

HAMMER

Cross Pace 5.0 Norsk



Instrukcja obsługi



WAŻNA INFORMACJA

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

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

Nieprzestrzeganie powyższych zaleceń może się wiązać z utratą gwarancji.

www.lord4sport.pl

FINNLO
FITNESS SYSTEMS

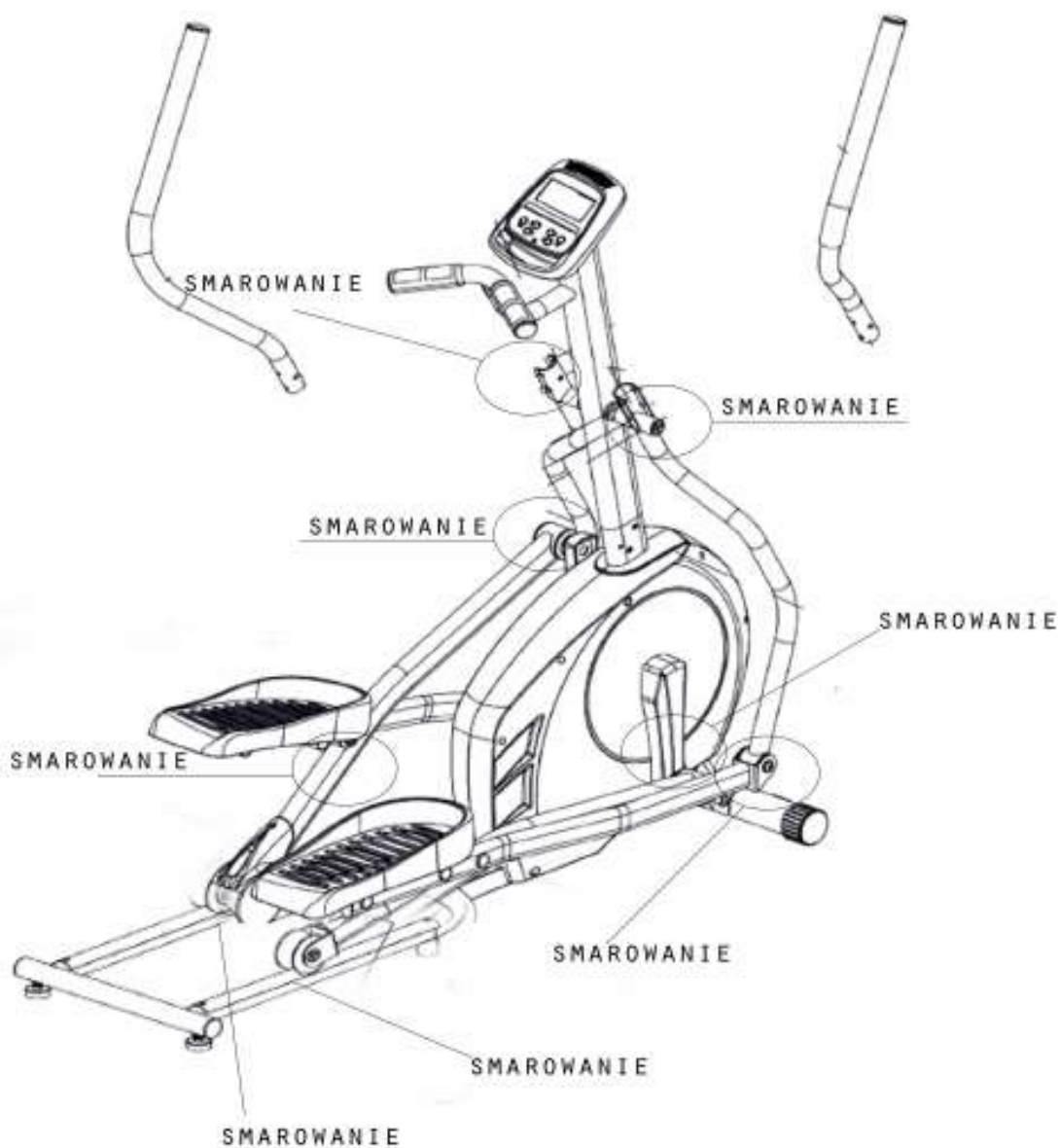
HAMMER

SOLE

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.....	10
5.	Komputer.....	10
5.1.	Przyciski komputera.....	10
5.2.	Funkcje komputera.....	11
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
6.2.	Funkcja nachylenia.....	16
7.	Wskazówki treningowe.....	16
7.1.	Częstotliwość treningu.....	17
7.2.	Intensywność treningu.....	17
7.3.	Trening zorientowany na tętno.....	17
7.4.	Kontrola treningu.....	17
7.5.	Czas trwania treningu.....	18
8.	Rysunek.....	20
9.	Lista części.....	22

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 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. Orbitrek 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.

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

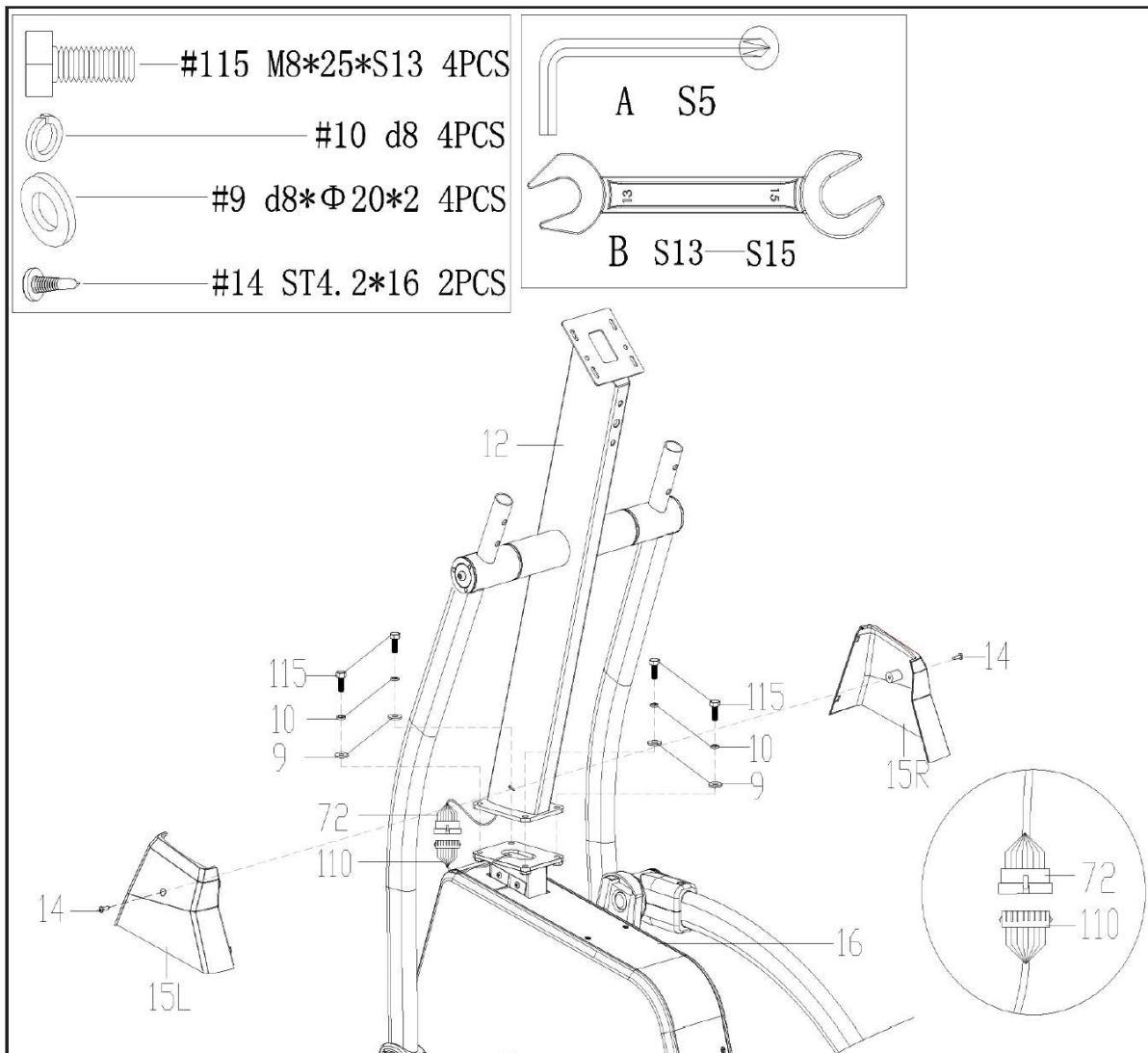
W celu ułatwienia montażu urządzenia, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

