

**SOLE**  
by **HAMMER**

Orbitrek E25



Instrukcja obsługi

## Spis treści

1. Bezpieczeństwo.....	3
2. Informacje ogólne.....	4
2.1. Opakowanie.....	4
2.2. Usuwanie.....	4
3. Montaż.....	4
5. Komputer.....	11
5.1 Klawisze funkcyjne .....	11
5.2. Pomiar tętna.....	12
5.3. Rozpoczęcie treningu.....	12
5.3.1 Trening bez wprowadzenia danych .....	12
5.3.2 Trening z wprowadzeniem danych .....	12
6.2 Wskazówki ogólne do treningu:.....	17
6.2.1. Częstotliwość treningu .....	17
6.2.2. Intensywność treningu .....	17
6.2.3. Trening zorientowany na tętno .....	18
6.2.4. Kontrola treningu.....	18
6.2.5. Czas trwania treningu.....	19
7. Części .....	20

## 1. Bezpieczeństwo

### WAŻNE!

Trenażer eliptyczny wykonany zgodnie z normą EN 957-1/9 klasa HC, nie przeznaczony do użytku .

Maksymalne obciążenie: 135kg.

. Roweru 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.

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 i uchwyty 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 odpowiednia ilość miejsca, minimum 1,5m.
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. Po każdym treningu należy urządzenie zabezpieczyć przed przypadkowym uruchomieniem.
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 Class HA. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy 2004/108/EEC, 2006/95 EEC. W przypadku niewłaściwego użytkowania (np. zbyt intensywnego treningu, niewłaściwych ustawień itp.) nie można wykluczyć uszczerbku na zdrowiu.

Przed rozpoczęciem treningu należy dokonać 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

Opakowanie należy przechowywać w celu napraw i dla celów gwarancji. Produkt ten nie może zostać usunięty jako odpad domowy.



## 3. Montaż

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

Zawartość opakowania

- . Rozpakuj wszystkie części ze styropianu i ułóż 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.

## KROK 1



Pos.: 112 Sechskantschraube  
Hex head screw  
3/8"x3-3/4" 4St./pcs



Pos.: 113 Innensechskantschraube  
Allen screw  
3/8"x3/4" 4St./pcs



Pos.: 119 Kreuzschlitzschraube  
Phillips head screw  
M5x10 4St./pcs



Pos.: 139 Unterlegscheibe  
Washer  
3/8"x19x1.5T 4St./pcs

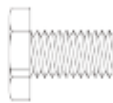


Pos.: 142 Federring  
Split washer  
3/8"x2T 8St./pcs



Pos.: 144 Unterlegscheibe, gebogen  
Curved washer  
3/8"x23x2T 4St./pcs

## KROK 2



Pos.: 104 Sechskantschraube  
Hex head screw  
5/16"x15 2St./pcs

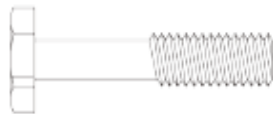


Pos.: 115 Innensechskantschraube  
Phillips head screw  
5/16"x15 2St./pcs



Pos.: 138 Unterlegscheibe  
Washer  
8.5x26x2T 4St./pcs

## Schritt/ Step 3



Pos.: 106 Sechskantschraube  
Hex head screw  
5/16"x1-3/4" 6St./pcs



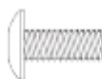
Pos.: 129 Mutter  
Nut  
5/16" 6St./pcs



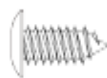
Pos.: 143 Unterlegscheibe, gebogen  
Curved washer  
5/16"x23x1.5T 4St./pcs

## KROK 4

### Schritt/ Step 4



Pos.: 120 Kreuzschlitzschraube  
Phillips head screw  
M5x15 7St./pcs

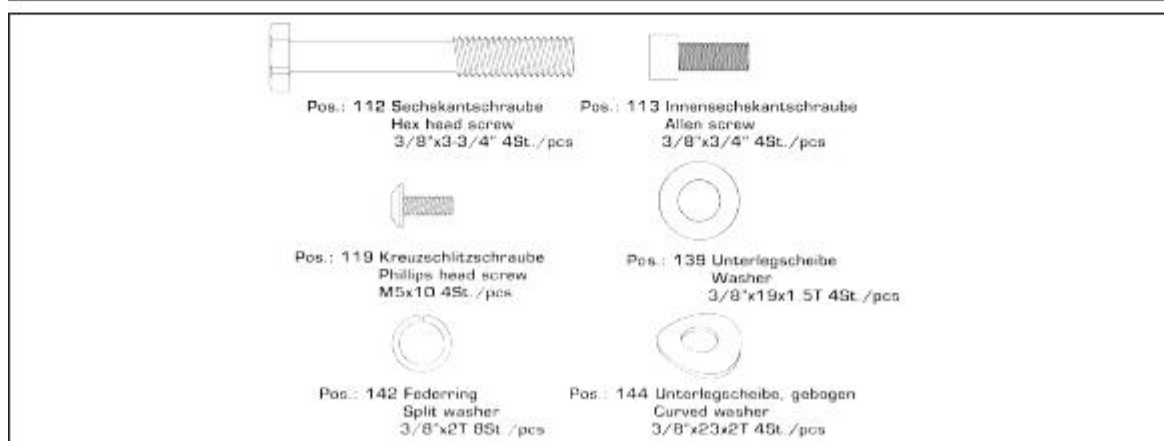
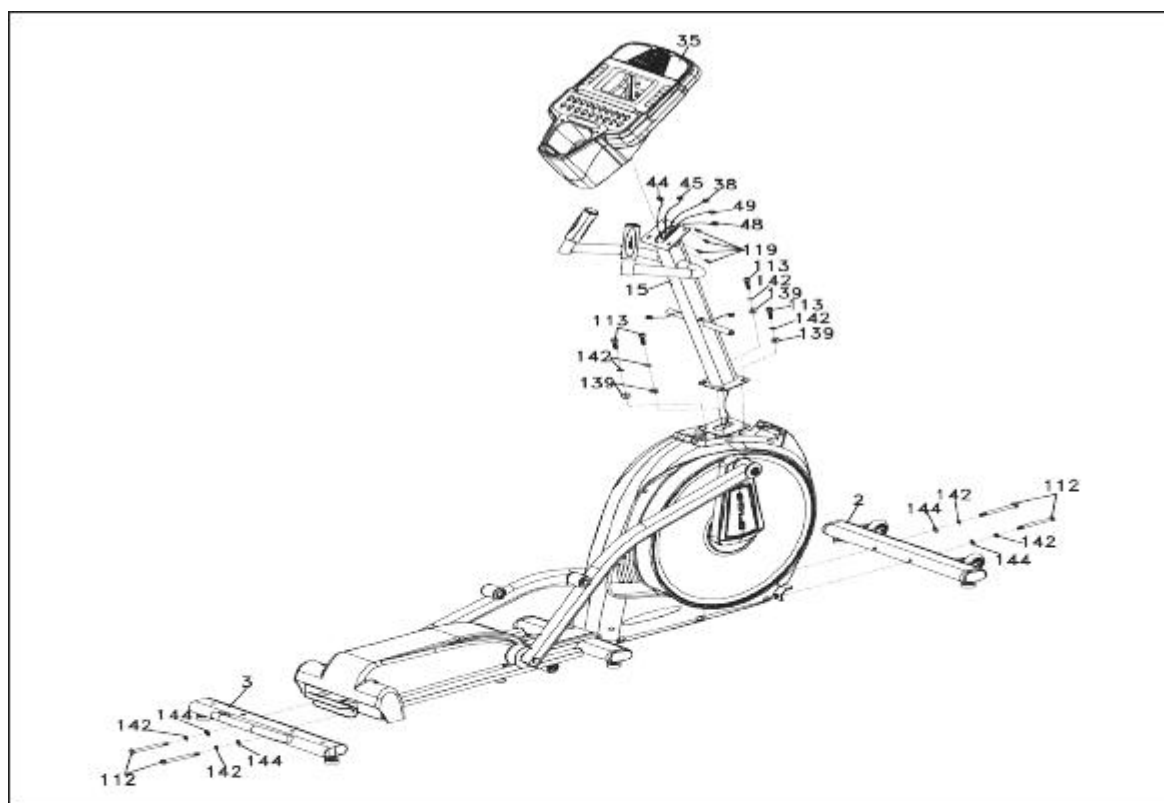


