



**ERGOMETER  
CARDIO XTR**



Item No.:4852

Ergometr HAMMER CARDIO XTR

**Spis treści**

1.	Instrukcja bezpieczeństwa .....	3
2.	Informacje ogólne .....	4
2.1.	Opakowanie .....	4
2.2.	Usuwanie .....	4
3.	Montaż.....	5
3.1.	Montaż krok po kroku .....	5
3.2.	Ustawienie siodełka.....	10
3.3.	Ustawienie kierownicy .....	10
3.4.	Ustawienie wysokości .....	10
4.	Pielęgnacja i konserwacja.....	11
5.	Komputer.....	11
5.1.	Przyciski komputera .....	11
5.2.	Funkcje komputera.....	12
5.2.1.	Uwagi dotyczące poszczególnych funkcji.....	13
5.2.2.	Opis symboli .....	14
5.3.	Uruchomienie komputera .....	17
5.3.1.	Szybki start .....	17
5.4.	Trening z wyborem użytkownika.....	17
5.4.1.	Wybór użytkownika i wprowadzenie indywidualnych danych.....	17
5.4.2.	Wybór menu – Watt (obciążenie) .....	19
5.4.3.	Wybór menu - HRC .....	20
5.4.4.	Wybór menu - PROGRAM .....	22
5.4.5.	Wybór menu – MANUAL .....	23
5.4.6.	Wybór menu - INDIVIDUAL.....	24
5.4.7.	Pomiar tkanki tłuszczowej (Bodyfat) .....	25
5.5.	Rozwiązywanie problemów .....	26
6.	Dane techniczne .....	27
6.1.	Zasilanie (w zestawie) .....	27
7.	Wskazówki treningowe .....	28
7.1.	Częstotliwość treningu .....	28
7.2.	Intensywność treningu.....	28
7.3.	Trening zorientowany na tętno .....	28
7.4.	Kontrola treningu.....	29
7.5.	Czas trwania treningu.....	30
8.	Rysunek .....	32
9.	Lista części.....	34

## 1. Instrukcja bezpieczeństwa

### **WAŻNE!**

- Instrukcja ergometru, trenażera niezależnego od liczby obrotów, klasy HA wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/5.
- Maksymalne obciążenie: 130kg.
- 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 957-1/5 klasy HA. 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

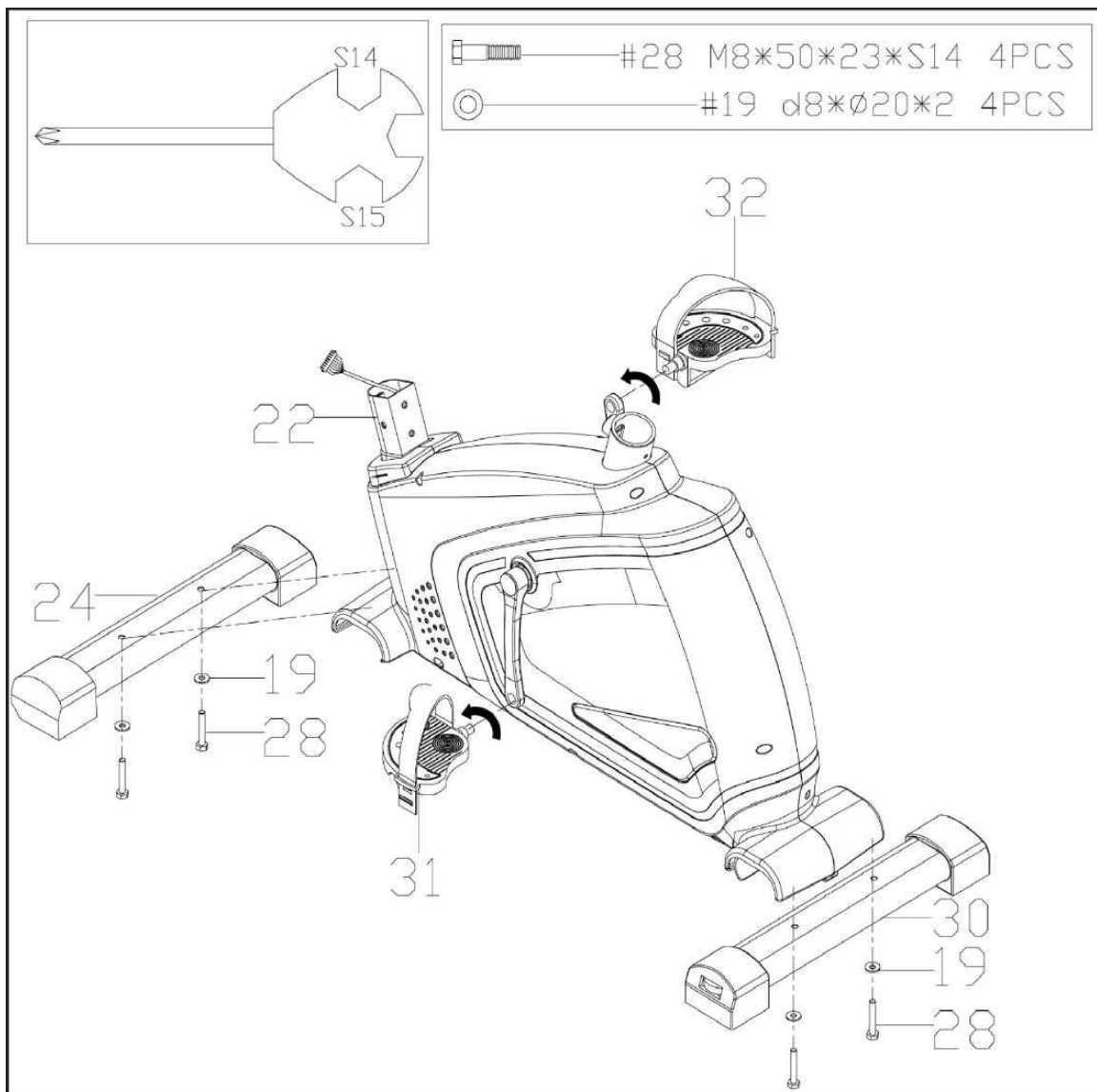
W celu ułatwienia montażu urządzenia, większość części została wstępnie zmontowana. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

#### Zawartość opakowania

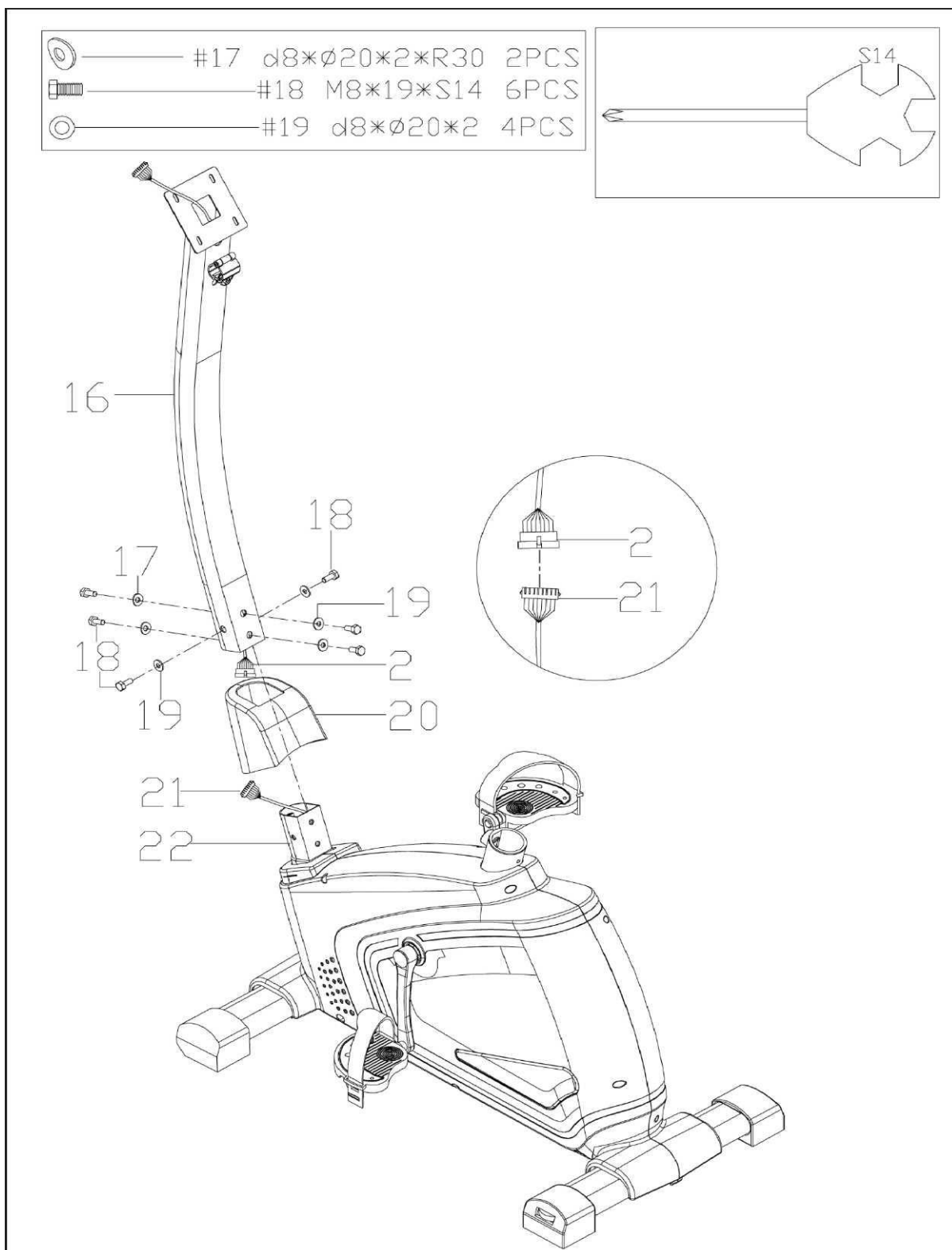
- Rozpakować wszystkie części z formy styropianowej i ułożyć je na podłodze obok siebie.
- Główną ramę umieścić na podkładzie chroniącym podłogę, w przeciwnym przypadku może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy. Podkład powinien być płaski i niezbyt gruby, tak aby rama mogła stać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

