

FINNLO
maximum
by **HAMMER**

MAXIMUM EL 8000



Instrukcja obsługi

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa	3
2.	Informacje ogólne.....	3
2.1.	Opakowanie	3
2.2.	Usuwanie	3
3.	Montaż	4
3.1.	Montaż krok po kroku	4
3.2.	Ustawienie wysokości	8
4.	Pielęgnacja i konserwacja	8
5.	Komputer	8
5.1.	Klawisze komputera	9
5.2.	Włączenie komputera	10
6.	Wskazówki treningowe	14
6.1.	Częstotliwość treningu	15
6.2.	Wskazówki treningowe	15
6.3.	Trening zorientowany na tętno	15
6.4.	Kontrola treningu	15
6.5.	Czas trwania treningu	16
7.	Rysunek	18
8.	Lista części.....	19

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja orbitreka klasy SA wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 20957-1/9. Trenażer niezależny od liczby obrotów.
- Maksymalne obciążenie: 150kg.
- 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 być odpowiednia ilość miejsca (minimum 1,5 m).
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.
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 wilgotnym pomieszczeniu (łazienka) lub na balkonie.
17. Jeśli zażywasz lekarstwa skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem treningu.
18. Upewnij się, że żadne części nie stoją w przejściach / miejscach, gdzie chodzą domownicy. Mogą doznać urazu.

2. Informacje ogólne

Sprzęt odpowiada wymogom normy EN ISO 20957-1/9 klasy SA. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2014/30/UE i 2014/35/UE. W przypadku niewłaściwego użytkowania (np. zbyt intensywnego treningu, niewłaściwych ustawień itp.) nie można wykluczyć uszczerbku na zdrowiu.

Przed rozpoczęciem treningu należy dokonać ogólnego badania lekarskiego w celu wykluczenia ewentualnych ryzyk dla zdrowia.

2.1. Opakowanie

Opakowanie wykonane jest z przyjaznych dla środowiska i podlegających recyklingowi materiałów.

- Opakowanie zewnętrzne z tektury
- Części wyprofilowane z pianki polistyrenowej (PS) nie zawierającej freonu
- Folie i worki z polietylenu (PE)
- Taśmy mocujące z polipropylenu (PP)

2.2. Usuwanie



Po zakończeniu użytkowania, produkt ten nie może zostać usunięty jako odpad domowy, tylko musi zostać oddany do punktu zbiórki zużytych sprzętów elektrycznych i elektronicznych. Materiały można poddać recyklingowi zgodnie z ich oznakowaniem. Poprzez recykling, recykling materiałów lub inne formy wykorzystania starych urządzeń, przyczyniacie się Państwo do ochrony naszego

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

3. Montaż

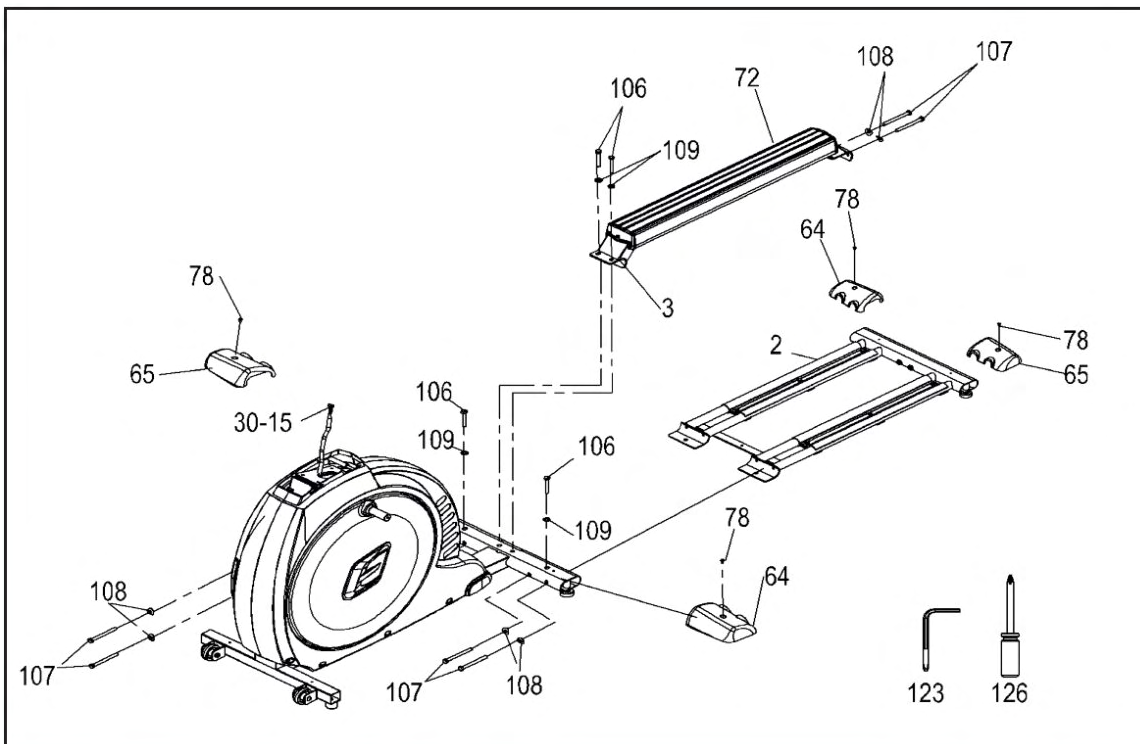
W celu ułatwienia montażu orbitreka, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

Zawartość opakowania

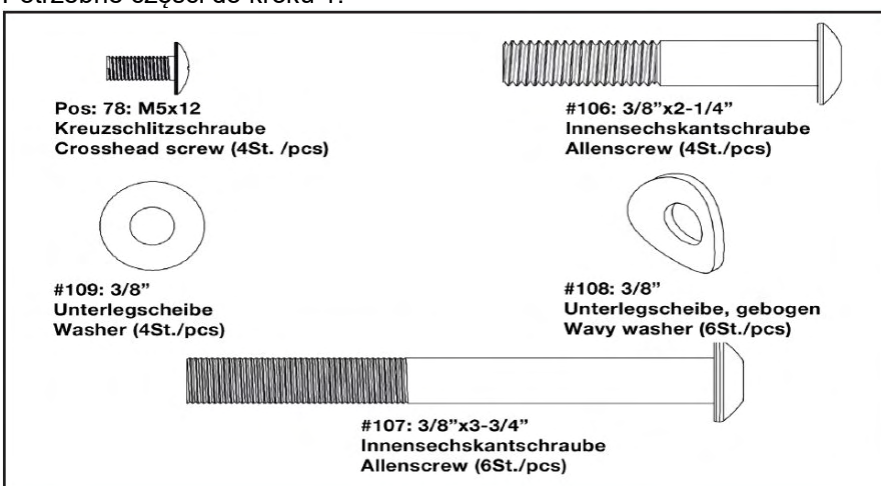
- Rozpakuj wszystkie części ze styropianu i ułóż je na podłodze obok siebie.
- Postaw ramę główną na podkładzie chroniącym podłogę; w przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy. Podkład powinien być płaski i nie być gruby, tak aby rama stała stabilnie.
- W trakcie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

