



LOXON XTR



FINNLO
finnlo.com
HAMMER SPORT AG

Art. Nr.: 3254/3
ID: 109061

Spis treści

1. Wskazówki bezpieczeństwa

2. Ogólne

2.1 Opakowanie

2.2 Usuwanie odpadów

3. Montaż

3. Montaż krok po kroku

4. Pielęgnacja i konserwacja

5. Komputer

5.1 Przyciski komputera

5.2 Funkcje komputera

5.2.1 Instrukcje do poszczególnych funkcji

5.2.2 Objaśnienie symboli i wartości naukowych

5. Uruchomienie komputera

5.3.1 Funkcja natychmiastowego startu

5.4 Trening z wyborem użytkownika

5.4.1 Wybór użytkownika oraz podanie danych osobistych

5.4.2 Tryb HRC

5.4.3 Tryb PROGRAM

5.4.4 Tryb MANUAL

5.4.5 Tryb INDIVIDUAL

5.4.6 Wskazania na zakończenie treningu

5.4.7 Zmiany parametrów ćwiczeń.

6. Program i zasady treningu

7. Rysunek poglądowy.

8. Serwis Finnlo.

1. Wskazówki bezpieczeństwa

- Ergometr wyprodukowany jest zgodnie z DIN EN 957-1/5 klasa HA.
- Max. waga użytkownika to 150 kg.
- Ergometru powinno być używane tylko zgodnie z jej przeznaczeniem. Jakiegokolwiek inne wykorzystanie pozycji jest zabronione i może niebezpieczne. Importeur nie może być pociągnięty do odpowiedzialności za szkody spowodowane przez niewłaściwe użytkowanie sprzętu.
- Ergometr został wyprodukowany zgodnie z najnowszymi normami bezpieczeństwa.

2. Ogólne:

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

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

2.2 Usuwanie odpadów

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

Proszę zapytać w zarządzie gminy o odpowiednie miejsca usuwania odpadów

3. Montaż

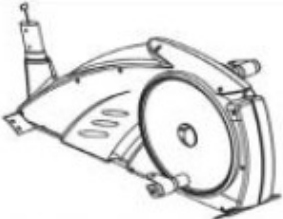
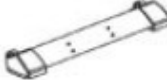





















3.1 Montaż krok po kroku:

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

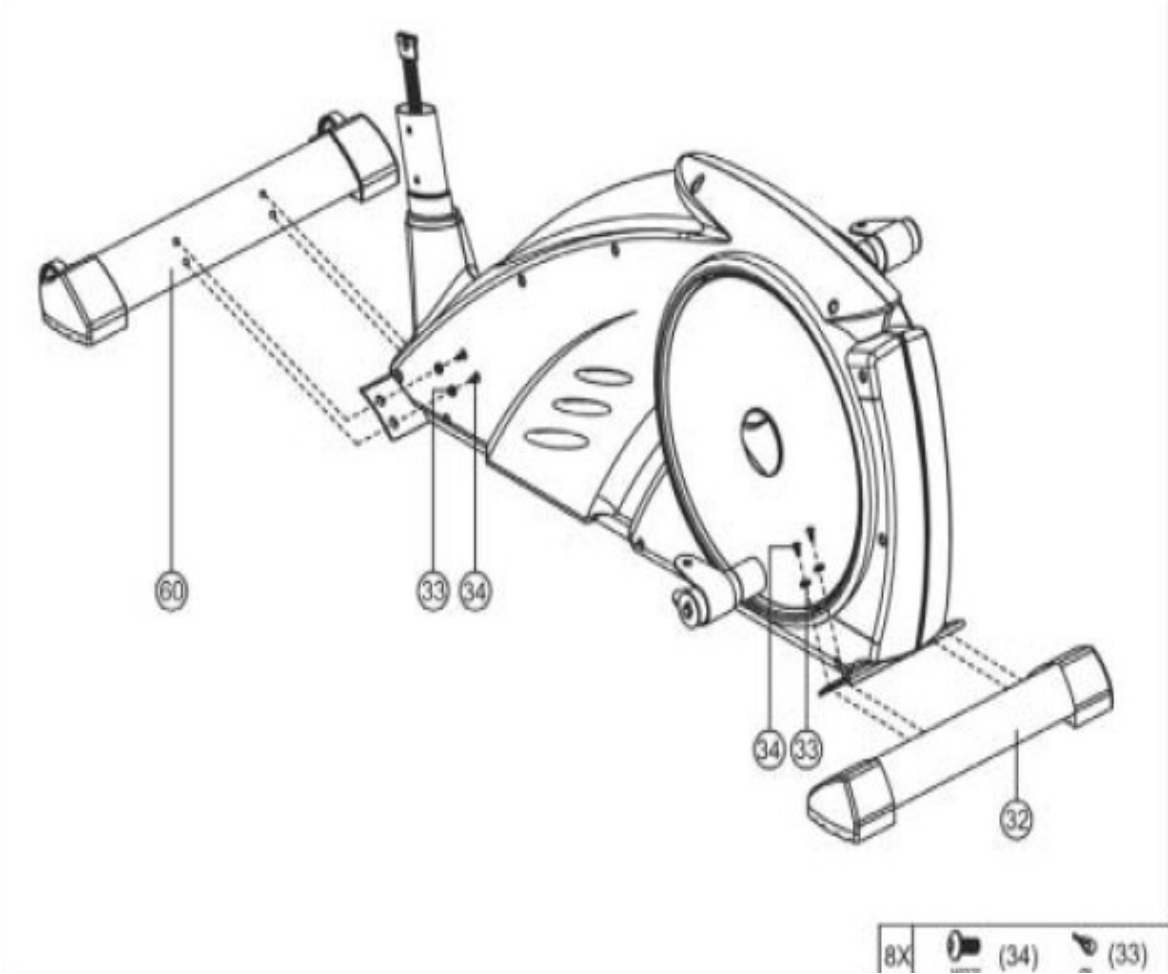
Zawartość opakowania

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

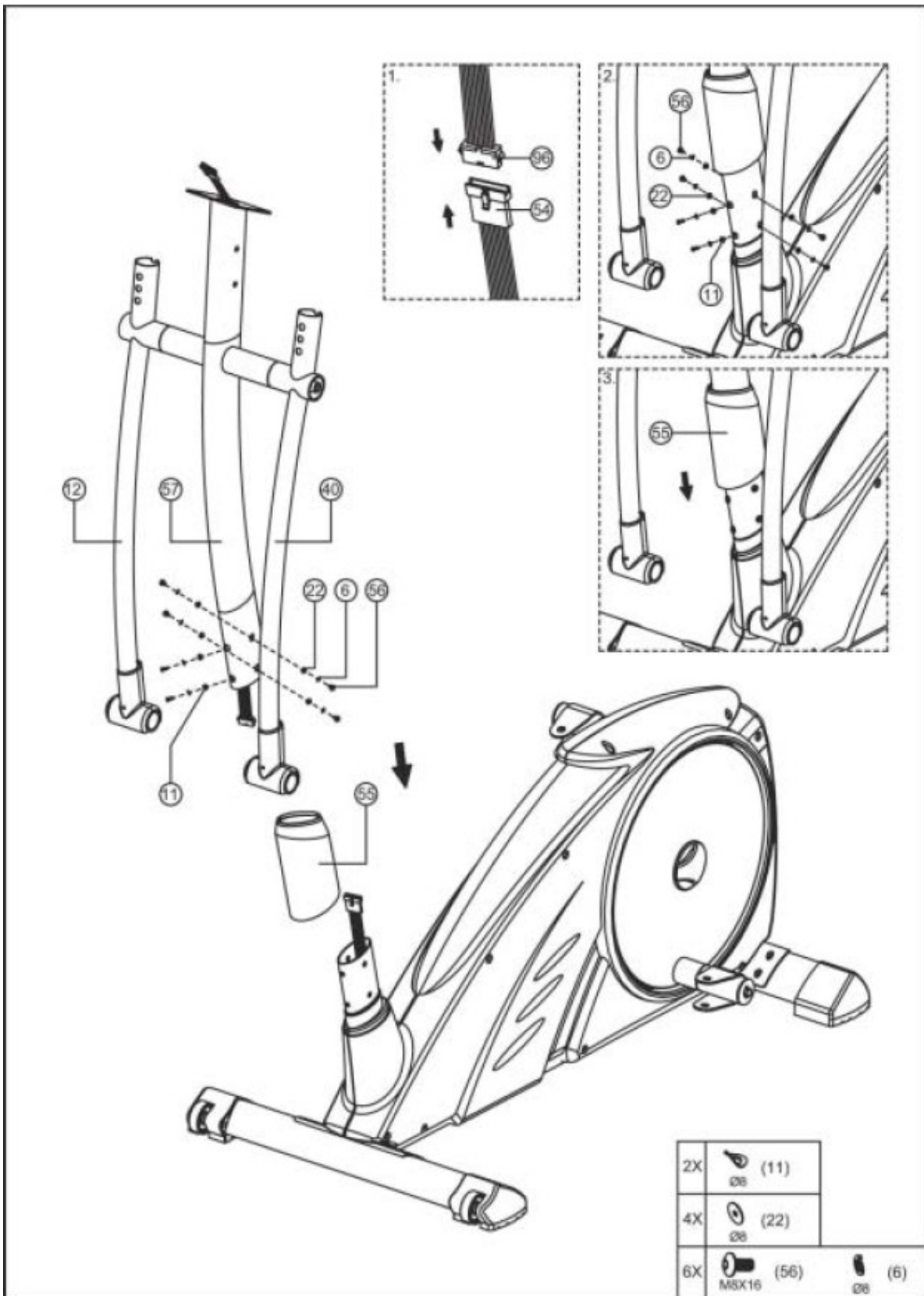
Lista części:

	1		1		1
			1		1
	1		1		2
	1		1		1
	1		1		1
	2		1		1
	1		1		1
	1		1		1

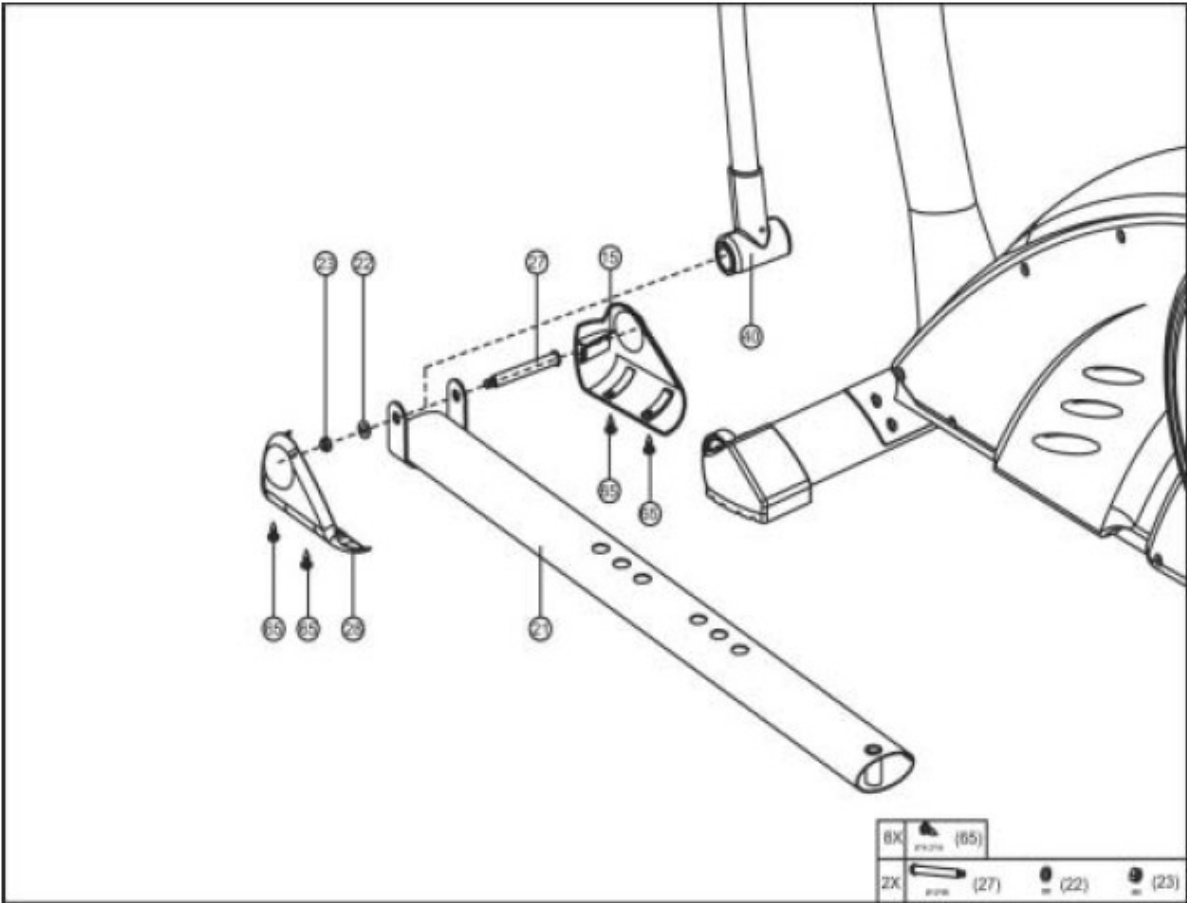
Krok 1.



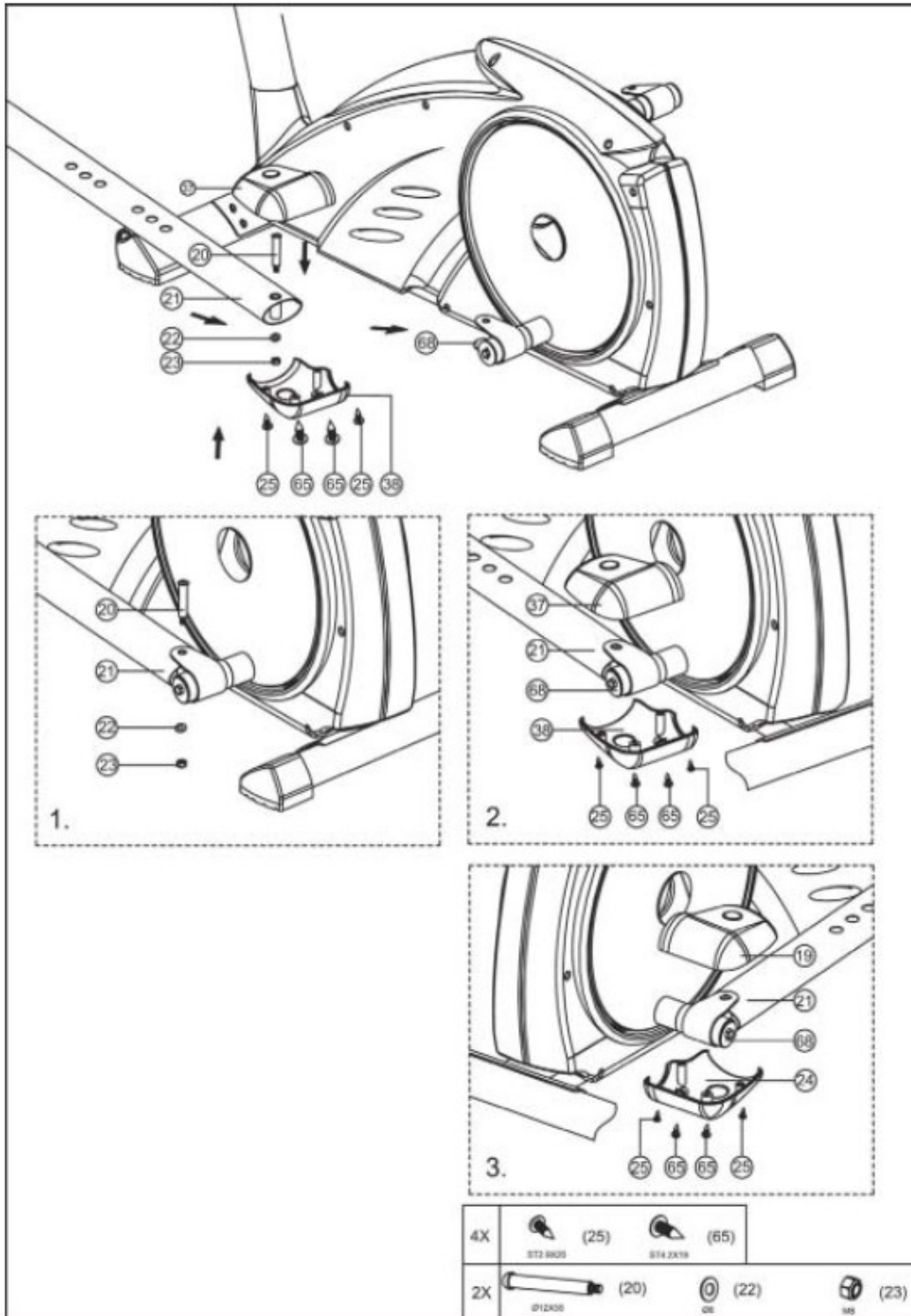
Krok 2.



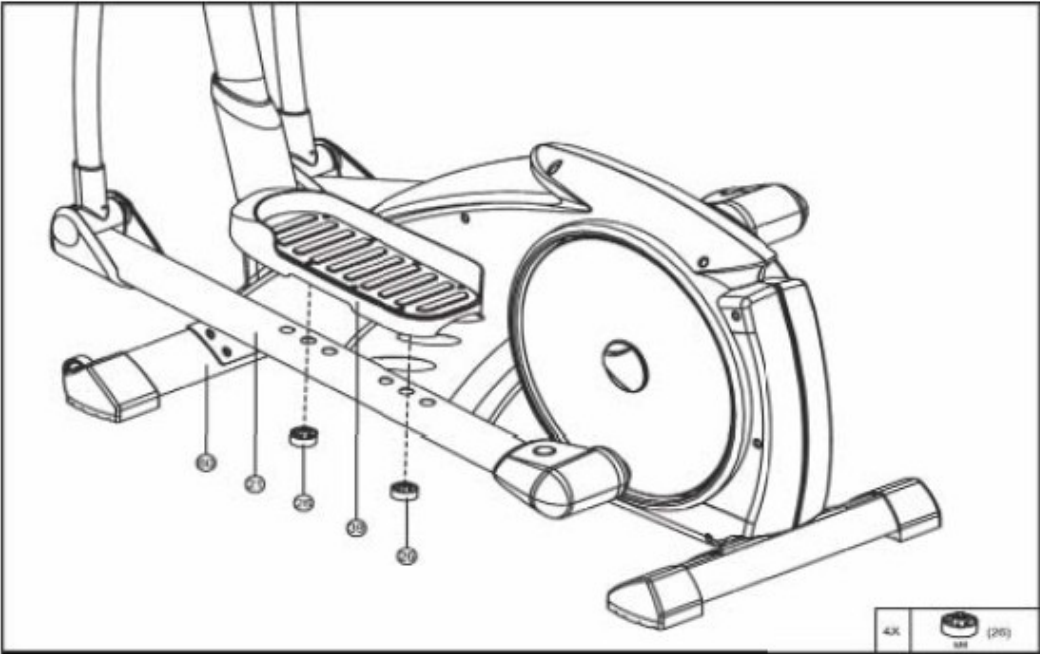
Krok 3.



