

HAMMER

SPHERIS 4.0



Instrukcja obsługi Art-Nr.:10014



WAŻNA INFORMACJA

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

1. Zarówno podczas montażu, jak i w trakcie użytkowania urządzenia, należy smarować oznaczone na rysunku technicznym elementy gęstym smarem - rysunek znajduje się w instrukcji obsługi. Preferowany jest smar łożyskowy. Regularnie powtarzana czynność smarowania zniweluje tarcie poszczególnych elementów, tym samym pomoże uniknąć problemu wystąpienia skrzypienia.
2. Pamiętaj! Zawsze po zakończonym treningu wypnij urządzenie z sieci! Dla bezpieczeństwa należy odciąć dopływ prądu.
3. Po zakończonym treningu należy przetrzeć sprzęt z potu. Brak tej praktyki powoduje liczne korozje i uszkodzenia podzespołów elektronicznych.
4. Przypominamy, że zakupiony przez Państwa sprzęt, może być używany jedynie w pomieszczeniach zamkniętych. Sprzęt nie może być używany, bądź przechowywany na balkonie, tarasie, w jakimkolwiek miejscu, w którym występuje duża wilgotność.

Nieprzestrzeganie powyższych zaleceń może się wiązać z utratą gwarancji.

www.lord4sport.pl

FINNLO
FITNESS SYSTEMS

HAMMER

SOLE

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa.....	3
2.	Informacje ogólne.....	3
2.1.	Opakowanie.....	4
2.2.	Usuwanie.....	4
3.	Montaż.....	4
3.1.	Kroki montażowe.....	5
3.2.	Ustawienie siodełka.....	15
3.3.	Wypoziomowanie.....	16
4.	Pielęgnacja i konserwacja.....	16
5.	Komputer.....	17
5.1.	Obsługa komputera.....	18
5.2.	Mirror (Lustrzane odbicie).....	27
5.3.	Media.....	28
6.	Wskazówki treningowe.....	29
6.1.	Wsiadanie i zsiadanie.....	29
6.2.	Częstotliwość treningu.....	29
6.3.	Intensywność treningu.....	30
6.4.	Trening zorientowany na tętno.....	30
6.5.	Kontrola treningu.....	30
6.6.	Czas trwania treningu.....	31
7.	Rysunek.....	32
8.	Lista części.....	34

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja ergometru, urządzenia klasy SA niezależnego od liczby obrotów, wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 20957-1/5.
- Maksymalne obciążenie: 180 kg.
- Urządzenia 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. Dzieci, zwierzęta domowe oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych (np. osoby częściowo niepełnosprawne, osoby starsze z ograniczeniami sprawności fizycznej i umysłowej) lub osoby pozbawione doświadczenia i wiedzy nie powinny bawić się w pobliżu urządzenia.
2. Regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby, nakrętki i uchwyty są dobrze przymocowane oraz czy są widoczne inne uszkodzenia.
3. Natychmiast wymienić uszkodzone części i nie używaj urządzenia do czasu przeprowadzenia naprawy. Taka wymiana nie powinna być przeprowadzana bez konsultacji z serwisem lub powinna być wykonana wyłącznie przez fachowca.
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, z tyłu i obu boków minimum 1m.
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. Przy każdym przerwaniu treningu należy wyciągnąć klucz bezpieczeństwa, aby bieżnia nie mogła zostać uruchomiona przypadkowo!
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.
17. Podczas treningu należy zwrócić uwagę na uziemienie urządzenia. Niewłaściwe uziemienie może w przypadku awarii spowodować porażenie prądem elektrycznym.
18. Naprawy w obszarze silnika mogą być wykonywane wyłącznie przez wykwalifikowanego elektryka.
19. Upewnij się, że przewód zasilający oraz urządzenie treningowe znajdują się w odpowiedniej odległości od źródeł ciepła.
20. Ustaw urządzenie treningowe w taki sposób, aby możliwe było zauważenie zbliżania się innych osób.
21. Nie pozwalaj dzieciom bawić się folią opakowaniową. Podczas zabawy mogą się w nią zaplątać i udusić.
22. Niebezpieczeństwo porażenia prądem! Uszkodzona instalacja elektryczna lub zbyt wysokie napięcie sieciowe mogą prowadzić do porażenia prądem elektrycznym. Podłączaj urządzenie tylko wtedy, gdy napięcie w gniazdku odpowiada wartości podanej na tabliczce znamionowej. Nie używaj urządzenia, jeśli wykazuje widoczne uszkodzenia lub jeśli przewód zasilający bądź wtyczka są uszkodzone. Nie dotykaj wtyczki sieciowej wilgotnymi rękami. Nie wyciągaj wtyczki z gniazdka, ciągnąc za przewód — zawsze chwytaj za wtyczkę.

2. Informacje ogólne

Sprzęt odpowiada wymogom normy EN ISO 20957-1/5 klasy SA. Znak CE odnosi się do 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) niezawierającej 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

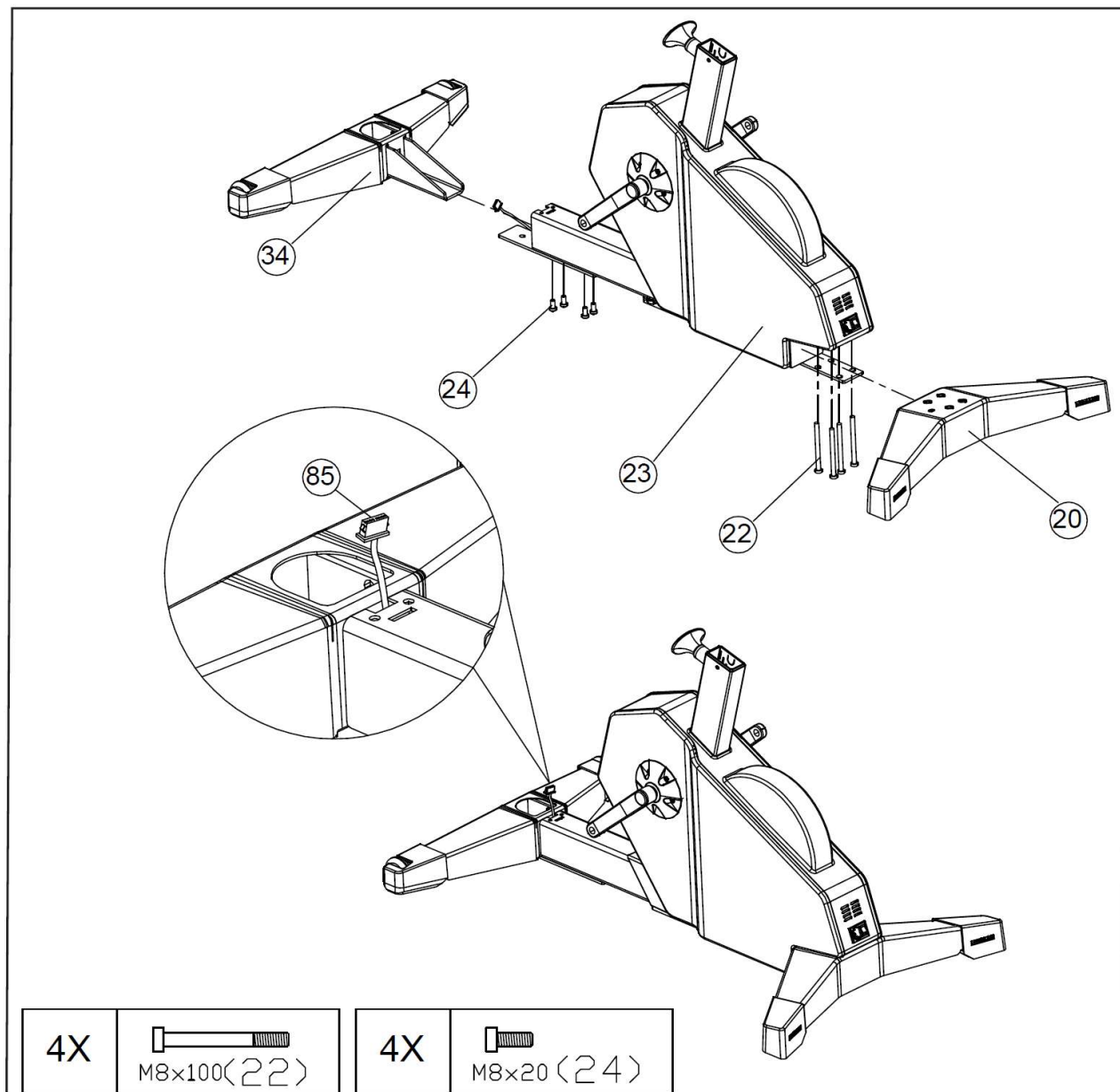
W celu ułatwienia montażu ergometru, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

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 płaski i niebyt gruby, tak aby rama stała stabilnie.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 1,5m wolnej przestrzeni z każdej strony.

