

# HAMMER

## Q. VADIS 3.0



Instrukcja obsługi

**Spis treści**

1.	Instrukcja bezpieczeństwa.....	3
2.	Informacje ogólne.....	3
2.1.	Opakowanie.....	3
2.2.	Usuwanie.....	4
3.	Montaż.....	4
3.1.	Lista kontrolna.....	4
3.2.	Montaż krok po kroku.....	5
3.3.	Ustawienie bieżni.....	9
4.	Przygotowanie do uruchomienia.....	12
4.1.	Zasilanie.....	12
4.2.	Klucz bezpieczeństwa.....	12
4.3.	Wchodzenie i schodzenie.....	12
4.4.	Nagła konieczność zejścia.....	12
5.	Komputer.....	12
5.1.	Przyciski komputera.....	13
5.2.	Dane wyświetlane na komputerze.....	14
5.3.	Włączenie komputera.....	14
6.	Smarowanie bieżni.....	16
7.	Pielęgnacja i konserwacja.....	16
7.1.	Pielęgnacja.....	16
7.2.	Centrowanie bieżni.....	17
7.3.	Napinanie pasa bieżni.....	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.....	18
8.5.	Czas trwania treningu.....	19
9.	Rysunek.....	21
10.	Lista części.....	23

## 1. Instrukcja bezpieczeństwa

### **WAŻNE!**

- Instrukcja bieżni klasy HB wyprodukowanej zgodnie z normą EN ISO20957-1/6.
- Maksymalne obciążenie: 130kg.
- Bieżni 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 i uchwyty są dobrze przymocowane.
3. Niezwłocznie wymieniać wszystkie uszkodzone części i nie używać sprzętu dopóki nie zostanie naprawiony. Należy też zwracać uwagę na ewentualne zużycie materiału.
4. Unikać wysokich temperatur, wilgoci oraz kontaktu z wodą.
5. Przed uruchomieniem sprzętu dokładnie przeczytać instrukcję użytkowania.
6. Z każdej strony sprzętu musi się odpowiednia ilość miejsca, z tyłu minimum 2m i na szerokość bieżni.
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. Podczas treningów zwróć uwagę na uziemienie urządzenia. Nieodpowiednie uziemienie może spowodować porażenie prądem.
18. Naprawy w obszarze silnika mogą być przeprowadzane tylko przez elektryka.
19. Zwróć uwagę na wystarczającą odległość pomiędzy kablem zasilającym i bieżnią a źródłem ciepła.
20. Bieżnię należy ustawić w takim miejscu, aby użytkownik widział zbliżające się do niej osoby.

## 2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy EN ISO20957-1/6 klasy HB. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2004/108/WE, 98/37/WE, 2006/42/WE i 2006/95/WE. 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 bieżni, większość części została wstępnie zmontowana. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

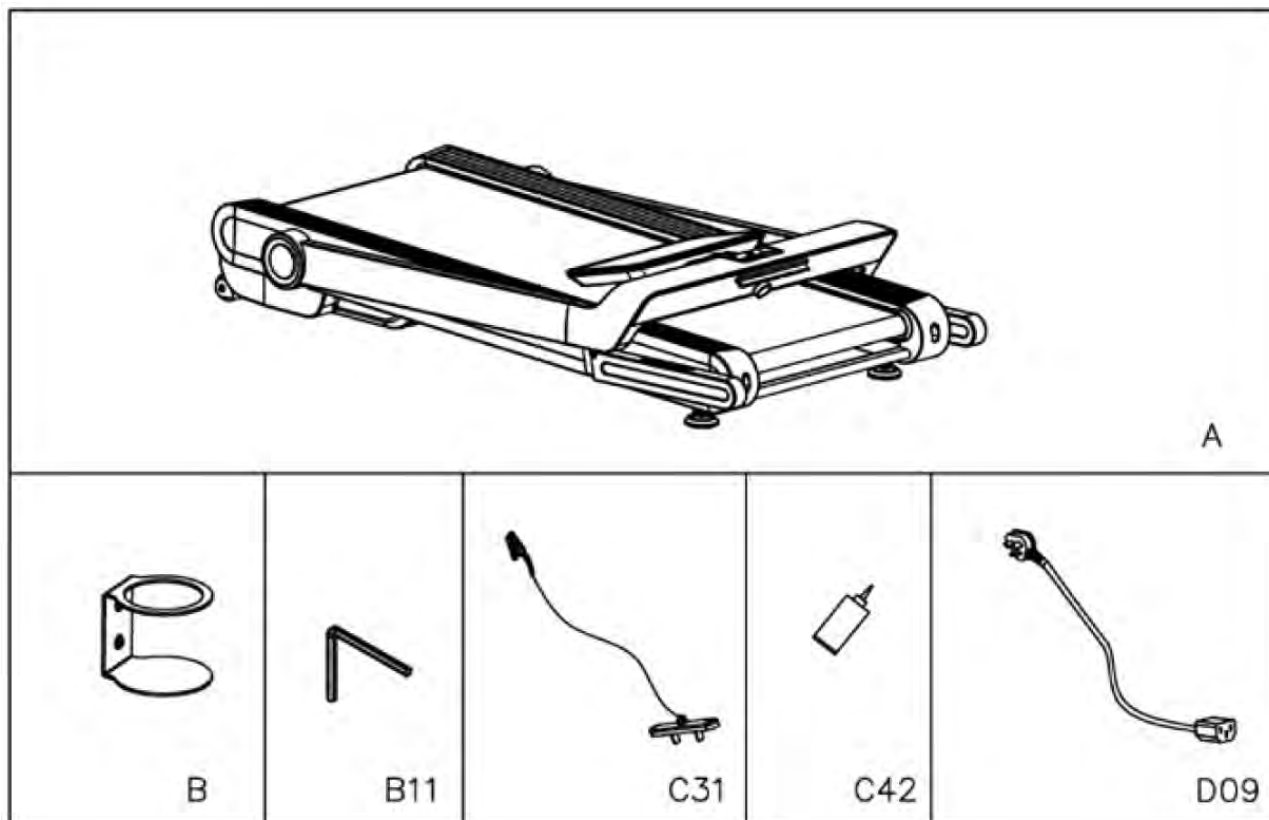
### Zawartość opakowania

- Rozpakować wszystkie części i ułożyć je na podłodze obok siebie.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 2 m wolnej przestrzeni z każdej strony.
- Przed rozpoczęciem montażu bieżnia musi osiągnąć temperaturę pokojową.



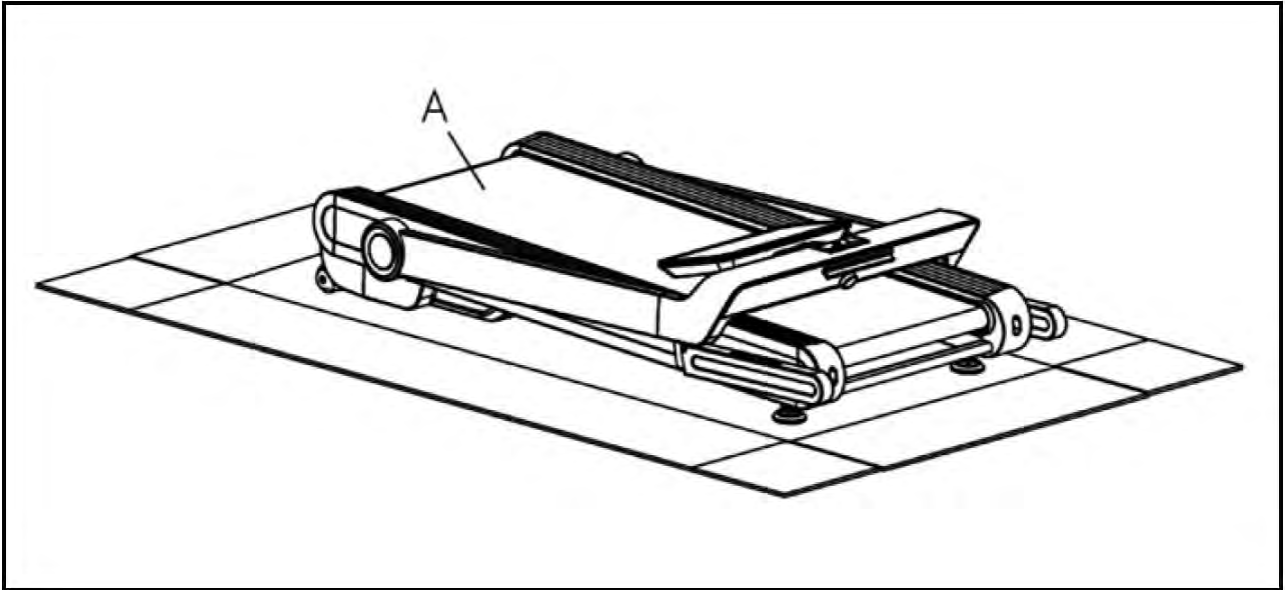
**Aby uniknąć szkód i wypadków montażu powinny dokonywać dwie osoby.  
Nie należy chwycić pomiędzy ramą główną a obudową silnika.**

