



**Laufband  
LR 16i**



Item No.:4326

ID: 1071201

## Spis treści

1. Wskazówki bezpieczeństwa .....	3
2. Informacje ogólne .....	4
2.1 Opakowanie .....	4
2.2 Usuwanie .....	4
3. Montaż .....	4
3.1 Lista potrzebnych elementów .....	5
3.2 Montaż krok po kroku .....	6
3.3 Ustawianie bieżni .....	8
4. Uruchamianie .....	9
4.1 Zasilanie .....	9
4.2 Klucz bezpieczeństwa .....	9
4.3 Wchodzenie i schodzenie .....	9
4.4 Nagłe wyłączenie .....	9
5. Komputer .....	10
5.1 Przyciski komputera .....	10
5.2 Działanie komputera .....	11
6. Pielęgnacja i konserwacja .....	14
6.1 Pielęgnacja .....	14
6.2. Centrowanie bieżni .....	15
6.3 Napinanie pasa bieżni .....	16
6.4 Smarowanie pasa bieżni .....	16
7. Instrukcja treningu .....	16
8. Rysunek .....	20
9. Części .....	21

# 1. Wskazówki bezpieczeństwa

Bieżnia została wyprodukowana zgodnie z DIN EN 957-1/6 klasy HB oraz najnowszymi standardami bezpieczeństwa.

Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika to 120kg.

Bieżnia powinna być używana zgodnie z przeznaczeniem. Użycie niezgodne z przeznaczeniem może być niebezpieczne. Producent/importer nie ponosi odpowiedzialności za szkody wywołane niewłaściwym użytkowaniem sprzętu.

Bieżnia jest przeznaczona do użytku domowego.

**UWAGA** - Przeczytaj wszystkie instrukcje przed użyciem urządzenia.

**NIEBEZPIECZEŃSTWO** - Aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem elektrycznym odłączyć od instalacji elektrycznej bieżnię przed czyszczeniem i / lub pracami serwisowymi.

**UWAGA** - Aby zmniejszyć ryzyko poparzenia, pożaru, porażenia prądem lub obrażeń ciała osób, zainstaluj bieżnię na płaskiej powierzchni, z dostępem do zasilania 230 V, uziemionego gniazda elektrycznego. Bieżnia powinna być jedynym urządzeniem w obwodzie elektrycznym.

Aby uniknąć wypadków i/lub obrażeń ciała należy stosować się do następujących zasad:

1. Nie wolno zezwalać dzieciom na zabawę na bieżni lub w jej pobliżu.
2. Należy regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby, nakrętki, uchwyty i podnóżki są właściwie dokręcone.
3. Wadliwe części należy natychmiast wymienić i/lub nie korzystać z urządzenia zanim nie zostanie naprawione. Należy sprawdzać czy nie wystąpiło zmęczenie materiałowe.
4. Unikać wysokich temperatur, wilgoci i wody.
5. Przed uruchomieniem urządzenia należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi.
6. Wokół urządzenia, we wszystkich kierunkach, musi znajdować się wystarczająca ilość wolnego miejsca (przynajmniej 2m ).
7. Ustawić urządzenie na stabilnym i płaskim podłożu.
8. Nie należy ćwiczyć bezpośrednio przed lub po spożywaniu posiłków.
9. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek treningu fitness należy przejść badanie lekarskie.
10. Bezpieczeństwo urządzenia jest zapewnione tylko w przypadku regularnego sprawdzania stanu części podlegających zużyciu.
11. Nigdy nie wolno używać urządzenia do ćwiczeń jako zabawki.
12. Nie należy stawać na obudowie, ale tylko na przeznaczonych do tego celu stopniach.
13. Nie zakładać luźnego stroju; należy wkładać odpowiedni strój do ćwiczeń, np. dres
14. Należy zakładać obuwie i nigdy nie wolno ćwiczyć bosą.
15. Należy upewnić się czy inne osoby nie przebywają w pobliżu bieżni ponieważ mogą doznać obrażeń spowodowanych przez ruchome części.
16. Nie jest dozwolone stawianie bieżni na balkonie lub w pomieszczeniach o dużej wilgoci
17. Sprawdź czy wtyczka jest odpowiednio uziemiona. W przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia komputera i porażenia prądem.
18. Naprawy elektryczne 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 dyrektyw WE: 2004/108/EEC; 98/37/EEC, 2006/42/EEC i 2006/95/EEC. W przypadku niewłaściwego użytkowania (np. zbyt intensywnego treningu, niewłaściwych ustawień, itp.) nie można wykluczyć uszczerbku na zdrowiu.

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

### 2.1 Opakowanie

Opakowanie wykonane jest z przyjaznych dla środowiska i odnawialnych materiałów.

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

### 2.2 Usuwanie



należy zachować opakowanie w celu ewentualnych napraw/gwarancji. Produktu nie należy usuwać jako odpadu domowego,

## 3. Montaż








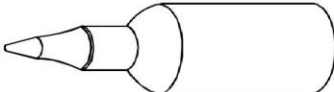
W celu ułatwienia montażu urządzenia, większość części została wstępnie zmontowana. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższe instrukcje i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

- Rozpakować wszystkie części i ułożyć je na podłodze obok siebie.
- Należy zapewnić przynajmniej 2m wolnej przestrzeni z każdej strony w czasie montażu.
- Przed rozpoczęciem montażu należy upewnić się, że urządzenie ma temperaturę pokojową.

