



SPEED BIKE CRS

FINNLO
finnlo.com
HAMMER SPORT AG

Art. Nr.: 3202V2
ID: 101121

Rower spinningowy FINNLO SPEED BIKE CRS

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa	3
2.	Informacje ogólne	3
2.1.	Opakowanie	3
2.2.	Usuwanie	4
3.	Montaż	4
3.1.	Montaż krok po kroku	4
3.2.	Ustawienie siodełka	7
3.3.	Ustawienie kierownicy	7
3.4.	Ustawienie wysokości	8
4.	Pielęgnacja i konserwacja	8
5.	Komputer	8
5.1.	Przyciski komputera	8
5.2.	Funkcje komputera	8
5.2.1.	Uwagi dotyczące poszczególnych funkcji	9
5.3.	Trening z wyborem użytkownika	9
5.3.1.	Trening bez wprowadzania danych	9
5.3.2.	Trening z wprowadzeniem danych	9
6.	Wskazówki treningowe	10
6.1.	Częstotliwość treningu	10
6.2.	Intensywność treningu	10
6.3.	Trening zorientowany na tętno	10
6.4.	Kontrola treningu	11
6.5.	Czas trwania treningu	11
7.	Rysunek	12
8.	Lista części	14

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja rowerka, trenera zależnego od liczby obrotów, wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/10.
- Maksymalne obciążenie: 150kg.
- 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. Potencjalne zagrożenia mogące spowodować urazy zostały wykluczone.

W celu uniknięcia urazów i / lub wypadków, należy przestrzegać następujących, prostych zasad:

1. Nie pozwalać dzieciom bawić się na ani w pobliżu sprzętu.
2. Regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby, nakrętki, uchwyty i pedały są dobrze przymocowane.
3. Niezwłocznie wymieniać wszystkie uszkodzone części i nie używać sprzętu dopóki nie zostanie naprawiony. Należy też zwracać uwagę na ewentualne zużycie materiału.
4. Unikać wysokich temperatur, wilgoci oraz kontaktu z wodą.
5. Przed uruchomieniem sprzętu dokładnie przeczytać instrukcję użytkowania.
6. Z każdej strony sprzętu 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 treningu fitness skonsultować się z lekarzem.
10. Bezpieczne używanie sprzętu może być zagwarantowane tylko w przypadku regularnego dokładnego sprawdzenia części zużywających się. Są one oznaczone * na liście części.
11. Sprzętu treningowego nigdy nie wolno używać jako zabawki.
12. Nie stawać na obudowie.
13. Nie nosić luźnego ubioru, lecz odpowiedni strój treningowy, np. dres.
14. Trenować w obuwiu, nigdy boso.
15. Upewnić się, że w pobliżu sprzętu nie ma osób trzecich, gdyż mogą one doznać urazu w wyniku kontaktu z ruchomymi częściami.
16. Nie stawiać sprzętu w wilgotnych pomieszczeniach (łazienka) lub na balkonie.

2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy DIN EN 957-1/10 klasy H. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2004/108/WE. W przypadku niewłaściwego użytkowania (np. zbyt intensywnego treningu, niewłaściwych ustawień itp.) nie można wykluczyć uszczerbku na zdrowiu.

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

2.1. Opakowanie

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

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

2.2. Usuwanie



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

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

3. Montaż

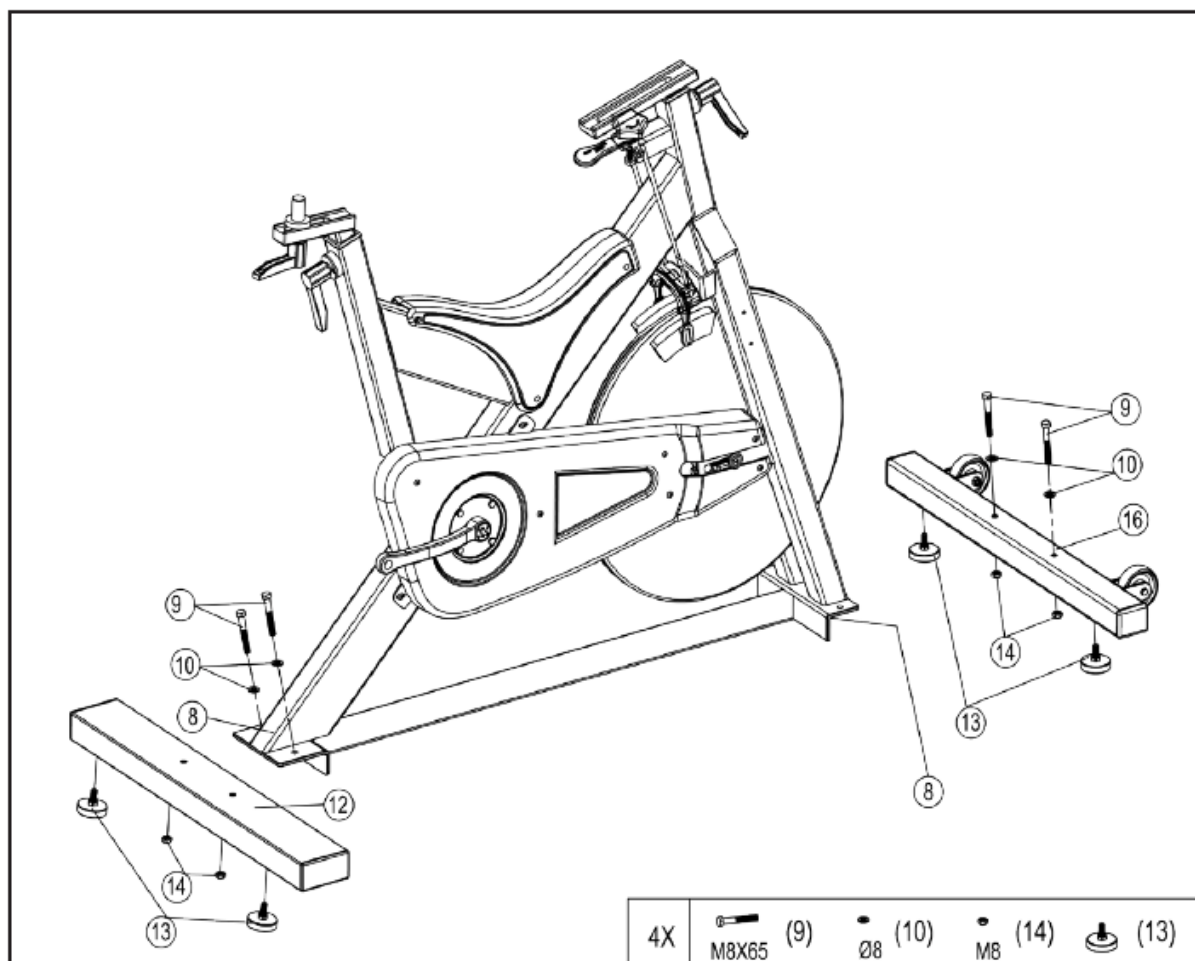
W celu ułatwienia montażu urządzenia, większość części została wstępnie zmontowana. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

