



# Laufband LR 22i



Item No.:4321  
ID: 1041301

Bieżnia LR 22i

**Spis treści**

1.	Instrukcja bezpieczeństwa .....	3
2.	Informacje ogólne .....	3
2.1.	Opakowanie .....	3
2.2.	Usuwanie .....	4
3.	Montaż .....	4
3.1.	Lista potrzebnych dokumentów .....	4
3.2.	Montaż krok po kroku .....	5
3.3.	Ustawienie bieżni .....	7
4.	Uruchamianie .....	8
4.1.	Zasilanie .....	8
4.2.	Klucz bezpieczeństwa .....	8
4.3.	Wchodzenie i schodzenie .....	8
4.4.	Nagle wyłączanie .....	8
5.	Komputer .....	9
5.1.	Klawisze funkcyjne .....	9
5.2.	Włączenie komputera .....	10
6.	Pielęgnacja i konserwacja .....	14
6.1.	Pielęgnacja .....	14
6.2.	Centrowanie bieżni .....	14
6.3.	Napinanie pasa bieżni .....	15
6.4.	Smarowanie pasa bieżni .....	15
7.	Wskazówki treningowe .....	16
7.1.	Częstotliwość treningu .....	16
7.2.	Intensywność treningu .....	16
7.3.	Trening zorientowany na tętno .....	16
7.4.	Kontrola treningu .....	16
7.5.	Czas trwania treningu .....	17
8.	Rysunek .....	19
9.	Lista części .....	21

## 1. Instrukcja bezpieczeństwa

### **WAŻNE!**

- Instrukcja bieżni klasy HB wyprodukowanej zgodnie z normą DIN EN 957-1/6.
- Maksymalne obciążenie: 150kg.
- Bieżni 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 pozwalają 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 odpowiednia ilość miejsca, z tyłu minimum 2 m i na szerokość bieżni.
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 urządzenia w wilgotnym pomieszczeniu (łazienka) lub na balkonie.
17. Podczas treningów zwróć uwagę na uziemienie urządzenia. Nieodpowiednie uziemienie może spowodować porażenie prądem.
18. Naprawy w obszarze silnika mogą być przeprowadzane tylko przez elektryka.
19. Zwróć uwagę na wystarczającą odległość pomiędzy kablem zasilającym bieżnię a źródłem ciepła.
20. Bieżnię należy ustawić w takim miejscu, aby użytkownik widział zbliżające się do niej osoby.

## 2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy DIN EN 957-1/6 klasy HB. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2004/108/WE, 98/37/WE, 2006/42/WE i 206/95/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 bieżni, 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 i ułożyć je na podłodze obok siebie.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 2 m wolnej przestrzeni z każdej strony.
- Przed rozpoczęciem montażu bieżnia musi osiągnąć temperaturę pokojową.



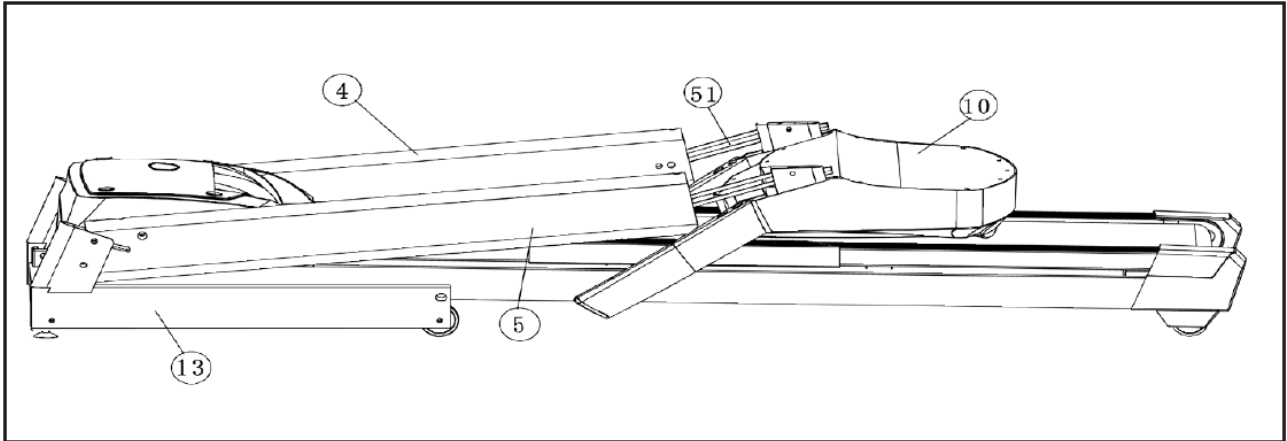
**Aby uniknąć szkód i wypadków montażu powinny dokonywać dwie osoby.  
Nie należy chwycić pomiędzy ramą główną a obudową silnika.**

### 3.1. Lista potrzebnych dokumentów

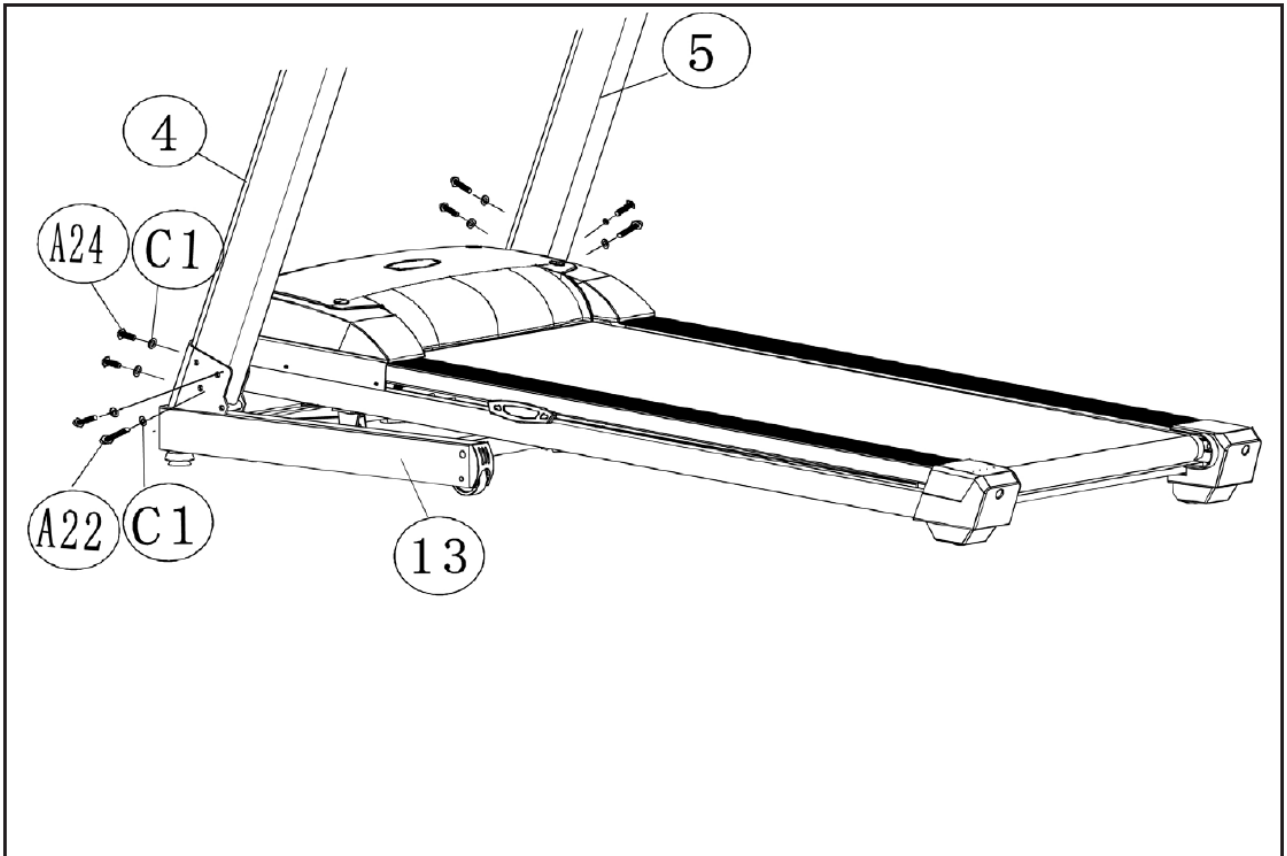
<p>[A2] Innensechskantschraube Allen screw M8x16 6St./pcs.</p>	<p>[A8] Kreuzschlitzschraube Crosshead screw ST4x16 10St./pcs.</p>	<p>[A22] Innensechskantschraube Allen screw M8x50 2St./pcs.</p>	<p>[A24] Innensechskantschraube Allen screw M8x20 4St./pcs.</p>
<p>[C1] Unterlegscheibe Washer 8mm 12St./pcs.</p>			

