

HAMMER

Cross Pace 5.0 Norsk



Instrukcja obsługi Art-Nr.:10000



HAMMER
100 YEARS IN SPORTS.



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

FINNLO
FITNESS SYSTEMS

HAMMER

SOLE

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa.....	3
2.	Informacje ogólne.....	3
2.1.	Opakowanie.....	3
2.2.	Usuwanie.....	4
3.	Montaż.....	4
3.1.	Kroki montażowe.....	4
4.	Pielęgnacja i konserwacja.....	10
5.	Komputer.....	10
5.1.	Przyciski komputera.....	10
5.2.	Funkcje komputera.....	11
5.3.	Uruchomienie komputera.....	12
5.3.1	Szybki start.....	12
5.3.2	Trening z wprowadzeniem danych.....	12
5.4.	Rozwiązywanie problemów.....	15
6.	Dane techniczne.....	16
6.1.	Zasilacz (w zestawie).....	16
7.	Wskazówki treningowe.....	16
7.1.	Częstotliwość treningu.....	16
7.2.	Intensywność treningu.....	16
7.3.	Trening zorientowany na tętno.....	17
7.4.	Kontrola treningu.....	17
7.5.	Czas trwania treningu.....	18
8.	Rysunek.....	19
9.	Lista części.....	21

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja roweru, urządzenia zależnego od liczby obrotów klasy HC, wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/5, nieprzeznaczonego do celów terapeutycznych.
- Maksymalne obciążenie: 130 kg.
- Roweru należy używać wyłącznie w warunkach domowych.
- Każde inne zastosowanie urządzenia jest niedozwolone i może być niebezpieczne. Importer nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody i urazy spowodowane niewłaściwym użytkowaniem sprzętu.
- Sprzęt został wyprodukowany zgodnie z najnowszymi standardami bezpieczeństwa. Potencjalne zagrożenia mogące spowodować urazy zostały wykluczone.

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

1. Nie pozwalaj dzieciom ani zwierzętom domowym bawić się na ani w pobliżu sprzętu.
2. Regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby, nakrętki, uchwyty i pedały są dobrze przymocowane i czy nie widać uszkodzeń.
3. Niezwłocznie wymieniać uszkodzone części po konsultacji z serwisem i nie używać sprzętu dopóki nie zostanie naprawiony.
4. Unikać wysokich temperatur, wilgoci oraz kontaktu z wodą.
5. Przed uruchomieniem sprzętu dokładnie przeczytać instrukcję użytkownika.
6. Z każdej strony sprzętu musi się odpowiednia ilość miejsca, minimum 1,5m.
7. Sprzęt ustawić na stałym, równym i antypoślizgowym podłożu.
8. Nie trenować bezpośrednio przed lub po posiłku.
9. Przed rozpoczęciem treningu fitness skonsultować się z lekarzem.
10. Bezpieczne używanie sprzętu może być zagwarantowane tylko w przypadku regularnego dokładnego sprawdzenia części zużywających się. Są one oznaczone * na liście części.
11. Sprzętu treningowego nigdy nie wolno używać jako zabawki.
12. Po każdym treningu należy zabezpieczyć urządzenie przed przypadkowym uruchomieniem.
13. Nie nosić luźnego ubioru, lecz odpowiedni strój treningowy, np. dres.
14. Trenować w obuwiu, nigdy boso.
15. Upewnić się, że w pobliżu sprzętu nie ma osób trzecich, gdyż mogą one doznać urazu w wyniku kontaktu z ruchomymi częściami.
16. Nie stawiać urządzenia w wilgotnych pomieszczeniach (łazienka) lub na balkonie.
17. Zwróć uwagę na odpowiednią odległość pomiędzy kablem zasilającym a źródłem ciepła.
18. Rower należy ustawić w takim miejscu, aby użytkownik widział zbliżające się do niego osoby.
19. Rower może być jednocześnie używany tylko przez 1 osobę.
20. Ryzyko porażenia prądem! Wadliwa instalacja elektryczna lub zbyt wysokie napięcie sieciowe może prowadzić do porażenia prądem. Urządzenie należy podłączać tylko wtedy, gdy napięcie sieciowe w gniazdku odpowiada specyfikacji na tabliczce znamionowej. Nie używaj urządzenia, jeśli jest widocznie uszkodzone lub jeśli kabel sieciowy lub wtyczka sieciowa jest uszkodzona. Nie dotykaj wtyczki sieciowej mokrymi rękami. Nie wyciągaj wtyczki sieciowej z gniazdka ciągnąc za kabel sieciowy, zawsze trzymaj za wtyczkę.
21. Nie pozwalaj dzieciom bawić się folią opakowaniową. Mogą się w nią zaplątać i udusić podczas zabawy.

2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy DIN EN 957-1/5 klasy HC. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2004/108/UE i 2006/95/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

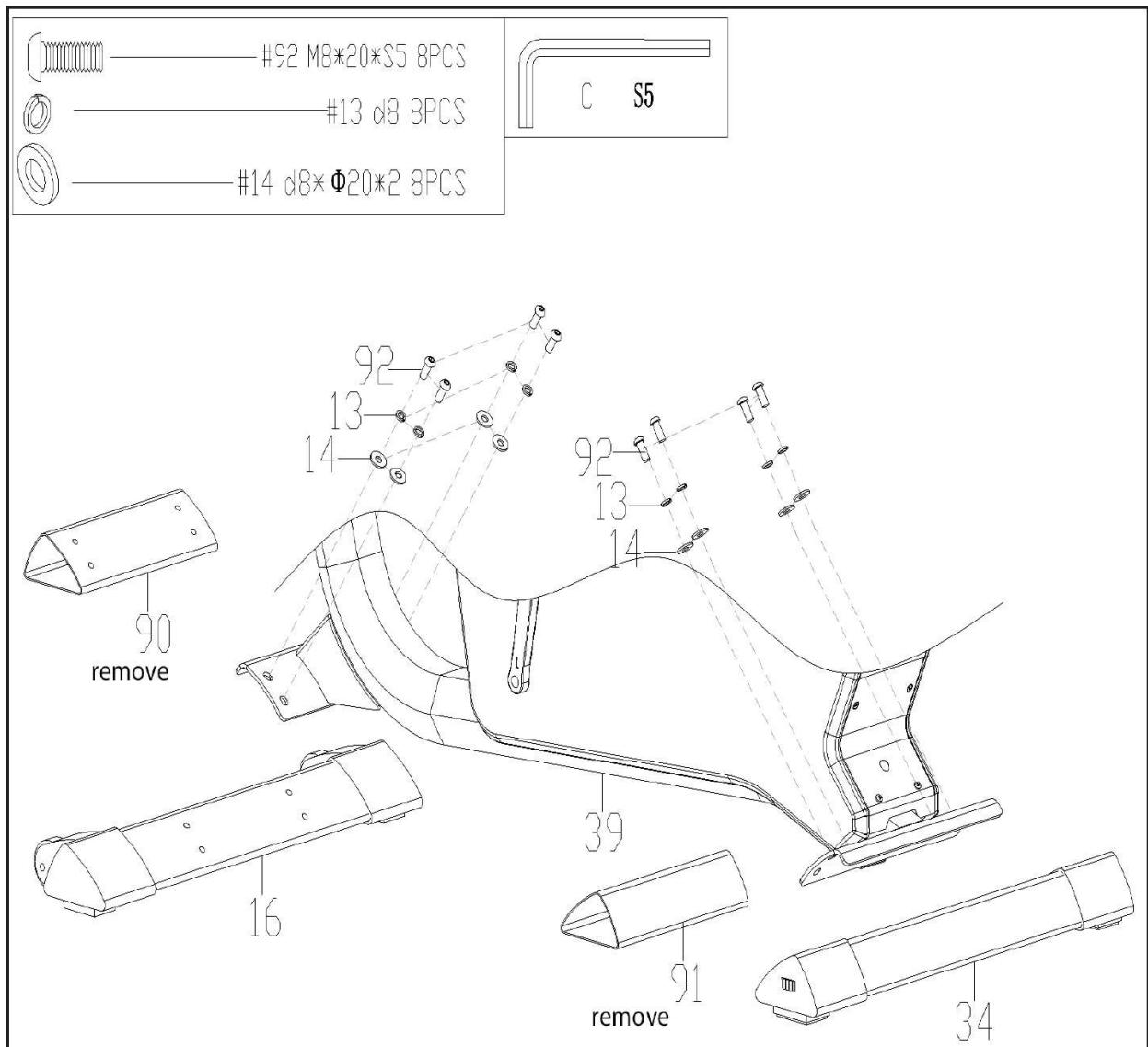
W celu ułatwienia montażu urządzenia, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