Zawartość opakowania

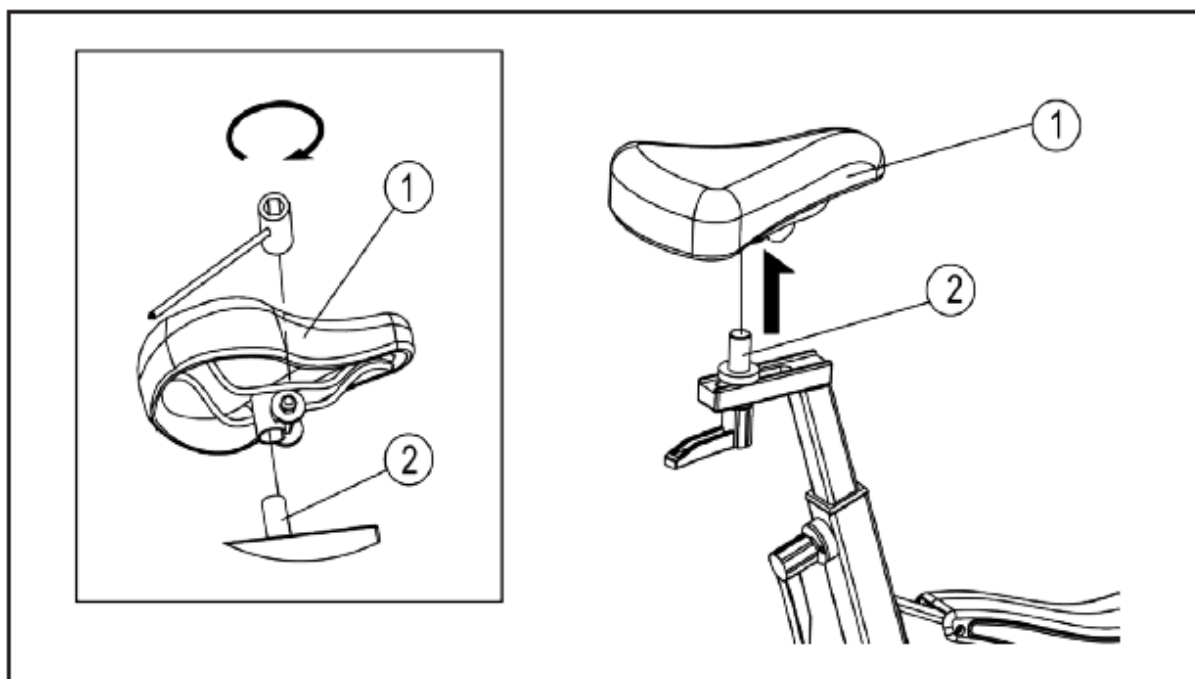
- Rozpakować wszystkie części z formy styropianowej i ułożyć je na podłodze obok siebie.
- Główną ramę umieścić na podkładzie chroniącym podłogę, w przeciwnym przypadku może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy. Podkład powinien być płaski i niezbyt gruby, tak aby rama mogła stać stabilnie.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 1,5m wolnej przestrzeni z każdej strony.

