

HAMMER

RACE RUNNER 2200i



Instrukcja obsługi

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa	3
2.	Informacje ogólne.....	3
2.1.	Opakowanie	3
2.2.	Usuwanie	4
3.	Montaż	4
3.1.	Lista kontrolna	4
3.2.	Montaż krok po kroku	5
3.3.	Ustawienie bieżni	6
4.	Uruchamianie	7
4.1.	Zasilanie.....	7
4.2.	Klucz bezpieczeństwa	7
4.3.	Wchodzenie i schodzenie	8
4.4.	Nagłe wyłączenie	8
5.	Komputer.....	8
5.1.	Klawisze funkcyjne	9
5.2.	Włączenie komputera	9
6.	Pielęgnacja i konserwacja	12
6.1.	Pielęgnacja	12
6.2.	Centrowanie bieżni	12
6.3.	Napinanie pasa bieżni	12
6.4.	Smarowanie pasa bieżni.....	13
7.	Wskazówki treningowe	13
7.1.	Częstotliwość treningu	13
7.2.	Intensywność treningu	13
7.3.	Trening zorientowany na tętno	14
7.4.	Kontrola treningu	14
7.5.	Czas trwania treningu	15
8.	Rysunek	16
9.	Lista części.....	17

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja bieżni klasy HB wyprodukowanej zgodnie z normą DIN EN ISO 20957-1/6.
- 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 pozwalają 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 użytkownika.
6. Z każdej strony sprzętu musi się odpowiednia ilość miejsca, z tyłu minimum 2 m 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 bieżnię 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 DIN EN 957-1/6 klasy HB. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2014/30/EU, 2014/35/EU 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 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

- 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.



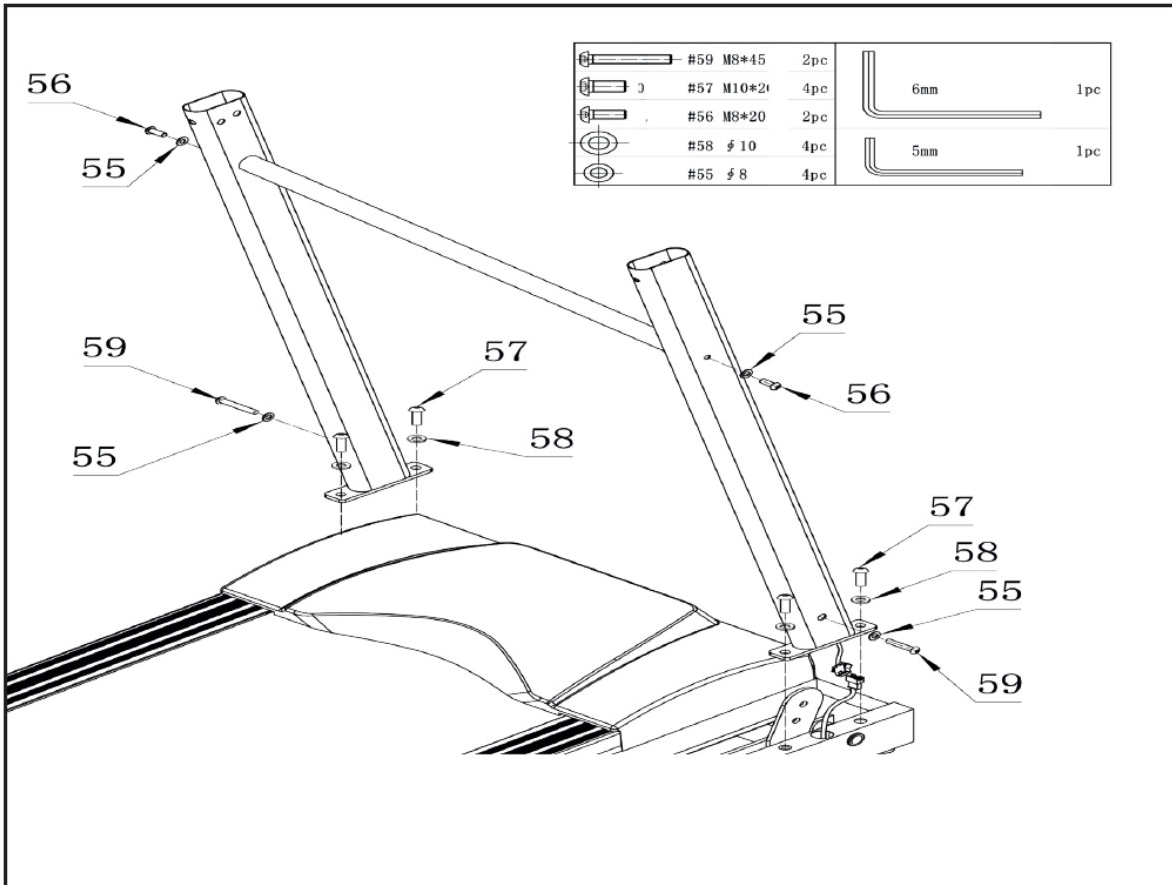
**Aby uniknąć szkód i wypadków, montażu powinny dokonywać dwie osoby.
Nie należy chwycić pomiędzy ramą główną a obudową silnika.**

