



EXUM

FINNLO

**INSTRUKCJA OBSŁUGI
ROWERU STACJONARNEGO EXUM 3**

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa	3
2.	Informacje ogólne.....	4
2.1	Opakowanie.....	4
2.2	Usuwanie	4
3.	Montaż.....	4
3.3	Ustawienie siodełka	11
3.4	Ustawienie kierownicy	11
3.5	Ustawienie wysokości.....	11
4.	Pielęgnacja i konserwacja	12
5.	Komputer.....	12
5.1	Przyciski komputera.....	12
5.2	Funkcje komputera	12
5.3	Funkcje komputera	15
5.4	Trening z ustawieniami użytkownika	15
6.	Dane techniczne.....	23
7.	Plan treningowy	24
8.	Rysunek.....	27
9.	Lista części.....	29

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja dotyczy sprzętu treningowego wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/5 klasy HA.
- Maksymalne obciążenie: 150 kg.
- Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.
- Każde inne zastosowanie urządzenia jest niedozwolone i może być niebezpieczne. Importer nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody i urazy spowodowane niewłaściwym użytkowaniem sprzętu.
- Sprzęt został wyprodukowany zgodnie z najnowszymi standardami bezpieczeństwa.

W celu uniknięcia urazów oraz wypadku, należy przestrzegać następujących, prostych zasad:

1. Nie pozwalać dzieciom bawić się na ani w pobliżu sprzętu.
2. Regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby, nakrętki, uchwyty i pedały są dobrze przymocowane.
3. Niezwłocznie wymieniać wszystkie uszkodzone części i nie używać sprzętu dopóki nie zostanie naprawiony. Należy też zwracać uwagę na 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 znajdować min. 1,5m wolnej przestrzeni.
7. Sprzęt ustawić na stałym i równym podłożu.
8. Nie trenować bezpośrednio przed lub po posiłku.
9. Przed rozpoczęciem każdego treningu fitness skonsultować się z lekarzem.
10. Bezpieczne używanie sprzętu może być zagwarantowane tylko w przypadku dokładnego sprawdzenia części zużywających się. Dźwignie oraz inne mechanizmy do ustawiania sprzętu nie powinny stanowić przeszkody dla ruchu w czasie treningu.
11. Sprzętu treningowego nigdy nie wolno używać jako zabawki.
12. Nie stawać na obudowie, lecz wyłącznie na przeznaczonych do tego platformach.
13. Nie nosić luźnego ubioru, lecz odpowiedni strój treningowy, np. dres.
14. Zawsze trenować w obuwiu.
15. Upewnić się, że w pobliżu sprzętu nie ma osób trzecich, gdyż mogą one doznać urazu w wyniku kontaktu z ruchomymi częściami.
16. Sprzętu nie wolno ustawiać w miejscach o dużej wilgotności (w łazience) ani na balkonie.

2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy DIN EN 957-1/5 klasy HA. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy 2006/95/EEC, 2004/108/EEC. W przypadku niewłaściwego użytkowania (np. zbyt intensywnego treningu, niewłaściwych ustawień, itp.) nie można wykluczyć uszczerbku na zdrowiu. Przed rozpoczęciem treningu należy dokonać kompletnego badania lekarskiego w celu wykluczenia ewentualnych ryzyk dla zdrowia.

2.1 Opakowanie

Opakowanie wykonane jest z przyjaznych dla środowiska i odnawialnych materiałów.

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

2.2 Usuwanie



należy zachować opakowanie w celu ewentualnych napraw/gwarancji.

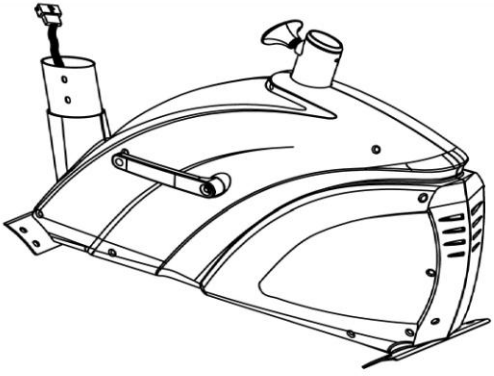



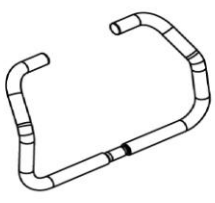

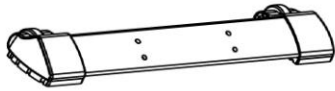
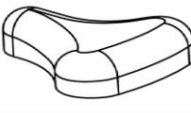


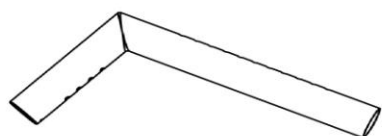







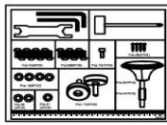
Produktu nie należy usuwać jako odpadu domowego

3. Montaż

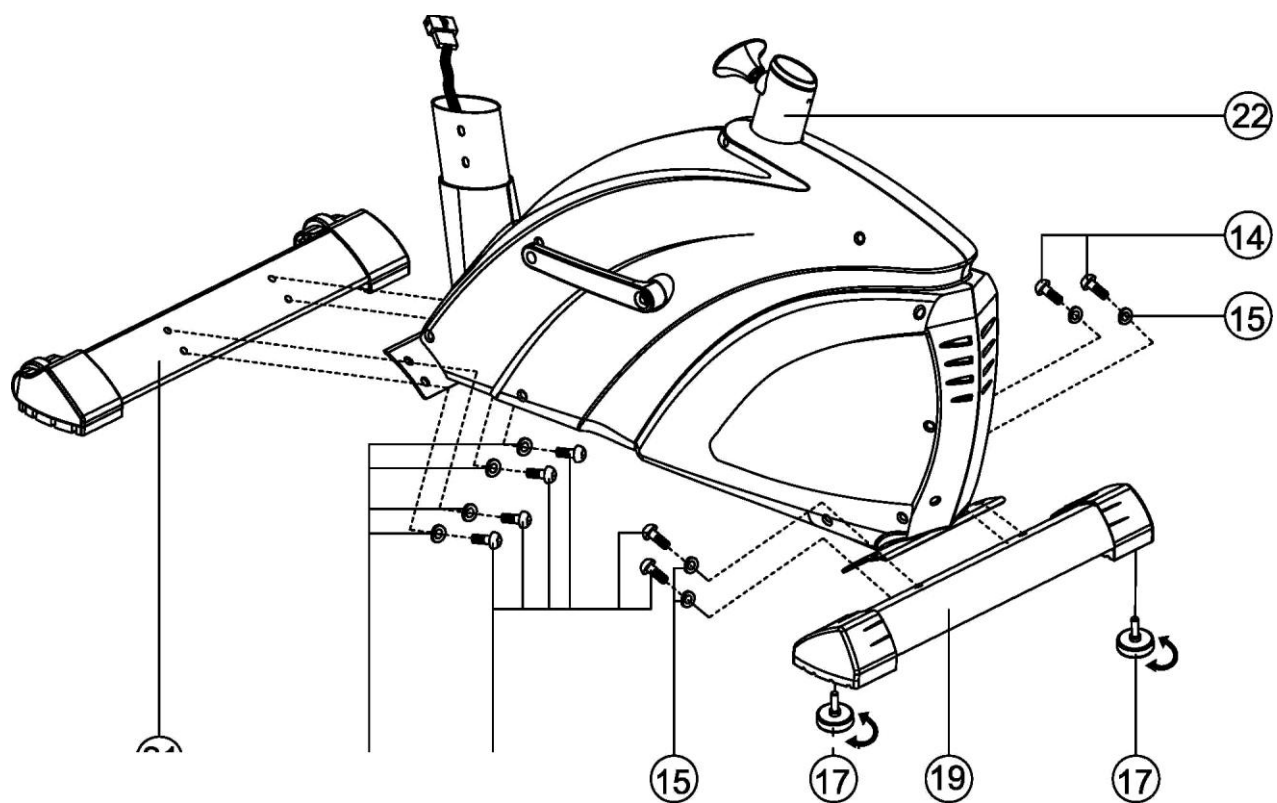
W celu ułatwienia montażu urządzenia, większość części została wstępnie zmontowana. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższe instrukcje i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

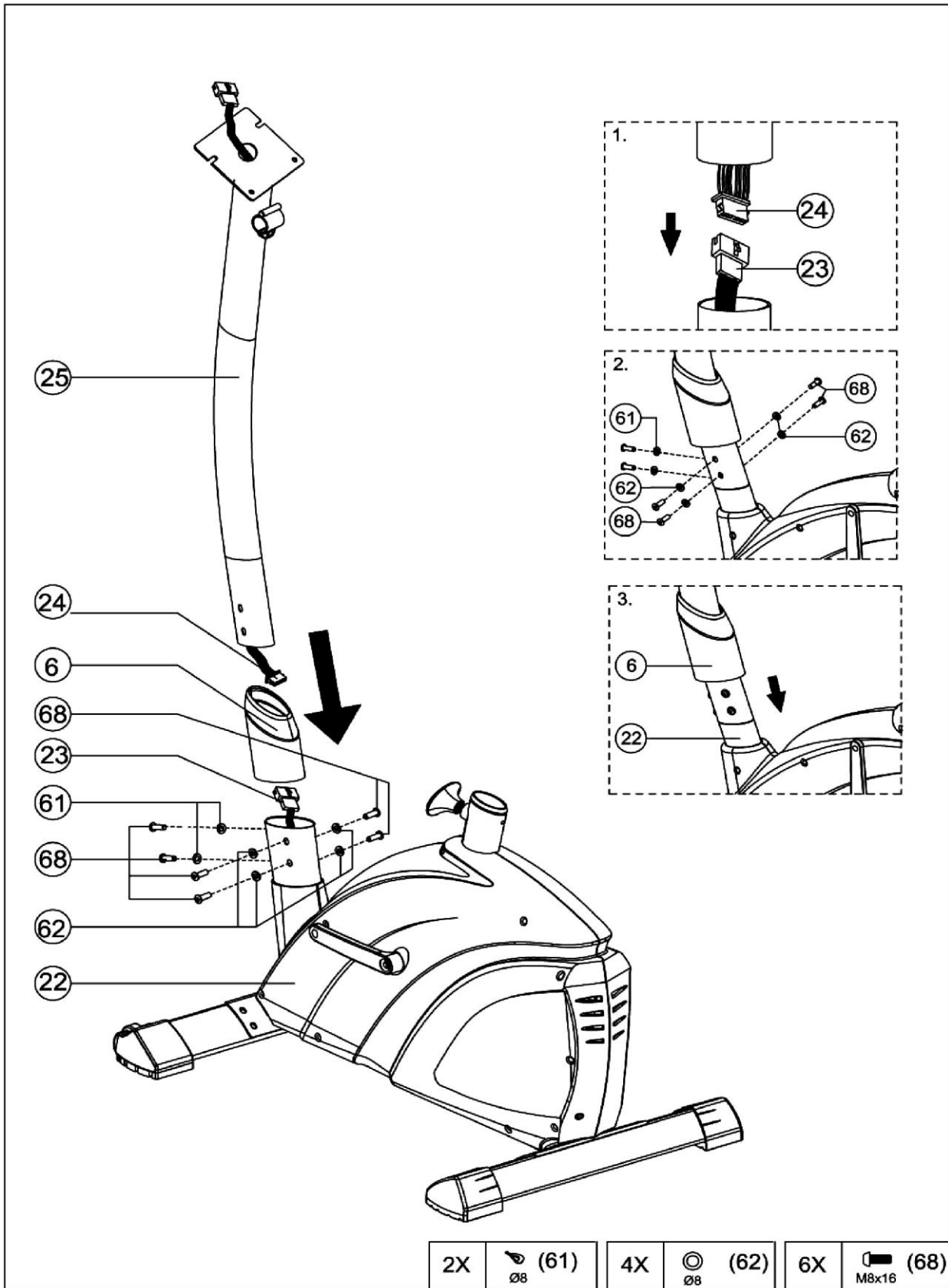
- Rozpakować wszystkie części i ułożyć je na podłodze obok siebie.
- Główną ramę umieścić na podkładce chroniącej podłogę, w przeciwnym przypadku może dojść do uszkodzenia lub zadrapania podłogi przez podstawy. Podkładka powinna być płaska i nie zbyt gruba, tak aby rama mogła stać stabilnie.
- Należy zapewnić przynajmniej 1.5m wolnej przestrzeni z każdej strony w czasie montażu.

