

FINNLO maximum

RB 8000



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	4
3.2.	Ustawienie siodełka	8
3.3.	Ustawienie wysokości	8
4.	Pielęgnacja i konserwacja	8
5.	Komputer	8
5.1.	Klawisze komputera	9
5.2.	Włączenie komputera	10
6.	Wskazówki treningowe	14
6.1.	Częstotliwość treningu	15
6.2.	Wskazówki treningowe	15
6.3.	Trening zorientowany na tętno	15
6.4.	Kontrola treningu	15
6.5.	Czas trwania treningu	16
7.	Rysunek	18
8.	Lista części.....	19

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja roweru klasy SA wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 20957-1/5. Trenażer niezależny od liczby obrotów.
- Maksymalne obciążenie: 150kg.
- 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. 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 być odpowiednia ilość miejsca (minimum 1,5 m).
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 urządzenia w wilgotnym pomieszczeniu (łazienka) lub na balkonie.
17. Jeśli zażywasz lekarstwa skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem treningu.
18. Upewnij się, że żadne części nie stoją w przejściach / miejscach, gdzie chodzą domownicy. Mogą doznać urazu.

2. Informacje ogólne

Sprzęt odpowiada wymogom normy EN ISO 20957-1/5 klasy SA. 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

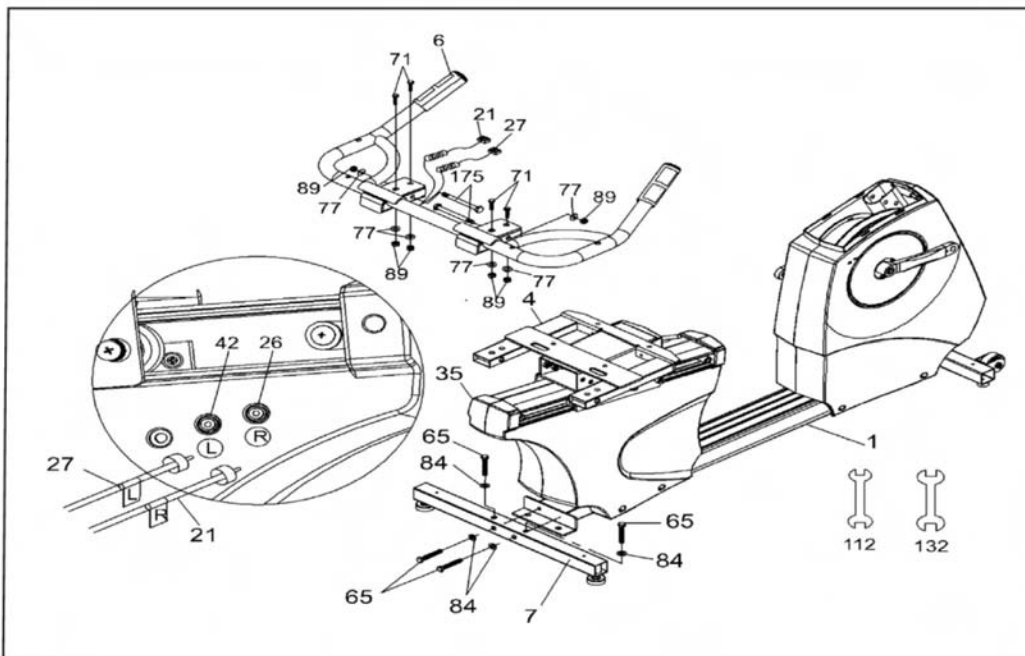
W celu ułatwienia montażu roweru, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

Zawartość opakowania

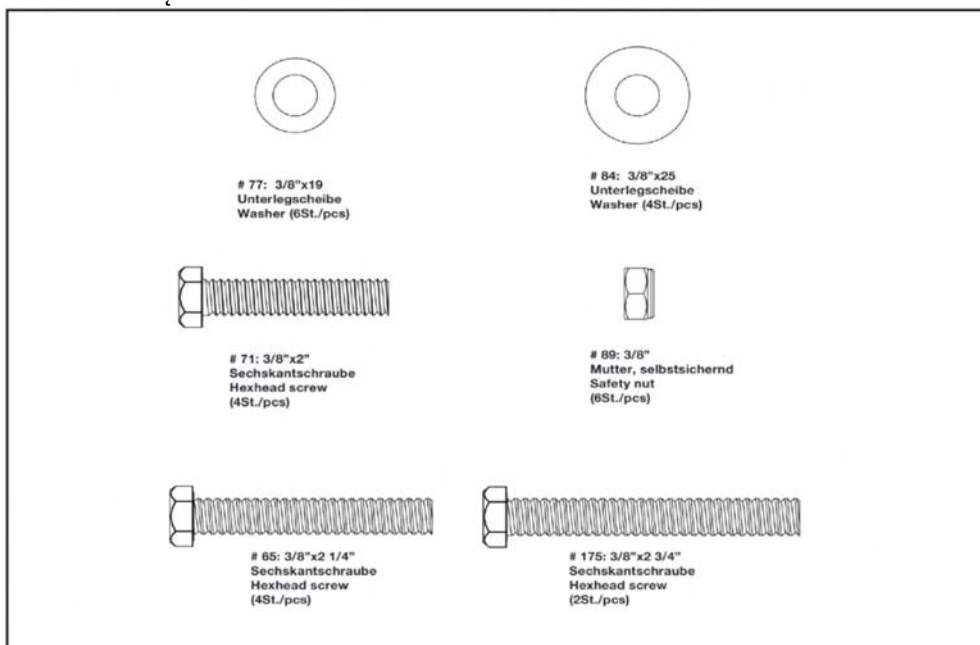
- Rozpakuj wszystkie części ze styropianu i ułóż je na podłodze obok siebie.
- Postaw ramę główną na podkładzie chroniącym podłogę; w przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy. Podkład powinien być płaski i niebyt gruby, tak aby rama stała stabilnie.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 1,5m wolnej przestrzeni.