3.1. Lista kontrolna

	A	Schraubendreher/ Screwdriver	1pc
	52	M8*30	2pc
	53	φ 8	2pc
	54	M8*20	4pc
	55	φ 8	4pc
	56	M8*20	2pc
	57	M10*20	4pc
	58	φ 10	4pc
	59	M8*45	2pc
	B	5mm	1pc
	C	6mm	1pc
	D	Schmiermittel/ Lubricant	1pc

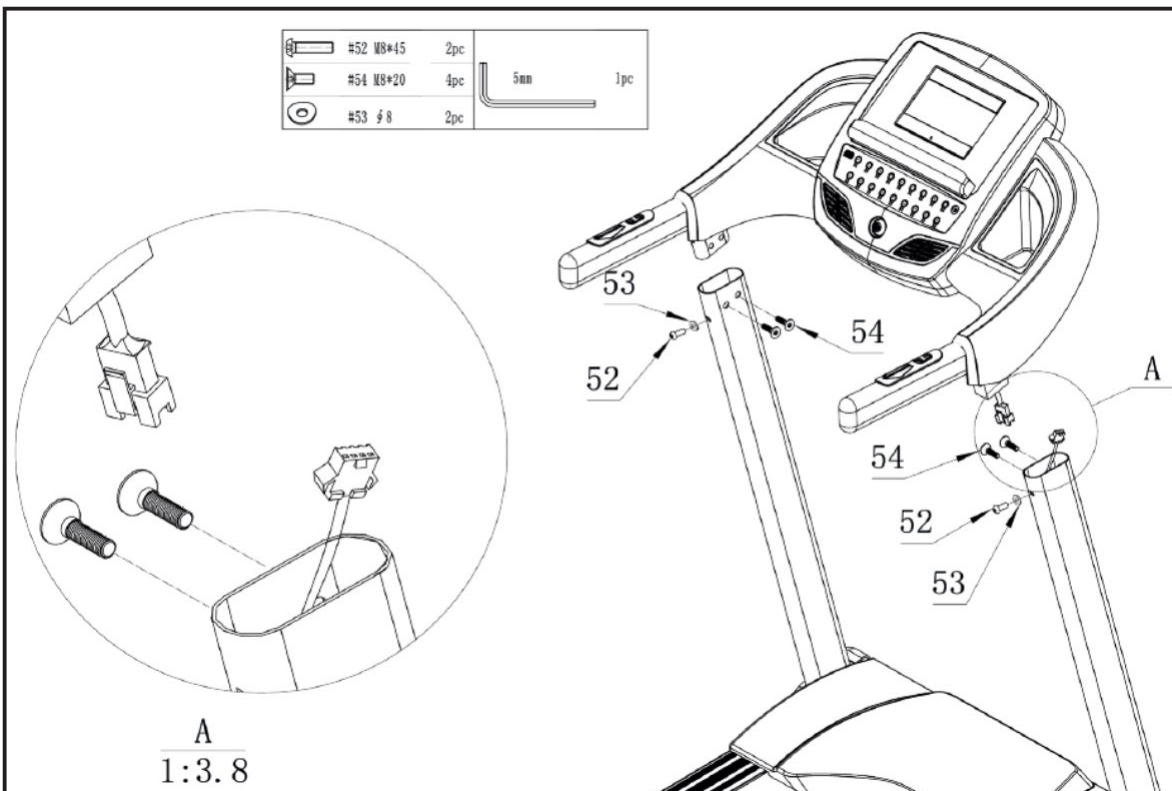
3.2. Montaż krok po kroku

Krok 1

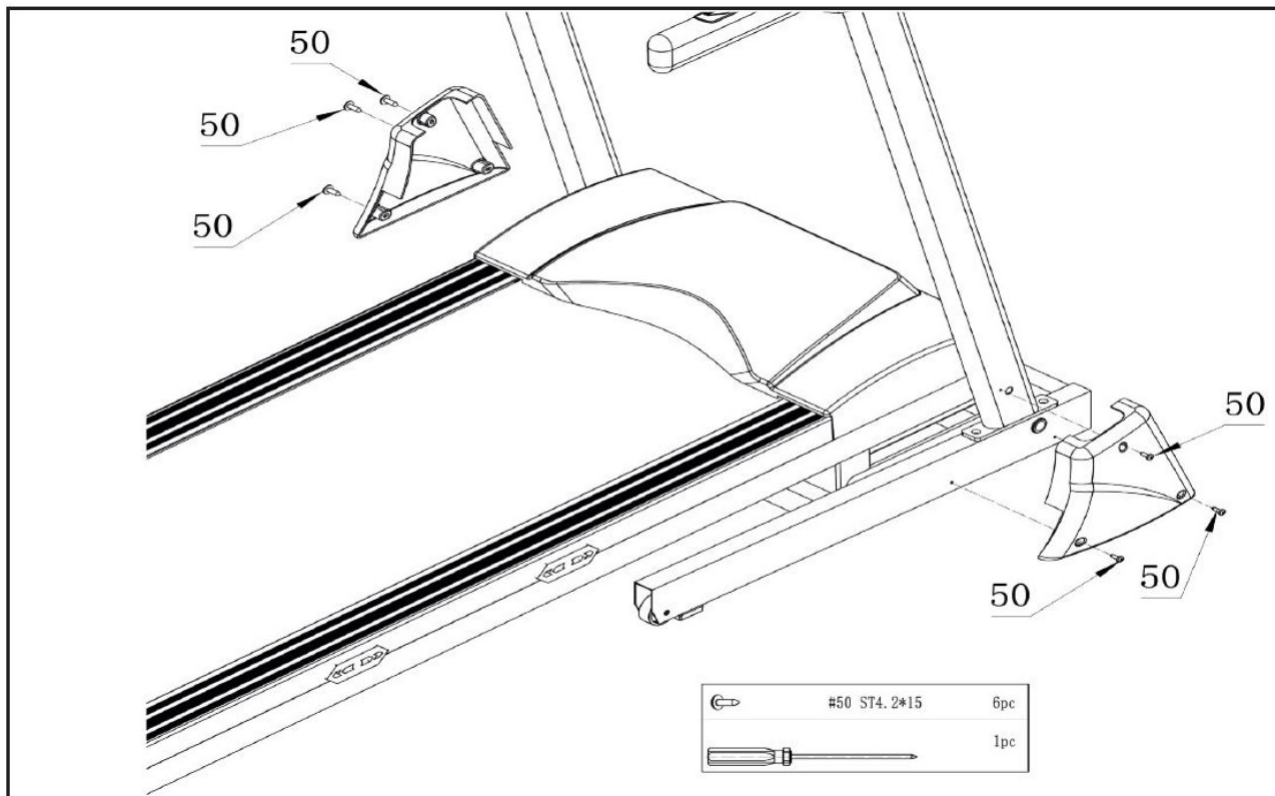


Połącz kabel z silnika z jego odpowiednikiem z pionowej podpory. Uważaj, aby podczas montażu podpory nie uszkodzić kabla.

Krok 2



Krok 3



Połącz kabel z komputera z jego odpowiednikiem z pionowej podpory. Uważaj, aby podczas montażu komputera nie uszkodzić kabla.

3.3. Ustawienie bieżni

- Nie używać bieżni na zewnątrz.
- Nie ustawiać 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 min. 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.

3.3.1 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

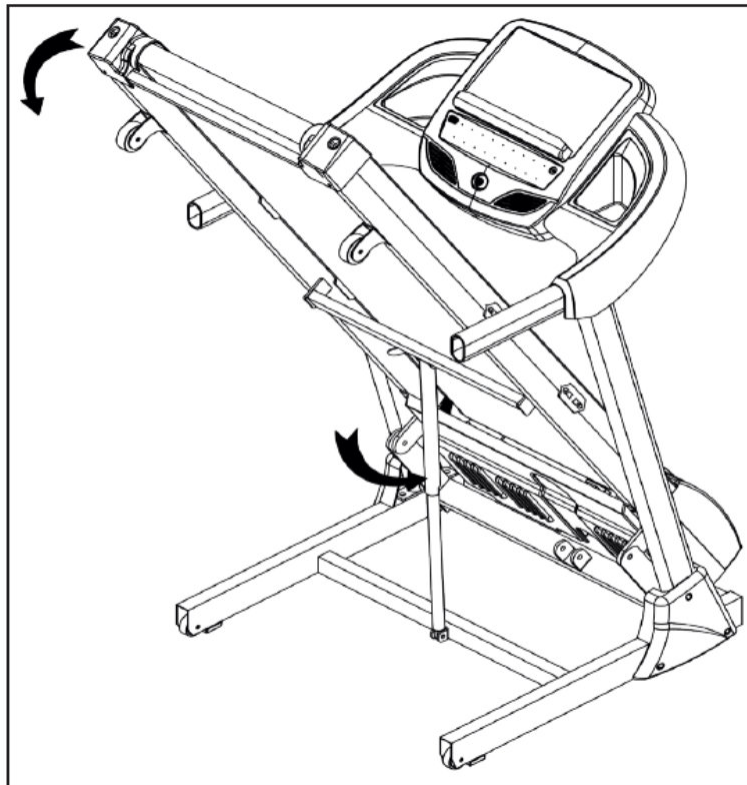
Bieżni nie należy podłączać przez rozdzielacz wraz z innymi urządzeniami elektrycznymi typu telewizor czy komputer.

3.3.3 Składanie bieżni

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

3.3.4 Rozkładanie bieżni

Podczas rozkładania bieżni, odblokuj nogą wspornik mechanizmu do składania. W tym samym momencie przesunij 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,
- złóż bieżnię, do momentu usłyszenia charakterystycznego kliknięcia,