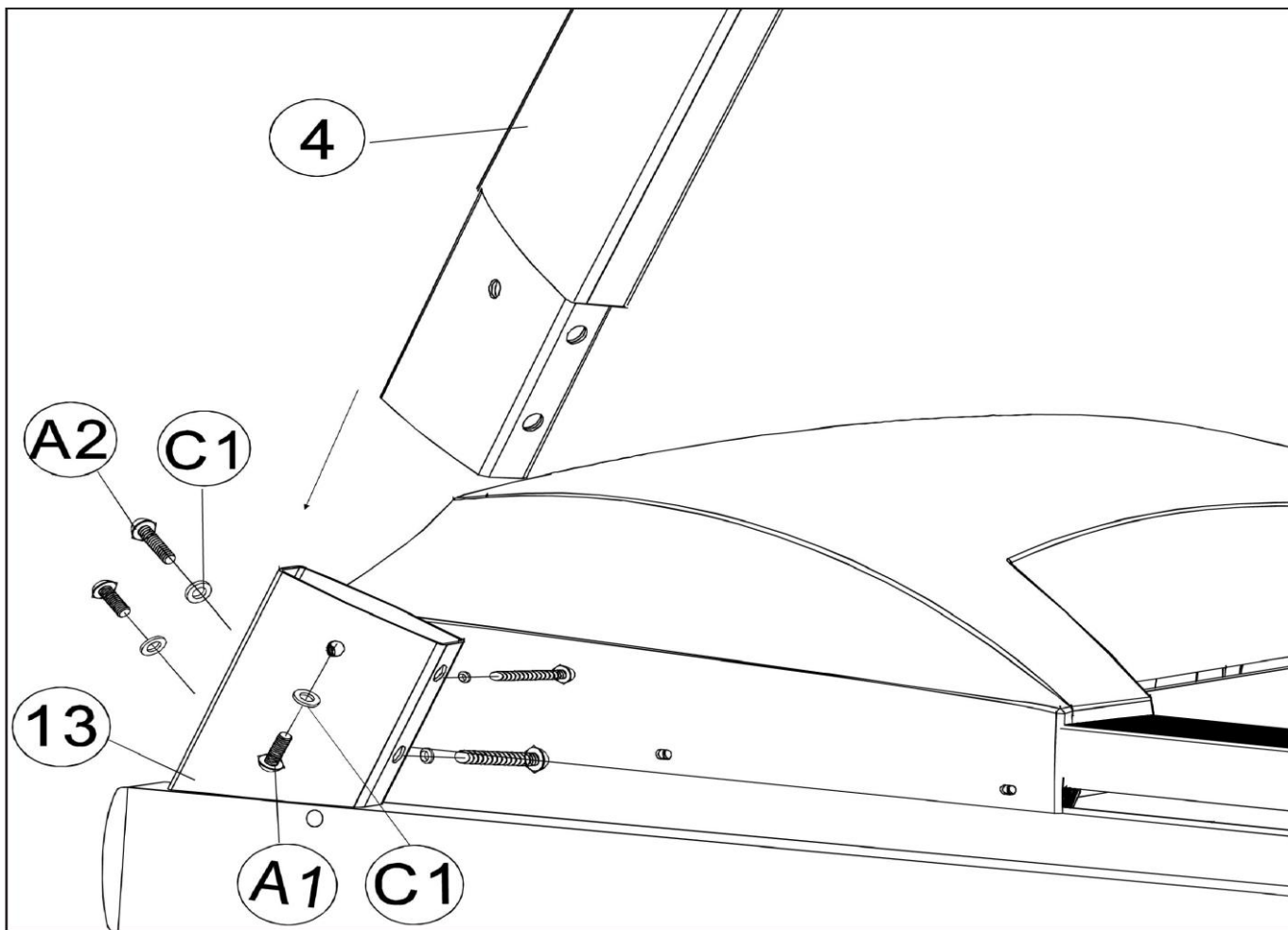
Aby zapewnić bezpieczny montaż bieżni, montażu powinny dokonywać dwie osoby.

Nie należy nigdy umieszczać palców pomiędzy ramą główną a obudową silnika.

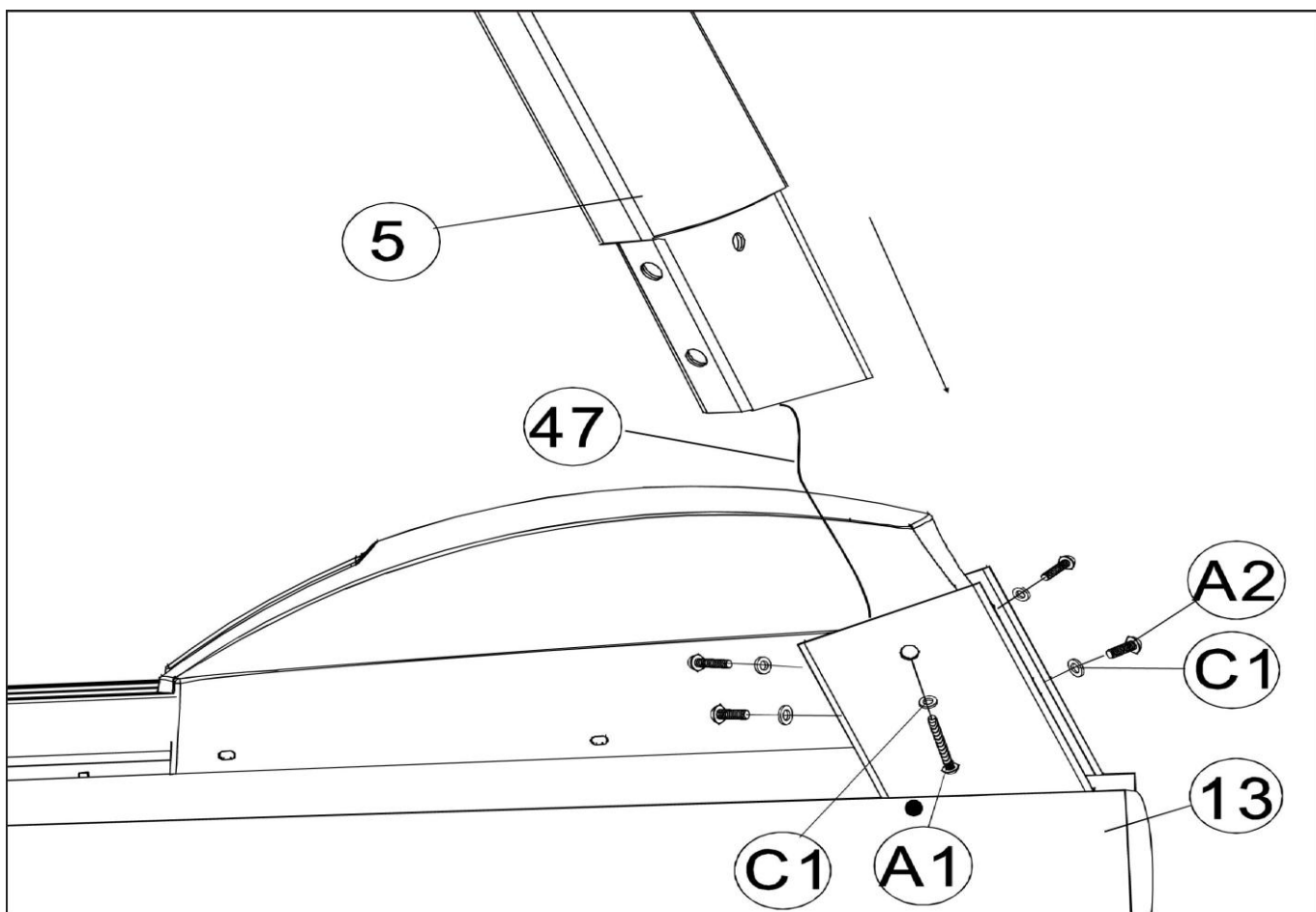
### 3.1 Lista potrzebnych elementów

 <p>(A1) M8X45 Bolt 2pcs</p>	 <p>(A2) M8X16 Bolt 14pcs</p>	 <p>(C1) <math>\Phi</math> 8 Flat washer 16pcs</p>
 <p>(D1) Wrench 1pc</p>	 <p>(D2) Screwdriver (S=5) 1pc</p>	 <p>(D3) Wrench (S=6) 1pc</p>
 <p>(D4) Wrench (S=4) 1pc</p>		 <p>(D5) Lubricant bottle 1pc</p>