Pos.: 122 Kreuzschlitzschraube  
Phillips head screw  
ST 3.5x12 8St./pcs



Pos.: 100 Kabelbuchse  
Switch wire cap  
2St./pcs

## Montaż krok po kroku



1. Połącz podstawę (2) z ramą główną z przodu używając klucza (151) do przykręcenia dwóch śrub sześciokątnych (112), dwóch nakrętek (142) i dwóch wygiętych nakrętek (144).

2. Połącz tylną podstawę (3) z ramą główną używając klucza (151) do przykręcenia dwóch śrub sześciokątnych (112), dwóch nakrętek (142) i dwóch wygiętych nakrętek (144).

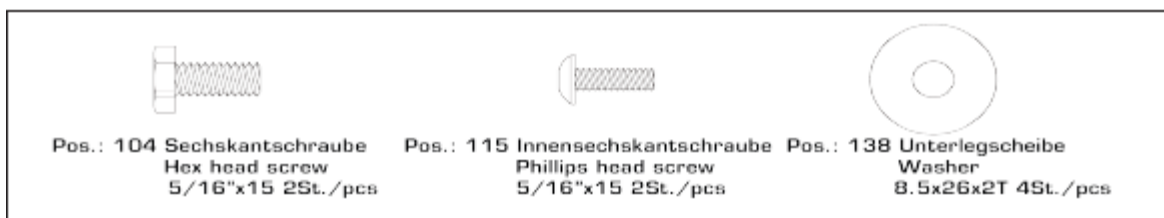
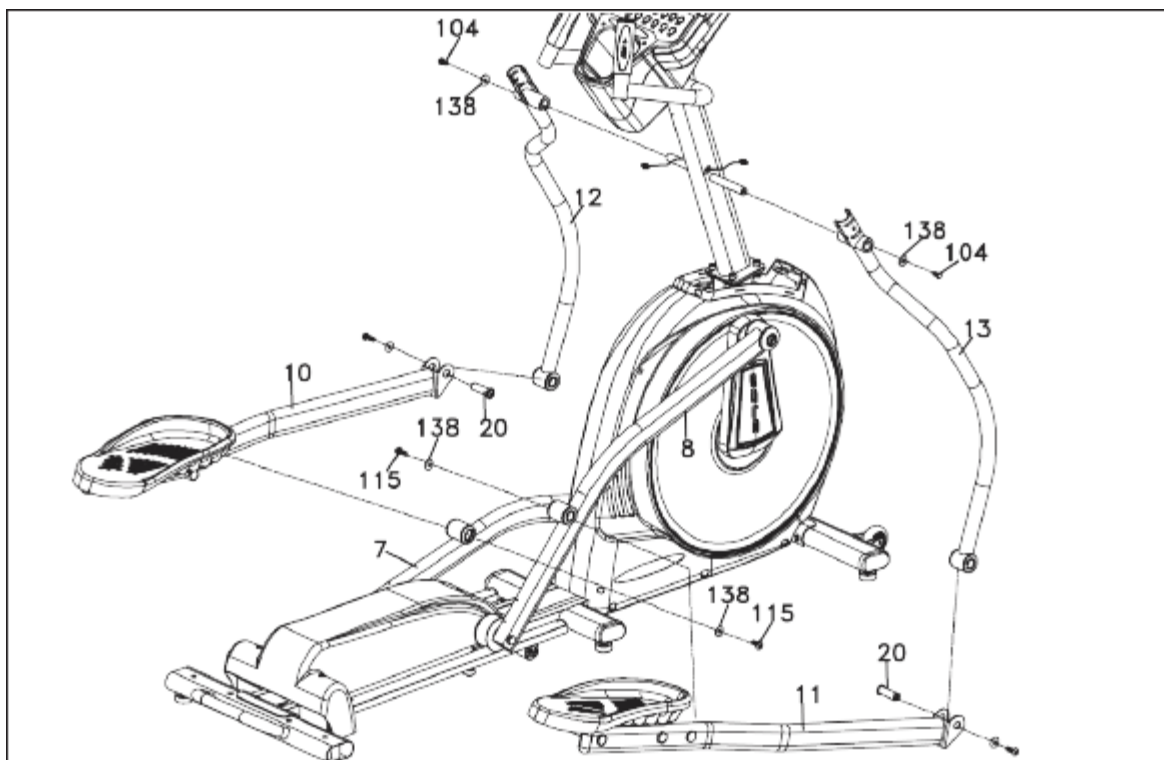
3. Wyciągnij drut połączony z kablem komputerowym (38) z masztu konsoli (15) i umieść maszt na ramie głównej czterema śrubami (113) razem z czterema nakrętkami (142) i czterema płaskimi nakrętkami (139).

Uwaga: nie uszkodzić kabla komputera.

