

# FINNLO

## Fly RX



## Instrukcja obsługi

**Spis treści**

1.	Instrukcja bezpieczeństwa.....	3
2.	Informacje ogólne.....	3
2.1.	Opakowanie.....	3
2.2.	Usuwanie.....	3
3.	Montaż.....	4
3.1.	Montaż krok po kroku.....	6
3.2.	Zmiana oporu na uchwycie.....	14
3.3.	Dopasowanie długości kroku.....	14
4.	Pielęgnacja i konserwacja.....	15
5.	Komputer.....	15
5.1.	Ustawienia.....	16
5.2.	Funkcje komputera.....	19
5.2.1	Szybki start - Quick Start.....	19
5.2.2	Centrum komunikacji.....	20
5.2.3	Trening manualny.....	21
5.2.4	Programy.....	22
5.2.5	Program WATT.....	23
5.2.6	PROGRAM TARGET H. RATE (trening sterowany tętnem).....	24
5.2.7	Funkcja RECOVERY.....	25
5.3.	Ogólne wskazówki.....	26
6.	Zasilacz.....	26
7.	Wskazówki treningowe.....	26
7.1.	Częstotliwość treningu.....	26
7.2.	Intensywność treningu.....	27
7.3.	Trening zorientowany na tętno.....	27
7.4.	Kontrola treningu.....	27
7.5.	Czas trwania treningu.....	28
8.	Rysunek.....	29
9.	Lista części.....	30

## 1. Instrukcja bezpieczeństwa

### **WAŻNE!**

- Instrukcja orbitreka, trenażera niezależnego od liczby obrotów, klasy HA wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/9.
- Maksymalne obciążenie: 150kg.
- Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.
- Każde inne zastosowanie urządzenia jest niedozwolone i może być niebezpieczne. Importer nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody i urazy spowodowane niewłaściwym użytkowaniem sprzętu.
- Sprzęt został wyprodukowany zgodnie z najnowszymi standardami bezpieczeństwa. Potencjalne zagrożenia mogące spowodować urazy zostały wykluczone.

### **W celu uniknięcia urazów i / lub wypadków, należy przestrzegać następujących, prostych zasad:**

1. Nie pozwalać dzieciom bawić się na ani w pobliżu sprzętu.
2. Regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby, nakrętki, uchwyty i pedały są dobrze przymocowane.
3. Niezwłocznie wymieniać wszystkie uszkodzone części i nie używać sprzętu dopóki nie zostanie naprawiony. Należy też zwracać uwagę na ewentualne zużycie materiału.
4. Unikać wysokich temperatur, wilgoci oraz kontaktu z wodą.
5. Przed uruchomieniem sprzętu dokładnie przeczytać instrukcję użytkowania.
6. Z każdej strony sprzętu musi się znajdować min. 1,5m wolnej przestrzeni.
7. Sprzęt ustawić na stałym i równym podłożu.
8. Nie trenować bezpośrednio przed lub po posiłku.
9. Przed rozpoczęciem treningu fitness skonsultować się z lekarzem.
10. Bezpieczne używanie sprzętu może być zagwarantowane tylko w przypadku regularnego dokładnego sprawdzenia części zużywających się. Są one oznaczone \* na liście części.
11. Sprzętu treningowego nigdy nie wolno używać jako zabawki.
12. Nie wolno stawać na obudowie.
13. Nie nosić luźnego ubioru, lecz odpowiedni strój treningowy, np. dres.
14. Trenować w obuwiu, nigdy boso.
15. Upewnić się, że w pobliżu sprzętu nie ma osób trzecich, gdyż mogą one doznać urazu w wyniku kontaktu z ruchomymi częściami.
16. Urządzenia nie należy stawiać w pomieszczeniach o dużej wilgotności (łazienka) lub na balkonie.

## 2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy EN ISO 20957-1/9 klasy HA. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2014/30/UE i 2014/35/UE. W przypadku niewłaściwego użytkowania (np. zbyt intensywnego treningu, niewłaściwych ustawień itp.) nie można wykluczyć uszczerbku na zdrowiu.

Przed rozpoczęciem treningu należy dokonać ogólnego badania lekarskiego w celu wykluczenia ewentualnych ryzyk dla zdrowia.

### 2.1. Opakowanie

Opakowanie wykonane jest z przyjaznych dla środowiska i podlegających recyklingowi materiałów.

- Opakowanie zewnętrzne z tektury
- Części wyprofilowane z pianki polistyrenowej (PS) nie zawierającej freonu
- Folie i worki z polietylenu (PE)
- Taśmy mocujące z polipropylenu (PP)



### 2.2. Usuwanie

Po zakończeniu użytkowania, produkt ten nie może zostać usunięty jako odpad domowy, tylko musi zostać oddany do punktu zbiórki zużytych sprzętów elektrycznych i elektronicznych. Materiały można poddać recyklingowi zgodnie z ich oznakowaniem. Poprzez recykling, recykling materiałów lub inne formy wykorzystania starych urządzeń, przyczynicie się Państwo do ochrony naszego środowiska.

Proszę pytać w urzędzie miasta / gminy o odpowiednie miejsce utylizacji.

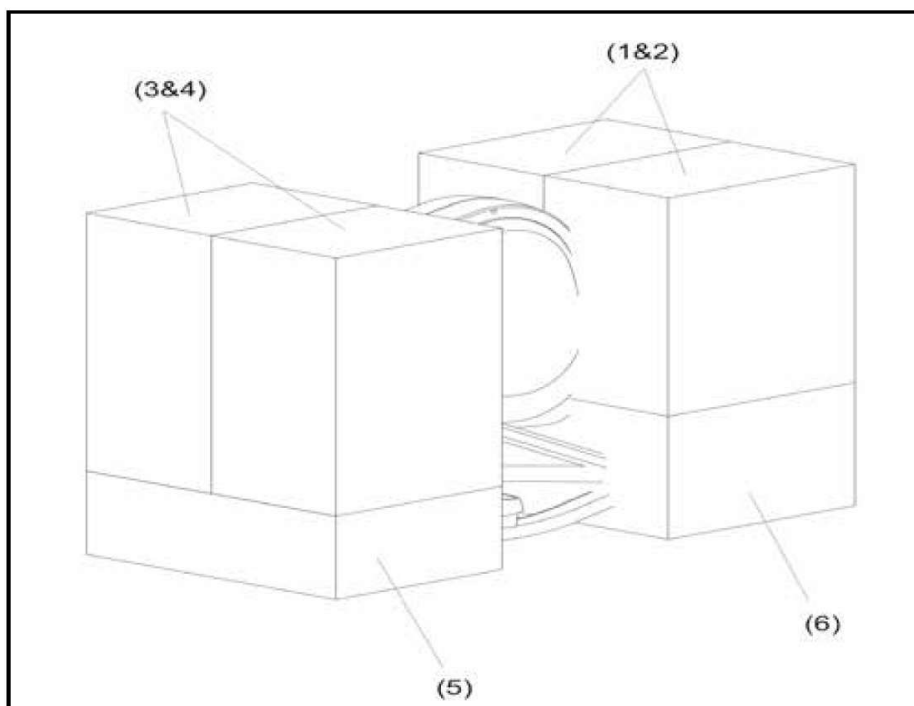
### 3. Montaż

W celu ułatwienia montażu urządzenia, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

#### Zawartość opakowania

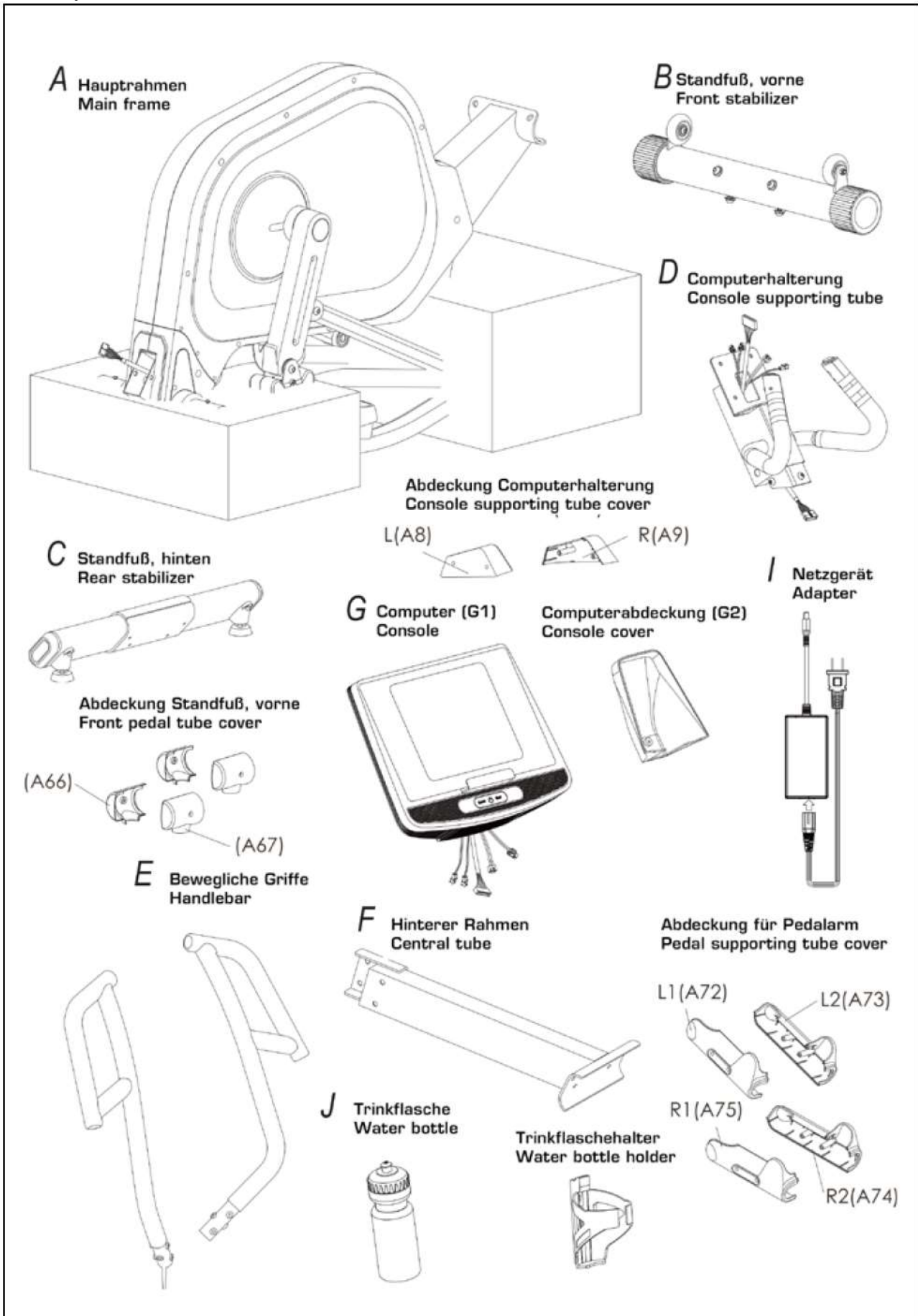
- Rozpakować wszystkie części z formy styropianowej i ułożyć je na podłodze obok siebie.
- Postaw ramę główną na podkładzie chroniącym podłogę, w przeciwnym przypadku może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy. Podkład powinien być płaski i niezbyt gruby, tak aby rama mogła stać stabilnie.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 1,5m wolnej przestrzeni z każdej strony.

