

# ELLYPSIS SX 1



**FINNLO**  
finnlo.com  
HAMMER SPORT 4.2

Art. Nr.: 3209  
ID: 110121

**Spis treści**

1. Instrukcja bezpieczeństwa .....	3
2. Informacje ogólne .....	4
2.1 Opakowanie .....	4
3. Montaż .....	4
3.1 Spis części .....	5
3.2 Montaż krok po kroku .....	6
4. Pielęgnacja i konserwacja .....	13
5. Komputer .....	13
5.1 Przyciski komputera .....	13
5.2 Funkcje komputera .....	13
5.3 Funkcje komputera .....	17
5.4. Trening z ustawieniami użytkownika .....	17
5.5 Rozwiązywanie problemów .....	25
6. Dane techniczne .....	26
7. Plan treningowy .....	27
8. Rysunek .....	30

## 1. Instrukcja bezpieczeństwa

### WAŻNE!

- Instrukcja dotyczy orbitreka eliptycznego klasy HC wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/9.
- Maksymalne obciążenie: 150 kg.
- Orbitreka 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. 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. 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 należy ustawiać w wilgotnych pomieszczeniach (łazienka) ani na balkonie.

## 2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy DIN EN 957-1/9 klasy HC. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy WE 89/336/EWG oraz 73/23/EWG. 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,

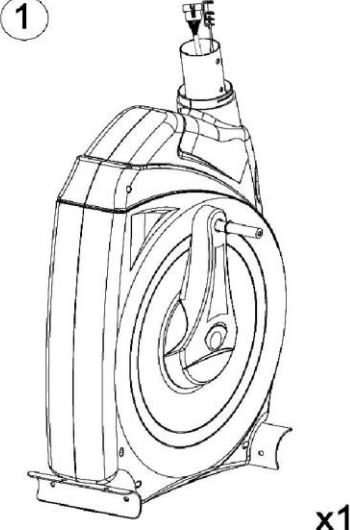
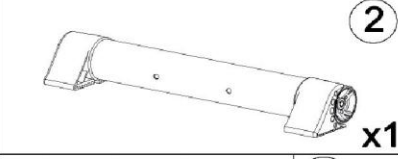
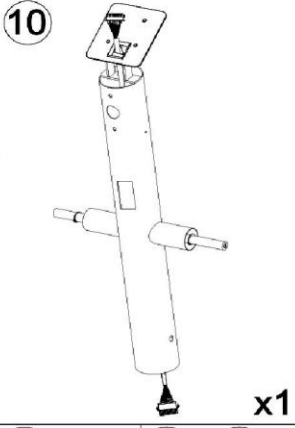
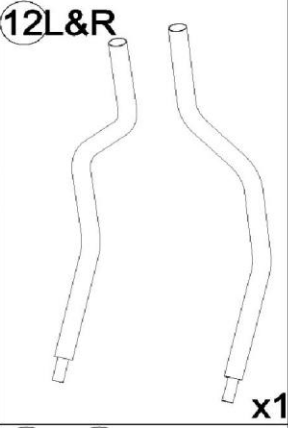
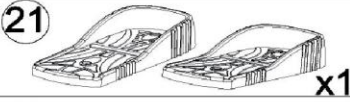
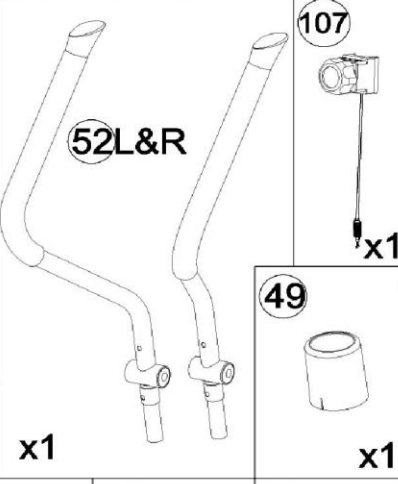
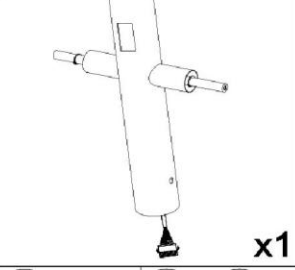
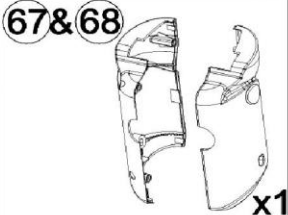
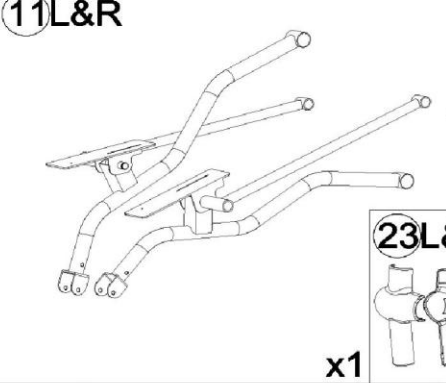
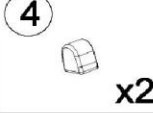
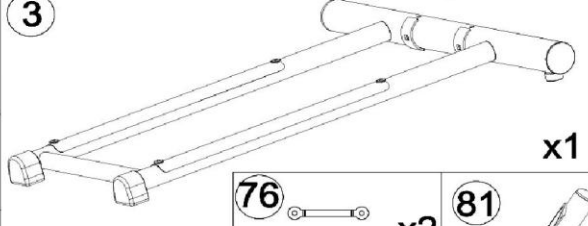
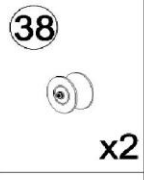
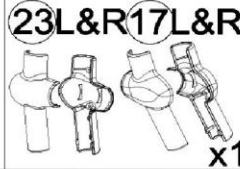
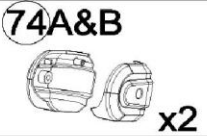
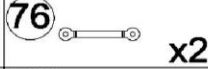
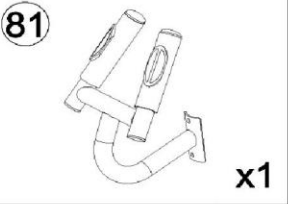
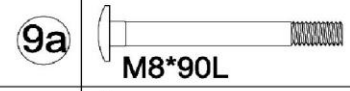


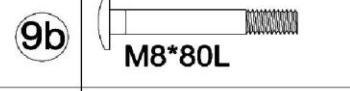
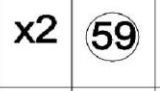

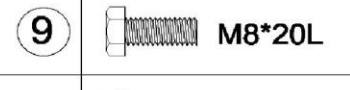
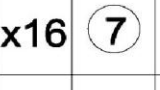

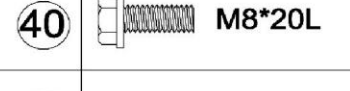

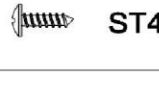


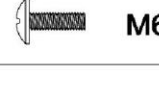

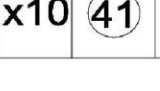

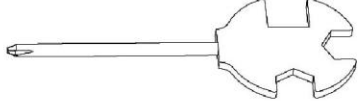
## 3. Montaż

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.

Opakowanie zawiera

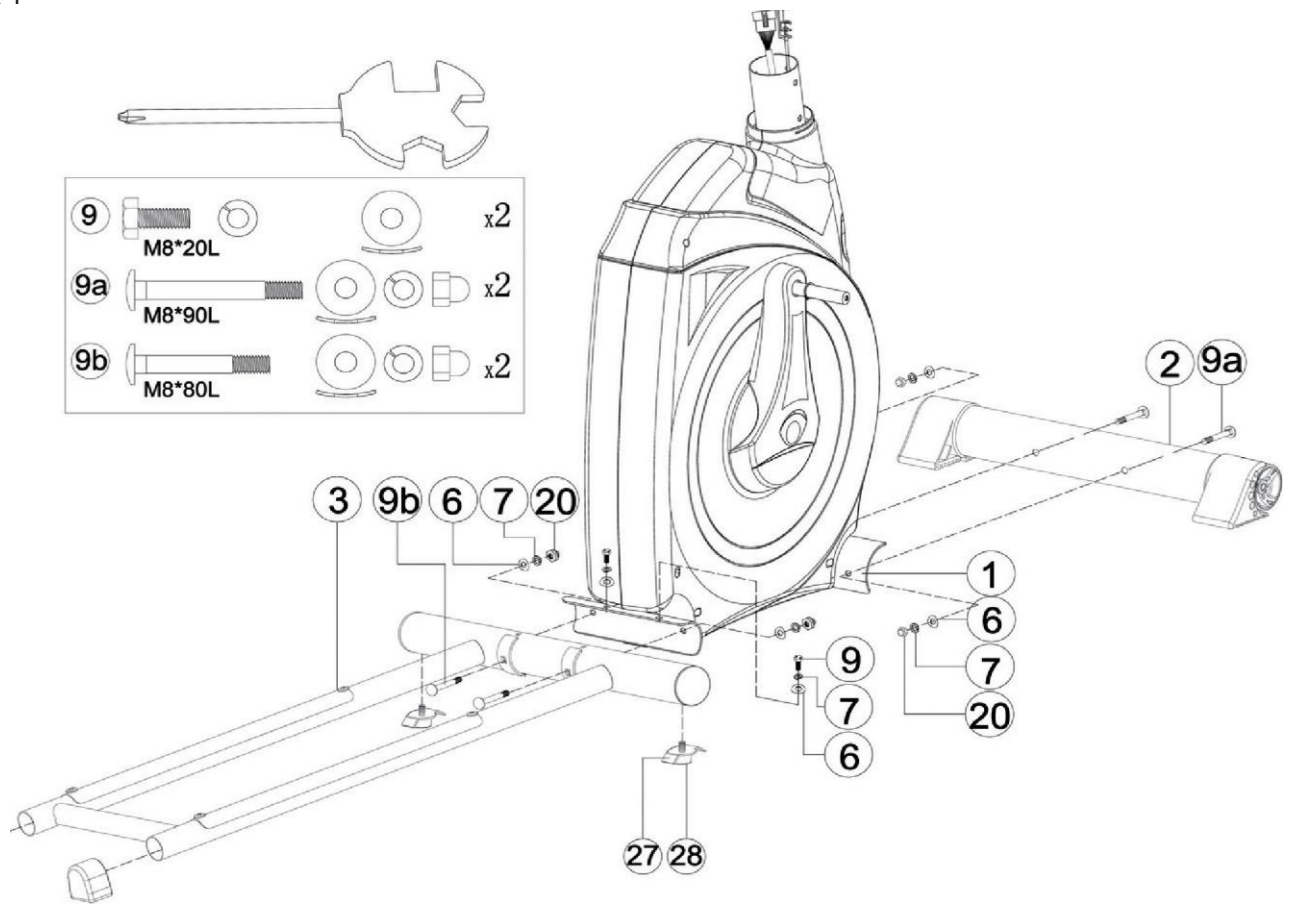
- Rozpakować wszystkie części i ułożyć je na podłodze obok siebie.
- Główną ramę umieścić na podkładce chroniącej podłogę, w przeciwnym przypadku może dojść do uszkodzenia lub zadrapania podłogi przez podstawy. Podkładka powinna być płaska i gruba, tak aby rama mogła stać stabilnie.
- Należy zapewnić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

