

FINNLO

PERFORMANCE



Instrukcja obsługi



HAMMER
100 YEARS IN SPORTS.



WAŻNA INFORMACJA

**W trosce o bezawaryjne działanie Państwa urządzenia,
prosimy o przestrzeganie poniższych zaleceń:**

1. Należy smarować blat bieżni co 20-30 godzin, sprayem silikonowym marki FINNLO/HAMMER lub innym, który posiada odporność na temperaturę powyżej 200 stopni. Brak smarowania blatu bieżni w dłuższej perspektywie czasu będzie skutkowało licznymi awariami elektroniki oraz innych podzespołów takich jak pas i blat biegowy.
2. Pamiętaj aby przed wejściem na pas biegowy najpierw uruchomić bieżnię, a następnie rozpocząć trening. Ważne! Nie uruchamiaj bieżni stojąc na pasie biegowym! Tego typu praktyka powoduje zbyt duże obciążenie dla silnika oraz podzespołów elektronicznych.
3. Pamiętaj! Zawsze po zakończonym treningu wypnij urządzenie z sieci!
Dla bezpieczeństwa należy odciąć dopływ prądu.
4. Po zakończonym treningu należy przetrzeć sprzęt z potu. Brak tej praktyki powoduje liczne korozje i uszkodzenia podzespołów elektronicznych.
5. Przypominamy, że zakupiony przez Państwa sprzęt, może być używany jedynie w pomieszczeniach zamkniętych. Sprzęt nie może być używany, bądź przechowywany na balkonie, tarasie, w jakimkolwiek miejscu, w którym występuje duża wilgotność.

Nieprzestrzeganie powyższych zaleceń może się wiązać z utratą gwarancji.

www.lord4sport.pl

Czynności związane z konserwacją

Po zakończonym montażu, przed uruchomieniem bieżni, należy posmarować od spodu pas bieżni. W tym celu należy unieść pas i spryskać przestrzeń między pasem, a płytą jezdnią. Środkiem do tego przeznaczonym są specjalne olejki lub silikonowy spray.

Silikonowy spray powinien posiadać odporność na temperaturę powyżej 200 stopni Celsjusza. Aby sprawdzić poziom nasmarowania, należy przesunąć dłoń wzdłuż blatu (jak najbliżej środka). Jeżeli dłoń pokryta będzie delikatną warstwą silikonowego spray'u, nie ma konieczności ponownego smarowania, jednakże jeśli dłoń pozostanie sucha, powinno się powtórzyć smarowanie, używając środka smarującego.

Nie powinno się jednak nakładać zbyt grubej warstwy smaru, ponieważ może to być powodem ślizgania się pasa biegowego na rolkach napędowych, jak również przegrzewania się silnika (ze względu na gromadzenie się smaru na rolkach i zwiększanie oporu).



www.lord4sport.pl

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 bieżni.....	6
4.	Uruchamianie.....	8
4.1.	Zasilanie.....	8
4.2.	Klucz bezpieczeństwa.....	8
4.3.	Wchodzenie i schodzenie.....	8
4.4.	Nagła konieczność zejścia.....	8
5.	Komputer.....	8
5.1.	Przyciski komputera.....	9
5.2.	Programy i funkcje.....	9
6.	Pielęgnacja i konserwacja.....	12
6.1.	Pielęgnacja.....	12
6.2.	Centrowanie bieżni.....	13
6.3.	Napinanie pasa bieżni.....	13
6.4.	Smarowanie pasa bieżni.....	14
7.	Wskazówki treningowe.....	14
7.1.	Częstotliwość treningu.....	14
7.2.	Intensywność treningu.....	14
7.3.	Trening zorientowany na tętno.....	14
7.4.	Kontrola treningu.....	15
7.5.	Czas trwania treningu.....	15
8.	Rysunek.....	17
9.	Lista części.....	19

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja bieżni klasy HB wyprodukowanej zgodnie z normą DIN EN ISO 20957-1/6.
- Maksymalne obciążenie: 180kg.
- Bieżni 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 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, z tyłu minimum 2m x 1m.
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. Podczas treningów zwróć uwagę na uziemienie urządzenia. Nieodpowiednie uziemienie może spowodować porażenie prądem.
18. Naprawy w obszarze silnika mogą być przeprowadzane tylko przez elektryka.
19. Zwróć uwagę na wystarczającą odległość pomiędzy kablem zasilającym i bieżnią a źródłem ciepła.
20. Bieżnię należy ustawić w takim miejscu, aby użytkownik widział zbliżające się do niej osoby.

2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy EN ISO 20957-1/6 klasy HB. 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 bieżni, 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 i ułóż je na podłodze obok siebie.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 1,5m wolnej przestrzeni z każdej strony.
- Przed rozpoczęciem montażu bieżnia powinna osiągnąć temperaturę pokojową.

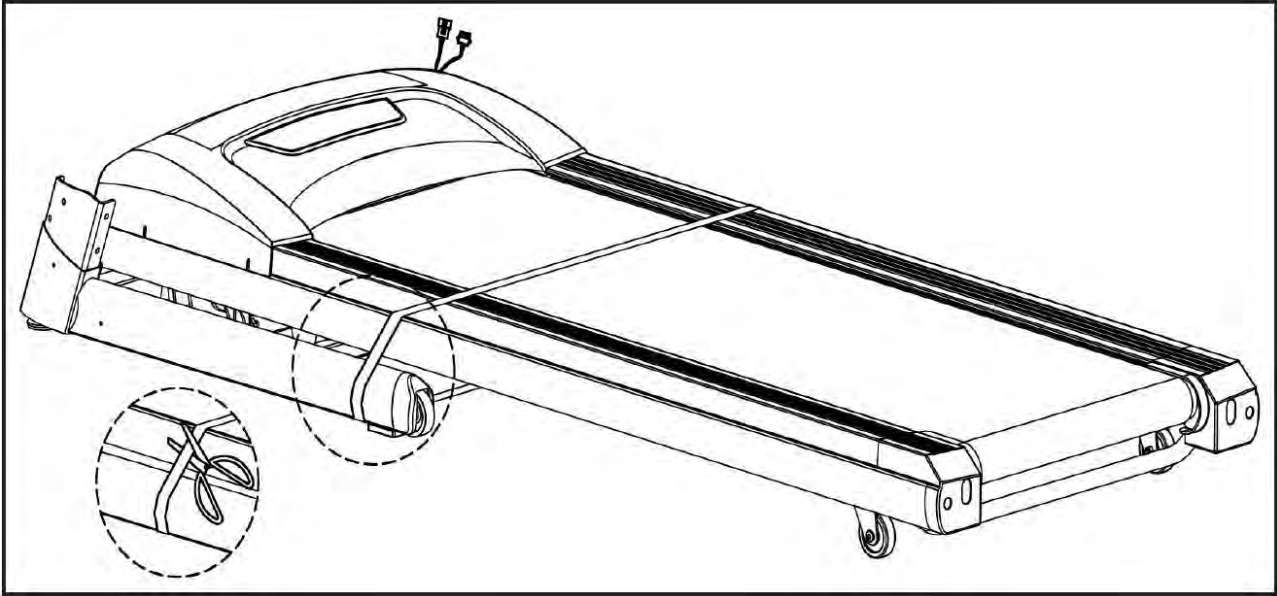


Aby unikać urazów i wypadków montaż powinien być przeprowadzony przez 2 osoby. Nigdy nie należy chwycić pomiędzy ramą a obudową silnika.

