



EGLIDE SR

FINNLO
finnlo.com
HAMMER SPORT AG

Art. Nr.: 3218
ID: 108132

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa	3
2.	Informacje ogólne.....	3
2.1.	Opakowanie	3
2.2.	Usuwanie	3
3.	Montaż	4
3.1.	Montaż krok po kroku	5
4.	Pielęgnacja i konserwacja.....	9
5.	Komputer.....	10
5.1.	Klawisze funkcyjne	10
5.2.	Pomiar tętna.....	10
5.3.	Graficzny wskaźnik tętna	11
5.4.	Diagram aktywności mięśni	11
5.5.	Włączenie komputera	11
5.5.1.	Trening bez wprowadzania danych	11
5.5.2.	Trening z wprowadzeniem danych	12
5.6.	Wyhamowanie prędkości.....	15
5.7.	Zabezpieczenia po treningu.....	15
6.	Wskazówki treningowe	16
6.1.	Rodzaje treningu.....	16
6.2.	Wskazówki ogólne do treningu:	16
6.2.1	Częstotliwość treningu	16
6.2.2	Intensywność treningu	17
6.2.3	Trening zorientowany na tętno	17
6.2.4	Kontrola treningu	17
6.2.5	Czas trwania treningu	18
7.	Rysunek	19
8.	Lista części.....	20

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja orbitreka, trenażera zależnego od liczby obrotów, klasy HC wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/9, który nie jest przeznaczony do treningu terapeutycznego.
- 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 użytkownika.
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. Urządzenie musi zostać po każdym użyciu zabezpieczone przed niezamierzonym uruchomieniem.
13. Nie nosić luźnego ubioru, lecz odpowiedni strój treningowy, np. dres.
14. Trenować w obuwiu, nigdy boso.
15. Upewnić się, że w pobliżu sprzętu nie ma osób trzecich, gdyż mogą one doznać urazu w wyniku kontaktu z ruchomymi częściami.

2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy DIN EN 957-1/9 klasy HC. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2004/108/WE. 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.

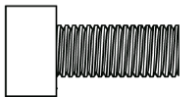


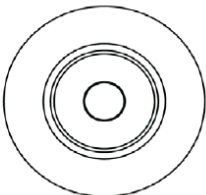
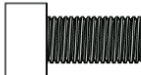

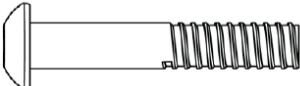



Proszę pytać w urzędzie miasta / gminy o odpowiednie miejsce utylizacji.

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.

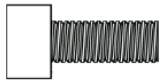
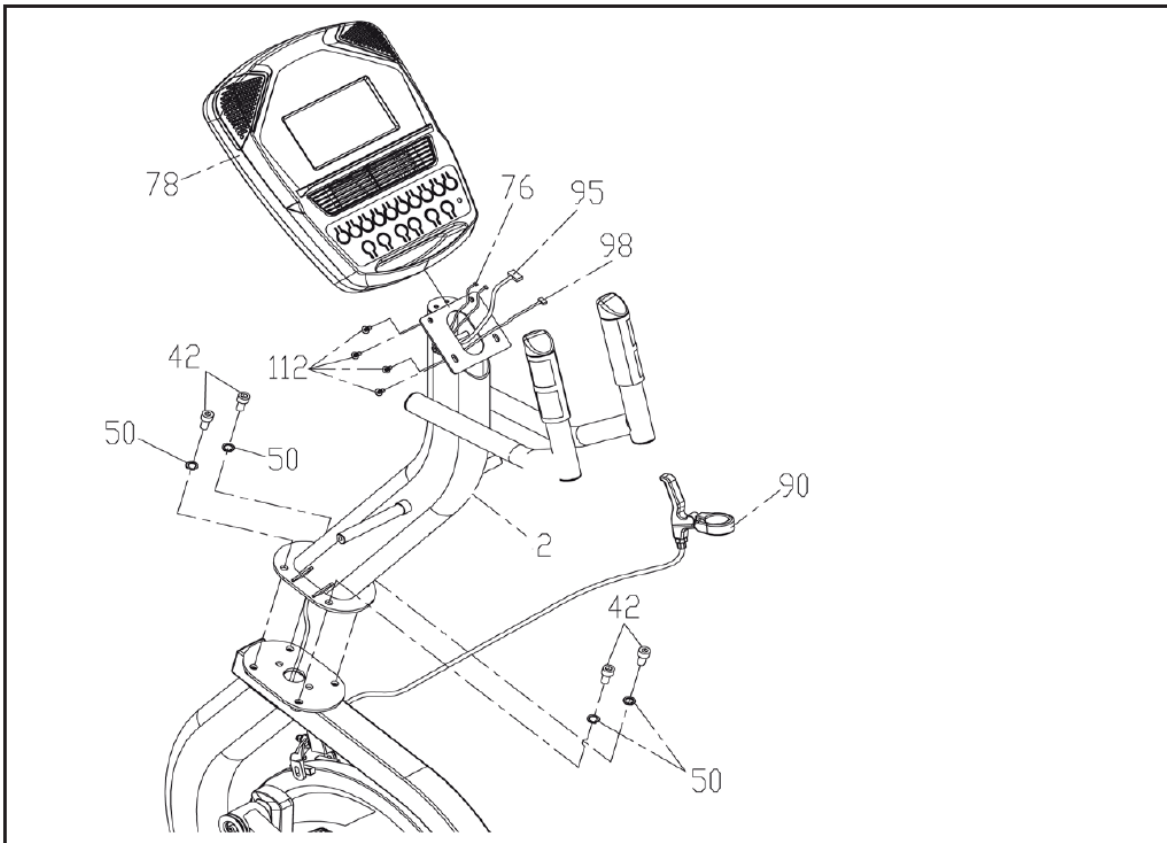
Zawartość opakowania

- Rozpakować wszystkie części z formy styropianowej i ułożyć je na podłodze obok siebie.
- Rozetnij taśmy klejące na podstawie kartonu i go rozłóż. Urządzenie powinno pozostać w styropianie, w przeciwnym przypadku może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 1,5m wolnej przestrzeni z każdej strony.

Schritt 1/ Step 1		
		
Pos: 42 M10x20mm 4St./pcs	Pos: 50 10mm 4St./pcs	Pos: 112 M5x12mm 4St./pcs
Schritt 2/ Step 2		
		
Pos: 24 2St./pcs	Pos: 40 M8x15mm 2St./pcs	Pos: 45 M5x10mm 10St./pcs
Schritt 3/ Step 3		
		
Pos: 44 5/16"x1-3/4" 2St./pcs	Pos: 34 5/16" 2St./pcs	
Schritt 4/ Step 4		
		
Pos: 55 M10x20 2St./pcs	Pos: 56 M10 2St./pcs	

3.1. Montaż krok po kroku

Krok 1



Pos: 42
M10x20mm
4St./pcs



Pos: 50
10mm
4St./pcs



Pos: 112
M5x12mm
4St./pcs

Przeprowadź kabel komputerowy [95] przez rurę statywu kierownicy [2].