#### Rozpakowywanie



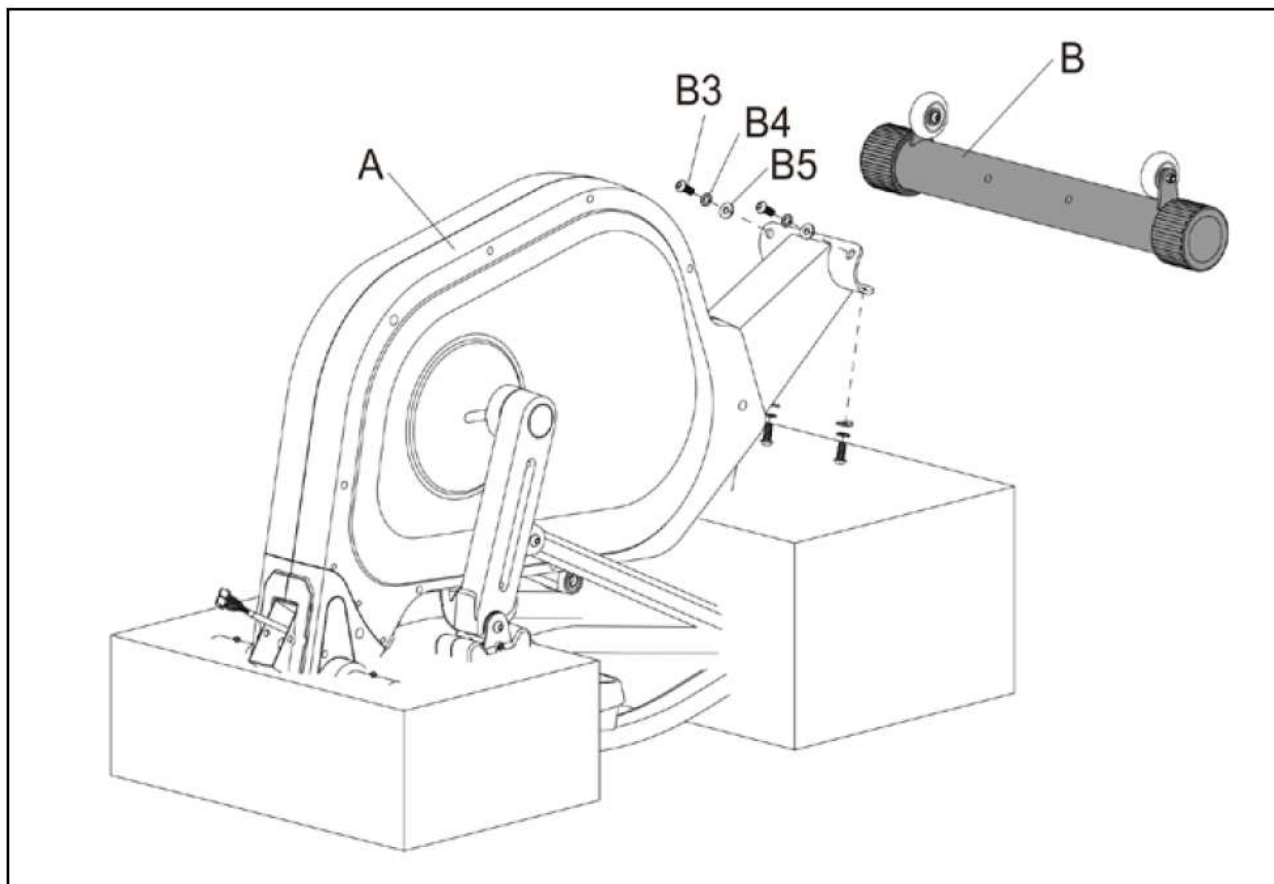
Postaw karton na podłodze, w taki sposób, że ścianka boczna będzie na górze. Wyciągnij ramiona, przednią i tylną stopkę, zestaw śrub i instrukcję. Następnie usuń styropian oznaczony 1&2 i 3&4. Urządzenie pozostaw jeszcze w styropianie 5&6, do momentu aż będziesz go mógł wyjąć zgodnie z instrukcją.

Lista części



### 3.1. Montaż krok po kroku

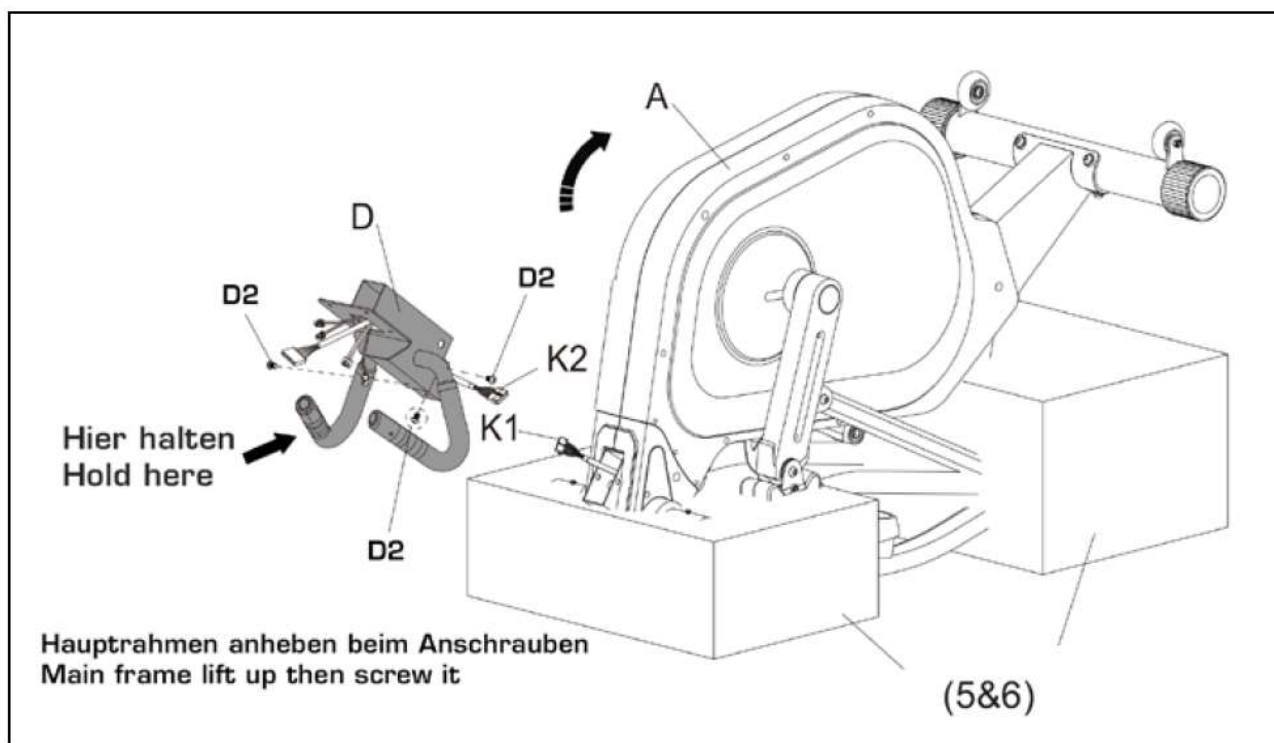
#### Krok 1



**Urządzenie powinno być montowane przez 2 osoby!**

Usuń z przedniej podstawy [B] wkręcone śruby [B3], podkładki sprężynujące [B4] i podkładki [B5].  
Ułóż przednią podstawę [B] rolkami do góry. Użyj uprzednio wykręcone śruby, podkładki sprężynujące i podkładki.