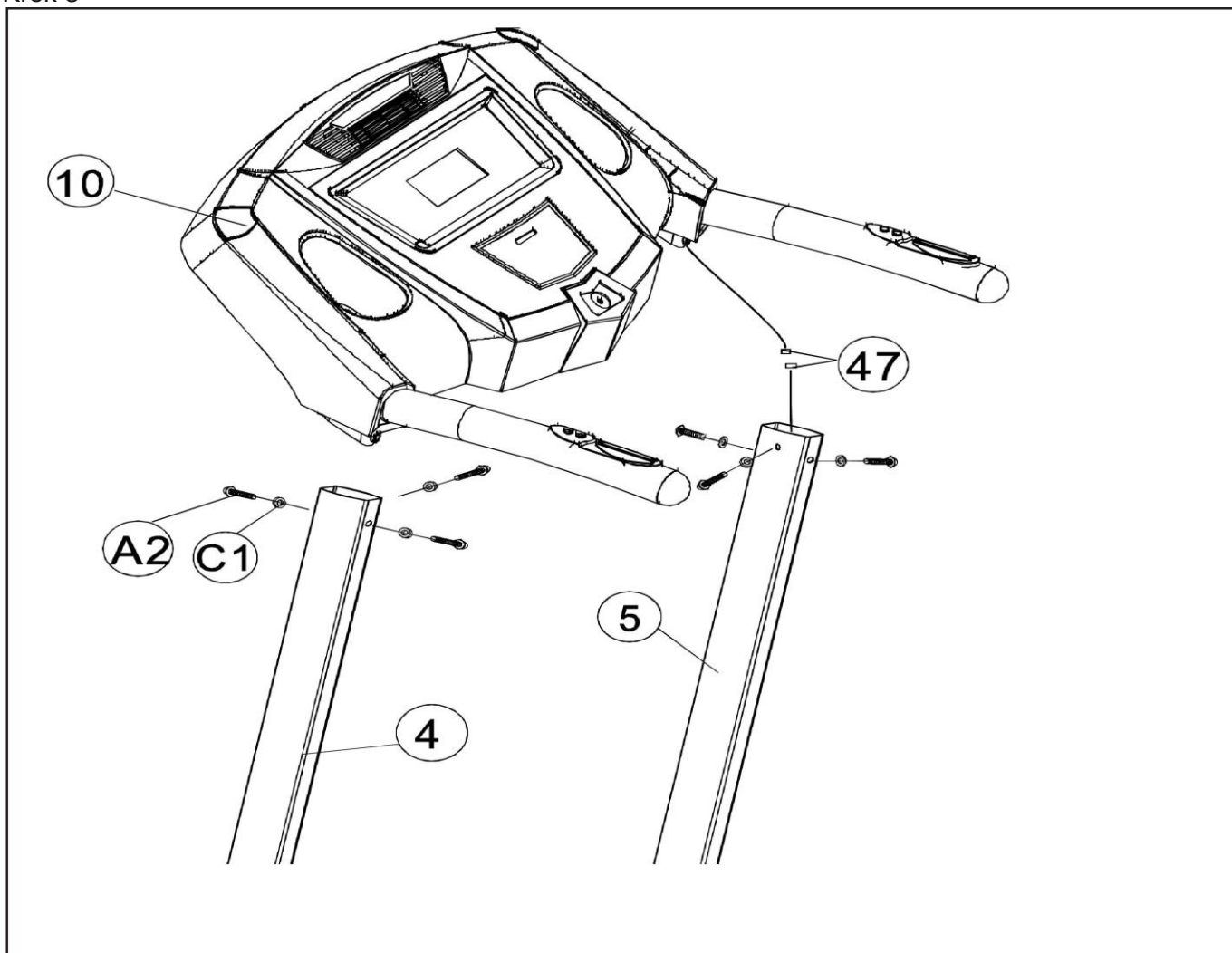
3.2 Montaż krok po kroku  
Krok 1



Krok 2



Krok 3



UWGA: (proszę uważać na kable aby nie zniszczyć ich w czasie montażu).

### 3.3 Ustawianie bieżni

#### 3.3.1. Uwagi ogólne:

- Nie używać na zewnątrz.
- Nie ustawiać w pobliżu źródeł wody i w pomieszczeniach o wysokiej wilgotności powietrza.
- Upewnij się, że przewód źródła zasilania 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 wokół bieżni wynosi min 2 x1m.
- Po dłuższym użytkowaniu bieżni może dojść do wykruszenia kawałków gumy. Jest to normalny efekt użytkowania i nie stanowi uszkodzenia. Można je usunąć odkurzaczem.

#### 3.3.2. Ustawianie taśmy

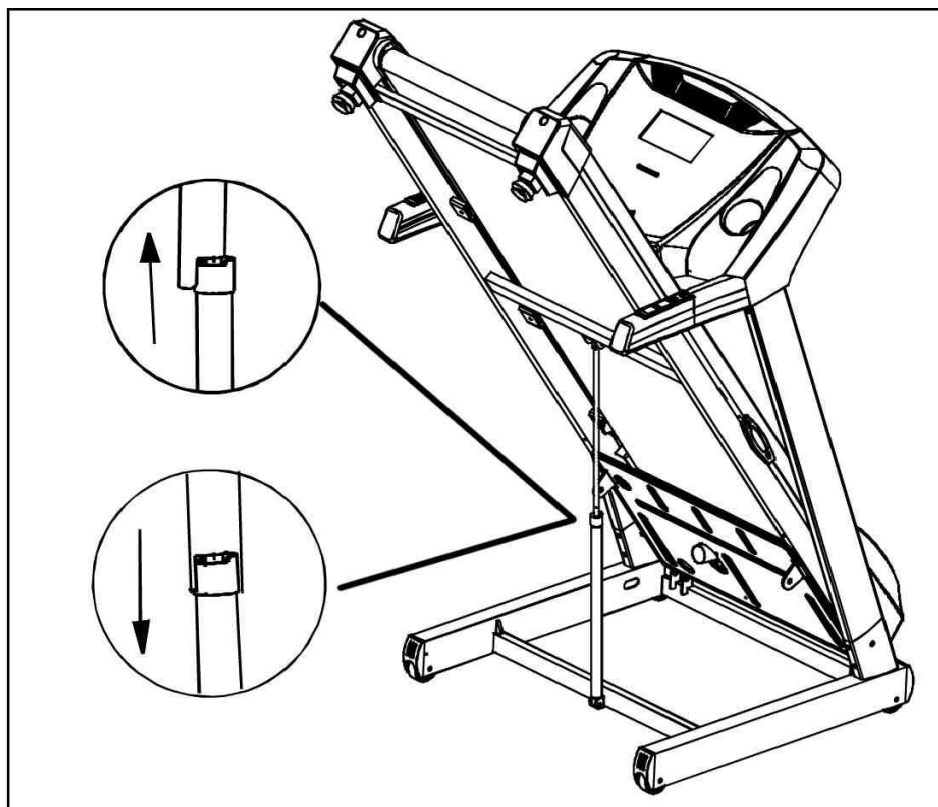
Bieżnia musi być ustawiona na równym podłożu. Jeśli nie stoi stabilnie, należy przenieść ją w inne miejsce.

