

HAMMER

Q. VADIS 10.0



Instrukcja obsługi



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 bieżni.
2. Pamiętaj aby przed wejściem na pas bieżni najpierw uruchomić bieżnię, a następnie rozpocząć trening. Ważne! Nie uruchamiaj bieżni stojąc na pasie bieżniowym! 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

FINNLO
FITNESS SYSTEMS

HAMMER

SOLE

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa.....	3
2.	Informacje ogólne.....	3
2.1.	Opakowanie.....	3
2.2.	Usuwanie.....	4
3.	Montaż.....	4
3.1.	Montaż krok po kroku.....	4
3.2.	Ustawienie bieżni.....	8
4.	Przygotowanie do uruchomienia.....	10
4.1.	Zasilanie.....	10
4.2.	Klucz bezpieczeństwa.....	10
4.3.	Wchodzenie i schodzenie.....	10
4.4.	Nagła konieczność zejścia.....	10
5.	Komputer.....	10
5.1.	Przyciski komputera.....	10
5.2.	Dane wyświetlane na komputerze.....	11
5.3.	Włączenie komputera.....	13
6.	Smarowanie bieżni.....	16
7.	Pielęgnacja i konserwacja.....	16
7.1.	Pielęgnacja.....	16
7.2.	Centrowanie bieżni.....	16
7.3.	Napinanie pasa bieżni.....	17
8.	Wskazówki treningowe.....	18
8.1.	Częstotliwość treningu.....	18
8.2.	Intensywność treningu.....	18
8.3.	Trening zorientowany na tętno.....	18
8.4.	Kontrola treningu.....	18
8.5.	Czas trwania treningu.....	19
9.	Rysunek.....	21
10.	Lista części.....	23

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja bieżni klasy HB wyprodukowanej zgodnie z normą EN ISO20957-1/6.
- Maksymalne obciążenie: 150kg.
- 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 i na szerokość bieżni.
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 ISO20957-1/6 klasy HB. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2004/108/WE, 98/37/WE, 2006/42/WE i 2006/95/WE. W przypadku niewłaściwego użytkowania (np. zbyt intensywnego treningu, niewłaściwych ustawień itp.) nie można wykluczyć uszczerbku na zdrowiu.

Przed rozpoczęciem treningu należy dokonać ogólnego badania lekarskiego w celu wykluczenia ewentualnych ryzyk dla zdrowia.

2.1. Opakowanie

Opakowanie wykonane jest z przyjaznych dla środowiska i podlegających recydingowi 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, większość części została wstępnie zmontowana. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

Zawartość opakowania

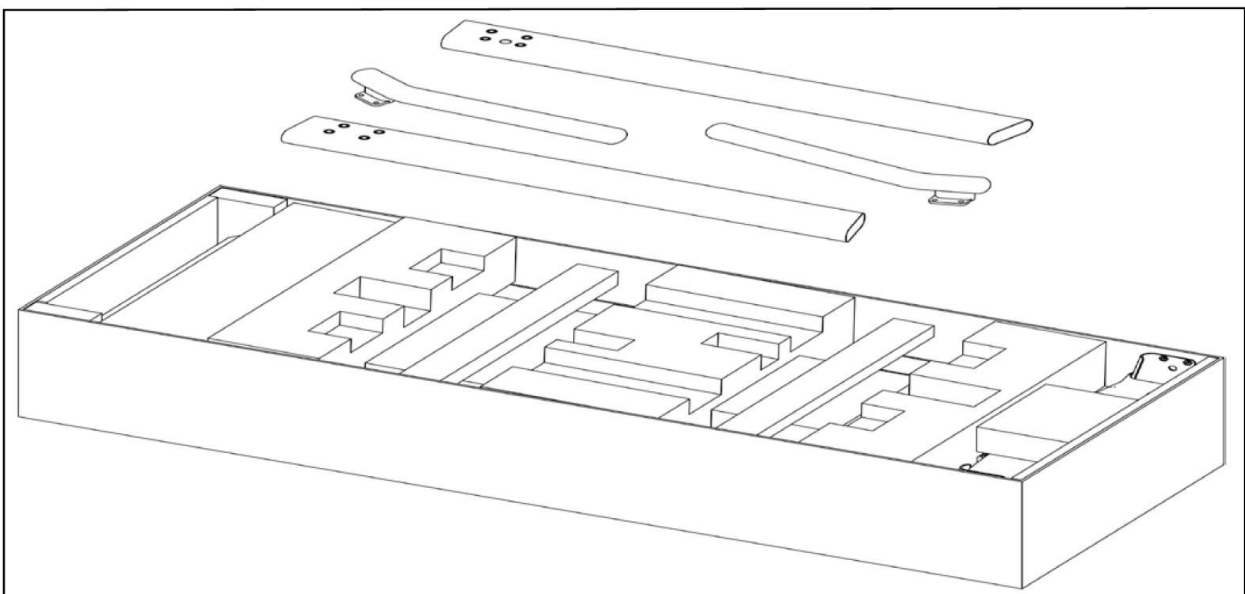
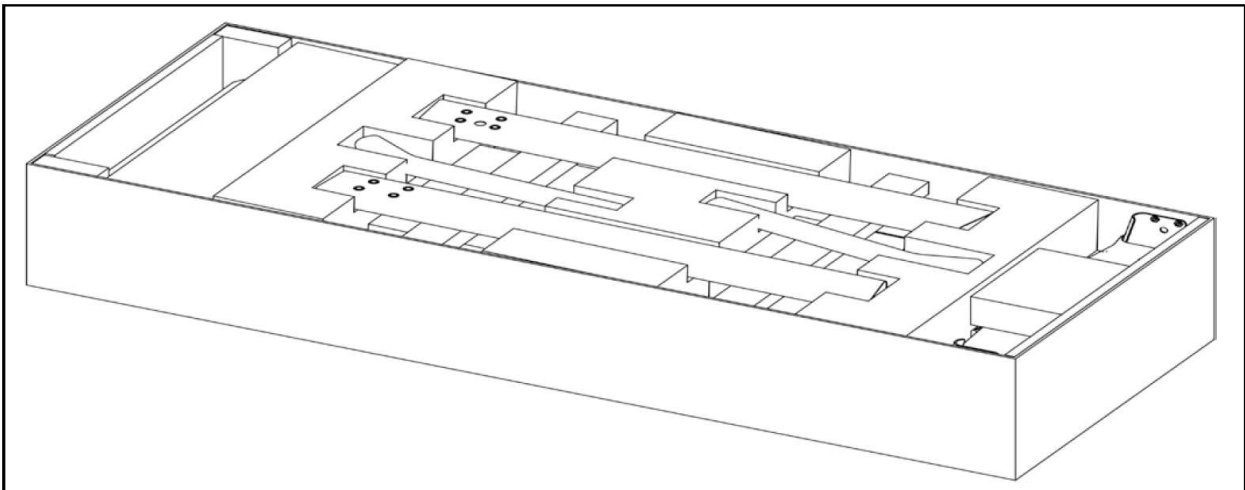
- Rozpakować wszystkie części i ułożyć je na podłodze obok siebie.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 2 m wolnej przestrzeni z każdej strony.
- Przed rozpoczęciem montażu bieżnia musi osiągnąć temperaturę pokojową.



