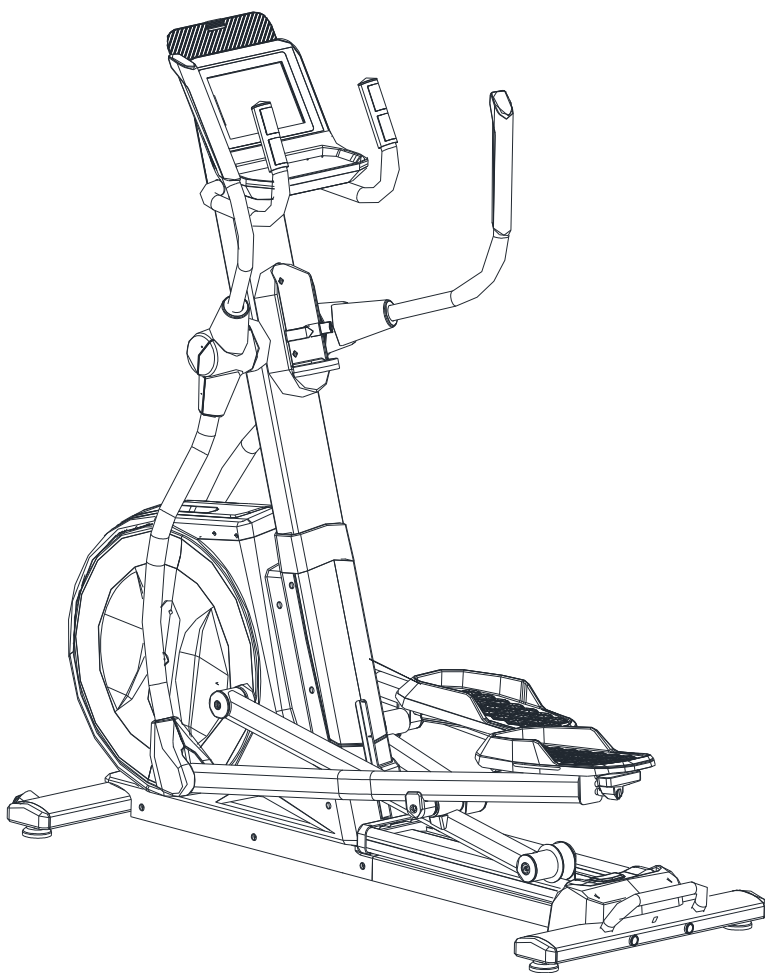


Instrukcja obsługi



**Zachowaj niniejszą instrukcję obsługi do przyszłego wykorzystania
Przeczytaj wszystkie zawarte w niej instrukcje i przestrzegaj ich**

Wersja A

Podziękowania

Dziękujemy za zakup tego produktu. Pomoże Ci on ćwiczyć mięśnie w prawidłowy sposób i poprawi Twoją kondycję fizyczną – to wszystko w przyjaznym środowisku.

Środki ostrożności

UWAGA: Ten orbitrek został zaprojektowany i skonstruowany tak, aby zapewniał maksymalny poziom bezpieczeństwa podczas użytkowania. Niemniej jednak należy podjąć środki ostrożności podczas korzystania z niego. Przeczytaj całą instrukcję obsługi przed montażem oraz treningiem na urządzeniu. Przestrzegaj następujących środków ostrożności:

- ◆ Do właściciela urządzenia należy obowiązek odpowiedniego poinformowania wszystkich użytkowników maszyny o środkach ostrożności. Orbitreka należy używać tylko w sposób opisany w instrukcji.
- ◆ Trzymaj urządzenie z dala od dzieci i zwierząt. Nie zostawiaj ich bez nadzoru w pokoju, w którym trzymasz urządzenie.
- ◆ Regularnie sprawdzaj części urządzenia. Bezzwłocznie wymieniaj zużyte części.
- ◆ Umieść orbitrek na płaskiej, równej powierzchni z co najmniej 1 metrem wolnej przestrzeni wokół niego. Aby chronić podłogę przed uszkodzeniem, umieść matę pod urządzeniem.
- ◆ Trzymaj orbitrek wewnątrz pomieszczeń, z dala od wilgoci i pyłu. Zapewnij odpowiednią wentylację w pomieszczeniu z urządzeniem, nie używaj orbitreka w nieodpowiednio wentylowanym miejscu.
- ◆ Trzymaj wszelkie ostre przedmioty z dala od urządzenia.
- ◆ Noś odpowiednie ubrania podczas treningu; nie noś luźnych ubrań, które mogłyby zaczepić się o elementy maszyny. Zawsze zakładaj buty sportowe lub aerobiczne dla ochrony stóp podczas ćwiczeń.
- ◆ Nie kładź rąk na ruchomych częściach, aby zapobiec urazom.
- ◆ W sposób kontrolowany utrzymuj prędkość pedałowania.
- ◆ Jeżeli zauważysz, że orbitrek działa nieprawidłowo, natychmiast zaprzestań ćwiczeń na nim.
- ◆ Z maszyny może korzystać jedna osoba jednocześnie.
- ◆ Jeżeli podczas ćwiczeń poczujesz ból lub zawroty głowy, natychmiast przerwij ćwiczenia i skontaktuj się z lekarzem

Uwagi dot. bezpieczeństwa

Jeśli spożywasz leki lub masz jedną z poniższych dolegliwości, skonsultuj się z lekarzem, przed użyciem urządzenia.

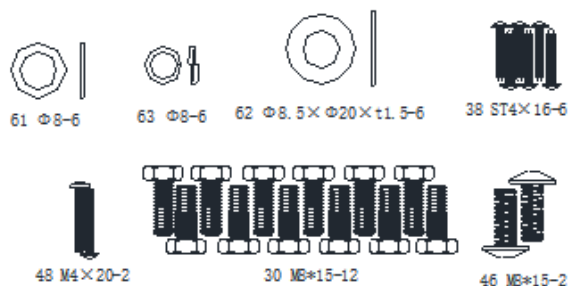
1. Ból/drętwota bioder, nogi, szyi, rąk.
2. Anamorficzne zapalenie stawów, reumatyzm i podagra.
3. Osteoporoza i inne podobne dolegliwości.
4. Problemy układu krążenia (choroby serca, zakrzepy, nadciśnienie itp.).
5. Problemy układu oddechowego.
6. Poleganie na rozrusznikach serca i innych urządzeniach tego typu.
7. Guzy.
8. Zakrzepy i inne objawy.
9. Cukrzyca i wynikające z niej symptomy.
10. Urazy skóry.
11. Wysoka gorączka (38 °C lub więcej).
12. Nieprawidłowe wygięcie kości pleców lub pleców.
13. Cięża lub miesiączkowanie.
14. Odczuwanie nieprawidłowości fizycznych, stan rekonwalescencji.
15. Stan ciała nie jest dobry
16. Stan powrotu do zdrowia.
17. Poczucie dyskomfortu fizycznego, innego niż wyżej wymienione.

---- Osoby z powyższymi dolegliwościami mają większe szanse na wypadek lub pogorszenie stanu zdrowia przy korzystaniu z urządzenia.

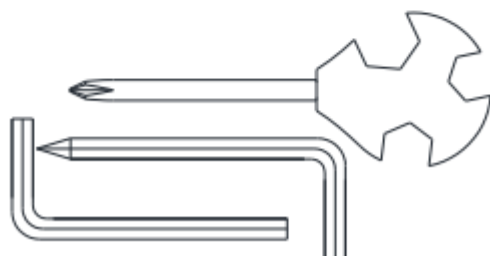
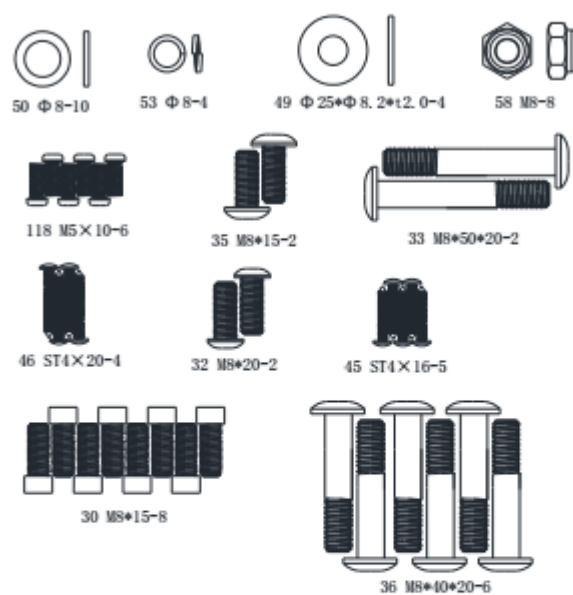
Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie istotne dla osób powyżej 35 roku życia lub osób z istniejącymi wcześniej problemami zdrowotnymi. Aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń, przed użyciem urządzenia, należy przeczytać wszystkie ważne środki ostrożności, instrukcje zawarte w niniejszym dokumencie oraz wszystkie ostrzeżenia umieszczone na samym urządzeniu.