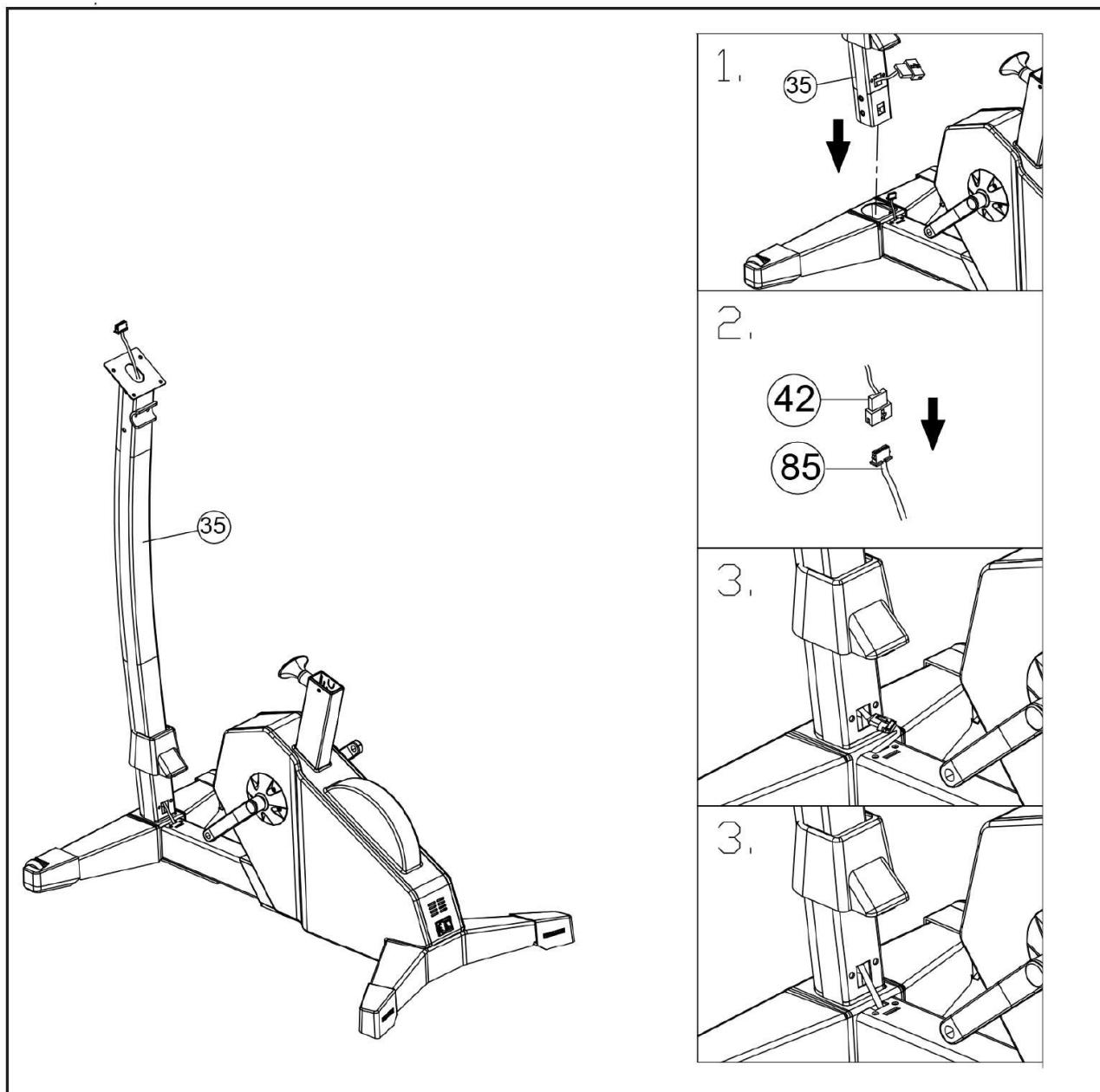
3.1. Kroki montażowe

Krok 1

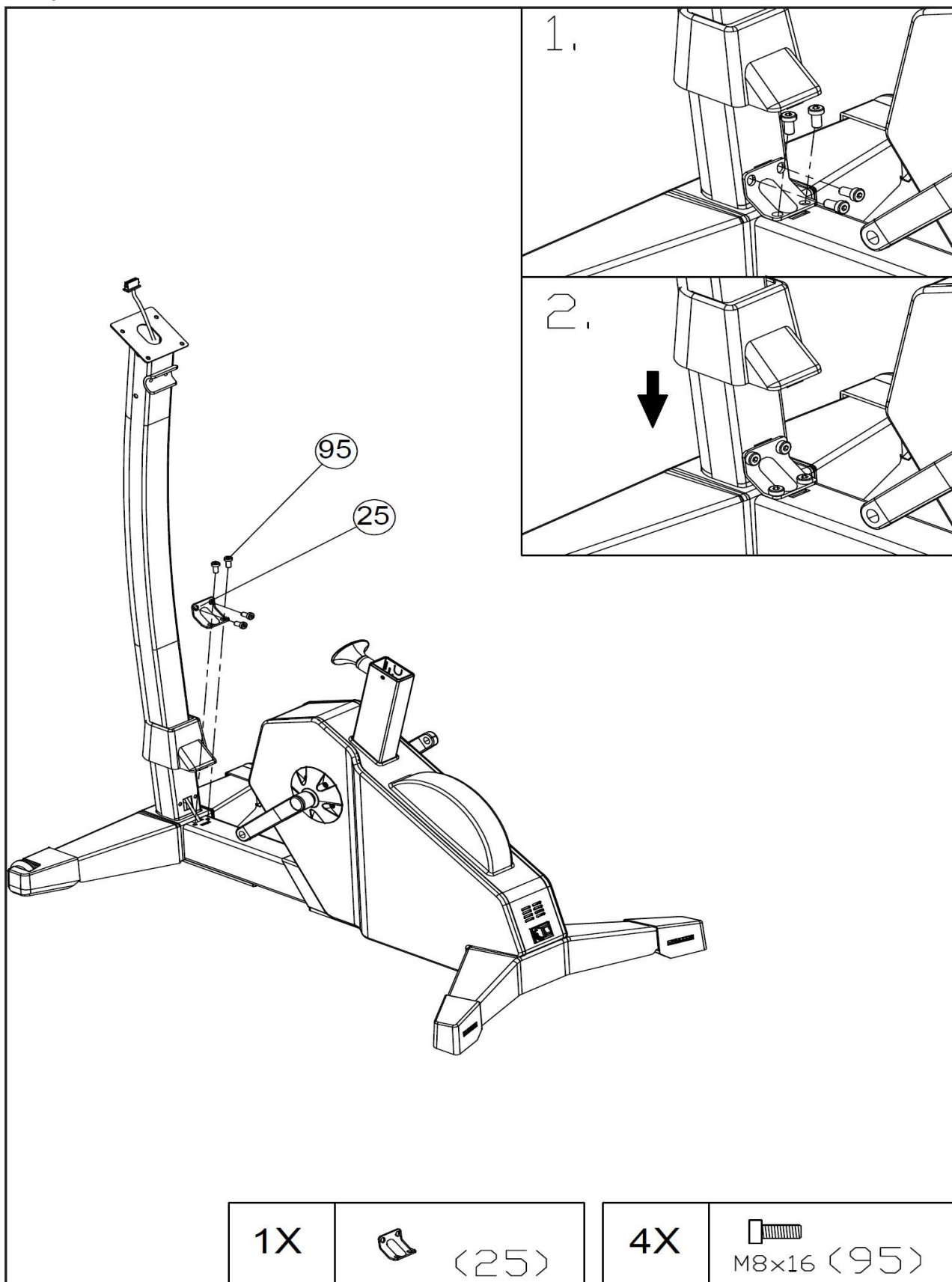


Połączenie śrubowe dokręcać tylko ręcznie!

Krok 2

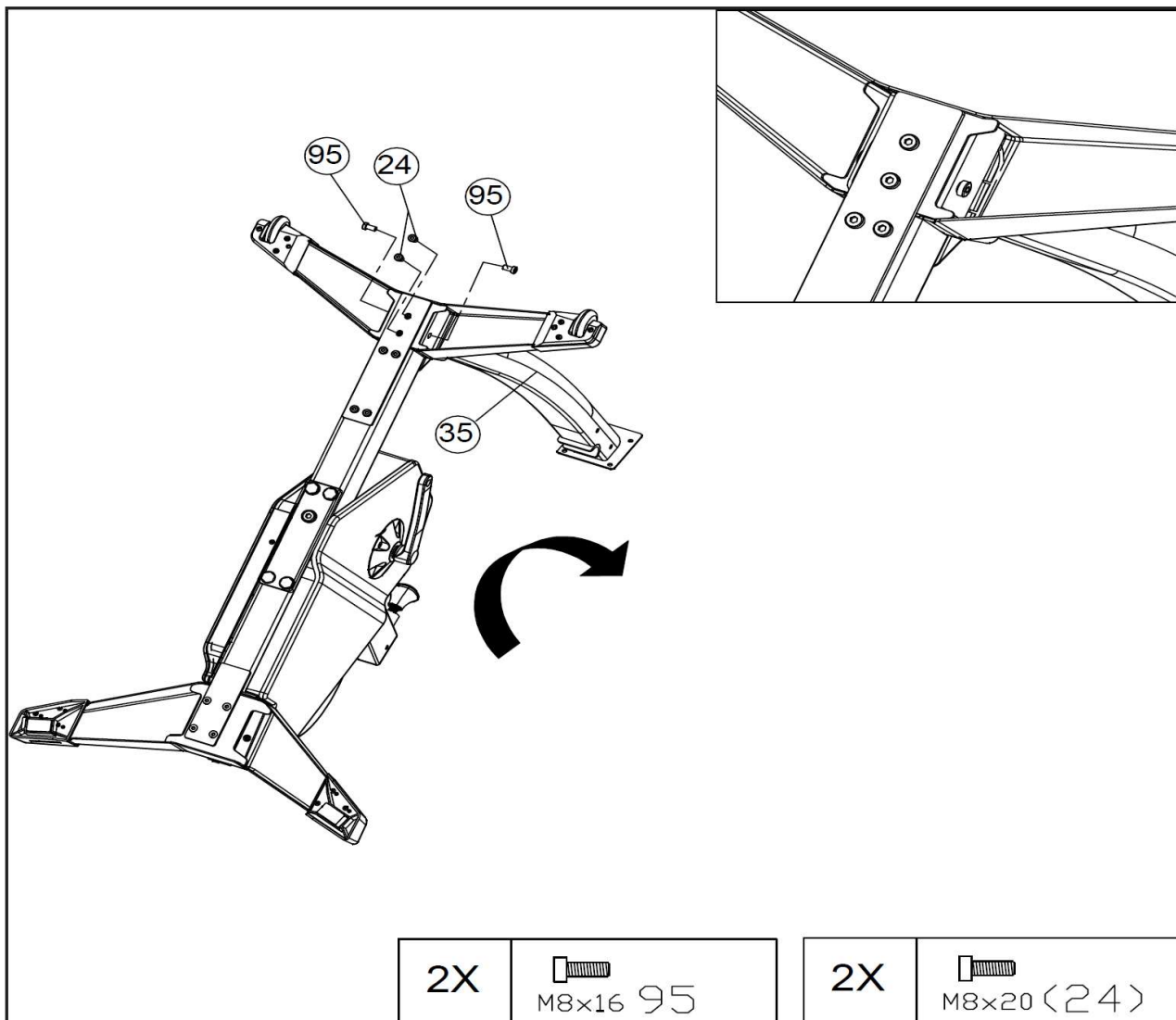


Krok 3



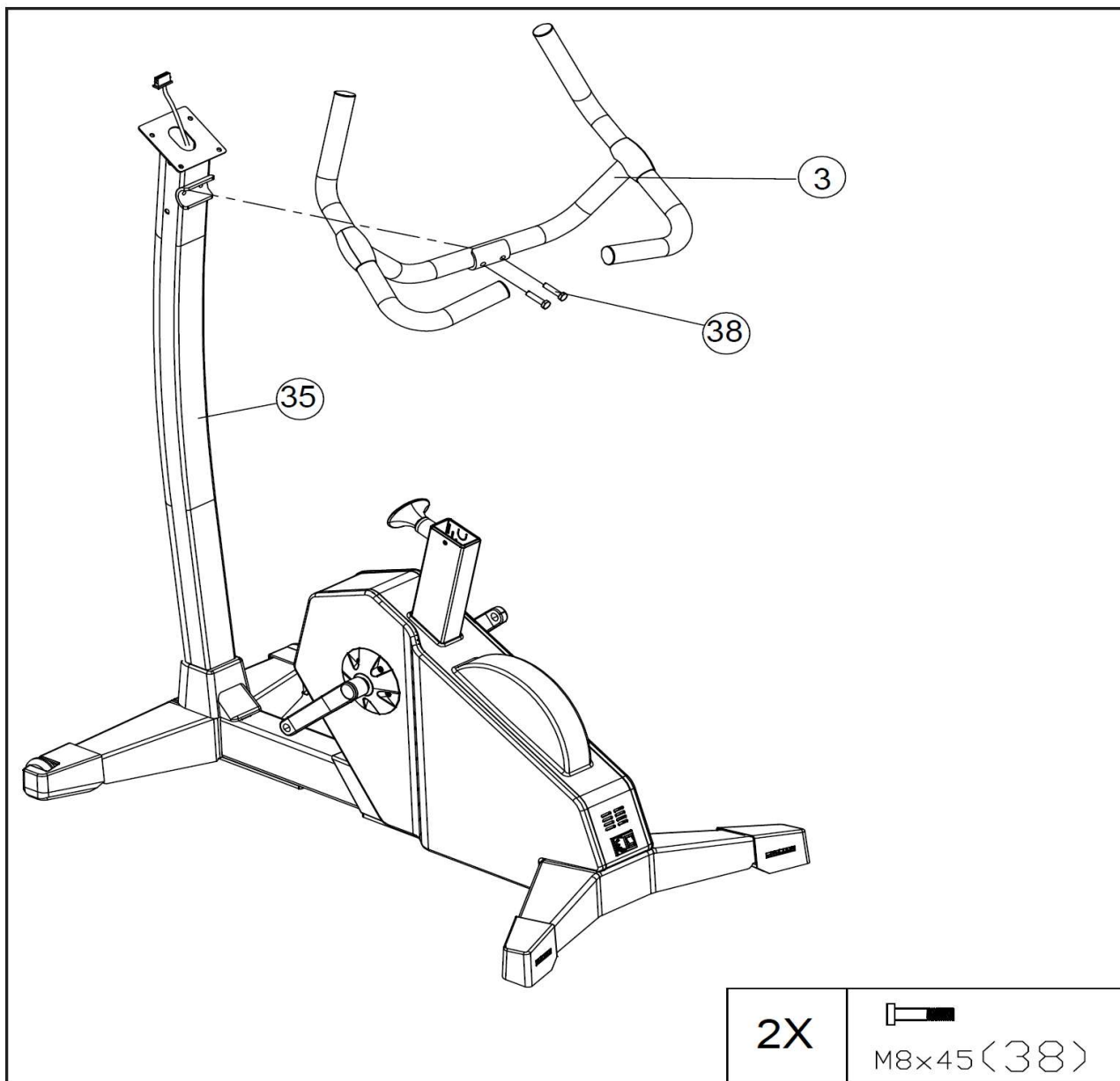
Połączenie śrubowe dokręcać tylko ręcznie!

Krok 4

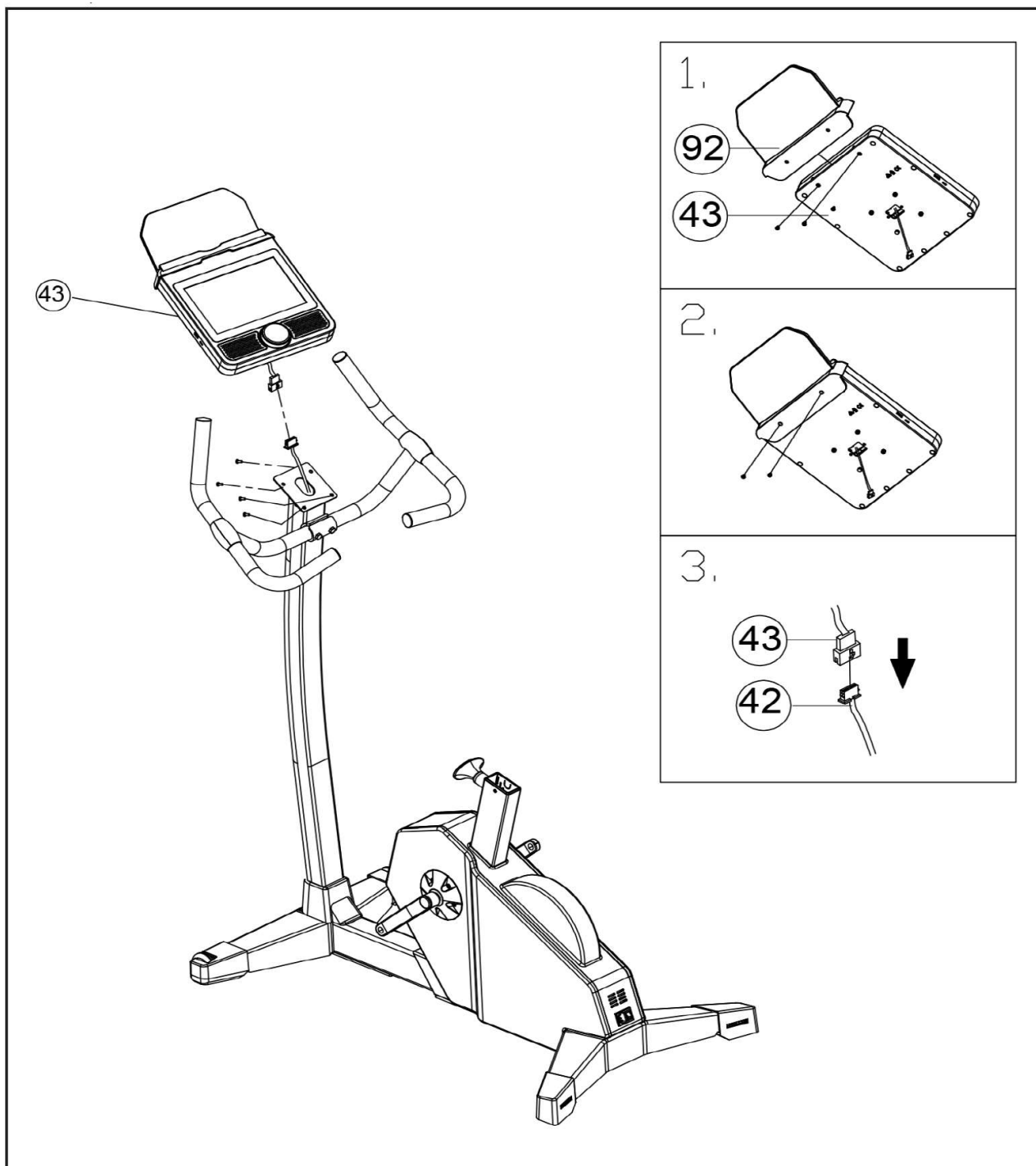


Dokręcić połączenia śrubowe!

