

HAMMER

COMFORT MOTION 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

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa.....	3
2.	Informacje ogólne.....	3
2.1.	Opakowanie.....	3
2.2.	Usuwanie.....	4
3.	Montaż.....	4
3.1.	Montaż krok po kroku.....	4
4.	Pielęgnacja i konserwacja.....	10
5.	Komputer.....	11
5.1.	Przyciski komputera.....	11
5.2.	Funkcje komputera / Wyświetlane informacje.....	11
5.3.	Uruchomienie komputera.....	12
5.3.1.	Szybki start.....	12
5.3.2.	Trening z wprowadzeniem danych.....	12
5.3.3.	Manualnie.....	13
5.3.4.	Programy.....	13
5.3.5.	TARGET HR (program tętna).....	13
5.3.6.	WATT.....	14
5.3.7.	Programy użytkownika (USER).....	14
5.3.8.	Połączenie z aplikacją.....	15
5.4.	Rozwiązywanie problemów.....	15
6.	Dane techniczne.....	15
6.1.	Zasilacz (w zestawie).....	15
7.	Wskazówki treningowe.....	16
7.1.	Częstotliwość treningu.....	16
7.2.	Intensywność treningu.....	16
7.3.	Trening zorientowany na tętno.....	16
7.4.	Kontrola treningu.....	17
7.5.	Czas trwania treningu.....	18
8.	Rysunek.....	19
9.	Lista części.....	21

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja ergometru, trenażera niezależnego od liczby obrotów, klasy HA wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/5.
- Maksymalne obciążenie: 130 kg.
- 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 użytkowania.
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. Zostały oznaczone * na liście części.
11. Sprzętu treningowego nigdy nie wolno używać jako zabawki.
12. Nie stawać na obudowie.
13. Nie nosić luźnego ubioru, lecz odpowiedni strój treningowy, np. dres.
14. Trenować w obuwiu, nigdy boso.
15. Upewnić się, że w pobliżu sprzętu nie ma osób trzecich, gdyż mogą one doznać urazu w wyniku kontaktu z ruchomymi częściami.
16. Nie stawiać sprzętu w wilgotnych pomieszczeniach (łazienka) lub na balkonie.

2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy EN ISO 20957-1/9 klasy HA. 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.

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

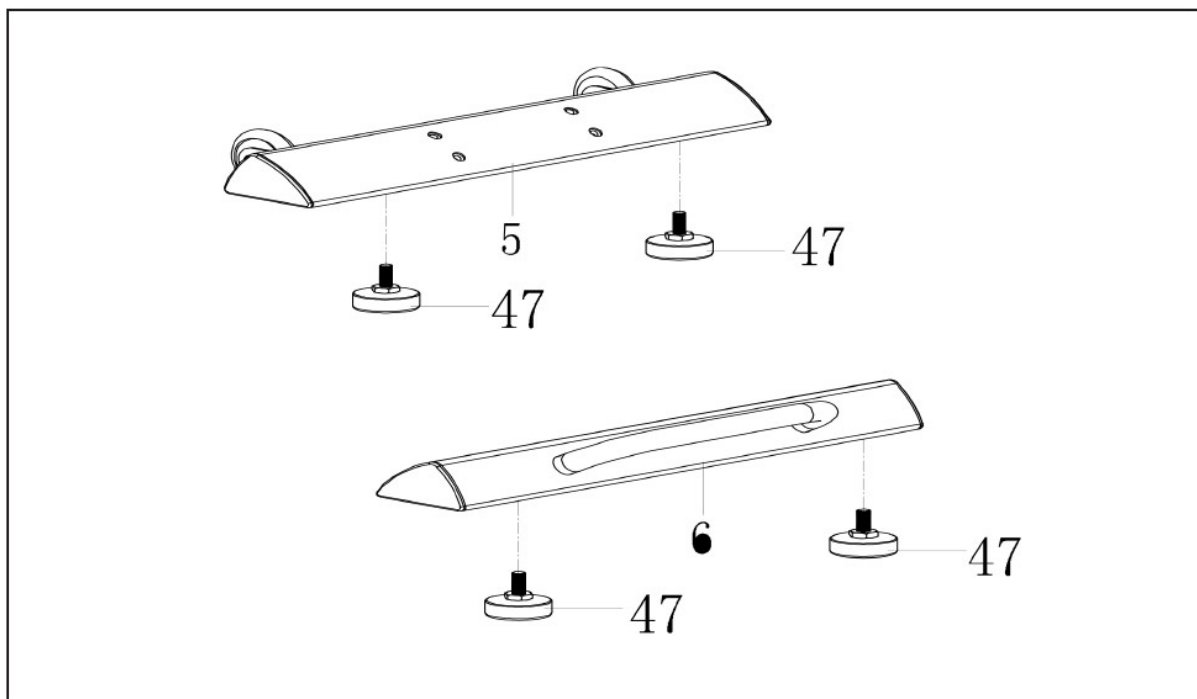
W celu ułatwienia montażu urządzenia, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

