

HAMMER

FLYRUN 4.0



Instrukcja obsługi

Art-Nr.:13001



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

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.	Lista kontrolna.....	4
3.2.	Kroki montażowe.....	5
3.3.	Ustawienie bieżni.....	7
4.	Uruchamianie.....	8
4.1.	Zasilanie.....	8
4.2.	Klucz bezpieczeństwa / zatrzymania awaryjnego.....	8
4.3.	Wchodzenie i schodzenie z bieżni.....	8
4.4.	Nagła konieczność zejścia.....	8
5.	Komputer.....	8
5.1.	Przyciski komputera.....	8
5.2.	Funkcje komputera.....	9
5.3.	Włączenie komputera.....	10
6.	Smarowanie pasa bieżni.....	12
7.	Pielęgnacja i konserwacja.....	13
7.1.	Pielęgnacja.....	13
7.2.	Centrowanie bieżni.....	13
7.3.	Napinanie pasa bieżni.....	13
8.	Wskazówki treningowe.....	14
8.1.	Częstotliwość treningu.....	14
8.2.	Intensywność treningu.....	14
8.3.	Trening zorientowany na tętno.....	14
8.4.	Kontrola treningu.....	15
8.5.	Czas trwania treningu.....	15
9.	Rysunek.....	17
10.	Lista części.....	18

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja bieżni klasy HB, wyprodukowanej zgodnie z normą EN ISO 20957-1/6.
- Maksymalne obciążenie: 150 kg.
- Urządzenia należy używać wyłącznie w warunkach domowych.
- 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 ani zwierzętom domowym bawić się urządzeniem lub w jego pobliżu.
2. Regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby, nakrętki i uchwyty są dobrze przymocowane i czy nie widać uszkodzeń.
3. Natychmiast wymienić uszkodzone części po konsultacji z serwisem i nie używać urządzenia do czasu naprawy.
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, minimum 1,5m.
7. Sprzęt ustawić na stałym, równym i antypoślizgowym 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. Po każdym treningu urządzenie musi zostać zabezpieczone przed przypadkowym uruchomieniem.
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 wilgotnych pomieszczeniach (łazienka) lub na balkonie.
17. Zwróć uwagę na odpowiednią odległość pomiędzy kablem zasilającym bieżni a źródłem ciepła.
18. Bieżnię należy ustawić w takim miejscu, aby użytkownik widział zbliżające się do niego osoby.
19. Z urządzenia może korzystać w danym momencie tylko 1 osoba.
20. Ryzyko porażenia prądem! Wadliwa instalacja elektryczna lub zbyt wysokie napięcie sieciowe może prowadzić do porażenia prądem. Urządzenie należy podłączać tylko wtedy, gdy napięcie sieciowe w gniazdku odpowiada specyfikacji na tabliczce znamionowej. Nie używaj urządzenia, jeśli jest widocznie uszkodzone lub jeśli kabel sieciowy lub wtyczka sieciowa jest uszkodzona. Nie dotykaj wtyczki sieciowej mokrymi rękami. Nie wyciągaj wtyczki sieciowej z gniazdka ciągnąc za kabel sieciowy, zawsze trzymaj za wtyczkę.
21. Nie pozwalaj dzieciom bawić się folią opakowaniową. Mogą się w nią zaplątać i udusić podczas zabawy.

2. Informacje ogólne

Urządzenie jest przeznaczone do użytku domowego. Sprzęt odpowiada wymogom normy EN ISO 20957-1/6 klasy HB. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2004/108/UE, 98/37/UE, 2006/42/UE i 2006/95/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 urządzenia, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.


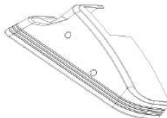
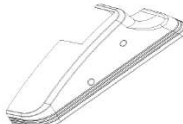





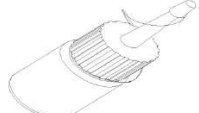

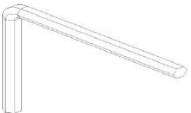
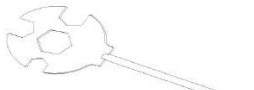
Zawartość opakowania

- Rozpakuj wszystkie części ze opakowania i ułóż je na podłodze obok siebie.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 2m wolnej przestrzeni z każdej strony.
- Przed rozpoczęciem montażu urządzenie powinno osiągnąć temperaturę pokojową.



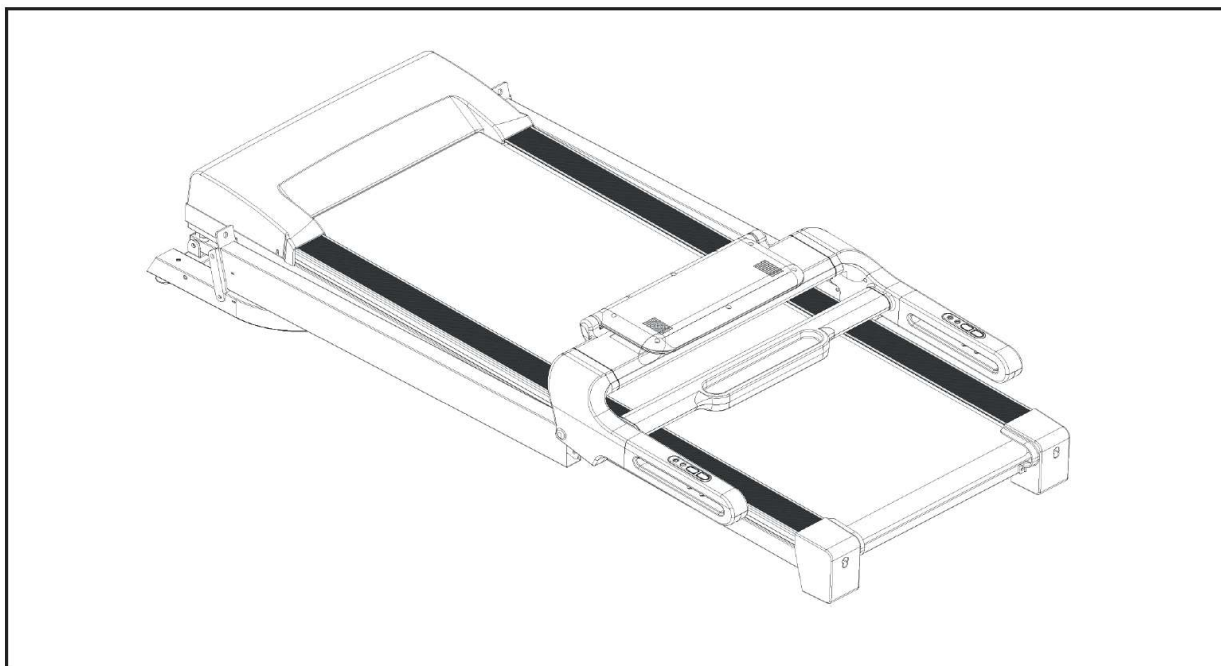
Aby uniknąć szkód i wypadków bieżnia powinna być montowana przez 2 osoby. Nigdy nie należy chwycić pomiędzy ramą a obudową silnika!

