

HAMMER

CROSS STEPPER



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.	Kroki montażowe.....	4
4.	Pielęgnacja i konserwacja.....	10
5.	Komputer.....	10
5.1.	Przyciski funkcyjne.....	10
5.2.	Wyświetlacz.....	10
5.3.	Obsługa komputera.....	11
5.3.1	Włożenie baterii.....	11
5.3.2	Funkcja AUTO ON / OFF.....	11
5.4.	Trening bez wprowadzenia danych.....	11
5.5.	Pomiar tętna na sensorach dotykowych.....	11
6.	Utylizacja baterii.....	11
7.	Wskazówki treningowe.....	12
7.1.	Częstotliwość treningu.....	12
7.2.	Intensywność treningu.....	12
7.3.	Trening zorientowany na tętno.....	12
7.4.	Kontrola treningu.....	12
7.5.	Czas trwania treningu.....	13
8.	Rysunek.....	14
9.	Lista części.....	15

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja stepera klasy HC wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/9, urządzenia zależnego od liczby obrotów, nie nadającego się do treningu terapeutycznego.
- Maksymalne obciążenie: 130 kg.
- Urządzenie 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 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.

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 2014/30/WE. 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

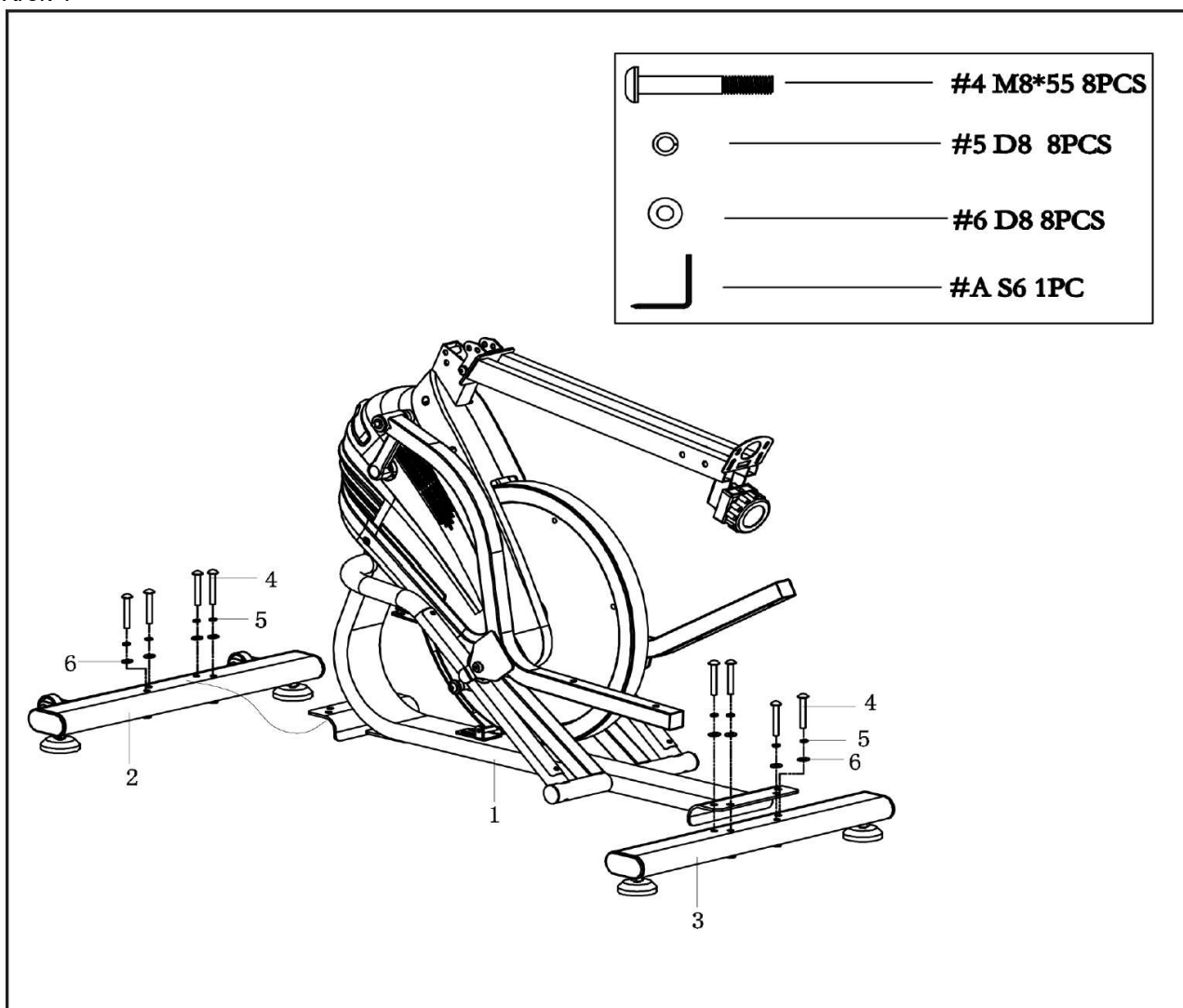
W celu ułatwienia montażu urządzenia, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

