

HAMMER

FLY RX



Instrukcja obsługi

Art-Nr.:11006



WAŻNA INFORMACJA

**W trosce o bezawaryjne działanie Państwa urządzenia,
prosimy o przestrzeganie poniższych zaleceń:**

1. Należy smarować blat bieżni co 20-30 godzin, sprayem silikonowym marki FINNLO/HAMMER lub innym, który posiada odporność na temperaturę powyżej 200 stopni. Brak smarowania blatu bieżni w dłuższej perspektywie czasu będzie skutkowało licznymi awariami elektroniki oraz innych podzespołów takich jak pas i blat biegowy.
2. Pamiętaj aby przed wejściem na pas biegowy najpierw uruchomić bieżnię, a następnie rozpocząć trening. Ważne! Nie uruchamiaj bieżni stojąc na pasie biegowym! Tego typu praktyka powoduje zbyt duże obciążenie dla silnika oraz podzespołów elektronicznych.
3. Pamiętaj! Zawsze po zakończonym treningu wypnij urządzenie z sieci!
Dla bezpieczeństwa należy odciąć dopływ prądu.
4. Po zakończonym treningu należy przetrzeć sprzęt z potu. Brak tej praktyki powoduje liczne korozje i uszkodzenia podzespołów elektronicznych.
5. 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

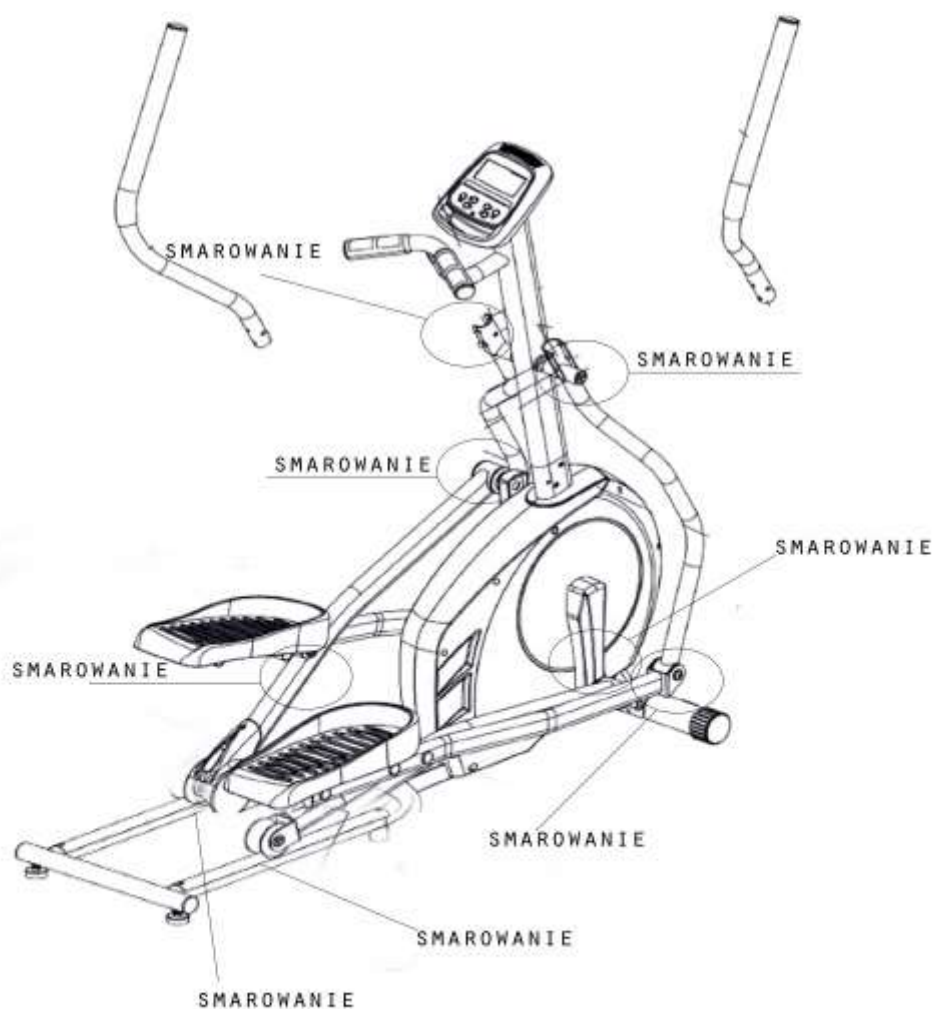
HAMMER

SOLE

Czynności związane z konserwacją

Zarówno podczas montażu, jak i w trakcie użytkowania urządzenia, należy smarować oznaczone na rysunku elementy gęstym smarem. Preferowany jest smar łożyskowy.

Regularnie powtarzana czynność smarowania zniweluje tarcie poszczególnych elementów, tym samym pomoże Nam uniknąć problemu wystąpienia skrzypienia.



1.	Instrukcja bezpieczeństwa.....	3
2.	Informacje ogólne.....	3
2.1.	Opakowanie.....	3
2.2.	Usuwanie.....	3
3.	Montaż.....	4
3.1.	Kroki montażowe.....	6
3.2.	Ustawienie oporu na uchwycie.....	14
3.3.	Ustawienie długości kroku.....	15
4.	Pielęgnacja i konserwacja.....	15
5.	Komputer.....	16
5.1.	Ustawienia.....	16
5.2.	Funkcje komputera.....	20
5.3.	Informacje ogólne.....	27
6.	Zasilacz.....	27
7.	Wskazówki treningowe.....	27
7.1.	Częstotliwość treningu.....	27
7.2.	Intensywność treningu.....	27
7.3.	Trening zorientowany na tętno.....	28
7.4.	Kontrola treningu.....	28
7.5.	Czas trwania treningu.....	29
8.	Rysunek.....	30
9.	Lista części.....	32

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja roweru, urządzenia niezależnego od liczby obrotów klasy HA, wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/9.
- Maksymalne obciążenie: 150 kg.
- Roweru 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 i czy nie widać uszkodzeń.
3. Niezwłocznie wymieniać uszkodzone części po konsultacji z serwisem i nie używać sprzętu dopóki nie zostanie naprawiony. Należy zwracać uwagę na ewentualne zużycie materiałów.
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, 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. Nie stawać na obudowie.
13. Nie nosić luźnego ubioru, lecz odpowiedni strój treningowy, np. dres.
14. Trenować w obuwiu sportowym, 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.

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 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, przyczyniasz się Państwo do ochrony naszego środowiska.

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

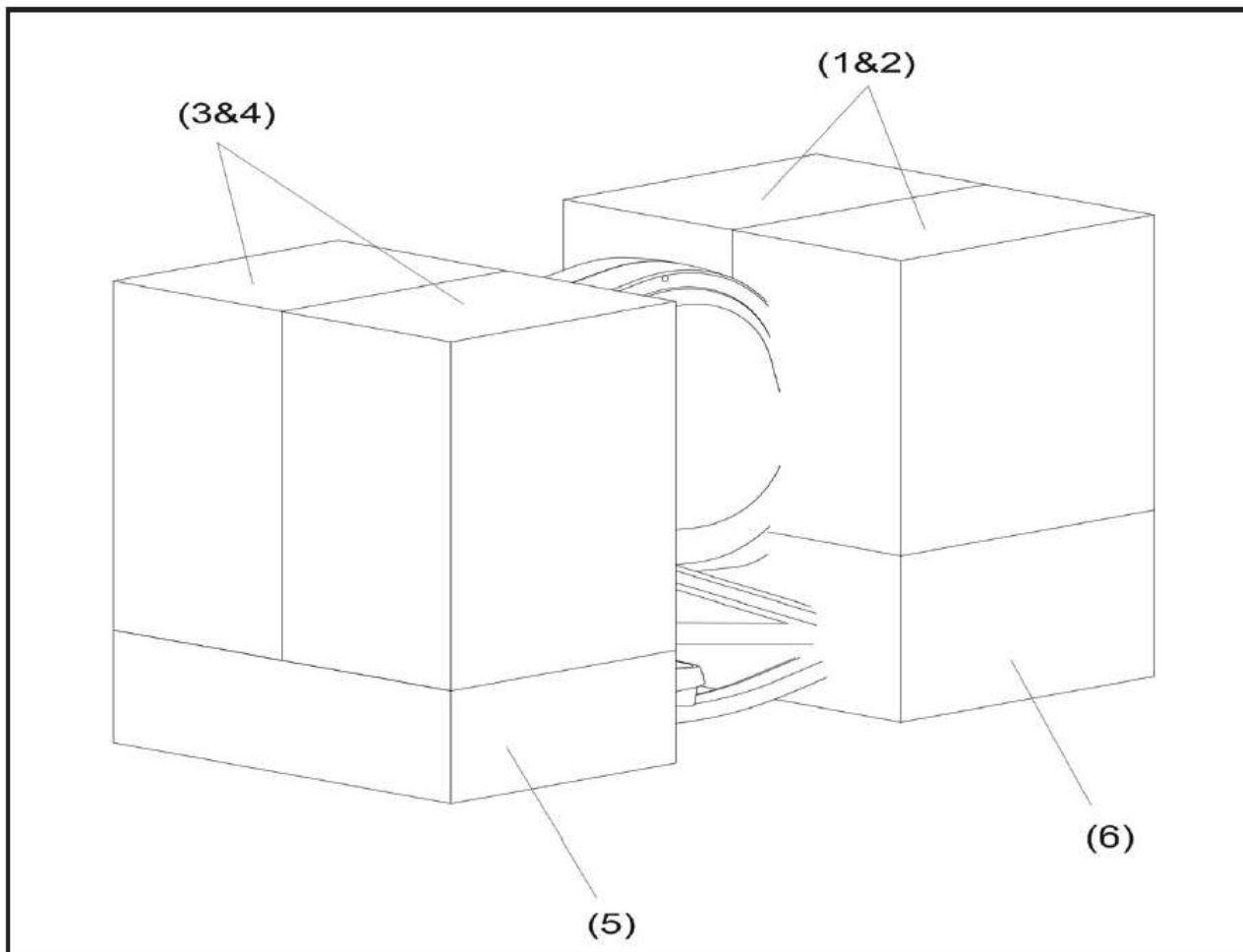
3. Montaż

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

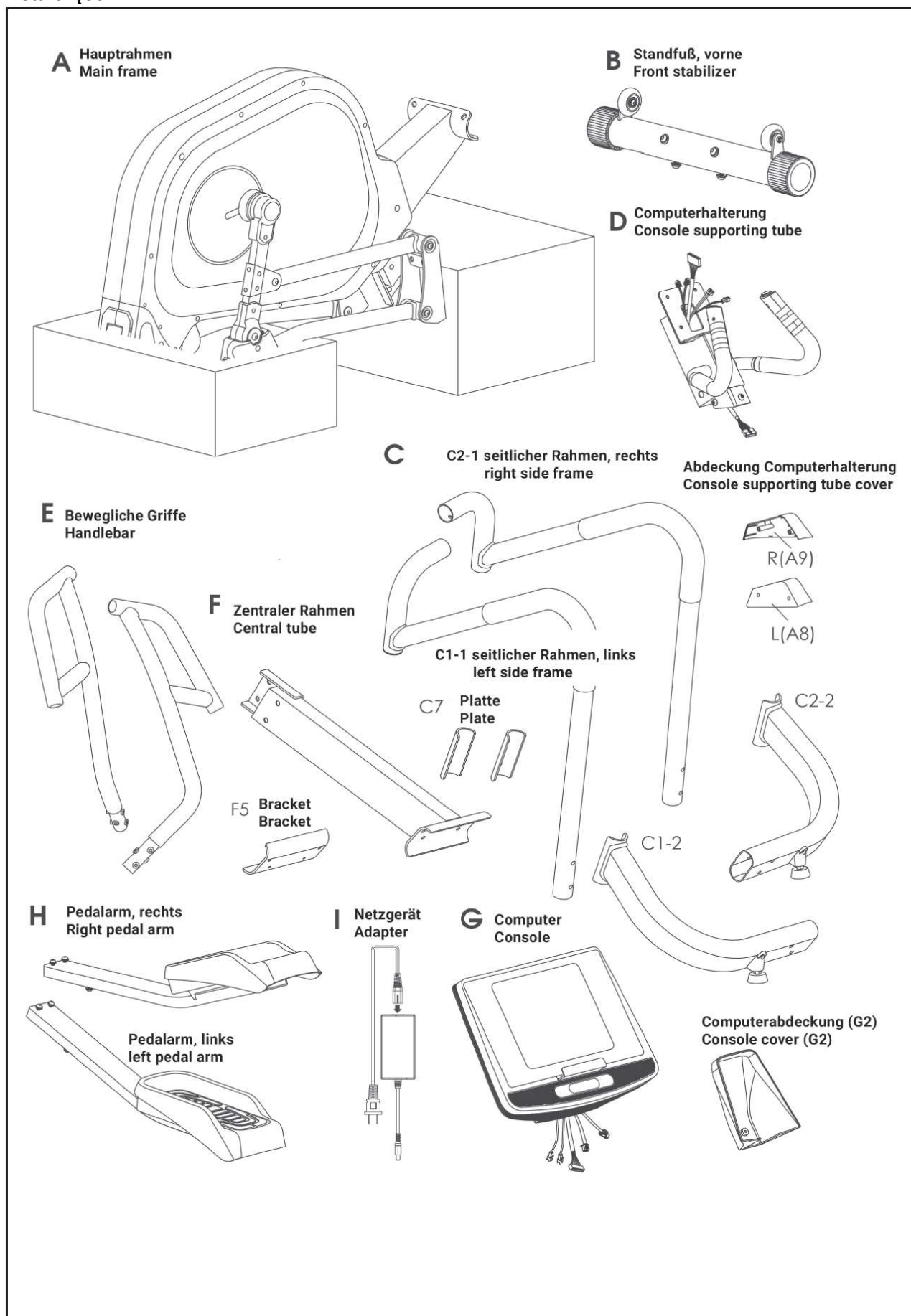
- Rozpakuj wszystkie części ze styropianu i ułóż je na podłodze obok siebie.
- Postaw ramę główną na podkładzie chroniącym podłogę; w przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy. Podkład powinien być płaski i niebyt gruby, tak aby rama stała stabilnie.
- W trakcie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