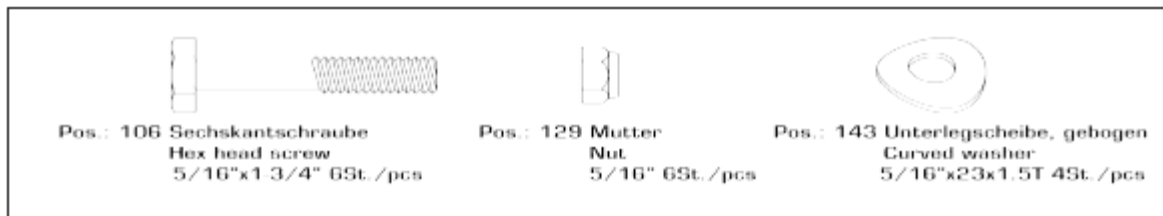
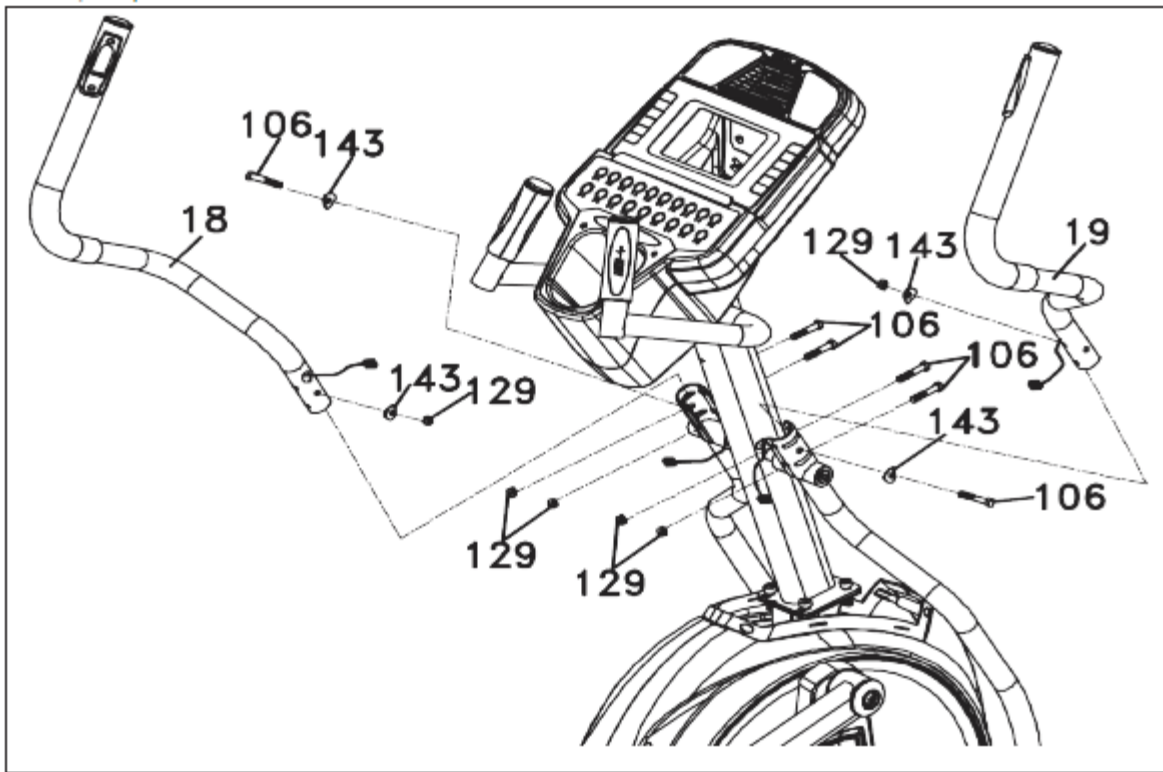
Podłącz łączniki kabla komputerowego (38) oraz kabli pulsometru (białe i czerwone)(44,45,48,49) do tylnej części konsoli (35).

4. Przytwierdź konsolę (35) na podstawie przy pomocy czterech śrub Philips (119).

Uwaga: nie uszkodzić kabli.



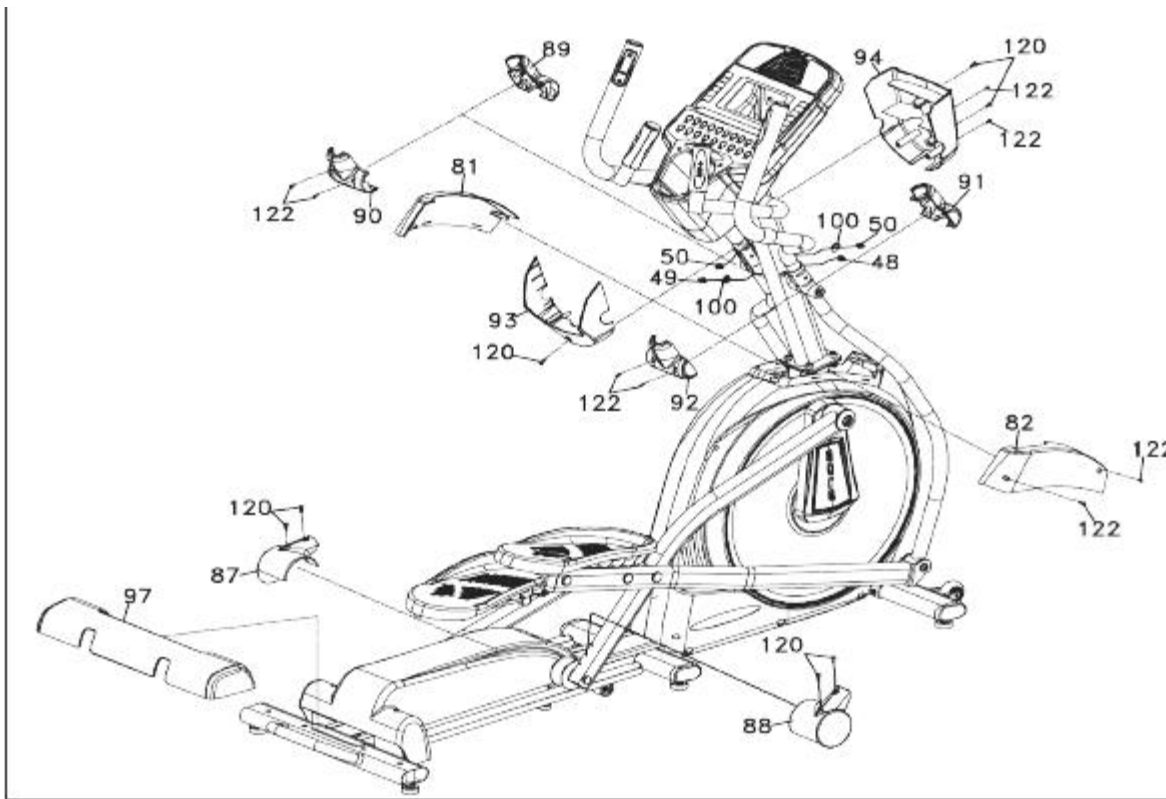
1. Przymocuj dolne ramiona (L) i (R) (12,13) po obu stronach masztu konsoli dwiema śrubami sześciokątnymi i nakrętkami płaskimi (138).
  2. Wprowadź nasadę lewego ramienia łączącego (10) przez tuleję ramienia lewego pedała (7) i zabezpiecz śrubą (115) z płaską nakrętką (138).
- Powtórz te same czynności dla ramienia (11) i pedału (8) strony prawej.
3. Usuń tuleje (20), które zostały zamontowane na lewym i prawym ramieniu łączącym. Zmontuj ramię łączące z ramieniem dolnym i zabezpiecz tulejami (20) oraz usuniętymi uprzednio śrubami.