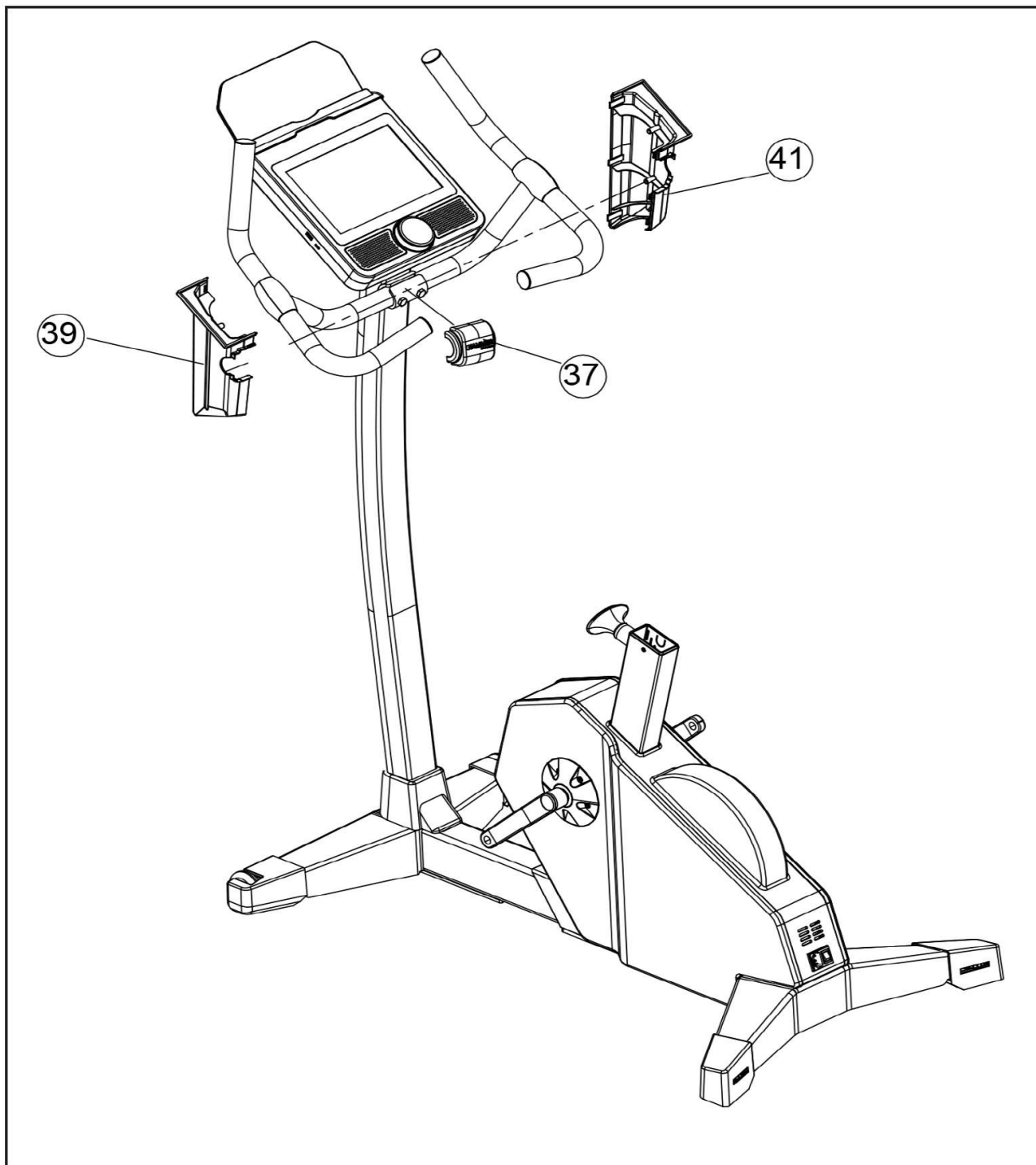
Krok 5



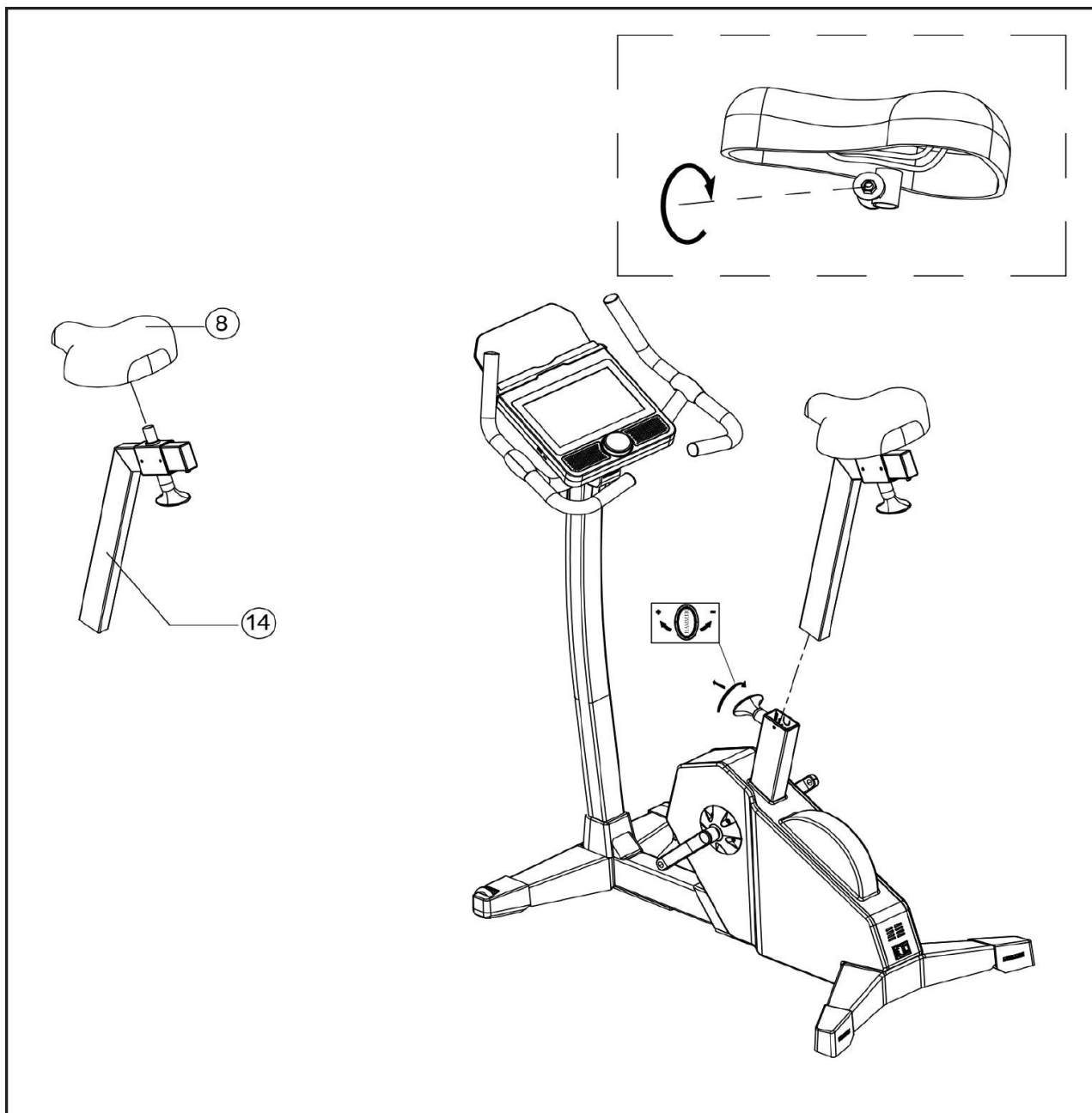
Krok 6



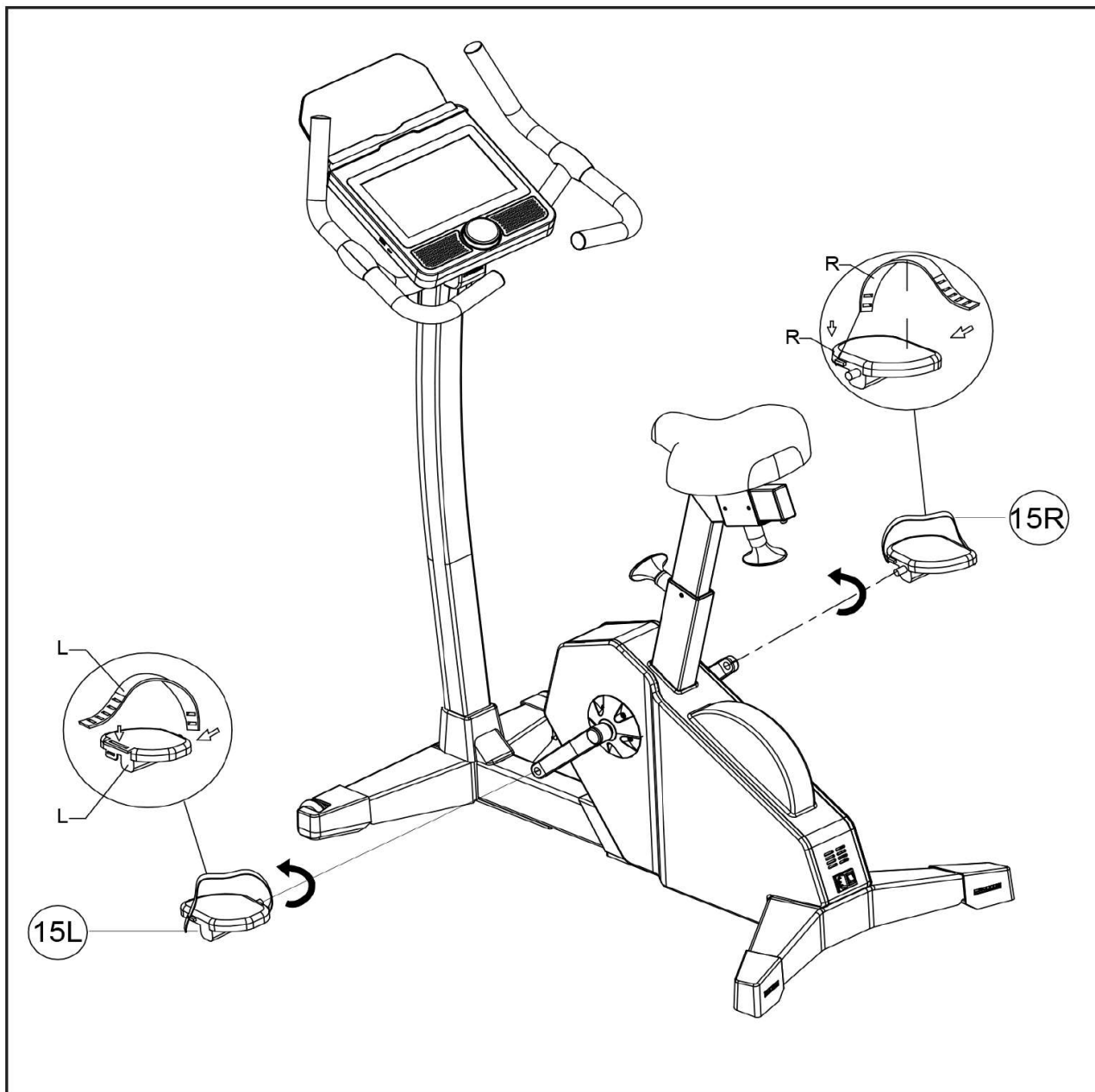
Krok 7



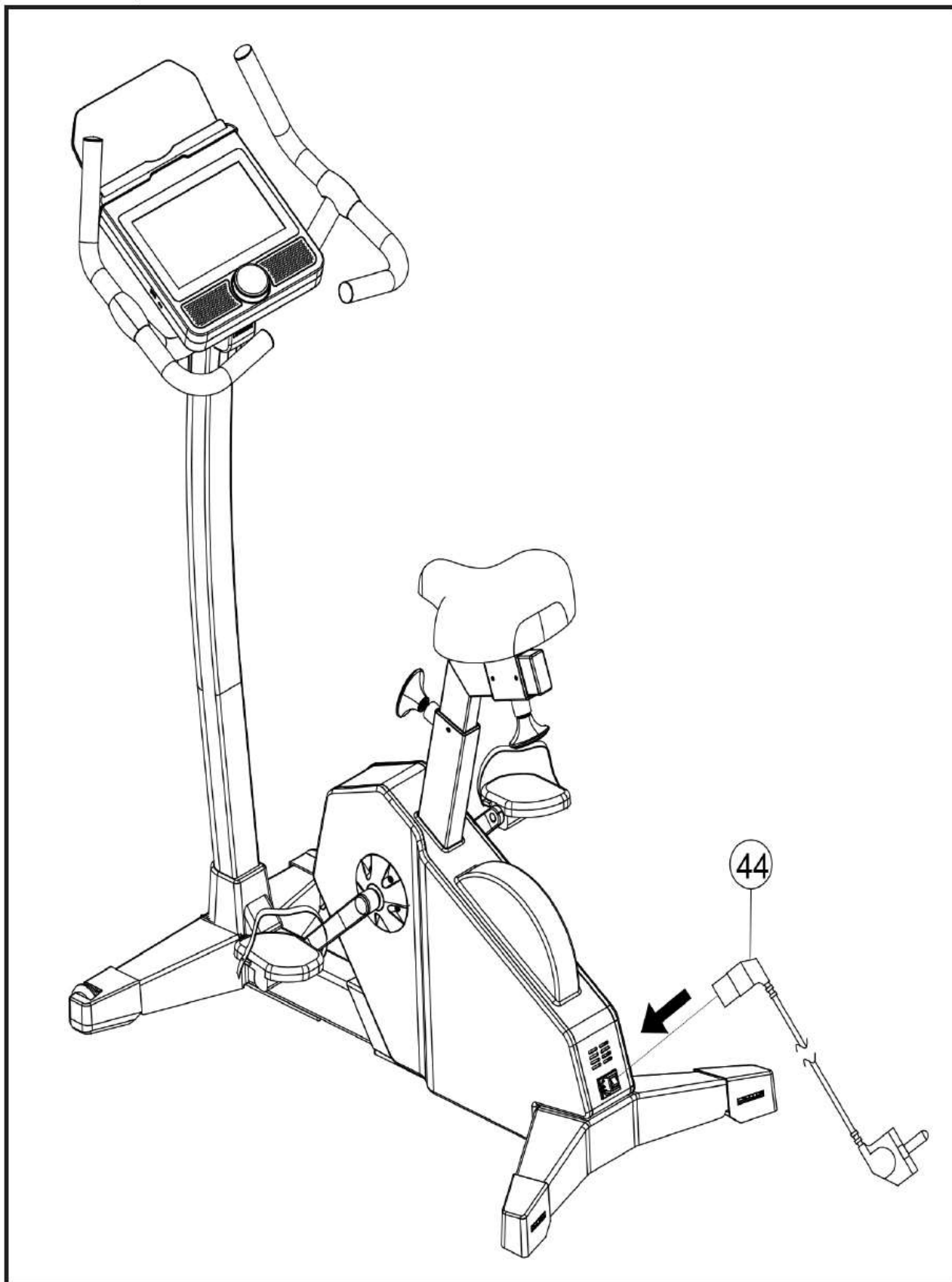
Krok 8



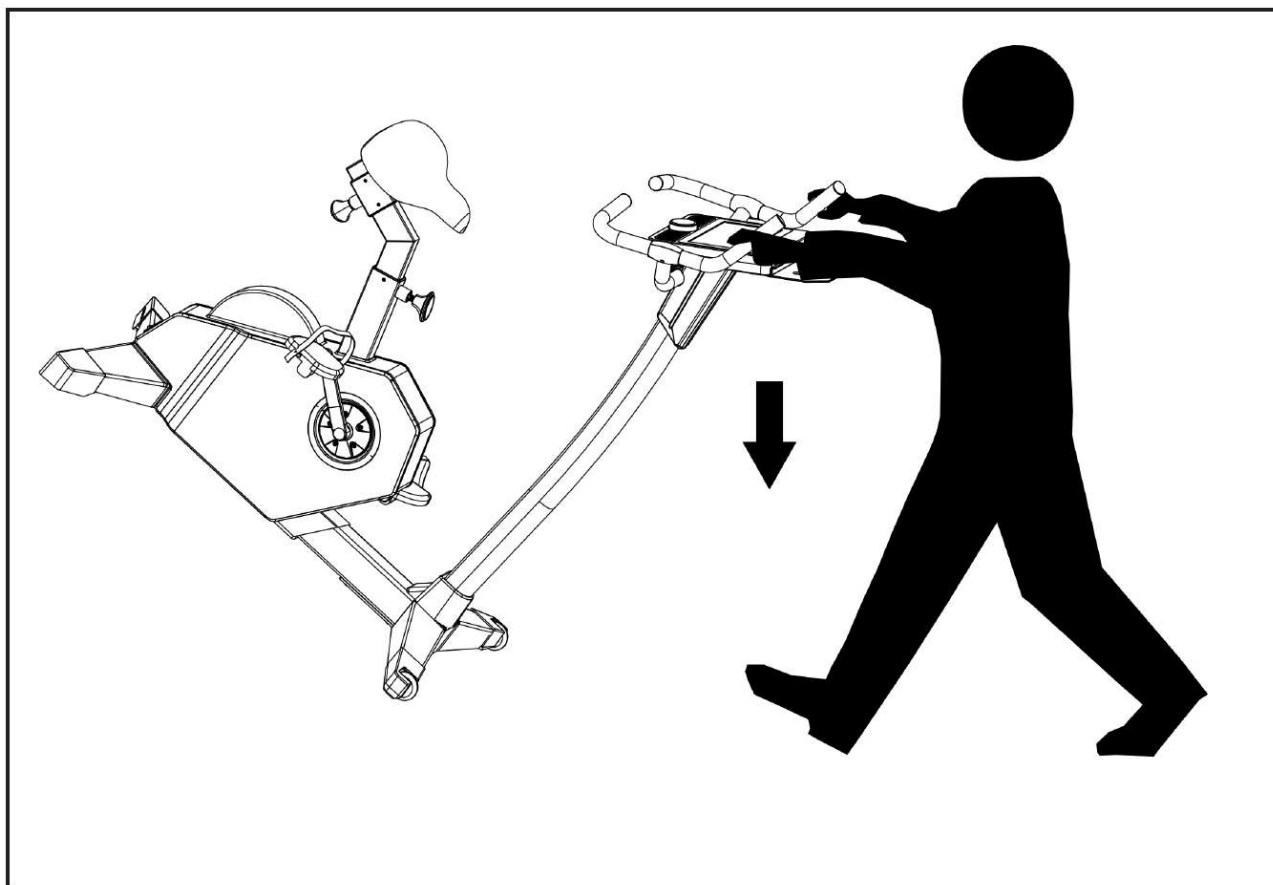
Krok 9



Krok 10



Krok 11



3.2. Ustawienie siodełka

Wysokość siodełka (ustawienie pionowe):

Wysokość siodełka to najważniejsze ustawienie. Siodełko jest dobrze ustawione gdy:

- Jeden z pedałów musi być w najniższym położeniu,
- Usiąść na urządzeniu i chwycić kierownicę,
- Położyć stopę na pedale, który znajduje się w najniższym położeniu,
- Noga nie może być przeprostowana w stawie kolanowym.

Dostosuj wysokość tak, aby było Ci wygodnie, ale nie wolno przeprostować kolana!

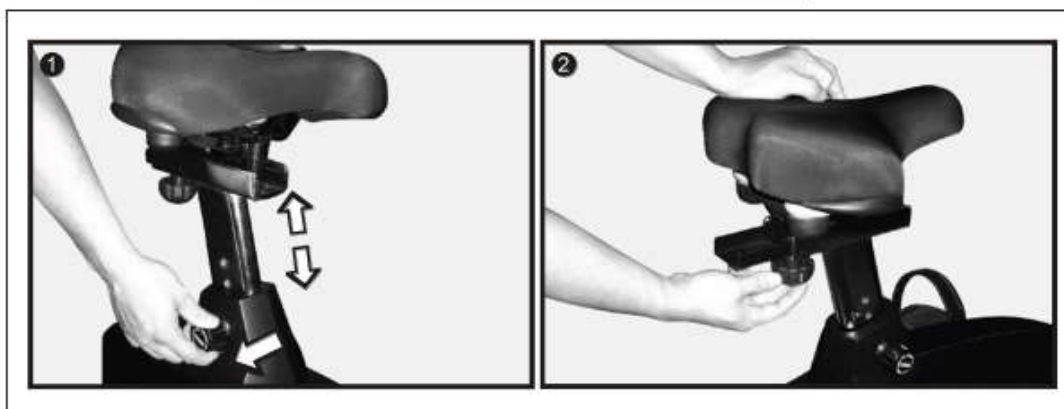
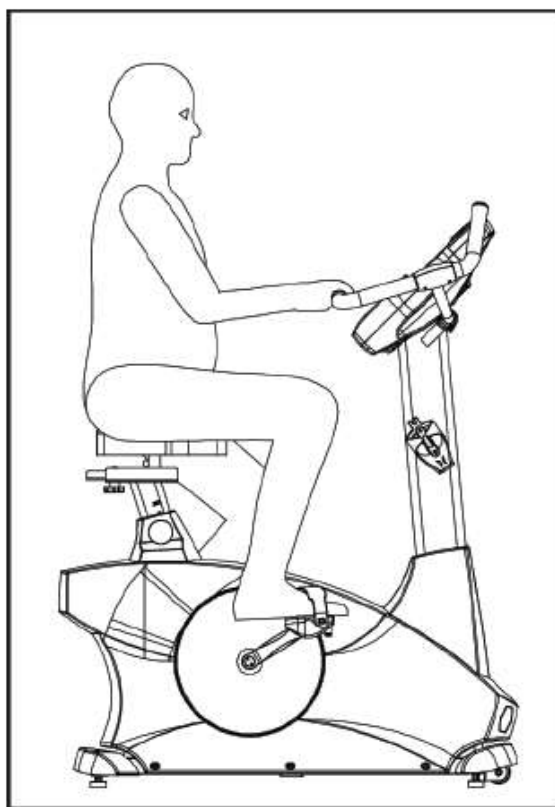
Siodełka nie wolno wyciągnąć wyżej niż oznakowanie „max”.

Ustawienie siodełka (poziome):

Po ustawieniu wysokości siodełka należy przystąpić do ustawienia poziomego siodełka. W tym celu należy poluzować śrubę i przesunąć siodełko odpowiednio do Twojego wzrostu. Należy przestrzegać następującej zasady: Przy poziomo ustawionym pedale kąt pomiędzy udem a podudziem powinien wynosić 90°.