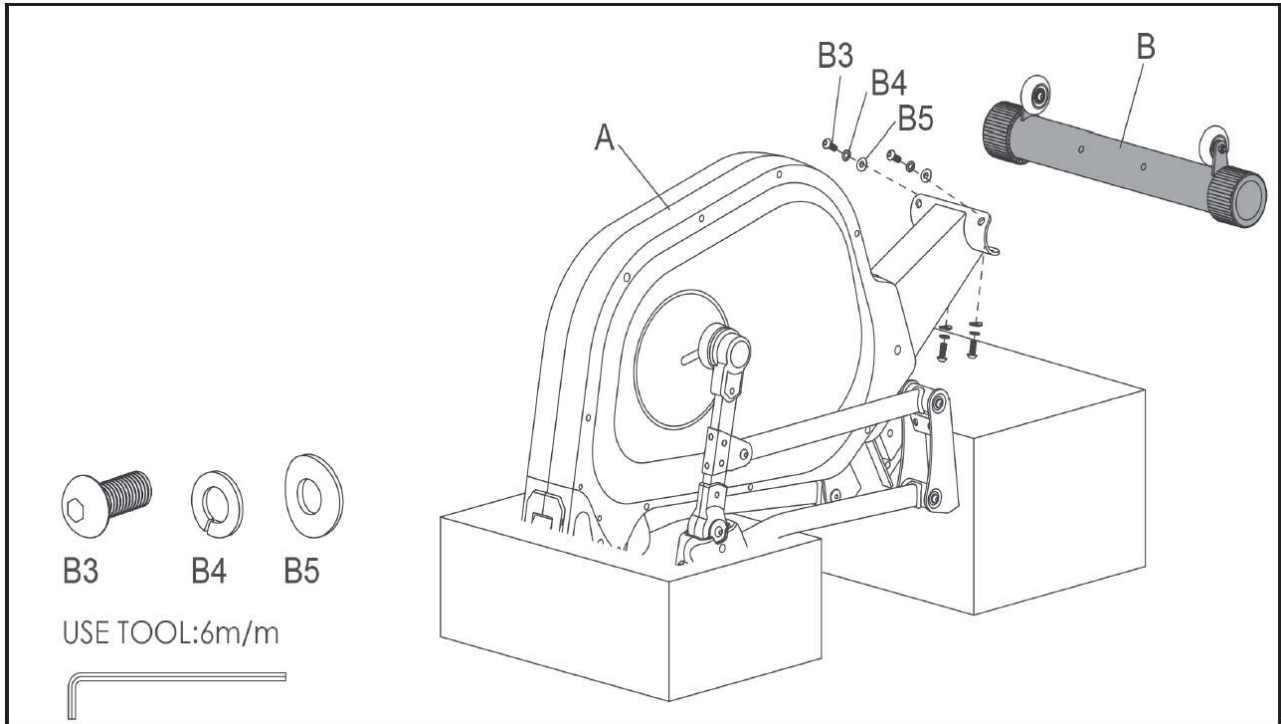
Wypakowanie



Połóż karton na podłodze w ten sposób, aby boczną ściankę można było wyciągnąć do góry. Zdejmij ramiona, przednią i tylną podstawę, zestaw śrub i instrukcje. Następnie usuń styropian 1 i 2 oraz 3 i 4. Pozostaw urządzenie w styropianie 5 i 6 do czasu konieczności jego usunięcia zgodnie z instrukcją.

Lista części



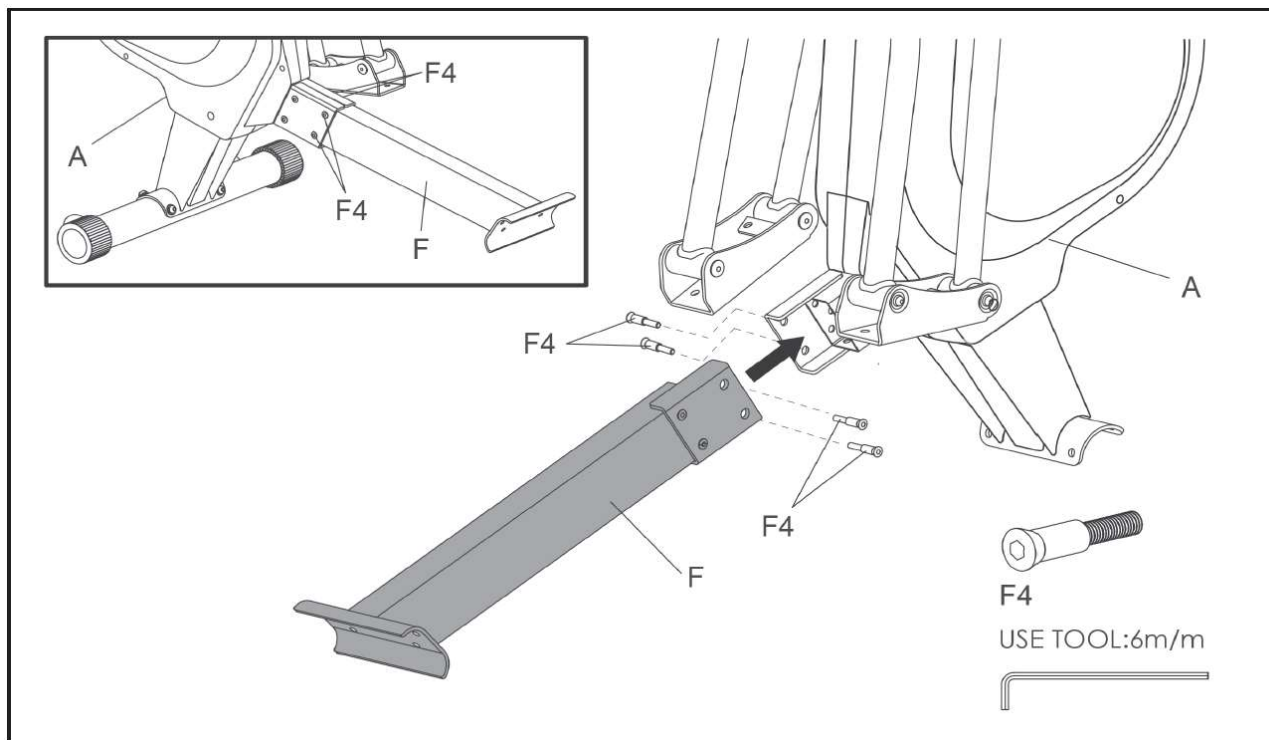
3.1. Kroki montażowe**Krok 1**

Urządzenie musi być montowane przez 2 osoby!

Usuń już wkręcone śruby (B3), podkładki sprężyste (B4) i podkładki (B5) z przedniej podstawy (B).

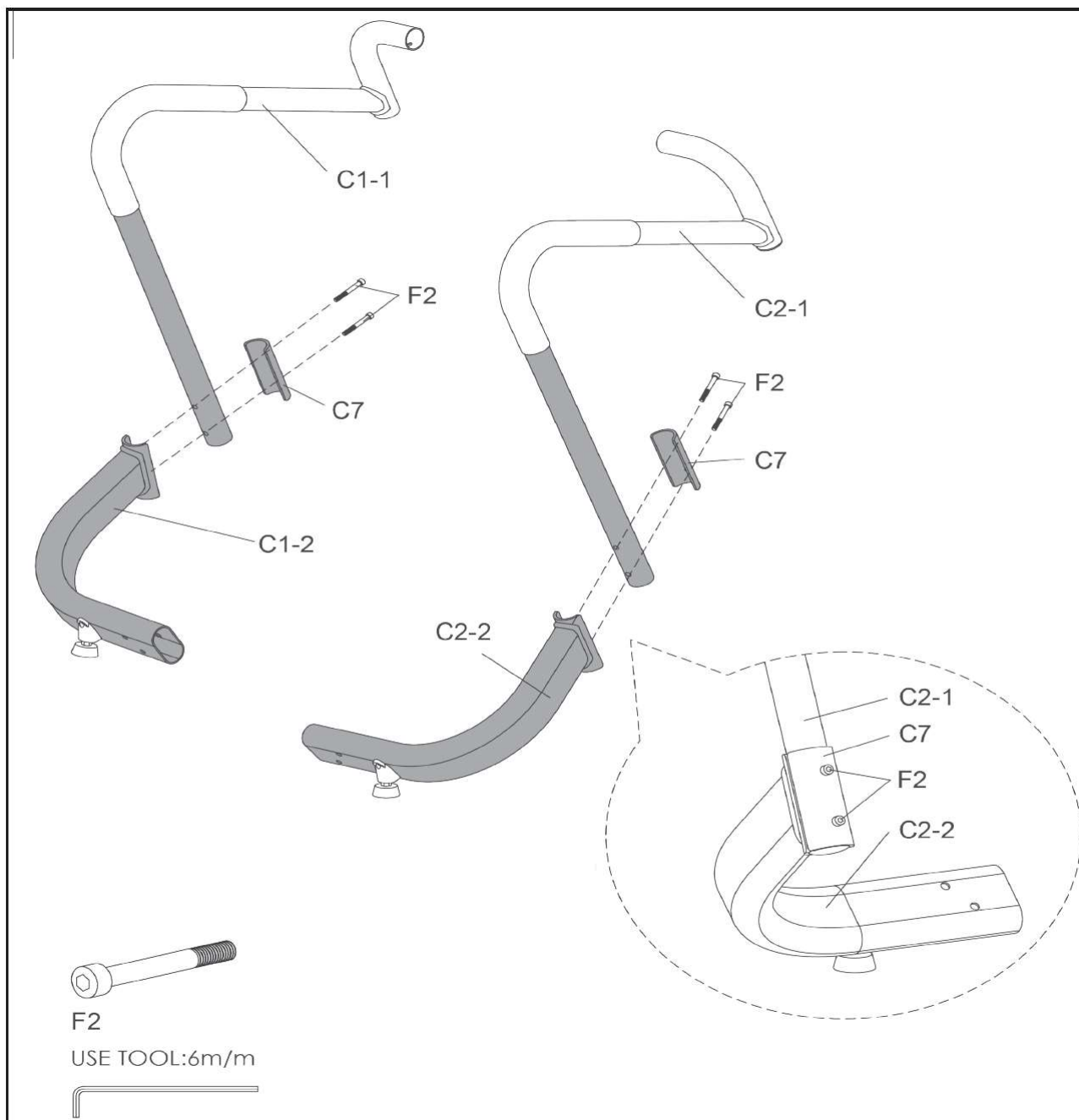
Zamocuj przednią podstawę (B) kółkami skierowanymi do góry. Aby to zrobić, użyj odkręconych wcześniej śrub, podkładek sprężystych i podkładek.

