



AQUON EVOLUTION

FINNLO
finnlo.com
HAMMER SPORT AG

Art. Nr.: 3705
ID: 104141

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa	3
2.	Informacje ogólne.....	3
2.1.	Opakowanie	3
2.2.	Usuwanie	4
3.	Montaż	4
4.	Ustawienia.....	9
5.	Technika wiosłowania	10
6.	Pielęgnacja i konserwacja.....	12
7.	Komputer.....	12
7.1.	Klawisze funkcyjne	12
7.2.	Funkcje komputera	13
7.3.	Uruchomienie komputera.....	13
7.3.1	Zasilanie.....	13
7.3.2	Wybór programów	14
8.	Dane techniczne	18
9.	Wskazówki treningowe	18
9.1.	Częstotliwość treningu	18
9.2.	Intensywność treningu	19
9.3.	Trening zorientowany na tętno	19
9.4.	Kontrola treningu	19
9.5.	Czas trwania treningu	20
10.	Rysunek	21
11.	Lista części.....	22

expert PDF
Trial

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja wioślarza klasy HA wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/7.
- Maksymalne obciążenie: 130kg.
- Wioślarz powinien być używany zgodnie z przeznaczeniem.
- Użycie niezgodne z przeznaczeniem może być niebezpieczne. Importer nie ponosi odpowiedzialności za szkody wywołane niewłaściwym użytkowaniem sprzętu.
- Sprzęt został wyprodukowany zgodnie z najnowszymi standardami bezpieczeństwa. Potencjalne zagrożenia mogące spowodować urazy zostały wykluczone.

W celu uniknięcia urazów i / lub wypadków, należy przestrzegać następujących, prostych zasad:

1. Nie pozwalać dzieciom 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 ewentualne 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 treningu fitness skonsultować się z lekarzem.
10. Bezpieczne używanie sprzętu może być zagwarantowane tylko w przypadku regularnego dokładnego sprawdzenia części zużywających się. Są one oznaczone * na liście części.
11. Sprzętu treningowego nigdy nie wolno używać jako zabawki.
12. Nie stawać na obudowie lub ramie.
13. Nie nosić luźnego ubioru, lecz odpowiedni strój treningowy, np. dres.
14. Trenować w obuwiu, nigdy boso.
15. Upewnić się, że w pobliżu sprzętu nie ma osób trzecich, gdyż mogą one doznać urazu w wyniku kontaktu z ruchomymi częściami.
16. Nie stawiać sprzętu w wilgotnych pomieszczeniach (łazienka) lub na balkonie.

2. Informacje ogólne

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

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

2.1. Opakowanie

Opakowanie wykonane jest z przyjaznych dla środowiska i podlegających recyklingowi materiałów.

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

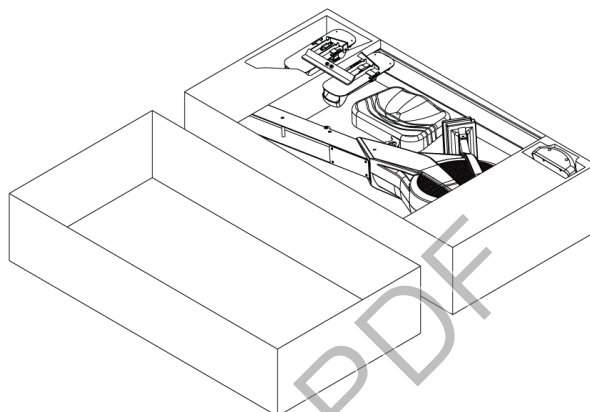
2.2. Usuwanie



Po zakończeniu użytkowania, produkt ten nie może zostać usunięty jako odpad domowy, tylko musi zostać oddany do punktu zbiórki zużytych sprzętów elektrycznych i elektronicznych. Materiały można poddać recyklingowi zgodnie z ich oznakowaniem. Poprzez recykling, recykling materiałów lub inne formy wykorzystania starych urządzeń, przyczyniacie się Państwo do ochrony naszego środowiska.

Proszę pytać w urzędzie miasta / gminy o odpowiednie miejsce utylizacji.

3. Montaż



Krok 1

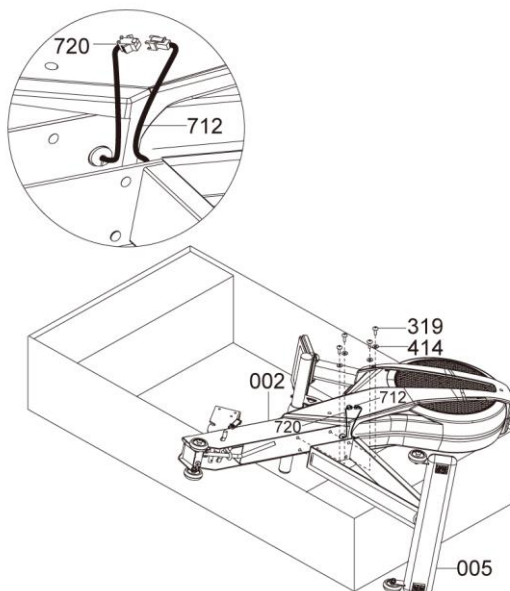
Zapewnij sobie wolną przestrzeń o wymiarach 2x2,5 m.

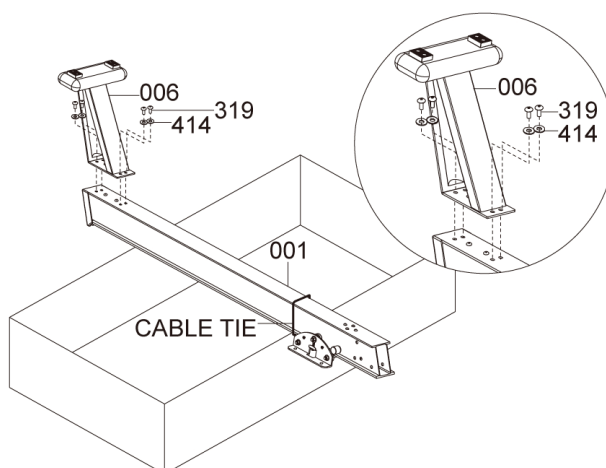
Krok 2

Usuń śruby [319] z podkładkami [414] z ramy głównej [002].

Połącz dolny kabel komputera [712] z górnym [720].

Zamocuj przednią podstawę [005] do ramy głównej [002] za pomocą uprzednio usuniętych śrub [319] i podkładek [414]. Uważaj, aby podczas montażu nie uszkodzić kabla komputerowego.

