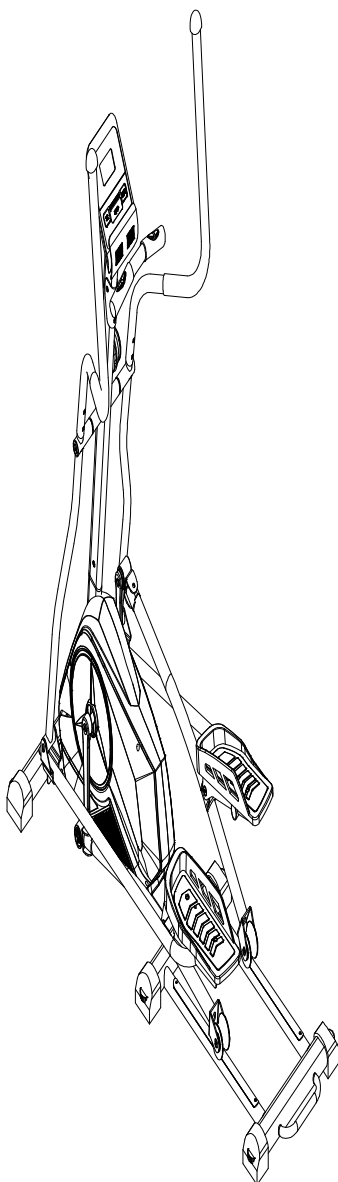




ORBITREK TRENINGOWY X-RUN 3.0 (GBET-2601ET)

INSTRUKCJA OBSŁUGI



INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Podczas użytkowania niniejszego sprzętu, należy zawsze przestrzegać podstawowych środków ostrożności, włączając poniższe instrukcje.

Przed użyciem należy przeczytać całą poniższą treść!

- A. Przed użyciem niniejszego sprzętu należy zapoznać się ze wszystkimi informacjami zawartymi w tej instrukcji oraz wykonać ćwiczenia rozgrzewające.
- B. Przed ćwiczeniem, aby uniknąć urazów mięśni, należy wykonać rozgrzewkę każdej partii mięśni zgodnie z dalszą częścią instrukcji. Po zakończeniu ćwiczenia zaleca się ćwiczenia relaksacyjne.
- C. Przed użyciem przyrządu, należy upewnić się, czy wszystkie części są nieuszkodzone i dobrze utwierdzone. Podczas użytkowania, sprzęt ten powinien się znajdować na płaskiej powierzchni. Wskazane jest użycie specjalnej maty, bądź innego odpowiedniego podłoża.
- D. Podczas użytkowania urządzenia należy pamiętać o odpowiednim ubiorze i obuwiu. Nie należy ćwiczyć w ubraniu, które mogłoby zaczepić o elementy urządzenia. Należy też pamiętać o zacieśnieniu pasów pedałów.
- E. Nie należy samodzielnie przystępować do napraw czy zmiany ustawień innych, niż opisane w tej instrukcji. W przypadku problemów należy wstrzymać użytkowanie i skonsultować się z autoryzowanym serwisem.
- F. Nie należy używać urządzenia na zewnątrz.
- G. Urządzenie przeznaczone jest tylko do użytku domowego. Nie nadaje się do celów rehabilitacyjnych.
- H. Tylko jedna osoba może jednocześnie używać urządzenia.
- I. Podczas użytkowania należy trzymać dzieci oraz zwierzęta z dala od urządzenia. Nadaje się ono tylko do użytku osób dorosłych. Dla bezpiecznej pracy urządzenia należy zapewnić minimum 100 cm wolnej przestrzeni z każdej strony.
- J. W przypadku zauważenia dolegliwości takich jak bóle w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy czy problemy z oddychaniem, należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem.
- K. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Systemy monitorujące tętno, jeżeli występują, mogą być niedokładne.

Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 35. roku życia lub u których zauważono problemy ze zdrowiem. Przed użyciem urządzenia należy zapoznać się ze wszystkimi instrukcjami.

Przed użyciem produktu należy dokładnie zapoznać się z instrukcją.

Należy zachować tę instrukcję do późniejszego wglądu.



1. OPIS URZĄDZENIA

Orbitrek magnetyczny umożliwia trening wzmacniający dolne oraz górne partie mięśniowe, poprawiający kondycję i wytrzymałość. Ćwiczenia te dotleniają organizm i poprawiają samopoczucie. Orbitrek posiada przejrzysty panel sterujący umożliwiający w prosty sposób ustawienie parametrów treningu oraz monitoring podstawowych pomiarów.

PARAMETRY TECHNICZNE

Zastosowanie: budowa sylwetki i wzmocnienie organizmu

Panel wyświetla następujące pomiary: czas, dystans, puls, prędkość, spalone kalorie, itd.

Temperatura pracy: 0-40 st. C

Typ oporu: magnetyczny

Regulacja oporu: manualna - za pomocą pokrętki

Wymiary urządzenia gotowego do pracy: 163 x 65 x 175 cm

Wymiary kartonu: 110 x 38 x 68 cm

Maksymalny czas ciągłej pracy: 1,5 godz (do 10 godzin tygodniowo)

Maksymalna waga użytkownika: 140 kg

Waga netto: 46 kg

Waga brutto (w opakowaniu): 54 kg

Urządzenie do użytku domowego, klasa dokładności C.

2. Pierwsze kroki po zakupie

Uwaga: Podczas rozpakowywania urządzenia uważaj, aby niczego nie uszkodzić.

- 1) Uważnie przeczytaj całą instrukcję przed montażem. Postępuj zgodnie z krokami zawartymi w instrukcji.
- 2) Sprawdź, czy wszystkie elementy orbitreka były w kartonie.
- 3) Usuń wszystkie zabezpieczające kartony i gąbki.
- 4) Jeśli zauważysz brak jakiegokolwiek elementu urządzenia, skontaktuj się ze sprzedawcą.
- 5) Podczas montażu urządzenia nie dokręcaj od razu śrub do oporu. Śruby dokręć po sprawdzeniu, czy wszystko działa.