Zawartość opakowania

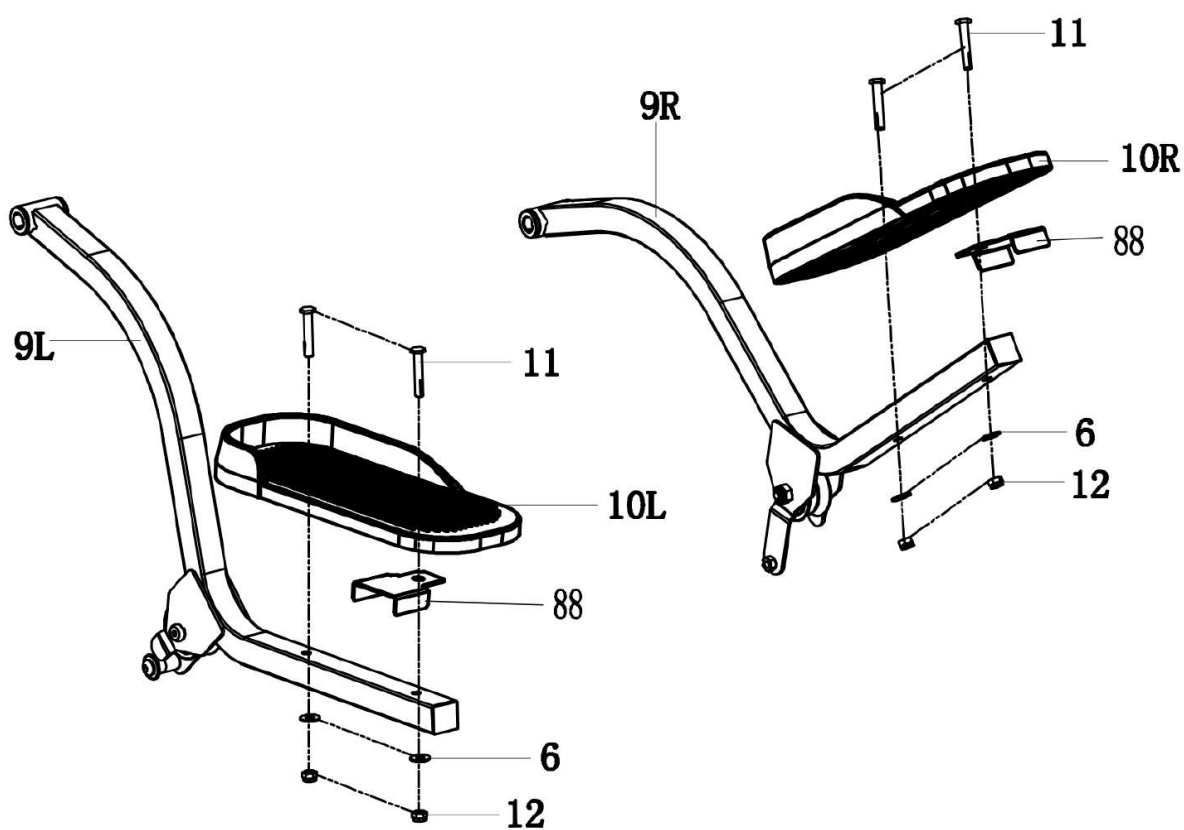
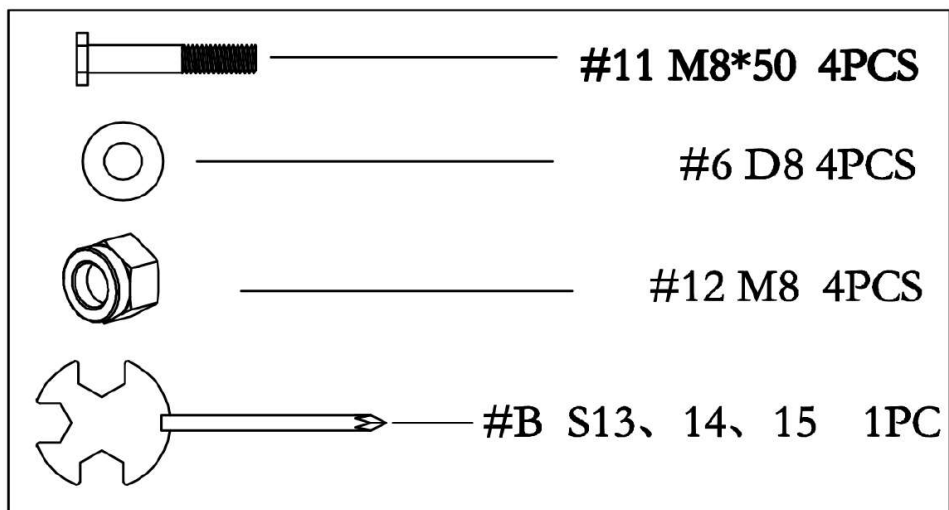
- Rozpakuj wszystkie części ze styropianu i ułóż je na podłodze obok siebie.
- Postaw ramę główną na podkładzie chroniącym podłogę; w przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy. Podkład powinien być płaski i niebyt gruby, tak aby rama stała stabilnie.