### 3.1. Lista kontrolna

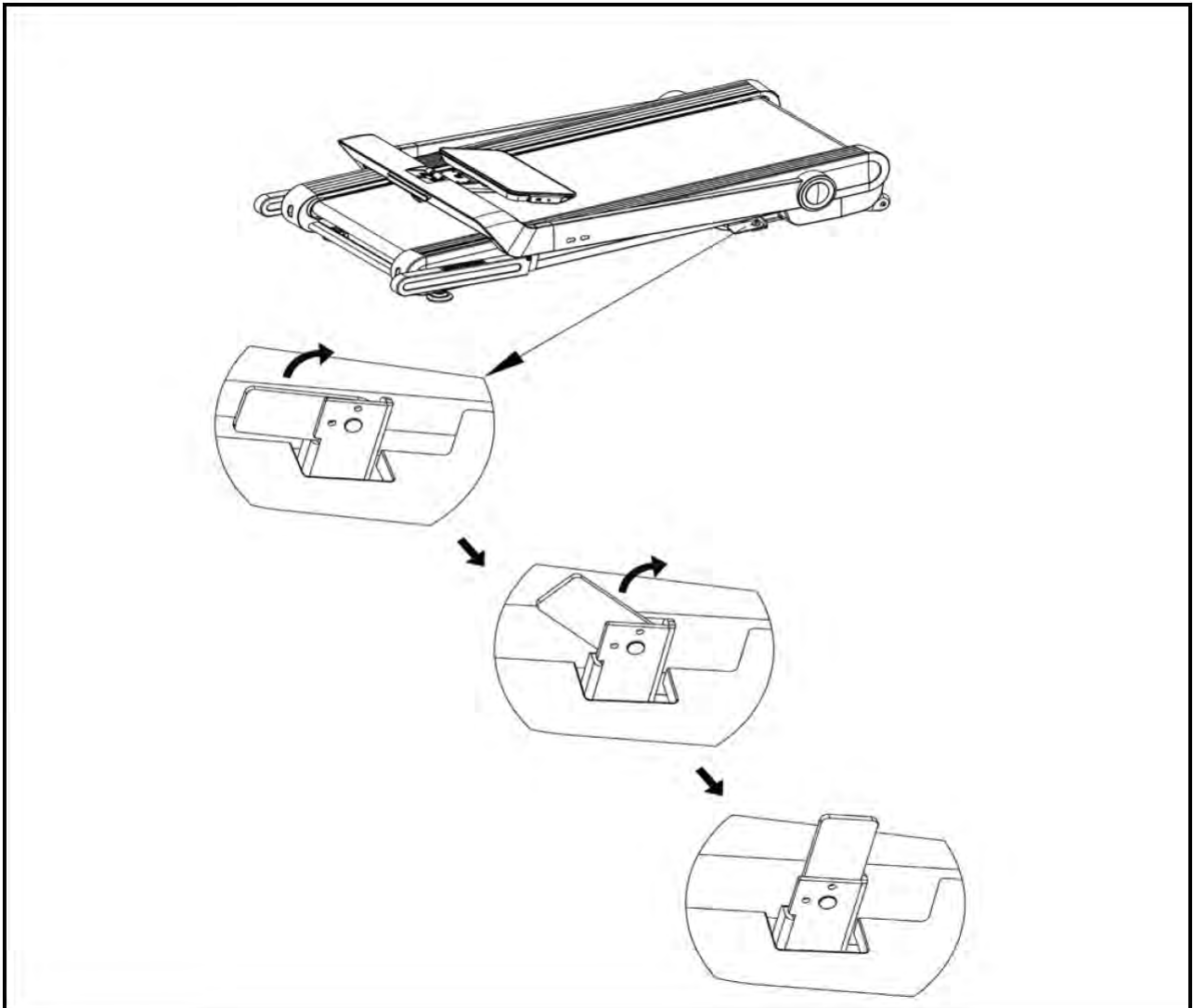


### 3.2. Montaż krok po kroku

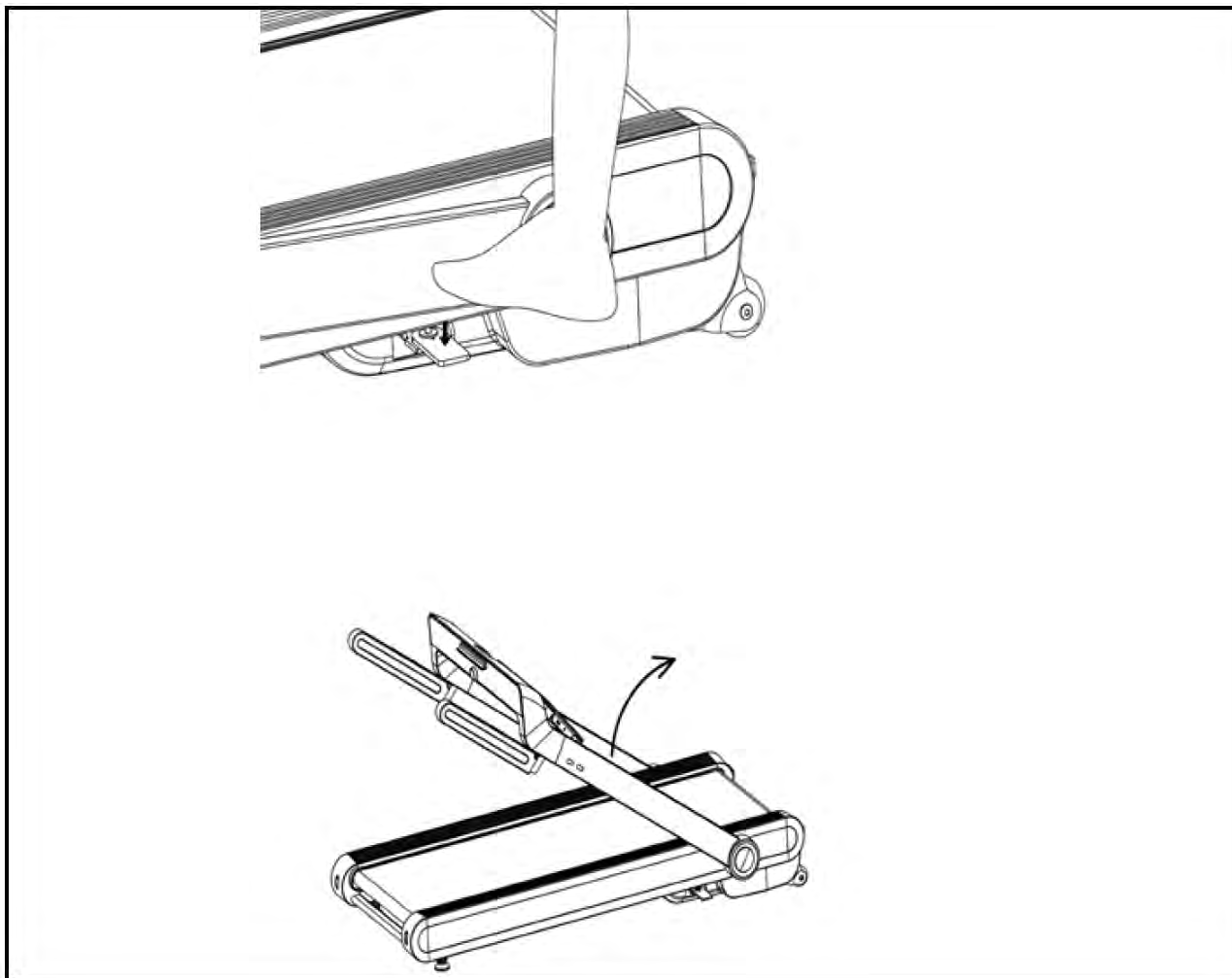
Krok 1



Krok 2



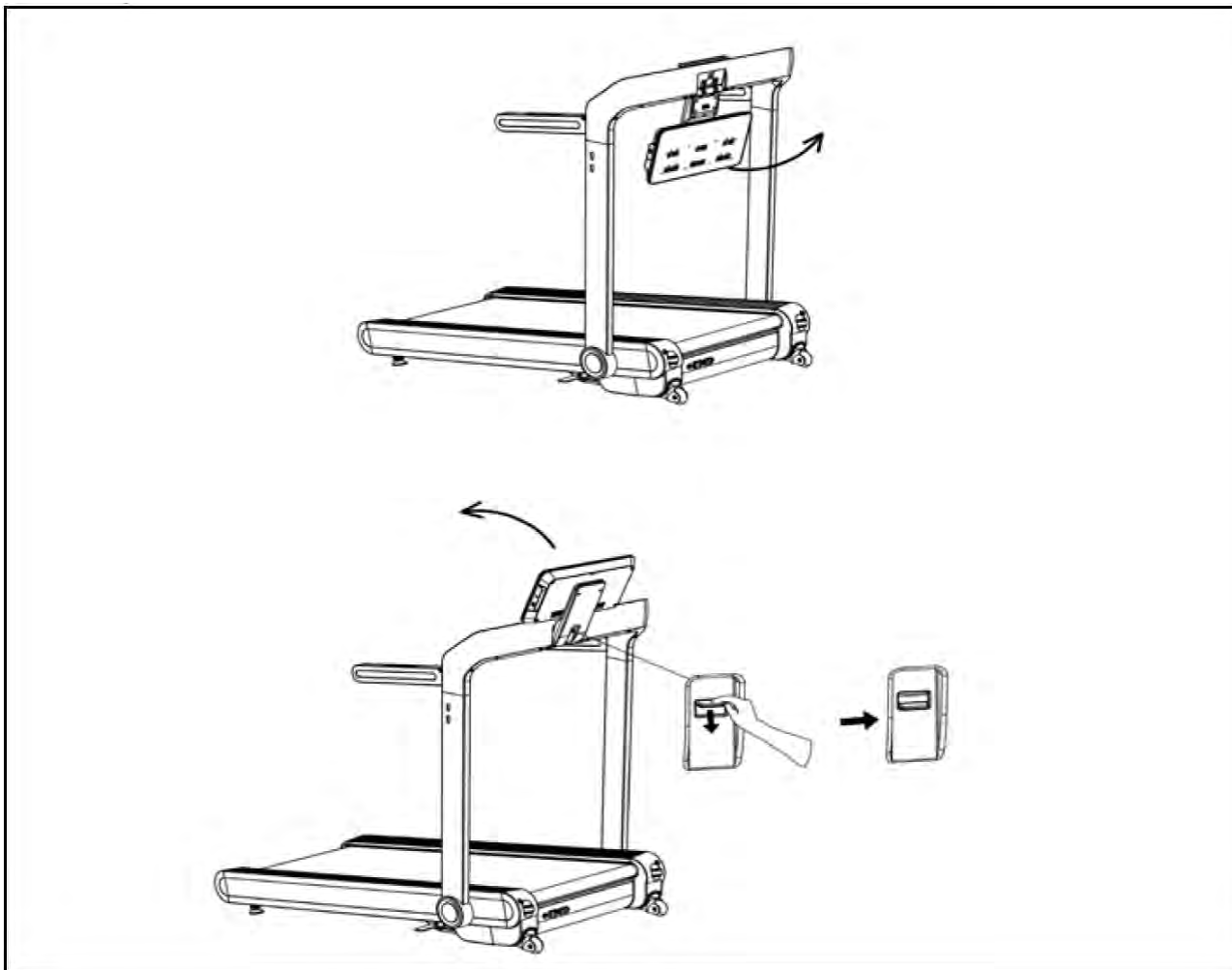
Krok 3



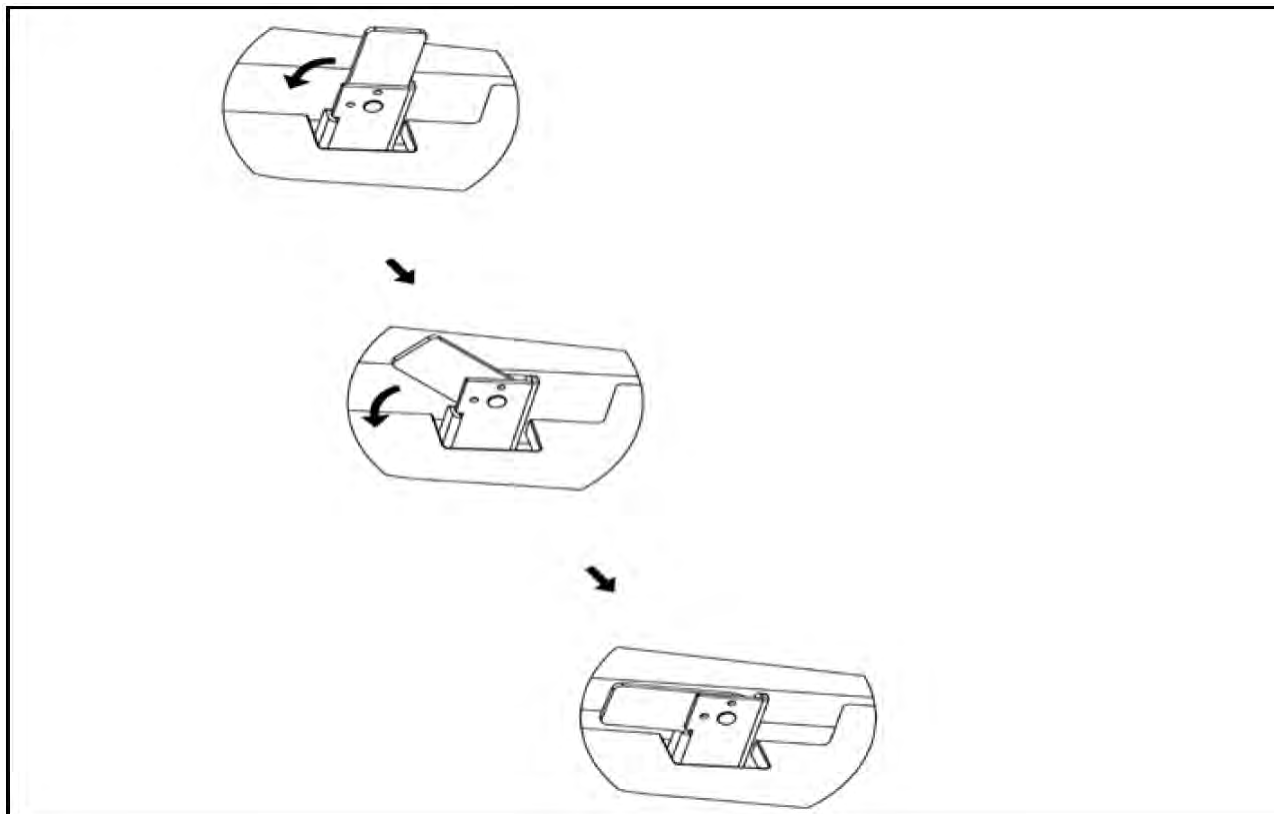
Krok 4



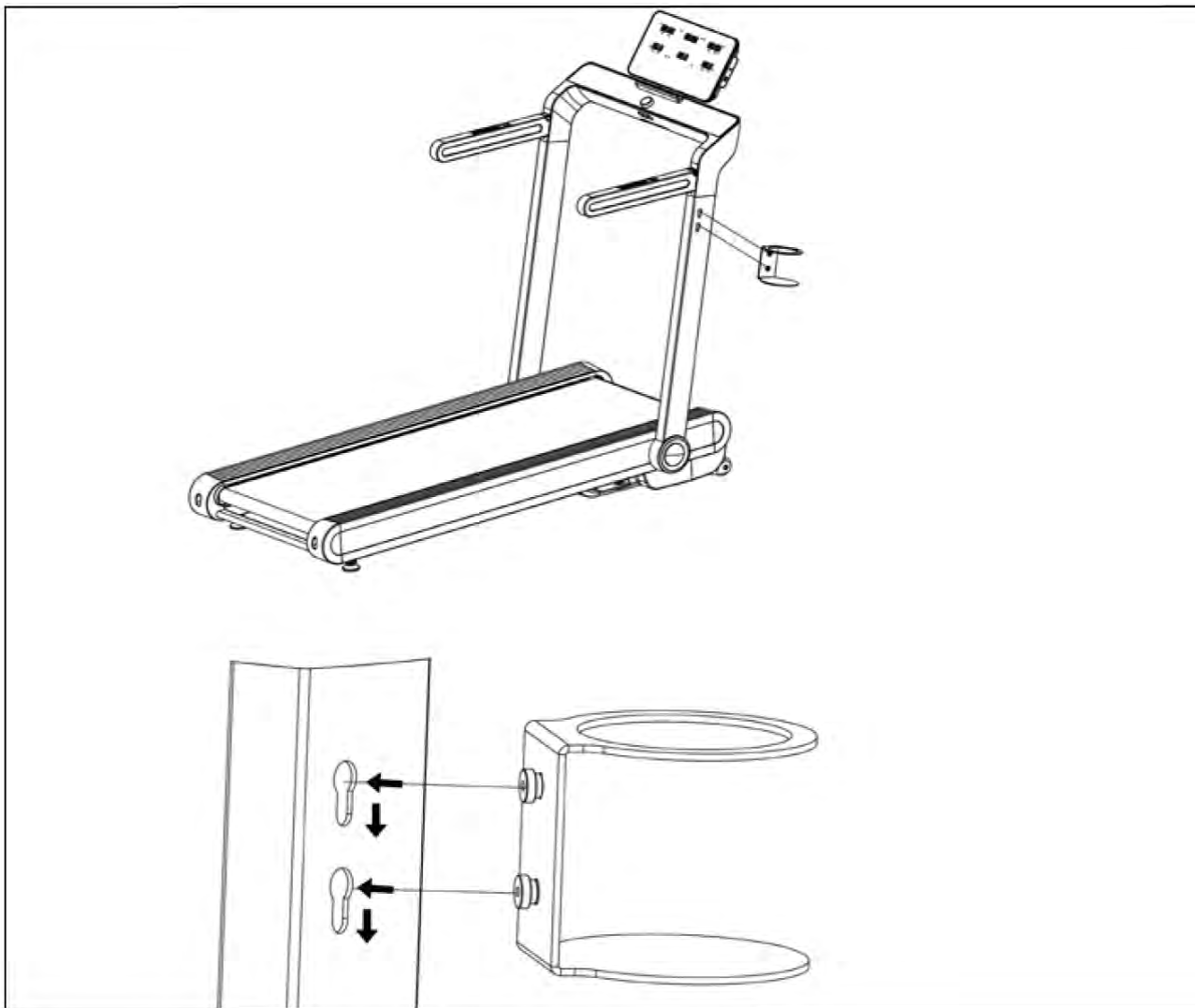
Krok 5



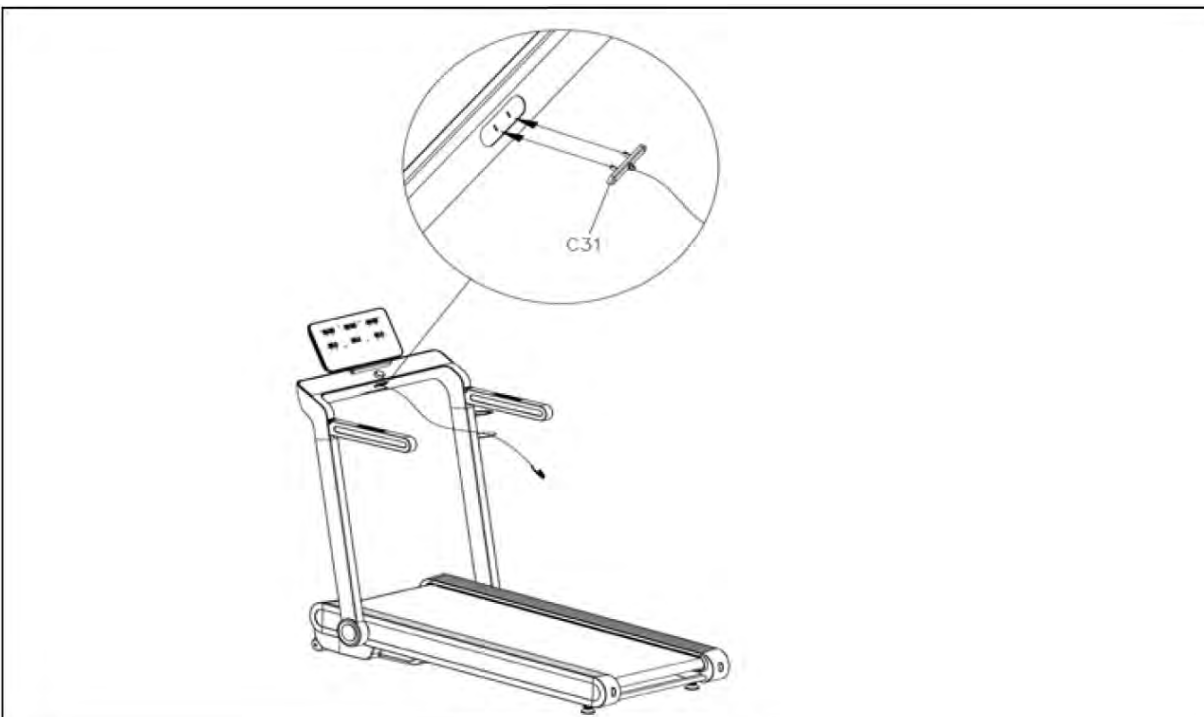
Krok 6



Krok 7

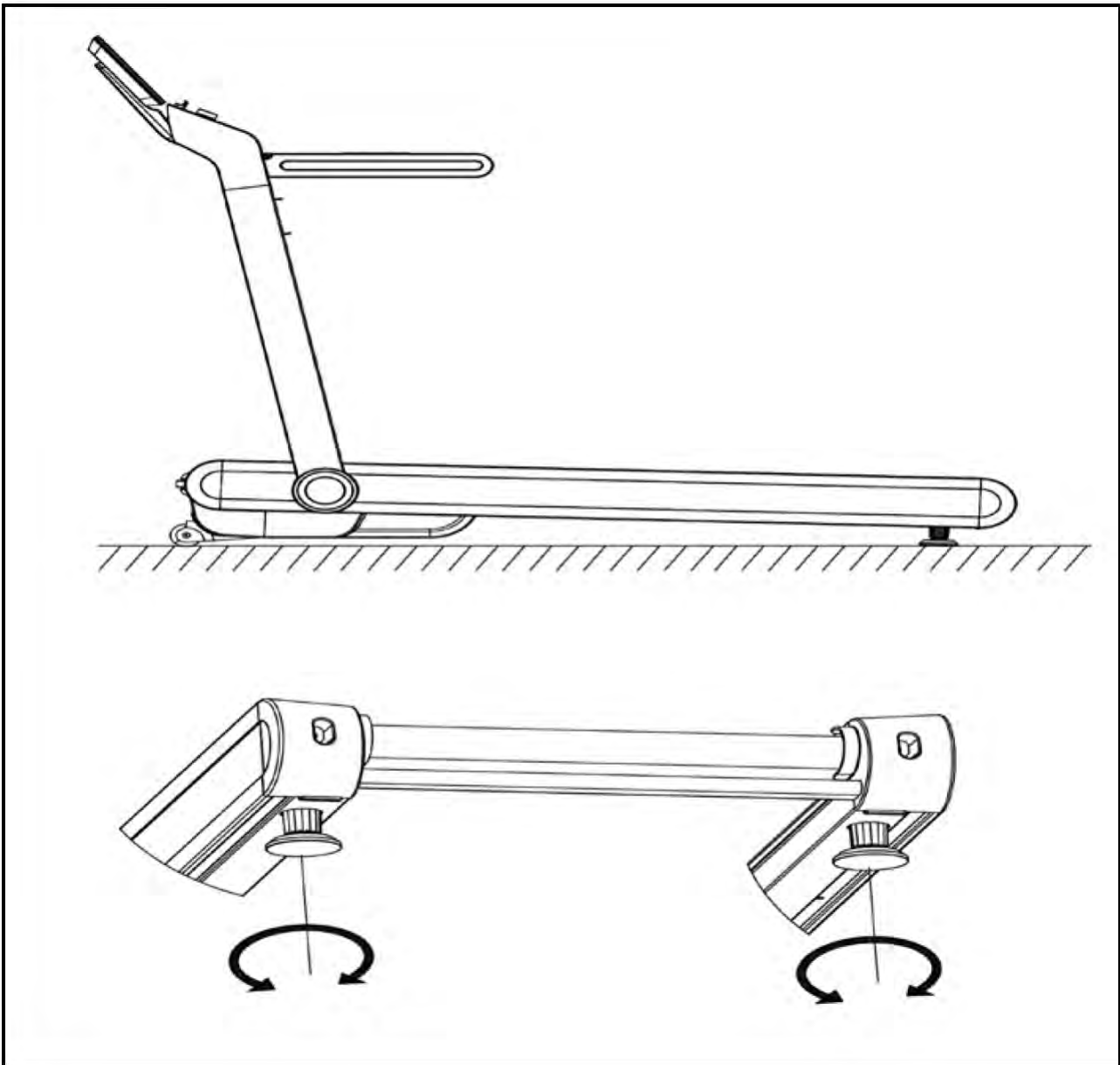


Krok 8



Krok 9





### 3.3. Ustawienie bieżni

- Nie używaj bieżni na zewnątrz.
- Nie ustawiaj w pobliżu źródeł wody i w pomieszczeniach o wysokiej wilgotności powietrza.
- Upewnij się, że kabel zasilający jest zabezpieczony i nikt o niego nie zahaczy.
- Jeśli bieżnia znajduje się na dywanie, sprawdź czy jest odpowiednia odległość pomiędzy dywanem a pasem bieżni. W przeciwnym razie podłóż pod bieżnię specjalną matę.
- Bezpieczna przestrzeń za bieżnią wynosi 2x1m, aby w momencie wypadku nie uderzyć o ścianę.
- Po dłuższym użytkowaniu bieżni może dojść do wykruszenia kawałków gumy. Jest to normalny efekt użytkowania i nie stanowi uszkodzenia. Można je usunąć odkurzaczem. Aby uniknąć zabrudzenia zaleca się położenie pod bieżnię podkładki.