Zawartość opakowania

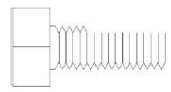
- Rozpakuj wszystkie części ze styropianu i ułóż je na podłodze obok siebie.
- Postaw ramę główną na podkładzie chroniącym podłogę; w przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy. Podkład powinien być płaski i niebyt gruby, tak aby rama stała stabilnie.
- W trakcie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

3.1. Kroki montażowe

Krok 1



Krok 2



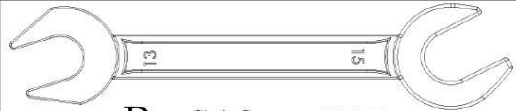
#13 M8*20*S13 4PCS



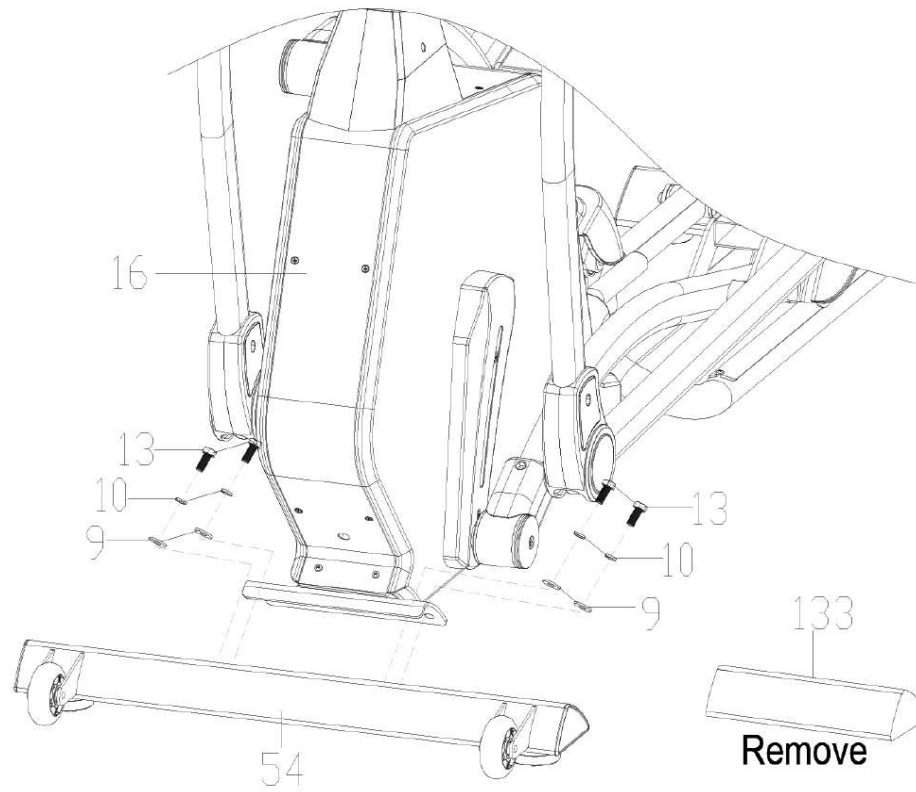
#10 d8 4PCS



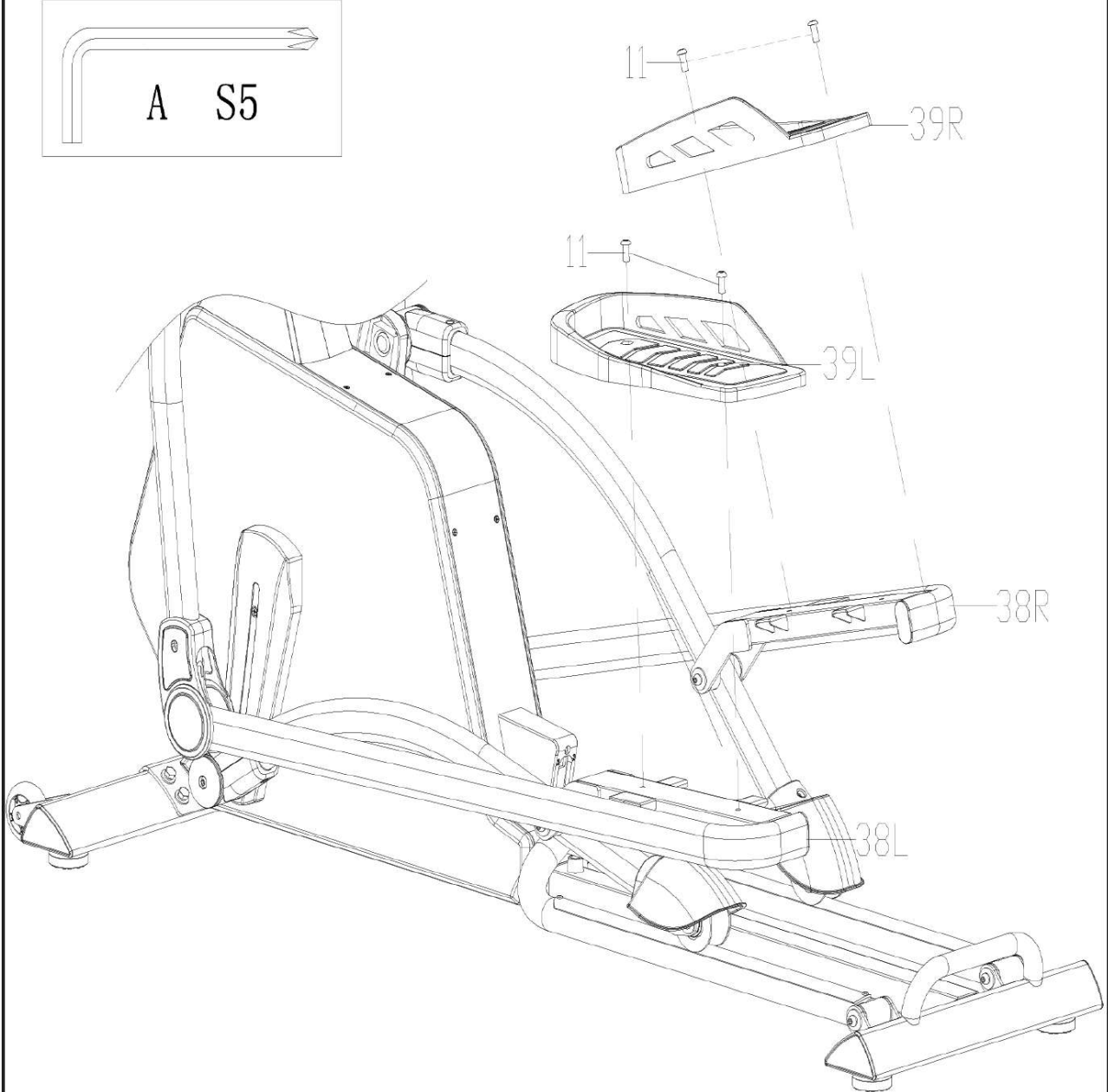
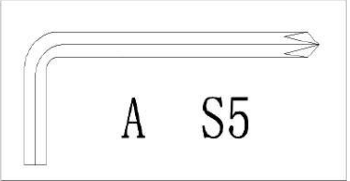
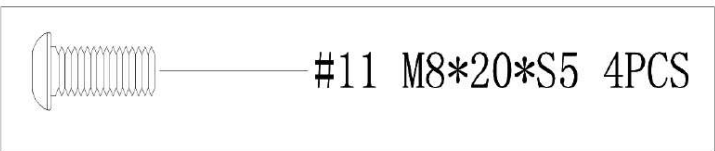
#9 d8*Φ 20*2 4PCS