Zawartość opakowania

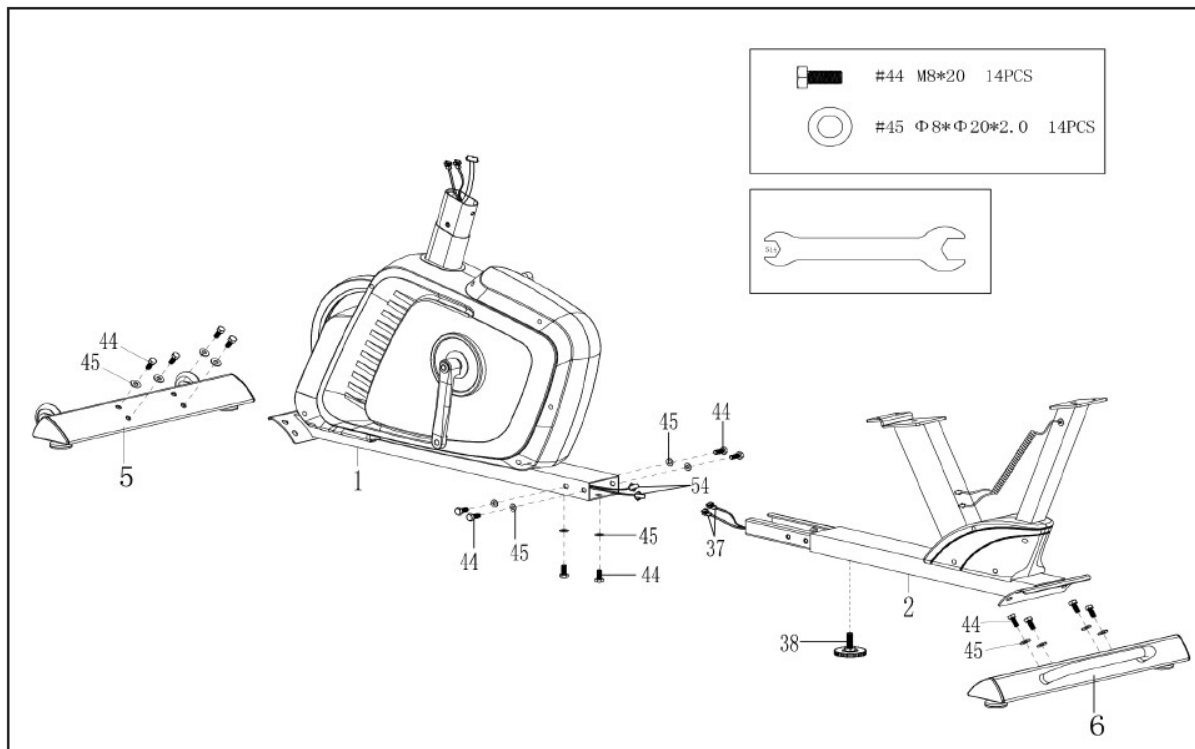
- Rozpakować wszystkie części z formy styropianowej i ułożyć je na podłodze obok siebie.
- Główną ramę umieścić na podkładzie chroniącym podłogę, w przeciwnym przypadku może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy. Podkład powinien być płaski i niezbyt gruby, tak aby rama mogła stać stabilnie.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 1,5m wolnej przestrzeni z każdej strony.

