



HORIZON
FITNESS

ORBITREK

INSTRUKCJA OBSŁUGI



Przed rozpoczęciem korzystania z niniejszej INSTRUKCJI OBSŁUGI należy zapoznać się z PRZEWODNIKIEM OBSŁUGI.

3 POLSKI

WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI



ZACHOWAJ NINIEJSZĄ INSTRUKCJĘ

Przed rozpoczęciem korzystania z PRZEWODNIKA OBSŁUGI należy przeczytać niniejszą INSTRUKCJĘ OBSŁUGI. Podczas korzystania z produktu elektrycznego należy zawsze przestrzegać podstawowych środków ostrożności, w tym poniższych: Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy przeczytać wszystkie instrukcje. Obowiązkiem właściciela jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy tego orbitreka zostali odpowiednio poinformowani o wszystkich ostrzeżeniach i środkach ostrożności.



OSTRZEŻENIE

ABY ZMNIEJSZYĆ RYZYKO POPARZEŃ, POŻARU, PORAŻENIA PRĄDEM ELEKTRYCZNYM LUB OBRAŻEŃ CIAŁA:

- W przypadku wystąpienia jakiegokolwiek bólu, w tym między innymi bólu w klatce piersiowej, nudności, zawrotów głowy lub duszności, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem przed kontynuowaniem ćwiczeń.
- Podczas ćwiczeń należy zawsze utrzymywać komfortowe tempo. Nie należy wykonywać sprintów z prędkością powyżej 80 obr./min. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą zaszkodzić zdrowiu.
- Aby zachować równowagę, zaleca się trzymanie uchwytów podczas ćwiczeń, wsiadania i zsiadania z urządzenia.
- Nie obracaj ramion pedałów ręcznie.
- Przed każdym użyciem należy upewnić się, że uchwyty są dobrze zamocowane.
- Górna część podpórki pod stopy powinna być czysta i sucha.
- Podczas montażu i demontażu urządzenia należy zachować ostrożność. Przed montażem lub demontażem należy przesunąć pedał do najniższego położenia i całkowicie zatrzymać maszynę.
- Nie należy nosić odzieży, która mogłaby zaczepić się o jakąkolwiek część orbitreka.
- Podczas korzystania z urządzenia należy zawsze nosić obuwie sportowe.
- Nie wolno skakać na maszynie do ćwiczeń.
- Podczas pracy na urządzeniu nie powinna znajdować się więcej niż jedna osoba.
- Ten orbitrek jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie należy używać tego urządzenia w obiektach komercyjnych, wypożyczalniach, szkołach ani instytucjach. Nieprzestrzeganie wytycznych spowoduje unieważnienie gwarancji.
- Nie używaj orbitreka w miejscach, w których temperatura nie jest kontrolowana, takich jak między innymi garaże, werandy, sale bilardowe, łazienki lub na zewnątrz. Nieprzestrzeganie tego zalecenia spowoduje unieważnienie gwarancji.
- Ten orbitrek jest zgodny z normą EN957-1/9, klasa orbitreka: HB; układ hamulcowy jest regulowany.
- Aby zapobiec porażeniu prądem elektrycznym, nigdy nie upuszczaj ani nie wkładaj żadnych przedmiotów do otworów.
- Przewód zasilający należy trzymać z dala od rozgrzanych powierzchni. Nie wolno przenosić urządzenia za przewód zasilający ani używać go jako uchwytu.
- Przed serwisowaniem lub przenoszeniem urządzenia należy odłączyć zasilanie. Do czyszczenia należy przecierać powierzchnie wyłącznie mydłem i lekko zwilżoną ściereczką. Nie używać rozpuszczalników. (Patrz KONSERWACJA)
- Nie używaj innych akcesoriów, które nie są zalecane przez producenta. Inne akcesoria mogą spowodować obrażenia.
- Nie używaj urządzenia w miejscach, w których stosowane są produkty w aerozolu lub podawany jest tlen.
- Z urządzenia należy korzystać wyłącznie w sposób opisany w instrukcji i podręczniku użytkownika.
- Urządzenie powinno być zainstalowane na stabilnej podstawie.



Dzieci w wieku poniżej 14 lat NIE powinny znajdować się w odległości mniejszej niż 10 stóp od urządzenia.
Dzieci w wieku poniżej 14 lat NIE powinny korzystać z urządzenia.
Dzieci w wieku powyżej 14 lat lub osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z orbitreka bez nadzoru osoby dorosłej.



Istotne jest, aby orbitrek był używany wyłącznie w pomieszczeniach zamkniętych i o kontrolowanym klimacie. Jeśli orbitrek był narażony na działanie niskich temperatur lub wysoką wilgotność, zdecydowanie zaleca się ogrzanie orbitreka do temperatury pokojowej przed pierwszym użyciem. Niezastosowanie się do tego zalecenia może spowodować przedwczesną awarię elektroniki.

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE UZIEMIENIA

W przypadku nieprawidłowego działania lub awarii urządzenia, uziemienie zapewnia ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego, aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem elektrycznym. Ten produkt jest wyposażony w przewód z przewodem uziemiającym i wtyczkę z uziemieniem. Wtyczka musi być podłączona do odpowiedniego gniazdka, które jest prawidłowo zainstalowane i uziemione zgodnie z lokalnymi przepisami i rozporządzeniami.

Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego może spowodować ryzyko porażenia prądem elektrycznym. Należy skonsultować się z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem w przypadku wątpliwości, czy produkt jest prawidłowo uziemiony. Nie należy modyfikować wtyczki dołączonej do produktu. Jeśli nie pasuje ona do gniazdka, należy zlecić wykwalifikowanemu elektrykowi zainstalowanie odpowiedniego gniazdka.

OSTRZEŻENIE

Produkt do ćwiczeń należy podłączać wyłącznie do prawidłowo uziemionego gniazdka.

Nigdy nie używaj produktu z uszkodzonym przewodem lub wtyczką, nawet jeśli działa prawidłowo. Nigdy nie używaj produktu, jeśli wygląda na uszkodzony lub został zanurzony w wodzie.
W celu wymiany lub naprawy należy skontaktować się z dealerem firmy Locad.

PODSTAWOWA OBSŁUGA



GRATULUJEMY WYBORU ORBITREKA!

Podjąłeś ważny krok w rozwoju i utrzymaniu programu ćwiczeń! Orbitrek jest niezwykle skutecznym narzędziem do osiągnięcia osobistych celów fitness. Regularne korzystanie z orbitreka może poprawić jakość życia na wiele sposobów.

Oto kilka korzyści zdrowotnych płynących z ćwiczeń:

- Utrata masy ciała
- Zdrowsze serce
- Lepsze napięcie mięśniowe
- Zwiększony dzienny poziom energii

Kluczem do osiągnięcia tych korzyści jest wyrobienie w sobie nawyku ćwiczeń. Twój nowy orbitrek pomoże Ci wyeliminować przeszkody, które powstrzymują Cię przed ćwiczeniami. Niepogoda i ciemność nie będą przeszkadzać w treningu, gdy będziesz korzystać z orbitreka w zaciszu własnego domu. Niniejszy Przewodnik zawiera podstawowe informacje dotyczące korzystania z nowego urządzenia.

LOKALIZACJA URZĄDZENIA



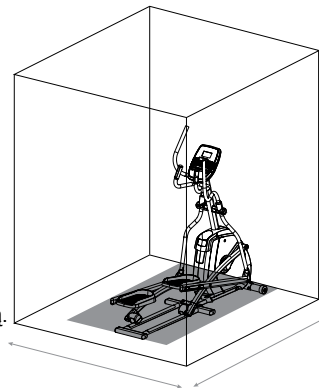
Umieść urządzenie orbitrek na równej powierzchni. Zalecamy zapewnienie wolnej przestrzeni wokół orbitreka (patrz przewodnik). Nie umieszczaj urządzenia w obszarze, w którym zablokuje otwory wentylacyjne.

ZASILANIE

Orbitrek jest zasilany za pomocą zasilacza. Zasilacz musi być podłączony do gniazda zasilania, które znajduje się w dolnej części urządzenia w pobliżu stabilizatora. Niektóre urządzenia są wyposażone w przełącznik zasilania znajdujący się obok gniazda zasilania.

