FINNLO
FITNESS SYSTEMS

LOXON

Instrukcja obsługi

Spis treści

1. Wskazówki bezpieczeństwa

2. Ogólne
2.1 Opakowanie
2.2 Usuwanie odpadów
2.3 Objaśnienie symboli

3. Montaż
3.1 Montaż krok po kroku

4. Pielęgnacja i konserwacja

5. Komputer
5.1 Przyciski komputera
5.2 Funkcje komputera
5.2.1 Instrukcje do poszczególnych funkcji
5.2.2 Objaśnienie symboli i wartości naukowych
5.3 Uruchomienie komputera
5.3.1 Funkcja natychmiastowego startu
5.4 Trening z wyborem użytkownika
5.4.1 Wybór użytkownika oraz podanie danych osobistych
5.4.2 Tryb HRC
5.4.3 Tryb PROGRAM
5.4.4 Tryb MANUAL
5.4.5 Tryb INDIVIDUAL
5.4.6 Wskazania na zakończenie treningu
5.5 Awaria i przyczyny powstania awarii

6. **Detale techniczne**
6.1 Zasilacz sieciowy (zawarty w dostawie)
6.2 Zgodność z ustawą o zabezpieczeniach urządzeń

7. Instrukcja treningowa
7.1 Częstotliwość treningów
7.2 Intensywność treningów
7.3 Trening z badaniem pulsu
7.4 Kontrola treningów
7.5 Czas trwania treningu

8. TPA

9. Rysunki poszczególnych części

10. Lista części

1. Wskazówki bezpieczeństwa

Ważne!

- W przypadku niniejszego eliptyku chodzi o zależne od ilości obrotów urządzenie treningowe klasy HC, zgodnie z DIN EN 957-1/9.
- Maksymalne obciążenie150 kg.
- Eliptyk może być używany tylko do celów, dla których został wyprodukowany!
- Każde inne użycie jest niedopuszczalne i ewentualnie niebezpieczne. Nie można obarczać importera odpowiedzialnością za szkody spowodowane przez użytkowanie niezgodne z przeznaczeniem.
- Trenujecie Państwo na urządzeniu, które zostało skonstruowane zgodnie z najnowszą wiedzą dotyczącą bezpieczeństwa. Występujące ewentualnie miejsca mogące powodować obrażenia ciała zostały w miarę możliwości usunięte.

W celu uniknięcia obrażeń i/lub wypadków, proszę przeczytać i przestrzegać poniższych prostych reguł:

1. Proszę nie pozwalać dzieciom na zabawy urządzeniem lub w jego pobliżu.
2. Proszę regularnie sprawdzać, czy wszystkie śruby, nakrętki, uchwyty i pedały są mocno przykręcone.
3. Proszę natychmiast wymieniać uszkodzone części i nie używać urządzenia aż do jego naprawienia. Proszę również zwracać uwagę na ewentualne zmęczenie materiału.
4. Należy unikać wysokich temperatur, wilgoci oraz opryskiwania wodą.
5. Przed uruchomieniem urządzenia należy dokładnie przeczytać jego instrukcję obsługi.
6. Urządzenie potrzebuje w każdym kierunku odpowiednio dużo wolnego miejsca, z tyłu minimum 2 m x 1 m!
7. Proszę postawić urządzenie na twardej i równej powierzchni.
8. Proszę nie trenować bezpośrednio przed lub po posiłkach.
9. Przed rozpoczęciem treningu siłowego proszę poddać się badaniom lekarskim.
10. Poziom bezpieczeństwa urządzenia może być zagwarantowany, kiedy będziecie Państwo w regularnych odstępach czasowych kontrolować części zużywające się. Na liście części zamiennych oznaczono je *.
11. Nie należy używać urządzeń treningowych jako urządzeń zabawowych.
12. Proszę nie stawać na obudowie.
13. Proszę nie nosić luźnych ubrań, jedynie odpowiednie ubranie treningowe na przykład dres.
14. Proszę nosić obuwie i nigdy nie trenować na bosaka
15. Proszę zwracać uwagę, aby w pobliżu urządzenia nie znajdowały się osoby trzecie, ponieważ dodatkowe osoby mogłyby zostać zranione przez ruchome części.
16. Urządzenie do treningu nie może stać w pomieszczeniu wilgotnym (Łazienka), lub na balkon.

2. Ogólnie

Obszarem stosowania niniejszego urządzenia jest dom. Urządzenie odpowiada wymaganiom normy DIN EN 957-1/9 klasa HC. Oznakowanie CE odnosi się do wytycznych UE 89/336/EWG oraz 73/23/EWG. Nie wyklucza się powstania uszczerbku na zdrowiu poprzez niewłaściwe użytkowanie niniejszego urządzenia (na przykład nadmierny trening, błędne ustawienie itd..)

Aby wykluczyć ryzyko uszkodzenia zdrowia, należy przed rozpoczęciem treningu poddać się badaniom lekarskim przez lekarza domowego.

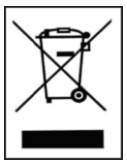
2.1 Opakowanie

Opakowanie składa się z materiałów przyjaznych środowisku z możliwością ich dalszego użytkowania:

- Opakowanie zewnętrzne wykonane z papy
- Formy wykonane z piankowego, wolnego od FCKW polistyrenu (PS).
- Folie i worki wykonane z polietylenu (PE)
- Zawieszki taśmowe z naciągiem z polipropylenu (PP)

2.2 Usuwanie odpadów

Niniejszego produktu nie można po jego eksploatacji wyrzucić



razem z odpadami domowymi, lecz należy go oddać do punktu , lecz należy oddać go do punktu przerabiania odpadów urządzeń elektrycznych i elektronicznych Zgodnie z oznakowaniem materiały nadają się do ponownego użycia. Używając ponownie przetworzonych materiałów lub korzystając z innych form przetwarzania starych urządzeń wnosicie Państwo wkład do ochrony naszego środowiska.
Proszę zapytać w zarządzie gminy o odpowiednie miejsca usuwania odpadów

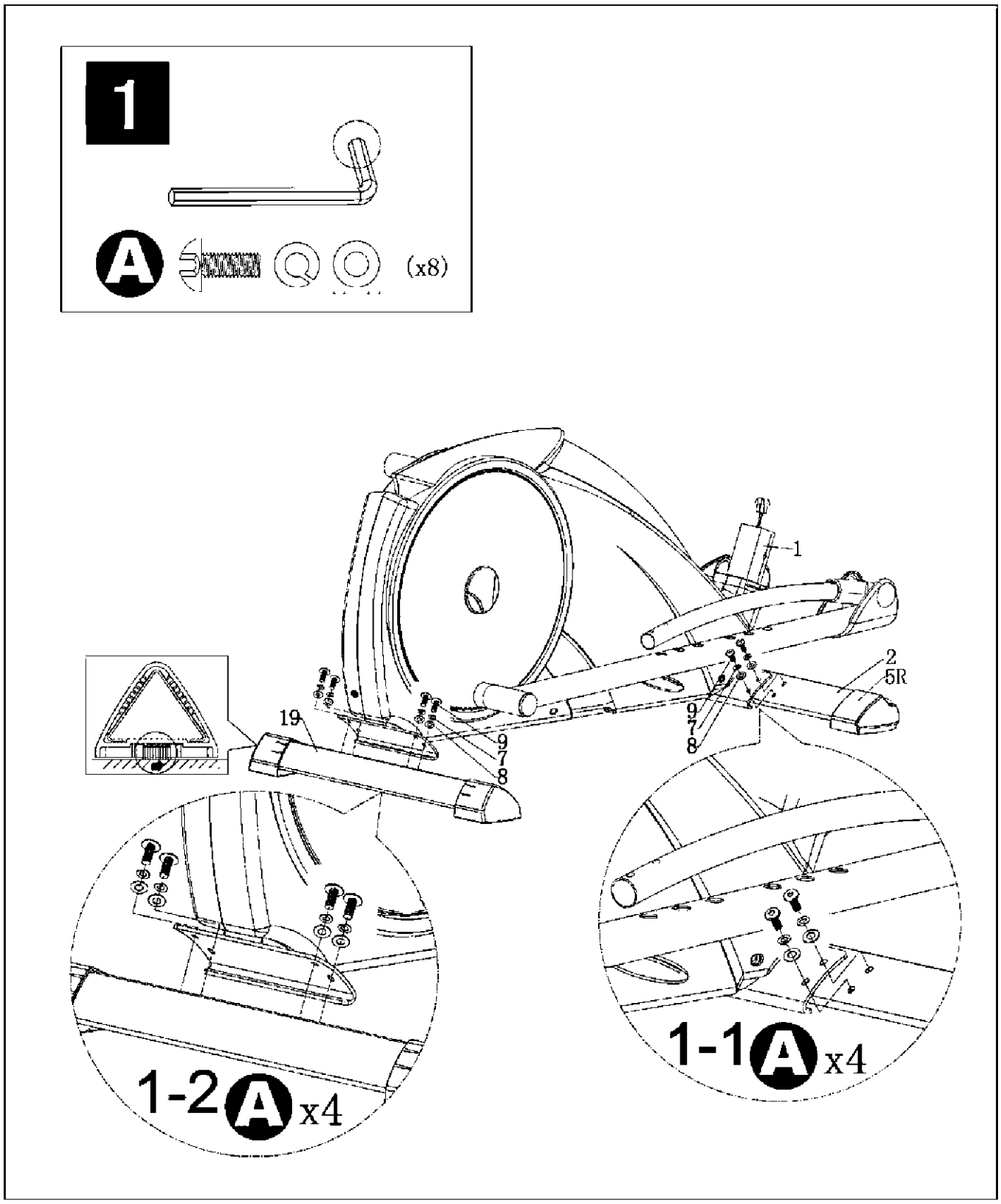
3. Montaż

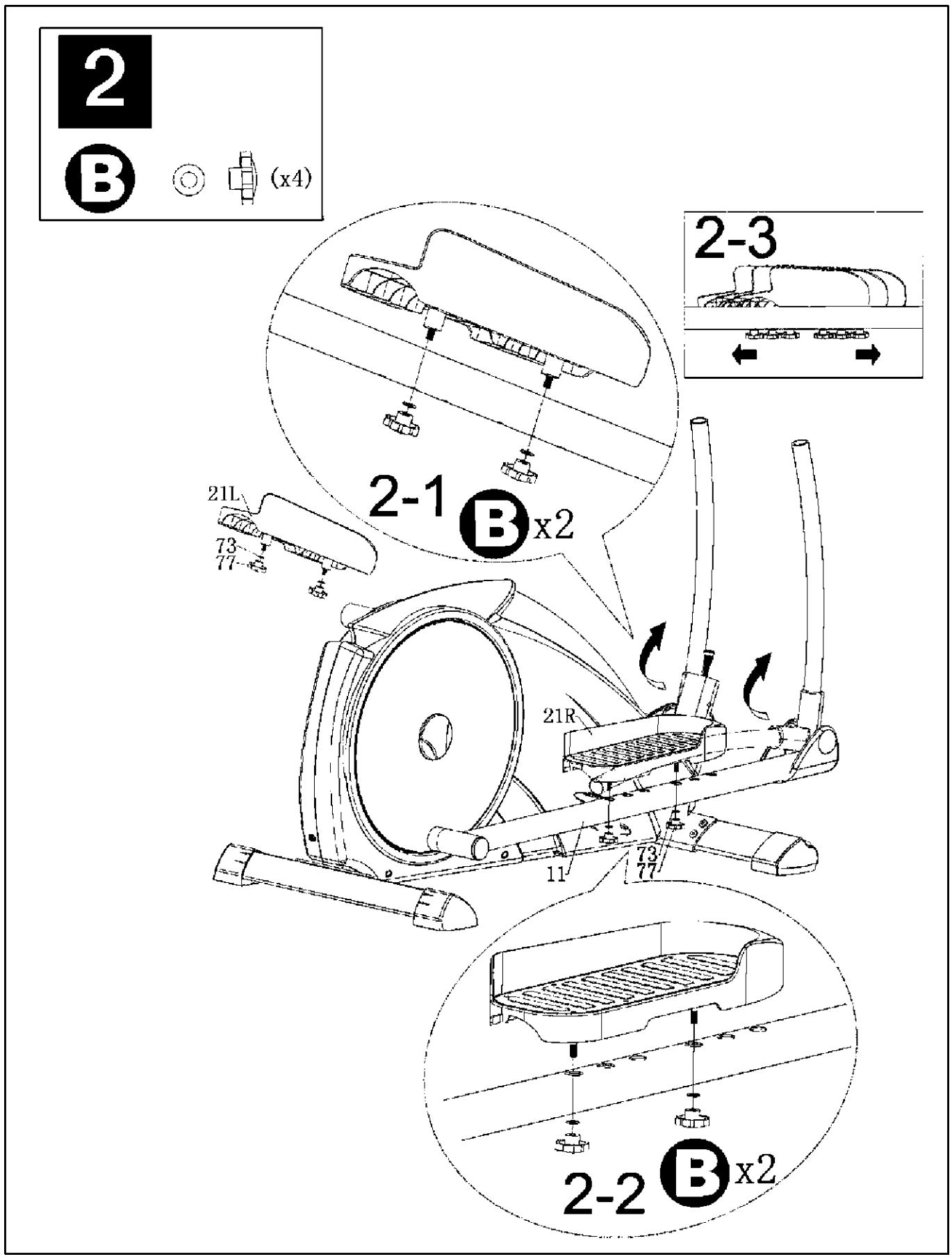
Aby składanie eliptyku było dla Państwa jak najłatwiejsze, najważniejsze części zmontowaliśmy sami. Zanim zaczniecie Państwo montować urządzenie, proszę wcześniej przeczytać niniejszą instrukcję montażu i następnie tak jak opisano postępować krok po kroku.

