

FINNLO
FITNESS SYSTEMS

E1000



Instrukcja obsługi

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa	3
2.	Informacje ogólne	3
2.1.	Opakowanie	3
2.2.	Usuwanie	3
3.	Montaż	4
3.1.	Montaż krok po kroku	6
4.	Pielęgnacja i konserwacja	10
5.	Komputer	11
5.1.	Klawisze funkcyjne	11
5.2.	Pomiar tętna	11
5.3.	Włączenie komputera	12
5.3.1	Trening bez wprowadzania danych	12
5.3.2	Trening z wprowadzeniem danych	12
6.	Wskazówki treningowe	15
6.1.	Rodzaje treningu	15
6.2.	Wskazówki ogólne do treningu:	16
6.2.1	Częstotliwość treningu	16
6.2.2	Intensywność treningu	16
6.2.3	Trening zorientowany na tętno	16
6.2.4	Kontrola treningu	16
6.2.5	Czas trwania treningu	17
7.	Rysunek	19
8.	Lista części	20

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja orbitreka, trenażera zależnego od liczby obrotów, klasy HC wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/9, który nie jest przeznaczony do treningu terapeutycznego.
- 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.

2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy DIN EN 957-1/9 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.

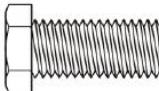




3. Montaż

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.

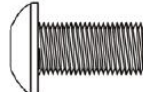
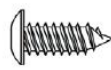
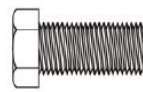
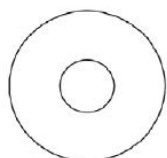
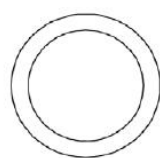
Zawartość opakowania

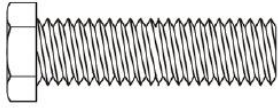
- Rozpakować wszystkie części z formy styropianowej i ułożyć je na podłodze obok siebie.
- Rozetnij taśmy klejące na podstawie kartonu i go rozłóż. Urządzenie powinno pozostać w styropianie, w przeciwnym przypadku może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 1,5m wolnej przestrzeni z każdej strony.

Schritt/ Step 1

 Pos. 121: 3/8"x3/4" Sechskantschraube Hexhead screw 1St./pc	 Pos. 114: 3/8"x23x2 Unterlegscheibe Washer 1St./pc	 Pos. 120: 3/8"x2T Federring Slit washer 1St./pc
 Pos. 78: M5x10 Kreuzschlitzschraube Hex head screw 4St./pcs	 Pos. 119: 3/8"x2" Sechskantschraube Hexhead screw 1St./pc	

Schritt/ Step 2

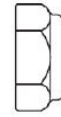
 Pos. 75: 5/16"x15 Innensechskantschraube Allen screw 6St./pcs	 Pos. 84: ST3.5x12 Kreuzschlitzschraube Crosshead screw 6St./pcs	 Pos. 70: 5/16"x15 Sechskantschraube Hexhead screw 2St./pcs
 Pos. 97: 5/16"x23x1.5 Unterlegscheibe Washer 2St./pcs	 Pos. 101: 17mm Unterlegscheibe Washer 2St./pcs	

Schritt/ Step 3

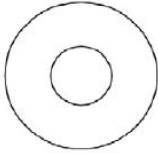
Pos. 71: 5/16"x32
Sechskantschraube
Hexhead screw 2St./pcs



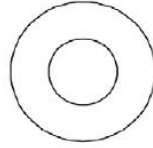
Pos. 105: 5/16"x7
Mutter, selbstsichernd
Safety nut 2St./pcs



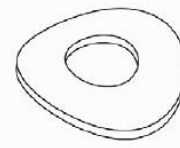
Pos. 89: 3/8"x7
Mutter, selbstsichernd
Safety nut 2St./pcs



Pos. 98: 5/16"x20x1.5
Unterlegscheibe
Washer 2St./pcs



Pos. 94: 3/8"x19x1.5
Unterlegscheibe
Washer 2St./pcs



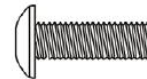
Pos. 114: 3/8"x23x2
Unterlegscheibe
Washer 4St./pcs



Pos. 76: 3/8"x2-1/4"
Innensechskantschraube
Allen screw 6St./pcs

Schritt/ Step 4

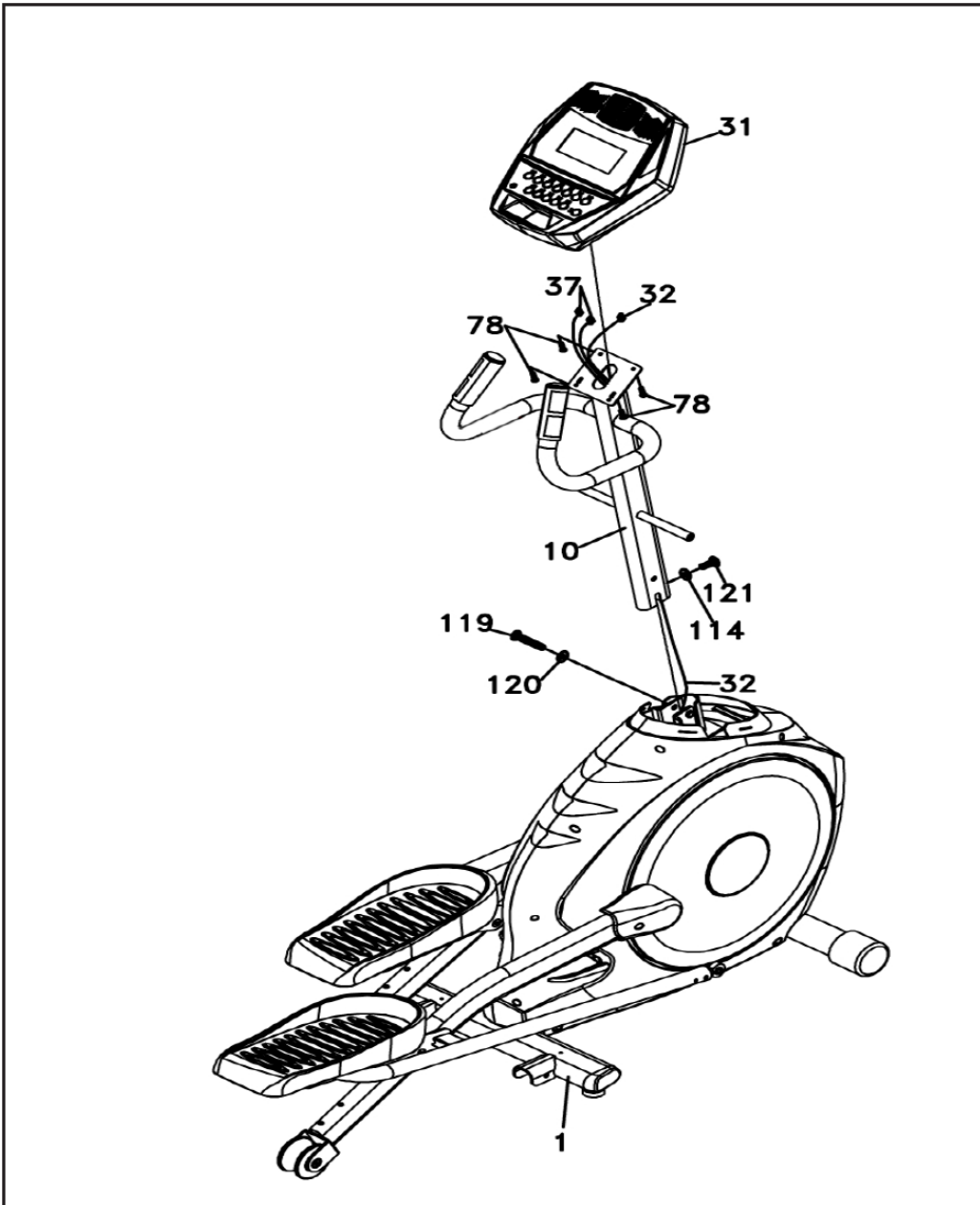
Pos. 84: ST3.5x12
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw 8St./pcs



