



FSX3500 ORBITREK WIOSŁOWY
OWNER'S MANUAL

PLEASE CAREFULLY READ THIS ENTIRE MANUAL BEFORE OPERATING YOUR NEW ELLIPTICAL

INSTRUKCJA MONTAŻU I UŻYTKOWANIA

DO UŻYTKU DOMOWEGO – KLASA „H-C” MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA – 150 KG



Koniecznie zapoznaj się z poniższymi informacjami

NAZWA I ADRES IMPORTERA

VICTORIA – SPORT SP ZO.O. SP.K.

Ul. MARYNARKI POLSKIEJ 59A

80-557 Gdańsk

Tel. (58) 5733833

Fax. (58) 3225252

www.victoriasport.pl

TEL. / SERWIS: (58) 5733833

FAX / SERWIS: (58) 3225252

www.galeriasportowa.pl

OPIS PRODUKTU

MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA	-	150 kg
ZAKRES STOSOWANIA URZĄDZENIA	-	do użytku domowego – klasa „H-C”
KLASA DOKŁADNOŚCI (DOKŁADNOŚĆ MINIMALNA)	-	„C”
KLASA UŻYTKOWANIA (DO UŻYTKU DOMOWEGO)	-	„H”
WAGA URZĄDZENIA	-	75 kg
WAGA KOŁA ZAMACHOWEGO	-	14 kg
WYMIARY URZĄDZENIA	-	1720 x 570 x 1620 mm
ROK PRODUKCJI	-	2021
OKRES TRWAŁOŚCI	-	BEZTERMINOWO
REGULACJA OBCIĄŻENIA	-	Z LICZNIKA

Urządzenie nie jest przeznaczone dla celów terapii – rehabilitacji.

INFORMACJA NA TEMAT OBCIĄŻENIA (ZALEŻNA, NIEZALEŻNA OD PRĘDKOŚCI)

Obciążenie ustawia się na liczniku i ma ono związek z prędkością jazdy tylko i wyłącznie przy użyciu określonych programów z licznika.

UWAGI I ZALECENIA

Sprzęt służy do poprawiania kondycji fizycznej i uzyskania prawidłowej sylwetki. Orbitrek jest tak zaprojektowany, aby wykonywać ćwiczenia bez nadmiernego wysiłku fizycznego. Urządzenie pozwala na realizację ćwiczeń w zaciszu domowym.

UWAGA!

1. Z urządzenia nie mogą korzystać dzieci. Dzieci nie będące pod nadzorem nie mogą przebywać w obrębie urządzenia.
2. Zakres ćwiczeń i ich rodzaj skonsultuj z lekarzem, aby dobrać je do Twoich potrzeb.
3. Jeżeli jesteś w trakcie leczenia, cierpisz na jakies choroby, ukończyłeś 35 lat, konsultacja z lekarzem jest wskazana.
4. Unikaj zbytniego wysiłku w trakcie wykonywania ćwiczeń.

UWAGA!

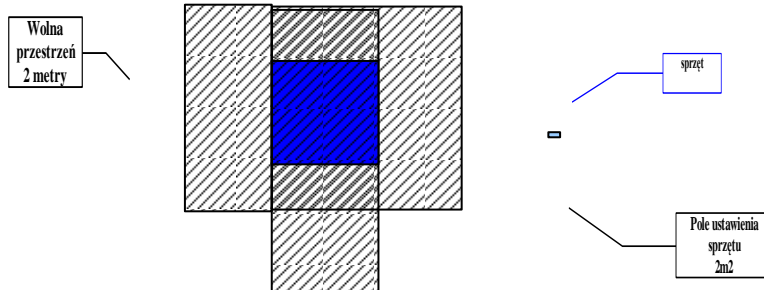
1. Zabrania się używania sprzętu przez dzieci. Sprzęt należy składować w miejscu niedostępnym dla dzieci. Urządzenie nie przewiduje tego typu używania. Urządzenie nie służy do zabawy.
2. Dzieci bez opieki należy trzymać z dala od urządzenia.
3. Zakres ćwiczeń i ich rodzaj skonsultuj z lekarzem, aby dobrać je do Twoich potrzeb.
4. Jeżeli jesteś w trakcie leczenia, cierpisz na jakies choroby, ukończyłeś 35 lat, konsultacja z lekarzem jest wskazana.
5. Unikaj zbytniego wysiłku w trakcie wykonywania ćwiczeń.

6. „ OSTRZEŻENIE ” Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenie.

7. Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
8. Urządzenie zostało zaprojektowane do użytku w pomieszczeniach zamkniętych.
9. Nie wystawiaj urządzenia na działanie wilgoci oraz kurzu, nie używaj poza domem, nie przechowuj w szopie, garażu, przybudówce, pod zadaszeniem.
10. Urządzenie zostało zaprojektowane wyłącznie do użytku domowego. Gwarancja i producent nie odpowiadają za produkt lub uszkodzenia produktu jeśli używany był w celach komercyjnych, profesjonalnych bądź pół-profesjonalnych.
11. Sprzęt nie służy do celów medycznych.
12. Nie używaj urządzenia w pobliżu wody.
13. Pamiętaj, że przy każdym używaniu narzędzi zachodzi niebezpieczeństwo skaleczenia. Zachowaj wszelkie zasady ostrożności!

SPOSÓB KORZYSTANIA Z URZĄDZENIA

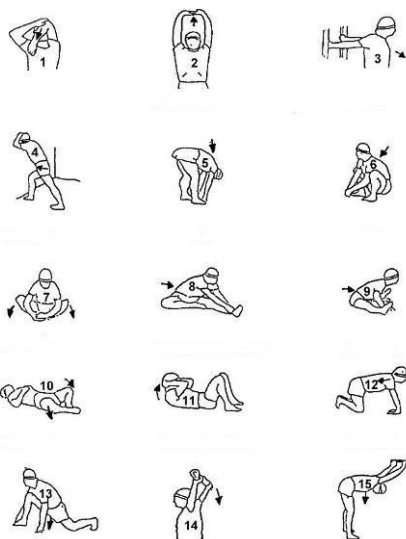
1. Ustaw sprzęt na gładkiej, wypoziomowanej i stabilnej powierzchni.
2. Dla bezpiecznego wykonywania ćwiczeń ustaw urządzenie na wolnej przestrzeni o wymiarach co najmniej 2 m. Urządzenie zajmuje około 1 m² powierzchni. Wokół urządzenia powinno być co najmniej 2 m wolnej przestrzeni.



3. Nie należy użytkować go „pod gołym niebem”, a także w pomieszczeniach o dużej wilgotności.
4. Przed korzystaniem z urządzenia należy sprawdzić, czy urządzenie jest sprawne w 100%.
5. Na urządzeniu może ćwiczyć tylko jedna osoba.

SPOSÓB KORZYSTANIA Z URZĄDZENIA

1. Ustaw sprzęt na gładkiej, wypoziomowanej powierzchni.
2. Dla bezpiecznego wykonywania ćwiczeń ustaw urządzenie na wolnej przestrzeni o wymiarach co najmniej 4 m². Urządzenie zajmuje około 1,5 m² powierzchni. Wokół urządzenia powinno być co najmniej 2 m wolnej przestrzeni.
3. Nie należy użytkować go „pod gołym niebem”, a także w pomieszczeniach o dużej wilgotności.
4. Przed korzystaniem z urządzenia należy sprawdzić, czy urządzenie jest sprawne w 100%.
5. Na urządzeniu może ćwiczyć tylko jedna osoba.



6. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy wykonać krótką rozgrzewkę (przykładowe ćwiczenia – rys.)

7. W trakcie ćwiczeń przyjmij prawidłową pozycję:

- Należy stać na obu stopkach
- Plecy wyprostowane
- Ręce ugięte w łokciach i wsparte na drążkach

PRAWIDŁOWA POZYCJA NA URZĄDZENIU



Orbitrek trenuje górne części ciała (ćwiczenia bez użycia drążków, ręce wsparte na kierownicy) lub dolne i górne części ciała (jazda na orbitreku z użyciem drążków, pracują ręce i nogi). Oprócz jazdy - na orbitreku nie wykonuje się żadnych innych ćwiczeń.

Urządzenie to umożliwia wykonywanie ćwiczeń będących połączeniem biegania i jazdy na rowerze, włączające aktywność ramion.

ZAKRES STOSOWANIA URZĄDZENIA

1. Orbitrek przeznaczony jest do użytku domowego.
2. Ćwicząc na nim poprawisz nie tylko wygląd Twojej sylwetki, zrzucisz zbędne kilogramy, ale także poprawisz wydolność układu krążeniowo-oddechowego oraz ogólną kondycję.
3. Orbitrek umożliwi Ci trening całego ciała i angażuje wszystkie ważniejsze mięśnie. wzmacnia nogi, pośladki, biodra, jak również górne partie ciała tj. ramiona, barki, klatkę piersiową i grzbiet.
4. Dzięki temu, ćwicząc spalamy bardzo duże ilości kalorii i poprawiamy kondycję całego organizmu!

UWAGI NA TEMAT BEZPIECZEŃSTWA

1. Najlepiej ćwiczyć przed jedzeniem, lub nie wcześniej niż 2 godziny po posiłku.
2. Jeżeli w trakcie ćwiczeń będziesz odczuwał jakieś niepokojące objawy (np. bóle, skurcze itp.) natychmiast przerwij ćwiczenia i w razie konieczności skontaktuj się z lekarzem.
3. Zachowaj ostrożność przy wchodzeniu i schodzenia z urządzenia.
4. Kobiety w ciąży nie powinny korzystać z urządzenia w celu uniknięcia komplikacji wynikających ze wzmożonego wysiłku.
5. Nie dotykaj części urządzenia, znajdujących się w ruchu.
6. W trakcie wykonywania ćwiczeń używaj właściwego obuwia, które zabezpieczy cię przed poślizgiem.
7. Przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź, czy wszystkie części są prawidłowo dokręcone.
8. Pamiętaj, że licznik powinien być suchy.
9. W trakcie ćwiczeń i po ich zakończeniu nie dotykaj siłowników. Elementy te nagrzewają się i ich dotknięcie może spowodować oparzenia.
10. Nie dokonuj żadnych modyfikacji w urządzeniu, które mogą wpłynąć na bezpieczeństwo użytkownika. Jakiegokolwiek naprawy może wykonywać tylko wyspecjalizowany serwis. Kontakt do serwisu pod numerem telefonu (58) 5733833, fax (58) 3225252, 83-050 Bąkowo ul. Wybickiego 9.
11. Uszkodzone części natychmiast wymienić na nowe lub wycofać urządzenia z użytkowania. Wszystkie części zużywają się standardowo.
12. Należy pamiętać o konieczności utrzymania dzieci nie będących pod nadzorem z dala od urządzeń.
13. Nie zaleca się pozostawiania urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek element.

14. Pamiętaj, że poziom bezpieczeństwa użytkownika sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzenia i zużycia poszczególnych elementów.

PRODUKT PRZEZNACZONY DO UŻYTKU DOMOWEGO. PRODUCENT NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA USZKODZENIA SPOWODOWANE UŻYTKOWANIEM URZĄDZENIA W WARUNKACH INNYCH NIŻ DOMOWE (SALE GIMNASTYCZNE, KLUBY SPORTOWE ITP.). URAZY DLA ZDROWIA MOGĄ WYNIKAĆ Z NIEPRAWIDŁOWEGO LUB ZBYT INTENSYWNEGO TRENINGU.

OSTRZEŻENIA

- 1. POZIOM BEZPIECZEŃSTWA UŻTKOWNIKA SPRZETU MOŻNA UTRZYMAC TYLKO DZIEKI REGULARNEJ KONTROLI, DOTYCZĄCEJ USZKODZEŃ I ZUŻYCIA.**
- 2. USZKODZONE CZĘŚCI NALEŻY NATYCHMIAST WYMIENIĆ.**
- 3. NAJBARDZIEJ NARAŻONYMI NA ZUŻYCIE CZĘŚCIAMI SĄ PEDAŁY, NAKŁADKI.**
- 4. NIE ZALECA SIĘ POZOSTAWIANIA URZĄDZEŃ REGULUJĄCYCH, KTÓRE MOGŁYBY PRZESZKADZAĆ W RUCHU UŻTKOWNIKA, W TAKIM POŁOŻENIU, ABY WYSTAWAŁ JAKIKOLWIEK ELEMENT.**

KONSERWACJA I CZYSZCZENIE

1. Czyścić ręcznie mydłem z ciepłą wodą. Temperatura wody nie może przekraczać 25 stopni.
2. Suszyć w temperaturze pokojowej. Nigdy do suszenia nie używaj otwartego ognia, ani też żadnych urządzeń np. suszarki do włosów.
3. Nie należy czyścić chemicznie.
4. Przechowuj w suchym miejscu w temperaturze pokojowej.

UWAGA!

DO CZYSZCZENIE NIE UŻYWAJ ŻADNYCH ŚRODKÓW CHEMICZNYCH.