3.1. Lista kontrolna

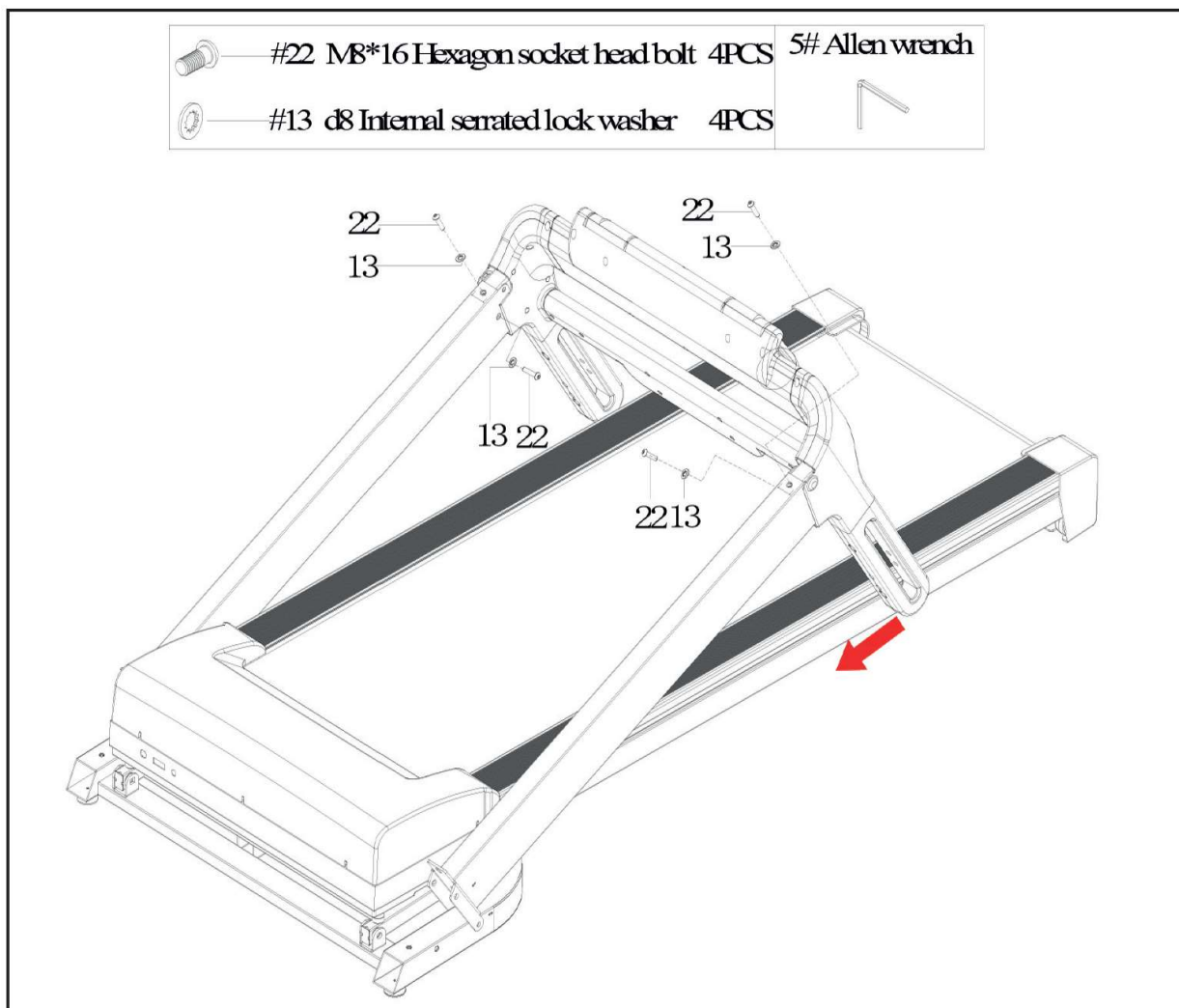
		
		
		
		

