

HAMMER

FLYRUN 2.0



Instrukcja obsługi

Art-Nr.:13000



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.....	9
6.	Smarowanie pasa bieżni.....	11
7.	Pielęgnacja i konserwacja.....	12
7.1.	Pielęgnacja.....	12
7.2.	Centrowanie bieżni.....	12
7.3.	Napinanie pasa bieżni.....	13
8.	Wskazówki treningowe.....	13
8.1.	Częstotliwość treningu.....	14
8.2.	Intensywność treningu.....	14
8.3.	Trening zorientowany na tętno.....	14
8.4.	Kontrola treningu.....	14
8.5.	Czas trwania treningu.....	15
9.	Rysunek.....	16
10.	Lista części.....	17

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja bieżni klasy HB, wyprodukowanej zgodnie z normą EN ISO 20957-1/6.
- Maksymalne obciążenie: 130 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, uchwyty i pedały 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.

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. 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.









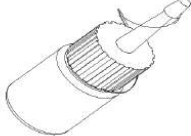

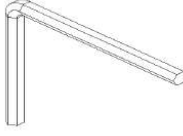
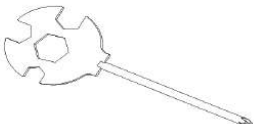
Zawartość opakowania

- 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.



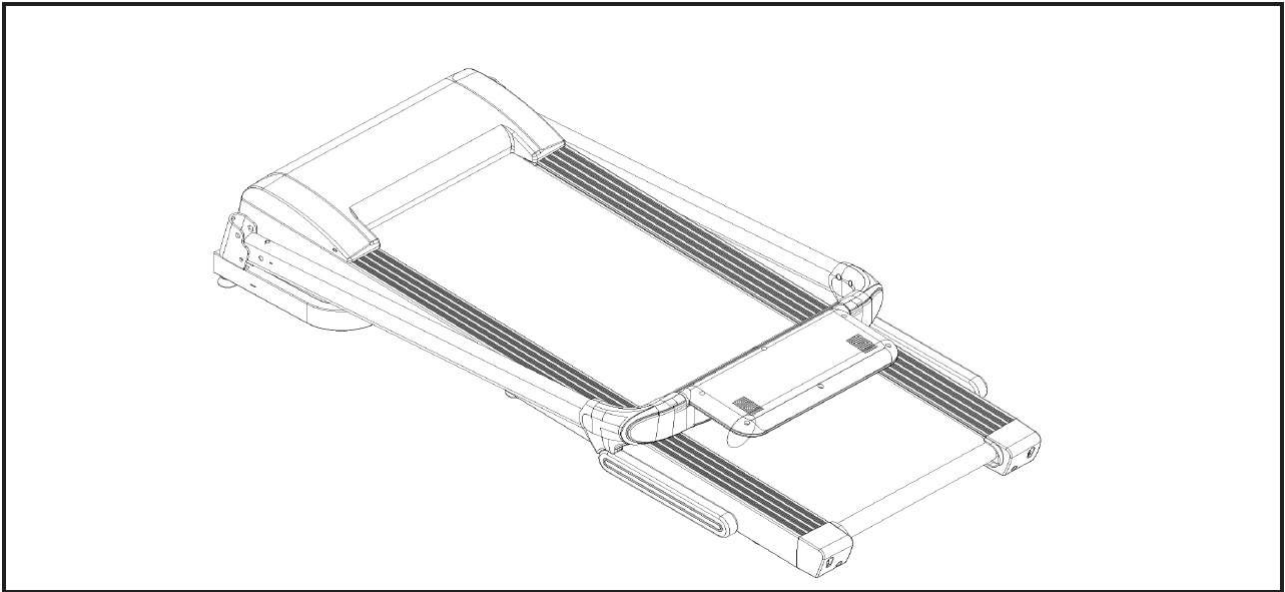
Aby uniknąć szkód i wypadków bieżnia powinna być montowana przez 2 osoby. Nigdy nie należy chwycić pomiędzy ramą a obudową silnika!