Zamocuj rurę statywu kierownicy [2] za pomocą czterech śrub imbusowych [42], czterech podkładek sprężynujących [50].

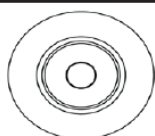
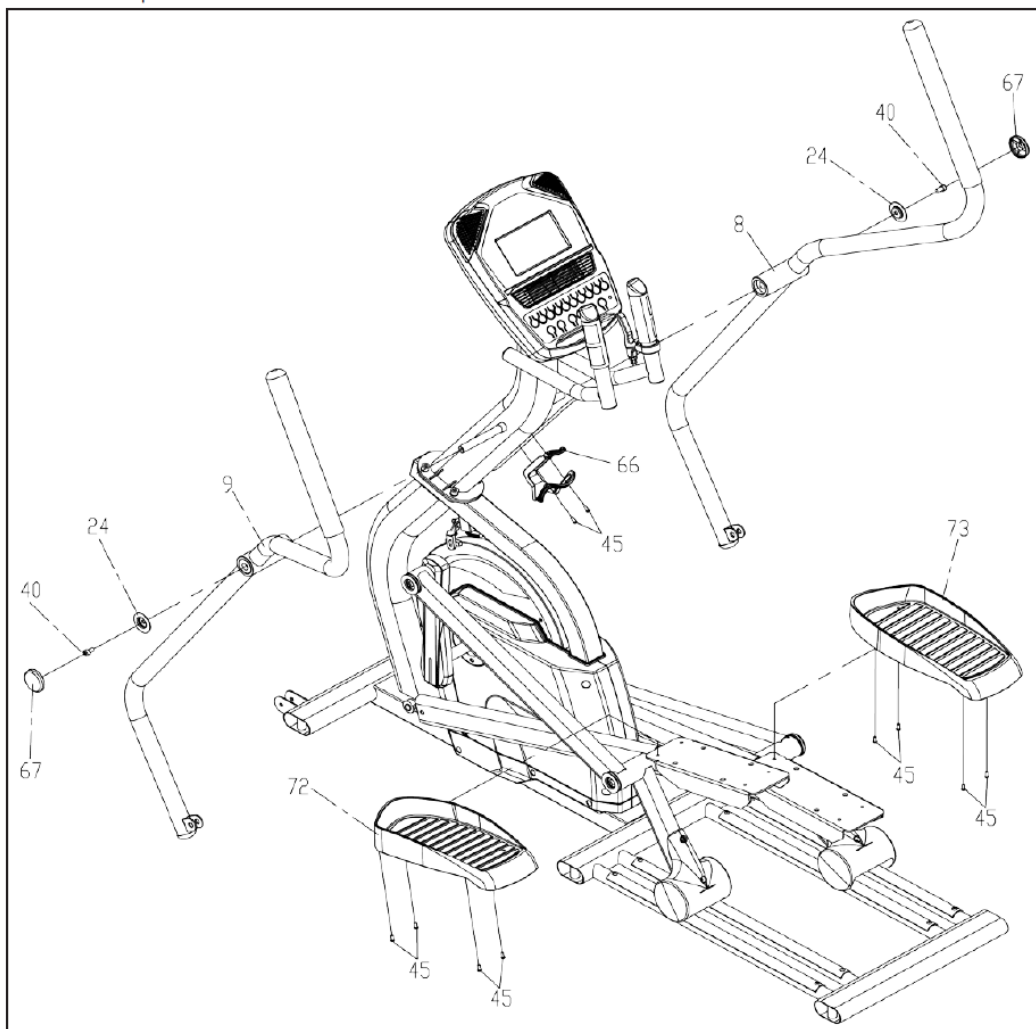
Uwaga: Nie uszkodzić kabla czujnika.

Połącz kabel komputerowy [95], kabel czujnika dotykowego [76] i kabel do transmisji danych [98] z komputerem [78].

Zamocuj komputer [78] za pomocą czterech śrub z rowkiem krzyżowym [112].

Odkręć opaskę hamulca bezpieczeństwa [90] poprzez poluzowanie śruby i zamocuj ją poniżej uchwytu. Następnie dokręć śruby.

Krok 2



Pos: 24
25t./pcs



Pos: 40
M8x15mm
25t./pcs



Pos: 45
M5x10mm
105t./pcs

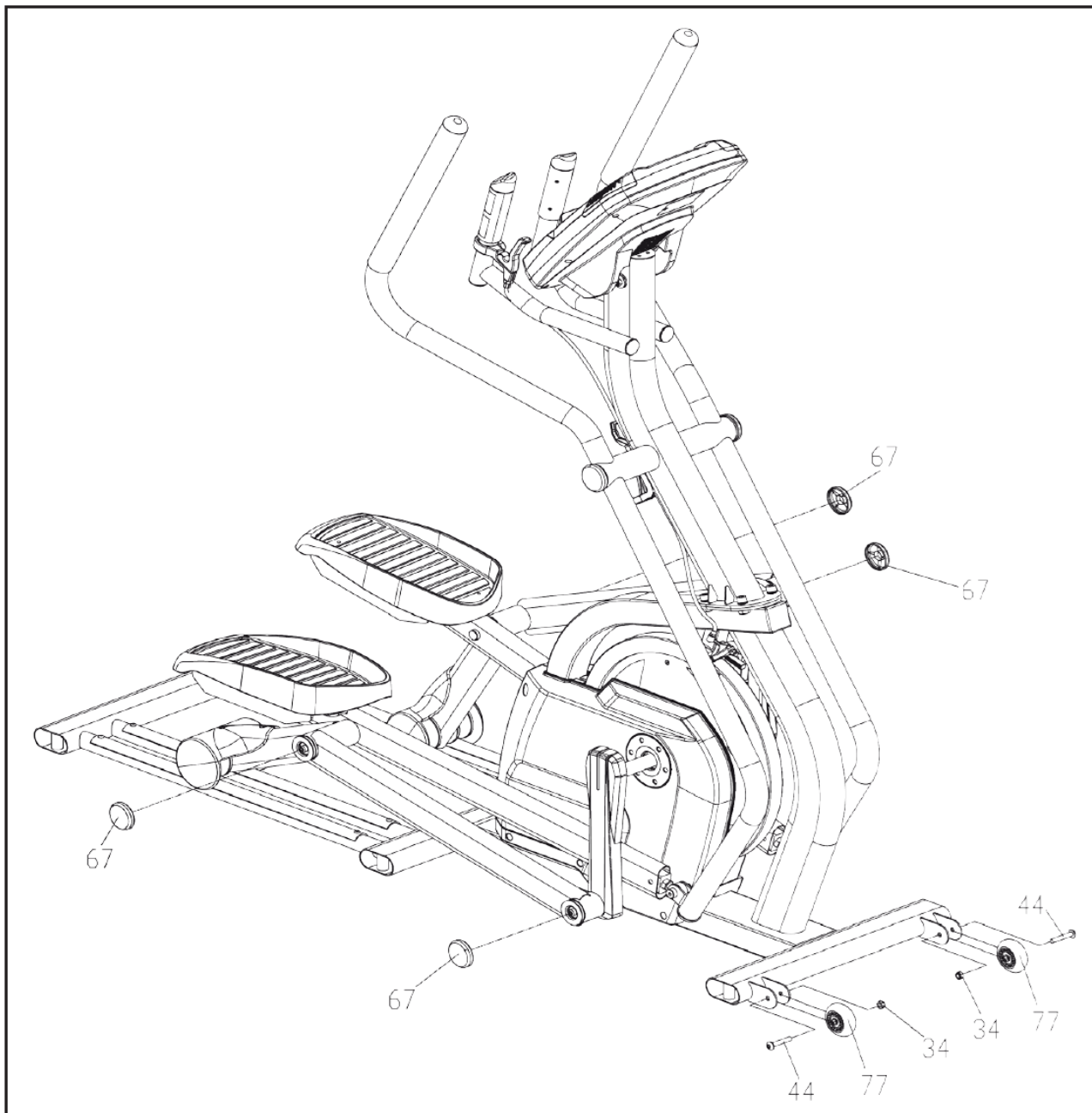
Nasuń ruchome ramiona [8L, 8R] na oś rury statywu kierownicy [2].