Nachylenie siodełka:

Odkręć obie nakrętki na podstawie siodełka, aż do momentu, w którym siodełko będzie można lekko obrać. Przetaw nachylenie siodełka poprzez jego przyciśnięcie albo pociągnięcie. Kiedy siodełko jest odpowiednio nachylone, należy właściwym kluczem dokręcić nakrętki.



3.3. Wypoziomowanie

Za pomocą nakrętki regulującej wysokość (na tylnej podstawie) istnieje możliwość wyrównania podstawy. Przekręcanie w stronę przeciwną do wskazówek zegara zwiększa wysokość. Należy zwrócić uwagę, czy w podstawie pozostała odpowiednia ilość zwojów gwintu.

4. Pielęgnacja i konserwacja

Konserwacja

- Sprzęt w zasadzie nie wymaga konserwacji.
- Należy regularnie sprawdzać wszystkie części urządzenia oraz osadzenie wszystkich śrub i połączeń.
- Należy zgłosić naszemu centrum serwisowemu wszystkie uszkodzenia części celem ich wymiany. Sprzętu nie wolno używać do czasu naprawy.

Pielęgnacja

- Do czyszczenia używać wilgotnej szmatki bez ostrych środków czyszczących. Chronić komputer przed wilgocią.
- Części (kierownica, pedały) mające kontakt z potem wymagają czyszczenia tylko przy pomocy wilgotnej szmatki.

