

HAMMER

HAMMER WaterEffect 3D



Instrukcja obsługi

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa.....	3
2.	Informacje ogólne.....	3
2.1.	Opakowanie.....	3
2.2.	Usuwanie.....	4
2.3.	Utylizacja baterii.....	4
3.	Montaż.....	4
3.1.	Napełnianie zbiornika i obchodzenie się z wodą.....	9
3.2.	Wymiana wody.....	9
4.	Ustawienia.....	10
5.	Technika wiosłowania.....	11
6.	Pielęgnacja i konserwacja.....	15
7.	Komputer.....	16
7.1.	Funkcje komputera.....	16
7.2.	Uruchomienie komputera.....	17
8.	Wskazówki treningowe.....	18
8.1.	Częstotliwość treningu.....	18
8.2.	Intensywność treningu.....	18
8.3.	Trening zorientowany na tętno.....	18
8.4.	Kontrola treningu.....	19
8.5.	Czas trwania treningu.....	20
9.	Rysunek.....	21
10.	Lista części.....	23

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja wioślarza klasy HC wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/7.
- Maksymalne obciążenie: 150kg.
- Wioślarz powinien być używany zgodnie z przeznaczeniem.
- Użycie niezgodne z przeznaczeniem może być niebezpieczne. Importer nie ponosi odpowiedzialności za szkody wywołane 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 użytkownika.
6. Z każdej strony sprzętu musi się znajdować min. 1,5m wolnej przestrzeni.
7. Sprzęt ustawić na stałym i równym podłożu.
8. Nie trenować bezpośrednio przed lub po posiłku.
9. Przed rozpoczęciem treningu fitness skonsultować się z lekarzem.
10. Bezpieczne używanie sprzętu może być zagwarantowane tylko w przypadku regularnego dokładnego sprawdzenia części zużywających się. Są one oznaczone * na liście części.
11. Sprzętu treningowego nigdy nie wolno używać jako zabawki.
12. Nie stawać na obudowie lub ramie.
13. Nie nosić luźnego ubioru, lecz odpowiedni strój treningowy, np. dres.
14. Trenować w obuwiu, nigdy boso.
15. Upewnić się, że w pobliżu sprzętu nie ma osób trzecich, gdyż mogą one doznać urazu w wyniku kontaktu z ruchomymi częściami.
16. Nie stawiać sprzętu w wilgotnych pomieszczeniach (łazienka) lub na balkonie.

2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy DIN EN 957-1/7 klasy HC. Znak CE odnosi się do dyrektywy UE 2014/30/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.

2.3 Utylizacja baterii

Zużyte baterie należy oddać w sklepach z art. elektrycznymi lub wyrzucić do odpowiedniego pojemnika.

Baterie nie mogą zostać usunięte jako odpad domowy. Jako konsument, jesteście Państwo ustawowo zobowiązani do zwrotu zużytych baterii. Stare baterie można oddać do punktów zbiórki w gminie lub wszędzie tam, gdzie są sprzedawane baterie tego samego typu. Baterie / akumulatory muszą być rozładowane lub zabezpieczone przed zwarcie.

Następujące znaki znajdują się na bateriach zawierających szkodliwe substancje:

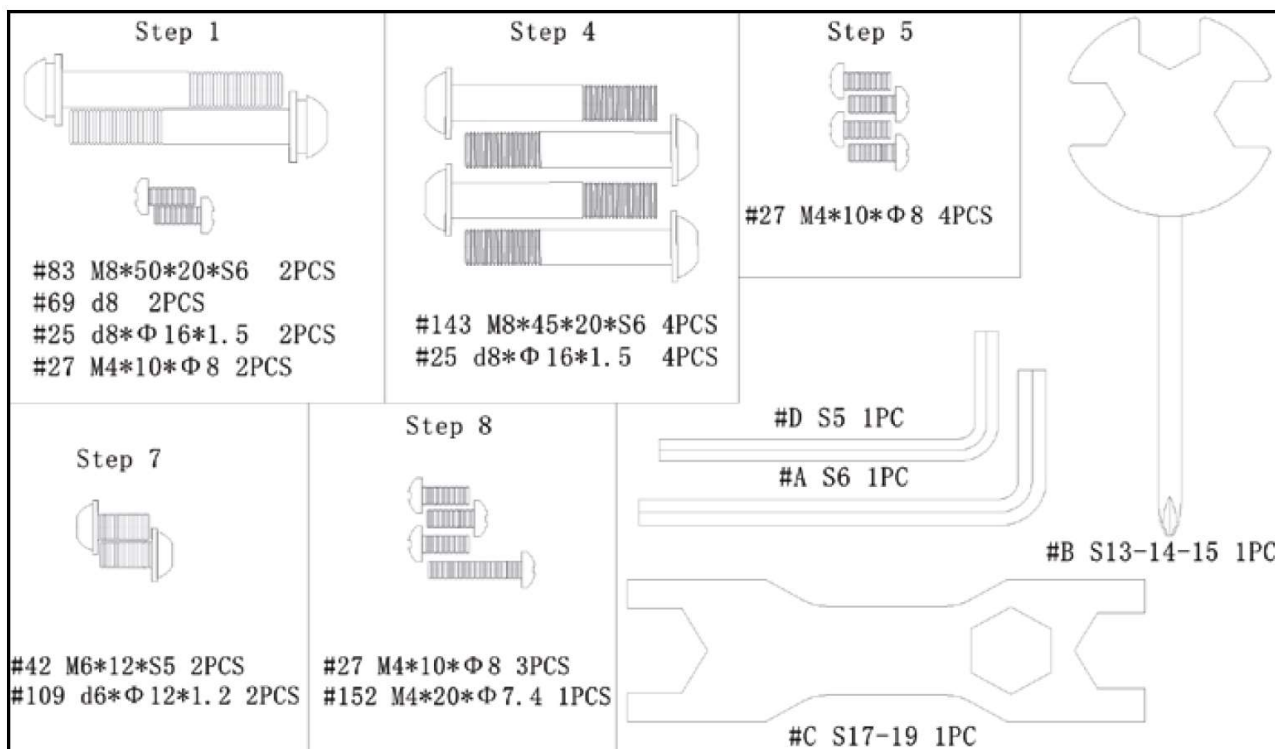
Pb = bateria zawiera ołów

Cd = bateria zawiera kadm

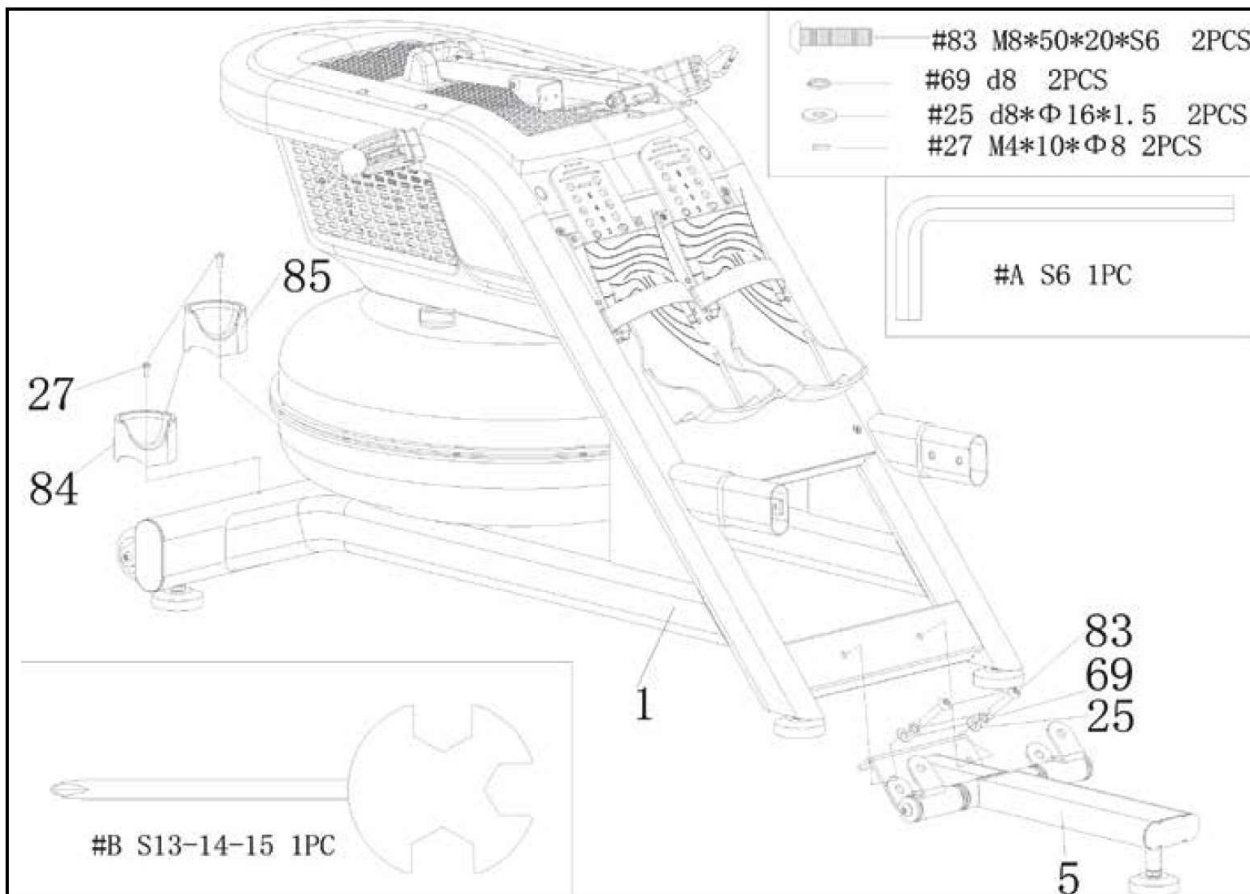
Hg = bateria zawiera rtęć



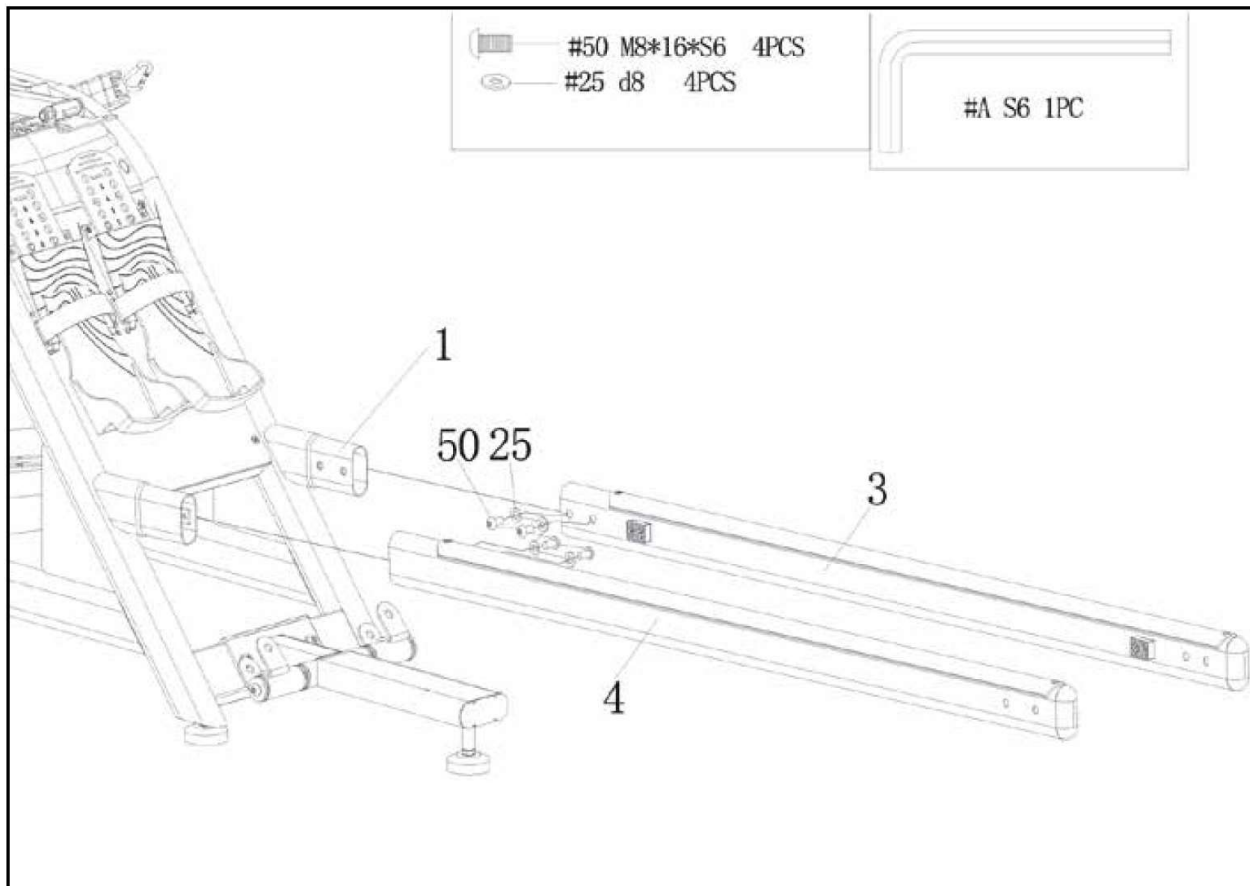
3. Montaż



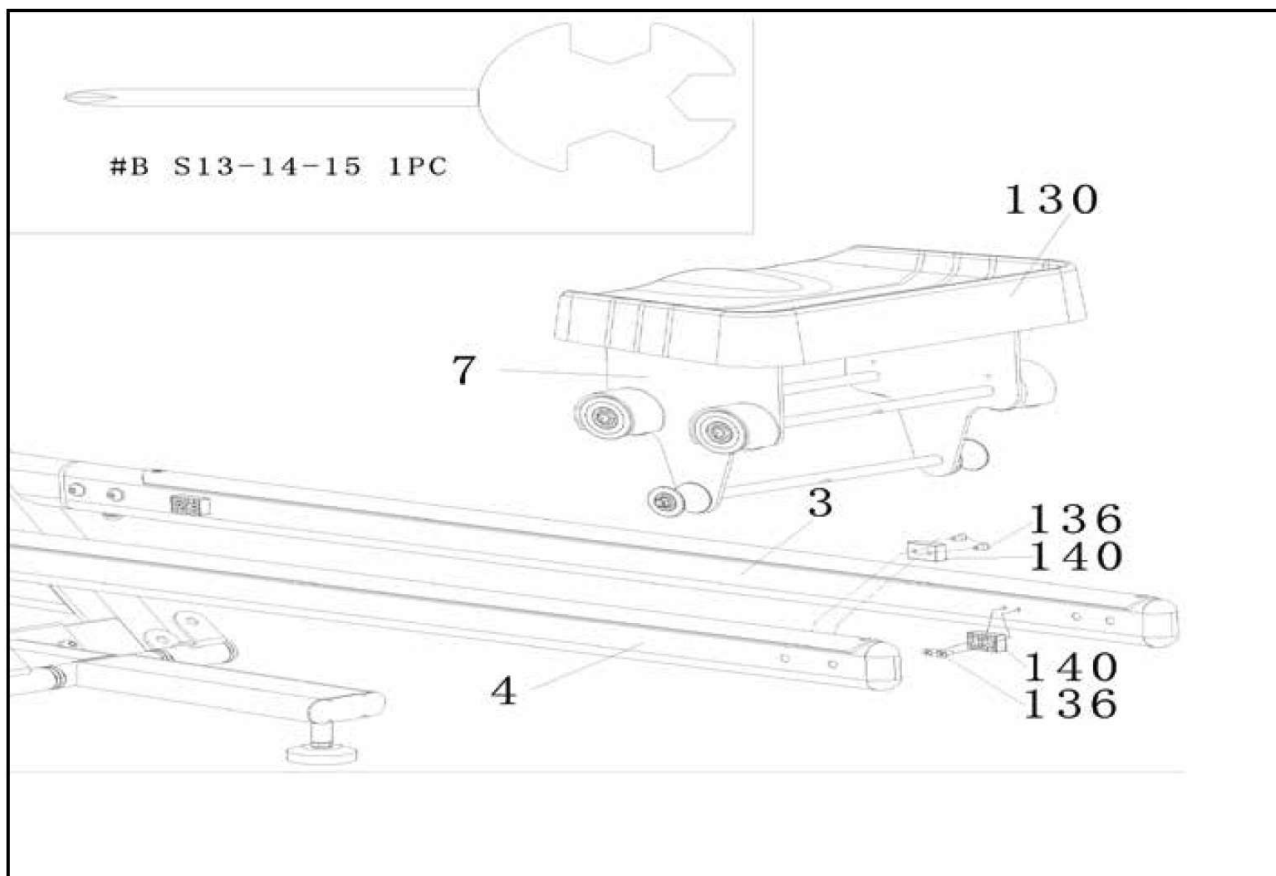
Krok 1



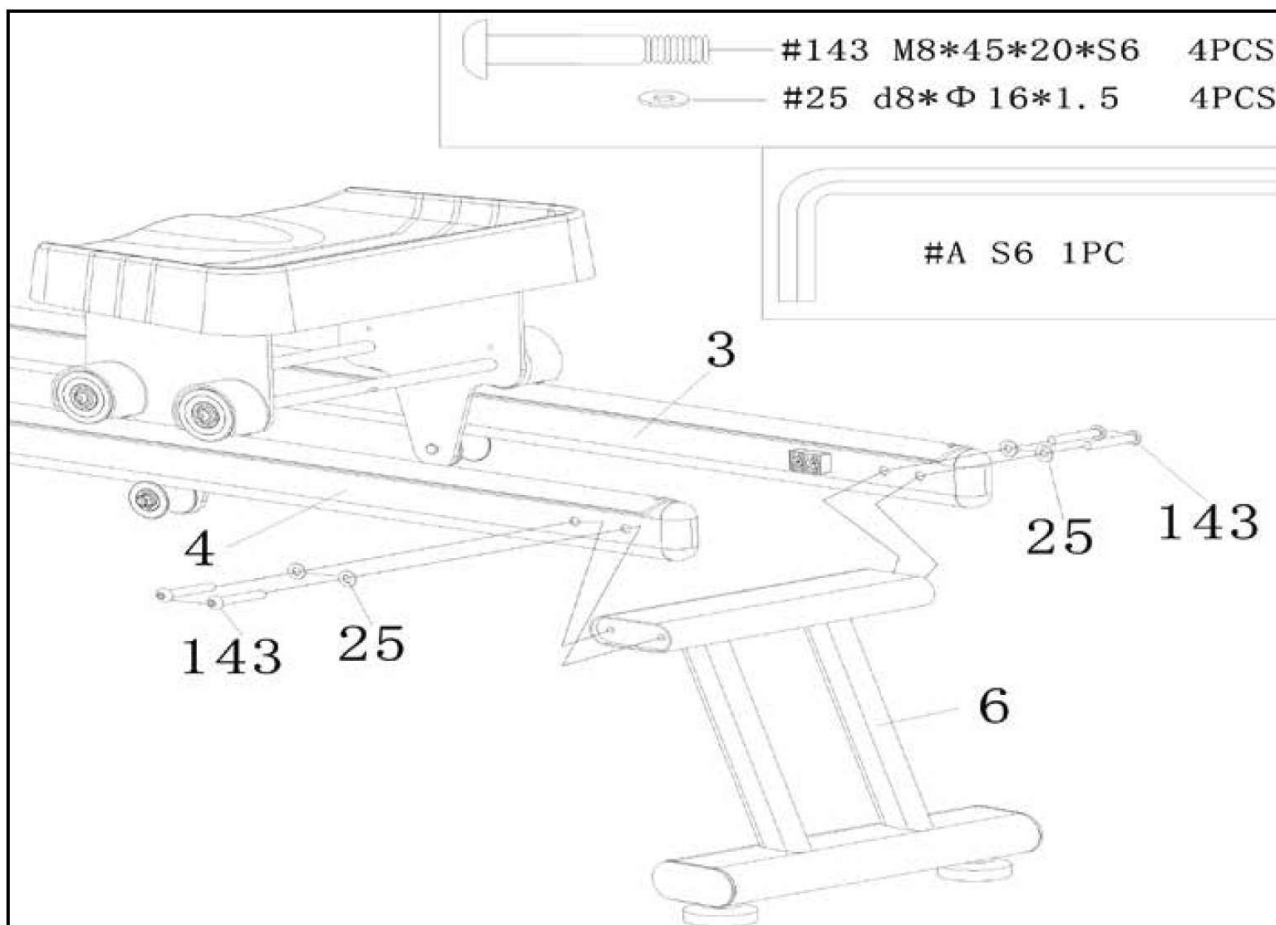
Krok 2



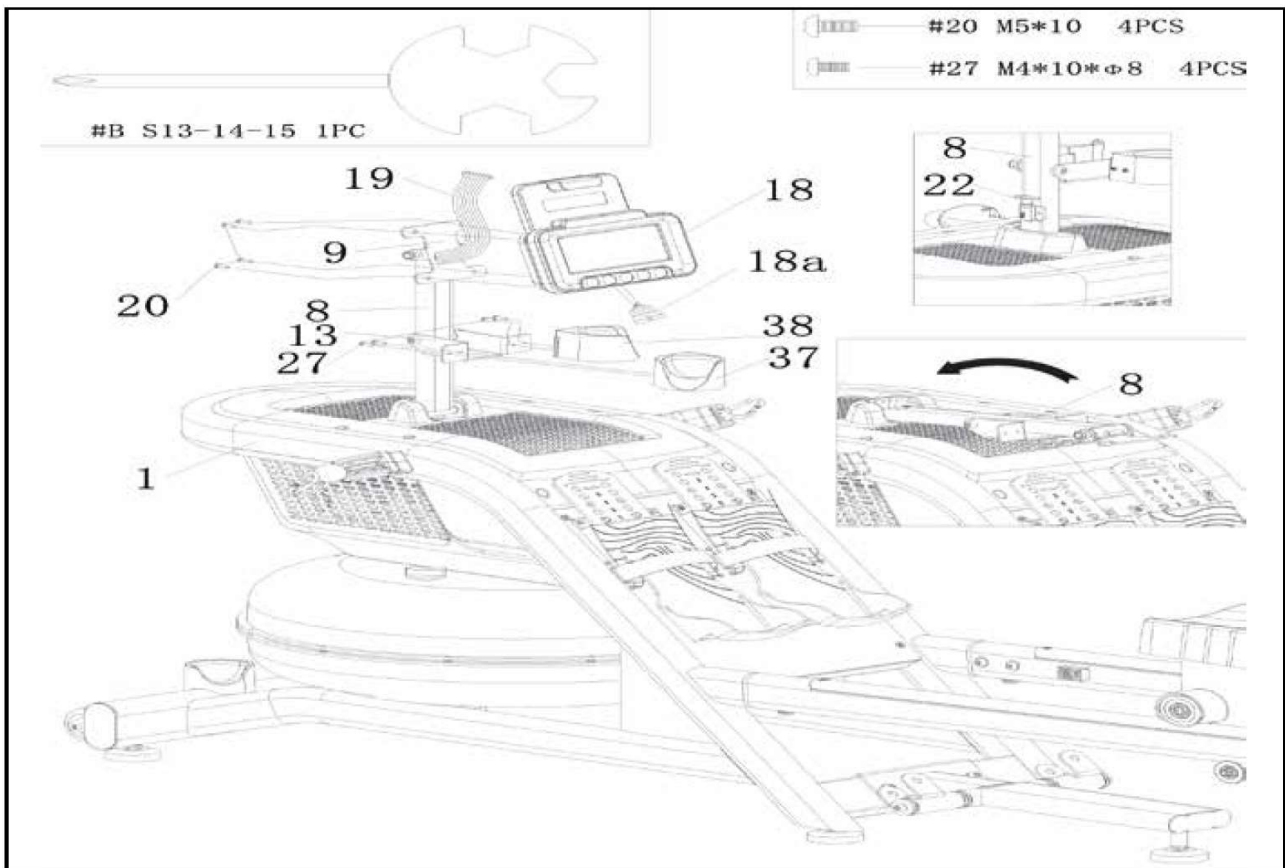
Krok 3



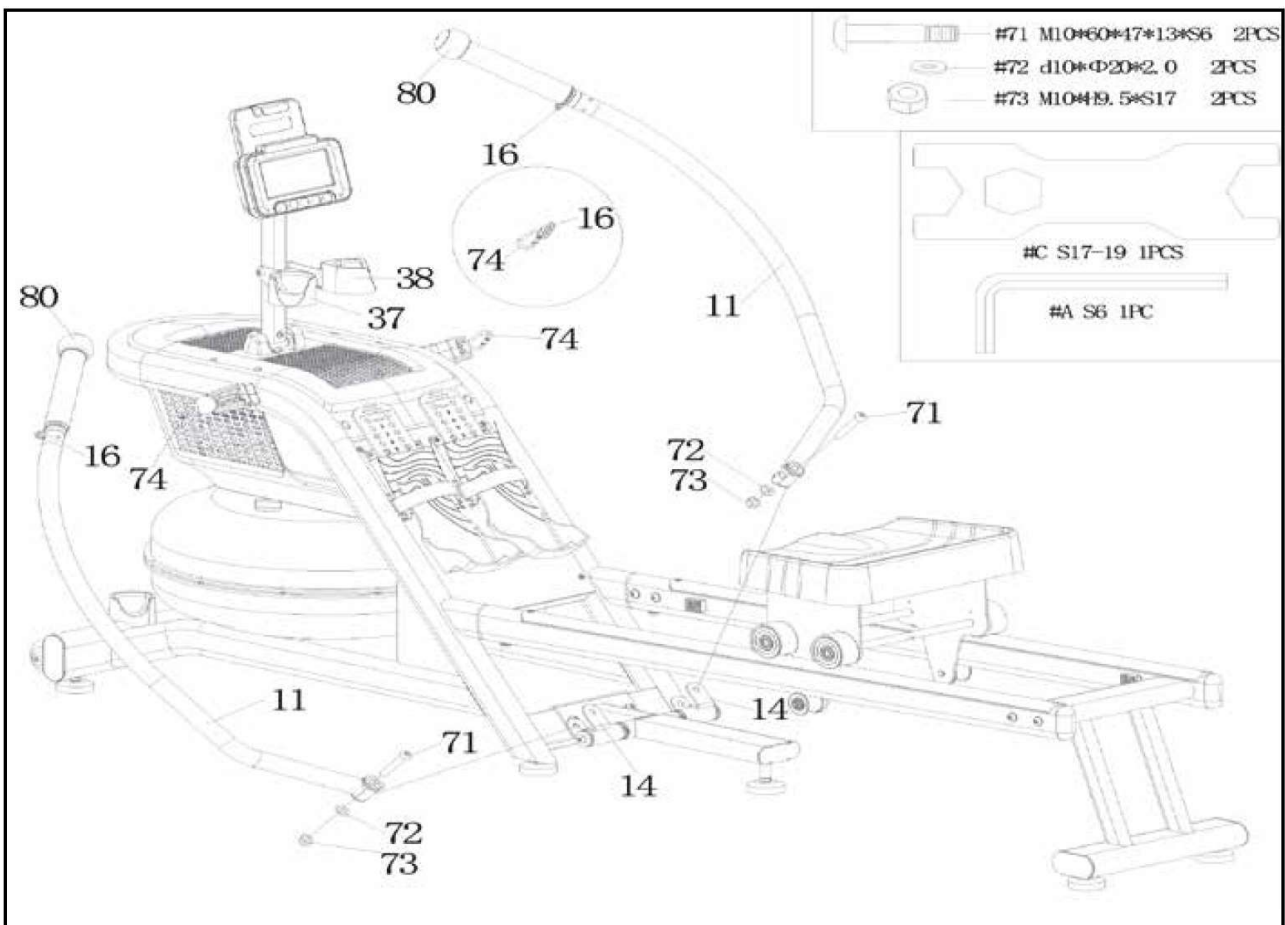
Krok 4



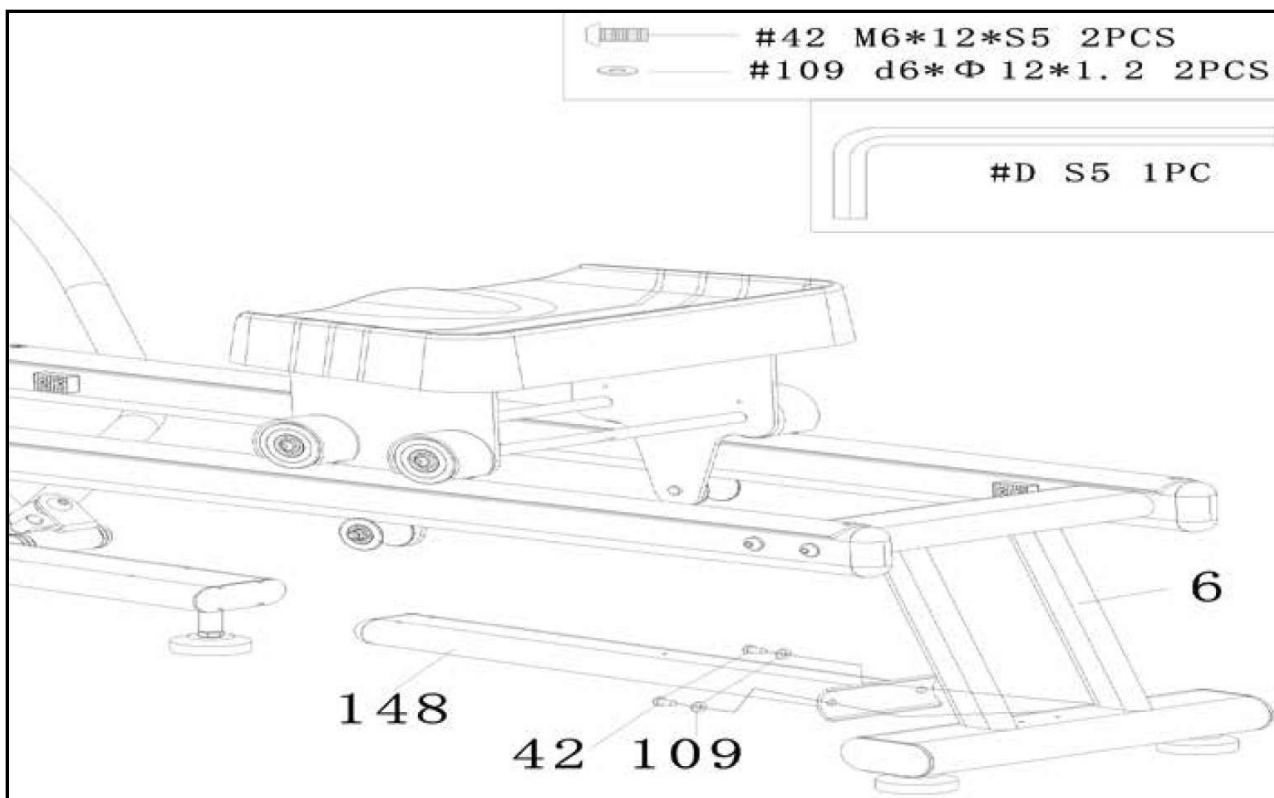
Krok 5



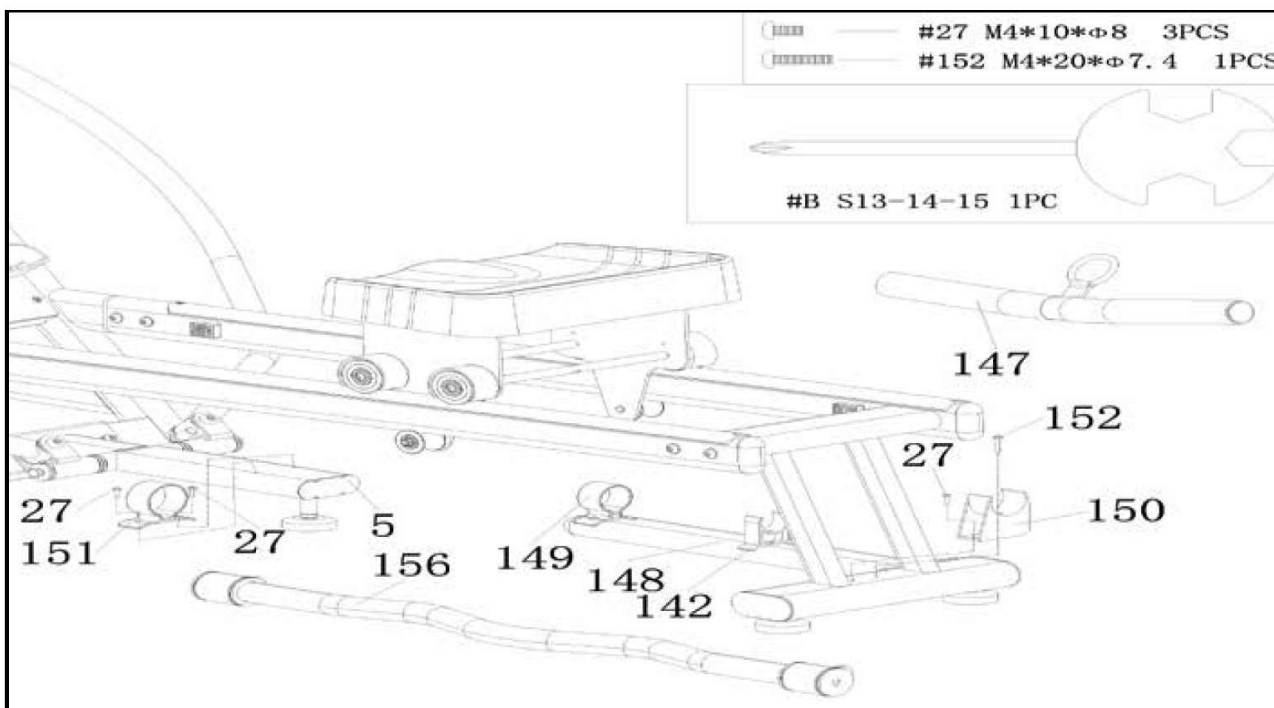
Krok 6