3.1 Lista części

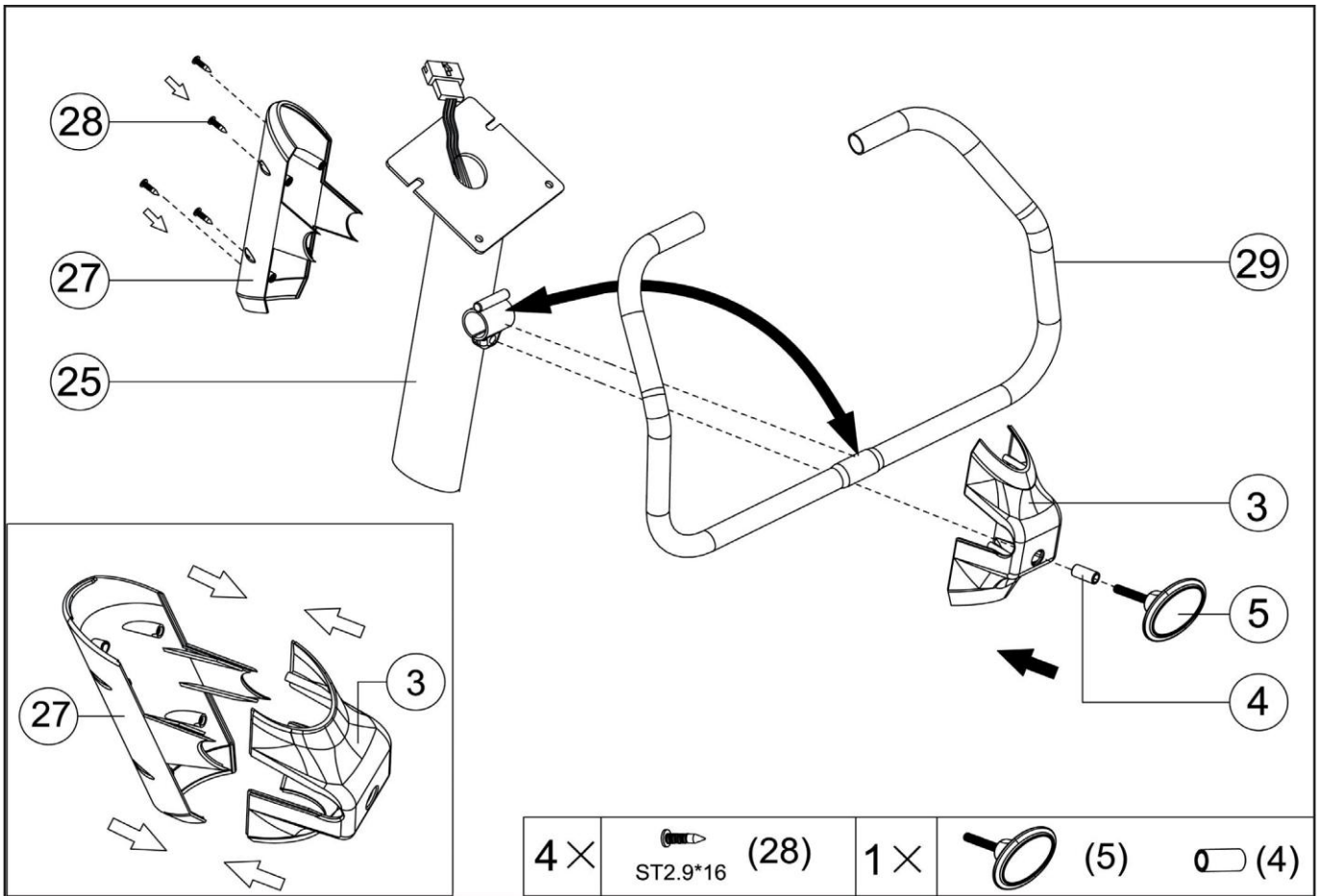
				1				1	
				1				1	
				1				1	
				1				1	
				1				1	
				1				1	
	1			1			 RIGHT	1	
							 LEFT	1	
							L 	1	
							R 	1	
								1	