### 3.2. Montaż krok po kroku

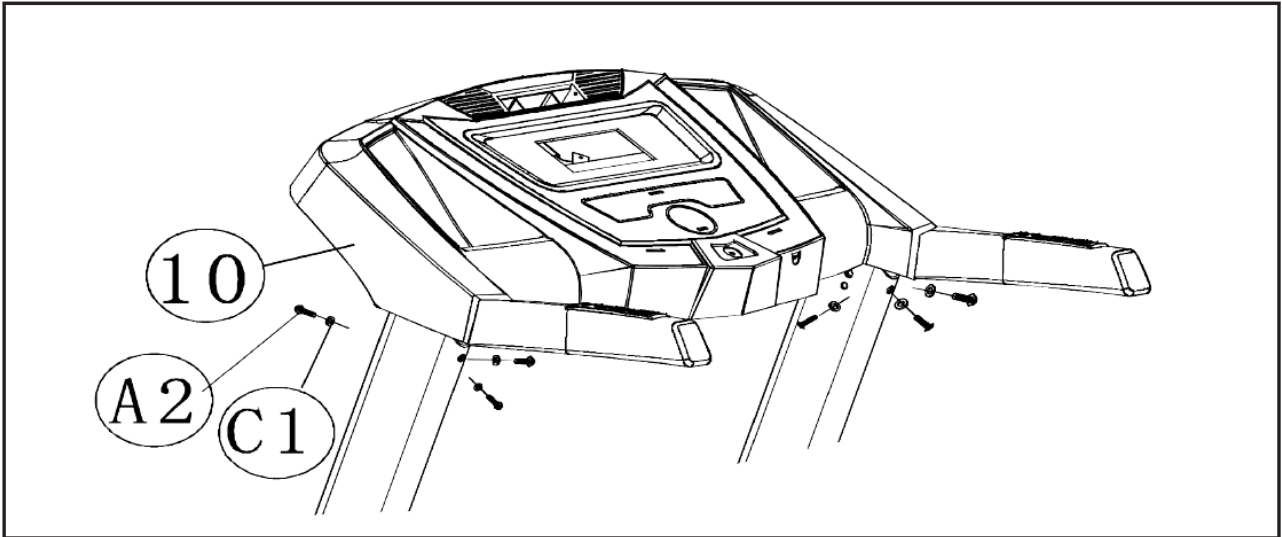
Krok 1



Krok 2

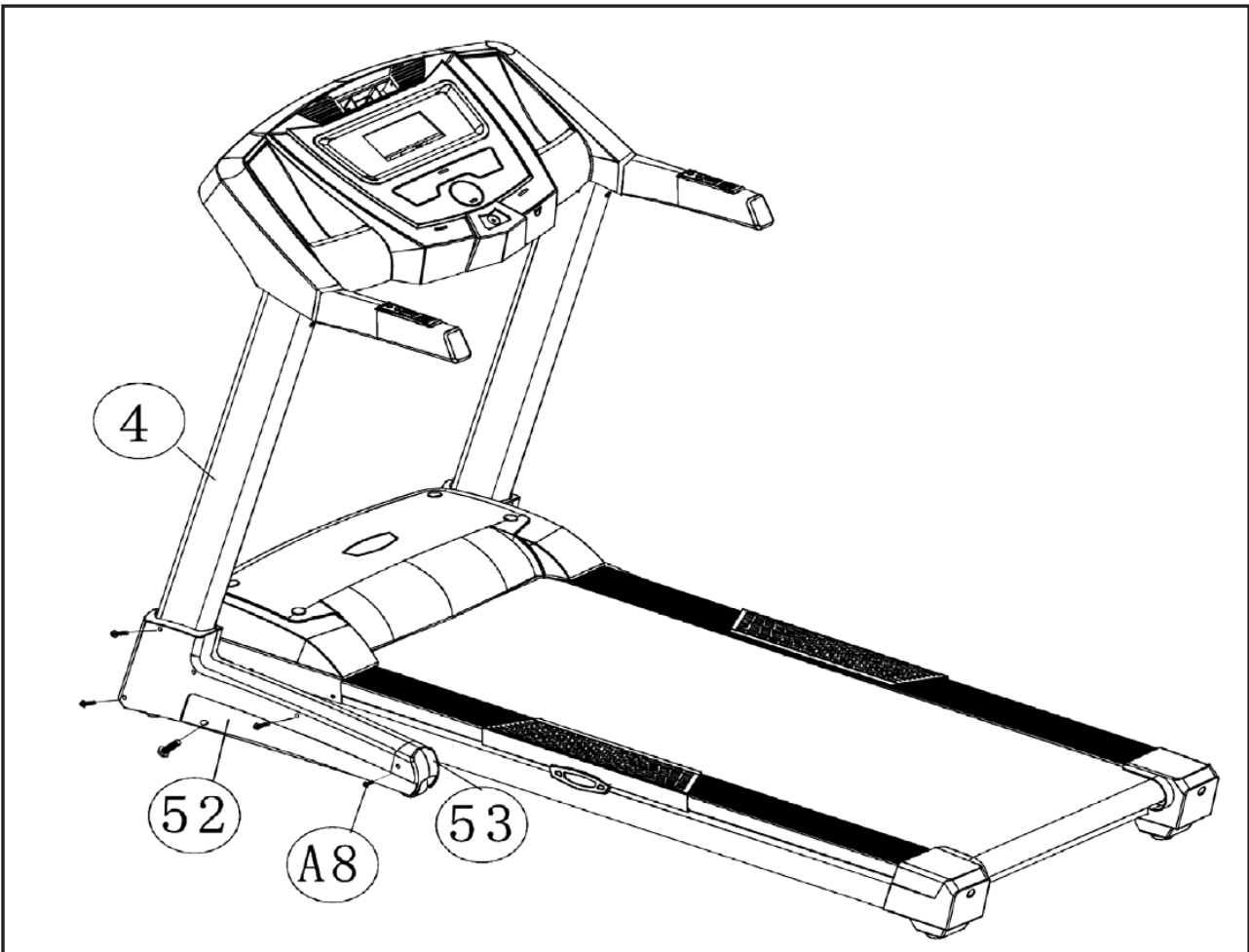


Krok 3



Przy mocowaniu uchwytu proszę uważać na kable, aby ich nie uszkodzić w trakcie montażu.

Krok 4



### 3.3. Ustawienie bieżni

- Nie używać bieżni na zewnątrz.
- Nie ustawiać w pobliżu źródeł wody i w pomieszczeniach o wysokiej wilgotności powietrza.
- Upewnij się, że kabel zasilający jest zabezpieczony i nikt o niego nie zahaczy.
- Jeśli bieżnia znajduje się na dywanie, sprawdź czy jest odpowiednia odległość pomiędzy dywanem a pasem bieżni. W przeciwnym razie podłóż pod bieżnię specjalną matę.
- Bezpieczna przestrzeń za bieżnią wynosi 2x1m, aby w momencie wypadku nie uderzyć o ścianę.
- Po dłuższym użytkowaniu bieżni może dojść do wykruszenia kawałków gumy. Jest to normalny efekt użytkowania i nie stanowi uszkodzenia. Można je usunąć odkurzaczem. Aby uniknąć zabrudzenia zaleca się położenie pod bieżnię podkładki.

