

HAMMER

SpedMotion II

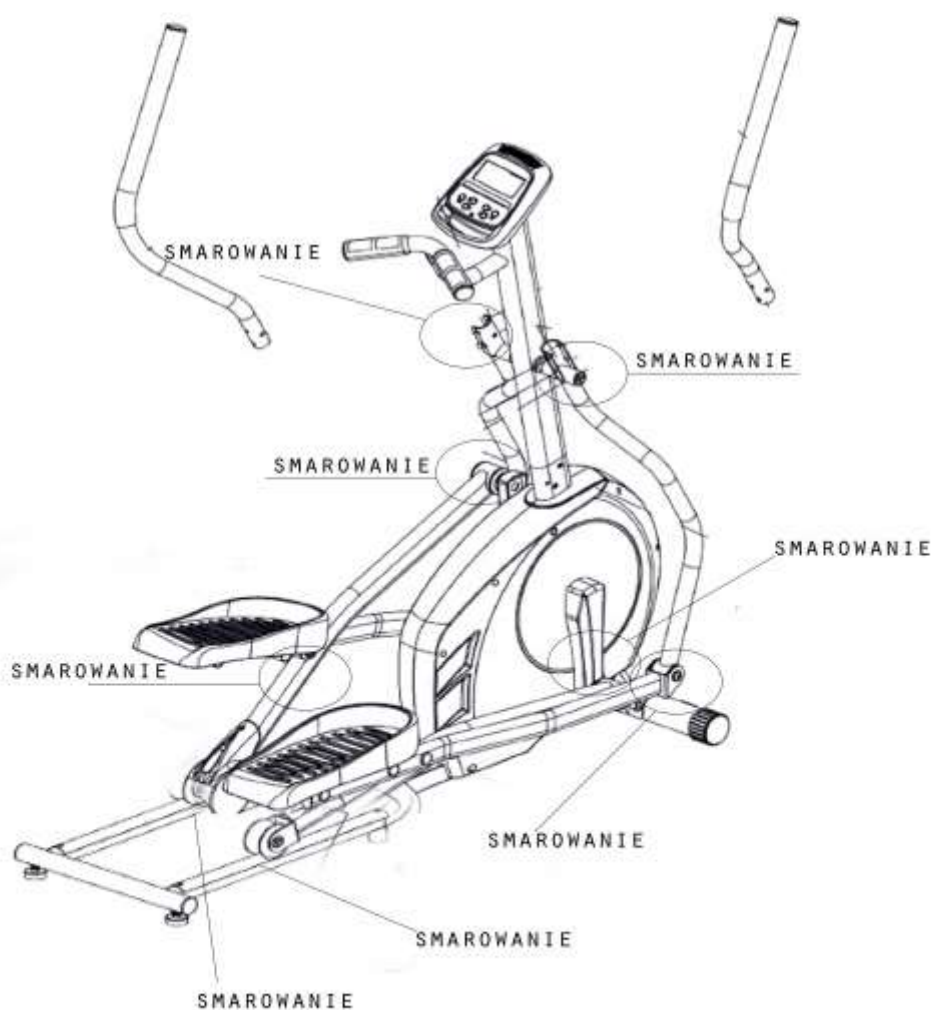


Instrukcja obsługi

Czynności związane z konserwacją

Zarówno podczas montażu, jak i w trakcie użytkowania urządzenia, należy smarować oznaczone na rysunku elementy gęstym smarem. Preferowany jest smar łożyskowy.

Regularnie powtarzana czynność smarowania zniweluje tarcie poszczególnych elementów, tym samym pomoże Nam uniknąć problemu wystąpienia skrzypienia.



Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa.....	3
2.	Informacje ogólne.....	3
2.1.	Opakowanie.....	3
2.2.	Usuwanie.....	4
3.	Montaż.....	4
3.1.	Kroki montażowe.....	4
4.	Pielęgnacja i konserwacja.....	9
5.	Komputer.....	10
5.1.	Przyciski komputera.....	10
5.2.	Funkcje komputera.....	10
5.3.	Uruchomienie komputera.....	12
5.3.1	Szybki start.....	12
5.3.2	Trening z wprowadzeniem danych.....	12
5.4.	Rozwiązywanie problemów.....	15
6.	Dane techniczne.....	16
6.1.	Zasilanie (w zestawie).....	16
7.	Wskazówki treningowe.....	16
7.1.	Częstotliwość treningu.....	16
7.2.	Intensywność treningu.....	16
7.3.	Trening zorientowany na tętno.....	16
7.4.	Kontrola treningu.....	17
7.5.	Czas trwania treningu.....	18
8.	Rysunek.....	19
9.	Lista części.....	21

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja orbitreka, urządzenia zależnego od liczby obrotów klasy HC, wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/9, nieprzeznaczonego do celów terapeutycznych.
- Maksymalne obciążenie: 130 kg.
- Orbitreka należy używać wyłącznie w warunkach domowych.
- 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 pozwalaj dzieciom ani zwierzętom domowym bawić się na ani w pobliżu sprzętu.
2. Regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby, nakrętki, uchwyty i pedały są dobrze przymocowane i czy nie widać na nich uszkodzeń.
3. Niezwłocznie wymieniać uszkodzone części po konsultacji z serwisem i nie używać sprzętu dopóki nie zostanie naprawiony.
4. Unikać wysokich temperatur, wilgoci oraz kontaktu z wodą.
5. Przed uruchomieniem sprzętu dokładnie przeczytać instrukcję użytkownika.
6. Z każdej strony sprzętu musi się odpowiednia ilość miejsca, minimum 1,5m.
7. Sprzęt ustawić na stałym, równym i antypoślizgowym 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. Po każdym treningu należy zabezpieczyć urządzenie przed przypadkowym uruchomieniem.
13. Nie nosić luźnego ubioru, lecz odpowiedni strój treningowy, np. dres.
14. Trenować w obuwiu, nigdy boso.
15. Upewnić się, że w pobliżu sprzętu nie ma osób trzecich, gdyż mogą one doznać urazu w wyniku kontaktu z ruchomymi częściami.
16. Nie stawiać urządzenia w wilgotnych pomieszczeniach (łazienka) lub na balkonie.
17. Zwróć uwagę na odpowiednią odległość pomiędzy kablem zasilającym a źródłem ciepła.
18. Orbitreka należy ustawić w takim miejscu, aby użytkownik widział zbliżające się do niego osoby.
19. Orbitrek może być jednocześnie używany tylko przez 1 osobę.
20. Ryzyko porażenia prądem! Wadliwa instalacja elektryczna lub zbyt wysokie napięcie sieciowe może prowadzić do porażenia prądem. Urządzenie należy podłączać tylko wtedy, gdy napięcie sieciowe w gniazdku odpowiada specyfikacji na tabliczce znamionowej. Nie używaj urządzenia, jeśli jest widocznie uszkodzone lub jeśli kabel sieciowy lub wtyczka sieciowa jest uszkodzona. Nie dotykaj wtyczki sieciowej mokrymi rękami. Nie wyciągaj wtyczki sieciowej z gniazdka ciągnąc za kabel sieciowy, zawsze trzymaj za wtyczkę.
21. Nie pozwalaj dzieciom bawić się folią opakowaniową. Mogą się w nią zaplątać i udusić podczas zabawy.

2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy DIN EN 957-1/9 klasy HC. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2004/108/WE i 2006/95/WE. W przypadku niewłaściwego użytkownika (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.

