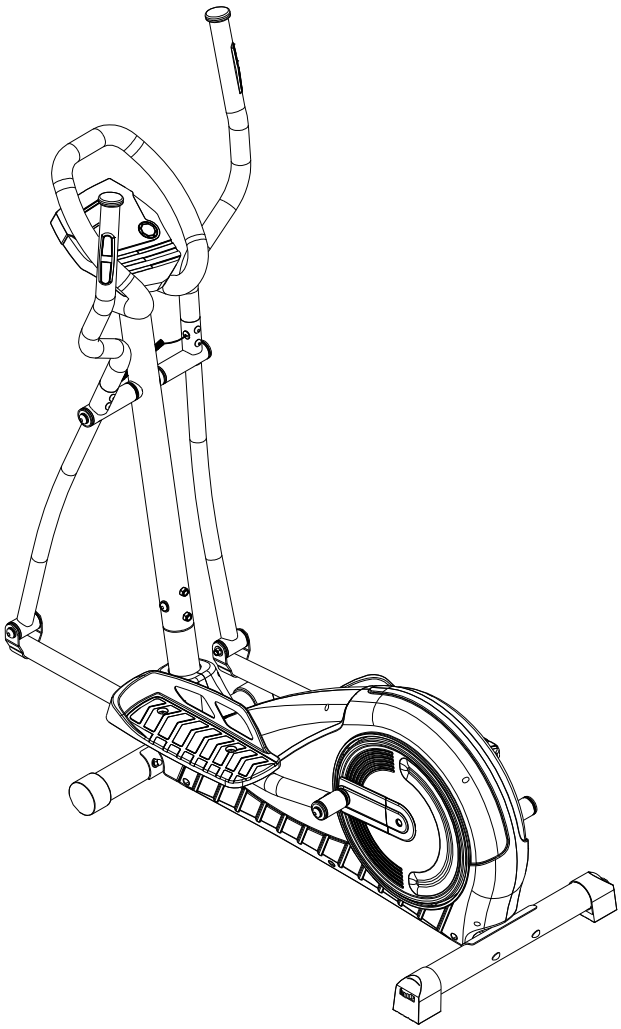
Orbitrek magnetyczny –
Magnetic elliptical bike –
Magnetický orbitrek

H0103



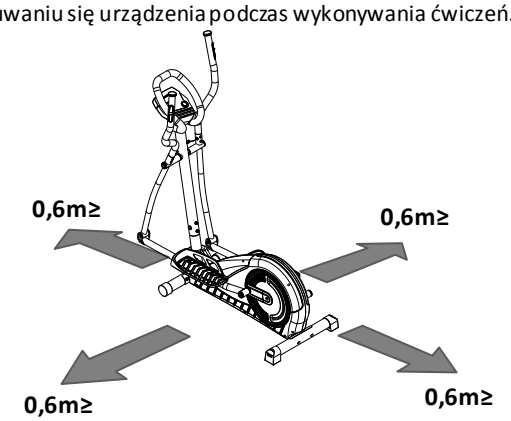
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA –
MANUAL INSTRUCTION – NÁVOD K OBSLUZE

Instrukcja montażu

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano go tak, aby zapewnić optymalne bezpieczeństwo. Powinny być przestrzegane następujące zasady:

1. **Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.**
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę.
3. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawią się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem. Urazy mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
4. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt
5. Urządzenie należy postawić na suchej, stabilnej i właściwie wypoziomowanej powierzchni. Z bezpośredniego sąsiedztwa urządzenia należy usunąć wszystkie ostre przedmioty. Należy chronić je przed wilgocią, ewentualne nierówności podłoża należy wyrównać. Zalecane jest stosowanie specjalnego podkładu antypoślizgowego, który zapobiegnie przesuwaniu się urządzenia podczas wykonywania ćwiczeń.
6. Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i większa niż powierzchnia treningowa w kierunkach, w których sprzęt jest dostępny. Wolna przestrzeń musi także zawierać przestrzeń do awaryjnego zejścia. Gdzie sprzęt jest usytuowany obok siebie, wielkość wolnej przestrzeni może być podzielona.
7. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
9. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na uchwyty piankowe, zaślepki na nogi i tapicerkę, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.



Proszę zachować wolną przestrzeń większą niż 0,6 m od widocznej na zdjęciu przestrzeni treningowej

10. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
11. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
12. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty.
13. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
14. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**
15. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
16. Produkt jest przeznaczony wyłączni dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci, nie będące pod nadzorem z dala od urządzenia.
17. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 33,5 kg
Waga koła zamachowego – 7 kg
Rozmiar po rozłożeniu – 154 x 58 x 114 cm
Maksymalne obciążenie produktu – 120 kg

KONSERWACJA

Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Urządzenia należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

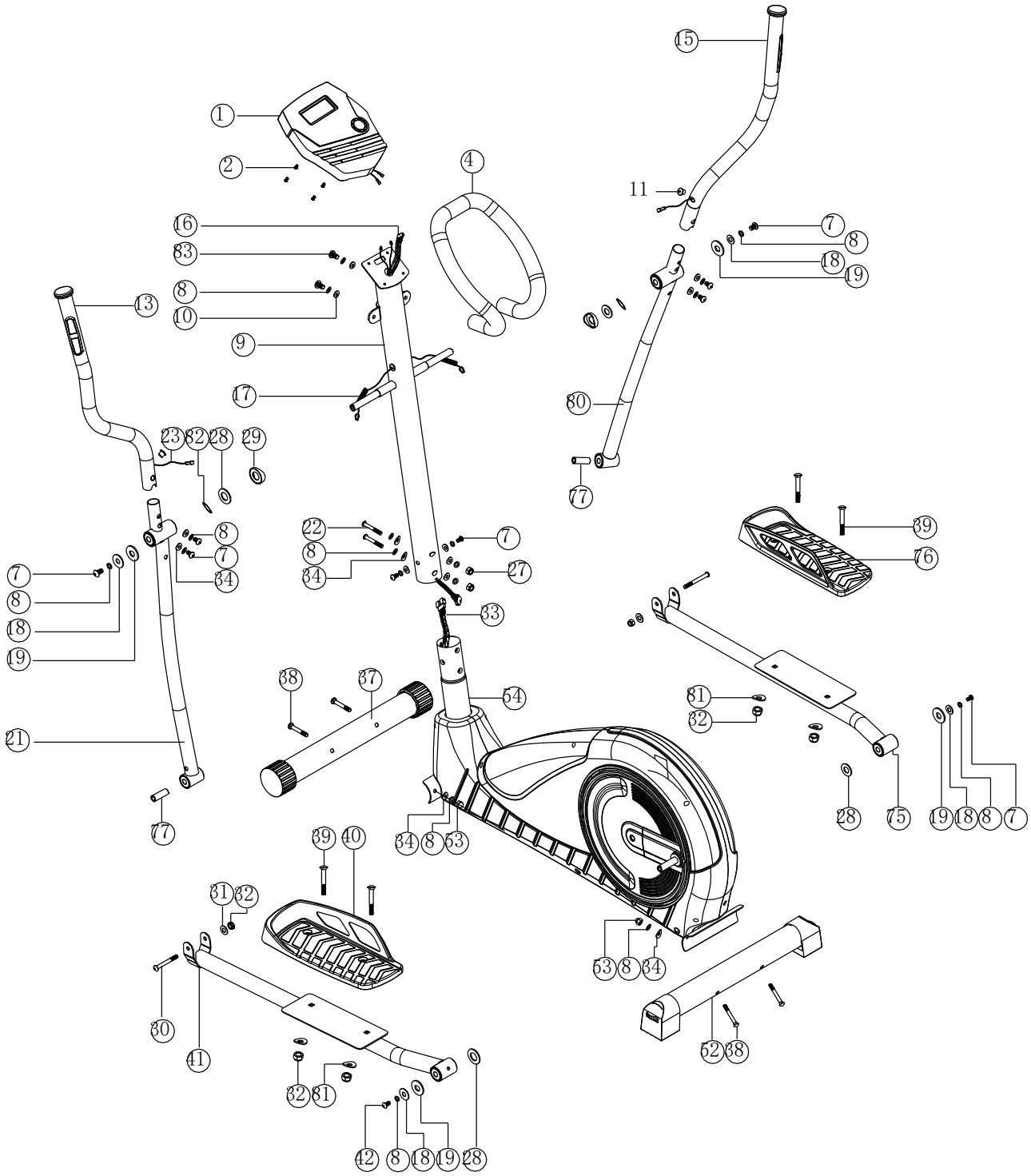
SPOSÓB HAMOWANIA

Aby zatrzymać urządzenie należy przestać się poruszać. Orbitrek H0103 nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa.

