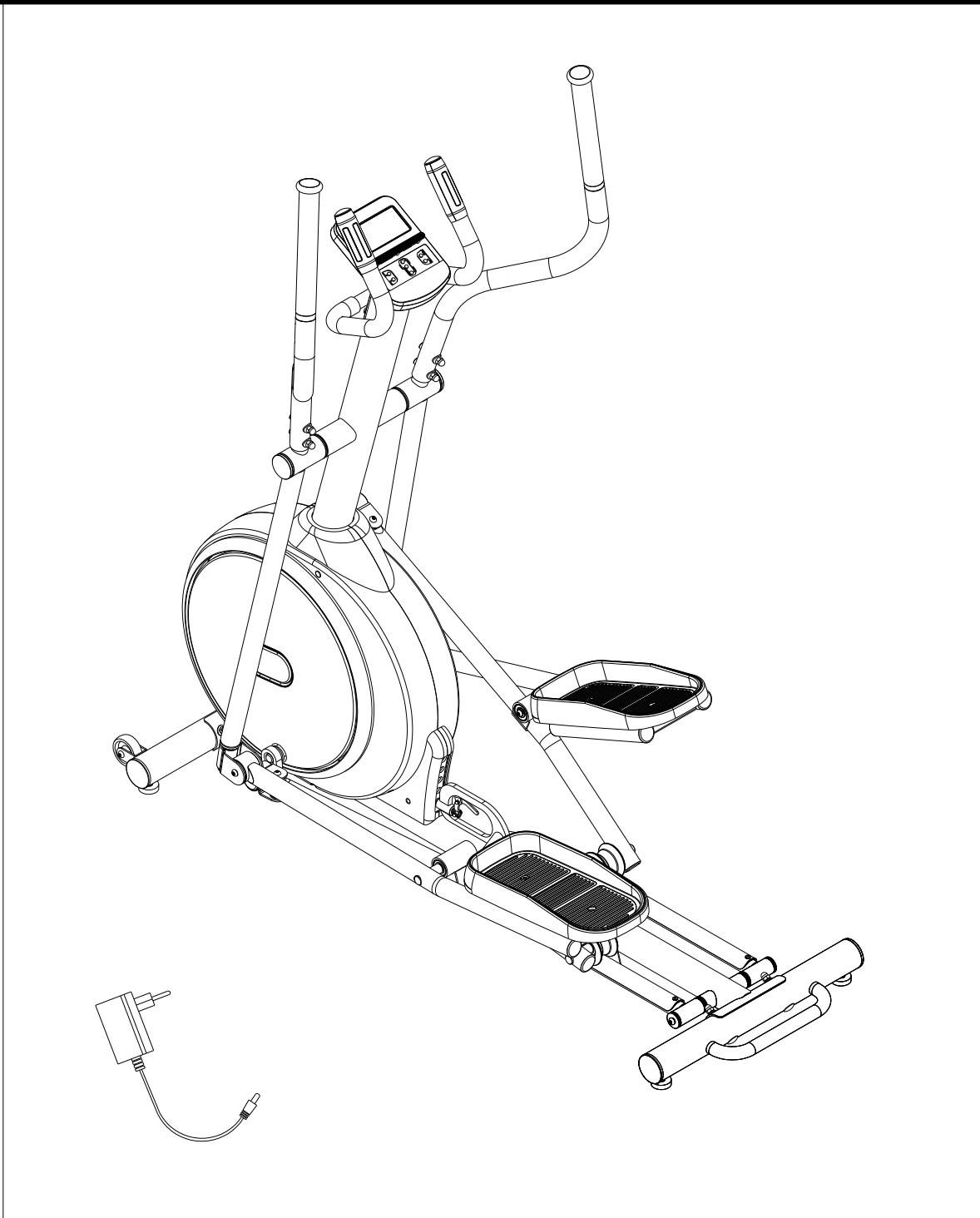


ORBITREK MAGNETYCZNY E-NW950

INSTRUKCJA MONTAŻU I UŻYTKOWANIA



DO UŻYTKU DOMOWEGO – KLASA „H-C“

MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA –130 KG



Koniecznie zapoznaj się z poniższymi informacjami

NAZWA I ADRES IMPORTERA

VICTORIA – SPORT SP ZO.O. SP.K.

Ul. MARYNARKI POLSKIEJ 59A

80-557 GDAŃSK

Tel. (58) 5733833

Fax. (58) 3225252

TEL. / SERWIS: (58) 5733833

FAX / SERWIS: (58) 3225252

www.galeriasportowa.pl

OPIS PRODUKTU

MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA	- 130 kg
ZAKRES STOSOWANIA URZĄDZENIA	- do użytku domowego – klasa „H-C”
KLASA DOKŁADNOŚCI (DOKŁADNOŚĆ MINIMALNA)	- „C”
KLASA UŻYTKOWANIA (DO UŻYTKU DOMOWEGO)	- „H”
WAGA URZĄDZENIA	- 58 kg
WAGA KOŁA ZAMACHOWEGO	- 10 kg
WYMIARY URZĄDZENIA	- 150 x 68 x 170 cm
ROK PRODUKCJI	- 2020
OKRES TRWAŁOŚCI	- BEZTERMINOWO
REGULACJA OBCIĄŻENIA	- Z LICZNIKA

Urządzenie nie jest przeznaczone dla celów terapii – rehabilitacji.

INFORMACJA NA TEMAT OBCIĄŻENIA (ZALEŻNA, NIEZALEŻNA OD PRĘDKOŚCI)

Obciążenie ustawia się na liczniku i ma ono związek z prędkością jazdy tylko i wyłącznie przy użyciu określonych programów z licznika.

UWAGI I ZALECENIA

Sprzęt służy do poprawiania kondycji fizycznej i uzyskania prawidłowej sylwetki. Orbitrek jest tak zaprojektowany, aby wykonywać ćwiczenia bez nadmiernego wysiłku fizycznego. Urządzenie pozwala na realizację ćwiczeń w zaciszu domowym.

UWAGA!

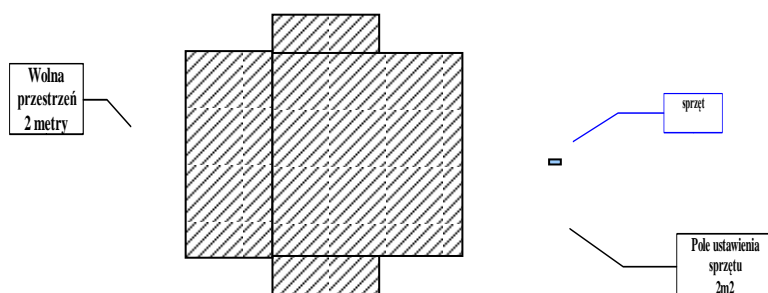
1. Z urządzenia nie mogą korzystać dzieci. Dzieci nie będące pod nadzorem nie mogą przebywać w obrębie urządzenia.
2. Zakres ćwiczeń i ich rodzaj skonsultuj z lekarzem, aby dobrać je do Twoich potrzeb.
3. Jeżeli jesteś w trakcie leczenia, cierpisz na jakieś choroby, ukończyłeś 35 lat, konsultacja z lekarzem jest wskazana.
4. Unikaj zbytniego wysiłku w trakcie wykonywania ćwiczeń.

UWAGA!

1. Zabrania się używania sprzętu przez dzieci. Sprzęt należy składować w miejscu niedostępnym dla dzieci. Urządzenie nie przewiduje tego typu używania. Urządzenie nie służy do zabawy.
2. Dzieci bez opieki należy trzymać z dala od urządzenia.
3. Zakres ćwiczeń i ich rodzaj skonsultuj z lekarzem, aby dobrać je do Twoich potrzeb.
4. Jeżeli jesteś w trakcie leczenia, cierpisz na jakieś choroby, ukończyłeś 35 lat, konsultacja z lekarzem jest wskazana.
5. Unikaj zbytniego wysiłku w trakcie wykonywania ćwiczeń.
6. **„ OSTRZEŻENIE ” Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenie.**
7. Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
8. Urządzenie zostało zaprojektowane do użytku w pomieszczeniach zamkniętych.
9. Nie wystawiaj urządzenia na działanie wilgoci oraz kurzu, nie używaj poza domem, nie przechowuj w szopie, garażu, przybudówce, pod zadaszeniem.
10. Urządzenie zostało zaprojektowane wyłącznie do użytku domowego. Gwarancja i producent nie odpowiadają za produkt lub uszkodzenia produktu jeśli używany był w celach komercyjnych, profesjonalnych bądź pół-profesjonalnych.
11. Sprzęt nie służy do celów medycznych.
12. Nie używaj urządzenia w pobliżu wody.
13. Pamiętaj, że przy każdym używaniu narzędzi zachodzi niebezpieczeństwo skaleczenia. Zachowaj wszelkie zasady ostrożności!

SPOSÓB KORZYSTANIA Z URZĄDZENIA

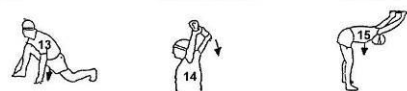
1. Ustaw sprzęt na gładkiej, wypoziomowanej i stabilnej powierzchni.
2. Dla bezpiecznego wykonywania ćwiczeń ustaw urządzenie na wolnej przestrzeni o wymiarach co najmniej 2 m². Urządzenie zajmuje około 1 m² powierzchni. Wokół urządzenia powinno być co najmniej 2 m wolnej przestrzeni.



3. Nie należy użytkować go „pod gołym niebem”, a także w pomieszczeniach o dużej wilgotności.
4. Przed korzystaniem z urządzenia należy sprawdzić, czy urządzenie jest sprawne w 100%.
5. Na urządzeniu może ćwiczyć tylko jedna osoba.

SPOSÓB KORZYSTANIA Z URZĄDZENIA

1. Ustaw sprzęt na gładkiej, wypoziomowanej powierzchni.
2. Dla bezpiecznego wykonywania ćwiczeń ustaw urządzenie na wolnej przestrzeni o wymiarach co najmniej 4 m². Urządzenie zajmuje około 1,5 m² powierzchni. Wokół urządzenia powinno być co najmniej 2 m wolnej przestrzeni.
3. Nie należy użytkować go „pod gołym niebem”, a także w pomieszczeniach o dużej wilgotności.
4. Przed korzystaniem z urządzenia należy sprawdzić, czy urządzenie jest sprawne w 100%.
5. Na urządzeniu może ćwiczyć tylko jedna osoba.



6. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy wykonać krótką rozgrzewkę (przykładowe ćwiczenia – rys.)
7. W trakcie ćwiczeń przyjmij prawidłową pozycję:
 - Należy stanąć na obu stopkach
 - Plecy wyprostowane
 - Ręce ugięte w łokciach i wsparte na drążkach

PRAWDŁOWA POZYCJA NA URZĄDZENIU



Orbitrek trenuje górne części ciała (ćwiczenia bez użycia drążków, ręce wsparte na kierownicy) lub dolne i górne części ciała (jazda na orbitreku z użyciem drążków, pracują ręce i nogi). Oprócz jazdy - na orbitreku nie wykonuje się żadnych innych ćwiczeń.

Urządzenie to umożliwia wykonywanie ćwiczeń będących połączeniem biegania i jazdy na rowerze, włączające aktywność ramion.

ZAKRES STOSOWANIA URZĄDZENIA

1. Orbitrek przeznaczony jest do użytku domowego.
2. Ćwicząc na nim poprawisz nie tylko wygląd Twojej sylwetki, zrzucisz zbędne kilogramy, ale także poprawisz wydolność układu krążeniowo-oddechowego oraz ogólną kondycję.
3. Orbitrek umożliwi Ci trening całego ciała i angażuje wszystkie ważniejsze mięśnie. wzmacnia nogi, pośladki, biodra, jak również górne partie ciała tj. ramiona, barki, klatkę piersiową i grzbiet.
4. Dzięki temu, ćwicząc spalamy bardzo duże ilości kalorii i poprawiamy kondycje całego organizmu!

UWAGI NA TEMAT BEZPIECZEŃSTWA

1. Najlepiej ćwiczyć przed jedzeniem, lub nie wcześniej niż 2 godziny po posiłku.
2. Jeżeli w trakcie ćwiczeń będziesz odczuwał jakieś niepokojące objawy (np. bóle, skurcze itp.) natychmiast przerwij ćwiczenia i w razie konieczności skontaktuj się z lekarzem.
3. Zachowaj ostrożność przy wchodzeniu i schodzenia z urządzenia.
4. Kobiety w ciąży nie powinny korzystać z urządzenia w celu uniknięcia komplikacji wynikających ze wzmożonego wysiłku.
5. Nie dotykaj części urządzenia, znajdujących się w ruchu.
6. W trakcie wykonywania ćwiczeń używaj właściwego obuwia, które zabezpieczy cię przed poślizgiem.
7. Przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź, czy wszystkie części są prawidłowo dokręcone.
8. Pamiętaj, że licznik powinien być suchy.
9. W trakcie ćwiczeń i po ich zakończeniu nie dotykaj siłowników. Elementy te nagrzewają się i ich dotknięcie może spowodować oparzenia.
10. Nie dokonuj żadnych modyfikacji w urządzeniu, które mogą wpłynąć na bezpieczeństwo użytkownika. Jakikolwiek naprawy może wykonywać tylko wyspecjalizowany serwis. Kontakt do serwisu pod numerem telefonu (58) 5733833, fax (58) 3225252, 83-050 Bąkowo ul. Wybickiego 9.
11. Uszkodzone części natychmiast wymienić na nowe lub wycofać urządzenia z użytkowania. Wszystkie części zużywają się standardowo.
12. Należy pamiętać o konieczności utrzymania dzieci nie będących pod nadzorem z dala od urządzeń.
13. Nie zaleca się pozostawiania urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek element.
14. Pamiętaj, że poziom bezpieczeństwa użytkownika sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzenia i zużycia poszczególnych elementów.