3.2 Montaż krok po kroku
Krok 1

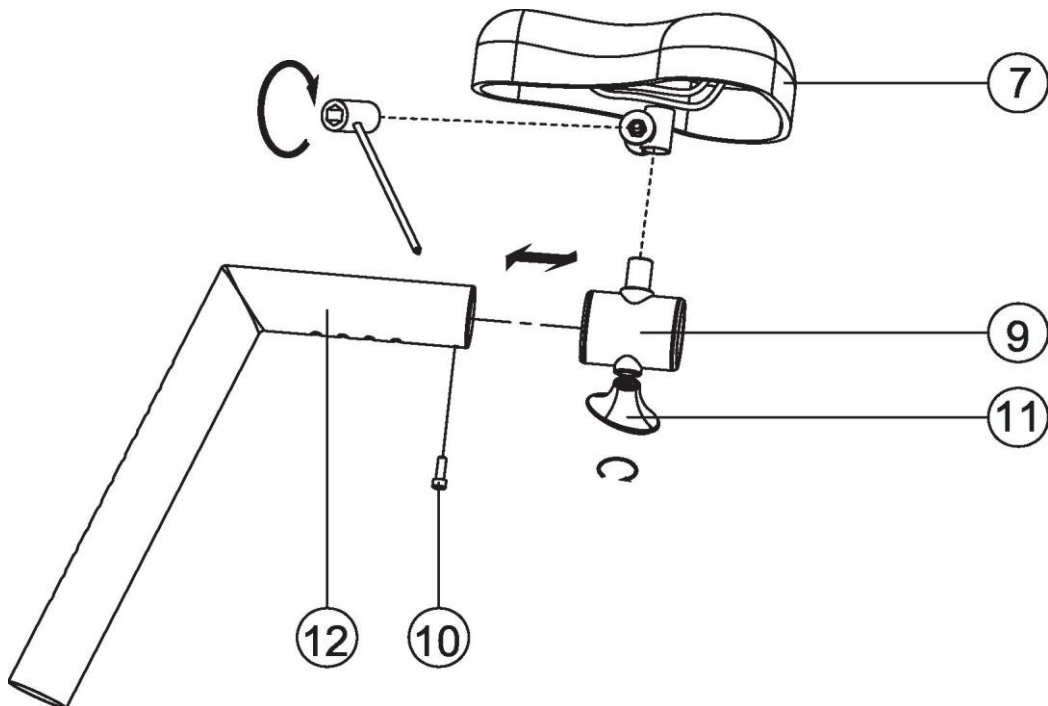




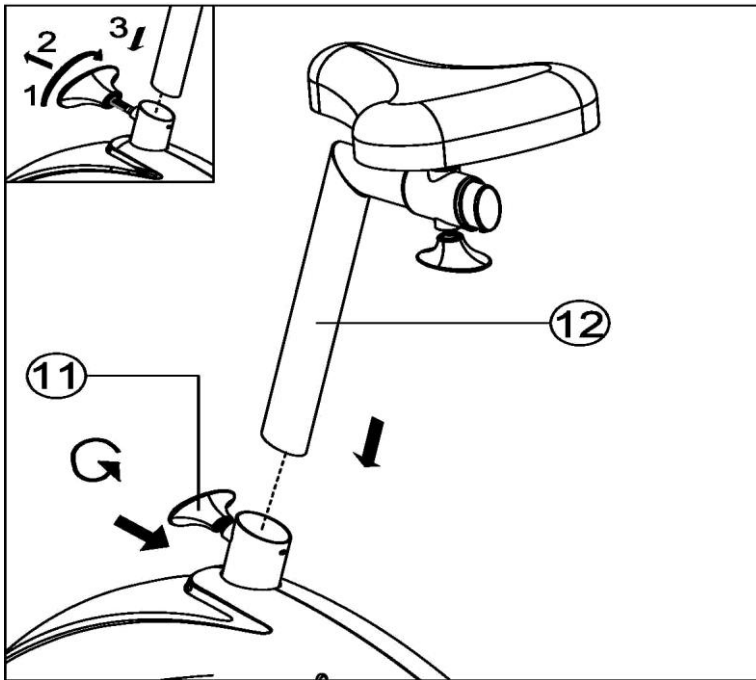
Krok 3



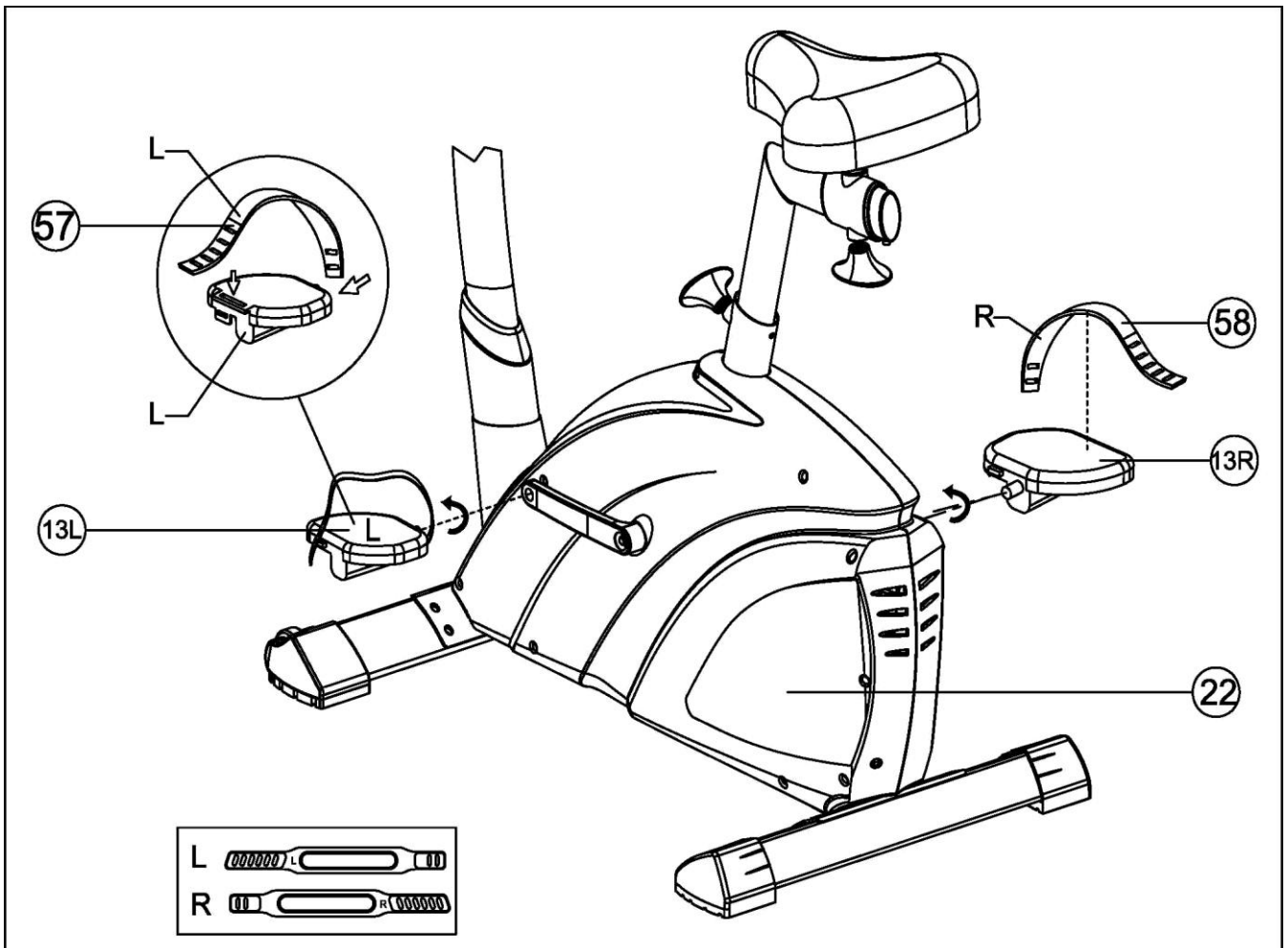
Krok 4



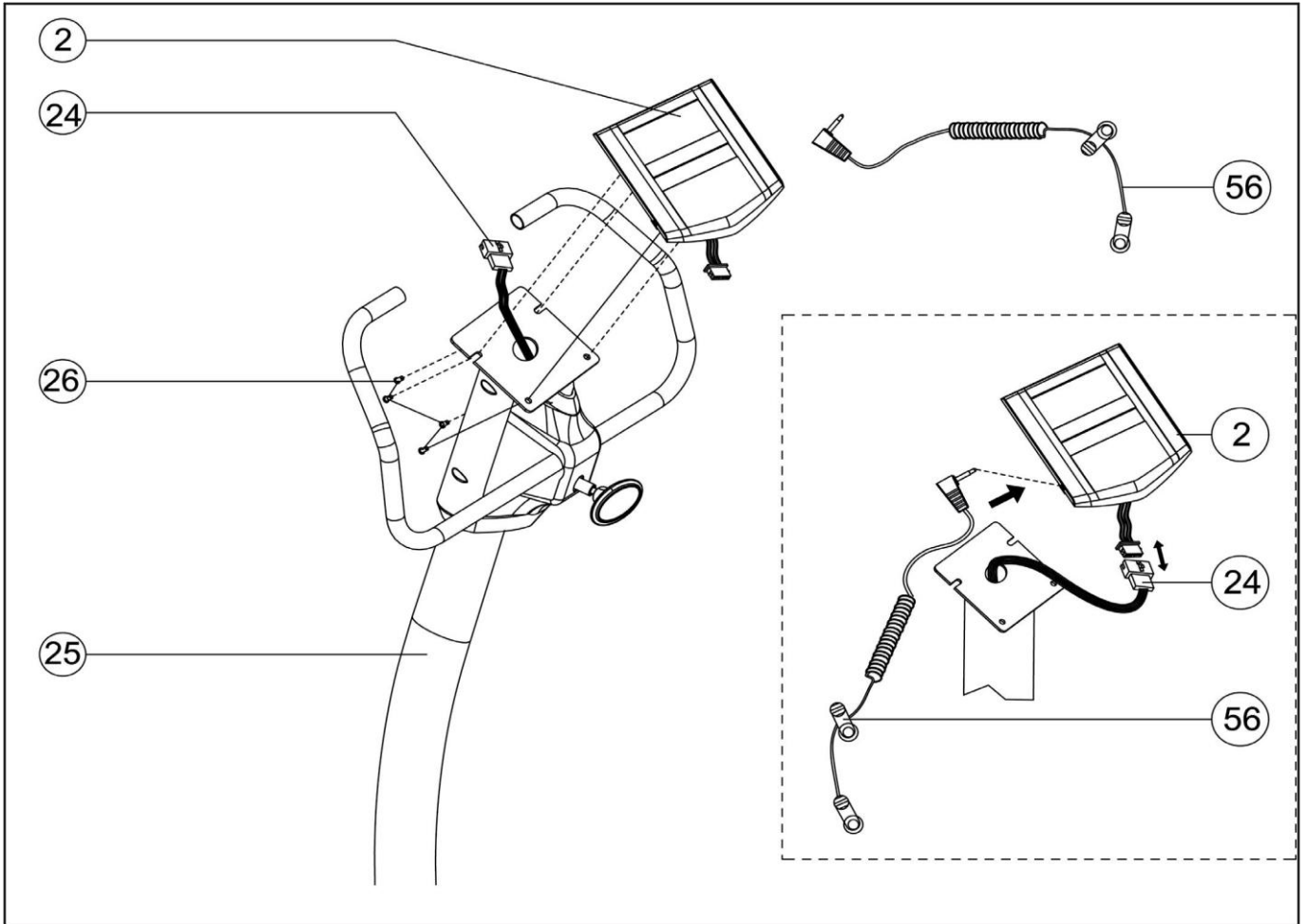
Krok 5



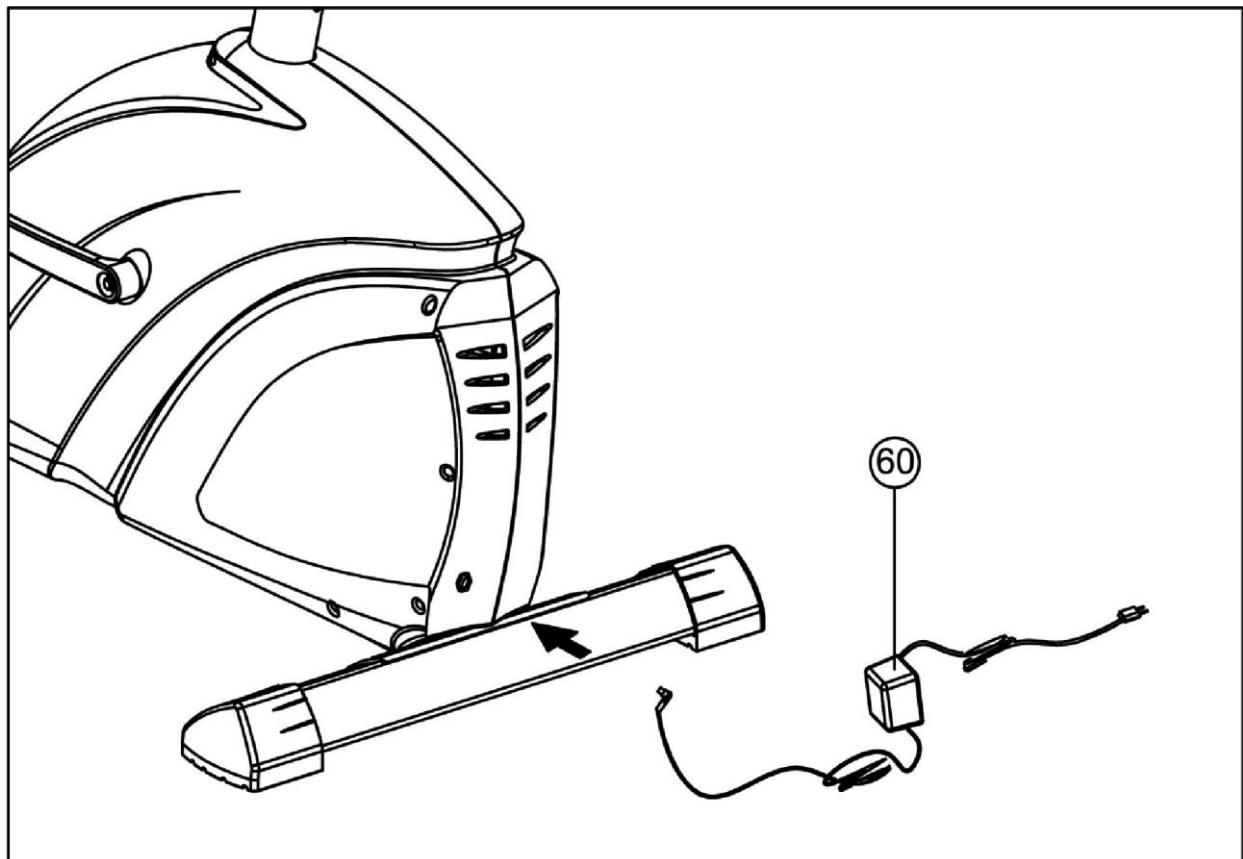
Krok 6



Krok 7



Krok 8



3.3. Ustawienie siodełka

Wysokość siodełka to najważniejsze ustawienie. Proszę przestrzegać następujących zasad:

- Jeden z pedałów musi być w najniższym położeniu,
- Usiąść na urządzeniu i położyć obie dłonie na uchwycie,
- Położyć stopę na pedale, który znajduje się w najniższym położeniu,
- Kolano nie powinno być zgięte. Dostosuj wysokość tak, aby było wygodnie, ale nie wolno przeprostować kolana!



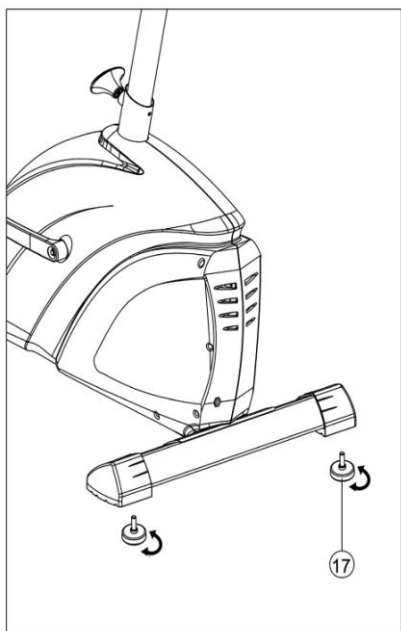
Siodełka nie wolno wyciągnąć wyżej niż oznakowanie max.

Ustawienie siodełka w poziomie: odkręć śrubę i poruszaj siodełkiem w tył i przód. Ustaw siodełko w takiej pozycji, aby przy środkowym położeniu obu pedałów kolano było zgięte pod kątem 90°.

Nachylenie siodełka: Otworzyć dwie nakrętki i poruszać siodełkiem aż będzie w dogodnej pozycji. Następnie dokręcić nakrętki.