3.1 Spis części

								
								
								
								
	M8*90L	x2		D21*D16	x2		x2	
	M8*80L	x2		D26*D19.5	x2		ST4*15L	x13
	M8*20L	x16		D15.4xD8.2	x16		M5*15L	x4
	M8*20L	x6		D22xD8.5	x16		ST4*15L	x2
	M8x15L	x4		D11.5*D8*3.5T	x4		M6*15L	x4
	D25xD8.5	x10		D24*D10*0.4T	x2		ST3.5*15L	x4
								x2

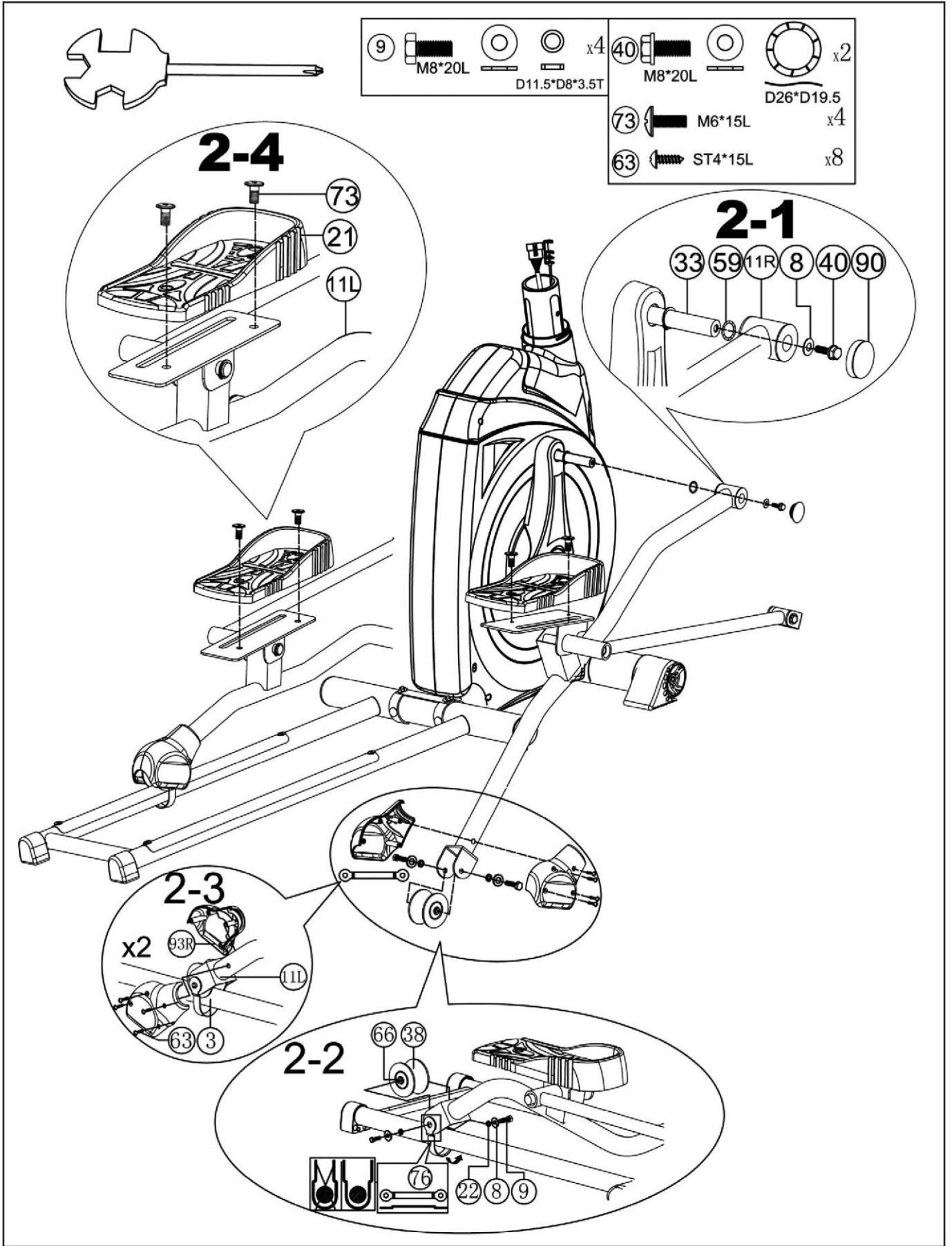
## 3.2 Montaż krok po kroku

## Krok 1

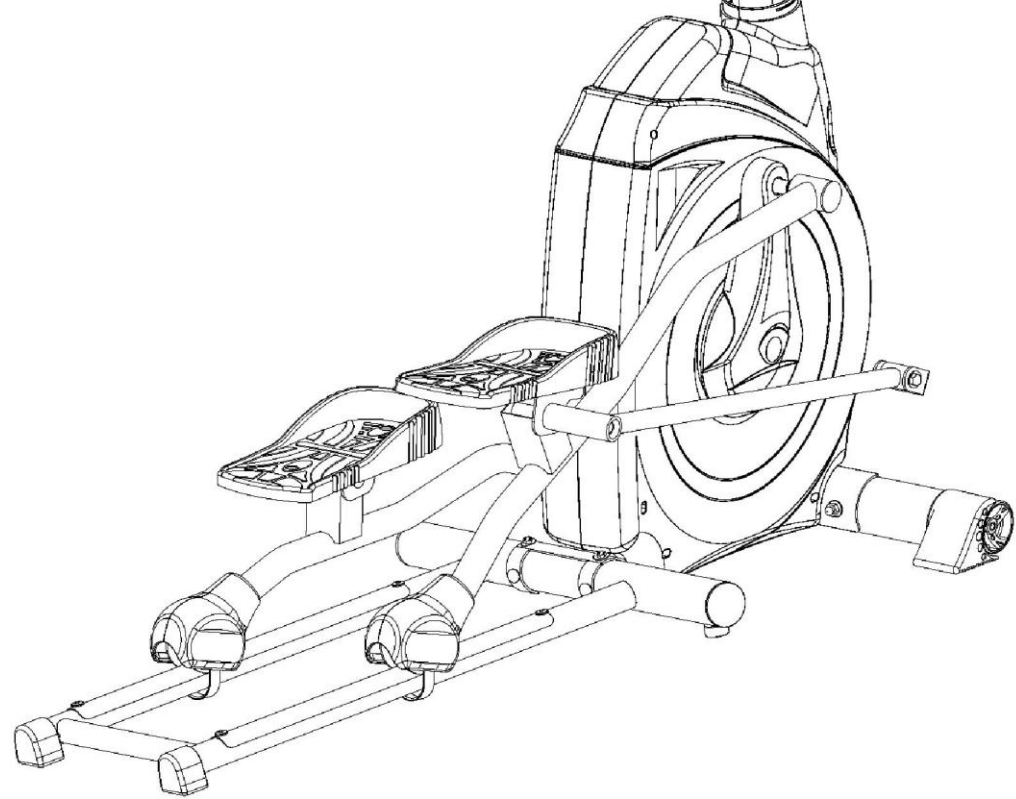
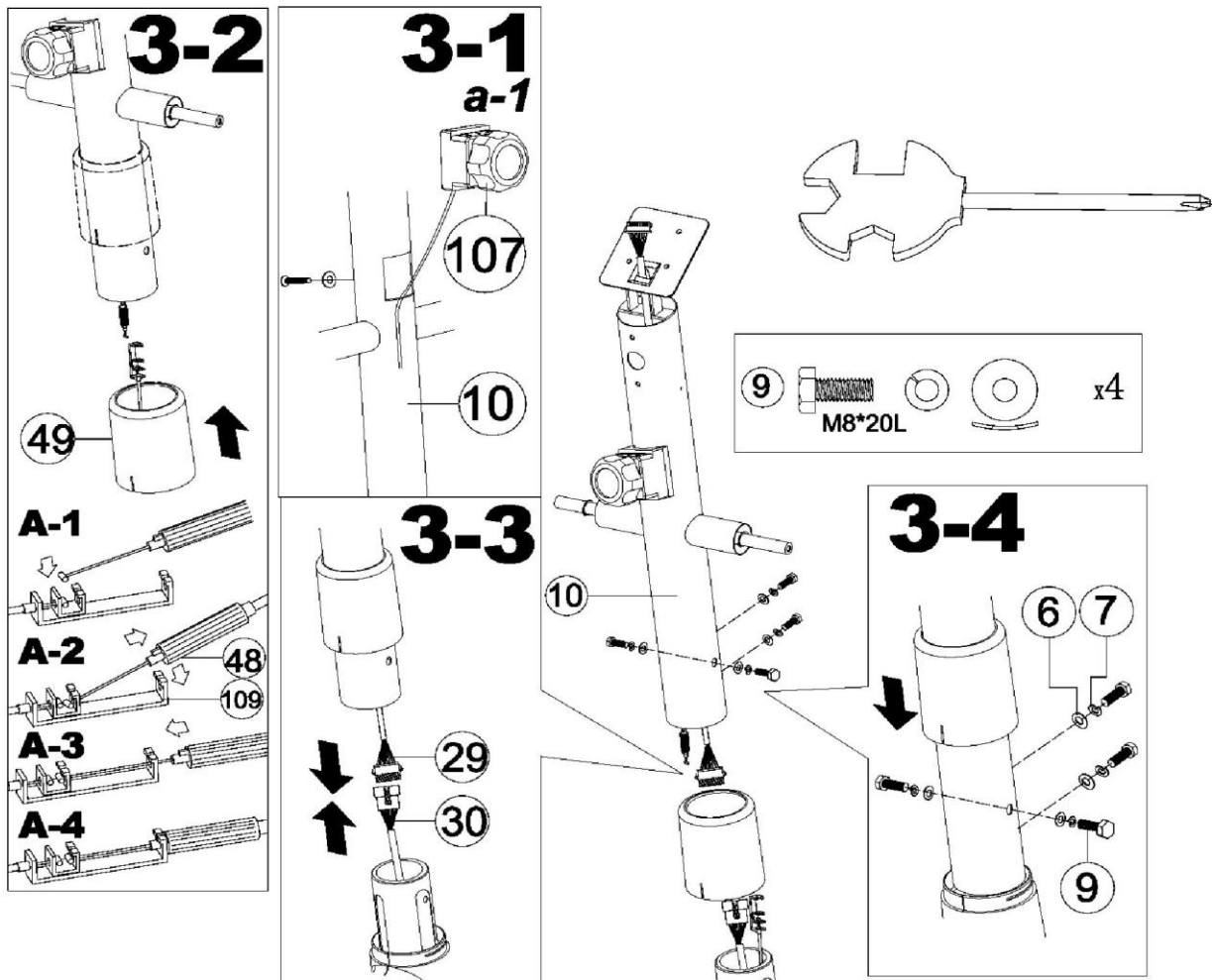