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. Usuwanie



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

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

3. Montaż

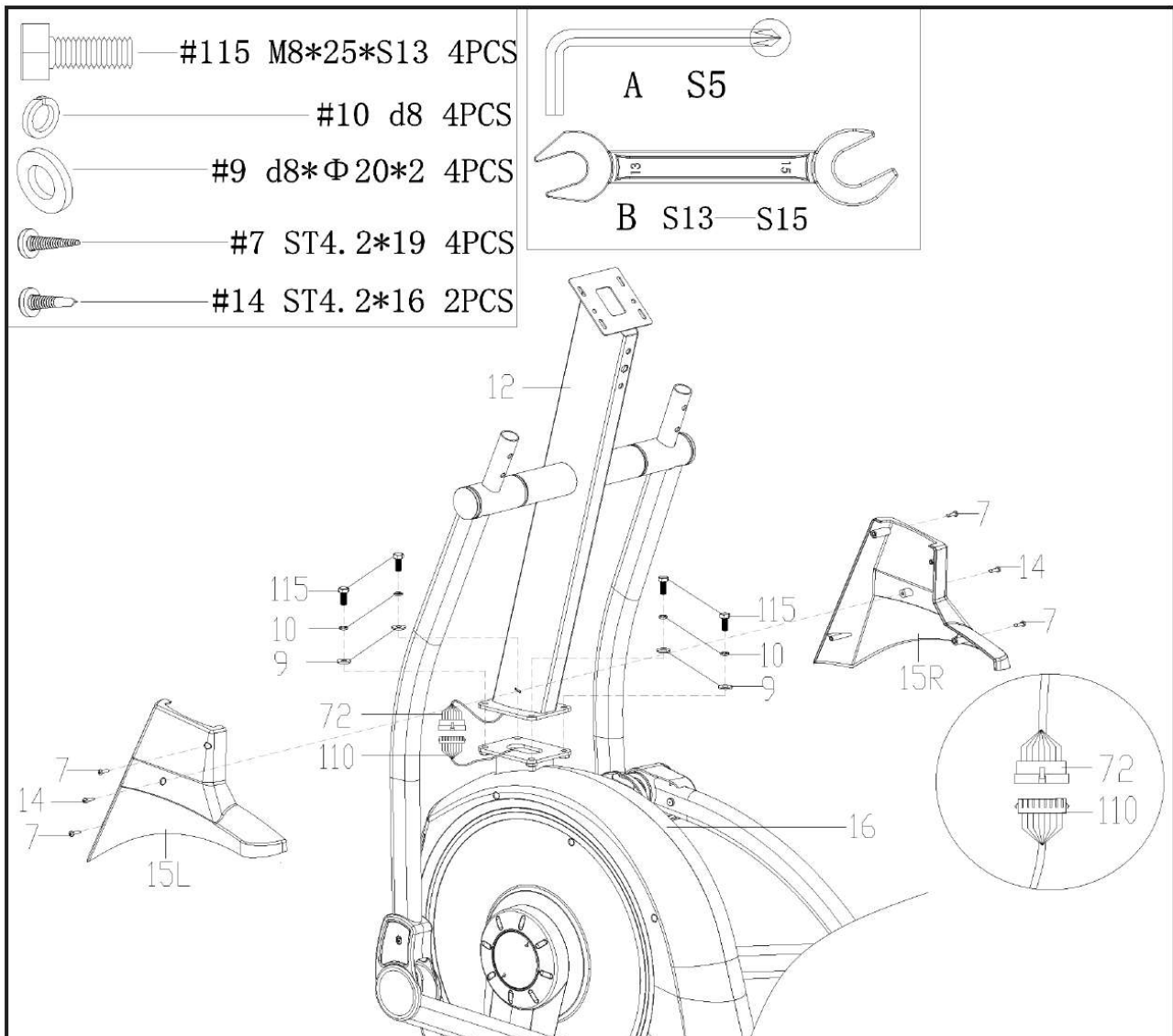
W celu ułatwienia montażu urządzenia, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

Zawartość opakowania

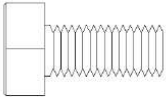


- Rozpakuj wszystkie części ze styropianu i ułóż je na podłodze obok siebie.
- Postaw ramę główną na podkładzie chroniącym podłogę; w przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy. Podkład powinien być płaski i nie być gruby, tak aby rama stała stabilnie.
- W trakcie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

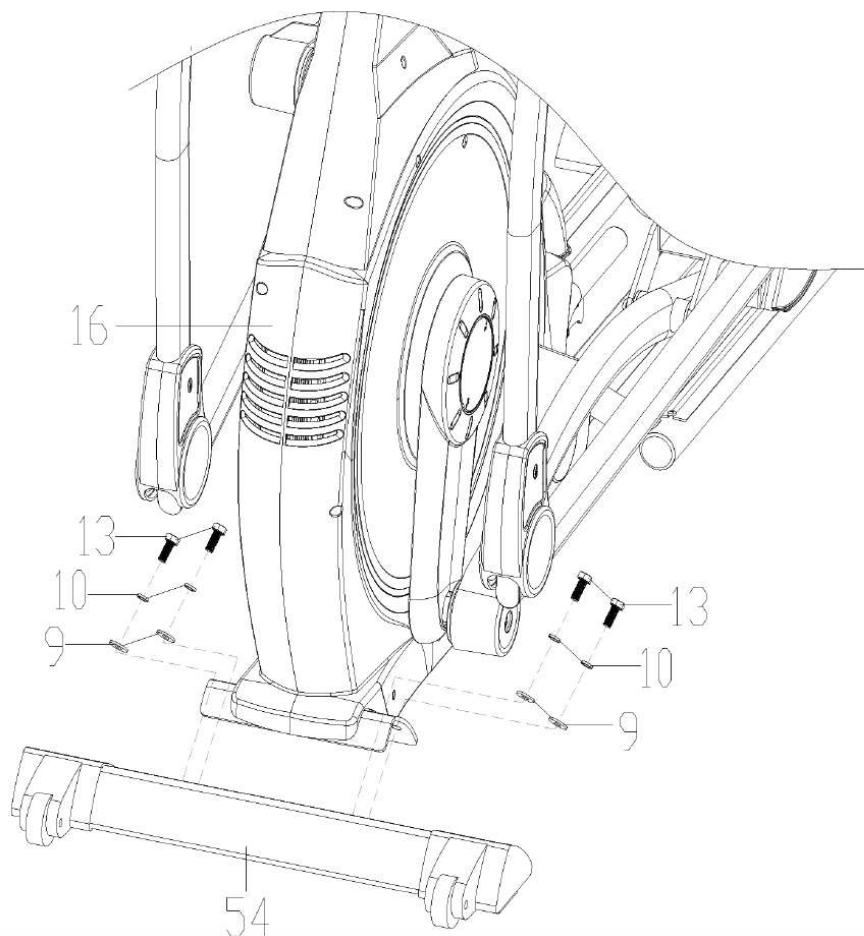
3. Kroki montażowe

Krok 1

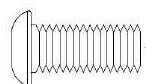


Krok 2

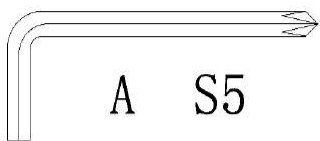
-  — #13 M8*20*S13 4PCS
-  — #10 d8 4PCS
-  — #9 d8*Φ 20*2 4PCS