Krok 2



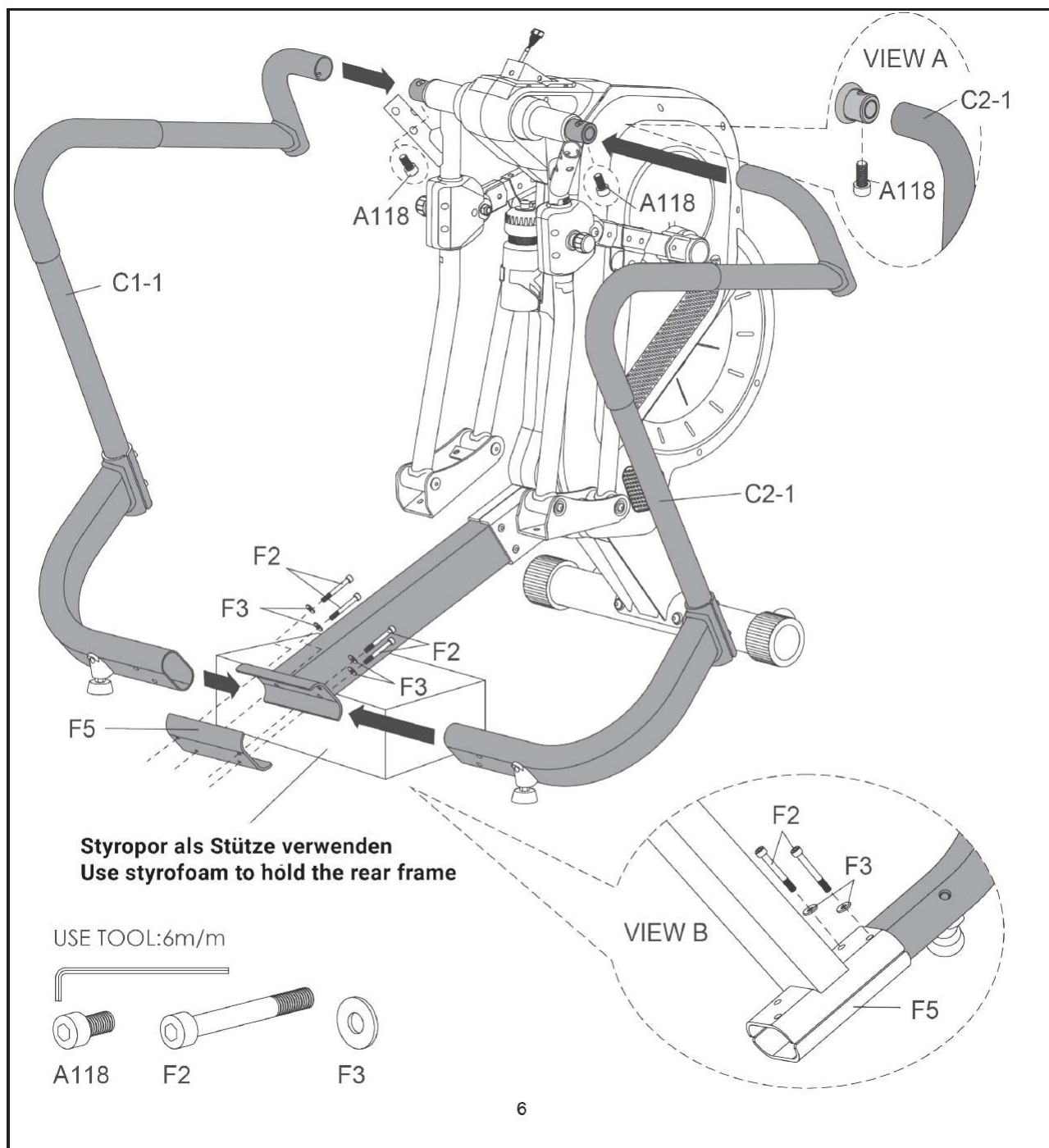
Przymocuj ramę środkową (F) do ramy głównej (A) za pomocą czterech śrub (F4).
Dokręć śruby (F4) na środkowej rurze nośnej dopiero po lekkim podniesieniu tyłu urządzenia i odciążeniu ramy środkowej.

Krok 3-1



Połącz prawą rurę łączącą (C2-1) z prawą rurą nośną (C2-2) za pomocą śruby (F2) i zakrzywionej metalowej płytki (C7).
Połącz lewą rurę łączącą (C1-1) z lewą rurą nośną (C1-2) za pomocą śruby (F2) i zakrzywionej metalowej płytki (C7).

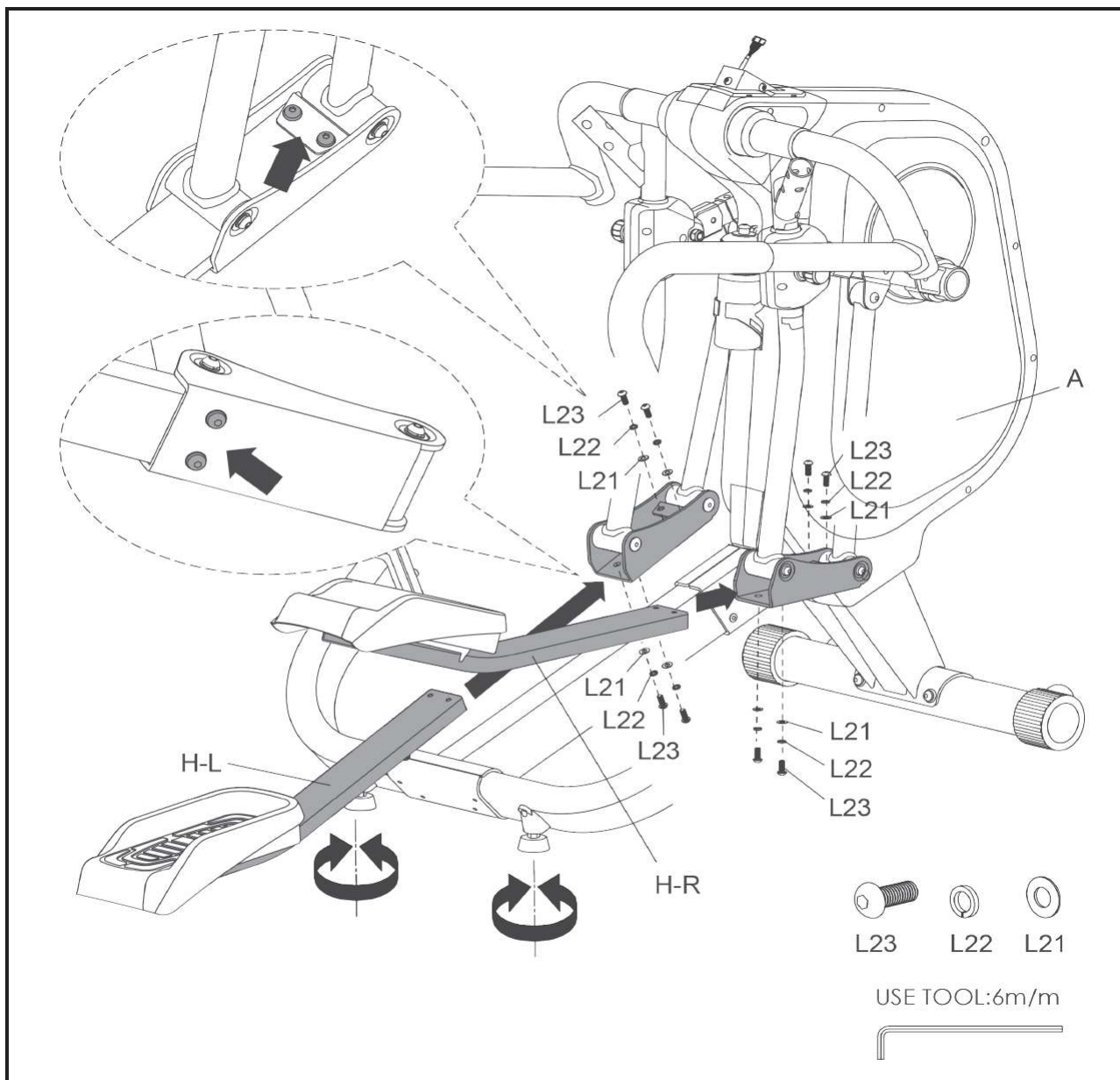
Krok 3-2



Tłumaczenie opisu z rysunku:
Użyj styropianu jako podstawki.

Jak pokazano na rysunkach (A i B), zamontuj prawy zespół rury łączącej (C2-1) do urządzenia.
Jak pokazano na rysunku (A), przymocuj prawą stronę (C2-1) do górnej ramy głównej. Za pomocą śruby (A118) połącz rurę z ramą.
Rysunek (B) pokazuje, jak prawa rama boczna jest przymocowana do ramy środkowej. Użyj dwóch śrub (F2), dwóch podkładek (F3) i żelaznego wspornika (F5),
Postępuj identycznie po lewej stronie.

Krok 4



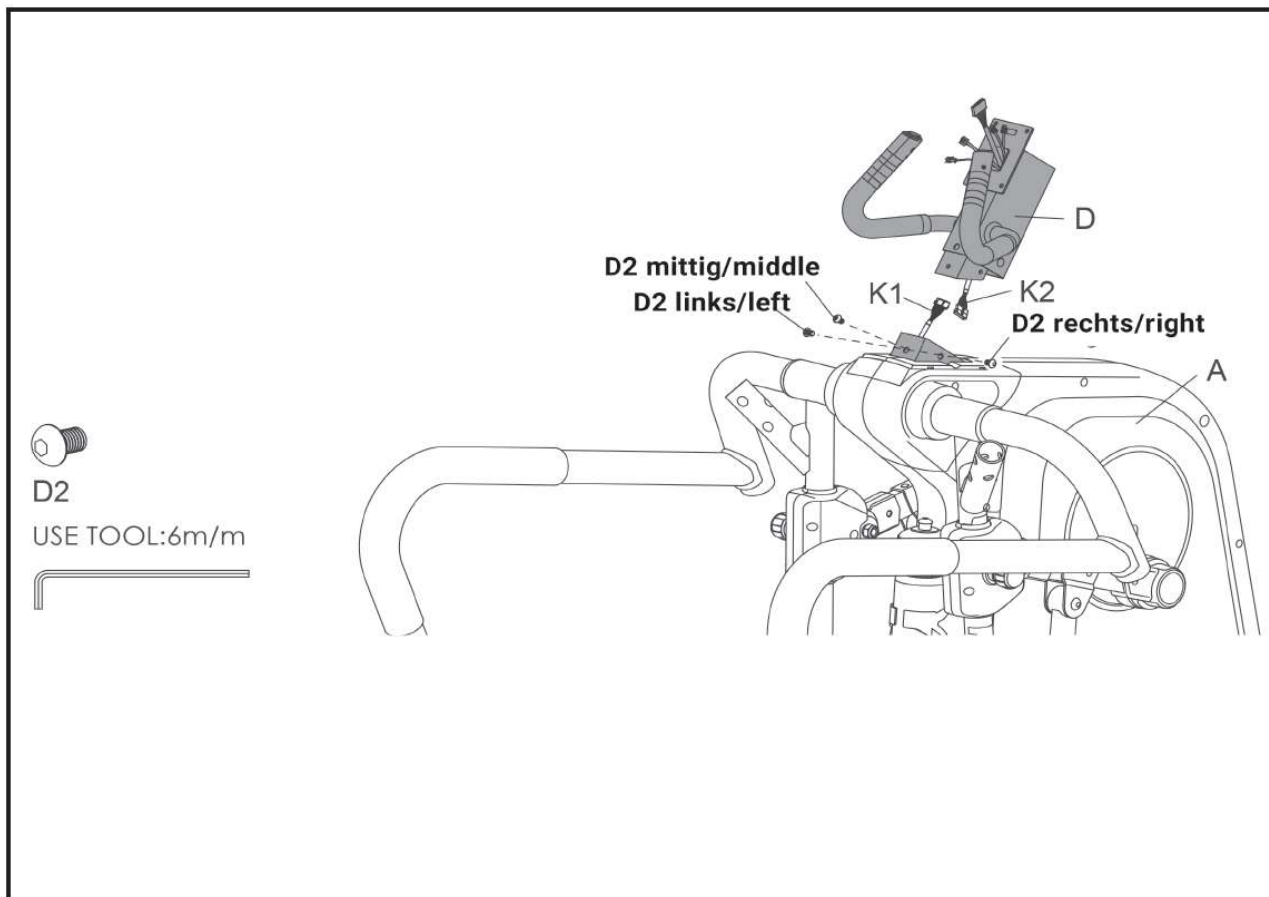
Jak pokazano na rysunku (C), połącz prawe ramię pedału (H-L) z ruchomym ramieniem (D). Aby to zrobić, użyj od góry dwóch śrub (L23), dwóch podkładek sprężystych (L22) i dwóch podkładek (L21). Dokręć połączenie śrubowe za pomocą dołączonego narzędzia.

Rysunek (D) pokazuje mocowanie od dołu. W tym celu użyj dwóch śrub (L23), dwóch podkładek sprężystych (L22) i dwóch podkładek (L21) oraz dostarczonych narzędzi.

Postępuj identycznie po lewej stronie.

Wyreguluj nóżki poziomujące na dolnym tylnym stabilizatorze (C1) i (C2) tak, aby urządzenie treningowe było stabilne i nie kołysało się.