PRODUKT PRZEZNACZONY DO UŻYTKU DOMOWEGO. PRODUCENT NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA USZKODZENIA SPOWODOWANE UŻYTKOWANIEM URZĄDZENIA W WARUNKACH INNYCH NIŻ DOMOWE (SALE GIMNASTYCZNE, KLUBY SPORTOWE ITP.).

URAZY DLA ZDROWIA MOGĄ WYNIKAĆ Z NIEPRAWIDŁOWEGO LUB ZBYT INTENSYWNEGO TRENINGU.

OSTRZEŻENIA

1. **POZIOM BEZPIECZEŃSTWA UŻTKOWNIKA SPRZETU MOŻNA UTRZYMAC TYLKO DZIEKI REGULARNEJ KONTROLI, DOTYCZĄCEJ USZKODZEŃ I ZUŻYCIA.**
2. **USZKODZONE CZĘŚCI NALEŻY NATYCHMIAST WYMIENIĆ.**
3. **NAJBARDZIEJ NARAŻONYMI NA ZUŻYCIE CZĘŚCIAMI SĄ PEDAŁY, NAKŁADKI.**

- 4. NIE ZALECA SIĘ POZOSTAWIANIA URZĄDZEŃ REGULUJĄCYCH, KTÓRE MOGŁYBY PRZESZKADZAĆ W RUCHU UŻTKOWNIKA, W TAKIM POŁOŻENIU, ABY WYSTAWAŁ JAKIKOLWIEK ELEMENT.**

KONSERWACJA I CZYSZCZENIE



1. Czyścić ręcznie mydłem z ciepłą wodą. Temperatura wody nie może przekraczać 25 stopni.
2. Suszyć w temperaturze pokojowej. Nigdy do suszenia nie używaj otwartego ognia, ani też żadnych urządzeń np. suszarki do włosów.
3. Nie należy czyścić chemicznie.
4. Przechowuj w suchym miejscu w temperaturze pokojowej.

UWAGA!

DO CZYSZCZENIE NIE UŻYWAJ ŻADNYCH ŚRODKÓW CHEMICZNYCH.



dotyczy licznika

OSTRZEŻENIA

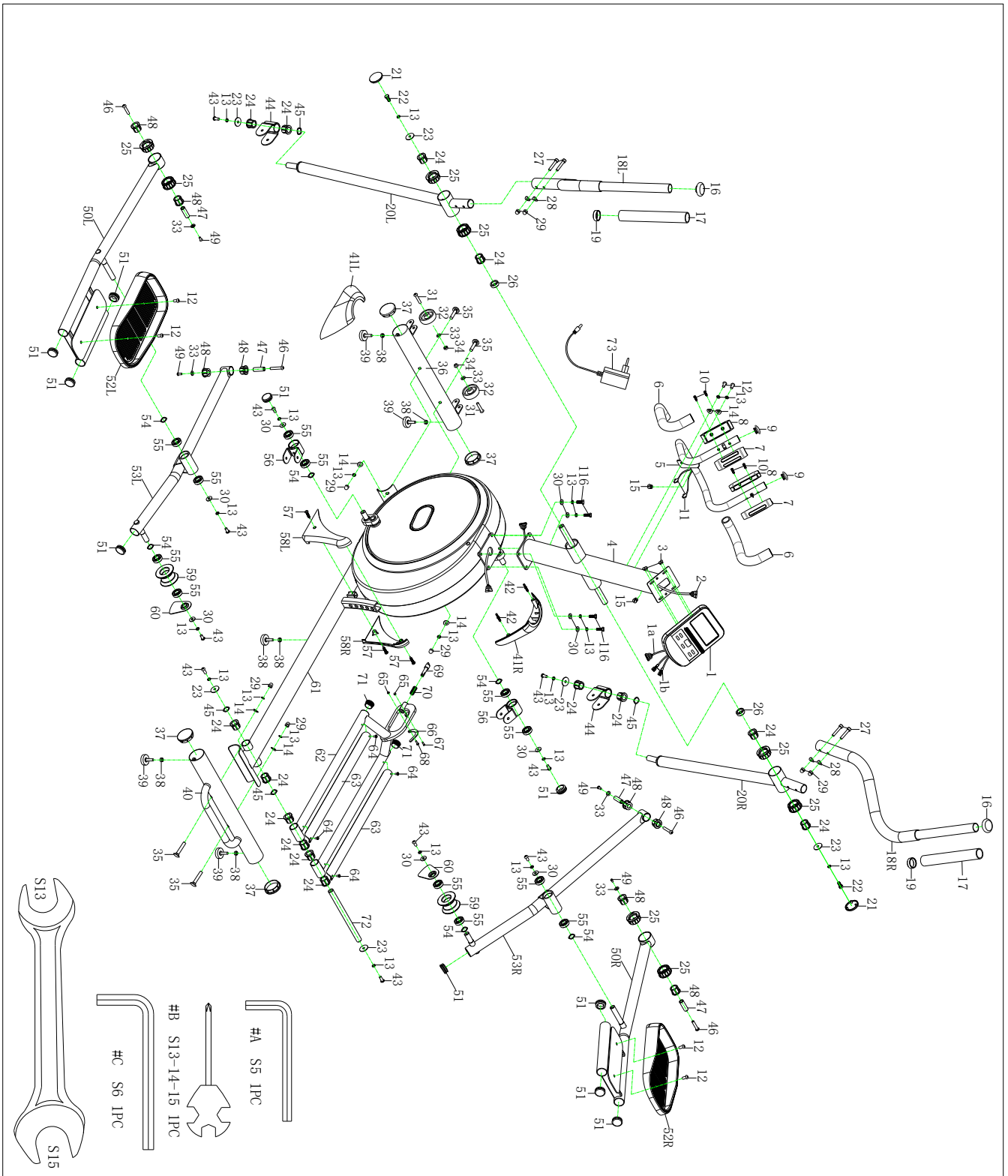
5. **POZIOM BEZPIECZEŃSTWA UŻTKOWNIKA SPRZETU MOŻNA UTRZYMAC TYLKO DZIEKI REGULARNEJ KONTROLI, DOTYCZĄCEJ USZKODZEŃ I ZUŻYCIA.**
6. **USZKODZONE CZĘŚCI NALEŻY NATYCHMIAST WYMIENIĆ.**
7. **NAJBARDZIEJ NARAŻONYMI NA ZUŻYCIE CZĘŚCIAMI SĄ PEDAŁY, NAKŁADKI.**
8. **NIE ZALECA SIĘ POZOSTAWIANIA URZĄDZEŃ REGULUJĄCYCH, KTÓRE MOGŁYBY PRZESZKADZAĆ W RUCHU UŻTKOWNIKA, W TAKIM POŁOŻENIU, ABY WYSTAWAŁ JAKIKOLWIEK ELEMENT.**