3. Kroki montażowe

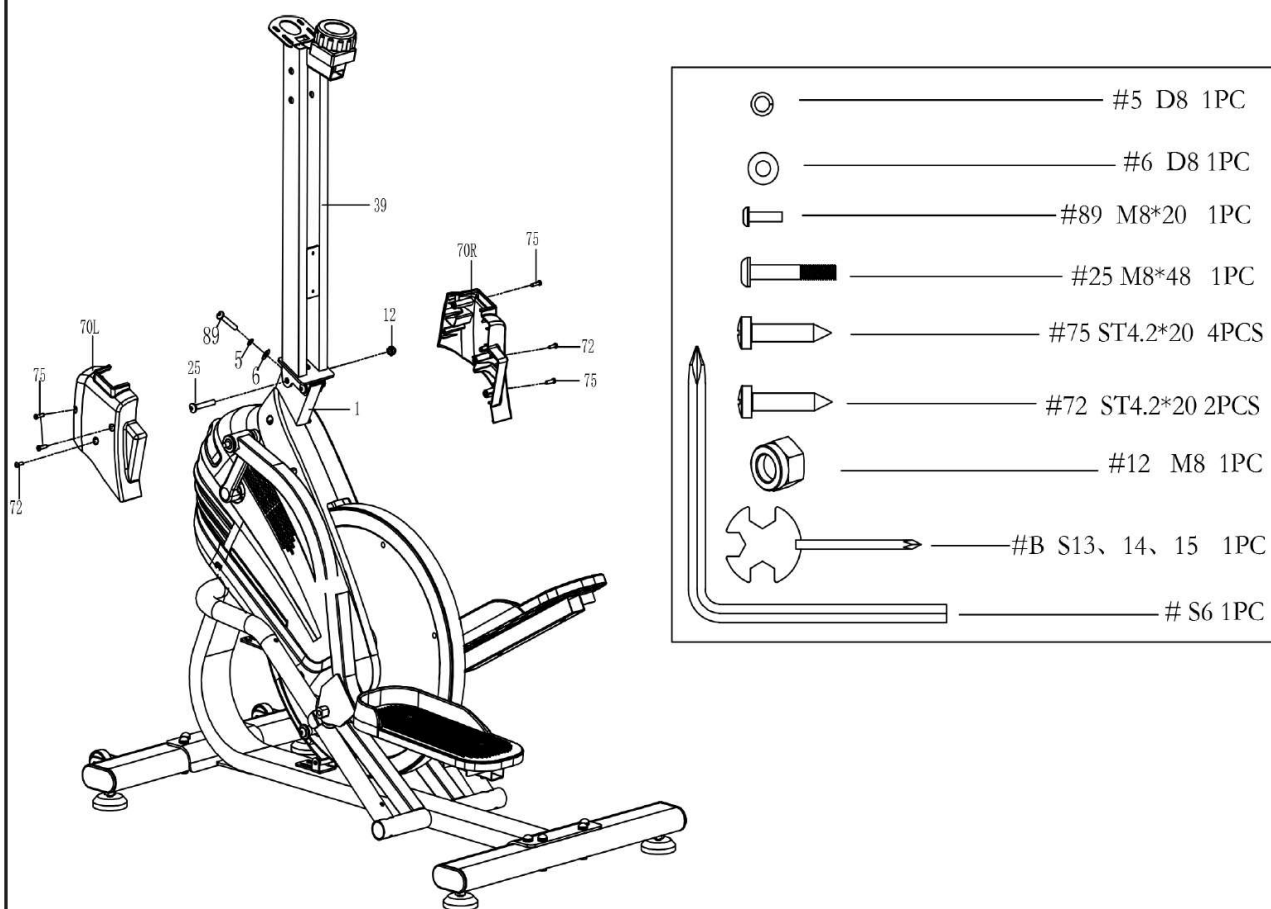
Krok 1



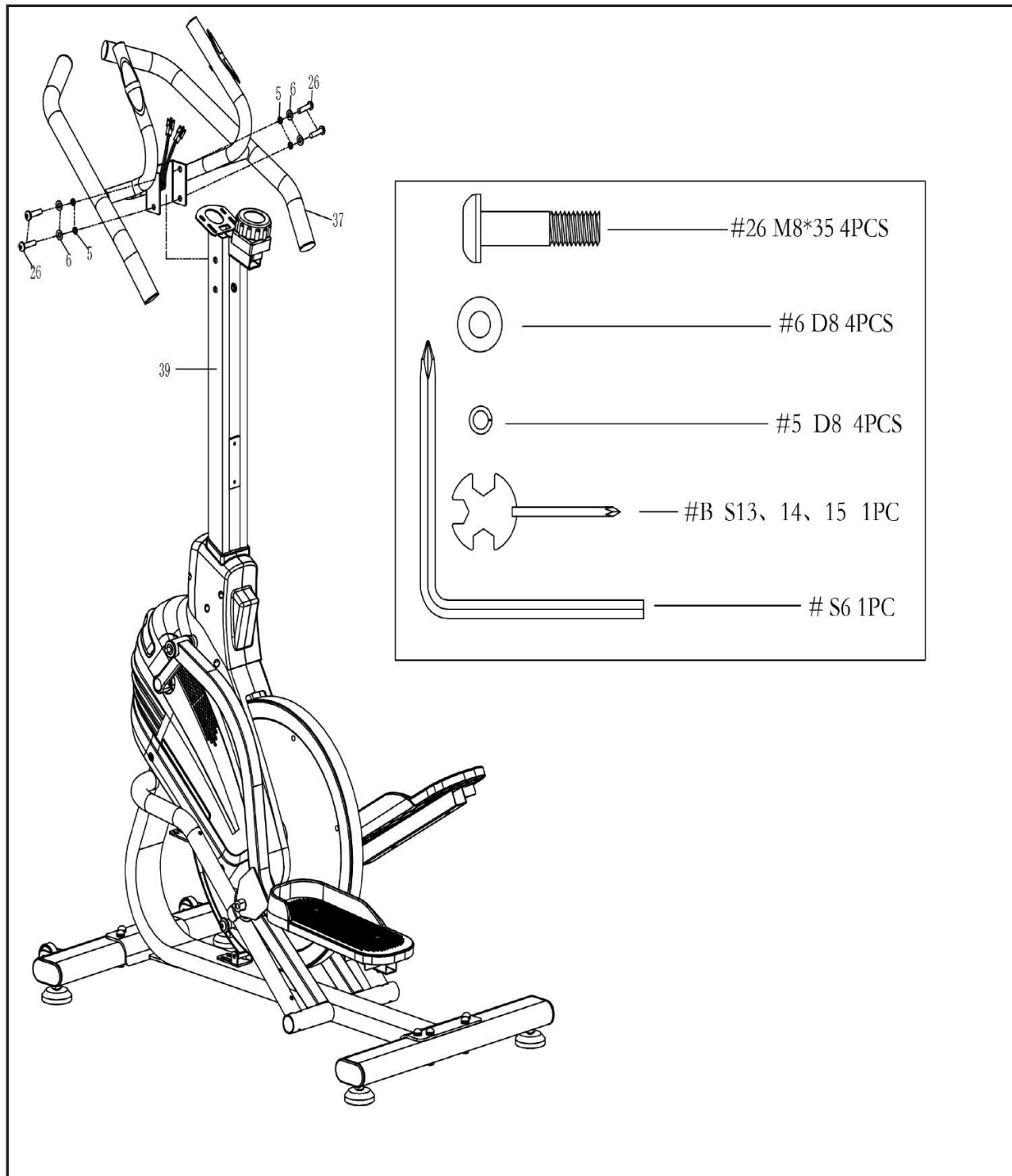
Krok 2



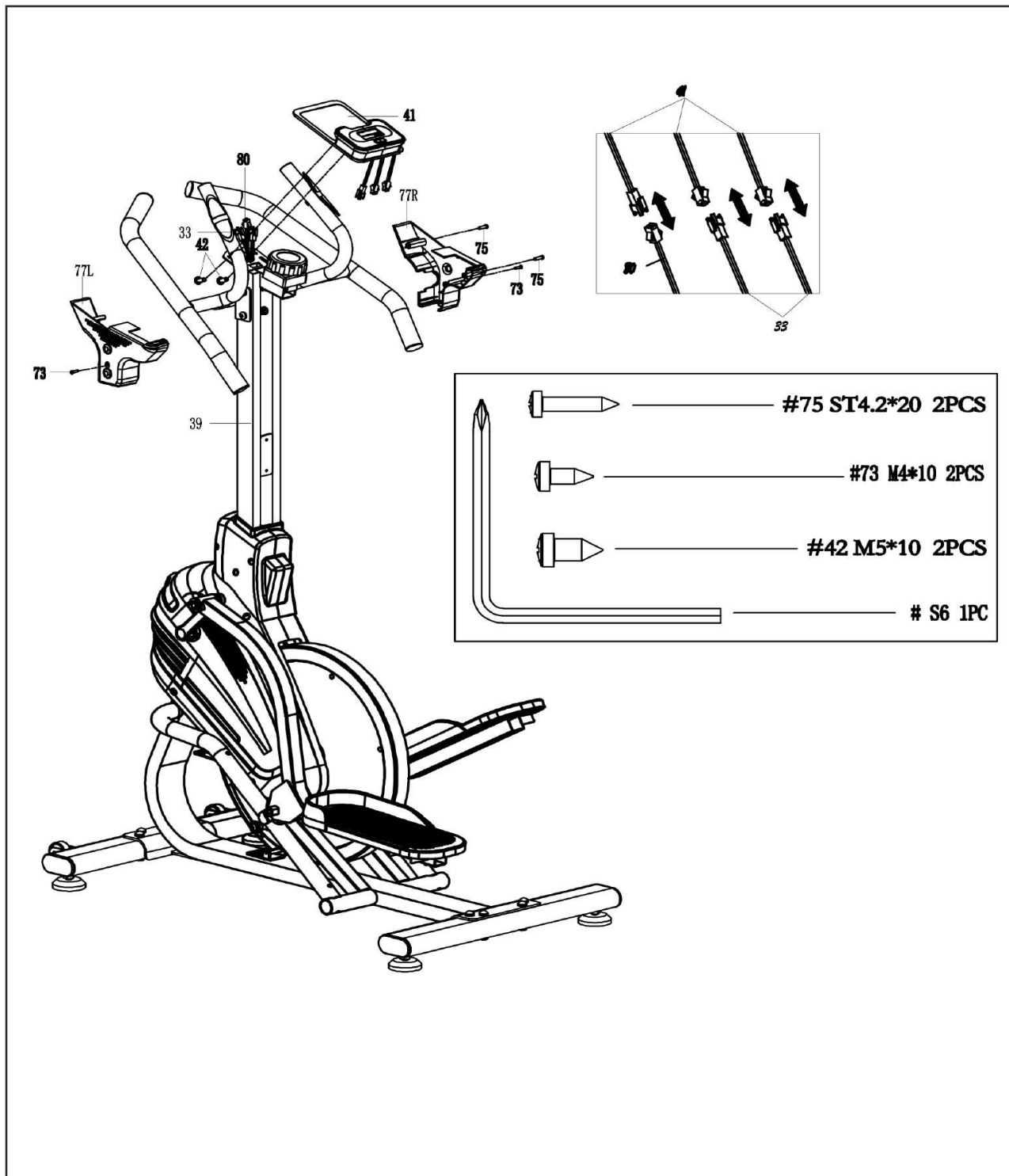
Krok 3



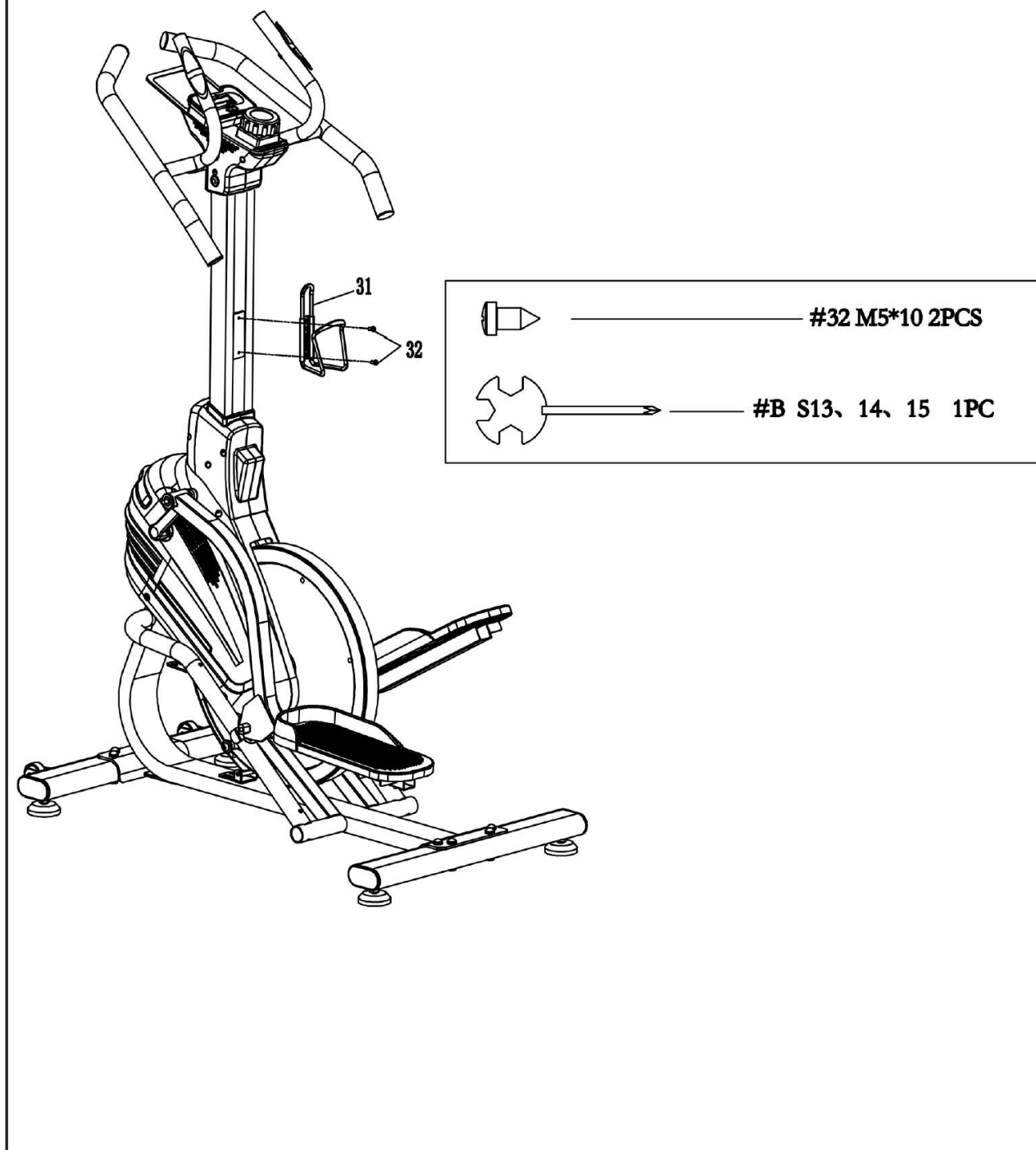
Krok 4



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 (kierownica, siodełko) mające kontakt z potem wymagają czyszczenia tylko przy pomocy wilgotnej szmatki.

5. Komputer



4. Przyciski funkcyjne

MODE

Naciskając przycisk następuje zmiana / potwierdzenie poszczególnych funkcji. Aktywna funkcja zostanie wyświetlona na dużym wyświetlaczu.

Dłuższe przytrzymanie spowoduje wyzerowanie wszystkich wartości.