Lista części

Nr	Opis	Ilość	Nr	Opis	Ilość
1	Komputer	1	44	Talerz korby	2
2	Śruby komputera M5*12	4	45	Śruba M4*20	24
3	Śruba	2	46	Osłona (L)	1
4	Kierownica	1	47	Śruba 5/16-18*25	1
5	Pianka	1	48	Zestaw tulejek korby (L)	1
6	Czujnik pomiaru pulsu	2	49	Podkładka OD14*ID8.5*2.0T	2
7	Śruba M8*20	9	50	Zestaw koła zamachowego	1
8	Podkładka M8*2.0T	18	51	Podkładka	2
9	Słup komputera	1	52	Tylny stabilizator	1
10	OD20*ID8.5*2.0T podkładka	2	53	Śruba M8*1.25*15.5T	4
11	Osłona przewodu	4	54	Rama główna	1
12	Zaślepka kierownicy	2	55	6003 łożysko	2
13	Górna część uchwytu (L)	1	56	Śruba M10*85 20MM	1
14	Pianka kierownicy	2	57	Kontroler magnesu	1
15	Górna część uchwytu (R)	1	58	Sprężyna	1
16	Przewód czujnika	1	59	Śruba 5*35	1
17	Przewód pomiaru pulsu	2	60	Nakrętka M5*0.8*4T	2
18	Podkładka OD38*ID8.5*2.0T	4	61	Śruba M10*35	1
19	Podkładka w kształcie litery D	4	62	Podkładka OD14*ID10.5*1.5T	1
20	Tuleja	12	63	Mocowanie kółka regulacyjnego	1
21	Dolna część kierownicy (L)	1	64	Kółko regulacyjne	1
22	Śruba M8*70	2	65	Przycisk w kształcie litery C	1
23	Przewód pomiaru pulsu	2	66	Mocowanie korby	1
24	Silnik	1	67	Śruba M6*25	4
25	Przewód silnika	1	68	Zestaw tulejek korby (R)	1
26	Kabel zasilający	1	69	Pas	1
27	Nylonowa zaślepka M8*1.25*6.35T	4	70	Płyta pasa	1
28	Podkładka OD28*ID16.5*2.0T	4	71	Podkładka OD16*ID6.5*1.5T	4
29	Mocowanie uchwytu	2	72	Podkładka M6*1.5T	4
30	Śruba M10*76	2	73	Nylonowa zaślepka M6*1.0*6T	4
31	Podkładka OD20*ID10.5*2.0T	4	74	Osłona (R)	1
32	Nylonowa zaślepka M10*6.35T	8	75	Podstawa podnóżków (R)	1
33	Dolna część przewodu czujnika	1	76	Pedał (R)	1
34	Podkładka OD20*ID8.5*1.5T	12	77	Tuleja ośki uchwytu	2
35	Transformator	1	78	Dolny przewód czujnika z induktorem	1
36	Kółka transportowe	2	79	Śruba M4*16,10.8	9
37	Przedni stabilizator	1	80	Dolna część uchwytu (R)	1
38	Śruba M8*74	4	81	Podkładka M10	4
39	Śruba M10*58	4	82	Podkładka OD21.7*ID16*0.3T	2
40	Pedał (L)	1	83	Śruba M8*25	2
41	Podstawa podnóżków (L)	1	84	Mocowanie płyty pasa	4
42	Śruba M8*20	1	85	Zaślepka	2
43	Zaślepka otworu korby	2			

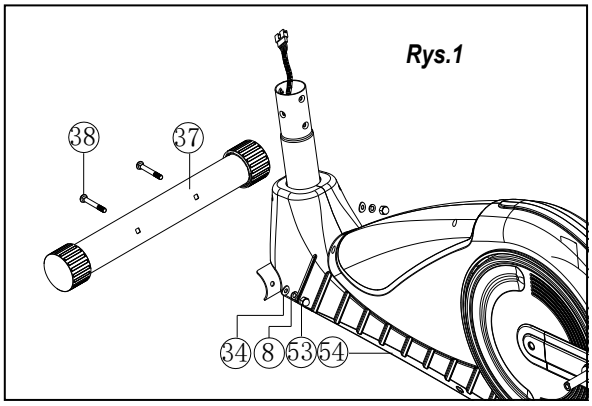
Schemat


15
1
2
4
11
16
83
7
8
18
19
8
10
13
9
17
80
23
82
28
29
77
22
8
7
34
27
39
76
7
8
18
19
8
7
34
33
38
37
54
81
32
21
28
75
19
18
8
7
77
39
40
34
8
53
31
32
53
8
34
30
41
52
38
32
81
42
8
18
19
28

Montaż

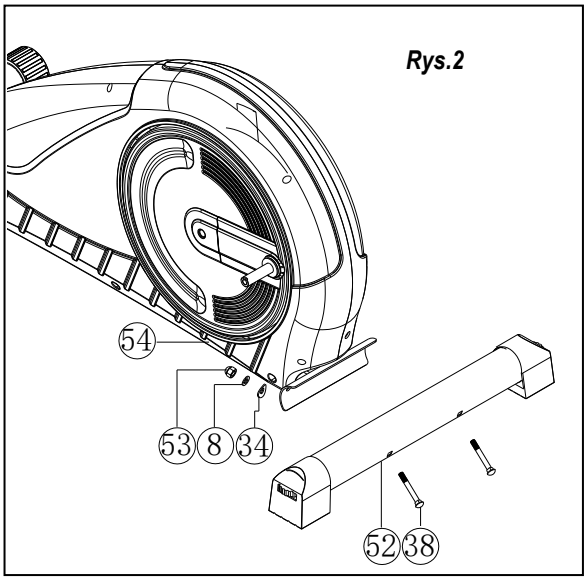
KROK 1.Montaż przedniego stabilizatora (Rys 1)

1. Przymocuj przedni stabilizator (37) do ramy głównej (54). Dokręć łączenie korzystając ze śrub M8*74 (38), podkładek OD20*ID8.5*1.5T (34), podkładek M8*2.0T(8) oraz zaślepek M8*1.25*15.5T (53).



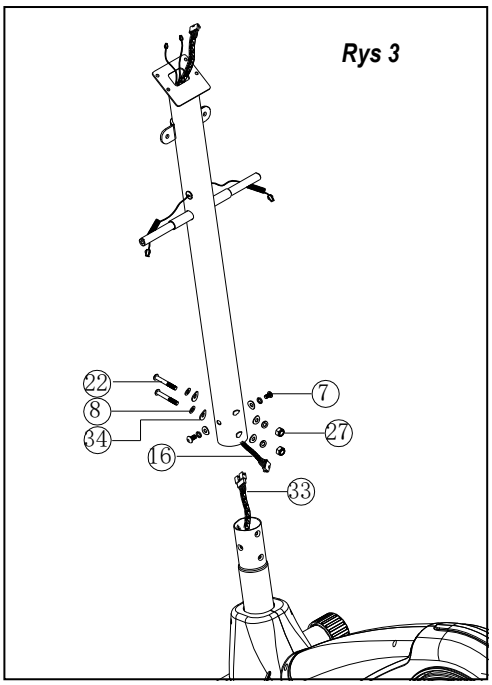
KROK 2.Montaż tylnego stabilizatora (Rys 2)

1. Przymocuj tylny stabilizator (52) do ramy głównej (54). Dokręć łączenie korzystając ze śrub M8*74(38), podkładek OD20*ID8.5*1.5T (34), podkładek M8*2.0T (8) oraz zaślepek M8*1.25*15.5T (53).



KROK 3. Montaż słupa komputera (Rys 3)