- przechyl ostrożnie w kierunku „do siebie” i przesunij bieżnię przy pomocy rolek transportowych.

3.3.6. 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 schowaj w miejscu niedostępnym dla dzieci.

4. Uruchamianie

4.1. Zasilanie

Przyciśnij przycisk zasilania na „I”, który 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, zawieś klucz na grubym sznurku i przypnij 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 rozpocznie pracy, 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 zatrzymasz bieżnię poprzez pociągnięcie klucza bezpieczeństwa, kiedy nachylenie nie będzie wynosiło 0%, konieczne jest, przed ponownym uruchomieniem bieżni, a po umieszczeniu klucza w konsolce, 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. Nagłe wyłączenie

W razie konieczności nagłego zatrzymania bieżni i 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. Klawisze funkcyjne

START-STOP:

Rozpoczyna i kończy trening

VOLUME +/-:

Ustawienie głośności

MODE:

Aktywuje różne programy

SPEED +/-:

Zwiększenie lub zmniejszenie prędkości

INCLINE +/-:

Zwiększenie lub zmniejszenie nachylenia

PROG:

Aktywuje różne programy

QUICK SPEED / INCLINE:

Bezpośrednia zmiana prędkości / nachylenia podczas treningu

5.1.1 Informacje ogólne

Złącze MP3: do bieżni można podłączyć wszystkie odtwarzacze MP3 lub inne urządzenie wyposażone w gniazdo słuchawek.

