

FINNLO

AQUON WATER GLIDE



Instrukcja obsługi

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa.....	3
2.	Informacje ogólne.....	3
2.1.	Opakowanie.....	3
2.2.	Usuwanie.....	4
2.3.	Utylizacja baterii.....	4
3.	Montaż.....	4
3.1.	Napełnianie zbiornika i obchodzenie się z wodą.....	9
3.2.	Wymiana wody.....	10
4.	Ustawienia.....	11
5.	Technika wiosłowania.....	12
6.	Pielęgnacja i konserwacja.....	14
7.	Komputer.....	15
7.1.	Specyfikacja komputera.....	15
7.2.	Funkcje komputera.....	15
7.3.	Wartości docelowe.....	16
7.4.	Rozbudowa pasa do ciągnięcia.....	16
7.5.	Montaż pasa do ciągnięcia.....	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.....	19
8.5.	Czas trwania treningu.....	20
9.	Lista części.....	21

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja wioślarza klasy HC wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/7.
- Maksymalne obciążenie: 150kg.
- Wioślarz powinien być używany zgodnie z przeznaczeniem.
- Użycie niezgodne z przeznaczeniem może być niebezpieczne. Importer nie ponosi odpowiedzialności za szkody wywołane niewłaściwym użytkowaniem sprzętu.
- Sprzęt został wyprodukowany zgodnie z najnowszymi standardami bezpieczeństwa. Potencjalne zagrożenia mogące spowodować urazy zostały wykluczone.

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

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

2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy DIN EN 957-1/7 klasy HC. Znak CE odnosi się do dyrektywy UE 2014/30/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.

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. 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. Utylizacja baterii

Zużyte baterie należy oddać w sklepach z art. elektrycznymi lub wyrzucić do odpowiedniego pojemnika.

Baterie nie mogą zostać usunięte jako odpad domowy. Jako konsument, jesteście Państwo ustawowo zobowiązani do zwrotu zużytych baterii. Stare baterie można oddać do punktów zbiórki w gminie lub wszędzie tam, gdzie są sprzedawane baterie tego samego typu. Baterie / akumulatory muszą być rozładowane lub zabezpieczone przed zwarcim.

Następujące znaki znajdują się na bateriach zawierających szkodliwe substancje:

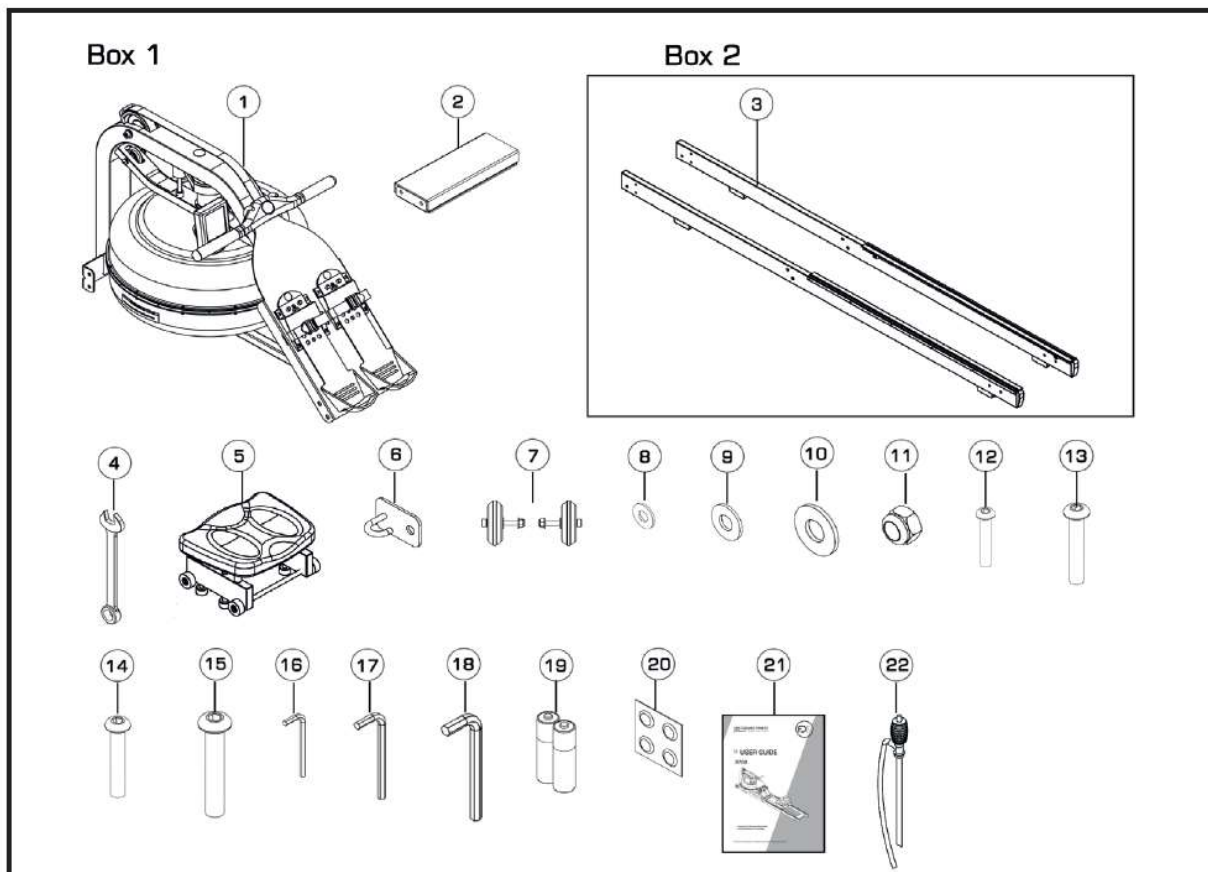
Pb = bateria zawiera ołów

Cd = bateria zawiera kadm

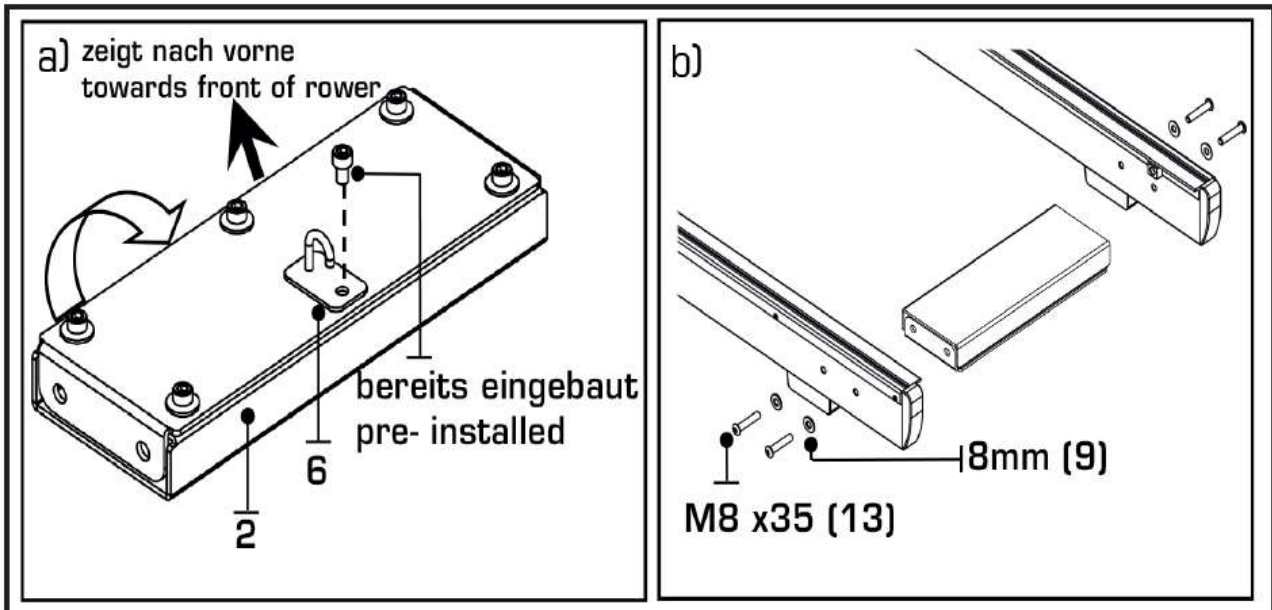
Hg = bateria zawiera rtęć



3. Montaż



Krok 1



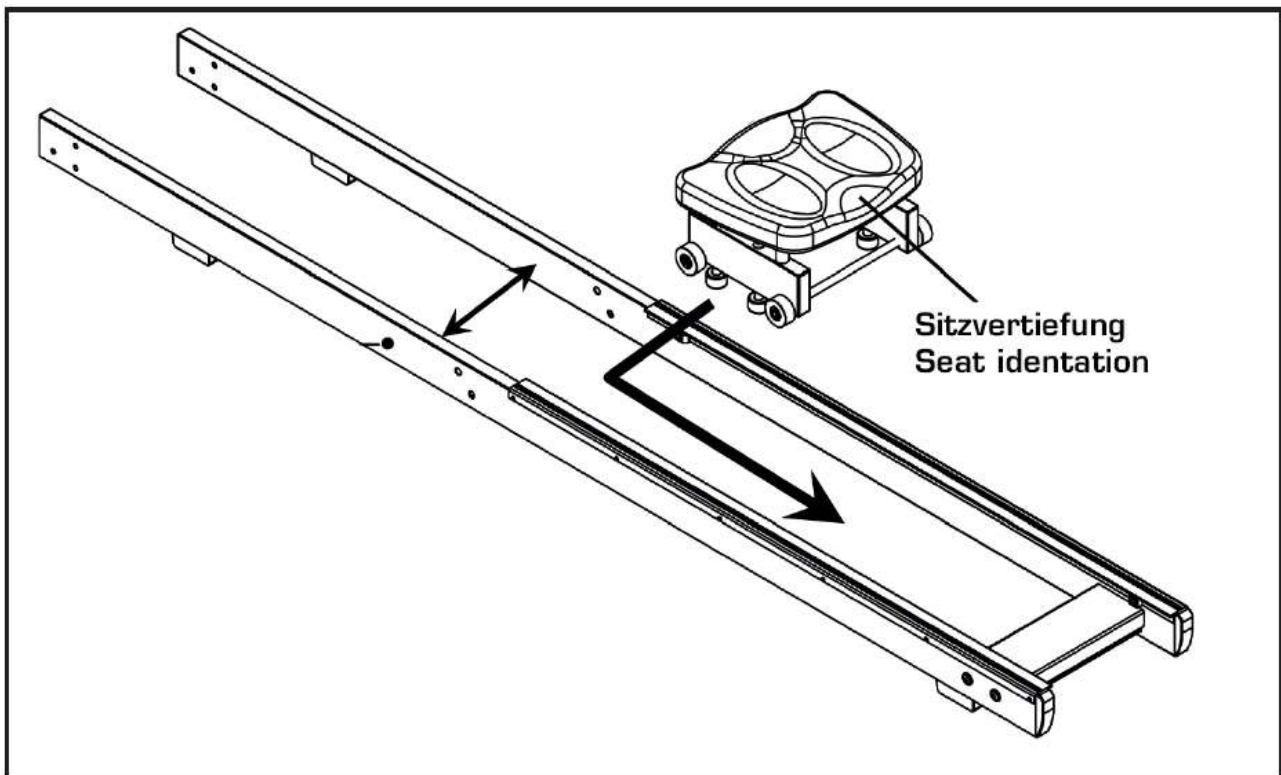
- Rozpocznij od tylnej podpory. Od spodu znajduje się na środku już zamontowana śruba. Z zestawu elementów wyciągnij mocowanie hakowe [6] i zmontuj go jak pokazano na rysunku na tylnej podporze. Zwróć uwagę na właściwe ułożenie mocowania i haka, aby końcówka gumowej liny mogła zostać zahaczona od przodu, tak jak pokazano na rysunku.
- Połącz boczne szyny po lewej i prawej stronie za pomocą 4 śrub M8x35 [13] i 4 podkładek M8 [9].

