



FINNLO
finnlo.com
HAMMER SPORT AG

INSTRUKCJA OBSŁUGI

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa	3
2.	Informacje ogólne	4
2.1	Opakowanie .4	
2.2	Usuwanie.....4	
3.	Montaż	4
4.	Ustawienia.....	10
5.	Wskazówki dotyczące wiosłowania.....	11
7.	Komputer	14
9.	Plan treningowy	18
9.1	Częstotliwość treningu	18
9.2	Intensywność treningu	18
9.3	Trening zorientowany na tętno	18
9.4	Kontrola treningu	19
7.5	Czas trwania treningu	20

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Wioślarz został wyprodukowany zgodnie z normą DIN EN 957-1/7 klasa SA.
- Maksymalne obciążenie: 180 kg.
- Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.
- Każde inne zastosowanie urządzenia jest niedozwolone i może być niebezpieczne. Importer nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody i urazy spowodowane niewłaściwym użytkowaniem sprzętu.

W celu uniknięcia urazów oraz wypadku, należy przestrzegać następujących, prostych zasad:

1. Nie pozwalać dzieciom bawić się na ani w pobliżu sprzętu.
2. Regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby, nakrętki, uchwyty i pedały są dobrze przymocowane.
3. Niezwłocznie wymieniać wszystkie uszkodzone części i nie używać sprzętu dopóki nie zostanie naprawiony. Należy też zwracać uwagę na zużycie materiału.
4. Unikać wysokich temperatur, wilgoci oraz kontaktu z wodą.
5. Przed uruchomieniem sprzętu dokładnie przeczytać instrukcję użytkownika.
6. Z każdej strony sprzętu musi się znajdować min. 1,5m wolnej przestrzeni.
7. Sprzęt ustawić na stałym i równym podłożu.
8. Nie trenować bezpośrednio przed lub po posiłku.
9. Przed rozpoczęciem każdego treningu fitness skonsultować się z lekarzem.
10. Bezpieczne używanie sprzętu może być zagwarantowane tylko w przypadku dokładnego sprawdzenia części zużywających się. Dźwignie oraz inne mechanizmy do ustawiania sprzętu nie powinny stanowić przeszkody dla ruchu w czasie treningu.
11. Sprzętu treningowego nigdy nie wolno używać jako zabawki.
12. Nie stawać na obudowie, lecz wyłącznie na przeznaczonych do tego platformach.
13. Nie nosić luźnego ubioru, lecz odpowiedni strój treningowy, np. dres.
14. Zawsze trenować w obuwiu.
15. Upewnić się, że w pobliżu sprzętu nie ma osób trzecich, gdyż mogą one doznać urazu w wyniku kontaktu z ruchomymi częściami.
16. Sprzętu nie wolno ustawiać w miejscach o dużej wilgotności (w łazience) ani na balkonie.

2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy DIN EN 957-1/7 klasy SA. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy 2006/95/EEC, 2004/108/EEC. W przypadku niewłaściwego użytkowania (np. zbyt intensywnego treningu, niewłaściwych ustawień, itp.) nie można wykluczyć uszczerbku na zdrowiu.

Przed rozpoczęciem treningu należy dokonać kompletnego badania lekarskiego w celu wykluczenia ewentualnych ryzyk dla zdrowia.

2.1 Opakowanie

Opakowanie wykonane jest z przyjaznych dla środowiska i odnawialnych materiałów.

- Opakowanie zewnętrzne z tektury
- Części wyprofilowane z pianki polistyrenowej (PS) nie zawierającej CFS
- Folie i torby z polietylenu (PE)
- Taśmy mocujące z polipropylenu (PP)

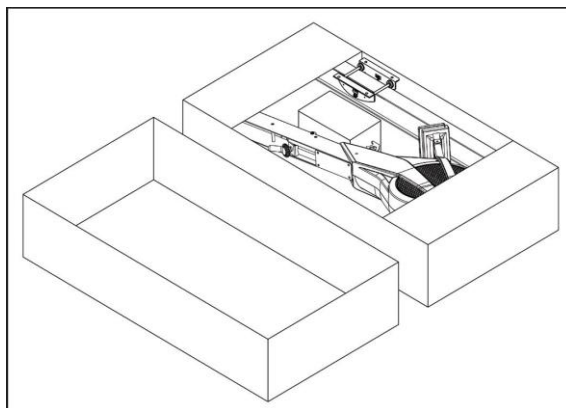
2.2 Usuwanie



należy zachować opakowanie w celu ewentualnych napraw/gwarancji.

Produktu nie należy usuwać jako odpadu domowego

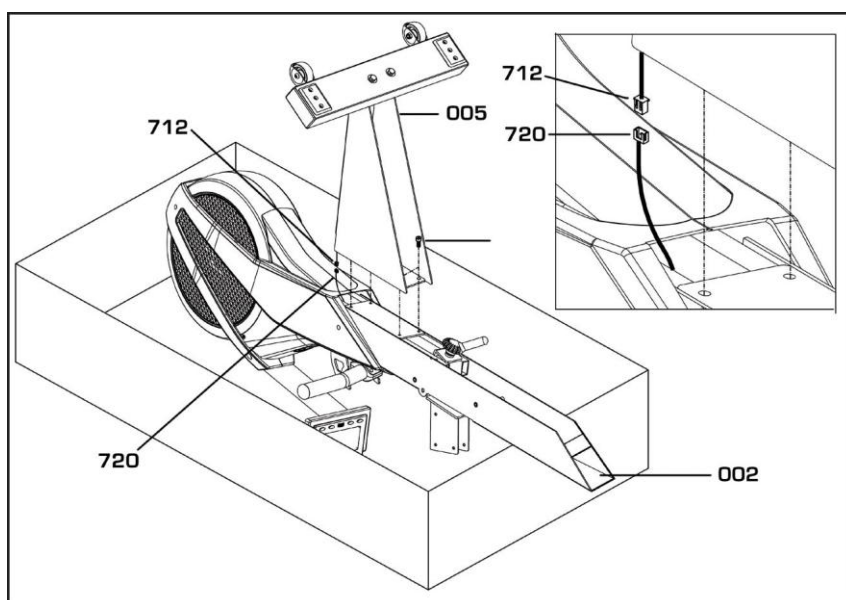
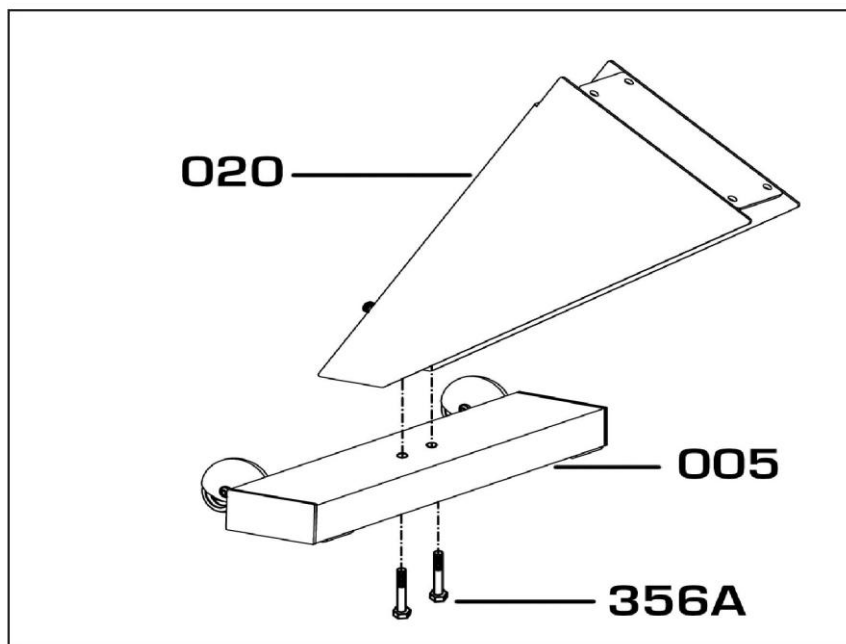
3. Montaż



Krok 1
Przed rozpakowaniem przygotuj wolną przestrzeń 2x2.5 m.

