

HAMMER

CROSS MOTION BT



Instrukcja obsługi

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa	3
2.	Informacje ogólne	3
2.1.	Opakowanie	3
2.2.	Usuwanie	3
3.	Montaż	4
4.	Pielęgnacja i konserwacja	11
5.	Komputer	11
5.1.	Przyciski komputera	11
5.2.	Funkcje komputera	11
5.3.	Uruchomienie komputera	12
5.3.1	Szybki start	12
5.3.2	Trening z wprowadzeniem danych	12
6.	Dane techniczne	15
6.1.	Zasilanie (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	17
8.	Rysunek	19
9.	Lista części	21

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja orbitreka klasy HA, trenażera niezależnego od liczby obrotów, wyprodukowanego zgodnie z normą ISO EN 20957-1/9.
- Maksymalne obciążenie: 130 kg.
- Orbitreka 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.
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 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.

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

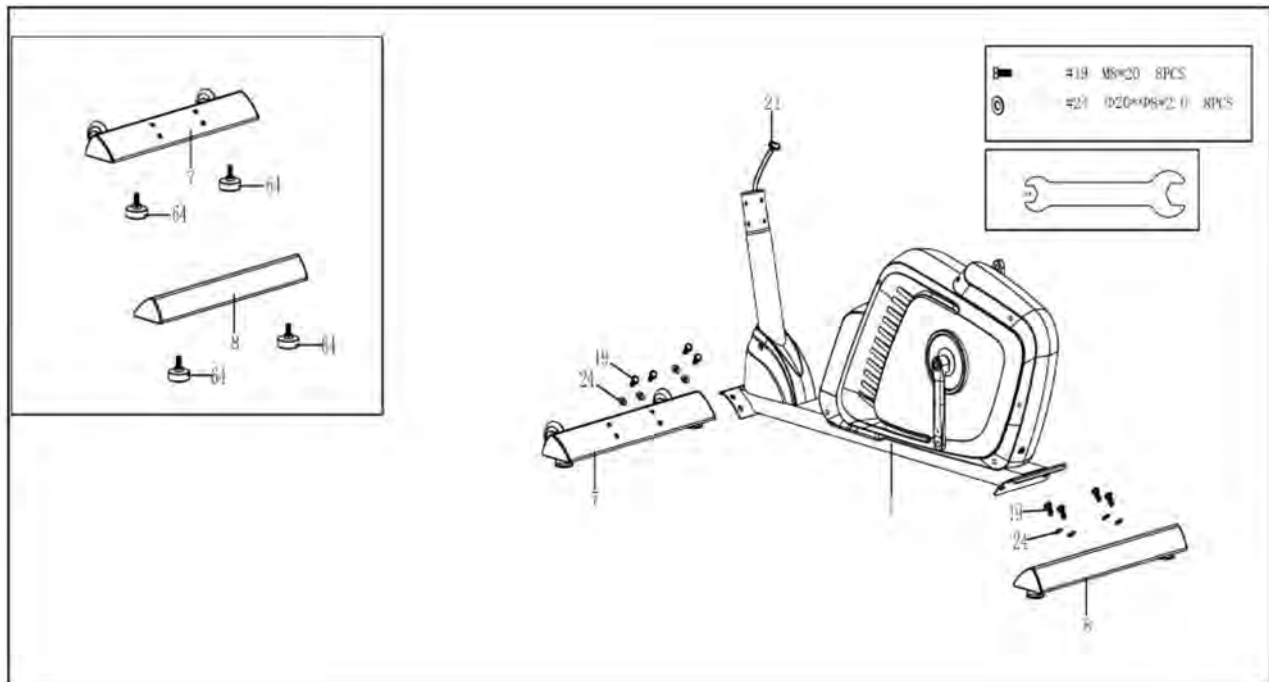
W celu ułatwienia montażu urządzenia, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