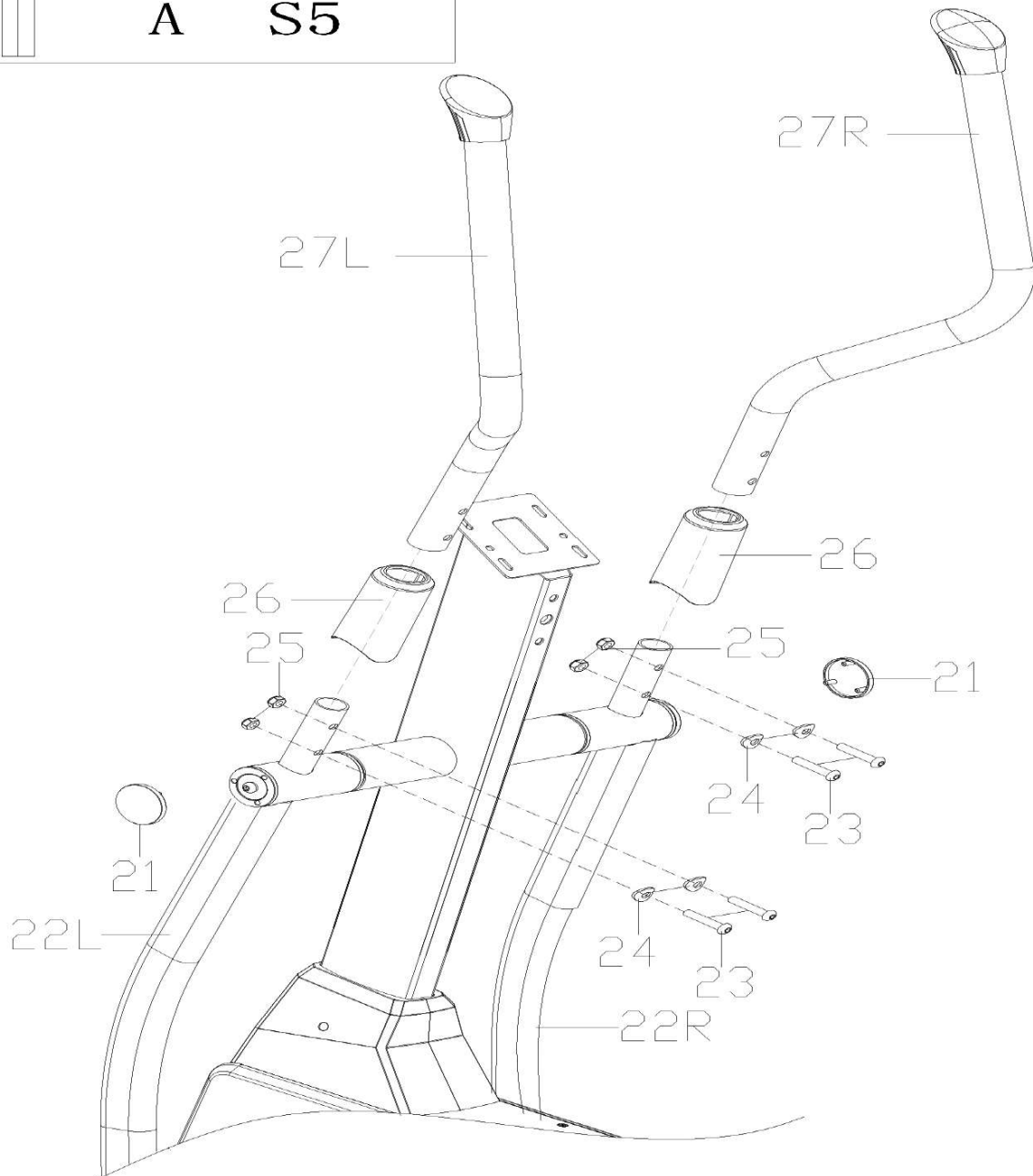
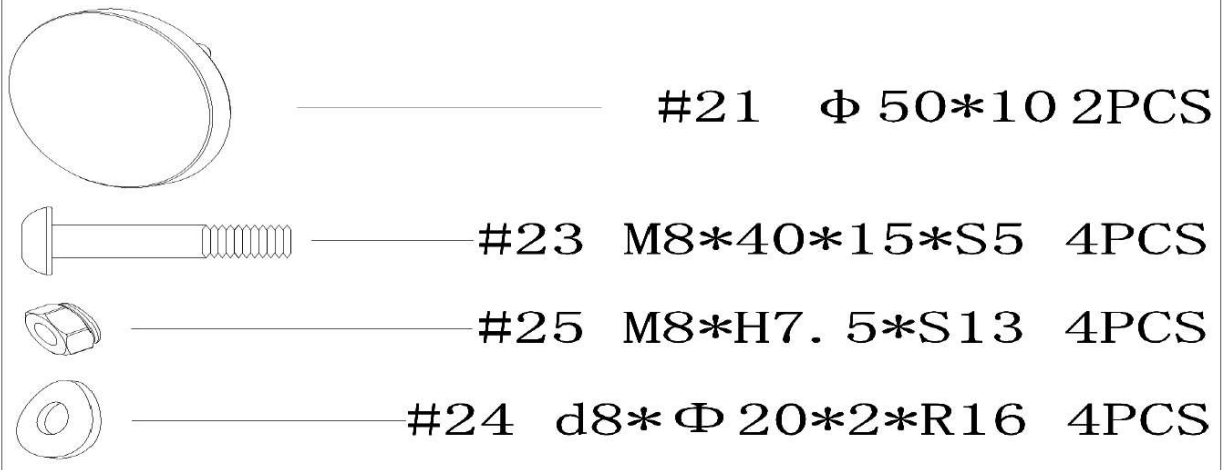
B S13—S15



