

NOXO1



FINNLO
finnlo.com
HAMMER SPORT AG

Art. Nr.: 3272
ID: 108071

Spis treści

- 1. Wskazówki bezpieczeństwa**
- 2. Ogólne**
 - 2.1 Opakowanie
 - 2.2 Usuwanie odpadów
 - 2.3 objaśnienie symboli
- 3. Montaż**
 - 3.1 Montaż krok po kroku
- 4. Pielęgnacja i konserwacja**
- 5. Komputer**
 - 5.1 Przyciski komputera
 - 5.2 Funkcje komputera
 - 5.2.1 Instrukcje do poszczególnych funkcji
 - 5.2.2 objaśnienie symboli i wartości naukowych
 - 5.3 Uruchomienie komputera
 - 5.3.1 Funkcja natychmiastowego startu
 - 5.4 Trening z wyborem użytkownika
 - 5.4.1 Wybór użytkownika oraz podanie danych osobistych
 - 5.4.2 Tryb HRC
 - 5.4.3 Tryb PROGRAM
 - 5.4.4 Tryb MANUAL
 - 5.4.5 Tryb INDIVIDUAL
 - 5.4.6 Wskazania na zakończenie treningu
 - 5.5 Awaria i przyczyny powstania awarii
- 6. Detale techniczne**
 - 6.1 Zasilacz sieciowy (zawarty w dostawie)
 - 6.2 Zgodność z ustawą o zabezpieczeniach urządzeń
- 7. Instrukcja treningowa**
 - 7.1 Częstotliwość treningów
 - 7.2 Intensywność treningów
 - 7.3 Trening z badaniem pulsu
 - 7.4 Kontrola treningów
 - 7.5 Czas trwania treningu

8. TPA
9. Rysunki poszczególnych części
10. Lista części
11. Gwarancja
12. Service-Hotline &
formularz zamówienia części zamiennych

1. Wskazówki bezpieczeństwa

Ważne!

- W przypadku niniejszego eliptyku chodzi o zależne od ilości obrotów urządzenie treningowe klasy HC, zgodnie z DIN EN 957-1/9.
- Maksymalne obciążenie 150 kg.
- Eliptyk może być używany tylko do celów, dla których został wyprodukowany!
- Każde inne użycie jest niedopuszczalne i ewentualnie niebezpieczne. Nie można obarczać importera odpowiedzialnością za szkody spowodowane przez użytkowanie niezgodne z przeznaczeniem.
- Trenujecie Państwo na urządzeniu, które zostało skonstruowane zgodnie z najnowszą wiedzą dotyczącą bezpieczeństwa. Występujące ewentualnie miejsca mogące powodować obrażenia ciała zostały w miarę możliwości usunięte.

W celu uniknięcia obrażeń i/lub wypadków, proszę przeczytać i przestrzegać poniższych prostych reguł:

1. Proszę nie pozwalać dzieciom na zabawy urządzeniem lub w jego pobliżu.
2. Proszę regularnie sprawdzać, czy wszystkie śruby, nakrętki, uchwyty i pedały są mocno przykręcone.
3. Proszę natychmiast wymieniać uszkodzone części i nie używać urządzenia aż do jego naprawienia. Proszę również zwracać uwagę na ewentualne zmęczenie materiału.
4. Należy unikać wysokich temperatur, wilgoci oraz opryskiwania wodą.
5. Przed uruchomieniem urządzenia należy dokładnie przeczytać jego instrukcję obsługi.
6. Urządzenie potrzebuje w każdym kierunku odpowiednio dużo wolnego miejsca, z tyłu minimum 2 m x 1 m!
7. Proszę postawić urządzenie na twardej i równej powierzchni.
8. Proszę nie trenować bezpośrednio przed lub po posiłkach.
9. Przed rozpoczęciem treningu siłowego proszę poddać się badaniom lekarskim.
10. Poziom bezpieczeństwa urządzenia może być zagwarantowany, kiedy będziecie Państwo w regularnych odstępach czasowych kontrolować części zużywające się. Na liście części zamiennych oznaczono je *.
11. Nie należy używać urządzeń treningowych jako urządzeń zabawowych.
12. Proszę nie stawać na obudowie.
13. Proszę nie nosić luźnych ubrań, jedynie odpowiednie ubranie treningowe na przykład dres.
14. Proszę nosić obuwie i nigdy nie trenować na bosaka
15. Proszę zwracać uwagę, aby w pobliżu urządzenia nie znajdowały się osoby trzecie, ponieważ dodatkowe osoby mogłyby zostać zranione przez ruchome części.
16. Urządzenie do treningu nie może stać w pomieszczeniu wilgotnym (Łazienka), lub na balkonie.

2. Ogólnie

Obszarem stosowania niniejszego urządzenia jest dom.
Urządzenie odpowiada wymaganiom normy DIN EN 957-1/9 klasa HC. Oznakowanie CE odnosi się do wytycznych UE 89/336/EWG oraz 73/23/EWG. Nie wyklucza się powstania uszczerbku na zdrowiu poprzez niewłaściwe użytkowanie niniejszego urządzenia (na przykład nadmierny trening, błędne ustawienie itd..)


Aby wykluczyć ryzyko uszkodzenia zdrowia, należy przed rozpoczęciem treningu poddać się badaniom lekarskim przez lekarza domowego.

2.1 Opakowanie

Opakowanie składa się z materiałów przyjaznych środowisku z możliwością ich dalszego użytkowania:

- Opakowanie zewnętrzne wykonane z papy
- Formy wykonane z piankowego, wolnego od FCKW polistyrenu (PS).
- Folie i worki wykonane z polietylenu (PE)
- Zawieszki taśmowe z naciągami z polipropylenu (PP)

2.2 Usuwanie odpadów

Niniejszego produktu nie można po jego eksploatacji wyrzucić razem z odpadami domowymi, lecz należy go oddać do punktu , lecz należy oddać go do punktu przerabiania odpadów urządzeń elektrycznych i elektronicznych  Zgodnie z oznakowaniem materiały nadają się do ponownego użycia. Używając ponownie przetworzonych materiałów lub korzystając z innych form przetwarzania starych urządzeń wnosicie Państwo wkład do ochrony naszego środowiska.

Proszę zapytać w zarządzie gminy o odpowiednie miejsca usuwania odpadów

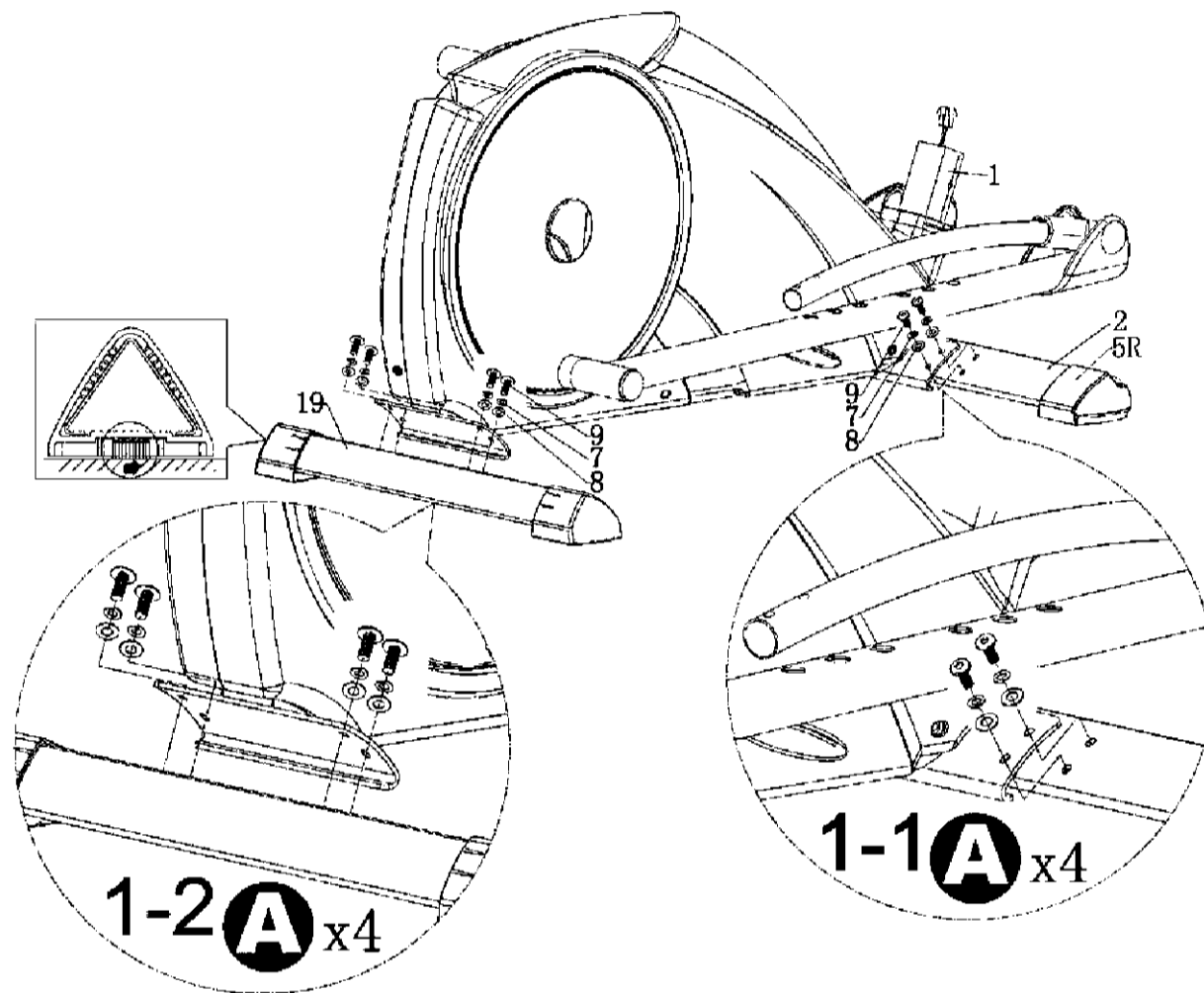
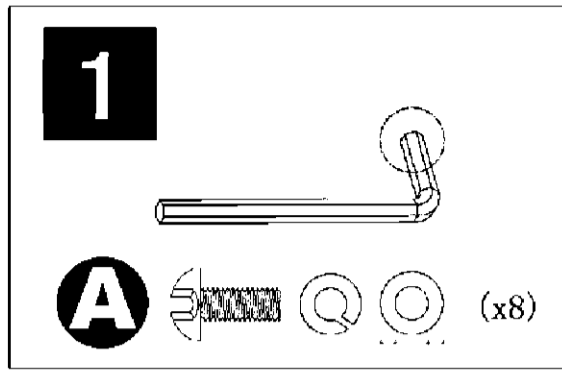
3. Montaż



Aby składanie eliptyku było dla Państwa jak najłatwiejsze, najważniejsze części zmontowaliśmy sami. Zanim zaczniecie Państwo montować urządzenie, proszę wcześniej przeczytać niniejszą instrukcję montażu i następnie tak jak opisano postępować krok po kroku.

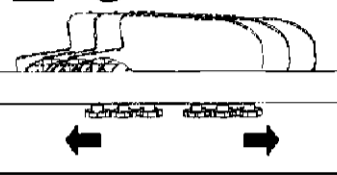
Zawartość opakowania

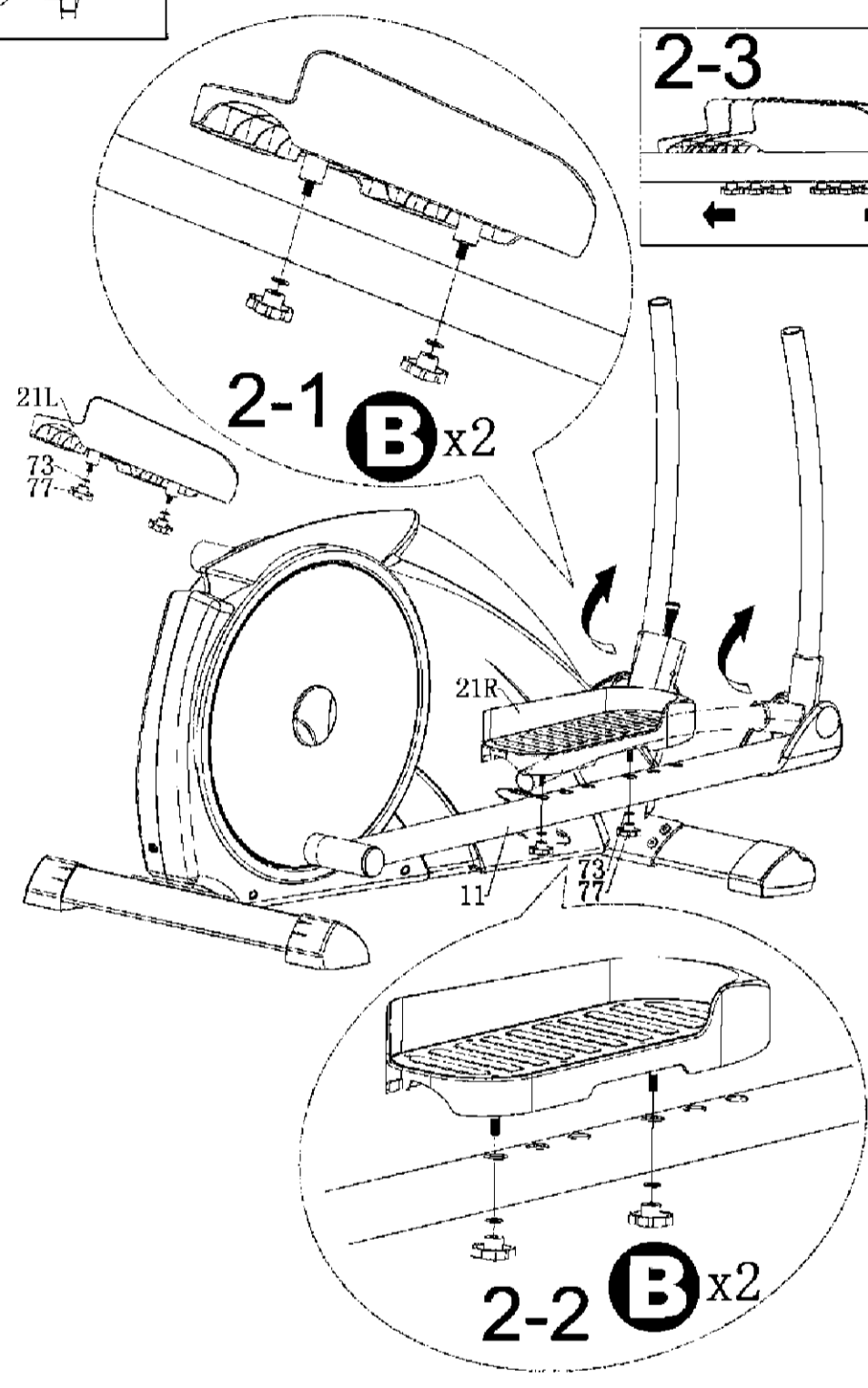
- Proszę wyjąć wszystkie części z formy styropianowej i położyć jedną obok drugiej starannie na podłodze.
- Ramy główne proszę położyć na podłożu, ponieważ bez zamontowanych stopek podpierających możecie państwo podłogę porysować. Podłoże powinno być płaskie i niezbyt grube, tak aby ramy miały stabilne oparcie.
- Proszę zwracać uwagę, abyście Państwo podczas montażu mieli odpowiednią ilość miejsca zapewniającą swobodę ruchu w każdym kierunku (minimum 1,5m).