Zawartość opakowania

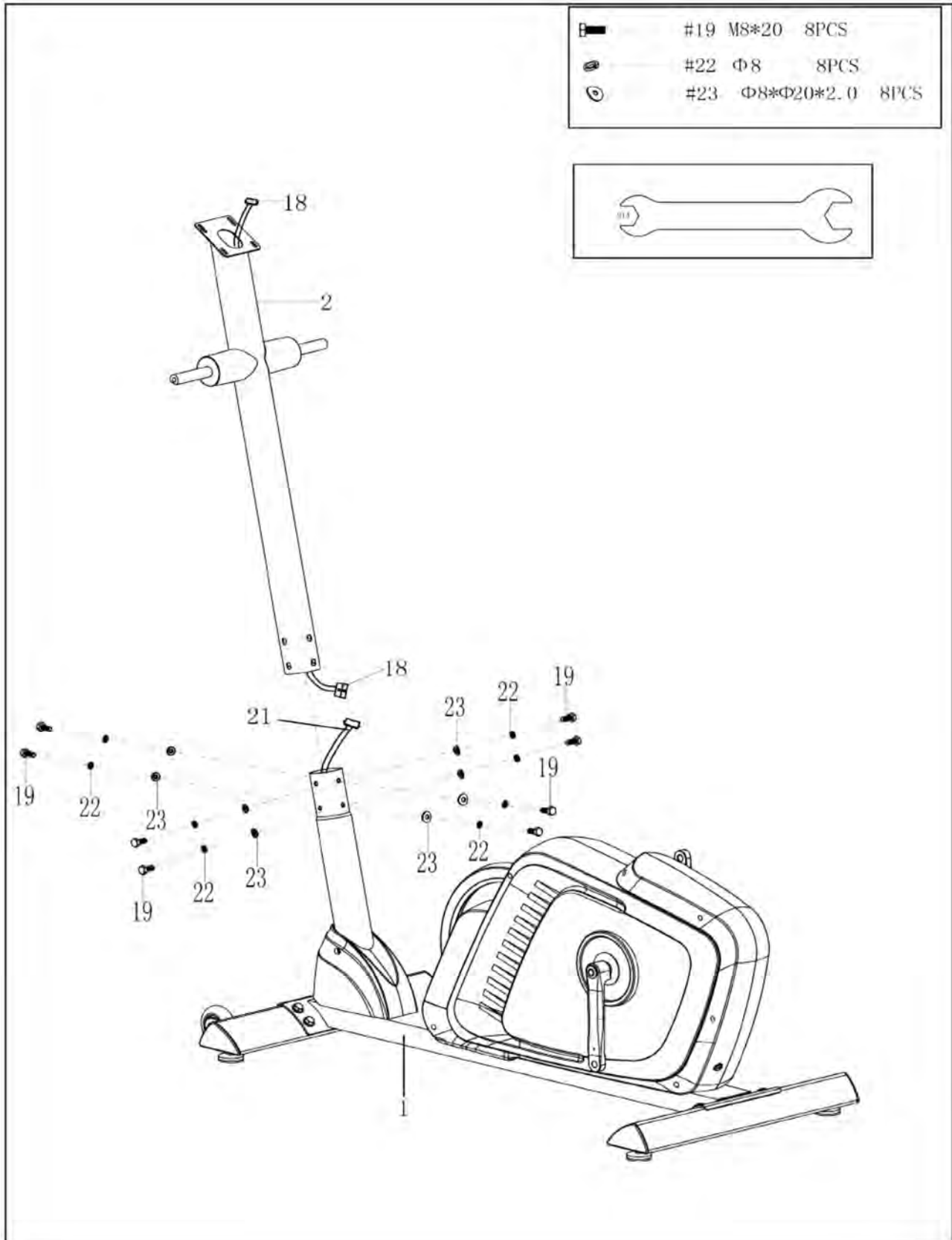
- Rozpakuj wszystkie części ze styropianu i ułóż je na podłodze obok siebie.
- Postaw ramę główną na podkładzie chroniącym podłogę; w przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy. Podkład powinien być płaski i niebyt gruby, tak aby rama stała stabilnie.
- W trakcie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

3.1. Kroki montażowe

Krok 1



Krok 2

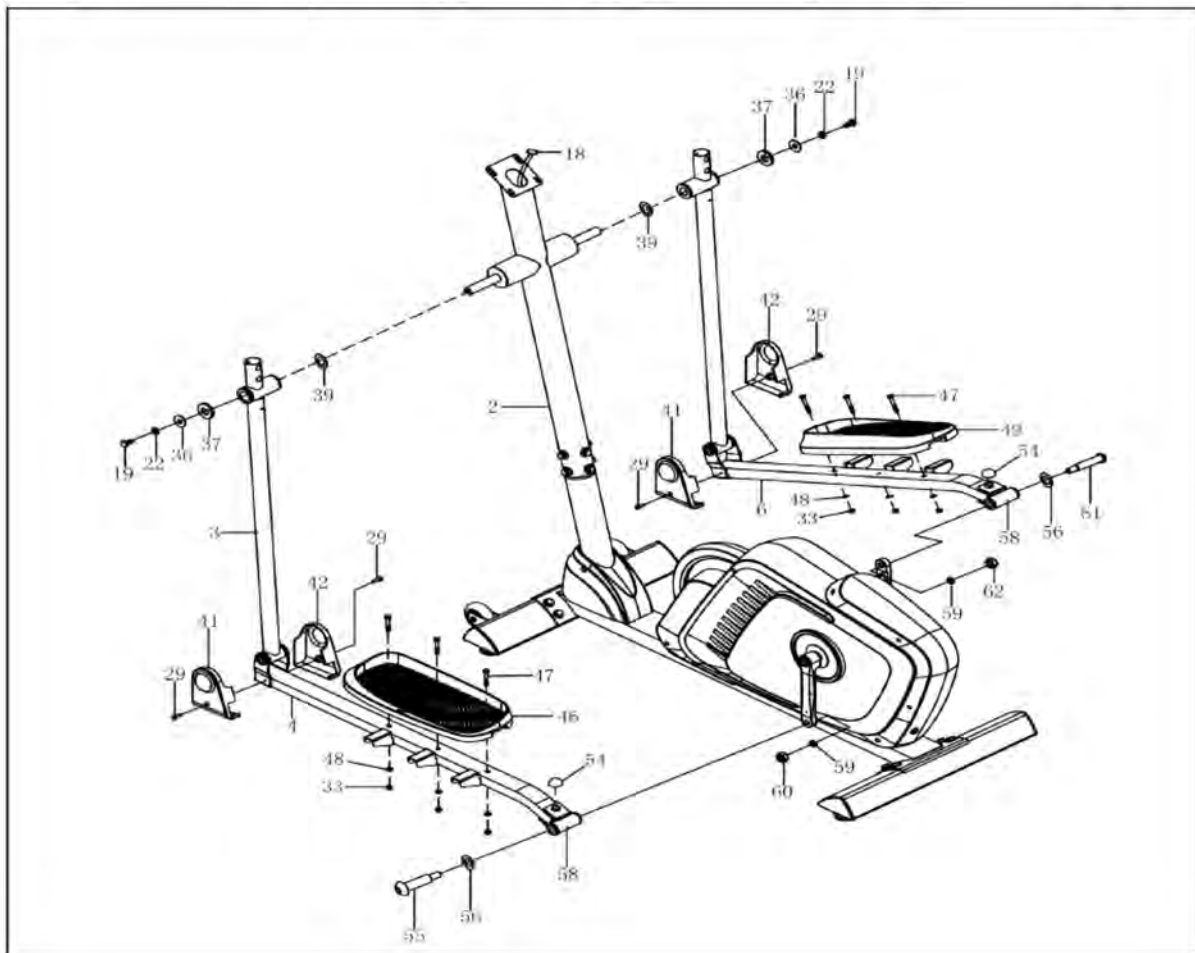
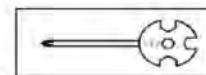
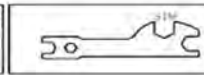
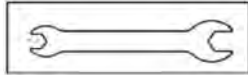