#### 3.1. Montaż krok po kroku

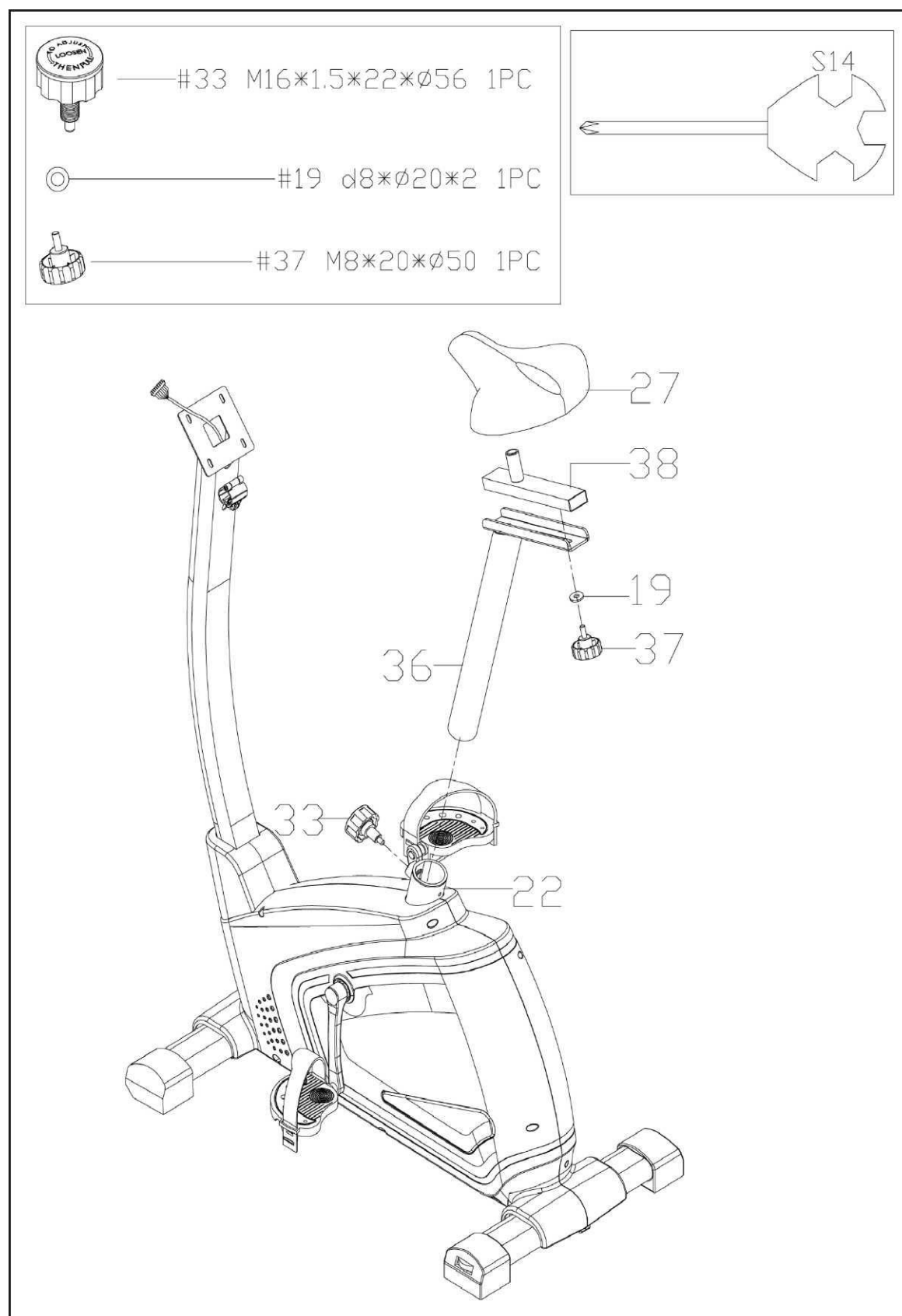
Krok 1



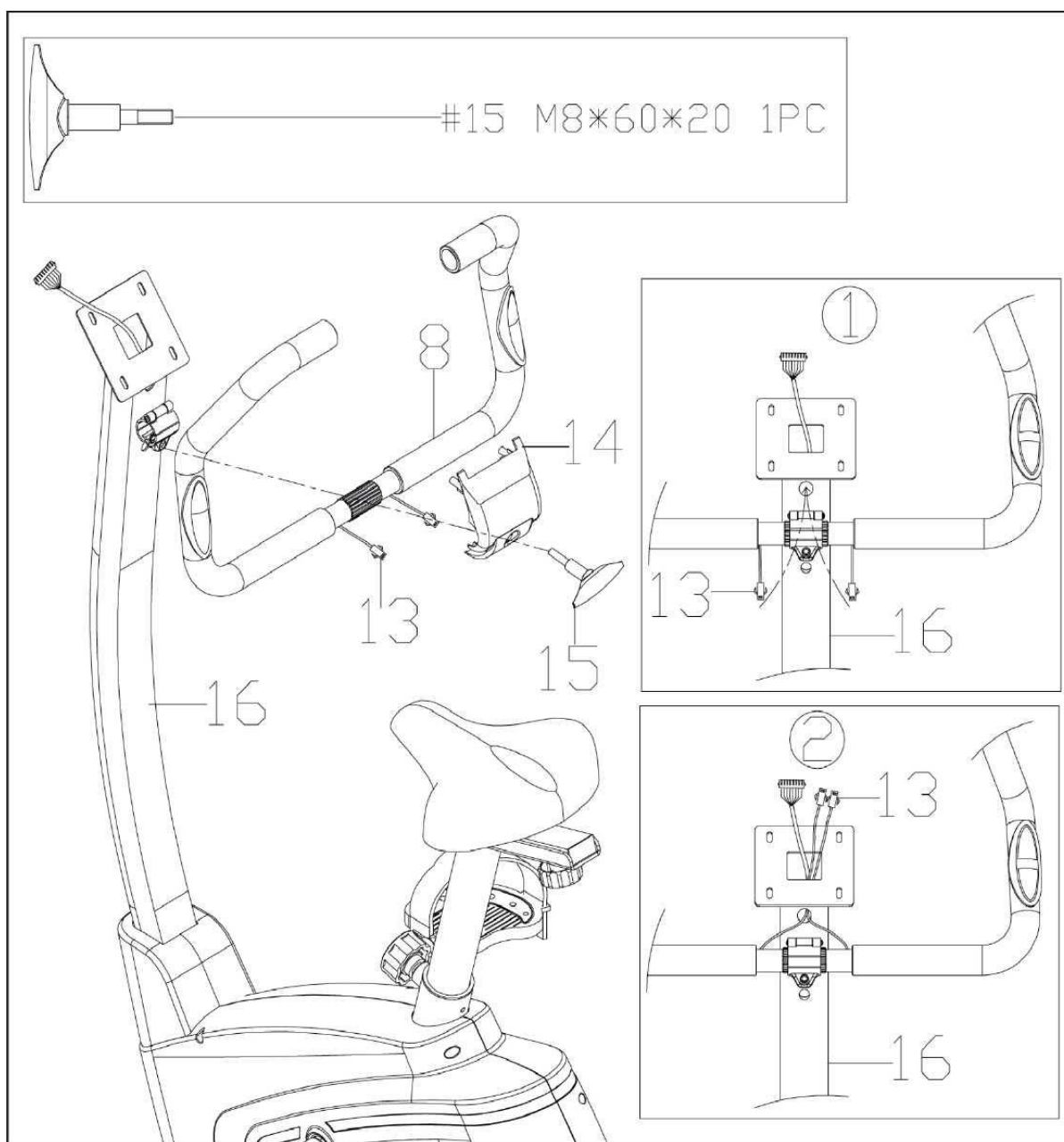
Krok 2



Krok 3

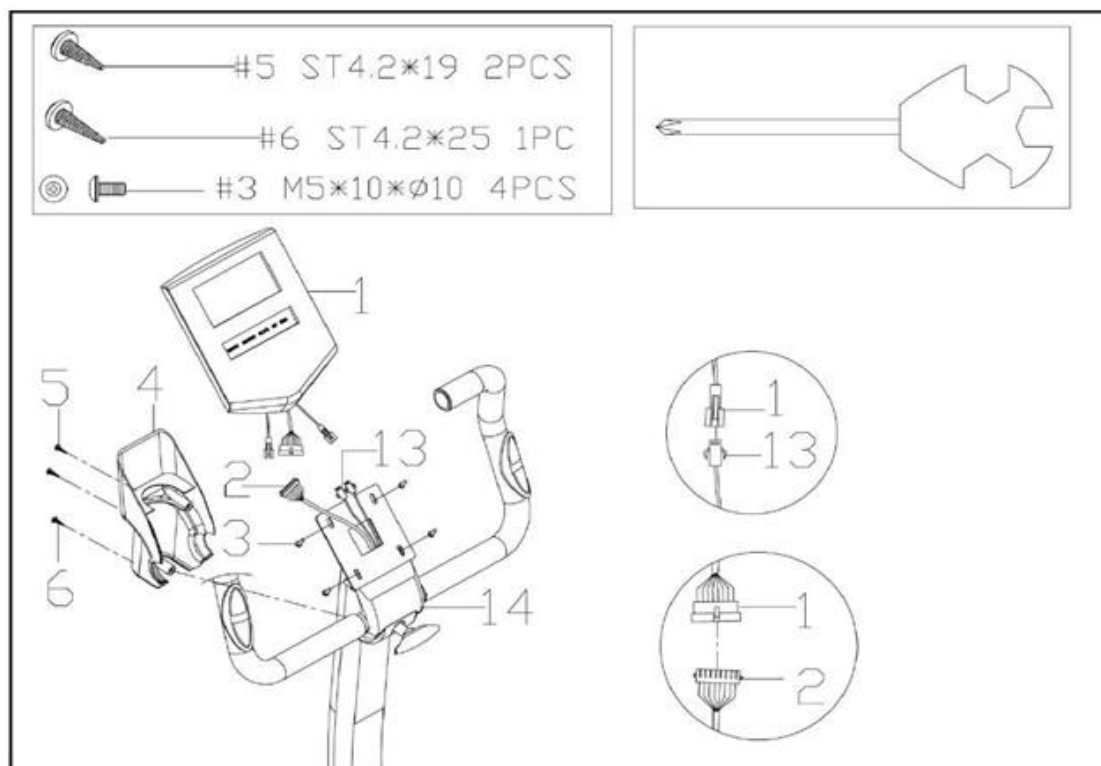


Krok 4

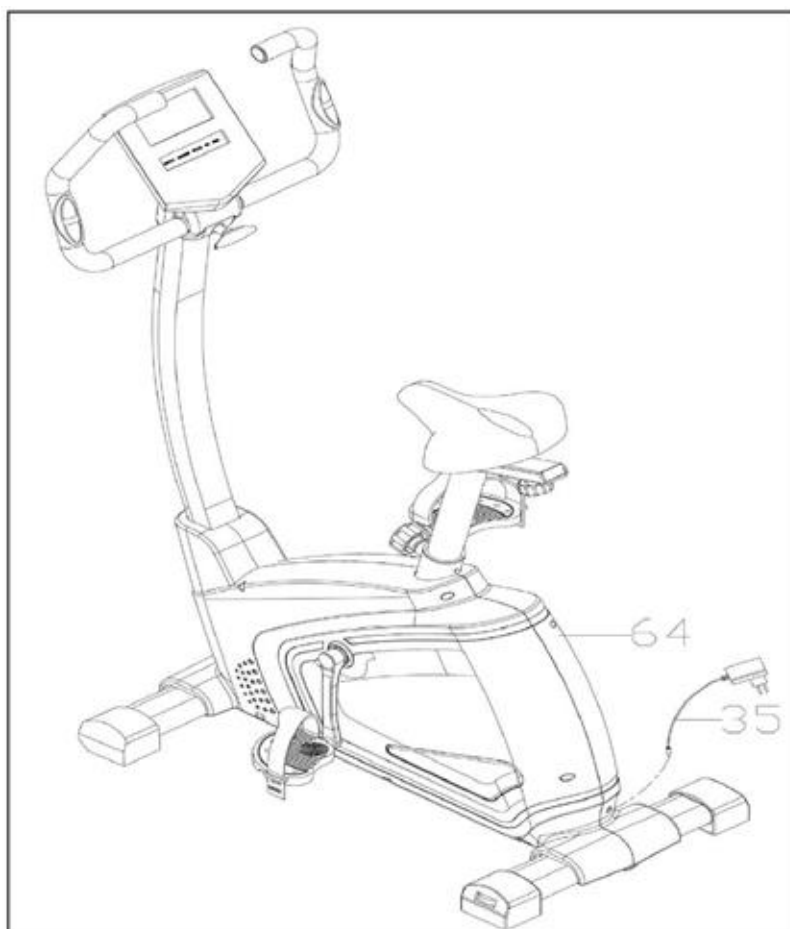




Krok 5



Krok 6



### 3.2. Ustawienie siodełka

Wysokość siodełka (ustawienie pionowe):

Wysokość siodełka to najważniejsze ustawienie. Proszę przestrzegać następujących zasad:

- Jeden z pedałów musi być w najniższym położeniu,
- Usiąść na urządzeniu i położyć obie dłonie na kierownicy,
- Położyć stopę na pedale, który znajduje się w najniższym położeniu,
- Noga nie może być przeprostowana w stawie kolanowym.

Dostosuj wysokość tak, aby było Ci wygodnie, ale nie wolno przeprostować kolana!



Siodełka nie wolno wyciągnąć wyżej niż oznakowanie „max”.

Ustawienie siodełka (poziome): Po ustawieniu wysokości siodełka należy przystąpić do ustawienia siodełka. W tym celu należy odkręcić śrubę i przesunąć siodełko odpowiednio do Twojego wzrostu. Należy przestrzegać następujących zasad:

Przy poziomo ustawionym pedale kąt pomiędzy udem a podudziem powinien wynosić 90°.

Nachylenie siodełka: Odkręcać obie nakrętki na podstawie siodełka, aż do momentu, w którym siodełko będzie można lekko obrać. Przeważenie nachylenia siodełka poprzez jego przyciśnięcie albo pociągnięcie. Kiedy siodełko jest odpowiednio nachylone, należy właściwym kluczem dokręcić nakrętki.

### 3.3. Ustawienie kierownicy

Po poluznieniu śruby motylkowej można poprzez nagięcie kierownicy ustawić ją w najwygodniejszej pozycji. Po ustawieniu należy dokręcić śrubę.

### 3.4. Ustawienie wysokości

Poprzez obracanie nakrętki regulującej wysokość na tylnej podstawie istnieje możliwość jej wyrównania. Przekręcanie w stronę przeciwną do wskazówek zegara zwiększa wysokość. Należy zwrócić uwagę, czy w podstawie jest odpowiednia ilość zwojów gwintu.

## 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 (kierownica, siodełko) mające kontakt z potem wymagają czyszczenia tylko przy pomocy wilgotnej szmatki.

## 5. Komputer

### 5.1. Przyciski komputera



#### 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.

#### MODE:

Przyciśnięcie potwierdza wybór funkcji.

#### BODY FAT:

Poprzez naciśnięcie przycisku BODY FAT można w każdym momencie podczas treningu ustalić zawartość tkanki tłuszczowej oraz indeks BMI. Ważne, aby dłonie znajdowały się na czujnikach pomiaru tętna.

#### RECOVERY:

Pomiar tętna powysiłkowego w podaniu wyniku 1-6.