Krok 2

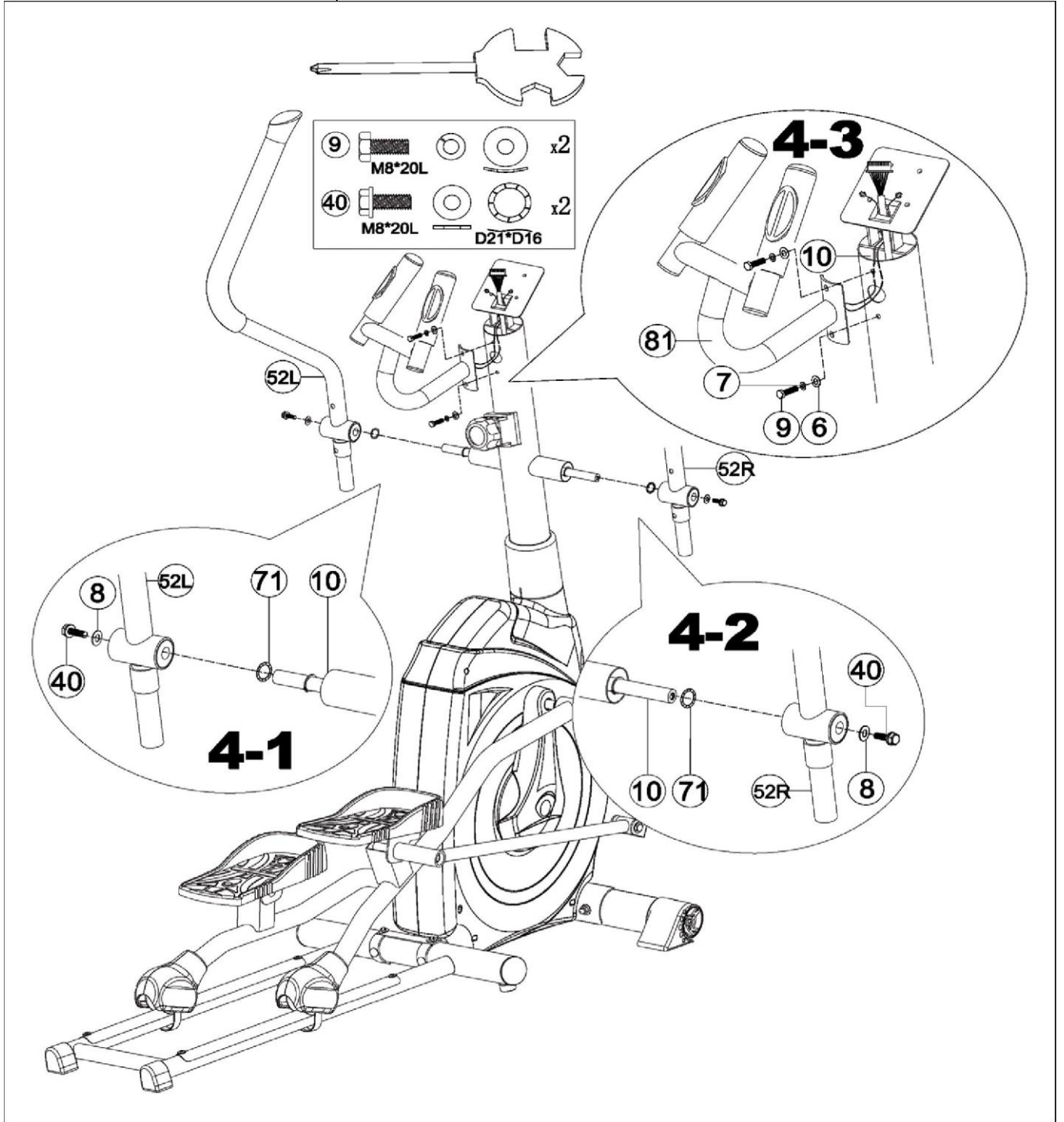


Krok 3

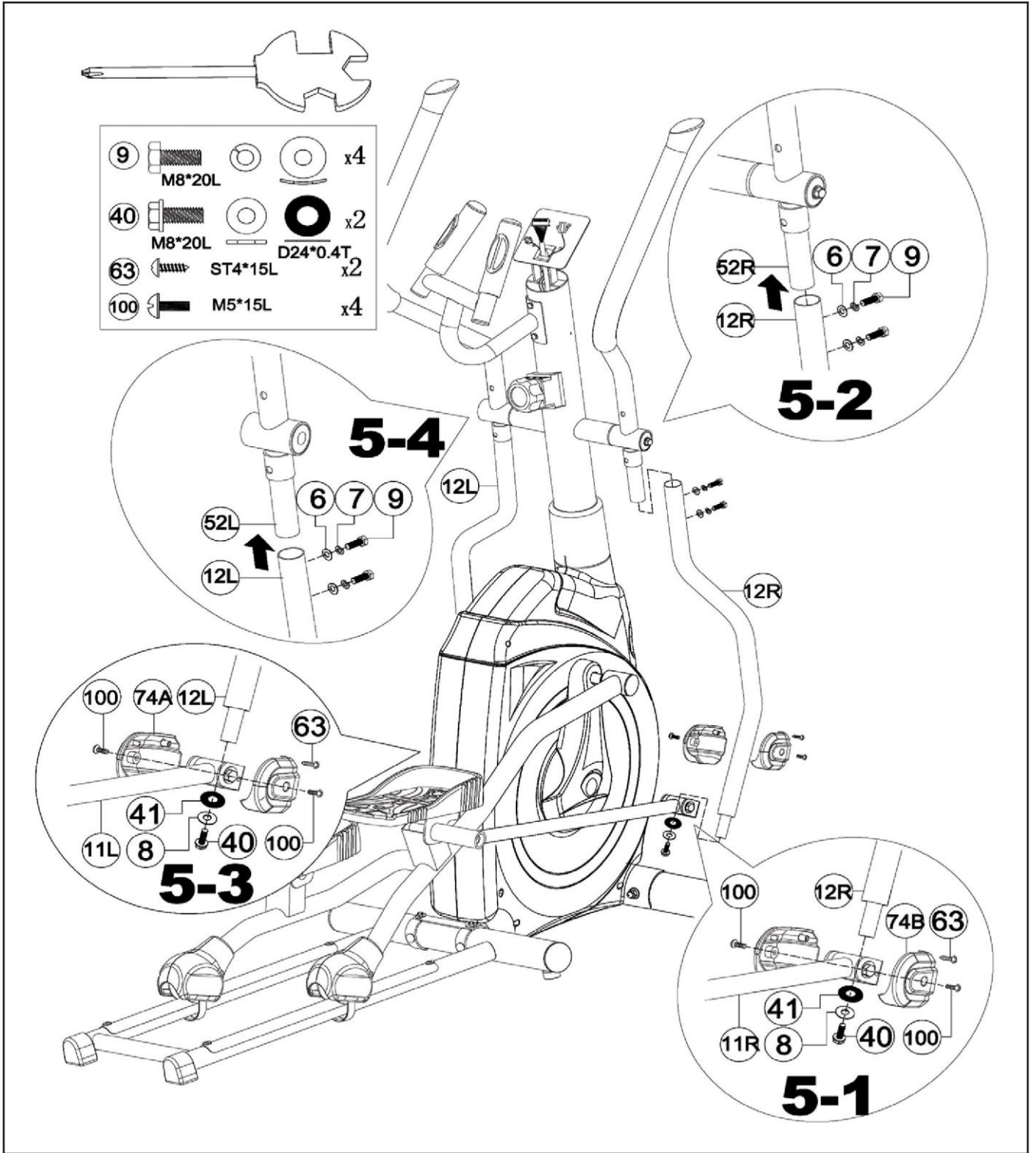




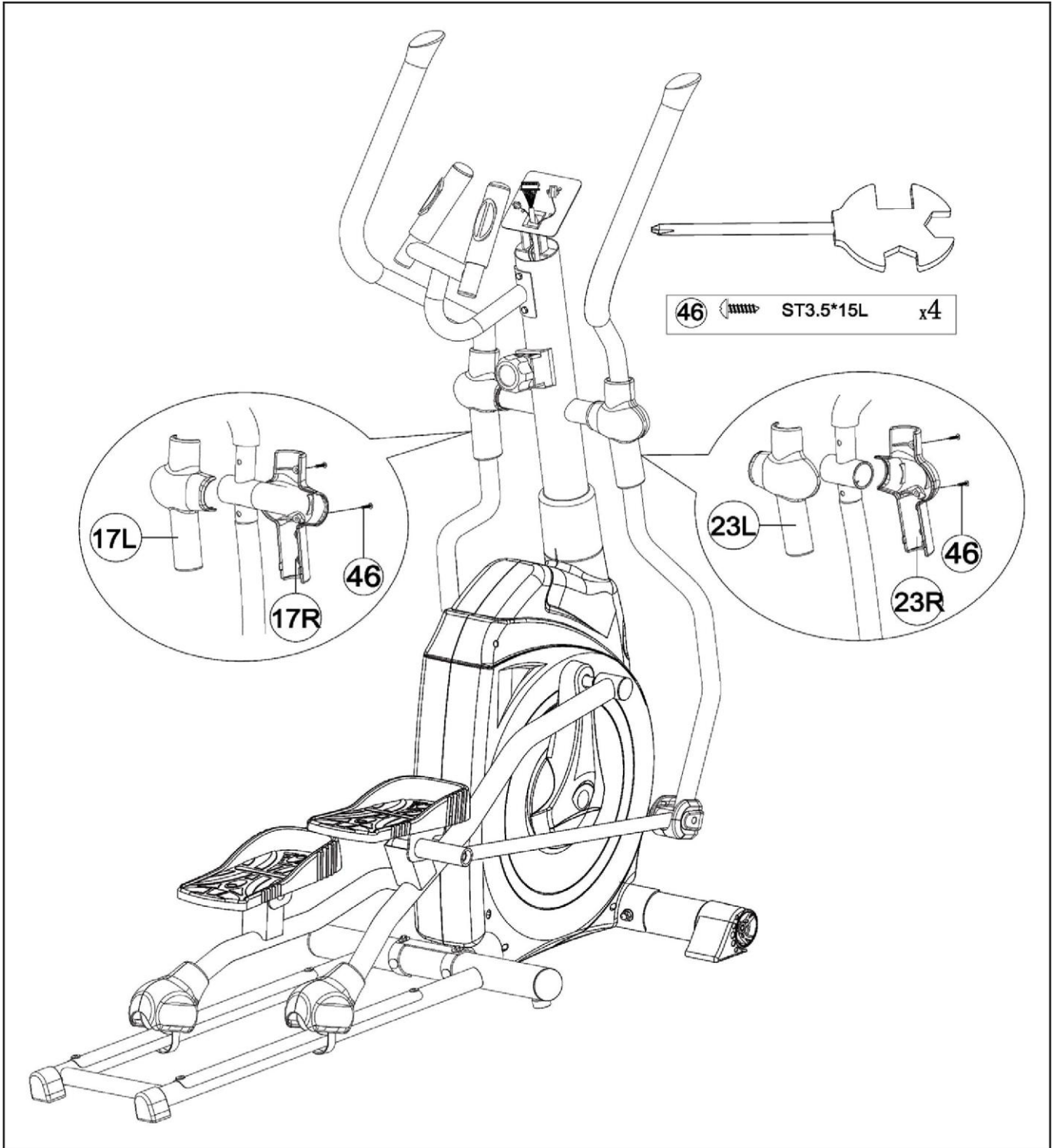
Krok 4



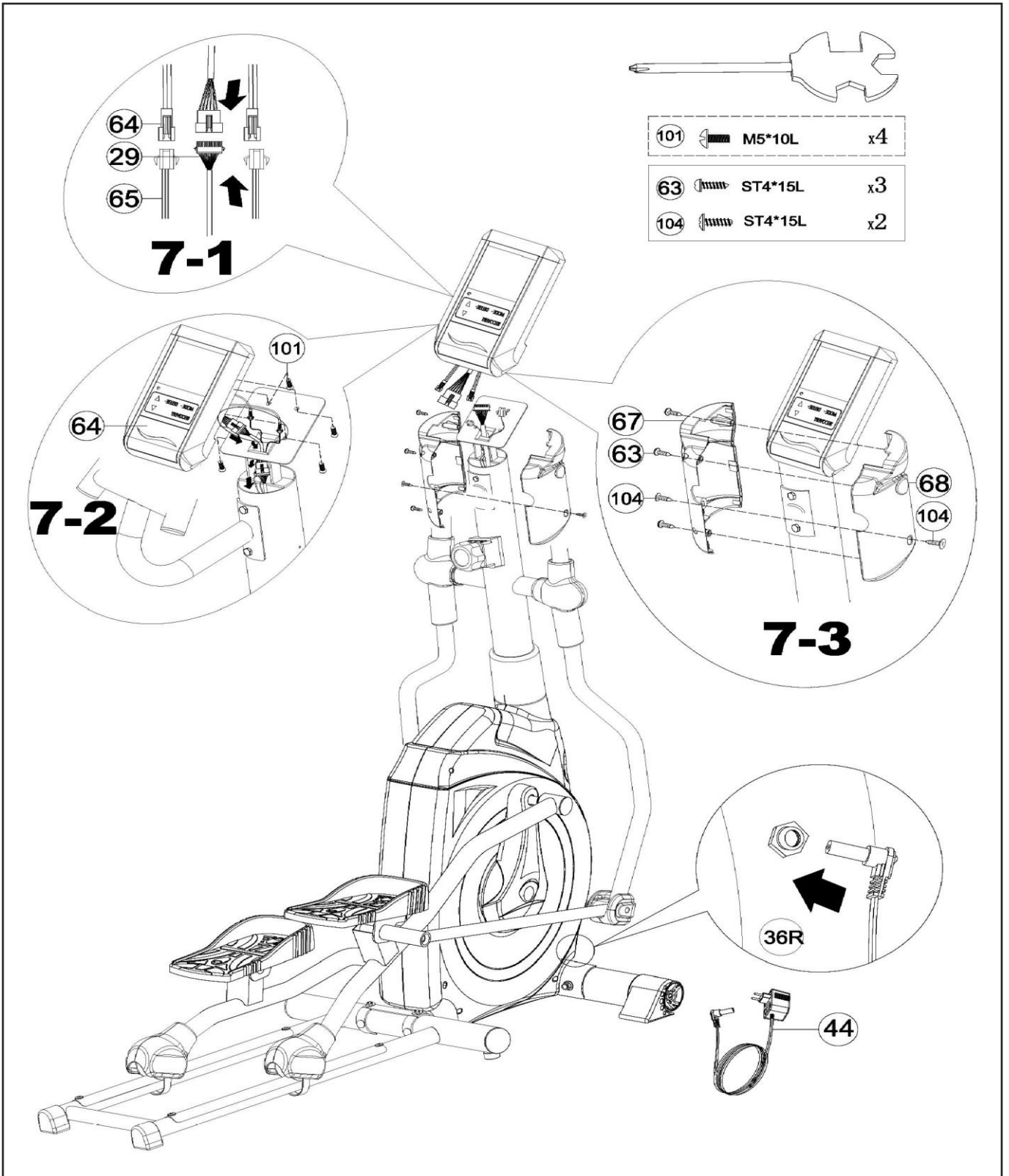
Krok 5



## Krok 6



Krok 7





#### 4. Pielęgnacja i konserwacja

##### *Konserwacja*

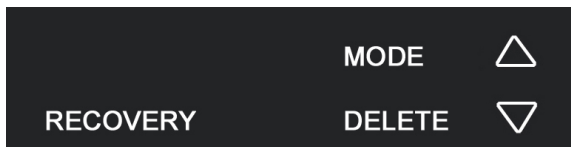
Sprzęt w zasadzie nie wymaga konserwacji.  
Należy regularnie sprawdzać wszystkie części urządzenia oraz osadzenie wszystkich śrub i połączeń.  
Należy zgłosić naszemu centrum serwisu wszystkie uszkodzenia części celem ich wymiany.  
Sprzętu nie należy używać do czasu naprawy.

##### *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



##### MODE:

Wybranie tego przycisku umożliwia potwierdzenie funkcji.

##### A/T:

Wybór zwiększenia/zmniejszenia wartości. Dłuższe przyciśnięcie uruchomi automatyczne wyszukiwanie wartości.

##### RECOVERY:

Pomiar tętna powysiłkowego z podaniem wyniku treningu 1–6.

##### DELETE:

- Krótkie przyciśnięcie spowoduje reset wartości aktywowanych w trybie ustawień (Setting Mode).
- Krótkie przyciśnięcie w trybie average/Trip-mode aktywuje menu główne: WATT; HRC; PROGRAM; MANUAL i INDIVIDUAL.
- Dłuższe przyciśnięcie (> 2 sek) w trybie average/Trip-mode aktywuje wybór użytkownika

##### 5.2 Funkcje komputera

##### RPM



Obroty na minutę.(15-200rpm).

##### SPEED



Wskaźnik prędkości w km/h, 0-99.99km/h, (teoretycznie przyjęta wartość), która nie może być porównywana z prędkością tradycyjnego roweru na zewnątrz.

## DISTANCE



Zapisuje dystans w przyrostach co 0.01 km (0 -999.9)

## TIME



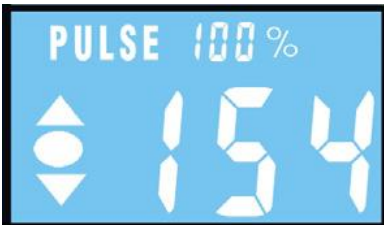
Zapisuje czas treningu (00:00 – 99 :59).