Importer:

HERTZ FITNESS Sp. z o.o.
ul. Grażyńskiego 40
43-300 Bielsko-Biała
Polska
wyprodukowano w Chinach



Produktu tego nie można wyrzucać razem z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Zgodnie z europejską dyrektywą WEE oraz polskim prawem zabrania się łączenia zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Użytkownik zamierzający pozbyć się produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego. W tym celu należy skontaktować się z punktem gdzie urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Dbając o pozbycie się produktu w odpowiedni sposób, można zapobiec potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłyby wyniknąć z niewłaściwego postępowania z odpadami powstałymi ze zużytego sprzętu elektronicznego. Składniki zawarte w takim sprzęcie mogą powodować długo utrzymujące się zmiany w środowisku i negatywnie wpływać na zdrowie ludzkie.

INFORMACJE I OSTRZEŻENIA

1. **UWAGA!** W przypadku zauważenia dolegliwości takich jak bóle w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy czy problemy z oddychaniem, należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem.
2. **UWAGA!** Systemy monitorujące tętno, jeżeli występują, mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.
3. Urządzenie przeznaczone do użytku domowego. Nie może być używane jako sprzęt rehabilitacyjny.
4. Regularnie sprawdzaj urządzenie pod względem zużycia i uszkodzeń tak, aby spełniało warunki bezpieczeństwa. Uszkodzone elementy powinny być natychmiast naprawione lub wymienione. W tym celu skontaktuj się ze sprzedawcą lub importerem (dane na karcie gwarancyjnej).
5. **MAGNETYCZNY SYSTEM OPORU** - urządzenie wyposażono w magnetyczny system oporu. Jest to system oparty o bezdotykowe hamowanie opaską z magnesami, której regulowana odległość od koła zamachowego wpływa na siłę hamowania i możliwą do osiągnięcia prędkość maksymalną.
6. **REGULACJA OPORU** - orbitrek wyposażono w manualną regulację oporu za pomocą pokrętkła wyskalowanego od 1 do 8, gdzie 1 oznacza najmniejszy możliwy opór, a 8 maksymalny.
7. **UWAGA!** Urządzenie jakim jest orbitrek nie posiada systemu tak zwanego wolnego koła. Po zaprzestaniu wykonywania ruchu koło zamachowe jeszcze przez chwilę posiada swój własny pęd, przy czym jest ono na stałe połączone z systemem napędowym platform. Oznacza to, że po zaprzestaniu ruchu siłą rozpędu platformy nie zatrzymają się od razu!
8. **UWAGA!** Po zakończeniu treningu należy w bezpieczny sposób zejść z urządzenia stosując zasadę schodzenia i wspierania się na nodze po tej stronie, po której aktualnie platforma znajduje się w najniższej pozycji.
9. **CZYSZCZENIE I KONSERWACJA**
Urządzenie należy czyścić miękką szmatką z delikatnym środkiem czyszczącym. Po każdym użytkowaniu wyczyść urządzenie z potu oraz innych zabrudzeń. Z uwagi na elektronikę w komputerze wystrzegaj się jego kontaktu z potem. Pilnuj, aby wszystkie obracające się połączenia oraz przeguby były odpowiednio nasmarowane.

ODPOWIEDNIA POZYCJA PODCZAS UŻYTKOWANIA:

Używanie orbitreka przynosi różne korzyści zdrowotne: poprawia kondycję fizyczną, stan mięśni, a w połączeniu ze zbilansowaną dietą pomaga zrzucić wagę.

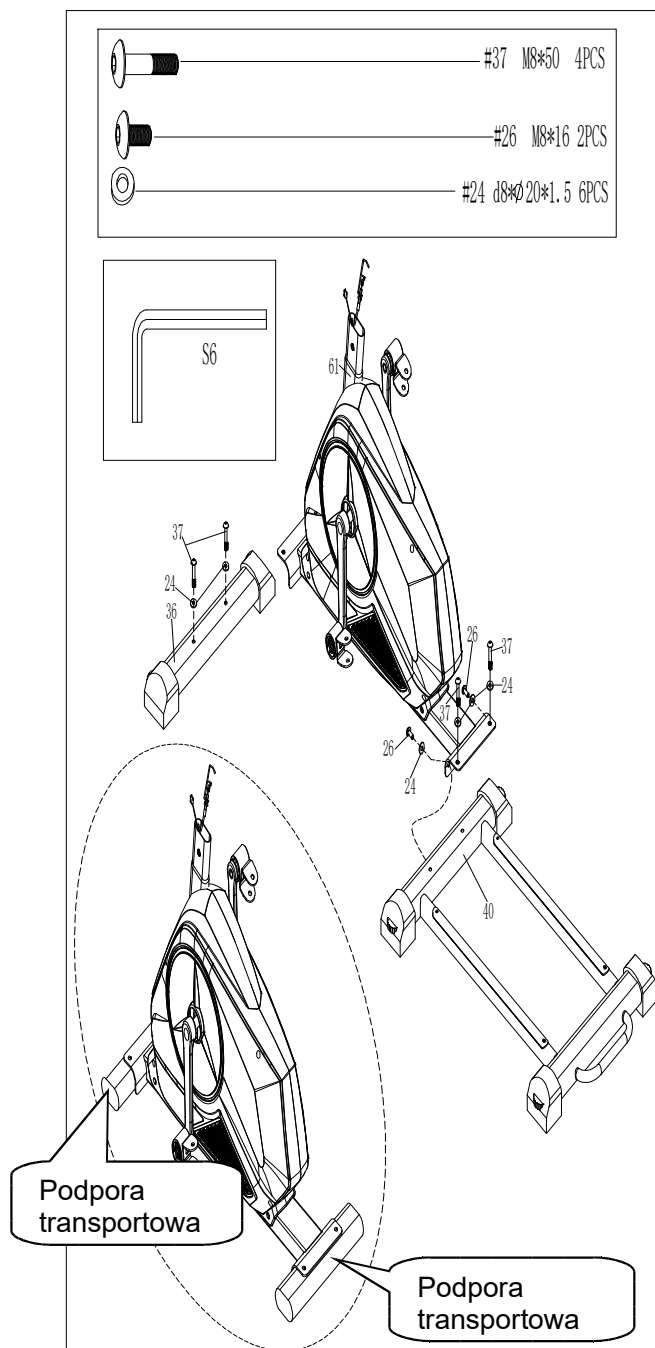
Pamiętaj, aby zachować właściwą pozycję ciała podczas treningu - najważniejszą zasadą poprawnej postawy jest utrzymywanie wyprostowanej sylwetki ciała. W przypadku długich treningów pamiętaj, aby co jakiś czas zmienić pozycję uchwytu dłoni.