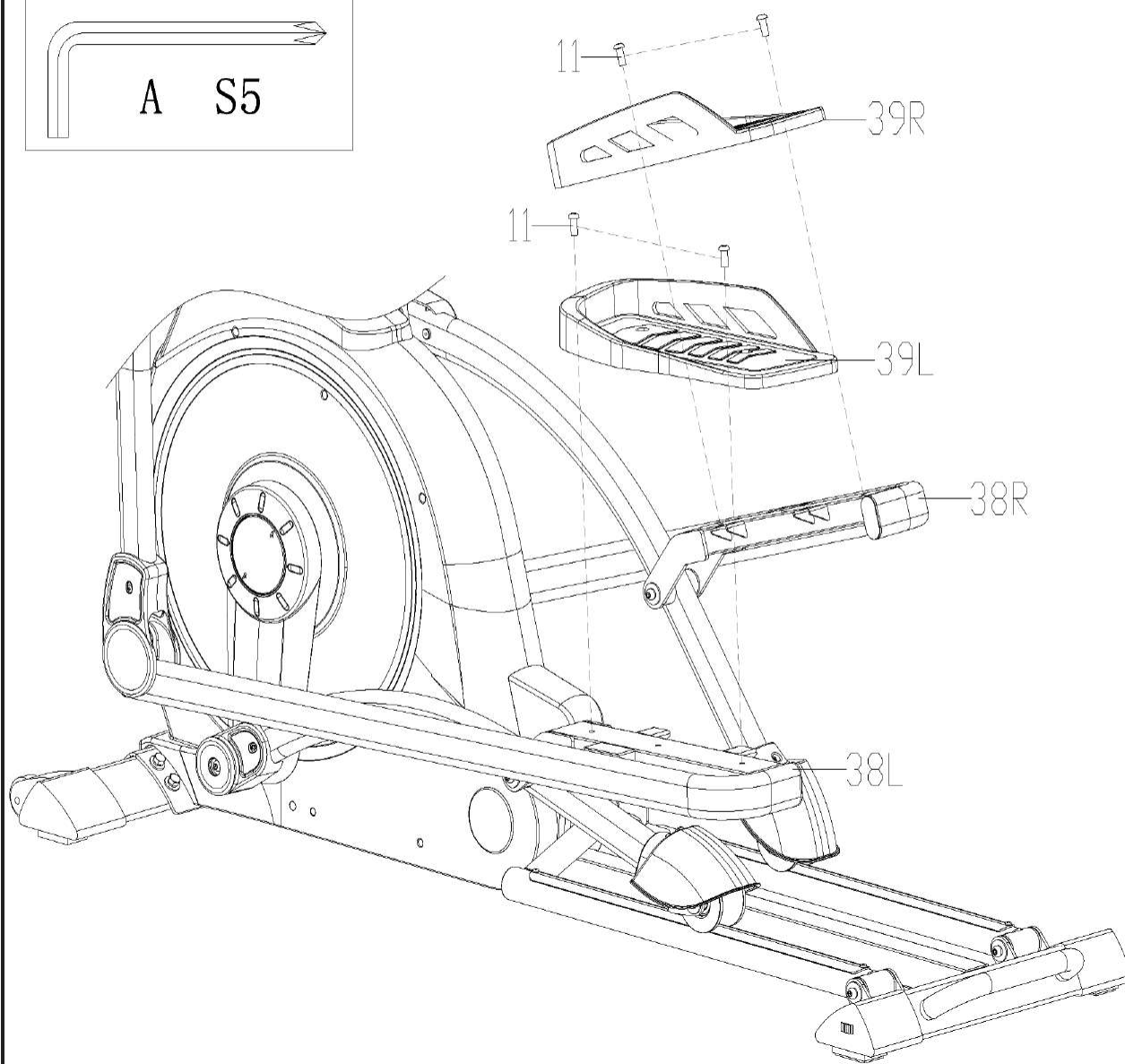
Krok 3



#11 M8*20*S5 4PCS



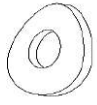
A S5



Krok 4



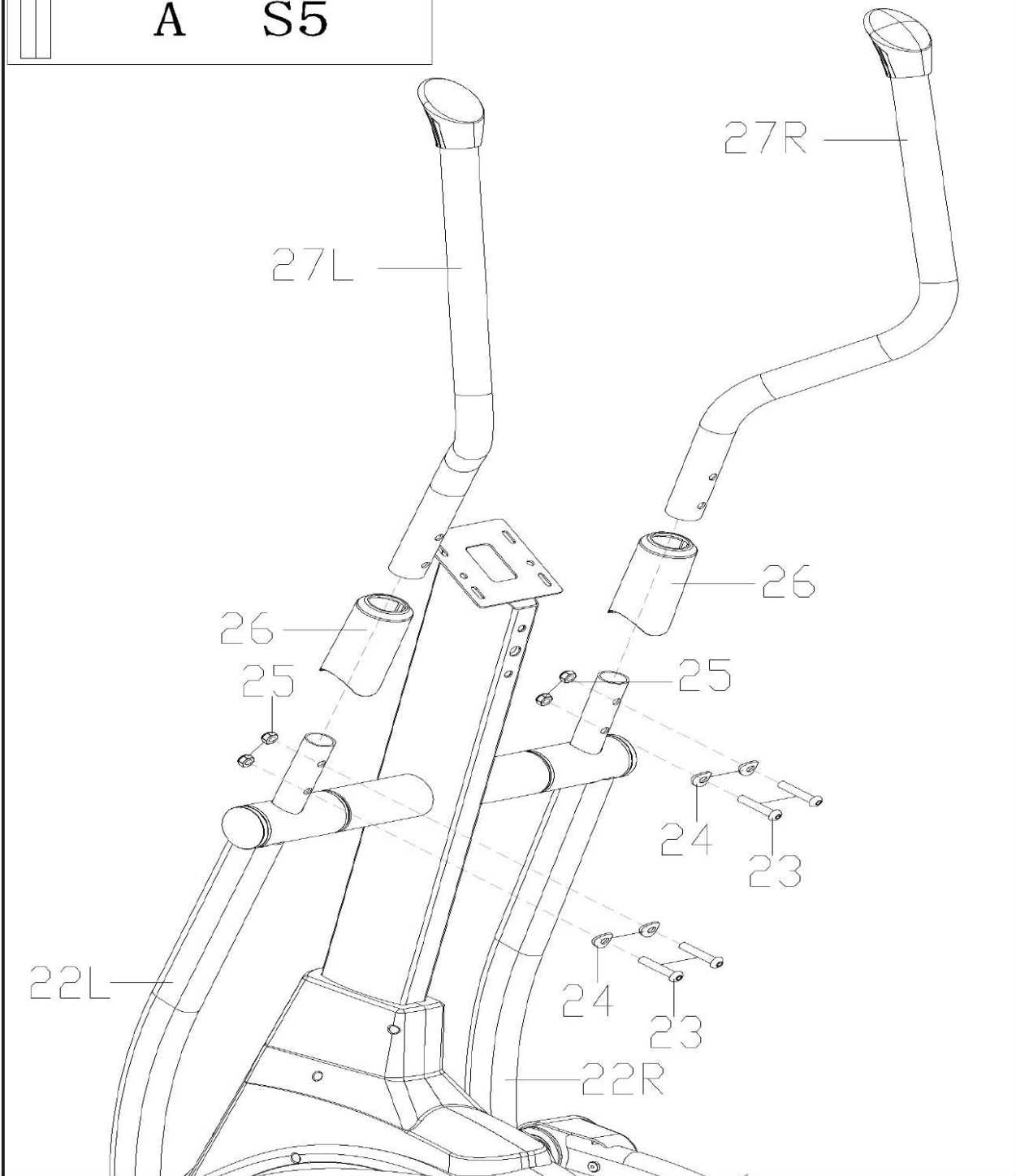
#23 M8*40*15*S5 4PCS



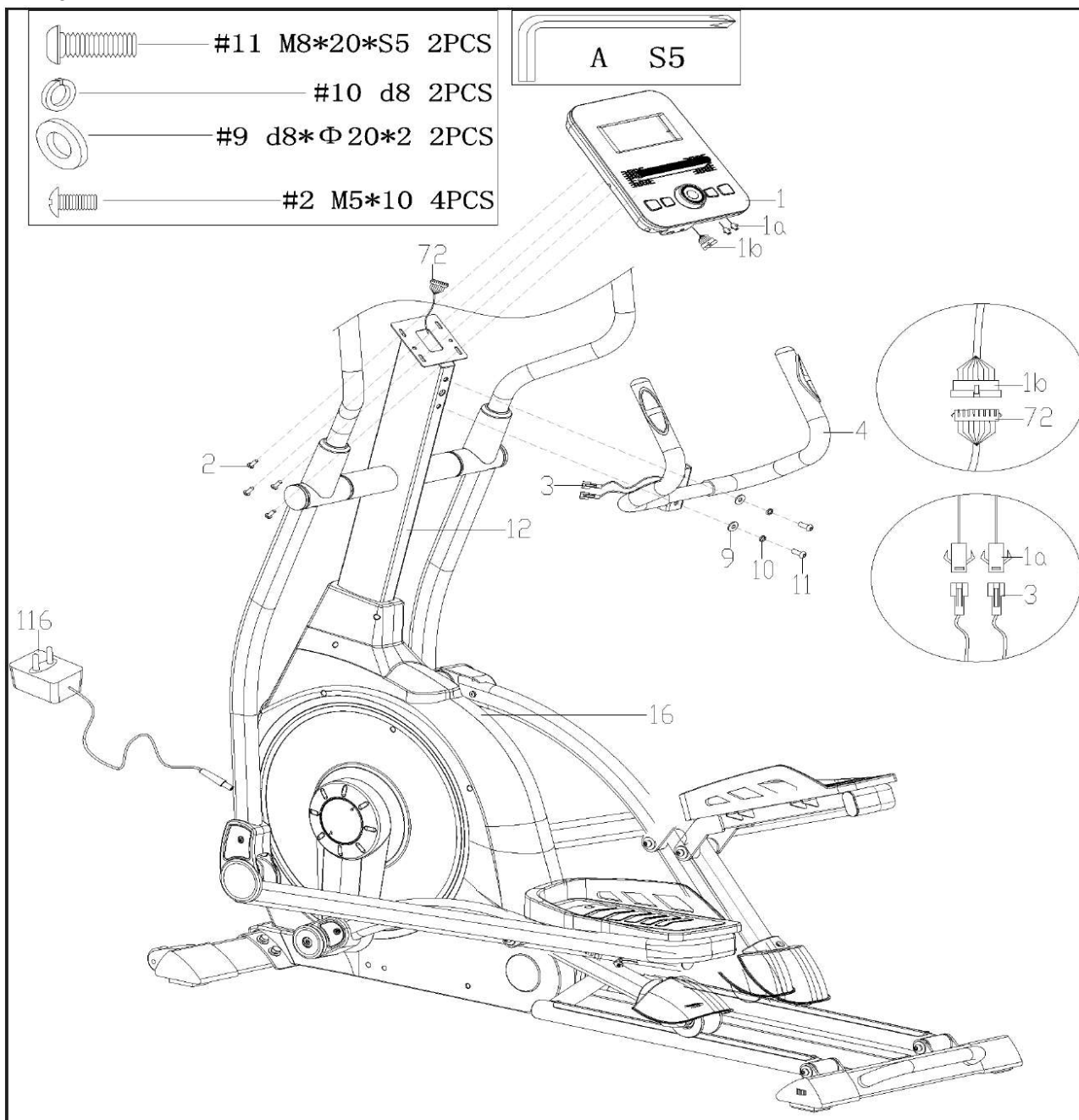
#24 d8*Φ 20*2*R16 4PCS



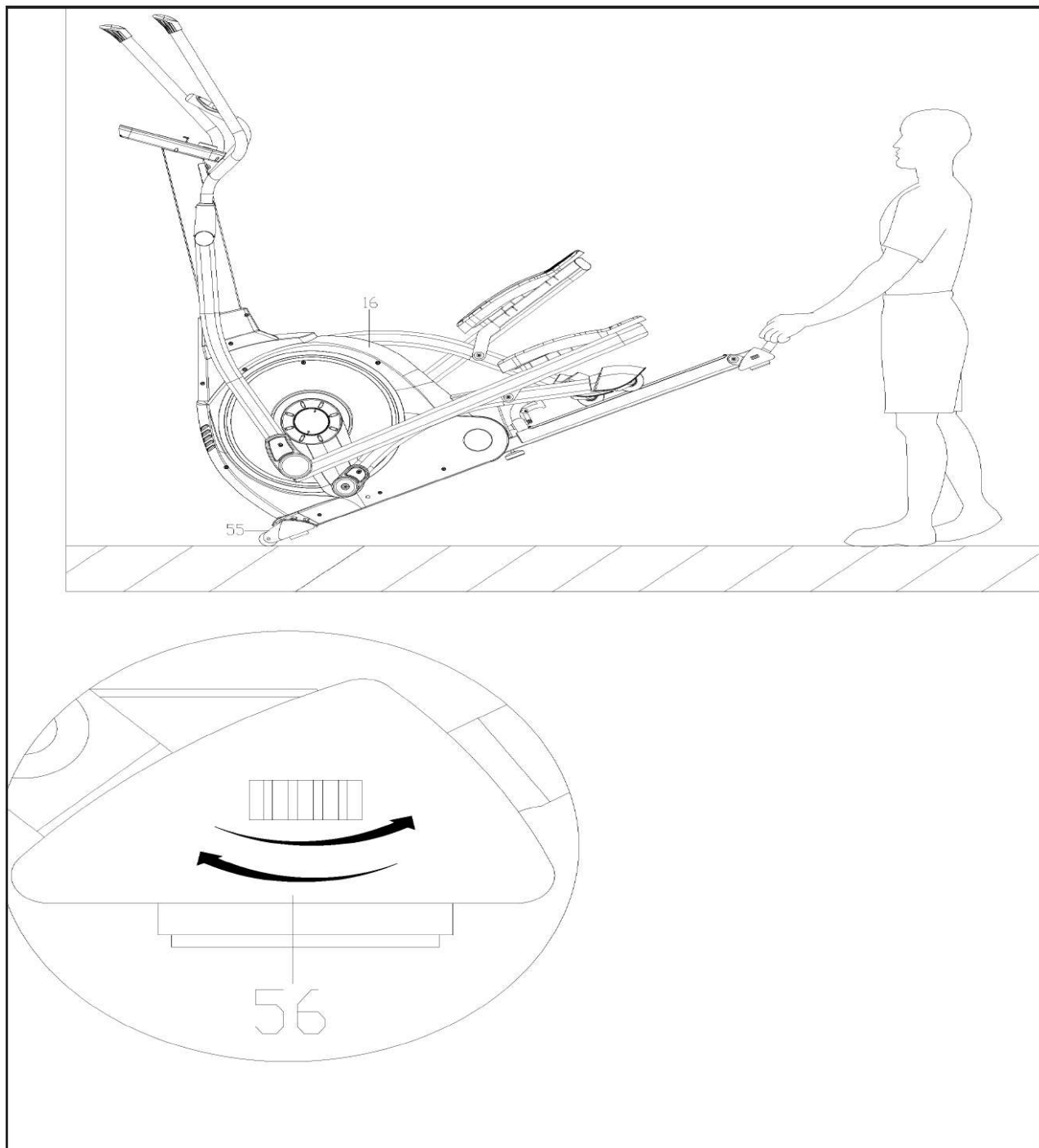
#25 M8*H7.5*S13 4PCS



Krok 5



Krok 6



4. Pielęgnacja i konserwacja

Konserwacja

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

Pielęgnacja

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

5. Komputer



4. Przyciski komputera

MODE:

Naciśnięcie potwierdza wartość lub wybrany program.

Naciśnięcie MODE podczas treningu zmienia wyświetlane dane z RPM na SPEED, ODO na DIST, WATT na KALORIE.

RECOVERY:

Pomiar tętna powysiłkowego z podaniem wyniku 1-6.

UP/DOWN

Wybór programów poprzez przekręcenie pokrętki.

Zwiększenie / zmniejszenie wartości funkcji.

START / STOP:

Uruchamia i zatrzymuje funkcje komputera. .

RESET

Krótkie przyciśnięcie zeruje wszystkie wartości.

5. Funkcje komputera

RPM

Ilość obrotów na minutę.

SPEED

Pokazuje prędkość w km/h (0 - 99,9km/h). Chodzi w tym przypadku o teoretycznie przyjętą wartość.

DISTANCE

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

TIME

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

KCAL

