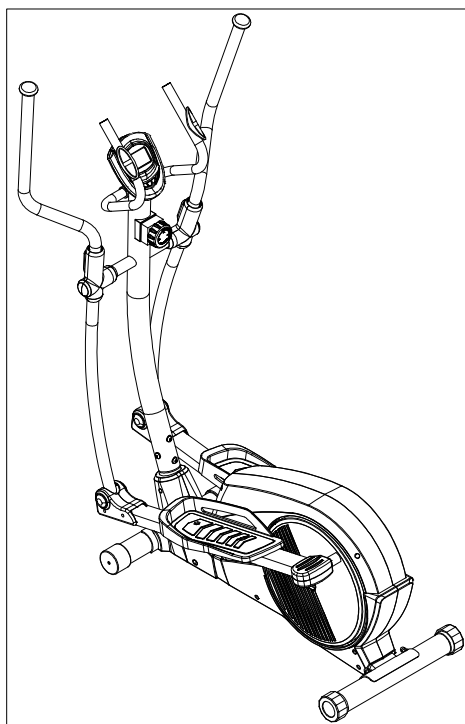




HERTZ RUN2
ORBITREK MAGNETYCZNY
INSTRUKCJA OBSŁUGI



I. INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPECZEŃSTWA

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. Należy postępować według punktu VII tej 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 leżeć 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 nadaje się tylko do użytku domowego.
- 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 dwa metry wolnej przestrzeni.
- 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.

DANE TECHNICZNE :

waga netto :ok. 36 kg

rozmiary po rozłożeniu:1150 x 660 x1560 mm

wymagane miejsce do treningu : dodatkowe 0,6 m z każdej strony

maksymalne obciążenie produktu : 150 kg

urządzenie z przeznaczeniem do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt rehabilitacyjny

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.

LISTA CZĘŚCI

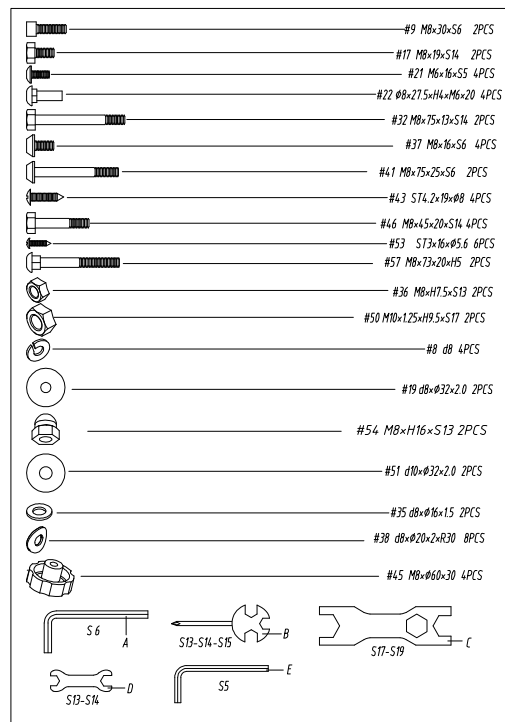
Nr.	Opis (ENG)	ilość	Nr.	Opis (ENG)	ilość
1	Computer	1	26	Arc-washer d5*Φ20*1*R30	1
2	handlebar grip Φ23*3*500	2	27	Screw M5*10	2
3	Grip piece	2	28	Trunk line	1
4	Middle handlebar post	1	29	Sensor controller	1
5	Pipe plug φ25*16	2	30	Handlebar post	1
6	Washer d6*Φ12*1	2	31L/R	L/R Swing rod	2
7	Screw ST4*19*Φ7	2	32	Bolt M8*75*13*S14	2
8	Spring washer d8	4	33	Spacer Φ14*Φ8.3*59	2
9	Screw M8*30*S6	2	34	Shaft sleeve 1 Φ32*3*Φ28*16*Φ14 .3	4
10	Clamp cover 71*58*40	1	35	Washer d8*Φ16*1.5	2
11	Plug Φ12*11*Φ3	1	36	Nylon Nut M8*H7.5*S13	6
12	Hand pulse wire	1	37	Screw M8*16*S6	4
13	Pan head pipe plug Φ32*22*Φ50	2	38	Arc-washer d8*Φ20*2*R30	8
14L/R	L/R Handlebar	2	39	End cap with wheel Φ60*Φ70*95	2
15	handlebar grips Φ30*3*670	2	40	Front stabilizer	1
16L-1/2	L Swing rod cover	2	41	Screw M8*75*25*S6	2
16R-1/2	R Swing rod cover	2	42L- 1/2	L/R cover	2
17	Bolt M8*19*S14	2	42R- 1/2	L/R cover	2
18	Square pipe plug J60*30*15	2	43	Screw ST4.2*19*Φ8	13
19	Washer d8*Φ32*2	2	44L/R	L/R connecting rod combination	2
20	Axle sleeve 2 Φ32*3*Φ28*21*Φ19.4	8	45	Nut M8*Φ60*30	4
21	Screw M6*16*S5	4	46	Bolt M8*45*20*S14	4
22	Bolt Φ8*27.5*H4*M6*20	4	47L/R	L/R Pedals	2
23	Wave Washer d19*Φ25*0.3	4	48	Main frame	1
24	Spacer Φ32*Φ19.2*75.5	2	49L- 1/2	Up/Down cover	2
25	Screw M5*15	1	49R- 1/2	Up/Down cover	2