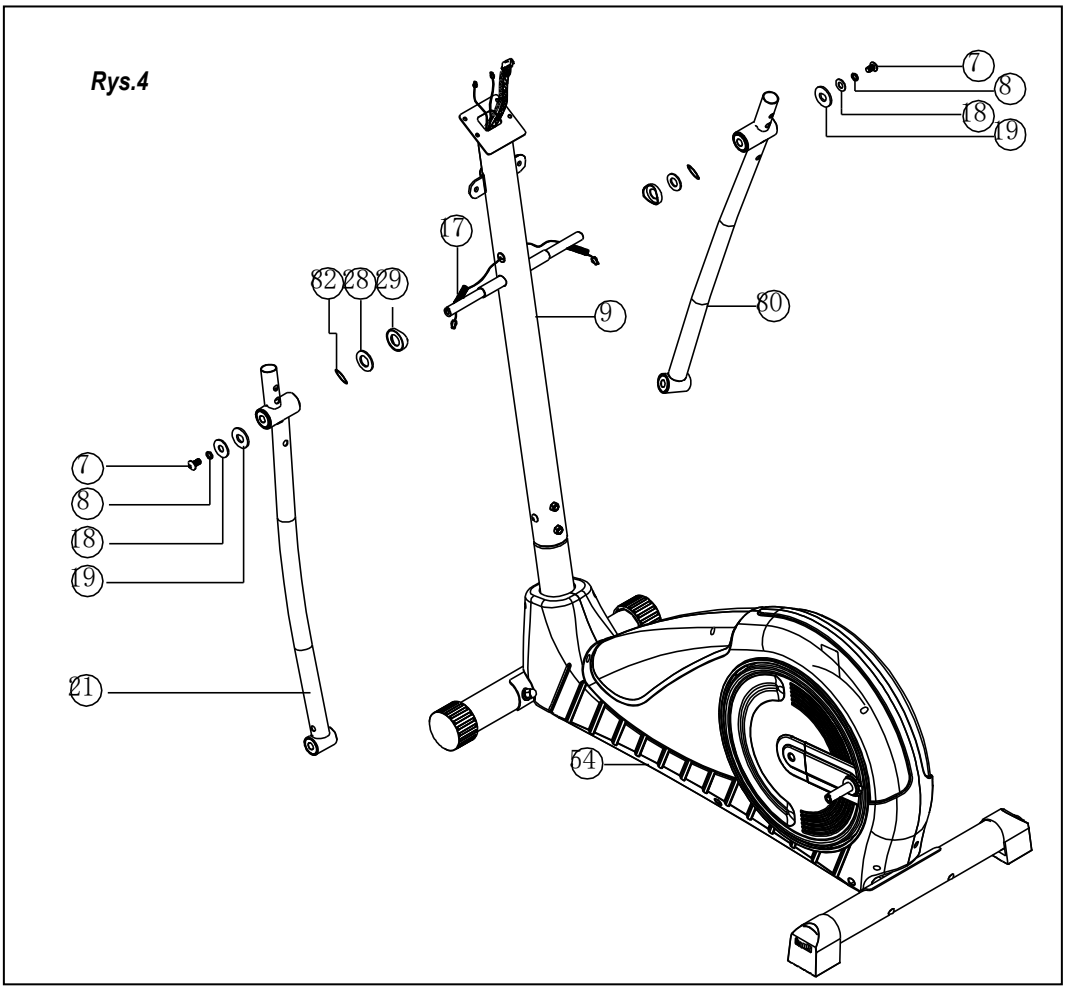
1. Usuń dwie śruby M8*20 (7), sześć podkładek M8 (8), sześć podkładek M8 (34), dwie śruby M8*70 (22) oraz dwie nylonowe zaślepki M8*1.25*6.35T (27), które zostały wkręcone fabrycznie do ramy głównej.
2. Połącz górną część przewodu czujnika (16) wystającą ze słupa komputera, z dolną końcówką przewodu (33) wystającą z ramy głównej.
3. Następnie nasuń słup kierownicy (9) na ramę główną i dokręć łączenie korzystając z części usuniętych wcześniej czyli śrub M8*20 (7), podkładek M8 (8), podkładek M8 (34), śrub M8*70 (22) oraz zaślepek M8*1.25*6.35T (27).



KROK 4. Montaż dolnych części uchwytów (Rys 4)

Ściągnij podkładki (19), podkładki OD38*ID8.5*2.0T (18), podkładki M8*2.0T (8) oraz śruby M8*20 (7), które zostały umieszczone na uchwytach osi uchwytów fabrycznie.

Nałóż lewą dolną część uchwytu (21) na oskę i dokręć korzystając z usuniętych poprzednio śrub i podkładek. (Powtórz czynności aby zamontować prawy uchwyt (80).

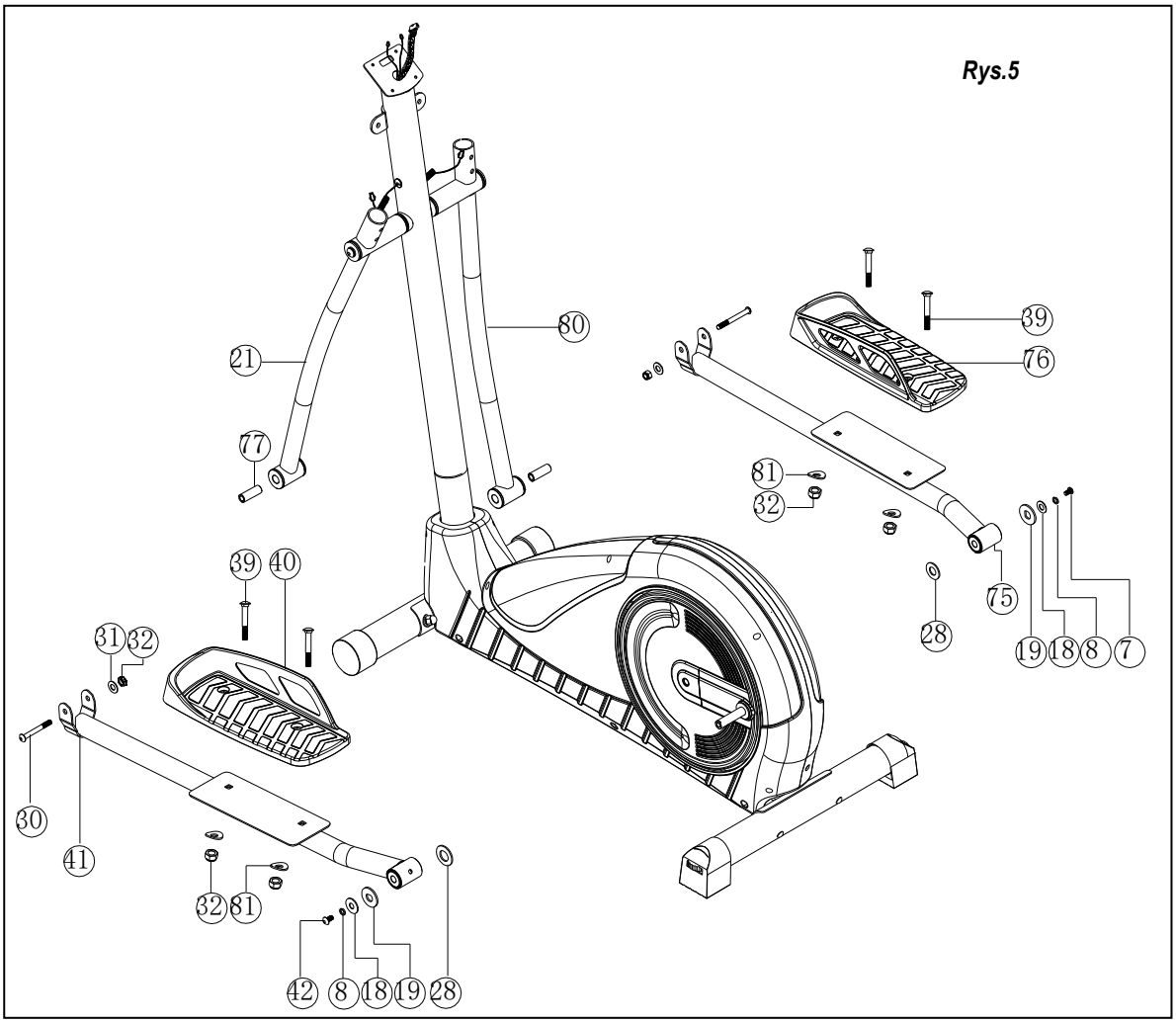


KROK 5. Montaż podstaw i pedałów (Rys 5)

Montaż lewego i prawego pedału: Umieść lewy i prawy pedał (40,76) na podstawach (41,75) w taki sposób aby dopasować do siebie otwory na śruby w pedale i podstawie. Dokręć korzystając ze śrub M10*58 (39)podkładek M10 (81)oraz nylonowych zaślepek M10*6.35T (32).

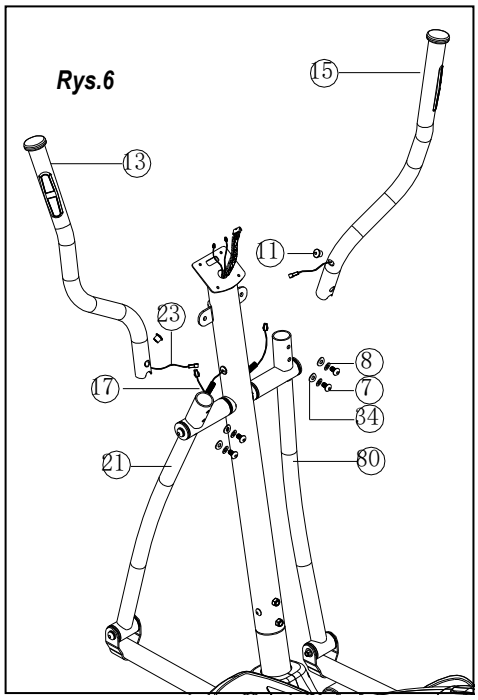
Montaż lewej i prawej podstawy pedałów: Usuń wkręcone fabrycznie śruby M8*20 (42), M8*20 (7)podkładki M8*2.0T (8), podkładki OD38*ID8.5*2.0T (18)oraz podkładki (19).
Nałóż podstawy (41,75) na ośki i dokręć korzystając z usuniętych wcześniej śrub i podkładek.