3.1. Montaż krok po kroku

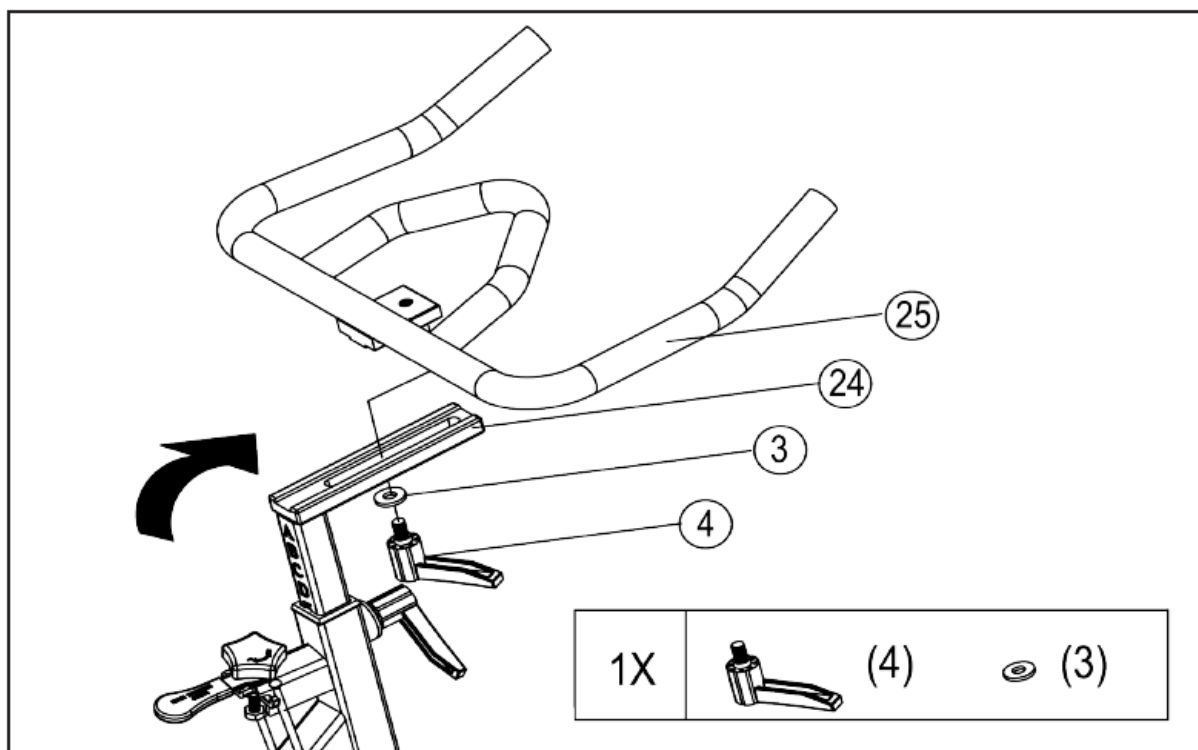
Krok 1



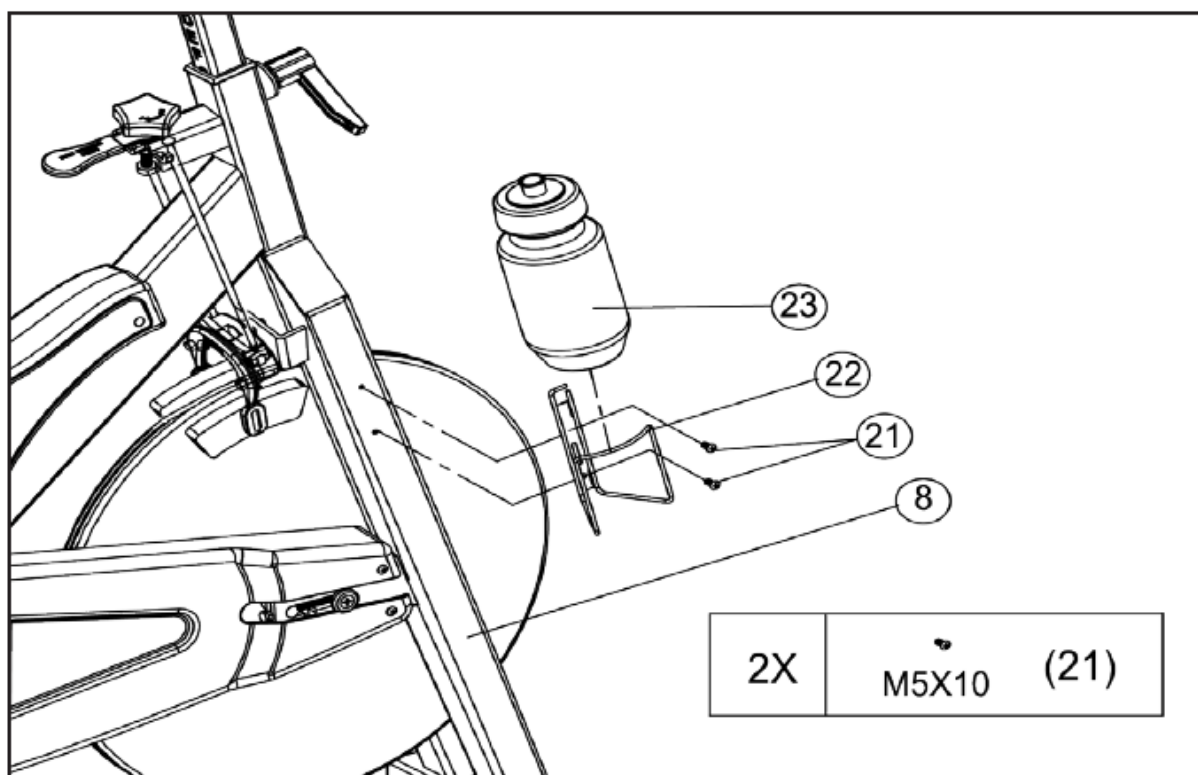
Krok 2



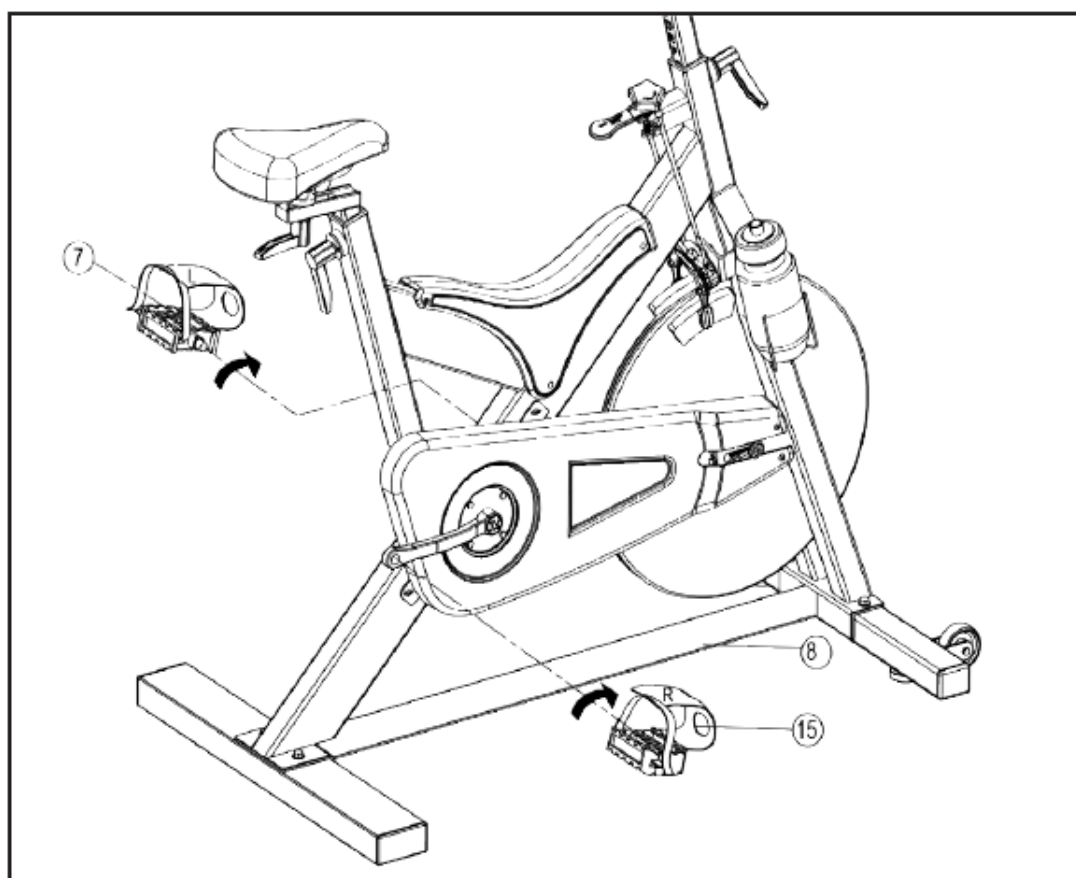
Krok 3



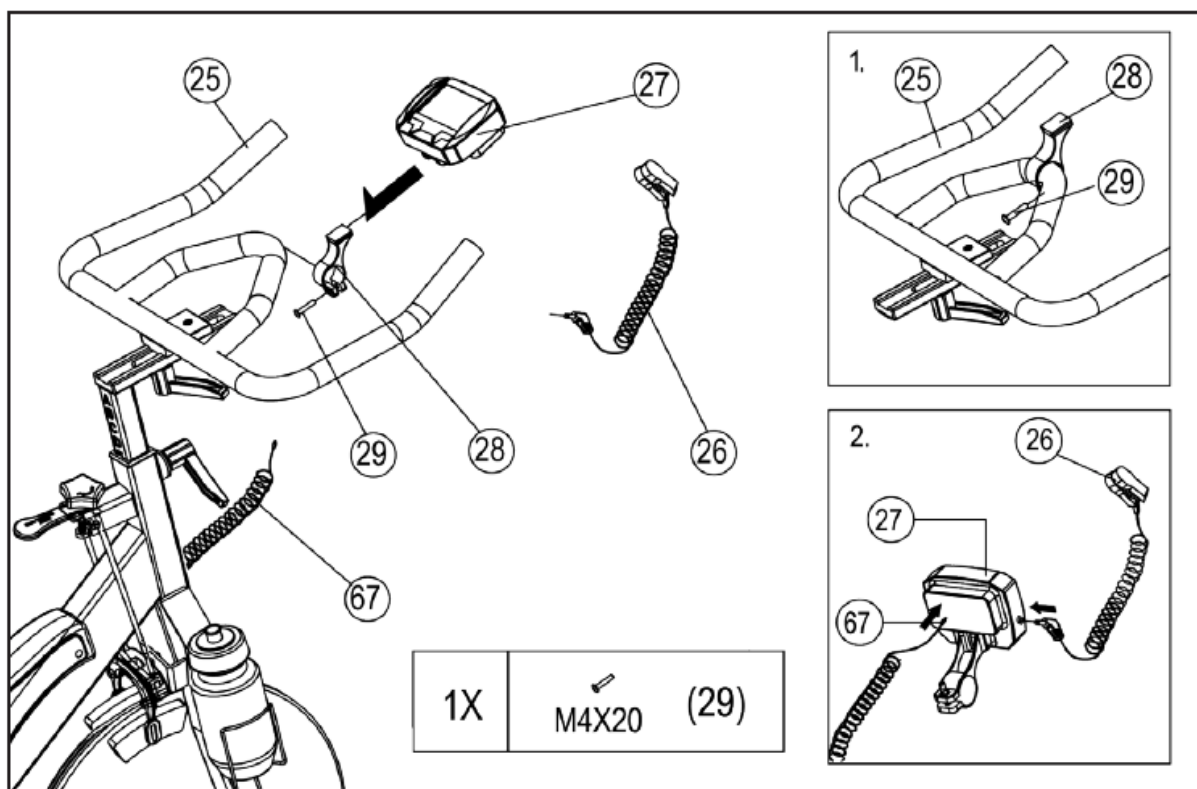
Krok 4



Krok 5



Krok 6



Przy niewielkiej wilgoci lub po dłuższym treningu hamulce mogą zacząć hałasować. W takim przypadku należy nałożyć kilka kropli silikonu na płaszczyznę hamującą koła zamachowego. Należy zaaplikować tyle kropli, aż dźwięki ustaną.

3.2. Ustawienie siodełka

Wysokość siodełka (ustawienie pionowe): Wysokość siodełka to najważniejsze ustawienie. Ustaw siodełko na takiej wysokości, aby podczas siedzenia na urządzeniu i trzymania kierownicy czubki palców u nóg równocześnie dotykały podłogi.



Siodełka nie wolno wyciągnąć wyżej niż oznakowanie „max”.

Ustawienie siodełka (poziome): Po ustawieniu wysokości siodełka należy przystąpić do ustawienia siodełka. W tym celu należy poluzować śrubę i przesunąć siodełko odpowiednio do Twojego wzrostu. Należy przestrzegać następujących zasad: Przy poziomo ustawionym pedale kąt pomiędzy udem a podudziem powinien wynosić 90°.