Upewnij się, że znajduje się on w pozycji ON.

UWAGA: Niektóre orbitreki mają przełącznik ON/OFF znajdujący się za konsolą.



OBSZAR TRENINGOWY

173 x 63.5 x 200 cm /
68" x 25" x 78.7"

OBSZAR WOLNY

418 x 247.5 x 300 cm /
164.6" x 97.4" x 118"

⚠ OSTRZEŻENIE

Nigdy nie używaj produktu, jeśli ma uszkodzony przewód lub wtyczkę, jeśli nie działa prawidłowo, jeśli został uszkodzony lub zanurzony w wodzie. W celu uzyskania pomocy technicznej, naprawy lub nowych części należy skontaktować się z naszym centrum serwisowym.

POZYCJONOWANIE STOPY

Rower treningowy oferuje różne pozycje stóp. Przesunięcie stopy do najbardziej wysuniętej do przodu pozycji podnóżka zwiększa wysokość kroku, co daje odczucie podobne do maszyny krokowej. Umieszczenie stopy w tylnej części podnóżka zmniejsza wysokość kroku i zapewnia bardziej płynne wrażenie ślizgania się, podobne do płynnego chodu lub biegu. Zawsze upewnij się, że cała stopa znajduje się na podnóżku.

Orbitrek umożliwia również pedałowanie zarówno do przodu, jak i do tyłu, aby urozmaicić trening i skupić się na innych głównych grupach mięśni nóg, takich jak ścięgna podkolanowe i łydki.

OPCJE TRENINGOWE

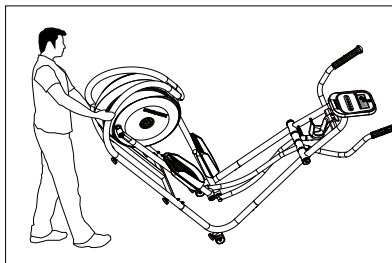


PEŁNY TRENING CIAŁA

Aby uzyskać pełny trening ciała, naciskaj i ciągnij w sposób ciągły ramiona o podwójnym działaniu podczas pedałowania.

MONTAŻ URZĄDZENIA ORBITREK

1. Stań z boku orbitreka obok najniższego pedału.
2. Trzymając oba uchwyty nieruchome, umieść stopę na najniższym pedale i podciągnij się na urządzenie.
3. Poczekaj, aż orbitrek znajdzie się w pozycji spoczynkowej, a następnie umieść drugą stopę na przeciwnym pedale.



PRZENOSZENIE URZĄDZENIA

Orbitrek posiada parę kółek transportowych wbudowanych w przedni stabilizator. Aby przenieść urządzenie należy najpierw odłączyć zasilanie i mocno chwycić stalową część tylnego stabilizatora, ostrożnie przechylić i przetoczyć.

UWAGA: należy chwycić stalowy drążek, a nie plastikową osłonę.

⚠ OSTRZEŻENIE

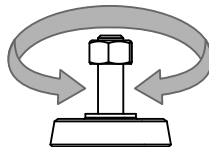
Nasze orbitreki są ciężkie, dlatego podczas ich przenoszenia należy zachować ostrożność i w razie potrzeby skorzystać z dodatkowej pomocy.

Niezastosowanie się do tych instrukcji może spowodować obrażenia.

POZIOMOWANIE URZĄDZENIA

Aby zapewnić optymalne użytkowanie, orbitrek powinien być wypoziomowany. Po umieszczeniu orbitreka w miejscu, w którym ma być używany, podnieś lub opuść jeden lub oba z regulowanych niwelatorów znajdujących się w dolnej części ramy urządzenia*. Zalecane jest użycie poziomicy stolarskiej. Po wypoziomowaniu orbitreka, zablokuj poziomnice na miejscu, dokręcając nakrętki do ramy.

*UWAGA: Niektóre orbitreki nie są wyposażone w poziomice.



REGULACJA WYSOKOŚCI



UŻYWANIE FUNKCJI POMIARU TĘTNA

Orbitrek może być wyposażony w uchwyty do pomiaru tętna lub czujnik tętna kciuka. Aby dowiedzieć się, w co wyposażony jest dany model, patrz na początku sekcji MONTAŻ w INSTRUKCJI OBSŁUGI.

Funkcja pomiaru tętna w tym produkcie nie jest urządzeniem medycznym. Podczas gdy uchwyty do pomiaru tętna lub czujnik tętna kciuka mogą zapewnić względne oszacowanie rzeczywistego tętna, nie należy na nich polegać, gdy konieczne są dokładne odczyty. Niektóre osoby, w tym osoby w programie rehabilitacji kardiologicznej, mogą skorzystać z alternatywnego systemu monitorowania tętna, takiego jak pasek na klatkę piersiową lub nadgarstek. Różne czynniki, w tym ruch użytkownika, mogą wpływać na dokładność odczytu tętna. Odczyt tętna jest przeznaczony wyłącznie jako pomoc w określaniu ogólnych trendów tętna. Należy skonsultować się z lekarzem.

UCHWYTY PULSACYJNE

Położ dłonie bezpośrednio na uchwytach. Aby tętno zostało zarejestrowane, obie dłonie muszą trzymać uchwyty. Do zarejestrowania tętna potrzeba 5 kolejnych uderzeń serca (15-20 sekund), aby tętno zostało zarejestrowane. Nie chwytaj mocno uchwytów pomiaru tętna. Mocne trzymanie może spowodować wzrost ciśnienia krwi. Uchwyt należy trzymać luźno. Konsekwentne trzymanie uchwytu pomiaru tętna może powodować nieregularne odczyty. Czujniki tętna należy czyścić, aby zapewnić prawidłowy kontakt.

UWAGA

Nie należy zbyt mocno naciskać na czujnik, ponieważ może to spowodować jego uszkodzenie.

MONTAŻ



⚠ OSTRZEŻENIE

Istnieje kilka obszarów podczas procesu montażu, na które należy zwrócić szczególną uwagę. Bardzo ważne jest, aby postępować zgodnie z instrukcjami montażu i upewnienie się, że wszystkie części są mocno dokręcone. Jeśli instrukcje montażu nie będą przestrzegane prawidłowo, urządzenie może mieć niedokręcone części ramy, które będą wydawać się luźne i mogą powodować irytujące dźwięki. Aby zapobiec uszkodzeniu orbitreka, należy zapoznać się z instrukcją montażu i podjąć działania naprawcze.

WPROWADŹ NUMER SERYJNY I NAZWĘ MODELU W POLACH PONIŻEJ:

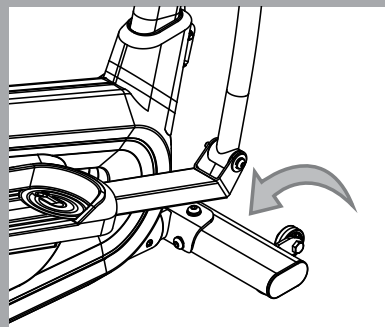
NUMER SERYJNY:

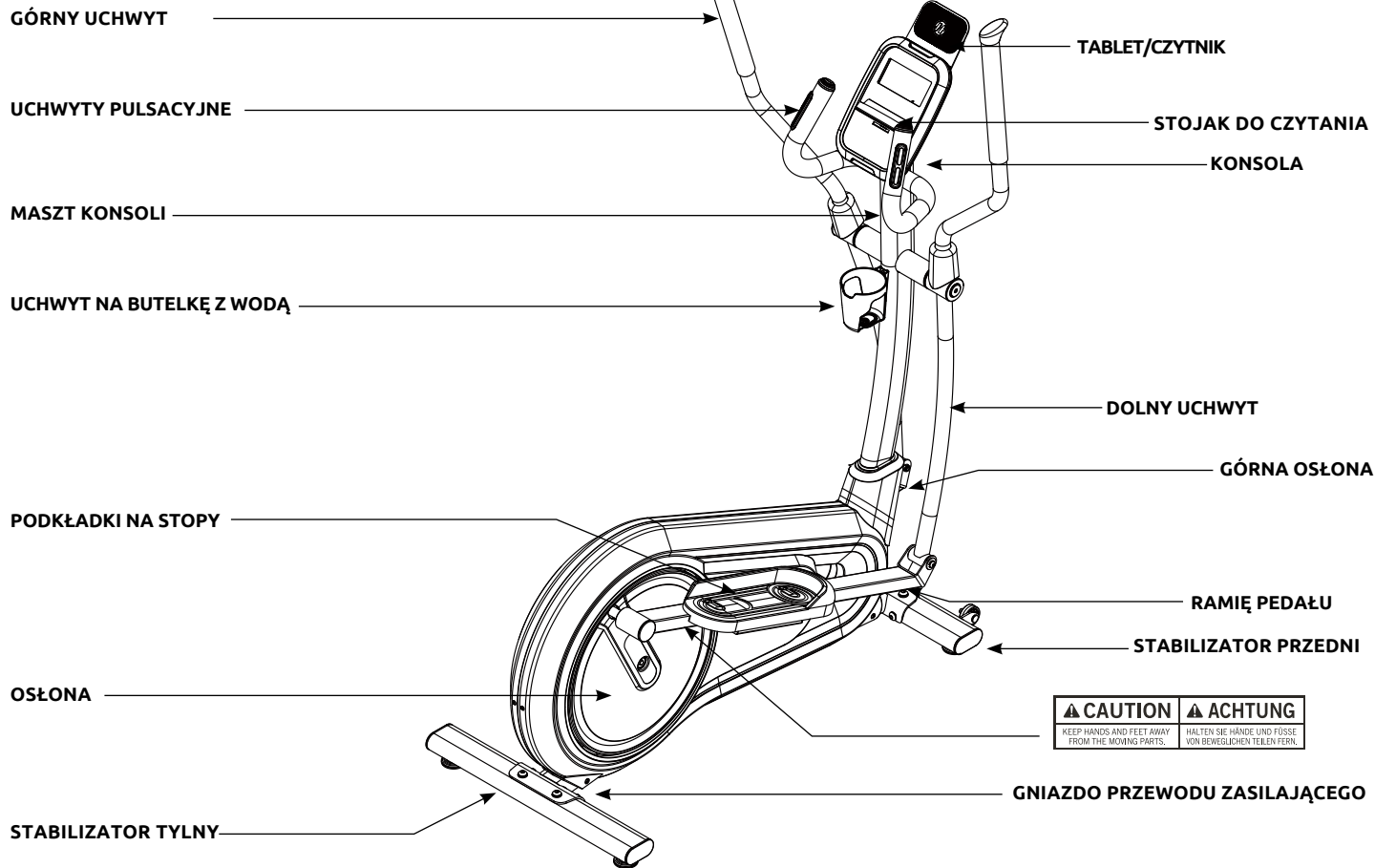
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

NAZWA MODELU:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

LOKALIZACJA NUMERU SERYJNEGO





WYMAGANE NARZĘDZIA:

- ☐ Klucz płaski 13/15 mm
- ☐ Klucz płaski 5 mm
- ☐ Wkrętak

CZĘŚCI W ZESTAWIE:

- ☐ 1 Konsola
- ☐ 2 Górne uchwyty
- ☐ 1 Maszt konsoli
- ☐ 1 Stabilizator przedni
- ☐ 1 Stabilizator tylni
- ☐ 1 Uchwyt na butelkę z wodą
- ☐ 2 Ramiona pedałów
- ☐ 2 Dolny uchwyt
- ☐ 2 Podkładki pod stopy
- ☐ 1 Zespół ramy głównej
- ☐ 1 Przewód adaptera
- ☐ 1 Stojak na tablet/do czytania

MONTAŻ WSTĘPNY

ROZPAKOWANIE

Rozpakuj produkt w miejscu, w którym będzie używany. Umieść opakowanie z orbitrekiem na płaskiej powierzchni. Zaleca się położenie na podłodze wykładziny ochronnej. Nigdy nie otwierać pudełka, gdy znajduje się ono na boku.

OSTRZEŻENIE

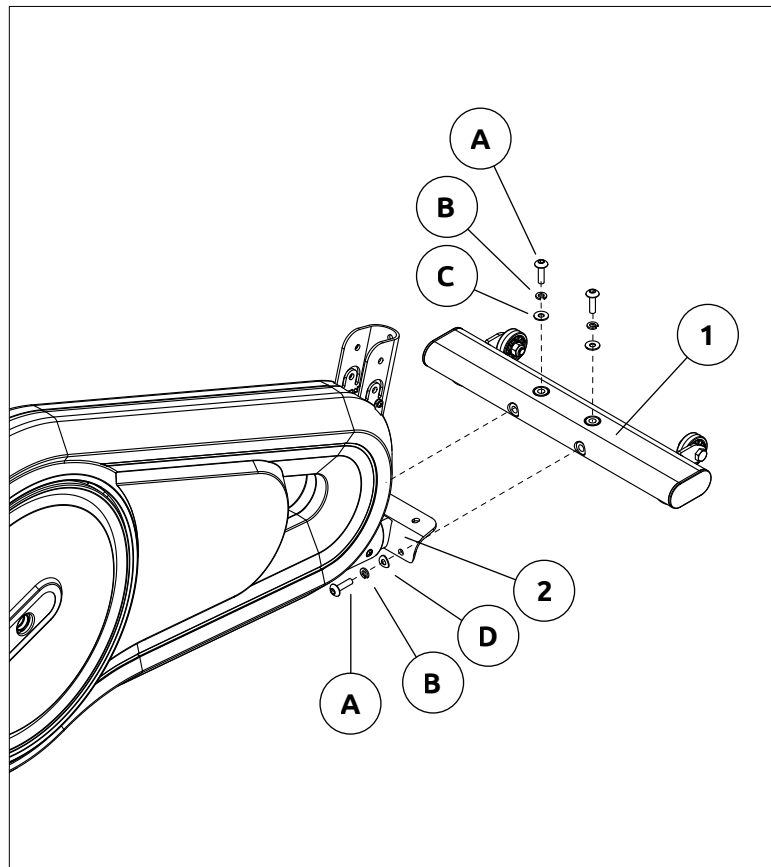
- Zaleca się, aby dwie osoby współpracowały ze sobą w celu zapewnienia łatwości i wydajności montażu.
- Podczas każdego etapu montażu upewnij się, że **WSZYSTKIE** nakrętki i śruby są na miejscu i są częściowo nagwintowane. Zaleca się zakończenie pełnego montażu urządzenia przed całkowitym dokręceniem **JEDNEJ** śruby.
- Kilka części zostało wstępnie nasmarowanych, aby ułatwić montaż i użytkowanie. Nie należy ich wycierać. W razie trudności zaleca się lekkie nałożenie smaru litowego do rowerów

POTRZEBNA POMOC?

W przypadku pytań lub brakujących części należy zapoznać się z naklejką bezpieczeństwa na produkcie, aby skontaktować się z Działem Pomocy Technicznej.



MONTAŻ ETAP 1



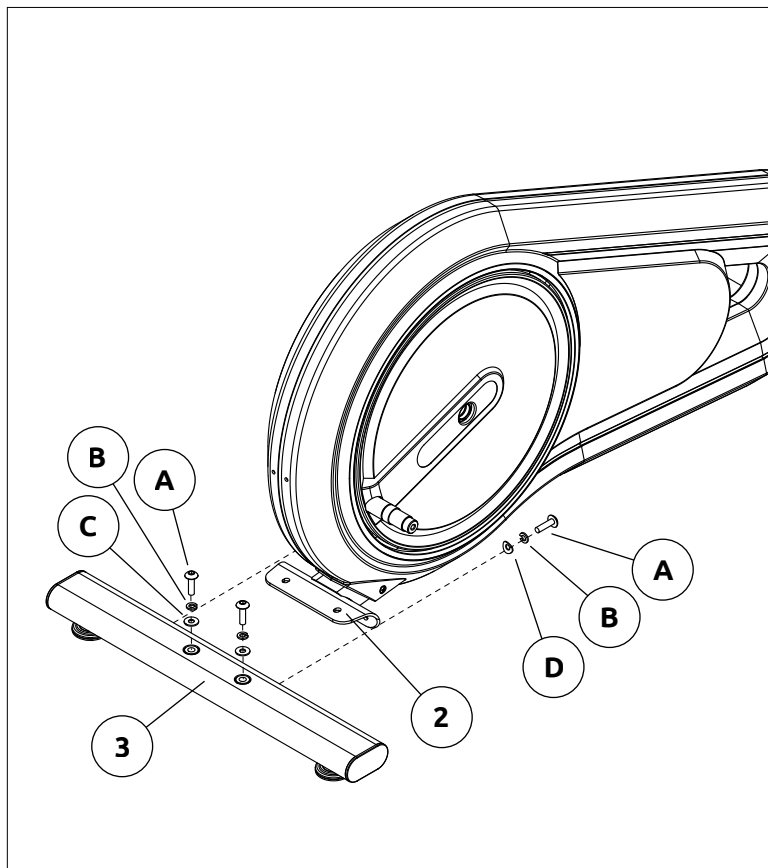
WYPOSAŻENIE DLA ETAPU 1

CZĘŚĆ	TYP	OPIS	ILOŚĆ
A	ŚRUBA	M8	4
B	PODKŁADKA SPRĘŻYNOWA	Ø8.0	4
C	PODKŁADKA PŁASKA	Ø8.2	2
D	PODKŁADKA ŁUKOWA	Ø8.2	2

A Otworzyć **WYPOSAŻENIE DLA ETAPU 1**.