## Krok 2



Usuń wkręcone śruby [D2] z uchwytu komputera [D].

Połącz kabel komputera [K1&K2] z uchwytu komputera [D] z tym, który wystaje z urządzenia.

Zamocuj uchwyt komputera [D] za pomocą uprzednio wykręconych śrub [D2] z lewej i prawej strony.

Podnieś urządzenia za właśnie przykręcone uchwyty i wkręć ostatnią śrubę [D2] w środku.

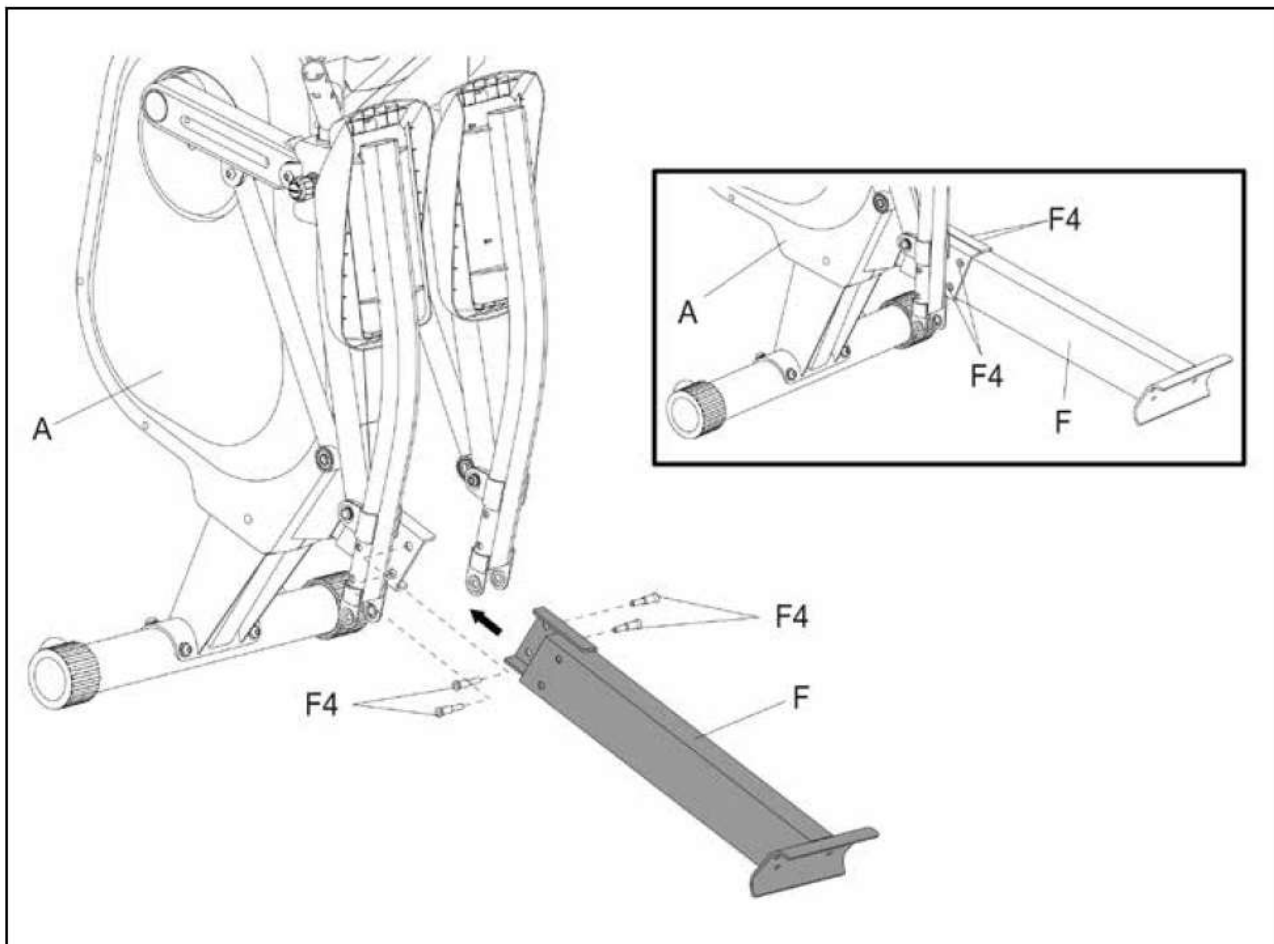
Usuń styropian 5&6 i postaw urządzenie pionowo. Urządzenie powinno być podtrzymywane przez jedną osobę, w przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia podłogi. Możesz użyć również jako podkładu kartonów.

*Tłumaczenie opisu z rysunku:*

*Hier halten – Tutaj trzymaj*

*Hauptrahmen anheben beim Anschrauben – Podnieś ramę główną podczas przykręcania śrub.*

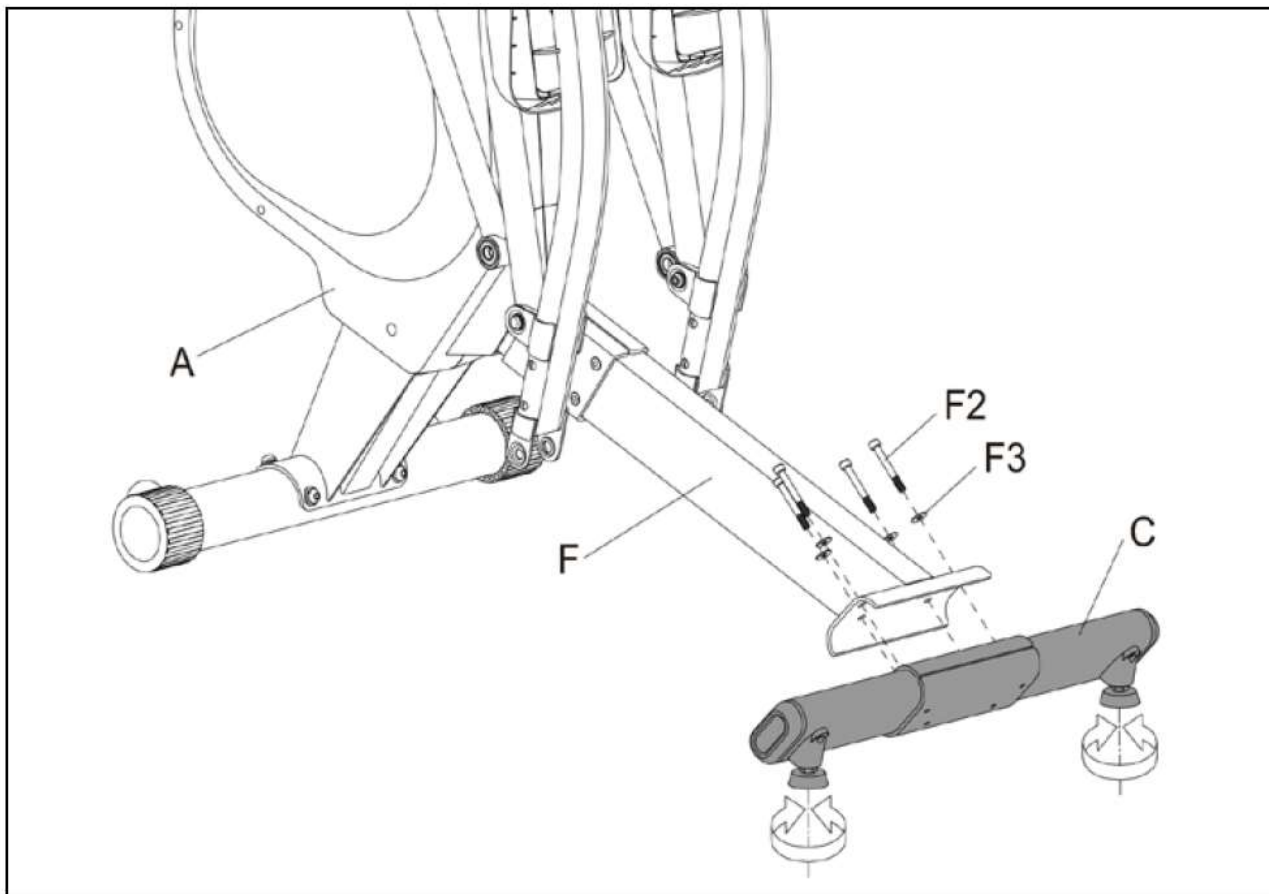
## Krok 3



Zamocuj wsporniki [F] do ramy głównej [A] za pomocą 4 śrub imbusowych [F4].