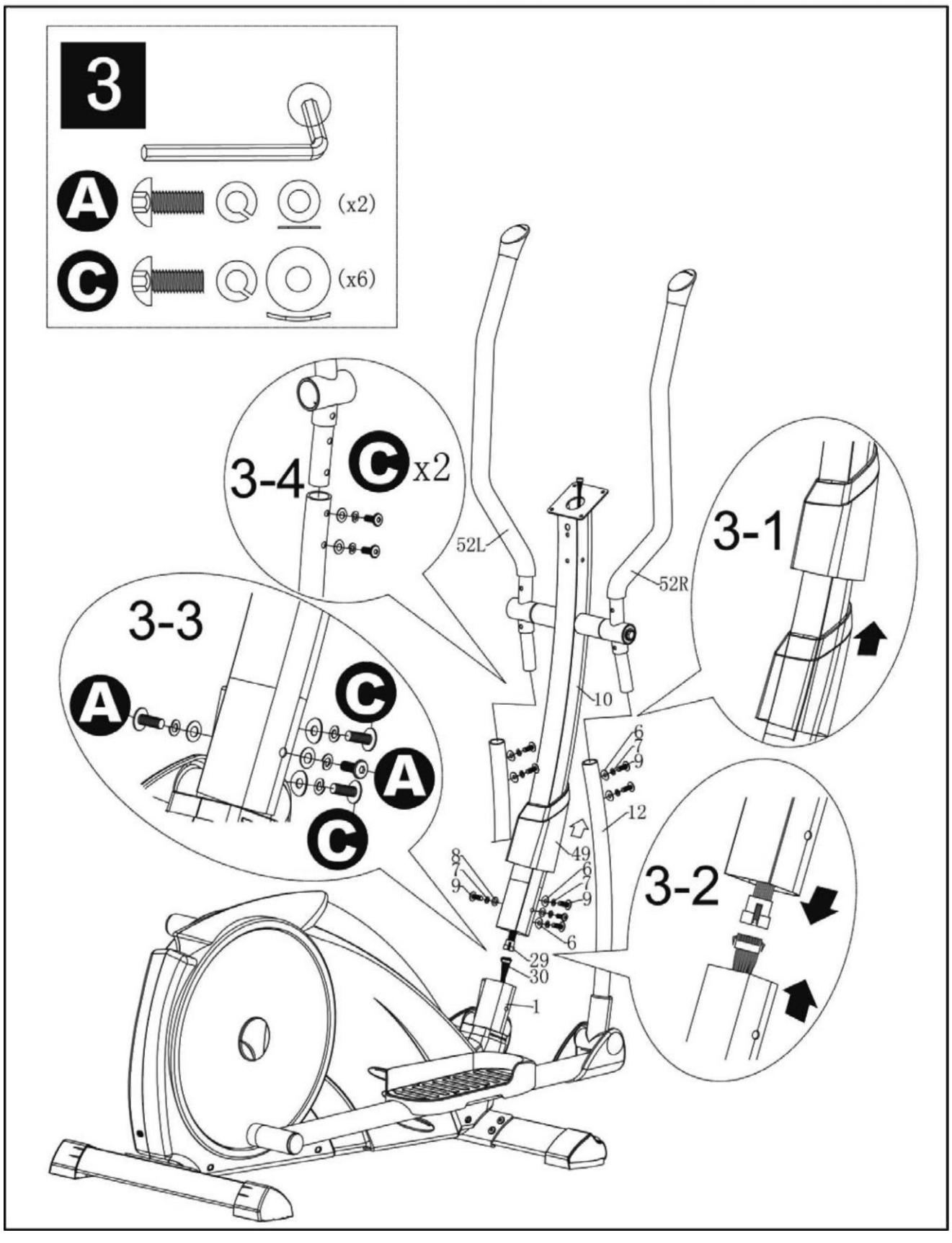
Zawartość opakowania

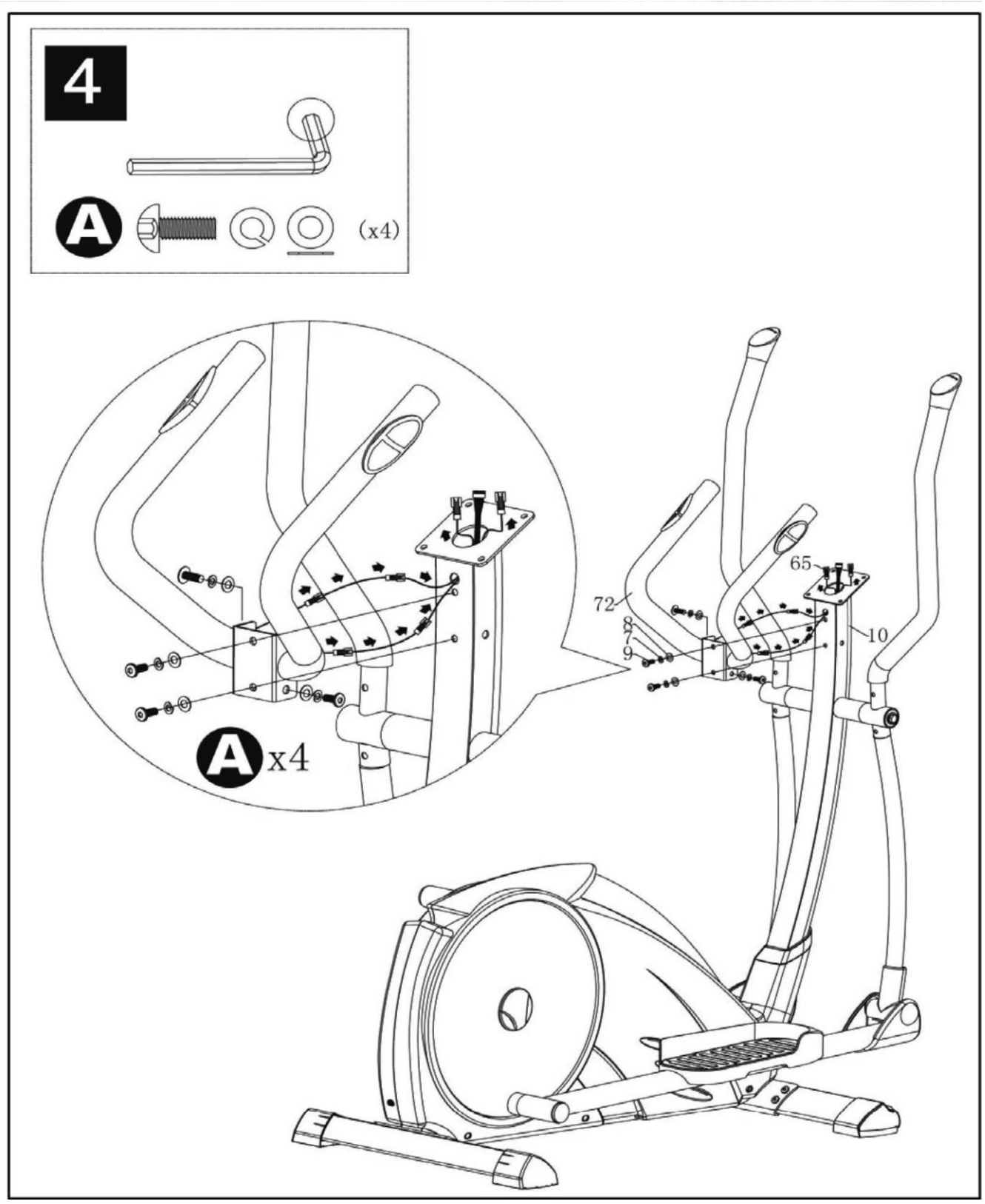
- Proszę wyjąć wszystkie części z formy styropianowej i położyć jedną obok drugiej starannie na podłodze.
- Ramy główne proszę położyć na podłożu, ponieważ bez zamontowanych stopek podpierających możecie państwo podłogę porysować. Podłoże powinno być płaskie i niezbyt grube, tak aby ramy miały stabilne oparcie.
- Proszę zwracać uwagę, abyście Państwo podczas montażu mieli odpowiednią ilość miejsca zapewniającą swobodę ruchu w każdym kierunku (minimum 1,5m).

