

Rowerek Treningowy Exum XT

Finnlo



SPIS TREŚCI:

- 1. Bezpieczeństwo**
- 2. Ogólne**
 - 2.1 Pakowanie**
 - 2.2 Usuwanie**
 - 2.3 Wyjaśnienie symboli**
- 3. Składanie**
 - 3.1 Lista kontrolna**
 - 3.2 Składanie- kroki**
 - 3.3 Regulacja pozycji siodełka**
 - 3.4 Regulacja kierownicy**
 - 3.5 Regulacja wysokości**
- 4. Dbłość i konserwacja**
- 5. Komputer**
 - 5.1 Klucze komputerowe**
 - 5.2 Funkcje komputera**
 - 5.2.1 Uwagi dotyczące funkcji indywidualnych**
 - 5.2.2 Wyjaśnienie symboli i konieczna wiedza**
 - 5.3 Funkcje komputera**
 - 5.3.1 Funkcja natychmiastowego Startu**
 - 5.4. Ćwiczenia z ustawieniem użytkownika**
 - 5.4.1 selekcja użytkownika I ustawianie danych osobowych**
 - 5.4.2 Tryb WATT**
 - 5.4.3 Tryb HRC**
 - 5.4.4 Tryb PROGRAM**
 - 5.4.5 Tryb MANUAL**
 - 5.4.6 Tryb INDIVIDUAL**
 - 5.4.7 wyświetlacz po zakończeniu ćwiczenia**
 - 5.5 Diagnostyka i rozwiązywanie problemów**
- 6. Szczegóły techniczne**
 - 6.1 Zasilacz**
 - 6.2 Zgodność z regulacjami dot. Bezpieczeństwa produktu**
- 7. Podręcznik trenowania**
 - 7.1 Częstotliwość trenowania**
 - 7.2 Intensywność trenowania**
 - 7.3 Trening zorientowany na tempo pracy serca**
 - 7.4 Kontrola treningu**
 - 7.5 Trwanie treningu**
- 8. Gwarancja (tylko po niemiecku)**
- 9. Rysunek poglądowy**
- 10. Lista części**

1. Bezpieczeństwo

Ważne!

- Ergometr jest produkowany zgodnie z DIN EN 957-1/5 klasa HA.
- Maksymalna waga użytkownika wynosi 150 kg.
- Ergometr powinien być używany wyłącznie w wyznaczonym dla siebie celu.
- Każde inne użycie sprzętu jest zabronione i może być niebezpieczne. Importer nie może być wezwany do odpowiedzialności za szkody lub uszkodzenia spowodowane niewłaściwym użyciem sprzętu.
- Ergometr został wyprodukowany zgodnie z najnowszymi standardami bezpieczeństwa.

W celu uniknięcia skaleczenia i / lub wypadku, proszę zapoznać się i przestrzegać tych prostych zasad:

1. Nie pozwalaj dzieciom bawić się w pobliżu sprzętu.
2. Regularnie sprawdzaj czy wszystkie śruby, nakrętki, rączki i pedały są odpowiednio zabezpieczone
3. Niezwłocznie wymieniaj uszkodzone części i nie używaj sprzętu zanim nie jest naprawiony. Zwracaj uwagę na wszelkie zużycie materiałowe.
4. Unikaj wysokich temperatur, wilgoci oraz tryskającej wody.
5. Uważnie przeczytaj instrukcję obsługi przed rozpoczęciem używania sprzętu.
6. Sprzęt wymaga odpowiedniej ilości przestrzeni we wszystkich kierunkach (min. 1.5 m).
7. Ustaw sprzęt na solidnej i płaskiej powierzchni.
8. Nie ćwicz bezpośrednio przed lub po posiłkach.
9. Zanim rozpoczniesz trening, zbadaj się u lekarza.
10. Poziom bezpieczeństwa urządzenia jest zapewniony tylko pod warunkiem regularnej kontroli części podlegających zużyciu. Są one oznaczone gwiazdką w spisie części. Dźwignie oraz inne mechanizmy regulacji sprzętu nie mogą hamować zakresu ruchu podczas treningu.
11. Urządzenie treningowe nie może być nigdy używane jako zabawka.
12. Nie wchodź na obudowę, lecz tylko na stopnie przeznaczone do tego celu.
13. Nie noś luźnej garderoby; noś strój do ćwiczeń.
14. Załóż buty i nigdy nie ćwicz boso.
15. Upewnij się, czy inne osoby nie znajdują się w pobliżu, ponieważ mogą zostać skaleczone ruchomymi częściami.
16. Nie można stawiać urządzenia w pomieszczeniach o wysokiej wilgotności (łazienka), lub na balkonie.

2.Ogólne

Ten sprzęt treningowy jest przeznaczony do użytku domowego. Spełnia on wymogi DIN EN 957-1/5 klasa HA. Oznaczenie CE odnosi się do dyrektywy UE 89/336/EEC oraz 73/23/EEC. Uszkodzenie zdrowia nie jest wykluczone, jeśli sprzęt nie będzie używany zgodnie z przeznaczeniem (np. nadmierny trening, niewłaściwe ustawienia).

Przed rozpoczęciem treningu, wskazane są kompleksowe badania lekarskie w celu wykluczenia ryzyka zdrowotnego.

2.1 Pakowanie

Materiały kompatybilne środowiskowo i podlegające recyklingowi:

- Opakowanie zewnętrzne wykonane z kartonu
- Części kształtowane wykonane z pianki polistyrenowej (PS) bez dodatku CFS
- Folie oraz torby wykonane z polietylenu (PE)
- Paski do pakowania wykonane z polipropylenu (PP)



2.2 Usuwanie

Proszę zatrzymać opakowanie na wypadek napraw lub gwarancji. Urządzenie nie powinno być wyrzucone jako odpad domowy!

2.3 Wyjaśnienie symboli

Zawiera ważne informacje.



3. Składanie

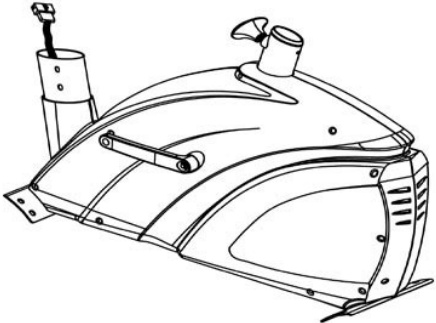
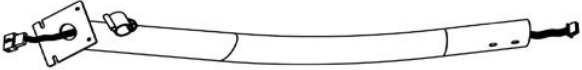
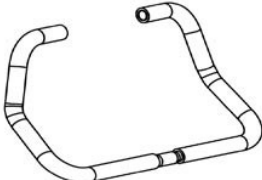


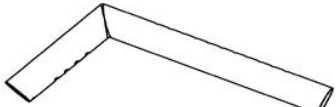













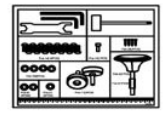
W celu ułatwienia składania Ergometra, najważniejsze części zostały złożone wcześniej. Przed złożeniem sprzętu, proszę przeczytać instrukcję uważnie, a następnie kontynuować składanie według opisanych kroków.

Zawartość opakowania

- Rozpakuj poszczególne części oraz połóż je obok siebie na podłodze.
- Ułóż główną ramę na podkładce chroniącej podłogę, ponieważ bez zamontowanej podstawy, sprzęt może uszkodzić lub porywać podłogę. Podkładka powinna być płaska i niezbyt gruba tak, aby rama miała solidne oparcie.
-
- Upewnij się, że podczas składania masz wystarczającą ilość miejsca z każdej strony (przynajmniej 1,5 m).