Zawartość torebki z elementami mocującymi

E29



8201



o niego dołączone są
i zawarte są wszystkie
brakuje jakiejś części,

Lista elementów mocujących:

Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
30	Śruba sześciokątna (półgwint)	M8×15	12
38	Śruba Philips C.K.S. (pełny gwint)	ST4×16	6
46	Śruba imbusowa C.K.S. (pełny gwint)	M8×15	2
48	Śruba Philips C.K.S. (pełny gwint)	M4x20	2
50	Śruba imbusowa C.K.S. (półgwint)	M10x45x16	4
54	Śruba imbusowa z cylindryczną główką (półgwint)	M10×125×25	4
61	Płaska podkładka	Φ8	4
62	Płaska podkładka	Φ8.5×Φ20×t1.5	6
63	Sprężysta podkładka	Φ8	4
	Klucz płaski w kształcie L	6 x 40 x 120	1
	Klucz otwarty Philips	14 x 17 x 75	1
	Klucz płaski w kształcie L	8 x 35 x 85	1
	Klucz otwarty	T4.0 x 38 x 145	1

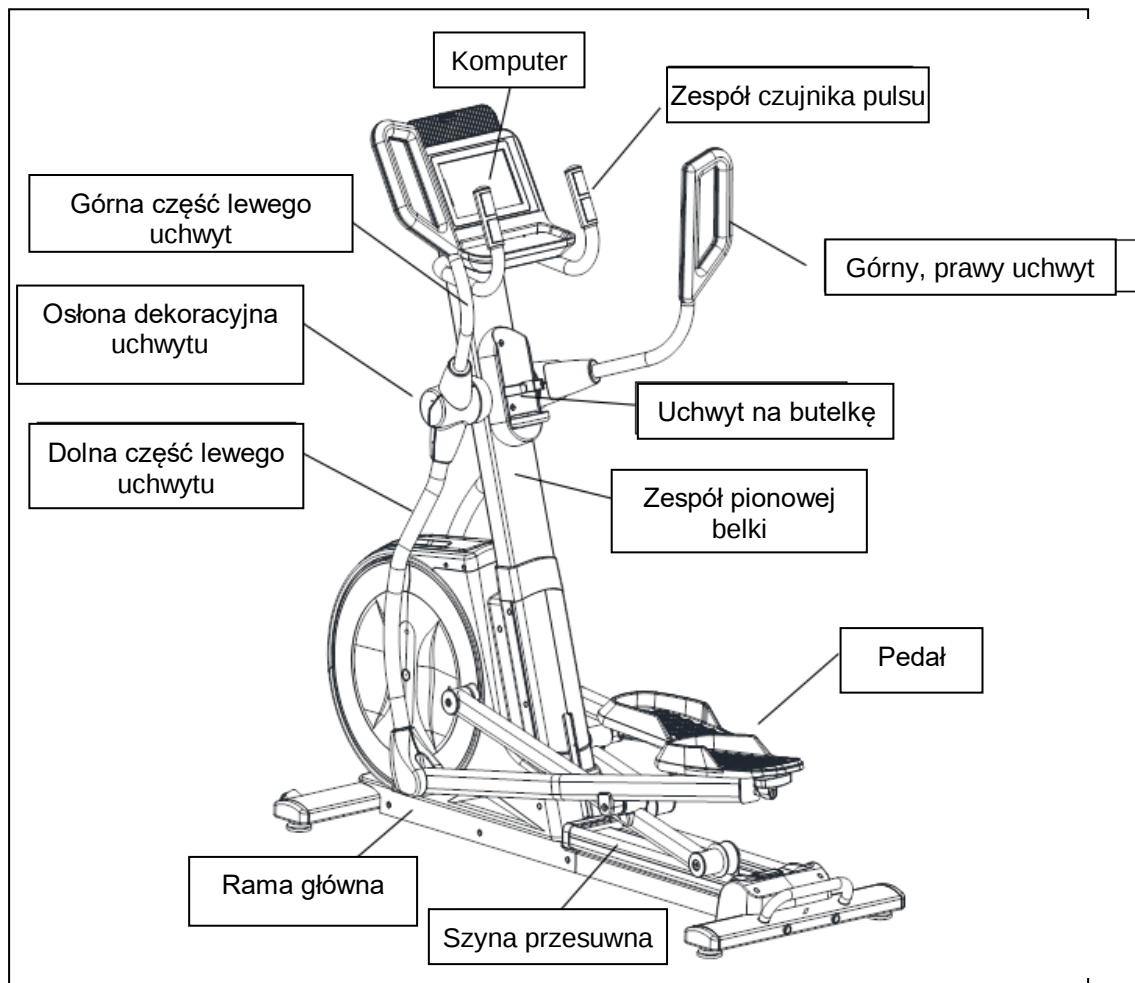
ZBIERZ NARZĘDZIA

Przed rozpoczęciem montażu, zbierz wszystkie wymagane narzędzia w jednym miejscu. Posiadanie ich pod ręką zaoszczędzi czas i sprawi, że montaż będzie szybki i bezproblemowy.

PRZYGOTUJ MIEJSCE PRACY

Upewnij się, że masz wystarczająco dużo przestrzeni roboczej żeby zmontować sprzęt. Sprawdź, czy w przestrzeni tej nie ma niczego, co mogłoby spowodować urazy podczas montażu. Po złożeniu upewnij się, że wokół orbitreka jest wystarczająco miejsca do bezproblemowej operacji.

Instrukcje produktu



Informacje techniczne

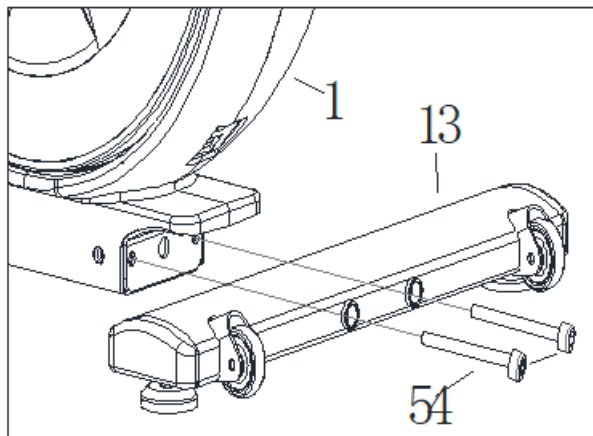
WYMIARY	Rozłożony: 1580*630*1700mm
POZIOMY OPORU	1-32
KOŁO ZAMACHOWE	Dwukierunkowe, 9KG

* UWAGA: ZASTRZEGAMY PRAWO DO MODYFIKACJI PRODUKTU BEZ WCZEŚNIEJSZEGO POWIADOMIENIA.

INSTRUKCJE MONTAŻOWE

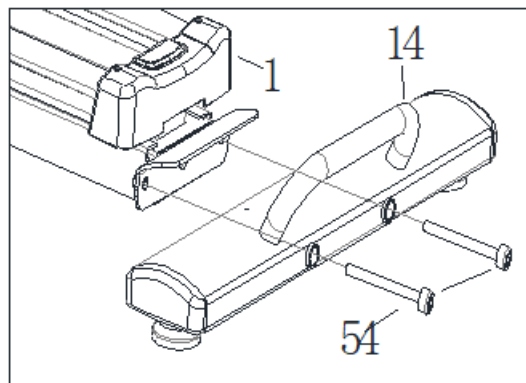
Krok 1:

Przymocuj zespół przedniego stabilizatora (13) do ramy głównej (1), używając 2szt. śrub imbusowych z cylindryczną główką (półgwint) (54).



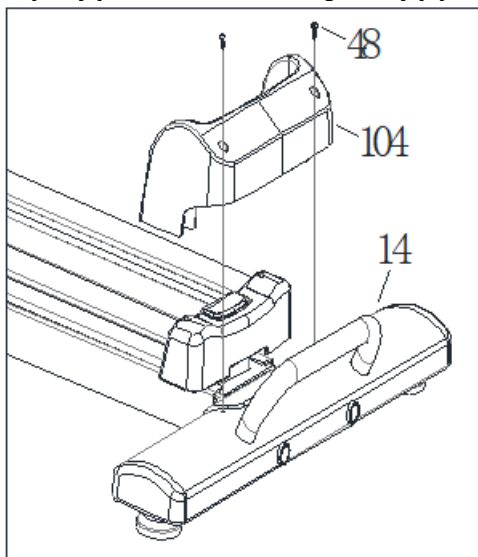
Krok 2:

Przymocuj zespół tylnego stabilizatora (14) do ramy głównej (1) używając 2szt. śrub imbusowych z cylindryczną główką (półgwint) (54).