3.1 Montáž krok po kroku




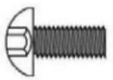
2
B   (x4)

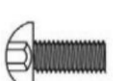
2-3


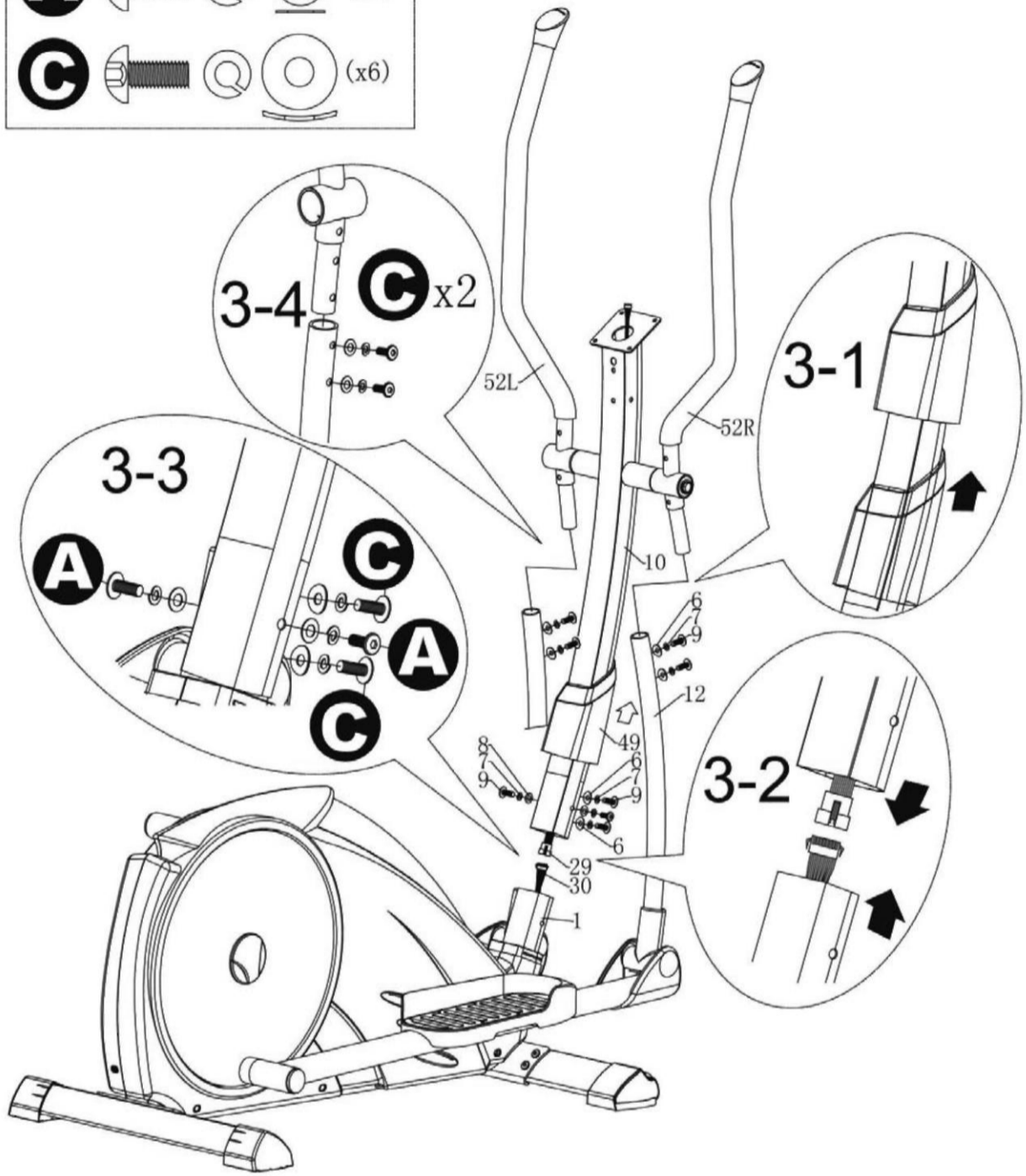


3

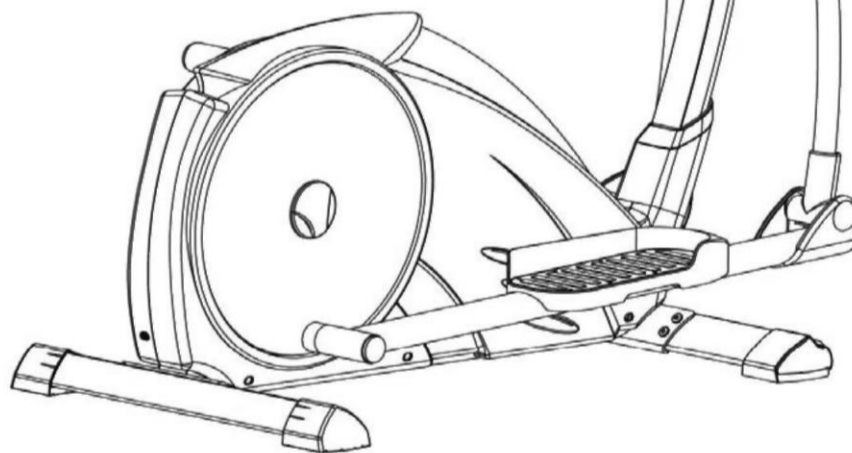
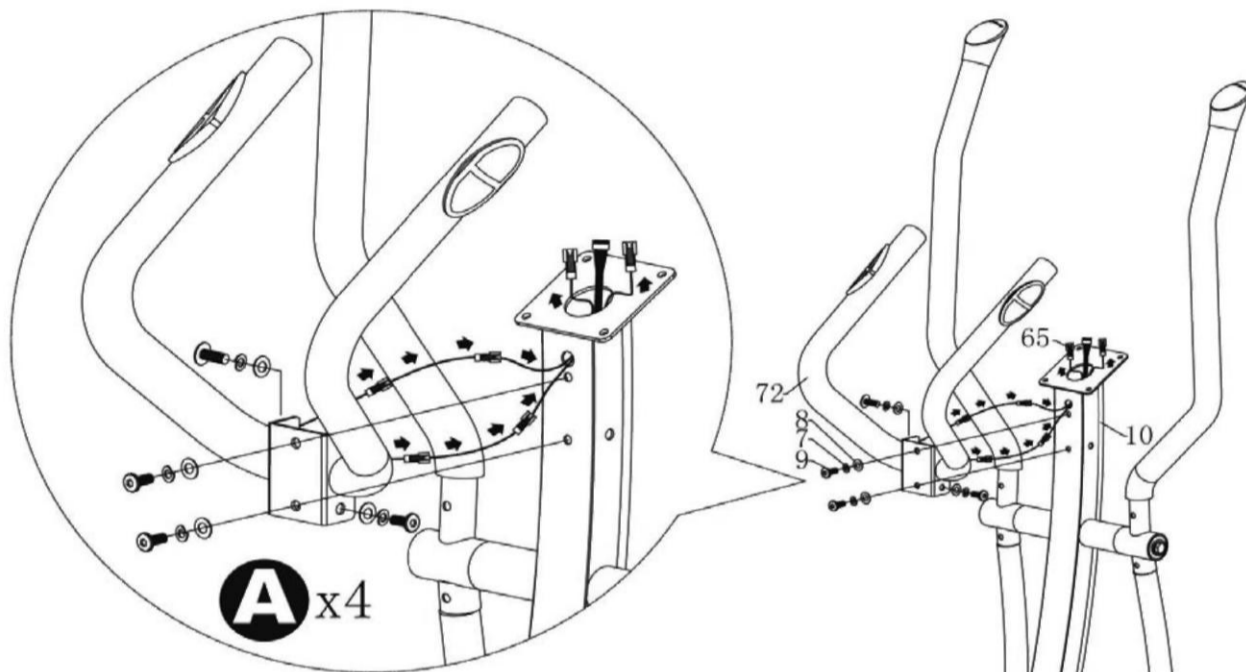
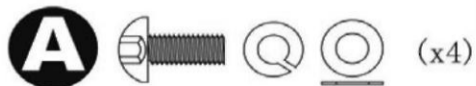


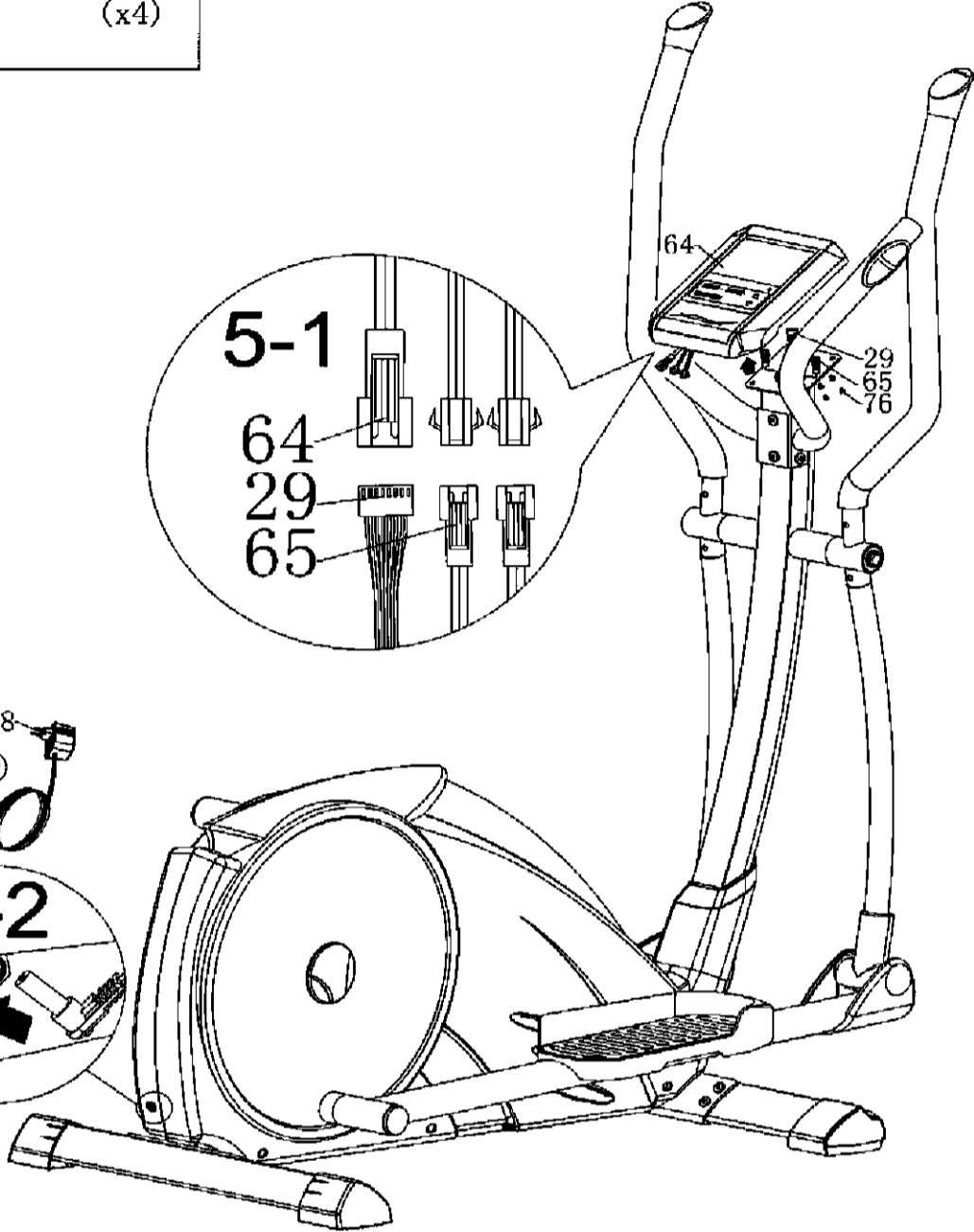
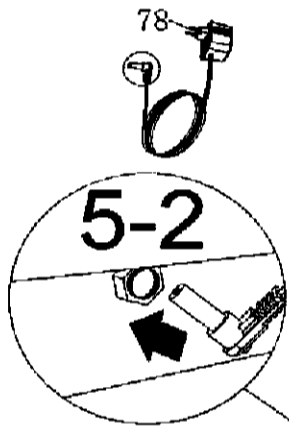
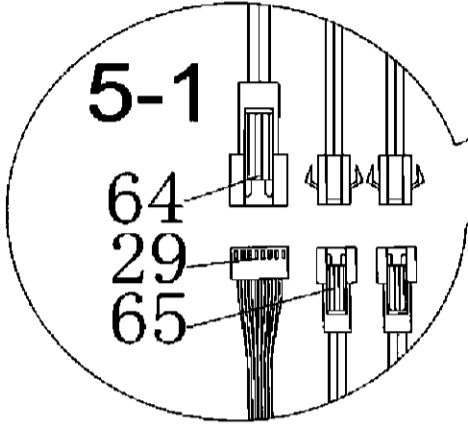
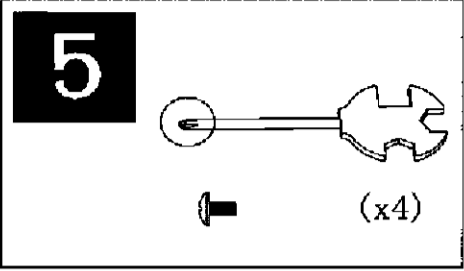
A  (x2)




