



TIVON

FINNLO
finnlo.com
HAMMER SPORT AG

Art. Nr.: 3270
ID: 109131

Orbitrek Tivon

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
4.	Pielęgnacja i konserwacja	9
5.	Komputer	9
5.1.	Przyciski komputera	9
5.2.	Funkcje komputera	10
5.2.1.	Uwagi dotyczące poszczególnych funkcji.....	11
5.2.2.	Opis symboli	12
5.3.	Uruchomienie komputera	13
5.3.1.	Szybki start	13
5.4.	Trening z wyborem użytkownika	13
5.4.1.	Wybór użytkownika i wprowadzenie indywidualnych danych.....	13
5.4.2.	Moduł HRC	15
5.4.3.	Moduł PROGRAM	17
5.4.4.	Moduł MANUAL	18
5.4.5.	Moduł INDIVIDUAL.....	19
5.4.6.	Wyświetlenie zakończenia treningu.....	20
5.5.	Rozwiązywanie problemów	20
6.	Dane techniczne	21
6.1.	Zasilanie (w zestawie)	21
7.	Wskazówki treningowe	21
7.1.	Częstotliwość treningu.....	21
7.2.	Intensywność treningu	21
7.3.	Trening zorientowany na tętno	22
7.4.	Kontrola treningu	22
7.5.	Czas trwania treningu	23
8.	Rysunek	24
9.	Lista części	26

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja orbitreka, trenera zależnego od liczby obrotów, klasy HC wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/9.
- Maksymalne obciążenie: 130 kg.
- Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.
- Każde inne zastosowanie urządzenia jest niedozwolone i może być niebezpieczne. Importer nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody i urazy spowodowane niewłaściwym użytkowaniem sprzętu.
- Sprzęt został wyprodukowany zgodnie z najnowszymi standardami bezpieczeństwa. 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 957-1/9 klasy HC. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2004/108/WE oraz 2006/95/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

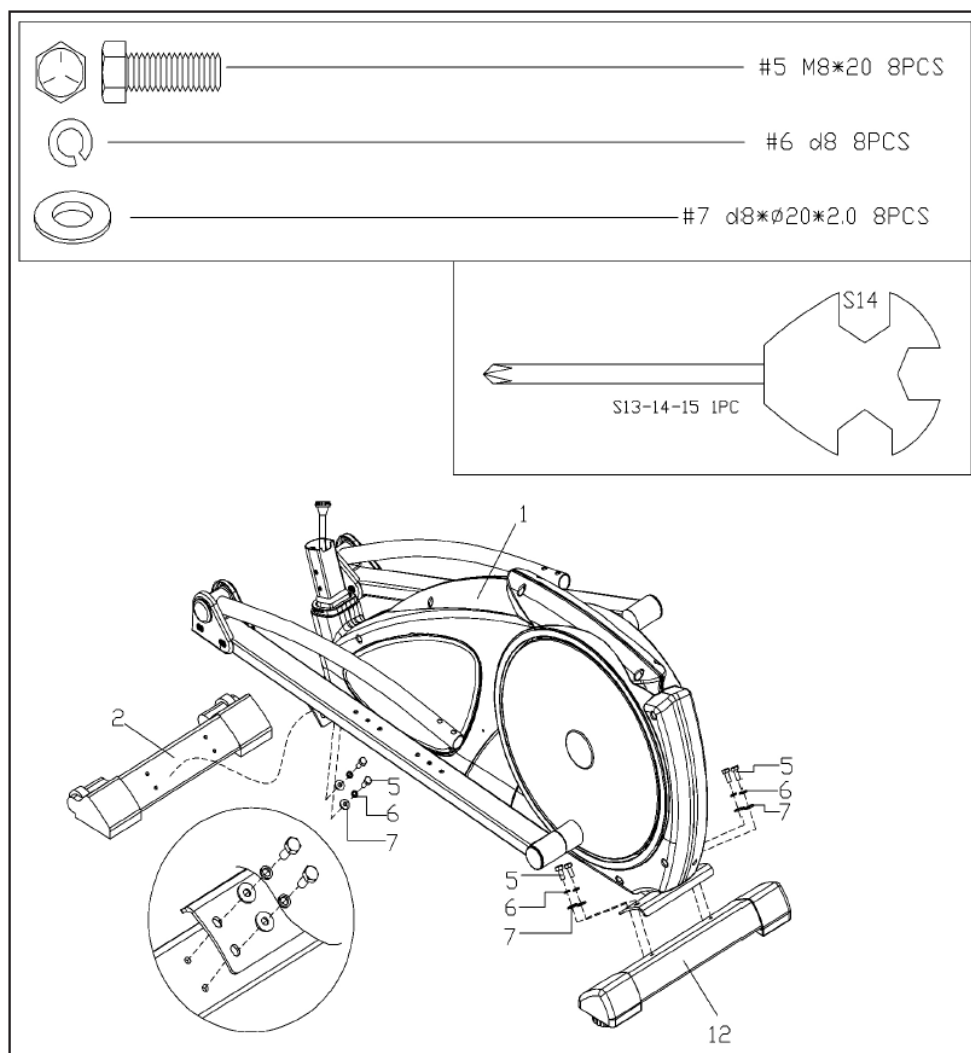
W celu ułatwienia montażu urządzenia, większość części została wstępnie zmontowana. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

Zawartość opakowania

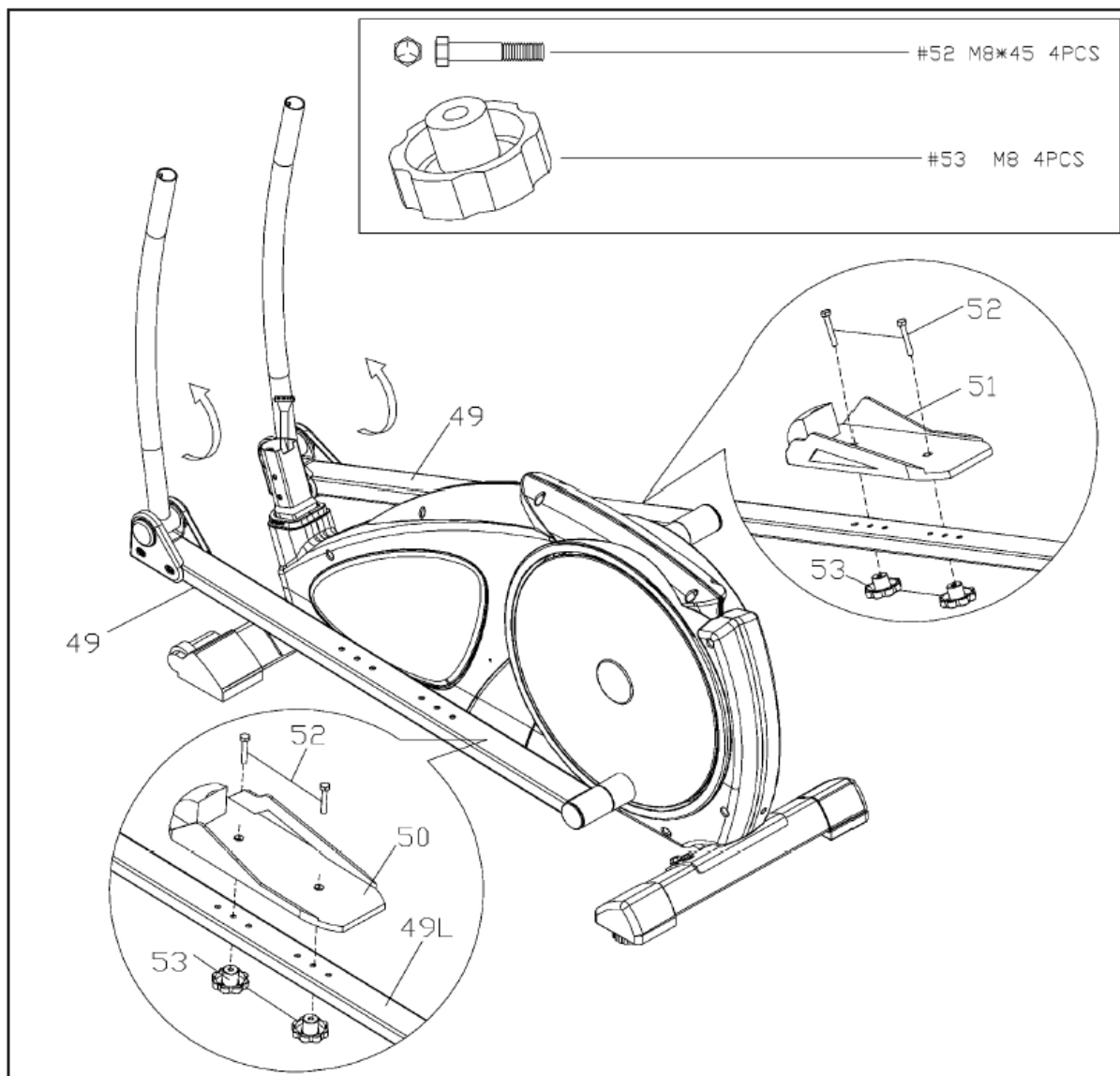
- Rozpakować wszystkie części z formy styropianowej i ułożyć je na podłodze obok siebie.
- Główną ramę umieścić na podkładzie chroniącym podłogę, w przeciwnym przypadku może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy. Podkład powinien być płaski i niezbyt gruby, tak aby rama mogła stać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