Nachylenie siodełka: Odkręcać obie nakrętki na podstawie siodełka, aż do momentu, w którym siodełko będzie można lekko obracać. Przesław nachylenie siodełka poprzez jego przyciśnięcie albo pociągnięcie. Kiedy siodełko jest odpowiednio nachylone, należy właściwym kluczem dokręcić nakrętki.

3.3. Ustawienie kierownicy

Po poluzowaniu obu śrub motylkowych służących do ustawienia pozycji poziomej lub pionowej kierownicy można ustawić ją w najwygodniejszej pozycji.

3.4. Ustawienie wysokości

Za pomocą nakrętki regulującej wysokość (na tylnej podstawie) istnieje możliwość wyrównania podstawy. Przekręcanie w stronę przeciwną do wskazówek zegara zwiększa wysokość. Należy zwrócić uwagę, czy w podstawie jest odpowiednia ilość zwojów gwintu.

4. Pielęgnacja i konserwacja

Konserwacja

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

Pielęgnacja

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

5. Komputer



5.1. Przyciski komputera

SET:

Naciśnięcie SET powoduje wzrost funkcji.

MODE:

Przyciśnięcie MODE powoduje przeskok do następnej funkcji.

DELETE:

- Krótkie przyciśnięcie DELETE powoduje wyzerowanie aktualnej funkcji.
- Dłuższe przyciśnięcie (>2 sekundy) wyzeruje wszystkie wartości.

5.2. Funkcje komputera

ZEIT [CZAS]: Pokazuje czas treningu z dokładnością co do sekundy (00:00 - 99:00). Czas może zostać zdefiniowany w zakresie od 1 do 99 minut.

KM/H: Pokazuje prędkość w km/h (teoretycznie przyjęta wartość).

UMDREHUNGEN / MIN [OBROTY / MINUTĘ]: ilość obrotów pedałami na minutę.

ENTFERNUNG [DYSTANS]: Pokazuje dystans z dokładnością co do 0,1 km (00.00 – 999,0). Dystans może zostać zdefiniowany w zakresie od 1 do 99,50 km.

SCAN: Wszystkie funkcję będą wyświetlane rotacyjne co 5 sekund.

PULSE [TĘTNO] (ilość uderzeń / minutę): Pomiar tętna. Wartość „P” lub zakres 50-240 uderzeń na minutę. „P” oznacza dezaktywację funkcji tętna. Dłuższe przytrzymanie klawisza SET rozpoczyna szybki podgląd. Może zostać ustawiona górna granica.

AUTO ON / OFF: automatyczne włączenie (przy rozpoczęciu treningu) i wyłączenie (4 minuty po zakończeniu treningu) komputera.

W momencie zaprzestania pedałowania czas się zatrzyma, nowe odliczanie rozpocznie się po powrocie do treningu.