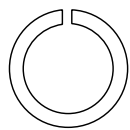


dotyczy licznika

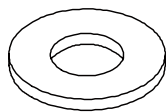
OSTRZEŻENIA

- 5. POZIOM BEZPIECZEŃSTWA UŻTKOWNIKA SPRZETU MOŻNA UTRZYMAĆ TYLKO DZIEKI REGULARNEJ KONTROLI, DOTYCZĄCEJ USZKODZEŃ I ZUŻYCIA.**
- 6. USZKODZONE CZĘŚCI NALEŻY NATYCHMIAST WYMIENIĆ.**
- 7. NAJBARDZIEJ NARAŻONYMI NA ZUŻYCIE CZĘŚCIAMI SĄ PEDAŁY, NAKŁADKI.**
- 8. NIE ZALECA SIĘ POZOSTAWIANIA URZĄDZEŃ REGULUJĄCYCH, KTÓRE MOGŁYBY PRZESZKADZAĆ W RUCHU UŻYTKOWNIKA, W TAKIM POŁOŻENIU, ABY WYSTAWAŁ JAKIKOLWIEK ELEMENT.**

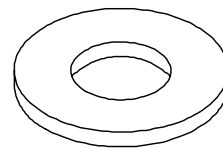
LISTA CZĘŚCI_1



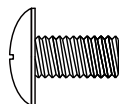
#136. 3/8" x 2T
PODKŁADKA (4SZT.)



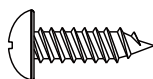
#133. 3/8" x 19 x 1.5T
PODKŁADKA (4SZT.)



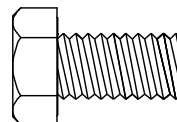
#132. Ø8.5 x 26 x 2.0T
PODKŁADKA (2SZT.)



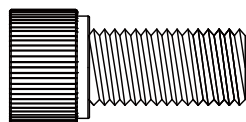
#111. M5 x 10m/m
Phillips ŚRUBA (4SZT.)



#114. Ø3.5 x 12m/m
ŚRUBA MATAL (2SZT.)



#99. 5/16" x
15m/mHex ŚRUBA
(2SZT.)

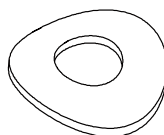


#109. 3/8" x 3/4"ŚRUBA
(4SZT.)

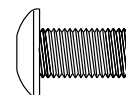
LISTA CZĘŚCI_2



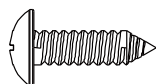
#120. 5/16" x 7T_
NAKRĘTKA (6SZT.)



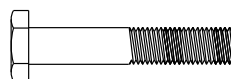
#135. 5/16" x 19 x 1.5T_
PODKŁADKA(4 SZT.)



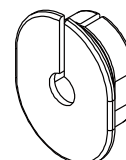
#111.M5 x 10m/m
Phillips ŚRUBA
(10 SZT.)



#114.Ø3.5 x 12m/m_
ŚRUBA (4 SZT.)

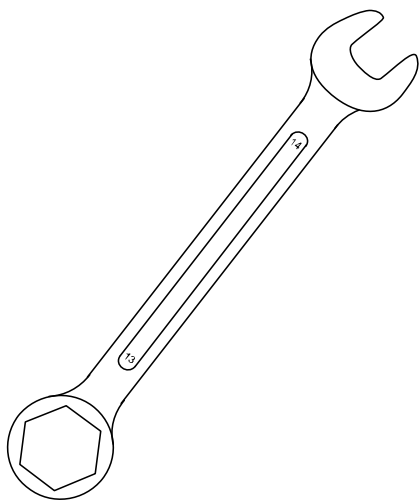


#101.5/16" x 1-3/4"_
Hex ŚRUBA(6 SZT.)

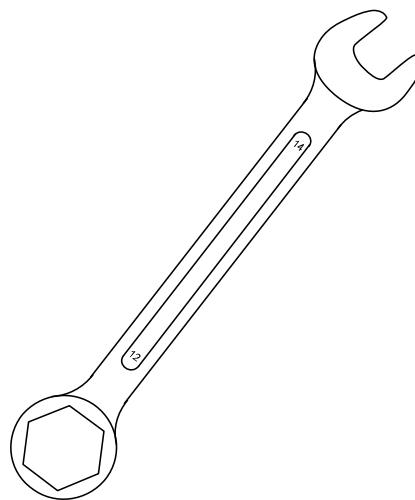


#84.ZATYCZKA
(2 SZT.)

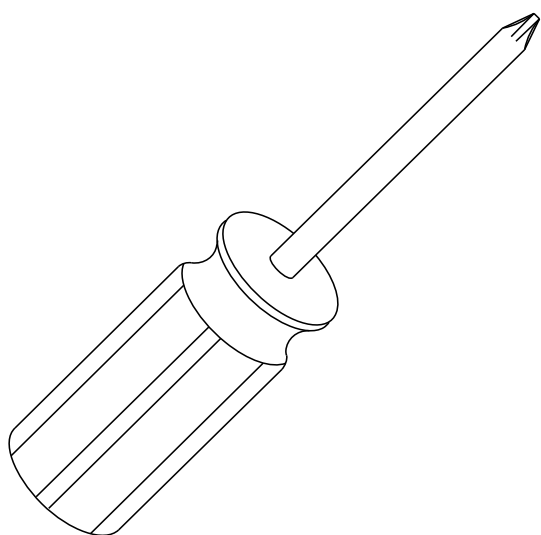
KLUCZE MONTAŻOWE



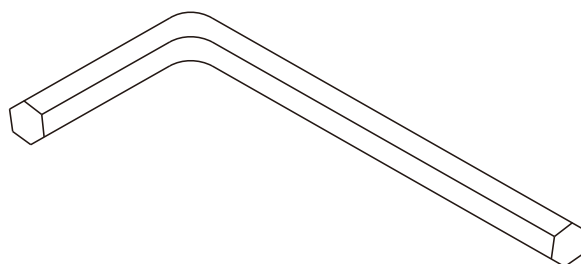
#145. 13/14m/m_NASADOWY
(1SZT.)



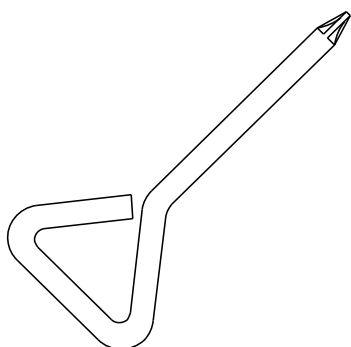
#146.
12/14m/m_NASADOWY(1SZT.)



#147. Phillips ŚRUBOKRĘT (1SZT.)



#148. L IMBUS (1SZT.)

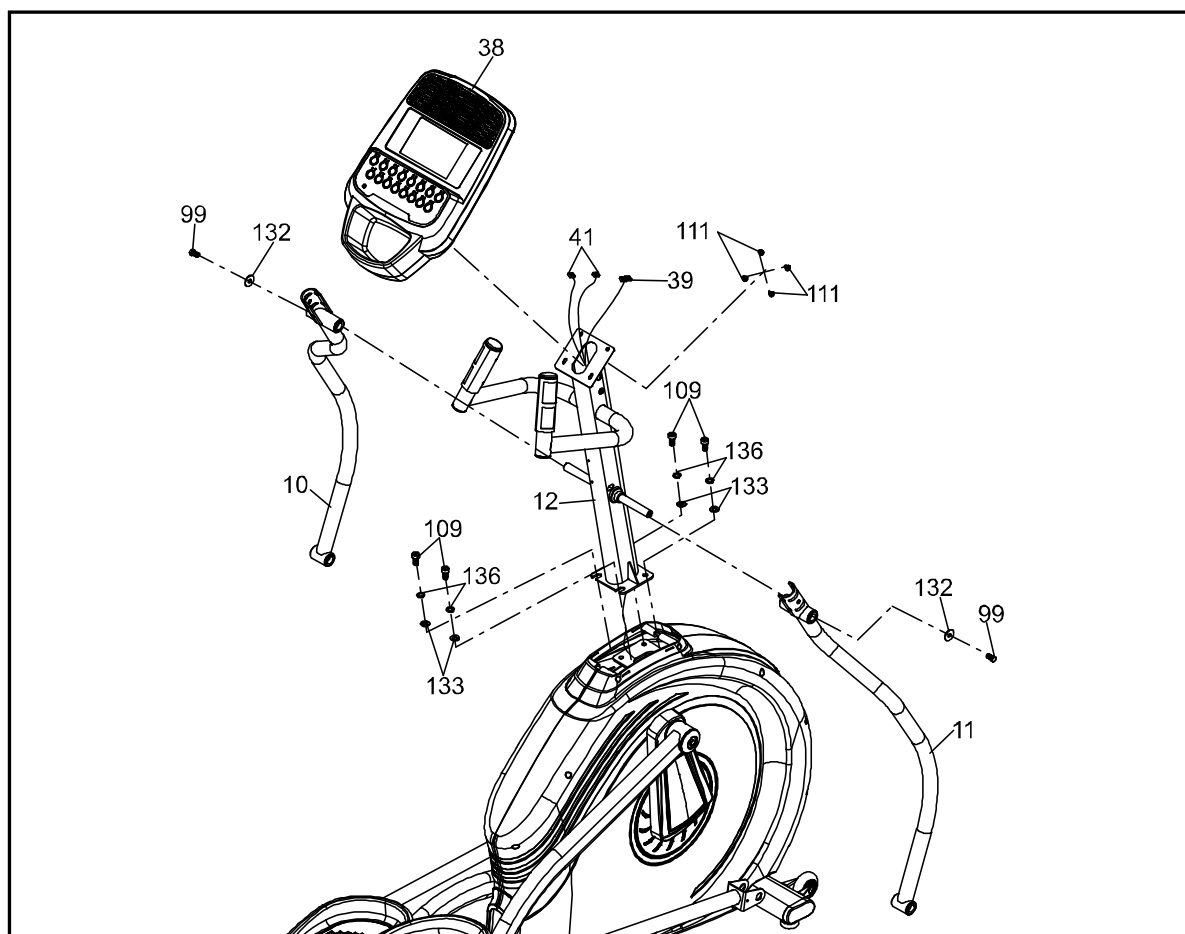


#150. ŚRUBOKRĘT Phillips (1SZT.)