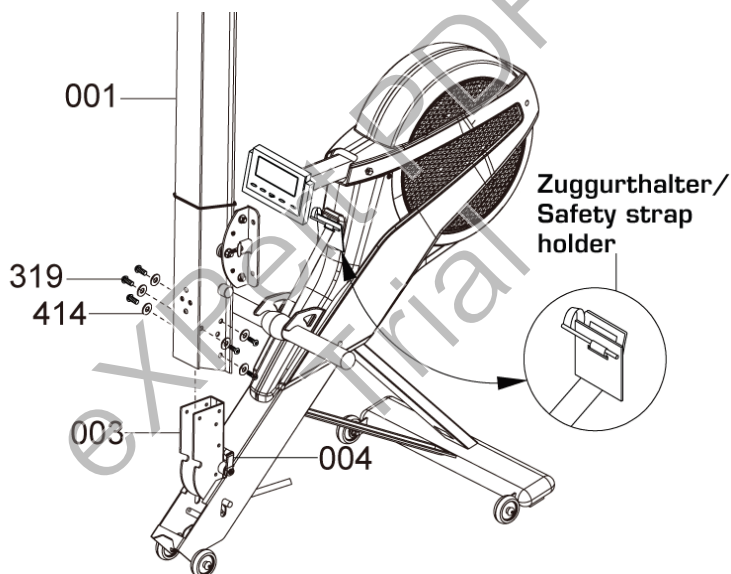




Krok 2

Usuń śruby [319] z podkładkami [414] z ramy aluminiowej [001].

Zamocuj tylną podstawę [006] do ramy aluminiowej [001] za pomocą uprzednio usuniętych śrub [319] i podkładek [414].



Krok 3

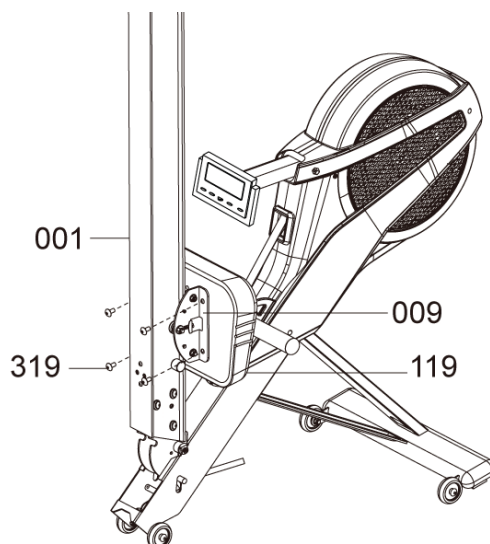
Wymij wioślarza z kartonu i postaw na podłodze, tak jak zostało pokazane na rysunku.

Usuń uchwyt z paska [oznaczony na rysunku jako „Zuggurthalter”].

Usuń 6 śrub [319] z 6 podkładkami [414] z wspornika [003].

Przymocuj ramę aluminiową [001] do wspornika [003] za pomocą uprzednio usuniętych śrub [319] i podkładek [414]. Śruby dokręć tylko za pomocą dłoni!

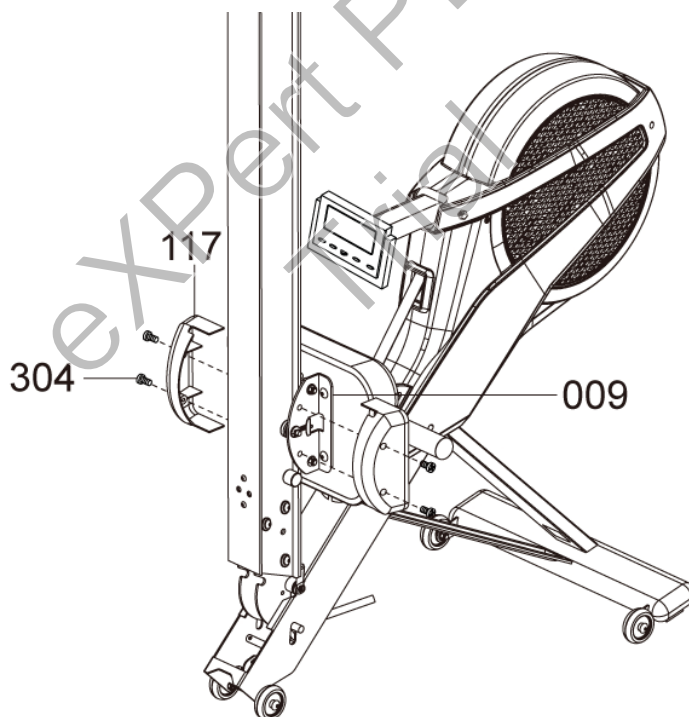
Podczas montażu zwróć uwagę, żeby uchwyt [004] nie stykał się z wspornikiem [003], aby uniknąć uszkodzenia ramy aluminiowej [001].

**Krok 4**

Usuń 4 śruby [319] z siodełka [119].

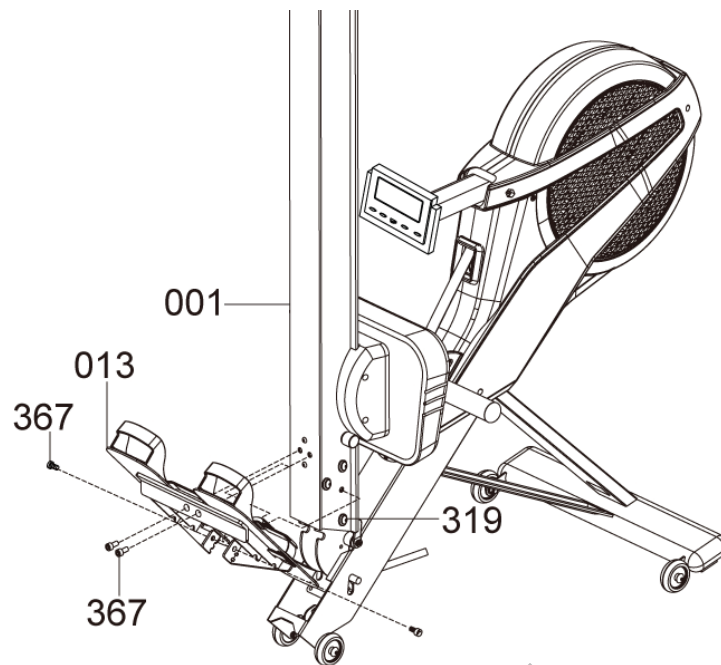
Zamontuj siodełko [119] na wózku [009] za pomocą uprzednio okręconych śrub [319].