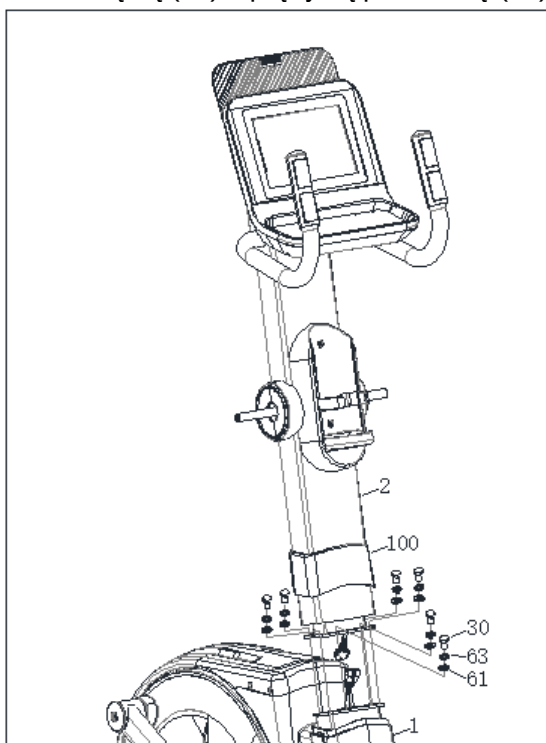
Krok 3:

Przymocuj osłonę dekoracyjną tylnego stabilizatora (104) do tylnego stabilizatora (14), używając 2szt. śrub samogwintujących Philips z walcową główką (48).



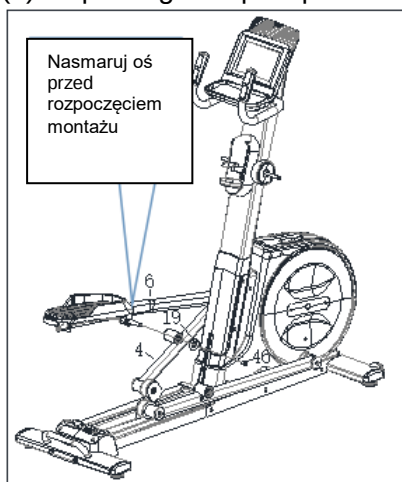
Krok 4:

1. Załóż osłonę dekoracyjną (100) na pionową belkę (2).
2. Podłącz przewody.
3. Zamocuj pionową belkę (2) do ramy głównej (1), następnie dokręć śrubę sześciokątną (30), sprężystą podkładkę (63) oraz płaską podkładkę (61).



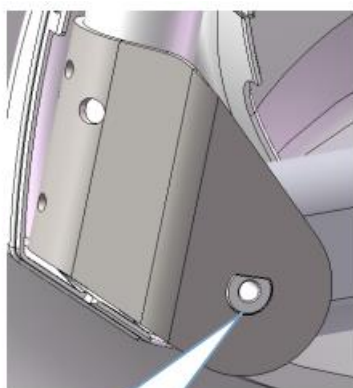
Krok 5:

1. Przymocuj zespół lewego pedała (6) do lewego zespołu przesuwnej rury (4), zablokuj w pozycji używając podkładki (19) oraz śruby imbusowej C.K.S. (pełny gwint) (46).
2. Powtórz poprzedni krok po prawej stronie aby przymocować zespół prawego pedała (7) do prawego zespołu przesuwnej rury (5).

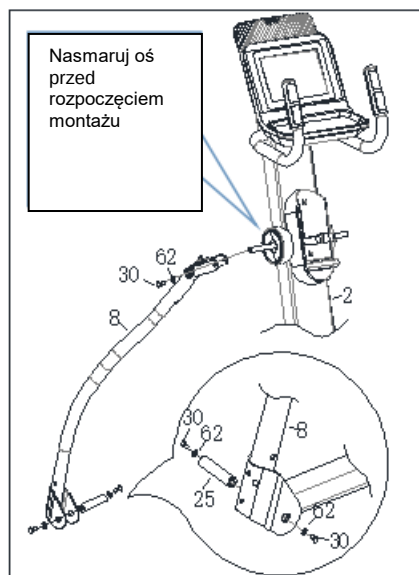


Krok 6:

1. Nałóż trochę lubrykantu na oś, następnie zamocuj dolny zespół lewego uchwytu (8) do pionowej belki (2), używając śruby sześciokątnej (półgwint) (30) oraz płaskiej podkładki (62).
2. Przymocuj dolny zespół lewego uchwytu (8) do zespołu lewego pedała (6), zablokuj w pozycji używając wałka łączącego dolnego wahacza (25), śruby sześciokątnej (półgwint) (30), płaskiej podkładki (62). Podczas montażu osi, upewnij się że litera D na osi oraz litera D na zacisku zgadzają się, zanim dokręcisz śrubę.
3. W ten sam sposób zamontuj dolny zespół prawego uchwytu (9) i zespół prawego pedała (7).

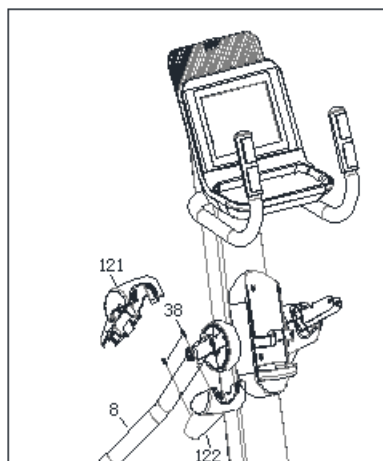


Zwróć uwagę na oznakowanie literą D



Krok 7:

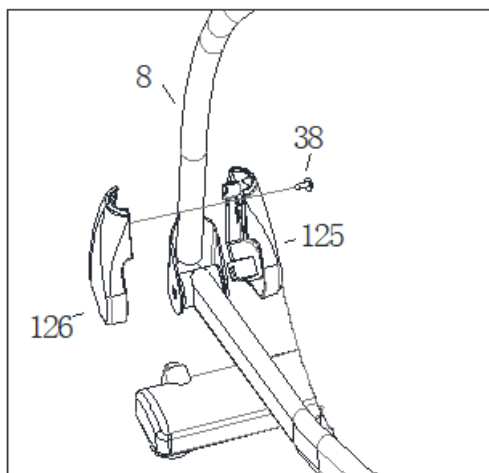
1. Montaż osłon dekoracyjnych lewego, górnego ramienia wahadłowego (121)(122):
Najpierw przymocuj przednią osłonę (122), używając śruby Philips C.K.S. (pełny gwint) (38), następnie zablokuj tylną osłonę w pozycji (121).
2. W ten sam sposób zamontuj osłony dekoracyjne prawego, górnego ramienia wahadłowego (123) oraz (124).



Krok 8:

1. Montaż osłon dekoracyjnych lewego, dolnego ramienia wahadłowego (125)(126):
Najpierw zamocuj wewnętrzną osłonę (125) oraz zewnętrzną osłonę (126) wzdłuż dolnego zespołu lewego uchwytu (8), zablokuj w pozycji, używając śruby Philips C.K.S. (pełny gwint) (38).

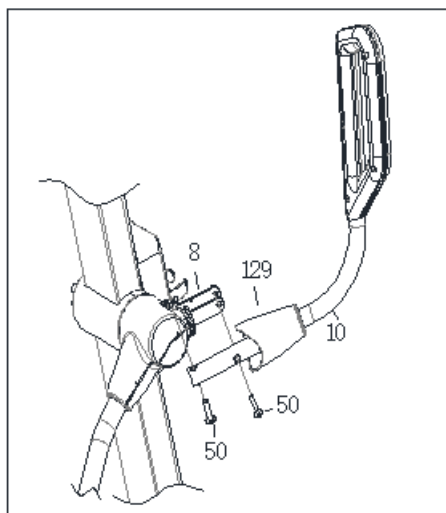
2. W ten sam sposób zamontuj osłony dekoracyjne prawego, dolnego ramienia wahadłowego (127) (128).



Krok 9:

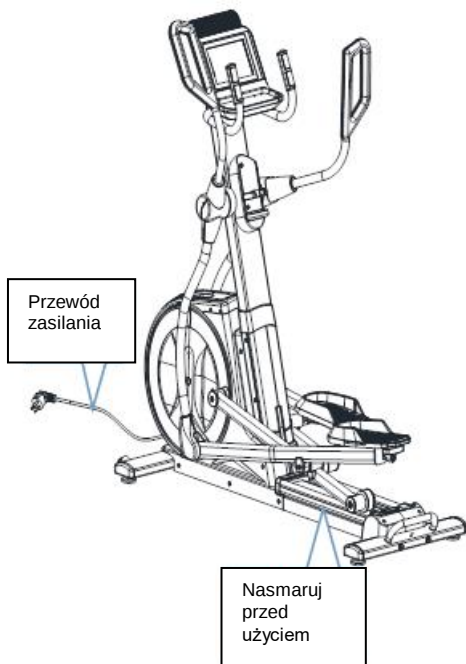
1. Montaż górnego zespołu lewego uchwyty (10): Najpierw załóż osłonę dekoracyjną uchwyty (129) na górny, lewy uchwyt (10), patrz: rys. poniżej, następnie zamocuj go do dolnego zespołu lewego uchwyty (8), zablokuj w pozycji, używając 2 szt. śrub imbusowych C.K.S. (półgwint) (50).