Złącze USB służy do odtwarzania muzyki z MP3.

5.2. Włączenie komputera

5.2.1 Szybki start

Włącz bieżnię.

Umieść klucz bezpieczeństwa we wskazanej pozycji. Usłyszysz sygnał dźwiękowy, a wyświetlacz jest aktywny.

Przyciśnij START, aby uruchomić bieżnię. Pas zacznie poruszać się z prędkością (SPEED) 1km/h i nachyleniem 0.

Podczas treningu używaj SPEED / INCLINE, aby dostosować prędkość / nachylenie. Możesz w tym celu użyć także przycisków szybkiego wybierania (Quick).

Istnieje również możliwość wprowadzenia wartości dot. czasu treningu, dystansu lub ilości kalorii do spalania. Patrz punkt 5.2.2.

Użycie STOP w czasie treningu, spowoduje zatrzymanie bieżni. Urządzenie przejdzie w stan wstrzymania na 5 minut, a po tym czasie wróci automatycznie do stanu gotowości (START-Modus). Aby kontynuować trening w trakcie stanu wstrzymania przyciśnij START, aby zakończyć trening naciśnij dwukrotnie STOP.

5.2.2 Program MODUS

Definiowanie celu

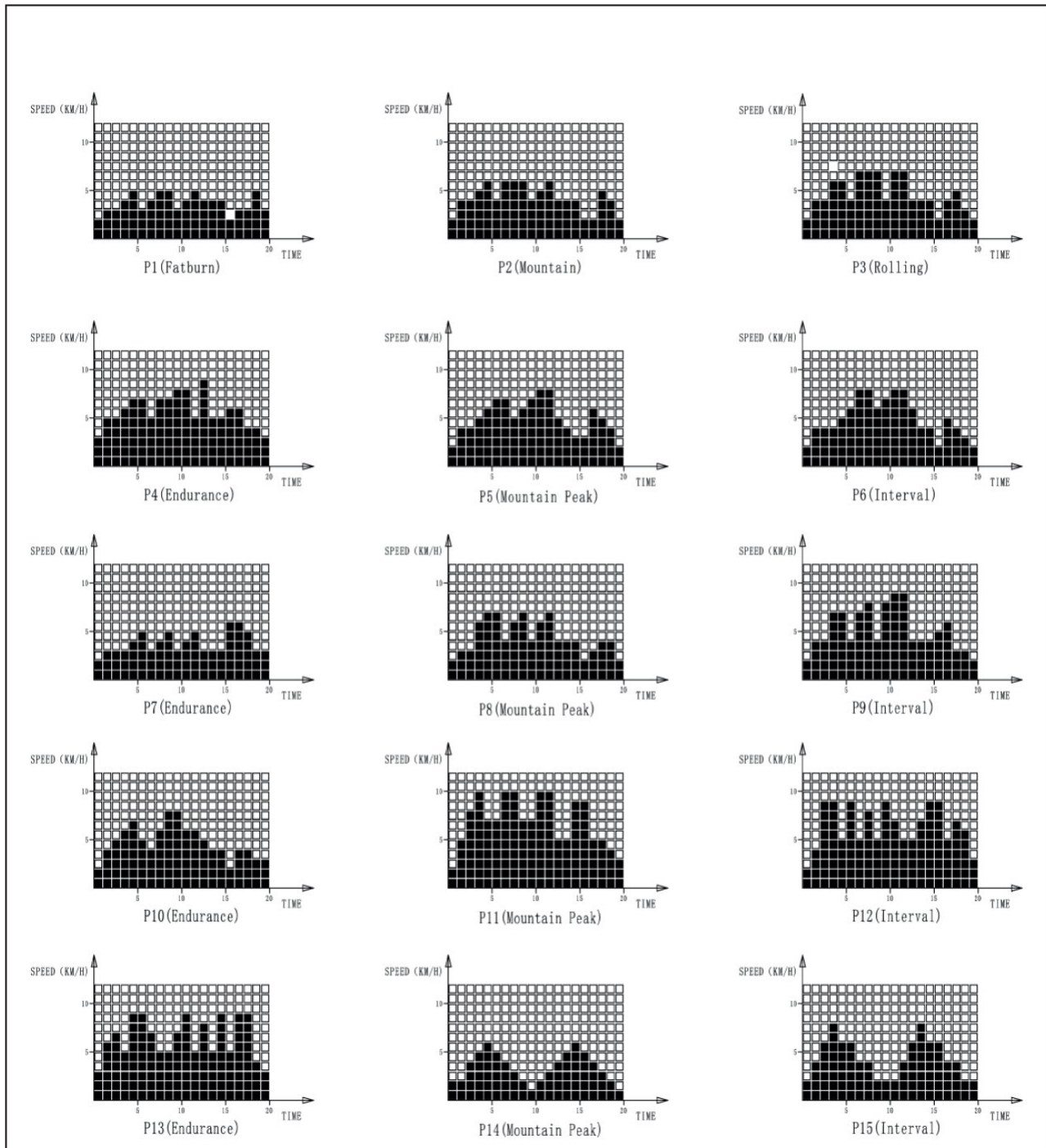
Naciskając MODE możesz wprowadzić czas treningu w zakresie 5-99 minut. Aby potwierdzić wartość naciśnij START, a trening się rozpocznie. Powtórne naciśnięcie MODE usunie czas treningu, a będziesz mógł wprowadzić dystans w zakresie 5-99,9 km. Jeśli chcesz trenować wg dystansu, naciśnij START.