Krok2
Podczas montażu nie usuwaj opakowania zabezpieczającego, jeśli nie jest to konieczne.

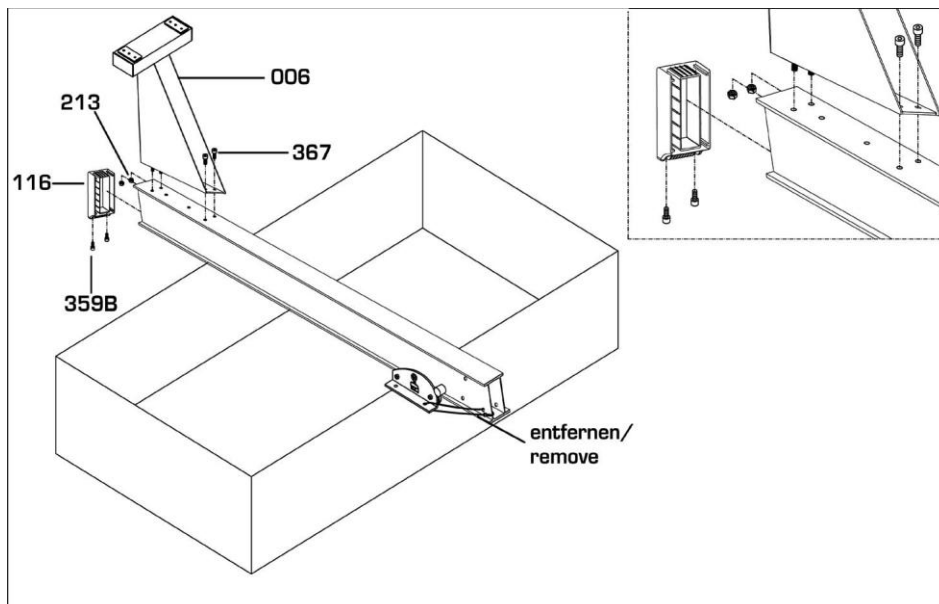
Krok3
Połącz przednią podstawę (005) z przednią ramą przy pomocy dwóch śrub(020).



Krok 4

Postaw główną ramę (002) w pokrywie kartonu, jak na rysunku. Usuń 4 śruby (367) z ramy głównej. Połącz dolny kabel komputera (712) z górnym kablem (720). Zmontuj ramę przednią przy pomocy tych samych czterech śrub.

UWAGA: w czasie montażu zwróć uwagę na to, żeby nie uszkodzić kabli koputera.

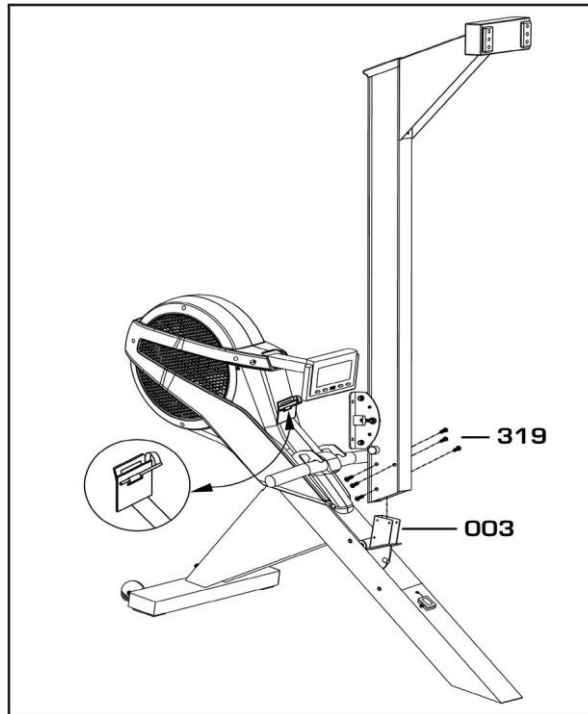


Krok 5

Usuń prowadnicę (001) z kartonu i połóż ją na pokrywie kartonu, jak na rysunku powyżej.

Usuń cztery śruby (367) z prowadnicy (001). Zmontuj tylną podstawę (006) przy pomocy tych śrub oraz dwóch nakrętek (213) dobrze je dokręć. Zamontuj zaślepkę w górnej części przy pomocy dwóch śrub. (359B)

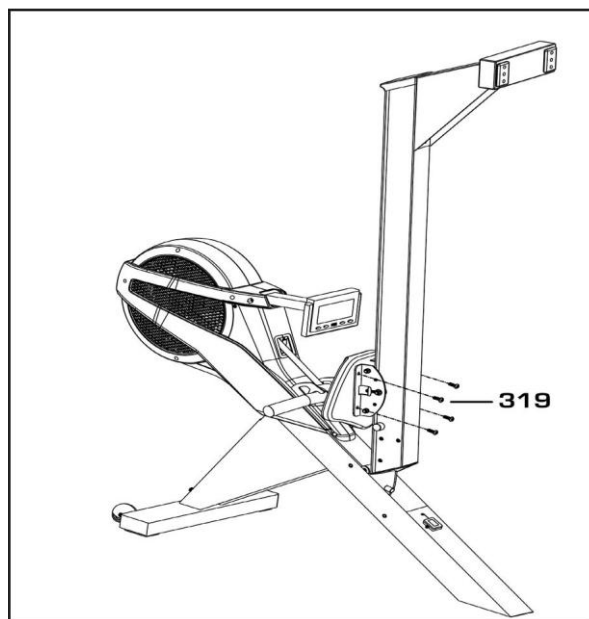
Usuń **nakrętkę siodła** i wyrzuć ją.



Krok 6

Usuń sześć śrub (319) z zacisku (003).

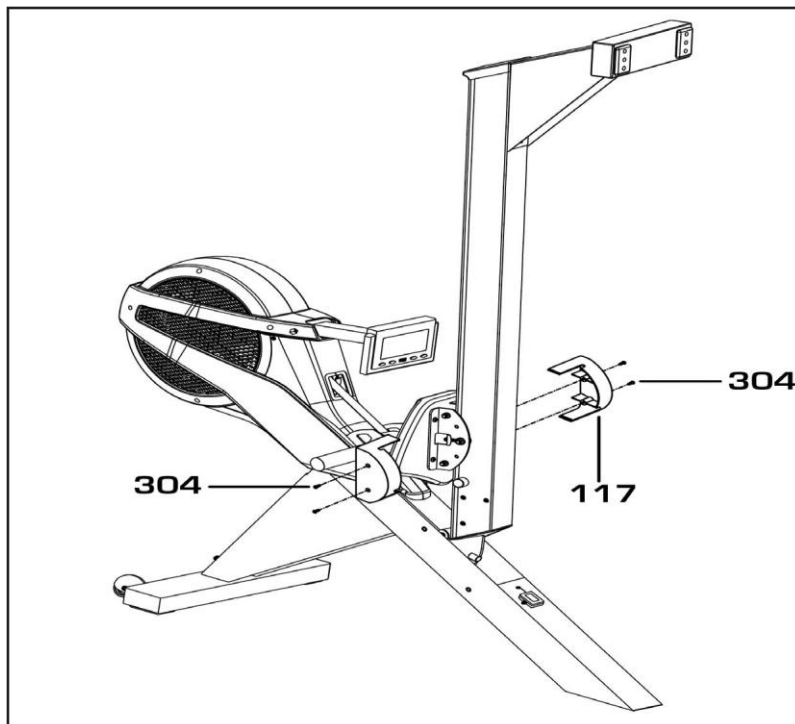
Zamontuj prowadnicę (001) przy pomocy tych sześciu śrub. Ta część montażu powinna być dokonana przez dwie osoby!