B Przymocuj **STABILIZATOR PRZEDNI (1)** do **RAMY GŁÓWNEJ (2)** za pomocą 4 **ŚRUB (A)**, 4 **PODKŁADEK SPRĘŻYNOWYCH (B)**, 2 **PODKŁADEK PŁASKICH (C)** i 2 **PODKŁADEK ŁUKOWYCH (D)**.

MONTAŻ ETAP 2



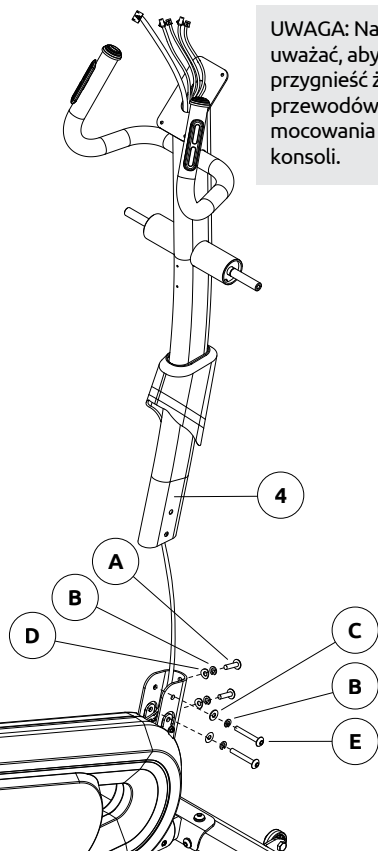
WYPOSAŻENIE DLA ETAPU 2

CZĘŚĆ	TYP	OPIS	ILOŚĆ
A	ŚRUBA	M8	4
B	PODKŁADKA SPRĘŻYNOWA	Ø8.0	4
C	PODKŁADKA PŁASKA	Ø8.2	2
D	PODKŁADKA ŁUKOWA	Ø8.2	2

- A Przymocuj **STABILIZATOR TYLNY (3)** do **RAMY GŁÓWNEJ (2)**, używając 4 **ŚRUB (A)**, 4 **PODKŁADEK SPRĘŻYNOWYCH (B)**, 2 **PODKŁADEK PŁASKICH (C)** i 2 **PODKŁADEK ŁUKOWYCH (D)**.



MONTAŻ ETAP 3



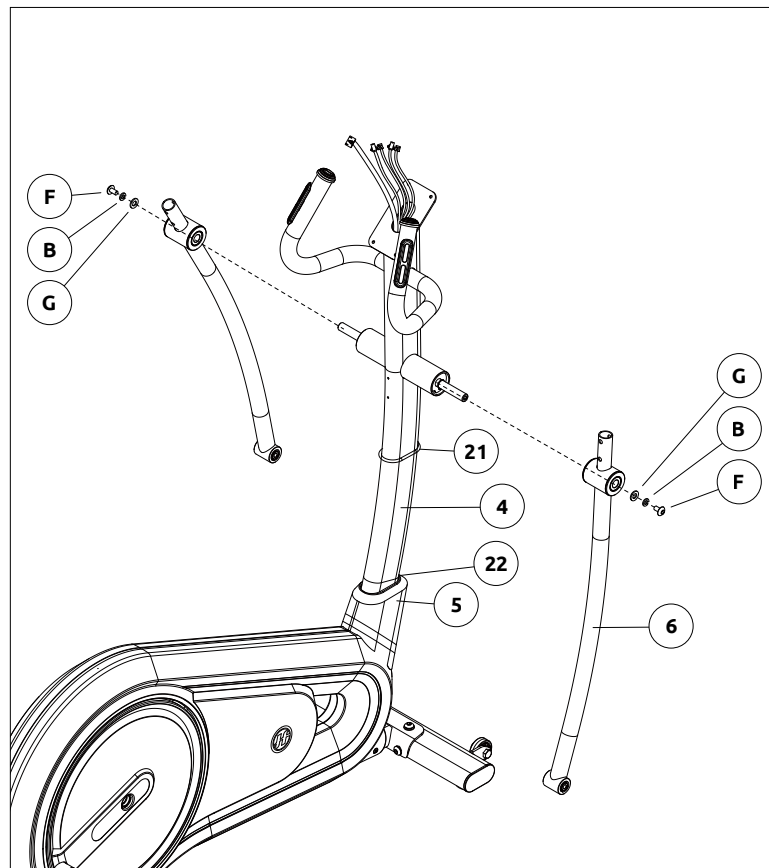
UWAGA: Należy uważać, aby nie przygnieść żadnych przewodów podczas mocowania masztu konsoli.

WYPOSAŻENIE DLA ETAPU 3

CZĘŚĆ	TYP	OPIS	IŁOŚĆ
A	ŚRUBA	M8	2
B	PODKŁADKA SPRĘŻYNOWA	Ø8.2	4
C	PODKŁADKA PŁASKA	Ø8.2	2
D	PODKŁADKA ŁUKOWA	Ø8.2	2
E	ŚRUBA	M8	2

- A Podłącz **PRZEWÓD PROWADZĄCY** do dolnego końca **PRZEWODU KONSOLI**. Przeciągnij **PRZEWÓD** przez **MASZT KONSOLI (4)**. Po przeciągnięciu przewodu przez maszt, górna część **PRZEWODU KONSOLI** powinna znajdować się na szczycie masztu.
- B Przymocuj **MASZT KONSOLI (4)** do **RAMY GŁÓWNEJ (2)** za pomocą 2 **ŚRUB (A)**, 2 **PODKŁADEK SPRĘŻYNOWYCH (B)** i 2 **PODKŁADEK ŁUKOWYCH (D)**.
- C Przymocuj **MASZT KONSOLI (4)** do **RAMY GŁÓWNEJ (2)** za pomocą 2 **ŚRUB (E)**, 2 **PODKŁADEK SPRĘŻYNOWYCH (B)** i 2 **PODKŁADEK PŁASKICH (C)**.