3.1. Montaż krok po kroku

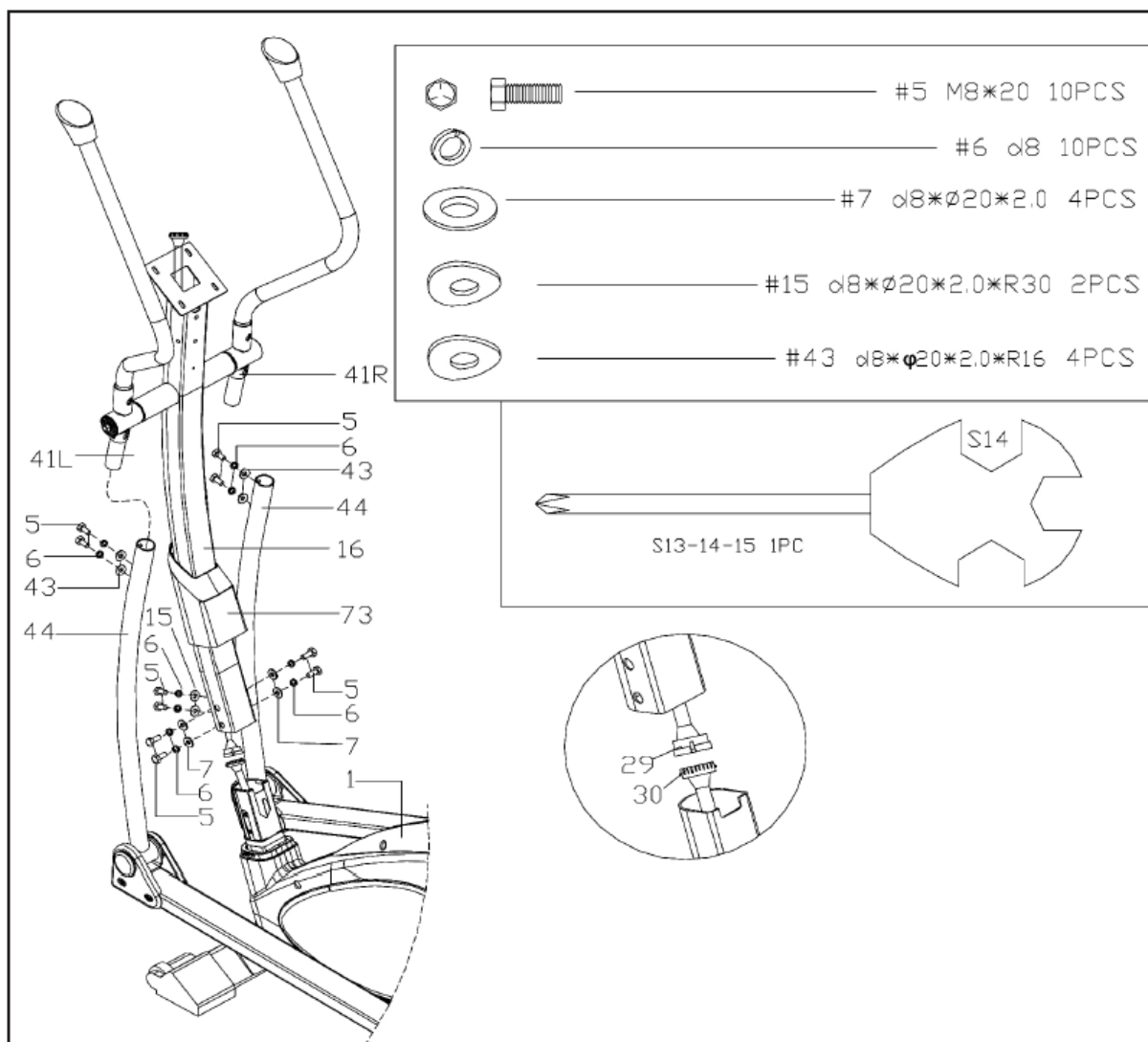
Krok 1



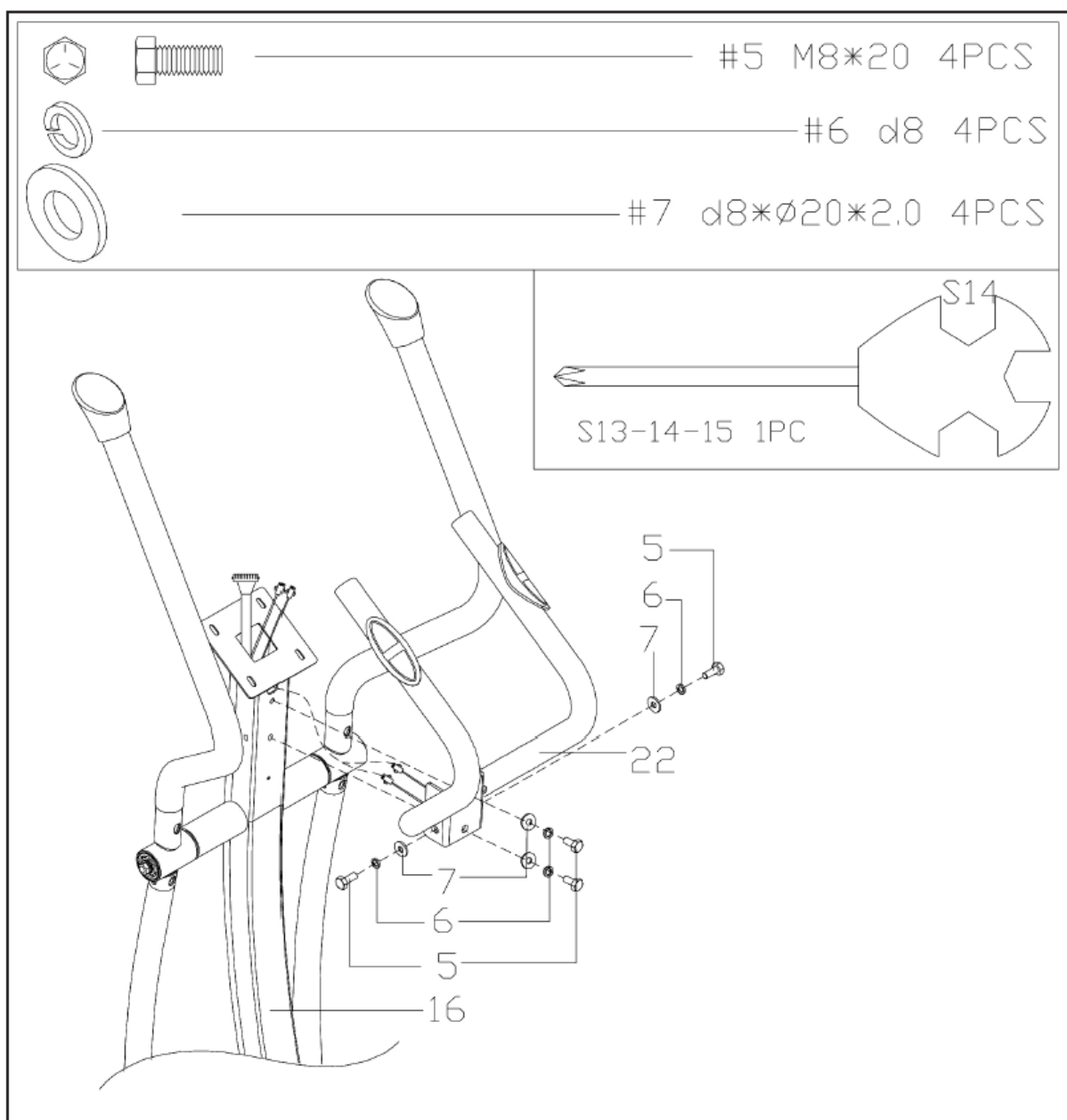
Krok 2



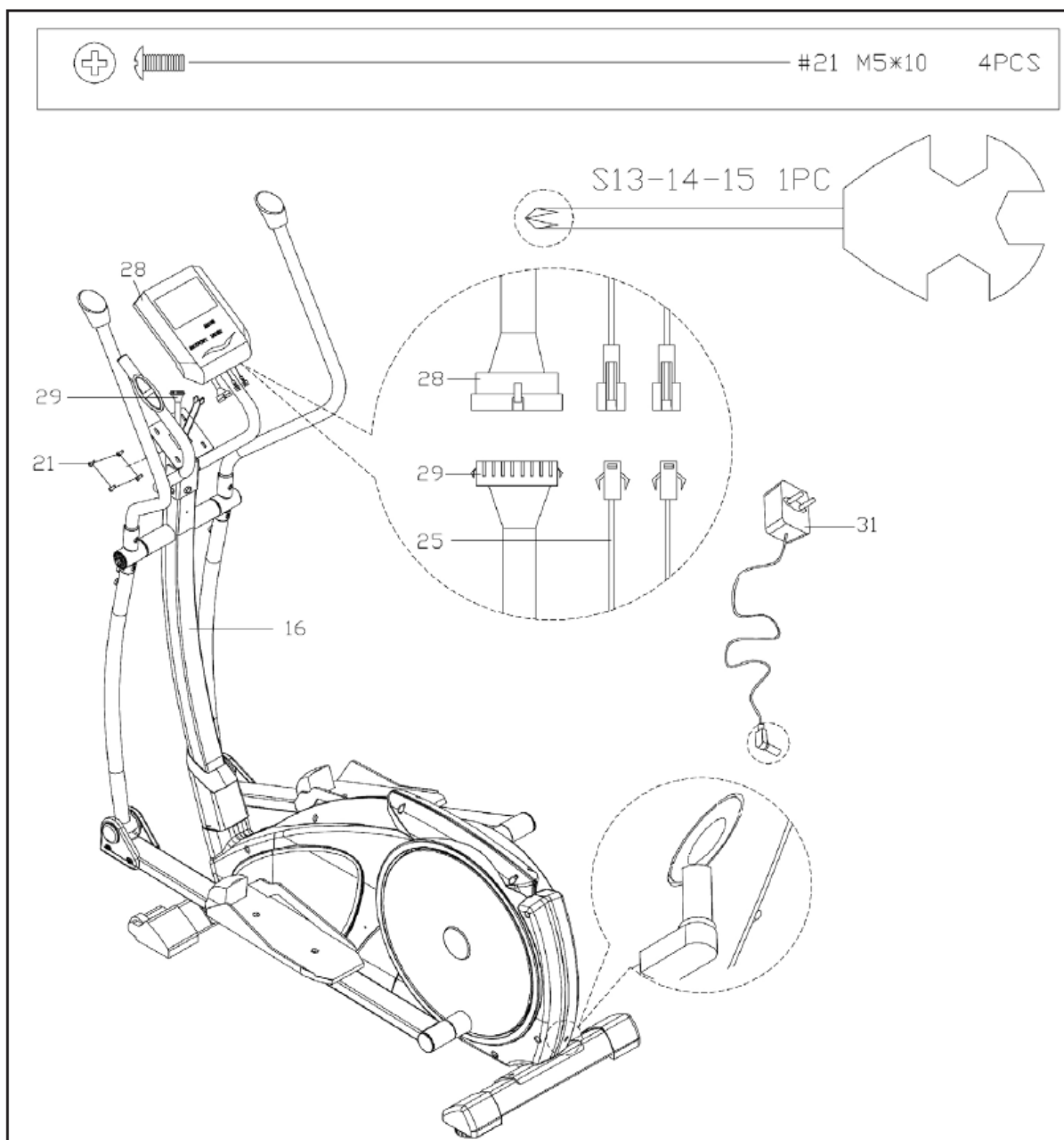
Krok 3



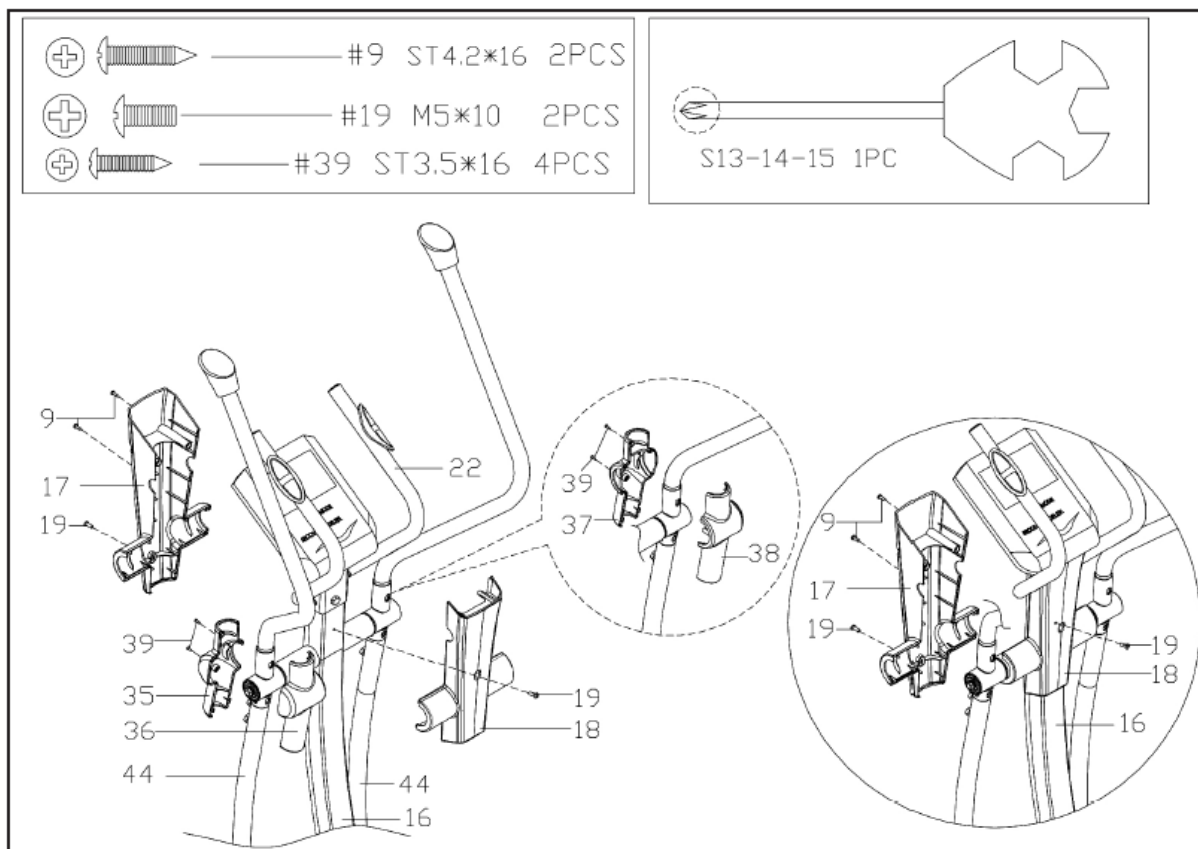
Krok 4



Krok 5



Krok 6



4. Pielęgnacja i konserwacja

Konserwacja

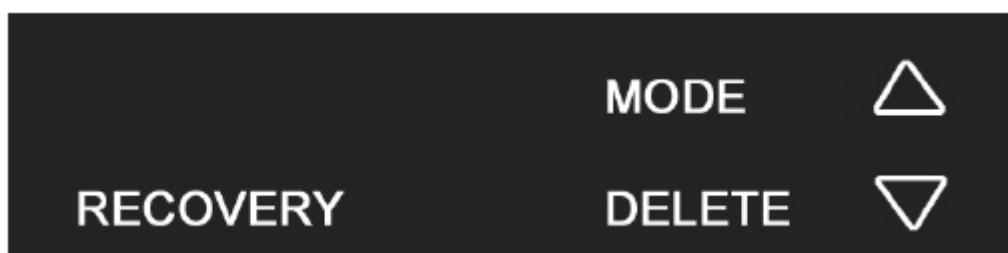
- Sprzęt w zasadzie nie wymaga konserwacji.
- Należy regularnie sprawdzać wszystkie części urządzenia oraz osadzenie wszystkich śrub i połączeń.
- Należy zgłosić naszemu centrum serwisu wszystkie uszkodzenia części celem ich wymiany. Sprzętu nie wolno używać do czasu naprawy.

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. Przyciski komputera



MODE:

Przyciśnięcie potwierdza wybór funkcji.

▲/▼:

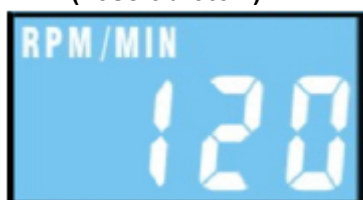
Wzrost / zmniejszenie wartości funkcji. Dłuższe przytrzymanie aktywuje szybki podgląd.