Kolejne naciśnięcie MODE umożliwi podanie ilości kalorii do spalenia w zakresie 50-999. Naciśnięcie START rozpocznie trening, naciskając MODE przejdziesz do programu MODUS. W programie MODUS zostanie automatycznie tylko dopasowana prędkość, nachylenie należy ustawić manualnie.

Naciśnij MODE, aby wybrać program: P1-P15.

Wyświetlony zostanie proponowany czas, który można zmienić za pomocą przycisku INCLINE lub SPEED. Po naciśnięciu ENTER może zostać wprowadzony dodatkowo poziom startu.

Naciśnij START aby rozpocząć trening. Ponowne naciśnięcie MODE aktywuje kolejny program.



5.2.3 Program CUSTOMIZE

Włącz bieżnię.

Naciśnij MODE aż pojawi się USER1-USER3.

Domyślnie ustawiony czas to 30 minut, po czym naciskając SPEED / INCLINE może zostać zmieniony.

Jeśli czas został ustawiony, naciśnij ENTER. Możesz ustawić prędkość dla pierwszego poziomu za pomocą SPEED lub INCLINE. Naciśnij ENTER. Następnie zostaniesz poproszony o podanie nachylenia. Ponowne naciśnięcie ENTER służy potwierdzeniu i aktywowaniu kolejnego odcinka.

Masz do dyspozycji 20 odcinków, które można ustawić wg powyższych wskazówek. Ostatni odcinek należy zatwierdzić ENTER i możesz rozpocząć trening naciskając START. Profil został zapisany.

5.2.4 Programy HRC

HP1: maksymalne tętno treningowe odpowiada 60% Twojego tętna maksymalnego

HP2: maksymalne tętno treningowe odpowiada 70% Twojego tętna maksymalnego

HP3: maksymalne tętno treningowe odpowiada 80% Twojego tętna maksymalnego

Naciskaj MODE tak długo, aż pojawi się HP, w zależności o tego na jakim poziomie tętna chcesz trenować.

Miga AGE, za pomocą INCLINE lub SPEED możesz wprowadzić Twój wiek. Po wprowadzeniu naciśnij MODE. Zostanie wyświetlone wyliczone tętno treningowe, ale może zostać dopasowane za pomocą przycisków strzałek. Naciśnij START, a Twój trening się rozpocznie.

Komputer mierzy co 15 sekund średnie tętno, tak więc prędkość jest również dopasowywana co 15 sekund. Prędkość zawsze wzrasta o 0,8 km/h, do momentu w którym tętno znajduje się 15 uderzeń poniżej obliczonej wartości. Jeśli tętno treningowe jest w zakresie 15-5 uderzeń poniżej obliczonego, wtedy prędkość wzrasta tylko o 0,4 km/h. Jeśli tętno treningowe jest w zakresie 5-0 uderzeń poniżej obliczonego tętna maksymalnego, wtedy prędkość nie wzrasta. Jeśli tętno treningowe jest w zakresie 5-15 uderzeń powyżej obliczonego tętna maksymalnego, wtedy prędkość zmniejsza się o 0,4 km/h. Jeśli tętno treningowe przekracza o 15 uderzeń obliczone tętno maksymalne, wtedy prędkość zmniejsza się o 0,8 km/h. Prędkość będzie tak długo zmniejszana, aż Twoje tętno treningowe będzie znowu poniżej maksymalnego obliczonego tętna.

Jeśli sygnał tętna nie zostanie wykryty 2 razy z rzędu, wtedy prędkość spadnie do 1 km/h i po 15 sekundach bieżnia zatrzyma się.

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

5.2.5 BODY FAT

Naciskaj MODE tak długo, aż pojawi się BODY FAT.

Po lewej stronie pojawi się „1”. Za pomocą SPEED możesz zmienić pomiędzy „1” (mężczyzna) i „2” (kobieta). Zatwierdź MODE.

Po lewej stronie pojawi się „2”. Za pomocą SPEED możesz wprowadzić wiek. Po wprowadzeniu naciśnij MODE.

Po lewej stronie pojawi się „3”. Za pomocą SPEED możesz wprowadzić wzrost w cm. Po wprowadzeniu naciśnij MODE.

Po lewej stronie pojawi się „4”. Za pomocą SPEED możesz wprowadzić wagę. Po wprowadzeniu naciśnij MODE.

Po lewej stronie pojawi się „5”. Połóż obie dłonie na czujnikach dotykowych, a zostanie ustalona zawartość tłuszczu w organizmie. Wynik zostanie podany w procentach.

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 nie więcej niż 1 obrót na jeden krok,
- Naciągać jedną stronę poluzowując drugą,
- Prędkość bieżni musi wynosić 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.