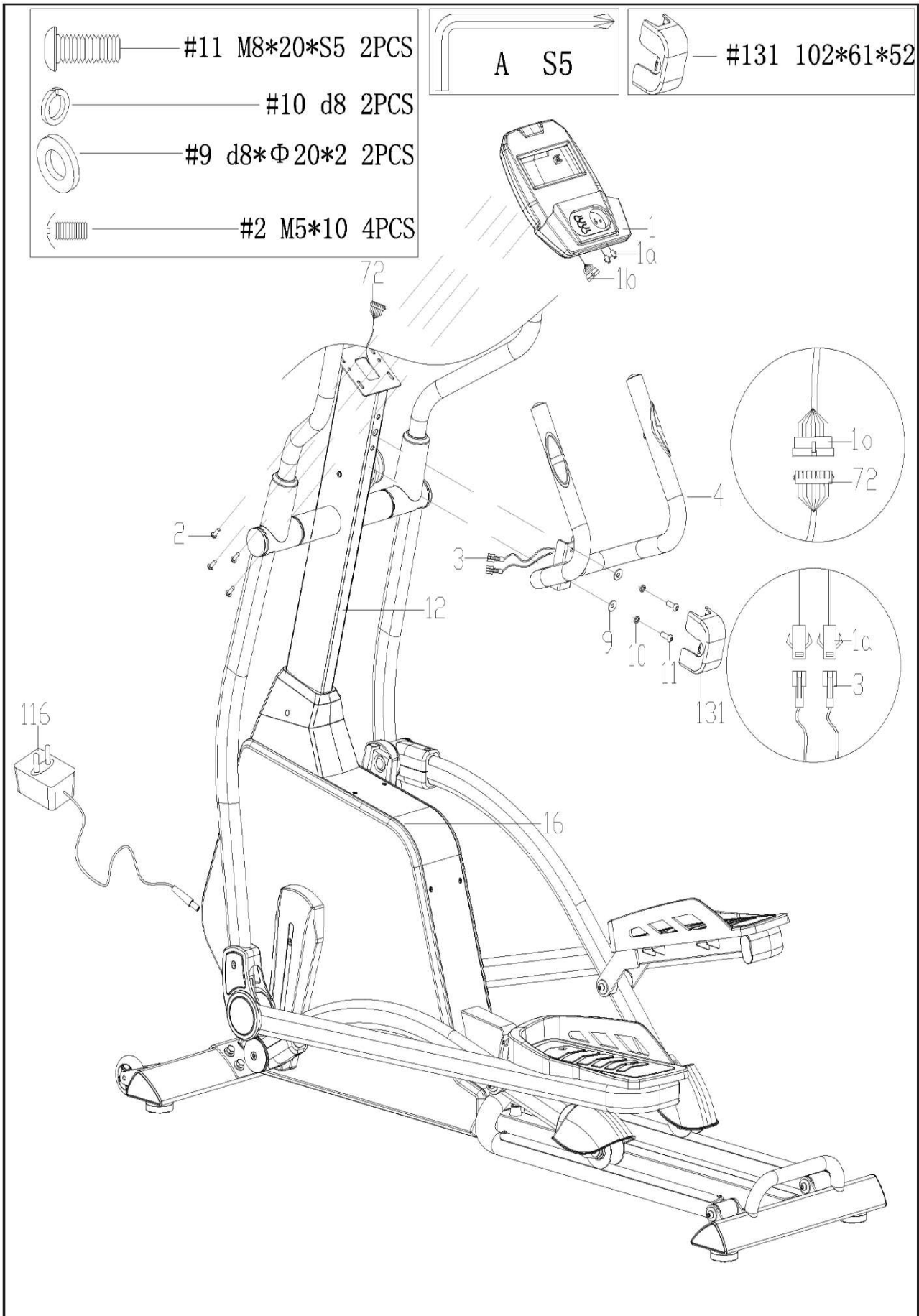
Krok 3



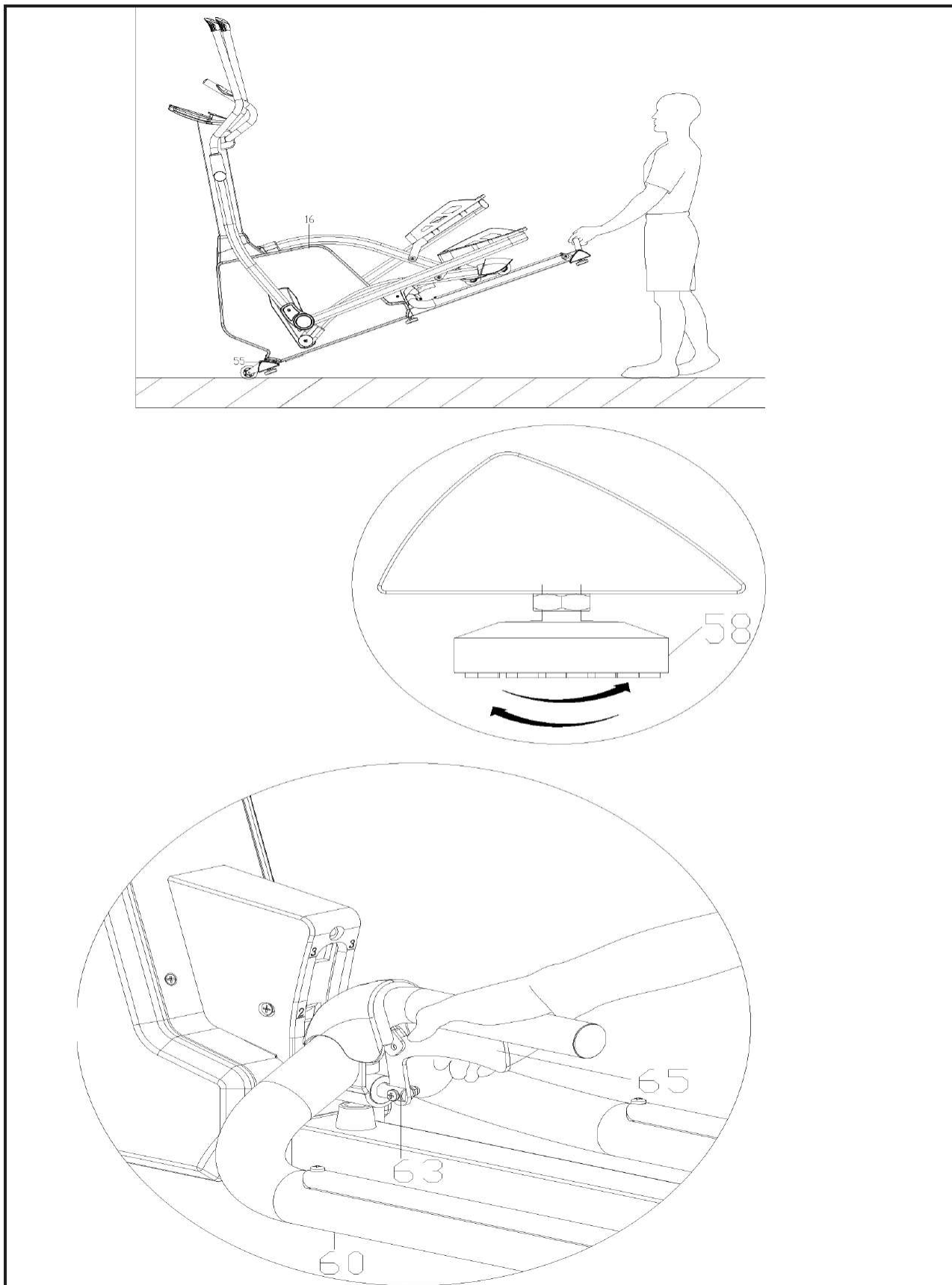
Krok 4



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



5.1. Przyciski komputera

ENTER

Naciśnięcie powoduje potwierdzenie wartości lub wybranego programu.