Zamocuj każde za pomocą podkładki [24] i śruby imbusowej [40]. Na koniec zamocuj pokrywę [67].

Zamocuj uchwyt na bidon [66] za pomocą dwóch śrub z rowkiem krzyżowym [45] do rury statywu kierownicy [2]. Zanim go przykręcisz włóż kabel hamulca ręcznego [90] za uchwyt na bidon [66] tak żeby całość była zabezpieczona przed ześlizgnięciem się. Przykręć dwoma śrubami z rowkiem krzyżowym [45].

Pedały [72, 73], oznaczone L i R, należy zamocować po odpowiednich stronach za pomocą czterech śrub z rowkiem krzyżowym [45].

Krok 3



Pos: 44
5/16"x1-3/4"
2St/pcs

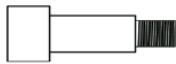
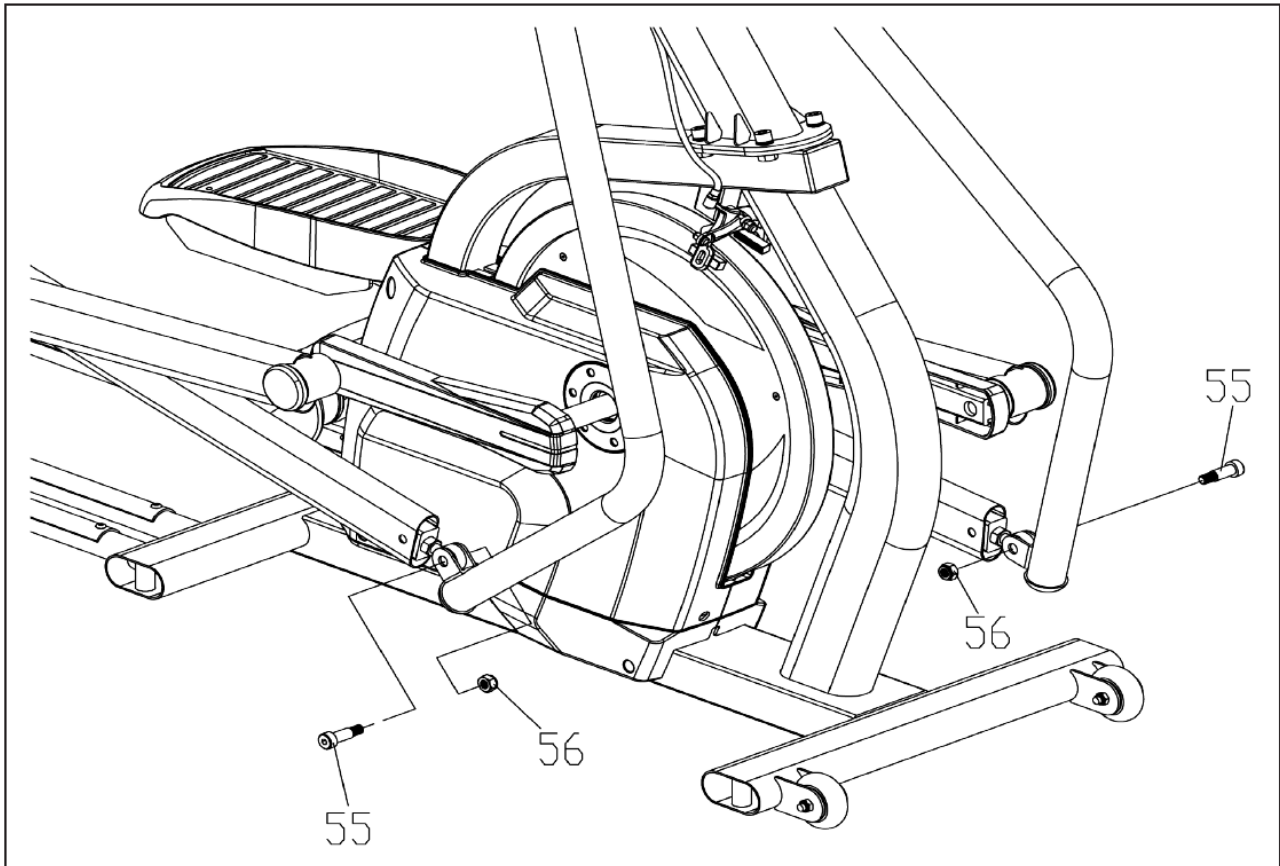


Pos: 34
5/16"
2St/pcs

Zamocuj cztery końcówki [67] na przegubach ramion pedału.

Zamontuj rolki transportowe [77] każdą za pomocą śruby imbusowej [44] i nakrętki samokontrującej [34].