Pokazuje spalanie kalorii przy założeniu 22% efektywności dla siły mechanicznej. Zakres 1 - 9999 Kcal.

PULSE

Wartość tętna. Zakres 60-220 uderzeń na minutę. Pokazuje dodatkowo wartość obliczonego lub ustawionego tętna.

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

WATT

Pokazuje aktualną moc w zakresie 25-350 WATT.

LEVEL

Pokazuje opór w 16-stopniowej skali / poziomach.

ODO

Pokazuje łączny dystans w zakresie 0 do 9999 km.

PROGRAM

Podczas treningu masz do wyboru 24 programy.

Masz do dyspozycji 7 głównych programów: MANUAL, PRE-PROGRAM, WATT PROGRAM, BODY FAT PROGRAM, TARGET HEART RATE PROGRAM, HEART RATE CONTROL PROGRAM i USER PROGRAM.

RPM sygnalizator

Pokazuje aktualną ilość obrotów na minutę w zakresie 20-250.
20-99 zielony, 100-170 żółty, 180-250 czerwony

HEARTRATE sygnalizator

Pokazuje aktualną procentową częstotliwość uderzeń serca

90-129 zielony 50%, 130-139 zielony 65%,

140-149 żółty 70%, 150-159 żółty 75%

160-169 czerwony 80%

Ponad 170 czerwony MAX

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

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

B. Wartości docelowe

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

C. Recovery

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

Trzymaj oburącz sensory dotykowe lub użyj pasa telemetrycznego. Komputer wyświetla Twoją aktualną wartość tętna.