3.1. Montaż krok po kroku

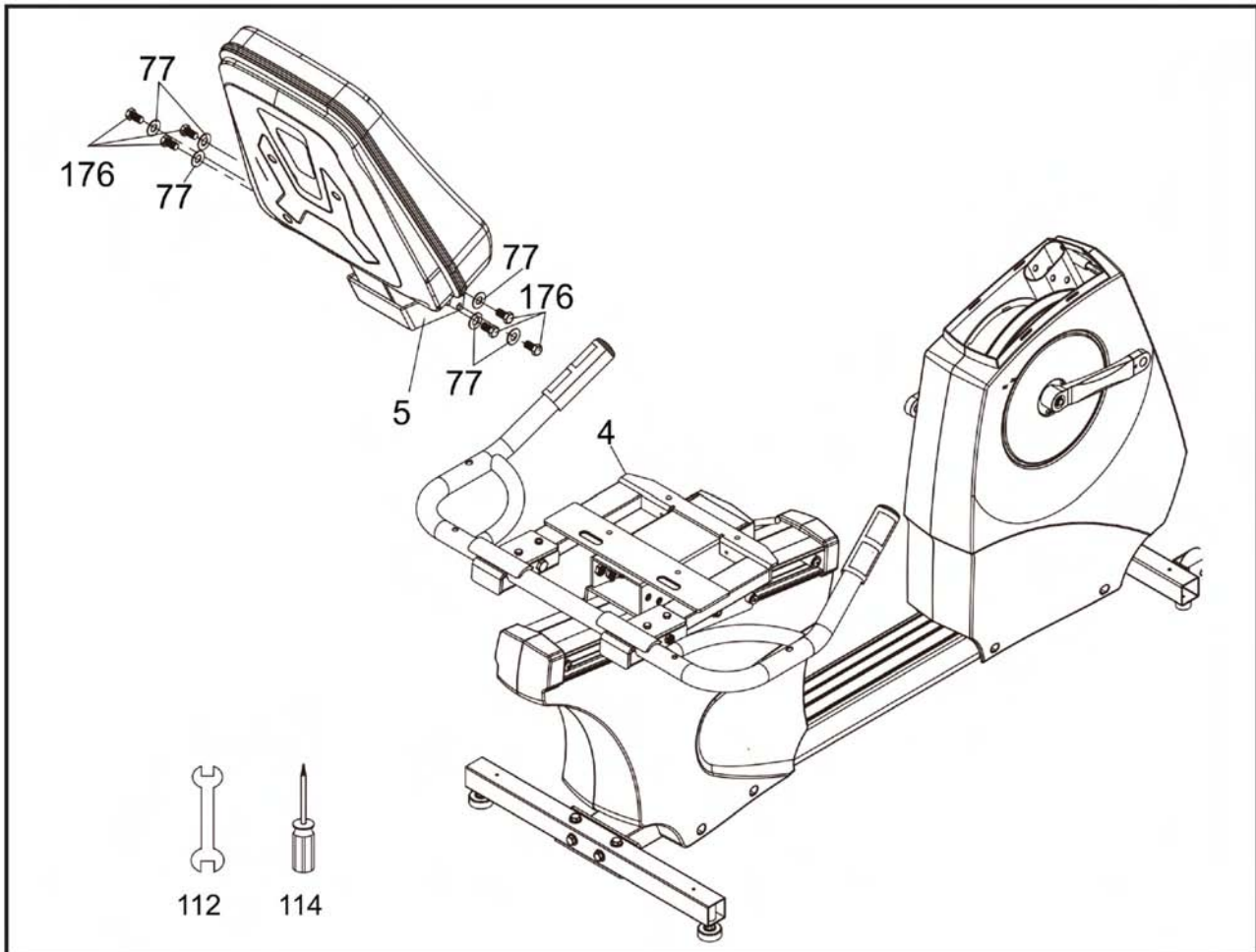
Krok 1



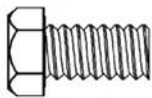
Potrzebne części do kroku 1.



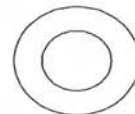
Krok 2



Potrzebne części do kroku 2.