RECOVERY:

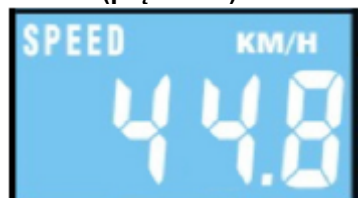
Pomiar tętna powysiłkowego w podaniem wyniku 1-6.

DELETE:

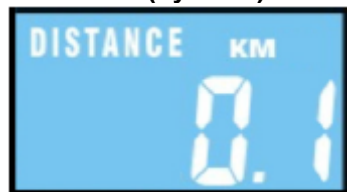
- Krótkie przyciśnięcie powoduje reset aktualnych funkcji w trybie ustawień
- Krótkie przyciśnięcie w trybie Średnia / Trip aktywuje menu główne (WATT, HRC, PROGRAM, MANUAL i INDIVIDUAL)
- Dłuższe przyciśnięcie (>2 sekundy) w trybie Średnia / Trip spowoduje powrót do wyboru użytkownika.

5.2. Funkcje komputera**RPM (ilość obrotów)**

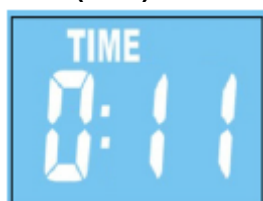
Rotacja na minutę (15-200).

SPEED (prędkość)

Pokazuje prędkość w km/h (0-99,99km/h). Chodzi w tym przypadku o teoretycznie przyjętą wartość, która nie może być porównywana z prędkością normalnego roweru.

DISTANCE (dystans)

Pokazuje dystans z dokładnością co do 0,1 km (0 – 999,9]

TIME (czas)

Pokazuje czas treningu z dokładnością co do sekundy (00:00 - 99:59)

KCAL (kalorie)

Pokazuje spalanie kalorii przy założeniu 22% efektywności dla siły mechanicznej.
Zakres 10-9990 Kcal.

PULSE (tętno)

Pomiar tętna: Zakres od 40-199 uderzeń na minutę.

Pokazuje dodatkowo procentowo aktualne tętno w stosunku do ustawionego lub obliczonego tętna. Strzałki w okienku tętna pokazują, że opór już nie może być zwiększony lub zmniejszony i wtedy należy pedałować wolniej (strzałka na dół) lub szybciej (strzałka w górę). Ustawiając górną granicę tętna należy wybrać wartość w zakresie od 120-199 uderzeń na minutę. Świecące kółko wskazuje, że jesteś krótko poniżej tętna maksymalnego.

LEVEL (poziom)

Pokazuje opór w 32-stopniowej skali. Dodatkowo pokazuje profil programu.

5.2.1. Uwagi dotyczące poszczególnych funkcji**A. Zakończenie / przerwanie treningu**

Komputer przerwie trening w momencie pedałowania wolniejszego niż 15 obrotów na minutę. W liście menu pojawią się wartości Średnia i TRIP. Następujące dane będą pokazywane zmiennie: RPM (ilość obrotów na minutę), Speed (prędkość) i tętno a następnie zostaną wyświetlone całkowite wartości dla: Distance (dystans), Time (czas) i Kcal (kalorie). Dane te będą wyświetlane na ekranie zmiennie w ciągu ok. 4 minut. Po 4 minutach komputer przejdzie w tryb uśpienia. W celu jego aktywowania należy wcisnąć dowolny przycisk.

B. Pomiar tętna

Pomiar tętna na czujnikach dotykowych z dłoni: należy podłączyć wtyczkę kabla do odpowiednio na to przeznaczonego gniazdka (Pulse Input) z tyłu komputera. Pomiar tętna następuje w 2 miejscach kontaktowych (owalne czujniki) na wewnętrznej stronie dłoni.

W celu pomiaru tętna oby dwie dłonie muszą zawsze znajdować się na uchwytach, mocno je obejmować.

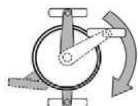
Pomiar tętna przy pomocy pasa telemetrycznego: Komputer jest wyposażony w chip, który umożliwia bezprzewodowy przekaz tętna przy pomocy pasa telemetrycznego (5,0 - 5,5 kHz).

Ważne: Jeśli tętno będzie mierzone przy pomocy pasa telemetrycznego, wtedy ten pomiar jest ważniejszy od równoczesnego pomiaru za pomocą czujników na dłoni, tzn. wyświetlane będą wyniki pomiaru przy pomocy pasa telemetrycznego. Przy treningu zorientowanym na tętno prosimy używać pasa telemetrycznego, który można nabyć w serwisie Finnlo.

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!

5.2.2. Opis symboli

A. Pedałowanie



Symbol oznacza polecenie rozpoczęcia pedałowania. W ten sposób wprowadzone wartości zostają potwierdzone i rozpoczyna się trening.

B. Trink FIT



W trakcie wprowadzenia osobistych parametrów można ustawić, czy podczas treningu powinien się pojawiać symbol Trink FIT i przypominać o piciu. Istnieje możliwość, żeby pojawiał się co 15, 20, 25 lub 30 minut. Obojętnie z którego programu się korzysta, symbol pojawi się na 3 sekundy wraz z sygnałem dźwiękowym.

C. Aktywacja komputera z trybu uśpienia

W celu uaktywnienia komputera z trybu uśpienia należy nacisnąć dowolny przycisk. Pedałowanie nie wywoła aktywacji.

D. Wartości docelowe

Wartości docelowe: Po uzyskaniu wartości docelowej nastąpi sygnał dźwiękowy, a komputer zatrzyma trening. Na ekranie pojawią się wartości Średnia / Trip. Dalszy trening jest możliwy tylko po ponownej aktywacji poprzez naciśnięcie przycisku DELETE.

Uwaga: Oprócz tętna można wybrać tylko jedną docelową wartość. Wybranie kolejnej wartości spowoduje przejście poprzednio wybranej wartości w tryb OFF. Aby rozpocząć trening należy podać wybraną wartość i rozpocząć pedałowanie.

E. Recovery

Po zakończeniu treningu należy wybrać RECOVERY i zaprzestać pedałowania. Komputer będzie mierzył jeszcze przez 60 sekund tętno. Jeżeli różnica tętna wyniesie ok. 20% otrzymasz ocenę F1 (bardzo dobry).

F. Zwiększenie obciążenia w trybie HRC

Opór (obciążenie) będzie zwiększany co 30 sekund o jeden poziom do momentu, kiedy rzeczywiste tętno będzie o 5 uderzeń poniżej tętna docelowego. Jeśli w ciągu 1 minuty nie nastąpi dalszy wzrost tętna, opór znów się zwiększy. Jeśli tętno będzie przez 5 sekund wyższe niż tętno docelowe, opór zostanie natychmiast zmniejszony o 2 poziomy, a następnie co kolejne 20 sekund o jeden, aż do uzyskania tętna niższego niż docelowe. Następnie opór zwiększy się ponownie.

Dopasowanie oporu do IND: W trybie IND istnieje możliwość aktywacji strefy tętna. Zwiększenie oporu przebiega jak opisano powyżej. Ponieważ dodatkowo została podana granica dolna, aktualna wartość tętna musi się znajdować przez 5 sekund poniżej dolnej granicy (LO), zanim nastąpi zwiększenie oporu.

Problem: Jeśli dolna granica zostanie ustawiona za nisko i nie może ona zostać przekroczona, opór się nie zwiększy. Należy przerwać trening i wprowadzić nową wartość docelową tętna. Strzałki na wyświetlaczu tętna pokazują, że opór nie może zostać już zwiększony lub zmniejszony i wtedy należy pedałowac wolniej (strzałka w dół) lub szybciej (strzałka w górę).

Jeśli wartość tętna jest o 5 uderzeń poniżej ustawionej górnej granicy tętna, zaczyna migać punkt pomiędzy strzałkami. Pokazuje, że zbliżasz się do górnej granicy. Jeśli granica zostanie przekroczona, rozlegnie się sygnał dźwiękowy i miga aktualna wartość tętna.

Wskaźnik tętna: pokazywana jest procentowa wartość aktualnej wartości w stosunku do górnej granicy tętna, tzn. 100% odpowiada górnej granicy tętna.

G. Wiek

Służy do ustalenia tętna maksymalnego.