#### 3.3.1 Wyposażenie bieżni

Zwróć uwagę, czy podłoga na której stoi bieżnia jest równa. Jeśli bieżnia nie stoi stabilnie, należy ją przestawić w inne miejsce.

#### 3.3.2 Zasilanie

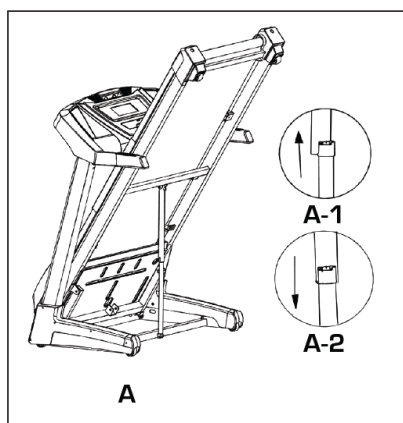
Bieżni nie należy podłączać przez rozdzielacz wraz z innymi urządzeniami elektrycznymi typu telewizor czy komputer.

#### 3.3.3 Składanie bieżni

Składanie i rozkładanie jest łatwe dzięki systemowi siłowników. Upewnij się, że przed złożeniem ustawienie nachylenia jest w pozycji poziomej (0% nachylenia). Tylko wtedy jest możliwe złożenie. Podnieś pas ostrożnie (trzymaj na tylnej obudowie, z lewej i prawej strony pasa), aż usłyszysz „klik”. Bieżnia jest w tej pozycji zabezpieczona.

#### 3.3.4 Rozkładanie bieżni

Podczas rozkładania bieżni, odblokuj nogą wspornik mechanizmu do składania. W tym samym momencie przesunij pas powoli w kierunku podłogi. Dzięki zastosowaniu systemu tłumiącego pas opadnie od określonego kąta bezpiecznie w dół.



#### 3.3.5. Przenoszenie bieżni

Przenosząc bieżnię w inne miejsce proszę przestrzegać następujących zasad:

- upewnij się, że nachylenie bieżni wynosi 0%,
- wyłącz urządzenie na przycisku zasilania,
- wyciągnij kabel zasilający z gniazdka,
- złożyć bieżnię, do momentu usłyszenia charakterystycznego kliknięcia,
- przechylić ostrożnie w kierunku „do siebie” i przesunąć bieżnię przy pomocy rolek transportowych.

### 3.3.6. Przechowywanie bieżni

Ze względów bezpieczeństwa, szczególnie jeśli masz dzieci, należy przestrzegać następujących punktów:

- wyłącz urządzenie na przycisku zasilania,
- wyciągnij kabel zasilający z gniazdka,
- usuń klucz bezpieczeństwa i schowaj w miejscu niedostępnym dla dzieci.

## 4. Uruchamianie

### 4.1. Zasilanie

Przyciśnij przycisk zasilania na „I”, który znajduje się obok gniazdka kabla zasilającego z tyłu osłony silnika.

### 4.2. Klucz bezpieczeństwa

Wyjęcie klucza bezpieczeństwa gwarantuje natychmiastowe wyłączenie bieżni w momencie wypadku. Z tego powodu, przed rozpoczęciem treningu, zawieś klucz na grubym sznurku i przypnij do swojego stroju treningowego. Nie jest zalecane zatrzymywanie bieżni kluczem przy wysokich prędkościach, ponieważ może prowadzić do obrażeń ciała. Aby bezpiecznie zatrzymać bieżnię użyj przycisku START-STOP. Bieżnia nie rozpocznie pracy, jeśli klucz nie znajdzie się w pozycji „Emergency-Stop”. Ze względów bezpieczeństwa zabroniony jest trening bez przypiętego do ubrania sznurka z kluczem, ponieważ w momencie przewrócenia bieżnia nie zatrzyma się sama. Jeśli zatrzymasz bieżnię poprzez pociągnięcie klucza bezpieczeństwa, kiedy nachylenie nie będzie wynosiło 0%, konieczne jest, przed uruchomieniem bieżni a po umieszczeniu klucza w konsolce, wyzerowanie jego wartości, za pomocą przycisku START-STOP.

### 4.3. Wchodzenie i schodzenie

Używaj uchwytów przy wchodzeniu i schodzeniu z bieżni. Podczas ćwiczenia patrz zawsze w kierunku komputera. Jeśli chcesz zakończyć trening, przyciśnij przycisk START-STOP i poczekaj, aż pas zupełnie się zatrzyma. Zejdź z bieżni.

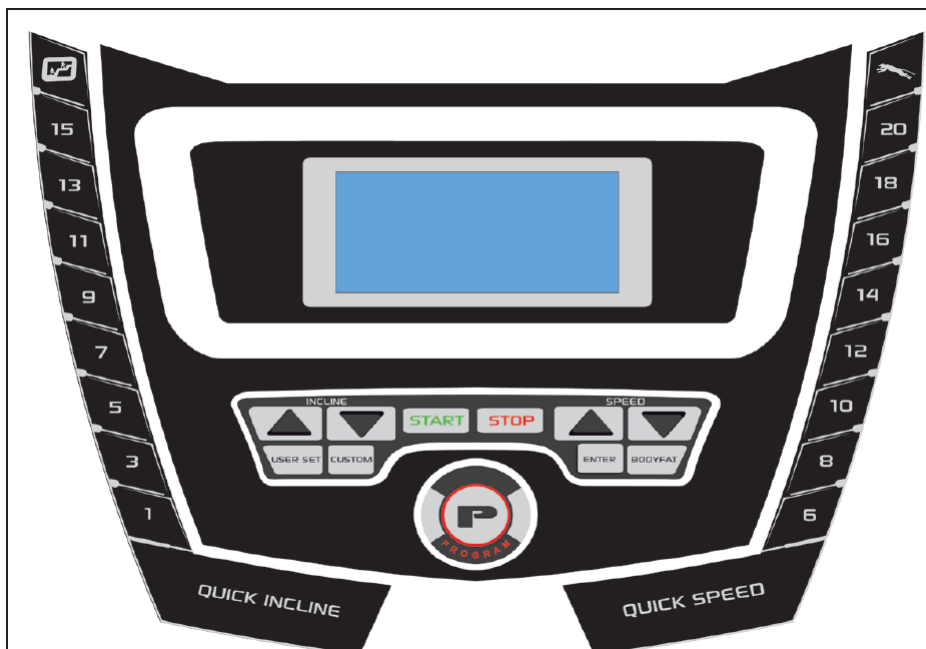
### 4.4. Nagłe wyłączenie

W razie konieczności nagłego zatrzymanie bieżni i zakończenia treningu postępuj wg podanego schematu:

- wyciągnij klucz bezpieczeństwa,
- złap się obiema rękami poręczy,
- przeskocz na stopnie po bokach obudowy i poczekaj, aż pas całkowicie się zatrzyma.



## 5. Komputer



### 5.1. Klawisze funkcyjne

**START-STOP:**

Rozpoczyna i kończy trening

**CUSTOM:**

Zapisuje profil i dane każdego użytkownika

**USER SET:**

Aktywuje wprowadzony program

**BODYFAT:**

Rozpoczyna pomiar tkanki tłuszczowej

**P (Programm):**

Aktywuje wybór profili

**ENTER:**

Służy do akceptowania wprowadzonych wartości

**INCLINE:**

Zwiększenie / zmniejszenie wartości danej funkcji i nachylenia (INCLINE). Dłuższe przytrzymanie spowoduje szybki podgląd.

**SPEED:**

Zwiększenie / zmniejszenie wartości danej funkcji oraz prędkości (SPEED). Dłuższe przytrzymanie spowoduje szybki podgląd.

**QUICK INCLINE:**

Szybka zmiana wartości danej funkcji i nachylenia

**QUICK SPEED:**

Szybka zmiana wartości danej funkcji i prędkości

## 5.2. Włączenie komputera

### 5.2.1 Szybki start

Włącz zasilanie.

Umieść klucz bezpieczeństwa we wskazanej pozycji. Usłyszysz sygnał dźwiękowy, okna pulsu / kalorii (PULSE / CAL) oraz szybkości / przebytego dystansu (SPEED / DISTANCE) będą wyświetlać 0, a w największym oknie będzie migać symbol serca.