## Calories



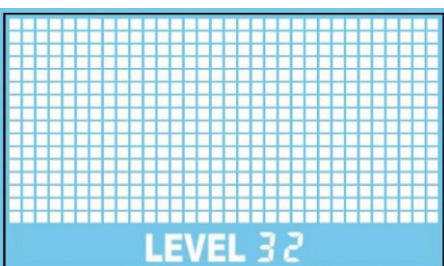
Pokazuje zużycie energii w oparciu o 22% wydajność przy dostarczaniu mocy mechanicznej. Skala od 10-9990Kcal.

## HEARTRATE



pokazuje aktualne tętno w zakresach 40-199bpm (uderzeń na minutę). Wartość procentowa pokazuje procent aktualnego tętna w stosunku do wprowadzonego lub obliczonego tętna maksymalnego. Strzałki w okienku tętna wskazują, że opór nie może zostać zwiększony lub zmniejszony, więc należy pedałować wolniej (strzałka w dół) lub szybciej (strzałka w górę). Dla ustalenia tętna maksymalnego istnieje skala od 120-199 bpm. Niewielkie wartości przekraczające aktualne tętno pokażą cyklicznie limity LO (dolny) oraz HI (górnym) oraz wartość procentową aktualnego tętna w stosunku do górnego limitu.

## LEVEL



Pokazuje opór w 32-stopniowej skali przy ćwiczeniu opartym na rotacji na minutę (rpm). Dodatkowo ukaże się profil 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

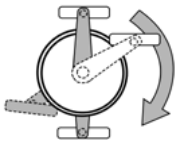
Pomiar tętna na dłoni: należy podłączyć kabel pomiaru tętna do gniazdka na uchwycie (Pulse input) w tylnej części komputera. Następnie położyć obie dłonie na czujnikach umieszczonych na uchwytach. Usunięcie jednej dłoni z czujnika spowoduje, że uzyskanie prawidłowego pomiaru tętna będzie trwało dłużej.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

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.

**UWAGA:** Systemy pomiaru tętna mogą być niedokładne. Zbyt intensywny trening niesie ze sobą ryzyko dla zdrowia i ryzyko utraty życia. Jeśli poczujesz się słabo lub poczujesz zawroty głowy, natychmiast przerwij trening!