MONTAŻ URZĄDZENIA

KROK 1.

- Wyjmij zabezpieczające podpory transportowe spod głównej ramy (61).
- Zamontuj przednią podporę (36) oraz podstawę (40) do głównej ramy (61) za pomocą śrub (37/26) i podkładek (24).

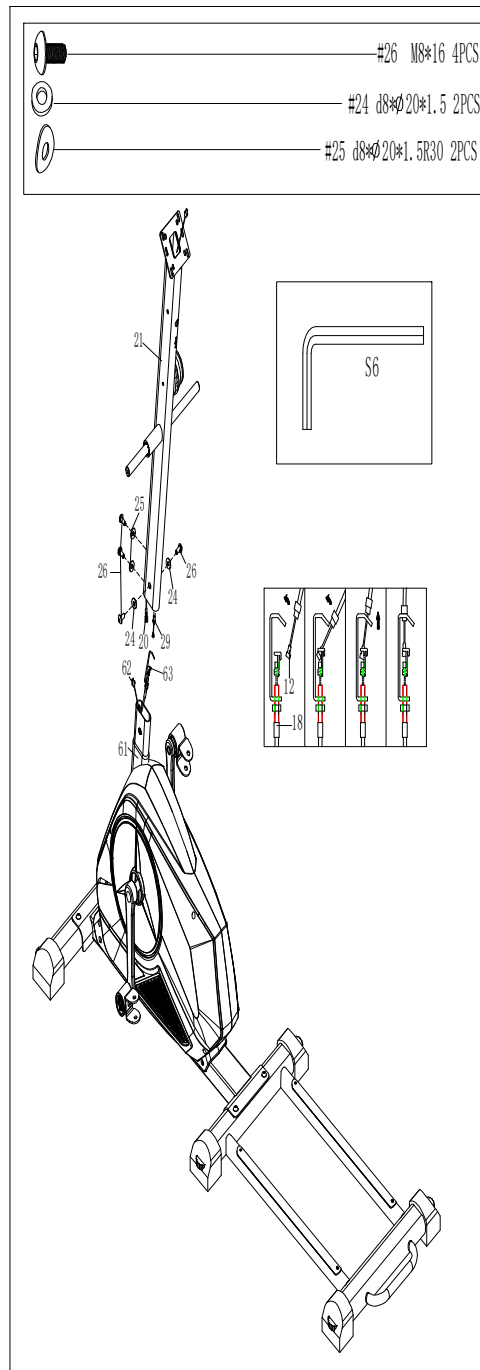


KROK 2.

a) Połącz przewody (62 i 20 oraz 29 i 63).

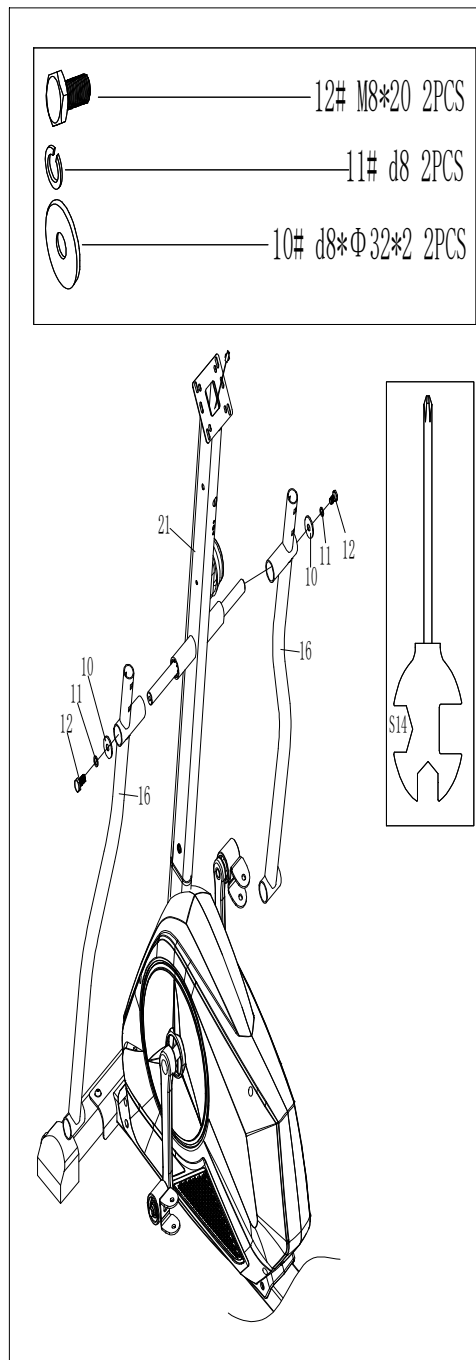
b) Zamontuj kolumnę (21) do głównej ramy (61) za pomocą śrub (26), podkładek łukowych (25) oraz podkładek (24).