#### 3.3.1 Ustawienie bieżni

Zwróć uwagę, czy podłoga na której stoi bieżnia jest równa. Jeśli bieżnia nie stoi stabilnie, należy ją przestawić w inne miejsce.

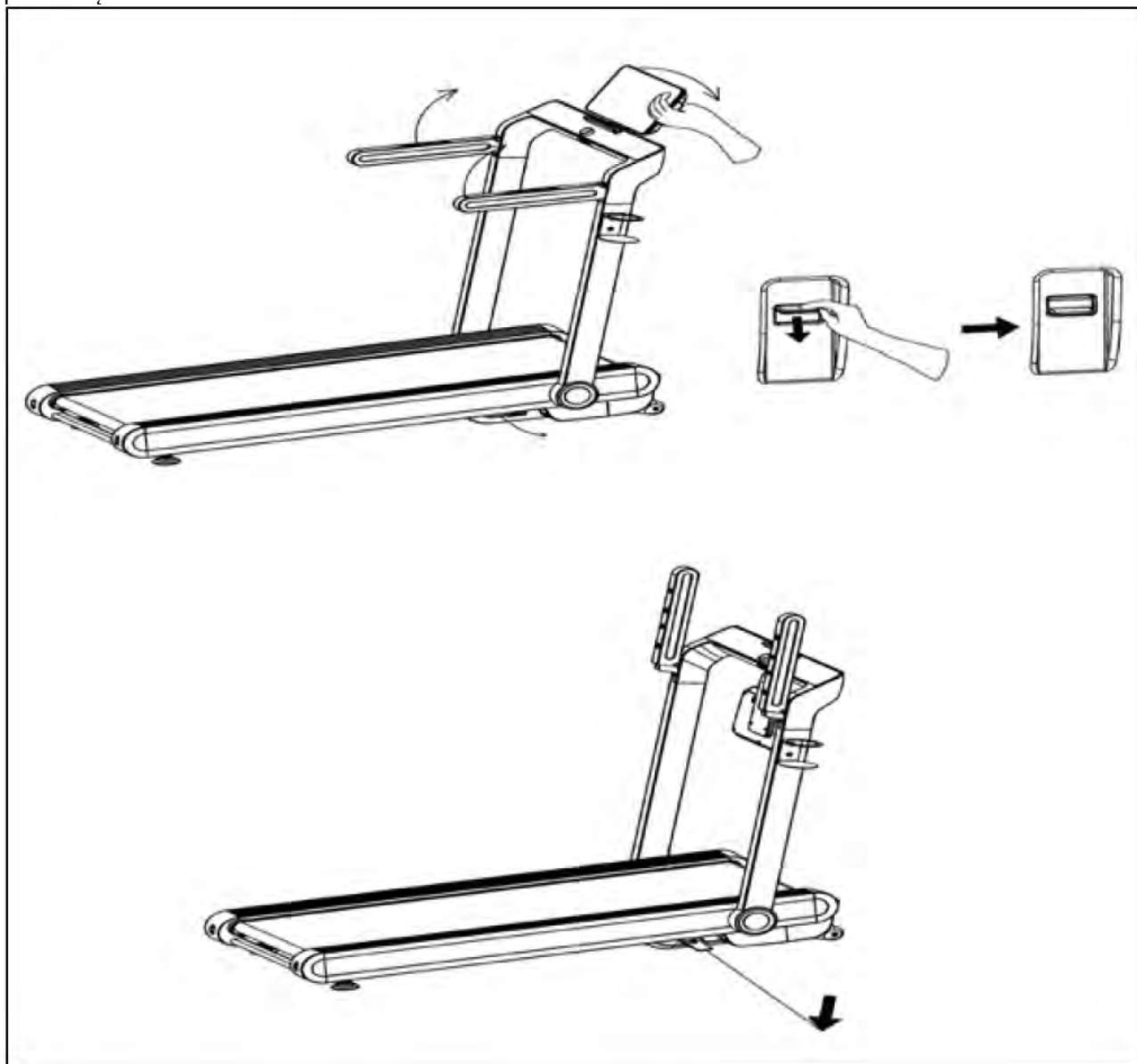
### 3.3.2 Zasilanie

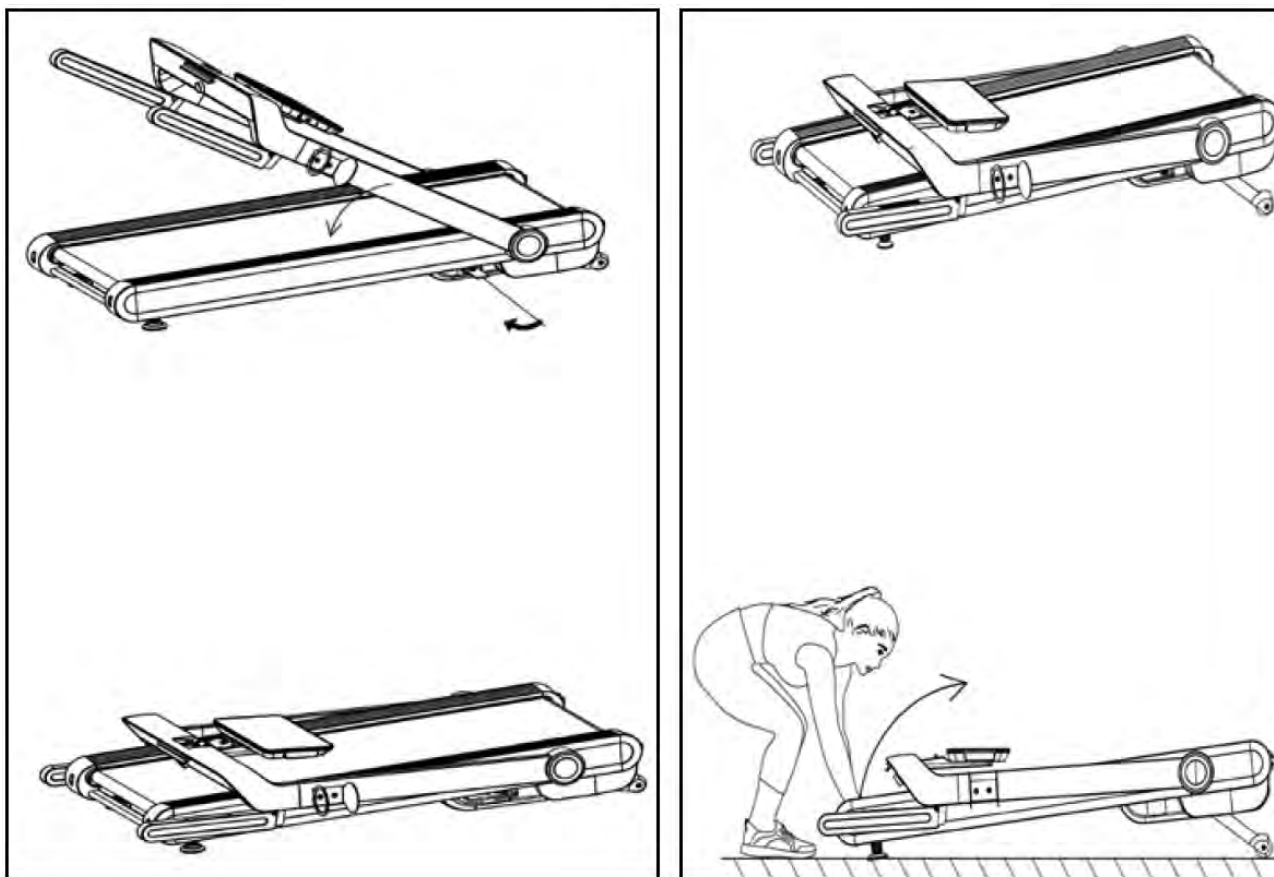
Bieżni nie należy podłączać przez rozdzielacz wraz z innymi urządzeniami typu telewizor czy komputer.

### 3.3.3 Składanie bieżni

Składanie i rozkładanie jest łatwe dzięki systemowi pedałów. Upewnij się przed złożeniem, że ustawienie nachylenia jest w pozycji maksymalnej (12% nachylenia). Tylko wtedy jest możliwe złożenie. Po naciśnięciu FOLD uzyskasz pozycję złożenia. Odbezpiecz monitor i złóż go do tyłu. Uchwyty złóż do tyłu. Pod bieżnią znajduje się pedał. Wyciągnij go. Po naciśnięciu pedału bieżnię można złożyć w dół.

Wsuń ponownie pedał pod bieżnię. Trzymaj bieżnię za tylny uchwyt na górze i tej pozycji możesz ją przesunąć.





### 3.3.4 Rozkładanie bieżni

Aby rozłożyć bieżnię wyciągnij pedał spod bieżni. Nadepnij pedał. Bieżnia może teraz zostać rozłożona. Rozłóż uchwyty i monitor do przodu. Wsuń ponownie pedał pod bieżnię.

### 3.3.5. Przenoszenie bieżni

Przenosząc bieżnię w inne miejsce proszę przestrzegać następujących zasad:

- upewnij się, że nachylenie bieżni wynosi 12%, w tym celu naciśnij FOLD. Pedał musi być pod bieżnią.
- wyłącz urządzenie na przycisku zasilania,
- wyciągnij kabel zasilający z gniazdka,
- podnieś bieżnię trzymając na uchwyty.

### 3.3.6. Przechowywanie bieżni

Ze względów bezpieczeństwa, szczególnie jeśli masz dzieci, należy przestrzegać następujących punktów:

- wyłącz urządzenie na przycisku zasilania,
- wyciągnij kabel zasilający z gniazdka,
- usuń klucz bezpieczeństwa i przechowuj w miejscu niedostępnym dla dzieci.

