

**FINNLO**  
FITNESS SYSTEMS

## EXUM XTR



Instrukcja obsługi

**Spis treści**

1.	Instrukcja bezpieczeństwa .....	3
2.	Informacje ogólne .....	3
2.1.	Opakowanie .....	3
2.2.	Usuwanie .....	4
3.	Montaż .....	4
3.1.	Lista kontrolna .....	4
3.2.	Montaż krok po kroku .....	5
3.3.	Ustawienie siodełka .....	10
3.4.	Ustawienie kierownicy .....	10
3.5.	Ustawienie wysokości .....	10
4.	Pielęgnacja i konserwacja .....	11
5.	Komputer .....	11
5.1.	Przyciski komputera .....	12
5.2.	Funkcja kalendarza .....	12
5.3.	Dane personalne .....	12
5.4.	Pomiar tętna .....	13
5.5.	Włączenie komputera .....	13
6.	Dane techniczne .....	18
6.1.	Zasilacz (w zestawie) .....	18
7.	Wskazówki treningowe .....	18
7.1.	Częstotliwość treningu .....	18
7.2.	Intensywność treningu .....	18
7.3.	Trening zorientowany na tętno .....	19
7.4.	Kontrola treningu .....	19
7.5.	Czas trwania treningu .....	20
8.	Rysunek .....	21
9.	Lista części .....	23

## 1. Instrukcja bezpieczeństwa

### **WAŻNE!**

- Instrukcja ergometru, trenera niezależnego od liczby obrotów, klasy HA, wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/5,.
- Maksymalne obciążenie: 150kg.
- Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.
- Każde inne zastosowanie urządzenia jest niedozwolone i może być niebezpieczne. Importer nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody i urazy spowodowane niewłaściwym użytkowaniem sprzętu.
- Sprzęt został wyprodukowany zgodnie z najnowszymi standardami bezpieczeństwa. Potencjalne zagrożenia mogące spowodować urazy zostały wykluczone.

### **W celu uniknięcia urazów i / lub wypadków, należy przestrzegać następujących, prostych zasad:**

1. Nie pozwalać dzieciom bawić się na ani w pobliżu sprzętu.
2. Regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby, nakrętki, uchwyty i pedały są dobrze przymocowane.
3. Niezwłocznie wymieniać wszystkie uszkodzone części i nie używać sprzętu dopóki nie zostanie naprawiony. Należy też zwracać uwagę na ewentualne zużycie materiału.
4. Unikać wysokich temperatur, wilgoci oraz kontaktu z wodą.
5. Przed uruchomieniem sprzętu dokładnie przeczytać instrukcję użytkowania.
6. Z każdej strony sprzętu musi się znajdować min. 1,5m wolnej przestrzeni.
7. Sprzęt ustawić na stałym i równym podłożu.
8. Nie trenować bezpośrednio przed lub po posiłku.
9. Przed rozpoczęciem treningu fitness skonsultować się z lekarzem.
10. Bezpieczne używanie sprzętu może być zagwarantowane tylko w przypadku regularnego dokładnego sprawdzenia części zużywających się. Są one oznaczone \* na liście części.
11. Sprzętu treningowego nigdy nie wolno używać jako zabawki.
12. Nie stawać na obudowie.
13. Nie nosić luźnego ubioru, lecz odpowiedni strój treningowy, np. dres.
14. Trenować w obuwiu, nigdy boso.
15. Upewnić się, że w pobliżu sprzętu nie ma osób trzecich, gdyż mogą one doznać urazu w wyniku kontaktu z ruchomymi częściami.
16. Nie stawiać sprzętu w wilgotnych pomieszczeniach (łazienka) lub na balkonie.

## 2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy EN ISO 20957-1/9 klasy HC. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2014/30/UE i 2014/35/UE. 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, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

### Zawartość opakowania

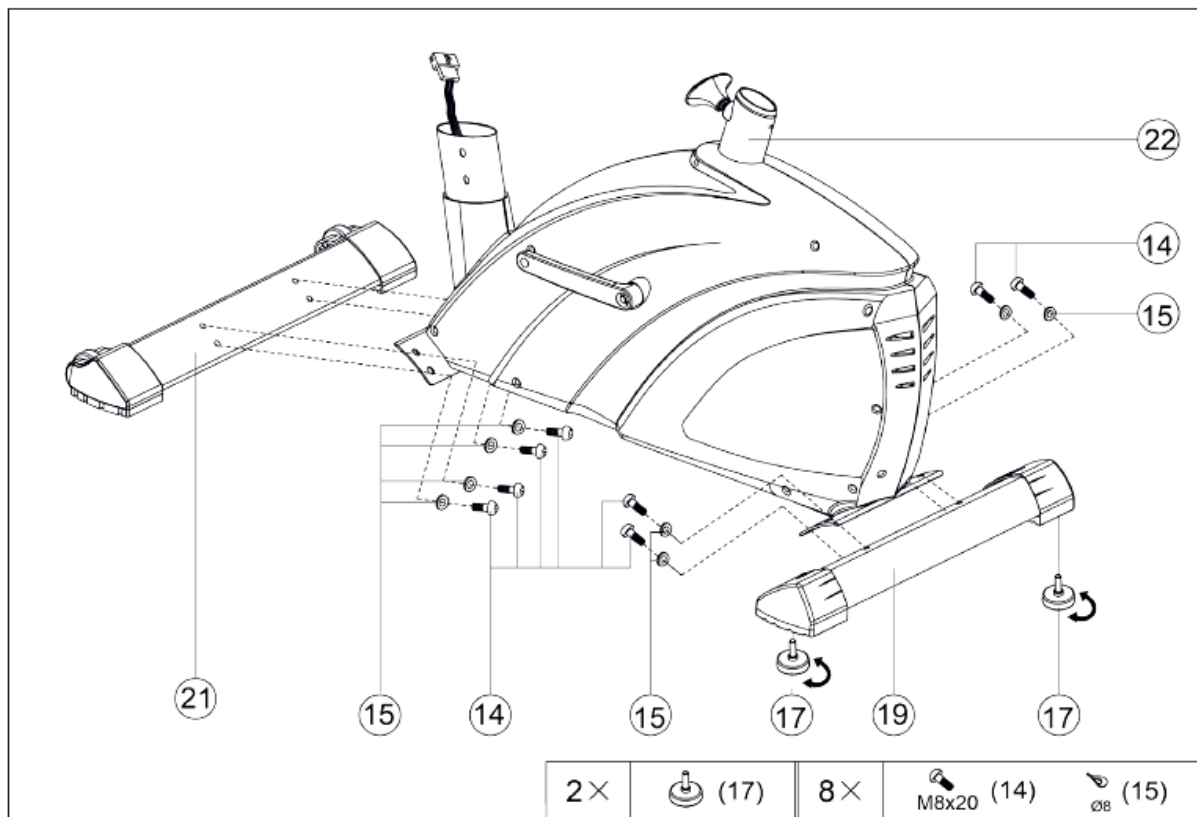
- Rozpakować wszystkie części ze styropianu i ułożyć je na podłodze obok siebie.
- Główną ramę umieścić na podkładzie chroniącym podłogę, w przeciwnym przypadku może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy. Podkład powinien być płaski i niezbyt gruby, tak aby rama mogła stać stabilnie.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