Usuń taśmę zabezpieczającą.

**Krok 5**

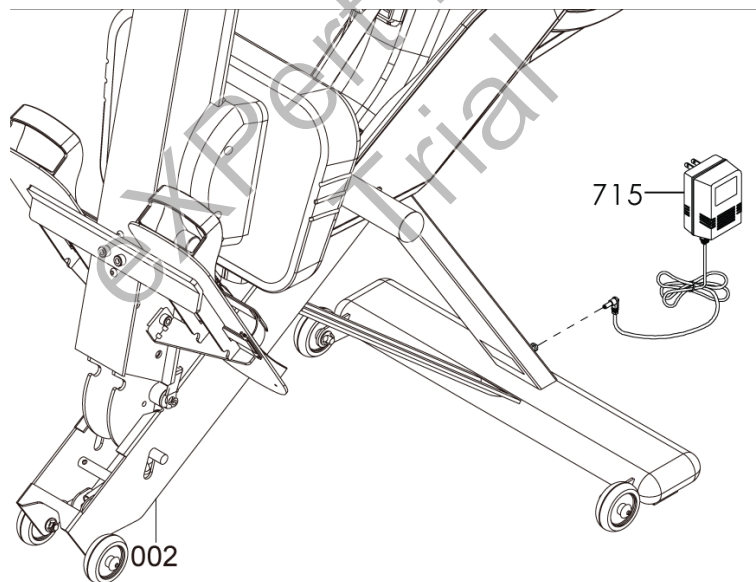
Odkręć 4 śruby [304] od wózka [009].

Zamontuj osłonę wózka [117] na wózek [009] za pomocą uprzednio odkręconych śrub [304].

**Krok 6**

Zamontuj podstawy pod stopy [013] za pomocą 4 śrub [367] do ramy aluminiowej [001].

Dokręć przykręcone ręcznie śruby [367], o których mowa w kroku 3.

**Krok 7**

Podłącz wtyczkę zasilacza [715] z przodu na przedniej belce.

Rozkładanie wioślarza

Krok 1



Aby rozłożyć wioślarza chwyć aluminiową ramę i przytrzymaj nogą blokadę.

Krok 2



Pociągnij wioślarza za uchwyt w górę, aż usłyszysz kliknięcie blokady. Sprawdź czy wioślarz jest zabezpieczony.

Składanie wioślarza

Krok 1



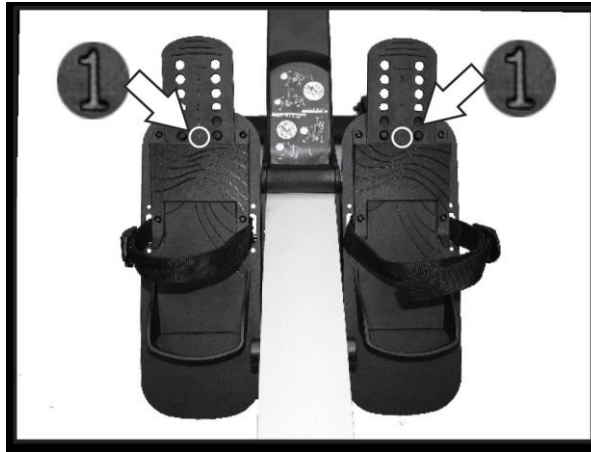
Aby złożyć wioślarza pociągnij linkę w górę i naciśnij blokadę w dół. Składaj wioślarza powoli w kierunku podłogi.

Krok 2



Przesuń ramę aluminiową (trzymając ją oburącz) w górę, aż usłyszysz charakterystyczne kliknięcie.

4. Ustawienia



Ustawienia długości podstawy pod stopy:

Podnieś przednią ruchomą część, aż znajdzie się wyżej niż zapięcie.

Dla butów o większym rozmiarze przesunij ogranicznik do tyłu. Ogranicznik należy ustawić w ten sposób, aby taśma znajdowała się poniżej stawów palcy u nóg.

Naciśnij uprzednio podniesioną część, tak aby zapięcia weszły w odpowiednie otwory.



Zapięcie podstawy pod stopy:

Włóż stopę pod taśmę.

Pociągnij taśmę i zamocuj.



Odpinanie podstawy pod stopy:

Aby odpiąć stopę należy poluznić taśmę, odpiąć klamrę i podnieść przednią część stopy.



Przenoszenie:

Złożonego wioślarka można łatwo przesuwać dzięki zamontowanym 4 rolkom.

5. Technika wiosłowania



Pochylenie w przód:

ŹLE:

Zbyt mocne pochylenie, górna część ciała, ramiona i głowa za bardzo pochylone do przodu. Taka pozycja bardzo obciąża kręgosłup w odcinku lędźwiowym.

DOBRCZE:

Proste plecy, ramiona są ponad kolanami.



Położenie rąk:

ŹLE:

Ręce przyciągnięte do klatki piersiowej i zgięte.



DOBRCZE:

Ręce wykonują ruch w kierunku pępka i nie są zgięte.



Ułożenie rąk:

ŹLE:

Łokcie za bardzo odchylone w bok. Ręce za bardzo przyciągnięte do klatki piersiowej.



DOBRCZE:

Zwróć uwagę, żeby ręce nie były za bardzo przyciągnięte do klatki piersiowej.



Wyprostowanie nóg:

ŹLE:

Na końcu ruchu przeprostowane kolana.



DOBRCZE:

Kolana lekko zgięte.

6. Pielęgnacja i konserwacja

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 wolno używać do czasu naprawy.

Pielęgnacja

- Do czyszczenia używać wilgotnej szmatki bez ostrych środków czyszczących. Chronić komputer przed wilgocią.
- Części (siodło) mające kontakt z potem wymagają czyszczenia tylko przy pomocy wilgotnej szmatki.



Aby zapewnić gładki ruch siodełka, prowadnicę należy czyścić natłuszczającą substancją do czyszczenia. Czynność należy wykonywać co 4 tygodnie.

7. Komputer



7.1. Klavisze funkcyjne

RESET: Usunięcie wprowadzonych danych.

ENTER: Potwierdzenie wyboru.