Krok 7

Usuń cztery śruby (319) z siodełka (119).

Przy ich pomocy zamontuj siodełko i mocno dokręć.

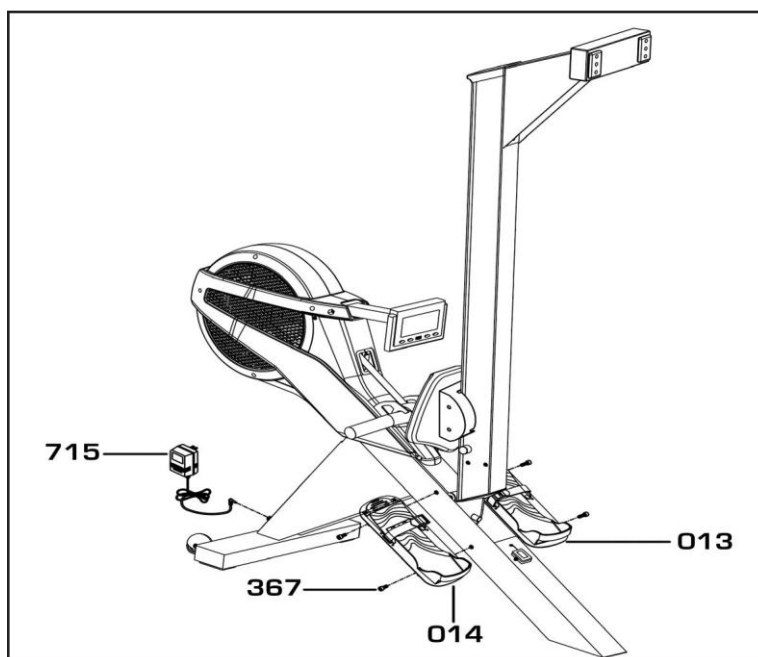


Krok 8

Usuń cztery śruby (304) z przenośnika (009).

Zmontuj dwie osłony siodełka (117) przy pomocy tych czterech śrub (304) i dokręć je mocno.

Uwaga: proszę dopilnować, aby były dwie osłony jak na rysunku poniżej.

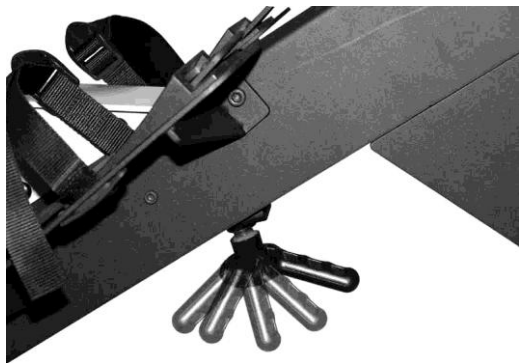


Krok 9

- Usuń pojemnik na pas bezpieczeństwa i wyrzucić go.
- Umieść uchwyt w pojemniku.
- usuń 4 śruby (002) z ramy głównej (367)
- Zamontuj dwie stopki (013 i 014) przy pomocy tych śrub (367) i mocno dokręć. Stopki oznaczone są literami "L" (lewa) "R" (prawa).
- podłącz zasilacz [715] do głównego gniazdka.

Rozkładanie urządzenia

Krok 1



Krok 2



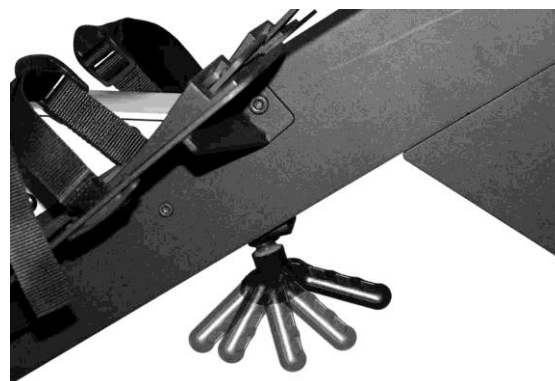
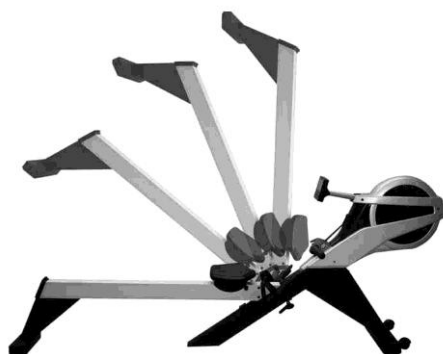
Rozkładanie urządzenia

Krok 1

Przekręć w kierunku wskazówek zegara 5-7 obrotów.

Rozkładanie urządzenia

Krok 2



Rozłóż wioślarza

W czasie rozkładania nie umieszczać dłoni ani palców w miejscu gdzie składają się części wioślarza.

Przekręcić gałkę w kierunku wskazówek zegara i dobrze dokręcić

Zanim usiądziesz sprawdź czy siodełko jest dobrze przymocowane i gładko się porusza.

4. Ustawienia



Ustawienia stopy

Podnieś przednią część, aż znajdzie się wyżej niż zapięcie.
Następnie opuść, aby zapięcia weszły w odpowiednie otwory.



Dopasowanie taśmy

Włóż stopę pod taśmę, a następnie pociągnij i zapnij gdy będzie napięta..



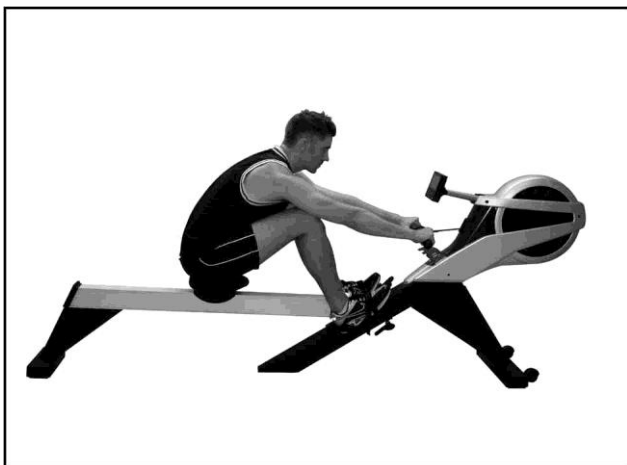
Aby odpiąć taśmę podnieś klamrę podnieś przednią część stopy

Przenoszenie

Przed przeniesieniem należy stanąć przed urządzeniem i trzymając je oburącz, przechylić lekko do przodu. Trzymając w ten sposób, przetoczyć urządzenie w miejsce przechowywania