5.3. Uruchomienie komputera

5.3.1. Szybki start

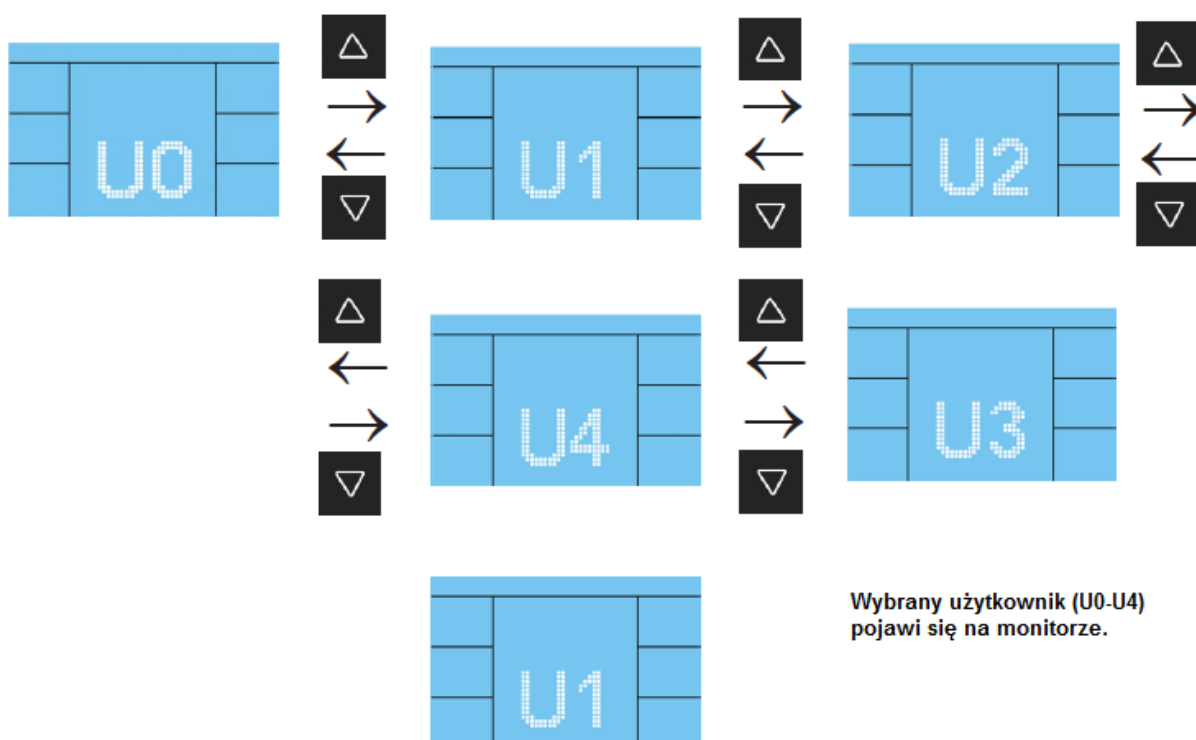
Dla prostoty obsługi z urządzenia treningowego została stworzona możliwość szybkiego i łatwego uruchomienia komputera. Postępuj w następujący sposób:

- Podłącz dostarczony zasilacz sieciowy do odpowiedniego gniazda z tyłu urządzenia. Na ekranie pojawi się „U0, U1, U2, U3 lub U4”.
- Rozpocznij trening poprzez rozpoczęcie pedałowania. Wszystkie dane rozpoczynają pomiary w górę. Jeśli jesteś użytkownikiem U0, dane treningowe po zakończeniu treningu nie zostaną zapisane.

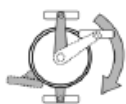
5.4. Trening z wyborem użytkownika

5.4.1. Wybór użytkownika i wprowadzenie indywidualnych danych

1. Wybór użytkownika



A)



lub

B)

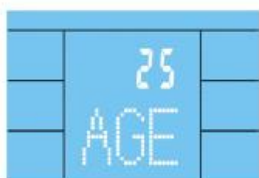


3s< wciśnięcie: patrz 2) Wprowadzenie indywidualnych danych
<1s wciśnięcie: patrz 5.4.4 Manual Mode

Trenujesz w module manualnym. Podane dane będą odliczane wstecz, poza tym rozpocznie się odliczanie w górę. W momencie osiągnięcia wartości celowej, pojawi się sygnał dźwiękowy i komputer zatrzyma trening.

2. Wprowadzenie indywidualnych danych

Krok 2



20-90 lat



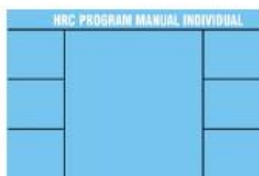
krótco wcisnąć



OFF, 15, 20, 25, 30min



krótco wcisnąć



A)



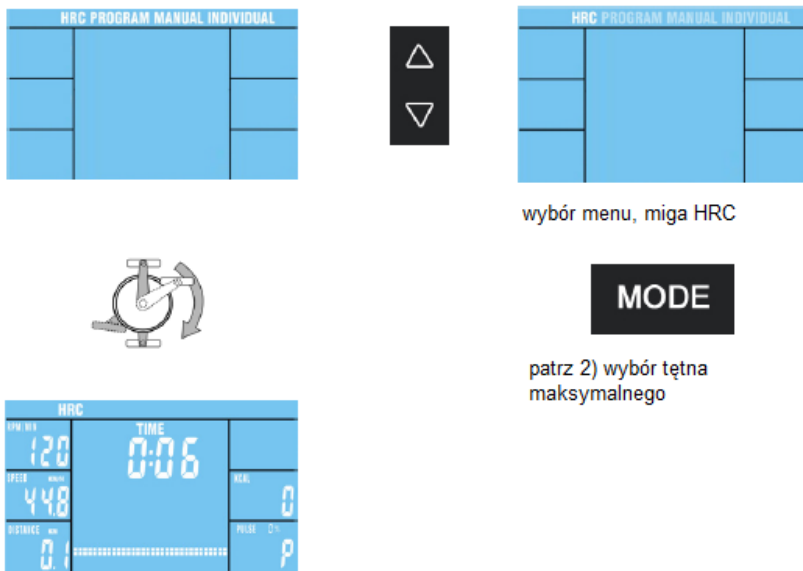
B)



Przekierowanie do menu głównego, patrz 5.4.4

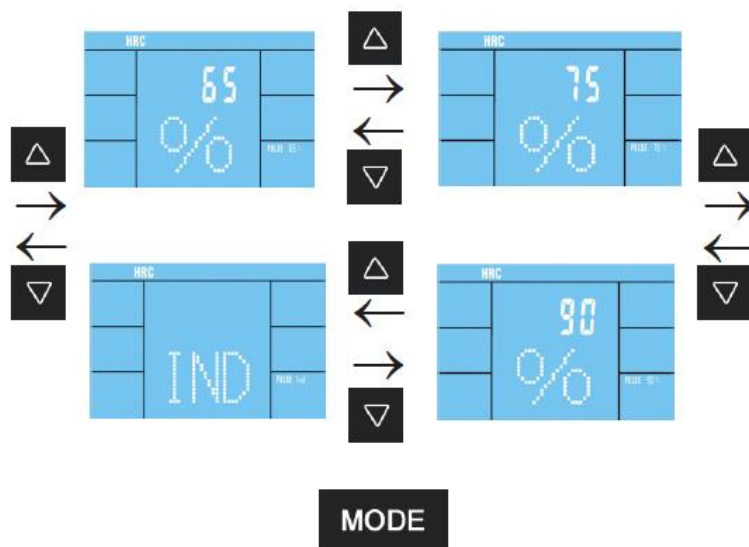
5.4.2. Moduł HRC

1. Wybór menu HRC

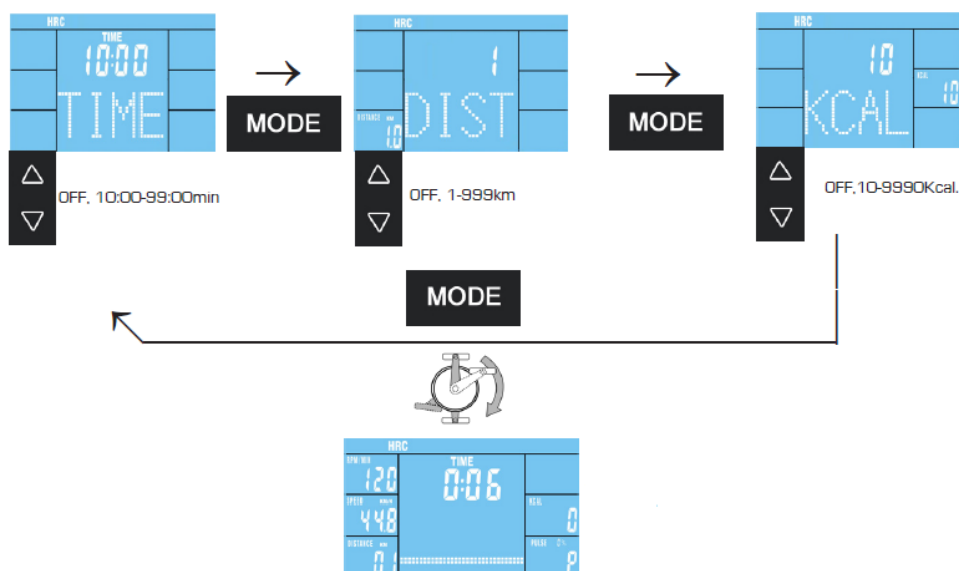


Trenujesz w module WATT, który jest niezależny od ilości obrotów. Podane dane będą odliczane wstecz, poza tym rozpocznie się odliczanie w górę. W momencie osiągnięcia wartości celowej, pojawi się sygnał dźwiękowy i komputer zatrzyma trening.