Przyciśnij START, aby uruchomić bieżnię. Pas zacznie poruszać się z prędkością (SPEED) 1km/h, nachylenie (INCLINE) będzie wynosić 0%.

Podczas treningu używaj SPEED aby dostosować szybkość oraz INCLINE aby dostosować nachylenie. Możesz w tym celu użyć także przycisków szybkiego wybierania.

Użycie STOP w czasie treningu, spowoduje zatrzymanie bieżni. Urządzenie przejdzie w stan wstrzymania na 5 minut, a po tym czasie wróci automatycznie do stanu gotowości START. Aby kontynuować trening w trakcie stanu wstrzymania przyciśnij START, aby zakończyć trening naciśnij STOP.

### 5.2.2 Program MODUS

W pozycji startowej naciśnij PROGRAM i użyj strzałek, aby wybrać program: P1-P19.

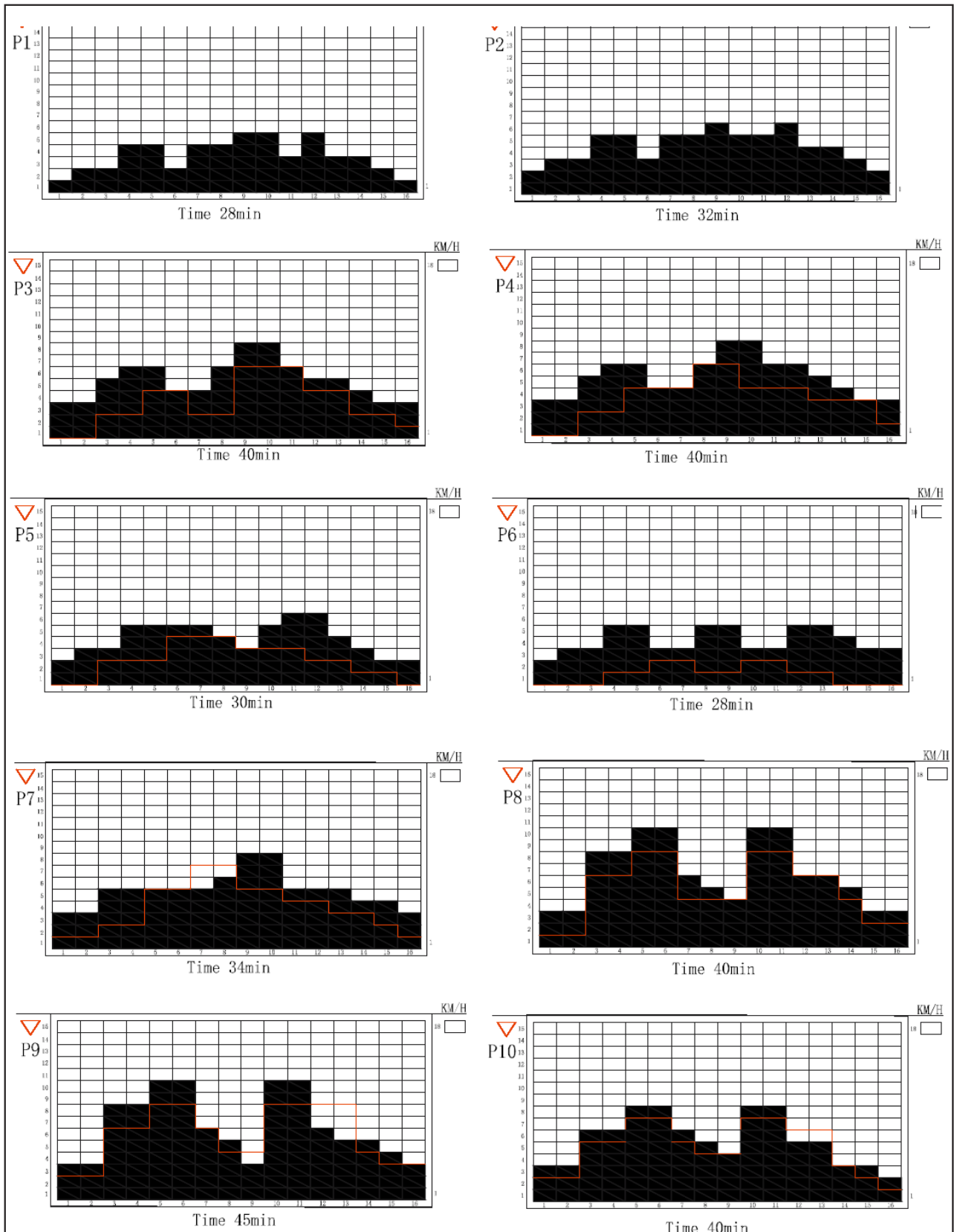
Zatwierdź wybór przyciskiem ENTER.

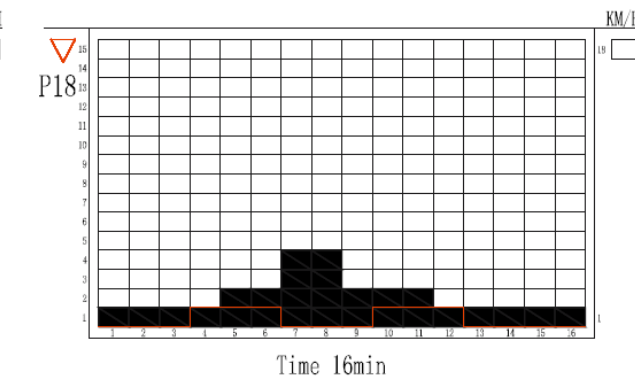
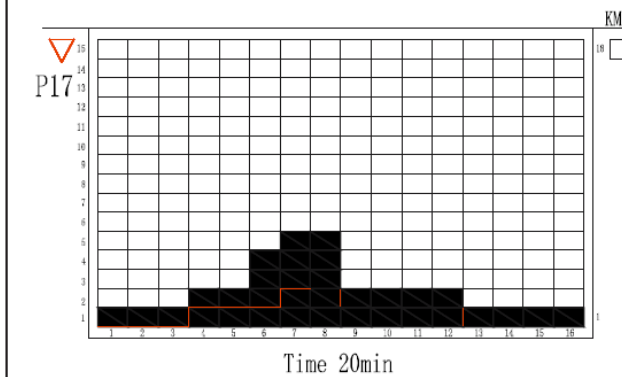
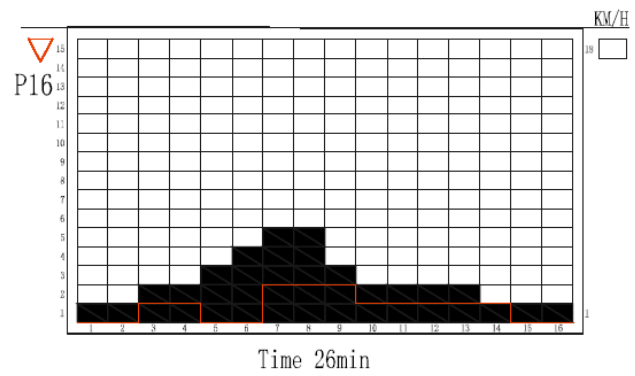
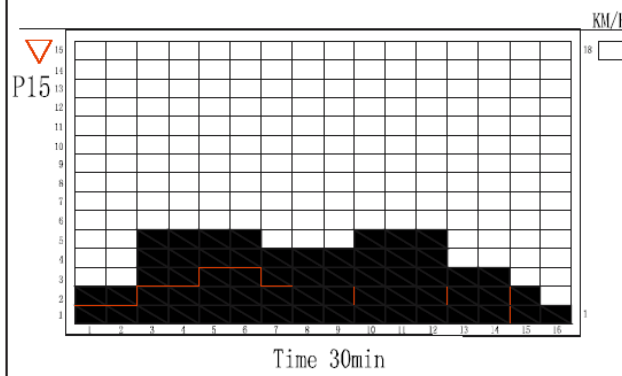
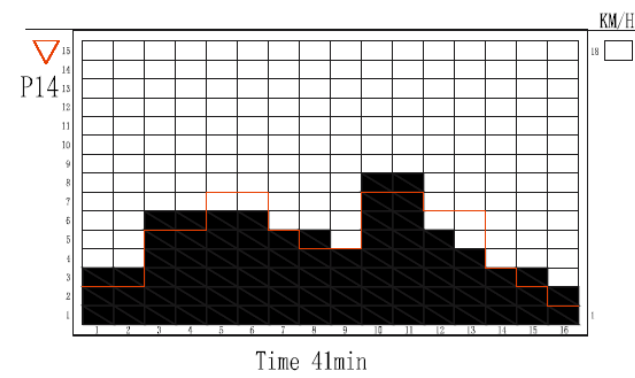
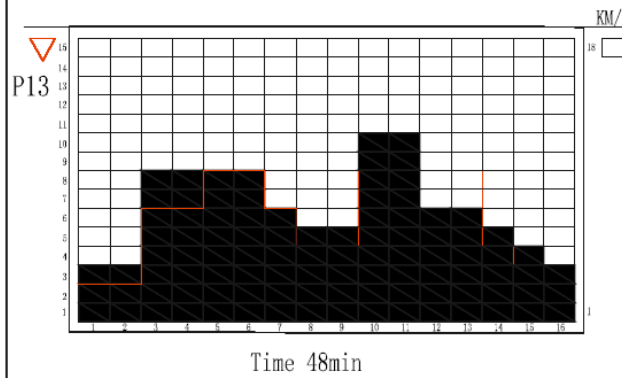
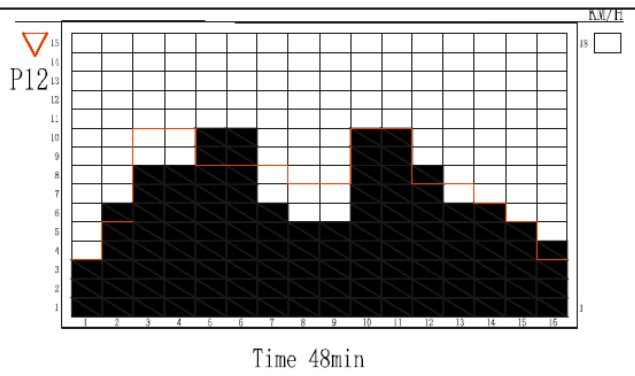
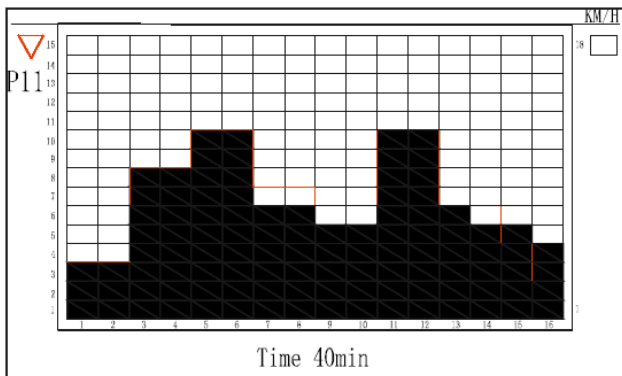
Bieżnia przyjmie domyślne ustawienia czasu, które można zmienić przy pomocy przycisków INCLINE lub SPEED.