Zawartość opakowania

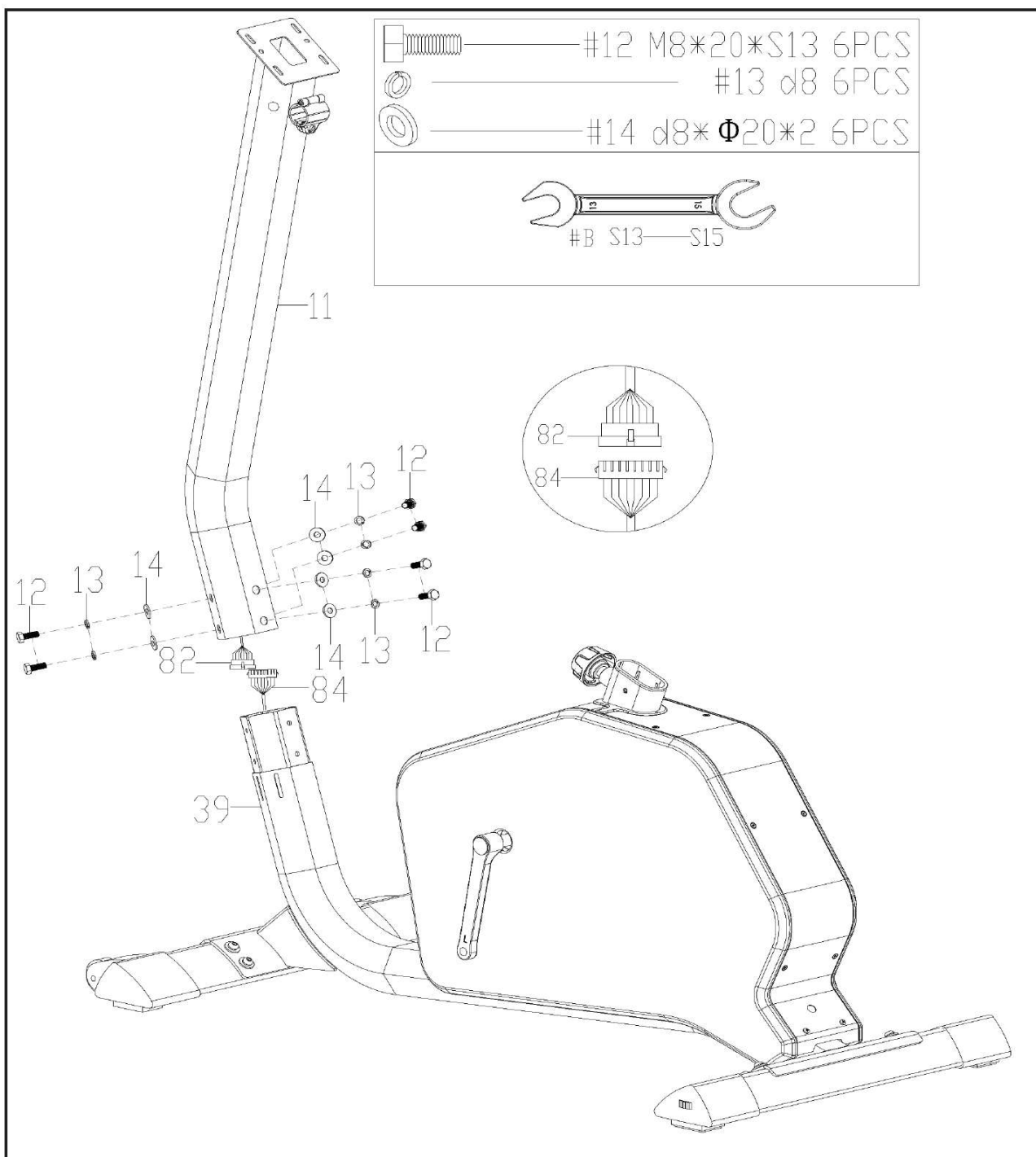
- Rozpakuj wszystkie części ze styropianu i ułóż je na podłodze obok siebie.
- Postaw ramę główną na podkładzie chroniącym podłogę; w przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy. Podkład powinien być płaski i niebyt gruby, tak aby rama stała stabilnie.
- W trakcie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