3.1. Montaż krok po kroku

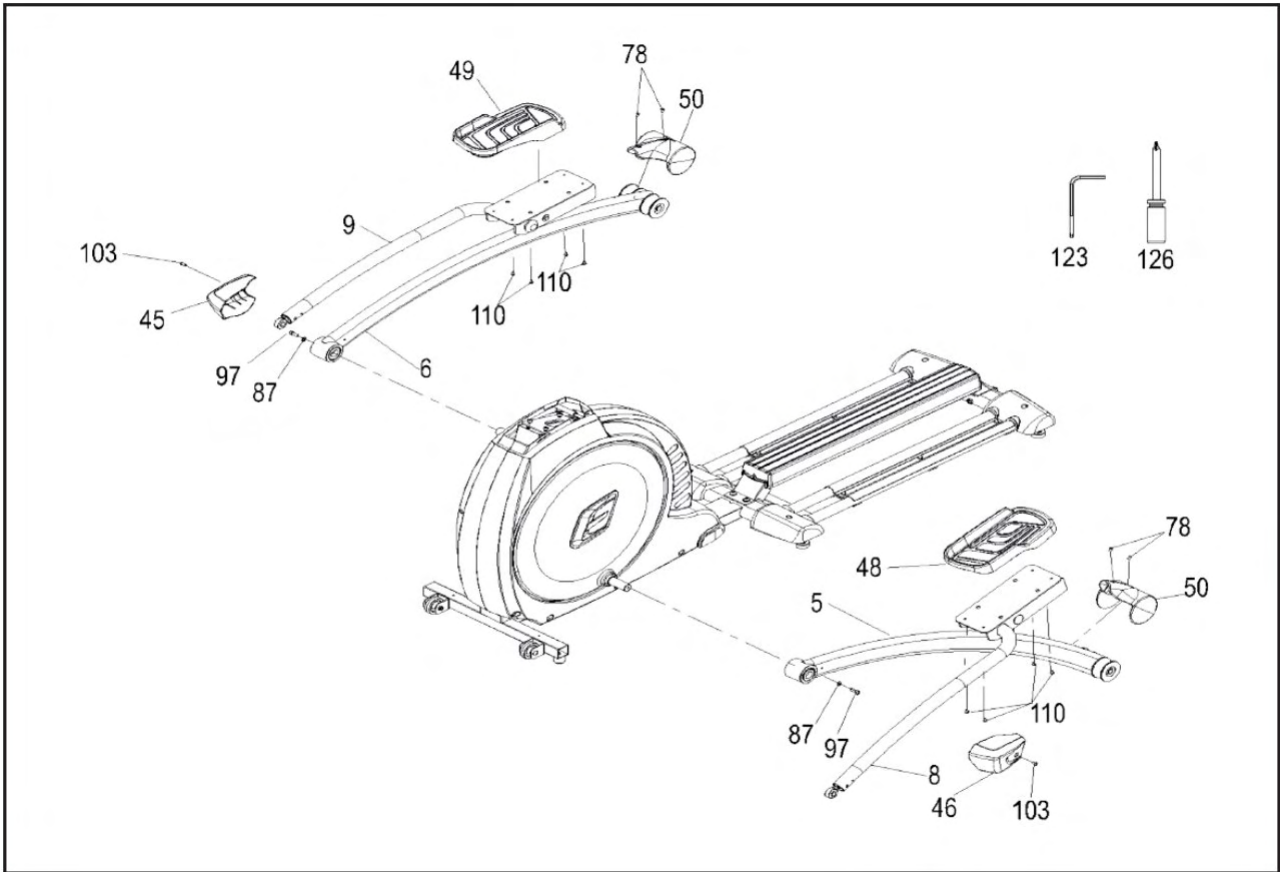
Krok 1



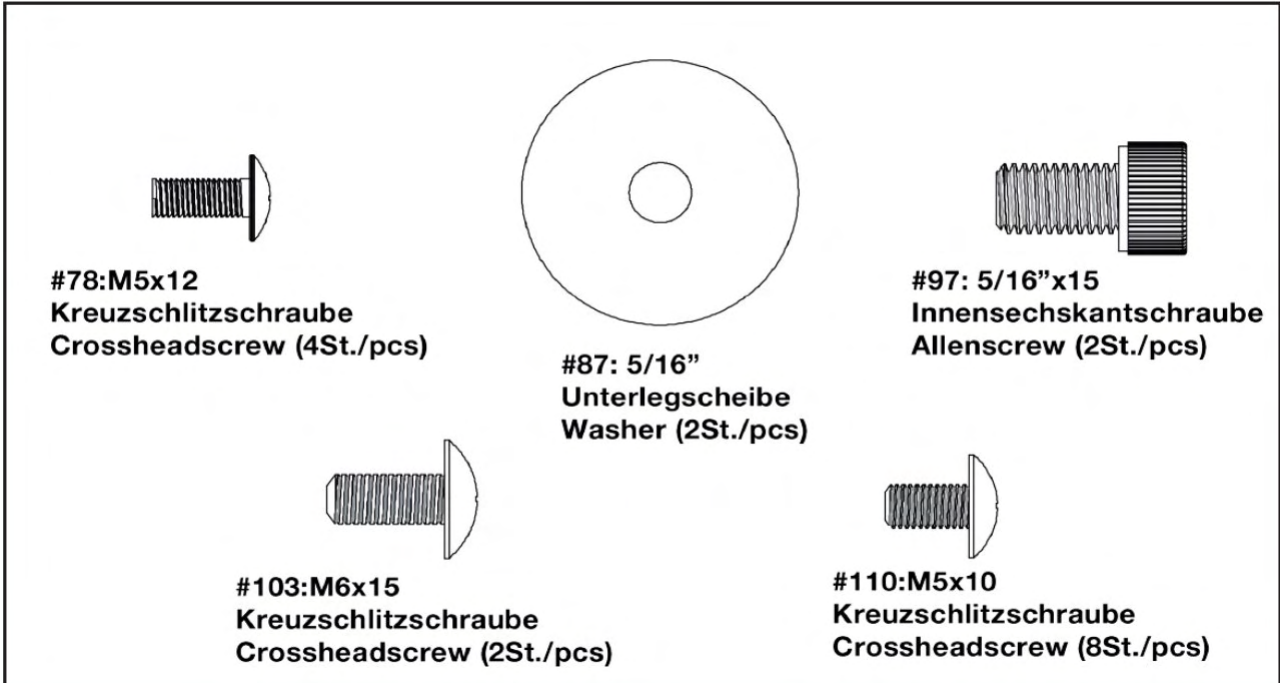
Potrzebne części do kroku 1.