KROKI MONTAŻOWE

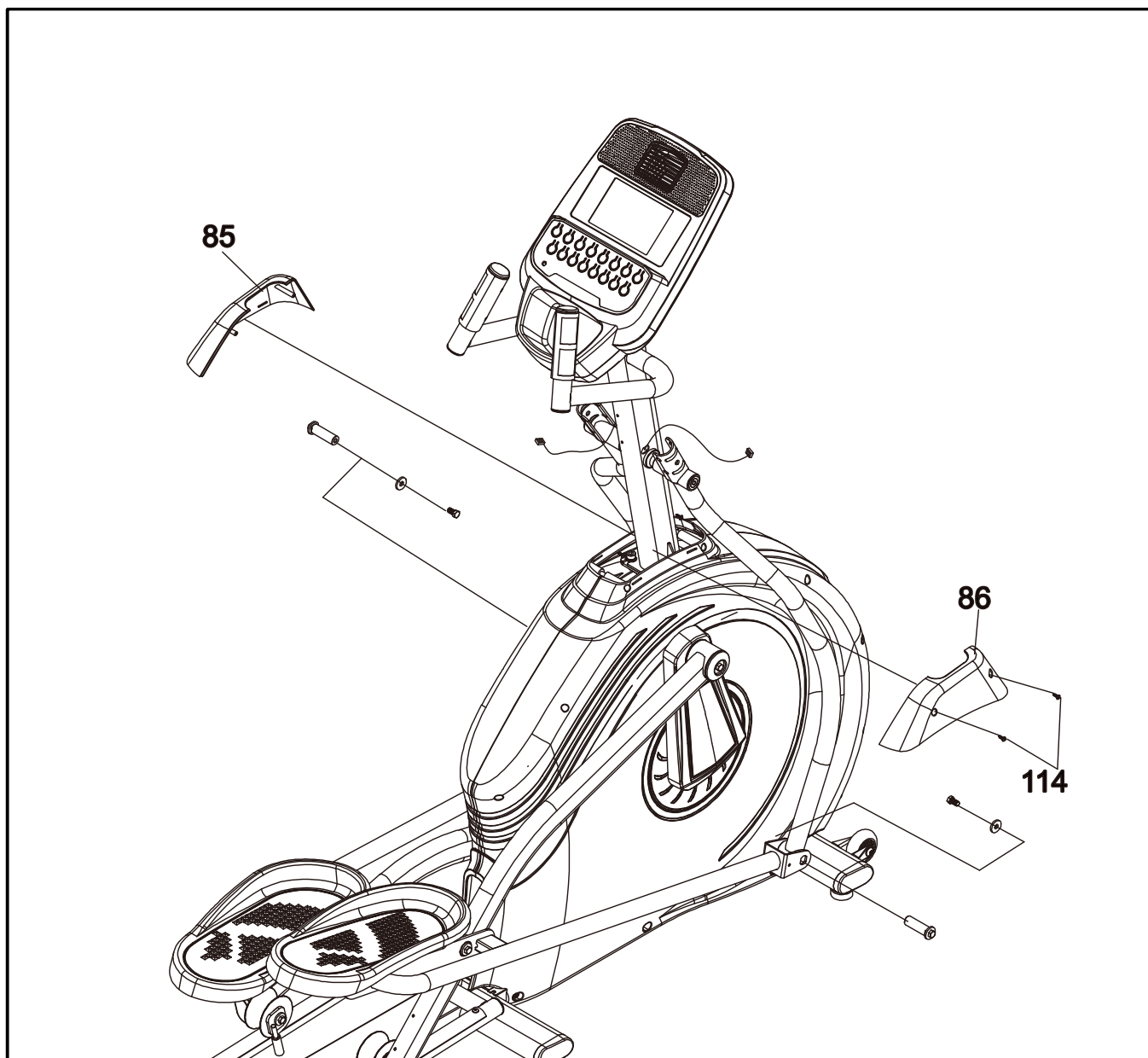
1-1

MONTAŻ PODPORY LICZNIKA



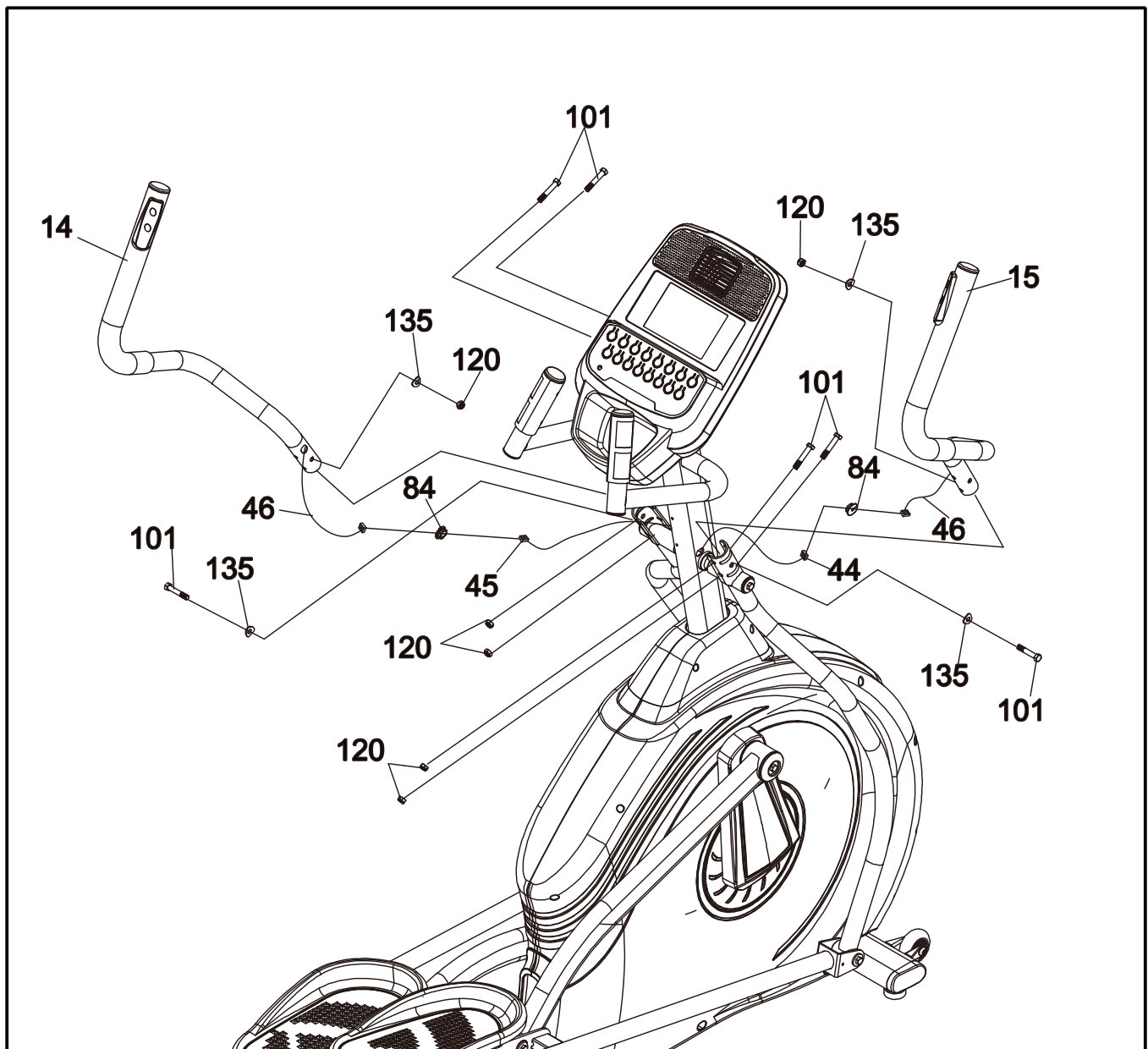
1. Z PODPORY (12) WYPROWADŹ LINKĘ LICZNIKA (39) NA SAMĄ GÓRĘ PODPORY. MOCUJ PODPORĘ (12) NA ŁOŻU OBUDOWY UŻYWAJĄC 4 ŚRUB $3/8" \times 3/4"$ (109), 4 PODKŁADEK $\varnothing 3/8" \times 2T$ (136) & 4 PODKŁADEK $\varnothing 3/8" \times \varnothing 19 \times 1.5T$ (133) UŻYWAJĄC IMBUSA (148).
2. PODŁĄCZ DO LICZNIKA (38); LINKĘ LICZNIKA (39) & LINKI PULSU (41). MOCUJ LICZNIK (38) NA ŁOŻU PODPORY UŻYWAJĄC 4 ŚRUB $M5 \times 10m/m$ Phillips (111).
(UWAGA!!! UWAŻAJ ABY NIE PRZYCIAĆ LINEK W PODPORZE).
3. MOCUJ RĄCZKI LEWĄ & PRAWĄ (10) (11) NA WYPOSTACH PODPORY UŻYWAJĄC ŚRUB $5/16" \times 15m/m$ Hex (99) & PODKŁADEK $\varnothing 8.5 \times 26 \times 2.0T$ (132) UŻYWAJĄC KLUCZA $12/14m/m$ (146).

1-2 MONTAŻ RĄCZEK & DRAŻKA DOLNEGO



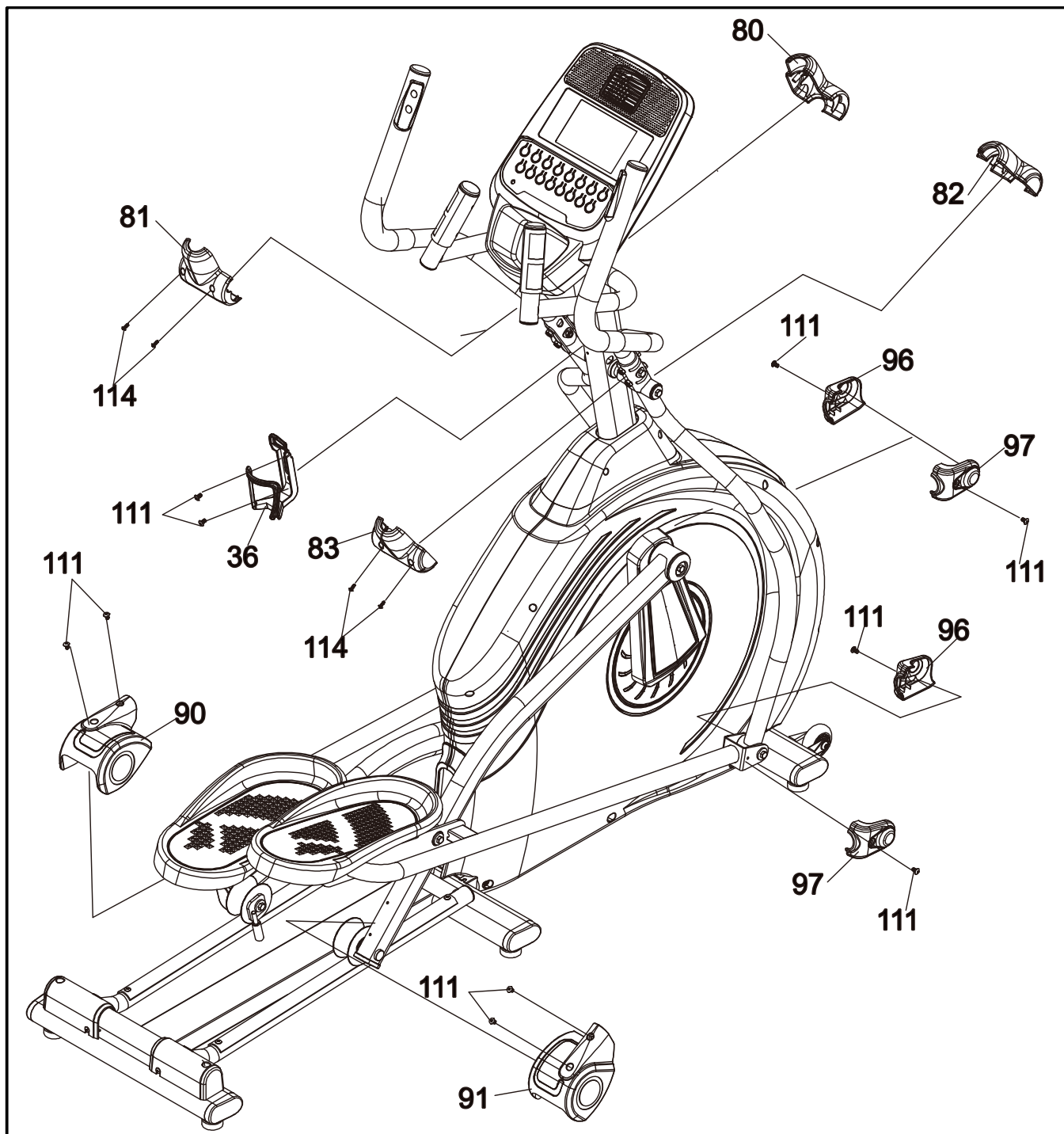
1. ZWOLNIJ OŚKI (20) ZNAJDUJĄCE SIĘ PO STRONACH PRAWĘJ I LEWEJ RAMION(8.9). ŁĄCZ POPRZECZKI PRAWĄ & LEWA(8.9) Z LEWA & PRAWĄ RĄCZKĄ(10.11) UŻYWAJĄC OSIEK (20) & SKRĘĆ KLUECZM 12/14m/m (146).
2. WSTAW OSŁONY LEWA(85) & OSŁONĘ PRAWĄ(86) RAZEM NA BOKACH OSŁON (L.R) & PODPORY UŻYWAJĄC 2 ŚRUB Ø3.5 x 12m/m (114). UŻYJ ŚRUBOKRĘT Phillips (147).

2-1 MONTAŻ RĄCZKI LEWEJ



1. MOCUJ RĄCZKĘ LEWAJĄ (14) NA LEWYM RAMIENIU UŻYWAJĄC 3 ŚRUB 5/16" × 1-3/4" _Hex (101), 2 PODKŁADEK 5/16" × 19 × 1.5T (135) & 3 NAKRĘTEK 5/16" × 7T _Nylon (120) UŻYWAJĄC KLUCZY (146/145). W TEN SAM SPOSÓB MOCUJ RĄCZKĘ PRAWĄ (15) .
2. POŁĄCZ LINKĘ OBCIĄŻENIA (44) Z DOLNĄ LINKĄ OBCIĄŻENIA/NACHYLENIA (46) & WPROWADŹ W PODPORĘ & WSTAW ZATYCZKĘ (84). NASTĘPNIE, POŁĄCZ LINKĘ NACHYLENIA (45) Z DOLNĄ LINKĄ OBCIĄŻENIA/NACHYLENIA (46) & WPROWADŹ W PODPORĘ. WSTAW ZATYCZKĘ (84) W OTWÓR PODPORY.