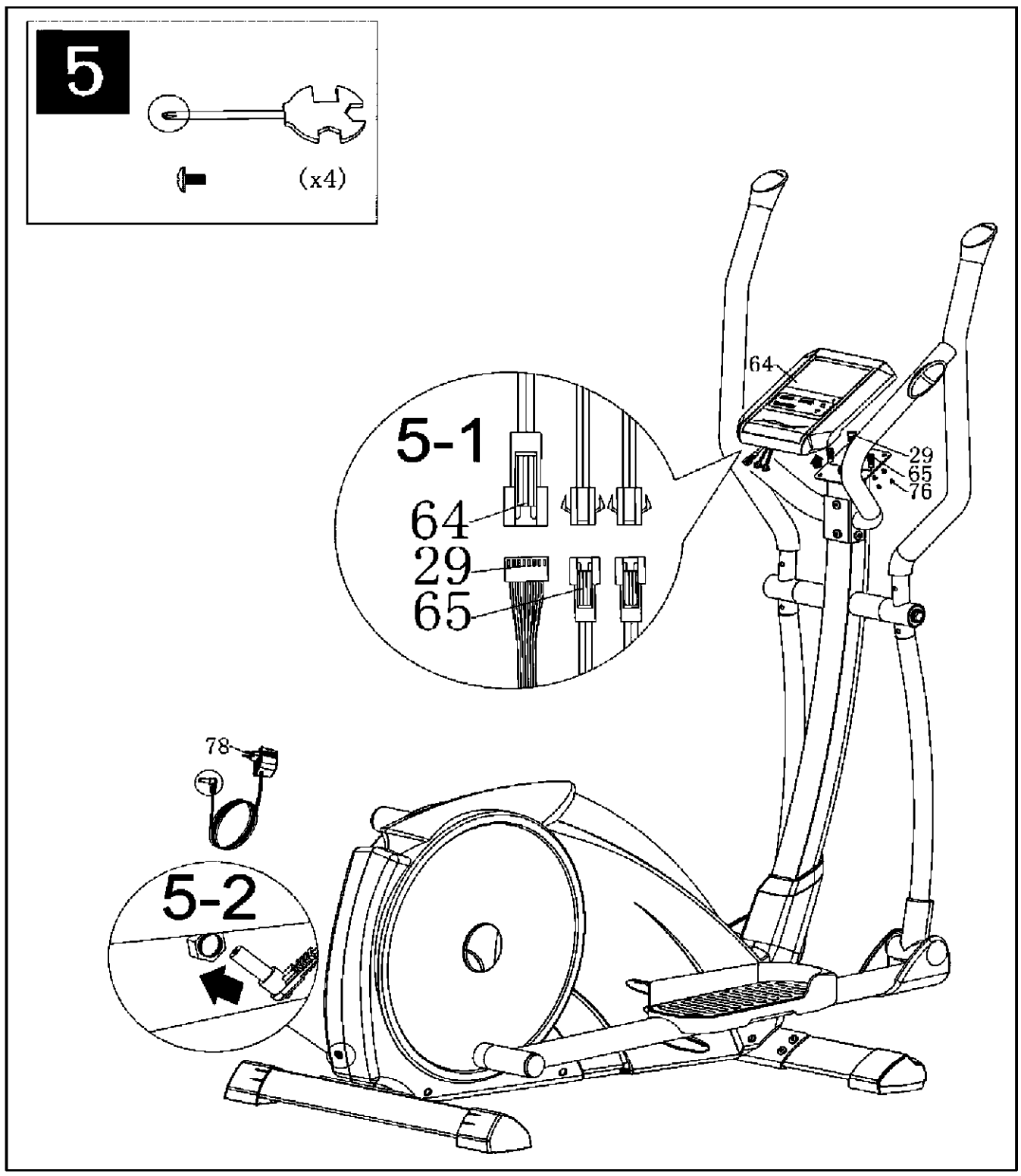
3.1 Montaż krok po kroku

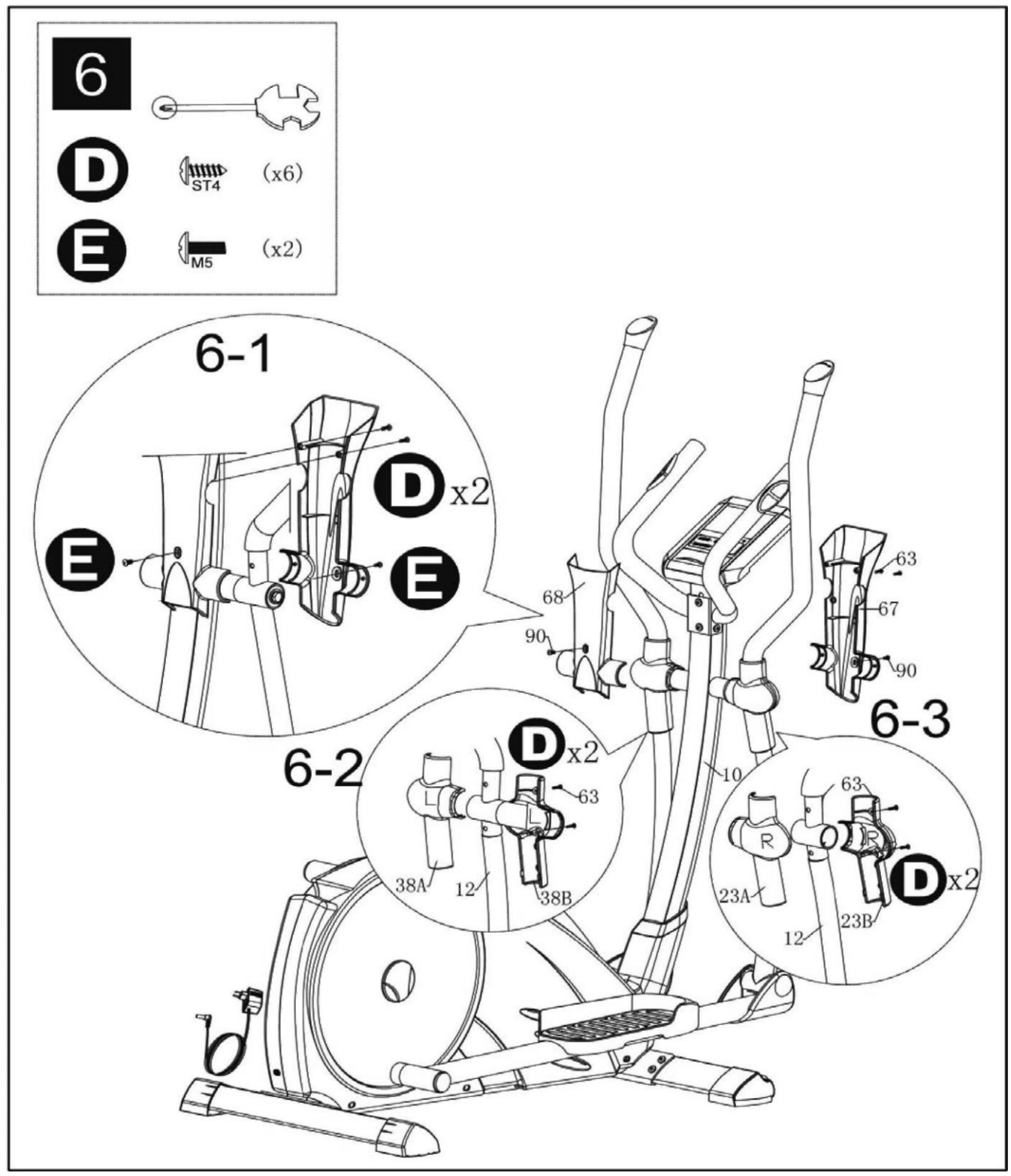



2
B
(x4)
2-3
2-1
B
x2
21L
73
77
21R
11
73
77
2-2
B
x2


3
A
(x2)
C
(x6)
3-4
C x2
3-3
A
C
A
C
3-1
3-2
52L
52R
10
6
7
9
12
49
8
7
9
6
7
9
6
29
30
1


4
A
(x4)
A x4
72
8
7
9
65
10


5
(x4)
5-1
64
29
65
64
29
65
76
78
5-2


6
D
ST4
(x6)
E
M5
(x2)
6-1
D x2
E
E
68
90
63
67
90
6-3
6-2
D x2
63
38A
12
38B
10
63
23A
12
23B
D x2

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 należy używać do czasu naprawy.

Pielęgnacja

Do czyszczenia używać wilgotnej szmatki. Nie używać ostrych środków czyszczących. Chronić komputer przed wilgocią. Części mające kontakt z potem wymagają czyszczenia tylko przy pomocy wilgotnej szmatki.

5. Komputer

5.1 Przyciski komputera

DELETE:
- Szybkie przyciśnięcie spowoduje reset aktywowanych wartości w trybie ustawień
- Szybkie przyciśnięcie w trybie average/Trip aktywuje menu główne: WATT; HRC; PROGRAM;MANUAL oraz INDIVIDUAL.
- Dłuższe przytrzymanie (> 2 sekundy) w trybie average/Trip aktywuje wybór użytkownika.

MODE:
Zatwierdź wybraną funkcję.

BODYFAT: Pokazuje pomiar tkanki tłuszczowej w % zgodnie w podanym wzrostem I płcią. Obie dłonie powinny znajdować się na czujnikach pomiaru.

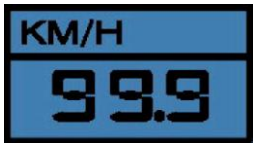
RECOVERY: Pomiar tętna powysiłkowego z podaniem wyniku treningu 1-6.

△ ▽: Wybór programu oraz zwiększenie/zmniejszenie wartości. Dłuższe przytrzymanie uruchomi wyszukiwanie automatycznych wartości.

5.2 Funkcje komputera

Rotacje na minutę, (15-200 rpm)

SPEED



Pokazuje prędkość w km/h, 0-99.99km/h, (teoretyczna przyjęta wartość), która nie może być porównywana z prędkością tradycyjnego roweru

DISTANCE

Pokazuje dystans w odstępach 0.01 km (0 -999.9)

TIME

Czas treningu w sekundach (00:00 – 99 :59).

WATT

Zależnie od RPM pokazuje bieżącą wartość Watt zgodnie z rpm oraz poziomem oporu.

Calories

Pokazuje zużycie energii przy założeniu 22 %efektywności dla zapewnienia siły mechanicznej. Zakres 10-9990 Kcal.

HEARTRATE

Bieżące tętno w zakresie 70-199bpm.

LEVEL

Opór w 16-stopniowej skali w treningu zorientowanym na tętno. Pokazuje również profile programów.

5.2.1 Uwagi dotyczące poszczególnych funkcji

A) Zakończenie lub przerwanie treningu

Przy wartości mniejszej niż 15rpm/min, komputer rozpozna koniec lub przerwę w treningu. Na ekranie ukażą się na zmianę dane dla rotacji na minutę (rpm), prędkość, moc oraz tętno. Ekran pokaże znak wartości średnich. Następnie pokaże się oznaczenie TRIP oraz dane o przebytym dystansie, spalonych kaloriach oraz czasie treningu. Dane te będą pokazywane przez 4 min, a następnie komputer przejdzie w stan uśpienia (snooze), który można przerwać naciskając dowolny przycisk.

B) Pomiar tętna

Pomiar tętna na klatce piersiowej: Komputer wyposażony jest w system umożliwiający bezkablowy pomiar tętna przy zastosowaniu taśmy na klatce piersiowej (5.0 – 5.5 kHz). Taśmy tej należy używać zawsze przy treningu zorientowanym na tętno.

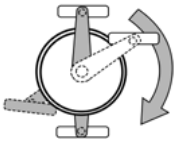
Pomiar tętna na dłoni: należy podłączyć kabel pomiaru tętna do gniazdka (Pulse input) w tylnej części komputera. Następnie położyć obie dłonie na czujnikach umieszczonych na uchwytach. Usunięcie jednej dłoni z czujnika spowoduje, że uzyskanie prawidłowego pomiaru tętna będzie trwało dłużej. Obie dłonie powinny znajdować się na czujnikach pomiaru tętna.

Do mierzenia tętna należy stosować pasek , który można kupić w Finnlo Service.

Uwaga: Pomiar tętna może być niedokładny. Zbyt intensywne ćwiczenia mogą stanowić zagrożenia dla zdrowia i życia. Jeśli poczujesz zawrotu głowy albo będzie Ci słabo, natychmiast przerwij trening!

5.2.2 Objaśnienia symboli

A) Pedalling



Symbol oznacza polecenie rozpoczęcia pedałowania. Ustawione wartości zostaną potwierdzone i można rozpocząć pedałowanie.

Reaktywacja komputera z funkcji Snooze

Komputer można reaktywować przez przyciśnięcie dowolnego przycisku. Rozpoczęcie pedałowania nie ma takiej funkcji.

Wprowadzanie wartości

Wartości docelowe: po uzyskaniu wartości docelowych, nastąpi piknięcie i komputer przestanie odliczanie. Na monitorze pokażą się wartości średnie oraz wartości TRIP. Aby kontynuować trening, należy reaktywować komputer wybierając przycisk DELETE.

Uwaga: oprócz tętna, można wybrać tylko jedną dodatkową wartość. Wybranie kolejnej wartości spowoduje przejście poprzednio wybranej na OFF. Aby rozpocząć trening, rozpocznij pedałowanie po wprowadzeniu docelowych wartości.

D) Recovery

Po zakończeniu treningu wybierz RECOVERY i zakończ pedałowanie komputer zmierzy tętno przez kolejne 60 sekund. Jeśli różnica pomiędzy tętnem początkowym i końcowym wyniesie ok.20%, otrzymasz ocenę F1 (bardzo dobry).

E) HRC –Mode –zwiększanie oporu

Opór (wartość w Watt) może być zwiększony co 30 sekund o 10 Watt aż do uzyskania tętna niższego o 5 uderzeń niż tętno docelowe. Opór będzie się utrzymywał na tym poziomie przez 1 minutę. Jeśli nie nastąpi dalsza zmiana tętna, opór znów się zwiększy. Jeśli bieżące tętno jest przez 5 sekund wyższe niż tętno docelowe, opór zostanie natychmiast zmniejszony o dwa poziomy, a następnie co kolejne 20 sekund o 10 Watt, aż do uzyskania tętna niższego niż docelowe. Jeśli tętno jest niższe niż docelowe, opór zostanie zwiększony ponownie.

W trybie IND: można ustawić indywidualne tętno maksymalne.