### 3.1. Lista kontrolna

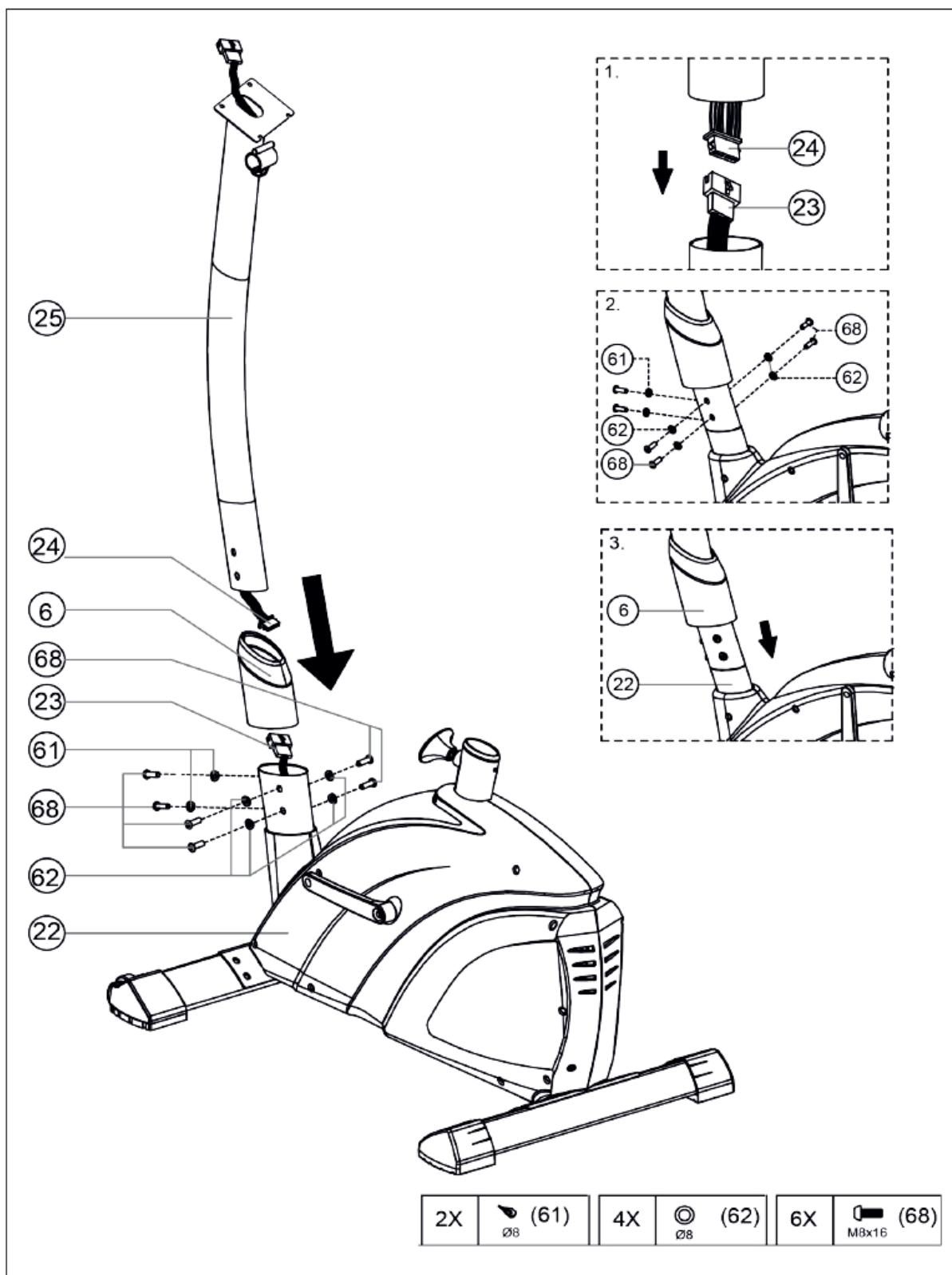
		1			1	
		1			1	
		1			1	
		1			1	
		1			1	
		1			1	
		1			1	
		1			1	
		1			1	
	1			1		