Krok 4



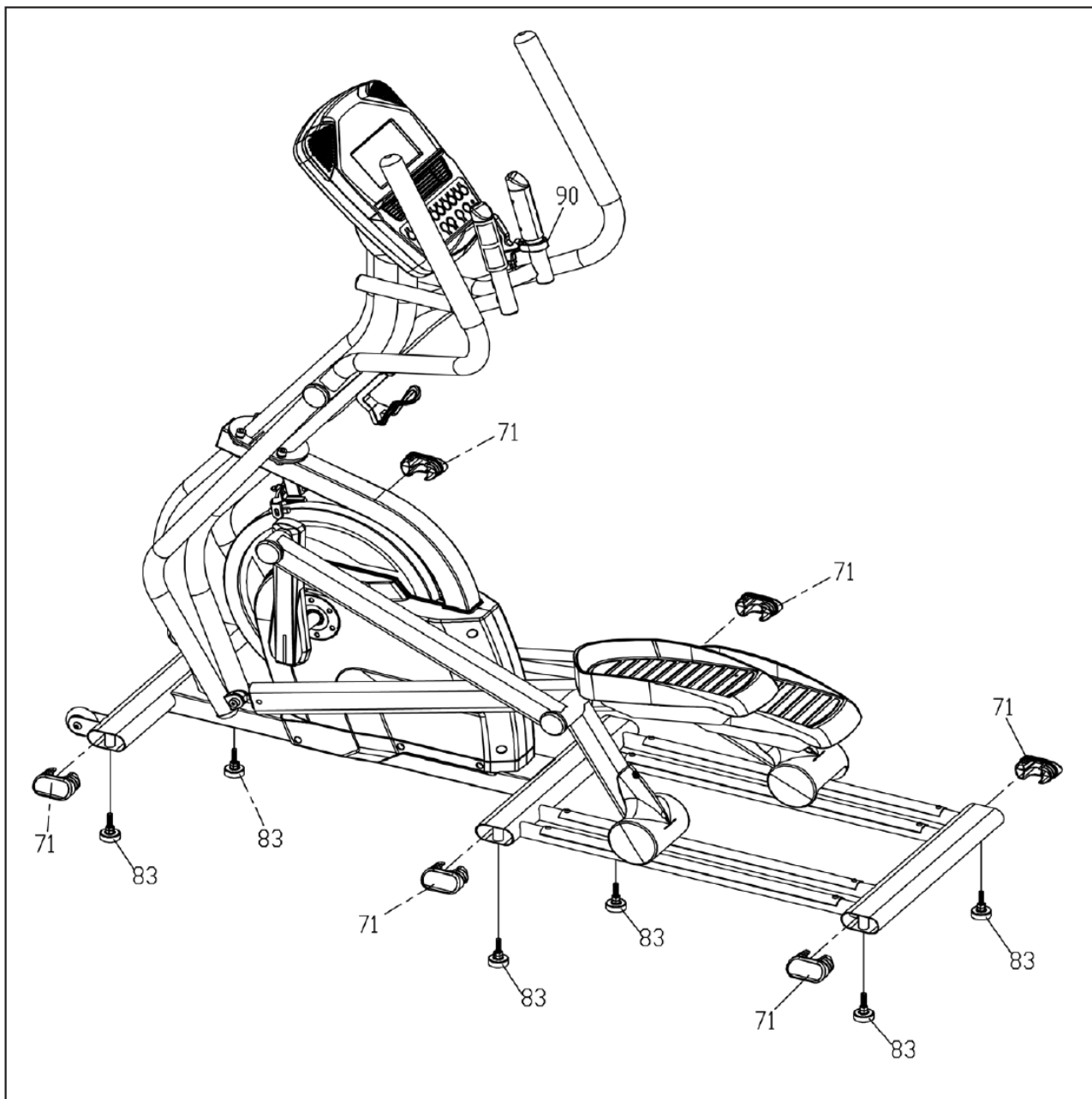
Pos: 55
M10x20
2St./pcs



Pos: 56
M10
2St./pcs

Połącz oba ramiona pedałów [5, 6] z ruchomymi ramionami [8, 9] za pomocą śruby imbusowej [55] i nakrętki samokontrującej [56].

Krok 5



Przechyl urządzenie na bok i zamontuj trzy stopki do regulacji wysokości [83], które należy zupełnie dokręcić i trzy zakończenia [71].

Z drugą stroną postępuj analogicznie.

Wypoziomuj urządzenia ustawiając w pierwszej kolejności przednie i tylne stopki, a następnie środkową. Na koniec wszystkie stopki do regulacji wysokości muszą zostać zabezpieczone za pomocą nakrętki kontrolującej.

4. Pielęgnacja i konserwacja

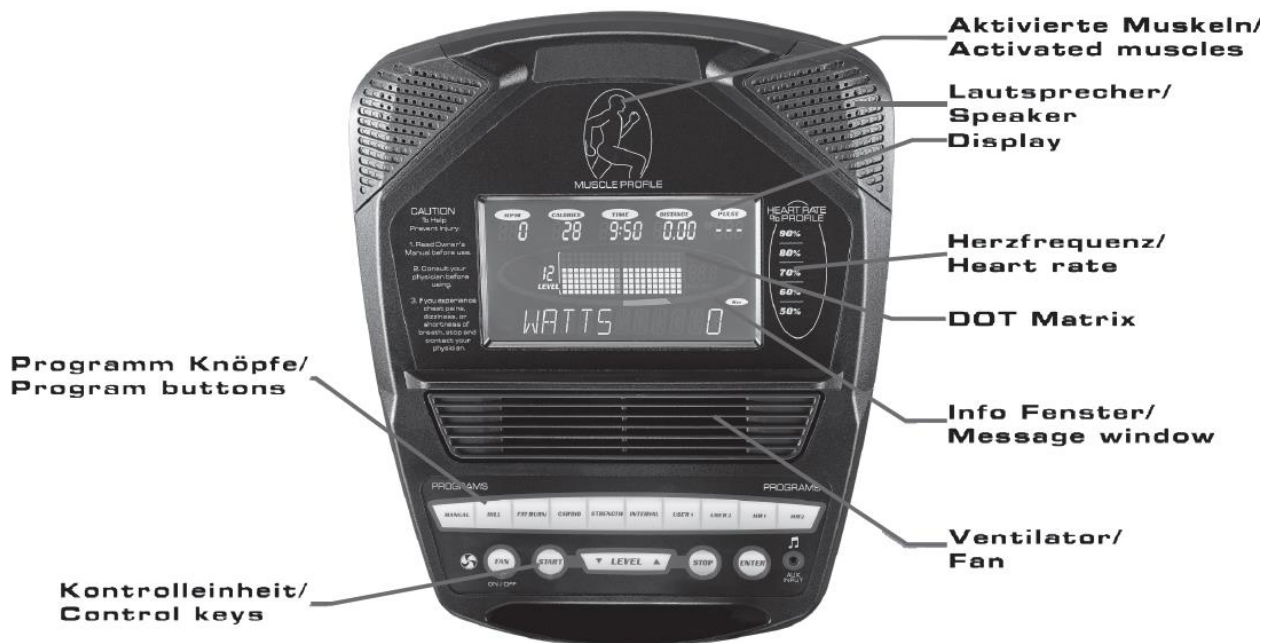
Konserwacja

- 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 mające kontakt z potem wymagają czyszczenia tylko przy pomocy wilgotnej szmatki.

5. Komputer



5.1. Klawisze funkcyjne

FAN

Włącza i wyłącza wentylator.

Level ▲/▼

Podwyższa / zmniejsza wartość funkcji. Dłuższe przytrzymanie aktywuje szybki podgląd.

START / STOP

Rozpoczyna i kończy trening. Naciśnięcie STOP w trakcie treningu aktywuje pauzę, kolejne przyciśnięcie kończy trening.

Jeżeli STOP zostanie wciśnięty w trakcie wprowadzania danych, spowoduje to powrót do poprzednio wprowadzanych danych.

ENTER

Naciśnięcie potwierdza funkcję.

PROGRAMMS

Każdemu przyciskowi jest przypisany odpowiedni profil.

5.2. Pomiar tętna

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

Pomiar tętna na czujnikach dotykowych z dłoni: Pomiar tętna następuje za pomocą dwóch punktów kontaktowych (owalnych czujników) na wewnętrznej stronie dłoni.