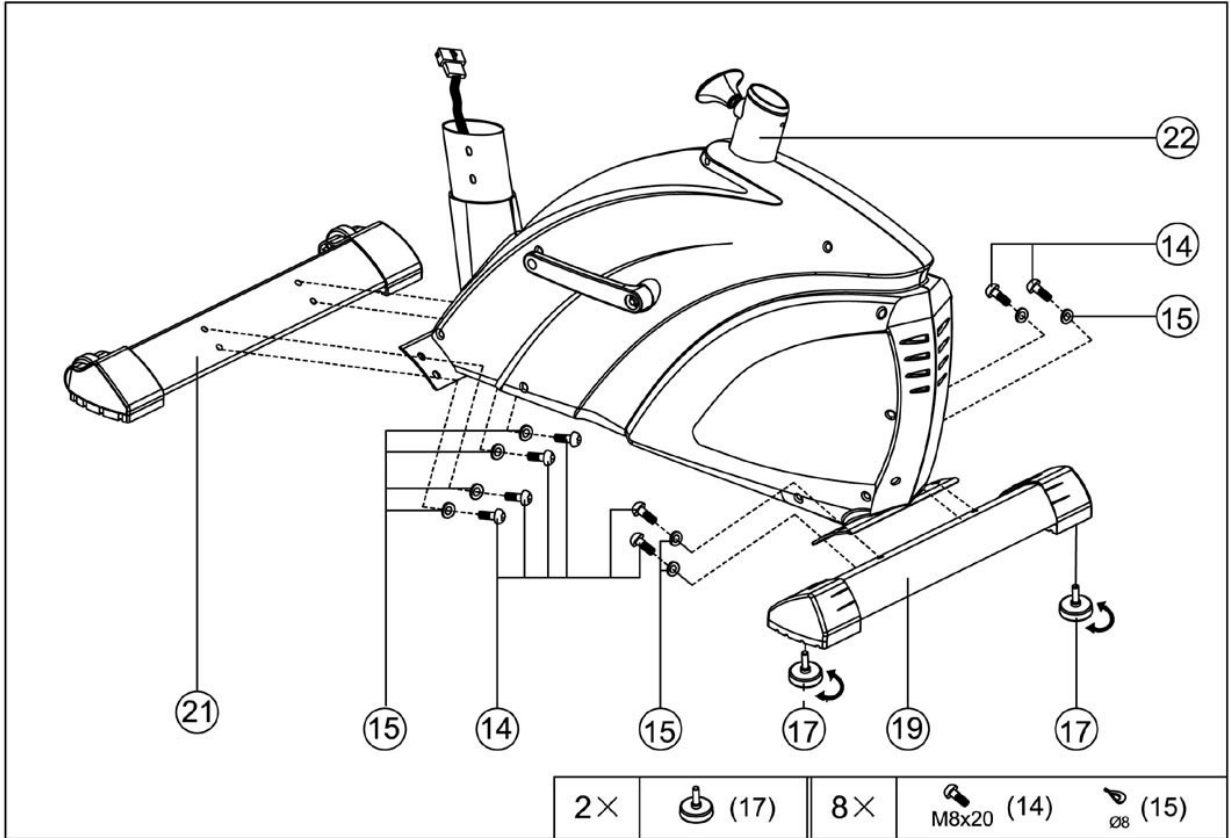
3.1 Lista kontrolna

3.2

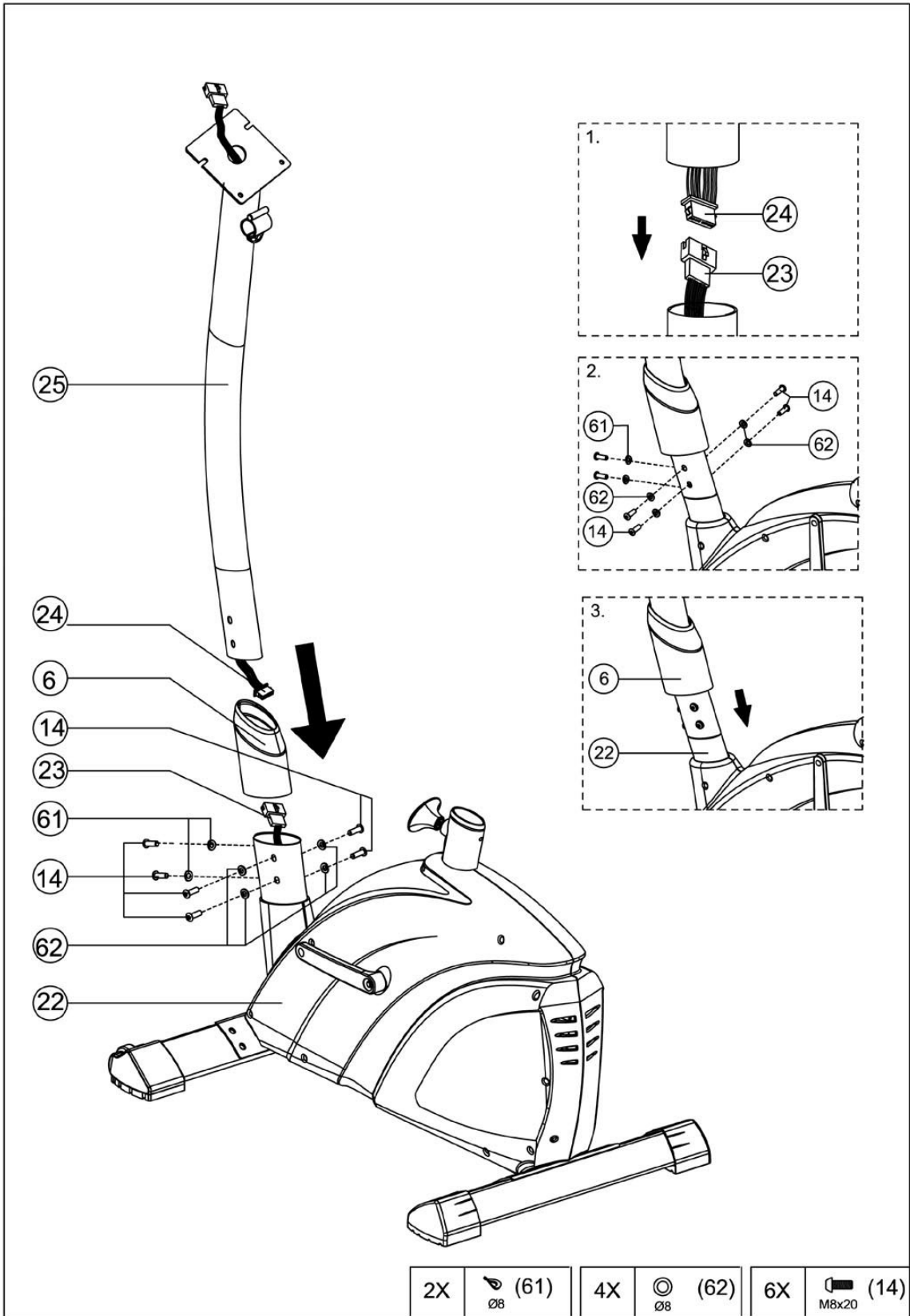
				1	
				1	
				1	
				1	
				1	
				1	
	1			1	
	1				
	1				
	1				
	1				
	1				
	1				
	1				
	1				
	1				
	1				
	1				
				1	

Składanie- kroki (kroki 1 do 8)