### 5.2.2 Opis symboli

#### A) Pedalling



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

#### B) DRINK FIT



Ustawienie funkcji DRINK FIT możliwe jest w ustawieniach indywidualnych, możliwe opcje to: OFF, 15, 20, 25 and 30 minut. Symbol wraz z dźwiękiem ukaże się na 3 sekundy bez względu na program

#### C) reaktywacja komputera z funkcji Snooze

Komputer można reaktywować przez przycisnięcie dowolnego przycisku. Rozpoczęcie pedałowania niema takiej funkcji.

#### D) 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.

#### E) HI-Watt

W trybie PROGRAM-Mode, można wybrać maksymalną wartość oporu Watt, która ma zostać uzyskana w czasie treningu. Wszystkie pozostałe wartości oporu zostaną obliczone automatycznie zgodnie z podaną wartością maksymalną.

#### F) 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).

G) HRC –Mode –zwiększanie oporu

Opór może być zwiększony co 30 sekund na jeden poziom 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 jeden poziom, aż do uzyskania tętna niższego niż docelowe. Jeśli tętno jest niższe niż docelowe, opór zostanie zwiększony ponownie.

Dla IND: można ustawić zakres tętna. Zwiększenie następuje zgodnie z taką samą procedurą jak opisano powyżej. Należy zwrócić uwagę na to, bieżące tętno nie było poniżej dolnego limitu LO, ponieważ opór nie będzie wówczas ponownie zwiększony. Należy wtedy przerwać trening i ponownie wprowadzić wartości docelowe! Strzałki w okienku tętna wskazują, że tętno nie może być zwiększone lub zmniejszone, zatem należy pedałować wolniej (strzałka w dół) lub szybciej (strzałka w górę).

Jeśli twoje tętno jest o pięć uderzeń niższe niż ustalony cel, kółko pomiędzy dwiema strzałkami zacznie migać. Oznacza to, że tętno zbliża się do wartości docelowej. Jeśli tętno jest wyższe niż docelowe, pojawi się piknięcie a wartość aktualnego tętna zacznie migać.

H) AGE (wiek)

Potrzebny do ustalenia tętna maksymalnego.

## 5.3 Funkcje komputera

### 5.3.1 Szybki start

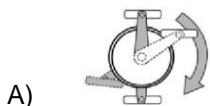
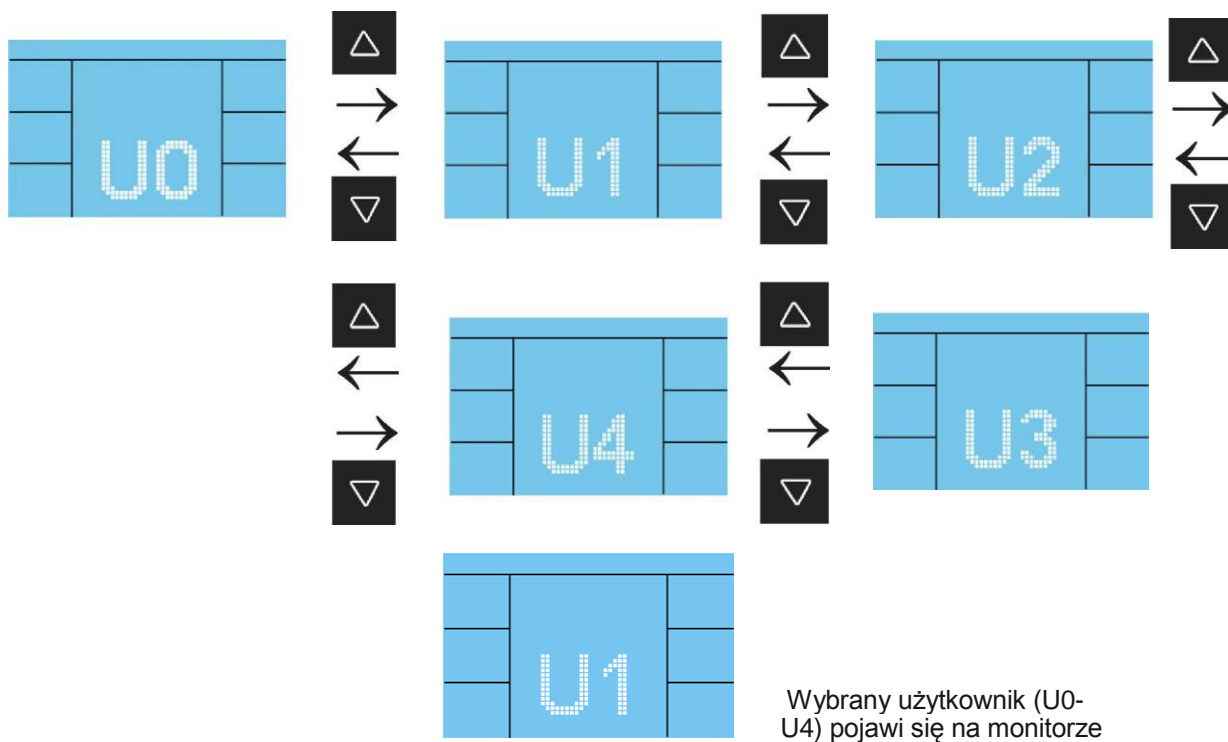
Żeby zapewnić najwygodniejsze korzystanie ze sprzętu, istnieje możliwość szybkiego bezproblemowego rozpoczęcia treningu. Należy :

- 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



lub

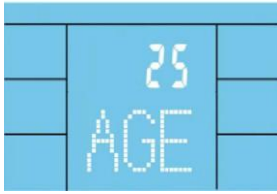
- B) **MODE**  
 3s< wybrać: sprawdź 2) wprowadzanie indywidualnych danych  
 <1s wybrać: sprawdź 5.4.4) MANUAL Mode



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

## 2) Wprowadzanie indywidualnych danych

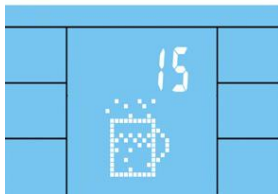
## Krok 2



20-90 lat

**MODE**

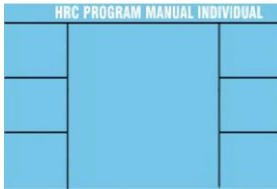
Przycisnąć szybko



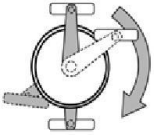
OFF, 15, 20, 25, 30min

**MODE**

Przycisnąć szybko



A)

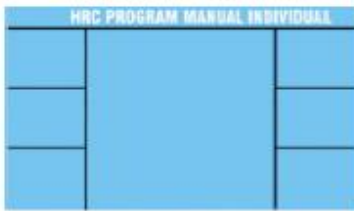


B)

**MODE**Jesteś w menu głównym,  
sprawdź MANUAL-Mode

## 5.4.2 HRC-Mode

## 1) HRC-wybór



Migające menu wyboru



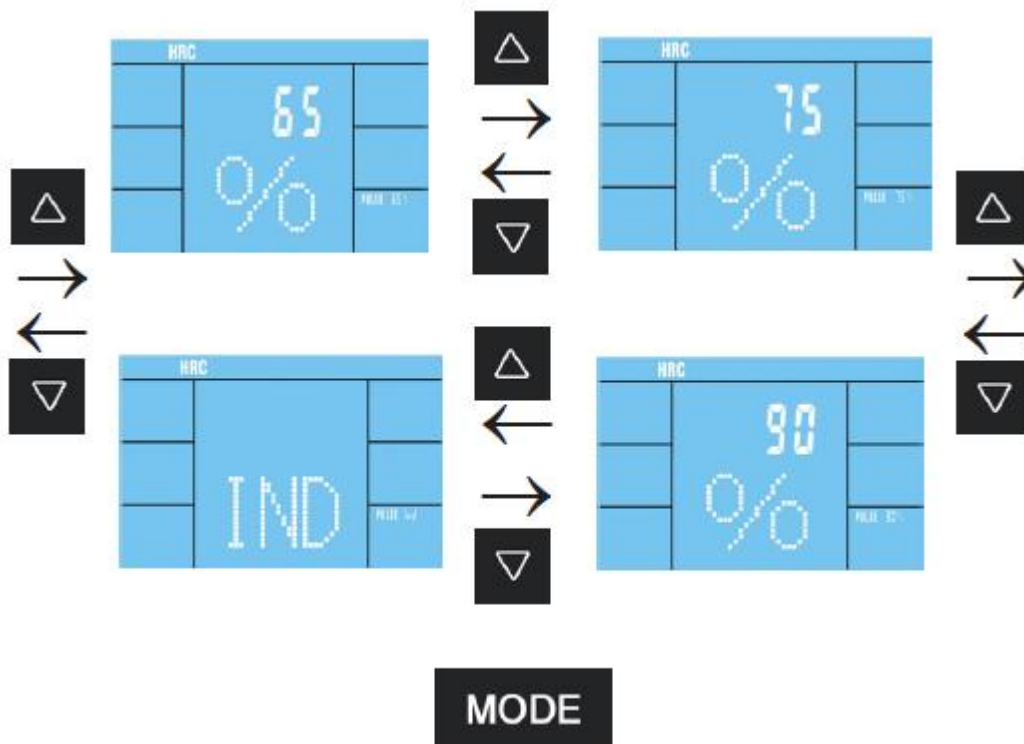
**MODE**

Sprawdź 2) wybór tętna maksymalnego

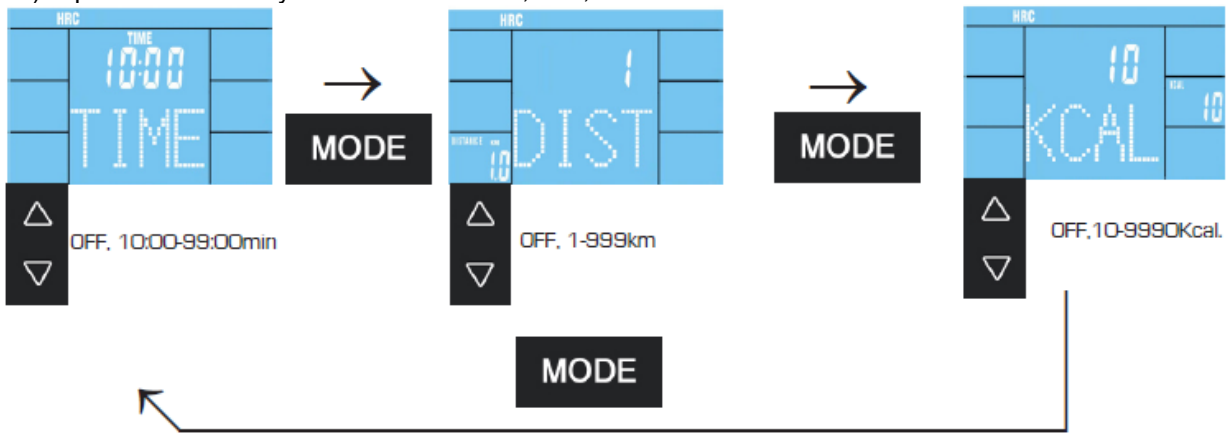


Wybrane dane będą odliczane wstecz. Kiedy wartość osiągnie 0, pojawi się sygnał dźwiękowy. W przypadku braku wyboru danych, rozpocznie się odliczanie w górę. Po osiągnięciu wartości docelowych, komputer zakończy liczenie.