3.1. Kroki montażowe

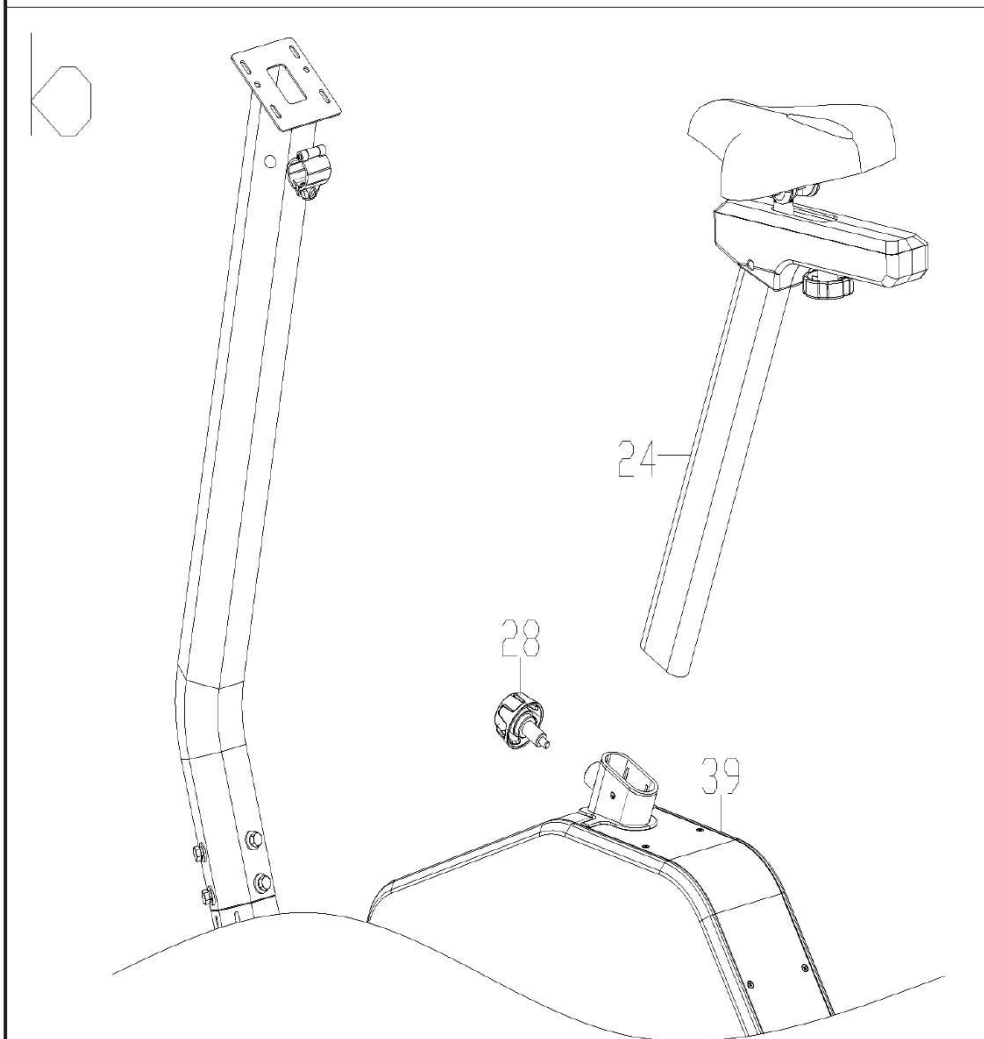
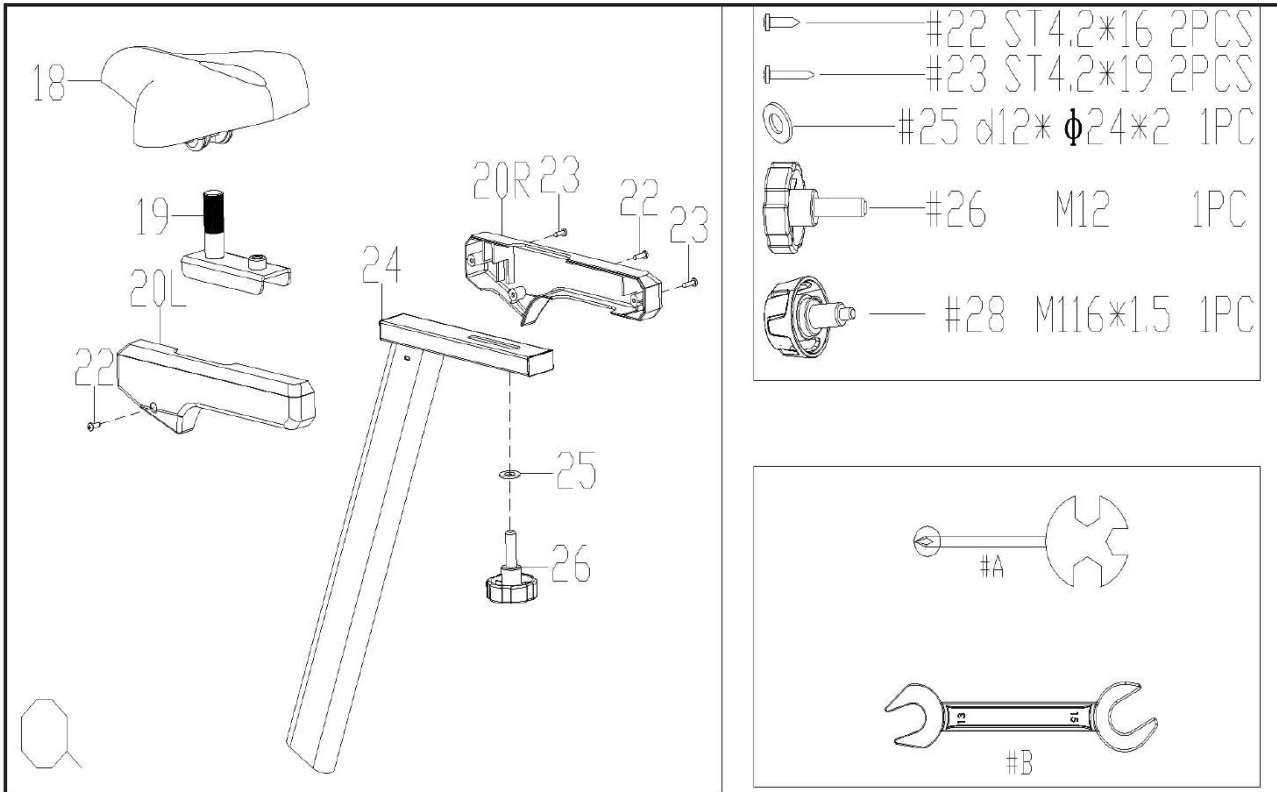
Krok 1