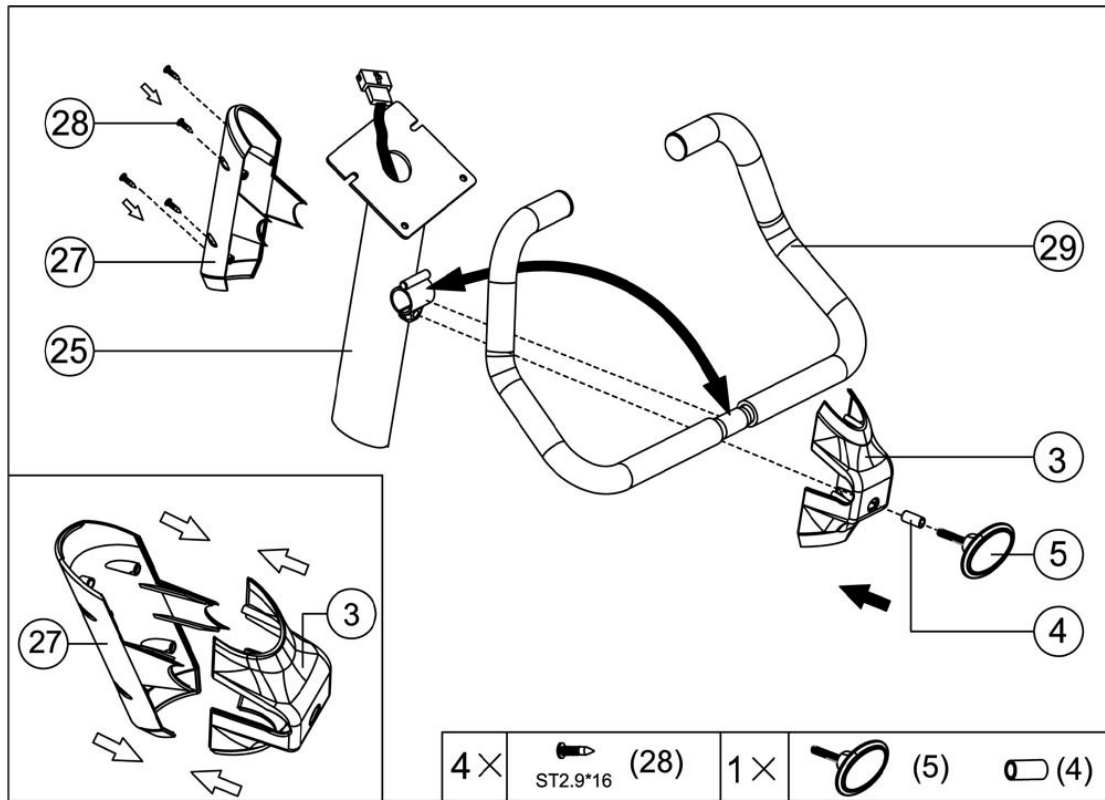
Krok 1



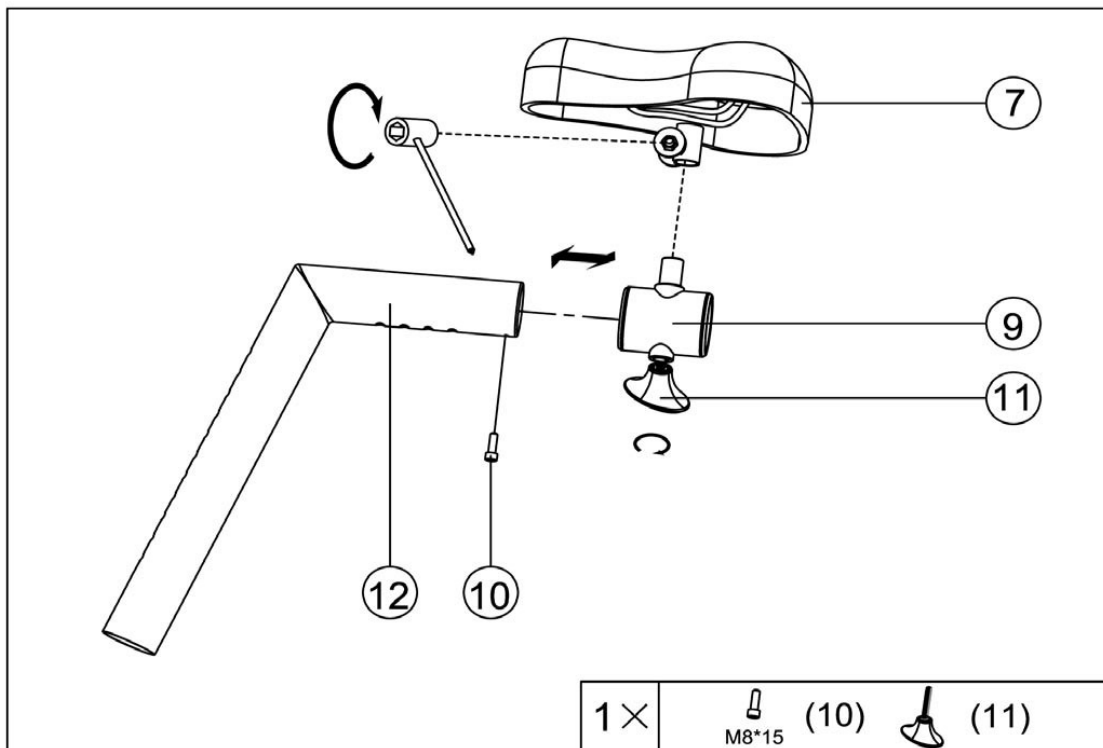
Krok 2



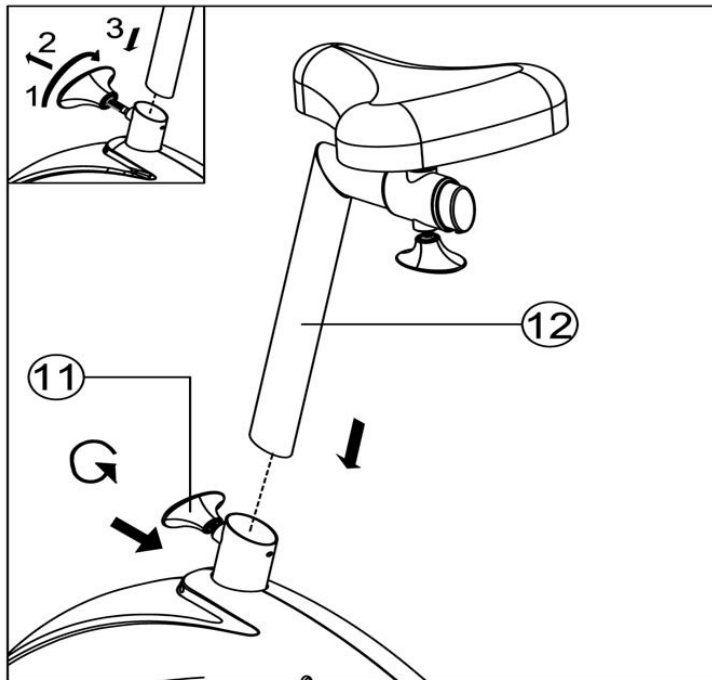
Krok 3



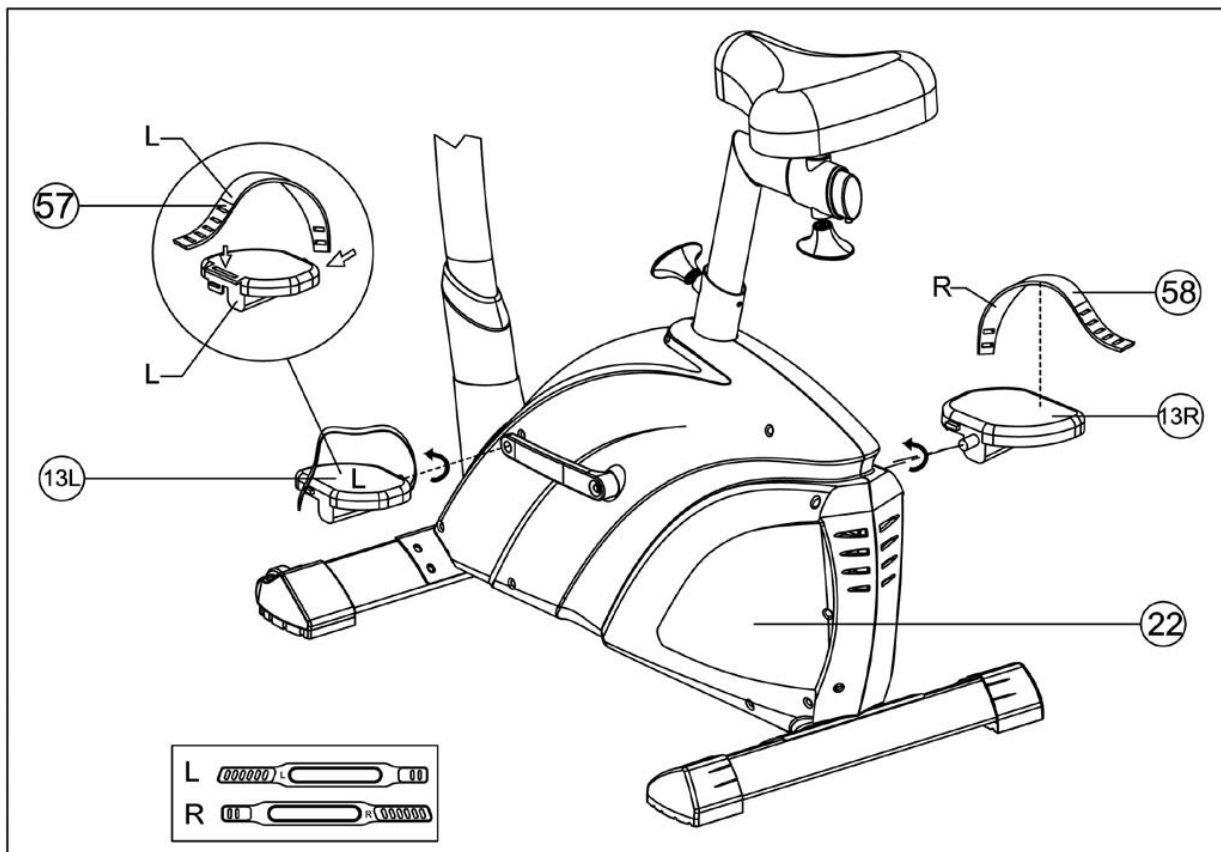
Krok 4



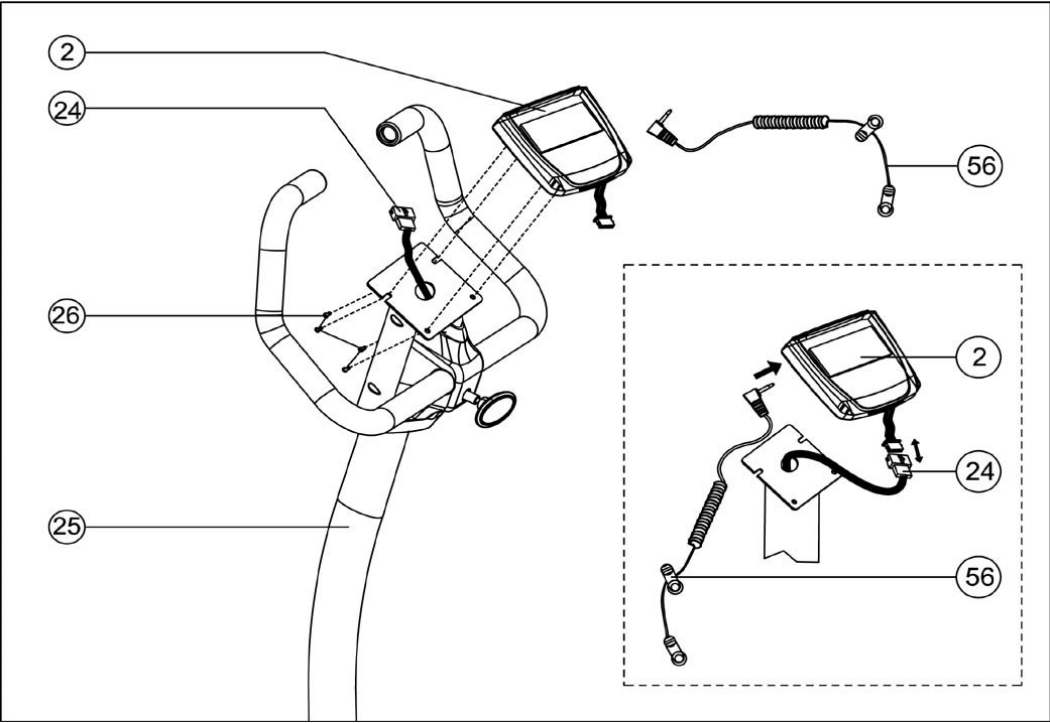
Krok 5



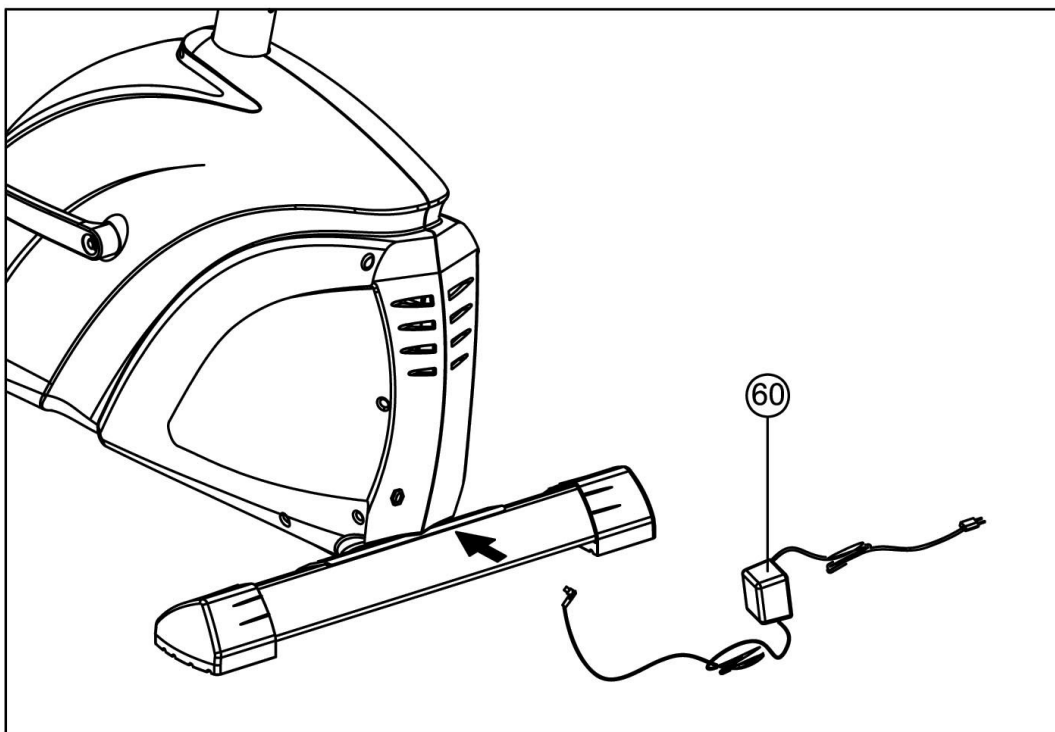
Krok 6



Krok 7



Krok 8



3.3 Jak ustawić pozycję siodełka?

Wysokość siodełka: najważniejsza jest prawidłowa wysokość siodełka. Proszę ustawić siodełko na takiej wysokości, aby palce obu stóp dotykały ziemi.



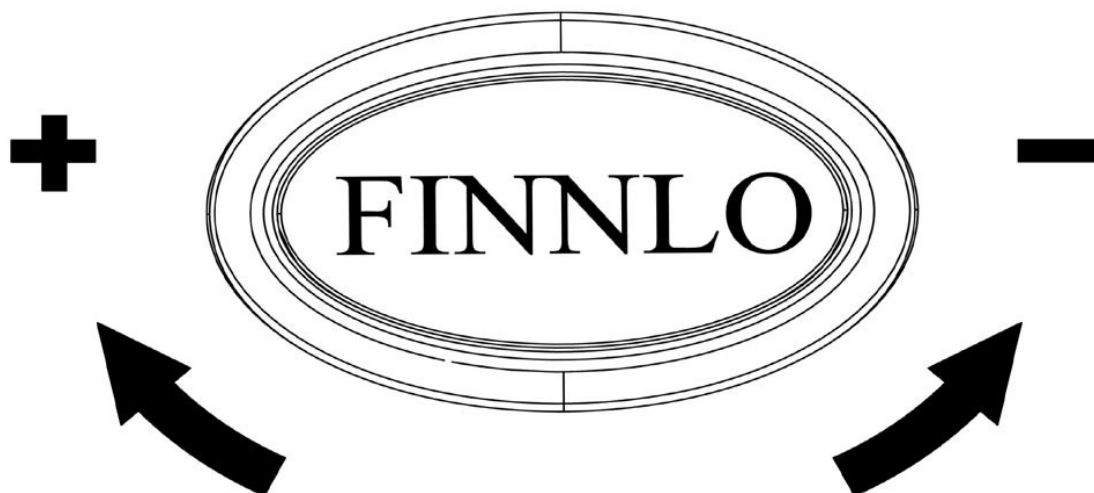
Siedzisko może być tylko wysunięte do maksymalnej zaznaczonej wysokości.

Poziome ustawienie siodełka: najpierw ustaw wysokość siodełka. Poluzuj zacisk i przesunij suwak siodełka do przodu lub do tyłu. Dostosuj je do takiej pozycji, że kiedy pedały są w środkowej pozycji, twoje kolano jest pod kątem 90 stopni.

Regulacja nachylenia siodełka: odkręć dwie nakrętki pod siodełkiem, do momentu, kiedy siodełko może zostać przekręcone. Popchnij lub pociągnij siodełko do wygodnej pozycji. Przykręć obie nakrętki.

3.4 Regulacja kierownicy

Po zwolnieniu zacisku T, można dostosować kąt kierownicy, aby uzyskać najwygodniejszą pozycję.



3.5 Regulacja wysokości

Przekręcenie śrub regulacji wysokości może poprawić stabilność Ergometra. Przekręcenie śruby przeciwnie do wskazówek zegara zwiększa wysokość. Proszę zwrócić uwagę, czy gwint przy nasadce jest wystarczający..