Nr.	Opis (ENG)	ilość
50	Nylon Nut M10*1.25*H9.5*S17	2
51	Washer d10*Φ32*2	2
52	Spacer Φ32*Φ19.2*30	2
53	Screw ST3*16*Φ5.6	6
54	cap nut M8*H16*S13	2
55	12 Angle adjustable end cap Φ60*45.5*74.5*74.5	2
56	Rear stabilizer	1
57	Bolt M8*73*20*H5	2
58	Tension wire	1
59	Sensor	1
60	Screw ST4.2*16*Φ8	8
61	Screw ST4*10*Φ6	8
62	Bearing seat Φ72*11	2
63	Fixed plate T1*56*72	2
64	Bolt M6*10*S10	6
65	Flywheel bearing Φ20*103	1
66	Magnet plate bearing	1
67	Magnet location grid 45.5*130*10.5	1
68	Square magnet 40*25*10	4
69	Turn plate	2
70	Crank combination	2
71L/ R	Cover	2
72	Nut M10*1.25*H7.5*S14	2
73	Washer d5*Φ13*1	16
74	Screw ST4*16*Φ8	16
75L/ R	L/R Chain cover	2

Nr.	Opis (ENG)	ilość
76L/ R	L/R cover	2
77	Ring-SHIELD d17	1
78	Bearing 6203-2RS	2
79	Spacer Φ22*Φ18*4	1
80	Screw M8*16*S5	3
81	PulleyΦ240*20*Φ17*3-Φ8.1*Φ60- 6PJ	1
82	Belt 6PJ380	1
83	middle axle post Φ17*145*41.5*66*3-M8*Φ60	1
84	Wheel cap	2
85	Flywheel 3*Φ240	1
86	Circle magnet Φ15*7	1
87	Tension spring Φ2*Φ12*60*N20	1
88	Nut M6*H5*S10	1
89	Hexagon bolt M6*45*S10	1
90	Sensor controller seat	1
91	Hexagon bolt M6*12*S10	1
92	Washer d6*Φ16*1.5	1
93	Bearing 6001-2RS	4
94	idle wheel Φ39*Φ34*24	1
95	wave washer d12*Φ15.5*0.3	1
96	Idler connecting rod	1
97	Screw M8*12*Φ10*5*S12	1
98	Hexagon boltM6*16*S10	4
99	Spring washer d6	2
100	Washer d6*Φ12*1.2	2
101	RING-SHIELD d12	2

Nr.	Opis (ENG)	ilość	Nr.	Opis (ENG)	ilość
102	Screw ST3*10*Φ5.6	3	B	Cross Spanner S13-14-15	1
103	Tension spring Φ1.5*Φ15*53*N16	1	C	Spanner S17-19 S17	1
104	Magnet plate post	1	D	Wrench S13-14	1
105	Washer d6*Φ16*1.5	4	E	Wrench S5	1
A	Wrench S6	1			

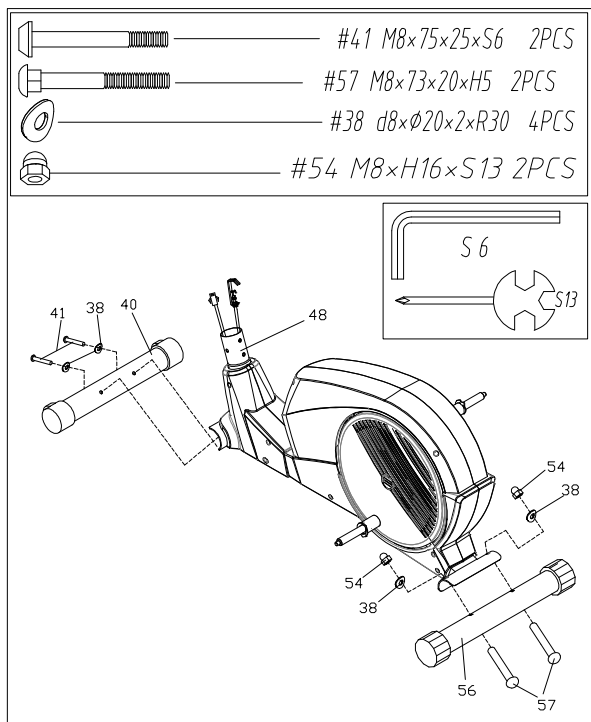
NARZEDZIA MONTAŻOWE :