5.3 Funkcje komputera

5.3.1 Szybki start

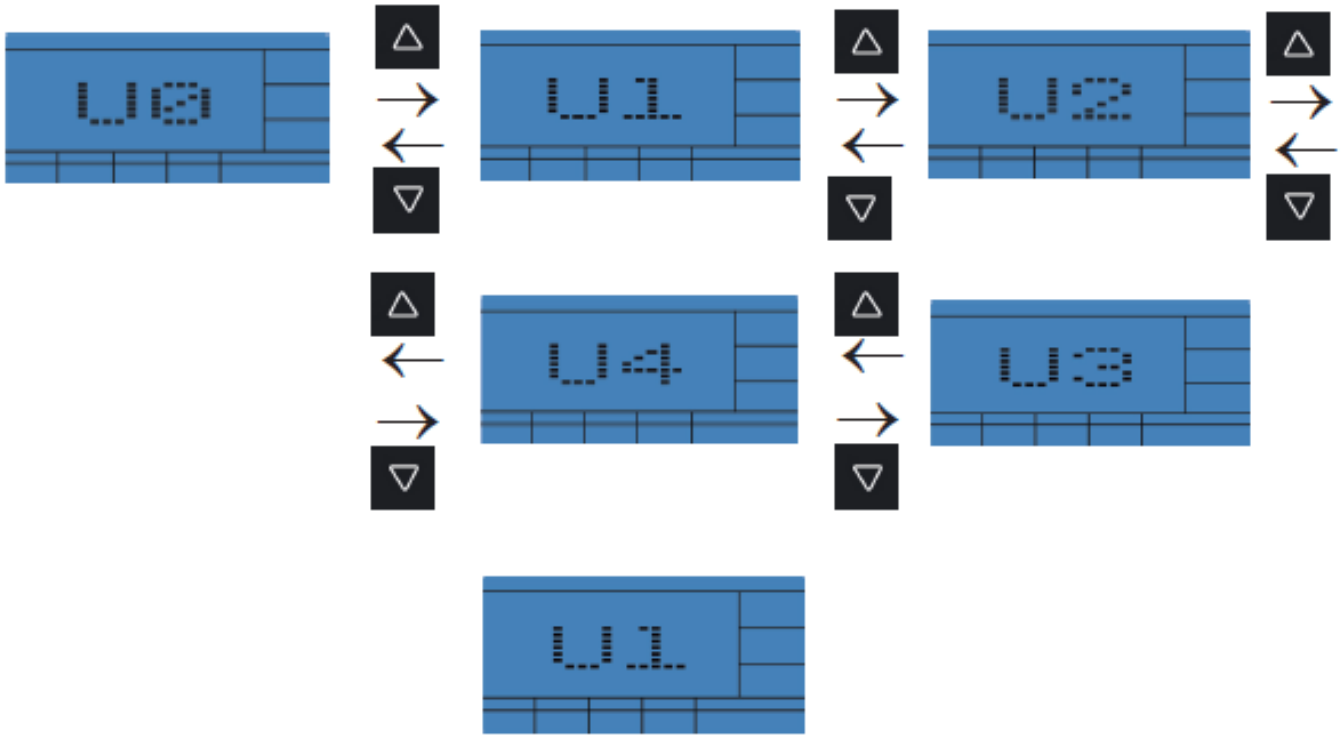
Żeby zapewnić najwygodniejsze korzystanie ze sprzętu, istnieje możliwość szybkiego bezproblemowego rozpoczęcia treningu. Należy :

- Podłączyć zasilanie do gniazdka w dolnej części urządzenia. Na komputerze pokaże się krótki znak testu. Po chwili, na monitorze pokażą się znaki: U0, U1, U2, U3 lub U4.
- Rozpocznij pedałowanie. Aktywowane zostały wartości ostatnio używane, rozpocznie się liczenie w górę wszystkich wartości. Po zakończeniu treningu, osiągnięte wartości NIE zostaną zapisane, jeśli wybrałeś U0!

5.4. Trening z ustawieniami użytkownika

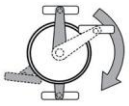
5.4.1 Wybór użytkownika (USER selection) i wprowadzanie indywidualnych danych

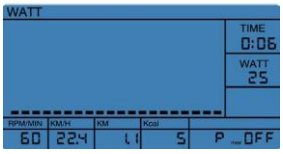
1) Wybór użytkownika



Wybrany użytkownik (U0-U4) pojawi się na monitorze.

A)





Wybrane dane będą odliczane wstecz. Kiedy wartość osiągnie 0, pojawi się sygnał dźwiękowy. W przypadku braku wyboru danych, rozpocznie się odliczanie w górę.

lub

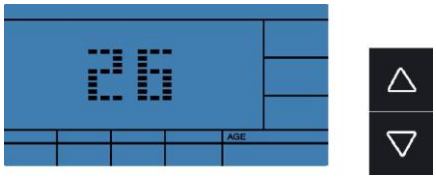
B) MODE

>3s wybrać: sprawdź 2) wprowadzanie indywidualnych danych

<1s wybrać: sprawdź 3) WATT Mode

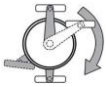
2) Wprowadzanie danych

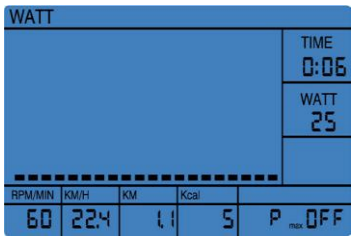
a) Age (wiek)



20-90 lat

A)



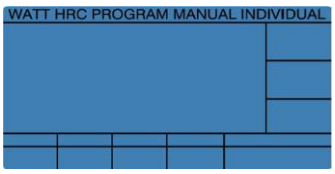


B)

MODE

Jesteś w menu głównym, sprawdź
5.4.2. Watt-Mode

1) WATT-wybór

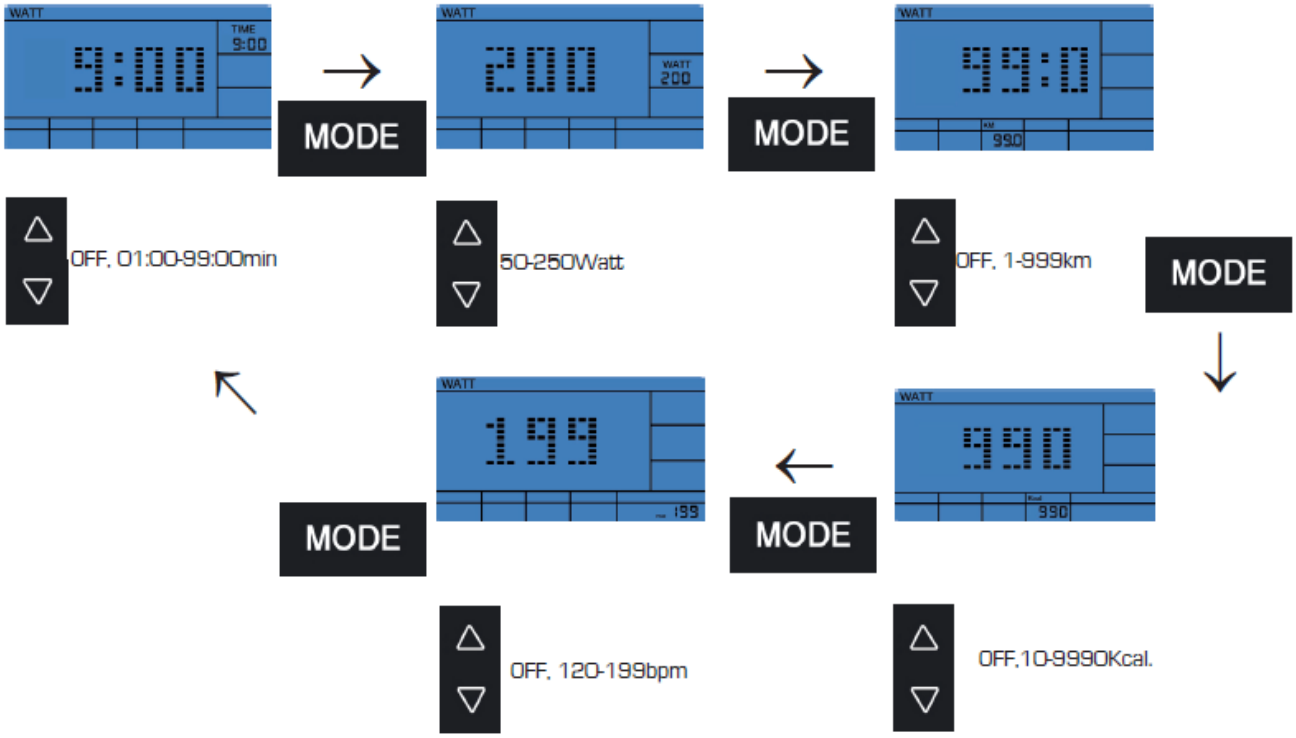


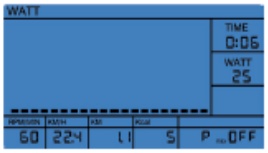
MODE

Menu, WATT miga

Szybkie przyciśnięcie

2) Ustawianie wartości

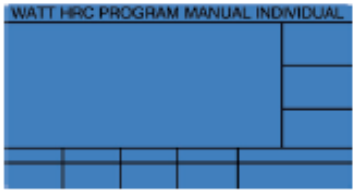




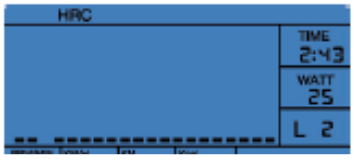
Wybrane dane będą odliczane wstecz. Kiedy wartość osiągnie 0, pojawi się sygnał dźwiękowy. W przypadku braku wyboru danych, rozpocznie się odliczanie w górę.