3.2. Kroki montażowe

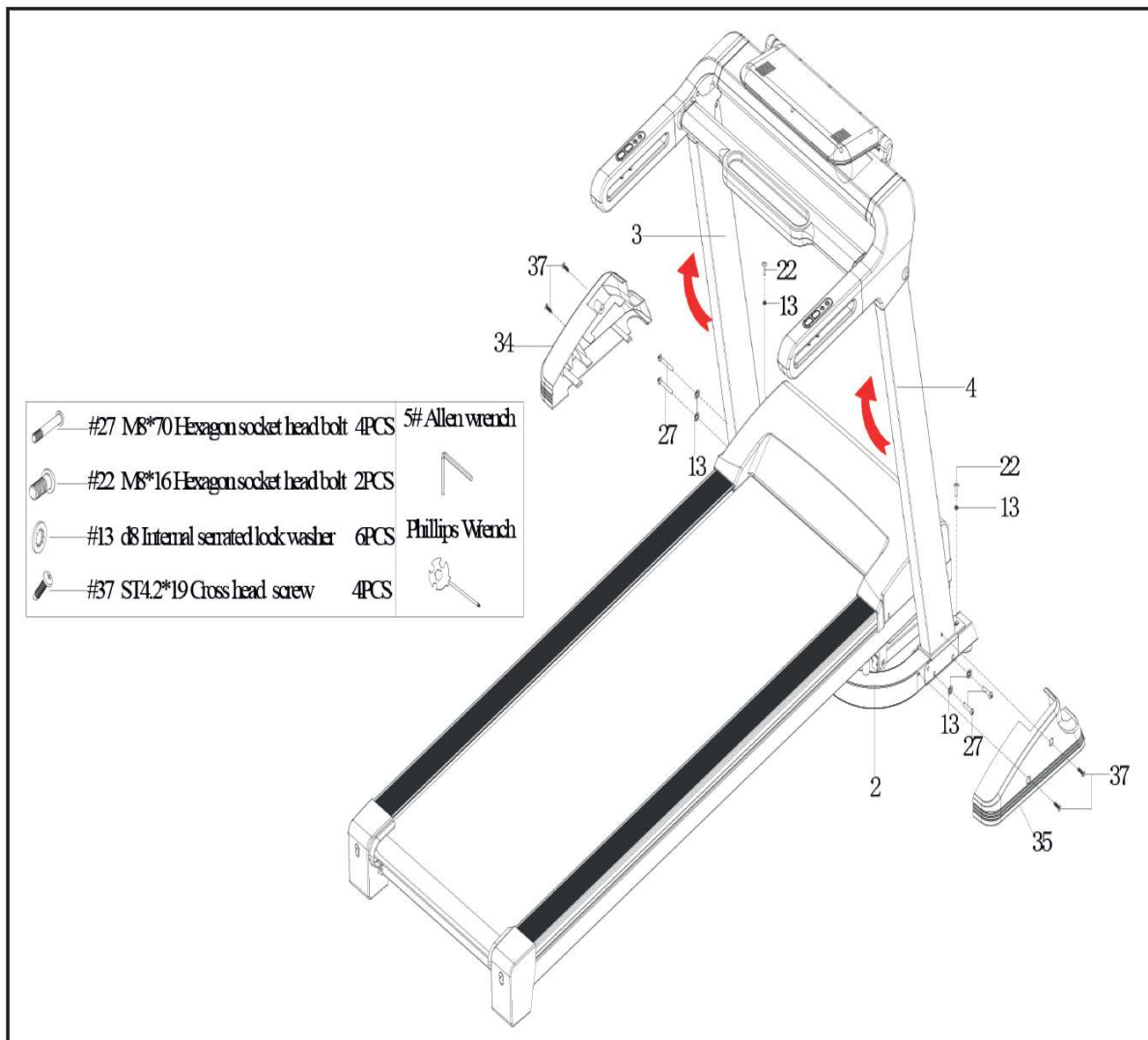
Krok 1



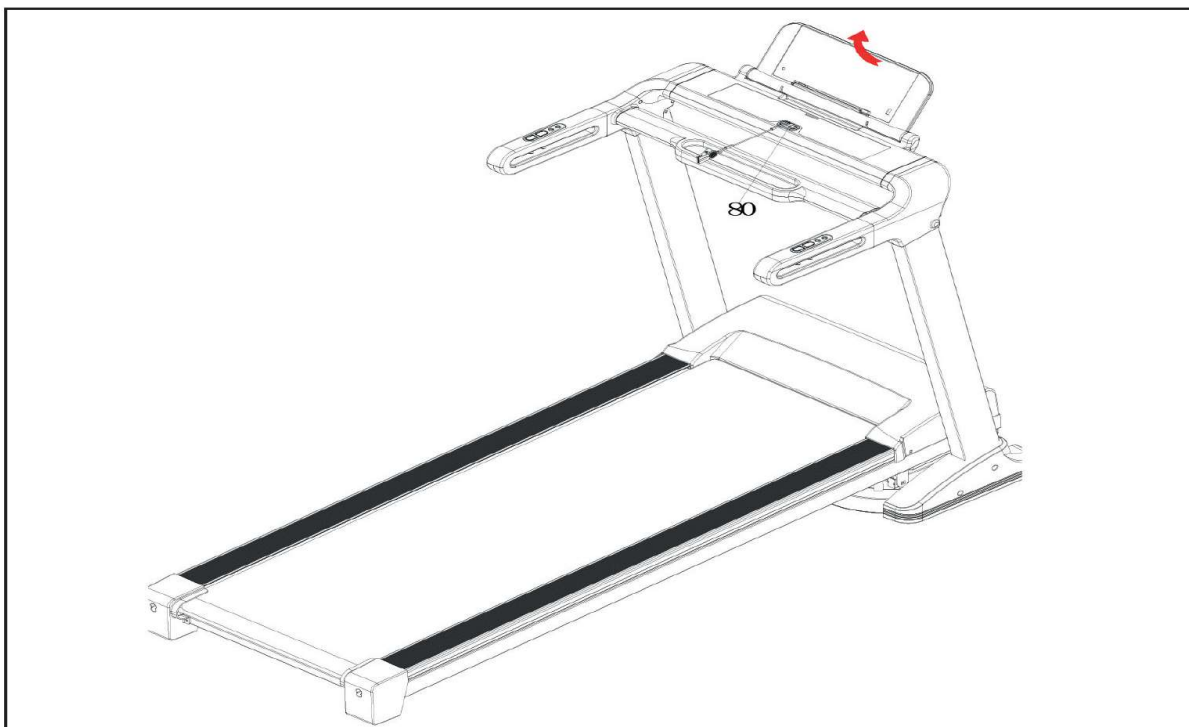
Krok 2



Krok 3



Krok 4



3.3. Ustawienie bieżni

3.3.1 Ustawienie bieżni

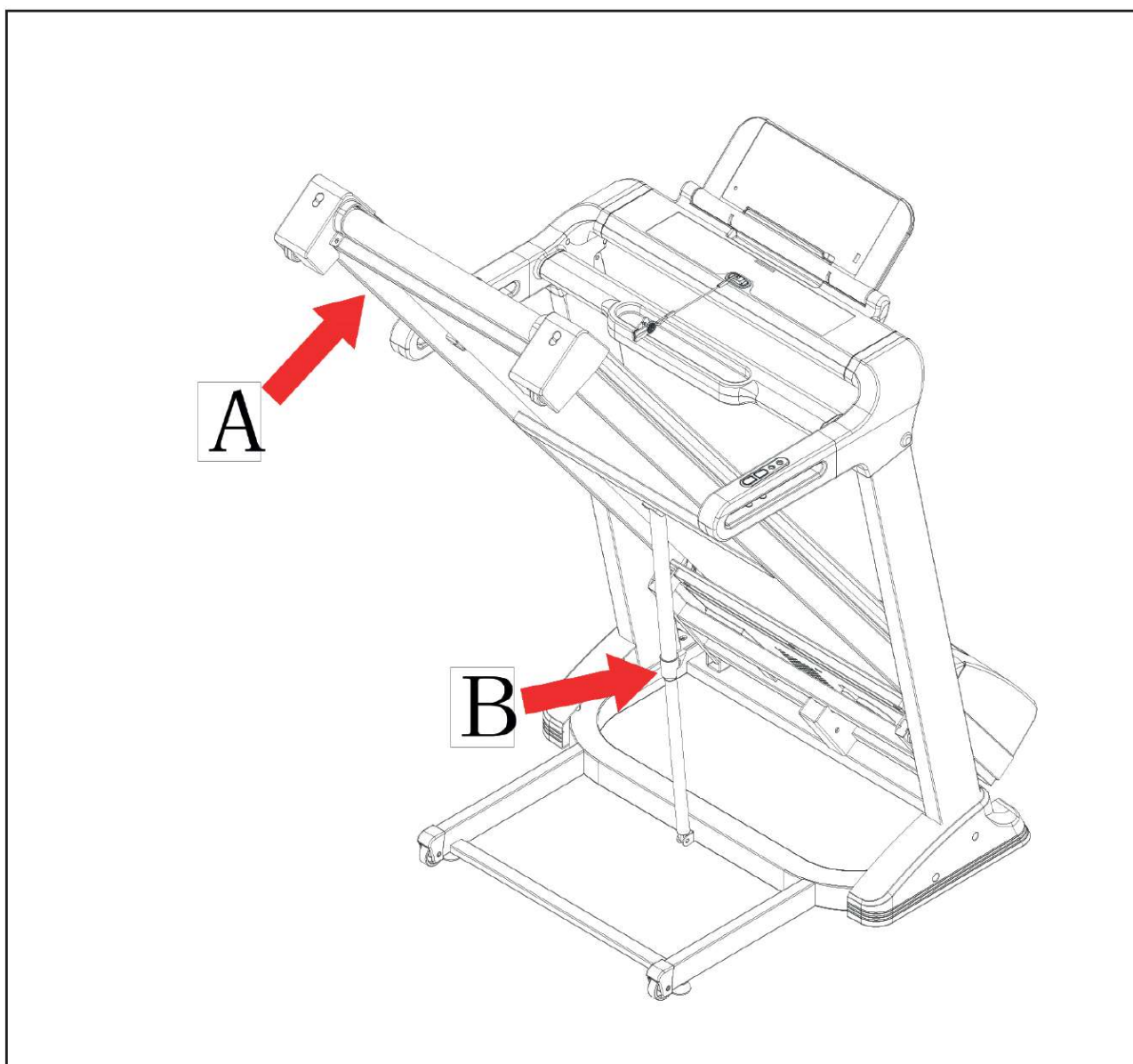
Zwróć uwagę, czy podłoga na której stoi bieżnia jest równa. Jeśli bieżnia nie stoi stabilnie, należy ją przestawić w inne miejsce.

