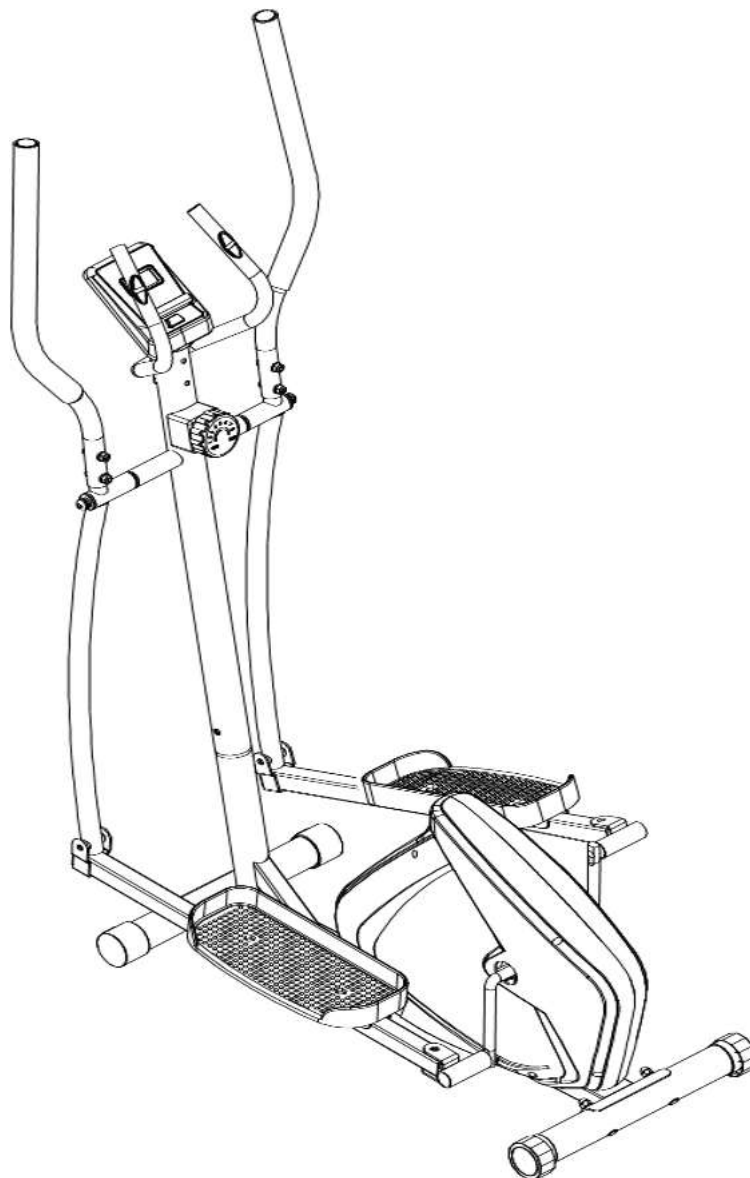




ORBITREK TRENINGOWY TRICO (GBET-2510)

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.
- 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. (mogą odbiegać od rzeczywistych, klasa dokładności C)

Temperatura pracy: 0-40 st. C

Typ oporu: magnetyczny

Regulacja oporu: manualna - za pomocą pokrętła

Wymiary urządzenia gotowego do pracy: 107 x 60 x 151 cm

Wymiary kartonu: 91 x 28 x 52 cm

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

Maksymalna waga użytkownika: 120 kg

Waga netto: 23,2 kg

Waga brutto (w opakowaniu): 26,2 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.

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 oddanie 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 pokrętła 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.