MONTAŻ URZĄDZENIA

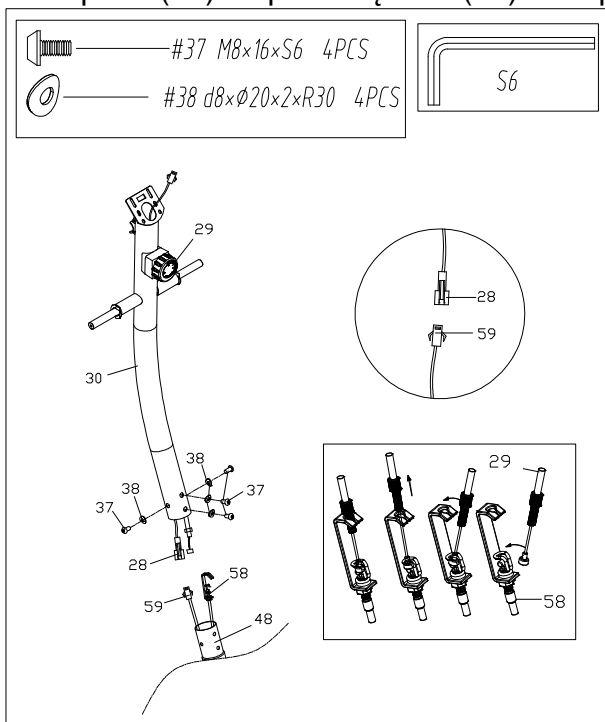
Krok 1:

Zamontuj przednią podstawę (40), do głównej ramy (48) za pomocą śrub (41) i podkładek (38).
Zamontuj tylną podstawę (56), do głównej ramy (48) za pomocą śrub (57), podkładek (38) i nakrętek (54).



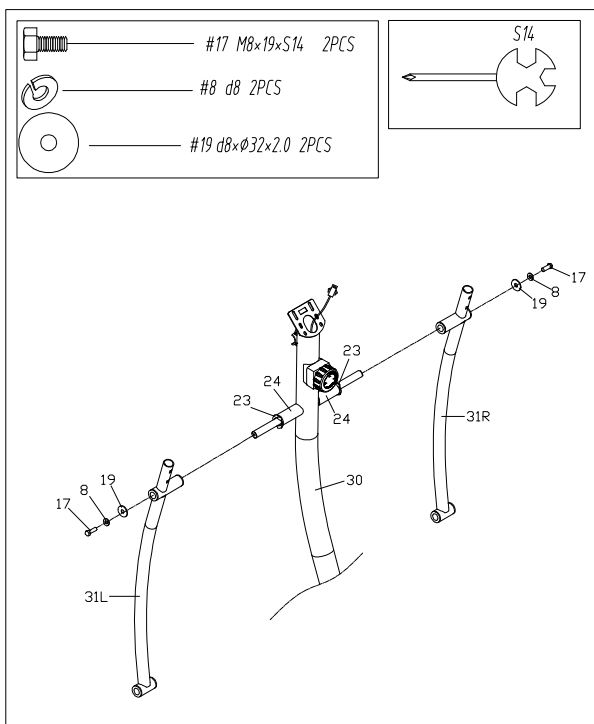
KROK 2.

