na wykresie lub kieruj się programami tętna.

80% treningu powinieneś wykonać w zakresie aerobowym (do 75% Twojego tętna maksymalnego).

Pozostałe 20% czasu treningu możesz poświęcić na wzrosty obciążenia, aby podnieść swój próg aerobowy.

Wraz z osiąganymi wynikami treningu, będziesz w stanie później wykonywać ćwiczenia na wyższym poziomie przy tym samym tętnie – to oznacza wzrost formy fizycznej.

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

Uwaga:

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

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

7.2.4. Kontrola treningu

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

Ta zasada dotyczy zarówno początkujących, ambitnych amatorów, jak również zawodowców.

W zależności od celu treningu i osiąganych wyników, trening wykonywany jest w określonej intensywności indywidualnego tętna maksymalnego (wyrażonego w punktach procentowych).

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

Zmierz swoje tętno w następujących momentach:

1. Przed rozpoczęciem treningu = tętno spoczynkowe
2. 10 minut po rozpoczęciu treningu = tętno treningowe / wysiłkowe
3. minutę po zakończeniu treningu = tętno powysiłkowe

- Przez pierwsze tygodnie treningu zaleca się, by trening wykonywany był na poziomie dolnej granicy zakresu tętna treningowego (ok. 70%) lub niższym.
- Przez kolejne 2 - 4 miesiące, zwiększaj intensywność stopniowo, aż do osiągnięcia górnej granicy zakresu tętna treningowego (ok. 85%), jednak nie wykonuj treningu ponad siły.
- Jeśli jesteś w dobrej formie, ćwicz co jakiś czas na niższej intensywności aerobowej, aby zapewnić sobie skuteczną regenerację. DOBRY trening to taki, który jest mądrze zaplanowany, z uwzględnieniem regeneracji we właściwym czasie. W przeciwnym razie, dochodzi do przetrenowania i spadku formy.
- Po każdym treningu w wysokich zakresach tętna powinien następować trening regenerujący w niższych zakresach (do 75% tętna maksymalnego).

W miarę wzrostu formy, wymagane jest intensywniejsze ćwiczenie, aby osiągnąć „zakres treningowy”, co oznacza, że organizm jest w stanie osiągać lepsze wyniki.

Obliczenia dla tętna treningowego / wysiłkowego:

220 uderzeń tętna na minutę minus wiek = indywidualne tętno maksymalne (100%).

Tętno treningowe

Dolna granica: $(220 - \text{wiek}) \times 0,70$

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

7.2.5. Czas trwania treningu

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

Rozgrzewka:

5 do 10 minut powolnego poruszania się ze wzrastającą intensywnością.

Trening właściwy:

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

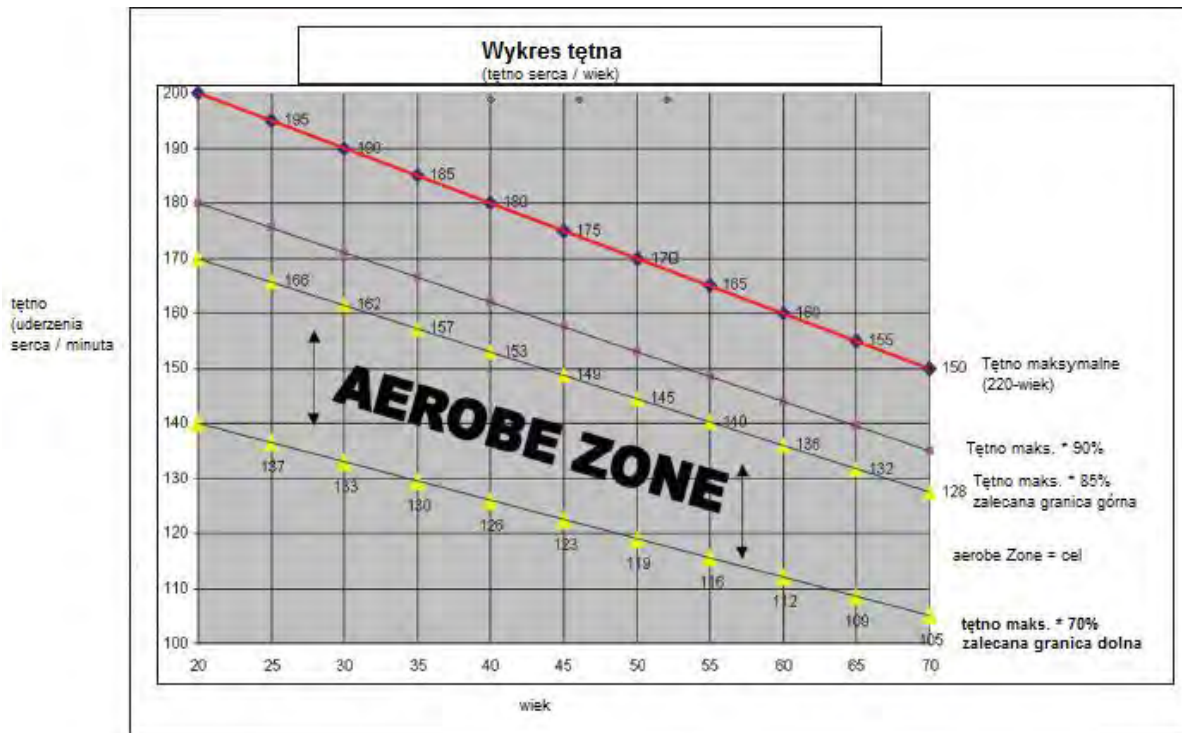
Rozprężenie:

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

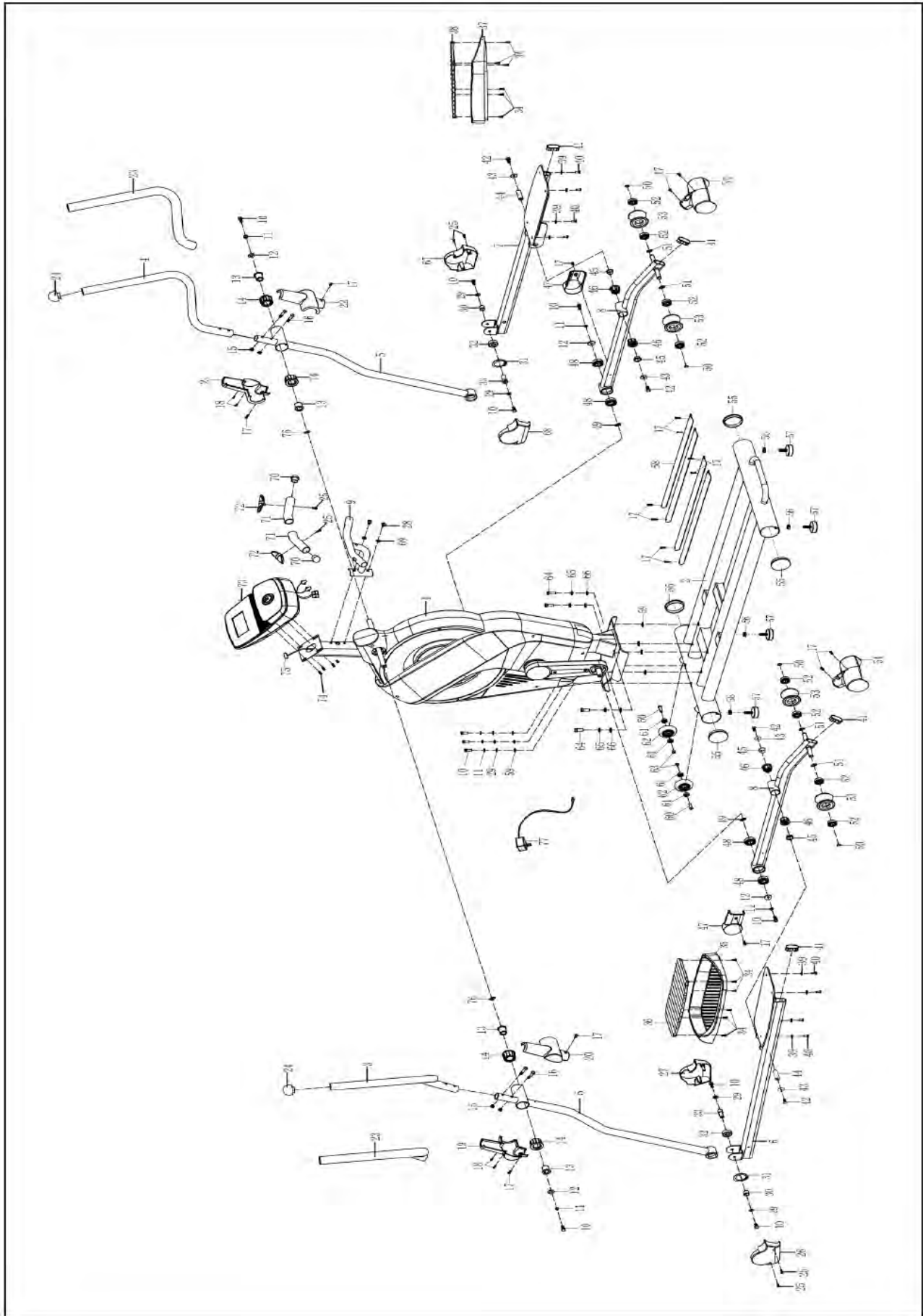
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