Krok 3

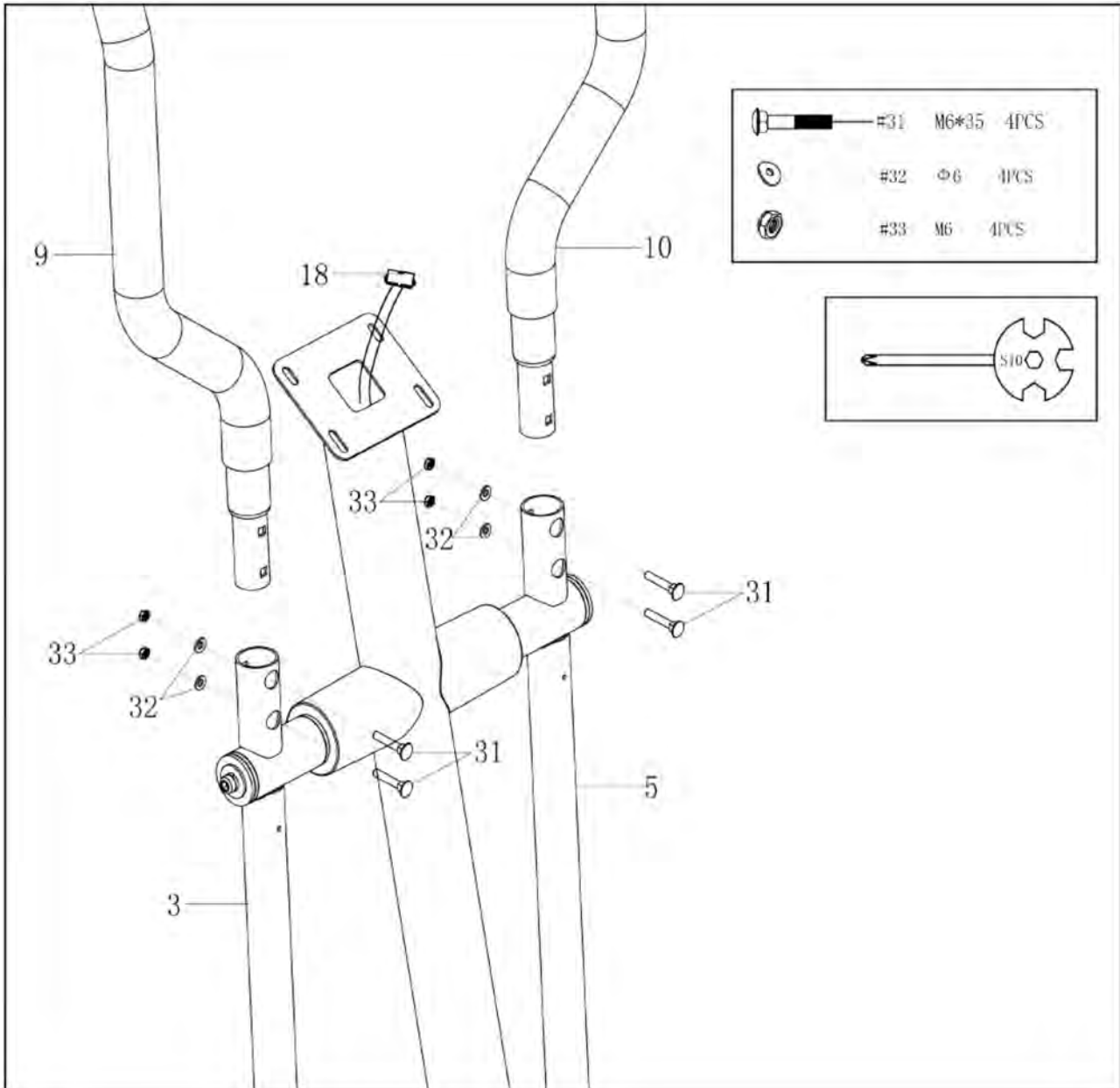
	#19 M8*20 2PCS
	#22 $\phi 8$ 2PCS
	#36 $\phi 25 * \phi 8 * 2.0$ 2PCS
	#37 $\phi 19 * \phi 38 * 3.0$ 2PCS
	#39 $\phi 26 * \phi 19 * 0.3$ 2PCS

	#55 $\phi 16 * 59 * L23$ 1PCS
	#61 $\phi 16 * 59 * L23$ 1PCS
	#56 $\phi 28 * \phi 17 * 0.3$ 2PCS
	#59 $\phi 20 * \phi 13 * B2$ 2PCS
	#60 1/2" 1PCS
	#62 1/2" 1PCS