## 2) Ustalanie tętna maksymalnego

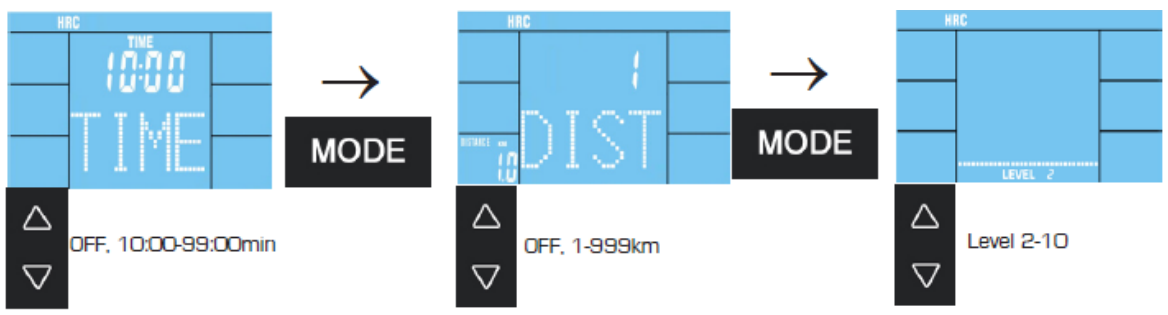


3A) Wprowadzanie danych dla wartości 65%,70%,90%.



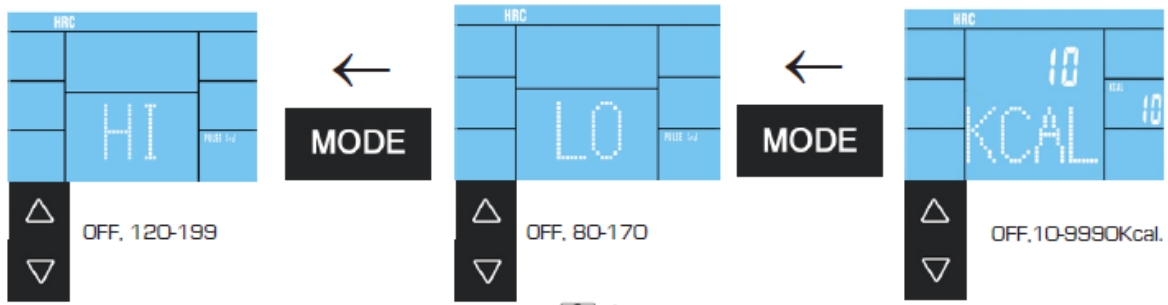
Wybrane dane będą odliczane wstecz. Kiedy wartość osiągnie 0, pojawi się sygnał dźwiękowy. W przypadku braku wyboru danych, rozpocznie się odliczanie w górę

3B) Wprowadzanie danych dla IND:



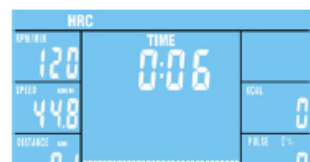
↑ **MODE**

**MODE** ↓



Uderzeń/min

Uderzeń/min

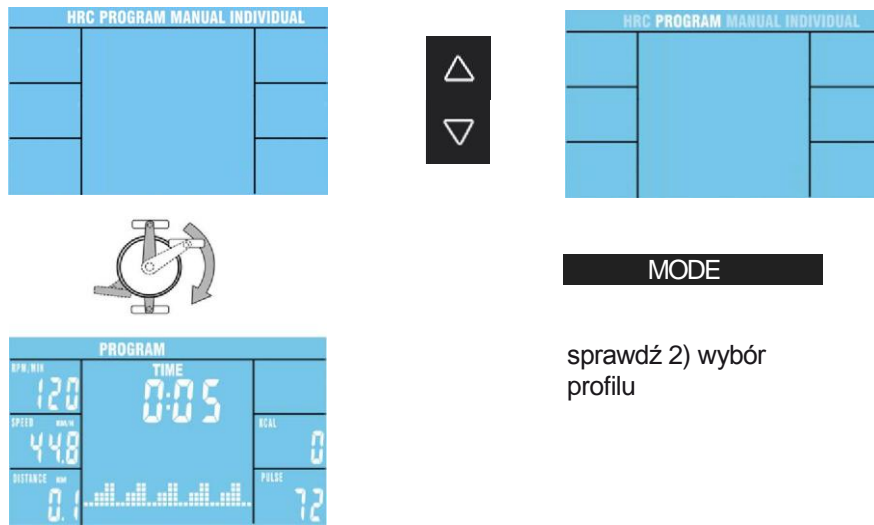


Wybrane dane będą odliczane wstecz. Kiedy wartość osiągnie 0, pojawi się sygnał dźwiękowy. W przypadku braku wyboru danych, rozpocznie się odliczanie w górę



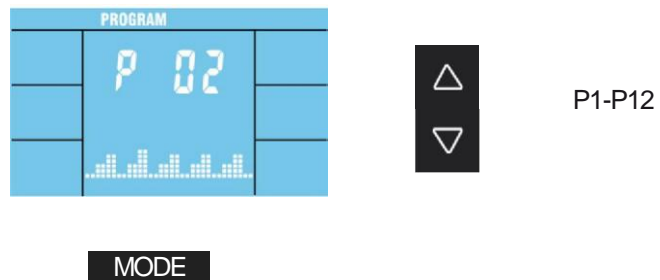
## 5..4.3 Tryb PROGRAM

## 1) Wybór programu

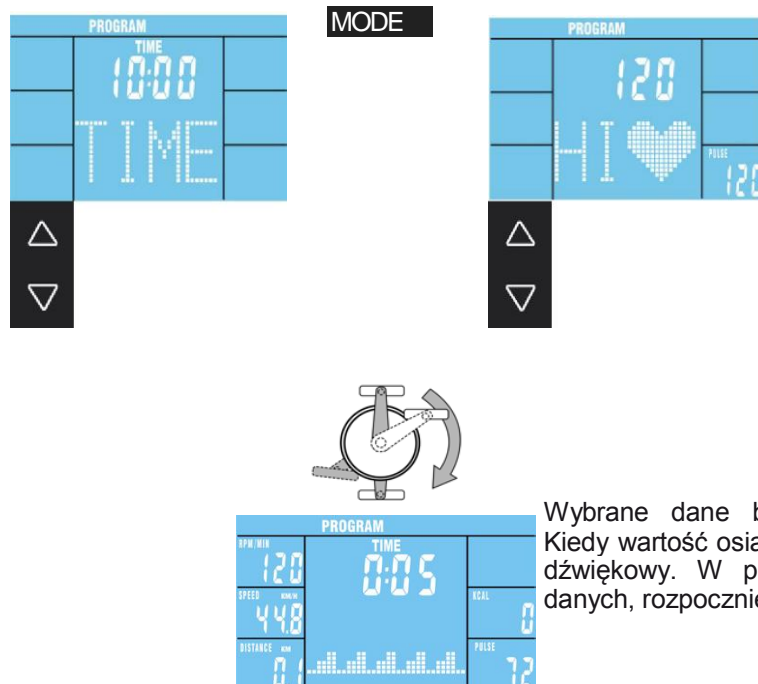


Wybrane dane będą odliczane wstecz. Kiedy wartość osiągnie 0, pojawi się sygnał dźwiękowy. W przypadku braku wyboru danych, rozpocznie się odliczanie w górę.