RECOVERY

Pomiar tętna powysiłkowego z podaniem wyniku 1-6.

PUSH&TURN / pokrętko

DOWN: zmniejszenie wartości funkcji: czas, dystans itd. Zmniejszenie oporu podczas treningu.

UP: zwiększenie wartości funkcji. Zwiększenie oporu podczas treningu.

START / STOP

Uruchamia i zatrzymuje funkcje komputera. Rozpoczyna pomiar tkanki tłuszczowej.

MODE

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

Przytrzymanie przycisku przez 3 sekundy zeruje wszystkie wartości.

5.2. 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, która nie może być porównywana z normalnym rowerem.

DISTANCE

Pokazuje dystans w zakresie 0 - 999,9km.
Można wprowadzić dystans, który ma być osiągnięty.

TIME

Pokazuje czas treningu z dokładnością do sekundy (00:00 - 99:59)
Można wprowadzić docelowy czas treningu.

KCAL

Pokazuje spalanie kalorii przy założeniu 22% efektywności dla siły mechanicznej. Zakres 1 - 9995 Kcal.
Można wprowadzić ilość kalorii, które mają zostać spalone.

HEARTRATE

Ilość uderzeń serca na minutę. Dodatkowo wyświetlana jest wyliczona lub wprowadzona wartość 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.

LEVEL

Pokazuje opór w 16-stopniowej skali / poziomach.

TARGET H.R.

Istnieje możliwość wprowadzenia docelowego tętna.

ODO

Wyświetla informację o łącznym dystansie w zakresie 0-9999 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 aktualne procentowe tętno
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 uśpiania**

W celu uaktywnienia komputera z trybu uśpiania 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

Pobierz Kinomap ze sklepu Apple lub Google Play i zainstaluj.

Uruchom funkcję Bluetooth w swoim urządzeniu (telefon lub tablet) w aplikacji.

Kinomap

Na początku należy wybrać urządzenie. Wybierz ERGOMETER.

W aplikacji pod „Brand directory” wybierz „Hammer” CardioPace 5.0 NorsK.

Po zalogowaniu postępuj zgodnie z instrukcjami w aplikacji.

5.3. Uruchomienie komputera**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 z tyłu urządzenia. Usłyszysz sygnał, a listwa menu będzie migać.
- Rozpocznij trening poprzez naciśnięcie START. Wszystkie dane rozpoczynają pomiary w górę. Za pomocą pokrętki możesz ustawić opór. Im wyższy opór, tym więcej świeci linijek. Można ustawić 16 różnych poziomów oporu.

2 Trening z wprowadzeniem danych

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

5.3.2.1 Manual (program 1)

Wybierz MANUAL (program 1) przy pomocy pokrętki. Naciśnij ENTER, „czas” miga, a wartość może zostać ustawiona przy użyciu pokrętki.

Naciśnij ENTER, aby zapisać wartość i przejść do następnej wartości do ustawienia.

** (jeśli został ustawiony czas docelowy, nie można ustawić kolejnego parametru – dystansu)

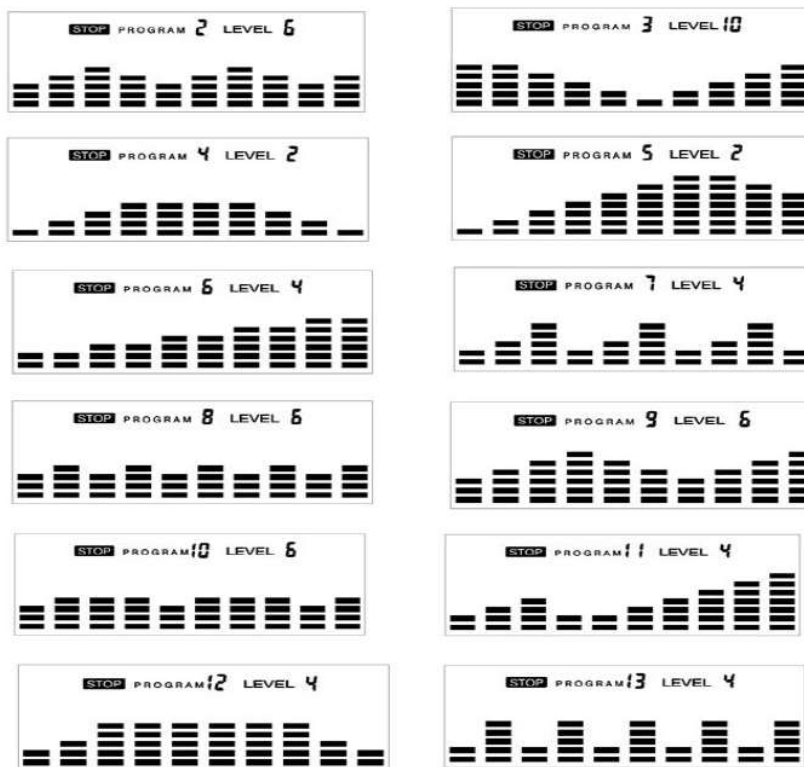
Postępuj analogicznie z wszystkimi parametrami, które chcesz ustawić i naciśnij START/STOP, aby

rozpocząć trening.

5.3.2.2 Programy (P2-P13)

Komputer dysponuje 12 różnymi wgranymi programami

Wybierz „PROGRAM” przy użyciu pokrętła. W celu potwierdzenia naciśnij ENTER.



Wprowadzanie danych w predefiniowanych programach

Wybierz program za pomocą pokrętła. Na wyświetlaczu pojawi się profil wybranego programu. Naciśnij w celu potwierdzenia ENTER.

Miga „CZAS”. Za pomocą pokrętła można wprowadzić wartość. Naciśnij ENTER, aby zapisać wartość i przejść do następnego parametru do ustawienia.

Postępuj analogicznie z wszystkimi parametrami, które chcesz ustawić i naciśnij START/STOP, aby rozpocząć trening.

Możesz trenować z różnymi poziomami obciążenia w różnych interwałach. Gdy poszczególne profile migają, możesz użyć pokrętła, aby ustawić żądany poziom oporu podczas treningu.

Uwaga: Po ustawieniu docelowego czasu treningu nie można zmienić następnego parametru - dystansu.

Jeśli jeden z parametrów treningu jest równy zero, rozlegnie się dwutonowy dźwięk i trening zostanie automatycznie zatrzymany. Naciśnij START/STOP, aby kontynuować.

BODY FAT (P14)

W tym programie liczbę watów można określić w zakresie od 25 do 350 WATT. Wartość WATT pozostaje stała. Oznacza to, że opór pedałowania zmniejsza się, gdy pedałujesz szybko.

Gdy pedałujesz powoli, opór obciążenia wzrasta, aby zapewnić taką samą moc.

Naciśnij ENTER, aby wybrać program Watt.