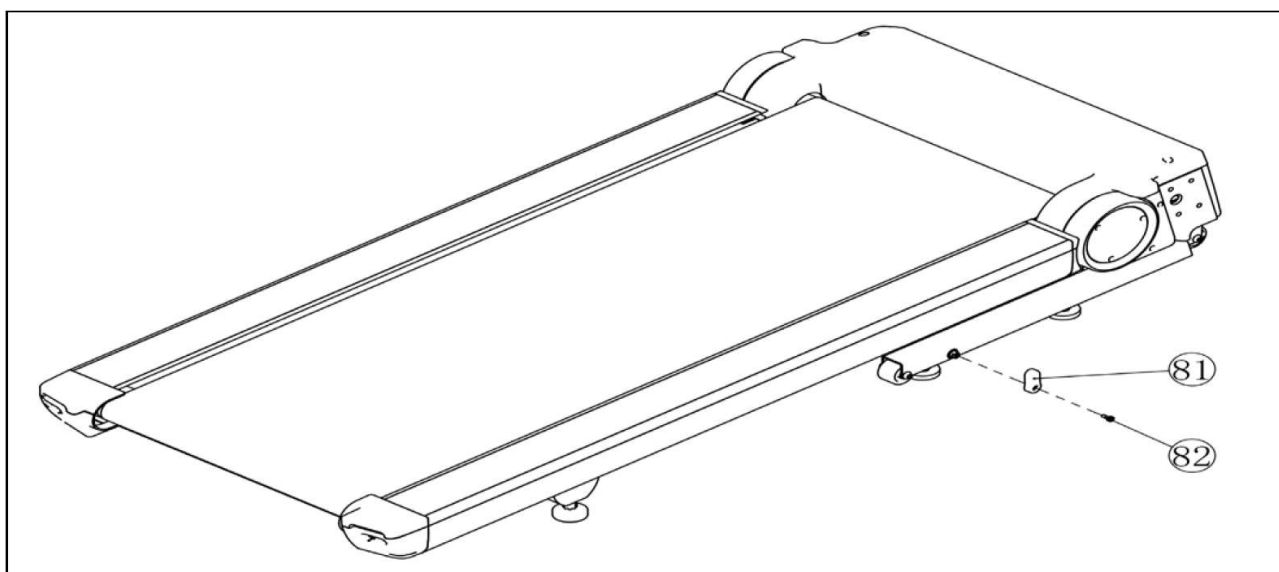
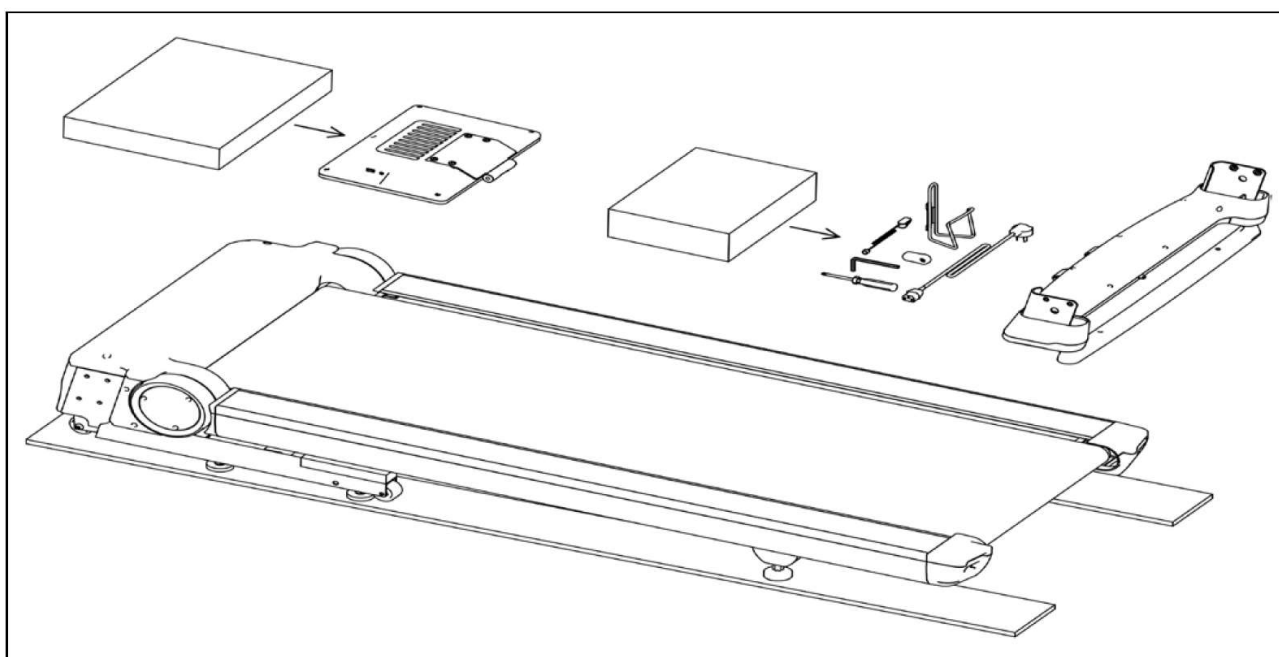
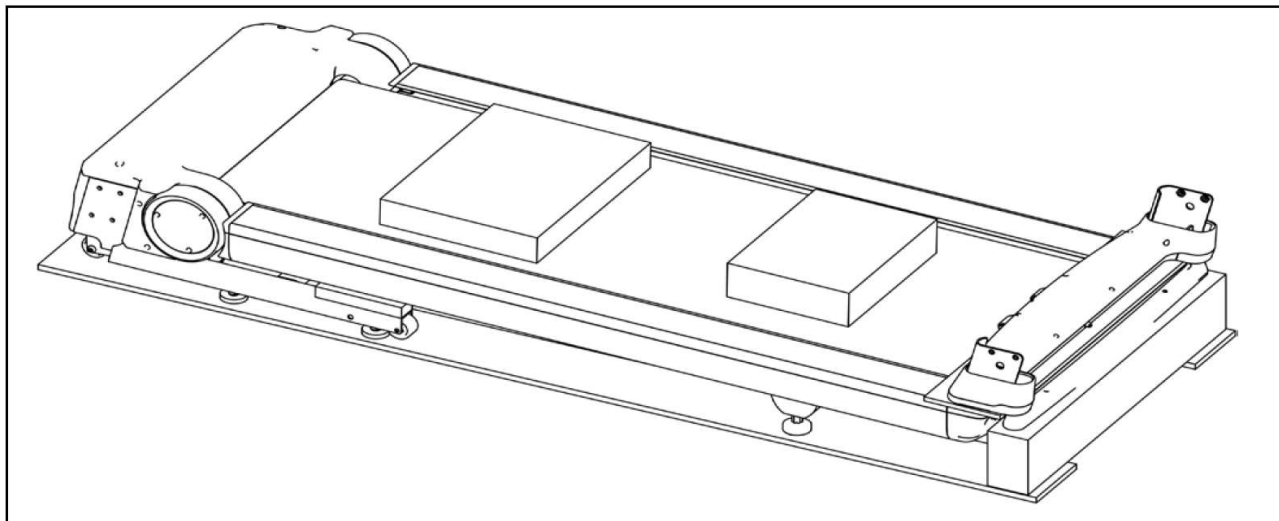
**Aby uniknąć szkód i wypadków montażu powinny dokonywać dwie osoby.
Nie należy chwycić pomiędzy ramą główną a obudową silnika.**

3.1. Montaż krok po kroku

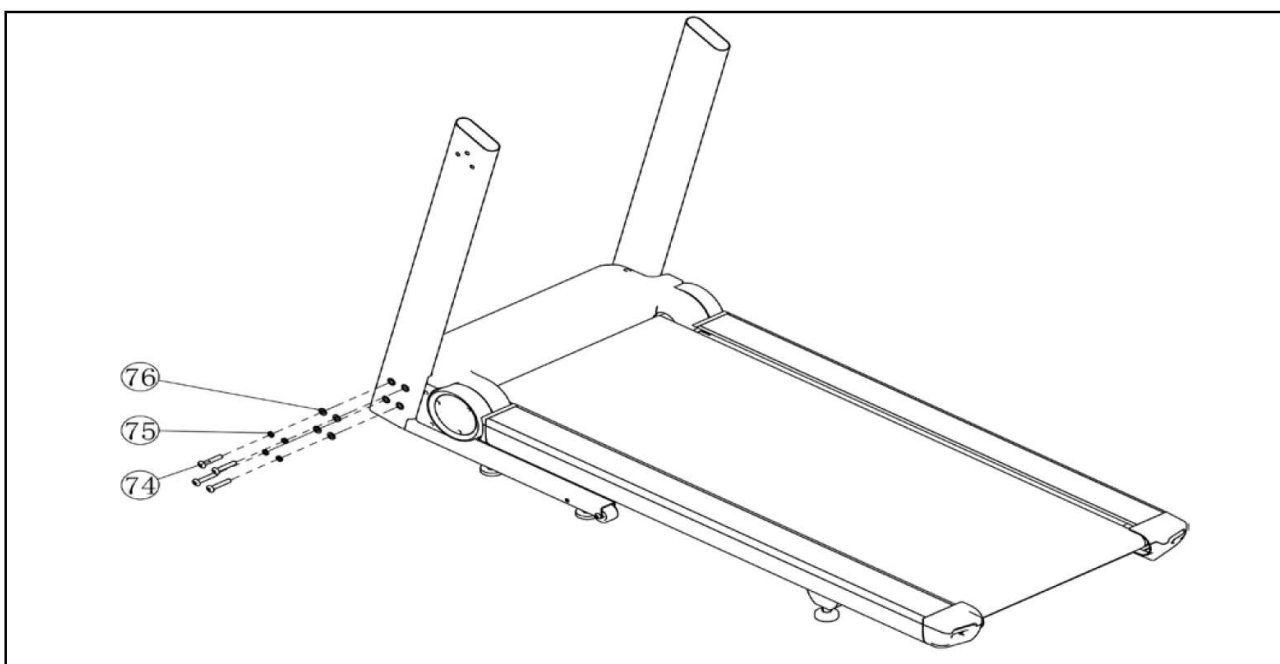
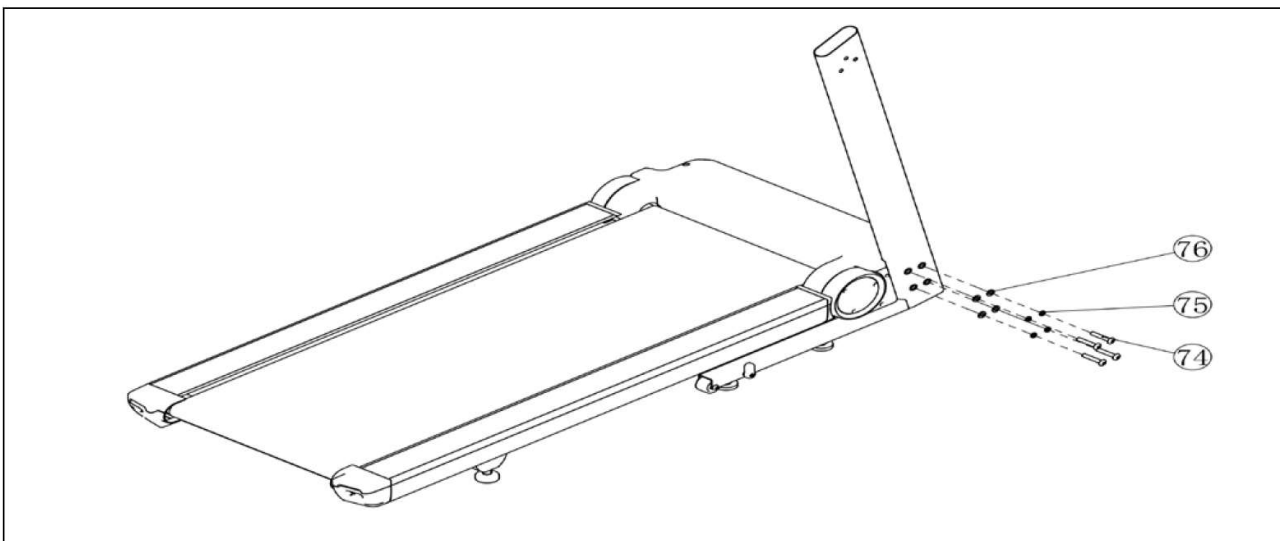
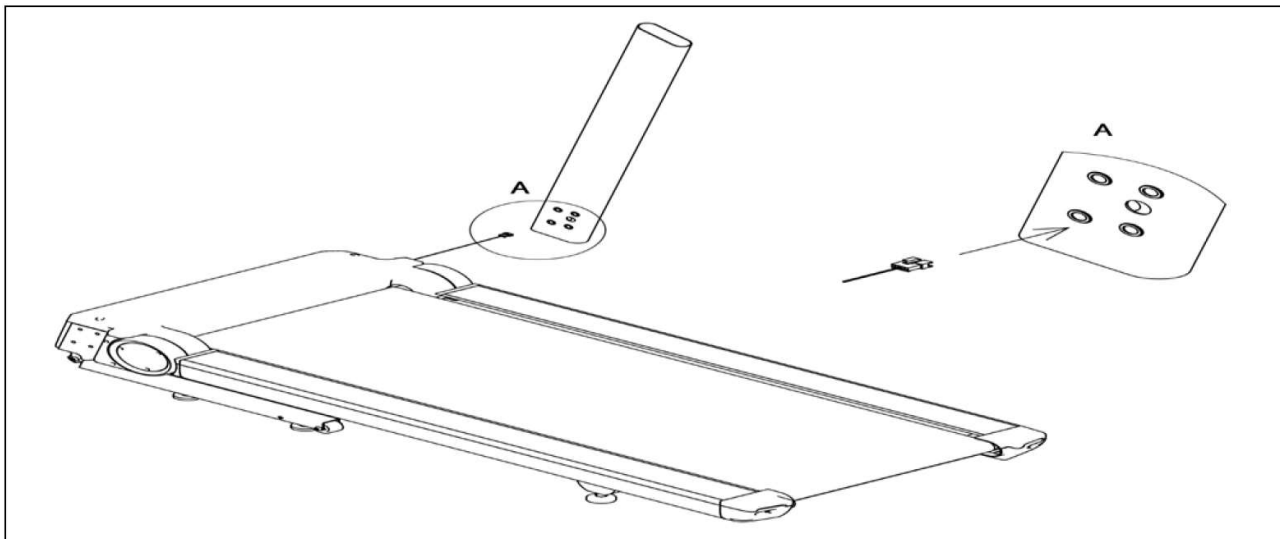
Krok 1 / Krok 2