Zatwierdź przyciskiem ENTER, a następnie przyciskiem START, a bieżnia zacznie pracę.

Nachylenie i prędkość mogą być zmieniane w trakcie treningu.

**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!**





### 5.2.3 Programy tętna

Są cztery programy tętna:

HRC1: 65% tętna maksymalnego

HRC2: 75% tętna maksymalnego

HRC3: 90% tętna maksymalnego

HRC4: indywidualne ustawienie tętna

Wybierz Program 19 jak wskazano powyżej. Ekran pokaże: HRC.

Zatwierdź przyciskiem ENTER. Teraz możesz wprowadzić swój wiek przyciskami SPEED lub INCLINE. Zatwierdź przyciskiem ENTER.

Używając przycisków SPEED albo INCLINE możesz ustawić czas treningu (10-99 min) albo wybrać ENTER, wówczas nastąpi naliczanie czasu górze do momentu zakończenia treningu.

Używając przycisków SPEED albo INCLINE możesz wybrać jeden z czterech programów tętna. W dużym oknie pokaże się wartość procentowa. Zatwierdź wybór przyciskiem ENTER. Jeśli wybrałeś program HRC 1–3 możesz jeszcze raz zmienić wprowadzone dane naciskając ENTER lub naciśnięcie START rozpocznie trening.

Jeśli wybrałeś HRC 4 (IND) i ustawienia indywidualne, wprowadź swoje maksymalne tętno wysiłkowe (50-220) używając przycisku SPEED lub INCLINE. Wybierz ENTER, żeby zmienić wprowadzone dane lub START aby rozpocząć trening.

W pierwszej minucie możesz sam określić prędkość, jednak prędkość domyślna wynosi 3 km/h. Prędkość wprowadzona podczas pierwszej minuty treningu to prędkość początkowa programu HRC.

W czasie treningu, komputer będzie dostosowywał automatycznie prędkość i nachylenie bazując na Twoim tętnie.

**Uwaga: W przypadku utraty sygnału tętna bieżnia rozpocznie automatyczne zmniejszanie prędkości.**

### 5.2.4 Program CUSTOMIZE

Włączamy bieżnię.

Naciśnij USER-SET.

Strzałkami wybierz program.

Naciśnij ENTER. Następnie ustaw czas. Domyślnie ustawiony czas to 16 minut, po czym wciskając INCLINE lub SPEED może zostać zmieniony.

Jeśli czas został ustawiony, naciśnij ENTER. Pierwsza kolumna wyświetlacza zacznie mrugać.

Teraz można ustawić wartości nachylenia za pomocą INCLINE i prędkości za pomocą SPEED w każdej z kolumn (jest ich 16). Do kolejnej kolumny przechodzimy po zaakceptowaniu przyciskiem ENTER.

Po ustawieniu wartości we wszystkich kolumnach przyciśnij ENTER, komputer zasygnalizuje zmiany podwójnym sygnałem, potwierdzając tym samym właściwe ustawienie programu.

Aby zapisać indywidualne ustawienia naciśnij raz jeszcze USER-SET. Zapisany profil i czas treningu wyświetlą się na wyświetlaczu.

Jeśli jesteś w trybie ustawień i chcesz powrócić do trybu ćwiczeń naciśnij przycisk START.

### 5.2.4.1 Aktywacja programu CUSTOMIZE

Wybierz przycisk CUSTOM, a ekran pokaże PROGRAM 1. Naciskając CUSTOM kilkakrotnie przechodzisz do programów 2-5. Ponowne przyciśnięcie CUSTOM spowoduje dezaktywację funkcji wybierania. Program został wybrany, naciśnij START w celu rozpoczęcia treningu.

### 5.2.5 Pomiar tkanki tłuszczowej

Na początku pierwszego pomiaru przyjęte zostaną podstawowe wartości. Przy kolejnych pomiarach wykorzystane zostaną dane z poprzedniego pomiaru.

Włącz bieżnię.

Wybierz przycisk BODYFAT.

Przyciskami PROGRAM, wprowadź kolejne wartości takie jak: płeć, waga, wzrost i wiek, akceptując każdą wartość przyciskiem ENTER. Po wprowadzeniu wszystkich wartości rozpocznie się pomiar tkanki tłuszczowej.

Po dokonaniu pomiaru komputer pokaże wartość tkanki tłuszczowej. Jeśli pomiar był błędny, na ekranie pokaże się „-----”. Aby opuścić moduł Bodyfat, naciśnij ponownie przycisk BODY-FAT.

**Zawsze obie dłonie (wewnętrzna strona) muszą znajdować się na czujnikach pulsu. Tylko wtedy jest możliwy poprawny pomiar.**

## 6. Pielęgnacja i konserwacja

### 6.1. Pielęgnacja

- Pas można czyścić odkurzaczem, a w przypadku dużego zabrudzenia wilgotną szmatką i wodą. Nigdy nie wolno używać środków czyszczących.
- Do czyszczenia należy używać tylko wilgotną szmatkę bez ostrych środków czyszczących. Należy przy tym unikać kontaktu komputera z wodą.
- Części urządzenia narażone na kontakt z potem, należy czyścić wilgotną szmatką.