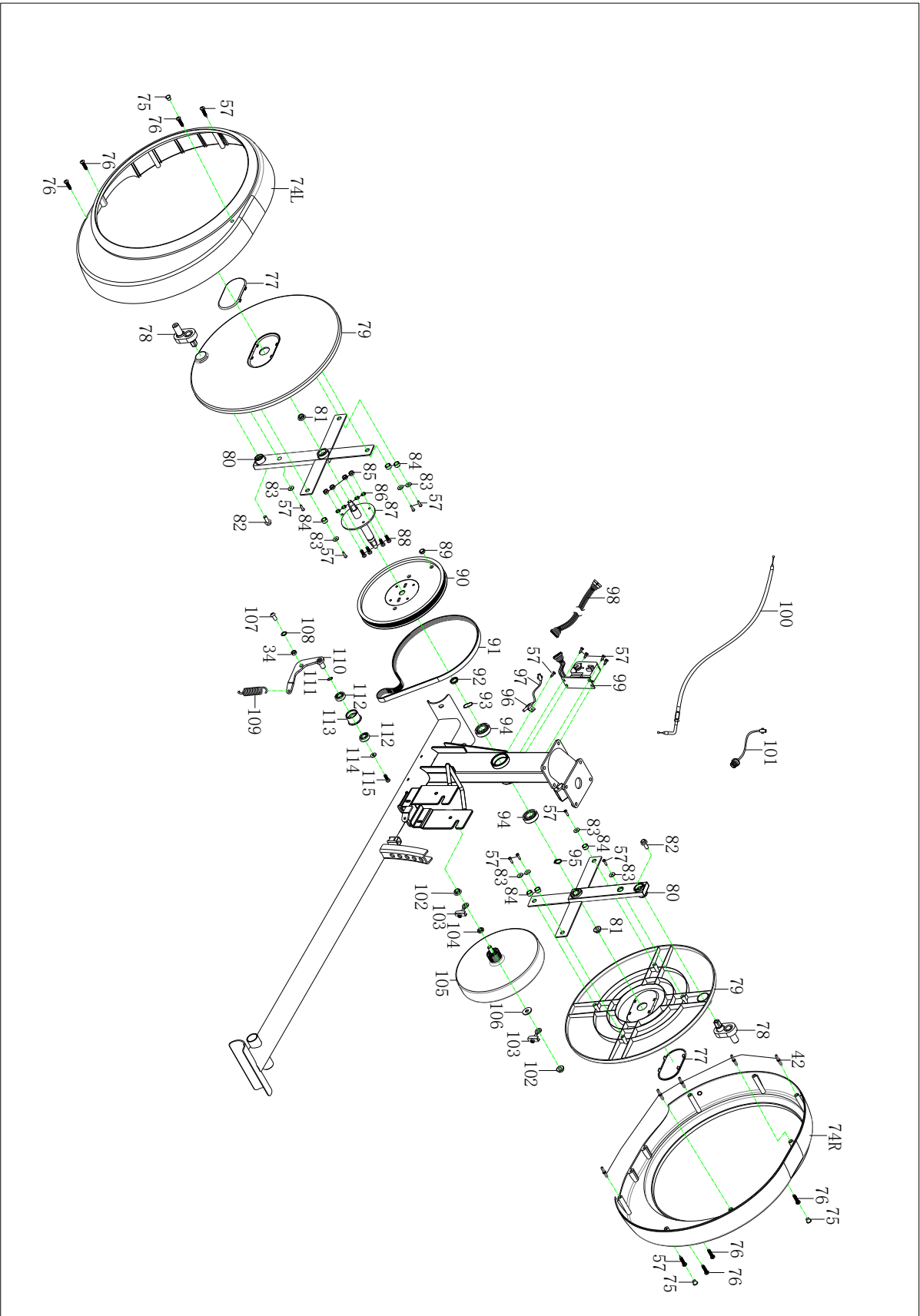
LISTA CZĘŚCI

NR	OPIS	IL.	NR	OPIS	IL.
1	LICZNIK	1	34	NAKRĘTKA NYLON M8*H7.5*S13	3
2	LINKA 1	1	35	ŚRUBA M8*73*20*H5	4
3	SRUBA M5*10	4	36	PODPORA PRZÓD	1
4	PODPORA KIEROWNICY	1	37	ZATYCZKA Φ 60.5*17	4
5	KIERONICA POŚREDNIA	1	38	NAKRĘTKA M8	5
6	OSŁONA KIEROWNICY Φ 23*3*350	2	39	STOPKA GUMOWA ϕ 52*18*M8*25	5
7	CZYJNIK PULSU	2	40	PODPORA TYŁ	1
8	CZUJNIK PULSU	2	41L/R	OSŁONA PODPORY	2
9	ZATYCZKA	2	42	ŁĄCZNIK	7
10	ŚRUBA ST3*25	4	43	SRUBA M8*16*S5* ϕ 13	10
11	LINKA PULSU	2	44	ŁĄCZNIK	2
12	ŚRUBA M8*20*S5	6	45	PODKŁADKA d19* ϕ 25*0.3	4
13	PODKŁADKA d8	22	46	ŚRUBA M8*50*M6*15*S5	4
14	PODKŁADKA d8* Φ 20*2*R30	6	47	DYSTANS Φ 14* Φ 8.2*45.2	4
15	UCHWYT Φ 12	2	48	PRZEPUST 3 Φ 32*3.3* Φ 28*16* Φ 14	8
16	ZATYCZKA Φ 32	2	49	ŚRUBA M6*15*S5	4
17	OSŁONKA PIAKOWA Φ 30*3*270	2	50L/R	PODPORA STOPKI LEWEJ & PRAWY	2
18L/R	LEWA/PRAWA KIEROWNICA	2	51	ZATYCZKA ϕ 38*17	10
19	PIERŚCIEN ALU Φ 37.5* ϕ 32.5*12	2	52L/R	STOPKA 380*185*49	2
20L/R	DRĄŻEK	2	53L/R	LEWY & PRAWY ŁĄCZNIK	2
21	ZATYCZKA Φ 50*5	2	54	PODKŁADKA d17* Φ 22*0.3	6
22	ŚRUBA M8*16*S14	2	55	ŁOZYSKO 6003	12
23	PODKŁADKA d8* Φ 32*2	6	56	ŁĄCZNIK	2
24	PRZEPUST 4 Φ 32*3.3* Φ 28*20.5* Φ 19.1	14	57	ŚRUBA ST4.2*16* Φ 8	18
25	PRZEPUST Φ 50* Φ 28*20	8	58L/R	OSŁONA	2
26	DYSTANS GUMOWY Φ 30* Φ 20*10	2	59	KOŁO Φ 70*45	2
27	ŚRUBA M8*45*S6* ϕ 12	4	60	ZABEZPIECZENIE	2
28	PODKŁADKA d8* Φ 20*2*R19	4	61	RAMA GŁÓWNA	1
29	NAKRĘTKA M8*H16*S13	8	62	RELING	1
30	PODKŁADKA d8* Φ 20*2	10	63	SZYNA PROWADZĄCA ALU	2
31	ŚRUBA M8*42*15*S5	2	64	ŚRUBA M5*10* ϕ 8	4
32	KÓLKO TRANSPORTOWE ϕ 62*25.5* ϕ 8.5	2	65	NAKRĘTKA M4*H7*S7	2
33	PODKŁADKA d8* Φ 16*1.5	6	66	RĄCZKA REGULACJI NACHYLENIA	1
67	ŚRUBA M4*12* ϕ 8	1	94	ŁOZYSKO 6004	2
68	SRUBA M4*16* ϕ 8	1	95	PIERŚCIEN ZABEZPIECZAJĄCY d20	1
69	PODKŁADKA ϕ 15*64	1	96	GNIAZDO CZUJNIKA	1
70	SPRĘŻYNA ϕ 1.5* ϕ 14.5*50*N12	1	97	CZUJNIK	1
71	ZATYCZKA ϕ 32*17	2	98	LINKA 2	1


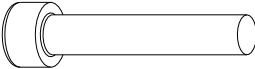



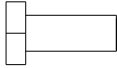

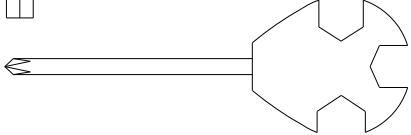

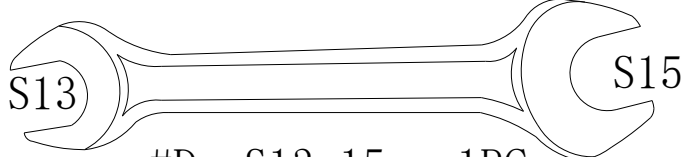
72	PRZEPUST	1		99	SILNIK	1
73	ZASILACZ	1		100	LINKA OBCIĄŻENIA	1
74L/R	OSŁONA ŁAŃCUCHA PRAWA	2		101	KABEL ZASILANIA	1
75	ZATYCZKA	3		102	NAKRĘTKA M10*1*H8*S15	2
76	ŚRUBA ST4.2*16*Φ8	6		103	ŚRUBA REGULACJI ŁAŃCUCHA	2
77	ZATYCZKA	2		104	NAKRĘTKA M10*1*H5*S17	1
78	OŚKA MAŁA	2		105	KOŁO ZAMACHOWE	1
79	ŁĄCZNIK	2		106	Washer d10*Φ20*2	1
80	KORBA	2		107	ŚRUBA M8*12*Φ10*5*S12	1
81	NAKRĘTKA M10*1.25*H7.5*S14	2		108	PODKŁADKA d12*φ17*0.5	1
82	NAKRĘTKA M8*20	2		109	SPRĘŻYNA Φ3.2*Φ20.2*60	1
83	PODKŁADKA d6*Φ16*1.5	8		110	RAMA KOŁA	1
84	DYSTANS φ15*φ12*8	6		111	PODKŁADKA d12	1
85	NAKRĘTKA NYLON M6*H6*S10	4		112	ŁOŻYSKO 6001	2
86	PODKŁADKA d6	4		113	KOŁO	1
87	PRZEPUST POŚREDNI	1		114	PODKŁADKA d6*Φ16	1
88	ŚRUBA M6*16*S10	4		115	ŚRUBA M6*12*S10	1
89	MAGNES	1		116	ŚRUBA M18*20*S13	4
90	KOŁO PASOWE φ260	1		A	KLUCZ S5	1
91	PAS	1		B	KLUCZ S13-14-15	1
92	DYSTANS Φ25*Φ20.2*4	1		C	KLUCZ S6	1
93	PODKŁADKA d20	1		D	KLUCZ S13-S15	1

RYСУNEK KONSTRUKCYJNY





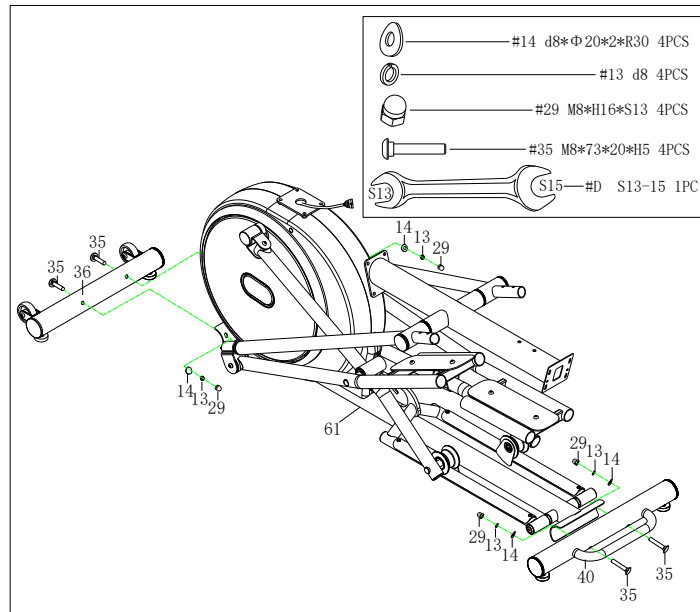
ELEMENTY MONTAŻOWE/KLUCZE

	#13	d8	4PCS
	#27	M8*45*S6* ϕ 12	4PCS
	#28	d8* Φ 20*2*R19	4PCS
	#29	M8*H16*S13	4PCS
	#30	d8* Φ 20*2	4PCS
	#116	M8*20*S13	4PCS
	#A	S5	1PC
	#B	S13-14-15	1PC
	#C	S6	1PC
	#D	S13-15	1PC

PCS. = SZT.

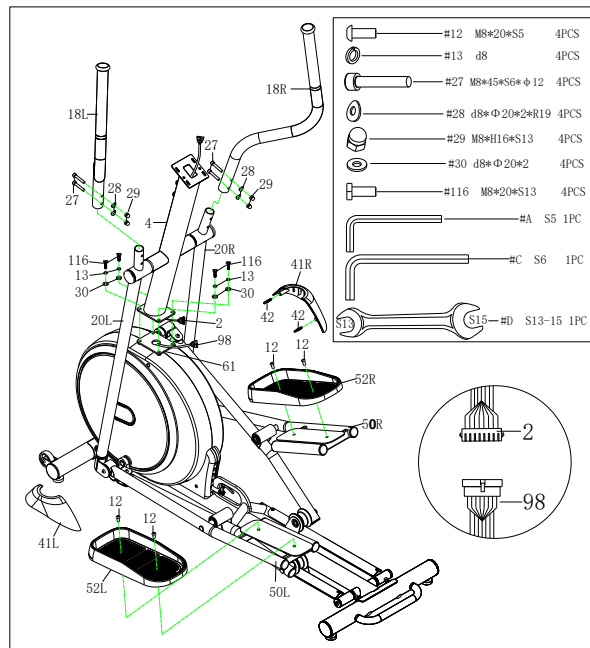
KROKI MONTAŻOWE

KROK 1



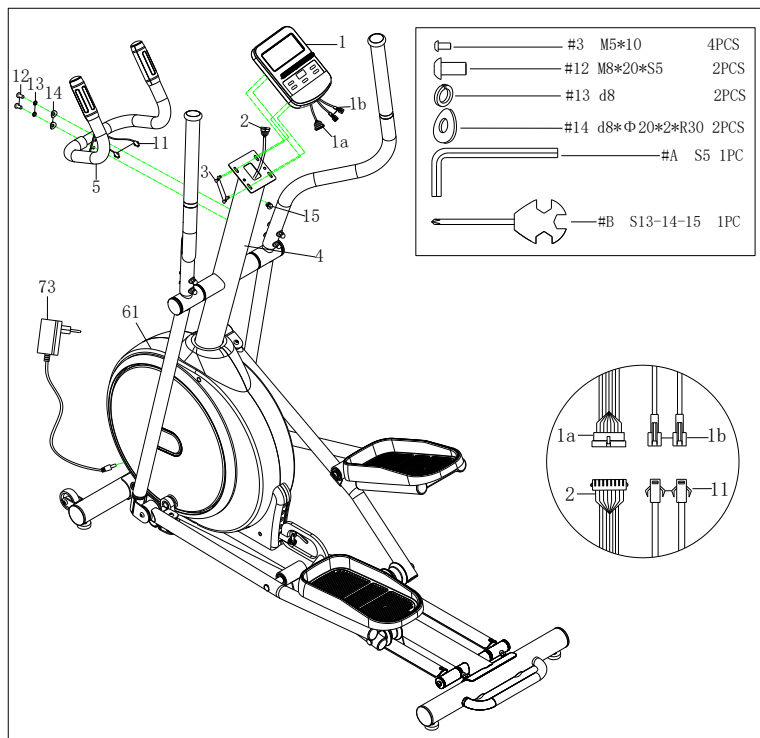
1. WYKRĘŚ ŚRUBĘ (35) Z PODKŁADKAMI (13),(14) & NAKRĘTKĄ (29) Z RAMY (61) ABY ŚCIAĞNĄĆ OSŁONĘ PAPIEROWĄ.
2. MOCUJ PODPORY (36)&(40) NA RAMIE (61) UŻYWAJĄC ŚRUB (35) Z PODKŁADKAMI (13), (14) & NAKRĘTKĄ (29) UŻYWAJĄC KLUCZA (D).

KROK 2



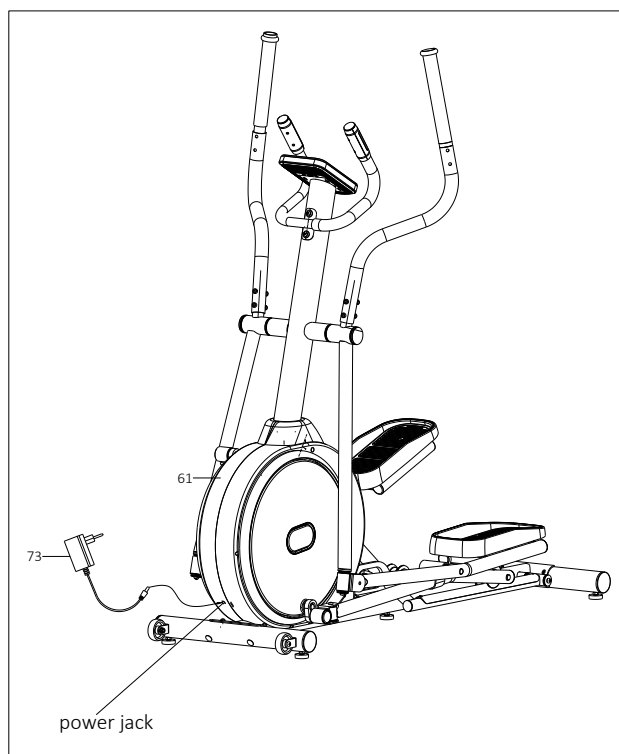
1. NAJPIERW POŁĄCZ LINKĘ 1(2) Z LINKĄ 2 (98).
2. MOCUJ PODPORĘ (4) DO RAMY (61) UŻYWAJĄC ŚRUB (116) Z PODKŁADKAMI (13), (30) UŻYWAJĄC KLUCZA (D).
3. MOCUJ KIEROWNICĘ (18L/R) NA ŁĄCZNIKU (20L/R) UŻYWAJĄC ŚRUB (27) Z PODKŁADKĄ (28) & NAKRĘTKĄ (29) UŻYWAJĄC KLUCZY (C) & (D) .
4. NAJPIERW WYKRĘĆ ŚRUBĘ (12) Z PODPORY (50L/R) ,A NASTĘPNIE MOCUJ STOPKĘ (52L/R) DO PODPORY (50L/R) UŻYWAJĄC ŚRUBY (12) .
5. MOCUJ OSŁONĘ (41L/R) ŁĄCZNIKIEM (42).