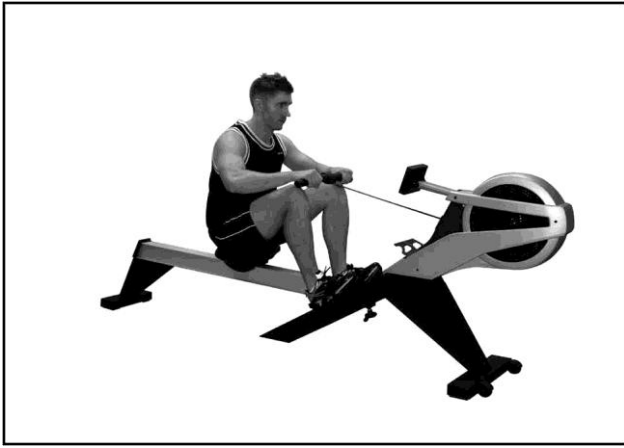
5. Wskazówki dotyczące wiosłowania



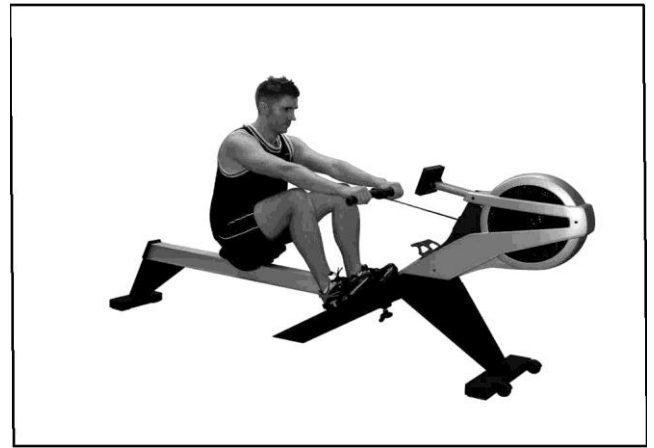
źle:
Ciało zbyt wychylone do przodu.



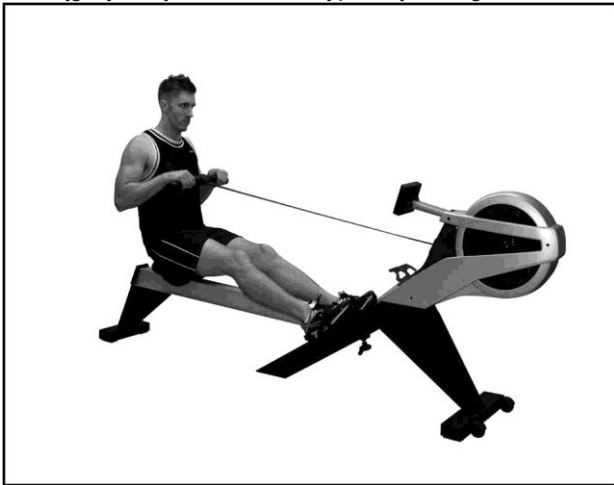
Dobrze:
Ciało oparte na nogach, lekko pochylone.



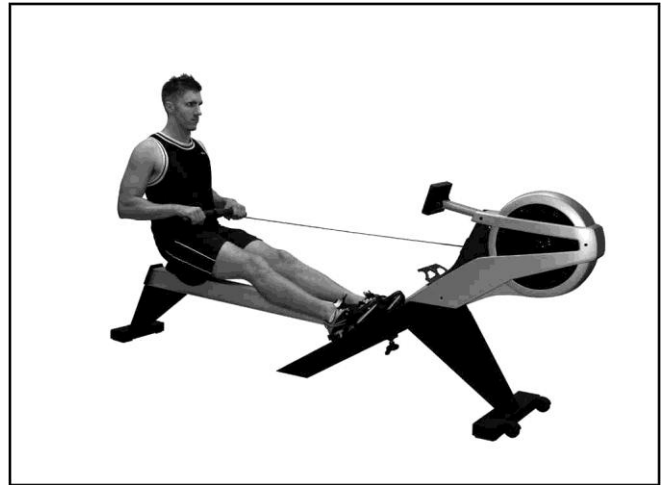
źle:
Pociągnięcie rękami, zamiast wypchnięcia nogami



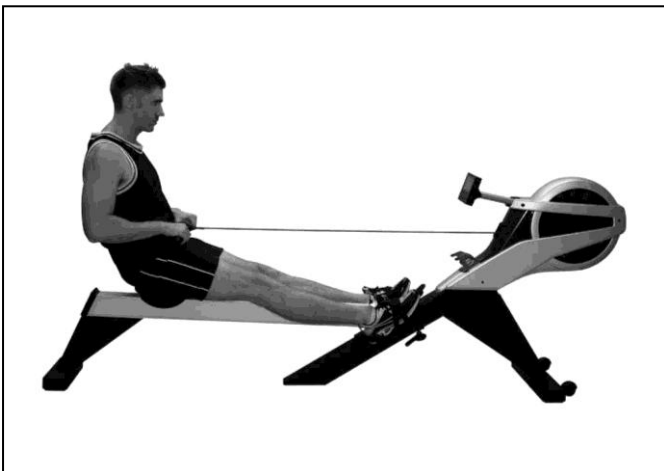
dobrze:
Wypchnięcie nogami, ręce wyprostowane.



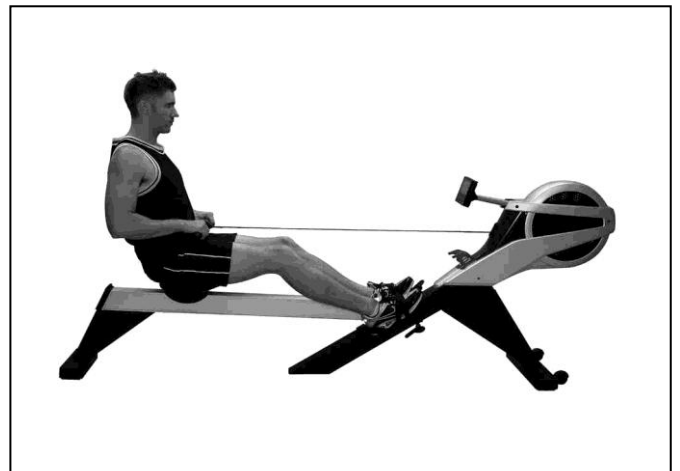
źle:
Zgięte nadgarstki



dobrze:
Proste nadgarstki



źle:
Na końcu ruchu wyprostowane kolana.



dobrze:
Na końcu ruchu kolana lekko zgięte

6. Konserwacja i pielęgnacja

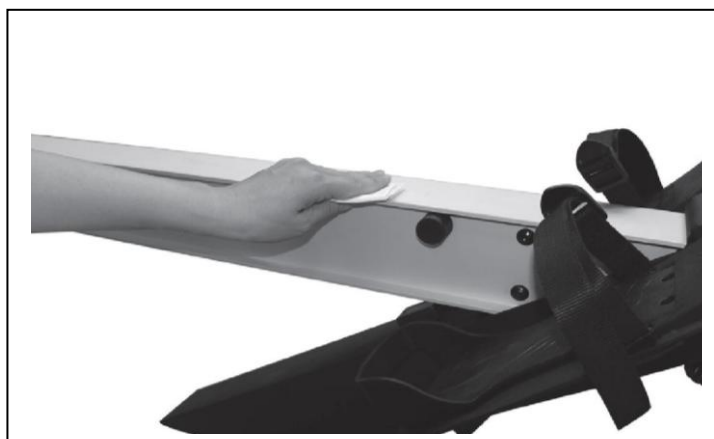
Konserwacja

Sprzęt w zasadzie nie wymaga konserwacji. Należy regularnie sprawdzać wszystkie części urządzenia oraz osadzenie wszystkich śrub i połączeń. Należy zgłosić naszemu centrum serwisu wszystkie uszkodzenia części celem ich wymiany.