MONTAŻ ETAP 4



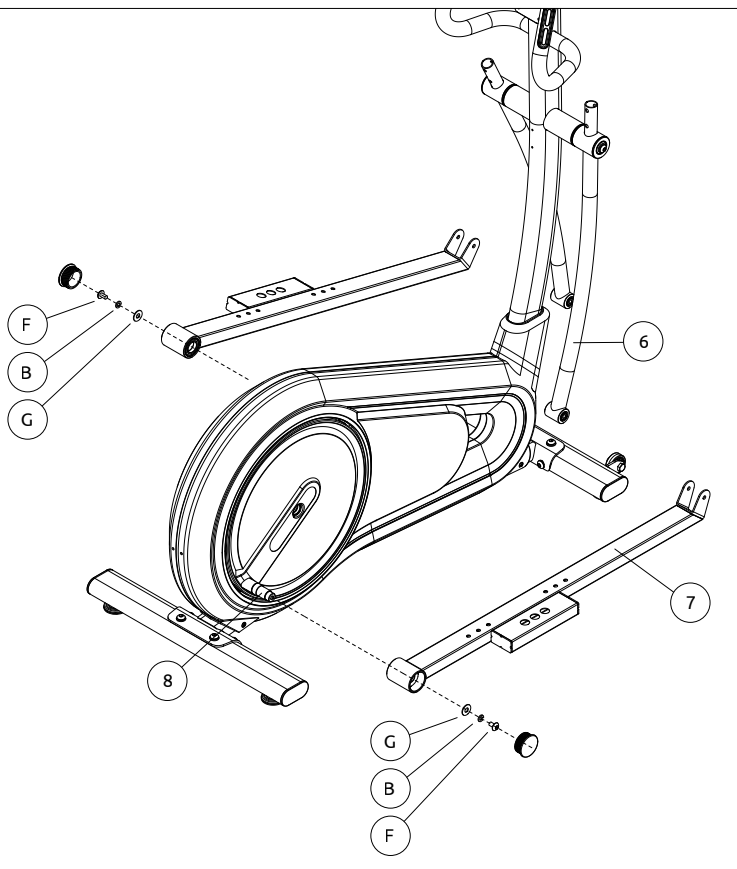
WYPOSAŻENIE DLA ETAPU 4

CZĘŚĆ	TYP	OPIS	IŁOŚĆ
B	PODKŁADKA SPRĘŻYNOWA	Ø8.2	2
F	ŚRUBA	M8	2
G	PODKŁADKA PŁASKA	Ø8.2	2

- A Przesuń **O-RING (21)** w dół do pozycji **(22)**, aby zabezpieczyć **PRZELOTKĘ MASZTU KONSOLI (5)**.
- B Przymocuj **DOLNE UCHWYTY (6)** do **MASZTU KONSOLI (4)** za pomocą 2 **ŚRUB (F)**, 2 **PODKŁADEK SPRĘŻYNOWYCH (B)** i 2 **PODKŁADEK PŁASKICH (G)**.



MONTAŻ ETAP 5

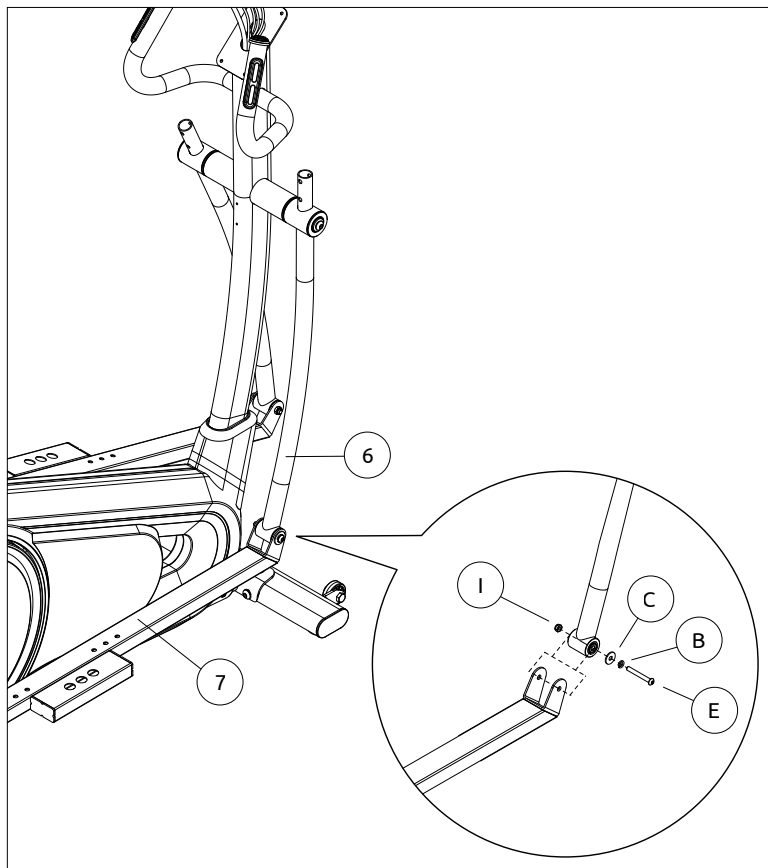


WYPOSAŻENIE DLA ETAPU 5

CZĘŚĆ	TYP	OPIS	ILOŚĆ
B	PODKŁADKA SPRĘŻYNOWA	Ø8.2	2
F	ŚRUBA	M8	2
G	PODKŁADKA PŁASKA	Ø8.2	2

- A Przymocuj **RAMIONA PEDAŁÓW (7)** do **OSŁONY (8)** za pomocą 2 **ŚRUB (F)**, 2 **PODKŁADEK SPRĘŻYNOWYCH (B)**, i 2 **PODKŁADEK PŁASKICH (G)**.

MONTAŻ ETAP 6



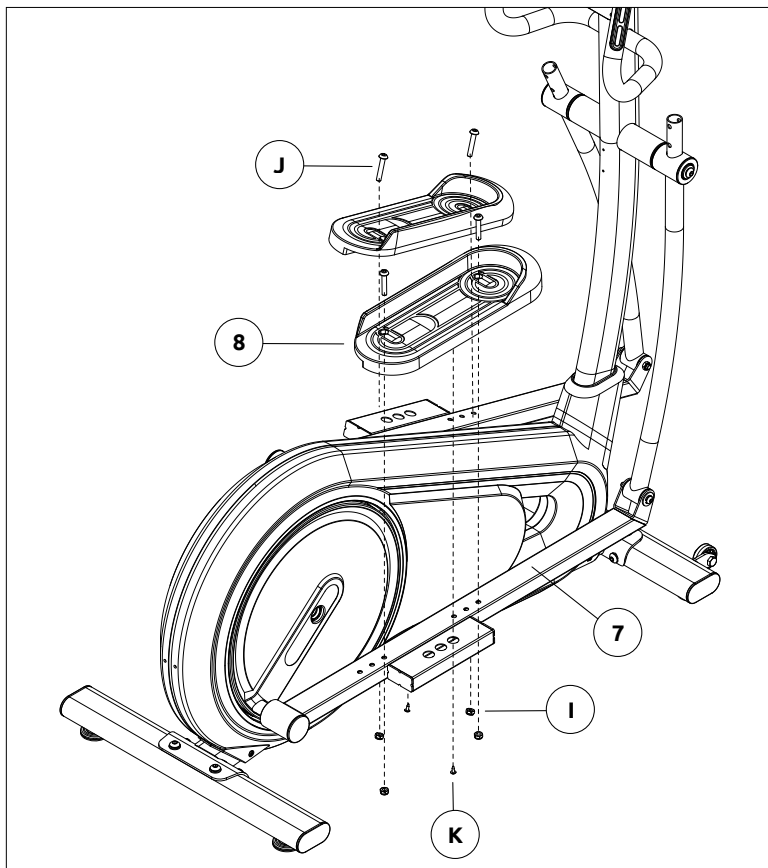
WYPOSAŻENIE DLA ETAPU 6

CZĘŚĆ	TYP	OPIS	ILOŚĆ
B	PODKŁADKA SPRĘŻYNOWA	Ø8.2	2
C	PODKŁADKA PŁASKA	Ø8.2	2
E	ŚRUBA	M8	2
I	NAKRĘTKA	M8	2

- A Przymocuj **RAMIONA PEDAŁÓW (7)** do **DOLNYCH UCHWYTÓW (6)** za pomocą 2 **ŚRUB (E)**, 2 **PODKŁADEK SPRĘŻYNOWYCH (B)**, 2 **PODKŁADEK PŁASKICH (C)** i 2 **NAKRĘTEK (I)**.