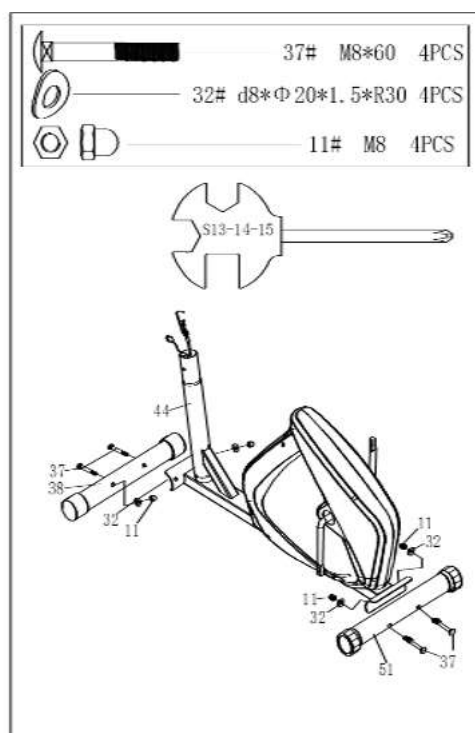


MONTAŻ URZĄDZENIA

KROK 1.

Zamontuj przedni wspornik (38) oraz tylni wspornik (51) do głównej ramy (44) za pomocą śrub (37), nakrętek (11) oraz podkładek (32).

Rys .1

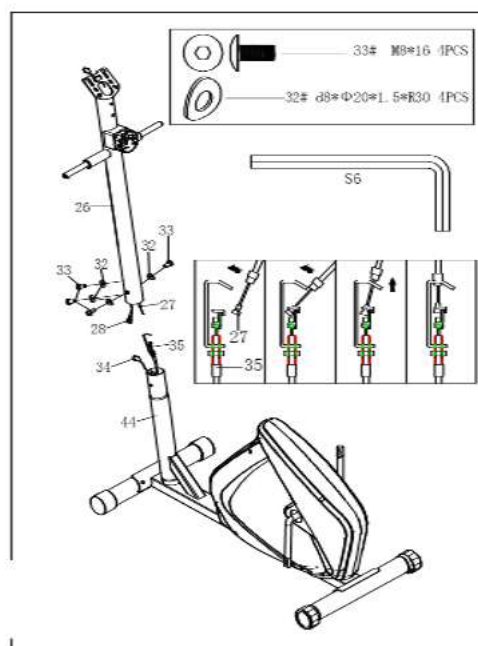


KROK 2.

Podłącz wiązki sensorów (28) oraz (34), a następnie stalową linkę regulacji oporu (27) i (35) tak jak pokazano na rys. obok. Zamontuj przedni słupek (26) na głównej ramie (44) za pomocą śrub (33), i podkładek (32).

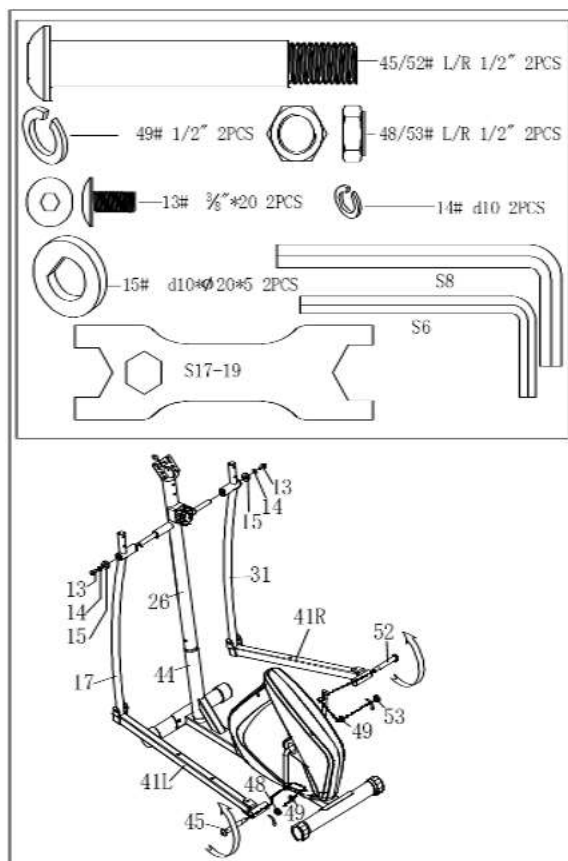
Uwagi: Dokręć śruby (33) oraz podkładki (32) po zrobieniu czynności opisanych w Kroku 3.