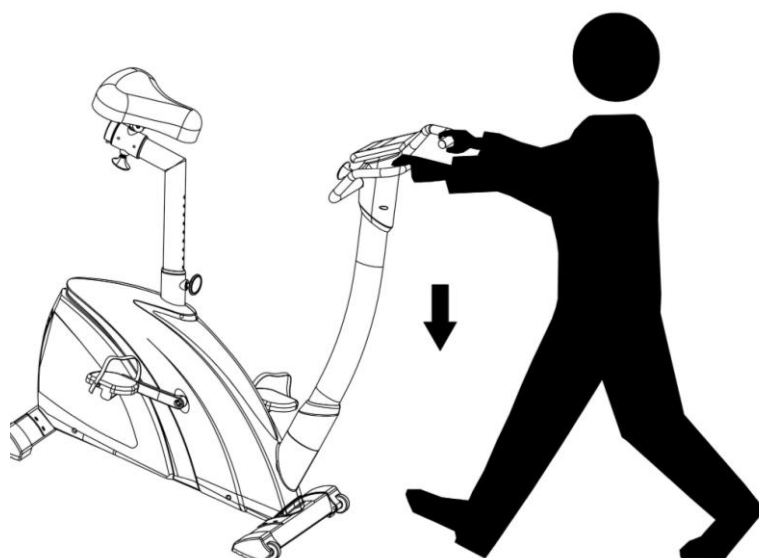
3.4. Ustawienie kierownicy

Po ustawieniu uchwytu T, można nastawić kąt uchwytów w najbardziej dogodnej pozycji. Po ustawieniu, należy dokręcić śrubę.



3.5. Ustawienie wysokości

Aby uzyskać stabilność urządzenia, należy ustawić wysokość podstaw przekręcając śruby (przekręcanie w stronę przeciwną do wskazówek zegara zwiększa wysokość).



4. Pielęgnacja i konserwacja

Konserwacja

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

Pielęgnacja

Do czyszczenia używać wilgotnej szmatki. Nie używać 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



DELETE:

- Szybkie przyciśnięcie spowoduje reset aktywowanych wartości w trybie ustawień
- Szybkie przyciśnięcie w trybie average/Trip aktywuje menu główne: WATT; HRC; PROGRAM;MANUAL oraz INDIVIDUAL.
- Dłuższe przytrzymanie (> 2 sekundy) w trybie average/Trip aktywuje wybór użytkownika.

MODE:

Zatwierdź wybraną funkcję.

BODYFAT: Pokazuje pomiar tkanki tłuszczowej w % zgodnie w podanym wzrostem i płcią. Obie dłonie powinny znajdować się na czujnikach pomiaru.

RECOVERY: Pomiar tętna powysiłkowego z podaniem wyniku treningu 1-6.

△ ▽: Wybór programu oraz zwiększenie/zmniejszenie wartości. Dłuższe przytrzymanie uruchomi wyszukiwanie automatycznych wartości.

5.2 Funkcje komputera



Rotacje na minutę, (15-200 rpm)

SPEED



Pokazuje prędkość w km/h, 0-99.99km/h, (teoretyczna przyjęta wartość), która nie może być porównywana z prędkością tradycyjnego roweru

DISTANCE



Pokazuje dystans w odstępach 0.01 km (0 -999.9)

TIME



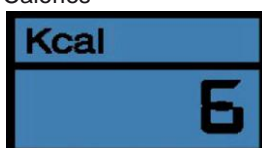
Czas treningu w sekundach (00:00 – 99 :59).

WATT



Zależnie od RPM pokazuje bieżącą wartość Watt zgodnie z rpm oraz poziomem oporu.

Calories



Pokazuje zużycie energii przy założeniu 22 % efektywności dla zapewnienia siły mechanicznej. Zakres 10-9990 Kcal.

HEARTRATE



Bieżące tętno w zakresie 70-199bpm.

LEVEL



Opór w 16-stopniowej skali w treningu zorientowanym na tętno. Pokazuje również profile programów.

5.2.1 Uwagi dotyczące poszczególnych funkcji

A) Zakończenie lub przerwanie treningu

Przy wartości mniejszej niż 15rpm/min, komputer rozpozna koniec lub przerwę w treningu. Na ekranie ukażą się na zmianę dane dla rotacji na minutę (rpm), prędkość, moc oraz tętno. Ekran pokaże znak wartości średnich. Następnie pokaże się oznaczenie TRIP oraz dane o przebytych dystansie, spalonych kaloriach oraz czasie treningu. Dane te będą pokazywane przez 4 min, a następnie komputer przejdzie w stan uśpienia (snooze), który można przerwać naciskając dowolny przycisk.

B) Pomiar tętna

Pomiar tętna na klatce piersiowej: Komputer wyposażony jest w system umożliwiający bezkablony pomiar tętna przy zastosowaniu taśmy na klatce piersiowej (5.0 – 5.5 kHz). Taśmy tej należy używać zawsze przy treningu zorientowanym na tętno.

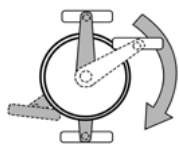
Pomiar tętna na dłoni: należy podłączyć kabel pomiaru tętna do gniazdka (Pulse input) w tylnej części komputera. Następnie położyć obie dłonie na czujnikach umieszczonych na uchwytach. Usunięcie jednej dłoni z czujnika spowoduje, że uzyskanie prawidłowego pomiaru tętna będzie trwało dłużej. Obie dłonie powinny znajdować się na czujnikach pomiaru tętna.

Do mierzenia tętna należy stosować pasek, który można kupić w Finnlo Service.

Uwaga: Pomiar tętna może być niedokładny. Zbyt intensywne ćwiczenia mogą stanowić zagrożenia dla zdrowia i życia. Jeśli poczujesz zawrotu głowy albo będzie Ci słabo, natychmiast przerwij trening!

5.2.2 Objaśnienia symboli

A) Pedalling



Symbol oznacza polecenie rozpoczęcia pedałowania. Ustawione wartości zostaną potwierdzone i można rozpocząć pedałowanie.

Reaktywacja komputera z funkcji Snooze

Komputer można reaktywować przez przyciśnięcie dowolnego przycisku. Rozpoczęcie pedałowania nie ma takiej funkcji.

Wprowadzanie wartości

Wartości docelowe: po uzyskaniu wartości docelowych, nastąpi piknięcie i komputer przestanie odliczanie. Na monitorze pokażą się wartości średnie oraz wartości TRIP. Aby kontynuować trening, należy reaktywować komputer wybierając przycisk DELETE.

Uwaga: oprócz tętna, można wybrać tylko jedną dodatkową wartość. Wybranie kolejnej wartości spowoduje przejście poprzednio wybranej na OFF. Aby rozpocząć trening, rozpocznij pedałowanie po wprowadzeniu docelowych wartości.

D) Recovery

Po zakończeniu treningu wybierz RECOVERY i zakończ pedałowanie komputer zmierzy tętno przez kolejne 60 sekund. Jeśli różnica pomiędzy tętnem początkowym i końcowym wyniesie ok.20%, otrzymasz ocenę F1 (bardzo dobry).

E) HRC –Mode –zwiększanie oporu

Opór (wartość w Watt) może być zwiększony co 30 sekund o 10 Watt aż do uzyskania tętna niższego o 5 uderzeń niż tętno docelowe. Opór będzie się utrzymywał na tym poziomie przez 1 minutę. Jeśli nie nastąpi dalsza zmiana tętna, opór znów się zwiększy. Jeśli bieżące tętno jest przez 5 sekund wyższe niż tętno docelowe, opór zostanie natychmiast zmniejszony o dwa poziomy, a następnie co kolejne 20 sekund o 10 Watt, aż do uzyskania tętna niższego niż docelowe. Jeśli tętno jest niższe niż docelowe, opór zostanie zwiększony ponownie.

W trybie IND: można ustawić indywidualne tętno maksymalne.

5.3 Funkcje komputera

5.3.1 Szybki start

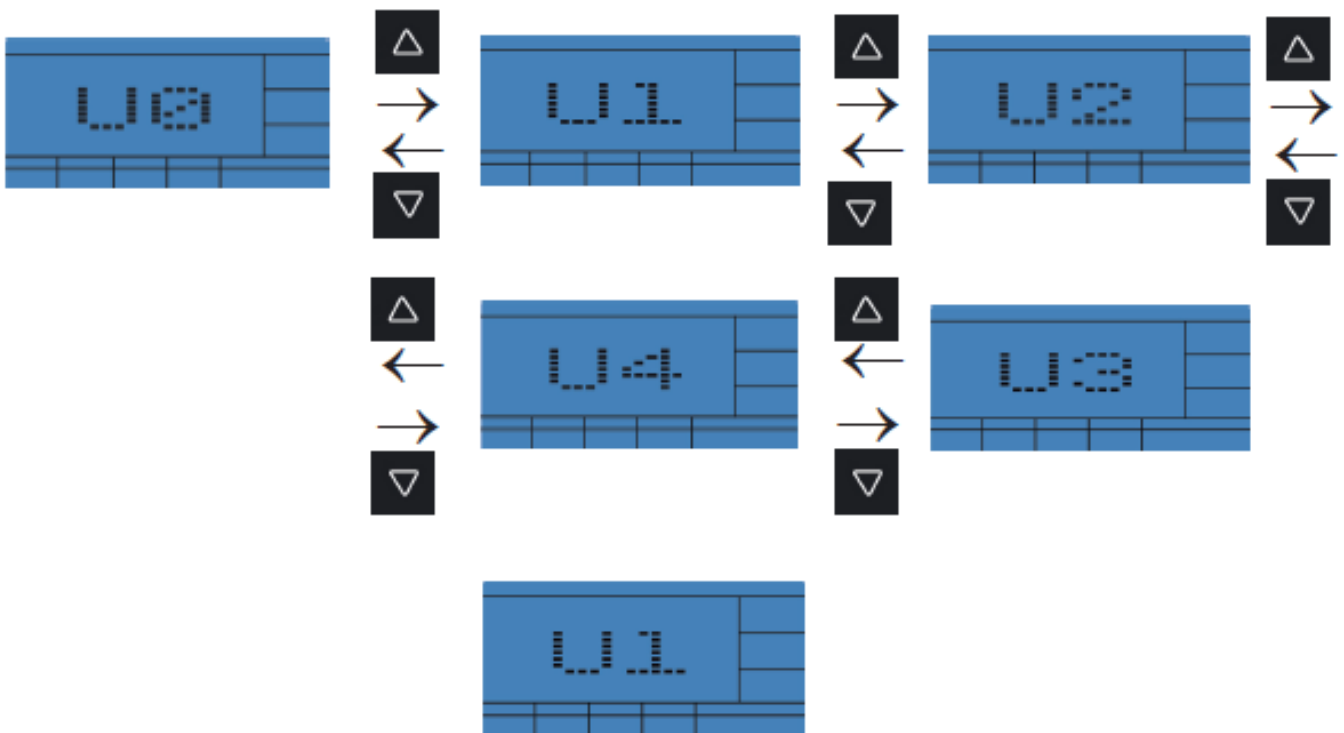
Żeby zapewnić najwygodniejsze korzystanie ze sprzętu, istnieje możliwość szybkiego bezproblemowego rozpoczęcia treningu. Należy :

- Podłączyć zasilanie do gniazdka w dolnej części urządzenia. Na komputerze pokaże się krótki znak testu. Po chwili, na monitorze pokażą się znaki: U0, U1, U2, U3 lub U4.
- Rozpocznij pedałowanie. Aktywowane zostały wartości ostatnio używane, rozpocznie się liczenie w górę wszystkich wartości. Po zakończeniu treningu, osiągnięte wartości NIE zostaną zapisane, jeśli wybrałeś U0!

5.4. Trening z ustawieniami użytkownika

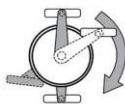
5.4.1 Wybór użytkownika (USER selection) i wprowadzanie indywidualnych danych

1) Wybór użytkownika



Wybrany użytkownik (U0-U4) pojawi się na monitorze.