3.1. Lista kontrolna

3.2. Montaż krok po kroku

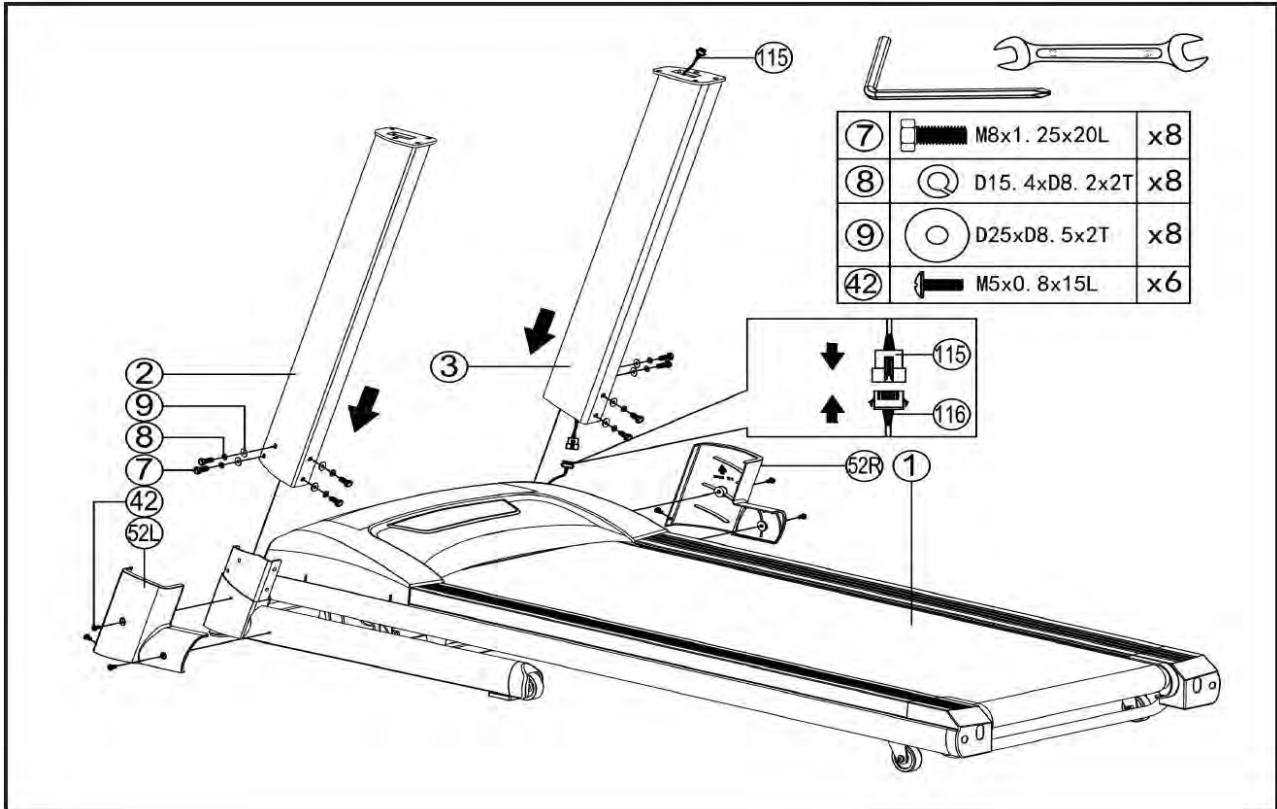
Krok 1



Uwaga:

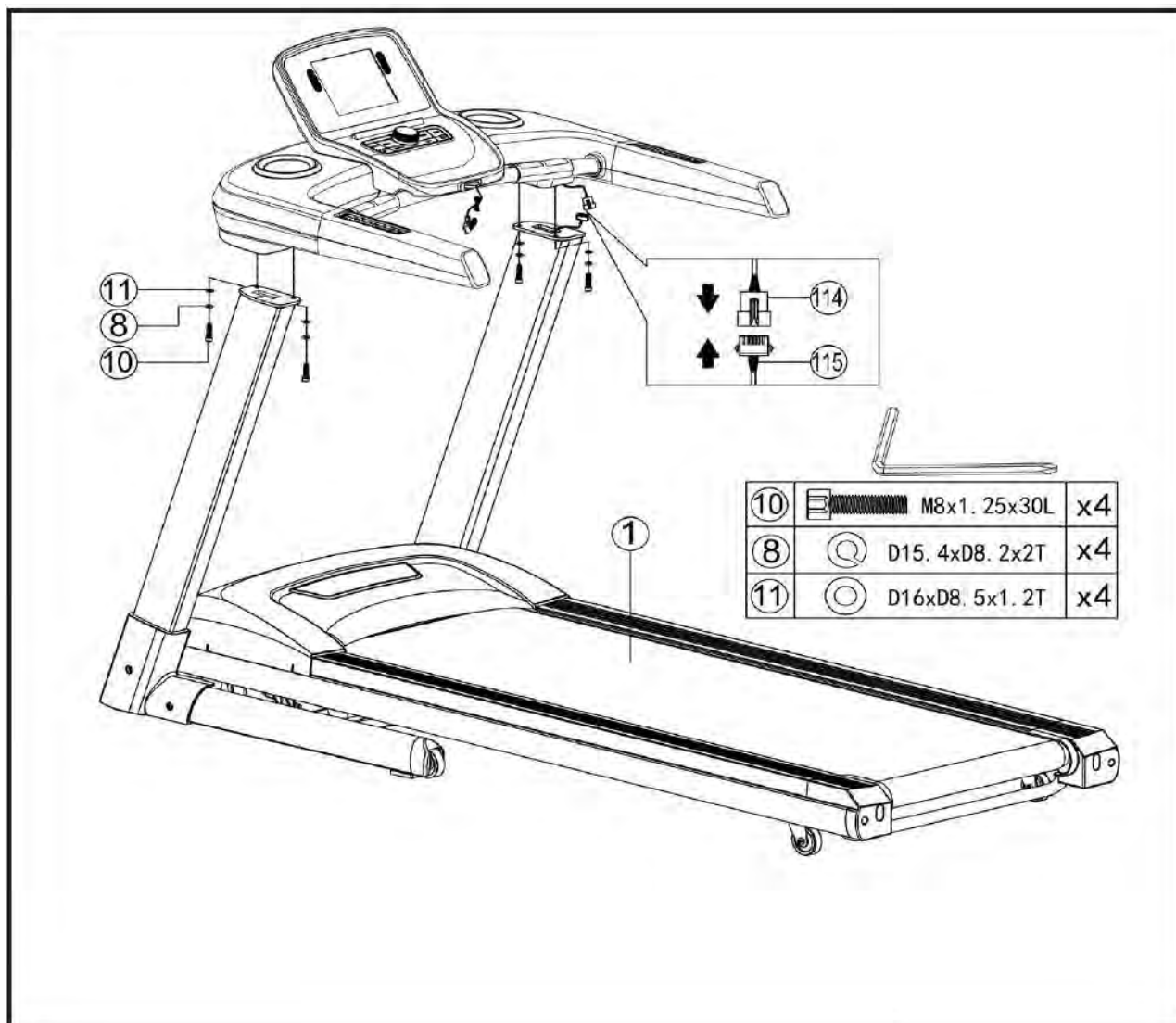
Taśmę należy usunąć dopiero po zakończeniu montażu. W przeciwnym razie możesz się zranić. Tak jak wspomniano, montaż powinien być wykonywany przez 2 osoby.