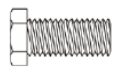
Pos. 79: M5x15
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw 12St./pcs

3.1. Montaż krok po kroku

Krok 1



Schritt/ Step 1



Pos. 121: 3/8"x3/4"
Sechskantschraube
Hexhead screw 1St./pc



Pos. 114: 3/8"x23x2
Unterlegscheibe
Washer 1St./pc



Pos. 120: 3/8"x2T
Federring
Slit washer 1St./pc



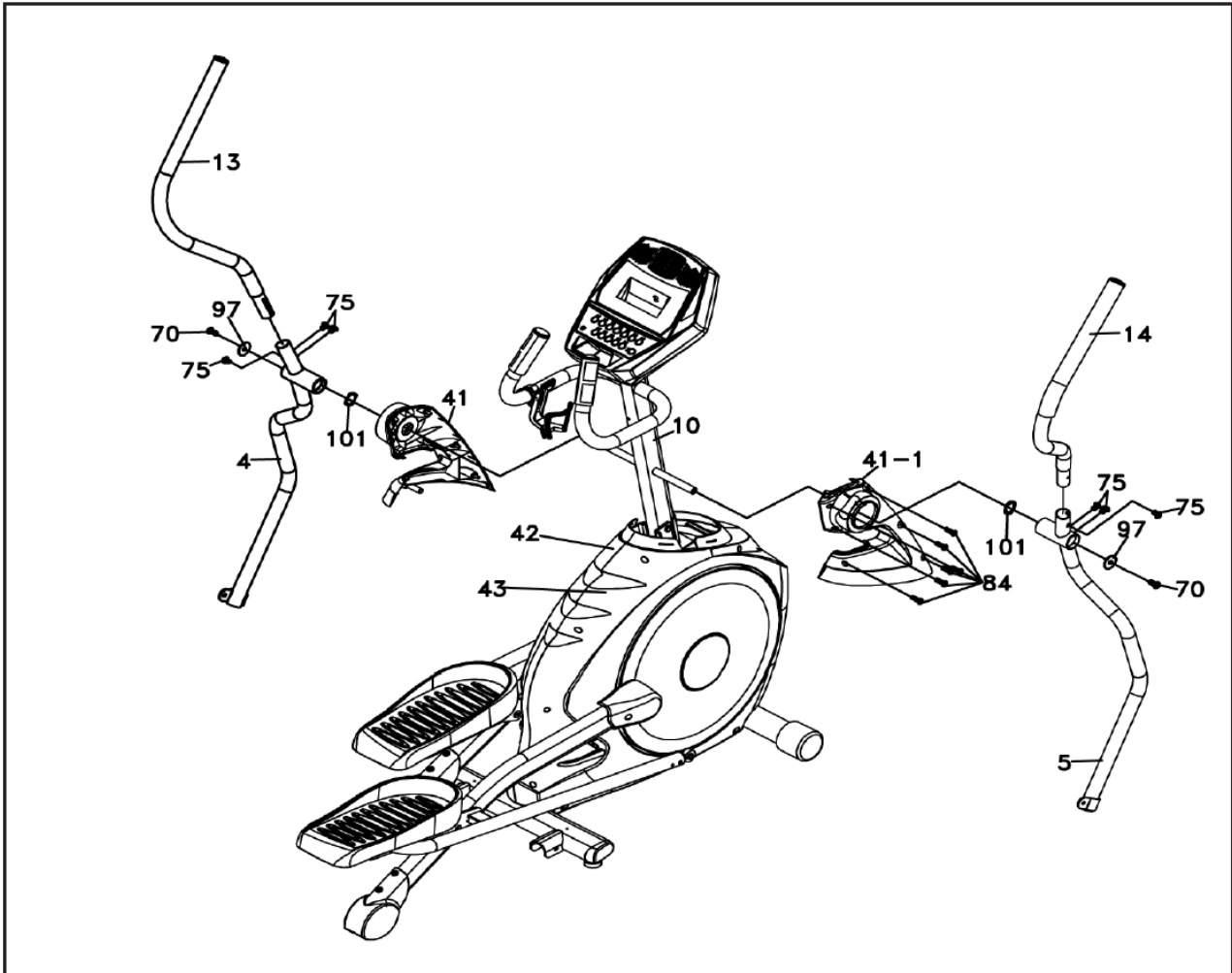
Pos. 78: M5x10
Kreuzschlitzschraube
Hex head screw 4St./pcs



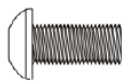
Pos. 119: 3/8"x2"
Sechskantschraube
Hexhead screw 1St./pc

- Przeprowadź kabel komputerowy [32] przez rurę statywu kierownicy [10] i zamocuj go za pomocą śruby sześciokątnej [119] i podkładki [120].
Uwaga: Nie uszkodzić kabla czujnika.
- Połącz oba kable czujnika dotykowego [37], kabel komputerowy [32] z komputerem [31] i zamocuj go na statywie kierownicy [10] za pomocą czterech śrub z rowkiem krzyżowym [78].