Tłumaczenie opisów na rysunku:

Zeigt nach vorne – skierowane w przód

Bereits eingebaut – już zamontowane

Krok 2



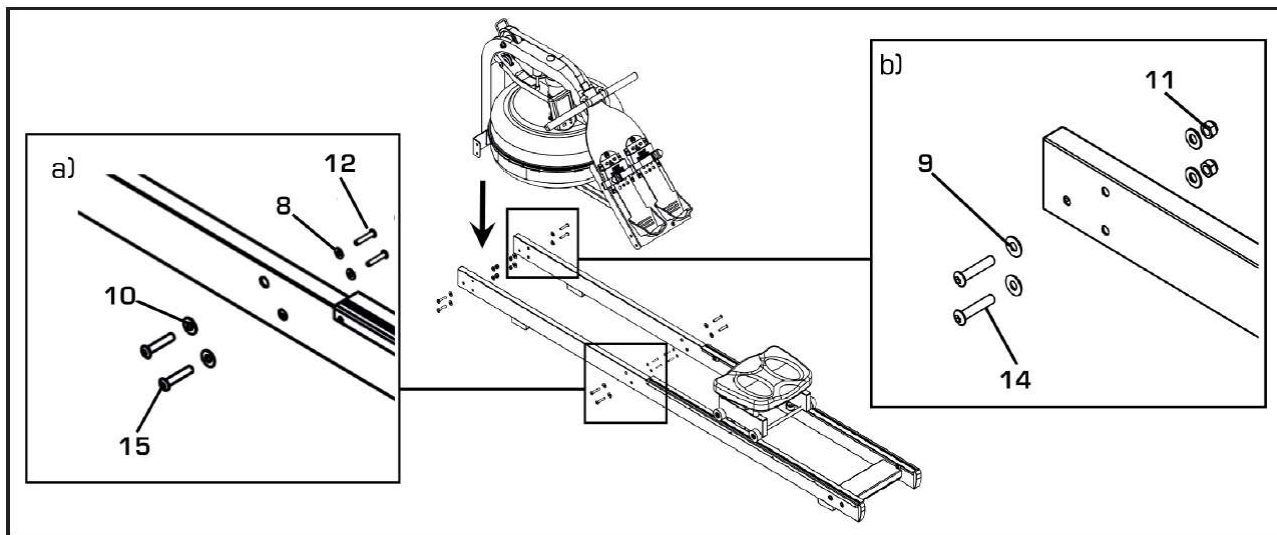
Wsuń siodełko [3] pomiędzy boczne elementy ramy. Jeśli istnieje taka potrzeba możesz lekko rozchylić boczne elementy ramy.

Wgłębienie na siodełku musi być skierowane w tył.

Tłumaczenie opisów na rysunku:

Sitzvertiefung – wgłębienie na siodełku

Krok 3



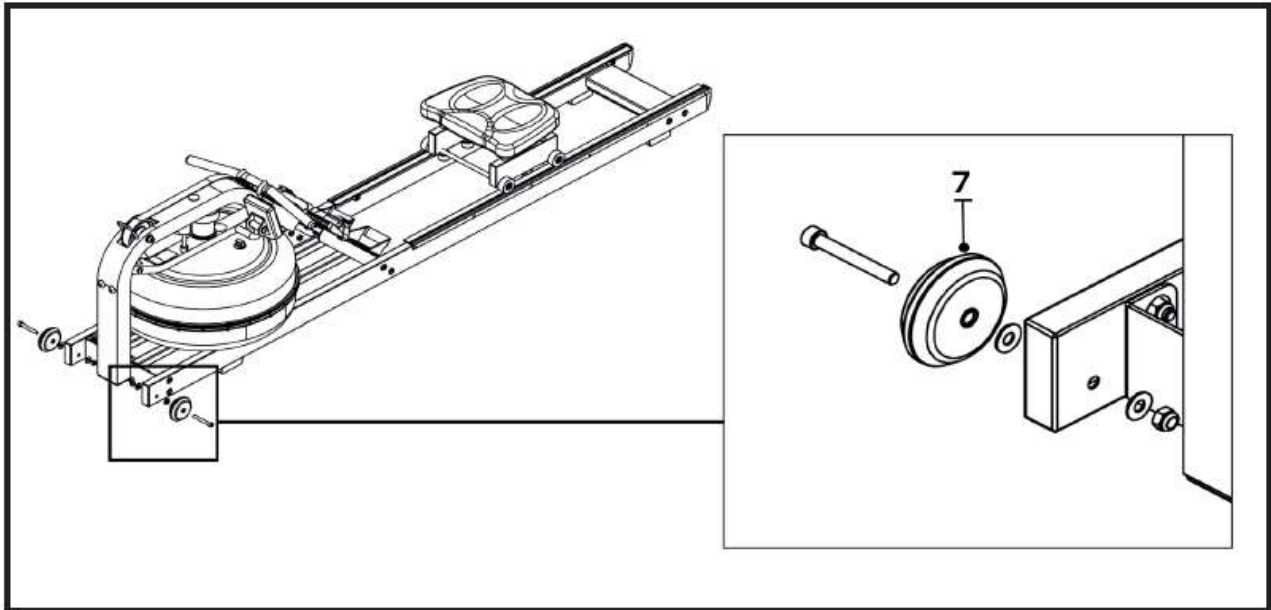
W kolejnym kroku zamontuj ramę główną [1] pomiędzy bocznymi szynami.

- Przełóż od zewnątrz z tyłu przez boczne szyny wszystkie śruby M10x29,5mm [15] i podkładki M10 [10] w celu utrzymania ramy głównej we właściwej pozycji. Zabezpiecz ramę główną [1] od wewnątrz za pomocą śrub M6x15mm [12] i podkładek M6 [8].
- Od przodu rama główna [1] jest mocowana za pomocą 4 śrub M8x45mm [14], 8 podkładek M8 [9] i 4 nakrętek samokontrujących M8 [11].

Nie dokręcaj śrub. Możliwe, że dostęp do przednich dolnych śrub jest utrudniony. Te śruby mogą zostać dokręcone w momencie jak wioślarz będzie w pozycji pionowej. Na razie dolne śruby / nakrętki wyrównaj, a zostaną dokręcone.

Wskazówka: czyść rolki i szyny 1 w tygodniu za pomocą miękkiej suchej szmatki, aby zmniejszyć zużycie.