## 4. Przygotowanie do uruchomienia

### 4.1. Zasilanie

Przyciśnij przycisk zasilania na „I”. Znajduje się obok gniazdka kabla zasilającego z tyłu osłony silnika.

### 4.2. Klucz bezpieczeństwa

Wyjęcie klucza bezpieczeństwa gwarantuje natychmiastowe wyłączenie bieżni w momencie wypadku. Z tego powodu, przed rozpoczęciem treningu, przypnij klucz na grubym sznurku do swojego stroju treningowego. Nie jest zalecane zatrzymywanie bieżni kluczem przy wysokich prędkościach, ponieważ może prowadzić do obrażeń ciała. Aby bezpiecznie zatrzymać bieżnię, użyj przycisku START-STOP. Bieżnia nie może zostać uruchomiona, jeśli klucz nie znajdzie się w pozycji „Emergency-Stop”. Ze względów bezpieczeństwa zabroniony jest trening bez przypiętego do ubrania sznurka z kluczem, ponieważ w momencie przewrócenia bieżnia nie zatrzyma się sama. Jeśli klucz bezpieczeństwa zostanie wyciągnięty w momencie, kiedy nachylenie nie będzie wynosiło 0%, konieczne jest, przed uruchomieniem bieżni a po umieszczeniu klucza w konsoli, wyzerowanie jego wartości, za pomocą przycisku START-STOP.

### 4.3. Wchodzenie i schodzenie

Używaj uchwytów przy wchodzeniu i schodzeniu z bieżni. Podczas ćwiczenia patrz zawsze w kierunku komputera. Jeśli chcesz zakończyć trening, przyciśnij przycisk START-STOP i poczekaj, aż pas zupełnie się zatrzyma. Zejdź z bieżni.

### 4.4. Nagła konieczność zejścia

W razie konieczności nagłego zakończenia treningu postępuj wg podanego schematu:

- wyciągnij klucz bezpieczeństwa,
- złap się obiema rękami poręczy,
- przeskocz na stopnie po bokach obudowy i poczekaj, aż pas całkowicie się zatrzyma.

## 5. Komputer



## 5.1. Przyciski komputera

### **FOLD**

Naciśnij FOLD w module STOP (bieżnia nieruchomo). Bieżnia podniesie się do maksymalnego nachylenia. W tej pozycji można bieżnię złożyć.

### **INCLINE- / INCLINE+**

Naciskając strzałki podwyższasz / zmniejszasz nachylenie (INCLINE).

### **INSTANT INCLINE**

Bezpośrednia zmiana nachylenia na 6-9-12.

### **PROG**

Po naciśnięciu możesz wybrać 12 preinstalowanych programów, 2 użytkowników i 2 programy tętna.

### **PUSH&Turn button**

Naciśnij przycisk dla STOP/PAUSE/START. Przekręcając w lewo / prawo ustawiasz prędkość.

Po uruchomieniu urządzenia i poprawnym włożeniu klucza bezpieczeństwa, naciśnij przycisk. Po 3 sekundach bieżnia rozpocznie odliczanie.

- Naciśnięcie przycisku w module STANDBY spowoduje, że na monitorze pojawi się „PAU”, a urządzenie przejdzie w tryb pauzy.
- Szybkie naciśnięcie przycisku w module pauzy spowoduje ponowne uruchomienie bieżni.
- Przytrzymanie przycisku przez 3 sekundy w module pauzy spowoduje zatrzymanie urządzenia i wyzerowanie.
- Przekręcenie przycisku w module STANDBY zgodnie z ruchem wskazówek zegara, spowoduje przyspieszenie bieżni, a przekręcenie w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara spowoduje spowolnienie bieżni.

### **INSTANT SPEED**

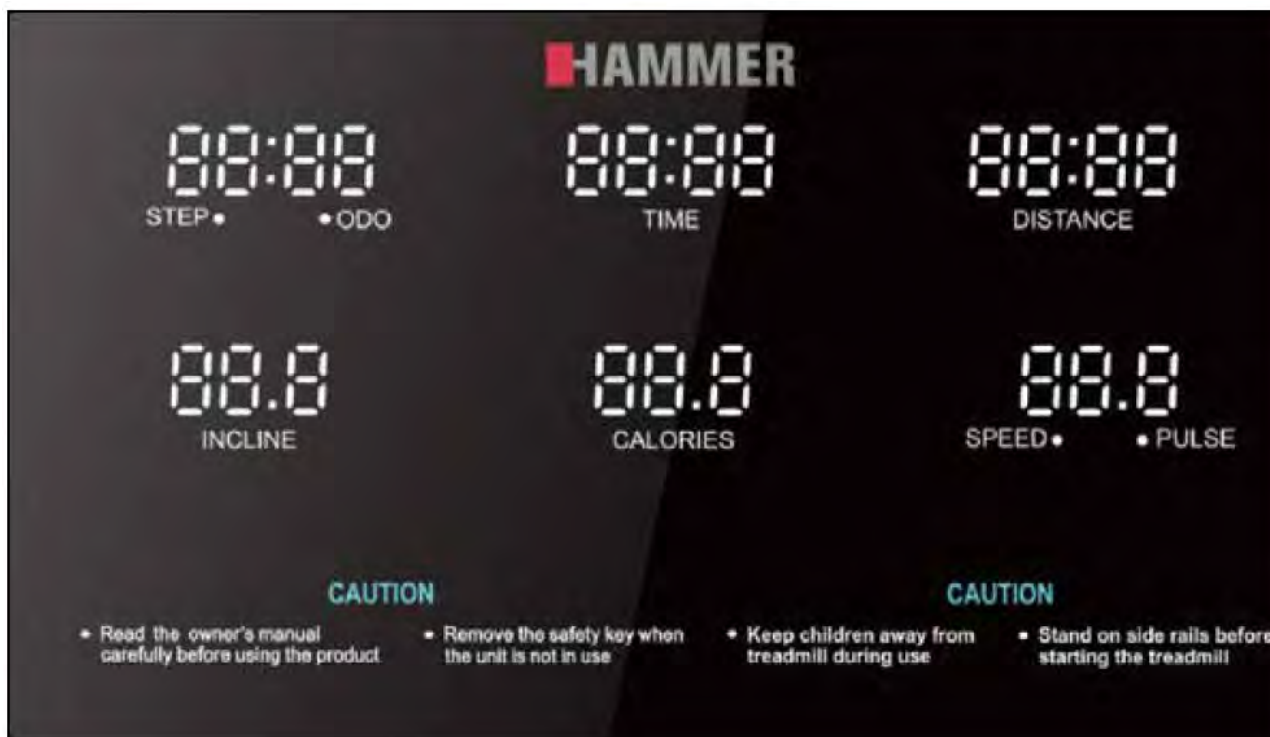
Bezpośrednia zmiana prędkości na 6, 9, 12 km/h.

### **SPEED +/-**

Podwyższa / zmniejsza prędkość.

### **MODE**

Naciśnij przycisk, aby wybrać spośród czasu, dystansu, kalorii i celu treningu.



## 5.2. Dane wyświetlane na komputerze

### **DISTANCE**

Informacja nt. przebytego dystansu. Naciśnięcie PROG spowoduje, że w oknie pojawi się informacja odpowiedniego programu.

### **INCLINE**

Informacja nt. aktualnego nachylenia. Naciśnięcie INCLINE spowoduje zwiększenie / zmniejszenie nachylenia.

### **STEP / ODO**

Informacja nt. kroków.

### **CALORIES**

Informacja nt. spalonych kalorii.

### **PULSE**

Informacja nt. tętna.

### **TIME**

Informacja nt. czasu treningu.

### **SPEED**

Informacja nt. prędkości.

## 5.3. Włączenie komputera

### **MODE**

Naciśnij MODE, aby wprowadzić CZAS, DYSTANS, KALORIE.

- W module STANDBY naciśnij MODE. Wybierz spośród TIME, DISTANCE, CALORIES.

- Naciśnij trójkątny przycisk SPEED+/- lub INCLINE lub przekręć pokrętkę, aby ustawić wartość docelową treningu.
- Naciśnij START. Bieżnia uruchomi się po 3 sekundach.
- Naciśnij SPEED +/-, aby ustawić prędkość.
- Naciśnij trójkątny przycisk INCLINE, aby ustawić nachylenie.

**Naciskając MODE potwierdzasz wartości docelowe i zmianę okno wyświetlacza.**

## BLUETOOTH / Aplikacja Kinomap

Ściągnij aplikację KINOMAP i zainstaluj ją na smartfonie lub tablecie.

W smartfonie / tablecie włącz Bluetooth. Otwórz aplikację.

Wybierz w aplikacji pod „Brand directory” „FitShow” i dodaj bieżnię, a następnie połącz.

## HRC / tętno

2 programy tętna: naciśnij w module STANDBY przycisk PROG, aż pojawi się HP1, HP2.

Aby wykorzystać tę funkcję potrzebny jest pas telemetryczny, który musi dotykać Twojej skóry pod klatką piersiową.

- Maksymalna prędkość dla HP1 wynosi 10,0 km/h, maksymalna prędkość dla HP2 wynosi 12,0 km/h.
- Naciśnij MODE. W oknie pojawi się wiek 30 lat. Naciśnij trójkątny przycisk INCLINE lub prędkość +/- lub przekręć pokrętkę, aby ustawić wiek, wartość tętna i czas.
- Ustaw czas i naciśnij START, aby rozpocząć.
- W trakcie programu tętna możesz nacisnąć trójkątny przycisk SPEED +/- lub INCLINE lub pokręcić pokrętkę, aby zmienić prędkość. System dopasowuje jednakże prędkość i nachylenie, aby osiągnąć Twoją wartość docelową tętna.

## WORKOUT

### PROGRAMY

12 zintegrowanych programów: naciśnij w module STANDBY przycisk PROG. Na konsoli pojawi się 12 programów. Wybierz spośród nich. Naciśnięcie PROG spowoduje zmianę pomiędzy poszczególnymi programami.

- Naciśnij trójkątny przycisk SPEED+/- lub INCLINE lub przekręć pokrętkę, aby ustawić wartość docelową treningu.
- Każdy program może zostać podzielony na 10 odcinków. Urządzenie zapiszczy trzykrotnie, w momencie jak się rozpocznie nowy odcinek.
- Naciśnij SPEED +/- lub przekręć pokrętkę lub trójkątny przycisk INCLINE, aby zmienić prędkość i nachylenie w każdym odcinku.
- Urządzenie zapiszczy trzykrotnie i zatrzyma się, gdy program się zakończy.

### Program użytkownika

2 programy użytkownika: naciśnij w module STANDBY przycisk PROG, aż pojawi się U1, U2.

- Naciśnij trójkątny przycisk SPEED+/- lub INCLINE lub przekręć pokrętkę, aby ustawić czas treningu.
- Naciśnij MODE aby potwierdzić kolejny odcinek i wywołać. Powtórz ten proces, aż zostanie ustawiony każdy z 10 odcinków.
- Naciśnij trójkątny przycisk SPEED +/- lub INCLINE lub przekręć pokrętkę, aby zmienić prędkość i nachylenie.
- Ustaw czas i naciśnij start, aby rozpocząć.