2. W ten sam sposób zamontuj górny zespół prawego uchwyty (11) oraz dolny zespół prawego uchwyty (9).

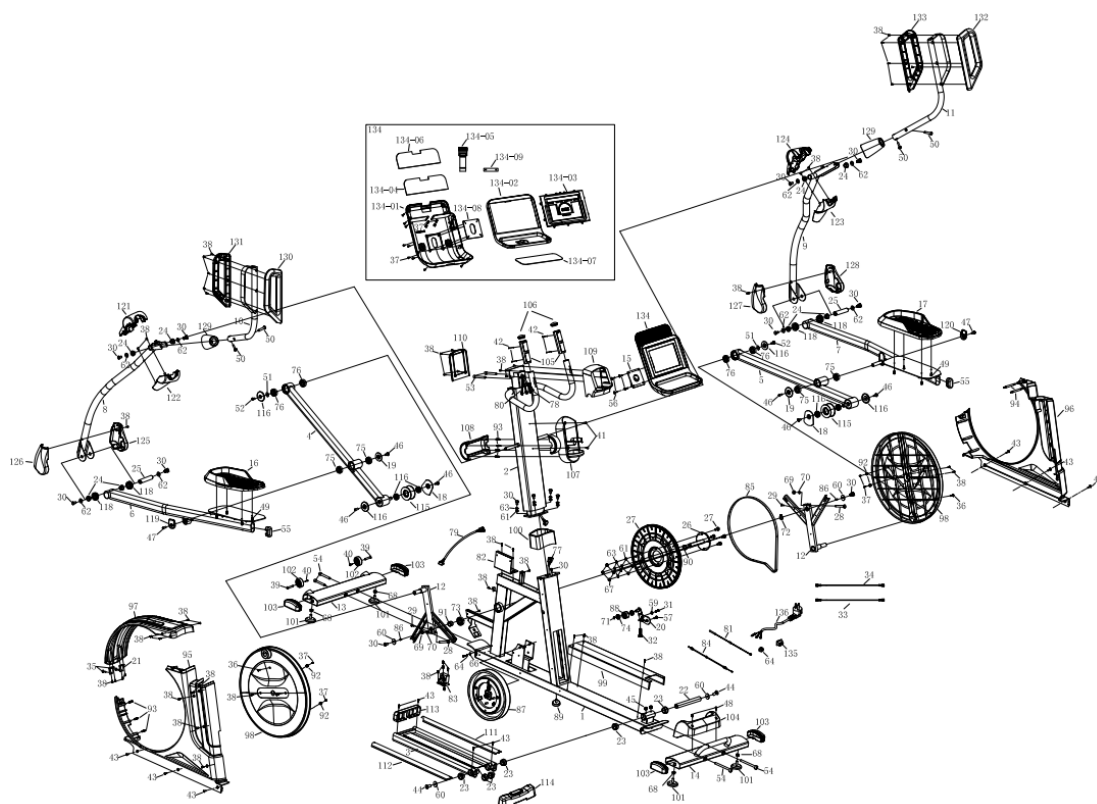


Krok 10:

Po zakończeniu montażu, włóż wtyczkę przewodu zasilania do gniazdka elektrycznego, włóż maszynę, aby rozpocząć.



Rysunek poglądowy do montażu



Lista części

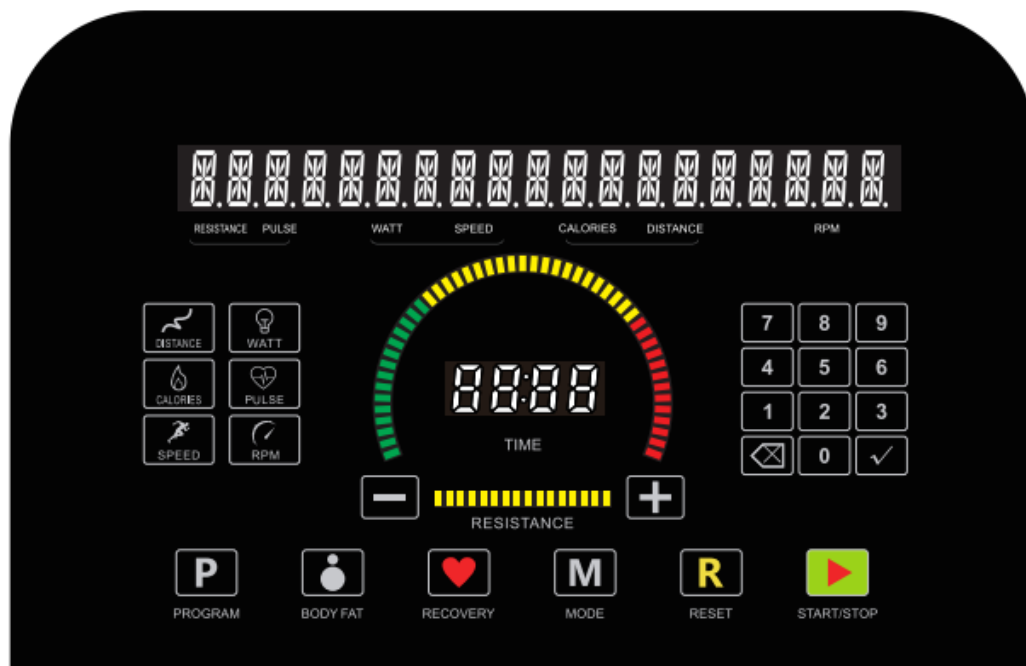
Nr	Nazwa części	Specyfikacja	Ilość
1	Rama główna		1
2	Pionowa belka		1
3	Szyna przesuwna		1
4	Lewy zespół przesuwnej rury		1
5	Prawy zespół przesuwnej rury		1
6	Zespół lewego pedała		1
7	Zespół prawego pedała		1
8	Dolny zespół lewego uchwytu		1
9	Dolny zespół prawego uchwytu		1
10	Górny zespół lewego uchwytu		1
11	Górny zespół prawego uchwytu		1
12	Korba		1
13	Zespół przedniego stabilizatora		1
14	Zespół tylnego stabilizatora		1
15	Zespół montażu komputera		1
16	Zespół montażu lewego pedała		1
17	Zespół montażu prawego pedała		1
18	Płyta antypoślizgowa		2
19	Podkładka		2
20	Zespół kół z taśmą dociskową		1
21	Wtyczka łącząca górną osłonę łańcucha		2
22	Oś	Φ25×206	1
23	Tuleja	Φ38×Φ33.4×Φ25×14	6
24	Tuleja	Φ15.9×22.6×15.08	8
25	Walek łączący dolnego wahacza	Φ15.85×71.81	2
26	Oś koła pasowego	Φ108×145	1
27	Koło pasowe	Φ381×22.2	1
28	Śruba sześciokątna (półgwint)	M10×55×25	2
29	Śruba sześciokątna (półgwint)	M4×20	2
30	Śruba sześciokątna (półgwint)	M8×15	8
31	Śruba sześciokątna (półgwint)	M6×20	1
32	Śruba sześciokątna (półgwint)	M10×40	1
33	Przewód zasilania	L-800MM Red	1
34	Przewód zasilania	L-800MM Black	1
35	Śruba z walcową główką Philips (pełny gwint)	M5×10	2
36	Śruba Philips C.K.S. (pełny gwint)	M4×16	2