#### 3.3.3 Składanie bieżni:

Składanie odbywa się łatwo, dzięki systemowi siłowników. Unoś pas do momentu gdy usłyszysz „klik”. Wówczas pas bieżni jest zablokowany w pozycji pionowej. Bieżnia musi być na najniższym poziomie nachylenia przed podniesieniem (0%).

#### 3.3.4 Rozkładanie bieżni:

Podczas rozkładania bieżni, odblokuj wspornik nogą, wówczas pas bieżni wolno opadnie na dół. System siłowników spowoduje, że pas opadnie samoczynnie, ale proszę asekurować pas ręką.





### 3.3.5. Przenoszenie bieżni

Przenosząc bieżnię w inne miejsce proszę przestrzegać następujących zasad:

- Nachylenie bieżni musi wynosić 0%.
- Wyłączyć bieżnię
- Odłączyć zasilanie
- Złożyć bieżnię.
- Przemieszczać bieżnię przy pomocy przymocowanych do niej rolek.

### 3.3.6. Przechowywanie:

- Wyłącz urządzenie
- Odłącz kabel zasilający
- Usuń klucz bezpieczeństwa i schowaj w miejscu niedostępnym dla dzieci.

## 4. Uruchamianie

### 4.1 Zasilanie

Przyciśnij przycisk zasilania.

### 4.2 Klucz bezpieczeństwa

1. Umieść klucz bezpieczeństwa na konsoli. Bieżnia nie rozpocznie bez tego pracy. Ćwiczenie bez takiego zabezpieczenia nie są dozwolone, gdyż w razie upadku bieżnia się nie zatrzyma, co może prowadzić do obrażeń ciała. Aby bezpiecznie zatrzymać bieżnię użyj przycisku START/STOP. Jeśli zatrzymasz bieżnię poprzez pociągnięcie klucza bezpieczeństwa, kiedy nachylenie nie będzie wynosiło 0%, konieczne jest wyzerowanie jego wartości, po umieszczeniu klucza w konsolecie, za pomocą przycisku STOP. W przeciwnym wypadku bieżnia się nie uruchomi.

### 4.3 Wchodzenie i schodzenie

Używaj poręczy podczas wchodzenia i schodzenia z bieżni. Podczas ćwiczenia patrz przed siebie, na konsolę. Jeśli chcesz wyłączyć bieżnię, przyciśnij STOP i poczekaj, aż pas zupełnie się zatrzyma.

### 4.4 Nagłe wyłączanie

W razie konieczności nagłego zatrzymanie bieżni postępuj wg podanego schematu:

- pociągnij za klucz bezpieczeństwa,
- złap się poręczy,
- przeskocz na stopnie po bokach obudowy,
- poczekaj, aż pas całkowicie się zatrzyma,
- naciśnij przycisk STOP.

## 5. Komputer



### 5.1 Przyciski komputera

#### START-STOP:

Rozpoczyna i kończy trening

#### ENTER:

Służy do akceptowania wprowadzonych wartości

#### MODE:

Wybór procentowego tętna i aktywacja pomiaru tłuszczu

#### INCLINE:

Zwiększenie/zmniejszenie nachylenia. Dłuższe przytrzymanie spowoduje automatyczne szukanie wartości.

#### SPEED :

Zwiększenie/zmniejszenie wartości danej funkcji oraz prędkości. Dłuższe przytrzymanie spowoduje automatyczne szukanie wartości.

#### QUICK INCLINE:

Szybka zmiana wartości danej funkcji i nachylenia

#### QUICK SPEED:

Szybka zmiana wartości danej funkcji i prędkości

## 5.2 Działanie komputera

### 5.2.1 Szybki start

#### Włącz zasilanie

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

Przyciśnij START, aby uruchomić bieżnię. Pas zacznie poruszać się z szybkością 1km/h, nachylenie będzie wynosić 0%.

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

Jednokrotne użycie przycisku START/STOP w czasie treningu, spowoduje zatrzymanie bieżni i pojawienie się STOP na ekranie. Urządzenie przejdzie w stan wstrzymania (240sek.), a po tym czasie zresetuje się do stanu gotowości START/Ready.

Naciśnięcie i przytrzymanie tego przycisku przez min. 3 sek. powoduje reset ustawień, można rozpocząć nowy trening.

### 5.2.2 Program control mode

Naciśnij przycisk PROGRAM i użyj przycisków + /- aby wybrać program: P1-P19.