„Czas” miga, aby można było ustawić wartość za pomocą pokrętła. Naciśnij przycisk ENTER, aby zapisać wartość i przejść do następnego ustawianego parametru.

Postępuj analogicznie z wszystkimi parametrami, które chcesz ustawić i naciśnij START/STOP, aby rozpocząć trening.

Uwaga: Po ustawieniu docelowego czasu treningu nie można zmienić następnego parametru - dystansu. Jeśli jeden z parametrów treningu jest równy zero, rozlegnie się dwutonowy dźwięk i trening zostanie

automatycznie zatrzymany. Naciśnij START/STOP, aby kontynuować.

PROGRAM BODY FAT (P15)

Wybór „Body Fat Program” za pomocą pokrętła.

Naciśnij ENTER.

„Mężczyzna” miga, aby można było wybrać płeć za pomocą pokrętła.

Naciśnij ENTER, aby zapisać płeć i przejść do następnych danych.

Miga „175”, więc można regulować wzrost za pomocą pokrętła, naciśnij ENTER.

Miga „70”, więc można regulować wagę za pomocą pokrętła.

Naciśnij ENTER, aby zapisać wartość i przejść do następnych danych. Miga „30”, więc można ustawić wiek za pomocą pokrętła. Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć pomiar. Chwyć obiema rękami uchwyty pulsometru.

Po 15 sekundach na wyświetlaczu pojawi się % tkanki tłuszczowej, BMR, BMI i typ budowy ciała.

UWAGA: Typy budowy ciała: Istnieje 9 typów budowy ciała podzielonych według obliczonej procentowej zawartości tłuszczu. Typ 1 wynosi od 5% do 9%. Typ 2 wynosi od 10% do 14%. Typ 3 wynosi od 15% do 19%. Typ 4 wynosi od 20% do 24%. Typ 5 wynosi od 25% do 29%. Typ 6 wynosi od 30% do 34%. Typ 7 wynosi od 35% do 39%. Typ 8 wynosi od 40% do 44%. Typ 9 wynosi od 45% do 50%.

BMR: Współczynnik podstawowego metabolizmu

BMI: Wskaźnik masy ciała

5.3.2.3 Program użytkownika (P21-P24)

Istnieje możliwość zapisania w komputerze samodzielnie zdefiniowanego profilu. Postępuj w następujący sposób.

Wybierz „USER” za pomocą pokrętła i naciśnij ENTER.

Pierwszy parametr „Czas” miga, aby można było ustawić wartość za pomocą pokrętła. Naciśnij ENTER, aby zapisać wartość i przejść do następnego ustawianego parametru.

** (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 ENTER, aż skończysz.

Naciśnij START/STOP, aby rozpocząć trening.

Uwaga: Jeśli którykolwiek z parametrów treningu wyniesie zero, rozlegnie się dwutonowy sygnał dźwiękowy i trening zostanie zatrzymany. Naciśnij START/STOP, aby kontynuować.

5.3.2.4 TARGET HR (program tętna)

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

Wybierz „TARGETHR” (P17-P12) za pomocą pokrętła. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia.

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)

Użyj pokrętła, aby wybrać docelowe tętno i potwierdź ENTER.

„Czas” miga, aby można było ustawić wartość za pomocą pokrętła. Naciśnij ENTER, aby zapisać wartość i przejść do następnego ustawianego parametru.

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

Przejdź przez wszystkie żądane parametry. Naciśnij START/STOP, 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 zero, 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.

TARGET HEART RATE PROGRAM (P16)

Wybierz „TARGET HEART RATE PROGRAM” (P16) za pomocą pokrętki. Naciśnij ENTER w celu potwierdzenia.

„Czas” miga, aby można było ustawić wartość za pomocą pokrętki. Naciśnij ENTER, aby zapisać wartość i przejść do następnego ustawianego parametru.

** (Gdy użytkownik ustawi docelowy czas treningu, nie można zmienić następnego parametru - dystansu) Przejdź przez wszystkie żądane parametry. Naciśnij START/STOP, 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 zero, 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.

5.4. 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

6.1. Zasilanie (w zestawie)

Kabel zasilający podłączyć do odpowiedniego gniazdka z tyłu urządzenia.

Moc:

wejściowa: AC 110-230V

wyjściowa: 9V, 1000mA

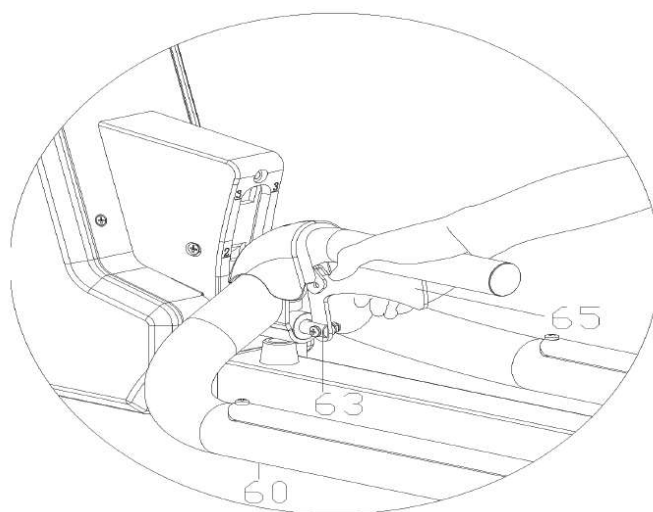


Należy używać wyłącznie oryginalnego zasilacza. W przypadku użycia zasilacza innego producenta, należy upewnić się, iż wyłączy się on automatycznie w przypadku przeciążenia, posiada ochronę przed zwarciami i jest kontrolowany elektronicznie. Nieprzestrzeganie tych zasad może spowodować zwarcie i uszkodzenie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

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

6.2. 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.



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.

7.1. 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 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.

7.2. Intensywność treningu

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

Ilość obrotów (RPM)

Przy treningu wytrzymałościowym zaleca się zasadniczo wybór niskiego poziomu oporu przy większej ilości obrotów (RPM – Revolutions per minute = obroty na minutę). Zwróć uwagę na to, żeby ilość obrotów była ok. 80 obrotów na minutę i nie przekraczała 100.

7.3. 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.

7.4. 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 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: $(220 - \text{wiek}) \times 0,85$

7.5. 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.