UWAGA: Dokręć śrubę (26), podkładkę łukową (25) i podkładkę (24).



KROK 3.

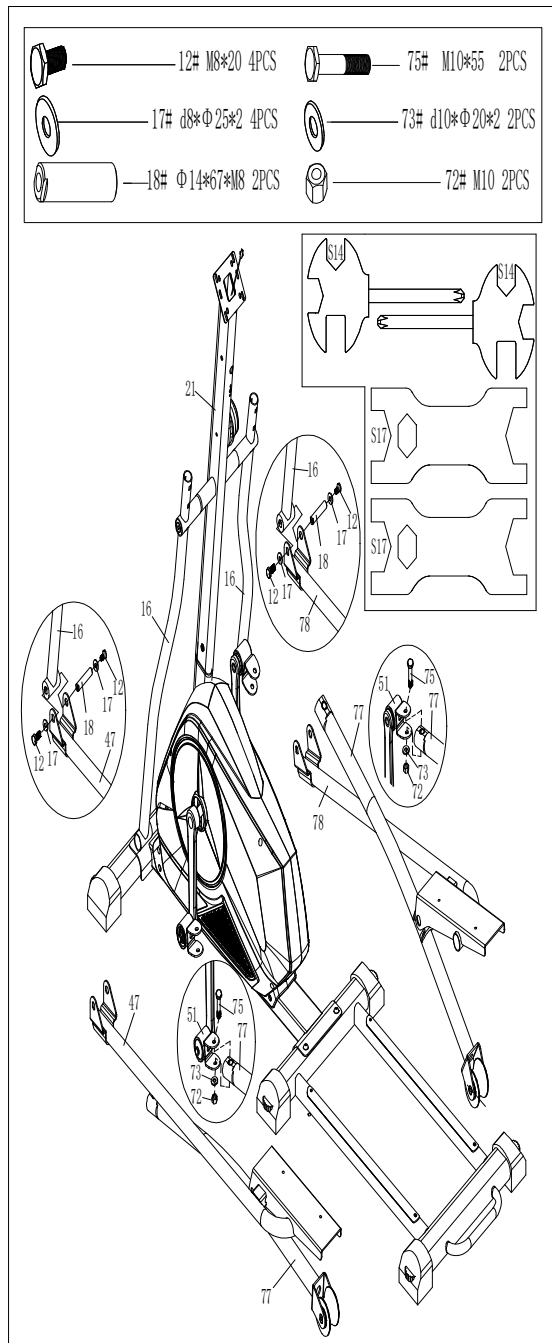
Zamontuj ramiona (16L / R) do kolumny (21) za pomocą śrub (12), podkładek sprężystych (11) oraz podkładek (10).



KROK 4.

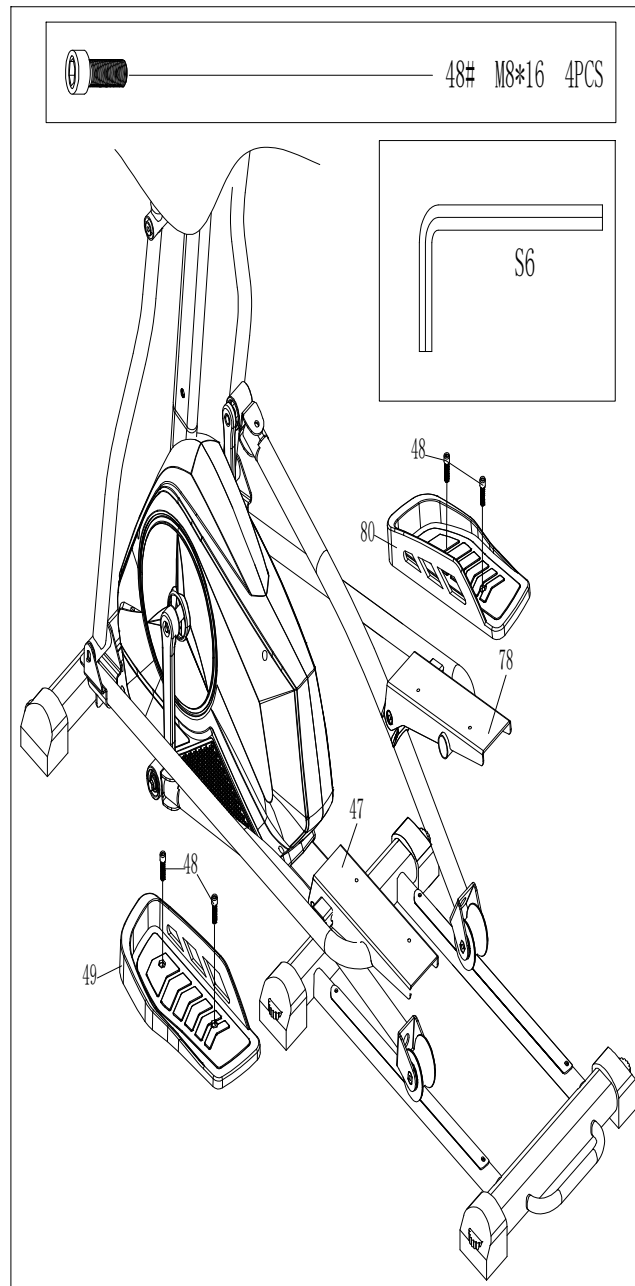
a) Umieść tuleję (18) w otworze ramienia (16) i płozy (47/48). Następnie dokręć je i zabezpiecz podkładką (17) i śrubą sześciokątną (12).

b) Zamontuj płozę (77) do uchwyty korbki (51) za pomocą śruby sześciokątniej (75), podkładki (73) i nylonowej nakrętki (72) za pomocą klucza.