3.3.2 Zasilanie

Bieżnię nie należy podłączać przez rozdzielacz wraz z innymi urządzeniami takimi jak telewizor czy komputer.

3.3.3 Składanie bieżni

Przytrzymaj bieżnię w miejscu oznaczonym A obiema rękami i pociągnij w górę z niewielką siłą, aż tuleja pręta ciśnienia powietrza oprze się o pręt ciśnienia powietrza B i kliknie.



4. Uruchamianie

4.1. Zasilanie

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

4.2. Klucz bezpieczeństwa / zatrzymania awaryjnego

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 z bieżni

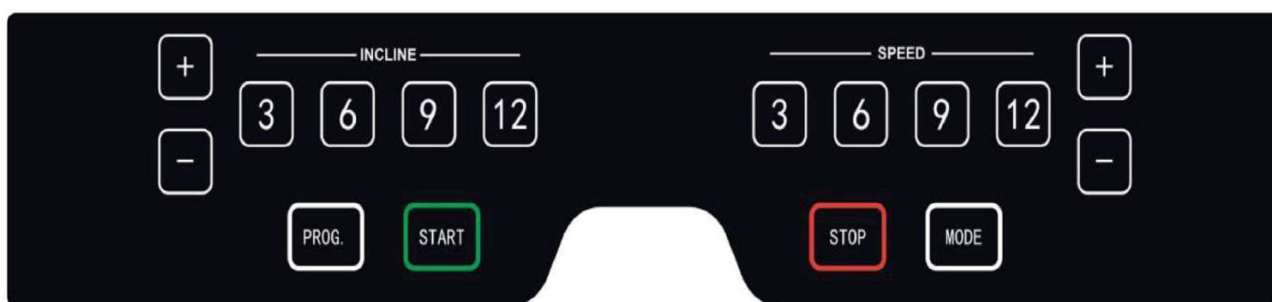
Używaj uchwytów przy wchodzeniu i schodzeniu z bieżni. Podczas ćwiczenia patrz zawsze w kierunku komputera. Jeśli chcesz zakończyć trening, przyciśnij przycisk START-STOP i poczekaj, aż pas się zatrzyma. Zejdź z bieżni.

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

PROG

Przycisk wyboru programu. Do wyboru jest: Manual, P01-P15, U01-U03, HP1-HP3 i pomiar tkanki tłuszczowej.

MODE

Przycisk wyboru w trybie Standby pomiędzy: Manual Mode, Distance Countdown, Time Countdown, Calorie Countdown Cycle.

Przy programie pomiaru tłuszczu, wybierz i potwierdź za pomocą MODE: Nazwa, wiek, wzrost i waga

START

Po naciśnięciu START bieżnia uruchomi się z najniższą prędkością. W programach z określoną prędkością.

STOP

Naciskając STOP, bieżnia powoli zmniejsza prędkość, aż do całkowitego zatrzymania.

SPEED+ -

Zwiększanie i zmniejszanie prędkości. Ustawianie parametrów treningu w trybie zatrzymania.

SPEED 3,6,9,12

Przyciski szybkiego wybierania prędkości.

NACHYLENIE / INCLINE 3,6,9,12:

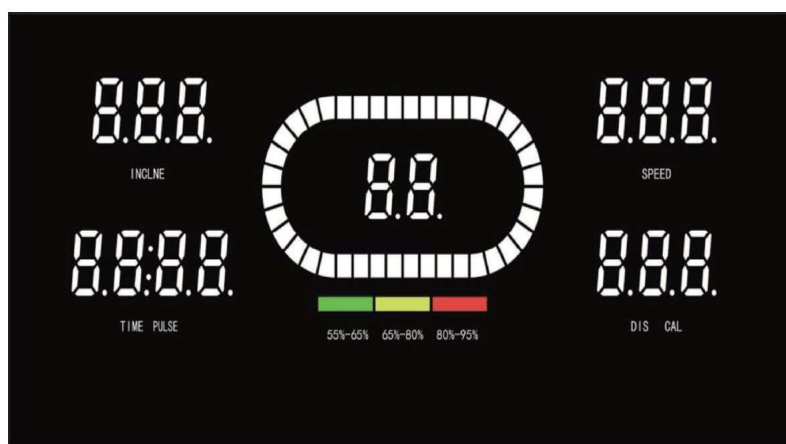
Przyciski szybkiego wybierania nachylenia.

NACHYLENIE / INCLINE +/-:

Zwiększanie, zmniejszanie nachylenia. Ustawianie parametrów treningu w trybie zatrzymania.

Uwaga:

Nachylenie / Incline i prędkość / Speed można również regulować za pomocą przycisków na uchwycie.

**5.2. Funkcje komputera****DIS (dystans) / CAL (kalorie)**

Wyświetla informację nt. przebytego dystansu. Wyświetla informację nt. ilości spalonych kalorii. Wyświetlane dane zmieniają się co 5 sekund.

RUNWAY

Wyświetla informację nt. rundy 400m.

INFORMACJA NT. RUND

Wyświetla informację nt. rundy 400m.

Po uruchomieniu bieżni w tym polu będzie wyświetlane odliczenie 1,2,3.

TIME (czas) / PULSE (tętno)

Wyświetla informację nt. czasu treningu. Wyświetla informację nt. aktualnej wartości tętna.

SPEED (prędkość)

Wyświetla informację nt. prędkości.

INCLINE (nachylenie)

Wyświetla informację nt. aktualnego nachylenia.

SYGNALIZATOR PULSU

W module HRC wartość pulsu jest obrazowana odpowiednim kolorem. Kolor zmienia się w zależności od udziału procentowego w wartości tętna docelowego.

5.3. Włączenie komputera

5.3.1 Szybki start

Włóż klucz bezpieczeństwa. Bieżnia uruchomi się z najniższą prędkością. Aby dostosować prędkość, naciśnij SPEED +/- . Aby zmienić nachylenie - INCLINE+/- . Naciśnij STOP, aby zatrzymać bieżnię. W sytuacji awaryjnej można również wyjąć klucz bezpieczeństwa i bieżnia natychmiast się zatrzyma.