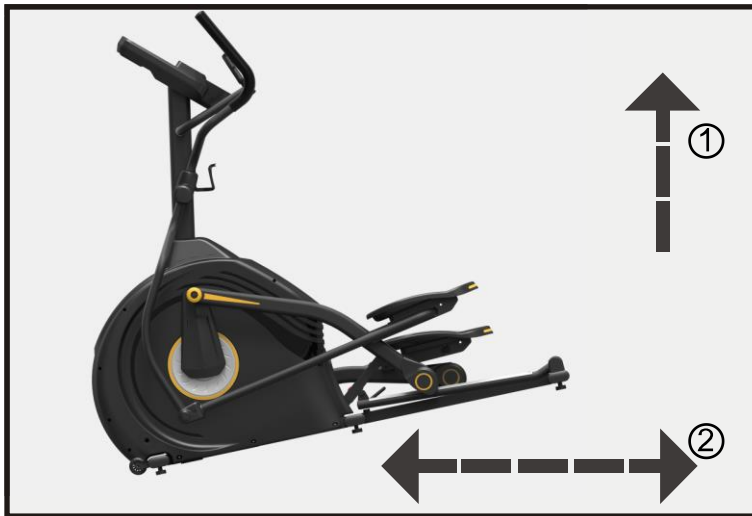
2-2 MONTAŻ OSŁON



1. MOCUJ OSŁONĘ PRAWĄ & LEWĄ (97, 96) NA LEWYM RAMIENIU UŻYWAJĄC 2 ŚRUB M5 × 10m/m_Phillips (111) & ŚRUBOKRĘTA Phillips (147). MOCUJ OSŁONY PRAWĄ & LEWĄ (97, 96) NA PRAWYM RAMIENIU W TEN SAM SPOSÓB.
2. MOCUJ OSŁONY (90,91) PO OBU STRONACH UŻYWAJĄC 4 ŚRUB M5 × 10m/m (111).
3. MOCUJ OSŁONY (80 & 81, 82 & 83) WOKÓŁ ŁĄCZNIKÓW OŚKI KIEROWNICY UŻYWAJĄC 4 ŚRUB Ø3.5 × 12m/m (114).
4. UŻYJ ŚRUBOKRĘTA Phillips DO ZAMOCOWANIA KOSZYKA BIDONU (36) NA PODPORZE LICZNIKA UŻYWAJĄC 2 ŚRUB M5 × 10m/m_Phillips (111).

PRZEMIESZCZANIE ORBITREKA

ORBITREK WYPOSAŻONY JEST W KÓŁKA TRANSPORTOWE. PRZEMIESZAJ ORBITREK ZAWSZE NA KÓŁKACH TRANSPORTOWYCH.



SMAROWANIE

1. NANIĘŚ CIENKĄ WARSTWĘ SMARU NA PROWADNICE. NALEŻY SMAROWAĆ PROWADNICE NIE RZADZIEJ NIŻ RAZ NA 3 MIESIĄCE.
2. JEŻELI W TRAKCIE ĆWICZENIA POCZUJESZ OPÓR LUB SKRZYPIENIE NALEŻY NATYCHMIAST PRZERWAĆ ĆWICZENIE I NASMAROWAĆ PROWADNICE.



INSTRUKCJA LICZNIKA



WŁĄCZENIE ZASILANIA:

ORBITREK JEST ZASILANY ZASILACZEM DC12V. WTYCZKĘ KABLA ZASILANIA ZNAJDUJĄCEGO SIĘ Z LEWEJ STRONY ORBITREKA WSADŹ DO GNIAZDKA. PO WŁĄCZENIU ZASILANIA LICZNIK WYEMITUJE 2 SEKUNDOWY DŹWIĘK. NASTĘPNIE, PRZEZ 3 SEKUNDY, LICZNIK WEJDZIE W "USER mode".

FUNKCJE:

1. MANUAL: USTAWIENIE RĘCZNE, FUNKCJI TIME/CZAS, CAL/KALORIE, DIST/DYSTANS, PULSE/PULS..
2. PROGRAM: P1~P18, 18 PROGRAMÓW Z LICZNIKA O OKREŚLONYCH PROFILACH.
3. FAT BURN: PROGRAM SPALANIA TKANKI TŁUSZCZOWEJ
4. CARDIO: SPORTOWY PROGRAM TLENOWY.
5. HILL: PROGRAM IMITUJĄCY TRENING W GÓRACH .
6. INTERVAL: PROGRAM INTERWAŁOWY.
7. HRC: PROGRAM KONTROLI RYTMU SERCA, W 6 OPCJACH: 50%, 60%, 70%, 80%, 90%, & TARGET (CEL).
8. USER DEFINE: USTAWIENIA WARTOŚCI FUNKCJI PRZEZ UŻYTKOWNIKA.

PRZYCISKI FUNKCYJNE:

1. START: ROZPOCZĘCIE ĆWICZENIA.
2. STOP: PRZERWA W ĆWICZENIU, A NACIŚNIĘCIE PONOWNE PRZEJŚCIE W „standby mode”. NACIŚNIĘCIE POWODUJE RE-START.

3. ENTER: POTWIERDZENIE FUNKCJI LUB WPROWADZONEJ WARTOŚCI FUNKCJI. WŁĄCZ EKRAŃ „LEVEL/INCLINE” (GRADE MODE).
4. LEVEL+: ZWIĘKSZA OBCIĄŻENIE LUB ZWIĘKSZA WARTOŚĆ FUNKCJI TIME(CZAS).
5. INCLINE +: ZWIĘKSZA NACHYLENIE
- 6.. INCLINE -: ZMNIJSZA NACHYLENIE.
- 7.LEVEL-: ZMNIJSZA OBCIĄŻENIE LUB ZMNIJSZA WARTOŚĆ FUNKCJI TIME(CZAS).
- 8.FAN: ON/OFF (WŁĄCZ / WYŁĄCZ) WIATRAK.
- 9..MANUAL: W “standby mode”, NACIŚNIĘCIE “MANUAL”, SZYBKIE PRZEJŚCIE DO PROGRAMU „MANUAL”.
- 10.PROGRAM: W “standby mode”, NACIŚNIĘCIE “PROGRAM” , SZYBKIE PRZEJŚCIE DO „PROGRAM”.
- 11.FAT BURN: W “standby mode”, NACIŚNIĘCIE “FAT BURN” , SZYBKIE PRZEJŚCIE DO PROGRAMU „FAT BURN”.
- 12.CARDIO: W “standby mode”, NACIŚNIĘCIE “CARDIO” , SZYBKIE PRZEJŚCIE DO PROGRAMU „CARDIO”.
- 13.HILL: W “standby mode”, NACIŚNIĘCIE “HILL” , SZYBKIE PRZEJŚCIE DO PROGRAMU „HILL”.
- 14.INTERVAL: W “standby mode”, NACIŚNIĘCIE “INTERVAL” , SZYBKIE PRZEJŚCIE DO PROGRAMU „INTERVAL”.
- 15.HRC: W “standby mode”, NACIŚNIĘCIE “HRC” , SZYBKIE PRZEJŚCIE DO PROGRAMU „HRC”.
- 16.USER DEFINE: W “standby mode”, NACIŚNIĘCIE “USER”, SZYBKIE PRZEJŚCIE DO PROGRAMU USTAWIENIŃ UŻYTKOWNIKA „USER DEFINE”.

1. PO WŁĄCZENIU ZASILANIA, LICZNIK WYŚWIETLI PRZEZ 2 SEKUNDY (image 1), A INFO O WERSJI & MODELU PRZEZ 3 SEKUNDY. NASTĘPNIE, PRZEJDZIE W „USER” – USTAWIANIE DANYCH. MAMY 4 PAKIETY USTAWIENIŃ „USER”& NACISKAJĄC 【LEVEL+/LEVEL-】 WYBIERAMY, A NASTĘPNIE NACISKAJĄC 【ENTER】 POTWIERDZAMY WYBÓR. USTAWIAMY: USER(UŻYTKOWNIK)→AGE(WIEK)→WEIGHT(WAGA)(image 2~image 4);PO ZAKOŃCZENIU, LICZNIK PRZEJDZIE W „standby mode”.(image 5).

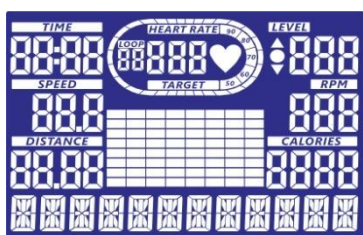


image 1



image 2



image 3



image 4



image 5

2. W "standby mode", NACIŚNIJ **【START】**, A NASTĘPNIE WEJDŹ W "Manual mode" ABY ROZPOCZĄĆ JAZDĘ. LUB, NACIŚNIJ **【LEVEL+ /LEVEL-】** ABY WYBRAĆ Manual, Program, Fat burn, Cardio, Hill, Interval, HRC & User define (image 6~image 13), A NASTĘPNIE **【ENTER】** ABY POTWIERDZIĆ WYBÓR..



image 6



image 7

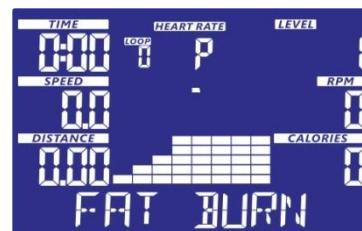


image 8



image 9



image 10

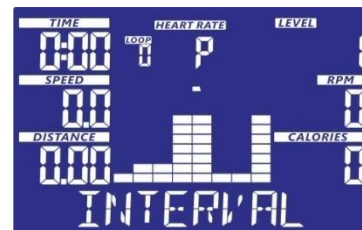


image 11



image 12



image 13

3. Manual mode: W "standby mode", NACIŚNIJ **【LEVEL+ /LEVEL-】** ABY WYBRAĆ "MANUAL", A NASTĘPNIE **【ENTER】**. LUB, NACIŚNIJ **【MANUAL】** ABY WEJŚĆ W PROGRAM OD RAZU. NASTĘPNIE USTAW WARTOŚCI, TIME(CZAS) → DISTANCE(DYSTANS) → CALORIES(KALORIE) → HEART RATE(image 14~image 17) NACIŚNIJ **【LEVEL + /LEVEL-】** ABY ZMIEŃC WARTOŚĆ, A NASTĘPNIE **【ENTER】** ABY PRZEJŚĆ DO KOLEJNYCH USTAWIEŃ. NASTĘPNIE, NACIŚNIJ **【INCLINE+ / INCLINE-】** ABY USTAWIĆ POZIOM NACHYLENIA. JEŻELI CHCESZ ZMIEŃC OBCIĄŻENIE. NACIŚNIJ **【STOP】** ABY ZROBIĆ PRZERWĘ, PONOWNIE NACIŚNIJ **【STOP】** ABY PRZEJŚĆ DO „standby mode”. JEDNĄ Z FUNKCJI "TIME, DISTANCE & CALORIES LICZNIK ZACZNIJE ODLICZAĆ OD "0", A KIEDY ĆWICZENIE ZOSTANIE ZAKOŃCZONE, ODLICZANIE TEŻ SKOŃCZY SIĘ. NACIŚNIJ **【STOP】** ABY WYJŚĆ Z FUNKCJI & PRZEJŚĆ DO „standby mode”.



image 14



image 15



image 16



image 17

4. Program mode: W „standby mode”, NACIŚNIJ **【LEVEL+ / LEVEL-】** ABY WYBRAĆ „PROGRAM”, A NASTĘPNIE **【ENTER】** . LUB, NACIŚNIJ **【P】** ABY WEJŚĆ OD RAZU. NAJPIERW WYBIERZ PROFIL PROGRAMU (image 18) - 18 USTAWIEŃ. NACIŚNIJ **【ENTER】** ABY POTWIERDZIĆ PROFILE, A NASTĘPNIE USTAWIĆ WARTOŚĆ „TIME” (image 19) UŻYWAJĄC **【LEVEL+ / LEVEL-】** USTAW OBCIĄŻENIE. NACIŚNIJ **【INCLINE+ / INCLINE-】** ABY USTAWIĆ NACHYLENIE. NACIŚNIJ **【ENTER】** ABY WYŚWIETLIĆ” LEVEL / INCLINE”. NACISKAJĄC **【STOP】** ROBISZ PRZERWĘ, A PONOWNIE NACISKAJĄC **【STOP】** PRZECHODZISZ DO „standby mode”. KIEDY WPROWADZONA WARTOŚĆ CZASU ĆWICZENIA “TIME” DOJDZIE DO “0”, ODLICZANIE BĘDZIE ZAKOŃCZONE. NACIŚNIJ **【STOP】** ABY PRZEJŚĆ DO „standby mode”.