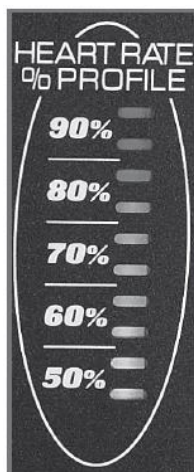
Dłonie muszą zawsze mocno obejmować oba punkty kontaktowe do pomiaru tętna.

Przy treningu zorientowanym na tętno zaleca się korzystanie z opcjonalnie dostępnego pasa telemetrycznego.

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

5.3. Graficzny wskaźnik tętna

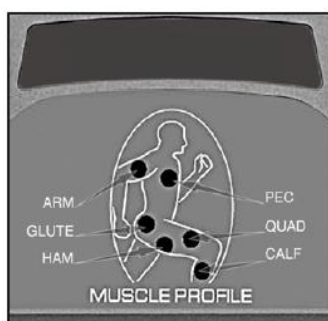
Graficzny wskaźnik tętna pokazuje procentowo aktualne tętno w stosunku do tętna maksymalnego. Tak żeby było w każdym momencie wiadomo na jakim poziomie odbywa się trening.



5.4. Diagram aktywności mięśni

Program aktywności mięśni pokazuje, które mięśnie są aktywne. Możliwe są następujące ustawienia:

- Diody górnych partii ciała świecą się, jeżeli obie ręce są w ruchu lub nie trzymają czujnika tętna.
- Diody dolnych kończyn świecą się trzema różnymi kolorami: zielony oznacza niską aktywność mięśni, pomarańczowy średnią intensywność, a czerwony bardzo wysoką intensywność.



5.5. Włączenie komputera

5.5.1. Trening bez wprowadzania danych

1. Podłącz dołączony do zestawu zasilacz z tyłu obudowy do odpowiedniego gniazdka.
2. Na komputerze pojawi się na krótko obraz testowy. Jeżeli w trakcie 20 minut nie zostaną wprowadzone dane, aktywuje się tryb Stand-by.
Za pomocą UP / DOWN może zostać ustawiony opór. Im większy opór, tym świeci więcej linijek. Można ustawić 20 różnych poziomów oporu.
3. Naciskając START rozpoczynasz trening.
Wszystkie wartości rozpoczną odliczanie w górę. Opór może zostać zmieniony za pomocą UP / DOWN. Naciśnięcie STOP przerwie trening, naciśnięcie START go wznowi.

5.5.2. Trening z wprowadzeniem danych

1. Podłącz dołączony do zestawu zasilacz z tyłu obudowy do odpowiedniego gniazdka.
2. Na komputerze pojawi się na krótko obraz testowy, a następnie miga MANUAL w polu wyświetleń.

5.3.2.1. Manual

Jeśli wybierasz funkcję MANUAL, możesz za pomocą UP / DOWN ustawić poziom trudności (opór) w 20 poziomach. UP podwyższa, DOWN obniża opór.

Naciśnij ENTER.

Na wyświetlaczu pojawi się AGE. Za pomocą UP / DOWN wprowadź twój wiek i potwierdź ENTER.

Następnie zostaniesz poproszony o podanie wagi. Po wprowadzeniu zatwierdź ENTER.

Pojawi się TIME. Za pomocą UP / DOWN możesz wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty). Czas nie musi zostać wprowadzony. Naciśnięcie START rozpocznie trening.

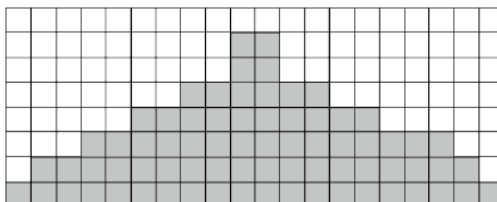
Jeżeli w trakcie treningu naciśniesz ENTER na wyświetlaczu będą się wyświetlały różne dane.

5.3.2.2. Programme

Urządzenie ma 5 zaprogramowanych programów.

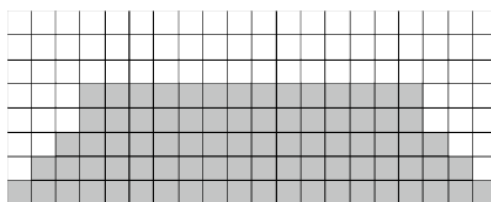
HILL

Program HILL jest programem „piramida” i rozpoczyna się obciążeniem 10% maksymalnego obciążenia, który zostało wprowadzone przed rozpoczęciem treningu i wzrasta do 100%



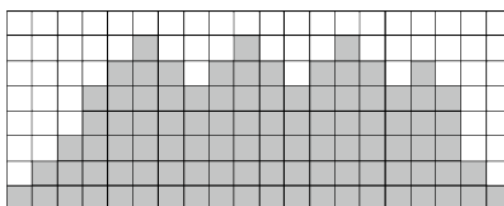
FAT BURN (program spalania tłuszczu)

Program charakteryzuje stały wzrost do ok. 2/3 maksymalnego ustawionego oporu. Ten poziom będzie utrzymywany przez prawie cały trening.



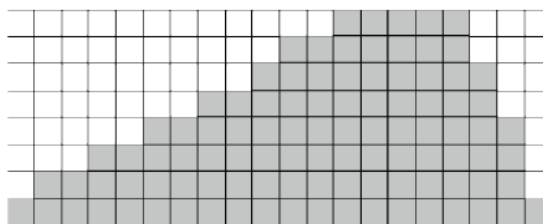
CARDIO

Program charakteryzuje szybki wzrost do prawie maksymalnego poziomu. Następnie kilka małych spadków z wzrostami, aby w ostatniej fazie bardzo szybko osłabnąć. Program wzmacnia układ krążeniowy.

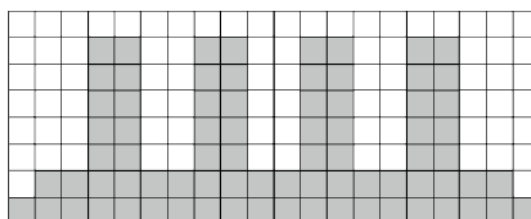


STRNGTH (wytrzymałość)

Długi wzrost do 100% uprzednio wprowadzonego maksymalnego oporu. Profil wspomaga wytrzymałość oraz tolerancję mleczanów.

**INTERVALL**

Profil charakteryzuje kilka wysokich „szczytów intensywności” z krótkimi pauzami. Wspomaga prędkość przy krótkich bardzo intensywnych obciążeniach.



Wprowadzenie danych w zdefiniowanych programach

Wybierz odpowiedni program i zatwierdź ENTER.

Na wyświetlaczu pojawi się AGE. Za pomocą UP / DOWN wprowadź twój wiek i potwierdź ENTER.

Następnie za pomocą UP / DOWN podaj swoją wagę. Po wprowadzeniu zatwierdź ENTER.

Pojawi się TIME. Za pomocą UP / DOWN możesz wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty).

Wprowadź opór maksymalny za pomocą UP / DOWN. Ta wartość pojawi się później w profilu jako najwyższa wartość. Naciśnij ENTER.

Naciśnięcie START rozpocznie trening. Za pomocą ENTER możesz zmienić właśnie wprowadzone wartości.