KROK 3



1. WYKRĘĆ ŚRUBĘ (12) Z PODKŁADKAMI (13), (14) Z PODPORY (4).
2. MOCUJE KIEROWNICĘ (5) NA PODPORZE (4) UŻYWAJĄC ŚRUBY (12) Z PODKŁADKAMI (13), (14).
3. WYKRĘĆ ŚRUBĘ (3) Z LICZNIKA (1).
4. WYJMIJ LINKĘ PULSU (11) Z PODPORY (4) & POŁĄCZ Z LINKĄ LICZNIKA (1b), A NASTĘPNIE LINKĘ 1(2) Z LINKĄ LICZNIKA (1a).
5. WCISNIJ UCHWYT LINEK W OTWÓR.
6. MOCUJ LICZNIK (1) HNA PODPORZE (4) UŻYWAJĄC ŚRUB (3).

PODŁĄCZ ZASILACZ AC



GNIAZDO

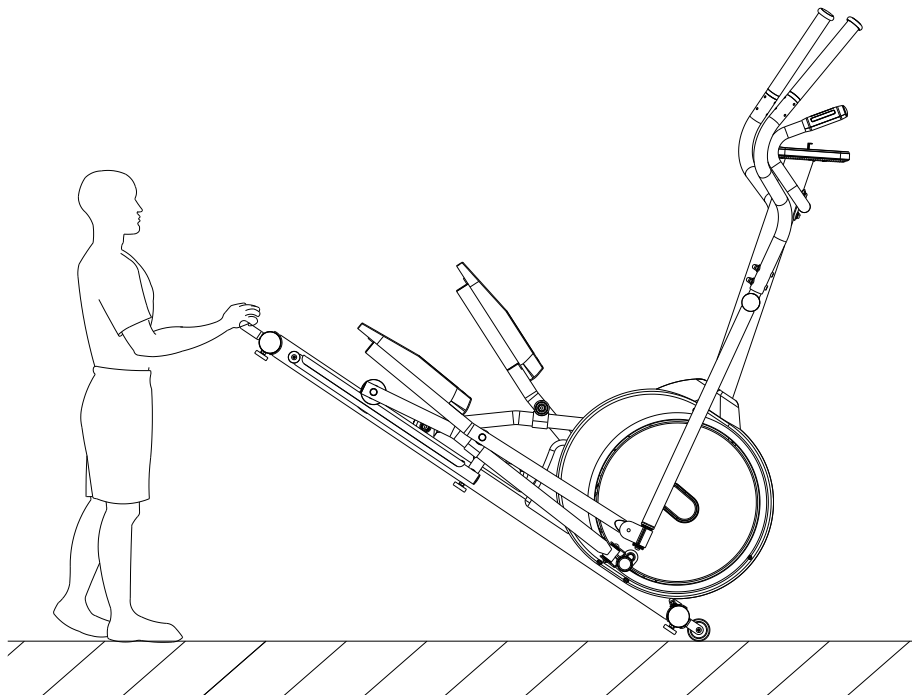
INSPEKCJA

1. ZABRANIA SIĘ UŻYWAĆ ORBITREKA PRZED ZAKOŃCZENIEM MONTAŻU.

2. SPRAWDŹ PONOWNIE CZY WSZYSTKIE ŚRUBKI & NAKRĘTKI SĄ DOKRĘCONE.

PRZEMIESZCZANIE ORBITREKA

1. ODŁĄCZ OD ZASILANIA.
2. OSTROŻNIE UNIEŚ ORBITREK TAK, JAK POKAZANO PONIŻEJ.
3. PRZEMIESZCZAJ NA KÓŁKACH TRANSPORTOWYCH.
4. OSTROŻNIE POSTAW ORBITREK NA ŻĄDANYM MIEJSCU.

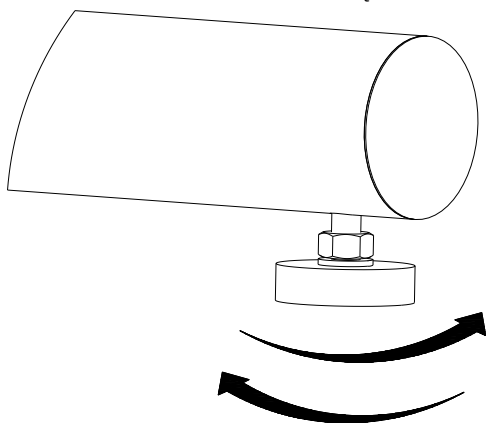


UWAGA: ZALECA SIĘ ABY ORBITREK PRZEMIESZCZAŁY, CO NAJMNIEJ 2 OSOBY, KTÓRYCH SPRAWNOŚĆ, POZWALA NA BEZPIECZNE PRZEMIESZCZENIE ORBITREKA.

POZIOMOWANIE ORBITREKA

ABY WYPOZIOMOWAĆ ORBITREK, NALEŻY:

1. USTAW ORBITREK NA ŻĄDANYM MIEJSCU.
2. WEJDŹ OSTROŻNIE NA ORBITREK I SPRAWDŹ CZY JEST STABILNY.
3. ZEJDŹ OSTROŻNIE Z ORBITREKA.
4. USTAW NÓŻKI TAK ABY STYKAŁY SIĘ Z PODŁOŻEM.

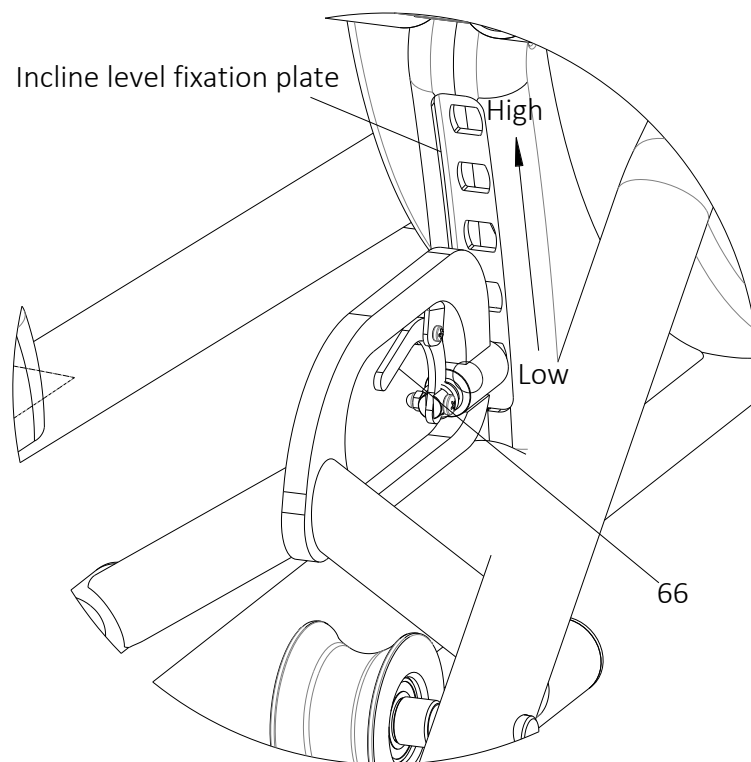


5. PO WYPOZIOMOWANIU BIEŻNI DOKRĘĆ ŚRUBĘ ABY ZABLOKOWAĆ NÓŻKĘ.

UWAGA: PO USTAWIENIU NÓŻKĘ NALEŻY ZABLOKOWAĆ ŚRUBĄ ABY NÓŻKA STAŁA STABILNIE I NIE STWARZAŁA NIEBEZPIECZEŃSTWA PRZEWROCENIA ORBITREKA & RANIENIA UŻYTKOWNIKA. PRZED WEJŚCIEM NA ORBITREK NALEŻY SIĘ UPEWNIĆ, ŻE ORBITREK STOI STABILNIE & NÓŻKI MAJĄ STYK Z PODŁOŻEM.

ZMIANA NACHYLENIA ORBITREKA

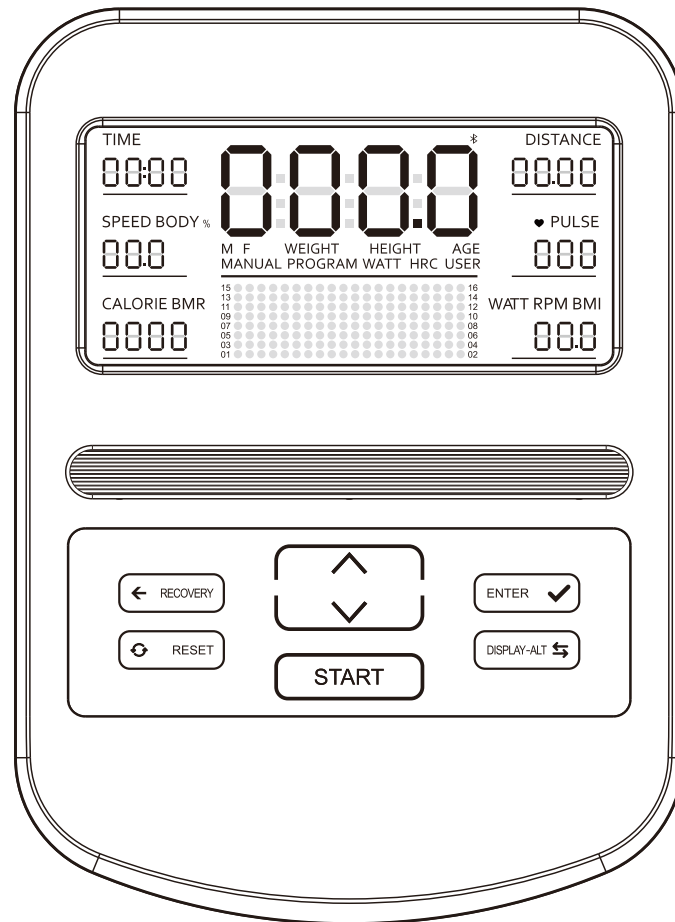
ZŁAP RĄCZKĘ (66), ODCIĄGNIJ JĄ & PRZESTAW NA ŻĄDANY POZIOM NACHYLENIA.




INCLINE LEVEL FIXATION PLATE = OTWÓR ZMIANY NACHYLENIA.

LOW = NISKO & HIGH = WYSOKO

INSTRUKCJA LICZNIKA



WSKAZ	OPIS	ZAKRES
TIME	CZAS ĆWICZENIA	0 min: 00 s ~ 99 min: 00 s
SPEED	PRĘDKOŚĆ JAZDY	0.0 ~ 99.9 km/h (mile/h)
DISTANCE	DYSTANS PRZEJECHANY W TRAKCIE ĆWICZENIA	0.00 ~ 999 km (mile)
CALORIES	SZACUNKOWA WARTOŚĆ SPALONYCH KALORII	0.0 ~ 9999 kcal
PULSE	PULS W TRAKCIE ĆWICZENIA	40 ~ 240 bpm
RPM	OBROTY NA MINUTĘ	0 ~ 999 rpm
WATT	MOC	0 ~ 899 w

- W TRAKCIE ĆWICZENIA, EKRAN POKAZUJE:
 1. SKANOWANIE FUNKCJI: CO 6 SEKUND, WYŚWIETLA KOLEJNO FUNKCJE:
TIME → DISTANCE → SPEED → PULSE → CALORIE → WATT
 2. NACIŚNIK  ABY WYBRAĆ FUNKCJĘ WYŚWIETLANĄ NA EKRANIE.
- W TRAKCIE ĆWICZENIA, MAŁE WYŚWIETLACZE PO OBU STRONACH WSKAZUJĄ:

NACIŚNIJ  ABY PRZEŁĄCZYĆ RPM → WATT.

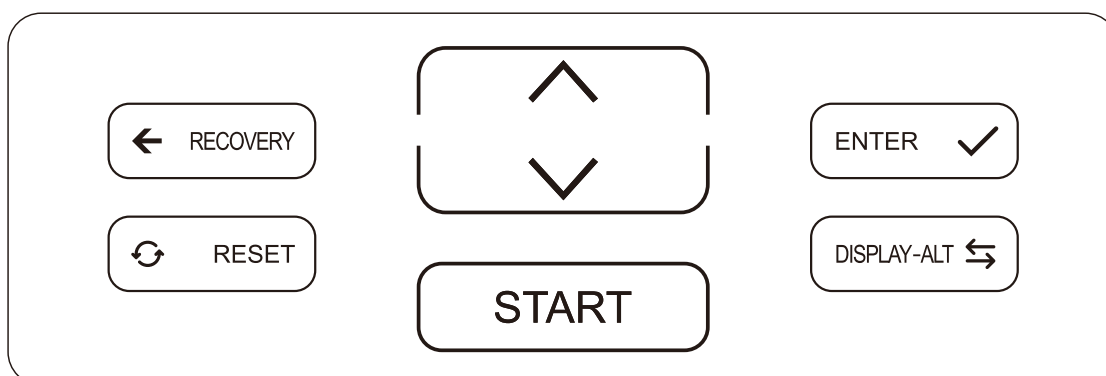
- WYŚWIETLA 16 POZIOMÓW OBCIŻENIA.