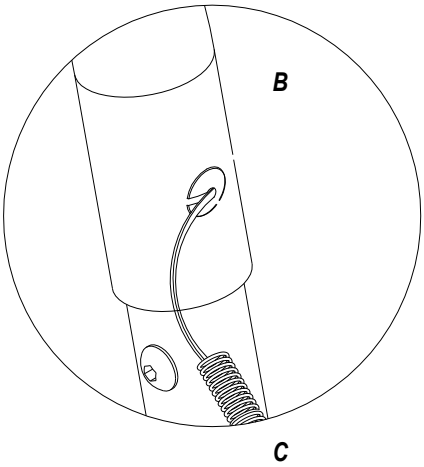
Usuń zamontowane fabrycznie śruby M10*76 (30), podkładki OD20*ID10.5*2.0T (31)oraz zaślepki M10*6.35T (32). Tuleja ośki uchwytu (77) znajduje się w otworze w dolnej części uchwytu - usuń ją nożem. Następnie zablokuj uchwyty (21, 80) wkładając tuleję (77) w podstawę pedałów, wyrównaj otwory, dokręć korzystając z części usuniętych wcześniej. Powtórz czynności po drugiej stronie urządzenia.



KROK 6. Montaż górnej części uchwytów (Rys 6)

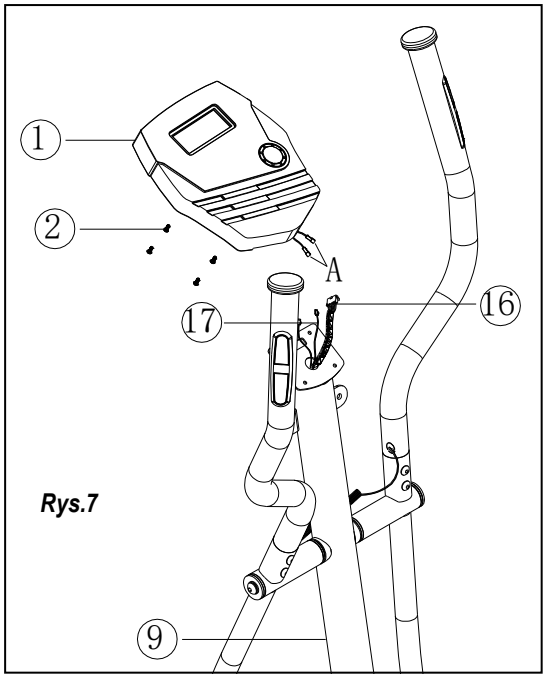
Dopasuj górną część uchwytu (13) do dolnej (21), a następnie zabezpiecz łączenie korzystając ze śrub M8*20 (7), podkładek M8*20 (8) oraz podkłądek OD20*ID8.5*1.5T (34). Połącz końcówki przewodów pomiaru pulsu (23) i (17). Wsuń przewód do ochronnej zaślepki (11). Nastęnie połączone przewodu wraz z zaślepką wsuń do otworu. Powtórz czynności po drugiej stronie urządzenia.





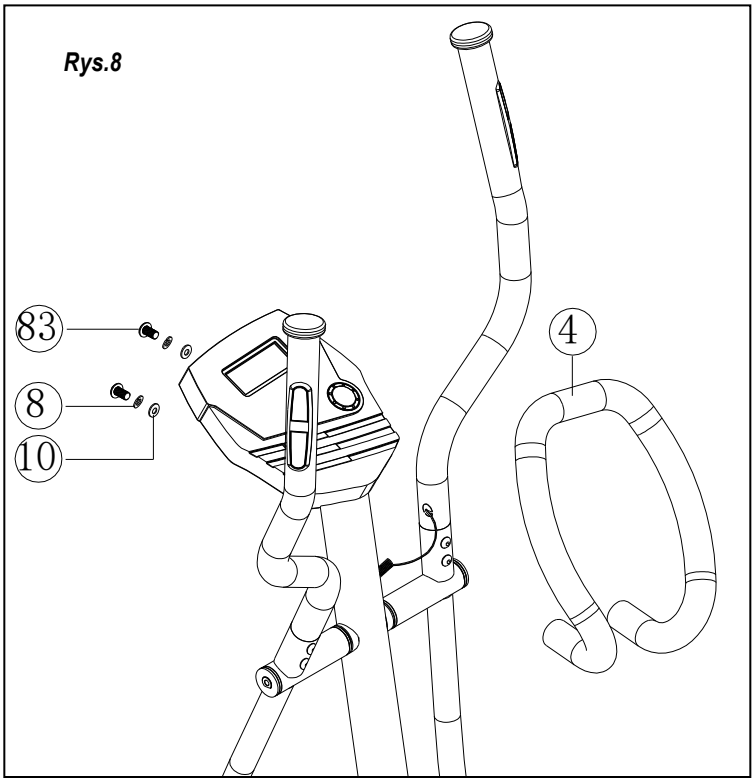
KROK 7. Montaż komputera (Rys 7)

Usuń śruby (2) znajdujące się w tylnej części komputera(1). Połącz przewód pulsu (A) wystający z komputerka z końcówką przewodu (17) wystającą ze szczytu słupa komputera a następnie podłącz przewód czujnika (16) z komputerkiem. Nastęnie przymocuj komputer do słupa korzystając ze śrub usuniętych wcześniej.



KROK 8. Montaż kierownicy (Rys 8)

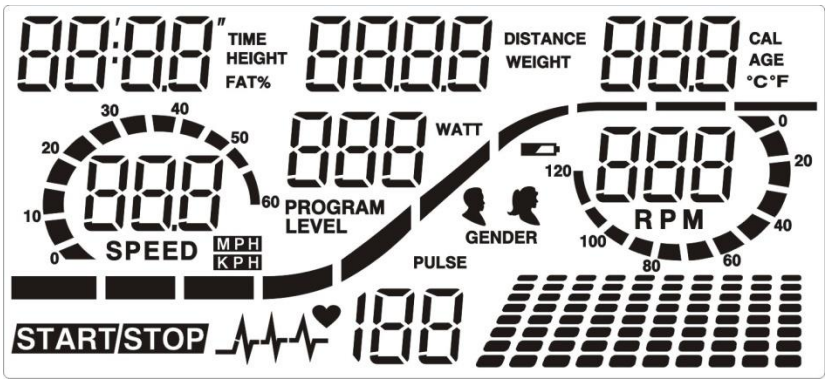
Usuń dokręcone fabrycznie śruby M8*20 (7), podkładki M8*2.0T (8)oraz podkładki OD20*ID8.5*1.5T (10). Następnie przymocuj kierownicę (4) do słupa komputera korzystając z części usuniętych wcześniej.



.

Komputer

Rzeczy, które warto wiedzieć przed rozpoczęciem ćwiczeń



A. Zasilanie

Po podłączeniu zasilacza do urządzenia, usłyszysz sygnał dźwiękowy a komputer uruchomi się w trybie ręcznym „Manual”.

B. Wybór programu i ustawienia

1. Do wyboru programów służą przyciski UP oraz DOWN. Wybór zatwierdzasz klawiszem ENTER

2. W trybie ręcznym („Manual”) przyciski UP oraz DOWN służą do wyboru parametrów ćwiczenia takich jak Czas (TIME), Odległość (DISTANCE), Kalorie (CALORIES), Tętno (PULSE).

3. START/STOP służy do rozpoczęcia ćwiczenia.

4. Kiedy osiągniesz zaprogramowany cel, usłyszysz sygnał dźwiękowy, a komputer zatrzyma się.

5. Jeśli zaprogramujesz więcej niż jeden parametr ćwiczenia i chciałbyś przejść do kolejnego, naciśnij START/STOP.

C. Wznawianie pracy komputera (funkcja Wake-Up)

Jeżeli przez 4 minuty komputer nie otrzyma żadnego sygnału lub nie zostanie wciśnięty żaden przycisk, wyświetlacz LCD przejdzie w stan uśpienia. Dotknij wyświetlacza aby włączyć komputer.