4. Dbłość i konserwacja

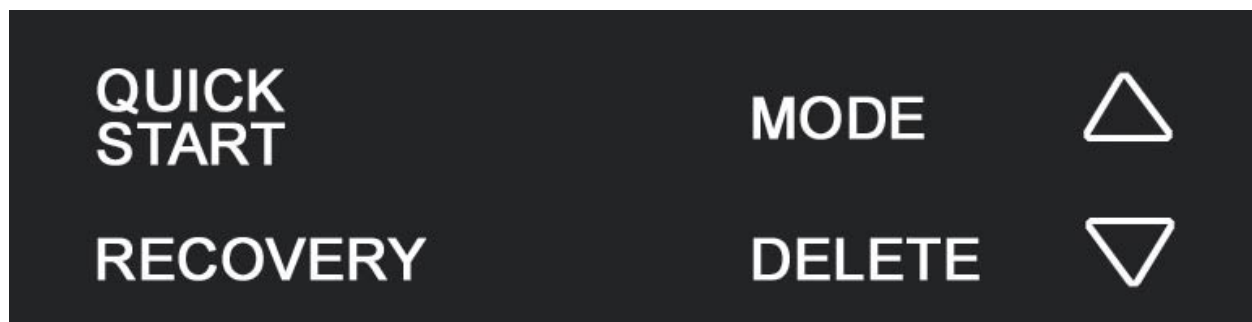
Dbłość

- ☐ Zasadniczo, sprzęt nie wymaga szczególnej dbłości.
- ☐ Wszystkie części sprzętu, jak również bezpieczne osadzenie śrub i połączeń powinno być regularnie sprawdzane.
- ☐ Niezwłocznie wymień wszelkie uszkodzone części poprzez punkt obsługi klienta. Sprzęt nie może być używany zanim nie zostanie naprawiony.

Konserwacja

- ☐ Podczas czyszczenia, używaj tylko wilgotnej ściěrki i unikaj silnych środków czyszczących. Upewnij się, że wilgoć nie dostała się do komputera.
- ☐ Komponenty (kierownica, siodełko), które mają kontakt z potem powinny być czyszczone wilgotną ściěrka.

5. Komputer



5.1 Klucze komputerowe

QUICK START (szybki start):

Zeruje wszystkie poziomy funkcji, a trening może być rozpoczęty od razu z 25Watt w trybie Watt. Nie ma znaczenia gdzie jesteś w tym momencie. Po skończeniu ćwiczeń, musisz ponownie wybrać użytkownika, ponieważ ćwiczyłeś w Użytkowniku 0 (User 0).

MODE:

Poprzez przyciśnięcie tego klawisza, wybrana funkcja jest potwierdzona.



Wybór programu lub zwiększenie/zmniejszenie wartości. Dłuższe przyciśnięcie spowoduje automatyczne wyszukiwanie wartości.

RECOVERY:

Pomiar Recovery pulse z przyznaniem wyniku kondycyjnego 1–6.

DELETE:

- krótkie przyciśnięcie tego klawisza resetuje aktywowane wartości w trybie ustawiania.
- krótkie przyciśnięcie tego klawisza w trybie średnim/ trybie Trip aktywuje główne menu: WATT; HRC; PROGRAM; MANUAL i INDIVIDUAL.
- dłuższe przyciśnięcie (> 2 sekundy) trybie średnim/ trybie Trip aktywuje wybór użytkownika.

5.2 Funkcje komputera

RPM (Obroty na minutę)



Obroty na minutę (15-200rpm)

SPEED



Wyświetlenie prędkości w km/h, 0-99.99km/h, (teoretyczne zakładana wartość), które nie może być porównywane z wartością prędkości zwykłego roweru.

DISTANCE



Zapisuje odległość w przedziałach, co 0.01 km (0 -999.9)

TIME



Zapisuje czas treningu w sekundach (00:00 – 99:59).

WATT



Tryb niezależny od RPM : wskazuje ustawioną wartość Watt

Tryb zależny od RPM: wskazuje faktyczną wartość Watt zgodnie z rpm oraz poziomem oporu.

KCAL



Pokazuje zużycie energii, na podstawie a wydajności 22% do dostarczenia siły mechanicznej. Zakres od 10 do 9990 Kcal.

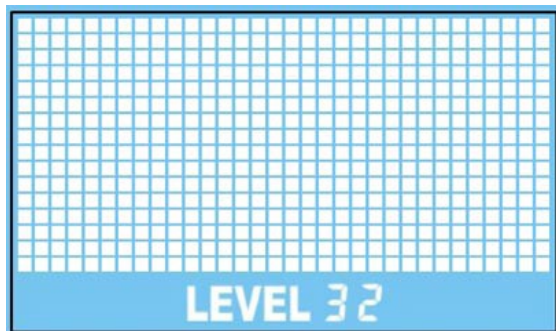
PULSE



Wskazuje faktyczny rytm pracy serca w zakresie od 40 do 199 uderzeń na minutę. Wartość procentowa wskazuje procent faktycznego pulsu w porównaniu z ustawionym lub obliczonym pulsem maksymalnym. Strzałki w okienku wskazują, że opór nie może zostać zwiększony ani zmniejszony, więc musisz pedałowac wolniej (strzałka w dół) lub szybciej (strzałka w górę). Do ustawienia maksymalnego pulsu, masz zakres od 120 do 199 uderzeń na minutę.

Małe liczby nad faktycznym pulsem wskazują wymiennie LO (niski), HI (wysoki) limit oraz dodatkowo procent faktycznego pulsu w porównaniu do ustawionego poziomu maksymalnego.

LEVEL



Wskazuje opór w 32 poziomach w ćwiczeniach zależnych od rpm. Dodatkowo pokazany zostanie także profil programów.

5.2.1 Uwagi dotyczące funkcji indywidualnych

A) Koniec lub przerwa w ćwiczeniach

Dla mniej niż 15 rpm/min komputer rozpoznaje zakończenie lub przerwę. Pokaże alternatywnie średnie wartości ilości obrotów na minutę, prędkości, Watt oraz pulsu. Wyświetlacz wskazuje znak średniej. Po tym pokazuje się na wyświetlaczu znak TRIP i wartości dla odległości, czasu oraz kalorii. Dane będą widoczne przez 4 minuty. Po tym czasie, komputer przestawi się na tryb 'drzemki'. Można go obudzić przyciskając dowolny klawisz.

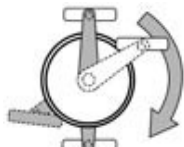
B) Pomiar tętna

Pomiar tętna na uchu: zamocuj klips na małżowinie usznej i podepnij kabel do gniazdka na boku komputera. Aby zapewnić prawidłowy sygnał transferu, kabel pomiaru tętna musi być przymocowany do koszulki oraz krążenie krwi w uchu musi być doskonałe. Możemy to osiągnąć masując małżowinę.

Pomiar tętna pasem na klatce piersiowej: komputer jest wyposażony w chip, który umożliwia bezprzewodową transmisję pulsu przy użyciu pasa założonego na klatkę piersiową (5.0 – 5.5 kHz).

5.2.2 Wyjaśnienie symboli i konieczna wiedza

A) Pedalowanie



Ten symbol wymaga rozpoczęcia pedalowania. Ustawione wartości zostaną potwierdzone i zaczniesz ćwiczenia.

B) Drinkmanager (przypomnienie o uzupełnieniu płynów)



Możesz ustawić funkcję drinkmanagera podczas wprowadzanie danych osobowych. Możesz ustawić pomiędzy OFF, 15, 20, 25 i 30minut. Symbol zostanie wyświetlony na 3 sekundy wraz z dźwiękiem, niezależnie od programu, w którym się znajdujesz.

C) Budzenie komputera z trybu drzemki

Aby reaktywować komputer z trybu drzemki należy przycisnąć dowolny klawisz. Pedalowanie nie ma żadnej funkcji w tym trybie.

D) Ustawianie wartości

Docelowe wartości: po osiągnięciu wartości docelowych, usłyszysz sygnał i komputer przestanie liczyć. Monitor pokaże wartości średnie oraz wartości TRIP. Aby kontynuować ćwiczenie, musisz reaktywować komputer poprzez przyciśnięcie klawisza DELETE.

Uwaga: poza wartością pulsu, możesz ustawić tylko jedną wartość do przodu. Jeśli ustawisz inną wartość, wartość podana aktualnie zostanie ustawiona na OFF. Aby rozpocząć ćwiczenie, zacznij pedałować po ustawieniu wartości docelowej.

E) HI-Watt

W trybie PROGRAM, możesz ustawić maksymalny opór, który zostanie osiągnięty podczas ćwiczenia. Wszystkie inne wartości Watt będą obliczone według wartości maksymalnej.

F) Recovery

Po zakończeniu ćwiczeń, przyciśnij RECOVERY i przestań pedałować. Komputer będzie mierzył plus przez kolejne 60 sekund. Jeśli różnica w pulsu będzie wynosić ok. 20%, dostaniesz ocenę F1 (bardzo dobrze).

G) zwiększenie wartość Watt w trybie HRC

Opór (wartość Watt) zwiększy się co 10 sekund o 10 Watt, aż osiągniesz wartość pulsu będąca 5 uderzeń poniżej wartości docelowej. Opór utrzyma się na tym poziomie przez 1 minutę. Jeśli nie ma dalszych zmian rytmu serca, opór zwiększy się ponownie. Jeśli faktyczny puls jest o 5 uderzeń wyższy niż twój cel, opór zmniejszy się natychmiast o 20 Watt, a następnie co 20 sekund o 10 Watt, aż twój faktyczny puls będzie niższy niż docelowy. Jeśli będzie niższy niż wartość docelowa, opór znów się zwiększy.

Dla IND: możesz ustawić strefę pulsu. Jego zwiększanie jest takie, jak opisano powyżej, zwróć uwagę, że jeśli twój puls nie może być poniżej niższego limitu, opór nie zwiększy się już. Musisz zakończyć ćwiczenie i ustawić nowe wartości docelowe!

Strzałki w polu rytmu serca oznaczają, że opór nie może być zwiększony ani zmniejszony oraz że musisz pedałować wolniej (strzałka w dół) lub szybciej (strzałka w górę).

Jeśli twój faktyczny puls jest 5 uderzeń niższy niż ustawiona wartość docelowa, kółko pomiędzy dwoma strzałkami zaczyna mrugać. Wskazuje to, że osiągasz swój cel.

H) WIEK

Potrzebny do obliczenia pulsu maksymalnego

I) OBLICZENIE KALORII

Pokazuje zużycie energii, na podstawie a wydajności 22% do dostarczenia siły mechanicznej.
Przeliczenie Dżula do Kcal I: $1\text{cal} = 4,1867\text{ J}$.

Przykład: 60 Watt przez 20minut

$6\text{ (Watt) } \times 20\text{ (Min) } \times 60\text{ rpm} = 72000\text{J} = 17197\text{ cal}$.

17197cal równa się wydajności 22%. Ogólnie zużycie kalorii wynosi 78169cal lub 78Kcal.

5.3 Funkcje komputera

5.3.1 Funkcja Immediate-Start (natychmiastowy start)

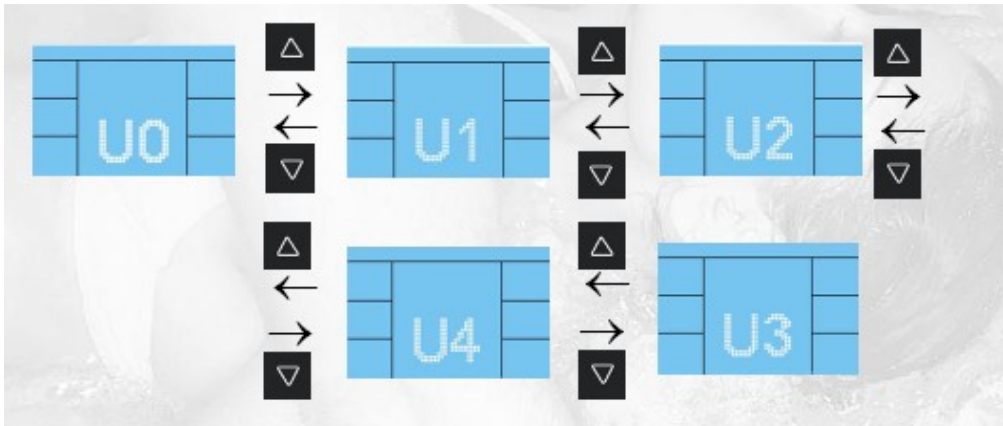
W celu zapewnienia optymalnie łatwej dla użytkownika obsługi naszego sprzętu, umożliwiono szybkie oraz nieskomplikowane rozpoczęcia treningu. Proszę zapoznać się z poniższym opisem:

- połącz zasilacz znajdujący się w przesyłce do dolnego końca sprzętu, do gniazdka. Znaczek testowy pojawi się na krótko na komputerze. Po chwili „U0, U1, U2, U3 lub U4” pojawi się w centralnej części wyświetlacza cyfrowego.
- rozpocznij ćwiczyć pedałując. Aktywowałeś ostatnio używane wartości. Po zakończeniu treningu, osiągnięte wartości nie będą zachowane, jeśli wybrałeś U0!