37	Śruba samogwintująca z walcową główką Philips	ST4×10	14
38	Śruba Philips C.K.S. (pełny gwint)	ST4×16	70
39	Śruba imbusowa drażniona C.K.S.	Φ8×33×M6×15	2
40	Śruba imbusowa C.K.S. (pełny gwint)	M6×15	2
41	Śruba z walcową główką Philips (pełny gwint)	M4×16	2
42	Śruba samogwintująca z walcową główką Philips	ST3×30	4
43	Śruba Philips C.K.S. (pełny gwint)	M5×15	4
44	Śruba imbusowa ze stożkową główką (pełny gwint)	M8×15	2
45	Śruba imbusowa płaska zabezpieczająca	M8×10	2
46	Śruba imbusowa C.K.S. (pełny gwint)	M8×15	4
47	Śruba imbusowa z walcową główką (pełny gwint)	M8×15	2
48	Śruba samogwintująca Philips z walcową główką	M4×20	2
49	Śruba imbusowa z walcową główką (pełny gwint)	M6×12	8
50	Śruba imbusowa C.K.S. (półgwint)	M10×45×16	4
51	Płaska podkładka	Φ25*Φ8.5* t2.0	2
52	Śruba imbusowa stopniowa z walcową główką	M8×Φ10.4×17×4.3	2
53	Śruba imbusowa z cylindryczną główką (półgwint)	M8×60	2
54	Śruba imbusowa z cylindryczną główką (półgwint)	M10×125×25	4
55	Owalna zatyczka z płaską główką	30x60x t2.0	2
56	Śruba Philips C.K.S. (pełny gwint)	M5×20	4
57	Śruba sześciokątna stopniowa (półgwint)	M6×20	1
58	Śruba stopniowa Philips C.K.S.	M6×4.5×16.5	1
59	Płaska podkładka	Φ6×Φ20×t2.0	1
60	Płaska podkładka	Φ8×Φ30×t3.0	4
61	Płaska podkładka	Φ8	11
62	Płaska podkładka	Φ8.5×Φ20×t1.5	10
63	Sprężysta podkładka	Φ8	8
64	Klamra przewodu zasilania	SR-5R1	1
65	Sprężysta podkładka	Φ5	2
66	Podkładka zabezpieczająca z ząbkami	Φ5	2
67	Sześciokątna nakrętka samozabezpieczająca	M8	5
68	Sześciokątna nakrętka	M10	4
69	Sześciokątna nakrętka samozabezpieczająca	M10	3
70	Płaska podkładka	Φ10	2
71	Zacisk wałka	Φ10	1
72	Zacisk wałka	Φ20	1
73	Łożysko kulkowe z głębokim rowkiem	R14	2
74	Łożysko kulkowe z głębokim rowkiem	6000-ZZ	2
75	Łożysko kulkowe z głębokim rowkiem	6203-ZZ	4

76	Łożysko kulkowe z głębokim rowkiem	6004ZZ	4
77	Przewód komunikacyjny (rama główna)	L-600mm/4PIN	1
78	Przewód komunikacyjny (pionowa belka)	L-950mm/4PIN	1
79	Przewód komunikacyjny (silnik magnetyczny)	L-550mm/5PIN	1
80	Przewód czujnika zasilania	L-800mm	2
81	Przewód czujnika magnetycznego	L-400mm	1
82	Panel sterowania		1
83	Silnik magnetyczny	E28-V3 (6V)	1
84	Przewód hamulca	L-270×Φ5×Φ1.2×M6	1
85	Pas napędowy	520PJ6	1
86	Klucz płaski	5×5×15	2
87	Zespół koła zamachowego	Φ302×40×Φ32.5×31	1
88	Koła	Φ38×22	1
89	Podkładka pod stopy	Φ47×10.5×M10×22	1
90	Tuleja szczeliny 2	E28/Φ28.6×3.2	1
91	Tuleja szczeliny 3	E28/Φ29.1×16.2	1
92	Gumowa klamra	Φ12.4×13	4
93	Plastikowa zatyczka	Φ9×Φ6.1×27	7
94	Długa plastikowa zatyczka	Φ9×Φ5.9×100	2
95	Lewa osłona	895.4×676.2×94.5	1
96	Prawa osłona	895.4×676.2×94.5	1
97	Górna osłona dekoracyjna	581×361.4×185.1	1
98	Dysk	Φ568×49.5×t3.2	2
99	Osłona dekoracyjna przedniego stabilizatora	655.6×136×51.7	1
100	Osłona dekoracyjna pionowej belki	155.6×93×101	1
101	Podkładka pod stopy	Φ60×15×M10×25	4
102	Zespół przesuwnej rury	Φ55×25.8	2
103	Zaślepka rury dolnej	116×46×39.6	4
104	Osłona dekoracyjna tylnego stabilizatora	296.7×131.7×110	1
105	Zespół czujników pulsu		2
106	Zaślepka	Φ39×Φ30×27.5	2
107	Uchwyt na butelkę	278.3×202×155	1
108	Tylna osłona uchwytu na butelkę	202×108.5×56.5	1
109	Przednia osłona dekoracyjna komputera	170.7×149.5×93.4	1
110	Tylna osłona dekoracyjna komputera	107.7×149.1×7.0	1
111	Płyta dekoracyjna lewej szyny przesuwnej	30×23×610	1
112	Płyta dekoracyjna prawej szyny przesuwnej	30×23×610	1
113	Przednia osłona dekoracyjna szyny przesuwnej	107.7×149.1×7.0	1
114	Tylna osłona dekoracyjna szyny przesuwnej	101×65.9×59.2	1

115	Koło pasowe	Φ75×37.8	2
116	Ośłona dekoracyjna kółka	Φ57.2×4.7×59.2	4
117	Łożysko kulkowe z głębokim rowkiem	R10ZZ	4
118	Tuleja	Φ22.66×Φ40.59×14.3	4
119	Ośłona dekoracyjna lewego pedała	Φ55.6×41.1×12.6	1
120	Ośłona dekoracyjna prawego pedała	Φ55.6×41.1×12.6	1
121	Tylna ośłona dekoracyjna lewego, górnego ramienia wahadłowego	E28/216.9×118.2×85.6	1
122	Przednia ośłona dekoracyjna lewego, górnego ramienia wahadłowego	E28/204.9×118.2×71.1	1
123	Przednia ośłona dekoracyjna prawego, górnego ramienia wahadłowego	E28/204.9×118.2×71.1	1
124	Tylna ośłona dekoracyjna prawego, górnego ramienia wahadłowego	E28/216.9×118.2×85.6	1
125	Wewnętrzna ośłona dekoracyjna lewego, dolnego ramienia wahadłowego	E28/160.8×112.8×58.9	1
126	Zewnętrzna ośłona dekoracyjna lewego, dolnego ramienia wahadłowego	E28/160.8×112.8×46.9	1
127	Wewnętrzna ośłona dekoracyjna prawego, dolnego ramienia wahadłowego	E28/160.8×112.8×58.9	1
128	Zewnętrzna ośłona dekoracyjna prawego, dolnego ramienia wahadłowego	E28/160.8×112.8×46.9	1
129	Ośłona dekoracyjna uchwytu	E28/85.4×127.3	2
130	Górna ośłona dekoracyjna lewego uchwytu	353.4×148.3×22.7	1
131	Dolna ośłona dekoracyjna lewego uchwytu	353.4×148.3×19.9	1
132	Górna ośłona dekoracyjna prawego uchwytu	353.4×148.3×22.7	1
133	Dolna ośłona dekoracyjna prawego uchwytu	353.4×148.3×19.9	1
134	Zespół komputera	KCD4	1
135	Przełącznik kołyskowy	Φ6	1
136	Przewód zasilania	3×0.75mm ² ×2000	1
Zespół komputera			
134-1	Dolna obudowa	330×418.8×123.7	1
134-2	Panel	318.4×203.3×11.8	1
134-3	Płyta mocująca wyświetlacz	303×188×10.8	1
134-4	Płyta podstawkowa	290×87.6×8.7	1
134-5	Zespół klamr płyty podstawkowej	19.15×49.98×49	1
134-6	Mata antypoślizgowa uchwytu na tablet	296×91.6×t1.0	1
134-7	Mata antypoślizgowa skrzynki połączeń	296×100×t1.5	1
134-8	Wewnętrzna płyta montażowa komputera		1
134-9	Błyszka przyłączeniowa pasa połączeń		1

INSTRUKCJE OBSŁUGI KOMPUTERA



1. Przyciski oraz okienka

 RECOVERY (stabilizacja pulsu)	Sprawdzanie statusu stabilizacji pulsu
 MODE (tryb)	W trybie czuwania, naciśnij przycisk, aby wybrać tryb albo potwierdzić wartość ustawienia
 PROGRAM	Wybieranie programu
 BODY FAT (tkanka tłuszczowa)	Rozpoczynanie pomiaru Body fat (tkanki tłuszczowej) oraz wartości BMI
 +	Zwiększenie oporu, wybieranie programu lub zwiększenie wartości
 -	Zmniejszenie oporu, wybieranie programu lub zmniejszenie wartości
 RESET	A. W trybie pauzy lub ustawień, naciśnij przycisk, aby powrócić do menu głównego B. Naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 2 sekundy, aby zrestartować komputer i wejść w tryb ustawień profilu użytkownika
 START/STOP	Start lub stop. A. Naciśnij przycisk jednokrotnie, aby zatrzymać trening, dane treningu zostaną zachowane B. Naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 2 sekundy, dane treningu zostaną skasowane
	Klawiatura numeryczna, podczas ustawień, można wprowadzać wartości od jedno do trzy cyfrowych.
	Naciśnij, aby cofnąć wprowadzone ustawienie, jedno naciśnięcie usunie pojedynczą wartość