5.4.3 HRC-Tryb

1) HRC-wybór



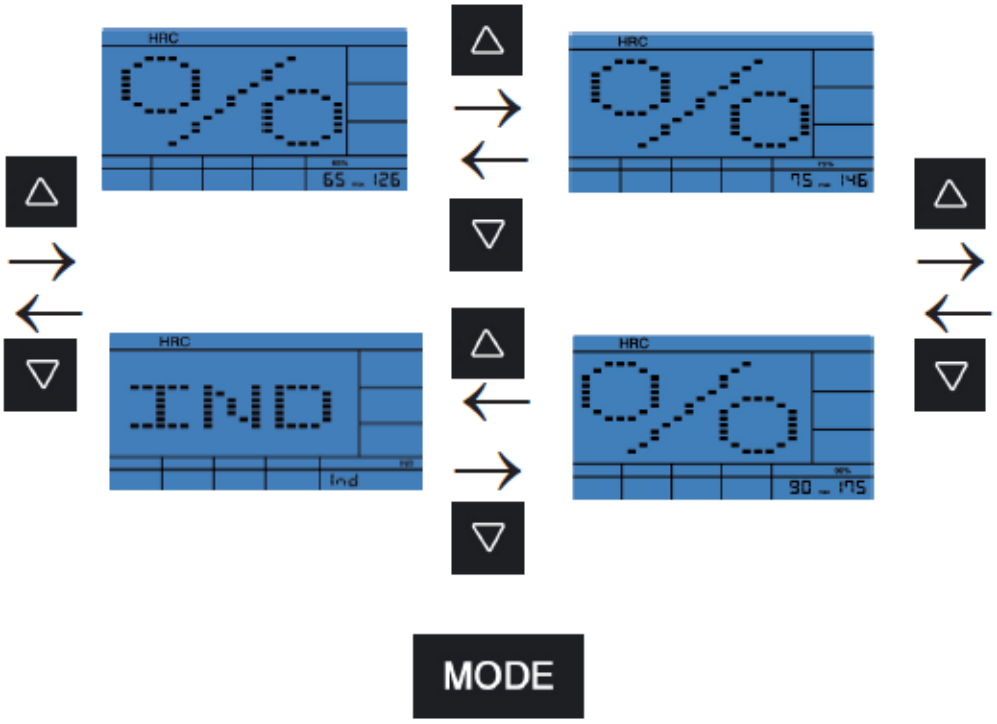
Migające menu wyboru



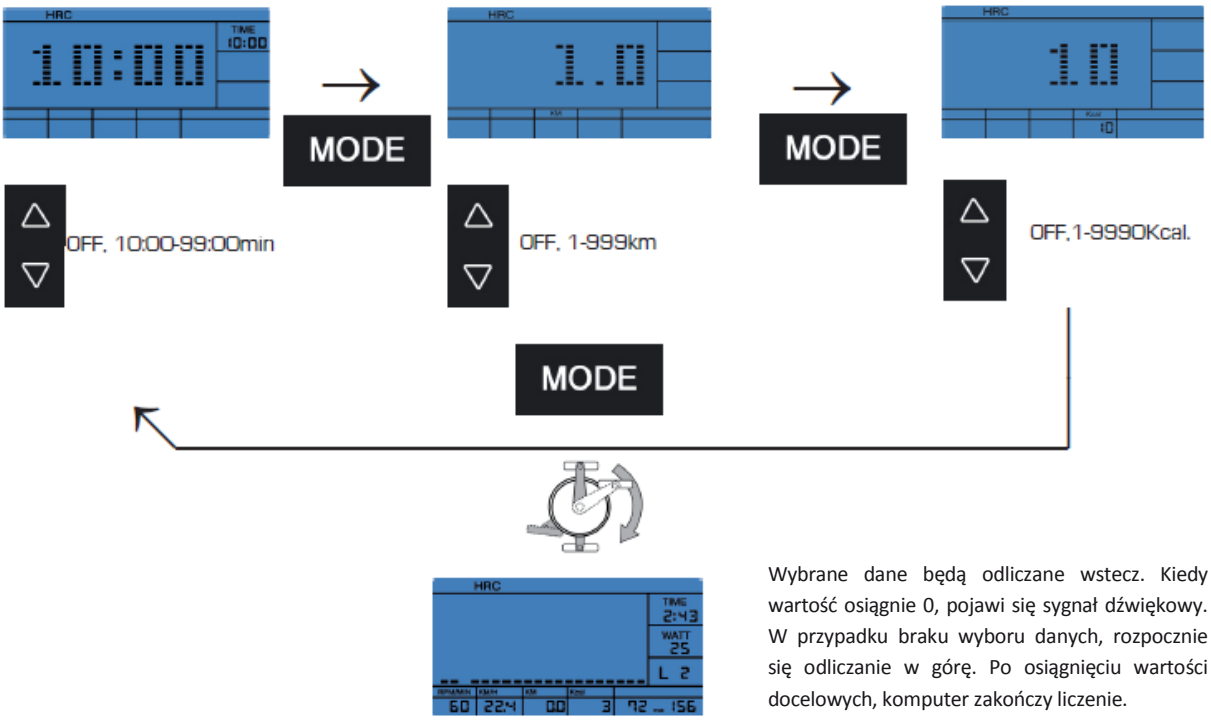
Sprawdź 2) wybór tętna maksymalnego

Wybrane dane będą odliczane wstecz. Kiedy wartość osiągnie 0, pojawi się sygnał dźwiękowy. W przypadku braku wyboru danych, rozpocznie się odliczanie w górę. Po osiągnięciu wartości docelowych, komputer zakończy liczenie.

2) Ustalanie tętna maksymalnego

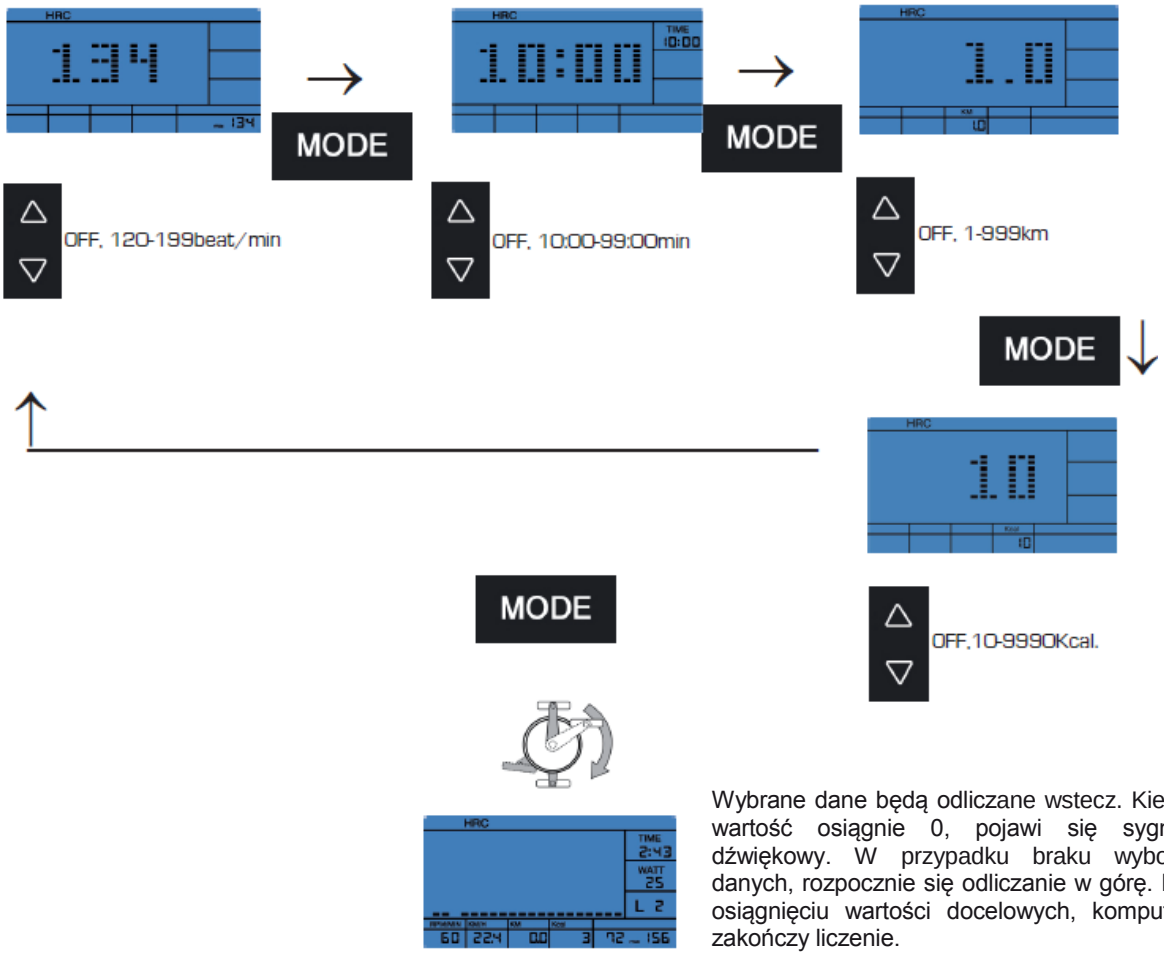


3A) Wprowadzanie danych dla wartość 65%,75%,90%.



Wybrane dane będą odliczane wstecz. Kiedy wartość osiągnie 0, pojawi się sygnał dźwiękowy. W przypadku braku wyboru danych, rozpocznie się odliczanie w górę. Po osiągnięciu wartości docelowych, komputer zakończy liczenie.

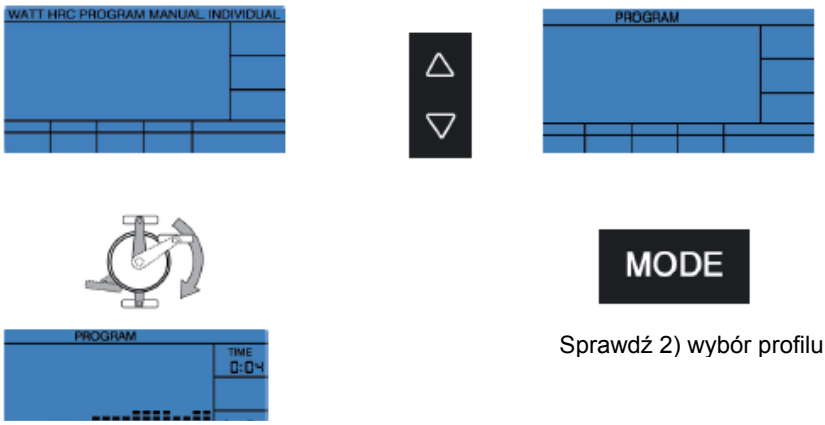
3B) Wprowadzanie danych dla limitu indywidualnego IND:



Wybrane dane będą odliczane wstecz. Kiedy wartość osiągnie 0, pojawi się sygnał dźwiękowy. W przypadku braku wyboru danych, rozpocznie się odliczanie w górę. Po osiągnięciu wartości docelowych, komputer zakończy liczenie.

5.4.4 PROGRAM-Tryb

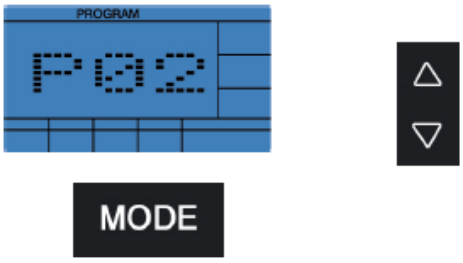
1) Wybór programu



Sprawdź 2) wybór profilu

Wybrane dane będą odliczane wstecz. Kiedy wartość osiągnie 0, pojawi się sygnał dźwiękowy. W przypadku braku wyboru danych, rozpocznie się odliczanie w górę. Po osiągnięciu wartości docelowych, komputer zakończy liczenie.

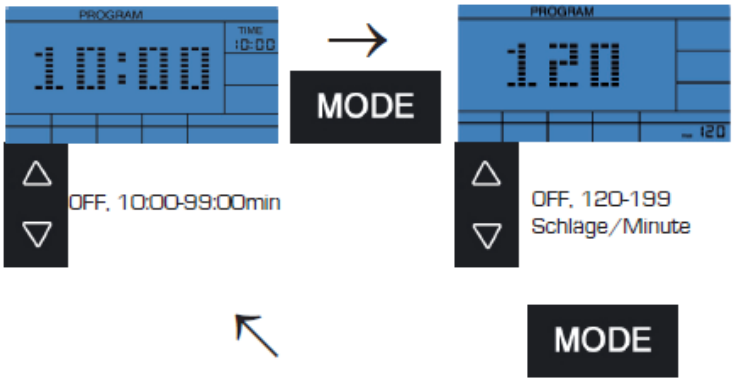
2) Wybór profilu

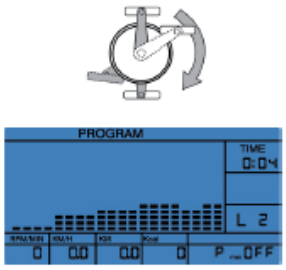


P1-P12

3) Ustawianie wartości

3) Setting of values

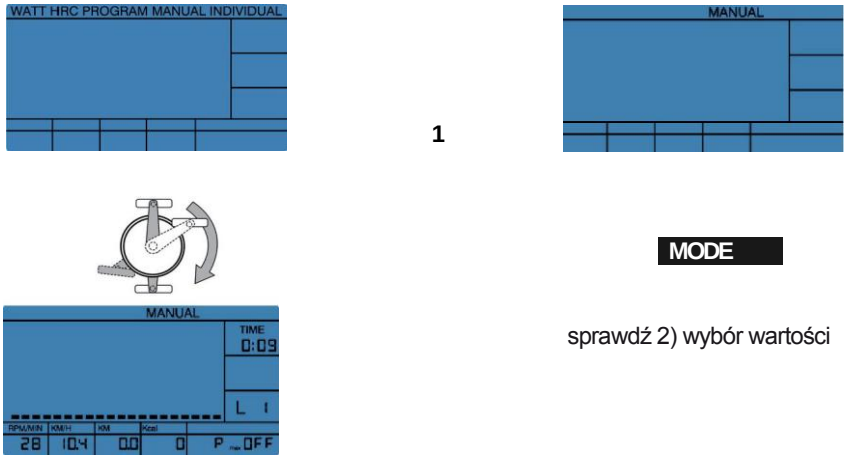




Wybrane dane będą odliczane wstecz. Kiedy wartość osiągnie 0, pojawi się sygnał dźwiękowy. W przypadku braku wyboru danych, rozpocznie się odliczanie w górę. Po osiągnięciu wartości docelowych, komputer zakończy liczenie.