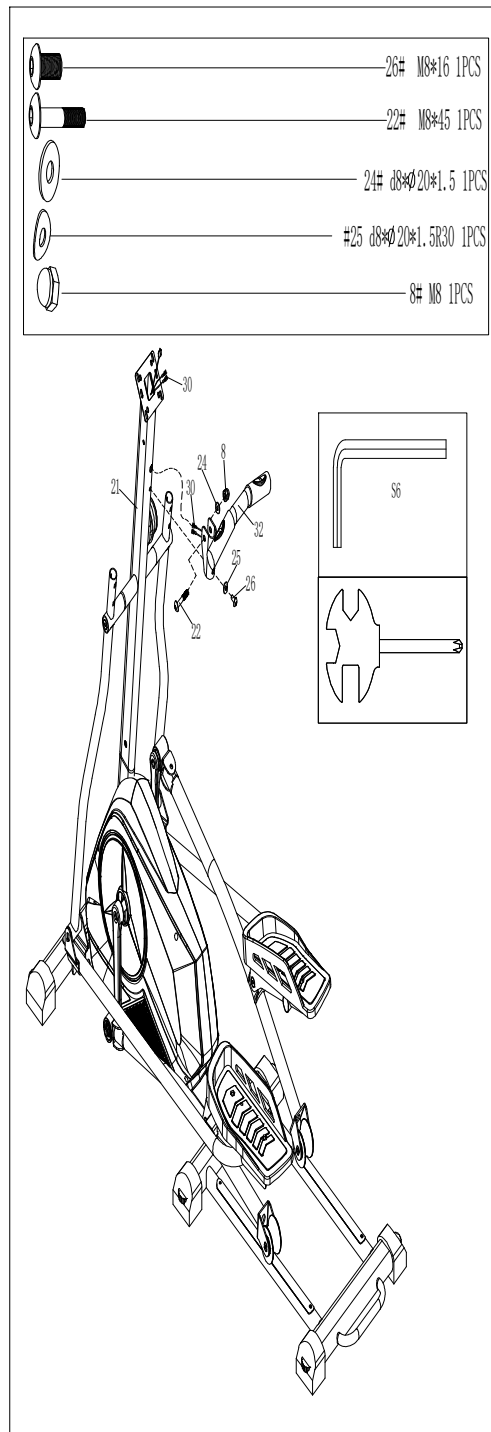
KROK 5.

Zamontuj platformy (49/80) na płozach (47/48) za pomocą śrub (52).



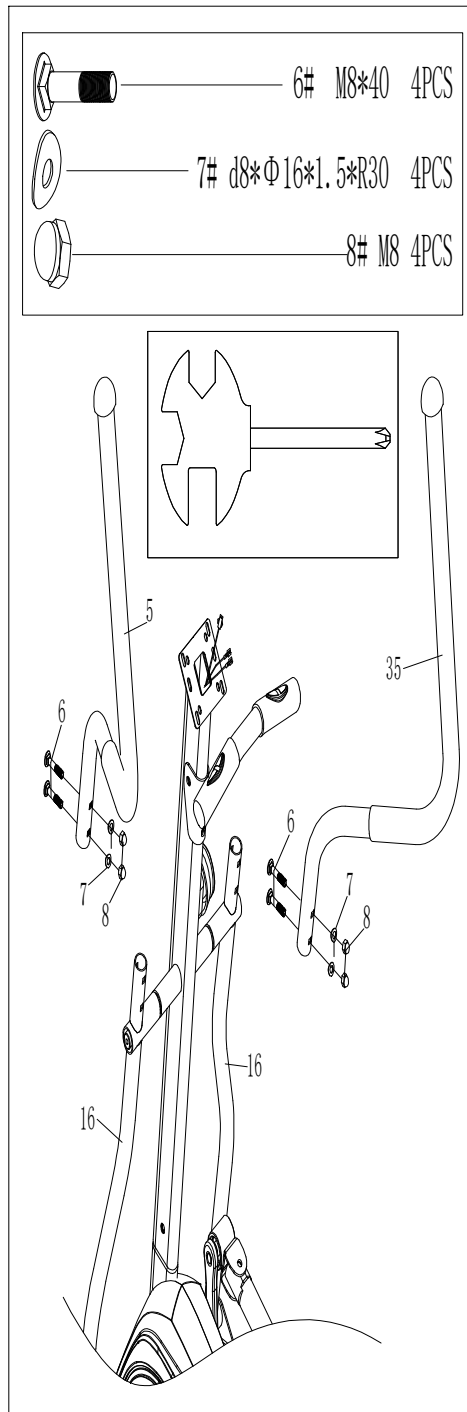
KROK 6.

Zamontuj uchwyty z sensorami pulsu (32) do kolumny (21) za pomocą śrub (22/26), podkładki (24), podkładki łukowej (25) i nakrętki (8). Przeciągnij wiązkę kabli (30) przez kolumnę (21).



KROK 7.