1. Połącz wiązkę sygnału z komputera (28) z wiązką z kolumny (59).
2. Połącz stalową linkę regulacji oporu wychodzącą z korpusu (29) z linką wychodzącą z kolumny (58)
3. Zamontuj kolumnę (30) do korpusu (48) za pomocą śrub (37) oraz podkładek (38)



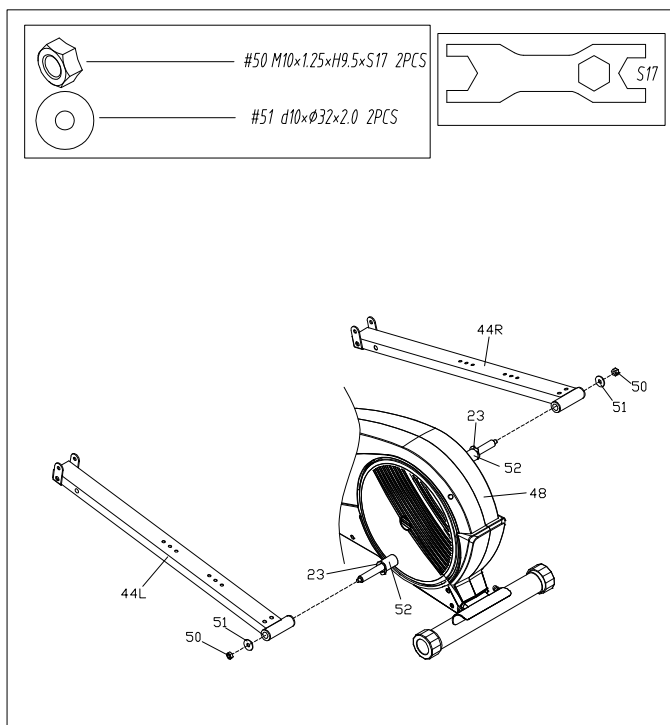
KROK 3.

4. Dołącz ramiona (31prawe/lewe) do kolumny (30) , skręć śrubami (17) z podkładkami (8 i 19) .



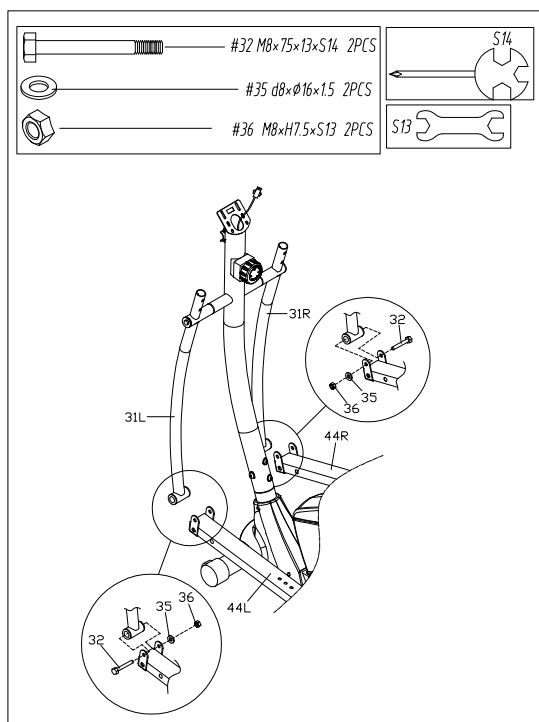
KROK 4.

1. Umieść podstawy pedałów (44) na korbach (52).
2. Następnie przykręć podstawy (44) za pomocą śrub (50) oraz podkładek (51)



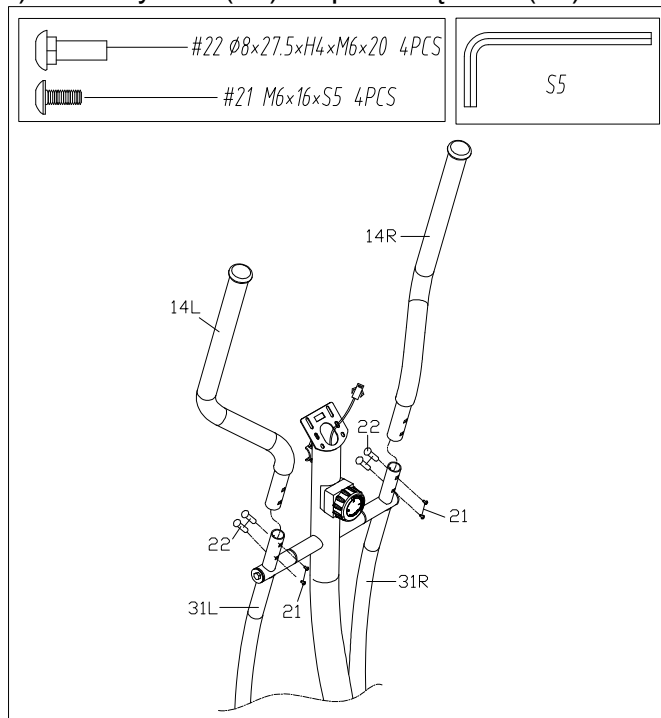
KROK 5.