5.3.2 HRC / tętno

1. Naciśnij PROG w sposób ciągły, aby wybrać HP1/HP2/HP3. Możesz nacisnąć SPEED+/-, aby ustawić czas treningu. Domyślny wiek to 30 lat, co odpowiada domyślnemu docelowemu tętnu dla 30 lat. Jeśli chcesz dostosować wiek, naciśnij MODE, okno czasu zacznie migać i pokaże AG: 30. Naciśnij SPEED+/-, aby ustawić wiek, a w oknie tętna wyświetli się docelowe tętno dla odpowiedniego wieku. Jeśli chcesz dostosować docelowe tętno, naciśnij ponownie przycisk MODE. Okno tętna miga i wyświetla tętno. Dostosuj tętno za pomocą SPEED+/- i naciśnij MODE, aby potwierdzić.
2. Kiedy program HP1/HP2/HP3 jest uruchomiony, możesz nacisnąć SPEED+/-, INCLINE+/-, aby dostosować prędkość i nachylenie, ale system nadal będzie automatycznie dostosowywał prędkość i nachylenie, aby tętno było zbliżone do docelowego tętna.
3. Pierwsza minuta po uruchomieniu to czas rozgrzewki i bieżnia nie dostosowuje prędkości automatycznie, można ją regulować jedynie ręcznie. Po minucie bieżnia automatycznie dostosuje się do Twojego aktualnego tętna (wykrywanego co 10 sekund).
 - 3.1 Jeżeli aktualne tętno jest poniżej wartości docelowej, bieżnia automatycznie przyspieszy z częstotliwością 0,5 km/czas, aż do osiągnięcia określonej prędkości maksymalnej.
 - 3.2 Jeśli aktualne tętno jest wyższe od wartości docelowej, system automatycznie zmniejszy intensywność treningu z częstotliwością 0,5 km/czas, aż tętno osiągnie wartość docelową.
4. Jeśli po uruchomieniu programu kontroli tętna wartość tętna będzie wynosić 0 przez ponad 1 minutę, zostanie to uznane za utratę tętna i prędkość zostanie natychmiast zredukowana do minimum.
5. Wzór do obliczenia docelowego tętna:
Docelowe tętno=(220 Wiek) * Intensywność%.
Siła programu „HP1” wynosi 75%, a maksymalna prędkość robocza wynosi 8,0 km/h; siła programu „HP2” wynosi 85%, a maksymalna prędkość robocza to 9,0 km/h; siła programu „HP3” wynosi 100%, a maksymalna prędkość robocza to 10,0 km/h. Jeżeli obliczona wartość docelowa tętna nie jest dla Ciebie satysfakcjonująca, możesz ją dostosować ręcznie; zakres ustawień wynosi 100-210.

Uwaga: Pas telemetryczny musi ściśle przylegać do klatki piersiowej i przylegać do skóry (zaleca się najpierw założyć pas telemetryczny).

W trybie HRC wyświetlany jest kolor odpowiadający wartości pulsu, a kolor jest wyświetlany zgodnie z procentem docelowej wartości pulsu:

1. **Jeśli wartość tętna jest niższa niż 55% wartości docelowej tętna, nie jest wyświetlany żaden kolor.**
2. **Jeśli wartość tętna wynosi od 55% do 65% docelowej wartości tętna, kolor jest wyświetlany na zielono.**
3. **Jeśli wartość tętna wynosi od 65% do 80% wartości docelowej tętna, wyświetlany jest kolor żółty.**
4. **Jeśli wartość tętna wynosi 80% lub więcej docelowej wartości tętna, kolor jest wyświetlany na czerwono.**

Uwaga:

Pomiar pulsu można wykonać za pomocą pasa telemetrycznego 5 kHz lub za pomocą ręcznych czujników tętna na uchwycie. Aby uzyskać dokładną wartość, zalecamy pomiar za pomocą pasa telemetrycznego.

5.3.3 Tryb wartości docelowej

Naciśnij MODE, aby wybrać: Odliczanie czasu, odliczanie dystansu i odliczanie kalorii. Odpowiednie okno wyświetla wartość domyślną i miga. W tym momencie naciśnij SPEED+/-, aby ustawić żądaną wartość. Naciśnij START, po 3 sekundach odliczania bieżnia zacznie pracować z najniższą prędkością, naciśnij SPEED+/-, aby dostosować prędkość, INCLINE+/- dla nachylenia. Gdy wartość okna osiągnie 0, bieżnia powoli zwolni aż do zatrzymania. Oczywiście możesz także bezpośrednio nacisnąć STOP lub wyciągnąć klawisz bezpieczeństwa / zatrzymania awaryjnego, aby zatrzymać pracę.

5.3.4 Programy

Naciśnij PROG. i wybierz jeden z 20 programów. Okno czasu wyświetla wartość domyślną i miga, a przyciskami SPEED+- ustawiamy żądany czas treningu. Fabrycznie zainstalowane programy podzielone są na 20 sekcji, a czas działania każdej sekcji odpowiada ustawionemu czasowi/20. Naciśnij START, a bieżnia zacznie działać po 3 sekundowym odliczeniu z prędkością i nachyleniem pierwszego odcinka. Po zakończeniu poprzedniej sekcji bieżnia automatycznie przejdzie do następnej sekcji. Prędkość i nachylenie są automatycznie dostosowywane do wartości tego odcinka. Po zakończeniu programu bieżnia powoli zwalnia aż do zatrzymania. Podczas pracy naciśnij SPEED+- INCLINE+-, aby wyregulować prędkość i nachylenie. Jednakże jest ona automatycznie dostosowywana do wartości domyślnej odpowiedniej sekcji. Podczas treningu możesz także bezpośrednio nacisnąć STOP lub wyciągnąć klucz bezpieczeństwa / zatrzymania awaryjnego, aby zatrzymać pracę. Po zakończeniu programu odpowiednie okno zacznie migać i wyemituje 15 sygnałów dźwiękowych, a następnie wszystkie dane zostaną wyzerowane i przejdą w tryb Standby.

PROG	TIME	Each exercise time=the setting time/20.																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	4	3	2	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	6	7	8	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	SPEED	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINE	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P16	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1
P17	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P18	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2
P19	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P20	SPEED	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

5.3.5 Programy użytkownika

1. Naciskaj ciągle PROGRAM, aby wybrać U01/U02/U03, ustaw czas rozpoczęcia, ustawienie jest takie samo jak w przypadku programów. Jeśli nie jesteś zadowolony z ustawionych danych dla U01/U02/U03, wybierz odpowiedni program U, naciśnij MODE, wprowadź zmianę do programu U, naciśnij SPEED+ lub przycisk szybkiego wyboru, aby ustawić prędkość. Po ustawieniu segmentu naciśnij MODE, aby ustawić kolejny segment, aż wszystkie segmenty zostaną ustawione, naciśnij MODE, dane użytkownika zostaną zapisane do następnego resetu.
2. U1 jest ustawiony na 1KM (nachylenie 0); U2 jest ustawione na 2KM (nachylenie 0), U3 jest ustawione na 3KM (nachylenie 0).

5.3.6 Pomiar tkanki tłuszczowej:

W trybie Standby naciśnij PROG, gdy pojawi się okno „FAT”, oznacza to, że jesteś w programie „Pomiar tłuszczu”. Naciśnij MODE, aby wybrać kategorię parametrów („Nazwisko”, „Wiek”, „Wzrost”, „Waga”). Odpowiednie okno wyświetla 1 --”, 2 --”, 3 --”, 4 --””. Za każdym razem, gdy zostanie wybrana kategoria parametru, naciśnij SPEED++-, aby zmienić wartość parametru. Po ustawieniu wszystkich parametrów należy ponownie nacisnąć MODE. W odpowiednim oknie wyświetlane są „5 --” i „fat”.