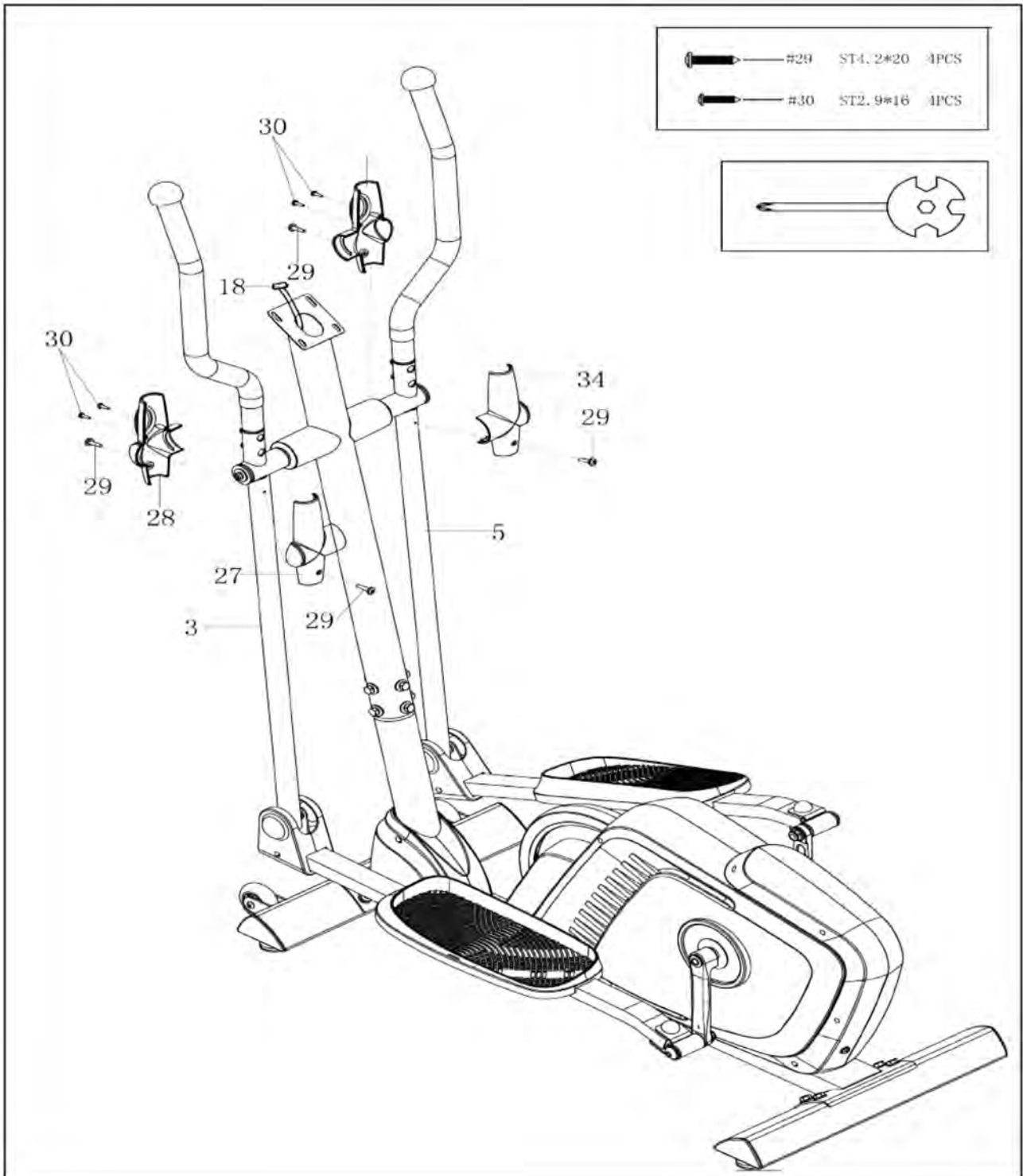
	#47 M6*40 6PCS
	#48 $\phi 6 * \phi 12 * 1.0$ 6PCS
	#33 M6 6PCS
	#29 ST1.2*20 4PCS
	#54 S13 2PCS