- B. Naciśnij RECOVERY, aby rozpocząć pomiar tętna spoczynkowego, a komputer przejdzie do modułu STOP.
- C. Trzymaj prosto czujniki tętna.
- D. Czas będzie odliczany od 60 sekund do 0.
- E. Po osiągnięciu 0, pojawi się na wyświetlaczu wynik (F1-F6).
- F1 = wspaniale, F2 = dobrze, F3 = wystarczająco, F4 = poniżej przeciętnej, F5 = niedobrze, F6 = źle

Połączenie Bluetooth dla aplikacji Kinomap i Zwift

Pobierz Kinomap lub Zwift ze sklepu Apple lub Google Play i zainstaluj. Uruchom funkcję Bluetooth w swoim urządzeniu (telefon lub tablet).

Kinomap

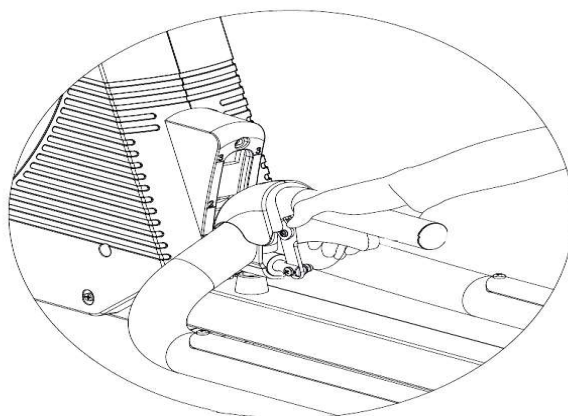
Na początku należy wybrać urządzenie. Wybierz CROSSTRAINER. W aplikacji pod „Brand directory” wybierz „Hammer” SpeedMotion II. Po zalogowaniu postępuj zgodnie z instrukcjami w aplikacji.

Zwift

Uruchom aplikację i aktywuj Bluetooth na swoim telefonie lub tablecie. Wybierz „Drive” i „Power Source”. Wyświetlona zostanie nazwa Bluetooth Twojego urządzenia. Wybierz je. Gdy urządzenie zostanie podłączone, pojawi się zielony znaczek wyboru. Postępuj zgodnie z dalszymi instrukcjami w aplikacji.

Funkcja nachylenia

Naciskając dźwignię regulacyjną, szynę jezdną można ustawić w 3 różnych pozycjach nachylenia. Wzrost poziomu nachylenia ma wpływ na większe zaangażowanie podczas ćwiczeń mięśni nóg i pośladków.



6. Uruchomienie komputera

5.3.1 Szybki start

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

- Podłącz dostarczony zasilacz sieciowy do odpowiedniego gniazda. Usłyszysz sygnał, a listwa menu będzie migać.
- Rozpocznij trening poprzez naciśnięcie START. Wszystkie dane rozpoczynają pomiary w górę. Za pomocą pokrętła możesz ustawić opór. Im wyższy opór, tym więcej świeci linijek. Można ustawić 16 różnych poziomów oporu.

5.3.2 Trening z wprowadzeniem danych

1. Podłącz dostarczony zasilacz sieciowy do odpowiedniego gniazda.
2. Na komputerze pojawi się na krótko obraz testowy, następnie menu będzie migało.

5.3.2.1 Manual (program 1)

Naciśnij MODE w celu ustawienia parametru.

Miga „TIME” miga. Czas treningu (z dokładnością do minuty) może zostać ustawiony przy użyciu pokrętki. (Czas nie musi być ustawiony. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.)

Naciśnij MODE, aby ustawić kolejny parametr.

Naciśnij START, aby rozpocząć trening.

5.3.2.2 Programy (P2-P13)

Komputer dysponuje różnymi wgranymi programami

Wybierz „PROGRAM” przy użyciu pokrętki. W celu potwierdzenia naciśnij MODE.

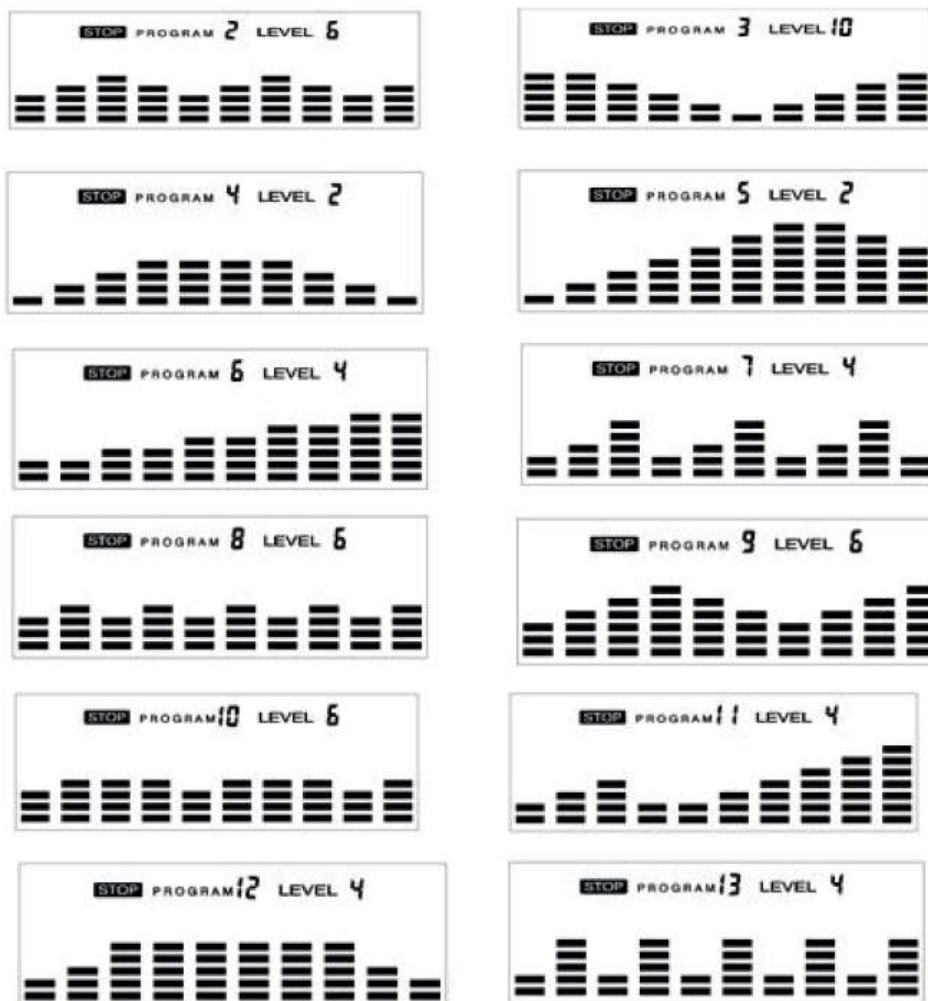
Wprowadzanie danych w predefiniowanych programach

Wybierz program za pomocą pokrętki. Na wyświetlaczu pojawi się P2-P13 i przynależny profil. Po wyborze programu naciśnij MODE w celu potwierdzenia.

Miga „TIME”. Za pomocą pokrętki można wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty). (Czas nie musi być ustawiony. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.)

Naciśnij MODE, aby ustawić kolejny parametr.

Naciśnij START, aby rozpocząć trening.



Program WATT (P14)

Wybierz program WATT za pomocą pokrętła.

Naciśnij MODE w celu potwierdzenia.

Miga „TIME”. Za pomocą pokrętła można wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty). (Czas nie musi być ustawiony. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.)

Naciśnij MODE, aby ustawić kolejny parametr.

W programie WATT można ustawić zakres 25-350 WATT w pięciu przedziałach.

Naciśnij START, aby rozpocząć trening.

PROGRAM BODY FAT (P15)

Wybierz program BODYFAT za pomocą pokrętła.

Miga „GENDER”. Za pomocą pokrętła można ustawić płeć.

Naciśnij MODE w celu potwierdzenia.

Miga „HEIGHT”. Za pomocą pokrętła można ustawić wzrost.

Naciśnij MODE w celu potwierdzenia.

Miga „WEIGHT”. Za pomocą pokrętła można ustawić wagę.

Naciśnij MODE w celu potwierdzenia.

Miga „AGE”. Za pomocą pokrętła można ustawić wiek.

Naciśnij MODE w celu potwierdzenia.

Naciśnij START i chwyć oburącz sensory dotykowe.