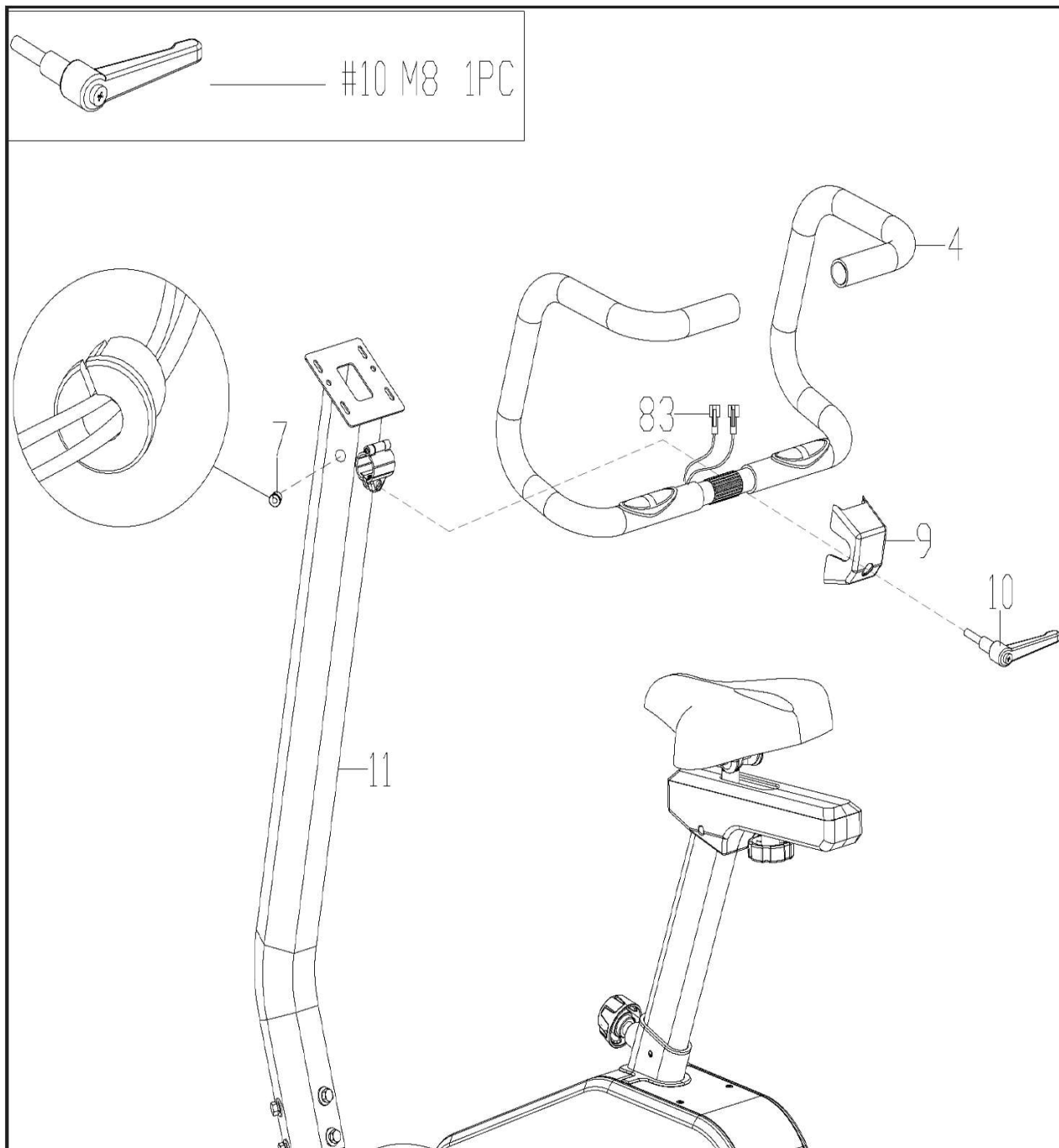
Krok 2



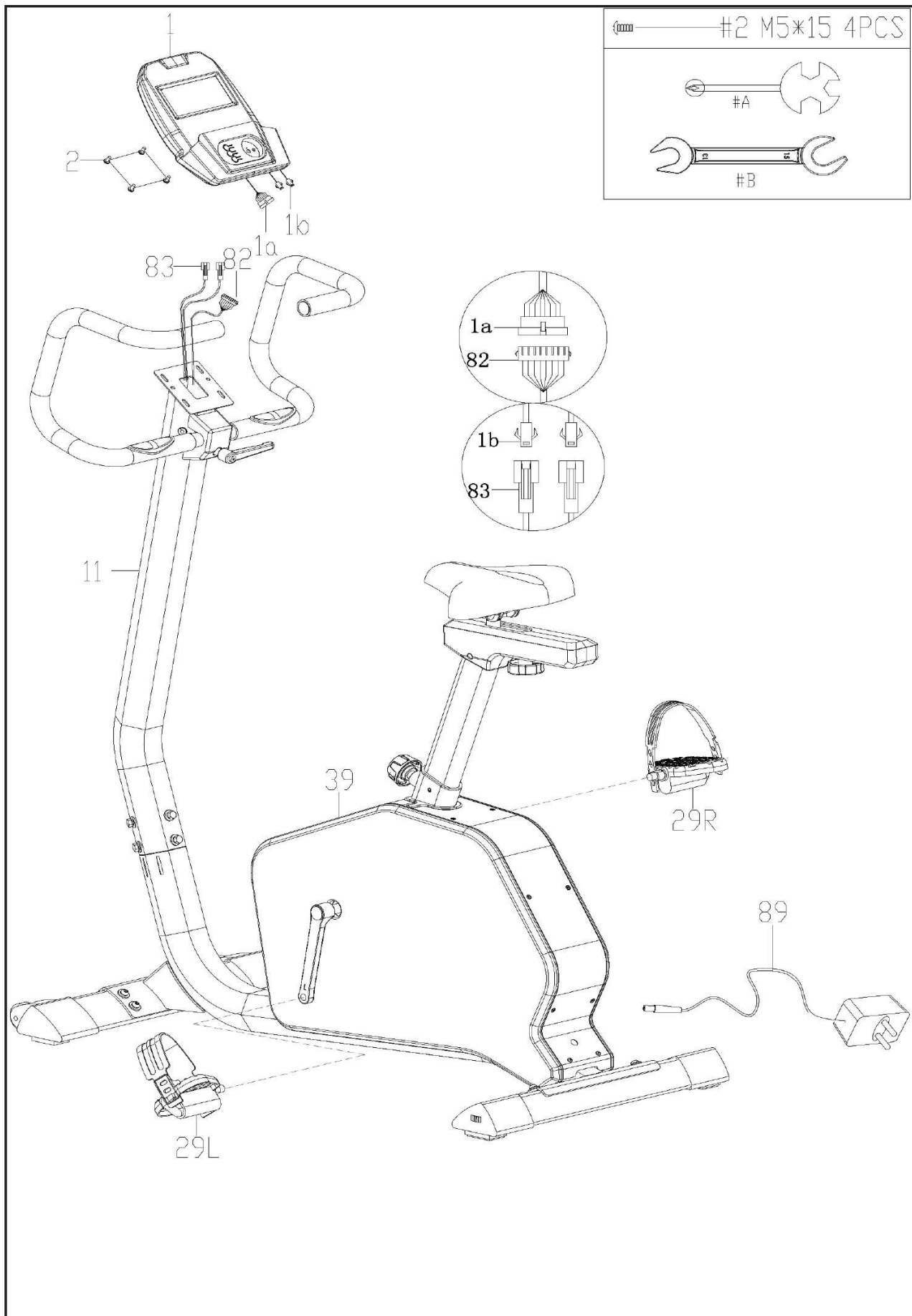
Krok 3



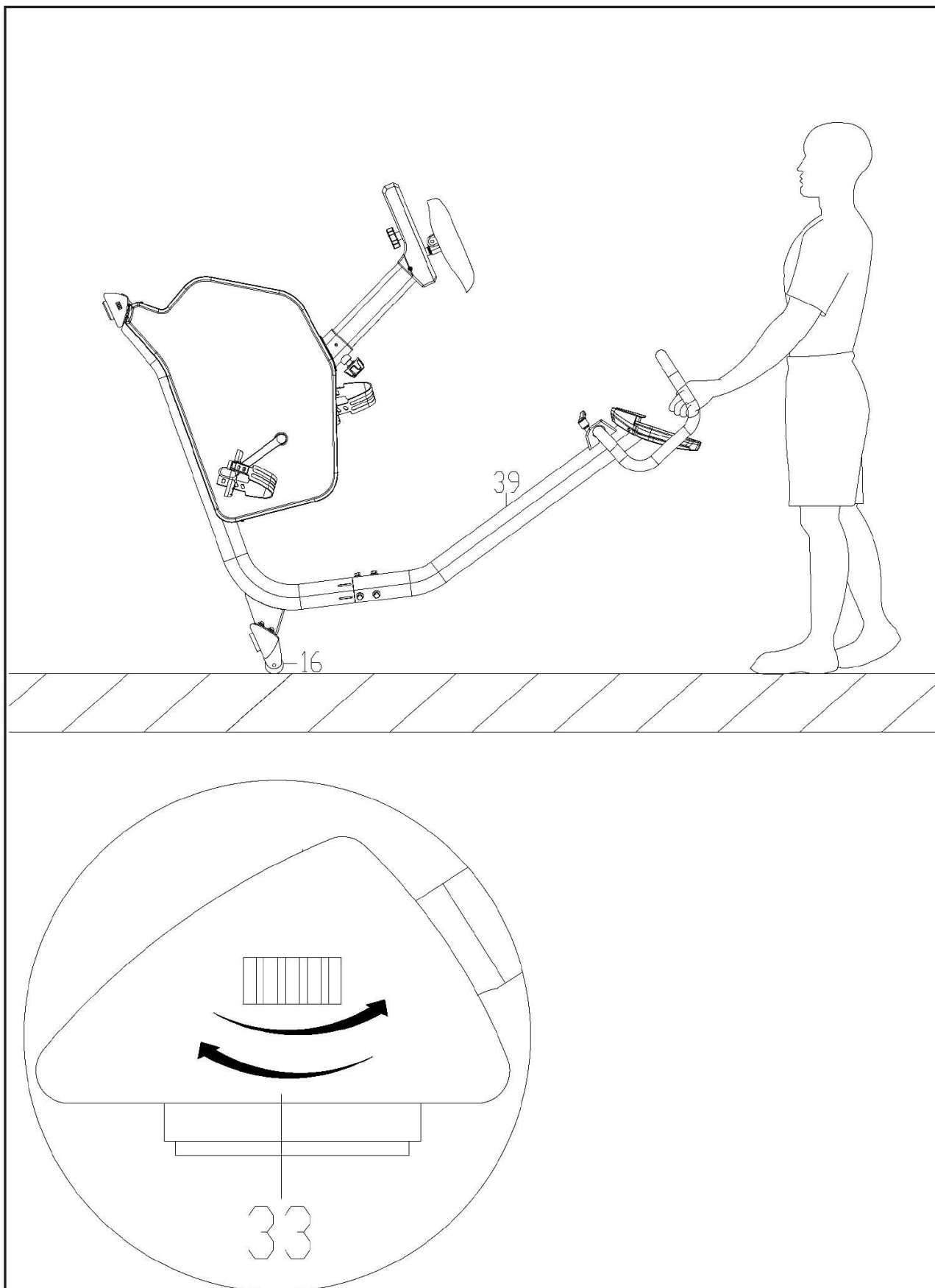
Krok 4



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 mające kontakt z potem wymagają czyszczenia tylko przy pomocy wilgotnej szmatki.

5. Komputer



5.1. Przyciski komputera

ENTER

Naciśnięcie powoduje potwierdzenie wartości lub wybranego programu.