Czynność	Okres	Data							
Czyszczenie	Tygodniowo								
Kontrola wyposażenia	Co 3 miesiące								
Osadzenie połączeń śrubowych	Co 3 miesiące								
	Co miesiąc								
	Co miesiąc								

5. Komputer

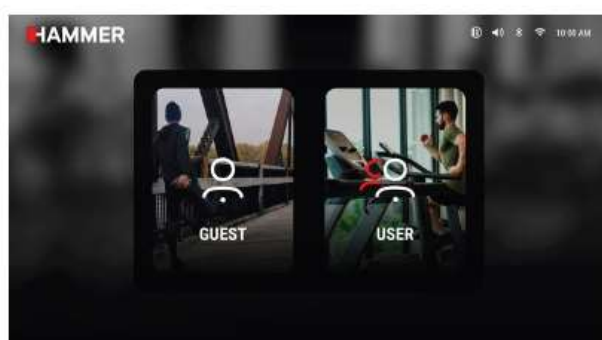


1. Uchwyt na tablet
2. Wyświetlacz
3. Ustawienia
4. Typ gniazda ładowania USB-C
5. Pokrętko
6. Głośnik
7. Przyciski głośności
8. Data/Godzina
9. Wi-Fi
10. Połączenie z akcesoriami BT (Bluetooth)
11. Wskaźnik głośności

5.1. Obsługa komputera

5.1.1 Połączenie z internetem

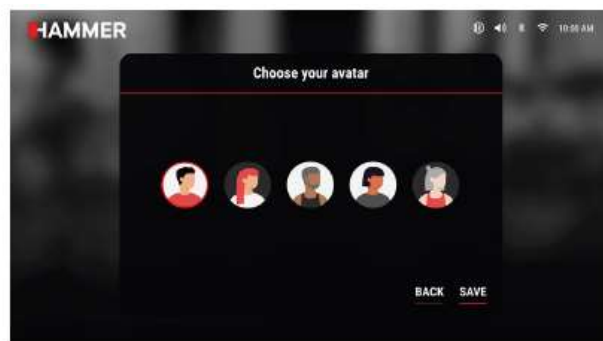
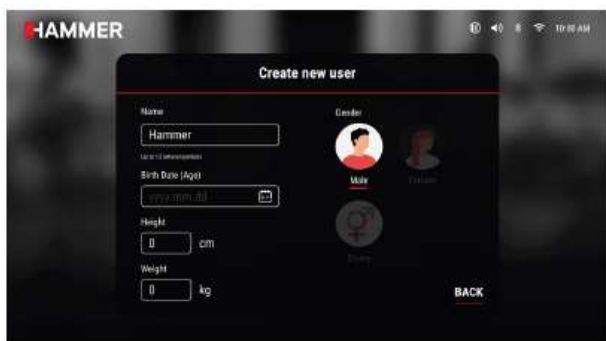
Po pierwszym włączeniu na ekranie wyświetli się następująca strona. Naciśnij **SETTING** (Ustawienia) i załoguj się do swojej sieci Wi-Fi. Po połączeniu się z Wi-Fi, naciśnij **RETURN** (Powrót).



Naciśnij **GUEST** (Gość), aby rozpocząć trening bez wprowadzania swoich danych. Naciśnij **USER** (Użytkownik), wtedy najpierw należy wprowadzić swoje dane, które zostaną zapisane również w książce treningowej.

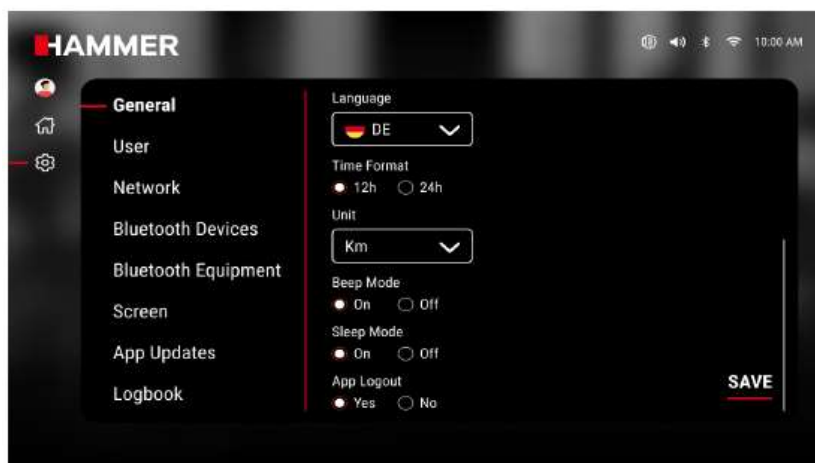
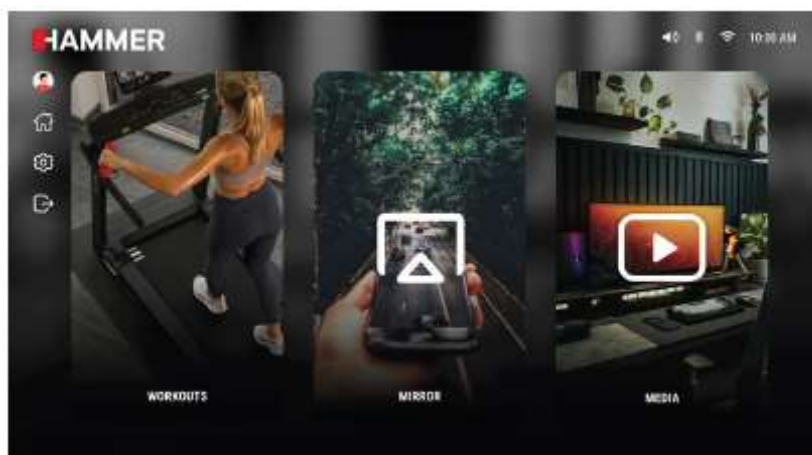


Aby zarejestrować się jako nowy użytkownik, naciśnij „+” lub wybierz istniejącego już **USER** (użytkownika). Po dokonaniu wyboru przejdziesz bezpośrednio do wprowadzenia swoich danych lub do wyboru treningu.



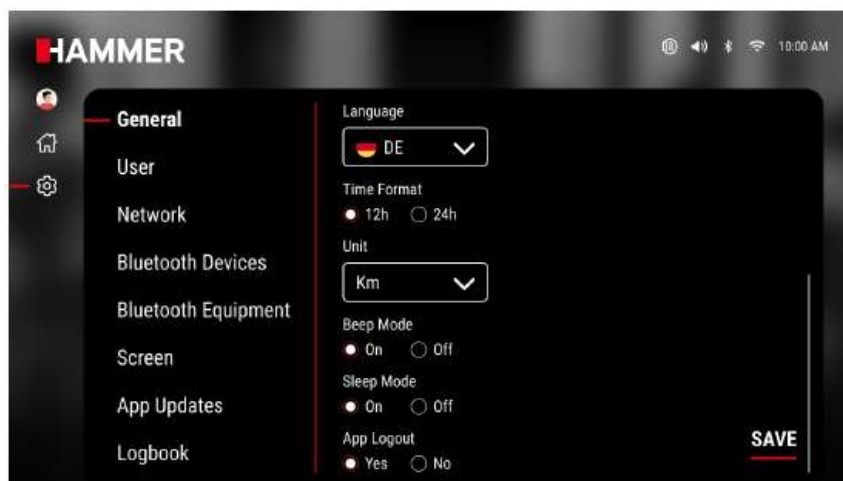
Teraz wprowadź imię oraz swoje dane. Po wybraniu płci naciśnij NEXT (dalej). Następnie wybierz swój avatar i zapisz wszystkie dane, naciskając SAVE (zapisz).

Rejestracja została zakończona, Twój profil jest teraz aktywny i możesz rozpocząć trening.



USTAWIENIA

Ikona ustawień znajduje się po lewej stronie i obejmuje opcje: Ogólne, Użytkownik, Sieć, Urządzenia Bluetooth, Sprzęt Bluetooth, Ekran, Aktualizacje aplikacji oraz Książka treningowa.



Ogólne (General)

Tryb dźwięku (Beep Mode): Można włączyć lub wyłączyć dźwięki przycisków.

Tryb uśpienia (Sleep Mode): Jeśli ustawione na ON, komputer przechodzi w tryb gotowości po 15 minutach.

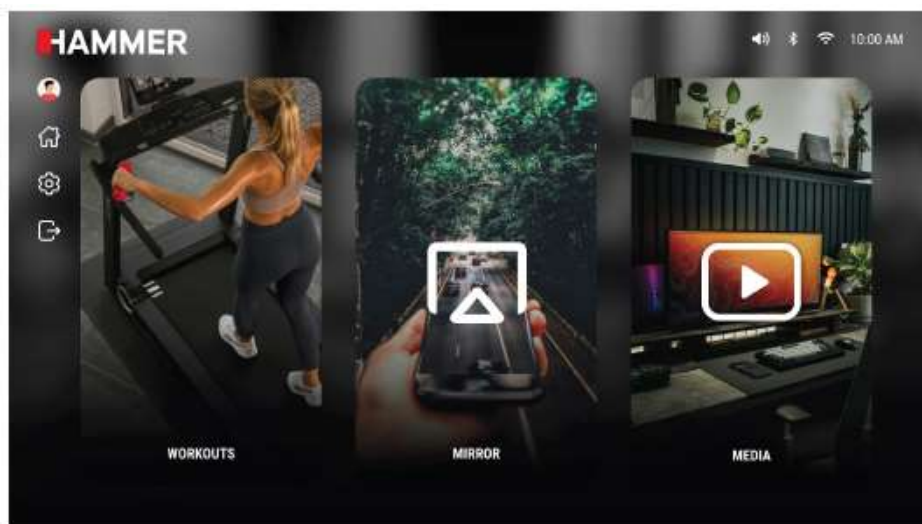
Wylogowanie z aplikacji (App Logout): Do użytku domowego zalecamy ustawienie NO. Przy ustawieniu YES, dane logowania do aplikacji muszą być wprowadzane przy każdym ponownym uruchomieniu komputera. Opcja YES jest zalecana w hotelach lub innych miejscach, gdzie dostęp mają osoby postronne.

Książka treningowa (Logbook)

Tutaj wyświetlane są dane urządzenia oraz wersja oprogramowania.

Uwaga: Dane treningowe są przechowywane lokalnie na komputerze treningowym! W przypadku wymiany komputera dane te zostaną utracone! Naciśnij SAVE (zapisz), aby wszystkie wprowadzone dane zostały zapisane.





Po wprowadzeniu wszystkich danych przejdziesz do strony głównej.

5.1.2 Programy treningowe

Na stronie startowej (w stanie spoczynku) naciśnij przycisk Programy treningowe.

FUNKCJE PROGRAMOWALNE

Komputer oferuje sześć programów treningowych oraz jeden program manualny:

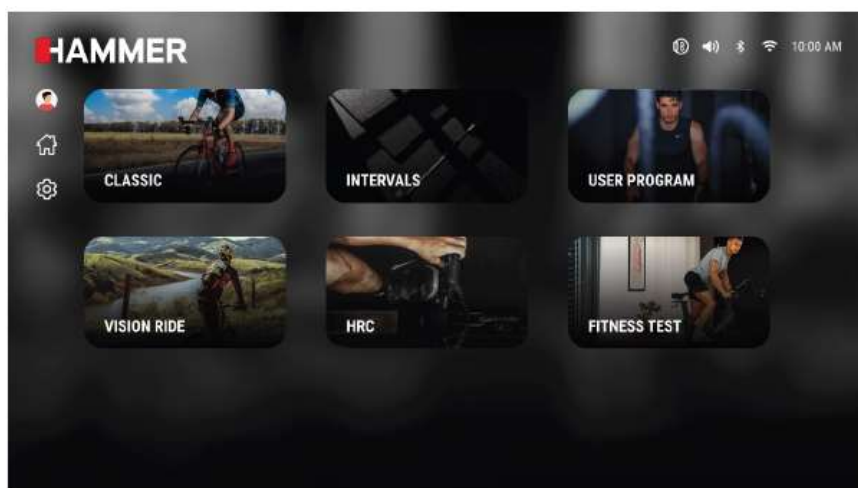
1. **CLASSIC:** GOAL, HILL, RANDOM LEVEL, Plateau,
2. **INTERVALS:** CLASSIC, HIIT, CUSTOM
3. **USER PROGRAM**
4. **VISION Ride**
5. **H.R.C.**
6. **Fitness Test**
7. **Watt**

5.1.2.1 Tryb manualny – QUICK START

Na stronie startowej (w stanie spoczynku) wybierz Programy treningowe, a następnie naciśnij QUICK START.

Ten program pozwala na ręczne sterowanie oporem w trakcie całego treningu. Wszystkie dane liczą się rosnąco.

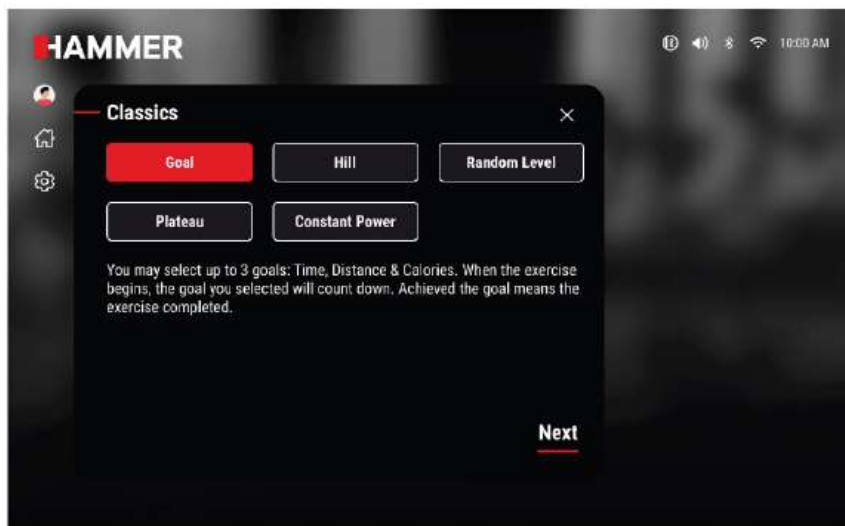
Naciśnij Programy treningowe, aby otworzyć menu wyboru programów.



5.1.2.2 Programy wstępnie ustawione – CLASSIC

Na stronie startowej (w stanie spoczynku) wybierz Programy treningowe, następnie naciśnij PROGRAM i wybierz CLASSIC.