Rozpocznie się pomiar, a po 15 sekundach na wyświetlaczu pojawia się: Body Fat%, BMR, BMI&Body type.

Typ 1 od 5% do 9%.

Typ 2 od 10% do 14%.

Typ 3 od 15% do 19%.

Typ 4 od 20% do 24%.

Typ 5 od 25% do 29%.

Typ 6 od 30% do 34%.

Typ 7 od 35% do 39%.

Typ 8 od 40% do 44%.

Typ 9 od 45% do 50%.

BMR: Basal Metabolism Ratio - Współczynnik podstawowego metabolizmu

BMI: Body Mass Index - Wskaźnik masy ciała

Po naciśnięciu START/STOP nastąpi powrót do menu głównego.

5.3.2.4 TARGET HEART RATE (program tętna) (P16)

Wybierz program TARGE HEART RATE za pomocą pokrętła.

Naciśnij MODE w celu potwierdzenia.

Miga „TIME”. Za pomocą pokrętła można wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty). (Czas nie musi być ustawiony. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.)

Naciśnij MODE, aby ustawić kolejny parametr.

Komputer daje możliwość sterowania oporem w taki sposób, żeby nie została przekroczona wprowadzona wartość tętna i żeby się nie przeciążyć.

Naciśnij START, aby rozpocząć trening.

5.3.2.5 HEART RATE CONTROL (P17-P20)

Istnieją 4 zakresy tętna docelowego:

- HRC- 55% TARGET H.R= 55% z (220-wiek)
- HRC- 65% TARGET H.R= 65% z (220-wiek)
- HRC- 75% TARGET H.R= 75% z (220-wiek)
- HRC- 85% TARGET H.R= 85% z (220-wiek)

Wybierz program HEART RATE CONTROL za pomocą pokrętła.

Naciśnij MODE w celu potwierdzenia.

Miga „TIME”. Za pomocą pokrętła można wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty). (Czas nie musi być ustawiony. Naciśnięcie START rozpoczyna trening.)

Naciśnij MODE, aby ustawić kolejny parametr.

Jeśli został ustawiony czas treningu, nie można ustawić dystansu.

Naciśnij START, aby rozpocząć trening.

Wskazówka: Jeśli tętno jest powyżej lub poniżej (± 5) TĘTNA DOCELOWEGO, komputer automatycznie dostosuje opór. Tętno jest mierzone co około 20 sekund. Jeśli jeden z parametrów treningu jest równy zeru, rozlegnie się dwutonowy dźwięk i trening zostanie automatycznie zatrzymany.

Naciśnij START/STOP, aby kontynuować trening i przejść do nieukończonych parametrów treningu.

Do treningu używaj pasa telemetrycznego.

5.3.2.6 Program użytkownika

Istnieje możliwość zapisania w komputerze samodzielnie zdefiniowanego profilu.

Wybierz „USER” za pomocą pokrętła. Naciśnij MODE w celu potwierdzenia.

(Gdy użytkownik ustawi docelowy czas treningu, nie można zmienić następnego parametru - dystansu)

Przejdź przez wszystkie żądane parametry.

Po ustawieniu żądanego parametru zacznie migać poziom 1, użyj pokrętła, aby wyregulować, a następnie naciśnij MODE w celu potwierdzenia.

Po ustawieniu programu naciśnij START, aby rozpocząć trening.

7. Rozwiązywanie problemów

Problem	Powód	Co robić?
Pusty ekran albo brak działania komputera	Brak zasilania	Podłączyć kabel do źródła zasilania albo wtyczkę do gniazdka w urządzeniu lub sprawdzić połączenia kablowe
Brak wyświetlania tętna	Brak odbioru Zakłócenia w pomieszczeniu	Sprawdzić wszystkie połączenia, usunąć z pomieszczenia urządzenia zakłócające (telefon komórkowy, głośniki),
	<i>Przy pasie telemetrycznym:</i>	
	Niewłaściwy pasek	Ewentualnie wymień pasek. Częstotliwość sygnału musi wynosić 5,0 -5,5 kHz.
	Niewłaściwe położenie paska	Nawilżyć elektrody na pasku i właściwie ułożyć pasek
Brak możliwości regulacji oporu	Usterka mechaniczna / sterowania	Sprawdzić opakowanie Zadzwoń do serwisu

Niestabilność urządzenia	Krzywa podłoga Nierówne podnóżki	Dostosować wysokość podnóżków przekręcając nakrętki pod podnóżkami aż do uzyskania stabilności! Dokręcić nakrętkę kołpakową!
--------------------------	-------------------------------------	--

6. Dane techniczne

8. Zasilanie (w zestawie)

Kabel zasilający podłączyć do odpowiedniego gniazdka na urządzeniu.

Moc:

wejściowa: AC 110-230V

wyjściowa: 9V, 1000mA



Należy używać wyłącznie oryginalnego zasilacza. W przypadku użycia zasilacza innego producenta, należy upewnić się, iż wyłączy się on automatycznie w przypadku przeciążenia, posiada ochronę przed zwarciami i jest kontrolowany elektronicznie. Nieprzestrzeganie tych zasad może spowodować zwarcie i uszkodzenie komputera.

W celu całkowitego wyłączenia urządzenia należy odłączyć wtyczkę zasilacza z gniazdka. Z tego powodu podłączyć urządzenie tylko do łatwo dostępnego gniazdka.

7. Wskazówki treningowe

Trening na orbitreku to idealny trening ruchowy dla wzmocnienia ważnych grup mięśni oraz układu krążenia.

Wskazówki ogólne do treningu:

- Nigdy nie ćwicz zaraz po posiłku.
- Jeśli to możliwe, zorientuj trening na tętno.
- Przed rozpoczęciem treningu, wykonaj rozgrzewkę mięśni - ćwiczenia rozluźniające i rozciągające.
- Pod koniec treningu zmniejsz prędkość. Nigdy nie kończ treningu nagle.
- Po zakończeniu treningu, wykonaj ćwiczenia rozciągające.

9. 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.

10. 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. 60 obrotów na minutę i nie przekraczała 100.

11. 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 powinno być wykonane 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.

12. 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: $(220 - \text{wiek}) \times 0,85$

13. Czas trwania treningu

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

Rozgrzewka:

5 do 10 minut wolnego poruszania się.

Trening właściwy:

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

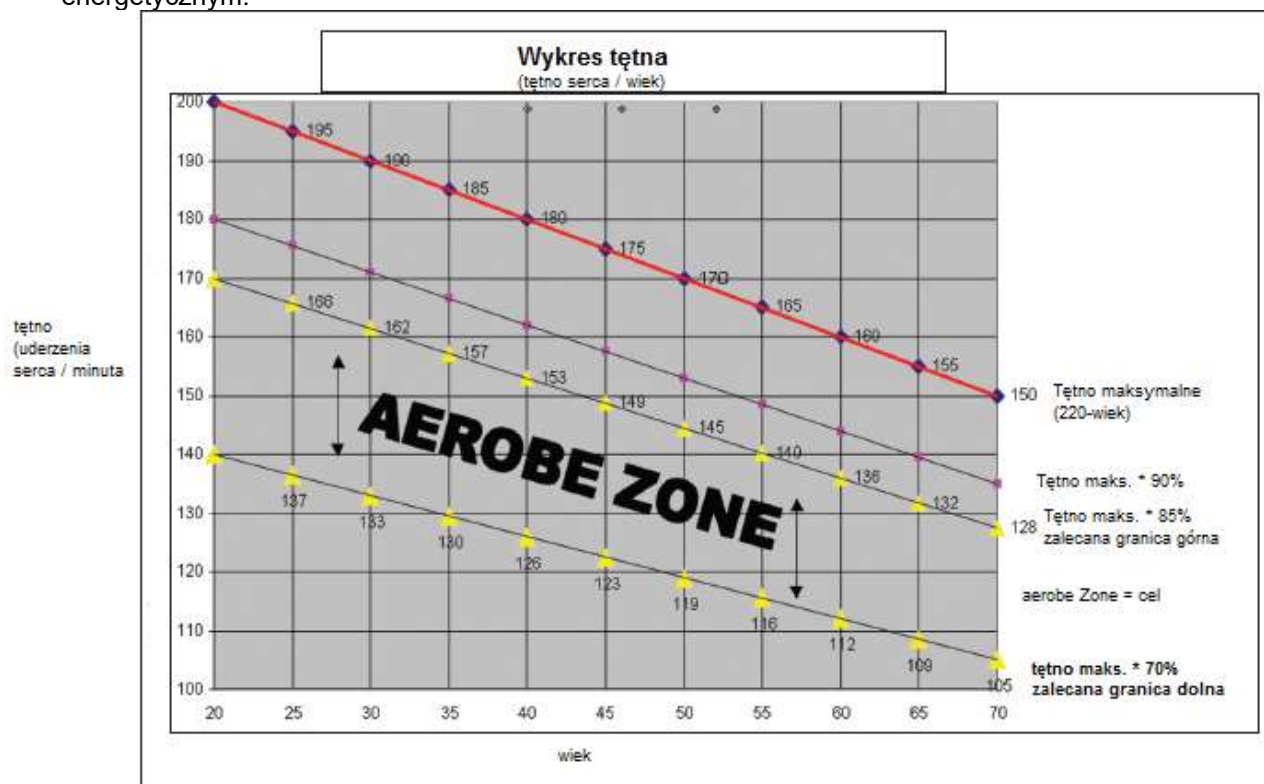
Rozprężenie:

5 do 10 minut wolnego poruszania się.