Sprzętu nie należy używać do czasu naprawy.

Pielęgnacja

Do czyszczenia używać wilgotnej szmatki. Nie używać ostrych środków czyszczących. Chronić komputer przed wilgocią. Części mające kontakt z potem wymagają czyszczenia tylko przy pomocy wilgotnej szmatki.



Aby zapewnić gładki ruch siodełka, prowadnicę należy czyścić substancją do czyszczenia mebli na bazie oleju.

7. Komputer



7.1 Przyciski komputera

RECOVERY:

Pomiar tętna powysiłkowego z oceną treningu 1-6.

DELETE: usuwa wprowadzone wartości lub powoduje powrót do poprzedniego poziomu.

MODE:

Wybierz Enter, aby potwierdzić wybór.

Strzałki

Zmiana wartości.

7.2 Funkcje komputera/ wyświetlacz

TIME/500M: średni czas na 500m albo ustawienie treningu na 1-99 min.

METERS: Przebyty dystans w m. Można ustawić z góry na 100-99,900m.

WATTS: szacunkowa moc na jedno uderzenie. Można ustawić na 30-300 Watt w odstępach 10 Watt.

Pulse: Komputer ma wbudowany tętnościomierz, który współpracuje z pasem na klatce piersiowej o częst 5,0-5,5kHz. Można ustawić tętno docelowe 60-220 bpm.

SPM: Uderzenia na minutę

Time: Czas całkowity.

STROKES/MIN: Uderzenia na minutę.

STROKES: całkowita liczba uderzeń.

KCAL: Spalone kalorie.

LEVEL: Poziom oporu 1-32.

7.3 Uruchomienie komputera

7.3.1 Zasilanie

Podłączyć główną wtyczkę do gniazdka, a okrągłą wtyczkę do okrągłego gniazdka.

Komputer można uruchomić przy pomocy dowolnego przycisku. Pojawia się ustawienia dla poprzedniego użytkownika. Uwaga – jeśli zostanie wybrany użytkownik 0, wartości nie zostaną zapisane!

Jeśli nie wybrałeś żadnego użytkownika, komputer poprosi cię o to. Jeśli wybrałeś, ale chcesz zmienić, użyj przycisku MODE, przyciskając nie dłużej niż 2 sek. Po wybraniu wieku, potwierdź ustawienie przy pomocy MODE. Jesteś teraz w menu głównym.

7.3.2 Tryb MANUAL

Jeśli przy pomocy strzałek wybrałeś tryb MANUAL, będzie on migotał. Zatwierdź przy pomocy MODE.

LEVEL migocze. Strzałkami wybierz poziom oporu, zatwierdzając ENTER. Można go zmienić dowolnie w czasie treningu.

Strzałkami można ustawić czas treningu. Jeśli nie chcesz tego robić, wybierz zero, a czas będzie naliczany w górę.

Zatwierdź przy pomocy MODE, a następnie strzałkami wybierz dystans. Możesz też wybrać zero, a dystans będzie liczony w górę.

Zwróć uwagę na to, że z funkcji czas (TIME), dystansu (DISTANCE) i kalorii (CALORIES) tylko jedna może zostać ustawiona. Wybranie kolejnej, usuwa z pamięci poprzednią.

Rozpocznij wiosłowanie.

7.3.3 Tryb PROGRAM

Strzałkami wybierz tryb PROGRAM i zatwierdź MODE.

P1 pojawi się na ekranie.

Strzałkami można dokonać wyboru różnych profili, zatwierdzając przyciskiem MODE.

LEVEL migocze. Strzałkami wybierz poziom oporu, zatwierdzając ENTER. Można go zmienić dowolnie w czasie treningu.

Ustaw czas treningu przy pomocy strzałek (10-99 minut). Jeśli nie chcesz tego robić, wybierz zero, a czas będzie naliczany w górę (w tym profilu 20 min)

Rozpocznij wiosłowanie.

7.3.4 tryb RACE

Umożliwia wiosłowanie w określonym tempie (rytmie).

Jeśli przy pomocy strzałek wybrałeś tryb RACE, będzie on migotał. Zatwierdź przy pomocy MODE.

Teraz mruga INDIVIDUAL. Możesz ustawić indywidualny dystans do przebycia wyłącznie w kategorii INDIVIDUAL, lub inny, wybierając strzałkami. Aby potwierdzić trasę wybierz MODE.

Teraz mruga wartość czasu. Możesz go ustawić strzałkami dla danego dystansu. Im mniej czasu na dany dystans, tym szybciej musisz wiosłować.

Rozpocznij wiosłowanie.

7.3.5 tryb INTERVAL

Umożliwia trening interwałowy czasowy albo dystansowy.

Wybierz INTERVAL i zatwierdź MODE.

Wybierz pomiędzy INTERVAL TIME (czas) a INTERVALL DISTANCE (dystans) używając strzałek. Zatwierdź MODE.

INTERVALL TIME:

Wybierz strzałkami czas od 20s do 99.5 min, zatwierdzając MODE. Wybierz czas odpoczynku od 10s do 9.50 min zatwierdzając MODE.

Wybierz liczbę interwałów od 1-10 zatwierdzając MODE.

Rozpocznij wiosłowanie.

INTERVALL DISTANCE:

Wyznacz dystans 100m to 99900m zatwierdzając MODE. Wybierz czas odpoczynku od 10s do 9.50 min zatwierdzając MODE.

Wybierz liczbę interwałów od 1-10 zatwierdzając MODE.

Rozpocznij wiosłowanie.

Po zakończeniu czasu lub przebyciu ustawionego dystansu, computer zapiszczy, a na ekranie pojawi się migający symbol pomiędzy interwałami. 5 sekund przed zakończeniem przerwy, na ekranie pokaże się kolejny interwał.

7.3.6 Tryb USER

Możesz stworzyć własny profil.

Jeśli przy pomocy strzałek wybrałeś USER-MODE, zatwierdź MODE. Ostatnio używany profil będzie wyświetlony, a pierwszy słupek będzie migał. Wybierz opór, którego wartość pojawi się w okienku LEVEL przy pomocy strzałek, a następnie zatwierdź MODE. Powtórz czynność dla każdego słupka.

Aby potwierdzić już ustawiony profil lub go zapisać, wybierz MODE na dwie sekundy, TIME zacznie migać.

Ustaw czas treningu przy pomocy strzałek (1-99 minut). Jeśli nie chcesz tego robić, wybierz zero, a czas będzie naliczany w górę

Rozpocznij wiosłowanie.

7.3.7 Tryb HRC

Możesz wybrać jeden z czterech programów: 55%, 75% 90% lub IND maksymalnego tętna. Po wprowadzeniu prawidłowych danych, komputer obliczy twoje tętno maksymalne.

Po wyborze trybu HRC, pojawi się migające 55%, które można zmienić przy pomocy strzałek. 55% to idealne ustawienie dla treningu nastawionego na spalaniu tkanki tłuszczowej, zaś 90% to poziom odpowiedni dla przygotowani do zawodów.