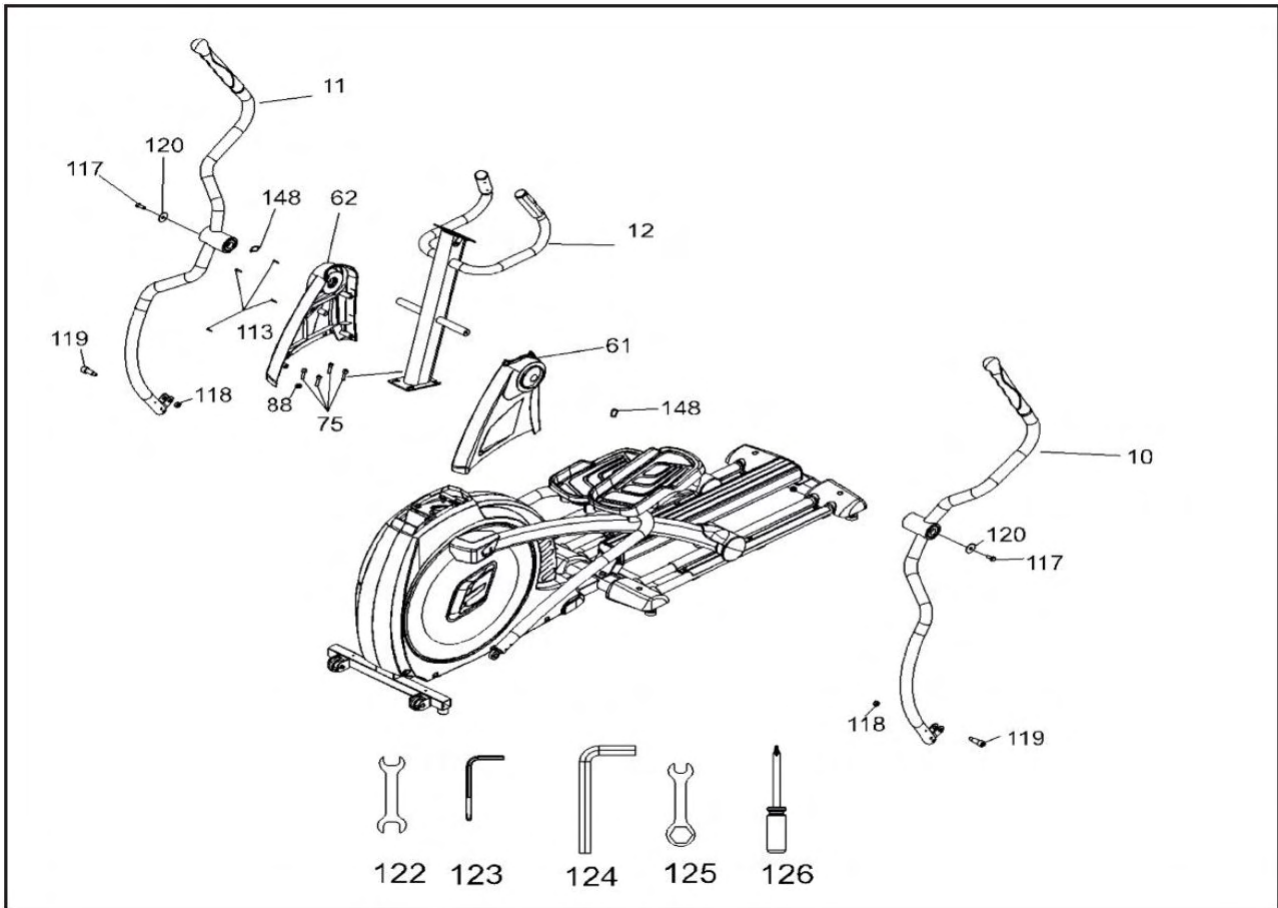
Krok 2



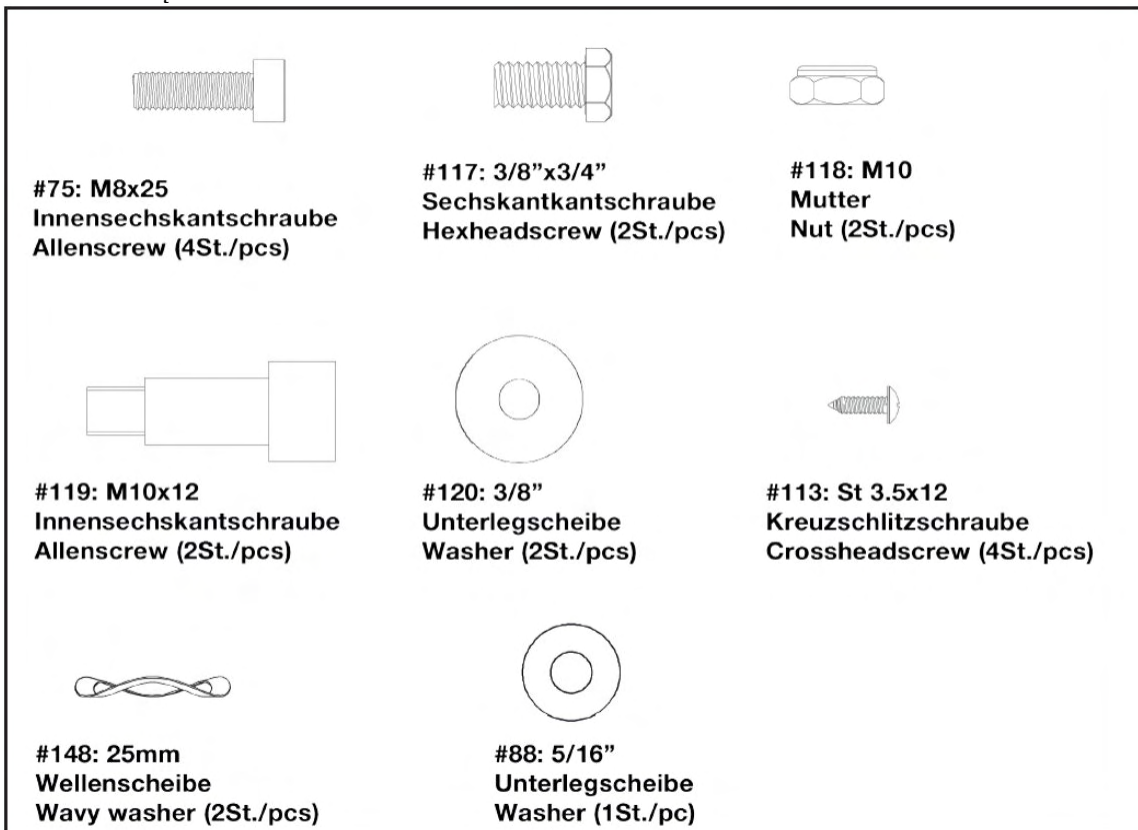
Potrzebne części do kroku 2.