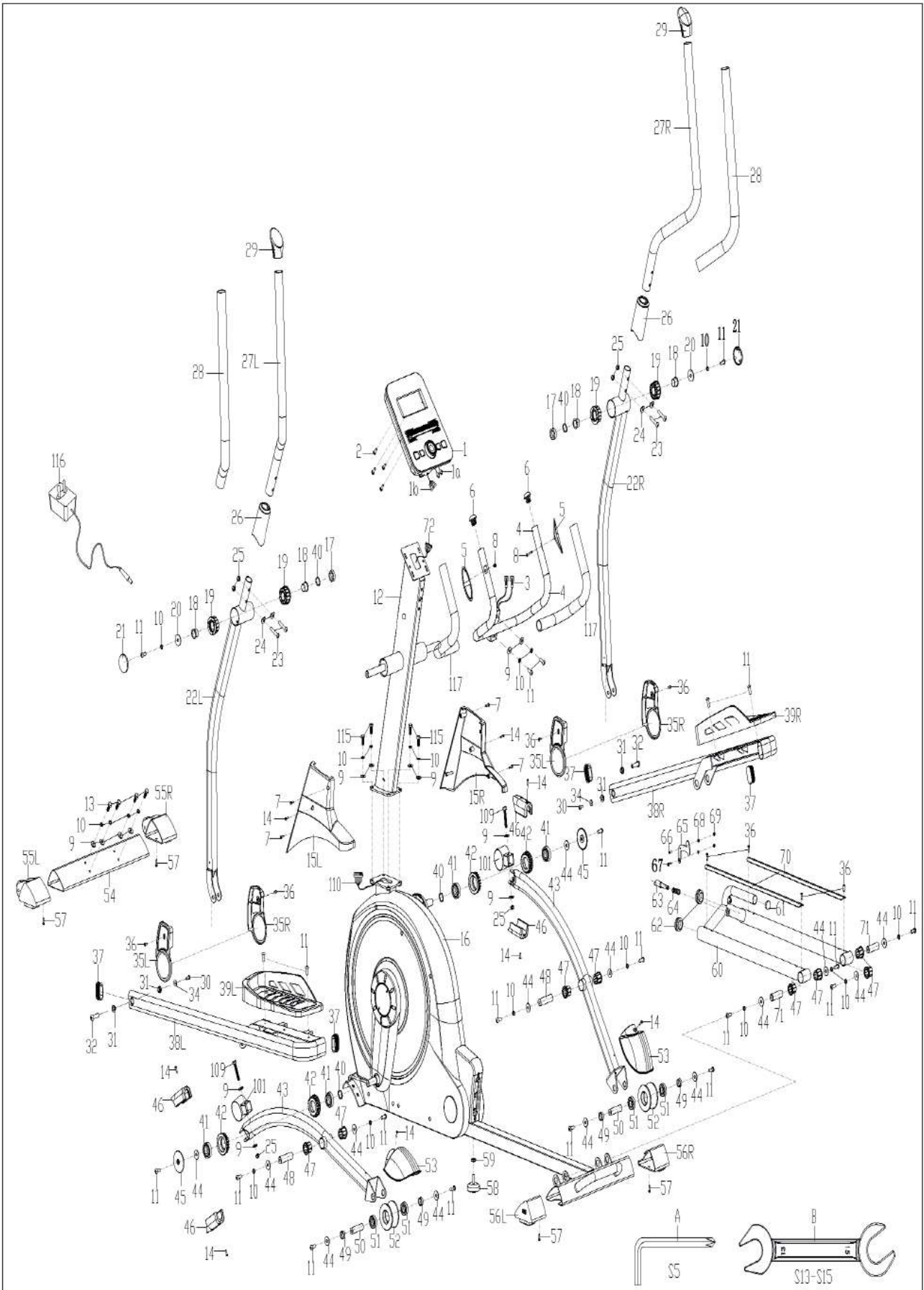
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle lub pojawią się oznaki przemęczenia.

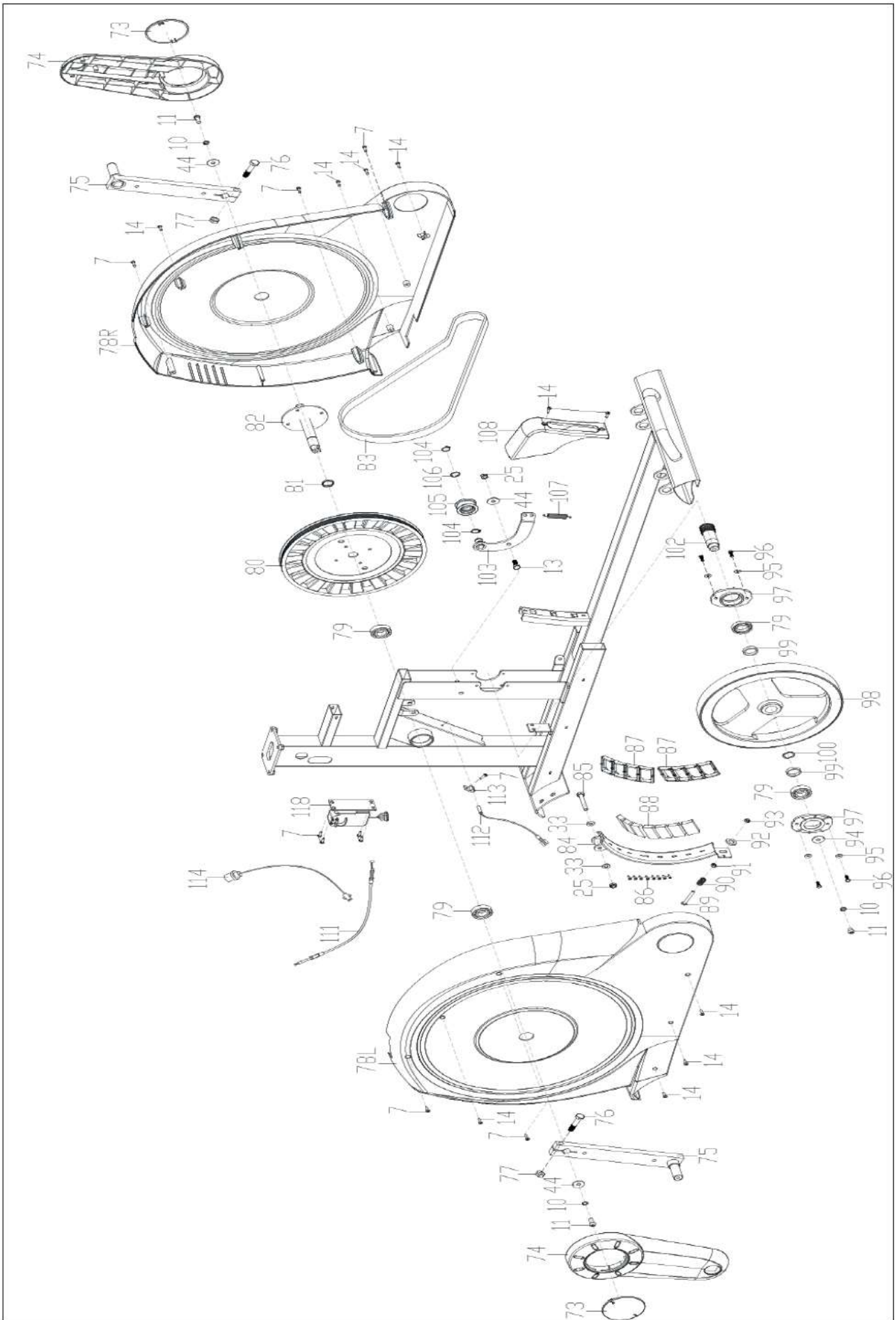
Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