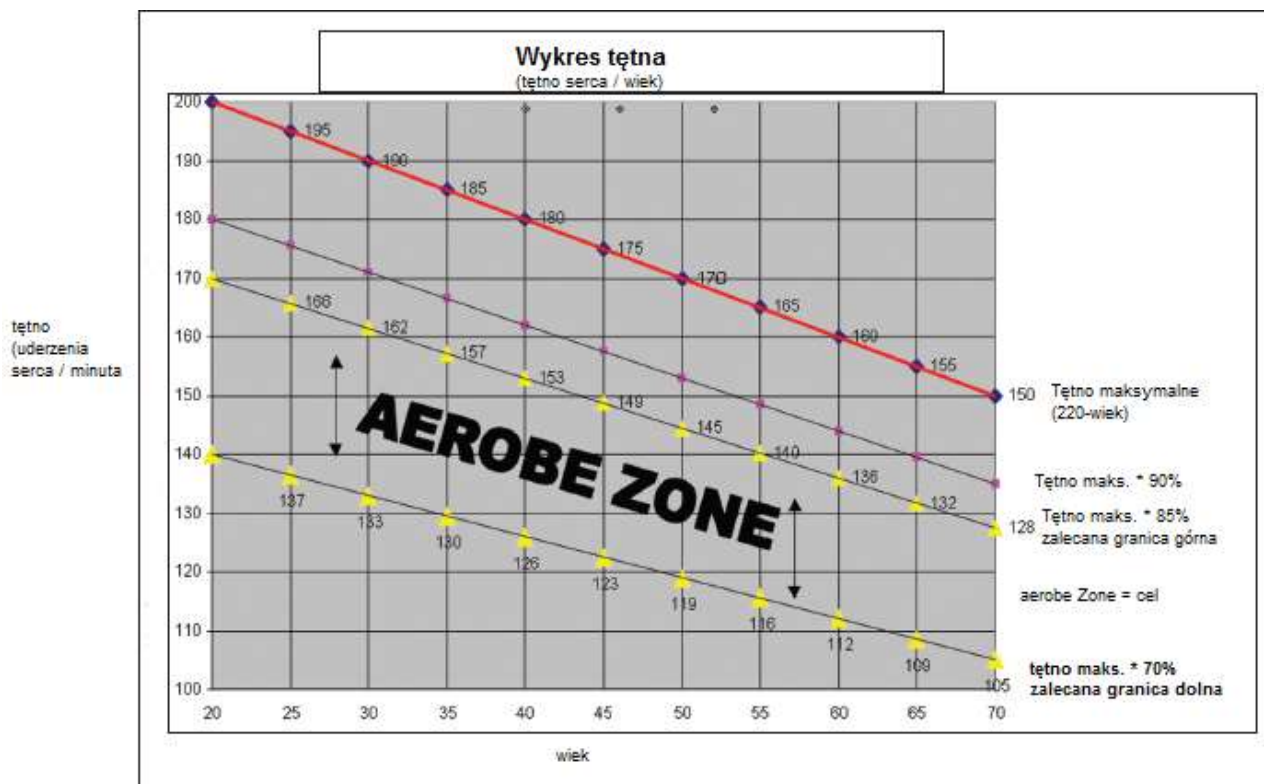
Rozprężenie:

5 do 10 minut wolnego poruszania się.

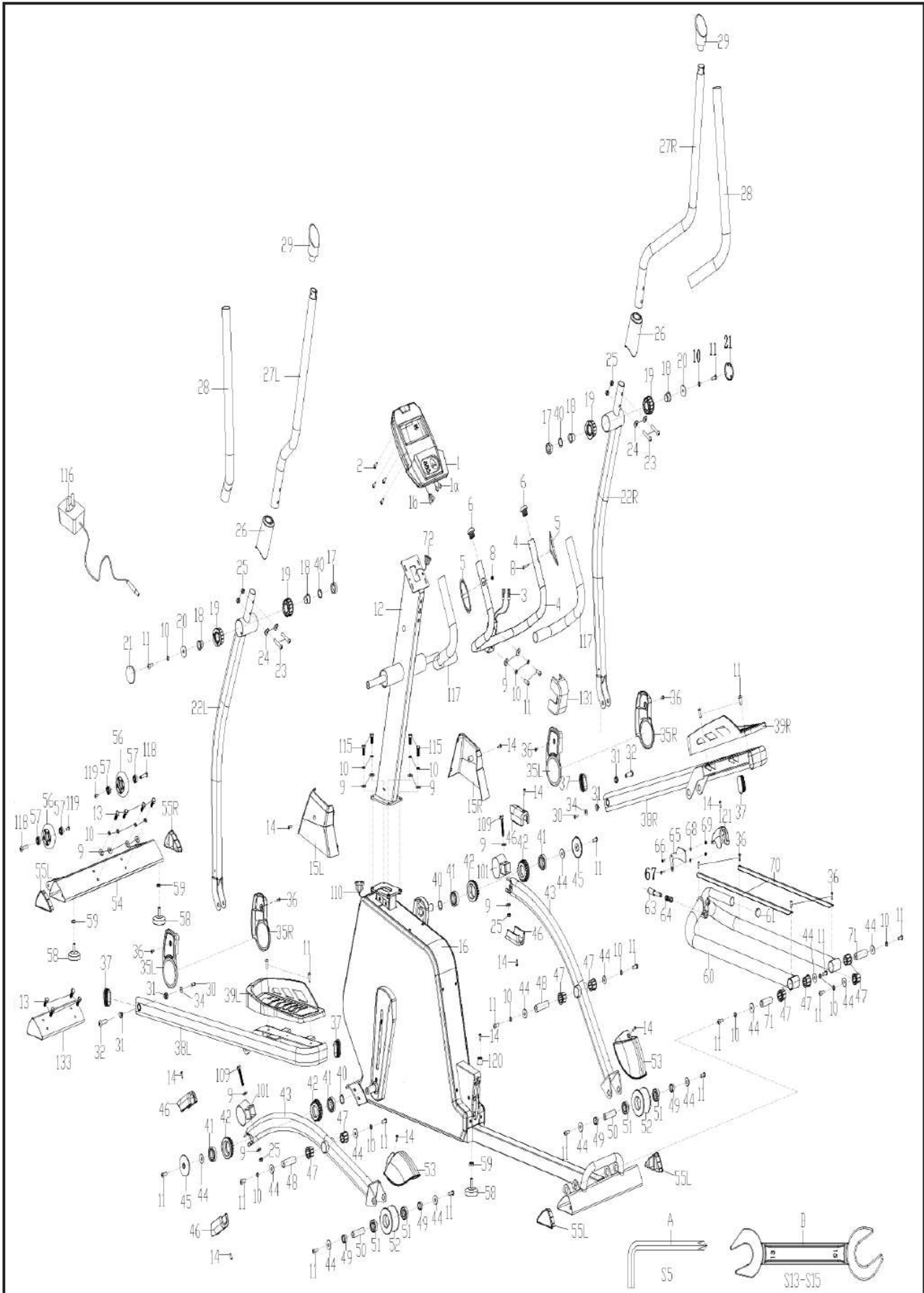
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle lub pojawią się oznaki przemęczenia.