### 3.2. Montaż krok po kroku

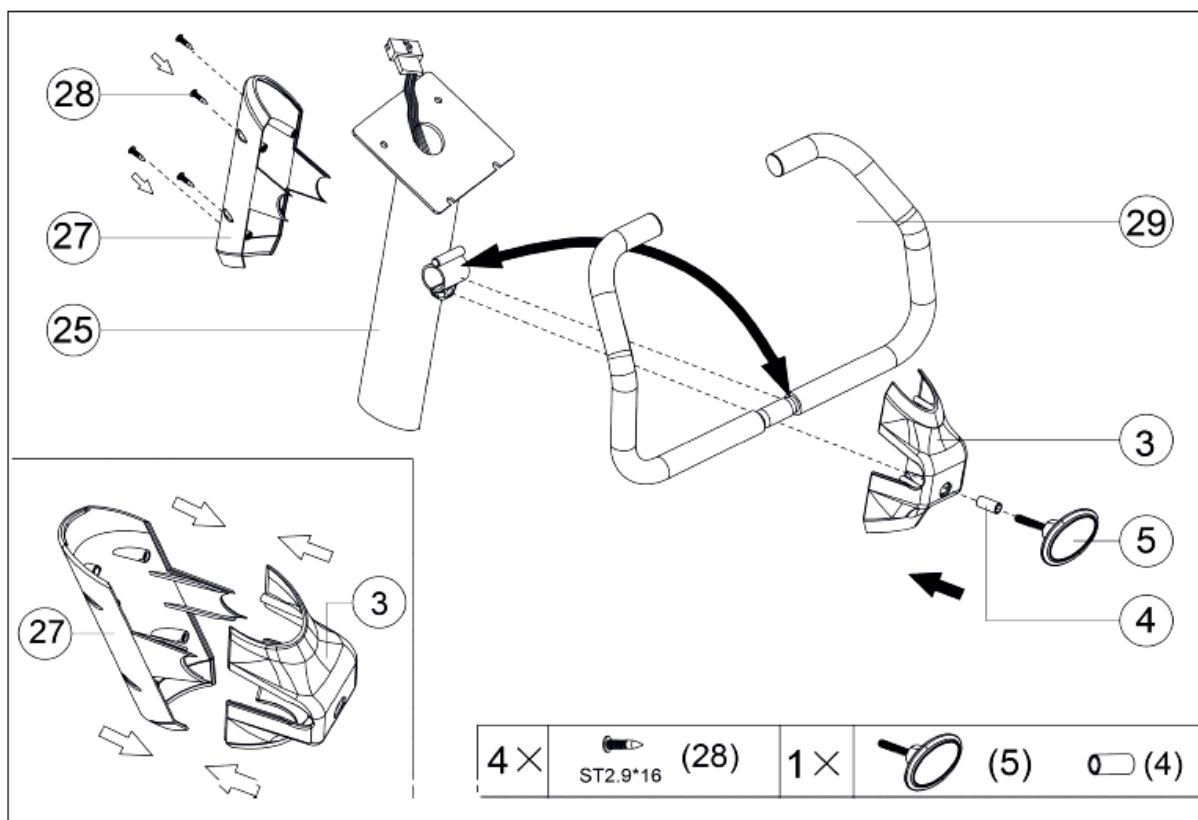
Krok 1



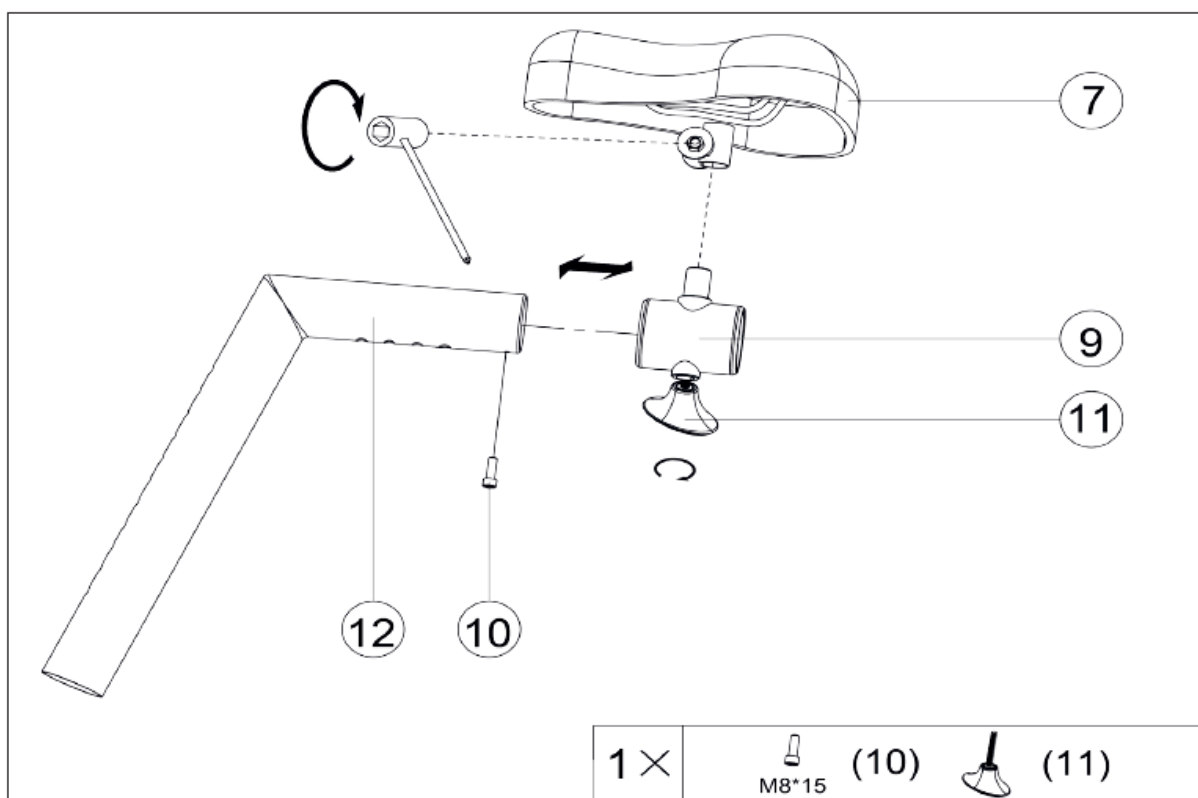
Krok 2



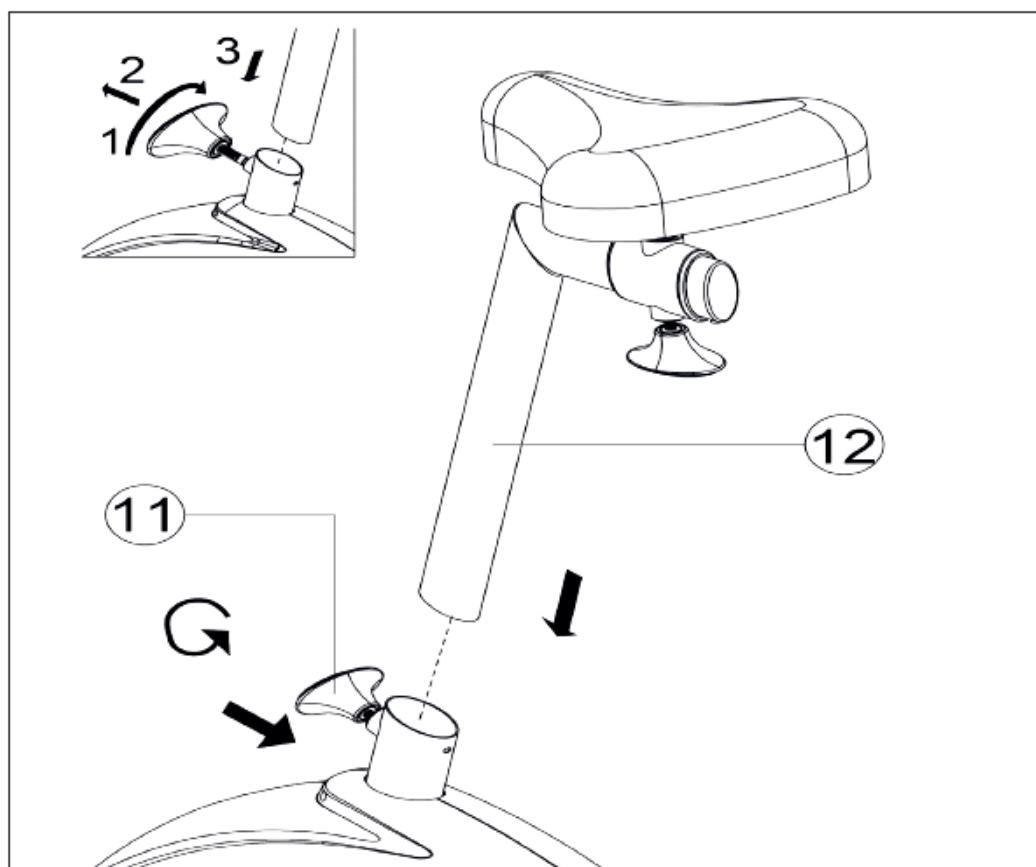
Krok 3



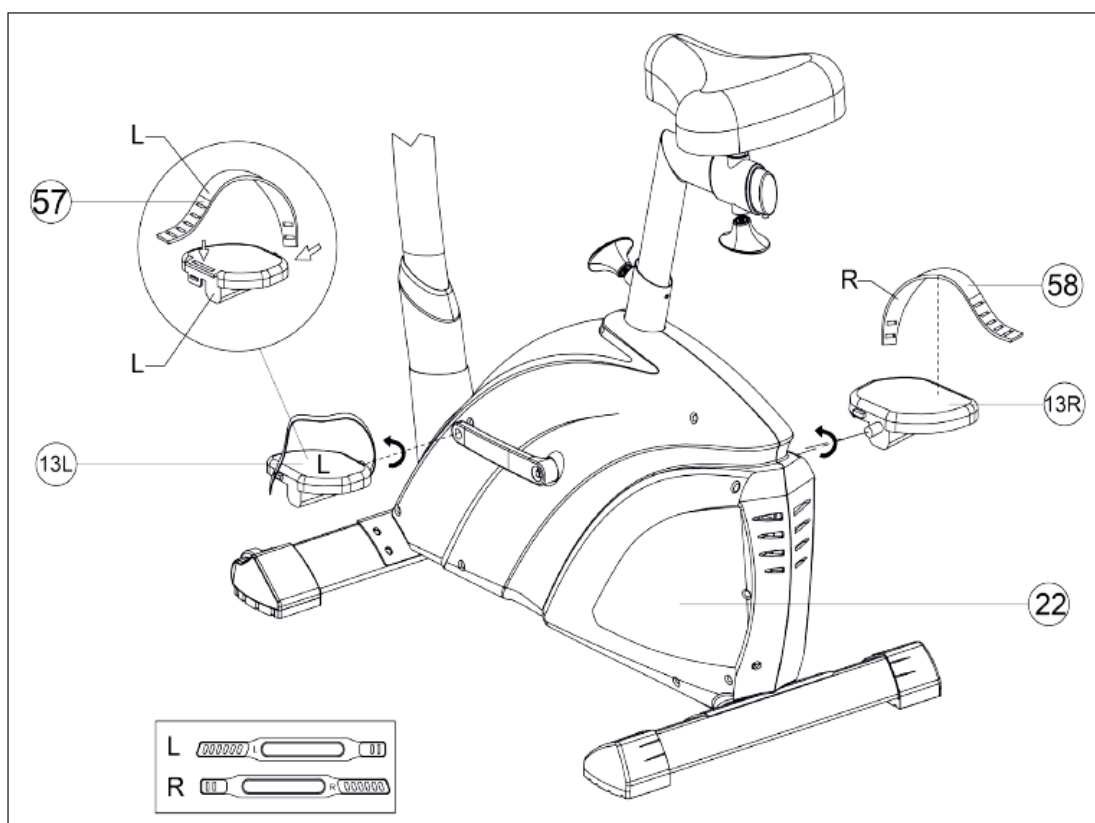
Krok 4



Krok 5

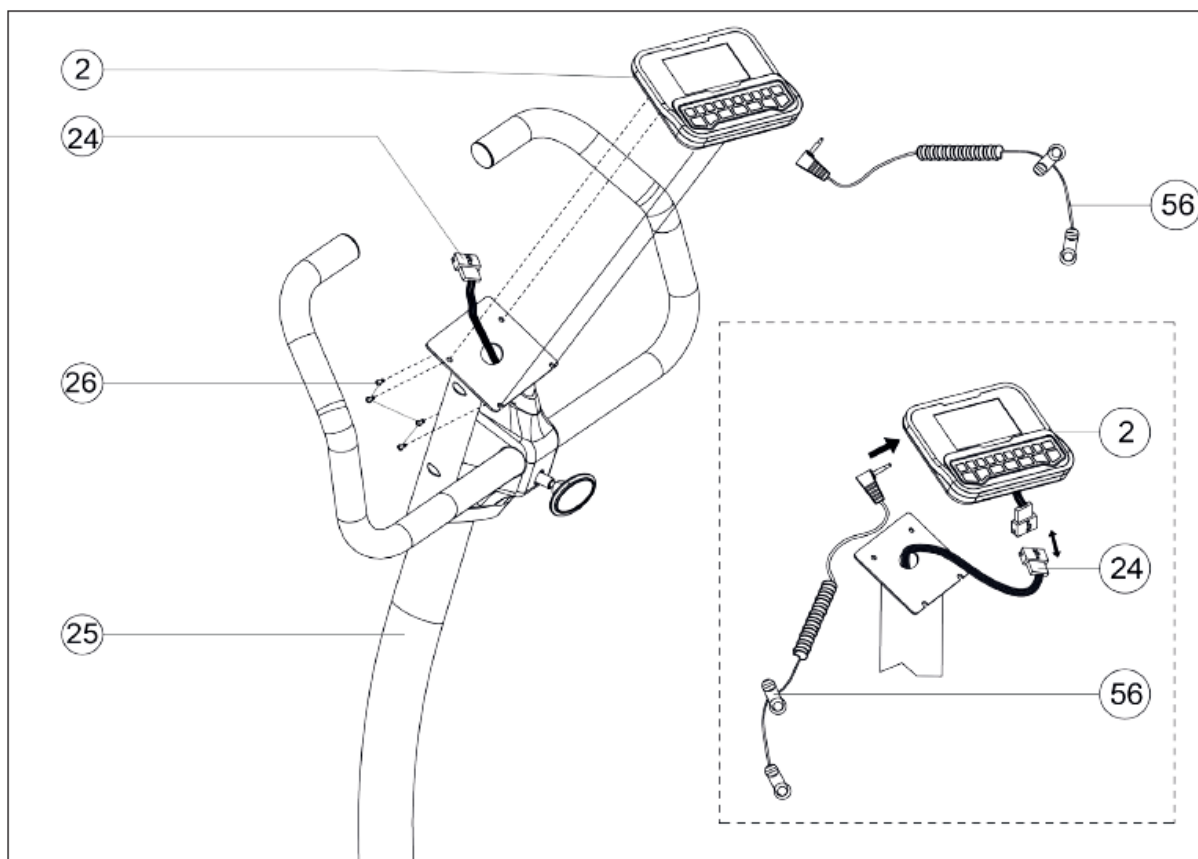


Krok 6

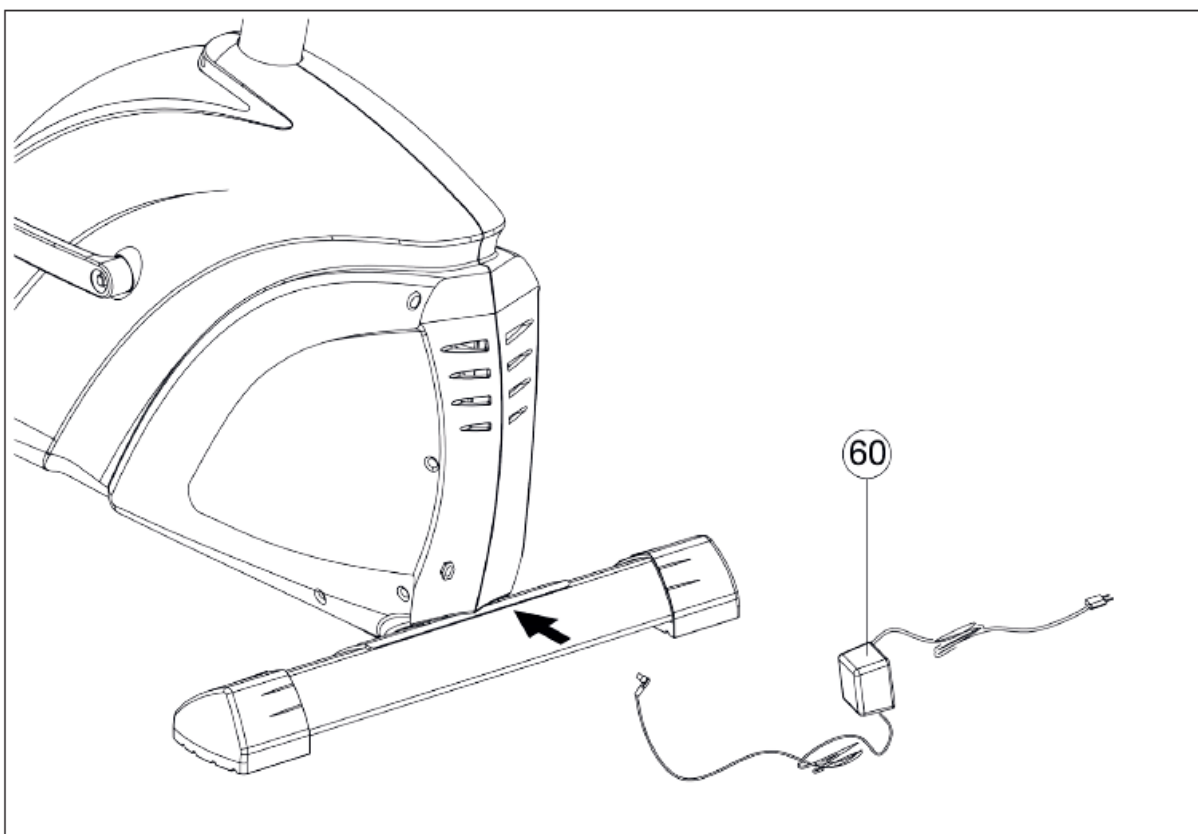




Krok 7



Krok 8



### 3.3. Ustawienie siodełka

#### Wysokość siodełka (ustawienie pionowe):

Wysokość siodełka to najważniejsze ustawienie. Proszę przestrzegać następujących zasad:

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

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



Siodełka nie wolno wyciągnąć wyżej niż oznakowanie „max”.

#### Ustawienie siodełka (poziome):

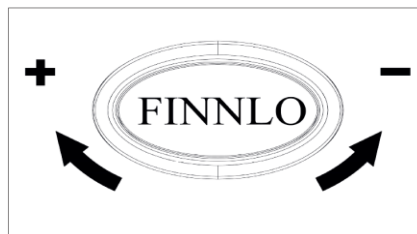
Po ustawieniu wysokości siodełka należy przystąpić do ustawienia siodełka. W tym celu należy poluzować śrubę i przesunąć siodełko odpowiednio do Twojego wzrostu. Należy przestrzegać następujących zasad: Przy poziomo ustawionym pedale kąt pomiędzy udem a podudziem powinien wynosić 90°.

#### Nachylenie siodełka:

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

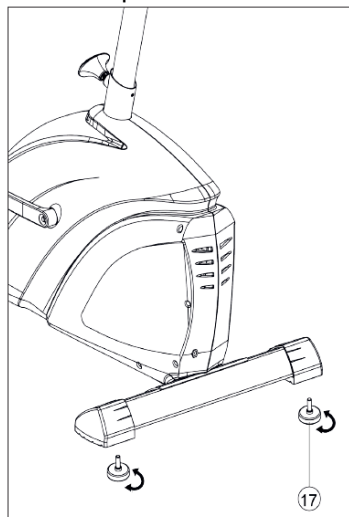
### 3.4. Ustawienie kierownicy

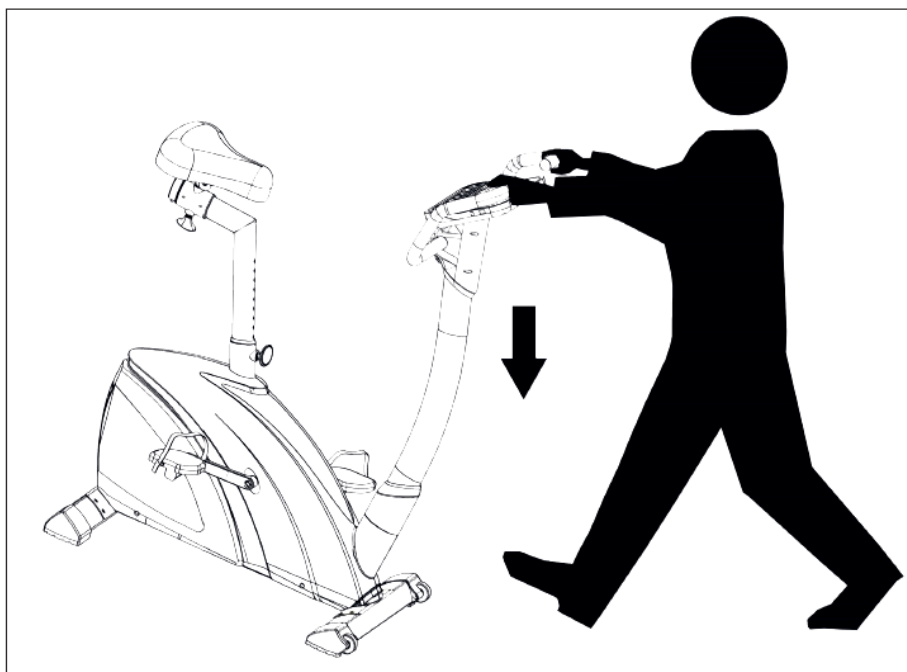
Po poluzowaniu śruby motylkowej można poprzez nagięcie kierownicy ustawić ją w najwygodniejszej pozycji.



### 3.5. Ustawienie wysokości

Za pomocą nakrętki regulującej wysokość (na tylnej podstawie) istnieje możliwość wyrównania podstawy. Przekręcanie w stronę przeciwną do wskazówek zegara zwiększa wysokość. Należy zwrócić uwagę, czy w podstawie pozostała odpowiednia ilość zwojów gwintu.





#### 4. Pielęgnacja i konserwacja

##### Konserwacja

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

##### Pielęgnacja

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