C  (x6)

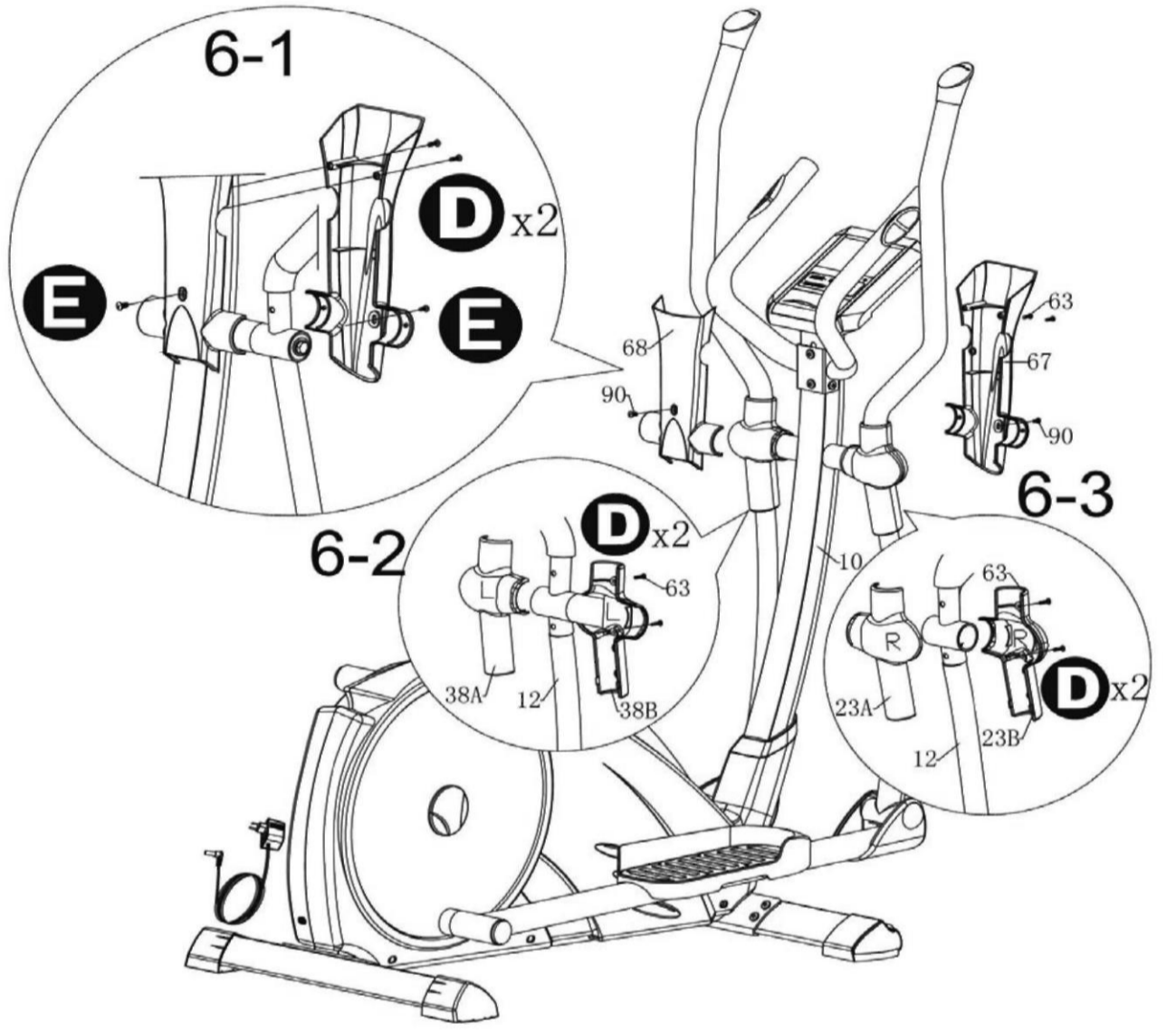


4





- | | | |
|----------|--|--|
| 6 |  | |
| D |  (x6) | |
| E |  (x2) | |



4. Pielęgnacja i konserwacja

Konserwacja

- Zasadniczo urządzenie nie wymaga konserwacji
- Proszę regularnie kontrolować wszystkie części urządzenia oraz osadzenie śrub i połączeń.
- Proszę wymienić natychmiast uszkodzone części korzystając z naszego serwisu obsługi klienta. Aż do momentu naprawy urządzenia nie można używać.

Pielęgnacja

- Do czyszczenia proszę używać tylko wilgotnej ściereczki bez silnego środka czyszczącego. Proszę zwracać uwagę, aby żadna ciecz nie dostała się do komputera.
- Części konstrukcyjne które mają kontakt z potem, wystarczy wycierać tylko wilgotną chusteczką.

5. Komputer (D)

5.1 Przyciski komputera



MODE:

Naciskając ten przycisk uruchamiamy jakąś funkcję



Podwyższenie/ zmniejszenie wartości funkcji. Dłuższe przyciskanie przycisku powoduje uruchomienie szybkiego przebiegu.

RECOVERY:

Pomiar pulsu wypoczynkowego z nadaniem oceny sprawności od 1 do 6. E

DELETE:

- Uruchomienie trwające krótki czas kasuje aktualną wartość funkcji w trybie zadanym.
- Krótkie naciśnięcie w trybie średnim/jazdy powoduje przeniesienie do trybu wypożyczenia menu (WATT, HRC, PROGRAM, MANUAL, oraz INDIVIDUAL).
- uruchomienie trwające dłuższy czas (2 sekundy) w trybie średnim/jazdy powoduje przejście do trybu wyboru użytkownika.

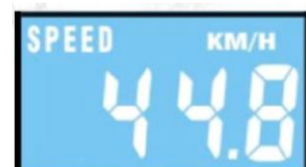
6.2 Funkcje komputera / wskazania RPM

6.3



Liczba obrotów pedałów na minutę (na minutę 15-200)

SPEED



Wskazanie prędkości w km/h (0-99.99km/h). Chodzi o teoretyczną wartość zakładaną, której nie można porównywać z wartością normalnego roweru.

DISTANCE

Rejestruje odległość w krokach 0,01 km (0 - 999.9)

TIME

Rejestruje czas treningu w krokach na sekundę (00:00 - 99:59)

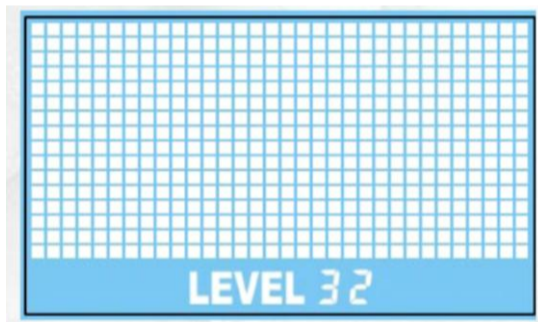
KCAL

Pokazuje zużycie kalorii ze stopniem skuteczności 22% do pokrycia mechanicznej sprawności. Wskazanie 10- 9990Kcal.

PULSE

Wskazanie wartości pulsu: zakres wartości 40-199 uderzeń na minutę.

W okienku pokazuje się dodatkowo procent aktualnej wartości pulsu w porównaniu z maksymalną stateczną lub obliczoną wartością pulsu. Strzałki w okienku wskazania pulsu pokazują, że opór nie może być więcej podwyższony ani pomniejszony, a tym samym Państwo musicie wolniej (strzałka na dole) lub szybciej (strzałka na górze) naciskać na pedały. Do podawania górnej granicy pulsu macie Państwo do dyspozycji zakres wartości od 120-199 uderzeń/minutę. Świeący obszar wskazuje,



że znajdujecie się państwo krótko przed osiągnięciem maksymalnej wartości.

LEVEL

Wskazuje opór na pedały w 32 Stopniach/Levels. Dodatkowo obszar ten pokazuje profil programu.

5.2.1 Uwagi dotyczące poszczególnych funkcji

A) Zakończenie treningu-/przerwa

Wykonywanie mniej niż 15 obrotów pedałami na minutę komputer uznaje jako przerwanie treningu. Na listwie menu ukazuje się znak wspólny oraz TRIP. Na zmianę będą pokazywane znaki dla Rpm, Speed oraz Puls a ostatecznie dane bezwzględne dystansu, czasu i kcal uzyskanych podczas jazdy. Wartości będą się zmiennie ukazywać przez 4 minuty. Po 4 minutach komputer aktywuje stan uśpienia. Aby aktywować komputer można nacisnąć dowolny przycisk.

B) Mierzenie pulsu

Mierzenie pulsu na uszach: proszę do pomiaru ciśnienia przypiąć klips do płatka ucha a wtyczkę do kabla częstotliwości znajdującego się w gniazdku po lewej stronie komputera. Aby uniknąć potrząsania klipsem i tym samym błędnego pomiaru pulsu, proszę przytwierdzić kabel za pomocą klamry do ubrania. Jeśli w pomiarach pulsu wystąpią nieścisłości, aby stymulować krążenie krwi, proszę wówczas pomasażać płatki uszu palcami.

Mierzenie pulsu na ręce: proszę włożyć wtyczkę kabla do mierzenia pulsu do gniazdka (Pulse Input) z tyłu komputera. Pomiar częstotliwości pulsu będzie przeprowadzony poprzez dwa miejsca kontaktowe (owalne sensory) na wewnętrznej części ręki.

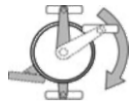
Zawsze oba miejsca kontaktowe do mierzenia pulsu muszą być mocno opasywać powierzchnię wokół ręki.

Pomiar ciśnienia za pomocą pasa piersiowego: Komputer posiada chip, który umożliwia bezprzewodowy pomiar pulsu przez pas piersiowy(5,0
- 5,5 kHz)

Ważne: Jak długo będziecie Państwo korzystali z pomiaru pulsu za pomocą pasa piersiowego, ten pomiar względem równoległego pomiaru na uszach ma pierwszeństwo, to znaczy, że ciągle będzie pokazywany pomiar z pasa piersiowego.

6.3.2 Objaśnienie symboli i wartości naukowych

A) Symbol jazdy



Symbol ten nawołuje do jechania. Tym samym potwierdzacie Państwo własne wprowadzone dane i rozpoczynacie Państwo trening.

B) Uzupełnianie płynów FIT



Podczas podawania własnych danych możecie się Państwo zastanowić, czy podczas treningu powinien się ukazywać symbol napoju FIT i przypominać tym samym Państwu o uzupełnianiu płynów podczas treningów. Macie Państwo do wyboru czasy ukazywania się symbolu co 15, 20, 25 lub 30 minut. Nieważne który program Państwo w danym momencie trenujecie, treningowy symbol picia napojów ukazuje się przez 3 sekundy na matrycy jako sygnał dźwiękowy

C) Aktywacja komputera z trybu uśpionego

Aby aktywować komputer z trybu uśpionego, proszę nacisnąć jakikolwiek przycisk. Samo wejście nie oznacza aktywacji.

D) Wartości zadane

Wartości zadane: Po osiągnięciu wartości zadanej, odzywa się sygnał dźwiękowy i komputer zatrzymuje trening. Na wyświetlaczu ukazuje się wspólna wartość przebiegu. Dalszy trening jest możliwy tylko poprzez ponowną aktywację i to poprzez naciśnięcie przycisku DELETE.

Uwaga: Oprócz wartości pulsu można zawsze podać wartość zadaną. Jeśli chcielibyście Państwo następną wartość aktywować, wówczas aktualnie zadana wartość zostanie ustawiona na OFF. Jeśli podaliście Państwo żadaną wartość i rozpoczęliście chodzenie, możecie Państwo natychmiast rozpocząć trening.

E) Regeneracja

Po zakończeniu treningu nacisnąć „RECOVERY” i przerwać chodzenie. Komputer przez 60 sekund mierzy Państwa puls. Przy różnicy pulsu około 20% otrzymujecie Państwo ocenę F1 (bardzo dobrze).