RECOVERY

Pomiar tętna powysiłkowego z podaniem wyniku 1-6.

PUSH&TURN / pokrętło

DOWN: zmniejszenie wartości funkcji: czas, dystans itd. Zmniejszenie oporu podczas treningu.
UP: zwiększenie wartości funkcji. Zwiększenie oporu podczas treningu.

START / STOP

Uruchamia i zatrzymuje funkcje komputera. Rozpoczyna pomiar tkanki tłuszczowej.

MODE

Naciśnięcie podczas treningu zmienia wyświetlane dane z RPM na SPEED, ODO na DIST, WATT na CALORIES.

Przytrzymanie przycisku przez 3 sekundy zeruje wszystkie wartości.

5.2. Funkcje komputera

RPM

Ilość obrotów na minutę.

SPEED

Pokazuje prędkość w km/h (0 - 99,9km/h). Chodzi w tym przypadku o teoretycznie przyjętą wartość, która nie może być porównywana z normalnym rowerem.

DISTANCE

Pokazuje dystans w zakresie 0 - 999,9km.
Można wprowadzić dystans, który ma być osiągnięty.

TIME

Pokazuje czas treningu z dokładnością do sekundy (00:00 - 99:59)
Można wprowadzić docelowy czas treningu.

KCAL

Pokazuje spalanie kalorii przy założeniu 22% efektywności dla siły mechanicznej. Zakres 1 - 9995 Kcal.
Można wprowadzić ilość kalorii, które mają zostać spalone.

HEARTRATE

Ilość uderzeń serca na minutę. Dodatkowo wyświetlana jest wyliczona lub wprowadzona 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!

WATT

Pokazuje aktualną moc.

LEVEL

Pokazuje opór w 16-stopniowej skali / poziomach.

TARGET H.R.

Istnieje możliwość wprowadzenia docelowego tętna.

ODO

Wyświetla informację o łącznym dystansie w zakresie 0-9999 km.

PROGRAM

Podczas treningu masz do wyboru 24 programy.

Masz do dyspozycji 7 głównych programów: MANUAL, PRE-PROGRAM, WATT PROGRAM, BODY FAT PROGRAM, TARGET HEART RATE PROGRAM, HEART RATE CONTROL PROGRAM i USER PROGRAM.

RPM sygnalizator

Pokazuje aktualną ilość obrotów na minutę w zakresie 20-250,
20-99 zielony, 100-170 żółty, 180-250 czerwony

HEARTRATE sygnalizator

Pokazuje aktualne procentowe tętno
90-129 zielony 50%, 130-139 zielony 65%,
140-149 żółty 70%, 150-159 żółty 75%
160-169 czerwony 80%
Ponad 170 czerwony MAX

Wskazówki:**A. Aktywacja komputera z trybu uśpienia**

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

B. Wartości docelowe

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

C. Recovery

Po zakończeniu treningu należy wybrać „RECOVERY” i zaprzestać pedałowania. Komputer będzie mierzył jeszcze przez 60 sekund tętno. Jeżeli różnica tętna wyniesie ok. 20% otrzymasz ocenę F1 (bardzo dobry). Trzymaj oburącz sensory dotykowe lub użyj pasa telemetrycznego. Komputer wyświetla Twoją aktualną wartość tętna.

B. Naciśnij RECOVERY, aby rozpocząć pomiar tętna spoczynkowego, a komputer przejdzie do status STOP.

C. Trzymaj prosto czujniki tętna.

D. Czas będzie odliczany od 60 sekund do 0.

E. Po osiągnięciu 0, pojawi się na wyświetlaczu wynik (F1-F6).

F1 = wspaniale, F2 = dobrze, F3 = wystarczająco, F4 = poniżej przeciętnej, F5 = niedobrze, F6 = źle

Połączenie Bluetooth dla aplikacji Kinomap

Pobierz Kinomap ze sklepu Apple lub Google Play i zainstaluj.

Uruchom funkcję Bluetooth w swoim urządzeniu (telefon lub tablet) w aplikacji.

Kinomap

Na początku należy wybrać urządzenie. Wybierz ERGOMETER.

W aplikacji pod „Brand directory” wybierz „Hammer” CardioPace 5.0 NorsK.

Po zalogowaniu postępuj zgodnie z instrukcjami w aplikacji.

5.3. Uruchomienie komputera**2.1 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. Usłyszysz sygnał, a listwa menu będzie migać.
- Rozpocznij trening poprzez naciśnięcie START. Wszystkie dane rozpoczynają pomiary w górę. Za pomocą pokrętła możesz ustawić opór. Im wyższy opór, tym więcej świeci linijek. Można ustawić 16 różnych poziomów oporu.

2.2 Trening z wprowadzeniem danych

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

5.3.2.1 Manual (program 1)

Wybierz MANUAL (program 1) przy pomocy pokrętła. Naciśnij ENTER, „czas” miga, a wartość może zostać ustawiona przy użyciu pokrętła. Naciśnij ENTER, aby zapisać wartość i przejść do następnej wartości do ustawienia.

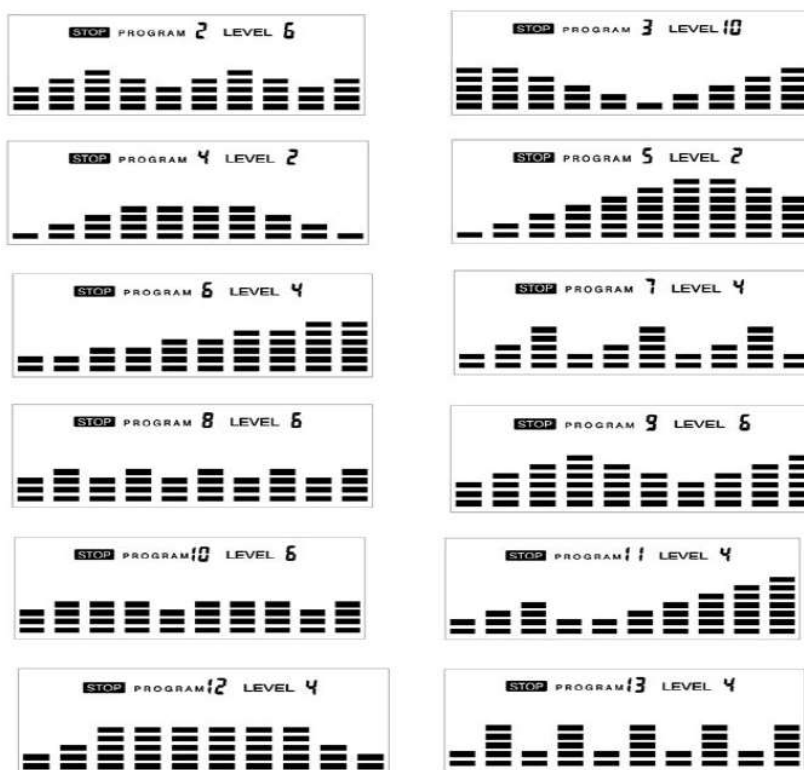
** (jeśli został ustawiony czas docelowy, nie można ustawić kolejnego parametru – dystansu)

Postępuj analogicznie z wszystkimi parametrami, które chcesz ustawić i naciśnij START/STOP, aby rozpocząć trening.

5.3.2.2 Programy (P2-P13)

Komputer dysponuje 12 różnymi wgranymi programami

Wybierz „PROGRAM” przy użyciu pokrętła. W celu potwierdzenia naciśnij ENTER.



Wprowadzanie danych w predefiniowanych programach

Wybierz program za pomocą pokrętła. Na wyświetlaczu pojawi się profil wybranego programu. Naciśnij w celu potwierdzenia ENTER.

Miga „CZAS”. Za pomocą pokrętła można wprowadzić wartość. Naciśnij ENTER, aby zapisać wartość i przejść do następnej wartości do ustawienia.