3. Lista kontrolna

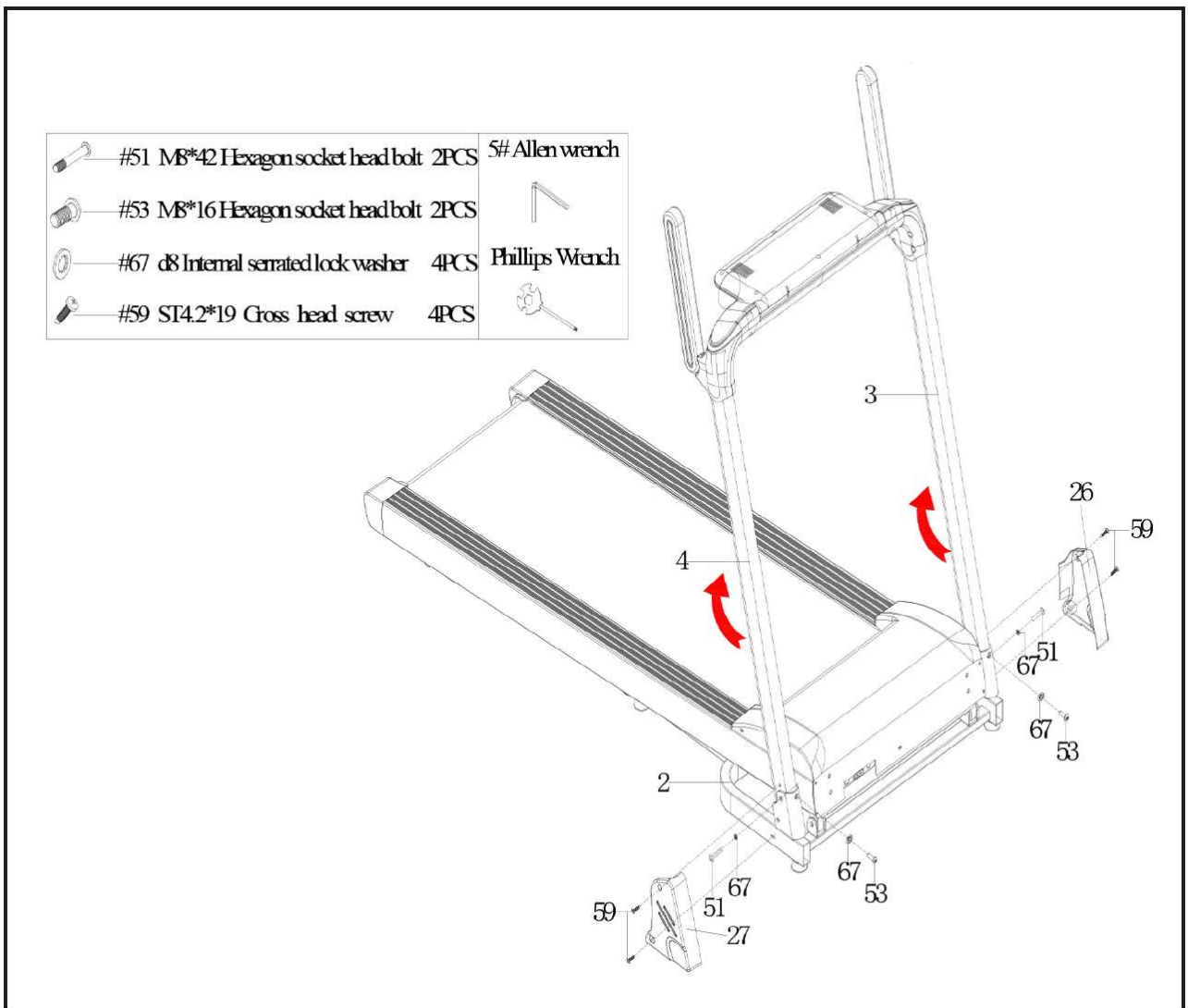
		
A1	26	27
		
51	53	59
		
67	71	79
		
T1	T2	T3

4. Kroki montażowe

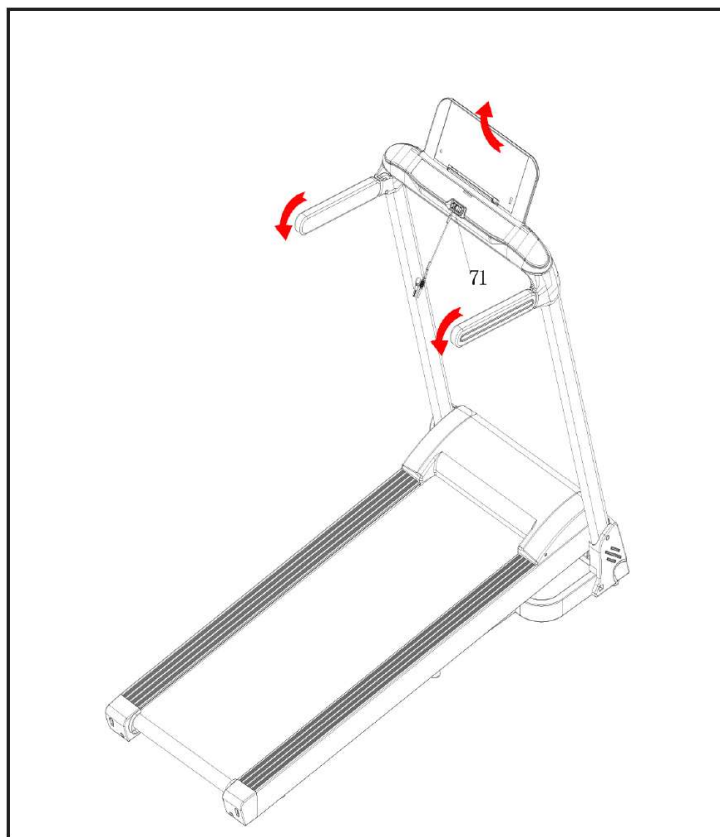
Krok 1



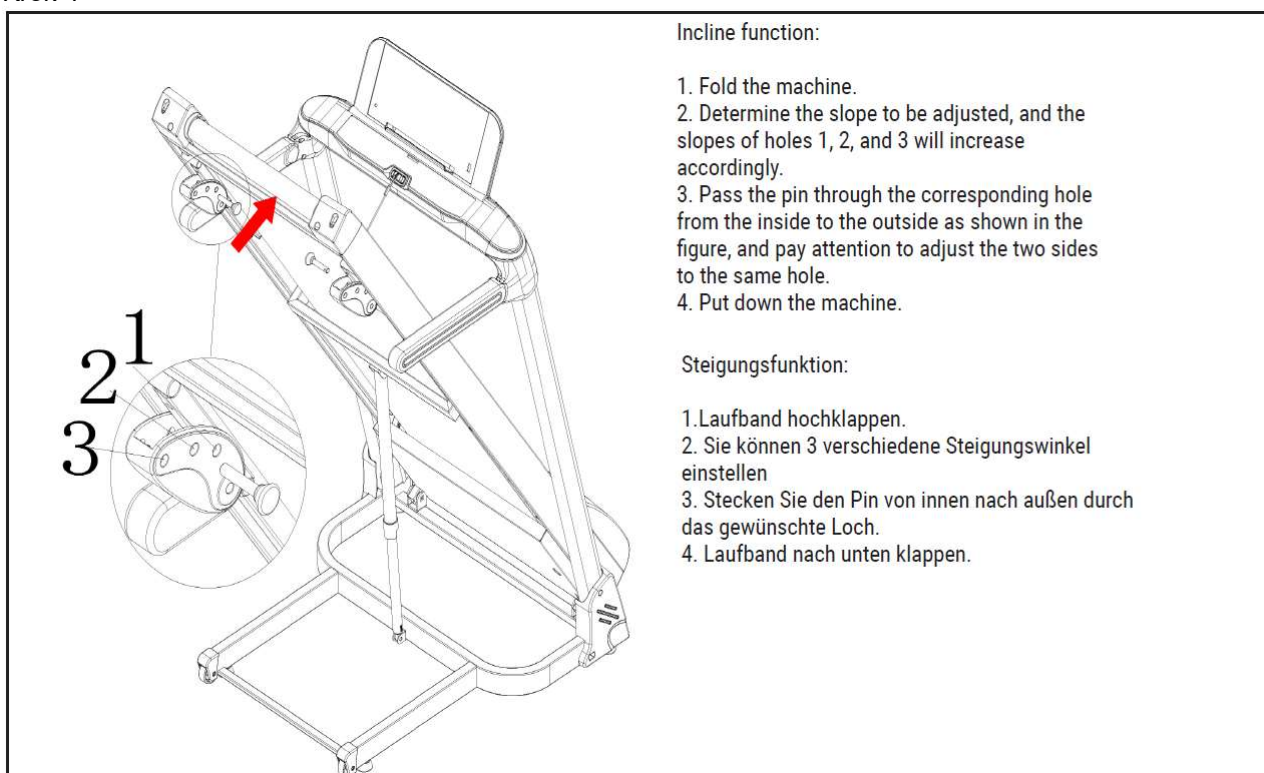
Krok 2



Krok 3



Krok 4



Incline function:

1. Fold the machine.
2. Determine the slope to be adjusted, and the slopes of holes 1, 2, and 3 will increase accordingly.
3. Pass the pin through the corresponding hole from the inside to the outside as shown in the figure, and pay attention to adjust the two sides to the same hole.
4. Put down the machine.

Steigungsfunktion:

1. Laufband hochklappen.
2. Sie können 3 verschiedene Steigungswinkel einstellen
3. Stecken Sie den Pin von innen nach außen durch das gewünschte Loch.
4. Laufband nach unten klappen.

Funkcja nachylenia:

1. Złóż bieżnię.
2. Można ustawić 3 różne kąty nachylenia
3. Włóż szpilkę przez odpowiedni otwór od środka na zewnątrz.
4. Rozłóż bieżnię.