Połącz górne ramię ruchome (L) (18) z dolnym lewym ramieniem ruchomym i zabezpiecz trzema śrubami sześciokątными (106), dwiema wygiętymi nakrętkami (143) oraz trzema nakrętkami (129).

Wykonaj to samo dla prawego ramienia (R) (19).





1. połącz drut ramienia ruchomego (dolnego), Opór/Nachylenie (50), drut ramienia ruchomego (górnego), nachylenie (49) i połącz drut ramienia ruchomego (dolnego), Opór/Nachylenie (50), drut ramienia ruchomego (górnego), opór (48). Wepchnij nadmiar drutu do statywu konsoli i wsadź nasadkę drutu (100) po obu stronach statywu.
2. Przyłącz przednie (89) i tylne (90) osłony uchwytów razem w tulei lewego ramienia ruchomego i zabezpiecz dwiema śrubami blaszanymi (122). Powtórz ten proces dla osłon uchwytów z prawej strony (91) i (92).
3. Zainstaluj osłony statywu konsoli (L&R) (81 i 82) po obu stronach obudów bocznych i zabezpiecz dwiema śrubami metalowymi (122)
4. Zabezpiecz lewą osłonę koła (87) na lewym ramieniu pedała śrubami Phillipsa (120).  
Powtórz ten proces dla osiny prawej (88).
5. Umieść osłonę dolnej części konsoli (przednią) (93) na statywie i dopasuj do osłony tylnej (94), a następnie zabezpiecz trzema śrubami Phillipsa (120) i dwiema blaszanymi (122).
6. Umieść osłonę tylną uchwytów (97) w otworze poręczy nachylenia.



Modele te podłączone są bezpośrednio do napięcia 230 VAC, a przy gniazdku kabla, po lewej stronie blisko frontu zasilającego znajduje się wyłącznik zasilania.

#### **4. Pielęgnacja i konserwacja**

##### Konserwacja

Sprzęt w zasadzie nie wymaga konserwacji.

Należy regularnie sprawdzać wszystkie części urządzenia oraz osadzenie wszystkich śrub i połączeń.

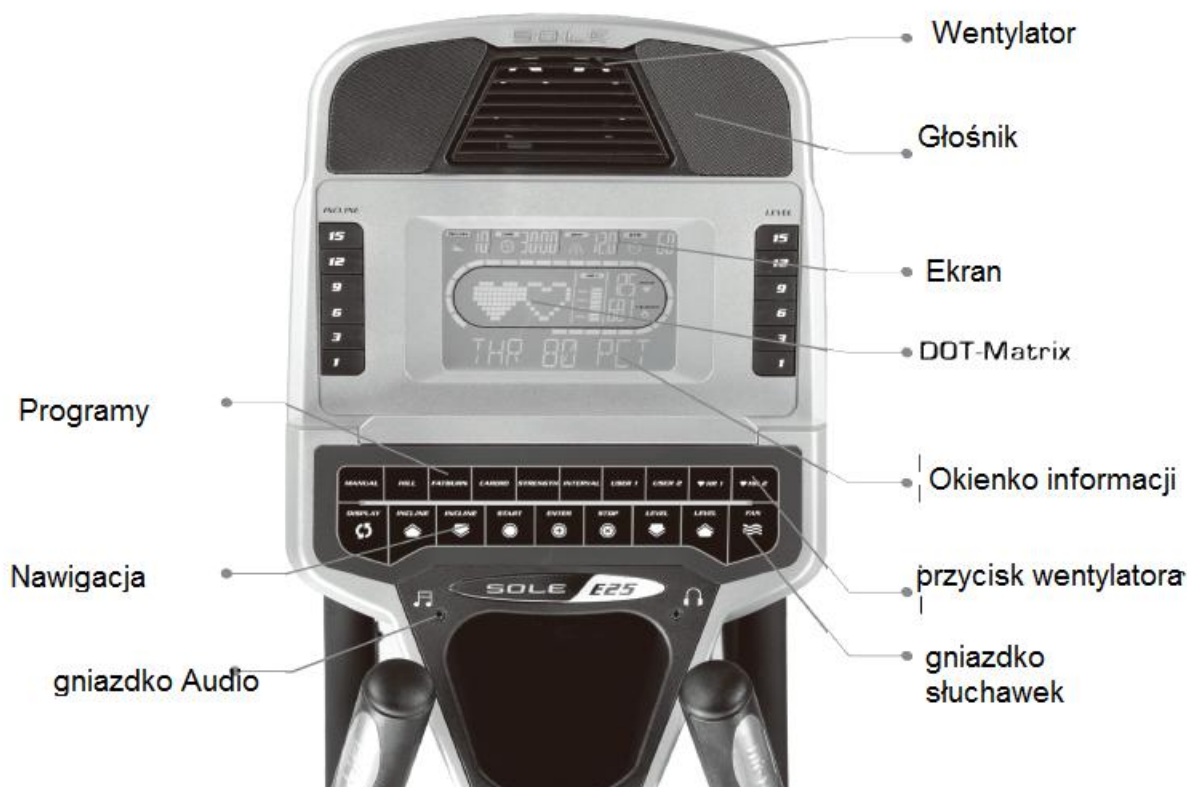
Należy zgłosić naszemu centrum serwisu wszystkie uszkodzenia części celem ich wymiany. Sprzętu nie wolno używać do czasu naprawy.

##### 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

#### FAN

Włącza i wyłącza wentylator.

#### Level ^/~

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

#### Incline ^/~

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

#### START / STOP

Rozpoczyna i kończy trening. Naciśnięcie STOP w trakcie treningu aktywuje pauzę, kolejne przyciśnięcie kończy trening. W trakcie wprowadzania danych naciśnięcie STOP powoduje powrót do poprzedniej w kolejności wartości. Umożliwia to wprowadzanie zmian w poprzednio wprowadzonych danych.

#### ENTER

Naciśnięcie potwierdza funkcję.

#### DISPLAY

Poprzez naciśnięcie mogą zostać pokazane różne wartości. Kolejność: prędkość (km/h)- poziom (poziom oporu), czas i Data Scan (wyświetlanie wszystkich wartości będzie zmieniane co 4 sekundy).

#### PROGRAMS

Każdemu przyciskowi jest przypisany odpowiedni profil.

#### AUDIO IN (gniazdko słuchawek)

W przedniej części komputera znajduje się wejście audio, do którego mogą zostać podłączone MP3, Ipod, przenośny odtwarzacz CD lub sygnał audio z komputera. Po prawej stronie można podłączyć słuchawki.

## 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 punktów kontaktowych na uchwytach. Pomiar przy kontakcie tylko z jednym z nich zajmuje więcej czasu.

Przy treningu zorientowanym na tętno zaleca się korzystanie z opcjonalnie dostępnego pasa telemetrycznego, do nabycia w Finnlo.

**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. Rozpoczęcie treningu

### 5.3.1 Trening bez wprowadzenia danych

1. Podłącz dołączony do zestawu zasilacz z tyłu obudowy 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.

Za pomocą UP / DOWN może zostać ustawiony opór. Im większy opór, tym świeci się więcej linijek. Można ustawić 20 różnych poziomów oporu.