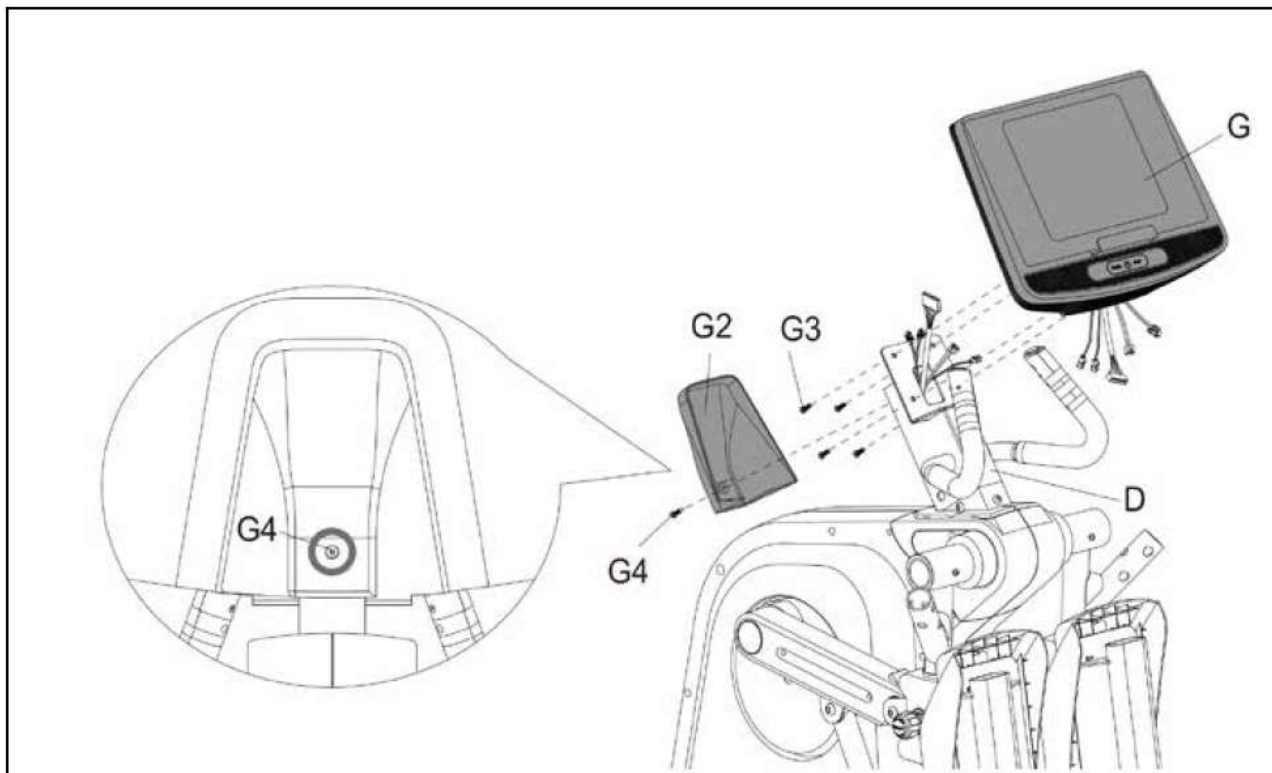
## Krok 4



Zamontuj tylną podstawę [C] do środkowego wspornika za pomocą 4 śrub [F2] i 4 podkładek [F3].

Wypoziomuj tylną podstawę [C] tak aby urządzenie stało stabilnie i nie chwiało się.

## Krok 5



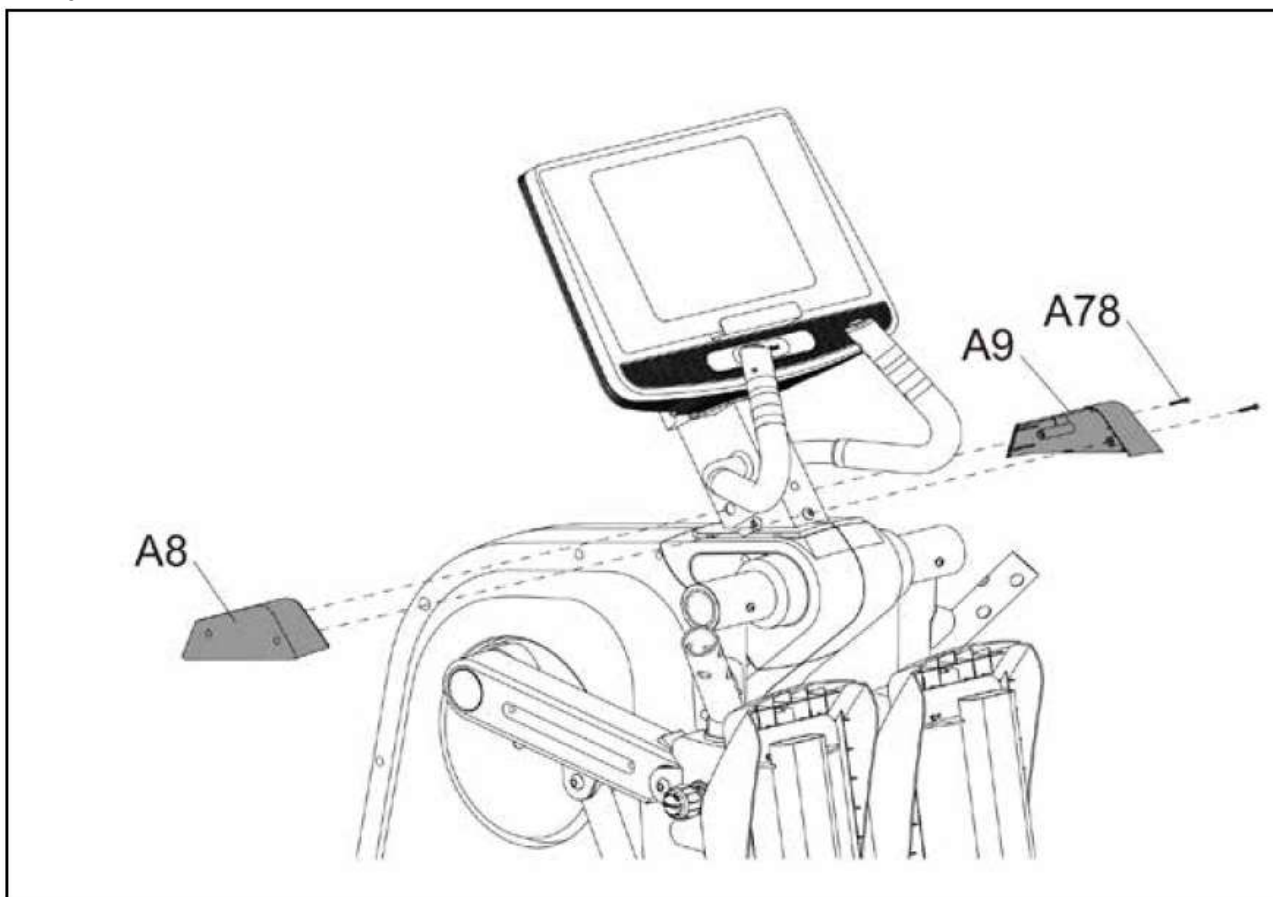
Usuń 4 śruby [G3] z tyłu komputera [G].

Połącz kabel komputera wychodzący z komputera z jego odpowiednikiem, który wychodzi ze statywu kierownicy.

Zamontuj konsolę [G] do wspornika kierownicy [D] za pomocą 4 uprzednio wykręconych śrub [G3].

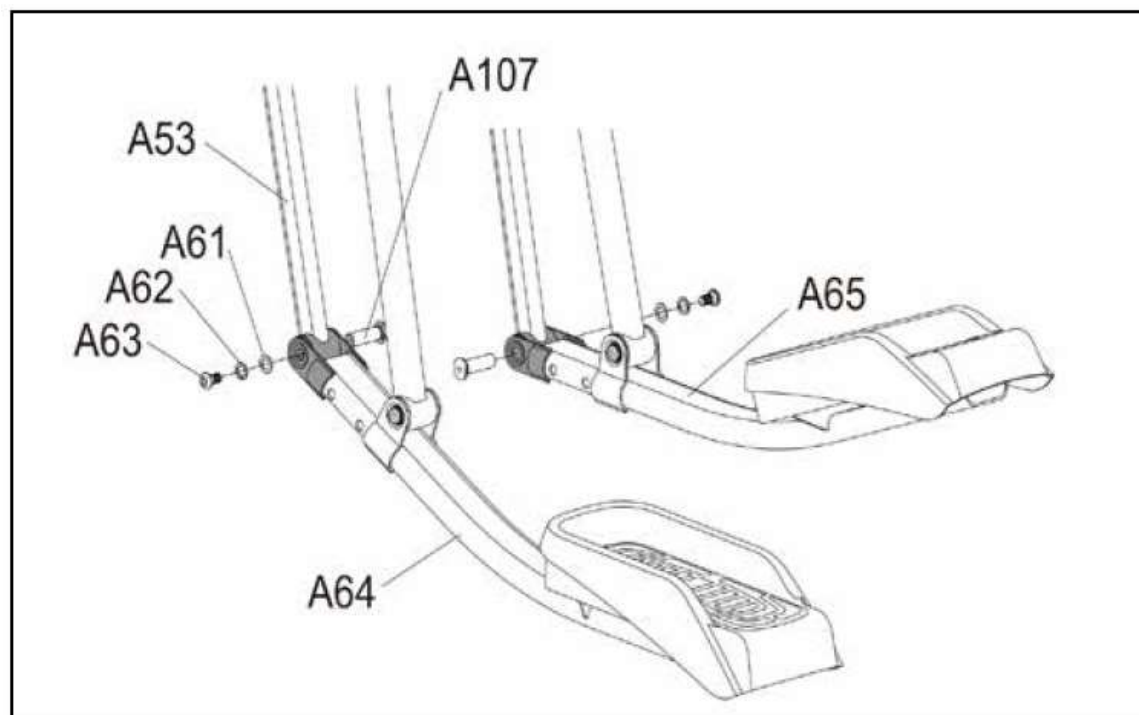
Na koniec zamocuj osłonę komputera [G2] do statywu kierownicy [D] za pomocą śruby [G4].

## Krok 6



Zamontuj lewą osłonę [A8] i prawą osłonę [A9] do statywu kierownicy za pomocą 2 śrub [A78].