Połączenie Bluetooth dla aplikacji Kinomap i aplikacji Zwift

Pobierz i zainstaluj Kinomap lub Zwift ze sklepu Apple Store lub Google Play.
Otwórz funkcję Bluetooth na swoim urządzeniu (telefonie lub iPadzie) w odpowiedniej aplikacji.

Kinomap

Na początku następuje wybór urządzenia. Wybierz bieżnię. W aplikacji wybierz w „Brand directory „Hammer” FlyRun 4.0. Po zalogowaniu postępuj zgodnie z instrukcjami w aplikacji.

Zwift

Uruchom aplikację i aktywuj Bluetooth na swoim telefonie lub tablecie. Wybierz „Bieg” i „Prędkość biegu”. Wyświetlona zostanie nazwa Bluetooth Twojego urządzenia. Wybierz ją. Gdy urządzenie zostanie podłączone, pojawi się zielony znaczek wyboru. Postępuj zgodnie z dalszymi instrukcjami w aplikacji.

6. Smarowanie pasa bieżni

Ważna uwaga:

Przed pierwszym użyciem należy nasmarować bieżnię.

Uwaga:

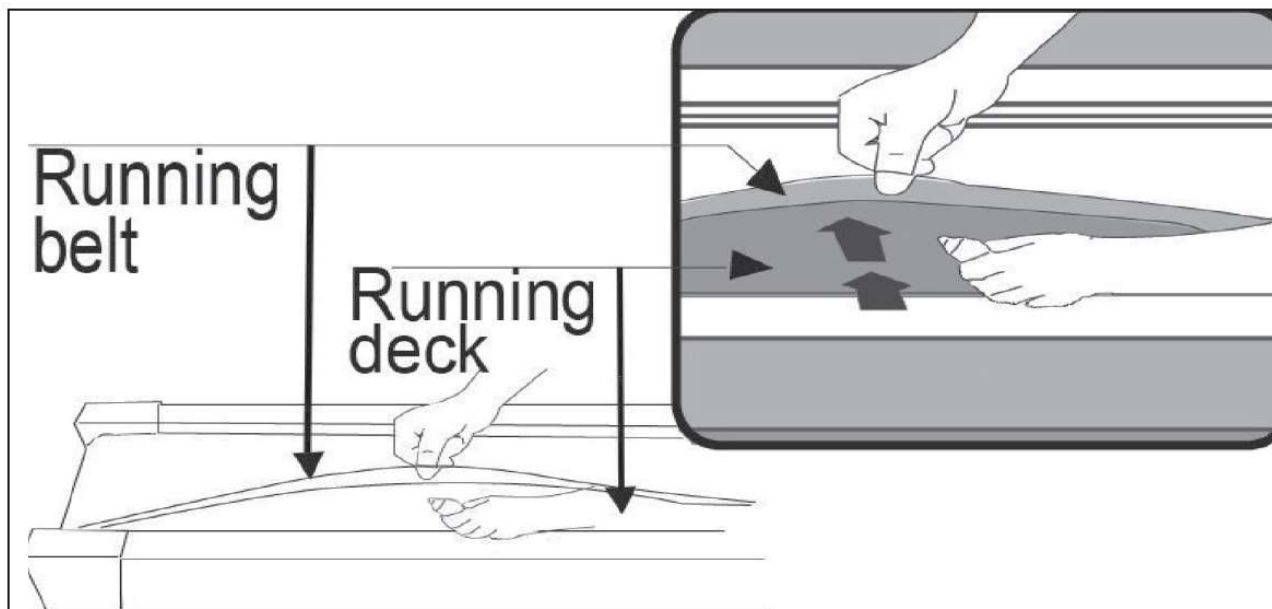
Podczas naprawy, czyszczenia lub smarowania bieżni należy odłączyć ją od zasilania sieciowego.

Smarowanie pasa bieżni

Podnieś pas bieżni z boku i nałóż środek smarujący na platformę bieżni. Dokładnie rozprowadź szmatką środek smarujący na platformie. Powtórz ten proces dla drugiej strony.

Odpowiednie smarowanie pasa bieżni podwyższa komfort i minimalizuje tarcie. Ze względu na tarcie bieżnia musi być smarowana od czasu do czasu.

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.



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 stale „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.

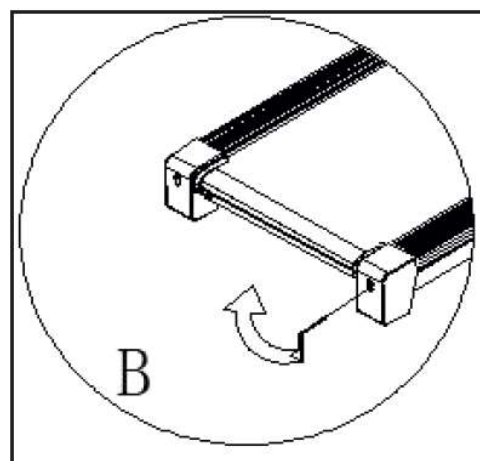
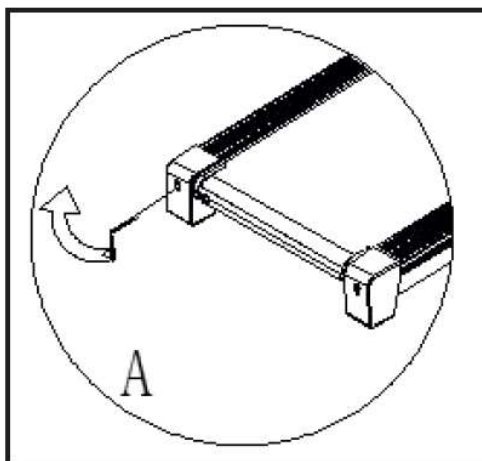
Po wycentrowaniu idź na bieżni przez ok. 5 minut z właśnie ustawioną prędkością. Jeśli bieżnia wciąż nie jest wycentrowana, powtórz czynności. Proszę unikać zbyt mocnego naciągania pasa, ponieważ spowoduje to skrócenie jego wytrzymałości.