Krok 2



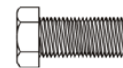
Schritt/ Step 2



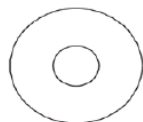
Pos. 75: 5/16"x15
Innensechskantschraube
Allen screw 6St./pcs



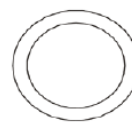
Pos. 84: ST3.5x12
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw 6St./pcs



Pos. 70: 5/16"x15
Sechskantschraube
Hexhead screw 2St./pcs



Pos. 97: 5/16"x23x1.5
Unterlegscheibe
Washer 2St./pcs

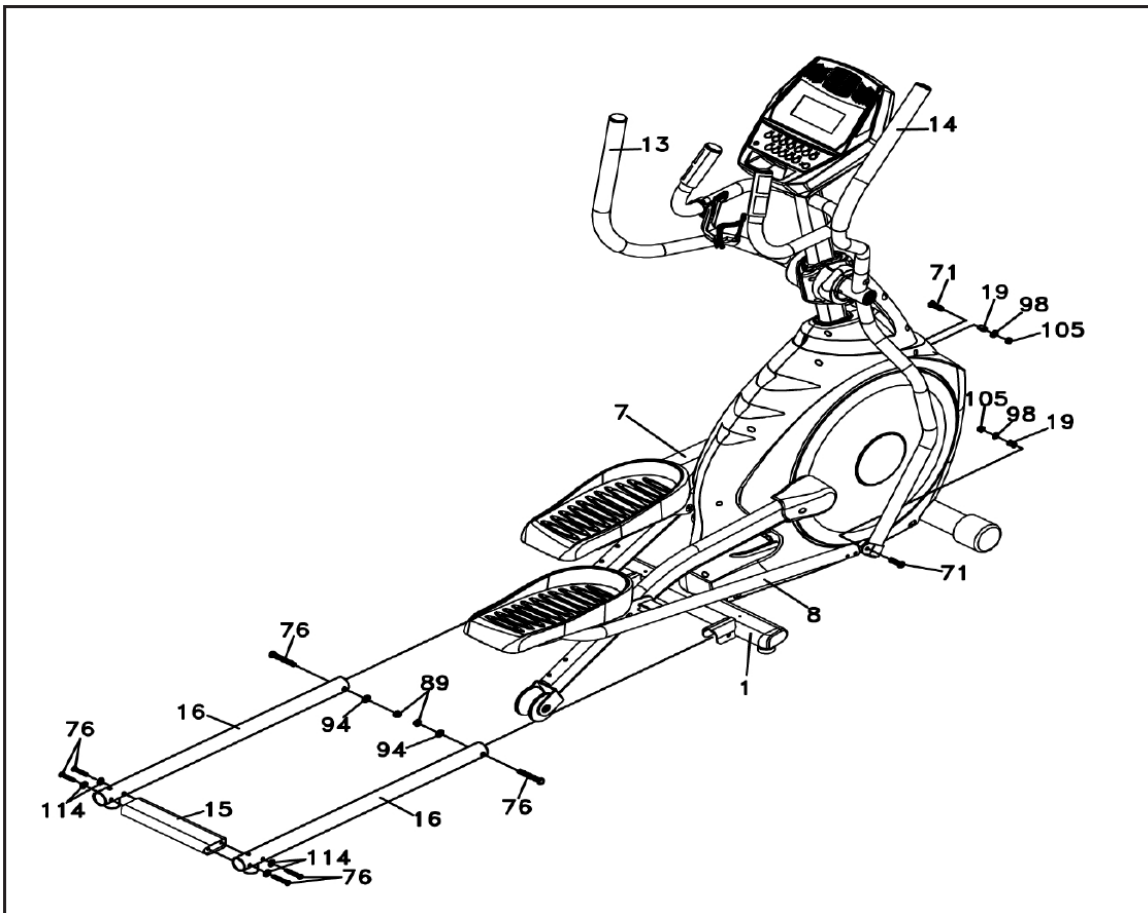


Pos. 101: 17mm
Unterlegscheibe
Washer 2St./pcs

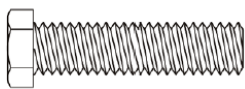
- Nasuń lewą i prawą osłonę statywu [41, 41-1] na oś statywu kierownicy i połącz je za pomocą śrub z rowkiem krzyżowym [84].
- Następnie przeprowadź podkładkę falistą [101] po lewej i po prawej stronie na oś, potem dolne ruchome ramiona [4, 5]. Zabezpiecz za pomocą śruby sześciokątnej [70] i podkładki [97]. Zwróć uwagę, żeby ramię się lekko ruszało.

3. Przeprowadź trzonek lewego górnego ruchomego ramienia [13] przez otwór w ramieniu dolnym i połącz za pomocą trzech śrub imbusowych [75].
Prawa strona analogicznie.

Krok 3



Schritt/ Step 3



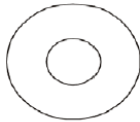
Pos. 71: 5/16"x32
Sechskantschraube
Hexhead screw 2St./pcs



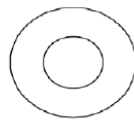
Pos. 105: 5/16"x7
Mutter, selbstsichernd
Safety nut 2St./pcs



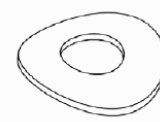
Pos. 89: 3/8"x7
Mutter, selbstsichernd
Safety nut 2St./pcs



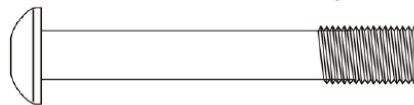
Pos. 98: 5/16"x20x1.5
Unterlegscheibe
Washer 2St./pcs