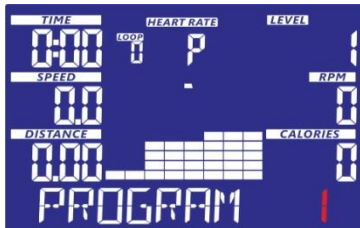


image 18

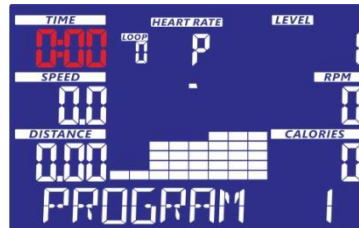


image 19

5. Fat Burn mode: W „standby mode”, NACIŚNIJ **【LEVEL+ / LEVEL-】** ABY WYBRAĆ “FAT BURN”, A NASTĘPNIE **【ENTER】** . LUB, NACIŚNIJ **【FAT BURN】** ABY PRZEJŚĆ OD RAZU. NASTĘPNIE, USTAW “TIME” CZAS ĆWICZENIA (image 20) UŻYWAJĄC **【LEVEL+ / LEVEL-】** . PO ZAKOŃCZENIU, NACIŚNIJ **【START】** ABY ROZPOCZĄĆ & **【LEVEL+ / LEVEL-】** JEŻELI CHCESZ ZMIENIĆ OBCIĄŻENIE ĆWICZENIA. NACIŚNIJ **【INCLINE+ / INCLINE-】** ABY USTAWIĆ NACHYLENIE. NACIŚNIJ **【ENTER】** ABY WYŚWIETLIĆ” LEVEL / INCLINE”. NACIŚNIJ **【STOP】** ABY ZROBIĆ PRZERWĘ, A KOLEJNE NACIŚNIĘCIE **【STOP】**, TO PRZEJŚCIE W „standby mode”. KIEDY WPROWADZONY CZAS ĆWICZENIA “TIME” SKOŃCZY SIĘ, ĆWICZENIE & ODLICZANIE ZOSTANIE ZAKOŃCZONE. NACIŚNIJ **【STOP】** ABY WYJŚĆ & PRZEJŚĆ DO „standby mode”.



image 20

6. Cardio mode: W „standby mode”, NACIŚNIJ **【LEVEL+ / LEVEL-】** ABY WYBRAĆ “CARDIO”, A NASTĘPNIE **【ENTER】** . LUB, NACIŚNIJ **【CARDIO】** ABY WEJŚĆ W PROGRAM OD RAZU. USTAW CZAS ĆWICZENIA “TIME” (image 21) UŻYWAJĄC **【LEVEL+ / LEVEL-】** . NASTĘPNIE NACIŚNIJ **【START】** ABY ROZPOCZĄĆ & **【LEVEL+ / LEVEL-】** JEŻELI CHCESZ ZWIĘKSZYĆ OBCIĄŻENIE. NACIŚNIJ **【INCLINE+ / INCLINE-】** ABY USTAWIĆ NACHYLENIE. NACIŚNIJ **【ENTER】** ABY WYŚWIETLIĆ” LEVEL / INCLINE”. NACIŚNIJ **【STOP】** ABY ZROBIĆ PRZERWĘ, A PONOWNIE **【STOP】** ABY PRZEJŚĆ W „standby mode”. KIEDY CZAS ĆWICZENIA “TIME” SIĘ SKOŃCZY, ĆWICZENIE & ODLICZANIE BĘDZIE ZAKOŃCZONE. NACIŚNIJ **【STOP】** ABY PRZEJŚĆ W „standby mode”.



image 21

7. Hill mode: W „standby mode”, NACIŚNIJ **【LEVEL+ /LEVEL-】** ABY WYBRAĆ „HILL”, A NASTĘPNIE **【ENTER】** . LUB, NACIŚNIJ **【HILL】** ABY OD RAZU WEJŚĆ W PROGRAM. USTAW CZAS ĆWICZENIA „TIME” (image 22) UŻYWAJĄC **【LEVEL+ /LEVEL-】** . PO ZAKOŃCZENIU, NACIŚNIJ **【START】** ABY ROZPOCZĄĆ & **【LEVEL+ /LEVEL-】** JEŻELI CHCESZ ZMIENIĆ OBCIĄŻENIE. NACIŚNIJ **【INCLINE+ / INCLINE-】** ABY USTAWIĆ NACHYLENIE. NACIŚNIJ **【ENTER】** ABY WYŚWIETLIĆ” LEVEL / INCLINE”.
- NACIŚNIJ **【STOP】** ABY ZROBIĆ PRZERWĘ, A PONOWNIE NACISKAJĄC **【STOP】** PRZEJDZIESZ DO „standby mode”. KIEDY CZAS ĆWICZENIA „TIME” SIĘ SKOŃCZY, ODLICZANIE ZOSTANIE TAKŻE ZAKOŃCZONE. NACIŚNIJ **【STOP】** ABY PRZEJŚĆ DO „standby mode”.



image 22

8. Interval mode: W „standby mode”, NACIŚNIJ **【LEVEL+ /LEVEL-】** ABY WYBRAĆ „INTERVAL”, A NASTĘPNIE NACIŚNIJ **【ENTER】** . LUB, NACIŚNIJ **【INTERVAL】** ABY OD RAZU WEJŚĆ W PROGRAM. USTAW CZAS ĆWICZENIA „TIME” (image 23) UŻYWAJĄC **【LEVEL+ /LEVEL-】** . PO ZAKOŃCZENIU , NACIŚNIJ **【START】** ABY ROZPOCZĄĆ & **【LEVEL+ /LEVEL-】** JEŻELI CHCESZ ZMIENIĆ WARTOŚĆ OBCIĄŻENIA. NACIŚNIJ **【INCLINE+ / INCLINE-】** ABY USTAWIĆ NACHYLENIE. NACIŚNIJ **【ENTER】** ABY WYŚWIETLIĆ” LEVEL / INCLINE”.
- NACIŚNIJ **【STOP】** & PONOWNIE NACIŚNIJ **【STOP】** ABY PRZEJŚĆ W „standby mode”. KIEDY CZAS ĆWICZENIA „TIME” SIĘ SKOŃCZY, ODLICZANIE ZOSTANIE ZAKOŃCZONE. NACIŚNIJ **【STOP】** ABY WEJŚĆ W „standby mode”.



image 23

9. HRC mode: W „standby mode”, NACIŚNIJ **【LEVEL+ / LEVEL-】** ABY WYBRAĆ „HRC”, A NASTĘPNIE **【ENTER】** LUB NACIŚNIJ OD RAZU **【HRC】** ABY WEJŚĆ W PROGRAM. NAJPIERW WYBIERZ Z ” HRC 50%, 60%, 70%, 80%, 90%” LUB „TARGET HRC” (image 24~image 29), MAKSYMALNIE 6 USTAWIEŃ. W „TARGET HRC” MOŻNA USTAWIĆ ŻĄDANĄ WARTOŚĆ PULSU. PO USTAWIENIU ŻĄDANEJ WARTOŚCI PULSU „TARGET HRC” (image 30), NACIŚNIJ **【ENTER】** ABY POTWIERDZIĆ. NASTĘPNIE WCHODZISZ DO USTAWIEŃ CZASU „Time” (image 31), Z WYJĄTKIEM „TARGET HRC”. NACIŚNIĘCIU **【ENTER】**, MOŻNA WEJŚĆ W USTAWIENIA CZASU „TIME” BEZPOŚREDNIO (image 31) – Z WYJĄTKIEM „TARGET HRC”. PO WPROWADZENIU USTAWIEŃ NACIŚNIJ **【START】**, A NASTĘPNIE **【INCLINE+ / INCLINE-】** ABY USTAWIĆ NACHYLENIE. OBCIĄŻENIE LICZNIK USTAWIA AUTOMATYCZNIE, W ZALEŻNOŚCI OD WARTOŚCI PULSU. LICZNIK MUSI OTRZYMAĆ ODCZYT Z CZUJNIKÓW PULSU. NACIŚNIJ **【STOP】** ABY ZROBIĆ PRZERWĘ, A KOLEJNE NACIŚNIĘCIE **【STOP】** POWODUJE PRZEJŚCIE DO „standby mode”. W MOMENCIE OSIĄGNIĘCIA CZASU „TIME” ĆWICZENIA ZADANEGO ĆWICZENIE ZOSTAJE ZAKOŃCZONE, A ODLICZANIE WSTRZYMANE. NACIŚNIJ **【STOP】** ABY WRÓCIĆ DO „standby mode”.
- BRAK ODCZYTU Z CZUJNIKÓW PULSU, LICZNIK ZASYGNALIZUJE OPISEM „CHECK PULSE”(image 32) & PO 1 MINUCIE WRÓCI DO „standby mode”. JEŻELI PULS AKTUALNY JEST KJEST WYŻSZY OD ZADANEGO, TO LICZNIK EMITUJE SYGNAŁ DŹWIĘKOWY TRWAJĄCY 30 SEKUND & JEŻELI ĆWICZENIE ZOSTANIE ZAKOŃCZONE, TO, LICZNIK ZAKOŃCZY ODLICZANIE. NACIŚNIJ **【STOP】** ABY WYJŚĆ Z PROGRAMU & PRZEJŚĆ DO „standby mode”.



image 24

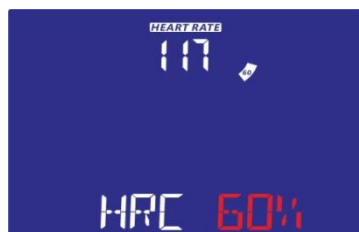


image 25

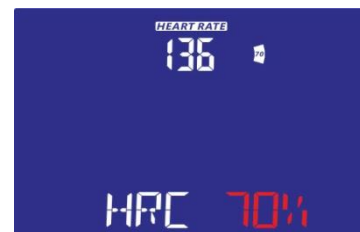


image 26



image 27



image 28



image 29



image 30



image 31



image 32

10. USTAWIENIA UŻYTKOWNIKA: W „standby mode”, NACIŚNIJ **【LEVEL +/LEVEL –】**, BY WYBRAĆ PROGRAM „USER DEFINE”, A NASTĘPNIE **【ENTER】**. LUB, NACIŚNIJ **【INTERVAL】** ABY WEJŚĆ W PROGRAM OD RAZU. UŻYTKOWNIK MOŻE NACISNAĆ **【LEVEL +/LEVEL –】**, A NASTĘPNIE **【ENTER】** ABY WYKREOWAĆ WŁASNY PROFIL, KOLUMNY 1 DO 20 (image 33). WTEDY W OKIENKU PULSU WYŚWIETLI SIĘ ODPOWIEDNIA LICZBA KRESEK & OKIENKO OBCIĄŻENIA POKAŻE WARTOŚĆ OBCIĄŻENIA DLA AKTUALNYCH USTAWIENÍ. PO ZAKOŃCZENIU NACIŚNIJ I PRZYTRZYMAJ **【ENTER】** ABY WEJŚĆ W USTAWIENIA CZASU „TIME” (image 34). USTAW CZAS „TIME” UŻYWAJĄC **【LEVEL +/LEVEL –】**. NASTĘPNIE, NACIŚNIJ **【START】** ABY ROZPOCZĄĆ ĆWICZENIE & **【LEVEL +/LEVEL –】** ABY ZMIEŃCÍ OBCIĄŻENIE & **【INCLINE +/ INCLINE –】** ABY USTAWIĆ NACHYLENIE. NACIŚNIJ **【STOP】** ABY ZROBIĆ PRZERWĘ, A KOLEJNE NACIŚNIĘCIE **【STOP】** PROWADZI DO „standby mode”. KIEDY ZADANY CZAS ĆWICZENIA „TIME” SIĘ SKOŃCZY, LICZNIK ZAKOŃCZY ĆWICZENIE & ODLICZANIE. NACIŚNIJ **【STOP】** ABY WYJŚĆ Z PROGRAMY & PRZEJŚĆ DO „standby mode”.



image 33



image 34



image 35

11. INCLINE KALIBROWANIE : W „standby mode”, NACIŚNIJ **【ENTER】** & **【INCLINE +】** PRZEZ 2 SEKUNDY ABY WEJŚĆ W PROGRAM KALIBRACJI. (image 36) °



image 36

12. USTAWIENIA FABRYCZNE: W „standby mode”, PRZYTRZYMAJ **【ENTER】** & **【LEVEL +】** PRZEZ 2 SEKUNDY ABY WEJŚĆ DO USTAWIENÍ FABRYCZNYCH (factory setting mode). W TYM PROGRAMIE, NACIŚNIJ **【LEVEL +/LEVEL –】** ABY WYBRAĆ FUNKCJĘ & **【ENTER】** ABY POTWIERDZIĆ USTAWIENIA. PO ZAKOŃCZANIU NACIŚNIJ **【ENTER】**, LUB **【STOP】** W TRAKCIE USTAWIENÍ & USTAWIONE WARTOŚCI FUNKCJI BĘDĄ ZAPAMIĘTANE PRZEZ LICZNIK.

OPCJE USTAWIENÍ

1. UNIT(KM/ML) – SYSTEM ANGLOSAKI LUB METRYCZNY.
2. BRIGHT(0~15) – USTAWIENIE JASNOŚCI.
3. SPECIAL(YES/NO) – SPECJALNE DZIAŁANIE NAPĘDU.
4. MAX LOAD(16 20 24 32) – USTAWIENIE MAX. WARTOŚCI OBCIĄŻENIA.
5. UX DATA(ON/OFF) – 4 ZESTAWY PRZEŁĄCZNIKÓW OPCJI UŻYTKOWNIKA.
6. WHEEL(10~99) – USTAWIENIA KOŁA.

Bluetooth PODŁĄCZENIE :

Xterra fitness App Fitness Program Instructions

ABY ŁATWIEJ OSIĄGNAĆ CELE ZWIĄZANE Z TRENINGIEM, WYPOSAŻYLIŚMY ORBITREK W SYSTEM "Bluetooth", CO UMOŻLIWIA UŻYWAĆ W TRAKCIE ĆWICZENIA ŻĄDANYCH APLIKACJI.

NALEŻY ŚCIAĞNAĆ APLIKACJĘ Z "Apple Store (Google Store)" LUB "Google Play" (Chinese mainland Android system may be provided by the dealer). APLIKACJA MA TRZY RÓŻNE TEMPY WYŚWIETLANEGO OBRAZU ABY UMOŻLIWIĆ PRZEGLĄDANIE AKTUALNYCH DANYCH SPORTOWYCH. MOŻESZ PRZEŁĄCZYĆ Z WYŚWITLACZA NA "Facebook / YouTube / twitter LUB INNĄ STRONĘ UŻYWAJĄC IKONEK Z WYŚWIETLACZA . PO ZAKOŃCZENIU ĆWICZENIA DANE SĄ AUTOMATYCZNE ZAPAMIETANE W KALENDARZU.