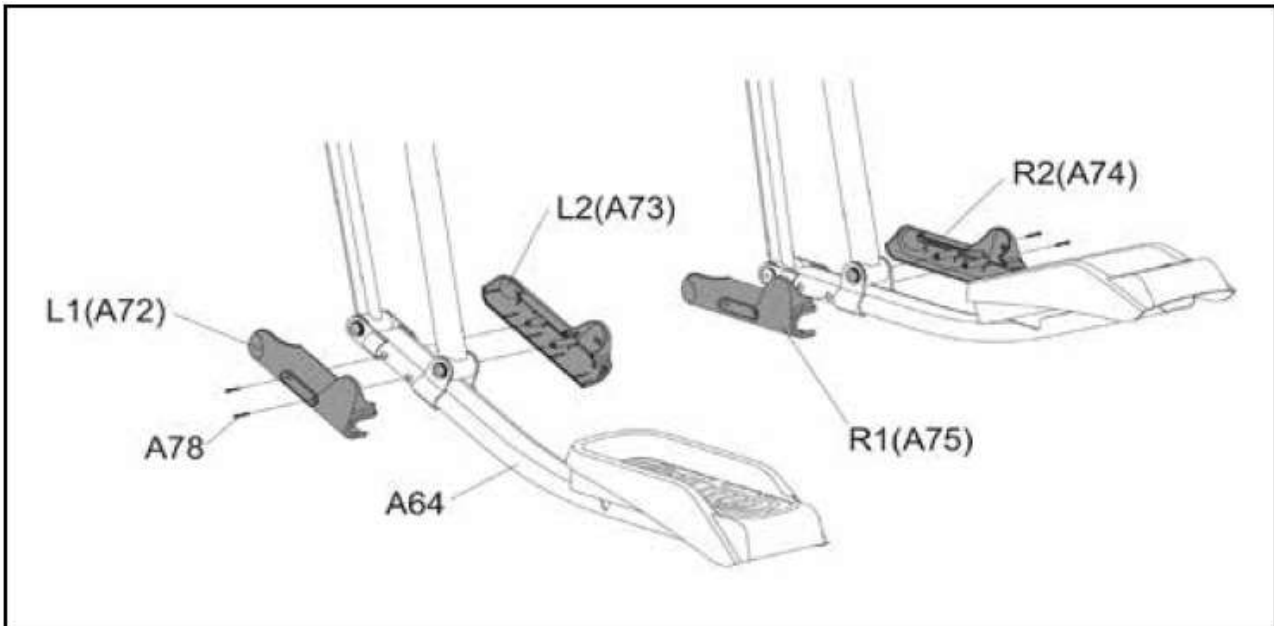
## Krok 7



Połącz ruchome ramię [A53] i ramię pedału [A64] za pomocą tulejki gwintowanej [A107], śruby [A63], podkładki sprężynującej [A62] i podkładki [A61]. Przykręć połączenia tak, aby ramię pedału jeszcze lekko się ruszało.

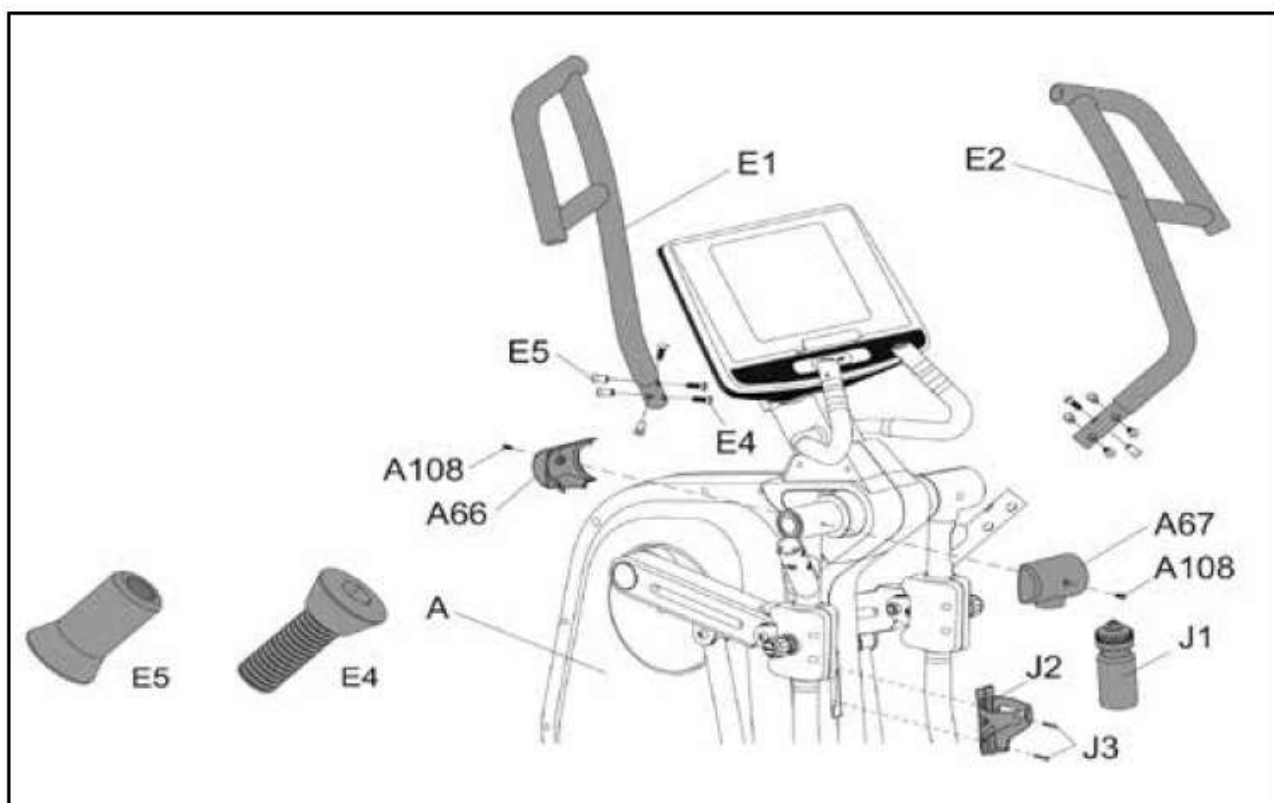
Po prawej stronie postępuj analogicznie.

## Krok 8



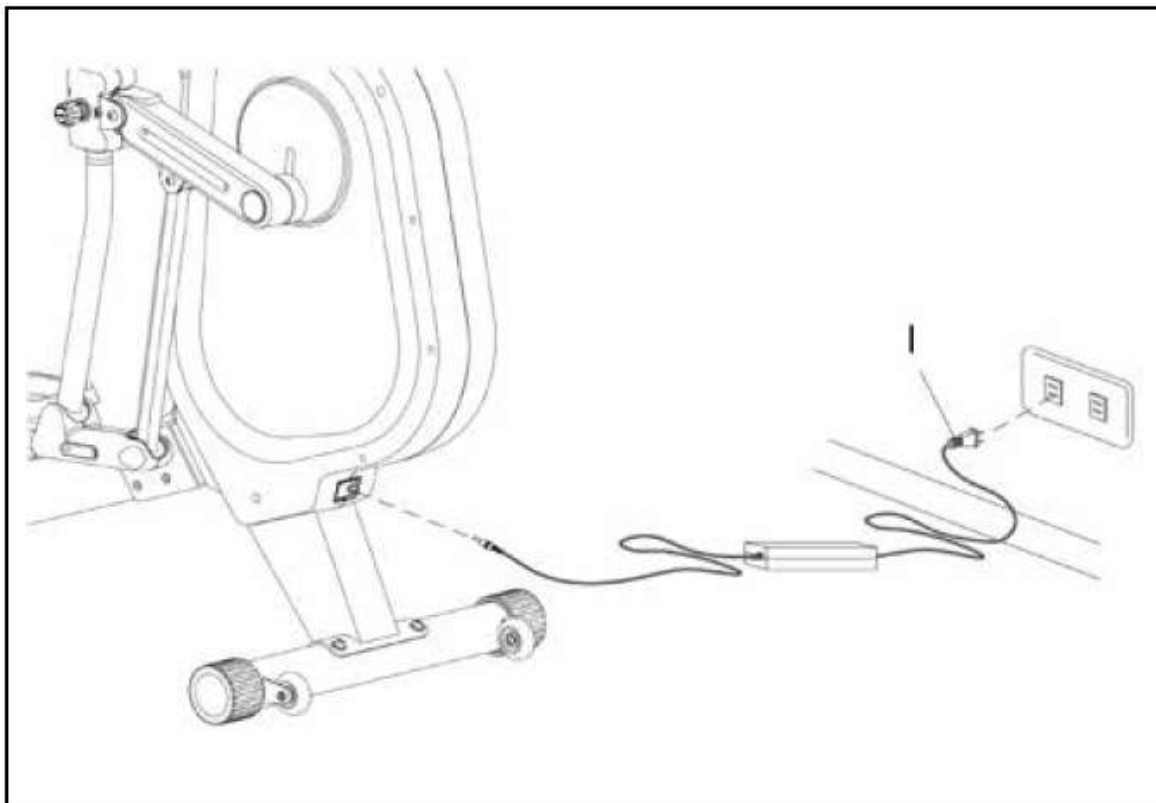
Zamocuj osłonę ramienia pedału L1 [A72] i osłonę ramienia pedału L2 [A73] za pomocą 2 śrub [A78] do przedniego ramienia pedału [A64].  
Po prawej stronie postępuj analogicznie.