5. Ustawienie bieżni

3.3.1 Ustawienie bieżni

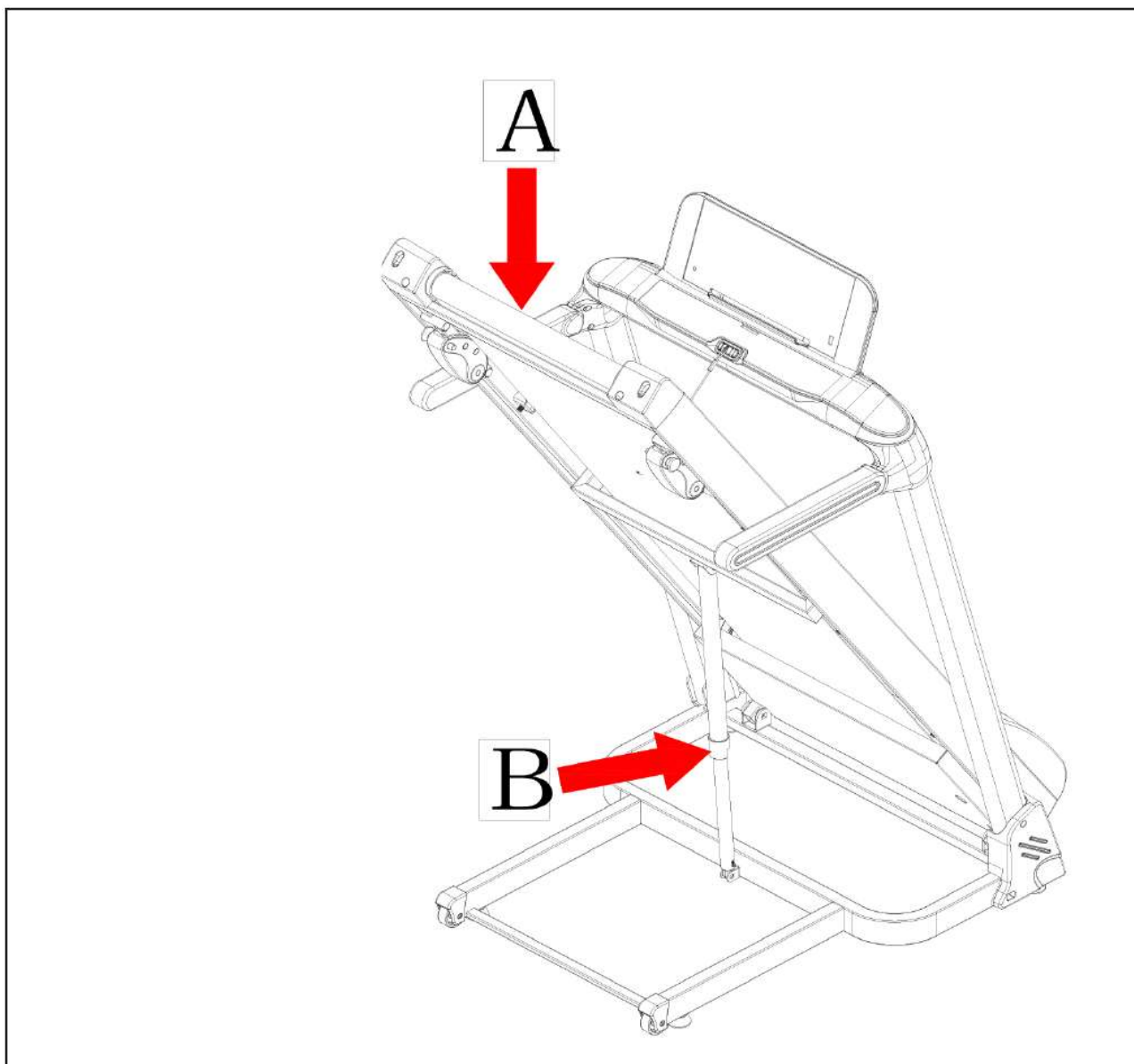
Zwróć uwagę, czy podłoga na której stoi bieżnia jest równa. Jeśli bieżnia nie stoi stabilnie, należy ją przestawić w inne miejsce.

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

6. Zasilanie

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

7. 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.

8. Wchodzenie i schodzenie z bieżni

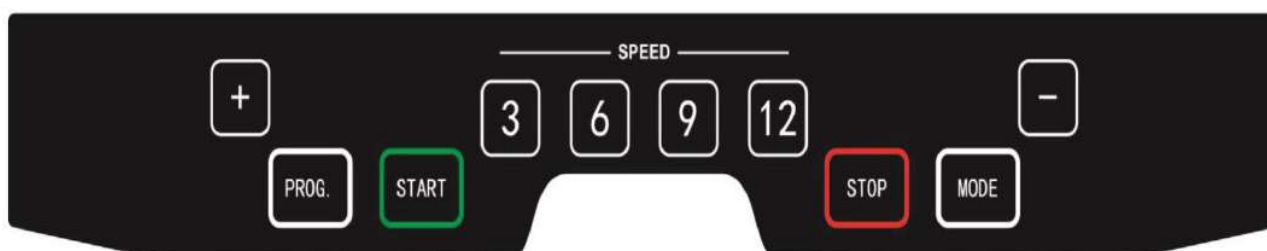
Używaj uchwytów przy wchodzeniu i schodzeniu z bieżni. Podczas ćwiczenia patrz zawsze w kierunku komputera. Jeśli chcesz zakończyć trening, przyciśnij przycisk START-STOP i poczekaj, aż pas się zatrzyma. Zejdź z bieżni.

9. 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



10. 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

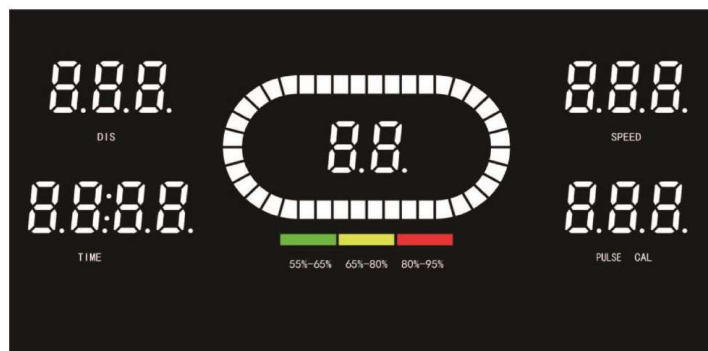
Naciskając STOP, bieżnia powoli zmniejszy prędkość, aż do całkowitego zatrzymania.

SPEED+ -

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

SPEED 3,6,9,12

Przyciski szybkiego wybierania prędkości.

**11. Funkcje komputera****DIS (dystans)**

Wyświetla informację nt. przebytego dystansu.

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.