#### ▲/▼:

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

## 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 w odstępach 0,1 km (0 – 999,9]

### TIME (czas)



Pokazuje czas treningu w sekundach (00:00 - 99:59)

### WATT (obciążenie)



W wersji niezależnej od liczby obrotów: pokazuje aktualnie ustawioną wartość obciążenia.

W wersji zależnej od liczby obrotów: pokazuje rzeczywiste obciążenie na podstawie liczby obrotów i poziomu oporu.

**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 wartość obliczonego lub ustawionego tętna.

**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!**

**Bodyfat (zawartość tkanki tłuszczowej) i indeks BMI**

Pokazuje zawartość tkanki tłuszczowej oraz indeks BMI.

**LEVEL (poziom)**

Pokazuje opór w 16-stopniowej skali. Dodatkowo pokazuje profil programu.

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

W momencie zaprzestania pedałowania komputer rozpozna przerwanie treningu. W tym momencie zostanie zatrzymany czas treningu, kilometry oraz łączne kalorie. Dane te można w ciągu 4 minut odczytać z ekranu. Trening może zostać wznowiony w każdym momencie w ciągu tych 4 minut, a wszystkie wartości rozpoczną swój bieg od ostatniego stanu. Aby zakończyć trening proszę wcisnąć przycisk DELETE. Wszystkie wartości zostaną usunięte.

## B. Pomiar tętna

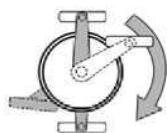
Pomiar tętna przy pomocy pasa telemetrycznego: Komputer jest wyposażony w chip, który umożliwia bezprzewodowy przekaz tętna przy pomocy pasa telemetrycznego (5,0 - 5,5 kHz).

Pomiar tętna na 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. W przypadku chęci sterowania treningiem za pomocą tętna, należy stosować opcjonalnie dostępny pas telemetryczny.

**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. Aktywacja komputera z trybu uśpienia

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

#### C. 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.

#### D. 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).

### E. Zwiększenie obciążenia w trybie HRC

Opór (obciążenie) będzie zwiększany co 30 sekund o 10 Watt 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 bieżące tętno będzie przez 5 sekund wyższe niż tętno docelowe, opór zostanie natychmiast zmniejszony o 20 Watt, a następnie co kolejne 20 sekund o 10 Watt, aż do uzyskania tętna niższego niż docelowe. Następnie opór zwiększy się ponownie.