Zatwierdź wybór przyciskiem MODE.

Ustaw czas treningu przy pomocy strzałek (1-99 minut). Jeśli nie ustawisz czasu, czas będzie naliczany w górę

Rozpocznij wiosłowanie.

Opór będzie stopniowo zwiększany aż do osiągnięcia tętna maksymalnego. Po jego przekroczeniu poziom oporu obniży się, aż tętno spadnie poniżej wyznaczonego poziomu.

HRC Target:

Jeśli wybierzesz i potwierdzisz HRC TAG, możesz przy pomocy strzałek ustawiać własne limity, zatwierdzając MODE.

Ustaw czas treningu przy pomocy strzałek (1-99 minut). Jeśli nie ustawisz czasu, czas będzie naliczany w górę

Rozpocznij wiosłowanie.

Opór będzie stopniowo zwiększany aż do osiągnięcia wyznaczonego poziomu tętna. Po jego przekroczeniu poziom oporu obniży się, aż tętno spadnie poniżej wyznaczonego poziomu.

7.3.8 Tryb WATT

Jeśli wybierzesz i potwierdzisz HRC TAG, możesz przy pomocy strzałek ustawiać własne limity, zatwierdzając MODE.

Ustaw moc WATT przy pomocy strzałek. Zawsze możesz go zmienić w czasie treningu.

Ustaw czas treningu przy pomocy strzałek (1-99 minutes). Jeśli nie ustawisz czasu, czas będzie naliczany w górę

Rozpocznij wiosłowanie.

7.3.9 Funkcja RECOVERY

Po zakończeniu treningu wybierz RECOVERY, połóż obie dłonie na czujnikach i zakończ pedałowanie komputer zmierzy tętno przez kolejne 60 sekund.). Następnie otrzymasz ocenę treningu (F1-F6)

Obliczenia:

Różnica pomiędzy tętnem wysiłkowym a powysiłkowym w 60 sekund po zakończeniu wysiłku.

Objaśnienie

Komputer wyposażony jest w funkcję pomiaru tętna powysiłkowego, które jest ważnym elementem określenia kondycji organizmu. Jeśli różnica pomiędzy tętnem wysiłkowym a powysiłkowym wynosi max 30%, oznacza to, że jesteś w dobrej formie. Następnie komputer wyświetla ocenę formy od F1 (bardzo dobra) do F6 (bardzo zła)

UWAGA: Recovery daje wiarygodny wynik po min. 15 minutach treningu.

7.4. Zmiana poziomu oporu na uchwycie:



Wybierając przyciski +/- możesz w łatwy i wygodny sposób regulować poziom oporu.

8. Szczegóły techniczne

Zasilanie

Podłącz kabel do odpowiedniego gniazdka w obudowie.

Specyfikacja zasilania: Wejście: 230 V, 50 Hz Wyjście: 9 V, 500 mA

Należy używać wyłącznie załączonego zasilacza. W przypadku użycia zasilacza innego producenta, proszę upewnić się, że w przypadku przeciążenia zostanie on automatycznie odcięty, jest chroniony przed zwarciami i elektronicznie kontrolowany. W przypadku nieprzestrzegania tych kryteriów może dojść do zwarcia i uszkodzeń komputera.

Odlączenie zasilania powoduje powrót do wyboru użytkownika.

9. Plan treningowy

Trening na wioślarzu to idealny trening ruchowy dla ćwiczenia ważnych grup mięśni oraz układu krążenia.

Uwagi ogólne treningu:

Nigdy nie ćwicz zaraz po posiłku

Jeśli to możliwe, zorientuj trening na tętno

Przed rozpoczęciem treningu, wykonaj rozgrzewkę mięśni - ćwiczenia rozluźniające lub rozciągające

Pod koniec treningu zmniejsz prędkość. Nigdy nie kończ treningu nagle.

Po zakończeniu treningu, wykonaj ćwiczenia rozciągające

9.1 Częstotliwość treningu

W celu zwiększenia sprawności fizycznej i kondycji na dłuższy okres czasu, zaleca się trening przynajmniej trzy razy w tygodniu. Jest to średnia częstotliwość treningu dla osoby dorosłej, pozwalająca na uzyskanie długookresowej kondycji lub spalenie tkanki tłuszczowej. W miarę wzrostu sprawności fizycznej, możesz zwiększyć częstotliwość treningu nawet do jednego dziennie. Jest szczególnie istotne, aby ćwiczyć w regularnych odstępach czasu.

9.2 Intensywność treningu

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

9.3 Trening zorientowany na tętno

Zaleca się trening w optymalnym zakresie aerobowym, który dopasowuje się według wieku oraz minimalnej oraz maksymalnej wartości pulsu. Wzrost uzyskiwanych wyników w zakresie wytrzymałości osiąga się w drodze długotrwałych treningów w zakresie aerobowym.

Znajdź swój docelowy puls na wykresie lub kieruj się programami.

80 % treningu powinieneś wykonać w zakresie aerobowym (do 75% 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.

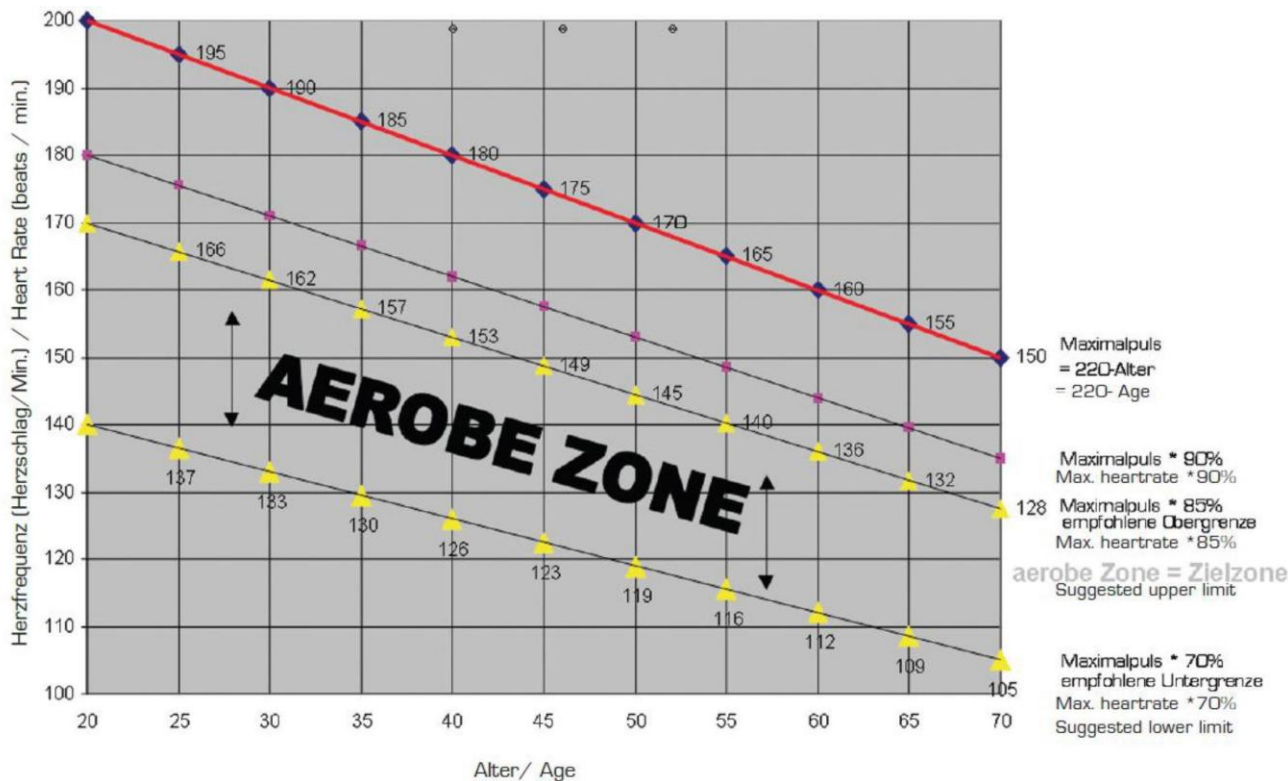
Jeśli masz już pewne doświadczenie w treningu zorientowanym na tętno, możesz dopasować żądany zakres tętna do twojego programu treningowego czy formy fizycznej.