W trakcie treningu możesz w każdym momencie zmienić opór za pomocą UP / DOWN. Sam profil jednak się nie zmienia, a nowa wartość zostanie pokazana na wyświetlaczu.

Jeżeli w trakcie treningu naciśniesz ENTER wyświetlą się różne dane na wyświetlaczu.

Po zakończeniu treningu na wyświetlaczu wyświetli się na krótko podsumowanie treningu, a następnie nastąpi przełączenie do ekranu startowego.

5.3.2.3. Samodzielne definiowanie programów

Są dwa programy do samodzielnego zdefiniowania USER 1 i USER 2. W obu mogą zostać zapisane nowe lub właśnie wprowadzone i zamknięte profile. Programom można zostać nadana nazwa.

Naciśnij USER 1 lub USER 2, następnie zatwierdź ENTER i rozpocznij programowanie.

Na wyświetlaczu pojawi się –A– lub jeżeli zostało wprowadzona nazwa pojawi się jej pierwsza litera. Za pomocą STOP może zostać potwierdzona lub zmieniona zgodnie z poniższym opisem. Za pomocą UP / DOWN może zostać zmieniona migająca litera i zatwierdzona ENTER. Analogicznie postępuj z kolejnymi literami. Jeśli chcesz zakończyć i zapisać, naciśnij STOP.

Na wyświetlaczu pojawi się AGE. Za pomocą UP / DOWN wprowadź twój wiek i potwierdź ENTER.

Następnie podaj swoją wagę. Po wprowadzeniu zatwierdź ENTER.

Pojawi się TIME. Za pomocą UP / DOWN możesz wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty). Zatwierdź ENTER.

Opór maksymalny możesz ustawić za pomocą UP / DOWN. Naciśnij ENTER. Miga pierwsza belka, za pomocą UP / DOWN możesz dla niej ustawić opór. Po wprowadzeniu naciśnij ENTER i przejdź do kolejnej belki, która pokazuje wartość poprzedniej. Za pomocą UP / DOWN można zmienić wartość i zatwierdzić ENTER. Zaprogramuj wszystkie 20 belek w ten sam sposób. Po prawidłowym wprowadzeniu danych na wyświetlaczu pojawi się PRESS ENTER w celu zapisania programu.

Po zapisaniu programu pojawi się „New program saved” i istnieje możliwość zmiany programu lub naciśnięcie START rozpoczyna trening.

Naciśnięcie STOP spowoduje przejście do okna startowego.

W trakcie treningu możesz w każdym momencie zmienić opór za pomocą UP / DOWN. Sam profil jednak się nie zmienia, a nowa wartość zostanie pokazana na wyświetlaczu.

W trakcie treningu mogą zostać pokazane różne dane treningowe poprzez naciśnięcie przycisku wyświetlacza. Poprzez naciśnięcie ENTER następuje zmiana wyświetlanego DOT-MATRIX od stopnia trudności do wskaźnika nachylenia.

Po zakończeniu treningu na wyświetlaczu wyświetli się na krótko podsumowanie treningu, które jednak nie zostanie zapisane.

Zmień wcześniej zapisane nazwy

Naciśnij USER 1 / USER 2, pojawi się tekst powitania. Potwierdź za pomocą ENTER, na wyświetlaczu pojawi się RUN PROGRAMM. Za pomocą przycisku strzałki możesz wybrać pomiędzy RUN YES i RUN NO. Wybierz RUN NO i zatwierdź ENTER. Pojawi się DEL YES (usuwanie), potwierdź za pomocą ENTER lub zmień za pomocą przycisku strzałki na DEL NO. Przy potwierdzeniu DEL YES wszystkie do tej pory zapisane dane zostaną usunięte. Następnie może zostać wprowadzona nowa nazwa i nowy profil.

5.3.2.4. Program tętna

UWAGA: Przy tym programie należy używać pasa telemetrycznego.

HR1 i HR2 działają identycznie, różnią się tylko częstotliwością treningu. HR1 jest przeznaczony do optymalnego spania tłuszczu (60% maksymalnego tętna treningowego) a HR2 w 80% do treningu kardio. Komputer dopasowuje opór w zależności od tętna, tak abyś trenował zawsze 3-5 uderzeń poniżej limitu.

W celu rozpoczęcia naciśnij HR1 lub HR2 i potwierdź ENTER. Na wyświetlaczu pojawi się AGE. Za pomocą UP / DOWN wprowadź swój wiek i potwierdź ENTER.

Następnie podaj swoją wagę. Po wprowadzeniu zatwierdź ENTER.

Pojawi się TIME. Za pomocą UP / DOWN możesz wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty).

Uprzednio obliczone maksymalne tętno treningowe możesz zmienić za pomocą UP / DOWN. Zatwierdź ENTER.

W celu rozpoczęcia treningu naciśnij START.

Poprzez naciśnięcie ENTER w trakcie treningu możesz wywołać różne informacje.

Jeśli program się skończy, naciśnięcie START ponowi trening, naciśnięcie STOP spowoduje jego zakończenie.

5.3.2.5. Oprogramowanie diagnostyczne

Komputer wyposażony jest w oprogramowanie diagnostyczne, które umożliwia przełączenie jednostek metrycznych na angielskie. W celu wejścia do programu naciśnij równocześnie i przytrzymaj przez 5 sekund START, STOP i ENTER. Na wyświetlaczu pojawi się „ALTXXXX Engineering mode”. Naciśnij ENTER, znajdujesz się w menu diagnostycznym .

- a) Test przycisków (sprawdź wszystkie przyciski pod względem funkcji)
- b) Test LCD (sprawdź wyświetlacz)
- c) Funkcje (naciśnij ENTER i nawiguj na pomocą UP / DOWN w podmenu)
 - i. Sleep Mode (można wyłączyć tryb uśpienia uruchamiany po 20 minutach)
 - ii. Pause Mode (włączenie pozwala na 5-minutową przerwę, wyłączenie usuwa funkcję pauzy)
 - iii. ODO Reset (usuwa łączną sumę kilometrów)
 - iv. Units (zmiana jednostek z metrycznych na angielskie)
 - v. Beep (usuwa sygnał dźwiękowy w trakcie przyciskania przycisków)
 - vi. Motor Test (test funkcji silnika)
 - vii. Unit Type (pokazuje różne wprowadzone dane)
 - viii. Incline on / off (ustawiony zawsze na „off”)
- d) Security (przyciski mogą być chronione przez dostępem osób trzecich, w celu zablokowania naciśnij jednocześnie START i ENTER i trzymaj przez 3 sekundy)
- e) Przywrócenie ustawień fabrycznych
- f) Wyjdź z menu

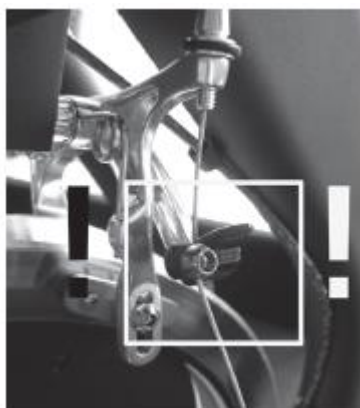
5.6. Wyhamowanie prędkości

W celu kontrolowanego wyhamowania należy użyć hamulca ręcznego znajdującego się po prawej stronie uchwytu.