Krok 5



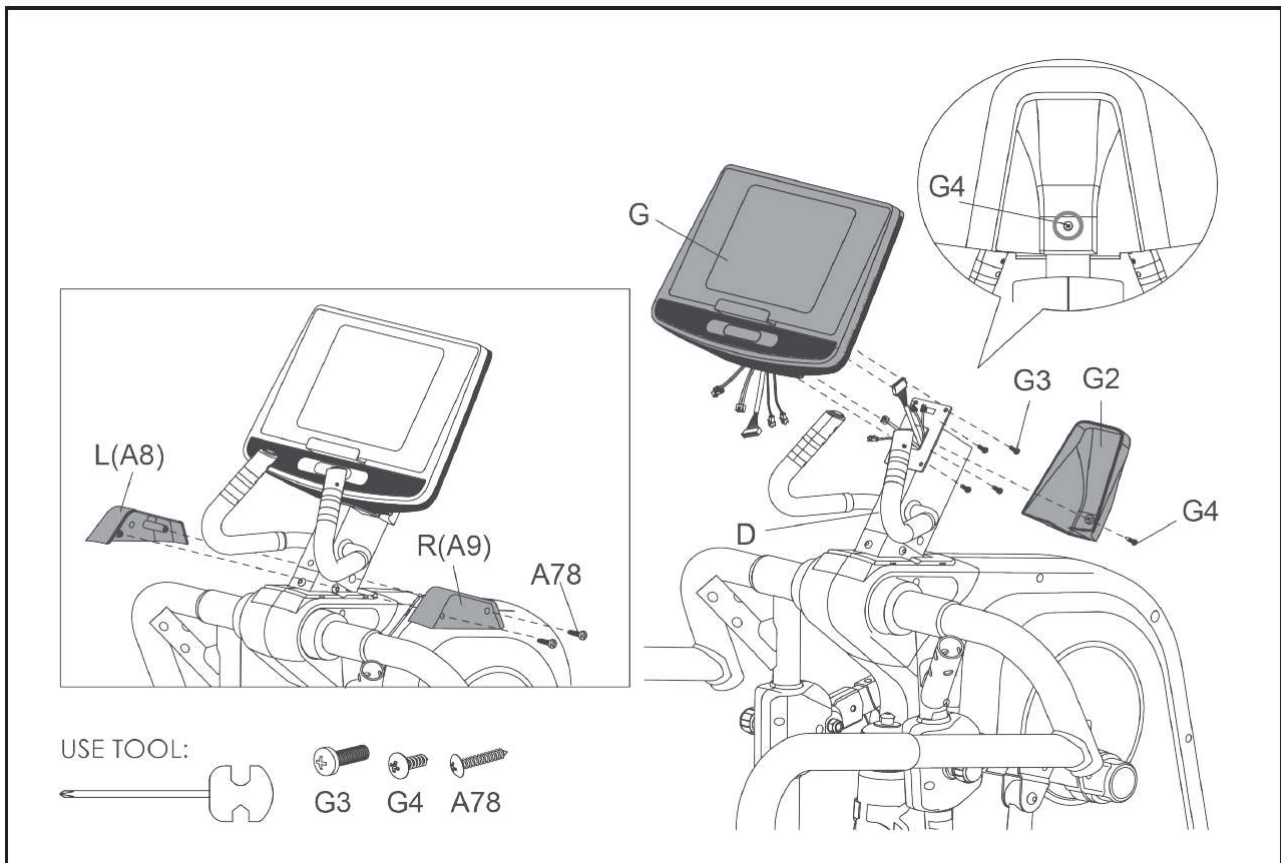
Wykręć trzy fabrycznie zamontowane śruby (D2) z rury wspornika komputera (D).

Krok 2. Połącz oba kable komputerowe (K1 i K2).

Krok 3. Przymocuj rurę wspornika komputera (D) do ramy głównej (A) za pomocą śruby (D2-lewa) i śruby (D2-prawa).

Krok 4. Na koniec przymocuj rurę wspornika komputera (D) za pomocą śruby (D2-środkowa).

Krok 6



Wykręć cztery śruby (G3) z tyłu komputera (G).

Podłącz wszystkie kable.

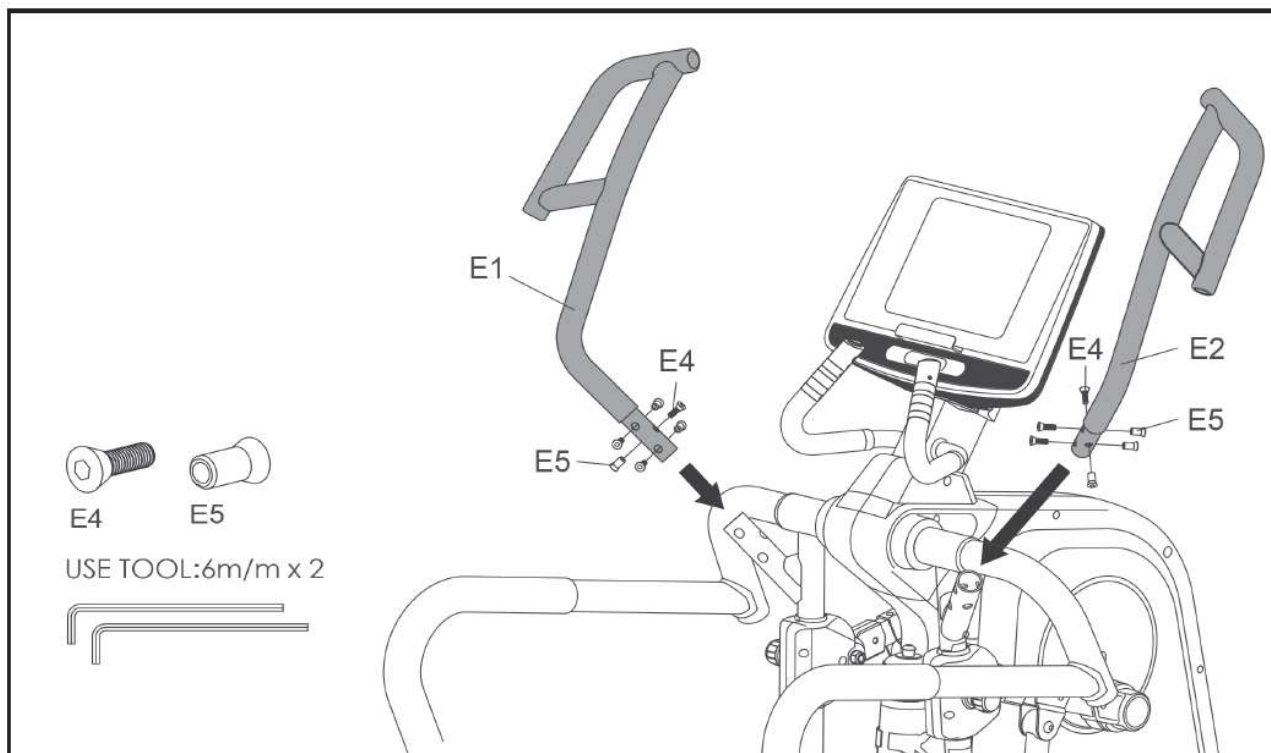
Zamontuj komputer (G) na rurze wspornika komputera (D) i uważaj, aby nie uszkodzić kabli!

Przykręć komputer (G) do rury wspornika komputera (D) czterema śrubami (G3).

Przykręć pokrywę konsoli (G2) do rury nośnej (D) za pomocą śruby (G4).

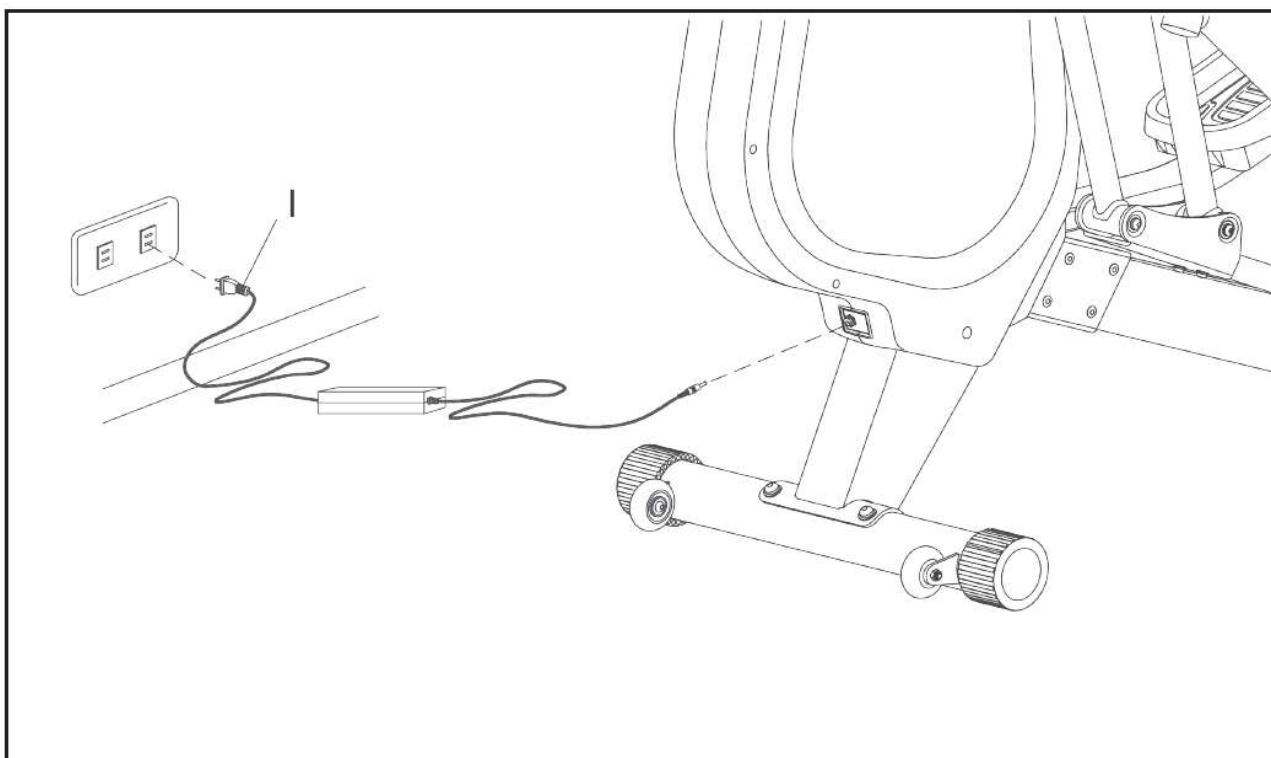
Przymocuj pokrywy L (A8) i R (A9) za pomocą śrub (A78).

Krok 7



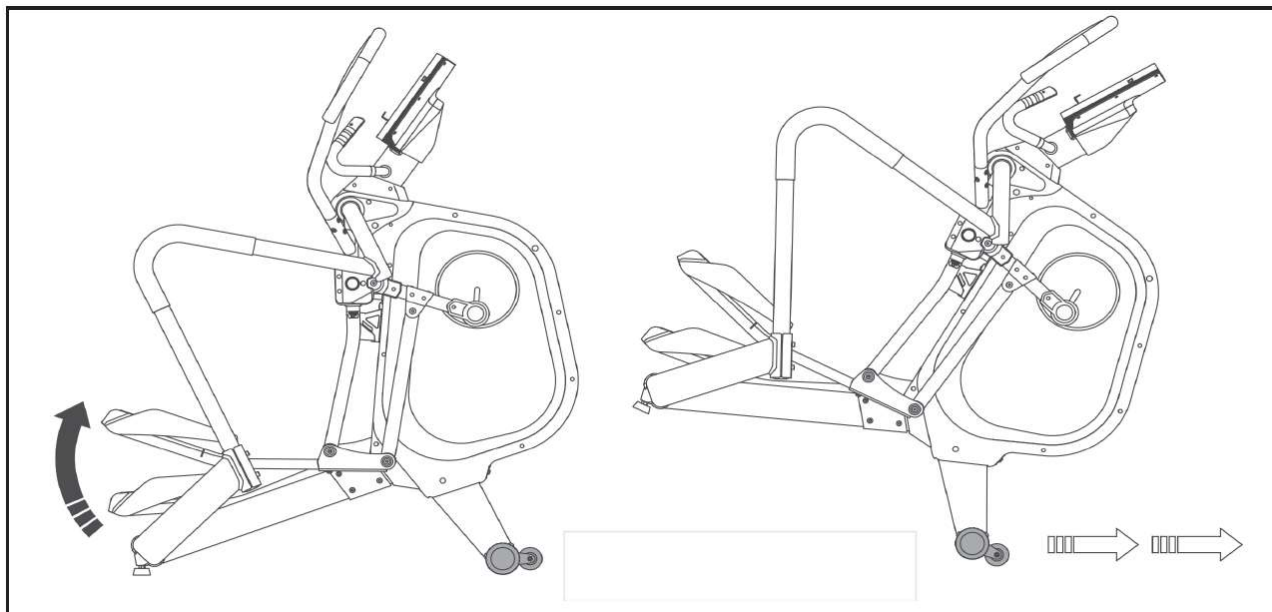
Wykręć sześć fabrycznie zamontowanych śrub (E4 i E5) z uchwytu (E1).
Przymocuj uchwyt (E1) do ramy głównej (A) za pomocą wcześniej odkręconych śrub (E4 i E5).
Powtórz powyższe kroki również dla drugiej strony.

Krok 8



Podłącz urządzenie do zasilania.