OPIS PROGRAMÓW

PROGRAM	OPIS	UWAGA
MANUAL	(PROGRAM 1) TRYB ĆWICZEŃ Z 1 RĄCZNĄ REGULACJĄ OPORU	
PROGRAM	(PROGRAM 2 ~ 11) TRYB ĆWICZEŃ Z 10 AUTOMATYCZNĄ REGULACJĄ OPORU	
BODY FAT	(PROGRAM 12) TEST INDEKSU TKANKI TŁUSZCZOWEJ, MASY CIAŁA & METABOLIZMU	
WATT	(PROGRAM 13) TRYB ĆWICZEŃ Z REGULACJĄ OBCIĄŻENIA	
H.R.C	(PROGRAM 14 ~ 17) TRYB ĆWICZEŃ Z KONTROLĄ RYTMU SERCA - 65%, 75%, 85% ORAZ WARTOŚCI ZDEFINIOWANEJ PRZEZ UŻYTKOWNIKA	
USER PROGRAM	(PROGRAM 18 ~ 21) TRYB ĆWICZEŃ Z REGULACJĄ OBCIĄŻENIA DEFINIOWANĄ PRZEZ UŻYTKOWNIKA	
RECOVERY	TEST RYTMU SERCA	
BLUETOOTH & APP	WSPARCIE PRZEZ Bluetooth & APLIKACJĘ	W OPCJI
WIRELESS PULSE	BEZPRZEWODOWY PAS PIERSIOWY 5.3 KHZ	W OPCJI

UWAGA: W OPCJI – W STANDARDZIE TE FUNKCJE NIE DZIAŁAJĄ.

OPIS PRZYCISKÓW FUNKCYJNYCH

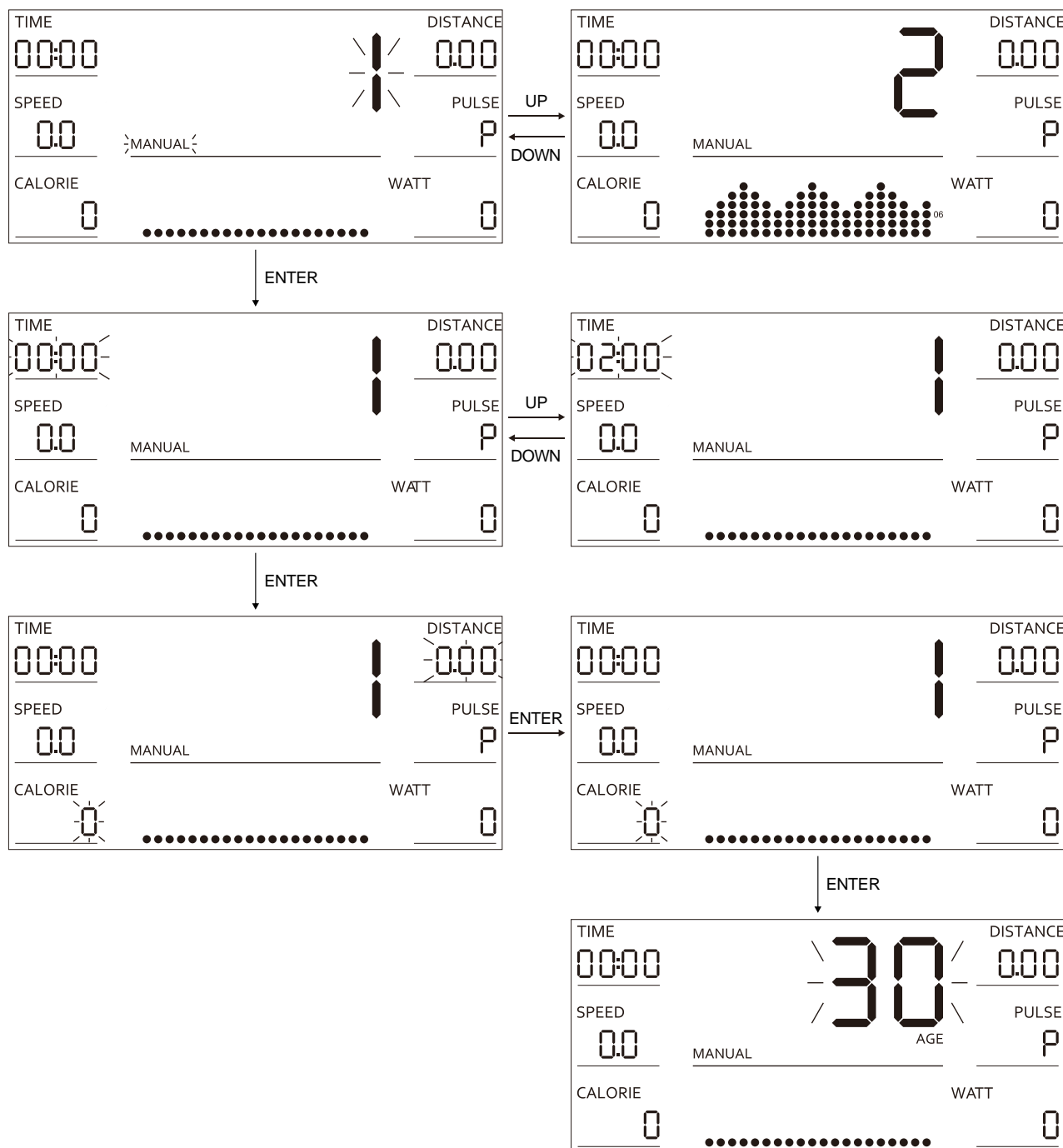









ITEM	DESCRIPTION
^	PRZESUW W GÓRĘ, ZWIEKSZANIE WARTOŚCI, ZWIĘKSZANIE POZIOMU
v	PRZESUW W DÓŁ, ZMNIJSZANIE WARTOŚCI, ZMNIJSZANIE POZIOMU
RESET	PORTÓT DO "PROGRAM 1" (Z WYJĄTKIEM U1-U4, WATT, DOSTOSOWANA WARTOŚĆ TĘTNA); RESZTA WYZEROWANA
ST./SP.	"Start" LUB "stop" ĆWICZENIA
RECOVERY	TEST RYTMU SERCA
ENTER	W TRAKCIE ĆWICZENIA, PRZEŁĄCZNI RPM/WATT W TRKCIE BEZCZYNNOSCI, PRZEŁĄCZ KAŻDY ELEMENT USTAWIEŃ
DISPLAY-ALT	WYBÓR & ZABLOKOWANIE AKTUALNEJ FUNKCJI NA WYŚWIETLACZU GŁÓWNYM

PARAMETRY

WZROST	WAGA	PULS	KALORIE	DYSTANS	RPM	WATT
cm (ft' in)	kg (lbs)	beats per minute	kcal	m	OBR./MIN.	w

MANUAL (PROGRAM 1) – USTAWIENIA RĘCZNE



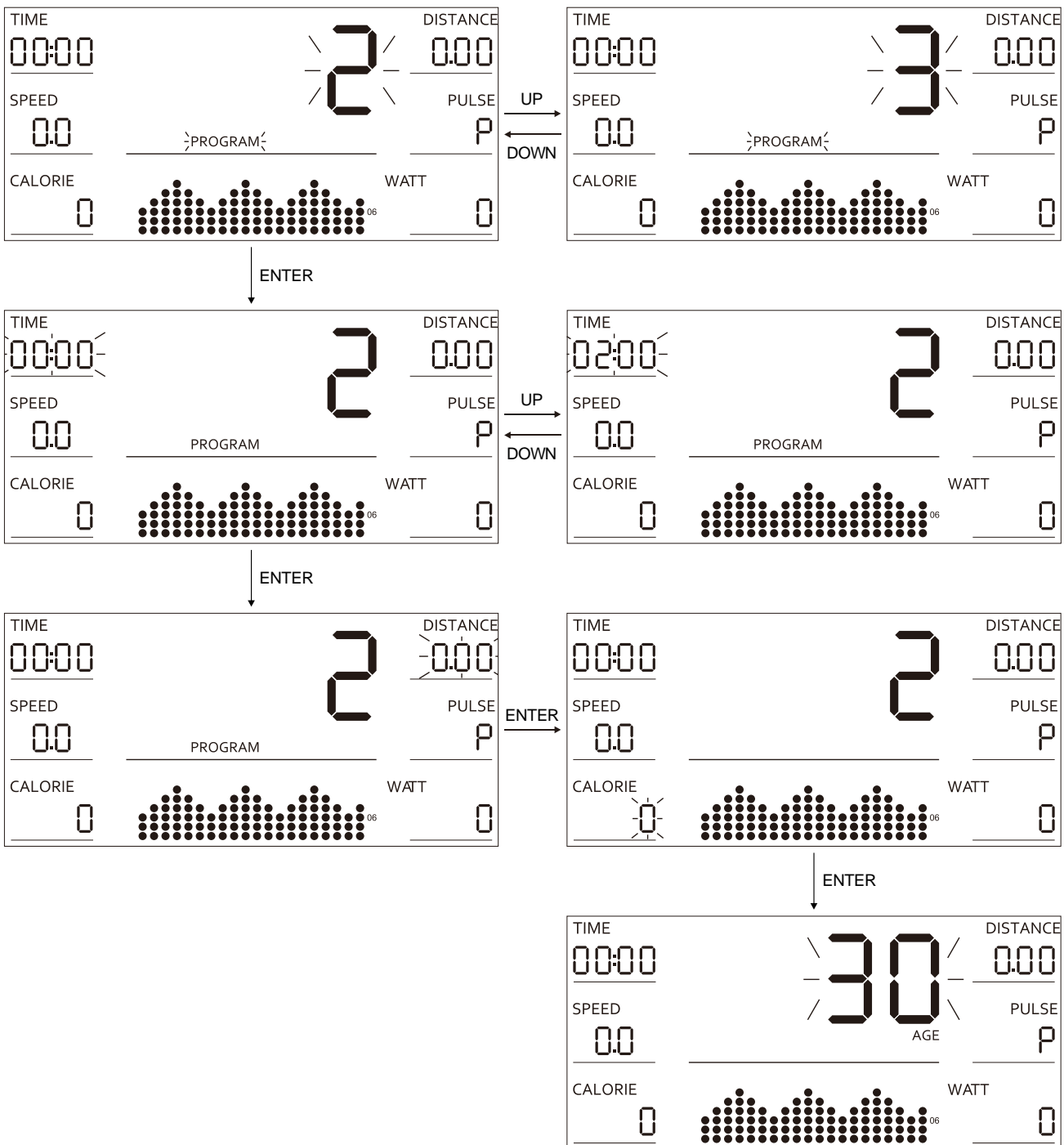
1. NACIŚNIJ  ABY ROZPOCZĄĆ ĆWICZENIE LUB  ABY WEJŚĆ W USTAWIENIA.
2. W TRAKCIE USTAWIEŃ, NACIŚNIJ  ABY WYBRAĆ FUNKCJĘ USTAWIANĄ (time, distance, calories, age), KTÓRA SIĘ WYŚWIETLI.
3. NACIŚNIJ  LUB  ABY PRZEJŚĆ W PRZÓD LUB DO TYŁU, A NASTĘPNIE  ABY WYBRAĆ KOLEJNĄ.
4. PO ZAKOŃCZENIU USTAWIEŃ, LICZNIK WYJDZIE AUTOMATYCZNIE LUB NACISKAJĄC  ROZPOCZĄĆ.
5. W TRAKCIE CWICZENIA AUTOMATYCZNA REGULACJA OBCIĄŻENIA ZGODNIE Z WYBRANYM PROGRAMEM LUB













UŻYTKOWNIK, UŻYWAJĄC  LUB  MOŻE RĘCZNIE USTAWIĆ OBCIĄŻENIE.

6. W KAŻDYM CZASIE, DYSTANS & KALORIE SĄ USTAWIONE, A W CZASIE ĆWICZENIA, TE WARTOŚCI SĄ WYŚWIETLANE I ODLICZANE. KIEDY ODLICZANIE DOJDZIE DO "0", ĆWICZENIE ZOSTANIE ZAKOŃCZONE, A LICZNIK WYEMITUJE SYGNAŁ DŹWIĘKOWY "DI DI".