Pos. 94: 3/8"x19x1.5
Unterlegscheibe
Washer 2St./pcs



Pos. 114: 3/8"x23x2
Unterlegscheibe
Washer 4St./pcs

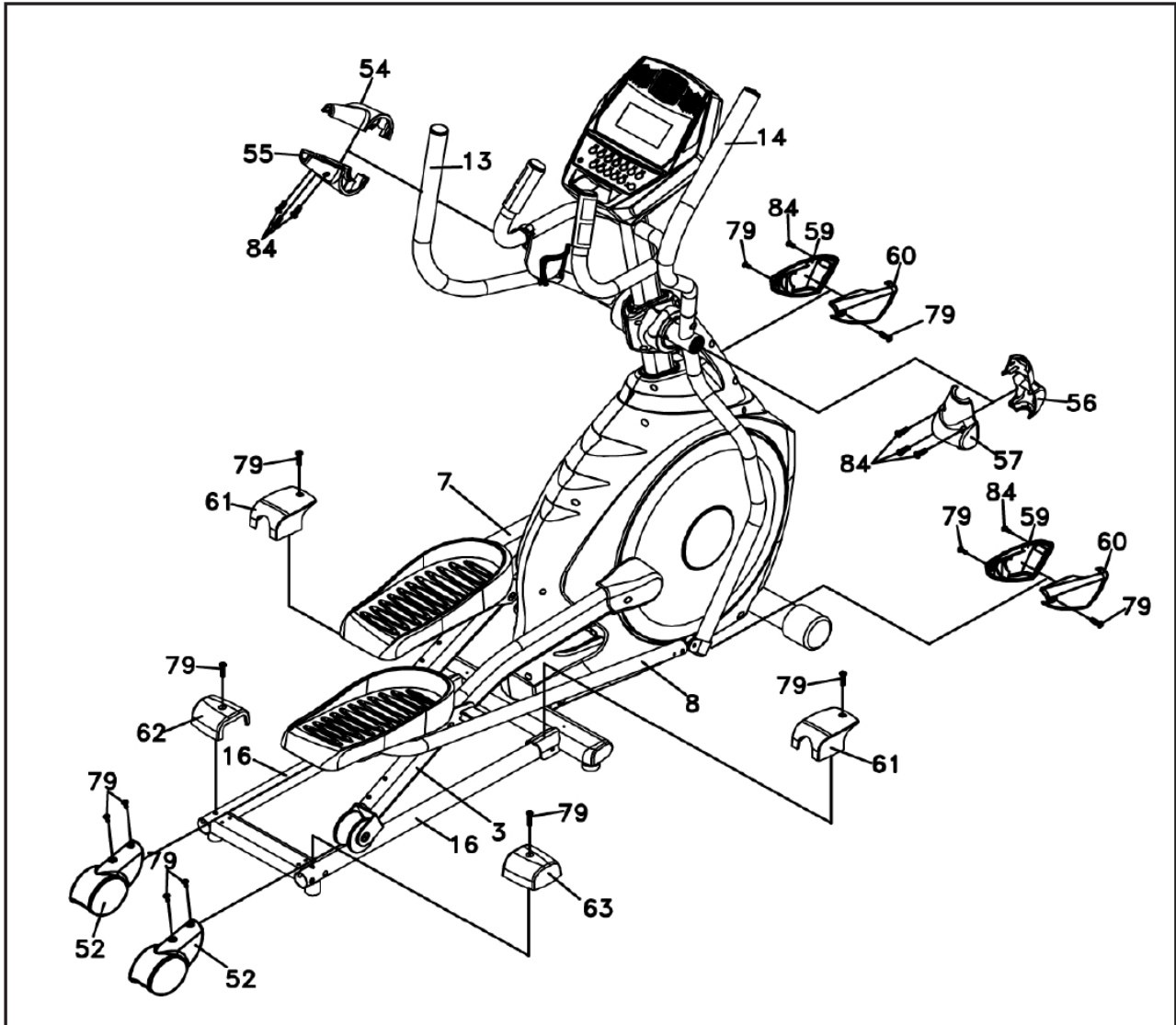


Pos. 76: 3/8"x2-1/4"
Innensechskantschraube
Allen screw 6St./pcs

1. Połącz szyny jezdne [16] rurą łączącą [15]. Użyj w tym celu dla każdej strony dwóch śrub imbusowych [76] i dwóch wygiętych podkładek [114]. Następnie połącz ten zestaw dwoma śrubami imbusowymi [76], dwoma podkładkami [94] i dwoma nakrętkami samokątrującymi [89].
2. Połącz lewe ramię pedału [7] do dolnego ruchomego ramienia za pomocą śruby imbusowej [71], przekładki [19], podkładki [98] i nakrętki samokątrującej [105].

Prawa strona analogicznie.

Krok 4



Schritt/ Step 4



Pos. 84: ST3.5x12
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw 8St./pcs



Pos. 79: M5x15
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw 12St./pcs

1. Połącz osłony rolek [52] za pomocą śrub z rowkiem krzyżowym [79].
2. Tyłne osłony [62, 63] szyn jezdnych zamocuj przy użyciu śruby z rowkiem krzyżowym [79].
3. Przednie osłony [61] szyn jezdnych zamocuj przy użyciu śruby z rowkiem krzyżowym [79].
4. Dolną osłonę [59, 60] ruchomych ramion zamocuj po lewej i prawej stronie za pomocą trzech śrub z rowkiem krzyżowym [2x79; 1x84].
5. Na lewym ramieniu pedału zamocuj przednie i tylne osłony [54, 55] za pomocą trzech śrub z rowkiem krzyżowym [84].

6. Na prawym ramieniu pedału zamocuj przednie i tylne osłony [56, 57] za pomocą trzech śrub z rowkiem krzyżowym [84].

Krok 5



Urządzenie jest podłączone do sieci elektrycznej poprzez zasilacz. Gniazdko znajduje się na boku przedniej obudowy.

Krok 6



Oczyść najpierw szyny jezdne z kurzu lub ściery.

Nakap środka smarującego na środek szyn jezdnych. Ta czynność musi być powtarzana co 3 miesiące, lub w momencie skrzypienia lub innych dźwięków rolek.

4. Pielęgnacja i konserwacja

Konserwacja

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

Pielęgnacja

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

5. Komputer



5.1. Klawisze funkcyjne

MANUAL:

Program manualny, w którym można zmienić opór.

PROGRAM UP / DOWN:

Podgląd profili.

USER 1 / 2:

Aktywuje samodzielnie zdefiniowane profile.

HRC 1 / 2:

Aktywuje samodzielny program tętna.

ENTER:

Naciśnięcie potwierdza wprowadzenie danych.

UP / DOWN:

Podwyższa / zmniejsza wartość funkcji i poziom oporu. Dłuższe przytrzymanie aktywuje szybki podgląd.

START:

Naciśnięcie przycisku START rozpoczyna trening.

STOP / RESET:

Naciśnięcie STOP w trakcie treningu aktywuje pauzę na 5 minut, kolejne przyciśnięcie kończy trening.

W trakcie wprowadzania danych naciśnięcie STOP powoduje powrót do poprzedniej wartości. Przytrzymanie STOP dłużej niż 3 sekundy powoduje przejście komputera do okna startowego.

Jeżeli STOP zostanie wciśnięty w trakcie wprowadzania danych, spowoduje to powrót do poprzednio wprowadzanych danych.

FAN

Aktywuje wentylator.

5.2. Pomiar tętna

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

Pomiar tętna na czujnikach dotykowych z dłoni: Pomiar tętna następuje za pomocą dwóch punktów kontaktowych (owalnych czujników) na wewnętrznej stronie dłoni.

Dłonie muszą zawsze mocno obejmować oba punkty kontaktowe do pomiaru tętna.

Przy treningu zorientowanym na tętno zaleca się korzystanie z opcjonalnie dostępnego pasa telemetrycznego.

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!