	Naciśnij przycisk, aby zatwierdzić wprowadzone ustawienie albo wybór funkcji
 Distance (dystans)	Podczas treningu, naciśnij przycisk, aby wyświetlić wartość dystansu
 Watt (waty)	Podczas treningu, naciśnij przycisk, aby wyświetlić wartość watów
 Calories (kalorie)	Podczas treningu, naciśnij przycisk, aby wyświetlić wartość kalorii
 Pulse (puls)	Podczas treningu, naciśnij przycisk, aby wyświetlić wartość pulsu
 Speed (prędkość)	Podczas treningu, naciśnij przycisk, aby wyświetlić wartość prędkości
 RPM (obroty na minutę)	Podczas treningu, naciśnij przycisk, aby wyświetlić wartość obrotów na minutę

2. Opis funkcji

Time (czas)	Naliczanie: Gdy nie jest ustawiona wartość docelowa, naliczanie czasu zaczyna się od 0:00. Odliczanie: Gdy jest ustawiona wartość docelowa, czas odliczany jest od niej do 0, po zakończeniu odliczania; zostaje odtworzony sygnał dźwiękowy 4 razy na sekundę, przez 4 sekundy. Zakres wyświetlania 0:00~99:59; zakres ustawień 0:00~99:00
Speed (prędkość)	W trybie start, komputer wyświetla prędkość przez 5 sekund jeśli wykryty jest sygnał pedałowania; jeśli go nie ma, wartość prędkości wynosi 0. Zakres wyświetlania 0.0~99.9 KM/H Wartości prędkości i watów wyświetlane są na przemian ze zmianą co 10 sekund
RPM (obroty na minutę)	W trybie start, obroty są wyświetlane co 5 sekund, jeśli wykryty jest sygnał pedałowania, jeśli go nie ma, wartość obrotów na minutę wynosi 0. Zakres wyświetlania 0 ~ 999.
Calories (kalorie)	Naliczanie: Gdy nie jest ustawiona wartość docelowa, naliczanie kalorii zaczyna się od 0. Odliczanie: Gdy jest ustawiona wartość docelowa, kalorie odliczane są od niej do 0, po zakończeniu odliczania; zostaje odtworzony sygnał dźwiękowy 4 razy na sekundę, przez 4 sekundy.

	Zakres wyświetlania 0~999CAL; zakres ustawień 0~990CAL
Distance (dystans)	Naliczanie: Gdy nie jest ustawiona wartość docelowa, naliczanie dystansu zacznie się od 0.00. Odliczanie: Gdy jest ustawiona wartość docelowa, wartość dystansu odliczana jest od niej do 0, po zakończeniu odliczania; zostaje odtworzony sygnał dźwiękowy 4 razy na sekundę, przez 4 sekundy. Zakres wyświetlania 0.0~99.9km; zakres ustawień 0.0~99.0km
Pulse (puls)	Jeśli wykryty zostanie sygnał pulsu, aktualny puls użytkownika wyświetli się po 8 sekundach; jeśli sygnał pulsu nie zostanie wykryty, okienko pulsu wyświetli wartość 0. Zakres wyświetlania P-30~230; zakres ustawień 0-30~230
Watt (waty)	Pokazuje wartość energii zużywanej podczas treningu. Kiedy zostanie wykryty sygnał pedałowania, wartość watów wyświetli się po 5 sekundach; jeśli nie zostanie wykryty sygnał, okienko watów wyświetli wartość 0. Zakres wyświetlania is 0~999.
Manual selection (wybór manualny)	Tryb ustawień manualnych (ręczne ustawienie poziomu oporu segmentów treningowych)
Program	Tryb programów domyślnych; komputer posiada 12 programów domyślnych do wyboru (P1~P12).
User (tryb użytkownika)	Tryb użytkownika (użytkownicy mogą ustawić swój własny schemat programu treningowego).
Heart Rate Controller (kontrola pulsu)	Tryb docelowej wartości pulsu. Dostępne są 4 opcje do wyboru: 55%, 75%, 90%, TAG.
Watt Constant (stała wartość watów)	Tryb docelowej wartości watów (120)

3. Instrukcje obsługi

3.1 Włączanie zasilania

Po włączeniu urządzenia, odtworzony zostanie sygnał dźwiękowy, wyświetlacz LED komputera podświetli się przez 2 sekundy, pokazane zostaną dane koła zamachowego oraz litera "E" nad okienkami oporu oraz prędkości; w okienku RPM pokazana zostanie wersja oprogramowania, nastąpi przejście do ustawień profilu użytkownika.

3.2 Ustawienia profilu użytkownika

A. Domyślnym profilem użytkownika jest U1, naciskaj przyciski "+" lub "-", aby wybrać między profilami U1-U4, naciśnij przycisk "MODE", aby zatwierdzić wybór. Naciskaj przyciski "+" lub "-" aby ustawić gender (płeć), naciśnij przycisk "MODE" albo "✓", aby zatwierdzić; naciskaj przyciski "+" lub "-" albo użyj klawiatury numerycznej, aby ustawić wiek, naciśnij przycisk "MODE" lub "✓", aby zatwierdzić; naciskaj przyciski "+" lub "-", albo użyj klawiatury numerycznej, aby ustawić wzrost, naciśnij przycisk "MODE" albo "✓", aby zatwierdzić; naciskaj przyciski "+" lub "-" albo użyj klawiatury numerycznej, aby ustawić wagę, naciśnij przycisk "MODE" lub "✓", aby zatwierdzić. Po zakończeniu ustawień, nastąpi przejście do ekranu wyboru trybu.

B. Gender (płeć) - Female (żeńską)/Male (męską); Age (wiek) - 10~99 (domyślną wartością jest ta ostatnio wprowadzona); Height (wzrost) - 100~220CM (domyślną wartością jest ta ostatnio wprowadzona); Weight (waga) - 20~150KG (domyślną wartością jest ta ostatnio wprowadzona).

3.3 Wyłączanie zasilania

Jeśli przez 4 minuty i 30 sekund nie zostanie wykryty sygnał pedałowania RPM, system przejdzie w tryb uśpienia. Jeśli urządzenie jest podłączone do źródła zasilania, naciśnięcie dowolnego przycisku lub rozpoczęcie pedałowania wybudzi system.

3.4 Tryb treningu

Po zakończeniu wprowadzania danych do profilu użytkownika, wróć do menu głównego. Naciśnij przycisk "P" (PROGRAM) lub użyj przycisków "+/-" aby wybrać funkcję: MANUAL -> PROGRAM -> USER -> H.R.C heart rate control. -> WATT, środkowe okienko wyświetlacza będzie podświetlone, naciśnij przycisk "MODE", aby zatwierdzić wybór. W menu głównym bezpośrednio naciśnij przycisk "START/STOP", aby przejść do trybu manualnego.

A. Tryb manualny

W menu głównym, naciśnij przycisk "P" (PROGRAM) lub "+/-", aby wybrać tryb MANUAL, naciśnij przycisk "MODE", aby zatwierdzić wybór.

Przy rozpoczęciu treningu, użytkownik musi ustawić następujące wartości:

Time (czas): kiedy ikona miga, naciskaj przyciski "+" lub "-", albo użyj klawiatury numerycznej aby ustawić docelowy czas (zakres ustawień: 00:00 do 99:00). Naciśnij przycisk "MODE" lub "√", aby zatwierdzić wybór.

Distance (dystans): kiedy ikona miga, naciskaj przyciski "+" lub "-", albo użyj klawiatury numerycznej, aby ustawić docelową wartość dystansu (zakres ustawień: 0.0~99.0). Naciśnij przycisk "MODE" lub "√", aby zatwierdzić wybór.

Calories (kalorie): kiedy ikona miga, naciskaj przyciski "+" lub "-", albo użyj klawiatury numerycznej, aby ustawić docelową wartość kalorii (zakres ustawień: 0~990), przyrost/zmniejszenie na kliknięcie wynosi 10. Naciśnij przycisk "MODE" lub "√", aby zatwierdzić wybór.

Heartbeat (puls): kiedy ikona miga, naciskaj przyciski "+" lub "-", albo użyj klawiatury numerycznej, aby ustawić docelową wartość pulsu (zakres ustawień: 0-30~230). Naciśnij przycisk "MODE" lub "√", aby zatwierdzić wybór.

Aby mieć wgląd do wartości pulsu, użytkownik musi mocno trzymać za uchwyty z czujnikami pulsu, lub nosić na sobie pas z czujnikiem pulsu.

Podczas ustawień, ikony czasu/dystansu/kalorii będą podświetlane, a ich modyfikowane wartości będą migać z częstotliwością 1HZ. Naciskaj przyciski "+" lub "-", albo użyj klawiatury numerycznej, żeby je ustawić. Naciśnij i

przytrzymaj przyciski "+" lub "-", aby szybciej modyfikować wartości.

Kiedy trening się rozpocznie, ikona pulsu będzie podświetlana, a jego wartość zostanie wyświetlona; jeśli nie zostanie wykryty sygnał pulsu, okienko pulsu wyświetli "P"; naciśnij przycisk "START/STOP" aby rozpocząć trening.