### 6.2. Centrowanie bieżni

Podczas ćwiczeń jedna noga naciska na pas mocniej niż druga. W związku z tym pas będzie zmieniał swoje położenie i będzie „spychany” ze środka. Bieżnia została tak skonstruowana, że będzie miało miejsce automatyczne centrowanie. Dłuższe użytkowanie bieżni może spowodować, że pas nie będzie się centrował sam z siebie. W tym wypadku jest konieczne wycentrowanie pasa za pomocą dwóch śrub imbusowych znajdujących się na tylnym końcu bieżni.

W momencie centrowania nie należy nosić luźnego ubrania.

- Przekręcać śrubę nie więcej niż 1 obrót na jeden krok
- Naciągać jedną stronę poluzowując drugą,
- Prędkość bieżni musi wynosić 6km/h i w tym czasie nie może być nikogo na bieżni.

Po wycentrowaniu idź na bieżni przez ok. 5 minut z właśnie ustawioną prędkością. Jeśli bieżnia wciąż nie jest wycentrowana, powtórz czynności. Proszę unikać zbyt mocnego naciągania pasa, ponieważ spowoduje to skrócenie jego wytrzymałości.

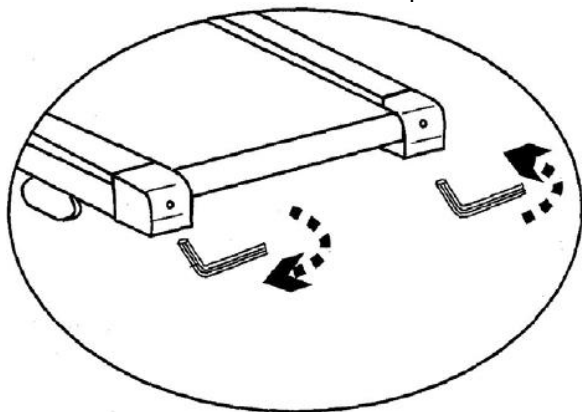
Jeżeli pas przesuwają się w stronę lewą wówczas:

- obróć lewą śrubę o 1 obrót zgodnie z ruchem wskazówek zegara (w prawo, dokręcenie)
- i obróć prawą śrubę o 1 obrót odwrotnie do ruchu wskazówek zegara (w lewo, poluzowanie)

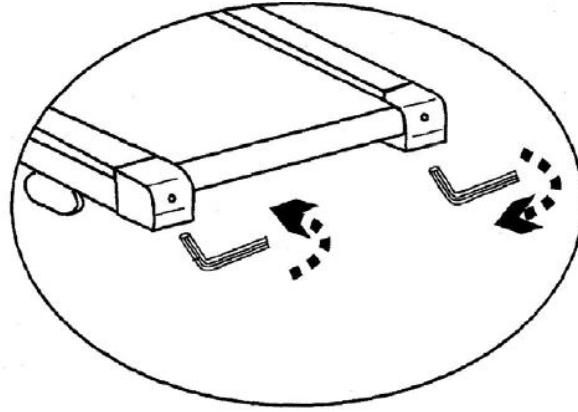
Jeżeli pas przesuwają się w stronę prawą wówczas:

- obróć prawą śrubę o 1 obrót zgodnie z ruchem wskazówek zegara (w prawo, dokręcenie)
- i obróć lewą śrubę o 1 obrót odwrotnie do ruchu wskazówek zegara (w lewo, poluzowanie)

Bieżnia za bardzo na prawo



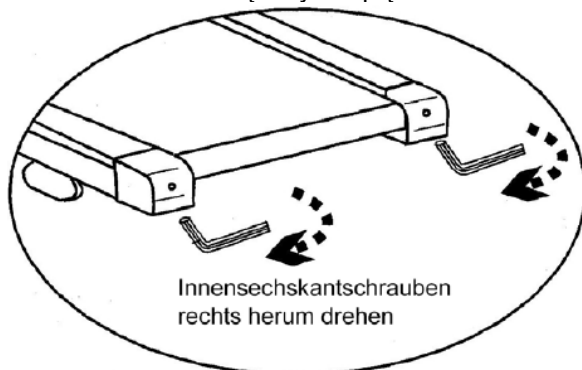
Bieżnia za bardzo na lewo



### 6.3. Napinanie pasa bieżni

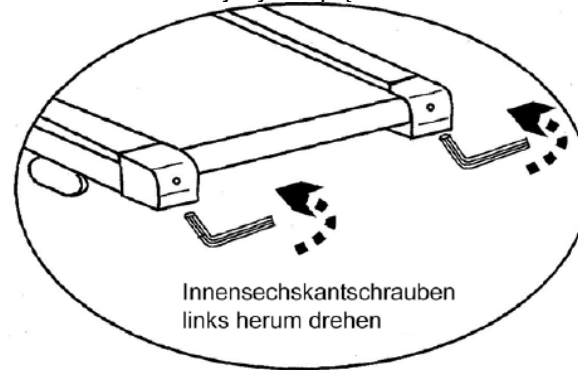
Po dłuższym użytkowaniu bieżni napięcie pasa może ulec zmniejszeniu. Jest to normalne zużycie i nie powinno niepokoić. Można to sprawdzić stawiając w trakcie treningu jedną nogę na bieżni. Jeśli bieżnia na krótko zatrzyma się, a następnie ślizga na wałku oznacza to, że należy napiąć pas. Aby to zrobić należy przekręcić obie śruby zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Proszę nie przekręcać śrub nigdy o więcej niż 1 obrót na raz. Powtórz krok tyle razy, aż problem zostanie usunięty podczas stawiania nogi na bieżni. Jeśli pas nie będzie wycentrowany, należy go wycentrować zgodnie z pkt. 6.2 instrukcji.

Zwiększyć napięcie



Przekręcić śrubę imbusową w prawo

Zmniejszyć napięcie



Przekręcić śrubę imbusową w lewo

### 6.4. Smarowanie pasa bieżni

Odpowiednie smarowanie pasa bieżni podwyższa komfort i minimalizuje tarcie. Smarowanie bieżni przed pierwszymi ćwiczeniami nie jest konieczne. Ze względu na tarcie bieżnia musi być smarowana od czasu do czasu. Smarowanie powinno być wykonywane co 6 miesięcy, jeżeli bieżnia użytkowana jest przynajmniej 3 razy w tygodniu po 30 minut przy prędkości 6 km/h.

Aby ocenić stan silikonu włóż dłoń pod pas, przy wyłączonej bieżni. Jeśli czujesz nadal silikon, wówczas nie jest wymagane smarowanie. Jeśli natomiast czujesz, że pas jest suchy, konieczne jest jego nasmarowanie silikonem w sprayu.

Sposób wykonania smarowania:

- 1) Zatrzymaj pas w pozycji, gdzie szew jest na górze.
- 2) Unieś odrobinę pas z płyty a następnie wprowadź silikon od przodu do tyłu tak daleko jak to możliwe na środek płyty. Powtórz z drugiej strony.
- 3) Włącz bieżnię z prędkością 1 km/h. Chodź po bieżni od lewej do prawej strony w celu rozprowadzenia silikonu.

## 7. Wskazówki treningowe

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

### **Wskazówki ogólne do treningu:**

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

### 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.

### 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 osiąganym 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 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, każdy trening powinien składać się z fazy rozgrzewki, treningu właściwego oraz fazy rozprężenia.

**Rozgrzewka:**

5 do 10 minut powolnego truchtu.