Krok 2



Zmocuj lewy wspornik [2] do ramy głównej, a następnie zamocuj osłonę [52L]. Po prawej stronie połącz dolny kabel danych [116] z środkowym [115]. Przy mocowaniu prawego wspornika [3] zwróć uwagę, aby nie uszkodzić kabla. Na koniec należy zamontować dolną osłonę [52R] do wspornika.

Krok 3



Połącz górny kabel komputera [114], który wystaje z komputera, ze środkowym [115] ze wspornika. Podczas montażu komputera uważaj, aby nie uszkodzić kabla. Teraz możesz usunąć taśmę zabezpieczającą.

3.3. Ustawienie bieżni

- Nie używaj bieżni na zewnątrz.
- Nie ustawiaj bieżni w pobliżu źródeł wody i w pomieszczeniach o wysokiej wilgotności powietrza.
- Upewnij się, że kabel zasilający jest zabezpieczony i nikt o niego nie zahaczy.
- Jeśli bieżnia znajduje się na dywanie, sprawdź czy jest odpowiednia odległość pomiędzy dywanem a pasem bieżni. W przeciwnym razie podłóż pod bieżnię specjalną matę.
- Bezpieczna przestrzeń za bieżnią wynosi 2x1m, aby w momencie wypadku nie uderzyć o ścianę.
- Po dłuższym użytkowaniu bieżni może dojść do wykruszenia kawałków gumy. Jest to normalny efekt użytkowania i nie stanowi uszkodzenia. Można je usunąć odkurzaczem. Aby uniknąć zabrudzenia zaleca się położenie pod bieżnię podkładu.

3.3.1 Ustawienie bieżni

Zwróć uwagę, czy podłoga na której stoi bieżnia jest równa. Jeśli bieżnia nie stoi stabilnie, należy ją przestawić w inne miejsce.

3.3.2 Zasilanie

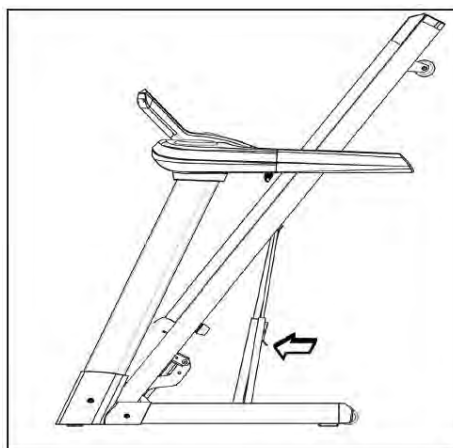
Bieżni nie należy podłączać przez rozdzielacz wraz z innymi urządzeniami typu telewizor czy komputer.

3.3.3 Składanie bieżni

Składanie i rozkładanie jest łatwe dzięki systemowi siłowników. Upewnij się przed złożeniem, że ustawienie nachylenia jest w pozycji poziomej (0% nachylenia). Tylko wtedy jest możliwe złożenie. Podnieś pas ostrożnie (trzymaj na tylnej ramie, z lewej i prawej strony pasa), aż usłyszysz „klik”. Bieżnia jest w tej pozycji zabezpieczona.

3.3.4 Rozkładanie bieżni

Aby rozłożyć bieżnię przyciśnij nogą dźwignię odblokowującą. W tym samym momencie opuść pas powoli w kierunku podłogi. Dzięki zastosowaniu systemu tłumiącego pas opadnie od określonego kąta bezpiecznie w dół.



3.3.5. Przenoszenie bieżni

Przenosząc bieżnię w inne miejsce proszę przestrzegać następujących zasad:

- upewnij się, że nachylenie bieżni wynosi 0%,
- wyłącz urządzenie na przycisku zasilania,
- wyciągnij kabel zasilający z gniazdka,
- złoż bieżnię, do momentu usłyszenia charakterystycznego kliknięcia,
- przechyl ostrożnie i przesunij na rolkach transportowych na wybrane miejsce.

3.2.6. Przechowywanie bieżni

Ze względów bezpieczeństwa, szczególnie jeśli masz dzieci, należy przestrzegać następujących punktów:

- wyłącz urządzenie na przycisku zasilania,
- wyciągnij kabel zasilający z gniazdka,
- usuń klucz bezpieczeństwa i przechowuj w miejscu niedostępnym dla dzieci.

4. Uruchamianie

4.1. Zasilanie

Przyciśnij przycisk zasilania na „I”. Znajduje się obok gniazdka kabla zasilającego z tyłu osłony silnika.

4.2. Klucz bezpieczeństwa

Wyjęcie klucza bezpieczeństwa gwarantuje natychmiastowe wyłączenie bieżni w momencie wypadku. Z tego powodu, przed rozpoczęciem treningu, przypnij klucz na grubym sznurku do swojego stroju treningowego. Nie jest zalecane zatrzymywanie bieżni kluczem przy wysokich prędkościach, ponieważ może prowadzić do obrażeń ciała. Aby bezpiecznie zatrzymać bieżnię, użyj przycisku STOP. Bieżnia nie może zostać uruchomiona, jeśli klucz nie znajdzie się w pozycji „Emergency-Stop”. Ze względów bezpieczeństwa zabroniony jest trening bez przypiętego do ubrania sznurka z kluczem, ponieważ w momencie przewrócenia bieżnia nie zatrzyma się sama. Jeśli klucz bezpieczeństwa zostanie wyciągnięty w momencie, kiedy nachylenie nie będzie wynosiło 0%, konieczne jest, przed uruchomieniem bieżni a po umieszczeniu klucza w konsoli, wyzerowanie jego wartości za pomocą strzałek.

4.3. Wchodzenie i schodzenie

Używaj uchwytów przy wchodzeniu i schodzeniu z bieżni. Podczas ćwiczenia patrz zawsze w kierunku komputera. Jeśli chcesz zakończyć trening, przyciśnij przycisk STOP i poczekaj, aż pas się zatrzyma. Zejdź z bieżni.

4.4. Nagła konieczność zejścia

W razie konieczności nagłego zakończenia treningu postępuj wg podanego schematu:

- wyciągnij klucz bezpieczeństwa,
- złap się obiema rękami poręczy,
- przeskocz na stopnie po bokach obudowy i poczekaj, aż pas całkowicie się zatrzyma.

5. Komputer



5.1. Przyciski komputera

START

Rozpoczyna trening.