PULSE (tętno) / CAL (kalorie)

Wyświetla informację nt. aktualnej wartości tętna. Wyświetla informację nt. ilości spalonych kalorii.

TIME (czas)

Wyświetla informację nt. aktualnego czasu.

SPEED (prędkość)

Wyświetla informację nt. prędkości.

SYGNALIZATOR PULSU

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

12. Włączenie komputera**5.3.1 Szybki start**

Włóż klucz bezpieczeństwa. Bieżnia uruchomi się z najniższą prędkością. Aby dostosować prędkość, naciśnij SPEED +/-.

Naciśnij STOP, aby zatrzymać bieżnię. W sytuacji awaryjnej można również wyjąć klucz bezpieczeństwa i bieżnia natychmiast się zatrzyma.

5.3.2 HRC / tętno

- 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.
- Kiedy program HP1/HP2/HP3 jest uruchomiony, możesz nacisnąć SPEED+/-, aby dostosować prędkość, ale system nadal będzie automatycznie dostosowywał prędkość, aby tętno było zbliżone do docelowego tętna.
- 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).
 - Jeżeli aktualne tętno jest poniżej wartości docelowej, bieżnia automatycznie przyspieszy z częstotliwością 0,5 km/czas, aż do osiągnięcia określonej prędkości maksymalnej.
 - Jeżeli aktualne tętno jest wyższe od wartości docelowej, system automatycznie zmniejszy intensywność treningu z częstotliwością 0,5 km/czas, aż tętno osiągnie wartość docelową.
- 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.
- Wzór do obliczenia docelowego tętna:

$$\text{Docelowe tętno} = (220 - \text{Wiek}) * \text{Intensywność}\%$$
 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:

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

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. Gdy wartość okna osiągnie 0, bieżnia powoli zwolni aż do zatrzymania. Oczywiście możesz także bezpośrednio nacisnąć STOP lub wyciągnąć klucz bezpieczeństwa / zatrzymania awaryjnego, aby zatrzymać pracę.

5.3.4 Programy

Naciśnij PROG. i wybierz jeden z 15 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 jest automatycznie dostosowywana do wartości tego odcinka. Po zakończeniu programu bieżnia powoli zwalnia aż do zatrzymania. Podczas pracy naciśnij SPEED+/-, aby wyregulować prędkość. 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.

TIME		Each program has been divided into 20 section, 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
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	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
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	SPEED	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	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; U2 jest ustawione na 2KM, U3 jest ustawione na 3KM.

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”.

6. Smarowanie pasa bieżni

Ważna uwaga:

Przed pierwszym użyciem należy nasmarować bieżnię.

Uwaga:

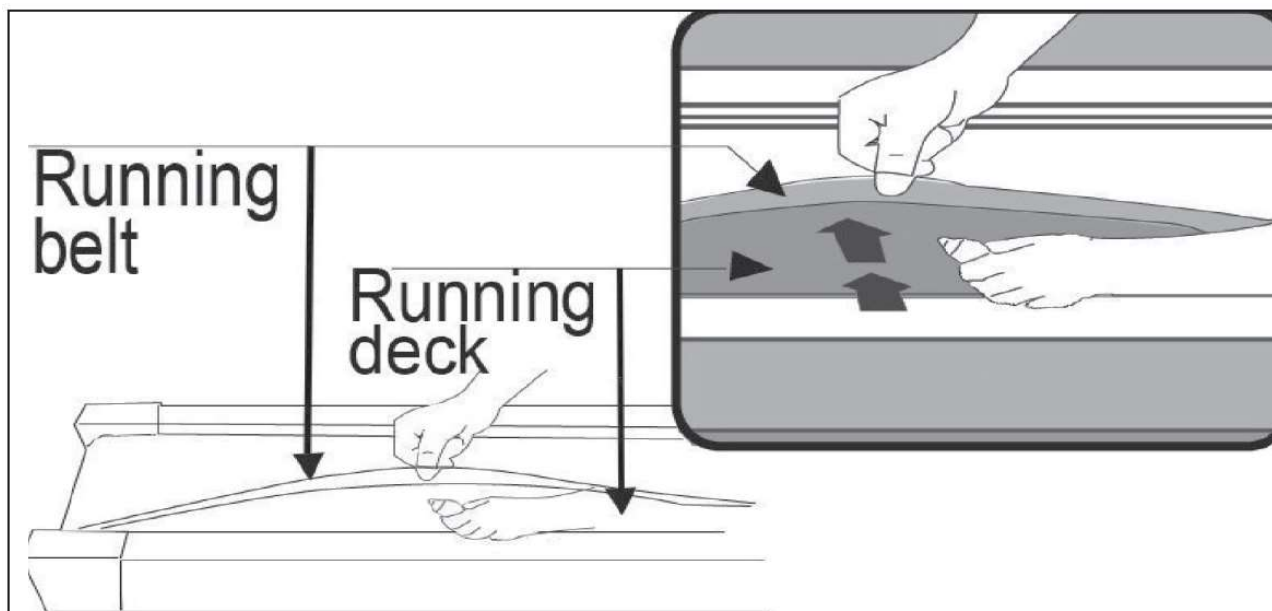
Podczas naprawy, czyszczenia lub smarowania bieżni należy odłączyć ją od zasilania sieciowego.