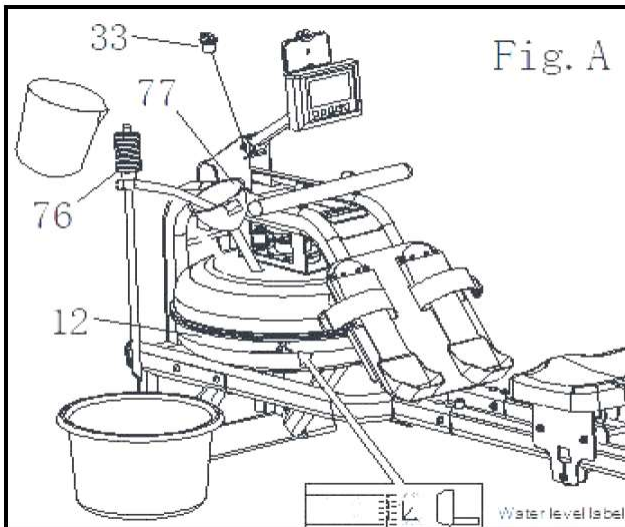
Krok 7



Krok 8

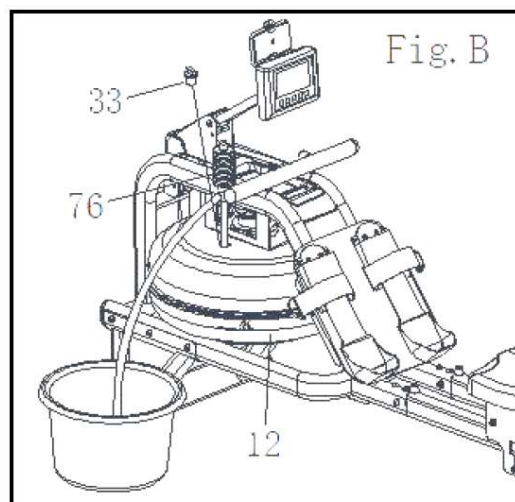


3.1 Napełnianie zbiornika i obchodzenie się z wodą



1. Wyjmij korek ze zbiornika i umieść obok niego pojemnik z 17-litrami wody. Włóż lejek do otworu zbiornika i umieść rurkę ssącą w wodzie.
Dodaj tabletkę do wody, jeśli wioślacz znajduje się w jasnym nasłonecznionym pomieszczeniu lub jeśli tworzą się glony. Można również użyć wody destylowanej.
2. Rozpocznij napełnianie, ściskając górną część syfonu. Po osiągnięciu poziomu wody na wysokości oznaczenia (L1-L6) z boku zbiornika przerwij napełnianie.
Uwaga: Opór zmienia się wraz z poziomem napełnienia. Zalecamy poziom napełnienia (L1-L3).
3. Zamknij otwór na zbiorniku.
W żadnym wypadku nie należy używać innych tabletek do wody niż dostarczone przez nas. Używaj ich tylko wtedy, gdy woda zaczyna zmieniać kolor lub zaczynają tworzyć się glony. W przypadku chęci zakupu dodatkowych tabletek do uzdatniania wody, prosimy o kontakt z naszym zespołem serwisowym. Na obszarach ze złą jakością wody wodociągowej zaleca się stosowanie wody destylowanej.