STOP

Przerywa trening. Jednokrotne naciśnięcie STOP aktywuje funkcję pauzy na 5 minut. Kolejne przyciśnięcie i przytrzymanie STOP spowoduje usunięcie wszystkich danych.

SPEED

Naciśnięcie SPEED aktywuje rubrykę dot. prędkości. Możesz ustawić prędkość na 3 sposoby.



- Naciśnij przycisk, aby wybrać prędkość podczas treningu. Po wyborze przekręć Smart Wheel, aby zmienić prędkość.
- Przycisk szybkiego dostępu na prawym uchwycie.
- Przyciski na ekranie dotykowym.

INCLINE

Naciśnięcie INCLINE aktywuje rubrykę dot. nachylenia. Możesz ustawić nachylenie na 3 sposoby.



- Naciśnij przycisk, aby wybrać nachylenie podczas treningu. Po wyborze przekręć Smart Wheel, aby zmienić nachylenie.
- Przycisk szybkiego dostępu na lewym uchwycie.
- Przyciski na ekranie dotykowym.

PROGRAM I

Aktywuje predefiniowane programy.

COOL DOWN

Przycisk rozpoczyna fazę „Cool-Down”. Prędkość i nachylenie będą powoli zmniejszane, aż osiągną zero.

FITNESS TEST

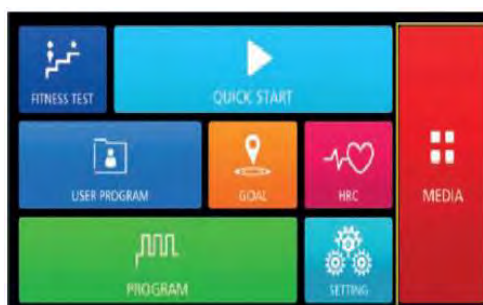
Rozpoczyna test fitness.

BACK

Naciśnięcie BACK spowoduje powrót do modułu wprowadzania.

Smart wheel

Zwiększenie i zmniejszenie wartości poprzez przekręcenie lub potwierdzenie wprowadzonych danych przez przyciśnięcie pokrętki.

5.2. Programy i funkcje**5.2.1 Szybki start**

Znajdując się w menu głównym naciśnij START (przycisk) lub QUICK-START na ekranie. Trening się rozpocznie, a wszystkie wartości rozpoczną odliczenia w górę.

5.2.2 Programy celowe

1. Na ekranie naciśnij „GOAL”.
2. Wybierz cel treningu (czas, dystans lub kalorie).
Wskazówka: Można ustawić tylko jedną wartość docelową.
3. Wprowadź wartość docelową.
4. Naciśnij START, a program się rozpocznie.
Prędkość i nachylenie mogą być ustawiane w trakcie treningu manualnie. Jednokrotne naciśnięcie STOP podczas treningu przerwie trening.
Prędkość będzie powoli spadała, do momentu wyzerowania. Jeśli zostało ustawione jakieś nachylenie, to w trakcie paury biegnia pozostanie w tej pozycji.
5. Naciśnij ponownie STOP, aby zakończyć trening. Na wyświetlaczu pojawi się podsumowanie danych treningowych.
- 5.1 Naciśnij START, aby kontynuować trening.
Po zakończeniu programu konsola automatycznie uruchomi fazę „Cool-Down”.

5.2.3 Predefiniowane programy

1. Naciśnij na ekranie lub przycisk „PROGRAM”.
2. Podaj płeć, wiek, wagę i czas treningu, a następnie naciśnij NEXT.
3. Wybierz profil programu. Prędkość i nachylenie można ustawić manualnie podczas treningu.
4. Naciśnij START, a program się rozpocznie.
Prędkość i nachylenie mogą być ustawiane w trakcie treningu manualnie. Jednokrotne naciśnięcie STOP podczas treningu przerwie trening.
Prędkość będzie powoli spadała, do momentu wyzerowania. Jeśli zostało ustawione jakieś nachylenie, to w trakcie paury biegnia pozostanie w tej pozycji.

5. Naciśnij ponownie STOP, aby zakończyć trening. Na wyświetlaczu pojawi się podsumowanie danych treningowych.
- 5.1 Naciśnij START, aby kontynuować trening.
Po zakończeniu programu konsola automatycznie uruchomi fazę „Cool-Down”.

5.2.4 Programy do samodzielnego ustawienia

1. Naciśnij w menu głównym „USER PROGRAM”.
2. Wybierz profil użytkownika (U1-U4).
Wskazówka: Wybrany użytkownik będzie wyświetlany na górze wyświetlacza. Można zmienić nazwę użytkownika. W tym celu naciśnij ją i możesz wprowadzić własną nazwę.
3. Podaj płeć, wiek, wagę i czas treningu.
4. Dla poszczególnych odcinków ustal prędkość i nachylenie. Łącznie masz do dyspozycji 30 odcinków. Prędkość i nachylenie można ustawić manualnie podczas treningu. Jednak zmiana będzie dotyczyła tylko tego odcinka, w którym się aktualnie znajdujesz.
5. Naciśnij START, a program się rozpocznie.
Prędkość i nachylenie mogą być ustawiane w trakcie treningu manualnie. Jednokrotne naciśnięcie STOP podczas treningu przerwie trening.
Prędkość będzie powoli spadała, do momentu wyzerowania. Jeśli zostało ustawione jakieś nachylenie, to w trakcie pauzy biegnia pozostanie w tej pozycji.
6. Naciśnij ponownie STOP, aby zakończyć trening. Na wyświetlaczu pojawi się podsumowanie danych treningowych.
- 6.1 Naciśnij START, aby kontynuować trening.
Po zakończeniu programu konsola automatycznie uruchomi fazę „Cool-Down”.

5.2.5 Program tętna - HRC

Do dyspozycji masz 3 programy tętna. Możesz wybrać spośród następujących wartości tętna docelowego (60% lub 80% Twojego tętna maksymalnego) lub wybierz Target HR i wprowadź manualnie inną wartość tętna docelowego. Twoje tętno maksymalne zostanie określone przez urządzenie w zależności od podanego przez Ciebie wieku. Przy tym programie niezbędny jest pas telemetryczny.

1. Naciśnij w menu głównym „HRC”.
2. Podaj płeć, wiek, wagę i czas treningu.
3. Wybierz spośród: 60%, 80% lub Target HR.
Jeśli zdecydowałeś się na Target HR ustaw wartość docelową w zakresie 72-168.
4. Naciśnij START, a program się rozpocznie.
Wskazówka: Jeśli urządzenie nie wychwyci przez 15 sekund tętna, na wyświetlaczu pojawi się „NO HR DETECTED” i program zostanie zakończony.
Nachylenie może być ustawiane w trakcie treningu manualnie.
Jednokrotne naciśnięcie STOP podczas treningu przerwie trening.
Prędkość będzie powoli spadała, do momentu wyzerowania. Jeśli zostało ustawione jakieś nachylenie, to w trakcie pauzy biegnia pozostanie w tej pozycji.
5. Naciśnij ponownie STOP, aby zakończyć trening. Na wyświetlaczu pojawi się podsumowanie danych treningowych.
- 5.1 Naciśnij START, aby kontynuować trening.
Po zakończeniu programu konsola automatycznie uruchomi fazę „Cool-Down”.