F) Podwyższenie oporu w trybie HRC

Opór zostaje podwyższony co 30 sekund o jeden stopień oporowy i to tak długo, aż rzeczywista wartość pulsu znajdzie się 5 uderzeń poniżej pulsu docelowego. Jeśli puls w ciągu jednej minuty się nie podwyższy, wówczas opór ponownie się zwiększy. Jeśli wartość pulsu w ciągu 5 sekund znajdzie się powyżej pulsu docelowego, wówczas opór zostaje natychmiast zredukowany o dwa stopnie i następnie co 20 sekund o jeden, aż Państwa puls osiągnie wartość poniżej pulsu docelowego. Ostatecznie opór ponownie wzrasta.

Dopasowanie oporu w IND: W trybie IND macie Państwo możliwość aktywowania strefy pulsu. Podwyższenie oporu funkcjonuje tak, jak opisano powyżej. Ponieważ podaliście Państwo dodatkowo dolną granicę, zanim zwiększy się opór, Państwa aktualna wartość pulsu musi się na 5 sekund znaleźć poniżej dolnej granicy (LO).

Problem: Jeśli wybraliście Państwo zbyt niską granicę dolną i nie możecie tej wartości pobić, wówczas opór nie będzie wzrastał. Musicie Państwo przerwać trening, aby podać nowe wartości pulsu docelowego. Strzałki w oknie wskazania pulsu pokazują, że opór nie może się więcej zwiększyć lub zmniejszyć, a Państwo tym samym musicie wolniej (strzałka w dół) lub szybciej (strzałka w górę) chodzić.

Jeśli częstotliwość bicia Państwa serca wynosi 5 uderzeń poniżej ustawionej górnej granicy pulsu, punkt pomiędzy strzałkami zaczyna pulsować. Pokazuje on Państwu, że zbliżacie się Państwo do zadanej wartości górnej. Jeśli znajdziecie się Państwo powyżej górnej wartości, odezwie się sygnalizacja dźwiękowa i będzie pulsowała aktualna częstotliwość pulsu.

Wskaźnik pulsu: Zostanie pokazana wartość procentowa aktualnej wartości w porównaniu z górną granicą pulsu, to znaczy 100% odpowiada górnej wartości pulsu.

G) Wiek

Służy do obliczenia pulsu maksymalnego.

5.3 Uruchomienie komputera

5.3.1 Funkcja natychmiastowego startu

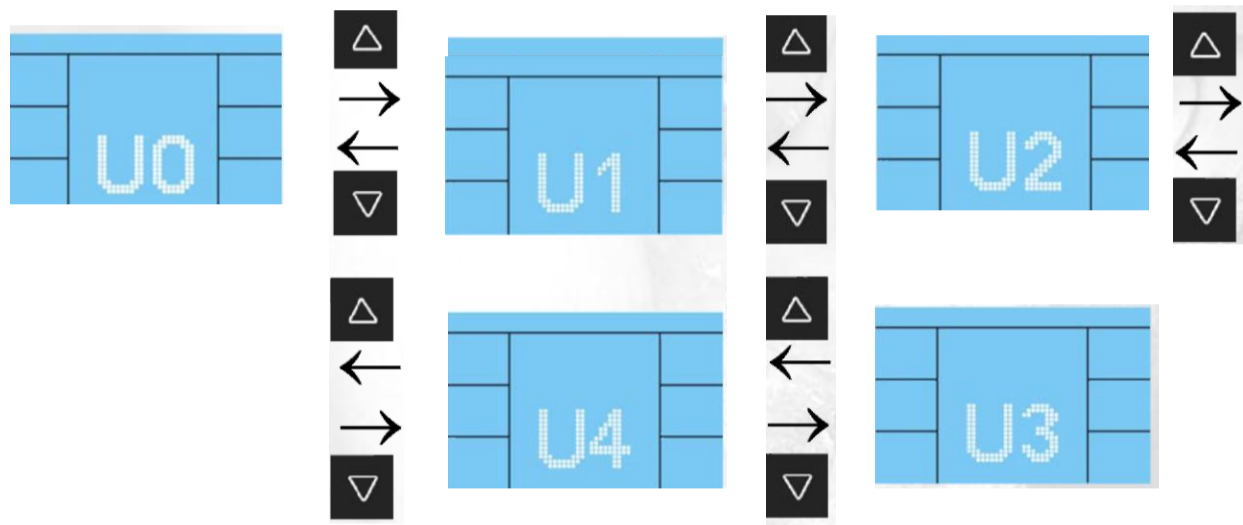
Aby zapewnić Państwu przyjazne korzystanie z urządzenia treningowego stworzyliśmy możliwość szybkiego i nieskomplikowanego uruchomienia komputera. Proszę postępować w sposób następujący:

- Proszę przyłączyć dostarczone urządzenie sieciowe z tyłu na końcu urządzenia do przeznaczonego do tego celu gniazdka. Pojawi się na wyświetlaczu „U0, U1, U2, U3, lub U4”.
- Proszę rozpocząć swój trening poprzez wejście na urządzenie. Wszystkie dane zaczną odliczanie do przodu. Jeśli znajdujecie się Państwo w trybie użytkownik 0, wówczas Państwa dane po zakończonym treningu nie zostaną zapisane.

5.4 Trening z wyborem użytkownika

5.4.1 Wybór użytkownika i podawanie danych osobistych.

1) USER-wybór użytkownika



Wyświetli się wybrany użytkownik User (U0-U4)

A)



lub

B)

MODE



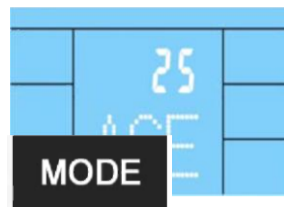
3s< naciskanie **patrz 2) podawanie danych osobistych**

<1s naciskanie: **patrz 5.4.4 tryb manualny**

Trenujecie Państwo w trybie manualnym. Dotychczas podane dane odliczają wstecz, poza tym rozpoczynają wszystkie wartości liczyć do przodu. Jeśli osiągniecie Państwo wartość docelową odezwie się sygnał dźwiękowy a komputer zatrzyma trening.

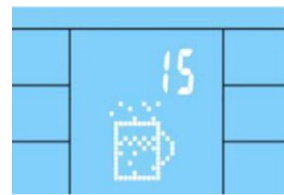
2) Podawanie danych osobistych

Krok 2



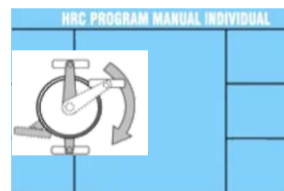
20-90 lat

Krótko
naciskać



OFF, 15, 20, 25,
30min

Krótko naciskać



B)

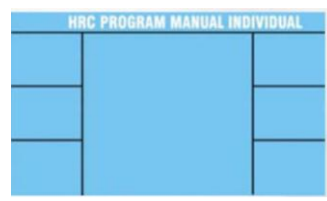
A)



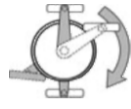
Znaleźliście się Państwo w
trybie manualnym patrz
5.4.4

5.4.2 Tryb HRC

1) HRC- wybór menu



Wybór menu, HRC pulsuje.



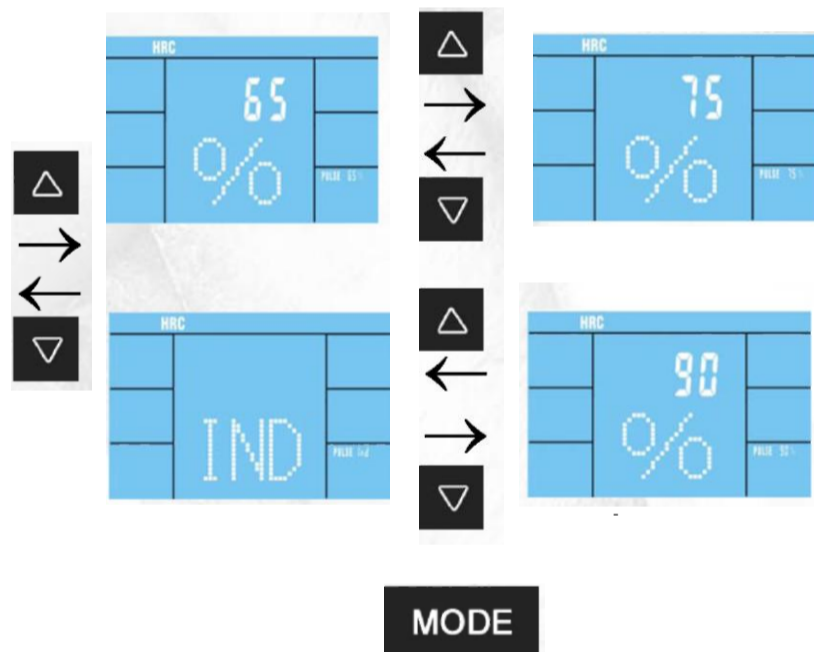
MODE

patrz 2) wybór maksymalnej wartości pulsu

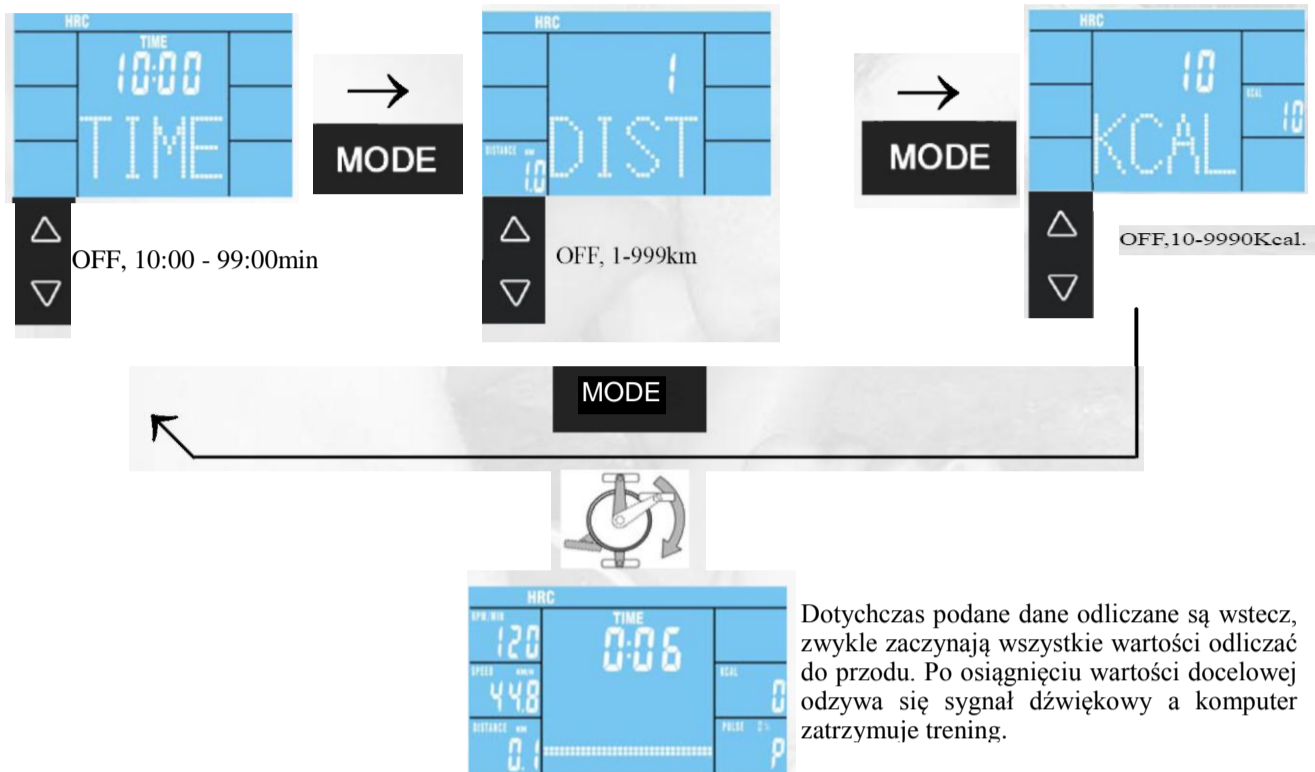


Trenujecie Państwo w trybie wiat niezależnym od liczby obrotów. Dotychczas podane dane odliczane są wstecz, zwykle zaczynają wszystkie wartości odliczać do przodu. Po osiągnięciu wartości docelowej odzywa się sygnał dźwiękowy a komputer zatrzymuje trening.