5. Wyświetlacz

SCAN

Naciśnij MODE, aby wybrać i ustawić funkcję. Automatycznie co 6 sekund będą wyświetlane poszczególne pola.

SPEED

Prędkość w km/h (0 - 99,9 km/h).

RPM

Ilość obrotów na minutę (0-999)

TIME

Czas treningu z dokładnością do sekundy (00:00 - 99:00 minut).

DISTANCE

Dystans z dokładnością do 100 m (0,0 - 99,5 km). Wartość można wprowadzić przy użyciu pokrętła.

CALORIES

Spalanie kalorii (0,0 do 9990 kcal). Spalanie kalorii z dokładnością do 1 kcal. Spalanie kalorii jest uzależnione od różnych parametrów takich jak wiek, płeć, podstawowa przemiana materii. W tym przypadku

chodzi o przybliżoną wartość, która ma w szczególności służyć do porównywania pomiędzy poszczególnymi treningami. Wartość kalorii można ustawić za pomocą pokrętła.

PULSE

Pokazuje aktualną wartość tętna. Pomiar tętna (40 – 240 uderzeń na minutę). Aktualna wartość tętna jest podawana w uderzeniach na minutę. Wartość można wprowadzić przy użyciu pokrętła.

ODO

Pokazuje łączną ilość kilometrów. Po wymianie baterii licznik zostanie wyzerowany.

6. Obsługa komputera

5.3.1 Włożenie baterii

Włóż 2 baterie typu AAA w odpowiednie miejsce z tyłu komputera. Zwróć uwagę na właściwą polaryzację. W celu wymiany baterii zdemontuj osłonę 77L/R. Poluzuj śrubę z łbem krzyżowym 42. Następnie możesz otworzyć pokrywę.

5.3.2 Funkcja AUTO ON / OFF

Komputer włącza się automatycznie w momencie rozpoczęcia treningu i wyłącza po ok 4 minutach po zakończeniu treningu.

7. Trening bez wprowadzenia danych

Rozpocznij trening, a wszystkie dane rozpoczną automatyczne pomiary od zera w górę.

8. Pomiar tętna na sensorach dotykowych

Pomiar tętna nastąpi przez dwa punkty kontaktowe (owalne sensory na kierownicy) po wewnętrznej stronie dłoni.

Dłonie muszą zawsze mocno obejmować oba punkty kontaktowe do pomiaru tętna.