A)



WATT						TIME
						0:06
						WATT
						25
PPM/MIN	CM/SH	CM	KCAL	S	P	OFF
60	224	11	5			

Wybrane dane będą odliczane wstecz. Kiedy wartość osiągnie 0, pojawi się sygnał dźwiękowy. W przypadku braku wyboru danych, rozpocznie się odliczanie w górę.

lub

B)

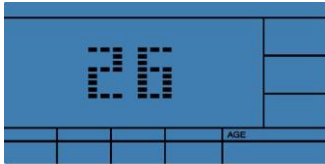
MODE

>3s wybrać: sprawdź 2) wprowadzanie indywidualnych danych

<1s wybrać: sprawdź 3) WATT Mode

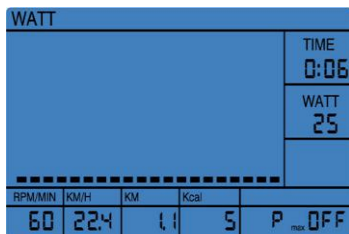
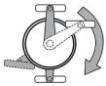
2) Wprowadzanie danych

a) Age (wiek)



20-90 lat

A)

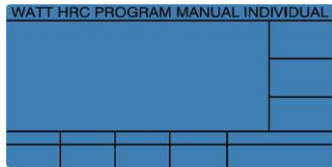


B)

MODE

Jesteś w menu głównym, sprawdź
5.4.2. Watt-Mode

1) WATT-wybór

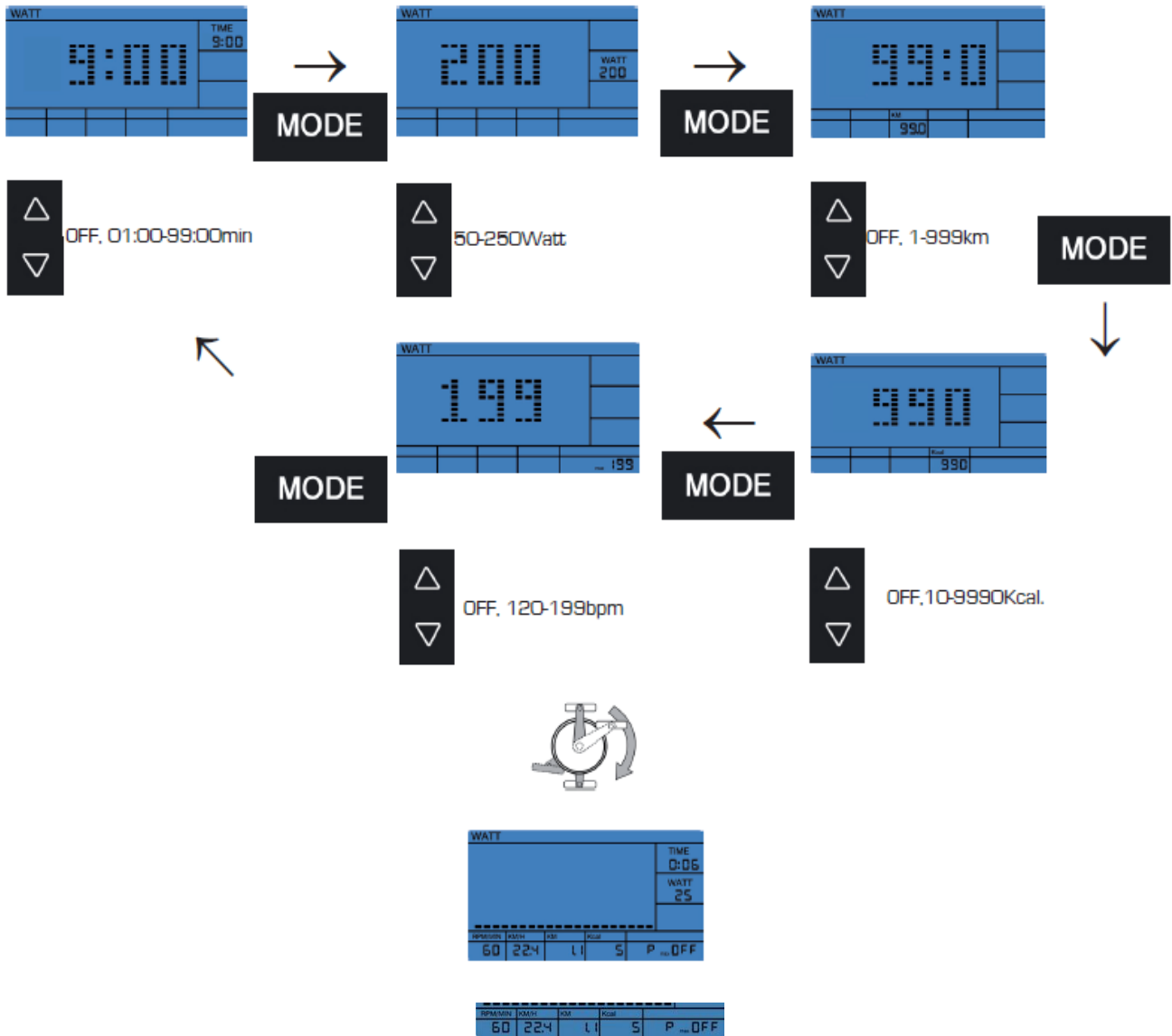


Menu, WATT miga

MODE

Szybkie
przyciśnięcie

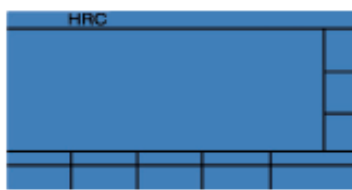
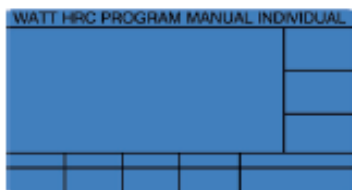
2) Ustawianie wartości



Wybrane dane będą odliczane wstecz. Kiedy wartość osiągnie 0, pojawi się sygnał dźwiękowy. W przypadku braku wyboru danych, rozpocznie się odliczanie w górę.

5.4.3 HRC-Tryb

1) HRC-wybór



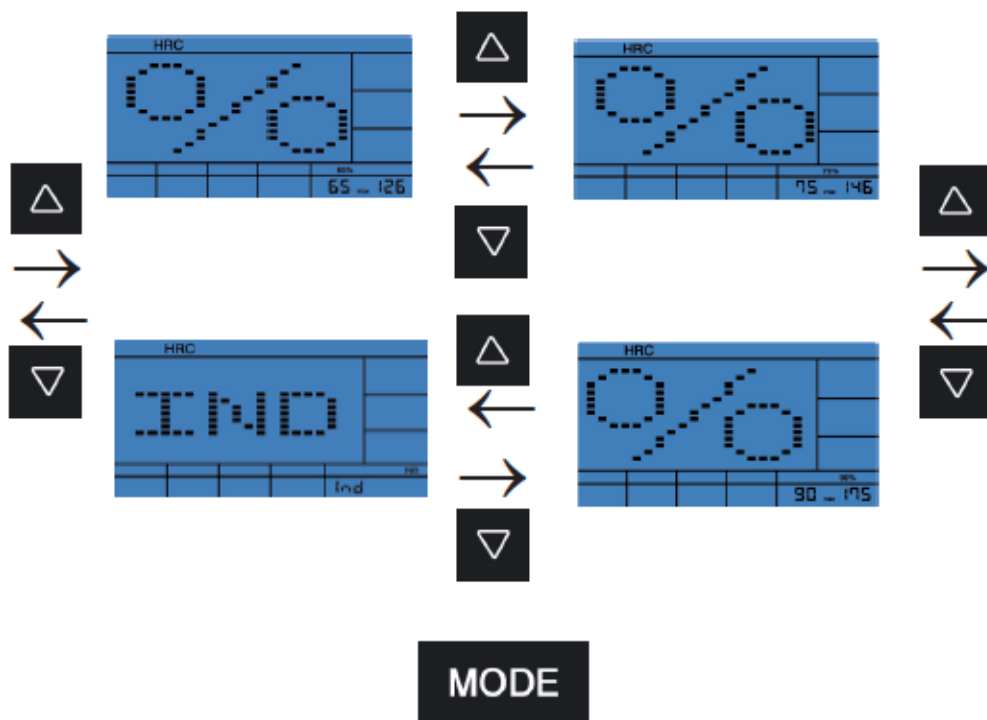
Migające menu wyboru



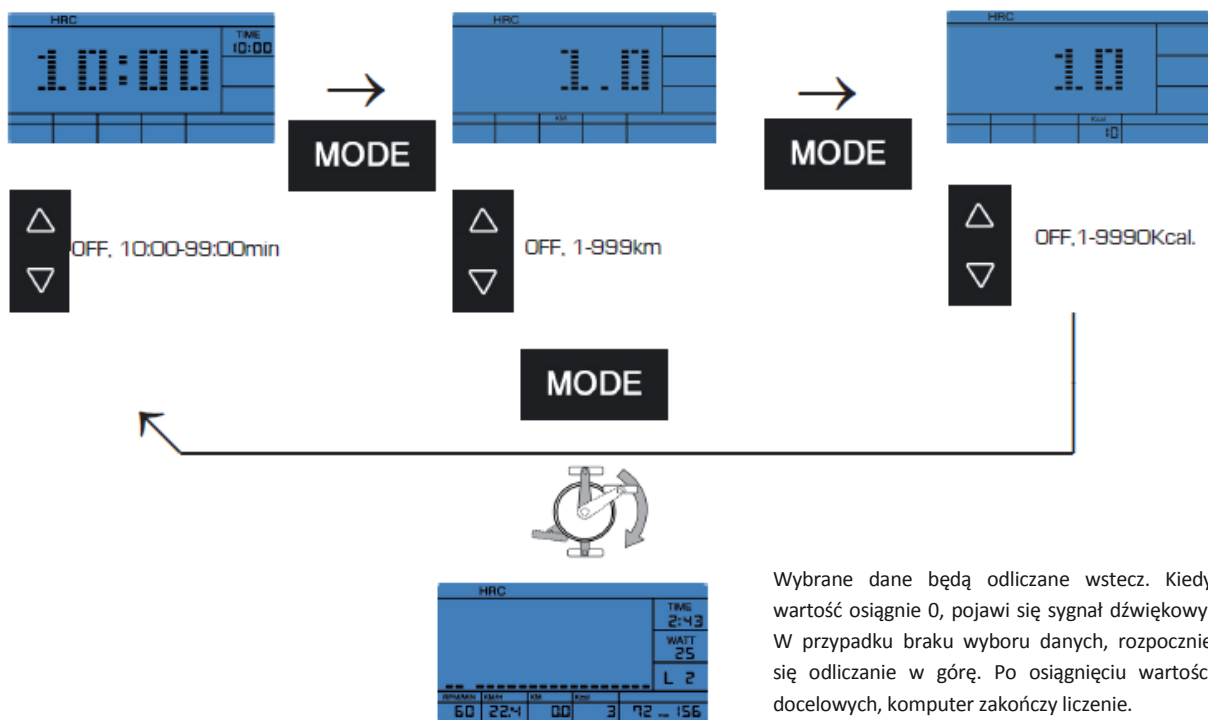
Sprawdź 2) wybór tętna maksymalnego

Wybrane dane będą odliczane wstecz. Kiedy wartość osiągnie 0, pojawi się sygnał dźwiękowy. W przypadku braku wyboru danych, rozpocznie się odliczanie w górę. Po osiągnięciu wartości docelowych, komputer zakończy liczenie.