5.2.6 Test fitness

Test fitness został podzielony na 2 fazy – faza rozgrzewki i właściwy test fitness. Podczas testu niezbędny jest pas telemetryczny.

Wskazówka: podczas testu prędkość będzie automatycznie dopasowywana w zależności od tętna. Nachylenie można ustawić manualnie.

1. Naciśnij w menu głównym „FITNESS TEST”.
2. Podaj płeć, wiek i wagę.
3. Naciśnij START. Rozpocznie się faza rozgrzewki.

Wskazówka: zalecamy wykonanie fazy rozgrzewki. W przeciwnym razie można ją pominąć naciskając „SKIP WARM UP”, a wtedy rozpocznie się bezpośrednio test fitness.

Wskazówka: Jeśli urządzenie nie wychwyci przez 15 sekund tętna, na wyświetlaczu pojawi się „NO HR DETECTED”. Jeśli w trakcie treningu Twoje tętno zbyt mocno wzrośnie, na wyświetlaczu pojawi się „OVER PULSE”. Jeżeli tak się stanie, natychmiast przerwij trening. Po zakończeniu testu pojawi się na wyświetlaczu podsumowanie danych treningowych i ocena Twojej kondycji.



Workout Summary			
Time	30:00	Avg. Speed	10.0 km/h
Distance	10.5 km	Avg. Incline	10 %
Calories	123 kcal	Avg. Mets	10
VO2 Max	Excellent 70.7	Avg. Pulse	120 bpm

5.2.7 Media

W obszarze Media masz dostęp do różnych aplikacji np. YouTube, Twitter, Facebook lub Instagram. Do obszaru Media możesz wejść na dwa różne sposoby. Przez menu główne naciskając MEDIA lub przez interfejs podczas treningu (w lewym górnym rogu ekranu).



Wskazówka: Możesz włączyć lub wyłączyć wyświetlanie danych treningowych poprzez naciśnięcie okrągłego symbolu po prawej stronie ekranu. Aby ściszyć lub pogłośnić urządzenie przyciśnij mały symbol głośnika.



Istnieje możliwość przeniesienia plików z muzyką lub filmami z pendrive na konsolę i ich odtworzenia. W tym celu włóż pendrive w odpowiednie gniazdo z boku konsoli.

Możliwe formaty plików:

Muzyka: .wav, .wma, .aac, .ogg, .mp3 i .flac.

Wideo: .mp4 i .avi

Ustawienia

W menu głównym naciskając SETTING wejdiesz w ustawienia systemowe. Należą do nich: język, jasność ekranu i głośność Bluetooth: Możesz podłączyć urządzenie mobilne i głośnik Bluetooth z konsolą.

WIRELESS: tutaj możesz podłączyć konsolę do internetu.

6. Pielęgnacja i konserwacja

6.1. Pielęgnacja

- Pas można czyścić odkurzaczem, a w przypadku dużego zabrudzenia wilgotną szmatką i wodą. Nigdy nie wolno używać środków czyszczących.
- Do czyszczenia należy używać tylko wilgotną szmatkę bez ostrych środków czyszczących. Należy przy tym unikać kontaktu komputera z wodą.
- Części urządzenia narażone na kontakt z potem, należy czyścić wilgotną szmatką.

6.2. Centrowanie bieżni

Podczas ćwiczeń jedna noga naciska na pas mocniej niż druga. W związku z tym pas będzie zmieniał swoje położenie i będzie „spychany” ze środka. Bieżnia została tak skonstruowana, że będzie miało miejsce automatyczne centrowanie. Dłuższe użytkowanie bieżni może spowodować, że pas nie będzie się centrował sam z siebie. W tym wypadku jest konieczne wycentrowanie pasa za pomocą dwóch śrub imbusowych znajdujących się na końcu bieżni.

- W momencie centrowania nie należy nosić luźnego ubrania.
- Przekręcać śrubę imbusową nie więcej niż ¼ obrotu na jeden krok
- Naciągać jedną stronę poluzowując drugą,
- Prędkość bieżni musi wynosić ok. 6km/h i w tym czasie nie może być nikogo na bieżni.

Po wycentrowaniu idź na bieżni przez ok. 5 minut z właśnie ustawioną prędkością. Jeśli bieżnia wciąż nie jest wycentrowana, powtórz czynności. Proszę unikać zbyt mocnego naciągania pasa, ponieważ spowoduje to skrócenie jego wytrzymałości.

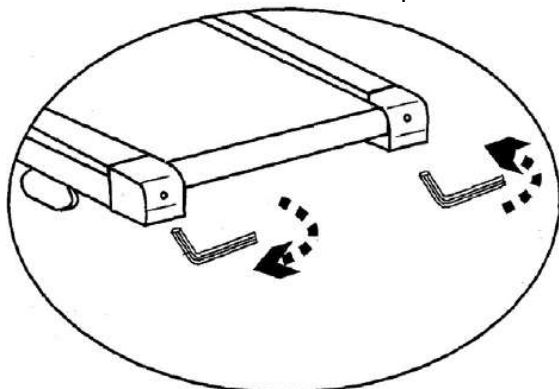
Jeżeli odstęp od lewej strony jest za duży wówczas:

- obróć lewą śrubę o ¼ obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara (w prawo, dokręcenie)
- i obróć prawą śrubę o ¼ obrotu odwrotnie do ruchu wskazówek zegara (w lewo, poluzowanie)

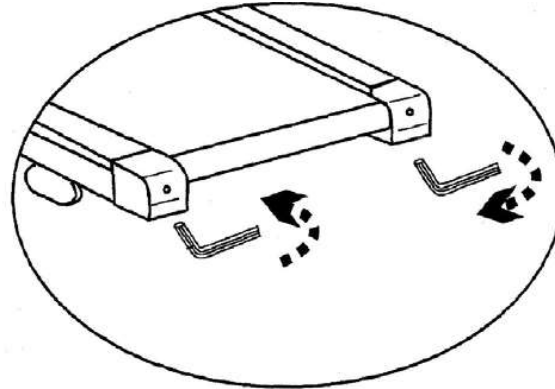
Jeżeli odstęp od prawej strony jest za duży wówczas:

- obróć prawą śrubę o ¼ obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara (w prawo, dokręcenie)
- i obróć lewą śrubę o ¼ obrotu odwrotnie do ruchu wskazówek zegara (w lewo, poluzowanie)