3. Montaż krok po kroku

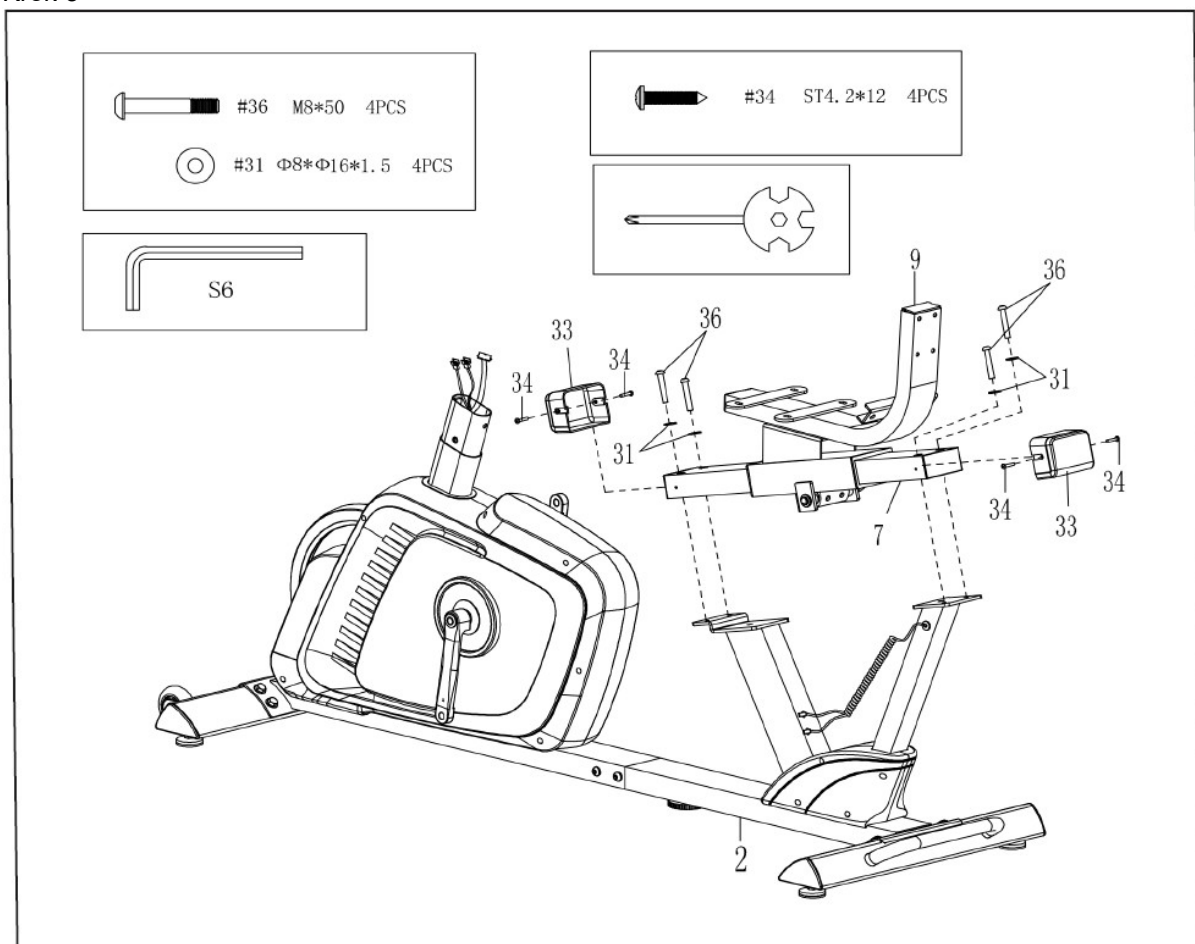
Krok 1



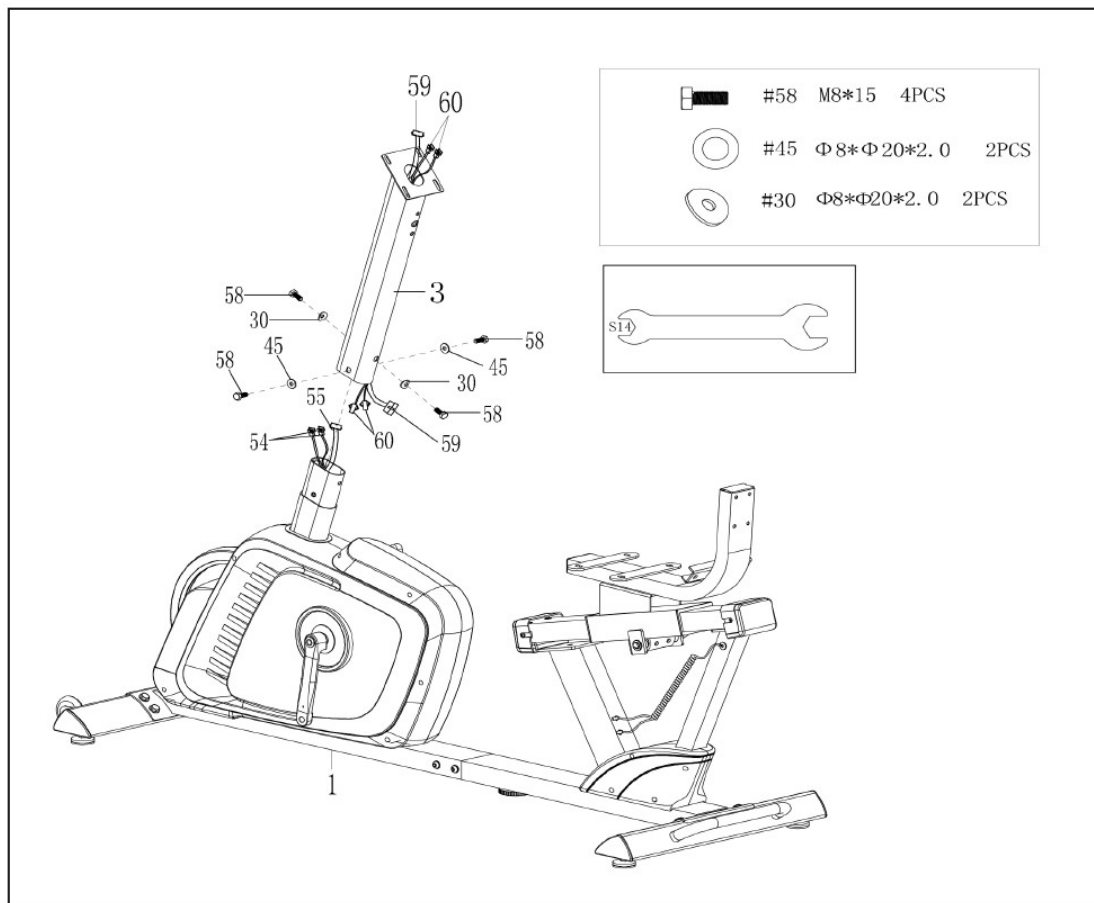
Krok 2



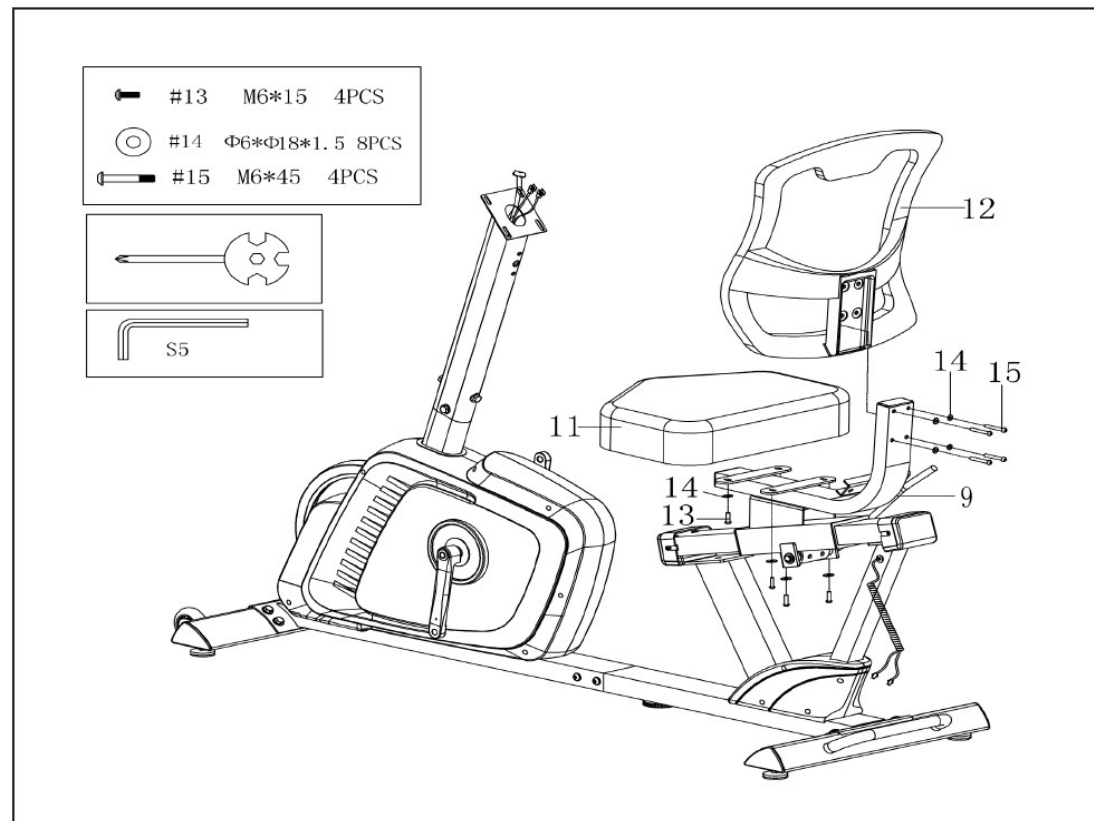
Krok 3



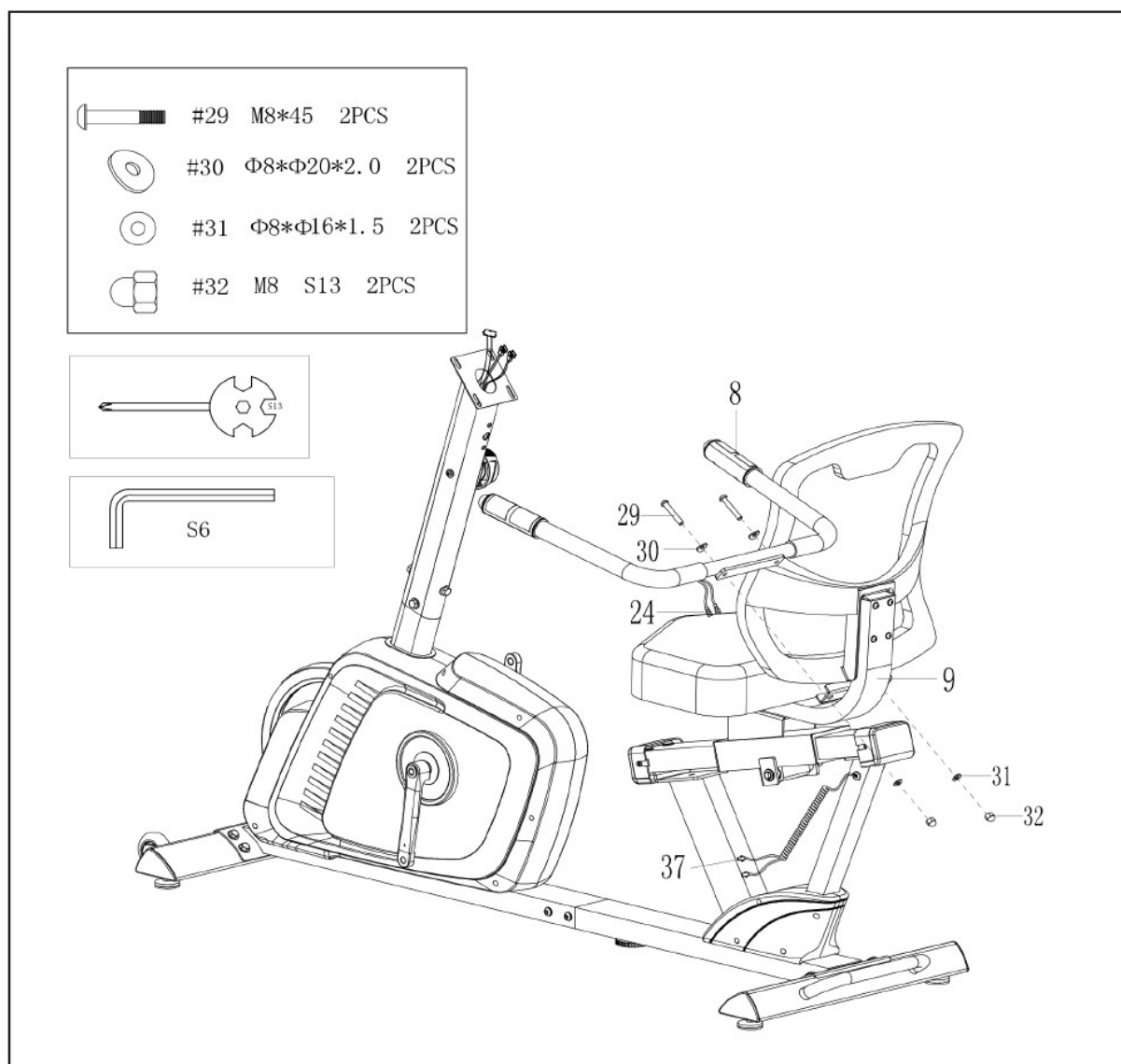
Krok 4