#### 5. Komputer



## 5.1. Przyciski komputera

### STRZAŁKI:

Wzrost / zmniejszenie wartości funkcji i poziomu oporu. Dłuższe przyciśnięcie uruchamia szybki podgląd.

### PRZYCISKI PROGRAMU:

Każdemu przyciskowi został przyporządkowany jeden profil.

### ENTER:

Naciśnięcie potwierdza funkcję.

### HR1, HR2, IND:

W programach tętna zostało zdefiniowane tętno Twojego treningu wyrażone w procentach. HR1: 65%, HR2: 90%, a w IND możesz samodzielnie zdefiniować wartość maksymalną.

### DATA:

Możesz wywołać dane treningowe takie jak łączny czas trwania treningów lub dane poszczególnych jednostek treningowych.

### RESET:

Przycisk służy do cofnięcia się o 1 krok.

### RECOVERY:

Po zakończeniu treningu należy przycisnąć RECOVERY i zaprzestać pedałowania. Komputer będzie mierzył przez 60 sekund Twoje tętno. Przy różnicy tętna ok. 20% otrzymasz ocenę F1 (bardzo dobrze).

## 5.2. Funkcja kalendarza

Aby historyczne dane treningowe były wyświetlane w sposób prawidłowy należy na początku pierwszego treningu ustawić datę. W celu zmiany daty / godziny należy przycisnąć jednocześnie oba przyciski strzałek na 2 sekundy i zmienić datę / godzinę. Jeżeli po dłuższym czasie przy każdym treningu będzie pytanie o datę / godzinę, należy wymienić w komputerze baterię CR 2032. W tym celu należy otworzyć tylną obudowę komputera (wykręcić śrubki) i zmienić baterie.

## 5.3. Dane personalne

USER: Istnieje możliwość zdefiniowania USER (użytkownika). W przypadku USER „0” nie można zapisać żadnych danych. Przy USER 1-4 można zapisać dane, jak również zmienić nazwę.

### Wprowadzenie danych personalnych:

W celu zmiany nazwy wybierz którykolwiek program i USER (1-4), którego chcesz dopasować. Naciśnij ENTER dłużej niż 2 sekundy. Pierwsze miejsce miga. Za pomocą przycisku strzałki możesz zmienić znak. Za pomocą ENTER potwierdzasz wybór i następnego miejsce zostaje aktywowane. Jeśli jesteś gotowy z wprowadzaniem, naciśnij ponownie ENTER na 2 sekundy.