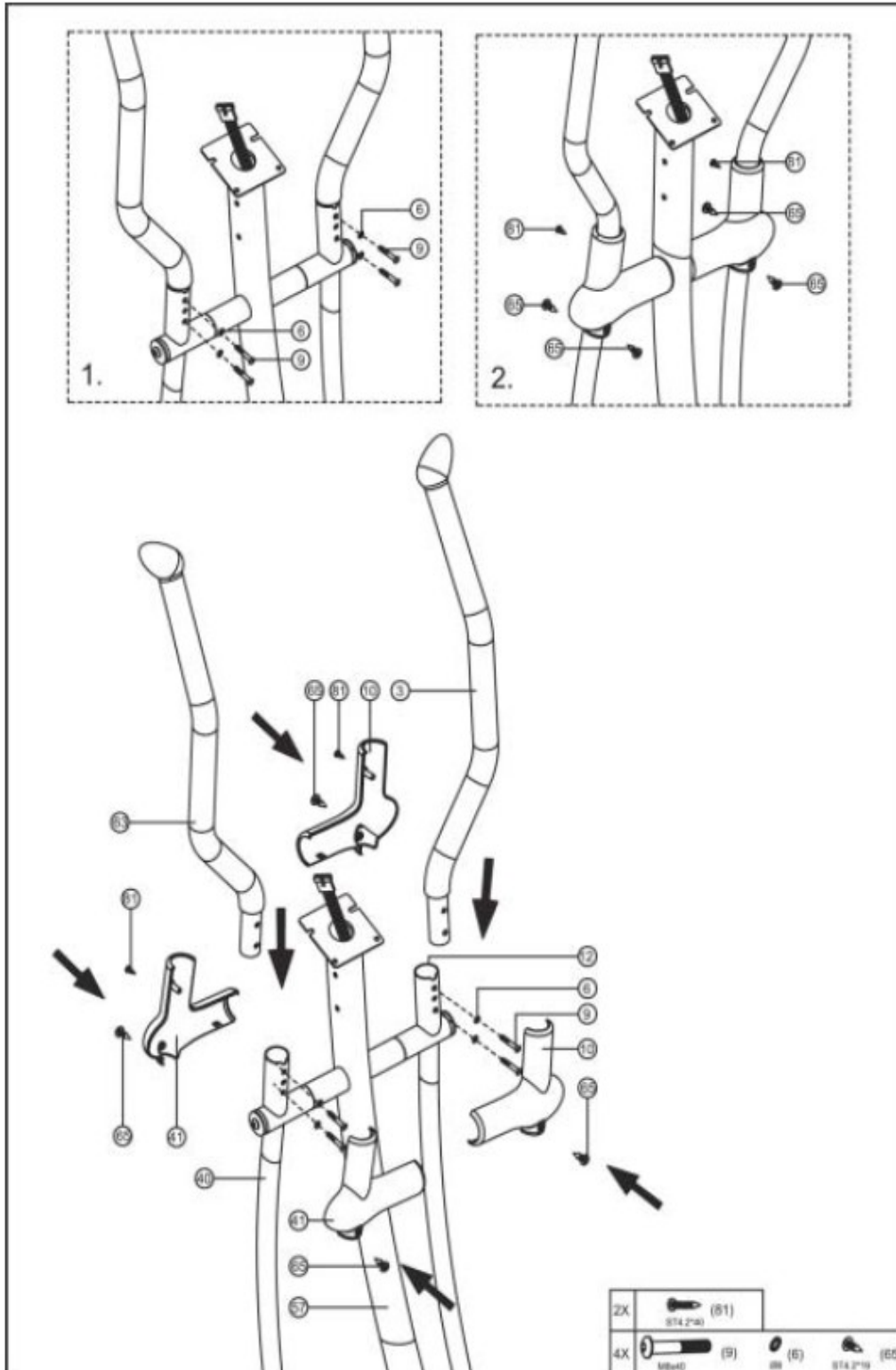
Krok 4.



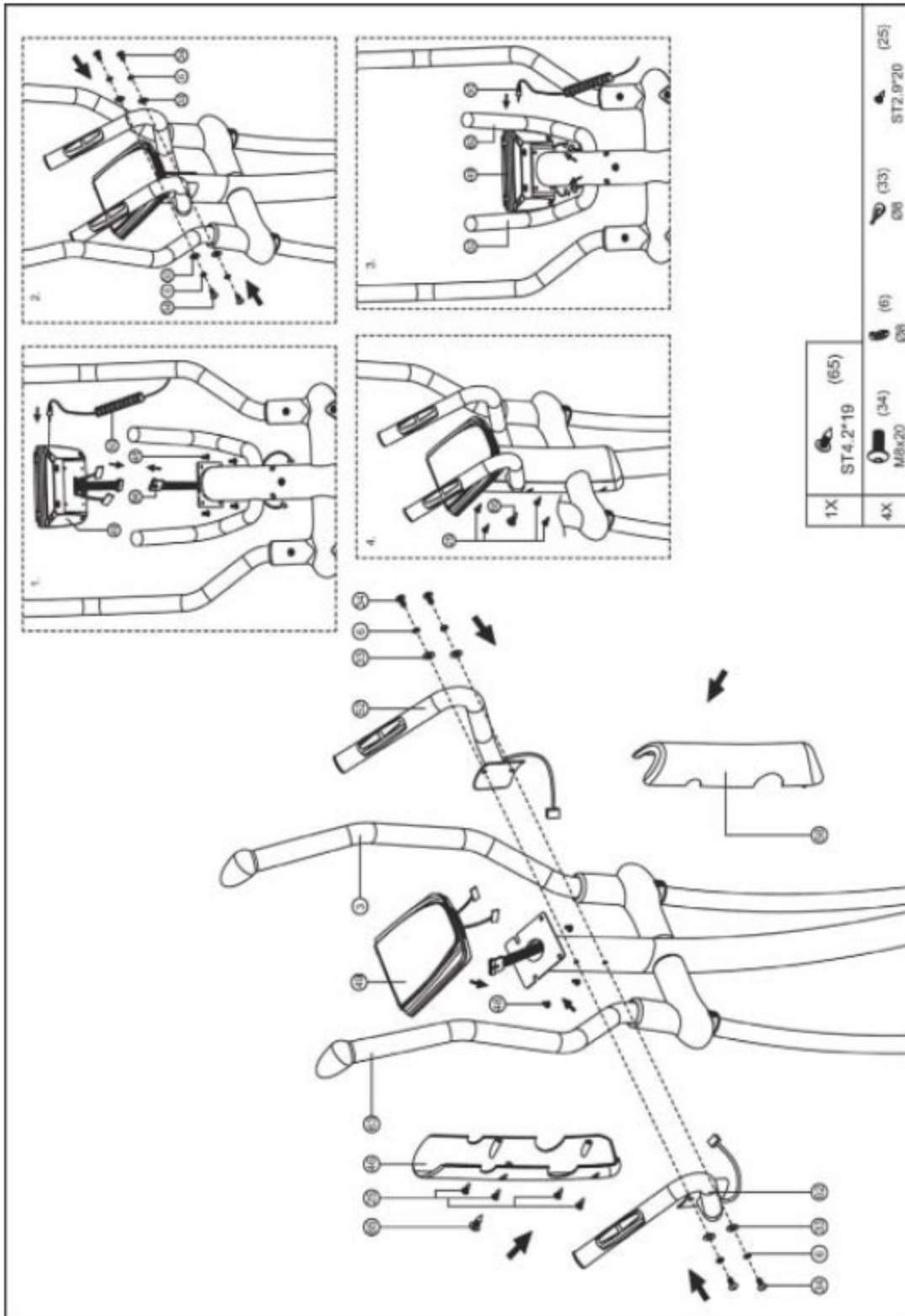
Krok 5.



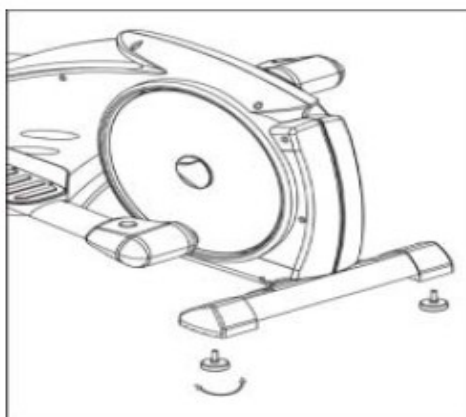
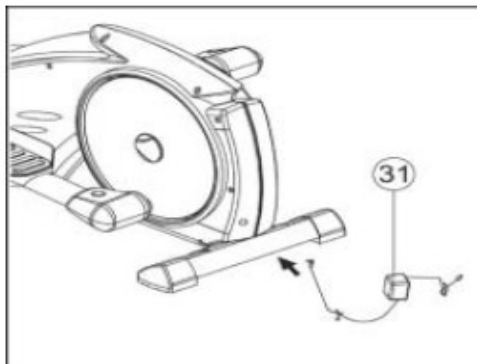
Krok 6.