Pas bieżni za bardzo na prawo



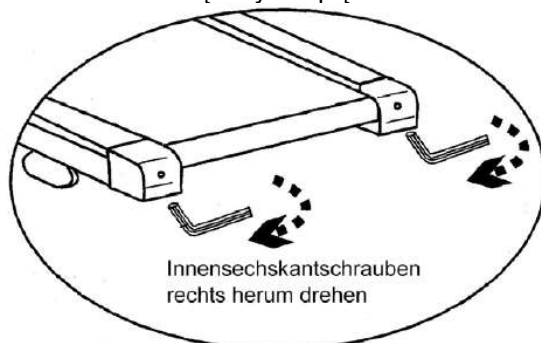
Pas bieżni za bardzo na lewo



6.3. Napinanie pasa bieżni

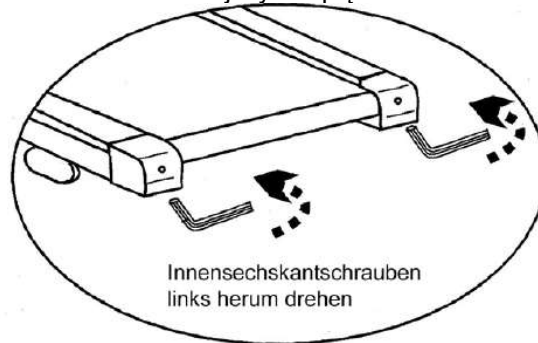
Po dłuższym użytkowaniu bieżni napięcie pasa może ulec zmniejszeniu. Jest to normalne zużycie i nie powinno niepokoić. Można to sprawdzić stawiając w trakcie treningu jedną nogę na bieżni. Jeśli bieżnia na krótko zatrzyma się, a następnie ślizga na wałku oznacza to, że należy napiąć pas. Aby to zrobić należy przekręcić obie śruby zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Proszę nie przekręcać śrub nigdy o więcej niż ¼ obrotu na raz. Powtórz krok tyle razy, aż problem zostanie usunięty podczas stawiania nogi na bieżni. Jeśli pas bieżni „ucieka” ze środka, wycentruj go zgodnie z punktem 6.2.

Zwiększyć napięcie



Przekręcić śrubę imbusową w prawo

Zmniejszyć napięcie



Przekręcić śrubę imbusową w lewo

6.4. Smarowanie pasa bieżni

Odpowiednie smarowanie pasa bieżni podwyższa komfort i redukuje eksploatację. Smarowanie bieżni przed pierwszymi ćwiczeniami nie jest konieczne, bieżnia jest przygotowana do rozpoczęcia treningu. Ze względu na tarcie bieżnia musi być smarowana od czasu do czasu. Bieżnia powinna być smarowana co pół roku, jeśli trenujesz 3 razy w tygodniu przez ok. 30 minut z prędkością 6 km/h.

Aby ocenić stan silikonu włóż dłoń pod pas, przy wyłączonej bieżni. Jeśli czujesz nadal silikon, wówczas nie jest wymagane smarowanie. Jeśli natomiast czujesz, że pas jest suchy, konieczne jest jego nasmarowanie silikonem w sprayu.

Sposób wykonania smarowania:

- 1) Zatrzymaj pas w pozycji, gdzie szew jest na górze.
- 2) Unieś pas z płyty a następnie wprowadź silikon od przodu do tyłu tak daleko jak to możliwe na środek płyty. Powtórz z drugiej strony.
- 3) Włącz bieżnię z prędkością 1 km/h. Chodź po bieżni od lewej do prawej strony w celu rozprowadzenia silikonu.

7. Wskazówki treningowe

Trening na bieżni 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.
- Pod koniec treningu zmniejsz prędkość. Nigdy nie kończ treningu nagle.

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 spalanie 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.

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.

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 truchtu.

Trening właściwy:

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

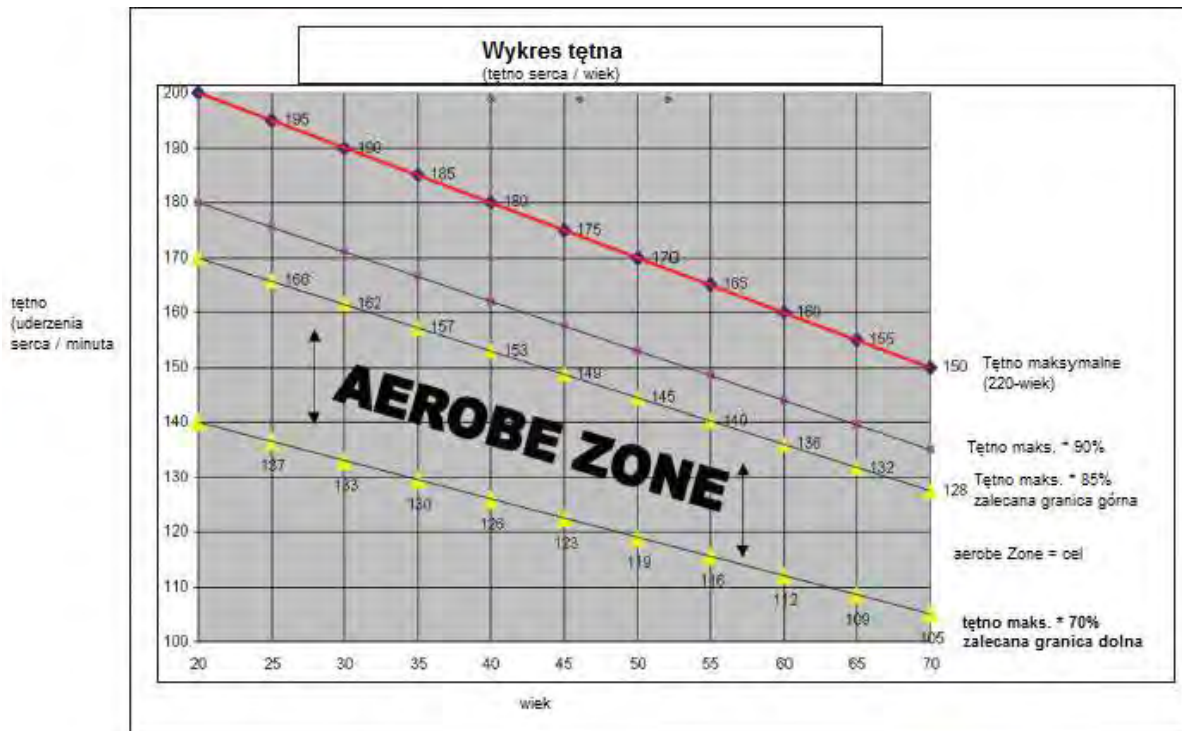
Rozprężenie:

5 do 10 minut powolnego poruszania.