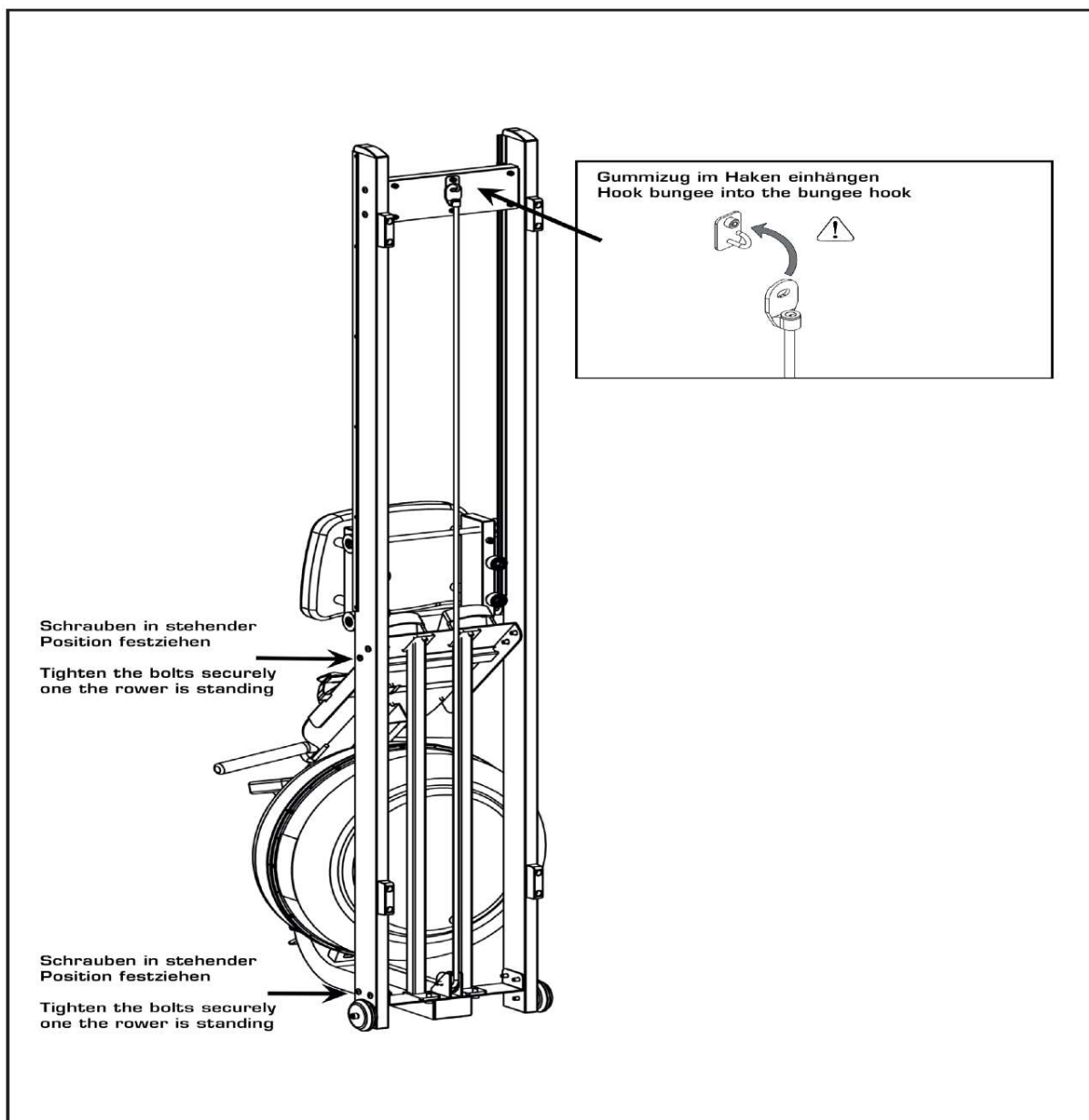
Krok 4



Zamocuj rolki transportowe [7] do bocznej szyny.

Wskazówka: jedna podkładka od zewnątrz i druga od wewnątrz z boku szyny.

Krok 5



Po przymocowaniu linki do tylnej klamry dokręć wszystkie śruby, ponieważ są one łatwiej dostępne w pozycji pionowej.

Opuść wioślarz z powrotem do pozycji poziomej i sprawdź, czy odbicie jest prawidłowe.

Sprawdź rolki / szyny siodełka pod kątem zabrudzeń lub zanieczyszczeń, zanim usiądziesz na siedzeniu. Drobne cząstki znajdujące się między rolkami siedziska a szynami jezdnyymi mogą uszkodzić koła lub powierzchnię bieżną.

Przed każdym użyciem sprawdzaj prowadnice pod kątem zabrudzeń i regularnie je czyść.

Wskazówka: Śruby ramy wioślarza muszą być regularnie sprawdzane pod kątem ich dokręcenia. Pierwsza kontrola po 4 tygodniach, a następnie co 12 miesięcy. Wybierz odpowiednie miejsce do przechowywania produktu.

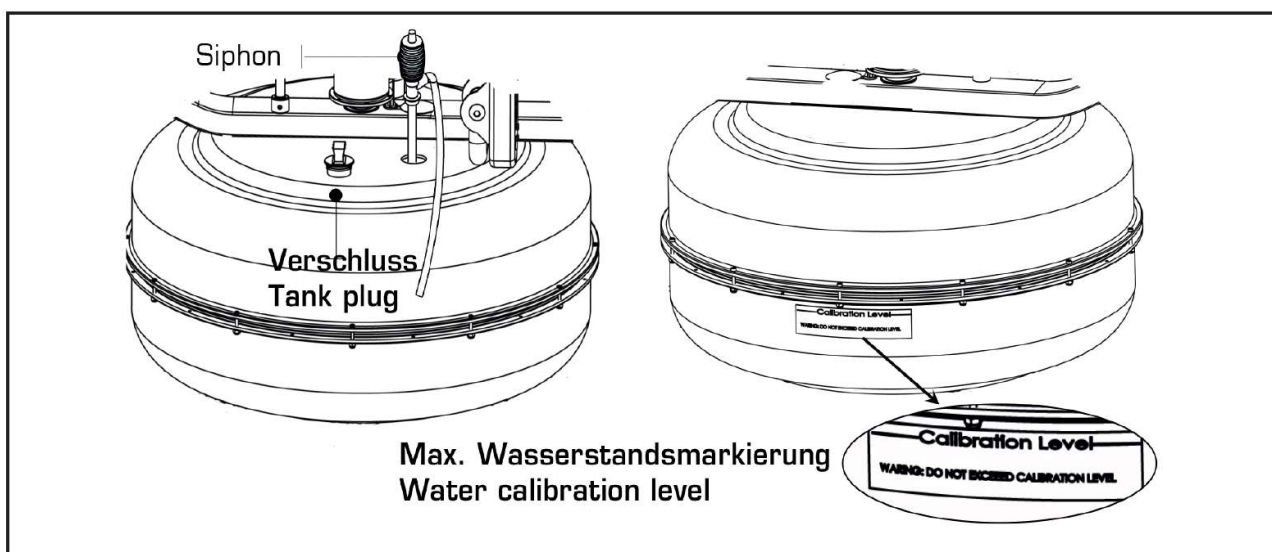
Włóż dołączone 2 baterie AA i sprawdź działanie monitora. Wybierz płaską i równą powierzchnię, na której będziesz używać wioślarza, aby uniknąć kotłowania i możliwego przedwczesnego zużycia.