Funkcje wyświetlacza

TIME /CZAS	Pokazuje Twój dotychczasowy czas treningu w minutach i sekundach. Komputer dokonuje obliczeń automatycznie od 00:00 to 99:59 w jednosekundowych odstępach. Możesz również zaprogramować swój komputer tak aby odliczał od ustalonej wartości czasu do 00:00 korzystając z przycisków UP i DOWN. Po upłynięciu określonego czasu, usłyszysz sygnał dźwiękowy a komputer zresetuje się.
DISTANCE /ODLEGŁOŚĆ	Pokazuje skumulowaną odległość przebytą podczas każdego treningu do maksymalnej wartości 999.0 KM/MIL
RPM /ILOŚĆ OBROTÓW NA MINUTĘ	Częstotliwość obrotów pedałami na minutę.
WATT	Ilość energii mechanicznej którą komputer otrzymuje podczas Twojego ćwiczenia.
SPEED /PRĘDKOŚĆ	Wyświetla prędkość treningu w KM/MILACH na godzinę.
CALORIES /KALORIE	Wyświetla szacowaną ilość spalonych kalorii podczas treningu.
PULSE /PULS	Wyświetla poziom tętna podczas treningu w uderzeniach na minutę.
AGE /WIEK	W komputerze można ustawić wiek od 10 do 99 lat. Jeśli nie ustawisz wieku użytkownika, zostanie przyjęta wartość domyślna 35 lat.
TARGET HEART RATE / TARGET PULSE	Poziom tętna jaki powinieneś osiągnąć to “Target Hear Rate” – jest on podawany w ilości uderzeń serca na minutę.
PULSE RECOVERY	W trybie START, połóż obie dłonie na kierownicy i czujnikach pomiaru pulsu, lub w zależności od modelu, przymocuj do piersi specjalny nadajnik i naciśnij przycisk “PULSE RECOVERY”. Rozpocznie się odliczanie czasu od 00:60 aż do 00:00. Jak tylko zostanie osiągnięta wartość 00:00, komputer pokaże Ci Twój status poziomu odzyskiwania prawidłowego pulsu z oceną od F1.0 do F6.0 gdzie: **1.0oznacza DOSKONAŁY** **1.0 < F < 2.0 oznacza ZNAKOMITY** **2.0 ≦ F ≦ 2.9 oznacza DOBRY** **3.0 ≦F ≦3.9 oznacza ŚREDNI** **4.0 ≦F ≦5.9 oznacza PONIŻEJ PRZECIĘTNEJ** **6.0 oznacza SŁABY** **Uwaga:** Jeżeli do komputera nie dociera żaden sygnał, na wyświetlaczu pojawi się "P" w okienku PULSE. Jeśli komputer pokazuje "Err" w oknie wiadomości, proszę nacisnąć ponownie przycisk PULSE RECOVERY i upewnić się, że obie ręce masz prawidłowo umieszczone na uchwytach lub że nadajnik na klatce piersiowej jest poprawnie podłączony.

Funkcje przycisków

START/STOP	a. Funkcja Sybki Start (Quick Start) – pozwala rozpocząć pracę komputera bez wcześniejszego wyboru programu. Działa tylko w trybie ręcznym (manual). Czas automatycznie zacznie się naliczać od zera. b. Podczas ćwiczenia, naciśnij STOP aby zakończyć. c. W trybie zatrzymania, naciśnij START aby rozpocząć ćwiczenie.
UP	a. Służy do zwiększania oporu podczas ćwiczeń. b. Podczas ustawień, służy do zwiększania wartości czasu, odległości, kalorii, wieku, wyboru płci oraz programu.
DOWN	a. Służy do zmniejszania oporu podczas ćwiczeń. b. Podczas ustawień, służy do zmniejszania wartości czasu, odległości, kalorii, wieku, wyboru płci oraz programu.
ENTER	a. Podczas ustawień, służy do zatwierdzania wyboru. b. W trybie zatrzymania, przytrzymanie tego klawisza przez ponad 2 sekundy, resetuje wszystkie wartości. c. Podczas zmian ustawień zegara, służy do ich zatwierdzenia.
BODYFAT	Służy do wprowadzania wartości takich jak: wzrost, waga, płeć oraz wiek użytkownika a następnie do pomiaru poziomu tłuszczu.
PULSE RECOVERY	Służy do uruchomienia funkcji „heart rate recovery”

Programy i funkcje

Program ręczny: Manual

P1 jest programem manualnym. Użytkownik może rozpocząć ćwiczenie poprzez naciśnięcie klawisza STAR/STOP. Poziom oporu wynosi wtedy 5. Poziom trudności podczas ćwiczenia można zmieniać korzystając z klawiszy UP/DOWN. Dodatkowo do opcji treningu można dodać ilość spalanych kalorii lub określoną odległość do przebycia.

Ustawienia:

1. Użyj klawiszy UP/DOWN aby wybrać program MANUAL (P1).
2. Naciśnij klawisz ENTER aby wejść w program MANUAL.
3. Na wyświetlaczu zacznie mrugać TIME /CZAS/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić czas ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
4. Na wyświetlaczu zacznie mrugać DISTANCE /ODLEGŁOŚĆ/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić odległość do przebycia w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
5. Na wyświetlaczu zacznie mrugać CALORIES /KALORIE/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić kalorie, które planujesz spalić w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
6. Na wyświetlaczu zacznie mrugać PULSE /PULS/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić poziom pulsu jaki planujesz osiągnąć w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
7. Naciśnij klawisz START/STOP aby rozpocząć ćwiczenia.

Programy ustawione:

Schody, Wzniesienie, Falowy, Dolina, Spalanie Tłuszczu, Rampa, Góra, Interwały, Losowy, Płaski, Fartlek, Urwisko

PROGRAM 2 do PROGRAM 13 to programy ustawione przez producenta. Pozwalają na ćwiczenia z różnym obciążeniem i urozmaiceniem jak pokazano na diagramach. Użytkownicy mogą wykonywać ćwiczenia na preferowanym poziomie oporu (regulacja za pomocą przycisków UP/DOWN), mogą korzystać z ustawionego okresu czasu, liczby kalorii lub konkretnej odległości.

Ustawienia:

1. Użyj przycisków UP/DOWN aby wybrać spośród programów od P2 do P13.
2. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
3. Na wyświetlaczu zacznie mrugać TIME /CZAS/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić czas ćwiczenia.Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
4. Na wyświetlaczu zacznie mrugać DISTANCE /ODLEGŁOŚĆ/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić odległość do przebycia w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
5 Na wyświetlaczu zacznie mrugać CALORIES /KALORIE/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić kalorie, które planujesz spalić w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
6. Na wyświetlaczu zacznie mrugać PULSE /PULS/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić poziom pulsu jaki planujesz osiągnąć w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
7. Naciśnij klawisz START/STOP aby rozpocząć ćwiczenia.

Ustawienia użytkownika:

Użytkownik 1, Użytkownik 2, Użytkownik 3, Użytkownik 4

Programy 14 do 17 to program ustawiane przez użytkownika. Istnieje możliwość zaprogramowania różnorodnych wartości czasu, odległości, kalorii oraz poziomu oporu w 10 kolumnach. Wszystkie wartości i ustawienia zostaną przechowane w pamięci komputera po zakończeniu programowania. Można również, już w trakcie trwania programu, zmienić aktualne obciążenie korzystając z przycisków UP/DOWN. Zmiana nie zostanie zapamiętana na przyszłość i nie zmieni się ustawiony program przy ponownym jego uruchomieniu.

Ustawienia:

1. Użyj przycisków UP/DOWN aby wybrać funkcję USER i program od P14 do P17.
2. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
3. Na wyświetlaczu zacznie mrugać kolumna 1. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić twoje indywidualne parametry ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić ustawienia pierwszej kolumny. Domyślnym obciążeniem w kolumnie pierwszej jest 1.
4. Na wyświetlaczu zacznie mrugać kolumna 2. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić twoje indywidualne parametry ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić ustawienia drugiej kolumny.
5. Powtórz powyższe czynności przy programowaniu kolejnych składowych ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.

6. Na wyświetlaczu zacznie mrugać TIME /CZAS/ . Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić czas ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
7. Na wyświetlaczu zacznie mrugać DISTANCE /ODLEGŁOŚĆ/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić odległość do przebycia w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
8. Na wyświetlaczu zacznie mrugać CALORIES /KALORIE/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić kalorie, które planujesz spalić w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
9. Na wyświetlaczu zacznie mrugać PULSE /PULS/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić poziom pulsu jaki planujesz osiągnąć w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
10. Naciśnij klawisz START/STOP aby rozpocząć ćwiczenia.

Program kontroli poziomu pulsu: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Docelowe H.R.C.

Programy 18 do 22 to program kontrolujące poziom tętna.
Program 18 to 55% Max H.R.C. - - Tętno docelowe = (220 – WIEK) x 55%
Program 19 to 65% Max H.R.C. - - Tętno docelowe = (220 – WIEK) x 65%
Program 20 to 75% Max H.R.C. - - Tętno docelowe = (220 – WIEK) x 75%
Program 21 to 85% Max H.R.C. - - Tętno docelowe = (220 – WIEK) x 85%
Program 22 to Target /docelowe/ H.R.C. - - Trening z utrzymaniem tętna docelowego.