1. Połącz ramiona (31) z podstawami (44) za pomocą śrub (32) podkładek (35) oraz nakrętek (36)



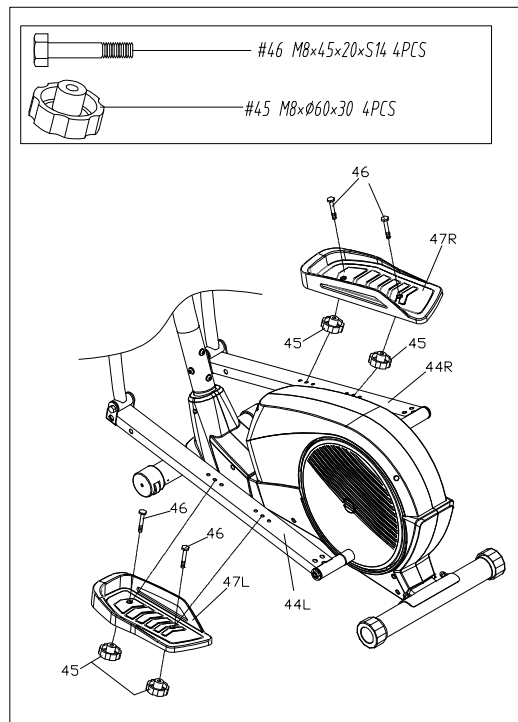
KROK 6.

1. Połącz ramiona (31) z uchwytami (14) za pomocą śrub (22) oraz śrub (21)



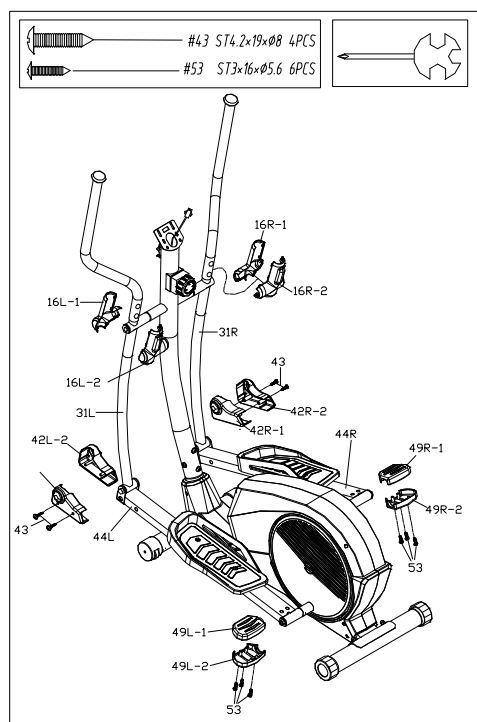
KROK 7.

1. Zamontuj pedały (47) do podstaw pedałów (44) za pomocą śrub (46) nakrętek (45).



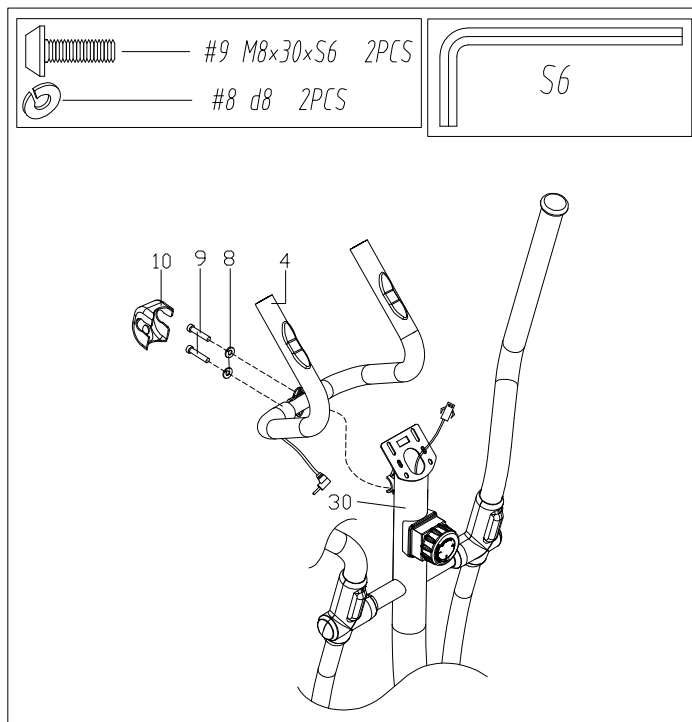
KROK 8.