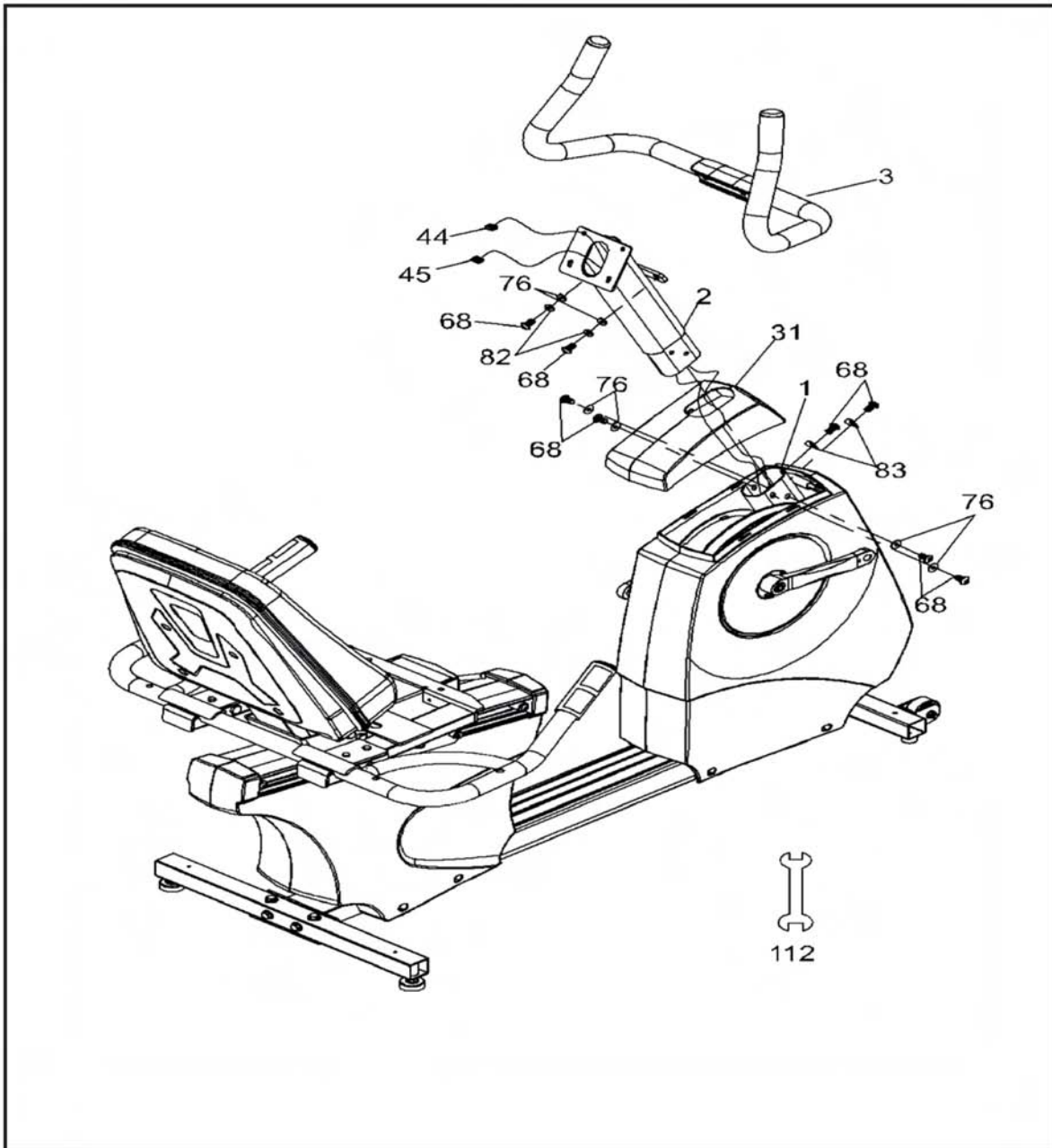


176: 3/8"x3/4"
Sechskantschraube
Hexhead screw
(6St./pcs)

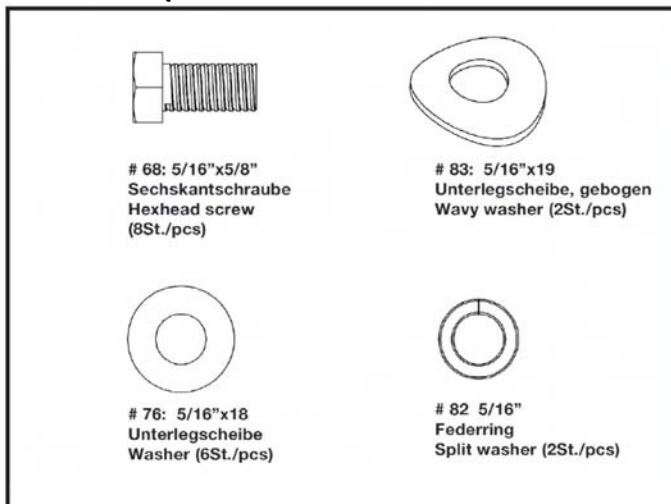


77: 3/8"x19
Unterlegscheibe
Washer (6St./pcs)