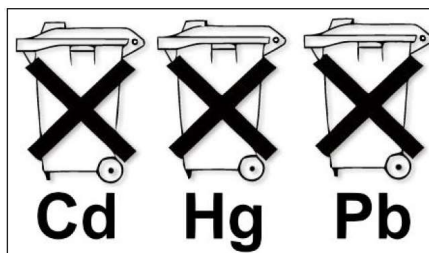
Jeśli podczas treningu zostanie przerwany kontakt pomiędzy odbiornikami tętna a dłońmi, po ponownym kontakcie, pomiar tętna potrzebuje kilku sekund, aby przywrócić połączenie i podać faktyczną wartość tętna.

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!

6. Utylizacja baterii

Baterie należy oddać do sklepu z urządzeniami elektrycznymi lub do odpowiednich pojemników na zużyte baterie.

Baterie nie są odpadem domowym. Jako użytkownik jesteś z mocy prawa zobligowany oddawać zużyte baterie. Stare baterie możesz oddać w publicznych miejscach zbiórki lub wszędzie tam, gdzie są sprzedawane baterie tego rodzaju. Baterie / akumulatory muszą być rozładowane i zabezpieczone przed zwarcie.



7. Wskazówki treningowe

Trening na stepperze 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.

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 powinien być wykonany 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 również wolnego pedałowania.

Trening właściwy:

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

Rozprężenie:

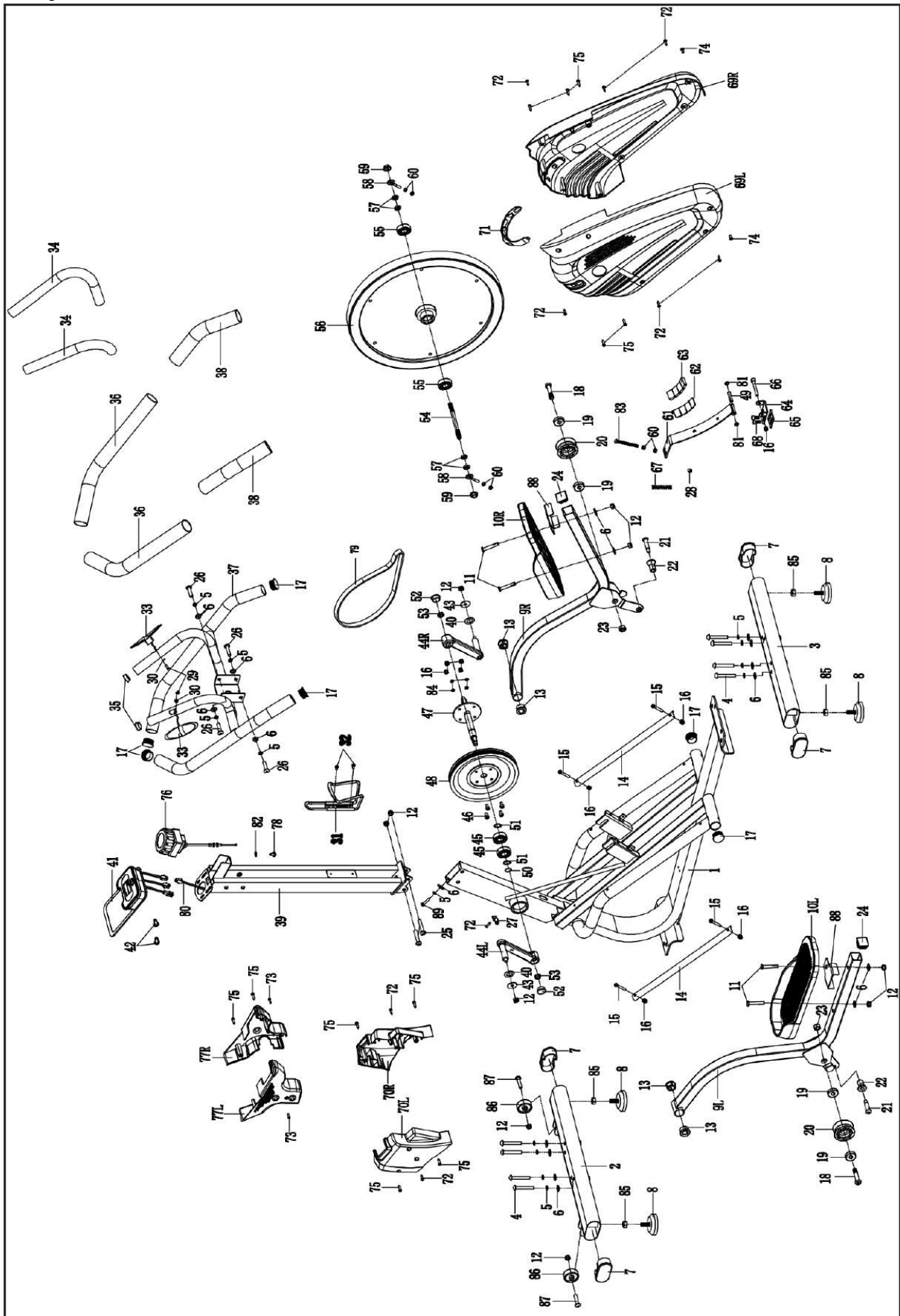
5 do 10 minut wolnego pedałowania.