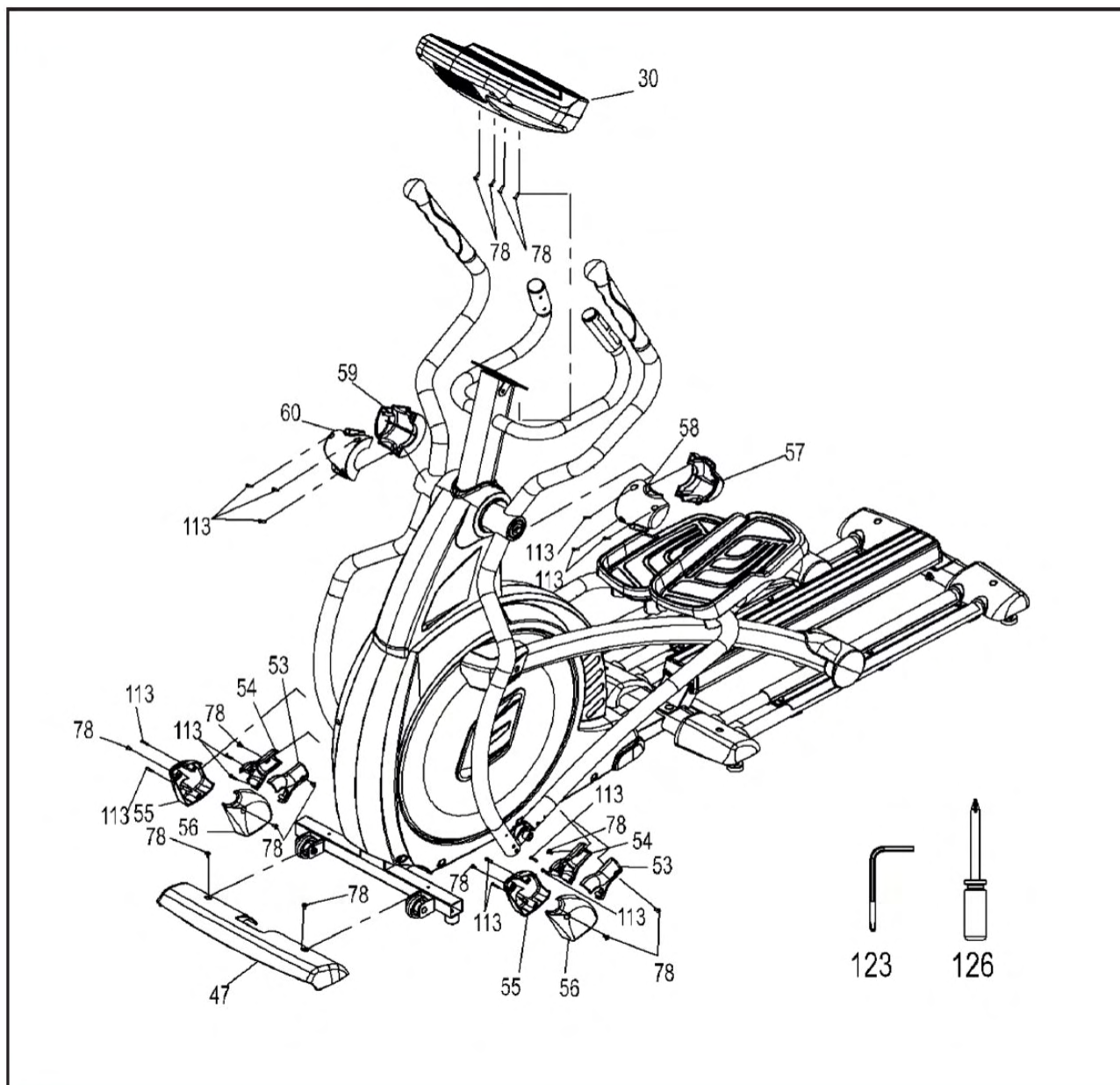
Krok 3



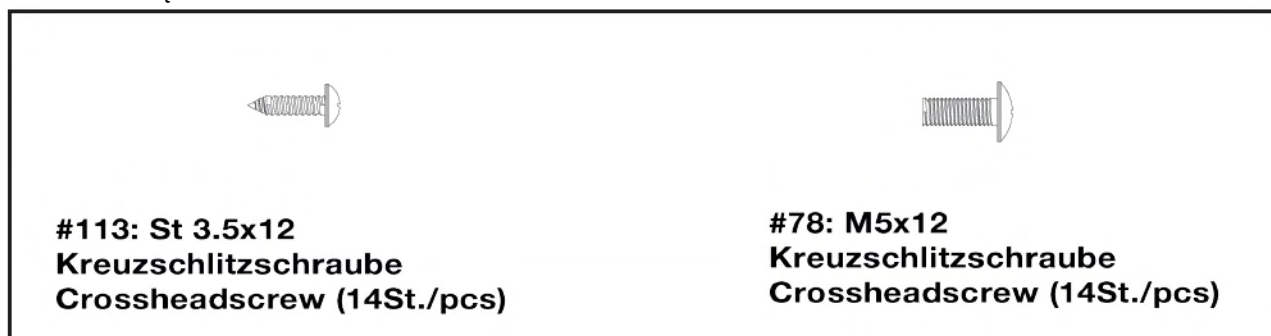
Potrzebne części do kroku 3.



Krok 4



Potrzebne części do kroku 4.



Uwaga: Podczas montażu komputera należy uważać, aby nie uszkodzić kabli.

3.2. Ustawienie wysokości

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 serwisu 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 (kierownica, pedały) wymagają czyszczenia tylko przy pomocy wilgotnej szmatki.



Smarowanie prowadnic

1. Prowadnice należy smarować co 3 miesiące używając w tym celu kilka kropli oleju silikonowego.
2. Jeśli usłyszysz dźwięki lub orbitrek będzie się zacinął, należy oczyścić rolki i prowadnice oraz ponownie nasmarować kilkoma kroplami oleju silikonowego.

5. Komputer



Aktywowanie komputera

Urządzenie zostało wyposażone w generator, z tego powodu nie musi być podłączone do sieci elektrycznej. W celu aktywowania komputera rozpocznij pedałowanie.

Na początku zaświecą się wszystkie LED-y. Następnie pojawi się matryca ledowa wersji komputera i licznik czasu. Ta wartość podaje informację, ile godzin dotychczas trenowałeś i ile przebyłeś kilometrów. Ekran pokazuje wartości w następującej kolejności: ODO 123 KM(Mi) 123 HRS.

Po paru sekundach komputer przejdzie do modułu startowego.

5.1. Klawisze komputera**SCAN**

Zmiana wyświetlania ze SPEED (prędkość) i RPM (ilość obrotów na minutę) na LEVEL (poziom) i WATT (moc). Kolejne naciśnięcie pokazuje METS, a jeszcze następne aktywuje moduł SCAN tzn. wszystkie wartości będą wyświetlane automatycznie jedna po drugiej

DISPLAY

Zmiana wyświetlania DOT-Matrix z profilu treningowego na rundę 400m.

PRZYCISKI PROGRAMU

Służą do wyboru odpowiedniego profilu. W celu potwierdzenia wyświetlanego programu naciśnij ENTER.

START

Włącza komputer na trening.

STOP

Naciśnięcie zatrzymuje trening. Wszystkie dane zostaną zapisane na 5 minut, również przy nieświejącym ekranie.

Naciśnięcie STOP podczas programowania spowoduje reaktywowanie poprzedniego kroku programu. Dwukrotne naciśnięcie STOP w trakcie treningu kończy trening i wszystkie wartości zaczynają odliczanie od zera w górę. Przytrzymanie STOP dłużej niż 3 sekundy powoduje usunięcie wszystkich wartości.

-/+

Podwyższa / zmniejsza wartość funkcji. Dłuższe przytrzymanie aktywuje szybki podgląd.

ENTER

Potwierdza wartości funkcji lub programy.

FAN

Włącza wentylator.

POMIAR TĘTNA

Pomiar tętna przy pomocy pasa telemetrycznego: Komputer został wyposażony w chip, który umożliwia bezprzewodowy przekaz tętna przy pomocy pasa telemetrycznego (5,0 – 5,5 kHz). Przekaz tętna symbolizuje migający symbol serca, co może potrwać kilka sekund. Dolny ekran informuje o wartości tętna, a LED obok symbolu serca pokazuje wartość procentową 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!