Smarowanie pasa bieżni

Podnieś pas bieżny z boku i nałóż środek smarujący na platformę bieżną. 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

13. 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.

14. 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 miała 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.

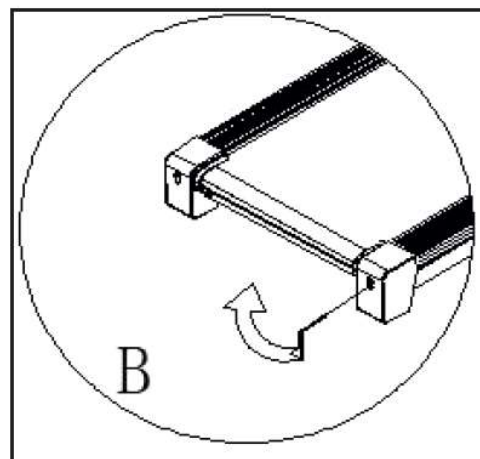
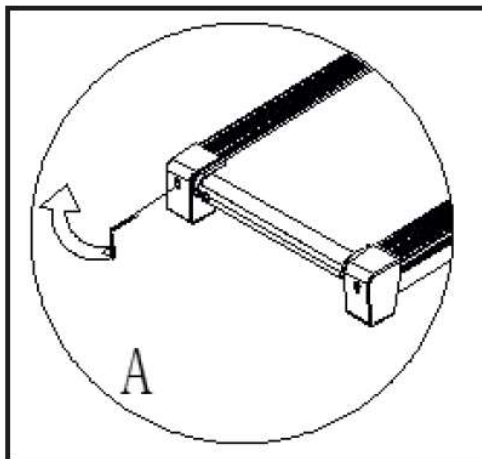
Po wycentrowaniu idź na bieżni przez ok. 5 minut z właśnie ustawioną prędkością. Jeśli bieżnia wciąż nie jest wycentrowana, powtórz czynności. Proszę unikać zbyt mocnego naciągania pasa, ponieważ spowoduje to skrócenie jego wytrzymałości.

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)

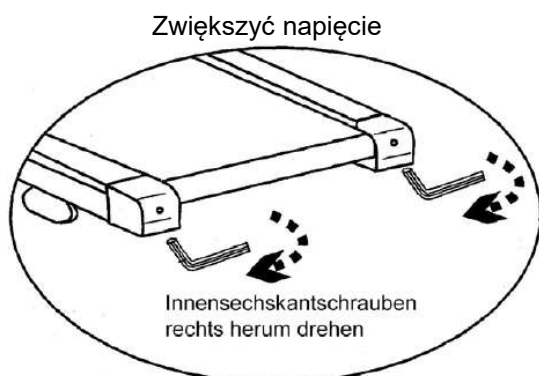
Jeżeli odstęp od prawej strony jest za duży wówczas:

- 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)

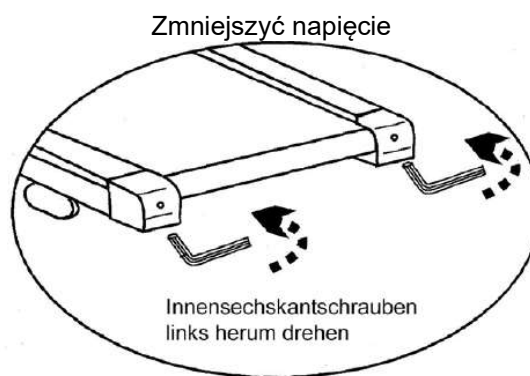


15. Napinanie pasa bieżni

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.



Przekręcić śrubę imbusową w prawo



Przekręcić 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.

16. 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.

17. Intensywność treningu

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

18. 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 powinno być wykonane 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.

19. 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: $(220 - \text{wiek}) \times 0,85$

20. 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.