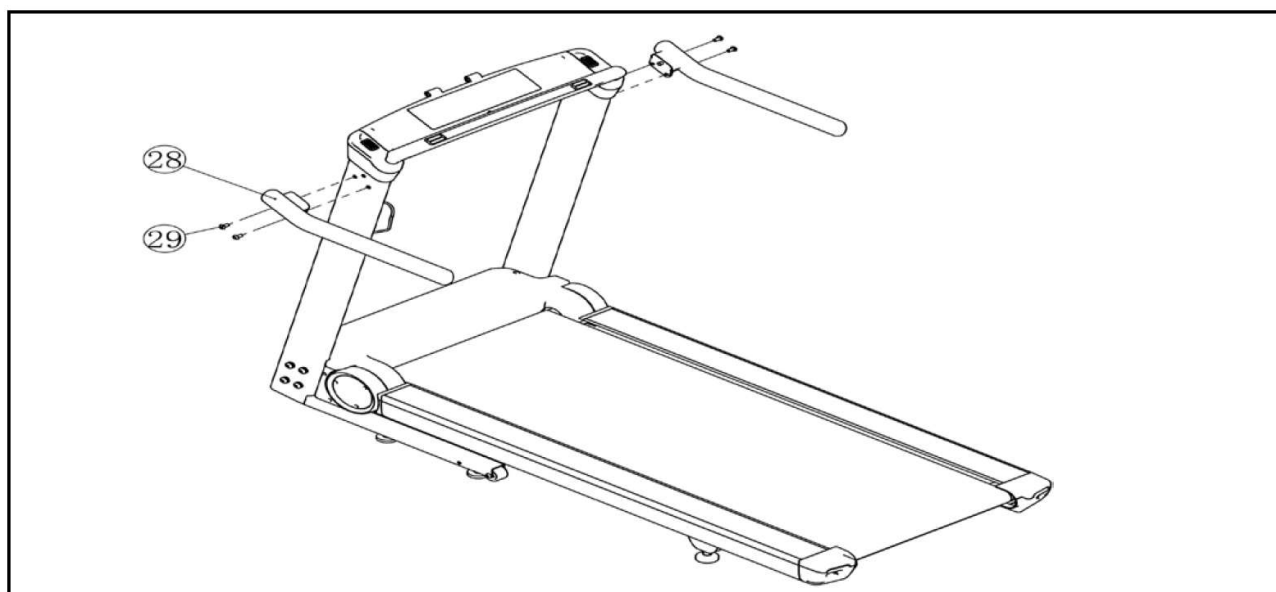
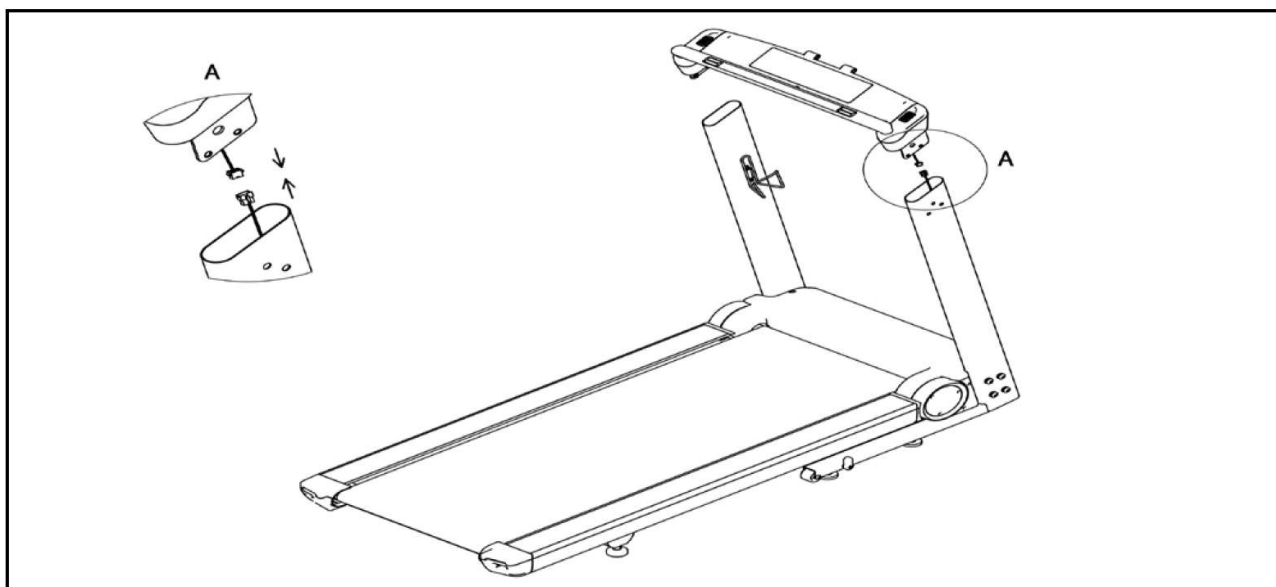
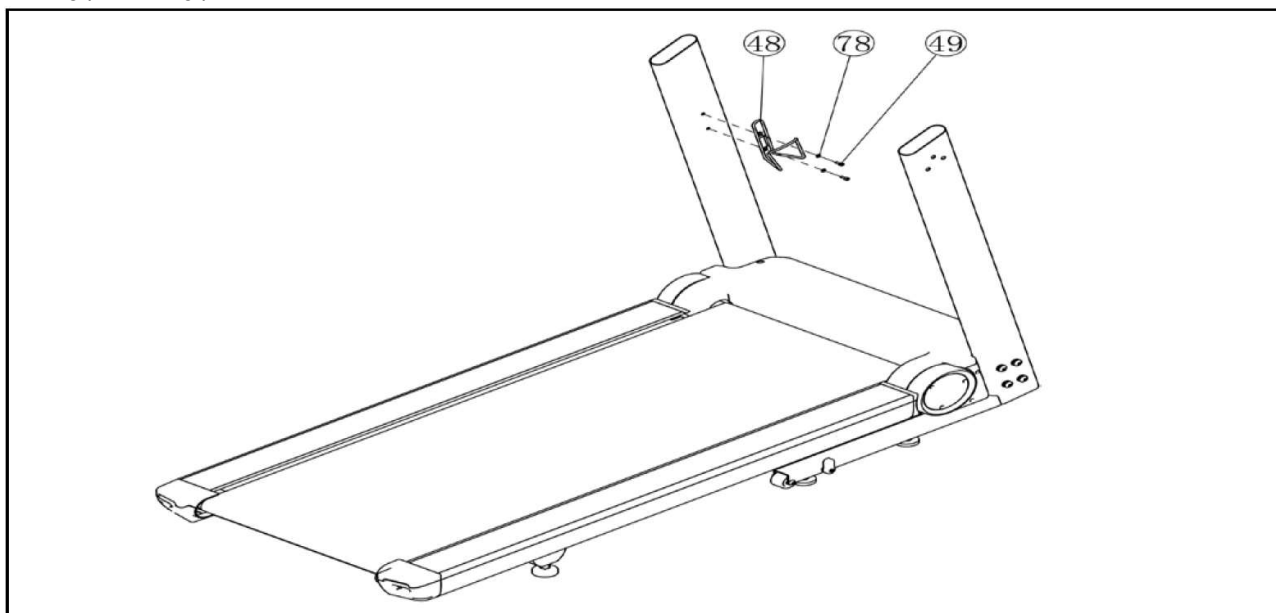
Krok 3 / Krok 4 / Krok 5