Użytkownik może ćwiczyć korzystając z funkcji pozwalającej na utrzymanie zaplanowanego poziomu tętna. Do komputera wprowadzamy swój AGE /WIEK/, TIME /CZAS/, DISTANCE /ODLEGŁOŚĆ/, CALORIES /KALORIE/ lub TARGET PULSE /DOCELOWY PULS/. W tych programach komputer dopasuje poziom oporu na podstawie poziomu pulsu ćwiczącego. Na przykład wartość oporu może zwiększać się co 20 sekund podczas gdy poziom pulsu jest niższy niż TARGET /docelowy/ H.R.C. Analogicznie, poziom oporu może się zmniejszać co 20 sekund jeśli poziom pulsu jest wyższy niż docelowy.

Ustawienia:

1. Użyj przycisków UP/DOWN aby wybrać program od P18 do P22.
2. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
3. Na wyświetlaczu zacznie mrugać AGE /WIEK/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić twój wiek. Domyślny wiek to 35.
4. Przy programie 22, na wyświetlaczu zacznie mrugać TARGET PULSE. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić Twój docelowy poziom pulsu z przedziału 80 do 180. Domyślny TARGET PULSE to 120.
5. Na wyświetlaczu zacznie mrugać TIME /CZAS/ . Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić czas ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
6. Na wyświetlaczu zacznie mrugać DISTANCE /ODLEGŁOŚĆ/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić odległość do przebycia w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
7. Na wyświetlaczu zacznie mrugać CALORIES /KALORIE/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić kalorie, które planujesz spalić w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
8. Naciśnij klawisz START/STOP aby rozpocząć ćwiczenia.

Program Watt Control

Program 23 to program niezależny od prędkości. Naciśnij przycisk ENTER aby ustawić wartości TARGET WATT /DOCELOWY POZIOM ENERGII/, TIME /CZAS/, DISTANCE /ODLEGŁOŚĆ/ oraz CALORIES /KALORIE/. W trybie ćwiczeń, poziom oporu nie może zostać zmieniony. Na przykład poziom oporu może wzrosnąć jeśli prędkość jest zbyt niska i odwrotnie – opór może maleć jeśli prędkość jest zbyt duża. W efekcie dążymy do uzyskania docelowego poziomu energii wygenerowanej przez użytkownika podczas ćwiczenia.

Ustawienia:

1. Użyj przycisków UP/DOWN aby wybrać program WATT CONTROL (P23).
2. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
3. Na wyświetlaczu zacznie mrugać TIME /CZAS/ . Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić czas ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
4. Na wyświetlaczu zacznie mrugać DISTANCE /ODLEGŁOŚĆ/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić odległość do przebycia w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
5. Na wyświetlaczu zacznie mrugać WATT. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić docelowy poziom energii WATT. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór. Domyślny WATT to 100.
6. 7. Na wyświetlaczu zacznie mrugać CALORIES /KALORIE/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić kalorie, które planujesz spalić w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
7. Na wyświetlaczu zacznie mrugać PULSE /PULS/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić poziom pulsu jaki planujesz osiągnąć w trakcie ćwiczenia. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
8. Naciśnij klawisz START/STOP aby rozpocząć ćwiczenia.

UWAGA:

1. WATT = MOMENT OBROTOWY (KGM) * RPM /OBROTY NA MINUTĘ/* 1.03
2. W tym programie wartość parametru WATT będzie utrzymywana na stałym poziomie. Oznacza to że im szybciej pedałujesz, poziom oporu poziom oporu maleje a jeśli będziesz pedałował powoli, poziom oporu wzrośnie.

Program Body Fat

Program 24 to program przewidziany do kalkulowania poziomu tkanki tłuszczowej użytkownika i na tej podstawie oferowania specyficznego program ćwiczeń.
Istnieją 3 typy sylwetki, podzielone wg procentowej wartości poziomy tłuszczu w organizmie.

Typ 1: BODY FAT /POZIOM TŁUSZCZU/% >27
Typ 2: 27≧ BODY FAT /POZIOM TŁUSZCZU/% ≧20
Typ 3: BODY FAT /POZIOM TŁUSZCZU/% <20

Komputer wskazuje wartości BODY FAT %, BMI oraz BMR.

Ustawienia:

1. Użyj przycisków UP/DOWN aby wybrać program BODY FAT (P24).
2. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór.
3. Na wyświetlaczu zacznie mrugać HEIGHT /WZROST/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić WZROST UŻYTKOWNIKA Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór. Domyślny wzrost to 170 cm lub 5'07".
4. Na wyświetlaczu zacznie mrugać WEIGHT /WAGA/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić swoją wagę. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór. Domyślna waga użytkownika to 70 kg.
5. Na wyświetlaczu zacznie mrugać GENDER /PŁEĆ/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić swoją płeć. Numer 1 oznacza mężczyznę, a numer 0 kobietę. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić wybór. Domyślną płcią jest płeć męska 1 (MAN).
6. Na wyświetlaczu zacznie mrugać AGE /WIEK/. Naciskaj klawisze UP lub DOWN aby ustawić twój wiek. Domyślny wiek to 35.
7. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć pomiar. Jeśli na wyświetlaczu pojawi się E, upewnij się że Twoje dłonie prawidłowo przylegają do uchwytów z czujnikami pomiaru pulsu lub (w zależności od modelu) czy Twój pas piersiowy jest prawidłowo założony. Ponownie naciśnij START/STOP aby rozpocząć pomiar.
8. Po zakończeniu obliczeń, komputer poda wartości BMR, BMI oraz FAT PERCENT. Ponadto komputer wskaże profil ćwiczeń odpowiedni dla Twojego typu sylwetki.
9. Naciśnij klawisz START/STOP aby rozpocząć ćwiczenia.

Podpowiedzi funkcji:

1. Tryb uśpienia:
Komputer przejdzie w stan uśpienia jeśli nie otrzyma żadnego sygnału o ćwiczeniu ani żaden klawisz nie zostanie wciśnięty przez 4 minuty. Możesz nacisnąć dowolny klawisz aby wyjść z trybu uśpienia.
2. BMI (Body Mass Index): BMI jest to pomiar poziomu tłuszczu w organizmie bazujący na wartościach takich jak wzrost i waga.
3. BMR (Basal Metabolic Rate): BMR pokazuje ile kalorii Twoje ciało potrzebuje do działania. Jest to poziom energii potrzebnej do bicia serca, oddychania i utrzymania prawidłowej temperatury ciała. Jest mierzony w temperaturze pokojowej, nie podczas snu ale podczas odpoczynku.

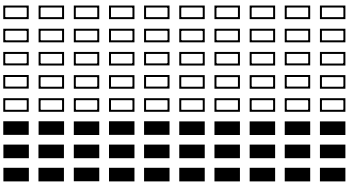
Błędy:

E1 (BŁĄD E1):
Stan uśpienia: Jeśli komputer nie otrzyma podczas trwania treningu sygnału z napędu urządzenia przez ponad 4 sekundy, po trzykrotnym ponownym bezowocnym sprawdzeniu, na wyświetlaczu pojawi się komunikat E1.
Stan czuwania: Napęd urządzenia wyłączny się automatycznie jeśli, przez ponad 4 sekundy, komputer nie otrzyma żadnego sygnału. Na wyświetlaczu pojawi się komunikat E1. Każde okno pokazujące pozostałe cyfrowe funkcje wyświetlacza będzie puste a sygnały wychodzące zostaną odcięte.
E2 (BŁĄD E2): Gdy komputer nie jest w stanie odczytać danych z pamięci, gdy kod ID nie jest prawidłowy lub karta pamięci IC uszkodzona, wtedy na monitorze pojawi się symbol E2.
E3 (BŁĄD E3): Po 4 sekundach od rozpoczęcia trybu "start", jeśli komputer wykryje błąd polegający na nie rozpoczęciu zliczania parametrów ćwiczenia, na wyświetlaczu pojawi się E3.