5.4.5 MANUAL-Tryb

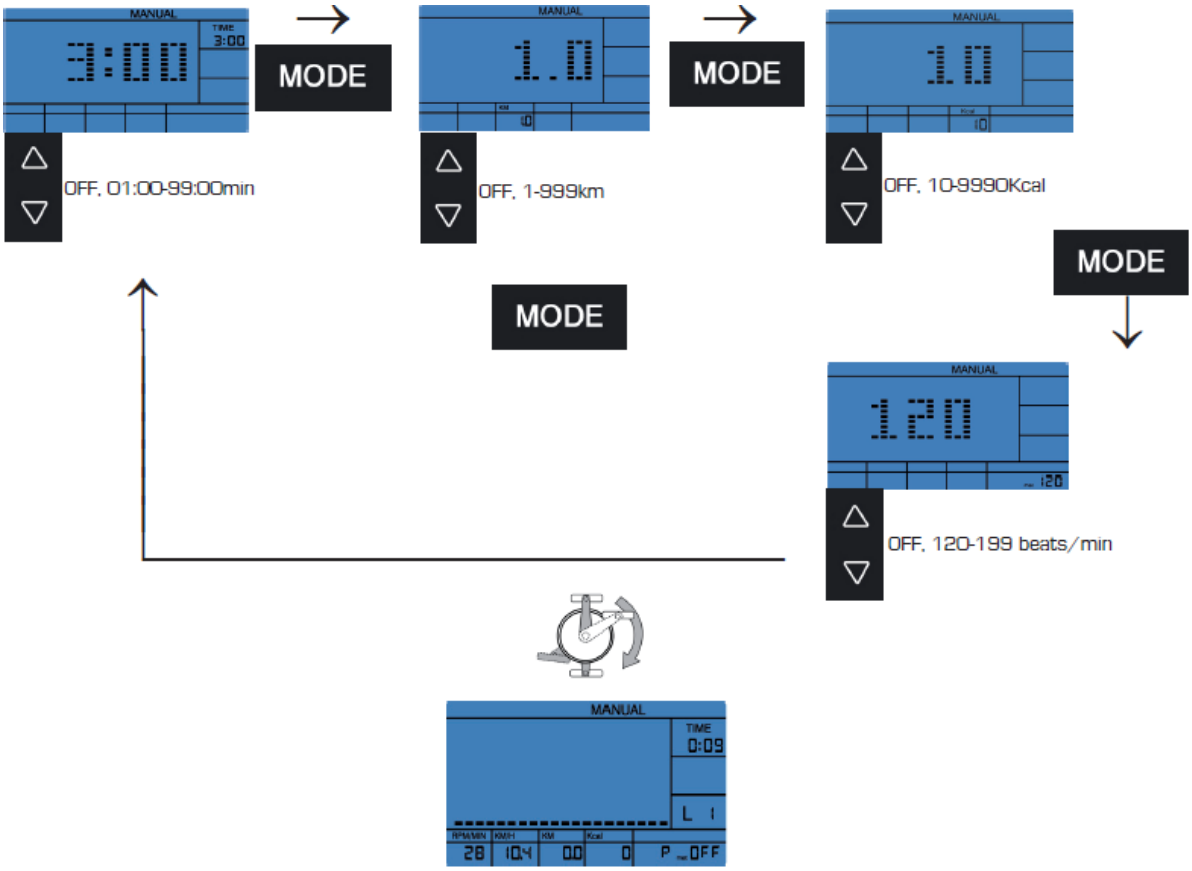
1) MANUAL-wybór



sprawdź 2) wybór wartości

Wybrane dane będą odliczane wstecz. Kiedy wartość osiągnie 0, pojawi się sygnał dźwiękowy. W przypadku braku wyboru danych, rozpocznie się odliczanie w górę. Po osiągnięciu wartości docelowych, komputer zakończy liczenie.

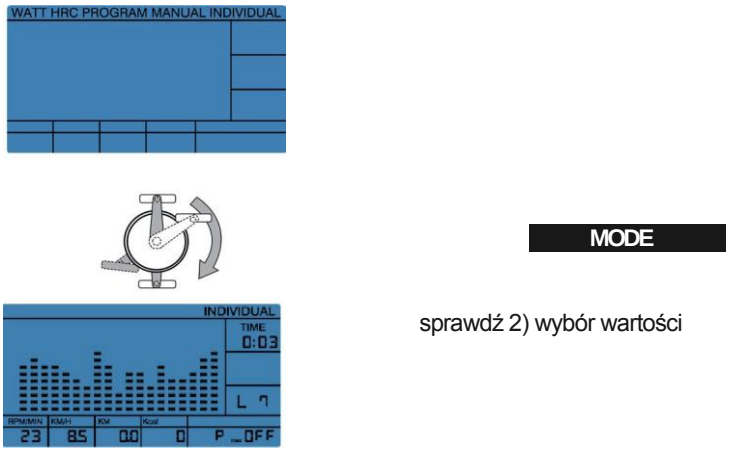
2) Ustawianie wartości



Wybrane dane będą odliczane wstecz. Kiedy wartość osiągnie 0, pojawi się sygnał dźwiękowy. W przypadku braku wyboru danych, rozpocznie się odliczanie w górę. Po osiągnięciu wartości docelowych, komputer zakończy liczenie.

5.4.6 INDIVIDUAL-Tryb

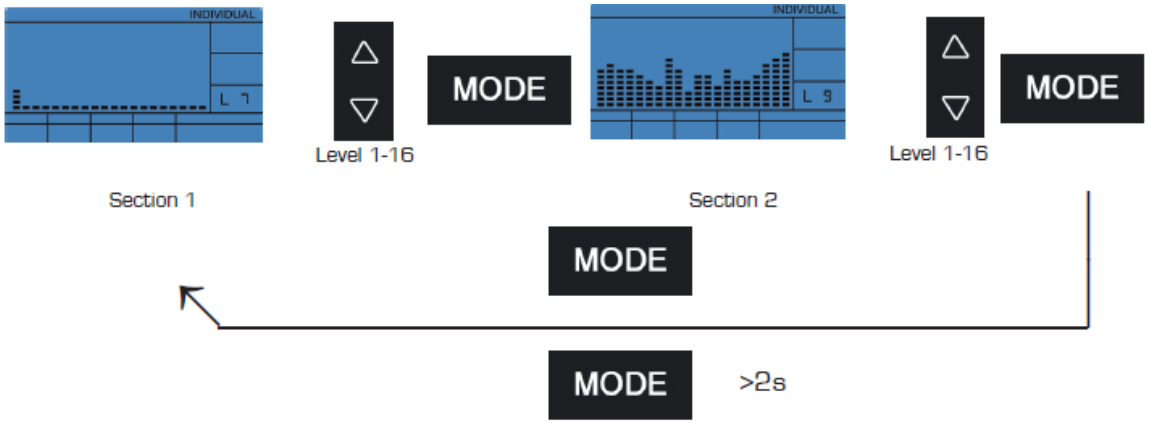
1) INDIVIDUAL- wybór



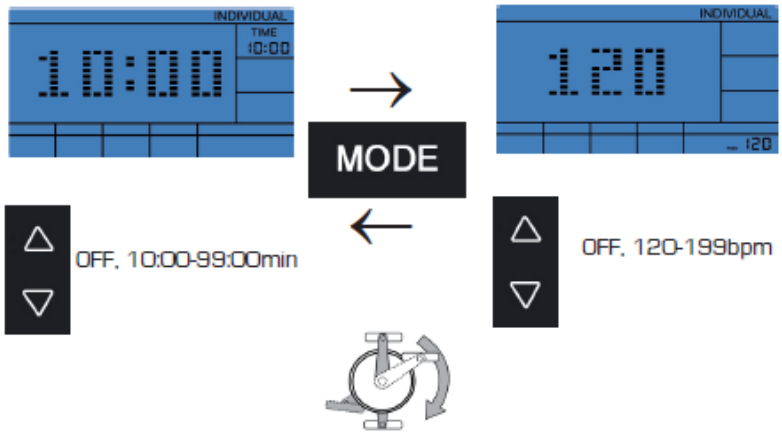
sprawdź 2) wybór wartości

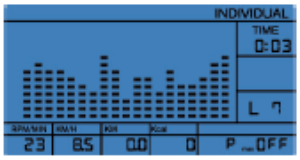
Wybrane dane będą odliczane wstecz. Kiedy wartość osiągnie 0, pojawi się sygnał dźwiękowy. W przypadku braku wyboru danych, rozpocznie się odliczanie w górę. Po osiągnięciu wartości docelowych, komputer zakończy liczenie.

2) Ustawianie Watt dla poszczególnych sekcji



3) Ustawianie wartości





Wybrane dane będą odliczane wstecz. Kiedy wartość osiągnie 0, pojawi się sygnał dźwiękowy. W przypadku braku wyboru danych, rozpocznie się odliczanie w górę. Po osiągnięciu wartości docelowych, komputer zakończy liczenie.

Usterka
Brak wskazań lub komputer nie funkcjonuje

Przyczyna	**Co robić?**
Brak zasilania .	Zasilacz sieciowy włożyć do gniazdka Wtyczkę zasilacza sieciowego włożyć do tulejce przyłączeniowej w obudowie sprawdzić połączenia kablowe

Usterka

Błędne wskazanie pulsu

Przyczyna	
Brak odbioru Zakłócenia w pomieszczeniu	Sprawdzić przyłącza ewentualnie usunąć w pomieszczeniu wielkość zakłócającą (np. telefon komórkowy/głośnik
Podczas pomiaru pulsu w uszach:	
Nieprawidłowe ukrwienie płatków ucha	Pomasować płatki ucha
Brak stanu pulsu	Sprawdzić poprawność osadzenia kolczyków oraz przyczepić kabel do ubrania
Przy pasie piersiowym:	
nieodpowiedni pas piersiowy	Użyć ewentualnie innego pasa
Pas piersiowy nieprawidłowo spozycjonowny	Częstotliwość przekazu musi leżeć pomiędzy 5,0 - 5,5 kHz!
Baterie się wyczerpały	Elektrody zwilżyć i sprawdzić pod względem osadzenia. Wymienić na baterie takiego samego rodzaju

Usterka
Opór napędu nożnego
Nie daje się regulować

Przyczyna	**Co robić?**
Mechaniczna / Sterowanie	Wystartować program używając Quick-Start Sprawdzić połączenia kablowe

Usterka
Wskazania za słabe

Przyczyna	**Co robić?**
Złe padanie światła	Zmienić ustawienie urządzenia

Usterka	**Co robić?**
Brakujące części	sprawdzić opakowanie Zadzwonić do serwisu

Usterka
Urządzenie trzęsie się

Przyczyna	**Co robić?**
Nierówne podłoże	Pokrywy przestawne wysokości obracać, aż do osiągnięcia bezpiecznej pozycji!
Stopki poluzowane	Mocno dokręcić nakrętki kołpakowe!

6. Detale techniczne

6.1 Zasilacz sieciowy (zawarty w zakresie dostawy)

Proszę przyłączyć kabel zasilacza sieciowego w odpowiedniej tulejce tylnym, dolnym końcu obudowy..

Specyfikacja zasilacza sieciowego:
Wejście: 230 V, 50Hz
Wyjście: 6V

- Proszę używać wyłącznie zasilacza sieciowego zawartego w zakresie dostawy! Jeśli będziecie Państwo używać zasilacza sieciowego innego producenta, proszę zwracać uwagę, aby ten zasilacz wyłączał się automatycznie podczas przesilenia i aby był odporny na zwarcia i wyregulowany elektrycznie. Nieprzestrzeganie tych wskazówek może doprowadzić do zwarcia i uszkodzenia komputera.

- Do kompletnego odłączenia z sieci wystarczy wyjąć wtyczkę sieciową z gniazdka sieciowego. Dlatego najlepiej ustawić urządzenie w miejscach z łatwym dostępem do gniazdka sieciowego.

6.2 Zgodność z ustawą o zabezpieczeniach w urządzeniach

Hammer Sport AG niniejszym oświadcza, że niniejsze urządzenie spelnia następujące wytyczne dotyczące elektromagnetycznej zgodności i bezpieczeństwa elektrycznego:

- 89 / 336 / EWG z 3. maja 1989 z późniejszymi zmianami (ustawa 92 / 31 / EWG z 28. kwietnia 1992 i ustawa 93 / 68 / EWG z 22. lipca 1993).
- 73 / 23 / EWG z 19. lutego 1973 z późniejszymi zmianami (ustawa 93 / 68 / EWG z 30. sierpnia 1993).

7. Wskazówki dotyczące treningu

Trening urządzeniem elipticaljest idealnym treningiem służącym wzmocnieniu ważnych grup mięsni oraz systemu układu krążenia.

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

- Proszę nigdy nie trenować bezpośrednio po posiłkach
    - W razie możliwości proszę trenować kontrolując tętno.
- Przed rozpoczęciem treningu proszę ogrzać swoje mięśnie poprzez ćwiczenia rozluźniające lub stretching.
- Na zakończenie treningu proszę zredukować prędkość. Proszę nigdy nie kończyć treningu gwałtownie!
- Po zakończeniu treningu proszę wykonać jeszcze kilka ćwiczeń strechingowych.

7.1 Częstość wykonywania treningów

Aby na dłuższy czas poprawić siły fizyczne i zwiększyć kondycje, zalecamy treningi minimum trzy razy w tygodniu. Jest to przeciętna częstotliwość trenowania dla dorosłego człowieka, aby na długo osiągnąć sukces kondycyjny. Wraz z wzrastającą kondycją możecie Państwo trenować codziennie.