5.7. Zabezpieczenia po treningu

Po każdym treningu urządzenie musi zostać zabezpieczone przed niezamierzonym uruchomieniem. Urządzenie jest wyposażone w duże koło zamachowe, które jeśli będzie pracowało bez nadzoru, może spowodować poważny uszczerbek na zdrowiu ludzi / dzieci. W celu zaryglowania, należy przekręcić drążek hamulca w dół. Przed rozpoczęciem treningu należy przekręcić drążek w górę.



6. Wskazówki treningowe

Dzięki eliptycznym ruchom urządzenie umożliwia optymalny i chroniący stawy aerobowy trening wytrzymałościowy.

Ruch jest miękki i płynny, stanowi połączenie spaceru, joggingu i stepowania. Przy równoczesnej wydajności tych ruchów wykluczona jest możliwość obciążenia stawów oraz więzadeł i dlatego trening jest szczególnie delikatny dla całego układu ruchowego.

Trening na orbitreku jest idealnym treningiem ruchowym dla wzmocnienia ważnych grup mięśni oraz układu krążenia. Połączenie treningu z rękami umożliwia jednocześnie wzmocnienie górnych mięśni rąk i ramion.

Poniżej wymieniono kilka ważnych zasad dotyczących prawidłowej postawy i techniki, aby uzyskać optymalny sukces treningowy:

- Postawa wyprostowana, lekko pochylona, aby osiągnąć korzystny działanie siły w kolanie.
- Na początku trenować bez trzymania kierownicy lub uchwytów, aby nauczyć się eliptycznych ruchów, bez pomocy rąk. Dzięki temu automatycznie trenujesz w odpowiedniej pozycji.
- Następnie powoli „dołożyć” ręce, aby powoli poznać pełen ruch.
- Nie „pchać / przesuwac” nóg. Zwiększa to siłę poziomą działającą na kolana, co prowadzi do zwiększenia obciążenia stawów.

Szczególnie ważne są dwa następujące punkty :

1. Nigdy nie trenować zbyt silnie pochylonym, ponieważ może to doprowadzić do niekorzystnego obciążenia dolnej połowy ciała (lędźwi, bioder, kolan) i
2. nigdy nie trenować odchylnym, ponieważ powoduje to szkodliwe obciążenie kręgosłupa (powstanie lordozy) i stawów kolanowych.

6.1. Rodzaje treningu

Możesz wybrać pomiędzy dwoma różnymi rodzajami treningu:

1. Przodem, tylko nogi: Stań na pedałach, chwyć mocno uchwyty i zacznij ostrożnie poruszać nogami do przodu, podobnie jak w trakcie jazdy na rowerze. Trenujesz mięśnie nóg, pośladków oraz brzucha. Jeśli nie czujesz się pewnie, chwyć się kierownicy.
2. Przodem, nogi i górna część ciała: Stań na pedałach, chwyć mocno uchwyty i zacznij ostrożnie poruszać nogami do przodu. W celu treningu górnych partii ciała można, pomocniczo do mięśni nóg, wyciągać ręce na przemian przed siebie i przyciągać do siebie. Intensywność treningu odpowiednich mięśni można uzyskać poprzez albo większe zaangażowanie mięśni nóg lub górnych partii ciała. Przy tego rodzaju treningach ważne jest, aby zwracać uwagę na równowagę. Dodatkowo trenuje się również przyciąganie rąk w kierunku pleców i wypychanie klatki piersiowej oraz ramion.

Powyższe ćwiczenia można wykonać również odwrotnie (w tył).

6.2. 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.

6.2.1 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.

6.2.2 Intensywność treningu

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

6.2.3 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.

6.2.4 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.

Obliczenia dla tętna treningowego / wysiłkowego:

220 uderzeń tętna na minutę minus wiek = indywidualne tętno maksymalne (100%).

Tętno treningowe

Dolna granica: $(220 - \text{wiek}) \times 0,70$

Górna granica: $(220 - \text{wiek}) \times 0,85$

6.2.5 Czas trwania treningu

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

Rozgrzewka:

5 do 10 minut powolnego poruszania się ze wzrastającą intensywnością.

Trening właściwy:

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

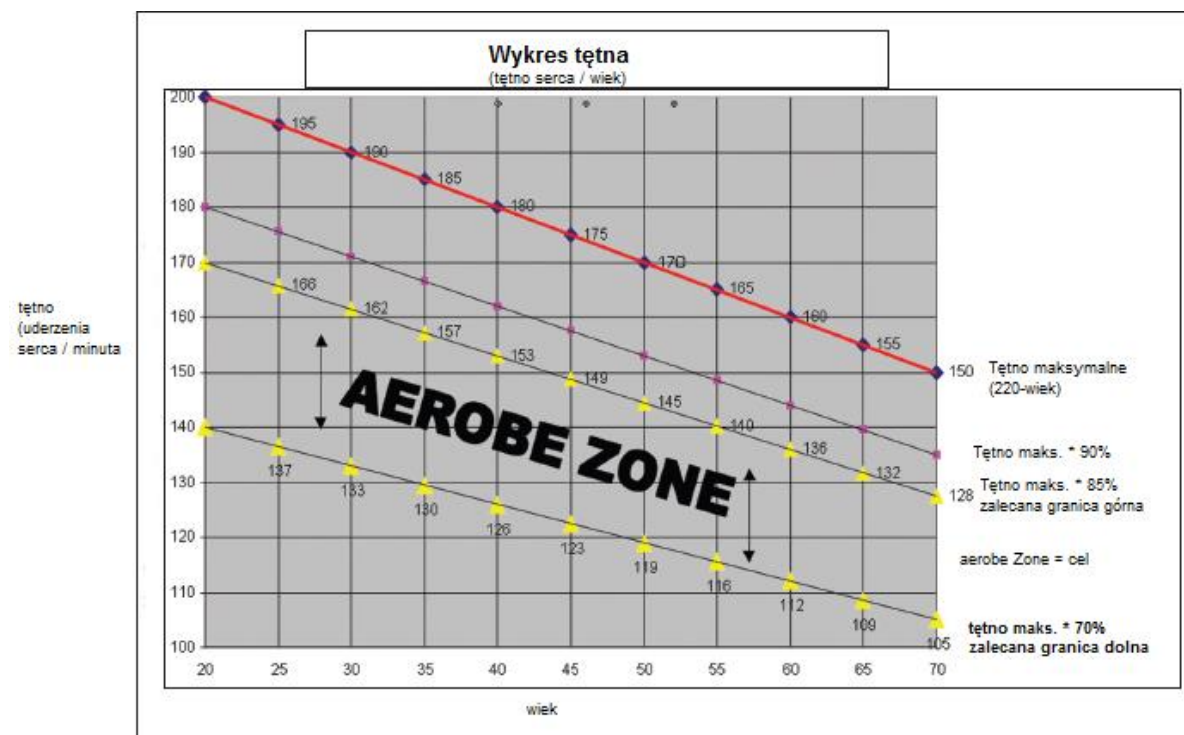
Rozprężenie:

5 do 10 minut powolnego poruszania, zmniejszenie intensywności i prędkości.