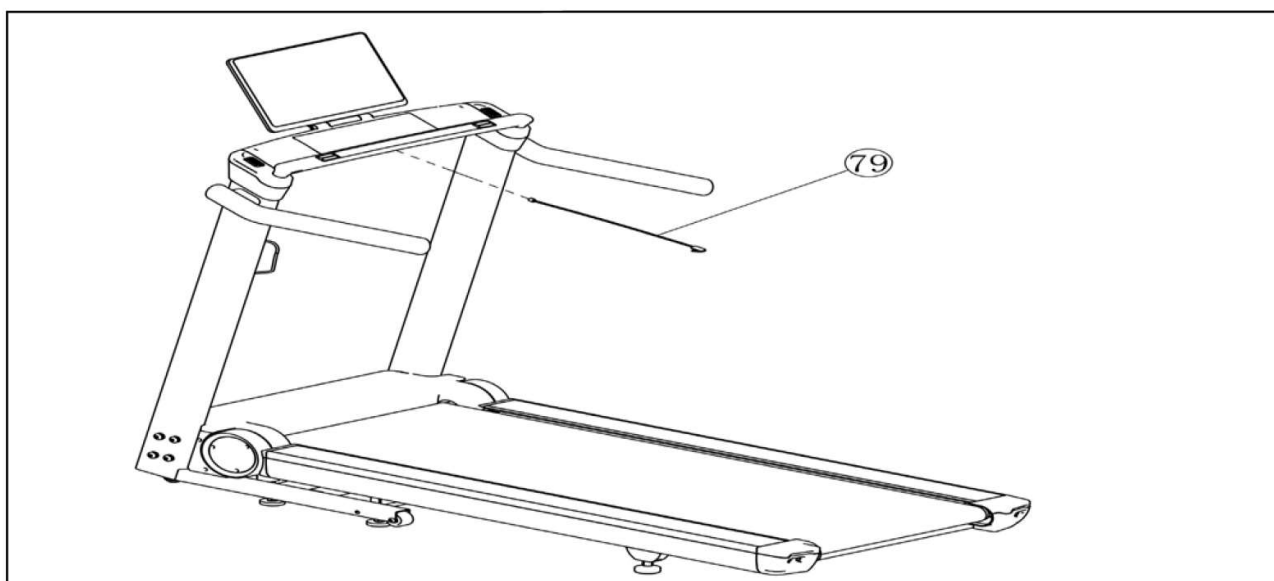
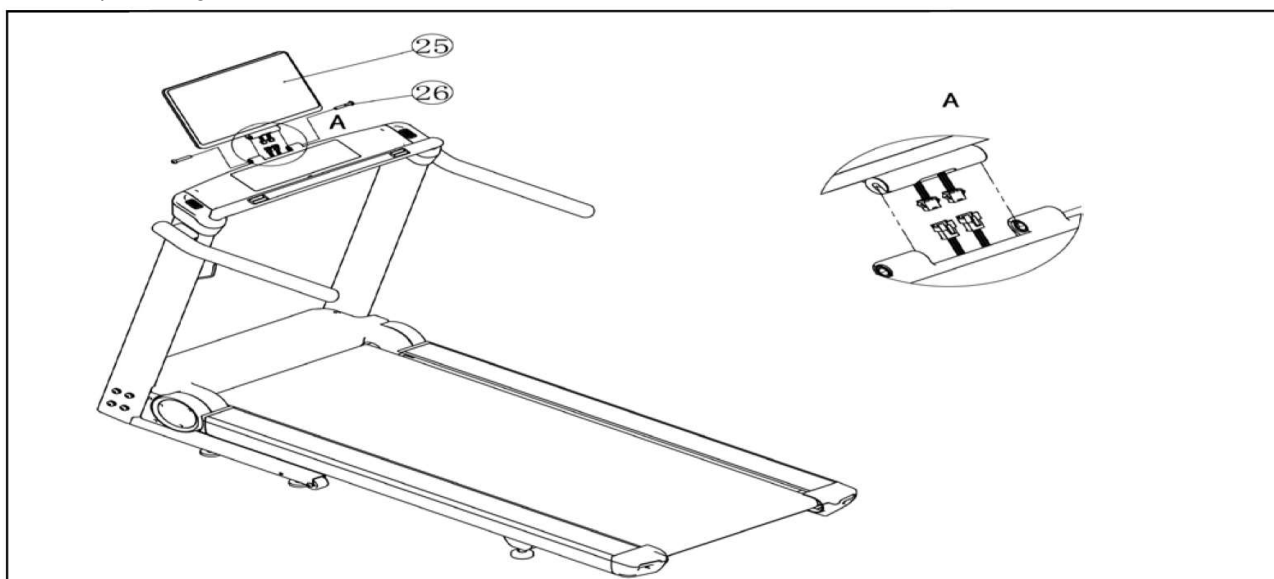
Krok 6 / Krok 7 / Krok 8



Krok 9 / Krok 10 / Krok 11



Krok 12 / Krok 13



3.2. Ustawienie bieżni

- Nie używaj bieżni na zewnątrz.
- Nie ustawiaj 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 podkładki.

3.2.1 Ustawienie bieżni

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

3.2.2 Zasilanie

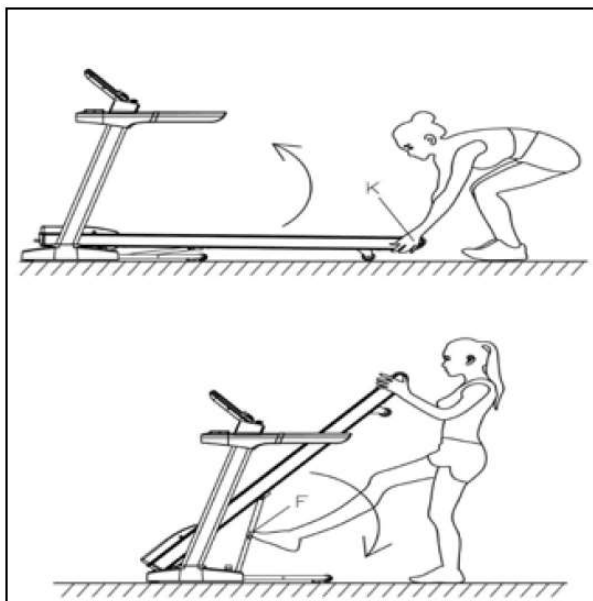
Bieżni nie należy podłączać przez rozdzielacz wraz z innymi urządzeniami typu telewizor czy komputer.

3.2.3 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.

3.2.4 Rozkładanie bieżni

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



3.2.5. 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 w kierunku do siebie i przesun 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. Przygotowanie do uruchomienia

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 START-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 przycisku START-STOP.

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 START-STOP i poczekaj, aż pas zupełnie 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-STOP

Rozpoczyna i kończy trening.

INCLINE

Zwiększenie / zmniejszenie nachylenia (INCLINE).

QUICK INCLINE

Bezpośrednia zmiana nachylenia na 3-6-9.


SPEED

Podwyższa / zmniejsza wartość funkcji i prędkość (SPEED).

QUICK SPEED

Bezpośrednia zmiana prędkości na 4, 5, 6, 8, 10.

WLAN / BLUETOOTH

Naciśnij palcem wskazującym  w menu głównym po prawej stronie u góry. Otworzy się okno połączenia Bluetooth i ustawień sieci.

Dodatkowo można również wybrać inne ustawienia.

Ważne: Bluetooth zostanie automatycznie aktywowany na Twojej bieżni. Nie musisz nic ustawiać.

Bluetooth tylko dla korzystania z aplikacji Kinomap i Zwift

Bieżnia jest kompatybilna z aplikacjami Zwift i Kinomap. Możesz je ściągnąć ze sklepu Play na smartfona / tablet i poprzez bluetooth połączyć z bieżnią.

Postępuj wg wskazówek w aplikacji.

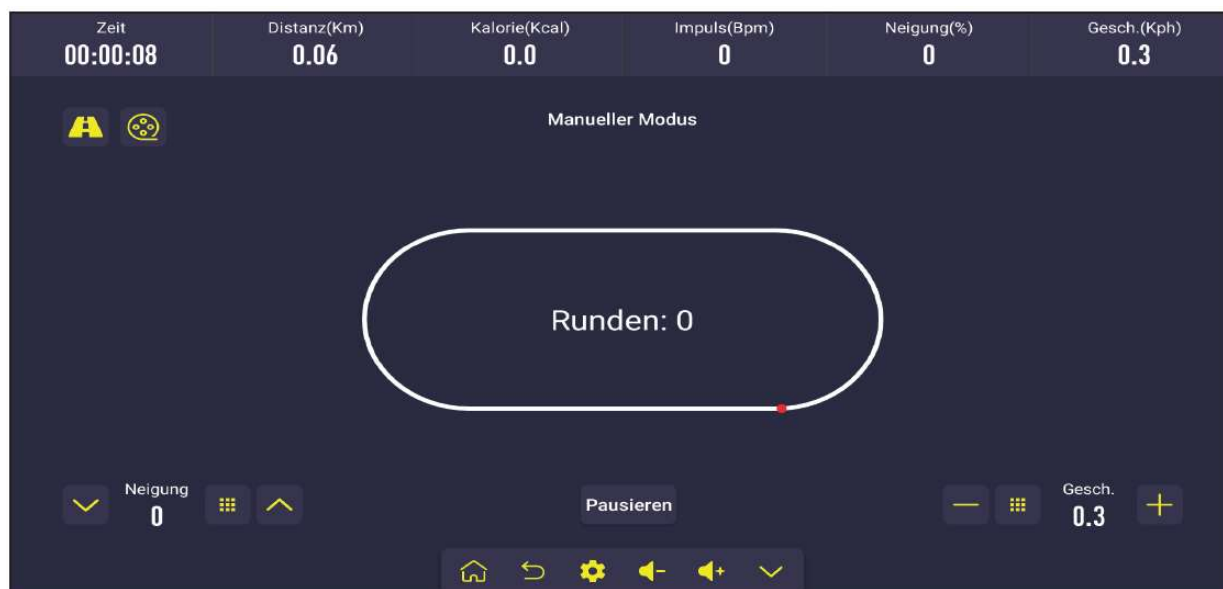
Kinomap jest zainstalowana na komputerze bieżni. Kinomap możesz również otworzyć poprzez wyświetlacz bieżni.