Dopasowanie tętna do IND: W trybie IND jest możliwość aktywacji indywidualnego poziomu tętna. Zwiększenie oporu przebiega jak opisano powyżej.

### F. Wiek

Służy do ustalenia tętna maksymalnego i obliczenia indeksu BMI.

### G. Obliczanie kalorii

Pokazuje zużycie energii w oparciu o 22% wydajność. To znaczy, że pozostałe 78% zużycia energii ciało przekształca w ciepło. Przelicznik Joule na Kcal: 1cal=4,1867J.

Przykład: 60Watt przez 20minut

$60(\text{Watt}) \times 20(\text{min}) \times 60\text{Rpm} = 72000\text{J} = 17197\text{cal}$ .

17197cal oznacza 22% zużycie energii. Całkowite spalanie kalorii wynosi 78169cal lub 78Kcal.

### H. Pomiar zawartości tkanki tłuszczowej

Standardowa zawartość tkanki tłuszczowej u dorosłych (w %) całkowitej masy ciała:

Wiek	Kobiety	Mężczyźni
Do 30	11-21%	8-15%
30-50	19-21%	13-15%
Powyżej 50	21-25%	15-18

### Wskaźnik masy ciała (BMI)

Do kontroli wagi ciała często także obliczany wskaźnik masy ciała (BMI).

$$\text{BMI} = \frac{\text{Waga ciała w kg}}{(\text{wzrost w m})^2}$$

**Klasyfikacja wg BMI**

- Niedowaga <20 (mężczyźni) <19 (kobiety)
- Waga normalna 20-25 (mężczyźni) 19-24 (kobiety)
- Lekka nadwaga 26-30 (mężczyźni) 25-30 (kobiety)
- Duża nadwaga 31-40 (mężczyźni i kobiety)
- Bardzo duża nadwaga >40 (mężczyźni i kobiety)

Metody analizy tkanki tłuszczowej i wskaźnika masy ciała (BMI) pomogą Ci w ustaleniu idealnej wagi i udokumentowaniu Twojego sukcesu treningowego. Są to dowody zdrowego ciała i zdrowego układu odpornościowego. Absolutnie nie powinny zostać źle zinterpretowane i prowadzić do przesadzonej i niezdrowej szczupłości.

**Wyjaśnienia:**

Nawet niewielkie, codzienne spożycie w nadmiarze kalorii prowadzi po kilku tygodniach do odczuwalnego wzrostu tkanki tłuszczowej.

Poszczenie lub spożywanie niskokalorycznego jedzenia spowoduje wprawdzie krótkoterminowe zmniejszenie się zawartości tkanki tłuszczowej oraz utratę wagi, ale na dłuższą metę nie ma większego sensu. Ciało obniża swoją hormonalnie sterowaną przemianę materii. Po zakończeniu postu zwiększona ilość dostarczonej energii odłoży się o dużo szybciej jako rezerwa tkanki tłuszczowej.

Z tego powodu tylko specjalnie i indywidualnie dobrany trening wytrzymałościowy w połączeniu ze zdrową dietą prowadzi do długoterminowej utraty wagi i zmniejszenia zawartości tkanki tłuszczowej.

**Spalanie tłuszczu i dostarczanie energii**

Dostarczenie energii w organizmie odbywa się poprzez spalanie węglowodanów i tłuszczów (tkanki tłuszczowej).

Węglowodany są głównym źródłem energii w wysokich prędkościach treningowych (wysokie tętno). Kwasy tłuszczowe i tkanka tłuszczowa dostarczają energii głównie przy niskich prędkościach (niskie tętno treningowe, 65-70% maksymalnego indywidualnego tętna serca).

**Odczytywanie zmierzonych wartości tkanki tłuszczowej**

Można odczytać następujące 4 wartości:

- FAT % = ilość tkanki tłuszczowej całego ciała (w %) (wskaźnik 5-55 %)
- BMI = wskaźnik masy ciała z podaną wartością wagi ciała i wzrostu (wskaźnik 1,0 - 99,9 ]



## 5.3. Uruchomienie komputera

### 5.3.1. Szybki start

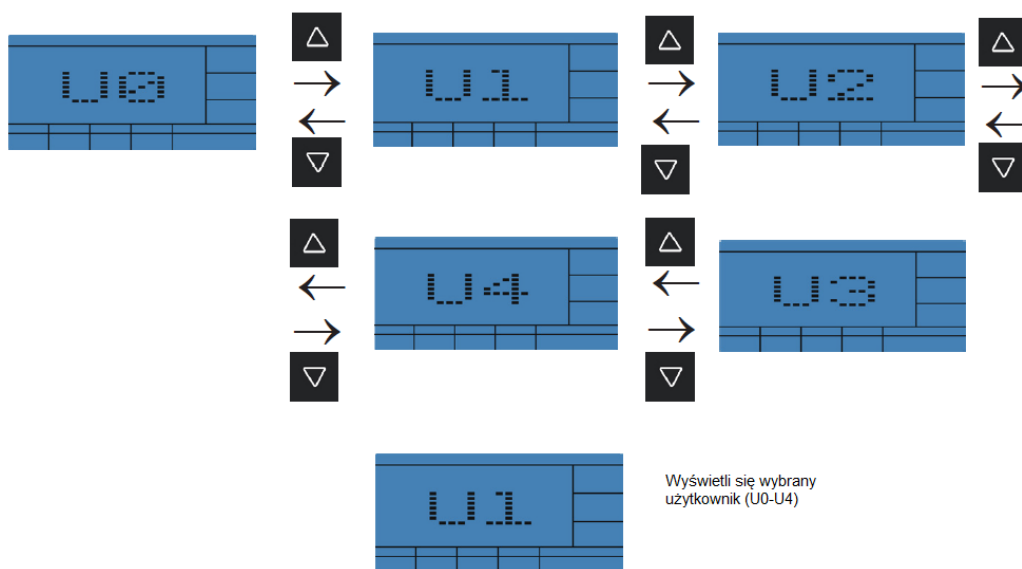
Dla prostoty obsługi z urządzenia treningowego została stworzona możliwość szybkiego i łatwego uruchomienia komputera. Postępuj w następujący sposób:

- 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.

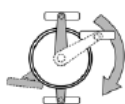
## 5.4. Trening z wyborem użytkownika

### 5.4.1. Wybór użytkownika i wprowadzenie indywidualnych danych

#### 1. Wybór użytkownika



A)



lub

B)

MODE

WATT					TIME
					0:06
					WATT
					25
-----					
PERMIN	KMH	RPM	RGS	S	P
60	22.4	L	I	S	P OFF

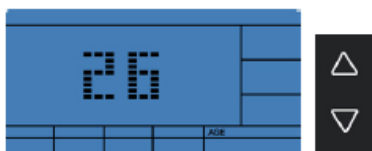
>3 przyciśnięcie:  
patrz 2) Wprowadzenie  
indywidualnych danych

<1s przyciśnięcie:  
patrz 3) WATT  
(obciążenie)

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. Wprowadzenie indywidualnych danych