### Test Body Fat

Test pomiaru tkanki tłuszczowej: naciśnij w module STANDBY przycisk PROG, aż pojawi się FAT.

- Naciśnij MODE, aby wprowadzić informacje. Ustaw wartość za pomocą SPEED+/- lub pokrętkę od F-1 do F-4 (F-1 płeć, F-2 wiek, F-3 wzrost, F-4 waga).
- Naciśnij MODE, aby wywołać F-5 (F-5 pomiar tkanki tłuszczowej). Chwyć sensory dotykowe. Po 3 sekundach pojawi się na konsoli informacja nt. ilości tkanki tłuszczowej.

- Wartość tkanki tłuszczowej jest wartością orientacyjną i nie może być traktowana jako wartość do celów medycznych.

F-1	Gender	01 male	02 female
F-2	Age	10-99	
F-3	Height	100-200CM	
F-4	Weight	20-150KG	
F-5	FAT	≤19	Under weight
	FAT	=(20---25)	Normal weight
	FAT	=(26---29)	Overweight
	FAT	≥30	Obesity

#### Funkcja pomiaru tętna przez sensory dotykowe

Przytrzymaj sensory dotykowe ok. 5 sekund. Na monitorze pojawi się wartość tętna. Te dane są tylko wartościami orientacyjnymi i nie mogą być traktowane jako wartości do celów medycznych.

#### Wskazówka odnośnie smarowania bieżni

Bieżnia została wyposażona w funkcję smarowania. Po łącznie przebytym dystansie 300 km komputer przypomni o nasmarowaniu bieżni. Proszę najpierw zapoznać się z instrukcją i nałożyć olej na środkową część blatu bieżni.

## 6. Smarowanie bieżni

Ważna wskazówka:

Proszę nasmarować bieżnię przed pierwszym użyciem.

Uwaga.

Jeśli naprawiasz, czyścisz lub smarujesz bieżnię, odłącz ją od źródła zasilania.

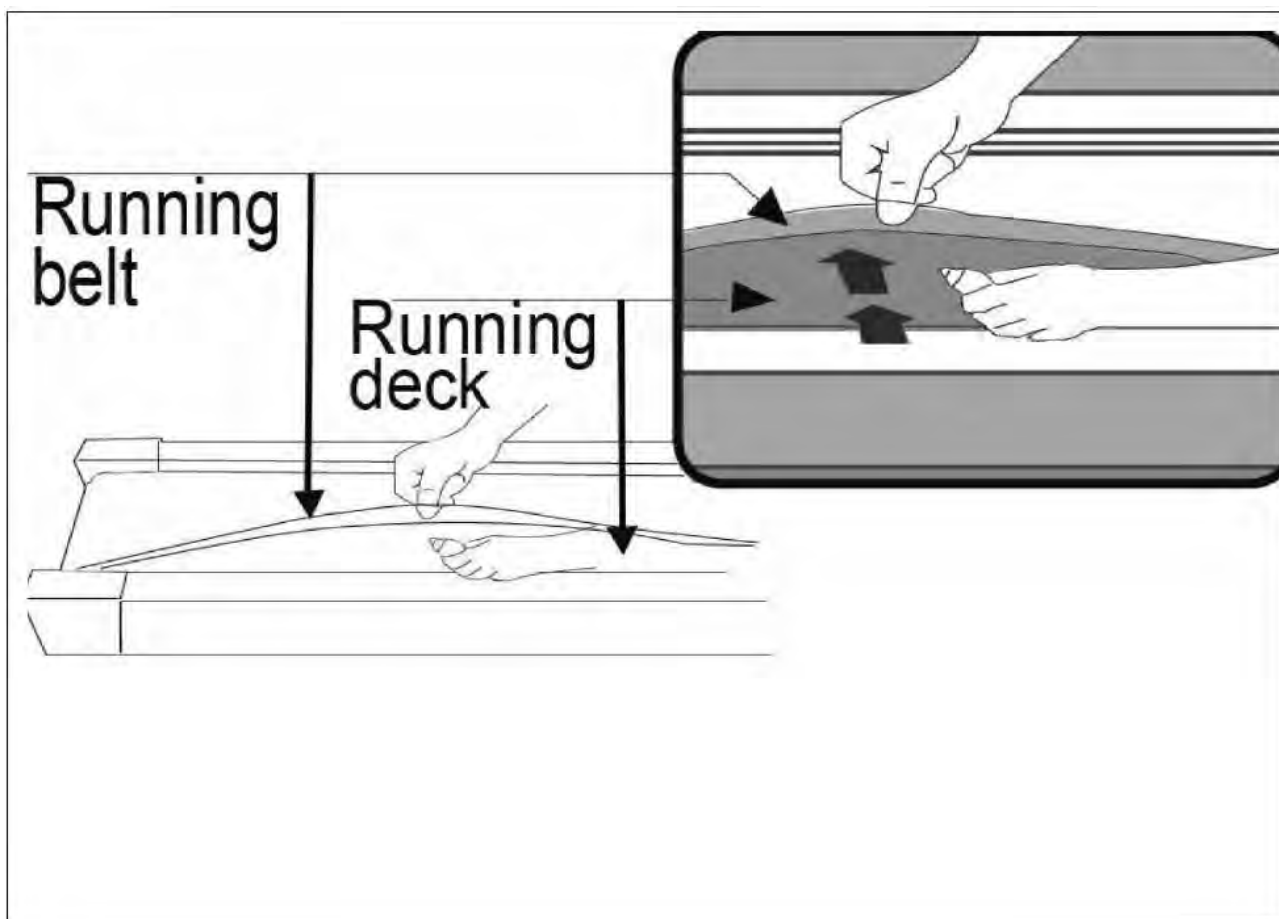
Smarowanie bieżni:

Podnieś pas bieżni z boku i nanieś środek smarujący na blat bieżni. Rozsmaruj dobrze środek smarujący przy użyciu szmatki na blacie bieżni. Powtórz czynność z drugiej strony.

Dobrze posmarowana bieżnia podwyższa komfort i redukuje zużycie. Ze względu na tarcie bieżnia musi być od czasu do czasu smarowana.

Aby ocenić stan silikonu, włóż rękę, przy wyłączonej bieżni, pod pas bieżni. Jeśli czujesz silikon, nie ma potrzeby smarowania. Jeśli czujesz, że pas bieżni jest suchy, należy go nasmarować silikonem w sprayu.





## 7. Pielęgnacja i konserwacja

### 7.1. Pielęgnacja

- Pas można czyścić odkurzaczem, a w przypadku dużego zabrudzenia wilgotną szmatką i wodą. Nigdy nie wolno używać środków czyszczących.
- Do czyszczenia należy używać tylko wilgotnej szmatki bez ostrych środków czyszczących. Należy przy tym unikać kontaktu komputera z wodą.
- Części urządzenia narażone na kontakt z potem, należy czyścić wilgotną szmatką.

### 7.2. Centrowanie bieżni

Podczas ćwiczeń jedna noga naciska na pas mocniej niż druga. W związku z tym pas będzie zmieniał swoje położenie i będzie „spychany” ze środka. Bieżnia została tak skonstruowana, że będzie miało miejsce automatyczne centrowanie. Dłuższe użytkowanie bieżni może spowodować, że pas nie będzie się centrował sam z siebie. W tym wypadku jest konieczne wycentrowanie pasa za pomocą dwóch śrub imbusowych znajdujących się na końcu bieżni.

- W momencie centrowania nie należy nosić luźnego ubrania,
- Przekręć śrubę imbusową nie więcej niż 1/4 obrotu na jeden krok,
- Naciągaj jedną stronę poluzowując drugą,
- Prędkość bieżni musi wynosić ok. 6km/h i w tym czasie nie może być nikogo na bieżni.

Po wycentrowaniu idź na bieżni przez ok. 5 minut z właśnie ustawioną prędkością. Jeśli bieżnia wciąż nie jest wycentrowana, powtórz czynności. Proszę unikać zbyt mocnego naciągania pasa, ponieważ spowoduje to skrócenie jego wytrzymałości.

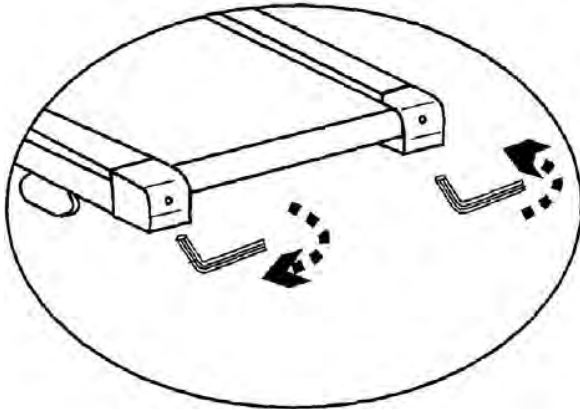
Jeżeli odstęp od lewej strony jest za duży wówczas:

- obróć lewą śrubę o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara (w prawo, dokręcenie)
- i obróć prawą śrubę o 1/4 obrotu odwrotnie do ruchu wskazówek zegara (w lewo, poluzowanie)

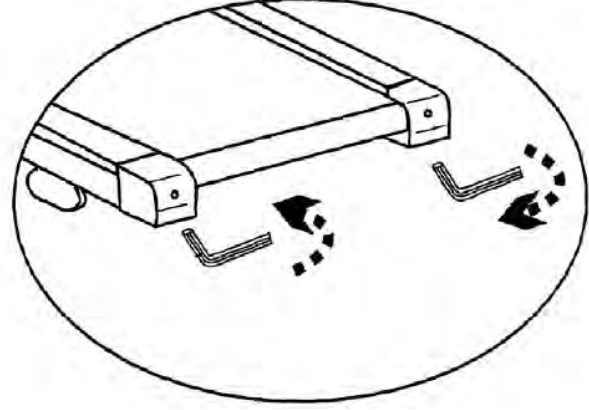
Jeżeli odstęp od prawej strony jest za duży wówczas:

- obróć prawą śrubę o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara (w prawo, dokręcenie)
- i obróć lewą śrubę o 1/4 obrotu odwrotnie do ruchu wskazówek zegara (w lewo, poluzowanie)

Pas bieżni za bardzo na prawo



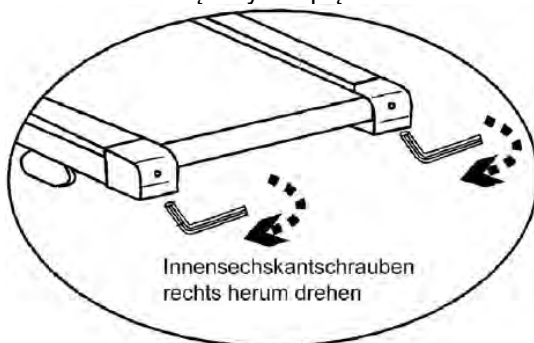
Pas bieżni za bardzo na lewo



### 7.3. Napinanie pasa bieżni

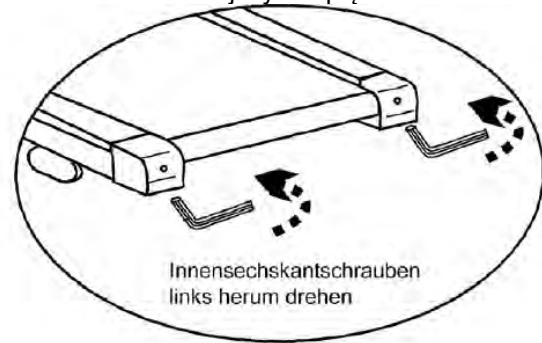
Po dłuższym użytkowaniu bieżni napięcie pasa może ulec zmniejszeniu. Jest to normalne zużycie i nie powinno niepokoić. Można to sprawdzić stawiając w trakcie treningu jedną nogę na bieżni. Jeśli bieżnia na krótko zatrzyma się, a następnie ślizga na wałku oznacza to, że należy napiąć pas. Aby to zrobić należy przekręcić obie śruby zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Proszę nie przekręcać śrub nigdy o więcej niż 1/4 obrotu na raz. Powtórz krok tyle razy, aż problem ślizgania pasa podczas stawiania nogi na bieżni nie będzie występował. Jeśli pas nie będzie wycentrowany, należy go wycentrować zgodnie z pkt. 7.2 instrukcji.