3.2 Wymiana wody



1. Włóż sztywną rurkę do zbiornika na wodę, a elastyczny wąż do wiadra. Upewnij się, że zawór na syfonie jest zamknięty.
2. Nie można wypompować całej wody, 40% powinno pozostać w zbiorniku.

Uwaga: W przypadku dodania tabletek do wody wymiana wody nie jest konieczna. Dodatkowe tabletki do wody należy dodawać, gdy woda zmienia kolor. Nie wystawiaj wioślacza na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

4. Ustawienia



1) Ustawienia długości podstawy pod stopy

Podnieś przednią ruchomą część, aż znajdzie się wyżej niż zapięcie.
Dopasuj długość. Dla butów o większym rozmiarze przesunij ogranicznik do tyłu.
Naciśnij uprzednio podniesioną część, tak aby zapięcia weszły w odpowiednie otwory.



2) Zapięcie stopy

Włóż stopę pod paski.
Pociągnij paski i zamocuj.



3) Odpinanie stopy

Aby połączyć taśmę, poluzuj klamrę poprzez pociągnięcie paska w górę.

4) Przenoszenie

Podnieś wioślarza z tyłu i przejedź na wybrane miejsce.

Przechowuj wioślarza w pozycji pionowej.

5. Technika wiosłowania

Wiosłowanie z wiosłami (ramionami wioślarza)



Chwyć wiosła obiema rękami.

Wykonanie ruchu:

Najpierw usiądź maksymalnie z przodu w pozycji z ugiętymi kolanami i wyprostowanymi rękami, pochylając tułów lekko do przodu. Tułów styka się z udami, a ręce są skierowane na zewnątrz. Teraz odepchnij się w tył nogami, trzymając ręce prosto. Gdy tylko kolana będą prawie całkowicie wyprostowane, a dłonie znajdą się ponad kolanami, pociągnij ręce prosto w kierunku górnej części ciała - górnego łuku żeber. Nadgarstki są proste, a łokcie blisko ciała. Ręce poruszają się od przodu z zewnątrz do środka, a następnie centrują się do ciała. W końcowej pozycji tułów jest lekko odchylony do tyłu, plecy proste i napięte.

Teraz wróć do pozycji wyjściowej w odwrotnej kolejności: najpierw wyprostuj ręce, a następnie pochyl tułów do przodu. Używając nóg, podciągnij się do przodu, aż podudzia będą prawie prostopadle do podłogi. Ręce są teraz znowu na zewnątrz.

Wiosłowanie z wiosłami (ramionami wioslarza) na zmianę

Chwyć wiosło oburącz.

Wykonanie ruchu:

Najpierw usiądź maksymalnie z przodu w pozycji z ugiętymi kolanami i wyprostowanymi rękami, pochylając tułów lekko do przodu. Tułów styka się z udami, a ręce są skierowane na zewnątrz. Teraz odepchnij się w tył nogami, trzymając ręce prosto. Gdy tylko kolana będą prawie całkowicie wyprostowane, a dłonie znajdą się ponad kolanami, pociągnij ręce prosto w kierunku górnej części ciała - górnego łuku żeber. Łokcie są blisko ciała. Ręce poruszają się od przodu z zewnątrz do środka, a następnie centrują się do ciała. W końcowej pozycji tułów jest lekko odchyłony do tyłu, plecy proste i napięte.

Teraz wróć do pozycji wyjściowej w odwrotnej kolejności: najpierw wyprostuj ręce, a następnie pochyl tułów do przodu. Używając nóg, podciągnij się do przodu, aż podudzia będą prawie prostopadłe do podłogi. Ręce są teraz znowu na zewnątrz.

Ćwiczenie wykonuj naprzemiennie.

Wiosłowanie z **CARDIO WEIGHTS i dwoma innymi uchwytami do wiosłowania.**

Doskonała odmiana. Wiosłarstwo klasyczne, intensywny trening pleców i sploty kajakowe. Im intensywniejsze sekwencje wiosłowania i im bardziej zróżnicowane zaangażowanie mięśni poprzez stosowanie różnych uchwytów, tym skuteczniejszy będzie Twój trening.

OPATENTOWANE **CARDIO WEIGHTS**: Doskonały dodatek dający świetny efekt - trening wytrzymałościowy i budowanie masy mięśniowej w jednym treningu. Dodatkowe obciążniki w uchwycie wiosłarskim powodują znacznie intensywniejszy trening górnej partii ciała, zwłaszcza przednich mięśni barków i przedramion. Akcesoria można wygodnie przechowywać w dostarczonych uchwytach.

Cardio weights (158), drążek do wiosłowania SZ (156), uchwyt do wiosłowania (147).



Klasyczne wiosłowanie

Chwyć uchwyt do wiosłowania (147) oburącz.

Wykonanie ruchu:

Najpierw usiądź maksymalnie z przodu w pozycji z ugiętymi kolanami i wyprostowanymi rękami, pochylając tułów lekko do przodu. Tułów styka się z udami. Teraz odepchnij się w tył nogami, trzymając ręce prosto. Gdy tylko kolana będą prawie całkowicie wyprostowane, a dłonie znajdą się ponad kolanami, pociągnij ręce prosto w kierunku górnej części ciała - górnego łuku żeber. Nadgarstki są proste, a łokcie blisko ciała. W końcowej pozycji tułów jest lekko odchylny do tyłu, plecy proste i napięte.

Teraz wróć do pozycji wyjściowej w odwrotnej kolejności: najpierw wyprostuj ręce, a następnie pochyl tułów do przodu. Używając nóg, podciągnij się do przodu, aż podudzia będą prawie prostopadłe do podłogi.

Intensywne wiosłowanie / trening pleców z drążkiem do wiosłowania SZ

Chwyć drążek do wiosłowania SZ (156) oburącz nieco szerzej niż na szerokość barków:

Wykonanie ruchu:

Najpierw usiądź maksymalnie z przodu w pozycji z ugiętymi kolanami i wyprostowanymi rękami, pochylając tułów lekko do przodu. Tułów styka się z udami. Teraz odepchnij się w tył nogami, trzymając ręce prosto. Gdy tylko kolana będą prawie całkowicie wyprostowane, a dłonie znajdą się ponad kolanami, pociągnij ręce prosto w kierunku górnej części ciała - górnego łuku żeber. Nadgarstki są proste, a łokcie blisko ciała. W końcowej pozycji tułów jest lekko odchylny do tyłu, plecy proste i napięte.

Teraz wróć do pozycji wyjściowej w odwrotnej kolejności: najpierw wyprostuj ręce, a następnie pochyl tułów do przodu. Używając nóg, podciągnij się do przodu, aż podudzia będą prawie prostopadłe do podłogi.

Splywy kajakowe z drążkiem do wiosłowania SZ

Chwyć drążek do wiosłowania SZ (156) oburącz nieco szerzej niż na szerokość barków:

Wykonanie ruchu:

Najpierw usiądź maksymalnie z przodu w pozycji z ugiętymi kolanami i lekko ugiętymi rękami, pochylając tułów lekko do przodu. Tułów styka się z udami. Zaczynamy po prawej stronie i prowadzimy tę dłoń i rękę w kierunku prawej stopy. Lewa dłoń jest obok głowy. Rozpoczynając od obrotu tułowia, przeciągnij teraz obok urządzenia w prawo. Aby to zrobić, zegnij prawą rękę i jednocześnie wyciągnij lewą rękę.

W tym samym czasie odepchnij się nogami do tyłu. Gdy tylko kolana będą prawie całkowicie wyprostowane, a dłonie znajdują się ponad kolanami, pociągnij ręce prosto w kierunku górnej części ciała - górnego łuku żeber. Nadgarstki są proste, a łokieć aktywnej ręki blisko ciała. W końcowej pozycji tułów jest lekko odchylony do tyłu, plecy proste i napięte.