### a) wiek

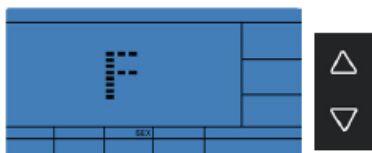


20-90 lat

**MODE**

krótko wcisnąć

### b) płeć

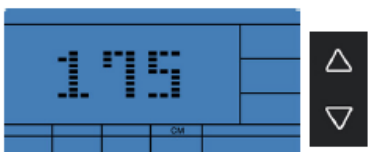


F=kobiety  
M=mężczyźni

**MODE**

krótko wcisnąć

### c) Wzrost



100-205 cm

**MODE**

krótko wcisnąć

### d) Waga

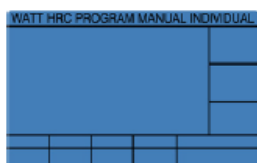


40-150kg



Przekierowanie do menu głównego patrz 5.4.2

### 5.4.2. Wybór menu – Watt (obciążenie)

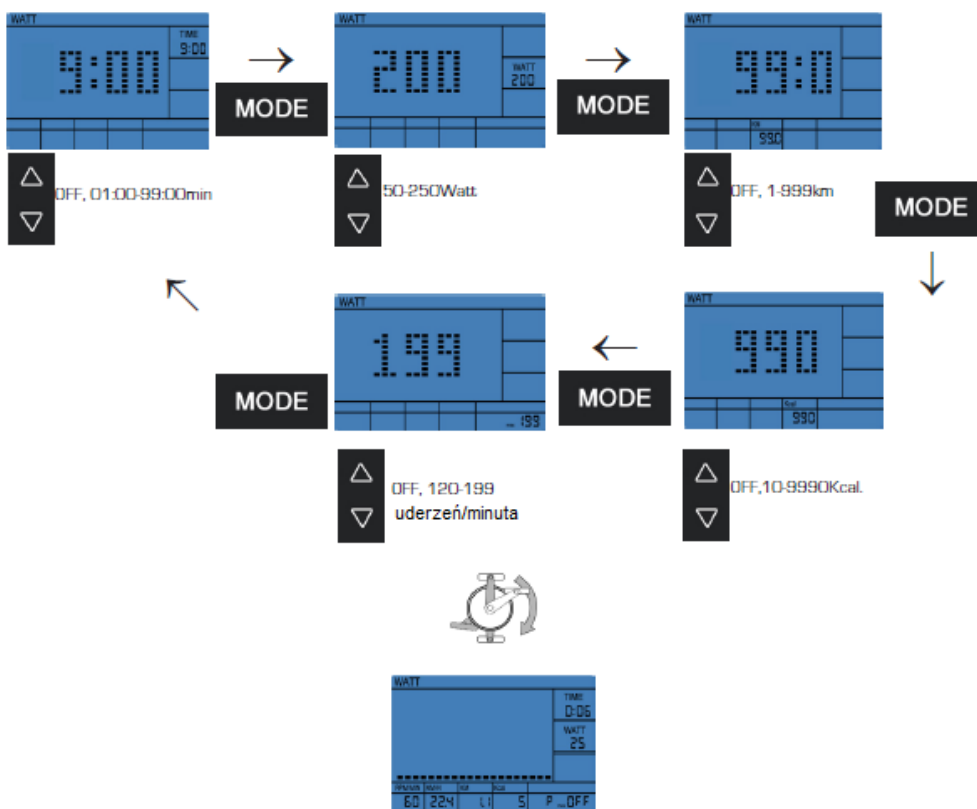


Wybór menu, miga WATT



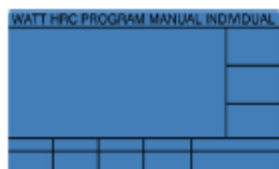
krótko przycisnąć

### B. Wprowadzenie wartości



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.

### 5.4.3. Wybór menu - HRC



Wybór menu, miga HRC



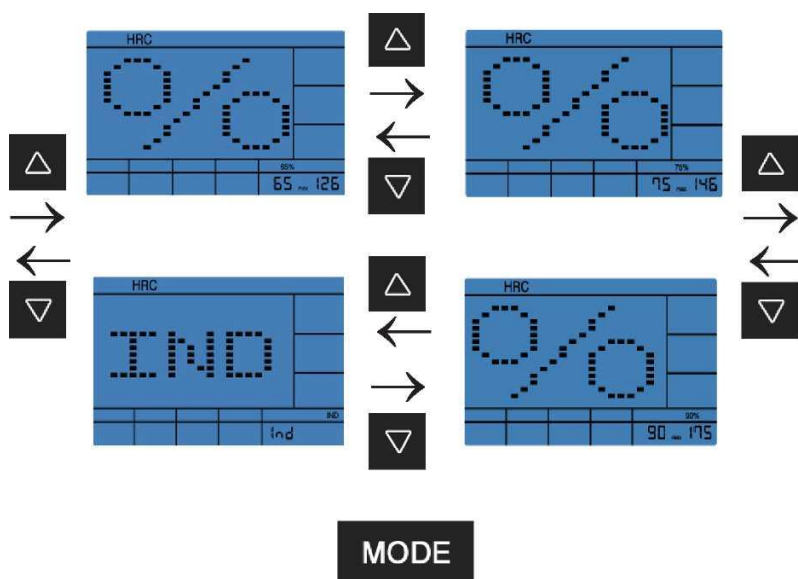
**MODE**

Wybór 2) Wybór tętna maksymalnego

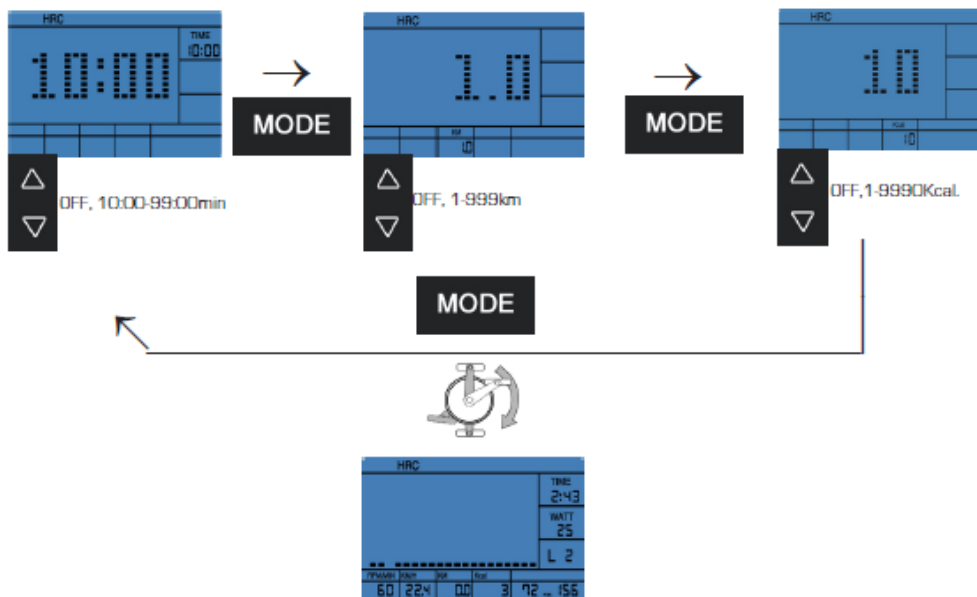
HRC					
					TIME
					2:43
					WATT
					25
					L 2
SPM	TMH	TM	PRG	IND	IND
60	224	00	3	72	156

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.

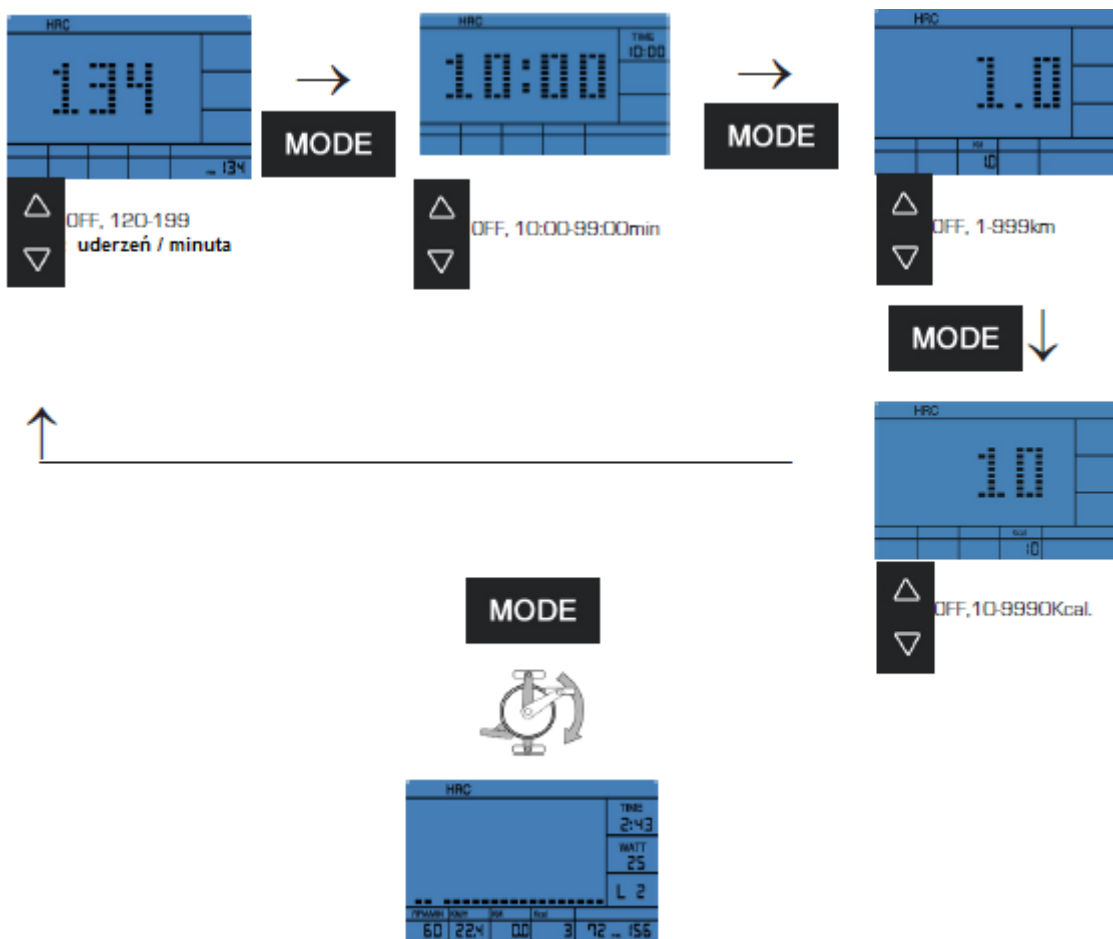
#### 2) Wybór tętna maksymalnego



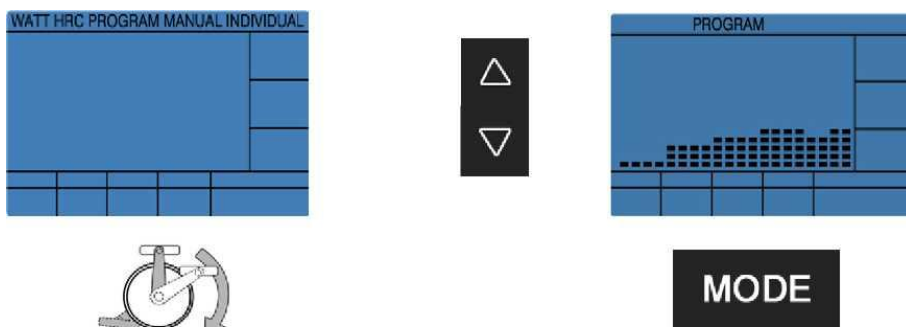
3A) Wprowadzenie wartości dla 65%, 75% i 90%