5.4. Ćwiczenie z ustawieniami użytkownika

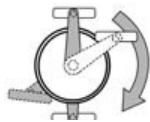
5.4.1 Wybór użytkownika i ustawianie danych osobistych.

1) USER-Selection (wybór użytkownika)



Wybrany użytkownik (U0-U4) pojawi się na wyświetlaczu.

A) Jesteś w trybie niezależnym. Ustalone już dane zaczną odliczać wstecz. Gdy osiągną 0, komputer stanie i usłyszysz dźwięk. Jeśli nie ustawiłeś żadnych wartości, dane zaczną liczyć w górę.



WATT		TIME	WATT	
120		0:36	25	
SPEED	44.8		TOTAL	0
DISTANCE	0.4		PERCENT	0

lub

B)

MODE

3s< przyciśnij: **sprawdź 2) Ustawianie danych osobowych**
<1s przyciśnij: **sprawdź 3) Tryb Watt**

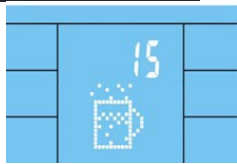
2) Ustawianie danych osobowych
Krok 2



WIEK- 18-80 lat

MODE

MODE - przyciśnij szybko

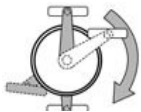


OFF, 15,20,25,30 minut

MODE

MODE - przyciśnij szybko

A)



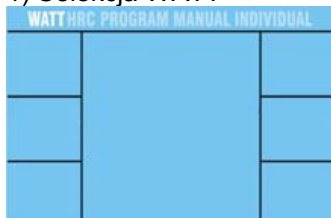
B)

MODE

jestes w menu glownym , sprawdź 5.4.2 Tryb WATT

5.4.2 Tryb WATT

1) Selekcja WATT

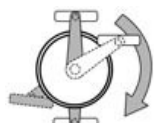
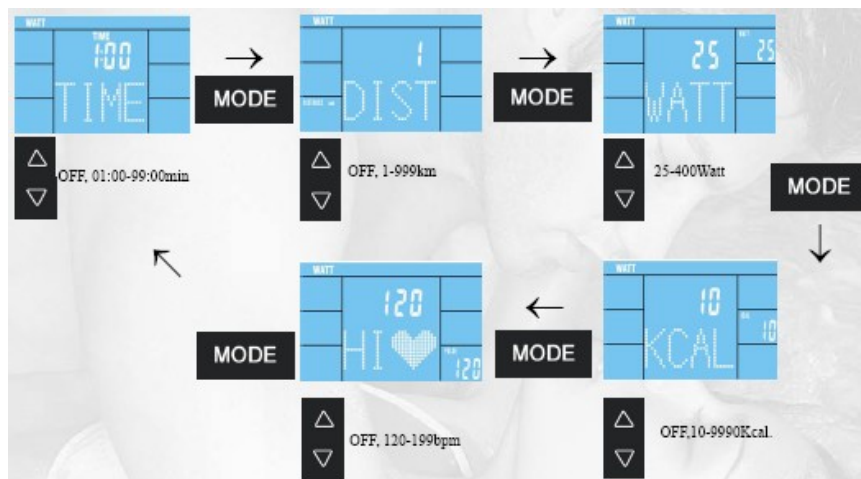


Menu- WATT mruga

MODE

MODE – przyciśnij szybko

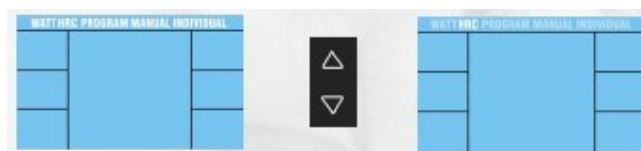
2) Ustawianie wartości



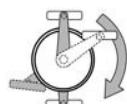
Jesteś w trybie niezależnym. Ustalone już dane zaczną odliczać wstecz. Gdy osiągną 0, komputer stanie i usłyszysz dźwięk. Jeśli nie ustawiłeś żadnych wartości, dane zaczną liczyć w górę.

5.4.3 Tryb HRC (Heart rate control – Kontrola rytmu pracy serca)

1) Wybór HRC



Menu- HRC mruga



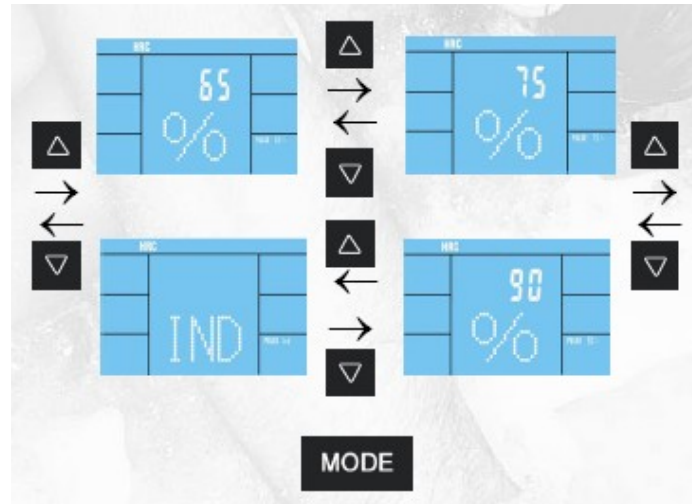
MODE



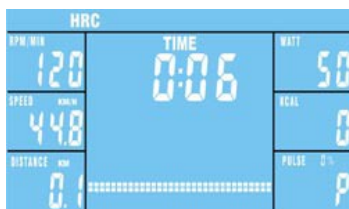
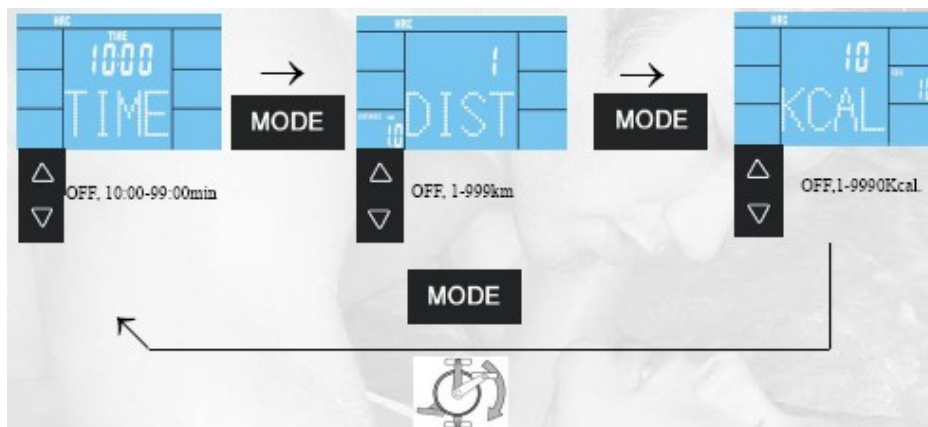
Sprawdź 2) Ustawienie maksymalnego HRC

Rozpoczynając ćwiczenie, ustalone już dane zaczną odliczać wstecz. Gdy osiągną 0, komputer stanie i usłyszysz sygnał. Jeśli nie ustawiłeś żadnych wartości, dane zaczną liczyć w górę.

2) Ustawienie maksymalnego HRC

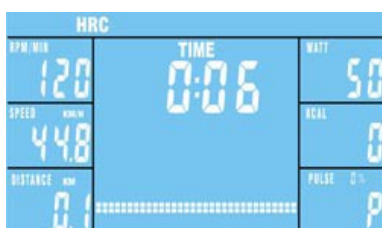
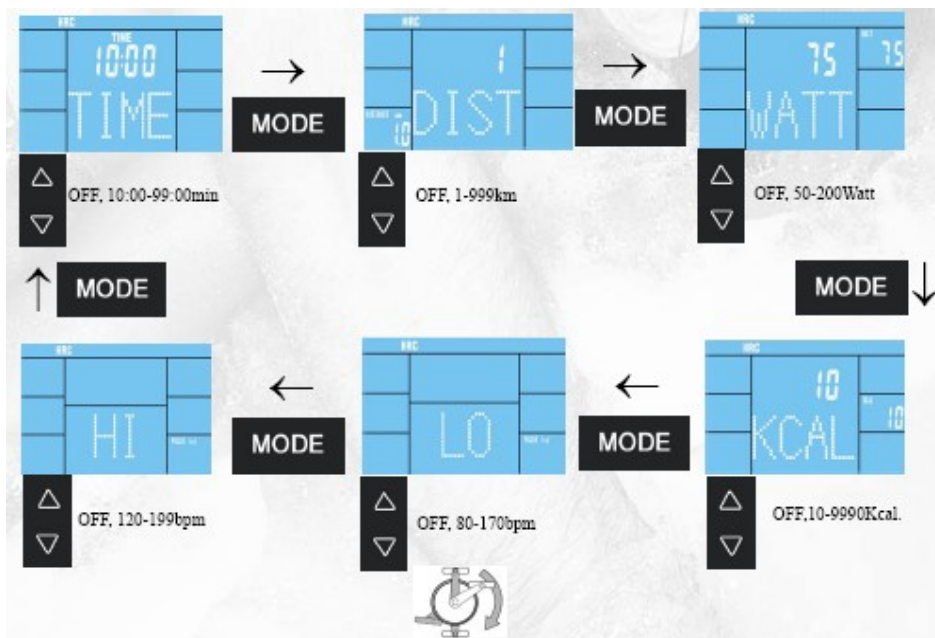


3)A Ustawianie wartości dla limitów 65%, 75%, oraz 90%



Rozpoczynając ćwiczenie, ustalone już dane zaczną odliczać wstecz. Gdy osiągną 0, komputer stanie i usłyszysz dźwięk. Jeśli nie ustawiłeś żadnych wartości, dane zaczną liczyć w górę.

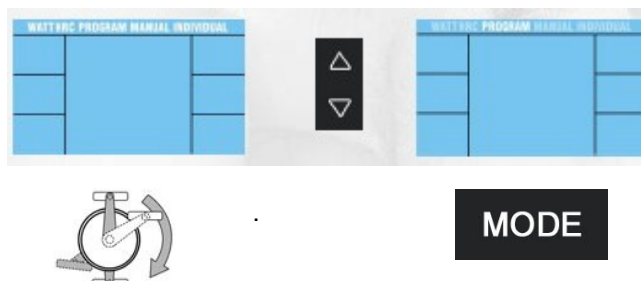
3)B Ustawienie wartości dla limitu IND.