Dostępnych jest pięć programów: GOAL, HILL, RANDOM LEVEL, Plateau, Constant Power, które mają różne cele treningowe.

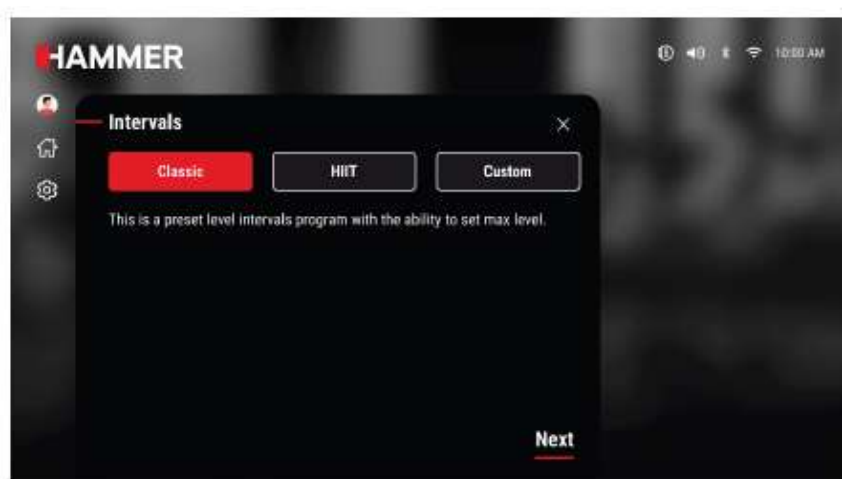


5.1.2.3 Programy wstępnie ustawione – INTERVALS

Na stronie startowej (w stanie spoczynku) wybierz WORKOUTS (Treningi), następnie naciśnij PROGRAM i wybierz INTERVALS (Interwały).

Program ten pomaga spalać więcej kalorii, zwiększać szybkość, siłę i wytrzymałość oraz poprawiać ogólną wydolność sportową.

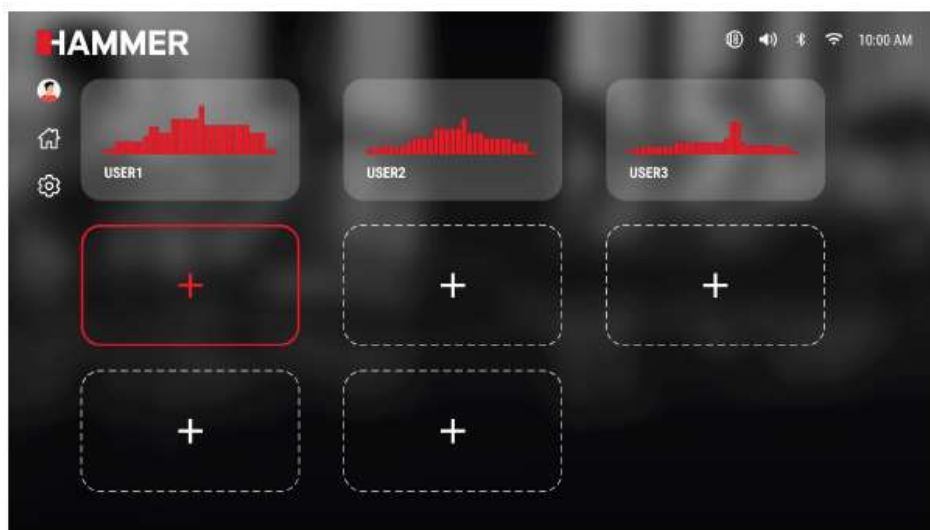
Trening interwałowy to forma treningu, w której naprzemiennie występują okresy o wysokiej i niskiej intensywności.



Dostępne są trzy programy interwałowe: CLASSIC, HIIT, CUSTOM.

5.1.2.4 Programy definiowane przez użytkownika

Na stronie startowej (w stanie spoczynku) wybierz Programy treningowe, następnie naciśnij PROGRAM i wybierz USER PROGRAM (Program użytkownika).



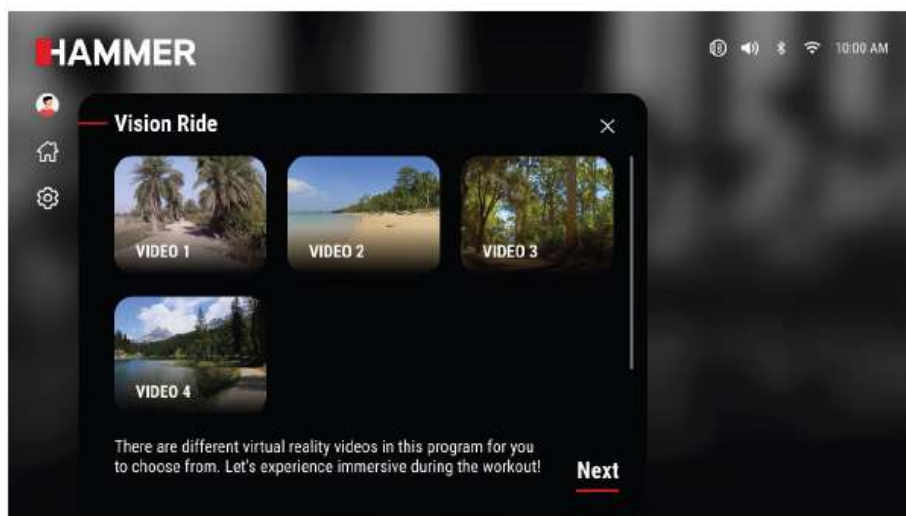
Użytkownicy mogą utworzyć do 9 programów definiowanych przez siebie, z pełną możliwością dostosowania poziomów. Naciśnij kartę DEFINIOWANE PRZEZ UŻYTKOWNIKA, aby dodać nowy profil, nadaj nazwę swojemu programowi i rozpocznij jego edycję.

Przesuń palcem w obszarze profilu, aby dostosować wybrany wzorzec, a następnie zakończ ustawianie wartości na każdym poziomie.

Poziomy oporu w wzorcu są względne, a maksymalną wartość można ustawić po zakończeniu tworzenia wzorca; wszystkie segmenty zostaną dostosowane proporcjonalnie. Wartości poziomów są absolutne i mieszczą się w zakresie od 1 do 40.

5.1.2.5 Vision Ride

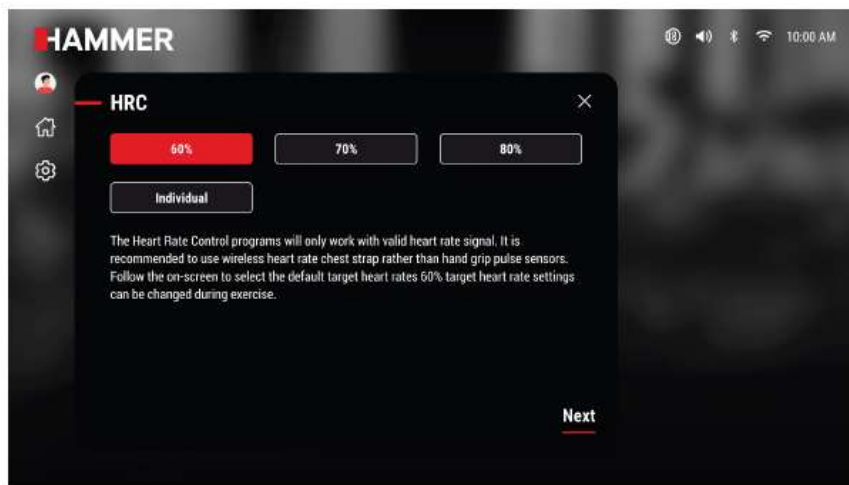
Na stronie startowej (w stanie spoczynku) wybierz Programy treningowe, następnie naciśnij PROGRAM i wybierz Vision Ride.



Dostępne są cztery filmy wirtualnej rzeczywistości, z których każdy trwa mniej niż 10 minut.

5.1.2.6 H.R.C

Na stronie startowej (w trybie spoczynku) wybierz Programy treningowe, następnie naciśnij PROGRAM i wybierz H.R.C.



Dostępne są trzy programy wstępnie ustawione: 60%, 70%, 80% oraz jeden program indywidualny. W programach wstępnie ustawionych wartość tętna jest obliczana przez komputer, natomiast w programie indywidualnym możesz wprowadzić własną wartość tętna.

Strefa spalania tłuszczu: 60-70%

Trenując w tej strefie tętna, Twój organizm wykorzystuje głównie kwasy tłuszczowe do wytwarzania potrzebnej energii. Trening w tej strefie nie prowadzi jednak do szybkiej utraty wagi – jest ona uzależniona nie tylko od aktywności fizycznej, ale przede wszystkim od diety.

Trening wytrzymałości aerobowej: 80%

Trening w tym zakresie tętna znacząco zwiększa wytrzymałość. Dodatkowo wzmacniane jest zarówno serce, jak i cały układ oddechowy. Poza poprawą zdolności aerobowych, następuje również wyraźny wzrost wydolności organizmu.

Docelowe tętno

Aby określić optymalne tętno, ważne jest, aby znać swoje maksymalne tętno, które można obliczyć według wzoru:

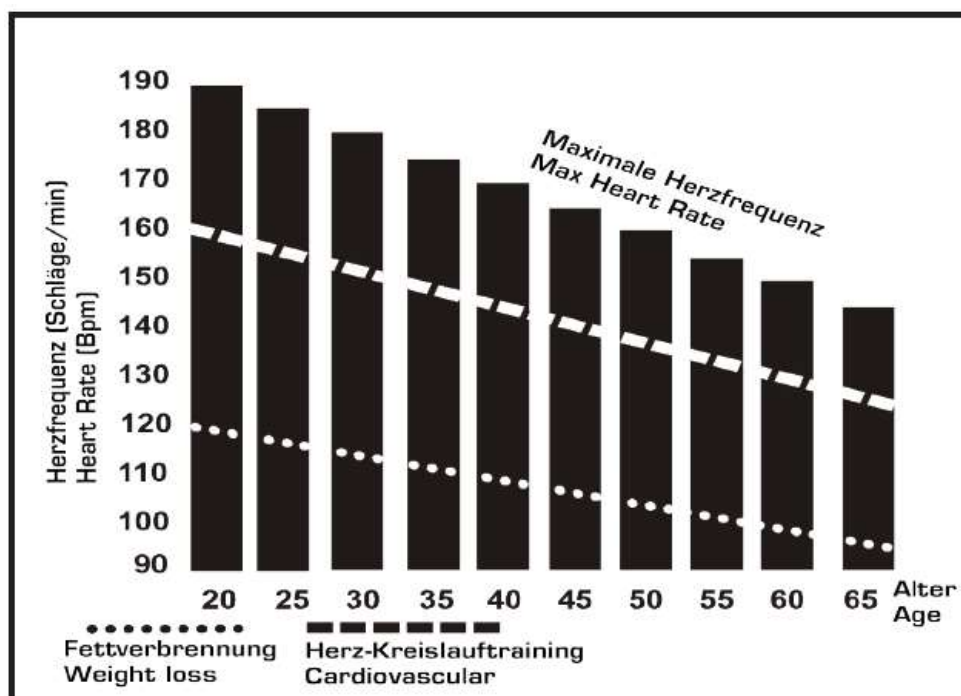
$220 - \text{wiek} = \text{maksymalne tętno}$

(Jeżeli wprowadziłeś swój wiek do komputera, urządzenie obliczy tę wartość automatycznie).

Gdy znasz swoje odpowiednie tętno, wystarczy ustalić cel treningowy. Strefa treningowa jest wyznaczana przez linie przebiegające diagonalnie na wykresie.

OSTRZEŻENIE: Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmierny trening może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych lub śmierci. W przypadku zawrotów głowy lub uczucia osłabienia natychmiast przerwij trening!

Prosimy o używanie pasa telemetrycznego podczas treningu w programie H.R.C. – tylko w ten sposób możliwy jest sensowny trening.



Tłumaczenie tekstów z diagramu:

Herzfrequenz (Schläge/min) – tętno (uderzenia / minutę)

Fettverbrennung – spalanie tłuszczu

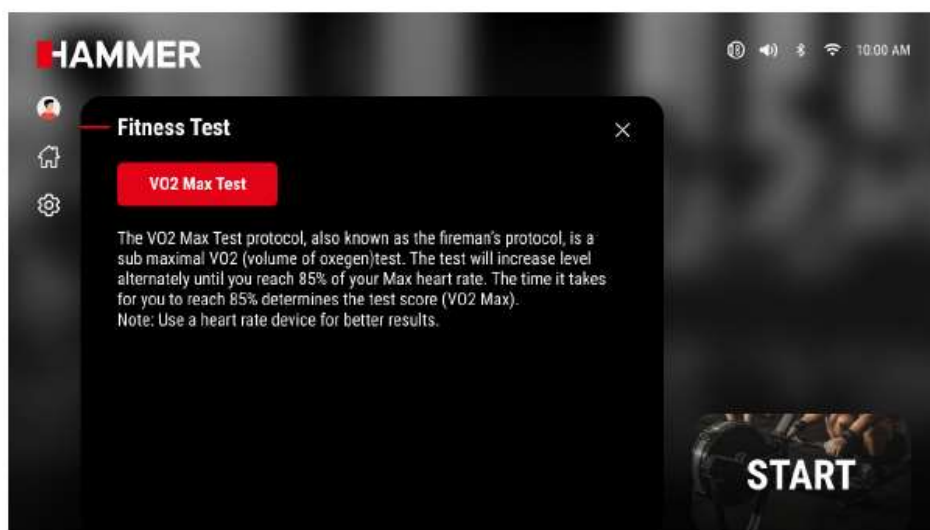
Herz-Kreislauftraining – trening sercowo-kръżeniowy

Maximale Herzfrequenz – maksymalne tętno

Alter - wiek

5.1.2.7 Test sprawności (Fitness Test)

Na stronie startowej (w stanie spoczynku) wybierz Programy treningowe, następnie naciśnij PROGRAM i wybierz Fitness Test.