## Krok 9



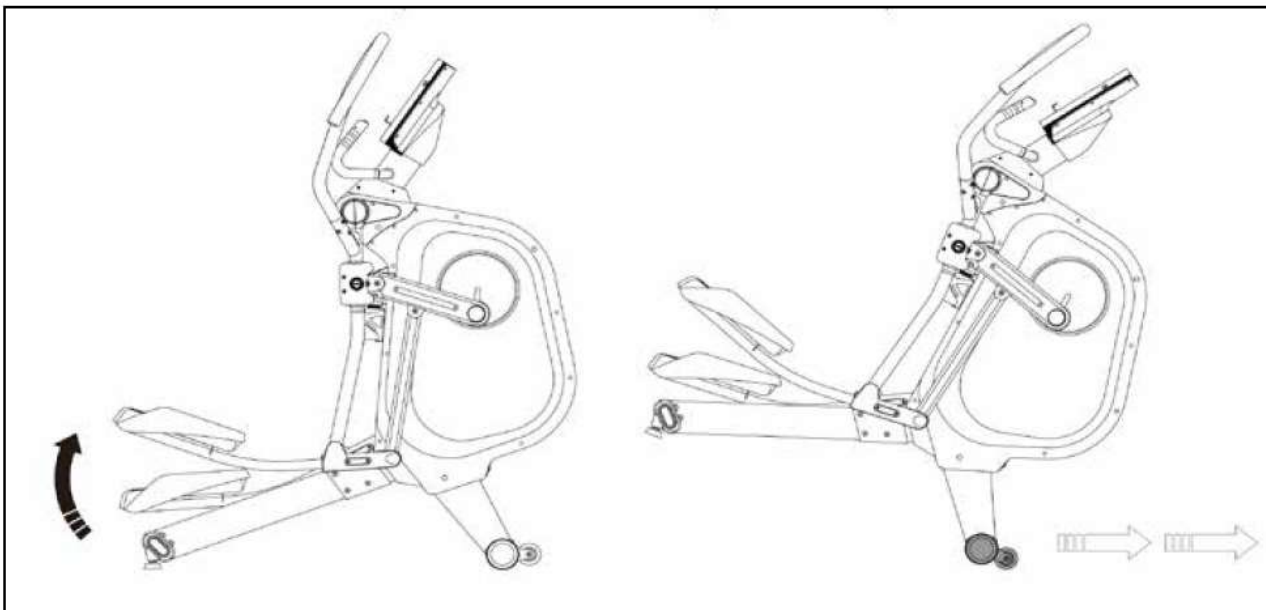
Usuń 6 zamontowanych śrub [E4&E5] z ruchomych uchwytów [E1].  
Usuń obie zamontowane śruby [A108] z ramy głównej [A].  
Zamocuj ruchome ramiona [E1] za pomocą śrub [E4&E5] do ramy głównej [A].  
Zamocuj przednią osłonę ramienia łączącego [A66&A67] za pomocą 2 śrub [A108] do ramy głównej [A].  
Poluzuj śruby [J3] za ramy głównej [A] i zamontuj uchwyt na bidon [J2] do ramy głównej [A] za pomocą przednio wykręconych śrub [J3]. Włóż bidon [J2].  
Po prawej stronie postępuj analogicznie.

## Krok 10



Podłącz urządzenie do sieci elektrycznej. Gniazdo zasilające na urządzeniu znajduje się z przodu.

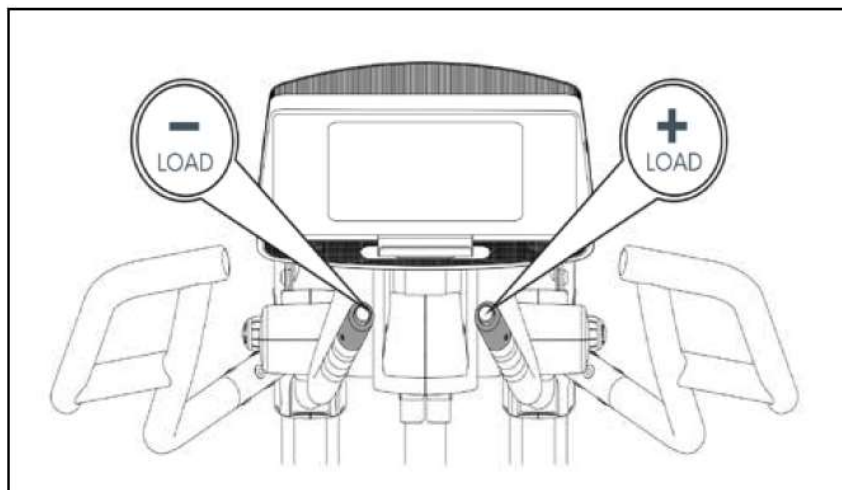
## Krok 11



Aby przetransportować urządzenie w inne miejsce podnieś tylną podstawę tak wysoko, aż przednie rolki dotkną podłogi. W tej pozycji możesz przesunąć urządzenie na wybrane miejsce. Ustaw urządzenie w nowym miejscu i wypoziomuj je.

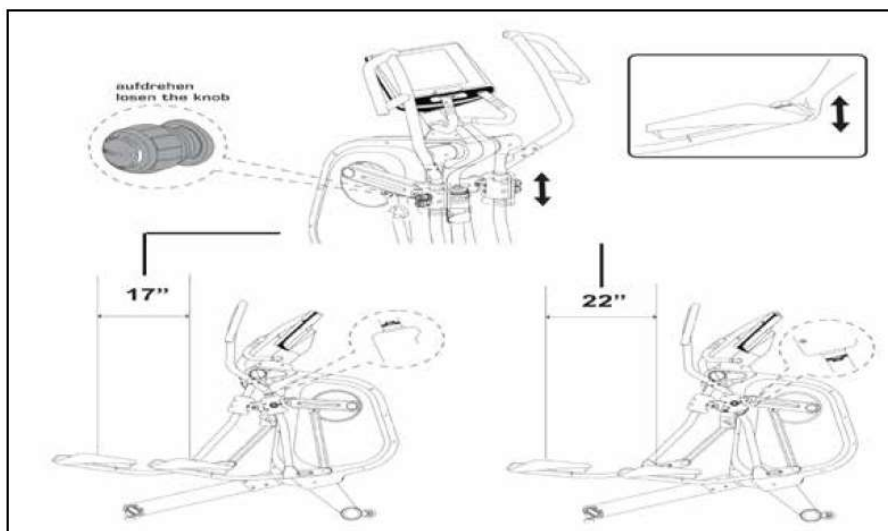
**UWAGA:** Orbitrek jest bardzo ciężki. W razie potrzeby poproś o pomoc przy podnoszeniu i przesuwanie urządzenia.

### 3.2. Zmiana oporu na uchwycie



Podczas treningu możesz dopasować opór za pomocą przycisków na kierownicy. Naciśnij przycisk „+LOAD” po prawej stronie, aby zwiększyć opór lub przycisk „-LOAD” po lewej stronie, aby zmniejszyć opór.

### 3.3. Dopasowanie długości kroku



Masz do wyboru 2 długości kroku: 17" / 22".

(Jeśli wybierzesz 17 cali na wsporniku przedniego pedału będzie widoczna naklejka 17". Po wyborze 22 cali widoczna będzie naklejka 22".)

Aby dopasować długość kroku, poluzuj pokrętko i wyciągnij go.

Po dokonaniu wyboru wkręć pokrętko. W ten sam sposób możesz również dopasować długość kroku po drugiej stronie.

**UWAGA:** Dla Twojego bezpieczeństwa. **NIGDY** nie zmieniaj długości kroku, jeśli stoisz na urządzeniu. Lewa i prawa strona powinny być zawsze tak samo ustawione.

## 4. Pielęgnacja i konserwacja

### Konserwacja

- Sprzęt w zasadzie nie wymaga konserwacji.
- Należy regularnie sprawdzać wszystkie części urządzenia oraz osadzenie wszystkich śrub i połączeń.
- Należy zgłosić naszemu centrum serwisu wszystkie uszkodzenia części celem ich wymiany. Sprzętu nie wolno używać do czasu naprawy.

### Pielęgnacja

- Do czyszczenia używać wilgotnej szmatki bez ostrych środków czyszczących. Chronić komputer przed wilgocią.
- Części mające kontakt z potem wymagają czyszczenia tylko przy pomocy wilgotnej szmatki.

## 5. Komputer

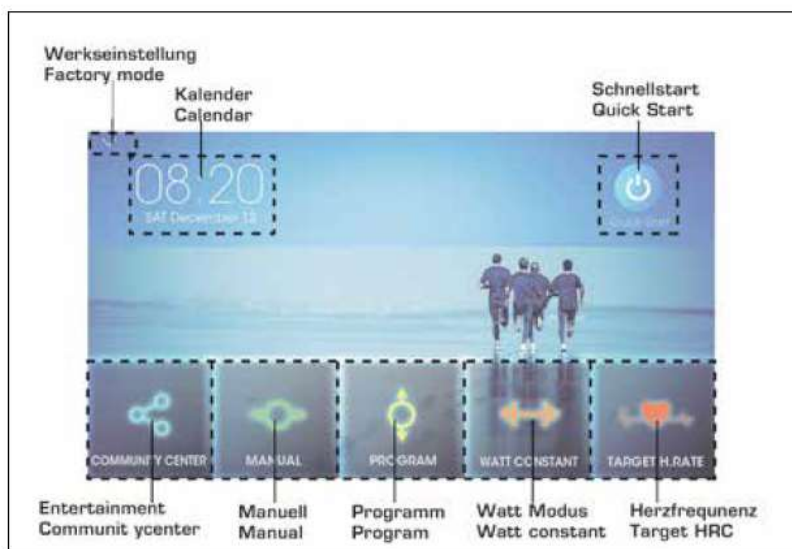


image 1

Obraz ekranu startowego (obraz 1) pojawi się po ok. 30 sekundach po włączeniu komputera.