Teraz wróć do pozycji wyjściowej w odwrotnej kolejności: najpierw wyprostuj ręce, a następnie pochyl tułów do przodu. Używając nóg, podciągnij się do przodu, aż podudzia będą prawie prostopadłe do podłogi.

Ćwiczenie wykonuj naprzemiennie.

Klasyczne wiosłowanie z CARDIO WEIGHTS

Chwyć uchwyt do wiosłowania (147) oburącz i przymocuj Cardio weights (158) do drążka do wiosłowania.

Wykonanie ruchu:

Najpierw usiądź maksymalnie z przodu w pozycji z ugiętymi kolanami i wyprostowanymi rękami, pochylając tułów lekko do przodu. Tułów styka się z udami. Teraz odepchnij się w tył nogami, trzymając ręce prosto. Gdy tylko kolana będą prawie całkowicie wyprostowane, a dłonie znajdują się ponad kolanami, pociągnij ręce

prosto w kierunku górnej części ciała - górnego łuku żeber. Nadgarstki są proste, a łokcie blisko ciała. W końcowej pozycji tułów jest lekko odchylony do tyłu, plecy proste i napięte.

Teraz wróć do pozycji wyjściowej w odwrotnej kolejności: najpierw wyprostuj ręce, a następnie pochyl tułów do przodu. Używając nóg, podciągnij się do przodu, aż podudzia będą prawie prostopadłe do podłogi.

6. Pielęgnacja i konserwacja

Element	Częstotliwość	Co należy zrobić?
rolki i szyny	tygodniowo	Czyść rolki i szyny wilgotną szmatką.
zbiornik na wodę	12-24 miesięcy	Postępuj wg wskazówek w instrukcji.
lina gumowa	co 100 godzin	Sprawdź napięcie liny i ustaw.
pas do ciągnięcia	co 100 godzin	W przypadku zużycia wymienić. Skontaktować się z serwisem.

Rozwiązywanie problemów

Problem	Powód	Co należy zrobić?
Zabarwienie wody	Zbiornik z wodą znajduje się w miejscu bezpośredniego nasłonecznienia.	Zmień miejsce ustawienia, aby nie było nasłonecznione. Użyj tabletki lub wody destylowanej.
ślizganie pasa / liny gumowej	lina gumowa zbyt słabo napięta	Napij linę gumową. Patrz instrukcja.
Błędne dane czasu 500m; wiosłowań	czujnik odległości / sprawdź pozycję	Sprawdź odległość czujnika do magnesu lub czy magnes się przesunął. W razie konieczności skontaktuj się z działem obsługi klienta.
Wyświetlacz nie działa po wymianie baterii.	Baterie zostały źle włożone / Baterie są wyczerpane.	Sprawdź właściwą polaryzację i położenie baterii. Jeśli problem będzie się w dalszym ciągu pojawiać skontaktuj się z serwisem.
Wyświetlacz jest aktywny, dane nie są wyświetlane.	Brak połączenia.	Sprawdź połączenie przewodów z komputerem.
	Odstęp czujników za duży.	Sprawdź odległość czujników. W razie konieczności skontaktuj się z działem obsługi klienta.

7. Komputer



1. Funkcje komputera

- RESET:** Krótkie naciśnięcie w module STOP powoduje przejście do wyboru menu.
- START/STOP:** Rozpoczyna i kończy funkcje komputera.
- MODE:** Naciśnięcie potwierdza funkcję.
Naciśnięcie w trakcie treningu zmienia wyświetlane parametry treningu.
- ▼ ▲:** Zmniejszenie / zwiększenie wartości funkcji.

Funkcje komputera

- TIME:** Czas treningu.
- TIME/ 500M:** Średni czas na 500m.
- STROKES:** Łączna ilość wiosłowań / minutę.
- DISTANCE:** Przebyty dystans.
- SPM:** Średnia ilość wiosłowań / minutę.
- TOTAL STROKES:** Łączna ilość wiosłowań. Po wyjęciu baterii wartość zostanie skasowana.
- CALORIES:** Ilość spalonych kalorii.
- PULSE:** Tętno treningowe.

2. Uruchomienie komputera

7.2.1 Funkcja natychmiastowego uruchomienia

1. Włóż 2 baterie AA z tyłu komputera.
2. Naciśnij START/STOP i rozpocznij wiosłowanie.



7.2.2 Programy

Counting Modes:

Naciśnij ▼▲, aby wybrać program i potwierdź MODE.

1. Target Time: Można określić tylko czas treningu. Po wprowadzeniu naciśnij START/STOP i rozpocznie się trening.
2. Target Distance: Można określić tylko dystans treningowy. Po wprowadzeniu naciśnij START/STOP i rozpocznie się trening.
3. Target Strokes: Można teraz określić ilość wiosłowań. Po wprowadzeniu naciśnij START/STOP i rozpocznie się trening.



Race L1-L15:

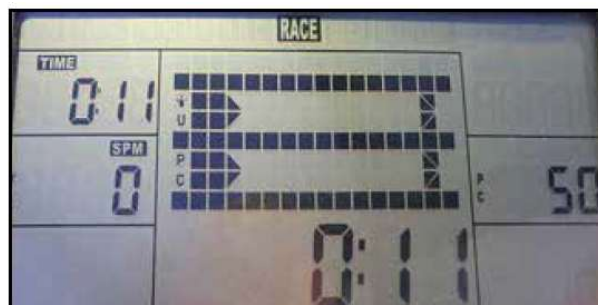
Aby poczuć prawdziwą rywalizację, możesz rywalizować z komputerem w programie wyścigowym (RACE) i dać z siebie wszystko. Każde wiosłowanie przybliży Cię do celu fitness.

Naciśnij ▼▲, aby wybrać Race i potwierdź za pomocą MODE. Teraz za pomocą ▼▲ wybierz L1-L15. Naciśnij MODE, aby potwierdzić i wejść w ustawienia DISTANCE. DISTANCE zacznie migać, ustaw je za pomocą ▼▲. Zatwierdź wpis MODE. Rozpocznij trening, naciskając przycisk START/STOP.

L1: 8:00
L2: 7:30
L3: 7:00
L4: 6:30
L5: 6:00

L6: 5:30
L7: 5:00
L8: 4:30
L9: 4:00
L10: 3:30

L11: 3:00
L12: 2:30
L13: 2:00
L14: 1:30
L15: 1:00



8. Wskazówki treningowe

Trening na wioślarzu jest idealnym treningiem ruchowym do wzmocnienia ważnych grup mięśni i układu krążenia.

Ogóle wskazówki treningowe

8.1 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 spalenie tkanki tłuszczowej. W miarę wzrostu sprawności fizycznej, możesz zwiększyć częstotliwość treningu nawet do codziennego. Jest szczególnie istotne, aby ćwiczyć w regularnych odstępach czasu.

8.2 Intensywność treningu

Zaplanuj swój trening uważnie. Intensywność ćwiczeń należy zwiększać stopniowo, aby uniknąć pojawienia się zmęczenia mięśni lub układu ruchowego.

8.3 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.

W wioślarzu 4543 WaterEffect można zmierzyć puls za pomocą niekodowanego pasa telemetrycznego. Polecamy pas telemetryczny HAMMER lub Polar T34.

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.

8.4 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 osiągniętych wyników, trening wykonywany jest w określonej intensywności indywidualnego tętna maksymalnego (wyrażonego w punktach procentowych).

W celu efektywnej konfiguracji treningu kardio 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).

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: $(220 - \text{wiek}) \times 0,85$

8.5 Czas trwania treningu

Aby uniknąć kontuzji, trening powinien składać się z fazy rozgrzewki, treningu właściwego oraz fazy rozprężenia.

Rozgrzewka:

5 do 10 minut gimnastyki lub rozciągania (również powolnego wiosłowania).

Trening właściwy:

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

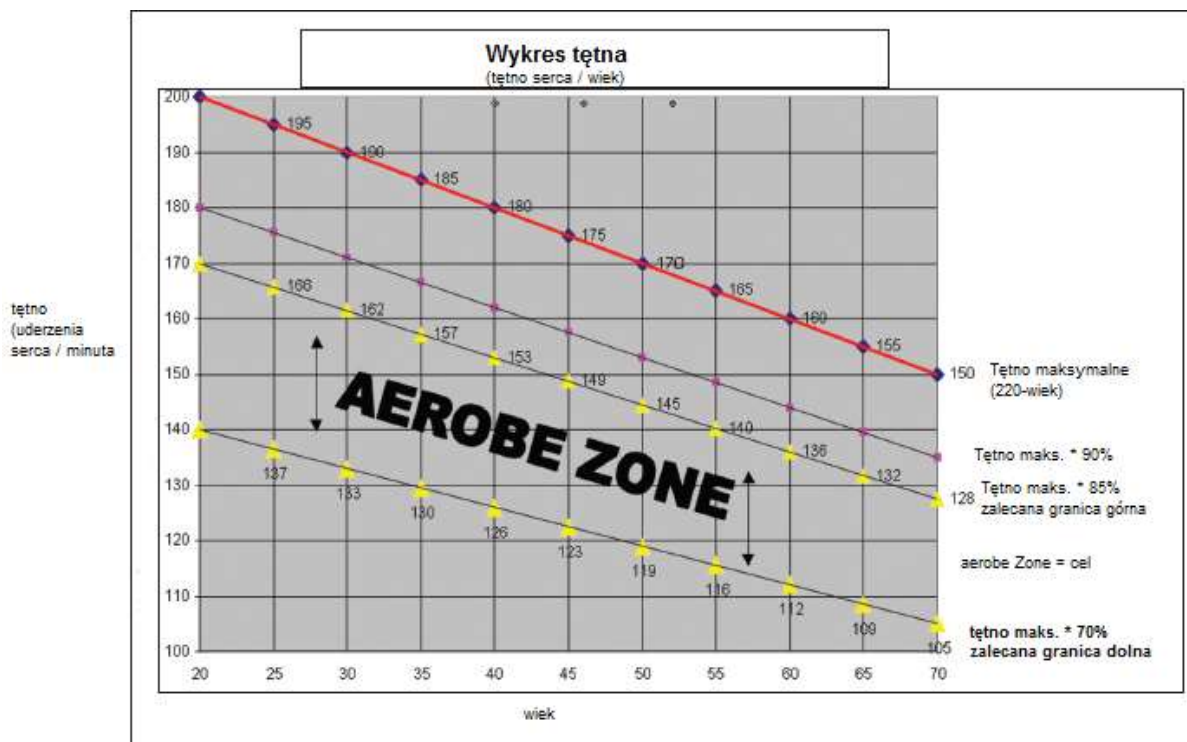
Rozprężenie:

5 do 10 minut powolnego wiosłowania.

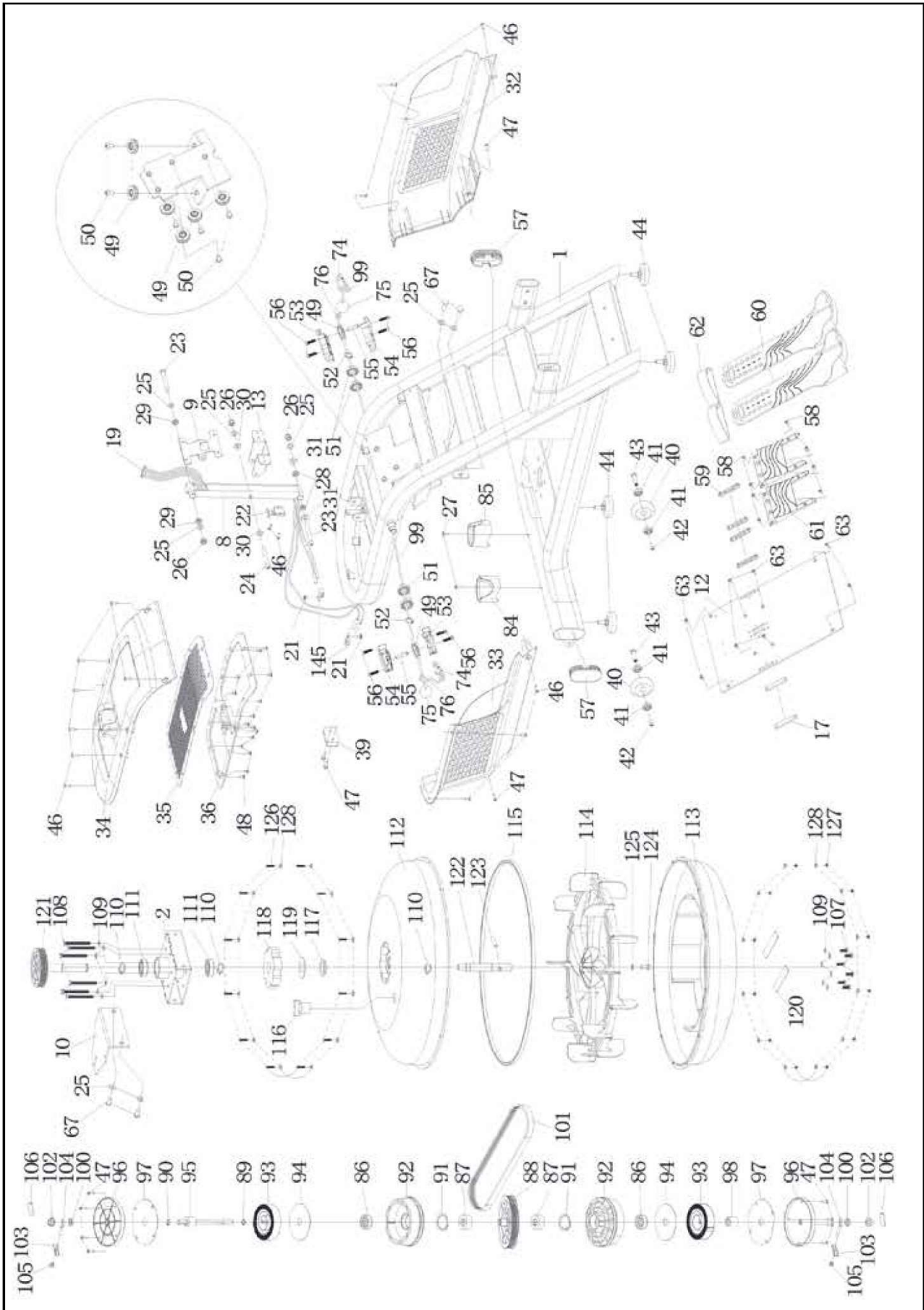
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle lub pojawią się oznaki przemęczenia.

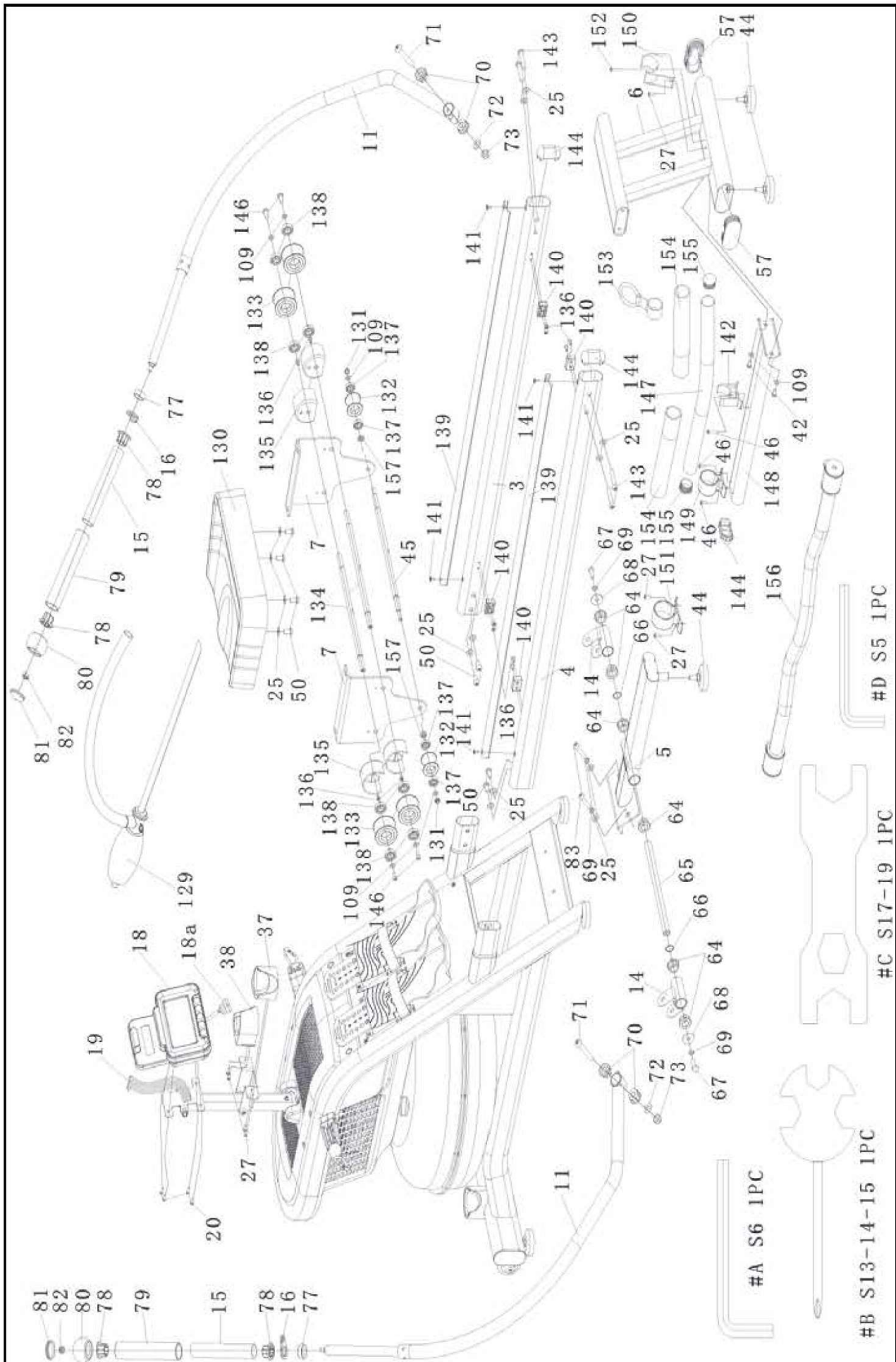
Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

- Przez pierwsze 10 minut treningu wytrzymałościowego, organizm spala cukry zmagazynowane w mięśniach:
- Po ok. 10 minutach, dodatkowo spalany jest tłuszcz.
- Po 30-40 min. rozpoczyna się metabolizm tłuszczów, a tłuszcz staje się podstawowym surowcem energetycznym.