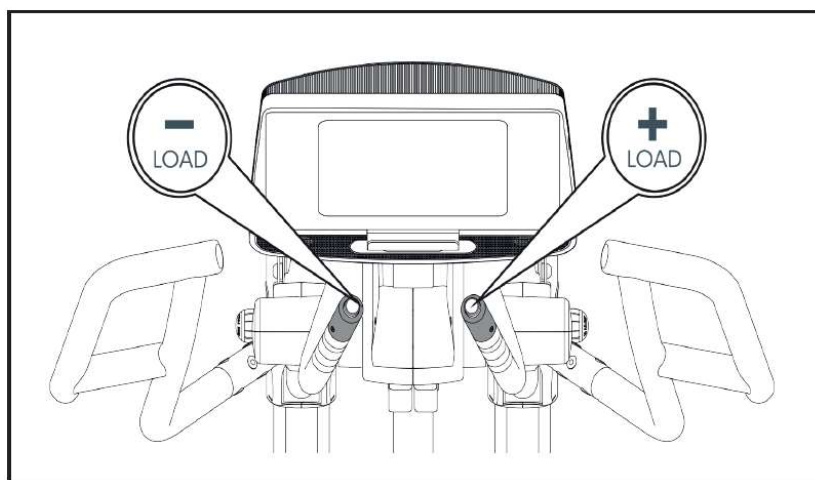
Krok 9



Aby przenieść urządzenie w inne miejsce, podnieś tylną podstawę, aż przednie koła transportowe dotkną podłogi. Możesz teraz przestawić urządzenie w wybrane miejsce. Ostrożnie umieść urządzenie w żądanym miejscu i wyrównaj regulację poziomu.

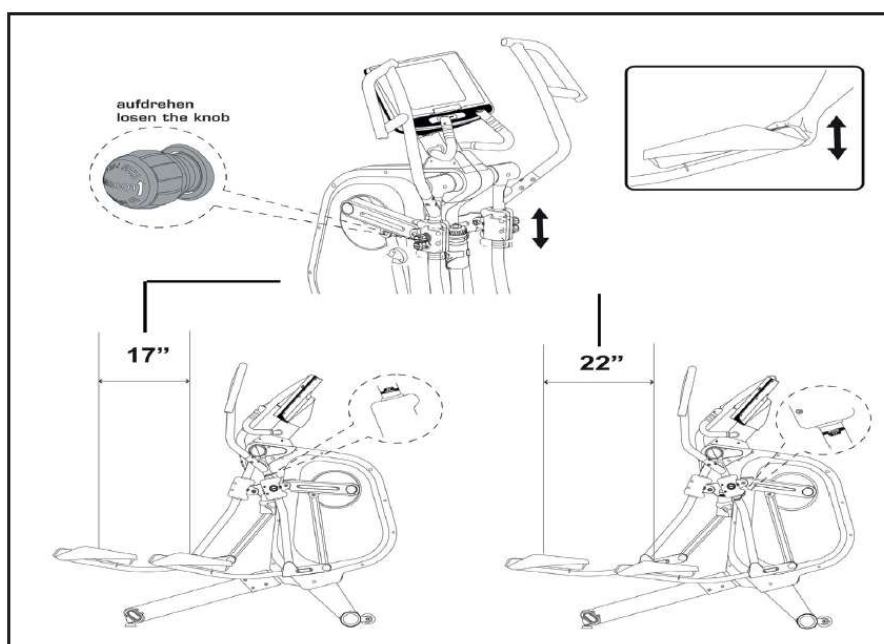
OSTRZEŻENIE: Urządzenie jest bardzo ciężkie. W razie potrzeby poproś o dodatkową pomoc przy jego podnoszeniu i przesuwaniu.

3.2. Ustawienie oporu na uchwycie



Podczas treningu możesz regulować opór za pomocą przycisków +/- na kierownicy: naciśnij przycisk „+ LOAD” po prawej stronie, aby zwiększyć opór lub naciśnij przycisk „- LOAD” po lewej stronie, aby zmniejszyć opór.

3.3. Ustawienie długości kroku



Do wyboru są 2 różne długości kroku: 17"/22". (Jeśli wybierzesz 17 cali, na rurze wspornika przedniego pedału zobaczysz naklejkę „17”. Jeśli wybierzesz 22 cale, zobaczysz naklejkę „22”).

Poluzuj pokrętkę i wyciągnij je, aby dostosować długość kroku zgodnie z potrzebami.

Po wybraniu długości kroku przykręć ponownie pokrętkę. W ten sam sposób możesz dostosować długość kroku drugiej strony.

OSTRZEŻENIE: Dla Twojego bezpieczeństwa! NIGDY nie zmieniaj długości kroku, stojąc na urządzeniu. Zawsze ustawiaj tę samą długość prawego i lewego kroku.

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



image 1

Po około 30 sekundach na komputerze pojawia się ekran startowy (rysunek 1).

5.1. Ustawienia

W trybie STAND-BY naciśnij „Time / Perpetual Calendar Box”, aby ustawić „Czas/data”. Wartość domyślna 2018/01/01.

Po naciśnięciu „Time / Perpetual Calendar Box”, włącz „Automatic date&time” (rysunek 2) i wybierz swoją strefę czasową w „Select time zone” (zdjęcie 3).



image 2

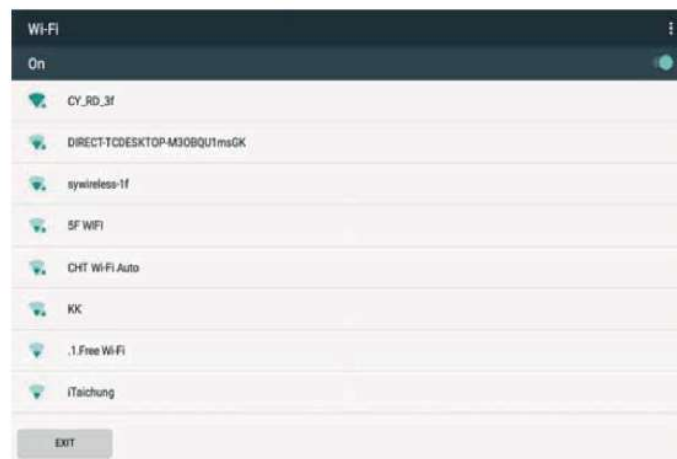


image 3

W trybie STAND-BY naciśnij strzałkę rozwijaną, aby przejść do trybu ustawień. WIFI, głośność, jasność ekranu, przełączanie metrycznych, aktualizacje. (rysunek 4)



image 4



Aktywuj sieć WLAN i podłącz urządzenie z dostępną siecią.



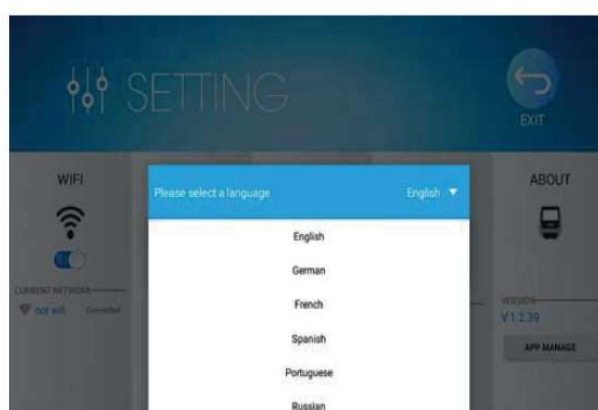
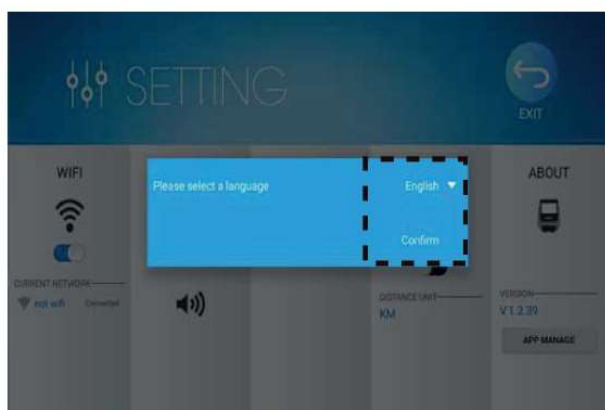
Jasność

Dostosuj jasność, przesuwając suwak.



Głośność

Dostosuj głośność, przesuwając suwak.



Język

Wybierz język z listy.



Zmiana jednostek

Zmień z kilometrów na mile.



ABOUT

Wersja komputera jest wyświetlona w sekcji ABOUT. Po naciśnięciu APP MANAGE nastąpi automatyczne rozpoznanie, czy jest zainstalowana najnowsza wersja.



Po aktualizacji oprogramowania aplikacji do najnowszej wersji, po prawej stronie wyświetli się komunikat „Najnowsze”. Jeżeli najnowsza wersja nie została zapisana, po prawej stronie pojawi się informacja „Aktualizacja / Update”. Użytkownik może kliknąć przycisk i pobrać najnowszą wersję.

5.2. Funkcje komputera

5.2.1 Quick Start (szybki start)

W trybie STAND-BY naciśnij przycisk Quick start, aby wejść do funkcji szybkiego startu (rysunek 7).

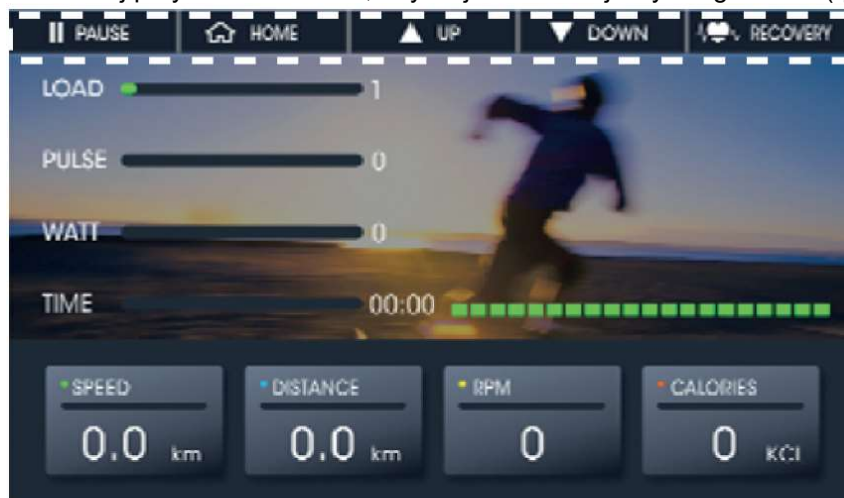


image 7

Jeśli wartość RPM jest > 15, funkcje SPEED; DISTANCE; RPM; CALORIES rozpoczną odliczanie w górę. Naciśnij ▲/▼, aby ustawić opór. Matryca jest zwiększa się lub zmniejsza. Matryca zmienia pole co 0,1km/ml.

Naciśnij PAUSE, aby przejść do trybu pauzy. Na wyświetlaczu LCD pojawi się słowo PAUSE (rysunek 8). Wartości zostają zatrzymane. Opór powraca do LOAD1. Naciśnij ► i kontynuuj trening.



image 8

Podczas treningu naciśnij przycisk RECOVERY, aby sprawdzić zdolność regeneracji.

Komputer odlicza do 0 i wyświetla wynik.

Naciśnij na ekran, aby wyjść z programu.

5.2.2 Centrum komunikacji

W trybie STAND BY naciśnij COMMUNITY, aby wejść do tej funkcji. Wyświetli się poniższa funkcja multimedialna (rysunek 9).



image 9

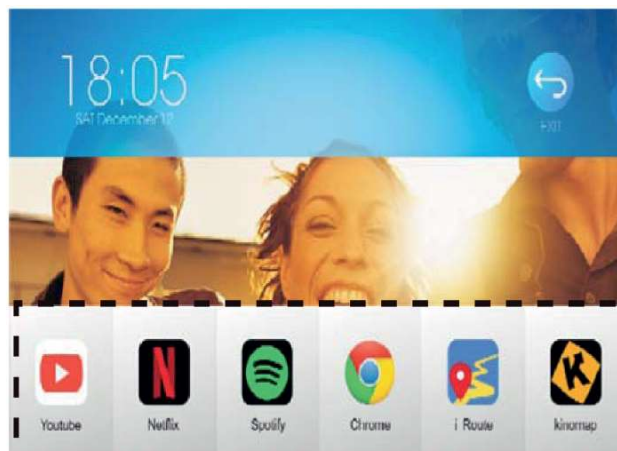


image 10

Wybierz multimedia poniżej, aby aktywować funkcję multimediiów (rysunek 10).

Po włączeniu funkcji multimedialnej przesunij lewą strzałkę w prawo. Pojawi się przycisk HOME / QUICK START / VOLUME / BACK (rysunek 11).

Jeśli w ciągu 3 sekund nie nastąpi żaden ruch, jasność zostanie zmniejszona do 50%. Naciśnij przycisk „◀”, aby ukryć pole funkcyjne.