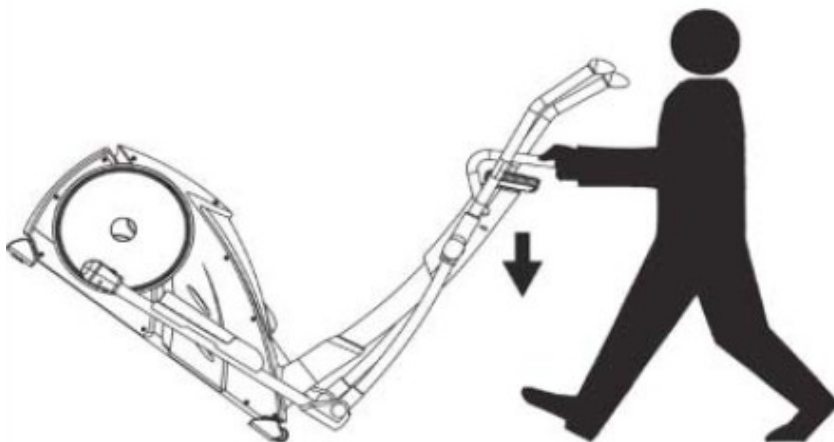
Krok 7.



Krok 8.



Odkręcając ruchome śruby znajdujące się na tylnych i przednich stopkach jest możliwość wypoziomowania orbitreka względem podłoża.



Transport orbitreka

4. Pielęgnacja i konserwacja

Konserwacja

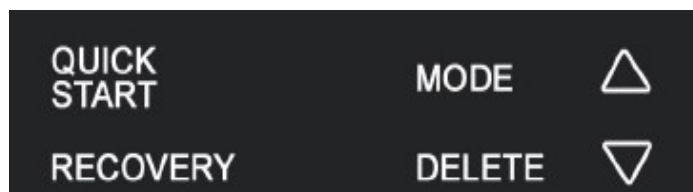
- Zasadniczo urządzenie nie wymaga konserwacji
- Proszę regularnie kontrolować wszystkie części urządzenia oraz osadzenie śrub i połączeń.
- Proszę wymienić natychmiast uszkodzone części korzystając z naszego serwisu obsługi klienta. Do momentu naprawy urządzenia nie można używać.

Pielęgnacja

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

5. Komputer

5.1 Przyciski komputera



QUICK-START:

Szybki włącznik bez funkcji programowych przy obciążeniu 25 Watt i więcej. Nie ważne gdzie się znajdujesz. Po zakończeniu ćwiczenia , masz przestawionego użytkownika, ponieważ ćwiczyłeś na USER 0.

MODE:

Naciskając ten przycisk uruchamiamy jakąś funkcję
Podwyższenie/ zmniejszenie wartości funkcji. Dłuższe przyciskanie przycisku powoduje uruchomienie szybkiego przebiegu.

RECOVERY:

Pomiar pulsu spoczynkowego z nadaniem oceny sprawności od 1 do 6.

DELETE:

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

5.2.1 Instrukcje do poszczególnych funkcji

- Obroty na minutę (15-200 obr/min)



- Prędkość (km/h)



- Dystans (0 – 999,9 km)



- Czas (0-999,9s)



- W RPM niezależnego: Pokazuje wartość Watt, który jest ustawiony.
W utrzymaniu RPM: Wskazuje rzeczywistej wartości Watt w zależności od obrotów i poziomu oporu.
- Spalanie kalori



- Puls

Pokazuje rzeczywiste bicie serca, wahające się od 40-199bpm. W Procentach, pokazuje rzeczywistej bicie serca, zgodnie z wyznaczonym w treningu lub oblicza puls . Strzałki w okienku pulsu wskazują, że opór nie może być zwiększony lub zmniejszony, a więc trzeba pedałowac wolniej (strzałka w dół) lub pedałowac szybciej (strzałka w góre). Małe wartości ponad rzeczywiste bicie serca wyświetlacz wskazując: O, HI i limit dodatkowych procentów rzeczywistego bicia serca w porównaniu do ustalonej granicy HI.



Pokazuje poziom oporu w 40 min wykonywania ćwiczenia.



Mniej niż 15rpm/min komputer rozpoznaje jako koniec. Pokazane zostaną alternatywne dane uśrednione dla obr / min, prędkość, watów i bicia serca. Na wyświetlaczu pojawia się znak średniej. Po tej podróży pokaże się na wyświetlaczu i wartości odległości, czasu i kcal. Dane teleadresowe można zobaczyć po 4 minutach, podczas gdy komputer znajduje się w trybie drzemki. Możesz go obudzić przez naciśnięcie dowolnego przycisku

5.2.2 Objasnienie symboli i wartosci naukowych

Pomiar tętna z ucha: zaciśnij klips na płatek ucha a końcówkę kabla podłącz do gniazda z boku komputera. Dla zagwarantowania prawidłowego przesyłania sygnału, konieczne jest, aby kabel pomiarowy jest spiety spinaczem do koszuli gdy krążenie krwi w uchu nie jest prawidłowe. Wówczas można uzyskać prawidłowe krążenie poprzez masowanie płatka ucha.

Pomiar tętna poprzez pas telemetryczny: Komputer jest wyposażony w chip, który umożliwia bezprzewodową transmisję impulsów poprzez użycie klatki piersiowej pasa telemetrycznego

(5,0 - 5,5 kHz).



1. Podłącz nadajnik z Wybierz komfortowe tekstyliami. Ułóżnie pasa.
2. Załóż pas na klatkę Piersiową odbiornikiem na środku klatki piersiowej.
3. Elektrody wewnętrzne muszą być wilgotne.
- 4.

- W PROGRAMIE-Mode można ustawić max odporności Watt, który zostanie osiągnięty w trakcie ćwiczenia. Wszystkie inne wartości Watt będą porównywane odpowiednio do wartości max.
- WSKAŹNIK ZAKOŃCZENIA TRENINGU- Po zakończeniu ćwiczenia naciśnij RECOVERY i przestań pedałować. Komputer zmierzy średnią częstotliwość bicia serca w trakcie 60 sekund. Jeśli różnica pomiędzy początkową i końcową częstotliwością bicia serca jest około 20%, otrzymasz informację zwrotną - F1 (bardzo dobry).
- TRYB DRZEMKI: Aby ponownie włączyć komputer w trybie drzemki, naciśnij dowolny przycisk.

5.3.1 Funkcja natychmiastowego startu

W celu zapewnienia optymalnego komfortu obsługi sprzętu, istnieje możliwość szybkiego i nieskomplikowanego rozpoczęcia ćwiczenia.

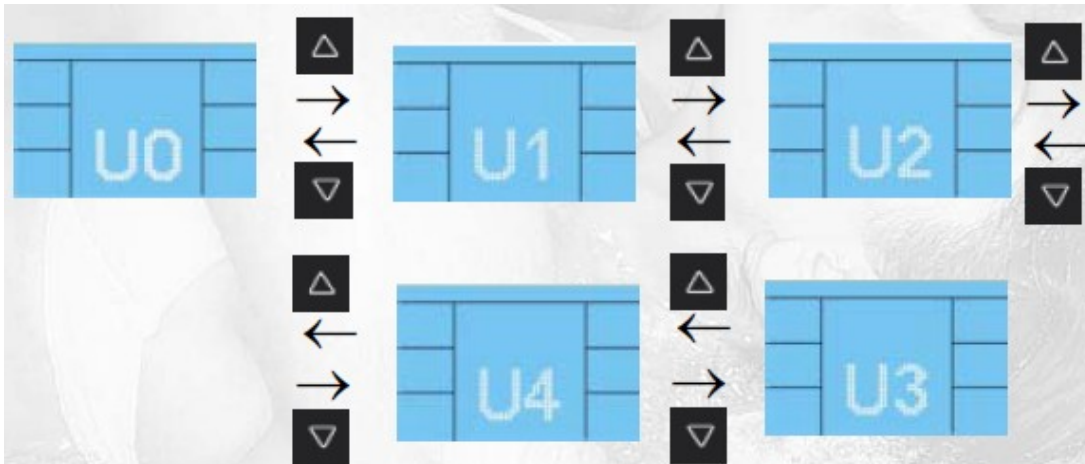
Wykonaj następujące czynności:

- Podłączyć zasilanie do urządzenia, w odpowiednie gniazdo. Po krótkim czasie na ekranie pojawi się inf.: "U0, U1, U2, U3 i U4". W tym momencie można rozpocząć trening na parametrach, w których ergometr był sparаметryzowany podczas ostatniego użytkowania. Jeśli wybrana została funkcja U0, dane z poprzedniego ćwiczenia nie zostały zapamiętane przez komputer.

5.4 Trening z wyborem użytkownika

5.4.1 Wybór użytkownika oraz podanie danych osobistych

1) Wybór użytkownika:



Wybierany użytkownik będzie widoczny na wyświetlaczy (U1-U4)

Zmiany parametrów indywidualnych użytkownika:



MODE

18-80 lat
Naciśnij szybko MODE



Off, 15,20,20,25,30 min.



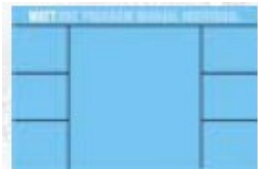
MODE

Naciśnij szybko Mode



Jesteś w głównym menu. Sprawdź manu 5.4.2 w celu zmian parametrów Watt-mode.