Jeżeli odstęp od lewej strony jest za duży wówczas:

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

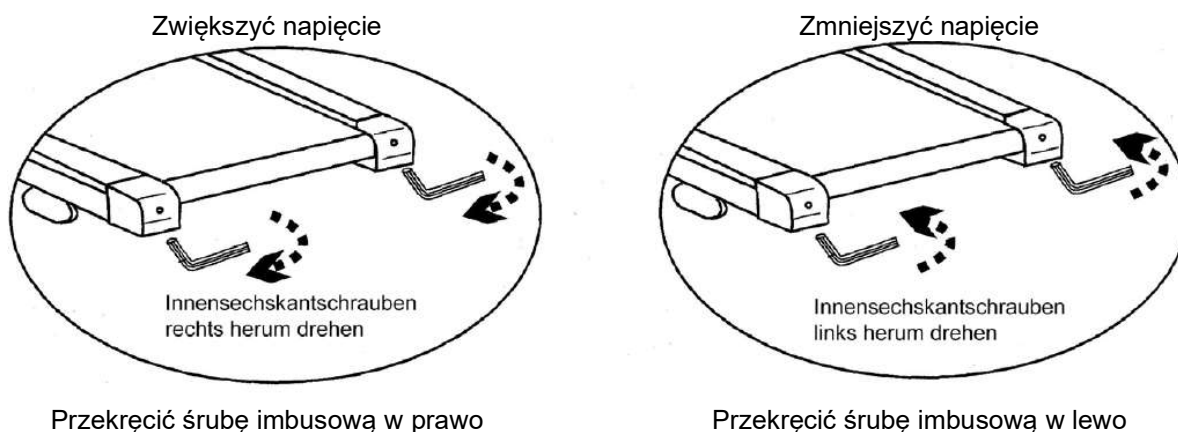
Jeżeli odstęp od prawej strony jest za duży wówczas:

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



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.



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 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 nastąpić 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.

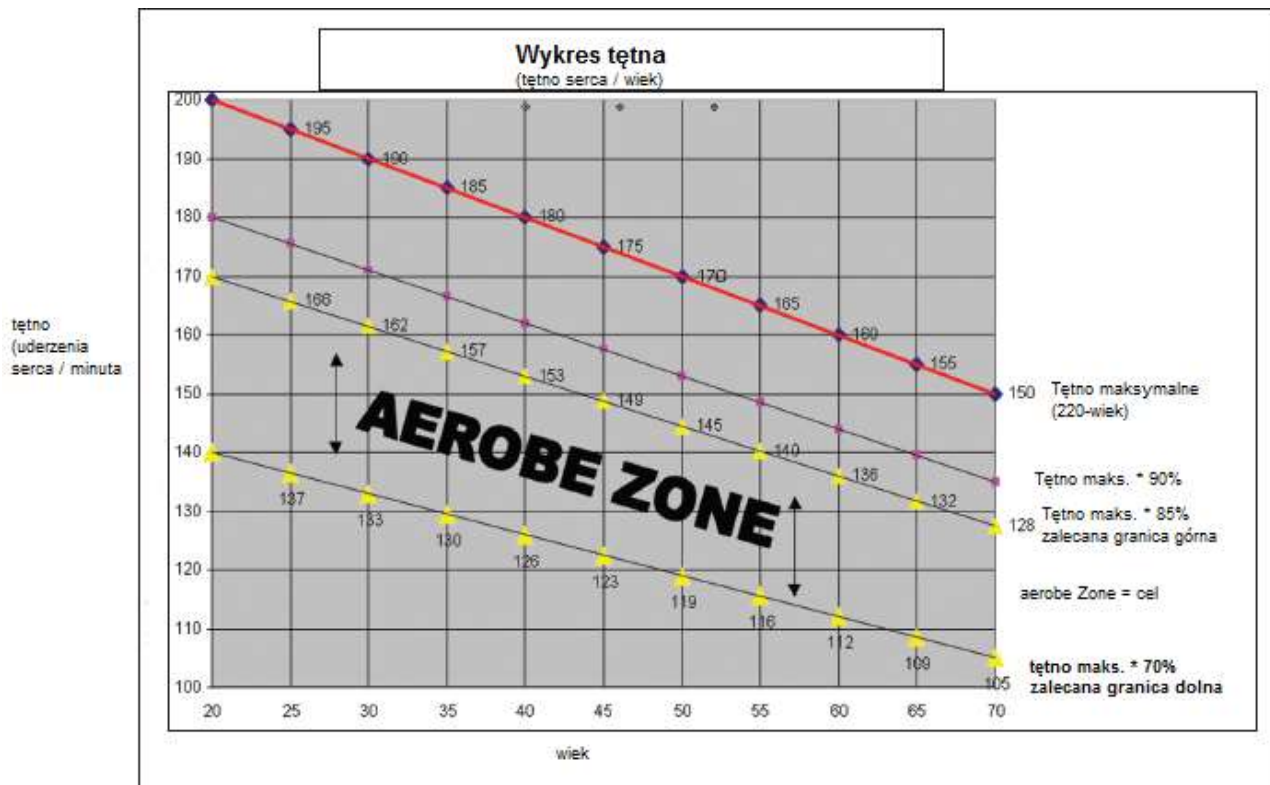
Rozprężenie:

5 do 10 minut powolnego poruszania.

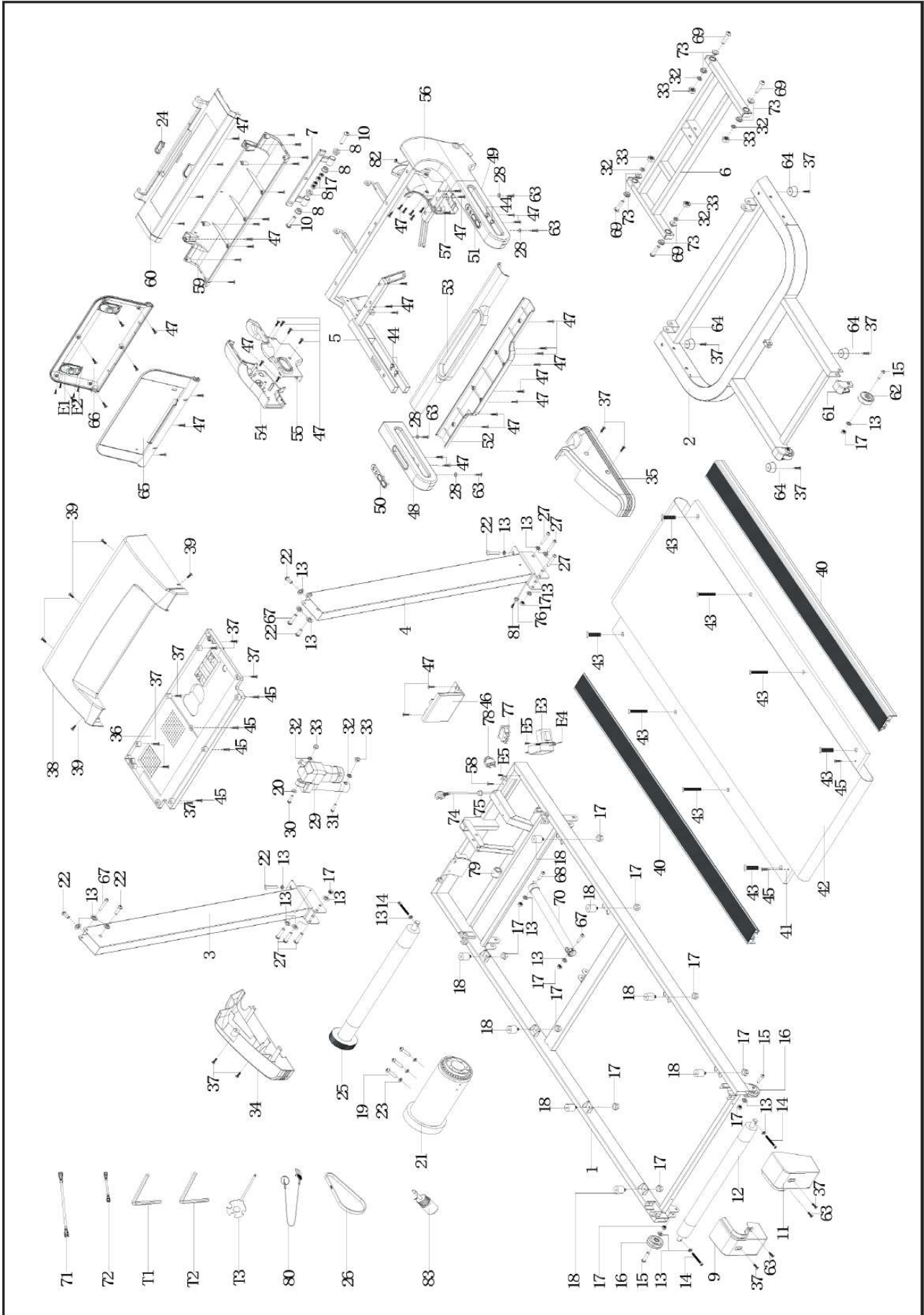
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