5.2. Włączenie komputera

5.2.1 Szybki start

Dla prostoty obsługi urządzenia treningowego została stworzona możliwość szybkiego i łatwego uruchomienia komputera. Po aktywowaniu komputera czas zaczyna odliczanie w górę. Opór można zmienić w trakcie treningu za pomocą +/- . Masz do dyspozycji 40 poziomów oporu. Wskaźnik w 24 belkach. Każda belka odpowiada jednej minucie treningu. Oznacza to, że po 24 minutach wyświetlanie nastąpi od początku.

5.2.2 Program MODUS

Aby wybrać program naciśnij odpowiedni przycisk na górze obok ekranu. Profil zostanie wyświetlony na ekranie. W celu potwierdzenia programu, naciśnij ENTER. Masz dwie możliwości rozpoczęcia treningu:

1. Naciśnij START, a Twój trening rozpocznie się z danymi, które zostały wprowadzone podczas ostatniego treningu, o ile zostały wprowadzone.
lub
2. Postępuj wg wskazówek na dolnym ekranie i wprowadź dane. Każde wprowadzenie należy potwierdzić ENTER. Po wprowadzeniu danych naciśnij START, a trening się rozpocznie.

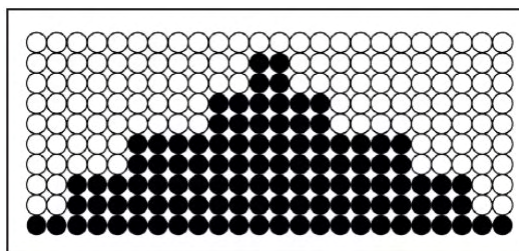
A) Program MANUAL

W tym programie można samodzielnie zmienić opór w trakcie treningu.

Postępuj w następujący sposób:

- 1) Naciśnij MANUAL
- 2) Naciśnij ENTER
- 3.1) Naciśnij START, a trening się rozpocznie
lub
- 3.2) Postępuj wg wskazówek na dolnym ekranie i wprowadź dane: AGE (wiek), WEIGHT (waga) i TIME (czas). Każde wprowadzenie należy potwierdzić ENTER, aby przejść do kolejnego kroku. Po wprowadzeniu danych naciśnij START, a trening się rozpocznie.
- 4) Za pomocą +/- możesz zmienić w trakcie treningu opór.

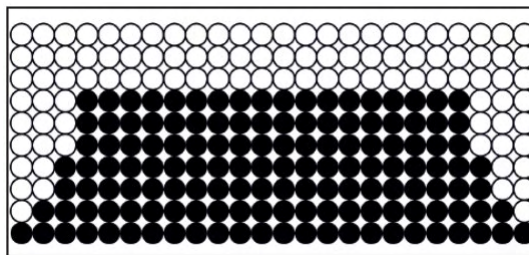
B) Program HILL



W tym programie symulowane są wzrosty i spadki.

Postępuj w następujący sposób:

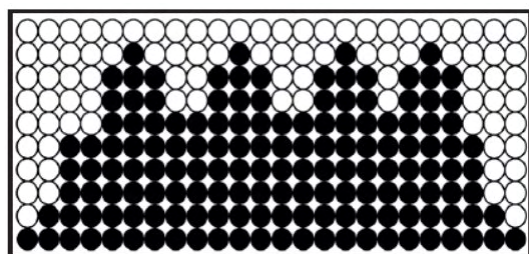
- 1) Naciśnij HILL
- 2) Naciśnij ENTER
- 3.1) Naciśnij START, a trening się rozpocznie
lub
- 3.2) Postępuj wg wskazówek na dolnym ekranie i wprowadź dane. Każde wprowadzenie należy potwierdzić ENTER, aby przejść do kolejnego kroku. Jeśli wszystkie dane (wiek, waga, czas i maksymalny opór) zostały wprowadzone, naciśnij START, a trening się rozpocznie.
- 4) Za pomocą +/- możesz zmienić w trakcie treningu opór. Opór zmieni się dla całego profilu, ale wyświetlacz pozostanie bez zmian.

C) Program FATBURN (spalania tłuszczu)

Ten program został ukierunkowany na maksymalne spalanie tłuszczu.

Postępuj w następujący sposób:

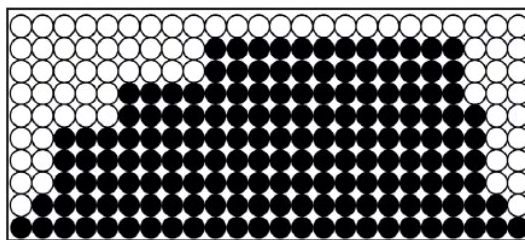
- 1) Naciśnij FATBURN
- 2) Naciśnij ENTER
- 3.1) Naciśnij START, a trening się rozpocznie lub
- 3.2) Postępuj wg wskazówek na dolnym ekranie i wprowadź dane. Każde wprowadzenie należy potwierdzić ENTER, aby przejść do kolejnego kroku. Jeśli wszystkie dane (wiek, waga, czas i maksymalny opór) zostały wprowadzone, naciśnij START, a trening się rozpocznie.
- 4) Za pomocą +/- możesz zmienić w trakcie treningu opór. Opór zmieni się dla całego profilu, ale wyświetlacz pozostanie bez zmian.

D) Program CARDIO (serca)

Ten program został stworzony w celu wzmocnienia wytrzymałości.

Postępuj w następujący sposób:

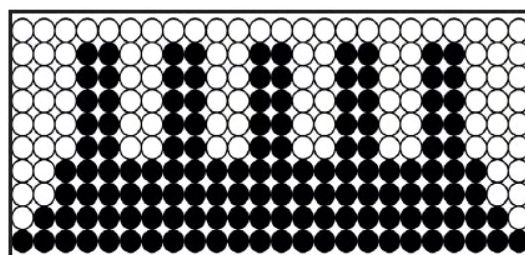
- 1) Naciśnij CARDIO
- 2) Naciśnij ENTER
- 3.1) Naciśnij START, a trening się rozpocznie lub
- 3.2) Postępuj wg wskazówek na dolnym ekranie i wprowadź dane. Każde wprowadzenie należy potwierdzić ENTER, aby przejść do kolejnego kroku. Jeśli wszystkie dane (wiek, waga, czas i maksymalny opór) zostały wprowadzone, naciśnij START, a trening się rozpocznie.
- 4) Za pomocą +/- możesz zmienić w trakcie treningu opór. Opór zmieni się dla całego profilu, ale wyświetlacz pozostanie bez zmian.

E) Program STRENGTH (wzmacniający)

Ten program został stworzony w celu wzmocnienia kończyn dolnych.

Postępuj w następujący sposób:

- 1) Naciśnij STRENGTH
- 2) Naciśnij ENTER
- 3.1) Naciśnij START, a trening się rozpocznie
lub
- 3.2) Postępuj wg wskazówek na dolnym ekranie i wprowadź dane. Każde wprowadzenie należy potwierdzić ENTER, aby przejść do kolejnego kroku. Jeśli wszystkie dane (wiek, waga, czas i maksymalny opór) zostały wprowadzone, naciśnij START, a trening się rozpocznie.
- 4) Za pomocą +/- możesz zmienić w trakcie treningu opór. Opór zmieni się dla całego profilu, ale wyświetlacz pozostanie bez zmian.

F) Program INTERWALL (interwałowy)

Program interwałowy jest optymalnym treningiem w celu poprawienia Twoich osiągnięć. Polega na zmianie pomiędzy wzrostami i spadkami obciążeniowymi.