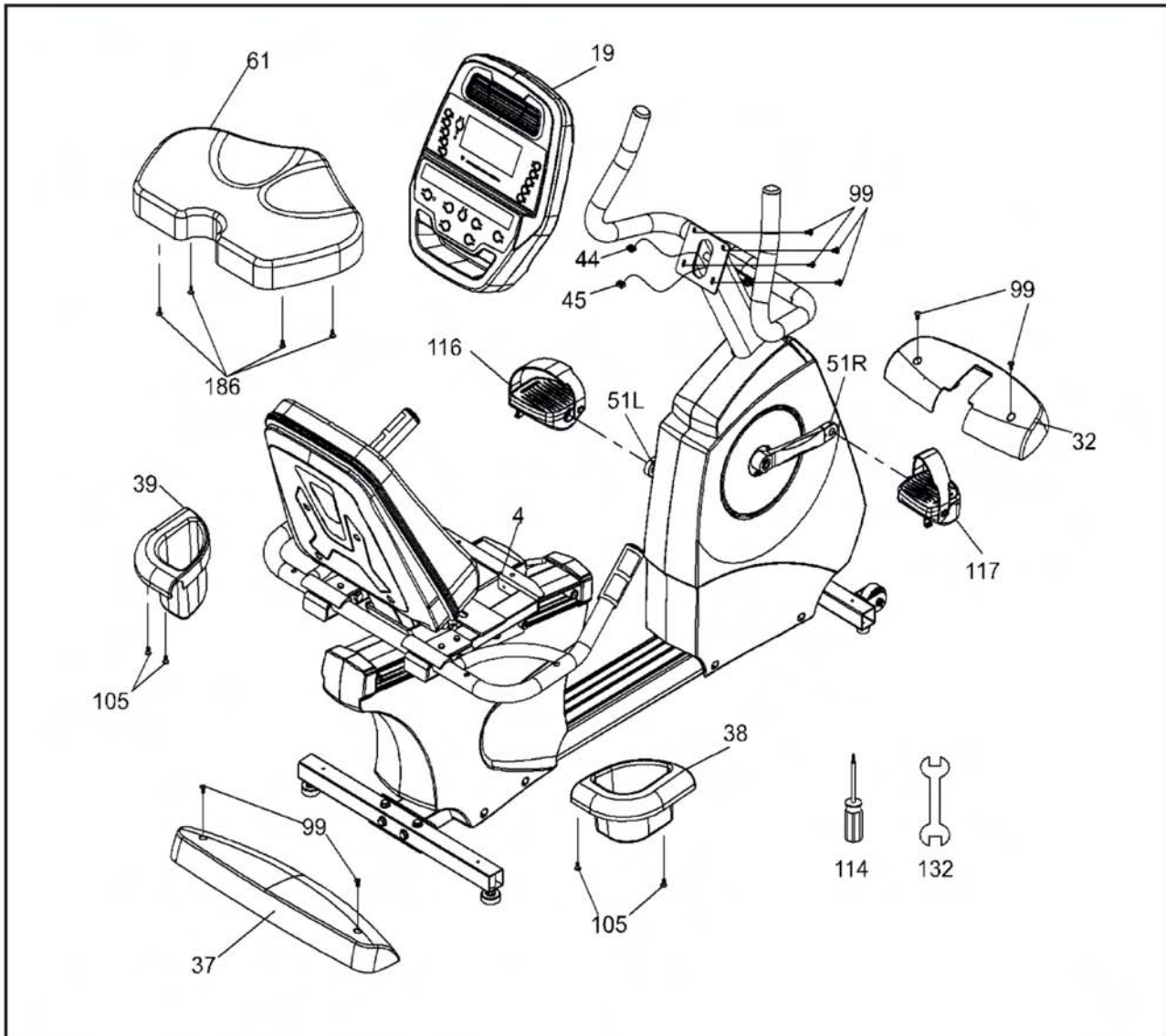
Krok 3



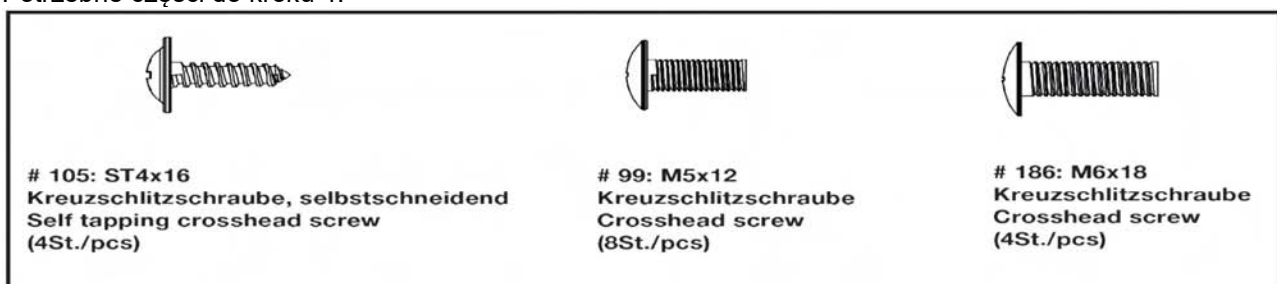
Potrzebne części do kroku 3.



Krok 4



Potrzebne części do kroku 4.



Uwaga: Podczas montażu komputera należy uważać, aby nie uszkodzić kabli.

3.2. Ustawienie siodełka

Wysokość siodełka (ustawienie pionowe)

Odległość siodełka to najważniejsze ustawienie. Siodełko jest ustawione prawidłowo kiedy:

- Jeden z pedałów jest w pozycji najbardziej z przodu,
- Położysz stopę na pedale, który znajduje się maksymalnie z przodu,
- Noga nie może być przeprostowana w stawie kolanowym.

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

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

5. Komputer



Aktywowanie komputera

Urządzenie zostało wyposażone w generator, z tego powodu nie musi być podłączone do sieci elektrycznej. W celu aktywowania komputera rozpocznij pedałowanie.

Na początku zaświecą się wszystkie LED-y. Następnie pojawi się matryca ledowa wersji komputera i licznik czasu. Ta wartość podaje informację, ile godzin dotychczas trenowałeś i ile przebyłeś wirtualnych kilometrów. Ekran pokazuje wartości w następującej kolejności: ODO 123 KM(Mi) 123 HRS.

Po paru sekundach komputer przejdzie do modułu startowego.

5.1. Klawisze komputera

SCAN

Zmiana wyświetlania ze SPEED (prędkość) i RPM (ilość obrotów na minutę) na LEVEL (poziom) i WATT (moc). Kolejne naciśnięcie pokazuje METS, a jeszcze następne aktywuje moduł SCAN tzn. wszystkie wartości będą wyświetlane automatycznie jedna po drugiej

DISPLAY

Zmiana wyświetlania DOT-Matrix z profilu treningowego na rundę 400m.

PRZYCISKI PROGRAMU

Służą do wyboru odpowiedniego profilu. W celu potwierdzenia wyświetlanego programu naciśnij ENTER.

START

Włącza komputer na trening.

STOP

Naciśnięcie zatrzymuje trening. Wszystkie dane zostaną zapisane na 5 minut, również przy nieświejącym ekranie.

Naciśnięcie STOP podczas programowania spowoduje reaktywowanie poprzedniego kroku programu. Dwukrotne naciśnięcie STOP w trakcie treningu kończy trening i wszystkie wartości zaczynają odliczanie od zera w górę. Przytrzymanie STOP dłużej niż 3 sekundy powoduje usunięcie wszystkich wartości.

-/+

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

ENTER

Potwierdza wartości funkcji lub programy.

FAN

Włącza wentylator.

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). Przekaz tętna symbolizuje migający symbol serca, co może potrwać kilka sekund. Dolny ekran informuje o wartości tętna, a LED obok symbolu serca pokazuje wartość procentową tętna.

UWAGA: Systemy monitoringu pracy serca mogą być niedokładne. Nadmierne treningi mogą spowodować poważne problemy zdrowotne lub prowadzić do śmierci. Przy zawrotach głowy / osłabieniu należy natychmiast zakończyć trening!

5.2. Włączenie komputera

5.2.1 Szybki start

Dla prostoty obsługi urządzenia treningowego została stworzona możliwość szybkiego i łatwego uruchomienia komputera. Po aktywowaniu komputera czas zaczyna odliczanie w górę. Opór można zmienić w trakcie treningu za pomocą +/- . Masz do dyspozycji 40 poziomów oporu. Wskaźnik w 24 belkach. Każda belka odpowiada jednej minucie treningu. Oznacza to, że po 24 minutach wyświetlanie nastąpi od początku.

5.2.2 Program MODUS

Aby wybrać program naciśnij odpowiedni przycisk na górze obok ekranu. Profil zostanie wyświetlony na ekranie. W celu potwierdzenia programu, naciśnij ENTER. Masz dwie możliwości rozpoczęcia treningu:

1. Naciśnij START, a Twój trening rozpocznie się z danymi, które zostały wprowadzone podczas ostatniego treningu, o ile zostały wprowadzone.
lub
2. Postępuj wg wskazówek na dolnym ekranie i wprowadź dane. Każde wprowadzenie należy potwierdzić ENTER. Po wprowadzeniu danych naciśnij START, a trening się rozpocznie.

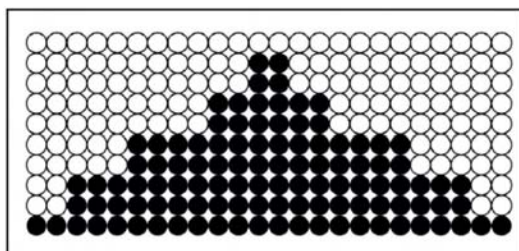
A) Program MANUAL

W tym programie można samodzielnie zmienić opór w trakcie treningu.