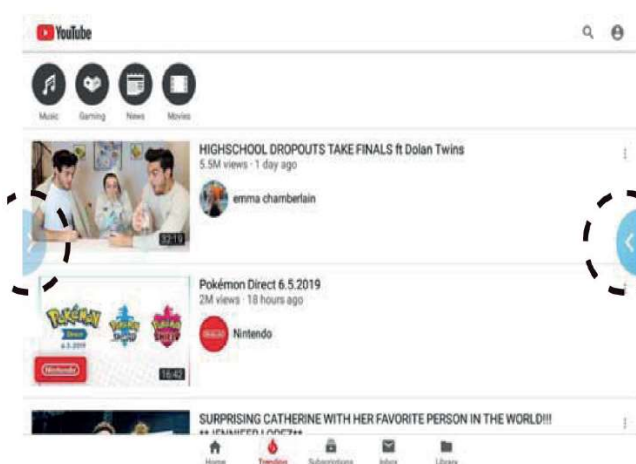


image 11A

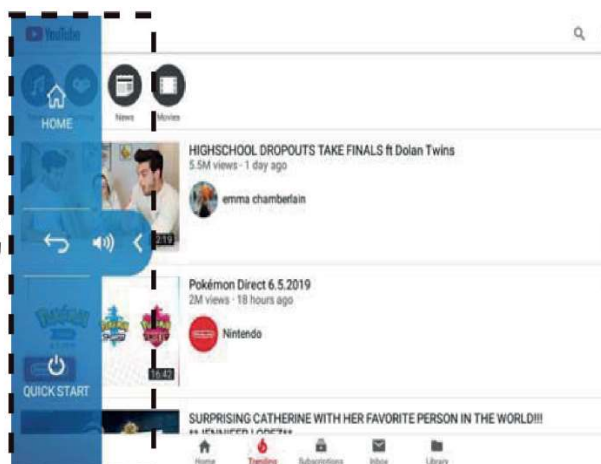


image 11B

Po włączeniu funkcji multimedialnej przesunij prawą strzałkę w lewo, wartości SPEED; LOAD; DISTANCE; TIME; RPM; WATT; CALORIES; PULSE będą wyświetlane w zależności od aktualnego statusu (rysunek 12). Jeśli w ciągu 3 sekund nie zostanie odebrany żaden sygnał, jasność zostanie zmniejszona do 50%.

Naciśnij przycisk „◀” po lewej stronie, aby ukryć pole funkcyjne.

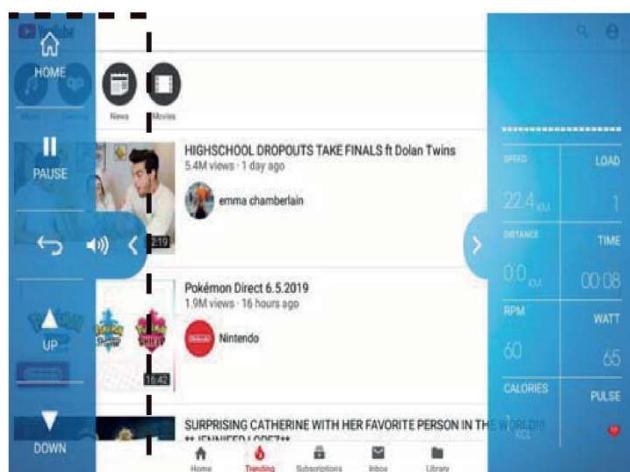


image 12A

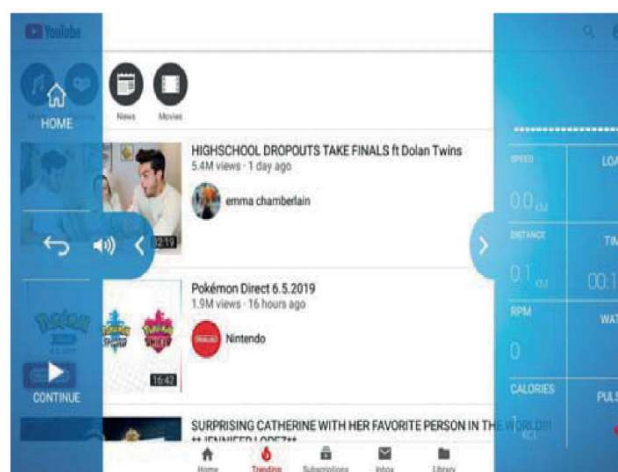


image 12B

Naciśnij QUICK START, a wszystkie wartości rozpoczną odliczanie w górę. Opór można regulować za pomocą przycisków UP i DOWN. Za pomocą PAUSE możesz na krótko przerwać trening. (zdjęcie 12A). Naciśnij HOME i wróć do strony głównej.

5.2.3 Trening manualny

W trybie STAND BY naciśnij MANUAL, aby wejść do tej funkcji. Na komputerze pojawi się następujący ekran (rysunek 13).



image 13



image 14

Możesz nacisnąć U0 ~ U4, aby przełączać się między różnymi użytkownikami, informacje o użytkowniku zostaną odpowiednio wyświetlone.

Możesz ustawić czas, naciskając TIME, lub możesz wybrać AGE, HEIGHT, WEIGHT, aby ustawić wiek, wzrost i wagę użytkownika. Następnie wybierz płeć mężczyzna/kobieta i naciśnij użytkownika, aby ustawić nazwę.

Aby wprowadzić wartości docelowe należy nacisnąć okno TIME, DISTANCE, CALORIES. Można określić wartości docelowe dla czasu, dystansu i kalorii oraz maksymalnego tętna treningowego.

Jeśli nie wprowadzono wartości docelowych, należy nacisnąć START, a wszystkie wartości zaczną się naliczać w górę (rysunek 14).

Jeśli zostały podane TIME, DISTANCE i/lub CALORIES, naciśnij START. Podane wartości będą odliczać się wstecz. Jeśli jedna z wartości funkcji osiągnie 0, system automatycznie zatrzyma się i powróci do strony głównej.

Podczas treningu naciśnij ▲/▼, aby wyregulować opór. Wyświetlacz przesuwa się o jedno pole co 0,1 km. Gdy ustawiony jest TIME, wyświetlacz matrycowy zmienia się co 20 sekund.

Naciśnij PAUSE, aby przejść do trybu pauzy. Na wyświetlaczu LCD pojawi się słowo PAUSE, komputer zatrzyma się, a opór powróci do poziomu 1 (rysunek 15). Aby kontynuować trening, naciśnij CONTINUE.

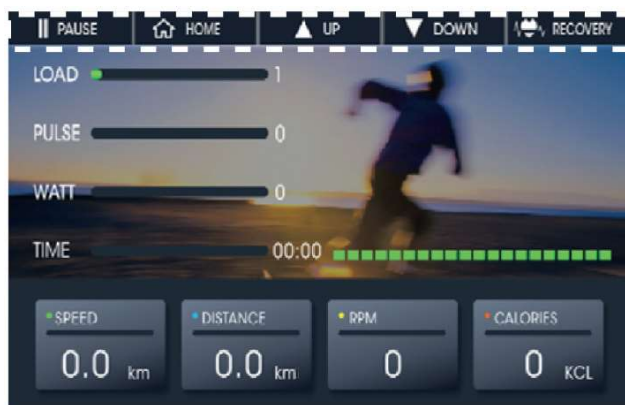


image 15



5.2.4 Programy

W trybie STAND-BY naciśnij PROGRAM, aby wejść do tej funkcji. Na komputerze pojawi się następujący ekran (rysunek 16).



image 16



image 17

Możesz wybrać spośród 12 programów Twój profil treningowy.

Możesz nacisnąć U0 ~ U4, aby przełączać się między różnymi użytkownikami, aby zapisać profil, informacje o użytkowniku zostaną odpowiednio wyświetlone.

Możesz ustawić czas, naciskając TIME, lub możesz wybrać AGE, HEIGHT; WEIGHT, aby ustawić wiek, wzrost i wagę użytkownika. Następnie wybierz płeć mężczyzna/kobieta i naciśnij użytkownik, aby ustawić nazwę.

Naciśnij START, a wszystkie wartości rozpoczną odliczanie w górę (rysunek 14).

Jeśli został podany TIME (czas treningu), naciśnij START. Podana wartość rozpocznie odliczanie wstecz. Jeśli osiągnie 0, system automatycznie zatrzyma się i powróci do strony głównej.



image 18

Podczas treningu naciśnij ▲/▼, aby wyregulować opór. Wyświetlacz przesuwa się o jedno pole co 0,1 km. Gdy ustawiony jest TIME, wyświetlacz matrycowy zmienia się co 20 sekund.

Naciśnij PAUSE, aby przejść do trybu pauzy. Na wyświetlaczu LCD pojawi się słowo PAUSE, komputer zatrzyma się, a opór powróci do poziomu 1 (rysunek 15). Aby kontynuować trening, naciśnij CONTINUE.

5.2.5 Program WATT

W trybie STAND-BY naciśnij PROGRAM, aby wejść do tej funkcji. Na komputerze pojawi się następujący ekran (rysunek 19).



image 19



image 20

Naciśnij WATT, aby ustawić wartość WATT (predefiniowana wartość: 125W).

Możesz nacisnąć U0 ~ U4, aby przełączać się między różnymi użytkownikami, informacje o użytkowniku zostaną odpowiednio wyświetlone.

Możesz ustawić czas, naciskając TIME, lub możesz wybrać AGE, HEIGHT; WEIGHT, aby ustawić wiek, wzrost i wagę użytkownika. Następnie wybierz płeć mężczyzna/kobieta i naciśnij użytkownik, aby ustawić nazwę.

Naciśnij START, aby rozpocząć trening. Konsola wyświetla film, prędkość i ilość obrotów. CZAS; DYSTANS; KALORIE; WATT pokazuje wartość treningową (rysunek 20). Jeśli został ustawiony czas, rozpocznie się po odliczaniu. Po osiągnięciu 0 komputer automatycznie zatrzymuje się i powraca do strony głównej.

TARGET WATT CONSTANT DATA: Wartość jest wyświetlana zgodnie z ustawieniem WATT.

REAL WATT CONSTANT DATA: Wyświetla aktualną wartość WATT treningu.

LOAD CONTROL DATA: Wyświetla się wartość docelowa WATT, które jest połączona z wartością LOAD.

Podczas treningu naciśnij PAUSE. Wszystkie wartości zostaną zapisane, a opór powróci do poziomu 1 (rysunek 21). Aby kontynuować trening, naciśnij CONTINUE.

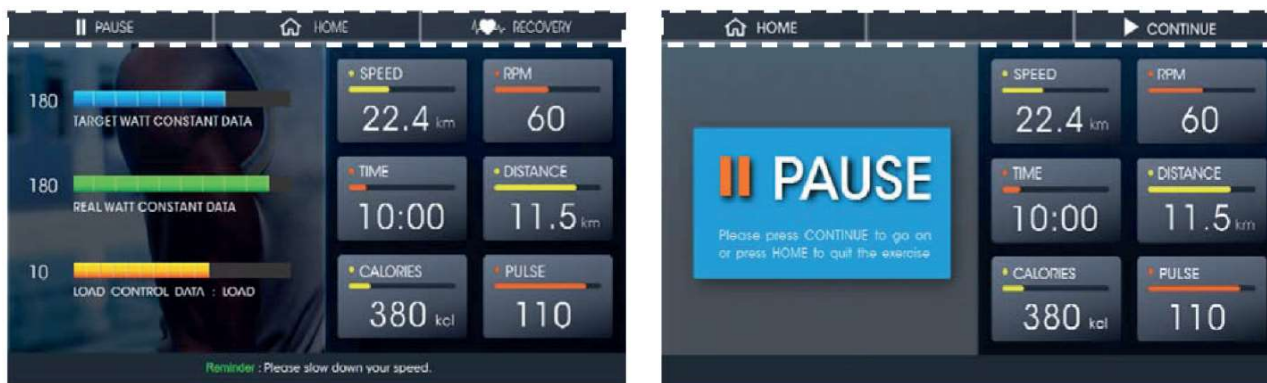


image 21

5.2.6 Program TARGET H. RATE (trening sterowany tętnem)

W trybie STAND BY naciśnij TARGET H. RATE, aby wejść do tej funkcji. Na komputerze pojawi się następujący ekran (rysunek 22). Możesz wybierać pomiędzy indywidualnym docelowym tętnem (TAG), 90%, 75%, 55% maksymalnego obliczonego tętna treningowego.

OSTRZEŻENIE: Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmierne ćwiczenia mogą prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych lub śmierci. Jeśli poczujesz zawroty głowy lub osłabienie, natychmiast przerwij trening!



image 22



image 23

Możesz nacisnąć U0 ~ U4, aby przełączać się między użytkownikami, informacje o użytkowniku zostaną odpowiednio wyświetlone.

Możesz ustawić czas, naciskając TIME, lub możesz wybrać AGE, HEIGHT; WEIGHT, aby ustawić wiek, wzrost i wagę użytkownika. Następnie wybierz płeć mężczyzna/kobieta i naciśnij użytkownik, aby ustawić nazwę.

Naciśnij START, aby rozpocząć trening. Konsola wyświetla film, prędkość i ilość obrotów. CZAS; DYSTANS; KALORIE; WATT pokazuje wartość treningową (rysunek 24).