**Trening właściwy:**

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

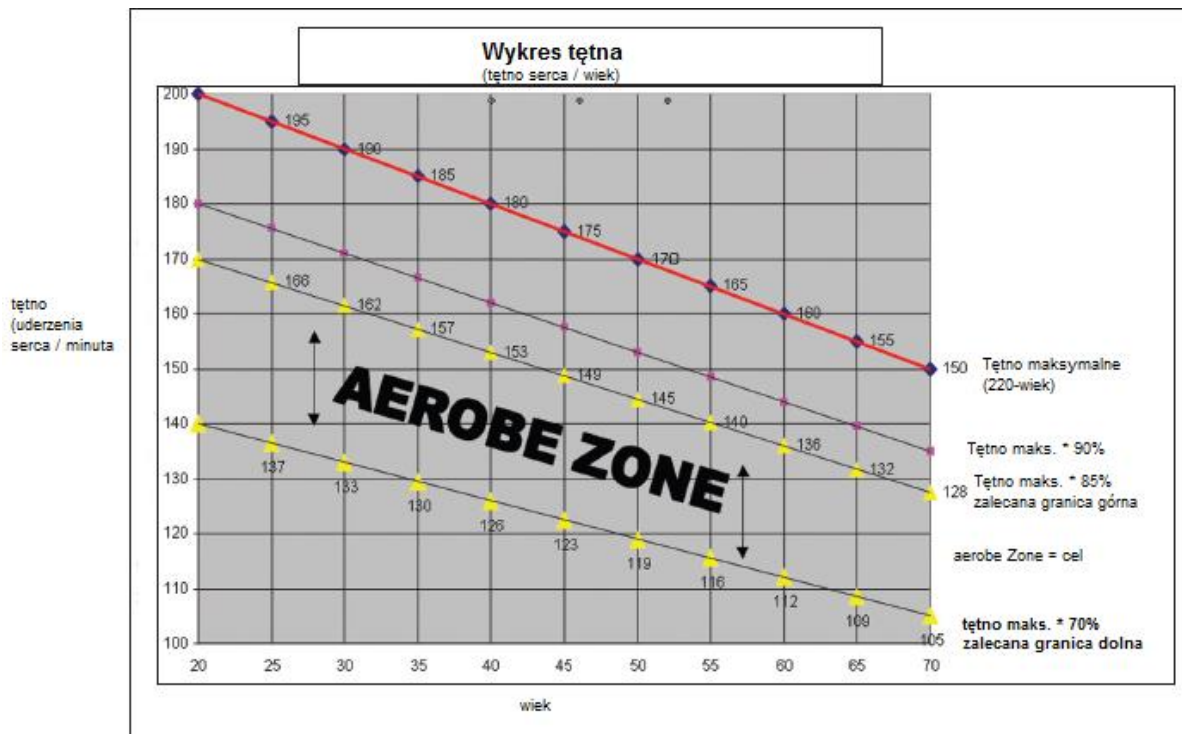
**Rozprężenie:**

5 do 10 minut powolnego poruszania.

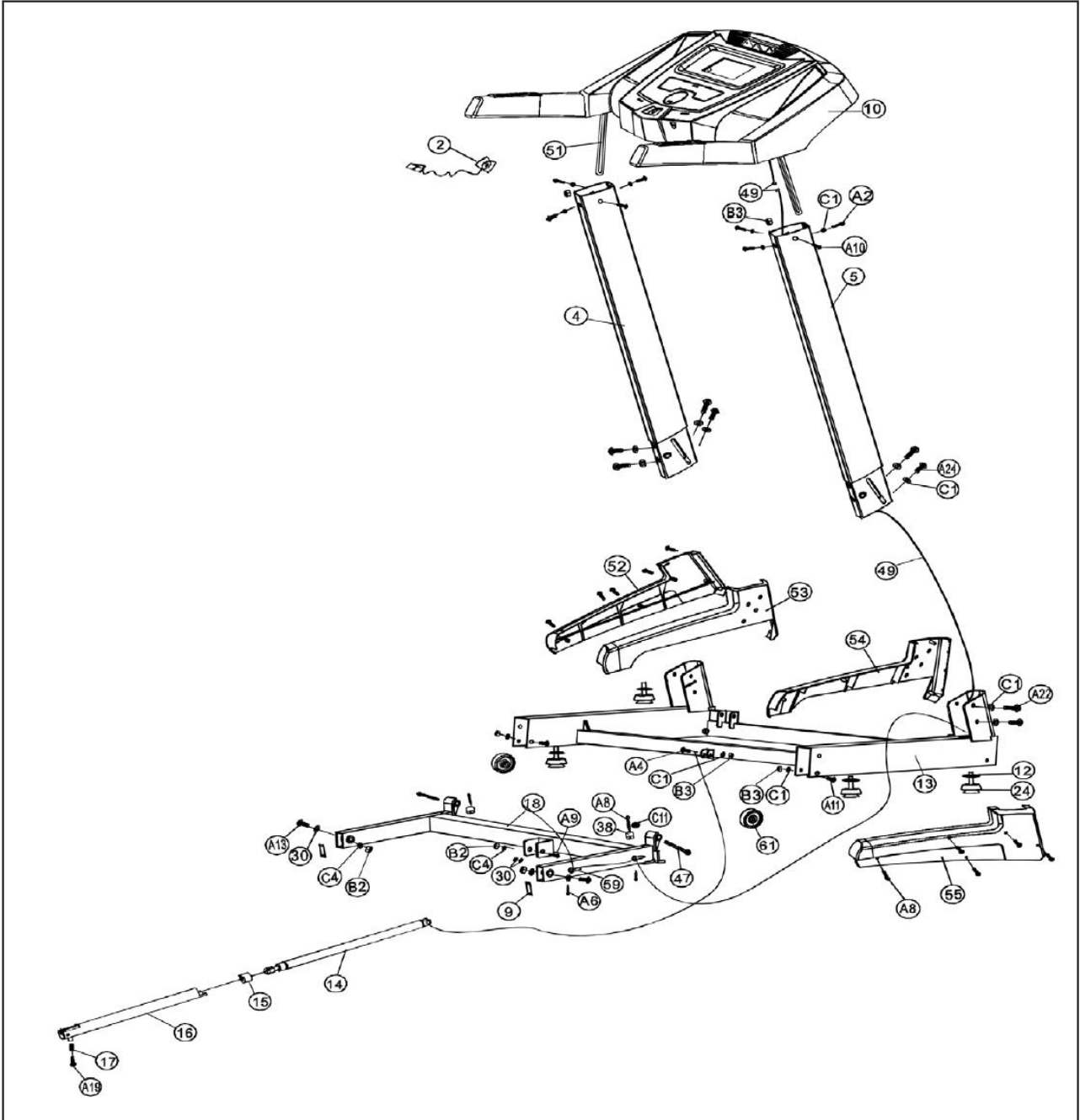
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