Rys.2



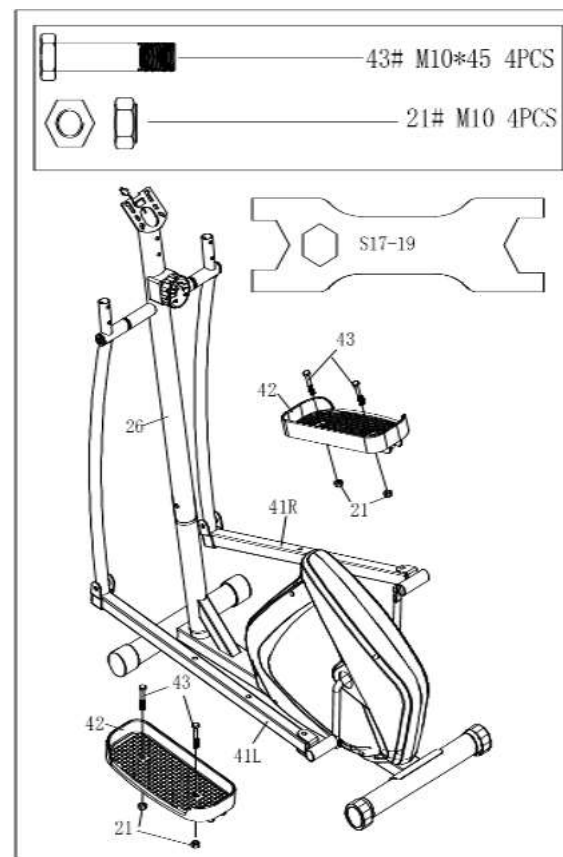
KROK 3.

Zamontuj wsporniki ramion (17/31) na przednim wsporniku (26) za pomocą śrub (13), podkładek (14), podkładek D (15). Zamontuj wsporniki platform (41L/R) za pomocą śrub (45/52) podkładek falistych (49) i nakrętek (48/53).



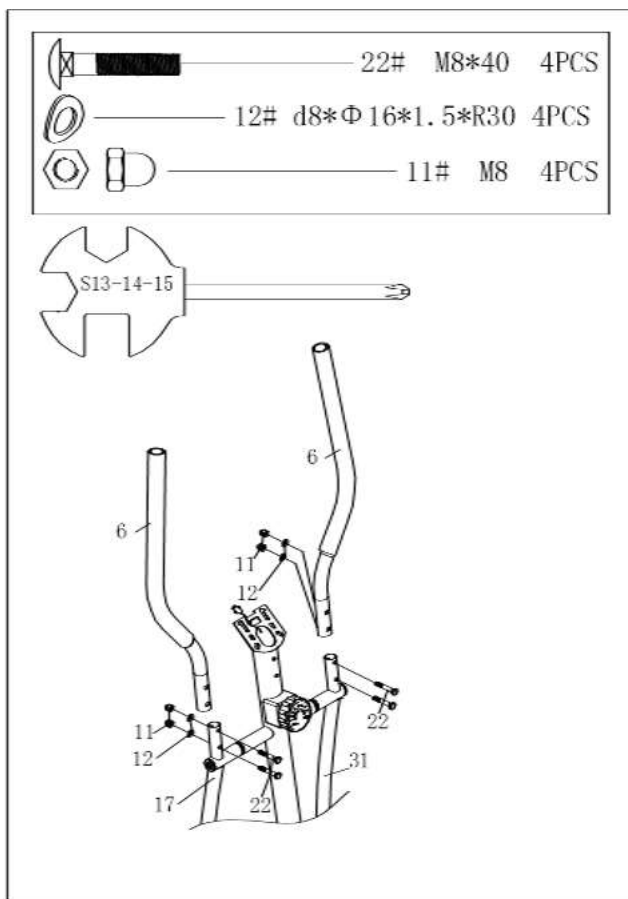
KROK 4.