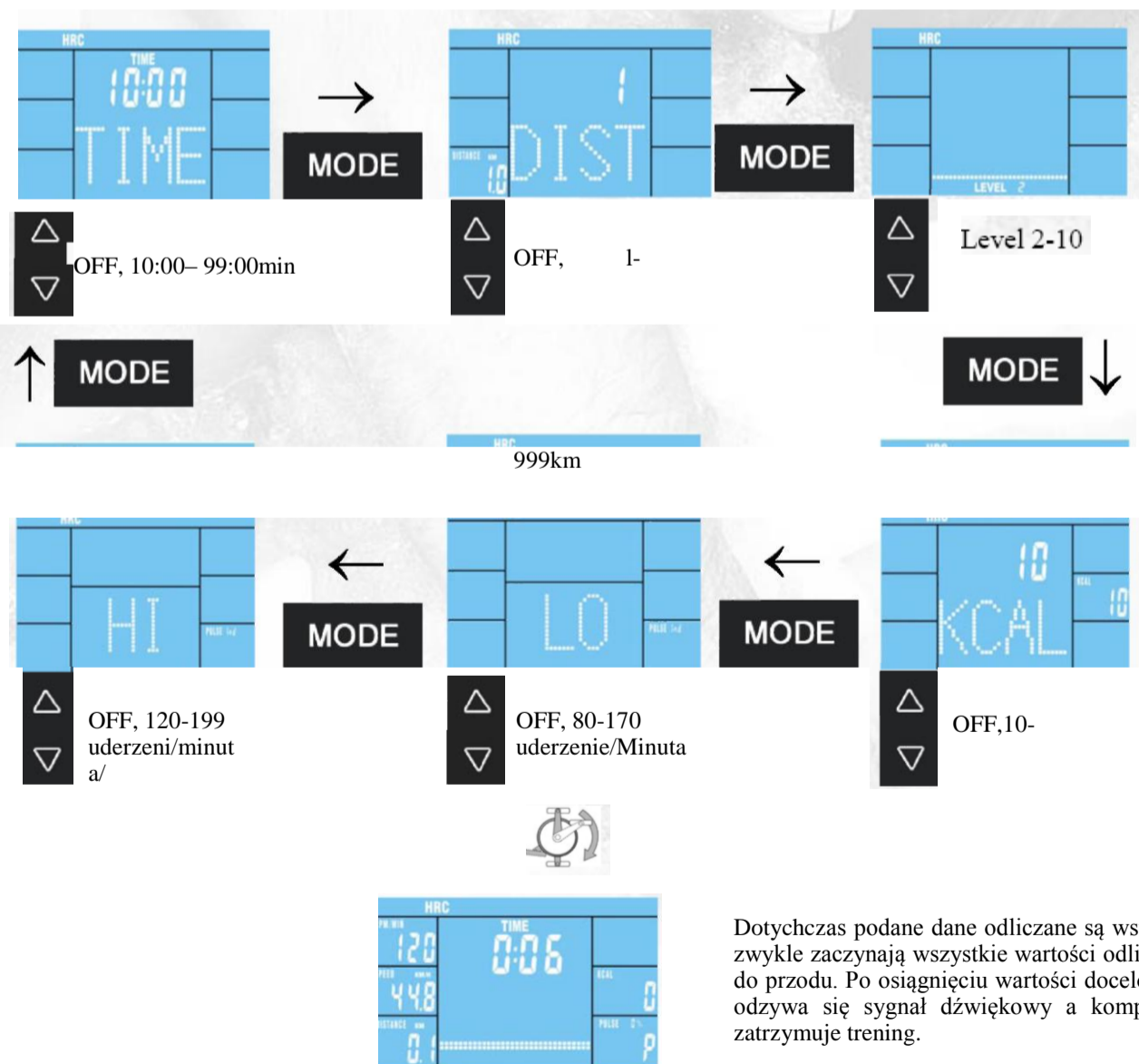
2) Wybór maksymalnej wartości pulsu



3A) Podawanie wartości zadanej dla 65%, 75% oraz 90%

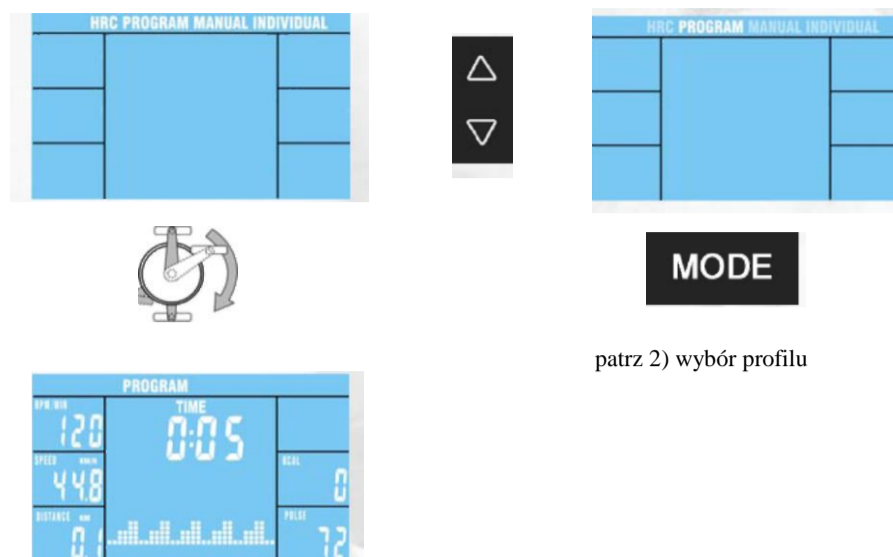


3B) Podawanie wartości zadanych dla IND



5.4.3 Tryb PROGRAMOWANIA

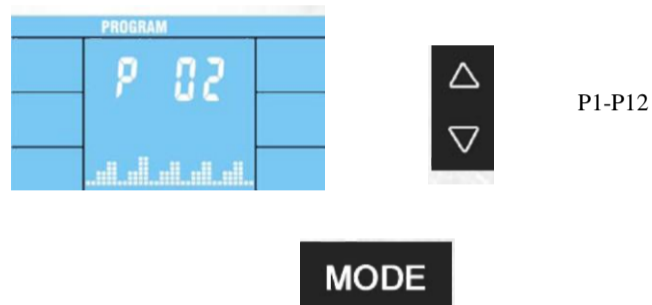
1) PROGRAM-wybór menu



patrz 2) wybór profilu

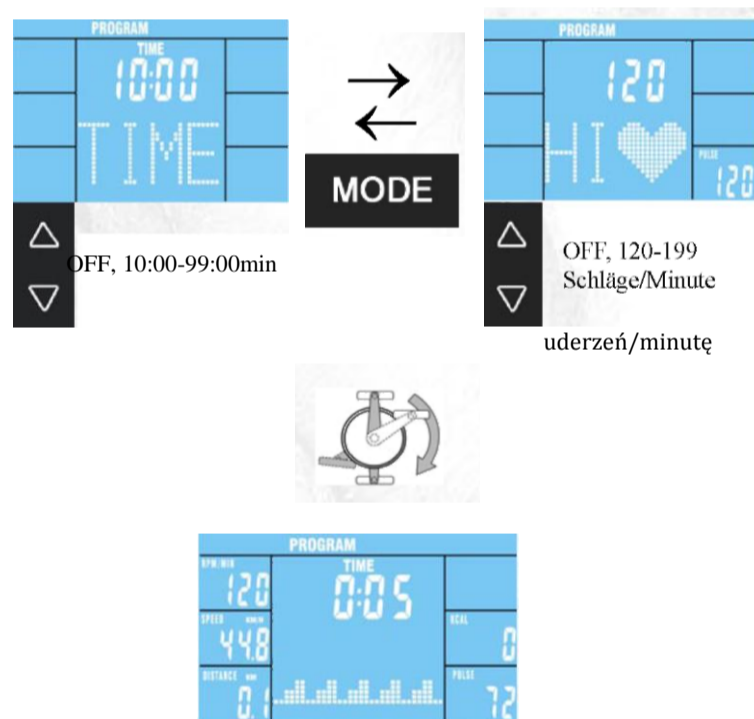
Dotychczas podane dane odliczane są wstecz, zwykle zaczynają wszystkie wartości odliczać do przodu. Po osiągnięciu wartości docelowej odzywa się sygnał dźwiękowy a komputer zatrzymuje trening.

2) Wybór profilu



P1-P12

3) Podawanie wartości zadanej



Dotychczas podane dane odliczane są wstecz, zwykle zaczynają wszystkie wartości odliczać do przodu. Po osiągnięciu wartości docelowej odzywa się sygnał dźwiękowy a komputer zatrzymuje trening.

5.4.4 Tryb MANUALNY

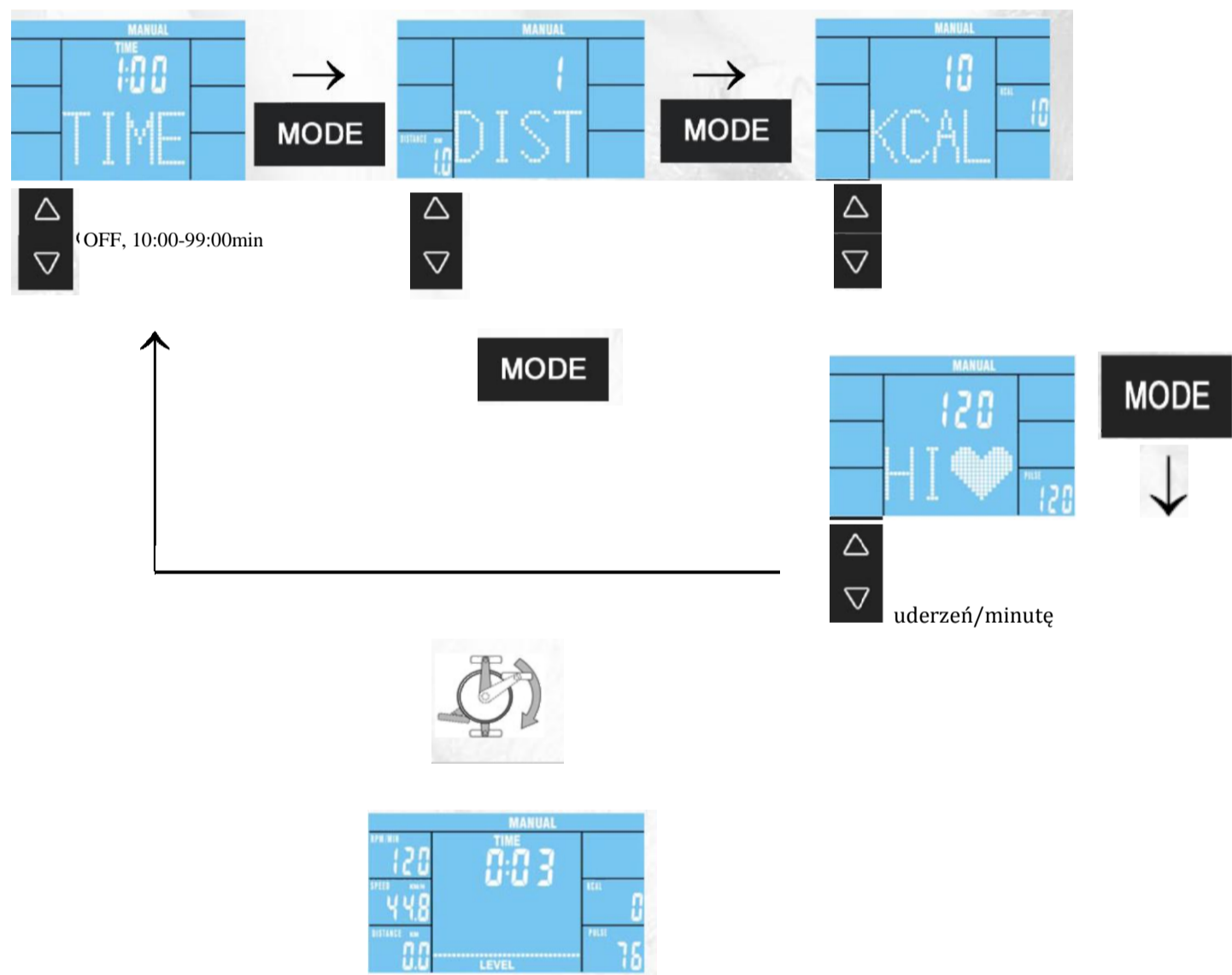
1) MANUALNY – wybór menu



Dotychczas podane dane odliczane są wstecz, zwykle zaczynają wszystkie wartości odliczać do przodu. Po osiągnięciu wartości docelowej odzywa się sygnał dźwiękowy a komputer zatrzymuje trening.

Patrz2) podawanie wartości zadanej

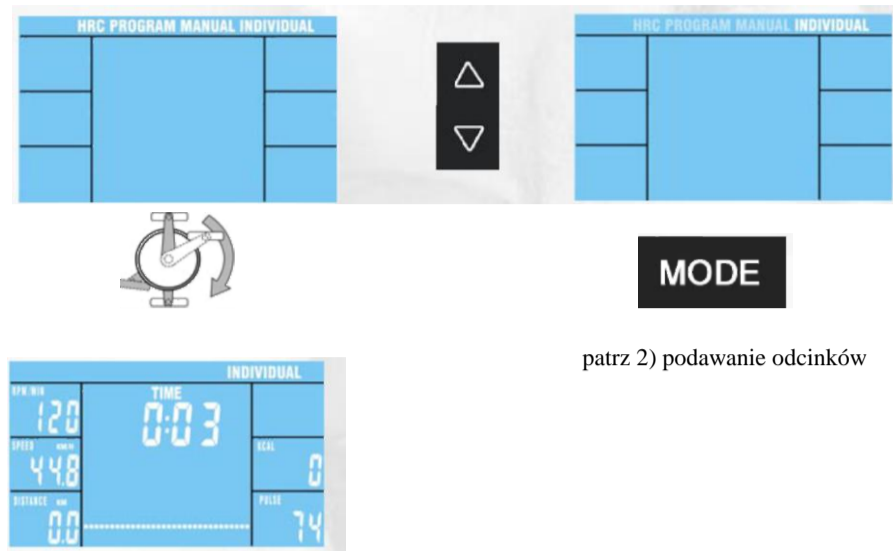
2) Podawanie wartości zadanej



Dotychczas dane odliczane są wstecz, zwykle zaczynają wszystkie wartości odliczać do przodu. Po osiągnięciu wartości docelowej odzywa się sygnał dźwiękowy a komputer zatrzymuje trening..