Postępuj w następujący sposób:

- 1) Naciśnij INTERWALL
- 2) Naciśnij ENTER
- 3.1) Naciśnij START, a trening się rozpocznie
lub
- 3.2) Postępuj wg wskazówek na dolnym ekranie i wprowadź dane. Każde wprowadzenie należy potwierdzić ENTER, aby przejść do kolejnego kroku. Jeśli wszystkie dane (wiek, waga, czas i maksymalny opór) zostały wprowadzone, naciśnij START, a trening się rozpocznie.
- 4) Za pomocą +/- możesz zmienić w trakcie treningu opór. Opór zmieni się dla całego profilu, ale wyświetlacz pozostanie bez zmian.

G) Program CUSTOMIZE

Aby stworzyć indywidualny program i nadać mu własną nazwę postępuj w następujący sposób:

- 1) Naciśnij CUSTOMIZE
- 2) Naciśnij ENTER
- 3) Za pomocą +/- możesz wybrać litery i w ten sposób nadać Twojemu programowi nazwę. Po każdej literze naciśnij ENTER. Po wprowadzeniu pełnej nazwy naciśnij STOP, a nazwa zostanie zapisana.

Postępuj wg dalszych wskazówek i wprowadź dane (wiek, wagę i czas). W celu potwierdzenia po każdym wprowadzeniu naciśnij ENTER aby przejść do wprowadzenia kolejnych danych. Po wprowadzeniu i zatwierdzeniu MAX Level miga pierwsza belka. Wprowadź wartość za pomocą +/- i potwierdź ENTER. Z wszystkimi belkami postępuj analogicznie. Po ostatniej belce naciśnij ENTER, a profil zostanie zapisany. Na dolnym ekranie pojawi się napis „New Program is saved”. Masz możliwość zmiany profilu lub po naciśnięciu STOP a następnie START rozpoczniesz trening. Za pomocą +/- możesz zmienić w trakcie treningu opór dla aktualnej belki. Podczas aktywowania kolejnej belki, opór zmieni się z powrotem na uprzednio ustawiony.

H) Test FITNESS

Chodzi w tym przypadku o test submaksymalny. Trwa, w zależności od osiągnięć, pomiędzy 6 a 15 minut. Zakończy się w momencie osiągnięcia 85% Twojej górnej granicy tętna. Jako wynik zostanie podana wartość VO2 max (pułap tlenowy). Ta wartość podaje ile potrzebujesz tlenu, aby osiągnąć dany poziom wysiłku. Ważne, aby zawsze iść z prędkością 50 obrotów na minutę. Opór będzie dopasowany automatycznie.

Postępuj w następujący sposób:

- 1) Naciśnij FIT-Test
- 2) Naciśnij ENTER
- 3) Postępuj wg wskazówek w dolnym ekranie i wprowadź dane. W celu potwierdzenia po każdym wprowadzeniu naciśnij ENTER, aby przejść do wprowadzenia kolejnych danych.
- 4) Naciśnij START, a Twój test się rozpocznie.

Podczas testu:

Przez rozpoczęciem testu musi mieć miejsce przekaz tętna. Sensowne jego przeprowadzenie gwarantuje tylko pas telemetryczny.

Podczas testu musisz iść z prędkością 50 obrotów na minutę. Jeśli opuścisz zakres 48-52 obrotów / minutę usłyszysz sygnał.

Podczas testu będą wyświetlane następujące wartości:

- a) Praca w KGM
- b) Moc w WATT (1 Watt odpowiada ok. 6,11829 kgm/min)
- c) Tętno, TGT jest tętnem maksymalnym jakie powinno zostać osiągnięte
- d) Czas, który upłynął do danego momentu

VO2 Tabela wyników dla mężczyzn:

Wiek	18-25 lat	26-35 lat	36-45 lat	46-55 lat	56-65 lat	powyżej 65 lat
bardzo dobrze	>60	>56	>51	>45	>41	>37
dobrze	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
powyżej przeciętnej	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
przeciętnie	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
poniżej przeciętnej	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
źle	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
bardzo źle	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO2 Tabela wyników dla kobiet:

Wiek	18-25 lat	26-35 lat	36-45 lat	46-55 lat	56-65 lat	powyżej 65 lat
bardzo dobrze	56	52	45	40	37	32
dobrze	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
powyżej przeciętnej	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
przeciętnie	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
poniżej przeciętnej	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
źle	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
bardzo źle	<28	<26	<22	<20	<18	<17

I) Trening HRC

- 1) Naciśnij HRC
- 2) Naciśnij ENTER
- 3) Postępuj wg wskazówek na dolnym ekranie i wprowadź dane. W celu wprowadzenia wieku użyj +/- i naciśnij ENTER.
- 4) Podaj wagę za pomocą +/- i naciśnij ENTER.
- 5) Określ czas treningu za pomocą +/- i naciśnij ENTER.
- 6) W razie konieczności zmień tętno, wg którego chcesz trenować i naciśnij ENTER.
- 7) Naciśnij START.
- 8) Aby zmienić wyświetlane dane podczas treningu, naciśnij DISPLAY.
- 9) Jeśli ustawiony czas treningu dobiegnie końca naciśnij START aby powtórzyć trening lub STOP aby go skończyć.

J) Program WATT (moc)

W programie WATT opór będzie się zmieniał automatycznie do częstotliwości pedałowania, w taki sposób, że będzie zawsze trenował zgodnie z wprowadzoną wartością.

Postępuj w następujący sposób:

- 1) Naciśnij WATT
- 2) Naciśnij ENTER
- 3.1) Naciśnij START, a trening się rozpocznie lub
- 3.2) Postępuj wg wskazówek na dolnym ekranie i wprowadź dane. Każde wprowadzenie należy potwierdzić ENTER, aby przejść do kolejnego kroku. Jeśli wszystkie dane (wiek, waga, czas, docelowa wartość mocy) zostały wprowadzone, naciśnij START, a trening się rozpocznie.
- 4) Za pomocą +/- możesz zmienić w trakcie treningu wartość mocy.

6. Wskazówki treningowe

Trening na orbitreku jest idealnym treningiem ruchowym 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.

6.1. 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.

6.2. Wskazówki treningowe

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. 50-60 obrotów na minutę.

6.3. Trening zorientowany na tętno

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

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

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

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

Uwaga:

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

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

6.4. 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 osiąganego wyniku, 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).

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 coraz lepszych ocenach (F1-F6).

Obliczenia tętna treningowego / wysiłkowego:

$220 \text{ uderzeń tętna na minutę} - \text{wiek} = \text{indywidualne tętno maksymalne (100\%)}$.

Tętno treningowe

Dolna granica: $(220 - \text{wiek}) \times 0,70$

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

6.5. Czas trwania treningu

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

Rozgrzewka:

5 do 10 minut powolnego truchtu.