1. Zamontuj osłony lewych i prawych przegubów (16,42 oraz 49) za pomocą wkrętów (43) dla osłon (42) wkrętów (53) dla osłon (49)



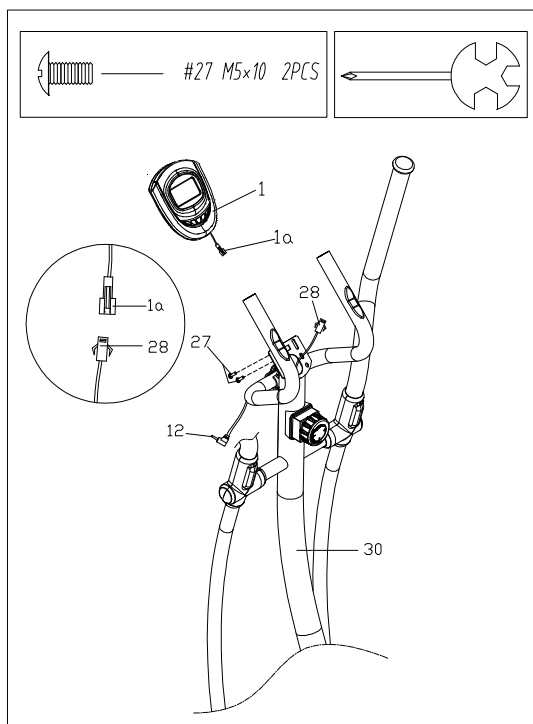
KROK 8.

1. Przymocuj kierownicę z uchwytami (4) na odpowiednim miejscu kolumny (30) za pomocą śrub (9) z podkładkami (8) . Dodaj plastikową osłonę (10)



KROK 9.

1. Połącz wiązkę sygnału z komputera (1a) z wiązką z kolumny (28).
2. Zamontuj komputer (1) do kolumny (30) za pomocą śrub (27).



Instrukcja ćwiczeń

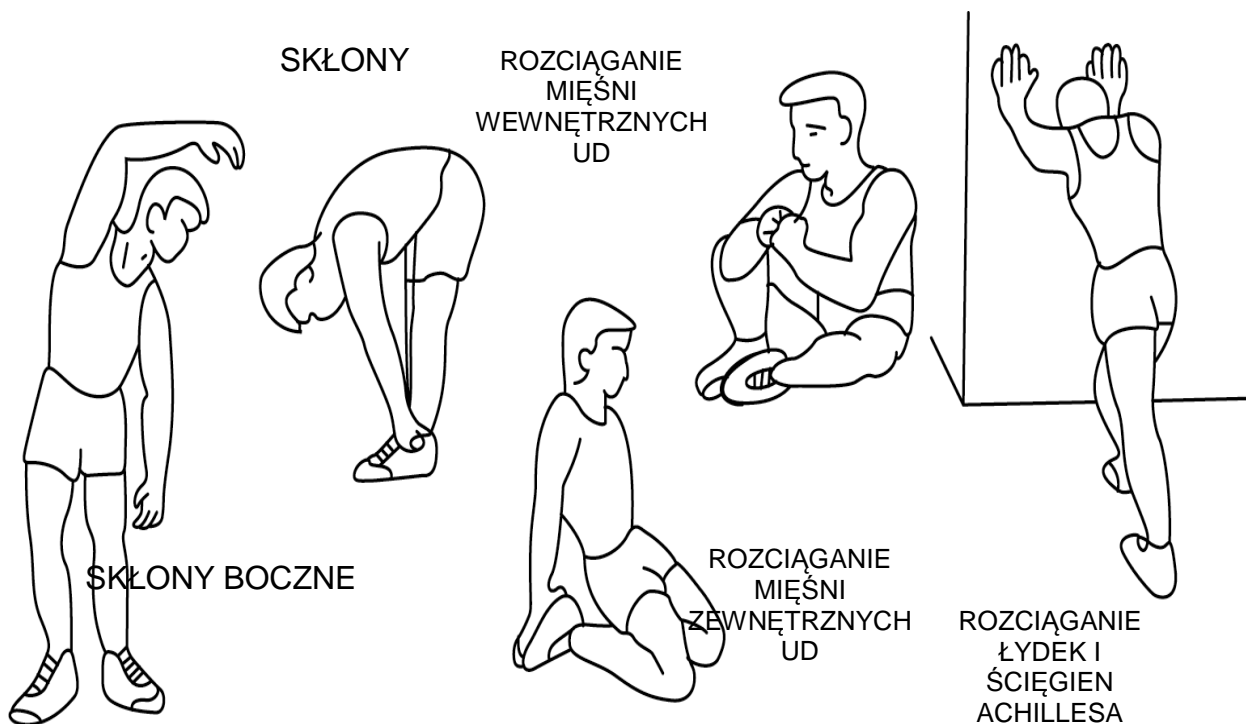
Używanie orbitreka przynosi różne korzyści zdrowotne: poprawia kondycję fizyczną, stan mięśni, a w połączeniu ze zbilansowaną dietą pomaga zrzucić wagę.