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



8. Rysunek





9. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/ Quantity
11000 -1	Computer	Computer		1
-2	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x15	4
-3	Handpuls Kabel	Handpulse sensor cable		2
-4	Fester Handgriff	Fixed handlebar		1
-5	Handpulssensor	Handpulse sensor		2
-6	Kunststoffkappe	End cap		2
-7	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x19	14
-8	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.0x19	2
-9	Unterlegscheibe	Washer	φ8xφ20x2.0	14
-10	Federring	Spring washer	d8	23
-11	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	25
-12	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-13	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	5
-14	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4.2x16	18
-15L	Abdeckung Lenkerstützrohr, links oben	Left cover for handlebar post		1
-15R	Abdeckung Lenkerstützrohr, rechts oben	Right cover for handlebar post		1
-16	Hauptrahmen	Main frame		1
-17	Abstandshalter	Spacer		2
-18	Buchse	Bushing		4
-19	Buchse	Bushing		4
-20	Unterlegscheibe	Washer		2
-21	Abdeckung	Cover		2
-22L	Beweglicher Arm, links oben	Left movable arm		1
-22R	Beweglicher Arm, rechts oben	Right movable handle		1
-23	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x40	4
-24	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer		4
-25	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8m	8
-26	Abdeckung	Cover		2
-27L	Beweglicher Arm, links oben	Left moveable upper handlebar		1
-27R	Beweglicher Arm, rechts oben	Right moveable upper handlebar		1
-28	Schaumstoff für beweglicher Arm	Foam for moveable handlebar		2
-29	Kunststoffkappe	End cap		2
-30	Innensechskantschraube	Allen bolt	M6x15x	2
-31	Buchse	Bushing	φ18xφ10.1x6.5	4
-32	Innensechskantschraube	Allen bolt	φ10x34xM6x15xS6	2
-33	Unterlegscheibe	Washer	φ8xφ16x1.5	2
-34	Unterlegscheibe	Washer	φ6xφ16x1.5	2
-35L	Abdeckung li.Pedalarm, links vorne	Cover left pedal arm, left front side		2
-35R	Abdeckung li.Pedalarm, rechts vorne	Cover left pedal arm, right front side		2
-36	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x13	8
-37	Kunststoffkappe	End cap	25x50	4
-38L	Pedalarm, links	Left pedal arm		1
-38R	Pedalarm, rechts	Right pedal arm		1
-39L	Trittplatte, links	Left pedal		1
-39R	Trittplatte, rechts	Right pedal		1
-40	Unterlegscheibe gebogen	Wavy Washer	φ19xφ25x0.3	4
-41*	Kugellager	Ballbearing	R12	4
-42	Buchse	Bushing	φ60x16.6φ41.18x13.11	4
-43	Verbindungsstück	Linkage		2
-44	Unterlegscheibe	Washer	φ8xφ25x2.0	17
-45	Abdeckung	Cover		2
-46	Abdeckung	Cover		4
-47	Buchse	Bushing	φ32x3.3xφ28x20.5xφ19.1	8
-48	Welle	Rail shaft		2
-49	Abstandshalter	Spacer	φ22xφ17.1x8.8	4
-50	Welle von Transportrolle	Shaft for transportation wheel		2
-51*	Kugellager	Ballbearing	6003	4
-52*	Rollen	Rollers		2
-53	Abdeckung Rollen	Roller cover		2
-54	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-55L	Kunststoffkappe	End cap		1
-55R	Kunststoffkappe	End cap		1
-56L	Abdeckkappe	End cap		1
-56R	Abdeckkappe	End cap		1

-57	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x16	4
-58	Fußkappen einstellbar	Adjustable footpad		1
-59	Mutter	Nut	M8	1
-60	Schiene	Rail		1
-61	Kunststoffkappe	End cap	Ø25x16	1
-62	Kunststoffkappe	End cap	Ø38	2
-63	Griff	Knob		1
-64	Feder	Spring		1
-65	Hebel für Steigungseinstellung	Incline adjustment handle		1
-66	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M4x12	1
-67	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M4x16	1
-68	Unterlegscheibe	Washer	Ø4xØ9x1.0	2
-69	Hutmutter	Cap nut	M4	2
-70*	Aluminium Plate für Schiene	Aluminium plate		2
-71	Welle	Rail shaft		2
-72	Computer Kabel	Computer cable		1
-73	Abdeckung	Cover		2
-74	Abdeckung Kurbel	Crank cover		2
-75	Kreuz für Rotationsscheibe	Cross for Rotationwheel		2
-76	Innensechskantschraube	Allen bolt	M10x50	2
-77	Mutter	Nut	M10	2
-78L	Gehäuse, vorne links	Housing front left side		1
-78R	Gehäuse, vorne rechts	Housing front right side		1
-79	Kugellager	Ballbearing	6004	4
-80	Antriebsscheibe	Wheel		1
-81	Buchse	Bushing	Φ25xΦ20.2x4	1
-82	Achse	Axle		1
-83*	Riemen	Belt		1
-84	Magnetplatte	Magnetic plate		1
-85	Innensechskantschraube	Allen bolt	M6x65	1
-86	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3.0x10	8
-87	Halter Magnetplatte	Magnetic location grid		2
-88	Magnet	Magnet		7
-89	Innensechskantschraube	Allen bolt	M6x65	1
-90	Feder	Spring		1
-91	Mutter	Nut	M6	1
-92	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ18x2.0	1
-93	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	1
-94	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ28x2.0	1
-95	Unterlegscheibe	Washer	Ø5xØ13x1.0	4
-96	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x16	4
-97	Halter Kugellager	Bearing holder		2
-98	Schwungrad	Flywheel		1
-99	Abstandshalter	Spacer		2
-100	Unterlegscheibe, gebogen	Wave washer	Φ20xΦ26x0.3	1
-101	Verbindungsteil	Connector		2
-102	Achse Schwungrad	Flywheel axle		1
-103	Riemenspanner	Idler rod		1
-104	Unterlegscheibe	Washer	d15	2
-105	Riemenspannrolle	Idler wheel		1
-106	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Φ15xΦ19x0.3	1
-107	Spring	Feder		1
-108	Abdeckung	Cover		1
-109	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x50	2
-110	Kabel	Trunk wire		1
-111	Widerstandsverstellkabel	Resistance control cable		1
-112	Sensor	Sensor		1
-113	Halter für Sensor	Sensor holder		1
-114	Stromkabel innenliegend	Power line		1
-115	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x25	4
-116	Netzgerät	Adapter		1
-117	Schaumstoff für festen Handgriff	Foam for fixed handlebar		2
-118	Motor	Motor		1
-A	Innensechskantschlüssel	Allen spanner	S5	1
-B	Gabelschlüssel	Wrench	S13-15	1

-119	Halter Sensor	Sensor holder		1
-120	Sensor	Sensor		1
-121	Kabel	Trunk wire 2		1
-122*	Motor	Motor		1
-123	Widerstandsverstellkabel	Resistance control cable		1
-124	Stromkabel innenliegend	Power line		1
-125	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x35	2
-126*	Kugellager	Ballbearing	608 d8xD22xB7xH12	4
-127	Abdeckung	Cover		1
-128	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x16	1
-129	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x12	2
-130	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ12x1.5	2
-131*	Rollen	Rollers		2
-132	Verpackungskeil	Package tube		1
-A	Innensechskantschlüssel	Allen spanner	S5	1
-B	Gabelschlüssel	Wrench	S13-15	1
-C	Gabelschlüssel	Wrench	S13-14-15	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 Budzyń
 ul. Tarnogórska 1
 44-100 Gliwice
 tel. 32 270 77 22,
 e-mail: biuro@finnlo.com.pl,
www.finnlo.com.pl