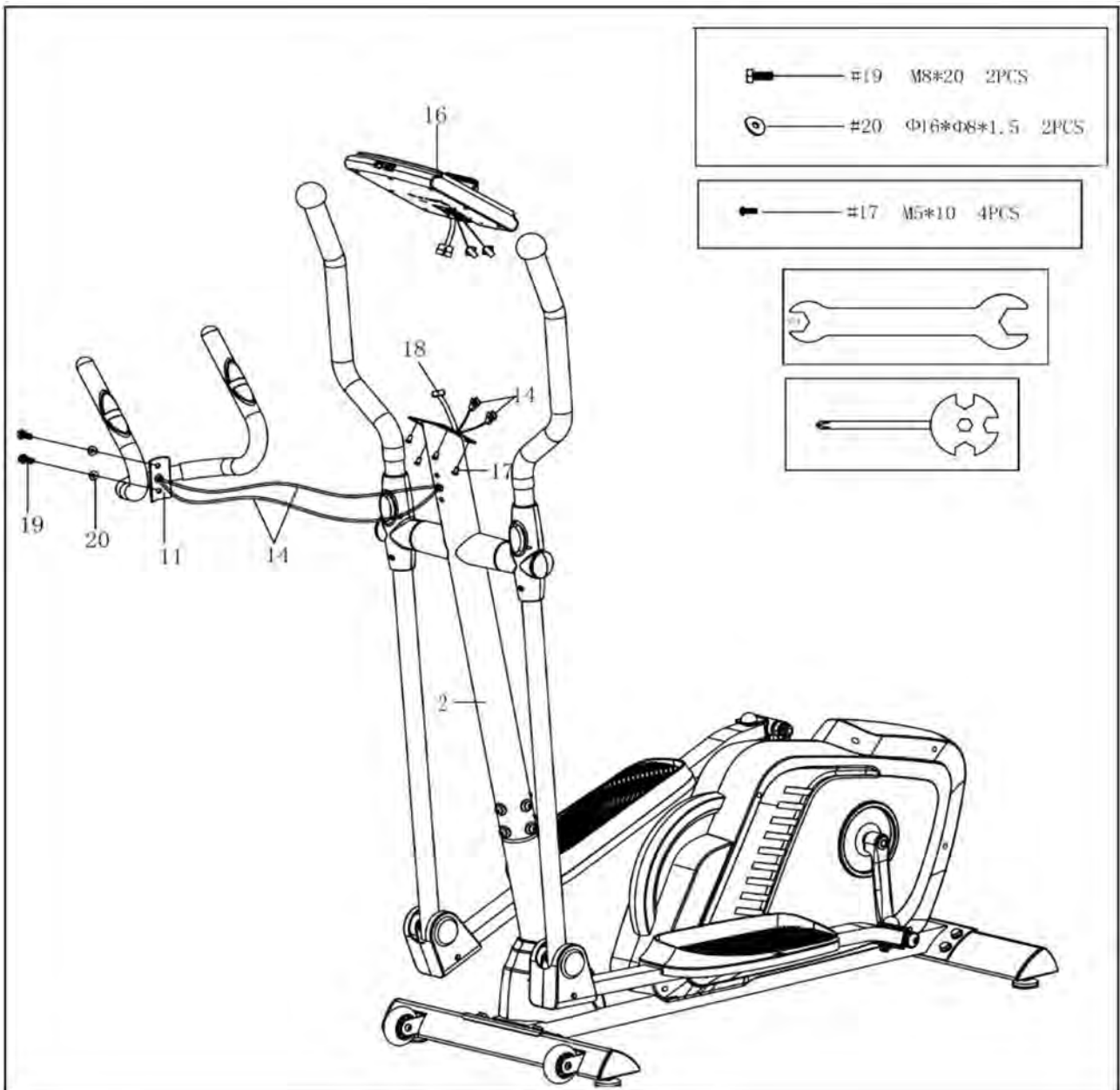
Krok 4



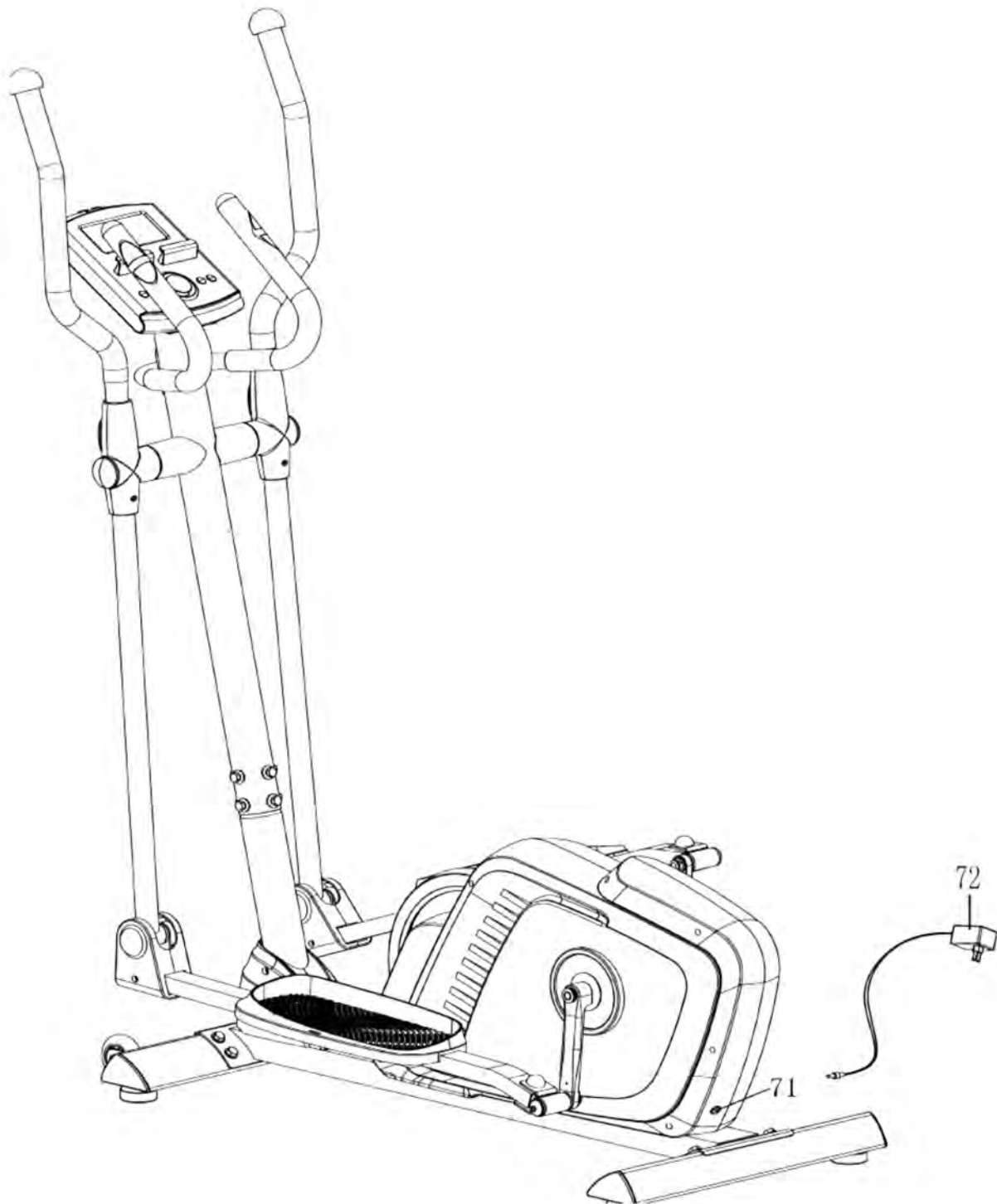
Krok 5



Krok 6



Krok 7



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

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.