## 2) Wybór programu



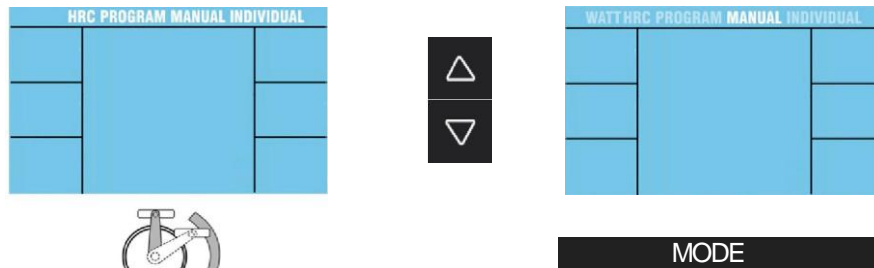
## 3) wybór wartości



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

5.4.4 Tryb MANUAL - ręczny

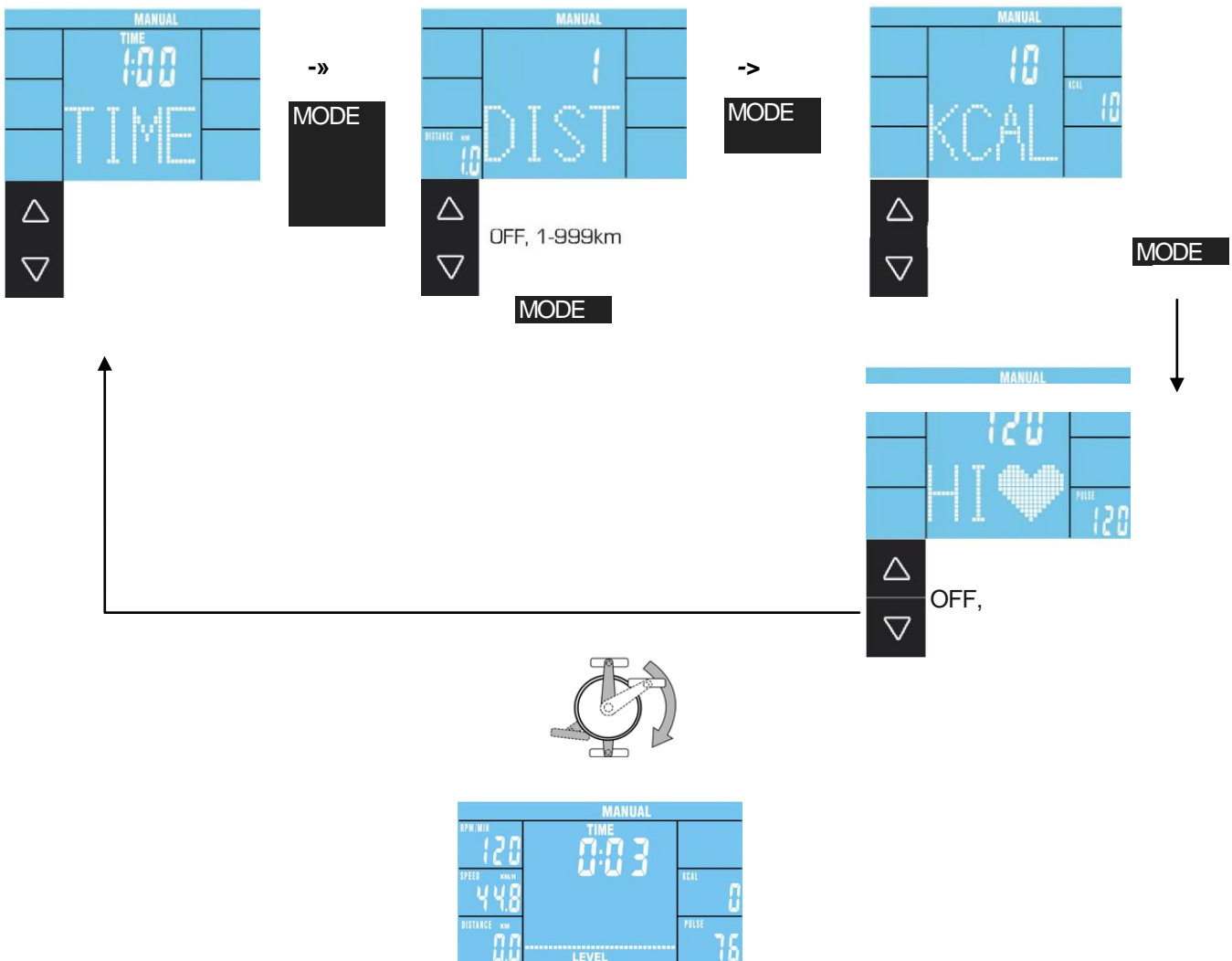
1) Wybór MANUAL-



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.

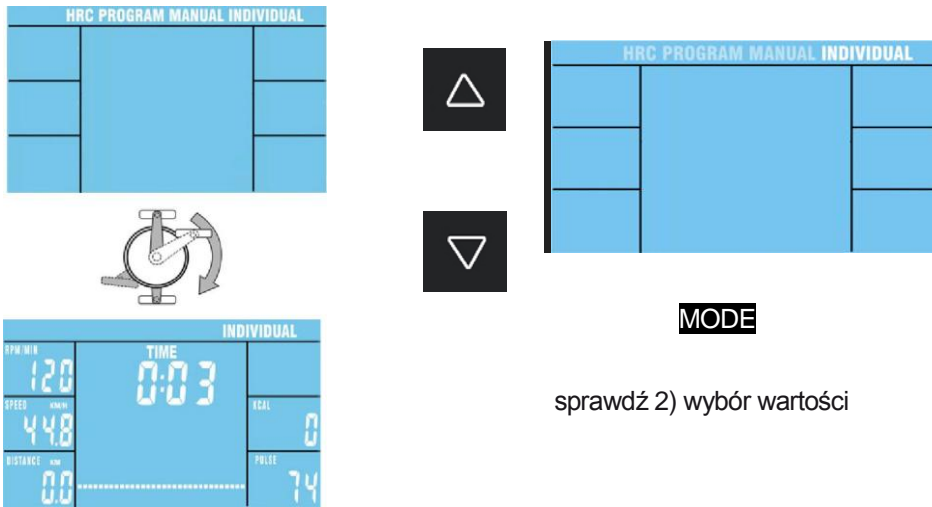
2) Wybór wartości



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

5.4.5 Tryb INDIVIDUAL

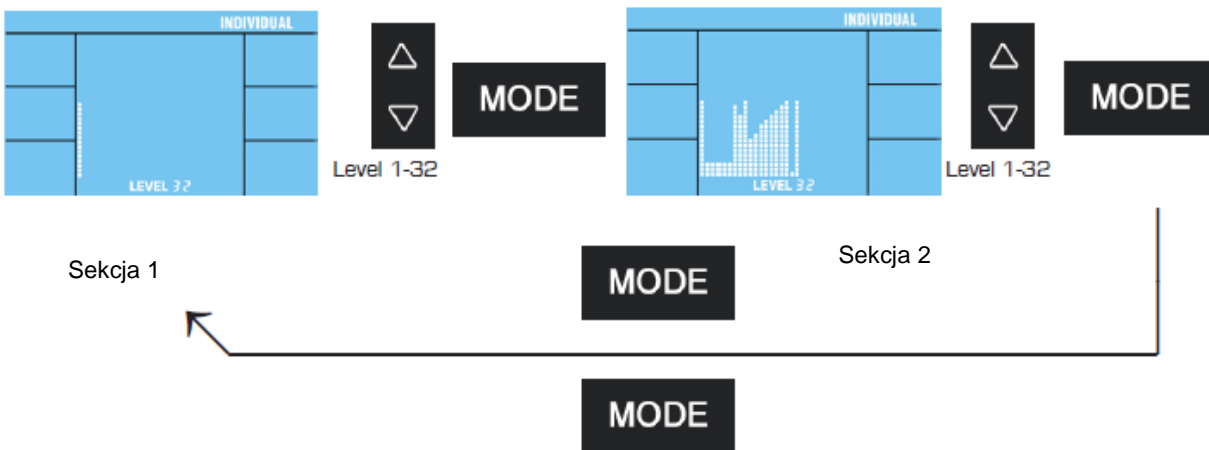
1) INDIVIDUAL- Wybór



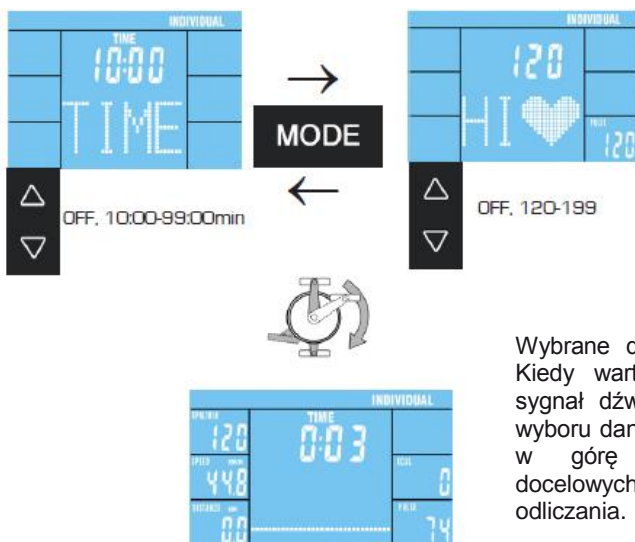
sprawdź 2) wybór wartości

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

2) Wybór wartości dla każdej sekcji

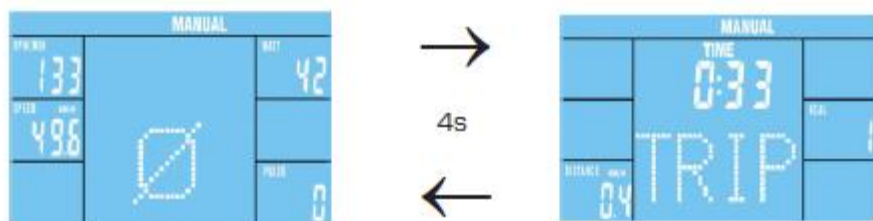
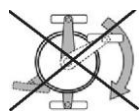


3) Wprowadzenie wartości



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 danych docelowych, komputer zaprzestanie odliczania.

## 5.4.6 Wyświetlenie wyniku powysiłkowego



Średnie oraz końcowe wartości pojawiają się rotacyjnie co cztery sekundy po treningu

## 5.5 Rozwiązywanie problemów

<b>Problem</b>	<b>Powód</b>	<b>Co robić?</b>
<b>Pusty ekran albo brak działania komputera</b>	Brak zasilania	Podłączyć kabel do źródła zasilania albo wtyczkę do gniazdka w urządzeniu (patrz krok 9 w montażu) lub sprawdzić połączenia kablowe
<b>Błędne wyświetlanie tętna</b>	Brak odbioru Zakłócenia w pomieszczeniu	Sprawdzić wszystkie połączenia usunąć z pomieszczenia urządzenia zakłócające (telefon komórkowy, głośniki),
<b>Brak poboru sygnału tętna</b>		
	<i>Przy pomiarze na uchu</i> <i>Przy pomiarze na klatce piersiowej</i> <i>Niewłaściwy pasek</i> <i>Niewłaściwe położenie paska</i> <i>Wyczerpane baterie</i>	rozmasować płatek uszny  Sprawdzić czy pasek z czujnikiem jest właściwy i dobrze zamocowany  Jeśli to konieczne, wymień pasek . Częstotliwość sygnału musi wynosić 5.0 -5.5 kHz.  Nawilżyć elektrody na pasku i umieścić właściwie pasek  Wymienić baterie
<b>Brak możliwości regulacji oporu</b>	Usterka mechaniczna	Włączyć program Szybki Start, sprawdzić połączenia
<b>Słabe wyświetlanie ekranu</b>	Odbicie światła	Ustawić sprzęt w innym miejscu
<b>Brakujące części</b>		Sprawdzić opakowanie lub zgłosić brak w serwisie
<b>Niestabilność urządzenia</b>	Krzywa podłoga Nierówne podnóżki	Dostosować wysokość podnóżków przekręcając nakrętki pod podnóżkami aż do uzyskania stabilności

## 6. Dane techniczne

### 6.1 Zasilanie

Kabel zasilający podłączyć do odpowiedniego gniazdka z tyłu urządzenia.



Moc wejściowa: 230 V, 50Hz Wyjściowa: 9V

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.

- 6.2 Zgodność z:

2006/95/EEC 2004/108/EEC



## 7. Plan treningowy

Trening na orbitreku 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 spalenie 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 nastąpić 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.