Zamontuj platformy (42) na wspornikach platform (41L/R) za pomocą śrub 43) oraz nakrętek (21).



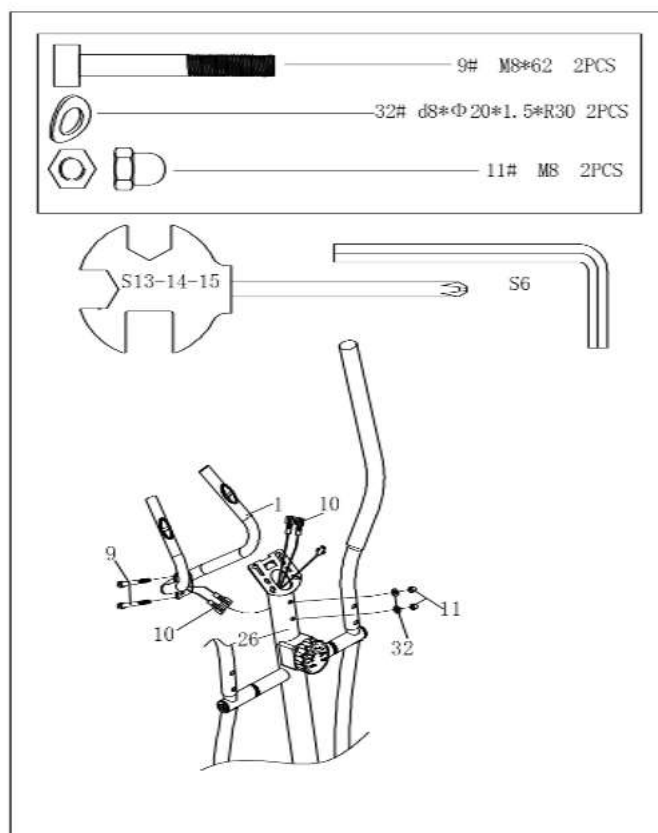
KROK 5.

Zamontuj ramiona (6L/R) na odpowiednich miejscach wsporników ramion (17/31) za pomocą śrub (22), podkładek (12) oraz nakrętek (11).



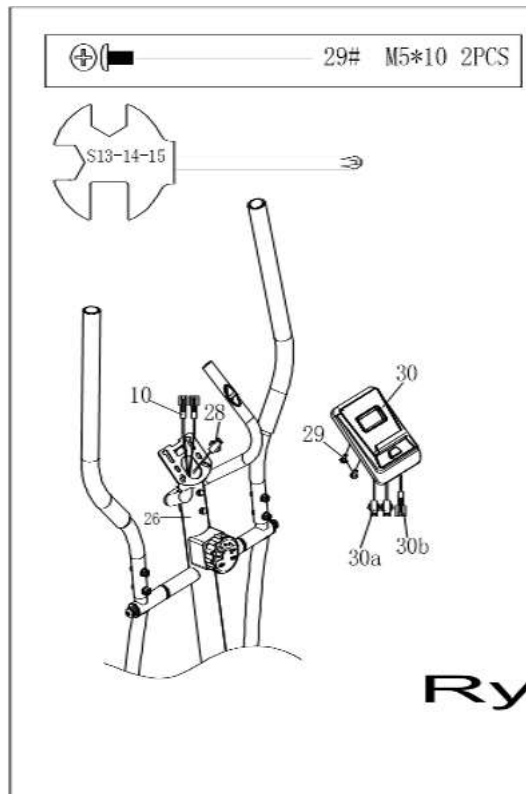
KROK 6.