MONTAŻ ETAP 7

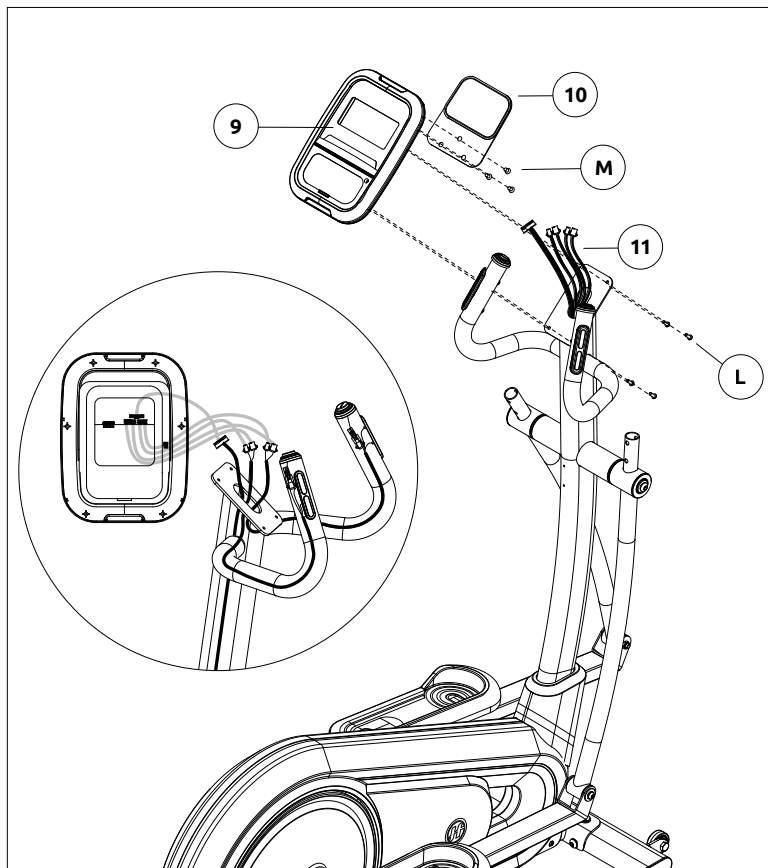


WYPOSAŻENIE DLA ETAPU 7

CZĘŚĆ	TYP	OPIS	ILOŚĆ
I	NAKRĘTKA	M8	4
J	ŚRUBA	M8	4
K	ŚRUBA	Ø4	2

A Przymocuj **PODKŁADKI NA STOPY (8)** do **RAMION PEDAŁÓW (7)** za pomocą 4 **ŚRUB (J)**, 2 **ŚRUB (K)** i 4 **NAKRĘTEK (I)**.

MONTAŻ ETAP 8



WYPOSAŻENIE DLA ETAPU 8

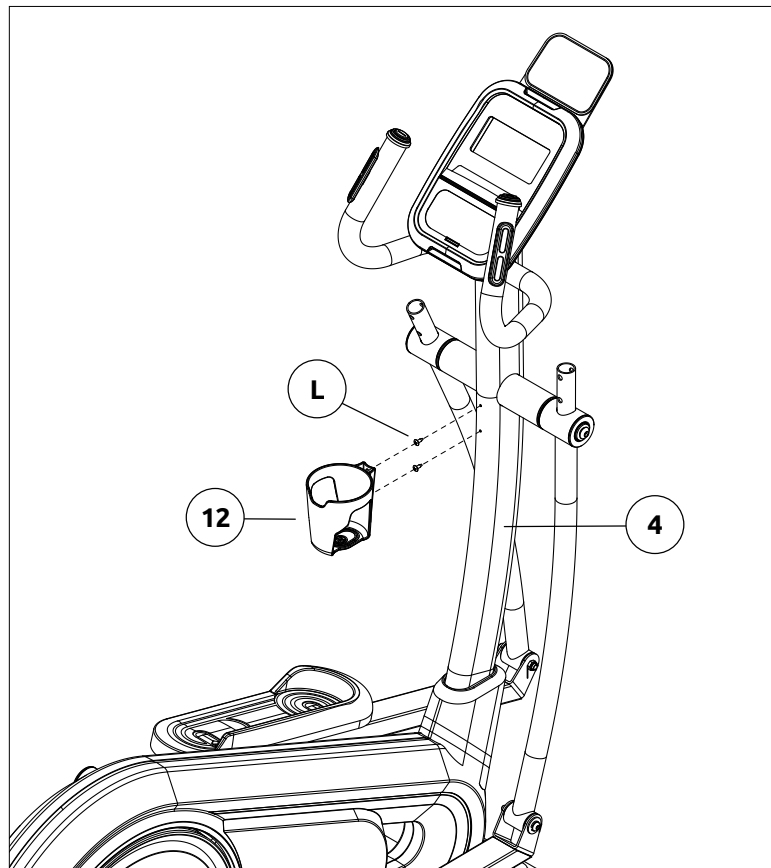
CZĘŚĆ	TYP	OPIS	ILOŚĆ
L	ŚRUBA	M5	4
M	ŚRUBA	M6	3

UWAGA: Nie przyginaj żadnych przewodów podczas mocowania konsoli.

- A Przymocuj **KONSOLĘ (9)** do **STOJAKA NA TABLET/CZYTNIK (10)** za pomocą 3 **ŚRUB (M)**.
- B Przymocuj **KONSOLĘ (9)** do **PRZEWODU (11)** za pomocą 4 **ŚRUBY (L)**.



MONTAŻ ETAP 9

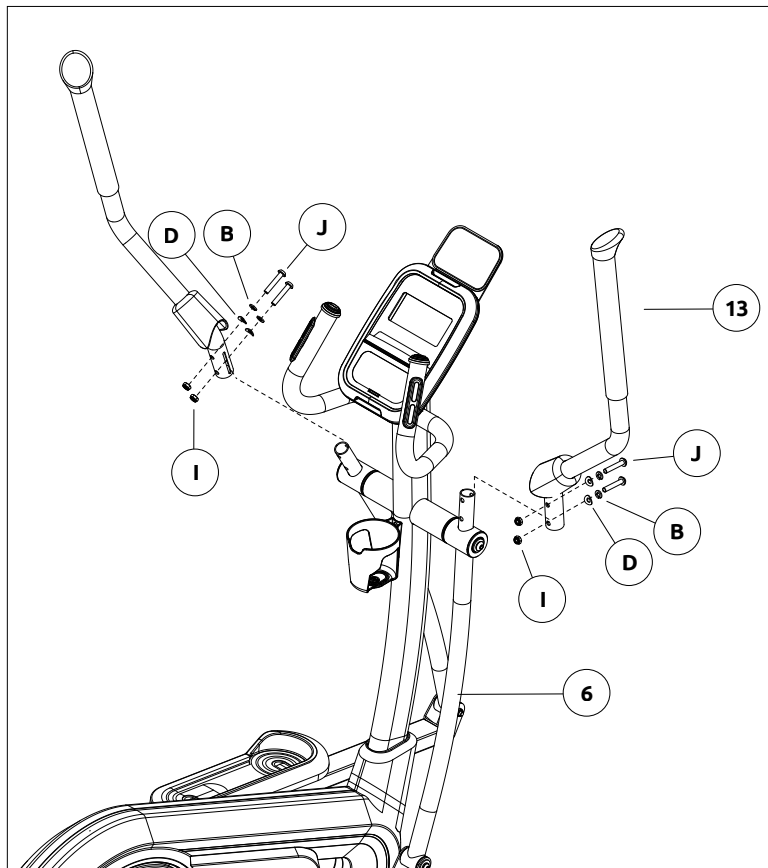


WYPOSAŻENIE DLA ETAPU 9

CZĘŚĆ	TYP	OPIS	ILOŚĆ
L	ŚRUBA	M5	2

A Przymocuj **UCHWYT NA BUTELKĘ Z WODĄ (12)** do **MASZTU KONSOLI (4)** za pomocą 2 **ŚRUB (L)**.

MONTAŻ ETAP 10



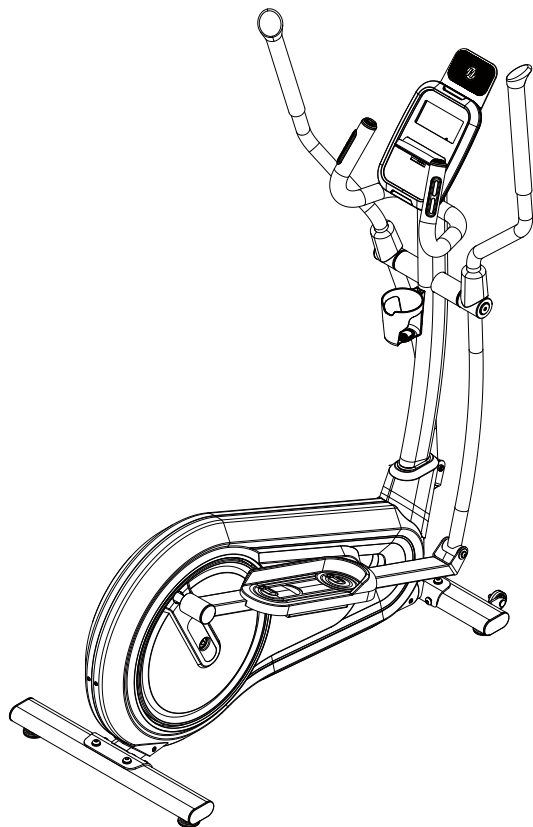
WYPOSAŻENIE DLA ETAPU 10

CZĘŚĆ	TYP	OPIS	ILOŚĆ
B	PODKŁADKA SPRĘŻYNOWA	Ø8.2	4
D	PODKŁADKA ŁUKOWA	Ø8.2	4
I	NAKRĘTKA	M8	4
J	ŚRUBA	M8	4

A Przymocuj **GÓRNY UCHWYT (13)** do **DOLNEGO UCHWYTU (6)** za pomocą 4 **ŚRUB (J)**, 4 **PODKŁADEK SPRĘŻYNOWYCH (B)**, 4 **PODKŁADEK ŁUKOWYCH (D)** i 4 **NAKRĘTEK (I)**.