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.

9.4 Kontrola treningu

Zarówno z przyczyn medycznych jak i z punktu widzenia fizjologii treningu, trening z kontrolą tętna jest najbardziej wskazany przy czym powinien być zorientowany na indywidualny maksymalny poziom tętna. Ta zasada dotyczy początkujących, ambitnych amatorów, a także zawodowców. W zależności od celu treningu i osiąganych wyników, trening wykonywany jest w określonej intensywności indywidualnego tętna maksymalnego (wyrażonego w punktach procentowych). W celu efektywnej konfiguracji treningu kardio zgodnie z aspektami sportowo-medycznymi, zalecamy trening przy tętnie w zakresie 70 % - 85 % tętna maksymalnego. Prosimy kierować się poniższym wykresem tętna:



Zmierz swoje tętno w następujących momentach:

1. Przed rozpoczęciem treningu = tętno spoczynkowe
2. 10 minut po rozpoczęciu treningu = tętno treningowe / wysiłkowe
3. minutę po zakończeniu treningu = tętno powysiłkowe

Przez pierwsze tygodnie treningu zaleca się, by trening wykonywany był na poziomie dolnej granicy zakresu tętna treningowego (ok. 70 %) lub niższym.

- Przez kolejne 2 - 4 miesiące, zwiększaj intensywność stopniowo, aż do osiągnięcia górnej granicy zakresu tętna treningowego (ok. 85 %), jednak nie wykonuj treningu ponad siły.
- Jeśli jesteś w dobrej formie, ćwicz co jakiś czas na niższej intensywności aerobowej, aby zapewnić sobie skuteczną regenerację. DOBRY trening to taki, który jest mądrze zaplanowany, z uwzględnieniem regeneracji we właściwym czasie. W przeciwnym razie, dochodzi do przetrenowania i spadku formy.
- Po każdym treningu w wysokich zakresach tętna powinien następować trening regenerujący w niższych zakresach (do 75% tętna maksymalnego). W miarę wzrostu formy, wymagane jest ćwiczenie o wyższej intensywności, aby osiągnąć „zakres treningowy”, co oznacza, że organizm jest w stanie osiągać lepsze wyniki.

Obliczenia dla tętna treningowego/wysiłkowego:

$220 - \text{wiek}$ minus wiek = indywidualne tętno maksymalne (100 %).

Tętno treningowe

Dolna granica: $(220 - \text{wiek}) \times 0.70$

Górna granica: $(220 - \text{wiek}) \times 0.85$

9.5 Czas trwania treningu

Trening powinien składać się z fazy rozgrzewki, treningu właściwego oraz fazy rozprężenia, aby zapobiec kontuzji.

Rozgrzewka:

5 do 10 minut wolnego pedałowania.

Trening właściwy:

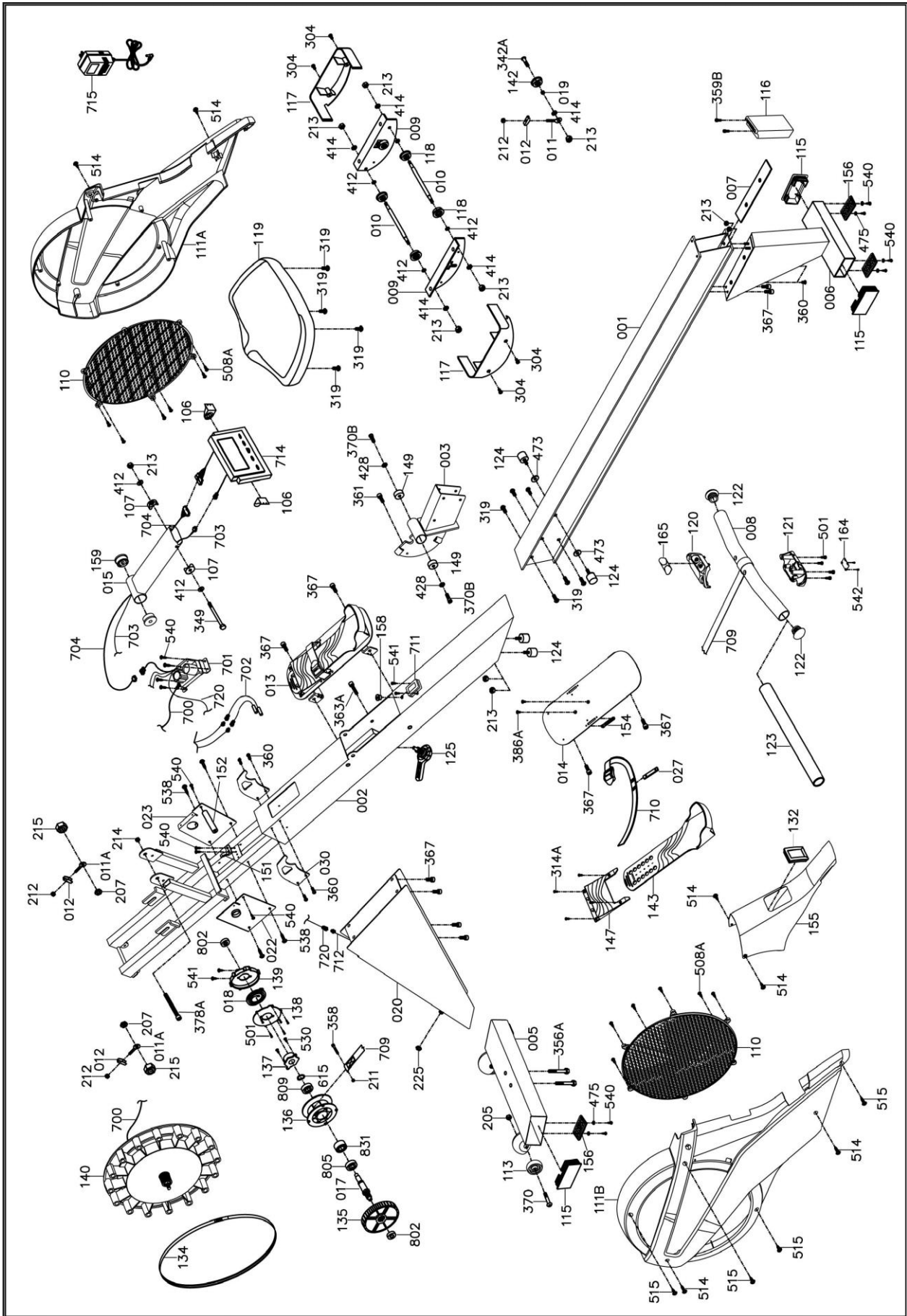
15 do 40 minut intensywnego jednak nie ponad siły treningu o intensywności wymienionej powyżej.