Test sprawności opiera się na protokole Gerkina, znanym również jako protokół strażacki, i jest testem submaksymalnego VO_2 (objętości tlenu). W trakcie testu opór jest stopniowo zwiększany, aż osiągniesz 85% swojego docelowego tętna (THR).

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

Czas, jaki potrzebujesz, aby osiągnąć THR, decyduje o wyniku testu, zgodnie z tabelą poniżej.

Przed testem:

- Upewnij się, że jesteś w dobrym stanie zdrowia; skonsultuj się z lekarzem przed wykonaniem testu, jeśli masz powyżej 35 lat lub cierpisz na istniejące schorzenia.
- Upewnij się, że przed rozpoczęciem testu wykonałeś rozgrzewkę i ćwiczenia rozciągające.
- Nie przyjmuj kofeiny przed testem.
- Jeśli używasz czujników tętna w uchwytach, trzymaj je delikatnie i nie napinaj rąk.

Podczas testu:

- Konsola musi odbierać stałe tętno, aby test mógł się rozpocząć. Aby uzyskać wiarygodny wynik, należy używać pasa telemetrycznego.
- Test rozpoczyna się 3-minutową fazą rozgrzewki, zanim właściwy test się zacznie.
- Dane wyświetlane podczas testu to:
 - a. Czas – pokazuje całkowity upływ czasu.
 - b. Poziom oporu.
 - c. Dystans w milach lub kilometrach, w zależności od ustawionego parametru.
 - d. Test kończy się, gdy osiągnięte zostanie 85% maksymalnego tętna.
 - e. W oknie informacyjnym wyświetlane są tętno docelowe oraz aktualne tętno.

Po teście:

- Wykonaj Cool Down (schłodzenie) przez trzy minuty.
- Zapisz swój wynik, ponieważ konsola po kilku minutach automatycznie wróci do trybu startowego.



	AGE					
	18~25	26~35	36~45	46~55	56~65	65+
Excellent	>60	>56	>51	>45	>41	>37
Good	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
Above Average	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
Average	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
Below Average	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
Poor	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
Very Poor	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO2 MAX CHART FOR MALES AND VERY FIT FEMALES

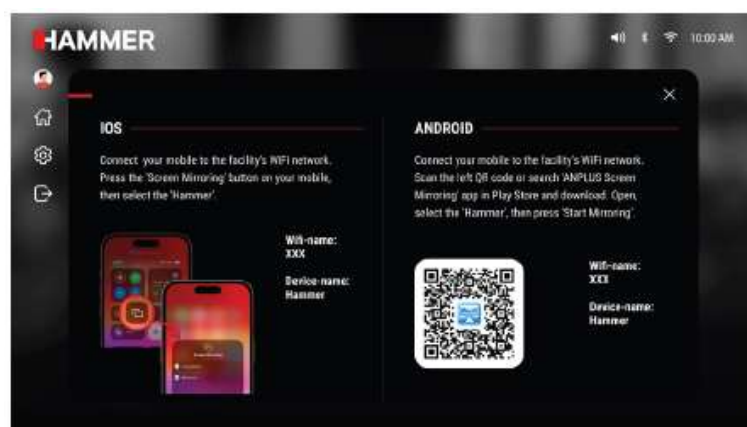
HAMMER

VO2 MAX Chart for males and very fit females

Age	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-35	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37

5.2. Mirror (Lustrzane odbicie)

Na stronie startowej (w stanie spoczynku) naciśnij MIRROR, gdzie wyświetlane są instrukcje, jak połączyć systemy iOS lub Android. Wybierz odpowiedni system i naciśnij START.



Jak połączyć się z iOS:

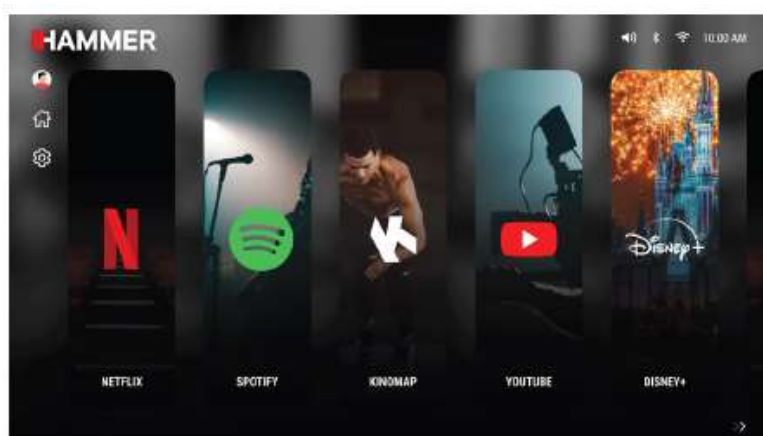
Połącz telefon z siecią Wi-Fi w obiekcie. Naciśnij na telefonie przycisk „Screen Mirroring”, a następnie wybierz „Hammer”. Telefon/tablet musi być w tej samej sieci Wi-Fi, co urządzenie treningowe!

Jak połączyć się z Android:

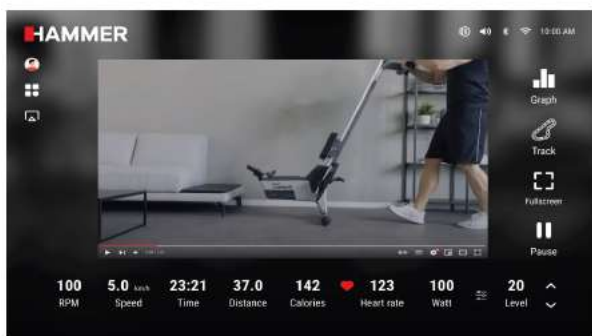
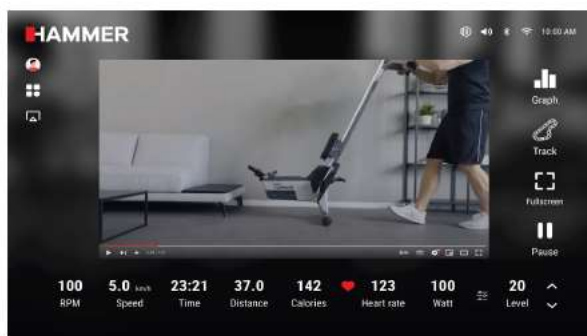
Połącz telefon z siecią Wi-Fi w obiekcie. Zeskanuj lewy kod QR lub wyszukaj w Play Store aplikację „ANPLUS Screen Mirroring” i pobierz ją. Otwórz aplikację, wybierz „Hammer”, a następnie naciśnij „Start Mirroring”.

5.3. Media

Na stronie startowej (w stanie spoczynku) naciśnij MEDIA, aby uzyskać dostęp do aplikacji.



Gdy uruchomisz którąkolwiek z aplikacji, będzie ona odtwarzana na innym ekranie.



Naciśnij symbole powiększenia lub pomniejszenia, aby zmienić rozmiar ekranu, lub wróć do pierwotnego małego ekranu. Naciśnij strzałkę powrotu, aby wrócić do poprzedniej strony.



Jeśli podczas treningu w trybie pełnoekranowym zmieni się opór, wartość zostanie wyświetlona u góry ekranu, aby poinformować użytkownika.

6. Wskazówki treningowe

6.1. Wsiadanie i zsiadanie

Rower jest dostarczany ze stacjonarną kierownicą.

Podczas wsiadania i zsiadania zawsze trzymaj się stacjonarnej kierownicy. Jeśli używasz roweru po raz pierwszy, najpierw zapoznaj się z jego obsługą.

Podczas wsiadania i zsiadania należy zachować szczególną ostrożność. Proszę przestrzegać poniższych zasad bezpieczeństwa:

Wsiadanie:

- Chwyć stacjonarną kierownicę jedną ręką i usiądź na siedzeniu.
- Postaw lewą stopę na lewym pedale i zabezpiecz.
- Unieś prawą stopę nad urządzeniem i postaw ją na prawym pedale.
- Utrzymaj równowagę i rozpocznij trening.

Zsiadanie:

- Całkowicie zatrzymaj rower i wykonaj powyższe kroki w odwrotnej kolejności.
- Zaleca się, aby zawsze przynajmniej jedna ręka trzymała kierownicę, szczególnie podczas wsiadania i zsiadania.

Trening na ergometrze 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.

6.2. 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.

6.3. 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.

6.4. Trening zorientowany na tętno

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

Znajdź swoje docelowe tętno na wykresie lub kieruj się programami tętna. 80% treningu powinien być wykonany w zakresie aerobowym (do 75% twojego tętna maksymalnego).

Pozostałe 20% czasu treningu możesz poświęcić na wzrosty obciążenia, aby podnieść swój próg aerobowy. Wraz z osiąganymi wynikami treningu, będziesz w stanie później wykonywać ćwiczenia na wyższym poziomie przy tym samym tętnie – to oznacza wzrost formy fizycznej.

Jeśli masz już pewne doświadczenie w treningu zorientowanym na tętno, możesz dopasować żądany zakres tętna do twojego programu treningowego czy formy fizycznej.

Uwaga:

Niektóre osoby mają naturalne „wysokie” lub „niskie” tętno, zatem indywidualne zakresy tętna (zakres aerobowy i anaerobowy) mogą różnić się od zakresów ogólnych (wykres tętna docelowego).

W takim przypadku, trening musi zostać opracowany pod kątem indywidualnego profilu. Jeśli to zjawisko dotyczy początkujących, ważna jest konsultacja lekarska przed rozpoczęciem treningu w celu sprawdzenia na jaki trening pozwala stan zdrowia.

6.5. 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: $(220 - \text{wiek}) \times 0,85$

6.6. Czas trwania treningu

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

Rozgrzewka:

5 do 10 minut wolnego pedałowania.

Trening właściwy:

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

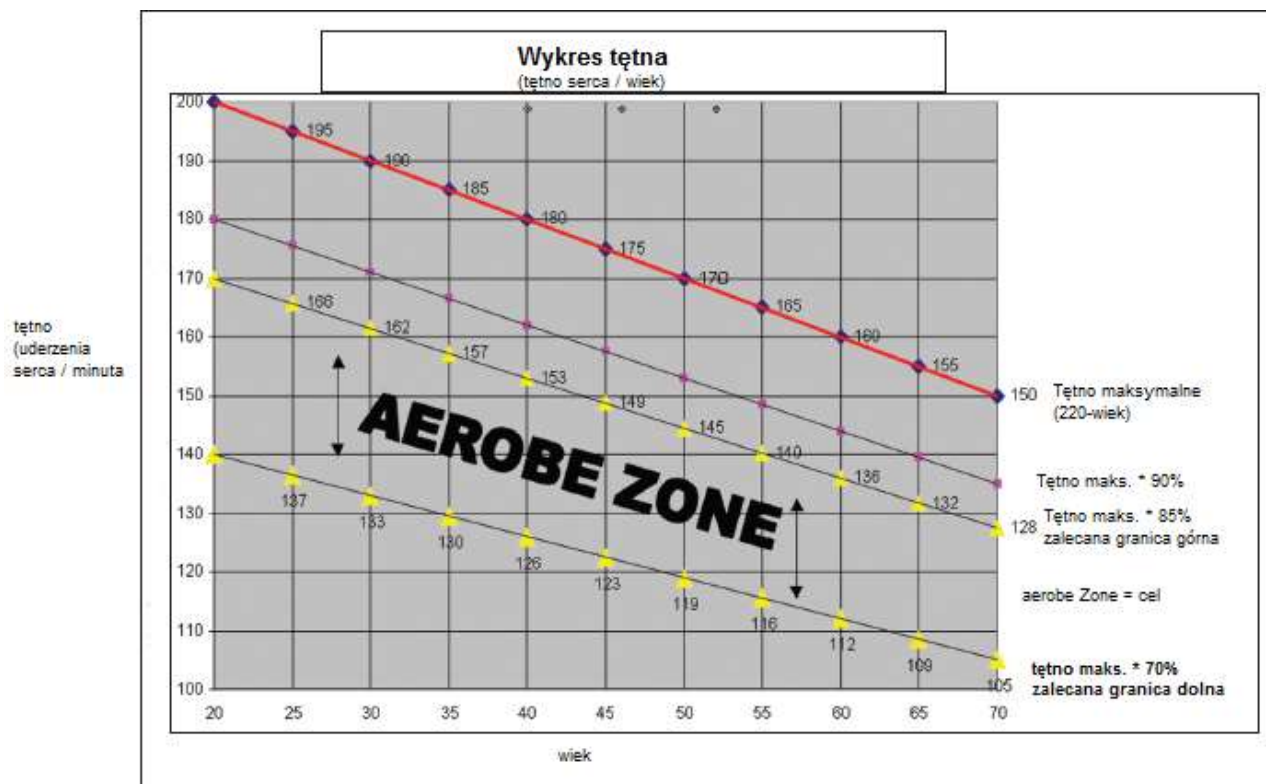
Rozprężenie:

5 do 10 minut wolnego pedałowania. Następnie gimnastyka lub rozciąganie, aby rozluźnić mięśnie.