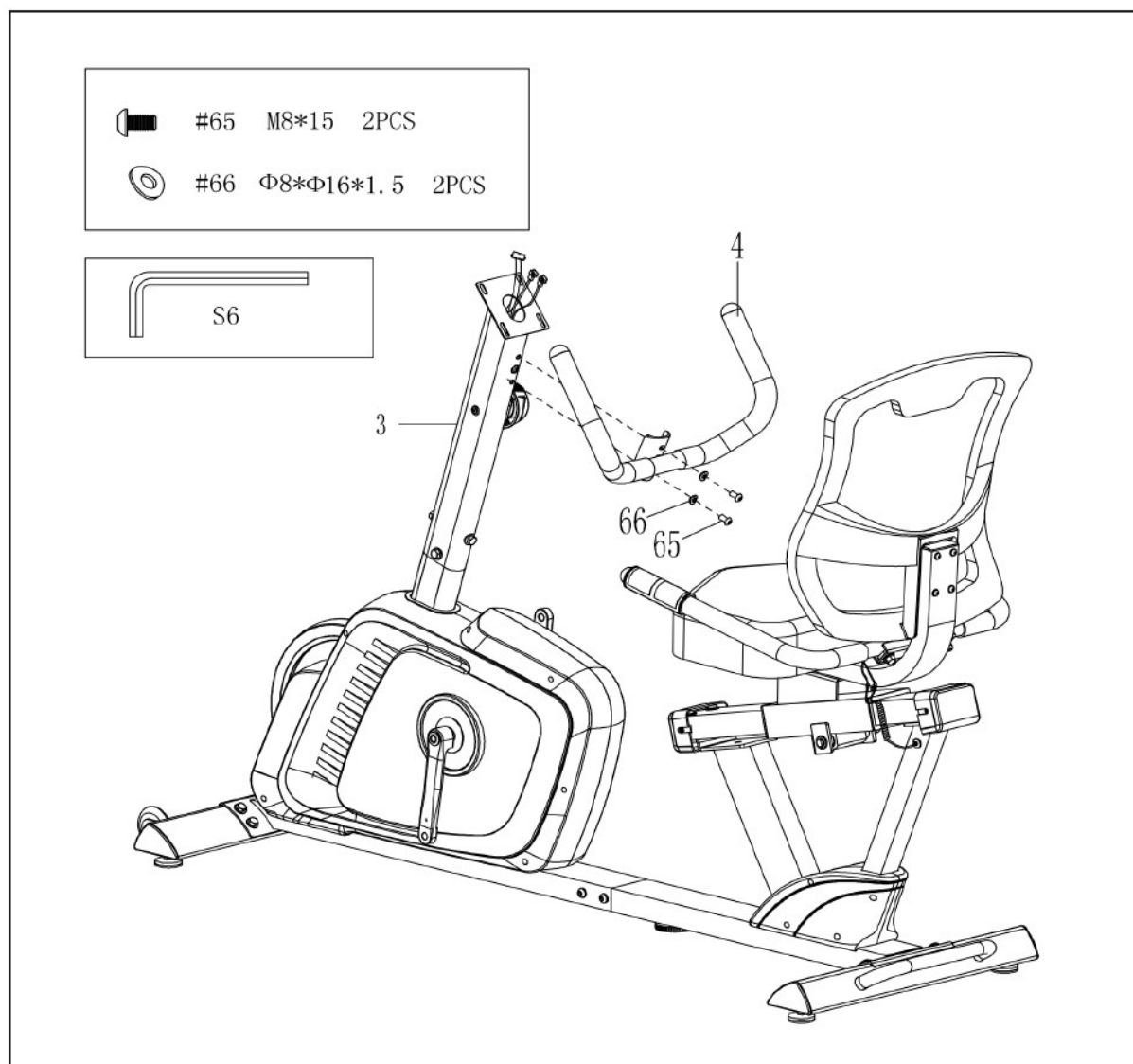
Krok 5



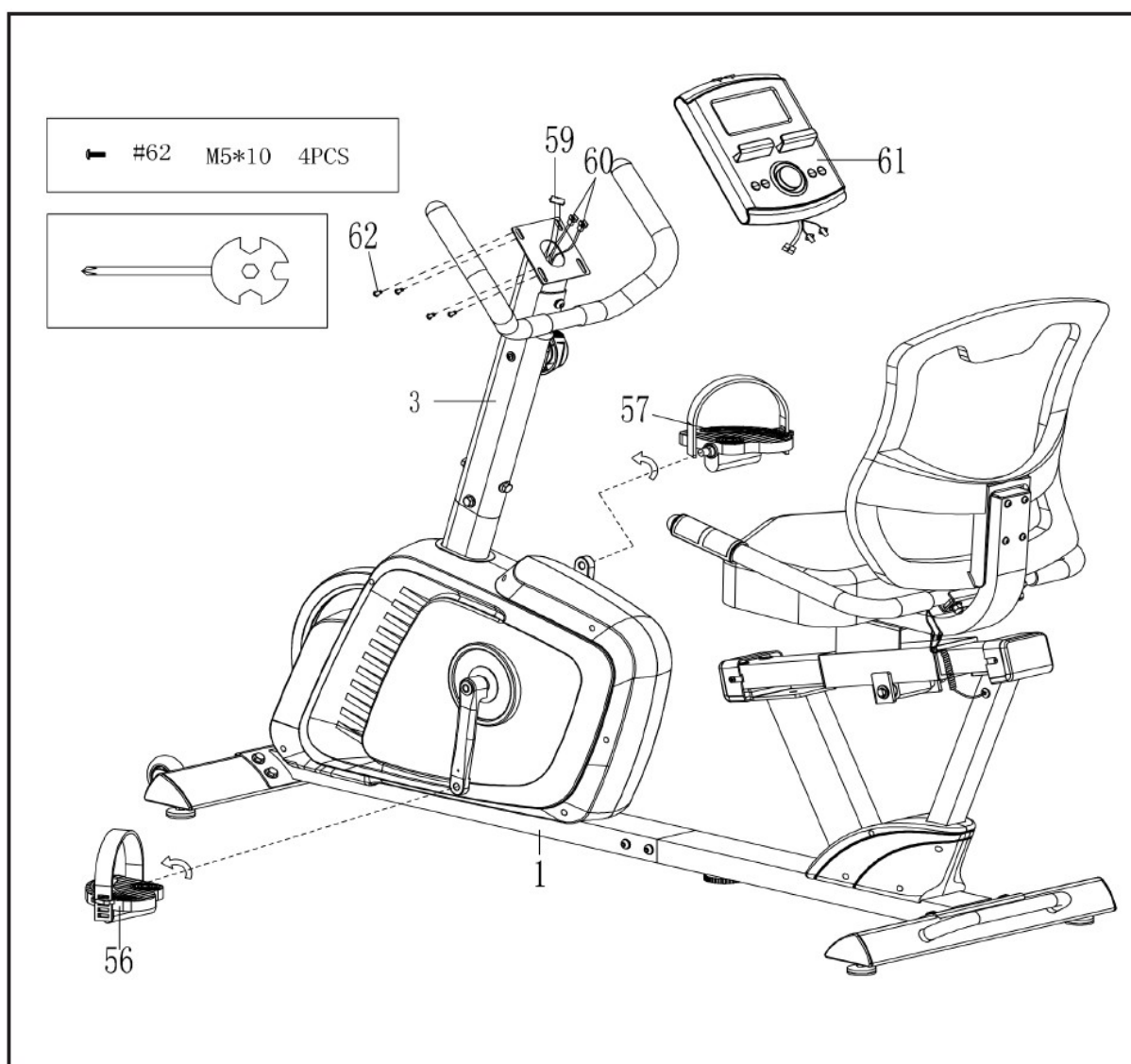
Krok 6



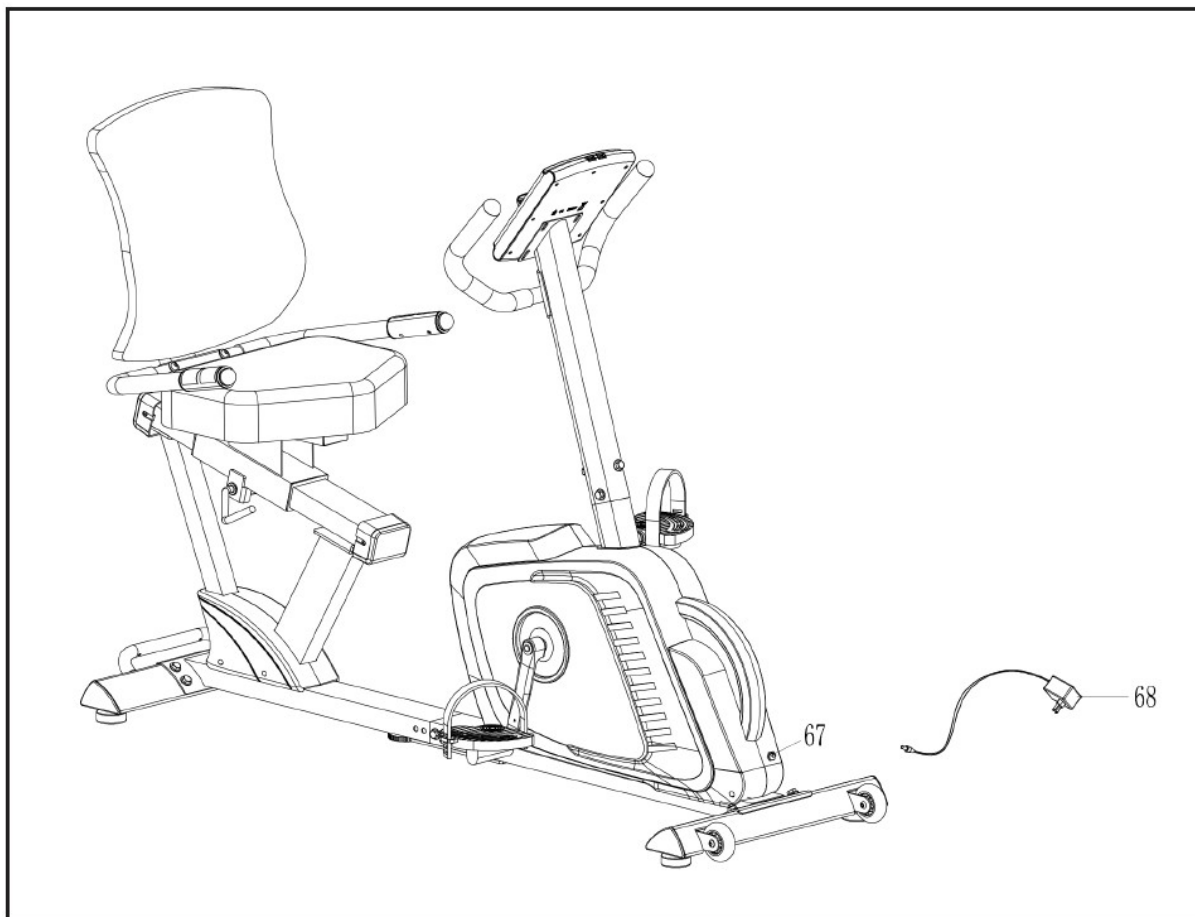
Krok 7



Krok 8



Krok 9



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



4. 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. Funkcje komputera / Wyświetlane informacje

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 aktywowania 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).