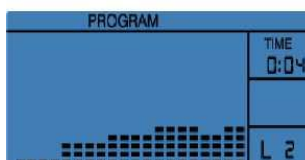
3B) Wprowadzenie danych do IND



### 5.4.4. Wybór menu - PROGRAM

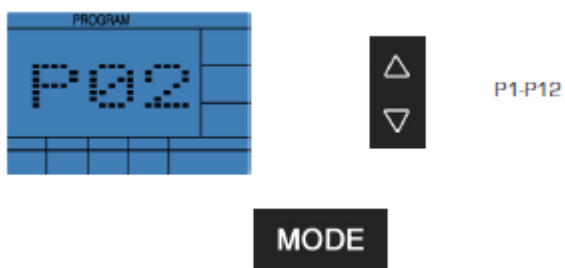


patrz 2) Wybór profilu

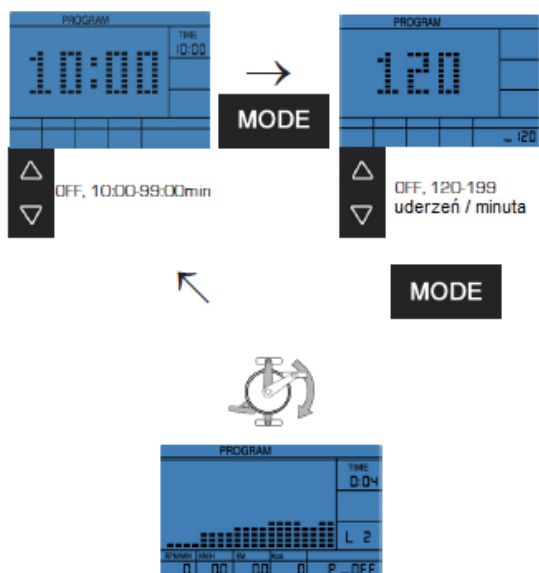


Trenujesz w module WATT, który jest niezależny od ilości obrotów. Podane dane będą odliczane wstecz, poza tym rozpocznie się odliczanie w górę. W momencie osiągnięcia wartości celowej, pojawi się sygnał dźwiękowy i komputer zatrzyma trening.

#### 2) Wybór profilu

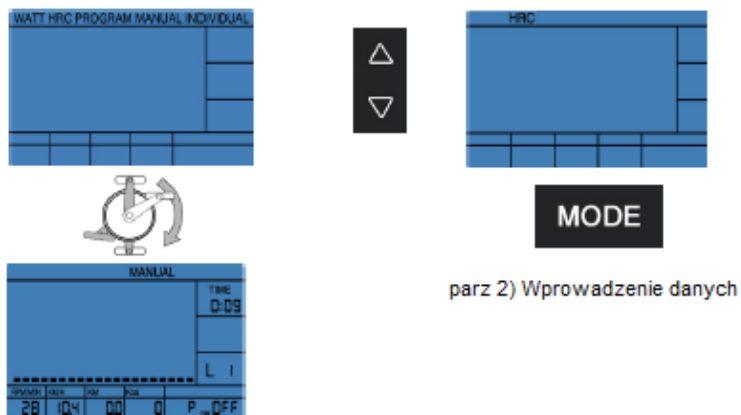


#### 3) Wprowadzenie danych



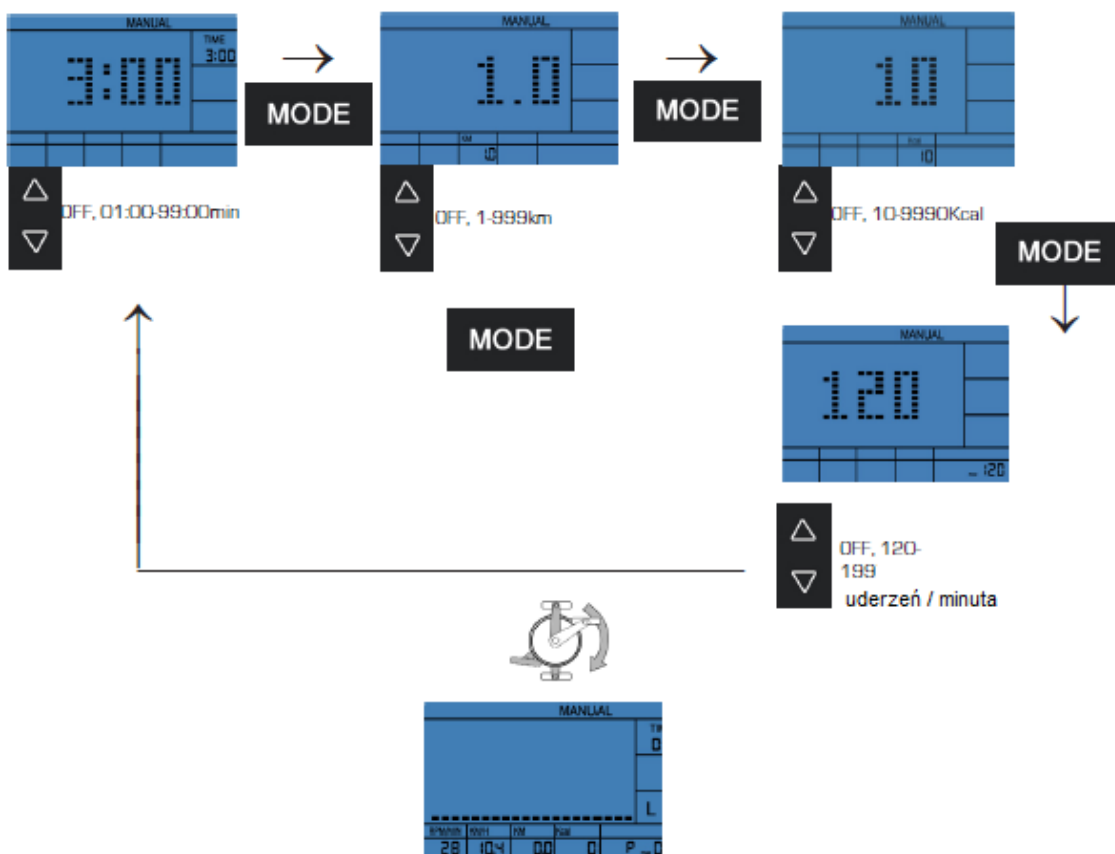
Trenujesz w module PROGRAM. Podane dane będą odliczane wstecz, poza tym rozpocznie się odliczanie w górę. W momencie osiągnięcia wartości celowej, pojawi się sygnał dźwiękowy i komputer zatrzyma trening.

### 5.4.5. Wybór menu – MANUAL



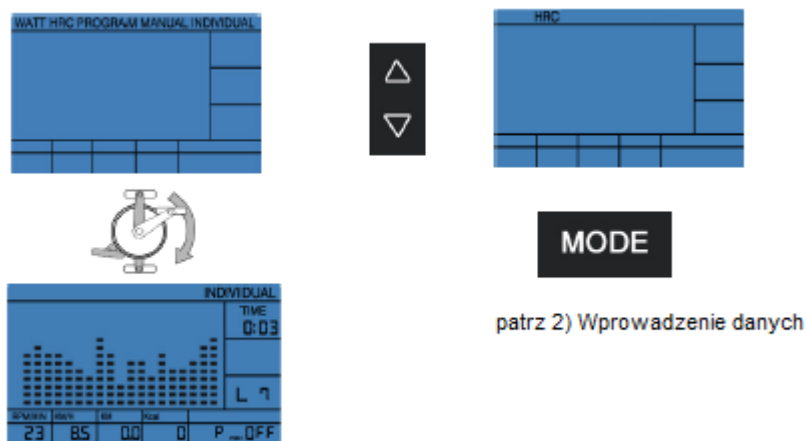
Trenujesz w module WATT, który jest niezależny od ilości obrotów. Podane dane będą odliczane wstecz, poza tym rozpocznie się odliczanie w górę. W momencie osiągnięcia wartości celowej, pojawi się sygnał dźwiękowy i komputer zatrzyma trening.

### 2) Wprowadzenie danych



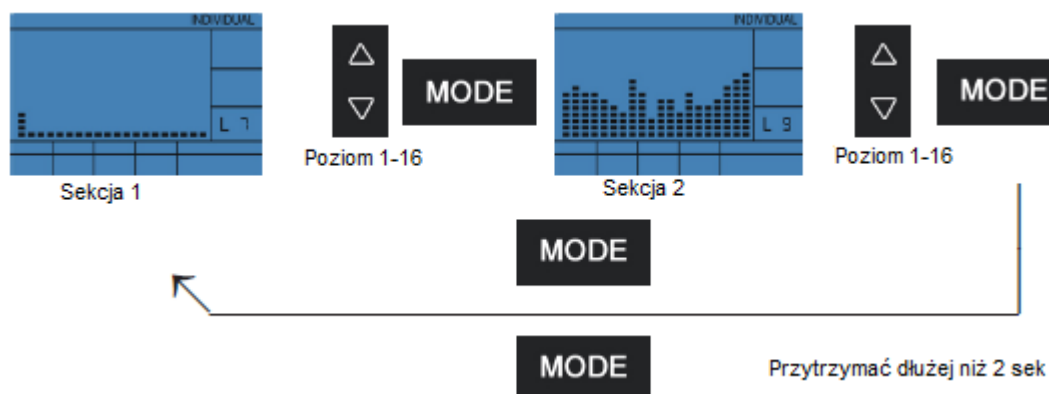
Trenujesz w module WATT, który jest niezależny od ilości obrotów. Podane dane będą odliczane wstecz, poza tym rozpocznie się odliczanie w górę. W momencie osiągnięcia wartości celowej, pojawi się sygnał dźwiękowy i komputer zatrzyma trening.