Postępuj w następujący sposób:

- 1) Naciśnij MANUAL
- 2) Naciśnij ENTER
- 3.1) Naciśnij START, a trening się rozpocznie
lub
- 3.2) Postępuj wg wskazówek na dolnym ekranie i wprowadź dane: AGE (wiek), WEIGHT (waga) i TIME (czas). Każde wprowadzenie należy potwierdzić ENTER, aby przejść do kolejnego kroku. Po wprowadzeniu danych naciśnij START, a trening się rozpocznie.
- 4) Za pomocą +/- możesz zmienić w trakcie treningu opór.

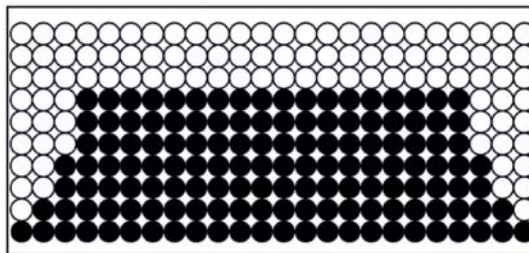
B) Program HILL



W tym programie symulowane są wzrosty i spadki.

Postępuj w następujący sposób:

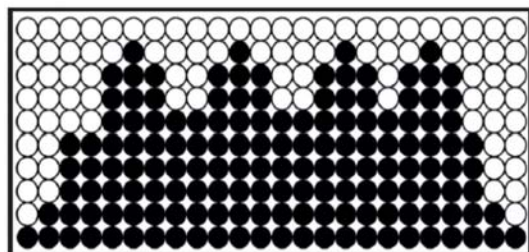
- 1) Naciśnij HILL
- 2) Naciśnij ENTER
- 3.1) Naciśnij START, a trening się rozpocznie
lub
- 3.2) Postępuj wg wskazówek na dolnym ekranie i wprowadź dane. Każde wprowadzenie należy potwierdzić ENTER, aby przejść do kolejnego kroku. Jeśli wszystkie dane (wiek, waga, czas i maksymalny opór) zostały wprowadzone, naciśnij START, a trening się rozpocznie.
- 4) Za pomocą +/- możesz zmienić w trakcie treningu opór. Opór zmieni się dla całego profilu, ale wyświetlacz pozostanie bez zmian.

C) Program FATBURN (spalania tłuszczu)

Ten program został ukierunkowany na maksymalne spalanie tłuszczu.

Postępuj w następujący sposób:

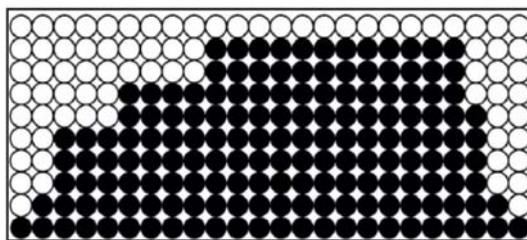
- 1) Naciśnij FATBURN
- 2) Naciśnij ENTER
- 3.1) Naciśnij START, a trening się rozpocznie lub
- 3.2) Postępuj wg wskazówek na dolnym ekranie i wprowadź dane. Każde wprowadzenie należy potwierdzić ENTER, aby przejść do kolejnego kroku. Jeśli wszystkie dane (wiek, waga, czas i maksymalny opór) zostały wprowadzone, naciśnij START, a trening się rozpocznie.
- 4) Za pomocą +/- możesz zmienić w trakcie treningu opór. Opór zmieni się dla całego profilu, ale wyświetlacz pozostanie bez zmian.

D) Program CARDIO (serca)

Ten program został stworzony w celu wzmocnienia wytrzymałości.

Postępuj w następujący sposób:

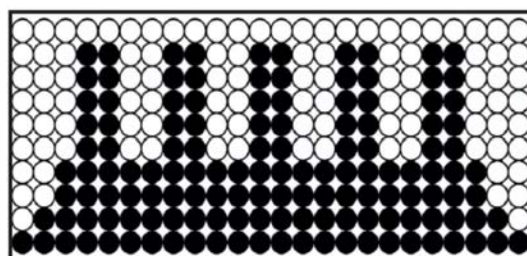
- 1) Naciśnij CARDIO
- 2) Naciśnij ENTER
- 3.1) Naciśnij START, a trening się rozpocznie lub
- 3.2) Postępuj wg wskazówek na dolnym ekranie i wprowadź dane. Każde wprowadzenie należy potwierdzić ENTER, aby przejść do kolejnego kroku. Jeśli wszystkie dane (wiek, waga, czas i maksymalny opór) zostały wprowadzone, naciśnij START, a trening się rozpocznie.
- 4) Za pomocą +/- możesz zmienić w trakcie treningu opór. Opór zmieni się dla całego profilu, ale wyświetlacz pozostanie bez zmian.

E) Program STRENGTH (wzmacniający)

Ten program został stworzony w celu wzmocnienia kończyn dolnych.

Postępuj w następujący sposób:

- 1) Naciśnij STRENGTH
- 2) Naciśnij ENTER
- 3.1) Naciśnij START, a trening się rozpocznie
lub
- 3.2) Postępuj wg wskazówek na dolnym ekranie i wprowadź dane. Każde wprowadzenie należy potwierdzić ENTER, aby przejść do kolejnego kroku. Jeśli wszystkie dane (wiek, waga, czas i maksymalny opór) zostały wprowadzone, naciśnij START, a trening się rozpocznie.
- 4) Za pomocą +/- możesz zmienić w trakcie treningu opór. Opór zmieni się dla całego profilu, ale wyświetlacz pozostanie bez zmian.

F) Program INTERWALL (interwałowy)

Program interwałowy jest optymalnym treningiem w celu poprawienia Twoich osiągnięć. Polega na zmianie pomiędzy wzrostami i spadkami obciążeniowymi.