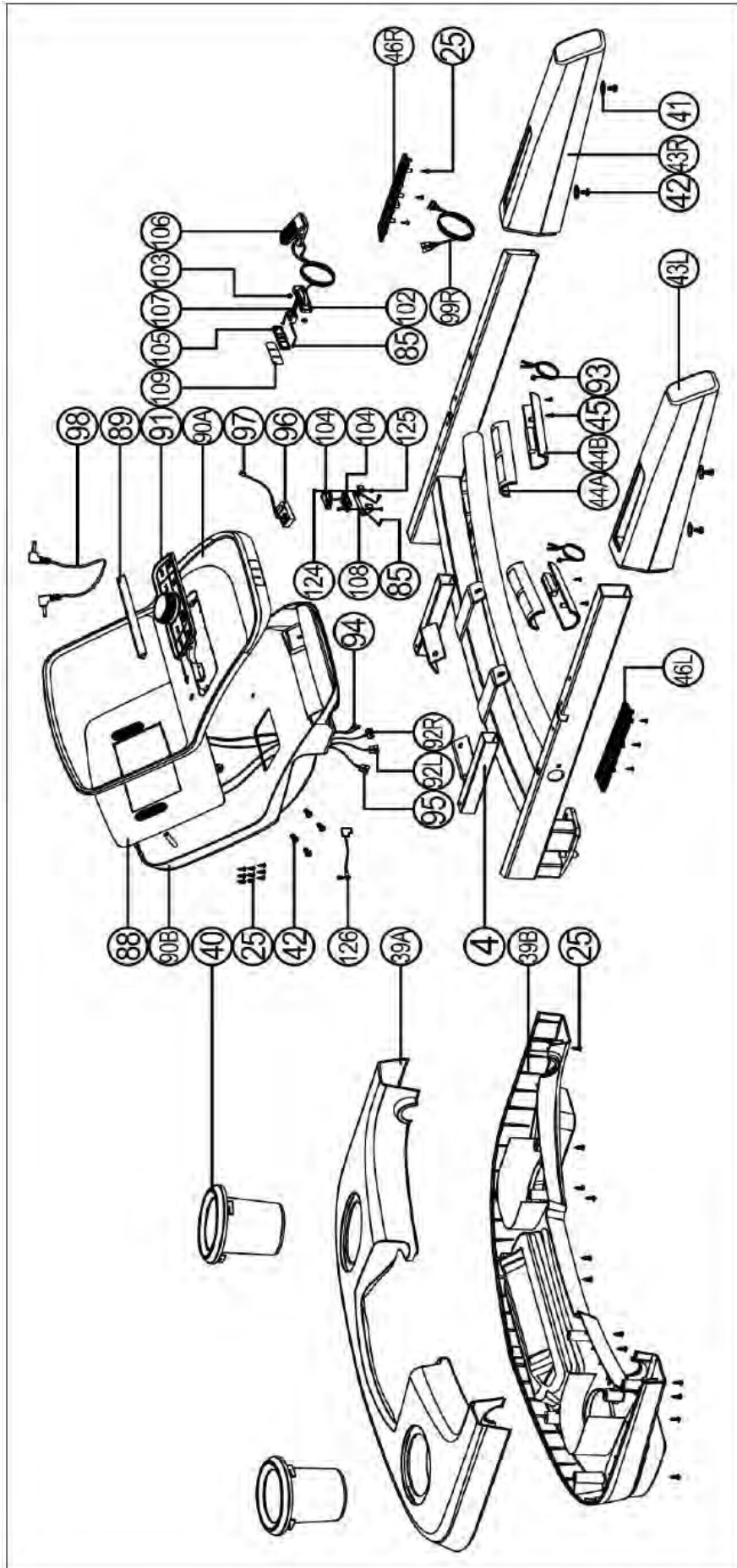
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

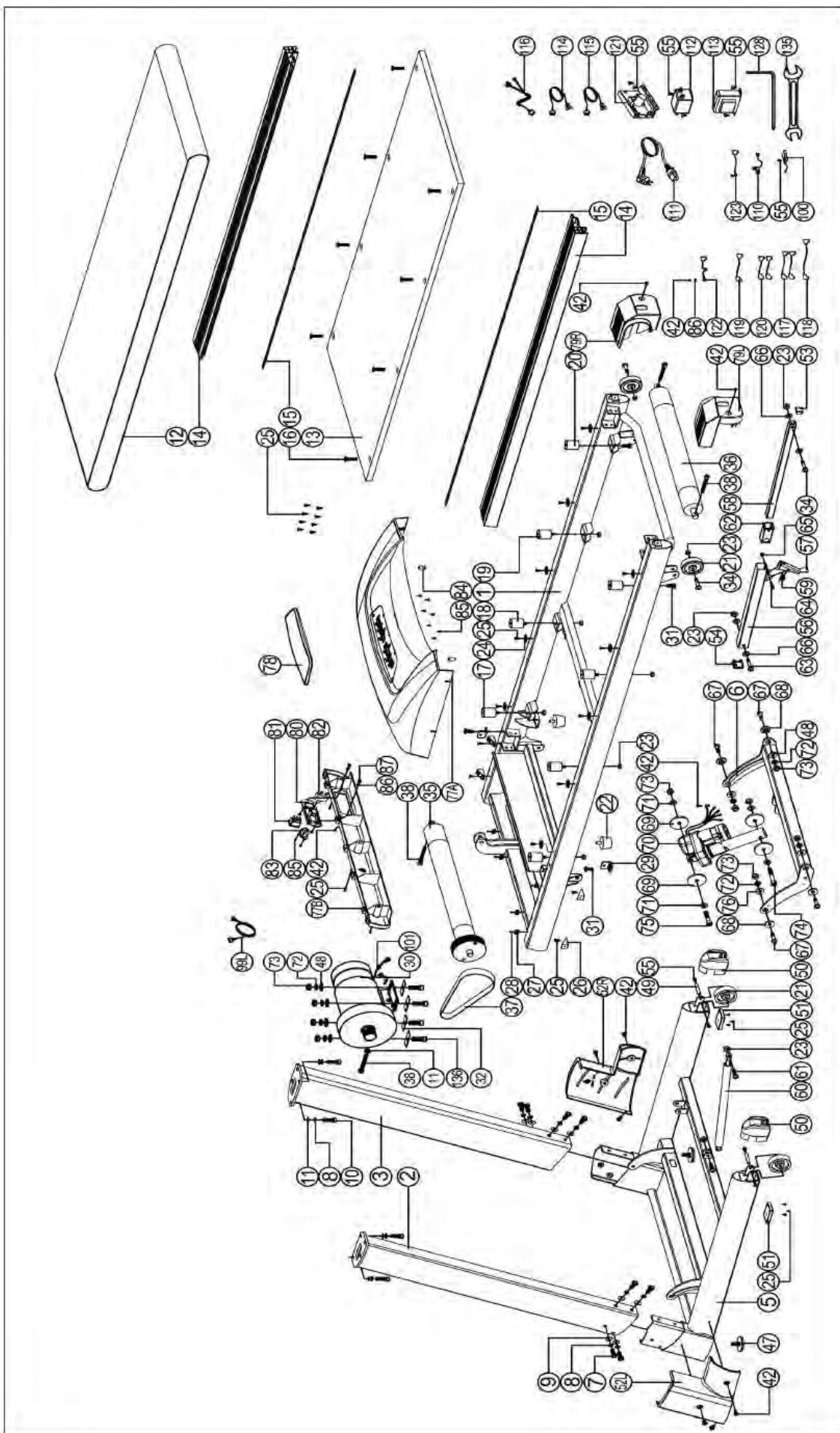
Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