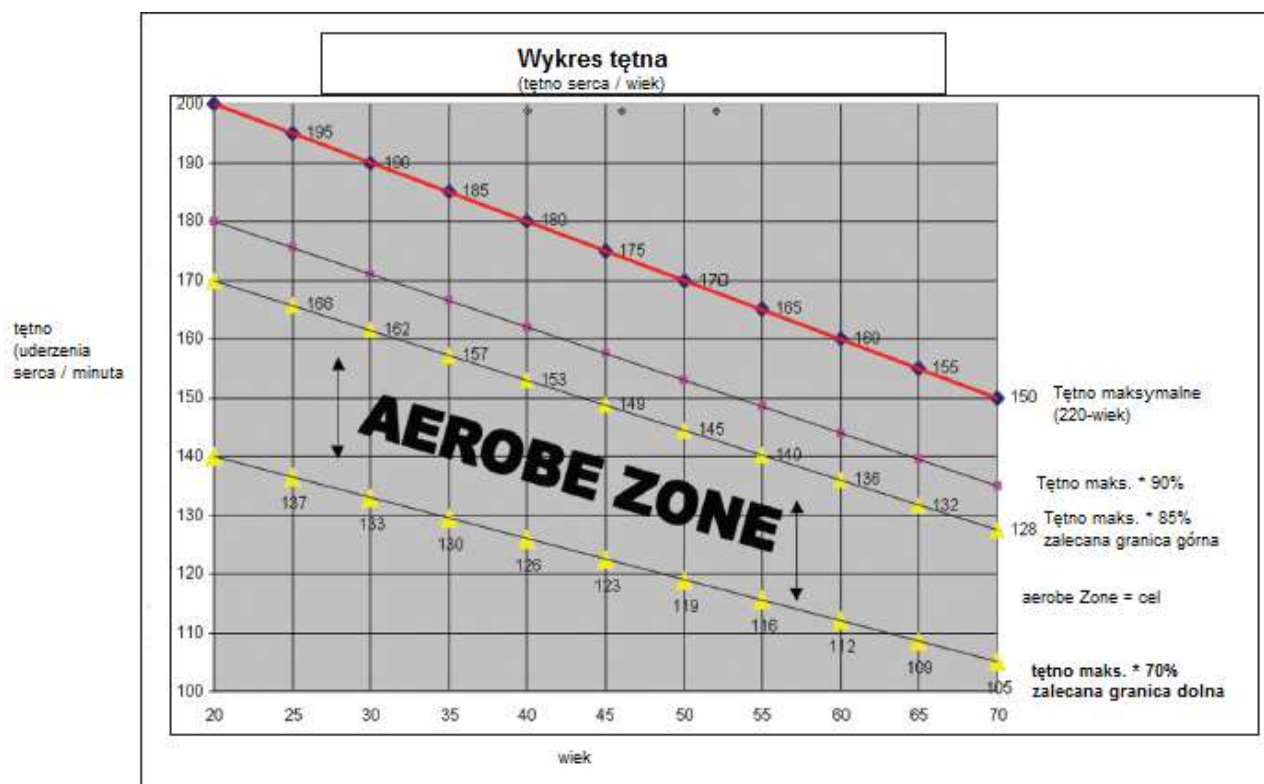
Rozprężenie:

5 do 10 minut powolnego poruszania.

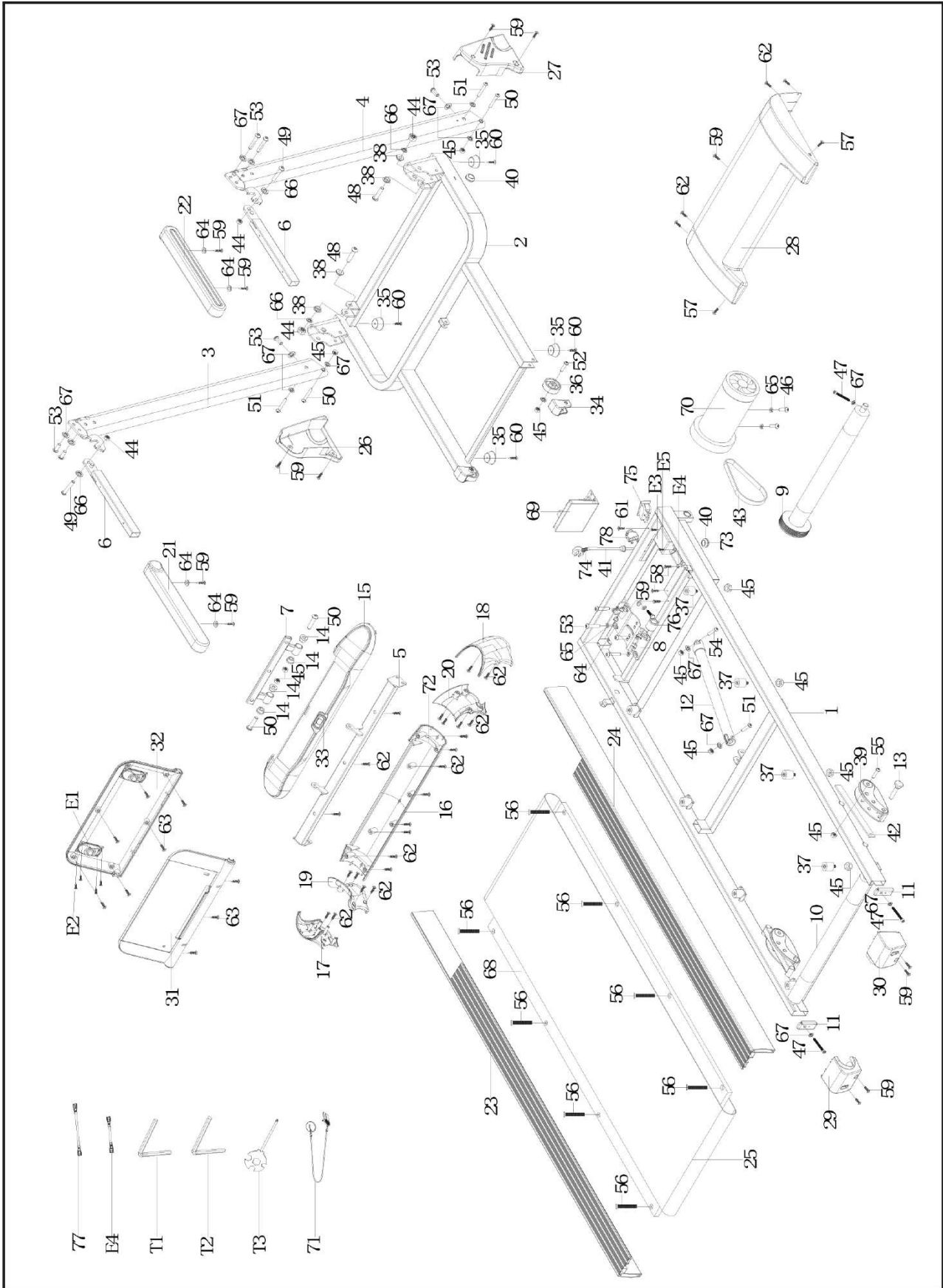
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