6. Uruchomienie komputera**6.1. 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.

6.2. 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 pokrętła użytkownika (USER) i zatwierdź za pomocą MODE.
3. Za pomocą pokrętła ustaw płeć i zatwierdź przyciskając MODE.
4. Za pomocą pokrętła ustaw wiek i zatwierdź przyciskając MODE.
5. Za pomocą pokrętła ustaw wzrost w cm i zatwierdź przyciskając MODE.
6. Za pomocą pokrętła ustaw wagę w kg i zatwierdź przyciskając MODE.

Wszystkie dane zostaną zapisane dla tego użytkownika.

6.3. Manualnie

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

Naciśnij MODE.

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

Naciśnij MODE.

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

Naciśnij MODE.

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

Naciśnij MODE.

Miga „PULSE” (tętno). Za pomocą pokrętła 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.

6.4. Programy

Komputer dysponuje 12 różnymi wgranymi programami.

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

Za pomocą pokrętła możesz ustawić wysokość profilu (opór).

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.

6.5. 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.

6.6. WATT

Wybierz WATT przy pomocy pokrętła.

Naciśnij MODE.

Miga „WATT” (moc). 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.

6.7. 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 pokrętła 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 pokrętła ustawić czas treningu. Czas trwania każdej belki to czas treningu / 8.

Naciśnięcie START rozpoczyna trening.

6.8. 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.

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 wymienić 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 Zadzwonić 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. Zasilacz (w zestawie)

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

Moc:

wejściowa: 230 V, 50Hz

wyjściowa: 9V, 2000mA



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.

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 80.

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 powinienś 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.

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.

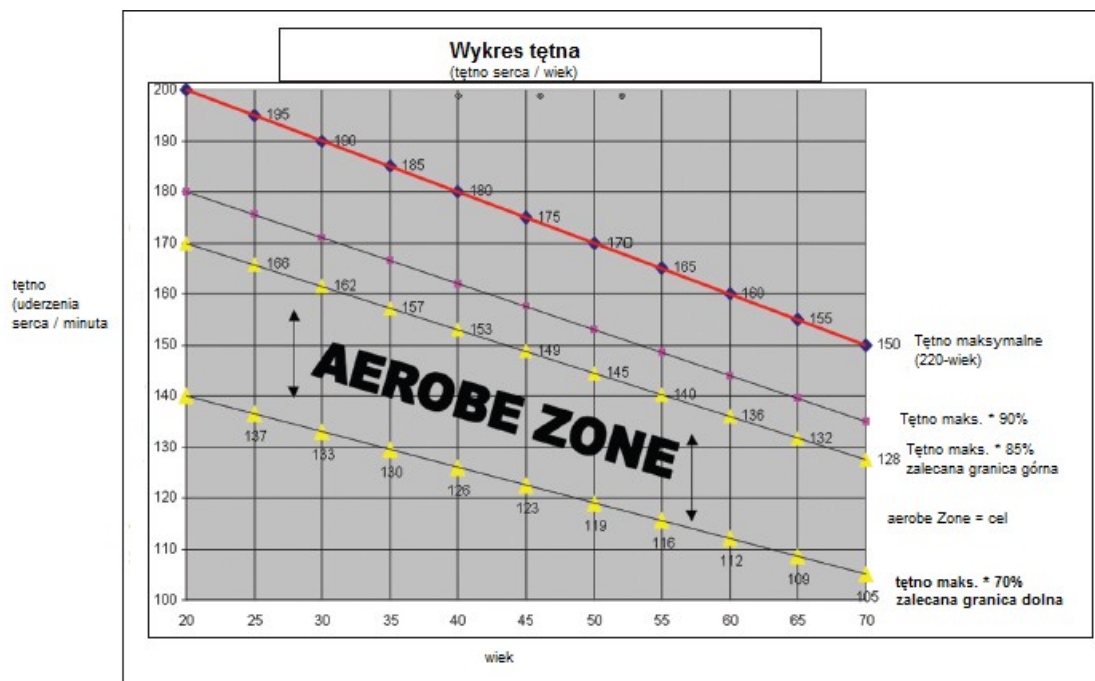
Rozprężenie:

5 do 10 minut wolnego poruszania się.