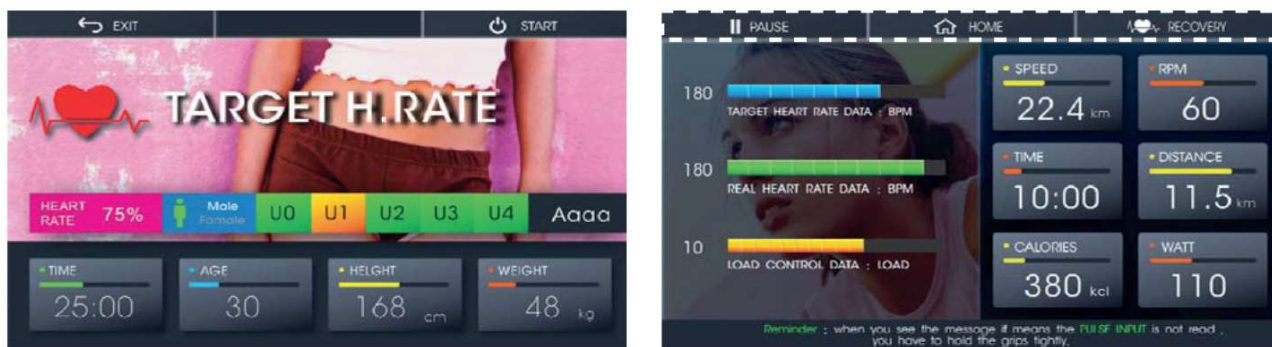


image 24

Jeśli został ustawiony czas, naciśnij START. Program się automatycznie rozpocznie i czas będzie odliczany do 0. Po upływie czasu program się zatrzyma i powróci do strony startowej.

TARGET HEART RATE DATA: BPM wyświetla ustawione wartości bazując na wieku.

REAL HEART RATE DATA: BPM wyświetla faktyczną wartość tętna.

LOAD CONTROL DATA: LOAD wyświetla aktualną wartość oporu.

Jeżeli wartość tętna nie przekracza ustawionej wartości, opór wzrasta do wartości maksymalnej w sekwencjach co 30 sekund. Jeśli wartość tętna przekroczy ustawioną maksymalną wartość tętna, tętno natychmiast spada o jeden poziom oporu, a następnie co kolejne 15 sekund, aż do osiągnięcia najniższego poziomu oporu. Jeśli podczas treningu nie zostanie odebrany sygnał tętna, komputer automatycznie zatrzyma program po 30 sekundach.

Jeśli po START nie zostanie odebrany żaden sygnał tętna, pojawi się komunikat „REMINDER”. Jeśli zobaczysz komunikat, oznacza to, że nie można odebrać sygnału tętna. W takim przypadku chwyć mocniej uchwyty lub sprawdź, czy pas telemetryczny jest prawidłowo założony.

Komputer powraca do strony głównej po 30 sekundach bez otrzymania wartości tętna.

Podczas treningu naciśnij PAUSE. Wszystkie wartości zostaną zapisane, a opór powróci do poziomu 1. Aby kontynuować trening, naciśnij CONTINUE.

5.2.7 Funkcja RECOVERY

Podczas treningu naciśnij RECOVERY, aby bezpośrednio aktywować funkcję. Opór powraca do poziomu 1 (rysunek 25).

Konsola rozpoczyna odliczanie 60 sekund, a po 60 sekundach wyświetlana jest wartość końcowa (rysunek 26).



image 25



image 26

5.3. Informacje ogólne

Konsola przejdzie w tryb oszczędzania energii po 5 minutach bez sygnału RPM. Tryb oszczędzania energii można wyłączyć, naciskając QUICK START i można kontynuować trening.

W trybie MULTIMEDIA komputer nie przechodzi w tryb oszczędzania energii. Jeśli nie jest używany, należy wyjść z trybu MULTIMEDIA i powrócić do strony głównej.

Komputer jest systemem zamkniętym. Jeśli w aplikacji w COMMUNITY CENTER automatycznie wyskoczy komunikat o aktualizacji, NIE aktualizuj jej.

Aktualizacje przeprowadzane są wyłącznie poprzez Wi-Fi.

Jeśli środowisko Wi-Fi jest niestabilne, pobieranie może zostać przerwane. Sprawdź Wi-Fi i uruchom aktualizację ponownie.

6. Zasilacz

Kabel zasilający podłączyć do odpowiedniego gniazdka.

Specyfikacja sieciowa:

AC-AC

wejściowa: 230V, 50Hz

wyjściowa: 12V, 3A

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. 60 obrotów na minutę i nie przekraczała 80.

7.3. Trening zorientowany na tętno

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

Znajdź swoje docelowe tętno na wykresie lub kieruj się programami tętna. 80% treningu powinno być wykonane 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.

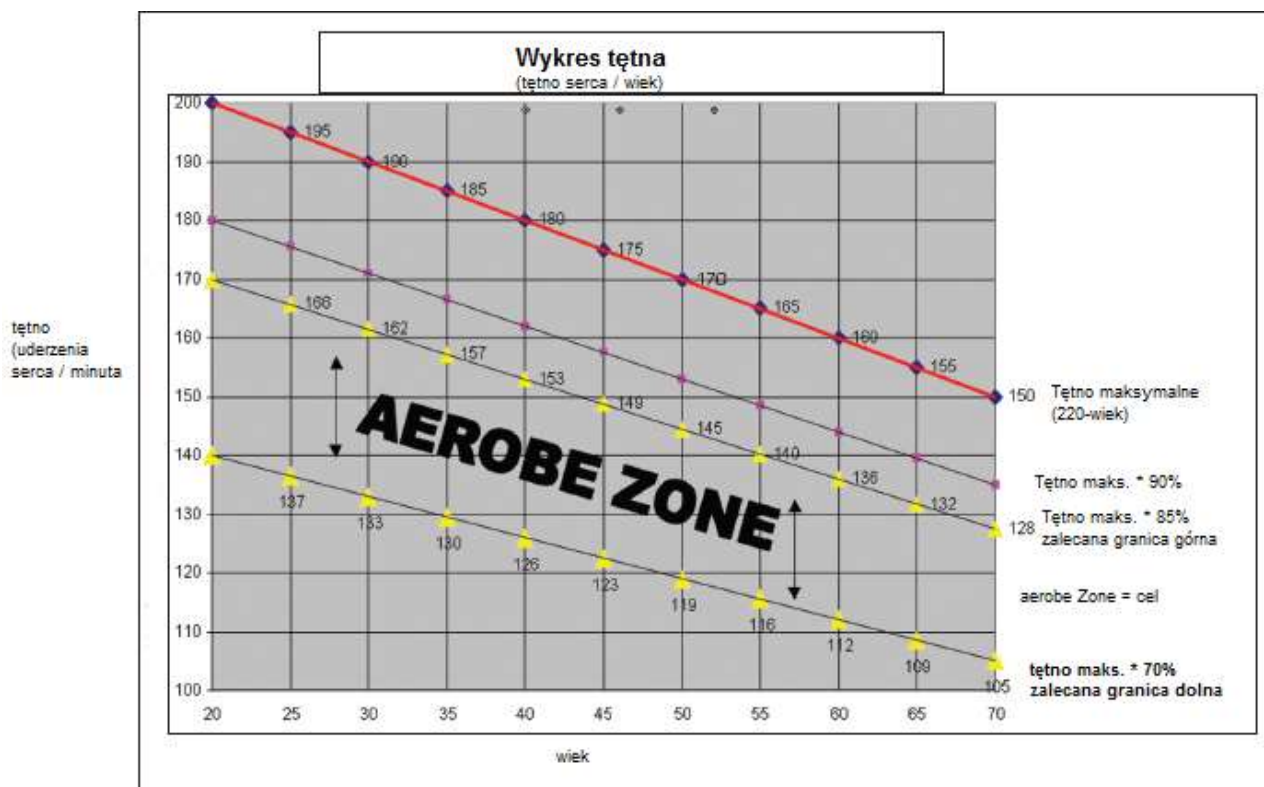
Rozprężenie:

5 do 10 minut wolnego poruszania się, następnie gimnastyka lub rozciąganie, aby rozluźnić mięśnie.

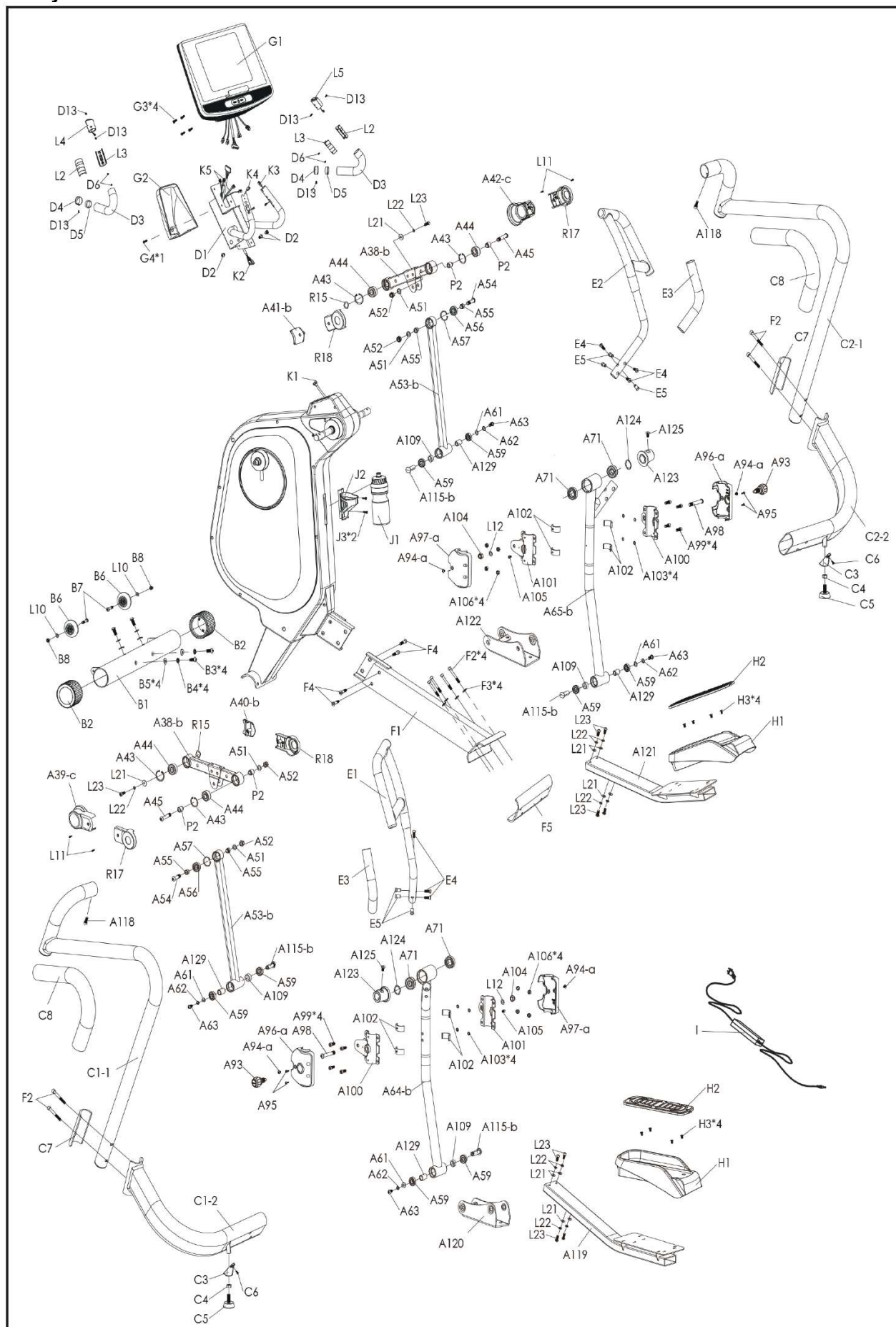
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle lub pojawią się oznaki przemęczenia.