5.2. Funkcje komputera

RPM

Ilość obrotów na minutę (*Revolutions per minute*, 15 - 200).

SPEED

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

DISTANCE

Pokazuje dystans z dokładnością do 0,1 km (0 - 999,9)

TIME

Pokazuje czas treningu z dokładnością do sekundy (00:00 - 99:59)

KCAL

Pokazuje spalanie kalorii przy założeniu 22% efektywności dla siły mechanicznej. Zakres 1 - 9990 Kcal.

PULSE

Pomiar tętna: Zakres 40 - 199 uderzeń na minutę.

Pokazuje dodatkowo wartość obliczonego lub ustawionego tętna.

UWAGA: Systemy monitoringu pracy serca mogą być niedokładne. Nadmierne treningi mogą spowodować poważne problemy zdrowotne lub prowadzić do śmierci. Przy zawrotach głowy / osłabieniu należy natychmiast zakończyć trening!

LEVEL

Pokazuje opór w 16-stopniowej skali / poziomach. Dodatkowo pokazuje profil programu.

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

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

B. Wartości docelowe

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

C. Recovery

Po zakończeniu treningu należy wybrać „RECOVERY” i zaprzestać pedałowania. Komputer będzie mierzył jeszcze przez 60 sekund tętno. Jeżeli różnica tętna wyniesie ok. 20% otrzymasz ocenę F1 (bardzo dobry).

5.3. Uruchomienie komputera**5.3.1 Szybki start**

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

- Podłącz dostarczony zasilacz sieciowy do odpowiedniego gniazda z tyłu urządzenia. Pojawi się sygnał dźwiękowy a U1 zacznie migać.
- Rozpocznij trening poprzez naciśnięcie START. Wszystkie dane rozpoczynają pomiary w górę. Za pomocą UP / DOWN możesz ustawić opór. Im wyższy opór, tym więcej świeci linijek. Można ustawić 16 różnych poziomów oporu.

5.3.2 Trening z wprowadzeniem danych

1. Podłącz dostarczony zasilacz sieciowy do odpowiedniego gniazda z tyłu obudowy.
2. Na komputerze pojawi się na krótko obraz testowy, a następnie będzie migał U1. Wybierz za pomocą pokrętki użytkownika (USER) i zatwierdź za pomocą MODE.
3. Za pomocą pokrętki ustaw płeć i zatwierdź przyciskając MODE.
4. Za pomocą pokrętki ustaw wiek i zatwierdź przyciskając MODE.
5. Za pomocą pokrętki ustaw wzrost w cm i zatwierdź przyciskając MODE.
6. Za pomocą pokrętki ustaw wagę w kg i zatwierdź przyciskając MODE.

Wszystkie dane zostaną zapisane dla tego użytkownika.

5.3.3 Manual

Wybierz M dla MANUAL przy pomocy pokrętła. Naciśnij MODE, a opór na startcie 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 spalania 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.

5.3.4 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.

5.3.5 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.

5.3.6 WATT

Wybierz WATT przy pomocy pokrętła.

Naciśnij MODE.

Miga WATT. 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.

5.3.7 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.

5.3.8 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.

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. Zasilanie (w zestawie)

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

Moc:

wejściowa: 230V, 50Hz

wyjściowa: 9V, 1300mA



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 orbitreku 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 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.

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.

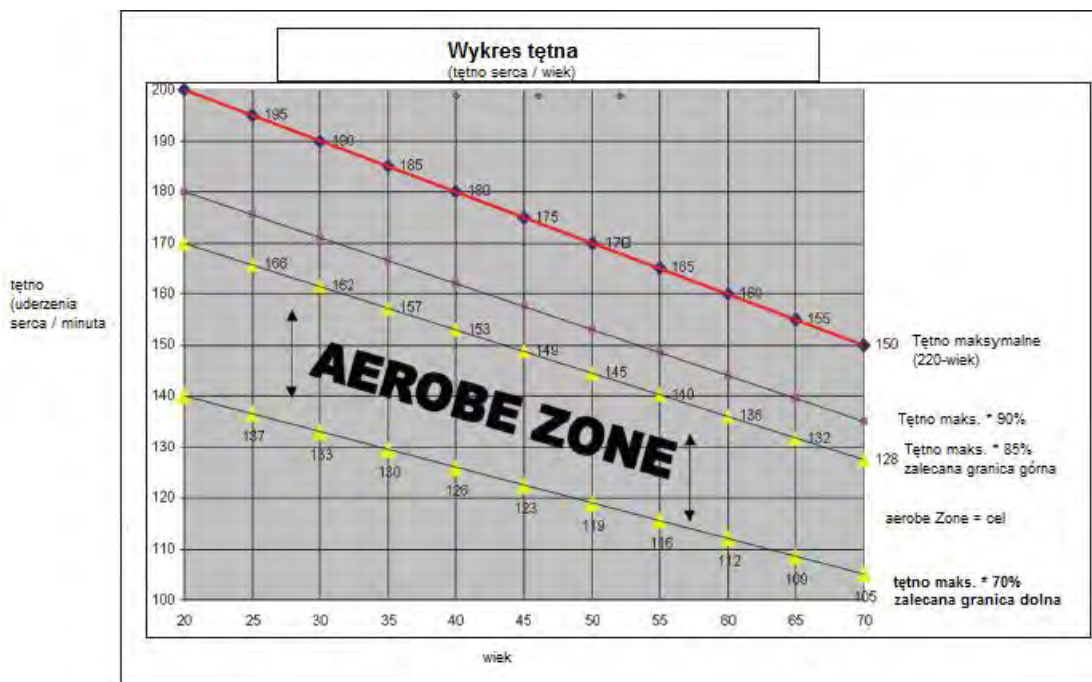
Rozprężenie:

5 do 10 minut wolnego poruszania się.