Postępuj w następujący sposób:

- 1) Naciśnij INTERWALL
- 2) Naciśnij ENTER
- 3.1) Naciśnij START, a trening się rozpocznie
lub
- 3.2) Postępuj wg wskazówek na dolnym ekranie i wprowadź dane. Każde wprowadzenie należy potwierdzić ENTER, aby przejść do kolejnego kroku. Jeśli wszystkie dane (wiek, waga, czas i maksymalny opór) zostały wprowadzone, naciśnij START, a trening się rozpocznie.
- 4) Za pomocą +/- możesz zmienić w trakcie treningu opór. Opór zmieni się dla całego profilu, ale wyświetlacz pozostanie bez zmian.

G) Program CUSTOMIZE

Aby stworzyć indywidualny program i nadać mu własną nazwę postępuj w następujący sposób:

- 1) Naciśnij CUSTOMIZE
- 2) Naciśnij ENTER
- 3) Za pomocą +/- możesz wybrać litery i w ten sposób nadać Twojemu programowi nazwę. Po każdej literze naciśnij ENTER. Po wprowadzeniu pełnej nazwy naciśnij STOP, a nazwa zostanie zapisana.

Podstępuj wg dalszych wskazówek i wprowadź dane (wiek, wagę i czas). W celu potwierdzenia po każdym wprowadzeniu naciśnij ENTER aby przejść do wprowadzenia kolejnych danych. Po wprowadzeniu i zatwierdzeniu MAX Level miga pierwsza belka. Wprowadź wartość za pomocą +/- i potwierdź ENTER. Z wszystkimi belkami postępuj analogicznie. Po ostatniej belce naciśnij ENTER, a profil zostanie zapisany. Na dolnym ekranie pojawi się napis „New Program is saved”. Masz możliwość zmiany profilu lub po naciśnięciu STOP a następnie START rozpoczniesz trening. Za pomocą +/- możesz zmienić w trakcie treningu opór dla aktualnej belki. Podczas aktywowania kolejnej belki, opór zmieni się z powrotem na uprzednio ustawiony.

H) Test FITNESS

Chodzi w tym przypadku o test submaksymalny. Trwa, w zależności od osiągnięć, pomiędzy 6 a 15 minut. Zakończy się w momencie osiągnięcia 85% Twojej górnej granicy tętna. Jako wynik zostanie podana wartość VO2 max (pułap tlenowy). Ta wartość podaje ile potrzebujesz tlenu, aby osiągnąć dany poziom wysiłku. Ważne, aby zawsze iść z prędkością 50 obrotów na minutę. Opór będzie dopasowany automatycznie.

Postępuj w następujący sposób:

- 1) Naciśnij FIT-Test
- 2) Naciśnij ENTER
- 3) Postępuj wg wskazówek w dolnym ekranie i wprowadź dane. W celu potwierdzenia po każdym wprowadzeniu naciśnij ENTER, aby przejść do wprowadzenia kolejnych danych.
- 4) Naciśnij START, a Twój test się rozpocznie.

Podczas testu:

Przez rozpoczęciem testu musi mieć miejsce przekaz tętna. Sensowne jego przeprowadzenie gwarantuje tylko pas telemetryczny.

Podczas testu musisz iść z prędkością 50 obrotów na minutę. Jeśli opuścisz zakres 48-52 obrotów / minutę usłyszysz sygnał.

Podczas testu będą wyświetlane następujące wartości:

- a) Praca w KGM
- b) Moc w WATT (1 Watt odpowiada ok. 6,11829 kgm/min)
- c) Tętno, TGT jest tętnem maksymalnym jakie powinno zostać osiągnięte
- d) Czas, który upłynął do danego momentu

VO2 Tabela wyników dla mężczyzn:

Wiek	18-25 lat	26-35 lat	36-45 lat	46-55 lat	56-65 lat	powyżej 65 lat
bardzo dobrze	>60	>56	>51	>45	>41	>37
dobrze	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
powyżej przeciętnej	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
przeciętnie	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
poniżej przeciętnej	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
źle	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
bardzo źle	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO2 Tabela wyników dla kobiet:

Wiek	18-25 lat	26-35 lat	36-45 lat	46-55 lat	56-65 lat	powyżej 65 lat
bardzo dobrze	56	52	45	40	37	32
dobrze	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
powyżej przeciętnej	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
przeciętnie	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
poniżej przeciętnej	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
źle	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
bardzo źle	<28	<26	<22	<20	<18	<17

I) Trening HRC

- 1) Naciśnij HRC
- 2) Naciśnij ENTER
- 3) Postępuj wg wskazówek na dolnym ekranie i wprowadź dane. W celu wprowadzenia wieku użyj +/- i naciśnij ENTER.
- 4) Podaj wagę za pomocą +/- i naciśnij ENTER.
- 5) Określ czas treningu za pomocą +/- i naciśnij ENTER.
- 6) W razie konieczności zmień tętno, wg którego chcesz trenować i naciśnij ENTER.
- 7) Naciśnij START.
- 8) Aby zmienić wyświetlane dane podczas treningu, naciśnij DISPLAY.
- 9) Jeśli ustawiony czas treningu dobiegnie końca naciśnij START aby powtórzyć trening lub STOP aby go skończyć.

J) Program WATT (moc)

W programie WATT opór będzie się zmieniał automatycznie do częstotliwości pedałowania, w taki sposób, że będziesz zawsze trenował zgodnie z wprowadzoną wartością.

Postępuj w następujący sposób:

- 1) Naciśnij WATT
- 2) Naciśnij ENTER
- 3.1) Naciśnij START, a trening się rozpocznie lub
- 3.2) Postępuj wg wskazówek na dolnym ekranie i wprowadź dane. Każde wprowadzenie należy potwierdzić ENTER, aby przejść do kolejnego kroku. Jeśli wszystkie dane (wiek, waga, czas, docelowa wartość mocy) zostały wprowadzone, naciśnij START, a trening się rozpocznie.
- 4) Za pomocą +/- możesz zmienić w trakcie treningu wartość mocy.

6. Wskazówki treningowe

Trening na rowerze 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 i rozciągające.
- Pod koniec treningu zmniejsz prędkość. Nigdy nie kończ treningu nagle.

6.1. 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. Wskazówki treningowe

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 obrotów.

6.3. 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.

6.4. 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 osiąganym 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 coraz lepszych ocenach (F1-F6).