2) Wybór tętna maksymalnego

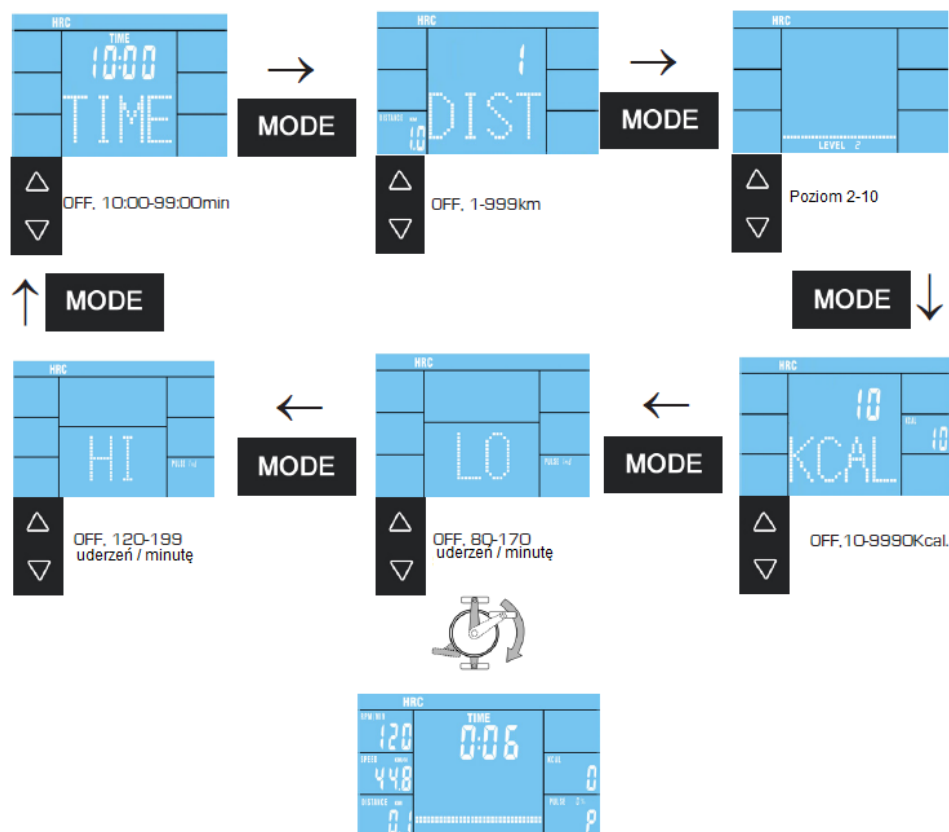


3A) Wprowadzenie wartości dla 65%, 75% i 90%



Podane dane będą odliczane wstecz, poza tym rozpocznie się odliczanie w górę. W momencie osiągnięcia wartości celowej, pojawi się sygnał dźwiękowy i komputer zatrzyma trening.

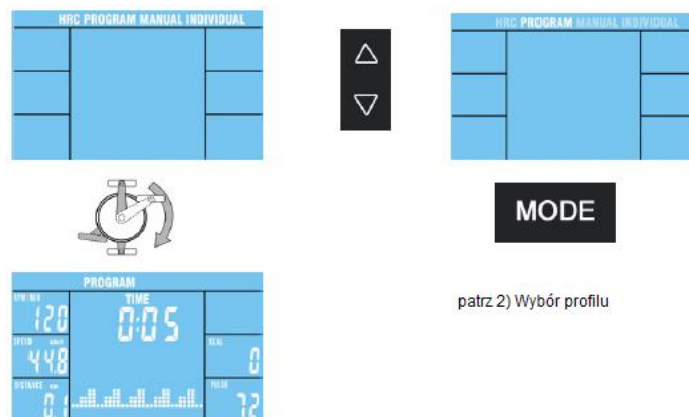
3B) Wprowadzenie danych do IND



Podane dane będą odliczane wstecz, poza tym rozpocznie się odliczanie w górę. W momencie osiągnięcia wartości celowej, pojawi się sygnał dźwiękowy i komputer zatrzyma trening.

5.4.3. Moduł PROGRAM

1. Wybór menu PROGRAM

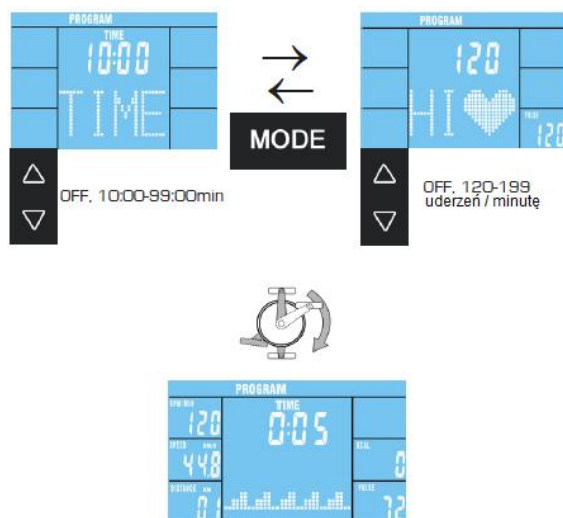


Podane dane będą odliczane wstecz, poza tym rozpocznie się odliczanie w górę. W momencie osiągnięcia wartości celowej, pojawi się sygnał dźwiękowy i komputer zatrzyma trening.

2. Wybór profilu



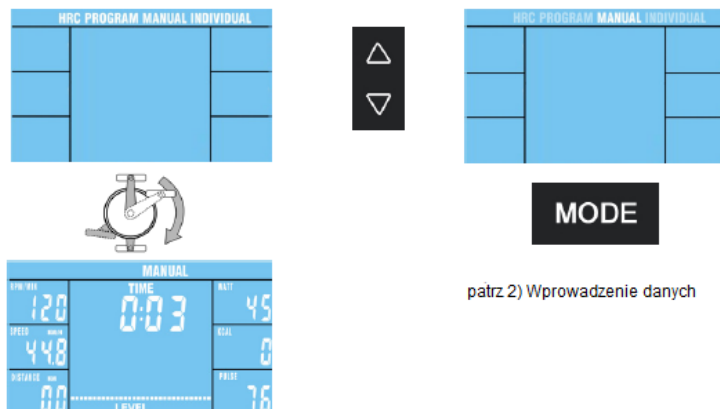
3. Wprowadzenie danych



Podane dane będą odliczane wstecz, poza tym rozpocznie się odliczanie w górę. W momencie osiągnięcia wartości celowej, pojawi się sygnał dźwiękowy i komputer zatrzyma trening.