5.4.2 Watt Mode



1. Zmiany ustawienia Watt.

Program Watt-mode jest podświetlony.



Naciśnij szybko Mode

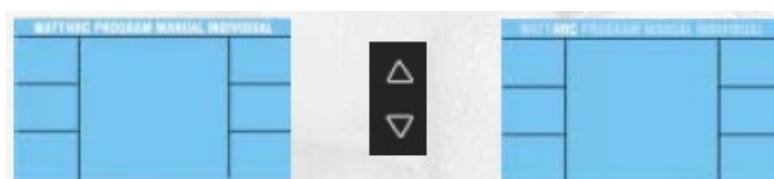
2. Zmiany parametrów:

Rozpoczęcie ćwiczeń, rozpocznie odliczanie wsteczne . Jeśli dane określone osiągnięcie0 komputer zatrzyma się i rozlegnie się sygnał dźwiękowy. Jeśli nie wyznaczono wartości wszystkich danych rozpocznie się liczenie.

5.4.3 Program HRC



1. Selekcja HRC



Hrc jest Podświetlone

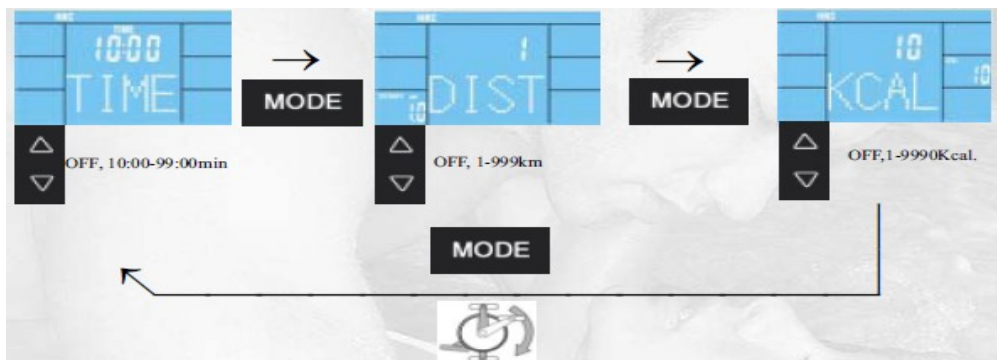
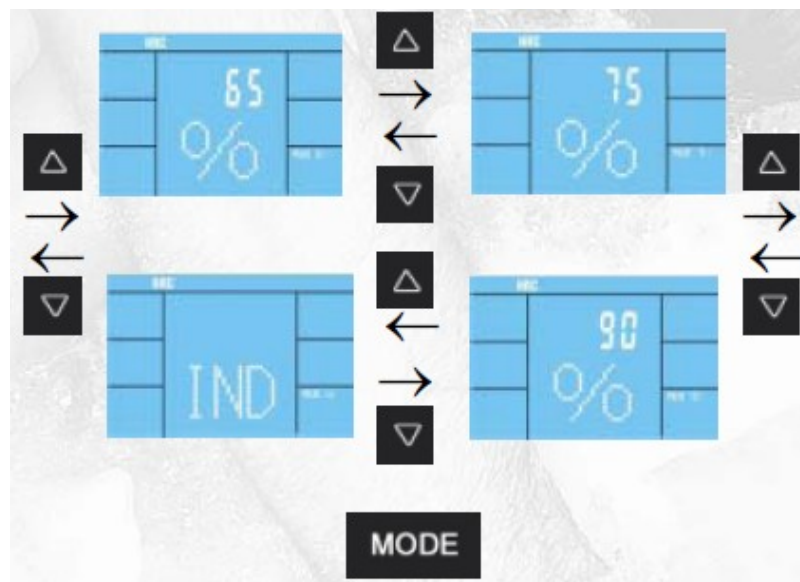
MODE

Sprawdź pkt. 2 zmieniając HRC max.



Rozpoczęciem ćwiczenia spowoduje odliczanie wsteczne. Jeśli dane określone w programie wyniosą 0, komputer zatrzyma się i rozlegnie się sygnał dźwiękowy.

2. Zmiany w HRC max.

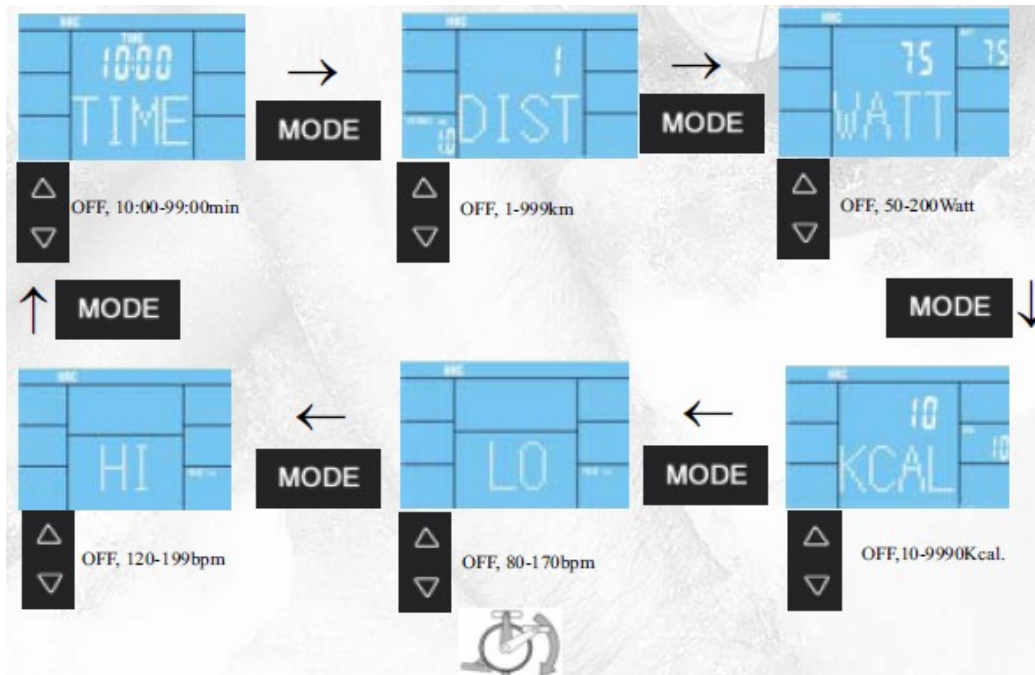


3A)

W momencie rozpoczęcia ćwiczenia zegar rozpocznie odliczanie wsteczne. Jeśli wpisane dane oagną prawidłowe parametry, wówczas komputer zatrzyma sygnalizując dźwiękiem. Jeśli użytkownik nie wprowadził żadnych wartości , komputer rozpocznie liczenie.



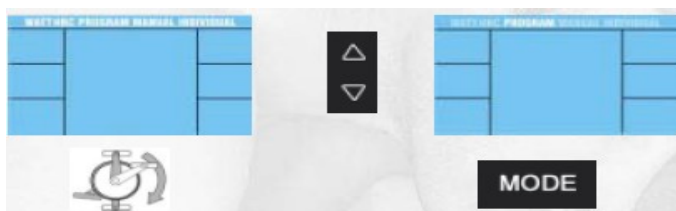
3B) Zmiany wartości dla treningu indywidualnego IND



W momencie rozpoczęcia ćwiczenia zegar rozpocznie odliczanie wsteczne. Jeśli wpisane dane osiągną prawidłowe parametry, wówczas komputer zatrzyma sygnalizując dźwiękiem. Jeśli użytkownik nie wprowadził żadnych wartości, komputer rozpocznie liczenie.

5.4.4 PROGRAM-Mode

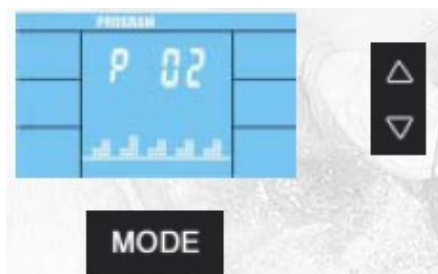
1. Wybór programu:



Sprawdz 2 – wybór profilu ćwiczeń.

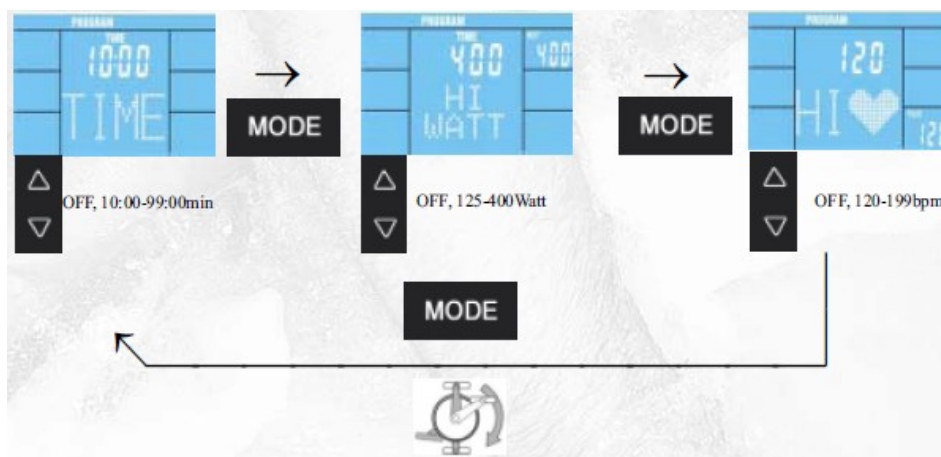


2. Wybór profilu ćwiczeń.



P1-P12

3. Zmiany parametrów ćwiczenia:



W momencie rozpoczęcia ćwiczenia zegar rozpocznie odliczanie wsteczne. Jeśli wpisane dane oągną prawidłowe parametry, wówczas komputer zatrzyma sygnalizując dźwiękiem. Jeśli

użytkownik nie wprowadził żadnych wartości , komputer rozpocznie liczenie.