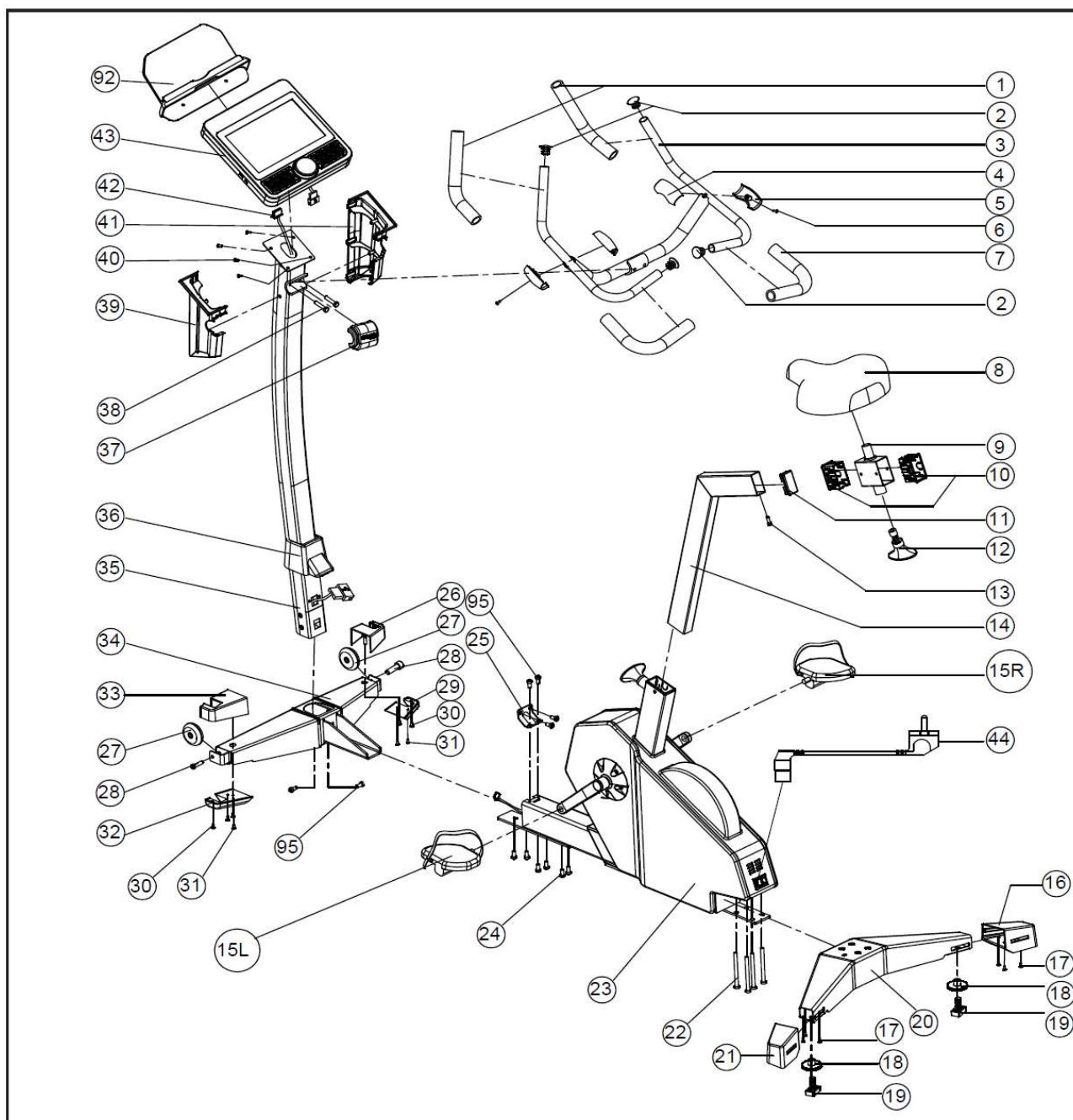
Zakończ trening natychmiast, jeśli poczujesz się źle lub pojawią się oznaki przemęczenia.

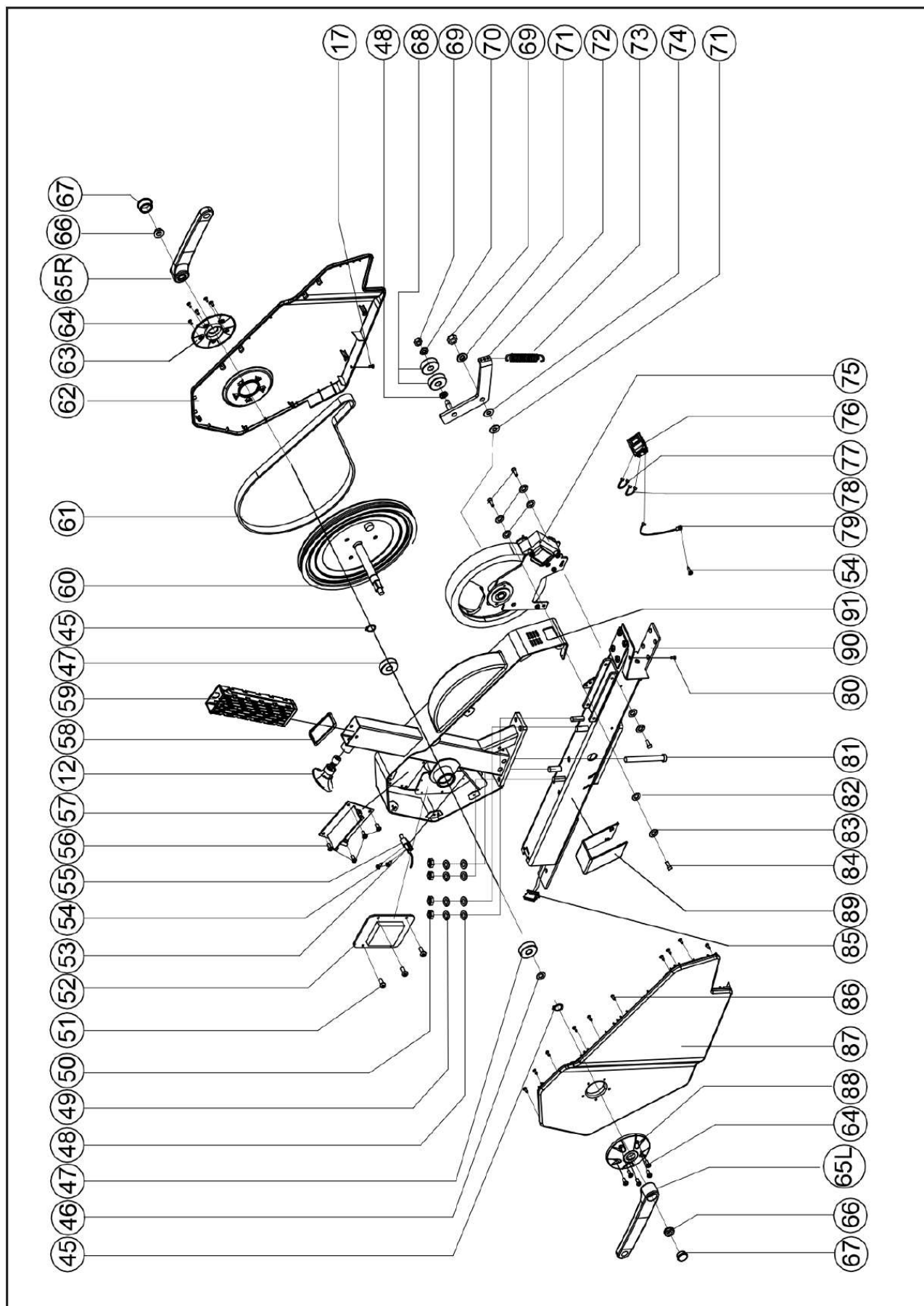
Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

- 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.



7. Rysunek





8. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
10014 -1*	Schaumstoff, Lenker oben	Upper handlebar foam grip		2
-2	Kunststoffkappe, Lenker	endcap for handlebar		4
-3	Lenker	Handlebar		1
-4	Lenkerabdeckung, oben	Upper handlebar cover		2
-5	Lenkerabdeckung, unten	Lower handlebar cover		2
-6	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3.5x16	2
-7*	Schaumstoff, Lenker unten	Lower handlebar foam grip		2
-8	Sattel	Saddle		1
-9	Sattelschlitten	Saddle slider		1
-10	Hülse für sattelschlitten	Bushing for saddle slider		2
-11	Kunststoffkappe für Sattelstützrohr	Endcap for seat post		1
-12	T-Griff	T-handle		2
-13	Innensechskantschraube	Inner hex head	M6x16	1
-14	Sattelstützrohr	Seat post		1
-15L	Pedal, links	Pedal, left side		1
-15R	Pedal, rechts	Pedal, right side		1
-16	Höhenverstellkappe, rechts	Height adjustment cap, right side		1
-17	Innensechskantschraube	Allen screw	M4x10	7
-18	Höhenausgleich	Height adjustment		2
-19	Standfuß Pad, hinten	Rear stabilizer pad		2
-20	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-21	Höhenverstellkappe, links	Height adjustment cap, left side		1
-22	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x100	4
-23	Hauptrahmen	Mainframe		1
-24	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	8
-25	Verbindungsplatte	Connection plate		1
-26	Abdeckkappe, Standfuß vorne rechts	Endcap, front stabilizer, right side		1
-27	Transportrolle	Transportation wheel		2
-28	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x30	2
-29	Gummiplatte Standfuß vorne rechts	Rubber pad front stabilizer, right side		1
-30	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x19	4
-31	Innensechskantschraube	Allen screw	M4x16	4
-32	Gummiplatte Standfuß vorne links	Rubber pad front stabilizer, left side		1
-33	Abdeckkappe, Standfuß vorne links	Endcap, front stabilizer, left side		1
-34	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-35	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-36	Lenkerstützrohr Abdeckung, unten	Lower handlebar cover		1
-37	Lenkerabdeckung, mittig	Central handlebar cover		1
-38	Sechskantschraube	Hex head bolt	M8x45	2
-39	Lenkerabdeckung, links	Left handlebar cover		1
-40	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw		4
-41	Lenkerabdeckung, rechts	Right handlebar cover		1
-42	Datenkabel, oben	Upper computer cable		1
-43	Computer	Computer		1
-44	Netzkabel	Power cord		1
-45	Ring	Shaft ring	Ø17	2
-46	Unterlegscheibe, gewellt	Wavy washer	Ø26 x Ø17.8x 0.3	1
-47	Kugellager	Ballbearing	6203ZZG	2
-48	Unterlegscheibe	Washer	Ø12	5
-49	Federring	Spring ring	Ø12	4
-50	Sicherungsmutter	Safety nut	M12	4
-51	Innensechskantschraube	Allen screw	M4	3
-52	Platine	PCB		1
-53	Sensorkabel	Sensor wire		1
-54	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x19	3
-55	Sensorhalterung	Sensor bracket		1
-56	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5	4
-57	Controller	Controller		1
-58	Kunststoffabdeckung	Plastic cover		1
-59	Kunststoffhülse	Plastic bushing		1
-60	Antriebsrad	Drive wheel		1
-61*	Antriebsriemen	Belt		1
-62	Gehäuse, rechts	Right housing		1
-63	Kurbelabdeckung, rechts	Right crank cover		1
-64	Innensechskantschraube	Allen screw	M4x12	10
-65L	Kurbel, links	Left crank		1
-65R	Kurbel, rechts	Right crank		1
-66	Rändelmutter	Flange nut	M10	2
-67	Kurbelkappe	Cap for crank		2
-68	Kugellager	Ballbearing	6301ZZG	2
-69	Sicherungsmutter	Safety nut	M10	2
-70	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	1

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
-71	Unterlegscheibe	Washer	Ø32	2
-72	Riemenspanner	Idel wheel plate		1
-73	Feder	Spring		1
-74	Unterlegscheibe	Washer	Ø25	1
-75	EMS Schwungrad	EMS flywheel		1
-76	Netzkabel Buchse	Power socket		1
-77	Spannungskabel	Power cable		1
-78	Neutral Kabel	Neutral wire		1
-79	Massekabel	Groudn wire		1
-80	Innensechskantaschraube	Allen screw	M5x14	1
-81	Innensechskantaschraube	Allen screw	M12x115	1
-82	Unterlegscheibe	Washer	Ø6	4
-83	Federring	Spring washer	Ø6	4
-84	Innensechskantaschraube	Allen screw	M5x14	4
-85	Datenkabel, unten	Lower computer cable		1
-86	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x13	10
-87	Gehäuse, links	Left housing		1
-88	Kurbelabdeckung, links	Left crank cover		1
-89	Kunststoffabdeckung, Gehäuse vorne	Front housing cover		1
-90	Standfuß Verbindungsbracket	Stabilizer connection bracket		1
-91	Hauptrahmen	Main frame		1
-92	Tafelhalterung	Table holder		1
-93	Inbusschraube	Allen screw	M8x16	6

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

Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:

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