Rozpoczynając ćwiczenie, ustalone już dane zaczną odliczać wstecz. Gdy osiągną 0, komputer stanie i usłyszysz dźwięk. Jeśli nie ustawiłeś żadnych wartości, dane zaczną liczyć w górę.

5.4.4 Tryb PROGRAM

1) Wybór programu



sprawdź 2) wybór profilu

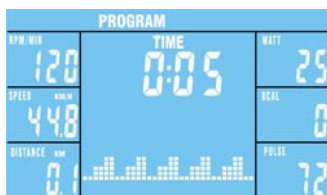
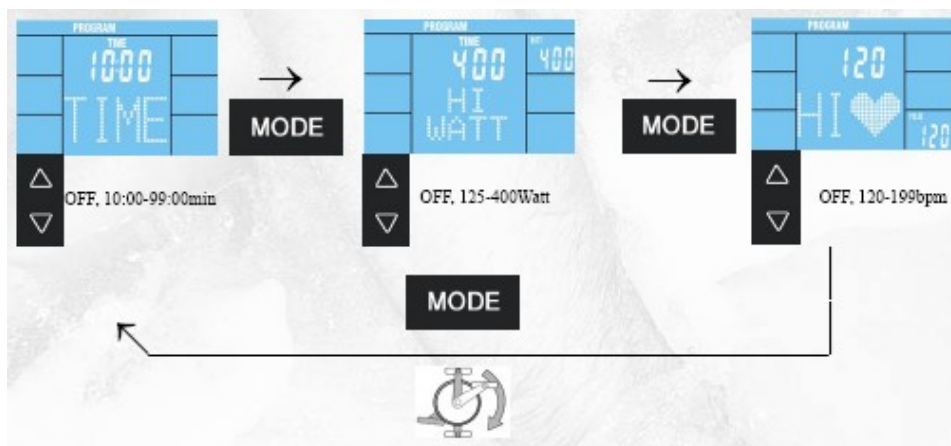


2) Wybór profilu

Rozpoczynając ćwiczenie, ustalone już dane zaczną odliczać wstecz. Gdy osiągną 0, komputer stanie i usłyszysz dźwięk. Jeśli nie ustawiłeś żadnych wartości, dane zaczną liczyć w górę.



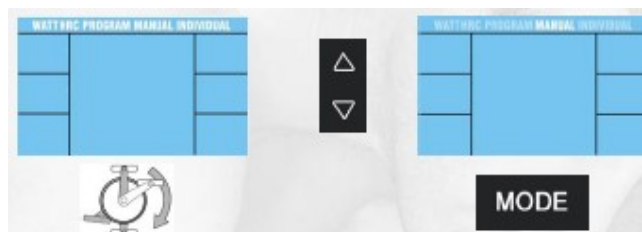
3) Ustawianie wartości



Rozpoczynając ćwiczenie, ustalone już dane zaczną odliczać wstecz. Gdy osiągną 0, komputer stanie i usłyszysz dźwięk. Jeśli nie ustawiłeś żadnych wartości, dane zaczną liczyć w górę.

5.4.5 Tryb MANUAL

1) Wybór MANUAL

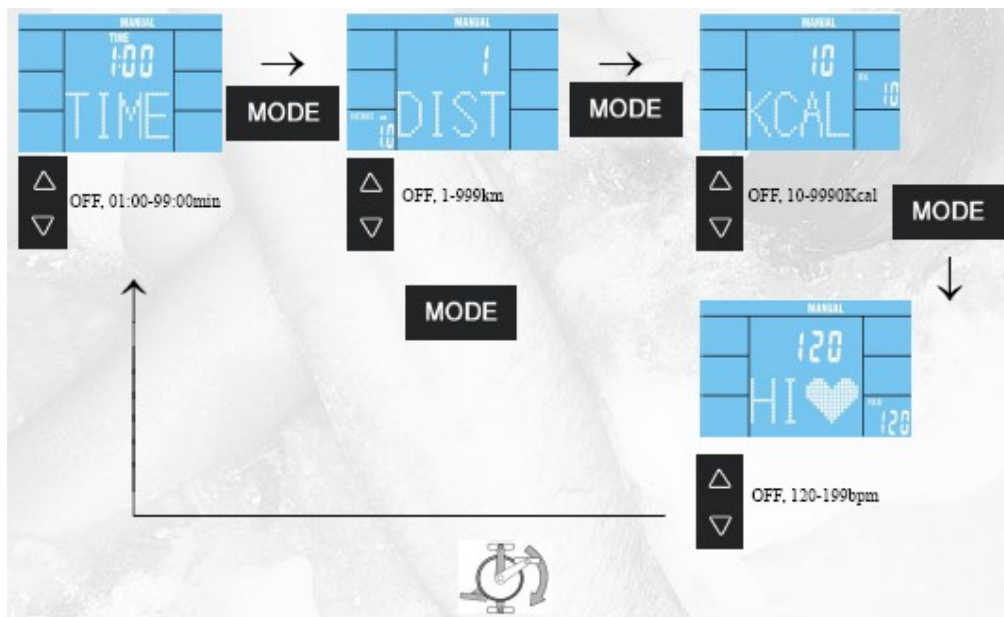


sprawdź 2) Ustawianie wartości



Rozpoczynając ćwiczenie, ustalone już dane zaczną odliczać wstecz. Gdy osiągną 0, komputer stanie i usłyszysz dźwięk. Jeśli nie ustawiłeś żadnych wartości, dane zaczną liczyć w górę.

2) Ustawianie wartości

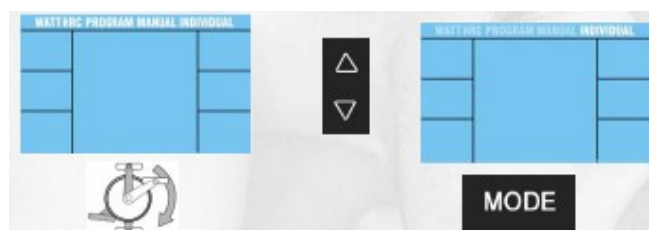


MANUAL			
SPD/HR	TIME	WATT	
120	0:03	45	
SPEED		KCAL	0
44.8		PULSE	76
DISTANCE	LEVEL		
0.0			

Rozpoczynając ćwiczenie, ustalone już dane zaczną odliczać wstecz. Gdy osiągną 0, komputer stanie i usłyszysz dźwięk. Jeśli nie ustawiłeś żadnych wartości, dane zaczną liczyć w górę.

5.4.6 Tryb INDIVIDUAL

1) Wybór INDIVIDUAL

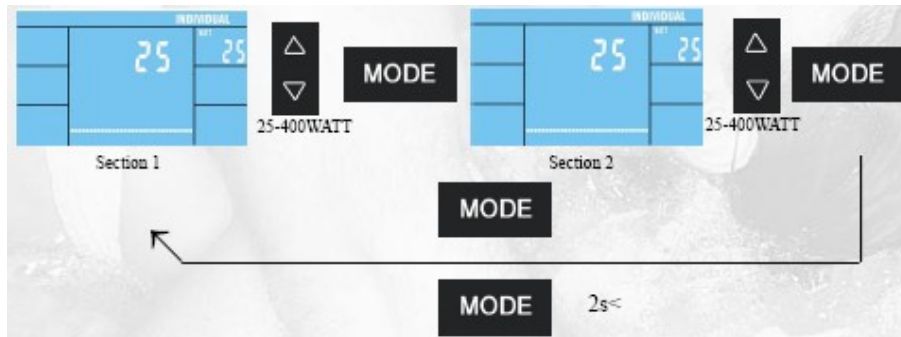


sprawdź 2) Ustawianie wartości

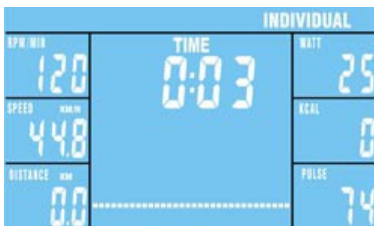
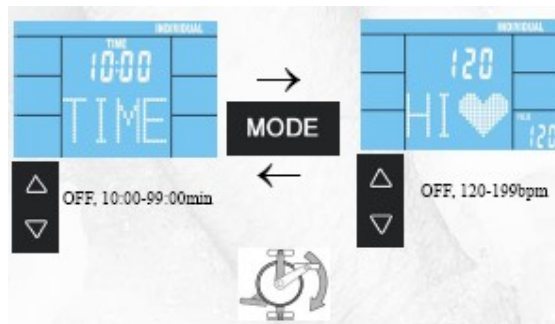
INDIVIDUAL			
SPD/HR	TIME	WATT	
120	0:03	25	
SPEED		KCAL	0
44.8		PULSE	74
DISTANCE			
0.0			

Rozpoczynając ćwiczenie, ustalone już dane zaczną odliczać wstecz. Gdy osiągną 0, komputer stanie i usłyszysz dźwięk. Jeśli nie ustawiłeś żadnych wartości, dane zaczną liczyć w górę..

2) Ustawianie wartości WATT dla poszczególnych sekcji

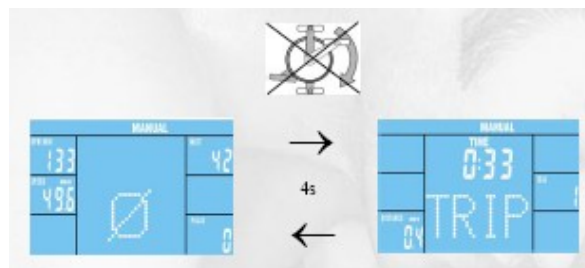


3) Ustawianie wartości



Rozpoczynając ćwiczenie, ustalone już dane zaczną odliczać wstecz. Gdy osiągną 0, komputer stanie i usłyszysz dźwięk. Jeśli nie ustawiłeś żadnych wartości, dane zaczną liczyć w górę..

5.4.7 Wyświetlacz po zakończeniu ćwiczeń



Wartość średnia i końcowa będą wyświetlane na zmianę przez cztery sekundy po zakończeniu ćwiczenia.

5.5 Diagnostyka i rozwiązywanie problemów

BŁĄD	PRZYCZYNA	CO ZROBIĆ?
brak wyświetlania lub komputer nie działa	brak zasilania	Podłącz zasilacz do gniazdka lub do połączenia na obudowie (patrz-

		składanie krok 9), lub sprawdź połączenie kablowe.
Wadliwy wyświetlacz pulsu	Brak odbioru Zakłócenia w pomieszczeniu <i>Pomiar pulsu z małżowiny usznej:</i> Słabe krążenie krwi Brak odbioru pulsu <i>Pas na klatce piersiowej:</i> Nieprawidłowy pas Pas strap nieprawidłowo położony na klatce piersiowej Wyładowane baterie	Sprawdź wszystkie połączenia Usuń z pomieszczenia np. Telefon komórkowy/ głośniki Wymasuj małżowinę uszną Wybierz prawidłowe umocowanie kabla pulsomierza i umieść go na odzieży Użyj innego pasa, jeśli to potrzebne. Częstotliwość przekazu musi wynosić pomiędzy 5.0 -5.5 kHz. Zwilż elektrody i sprawdź odpowiednie położenie Wymień baterie używając tego samego ich typu
Opór nacisku nie może być regulowany	System mechaniczny/kontroli	Rozpocznij program używając Quick Start. Sprawdź połączenia kabli
Zbyt słaby wyświetlacz komputera	Niekorzystne padanie światła	Zmień pozycję sprzętu
Brakujące części		Sprawdź opakowanie lub zadzwoń do serwisu
Niestabilny sprzęt	Nierówna powierzchnia podłogi Podstawa są luźna	Obróć nasadki regulacji wysokości aż stojak będzie stabilny Dokręć nakrętki zaślepek

6. Szczegóły techniczne

6.1 Zasilacz (zawarte w przesyłce)

Połącz kabel zasilacza do odpowiedniego gniazdka na niższym tylnym końcu obudowy.