5.4.5 Tryb INDIVIDUAL

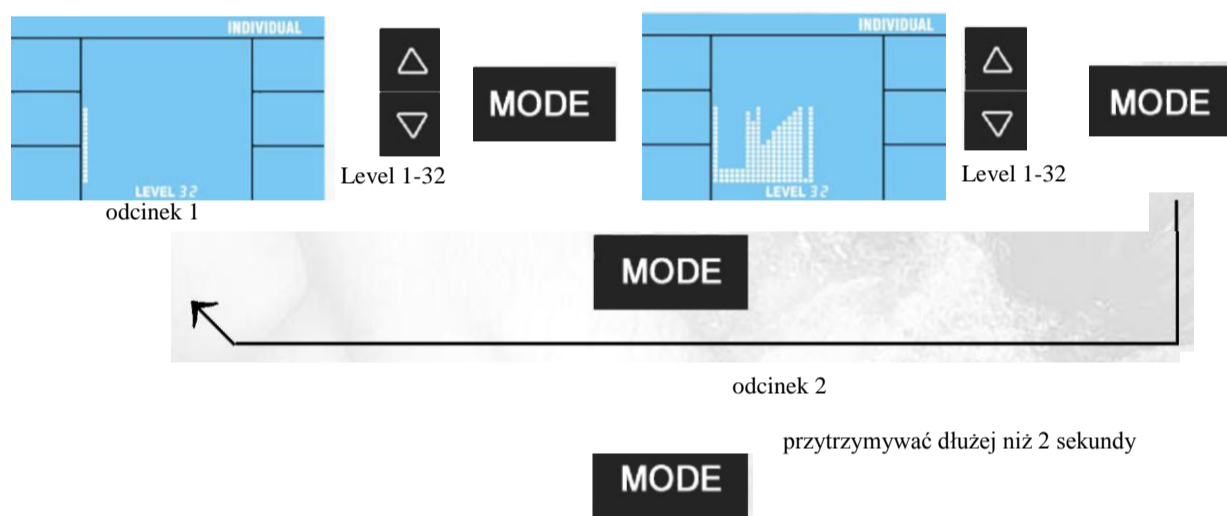
1) INDIVIDUAL-wybór menu



patrz 2) podawanie odcinków

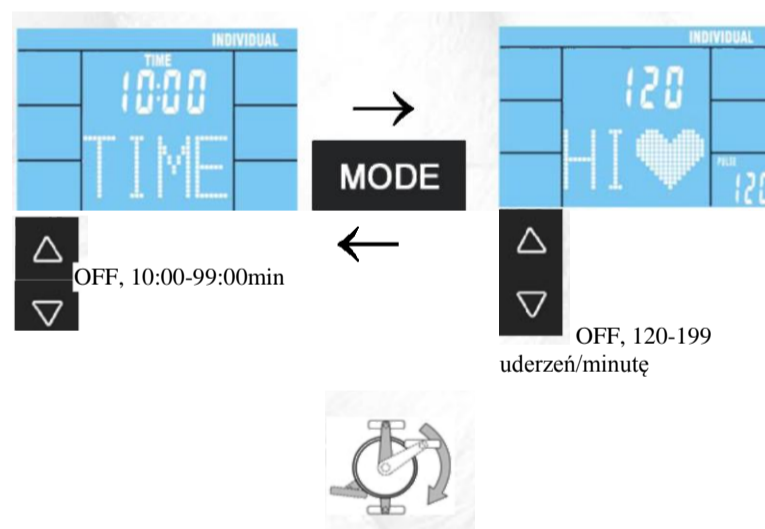
Dotychczas podane dane odliczane są wstecz, zwykle zaczynają wszystkie wartości odliczać do przodu. Po osiągnięciu wartości docelowej odzywa się sygnał dźwiękowy a komputer zatrzymuje trening.

2) Podawanie odcinków



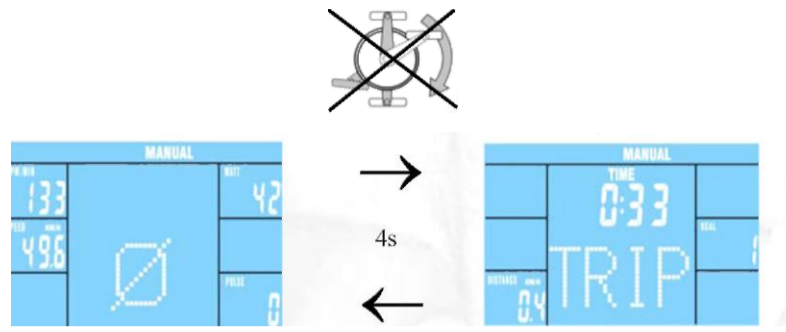
przytrzymywać dłużej niż 2 sekundy

3) Podawanie wartości zadanych



Dotychczas podane dane odliczane są wstecz, zwykle zaczynają wszystkie wartości odliczać do przodu. Po osiągnięciu wartości docelowej odzywa się sygnał dźwiękowy a komputer zatrzymuje trening.

5.4.6 Wskazania po zakończonym treningu



Na zmianę każdorazowo dla 4 sekund będą pokazywane średnie wartości oraz wartości rzeczywiste ostatniego treningu

5.5 Diagnozowanie usterki i przyczyny powstania usterki

Usterka

Brak wskazań lub komputer nie funkcjonuje

Przyczyna

Brak zasilania

Co robić?

Zasilacz sieciowy włożyć do gniazdka
Wtyczkę zasilacza sieciowego włożyć do tulejce przyłączeniowej w obudowie
sprawdzić połączenia kablowe

Usterka

Błędne wskazanie pulsu

Przyczyna

Brak odbioru
Zakłócenia w pomieszczeniu

Sprawdzić przyłącza ewentualnie usunąć w pomieszczeniu wielkość zakłócającą (np. telefon komórkowy/głośnik)

Podczas pomiaru pulsu w uszach:

Nieprawidłowe ukrwienie
płatki ucha

Pomasować płatki ucha

Brak stanu pulsu

Sprawdzić poprawność osadzenia kolczyków oraz przyczepić kabel do ubrania

Przy pasie piersiowym:

nieodpowiedni pas piersiowy

Użyć ewentualnie innego pasa

Pas piersiowy nieprawidłowo
spozycjonowany

Częstotliwość przekazu musi leżeć pomiędzy 5,0 - 5,5 kHz!

Baterie się wyczerpały

Elektrody zwilżyć i sprawdzić pod względem osadzenia.

Wymienić na baterie takiego samego rodzaju

Usterka

Opór napędu nożnego
Nie daje się regulować

Przyczyna

Mechaniczna / Sterowanie

Co robić?

Wystartować program używając Quick-Start
Sprawdzić połączenia kablowe

Usterka

Wskazania za słabe

Przyczyna

Złe padanie światła

Co robić?

Zmienić ustawienie urządzenia

Usterka

Brakujące części

Co robić?

sprawdzić opakowanie
Zadzwoić do serwisu

Usterka

Urządzenie trząse się

Przyczyna

Nierówne
podłoże

Co robić?

Pokrywy przestawne wysokości obracać, aż do osiągnięcia bezpiecznej pozycji!

Stopki
poluzowane

Mocno dokręcić nakrętki kołpakowe!

6. Detale techniczne

6.1 Zasilacz sieciowy (zawarty w zakresie dostawy)

Proszę przyłączyć kabel zasilacza sieciowego w odpowiedniej tulejce tylnym, dolnym końcu obudowy..

Specyfikacja zasilacza sieciowego:

Wejście: 230 V, 50Hz

Wyjście: 6V



- Proszę używać wyłącznie zasilacza sieciowego zawartego w zakresie dostawy! Jeśli będziecie Państwo używać zasilacza sieciowego innego producenta, proszę zwracać uwagę, aby ten zasilacz wyłączał się automatycznie podczas przesilenia i aby był odporny na zwarcia i wyregulowany elektrycznie. Nieprzestrzeganie tych wskazówek może doprowadzić do zwarcia i uszkodzenia komputera.
- Do kompletnego odłączenia z sieci wystarczy wyjąć wtyczkę sieciową z gniazdka sieciowego. Dlatego najlepiej ustawić urządzenie w miejscach z łatwym dostępem do gniazdka sieciowego.

6.2 Zgodność z ustawą o zabezpieczeniach w urządzeniach

Hammer Sport AG niniejszym oświadcza, że niniejsze urządzenie spełnia następujące wytyczne dotyczące elektromagnetycznej zgodności i bezpieczeństwa elektrycznego:

- 89 / 336 / EWG z 3. maja 1989 z późniejszymi zmianami (ustawa 92 / 31 / EWG z 28. kwietnia 1992 i ustawa 93 / 68 / EWG z 22. lipca 1993).
- 73 / 23 / EWG z 19. lutego 1973 z późniejszymi zmianami (ustawa 93 / 68 / EWG z 30. sierpnia 1993).

7. Wskazówki dotyczące treningu

Trening urządzeniem eliptycznym jest idealnym treningiem służącym wzmocnieniu ważnych grup mięśni oraz systemu układu krążenia.

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

- Proszę nigdy nie trenować bezpośrednio po posiłkach
 - W razie możliwości proszę trenować kontrolując tętno.
- Przed rozpoczęciem treningu proszę ogrzać swoje mięśnie poprzez ćwiczenia rozluźniające lub stretching.
- Na zakończenie treningu proszę zredukować prędkość. Proszę nigdy nie kończyć treningu gwałtownie!
- Po zakończeniu treningu proszę wykonać jeszcze kilka ćwiczeń stretchingowych.

7.1 Częstość wykonywania treningów

Aby na dłuższy czas poprawić siły fizyczne i zwiększyć kondycję, zalecamy treningi minimum trzy razy w tygodniu. Jest to przeciętna częstotliwość trenowania dla dorosłego człowieka, aby na długo osiągnąć sukces kondycyjny. Wraz z wzrastającą kondycją możecie Państwo trenować codziennie.

7.2 Intensywność wykonywania treningów

Proszę planować swój trening ostrożnie. Intensywność trenowania powinna wzrastać powoli tak, aby nie wystąpiło zmęczenie mięśni lub układu ruchowego

Liczba obrotów (RPM)

W myśl specjalnego treningu wytrzymałościowego zaleca się zasadniczo trening z wyborem raczej mniejszego oporu mechanizmu nożnego z wyższą liczbą obrotów (RPM - Revolutions per Minute). Proszę zwracać uwagę, żeby liczba obrotów wynosiła około 50 RPM i nie przekraczała 70 obrotów.

7.3 Trening z systemem pomiaru pulsu

Zaleca się dla indywidualnej strefy pulsu wybór „aerobowego zakresu treningu“. Wzrosty sprawności w zakresie wytrzymałości zostaną osiągnięte dzięki długim treningom w obszarze aerobowym. Proszę pobrać tę strefę z wykresu pulsu docelowego lub proszę zapoznać się z programem tętna. Powinniście Państwo minimum 80% treningu ukończyć w strefie aerobowej (do 75% pulsu maksymalnego).

Pozostałe 20 % czasu możecie Państwo budować szczyt obciążenia, aby Państwa progi aerobowe nie przesunęły się w górę. Dzięki występującym sukcesom treningowym, możecie Państwo przy takim samym tętnie osiągnąć większą sprawność, co oznacza wzrost formy.

Jeśli mieliście już Państwo do czynienia z systemem pomiaru pulsu, możecie Państwo żądaną strefę pulsu dopasować do specjalnych planów treningowych lub stanu kondycji.

Uwaga:

Ponieważ są ludzie z niskim i wysokim tętnem, mogą indywidualne optymalne strefy pulsu (strefa aerobowa, strefa anaerobowa) w poszczególnych przypadkach odbiegać od ogółu (wykres pulsu docelowego).

W tym przypadku należy zbudować trening zgodnie z indywidualnym doświadczeniem. Jeśli początkujący zrezygnują z takiego trybu trenowania, wówczas należy przed treningiem koniecznie skonsultować się z lekarzem, który zbada naszą zdolność wykonywania treningów.

7.4 Kontrola treningu

Zarówno ze względów medycznych jak również fizycznych najbardziej sensowny jest trening z systemem pomiaru pulsu zorientowany na maksymalną wartość indywidualną pulsu.

Te reguły obowiązują zarówno początkujących jak również ambitnych sportowców rekreacyjnych oraz zawodowców. Trening z odpowiednią intensywnością indywidualnego maksymalnego pulsu będzie przeprowadzony w zależności od celu treningów oraz stanu sprawności. (Wyrażony w punktach procentowych).

Aby ułożyć efektywny trening układu krążenia zgodnie z wytycznymi dotyczącymi medycyny sportowej, zalecamy częstotliwość treningową pulsu od 75% do 80% pulsu maksymalnego. Proszę zwracać uwagę na poniższy wykres pulsu docelowego.

Proszę mierzyć swoją częstotliwość ciśnienia w następujących momentach:

1. Przed treningiem = puls spoczynku
2. 10 minut po rozpoczęciu treningu = puls treningowy - obciążeniowy
3. Jedną minutę po treningu = puls wypoczynkowy.

- Podczas pierwszych tygodni zaleca się trening w strefie pulsu treningowego (około 70%) lub poniżej.
- Podczas następnych 2 – 4 miesięcy należy krok po kroku zintensyfikować trening aż do osiągnięcia górnego kresu strefy pulsu treningowego (około 85%), ale tak aby nie przeholować.
- Proszę wtrącać ciągle również podczas dobrego stanu treningu w dolnym stanie aerobowym swobodne jednostki, tak abyście się Państwo wystarczająco zregenerowali. „Dobry trening” oznacza zawsze również inteligentny trening, który zawiera regenerację we właściwym czasie. W przeciwnym razie dochodzi do przetrenowania, przez co pogarsza się Państwa forma.
- Każda obciążeniowa jednostka treningowa w wysokim stanie pulsu indywidualnych zdolności sprawnościowych powinna podczas następnego treningu zostać zastąpiona regenerującą jednostką treningową w dolnym stanie pulsu (do 75% pulsu maksymalnego)
- Podczas następnych 2 – 4 miesięcy należy krok po kroku zintensyfikować trening aż do osiągnięcia górnego kresu strefy pulsu treningowego (około 85%), ale tak aby nie przeholować.
- Proszę wtrącać ciągle również podczas dobrego stanu treningu w dolnym stanie aerobowym swobodne jednostki, tak abyście się Państwo wystarczająco zregenerowali. „Dobry trening” oznacza zawsze również inteligentny trening, który zawiera regenerację we właściwym czasie. W przeciwnym razie dochodzi do przetrenowania, przez co pogarsza się Państwa forma.
- Każda obciążeniowa jednostka treningowa w wysokim stanie pulsu indywidualnych zdolności sprawnościowych powinna podczas następnego treningu zostać zastąpiona regenerującą jednostką treningową w dolnym stanie pulsu (do 75% pulsu maksymalnego)

Kiedy poprawiła się kondycja, konieczne jest zwiększenie intensywności treningu, aby częstotliwość pulsu osiągnęła „strefę treningową”, to znaczy organizm jest sprawniejszy.