2) Ustalanie tętna maksymalnego

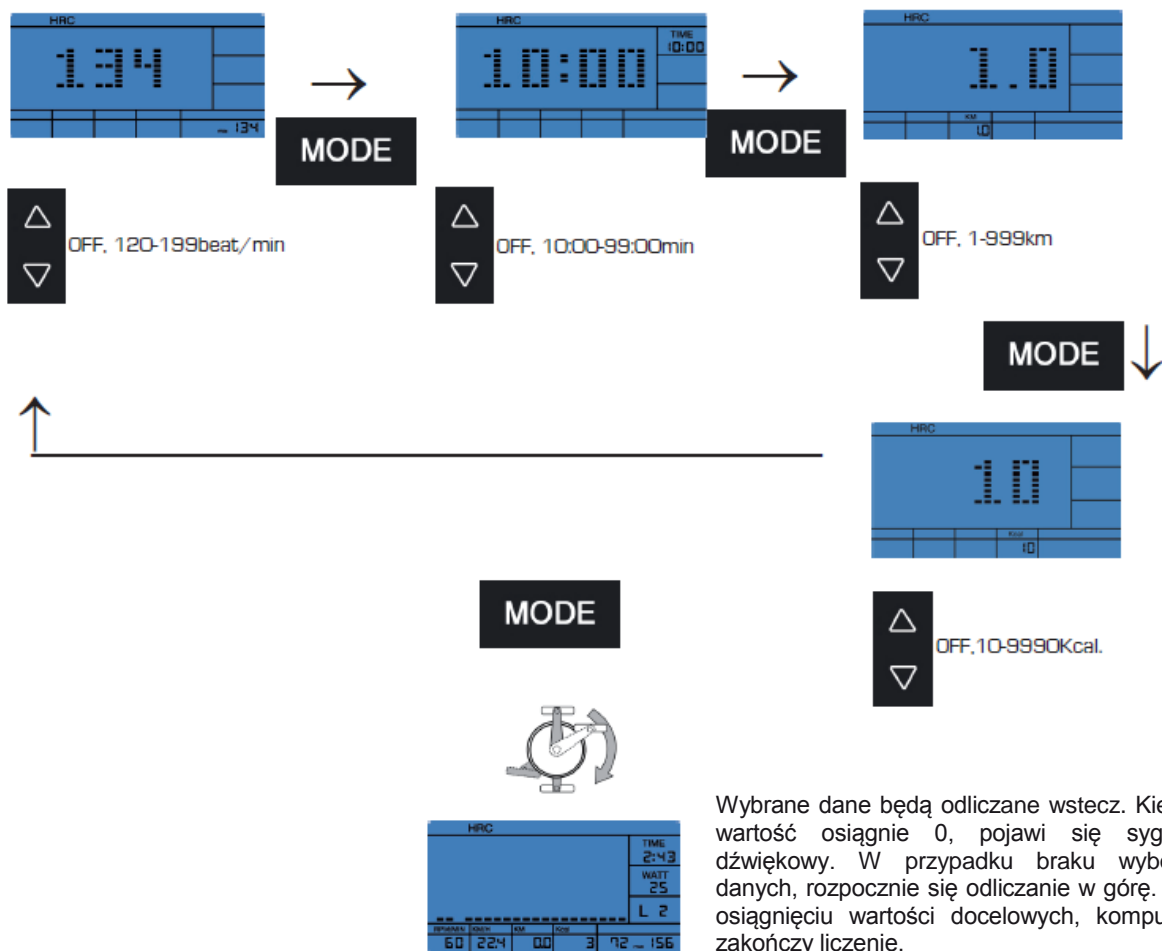


3A) Wprowadzanie danych dla wartości 65%,75%,90%.



Wybrane dane będą odliczane wstecz. Kiedy wartość osiągnie 0, pojawi się sygnał dźwiękowy. W przypadku braku wyboru danych, rozpocznie się odliczanie w górę. Po osiągnięciu wartości docelowych, komputer zakończy liczenie.

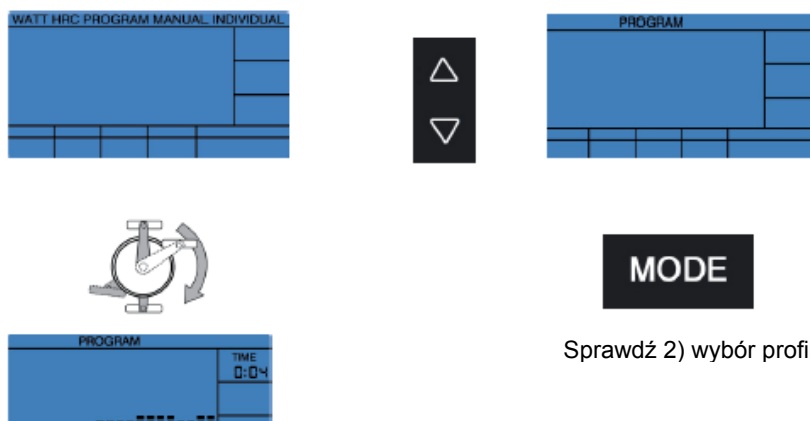
3B) Wprowadzanie danych dla limitu indywidualnego IND:



Wybrane dane będą odliczane wstecz. Kiedy wartość osiągnie 0, pojawi się sygnał dźwiękowy. W przypadku braku wyboru danych, rozpocznie się odliczanie w górę. Po osiągnięciu wartości docelowych, komputer zakończy liczenie.

5.4.4 PROGRAM-Tryb

1) Wybór programu



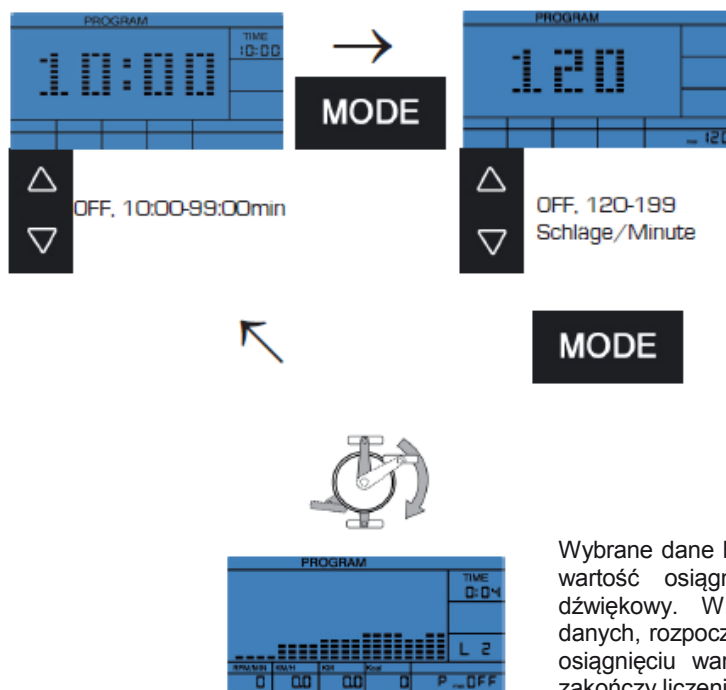
Wybrane dane będą odliczane wstecz. Kiedy wartość osiągnie 0, pojawi się sygnał dźwiękowy. W przypadku braku wyboru danych, rozpocznie się odliczanie w górę. Po osiągnięciu wartości docelowych, komputer zakończy liczenie.

2) Wybór profilu



3) Ustawianie wartości

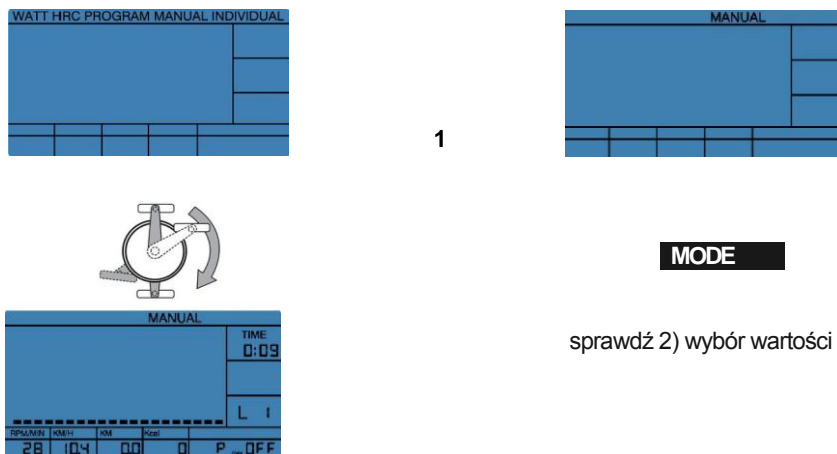
3) Setting of values



Wybrane dane będą odliczane wstecz. Kiedy wartość osiągnie 0, pojawi się sygnał dźwiękowy. W przypadku braku wyboru danych, rozpocznie się odliczanie w górę. Po osiągnięciu wartości docelowych, komputer zakończy liczenie.

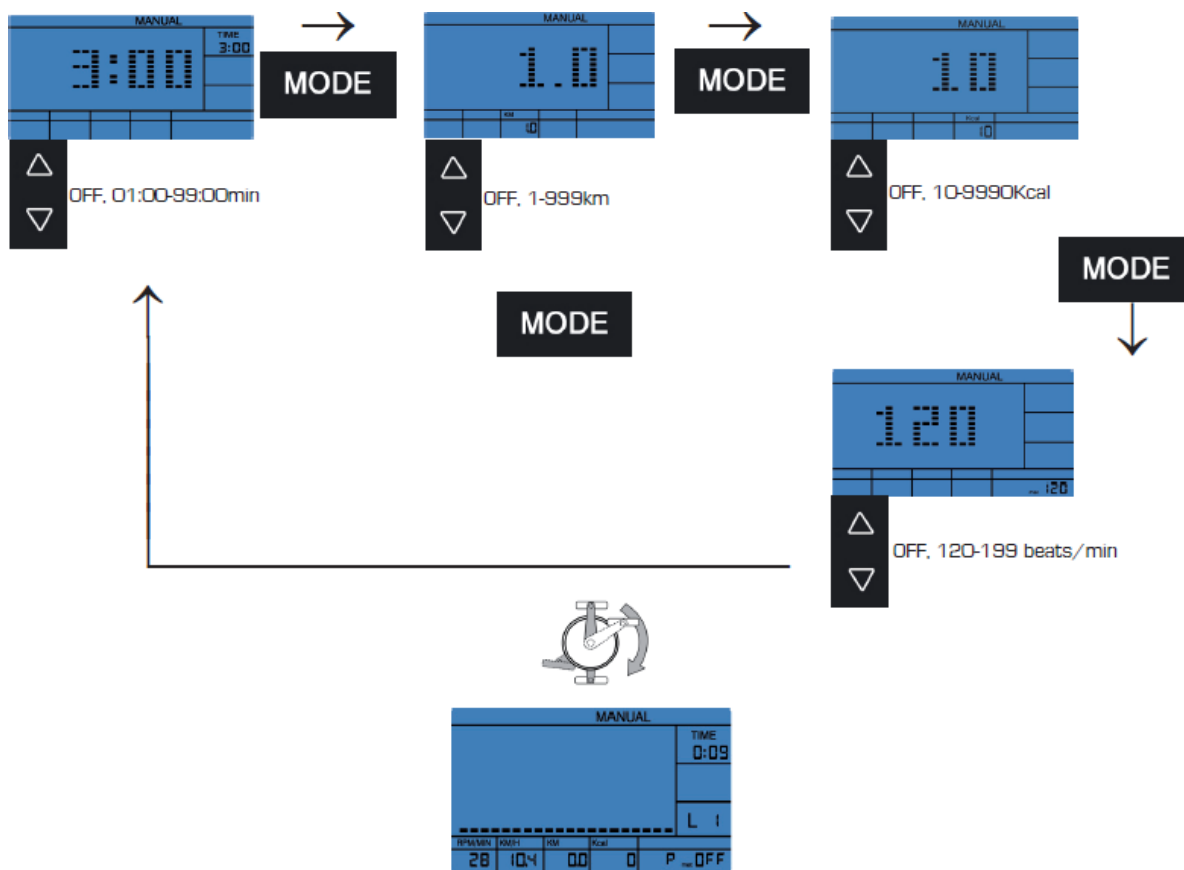
5.4.5 MANUAL-Tryb

1) MANUAL-wybór



Wybrane dane będą odliczane wstecz. Kiedy wartość osiągnie 0, pojawi się sygnał dźwiękowy. W przypadku braku wyboru danych, rozpocznie się odliczanie w górę. Po osiągnięciu wartości docelowych, komputer zakończy liczenie.