Miga wiek (AGE). Za pomocą strzałek możesz wprowadzić wiek i zatwierdzić ENTER.

Miga waga (WEIGHT). Za pomocą strzałek możesz wprowadzić wagę i zatwierdzić ENTER.

### 5.3.1. Zapisywanie danych treningowych

Po każdym treningu (USER 1-4) zostaniesz zapytany, czy dane treningowe powinny zostać zapisane. Wybierz „YES” [TAK] i zatwierdź ENTER. Jeżeli nie chcesz zapisywać danych wybierz „NO” [NIE] i zatwierdź ENTER.

W celu wywołania danych treningowych naciśnij DATA i wybierz odpowiedniego USER za pomocą strzałek. Zatwierdź ENTER. Mogą zostać wyświetlone następujące dane:

- EXERCISES (poszczególne jednostki treningowe)
- ODOMETER (łączny czas treningu)
- LONGEST TIME (najdłuższa jednostka treningowa)
- CALORIES (spalone kalorie).

Wybierz odpowiednią rubrykę i zatwierdź ENTER. W rubryce EXERCISES masz możliwość wyboru za pomocą strzałek Twojej jednostki treningowej. Wybierz jednostkę treningową i zatwierdź ENTER. Istnieje możliwość wyboru (za pomocą strzałek) pomiędzy wartościami maksymalnymi i średnimi. Ostatnia jednostka treningowa jest zawsze odznaczona jako „EX1”, starsze są zawsze o jeden numer wyższe. W celu opuszczenia historii treningów naciśnij ponownie DATA.

#### 5.4. Pomiar tętna

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

Pomiar tętna na uchu: W celu pomiaru tętna zamocuj klips na płatkę małżowiny usznej, a wtyczkę kabla podłącz do odpowiedniego gniazda z lewej strony komputera. Aby uniknąć „chwiania się” klipsu, a zarazem błędnych pomiarów, zamocuj kabel do ubrania za pomocą klamry. Jeśli będą występować nieścisłości przy pomiarze pomasuj palcami płatek ucha w celu pobudzenia krążenia.

W trakcie treningów sterowanych tętnem proszę używać zawsze pasa telemetrycznego (dostępny opcjonalnie).

**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!**

#### 5.5. Włączenie komputera

##### 5.5.1 Trening bez wprowadzania danych

1. Podłącz dołączony do zestawu zasilacz z tyłu obudowy do odpowiedniego gniazodka.
2. Na komputerze pojawi się na krótko obraz testowy. Jeśli w ciągu 5 minut nie zostaną wprowadzone żadne dane, zostanie aktywowany moduł „STAND-BY”.

Wybierz za pomocą przycisku odpowiedni program i rozpocznij pedałowanie. Dane nie zostaną zapisane.

##### 5.5.2 Trening z wprowadzeniem danych

1. Podłącz dołączony do zestawu zasilacz z tyłu obudowy do odpowiedniego gniazodka.
2. Na komputerze pojawi się na krótko obraz testowy.

###### 5.5.2.1 Manual

Jeśli wybierasz funkcję MANUAL, możesz za pomocą strzałek ustawić poziom trudności (opór) w 40 poziomach.

Naciśnij MANUAL i zatwierdź ENTER.

Zostanie wyświetlony USER 0. Za pomocą strzałek możesz zmienić USER.

Naciśnij ENTER.

Pojawi się TIME. Za pomocą strzałek możesz wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty). Czas nie musi zostać wprowadzony. Pedałowanie rozpocznie trening.

Naciśnij ENTER. Zostaniesz zapytany o dystans do przebycia. Za pomocą strzałek możesz go ustawić i zatwierdzić ENTER lub rozpocząć pedałowanie, a Twój trening rozpocznie się.

Następnie zostaniesz zapytany o ilość kalorii do spalenia. Za pomocą strzałek możesz ją ustawić i zatwierdzić ENTER lub rozpocząć pedałowanie, a Twój trening rozpocznie się.

Przy wprowadzeniu czasu, dystansu i kalorii do spalenia zostanie wzięta tylko jedna wartość. Jeżeli wprowadzisz np. czas, a następnie dystans, to wartość czasu zostanie wyzerowana.

Pojawi się THR. Za pomocą strzałek możesz ustawić maksymalne tętno. Jeżeli Twój puls przekroczy wprowadzoną wartość tętna, usłyszysz tylko sygnał, nie nastąpi dopasowanie oporu.

Rozpocznij pedałowanie a Twój trening się rozpocznie.

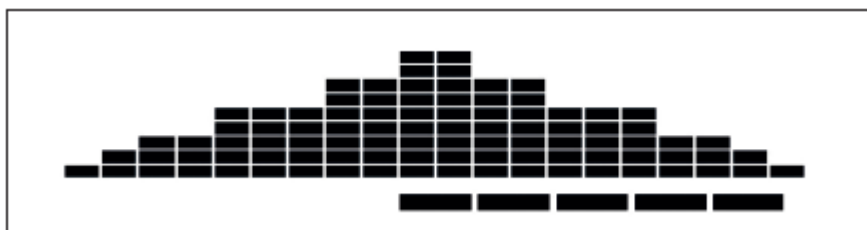
Po zakończeniu pedałowania istnieje możliwość zapisania danych treningowych. Wybierz za pomocą strzałek „YES” [TAK] jeżeli chcesz zapisać dane. Jeżeli nie chcesz zapisywać danych wybierz „NO” [NIE].

### 5.5.2.2 Programy

Urządzenie ma różne zdefiniowane programy.

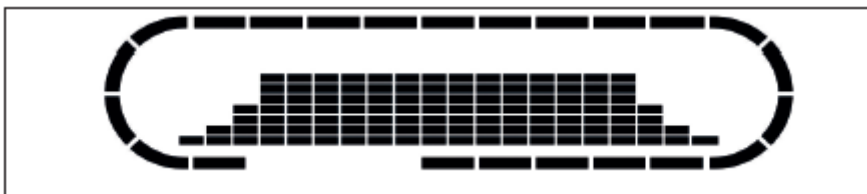
#### HILL (program wysoki)

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



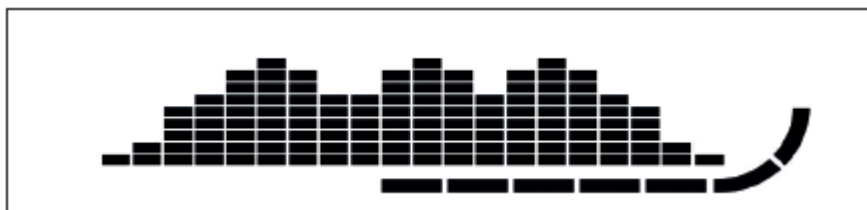
#### FAT BURN (program spalania tłuszczu)

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



#### 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 krążeniowy.



**STRNGTH (wytrzymałość)**

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

**INTERVALL**

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

**WATT**

W programie WATT opór bazuje na RPM (ilości obrotów), tak aby osiągnięcie pozostało stałe. Im większe RPM, tym mniejszy opór. Im mniejsze RPM, tym większy opór.

**Wprowadzenie danych w zdefiniowanych programach**

Wybierz odpowiedni program i zatwierdź ENTER.

Zostanie wyświetlony USER 0. Za pomocą strzałek możesz zmienić USER.

Naciśnij ENTER.

Pojawi się TIME. Za pomocą strzałek możesz wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty). Czas nie musi zostać wprowadzony. Pedałowanie rozpocznie trening.

Naciśnij ENTER. Zostaniesz zapytany o dystans do przebycia. Za pomocą strzałek możesz go ustawić i zatwierdzić ENTER lub rozpocząć pedałowanie, a Twój trening rozpocznie się.

Następnie zostaniesz zapytany o ilość kalorii do spalenia. Za pomocą strzałek możesz ją ustawić i zatwierdzić ENTER lub rozpocząć pedałowanie, a Twój trening rozpocznie się.

Przy wprowadzeniu czasu, dystansu i kalorii do spalenia zostanie wzięta tylko jedna wartość. Jeżeli wprowadzisz np. czas, a następnie dystans, to wartość czasu zostanie wyzerowana.

Następnie zostaniesz zapytany o maksymalną moc, którą chcesz osiągnąć. Za pomocą strzałek możesz ją ustawić i zatwierdzić ENTER lub rozpocząć pedałowanie, a Twój trening rozpocznie się.

Pojawi się THR. Za pomocą strzałek możesz ustawić maksymalne tętno. Jeżeli Twój puls przekroczy wprowadzoną wartość tętna, usłyszysz tylko sygnał, nie nastąpi dopasowanie oporu.

Rozpocznij pedałowanie a Twój trening się rozpocznie.

Po zakończeniu pedałowania istnieje możliwość zapisania danych treningowych. Wybierz za pomocą strzałek „YES” [TAK] jeżeli chcesz zapisać dane. Jeżeli nie chcesz zapisywać danych wybierz „NO” [NIE].

### 5.5.2.3 Samodzielne definiowanie programów

Istnieje możliwość samodzielnego zdefiniowania profilu. Postępuj następująco:

Naciśnij INDIVIDUAL i zatwierdź ENTER.