WLAN. Aby korzystać z różnych aplikacji i z internetu możesz połączyć bieżnię z hotspotem lub siecią domową.

Zakładanie profilu użytkownika

Na początek można utworzyć profil użytkownika z 6-cyfrowym hasłem. Możliwe jest również korzystanie jako gość. Język można wybrać w prawym górnym rogu.

**5.2. Dane wyświetlane na komputerze**

**DYSTANS**

Informacja nt. przebytego dystansu.

INCLINE / NACHYLENIE

Informacja nt. aktualnego nachylenia. Naciskając strzałki zwiększasz / zmniejszasz nachylenie.

KALORIE

Informacja nt. spalonych kalorii.

PULSE / HEART RATE (BPM)

Aktualna wartość tętna.

CZAS

Informacja nt. czasu treningu.

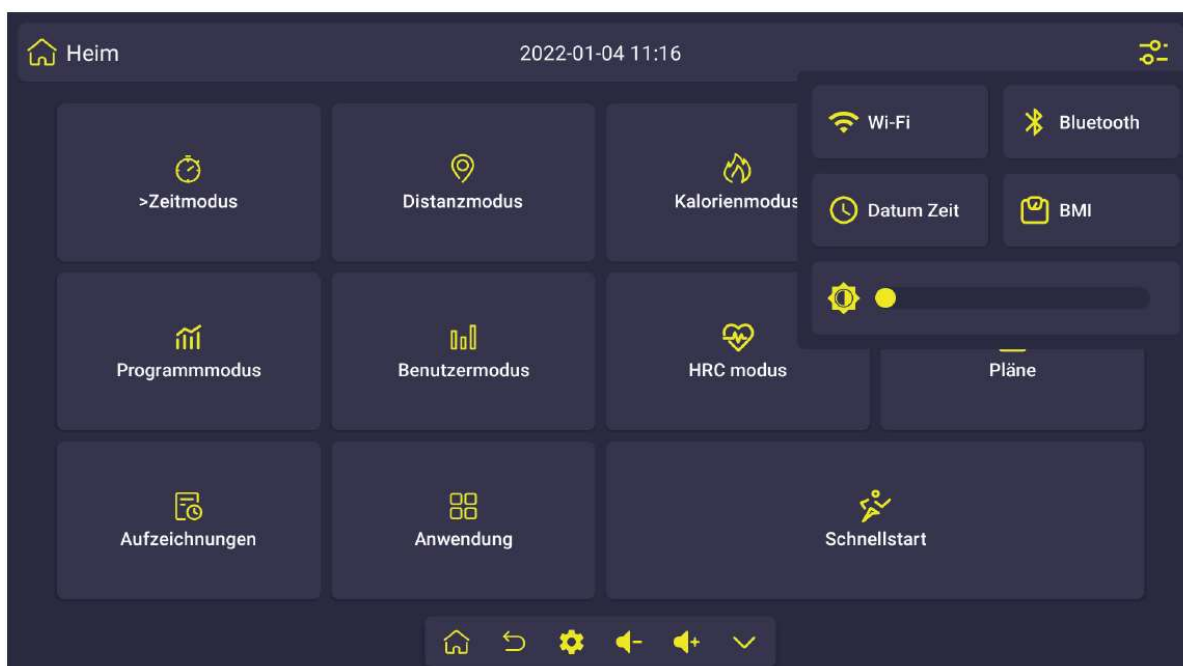
SPEED

Informacja nt. prędkości. Naciskając strzałki zwiększasz / zmniejszasz prędkość.

PAUSE

Naciskając przycisk pauzy bieżnia zostanie zatrzymana.





5.3. Włączenie komputera

Naciśnięcie palcem wskazującym otwiera menu.

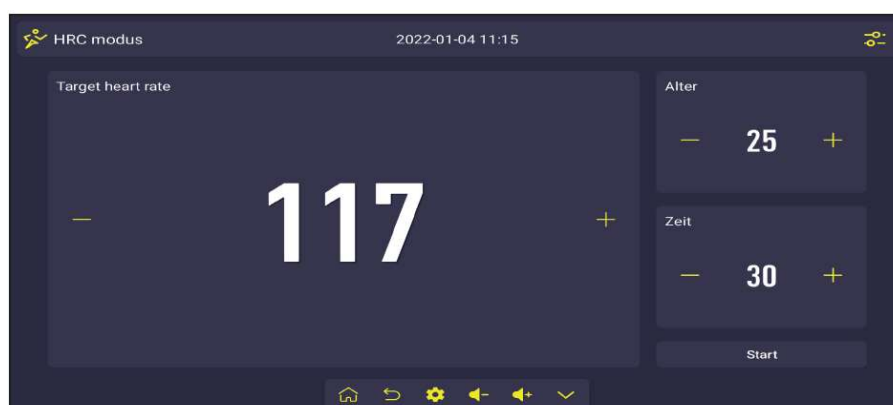
Moduł HRC / tętno

Naciśnij na okno wyświetlacza PULSE/HEARTRATE.

Ustaw docelowy czas, wiek i tętno docelowe i naciśnij START, aby rozpocząć bieg. Nachylenie i prędkość ustawisz na bieżni. Bieżnia będzie regulowała Twoją prędkość, w przypadku kiedy Twoje tętno będzie poniżej lub powyżej tętna docelowego. Aby wykorzystać tę funkcję, użyj pasa telemetrycznego.

W tabeli znajdziesz wartości orientacyjne górnej granicy tętna na podstawie Twojego wieku. Dalsze informacje odnośnie bezpiecznego treningu sterowanego tętnem znajdziesz w punkcie 8 instrukcji.

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!



Moduł użytkownika

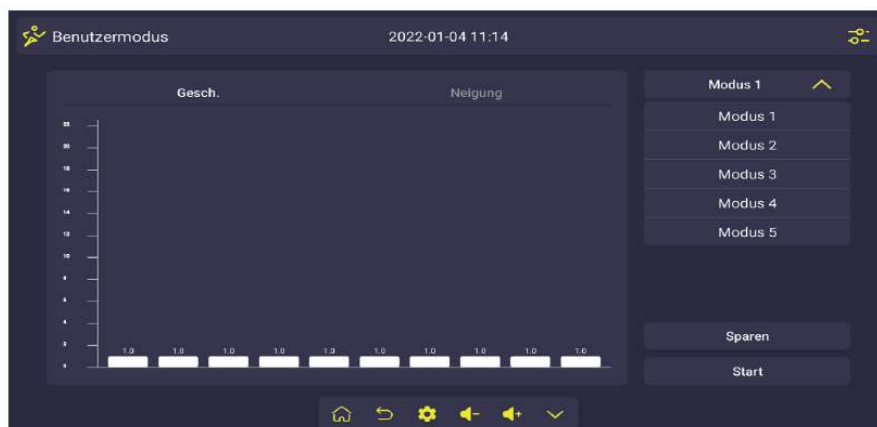
Modułu użytkownika nie można używać na koncie gościa.

Prędkość i nachylenie można regulować w każdej sekcji za pomocą palca.

Naciśnij „Zapisz”, a utworzony plan treningowy pozostanie zapisany w Twoim profilu użytkownika, nawet jeśli wyłączysz i ponownie włączysz bieżnię.

Naciśnij START i rozpocznij trening.

Nachylenie i prędkość można zmieniać podczas treningu. Można zapisać 12 programów użytkownika.



Odcinki LIVE



W module manualnym / SZYBKI START naciśnij

Można wybrać trasy górskie, na plaży i pośród łąk. Ustawić można prędkość i nachylenie.

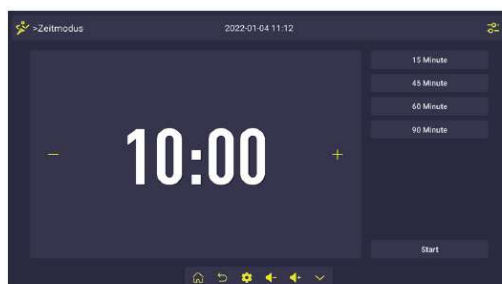


Moduł czasu, dystansu i kalorii

W każdym z tych programów możesz wprowadzić wartość docelową.

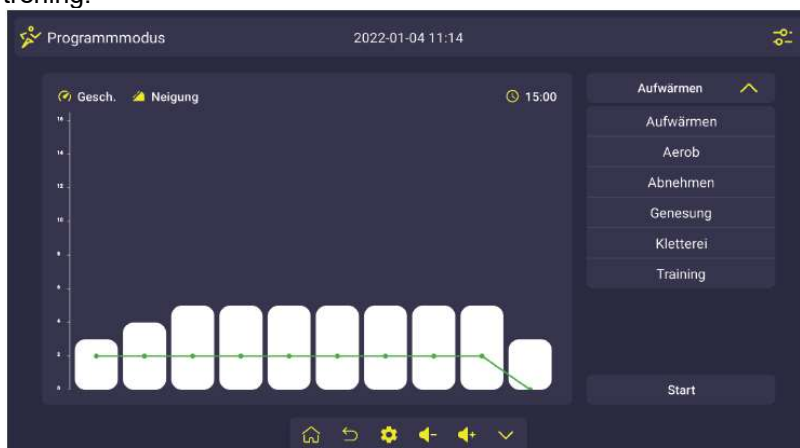
Trening kończy się po osiągnięciu wartości docelowej.