3. Naciskając START rozpoczynasz trening.

Wszystkie wartości rozpoczną odliczanie w górę. Opór może zostać zmieniony za pomocą UP / DOWN. Naciśnięcie STOP przerwie trening, kolejne naciśnięcie go wznowi.

### 5.3.2 Trening z wprowadzeniem danych

1. Podłącz dołączony do zestawu zasilacz z tyłu obudowy do odpowiedniego gniazdka.
2. Na komputerze pojawi się na krótko obraz testowy, a MANUAL będzie migać na żółtym tle.

#### 5.3.2.1 Manual

Jeśli wybierasz funkcję MANUAL, możesz za pomocą strzałek ustawić opór w 20 poziomach.

Naciśnij ENTER.

Na wyświetlaczu pojawi się AGE. Za pomocą strzałek wprowadź twój wiek i potwierdź ENTER.

Następnie zostaniesz poproszony o podanie wagi. Po wprowadzeniu za pomocą strzałek zatwierdź ENTER.

Pojawi się TIME. Za pomocą strzałek możesz wprowadzić czas treningu. Czas nie musi zostać wprowadzony. Naciśnięcie START rozpocznie trening.

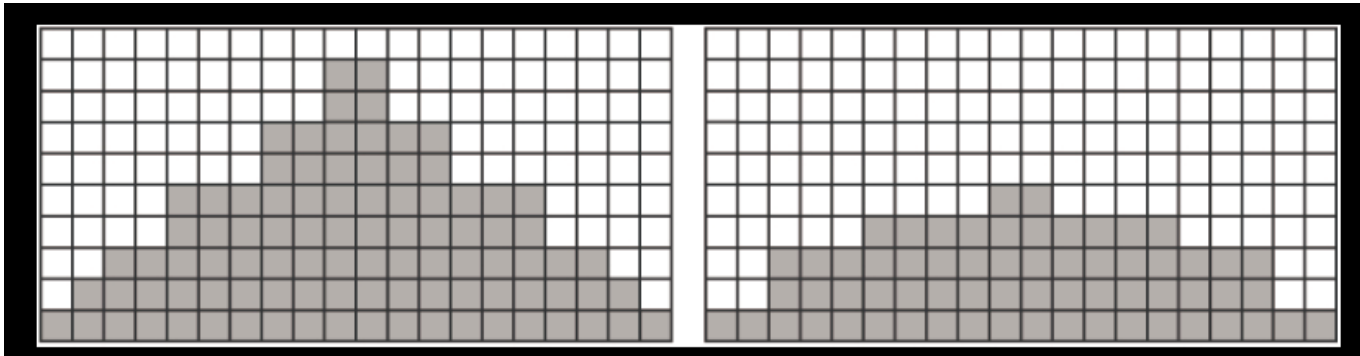
Jeżeli w trakcie treningu naciśniesz ENTER na wyświetlaczu będą się wyświetlały różne dane.

#### 5.3.2.2 Programy

Urządzenie ma 5 zaprogramowanych programów z fabrycznymi ustawieniami profili w celu osiągnięcia różnych wyników.

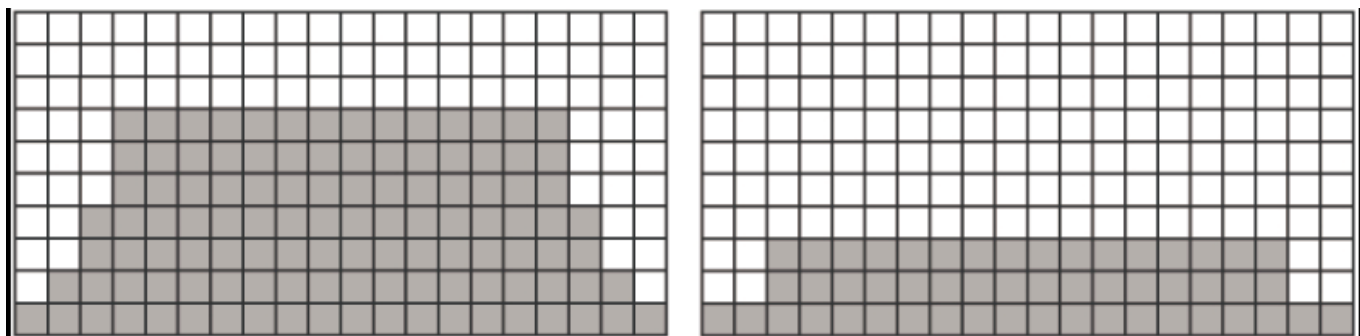
##### HILL (wzgórze)

Program HILL jest programem „piramidą” i rozpoczyna się obciążeniem 10% maksymalnego obciążenia, które zostało wprowadzone przed rozpoczęciem treningu i wzrasta do maksymalnego, które trwa ok. 10% czasu, a następnie spada stopniowo do 10%.



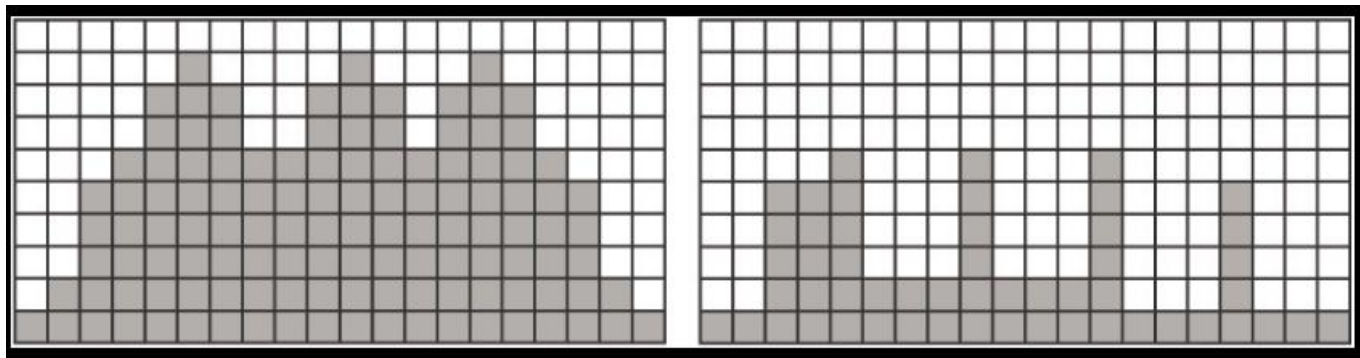
### FAT BURN (program spalania tłuszczu)

Program charakteryzuje szybki wzrost obciążenia do maksimum, które utrzymuje się przez ok. 2/3 treningu. Ten program stawia wyzwanie w postaci utrzymania maksymalnego wysiłku przez dłuższy czas.