5.4.5 Program MANUAL

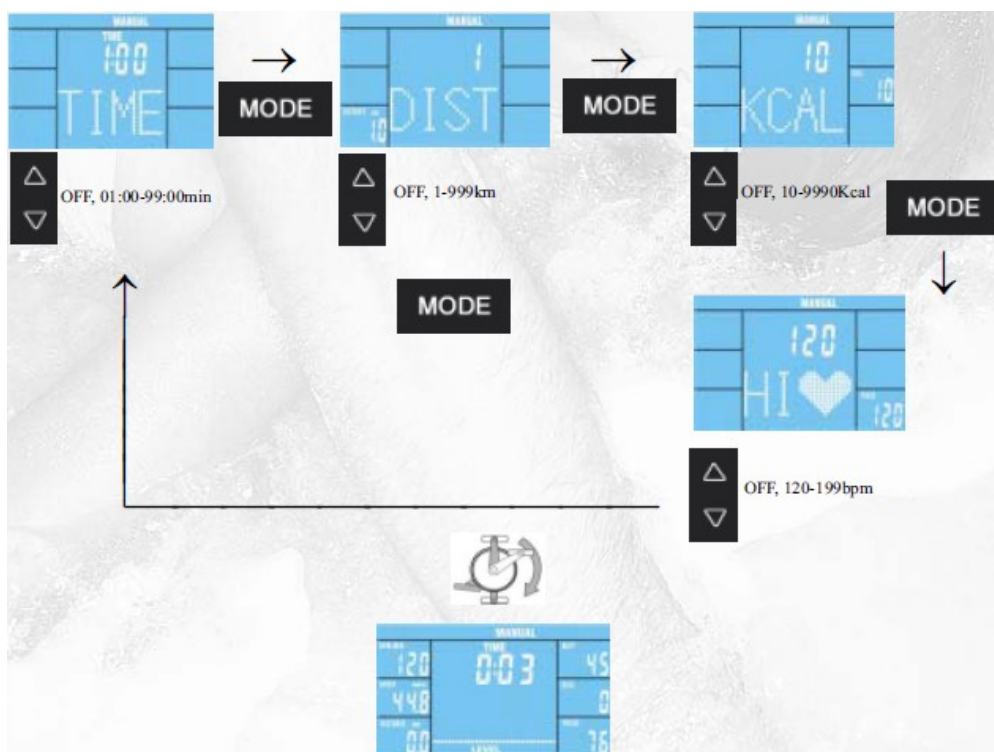


Sprawdz 2 – wybór profilu ćwiczeń.



W momencie rozpoczęcia ćwiczenia zegar rozpocznie odliczanie wsteczne. Jeśli wpisane dane oagną prawidłowe parametry, wówczas komputer zatrzyma sygnalizując dźwiękiem. Jeśli użytkownik nie wprowadził żadnych wartości , komputer rozpocznie liczenie

2. Zmiany parametrów ćwiczenia:



W momencie rozpoczęcia ćwiczenia zegar rozpocznie odliczanie wsteczne. Jeśli wpisane dane osiągną prawidłowe parametry, wówczas komputer zatrzyma sygnalizując dźwiękiem. Jeśli użytkownik nie wprowadził żadnych wartości, komputer rozpocznie liczenie

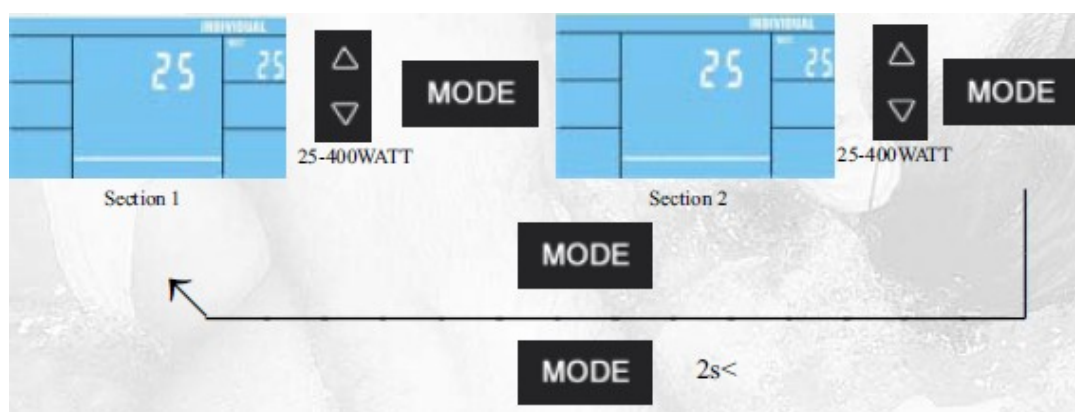
5. Program INDIVIDUALNY (Individual Mode)

1. Wybór programu:

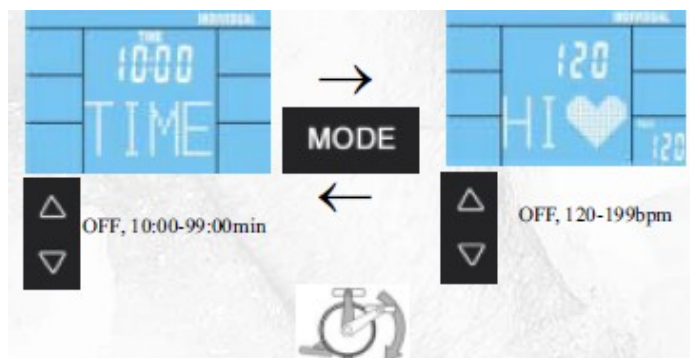


Sprawdz 2 – wybór profilu ćwiczeń.

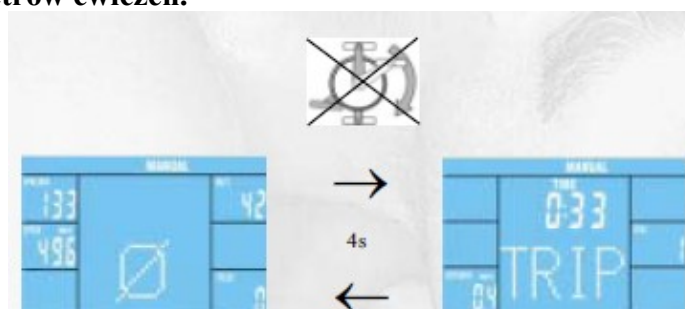
2. Zmiany wartości Watt dla każdej z sekcji:



3. Zmiany parametrów ćwiczenia



5.4.7 Zmiany parametrów ćwiczeń.



Średnia i końcowa wartości pokaże Ci rotację czterech sekund po zakończeniu ćwiczeń.

6. Program i zasady treningu.

Dzięki ruchom eliptycznym urządzenie umożliwia optymalny trening aerobowy łagodny dla stawów.

Ruch jest delikatny i płynny, jest połączeniem chodzenia, biegania i wchodzenia po stopniach, co w znaczny sposób eliminuje przeciążenie stawów i ścięgien, a jednocześnie, dzięki tym trzem rodzajom ruchu, zwiększa skuteczność treningu i dlatego też jest szczególnie delikatny dla całego układu ruchowego.

Trening z rowerkiem eliptycznym jest idealnym treningiem ruchowym wzmacniającym ważne grupy mięśni oraz układ sercowo-naczyniowy. Trening łączący również pracę ramion umożliwia jednocześnie wzmocnienie muskulatury ramion i barków.

Poniżej przedstawiono kilka ważnych uwag na temat właściwej postawy i techniki ćwiczeń z uwzględnieniem optymalnych wyników treningu.

Postawa wyprostowana, tułów lekko nachylony do przodu tak, aby uzyskać odpowiednie działanie siły napędowej w kolanach.

Na początku ćwiczeń należy trenować bez trzymania kierownicy i rączek tak, aby zaznajomić się z eliptycznym rodzajem ruchu bez pomocy ramion. Po opanowaniu tej czynności automatycznie trenuje się we właściwej pozycji.

Następnie należy stopniowo włączać do treningu ramiona, aby „wyczuć” pełen przebieg ruchu.

Nie należy opierać się na drążkach i nie „napierać” stopami. Ostatni z wymienionych ruchów zwiększa wpływ siły poziomej na kolana, co powoduje zwiększone obciążenie stawu.

Po opanowaniu powyższego szczególnie ważne są następujące dwa punkty:

1) Nigdy nie wolno trenować w pozycji wysuniętej nadmiernie w przód, ponieważ w tym wypadku niekorzystne obciążenia

wpływają na całą dolną połowę ciała (łędźwie, biodra, stawy kolanowe).

2) Nigdy nie wolno trenować w pozycji przechylonej do tyłu, ponieważ powoduje to szkodliwe obciążenia dla kręgosłupa.

6.1 Typy treningu z użyciem rowerka eliptycznego:

Można wybrać pomiędzy dwoma różnymi rodzajami treningu:

1. Ruch do przodu, tylko nogi: Stań na stopniach, chwyć mocno kierownicę i wykonuj nogami ruchy do przodu, podobne jak przy jeździe na rowerze. Trening ten kształtuje muskulaturę nóg, pośladków i brzucha. Jeśli czujesz się niepewnie, najlepiej wtedy złap mocno kierownicę.