START / STOP: Rozpoczyna i przerywa trening. Jeśli chcesz przerwać trening, naciśnij STOP, a wyświetlacz wyłączy się po 4 minutach. Profil treningowy zostanie zachowany na kolejne 6 minut. W momencie naciśnięcia START trening może być kontynuowany.

- SELECT:** Obracając aktywujesz wartości.
- RECOVERY:** Pomiar tętna powysiłkowego z oceną treningu 1-6.

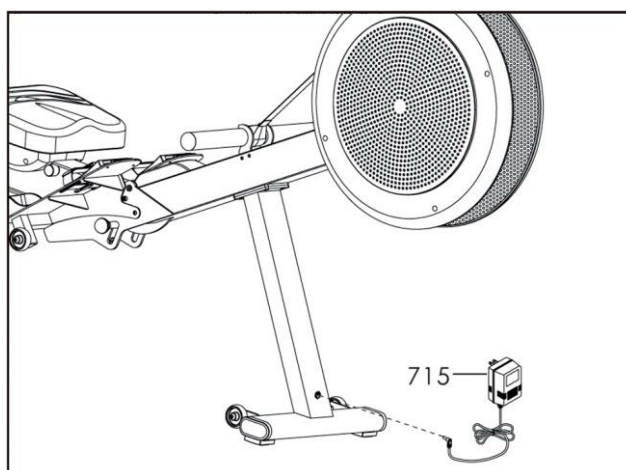
7.2. Funkcje komputera

- USER:** Użytkownik
- LEVEL:** Poziom trudności, 1-16
- SPM:** Wiosłowania / minutę
- PULSE:** Komputer został wyposażony w chip, który bezprzewodowo przekazuje tętno przy użyciu pasa telemetrycznego (5,0 – 5,5 kHz). Zakres tętna 60-220 uderzeń na minutę.
- TIME/500M:** Średni czas na 500m albo można ustawić czas treningu w zakresie 1-99 min.
- WATTS:** Szacunkowa moc na jeden ruch. Można ustawić w zakresie 30-300 Watt z dokładnością do 10 Watt.
- CALORIES:** Pokazuje ilość spalonych kalorii.
- METERS:** Przebyty dystans. Można ustawić z góry na 100-99.900 m.
- STROKES:** Całkowita liczba wiosłowań.
- TIME:** Czas treningu.

7.3. Uruchomienie komputera

7.3.1 Zasilanie

Podłącz okrągłą wtyczkę do odpowiedniego gniazdka na przedniej stopie, a zasilacz do gniazdka.



Możesz wybrać jednostkę: metryczną (metr) lub amerykańską / angielską. Naciśnij równocześnie ENTER i RESET na ok. 3 sekundy. Komputer ponownie się uruchomi a na wyświetlaczu pojawi się KM (kilometry) lub ML (mile).

Wprowadzanie indywidualnych danych:

- Aktywuj komputer
- Przykręcając SELECT możesz wybrać użytkownika i wprowadzić indywidualne dane. Przy wyborze użytkownika U0 wprowadzone dane nie zostaną zapisane.
- Po każdym wprowadzeniu naciśnij ENTER w celu potwierdzenia wyboru.
- Kolejność wprowadzanych danych: płeć – wiek – wzrost – waga.
- Po potwierdzeniu wagi zostaniesz automatycznie przekierowany do menu głównego.

7.3.2 Wybór programów

Jeśli komputer został aktywowany, możesz kręcąc SELECT wybrać program.

7.3.2.1 Moduł MANUAL

a) Naciśnij START a podczas wiosłowania wszystkie wartości rozpoczną odliczanie w górę. Kręcąc SELECT możesz w trakcie treningu zmienić opór.

lub

b) Naciśnij ENTER i możesz ustawić wartości docelowe.

- LEVEL: Kręcąc SELECT możesz ustawić opór w zakresie 1-16, który może zostać zmieniony podczas treningu.
W celu potwierdzenia naciśnij ENTER.
- TIME: Kręcąc SELECT możesz ustawić czas treningu w zakresie 1-99 minut z dokładnością do 1 minuty.
W celu potwierdzenia naciśnij ENTER.
- DISTANCE: Kręcąc SELECT możesz ustawić odległość w zakresie 0,5-99,5 km.
W celu potwierdzenia naciśnij ENTER.
- CALORIES: Kręcąc SELECT możesz ustawić ilość kilokalorii, którą chcesz spalić, w zakresie 10-990.
W celu potwierdzenia naciśnij ENTER.
- HEART RATE: Kręcąc SELECT możesz ustawić maksymalne tętno treningowe.
W celu potwierdzenia naciśnij ENTER.
- STROKES: Kręcąc SELECT możesz ustawić maksymalną ilość wiosłowań w zakresie 10-9990.
Jeśli dane zostały wprowadzone, naciśnij START i rozpocznij trening.

Jeśli został podany dystans i czas, komputer wyświetli wyliczony czas na 500m w oknie „500m”.

UWAGA: Wprowadzone dane docelowe będą utracone w momencie wyłączenia komputera. W trakcie pracy komputera muszą zostać ponownie wprowadzone.

Jeśli pierwsza z danych osiągnie „0” usłyszysz sygnał i wartości będą zatrzymane.

Opór może być w każdym momencie w trakcie treningu regulowany poprzez przekręcenie SELECT.

7.3.2.2 Moduł PROGRAMM

Jeśli komputer jest włączony możesz za pomocą pokrętła SELECT w module PROGRAM ustawić profil oporu. Wybrany profil zatwierdź ENTER.

a) Naciśnij START a wszystkie wartości rozpoczną odliczanie w górę. Kręcąc SELECT możesz w trakcie treningu zmienić opór.

lub

b) Naciśnij ENTER i możesz ustawić wartości docelowe.

LEVEL:	Kręcąc SELECT możesz ustawić opór w zakresie 1-12, który może zostać zmieniony podczas treningu. W celu potwierdzenia naciśnij ENTER.
TIME:	Kręcąc SELECT możesz ustawić czas treningu w zakresie 1-99 minut z dokładnością do 1 minuty. W celu potwierdzenia naciśnij ENTER.
DISTANCE:	Kręcąc SELECT możesz ustawić odległość w zakresie 0,5-99,5 km. W celu potwierdzenia naciśnij ENTER.
CALORIES:	Kręcąc SELECT możesz ustawić ilość kilokalorii, którą chcesz spalić, w zakresie 10-990. W celu potwierdzenia naciśnij ENTER.
HEART RATE:	Kręcąc SELECT możesz ustawić maksymalne tętno treningowe. W celu potwierdzenia naciśnij ENTER.
STROKES:	Kręcąc SELECT możesz ustawić maksymalną ilość wiosłowań w zakresie 10-9990. Jeśli dane zostały wprowadzone, naciśnij START i rozpocznij trening.