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
4131-01	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Standfuß vorn	Front Stabilizer		1
-3	Standfuß hinten	Rear Stabilizer		1
-4	Schraube	Screw	M8X55	8
-5	Federscheibe	Spring washer	D8	13
-6	Unterlegscheibe	Washer	D8	17
-7	Kunststoffkappen	Feet Cap		4
-8	Höhen Niveau Regulierung	Adjust Feet Cap		4
-9L/R	Pedalarm	Pedal weld		2
-10L/R	Pedal L/R	Pedal L/R		2
-11	Schraube	Screw	M8X50	4
-12	Kunststoffmutter	Nylon Nut	M8	12
-13	Kunststoffkappen	Axis cap		4
-14	Schiene	Slider board		2
-15	Schraube	Screw	M6X45	4
-16	Kunststoffmuttern	Nylon Nut		9
-17	Kunststoffkappen rund	Round tube cap		6
-18	Schraube	Screw	M10X50	2
-19	Achse	Axis		4
-20	Schieberad	Slider wheel		2
-21	Schraube	Screw	M8X12	2
-22	Hülse	Sub wheel		2
-23	Kunststoffmutter	Nylon Nut	M10	2
-24	Kunststoffkappe	Square Cap		2
-25	Schraube	Screw	M8X48	2
-26	Schraube	Screw	M8X35	4
-27	Sensor	Sensor seat		1
-28	Kunststoffkappe	Tube cap		1
-29	Schraube	Screw	4,2X18	2
-30	Unterlegscheibe	Flat washer	D5	2
-31	Halter für Trinkflasche	Kettle frame		1
-32	Schraube	Screw	M5X10	2
-33	Handpuls	Hand pulse		2
-34*	Griff	Foam		2
-35	Kunststoffkappe	Tube Cap		2
-36*	Griff	Foam		2
-37*	Handgriff	Mid handlebar		1
-38*	Griff	Foam		2
-39*	Handgriff	Mid handle foam		1
-40	Unterlegscheibe	Washer		2
-41	Computer	Computer		1
-42	Schraube	Screw	M5X10	2
-42	Mutter	Nut		3
-43	Unterlegscheibe	Washer	D8	2
-44L/R	Kurbel	Crank L/R		2
-45	Kugellager	Bearing		2
-46	Schraube	Screw	M6X15	4
-47	Achse	Axis		1
-48	Riemenscheibe	Belt wheel		1
-49	Hülse	Inner tube		1
-50	Unterlegscheibe	Washer		1
-51	Sprengring	Snap ring		2
-52	Kunststoffkappe	Crank Cap		2
-53	Mutter	Nut	M10	2
-54	Achse	Flywheel Axis		1
-55	Kugellager	Bearing		2
-56	Schwungrad	Flywheel		1
-57	Mutter	Nut	M10	4
-58	Schraube	Bolt		2
-59	Mutter	Nut	M10	2
-60	Mutter	Nut	M6	6
-61	Halterung	Board		1
-62	Halterung Magnet	Magnetic board		1
-63	Magnetic	Magnet		4
-64	Halterung	Brake fix seat		1
-65	Stoßdämpfer	Brake Shock pad		1

-66	Schraube	Screw	M6X50	1
-67	Feder	Spring		1
-68	Schraube	Screw	M5X12	2
-69L/R	Gehäuse	Cover		2
-70L/R	Abdeckung	Cover		2
-71	Abdeckung	Cover		1
-72	Schraube	Screw	ST4.2X20	9
-73	Schraube	Screw	M4X10	2
-74	Schraube	Screw	M5X10	2
-75	Schraube	Screw	ST4.2 X2	11
-76	Widerstandsverstellknopf	Tension control		1
-77L/R	Abdeckung	Upper Cover		2
-78	Schraube	Screw	M5X20	1
-79*	Riemen	Belt		1
-80	Sensor	Sensor		1
-81	Unterlegscheibe	Washer		2
-82	Unterlegscheibe	Washer		1
-83	Schraube	Bolt	M6X70	1
-84	Federscheibe	Spring washer		4
-85	Mutter	Nut	M10	4
-86	Transportrollen	Transport wheels		2
-87	Schraube	M8X38		2
-88	Halterung für Pedal	Pedal plate		2
-89	Schraube	Screw	M8x20	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 Finnlo, 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