5.2.1. Uwagi dotyczące poszczególnych funkcji

Pomiar tętna na uchu: W celu pomiaru tętna zamocuj klips na płatku małżowiny usznej, a wtyczkę kabla podłącz do odpowiedniego gniazda z lewej strony komputera. Aby uniknąć „chwiania się” klipsu, a zarazem błędnych pomiarów, zamocuj kabel do ubrania za pomocą klamry. Jeśli będą występować nieścisłości przy pomiarze pomasuj palcami płatek ucha w celu pobudzenia krążenia.

Pomiar tętna przy pomocy pasa telemetrycznego (opcjonalnie): Komputer jest wyposażony w chip, który umożliwia bezprzewodowy przekaz tętna przy pomocy pasa telemetrycznego (5,0 - 5,5 kHz).

5.3. Trening z wyborem użytkownika

5.3.1. Trening bez wprowadzania danych

Dzięki funkcji AUTO ON/OFF możesz rozpocząć trening poprzez rozpoczęcie pedałowania, wszystkie wartości rozpoczną automatyczne odliczanie od zera w górę, aż do momentu zakończenia treningu.

5.3.2. Trening z wprowadzeniem danych

Naciśnij przycisk i rozpocznij pedałowanie, a komputer zostanie aktywowany. Za pomocą MODE wybierz wartość, którą chcesz wprowadzić. Aktywowana wartość zacznie migać. Naciskając SET możesz wprowadzić wartość. Przytrzymując SET aktywujesz ciągły cykliczny podgląd. Aby usunąć wprowadzoną wartość naciśnij DELETE. Aktywowana wartość zostanie wyzerowana. Naciśnięcie MODE przełączy do kolejnej wartości. Z wartościami „DYSTANS” i „TĘTNO” (migający symbol serca) postępuj analogicznie.

Rozpocznij pedałowanie, a wszystkie wartości rozpoczną odliczanie wstecz. Jeśli jedna z wartości osiągnie zero, rozlegnie się sygnał dźwiękowy, tak samo jak zostanie przekroczona górna granica tętna.

Pb = bateria zawiera ołów

Cd = bateria zawiera kadm

Hg = bateria zawiera rtęć



Z tyłu komputera znajduje się miejsce na baterie. Włóż dwie baterie (1,5V, Typ AA/Mignon). Zwróć uwagę na właściwą polaryzację. Wyciągnięcie baterii wyzeruj wszystkie wprowadzone wartości.

Utylizacja baterii: Baterie nie są odpadem domowym. Należy je zutylizować zgodnie z przepisami.

6. Wskazówki treningowe

Trening na rowerku jest idealnym treningiem ruchowym dla wzmocnienia ważnych grup mięśni oraz układu krążenia.

Wskazówki ogólne do treningu:

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

6.1. Częstotliwość treningu

W celu zwiększenia sprawności fizycznej i kondycji na dłuższy okres czasu, zaleca się trening przynajmniej trzy razy w tygodniu. Jest to średnia częstotliwość treningu dla osoby dorosłej, pozwalająca na uzyskanie długookresowej kondycji i spalenie tkanki tłuszczowej. W miarę wzrostu sprawności fizycznej, możesz zwiększyć częstotliwość treningu nawet do codziennego. Jest szczególnie istotne, aby ćwiczyć w regularnych odstępach czasu.

6.2. 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.

6.3. Trening zorientowany na tętno

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

Znajdź swoje docelowe tętno na wykresie lub kieruj się programami tętna.

80% treningu powinieneś wykonać w zakresie aerobowym (do 75% twojego tętna maksymalnego).

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

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

Uwaga:

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

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

6.4. Kontrola treningu

Zarówno z przyczyn medycznych jak i z punktu widzenia fizjologii treningu, trening z kontrolą tętna jest najbardziej wskazany, przy czym powinien być zorientowany na indywidualny maksymalny poziom tętna.

Ta zasada dotyczy zarówno początkujących, ambitnych amatorów, jak również zawodowców. W zależności od celu treningu i 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 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 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: $(220 - \text{wiek}) \times 0,85$

6.5. Czas trwania treningu

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

Rozgrzewka:

5 do 10 minut gimnastyki lub rozciągania (również powolnego pedałowania).

Trening właściwy:

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

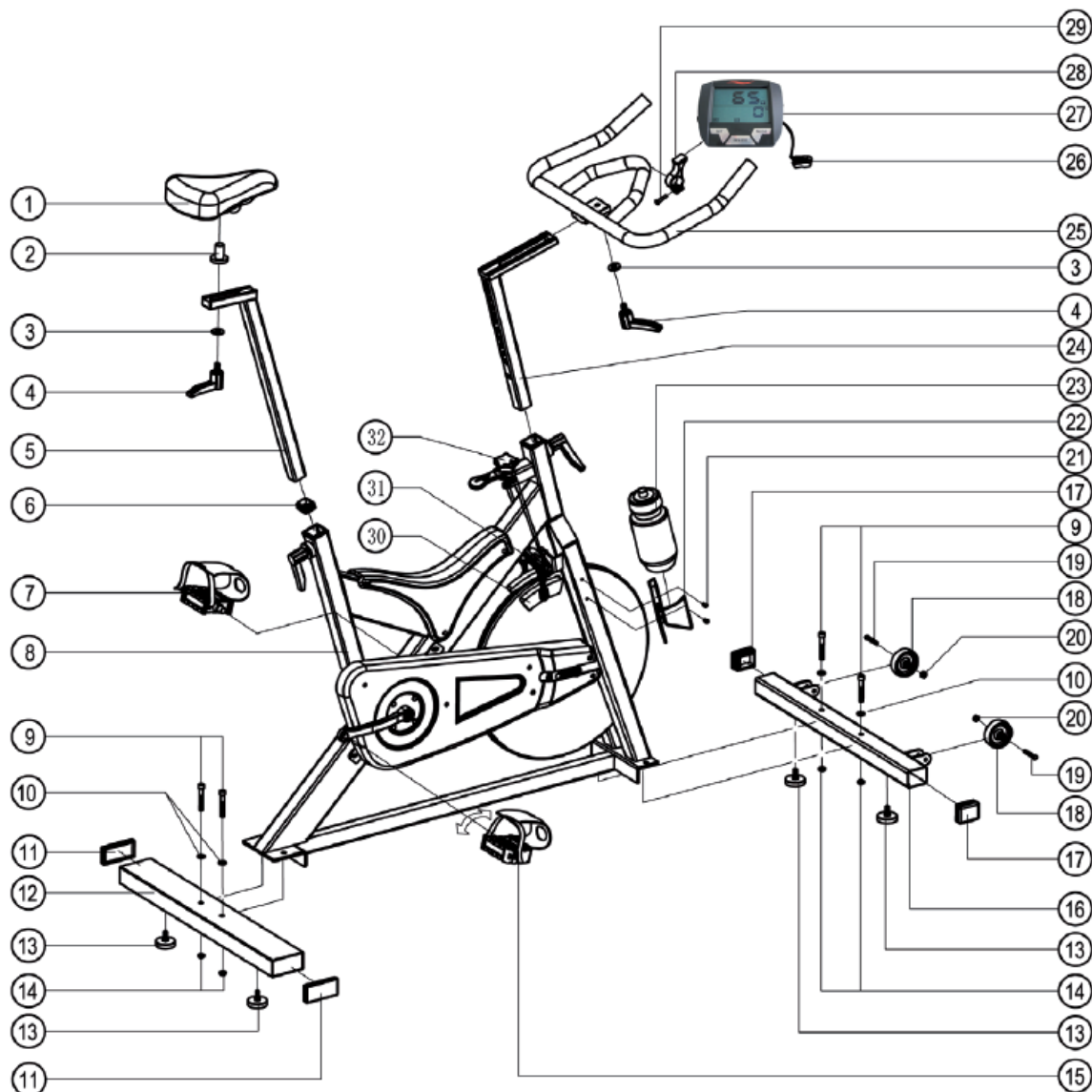
Rozprężenie:

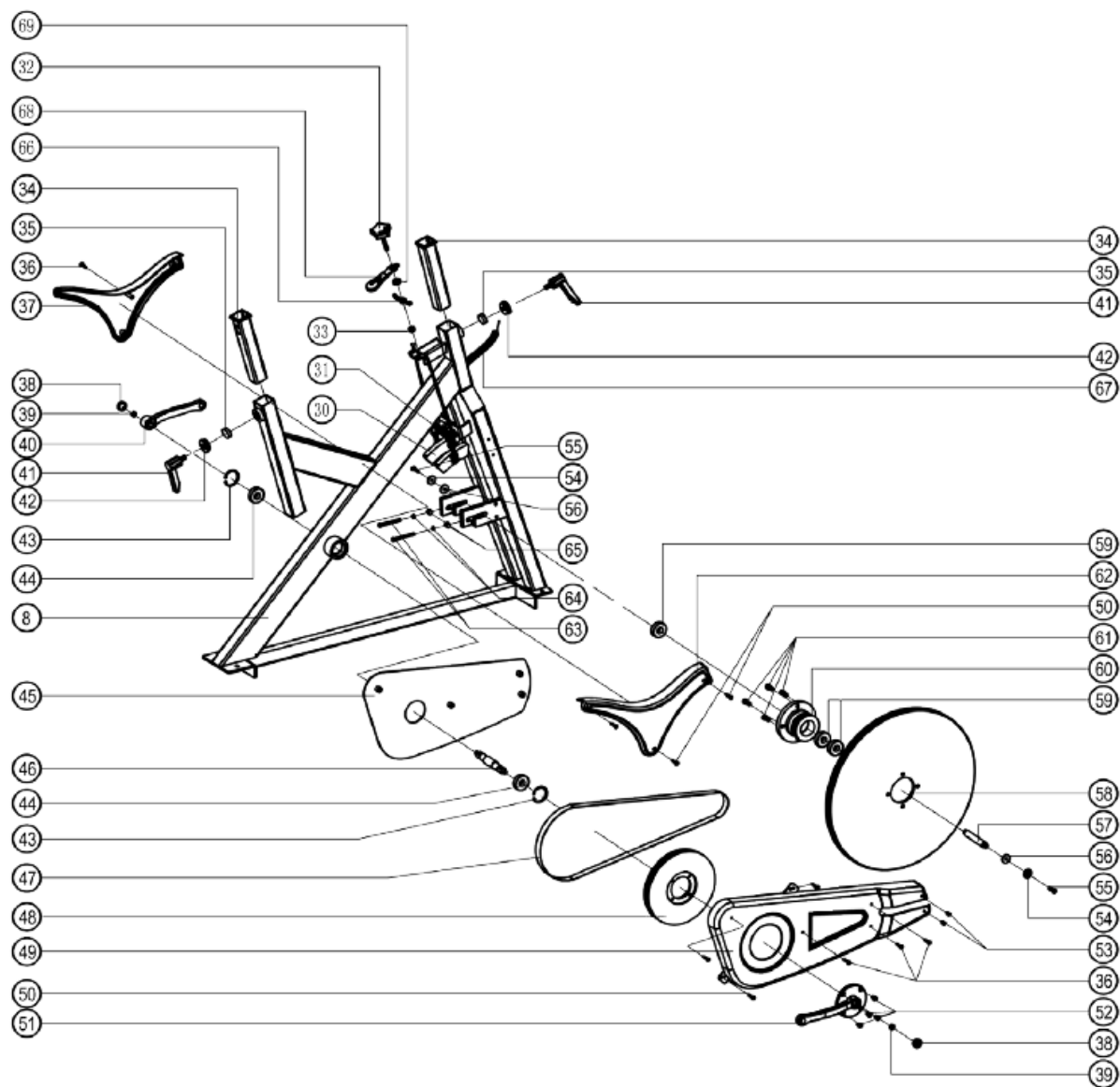
5 do 10 minut powolnego poruszania, następnie gimnastyka lub rozciąganie w celu rozluźnienia mięśni.