7.2 Intensywność wykonywania treningów

Proszę planować swój trening ostrożnie. Intensywność trenowania powinna wzrastać powoli tak, aby nie wystąpiło zmęczenie mięśni lub układu ruchowego

Liczba obrotów (RPM)

W myśl specjalnego treningu wytrzymałościowego zaleca się zasadniczo trening z wyborem raczej mniejszego oporu mechanizmu nożnego z wyższą liczbą obrotów (RPM - Revolutions per Minute). Proszę zwracać uwagę, żeby liczba obrotów wynosiła około 50 RPM i nie przekraczała 70 obrotów.

7.3 Trening z systemem pomiaru pulsu

Zaleca się dla indywidualnej strefy pulsu wybór „aerobowego zakresu treningu“. Wzrosty sprawności w zakresie wytrzymałości zostaną osiągnięte dzięki długim treningom w obszarze aerobowym. Proszę pobrać tę strefę z wykresu pulsu docelowego lub proszę zapoznać się z programem tętna. Powinniście Państwo minimum 80% treningu ukończyć w strefie aerobowej (do 75% pulsu maksymalnego).

Pozostałe 20 % czasu możecie Państwo budować szczyt obciążenia, aby Państwa progi aerobowe nie przesunęły sie w górę. Dzięki występującym sukcesom treningowym, możecie Państwo przy takim samym tętnie osiągnąć większą sprawność, co oznacza wzrost formy.

Jeśli mieliście już Państwo do czynienia z systemem pomiaru pulsu, możecie Państwo żądaną strefę pulsu dopasować do specjalnych planów treningowych lub stanu kondycji.

Uwaga:

Ponieważ są ludzie z niskim i wysokim tętnem, mogą indywidualne optymalne strefy pulsu (strefa aerobowa, strefa anaerobowa) w poszczególnych przypadkach odbiegać od ogółu (wykres pulsu docelowego).
W tym przypadku należy zbudować trening zgodnie z indywidualnym doświadczeniem. Jeśli początkujący zrezygnują z takiego trybu trenowania, wówczas należy przed treningiem koniecznie skonsultować się z lekarzem, który zbada naszą zdolność wykonywania treningów.

7.4 Kontrola treningu

Zarówno ze względów medycznych jak również fizycznych najbardziej sensowny jest trening z systemem pomiaru pulsu zorientowany na maksymalną wartość indywidualną pulsu.

Te reguły obowiązują zarówno początkujących jak również ambitnych sportowców rekreacyjnych oraz zawodowców. Trening z odpowiednią intensywnością indywidualnego maksymalnego pulsu będzie przeprowadzony w zależności od celu treningów oraz stanu sprawności. (Wyrażony w punktach procentowych).

Aby ułożyć efektywny trening układu krążenia zgodnie z wytycznymi dotyczącymi medycyny sportowej, zalecamy częstotliwość treningową pulsu od 75% do 80% pulsu maksymalnego. Proszę zwracać uwagę na poniższy wykres pulsu docelowego.

Proszę mierzyć swoją częstotliwość ciśnienia w następujących momentach:

1. Przed treningiem = puls spoczynku
2. 10 minut po rozpoczęciu treningu = puls treningowy - obciążeniowy
3. Jedną minutę po treningu = puls wypoczynkowy.

- Podczas pierwszych tygodni zaleca się trening w strefie pulsu treningowego (około 70%) lub poniżej.
- Podczas następnych 2 – 4 miesięcy należy krok po kroku zintensyfikować trening aż do osiągnięcia górnego kresu strefy pulsu treningowego (około 85%), ale tak aby nie przeholować.
- Proszę wtrącać ciągle również podczas dobrego stanu treningu w dolnym stanie aerobowym swobodne jednostki, tak abyście się Państwo wystarczająco zregenerowali. „Dobry trening” oznacza zawsze również inteligentny trening, który zawiera regenerację we właściwym czasie. W przeciwnym razie dochodzi do przetrenowania, przez co pogarsza się Państwa forma.
- Każda obciążeniowa jednostka treningowa w wysokim stanie pulsu indywidualnych zdolności sprawnościowych powinna podczas następnego treningu zostać zastąpiona regenerującą jednostką treningową w dolnym stanie pulsu (do 75% pulsu maksymalnego)

- Podczas następnych 2 – 4 miesięcy należy krok po kroku zintensyfikować trening aż do osiągnięcia górnego kresu strefy pulsu treningowego (około 85%), ale tak aby nie przeholować.
- Proszę wtrącać ciągle również podczas dobrego stanu treningu w dolnym stanie aerobowym swobodne jednostki, tak abyście się Państwo wystarczająco zregenerowali. „Dobry trening” oznacza zawsze również inteligentny trening, który zawiera regenerację we właściwym czasie. W przeciwnym razie dochodzi do przetrenowania, przez co pogarsza się Państwa forma.
- Każda obciążeniowa jednostka treningowa w wysokim stanie pulsu indywidualnych zdolności sprawnościowych powinna podczas następnego treningu zostać zastąpiona regenerującą jednostką treningową w dolnym stanie pulsu (do 75% pulsu maksymalnego)

.

Kiedy poprawiła się kondycja, konieczne jest zwiększenie intensywności treningu, aby częstotliwość pulsu osiągnęła „strefę treningową”, to znaczy organizm jest sprawniejszy.

Obliczenie pulsu treningowego/obciążeniowego:
220 uderzeń pulsu minus wiek = osobistą maksymalną częstotliwość serca (100%).

Puls treningowy
Dolna granica: (220 - wiek) x 0,70
Górna granica: (220 - wiek) x 0,85

7.5 Czas trwania treningu
Każda jednostka treningowa, aby uniknąć obrażeń powinna w pojęciu idealnym składać się z fazy rozgrzewania, fazy treningowej i fazy schładzania.

Rozgrzewanie:
5 do 10 minut gimnastyki lub stretchingu (również wolny bieg).

Trening:
15 do 40 minut intensywnego, ale nie przeciążeniowego treningu z wymienioną powyżej intensywnością.

Chłodzenie:
5 do 10 minut powolnego biegu końcowego, a następnie gimnastyka lub stretching aby rozluźnić mięsnie.

Proszę przerwać trening natychmiast, gdy poczujecie się Państwo źle lub gdy zauważycie Państwo pierwsze objawy przemęczenia.

Zmiana przemiany materii podczas treningu:

- Podczas pierwszych 10 minut ciągłego treningu organizm zużywa zgromadzony w naszych mięśniach glikogen.
- Po około 10 minutach spala się również tłuszcz
- Po 30-40 minutach zostaje aktywowany metabolizm tłuszczu,
- po tym tłuszcz organiczny jest głównym dostawcą energii

Puls docelowy-wykres

(częstotliwość serca/wiek)

8. TPA – Państwa indywidualny plan treningowy

Proponujemy Państwu ułożenie do swojego urządzenia indywidualnego planu treningowego „TPA".

Czy na przykład redukcja wagi, „Precz z brzuchem", trening poprawiający krążenie czy poprawa samopoczucia – ze sportowo – medycznym systemem TPA osiągniecie Państwo szybko i bez ryzyka zdrowotnego sukces treningowy.

a w taki sposób możecie Państwo szybko i prosto wystartować własny TPA:

www.finnlo.com

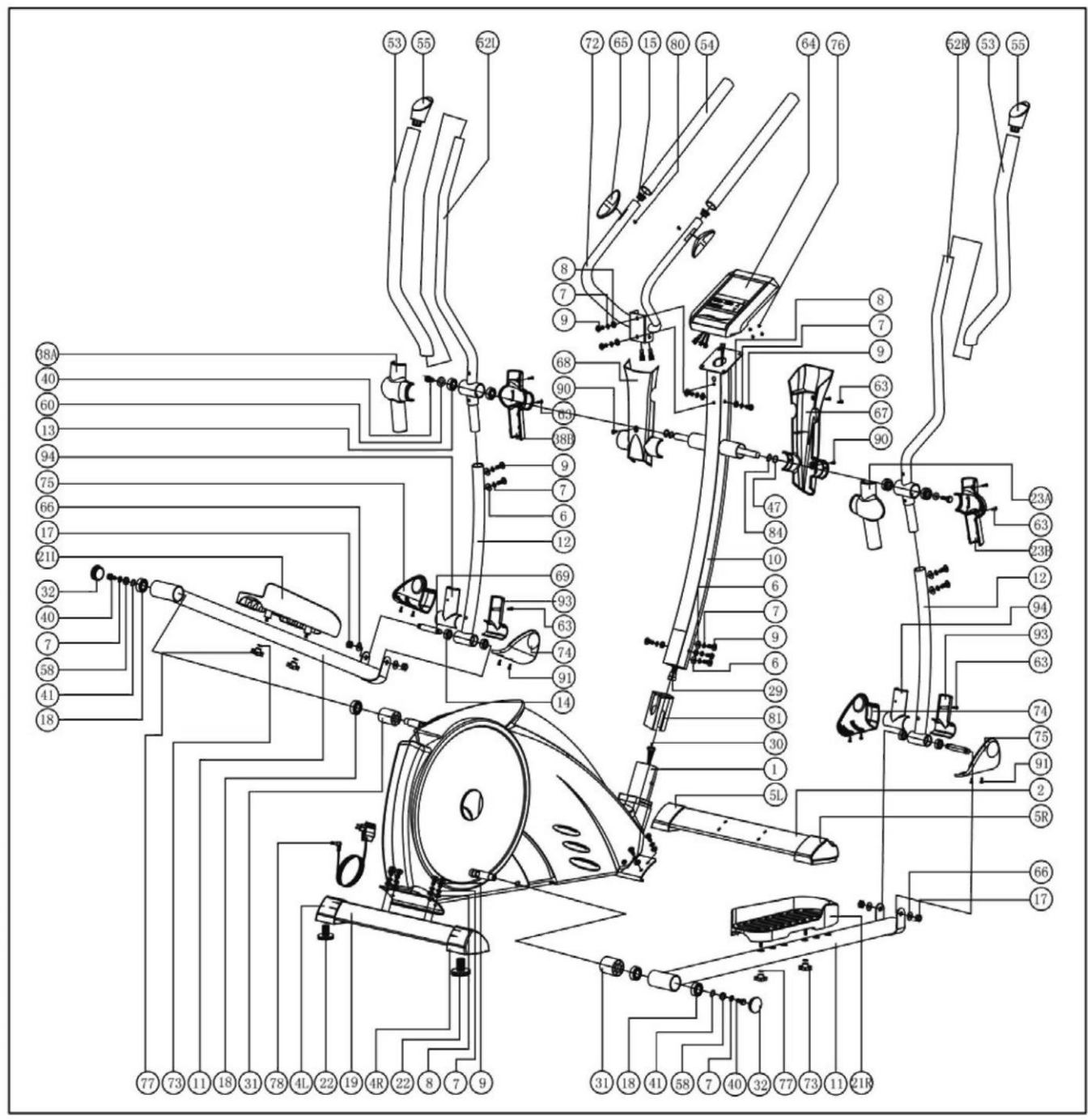
Państwa nazwa użytkowika brzmi: tpa

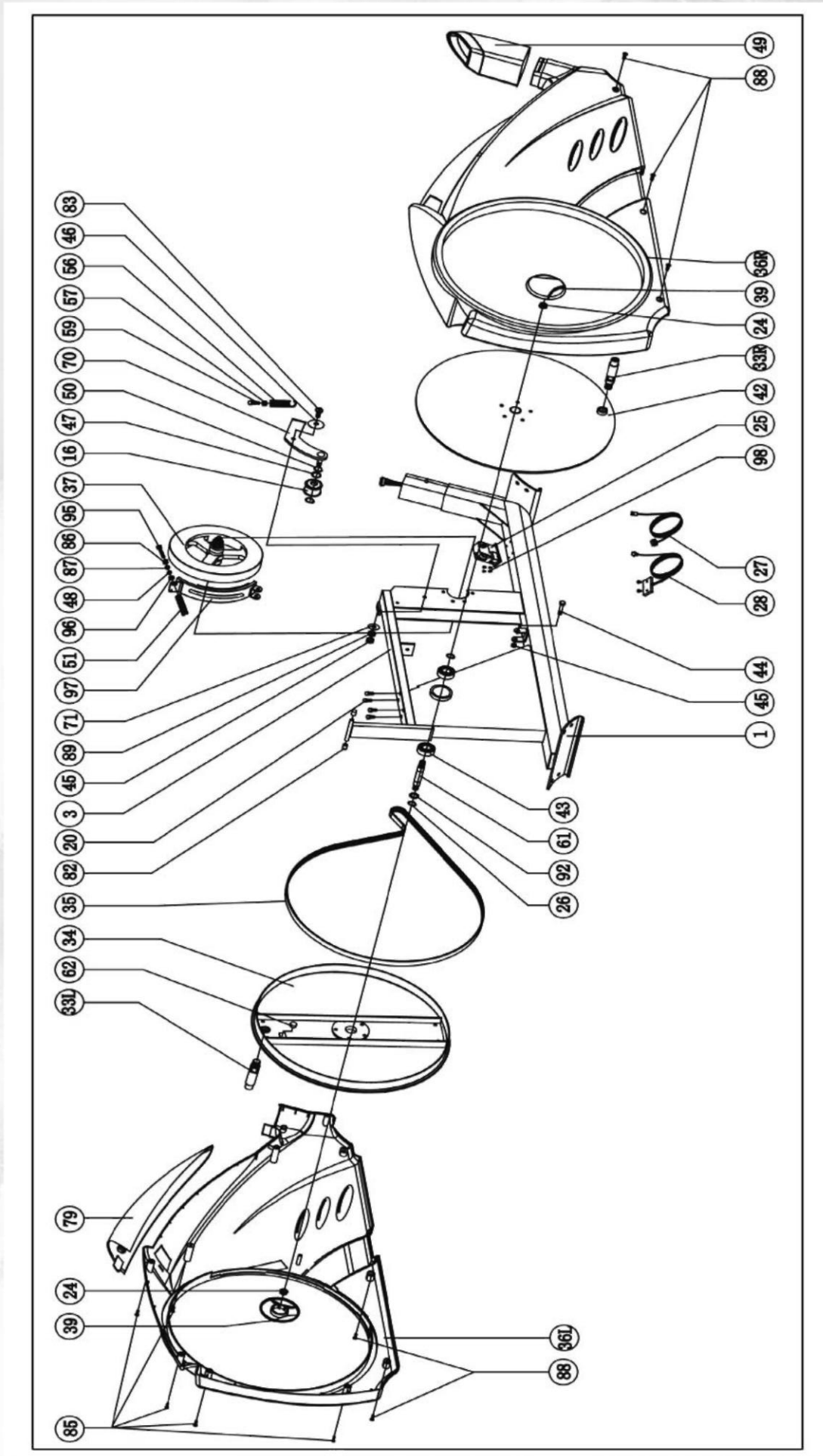
Państwa hasło brzmi: finnlo

w ten sposób wspomagacie Państwo swój indywidualny plan treningowy:

1. Proszę w internecie (World Wide Web), znaleźć stronę www.finnlo.com.
2. Proszę kliknąć na „TPA" i śledzić dalsze kroki instruktażowe (Nazwę użytkownika i podano powyżej hasło).
3. Zostanie wykonany Państwa indywidualny plan treningowy w wersji do natychmiastowego wydruku.

Dobrej zabawy i dużo sukcesów podczas treningów!


53
55
52L
72
65
15
80
54
64
76
52R
53
55
8
7
9
68
90
63
38B
38A
40
60
13
94
75
66
17
21L
32
40
7
58
41
18
9
7
6
12
69
93
63
74
91
14
8
7
9
63
67
90
47
84
10
6
7
9
6
29
81
30
1
5L
23A
63
23B
12
94
93
63
74
75
91
2
5R
66
17
77
73
11
18
31
78
4L
22
19
4R
22
8
7
9
31
18
41
58
7
40
32
77
73
11
21R


83
46
56
57
59
70
50
47
16
37
95
86
87
48
96
51
97
71
89
45
3
20
82
35
34
62
33L
79
24
39
85
49
88
36R
39
24
33R
42
25
98
27
28
44
45
1
43
61
92
26
36L
88

10. Lista części zamiennych

Pozycja	Nazwa	Description	wymiary	Ilość
3272 -1	Ramy podstawowe	Main frame		1
2	Podstawa stabilizacyjna, przód	Front stabilizer		1
3	EMS unieruchomienie, góra	EMS fixation, top side		1
4L	Tylna pokrywa podstawy, lewa strona	Rear foot cap, left side		1
4R	Tylna pokrywa podstawy, prawa strona	Rear foot cap, right side		1
5L	Przednia pokrywa podstawy, lewa strona	Front foot cap, left side		1
5R	Przednia pokrywa podstawy, prawa strona	Front foot cap, right side		1
6	Podkładka , wygięta	Washer, curved	022x08.5x1.5	6
7	Podkładka sprężysta	Springring	015.4x08x2	20
8	Podkładka	Washer	016x08.5x1.2	14
9	Śruba sześciokątna	Allen screw	M8x20	20
10	Podporowa rura kierująca	Handlebar post		1
11	Ramię pedału	Pedal arm		
12	Ramię połączeniowe	Connection arm		2
13	Łożysko kulkowe	Ballbearing	6003ZZ	4
14	Łożysko kulkowe	Ballbearing	6001ZZ	4
15	Pokrywa z tworzywa sztucznego	End cap	025x28	2
16*	Krążek pasowy napinający	Idler wheel		1
17	podkładka, samozabezpieczająca	Safety nut	M 10	4
18	Łożysko kulkowe	Ballbearing	2203-2RS	2
19	Podstawa stabilizacyjna, tył	Rear stabilizer		1
20	Śruba sześciokątna	Hex head bolt	M8x25	4
21L	Pedał, lewo	Pedal, left side		1
21R	Pedał, prawo	Pedal, right side		1
22	Rolka transportująca	Transportation roller		2
23A	Przykrycie dla ramienia połączeniowego, prawa strona z przodu	Cover for connection arm, right front side		1
23B	Przykrycie dla ramienia połączeniowego, prawa strona z tyłu	Cover for connection arm, right rear side		1
24	Nakrętka radełkowa	Fasten Nut	M10	2
25	Silnik	Motor		1
26	Pierścień zabezpieczający	C-clip	022x018.5	2
27	Kabel elektryczny łączeniowy	Powercable	800mm	1
28	Kabel kontrolny oporu	Tension control cable	1050mm	1
29	Kabel komputerowy góra,	Upper computer cable	1000mm	1
30	Kabel komputerowy dół,	Lower computer cable	500mm	1
31	Uchwyt odległościowy do pedałów	Spacer for pedal arm	046x39	2
32	Pokrywa z tworzywa sztucznego do osi,	Endcap for axle	045x15	2
33L	Oś lewa,	Axle, left side		1
33R	Oś prawa	Axle right side		1
34	Tarcza obrotowa, lewa	Rotationwheel, left side		1
35*	Pas	Belt	1651 pj6	1
36L	Obudowa, lewa	Housing, left side		1
36R	Obudowa, prawa	Housing, right side		1
37	Rząd rozbiegu	Flywheel		1
38A	Pokrycie do ramion łączeniowych lewa strona z przodu	Cover for connection arm, left front side		1
38B	Pokrycie do ramion łączeniowych lewa strona z tyłu	Cover for connection arm, left rear side		1
39	Pokrycie do tarczy obrotowej	Cover for rotationwheel		2
40	Śruba sześciokątna	Hex head bolt	M8x20	4
41	Pierścień zabezpieczający	C-clip	S-40	2
42	Tarcza obrotowa prawa	Rotationwheel, right side		1
43*	Łożysko kulkowe	Ballbearing	6004ZZ	2
44*	śruba sześciokątna	Allenscrew	M6x15	4
45	nakrętka, samozabezpieczająca	Safety nut	M8	1
46	Podkładka	Washer	050x010x2.0	1
47	Podkładka, wygięta	Curved washer	021x016	1
48	Podkładka sprężysta	Spring ring	010.5x06x1.3	4
49	Pokrycie do rury podporowej mechanizmu kierującego	Cove for handlebarpost		1
50	Pierścień zabezpieczający	C-clip	S-15	2
51	Sprężyna	Spring		1
52L	Ramię ruchome lewa strona	Movable arm, left side		1
52R	Ramię ruchome prawa strona	Movable arm, right side		1
53*	Tworzywo piankowe dla ramion ruchomych	Foam for movable arm	026x3.0x690mm	2
54*	Tworzywo piankowe do mechanizmu kierującego	Foam for handlebar	023x4.0x525mm	2
55	Pokrywa końcowa do ramion ruchomych	End cap for movable arm		2
56	Sprężyna	Spring	020x70x3.5	1
57	Nakrętka	Nut	M16	1
58	Uchwyt odległościowy	Bushing, chrome	025x08.5x2	2
59	Śruba sześciokątna	Hex head bolt	M8x50	1
60	Podkładka	Washer	021x08.5x1.5	2
61	Oś główna	Mainaxle	020x131	1
62	Magnes	Magnet		1
63	Wkręt skrzyżowany z rowkiem	Crosshead screw	ST 4x1.4x15	8

64	Komputer	Computer	TZ6143	(PMS)
65	Czujnik pulsu ręcznego z kablem	Handpulsensor with cable		2
66	Podkładka	Washer	022x010x2	4
67	Pokrywa do mechanizmu kierującego z tyłu	Cover for handlebar, rear side		1
68	Pokrywa do mechanizmu kierującego z przodu	Cover for handlebar, front side		1
69	Oś do ramion pedałów z przodu,	Axle for pedalarm, front side	12x110	2
70	Naciąg pasa	Idler bracket		1
71	Podkładka	Washer	025x08.5x2	1
72	Mechanizm kierujący	Handlebar		1
73	Podkładka	Washer	014x06.5x0.8	4
74	Pokrywa ramion pedałów z przodu, lewa strona	Cover for pedalarm, front left side		2
75	Pokrywa ramion pedałów z przodu, prawa strona	Cover for pedalarm, front right side		2
76	Wkręt skrzyżowany z rowkiem	Corss head screw	M5x10	4
77	Śruba do przymocowania pedałów	Knob for pedal fixation		4
78	Zasilacz sieciowy	Adapter	AC-AC, 230, output 6V	1
79	Topcover do obudowy	Topcover for housing		1
80	Wkręt skrzyżowany z rowkiem	Crosshead screw	ST 4x15	2
81	Tuleja z tworzywa sztucznego do rury podtrzymującej mechanizm kierujący	Bushing for handlebarpost		1
82	Uchwyt odległościowy do obudowy	Spacer for housing		2
83	śruba sześciokątna	Allenscrew	M8x25	1
84	Pierścień zabezpieczający	C-clip	021.5x017.5x1.2	2
85	Wkręt skrzyżowany z rowkiem	Crosshead crew	ST 4x20	7
86	Nakrętka	Nut	M6	1
87	Tarcza z tworzywa sztucznego	Nylon washer	06x019x1.5	1
88	Wkręt skrzyżowany z rowkiem	Crosshead screw	ST 4.2x20	6
89	Śruba sześciokątna	Hex head bolt	M8x8	1
90	Wkręt skrzyżowany z rowkiem	Crosshead screw	M5x15	2
91	Wkręt skrzyżowany z rowkiem	Crosshead screw	ST 4x15	8
92	Podkładka, wygięta	Washer, curved	027x021.5x0.3	1
93	Pokrywa do połączeń , część środkowa, tył	Cover for connection arm, inner part		2
94	Pokrywa do połączeń , część środkowa, przód	Cover for connecdtion arm, out part		2
95	Śruba sześciokątna	Head head nut	M6x65	1
96	Nakrętka samozabezpieczająca,	Safety nut	M6	1
97	Listwa magnetyczna	Magnetfixation		1
98	Wkręt skrzyżowany z rowkiem	Crosshead screw		4

ST4x15

Części oznaczone * są częściami zużywającymi się, które podlegają naturalnemu zużyciu i ewentualnie po intensywnym i dłuższym użytkowaniu muszą zostać wymienione. W takim przypadku proszę się zwrócić do Finnlo - Kundenservice. Tutaj możecie Państwo za opłatą zamówić potrzebne części.

.

Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:
LORD4SPORT Ireneusz Budzyn
ul. Tarnogórska 1
44-100 Gliwice
serwis: 882-017-616 ; salon: 32-270-77-22
e-mail: serwis@finnlo.com.pl
www.finnlo.com.pl