Rys. Obrazujący prawidłową postawę podczas treningu :
-plecy wyprostowane



1. ROZGRZEWKA

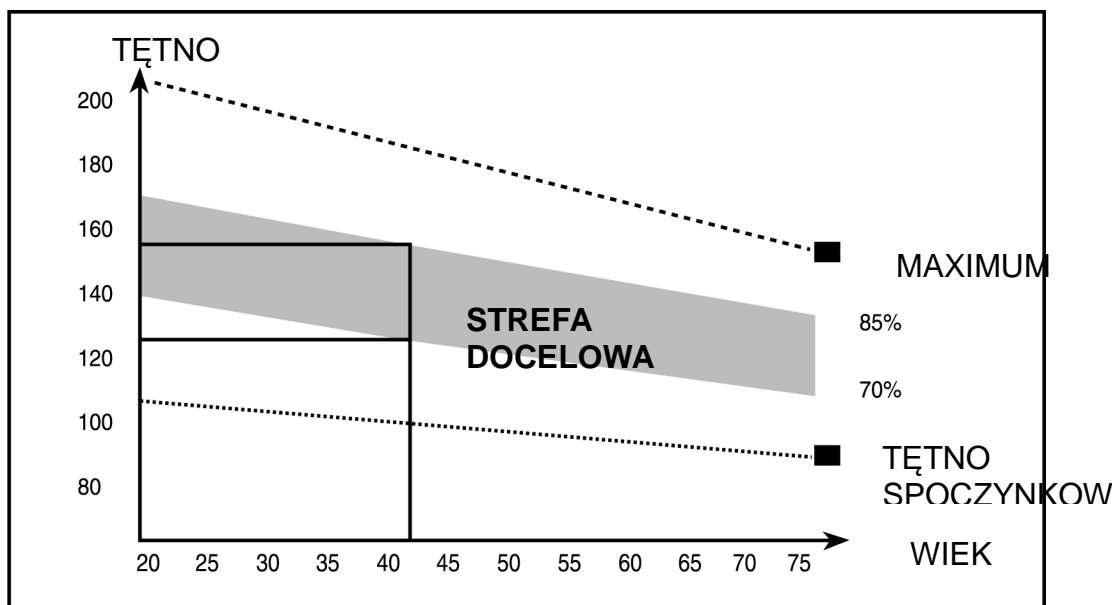
Ten etap pomaga polepszyć krążenie krwi i przygotować mięśnie do wysiłku. Minimalizuje on również ryzyko skurczu i kontuzji mięśni. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, takich jak przedstawione na obrazku poniżej. Każde powtórzenie należy przetrzymać przez ok. 30 sekund, nie należy wykonywać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



2. TRENING

W tym etapie musisz zmobilizować swój organizm do wysiłku. Jeżeli trening będzie regularny, mięśnie nóg staną się bardziej elastyczne. Ćwicz według własnych potrzeb, ale pamiętaj żeby utrzymywać stałe tempo podczas treningu. 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. Efekt jest taki sam jak przy ćwiczeniu na polepszenie kondycji lub masy mięśniowej, różnica tkwi w celu treningu



Ten etap powinien trwać przez 12 minut, u większości trenujących zaczyna się on po 15-20 minutach

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 również poprawić swoją kondycję należy często zmieniać programy treningowe. W celu rozbudowy mięśni należy trenować normalnie w fazach rozgrzewki i uspokojenie, 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

FUNKCJE KOMPUTERA URZĄDZENIA

MODE : Naciśnij przycisk **Mode**, aby wybrać funkcje.

TRYB UŚPIENIA:

Wyświetlacz automatycznie wyłączy się przy braku sygnału, lub nie wciskaniu żadnych przycisków komputera przez 4 minuty. Włączy się on ponownie po rozpoczęciu ćwiczenia, lub wciśnięciu jakiegokolwiek przycisku komputera.

PRZEGLĄD (SCAN): Naciskaj przycisk do momentu pojawienia się napisu SCAN na wyświetlaczu. Komputer będzie automatycznie przełączać wyświetlanie czasu (TIME), prędkości (SPEED), dystansu (DISTANCE), kalorii (CALORIE), częstotliwości pedałowania (RPM) oraz pulsu (PULSE) co 30 sekund, każda wartość wyświetlana przez 6 sekund.