MONTAŻ ETAP 11



MONTAŻ KOMPLETNY!

Syros 3.0

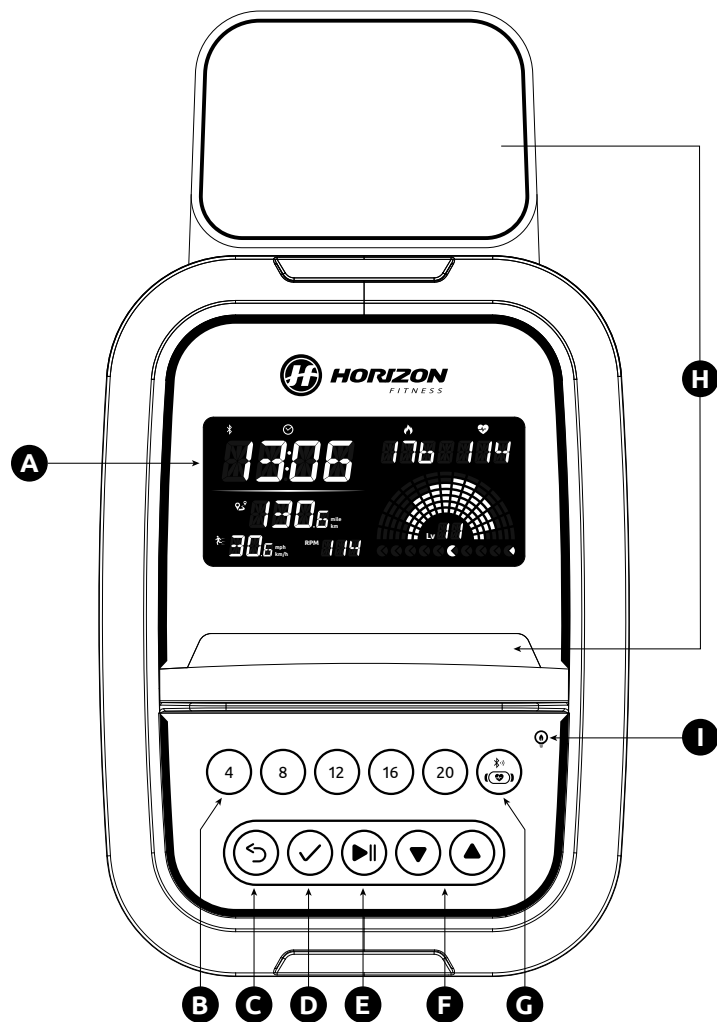
Maks. Waga użytkownika: 130 kg / 286 funtów.

Wymiary całkowite: 135,9 x 66,0 x 163,0 cm

OBSŁUGA KONSOLI

W tej sekcji wyjaśniono, jak korzystać z konsoli i programowania.
PODSTAWOWA OBSŁUGA znajduje się w PRZEWODNIKU OBSŁUGI.





OBSŁUGA KONSOLI

Uwaga: Na nakładce konsoli znajduje się cienki arkusz ochronny z przezroczystego plastiku, który należy usunąć przed użyciem.

- A) **WYŚWIETLACZ LCD:** czas, obroty, dystans, kalorie, tętno, prędkość, poziom oporu.
- B) **PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU:** używane do szybkiego osiągnięcia żądanego oporu.
- C) **POWTÓT:** powrót do ostatniego kroku.
- D) **ENTER:** służy do potwierdzania wyboru.
- E) **START/PAUZA PRZYTRZYMAJ, ABY ZRESETOWAĆ:** służy do rozpoczynania treningu, wstrzymywania treningu i ponownego uruchamiania.
- F) **▼ ▲ PRZYCISKI:** służą do regulacji poziomu oporu i przełączania między opcjami podczas konfiguracji programu.
- G) **BLUETOOTH CZUJNIK TĘTNA:** naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy, aby połączyć się z paskiem do pomiaru tętna Bluetooth. (Aplikacja i pasek do pomiaru tętna BT mogą łączyć się tylko pojedynczo).
- H) **STOJAK NA TABLET/CZYTNIK:** mieści materiały do czytania.
- I) **TRYB OSZCZĘDZANIA ENERGII:** wskazuje, czy urządzenie jest w trybie oszczędzania energii.





WYŚWIETLACZ

- **CZAS:** wyświetlany w minutach : sekundach. Wyświetla czas pozostały do zakończenia treningu lub czas, który upłynął.
- **DYSTANS:** Wskazuje dystans przebyty podczas treningu.
- **KALORIE:** Całkowita liczba kalorii spalonych lub pozostałych do spalenia podczas treningu.
- **PRĘDKOŚĆ:** Wskazuje, jak szybko poruszają się podkładki pod stopy.
- **TĘTNO:** Wyświetlane jako BPM (uderzenia na minutę). Służy do monitorowania tętna (wyświetlane po nawiązaniu kontaktu z obu uchwytów do pomiaru pulsu lub podłączono czujnik tętna Bluetooth).
- **BLUETOOTH:** Wskazuje, że Bluetooth został podłączony do urządzenia.
- **RPM:** Wskazuje liczbę obrotów na minutę.
- **LEVEL:** Wskazuje aktualny poziom oporu.

ROZPOCZĘCIE TRENINGU

- 1) Upewnij się, że w pobliżu nie znajdują się żadne przedmioty, które utrudniałyby pracę urządzenia.
- 2) Podłącz przewód zasilający, aby włączyć orbitrek.
(Przełącznik znajduje się w dolnej przedniej części orbitreka).
- 3) Ustaw wagę użytkownika za pomocą ▼▲ i naciśnij ENTER.
- 4) Dostępne są następujące opcje rozpoczęcia treningu:

A) SZYBKI START

Wystarczy nacisnąć przycisk ►|| aby rozpocząć trening.
Czas, dystans i kalorie będą liczone od zera.
Poziom oporu zostanie domyślnie ustawiony na poziom 1.

B) WYBÓR PROGRAMU

- 1) Użyj ▼▲ aby przewijać programy.
- 2) Naciśnij ✓ aby wybrać żądany program.
- 3) Ustaw poziom treningu za pomocą ▼▲ i naciśnij ✓.
- 4) Naciśnij ►|| aby rozpocząć trening.

UWAGA: Poziom oporu można regulować podczas treningu.

ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Po zakończeniu treningu konsola wyświetli komunikat "trening zakończony" i wyemituje sygnał dźwiękowy. Informacje o treningu pozostaną wyświetlone na konsoli przez 60 sekund, a następnie zostaną zresetowane.

RESETOWANIE KONSOLI

Przytrzymaj przycisk ►|| przez 3 sekundy.

ABY USUNĄĆ BIEŻĄCY WYBÓR

Aby wyczyścić bieżący wybór programu lub ekran, przytrzymaj przycisk ►|| przez 3 sekundy.



INFORMACJA O PROGRAMIE



- RĘCZNA REGULACJA:** Umożliwia dostosowanie poziomu oporu do własnych preferencji, bez zaprogramowanego programu. Ręczna regulacja oporu podczas treningu. Użytkownik ustawia czas i opór za pomocą przycisków (strzałka w górę/w dół) i ENTER.
- INTERWAŁY:** Poprawia siłę, szybkość i wytrzymałość, podnosząc i obniżając poziomy oporu podczas treningu, aby zaangażować zarówno serce, jak i mięśnie. Program czasowy z 12 poziomami do wyboru.