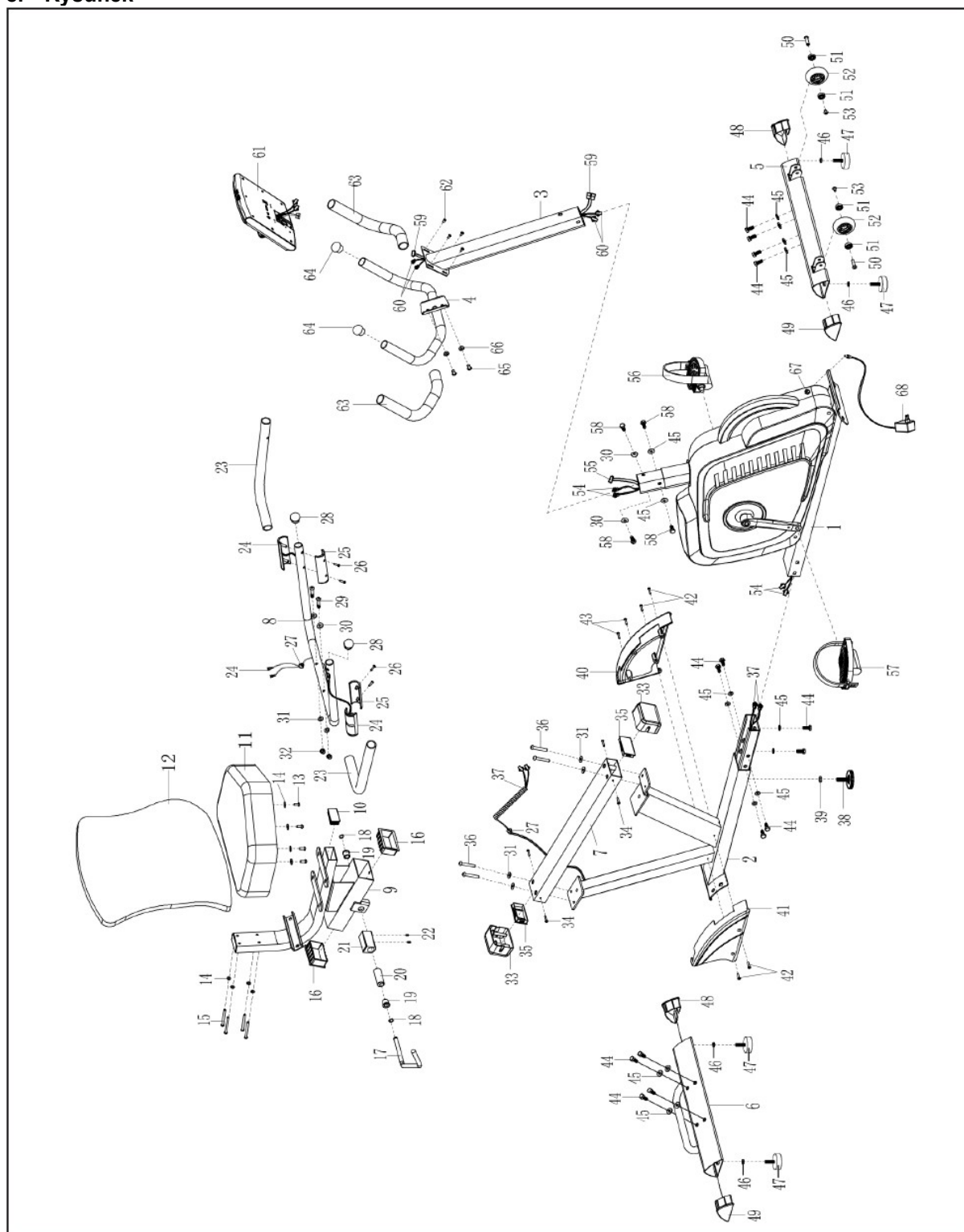
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

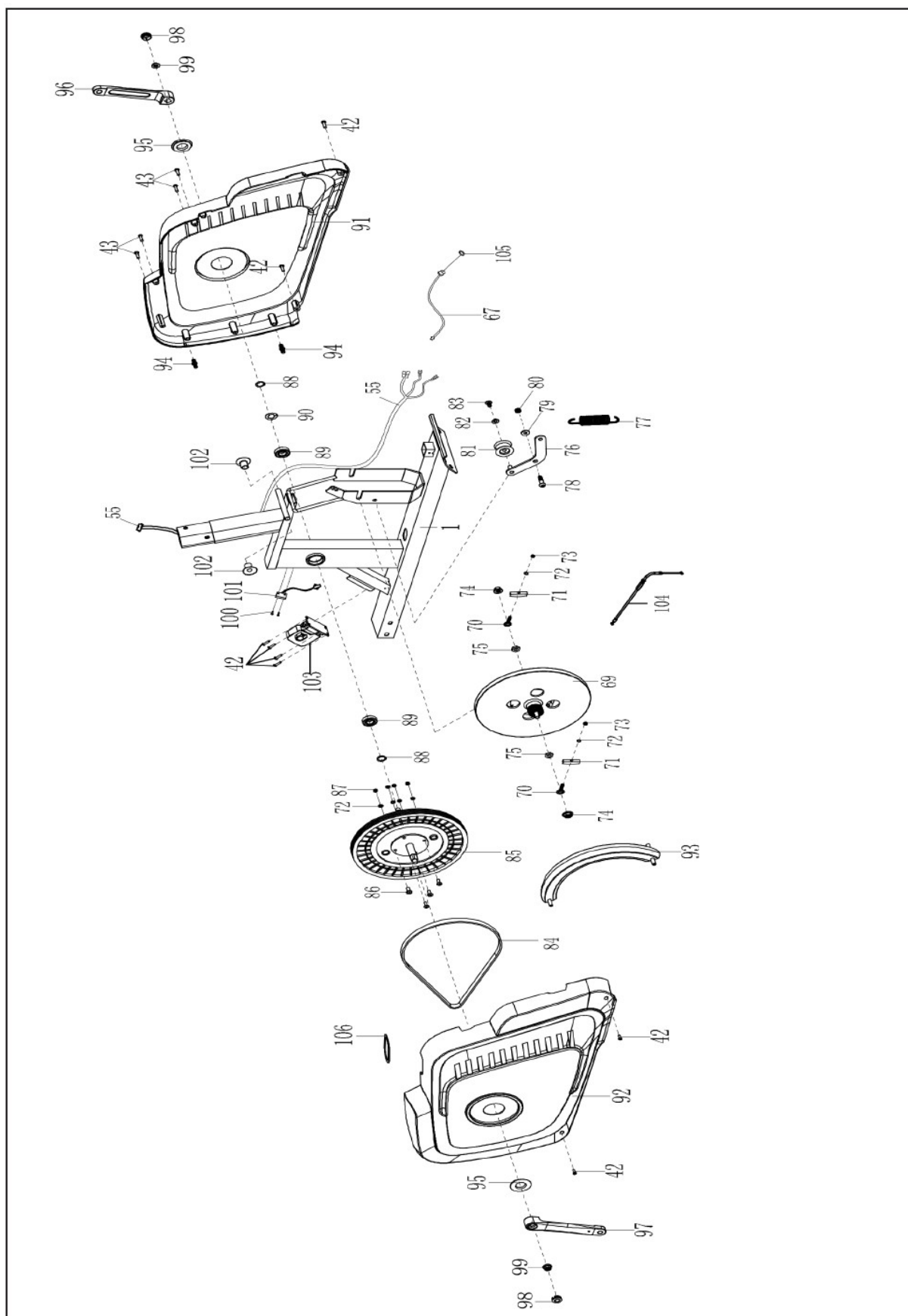
Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