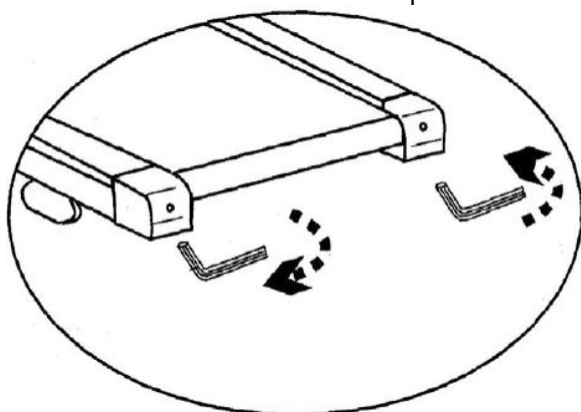
Jeżeli odstęp od lewej strony jest za duży wówczas:

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

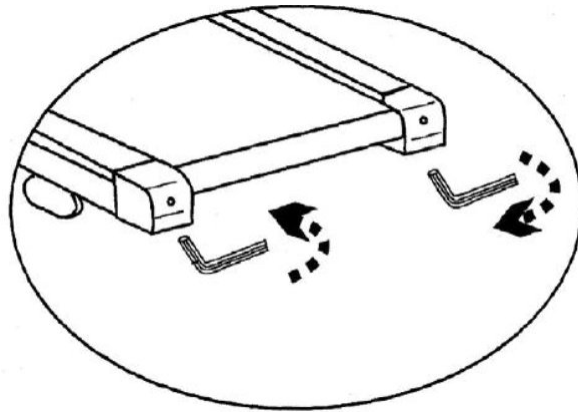
Jeżeli odstęp od prawej strony jest za duży wówczas:

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

Bieżnia za bardzo na prawo

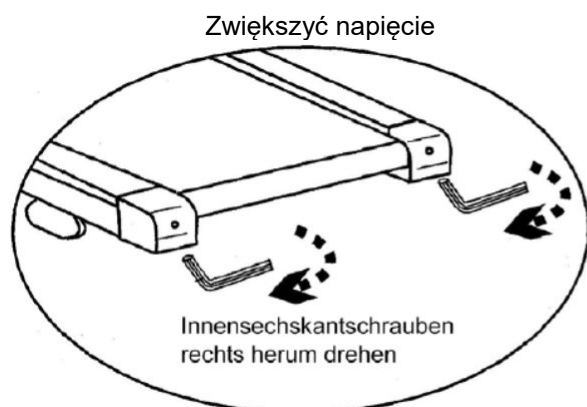


Bieżnia za bardzo na lewo

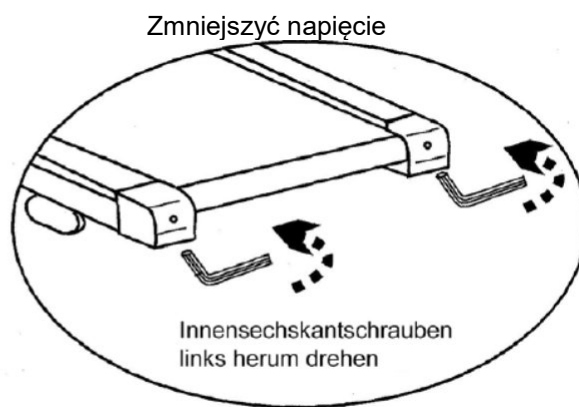


6.3. Napinanie pasa bieżni

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 1 obrót na raz. Powtórz krok tyle razy, aż problem zostanie usunięty podczas stawiania nogi na bieżni. Jeśli pas nie będzie wycentrowany, należy go wycentrować zgodnie z pkt. 6.2 instrukcji.



Przekręcić śrubę imbusową w prawo



Przekręcić śrubę imbusową w lewo

6.4. Smarowanie pasa bieżni

Odpowiednie smarowanie pasa bieżni podwyższa komfort i minimalizuje tarcie. Smarowanie bieżni przed pierwszymi ćwiczeniami nie jest konieczne. Ze względu na tarcie bieżnia musi być smarowana od czasu do czasu. Smarowanie powinno być wykonywane co 6 miesięcy, jeżeli bieżnia użytkowana jest przynajmniej 3 razy w tygodniu po 30 minut przy prędkości 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 odrobinę 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 - ćwiczenia rozluźniające lub rozciągające.
- 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 spalenie tkanki tłuszczowej. W miarę wzrostu sprawności fizycznej, możesz zwiększyć częstotliwość treningu nawet do codziennego. Jest szczególnie istotne, aby ćwiczyć w regularnych odstępach czasu.

7.2. Intensywność treningu

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

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.