Zostanie wyświetlony USER 0. Za pomocą strzałek możesz zmienić USER, następnie zatwierdź ENTER.

Pojawi się TIME. Za pomocą strzałek możesz wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty). Czas nie musi zostać wprowadzony. Pedałowanie rozpocznie trening.

Naciśnij ENTER. Zostaniesz zapytany o dystans do przebycia. Za pomocą strzałek możesz go ustawić i zatwierdzić ENTER lub rozpocząć pedałowanie, a Twój trening rozpocznie się.

Następnie zostaniesz zapytany o ilość kalorii do spalenia. Za pomocą strzałek możesz ją ustawić i zatwierdzić ENTER lub rozpocząć pedałowanie, a Twój trening rozpocznie się.

Przy wprowadzeniu czasu, dystansu i kalorii do spalenia zostanie wzięta tylko jedna wartość. Jeżeli wprowadzisz np. czas, a następnie dystans, to wartość czasu zostanie wyzerowana.

Dla każdej belki oporu zostaniesz zapytany o maksymalną moc, którą chcesz osiągnąć. Za pomocą strzałek możesz ją ustawić i zatwierdzić ENTER lub rozpocząć pedałowanie, a Twój trening rozpocznie się.

Pojawi się THR. Za pomocą strzałek możesz ustawić maksymalne tętno. Jeżeli Twój puls przekroczy wprowadzoną wartość tętna, usłyszysz tylko sygnał, nie nastąpi dopasowanie oporu.

Rozpocznij pedałowanie a Twój trening się rozpocznie.

Po zakończeniu pedałowania istnieje możliwość zapisania danych treningowych. Wybierz za pomocą strzałek „YES” [TAK] jeżeli chcesz zapisać dane. Jeżeli nie chcesz zapisywać danych wybierz „NO” [NIE].

### 5.5.2.4 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 spalania tłuszczu (60% maksymalnego tętna treningowego) a HR2 w 90% 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.

Zostanie wyświetlony USER 0. Za pomocą strzałek możesz wybrać USER, następnie zatwierdź ENTER.

Pojawi się TIME. Za pomocą strzałek możesz wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty). Czas nie musi zostać wprowadzony. Pedałowanie rozpocznie trening.

Naciśnij ENTER. Zostaniesz zapytany o dystans do przebycia. Za pomocą strzałek możesz go ustawić i zatwierdzić ENTER lub rozpocząć pedałowanie, a Twój trening rozpocznie się.

Następnie zostaniesz zapytany o ilość kalorii do spalenia. Za pomocą strzałek możesz ją ustawić i zatwierdzić ENTER lub rozpocząć pedałowanie, a Twój trening rozpocznie się.

Przy wprowadzeniu czasu, dystansu i kalorii do spalenia zostanie wzięta tylko jedna wartość. Jeżeli wprowadzisz np. czas, a następnie dystans, to wartość czasu zostanie wyzerowana.



Po starcie można ustawić moc za pomocą strzałek i zatwierdzić ENTER.

Pojawi się THR. Wyświetlone zostanie wyliczone tętno treningowe. Za pomocą strzałek możesz zmienić wartość.

Rozpocznij pedałowanie a Twój trening się rozpocznie.

Po zakończeniu pedałowania istnieje możliwość zapisania danych treningowych. Wybierz za pomocą strzałek „YES” [TAK] jeżeli chcesz zapisać dane. Jeżeli nie chcesz zapisywać danych wybierz „NO” [NIE].

#### 5.5.2.4.2 Program tętna IND

UWAGA: Przy tym programie należy używać pasa telemetrycznego.

W programie tętna IND możesz podać własną wartość tętna. Komputer dopasowuje opór w zależności od tętna, tak abyś trenował zawsze 3-5 uderzeń poniżej limitu.

W celu rozpoczęcia naciśnij IND i potwierdź ENTER.

Zostanie wyświetlony USER 0. Za pomocą strzałek możesz zmienić USER, następnie zatwierdź ENTER.

Pojawi się TIME. Za pomocą strzałek możesz wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty). Czas nie musi zostać wprowadzony. Pedałowanie rozpocznie trening.

Naciśnij ENTER. Zostaniesz zapytany o dystans do przebycia. Za pomocą strzałek możesz go ustawić i zatwierdzić ENTER lub rozpocząć pedałowanie, a Twój trening rozpocznie się.

Następnie zostaniesz zapytany o ilość kalorii do spalenia. Za pomocą strzałek możesz ją ustawić i zatwierdzić ENTER lub rozpocząć pedałowanie, a Twój trening rozpocznie się.

Przy wprowadzeniu czasu, dystansu i kalorii do spalenia zostanie wzięta tylko jedna wartość. Jeżeli wprowadzisz np. czas, a następnie dystans, to wartość czasu zostanie wyzerowana.

Po starcie można ustawić moc za pomocą strzałek i zatwierdzić ENTER.

Zostaniesz zapytany o maksymalne tętno treningowe. Istnieją 2 opcje:

1. Tylko górna granica: opór będzie tak regulowany, aby tętno treningowe wahało się wokół tętna maksymalnego.
2. Przy wprowadzeniu dolnej i górnej granicy, opór będzie tak długo wzrastał, aż Twoje tętno treningowe będzie powyżej górnej granicy. Następnie będzie tak długo redukowane, aż Twoje tętno treningowe będzie poniżej dolnej granicy.

Rozpocznij pedałowanie a Twój trening się rozpocznie.

Po zakończeniu pedałowania istnieje możliwość zapisania danych treningowych. Wybierz za pomocą strzałek „YES” [TAK] jeżeli chcesz zapisać dane. Jeżeli nie chcesz zapisywać danych wybierz „NO” [NIE].

#### 5.5.2.5 RECOVERY

Po zakończeniu treningu należy przycisnąć RECOVERY i zaprzestać pedałowania. Komputer będzie mierzył przez 60 sekund Twoje tętno. Przy różnicy tętna ok. 20% otrzymasz ocenę F1 (bardzo dobrze).

## 6. Dane techniczne

### 6.1. Zasilacz (w zestawie)

Kabel zasilający podłączyć do odpowiedniego gniazdka z tyłu urządzenia.

Specyfikacja zasilacza:

Wejściowa: 230V, 50 Hz

Wyjściowa: 29V, 2500 mA



Należy używać wyłącznie oryginalnego zasilacza. W przypadku użycia zasilacza innego producenta, należy upewnić się, iż wyłączy się on automatycznie w przypadku przeciążenia, posiada ochronę przed zwarciami i jest kontrolowany elektronicznie. Nieprzestrzeganie tych zasad może spowodować zwarcie i uszkodzenie komputera.

W celu całkowitego wyłączenia urządzenia należy odłączyć wtyczkę zasilacza z gniazdka. Z tego powodu podłączyć urządzenie tylko do łatwo dostępnego gniazdka.

## 7. Wskazówki treningowe

Trening na ergometrze jest idealnym treningiem ruchowym dla wzmocnienia ważnych grup mięśni oraz układu krążenia.

### **Wskazówki ogólne do treningu:**

- Nigdy nie ćwicz zaraz po posiłku.
- Jeśli to możliwe, zorientuj trening na tętno.
- Przed rozpoczęciem treningu, wykonaj rozgrzewkę mięśni - ćwiczenia rozluźniające lub rozciągające.
- Pod koniec treningu zmniejsz prędkość. Nigdy nie kończ treningu nagle.
- Trening kończ kilkoma ćwiczeniami rozciągającymi.

### 7.1. Częstotliwość treningu

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

### 7.2. Intensywność treningu

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

### **Ilość obrotów (RPM)**

Przy treningu wytrzymałościowym zaleca się zasadniczo wybór niskiego poziomu oporu przy większej ilości obrotów (RPM – Revolutions per minute = obroty na minutę). Zwróć uwagę na to, żeby ilość obrotów była ok. 80 obrotów na minutę i nie przekraczała 100.

### 7.3. Trening zorientowany na tętno

Zaleca się trening w zakresie aerobowym, który dopasowuje się według indywidualnej wartości tętna. Wzrost uzyskiwanych wyników w zakresie wytrzymałości osiąga się w drodze długotrwałych treningów w zakresie aerobowym.

Znajdź swoje docelowe tętno na wykresie lub kieruj się programami tętna.

80% treningu powinieneś wykonać w zakresie aerobowym (do 75% twojego tętna maksymalnego).

Pozostałe 20% czasu treningu możesz poświęcić na wzrosty obciążenia, aby podnieść swój próg aerobowy. Wraz z osiąganymi wynikami treningu, będziesz w stanie później wykonywać ćwiczenia na wyższym poziomie przy tym samym tętnie – to oznacza wzrost formy fizycznej.

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

#### Uwaga:

Niektóre osoby mają naturalne „wysokie” lub „niskie” tętno, zatem indywidualne zakresy tętna (zakres aerobowy i anaerobowy) mogą różnić się od zakresów ogólnych (wykres tętna docelowego).

W takim przypadku, trening musi zostać opracowany pod kątem indywidualnego profilu. Jeśli to zjawisko dotyczy początkujących, ważna jest konsultacja lekarska przed rozpoczęciem treningu w celu sprawdzenia na jaki trening pozwala stan zdrowia.