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

6.5. 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.

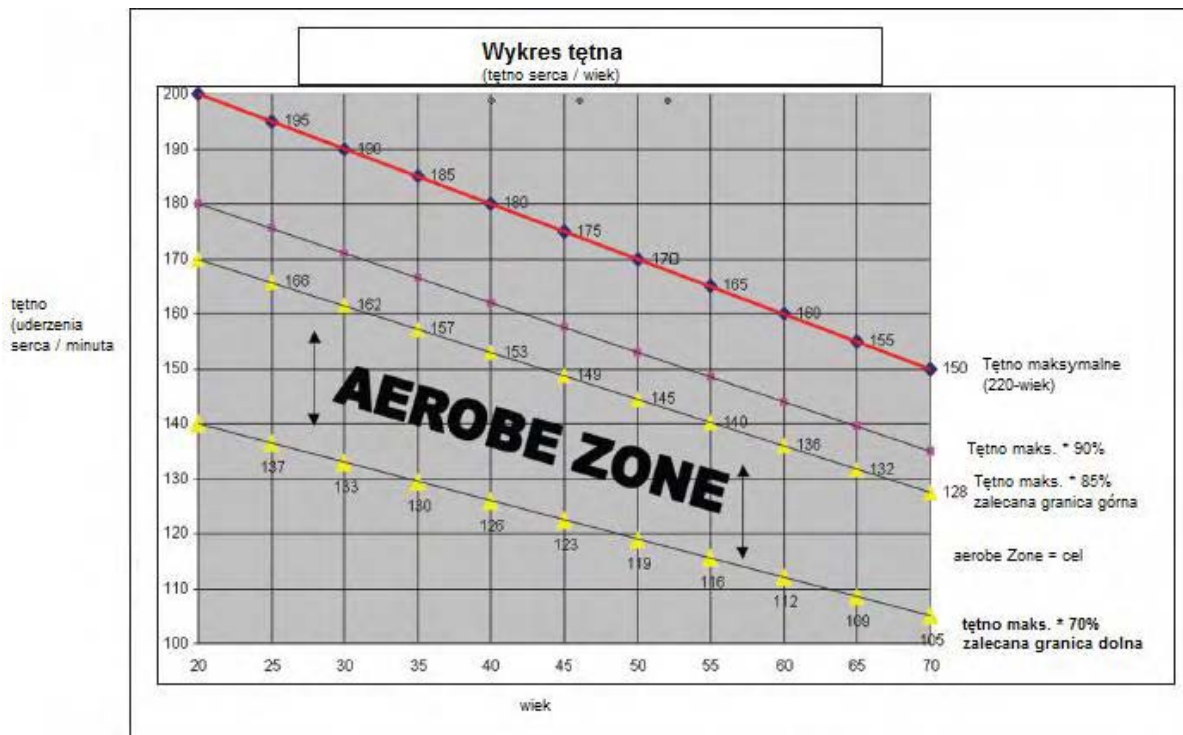
Rozprężenie:

5 do 10 minut powolnego poruszania, następnie gimnastyka lub rozciąganie, aby rozluźnić 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.



8. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3572 -1	Hauptrahmen	Mainframe		1
-2	Lenkerstützrohr	Handlebarpost		1
-3	Lenker	Handlebar		1
-4	Sitzschlitten	Seat carriage		1
-5	Rahmen für Rückenlehne	Frame for backrest		1
-6	Griff am Sitz	Handlebar on the seat		1
-7	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-8	Tretkurbelachse	Axle		1
-9L	Sitzrollenverstellplatte, links	Seatroller adjustment plate, left side		2
-9R	Sitzrollenverstellplatte, rechts	Seatroller adjustment plate, right side		2
-10	Riemenspanner	Idler bracket		1
-11	Stopachse für Sitz	Axle for seat stopping		2
-12	Sitzfixierung	Seatfixation		1
-13	Verstärkungsplatte	Backing plate		3
-14	Sitzschlittenführung	Seat track		1
-15	Sitzpositionsscala	Seat index plate		1
-16	Sitzstopper	Seat stopper		4
-17	Niveaueausgleich	Height adjustment		2
-18	Transportrolle	Transportationwheel		2
-19	Computer	Computer		1
-20	Antriebsrad	Drive pulley		1
-21	Handpuls, rechts	Right handpulse sensor	950mm	1
-22	Gummidämpfer für Standfuß vorne	Front stabilizer pad		2
-23	Kunststoffkappe	Round plug	Ø32mm	2
-24	Wird nicht benötigt	No needed		0
-25	Rolle für Sitz	Roller for seat		8
-26	Handpuls kabel	Handpulse cable	300mm	1
-27	Handpuls, links	Left handpulse sensor	750mm	1
-28	Kurbelabdeckung	Cover for crank		2
-29	Gehäuse, links vorne	Left front housing		1
-30	Gehäuse rechts vorne,	Right front housing		1
-31	Abdeckung für Lenkerstützrohr	Cover for handlebarpost		1
-32	Abdeckung für Standfuß, vorne	Cover for front stabilizer		1
-33	Trittsteg	Stand on bracket		1
-34	Runde Abdeckung für Gehäuse vorne	Round disk		2
-35	Gehäuse, links hinten	Left rear housing		1
-36	Gehäuse rechts hinten,	Right rear housing		1
-37	Abdeckung für Standfuß, hinten	Cover for rear stabilizer		1
-38	Flaschenhalter, rechts	Right bottle holder		1
-39	Flaschenhalter, links	Left bottle holder		1
-40-41	Wird nicht benötigt	No needed		0
-42	Handpuls kabel	Handpulse cable	300mm	1
-43	Platine	PCB		1
-44	Computerkabel	Computercable		1
-45	Handpuls kabel	Handpulse cable	2100mm	1
-46	Wird nicht benötigt	No needed		0
-47	Kabel für Bremse	Wire for brake	300mm	1
-48	Kabel für Generator	Wire for generator	1400mm	1
-49	Wird nicht benötigt	No needed		0
-50	Wird nicht benötigt	No needed		0
-51L	Tretkurbel, links	Crank, left side		1
-51R	Tretkurbel, rechts	Crank, right side		1
-52	Kugellager	Ballbearing	6004	2
-53	Kugellager	Ballbearing	6203	2
-54*	Antriebsriemen	Drive belt		1
-55	Generator- Bremseinheit	Generator		1
-56	Wird nicht benötigt	No needed		0
-57-60	Wird nicht benötigt	No needed		0
-61*	Sitzpolster	Seatcushion		1
-62	Wird nicht benötigt	No needed		0
-63*	Rückenpolster	Back cushion		1
-64	Wird nicht benötigt	No needed		0
-65	Sechskantschraube	Hexhead screw	3/8"x2-1/4"	4
-66	Sechskantschraube	Hexhead screw	1/4"x3/4"	8
-67	Wird nicht benötigt	No needed		0
-68	Sechskantschraube	Hexhead screw	5/16"x5/8"	8
-69	Wird nicht benötigt	No needed		0
-70	Wird nicht benötigt	No needed		0
-71	Sechskantschraube	Hexhead screw	3/8"x2"	4
-72	Unterlegscheibe	Washer	Ø1/4"x13x1	20
-73	Unterlegscheibe	Washer	Ø1/4"x19x1.5	4