Postępuj analogicznie z wszystkimi parametrami, które chcesz ustawić i naciśnij START/STOP, aby rozpocząć trening.

Możesz trenować z różnymi poziomami obciążenia w różnych interwałach. Gdy poszczególne profile migają, możesz użyć pokrętła, aby ustawić żądany poziom oporu podczas treningu.

Uwaga: Po ustawieniu docelowego czasu treningu nie można zmienić następnego parametru - dystansu.

Jeśli jeden z parametrów treningu jest równy zero, rozlegnie się dwutonowy dźwięk i trening zostanie automatycznie zatrzymany. Naciśnij START/STOP, aby kontynuować.

PROGRAM WATT (P14)

W tym programie liczbę watów można określić w zakresie od 25 do 350 WATT. Wartość WATT pozostaje stała. Oznacza to, że opór pedałowania zmniejsza się, gdy pedałujesz szybko.

Gdy pedałujesz powoli, opór obciążenia wzrasta, aby zapewnić taką samą moc.

Naciśnij ENTER, aby wybrać program Watt.

„Czas” miga, aby można było ustawić wartość za pomocą pokrętła. Naciśnij przycisk ENTER, aby zapisać wartość i przejść do następnego ustawianego parametru.

Postępuj analogicznie z wszystkimi parametrami, które chcesz ustawić i naciśnij START/STOP, aby rozpocząć trening.

Uwaga: Po ustawieniu docelowego czasu treningu nie można zmienić następnego parametru - dystansu. Jeśli jeden z parametrów treningu jest równy zero, rozlegnie się dwutonowy dźwięk i trening zostanie automatycznie zatrzymany. Naciśnij START/STOP, aby kontynuować.

PROGRAM BODY FAT (P15)

Wybór „Body Fat Program” za pomocą pokrętła.

Naciśnij ENTER.

„Mężczyzna” miga, aby można było wybrać płeć za pomocą pokrętła.

Naciśnij ENTER, aby zapisać płeć i przejść do następnych danych.

Miga „175”, więc można regulować wzrost za pomocą pokrętła, naciśnij ENTER.

Miga „70”, więc można regulować wagę za pomocą pokrętła.

Naciśnij ENTER, aby zapisać wartość i przejść do następnych danych. Miga „30”, więc można ustawić wiek za pomocą pokrętła. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć pomiar. Chwyć obiema rękami uchwyty pulsometru.

Po 15 sekundach na wyświetlaczu pojawi się % tkanki tłuszczowej, BMR, BMI i typ budowy ciała.

UWAGA: Typy budowy ciała: Istnieje 9 typów budowy ciała podzielonych według obliczonej procentowej zawartości tłuszczu. Typ 1 wynosi od 5% do 9%. Typ 2 wynosi od 10% do 14%. Typ 3 wynosi od 15% do 19%. Typ 4 wynosi od 20% do 24%. Typ 5 wynosi od 25% do 29%. Typ 6 wynosi od 30% do 34%. Typ 7 wynosi od 35% do 39%. Typ 8 wynosi od 40% do 44%. Typ 9 wynosi od 45% do 50%.

BMR: Współczynnik podstawowego metabolizmu

BMI: Wskaźnik masy ciała

5.3.2.3 Program użytkownika (P21-P24)

Istnieje możliwość zapisania w komputerze samodzielnie zdefiniowanego profilu. Postępuj w następujący sposób.

Wybierz „USER” za pomocą pokrętła i naciśnij ENTER.

Pierwszy parametr „Czas” miga, aby można było ustawić wartość za pomocą pokrętła. Naciśnij ENTER, aby zapisać wartość i przejść do następnego ustawianego parametru.

** (Gdy użytkownik ustawi docelowy czas treningu, nie można zmienić następnego parametru - dystansu)

Przejdź przez wszystkie żądane parametry.

Po ustawieniu żądanego parametru zacznie migać poziom 1, użyj pokrętła, aby wyregulować, a następnie naciśnij ENTER, aż skończysz.

Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć trening.

Uwaga: Jeśli którykolwiek z parametrów treningu wyniesie zero, rozlegnie się dwutonowy sygnał dźwiękowy i trening zostanie automatycznie zatrzymany. Naciśnij START/STOP, aby kontynuować.

5.3.2.4 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 „TARGETHR” (P17-P12) za pomocą pokrętła. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia.

Istnieją 4 zakresy tętna docelowego:

- HRC- 55% TARGET H.R= 55% z (220-wiek)
- HRC- 65% TARGET H.R= 65% z (220-wiek)
- HRC- 75% TARGET H.R= 75% z (220-wiek)
- HRC- 85% TARGET H.R= 85% z (220-wiek)

Użyj pokrętła, aby wybrać docelowe tętno i potwierdź ENTER.

„Czas” miga, aby można było ustawić wartość za pomocą pokrętła. Naciśnij ENTER, aby zapisać wartość i przejść do następnego ustawianego parametru.

** (Gdy użytkownik ustawi docelowy czas treningu, nie można zmienić następnego parametru - dystansu)

Przejdź przez wszystkie żądane parametry. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć trening.

Wskazówka: Jeśli tętno jest powyżej lub poniżej (± 5) TĘTNA DOCELOWEGO, komputer automatycznie dostosuje opór. Tętno jest mierzone co około 20 sekund. Jeśli jeden z parametrów treningu jest równy zero, rozlegnie się dwutonowy dźwięk i trening zostanie automatycznie zatrzymany.

Naciśnij START/STOP, aby kontynuować trening i przejść do nieukończonych parametrów treningu.

Do treningu używaj pasa telemetrycznego.

TARGET HEART RATE PROGRAM (P16)

Wybierz „TARGET HEART RATE PROGRAM” (P16) za pomocą pokrętła. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia.

„Czas” miga, aby można było ustawić wartość za pomocą pokrętła. Naciśnij ENTER, aby zapisać wartość i przejść do następnego ustawianego parametru.

** (Gdy użytkownik ustawi docelowy czas treningu, nie można zmienić następnego parametru - dystansu) Przejdź przez wszystkie żądane parametry. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć trening.

Wskazówka: Jeśli tętno jest powyżej lub poniżej (± 5) TĘTNA DOCELOWEGO, komputer automatycznie dostosuje opór. Tętno jest mierzone co około 20 sekund. Jeśli jeden z parametrów treningu jest równy zero, rozlegnie się dwutonowy dźwięk i trening zostanie automatycznie zatrzymany.

Naciśnij START/STOP, aby kontynuować trening i przejść do nieukończonych parametrów treningu.

Do treningu używaj pasa telemetrycznego.

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. Zasilacz (w zestawie)

Kabel zasilający podłączyć do odpowiedniego gniazdka z tyłu urządzenia.

Moc:

wejściowa: AC 110-230V

wyjściowa: 9V, 1000mA



Należy używać wyłącznie oryginalnego zasilacza. W przypadku użycia zasilacza innego producenta, należy upewnić się, iż wyłączy się on automatycznie w przypadku przeciążenia, posiada ochronę przed zwarciami i jest kontrolowany elektronicznie. Nieprzestrzeganie tych zasad może spowodować zwarcie i uszkodzenie komputera.

W celu całkowitego wyłączenia urządzenia należy odłączyć wtyczkę zasilacza z gniazdka. Z tego powodu podłączyć urządzenie tylko do łatwo dostępnego gniazdka.

7. Wskazówki treningowe

Trening na rowerze 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.

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 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.

7.4. 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.