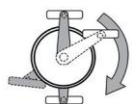
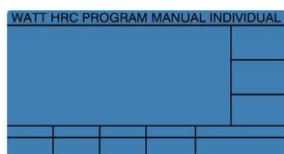
2) Ustawianie wartości



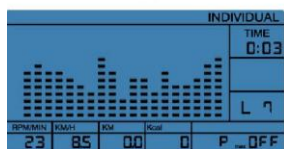
Wybrane dane będą odliczane wstecz. Kiedy wartość osiągnie 0, pojawi się sygnał dźwiękowy. W przypadku braku wyboru danych, rozpocznie się odliczanie w górę. Po osiągnięciu wartości docelowych, komputer zakończy liczenie.

5.4.6 INDIVIDUAL-Tryb

1) INDIVIDUAL- wybór



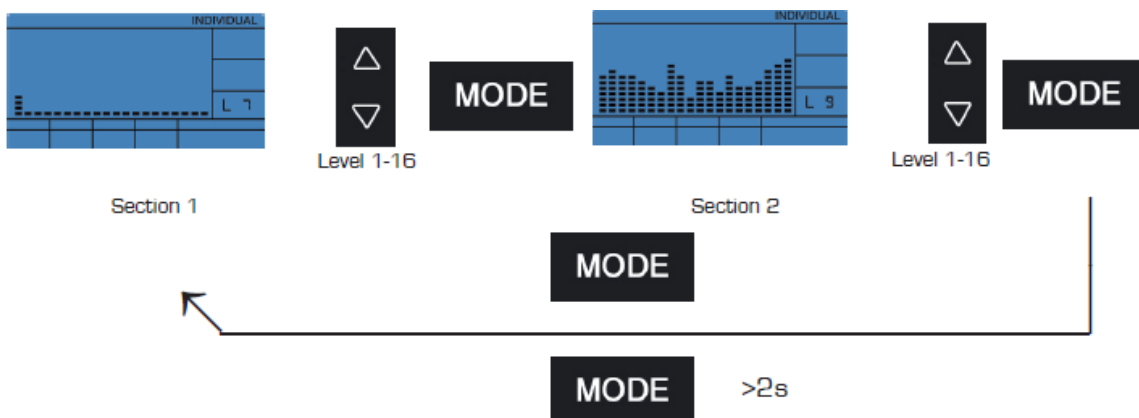
MODE



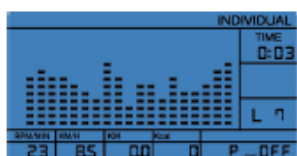
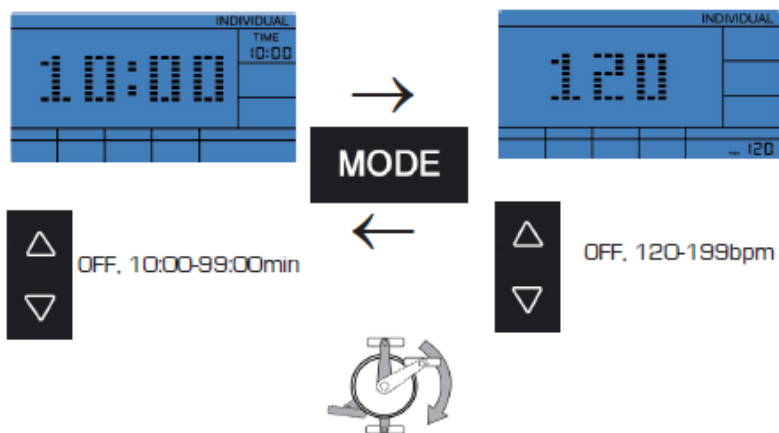
sprawdź 2) wybór wartości

Wybrane dane będą odliczane wstecz. Kiedy wartość osiągnie 0, pojawi się sygnał dźwiękowy. W przypadku braku wyboru danych, rozpocznie się odliczanie w górę. Po osiągnięciu wartości docelowych, komputer zakończy liczenie.

2) Ustawianie Watt dla poszczególnych sekcji



3) Ustawianie wartości



Wybrane dane będą odliczane wstecz. Kiedy wartość osiągnie 0, pojawi się sygnał dźwiękowy. W przypadku braku wyboru danych, rozpocznie się odliczanie w górę. Po osiągnięciu wartości docelowych, komputer zakończy liczenie.

6. Dane techniczne

6.1 Zasilanie

Kabel zasilający podłączyć do odpowiedniego gniazdka z tyłu urządzenia.

Moc wejściowa: 230 V 50Hz

Wyjściowa: 29V, 2500 mA



Należy używać wyłącznie oryginalnego zasilacza. W przypadku użycia innego zasilacza, 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.

Odłączenie od zasilania powoduje powrót do trybu wyboru użytkownika U0 – U4.

7. Plan treningowy

Trening na rowerze stacjonarnym to idealny trening ruchowy dla ćwiczenia ważnych grup mięśni oraz układu krążenia.

Uwagi ogólne treningu:

Nigdy nie ćwicz zaraz po posiłku

Jeśli to możliwe, zorientuj trening na tętno

Przed rozpoczęciem treningu, wykonaj rozgrzewkę mięśni - ćwiczenia rozluźniające lub 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 lub spalanie tkanki tłuszczowej. W miarę wzrostu sprawności fizycznej, możesz zwiększyć częstotliwość treningu nawet do jednego dziennie. 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.

7.3 Trening zorientowany na tętno

Zaleca się trening w optymalnym zakresie aerobowym, który dopasowuje się według wieku oraz minimalnej oraz maksymalnej wartości pulsu. Wzrost uzyskiwanych wyników w zakresie wytrzymałości osiąga się w drodze długotrwałych treningów w zakresie aerobowym.

Znajdź swój docelowy puls na wykresie lub kieruj się programami.

80 % treningu powinieneś wykonać w zakresie aerobowym (do 75% 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.

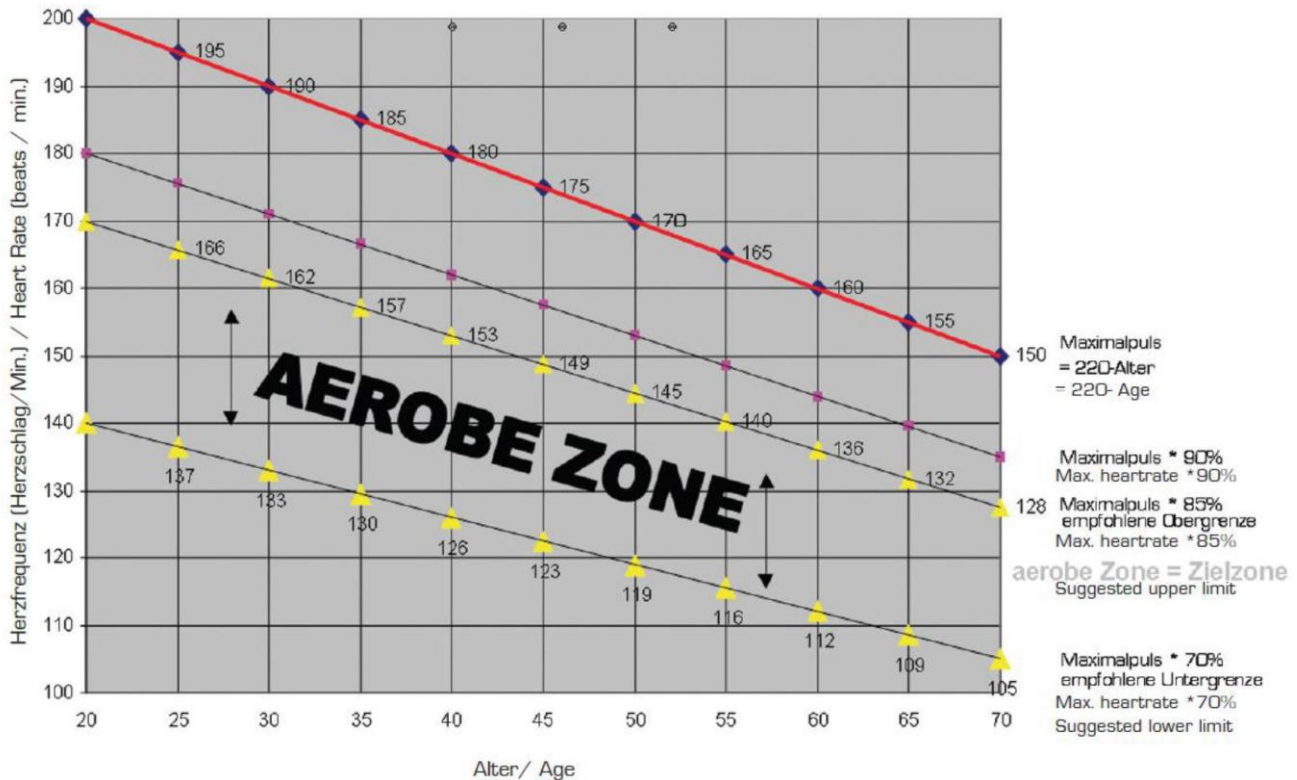
Jeśli masz już pewne doświadczenie w treningu zorientowanym na tętno, możesz dopasować żądany zakres tętna do twojego programu treningowego czy formy fizycznej.

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 początkujących, ambitnych amatorów, a także 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 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 ćwiczenie o wyższej intensywności, aby osiągnąć „zakres treningowy”, co oznacza, że organizm jest w stanie osiągać lepsze wyniki.

Obliczenia dla tętna treningowego/wysiłkowego:

220 uderzenia pulsu 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

Trening powinien składać się z fazy rozgrzewki, treningu właściwego oraz fazy rozprężenia, aby zapobiec kontuzji.

Rozgrzewka:

5 do 10 minut wolnego pedałowania.