## 5.1. Ustawienia

Aby ustawić czas i datę naciśnij w module STAND BY „Time / Perpetual Calender Box”. Fabrycznie ustawiono 2018/01/01.

Po naciśnięciu „Time / Perpetual Calender Box”, włącz „Automatic date&time” (obraz 2) i wybierz strefę czasową „Select time zone” (obraz 3).



image 2



image 3

Aby przejść do modułu pracy naciśnij w module STAND BY strzałkę. Wifi, głośność, jasność obrazu, przełączenie jednostek metrycznych, update. (obraz 4)

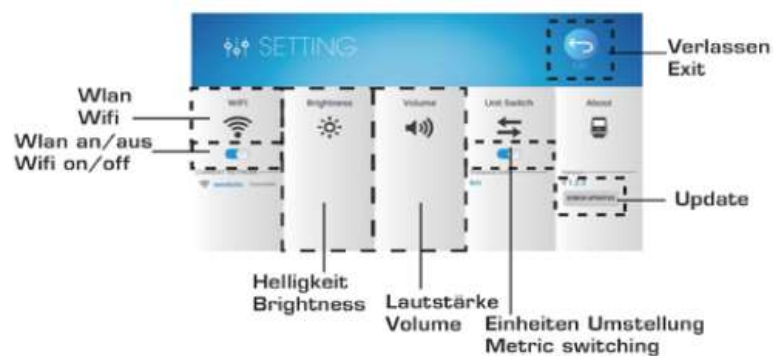


image 4



Aktywuj WLAN i połącz się z dostępną siecią.





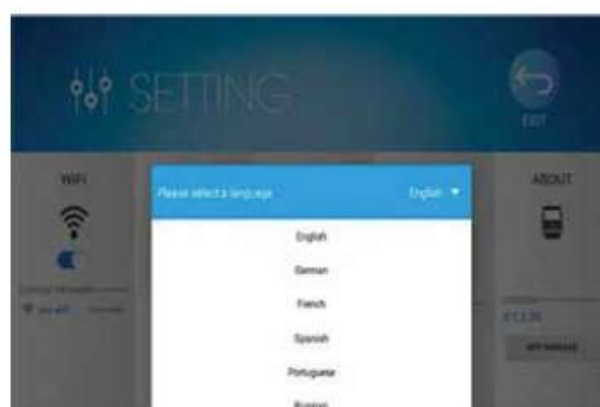
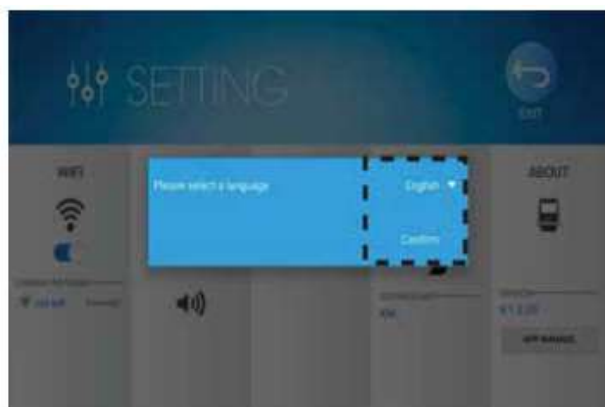
### Jasność

Dopasuj poziom jasności używając suwaka.



### Głośność

Dopasuj poziom głośności używając suwaka.



### Język

Wybierz język z listy.



Zmiana jednostek  
Zmień z kilometrów na mile.



#### About

Wersja komputera została podana w obszarze About. Jeśli naciśniesz APP MANAGE automatycznie otrzymasz informację, czy została zainstalowana najnowsza wersja.



Po aktualizacji oprogramowania aplikacji do najnowszej wersji po prawej stronie pojawi się napis „LATEST” [najnowsza]. Jeśli zapisana wersja nie jest wersją najaktualniejszą, pojawi się po prawej stronie napis „UPDATE”. Użytkownik powinien nacisnąć na przycisk i pobrać najnowszą wersję.

## 5.2. Funkcje komputera

### 2.1 Szybki start - Quick Start

W module STAND BY naciśnij Quick Start, aby wywołać funkcję szybkiego startu. Na wyświetlaczu pojawi się obraz 7.



image 7

Jeżeli wartość RPM > 15, funkcje SPEED, DISTAN, RPM; CALORIES rozpoczynają odliczanie w górę.

Naciśnij ▲/▼, aby dopasować opór. Wskaźnik wzrośnie lub się obniży. Zmiana o jedno pole następuje co 0,1 km/ml.

Naciśnij PAUSE, aby przejść do modułu pauzy. Słowo PAUSE pojawi się na wyświetlaczu LCD (obraz 8). Wartości zostaną zatrzymane. Opór powróci do LOAD1. Naciśnij ► i kontynuuj trening.



image 8

Naciśnij podczas treningu RECOVERY, aby wywołać funkcję zdolności do regeneracji.

Komputer będzie odliczał do 0, a następnie zostanie wyświetlony wynik.

Naciśnij na ekran, aby opuścić program.

## 2.2 Centrum komunikacji

Naciśnij **COMMUNITY** w module **STAND BY**, aby wywołać tę funkcję. Funkcja Multimedia została zaprezentowana na obrazie 9.



image 9



image 10

Wybieraj spośród multimediiów, aby je aktywować (obraz 10).

Po aktywowaniu funkcji multimediiów przesunij lewą strzałkę w prawo. Następnie zostaną wyświetlone następujące przyciski: **HOME / QUICK START / VOLUME / BACK** (obraz 11).

Jeśli w ciągu 3 sekund nie będzie żadnego ruchu, jasność obrazu zostanie zmniejszona do 50%. Naciśnij ◀, aby wyświetlić pole funkcji.

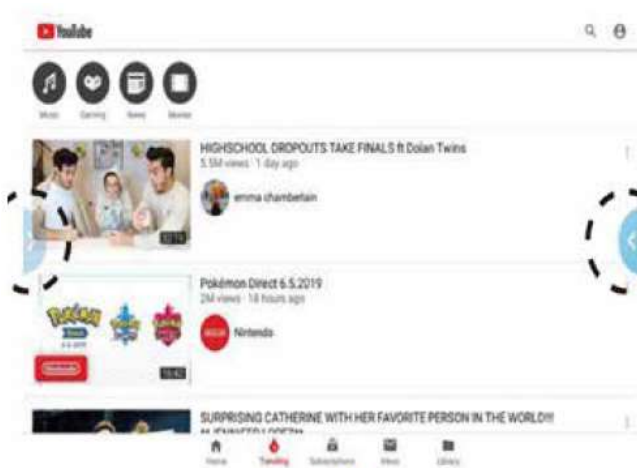


image 11A

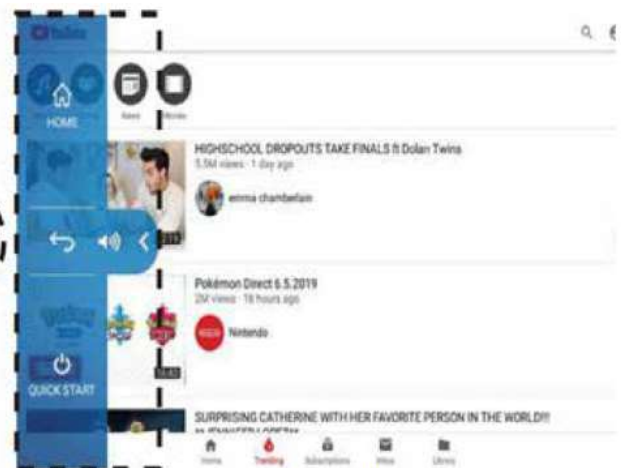


image 11B

Po aktywowaniu funkcji multimediiów przesunij prawą strzałkę w lewo. Następnie zostaną wyświetlone następujące wartości zgodnie z ich aktualnym statusem: **SPEED, LOAD, DYSTANS, CZAS, RPM, MOC, KALORIE, TĘTNO** (obraz 12). Jeśli w ciągu 3 sekund nie zostanie złapany sygnał, jasność obrazu zostanie zmniejszona do 50%.

Naciśnij ◀ aby wyświetlić pole funkcji.