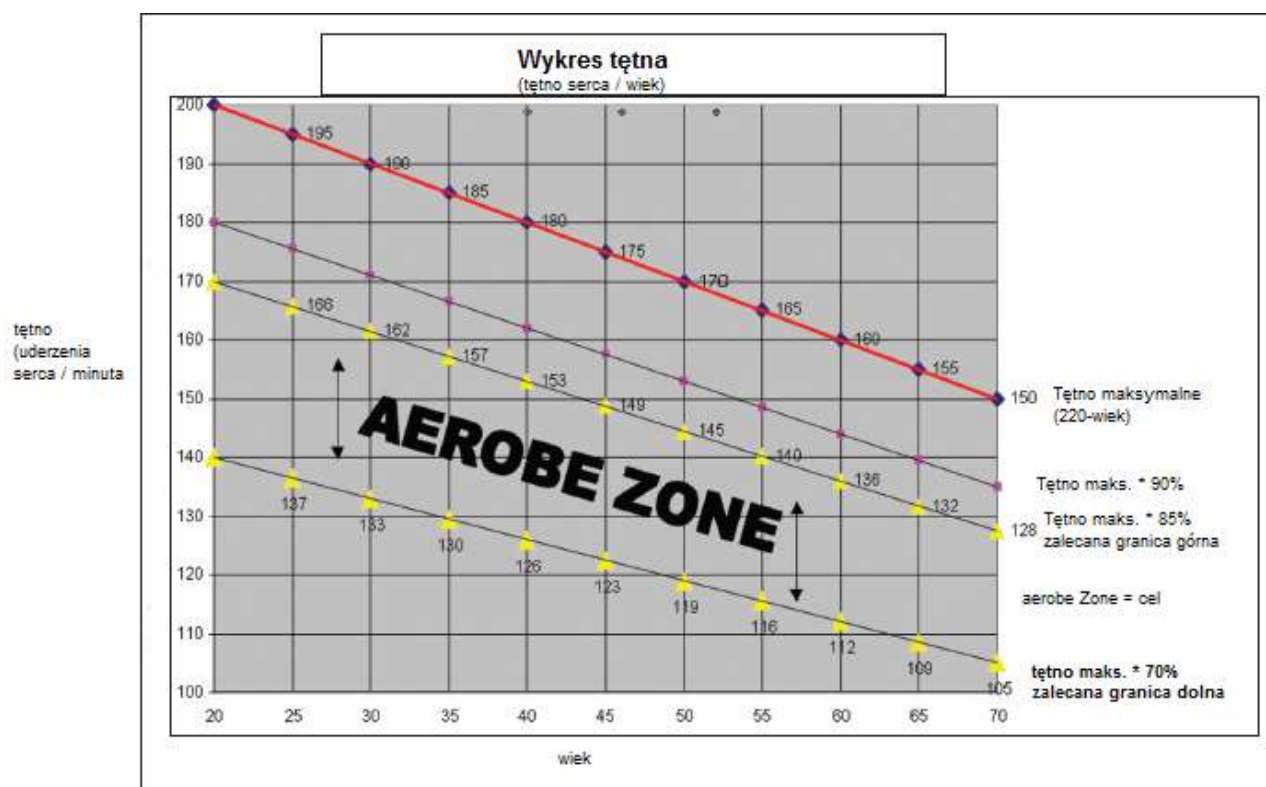
Rozprężenie:

5 do 10 minut wolnego poruszania się.

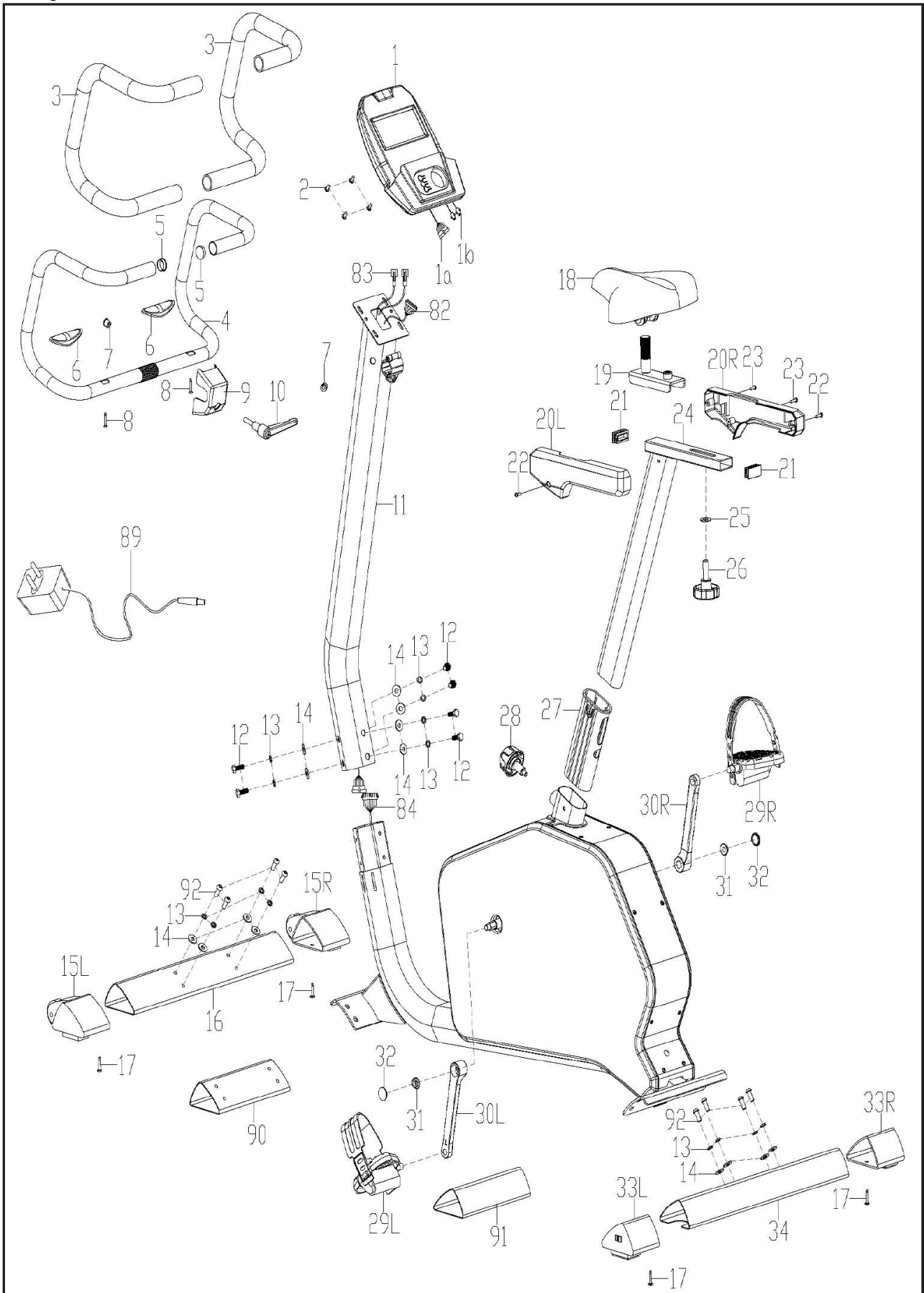
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle lub pojawią się oznaki przemęczenia.