7. W TRAKCIE ĆWICZENIA, NACIŚNIJ  ABY ZATRZYMAĆ.

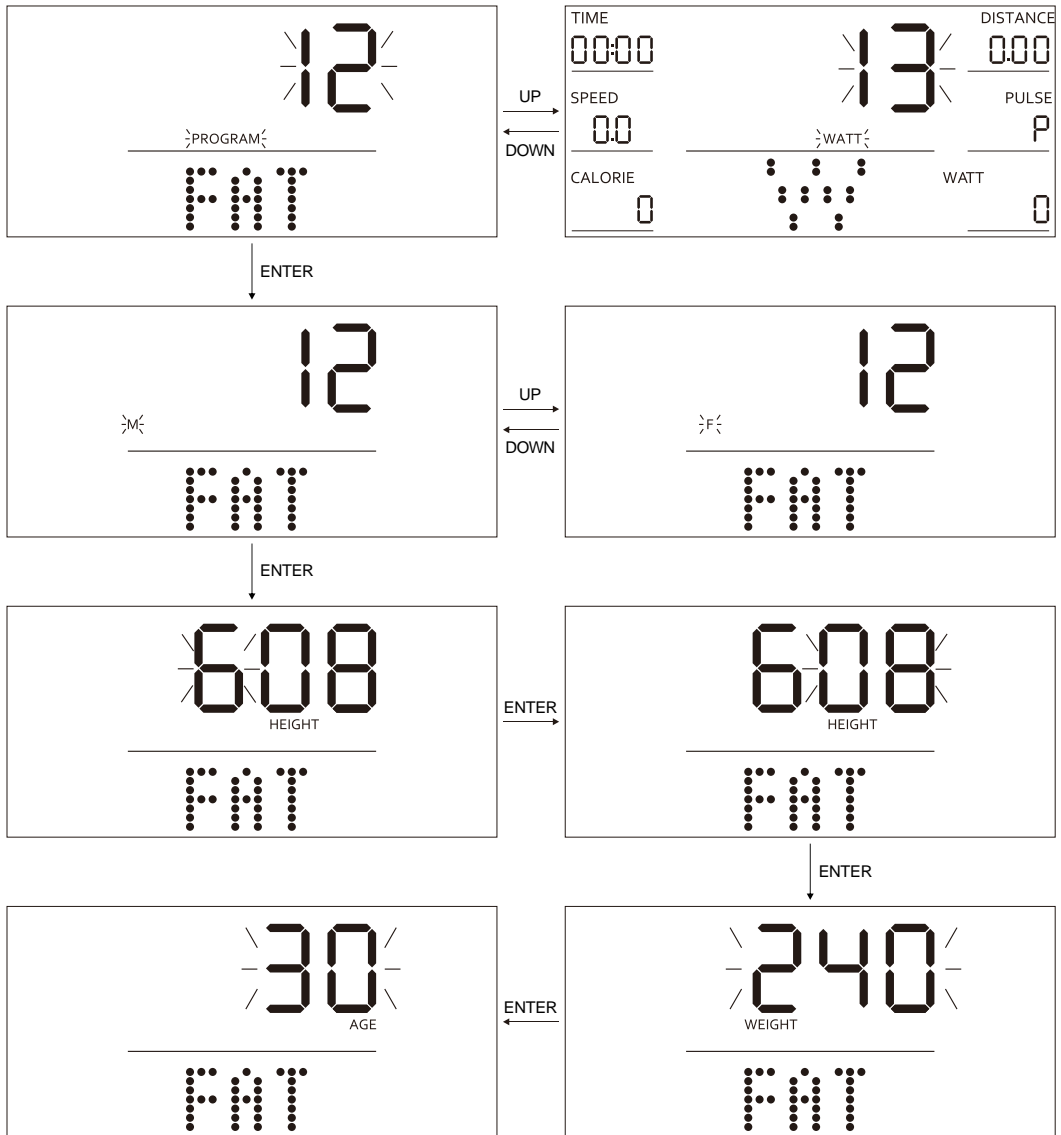
PROGRAMY (PROGRAMY 2-11)



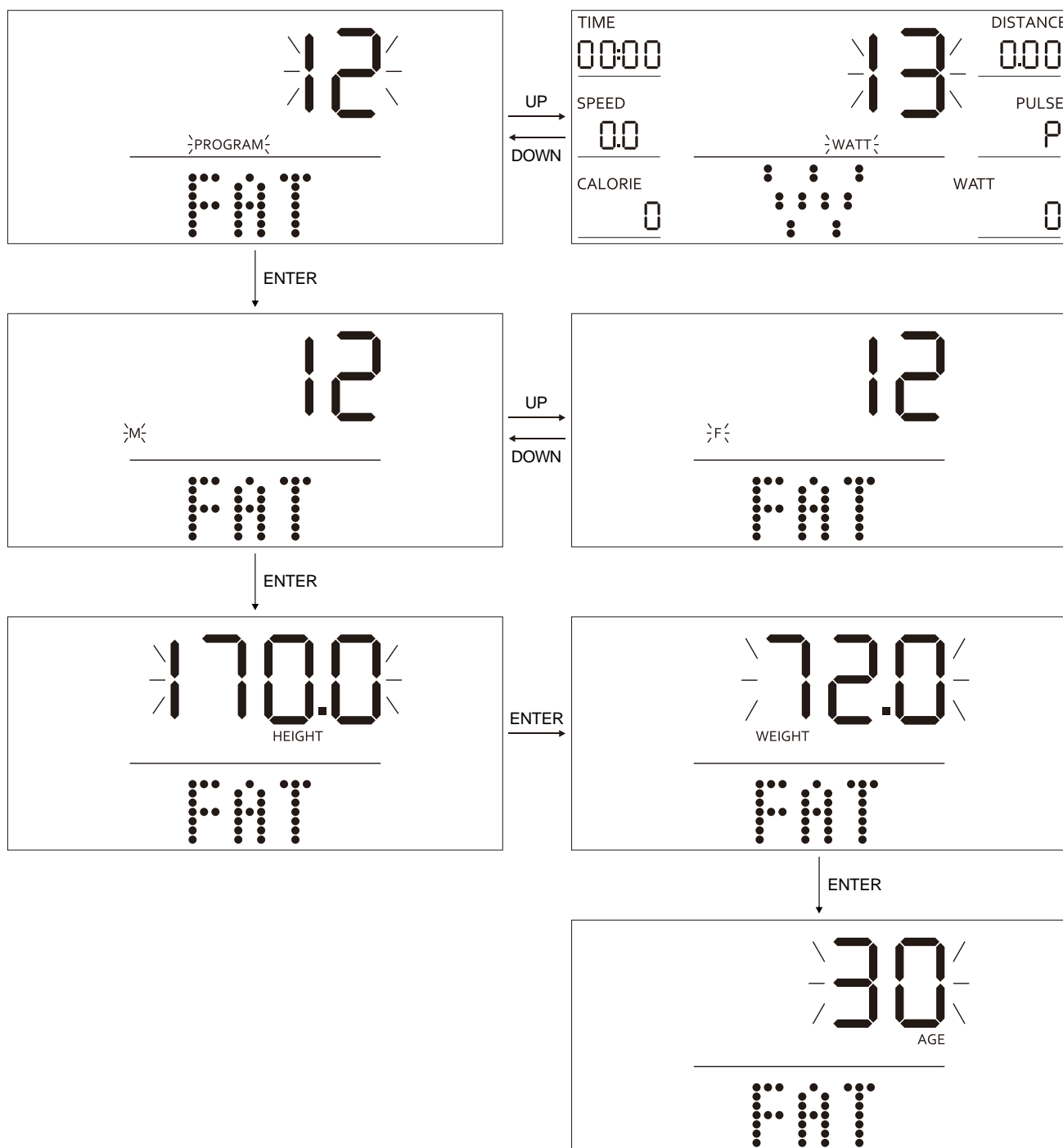
1. NACIŚNIJ  LUB  ABY WYBRAĆ PROGRAM.
2. NACIŚNIJ  ABY ROZPOCZĄĆ ĆWICZENIE LUB  ABY WEJŚĆ W USTAWIENIA.
3. W TRAKCIE USTAWIEŃ, NACIŚNIJ  ABY WYBRAĆ USTAWIANĄ FUNKCJĘ W SEKWENCJI (time, distance, calories, age) & TA FUNKCJA SIĘ WYŚWIETLI.
4. NACIŚNIJ  LUB  ABY ZWIĘKSZAĆ LUB ZMNIJSZAĆ WARTOŚĆ &  ABY WYBRAĆ KOLEJNĄ FUNKCJĘ.
5. PO ZAKOŃCZENIU USTAWIEŃ, LICZNIK WYJDZIE Z TRYBU AUTOMATYCZNIE LUB NACISKAJĄC  ABY ROZPOCZĄĆ OD USTAWIONEGO STANU.
6. W TRAKCIE ĆWICZENIA LICZNIK AUTOMATYCZNIE REGULUJE OBCIĄŻENIE LUB UŻYWAJĄC  LUB  UŻYTKOWNIK RĘCZNIE ZMIENIA OBCIĄŻENIE.
7. W KAŻDYM CZASIE, DYSTANS & KALORIE SĄ USTAWIONE, A W CZASIE ĆWICZENIA, TE WARTOŚCI SĄ WYŚWIETLANE I ODLICZANE. KIEDY ODLICZANIE DOJDZIE DO "0", ĆWICZENIE ZOSTANIE ZAKOŃCZONE, A LICZNIK WYEMITUJE SYGNAŁ DŹWIĘKOWY "DI DI".
- 8.** W TRAKCIE ĆWICZENIA, NACIŚNIJ  ABY ZATRZYMAĆ.





BODYFAT (PROGRAM 12)

- SYSTEM ANGLOSASKI



● SYSTEM METRYCZNY



1. NACIŚNIJ  ABY WEJŚĆ W USTAWIENIA.
2. W TRAKCIE USTAWIEŃ, KOLEJNO WPROWADZANE DANE, TO: gender/PŁEĆ → height/WZORST → weight/WAGA → age/WIEK. UŻYWAJ  LUB  ABY WYKONAC ŻĄDANE USTAWIENIA.
3. PO NACIŚNIĘCIU  ROZPOCZNIE SIĘ 8 SEKUNDOWY TEST & LICZNIK WYŚWIETLI BMI-INDEKS MASY CIAŁA, FAT%-ZAWARTOŚĆ TKANKI TŁUSZCZOWEJ W % & BMR - PODSTAWOWĄ WARTOŚĆ METABOLIZMU.
4. PO ZAKOŃCZENIU TESTU, UŁÓŻ DŁONE NA CZUJNIKU PULSU ABY LICZNIK WYŚWIETLIŁ JEGO WARTOŚĆ.

5. TEST NALEŻY REALIZOWAĆ KIEDY UŻYTKOWNIK JEST ZRELAKSOWANY & WYCISZONY.
6. BMI (INDEKS MASY CIAŁA)

PLEĆ/WIEK	SZCZUPŁOŚĆ	STANDARD	LAKKA NADWAGA	NADWAGA	OTYŁOŚĆ
Gender/age	Thin	Normal	Slightly fat	Fat	Obese
Male ≤ 30	< 14	14 ~ 20	20.1 ~ 25	25.1 ~ 35	> 35
Male > 30	< 17	17 ~ 23	23.1 ~ 28	28.1 ~ 38	> 38
Female ≤ 30	< 17	17 ~ 24	24.1 ~ 30	30.1 ~ 40	> 40
Female > 30	< 20	20 ~ 27	27.1 ~ 33	33.1 ~ 43	> 43

BODY FAT (% ZAWARTOŚĆ TKANKI TŁUSZCZOWEJ)

PLEĆ	NISKI	ŚREDNI	ŚREDNIO/WYSOKI	WYSOKI
Gender	Low	Medium	Medium/High	High
Male	< 13%	13% - 25.9%	26% - 30%	> 30%
Female	< 23%	23% - 35.9%	36% - 40%	> 40%