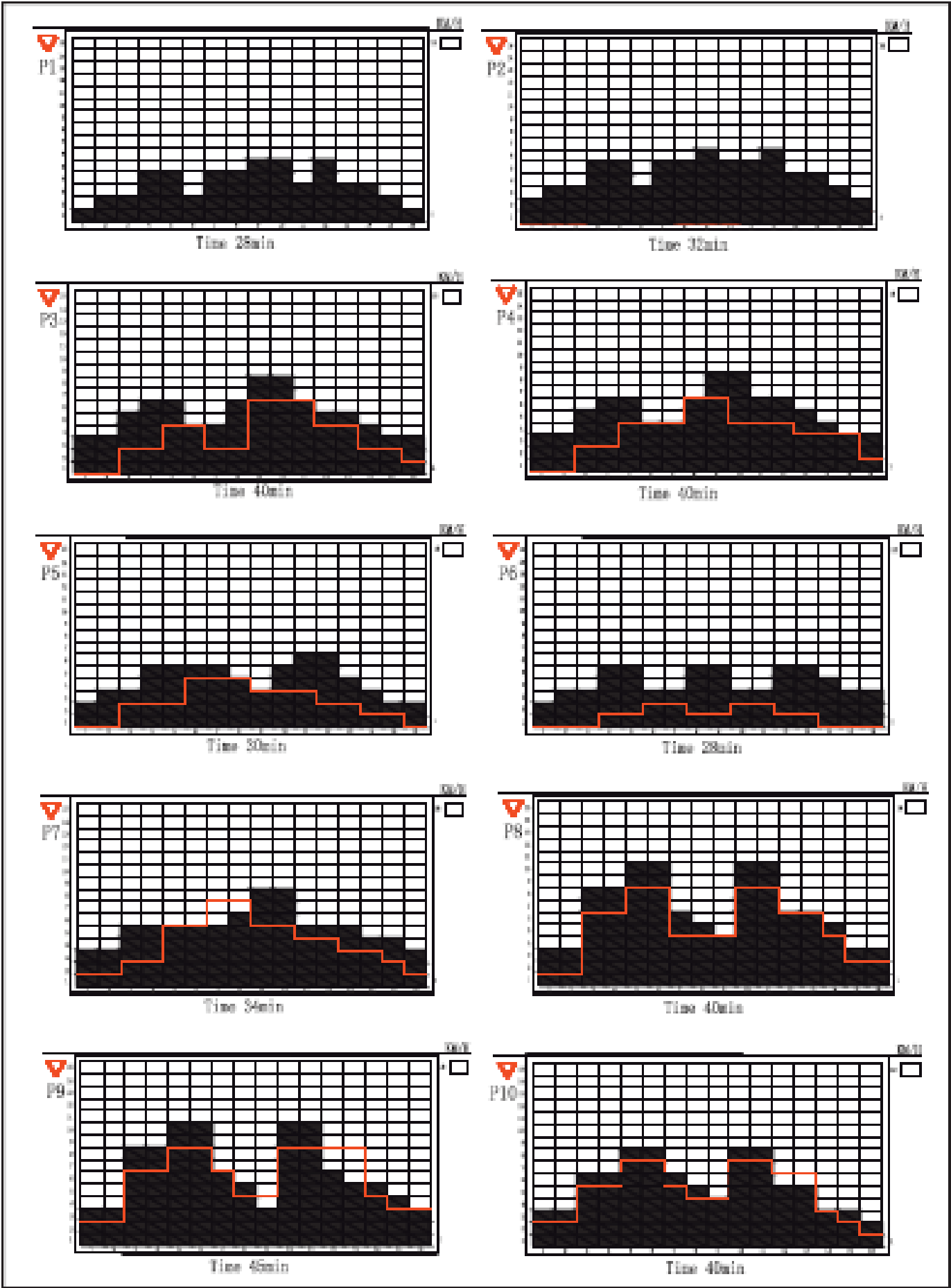
Zatwierdź wybór przyciskiem ENTER.

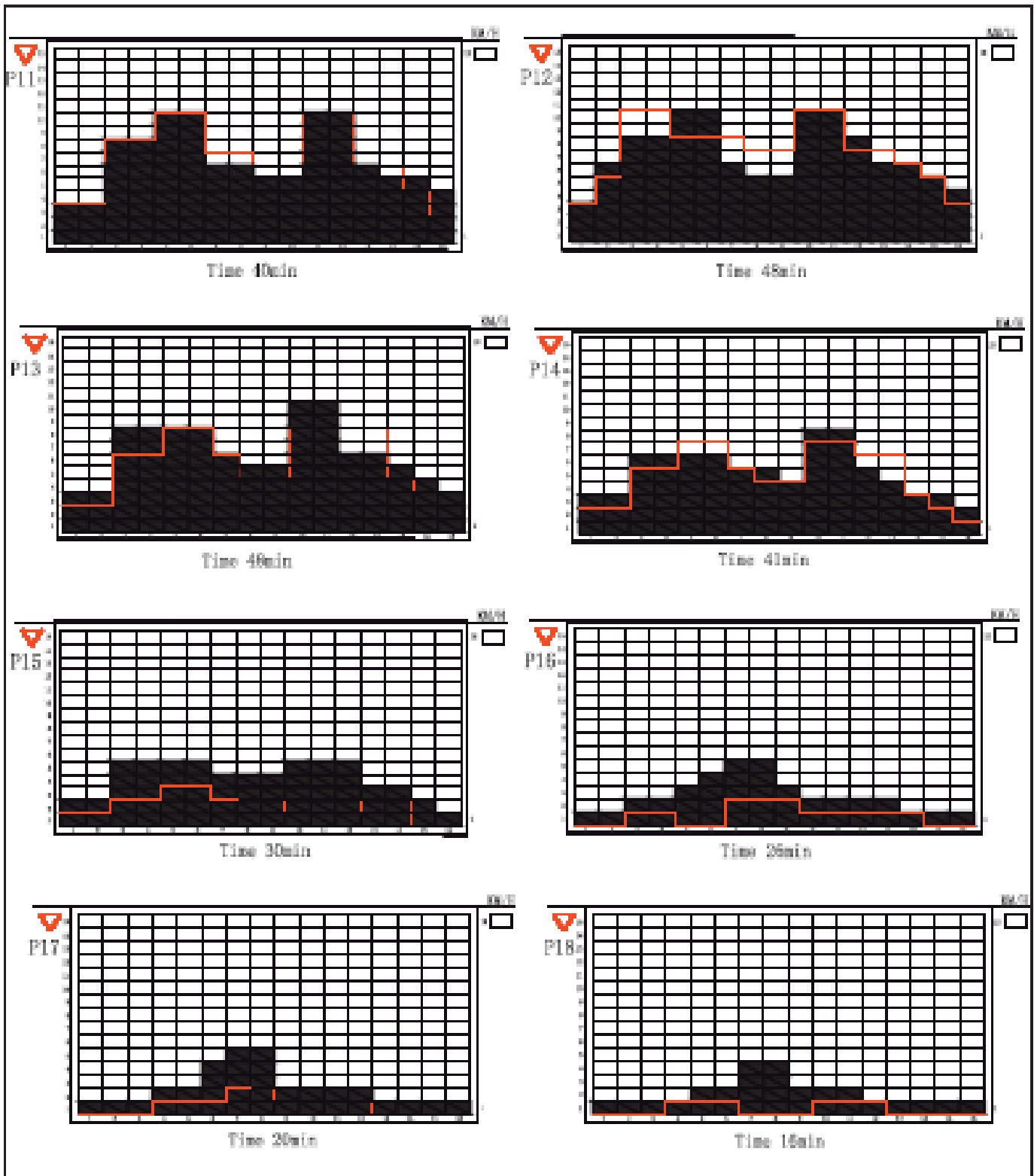
Bieżnia przyjmie domyślne ustawienia czasu, które można zmienić wciskając +/- .