5.3. Włączenie komputera

5.3.1 Trening bez wprowadzania danych

1. Podłącz dołączony do zestawu zasilacz do odpowiedniego gniazdka.
2. Na komputerze pojawi się na krótko obraz testowy. Jeżeli w trakcie 20 minut nie zostaną wprowadzone dane, aktywuje się tryb Stand-by (oczekiwania).
3. Naciskając START rozpoczynasz trening.
Wszystkie wartości rozpoczną odliczanie w górę. Za pomocą UP / DOWN może zostać zmieniony opór. Naciśnięcie STOP przerwie trening, kolejne naciśnięcie go wznowi.
Opór może zostać ustawiony za pomocą UP / DOWN. Im większy opór, tym świeci więcej linijek. Można ustawić 16 różnych poziomów oporu.

5.3.2 Trening z wprowadzeniem danych

1. Podłącz dołączony do zestawu zasilacz do odpowiedniego gniazdka.
2. Na komputerze pojawi się na krótko obraz testowy, a następnie miga MANUAL na polu wyświetleń.

5.3.2.1. Manual

Jeśli wybierasz funkcję MANUAL, możesz za pomocą UP / DOWN ustawić poziom trudności (opór) w 16 poziomach. UP podwyższa, DOWN obniża opór.

Naciśnij ENTER.

Następnie zostaniesz poproszony o podanie wagi. Po wprowadzeniu zatwierdź ENTER.

Na wyświetlaczu pojawi się AGE. Za pomocą UP / DOWN wprowadź twój wiek i potwierdź ENTER.

Pojawi się TIME. Za pomocą UP / DOWN możesz wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty). Czas nie musi zostać wprowadzony. Naciśnięcie START rozpocznie trening.

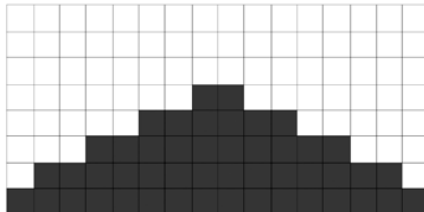
5.3.2.2. Programme

Urządzenie ma 5 zaprogramowanych programów.

SUNRISE

Program HILL jest programem „piramidą” i rozpoczyna się obciążeniem 10% maksymalnego obciążenia, który zostało wprowadzone przed rozpoczęciem treningu i wzrasta do 100%

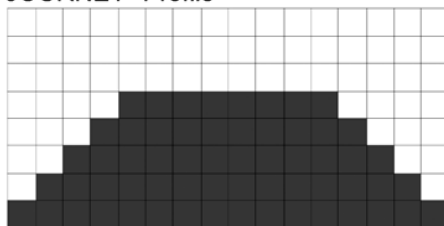
SUNRISE - Profile



JOURNEY

Program charakteryzuje stały wzrost do ok. 2/3 maksymalnego ustawionego oporu. Ten poziom będzie utrzymywany przez prawie cały trening.

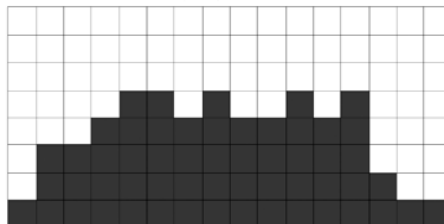
JOURNEY- Profile



WILD RIDE

Program charakteryzuje szybki wzrost do prawie maksymalnego poziomu. Następnie kilka małych spadków z wzrostami, aby w ostatniej fazie bardzo szybko osłabnąć. Program wzmacnia układ krążeniowy.

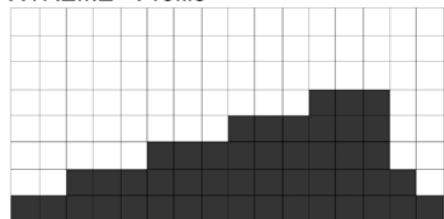
WILD RIDE- Profile



XTREME

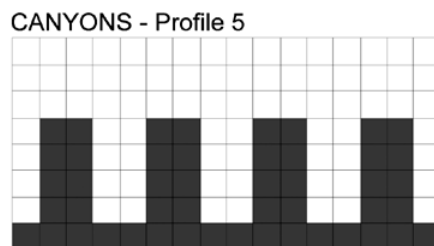
Długi wzrost do 100% uprzednio wprowadzonego maksymalnego oporu. Profil wspomaga wytrzymałość oraz tolerancję mleczanów.

XTREME - Profile



CANYONS

Profil charakteryzuje kilka wysokich „szczytów intensywności” z krótkimi pauzami. Wspomaga prędkość przy krótkich bardzo intensywnych obciążeniach.



Wprowadzenie danych w zdefiniowanych programach

Wybierz odpowiedni program i zatwierdź ENTER.

Następnie za pomocą UP / DOWN podaj swoją wagę. Po wprowadzeniu zatwierdź ENTER.

Na wyświetlaczu pojawi się AGE. Za pomocą UP / DOWN wprowadź swój wiek i potwierdź ENTER.

Pojawi się TIME. Za pomocą UP / DOWN możesz wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty).

Wprowadź opór maksymalny za pomocą UP / DOWN. Ta wartość pojawi się później w profilu jako najwyższa wartość. Naciśnij ENTER.

Naciśnięcie START rozpocznie trening. Za pomocą ENTER możesz zmienić właśnie wprowadzone wartości.

W trakcie treningu możesz w każdym momencie zmienić opór za pomocą UP / DOWN. Sam profil jednak się nie zmienia, a nowa wartość zostanie pokazana na wyświetlaczu.

Podczas treningu możesz za pomocą ENTER zmienić profil od profilu oporu do profilu nachylenia.

5.3.2.3. Samodzielne definiowanie programów

Są dwa programy do samodzielnego zdefiniowania USER 1 i USER 2. W obu mogą zostać zapisane nowe lub właśnie wprowadzone i zamknięte profile.

Naciśnij USER 1 lub USER 2, następnie zatwierdź ENTER i rozpocznij programowanie.

Następnie podaj swoją wagę. Po wprowadzeniu zatwierdź ENTER.

Na wyświetlaczu pojawi się AGE. Za pomocą UP / DOWN wprowadź swój wiek i potwierdź ENTER.

Pojawi się TIME. Za pomocą UP / DOWN możesz wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty). Zatwierdź ENTER.

Miga pierwsza belka, za pomocą UP / DOWN możesz dla niej ustawić opór. Po wprowadzeniu naciśnij ENTER i przejdź do kolejnej belki, która pokazuje wartość poprzedniej. Za pomocą UP / DOWN można zmienić wartość i zatwierdzić ENTER. Zaprogramuj wszystkie 16 belek w ten sam sposób. Naciśnij START w celu rozpoczęcia treningu i zapisania programu.