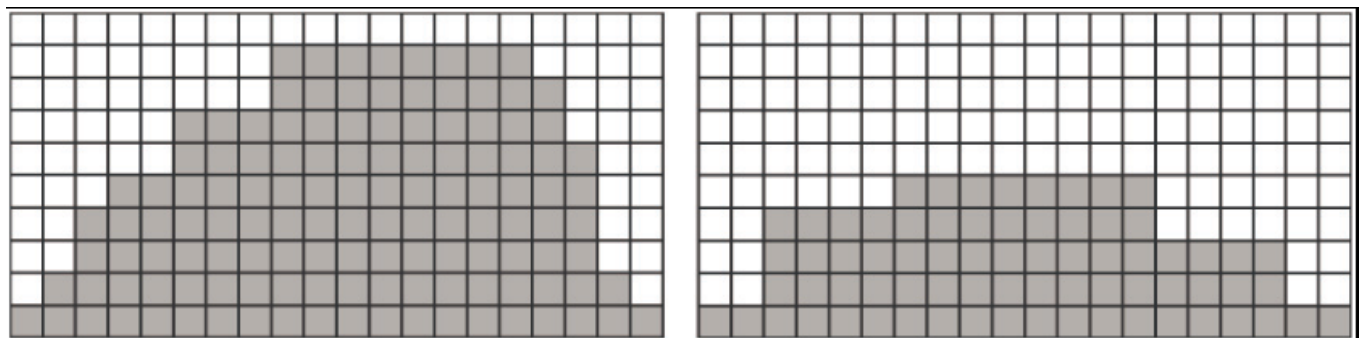
### CARDIO

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



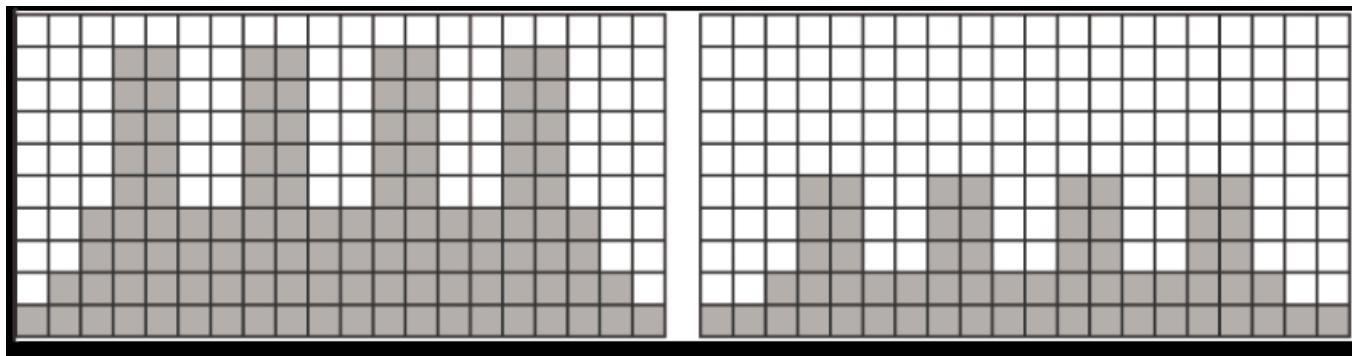
### STRNGTH (wytrzymałość)

Długi wzrost do 100% uprzednio wprowadzonego maksymalnego oporu. Profil wspomaga wytrzymałość dolnych partii ciała i pośladków. Kończy się krótkim rozprężeniem.



### INTERVALL

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



Wprowadzenie danych w zdefiniowanych programach

Wybierz odpowiedni program i zatwierdź ENTER.

Na wyświetlaczu pojawi się AGE. Za pomocą strzałek wprowadź twój wiek i potwierdź ENTER.

Następnie za pomocą strzałek podaj swoją wagę. Po wprowadzeniu zatwierdź ENTER.

Pojawi się TIME. Za pomocą strzałek możesz wprowadzić czas treningu .

Wprowadź opór maksymalny za pomocą strzałek. Ta wartość pojawi się później w profilu jako najwyższa wartość. Zatwierdź ENTER.

Naciśnięcie START rozpocznie trening lub poprzez naciśnięcie ENTER możesz jeszcze zmienić wprowadzone dane.

W trakcie treningu możesz w każdym momencie za pomocą strzałek zmienić opór, nowa wartość zostanie pokazana w polu informacyjnym. Przy użyciu Enter można zmienić DOT matrix z trybu pracy na tryb nachylenia.

W trakcie treningu możesz za pomocą przycisku wyświetlacza przeskakiwać pomiędzy poszczególnymi wartościami.

Po zakończeniu treningu na wyświetlaczu wyświetli się na krótko podsumowanie treningu, a następnie nastąpi przełączenie do ekranu startowego.

### 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 zapisane profile. Programom można nadać nazwę. Jeśli chcesz rozpocząć trening z właśnie zapisanym profilem, wybierz ten program.

Naciśnij USER 1 lub USER 2, pojawi się przywitanie. Jeśli używałeś go wcześniej pojawi się nazwa/imię. Następnie zatwierdź ENTER i rozpocznij programowanie.

Na wyświetlaczu pojawi się –A– lub jeżeli zostało wprowadzona nazwa pojawi się imię. Za pomocą STOP może zostać potwierdzona lub zmieniona (zgodnie z poniższym opisem). Za pomocą strzałek może zostać zmieniona migająca litera i zatwierdzona ENTER. Analogicznie postępuj z kolejnymi literami. Jeśli chcesz zakończyć i zapisać, naciśnij STOP.

Na wyświetlaczu pojawi się AGE. Za pomocą strzałek wprowadź twój wiek i potwierdź ENTER.

Następnie za pomocą strzałek podaj swoją wagę. Po wprowadzeniu zatwierdź ENTER.

Pojawi się „TIME”. Za pomocą strzałek możesz wprowadzić czas treningu. Zatwierdź ENTER.

Miga pierwsza belka, za pomocą strzałek możesz dla niej ustawić opór. Po wprowadzeniu naciśnij ENTER i przejdź do kolejnej belki, która pokazuje wartość poprzedniej. Za pomocą strzałek można zmienić wartość i zatwierdzić ENTER. Zaprogramuj wszystkie 20 belek w ten sam sposób. Po prawidłowym wprowadzeniu danych na wyświetlaczu pojawi się PRESS START, w celu rozpoczęcia treningu i zapisania programu.

Naciśnięcie STOP spowoduje przejście do okna startowego.

W trakcie treningu możesz w każdym momencie zmienić opór za pomocą strzałek na konsoli bądź przycisków na uchwytach.

**W trakcie programów USER 1 i USER 2 mogą zostać pokazane różne dane treningowe poprzez naciśnięcie przycisku wyświetlacza. Poprzez naciśnięcie ENTER następuje zmiana wyświetlanego DOT-MATRIX od stopnia trudności do wskaźnika obciążenia.**

**Po zakończeniu treningu na wyświetlaczu wyświetli się na krótko podsumowanie treningu, a następnie konsola przejdzie w tryb start-up.**

### 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.

Na wyświetlaczu pojawi się AGE. Za pomocą strzałek wprowadź twój wiek i potwierdź ENTER.