### 7.4. Kontrola treningu

Zarówno z przyczyn medycznych jak i z punktu widzenia fizjologii treningu, trening z kontrolą tętna jest najbardziej wskazany, przy czym powinien być zorientowany na indywidualny maksymalny poziom tętna.

Ta zasada dotyczy zarówno początkujących, ambitnych amatorów, jak również zawodowców.

W zależności od celu treningu i osiąganych wyników, trening wykonywany jest w określonej intensywności indywidualnego tętna maksymalnego (wyrażonego w punktach procentowych).

W celu efektywnej konfiguracji treningu kardio zgodnie z aspektami sportowo-medycznymi, zalecamy trening przy tętnie w zakresie 70% - 85% tętna maksymalnego. Prosimy kierować się poniższym wykresem tętna.

#### Zmierz swoje tętno w następujących momentach:

1. Przed rozpoczęciem treningu = tętno spoczynkowe
2. 10 minut po rozpoczęciu treningu = tętno treningowe / wysiłkowe
3. Minutę po zakończeniu treningu = tętno powysiłkowe

- Przez pierwsze tygodnie treningu zaleca się, by trening wykonywany był na poziomie dolnej granicy zakresu tętna treningowego (ok. 70%) lub niższym.
- Przez kolejne 2 - 4 miesiące, zwiększaj intensywność stopniowo, aż do osiągnięcia górnej granicy zakresu tętna treningowego (ok. 85%), jednak nie wykonuj treningu ponad siły.
- Jeśli jesteś w dobrej formie, ćwicz co jakiś czas na niższej intensywności aerobowej, aby zapewnić sobie skuteczną regenerację. DOBRY trening to taki, który jest mądrze zaplanowany, z uwzględnieniem regeneracji we właściwym czasie. W przeciwnym razie, dochodzi do przetrenowania i spadku formy.
- Po każdym treningu w wysokich zakresach tętna powinien następować trening regenerujący w niższych zakresach (do 75% tętna maksymalnego).

W miarę wzrostu formy, wymagane jest intensywniejsze ćwiczenie, aby osiągnąć „zakres treningowy”, co oznacza, że organizm jest w stanie osiągać lepsze wyniki. Poprawę kondycji rozpoznasz po lepszych ocenach (F1-F6).

#### Obliczenia tętna treningowego / wysiłkowego:

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

**Tętno treningowe**Dolna granica:  $(220 - \text{wiek}) \times 0,70$ Górna granica:  $(220 - \text{wiek}) \times 0,85$ **7.5. Czas trwania treningu**

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

**Rozgrzewka:**

5 do 10 minut powolnego pedałowania.

**Trening właściwy:**

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

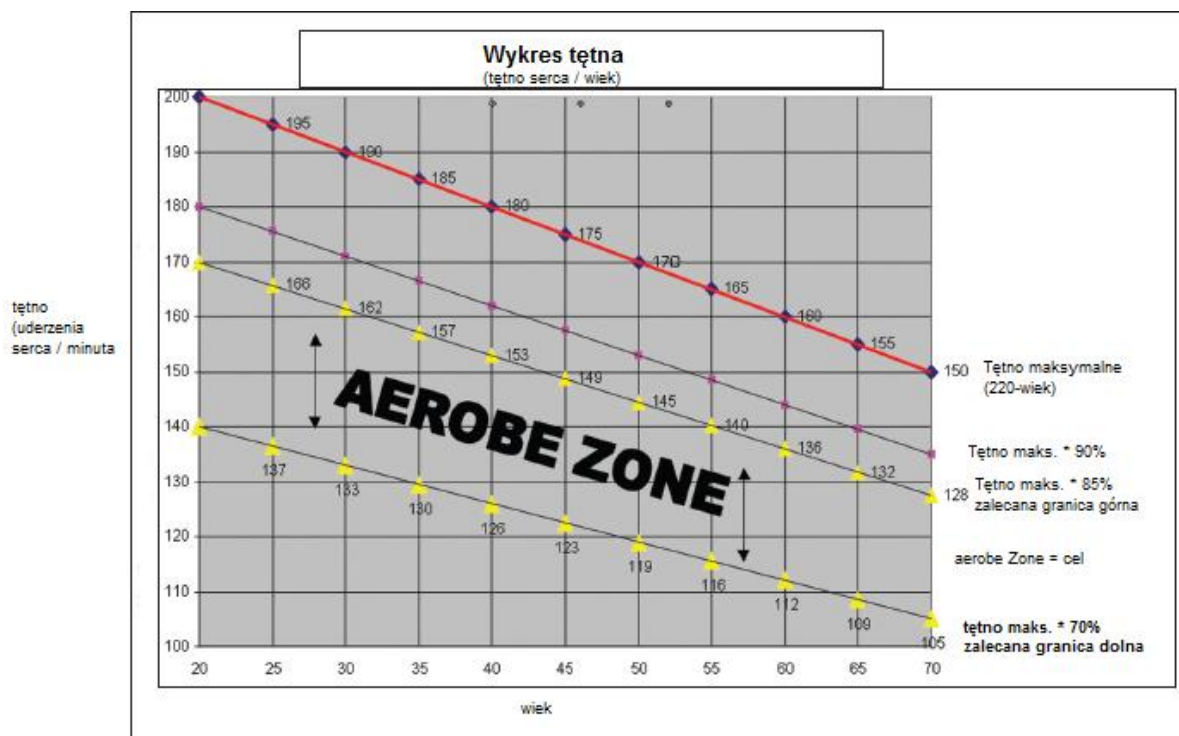
**Rozprężenie:**

5 do 10 minut powolnego poruszania.

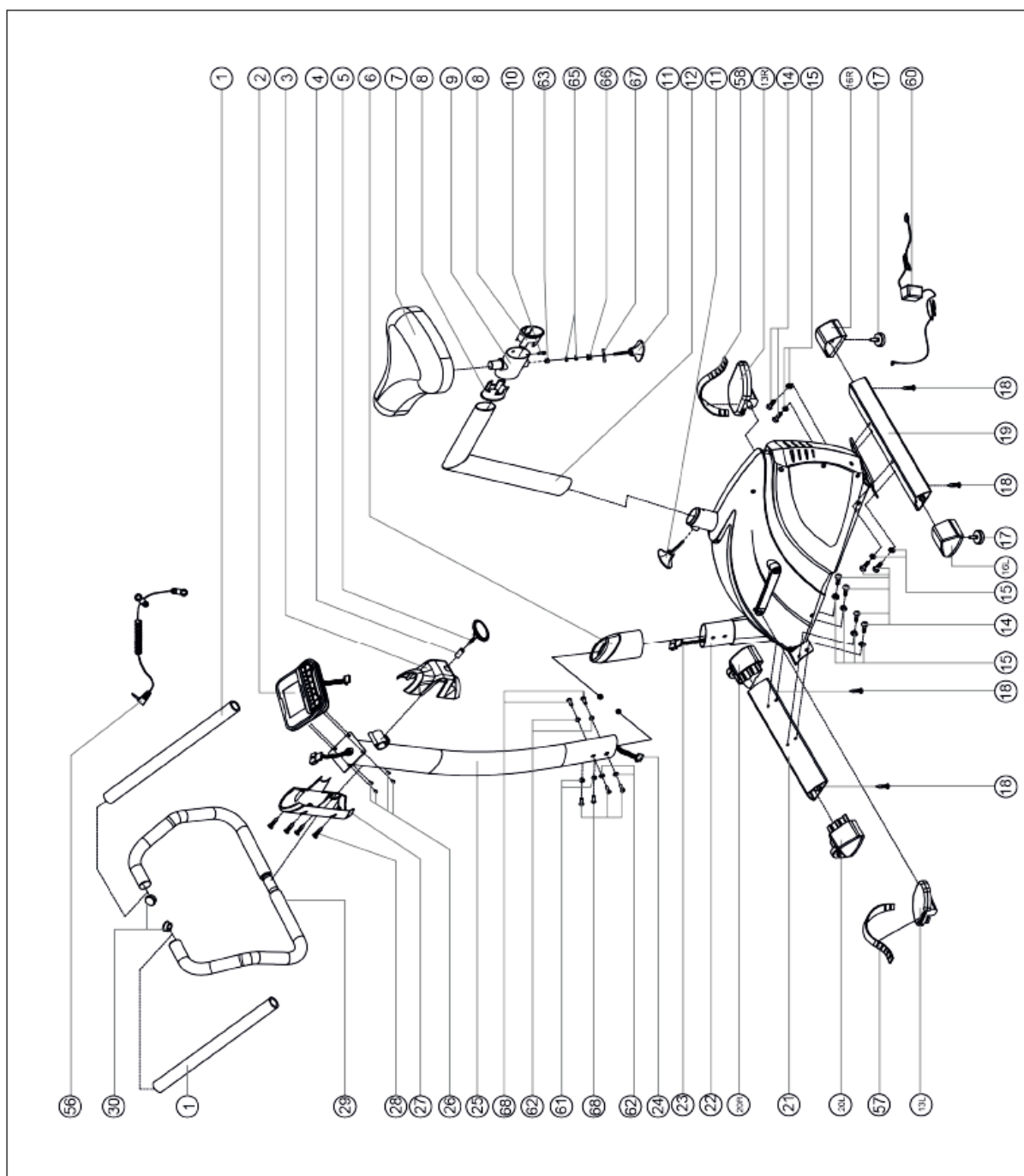
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