W trakcie treningu możesz w każdym momencie zmienić opór za pomocą UP / DOWN. Sam profil jednak się nie zmienia, a nowa wartość zostanie pokazana na wyświetlaczu.

5.3.2.4. Program tętna

UWAGA: Przy tym programie należy używać pasa telemetrycznego.

HR1 i HR2 działają identycznie, różnią się tylko częstotliwością treningu. HR1 jest przeznaczony do optymalnego spania tłuszczu (60% maksymalnego tętna treningowego) a HR2 w 80% do treningu kardio. Komputer dopasowuje opór w zależności od tętna, tak abyś trenował zawsze 3-5 uderzeń poniżej limitu.

W celu rozpoczęcia naciśnij HR1 lub HR2 i potwierdź ENTER.

Następnie podaj swoją wagę. Po wprowadzeniu zatwierdź ENTER.

Na wyświetlaczu pojawi się AGE. Za pomocą UP / DOWN wprowadź swój wiek i potwierdź ENTER.

Uprzednio obliczone maksymalne tętno treningowe możesz zmienić za pomocą UP / DOWN. Zatwierdź ENTER.

Pojawi się TIME. Za pomocą UP / DOWN możesz wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty).

W celu rozpoczęcia treningu naciśnij START lub naciśnij ENTER aby zmienić wprowadzone dane.

Poprzez naciśnięcie ENTER w trakcie treningu możesz wywołać różne informacje.

Jeśli program się skończy, naciśnięcie START ponowi trening, naciśnięcie STOP spowoduje jego zakończenie.

6. Wskazówki treningowe

Dzięki eliptycznym ruchom urządzenie umożliwia optymalny i chroniący stawy aerobowy trening wytrzymałościowy.

Ruch jest miękki i płynny, stanowi połączenie spaceru, joggingu i stepowania. Przy równoczesnej wydajności tych ruchów wykluczona jest możliwość obciążenia stawów oraz więzadeł i dlatego trening jest szczególnie delikatny dla całego układu ruchowego.

Trening na orbitreku jest idealnym treningiem ruchowym dla wzmocnienia ważnych grup mięśni oraz układu krążenia. Połączenie treningu z rękami umożliwia jednocześnie wzmocnienie górnych mięśni rąk i ramion.

Poniżej wymieniono kilka ważnych zasad dotyczących prawidłowej postawy i techniki, aby uzyskać optymalny sukces treningowy:

- Postawa wyprostowana, lekko pochylona, aby osiągnąć korzystny działanie siły w kolanie.
- Na początku trenować bez trzymania kierownicy lub uchwytów, aby nauczyć się eliptycznych ruchów, bez pomocy rąk. Dzięki temu automatycznie trenujesz w odpowiedniej pozycji.
- Następnie powoli „dołożyć” ręce, aby powoli poznać pełen ruch.
- Nie „pchać / przesuwac” nóg. Zwiększa to siłę poziomą działającą na kolana, co prowadzi do zwiększenia obciążenia stawów.

Szczególnie ważne są dwa następujące punkty :

1. Nigdy nie trenować zbyt silnie pochylonym, ponieważ może to doprowadzić do niekorzystnego obciążenia dolnej połowy ciała (lędźwi, bioder, kolan)
2. nigdy nie trenować odchylonym, ponieważ powoduje to szkodliwe obciążenie kręgosłupa (powstanie lordozy) i stawów kolanowych.

6.1. Rodzaje treningu

Możesz wybrać pomiędzy dwoma różnymi rodzajami treningu:

1. Przodem, tylko nogi: Stań na pedałach, chwyć mocno uchwyty i zacznij ostrożnie poruszać nogami do przodu, podobnie jak w trakcie jazdy na rowerze. Trenujesz mięśnie nóg, pośladków oraz brzucha. Jeśli nie czujesz się pewnie, chwyć się kierownicy.

- Przodem, nogi i górna część ciała: Stań na pedałach, chwyć mocno uchwyty i zacznij ostrożnie poruszać nogami do przodu. W celu treningu górnych partii ciała można, pomocniczo do mięśni nóg, wyciągać ręce na przemiast przed siebie i przyciągać do siebie. Intensywność treningu odpowiednich mięśni można uzyskać poprzez albo większe zaangażowanie mięśni nóg lub górnych partii ciała. Przy tego rodzaju treningach ważne jest, aby zwracać uwagę na równowagę. Dodatkowo trenuje się również przyciąganie rąk w kierunku pleców i wypychanie klatki piersiowej oraz ramion.

Powyższe ćwiczenia można wykonać również odwrotnie (w tył).

6.2. 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.

6.2.1 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 spalanie tkanki tłuszczowej. W miarę wzrostu sprawności fizycznej, możesz zwiększyć częstotliwość treningu nawet do codziennego. Jest szczególnie istotne, aby ćwiczyć w regularnych odstępach czasu.

6.2.2 Intensywność treningu

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

6.2.3 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.

6.2.4 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.

Obliczenia dla tętna treningowego / wysiłkowego:

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

Tętno treningowe

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

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

6.2.5 Czas trwania treningu

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

Rozgrzewka:

5 do 10 minut powolnego poruszania się ze wzrastającą intensywnością.

Trening właściwy:

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

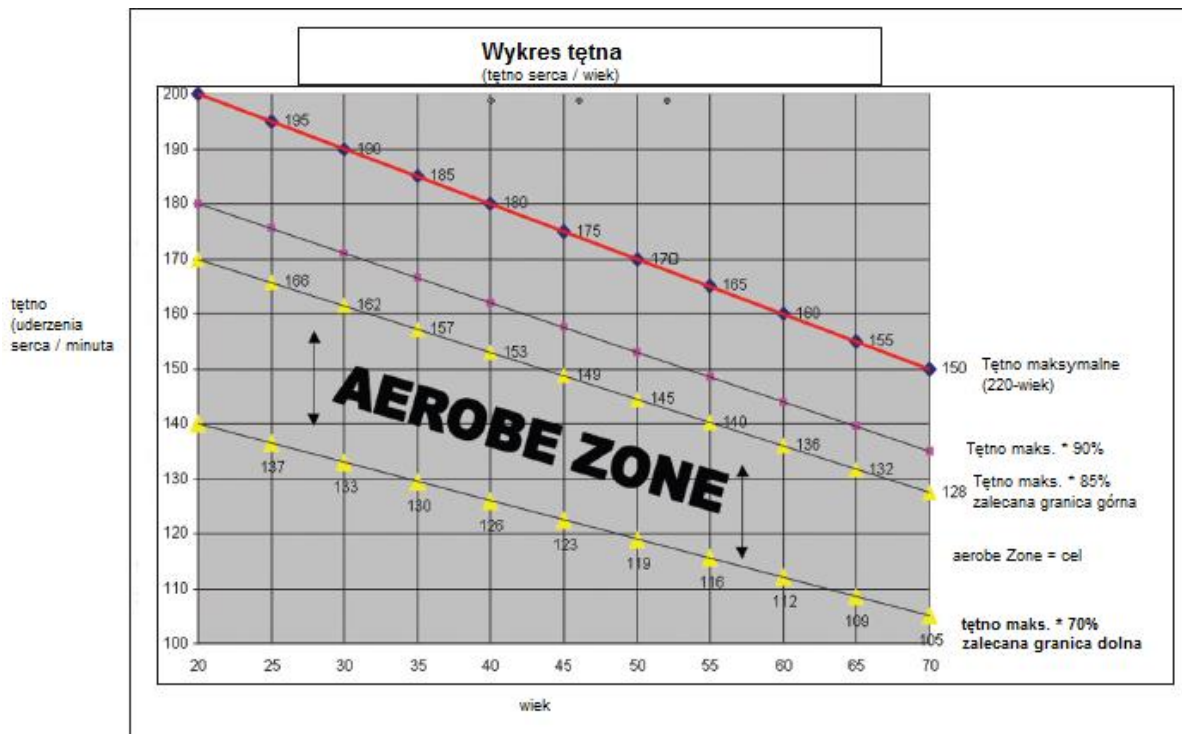
Rozprężenie:

5 do 10 minut powolnego poruszania, zmniejszenie intensywności i prędkości.

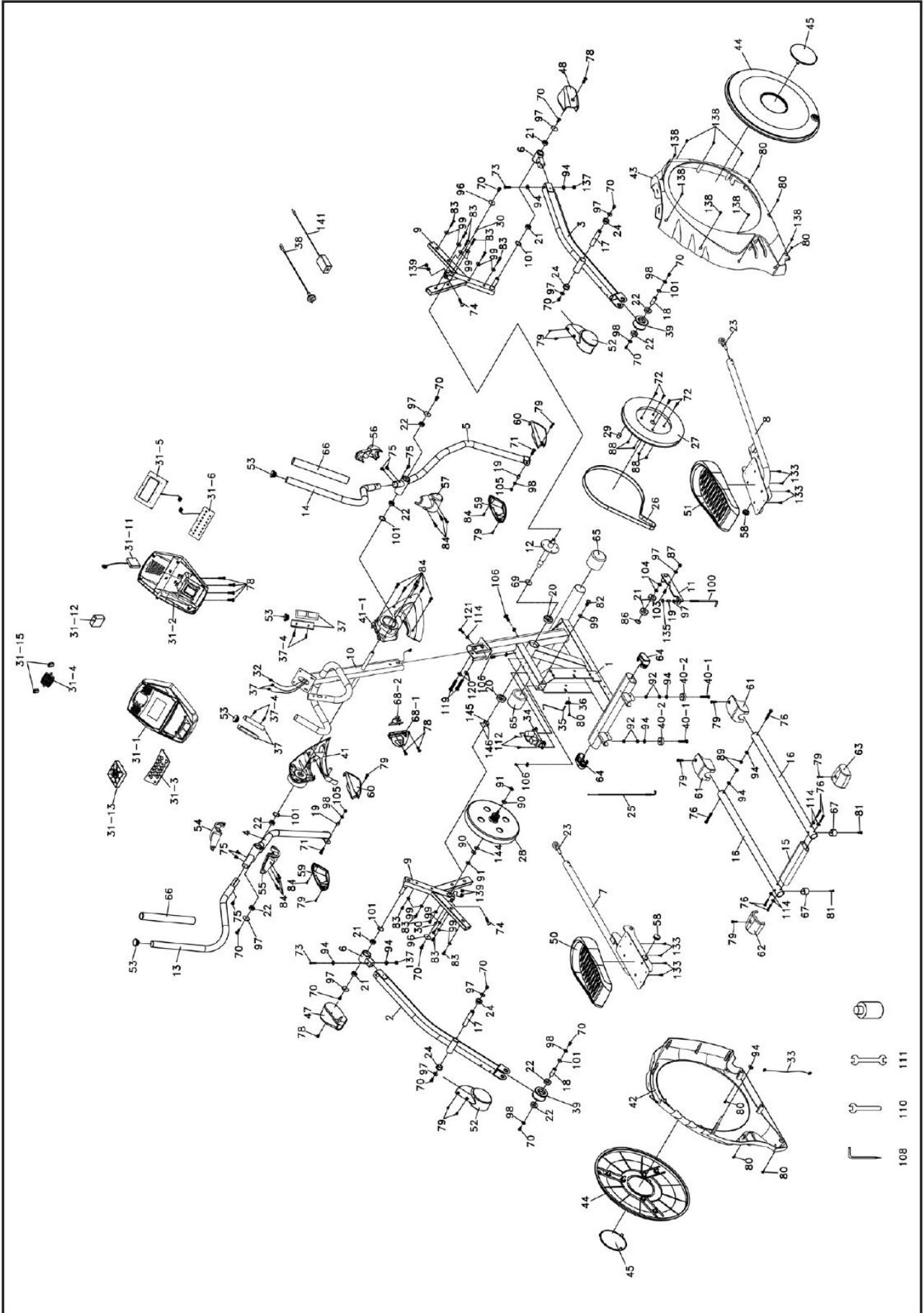
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle lub pojawią się oznaki przemęczenia.

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.