Zwiększyć napięcie



Przekręcić śrubę imbusową w prawo

Zmniejszyć napięcie



Przekręcić śrubę imbusową w lewo

## 8. Wskazówki treningowe

Trening na bieżni 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.

### 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 spalanie 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.

### 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 osiąganym 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).

W miarę wzrostu formy, wymagane jest intensywniejsze ćwiczenie, aby osiągnąć „zakres treningowy”, co oznacza, że organizm jest w stanie osiągać lepsze wyniki.

**Obliczenia 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, 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.

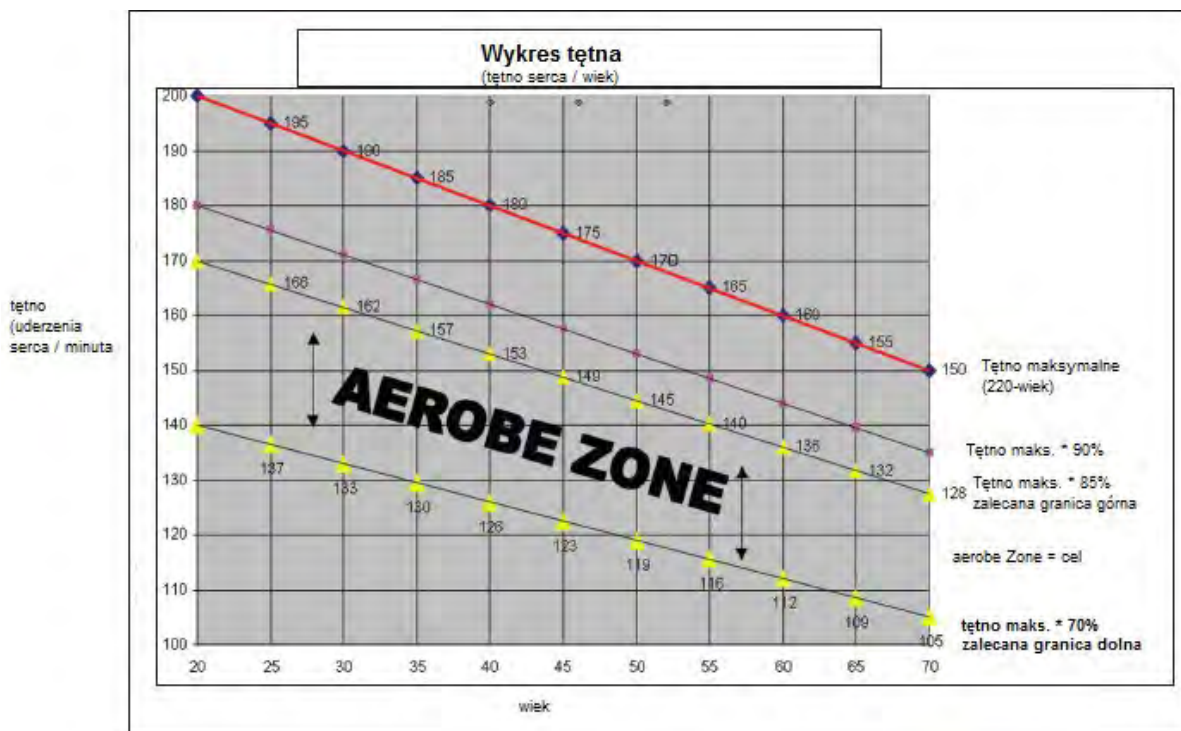
**Rozprężenie:**

5 do 10 minut powolnego poruszania.

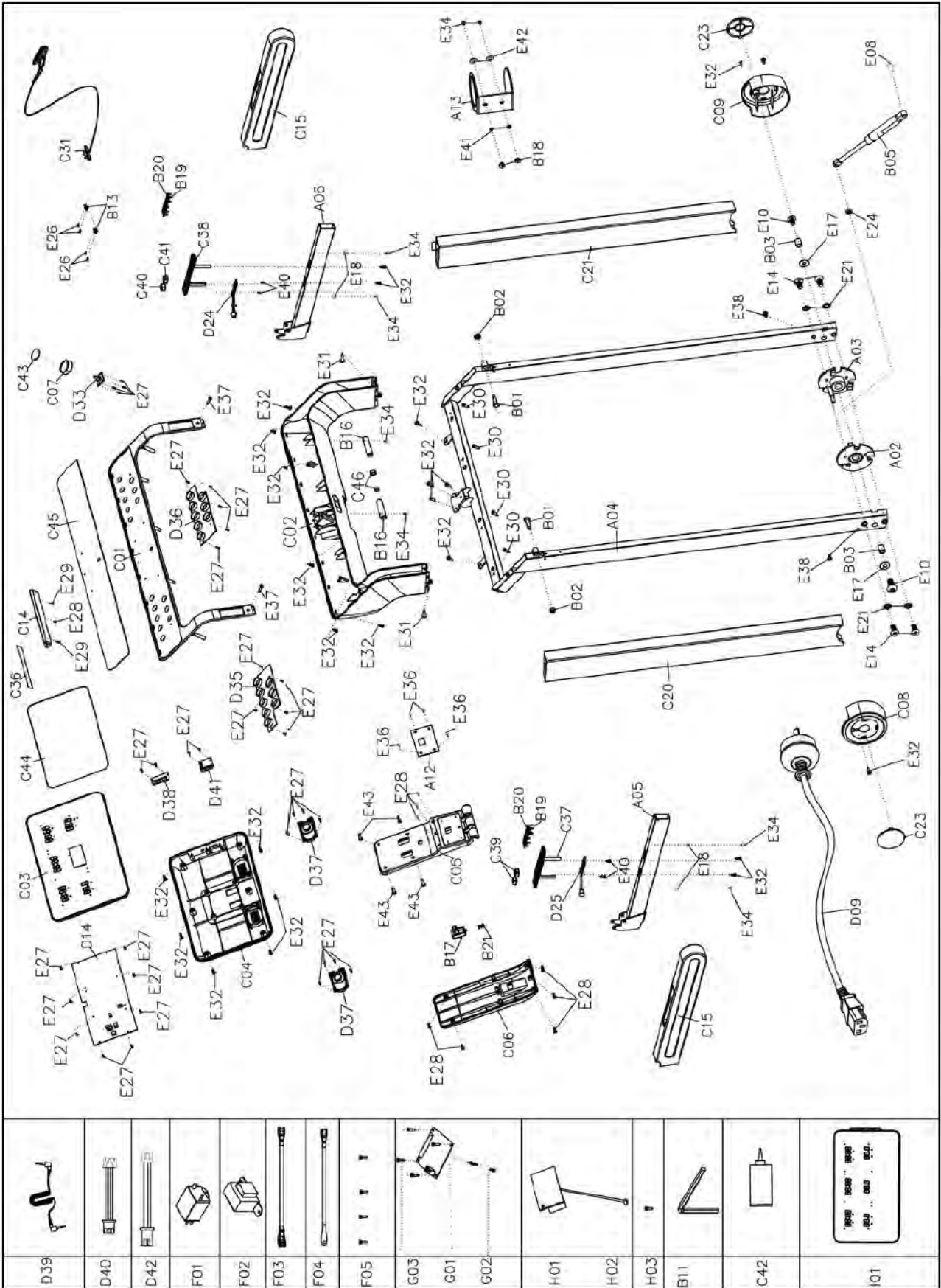
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

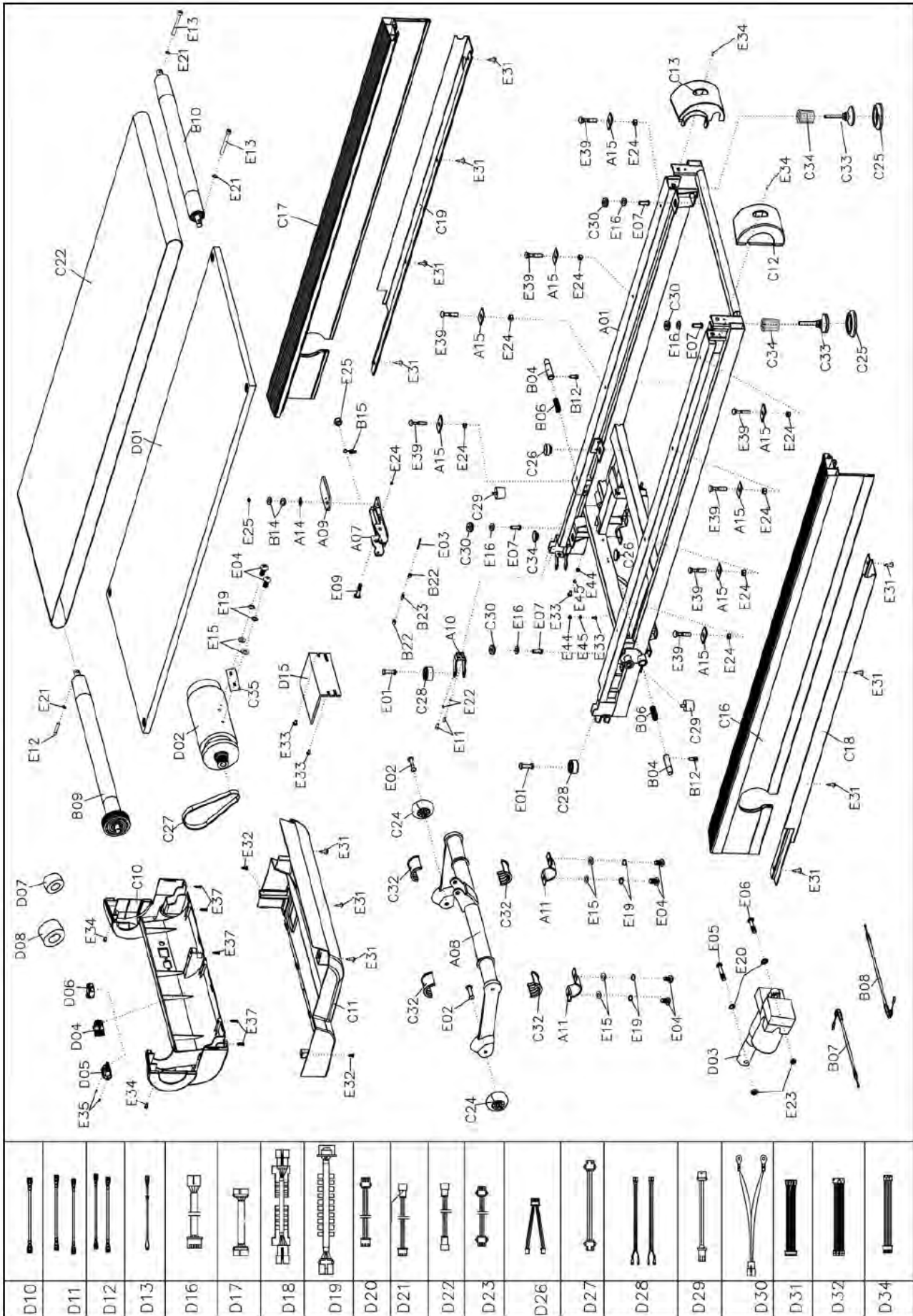
**Zmiany metabolizmu w czasie treningu:**

- 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.