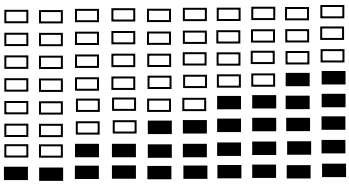
Grafiki wyświetlacza LCD

Wstępnie ustawione programy:

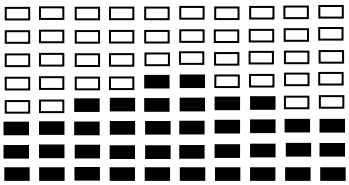
PROGRAM 1
MANUAL / RĘCZNY



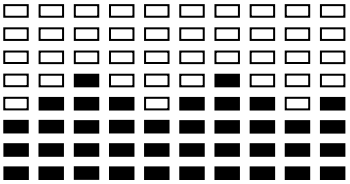
PROGRAM 2
STEPS / SCHODY



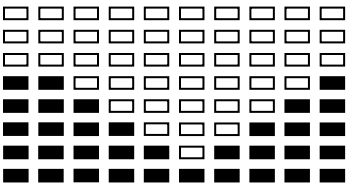
PROGRAM 3
HILL / WZNIESIENIE



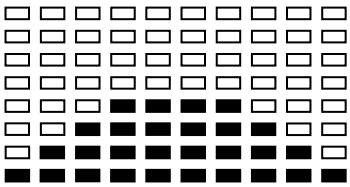
PROGRAM 4
ROLLING / FALOWY



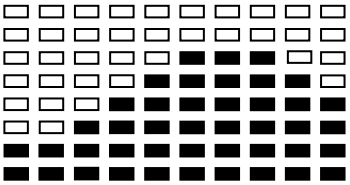
PROGRAM 5
VALLEY / DOLINA



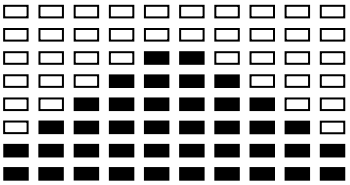
PROGRAM 6
FAT BURN / SPALANIE TŁUSZCZU



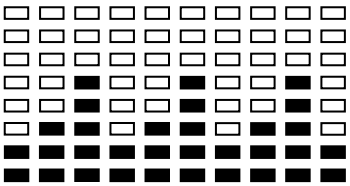
PROGRAM 7
RAMP /RAMPA



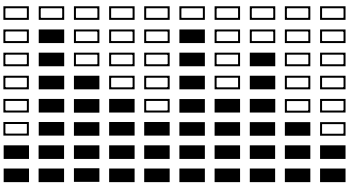
PROGRAM 8
MOUNTAIN / GÓRA



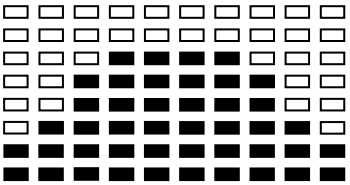
PROGRAM 9
INTERVALS / INTERWAŁY



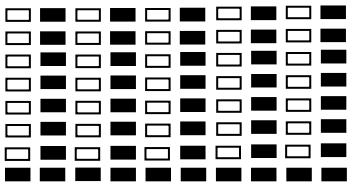
PROGRAM 10
RANDOM / LOSOWY



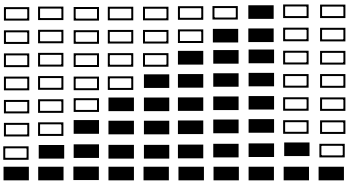
PROGRAM 11
PLATE / PŁASKI



PROGRAM 12
AUFARTLEK / FARTLEK

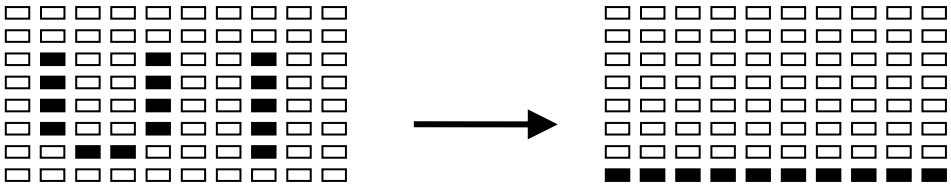


PROGRAM 13
PRECIPICE / URWISKO

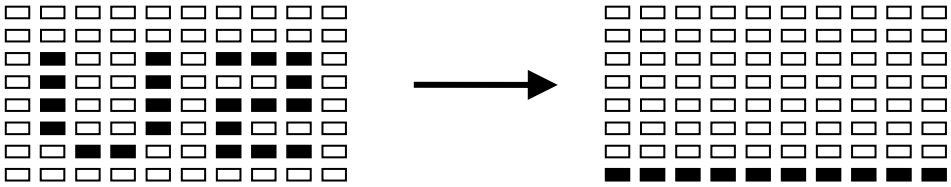


Programy użytkownika

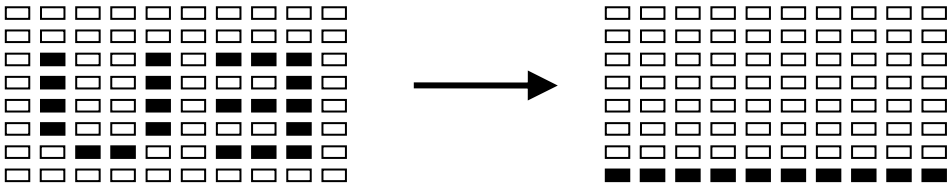
PROGRAM 14
UŻYTKOWNIK 1



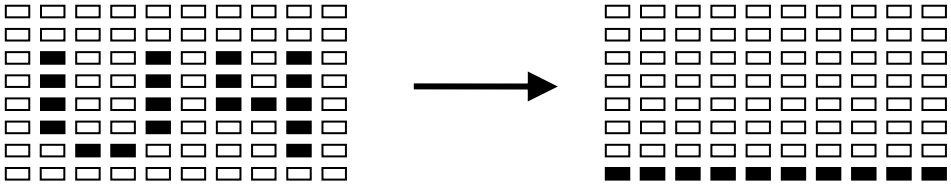
PROGRAM 15
UŻYTKOWNIK 2



PROGRAM 16
UŻYTKOWNIK 3

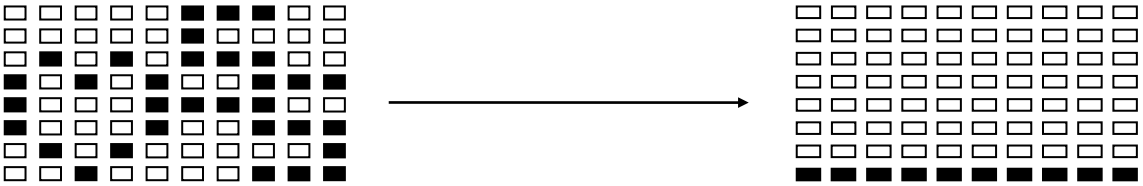


PROGRAM 17
UŻYTKOWNIK 4

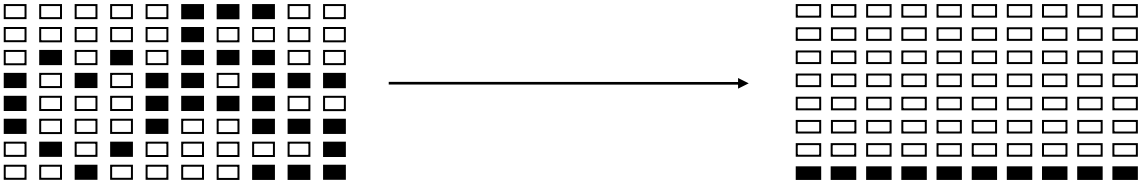


Profile programów poziomu Pulsu / HRC:

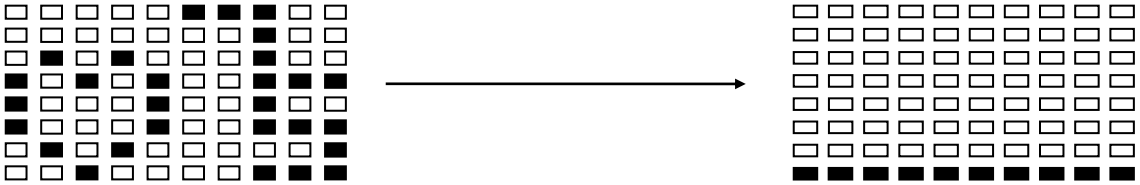
PROGRAM 18
55% H.R.C.



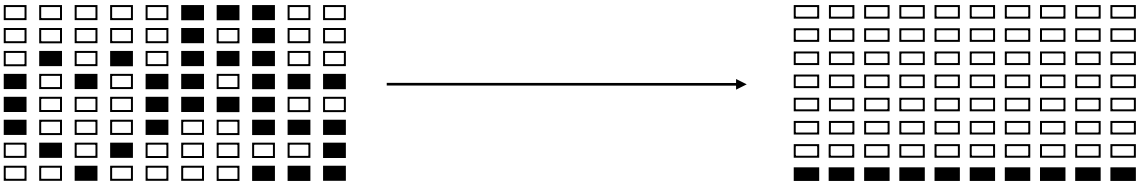
PROGRAM 19
65% H.R.C.



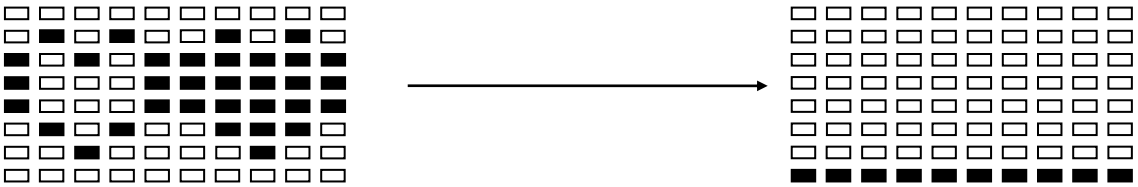
PROGRAM 20
75% H.R.C.