Trening właściwy:

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

Rozprężenie:

5 do 10 minut wolnego pedałowania. Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

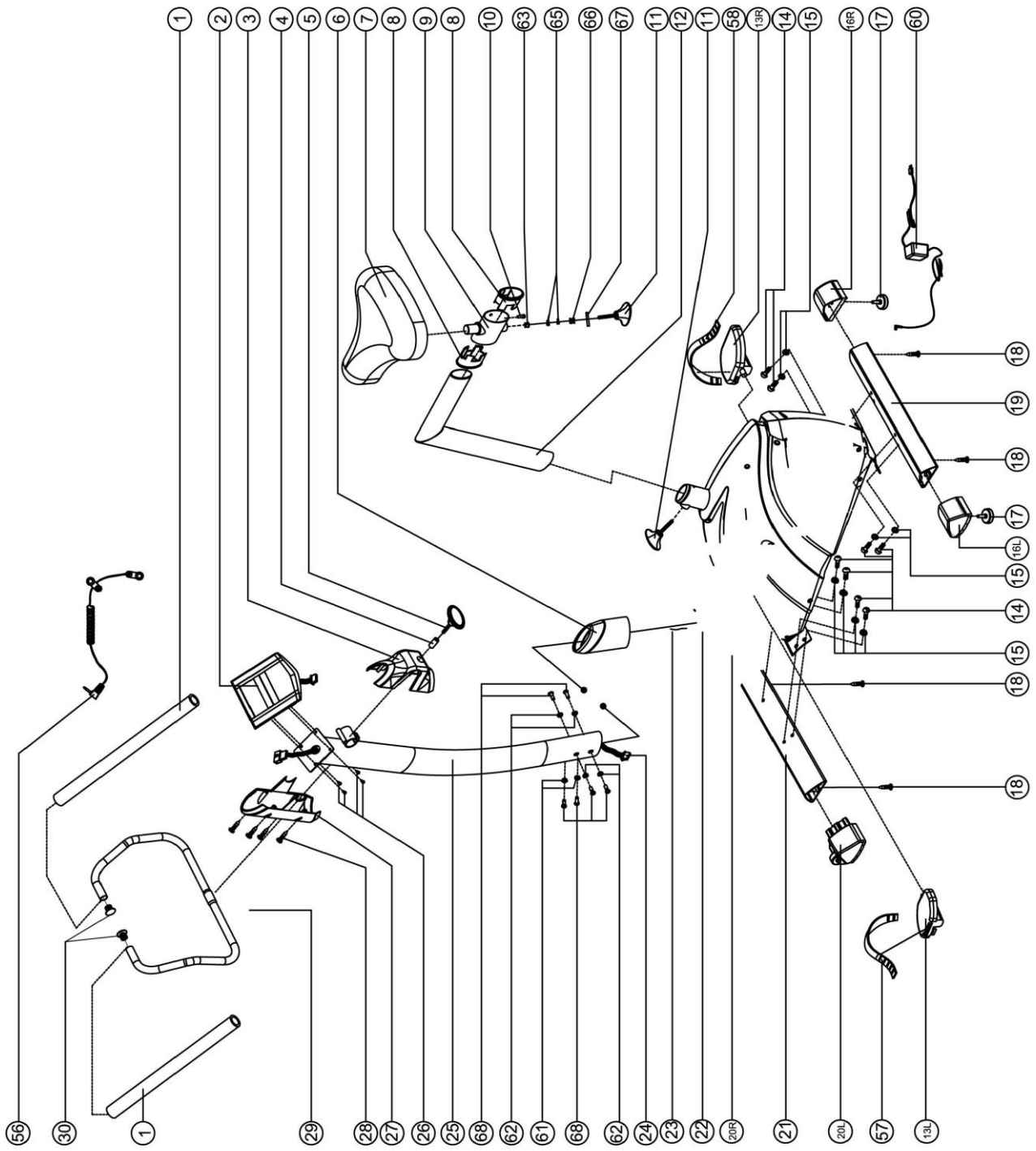
Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

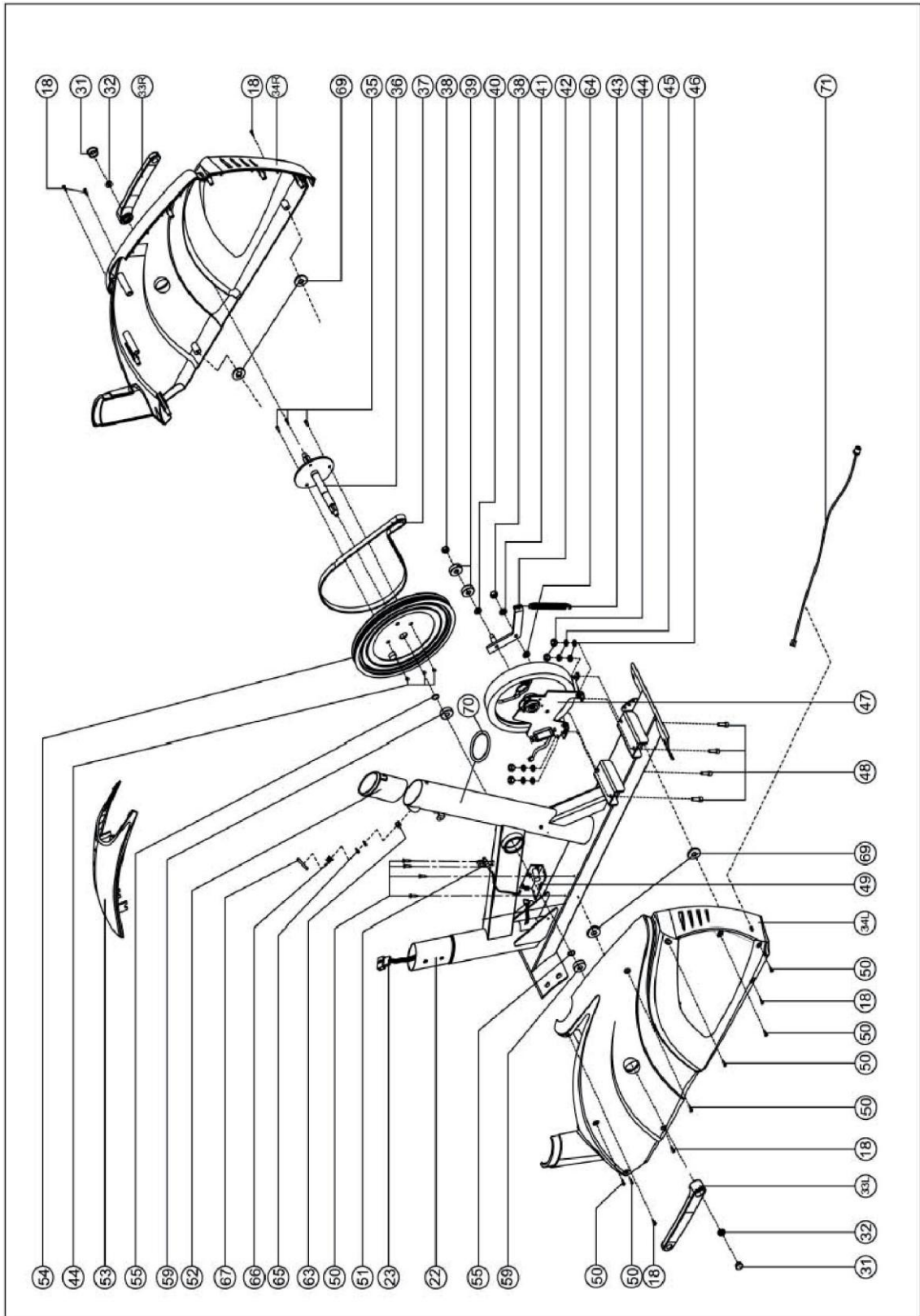
- Przez pierwsze 10 minut treningu wytrzymałościowego, ciało spala cukry zmagazynowane w mięśniach:

- Po ok. 10 minutach, dodatkowo spalany jest tłuszcz.

- Po 30/40 min. rozpoczyna się metabolizm tłuszczów, a tłuszcz staje się podstawowym surowcem energetycznym spalany podczas ćwiczeń.

8. Rysunek





9. Lista części

-2	Computer	Computer	TZ 6170	1
-3	Lenkerabdeckung, vorn	Front cover handlebar cover		1
-4	Buchse	Bushing		1
-5	T-Griff	T-knob	M8x60	1
-6	Abdeckung für Lenkerstützrohr	Lower cover for Handlebar post		1
-7*	Sattel	Saddle		1
-8	Buchse für Sattelschlitten	Bushing for saddle slider		1
-9	Sattelschlitten	Saddle slider		1
-10	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x16	1
-11	T-Griff für Sattelstützrohr	Crossed knob for seatpost	M16x30	2
-12	Sattelstütze	Saddle post		1
-13L*	Pedal, links	Pedal, left	JD-22A	1
-13R*	Pedal, rechts	Pedal, right	JD-22A	1
-14	Innensechskantschraube	Allen screw	M 8x20	8
-15	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø8	14
-16L	Höhenverstellkappe, links	Height adjustment cap, left side		1
-16R	Höhenverstellkappe, rechts	Height adjustment cap, right side		1
-17	Höhenverstellung	Height adjustment		2
-18	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST4.2x25	18
-19	Standfuß, hinten	Rear foot tubing		1
-20L	Transportrolle, links	Front end cap, left side		1
-20R	Transportrolle, rechts	Front end cap, right side		1
-21	Standfuß, vorn	Front foot tubing		1
-22	Hauptrahmen	Main frame		1
-23	Datenkabel, unten	Lower computer cable		1
-24	Datenkabel, oben	Upper computer cable		1
-25	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-26	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x14	4
-27	Lenkerabdeckung, hinten	rear cover handlebar cover		1
-28	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST2.9x16	4
-29	Lenker	Handlebar		1
-30	Kunststoffkappe	Plastic cap		2
-31	Abdeckkappe für Tretkurbel	Round plug for crank		2
-32	Gerändelte Mutter	Serrated nut	M10x1,25	2
-33L	Tretkurbel, links	Crank, left side		1
-33R	Tretkurbel, rechts	Crank, right side		1
-34L	Gehäusehälfte, links	Housing, left side		1
-34R	Gehäusehälfte, rechts	Housing, right side		1
-35	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M6x16	3
-36	Achse	Axle		1
-37*	Antriebsriemen	Belt	420,J6	1
-38	Sicherungsmutter	Safety nut	M10	2
-39*	Kugellager	Ballbearing	6301ZZ	2
-40	Unterlegscheibe	Washer	Ø12	1
-41	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	1
-42	Riemenspanner	Idler bracket		1
-43	Feder	Spring		1
-44	Sicherungsmutter	Safety nut	M6	7
-45	Federring	Spring ring	Ø6	4
-46	Unterlegscheibe	Washer	Ø6	4
-47	EMS System	EMS System		1
-48	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x20	4
-49	PC Board	PC Board		1
-50	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST 4.2x19	11
-51	Sensor	Sensor		1
-52	Buchse für Sattelstützrohr	Lower bushing for saddle post		1
-53	Obere Abdeckung	Top cover		1
-54	Antriebsrad	Belt wheel	Ø260	1
-55	Federring	Spring ring	Ø17	2
-56	Ohrpuls kabel	Ear pulse cable		1
-57*	Fußschlaufe für Pedal, links	Strap or pedal, left side		1
-58*	Fußschlaufe für Pedal, rechts	Strap or pedal, right side		1
-59*	Kugellager	Ballbearing	6203ZZ	2
-60	Netzgerät	Adapter		1
-61	Unterlegscheibe, gebogen	Curved washer	Ø8	2
-62	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	4
-63	Buchse	Bushing	Ø9xØ14x11	2
-64	Unterlegscheibe	Washer	Ø25xØ10x0,5	1
-65	Innensechskantschraube	Allenscrew	M4x5	4
-66	Feder Ring	Spring ring	Ø16.3x60	2

-67	Mutter eingepresst	Press nut		2
-68	Innensechskantschraube	Allenscrew	M8x16	6