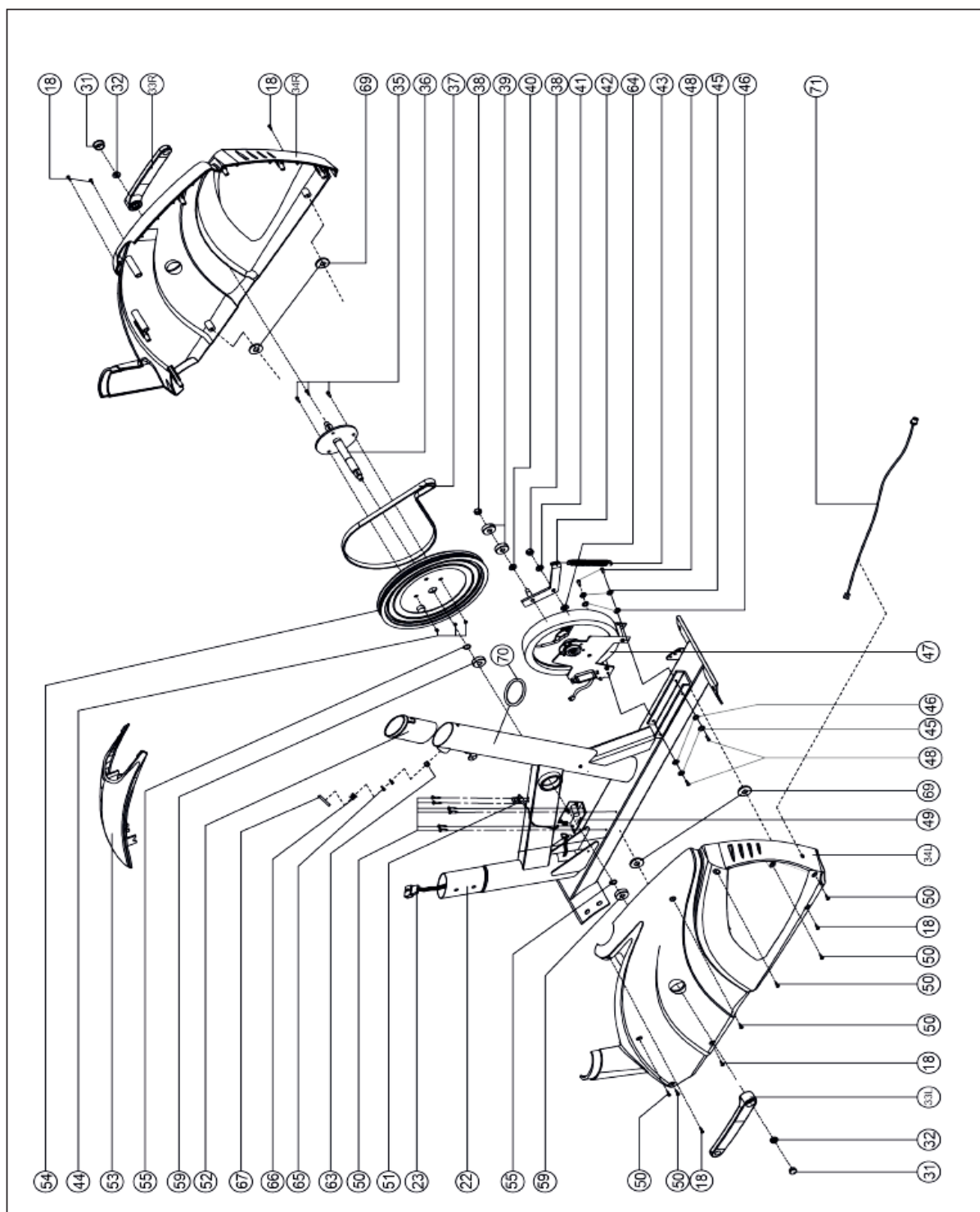
**Zmiany metabolizmu w czasie treningu:**

- 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.



8. Rysunek





## 9. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3158 -1*	Schaumstoff	Foam		2
-2	Computer	Computer	TZ 4646	1
-3	Lenkerabdeckung, vorn	Front cover handlebar cover		1
-4	Buchse	Bushing		1
-5	T-Griff	T-knob	M8x60	1
-6	Abdeckung für Lenkerstützrohr	Lower cover for Handlebar post		1
-7*	Sattel	Saddle		1
-8	Buchse für Sattelschlitten	Bushing for saddle slider		1
-9	Sattelschlitten	Saddle slider		1
-10	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x16	1
-11	T-Griff für Sattelstützrohr	Crossed knob for seatpost	M16x30	2
-12	Sattelstütze	Saddle post		1
-13L*	Pedal, links	Pedal, left	JD-22A	1
-13R*	Pedal, rechts	Pedal, right	JD-22A	1
-14	Innensechskantschraube	Allen screw	M 8x20	8
-15	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø8	14
-16L	Höhenverstellkappe, links	Height adjustment cap, left side		1
-16R	Höhenverstellkappe, rechts	Height adjustment cap, right side		1
-17	Höhenverstellung	Height adjustment		2
-18	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST4.2x25	18
-19	Standfuß, hinten	Rear foot tubing		1
-20L	Transportrolle, links	Front end cap, left side		1
-20R	Transportrolle, rechts	Front end cap, right side		1
-21	Standfuß, vorn	Front foot tubing		1
-22	Hauptrahmen	Main frame		1
-23	Datenkabel, unten	Lower computer cable		1
-24	Datenkabel, oben	Upper computer cable		1
-25	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-26	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x14	4
-27	Lenkerabdeckung, hinten	rear cover handlebar cover		1
-28	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST2.9x16	4
-29	Lenker	Handlebar		1
-30	Kunststoffkappe	Plastic cap		2
-31	Abdeckkappe für Tretkurbel	Round plug for crank		2
-32	Gerändelte Mutter	Serrated nut	M10x1.25	2
-33L	Tretkurbel, links	Crank, left side		1
-33R	Tretkurbel, rechts	Crank, right side		1
-34L	Gehäusehälfte, links	Housing, left side		1
-34R	Gehäusehälfte, rechts	Housing, right side		1
-35	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M6x16	3
-36	Achse	Axle		1
-37*	Antriebsriemen	Belt	420J6	1
-38	Sicherungsmutter	Safety nut	M10	2
-39*	Kugellager	Ballbearing	6301ZZ	2
-40	Unterlegscheibe	Washer	Ø12	1
-41	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	1
-42	Riemenspanner	Idler bracket		1
-43	Feder	Spring		1
-44	Sicherungsmutter	Safety nut	M6	3
-45	Federring	Spring ring	Ø6	4
-46	Unterlegscheibe	Washer	Ø6	4
-47	EMS System	EMS System		1
-48	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x20	4
-49	PC Board	PC Board		1
-50	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST 4.2x19	12
-51	Sensor	Sensor		1
-52	Buchse für Sattelstützrohr	Lower bushing for saddle post		1
-53	Oberer Abdeckung	Top cover		1
-54	Antriebsrad	Belt wheel	Ø260	1
-55	Federring	Spring ring	Ø17	2
-56	Ohrpuls-kabel	Ear pulse cable		1
-57*	Fußschlaufe für Pedal, links	Strap on pedal, left side		1
-58*	Fußschlaufe für Pedal, rechts	Strap on pedal, right side		1
-59*	Kugellager	Ballbearing	6203ZZ	2
-60	Netzgerät	Adapter		1
-61	Unterlegscheibe, gebogen	Curved washer	Ø8	2
-62	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	4
-63	Buchse	Bushing	Ø9xØ14x11	2
-64	Unterlegscheibe	Washer	Ø25xØ10x0,5	1
-65	Innensechskantschraube	Allenscrew	M4x5	4
-66	Feder Ring	Spring ring	Ø16,3x60	2
-67	Mutter eingepresst	Press nut		2
-68	Innensechskantschraube	Allenscrew	M8x16	6

-69	Gummiunterlegscheibe	Rubberwasher	4
-70	Gummi Ring	Rubber ring	1
-71	Stromkabel mit Buchse	Powercable with plug	1

Części oznaczone \* są częściami eksploatacyjnymi podlegającymi naturalnemu zużyciu, które ewentualnie po intensywnym lub długotrwałym stosowaniu należy wymienić. W takim przypadku prosimy o kontakt z działem obsługi klienta Finnlo, gdzie można te części odpłatnie zamówić.

**Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:**

LORD4SPORT Ireneusz Budzyn  
ul. Tarnogórska 1, 44-100 Gliwice  
tel. 32 270 77 22,  
e-mail: [biuro@finnlo.com.pl](mailto:biuro@finnlo.com.pl),  
[www.finnlo.com.pl](http://www.finnlo.com.pl)





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](mailto:serwis@finnlo.com.pl)  
[www.finnlo.com.pl](http://www.finnlo.com.pl)