W trakcie treningu, naciskaj przyciski "+" lub "-", aby ustawić poziom oporu.

Naciśnięcie przycisku "START/STOP" zatrzyma trening. Naciśnij przycisk "RESET", aby powrócić do menu głównego.

B. Tryb Program

Naciśnij przycisk "RESET", aby powrócić do menu głównego. Naciskaj przyciski "+" lub "-", aby wybrać „P” – tryb program, naciśnij przycisk "MODE", aby zatwierdzić. Po przejściu do trybu, do wyboru dostępne jest 12 programów (P1~P12). Naciśnij przycisk "+" lub "-" aby wybrać pożądany program, naciśnij przycisk "MODE" lub "√", aby zatwierdzić.

Przed rozpoczęciem treningu, użytkownik musi ustawić jedną z następujących wartości:

Time : kiedy ikona miga, naciskaj przyciski "+" lub "-", albo użyj klawiatury numerycznej, aby ustawić docelową wartość czasu (zakres ustawień: 00:00 do 99:00). Naciśnij przycisk "MODE" lub "√", aby zatwierdzić wybór.

Distance: kiedy ikona miga, naciskaj przyciski "+" lub "-", albo użyj klawiatury numerycznej, aby ustawić docelową wartość dystansu (zakres ustawień: 0.0~99.0). Naciśnij przycisk "MODE" lub "√", aby zatwierdzić wybór.

Calories: kiedy ikona miga, naciskaj przyciski "+" lub "-", albo użyj klawiatury numerycznej, aby ustawić docelową wartość kalorii (zakres ustawień: 0~990), przyrost/zmniejszenie na kliknięcie wynosi 10. Naciśnij przycisk "MODE" lub "√", aby zatwierdzić wybór.

Heartbeat: kiedy ikona miga, naciskaj przyciski "+" lub "-", albo użyj klawiatury numerycznej, aby ustawić docelową wartość pulsu (zakres ustawień: 0-30~230). Naciśnij przycisk "MODE" lub "√", aby zatwierdzić wybór.

Naciśnij przycisk "START/STOP", aby rozpocząć trening.

W trakcie treningu, naciskaj przycisk "+" lub "-", aby ustawić poziom oporu. W momencie, gdy ustawiona, docelowa wartość funkcji wyniesie 0, komputer automatycznie zakończy trening.

Naciśnięcie przycisku "START/STOP" także spowoduje przerwanie treningu. Naciśnij przycisk ""RESET", aby wrócić do menu głównego.

C. Domyślne profile programów

Dostępnych jest 12 profili programów domyślnych. Każdy program podzielony jest na 20 segmentów, trwanie każdego jest średnią wartością jednostkową, wynikającą z ustawionego, całkowitego czasu docelowego.

Czas Program		20 segmentów trwające równy, średni czas																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Opór	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6
P2	Opór	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6
P3	Opór	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1
P4	Opór	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1
P5	Opór	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7
P6	Opór	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2
P7	Opór	1	1	3	3	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	3	3	1	1
P8	Opór	1	2	4	6	6	3	1	1	2	4	6	6	3	1	1	2	4	6	6	3
P9	Opór	1	1	1	1	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6
P10	Opór	1	2	4	4	5	5	6	7	5	4	4	5	7	6	5	5	4	4	2	1
P11	Opór	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
P12	Opór	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6

D. User mode (tryb programu użytkownika)

Naciśnij przycisk "RESET", aby powrócić do menu głównego. Naciskaj przyciski "+" lub "-" aby wybrać tryb i zatwierdź przyciskiem "MODE". W tym trybie, możesz ustawić swój własny profil użytkownika. Okienko oporu będzie migać wskazując, że opór może zostać zmodyfikowany, naciskaj przyciski "+" lub "-", albo użyj klawiatury numerycznej, aby ustawić wartość oporu, naciśnij przycisk "MODE" lub "√", aby zatwierdzić. Okienko kalorii będzie wyświetlało aktualny, ustawiany segment. Całościowo jest 20 segmentów. Domyślna wartość oporu wynosi 1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk "MODE" przez 2 sekundy, aby zakończyć ustawienia, następnie ustaw następujące wartości:

Time : kiedy ikona miga, naciskaj przyciski "+" lub "-", albo użyj klawiatury numerycznej, aby ustawić docelową wartość czasu (zakres ustawień: 00:00 do 99:00). Naciśnij przycisk "START/STOP", aby rozpocząć trening.

W trakcie treningu, naciskaj przycisk "+" lub "-", aby ustawić poziom oporu. W momencie, gdy ustawiona, docelowa wartość funkcji wyniesie 0, komputer automatycznie zakończy trening. Naciśnięcie przycisku "START/STOP" wznowi trening. Poprzednio ustawione wartości funkcji będą odliczane, naciśnięcie przycisku "RESET" spowoduje przejście do głównego menu.

E. Heart rate control mode (tryb kontroli pulsu)

Naciśnij przycisk "RESET", aby powrócić do menu głównego. Naciskaj przyciski "+" lub "-" aby wybrać tryb, naciśnij przycisk "MODE" , aby zatwierdzić. Po przejściu do trybu, naciskaj przyciski "+" lub "-", aby wybrać: 55%, 75%, 90% lub TAG. Użytkownik może wybrać różne docelowe wartości pulsu, wówczas okienko pulsu automatycznie wyświetli domyślną wartość docelową, bazującą na wieku poprzednio wprowadzonym przez użytkownika. Naciśnij przycisk "MODE", aby zatwierdzić. Przy wyborze H.R.C TAG, wyświetli się domyślna wartość docelowa 100, naciskaj przyciski "+" lub "-", albo użyj klawiatury numerycznej, aby zmodyfikować docelową wartość pulsu (zakres ustawień: 30~230). Naciśnij przycisk "MODE" lub "✓", aby zatwierdzić wybór, następnie dostosuj następujące wartości:

Time: kiedy ikona miga, naciskaj przyciski "+" lub "-", albo użyj klawiatury numerycznej, aby ustawić docelową wartość czasu (zakres ustawień: 00:00 do 99:00). Naciśnij przycisk "START/STOP", aby rozpocząć trening.

W trakcie treningu, poziom oporu będzie automatycznie ustawiany, bazując na aktualnej wartości pulsu użytkownika.

Naciśnij przycisk "START/STOP", aby przerwać trening. Naciśnij przycisk "RESET", aby wrócić do menu głównego.

※H.R.C 55% - tryb wspomagania diety; H.R.C 75% - tryb zdrowotny;
H.R.C 90% - tryb treningu

W trakcie treningu, jeśli aktualna wartość pulsu użytkownika jest poniżej docelowej, system automatycznie zacznie zwiększać opór o jeden poziom co 30 sekund, aż do maksymalnej wartości 32; jeśli aktualna wartość pulsu użytkownika jest powyżej docelowej, system automatycznie zacznie zmniejszać opór o jeden poziom co 15 sekund.

F. Watt control (tryb kontroli watów)

W dowolnym momencie naciśnij przycisk "START/STOP", następnie przycisk "RESET", aby wrócić do menu głównego.

Naciśnij przycisk "+" lub "-" aby wybrać tryb, naciśnij przycisk "MODE", aby zatwierdzić przejście do trybu WATT control.

Po przejściu do trybu WATT, domyślna wartość 120 podświetli się. Naciskaj przyciski "+" lub "-" albo użyj klawiatury numerycznej, aby ustawić docelową wartość watów (zakres ustawień: 10~350), przyrost/zmniejszenie na kliknięcie wynosi 5W. Naciśnij przycisk "MODE" albo "√" aby zatwierdzić, następnie ustaw następujące wartości:

Time: kiedy ikona miga, naciskaj przyciski "+" lub "-", albo użyj klawiatury numerycznej, aby ustawić docelową wartość czasu (zakres ustawień: 00:00 do 99:00). Naciśnij przycisk "START/STOP", aby rozpocząć trening.

System automatycznie dostosuje poziom WATT bazując na ustawionej wartości oraz aktualnej wartości RPM oraz prędkości treningu. Jeśli prędkość treningu jest wysoka, opór zostanie zmniejszony. W przeciwnym razie, opór zwiększy się. Po zatrzymaniu treningu, naciśnięcie przycisku "RESET" spowoduje powrót do menu głównego.

W trakcie treningu, jeśli aktualna wartość watów jest mniejsza od docelowej, opór zostanie zwiększony o 1 poziom co 30 sekund. Jeśli aktualna wartość watów jest większa od docelowej, opór zostanie zmniejszony o 1 poziom co 30 sekund. Kiedy osiągnięty zostanie wyznaczony czas treningowy, program zakończy się.

W trybie Watt, opór dostosowywany jest automatycznie i nie może być zmieniany ręcznie. Przyciski "+/-" służą wówczas do zmiany docelowej wartości watów.