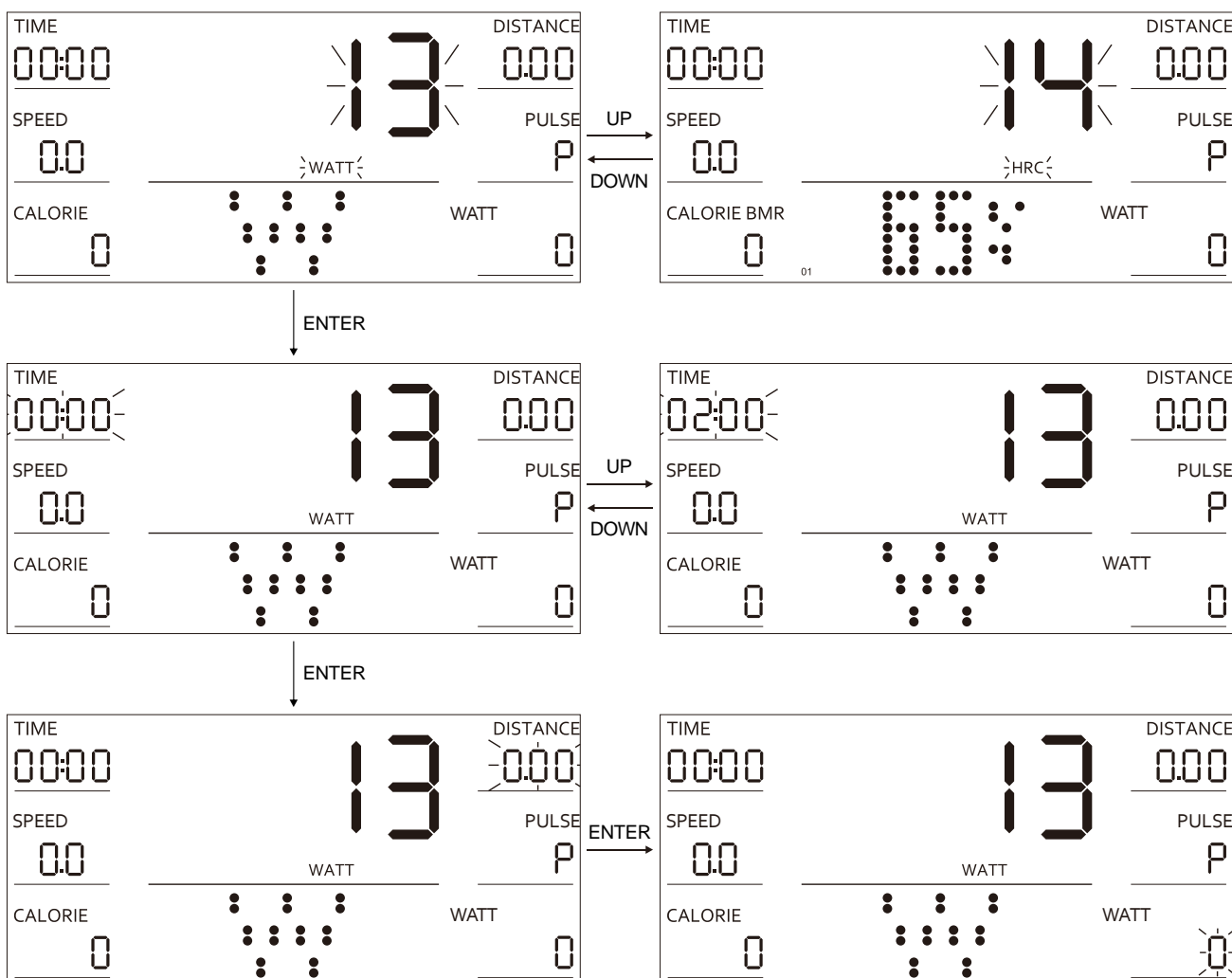
BMR (PODSTAWOWA PRZEMIANA MATERII, STANOWIĄCA ŚREDNIE, DZIENNE ZUŻYCIE KALORII)







WARTOŚĆ REFERENCYJNA: 1300 ± 100 (22-40 years old)

TYPY SYLWETKI (FIGURA)

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
SUPER SZCZUPŁY	SZCZUPŁY	DOŚĆ SZCZUPŁY	PONIŻEJ NORMY	NORMALNY	POWYŻEJ NORMY	NADWAGA	OTYŁOŚĆ	EXTRA OTYŁOŚĆ

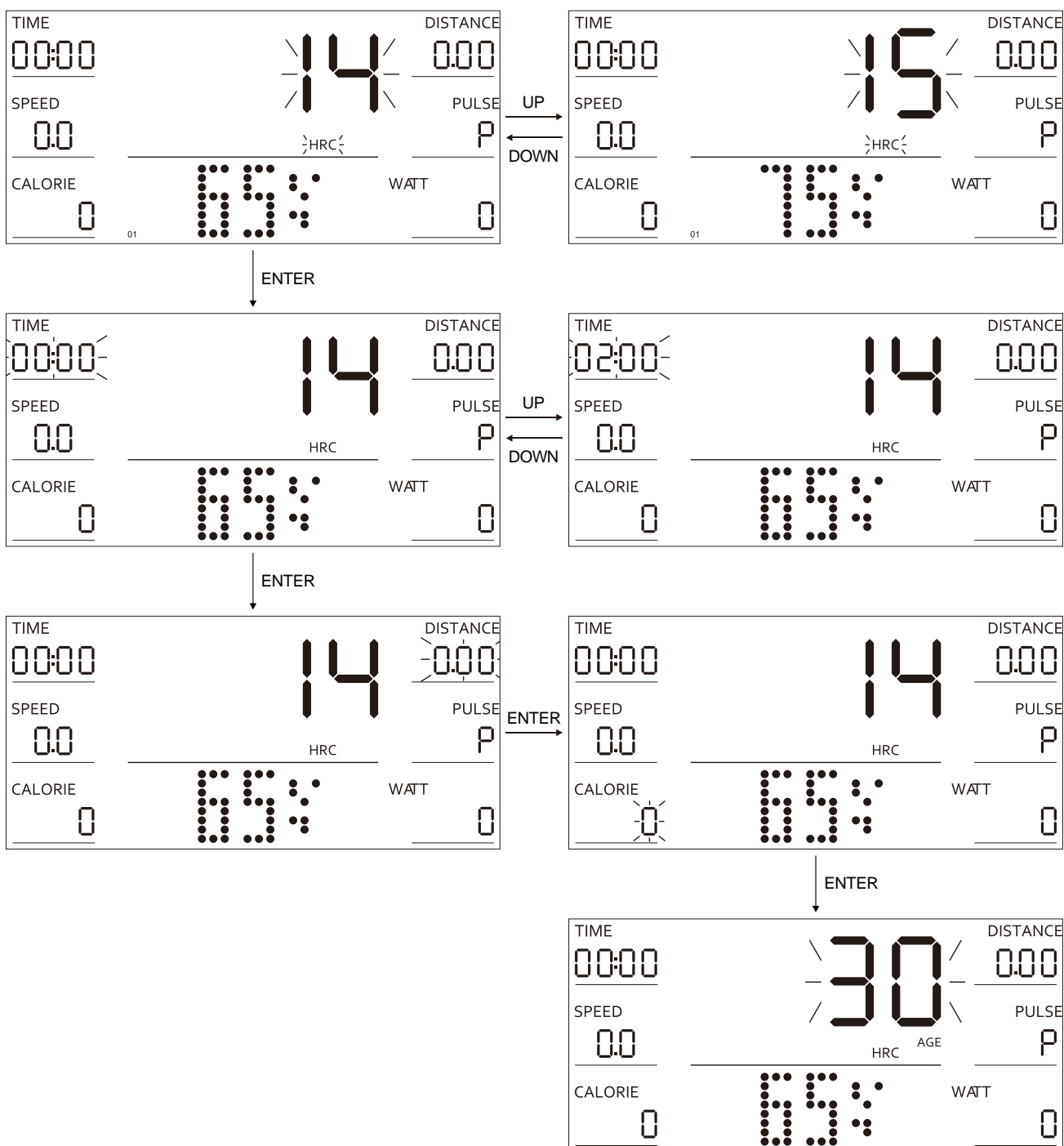
WATT (PROGRAM 13)



1. NACIŚNIJ  ABY WEJŚĆ W USTAWIENIA.
2. SEKWENCJA USTAWIEŃ, time/CZAS → distance/DYSTANS → watt. NACIŚNIJ  LUB  ABY ZMIEŃĆ, A NASTĘPNIE  ABY WEJŚĆ W KOLEJNE USTAWIENIE. NACIŚNIJ  ABY ROZPOCZĄĆ ĆWICZENIE. REGULACJA OBCIĄŻENIA AUTOMATYCZNA W ZALEŻNOŚCI OD USTAWIONEJ WARTOŚCI "WATT".
3. PRZY USTAWIONYM DYSTANSIE, ODLICZANIE DYSTANSU DO "0". KIEDY DOJDZIE DO "0", ĆWICZENIE ZOSTANIE ZAKOŃCZONE A LICZNIK WYEMITUJE SYGNAŁ "DI DI".
4. W TRAKCIE ĆWICZENIA, NACIŚNIJ  ABY ZROBIĆ "STOP".


UWAGA: WARTOŚĆ "WATT" JEST DETERMINOWANA MOMENTEM I PRĘDKOŚCIĄ OBROTOWĄ. W TYM PROGRAMIE JEST UTRZYMYWANA STAŁA WARTOŚĆ "WATT". OZNACZA TO, ŻE, KIEDY PEDAŁUJESZ SZYBCIEJ, TO POZIOM OBCIĄŻENIA MALEJE; A JEŻELI PEDAŁUJESZ WOLNIEJ, TO OBCIĄŻENIE ROŚNIE.

HRC (PROGRAM 14 - 17) – PROGRAMY RYTMU SERCA.







1. NACIŚNIJ  LUB  ABY WYBRAĆ PROGRAM.

2. PROGRAM 14 - 16:

1) NACIŚNIJ  ABY PRZEJŚĆ DO USTAWIEŃ.

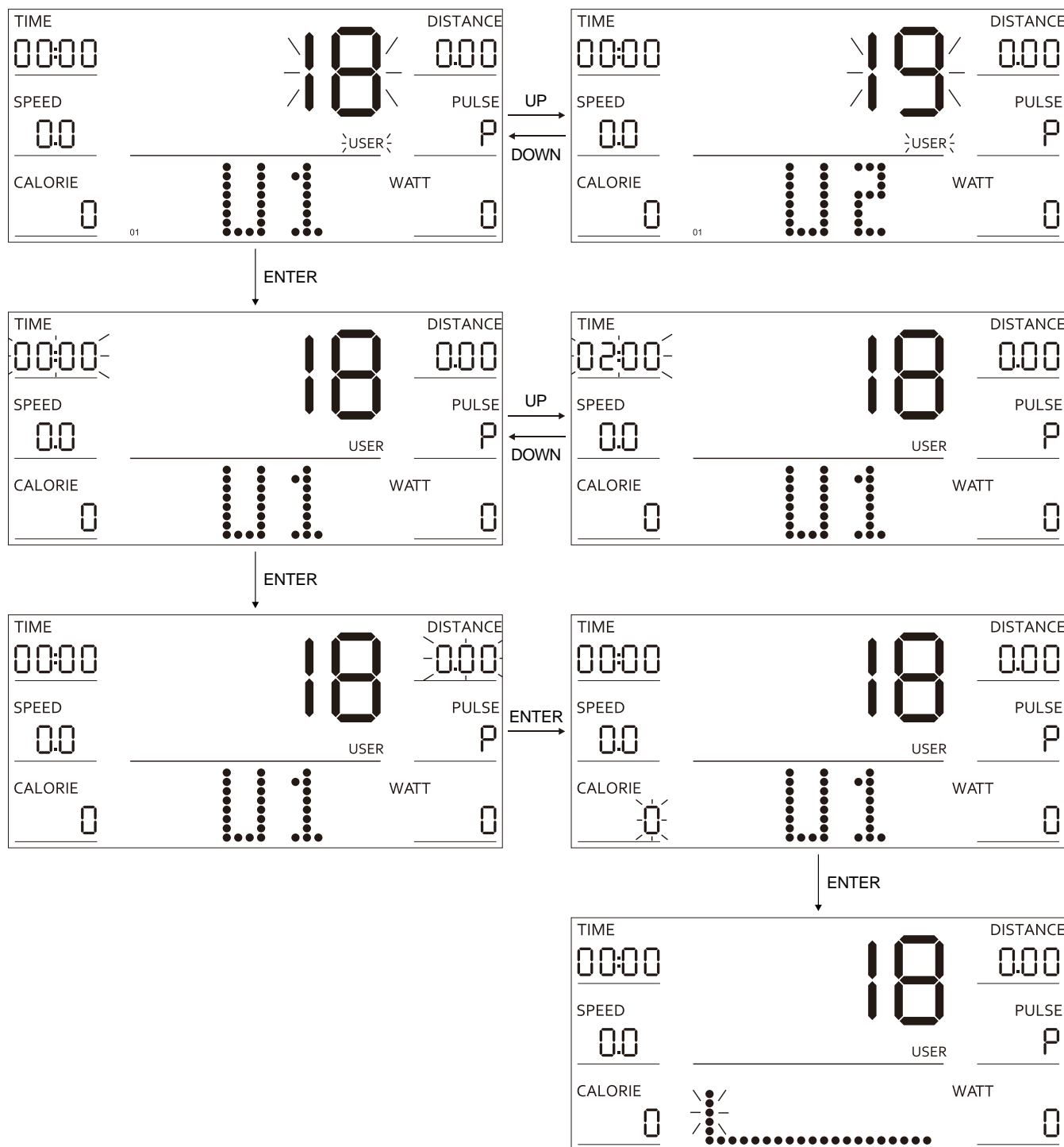
2) USTAWIONE FUNKCJE, W SEKWENCJI: time/CZAS → distance/DYSTANS → calories/KALORIE → age/WIEK. WARTOŚĆ PULSU LICZNIK USTAWIA AUTOMATYCZNIE W ZALEŻNOŚCI DO WIEKU. 65%, 75%, 85% WSKAZUJĘ,





ŻE WARTOŚĆ CELOWA, TO 65%, 75%, 85% WARTOŚCI STANDARDOWEJ.