2. Ruchy do przodu, nogi i górna część ciała. Stań na stopniach, chwyć mocno kierownicę i ostrożnie zacznij poruszać nogami do przodu. Aby trenować górną część ciała, podtrzymując mięśnie nóg i używając ramion można na przemian przyciągać je do siebie lub odpychać od siebie. Intensywność treningu poszczególnych mięśni ustala sam użytkownik poprzez intensywniejszy trening muskulatury nóg lub górnej części ciała. W tym treningu należy zawsze kontrolować równowagę. Po wykonaniu powyższych czynności, poprzez przyciągnięcie poruszających się ramion do siebie ćwiczy się kręgosłup, przy odpychaniu ich od siebie trenowana jest muskulatura klatki piersiowej. Przyciąganie ramion wpływa na prostowanie pleców, co jest szczególnie ważne dla osób spędzających dużo czasu przy komputerze.

Aby poszerzyć swój trening, można również dodać ćwiczenia wymienione powyżej z wykorzystaniem ruchów odwrotnych.

6.2 Uwagi do treningu

Nigdy nie wolno ćwiczyć bezpośrednio po posiłku

O ile to możliwe, trening powinien być nakierowany na tętno.

Przed rozpoczęciem treningu należy przeprowadzić rozgrzewkę mięśni poprzez ćwiczenia rozciągające i rozluźniające.

Przy końcu treningu należy zmniejszyć prędkość. Nigdy nie wolno gwałtownie kończyć ćwiczeń.

Pod koniec treningu należy wykonać kilka ćwiczeń rozciągających.

6.2.1 Częstotliwość treningu

Aby poprawić sprawność fizyczną i wzmocnić kondycję na dłuższy czas zalecane są treningi z częstotliwością co najmniej trzy razy w tygodniu. Jest to średnia częstotliwość treningów dla osoby dorosłej mająca na celu uzyskanie długoterminowej kondycji lub wysokiego spalania tłuszczu. W miarę wzrostu poziomu sprawności można trenować codziennie. Szczególnie ważne jest, aby przerwy pomiędzy treningami były regularne.

6.2.2 Intensywność treningu

Trening należy dokładnie zaplanować. Intensywność treningu należy zwiększać stopniowo, tak, aby nie nastąpiło zmęczenie mięśni lub układu ruchowego.

RPM:

Pod względem treningu wytrzymałościowego zasadniczo zaleca się wybór niższego oporu stopni i trenowanie przy wyższych rpm (obrotach na minutę). Należy dopilnować, aby rpm były wyższe niż 50 RPM, ale nie przekroczyły 60.

6.2.3 Trening ukierunkowany na tętno

Zaleca się, aby do indywidualnego zakresu pulsu wybrać zakres treningu aerobowego. Poprawa wyników w zakresie wytrzymałości jest zasadniczo osiągnięta poprzez długie jednostki treningu w zakresie aerobowym. Należy znaleźć ten zakres na wykresie pulsu docelowego i ukierunkować się na programy pulsu. Należy wykonać 80 % czasu treningu w tym zakresie aerobowym (do 75 % pulsu maksymalnego).

W pozostałych 20 % czasu można wprowadzić maksymalne obciążenie, tak, aby przesunąć swój próg aerobowy w górę. Jeśli trening taki zostanie zakończony sukcesem można następnie osiągać wyższe wyniki przy tym samym pulsie, co oznacza poprawę kondycji fizycznej.

Jeżeli użytkownik posiada już pewne doświadczenie w treningach opartych na kontroli pulsu, może dopasować pożądany zakres pulsu do konkretnego planu treningowego lub swojego stanu sprawności.

Uwaga: Ponieważ istnieją osoby z „wysokim” i „niskim” pulsem, indywidualne optymalne zakresy pulsu (zakres aerobowy, zakres anaerobowy) mogą odbiegać od tych przeciętnego użytkownika (wykres pulsu docelowego). W takich przypadkach, należy skonfigurować trening według indywidualnego doświadczenia. Jeżeli zjawisko to wystąpi u osób początkujących, przed rozpoczęciem treningów należy skonsultować się z lekarzem, tak, aby sprawdzić możliwości zdrowotne.

6.2.4 Kontrola treningu

Zarówno ze względów medycznych jak i fizjologii treningu, trening oparty na kontroli pulsu jest najbardziej sensowny i jest ukierunkowany na indywidualny puls maksymalny.

Zasada ta odnosi się zarówno do osób początkujących, osób ambitnych uprawiających sport rekreacyjnie, jaki i do zawodowych sportowców.

W zależności od celu treningu i stanie wyników, trening przeprowadza się z konkretną intensywnością indywidualnego pulsu maksymalnego (wyrażonego w punktach procentowych).

Aby skutecznie skonfigurować trening sercowo-naczyniowy zgodnie z czynnikami sportowo-medycznymi zaleca się, aby zakres pulsu podczas treningu wynosił 70 % - 85 % pulsu maksymalnego. Należy postępować zgodnie z następującym wykresem pulsu docelowego:

Zmierzyć tętno w następujących punktach w czasie:

1. Przed treningiem = puls spoczynkowy
2. 10 minut po rozpoczęciu treningu = puls treningowy
3. Jedna minuta po treningu = puls powracający do normy

W trakcie pierwszych tygodni zaleca się, aby przeprowadzać trening przy tętnie dolnej granicy zakresu pulsu treningowego (około 70 %) lub niższym.

W trakcie kolejnych 2 – 4 miesięcy, należy zwiększyć intensywność treningu dopóki nie osiągnie się górnej granicy zakresu pulsu treningowego (ok. 85 %), przy czym należy unikać przemęczenia się.

Jeżeli jest się w dobrej kondycji treningowej należy rozkładać łatwiejsze jednostki w niższym zakresie aerobowym w programie treningowym tak, aby zapewnić dostateczną regenerację.

„Dobry” trening zawsze oznacza trenowanie w sposób inteligentny, co oznacza regenerację w odpowiednim czasie. W innym razie następuje przemęczenie, na skutek czego kondycja pogarsza się.

Po każdej części obciążającej treningu w górnym zakresie pulsu indywidualnych wyników powinno się zawsze przejść do regenerującej części treningu w niższym zakresie pulsu (do 75 % pulsu maksymalnego).

Wraz z poprawą kondycji, aby zakres pulsu osiągnął „zakres treningu” konieczna jest wyższa intensywność treningu, co oznacza, że organizm jest w stanie osiągać lepsze wyniki. Poprawę kondycji można rozpoznać po wyższej ocenie sprawności (F1 – F6).

Obliczanie pulsu treningowego:

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

Puls treningowy

Dolna granica: $(220 - \text{wiek}) \times 0,70$ Górna granica: $(220 - \text{wiek}) \times 0,85$

7.2.5 Czas trwania treningu

Każdy trening idealnie powinien składać się z fazy rozgrzewki, fazy treningu, oraz fazy odpoczynku, tak, aby zapobiec kontuzjom.

Rozgrzewka:

5 do 10 minut rytmiki lub ćwiczeń rozciągających (również wolnego pedałowania).

Trening:

15 do 40 minut intensywnego i nienadwerężającego treningu z intensywnością wymienioną powyżej.

Odpoczynek:

5 do 10 minut wolnego pedałowania, a następnie rytmika lub ćwiczenia rozciągające mające na celu rozluźnienie mięśni.

Należy natychmiast przerwać trening przy jakichkolwiek oznakach złego samopoczucia lub nadwyrężenia.

Zmiany aktywności metabolicznej w trakcie treningu:

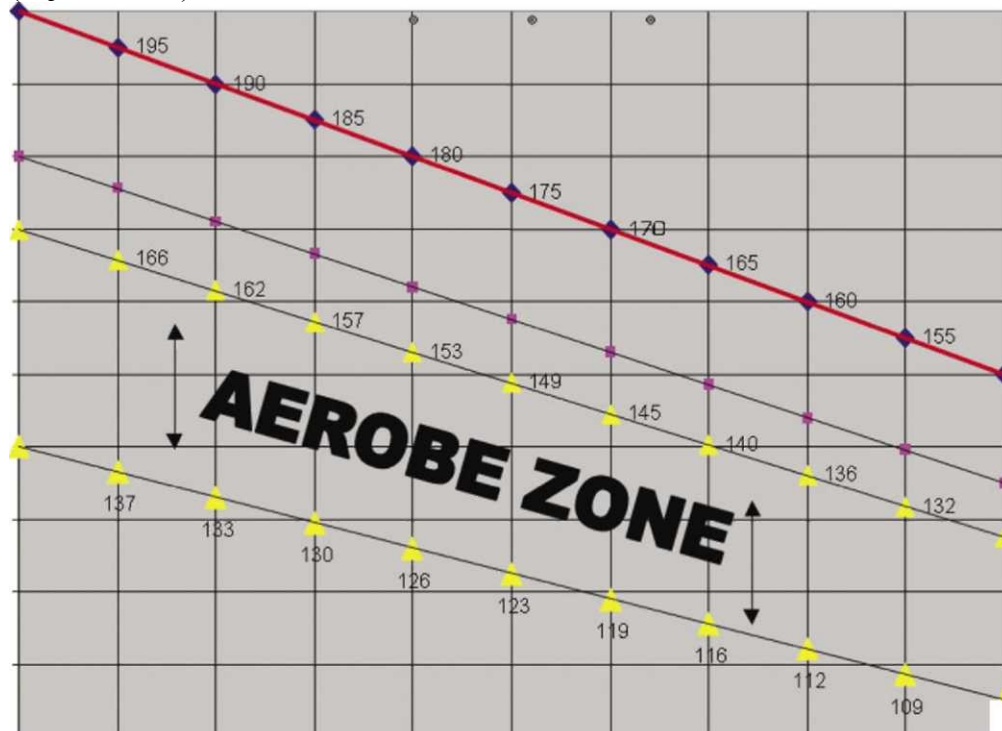
W ciągu pierwszych 10 minut ćwiczeń wytrzymałościowych ciało spala cukry gromadzone w mięśniach. Glikogen:

Po około 10 minutach dodatkowo zostaje spalany tłuszcz.