APLIKACJA MOŻE WSPÓŁPRACOWAĆ W POŁĄCZENIU Z RÓŻNYMI WITRYNAMI TAKIMI, JAK iHealth, MapMyFitness, Record, MyFitnessPal CZY Fitbit.

ABY SCHYNNCHONIZOWAĆ APLIKACJĘ Z ORBITREKIEM NALEŻY WYKONAĆ, CO NASTĘPUJE:

1. ZAŁADUJ APLIKACJĘ.
2. OTWÓRZ ALIKACJĘ & UPEWNIJ SIĘ, ŻE TELEFON CZY PAD ODNAJDUJE APLIKACJĘ.



3. NACIŚNIJ IKONKĘ NA GÓRZE GÓRNEGO ROGU ABY ZNALEŹĆ SPRZĘT XTERRA.
4. PO ZNALEZIENIU MODELU ORBITREKA NACIŚNIJ PRZYCISK KOMUNIKACJI (click " FSX3500"). KIEDY APLIKACJA & ORBITREK SĄ POŁĄCZONE, WYŚWIETLACZ LCD WYEMITUJE WIADOMOŚĆ TEKSTOWĄ O POŁĄCZNIU. OD TEGO MOMENTU MOŻESZ UŻYWAĆ ORBITREKA W RAMACH MOŻLIWOŚCI APIKACJI!
5. KIEDY ZAKOŃCZYSZ ĆWICZENIE, SYSTEM ZAPAMIĘTA DANE ORAZ WYŚWIETLI MONIT O PRZESŁANIE TWOICH APLIKACJI DO TRANSMISJI DANYCH SPORTOWYCH DO CHMURY. UWAGA – ABY APLIKACJA DZIAŁAŁA POPRAWNIE, MUSISZ NAJPIERW ŚCIAĞNAĆ APLIKACJĘ I JĄ ZAINSTALOWAĆ NA TELEFONIE CZY PAD'ZIE. APLIKACJE TAKIE, JAK iHealth, MapMyFitness, Record, Fitbit.

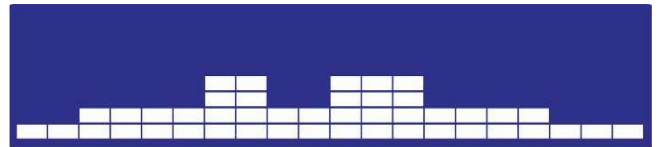
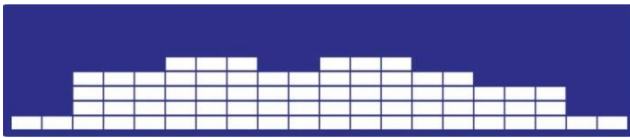
UWAGA: ABY APLIKACJA XTERRA DZIAŁAŁA TWÓJ TELEFON LUB TABLET WYMAGA SYSTEMÓW iOS 7.0 CZY Android 4.4 LUB NOWSZYCH.

UWAGA :

1. PROGRAM MOTION PROFILES 1~18

PROGRAM 1: , WYTRZYMAŁOŚĆ MIĘŚNIOWA:

WYTRZYMAŁOŚĆ MIĘŚNIOWA, TO ZDOLNOŚĆ UTRZYMYWANIA MIĘŚNI PRZEZ DŁUGI CZAS POD OBCIĄŻENIEM. PROGRAM WYTRZYMAŁOŚCI MIĘŚNIOWEJ, WYKORZYSTUJE TRENING ODPORNOŚCI NA PRZECIĄŻENIA TAK, ABY MIĘŚNIE MOĞŁY WYTRZYMAĆ DUŻE OBCIĄŻENIA, STYMULOWAĆ ZABURZENIA FIZJOLOGICZNE I POPRAWIAĆ ZDOLNOŚĆ ADAPTACJI TKANKI MIĘŚNIOWEJ, CO JEST NAJSKUTECZNIEJSZYM SPOSOBEM NA, ZWIĘKSZENIE WYTRZYMAŁOŚCI MIĘŚNI.



PROGRAM 2, WŁÓKNA MIĘŚNIOWE:

MIĘŚNIE RDZENIA MUSZĄ BYĆ CIĄGLE TRENOWANE ABY UTRZYMAĆ SIŁĘ MIĘŚNI. PROGRAM TEN JEST W STANIE UTRZYMAĆ SPÓJNOŚĆ ĆWICZEŃ ORAZ UTRZYMAĆ STABILNY TRENING, DZIĘKI CZEMU, CIAŁO MOŻE WYKORZYSTAĆ KAŻDY MIĘSIĘĆ.



PROGRAM 3, SYMULACJA:

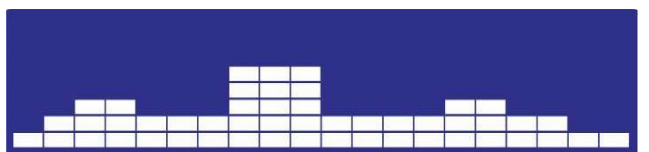
SYMULACJA JEST PODOBNA DO METODY ALPINISTYCZNEJ. STOKI SPOTYKANE W GÓRACH SĄ RÓŻNE, OPÓR JEST SILNIEJSZY, A TRENING MIĘŚNI NÓG JEST WZMOCNIONY. KSZTAŁTY DOLNEJ CZĘŚCI CIAŁA MOŻNA WYRZEźBIĆ POPRZEZ UNOSZENIE BIODER .



PROGRAM 4, ĆWICZENIA W FORMIE

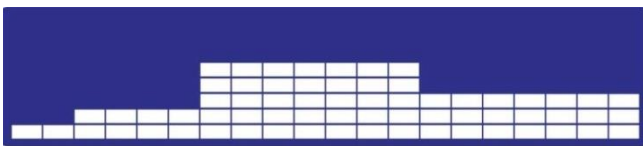
AEROBOWYCH:

PROGRAM ĆWICZEŃ AEROBOWYCH UMOŻLIWIA SPORTOWCOWI UTRZYMANIE DUŻEJ LICZBY RUCHÓW, UMOŻLIWIAJĄC PRZY TYM, OSIĄGNIĘCIE TĘTNA MAKSYMALNEGO W ZAKRESIE OD 50% DO 90%. METABOLIZM TLENOWY POWODUJE UTRATĘ TKANKI TŁUSZCZOWEJ.



PROGRAM 10, Limit mode:

PROGRAM BAZUJE NA SYSTEMATYCZNYM UTRZYMYWANIU OBCIĄŻENIA W CELU ZWIĘKSZONEGO SPALANIA TKANKI TŁUSZCZOWEJ. PROGRAM ZWIĘKSZA, A NASTĘPNIE STABILIZUJE OBCIĄŻENIE. MA NA CELU WZMOCNIENIE KONDYCJI UŻYTKOWNIKA.



PROGRAM 11, Low-intensity Training:

PROGRAM O NISKIEJ INTESYWNOŚCI ZWIĄZANEJ Z PRĘDKOŚCIĄ. PROGRAM TEN UMOŻLIWIA SWOBODNY ĆWICZENIE BEZ EKSTREMALNYCH OBCIĄŻEŃ. TAKI TRENING NIE JEST UCIAŹLIWY DLA UŻYTKOWNIKA. PROGRAM NIE PODOWODUJE ZAKWASZENIA MIĘŚNI.



PROGRAM 12, Canyons:

TEN PROGRAM ŁĄCZY DUŻĄ INTENSYWNOŚĆ ĆWICZENIA Z OKRESAMI NISKIEJ INTENSYWNOŚCI. PROGRAM ZWIĘKSZA WYTRZYMAŁOŚĆ, WYCZERPUJĄC POZIOM TLENU W OKRESIE DUŻEGO WYSIŁKU, PO CZYM, POZWAŁA NA JEGO UZUPEŁNIENIE W OKRESIE REGENERACJI. UKŁAD SERCOWO – NACZYNIOWY BARDZIEJ EFEKTYWNIIE WYKORZYSTUJE TLEN.



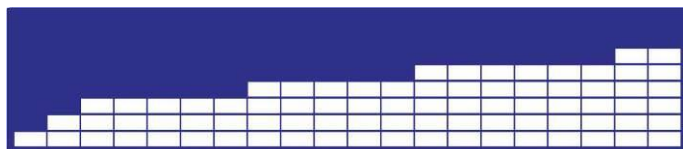
PROGRAM 13, Resistance training:

OPÓR GENEROWANY PRZEZ SPRZĘT TRENINGOWY MOŻE POWODOWAĆ SKURCZE MIĘŚNI, A PRZY TYM ZWIĘKSZAĆ WYTRZYMAŁOŚĆ & PROMOWAĆ WYDOLNOŚĆ AEROBOWĄ.



PROGRAM 14, TRENING Z LIMITEM POD GÓRĘ :

PROGRAM ZWIĘKSZA WYTRZYMAŁOŚĆ MIĘŚNI. PRĘDKOŚĆ NIE JEST CELEM. STOPNIOWE POKONYWANIE WZNIESIEŃ STYMULUJE MAKSYMALNE NAPIĘCIE MIĘŚNI & ICH WZMACNIANIE.



PROGRAM 15 , ZBIEGANIE :

ZBIEGANIE POWODUJE MAKSYMALNE NAPIĘCIE MIĘŚNI. PRZYŚPIESZENIE GRAWITACYJNE PRZY ZBIEGANIU DOCELOWO MA SKUTKOWAĆ POPRAWĄ PRĘDKOŚCI JAZDY.



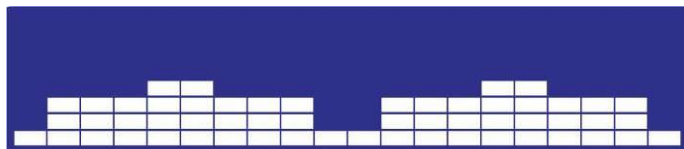
PROGRAM 16 , TRENING TERENOWY :

ZRÓWNOWAŻONY MODEL TRENINGU MIĘŚNI JEST JEST RODZAJEM TRENINGU ZBUDOWANEGO Z RÓŻNYCH RUCHÓW. WPŁYWA TO, NA KOMPLEKSOWY ROZWÓJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ.



PROGRAM 17 , SPECJALNY TRENING GÓRSKI :

RÓŻNE STOPNIE MOGĄ POMÓC ĆWICZYĆ MIĘŚNIE ŁYDEK, UD I POŚLADKÓW. NADAJE SIĘ DO TRENINGU SIŁY NÓG.



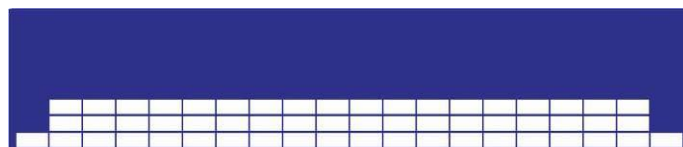
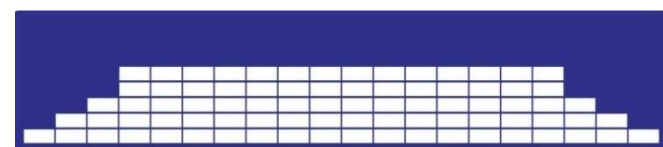
PROGRAM 18 , TRENING WYBUCHOWY :

INTENSYWNY PROGRAM EAROBOWY. W KRÓTKIM CZASIE, MOŻNA OŚIĄGNAĆ WARTOŚĆ PULSU PONAD 90%. W TYM SAMYM CZASIE, MOŻESZ TRENOWAĆ SIŁĘ AEROBOWĄ ABY WYTWORZYĆ DOPALANIE TKANKI TŁUSZCZOWEJ. PROGRAM POMAĞA W SPALANIU KALORII & POPRAWIA SIŁĘ MIĘŚNI.



FAT BURN:

CELEM PROGRAMU JEST MAKSYMALIZACJA SPALANIA TKANKI TŁUSZCZOWEJ. JESTE WIELE SZKÓŁ, W JAKI SPOSÓB OŚIĄGNAĆ TEN EFEKT ALE WIĘKSZOŚĆ EKSPERTÓW ZGADZA SIĘ, ŻE NAJLEPSZY JEST NIŻSZY POZIOM WYSIŁKU, WYNIKAJĄCY ZE STAŁEGO POZIOMU OBCIĄŻENIA. ABY TO OŚIĄGNAĆ, NAJLEPIEJ UTRZYMYWAĆ PULS W ZAKRESIE 60% DO 70% WARTOŚCI MAKSYMALNEJ. TEN PROGRAM NIE WYKORZYSTUJE TĘTNA ALE SYMULUJE NIŻSZY, STAŁY TRENING WYSIŁKOWY.