Obliczenie pulsu treningowego/obciążeniowego:

220 uderzeń pulsu minus wiek = osobistą maksymalną częstotliwość serca (100%).

Puls treningowy

Dolna granica: $(220 - \text{wiek}) \times 0,70$

Górna granica: $(220 - \text{wiek}) \times 0,85$

7.5 Czas trwania treningu

Każda jednostka treningowa, aby uniknąć obrażeń powinna w pojęciu idealnym składać się z fazy rozgrzewania, fazy treningowej i fazy schładzania.

Rozgrzewanie:

5 do 10 minut gimnastyki lub stretchingu (również wolny bieg).

Trening:

15 do 40 minut intensywnego, ale nie przeciążeniowego treningu z wymienioną powyżej intensywnością.

Chłodzenie:

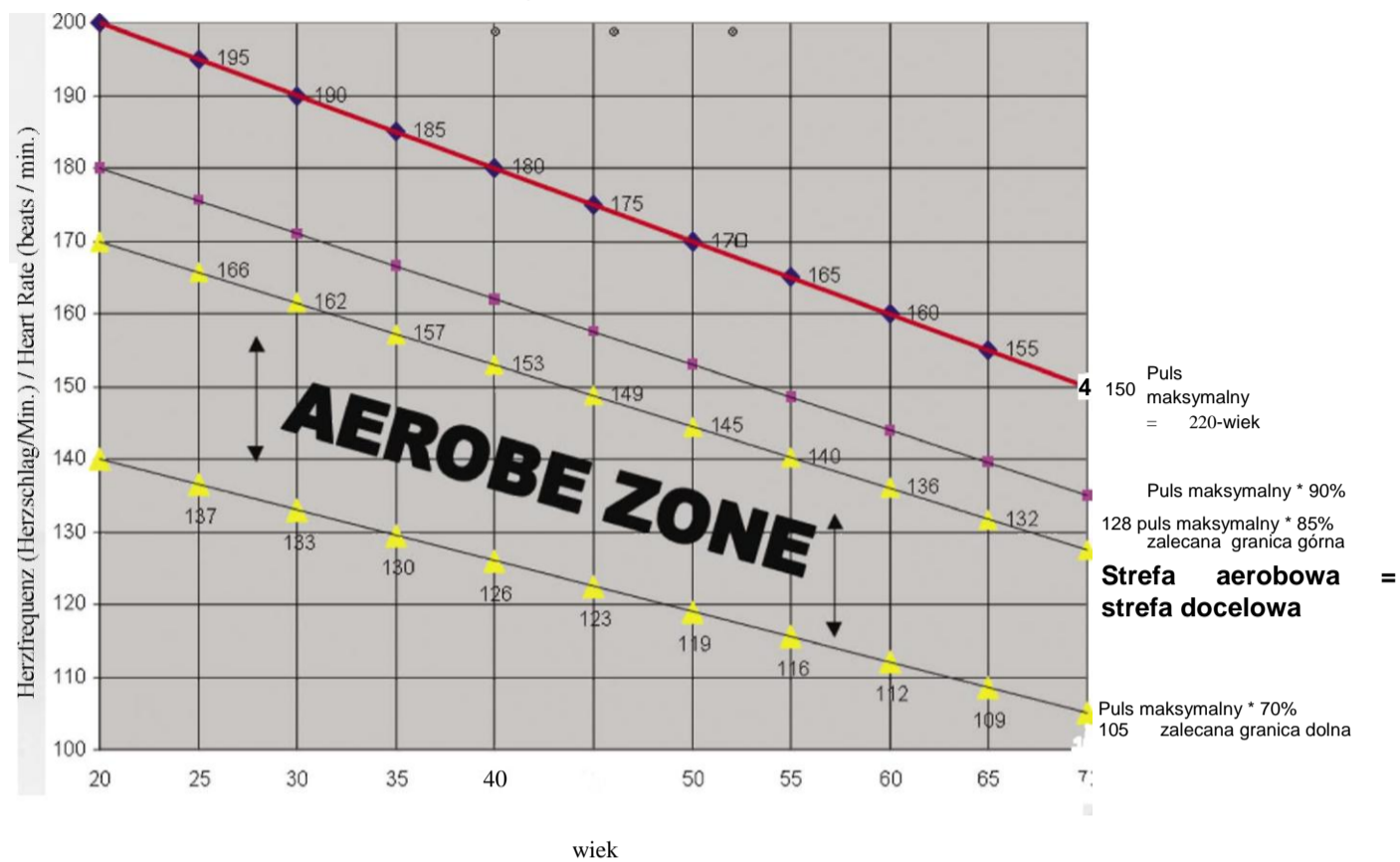
5 do 10 minut powolnego biegu końcowego, a następnie gimnastyka lub stretching aby rozluźnić mięśnie.

Proszę przerwać trening natychmiast, gdy poczujecie się Państwo źle lub gdy zauważycie Państwo pierwsze objawy przemęczenia.

Zmiana przemiany materii podczas treningu:

- Podczas pierwszych 10 minut ciągłego treningu organizm zużywa zgromadzony w naszych mięśniach glikogen.
- Po około 10 minutach spala się również tłuszcz
- Po 30-40 minutach zostaje aktywowany metabolizm tłuszczu,
- po tym tłuszcz organiczny jest głównym dostawcą energii

Puls docelowy-wykres
(częstotliwość serca/wiek)



8. TPA – Państwa indywidualny plan treningowy

Proponujemy Państwu ułożenie do swojego urządzenia indywidualnego planu treningowego „TPA”.

Czy na przykład redukcja wagi, „Precz z brzuchem”, trening poprawiający krążenie czy poprawa samopoczucia – ze sportowo – medycznym systemem TPA osiągniecie Państwo szybko i bez ryzyka zdrowotnego sukces treningowy.

a w taki sposób możecie Państwo szybko i prosto wystartować własny TPA:

www.finnlo.com

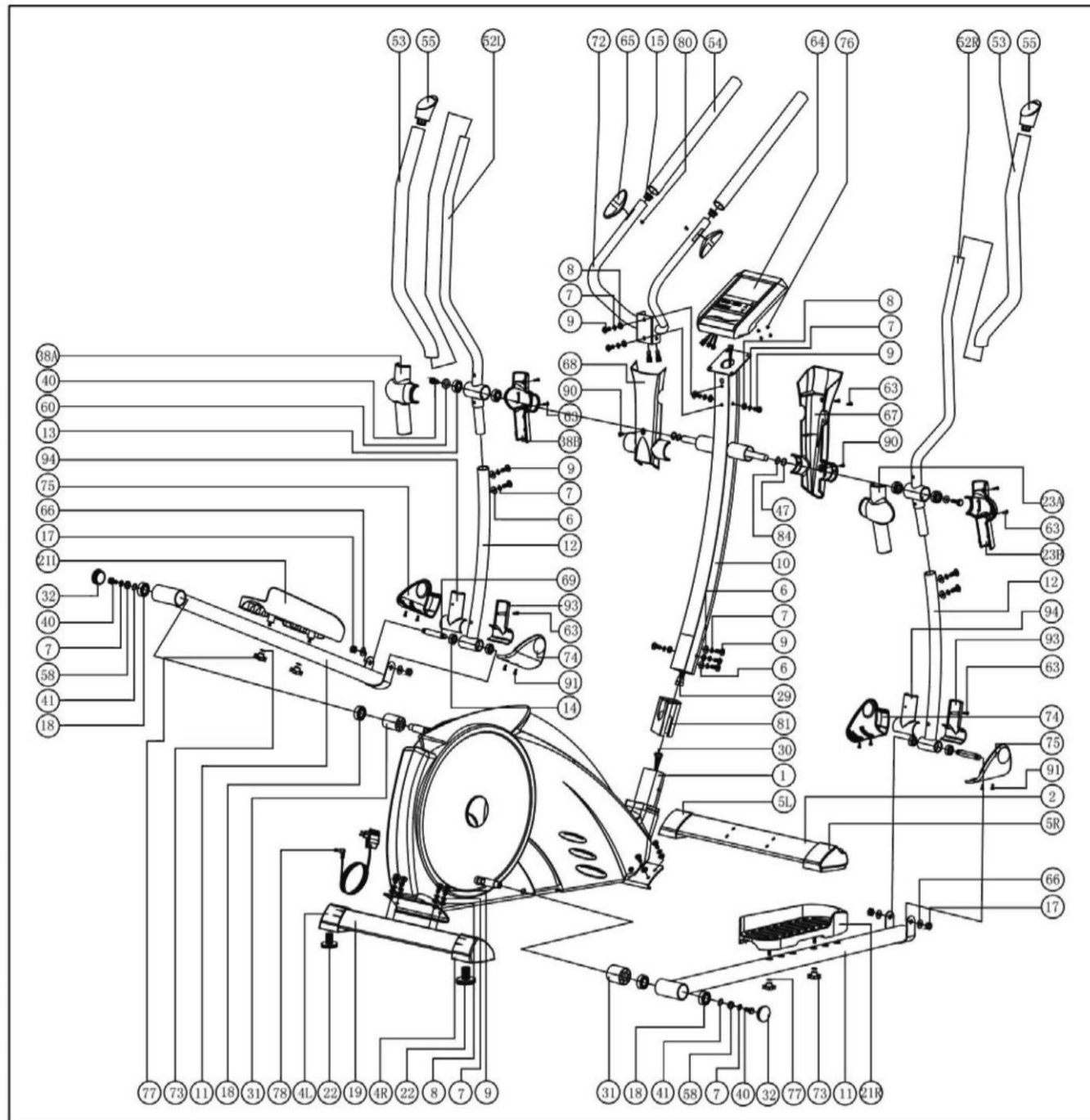
Państwa nazwa użytkownika brzmi: tpa

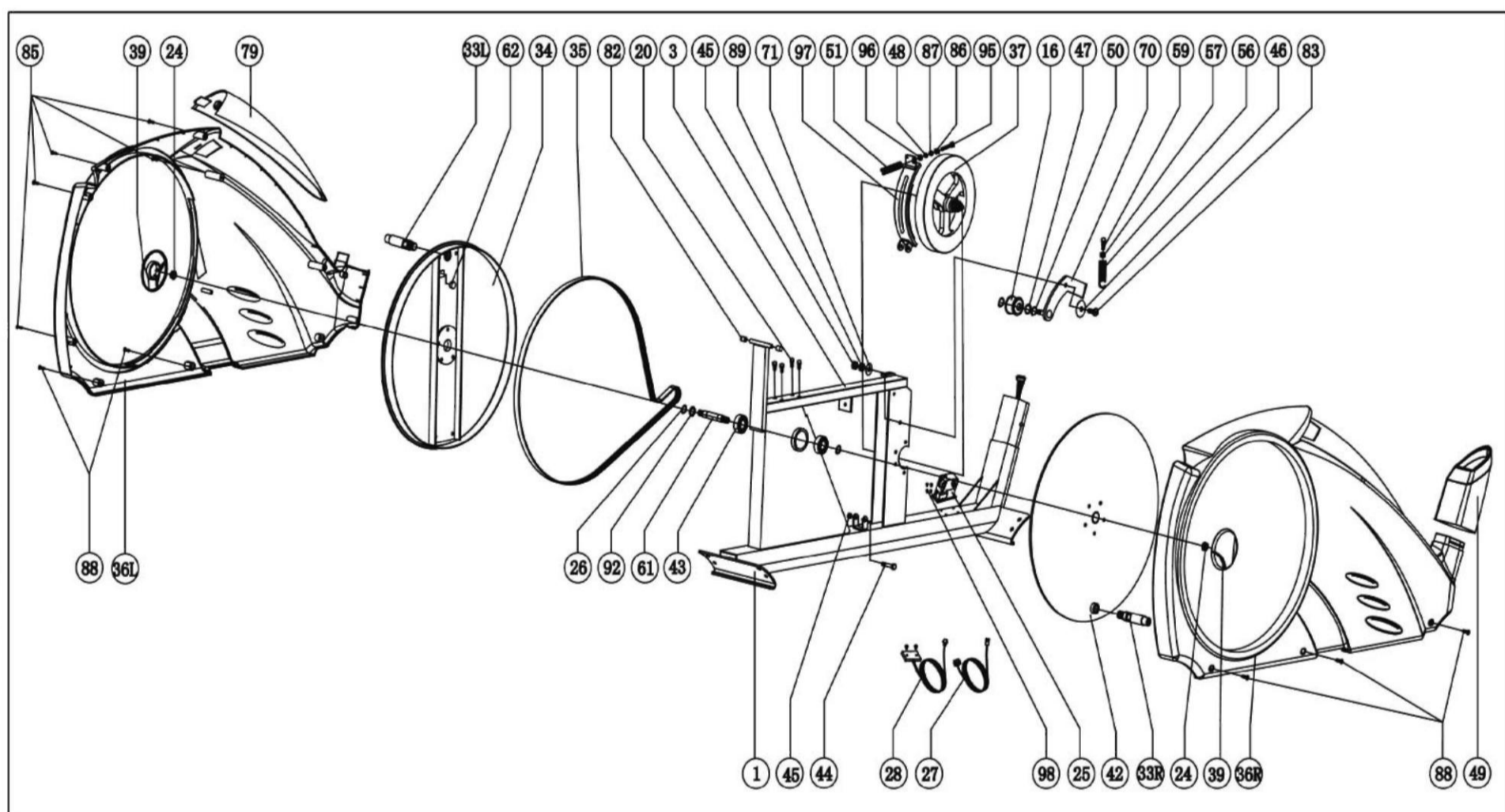
Państwa hasło brzmi: finnlo

w ten sposób wspomagacie Państwo swój indywidualny plan treningowy:

1. Proszę w internecie (World Wide Web), znaleźć stronę www.finnlo.com.
2. Proszę kliknąć na „TPA” i śledzić dalsze kroki instruktażowe (Nazwę użytkownika i podano powyżej hasło).
3. Zostanie wykonany Państwa indywidualny plan treningowy w wersji do natychmiastowego wydruku.