Następnie podaj swoją wagę. Po wprowadzeniu zatwierdź ENTER.

Pojawi się „TIME”. Za pomocą strzałek możesz wprowadzić czas treningu.

Następnie wprowadź maksymalne tętno treningowe, które chcesz utrzymać w czasie treningu. Zatwierdź ENTER. Przyciskami Up/Down możesz zmieniać wartości. W celu rozpoczęcia treningu naciśnij START.

Poprzez naciśnięcie ENTER w trakcie treningu możesz sprawdzać i zmieniać ustawienia.

Jeśli program się skończy, naciśnięcie START ponowi trening, naciśnięcie STOP spowoduje wyjście z programu.

### 5.3.2.5. Oprogramowanie diagnostyczne

Komputer wyposażony jest w oprogramowanie diagnostyczne, które umożliwia przełączenie jednostek metrycznych na angielskie. W celu wejścia do programu naciśnij równocześnie i przytrzymaj przez 5 sekund START, STOP i ENTER. Na wyświetlaczu pojawi się „ALTXXX Engineering mode”. Naciśnij ENTER, znajdujesz się w menu diagnostycznym .

- a) Test przycisków (sprawdź wszystkie przyciski pod względem funkcji)
- b) Test LCD (sprawdź wyświetlacz)
- c) Funkcje (naciśnij ENTER i nawiguj na pomocą UP / DOWN w podmenu)
  - i. Sleep Mode (można wyłączyć tryb uśpienia uruchamiany po 20 minutach)
  - ii. Pause Mode (włączenie pozwala na 5-minutową przerwę, wyłączenie usuwa funkcję pauzy)
  - iii. ODO Reset (usuwa łączną sumę kilometrów)
  - iv. Units (zmiana jednostek z metrycznych na angielskie)
  - v. Beep (usuwa sygnał dźwiękowy w trakcie przyciskania przycisków)
  - vi. Motor Test (test funkcji silnika)
  - vii. Unit Type (pokazuje różne wprowadzone dane)
  - viii. Incline on / off (ustawiony zawsze na „off”)
- d) Security (przyciski mogą być chronione przez dostępem osób trzecich, w celu zablokowania naciśnij jednocześnie START i ENTER i trzymaj przez 3 sekundy)
- e) Przywrócenie ustawień fabrycznych
- f) Wyjdź z menu

Kalibracja obciążenia: naciśnij jednocześnie INCLINE i START i przytrzymaj przez 5 sekund. Jeśli problem nadal będzie się pojawiał skontaktuj się z serwisem.



## 6. Wskazówki dotyczące treningu

Trening na trenerze eliptycznym zapewnia optymalny trening aerobowy, który jest połączeniem spacerowania, biegania i stepa, jednak eliminuje w znacznym stopniu obciążenie stawów, jednocześnie zapewniając wysoką skuteczność treningu. Jest to optymalny trening dla wzmocnienia określonych mięśni zarówno dolnych jak i górnych partii ciała, a także systemu krążenia. W kilku poniższych punktach prezentujemy zasady utrzymania poprawnej sylwetki oraz techniki w celu optymalizacji wyników treningu:

- Postawa wyprostowana lekko pochylona do przodu w celu uzyskania najlepszej pracy kolan
- Na początku treningu, zanim przyzwyczaisz się do eliptycznego ruchu, trenuj bez włączania ramion.
- Następnie stopniowo włączaj trening ramion
- Nie opieraj się na uchwytach ani nie przyciskaj nogami, gdyż zwiększa to obciążenie stawów

Następnie ważne jest, aby:

1) nie pochylać się zbyt mocno do przodu, gdyż pozycja ta stwarza nadmierne obciążenie wszystkich stawów dolnych partii ciała

2) pochylenie do tyłu obciąża nadmiernie plecy i kolana.

### 6.1 Sposoby treningu na trenerze eliptycznym

Możesz wybrać formę treningu wśród kilku opcji:

1. naprzód, wyłącznie nogi. Oprzyj ręce na poręczach i pedałuj do przodu używając wyłącznie nóg, jakbyś jechał na rowerze. W tej opcji ćwicz mięśnie nóg, pośladków i brzucha. Jeśli nie czujesz się pewnie, mocno chwyć poręcz.

2. naprzód, nogi i góra ciała. trzymaj nogi na pedałach, a ręcznymi uchwytami i pedałuj do przodu, rękami wspomagając ruch dolnych części ciała na zmianę do siebie lub odpychając od siebie. Możesz sam zdecydować czy chcesz pracować bardziej intensywnie rękami czy nogami, w ten sposób determinując którą część ciała bardziej rozwijasz. W tym ćwiczeniu bardzo ważna jest kontrola równowagi. Jeśli ją osiągniesz, możesz trenować mięśnie pleców przyciągając ruchome ramiona do siebie, natomiast odpychając je od siebie, ćwiczysz mięśnie klatki piersiowej. Włączenie do treningu ramion wspomaga trening pleców, co jest bardzo ważne dla osób pracujących długo w pozycji siedzącej przy komputerze.

W celu zróżnicowania treningu, można wykonywać opisane wyżej ćwiczenia w odwrotnym ruchu.

### 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 ćwicząc z mniejszą intensywnością.
- 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 spalenie 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 osiąganego 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 przedwzrostowym 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 wynikach (F1-F6).

Obliczenia tętna treningowego / wysiłkowego:

220 uderzeń tętna na minutę minus wiek = indywidualne tętno maksymalne (100%).

## Tętno treningowe

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

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

### 6.2.5. Czas trwania treningu

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

Rozgrzewka:

5 do 10 minut powolnego truchtu.

Trening właściwy:

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

Rozprężenie:

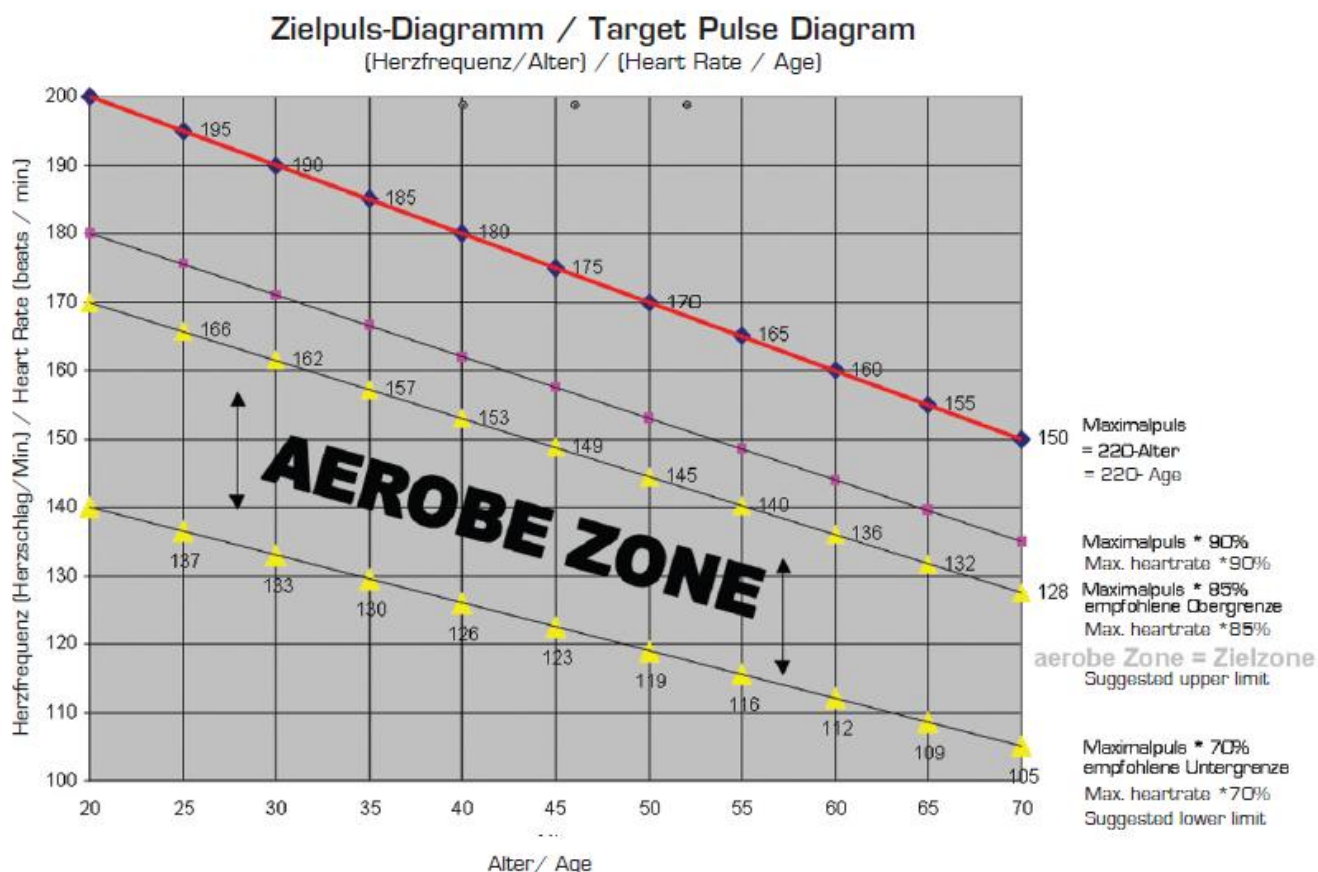
5 do 10 minut powolnego poruszania, następnie gimnastyka lub ćwiczenia rozciągające, które rozluźnią mięśnie.

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

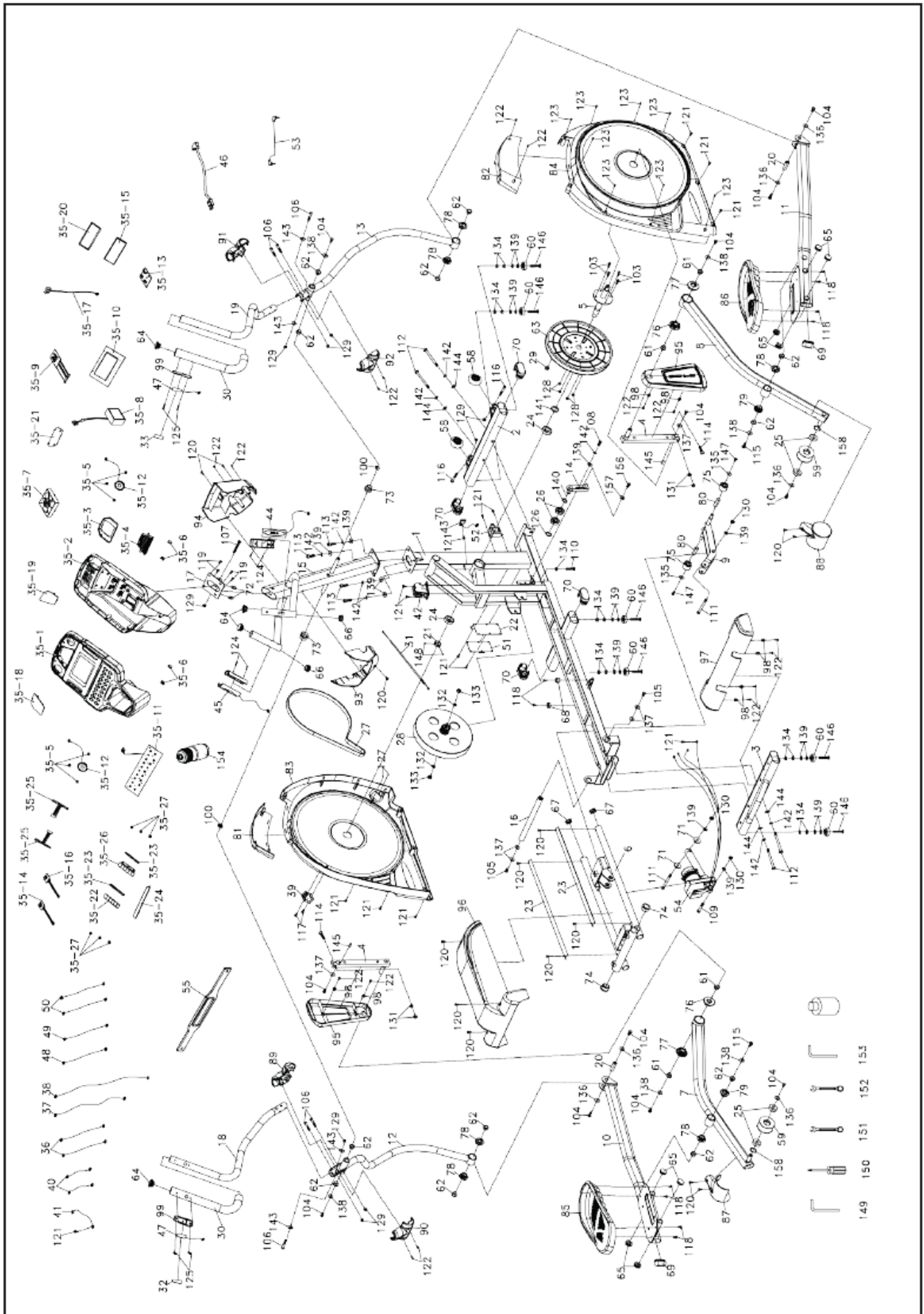
Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

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

### Diagram tętna docelowego (tętno/wiek):



# 7. Części



Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:  
LORD4SPORT Ireneusz Budzyn  
ul. Tarnogórska 1  
44-100 Gliwice  
tel. 32 270 77 22  
e-mail: [serwis@finnlo.com.pl](mailto:serwis@finnlo.com.pl)  
[www.finnlo.com.pl](http://www.finnlo.com.pl)