Jeśli został podany dystans i czas, komputer wyświetli wyliczony czas na 500m w oknie „500m”.

UWAGA: Wprowadzona dane docelowe będą utracone w momencie wyłączenia komputera. W trakcie pracy komputera muszą zostać ponownie wprowadzone.

Jeśli pierwsza z danych osiągnie „0” usłyszysz sygnał dźwiękowy i wartości będą zatrzymane.

Opór może być w każdym momencie regulowany w trakcie treningu poprzez przekręcenie SELECT.

7.3.2.3 Moduł WATT

Wybrałeś moduł WATT, zatwierdź ENTER.

Miga WATT, za pomocą rolki możesz ustawić wartość oporu, który może być w każdym momencie regulowany w trakcie treningu. Naciśnij ENTER, miga wartość czasu.

Za pomocą rolki możesz ustawić czas treningu. Jeśli nie chcesz go ustawiać, ustaw na zero. Naciśnij ENTER, miga wartość dot. odległości.

Za pomocą rolki możesz ustawić dystans treningu. Jeśli nie chcesz go ustawiać, ustaw na zero. Naciśnij ENTER, miga wartość kilokalorii.

Za pomocą rolki możesz ustawić ilość kilokalorii, które chcesz spalić. Jeśli nie chcesz ich ustawiać, ustaw na zero. Naciśnij ENTER, miga wartość tętna.

Za pomocą rolki możesz ustawić maksymalną wartość tętna. Jeśli zostanie ona przekroczona, usłyszysz sygnał, a wartość zacznie migać. Naciśnij ENTER, miga STROKES.

Za pomocą rolki możesz ustawić ilość wiosłowań, które chcesz wykonać.

Naciśnij START/STOP i rozpocznij trening.

7.3.2.4 Moduł MY PROGRAM

Jeśli komputer jest włączony możesz za pomocą pokrętła SELECT w module MY PROGRAM ustawić Twój indywidualny profil treningowy. Wybrany moduł MY PROGRAM zatwierdź ENTER.

- a) Jeśli został stworzony właśnie profil, zostanie on wyświetlony i aktywowany przecięnięciem START. Wszystkie wartości rozpoczną odliczanie w górę. Kręcąc SELECT możesz w trakcie treningu zmienić opór.

lub

- b) Naciśnij ENTER i możesz ustawić wartości docelowe.

- LEVEL: Kręcąc SELECT możesz ustawić opór w zakresie 1-16, który może zostać zmieniony podczas treningu. Naciśnięcie ENTER aktywuje kolejną belkę. Czynność można powtarzać, aż zostanie wyświetlona ostatnia belka.
W celu potwierdzenia naciśnij ENTER na 2 sekundy, profil zostanie zapisany. Możesz wprowadzić czas treningu.
- TIME: Kręcąc SELECT możesz ustawić czas treningu w zakresie 1-99 minut z dokładnością do 1 minuty.
W celu potwierdzenia naciśnij ENTER.
- DISTANCE: Kręcąc SELECT możesz ustawić odległość w zakresie 0,5-99,5 km.
W celu potwierdzenia naciśnij ENTER.
- CALORIES: Kręcąc SELECT możesz ustawić ilość kilokalorii, którą chcesz spalić, w zakresie 10-990.
W celu potwierdzenia naciśnij ENTER.
- HEART RATE: Kręcąc SELECT możesz ustawić maksymalne tętno treningowe.
W celu potwierdzenia naciśnij ENTER.
- STROKES: Kręcąc SELECT możesz ustawić maksymalną ilość wiosłowań w zakresie 10-9990.
Jeśli dane zostały wprowadzone, naciśnij START i rozpocznij trening.

Jeśli został podany dystans i czas, komputer wyświetli wyliczony czas na 500m w oknie „500m”.

UWAGA: Wprowadzone dane docelowe będą utracone w momencie wyłączenia komputera. W trakcie pracy komputera muszą zostać ponownie wprowadzone.

Jeśli pierwsza z danych osiągnie „0” usłyszysz sygnał i wartości będą zatrzymane.

Opór może być w każdym momencie w trakcie treningu regulowany poprzez przekręcenie SELECT.

7.3.2.5 Moduł HRC

Jeśli komputer jest włączony możesz za pomocą pokrętła SELECT w module HRC ustawić Twoje maksymalne tętno treningowe. Wybrany moduł HRC zatwierdź ENTER.

Bazując na Twoim wieku zostanie wyświetlone tętno treningowe. Istnieje możliwość wyboru pomiędzy 55%, 75%, 90% i indywidualnie wprowadzona wartość.

- a) Po zatwierdzeniu Twojego wyboru pomiędzy 55%, 75% i 90% za pomocą ENTER możesz wprowadzić następujące dane.

- TIME: Kręcąc SELECT możesz ustawić czas treningu w zakresie 1-99 minut z dokładnością do 1 minuty.
Naciśnij ENTER.
- DISTANCE: Kręcąc SELECT możesz ustawić odległość w zakresie 0,5-99,5 km.

- W celu potwierdzenia naciśnij ENTER.
- CALORIES: Kręć SELECT możesz ustawić ilość kilokalorii, którą chcesz spalić, w zakresie 10-990.
- W celu potwierdzenia naciśnij ENTER.
- STROKES: Kręć SELECT możesz ustawić maksymalną ilość wiosłowań w zakresie 10-9990. Jeśli dane zostały wprowadzone, naciśnij START i rozpocznij trening.

b) Wybierz TAG, możesz określić indywidualnie górną granicę. Po zatwierdzeniu TAG za pomocą ENTER możesz wprowadzić następujące dane:

- HEART RATE: Kręć SELECT możesz ustawić maksymalne tętno treningowe. W celu potwierdzenia naciśnij ENTER.
- TIME: Kręć SELECT możesz ustawić czas treningu w zakresie 1-99 minut z dokładnością do 1 minuty. W celu potwierdzenia naciśnij ENTER.
- DISTANCE: Kręć SELECT możesz ustawić odległość w zakresie 0,5-99,5 km. W celu potwierdzenia naciśnij ENTER.
- CALORIES: Kręć SELECT możesz ustawić ilość kilokalorii, którą chcesz spalić, w zakresie 10-990. W celu potwierdzenia naciśnij ENTER.
- STROKES: Kręć SELECT możesz ustawić maksymalną ilość wiosłowań w zakresie 10-9990. Jeśli dane zostały wprowadzone, naciśnij START i rozpocznij trening.