Podłącz wiązki jak pokazano na rysunku obok. Zamontuj uchwyty (1) na przednim słupku (26) za pomocą śrub (9) podkładek (32) oraz nakrętek (11).



KROK 7.

Podłącz wiązki pulsu (10) oraz (30a), a następnie podłącz wiązkę (28) do komputera (30b). Zamontuj komputer (30) na przednim słupku (26) za pomocą śrub (29).



Rys.7

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

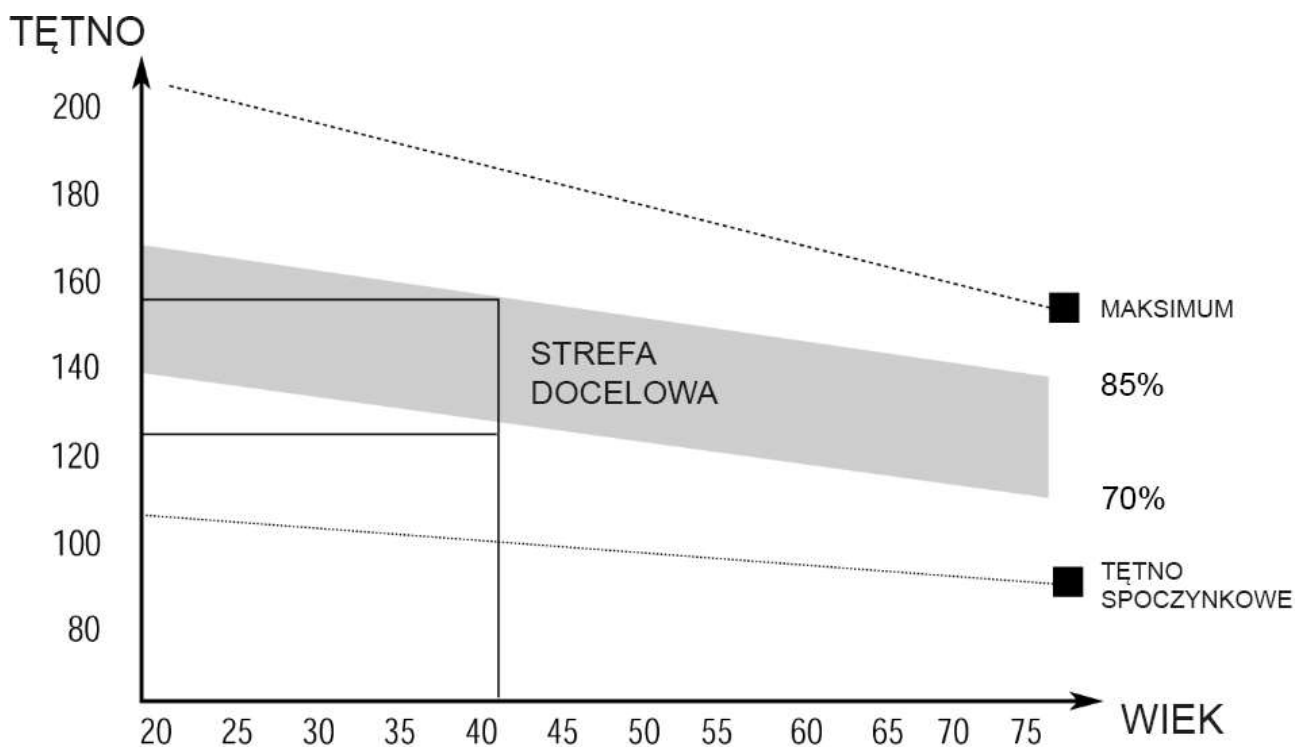
Ten etap pomaga polepszyć krążenie krwi i przygotować mięśnie do wysiłku. Minimalizuje on również ryzyko skurczu i kontuzji mięśni. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, takich jak przedstawione na obrazku poniżej. Każde powtórzenie należy przetrzymać przez ok. 30 sekund, nie należy wykonywać 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).....0; 40-240 BPM

DYSTANS - DISTANCE (DST).....0.00-999.9 KM

SPALONE KALORIE - CALORIES (CAL).....0-9999 KCAL

FUNKCJE PRZYCISKÓW:

MODE (SELECT/RESET): Przycisk pozwalający na wybór odpowiedniej funkcji.