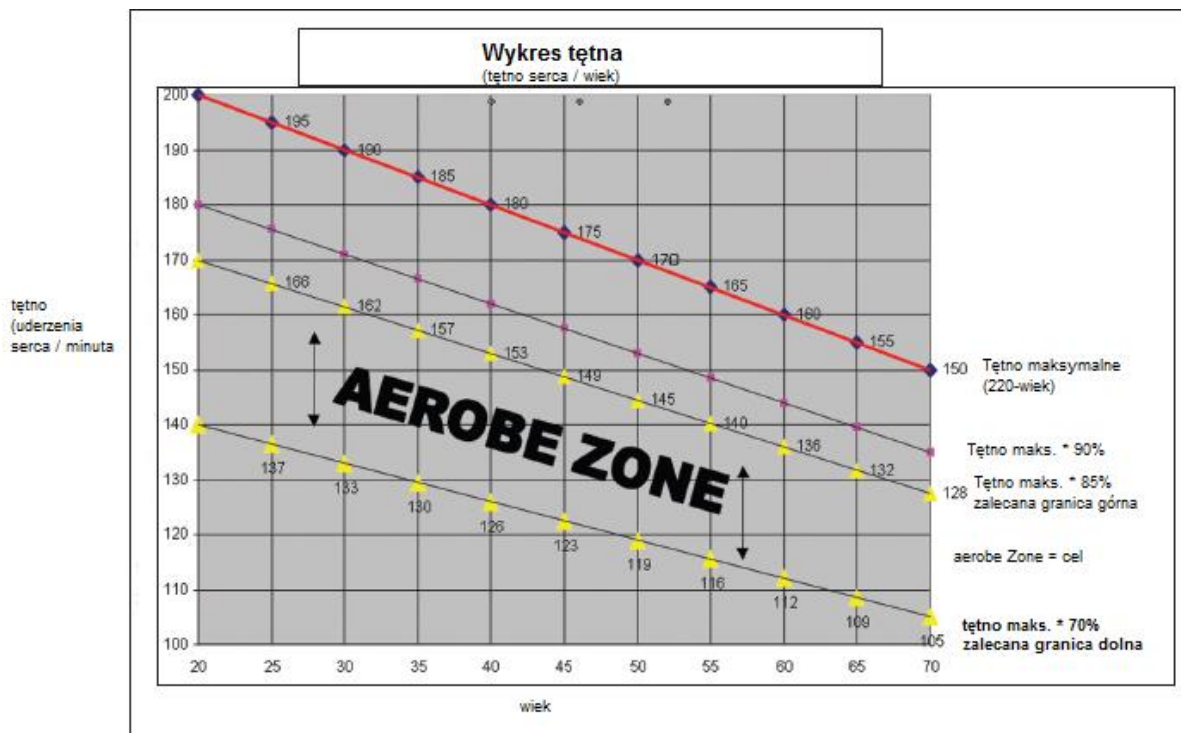
Rozprężenie:

5 do 10 minut powolnego poruszania.

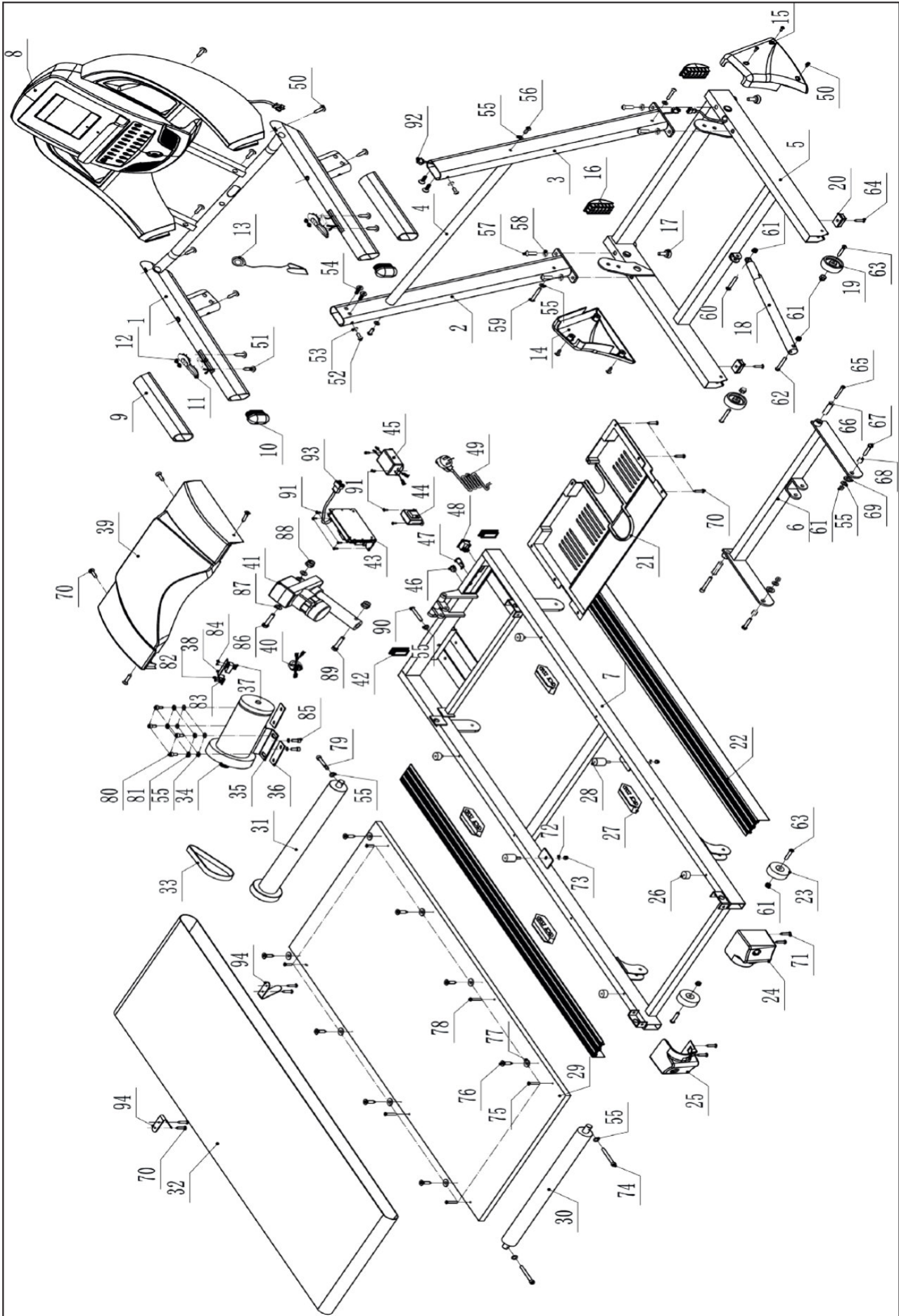
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