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
-74	Wird nicht benötigt	No needed		0
-75	Unterlegscheibe	Washer	Ø17x23.5x1.0	1
-76	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16"x18mm	7
-77	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8"x19x1.5T	14
-78	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/16"x15x1.5	3
-79	Gewellte Unterlegscheibe	Knurled washer	Ø8x18x3T	4
-80	Federring	Splitwasher	Ø1/4"	7
-81	Wird nicht benötigt	No needed		0
-82	Federring	Splitwasher	Ø5/16"	8
-83	Unterlegscheibe, gebogen	Curved washer	Ø5/16"x19x1.5	2
-84	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8"x25x2.0	4
-85	C-Clip	C-clip	Ø17	1
-86	C-Clip	C-clip	Ø20	2
-87	Bolzen in J-Form	J-Bolt	M8x170	1
-88	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	5
-89	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"	6
-90	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	1/4"	4
-91	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	5/16"	3
-92	Wird nicht benötigt	No needed		0
-93	Innensechskantschraube	Allen screw	M6	1
-94	Sechskantschraube	Hex head screw	5/16"x3/4"	6
-95	Innensechskantschraube	Allen screw	M5	10
-96	Wird nicht benötigt	No needed		0
-97	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw	ST3x20	4
-98	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M6	7
-99	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5	10
-100	Wird nicht benötigt	No needed		0
-101	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw	ST5x16	8
-102	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw	ST5x19	4
-103	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw	ST3.5x16	14
-104	Feder	Spring		1
-105	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw	ST4x16	4
-106	Innensechskantschraube	Allenscrew	5/16"x1-3/4"	2
-107	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw	ST3.5x20	3
-108	Mutter	Nut	M10	2
-109	Mutter	Nut	3/8"	4
-110	Innensechskantschraube	Allenscrew	3/8"x2"	2
-111	Innensechskantschraube	Allenscrew	M5x10	8
-112	Gabelschlüssel	Wrench	S12/14	1
-113	Wird nicht benötigt	No needed		0
-114	Kreuzschlitzschraubendreher	Screw Driver		1
-115	Wird nicht benötigt	No needed		0
-116	Pedal, links	Pedal, left side		1
-117	Pedal, rechts	Pedal, right side		1
-118-124	Wird nicht benötigt	No needed		0
-125	Sitzschlittenabdeckung	Sear carriage cover		1
-126	Kabeldurchführung	Wire bushing		1
-127	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16"x16x1.0	3
-128	Sitzschale	Seat back cover		1
-129	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	1
-130-131	Wird nicht benötigt	No needed		0
-132	Gabelschlüssel	Wrench	S14/15	1
-133-135	Wird nicht benötigt	No needed		0
-136	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x15	4
-137-138	Wird nicht benötigt	No needed		0
-139	Platte	Fixing plate		1
-140	Wird nicht benötigt	No needed		0
-141	Abdeckung Lenker	Front handlebar cover		1
-142	Wird nicht benötigt	No needed		0
-143	Platte	Seat track backing plate		1
-144-147	Wird nicht benötigt	No needed		0
-148	Stopfen	Plug		1
-149-152	Wird nicht benötigt	No needed		0
-153	Computerplatte	Console holder assembly		1
-154	Sechskantschraube	Hexhead screw	5/16"xUNC18x2 1/2"	1
-155-156	Wird nicht benötigt	No needed		0
-157	Kunststoffunterlegscheibe	Nylonwasher	Ø5/16"x25x 3.0	2
-158-159	Wird nicht benötigt	No needed		0
-160	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16"x16x1.5T	6
-161	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M6x10	4
-162	Unterlegscheibe	Washer	Ø1/4"x16x1	4

-163	Buchse	Sleeve		4
-164	Kreuzschlitzschraube	Binder bolt	M6x19	4
-165	Sechskantschraube	Button head bolt	M6x10	4
-166	Kunststoffrad	PU wheel		4
-167	Sitzverstellhebel	Seat adjustment lever		1
-168	Sitzpositionsanschlag	Lever anchor		1
-169	Sechskantschraube	Hex head screw	M5x25	2
-170	Kunststoffunterlegscheibe	PVC washer	Ø15x6mm	1
-171	Linienkopfschraube	Socket head cap bolt	M5	1
-172	Unterlegscheibe	Washer	Ø5x10x1.0	1
-173	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M5	1
-174	Wird nicht benötigt	No needed		0
-175	Sechskantschraube	Hex head screw	3/8"x2 3/4"	2
-176	Sechskantschraube	Hex head screw	3/8"xUNC16x 3/4"	6
-177	Mittlere Niveaueausgleich	Middle foot pad		1
-178	Kunststoffkappe, eckig	Retangular end cap		1
-179	Sechskantschraube	Button head socket bolt	M8x15	4
-180	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x30	4
-185	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"	1
-186	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M6X18	4
-187-188	Wird nicht benötigt	No needed		0
-189	Gummieinlage	Rubber pad		1
-190	Wird nicht benötigt	No needed		0
-191	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16"x20x3.0	1
-192	Schraubenabdeckung	Bolt cap		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 firmy Finnlo, gdzie można te części odpłatnie zamówić.

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