CARDIO:

PROGRAM MA NA CELU ZWIĘKSZANIE FUNKCJI UKŁADU KRĄŻENIA I WYTRZYMAŁOŚCI. UŻYTKOWNIK TRENUJE SERCE & PŁUCA. PROGRAM BUDUJE MIĘSIŃ SERCOWY & ZWIĘKSZA DOKRWIENIE, A TAKŻE POPRAWIA POJEMNOŚĆ PŁUC. OSIĄGA SIĘ TO, PRZEZ WŁĄCZENIE WYŻSZEGO POZIOMU WYSIŁKU Z NIEWIELKIMI WAHANIAMI W TRAKCIE ĆWICZENIA.



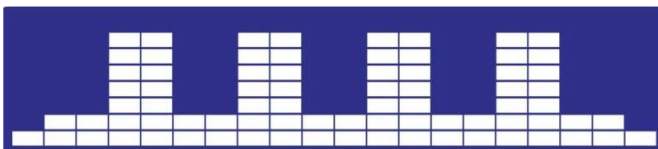
HILL:

PROGRAM SYMYLUJE WCHODZENIE I SCHODZENIE ZE WZGÓRZA. OPÓR BĘDZIE STAŁE WZRSTAŁ, A NASTĘPNIE ZMNIJSZAŁ SIĘ, NA KONIEC PROGRAMU.



INTERVAL:

TEN PROGRAM ŁĄCZY DUŻĄ INTENSYWNOŚĆ ĆWICZENIA Z OKRESAMI NISKIEJ INTENSYWNOŚCI. PROGRAM ZWIĘKSZA WYTRZYMAŁOŚĆ, WYCZERPUJĄC POZIOM TLENU W OKRESIE DUŻEGO WYSIŁKU, PO CZYM, POZWAŁA NA JEGO UZUPEŁNIENIE W OKRESIE REGENERACJI. UKŁAD SERCOWO – NACZYNIOWY BARDZIEJ EFEKTYWNIIE WYKORZYSTUJE TLEN. PROGRAM ZMUSZA ORGANIZM DO ZWIĘKSZENIA WYDAJNOŚCI Z POWODU SKOKÓW TĘTNA W OKRESACH REGENERACJI. POMAGA W ODZYSKANIU TĘTNA, PO INTENSYWNYCH ĆWICZENIACH.



UZUPEŁNIAJĄCE ĆWICZENIA Z **AEROBIC'U**

UZUPEŁNIENIEM TRENINGU NA ORBITREKU MOŻE BYĆ AEROBIC. ZAKRES ĆWICZEŃ AEROBIC'U I ICH INTENSYWNOŚĆ NALEŻY SKONSULTOWAĆ Z LEKARZEM LUB SPECJALISTĄ Z ZAKRESU AEROBIC'U. RÓŻNORODNOŚĆ ĆWICZEŃ BĘDZIE UROZMAICENIEM JAZDY NA ORBITREKU.

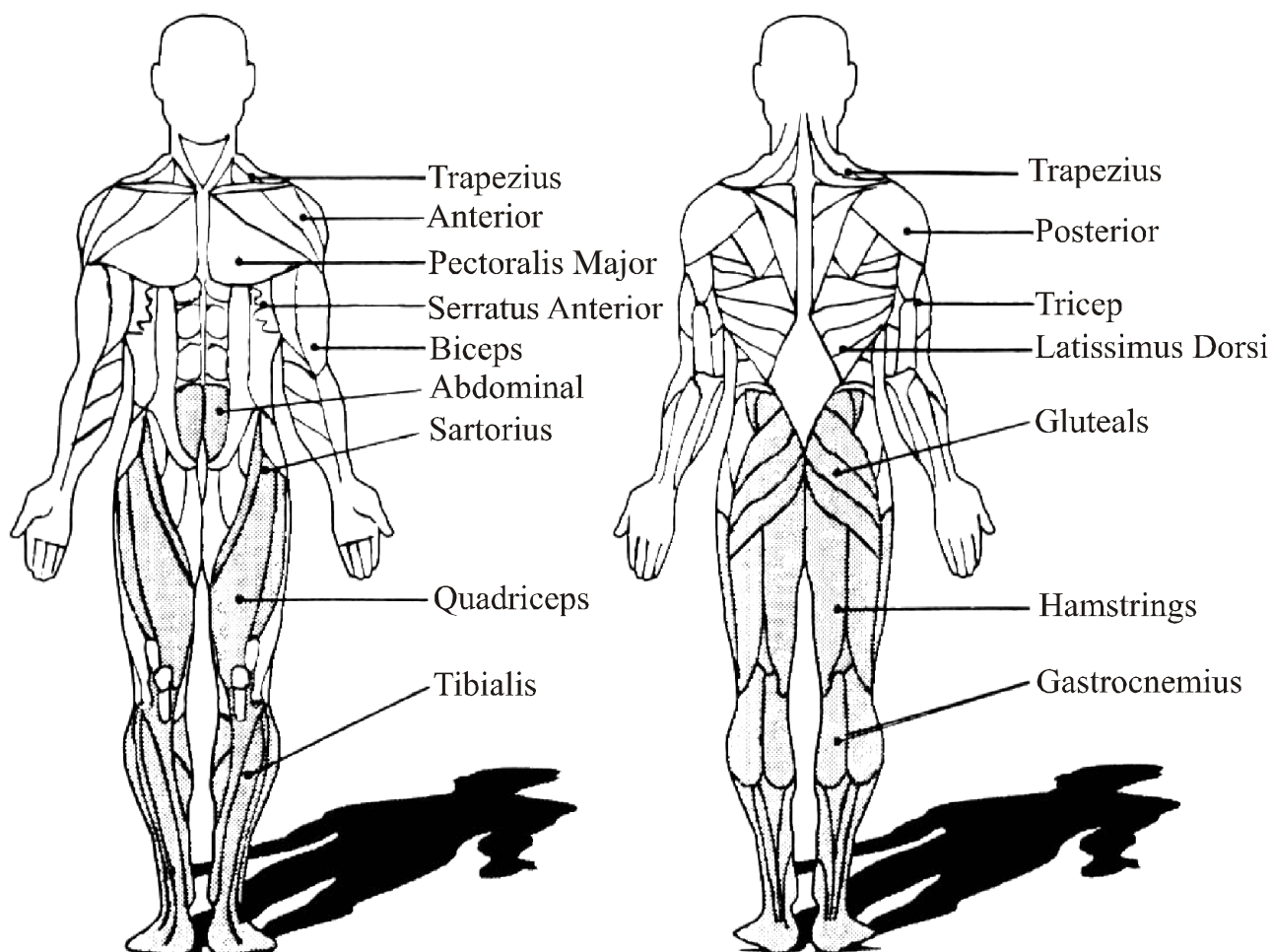
TRENING SIŁOWY UZUPEŁNIAJĄCY

UZUPEŁNIENIEM TRENINGU NA ORBITREKU MOŻE BYĆ TRENING SIŁOWY. ZAKRES ĆWICZEŃ SIŁOWYCH I ICH INTENSYWNOŚĆ NALEŻY SKONSULTOWAĆ Z LEKARZEM LUB SPECJALISTĄ Z ZAKRESU TRENINGU SIŁOWEGO.

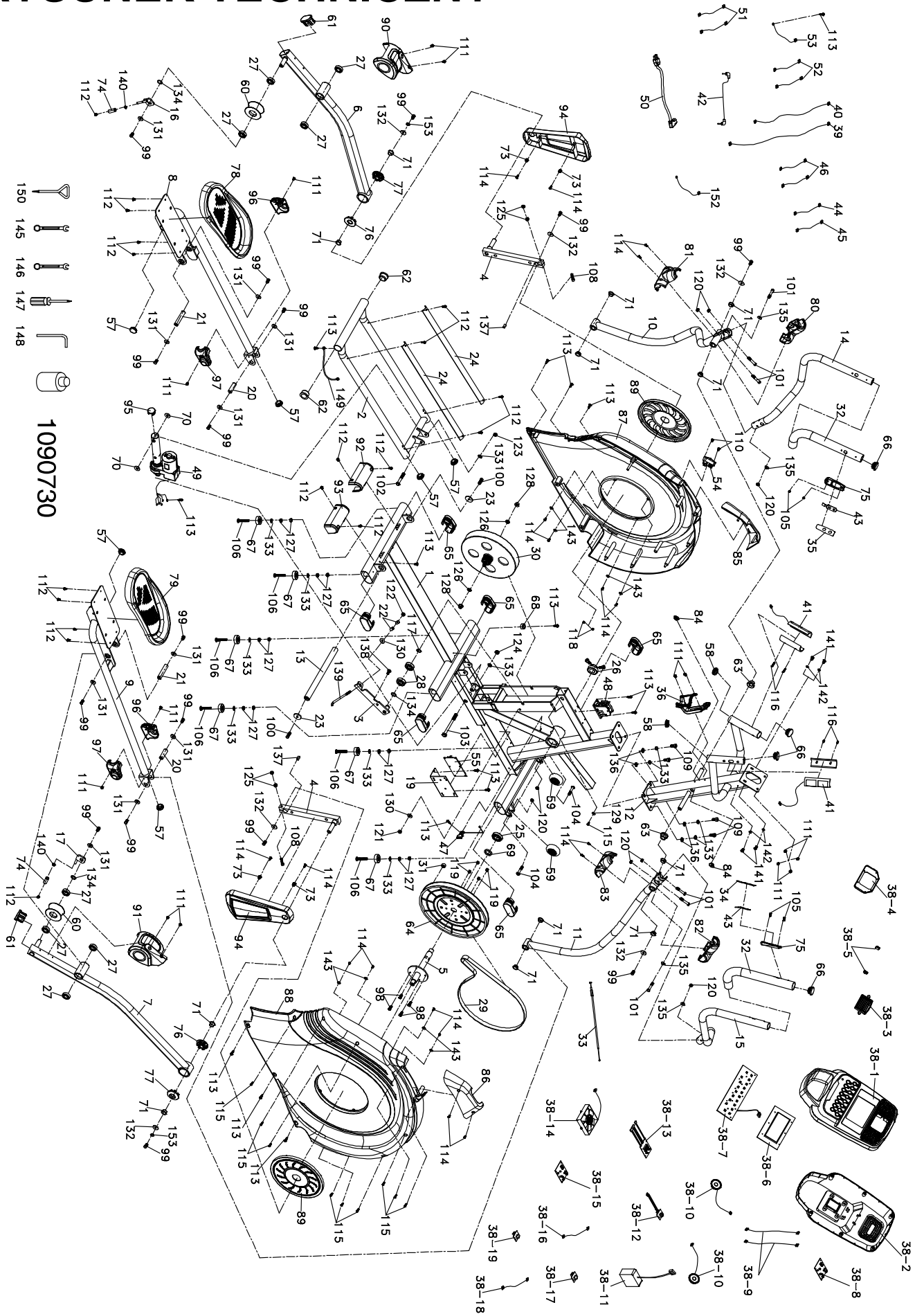
KARTA MIĘŚNI

CYKLE

REGULARNE ĆWICZENIA POWODUJĄ ROZWÓJ DOLNYCH PARTII MIĘŚNIOWYCH, A TAKŻE POPRAWIAJĄ DOTLENIENIE ORGANIZMU. PONIŻEJ PRZEDSTAWIAMY WYKAZ GRUP MIĘŚNIOWYCH UAKTYWNIANYCH W TRAKCIE ĆWICZEŃ.