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
4336 -1	Rahmen für Computer	Computer frame		1
-2	Stütze, links	Left upright tube		1
-3	Stütze, rechts	Right upright tube		1
-4	Verbindungsrahmen	Cross bar		1
-5	Hauptrahmen	Main frame		1
-6	Steigungsrahmen	Incline frame		1
-7	Laufdeckrahmen	Deck frame		1
-8	Computer	Computer		1
-9*	Schaumstoff für Handlauf	Foam		2
10	Kunststoffabdeckung Handgriff	Endcap for handle		2
-11	Rahmen für Verstellung am Handlauf	Handlebar quick button		1
-12	Verstellung für Handlauf	Handlebar incline button		1
-13	Not-Aus Schlüssel	Emergency key		1
-14	Seitliche Abdeckung, unten links	Left lower cover		1
-15	Seitliche Abdeckung, unten rechts	Right lower cover		1
-16	Kunststoffkappe für Hauptrahmen	Plastic cap for mainframe		2
-17	Niveaueausgleich	Height adjustment		2
-18	Zylinder	Cylinder		1
-19	Transportrolle	Transportationwheel		2
-20	Gummidämpfer	Rubber bumper		2
-21	Motorabdeckung	Motor cover		1
-22	Seitliche Abdeckung	Side rails		2
-23	Rolle	Roller		2
-24	Laufdeck Endkappe, rechts	Right running deck endcap		1
-25	Laufdeck Endkappe, links	Left running deck endcap		1
-26	Dämpfungselemente	Cushions		4
-27	Geldämpfer	Gel-bumper		2
-28	Laufdeckanschlag	Running deck limiter		2
-29	Laufdeck	Running deck		1
-30	Antriebsrolle, hinten	Rear roller		1
-31	Antriebsrolle, vorne	Front roller		1
-32+	Laufgurt	Running belt		1
-33*	Antriebsriemen	Drive belt		1
-34*	Motor	Motor		1
-35	Motorhalterung	Motorfixation		1
-36	Motordämpfung	Motorcushion		2
-37	Geschwindigkeitssensor	Speed sensor		1
-38	Halterung für Geschwindigkeitssensor	Bracket for speed sensor		1
-39	Motorabdeckung	Motor cover		1
-40	Magnetring	Magnetring		1
-41*	Steigungsmotor	Incline motor		1
-42	Laufdeckendkappe, vorne	Running deck frame front endcap		2
-43	Platine	PCB		1
-44	Spule	Inductor		1
-45	Spannungsfiler	Power filter		1
-46	Druckschalter	Power wire plug		1
-47	Sicherung	Fuse		1
-48	Netzschalter	Netzschalter		1
-49	Netzkabel	Power cord		1
-50	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.8x15	15
-51	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.8x50	4
-52	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x30	2
-53	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø8	2
-54	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	4
-55	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	18
-56	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	2
-57	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x20	6
-58	Unterlegscheibe	Washer	Ø10	6
-59	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x45	2
-60	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x30	1
-61	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	5
-62	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x45	1
-63	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x40	4
-64	Kreuzschlitzschraube	Crossheadscrew	ST4.2x20	2
-65	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x50	2
-66	Hülse	Sleeve	Ø13	2
-67	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	2
-68	Hülse für Steigungsrahmen	Sleeve for incline frame		2
-69	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer	Ø8	2
-70	Kreuzschlitzschraube	Crossheadscrew	ST4.8x15	16
-71	Kreuzschlitzschraube	Crossheadscrew	ST4.2x15	4
-72	Unterlegscheibe	Washer	Ø6	2

-73	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	2
-74	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x65	2
-75	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x20	4
-76	Kreuzschlitzschraube	Crossheadscrew	ST4.2x15	8
-77	Führung für seitlich Abdeckung	Side rail guide		8
-78	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x20	2
-79	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x20	1
-80	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x20	4
-81	Federring	Spring washer		4
-82	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M4x10	2
-83	Unterlegscheibe	Washer	Ø4	2
-84	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 2.9x6	2
-85	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x12	2
-86	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x50	1
-87	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer	Ø10	2
-88	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	2
-89	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x60	1
-90	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x60	1
-91	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4.2x12	6
-92	Verbindungskabel	Connection cable		1
-93	Kabel für Platine	PCB cable		1
-94	Laufgurtzentrierung	Running belt guide		2

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. Tarnogórska 1
 44-100 Gliwice
 serwis: 882-017-616; salon: 32-270-77-22
 e-mail: serwis@finnlo.com.pl
www.finnlo.com.pl