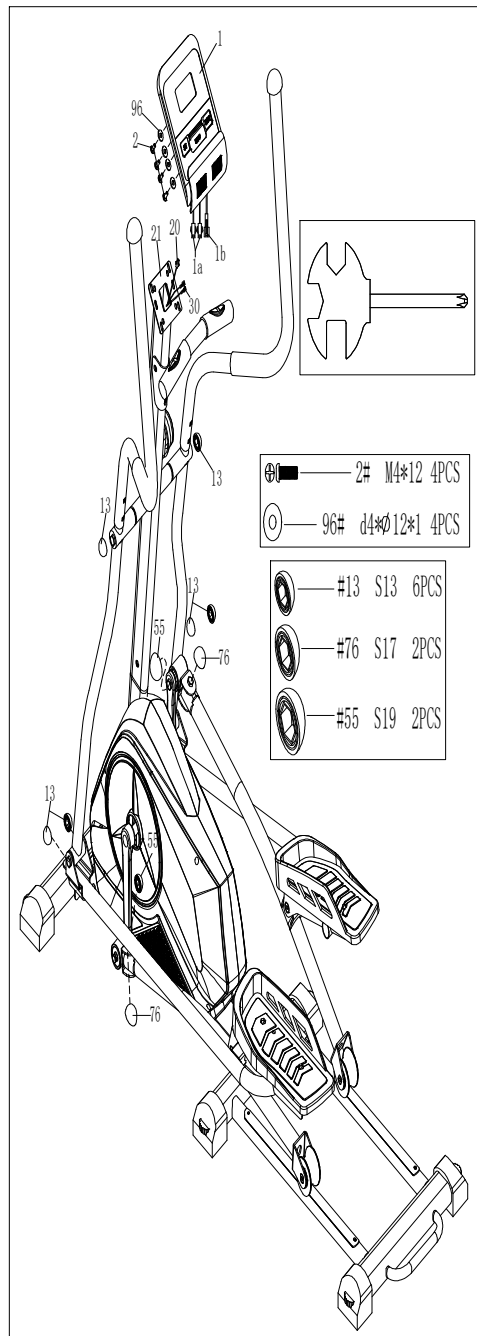
Zamontuj uchwyty ramion (5/35) na ramionach (16L / R) za pomocą śrub (8), podkładek łukowych (9) oraz nakrętek (8).



KROK 8.

a) Załóż nakładki (13/76/55), każdą w odpowiednie miejsce. Połącz wiązki kabli komputera (1a i 30) oraz sensorów pulsu (1b i 20).

b) Zamontuj komputer (1) na kolumnie (21) za pomocą śrub (2) i podkładek (96).



INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

Korzystanie z urządzenia przynosi różne korzyści zdrowotne: poprawia kondycję fizyczną, stan mięśni, a w połączeniu ze zbilansowaną dietą pomaga zrzucić wagę.

1. ROZGRZEWKĄ

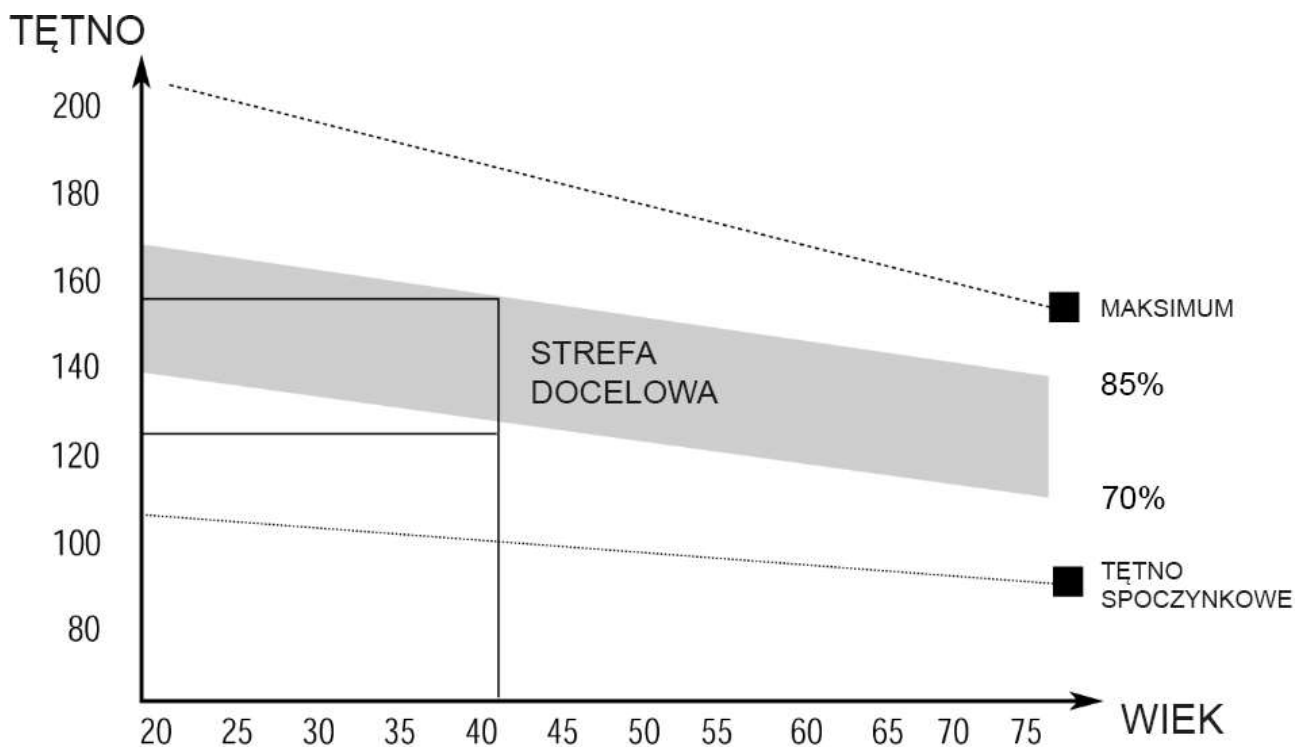
Ten etap pomaga polepszyć krążenie krwi i przygotować mięśnie do wysiłku. Minimalizuje on również ryzyko skurczu i kontuzji mięśni. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, takich jak przedstawione na obrazku poniżej. Każde powtórzenie należy przetrzymać przez ok.30 sekund, nie należy wykonywać powtórzeń w sposób gwałtowny, ani rozciągać mięśnie przesadnie - jeśli poczujesz ból, przerwij ćwiczenie.