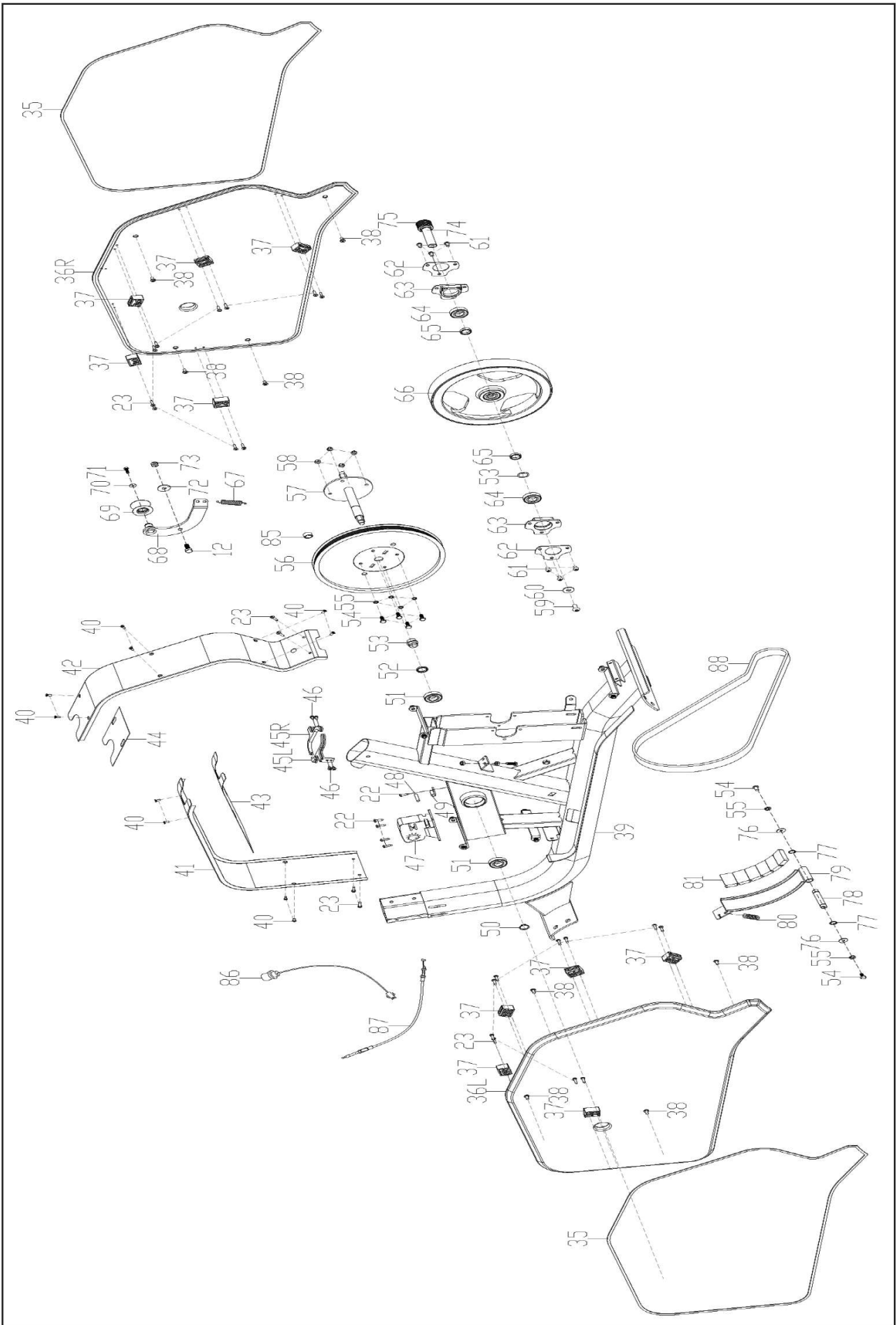
Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

- 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
10000 -1	Computer	Computer		1
-2	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	4
-3	Schaumstoff für Lenker	Foam for handlebar		2
-4	Lenker	Handlebar		1
-5	Kunststoffkappe	End cap		2
-6	Handpulssensoren	Handpulse sensor		2
-7	Kunststoffkappen	Round cap		2
-8	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4.2x19	2
-9	Kunststoffendkappe	End cap		1
-10	Griffschraube	Grip screw		1
-11	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-12	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	7
-13	Federring	Spring washer	Ø8	14
-14	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ20x2.0	14
-15L	Kunststoffkappe, links	End cap left		1
-15R	Kunststoffkappe, rechts	End cap, right		1
-16	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-17	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x25	4
-18	Sattel	Saddle		1
-19	Sattelschlitten	Saddle slider		1
-20L	Abdeckung Sattel, links	Left saddle cover		1
-20R	Abdeckung Sattel, rechts	Right saddle cover		1
-21	Kunststoffkappe	End cap		2
-22	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x16	7
-23	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x19	26
-24	Sattelstützrohr	Seat post		1
-25	Unterlegscheibe	Washer	Ø12xØ24x2.0	1
-26	Griffschraube	Grip screw	M12	1
-27	Hülse	Bushing		1
-28	Griffschraube	Grip screw		1
-29L	Pedal, links	Left pedal		1
-29R	Pedal, rechts	Right pedal		1
-30L	Tretkurbel, links	Left crank		1
-30R	Tretkurbel, rechts	Right crank		1
-31	Mutter	Nut	M10	2
-32	Kurbelabdeckung	Crank cover		2
-33L	Abdeckung, links	Left end cap		1
-33R	Abdeckung, rechts	Right end cap		1
-34	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-35	Gummiabdeckung	EVA Pad		20
-36L	Gehäuse, links	Left housing		1
-36R	Gehäuse, rechts	Right housing		1
-37	Befestigungsblock	Tight block		10
-38	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	8
-39	Hauptrahmen	Main frame		1
-40	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4.2x10	10
-41	Vordere Netzabdeckung	Front net cover		1
-42	Hintere Netzabdeckung	Rear net cover		1
-43	Vordere Kunststoffabdeckung	Front PC plate		1
-44	Hintere Kunststoffabdeckung	Rear PC plate		1
-45L	Abdeckung Lenkerstützrohr, links	Left ring		1
-45R	Abdeckung Lenkerstützrohr, rechts	Right ring		1
-46	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x16	4
-47	Motor	Motor		1
-48	Sensor	Sensor		1
-49	Halter Sensor	Sensor holder		1
-50	Abdichtring	C-Ring	Ø17	1
-51*	Kugellager	Ball bearing	6203	2
-52	Abstandshalter	Spacer	Ø22xØ18x4	1
-53	Unterlegscheibe, gebogen	Wave washer	Φ17xΦ22x0.3	2
-54	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x16	6
-55	Federring	Spring washer	Ø6	6
-56	Antriebsrad	Drive wheel		1
-57	Antriebsachse	Axle		1

-58	Mutter	Nut	M6	4
-59	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x16	1
-60	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ22x2.0	1
-61	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x10	6
-62	Fixierplatte	Fixed plate		2
-63	Halter Kugellager	Bearing holder		2
-64*	Kugellager	Ball bearing	6003	2
-65	Abstandshalter	Spacer	Ø17.1xØ22x6	2
-66	Schwungrad	Flywheel		1
-67	Feder	Spring		1
-68	Riemenspanner	Idler rod		1
-69	Riemenspannroller	Idler wheel		1
-70	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ16x1.5	1
-71	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x12	1
-72	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ25x2.0	2
-73	Mutter	Nut	M8	1
-74	Achse Schwungrad	Flywheel axle		1
-75	Rolle	Small roller		1
-76	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ12x1.2	2
-77	Abdichtring	C-Ring	Ø12	2
-75	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x16	4
-76	Rändelmutter	Nut	M10x1.0	2
-77	Rändelmutter	Nut	M10	2
-78	Halter Magnetplatte	Shaft of magnetic plate		1
-79	Magnetplatte	Magnetic plate		1
-80	Feder	Spring		1
-81	Magnet	Magnet		6
-82	Computerkabel, oben	Upper computer cable		1
-83	Kabel für Handpulssensor	Wire for handpulse sensor		2
-84	Datenkabel 2	Trunk wire 2		1
-85	Magnet	Magnet		1
-86	Stromkabel	Power cord		1
-87	Widerstandsverstellkabel	Resistance control cable		1
-88*	Riemen	Belt		1
-89	Netzgerät	Adapter		1
-90	Transportkeil, vorne	Front package tube		1
-91	Transportkeil, hinten	Rear package tube		1
-92	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	8
-A	Gabelschlüssel	Wrench	S13-14-15	1
-B	Gabelschlüssel	Wrench	S13-15	1

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

Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:

LORD4SPORT Ireneusz Budzyń
 ul. Pszczyńska 197
 44-100 Gliwice
 tel. 32 270 77 22,
 e-mail: biuro@finnlo.com.pl,
www.finnlo.com.pl