Specyfikacja zasilania:

Wejście: 230 V, 50Hz

Wyjście: 26 V, 2500 mA



□r

Używaj tylko zasilacza sieciowego zawartego w przesyłce. Jeśli używasz zasilacza innego producenta, upewnij się, że wyłącza się automatycznie w przypadku przesilenia, jest chroniony przed zwarcie oraz że jest kontrolowany elektronicznie. Nieprzestrzeganie tych zasad grozi zwarcie oraz uszkodzenie, komputera. Odlączenie zasilacza sieciowego z sieci zasilającej lub wtyczki zasilacza sieciowego od sprzętu skutkuje powrotem do Wyboru użytkownika U0 – U4.

6.2 Zgodność z:

Hammer Sport AG potwierdza, że niniejsze urządzenie zostało wyprodukowane zgodnie z następującymi dyrektywami.

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

7. Podręcznik trenowania

Trenowanie z Ergometrem jest idealnym treningiem ruchowym dla wzmocnienia ważnych grup mięśniowych oraz systemu sercowo-krażeniowego.

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

- Nigdy nie trenuj bezpośrednio po posiłku.
- Jeśli to możliwe, przystosuj trening do tempa pulsu.
- Przed rozpoczęciem treningu, zrób rozgrzewkę mięśni wykonując ćwiczenia rozluźniające i naciągające.
- Pod koniec treningu, zwolnij tempo. Nigdy nie kończ treningu gwałtownie.
- Po zakończeniu treningu wykonaj kilka ćwiczeń rozciągających.

7.1 Częstotliwość treningu

Aby polepszyć kondycję fizyczną na długą metę, proponujemy trening co najmniej trzy razy w tygodniu. Jest to średnia częstotliwość dla dorosłych w celu osiągnięcia długotrwałej kondycji lub wysokiego poziomu spalania tłuszczu. Wraz z polepszaniem się poziomu kondycji fizycznej, można wprowadzić codzienne ćwiczenia. Szczególnie ważne jest, aby ćwiczyć w regularnych odstępach czasu.

7.2 Intensywność treningu

Uważnie zaplanuj swój trening. Intensywność powinna być zwiększana stopniowo, tak, aby nie występowało zjawisko zmęczenia mięśni lub układu ruchowego.

RPM

Z punktu widzenia treningu obiektywnej wytrzymałości zaleca się w zasadzie, aby wybrać niższy stopień oporu i trenować z większym rpm (obroty na minutę). Upewnij się, że RPM jest wyższe niż 80, lecz nie przekracza 100.

7.3 Trening zorientowany za tempo pracy serca.

Zaleca się wybranie zakresu treningu aerobowego dla twojej osobistej strefy pulsu. Wzrost rezultatów zakresie wytrzymałości jest zasadniczo osiągany przez długotrwały trening w zakresie aerobowym.

Znajdź tę strefę w diagramie pulsu docelowego lub zorientuj się w programach pulsu. Powinieneś wykonać 80 % czasu treningu w zakresie aerobowym (do 75 % twojego maksymalnego tętna).

W pozostałych 20 % czasu, możesz włączyć wartości szczytowe obciążenia, w celu przesunięcia swojego progu aerobowego w górę. W wyniku regularnego treningu, możesz później wypracować lepsze wyniki przy tym samym pulsie; to znaczy, że ulepszyłeś swoją formę fizyczną.

If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status

Ważne:

Ponieważ są osoby o 'wysokim' jak i 'niskim' pulsie, indywidualne strefy optymalnego pulsu (strefa aerobowa, strefa anaerobowa) mogą się różnić od ogólnych wytycznych (wykres docelowego pulsu).

W takich wypadkach, trening musi być skonfigurowany zgodnie z indywidualnym doświadczeniem. Jeśli początkujący spotkają się z tym zjawiskiem, ważne jest skonsultowanie się z lekarzem przez rozpoczęciem treningu w celu sprawdzenia wydajności do ćwiczeń.

7.4 Kontrola treningu

Z punktu widzenia medycy jak i fizjologii trenowania, trening z kontrolą tętna ma największy sens oraz jest zorientowany na indywidualny puls maksymalny.

Ta zasada obowiązuje początkujących, ambitnych lekkoatletów rekreacyjnych jak i profesjonalistów. Zależnie od celu treningu i wyników, trening jest wykonywany z konkretną intensywnością indywidualnego maksymalnego tętna (wyrażonego procentowo).

W celu efektywnego skonfigurowania treningu sercowo-krażeniowego zgodnie z aspektami sportowymi i medycznymi, polecamy puls treningowy ma poziomie w 70 % - 85 % tętna maksymalnego. Proszę kierować się poniższym diagramem tętna docelowego.

Zmierz swój puls w następujących momentach:

1. Przed treningiem = tętno spoczynkowe
2. 10 minut po rozpoczęciu trenowania = puls treningowy / pracy
3. Jedną minutę po treningu = puls regeneracyjny

☐ W pierwszych tygodniach, poleca się, aby trening był wykonywany z pulsem poniżej niższego limitu strefy pulsu treningowego (około 70 % lub mniej).

☐ W okresie następnych 2 - 4 miesięcy, intensyfikuj trening stopniowo aż osiągniesz wyższy limit strefy pulsu treningowego, (około 85 %), lecz nie forsuj się nadmiernie.

☐ Jeśli jesteś w dobrej kondycji, rozprosz łatwiejsze jednostki gdzieś w niższym zakresie aerobowym w programie treningu, aby regeneracja była wystarczająca. „Dobry” trening zawsze oznacza trenowanie inteligentne, co oznacza regenerację we właściwym czasie. W przeciwnym wypadku, występuje przetrenowanie, które niszczy kondycję.

☐ Po każdej jednostce treningu obciążającego w wyższym przedziale pulsowym indywidualnej wydajności powinien zawsze nastąpić trening w jednostce regeneracyjnej w niższym zakresie pulsowym (do 75 % pulsu maksymalnego).

Kiedy kondycja się polepszy, wyższa intensywność treningu jest potrzebna w celu osiągnięcia przez puls 'strefy treningu': to znaczy: organizm może osiągnąć lepsze wyniki. Rozpoznasz polepszoną kondycję otrzymując wyższy wynik w skali od F1 do F6.

Obliczanie tętna treningu/ pracy:

220 uderzeń serca minus wiek = osobisty maksymalny rytm pracy serca (100%)

Tętno podczas treningu

Niższy limit: $(220 - \text{wiek}) \times 0.70$

Wyższy limit: $(220 - \text{wiek}) \times 0.85$

7.5 Czas treningu

Każdy trening powinien składać się z fazy rozgrzewki, trenowania oraz ochłonięcia w celu zapobiegania urazom.

Rozgrzewka:

5 do 10 minut wolnego pedałowania

Trening:

15 do 40 minut intensywnego, lecz niezbyt forsownego treningu w tempie opisanym powyżej

Ochłonięcie:

5 do 10 minut wolnego pedałowania, następnie ćwiczenia rytmiczne lub rozciąganie w celu rozluźnienia mięśni.

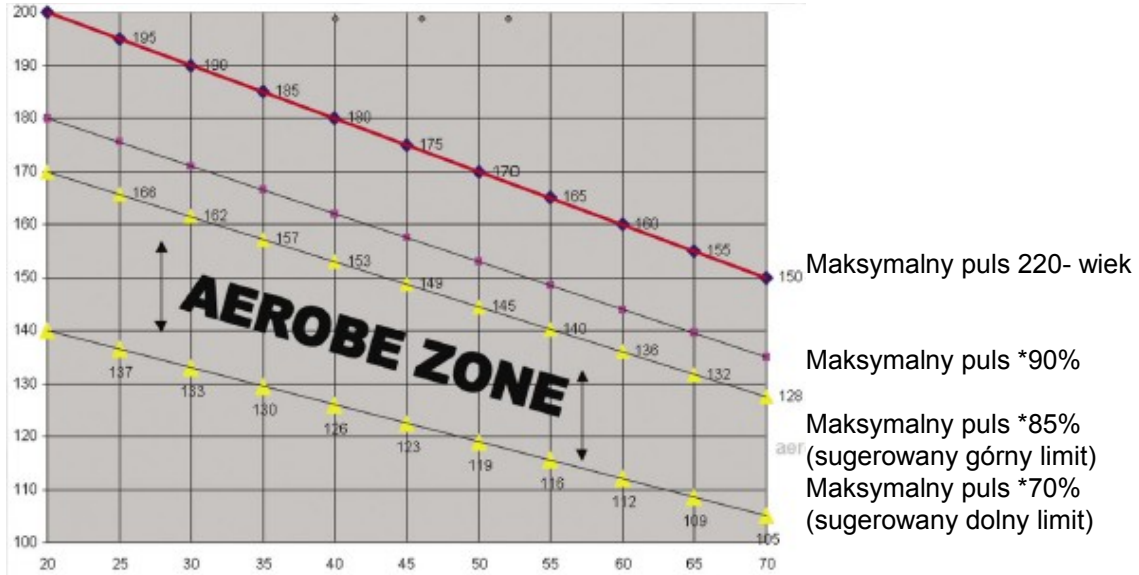
Przerwij trening natychmiast, jeśli poczujesz się źle lub, jeśli pojawią się jakiegokolwiek oznaki przetrenowania.