MOŻLIWOŚCI:

1. **AUTO ON/OFF:**

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

2. **RESET:**

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

3. **MODE:**

Naciśnij MODE, aby wybrać parametr, który chcesz wyświetlić.

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.

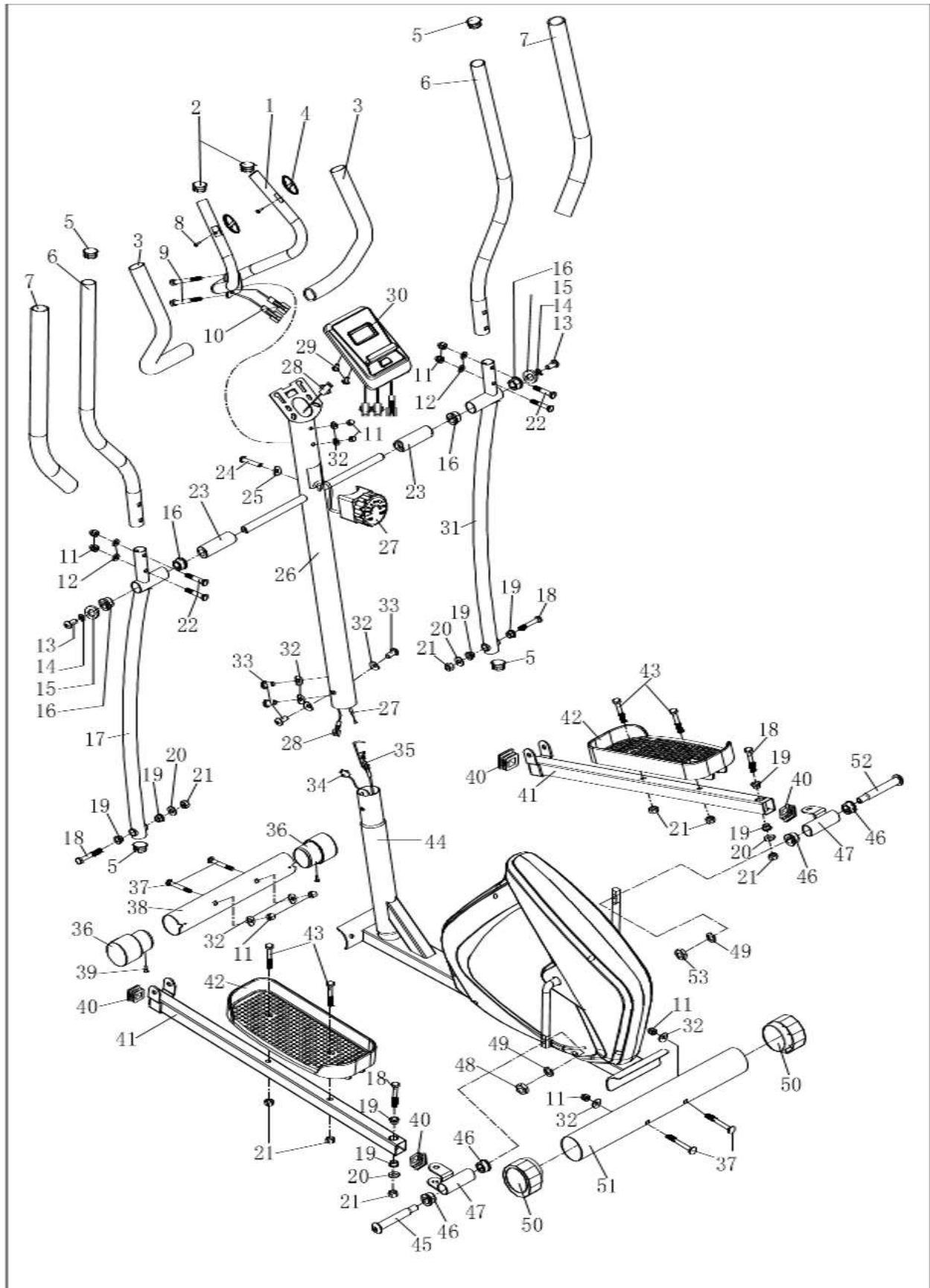
SCAN - automatyczne przełączanie się pomiędzy parametrami: TIME-SPEED-DISTANCE-