Naciśnij START i rozpocznij trening.



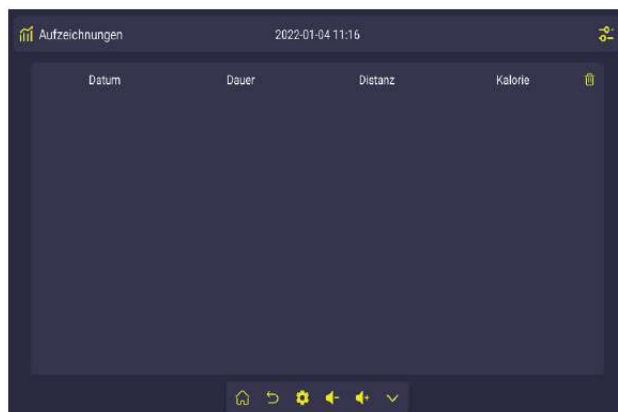
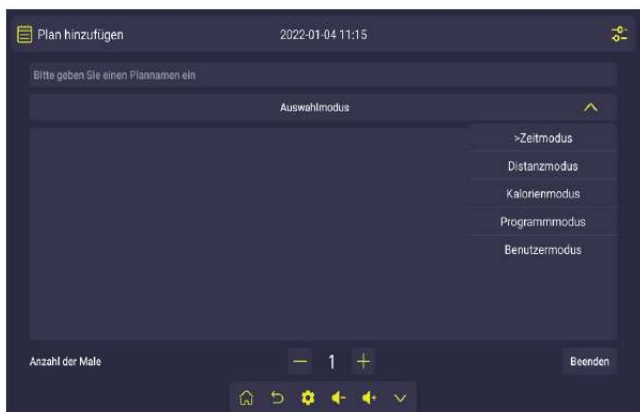
Moduł programu

Program treningowy można stworzyć w oparciu o różne cele treningowe i poziomy trudności. Naciśnij START i rozpocznij trening.

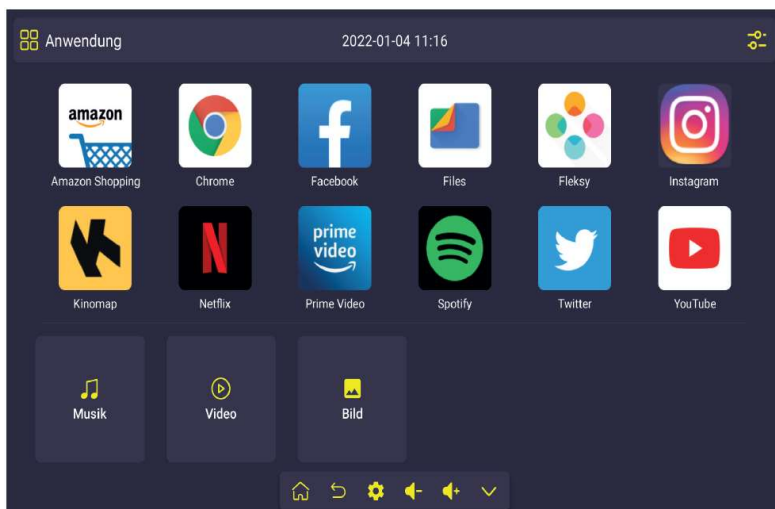


Plany i zapisy treningowe:

W obszarze Plany treningowe możesz tworzyć i zapisywać różne plany treningowe. W zakładce Zapisy program treningowy utworzony w programie użytkownika zapisywany jest jako podsumowanie po treningu. Zapisów nie można tworzyć na koncie gościa.



Aplikacje: Tutaj znajdziesz różne aplikacje, z których można korzystać, gdy podłączone jest Wi-Fi lub hotspot.



6. Smarowanie bieżni

Ważna wskazówka:

Proszę nasmarować bieżnię przed pierwszym użyciem.

Uwaga.

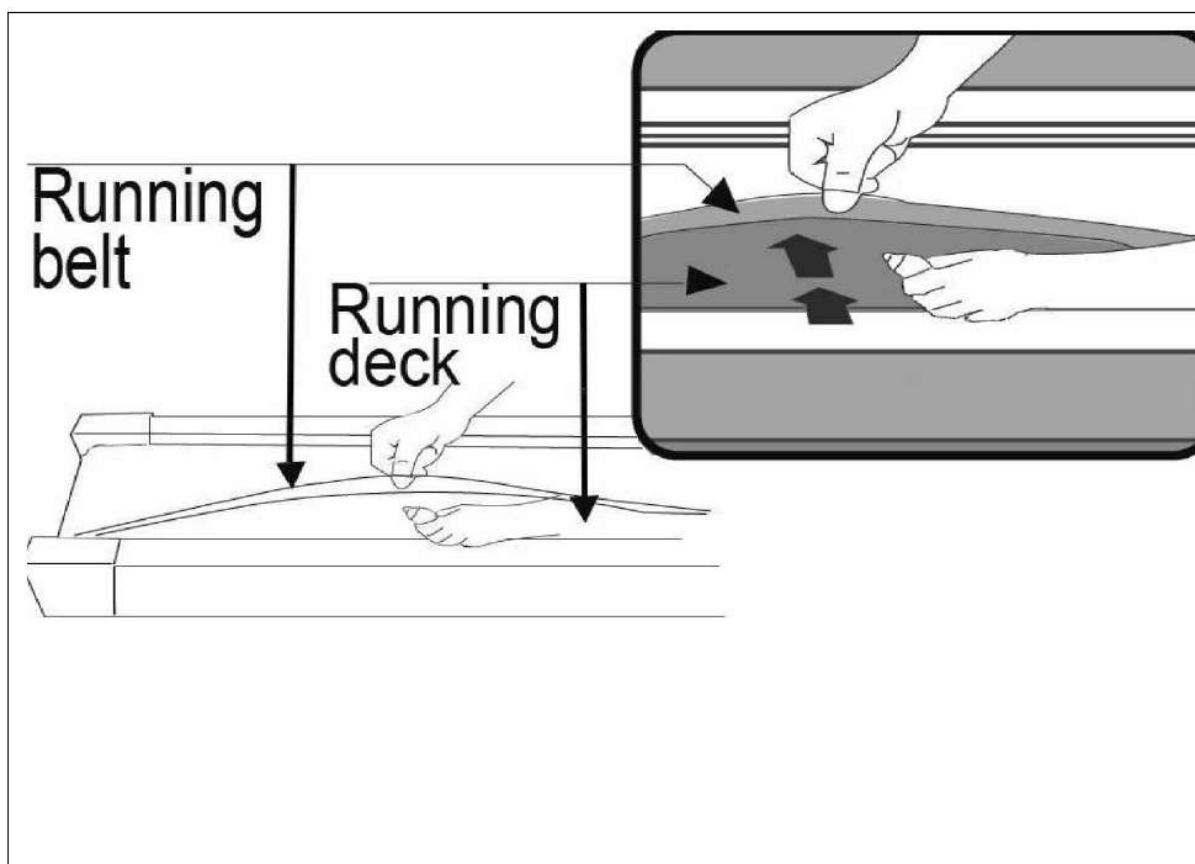
Jeśli naprawiasz, czyszczysz lub smarujesz bieżnię, odłącz ją od źródła zasilania.

Smarowanie bieżni:

Podnieś pas bieżni z boku i nanieś środek smarujący na blat bieżni. Rozsmaruj dobrze środek smarujący przy użyciu szmatki na blacie bieżni. Powtórz czynność z drugiej strony.

Dobrze posmarowana bieżnia podwyższa komfort i redukuje zużycie. Ze względu na tarcie bieżnia musi być od czasu do czasu smarowana.

Aby ocenić stan silikonu, włóż rękę, przy wyłączonej bieżni, pod pas bieżni. Jeśli czujesz silikon, nie ma potrzeby smarowania. Jeśli czujesz, że pas bieżni jest suchy, należy go nasmarować silikonem w sprayu.



7. Pielęgnacja i konserwacja

7.1. 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 wilgotnej szmatki bez ostrych środków czyszczących. Należy przy tym unikać kontaktu komputera z wodą.
- Części urządzenia narażone na kontakt z potem, należy czyścić wilgotną szmatką.

7.2. 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,
- Przekręć śrubę imbusową nie więcej niż 1/4 obrotu na jeden krok,
- Naciągaj 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.