Jeśli został podany dystans i czas, komputer wyświetli wyliczony czas na 500m w oknie „500m”.

UWAGA: Wprowadzone dane docelowe będą utracone w momencie wyłączenia komputera. W trakcie pracy komputera muszą zostać ponownie wprowadzone.

Jeśli pierwsza z danych osiągnie „0” usłyszysz sygnał i wartości będą zatrzymane. Opór może być w każdym momencie regulowany w trakcie treningu poprzez przekręcenie SELECT.

7.3.2.6 Moduł RACE

Jeśli komputer jest włączony możesz za pomocą pokrętła SELECT w module RACE ustawić program rywalizacji z komputerem.

Po zatwierdzeniu wyboru za pomocą ENTER i wprowadź następujące dane.

- STROKES/MINUTĘ: Kręć SELECT możesz ustawić maksymalną ilość wiosłowań na minutę. Im wyższa cyfra, tym przeciwnik szybciej wiosłuje. W czas/500m zostanie wyświetlony czas na 500m. W celu potwierdzenia naciśnij ENTER.
- DISTANCE: Kręć SELECT możesz ustawić odległość w zakresie 0,1-99,9 km. W celu potwierdzenia naciśnij ENTER. Naciśnij START i rozpocznij trening. Zobaczysz dwa ruchome trójkąty. „P” został oznaczony przeciwnik, czyli komputer, „U” to Twoje oznaczenie.

7.3.2.7 Funkcja RECOVERY (pomiar tętna powysiłkowego)

Objaśnienie:

Komputer został wyposażony w funkcję pomiaru tętna powysiłkowego, które jest ważnym elementem określenia kondycji organizmu. Ważnym wskaźnikiem Twojej kondycji jest zdolność do regeneracji. Jeśli tętno wysiłkowym zmniejszy się w ciągu 1 minuty po zakończeniu treningu o ok. 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. Ten czas jest potrzebny, żeby osiągnąć stabilne tętno treningowe, po którym w ciągu 1 minuty powinieneś się odpowiednio zregenerować.

Warunek:

W trakcie treningu z kontrolą tętna naciśnij RECOVERY i natychmiast zakończ wiosłowanie. Wszystkie dane zostaną zatrzymane. Rozpocznie się odliczanie wstecz od 60 sekund. Następnie otrzymasz ocenę treningu (F1-F6)

Obliczanie:

Różnica w wartości tętna na końcu treningu i wartością tętna po 60 sekundach po zatwierdzeniu przyciskiem „ERHOLUNG”

7.3.2.8 Wyświetlanie A+ (średnie wartości)

Jeśli zakończysz trening i naciśniesz STOP na wyświetlaczu pojawi się „A+”. zostaną wyświetlone następujące wartości uśrednione:

- SPM (ilość uderzeń na minutę)
- Heartrate (tętno)
- Opór.

8. Dane techniczne

Zasilacz (w zestawie)

Podłącz kabel do odpowiedniego gniazdka na obudowie.

Specyfikacja zasilania: Wejście: 230V, 50Hz
Wyjście: 6V, 1000mA

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 zasad może dojść do zwarcia i uszkodzeń komputera.

W celu całkowitego wyłączenia urządzenia należy wyjąć wtyczkę sieciową z gniazdka. Zaleca się podłączenie urządzenia do łatwo dostępnego gniazdka.

9. Wskazówki treningowe

Trening na wiosłarzu jest idealnym treningiem ruchowym do wzmocnienia ważnych grup mięśni i układu krążenia.

Ogóle wskazówki treningowe

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 i spalanie tkanki tłuszczowej. W miarę wzrostu sprawności fizycznej, możesz zwiększyć częstotliwość treningu nawet do codziennego. 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 zakresie aerobowym, który dopasowuje się według indywidualnej wartości tętna. Wzrost uzyskiwanych wyników w zakresie wytrzymałości osiąga się w drodze długotrwałych treningów w zakresie aerobowym.

Znajdź swoje docelowe tętno na wykresie lub kieruj się programami tętna. 80% treningu powinienś wykonać w zakresie aerobowym (do 75% Twojego tętna maksymalnego).

Pozostałe 20% czasu treningu możesz poświęcić na wzrosty obciążenia, aby podnieść swój próg aerobowy. Wraz z osiąganymi wynikami treningu, będziesz w stanie później wykonywać ćwiczenia na wyższym poziomie przy tym samym tętnie – to oznacza wzrost formy fizycznej.

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

Uwaga:

Niektóre osoby mają naturalne „wysokie” lub „niskie” tętno, zatem indywidualne zakresy tętna (zakres aerobowy i anaerobowy) mogą różnić się od zakresów ogólnych (wykres tętna docelowego).

W takim przypadku, trening musi zostać opracowany pod kątem indywidualnego profilu. Jeśli to zjawisko dotyczy początkujących, ważna jest konsultacja lekarska przed rozpoczęciem treningu w celu sprawdzenia na jaki trening pozwala stan zdrowia.

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 zarówno początkujących, ambitnych amatorów, jak również zawodowców.

W zależności od celu treningu i osiąganym 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 intensywniejsze ćwiczenie, aby osiągnąć „zakres treningowy”, co oznacza, że organizm jest w stanie osiągać lepsze wyniki. Wyniki poznasz dzięki poprawiającym się oceną (F1-F6).

Obliczenia dla tętna treningowego / wysiłkowego:

220 uderzeń tętna na minutę minus wiek = indywidualne tętno maksymalne (100%).

Tętno treningowe

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

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

9.5. Czas trwania treningu

Aby uniknąć kontuzji, trening powinien składać się z fazy rozgrzewki, treningu właściwego oraz fazy rozprężenia.

Rozgrzewka:

5 do 10 minut powolnego wiosłowania.