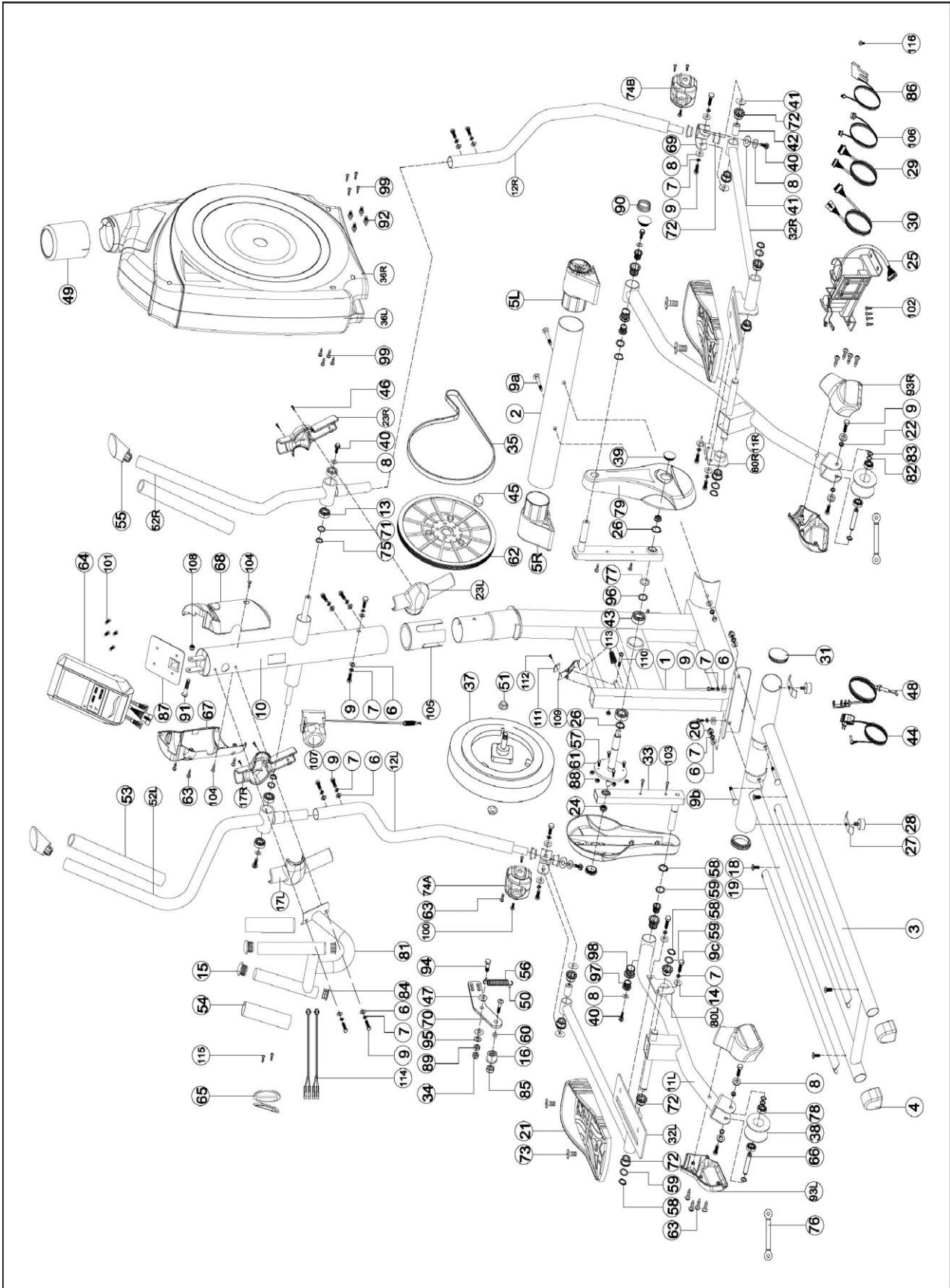
Rozprężenie:

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



## Części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3209-1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Standfuß, vorn	Front stabilizer		1
-3	Rahmen, hinten	Rear frame		1
-4	Kunststoffkappe	End cap		2
-5L	Front Fußkappe, links	Front foot cap, left side		1
-5R	Front Fußkappe, rechts	Front foot cap, right side		1
-6	Unterlegscheibe, gebogen	Washer, curved	Ø22xØ8.5x1.5	18
-7	Federring	Springring	Ø15.4xØ8.2x2	24
-8	Unterlegscheibe	Washer	Ø25xØ8.5x2	14
-9	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	22
-9A	Schlossschraube	Carriage bolt	M8x90	2
-9B	Schlossschraube	Carriage bolt	M8x80	2
-9C	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x15	4
-10	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-11L	Pedalarm, links	Pedal arm, left side		1
-11R	Pedalarm, rechts	Pedal arm, right side		1
-12L	Verbindungsarm, links	Connection arm, left side		1
-12R	Verbindungsarm, rechts	Connection arm, right		1
-13	Kugellager	Ballbearing	99502	4
-14	Unterlegscheibe	Washer	Ø16xØ8.5x1.2	4
-15	Kunststoffkappe	End cap	Ø1/4"x 29	2
-16	Riemenspannrolle	Idler wheel		1
-17L	Abdeckung beweglicher Arm, links	Front protection cover for left handlebar		1
-17R	Abdeckung beweglicher Arm, rechts	Rear protection cover for left handlebar		1
-18	Sechskantschraube	Hex head bolt	M6x15	4
-19	Laufschiene	Guided plate		2
-20	Hutmutter	Dome nut	M8x15	4
-21	Pedal	Pedal		2
-22	Spacer	Spacer	Ø11.5xØ8x3.5	4
-23L	Abdeckung beweglicher Arm, links	Front protection cover handlebar		1
-23R	Abdeckung beweglicher Arm, rechts	Rear protection cover for handlebar		1
-24	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x25	2
-25	Motor	Motor		1
-26	Sicherungsring	C-clip	Ø22xØ18.5x1.2	2
-27	fixierungsplatte	Fixation plate		2
-28	Höhenverstellung	Height adjustment		2
-29	Computerkabel, oben	Upper computer cable	800mm	1
-30	Computerkabel, unten	Lower computer cable	700mm	1
-31	Kunststoffkappe	End cap	Ø60	2
-32L	Verbindungsarm, links unten	Lower left connection		1
-32R	Verbindungsarm, rechts unten	Lower right connection		1
-33	Kurbel	Crank		2
-34	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	1
-35*	Riemen	Belt	460PJ6	1
-36L	Gehäuse, links	Housing, left side		1
-36R	Gehäuse, rechts	Housing, right side		1
-37	Schwungrad	Flywheel		1
-38*	Rolle	Roller		2
-39	Abdeckung für Kurbel	Cover for crank		2
-40	Sechskantschraube	Hex head bolt	M8x20	6
-41	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer	Ø10xØ24x0.4	6
-42	Achse, kurz	Short axle		2
-43*	Kugellager	Ballbearing	6004ZZ	2
-44	Netzgerät	Adapter	9V	1
-45	Magnet	Magnet		1
-46	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3.5x15	4
-47	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer	Ø10xØ24x0.4	2
-48	Widerstandsverstellkabel	Tension control cable		1
-49	Abdeckung für Lenkerstützrohr	Cover for handlebarpost		1
-50	Kunststoffkappe	Plastic cover	Ø3x30	2
-51	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"-26UNFx6.5T	2
-52L	Beweglicher Arm, links	Movable arm, left side		1
-52R	Beweglicher Arm, rechts	Movable arm, right side		1
-53*	Schaumstoff für beweglichen Arm	Foam for movable arm	Ø26x3.0x770mm	2
-54*	Schaumstoff für Lenker	Foam for handlebar	Ø23x4.0x125mm	2
-55	Endkappe für beweglichen Arm	End cap for movable arm		2
-56	Feder	Spring	Ø3xØ17x59	1
-57	Sechskantschraube	Hex head screw	M6x15	4
-58	C-Clip	C-clip	Ø21.5xØ17.5x1.2	2
-59	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø26xØ19.5x0.3	6

			1
60	Axle		
-61	Antriebsachse		
-62	Antriebsrad	Drive wheel	1
-63	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	St4x15 13
-64	Computer	Computer	TZ6143 (PMS) 1
-65	Handpulsensor mit Kabel	Handpulsensor with cable	2
-66	Achse für Rolle	Axle for roller	2
-67	Abdeckung für Lenker, links	Cover for handlebar, left side	1
-68	Abdeckung für Lenker, hinten	Cover for handlebar, right side	1
-69	Gelenk	Joint	2
-70	Riemenspanner	Idler bracket	1
-71	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø21xØ16x0.3 2
-72	Buchse	Bushing	14
-73	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M6x15 4
-74A	Pedalarmabdeckung vorne, links	Cover for pedalarm, front left	1
-74B	Pedalarmabdeckung vorne,	Cover for pedalarm, front right	1
-75	C-Clip	C-clip	S-16 2
-76	Rollensicherung	Strap for roller	2
-77	Unterlegscheibe	Washer	Ø26xØ21x1.5 1
-78	Kugellager	Ballbearing	6002ZZ 4
-79	Abdeckung für Kurbel	Cover for crank	2
-80L	Verstärkungsplatte, linkes	Enforcing plate, left pedal	1
-80R	Verstärkungsplatte, rechtes	Enforcing plate, right pedal	1
-81	Fester Lenker	Fixed handlebar	1
-82	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø21xØ16x0.3T 2
-83	C-Clip	C-clip	S-15 4
-84	Kunststoffkappe für Lenker	End cap for lower end of	2
-85	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10 1
-86	Sensorkabel	Sensor cable	1
-87	Platte zur Computerfixierung	Computer fixation plate	1
-88	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6 4
-89	Mutter	Nut	M8 1
-90	Kunststoffabdeckung für Achse	Cover for axle	2
-91	Innensechskantschraube	Allenbolt	M8x45 1
-92	Kunststoffpin	Pin	4
-93L	Rollenabdeckung, links	Left roller cover	2
-93R	Rollenabdeckung, rechts	Right roller cover	2
-94	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x25 1
-95	Unterlegscheibe	Washer	Ø21xØ8.5x1.5 1
-96	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø27xØ21x0.3 1
-97	Buchse	Bushing	Ø32x20 4
-98	Kunststoffkappe für	Cover for pedal axle	Ø42x20 4
-99	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x20 8
-100	Sechskantschraube	Hexhead screw	M5x15 4
-101	Sechskantschraube	Hexhead screw	M5x10 4
-102	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x15 4
-103	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4x20 4
-104	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4x15 2
-105	Kunststoffhülse	Plastic bushing	1
-106	Stromkabel	Electric cable	150cm 1
-107	Verriegelungsknopf	Stop knob	1
-108	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8 1
-109	Leiste für Bremspad	Fixing plate for system	1
-110	Innensechskantschraube	Allenbolt	M8x55 1
-111	Bremspad	Brakingpad	1
-112	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10 1
-113	Federring	Spring washer	1
-114	Handpuls kabel	Handpulse cable	2
-115	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4x25 2
-116	Sechskantschraube	Hexhead screw	M5x12 1