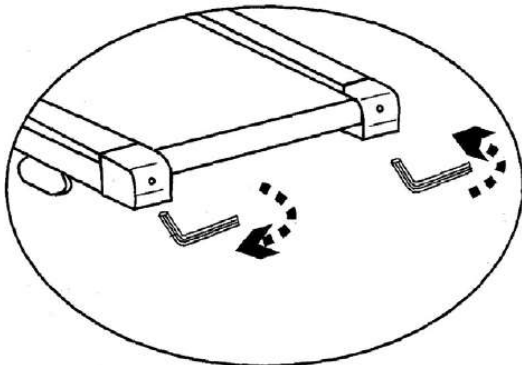
Jeżeli odstęp od lewej strony jest za duży wówczas:

- obróć lewą śrubę o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara (w prawo, dokręcenie)
- i obróć prawą śrubę o 1/4 obrotu odwrotnie do ruchu wskazówek zegara (w lewo, poluzowanie)

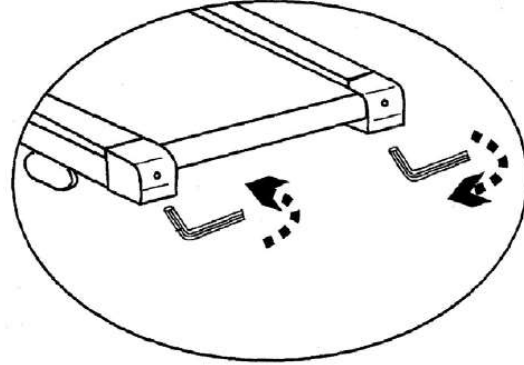
Jeżeli odstęp od prawej strony jest za duży wówczas:

- obróć prawą śrubę o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara (w prawo, dokręcenie)
- i obróć lewą śrubę o 1/4 obrotu odwrotnie do ruchu wskazówek zegara (w lewo, poluzowanie)

Pas bieżni za bardzo na prawo



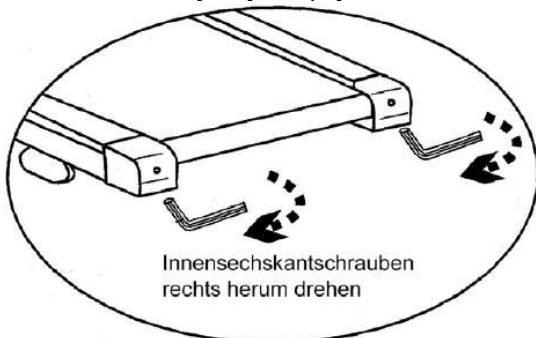
Pas bieżni za bardzo na lewo



7.3. Napinanie pasa bieżni

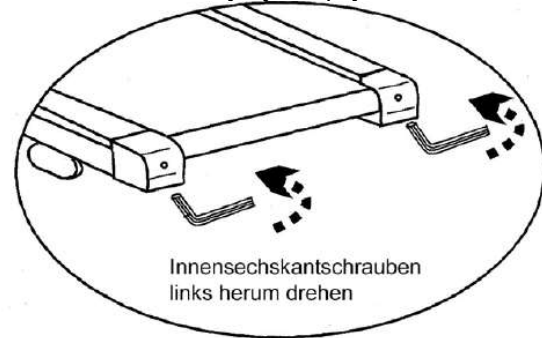
Po dłuższym użytkowaniu bieżni napięcie pasa może ulec zmniejszeniu. Jest to normalne zużycie i nie powinno niepokoić. Można to sprawdzić stawiając w trakcie treningu jedną nogę na bieżni. Jeśli bieżnia na krótko zatrzyma się, a następnie ślizga na wałku oznacza to, że należy napiąć pas. Aby to zrobić należy przekręcić obie śruby zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Proszę nie przekręcać śrub nigdy o więcej niż 1/4 obrotu na raz. Powtórz krok tyle razy, aż problem ślizgania pasa podczas stawiania nogi na bieżni nie będzie występował. Jeśli pas nie będzie wycentrowany, należy go wycentrować zgodnie z pkt. 7.2 instrukcji.

Zwiększyć napięcie



Przekręć śrubę imbusową w prawo

Zmniejszyć napięcie



Przekręć śrubę imbusową w lewo

8. 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; ćwiczenia rozluźniające i rozciągające.
- Pod koniec treningu zmniejsz prędkość. Nigdy nie kończ treningu nagle.

8.1. 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.

8.2. Intensywność treningu

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

8.3. 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.

8.4. 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 wynikom, 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: $(220 - \text{wiek}) \times 0,85$

8.5. 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.

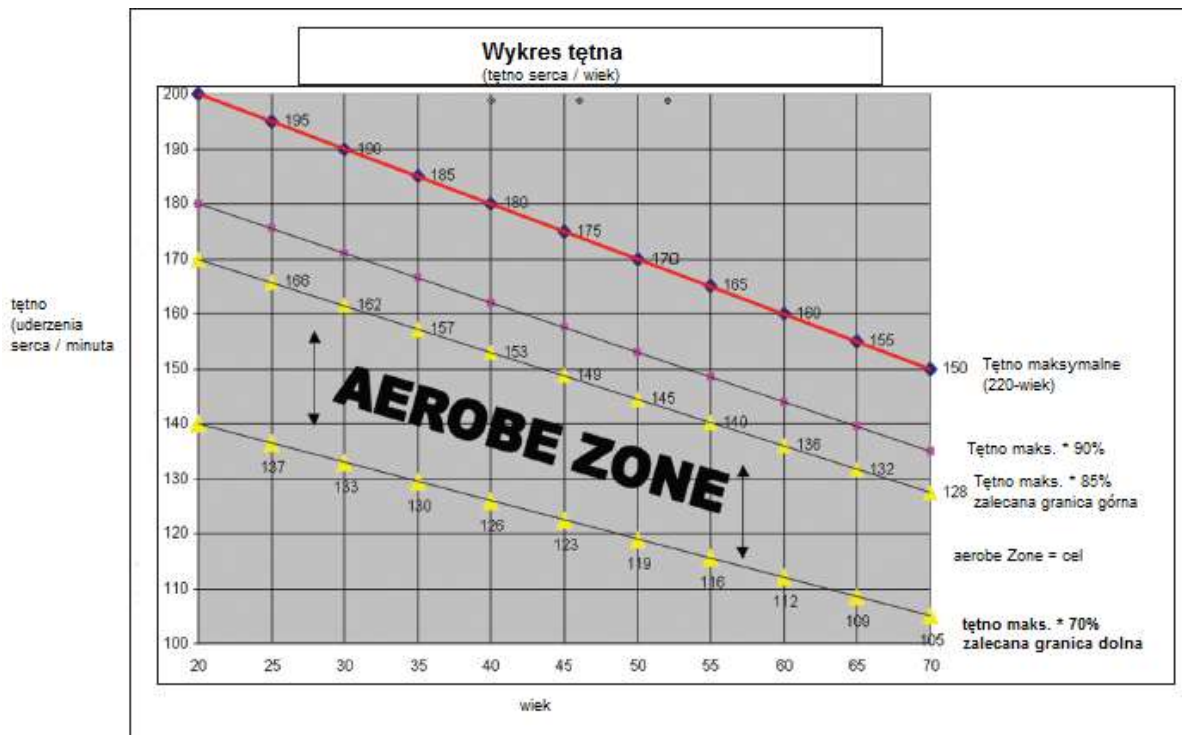
Rozprężenie:

5 do 10 minut powolnego poruszania.

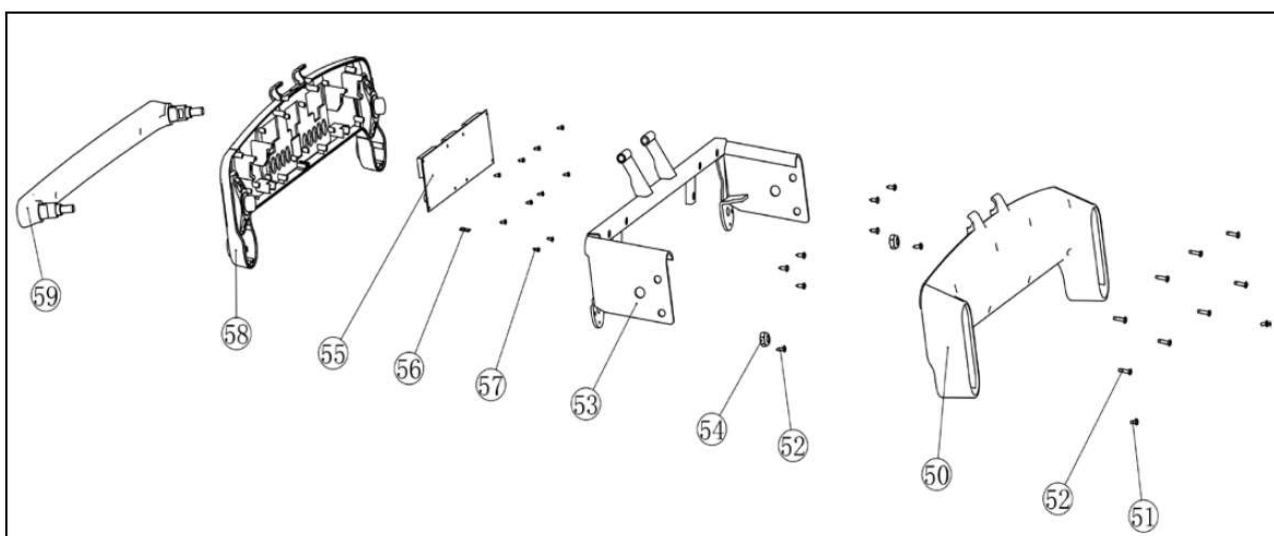
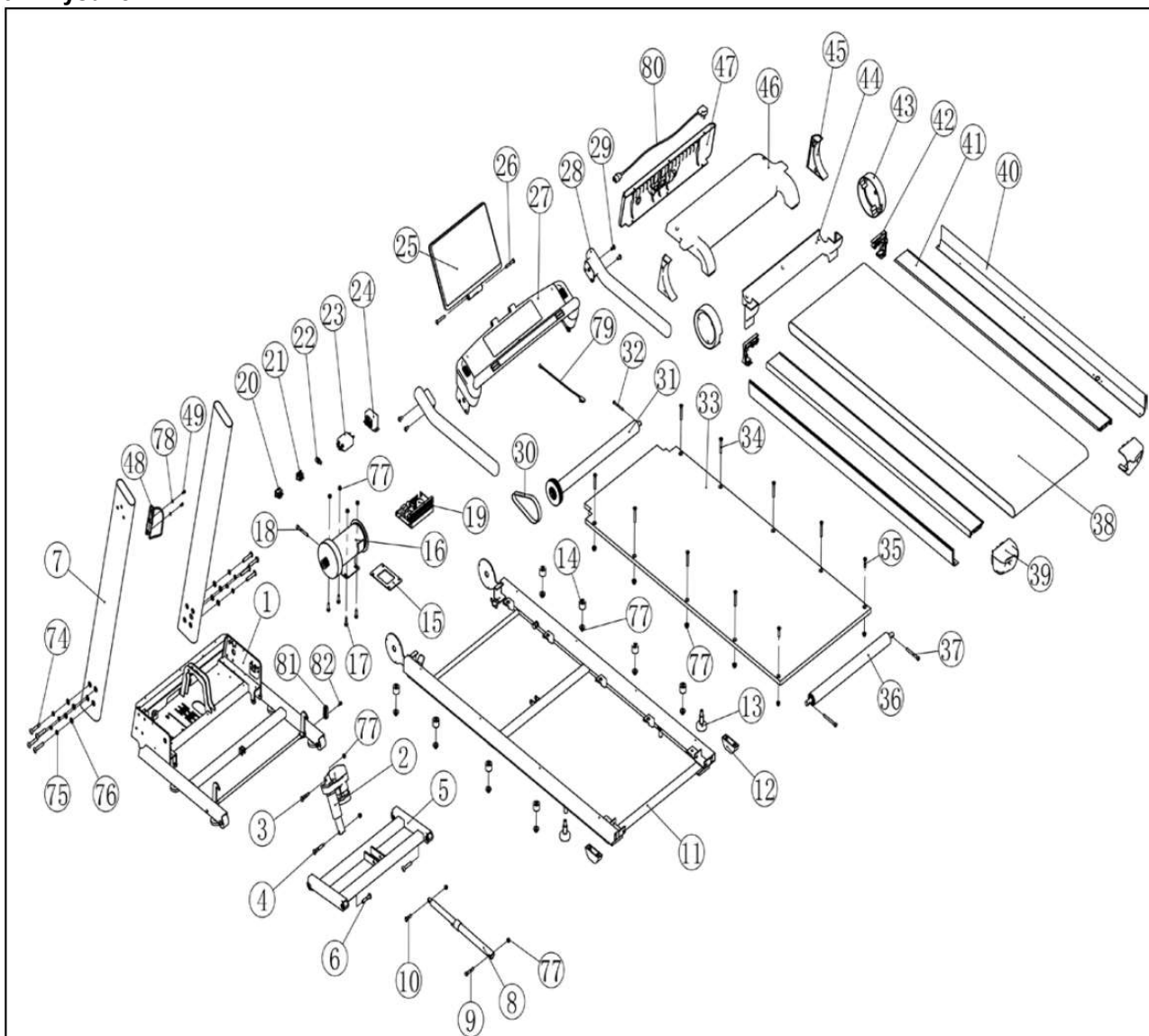
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