Tłumaczenie opisów z rysunku:

Schrauben in stehender Position festziehen – śruby dokręcić w pozycji stojącej

Gummizug im Haken einhängen – linkę gumową zawiesić na hak

4. Napełnianie zbiornika i obchodzenie się z wodą



- Zdjąć gumowy korek wlewu z górnej części zbiornika.
- Umieścić duże wiadro z wodą obok wioślarza. Umieścić syfon [22] ze sztywnym węzłem w wiadrze i elastycznym węzłem w zbiorniku.
Uwaga: Przed napełnieniem upewnij się, że mały zawór odpowietrzający w górnej części syfonu jest zamknięty.
- Ścisnij syfon, aby rozpocząć napełnianie.
Ważne: Nie przepelniaj zbiornika!
- Gdy zbiornik jest pełny, otwórz zawór w górnej części syfonu, aby nadmiar wody spłynął.
- Po zakończeniu napełniania postępuj zgodnie z poniższym harmonogramem uzdatniania wody i włóż korek zbiornika.

NIE napełniaj zbiornika powyżej określonego maksymalnego poziomu 17 litrów. Zobacz naklejkę poziomu zbiornika z boku zbiornika.

UZDATNIANIE WODY

Dodaj 1 tabletkę do uzdatniania wody na pełny zbiornik. W ŻADNYM WYPADKU NIE NALEŻY UŻYWAĆ INNYCH TABLETEK DO OCZYSZCZANIA WODY NIŻ DOSTARCZONE Z URZĄDZENIEM. W zestawie otrzymujesz 4 x tabletki do uzdatniania wody, które wystarczą na kilka lat użytkowania. W przypadku chęci zakupu dodatkowych tabletek do uzdatniania wody, prosimy o kontakt z naszym zespołem serwisowym. Na obszarach ze złą jakością wody wodociągowej zaleca się stosowanie wody destylowanej.

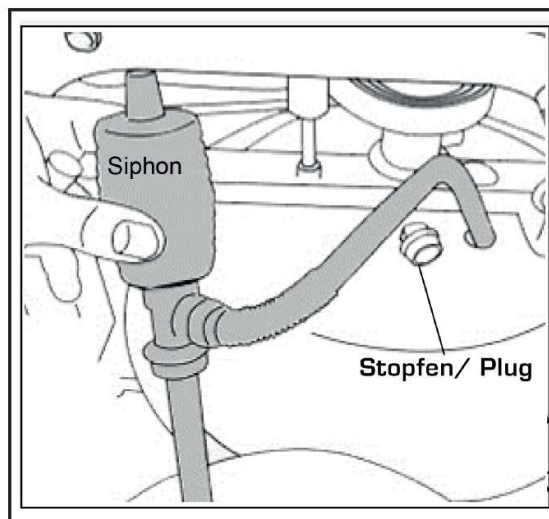
Tłumaczenie opisów z rysunku:

Siphon – syfon

Verschluss – zamknięcie

Max. Wasserstandsmarkierung – maksymalny poziom wody

5. Wymiana wody



1. Zdejmij nasadkę.
2. Włóż sztywną rurę do zbiornika na wodę, a elastyczny wąż do wiadra. Upewnij się, że zawór na syfonie jest zamknięty.
3. Ściśnij syfon, aby usunąć wodę.

Długotrwałe uzdatnianie wody i podstawowa eksploatacja:

Nie należy używać tabletek do uzdatniania wody innych niż dostarczone razem z urządzeniem. Skontaktuj się z serwisem w celu uzyskania tabletek zamiennych.

Harmonogramy uzdatniania wody dla wioślarza w zależności od nasłonecznienia zbiornika z płynem.

W jasnym, nasłonecznionym pomieszczeniu spodziewaj się co 8 do 12 miesięcy, w ciemniejszym miejscu 2 lub więcej lat, zanim będzie trzeba użyć nowej tabletki.

Jeśli woda jest lekko mętna, dodaj tabletkę do uzdatniania wody.

Tłumaczenie opisów z rysunku:

Siphon – syfon

Stopfen – zamknięcie

4. Ustawienia



1. Ustawienia długości podstawy pod stopy

Podnieś przednią ruchomą część, aż znajdzie się wyżej niż zapięcie.
Dopasuj długość. Dla butów o większym rozmiarze przesunij ogranicznik do tyłu.
Naciśnij uprzednio podniesioną część, tak aby zapięcia weszły w odpowiednie otwory.



2. Zapięcie stopy

Włóż stopę pod paski.
Pociągnij paski i zamocuj.



3. Odpinanie stopy

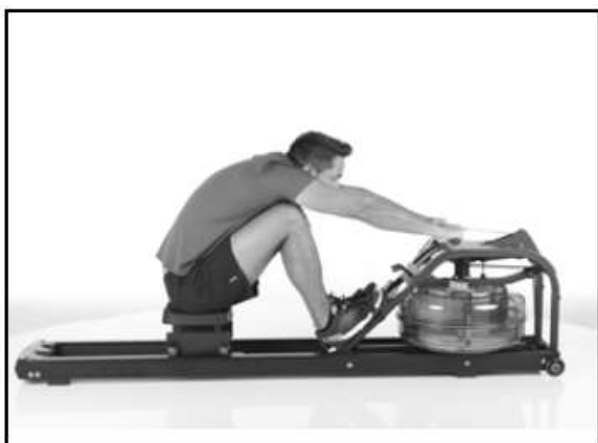
Aby poluznić taśmę, naciśnij klamrę w kierunku na zewnątrz i podnieść przednią część stopy.

4. Przenoszenie

Podnieś wioślarza z tyłu i przejedź na wybrane miejsce.
Przechowuj w pozycji pionowej.



5. Technika wiosłowania



Pochylenie w przód:

ŻŁE:

Zbyt mocne pochylenie, górna część ciała, ramiona i głowa za bardzo pochylone do przodu. Taka pozycja bardzo obciąża kręgosłup w odcinku lędźwiowym.



DOBRZE:

Proste plecy, ramiona są ponad pośladkami.



Położenie rąk:

ŹLE:

Rozpoczynając wiosłowanie zginasz ręce.