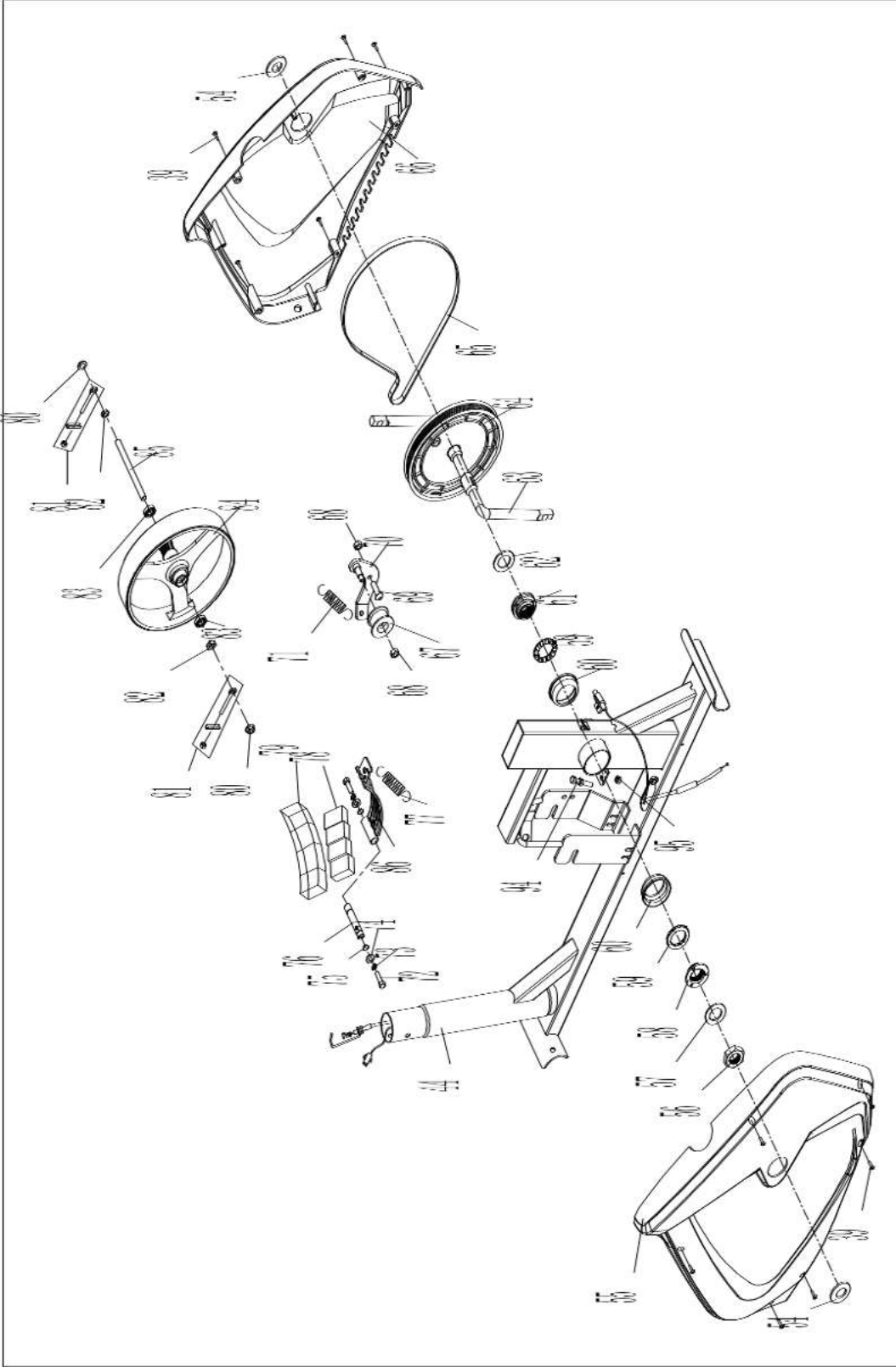
ODOMETER-PULSE-CALORIES

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





SERWISOWA LISTA ELEMENTÓW KONSTRUKCYJNYCH

No.	DESCRIPTION	QTY	No.	DESCRIPTION	QTY
1	Middle handlebar	1	45	Bolt(L) 1/2"	1
2	End cap Φ22	2	46	Bushing 3 Φ28*Φ16*28	4
3	Foam grip	2	47	U bracket(L/R)	2
4	pulse	2	48	Nylon nut(L) 1/2"	1
5	End cap Φ28	4	49	Spring washer 1/2"	2
6	Handlebar	2	50	End cap Φ50	2
7	Foam grip	2	51	Rear stabilizer	1
8	screw ST4.2*19	2	52	Bolt(R) 1/2"	1
9	Bolt M8*62	2	53	Nylon nut (R) 1/2"	1
10	Handlebar wire	2	54	Small cover	2
11	Cap nut M8	12	55	Chain cover L	1
12	Arc washer d8*Φ12*1.5*R30	4	56	Nut	1
13	Bolt 3/8"*20	2	57	Washer	1
14	Spring washer D10	2	58	Nut II	1
15	D washer d10*Φ20*5	2	59	Collar ball	2
16	Bushing 2 Φ32*Φ19*28	4	60	Collar housing	2
17	Lower handlebar(L)	1	61	Nut I	1
18	Hexagon bolt M10*60	4	62	Washer	1
19	bushing Φ14*12.5*Φ10.1	8	63	Crank	1