Trening właściwy:

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

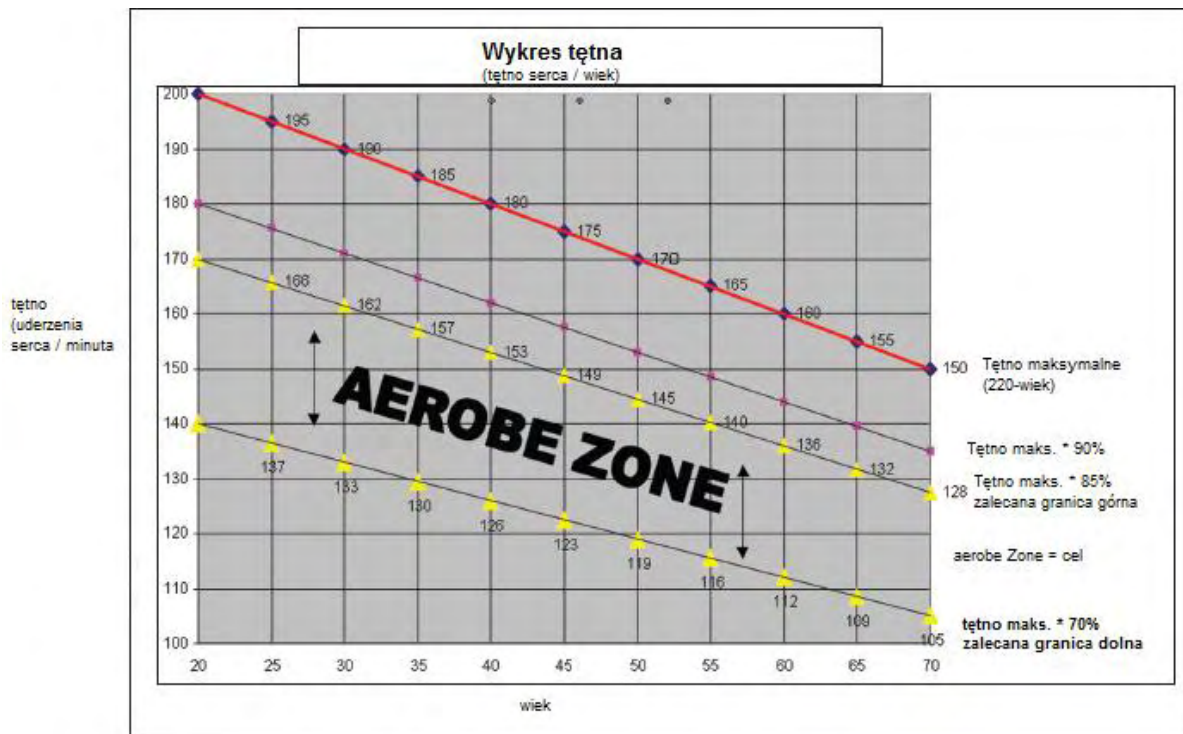
Rozprężenie:

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

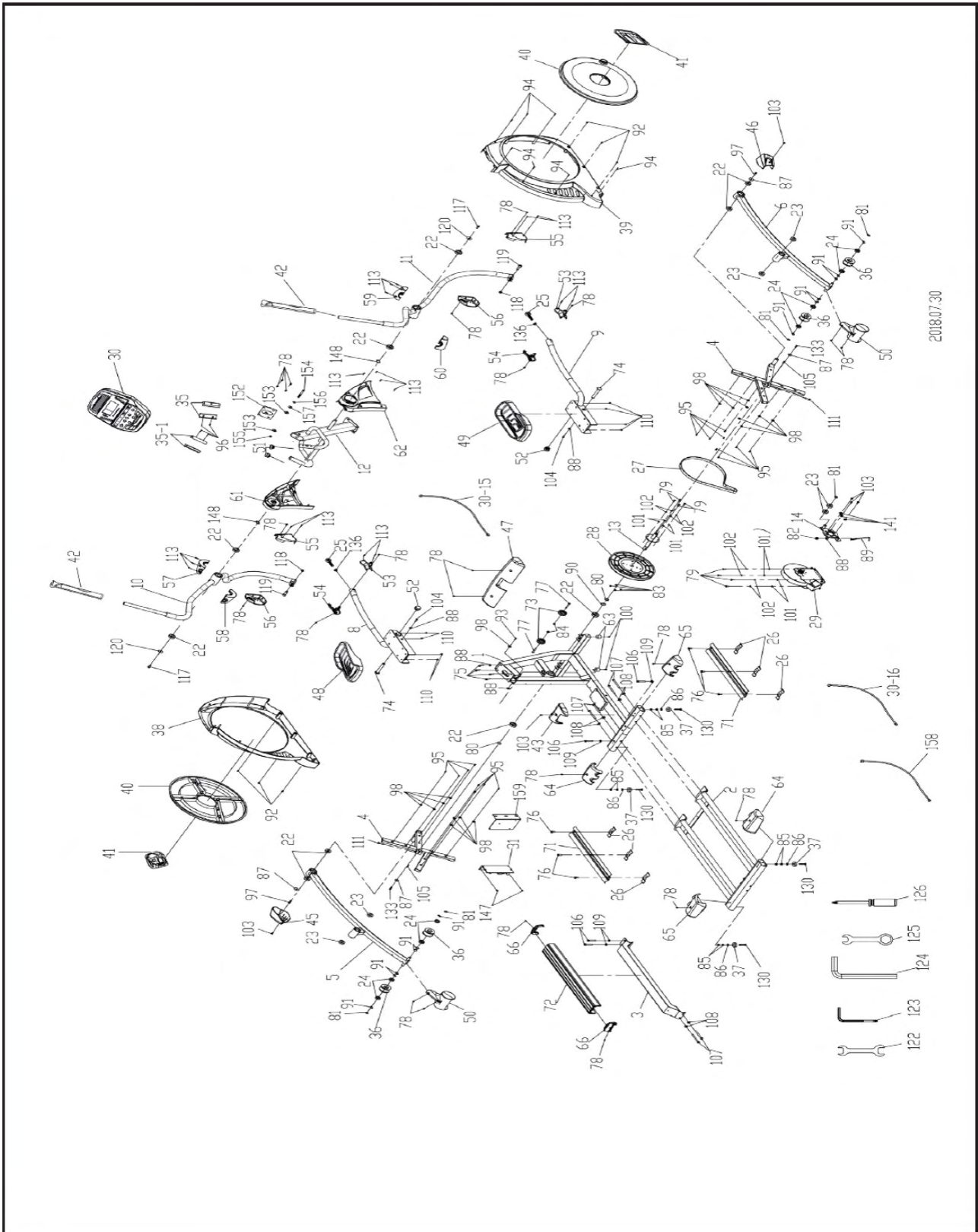
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