PROGRAM 21
85% H.R.C.

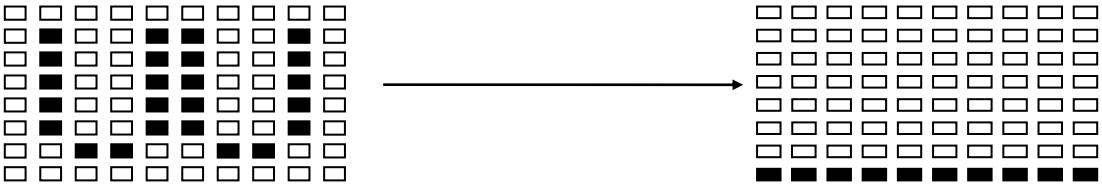


PROGRAM 22
DOCELOWY H.R.C.



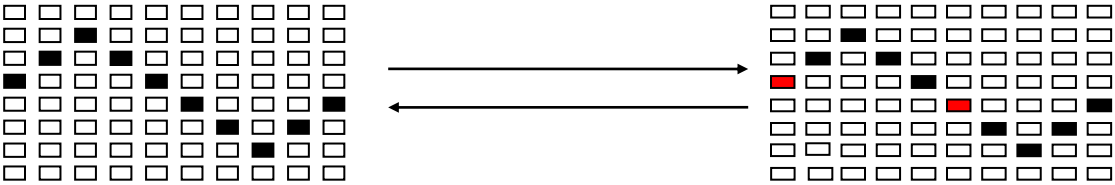
Program WATT Control

PROGRAM 23
WATT CONTROL

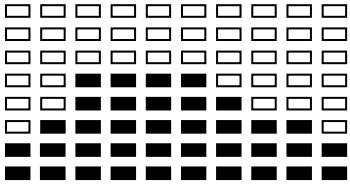


Programy testowe pomiaru tkanki tłuszczowej / Body fat:

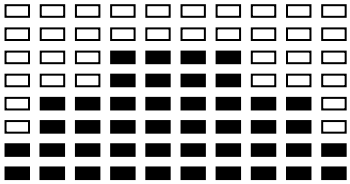
PROGRAM 24
BODY FAT (TRYB STOP) **BODY FAT (TRYB START)**



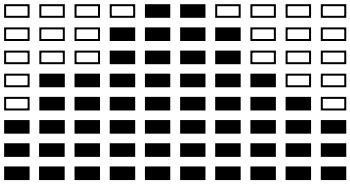
Po dokonaniu pomiaru poziomu tkanki tłuszczowej, na wyświetlaczu pojawi się jeden z sześciu profili:



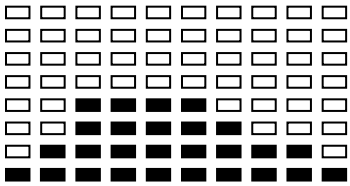
Czas treningu: 40 minut



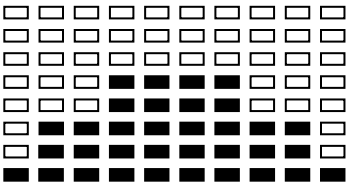
Czas treningu: 40 minut



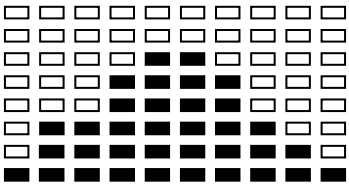
Czas treningu: 20minut



Czas treningu: 40 minut



Czas treningu: 40 minut



Czas treningu: 20 minut

DelighTech Fitness App

FREE

Wymagania systemowe:

Android 2.3 lub nowszy z obsługą Bluetooth
APPLE iOS z obsługą Bluetooth wersja 4.0

DelighTech Fitness App – szybki start

Krok 1.

Pobierz aplikację ze strony appfit.biz

Krok 2.

Podłącz swoje urządzenie mobilne za pomocą funkcji Bluetooth

Krok 3.

Otwórz aplikację

Krok 4.

Zacznij ćwiczyć

Krok 5.

Sprawdź podsumowanie treningu

Krok 6.

Sprawdź historię swoich treningów

Zaplanuj wycieczkę na mapie

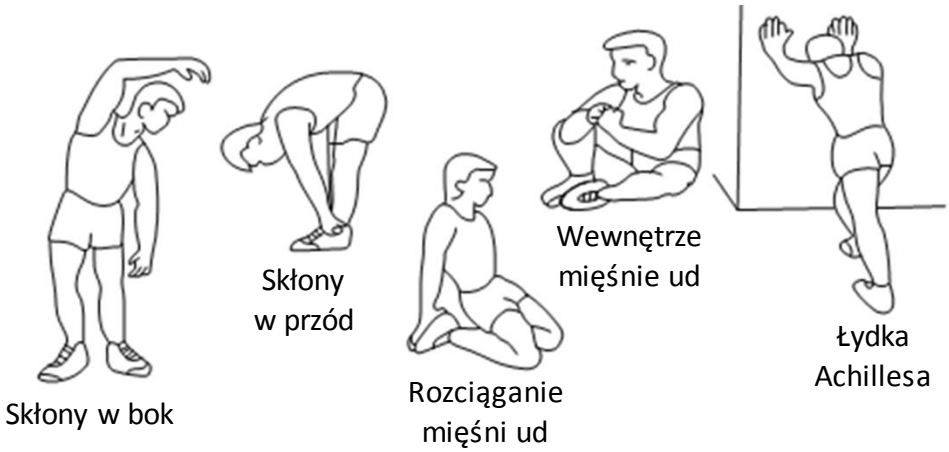
Ćwicz z Google Street View

Pobierz kompletną instrukcję obsługi:
http://manual.abisal.pl/app.pdf

Instrukcja treningu

1. Rozgrzewka

Przed rozpoczęciem treningu sugerujemy wykonać ćwiczenia rozgrzewające przedstawione poniżej na rysunku. Każde ćwiczenie powinno być wykonywane, co najmniej przez 30 sekund. Rozgrzewka zmniejsza ryzyko kontuzji i skurczu mięśni i powoduję lepszą pracę mięśni.



2. Pozycja

Usiądź na siodełku, stopy wsuń w pedały tak by były zablokowane pomiędzy podstawą pedału a paskiem zabezpieczającym, dłonie oprzyj na kierownicy. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy.

3. Trening

Aby poprawić swoją kondycje i zdrowie należy przestrzegać podanych instrukcji treningu. Jeżeli wcześniej nie byłeś aktywny fizycznie przez dłuższy okres czasu powinieneś skonsultować się z lekarzem przez rozpoczęciem ćwiczeń.

4. Organizacja treningu

Rozgrzewka:
Przed każdym treningiem powinieneś się rozgrzewać przez 5-10 minut. Można wykonać kilka ćwiczeń rozciągających lub pedałować przez kilka minut przy małym oporze.

Sesje treningowe:
Długość treningu może być określona według następującej reguły:
- Trening codzienny: ok.10 min
- 2-3 razy w tygodniu: ok./30 min
- 1-2 razy w tygodniu: ok.60 min

Odpoczynek:
Wraz z końcem treningu należy stopniowo zmniejszać intensywność. Aby zapobiec skurczom mięśni zaleca się również ćwiczenia rozciągające.

Sukces

Nawet po krótkim okresie czasu zauważysz, że musisz stopniowo zwiększać opór, aby utrzymać optymalny poziom pulsu. Treningi będą coraz łatwiejsze i będziesz się czuł sprawniejszy w ciągu normalnego dnia.Jednak należy się zmotywować do regularnych ćwiczeń. Wybierz określoną godzinę treningu i nie rozpoczynaj ćwiczeń zbyt agresywnie.

Zakres stosowania

Orbitrek H0103 jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.

Ostrzeżenie

Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.

Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji.
Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.

Dział obsługi klienta:

ABISAL Sp. z o.o.
ul. Św. Elżbiety 6
41–905 Bytom
abisal@abisal.pl

www.abisal.pl
www.hms-fitness.pl

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu: .....
Kod EAN: .....
Data sprzedaży: .....

(Pieczątka i podpis sprzedawcy)

WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
   - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczątką sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
   - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku /
   - reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte: - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
   - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
   - niewłaściwy montaż i konserwacja,
   - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku: - Upływu terminu ważności,
   - samodzielnych napraw,
   - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
8. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków ,serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy . W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
9. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem ,konserwacją które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
11. Towar powinien być w oryginalnym opakowaniu i zabezpieczony do wysyłki.

Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKOWANIA W SIŁOWNIACH, KLUBACH KULTURYSTYCZNYCH, CENTRACH FITNESS ORAZ DO INNYCH CELÓW WYCZYNOWYCH.

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW:

Lp.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)