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

Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

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

7. Rysunek



8. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3202V2 -1*	Sattel	Saddle		1
-2	Sattelschlitten	Saddle slider		1
-3	Unterlegscheibe	Washer	Ø25xØ10,5x3	2
-4	L-Griff	L-grip		2
-5	Sattelstütze	Saddle post		1
-6	Kunststoffbuchse	Plastic bushing	30x30x1,5	1
-7	Pedal, links	Pedal, left side		1
-8	Hauptrahmen	Mainframe		1
-9	Innensechskantschrauben	Allen screws	M8x65	4
-10	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	4
-11	Endkappe	End cap	100x50	2
-12	Standfuß, hinten	Rear foot tube		1
-13	Höhenverstellfuß	Height adjustable foot pad		4
-14	Selbstsichernde Mutter	Safety nut	M8	4
-15	Pedal, rechts	Pedal, right side		1
-16	Standfuß, vorne	Front foot tube		1
-17	Endkappe	End cap	50x50	2
-18	Transportrolle	Roller		2
-19	Sechskantschraube	Hex head screw	M6x45	2
-20	Selbstsichernde Mutter	Safety nut	M6	2
-21	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x10	6
-22	Flaschenhalter	Bottle holder		1
-23	Trinkflasche	Water bottle		1
-24	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-25	Lenker	Handlebar		1
-26	Ohrpuls kabel	Earclip		1
-27	Computer	computer	UT8605	1
-28	Computeraufnahme	Computer bracket		1
-29	Kreuzschlitzschraube für Position 28	Crosshead bolt for pos. 28		1
-30*	Filtzbremsbacke	Felt brake pad		2
-31	Bremszange	Brake		1
-32	Widerstandsverstellknopf	Tension lever		1
-33	Mutter, selbstsichernd	Safety nut		1
-34	Kunststoffbuchse	Plastic bushing		1
-35	Unterlegscheibe	Washer	Ø27x8	2
-36	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST4,2x20	5
-37	Abdeckung, links	Decorate cover, left side		1
-38	Kunststoffkappe	Cap	Ø7/8"	1
-39	Mutter	Nut	M10	2
-40	Tretkurbel, links	Crank, left side	170mm	2
-41	L-Griff	L-grip	M10xx20x92	2
-42	Unterlegscheibe	Washer	Ø35x11	2
-43	Federring	Spring ring	D40	2
-44	Kugellager	Ball bearing	6203ZZ	2
-45	Kettenabdeckung, innen	Chain cover, inner side		1
-46	Achse	Axle		1
-47*	Riemen	Belt	3PL1295	1
-48	Riemenscheibe	Drive wheel		1
-49	Kettenabdeckung, außen	Chain cover, outside		1
-50	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST 4,2x19	8
-51	Tretkurbel, rechts	Crank, right side		1
-52	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x16	4
-53	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M4x15	2
-54	Unterlegscheibe	Washer	Ø22x5	2
-55	Sechskantschraube	Hex head screw	M6x12	2
-56	Unterlegscheibe	Washer	Ø28xØ16x2	2
-57	Achse	Axle	Ø15x99	1
-58	Schwungrad	Flywheel set		1
-59	Kugellager	Ball bearing	6302-ZZ	3
-60	Schwungrad buchse	Flywheel bushing		1
-61	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x15	4
-62	Abdeckung, rechts	Decorate cover, right side		1
-63	Innensechskantschraube	Allenscrew	M6x60	2
-64	Mutter	Nut	M6	2
-65	Runde Mutter für Schwungrad	Round nut for flywheel	Ø11x10	2
-66	Bremszugausgleich	Brake guide board		1
-67	Datenkabel	Sensor wire		1
-68	Notbremshel	Emergency brake handle		1
-69	Abstandshalter	Spacer		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 Finnlo, gdzie można te części odpłatnie zamówić.

Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:

"LORD" Ireneusz Budzyn
ul. Derkacza 13
44-100 Gliwice
tel. 32 270 77 22
e-mail: biuro@finnlo.com.pl
www.finnlo.com.pl