DOBRCZE:

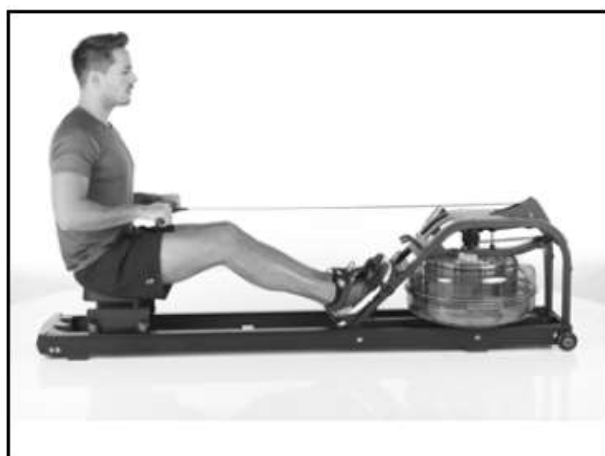
Wiosłowanie należy rozpocząć przez wyprost nóg i trzymanie wyprostowanych rąk.



Ułożenie rąk:

ŹLE:

Łokcie za mocno zgięte. Ręce za bardzo przyciągnięte do klatki piersiowej.



DOBRCZE:

Zwróć uwagę, żeby ręce nie były za bardzo przyciągnięte do klatki piersiowej.



Wyprostowanie nóg:

ŹLE:

Na końcu ruchu przeprostowane kolana.



DOBRCZE:

Kolana lekko zgięte i nie przeprostowane.

6. Pielęgnacja i konserwacja

Element	Częstotliwość	Co należy zrobić?
rolki i szyny	tygodniowo	Czyść rolki i szyny wilgotną szmatką.
zbiornik na wodę	12-24 miesięcy	Postępuj wg wskazówek w instrukcji.
lina gumowa	co 100 godzin	Sprawdź napięcie liny i ustaw.
pas do ciągnięcia	co 100 godzin	W przypadku zużycia wymienić. Skontaktować się z serwisem.

Rozwiązywanie problemów

Problem	Powód	Co należy zrobić?
Zabarwienie wody	Zbiornik z wodą znajduje się w miejscu bezpośredniego nasłonecznienia.	Zmień miejsce ustawienia, aby nie było nasłonecznione. Użyj tabletki lub wody destylowanej.
ślizganie pasa / liny gumowej	lina gumowa zbyt słabo napięta	Napnij linę gumową. Patrz instrukcja.
Błędne dane czasu 500m; wioślowań	czujnik odległości / sprawdź pozycję	Sprawdź odległość czujnika do magnesu lub czy magnes się przesunął. W razie konieczności skontaktuj się z działem obsługi klienta.
Wyświetlacz nie działa po wymianie baterii.	Baterie zostały źle włożone / Baterie są wyczerpane.	Sprawdź właściwą polaryzację i położenie baterii. Jeśli problem będzie się w dalszym ciągu pojawiać skontaktuj się z serwisem.
Wyświetlacz jest aktywny, dane nie są wyświetlane.	Brak połączenia.	Sprawdź połączenie przewodów z komputerem.
	Odstęp czujników za duży.	Sprawdź odległość czujników. W razie konieczności skontaktuj się z działem obsługi klienta.

7. Komputer



6. Specyfikacja komputera

AUTOSTART: Rozpoczęcie wiosłowania uruchamia automatycznie komputer.

MODE: Dłuższe przyciśnięcie powoduje usunięcie wszystkich danych.

AUTO-PAUSE: Zaprzestanie wiosłowania spowoduje zapisanie danych na 5 minut.

AUTO-POWER-OFF: Po 5 minutach komputer się wyłączy i wszystkie dane zostaną usunięte.

7. Funkcje komputera

TIME: Czas treningu.

CZAS 500M: Średni czas na 500m.

DISTANCE: Przebyty dystans.

KALORIE: Ilość spalonych kalorii.

PULSE: Komputer został wyposażony w odbiornik do pomiaru tętna, który bezprzewodowo przekazuje tętno przy użyciu pasa telemetrycznego (5,0 – 5,5 kHz). Jeśli sygnał tętna zostanie zgubiony, na wyświetlaczu pojawi się „P”.
Jeśli tętno treningowe przekroczy ustawioną granicę tętna, usłyszysz sygnał.

- SPM:** Wiosłowania / minutę
- WATTS:** Moc na jeden ruch.
- STROKES:** Wyświetla łączną ilość wiosłowań Twojego bieżącego treningu.
- TOTAL STROKES:** Wyświetla łączną ilość wiosłowań Twoich wszystkich jednostek treningowych do 9999 wiosłowań. Po wyjęciu baterii, wartości zostaną skasowane.

8. Wartości docelowe

Do obsługi tego wiosłarza można wybrać trzy wartości docelowe: czas – dystans – ilość wiosłowań.

Przed rozpoczęciem treningu naciśnij MODE, aż wartość do ustawienia zacznie migać. Wartość docelową można określić za pomocą przycisków UP/DOWN. Po zakończeniu wprowadzania danych zacznij wiosłować. Ustawiona wartość jest odliczana wstecz. Gdy osiągnie zero, rozlegnie się sygnał dźwiękowy i wartości zaczną odliczanie w górę.

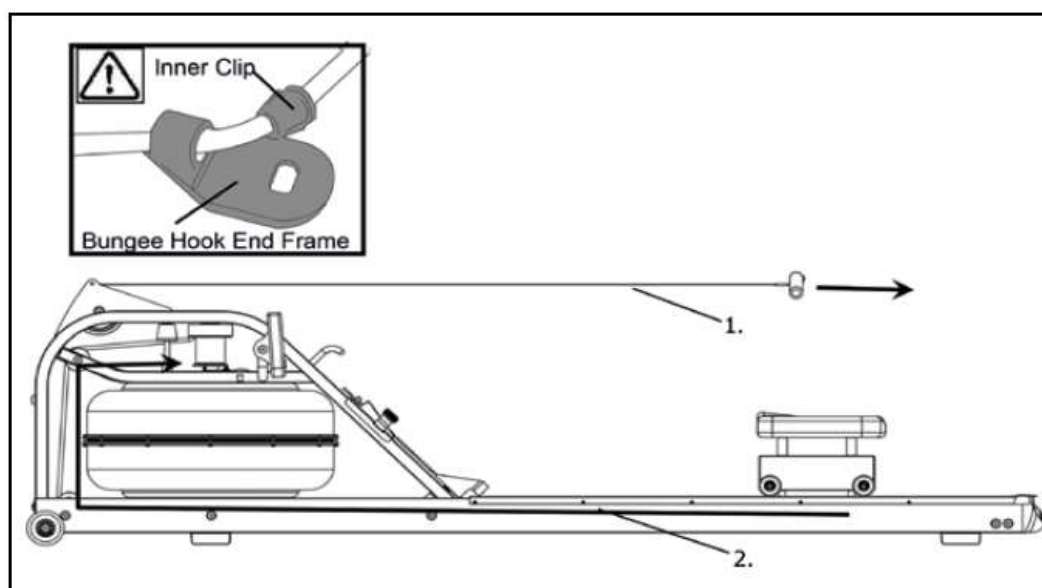
Program manualny

- Po prostu zacznij ćwiczyć, a wszystkie dane zaczną odliczanie w górę.
- Aby wstrzymać trening, naciśnij raz MODE. Symbol STOP miga i wszystkie wartości pozostają bez zmian.
- Ponownie naciśnij przycisk MODE, aby kontynuować sesję treningową.
- Jeśli trening zostanie przerwany (np. miga STOP), naciśnij RESET, a konsola powróci do modułu wyjściowego.