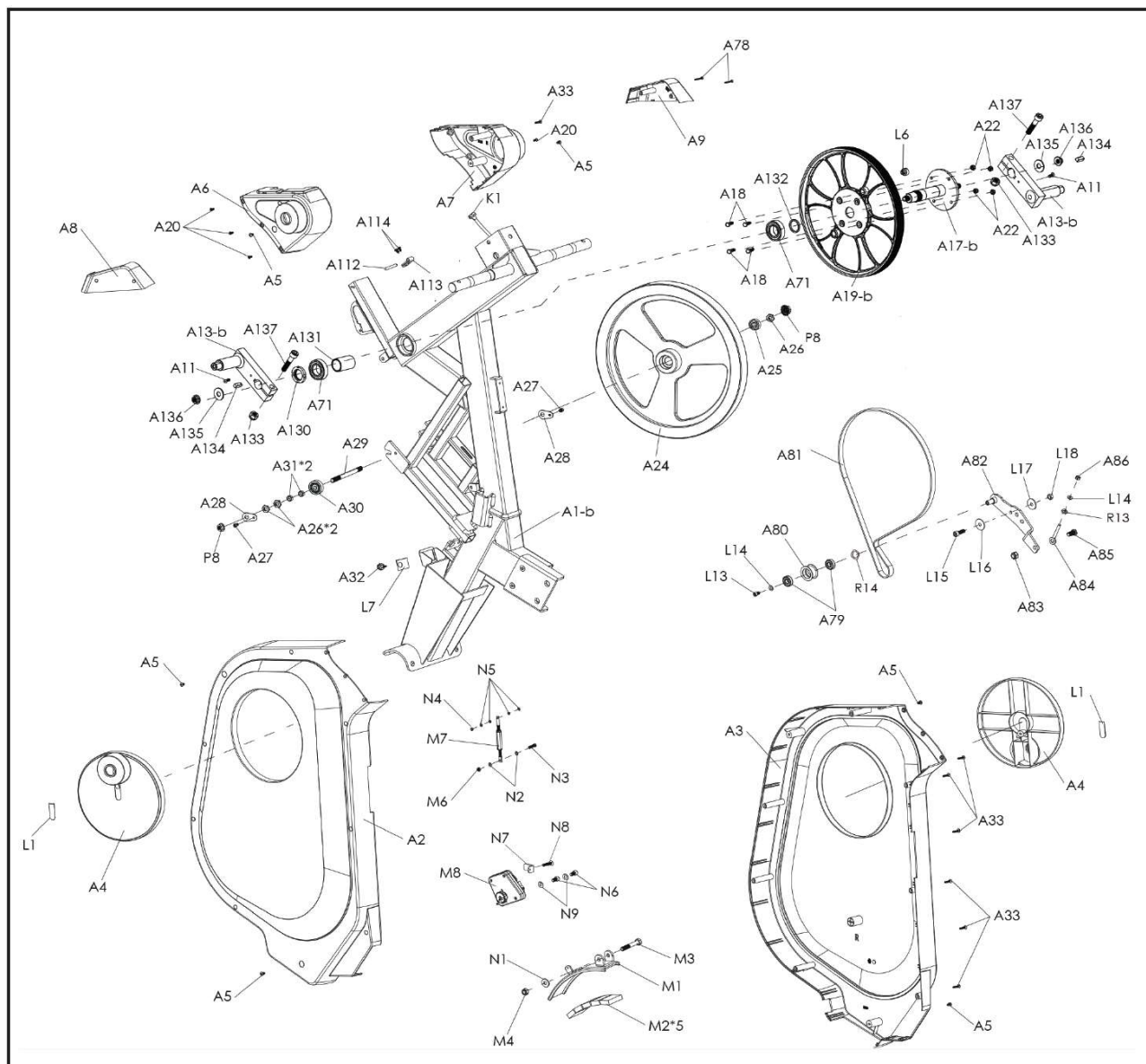
Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

- 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
11006-A1b	Hauptrahmen	Main frame		1
A2	Gehäuse, links,	Left housing		1
A3	Gehäuse, rechts	Right housing		1
A4a	Rotationsscheibe	Decoration cover		2
A5	Schraube	Screw		6
A6	Gehäuse Gelenk, oben links	Small chain cover, left side		1
A7	Gehäuse Gelenk oben, rechts	Small chain cover, right side		1
A8	Abdeckung Computerhalterung, links	Computer support tube cover, left		1
A9	Abdeckung Computerhalterung, rechts	Computer support tube cover, right		1
A10	Wird nicht benötigt	No needed		0
A11	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x16	2
A12	Wird nicht benötigt	No needed		0
A13b	Kurbel	Crank		2
A14-A16	Wird nicht benötigt	No needed		0
A17b	Achse	Axle	25mm	1
A18	Schraube	Screw		4
A19b	Antriebsrad	Belt wheel		1
A20	Schraube	Screw		6
A21	Wird nicht benötigt	No needed		0
A22	Mutter	Nut		4
A23	Wird nicht benötigt	No needed		0
A24	Schwungrad	Flywheel		1
A25*	Kugellager	Ball bearing		1
A26	Mutter	Nut		6
A27	Schraube	screw	M5x8	2
A28	Platte	Washer fixed plate		2
A29	Achse	Axle		1
A30*	Kugellager	Ballbearing		1
A31	Buchse	Bushing		2
A32	Strombuchse	DC Jack		1
A33	Schraube	Screw		7
A34-A37	Wird nicht benötigt	No needed		0
A38b	Verbindungsstrebe	Connection shaft		2
A39c	Abdeckung für Strebe außen links	Outer connection shaft cover left outside		1
A40b	Abdeckung für Strebe innen links	Inner connection shaft cover left side		1
A41b	Abdeckung für Strebe innen rechts	Outer connection shaft cover right side		1
A42c	Abdeckung für Strebe außen rechts	Inner connection shaft cover right side		1
A43	C-Clip	C-clip	R40	2
A44*	Kugellager	Ballbearing	2203	2
A45	Schraube	Screw	M12x73	2
A46-A50	Wird nicht benötigt	No needed		0
A51	Unterlegscheibe	Washer	Ø12xØ20x1.5	4
A52	Wird nicht benötigt	No needed		0
A53b	Verbindungsarm	Connection tube		2
A54	Schraube	screw	M12x53	2
A55	Buchse	Bushing		4
A56*	Kugellager	Ballbearing	6202	2
A57	C-Clip	C-clip		2
A58	Wird nicht benötigt	No needed		0
A59*	Kugellager	Ballbearing	6002ZZ	8
A60	Wird nicht benötigt	No needed		0
A61	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	4
A62	Federling	Spring washer		4
A63	Schraube	Screw	M8x16	4
A64b	Pedal Verbindungsarm, links	Front pedal supporting tube, left side		1
A65b	Pedal Verbindungsarm, rechts	Front pedal supporting tube, right side		1
A66-A70	Wird nicht benötigt	No needed		0
A71*	Kugellager	Ballbearing	6005ZZ	6
A72-A77	Wird nicht benötigt	No needed		0
A78	Schraube	Screw		2
A79*	Kugellager	Ballbearing	6000ZZ	2
A80	Riemenspannrolle	Idler wheel		1
A81*	Antriebsriemen	Belt		1
A82	Riemenspanner	Idler bracket		1
A83	Mutter	Nut		1
A84	Augenschraube	Adjustment screw		1
A85	Schraube	Screw		1
A86	Mutter	Nut		1
A87-A92	Wird nicht benötigt	No needed		0
A93	Schnellverschluss	Knob		2

A94a	Schraube	Screw		4
A95	Schraube	Screw		4
A96a	Verstellabdeckung, außen	Outer cover for adjustment		2
A97a	Verstellabdeckung, innen	Inner cover for adjustment		2
A98	Schraube	Screw		2
A99	Schraube	Screw		8
A100	Verstellmechanismus, außen	Outer adjustment base		2
A101	Verstellmechanismus, innen	Inner adjustment base		2
A102	Hülse	Sleeve		8
A103	Unterlegscheibe	Washer		8
A104	Mutter	Nut		2
A105	Schraube	Screw		2
A106	Mutter	Nut		8
A107	Schraube	Screw		2
A108	Wird nicht benötigt	No needed		0
A109	Gummiabstandshalter	Rubber spacer		4
A110	Buchse	Bushing		4
A111	Wird nicht benötigt	No needed		0
A112	Sensorkabel	Sensor wire	400mm	1
A113	Sensorkabel Halterung	Sensor wire bracket		1
A114	Schraube	Screw		2
A115b	Schraube	Screw	M15x56,5	4
A116-117	Wird nicht benötigt	No needed		0
A118	Schraube	Screw		2
A119	Pedalarmflansch links	Left pedal arm bracket		1
A120	Pedalarmflansch links	Left pedal arm bracket		1
A121	Pedalarm, rechts	Pedalarm, right side		1
A122	Pedalarmflansch rechts	Right pedal arm bracket		1
A123	Kunststoffabdeckung für Achse	Plastic cover for axle		2
A124	Unterlegscheibe	Washer		2
A125	Schraube	Screw		2
A129	Buchse	Bushing		4
A130	Kugellagerkäfig	Ballbearing nut		1
A131	Buchse	Bushing		1
A132	Buchse	Bushing		1
A133	Mutter	Nut	M10	2
A134	Federstift	Flat key		2
A135	Unterlegscheibe	Washer		2
A136	Mutter	Nut		4
A137	Schraube	Screw	M10x50	2
B1	Standfuß vorne	Front stabilizer		1
B2	Kunststoffendkappe	Endcap		2
B3	Schraube	Screw	M10x25	4
B4	Federling	Spring washer	Ø10	4
B5	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8"xØ23x2	4
B6	Transportrolle	Transportation wheel		2
B7	Schraube	Screw	M8x10	2
B8	Mutter	Nut	M8	2
C1-1	Seitlicher linker Rahmen, 1	Left side connecting tube 1		1
C1-2	Seitlicher linker Rahmen, 2	Left side connecting tube 2		1
C2-1	Seitlicher rechter Rahmen, 1	Right side connecting tube 1		1
C2-2	Seitlicher linker Rahmen, 2	Right side connecting tube 2		1
C3	Abdeckung	Cover		2
C4	Mutter	Nut		2
C5	Niveaueingleich	Height adjustment		2
C6	Schraube	Screw	M4x12	2
C7	Platte	Plate		2
C8*	Schaumstoff	Foam		2
D1	Computerhalterung	Computer support tube		1
D2	Schraube	Screw	M8x12	3
D3*	Schaumstoff	Foam		2
D4	Handpulsring	Handpulse ring		2
D5	Kunststoffhülse	Plastic tube		2
D6	Schraube	Screw	M3x10	6
D7-D12	Wird nicht benötigt	No needed		0
D13	Schraube	Screw	M3x10	4
E1	Beweglicher Griff, links	Movable handlebar, left side		1
E2	Beweglicher Griff, rechts	Movable handlebar, right side		1
E3*	Schaumstoff	Foam		2
E4	Schraube	Screw	M8x28	6
E5	Mutter	Nut	M8	6

F1	Stütze	Central support tube		1
F2	Schraube	Screw	M8x65	4
F3	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ20x2	4
F4	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x28	4
F5	Eisenbracket	Iron bracket		1
G1	Computer	Console		1
G2	Abdeckung für Computerhalterung	CONSOLE TUBE BACK COVER		1
G3	Schraube	Screw	M5X16	4
G4	Schraube	Screw		1
I	Netzgerät	Adapter	12v, 3A	1
H1	Trittplatte	Pedal		2
H2	Trittplatteneinlage	Pedal pad		2
J1	Trinkflasche	Waterbottle		1
J2	Trinkflaschenhalter	Waterbottle holder		1
J3	Schraube	Screw	M5x16	2
K1	Sensorkabel	Sensor wire	900mm	1
K2	Sensorkabel	Sensor wire	350mm	1
K3	Sensorkabel	Sensor wire	600mm	1
K4	Sensorkabel	Sensor wire	600mm	1
K5	Sensorkabel	Sensor wire	600mm	2
L1	Aufkleber	Sticker		2
L2	Handpulsensor, oben	Upper handpulse sensor		2
L3	Handpulsensor, unten	Lower handpulse sensor		2
L4	Taste Widerstand „-“	Toggle load „-“		1
L5	Taste Widerstand „+“	Toggle load „+“		1
L6	Magnet	Magnet		1
L7	Abdeckung	DC Cover		1
L8-L9	Wird nicht benötigt	No needed		0
L10	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ14x2	2
L11	Schraube	Screw	ST 2.9x20	4
L12	Unterlegscheibe	Washer	Ø12xØ25x2	2
L13	Schraube	Screw	M6x10	1
L14	Unterlegscheibe	Washer	Ø6.5xØ13x1.5	3
L15	Schraube	screw	M8x25	1
L16	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ30x1	1
L17	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ28x2	1
L18	Mutter	Nut	M8	1
L19-L20	Wird nicht benötigt	No needed		0
L21	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ25x2	2
L22	Federring	Spring washer	Ø8	4
L23	Schraube	Screw	M8x20	4
M1	Magnetplatte	Magnet housing		1
M2	Magent	Magnet		7
M3	Schraube	Screw		1
M4	Mutter	Nut		1
M5	Wird nicht benötigt	No needed		0
M6	Wird nicht benötigt	No needed		0
M7	Schraube	Bolt		1
M8*	Motor	Motor		1
N1	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ19x2	1
N2	Unterlegscheibe	Washer	ØxØ8x1	2
N3	Schraube	Screw	M4x16	1
N4	Mutter	Nut	M3	1
N5	Unterlegscheibe	Washer	Ø3xØ6x0.5	4
N6	Schraube	Screw	M6x10	2
N7	Fixierplatte	Fix plate		1
N8	Schraube	Screw	M5x25	1
N9	Unterlegscheibe	Washer		2
P1	Wird nicht benötigt	No needed		0
P2	Buchse	Bushing		4
P3-P7	Wird nicht benötigt	No needed		0
P8	Mutter	Nut	M10	2
R9-R12	Wird nicht benötigt	No needed		0
R13	Mutter	Nut		1
R14	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø10.2xØ13x0.3	1
R15	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø17.5xØ22x0.3	2
R16	Wird nicht benötigt	No needed		0
R17	Kurbelabdeckung, links	Left crank cover		2
R18	Kurbelabdeckung, rechts	Right crank cover		2

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