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 min. rozpoczyna się metabolizm tłuszczów, a tłuszcz staje się podstawowym surowcem energetycznym.



7. Rysunek



8. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/ Quantity
3218-1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-3	Rotierender Pedalarm, rechts	Sliding pedalarm, right side		1
-4	Rotierender Pedalarm, links	Sliding pedalarm, left side		1
-5	Pedalarm, rechts	Pedalarm, right side		1
-6	Pedalarm, links	Pedalarm, left side		1
-7	Achse	Axle		1
-8	Beweglicher Arm, rechts	Moving arm, right side		1
-9	Beweglicher Arm, links	Moving arm, left side		1
-10	Kurbel	Crank		2
-11	Schwungrad	Flywheel		1
-11-1	Schwungradabdeckung	Nylon round disk		2
-12	Antriebsrad 1, groß	Main pulley 1	Ø174mm	1
-13	Antriebsrad 2, groß	Main pulley 2	Ø174mm	1
-14	Antriebsachse	Drive axle		1
-15	Antriebsrad, klein	Small pulley		1
-16	Achse für Riemenspannrolle, links	Axle for idlerwheel, left side		1
-17	Achse für Riemenspannrolle, rechts	Axle for idlerwheel, right side		1
-18	Kugellagerhalterung	Bearing housing, crank axle		2
-19	Gehäusehalterung	Side case bracket		2
-20	Kugellager Set	Set collar		1
-21	Magnethalterungsverstellarm	Magnet mounting arm		1
-22	Wird nicht benötigt	No needed		0
-23	Halterung für Bremse	Brake mounting bracket		1
-24	Unterlegscheibe in Hutform	Cup washer		6
-25*	Kugellager	Ballbearing	6005	6
-26-1*	Kugellager	Ballbearing	6003 CN TMT	4
-26-2*	Kugellager	Ballbearing	6003 C3 TMT	20
-27	Pendelkugellager	Rod end bearing		2
-28	Laufschiene	Alloy track		4
-29	C-Ring	C-ring	Ø17mm	6
-30	C-Ring	C-ring	Ø25mm	5
-31	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø17	12
-32	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	1
-33	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	2
-34	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	5/16"	2
-35	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x12	4
-36	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x20	1
-37	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M6x15	8
-38	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M6x50	1
-39	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M8x12	6
-40	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M8x15	7
-41	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M8x35	2
-42	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M10x20	4
-43	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M10x80	1
-44	Sechskantschraube	Button head screw	5/162x1-3/4"	2
-45	Innensechskantschraube	Allen screw	M5x10	28
-46	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x10	8
-47	Spring Ring	Split washer	Ø5	4
-48	Spring Ring	Spring washer	Ø6	8
-49	Spring Ring	Spring washer	Ø8	1
-50	Spring Ring	Spring washer	Ø10	4
-51	Mutter	Nut	M5	1
-52	Stellschraube	Set screw	M5	2
-53	Bolzen für Riemenpanner	Idler adjustment bolt	M10x220	1
-54	Scheibefeder	Woodruff key	7x7x23	2
-55	Innensechskantschraube	Shoulder bolt	M10x20	2
-56	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	2
-57	Passfeder	Fitted key		1
-58	Unterlegscheibe	Washer	Ø5xØ10x1.0	4
-59	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ35x3.0	1
-60	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw	M4x12	6
-61	Gehäuseeinsatz	Housing insert		2
-62	Gehäuse, links	Left housing		1
-63	Gehäuse, rechts	Right housing		1
-64	Kunststoffkappe, quadratisch	Square endcap		1
-65	Kurbelabdeckung	Crank cover		2
-66	Flaschenhalter	Bottle holder		1

Position Quantity	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/
-67	Kugellagerabdeckung, rund	Bearing cover		6
-68	Rollenabdeckung	Slide wheel cover		2
-69	Kunststoffpropfen	Button head plug		4
-70	Lenkergriffabdeckung	Round cap for handlebar		4
-71	Kunststoffabdeckung für Standbeine	Endcap for foottubing		6
-72	Trittplatte, links	Left pedal		1
-73	Trittplatte, rechts	Right pedal		1
-74*	Rolle	Sliding wheel		4
-75	Handgriffabdeckung	Handgrip cover		2
-76	Handpulsensor mit Kabel	Handpulse sensor with cable	850mm	2
-77	Transportrolle	Transportation wheel		2
-78	Computer	Computer		1
-79	Magnet	Magnet		1
-80	Sensorhalterung	Sensor bracket		2
-81	Feder	Spring		1
-82*	Schaumstoff für bewegliche Arme	Foam for movable handlebar		2
-83	Gummi für Standfuß	Rubber foot		6
-84	Mutter	Nut	3/8"	12
-85	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8"xØ19x1.5	6
-86	Innensechskantschraube	Allen screw	3/8"x16UNC-2	6
-87	Bremsmagnet	Braking magnet		1
-88*	Riemen	Belt	6PK	1
-89*	Riemen für Schwungrad	Belt for flywheel	PJ	1
-90	Notbremshebel	Emergency brake		1
-91	Notbremsleinheit	Emergency brake unit		1
-91-1*	Bremsbelag	Emergency brake pad		2
-92	Bowdenzug für Notbremse	Cable for emergency brake		1
-93	Widerstandsverstellkabel	Resistance sensor cable	270mm	1
-94*	Motor	Motor		1
-95	Computerkabel	Computer cable	1600	1
-96	Stromkabel	Power cable	750mm	1
-97	Sensorkabel	Sensor cable	700/650mm	1
-98	Widerstandsverstellkabel für Griff	Resistance control cable for handlebar	900mm	1
-99	Overlay für Handgriff	Overlay for handlebar		2
-100	Overlay DOWN	Overlay DOWN		1
-101	Overlay UP	Overlay UP		1
-102	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M8x70	1
-103	Kunststoff Unterlegscheibe	Nylon Washer	Ø5/162xØ25x3.0	2
-104	Netzgerät	Adapter		1
-105	Wird nicht benötigt	No needed		0
-106	Wird nicht benötigt	No needed		0
-107	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw		1
-108	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	5mm	1
-109	Sechskantschlüssel	Hex head wrench	17mm	1
-110	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	6mm	1
-111	Gabelschlüssel	Wrench	13/14mm	1
-112	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x12	7
-113	Magnetleiste	Magnet bracket		1
-114	Rolle für Widerstandsverstellkabel	Resistance cable pulley		1
-115	Ring	Ring	E-5	1
-116	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	8mm	1
-117	Wird nicht benötigt	No needed		0
-118	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ16x1.0	8
-119	Computerhalterung	Computer bracket		1
-120	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	1
-121	Mutter, selbstschneidend	Self tapping screw	ST 3x20	4
-122	C-Ring	C-ring		2
-123	Kugellagerhalterung	Ballbearing housing		2
-124	Schraube	Screw	M8x10	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, 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