2. TRENING

Podczas treningu należy zmobilizować swój organizm do wysiłku. Jeżeli trening będzie regularny, mięśnie nóg staną się bardziej elastyczne. Treningi rozplanuj według własnych potrzeb. Poziom wysiłku powinien być wystarczający, aby zwiększyć tętno do strefy docelowej pokazanej na wykresie poniżej. Ważnym czynnikiem jest ilość wysiłku, którą wkładasz w trening. Im dłużej trenujesz, tym większa będzie liczba kalorii, jakie spalisz.

UWAGA! Aby uniknąć kontuzji, plan treningowy powinien być adekwatny do naszego poziomu zaawansowania, stanu zdrowia oraz wydolności organizmu.



Wykres przedstawia tętno, jakie powinniśmy osiągnąć podczas treningu w zależności od wieku. Właściwy trening powinien trwać minimum 12 minut, większość trenujących zaczyna jednak od 15-20 minut.

3. FAZA USPOKOJENIA

Ten etap służy uspokojeniu pracy układu krążeniowo-naczyniowego i mięśniowego. Jest to etap zbliżony do etapu rozgrzewkowego - zredukuj tempo i ćwicz przez kolejne 5 minut. Następnie zaleca się powtórzenie ćwiczeń rozciągających, z uwzględnieniem wszelkich środków ostrożności opisanych przy rozgrzewce. Wraz ze wzrostem wydolności organizmu będziesz potrzebował dłuższego i bardziej intensywnego treningu. Zaleca się trening co najmniej 3 razy w tygodniu i w miarę możliwości równomierne rozłożenie go w przeciągu tygodnia.

ROZBUDOWA MIĘŚNI

Aby budować mięśnie w czasie cyklu treningowego należy ustawić opór na stosunkowo wysokiej wartości. Spowoduje to większe obciążenie mięśni nóg, a co za tym idzie skrócenie czasu treningu. Aby także poprawić swoją kondycję należy często zmieniać programy treningowe. W celu rozbudowy mięśni należy trenować normalnie w fazach rozgrzewki i uspokojenia, ale pod koniec fazy treningowej należy zwiększyć opór, aby zwiększyć bodźce docierające do mięśni nóg. Prawdopodobnie konieczna będzie redukcja prędkości, aby utrzymać tętno w strefie docelowej.

Obsługa komputera

SPECYFIKACJA:

CZAS - TIME (TMR).....00:00-99:59
ODO - ODOMETER (IF HAVE).....0-9999 KM lub ML
PRĘDKOŚĆ - SPEED (SPD).....0.0-99.9 KM/H
PULS - PULSE (IF HAVE).....40-240 BPM
DYSTANS - DISTANCE (DST).....0.00-999.9 KM
SPALONE KALORIE - CALORIES (CAL).....0-9999 KCAL

FUNKCJE PRZYCISKÓW:

MODE: Przycisk pozwalający na wybór odpowiedniej funkcji.

SET: Przycisk pozwalający na ustawienie wartości takich parametrów jak: TIME, DISTANCE, CALORIES oraz PULSE.

RESET: Pozwala zresetować ustawioną wartość.

MOŻLIWOŚCI:

1. **AUTO ON/OFF:**

Komputer zostanie automatycznie uruchomiony w przypadku naciśnięcia jakiegokolwiek przycisku lub gdy zostanie wykonany ruch korbą pedałów. Komputer wyłączy się automatycznie, gdy przez 4 minuty nie zostanie naciśnięty żaden przycisk lub nie będzie ruchu korbą pedałów.

2. **RESET:**

Komputer można zresetować poprzez naciśnięcie i przytrzymanie przez 3 sekundy przycisku MODE lub wyjęcie i ponowne włożenie baterii.

3. **USTAWIANIE PARAMETRÓW TIME, DISTANCE, PULSE I CALORIES:**

Naciśnij MODE, aby wybrać i zatwierdzić parametr, który chcesz ustawić. Ustaw wartość parametru naciskając przycisk SET. Przez 10 sekund komputer będzie wydawał sygnał. Naciśnij jakikolwiek przycisk, aby przerwać sygnał.

4. **FUNKCJE - przyciskając MODE wybierasz jaki parametr ma być monitorowany w danej chwili.**

TIME - wyświetlany zostanie czas treningu.

SPEED - wyświetlana będzie aktualna prędkość.

DISTANCE - wyświetlany jest całkowity dystans.

ODOMETER - wyświetlany jest całkowity, zsumowany przebieg urządzenia.

PULSE - aktualny puls użytkownika - działa jedynie w sytuacji, gdy dłonie znajdują się na sensorach do pomiaru pulsu. Pamiętać należy, że są to jedynie wartości orientacyjne.