9. Rysunek





10. Lista części

Position/Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity	
4543 -1	Hauptrahmen	Main Frame	1	
-2	Mittelgelenk	Middle joint	1	
-3	Laufschiene rechts	Rail right	1	
-4	Laufschiene links	Rail left	1	
-5	Mittlere Fußstütze	Rail joint tube	1	
-6	Hintere Stützplatte	Rear supporting tube	1	
-7	Halteplatte Tank	Tank plate	2	
-8	Computerstützrohr	Computer plate	1	
-9	Halteplatte für Computer	Handlebar	1	
-10	Fixierplatte	Fixing plate	1	
-11	Rudergriffe	Rowing Rod	2	
-12	Fußplatte	Foot plate	1	
-13	Fixierplatte	Fixing plate	1	
-14	Hülse	Sleeve	2	
-15	Hülse Handgriff	Turn handle tube	2	
-16	Schnalle	Buckle	2	
-17	Halteplatte	Plate	2	
-18	Computer	Computer	1	
-18a	Computerkabel	Computercable	1	
-19	Stromkabel	Wire	1	
-20	Schraube	Screw	M5x10	4
-21	Schraube	Screw	M5x7 Φ8	2
-22	Pin	Pin	43.8*30*15.5	1
-23	Schraube	Bolt	M8*65*20*S6	2
-24	Schraube	Bolt	M8*60*20*S6	1
-25	Unterlegscheibe	Washer	d8*Φ16*1.5	22
-26	Mutter	Nut	M8*H7.5*S13	3
-27	Schraube	Screw	M4*10*Φ8	9
-28	Buchse	Bushing	Φ22*2.3*Φ8.5*6.8	2
-29	Hülse	Sleeve	Φ16*2*Φ13*3.5*Φ8	2
-30	Unterlegscheibe	Washer	Φ16*Φ8.5*1.5	2
-31	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer	φ22*φ8*2	2
-32	Abdeckung rechts	Cover right		1
-33	Abdeckung links	Cover left		1
-34	Abdeckung oben	Cover top		1
-35	Gitterplatte aus Edelstahl	Stainless steel mesh plate		1
-36	Grundplatte für Bildschirmhalterung	Screen board fixing block		1
-37	Halterung Handgriff links	Handle rest L		1
-38	Halterung Handgriff rechts	Handle rest R		1
-39	Unterlegscheibe	Washer		1
-40	*Transportrolle	Wheel		2
-41	Kugellager	Bearing		4
-42	Schraube	Bolt	M6*12*S5	4
-43	Schraube	Bolt	Φ7.8*30*M6*15*S5	2
-44	Fußstützen	Foot pad		7
-45	Schaft	Limit shaft		1
-46	Schraube	Screw	ST4.2*16*Φ8	18
-47	Schraube	Screw	ST4.2*19*Φ8	12
-48	Schraube	Screw	ST4.2*13*Φ8	15
-49	Rolle	Wheel		8
-50	Schraube	Bolt	M8*16*S6	14
-51	Kugellager	Bearing		4
-52	Distanzscheibe	Spacer		2
-53	Abdeckung 1	Cover 1		2
-54	Abdeckung 2	Cover 2		2
-55	Pin	Pin		2
-56	Schraube	Bolt	M5*20*Φ8	8
-57	Endkappe	End cap		4
-58	Schraube	Screw	M4*6*Φ7.4	8
-59	Abstandshalter	Strap spacer		4
-60	Pedal	Pedal		2
-61	Halterung für Pedal	Pedal fix board		2
-62	Pedalschlaufe	Pedal strap		2
-63	Schraube	Screw	M5*10*Φ8.5	8
-64	Hülse	Powder metallurgy		6
-65	Kugellager	Bearing		1
-66	Unterlegscheibe gebogen	Wave washer		2
-67	Schraube	Bolt	M8*16*S13	6
-68	Unterlegscheibe	Washer	d8*Φ28*2	2
-69	Federring	Spring washer		4
-70	Buchse	Cross rod bushing		4

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
-71	Schraube	Bolt	M10*60*47*13*S6	2
-72	Unterlegscheibe	Washer	d10*Φ20*2.0	2
-73	Mutter	Nut	M10	2
-74	Schnalle	Buckle		2
-75	Kugelende	Ball end		2
-76	Dichtungsring	O-ring		2
-77	Kugellager	Bushing		2
-78	Hülse	Sleeve		4
-79	Handgriff	Foam grip		2
-80	Oberer Teil Handgriff	Rowing rod head		2
-81	Abdeckung Handgriff	Ball cover		2
-82	Mutter	Nut	M8	2
-83	Schraube	Bolt	M8	2
-84	Ablage Handgriff unten links	Lower handle rest left		1
-85	Ablage Handgriff unten rechts	Lower handle rest right		1
-86	Kugellager	Bearing		2
-87	Kugellager	Bearing		2
-88	Riemenscheibe	Belt pulley		1
-89	Unterlegscheibe gebogen	Wave washer		1
-90	Distanzscheibe	Spacer		1
-91	Sicherungsring	Circlip		2
-92	Scheibe	Braid wheel		2
-93	Feder	Spring		2
-94	Platte	PC sheet		2
-95	Achse	Axle		1
-96	Abdeckung	Cover		2
-97	Platte	PC sheet		2
-98	Fixierungshülse	Belt wheel positioning sleeve		1
-99	Nylon Zugseil	Nylon pulling rope		2
-100	Mutter	Nut	M10	2
-101	*Riemen	Belt	6PJ270	1
-102	Mutter	Nut	M10	2
-103	U-Halterung	U Bracket		2
-104	Schraube	Bolt	M6x40	2
-105	Mutter	Nut	M6	2
-106	Magnet	Magnet		2
-107	Schraube	Bolt	M6x16	6
-108	Schraube	Bolt	M6x55	6
-109	Unterlegscheibe	Washer	d6	20
-110	Distanzscheibe	Spacer	d20	3
-111	Kugellager	Bearing		2
-112	Abdeckung Tank	Tank cover		1
-113	Unteres Teil Tank	Tank bottom		1
-114	Schaufelrad	Impeller		1
-115	Unterlegscheibe	Washer		1
-116	Dichtung	Water tank leak		1
-117	Tank Abdeckung	Tank cover		1
-118	Muffe	Sponge nut		1
-119	Abdeckung	Cover		1
-120	Unterlegscheibe	Washer		2
-121	Achse	Axle		1
-122	Kugellager	Bearing		1
-123	Bearing	Fixed Bearing		1
-124	Schraube	Bolt	M8	1
-125	Unterlegscheibe	Washer	d8	1
-126	Schraube	Screw	M3	12
-127	Mutter	Nut	M3	12
-128	Unterlegscheibe	Washer	d3	24
-129	Wasserpumpe	Manual water pump		1
-130	Sitz	Seat		1
-131	Mutter	Nut	M6	2
-132	*Rolle	Rollers		2
-133	*Rolle	Transportation wheel		4
-134	Welle	Shaft		2
-135	Abdeckung Rollen	Roller cover		4
-136	Schraube	Screw	M5x14	12
-137	Kugellager	Bearing		4
-138	Kugellager	Bearing		8
-139	Aluminium Schiene	Aluminium rail		2
-140	Stopper	Stopper		4
-141	Schraube	Screw	ST4.2	4
-142	Halterung 1	Buckle 1		1

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
-143	Schraube	Bolt	M8x45	4
-144	Endkappe	End cap		3
-145	Sensor	Sensor		1
-146	Schraube	Bolt	M6x12	4
-147	Kurzer Rudergriff	Short rower bar		1
-148	Halterung für Rudergriff	Short rower bar tube		1
-149	Halterung 2	Buckle 2		1
-150	Halterung 3	Buckle 3		1
-151	Halterung 4	Buckle 4		1
-152	Schraube	Screw	M4x20	1
-153	Zugband kurz	Short pull ribbon		1
-154	Handgriff	Foam grip		2
-155	Endkappe	End cap		2
-156	Langer SZ-Rudergriff	Long SZ rower bar		1
-157	Abstandshalter	Roller spacing		2
-158	Cardio Weight (66411 2 Stück/1 Paar)	Cardio weight (66411, 2pcs /pair)		1
-A	Imbusschlüssel	Allen wrench	S6	1
-B	Schraubenzieher/Gabelschlüssel	Spanner	S13-14-15	1
-C	Gabelschlüssel	Spanner	S17-19	1
-D	Imbusschlüssel	Allen wrench	S5	1

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

Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:

LORD4SPORT Ireneusz Budzyn

ul. Tarnogórska 1, 44-100 Gliwice

tel. 32 270 77 22, e-mail: biuro@finnlo.com.pl, www.finnlo.com.pl