20	Washer d10*Φ20*2	4	64	Chain wheel	1
21	Nylon nut M10	8	65	Belt	1
22	Carriage bolt M8*40	4	66	Chain cover R	1
23	Spacer bush	2	67	Pinch roller	1
24	Screw M5*45	1	68	Nylon nut M8	2
25	Arc washer d6	1	69	Bolt	1
26	Support tube	1	70	U bracket	1
27	Tension control	1	71	Tension spring	1
28	Middle wire	1	72	Hexagon bolt M6*15	2
29	Screw M5*10	2	73	Spring washer d6	2
30	Computer	1	74	washer d6*Φ12*1	2
31	Lower handlebar(R)	1	75	Snap spring d12	2
32	Arc washer d8*Φ20*1.5*R30	8	76	Axle	1
33	Bolt M8*16	4	77	Tension spring	1
34	Induction line	1	78	Magnet	4
35	Tension wire	1	79	Plastic lattice	1
36	Foot strap Φ50	2	80	Nut M10*1.0*H5	2
37	Carriage bolt M8*60	4	81	Bolt group	2
38	Front stabilizer	1	82	Hexagon thin nut M10*1.0*H2	2
39	Tapping screw ST4.2*16	11	83	bearing	2
40	End cap	4	84	Flywheel	1
41	Pedal tube	2	85	Axle	1
42	Pedal	2	86	Magnetic board	1
43	Hexagon bolt M10*45	4			
44	Main frame	1			