Trening właściwy:

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

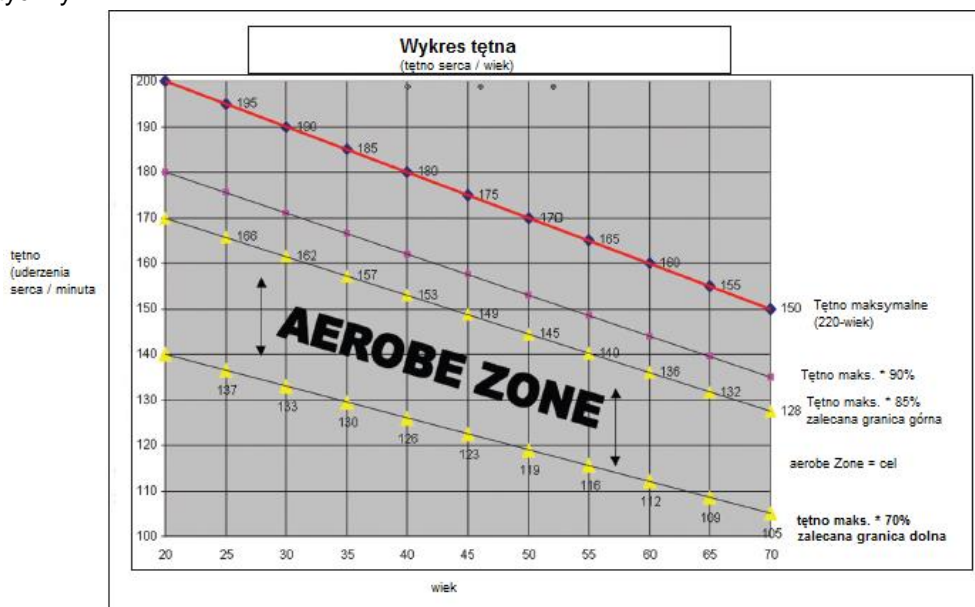
Rozprężenie:

5 do 10 minut powolnego wiosłowania.

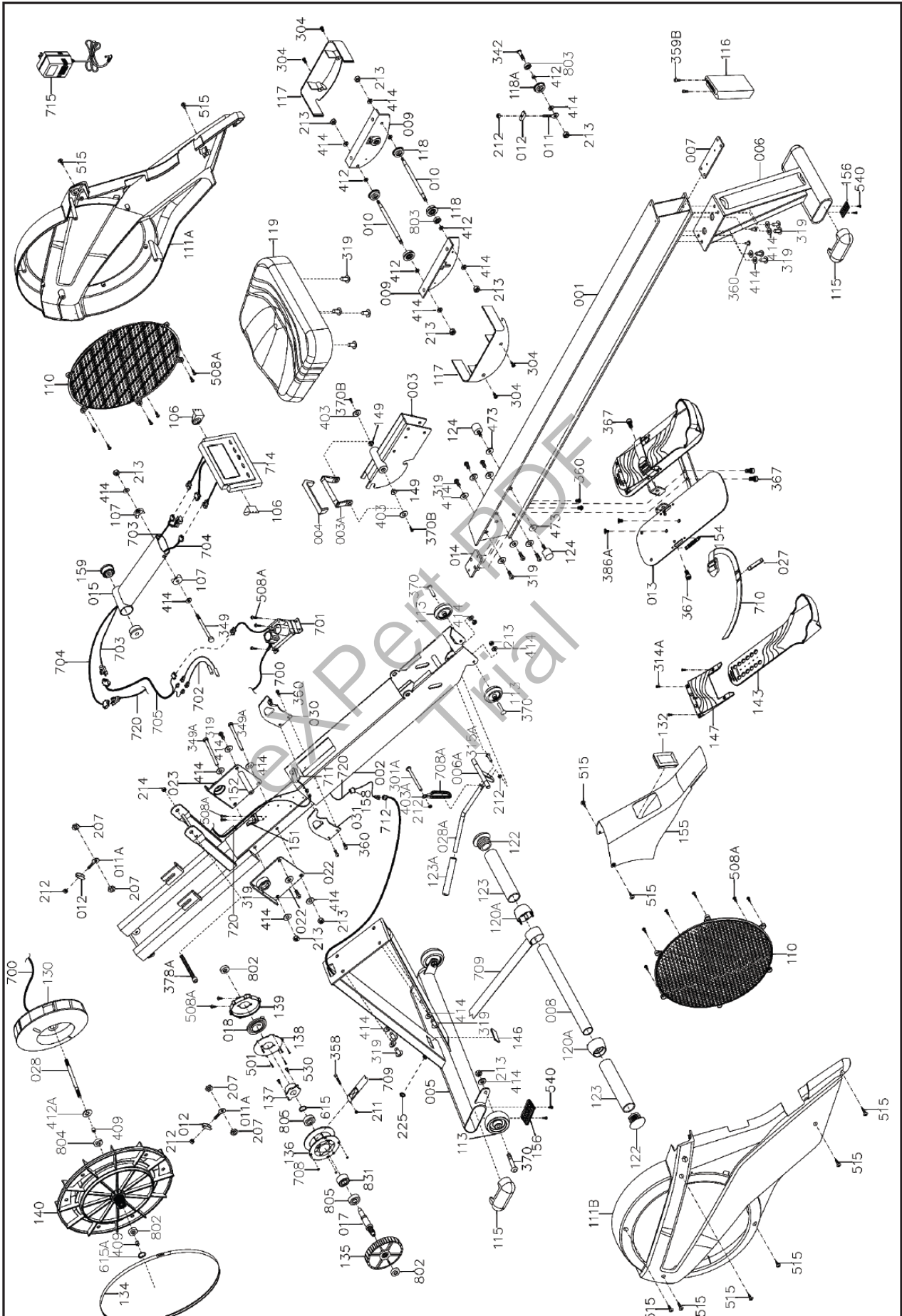
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle lub pojawiają się oznaki przemęczenia.

Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

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



10. Rysunek



11. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3705-001	Aluminiumrahmen	Aluminium Beam		1
-002	Hauptrahmen	Main Frame		1
-003	Klappmechanismus	Pivot bracket		1
-003A	Griff für Klappmechanismus	Pivot handle		1
-004	Griffüberzug	Handle grip		1
-005	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-006	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-006A	Arretierung Klappmechanismus	Pivot lock bar		1
-007	Halterung für hinteren Standfuß	Rear bracket		1
-008	Ruderstange	Handle bar		1
-009	Seitliche Platte für Sitzschlitten	Seat carriage		2
-010	Achse für Sitzschlitten	Seat carriage-Shaft		2
-011	Augenschraube	Roller adjustment bolt		2
-011A	Augenschraube	Eyebolt		2
-012	Platte für Augenschraube	Roller adjustment plate		4
-013	Trittplatte	Foot pedal		1
-014	Gewindeplatte	Plate washer		1
-015	Computerarm	Computer arm		1
-017	Kupplungsachse	Clutch shaft		1
-018*	Rückhelfeder	Return spring		1
-022	Kugellagerhalterungsplatte, links	Left bearing bracket		1
-023	Kugellagerhalterungsplatte, rechts	Right bearing bracket		1
-027	Halterung für Fußschlaufe	Strap holder		2
-028	Achse für Schwungrad	Flywheel axle		1
-028A	Griff für Klappmechanismus	Pivot lock bar handle		1
-030	Halterung für Ruderstange, rechts	Right handle bar holder		1
-031	Halterung für Ruderstange, links	Left handle bar holder		1
-106	Abdeckung Drehgelenk am Computer	Computer case nut cover		2
-107	Abstandshalter, Computerarm	Computer arm, spacer		2
-110	Gehäuseabdeckung, gelocht	Cover-hub		2
-111A	Gehäuseabdeckung, rechts	Main cover, right side		1
-111B	Gehäuseabdeckung, links	Main cover, left side		1
-113	Transportrolle	Wheel		4
-115	Kunststoffkappe	Standard cap		4
-116	Abdeckung für Alurahmen	Aluminium beam endcap		1
-117	Sitzabdeckung	seat carriage, cover		2
-118*	Rolle	Seat carriage, roller		4
-118A*	Rolle, unten	Seat carriage, lower roller		2
-119*	Sitz	Seat		1
-120A	Zuggurtabdeckung	strap cover		2
-122	Abdeckung für Griff	Plug	Ø 38mm	2
-123*	Schaumstoff	Foam		2
-123A	Überzug für Griff	Pivot handle cover		1
-124	Sitzanschlag	Seat carriage stopper		2
-130	Widerstandseinheit	Resistance hub		1
-132	Gurtauslaß	Strap slot trim		1
-134*	Riemen	Belt		1
-135	Antriebsrad	Drive pulley		1
-136*	Bandrolle	Strap drum		1
-137	Rückholtrommel	Return spring drum		1
-138	Rückhelfeder, Abdeckung	Return spring cover		1
-139	Rückhelfeder Halterung	Return spring holder		1
-140	Lüfterrad	Flywheel fan		1
-142	Widerstandskabel	Tension cable		1
-143*	Gummieinlage	heel rest		2
-146	Buchse	Plug		1
-147	Größeneinstellung für Trittplatte	Heel rest holder		2
-149	Buchse	Bushing		2
-151	Sensurhalterung	Sensor bracket		1
-152	Verbindung für Gehäuseabdeckung, außen	Main cover joint post		1
-154	Fußschlaufenführung	Footstrap trim		4
-155	Mittleres Gehäuse	Trim cover		1
-156	Gummiplatte	Rubber plate		4
-158	Kabeldurchführung	Plug		1
-159	Buchse	Bushing		2
-207	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"x26UNC	4
-211	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/16"	1
-212	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	6
-213	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	13
-214	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"	1

-301A	Schraube	Bolt	M6 x55L	1
-304	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5 x10	4
-314A	Linsenkupfennensechskantschraube	Pan head bolt	M4 x 6	8
-315A	Linsenkupfennensechskantschraube	Pan head bolt	M6 x 25	1
-319	Linsenkupfennensechskantschraube	Pan head bolt	M8 x 15	20
-342	Linsenkupfennensechskantschraube	Pan head bolt	M8 x 30	2
-349	Sechskantschraube	Hex head screw	M8 x 90	1
-349A	Sechskantschraube	Hex head screw	M8 x 100	2
-358	Innensechskantschraube	Allen screw	3/16" x 32mm	1
-359B	Sechskantschraube	Hex head screw	M5 x 10	2
-360	Innensechskantschraube	Allen screw	M6 x 10	8
-367	Innensechskantschraube	Allen screw	M8 x 16	4
-370	Innensechskantschraube	Allen screw	M8 x 38	4
-370B	Innensechskantschraube	Allen screw	M8 x 16	2
-378A	Innensechskantschraube	Allen screw	3/8" x 1/8"	1
-386A	Innensechskantsenkupfschraube	Allen counter sunkscrew	M5 x 10	4
-403	Unterlegscheibe	Washer	Ø10 x Ø22	2
-403A	Unterlegscheibe	Washer	Ø12 x Ø16 x 1	1
-409	Spacer	Spacer		2
-412	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 x Ø12 x 1	6
-412A	Unterlegscheibe	Washer	Ø10x Ø14	1
-414	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 x Ø18 x 1.5	30
-473	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 x Ø25 x 2	2
-501	Linsenkupfennensechskantschraube	Pan head bolt	M3 x 10	5
-508A	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	4 x 10	19
-515	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	St 3/42 x 3/4	10
-530	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	3.5 x 15	2
-540	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	4 x 16	8
-615	Ring für Kupplung	Retaining ring		1
-615A	Ring für Kupplung	Retaining ring		1
-700	Widerstandsverstellkabel	Resistance cable		1
-701	Motor	Motor		1
-702	Sensorkabel	Sensorcable		2
-703	Computerkabel	Computercable	6Pin	1
-704	Computerkabel	Computercable	9Pin	1
-705	Computerkabel	Compute cable		1
-708	Sensor Magnet	Sensor Magnt		4
-708A	Feder für Griffschraube	Lockingbar spring		1
-709*	Zuggurt	Drive strap assembly		1
-710*	Fußfixierung	Foot strap		2
-711	Brustgurtempfänger	Chest belt build in receiver		1
-712	Stromkabel	Adapter cable		1
-714	Computer	Computer		1
-715	Netzgerät	Adapter		1
-720	Computerkabel	Computer cable		1
-802*	Kugellager	Bearing	6000ZZ	3
-803*	Kugellager	Bearing	608ZZ	6
-804*	Kugellager	Bearing	6900ZZ	1
-805*	Kugellager	Bearing	6003ZZ	2
-831*	Kupplung	Clutch		1

Części oznaczone * są częściami eksploatacyjnymi podlegającymi naturalnemu zużyciu, które ewentualnie po intensywnym lub długotrwałym stosowaniu należy wymienić. W takim przypadku prosimy o kontakt z działem obsługi klienta FINNLO, gdzie można te części odpłatnie zamówić.

Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:

LORD4SPORT Ireneusz Budzyn

ul. Tarnogórska 1, 44-100 Gliwice

tel. 32 270 77 22, e-mail: biuro@finnlo.com.pl, www.finnlo.com.pl