RYSUNEK TECHNICZNY



LISTA CZĘŚCI:

NR CZĘŚCI	OPIS	ILOŚĆ
1	RAMA GŁÓWNA	1
2	PODPORA TYLNA	1
3	KOŁO	1
4	OŚKA	2
5	PRZPUST STOPKI	1
6	STOPKA LEWA(L)	1
7	STOPKA PRAWA(R)	1
8	ŁĄCZNIK RAMIENIA LEWEGO (L)	1
9	ŁĄCZNIK RAMIENIA PRAWEGO (R)	1
10	KIEROWNICA LEW (L)	1
11	KIEROWNICA PRAWA (R)	1
12	PODPORA LICZNIKA	1
13	ZATRZASK	1
14	LEWA KIEROWNICA(Top)	1
15	PRAWA KIEROWNICA (Top)	1
16	LEWY ZESTAW "Anti-Off "	1
17	PRAWY ZESTAW "Anti-Off"	1
18	ŁĄCZNIK WEWNĘTRZNY	1
19	ŁĄCZNIK ZEWNĘTRZNY	1
20	OŚKA	2
21	OŚKA STOPKI	2
22	PRZEPUST	2
23	Ø38 × Ø8.5 × 4T PODKŁADKA	2
24	SZYNA ALU	2
25	6005 ŁOŻYSKO	1
26	6005-2RS/B10+2M5 ŁOŻYSKO	1
27	6003 ŁOŻYSKO	8
28	6203 ŁOŻYSKO	2
29	PAS	1
30	KOŁO ZAMACHOWE	1
31	MAGNES	1
32	OSŁONA PIANKOWA	2
33	LINKA STALOWA	1
34	NAKLEJKA REGULACJI POZIOMU (LEVEL) (W OPCJI)	1
35	NAKLEJKA REGULACJI POZIOMU (LEVEL) (W OPCJI)	1
36	KOSZYK NA BIDON	1
38	ZESTAW LICZNIKA	1
38~01	OSŁONA LICZNIKA GÓRNA	1
38~02	OSŁONA LICZNIKA DOLNA	1
38~03	DEFEKTOR WENTYLATORA	1
38~04	ŁĄCZNIK WENTYLATORA	1
38~05	KOTWICE WENTYLATORA	2
38~06	WYŚWIETLACZ	1
38~07	Key Board	1
38~08	Amplifier STEROWNIK	1
38~09	250m/m_Amplifier_LINKA	2
38~10	250m/m_Speaker W/LINKA	2
38~11	150m/m_W/Receiver, HR_LINKA	1
38~12	GŁOŚNIK	1

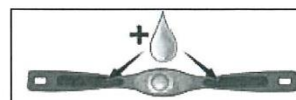
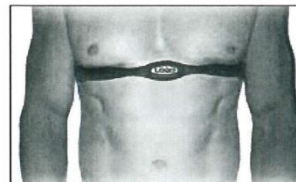
NR CZĘŚCI	OPIS	ILOŚĆ
38~13	PŁYTA INTERFEJSU	1
38~14	400m/m_ZESTAW WIATRAKA	1
38~15	Bluetooth	1
38~16	Bluetooth W/LINKA	1
38~17	USB Charging module_GNIAZDO ZASILANIA	1
38~18	USB Board W/Cable_LINKA	1
39	1000m/m_9P_LINKA LICZNIKA	1
40	KABLE ZASILANIA	1
41	850m/m_LINKA_CZUJNIKA PULSU	2
42	700m/m_LINKA CZUJNIKA	1
43	SILNIK	1
44	ZASILACZ	1
45	TRANSFORMATOR	1
46	400m/m_Audio_LINKA	1
57	Ø32(2.5T)_ZATYCZKA	6
58	Ø32(2.0T)_ZATYCZKA	2
59	Ø65_KÓŁKO TRANSPORTOWE	2
60	Ø78 KOŁO	2
61	ZATYCZKA	2
62	PRZEPUST	2
63	PRZEPUST	2
64	ROLKA	1
65	Oval_ZATYCZKA	6
66	Ø32 (1.8T)_WTYCZKA	4
67	Ø35 x 10_STOPKA GUMOWA	6
68	PODKŁADKA	1
69	DYSTANS	1
70	Ø25 x Ø10 x 3T_PODKŁADAK NYLON	4
71	PRZEPUST (WFM-1719-12)	12
73	ZATYCZKA STOLERA	4
74	PRZEPUST	2
75	GAŁKA ZAMKOWA	1
76	PRZEPUST(Ø56xØ19x15L(Flat))	2
77	PRZEPUST(Ø56xØ19x21L(Curved))	2
78	STOPKA LEWA(L)	1
79	STOPKA PRAWA (R)	1
80	OSŁONA PRZEDNIA LEWA (L)	1
81	OSŁONA TYLNA LEWA(L)	1
82	OSŁONA PRZEDNIA PRAWA (R)	1
83	OSŁONA TYLNA PRAWA (R)	1
85	OSŁONA GÓRNA LEWA	1
86	OSŁONA GÓRNA PRAWA	1
87	KASETA BOCZNA LEWA (L)	1
88	KASETA BOCZNA PRAWA (R)	1
89	PŁYTKA KASETY BOCZNEJ	2
90	OSŁONA LEWA (L)	1
91	OSŁONA PRAWA (R)	1
92	OSŁONA TYLNA LEWA (L)	1
93	OSŁONA TYLNA PRAWA (R)	1
94	ZATYCZKA OŚKI	2

NR CZĘŚCI	OPIS	ILOŚĆ
95	ZATYCZKA	1
96	OŁONA LEWA (L)	2
97	OSŁONA PRAWA (R)	2
98	1/4" x 3/4" Hex Head ŚRUBA	4
99	5/16" x 15m/m Hex Head ŚRUBA	16
100	5/16" x 1" Hex Head ŚRUBA	2
101	5/16" x 1-3/4" Hex Head ŚRUBA	6
102	3/8" x 2-1/2" Hex Head ŚRUBA	1
104	5/16" x 1-3/4" ŚRUBA	2
106	3/8" x 2" Flat Head ŚRUBA	6
108	M8 x 35m/m ŚRUBA	2
109	3/8" x 3/4" ŚRUBA	4
111	M5 x 10m/m Phillips ŚRUBA	14
112	M5 x 10m/m Phillips ŚRUBA	18
113	5 x 19m/m Tapping ŚRUBA	16
114	Ø3.5 x 12m/m Sheet Metal ŚRUBA	18
115	Ø3.5 x 16m/m Sheet Metal ŚRUBA	10
116	Ø3 x 20m/m Tapping ŚRUBA	4
117	Ø17 C PIERŚCIEŃ	1
119	1/4" NAKRETKA NYLONOWA	4
120	5/16" x 7T NAKRETKA NYLONOWA	8
121	M8 x 7T NAKRETKA NYLONOWA	1
122	M8 x 9T NAKRETKA NYLONOWA	1
123	3/8" x 7T NAKRETKA NYLONOWA	2
125	M8 x 6.3T NAKRETKA	4
126	3/8" x UNF26 x 4T NAKRETKA	2
127	3/8" x 7T NAKRETKA	12
128	3/8" x UNF26 x 11T NAKRETKA	2
129	Ø1/4" x 19 PODKŁADKA	1
130	5/16" x 23 x 1.5T PODKŁADKA	2
131	5/16" x 23 x 3.0T PODKŁADKA	10
132	Ø8.5 x 26 x 2.0T PODKŁADKA	6
133	3/8" x 19 x 1.5T PODKŁADKA	12
134	Ø17 x 23.5 x 1T PODKŁADKA	3
135	5/16" x 19 x 1.5T PODKŁADKA	4
136	3/8" x 2T PODKŁADKA	4
137	Woodruff KLUCZ	2
138	M8 x 20m/m ŚRUBA	1
139	M8 x 155m/m J ŚRUBA	1
140	E-KLIP	2
141	M6 x 15m/m Phillips ŚRUBA	4
142	Ø6.6 x 12 x 1.5T PODKŁADKA	4
143	Ø5 x 15 x 1.2T PODKŁADKA	8
145	13/14m/m KLUCZ	1
146	12/14m/m KLUCZ	1
147	Phillips ŚRUBOKREŃ	1
148	L_IMBUS	1
149	UZIEMNIENIE	1
150	Phillips KRÓTKI ŚRUBOKREŃ	1
151	200m/m_KABEL UZIEMIENIA	1
152	Ø8 x 1.5T PODKŁADKA	2

PAS PIERSIOWY INSTRUKCJA

JAK UZYWAĆ PAS PIERSIOWY:

1. ZAMOCUJ CZUJNIK NA PASIE ELASTYCZNYM.
2. USTAW NAPIĘCIE PASA TAK ABY NIE BYŁ ZA MOCNO DOCIŚNIĘTY, A WŁAŚCIWIE PRZYLEGAŁ DO KLATKI PIERSIOWEJ.
3. CZUJNIK POWINIEN BYĆ USYTUOWANY W POZYCJI TAK, JAK POKAZANO NA ZDJĘCIU OBOK.
4. GENERALNA ZASADA - CZUJNIK MOCUJEMY NA ŚRODKU TUŁOWIA PONIŻEJ MIĘŚNI PIERSIOWYCH.
5. ABY SYGNAŁ BYŁ ODBIERANY WŁAŚCIWIE NALEŻY NAWILŻYĆ CIAŁO POD CZUJNIKIEM. ZALECA SIĘ ABY ZAŁOŻYĆ PAS PIERSIOWY Z CZUJNIKIEM NA OK. 30 MIN. PRZED UŻYCIEM, CO POZWOLI NA WŁAŚCIWY KONTAKT CZUJNIKA Z CIAŁEM. ZAŁOŻENIU KOSZYŁKI NA CIAŁO, PO UPRZEDNIM ZAŁOŻENIU CZUJNIKA NIE POWODUJE PROBLEMÓW Z JEGO PRACĄ.
6. WŁAŚCIWE ZAMOCOWANIE PASA PIERSIOWEGO ZAPEWNI WŁAŚCIWY ODCZYT PULSU PRZEZ LICZNIK.



UWAGA: CZUJNIK AUTOMATYCZNIE SIĘ UAKTYWNI PO ROZPOCZĘCIU ĆWICZENIA PRZEZ UŻYTKOWNIKA. PO ZAKOŃCZENIU ĆWICZENIA CZUJNIK PRZEJDZIE W STAN SPOCZYNKU. NOWA BATERIA W CZUJNIKU CR2032 DZIAŁA PRZEZ 2500 GODZ. ZALECA SIĘ UŻYWANIE BATERII PANASONIC CR2032.

POMIAR THR

OBSERWUJĄC WARTOŚĆ RYTMU SERCA UŻYTKOWNIK MOŻE DOBIERAĆ WŁAŚCIWE POZIOMY OBCIĄŻENIA DO AKTUALNEGO STANU WYTRENOWANIA. W TYM CELU NALEŻY WYZNACZYĆ WARTOŚĆ MAKSYMALNĄ RYTMU SERCA. WYLICZYMY W SPOSÓB NASTĘPUJĄCY: 220 MINUS WIEK. WYNIK, TO (MHR) MAKSYMALNY RYTM SERCA DLA DANEGO WIEKU.

NA TEJ PODSTAWIE WYZANACZAMY ZEKRESY RYTMU SERCA W ZALEŻNOŚCI OD ZAKŁADANYCH EFEKTÓW ĆWICZENIA: 60% of WARTOŚCI MHR – SPALANIE TKANKI TŁUSZCZOWEJ, A 80% - WZMACNIANIE UKŁADU KRAŻENIOWO-ODDECHOWEGO. OPTYMALNE WYNIKI CWICZENIA OSIĄGA SIĘ W ZAKRESIE 60% DO 80% WARTOŚCI MHR.

PONIŻEJ KALKULACJA MHR DLA 40-LATKA:

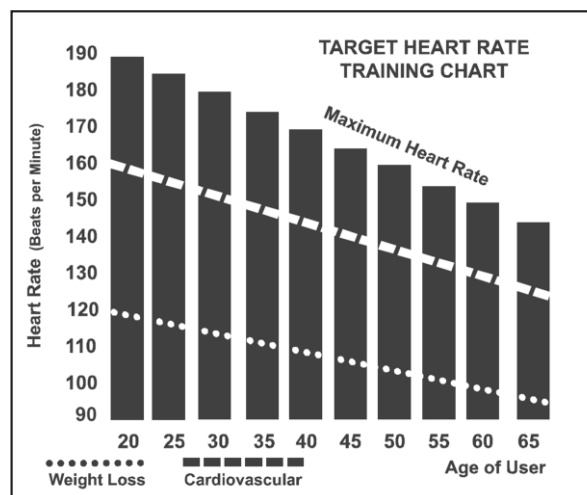
$$220 - 40 = 180 \text{ (MHR)}$$

$$180 \times .6 = 108 \text{ UDERZEŃ NA MINUTĘ}$$

(60% WARTOŚCI MAKS.)

$$180 \times .8 = 144 \text{ UDERZEŃ NA MINUTĘ}$$

(80% WARTOŚCI MAKS.)



REASUMUJĄC DLA 40-LATKA NAJLEPIEJ ĆWICZYĆ W ZAKRESIE 108 DO 144 UDERZEŃ NA MIN.

WPROWADZENIE WEIKU W TRAKCIE PROGRAMOWANIA POWODUJE AUTOMATYCZNE WYLICZENIE TEJ WARTOŚCI PRZEZ LICZNIK WŁAŚCIWIEI WYLICZONA WARTOŚĆ MHR UMOŻLIWIA

OSIĄGANIE ZAKŁADANYCH CELÓW ĆWICZENIA.

PODSTAWOWYMI CELAMI ĆWICZENIA JEST POPRAWIANIE WYDOLNOŚCI, A TAKŻE KONTROLA WAGI. NA WYKRESIE POWYŻEJ CZARNE SŁUPKI PREZENTUJĄ

WARTOŚĆ MHR DLA OSÓB W DANYM WIEKU (AGE OF USER). LINIE

PRZECINAJACE KOLUMNY ILUSTRUJĄ WYDOLNOŚĆ ORAZ UTRATĘ WAGI.

ĆWICZENIE W ZAKRESIE 60-80% MHR JEST NAJBARDZIEJ EFEKTYWNE I POZWALA OSIĄGAĆ ZAKŁADANE CELE DOTYCZĄCE TĘŻYZNY FIZYCZNEJ ORAZ WAGI.

ZALECA SIĘ ABY KAŻDORAZOWA KONSULTOWAĆ ZAKRES I INTESYWNOSĆ

ĆWICZEŃ Z LEKARZEM.