7. Rysunek



8. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/ Quantity
3215 -1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Verbindungsarm, links	Pedal arm, left side		1
-3	Verbindungsarm, rechts	Pedal arm, right side		1
-4	Beweglicher Arm, links unten	Lower left movable handlebar		1
-5	Beweglicher Arm, rechts unten	Lower right movable handlebar		1
-6	Gelenk Pedalarm, vorne	Front joint for pedal arm		2
-7	Pedalarm, links	Left pedal arm		1
-8	Pedalarm, rechts	Right pedal arm		1
-9	Kurbelkreuz	Crank		2
-10	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-11	Riemenspanner	Idelr wheel assembly		1
-12	Achse für Kurbel	Crank axle		1
-13	Beweglicher linker Arm, oben	Upper movable handlebar, left side		1
-14	Beweglicher rechter Arm, oben	Upper movable handlebar, right side		1
-15	Verbindsrohr für Laufschielen	Rail assembly		1
-16	Laufschielen	Rail		2
-17	Achse für Pedal	Axle for Pedal		2
-18	Achse für Rolle	Axle for roller		2
-19	Abstandshalter	Spacer		3
-20*	Kugellager	Ballbearing	6005	2
-21*	Kugellager	Ballbearing	6203	6
-22	Kugellager	Ballbearing	6003	8
-23	Augenschraube mit Lager	Eyebolt bearing		2
-24	Buchse	Bushing	Ø31xØ25.5xØ19x3.0	4
-25	Widerstandsverstellkabel	Resistance control cable		1
-26	Antriebsriemen	Drive belt		1
-27	Antriebsrad	Drive pulley		1
-28	Schwungrad	Flywheel		1
-29	Magnet	Magnet		1
-30	Scheibfeder	Woodruff key		2
-31	Computer	Computer		1
-32	Datenkabel, oben	Upper computer cable	1300mm	1
-33	Stromkabel	DC cable	750mm	1
-34	Motor	Motor		1
-35	Sensorkabel	Sensor cable	400mm	1
-36	Sensorhalterung	Sensorbracket		1
-37	Handpuls mit Kabel	Handpulse with cable	850mm	2
-38	Netzgerät	Power adapter	12V/ 1.6A	1
-39*	Rolle	Roller		2
-40-1	Innensechskantschraube	Flat head socket screw	3/8"x2"	2
-40-2	Gummidämpfer	Rubber pad		2
-41	Lenkerstützrohrabdeckung, links	Left handlebar post cover		1
-41-1	Lenkerstützrohrabdeckung, rechts	Right handlebar post cover		1
-42	Gehäuse, links	Left housing		1
-43	Gehäuse, rechts	Right housing		1
-44	Rotationsscheibe	Rotationwheel		2
-45	Abdeckung für Rotationsscheibe	Cover for rotationwheel		2
-46	Wird nicht benötigt	No needed		0
-47	Pedalarmabdeckung, links	Left pedalarm cover		1
-48	Pedalarmabdeckung, rechts	Right pedalarm cover		1
-49	Wird nicht benötigt	No needed		0
-50	Trittplatte, links	Left pedal		1
-51	Trittplatte, rechts	Right pedal		1
-52	Rolenabdeckung	Side wheel cover		2
-53	Kunststoffkappe	End cap	Ø32	4
-54	Abdeckung vorne für bewegl. linken Arm	Front cover for movable left arm		1
-55	Abdeckung hinten für bewegl. rechten Arm	Front cover for movable right arm		1
-56	Abdeckung hinten für bewegl. linken Arm	Rear cover for movable left arm		1
-57	Abdeckung hinten für bewegl. rechten Arm	Rear cover for movable right arm		1
-58	Kunststoffkappe	End cap	Ø32	2
-59	Abdeckung für bewgl. Arm unten links	Cover for movable arm, left lower side		2
-60	Abdeckung für bewgl. Arm unten rechts	Cover for movable arm, right lower side		2
-61	Laufschielenabdeckung, vorn	Front rail cover		2
-62	Laufschielenabdeckung, hinten links	Rear left rail cover		1
-63	Laufschielenabdeckung, hinten rechts	Rear right rail cover		1
-64	Kunststoffkappe, oval	Oval end cap	40x80	2
-65	Transportrolle	Transportationwheel		2
-66*	Schaumstoff für bewgl. Arm	Foam for movable handlebar		2

-67	Gummifuß	Rubber pad	Ø32x28	2
-68	Flaschenhalter	Bottle holder		1
-68-1	Klammer für Flaschenhalter	Clamp for bottle holder		1
-68-	Wird nicht benötigt	No needed		0
-69	Buchse	Bushing		1
-70	Sechskantschraube	Hex head screw	5/16"x15	14
-71	Sechskantschraube	Hex head screw	5/16"x32	2
-72	Sechskantschraube	Hex head screw	1/4"x3/4"	4
-73	Innensechskantschraube	Allen screw	3/8"x2-1/4"	2
-74	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x30	2
-75	Innensechskantschraube	Allen screw	5/16"x15	6
-76	Innensechskantschraube	Allen screw	3/8"x2-1/4"	6
-77	Wird nicht benötigt	No needed		0
-78	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	8
-79	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x15	12
-80	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST5x16	7
-81	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST5x25	2
-82	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.8x38	1
-83	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST5x16	12
-84	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3.5x12	14
-85	Wird nicht benötigt	No needed		0
-86	C-Ring	C-ring	Ø17	1
-87	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	1
-88	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	1/4"	4
-89	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"	2
-90	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"-UNF26x4	2
-91	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"-UNF26x11	2
-92	Mutter	Nut	3/8"x7	4
-93	Wird nicht benötigt	No needed		0
-94	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8"xØ19x1.5	9
-95	Wird nicht benötigt	No needed		0
-96	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16"xØ35x1.5	2
-97	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16"xØ23x1.5	10
-98	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16"xØ20x1.5	6
-99	Unterlegscheibe	Washer	Ø1/4"xØ19	13
-100	Gewindestang in J-Form	J bolt		1
-101	Wellenscheibe	Wavy washer	Ø17	6
-102	Wird nicht benötigt	No needed		0
-103	Schlossschraube	Carriage bolt	M8x20	1
-104	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø17"xØ23.5x2	2
-105	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	5/16"	2
-106	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	3.5x16	3
-107	Wird nicht benötigt	No needed		0
-108	Kombischlüssel	Combi tool		1
-109	Wird nicht benötigt	No needed		0
-110	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	12mm	1
-111	Gabelschlüssel	Wrench	13/14mm	1
-112	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST5x19	2
-113	Wird nicht benötigt	No needed		0
-114	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø3/8"x Ø23"x2	5
-115-118	Wird nicht benötigt	No needed		0
-119	Sechskantschraube	Hex head bolt	Ø3/8"x2"	2
-120	Federring	Split washer	Ø3/8"x Ø2	2
-121	Sechskantschraube	Hexhead screw	3/8"x3/4"	1
-122-132	Wird nicht benötigt	No needed		0
-133	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	8
-135	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	1
-136	Wird nicht benötigt	No needed		0
-137	Mutter selbstsichernd	Safety nut	3/8"	2
-138	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3.5x16	8
-139	Mutter	Nut	M8	4
-140	Wird nicht benötigt	No needed		0
-141	Netzgerätekabel	Transformer cord	1200	1
-142-143	Wird nicht benötigt	No needed		0
-144	Mutter	Nut	3/8"-UNF26	1
-145	Feststellring	Axle stopper		1
-146	Madenschraube	Slotted set screw	M5x5	2

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, gdzie można te części odpłatnie zamówić.

Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:

“LORD” Ireneusz Budzyn

ul. Tarnogórska 1

44-100 Gliwice

tel. 32 270 77 22

e-mail: biuro@finnlo.com.pl

www.finnlo.com.pl