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
3570 -1	Hauptrahmen	Mainframe		1
-2	Schiene	Rail		1
-3	Stütze für Trittplatte	Steprail support		1
-4	Kreuz für Rotationsscheibe	Crossbar		2
-5	Pedalarm, links	Pedarm, left side		1
-6	Pedalarm, rechts	Pedalarm, right side		1
-7	Wird nicht benötigt	No needed		0
-8	Verbindungsarm, links	Connecting arm, left side		1
-9	Verbindungsarmarm, rechts	Connecting arm, right side		1
-10	Beweglicher Arm, links	Movable arm, left side		1
-11	Beweglicher Arm, rechts	Movable arm, right side		1
-12	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-13	Achse	Axle		1
-14	Riemenspanner	Idlerwheel bracket		1
-15-21	Wird nicht benötigt	No needed		0
-22	Kugellager	Ballbearing	6005	10
-23	Kugellager	Ballbearing	6203	6
-24	Kugellager	Ballbearing	6003	8
-25	Augenschraube	Eyebolt		2
-26	Fixierung, Unterseite	Retaining bracket		6
-27*	Antriebsriemen	Belt		1
-28	Antriebsrad	Drive pulley	330mm	1
-29	Generator	Generator		1
-30	Computer	Computer		1
-30-15	Computerkabel	Computercable	1400mm	1
-30-16	Kabel für Bremse	Wire brake coil harness		1
-31	Controller	Controller		1
-32-34	Wird nicht benötigt	No need		0
-35	Handpulsensormit Kabel komplett	Handpulsesensor with cables completed		1
-35-1	Handpulsenkabel	Handpulsesecable	850mm	1
-36*	Rolle	Rolle		4
-37	Niveaueausgleich	Levelling glide		4
-38	Gehäuse, links	Housing, left side		1
-39	Gehäuse, rechts	Housing, right side		1
-40	Rotationsscheibe	Rotationdisk		2
-41	Abdeckung für Rotationsscheibe	Cover for rotationdisk		2
-42*	Schaumstoff für beweglichen Griff	Foam for movable arm		2
-43	Kunststoffabdeckung, Mitte	Center cover		1
-44	Wird nicht benötigt	No needed		0
-45	Pedalarmcover, links	Pedalarmcover, left side		1
-46	Pedalarmcover, rechts	Pedalarmcover, right side		1
-47	Abdeckung für Standfuß, vorne	Cover for front stabilizer		1
-48	Trittplatte, links	Pedal, left side		1
-49	Trittplatte, rechts	Pedal		1
-50	Rollencover	slide wheel cover		2
-51	Kunststoffkappe	Round endcap		2
-52	Kunststoffkappe für Trittplatte	Cover for Pedal		2
-53	Abdeckung für Pedalarm, vorne rechts	Cover for pedalarm, front right side		2
-54	Abdeckung für Pedalarm, vorne links	Cover for pedalarm, front left side		2
-55	Abdeckung Beweglicher Arm, unten rechts	Cover for movable arm, bottom right side		2
-56	Abdeckung Beweglicher Arm, unten links	Cover for movable arm, bottom left side		2
-57	Abdeckung für beweglichen Arm, vorne links	Cover for movable arm, front left side		1
-58	Abdeckung für beweglichen Arm, hinten links	Cover for movable arm, rear left side		1
-59	Abdeckung für beweglichen Arm, vorne rechts	Cover for movable arm, front right side		1
-60	Abdeckung für beweglichen Arm, hinten rechts	Cover for movable arm, rear right side		1
-61	Lenkerstützrohrabdeckung, links	Handlebarpost cover, left side		1
-62	Lenkerstützrohrabdeckung, rechts	Handlebarpost cover, right side		1
-63	Gummifuß	Rubber pad		2
-64	Abdeckung, Standfuß	Stabilizer cover		2
-65	Abdeckung, Standfuß	Stabilizer cover		2
-66	Aluminiumabdeckung für Mittlere Trittplatte	alloy cover for center step rail		2
-67-68	Wird nicht benötigt	No needed		0
-69	Trinkflasche	Drinkbottle		1
-70	Flaschenhalter	Bottleholder		1
-71	Aluminium Laufschiene	Alloy track		2
-72	Mittlere Trittplatte	Center step rail		1
-73	Transportrolle	Transportationwheel		2
-74	Schlossschraube	Carriagebolt	17x117	2
-75	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x25	4
-76	Sechskantschraube	Hexhead screw	5/16"x3/4"	6
-77	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	5/16"	2
-78	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x12	24

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
-79	Sechskantschraube	Hexhead screw	1/4"x3/4"	8
-80	C-Ring	C-ring	Ø25	2
-81	C-Ring	C-ring	Ø17	5
-82	Mutter, selbstsichernd	safety nut	M8	1
-83	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	1/4"	4
-84	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	5/16"	2
-85	Hutmutter	Cap nut	3/8"	8
-86	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8"x19x1.5T	4
-87	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16"x35x1.5T	4
-88	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16"x23x1.5T	5
-89	J-Form Gewindestange	J-bolt	M8x170	1
-90	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø25mm	2
-91	Unterlegscheibe, gewellt	wavy washer	Ø17	12
-92	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST5x16	6
-93	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4x15	1
-94	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4x19	7
-95	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST5x16	16
-96	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3x20	4
-97	Innensechskantschraube	Allenscrew	5/16"xUNC18x15	2
-98	Unterlegscheibe	Washer	Ø1/4"x19	17
-99	Wird nicht benötigt	No needed		0
-100	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Crosshead screw, self tapping	ST 5x19	2
-101	Unterlegscheibe	Washer	Ø1/4"x13x1T	8
-102	Federring	Split washer	Ø1/4"	8
-103	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M6x15	6
-104	Sechskantschraube	Hexheadscrew	5/16"x15	2
-105	Scheibenfeder	Woodruff key		2
-106	Innenschkantschraube	Allenscrew	3/8"x2-1/4"	4
-107	Innenschkantschraube	Allenscrew	3/8"x3-3/4"	6
-108	Unterlegscheibe, gebogen	Curved washer	Ø3/8"x23mmx2.0mm	6
-109	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8"x19mmx1.5mm	4
-110	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	8
-111	Innensechskantschraube	Allenscrew	M8x30	2
-112	Wird nicht benötigt	No needed		0
-113	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 3.5x12	18
-114-116	Wird nicht benötigt	No needed		0
-117	Sechskantschraube	Hexhead screw	3/8"x3/4"	2
-118	Mutter	Nut	M10	2
-119	Innensechskantschraube	Allenscrew	M10x14	2
-120	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8"x30mmx2.0mm	2
-121	Wird nicht benötigt	No needed		0
-122	Gabelschlüssel	Wrench	13/14mm	1
-123	Innensechskantschlüssel	Allenscrew tool		1
-124	Innensechskantschlüssel	Allenscrew tool	M12	1
-125	Gabelschlüssel	Wrench	17mm	1
-126	Kreuzschlitzschraubendreher	Crosshead screwdriver		1
-127	Wird nicht benötigt	No needed		0
-128	Wird nicht benötigt	No needed		0
-129	Wird nicht benötigt	No needed		0
-130	Innensechskantschraube	Allenscrew	3/8"	4
-131	Wird nicht benötigt	No needed		0
-132	Wird nicht benötigt	No needed		0
-133	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	5/16"x12mm	2
-134	Wird nicht benötigt	No needed		0
-135	Wird nicht benötigt	No needed		0
-136	Mutter	Nut	M14	2
-137-140	Wird nicht benötigt	No needed		0
-141	Schraube für Riemenpanner	Idler bolt	18x6	3
-142-146	Wird nicht benötigt	No needed		0
-147	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 5x19	2
-148	Unterlegscheibe, gebogen	Curved washer	Ø25x0.5mm	2
-149-151	Wird nicht benötigt	No needed		0
-152	Computerplatte	Computerplate		1
-153	Kunststoff Unterlegscheibe	Plastic washer	Ø5/16"x 25x3mm	2
-154	Sechskantschraube	Hexhead screw	5/16"x74	1
-155	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	5/16"	1
-156	Federring	Split washer	Ø8x1.5mm	1
-157	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16"x18x1.5	1
-158	Generatorkabel	Generator cable		1
-159	Platte für Platine	Lower control plate		1

Części oznaczone * są częściami eksploatacyjnymi podlegającymi naturalnemu zużyciu, które ewentualnie po intensywnym lub długotrwałym stosowaniu należy wymienić za opłatą.

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