#### 5.4.6. Wybór menu - INDIVIDUAL



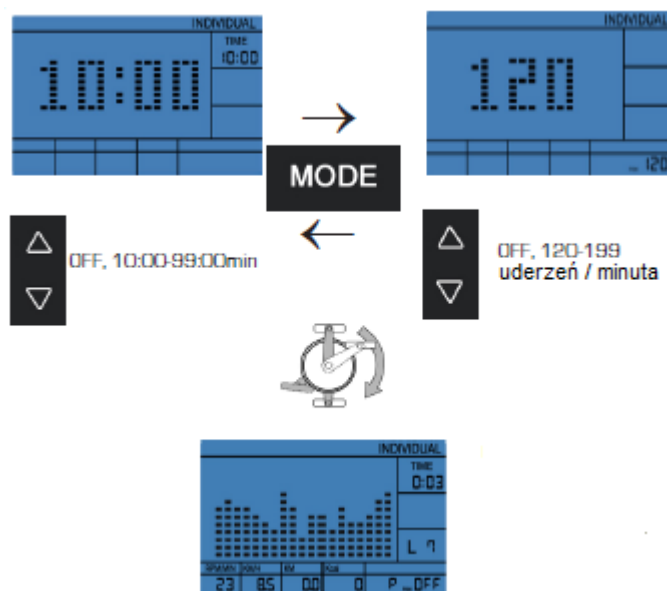
Podane dane będą odliczane wstecz, poza tym rozpocznie się odliczanie w górę. W momencie osiągnięcia wartości celowej, pojawi się sygnał dźwiękowy i komputer zatrzyma trening.

#### 2) Wprowadzenie sekcji / poziomów oporu





## 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.

#### 5.4.7. Pomiar tkanki tłuszczowej (Bodyfat)

W trakcie treningu wciśnij klawisz BODY FAT. Rozpocznie się pomiar, który zostanie zasygnalizowany pojawieniem się trzech kresek na wyświetlaczu.



Po prawidłowym pomiarze na wyświetlaczu pojawi się wyniki: zawartość tkanki tłuszczowej w % i indeksu BMI.

## 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 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	Włożyć nowe baterie tego samego typu
Brak możliwości regulacji oporu	Usterka mechaniczna / sterowania	Sprawdzić opakowanie Zadzwoń do serwisu
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 ergometrze 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. 80 obrotów na minutę i nie przekraczała 100.

### 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.

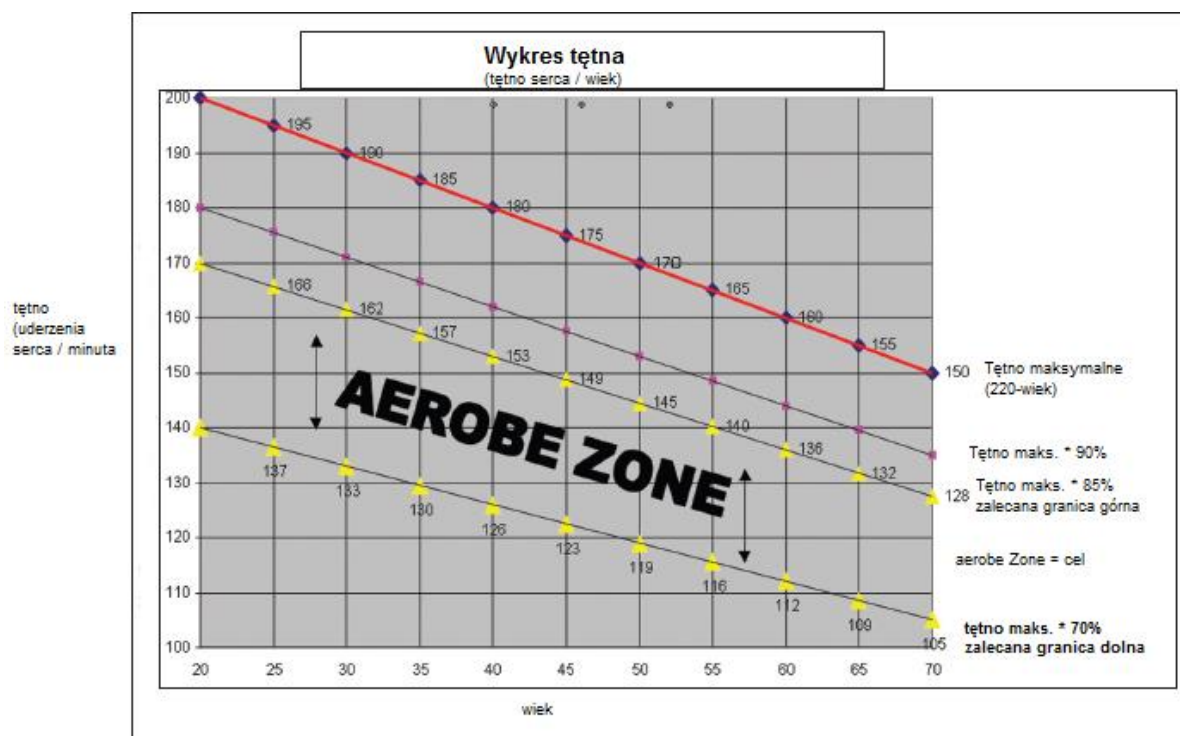
### **Rozprężenie:**

5 do 10 minut wolnego poruszania się.

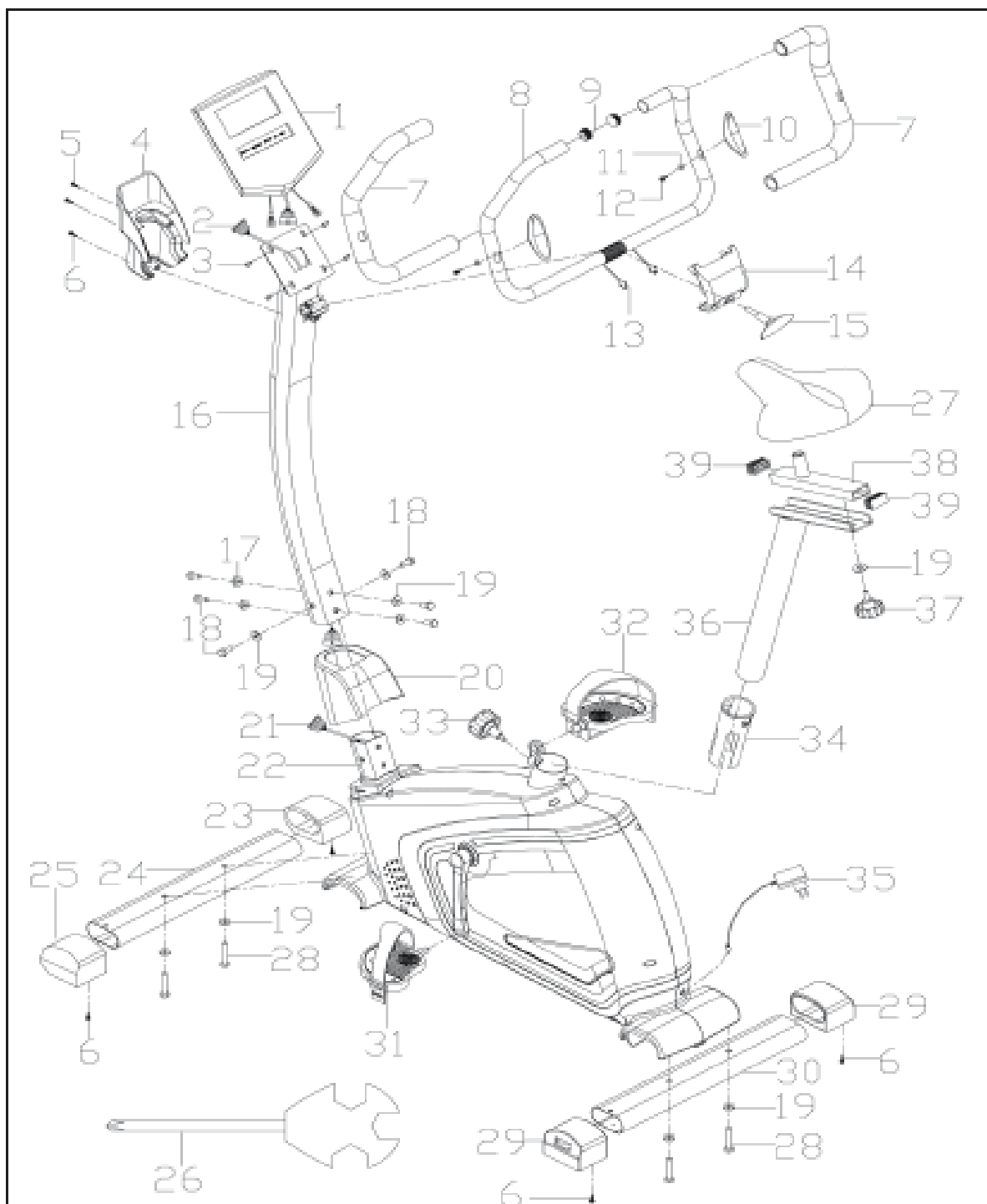
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