Zmiany czynności metabolicznych podczas treningu:

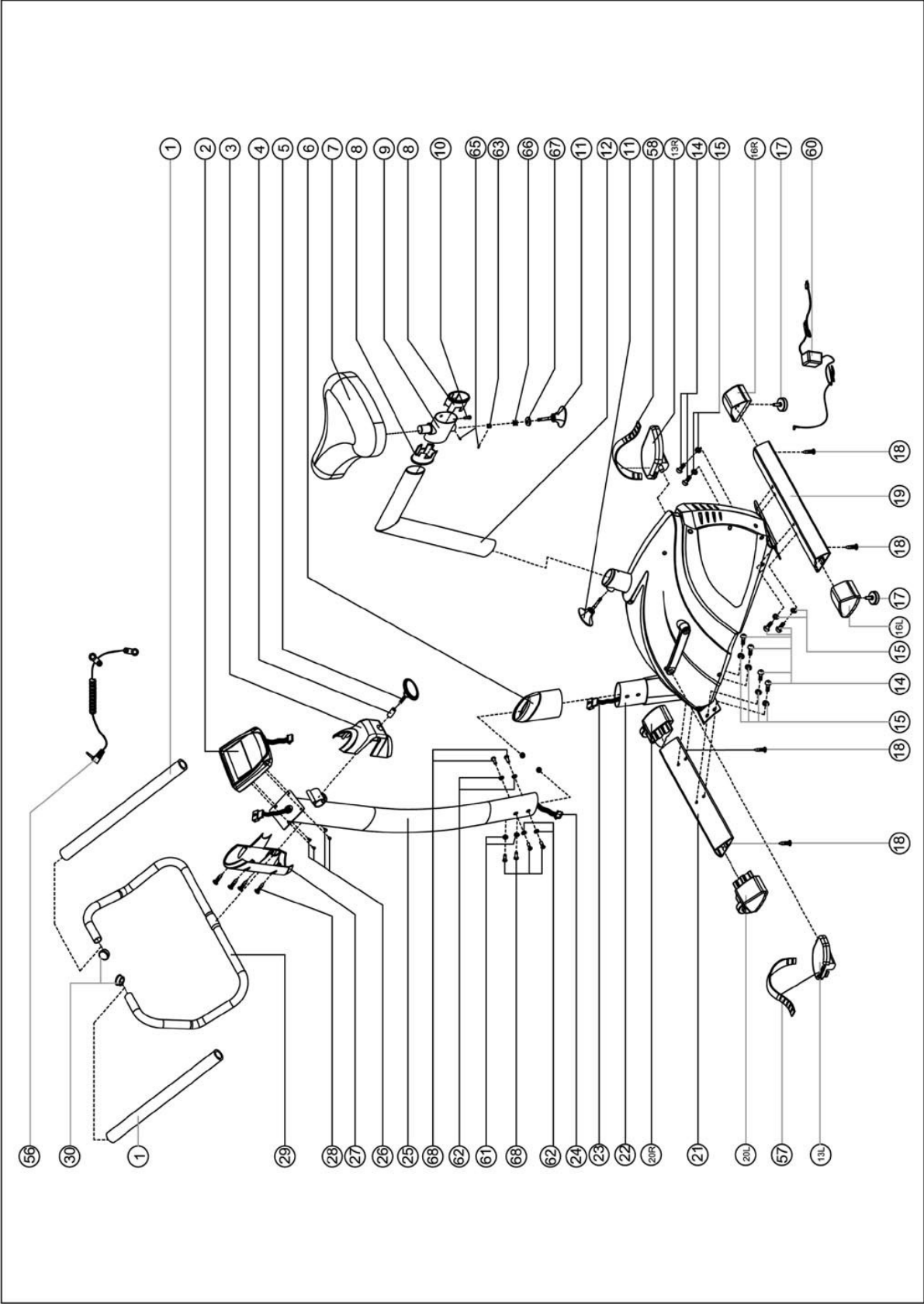
☐ w pierwszych 10 minutach wysiłku nasz organizm spala cukier zgromadzony w mięśniach – glikogen

- po 30 minutach dodatkowo spalany jest tłuszcz
- po 30 - 40 minutach aktywowany jest metabolizm tłuszczu, wtedy tłuszcz z ciała jest głównym źródłem energii

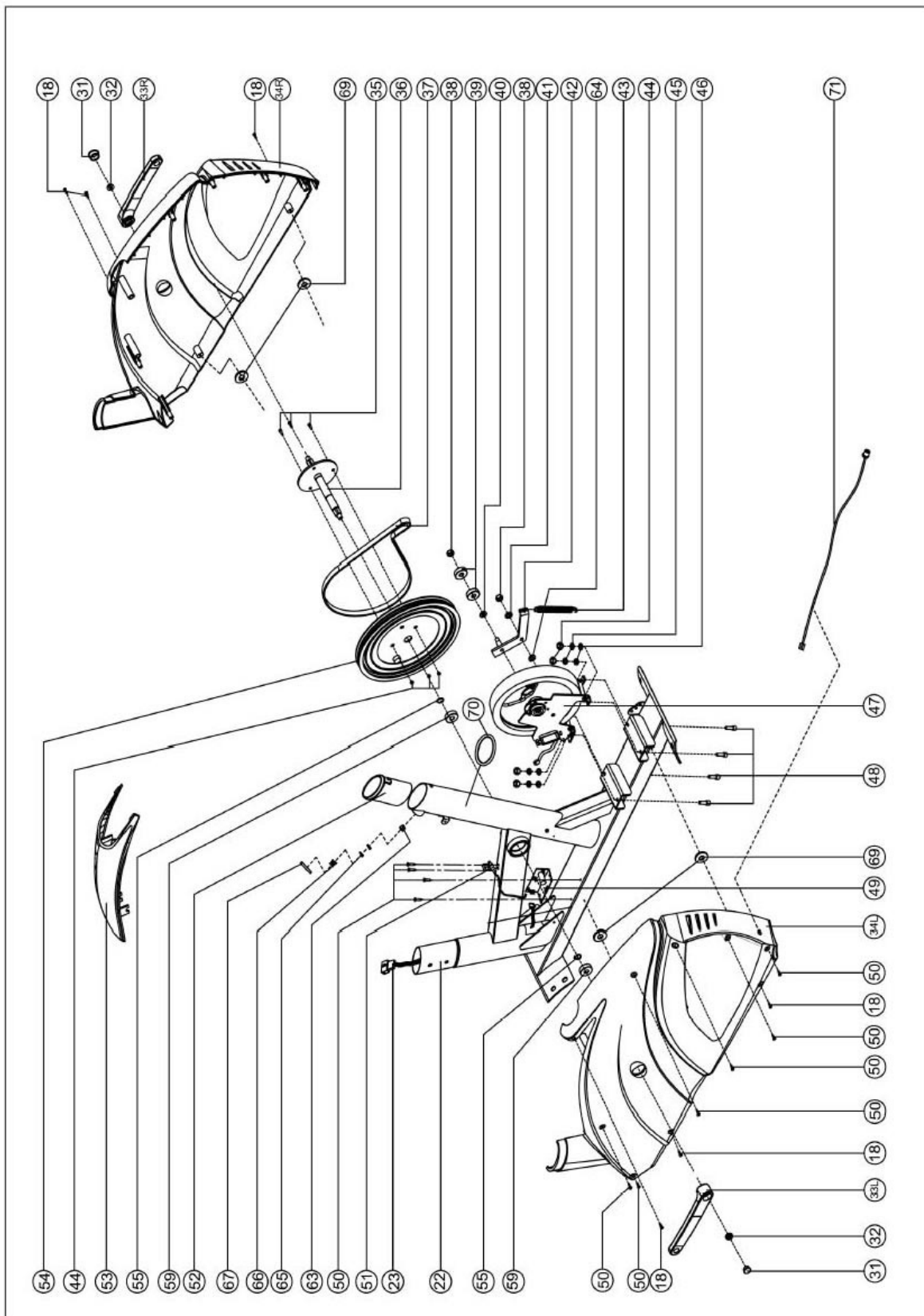
Diagram pulsu docelowego (puls/wiek)



9. Rysunek poglądowy A



Rysunek poglądowy B



10. Lista części

opis	wymiary	ilość
1* Pianka		2
3174/-2 Komputer	TZ 6148	1
3176/-3 Przednia osłona kierownicy		1
4 Tuleja		1
5 T-gałka	M8x60	1
6 Dolna osłona podstawy kierownicy		1
7* Siodełko		1
8 Tuleja do prowadnicy siodełka		1
9 S Prowadnica siodełka		1
10 Wkręt imbusowy	M6x16	1
-11 T- gałka do podstawy siodełka	M16x30	2
-12 Podstawa siodełka		1
-13L* Pedał lewy	JD-22A	1
-13R* Pedał prawy	JD-22A	1
-14 I Wkręt imbusowy	M 8x20	8
-15 Podkładka łukowa	Ø8	14
-16L Zaślepka regulacji wysokości, lewa strona		1
-16R Zaślepka regulacji wysokości, prawa strona		1
-17 Regulacja wysokości		2
-18 Śruba krzyżakowa	ST4.2x25	8
-19 Osłona podstawy tylnej		1
-20L Zaślepka przednia, lewa strona		1
-20R Zaślepka przednia, prawa strona		1
-21 Osłona podstawy przedniej		1
-22 Rama główna		1
-23 Dolny kabel komputera		1
-24 Górny kabel komputera		1
-25 Podstawa kierownicy		1
-26 Śruba krzyżakowa	M5x14	4
-27 Tylna osłona kierownicy		1
-28 Śruba krzyżakowa	ST2.9x16	4
-29 Kierownica		1
-30 Zaślepka plastikowa		2
-31 okrągła wtyczka do korby		2
-32 Nakrętka ząbkowana	M10x1,25	2
-33L Korba, lewa strona		1
-33R Korba, prawa strona		1
-34L Obudowa, lewa strona / proszę zwrócić uwagę na kolor!		1
-34R Obudowa, prawa strona / proszę zwrócić uwagę na kolor!		1
-35 Śruba krzyżakowa	M6x16	3
-36 Oś		1
-37* Pasek	420,J6	1
-38 Nakrętka bezpieczeństwa	M10	2
-39* Łożysko kulkowe	6301ZZ	2
-40 Podkładka	Ø12	1
-41 Podkładka	Ø10	1
-42 Wspornik koła pasowego		1
-43 Sprężyna		1
-44 Nakrętka bezpieczeństwa	M6	7
-45 Pierścień sprężysty	Ø6	4
-46 Podkładka	Ø6	4

-47 EMS System		1
-48 Wkręt imbusowy	M6x20	4
-49 Panel PC		1
-50 Śruba krzyżakowa	ST 4.2x19	11
-51 Sensor		1
-52 Dolna tuleja podstawy siodełka		1
-53 Osłona górna / proszę zwrócić uwagę na kolor!		1
-54 Koło pasowe	Ø260	1
-55 Pierścień sprężysty	Ø17	2
-56 Kabel pulsomierza usznego		1
-57* Pasek lub pedał, lewa strona		1
-58* Pasek lub pedał, prawa strona		1
-59* Łożysko kulkowe	6203ZZ	2
-60 Zasilacz		1
-61 Zakrzywiona podkładka	Ø8	2
-62 Podkładka	Ø8	4
-63 Tuleja	Ø9xØ14x11	2
-64 Podkładka	Ø25xØ10x0,5	1
-65 Wkręt imbusowy	M4x5	4
-66 Pierścień sprężysty	16,3x60	2
-67 Nakrętka		2
-68 Wkręt imbusowy	M6x16	45
-69 Gumowa podkładka		4
-70 Gumowe kółko		1
-71 Kabel zasilania z wtyczką		1

Części oznaczone symbolem * to części podlegające naturalnemu zużyciu, które muszą być wymieniane po intensywnym lub długotrwałym użytkowaniu. W tym celu, proszę skontaktować się Obsługą Klienta firmy Finnlo. Można zamówić części za opłatą.

11. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 36 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll- Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch ein- wandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungs- ort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.

3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.

4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.

5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.

6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.

7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.

8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

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

12. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular



Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte

**Artikel-Nummer,
Explosionszeichnung und
Teileliste** bereit.

SERVICE-HOTLINE

Tel.: 0180/5843 844

Fax: 0180/5843 845

(12 Cent aus dem Festnetz)

Montag bis Donnerstag

von **09.30 Uhr** bis **12.00 Uhr**

von **13.30 Uhr** bis **16.00 Uhr**

Freitag

von **09.00 Uhr** bis **12.00 Uhr**

e-mail: finnlo@hammer.de

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

PER FAX an: 0180 / 58 43 845

89231 Neu-Ulm

Ort: Datum:

Ersatzteilbestellung

Ich bin Besitzer des FINNLO Gerätes
EXUM XT,

Art.Nr.: 3171, 3174, 3176

Kaufdatum: Gekauft bei Firma:
(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile:

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Absender:

(Name, Vorname) :

(Strasse) :

(PLZ, Wohnort) :

(Telefon, Fax) :

(E-Mail-Adresse) :