- 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
3513 -1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Stütze, links	Left upright post		1
-3	Stütze, rechts	Right upright post		1
-4	Griffrahmen	Handlebar		1
-5	Rahmen, vorne	Base frame		1
-6	Steigungsrahmen	Incline frame		1
-7	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	8
-8	Federring	Spring washer	Ø15.4xØ8x2	12
-9	Unterlegscheibe	Washer	Ø25xØ8.5x2	8
-10	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x30	4
-11	Unterlegscheibe	Washer	Ø16xØ8.5x1.2	5
-12*	Laufgurt	Running belt		1
-13	Laufdeck	Running deck		1
-14	Seitliche Trittplatte	Side rails		2
-15	Halterung für Gummidämpfer	Bumper bar		2
-16	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x25	8
-17	Gummidämpfer	Bumper	rot/red	2
-18	Gummidämpfer	Bumper	blau/blue	2
-19	Gummidämpfer	Bumper	schwarz/black	2
-20	Gummidämpfer	Bumper	schwarz/black	2
-21	Rolle	Roller		4
-22	Gummidämpfer	Bumper		2
-23	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	12
-24	Metall Clip	Metal clip		10
-25	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4x15	58
-26	Platte für Motorfixierung	Motor fixing plate		4
-27	Kabelfixierung	Cable tie base		5
-28	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4x15	6
-29	Metallplatte	Fixing plate		2
-30*	Motor	Motor		1
-31	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x15	4
-32	Dämpfer	Bumper		4
-33	Wird nicht benötigt	No need		0
-34	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x40	3
-35	Antriebswalze, vorne	Front roller		1
-36	Antriebswalze, hinten	Rear roller		1
-37*	Antriebsriemen	Drive belt		1
-38	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x75	4
-39A	Computerrahmenabdeckung, oben	Upper computerframe cover		1
-39B	Computerrahmenabdeckung, unten	Lower computerframe cover		1
-40	Trinkflascherhalter	Waterbottle holder		2
-41	Unterlegscheibe	Washer	Ø15xØ5.2x1.0	4
-42	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x15	20
-43L	Griff, links	Left handlebar		1
-43R	Griff, rechts	Right handlebar		1
-44A	Handpulsschale, oben	Upper handpulse sensor		2
-44B	Handpulsschale, unten	Lower handpulse sensor		2
-45	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3x25	4
-46L	Quick speed-Tasten	Quick-Speed buttons		1
-46R	Quick-Incline -Tasten	Quick-Incline-buttons		1
-47	Höhenneiveaueusgleich	Height adjustment		2
-48	Unterlegscheibe	Washer	Ø25xØ10x2	6
-49	Achse	Axle		2
-50	Abdeckung für Transportrolle	Cover for transportation wheel		2
-51	Gummiplättchen	Rubber plate		2
-52L	Abdeckung für Stütze, links	Left cover for upright tube		1
-52R	Abdeckung für Stütze, rechts	Right cover for upright tube		1
-53	Kubstoffabdeckung für Klappmechanismus	Square plug for folding system		1
-54	Kubstoffabdeckung für Klappmechanismus	Square plug for folding system		1
-55	Sechskantschraube	Hexhead screw	M5x10	12
-56	Klappmechanismus, unten	Lower folding system		1
-57	Entriegelungshebel	Folding bracket		1
-58	Klappmechanismus, oben	Upper folding system		1
-59	Feder	Spring		1
-60	Gasdruckfeder	Gas spring		1
-61	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x30	2
-62	Kunststoffhülse	Plastic sleeve		1
-63	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x50	1
-64	Innensechskantschraube	Allen bolt	M6x35	1
-65	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	1
-66	Unterlegscheibe	Washer	Ø18xØ8.5x1.0	4

-67	Innensechskantschraube	Allen bolt	M10x35	4
-68	Buchse	Bushing		4
-69	Kunststoff Unterlegscheibe	Plastic washer	Ø10xØ24x0.4	4
-70*	Steigungsmotor	Incline motor		1
-71	Unterlegscheibe	Washer	Ø20xØ11x2.0	4
-72	Federscheibe	Spring washer	Ø17.8xØ10.2x3.0	8
-73	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	10
-74	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x65	1
-75	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x50	1
-76	Unterlegscheibe	Washer	Ø30xØ10x3.0	4
-77A	Motorabdeckung, oben	Upper motor cover		1
-77B	Motorabdeckung, unten	Lower motor cover		1
-78	Blende für Motorabdeckung	Decoration cover for motor cover		1
-79L	Laufdeckabdeckung, hinten links	Rear left runningdeck cover		1
-79R	Laufdeckabdeckung, hinten rechts	Rear right runningdeck cover		1
-80	Platte für Netzbuchse	Power supply board		1
-81	Netzbuchse	Power plug		1
-82	Sicherung	Fuse		1
-83	Netzschalter	Power switch		1
-84	Gummidämpfer	Bumper		2
-85	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST2.9x9.5	41
-86	Unterlegscheibe	Washer	Ø12xØ5.2x0.8	3
-87	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M5	2
-88	Computerdisplay	Computer supply board		1
-89	Tablethalterung	Tableholder		1
-90A	Computeroberschale	Upper Computer housing		1
-90B	Computerunterschale	Loer computer housing		1
-91	Tastenpanel	Button panel		1
-92L	Oberes Computerkabel, links	Upper computer cable left side		1
-92R	Obere Computerkabel, rechts	Upper computer cable right side		1
-93	Handpuls kabel	Handpulse cable		2
-94	Oberes Handpuls kabel	Upper handpulse cable		1
-95	Oberes Datenkabel	Upper computer cable		1
-96	Pulsfunkempfänger	Wireless receiver		1
-97	Kabel für Pulsfunkempfänger	Cable for wireless receiver		1
-98	Audiokabel	Audio cable		1
-99L	Verbindungskabel für Quick Tasten, links	Left connection cable for quick buuttons		1
-99R	Verbindungskabel für Quick Tasten, rechts	Right connection cable for quick buuttons		1
-100	Sensorkabel	Sensor cable		1
-101	Magnetring	Magnet loop		1
-102	Notaus-schlüssel Buchse	Emergency key plug		1
-103	Magnet	Magnet		2
-104	Innenbauteil für Notaus-Schlüssel	Inner case for emergency key		2
-105	Platine für Notaus-Schlüssel	emergency key board		1
-106	Notaus-Schlüssel	Emergency- Key		1
-107	Pin	Pin		1
-108	Platte für Notaus-Schlüsselbuchse	Fixing plate for emergency key		1
-109	Warnschild	Warning sticker		1
-110	Kabel für Notaus	Cable for emergency plug		1
-111	Netzkabel	Power cable		1
-112	Filter	Filter		1
-113	Spannungswandler	Inductor		1
-114	Datenkabel, oben	Upper computer cable		1
-115	Datenkabel, mitte	Middle computer cable		1
-116	Datenkabel, unten	Lower computer cable		1
-117	Kabel 1	Neutral wire 1		2
-118	Kabel 2	Neutral wire 2		1
-119	Verbindungskabel 1	Connection cable 1		1
-120	Verbindungskabel 2	Connection cable 2		2
-121	Platine	PCB		1
-122	Erdungskabel 1	Ground wire 1		1
-123	Erdungskabel 2	Ground wire 2		1
-124	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M4x10	2
-125	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M4	2
-126	Erdungskabel 3	Ground wire 3		1
-127	Wird nicht benötigt	No needed		0
-128	Innensechskantschlüssel	Allen key		1
-129-134	Wird nicht benötigt	No needed		0
-135	Gabelschlüssel	Tool		1
-136	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x30	4

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,
www.finnlo.com.pl