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 13000 -	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	2	
-6	Handgriff Halterung	Armrest assembly	2	
-7	Scharnier Computergehäuse	Fixed shelf	1	
-8	Motor Halterung	Motor mount	1	
-9	Vordere Rolle	Front roller	1	
-10	Hintere Rolle	Rear roller	1	
-11	Einstellvorrichtung Rollen, hinten	Rear roller adjustment plate	2	
-12	Klappzylinder	Air bar	1	
13	Pin	Fixed pin	2	
-14	Aluminium Hülse	Alloy sleeve	4	
-15	Computer Abdeckung	Computer cover	1	
-16	Computer Dichtabdeckung	Computer seal cover	1	
-17	Abdeckung Handgriff, links	Left armrest cover	1	
-18	Abdeckung Handgriff, rechts	Right armrest cover	1	
-19	Innere Abdeckung Handgriff, links	Left armrest inner cover	1	
-20	Innere Abdeckung Handgriff, rechts	Right armrest inner cover	1	
-21	Handgriff, links	Armrest left	1	
-22	Handgriff, rechts	Armrest, rechts	1	
-23	Seitenabdeckung, links	Left sidebar	1	
-24	Seitenabdeckung, rechts	Right sidebar	1	
-25*	Laufgurt	Running belt	1	
-26	Linke Abdeckung unten	Left bottom cover	1	
-27	Right bottom cover	Right bottom cover	1	
-28	Motor Abdeckung	Motor cover	1	
-29	Linke, hintere Abdeckung	Left rear cover	1	
-30	Rechte, hintere Abdeckung	Right rear cover	1	
-31	Computer	Computer	1	
-32	Computer Deckel, hinten	Panel lower cover	1	
-33	Halterung Not-Aus Schlüssel	Safety lock mount	1	
-34	Abdeckung Rollen	Roller cover	2	
-35	Fußkappen, klein	Small foot pad	4	
-36	Transportrollen	Moving wheel	2	
-37	Dämpfer	Cushion	8	
-38	Abstandshülse	Spacer sleeve	4	
-39	Füße, einstellbar	Adjustable feet	2	
-40	Ring Abdeckung	Ring grommet	2	
-41	Stromkabel	Power cord buckle	1	
-42	Gummi Matte	Rubber mat	2	
-43*	Riemen	Belt	1	
-44	Stopfmutter	Lock nut	M10	4
-45	Stopfmutter	Lock nut	M8	18
-46	Innensechskantschraube	Hexagon socket head bolt	M8x12	2
-47	Innensechskantschraube	Hexagon socket head bolt	M8x65	3
-48	Flachschraube	Flat round Head square Bolt	M10x45	2
-49	Innensechskantschraube	Hexagon socket head bolt	M10x25	2
-50	Innensechskantschraube	Hexagon socket head bolt	M8x50	4
-51	Innensechskantschraube	Hexagon socket head bolt	M8x42	3
-52	Innensechskantschraube	Hexagon socket head bolt	M8x40	2
-53	Innensechskantschraube	Hexagon socket head bolt	M8x16	10
-54	Innensechskantschraube	Hexagon socket head bolt	M8x28	1
-55	Innensechskantschraube	Hexagon socket head bolt	M8x45	2
-56	Innensechskantschraube	Hexagon countersunk head bolt	M8x25	8
-57	Kreuzschlitzschraube	Cross pan screw	M5x8	2
-58	Kreuzschlitzschraube, selbstschneident	Cross pan self drilling	ST4.2 x12	2
-59	Kreuzschlitzschraube, selbstschneident	Cross pan self drilling	ST4.2x19	14
-60	Kreuzschlitzschraube, selbstschneident	Cross pan self drilling	ST4.2x25	4
-61	Kreuzschlitzschraube	Cross pan head bolt	M5x12	1
-62	Kreuzschlitzschraube, selbstschneident	Cross pan self drilling	ST4.2x20	27
-63	Kreuzschlitzschraube	Cross pan head screw	ST4.2x13	9
-64	Unterlegscheibe, flach	Flat washer		8
-65	Federscheibe	Spring washer	d8	6
-66	Sprengring	Lock washer	d10	4
-67	Sprengring	Lock washer	d8	15
-68	Laufbrett	Running board		1
-69	Platine	Control board		1
-70	Motor	Motor		1
-71	Not-Aus Schlüssel	Safety key		1
-72	Computerkabel, unten	Computer bottom line		1

-73	Computerkabel, oben	Computer up line		1
-74	Stromkabel	Power cable		1
-75	Schalter	Square switch		1
-76	Magnetring	Magnetic ring		1
-77	Kabel	Single line	L=250	1
-78	Überspannungsschutz	Overload protector		1
-79	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	2
-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