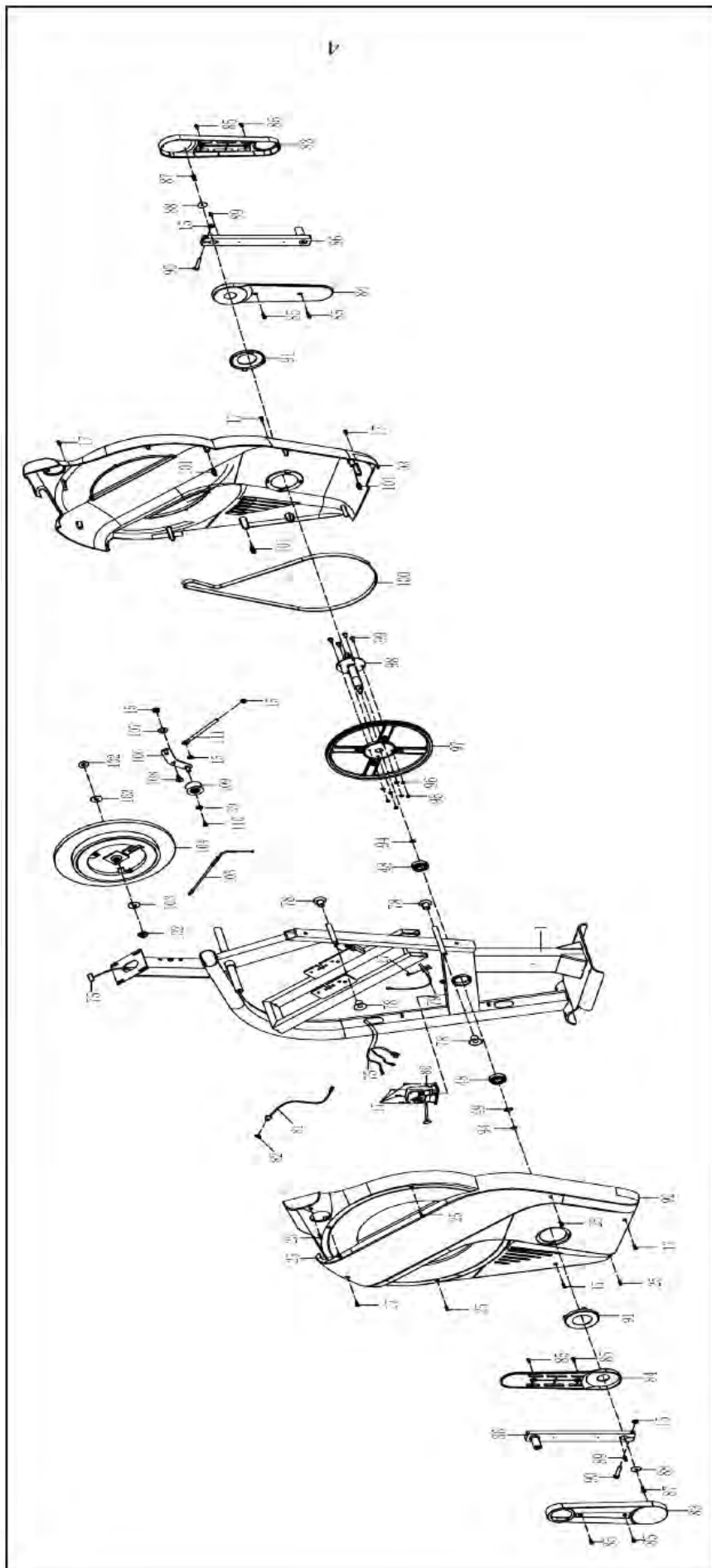
Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