G. Heartbeat recovery mode (tryb stabilizacji pulsu)

W trakcie treningu, w trybie pauzy lub czuwania można nacisnąć przycisk "RECOVERY".

Naciśnięcie przycisku "RECOVERY" rozpocznie pomiar, jeśli nie zostanie wykryty sygnał pulsu, okienko czasu pokaże 10-sekundowe odliczanie, ikona pulsu zacznie migać, w okienku pulsu pojawią się trzy horyzonalne linie, nastąpi przejście do poprzedniego ekranu.

Trzymaj dłonie na uchwytach z czujnikami pulsu (lub noś na sobie pas z czujnikiem). Nastąpi 60-sekundowe odliczanie, wszystkie inne wyświetlane funkcje będą zatrzymane, symbol pulsu będzie podświetlony. Kiedy odliczanie osiągnie 00:00, wyświetlacz pokaże status stabilizacji pulsu.

Jeśli sygnał pulsu zostanie wykryty w trakcie 10 sekund, okienko TIME (czasu) wyświetli 60-sekundowe odliczanie; kiedy dobiegnie końca, okienko TIME wyświetli wynik pomiaru RECOVERY - Fx.

Wynik pomiaru RECOVERY $P=P_0-P_1$; P_0 sygnalizuje wykryty sygnał pulsu po naciśnięciu przycisku RECOVERY, w przeciągu 10 sekund, P_1 sygnalizuje wykryty puls po 60 sekundach. Sprawdź tabelę poniżej, aby sprawdzić status stabilizacji pulsu:

$P \geq 50$	F1	DOSKONAŁY
$P \geq 40$	F2	BARDZO DOBRY
$P \geq 30$	F3	DOBRY
$P \geq 20$	F4	PRZECIĘTNY
$P \geq 10$	F5	SŁABY
$P < 10$	F6	BARDZO SŁABY

Naciśnij przycisk "RECOVERY" ponownie, aby powrócić do poprzedniego ekranu.

Naciśnięcie przycisku "RECOVERY" po skończeniu odliczania czasu, spowoduje wyjście z tego trybu i powrót do menu głównego.

H. Body Fat mode (tryb tkanki tłuszczowej)

W trybie stop, naciśnij przycisk "BODY FAT", aby rozpocząć pomiar tkanki tłuszczowej. W trakcie pomiaru, użytkownik musi trzymać obie dłonie na uchwytach z czujnikami pulsu, wyświetlacz będzie pokazywał horyzontalną linię do czasu zakończenia pomiaru. Po zakończeniu, wyświetli się procent tkanki tłuszczowej - F oraz wartość BMI - B, naciśnięcie przycisku "BODY FAT" spowoduje powrót do poprzedniego ekranu.

※W trakcie pomiaru, może wyświetlić się następujący kod błędu w okienku RPM:

E-1--- sygnalizuje, że użytkownik nie trzyma dłoni na uchwytach w poprawny sposób.

UWAGA:

Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku "RESET" przez 2 sekundy spowoduje całkowity reset, komputer przejdzie w tryb początkowy, zostanie odtworzony sygnał dźwiękowy, wszystkie okienka LED podświetlą się przez 2 sekundy i nastąpi przejście do trybu ustawień. Poziom oporu wynosi 1.

I. Kod błędu (pokazany w okienku czasu)

E1—Występuje nieprawidłowość w komunikacji z dolnym kontrolerem;

Uwagi:

A. Ćwiczenia: złap dłońmi za uchwyty i postaw stopy na pedałach, aby zacząć ćwiczenia.

B. Regulowanie pedałów: jeśli orbitrek jest niestabilny, wyreguluj pozycję pedałów u dołu maszyny.

Ogólne wskazówki ćwiczeniowe

Rozpocznij swój program ćwiczeń powoli, tj. jedna sesja ćwiczeniowa co 2 dni. Stopniowo zwiększaj częstotliwość ćwiczeń tydzień po tygodniu. Zaczynij od krótkich sesji, a następnie stopniowo je wydłużaj. Zachowaj powściągliwość i nie stawiaj sobie niemożliwych celów. Oprócz treningów na tej maszynie, wykonuj inne formy ćwiczeń, takie jak jogging, pływanie, taniec i/lub jazda na rowerze.

Zawsze dokładnie rozgrzewaj się przed ćwiczeniami. W tym celu wykonaj co najmniej pięć minut ćwiczeń rozciągających lub gimnastycznych, aby uniknąć naciągnięcia mięśni i urazów.

Regularnie sprawdzaj swój puls. Jeśli nie masz przyrządu do mierzenia pulsu, zapytaj lekarza rodzinnego, jak możesz skutecznie mierzyć puls. Określ swój osobisty zakres częstotliwości ćwiczeń, aby osiągnąć optymalny sukces treningowy. Weź pod uwagę zarówno swój wiek, jak i poziom sprawności fizycznej.

Upewnij się, że podczas ćwiczeń oddychasz regularnie i spokojnie.

Zadbaj o to, aby podczas ćwiczeń przyjmować odpowiednią ilość płynów, żeby zaspokajać zapotrzebowanie organizmu. Weź pod uwagę, że zalecana ilość spożycia wody wynosząca 2-3 litrów dziennie jest zdecydowanie zwiększona przez wysiłek fizyczny. Płyn, który pijesz powinien mieć temperaturę pokojową.

Podczas ćwiczeń na urządzeniu należy zawsze nosić lekkie i wygodne ubranie oraz obuwie sportowe. Nie należy nosić żadnych luźnych ubrań, które mogłyby się podrzeć lub zaczepić o urządzenie podczas ćwiczeń.

Ćwiczenia rozgrzewające / rozciągające

Udana sesja ćwiczeń rozpoczyna się od ćwiczeń rozgrzewających, a kończy ćwiczeniami ochładzającymi i relaksującymi. Te ćwiczenia rozgrzewające przygotowują ciało do wyzwań fizycznych. Ochłodzenia/relaks po sesji ćwiczeń zapewnia, że nie wystąpią żadne problemy mięśniowe. Poniżej znajdują się instrukcje ćwiczeń rozciągających dla rozgrzewki i ochłodzenia:

Ćwiczenia na szyję

Przechyl głowę w prawo i poczuj napięcie w szyi. Powoli opuszczaj głowę do klatki piersiowej wykonując półkoleśny ruch, a następnie obróć głowę w lewo. Znowu poczujesz komfortowe napięcie w szyi. Powtarzaj ćwiczenie naprzemiennie.



Ćwiczenia na ramiona i okolice

Podnoś lewe i prawe ramię na przemian lub podnoś oba ramiona jednocześnie..



2

Ćwiczenia rozciągające ramiona

Rozciągaj na przemian lewe i prawe ramiona w kierunku sufitu. Poczuj napięcie w lewym i prawym boku. Powtórz to ćwiczenie kilka razy.



3

Ćwiczenia na górną część ud

Podeprzyj się kładąc jedną rękę na ścianie, następnie sięgnij drugą ręką za siebie i podnieś prawą lub lewą stopę jak najbliżej pośladków. Poczuj komfortowe napięcie w przedniej górnej części uda. Utrzymaj tę pozycję przez 30 sekund, jeśli to możliwe i powtórz to ćwiczenie 2 razy dla każdej nogi.



4

Ćwiczenia na wewnętrzną część ud

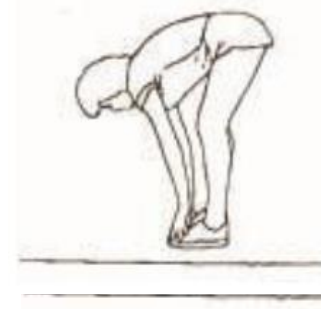
Usiądź na podłodze i ustaw stopy w taki sposób, aby kolana były skierowane na zewnątrz. Przyciągnij stopy jak najbliżej pachwiny. Teraz ostrożnie naciskaj na kolana ku dołowi. W miarę możliwości utrzymuj tę pozycję przez 30-40 sekund.



5

Dotykanie palców u nóg

Wyginaj powoli tułów do przodu i staraj się dotknąć stopy dłońmi. Sięgnij jak najdalej do palców stóp. W miarę możliwości utrzymaj tę pozycję przez 20-30 sekund.



6

Ćwiczenia na kolana

Usiądź na podłodze i wyprostuj prawą nogę. Zegnij lewą nogę i umieść lewą stopę na górnej części prawego uda. Teraz spróbuj dosięgnąć prawej stopy prawym ramieniem. Utrzymaj tę pozycję przez 30-40 sekund, jeśli to możliwe.



7

Ćwiczenia na łydki/ścięgno achillesa

Położ obie ręce na ścianie i podeprzyj się o nią całą masą ciała. Następnie wysuń lewą nogę do tyłu na przemian z prawą nogą. W ten sposób rozciągasz tylną część nogi. Utrzymaj tę pozycję przez 30-40 sekund, jeśli to możliwe.