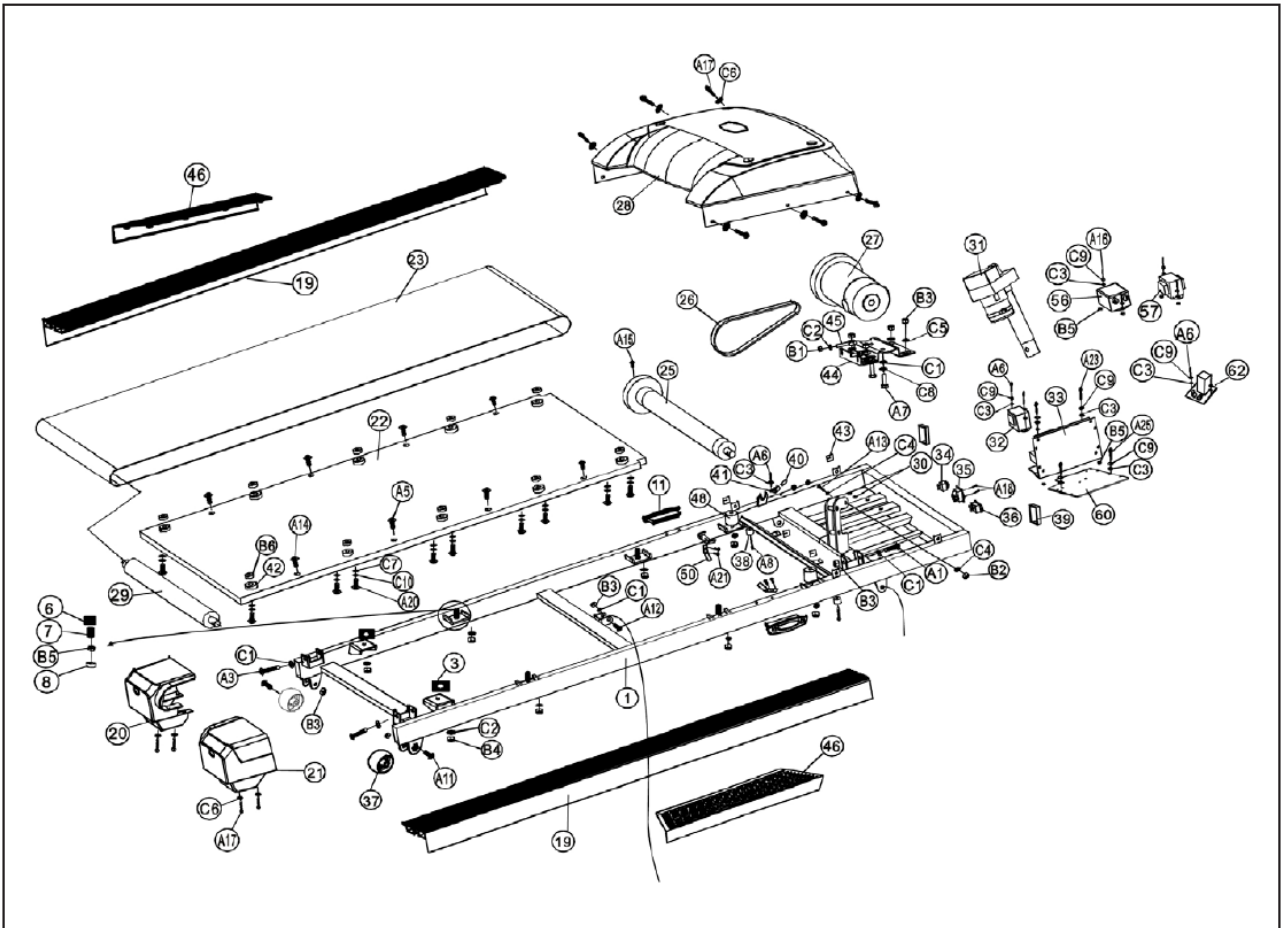
**Zmiany metabolizmu w czasie treningu:**

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



8. Rysunek





## 9. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
4321 -1	Hauptrahmen	Base frame		1
-2	Not-Aus Schlüssel	Emergency key		1
-3	Dämpfungspad	Support pad		2
-4	Stütze, links	Left upright tube		1
-5	Stütze, rechts	Right upright tube		1
-6	Shockabsorbercover	Cover for shockabsorber		4
-7	Feder für Shockabsorber	Spring for shockabsorber		4
-8	Führungsrohr	Guide tube		4
-9	Kunststoffkappe	Endcap	40x20mm	2
-10	Computer	Computer		1
-11	Seitlicher Shockabsorber	Side shockabsorber		2
-12	Mutter, selbstsichernd	Safety nut		4
-13	Hauptrahmen 2	Baseframe 2		1
-14*	Zylinder	Cylinder		1
-15	Zylinderbuchse	Cylinderbushing		1
-16	Oberrohr für Zylinder	Upper tube for cylinder		1
-17	Feder für Zylinder	Spring for cylinder		1
-18	Steigungsrahmen	Incline frame		1
-19	Seitliche Laufbandabdeckung	Side rail		2
-20	Laufbandendkappe, links	Endcap, left side		1
-21	Laufbandendkappe, rechts	Endcap, right side		1
-22	Laufdeck	Running deck		1
-23*	Laufgurt	Running belt		1
-24	Höhenniveausausgleich	Height adjustable cap		4
-25	Antriebsrolle, vorne	Front roller		1
-26*	Antriebsriemen	Drive belt	8V	1
-27*	Motor	Motor		1
-28	Motorabdeckung	Motor cover		1
-29	Antriebsrolle, hinten	Rear roller		1
-30	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	6
-31*	Steigungsmotor	Incline motor		1
-32	Umwandler	Transformer		1
-33	Platine	PCB		1
-34	Sicherung	Safetyswitch		1
-35	Netzschalter	Netzschalter		1
-36	Netzbuchse	Socket		1
-37	Transportrolle	Transportation wheel		2
-38	Dämpfer	Cushion		4
-39	Kunststoffkappe	Endcap	50x25	2
-40	Sensor	Sensor		1
-41	Sensorhalterung	Base for sensor		1
-42	Halterung für seitliche Abdeckung	Side rail positioning foot		10
-43	Halterung	Bracket		6
-44	Steigungsbracket	Incline support		1
-45	Augenschraube	Eyebolt		2
-46	Trittplatten	Pedals		2
-47	Verbindungspin	Connection pin		2
-48	Dämpfer	Bumper		2
-49	Computerkabel	Computercable		1
-50	Laufgurtzentrierung	Centering bracket for running belt		2
-51	Führungstange für Computer	Computer guide piece		2
-52	Außere linke Abdeckung für Hauptrahmen 2	Outer left side cover for main frame 2		1
-53	Innere linke Abdeckung für Hauptrahmen 2	Inner left side cover for main frame 2		1
-54	Innere rechte Abdeckung für Hauptrahmen 2	Inner ride side cover for main frame 2		1
-55	Äußere rechte Abdeckung für Hauptrahmen 2	Outer right side cover for main frame 2		1
-56	Filter	Filter		1
-57	Spule	Inductor		1
-58	Kabelüberzug	Cable cover		1
-59	Kabelhalterung	Cableclamp		2
-60	Platinenhalterung	Fixationboard for PCB		1
-61	Rolle	Roller		2
-62	ERP komponenten	ERP components		1
-A1	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x60	1
-A2	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x16	6
-A3	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x70	2
-A4	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x45	1
-A5	Kreuzschlitzschraube	Crossheadscrew	M6x25	6
-A6	Kreuzschlitzschraube	Crossheadscrew	ST4.2x12	6
-A7	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x12	2
-A8	Kreuzschlitzschraube	Crossheadscrew	ST4x16	14

-A9	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x60	1
-A10	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x40	2
-A11	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x50	2
-A12	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x30	1
-A13	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x45	3
-A14	Kreuzschlitzschraube	Crossheadscrew	M6x30	2
-A15	Kreuzschlitzschraube	Crossheadscrew	M8x30	1
-A16	Kreuzschlitzschraube	Crossheadscrew	M4x10	4
-A17	Kreuzschlitzschraube	Crossheadscrew	ST4.2x16	10
-A18	Kreuzschlitzschraube	Crossheadscrew	M3x8	2
-A19	Madenschraube	Lockbolt	M8x8	1
-A20	Sechskantschraube	Hex head screw	M5x35	10
-A21	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4x16	4
-A22	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x45	4
-A23	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4x12	2
-A24	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	4
-A25	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M4x16	2
-B1	Mutter	Nut	M6	2
-B2	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	4
-B3	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	15
-B4	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	8
-B5	Mutter	Nut	M4	10
-B6	Mutter	Nut	M5	10
-C1	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	23
-C2	Unterlegscheibe	Washer	Ø6	10
-C3	Unterlegscheibe	Washer	Ø4	11
-C4	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	5
-C5	Große Unterlegscheibe	Big washer	Ø8	4
-C6	Große Unterlegscheibe	Big washer	Ø4	10
-C7	Große Unterlegscheibe	Big washer	Ø5	10
-C8	Federring	Spring washer	Ø8	2
-C9	Federring	Spring washer	Ø4	10
-C10	Federring	Spring washer	Ø5	10
-C11	Federring	Spring washer		2
-D1	Werkzeug	Tool		1
-D2	Schraubendreher	Screwdriver		1
-D3	Gabelschlüssel	Wrench	S-6	1
-D4	Gabelschlüssel	Wrench	S-4	1
-D5	Silikonöl	Silicon oil		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 Hammer, 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](mailto:biuro@finnlo.com.pl)  
[www.finnlo.com.pl](http://www.finnlo.com.pl)