Rozprężenie:

5 do 10 minut wolnego pedałowania. Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

- Przez pierwsze 10 minut treningu wytrzymałościowego, ciało spala cukry zmagazynowane w mięśniach:
- Po ok. 10 minutach, dodatkowo spalany jest tłuszcz.
- Po 30/40 min. rozpoczyna się metabolizm tłuszczów, a tłuszcz staje się podstawowym surowcem energetycznym spalany podczas ćwiczeń.



11. Części

-002	Hauptrahmen	Main Frame		1
-003	Klappmechanismus	Die cast pivot		1
-005	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-006	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-007	Halterung für hinteren Standfuß	Rear bracket		1
-008	Ruderstange	Handle bar		1
-009	Seitliche Platte für Sitzschlitten	Seat carriage-Side plate		2
-010	Achse für Sitzschlitten	Seat carriage-Shaft		2
-011	Augenschraube	Roller adjustment bolt		4
-011A	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x 40	2
-012	Platte für Augenschraube	Roller adjustment plate		4
-013	Trittplatte, links	Foot rest, left side		1
-014	Trittplatte, rechts	Foot rest, right side		1
-015	Computerarm	Computerarm		1
-017	Kupplungsachse	Clutch shaft		1
-018*	Rückholfeder	Return spring		1
-019	Distanzbuchse für Rolle/Sitz	Guide roller spacer		2
-020	Vorder Träger	Front frame		1
-022	Kugellager Halterung-B	Bearing bracket -B		1
-023	Kugellager Halterung-A	Bearing bracket -A		1
-027	Halterung für Fußschlaufe	Strap holder		2
-030	Halterung für Ruderstange	Handle bar holder		2
-106	Abdeckung Drehgelenk am Computer	Computer case nut cover		2
-107	Abstandshalter, Computerarm	Computerarm, spacer		2
-110	Gehäuseabdeckung, gelocht	Cover-hub		2
-111A	Gehäuse, rechts	Main housing, right side		1
-111B	Gehäuse, links	Main housing, left side		1
-113	Transportrollenkappe	Wheelcap		2
-115	Kunststoffkappe	Endcap		4
-116	Abdeckung für Alurahmen	Aluminium beam endcap		1
-117	Sitzabdeckung	seat carriage, cover		2
-118*	Rollen	Seat carriage, roller		4
-119*	Sitz	Seat		1
-120	Griffabdeckung, oben	Strap buckle cover, top part		1
-121	Griffabdeckung, unten	Strap buckle cover, lower side		1
-122	Seitliche Abdeckung für Griff	Plug	Ø 38mm	2
-123*	Schaumstoff	Foam		1
-124	Sitzanschlag	Seat carriage stopper		4
-125	Griffschraube	Clamb knob		1
-132	Bandauslass	Strap slot rim		1
-134*	Riemen	Belt	PJ737J6 290J6	1
-135	Antriebsrad	Drive pulley		1
-136*	Bandrolle	Strap drum		1
-137*	Rückholtrommel	Return spring drum		1
-138	Rückholfeder, Abdeckung	Return spring cover		1
-139	Rückholfeder Halterung	Return spring holder		1
-140	Lüfterrad	Flywheel fan		1
-142	Führungsrolle	Guide roller		2
-143*	Längenverstellung	Foot rest-tread		2
-147	Größeneinstellung für Trittplatte	Heel rest holder		2
-149	Buchse	Bushing		2
-151	Sensorhalterung	Sensor bracket		1
-152	Verbindung für Gehäuseabdeckung,	Main cover joint post		1
-154	Fußschlaufenführung	Footstrap trim		4
-155	Mittleres Gehäuse	Trim cover		1
-156	Höhenverstellung	Height adjustment		4
-158	Muffe	Cable plug		1
-159	Buchse	Bushing		2
-164	Batteriefachabdeckung	Battery cover		1
-165	Overlay	Decal		1
-205	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	2
-207	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	2
-211	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M5	1
-212	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	4
-213	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	11
-214	Mutter selbstsichernd	Safety nut	3/8"	1
-215	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	1
-225	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	1/2"26UNF	1

-304	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5 x12	4
				10
-314A	Linsenkopfinnensechskantschraube	Pan head bolt	M4 x 6	8
-319	Linsenkopfinnensechskantschraube			
-342A	Innensechskantschraube	Allen screw	M8 x 30	2
-349	Sechskantschraube	Hex head screw	M8 x 90	1
-356A	Sechskantschraube	Hex head screw	M10 x 65	2
-358	Innensechskantschraube	Allen screw	3/16" x 32mm	1
-359B	Innensechskantschraube	Allen screw	M5 x 10	2
-360	Innensechskantschraube	Allen screw	M6 x 10	6
-361	Innensechskantschraube	Allen screw	M6 x 12	1
-363A	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x 30	1
-367	Innensechskantschraube	Allen screw	M8 x 16	10
-370	Innensechskantschraube	Allen screw	M8 x 40	2
-370B	Innensechskantschraube	Allen screw	M8 x 16	2
-378A	Schraube	Bolt	M8 x90	1
-386A	Innensechskantsenkkopfschraub	Allen counter sunkscrew	M5 x 5	4
-412	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 x Ø12 x 1	6
-414	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 x Ø16 x 2	6
-428	Unterlegscheibe	Washer	Ø10 x Ø16 x 2	2
-473	Unterlegscheibe	Washer	Ø23 x Ø8 x 2	2
-475	Unterlegscheibe	Washer	Ø4 x Ø10 x 1	8
-501	Linsenkopfinnensechskantschrau	Pan head bolt	M3 x 10	9
-508A	Linsenkopfinnensechskantschrau	Pan head bolt	M4 x 8	12
-514	Linsenkopfinnensechskantschrau	Pan head bolt	3/16" x 1/2"	6
-515	Linsenkopfinnensechskantschrau	Pan head bolt	3/16" x 16"	4
-530	Innensechskantsenkkopfschraub	Allen counter sunkscrew	M4 x 10	2
-538	Linsenkopfinnensechskantschrau	Pan head bolt	M6 x 32	4
-540	Linsenkopfinnensechskantschrau	Pan head bolt	M4 x 12	16
-541	Linsenkopfinnensechskantschrau	Pan head bolt	M4 x 4	4
-542	Linsenkopfinnensechskantschrau	Pan head bolt	M2 x 6	2
-615	Ring für Kupplung	Retaining ring		1
-700	Widerstandsverstellkabel	Tension cable		1
-701	Motor	Motor		1
-702	Sensorkabel	Sensorcable		2
-703	Computerkabel	Computercable	6Pin	1
-704	Computerkabel	Computercable	9Pin	1
-709*	Zuggurt	Drive strap assembly		1
-710	Fußfixierung	Foot strap		2
-711	Brustgutempfänger	Build in receiver		1
-712	Stromkabel	Adaptercable		1
-714	Computer	Computer		1
-715	Netzgerät	Adapter		1
-720	Computerkabel	Computer cable		1
-802*	Lager	Bearing	6000ZZ	2
		Clutch		1
-805*	Lager	Bearing	6003ZZ	1
-809*	Lager	Bearing	6903ZZ	1
-831*	Kupplung			