Po dokonaniu wyboru, zatwierdź przyciskiem ENTER, a następnie przyciskiem START/STOP, a bieżnia zacznie pracę.

Prędkość i nachylenie można zmieniać dowolnie w czasie 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 HRC (tętno)

Są cztery programy HRC:

HRC1: 65% tętna maksymalnego

HRC2: 75% tętna maksymalnego

HRC3: 90% tętna maksymalnego

HRC4: indywidualne ustawienie tętna maksymalnego

Wybierz jeden z powyższych programów. Ekran pokaże: HRC.

Zatwierdź przyciskiem ENTER. Teraz możesz wprowadzić swój wiek, przyciskami +/- . Zatwierdź przyciskiem ENTER.

Używając przycisków +/- możesz ustawić czas treningu (10-99 min) albo wybrać ENTER, wówczas nastąpi naliczanie czasu.

Używając przycisków +/- możesz wybrać jeden z programów HRC. W oknie przebytego dystansu pokaże się wartość procentowa lub IND. Zatwierdź wybór przyciskiem ENTER.

Jeśli wybrałeś HRC 1-3, możesz przejrzeć wybrane wartości naciskając ENTER albo rozpocząć trening wybierając START.

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

Przez pierwszą minutę możesz zmieniać 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 prędkość i nachylenie do Twojego tętna.

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

### 5.2.4 Pomiar tkanki tłuszczowej

Przy pierwszym pomiarze, przyjęte zostaną podstawowe wartości. Przy kolejnych pomiarach wykorzystane zostaną dane z poprzedniego pomiaru.

Włącz bieżnię. Wybierz przycisk MODE. Wybierz program BODYFAT zatwierdzając ENTER.

Wprowadź przyciskami + /- kolejne wartości takie jak: płeć, waga, wzrost i wiek, akceptując każdą wartość przyciskiem ENTER. Po wprowadzeniu wszystkich wartości rozpocznie się pomiar (obie dłonie muszą się znajdować na czujnikach pulsu).

Aby wyłączyć program wybierz STOP.

## 6. Pielęgnacja i konserwacja

### 6.1 Pielęgnacja

Pas można czyścić odkurzaczem, a w przypadku dużego zabrudzenia, wilgotną szmatką. Należy przy tym unikać kontaktu komputera z wodą. Nie należy używać żadnych szorstkich przedmiotów ani środków czyszczących. 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, co powoduje wycentrowanie. Podczas długiego użytkowania bieżni wymagane jest centrowanie. W tym wypadku należy kierować się instrukcją. Na końcu płyty bieżkowej znajdują się dwie śruby, służące do centrowania.

- Przekręcać śrubę nie więcej niż ¼ obrotu 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 prędkością 6 km/h. Jeśli bieżnia wciąż nie jest wycentrowana, wycentruj ją ponownie. Proszę unikać zbyt mocnego naciągania pasa, ponieważ spowoduje to skrócenie jego wytrzymałości.

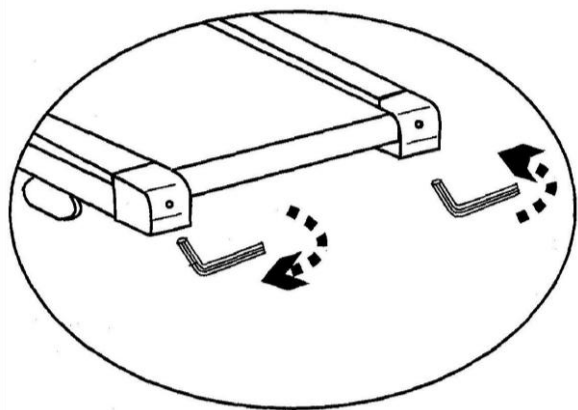
Jeżeli pas przesuwają się w stronę lewą wówczas:

- obróć lewą śrubę o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara
- obróć prawą śrubę o 1/4 obrotu odwrotnie do ruchu wskazówek zegara

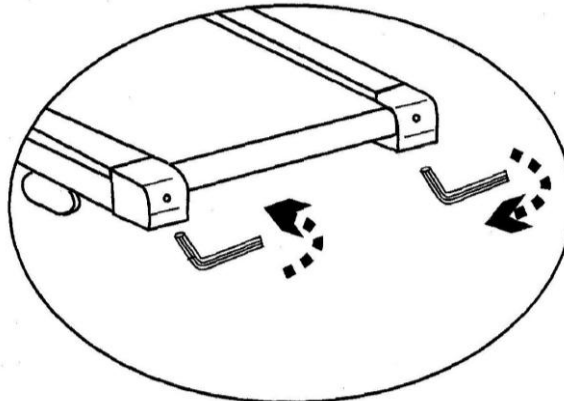
Jeżeli pas przesuwają się w stronę prawą wówczas:

- obróć lewą śrubę o 1/4 obrotu odwrotnie do ruchu wskazówek zegara
- obróć prawą śrubę o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara

Bieżnia przesuwają się na prawo



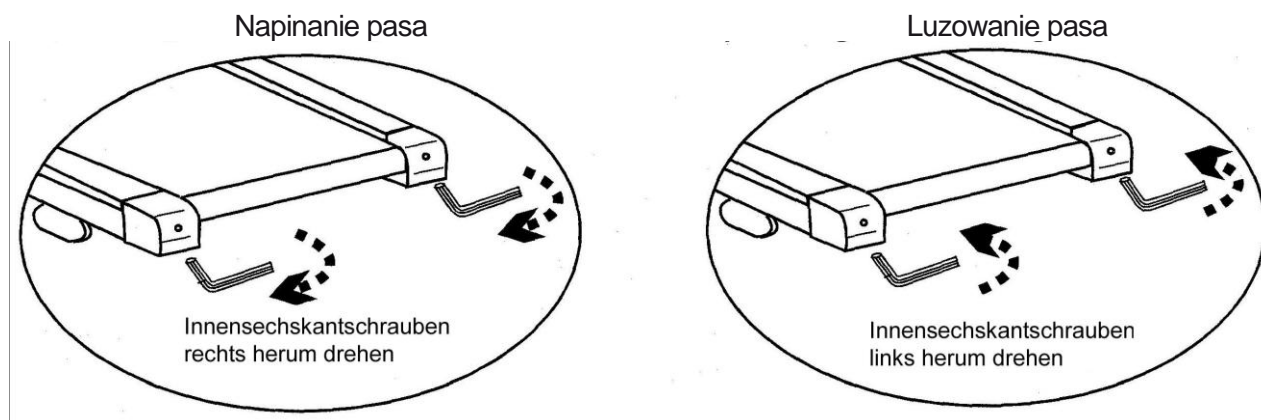
Bieżnia przesuwają się na lewo



### 6.3 Napinanie pasa bieżni

Po dłuższym użytkowaniu bieżni napięcie pasa może ulec zmniejszeniu. Można to sprawdzić stawiając jedną nogę na bieżni. Jeśli bieżnia zatrzyma się oznacza to, że należy napiąć pas.