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 13001	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity	
-1	Hauptrahmen	Main frame	1	
-2	Grundrahmen	Base frame	1	
-3	Lenkerstützrohr, links	Left front tube	1	
-4	Lenkerstützrohr, rechts	Rear front tube	1	
-5	Rahmen für Computergehäuse	Computer frame assembly	1	
-6	Rahmen für Steigungsfunktion	Incline frame assembly	1	
-7	Scharnier Computergehäuse	Fixed shelf	1	
-8	Aluminium Hülse	Alloy sleeve	4	
-9	Hintere Abdeckung, links	Left rear cover	1	
-10	Innensechskantschraube	Hexagon socket head bolt	M8x60	2
-11	Abdeckung hinten, rechts	Right rear cover	1	
-12	Rollen hinten	Rear roller	1	
13	Sprengring	Lock washer	d8	23
-14	Innensechskantschraube	Hexagon socket head bolt	M8x65	3
-15	Innensechskantschraube	Hexagon socket head bolt	M8x40	4
-16	Rolle	Wheel	16	
-17	Stopfmutter	Lock nut	M8	20
-18	Dämpfer	Cushion	4	
-19	Innensechskantschraube	Hexagon socket head bolt	M8x12	3
-20	Unterlegscheibe, flach	Flat washer	d10	1
-21	Motor	Motor	1	
-22	Innensechskantschraube	Hexagon socket head bolt	M8x16	8
-23	Federring	Spring washer	d8	3
-24	Halterung Not-Aus Schlüssel	Safety key mount	1	
-25	Rolle vorn	Front roller	1	
-26*	Riemen	Belt	1	
-27	Innensechskantschraube	Hexagon socket head bolt	M8x70	6
-28	Unterlegscheibe	Washer	d6	4
-29	Steigungsmotor	Incline motor	1	
-30	Innensechskantschraube	Hexagon socket head bolt	M10x42	1
-31	Innensechskantschraube	Hexagon socket head bolt	M10x55	1
-32	Sprengring	Lock washer	d10	6
-33	Stopfmutter	Lock nut	M10	6
-34	Abdeckung unten, links	Left bottom cover	1	
-35	Abdeckung unten, rechts	Right bottom cover	1	
-36	Abdeckung Motor, unten	Motor bottom cover	1	
-37	Kreuzschlitzschrauben, selbstschneidend	Cross head self drilling screws	ST4.2 x19	17
-38	Abdeckung Motor, oben	Motor cover	1	
-39	Kreuzschlitzschraube	Cross pan head screw	M5x8	5
-40	Seitenabdeckung	Sidebar	2	
-41	Laufbrett	Running board	1	
-42*	Laufgurt	Running belt	1	
-43	Senkkopfschraube	Hexagon Countersunk Head Bolts	M8x30	8
-44	Verschlußstopfen	Plugs	4	
-45	Kreuzschlitzschrauben, selbstschneidend	Cross head self drilling screws	ST4.2x12	6
-46	Platine	Control circuit board	1	
-47	Linsenkopfschrauben	Cross recessed pan head tapping	ST4.2x13	56
-48	Handgriff, links	Left armrest	1	
-49	Handgriff, rechts	Right armrest	1	
-50	Steigungsverstellknopf	Incline button	1	
-51	Geschwindigkeitsverstellknopf	Speed button	1	
-52	Abdeckung, Ablagefach unten	Cargo rack bottom cover	1	
-53	Abdeckung, Ablagefach oben	Cargo rack upper cover	1	
-54	Abdeckung Computer, links	Computer left cover	1	
-55	Abdeckung Computer innen, links	Computer left inner cover	1	
-56	Abdeckung Computer, rechts	Computer right cover	1	
-57	Abdeckung Computer innen, rechts	Computer right inner cover	1	
-58	Linsenkopfschraube	Cross recessed pan head bolts	M5x12	1
-59	Abdeckung Computer, unten	Computer fixed bottom cover	1	
-60	Abdeckung Computer, oben	Computer fixed upper cover	1	
-61	Abdeckung Rollen	Roller cover	2	
-62	Transportrolle	Moving wheel	2	
-63	Kreuzschlitzschrauben, selbstschneidend	Cross head self drilling screws	ST4.2x19	6
-64	Stanfuß, klein	Small foot pad	4	
-65	Obere Abdeckung und Display	Top cover with screen	1	
-66	Hintere Abdeckung	Bottom cover	1	
-67	Innensechskantschraube	Hexagon head bolt	M8x45	3
-68	Innensechskantschraube	Hexagon head bolt	M8x28	1
-69	Flachrundkopfschrauben mit Vierkantansatz	Flat Round Head Square Neck Bolts	M10x45	4
-70	Zylinder für Klappmechanismus	Air bar	1	
-71	Stromkabel	Single line	1	
-72	Stromkabel	Single line	1	

-73	Abstandshülse	Spacer sleeve		1
-74	Stromkabel	Power cable		1
-75	Stromstecker	Power cord buckle		1
-76	Ringöse	Ring grommet		1
-77	An/Aus Schalter	Square switch		1
-78	Überspannungsschutz	Overload protector		1
-79	Magnetring	Magnetic ring		1
-80	Not-Aus Schlüssel	Safety key		1
-81	Kabel unten	Bottom line		1
-82	Kabel oben	Up line		1
-83	Silikon Schmieröl	Silicone oil		1
-E1	Lautsprecher	Speaker		2
-E2	Kreuzschlitzschraube	Cross pan screw	ST3.0x10	8
-E3	Filter	Filter		1
-E4	Stromkabel	Single line	L=100	2
-E5	Kreuzschlitzschraube selbstschneident	Self drilling cross pan head screw	ST4.2x12	3
-T1	Inbusschlüssel	Allen wrench	5	1
-T2	Inbusschlüssel	Allen wrench	6	1
-T3	Gabelschlüssel	Wrench		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 Budzyń

ul. Pszczyńska 197

44-100 Gliwice

tel. 32 270 77 22,

e-mail: biuro@finnlo.com.pl,

www.finnlo.com.pl