9. Rozbudowa pasa do ciągnięcia

Wyciągnij pas, tak daleko jak to możliwe, aż zostanie zablokowany przez linkę gumową.

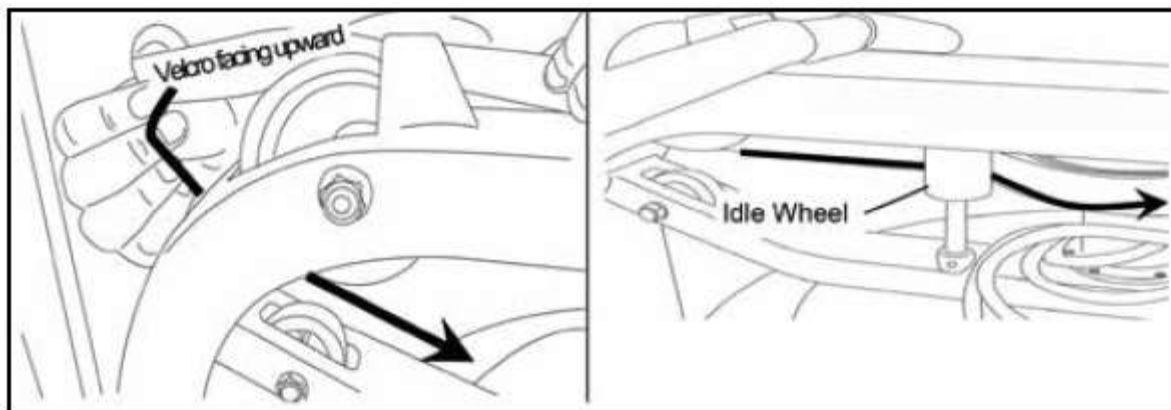
Wskazówka: Usłyszysz odpięcie rzepa, zanim pas zostanie poluzowany.



Usuń linkę gumową z tylnej podstawy. Naciśnij zamknięcie linki gumowej (Innerclip) z mocowania linki gumowej (Bungee hook end frame). Przełóż linkę gumową przez zamknięcie (Innerclip), w ten sposób że jest ona luźna. Teraz możesz zupełnie wyciągnąć linkę gumową.

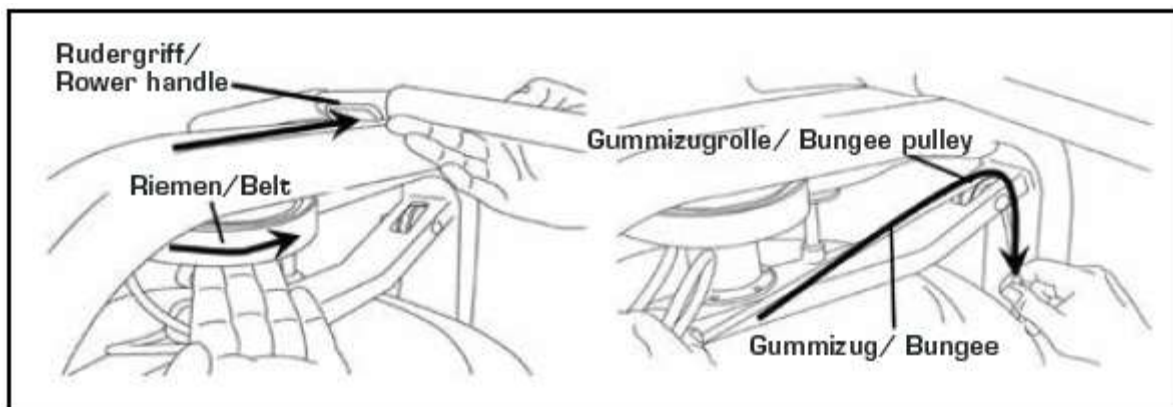
Wyciągnij pas tak daleko jak to możliwe, aż zostanie zatrzymany przez linkę gumową.

Wskazówka: Usłyszysz odpięcie rzepa, zanim pas zostanie poluzowany.



10. Montaż pasa do ciągnięcia

1. Zaczynj od tego, że rzep (wskazuje do góry) przełóż wokół rolki.
2. Następnie przeprowadź pas do ciągnięcia wokół rolki napinającej i zamocuj ją do tarczy pasa. W punkcie połączenia powstaje „mały nosek”.



3. Przeciągnij pas do ciągnięcia na tarczę pasa, do momentu aż uchwyt znajdzie się w przedniej pozycji.
4. Zamocuj linkę gumową z drugiej strony tarczy pasa i przesunij rolkę gumowej linki w dół.

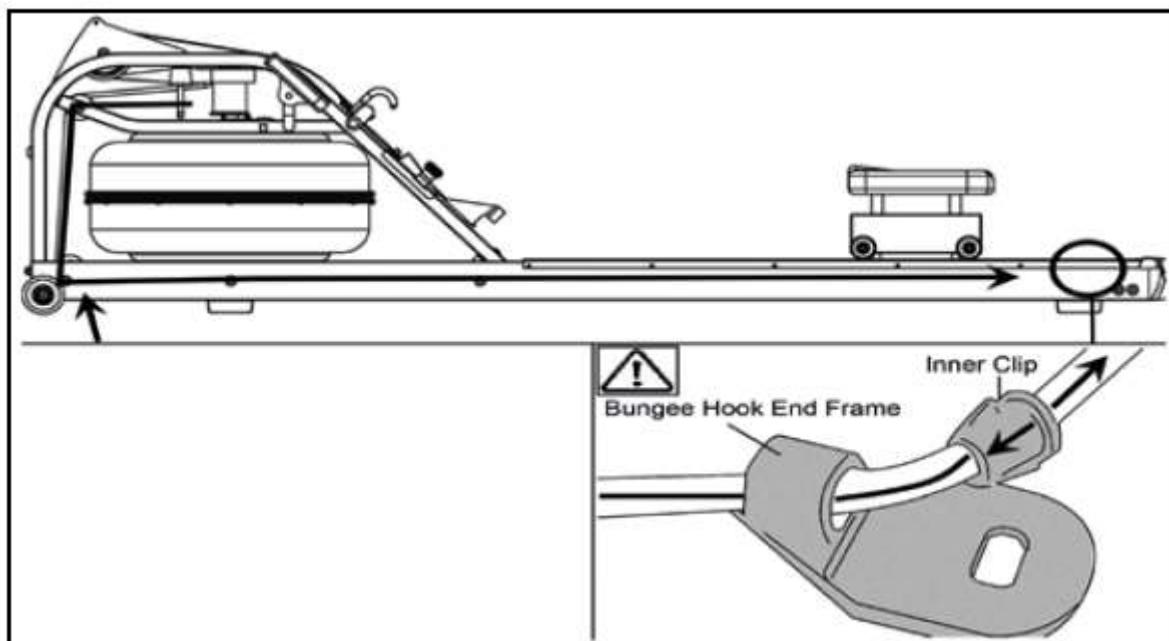
Tłumaczenie opisów na rysunku:

Rudergriff – uchwyt wioślarza

Riemen – pasek

Gummizugrolle – rolka linki gumowej

Gummizug – linka gumowa



Zamocuj linkę gumową do tylnej płytki linki gumowej (Bungee hook end frame), jak przedstawiono powyżej. Aby mocniej napiąć linkę gumową, musisz najpierw wyjąć „Innerclip”, następnie napiąć linkę gumową i następnie znów włożyć „Innerclip” w płytkę linki gumowej (Bungee hook end frame).

8. Wskazówki treningowe

Trening na wioślarzu jest idealnym treningiem ruchowym do wzmocnienia ważnych grup mięśni i układu krążenia.

Ogólne wskazówki treningowe

11. 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.

12. Intensywność treningu

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

13. 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.

14. 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. Wyniki poznasz dzięki poprawiającym się oceną (F1-F6).

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

15. Czas trwania treningu

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

Rozgrzewka:

5 do 10 minut gimnastyki lub rozciągania (również powolnego wiosłowania).

Trening właściwy:

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

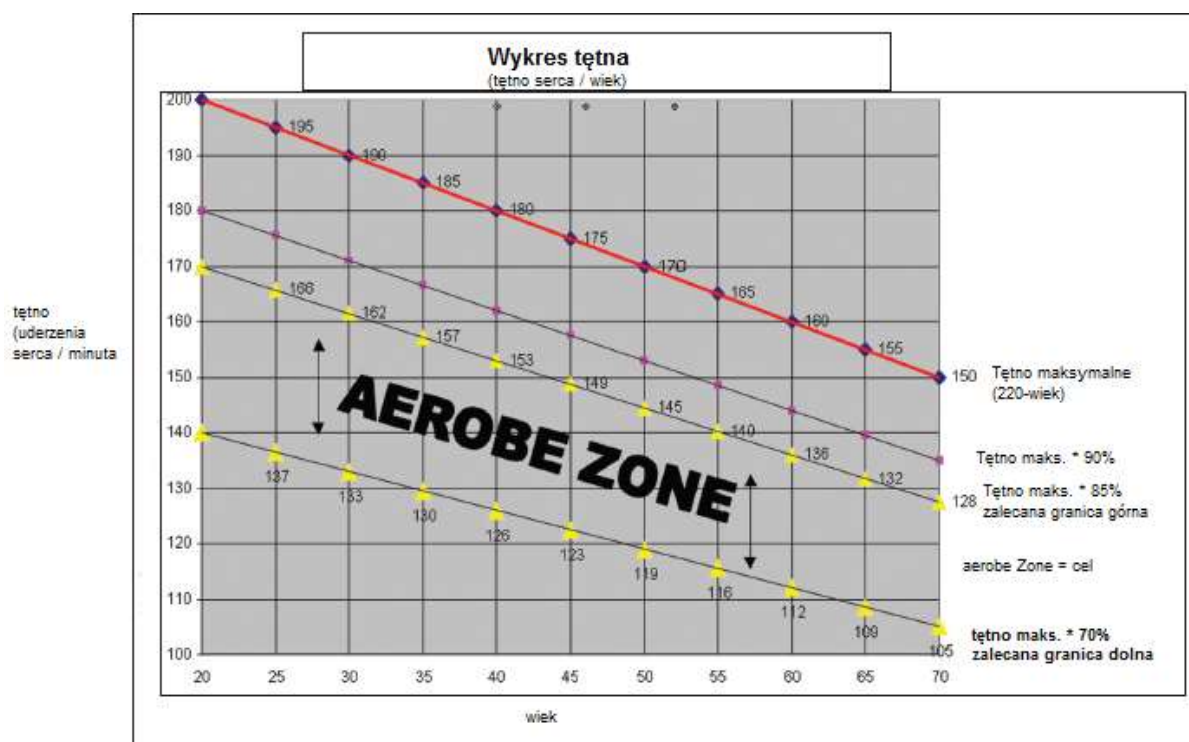
Rozprężenie:

5 do 10 minut powolnego wiosłowania.

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 min. rozpoczyna się metabolizm tłuszczów, a tłuszcz staje się podstawowym surowcem energetycznym.



9. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3709V2 -1	Hauptrahmen	Main Frame		1
-2	Verbindungsstrebe	Rear brace		1
-3L	Rahmen seitlich, links	Side rail, left side		1
-3R	Rahmen seitlich, rechts	Side rail, right side		1
-4	Gabelschlüssel	Spanner		1
-5	Sitz	Seat		1
-6	Haken für Gummizug	Bungee hook		1
-7	Transportrollen	Transportation wheel, assembly		2
-8	Unterlegscheibe	Washer	6mm	4
-9	Unterlegscheibe	Washer	8mm	20
-10	Unterlegscheibe	Washer	10mm	21
-11	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	22
-12	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x15	4
-13	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x35	4
-14	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x45	4
-15	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x29,5	4
-16	Innensechskantschlüssel	Allen key	4	1
-17	Innensechskantschlüssel	Allen key	5	1
-18	Innensechskantschlüssel	Allen key	6	1
-19	Batterien	Battery	AA	2
-20	Wassertabletten	Water treatment tablets		4
-21	Anleitung	Manual		1
-22	Siphon	Siphon		1

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

Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:

LORD4SPORT Ireneusz Budzyn

ul. Tarnogórska 1, 44-100 Gliwice

tel. 32 270 77 22, e-mail: biuro@finnlo.com.pl, www.finnlo.com.pl