9. Rysunek





## 10. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
5160 -				
-A01	Hauptrahmen	Main frame		1
-A02	Drehgelenk links	Left upright turning bracket		1
-A03	Drehgelenk rechts	Right upright turning bracket		1
-A04	Grundrahmen	Console bracket		1
-A05	Halterung Handgriff links	Left handrail bracket		1
-A06	Halterung Handgriff rechts	Right handrail bracket		1
-A07	Halterung Fußpedal	Folding pedal bracket		1
-A08	Grundrahmen für Steigungsfunktion	Incline Bracket		1
-A09	Fußpedal	Folding pedal		1
-A10	Rahmenteil oben	Upper frame		1
-A11	Platte Drehverriegelung	Turning lock plate		2
-A12	Verstärkte Platte	Reinforced square plate		1
A13	Flaschenhalter	Bottle holder		1
-A14	Sicherungsring	Anti-turning-washer		1
-A15	Druckplatte	Side-rail-pressing plate		1
-A16	Kunststoffplatte	Side rail pressing plate		8
-B01	Drehachse Handgriff	Handrail axis		2
-B02	Drehbolzen Handgriff	Handrail turning bolt		2
-B03	Buchse	Bushing		2
-B04	Pin	Locking pin		2
-B05	Zylinder	Cylinder		1
-B06	Sicherheitspin	Locking Pin		2
-B07	Verbindungskabel	Triming line	length 550 mm	1
-B08	Verbindungskabel	Triming line	length 410 mm	1
-B09	Rolle vorn	Front roller		1
-B10	Rolle hinten	Back roller		1
-B11	Inbusschlüssel „6“	Allen wrench „6“		1
-B12	Pin	Pull Pin		2
-B13	Feder	Spring		2
-B14	Unterlegscheibe	Washer		2
-B15	Elastisches Band	Elastic string		1
-B16	Sicherheits Pin	Stop pin		2
-B17	Schiebe Halterung	Sliding buckle		1
-B18	Pin	Pin		2
-B19	Handpuls links	Handpulse left		2
-B20	Handpuls rechts	Handpulse right		2
-B21	Federplatte	Spring plate		1
-B22	Buchse kurz	Limit bushing short		2
-B23	Buchse lang	Limit bushing long		1
-C01	Gehäuse oben	Console top cover		1
-C02	Gehäuse unten	Console bottom cover		1
-C03	Gehäuse Display oben	Panel top cover		1
-C04	Gehäuse Display unten	Panel bottom cover		1
-C05	Gehäuse Abdeckung Halterung oben	Panel bracket top cover		1
-C06	Gehäuse Abdeckung Halterung unten	Panel bracket bottom cover		1
-C07	Drehknopf	Turning knob		1
-C08	Seitliche Abdeckung Seitstütze links	Left upright tube side cover		1
-C09	Seitliche Abdeckung Seitstütze rechts	Right upright tube side cover		1
-C10	Motor Abdeckung vorn	Motor front cover		1
-C11	Motor Abdeckung unten	Motor bottom cover		1
-C12	Hintere Abdeckung links	Rear Cover left		1
-C13	Hintere Abdeckung rechts	Rear Cover right		1
-C14	Tablethalter	Tablet holder		1
-C15	Handgriff	Handrail		2
-C16	Schiene links	Left side rail		1
-C17	Schiene rechts	Right side rail		1
-C18	Schiene links unten	Left bottom rail		1
-C19	Schiene rechts unten	Right bottom rail		1
-C20	Abdeckung oben links	Left upright cover		1
-C21	Abdeckung oben rechts	Right upright cover		1
-C22*	Laufgurt	Running belt		1
-C23	Abdeckung klein	Small cover		2
-C24*	Rollen	Moving wheels		2
-C25	Abdeckung Standfuß	Tube foot cover		2
-C26	Dämpfer	Cushion		2
-C27*	Motorriemen	Motor belt		1
-	-C28	Verstellrad	Adjustable wheel	2
-	-C29	Kegeldämpfer	Cone Cushion	1
-	-C30	Dämpfer Lauffläche	Running board pad	4
-	-C31	Sicherheitsschlüssel	Safety key	1
-	-C32	Kunststoffbuchse	Nylon bushing	4
-	-C33	Einstellkappe	Universal pad	2

-C34	Hülse Standfuß	Foot pad sleeve		2
-C35	Kunststoffmatte	Eva pad		1
-C36	Dämpfer	Stopper pad		1
-C37	Schnellwahltaste Steigung	Instant Incline base		1
-C38	Schnellwahltaste Geschwindigkeit	Instant speed base		1
-C39	Taste	Button		2
-C40	Taste+	Button+		1
-C41	Taste-	Button-		1
-C42	Silikonspray	Silicone oil		1
-C43	Abdeckung Drehknopf	Turning button overlay		1
-C44	Abdeckung Console	Console overlay		1
-C45	Abdeckung Taste	Button overlay		1
-C46	Sicherungsscheibe	Anti rotating washer		2
-D01*	Laufdeck	Running board		1
-D02	Motor	DC Motor		1
-D03	Steigungsmotor	Incline Motor		1
-D04	An/Aus Schalter	On/Off button		1
-D05	Stecker	Power socket		1
-D06	Schutzschalter	Overloaded protector		1
-D07	Magnetring	Magnetic ring		1
-D08	Magnet	Magnetic core		1
-D09	Stromkabel	Power wire		1
-D10	AC Kabel	AC single wire	length 200 mm , brown	1
-D11	AC Kabel	AC single wire	length 350 mm, brown	2
-D12	AC Kabel	AC single wire	length 350 mm, blue	2
-D13	Stromkabel	Grounding wire		1
-D14	Konsole	Console		1
-D15	Platine	Control board		1
-D16	Signalkabel	Signal wire		1
-D17	Signalkabel mitte	Middle signal wire		1
-D18	Signalkabel mitte	Middle signal wire		1
-D19	Signalkabel unten	Bottom signal wire		1
-D20	Signalkabel oben	Top signal speed wire		1
D21	Kabel für Steigungsfunktion	Incline top signal wire		1
-D22	Kabel für Geschwindigkeit	Speed top signal wire		1
-D23	Kabel für Steigungsfunktion	Incline top signal wire		1
-D24	Kabel für Geschwindigkeit	Speed bottom signal wire		1
-D25	Kabel für Steigungsfunktion	Incline bottom signal wire		1
-D26	Kabel Handpuls	Handpulse top signal wire		1
-D27	Kabel Handpuls	Handpulse middle signal wire		2
-D28	Kabel Handpuls	Handpulse bottom signal wire		2
-D29	Sicherheitskabel	Safety switch top wire		1
-D30	Sicherheitskabel	Safety switch bottom wire		1
-D31	Kabel	Botton board wire		1
-D32	Kabel	Botton board wire		1
-D33	Halterung Drehknopf	Turning knob board		1
-D34	Kabel	Wire		1
-D35	Tasten links	Left button		1
-D36	Tasten rechts	Right button		1
-D37	Kabel Lautsprecher	Speaker wire		2
-D38	MP3 Modul	MP3 module		1
-D39	MP3 Kabel	MP3 wire		1
-D40	Audio Kabel	Audio connection wire		1
-D41	USB Modul	USB module		1
-D42	USB Kabel	USB wire		1
-E01	Bolzenbaugruppe oben	Roller bolt assembly		2
-E02	Bolzenbaugruppe unten	Bottom roller bolt assembly		2
-E03	Schraube	Bolt	M8x15	2
-E04	Schraube	Bolt	M8x20	4
-E05	Schraube	Bolt	M10x55	1
-E06	Schraube	Bolt	M10x40	1
-E07	Schraube	Bolt	M8x24	4
-E08	Schraube	Bolt	M8x20	1
-E09	Schraube	Bolt	M8x60	1
-E10	Schraube	Bolt	M10x35	2
-E11	Schraube	Bolt	M6x15	2
-E12	Schraube	Bolt	M8x50	1
-E13	Schraube	Bolt	M8x65	2
-E14	Schraube	Bolt	M8x32	4
-E15	Unterlegscheibe	Flat washer		6



-E16	Unterlegscheibe	Washer		4
-E17	Unterlegscheibe	Washer		2
-E18	Unterlegscheibe	Washer		4
-E19	Federscheibe	Spring washer		6
-E20	Sprengring	Lock washer		2
-E21	Sprengring	Lock washer		7
-E22	Sprengring	Lock washer		2
-E23	Mutter	Nut	M10	2
-E24	Mutter	Nut	M8	10
-E25	Mutter	Nut	M6	2
-E26	Schraube	Screw	ST2.5x6	4
-E27	Schraube	Screw	ST2.9x6	34
-E28	Schraube	Screw	ST2.9x8	5
-E29	Schraube	Screw	ST2.9x12	3
-E30	Schraube	Screw	ST4.2x35	4
-E31	Schraube	Screw	ST4.2x12	13
-E32	Schraube	Screw	ST4.2x12	25
-E33	Schraube	Screw	M8x5	6
-E34	Schraube	Screw	M5x12	12
-E35	Schraube	Screw	ST2.9x8	2
-E36	Schraube	Screw	ST2.9x12	4
-E37	Schraube	Screw	ST4.2x12	7
-E38	Schraube	Screw	ST4.2x20	2
-E39	Schraube	Screw	M8x35	8
-E40	Schraube	Screw	ST2.5x6	4
-E41	Sprengring	Lock washer		2
-E42	Unterlegscheibe	Washer		2
-E43	Schraube	Bolt	M5x16	4
-E44	Sprengring	Lock washer		2
-E45	Federscheibe	Spring washer		2
-F01	Filter	Filter		1
-F02	Spule	Inductance		1
-F03	Kabel	Single wire		1
-F04	Kabel	Ground wire		1
-F05	Schrauben	Screw	ST4.2x12	4
-G01	Brustgurtempfänger	Polar wireless receiver		1
-G02	Kable Brustgurtempfänger	HRC connecting wire		1
-G03	Schrauben	Screw	ST2.9x6.0	4
-H01	Bluetooth Modul	Bluetooth module		1
-H02	Bluetooth Verbindungskabel	Bluetooth connecting wire		1
-H03	Schraube	Screw	ST2.9x6.0	1
-I01	Computer komplett	Console panel set		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](mailto:biuro@finnlo.com.pl),  
[www.finnlo.com.pl](http://www.finnlo.com.pl)