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



8. Rysunek





9. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/ Quantity	
3219	-1	Hauptrahmen	Main frame	1	
	-2	Unterer Rahmen	Lower Main Frame	1	
	-3	Beweglicher linker Arm, oben	Upper movable handlebar, left side	1	
	-4	Beweglicher rechter Arm, oben	Upper movable handlebar, right side	1	
	-5L	Beweglicher Arm, links unten	Lower left movable handlebar	1	
	-5R	Beweglicher Arm, rechts unten	Lower right movable handlebar	1	
	-6	Verbindungsarm, links	Pedal arm, left side	1	
	-7	Verbindungsarm, rechts	Pedal arm, right side	1	
	-8	Pedalarm	Pedal arm	2	
	-9	Lenkerstützrohr	Handlebar post	1	
	-10	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	11
	-11	Federring	Spring washer	Ø8	7
	-12	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ25x2.0	4
	-13	Buchse	Bushing	Ø33xØ19x31	4
	-14	Buchse	Bushing	Ø50xØ26xØ31	4
	-15	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	9
	-16	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x40	4
	-17	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x20	29
	-18	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST2.9x16	4
	-19	Abdeckung vorne für bewegl. linken Arm	Front cover for movable left arm	1	
	-20	Abdeckung hinten für bewegl. linken Arm	Rear cover for movable left arm	1	
	-21	Abdeckung vorne für bewegl. rechten Arm	Front cover for movable right arm	1	
	-22	Abdeckung hinten für bewegl. rechten Arm	Rear cover for movable right arm	1	
	-23*	Schaumstoff für bewegliche Arme	Foam for movable handlebars	2	
	-24	Kunststoffkappe für bewegliche Arme	End cap for movable handlebar	2	
	-25	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x20	12
	-26	Linke Pedalarmabdeckung, linke Seite	Left pedalarm cover, left side	1	
	-27	Rechte Pedalarmabdeckung, linke Seite	Left pedalarm cover, left side	1	
	-28	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	2
	-29	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ16x1.5	7
	-30	Buchse	Bushing	Ø15xØ20xØ15.5	2
	-31	Distanzscheibe	Hole card ring		2
	-32	Kugellager	Ballbearing	2202-RS	2
	-33	Achse	Axle		2
	-34	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST2.9x10	12
	-35	Trittplatte, links	Left pedal		1
	-36	Trittplatteneinsatz, links	Left foot pad		1
	-37	Trittplatte, rechts	Right pedal		1
	-38	Trittplatteneinsatz, rechts	Right foot pad		1
	-39	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ12x1.0	9
	-40	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x15	8
	-41	Kunststoffkappe für Pedalarm	End cap for pedal arm		2
	-42	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x15	4
	-43	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ32x2.0	4
	-44	Verbindungsschaft	Connection shaft	Ø19xØ82.5	2
	-45	Schaftführung	Axle sleeve	Ø27x11	4
	-46	Kunststoffbuchse	Plastic sleeve	Ø38x24	4
	-47	Abdeckung für Pedalarm vorne	Sliding tube cover		2
	-48*	Kugellager	Ballbearing	6004	6
	-49	Federring	Spring washer	Ø20	3
	-50	C-clip	C-clip		4
	-51	Federring	Spring washer	Ø15	4
	-52*	Kugellager	Ballbearing	6202	8
	-53	Rolle	Pulley		4
	-54	Rollenabdeckung	Roller cover		2
	-55	Kunststoffkappe für Standfüße	Plastic cap for lower frame		4
	-56	Mutter	Nut	M10	4
	-57	Niveausausgleich	Height adjustment		2
	-58	Laufschienen	Rail		2
	-59	Silikon	Silicon		7
	-60	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x15	2
	-61*	Kugellager	Ballbearing	608	4
	-62*	Transportrolle	Transportation wheel		2
	-63	Sechskantschraube	Hex head screw	M6x12	2
	-64	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x20	4
	-65	Ferring	Spring washer	Ø10	4
	-66	Unterlegscheibe	Washer	Ø10xØ20x2.0	4