Aby to zrobić należy przekręcić obie śruby zgodnie z ruchem wskazówek zegara o  $\frac{1}{4}$  obrotu, jednak nie więcej. Jeśli pas nie będzie wycentrowany, należy go wycentrować zgodnie z pkt. 6.2 instrukcji.



Przekręcać zgodnie z ruchem wskazówek zegara

Przekręcać w przeciwnym kierunku

### 6.4 Smarowanie pasa bieżni

Odpowiednie smarowanie pasa bieżni minimalizuje tarcie. Smarowanie bieżni przed pierwszymi ćwiczeniami nie jest konieczne. Smarowanie powinno być wykonywane co 6 miesięcy, jeżeli bieżnia użytkowana jest przynajmniej 3 razy w tygodniu po 30 min.

Przed sprawdzeniem nasmarowania, upewnij się że bieżnia jest odłączona od źródła zasilania. Włóż dłoń pomiędzy pas a płytę bieżni. Jeśli czujesz nadal silikon, wówczas nie jest wymagane smarowanie. Jeśli natomiast czujesz że pas jest suchy, konieczne jest jego nasmarowanie.

Sposób wykonania smarowania:

- 1) Zatrzymaj pas.
- 2) Unieś odrobinę pas następnie wprowadź silikon pomiędzy pas a płytę na całej szerokości. Włącz na moment bieżnię, aby nasmarować drugą stronę pasa.
- 3) Włącz bieżnię z prędkością 1 km/h. Chodź po bieżni od lewej do prawej strony w celu rozprowadzenia silikonu.

## 7. Instrukcja treningu

Trening na bieżni to idealny trening ruchowy dla ćwiczenia ważnych grup mięśni oraz układu krążenia.

Uwagi ogólne treningu:

Nigdy nie ćwicz zaraz po posiłku

Jeśli to możliwe, zorientuj trening na tętno

Przed rozpoczęciem treningu, wykonaj rozgrzewkę mięśni - ćwiczenia rozluźniające lub rozciągające

Pod koniec treningu zmniejsz prędkość. Nigdy nie kończ treningu nagle.

Po zakończeniu treningu, wykonaj ćwiczenia rozciągające



### 7.1 Częstotliwość treningu

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

### 7.2 Intensywność treningu

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

### 7.3 Trening zorientowany na tętno

Zaleca się trening w optymalnym zakresie aerobowym, który dopasowuje się według wieku oraz minimalnej i maksymalnej wartości pulsu. Wzrost uzyskiwanych wyników w zakresie wytrzymałości osiąga się w drodze długotrwałych treningów w zakresie aerobowym.

Znajdź swój docelowy puls na wykresie lub kieruj się programami.

80 % treningu powinieneś wykonać w zakresie aerobowym ( do 75% tętna maksymalnego). pozostałe 20% czasu treningu możesz poświęcić na wzrosty obciążenia, aby podnieść swój próg aerobowy. Wraz z osiąganymi wynikami treningu, będziesz w stanie później wykonywać ćwiczenia na wyższym poziomie przy tym samym tętnie – to oznacza wzrost formy fizycznej.

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

Uwaga:

Niektóre osoby mają naturalne „wysokie” lub „niskie” tętno, zatem indywidualne zakresy tętna (zakres aerobowy i anaerobowy) mogą różnić się od zakresów ogólnych (wykres tętna docelowego).W takim przypadku, trening musi zostać opracowany pod kątem indywidualnego profilu. Jeśli to zjawisko dotyczy początkujących, ważna jest konsultacja lekarska przed rozpoczęciem treningu w celu sprawdzenia na jaki trening pozwala stan zdrowia.

### 7.4 Kontrola treningu

Zarówno z przyczyn medycznych jak i z punktu widzenia fizjologii treningu, trening z kontrolą tętna jest najbardziej wskazany przy czym powinien być zorientowany na indywidualny maksymalny poziom tętna. Ta zasada dotyczy początkujących, ambitnych amatorów, a także zawodowców. W zależności od celu treningu i osiągniętych 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 ćwiczenie o wyższej intensywności, aby osiągnąć „zakres treningowy”, co oznacza, że organizm jest w stanie osiągać lepsze wyniki.

Obliczenia dla tętna treningowego/wysiłkowego:

$220 - \text{wiek} = \text{indywidualne tętno maksymalne (100 \%)}.$

Tętno treningowe

Dolna granica:  $(220 - \text{wiek}) \times 0.70$

Górna granica:  $(220 - \text{wiek}) \times 0.85$

7.5 Czas trwania treningu

Trening powinien składać się z fazy rozgrzewki, treningu właściwego oraz fazy rozprężenia, aby zapobiec kontuzji.

Rozgrzewka:

5 do 10 minut wolnego biegu.

Trening właściwy:

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

Rozprężenie:

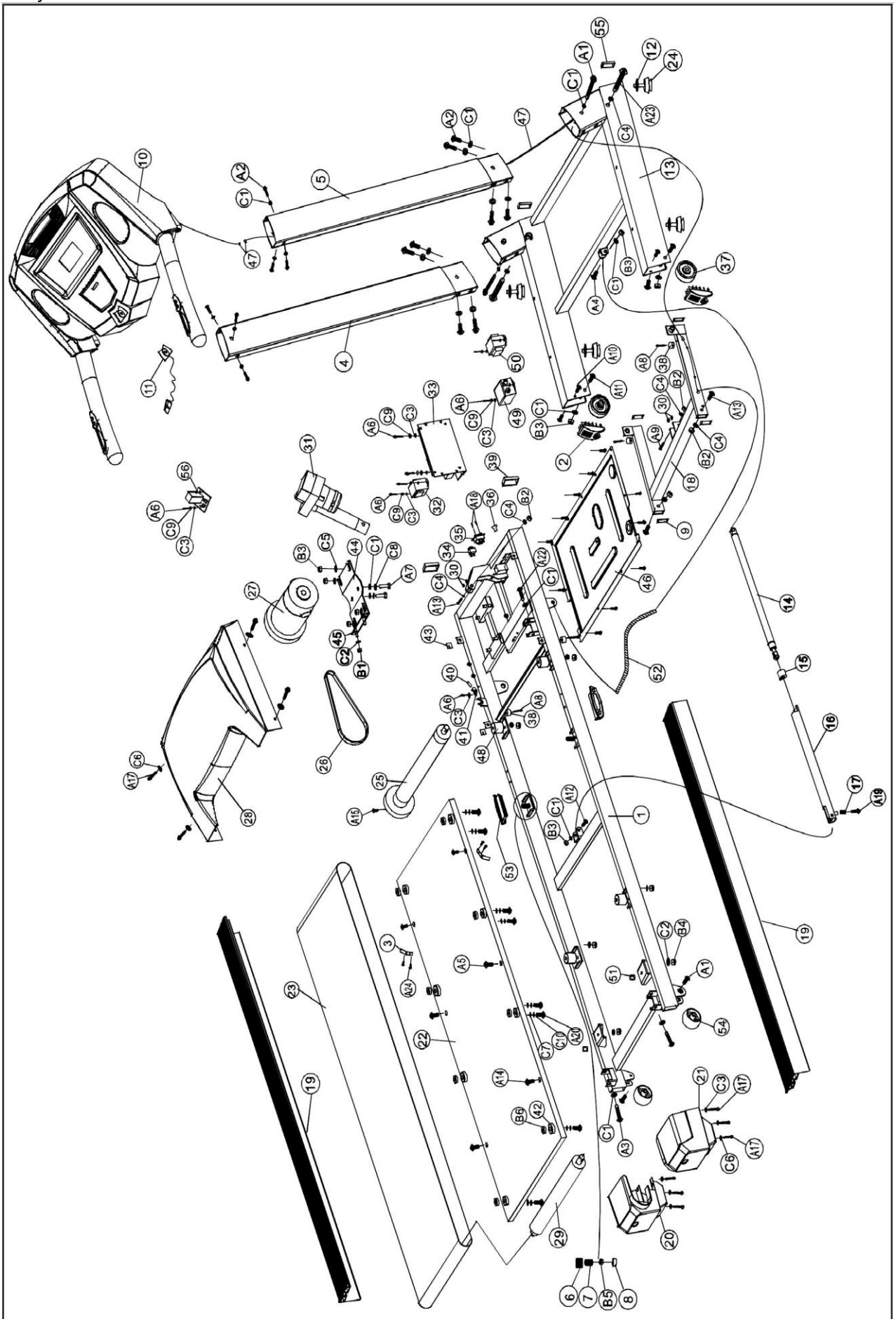
5 do 10 minut wolnego biegu. Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

-Przez pierwsze 10 minut treningu wytrzymałościowego, ciało spala cukry zmagazynowane w mięśniach:

-Po ok. 10 minutach, dodatkowo spalany jest tłuszcz.

8. Rysunek



## 9. Części

4326 -1	Hauptrahmen	Base frame		1
-2	Kunststoffkappe für	Endcape for baseframe		2
-3	Laufaufrichtungszentrierung	Runnbelt centering		2
-4	Stütze, links	Left upright tube		1
-5	Stütze, rechts	Right upright tube		1
-6	Shockabsorberabdeckung	Cover for		2
-7	Feder für Shockabsorber	Spring for		2
-8	Führungsrohr	Guide tube		2
-9	Kunststoffkappe	endcap	40x20mm	4
-10	Computer	Computer		1
-11	Not-Aus-Schlüssel	Emergency key		1
-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	Side rail		2
-20	Laufbandendkappe, links	Endcap, left side		1
-21	Laufbandendkappe, rechts	Endcap, right side		1
-22	Laufdeck	Running deck		1
-23*	Laufaufrichtung	Running belt		1
-24	Höhenneiveausausgleich	Height adjustable cap		4
-25	Antriebsrolle, vorne	Front roller		1
-26*	Antriebsriemen	Drive belt	6V	1
-27*	Motor	Motor		1
-28	Motorabdeckung	Motor cover		1
-29	Antriebsrolle, hinten	Rear roller		1
-30	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	4
-31*	Steigungsmotor	Incline motor		1
-32	Umwandler	Transformer		1
-33	Platine	PCB		1
-34	Sicherung	Safety switch		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	Sensor bracket		1
-42	Halterung für seitliche	Side rail positioning foot		8
-43	Halterung	Bracket		6
-44	Steigungsbracket	Incline support		1
-45	Augenschraube	Eye bolt		2
-46	Motorabdeckung, unten	Lower motor cover		1
-47	Datenkabel	Computer cable		1
-48	Dämpfer	Bumper		4
-49	Spannungsfiler	Filter		1
-50	Spule	Inductor		1
-51	Kunststofflättchen	EVA pad		2
-52	Kabelschutz	Cable cover		1
-53	Seitlicher Shockabsorber	Side shock absorber		2
-54	Rolle, hinten	Wheel, rear side		2
-55	Kunststoffkappe	Endcap	80x40	2
-56	ErP-Set	ErP-Set		1
A1	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x45	4
A2	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x16	14
A3	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x70	2
A4	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x45	1
A5	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M6x25	4
A6	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x12	9
A7	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x12	2
A8	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4x16	4
A9	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x60	1
A10	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST2.9x12	4
A11	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x50	2
A12	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x30	1
A13	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x45	3
A14	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M6x30	2

A15	Kreuzschlitzschraube	Crossheadscrew	M8x30	1
A16	Kreuzschlitzschraube	Crossheadscrew	ST4.2x10	11
A17	Kreuzschlitzschraube	Crossheadscrew	ST4.2x16	10
A18	Kreuzschlitzschraube	Crossheadscrew	M3x8	2
-A19	Madenschraube	Lockbolt	M8x8	1
-A20	Sechskantschraube	Hex head screw	M5x30	8
-A21	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4x16	4
-A22	Innensechskantschraub	Allen screw	M8x60	1
-A23	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M10x55	2
-B1	Mutter	Nut	M6	2
-B2	Mutter. selbstsichernd	Safety nut	M10	4
-B3	Mutter. selbstsichernd	Safety nut	M8	8
-B4	Mutter selbstsichernd	Safety nut	M6	8
-B5	Mutter	Nut	M4	2
-B6	Mutter	Nut	M5	8
-C1	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	25
-C2	Unterlegscheibe	Washer	Ø6	8
-C3	Unterlegscheibe	Washer	Ø4	12
-C4	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	7
-C5	Große Unterlegscheibe	Big washer	Ø8	4
-C6	Große Unterlegscheibe	Big washer	Ø4	10
-C7	Große Unterlegscheibe	Big washer	Ø5	8
-C8	Federring	Spring washer	Ø8	2
-C9	Federring	Spring washer	Ø4	8
-C10	Federring	Spring washer	Ø5	8
-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