INTERWAŁY																				
	Rozgrzewka				Segmenty programu - powtarzanie												Odpoczynek			
Sekundy	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Poziom 1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
Poziom 2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
Poziom 3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
Poziom 4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
Poziom 5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
Poziom 6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
Poziom 7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
Poziom 8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
Poziom 9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
Poziom 10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
Poziom 11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
Poziom 12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3

- 3) **UTRATA WAGI:** Wspomaga utratę wagi poprzez podnoszenie i obniżanie poziomu oporu, jednocześnie utrzymując Cię w strefie spalania tłuszczu. Program czasowy z 12 poziomami do wyboru. Użytkownik ustawia czas i poziom za pomocą (strzałek w górę / w dół) i ENTER. Należy pić wystarczającą ilość wody po ćwiczeniach, aby poprawić wyniki odchudzania.

UTRATA WAGI																				
	Rozgrzewka				Segmenty programu - powtarzanie												Odpoczynek			
Sekundy	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Poziom 1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
Poziom 2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
Poziom 3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
Poziom 4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
Poziom 5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
Poziom 6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
Poziom 7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
Poziom 8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
Poziom 9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
Poziom 10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
Poziom 11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
Poziom 12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3

- 4) **ROLLING:** Utrzymuje wagę poprzez stopniowe podnoszenie i obniżanie poziomu oporu, aby stopniowo podnosić i obniżać tętno.

ROLLING																				
	Rozgrzewka				Segmenty programu - powtarzanie												Odpoczynek			
Sekundy	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60		
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Poziom 1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1		
Poziom 2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1		
Poziom 3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1		
Poziom 4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1		
Poziom 5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1		
Poziom 6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1		
Poziom 7	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1		
Poziom 8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1		
Poziom 9	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1		
Poziom 10	4	5	6	6	10	10	11	11	12	12	13	13	12	11	6	5	4	1		
Poziom 11	4	5	7	7	11	11	12	12	13	13	14	14	13	12	6	5	4	1		
Poziom 12	4	5	8	8	12	12	13	13	14	14	15	15	14	13	7	6	5	1		
Poziom 13	4	5	9	9	13	13	14	14	15	15	16	16	15	14	7	6	5	1		
Poziom 14	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1		



- 5) **MIAROWOŚĆ:** Specjalnie zaprojektowany program oparty na wykresie, który symuluje losową zmianę oporu.

MIAROWOŚĆ																				
	Rozgrzewka				Segmenty programu - powtarzanie												Odpoczynek			
Sekundy	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Poziom 1	2	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
Poziom 2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
Poziom 3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
Poziom 4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
Poziom 5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
Poziom 6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
Poziom 7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
Poziom 8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
Poziom 9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
Poziom 10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
Poziom 11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
Poziom 12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
Poziom 13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
Poziom 14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1

- 6) **CEL DYSTANSOWY:** Zmiany oporu i wszystkie segmenty co 0,16 km i powtórzenia (rozgrzewka nie jest powtarzana).

CEL DYSTANSOWY														
	Rozgrzewka				Segmenty programu - powtarzanie									
DYSTANS	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Poziom 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Poziom 2	1	2	2	3	3	5	7	4	6	7	4	5	6	3
Poziom 3	2	2	3	3	4	6	8	5	7	8	5	6	7	4
Poziom 4	2	3	3	4	6	8	10	7	9	10	7	8	9	6
Poziom 5	3	4	4	4	8	10	12	9	11	12	9	10	11	8
Poziom 6	3	5	4	5	10	12	14	11	13	14	11	12	13	10
Poziom 7	4	5	5	5	11	13	15	12	14	15	12	13	14	11
Poziom 8	4	5	5	5	13	15	17	14	16	17	14	15	16	13
Poziom 9	4	5	5	5	15	17	19	16	18	19	16	17	18	15
Poziom 10	4	5	6	6	16	18	20	17	19	20	17	18	19	16

7) **CEL KALORII:** Zmiany oporu i wszystkie segmenty co 20 kalorii i powtórzenia (rozgrzewka nie jest powtarzana).

CEL KALORII														
	Rozgrzewka				Segmenty programu - powtarzanie									
KALORIE	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal
Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Poziom 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Poziom 2	1	2	2	3	3	5	7	4	6	7	4	5	6	3
Poziom 3	2	2	3	3	4	6	8	5	7	8	5	6	7	4
Poziom 4	2	3	3	4	6	8	10	7	9	10	7	8	9	6
Poziom 5	3	4	4	4	8	10	12	9	11	12	9	10	11	8
Poziom 6	3	5	4	5	10	12	14	11	13	14	11	12	13	10
Poziom 7	4	5	5	5	11	13	15	12	14	15	12	13	14	11
Poziom 8	4	5	5	5	13	15	17	14	16	17	14	15	16	13
Poziom 9	4	5	5	5	15	17	19	16	18	19	16	17	18	15
Poziom 10	4	5	6	6	16	18	20	17	19	20	17	18	19	16

- 8) **WYZWANIE:** Podczas tego treningu zapisz jako rekord w oparciu o wartość programu celu dystansowego. Porównaj prędkość między sportową a rekordem na 0,16 km. Na przykład prędkość pierwszych 0,16 km rekordu wynosi 10, podczas gdy dystans pierwszych 0,16 km tego sportu wynosi 11. Na drugim dystansie 0,16 km ikona ruchu sportowego przesunie się o dwie kratki do przodu, rekord przesunie się tylko o jedną.dwa pola do przodu, wolniej, tylko jedno pole do przodu.
- 9) **STREFA TĘTNA:** Symuluj intensywność uprawianego sportu, ponieważ opór programu automatycznie dostosowuje się, aby utrzymać ustawiony docelowy zakres tętna.(Zaleca się używanie pasa piersiowego z bluetooth z tym programem. Pas można zakupić oddzielnie u sprzedawcy).

REGULACJA OPORU		
Tętno	Funkcja oporu	Regulacja oporu
20+ poniżej celu	Zwiększenie co 10 sekund	1
6-19 poniżej celu	Zwiększenie co 35 sekund	1
+/- 5 wartości docelowej	Bez zmian	0
6-10 powyżej celu	Spadek co 35 sekund	1
11-19 powyżej celu	Spadek co 10 sekund	1
20-24 powyżej celu	Spadek co 10 sekund	Półowa bieżącej wartości
25+ powyżej celu	Reset konsoli	Reset nie dotyczy



10) NIESTANDARDOWY1: Trening niestandardowy, czas domyślnie ustawiony na 15 minut.

- 1) Najpierw wprowadź ustawienia programu, a wyświetlacz profilu poprowadzi Cię przez wszystkie kolumny treningowe.
- 2) Użyj górnej i dolnej strzałki, aby zmienić opór i naciśnij enter, aby potwierdzić. Konsola wyświetli bieżący numer segmentu i poprowadzi przez segmenty od 1 do 15.
- 3) Po zakończeniu wszystkich ustawień naciśnij START, aby rozpocząć.

OSZCZĘDZANIE ENERGII (TRYB CZUWANIA)

To urządzenie posiada specjalną funkcję zwaną trybem oszczędzania energii. Tryb ten NIE jest aktywowany automatycznie. Gdy tryb oszczędzania energii jest aktywny, wyświetlacz automatycznie przejdzie w tryb czuwania (tryb oszczędzania energii) po 15 minutach bezczynności. Ta funkcja oszczędza energię poprzez wyłączenie zasilania urządzenia do momentu naciśnięcia przycisku na konsoli.



Utylizacja odpadów

Produkty HORIZON Fitness nadają się do recyklingu.

Po zakończeniu okresu użytkowania prosimy o prawidłową i bezpieczną utylizację tego artykułu (lokalne wysypiska śmieci).

"JOHNSON HEALTH TECH. POLAND" Sp. z o.o.
Gate One Business Park
ul. Działkowa 62
02-234 Warszawa, Polska

☎ 22 280 94 30

✉ kontakt@johnsonfitness.eu

www.johnsonfitness.pl

www.johnsonhealthtech.com/pl/pol