-67	Rechte Pedalarmabdeckung, rechte Seite	Right pedalarm cover, right side		1
-68	Linke Pedalarmabdeckung, rechte Seite	Left pedalarm cover, right side		1
-69	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø8xØ16x1.5	2
-70	Kunststoffkappe für festen Griff	End cap for fixed handlebar		2
-71*	Schaumstoff für festen Griff	Foam for fixed handlebar		2
-72	Handpulsensoren mit Kabel	Handpulse sensor with cables		2
-73	Computer	Computer		1
-74	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	4
-75	Datenkabel, oben	Upper computer cable		1
-76	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø19xØ26x0.3	2
-77	Netzgerät	Adapter		1
-78	Reduzierhülse	Limiter bushing		4
-79	Sensorkabel	Sensorwire		1
-80*	Motor	Motor		1
-81	Stromkabel	Power cable	350mm	1
-82	Rändelmutter	Flange nut	M12	1
-83	Kurbelabdeckung A	Crank cover A		2
-84	Kurbelabdeckung B	Crank cover B		2
-85	Sechskantschraube	Hex head screw	M4x10	8
-86	Kurbel	Crank		2
-87	Sechskantschraube	Hex head screw	M6x20	2
-88	Unterlegscheibe	Washer	Ø25x Ø6x1.5	2
-89	Metalplättchen	Flat key		2
-90	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x50	2
-91	Kurbellochabdeckung	Crankhole cover		2
-92	Gehäuse, links	Left housing		1
-93	Gehäuse, rechts	Right housing		1
-94	C-Ring	C-clip	Ø20	2
-95	Mutter	Nut	M6	4
-96	Federring	Spring washer	Ø6	4
-97	Antriebsrad	Drive wheel		1
-98	Antriebsachse	Drive wheel axle		1
-99	Sechskantschraube	Hex head screw	M6x15	4
-100*	Antriebsriemen	Belt		1
-101	Kunststoffabstandshalter	Plastic stud		3
-102	Rändelmutter	Flange nut	M10	2
-103	Unterlegscheibe	Washer	Ø30x Ø10.5x2.0	2
-104	Schwungrad	Flywheel		1
-105	Widerstandsverstellkabel	Tension control cable		1
-106	Riemenspanner	Idler bracket		1
-107	Unterlegscheibe	Washer	Ø20x Ø10x0.3	1
-108	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x18	1
-109	Riemenspannrolle	Idler wheel		1
-110	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M6x12	1
-111	Augenschraube	Eye bolt	M8x35	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
 serwis: 882-017-616; salon: 32-270-77-22
 e-mail: serwis@finnlo.com.pl
 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.