- 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
4858 -1	Hauptrahmen vorne	Front Main Frame		1
-2	Hauptrahmen hinten	Rear Main Frame		1
-3	Lenkerstützrohr	Front Handlebar Post		1
-4*	Handgriff	Handlebar		1
-5	Standfuß vorn	Front Stabilizer		1
-6	Standfuß hinten	Rear Stabilizer		1
-7	Sitzschiene	Sliding tube		1
-8	Handgriff hinten	Rear handlebar		1
-9	Sitzhalterung	Back/Seat Support Bracket		1
-10	Kunststoffkappe	Square Plug	60x30x1.5	1
-11*	Sitzpolster	Seat Cushion		1
-12*	Rückenpolster	Back Cushion		1
-13	Schraube	Screw	M6x15	4
-14	Unterlegscheibe	Big Washer	Ø6xØ18x1.5	8
-15	Schraube	Screw	M6x45	4
-16	Kunststoffabdeckung	Bushing		2
-17	Feststellgriff	Brake handle		1
-18	Unterlegscheibe	Washer	Ø12x1.0	2
-19	Muffe	Sleeve	Ø23xØ12.2x20	2
-20	Welle	Eccentric shaft		1
-21	Block	Brake Block		1
-22	Schraube	Screw	M6x8	2
-23*	Schaumstoff für Handgriff	Handlebar Foam Grip	Ø24xØ30x450	2
-24	Handpulssensor	Hand Pulse Sensor	A(L=750mm)	2
-25	Handpulssensor	Hand Pulse Sensor B		2
-26	Kreuzschlitzschraube	Cross-Head Screw	ST3.6x20	4
-27	Buchse	Plug	Ø12.1	1
-28	Endkappe rund für Handgriff	Handlebar Round End-Cap	Ø25x1.5	2
-29	Schraube	Screw	M8x45	2
-30	Unterlegscheibe gebogen	Arc washer	Ø8xØ20x2.0	4
-31	Unterlegscheibe	Washer	Ø8X16x1.5	6
-32	Hutmutter	Cap Nut	M8	1
-33	Endkappe Sitzschlitten	Sliding tube cover		2
-34	Kreuzschlitzschraube	Cross-Head Screw	ST4.2x12	4
-35	Plastikhülse	Square Plug	80x40x2.0	2
-36	Schraube	Screw	M8x50	4
-37	Handpulssensor Kabel	Hand Puls Sensor Wire C	Length 1600mm	1
-38	Höhenregulierung	Adjust the foot pad	M10	1
-39	Mutter	Nut	M10	1
-40	Abdeckung Rahmen hinten links	Rear Main Frame Cover-left		1
-41	Abdeckung Rahmen hinten rechts	Rear Main Frame Cover-right		1
-42	Kreuzschlitzschraube	Cross-Head Screw	ST4.2x20	12
-43	Kreuzschlitzschraube	Cross-Head Screw	ST4.2x25	6
-44	Schraube	Screw	M8x20	14
-45	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ20x2	16
-46	Mutter	Nut	M8	4
-47	Niveaueausgleich	Adjust the foot pad	M8x30	4
-48	Kunststoffkappe links für Standfuß	Endcap left for stabilizer		2
-49	Kunststoffkappe rechts für Standfuß	Endcap right for stabilizer		2
-50*	Schraube	Screw	M6x15	2
-51*	Kugellager	Bearing		4
-52	Transportrollen	Roller		2
-53	Schraube	Screw	M6x12	2
-54	Verbindungskabel Pulssensor A	Pulse Sensor Connection Wire A	L1400mm	1
-55	Hauptstromkabel A	Electronic Wire A	L750mm	1
-56	Pedal links	Left Foot Pedal		1
-57	Pedal rechts	Right Foot Pedal		1
-58	Schraube	Screw	M8x15	6
-59	Hauptstromkabel B	Electronic Wire B	L750mm	1
-60	Verbindungskabel Pulssensor B	Pulse Sensor Wire B	L750mm	1
-61	Computer	Computer		1
-62	Schraube	Screw	M5x10	4
-63*	Handgriff	Handlebar	Ø27xØ33x350	2
-64	Endkappe	End Cap		2
-65	Buchse	Socket	M8x15	2
-66	Unterlegscheibe gebogen	Arc Washer	Ø8xØ16x1.5	2

-67	Stromkabel	Power supply wire	L300mm	1
-68	Netzgerät	AC Adapter		1
-69	Schwungrad	Flywheel		1
-70	Augenschraube	Eyebolt	M6x36	2
-71 *	U-Halterung	U-Shape Bracket		1
-72 *	Federring	Spring Washer	Ø6	6
-73	Mutter	Nut	M6	2
-74	Mutter	Nut	M6	2
-75	Mutter	Nut	M10	2
-76	Radhalterung	Wheel Bracket		1
-77	Feder	Spring	Ø17x62xØ2.0	1
-78	Schraube	Screw	M8x18	1
-79	Plastikring	Plastic Pad		1
-80	Mutter	Nut	M8	1
-81 *	Riemenspannrolle	Idle Wheel		1
-82	Unterlegscheibe	Washer	Ø12Ø6x1.5	1
-83	Schraube	Screw	M6x10	1
-84 *	Riemen	Belt		1
-85	Riemenscheibe	Belt Pulley		1
-86	Schraube	Screw	M6x15	4
-87	Mutter	Nut	M6	4
-88	Unterlegscheibe	Washer	Ø17x1.0	2
-89 *	Kugellager	Bearing	6003-2Z	2
-90	Unterlegscheibe	Washer	Ø17xØ21x0.3	1
-91	Gehäuse links	Left Cover		1
-92	Gehäuse rechts	Right Cover		1
-93	Abdeckung Schwungrad	Flywheel Cover		1
-94	Gummihülse	Rubber Sleeve		2
-95	Abdeckkappe	Cover Cap		2
-96	Kurbel links	Left Crank		1
-97	Kurbel rechts	Right Crank		1
-98	Abdeckkappe	Cover Cap		2
-99	Mutter	Nut	M10x1.25	2
-100	Kreuzschlitzschraube	Cross-Head Screw	ST2.9x12	2
-101	Sensor Puls kabel	Puls Sensor Wire	L300mm	1
-102	Block	Limit Block		2
-103 *	Motor	Motor		1
-104	Widerstandsverstellkabel Motor	Motor tension wire	L400mm	1
-105	Sechskant Flach Mutter	Hexagon Flat Nut	M12	1
-106	Gummiring für Lenkerstützrohr	Handlebar post Pad		1

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

Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:
LORD4SPORT Ireneusz Budzyn
 ul. Tarnogórska 1
 44-100 Gliwice
 serwis: 882-017-616; salon: 32-270-77-22
 e-mail: serwis@finnlo.com.pl
www.finnlo.com.pl