Dobrej zabawy i dużo sukcesów podczas treningów!





10. Lista części zamiennych

Pozycja	Nazwa	Description	wymiary	Ilość
3272 -1	Ramy podstawowe	Main frame		1
2	Podstawa stabilizacyjna, przód	Front stabilizer		1
3	EMS unieruchomienie, góra	EMS fixation, top side		1
4L	Tylna pokrywa podstawy, lewa strona	Rear foot cap, left side		1
4R	Tylna pokrywa podstawy, prawa strona	Rear foot cap, right side		1
5L	Przednia pokrywa podstawy, lewa strona	Front foot cap, left side		1
5R	Przednia pokrywa podstawy, prawa strona	Front foot cap, right side		1
6	Podkładka , wygięta	Washer, curved	022x08.5x1.5	6
7	Podkładka sprężysta	Springring	015.4x08x2	20
8	Podkładka	Washer	016x08.5x1.2	14
9	Śruba sześciokątna	Allen screw	M8x20	20
10	Podporowa rura kierująca	Handlebar post		1
11	Ramię pedału	Pedal arm		
12	Ramię połączeniowe	Connection arm		2
13	Łożysko kulkowe	Ballbearing	6003ZZ	4
14	Łożysko kulkowe	Ballbearing	6001ZZ	4
15	Pokrywa z tworzywa sztucznego	End cap	025x28	2
16*	Krażek pasowy napinający	Idler wheel		1
17	podkładka, samozabezpieczająca	Safety nut	M 10	4
18	Łożysko kulkowe	Ballbearing	2203-2RS	2
19	Podstawa stabilizacyjna, tył	Rear stabilizer		1
20	Śruba sześciokątna	Hex head bolt	M8x25	4
21L	Pedał, lewo	Pedal, left side		1
21R	Pedał, prawo	Pedal, right side		1
22	Rolka transportująca	Transportation roller		2
23A	Przykrycie dla ramienia połączeniowego, prawa strona z przodu	Cover for connection arm, right front side		1
23B	Przykrycie dla ramienia połączeniowego, prawa strona z tyłu	Cover for connection arm, right rear side		1
24	Nakrętka radełkowa	Fasten Nut	M10	2
25	Silnik	Motor		1
26	Pierścień zabezpieczający	C-clip	022x018.5	2
27	Kabel elektryczny łączeniowy	Powercable	800mm	1
28	Kabel kontrolny oporu	Tension control cable	1050mm	1
29	Kabel komputerowy góra,	Upper computer cable	1000mm	1
30	Kabel komputerowy dół,	Lower computer cable	500mm	1
31	Uchwyt odległościowy do pedałów	Spacer for pedal arm	046x39	2
32	Pokrywa z tworzywa sztucznego do osi,	Endcap for axle	045x15	2
33L	Oś lewa,	Axle, left side		1
33R	Oś prawa	Axle right side		1
34	Tarcza obrotowa, lewa	Rotationwheel, left side		1
35*	Pas	Belt	1651 pj6	1
36L	Obudowa, lewa	Housing, left side		1
36R	Obudowa, prawa	Housing, right side		1
37	Rząd rozbiegu	Flywheel		1
38A	Pokrycie do ramion łączeniowych lewa strona z przodu	Cover for connection arm, left front side		1
38B	Pokrycie do ramion łączeniowych lewa strona z tyłu	Cover for connection arm, left rear side		1
39	Pokrycie do tarczy obrotowej	Cover for rotationwheel		2
40	Śruba sześciokątna	Hex head bolt	M8x20	4
41	Pierścień zabezpieczający	C-clip	S-40	2
42	Tarcza obrotowa prawa	Rotationwheel, right side		1
43*	Łożysko kulkowe	Ballbearing	6004ZZ	2
44*	śruba sześciokątna	Allenscrew	M6x15	4
45	nakrętka, samozabezpieczająca	Safety nut	M8	1
46	Podkładka	Washer	050x010x2.0	1
47	Podkładka, wygięta	Curved washer	021x016	1
48	Podkładka sprężysta	Spring ring	010.5x06x1.3	4
49	Pokrycie do rury podporowej mechanizmu kierującego	Cove for handlebarpost		1
50	Pierścień zabezpieczający	C-clip	S-15	2
51	Sprężyna	Spring		1
52L	Ramię ruchome lewa strona	Movable arm, left side		1
52R	Ramię ruchome prawa strona	Movable arm, right side		1
53*	Tworzywo piankowe dla ramion ruchomych	Foam for movable arm	026x3.0x690mm	2
54*	Tworzywo piankowe do mechanizmu kierującego	Foam for handlebar	023x4.0x525mm	2
55	Pokrywa końcowa do ramion ruchomych	End cap for movable arm		2
56	Sprężyna	Spring	020x70x3.5	1
57	Nakrętka	Nut	M16	1
58	Uchwyt odległościowy	Bushing, chrome	025x08.5x2	2
59	Śruba sześciokątna	Hex head bolt	M8x50	1
60	Podkładka	Washer	021x08.5x1.5	2
61	Oś główna	Mainaxle	020x131	1
62	Magnes	Magnet		1
63	Wkręt skrzyżowany z rowkiem	Crosshead screw	ST 4x1.4x15	8

64	Komputer	Computer	TZ6143	(PMS)
65	Czujnik pulsu ręcznego z kablem	Handpulsensor with cable		2
66	Podkładka	Washer	022x010x2	4
67	Pokrywa do mechanizmu kierującego z tyłu	Cover for handlebar, rear side		1
68	Pokrywa do mechanizmu kierującego z przodu	Cover for handlebar, front side		1
69	Oś do ramion pedałów z przodu,	Axle for pedalarm, front side	12x110	2
70	Naciąg pasa	Idler bracket		1
71	Podkładka	Washer	025x08.5x2	1
72	Mechanizm kierujący	Handlebar		1
73	Podkładka	Washer	014x06.5x0.8	4
74	Pokrywa ramion pedałów z przodu, lewa strona	Cover for pedalarm, front left side		2
75	Pokrywa ramion pedałów z przodu, prawa strona	Cover for pedalarm, front right side		2
76	Wkręt skrzyżowany z rowkiem	Cross head screw	M5x10	4
77	Śruba do przymocowania pedałów	Knob for pedal fixation		4
78	Zasilacz sieciowy	Adapter	AC-AC, 230, output 6V	1
79	Topcover do obudowy	Topcover for housing		1
80	Wkręt skrzyżowany z rowkiem	Crosshead screw	ST 4x15	2
81	Tuleja z tworzywa sztucznego do rury podtrzymującej mechanizm kierujący	Bushing for handlebarpost		1
82	Uchwyt odległościowy do obudowy	Spacer for housing		2
83	Śruba sześciokątna	Allenscrew	M8x25	1
84	Pierścień zabezpieczający	C-clip	021.5x017.5x1.2	2
85	Wkręt skrzyżowany z rowkiem	Crosshead crew	ST 4x20	7
86	Nakrętka	Nut	M6	1
87	Tarcza z tworzywa sztucznego	Nylon washer	06x019x1.5	1
88	Wkręt skrzyżowany z rowkiem	Crosshead screw	ST 4.2x20	6
89	Śruba sześciokątna	Hex head bolt	M8x8	1
90	Wkręt skrzyżowany z rowkiem	Crosshead screw	M5x15	2
91	Wkręt skrzyżowany z rowkiem	Crosshead screw	ST 4x15	8
92	Podkładka, wygięta	Washer, curved	027x021.5x0.3	1
93	Pokrywa do połączeń , część środkowa, tył	Cover for connection arm, inner part		2
94	Pokrywa do połączeń , część środkowa, przód	Cover for connection arm, out part		2
95	Śruba sześciokątna	Head head nut	M6x65	1
96	Nakrętka samozabezpieczająca,	Safety nut	M6	1
97	Listwa magnetyczna	Magnetfixation		1
98	Wkręt skrzyżowany z rowkiem	Crosshead screw		4

ST4x15

Części oznaczone * są częściami zużywającymi się, które podlegają naturalnemu zużyciu i ewentualnie po intensywnym i dłuższym użytkowaniu muszą zostać wymienione. W takim przypadku proszę się zwrócić do Finnlo - Kundenservice. Tutaj możecie Państwo za opłatą zamówić potrzebne części.

11. Warunki gwarancyjne

Nasze urządzenia są objęte gwarancją na poniższych warunkach:

- 1) Usuwamy bezpłatnie stosownie z następującymi warunkami (numer 2-5) stwierdzone w urządzeniu uszkodzenia i braki, które wskazują na błąd fabryczny, jeśli zgłosicie je Państwo niezwłocznie po ich stwierdzeniu i w przeciągu 36 miesięcy od dostawy do odbiorcy końcowego.

Gwarancja nie obejmuje części, które łatwo się łamią, tłuką, takie jak na przykład szkło lub plastik. Obowiązek roszczeń gwarancyjny nie zostanie uruchomiony: w przypadku wystąpienia nieznacznych uchybień w wyglądzie, które nie mają wpływu na przydatność użytkową urządzenia, z powodu uszkodzeń powstałych pod wpływem czynników chemicznych i elektrochemicznych, na skutek działania wody oraz ogólnie z powodu wystąpienia szkód powstałych wskutek działania siły wyższej.
- 2) Udzielamy świadczeń gwarancyjnych, według naszego wyboru, poprzez bezpłatną naprawę lub wymianę uszkodzonych części na nowe. Ponosimy koszty materiałowe oraz za czas pracy. Wyklucza się wykonanie napraw w miejscu ustawienia bieżni. Należy przedstawić dowód zakupu z datą zakupu i/lub dostawy.
- 3) Roszczenie gwarancyjne wygasa, kiedy remonty i ingerencje w urządzenia będą wykonywały osoby do tego nieuprawnione, lub, gdy nasze urządzenia zostaną zaopatrzone w części zamienne i uzupełniające, które nie są dla nich przeznaczone, następnie gdy urządzenie zostanie uszkodzone wskutek działania siły wyższej lub wpływów atmosferycznych, w przypadku uszkodzeń, które powstały wskutek niefachowego użytkowania, zwłaszcza niezgodnego z instrukcją obsługi lub konserwacji lub gdy urządzenie zostało uszkodzone mechanicznie. Dział obsługi klienta po rozmowie telefonicznej może upoważnić Państwa do naprawy lub wymiany części, które Państwo otrzymaliście. W takim przypadku roszczenia gwarancyjne oczywiście nie wygasają.
- 4) Czas trwania usługi gwarancyjnych nie podlega ani przedłużeniu ani odnowieniu.
- 5) Wyklucza się, o ile gwarancja nie jest prawnie zarządzona, świadczenia idących dalej lub innych roszczeń, zwłaszcza takich, dotyczących odszkodowania za uszkodzenia powstałe poza urządzeniem.
- 6) Nasze warunki gwarancyjne, które zawierają założenia i zakres usług gwarancyjnych nie naruszają umownych obowiązków gwarancyjnych sprzedającego.
- 7) Części zużywające się, zaznaczone na liście części jako takie, nie podlegają warunkom gwarancyjnym.
- 8) Roszczenie gwarancyjne wygasa w przypadku niefachowego użytkowania, zwłaszcza w Fitness-Studiach, placówkach rehabilitacyjnych i hotelach.

**Importeur Hammer
Sport AG Von
Liebig Str. 21 89231
Neu-Ulm**

11. Service-Hotline oraz formularz zamówienia części zamiennych



Aby zapewnić Państwu optymalną pomoc, proszę przygotować numer artykułu, rysunek eksplozywny oraz listę części

SERVICE-HOTLINE
 Tel.: 0180/5843 844
 Fax: 0180/5843 845
(12 Cent z telefonu stacjonarnego)

od poniedziałek do czwartku od **09.30** do **12.00**
 od **13.30** do **16.00**
piątek od **09.00** do **12.00**
 e-mail: fmnlo@hammer.de



Odbiorca
 Hammer Sport AG
 Abt. Kundendienst
 Von-Liebig-Str. 21

PER FAX an: 0180 / 58 43 845

89231 Neu-Ulm

Miejscowość:..... data:.....

Zamówienie części zamiennych

Jestem właścicielem urządzenia FINNLO
 TECHNUM II,

Art.Nr.:3504

Data zakupu: Kupione w firmie:
 (Roszczenia gwarancyjne tylko po dostarczeniu kopii zakupu!)

Proszę o przysłanie następujących części zamiennych:

Pozycja	Nazwa	Ilość sztuk	Powód zamówienia

Nadawca:

(Nazwisko, Imię) :
 (Ulica) :
 (Kod, Miejscowość) :
 (Telefon, Fax) :
 (Adres E-Mail) :