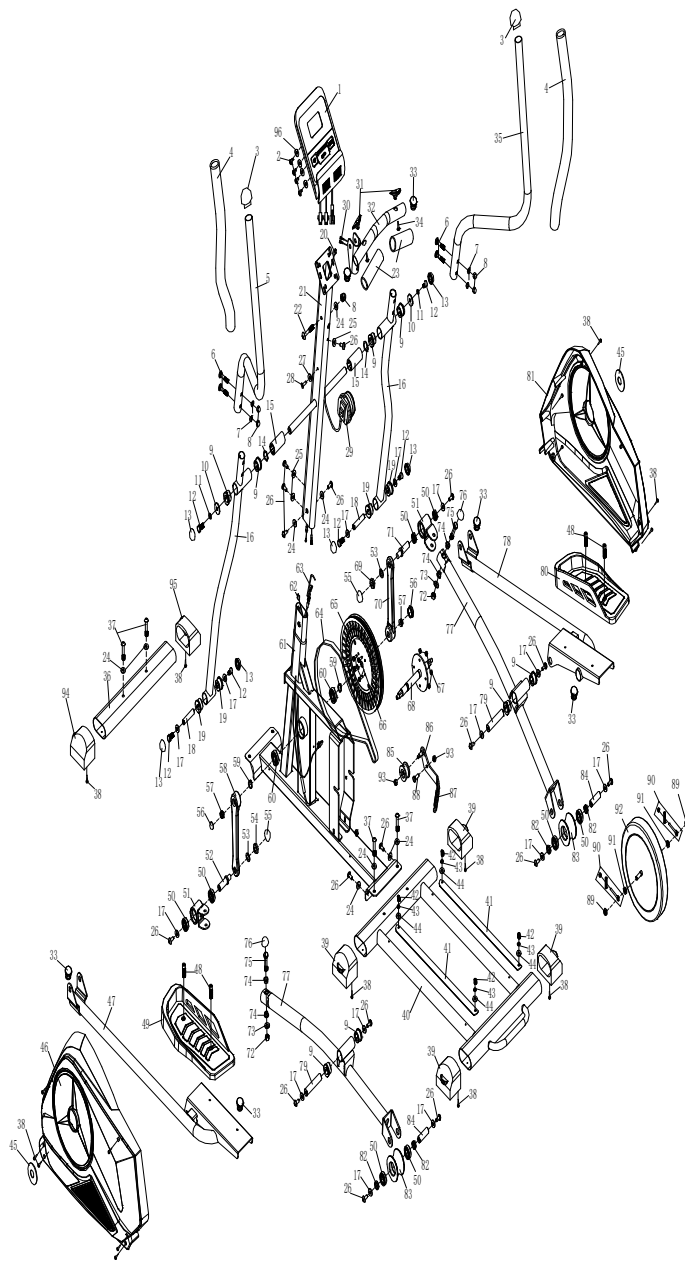
CALORIES - wyświetlane zostaną spalone kalorie podczas bieżącego treningu.

SCAN - automatyczne przełączanie się pomiędzy parametrami: TIME-SPEED-DISTANCE-ODOMETER-PULSE-CALORIES

BATERIE

Do poprawnego działania komputer potrzebuje dwóch sprawnych baterii AAA. Gdy komputer niepoprawnie wyświetla parametry lub pojawił się inny problem z komputerem, w pierwszej kolejności spróbuj wymienić baterie.

SERWISOWY DIAGRAM BUDOWY URZĄDZENIA



No.	Description	Q'ty
1	Computer	1
2	Crosshead screw M4*12	4
3	End cap	2
4	Foams	2
5	Handlebar (L)	1
6	Carriage Bolt M8*40	4
7	Arc washer d8*Φ16*R30*1.5	4
8	Domed M8	8
9	Bushing (—) Φ32*Φ19*28	4
10	Washer d8*Φ32*2	2
11	Spring washer d8	4
12	Bolt M8*20	6
13	End cap S13	6
14	Arc washerd19*Φ20*0.3	2
15	Bushing	2
16	Lower handlebar	2
17	Washer d8*Φ20*2	14
18	Rotating shaft Φ14*67*M8	2
19	Bushing (—) Φ32*Φ14*20	4
20	Middle wire	1
21	Upring post	1
22	Bolt M8*45	1
23	Foams	2
24	Washer d8*Φ20*1.5	9
25	Arc washer d8*Φ20*1.5*R30	3
26	Bolt M8*16	17
27	Washer d6*Φ18*1	1
28	Screw M5*25	1
29	Tension knob	1
30	Sensor wire	2
31	Pulse	2
32	Middle handlebar	1
33	End capΦ32	6
34	screw ST4.2*25	2
35	Handlebar (R)	1
36	Front stabilizer	1
37	BoltM8*50	4
38	Screw ST4.2*16	13
39	End cap	4
40	Sliding tube	1
41	Aluminum plate	2
42	Screw M6*10	4
43	Spring washer d6	4
44	Washer d6*Φ16*1	4
45	Small cover	2
46	Chain cover (R)	1
47	Pedal tube(L)	1
48	Bolt M8*1	4

No.	Description	Q'ty
49	Pedal (L)	1
50	Bearing 6003	8
51	U bracket	2
52	Crank axle (L)	1
53	Spring washer 1/2"	2
54	Nylon nut (L)	1
55	End cap S19	2
56	End cap	2
57	flange nut M10*1.25	2
58	Crank (L)	1
59	Snap spring 20	2
60	Bearing 6004	2
61	MAIN FRAME	1
62	Sensor wire	1
63	Tension wire	1
64	Belt	1
65	CRANK WHEEL	1
66	Bolt M6*16	4
67	Nylon nut M6	4
68	Axle	1
69	Nylon nut (R) 1/2"	1
70	Crank(R)	1
71	Crank axle(R)	1
72	Nylon nut M10	2
73	Washer d10*Φ20*2	2
74	Bushing	4
75	NutM10*55	2
76	End cap S17	2
77	Pedal tube (L/R)	2
78	Pedal tube(R)	1
79	Pedal shaft	2
80	Pedal (R)	1
81	Chain cover (R)	1
82	Bushing	4
83	Plastic roller	2
84	Roller shaft	2
85	PLASTIC WHEEL	1
86	Belt bracket	1
87	Tension spring	1
88	Shoulder bolt M8*20	1
89	flange nut M10*1	2
90	Bolt set	2
91	Nut M10*1	2
92	Flywheel	1
93	Nylon nut M8	2
94	End cap (L)	1
95	End cap (R)	1
96	Washer d4*Φ12*1	4