5.4.4. Moduł MANUAL

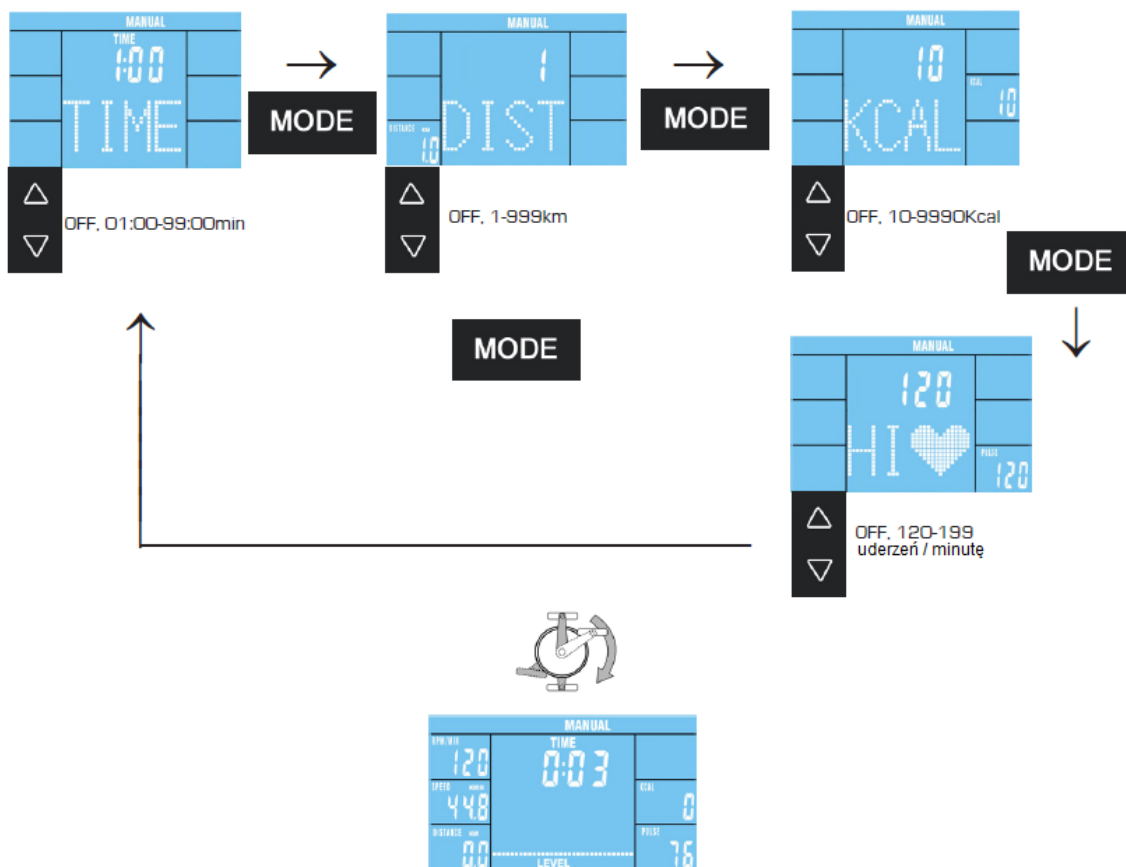
1. Wybór menu MANUAL



patrz 2) Wprowadzenie danych

Podane dane będą odliczane wstecz, poza tym rozpocznie się odliczanie w górę. W momencie osiągnięcia wartości celowej, pojawi się sygnał dźwiękowy i komputer zatrzyma trening.

2. Wprowadzenie danych



Podane dane będą odliczane wstecz, poza tym rozpocznie się odliczanie w górę. W momencie osiągnięcia wartości celowej, pojawi się sygnał dźwiękowy i komputer zatrzyma trening.

5.4.6. Wyświetlenie zakończenia treningu

Wyświetlane będą zmiennie co 4 sekundy wartości uśrednione i faktyczne wartości ostatniego treningu.

5.5. Rozwiązywanie problemów

Problem	Powód	Co robić?
Pusty ekran albo brak działania komputera	Brak zasilania	Podłączyć kabel do źródła zasilania albo wtyczkę do gniazdka w urządzeniu lub sprawdzić połączenia kablowe
Brak wyświetlania tętna	Brak odbioru Zakłócenia w pomieszczeniu	Sprawdzić wszystkie połączenia, usunąć z pomieszczenia urządzenia zakłócające (telefon komórkowy, głośniki),
	<i>Przy pomiarze na uchu:</i> Słabe ukrwienie płatka usznego	Rozmasować płatek uszny
	<i>Przy pasie telemetrycznym:</i> Niewłaściwy pasek	Ewentualnie wymień pasek . Częstotliwość sygnału musi wynosić 5.0 -5.5 kHz.
	Niewłaściwe położenie paska	Nawilżyć elektrody na pasku i właściwie ułożyć pasek
	Wyczerpane baterie	Wymienić baterie
Brak możliwości regulacji oporu	Usterka mechaniczna / sterowania	Uruchomić program przy pomocy Szybki Start, Sprawdzić połączenia kablowe
Słabe wyświetlanie ekranu	Odbicie światła	Ustawić sprzęt w innym miejscu
Brakujące części		Sprawdzić opakowanie, Kontakt z serwisem
Niestabilność urządzenia	Krzywa podłoga Nierówne podnóżki	Dostosować wysokość podnóżków przekręcając nakrętki pod podnóżkami aż do uzyskania stabilności

6. Dane techniczne

6.1. Zasilanie (w zestawie)

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.

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

7. Wskazówki treningowe

Trening na orbitreku to idealny trening ruchowy dla wzmocnienia ważnych grup mięśni oraz układu krążenia.

Wskazówki ogólne do treningu:

- Nigdy nie ćwicz zaraz po posiłku.
- Jeśli to możliwe, zorientuj trening na tętno.
- Przed rozpoczęciem treningu, wykonaj rozgrzewkę mięśni - ćwiczenia rozluźniające 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 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.

7.2. Intensywność treningu

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

Ilość obrotów (RPM)

Przy treningu wytrzymałościowym zaleca się zasadniczo wybór niskiego poziomu oporu przy większej ilości obrotów (RPM – Revolutions per minute = obroty na minutę). Zwróć uwagę na to, żeby ilość obrotów była ok. 50 obrotów na minutę i nie przekraczała 70.

7.3. Trening zorientowany na tętno

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

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

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

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

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

Uwaga:

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

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

7.4. Kontrola treningu

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

Ta zasada dotyczy zarówno początkujących, ambitnych amatorów, jak również zawodowców. W zależności od celu treningu i osiąganych wyników, trening wykonywany jest w określonej intensywności indywidualnego tętna maksymalnego (wyrażonego w punktach procentowych).

W celu efektywnej konfiguracji treningu 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 dla tętna treningowego / wysiłkowego:

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

Tętno treningowe

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

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

7.5. Czas trwania treningu

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

Rozgrzewka:

5 do 10 minut wolnego poruszania się.

Trening właściwy:

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

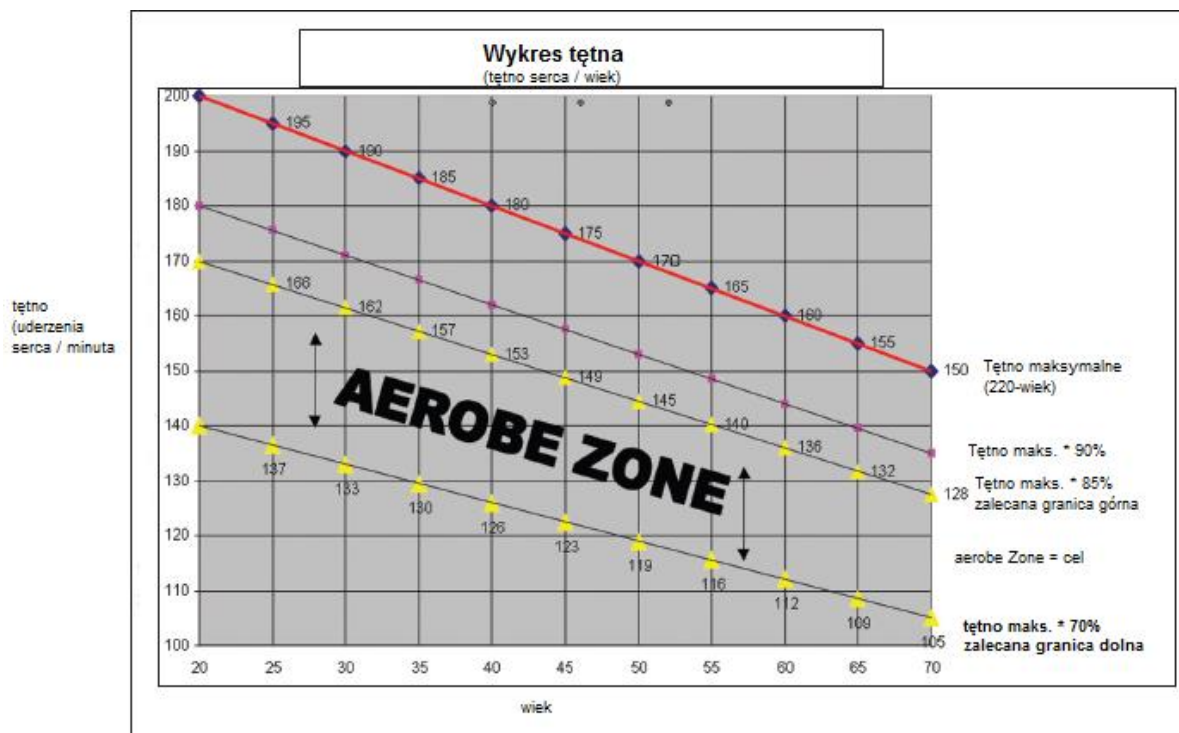
Rozprężenie:

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

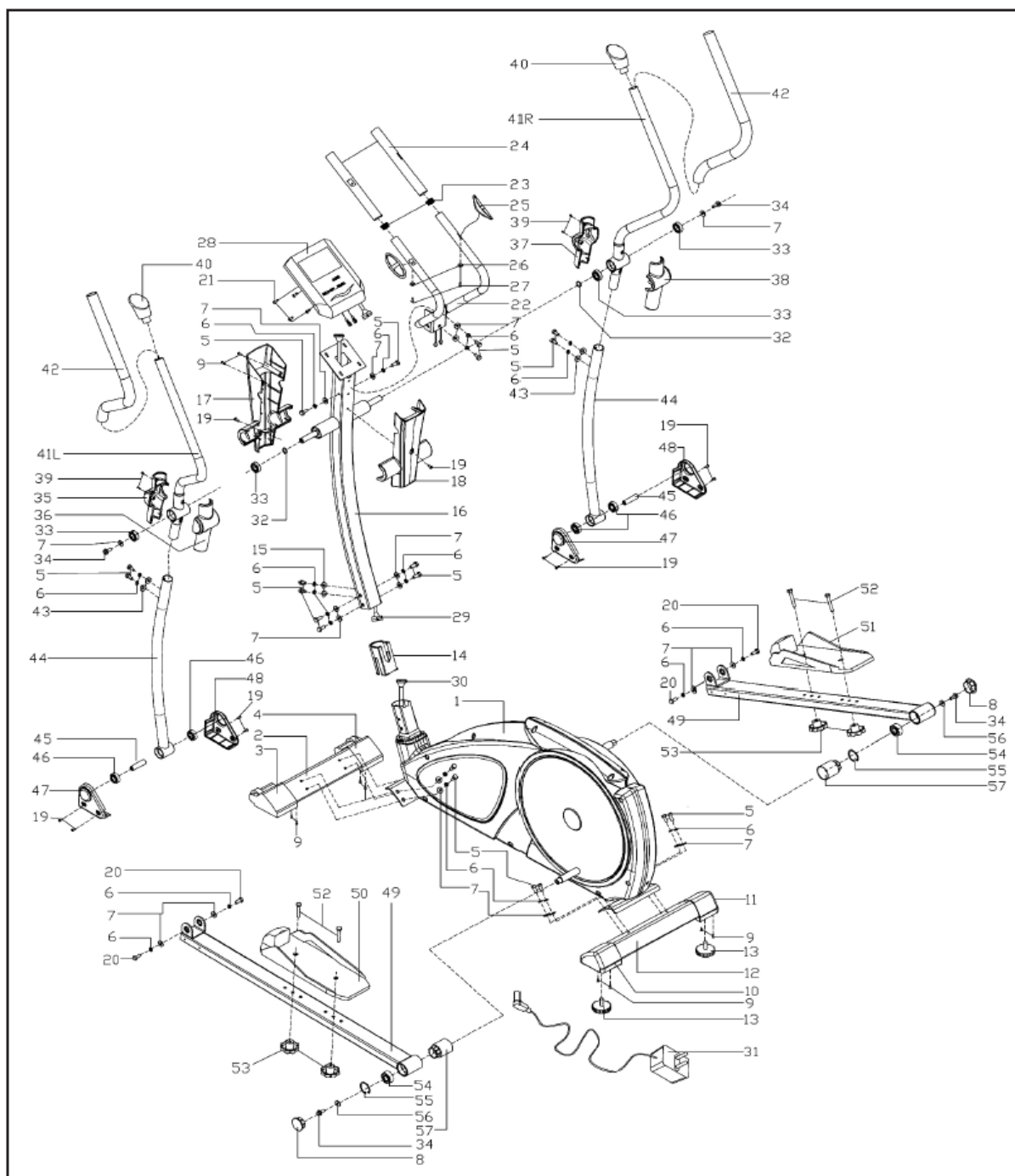
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

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



8. Rysunek



9. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3270 -1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Standfuß, vorn	Front stabilizer		1
-3	Vordere Fußkappe, links	Front foot cap, left side		1
-4	Front Fußkappe, rechts	Front foot cap, right side		1
-5	Sechskantschraube	Hex head bolt	M8x20	22
-6	Federring	Spring washer	Ø8	26
-7	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ20x2	22
-8	Kunststoffabdeckung für Pedalarmachse	Cover for pedal arm axle		2
-9	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x16	23
-10	Hintere Fußkappe, links	Rear foot cap, left side		1
-11	Hintere Fußkappe, rechts	Rear foot cap, right side		1
-12	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-13	Höhenniveauausgleich	Height adjustment		2
-14	Hülse für Lenkerstützrohr	Shaft for handlebar post		1
-15	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø8xØ20x2	2
-16	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-17	Computerabdeckung, hinten	Rear computer cover		1
-18	Computerabdeckung, vorne	Front computer cover		1
-19	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x10	10
-20	Sechskantschraube	Hex head bolt	M8x16	4
-21	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x10	4
-22	Fester Griff	Fixed handlebar		1
-23	Kunststoffkappe	End cap	Ø31x26	2
-24*	Schaumstoff für festen Griff	Foam for fixed handlebar	Ø23x470	2
-25	Handpulssensor	Handpulse sensor		2
-26	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ12x1	2
-27	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST4x19	2
-28	Computer	Computer	TZ 6143	1
-29	Computerkabel, oben	Upper computer cable		1
-30	Computerkabel, unten	Lower computer cable		1
-31	Netzgerät	Adapter	9V	1
-32	Wellenscheibe	Retaining ring	Ø17	2
-33	Kugellager	Ballbearing	6003Z	4
-34	Sechskantschraube	Hex head bolt	M8x20	4
-35	Pedalarmabdeckung, oben, links vorne	Top left front pedalarm cover		1
-36	Pedalarmabdeckung, oben, links, hinten	Top left, rear pedalarm cover		1
-37	Pedalarmabdeckung, oben, rechts vorne	Top right front pedalarm cover		1
-38	Pedalarmabdeckung, oben, rechts, hinten	Top right, rear pedalarm cover		1
-39	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3.5x17	4
-40	Kunststoffkappe für beweglichen Griff	End cap for movable handlebar		2
-41L	Beweglicher Griff, links	Movable handlebar, left side		1
-41R	Beweglicher Arm, rechts	Movable handlebar, right side		1
-42*	Schaumstoff für beweglichen Griff	Foam for movable handlebar	Ø26x660	2
-43	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø8xØ20x2	4
-44	Beweglicher Arm	Movable arm		2
-45	Achse für beweglichen Arm	Axle for movable arm		2
-46	Kugellager	Ball bearing	6202Z	4
-47	Pedalarmabdeckung, links	Pedal arm cover, left side		2
-48	Pedalarmabdeckung, rechts	Pedal arm cover, right side		2
-49	Pedalarm	Pedal arm		2
-50	Pedal, links	Left pedal		1
-51	Pedal, rechts	Right pedal		1
-52	Sechskantschraube	Hex head bolt	M8x45	4
-53	Griffmutter	Star nut		4
-54	Kugellager	Ball bearing	2203-2RS	2
-55	Springring	Retaining ring	Ø40	2
-56	Federring	Spring washer	Ø8.2xØ25x2.5	2
-57	Abstandhalter	Spacer		2
-58	Stromkabel	Power cable	1000mm	1
-59	Achse	Axle		1
-60	Kugellager	Ball bearing	6004ZZ	2
-61	Springring	Retaining ring	Ø20	2
-62	Magnet	Magnet		1
-63*	Riemen	Belt	6PU640	1
-64	Rotationsscheibe	Rotationwheel		2
-65	Rotationskreuz	Rotation cross		2
-66	Mutter	Nut	M10	2
-67	Abdeckung für Rotationsscheibe	Cover for rotation wheel		2
-68	Gehäuse, links	Left housing		1
-69	Gehäuse, rechts	Right housing		1
-70	Gehäuseeinsetz, links	Housing cover, left side		1

-71	Gehäuseeinsatz, rechts	Housing cover, right side		1
-72	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x10	8
-73	Lenkerstützrohrabdeckung, unten	Lower cover for handlebar post		1
-74	Schwungrad	Flywheel		1
-75	Gummihaube	Rubber pad		4
-76	Spacer	Endcap spacer		4
-77	Sechskantschraube	Hexhead bolt	M6x45	2
-78	Mutter	Nut	M6	3
-79	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x30	1
-80	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ22x2	1
-81	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ32x2	1
-82	Riemenspanner	Idler rod		1
-83	Sicherungsring	Retaining ring	Ø15	2
-84	Riemenspannrolle	Idler wheel		1
-85	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer	Ø8.2xØ50x1	1
-86	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	2
-87	Feder	Spring		1
-88	Mutter	Nut	M8	2
-89	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ16x1.5	1
-90	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M8x55	1
-91	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x55	1
-92	Magnetleiste	Magnetic board		1
-93	Sechskantschraube	Hexhead screw	M6x65	1
-94	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ18x2	1
-95	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	1
-96	Feder	Spring		1
-97*	Motor	Motor		1
-98	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x16	4
-99	Sensorkabel	Sensor wire	1000mm	1
-100	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2	2
-101	Widerstandsverstellkabel	Resistance control cable	800mm	1
-102	Werkzeug	Tool		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