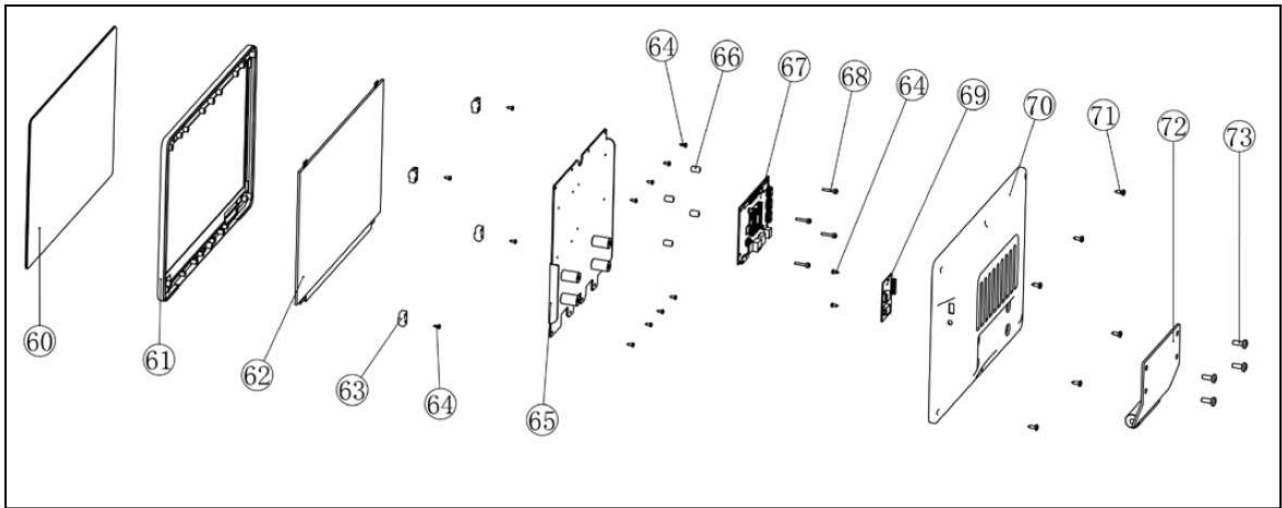
Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

- 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.



9. Rysunek





10. Lista części

Position/Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
5163 -			
- 1 Vorderer Rahmen	Treadmill Base		1
- 2 Steigungsmotor	Incline motor		1
- 3 Fixier Stift oben	Upper fixing pin		1
- 4 Fixier Stift unten	Lower fixing pin		1
- 5 Steigungsfuß	Lifting leg		1
- 6 Schraube	Screw	M10x50	2
- 7 Stütze links/rechts	Upright post left/right		2
- 8 Zylinder	Hydraulic rod		1
- 9 Schraube	Screw	M8x45	1
- 10 Schraube	Screw	M8x30	1
- 11 Unterer Rahmen	Treadmill underframe		1
- 12 Abdeckung hinten	Rear support cover		2
- 13 Fuß hinten	Bottom foot		2
- 14 Dämpfer	Damping block		6
- 15 Motor dämpfer	Motor damping pad		1
- 16 Motor	Motor		1
- 17 Schraube	Screw	M8x25	4
- 18 Schraube	Screw	M8x65	1
- 19 Platine	Power supplie board		1
- 20 An/ Aus Schalter	Power Switch		1
- 21 Buchse	Power cord socket		1
- 22 Sicherung	Fuse		1
- 23 Filter	Wave filter		1
- 24 Kondensator	Reactor		1
- 25 Touch screen	Touch screen		1
- 26 Schraube	Screw	M8x40	2
- 27 Display	Display		1
- 28* Handgriff	Handrail		2
- 29 Schraube	Screw	M8x16	4
- 30* Riemen	Belt		1
- 31 Rolle vorn	Front roller		1
- 32 Schraube	Screw	M6x60	1
- 33* Laufdeck	Running board		1
- 34 Schraube	Screw	M8x60	8
- 35 Schraube	Screw	M8x60	2
- 36 Rolle hinten	Rear roller		1
- 37 Schraube	Screw	M8x75	2
- 38* Laufgurt	Running belt		1
- 39 Abdeckung hinten	Post adjuster		2
- 40 Seitenschiene	Sidebar		2
- 41 Obere Plastikabdeckung	Top stripe		2
- 42 Halterung	Edge block		2
- 43 Disk	Disk		2
- 44 Untere Motoren Abdeckung	Lower motor cover		1
- 45 Abdeckung Standfuß	Foot protection		2
- 46 Motor Abdeckung	Motor cover		1
- 47 Vordere Abdeckung	Front cover		1
- 48 Halterung Trinkflasche	Bottle holder		1
- 49 Schraube	Screw	M5x16	2
- 50 Untere Display Abdeckung	Cover under monitor		1
- 51 Schraube	Screw	M4x8	2
- 52 Schraube Selbstschneident	Screw self tapping	M4x12	16
- 53 Rahmen Bildschirm	Monitor frame		1
- 54 Abdeckung Mutter	Lock Cap	M10	2
- 55 Platine	Circuit board		1
- 56 Not Aus Platine	Emergency circuit board		1
- 57 Schrauben selbstschneident	Self tapping screw	M3x8	10
- 58 Abdeckung Bildschirm oben	Monitor top cover		1
- 59 Handpuls	Heart pulse electrode		2
- 60 Bildschirm	touch screen		1
- 61 Bildschirm Abdeckung	Touch screen fron cover		1
- 62 LCD screen	LCD screen		1
- 63 Bildschirm Halterung	Display block		4
- 64 Schraube	Screw	3x8	14
- 65 Platte	inner support plate		1
- 66 Muffe	Support block		4
- 68 Schraube	Screw	M3	4
- 69 MP3 Platine	MP3 board		1
- 70 Abdeckung hinten	Back cover		1

-71 Schraube	Screw	M4x12	6
-72 Hintere Halteplatte	Rear support plate		1
-73 Schraube	Screw	M6x16	4
-74 Schraube	Screw	M8x20	8
-75 Sprengring	Spring pad		8
-76 Unterlegscheibe	Flat pad		8
-77 Abdeckung Mutter	Lock pad	M8	30
-78 Unterlegscheibe	Flat pad		2
-79 Not-Aus Kabel	Emergency Cable		1
-80 Stromkabel	Power cable		1
-81 Verstellknopf	Knob		1
-82 Schraube	Screw	M5x16	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 Hammer, gdzie można te części odpłatnie zamówić.

Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:

LORD4SPORT Ireneusz Budzyn
 ul. Pszczyńska 197 , 44-100 Gliwice
 tel. 32 270 77 22,
 e-mail: biuro@finnlo.com.pl,
 www.finnlo.com.pl