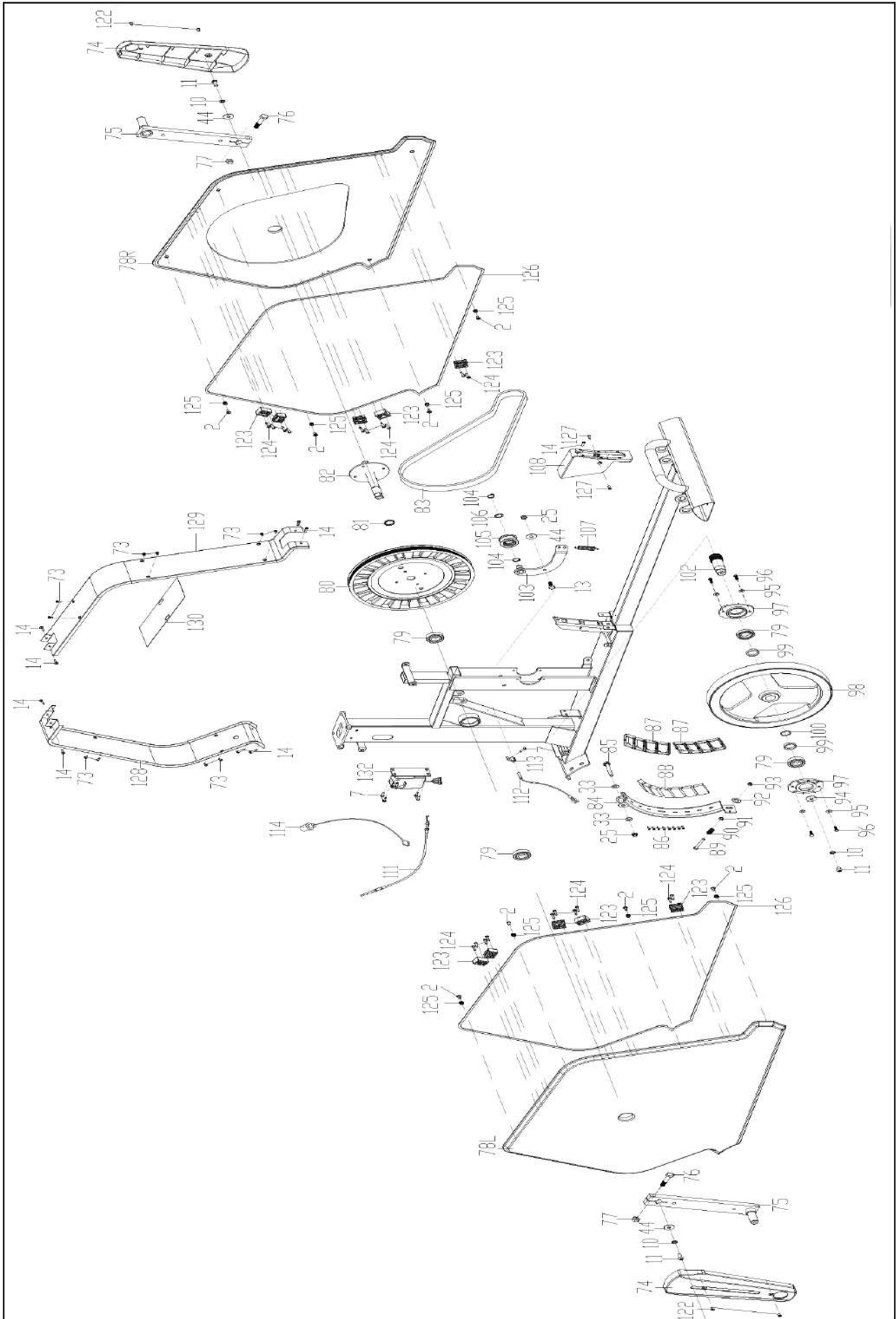
Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

- 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
11002 -1	Computer	Computer		1
-2	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	12
-3	Handpuls Sensorkabel	Handpulse sensor cable		2
-4	Lenker	Handlebar		1
-5	Handpulssensor	Handpulse sensor		2
-6	Kunststoffkappe	End cap		2
-7	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x19	5
-8	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4.x19	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	ST4.2x16	19
-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	Φ30xΦ20x9	2
-18	Buchse	Bushing	Φ27x1xΦ19.2x16	4
-19	Buchse	Bushing	Φ50xΦ21x20	4
-20	Unterlegscheibe	Washer	Φ8xΦ32x2.0	2
-21	Kunststoffkappe	End cap		2
-22L	Beweglicher Arm, links	Left moveable arm		1
-22R	Beweglicher Arm, rechts	Right moveable arm		1
-23	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x40	4
-24	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Φ20xΦ8x2.0	4
-25	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	8
-26	Abdeckung	Cover		2
-27L	Beweglicher Arm, links oben	Left movable upper handlebar		1
-27R	Beweglicher Arm, rechts oben	Right movable upper handlebar		1
-28	Schaumstoff für beweglichen Arm	Foam for movable handlebar		1
-29	Kunststoffkappe	End cap		2
-30	Innensechskantschraube	Allen bolt	M6x15xS5	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	ST4x13	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	Wave 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	Shaft		2
-49	Abstandshalter	Spacer	Φ22xΦ17.1x8.8	4
-50	Welle von Transportrolle	Shaft for transportation wheel		2
-51*	Kugellager	Ball bearing	6003	1
-52	Rollen	Rollers		2
-53	Abdeckung Rollen	Wheel cover		2
-54	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-55L	Abdeckkappe, links	End cap, left		2
-55R	Abdeckkappe, rechts	End cap, right		2
-56L	Rolle, links	Left roller		1
-56R	Rolle, rechts	Right roller		1

-57*	Kugellager	Ballbearing	608	4
-58	Fußkappen, einstellbar	Adjustable footpad		3
-59	Mutter	Nut		3
-60	Schiene	Rail		1
-61	Kunststoffkappe	End cap	Ø25x16	1
-62	Nicht benötigt	No need		0
-63	Knauf	Knob		1
-64	Feder	Spring		1
-65	Hebel für Steigungseinstellung	Incline adjustment handle		1
-66	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M4x12	1
-67	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M4x12	1
-68	Unterlegscheibe	Washer	Ø4xØ9x1.0	2
-69	Hutmutter	Cap nut	M4	2
-70	Aluminium Platte für Schiene	Alum plate		2
-71	Welle	Rail shaft		2
-72	Computer Kabel	Trunk cable 1		1
-73	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4x10	10
-74	Abdeckung Kurbel	Crank cover		2
-75	Kreuz für Rotationsscheibe	Cross for rotationwheel		2
-76	Innensechskantschraube	Allen bolt	M10x50x20xS17	2
-77	Innensechskantschraube	Allen bolt	M10xH7xS17	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	Reive 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	M8x55	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	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	Buchse	Bushing	Φ30xΦ25x6,5	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, C Form	C washer	d15	2
-105	Riemenspannrolle	Idler wheel		1
-106	Unterlegscheibe, gebogen	Wave washer	Φ15xΦ19x0,3	1
-107	Feder	Spring		1
-108	Abdeckung	Cover		1
-109	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x50	2
-110	Computer Kabel	Trunk cable 2		1
-111	Widerstandsverstellkabel	Resistance control cable		1
-112	Sensor	Sensor		1
-113	Halter Sensor	Sensor holder		1
-114	Stromkabel, innenliegend	Power line		1
-115	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x25	4
-116	Netzgerät	Adapter		1
-117	Schaumstoff für festen Lenker	Foam for fixed handlebar		2
-118	Innensechskantschraube	Allens screw	M8x35	2
-119	Innensechskantschraube	Allen bolt	M6x12	2
-120	Gummipuffer	Cushioning	Φ22xΦ18x16xΦ4	1
-121	Abdeckung	Cover		1
-122	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10xΦ8,5	4
-123	Montageblock	Tight block	30x23,4x13,8	10
-124	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4,2x22xΦ8	20

-125	Mutter	Nut	M5x8	8
-126	Kunststoffplatte	Eva plate		2
-127	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.8x13xΦ8	2
-128	Vorderes Gitterplatte	Front mesh plate		1
-129	Hintere Gitterplatte	Rear mesh plate		1
-130	Kunststoffplatte	PC plate		1
-131	Abdeckung	Cover		1
-132	Motor	Motor		1
-133	Verpackungskeil	Package tube		1
-A	Innensechskantschlüssel	Allen spanner	S5	1
-B	Gabelschlüssel	Wrench	S13-S15	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. Pszczyńska 197

44-100 Gliwice

tel. 32 270 77 22,

e-mail: biuro@finnlo.com.pl,

www.finnlo.com.pl