- 3) NACIŚNIJ  LUB  ABY USTAWIĆ.
3. NACIŚNIJ  ABY ROZPOCZĄĆ ĆWICZENIE, A OBCIĄŻENIE BĘDZIE USTAWIANE AUTOMATYCZNIE W ZALEŻNOŚCI OD WARTOŚCI CELOWEJ PULSU W TRAKCIE ĆWICZENIA.
4. W WYPADKU USTAWIENIA DYSTANSU CZY KALORII LICZNIK ODLOCZA DO "0". KIEDY DOJDZIE DO "0" ORBITREK ZATRZYMA SIĘ, A LICZNIK WYEMITUJE SYGNAŁ DŹWIĘKOWY "DI DI".
5. W TRAKCIE ĆWICZENIA NACIŚNIJ  ABY ZATRZYMAĆ ORBITREK.

UWAGA: W TRAKCIE ĆWICZENIA, ABY ODCZYT "HRC" BYŁ BARDZIEJ PRECYZYJNY ZALECA SIĘ UŻYWAĆ BEZPRZEWODOWEGO PASA PIERSIOWEGO. JEŻELI CZUJNIK NIE WYKRYJE WARTOŚCI PULSU, OPÓR NIE ZMIENI SIĘ AUTOMATYCZNIE ALE ĆWICZENIE MOŻNA KONTYNUOWAĆ.

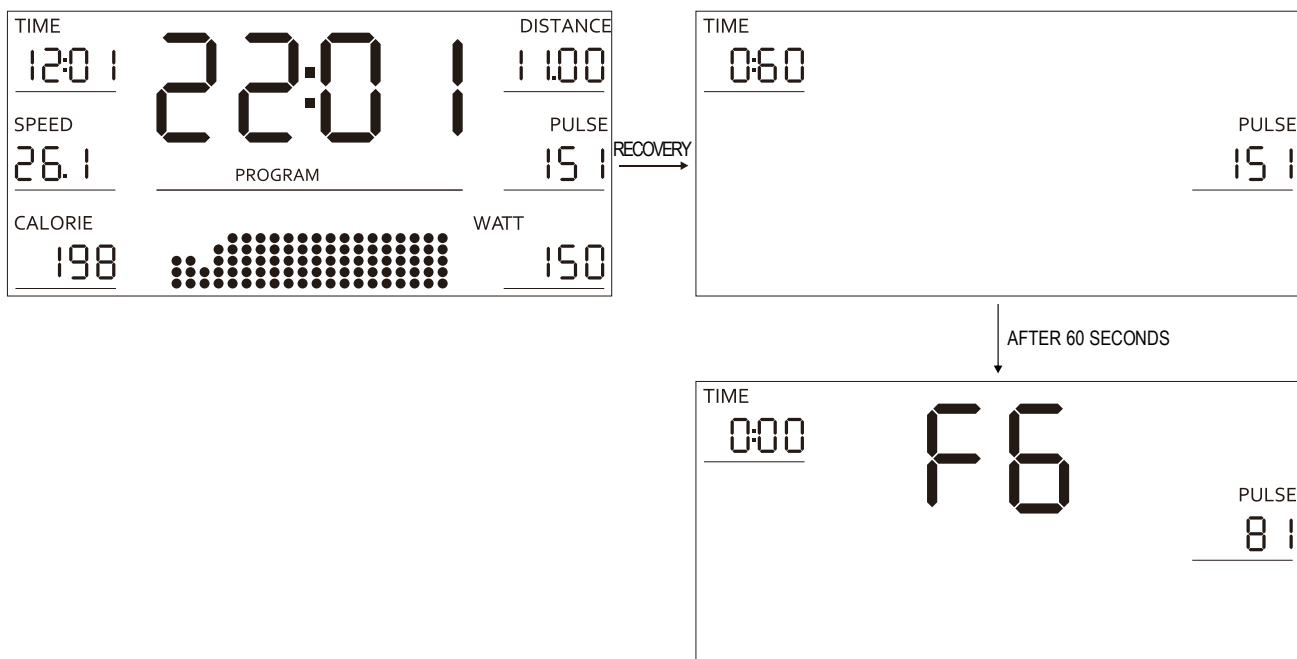
USER PROGRAM (PROGRAM 18 - 21) – PROGRAMY UŻYTKOWNIKA




1. NACIŚNIJ  LUB  ABY WYBRAĆ U1 - U4.
2. NACIŚNIJ  ABY ROZPOCZĄĆ ĆWICZENIE LUB  ABY WEJŚĆ W USTAWIENIA.
3. USTAWIANE FUNKCJE W SEKWENCJI: time/CZAS → distance/DYSTANS → calories/KALORIE → age/WIEK → WARTOŚĆ OBCIĄŻENIA W KAŻDEJ KOLUMNIE.

4. NACIŚNIJ  LUB  ABY ZMIENIĆ WARTOŚĆ, A  ABY WYBRAC KOLEJNĄ FUNKCJĘ.
5. NACIŚNIJ  ABY ROZPOCZĄĆ ĆWICZENIE, A OBCIĄŻENIE BĘDZIE ZMIENIAĆ SIĘ AUTOMATYCZNIE W ZALEŻNOŚCI OD WPROWADZONEJ WARTOŚCI PULSU, KTÓRĄ MOŻNA TAKŻE ZMIENIAĆ UŻYWAJĄC  LUB .
6. KIEDY DYSTANS CZY KALORIE SĄ WPROWADZONE LICZNIK ODLICZA DO "0" I PO OSIĄGNIĘCIU "0" ZAKOŃCZY ĆWICZENIE I WYEMITUJE SYGNAŁ DŹWIĘKOWY "DI DI".
7. W TRAKCIE ĆWICZENIA, NACIŚNIJ  ABY ZATRZYMAĆ ORBITREKA.

8. RECOVERY



1. GDY LICZNIK, W TRAKCIE ĆWICZENIA, WYŚWIETLA WARTOŚĆ PULSU, NACIŚNIJ  ABY MONITOROWAĆ PULS.
2. TIME/CZAS POKAŻE "0: 60" (SEKUND), ZACZNIE ODLICZAĆ 60 SEK. DO "0" & ROZPOCZNIE TEST.
3. KIEDY TIME/CZAS DOJDZIE DO "0: 00", GŁÓWNY EKRA LICZNIKA POKAŻE "F1 - F6", WSKAZUJĄCY POZIOM ZDOLNOŚCI POWRTOU DO STANU SPOCZYNKU.
4. ZALECA SIĘ TESTOWANIE TĘTNA W ZAKRESIE WARTOŚCI TĘTNA AEROBOWEGO PODCZAS ĆWICZEŃI, ABY NIE WPŁYWAĆ NA WYNIK TESTU, JEŚLI WARTOŚĆ JEST ZBYT WYSOKA LUB ZBYT NISKA .

F1 = 1.0	OPTYMALNE
1.0 < F2 < 2.0	DOBRE
2.0 < F3 < 2.9	RACZEJ DOBRE
3.0 < F4 < 3.9	NORMALNE
4.0 < F5 < 5.9	RELATYWNIE SŁABE
F6 = 6.0	SŁABE

Bluetooth APP

TYLKO W OPCJI

1. WŁĄCZ „Bluetooth” NA TELEFONIE, ABY WEJŚĆ W APLIKACJĘ ” FitShow” & NACIŚNIJ ”Search Device”.
2. WYBIERZ URZĄDZENIE & KLIKNIJ "Connect". W TYM MOMENCIE, IKONKA "Bluetooth" "❄" WYŚWIETLI SIĘ NA EKRANIE LICZNIKA .
3. WEJDŹ ABY WYBRAC TRYB. USTAWIENIE DOMYŚLNE, TO BRAK TRYBU.
4. KLIKNIJ "Start" ABY ROZPOCZĄĆ ĆWICZENIE.
5. MOŻNA WYBRAC "Control" & ZEZWOLIĆ APLIKACJI NA STEROWANIE URZĄDZENIEM. WSZYSTKIE INFORMACJE ZNAJDZIESZ W APLIKACJI.
6. KLIKNIJ "Stop" ABY ZAKOŃCZYĆ ĆWICZENIE & PRZESŁAĆ INFORMACJE.

Notes: if a crash occurs after connecting to the APP, please reconnect, or press the RESET key on the meter to restore and reconnect.

JAK UŻYWAĆ PAS PIERSIOWY:

1. ZAMOCUJ CZUJNIK 5.3Khz NA PASIE ELASTYCZNYM.
2. USTAW NAPIĘCIE PASA TAK ABY NIE BYŁ ZA MOCNO DOCIŚNIĘTY, A WŁAŚCIWIE PRZYLEGAŁ DO KLATKI PIERSIOWEJ.
3. CZUJNIK POWINIEN BYĆ USYTUOWANY W POZYCJI TAK, JAK POKAZANO NA ZDJĘCIU OBOK.
4. GENERALNA ZASADA - CZUJNIK MOCUJEMY NA ŚRODKU TUŁOWIA PONIŻEJ MIĘŚNI PIERSIOWYCH.
5. ABY SYGNAŁ BYŁ ODBIERANY WŁAŚCIWE NALEŻY NAWILŻYĆ CIAŁO POD CZUJNIKIEM. ZALECA SIĘ ABY ZAŁOŻYĆ PAS PIERSIOWY Z CZUJNIKIEM NA OK. 30 MIN. PRZED UŻYCIEM, CO POZWOLI NA WŁAŚCIWY KONTAKT CZUJNIKA Z CIAŁEM. ZAŁOŻENIU KOSZYLKI NA CIAŁO, PO UPRZEDNIM ZAŁOŻENIU CZUJNIKA NIE POWODUJE PROBLEMÓW Z JEGO PRACĄ.
6. WŁAŚCIWE ZAMOCOWANIE PASA PIERSIOWEGO ZAPEWNIĄ WŁAŚCIWY ODCZYT PULSU PRZEZ LICZNIK.



UWAGA: CZUJNIK AUTOMATYCZNIE SIĘ UAKTYWNI PO ROZPOCZĘCIU ĆWICZENIA PRZEZ UŻYTKOWNIKA. PO ZAKOŃCZENIU ĆWICZENIA CZUJNIK PRZEJDZIE W STAN SPOCZYNKU.



Diagram A

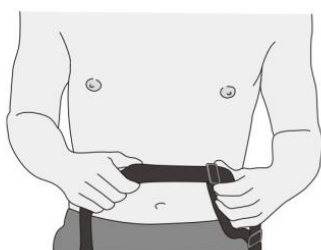


Diagram B



Diagram C

1. SMAROWANIE PASA PIERSIOWEGO (Diagram A).

WAŻNE: NIE UŻYWAJ WODY DEJONIZOWANEJ, KTÓRA NIE ZAWIERA ODPOWIEDNIEJ ILOŚCI MINERAŁÓW & SOLI.

2. ZAPNIJ PAS TAK, ABY PRZYLEGAŁ DO CIAŁA (Diagram B).

3. UPEWNIJ SIĘ, ŻE PAS JEST WŁAŚCIWIE ZAŁOŻONY, POD KLATKĄ PIERSIOWĄ (Diagram C).

TERAZ MOŻNA ŚLEDZIĆ ZAPIS WARTOŚCI RYTMU SERCA.

KODY BŁĘDÓW:

KOD	MOŻLIWE PRZYCZYNY	SPRAWDŹ	ROZWIĄZANIE
E1	SILNIK NIE PRACUJE	BRAK ZASILANIA	WŁĄCZ ZASILANIE LUB SKONTAKTUJ SIĘ Z SERWISEM (WYMIANA SILNIKA)
	USZKODZENIE LINKI WEWN.	SPRAWDŹ OKABLOWANIE	WYMIANA LINKKI (SERWIS)
	LICZNIK NIE ŁĄCZY SIĘ Z SILNIKIEM		WYMIANA LICZNIKA
E2	W TRAKCIE TEST POMIARU TKANKI TŁUSZCZOWEJ BRAK ZYGNAŁU Z CZUJNIKÓW		W TRAKCIE TEST TRZYMAJ DŁONIE NA CZUJNIKACH PULSU
	LICZNIK NIE WYŚWIETLA PULSU	CZY WYŚWIETLANA JEST WARTOŚĆ TĘTNA W INNYCH TRYBACH	WYMIAN LICZNIKA LUB OKABLOWANIA (SERWIS)

UWAGA:

1. LICZNIK WSPÓŁPRACUJE Z ZASILACZEM 9V/1A. KIEDY WSKAZY LICZNIKA SĄ NIECZYTELNE NALEŻY WYJĄĆ ZASILACZ Z GNIAZDKA, A NASTĘPNIE, PONOWNIE GO PODŁĄCZYĆ.

2. PO 5 MIN. BEZ UŻYWANIA LICZNIK PRZEJDZIE W STAN SPOCZYNKU.

Target Heart Rate (THR)

	TRENING
WIEK	MIN-MAX (BPM)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

UWAGA: POWYŻSZA TABELKA MA CHARAKTER POGLĄDOWY, A UŻYTKOWNIK POWINIEN SAMODZIELNIE WYBRAĆ NATĘŻENIE ĆWICZENIA W ZALEŻNOŚCI OD KONDYCJI.