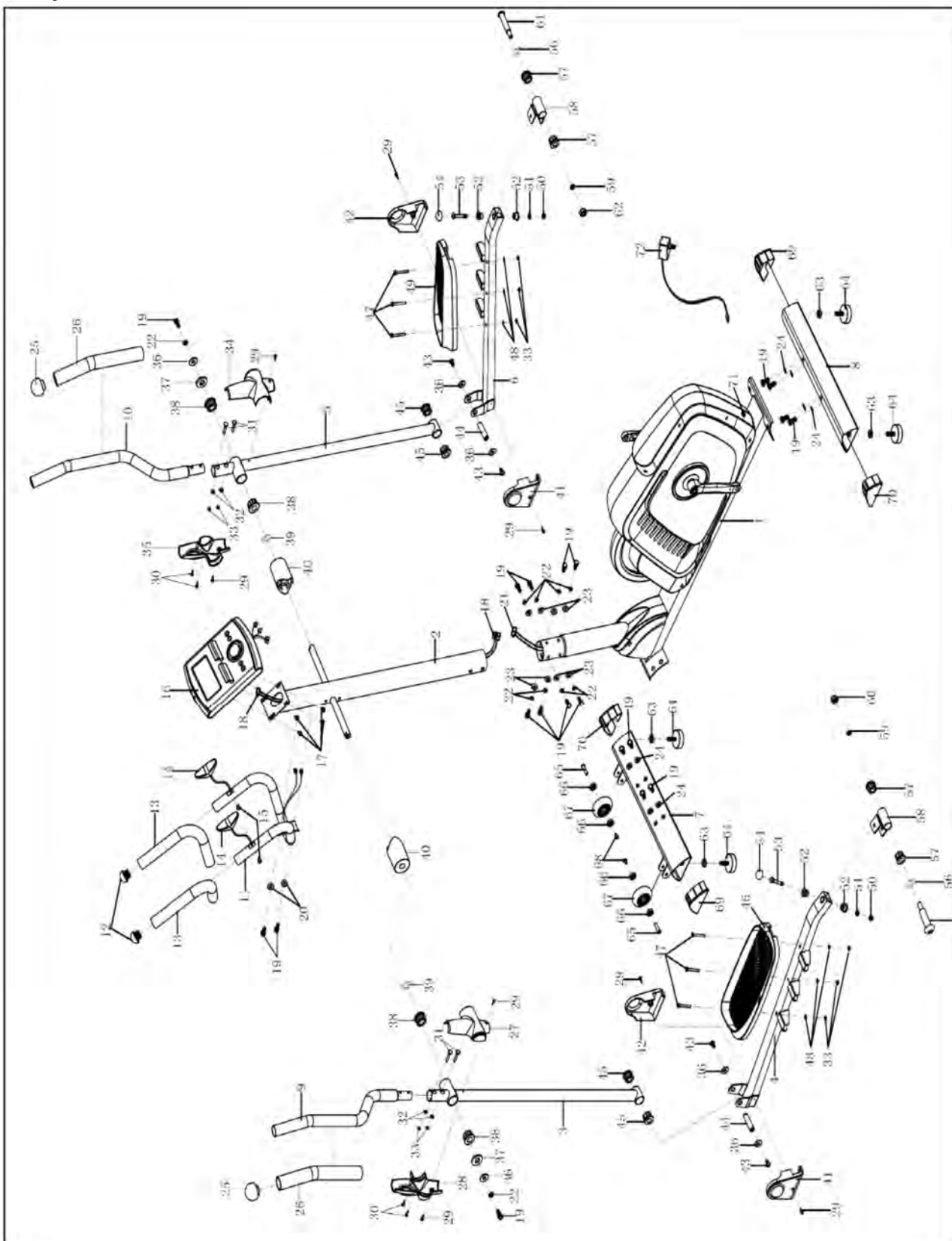
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