### **Zmiany metabolizmu w czasie treningu:**

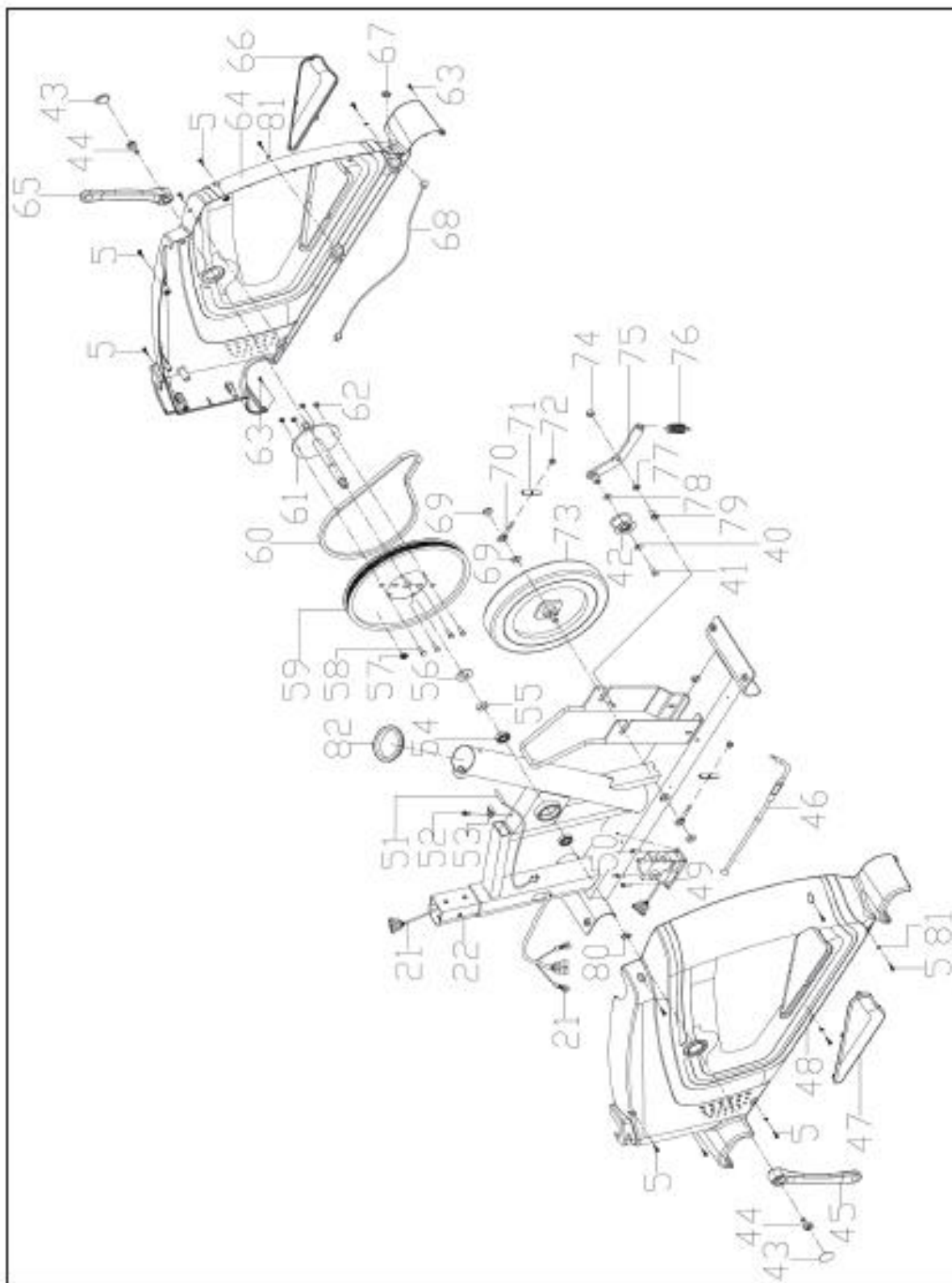
- Przez pierwsze 10 minut treningu wytrzymałościowego, organizm spala cukry zmagazynowane w mięśniach:
- Po ok. 10 minutach, dodatkowo spalany jest tłuszcz.
- Po 30-40 min. rozpoczyna się metabolizm tłuszczów, a tłuszcz staje się podstawowym surowcem energetycznym.



8. Rysunek







## 9. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
4852 -1	Computer	Computer	TZ 6170	1
-2	Datenkabel, oben	Upper sensor cable		1
-3	Schrauben für Computer	Screws for computer	M5 x 10	4
-4	Lenkerabdeckung, hinten	Rear handlebar cover		1
-5	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4.2 x 19	15
-6	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4.2 x 25	5
-7*	Schaumstoff für Lenker	Foam for handlebar	Ø23 x 570	2
-8	Lenker	Handlebar		1
-9	Kunststoffkappe für Lenker	Endcap for handlebar	Ø25	2
-10	Handpulssensor	Handpulse sensor		2
-11	Unterlegscheibe	Washer	Ø6 x 12 x 1	2
-12	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4 x 19	2
-13	Handpulssekabel	Handpulse sensor cable		2
-14	Lenkerabdeckung, vorne	Front handlebar cover		1
-15	Griffschraube	Grip screw	M8 x 60	1
-16	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-17	Unterlegscheibe	Washer	Ø20 x 20 x 2	2
-18	Sechskantschraube	Hex head screw	M8 x 19	6
-19	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 x 20 x 2	9
-20	Lenkerstützrohrabdeckung	Handlebarpost cover		1
-21	Satenkabel, unten	Lower sensor cable		1
-22	Hauptrahmen	Mainframe		1
-23	Fußkappe, vorne rechts	Right front stabilizer endcap		1
-24	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-25	Fußkappe, vorne links	Left front stabilizer endcap		1
-26	Werkzeugschlüssel	Wrench		1
-27*	Sattel	Saddle		1
-28	Sechskantschraube	Hex head screw	M8 x 50	4
-29	Fußkappe, hinten rechts	Right rear stabilizer endcap		1
-30	Fußkappe, hinten links	Left rear stabilizer endcap		1
-31	Pedal, links	Left pedal		1
-32	Pedal, rechts	Right, pedal		1
-33	Griffschraube für Sattelstützrohr	Gripscrew for seatpost		1
-34	Kunststoffbuchse	Bushing		1
-35	Netzgerät	Adapter	9V	1
-36	Sattelstützrohr	Seatpost		1
-37	Sechskantschraube	Hex head screw	M8 x 20	1
-38	Sattelschlitten	Saddle slider		1
-39	Kunststoffkappe	Endcap	40 x 20	2
-40	Unterlegscheibe	Washer	Ø6 x 16 x 1.2	1
-41	Sechskantschraube	Hex head screw	M6 x 10	1
-42	Riemenspannrolle	Idlerwheel		1
-43	Abdeckung für Kurbelschraube	Crank cover	Ø25	2
-44	Sechskantschraube	Hex head screw	M8 x 20	2
-45	Kurbel, links	Left crank		1
-46	Widerstandsverstellkabel	Tension control cable		1
-47	Kleines Gehäuse, links	Left small housing		1
-48	Gehäuse, links	Left housing		1
-49*	Motor	Motor		1
-50	Sechskantschraube	Hex head screw	M5 x 10	4
-51	Sensor	Sensor		1
-52	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2 x 16	1
-53	Sensorhalterung	Sensorbracket		1
-54	Kugellager	Ballbearing	6203Z	2
-55	Buchse	Bushing	Ø22 x 18 x 6	1
-56	Unterlegscheibe	Washer	Ø17 x 22 x 0.3	1
-57	Magnet	Magnet		1
-58	Sechskantschraube	Hex head screw	M6 x 13	4
-59	Antriebsrad	Drive wheel		1
-60*	Antriebsriemen	Drive belt	6PJ410	1
-61	Achse	Axle		1
-62	Mutter, selbstsichernd	Safety Nut		4
-63	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	St3 x 16	2
-64	Gehäuse, rechts	Right housing		1
-65	Kurbel, rechts	Right crank		1
-66	Kleines Gehäuse, rechts	right small housing		1
-67	Mutter	Nut		1
-68	Stromkabel	Powerline		1
-69	Mutter	Nut	M10	2
-70	Augenschraube	Eyebolt	M6 x 40	2
-71	Anschlag	U plate		2

-72	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	2
-73	Schwungrad	Flywheel		1
-74	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	1
-75	Riemenspanner	Idlerwheel		1
-76	Feder	Spring		1
-77	Unterlegscheibe	Washer	Ø12 x 17 x 0.5	1
-78	Unterlegscheibe	Washer	Ø12 x 15.5 x 0.3	1
-79	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8 x 12	1
-80	C-Ring	C-ring	Ø17	1
-81	Unterlegscheibe	Washer	Ø5 x 10 x 1	6
-82	Gummilippe	Seal ring		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)