Po 30- 40 minutach rozpoczyna się spalanie tłuszczu, wtedy głównym źródłem energii jest tkanka tłuszczowa.

Wykres pulsu docelowego

(Tętno/ Wiek)



Wiek

[*po lewej stronie wykresu*]: Tętno (uderzenia na minutę)

[*po prawej stronie wykresu*]:

Puls maksymalny = $220 - \text{Wiek}$

Puls maksymalny * 90%

Maksymalne tętno * 90%

Puls maksymalny * 85%

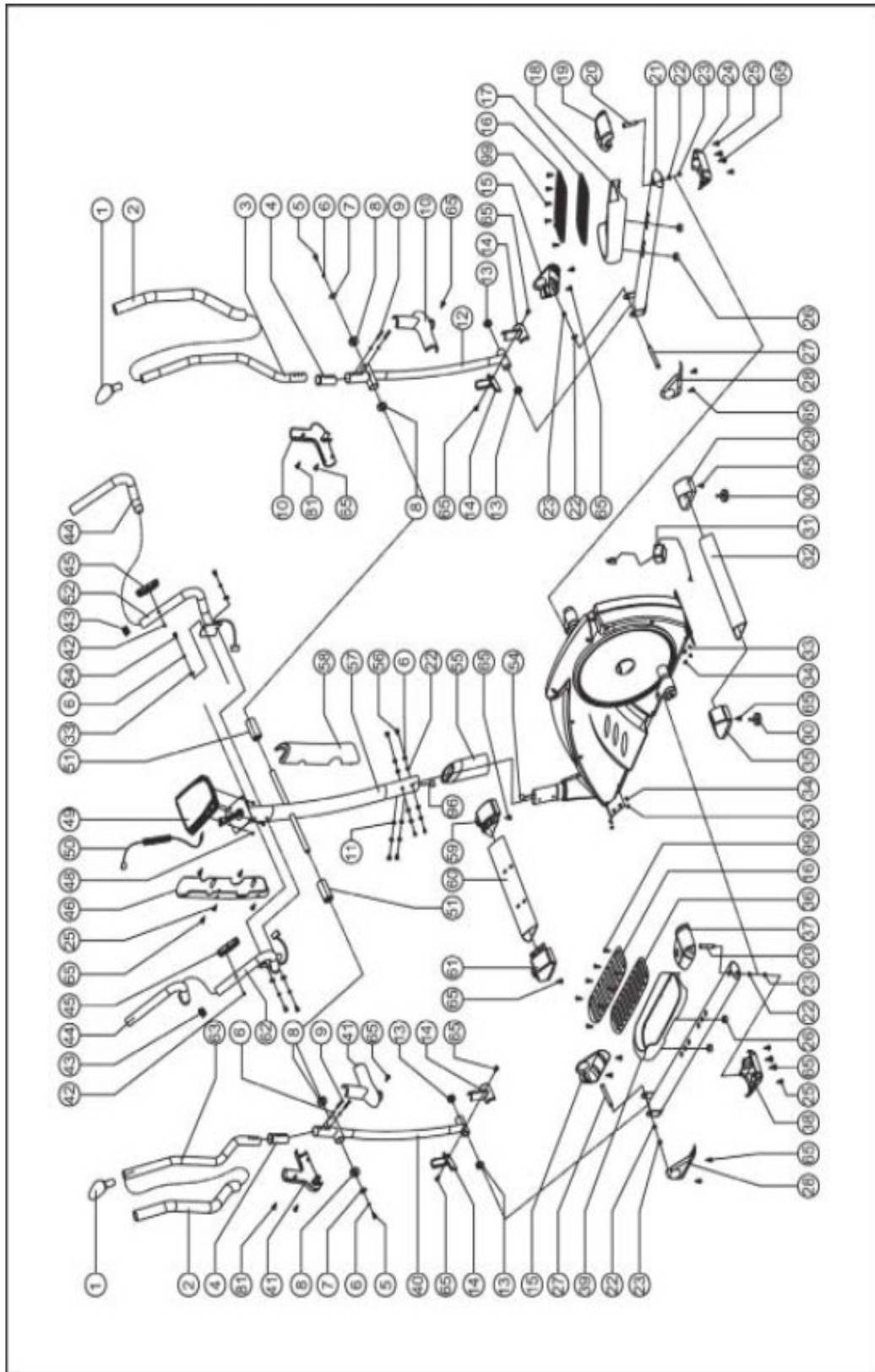
Maksymalne tętno * 85%

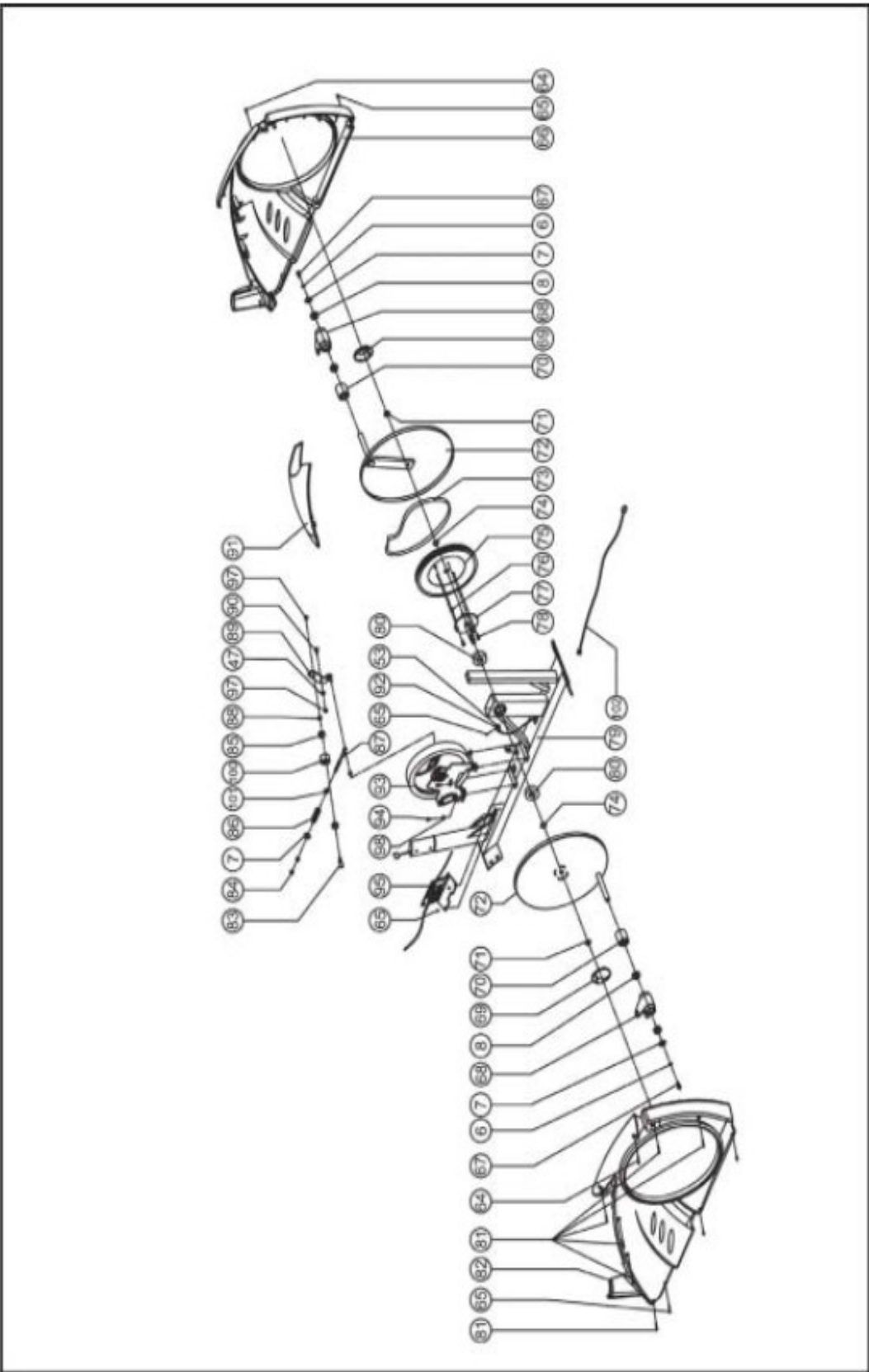
Sugerowana górna granica

Puls maksymalny * 70%

Maksymalne tętno * 70%

7..Rysunek poglądowy:





8. Serwis Finnlo



W przypadku awarii urządzenia proszę o kontakt na numer telefonu:
32 270 77 22

lub kontakt mail:

serwis@finnlo.com.pl