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
4128 -1	Haupttrahmen	Main frame		1
-2	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-3	Beweglicher Arm, links	Left movable arm		1
-4	Linker Pedalarm	Left pedal arm		1
-5	Beweglicher Arm, rechts	Right movable arm		1
-6	Rechter Pedalarm	Right pedal arm		1
-7	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-8	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-9	Linker oberer beweglicher Arm	Left upper movable arm		1
-10	Rechter oberer beweglicher Arm	Right upper movable arm		1
-11	Fester Griff	Fixed handlebar		1
-12	Kunststoffpfropfen	Plug	Ø25	2
-13*	Schaumstoff für festen Griff	Foam for fixed handlebar		2
-14	Handpulsensor	Handpulse sensor		2
-15	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x20	2
-16	Computer	Computer	SM1210	1
-17	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	4
-18	Datenkabel, oben	Upper computer cable	1100mm	1
-19	Sechskantschraube	Crosshead screw	M8x20	20
-20	Unterlegscheibe, gebogen	Curved washer	Ø8xØ16x1.5	2
-21	Datenkabel, unten	Lower computer cable	1200mm	1
-22	Federring	Spring washer	Ø8	10
-23	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø20xØ8x2.0	8
-24	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ20x2.0	8
-25	Kunststoffkappe	End cap	Ø32	2
-26*	Schaumstoff für beweglichen Arm	Foam for movable handlebar		2
-27	Achsabdeckung, links vorne	Left hand rail cover, front side		1
-28	Achsabdeckung, links hinten	Left hand rail cover, rear side		1
-29	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x20	18
-30	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST2.9x16	4
-31	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x35	4
-32	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø6	4
-33	Mutter	Nut	M6	10
-34	Achsabdeckung, rechts vorne	Right hand rail cover, front side		1
-35	Achsabdeckung, rechts hinten	Right hand rail cover, rear side		1
-36	Unterlegscheibe	Washer	Ø25xØ8x2.0	6
-37	Unterlegscheibe	Washer	Ø19xØ38x3.0	2
-38	Buchse	Bushing	Ø38xØ32xØ19x14	4
-39	Unterlegscheibe, gewellt	Wavy washer	Ø26xØ19x0.3	2
-40	Kunststoffbuchse	Plastic bushing	Ø60x88	2
-41	Pedalarmgelenkabdeckung, links	Left foot bar cover		2
-42	Pedalarmgelenkabdeckung, rechts	Right foot bar cover		2
-43	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x15	4
-44	Achse für Pedalarm	Axle for pedalarm		2
-45	Hülse	Bushing	Ø32xØ16x20	4
-46	Trittplatte, links	Left pedal		1
-47	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x40	6
-48	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ12x1.0	6
-49	Trittplatte, rechts	Right pedal		1
-50	Mutter	Nut	M8	5
-51	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ16x1.5	4
-52	Metall Buchse	Powder metal bushing	Ø18xØ6x10	4
-53	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x50	2
-54	Schraubenabdeckung	Nut cap	S13	2
-55	Innensechskantschraube für linkes Gelenk	Bolt for left u-shape bracket	1/2"	1
-56	Unterlegscheibe, gebogen	Wave washer	Ø28xØ17x0.3	2
-57	Buchse	Bushing	Ø38xØ16x20	4
-58	U-Halterung	U-shape bracket		2
-59	Federring	Spring ring	Ø20	2
-60	Mutter, Linksgewinde	Left thread nut	1/2"	1
-61	Innensechskantschraube für rechtes Gelenk	Bolt for right u-shape bracket	1/2"	1
-62	Innensechskantschraube für rechtes Gelenk	Bolt for right u-shape bracket	1/2"	1
-63	Mutter	Nut	M8	4
-64	Niveauausgleich	Height adjustment		4
-65	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x15	2
-66	Kugellager	Ball bearing	608	4
-67	Transportrolle	Transportation wheel		2
-68	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x12	2
-69	Kunststoffkappe 1	Endcap 1		2
-70	Kunststoffkappe 2	Endcap 2		2
-71	Spannungskabel	Power supply cable	550mm	1

-72	Netzgerät	Adapter		1
-73	Rändelmutter	Flat nut		1
-74	Widerstandsverstellkabel	Tension control cable		1
-75	Kunststoffschraube	Plastic bolt	Ø8x32	2
-75	Unterlegscheibe	Washer	Ø20xØ8x2	8
-76*	Motor	Motor		1
-77	Sensorkabel	Sensor cable	300mm	1
-78	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST2.9x12	2
-79	Stopper	Limit block		2
-80	Schaft Ring	Shaft ring		2
-81	Federring	Spring washer	Ø17x Ø21x0.3	1
-82*	Kugellager	Ballbearing		2
-83	Antriebsrad	Drive wheel		1
-84*	Riemen	Belt		1
-85	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x15	4
-86	Federring	Spring washer	Ø6	6
-87	Mutter	Nut	M6	4
-88	Schwungrad	Flywheel		1
-89	Mutter, flach	Low height nut	M10	2
-90	Mutter	Nut	M10	2
-91	Augenschraube	Eyebolt	M6x36	2
-92	U-Halterung	U-shape bracket		2
-93	Mutter	Nut		2
-94	Riemenspanner	Idler wheel bracket		1
-95	Riemenspannrolle	Idler wheel roller		1
-96	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ12x1.0	1
-97	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x10	1
-98	Augenschraube	Eyebolt	M8x85	1
-99	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.8x20	3
-100	Lenkerstützrohrabdeckung, links	Left handlebar cover		1
-101	Lenkerstützrohrabdeckung, rechts	Right handlebar cover		1
-102	Kurbelabdeckung	Crank cover		2
-103	Mutter	Nut	M10	2
-104	Kurbel, links	Left crank		1
-105	Kurbel, rechts	Right crank		1
-106	Kurbellochabdeckung	Crank hole cover		2
-107	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4.2x25	4
-108	Gehäuse, links	Left housing		1
-109	Gehäuse, rechts	Right cover		1
-110	Abdeckung für Schwungrad	Cover for flywheel		1
-111	Sechskantschraube	Hexhead 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, gdzie można te części odpłatnie zamówić.

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

Czynności związane z konserwacją

Zarówno podczas montażu, jak i w trakcie użytkowania urządzenia, należy smarować oznaczone na rysunku elementy smarem do łożysk. Smarowanie należy powtarzać co 40 roboczogodzin.

Regularnie powtarzana czynność smarowania zniweluje tarcie, tym samym pomoże Nam uniknąć skrzypienia, oraz zmniejszy zużycie poszczególnych elementów.