CZAS (TIME): Pokazuje czas ćwiczenia w minutach i sekundach. Komputer będzie automatycznie liczył czas ćwiczenia co sekundę od 0:00 do 99:59. W momencie przekroczenia wartości 99:59, komputer zacznie ponownie zliczać od wartości 0:00.

PRĘDKOŚĆ (SPEED): Wyświetla prędkość jazdy w kilometrach (KPH), albo milach (MPH) na godzinę (w zależności od ustawienia). Komputer wyświetla wartości od 0.0 do 99.9.

DYSTANS (DISTANCE): Wyświetla całkowity dystans przebyty podczas danego ćwiczenia w kilometrach (KM), albo milach (MILE) (w zależności od ustawienia). Maksymalna wartość przebytego dystansu to 99.9.

SPALONE KALORIE (CALORIES): Wyświetla przybliżoną wartość spalonych kalorii podczas ćwiczenia.

PULS: Wyświetla ilość uderzeń serca na minutę podczas ćwiczenia. W przypadku braku sygnału, komputer wyświetli 0 na wyświetlaczu.

FUNKCJE KLAWISZY

SET: W trybie stacjonarnym STOP, naciśnij, aby zwiększyć czas, dystans i kalorie.

RESET: W trybie stacjonarnym STOP, naciśnij, aby wyzerować obecną wartość.

MODE: » Naciśnij, aby zaakceptować obecne wartości czasu, dystansu i spalonych kalorii.

» W trybie stacjonarnym STOP, przytrzymaj, aby uruchomić ponownie komputer.

» W trybie ćwiczenia, naciśnij, aby przełączać pomiędzy funkcjami wyświetlania

WARUNKI GWARANCJI :

Importer tego urządzenia zapewnia, że urządzenie to zostało wykonane z wysokiej jakości materiałów. Warunkiem dorozumianej gwarancji jest użytkowanie zgodne z instrukcją obsługi. Niewłaściwe użycie i / lub nieprawidłowy transport może spowodować utratę gwarancji.

Gwarancja przewidziana jest na okres 2 lat począwszy od daty zakupu. Jeśli nabyte urządzenie jest wadliwe, prosimy o niezwłoczny kontakt z Sprzedawcą .

Jeśli przewód zasilający, który otrzymałeś został zniszczony, aby uniknąć niebezpieczeństwa, powinien on być wymieniony przez nas, nasz dział obsługi lub współzależny profesjonalny serwis gwarancyjny.

Uwagi:

1. Przed rozpoczęciem użytkowania sprzętu należy nasmarować smarem wszystkie przeguby/ tuleje.
2. Należy zwrócić szczególną uwagę na oznaczenia pedałów ramion I podstaw pedałów. Dopilnować aby prawe elementy były łączone z prawymi a lewe z lewymi.
3. Jeśli podczas ćwiczenia urządzenie wydaje dźwięki, skrzypi nie stanowi to przeszkody w korzystaniu z urządzenia oraz nie stanowi przedmiotu reklamacji. Problem ten można usunąć w trakcie bieżącej konserwacji

Gwarancja nie obejmuje:

- uszkodzeń mechanicznych (np. rozcięcie wyrobu lub jego części podczas rozpakowywania itp)
- uszkodzenie dokonane przez czynniki zewnętrzne. (wpływ niskiej/wysokiej temperatury, wody, wilgoci, nadmierny nacisk lub uderzenie)
- działanie nieautoryzowanych podmiotów I prób samodzielnych napraw.
- niewłaściwe obchodzenie się z produktem.
- niestosowanie się do instrukcji obsługi.
- uszkodzeń z winy użytkownika (nieprofesjonalna próba sprzedaży, niewłaściwy montaż)

Gwarancja nie obejmuje również części zużywających się oraz elementów luźnych (np. pas i inne mechanizmy ruchome, gumowe I plastikowe części).

Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku prywatnego/domowego.

Gwarancja nie ma zastosowania do profesjonalnego wykorzystania.

W razie potrzeby części zamienne mogą być zamawiane u Sprzedawcy.

Ewentualne poważniejsze usterki sprzętu, wymagają dostarczenia urządzenia do Sprzedawcy.

Lp.	Data zgłoszenia	Data zakupu	Przebieg napraw	Podpis serwisanta

Importer :

Mega Sport A.K. Spółka Jawna
ul. Grażyńskiego 40
43-300 Bielsko Biała
wyprodukowano w Chinach