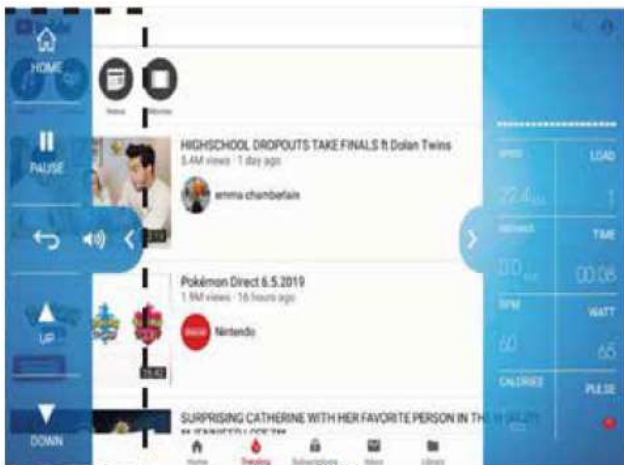


image 12A

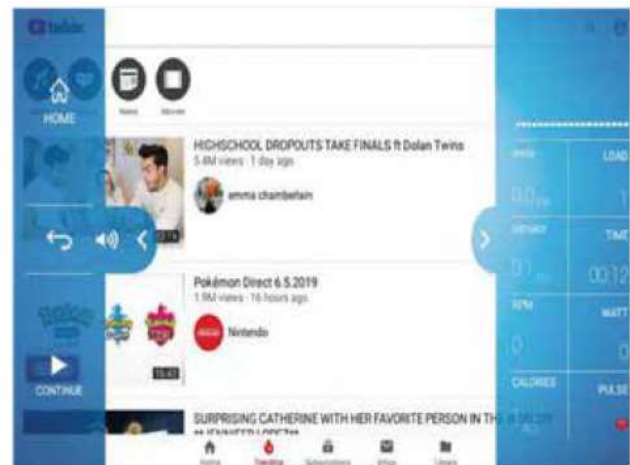


image 12B

Naciśnij QUICK START, a wszystkie wartości rozpoczną odliczanie w górę. Za pomocą przycisków UP lub DOWN możesz dopasować opór. Naciskając PAUSE możesz przerwać na krótko trening (obraz 12A).

Naciśnij na HOME, aby powrócić do strony startowej.

### 2.3 Trening manualny

Naciśnij MANUAL w module STAND BY, aby wywołać tę funkcję. Na komputerze pojawi się następujący obraz (obraz 13).



image 13



image 14

Możesz nacisnąć U0 ~ U4, aby zmieniać pomiędzy poszczególnymi użytkownikami. Informacje do danego użytkownika będą odpowiednio wyświetlane.

Naciskając TIME możesz ustawić czas lub wybierz AGE, HEIGHT, WEIGHT, aby ustawić wiek, wzrost i wagę użytkownika. Następnie wybierz płeć (mężczyzna / kobieta) i naciśnij użytkownika, aby nadać mu nazwę.

W celu wprowadzenia wartości docelowych naciśnij okno TIME, DISTANCE, CALORIES. Można podać wartości dla czasu, dystansu, kalorii i maksymalne tętno treningowe.

Jeśli wartości docelowe nie zostaną podane, naciśnij START, a wszystkie wartości rozpoczną odliczanie w górę (obraz 14).

Jeśli podasz wartości dla TIME, DYSTANS i / lub KALORIE, naciśnij START. Podane wartości rozpoczną odliczanie wstecz. Jeśli któraś z nich osiągnie zero, system automatycznie zostanie zatrzymany i powróci do strony głównej.

Podczas treningu naciśnij ▲/▼, aby dopasować opór. Z każdym 0,1 km będzie podświetlone kolejne pole. Jeśli został ustawiony TIME, matryca będzie się zmieniać co 20 sekund.

Naciśnij PAUSE, aby przejść do modułu pauzy. Słowo PAUSE pojawi się na wyświetlaczu. Funkcje komputera zostaną zatrzymane, a opór zmaleje do poziomu 1 (obraz 15). Aby kontynuować trening naciśnij CONTINUE.



image 15

## 2.4 Programy

Naciśnij PROGRAM w module STAND BY, aby wywołać tę funkcję. Na komputerze pojawi się następujący obraz (obraz 16).



image 16



image 17

Spośród 12 programów wybierz profil treningu.

Możesz nacisnąć U0 ~ U4, aby zmieniać pomiędzy poszczególnymi użytkownikami i aby ustawić profil użytkownika, a informacje do danego użytkownika będą odpowiednio wyświetlane.

Naciskając TIME możesz ustawić czas lub wybierz AGE, HEIGHT, WEIGHT, aby ustawić wiek, wzrost i wagę użytkownika. Następnie wybierz płeć (mężczyzna / kobieta) i naciśnij użytkownika, aby nadać mu nazwę.

Naciśnij START, a wszystkie dane rozpoczną odliczanie w górę (obraz 14).

Jeśli podasz wartość dla TIME (czas treningu), naciśnij START. Podana wartość rozpocznie odliczanie wstecz. Jeśli osiągnie zero, system automatycznie zostanie zatrzymany i powróci do strony głównej.



image 18

Podczas treningu naciśnij ▲/▼, aby dopasować opór. Z każdym 0,1 km będzie podświetlone kolejne pole. Jeśli został ustawiony TIME, matryca będzie się zmieniać co 20 sekund.

Naciśnij PAUSE, aby przejść do modułu pauzy. Słowo PAUSE pojawi się na wyświetlaczu. Funkcje komputera zostaną zatrzymane, a opór zmaleje do poziomu 1 (obraz 15). Aby kontynuować trening naciśnij CONTINUE.

## 2.5 Program WATT

Naciśnij PROGRAM w module STAND BY, aby wywołać tę funkcję. Na komputerze pojawi się następujący obraz (obraz 19).



image 19



image 20

Naciśnij WATT, aby ustawić wartość mocy (fabrycznie ustawiona wartość do 125W).

Możesz nacisnąć U0 ~ U4, aby zmieniać pomiędzy poszczególnymi użytkownikami. Informacje do danego użytkownika będą odpowiednio wyświetlane.

Naciskając TIME możesz ustawić czas lub wybierz AGE, HEIGHT, WEIGHT, aby ustawić wiek, wzrost i wagę użytkownika. Następnie wybierz płeć (mężczyzna / kobieta) i naciśnij użytkownika, aby nadać mu nazwę.

Naciśnij START, aby rozpocząć trening. Na konsoli zostanie wyświetlony film, prędkość i liczba obrotów (RPM). Czas, dystans, kalorie i moc – wyświetlona zostanie wartość treningowa (obraz 20). Jeśli został ustawiony czas, wartość rozpocznie odliczanie wstecz. Jeśli osiągnie zero, system automatycznie zostanie zatrzymany i powróci do strony głównej.

TARGET WATT CONSTANT DATA – wartość będzie wyświetlana wg ustawień dla mocy.

REAL WATT CONSTANT DATA – wyświetlana będzie aktualna wartość mocy w trakcie treningu.

LOAD CONTROL DATA LOAD – wyświetlana jest wartość docelowa mocy, która jest łączona z wartością LOAD.

Naciśnij podczas treningu na wyświetlaczu treningowym na PAUSE. Wszystkie wartości zostaną zapisane, a opór zmaleje do poziomu 1 (obraz 21). Aby kontynuować trening naciśnij CONTINUE.



image 21

## 2.6 PROGRAM TARGET H. RATE (trening sterowany tętnem)

Naciśnij TARGET H. RATE w module STAND BY, aby wywołać tę funkcję. Na komputerze pojawi się następujący obraz (obraz 22). Możesz wybrać spośród: indywidualnie podana wartość tętna (TAG); 90%, 75%, 55% maksymalnego tętna treningowego.

**UWAGA: Systemy monitoringu pracy serca mogą być niedokładne. Nadmierne treningi mogą spowodować poważne problemy zdrowotne lub prowadzić do śmierci. Przy zawrotach głowy / osłabieniu należy natychmiast zakończyć trening!**



image 22



image 23

Możesz nacisnąć U0 ~ U4, aby zmieniać pomiędzy poszczególnymi użytkownikami. Informacje do danego użytkownika będą odpowiednio wyświetlane.

Naciskając TIME możesz ustawić czas lub wybierz AGE, HEIGHT, WEIGHT, aby ustawić wiek, wzrost i wagę użytkownika. Następnie wybierz płeć (mężczyzna / kobieta) i naciśnij użytkownika, aby nadać mu nazwę.

Naciśnij START, aby rozpocząć trening. Na konsoli zostanie wyświetlony film, prędkość i liczba obrotów (RPM). Czas, dystans, kalorie i moc – wyświetlona zostanie wartość treningowa. (obraz 24).



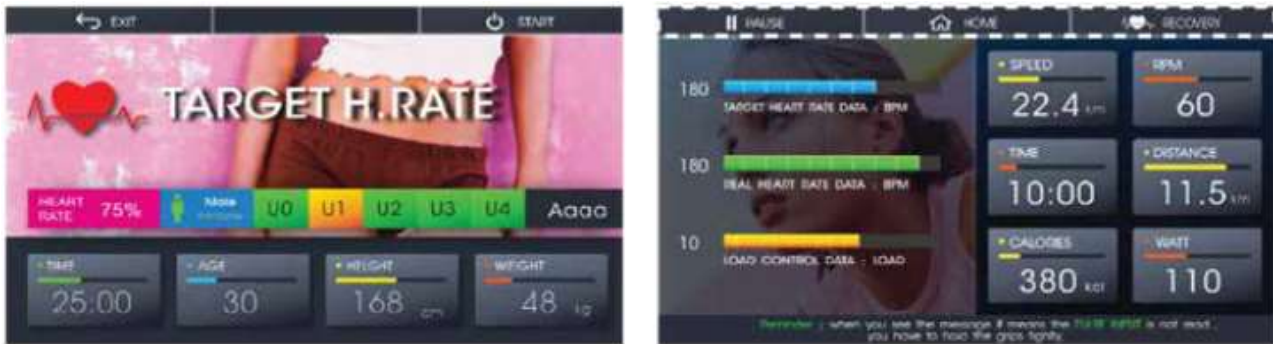


image 24

Jeśli został ustawiony czas, naciśnij START. Program się rozpocznie automatycznie i czas rozpocznie odliczane wstecz do zera. Jeśli osiągnie zero, program zostanie zatrzymany i powróci do strony głównej.

TARGET HEART RATE DATA –BPM pokazuje aktualne wartości bazując na wieku.

REAL HEART RATE DATA –BPM pokazuje faktyczną wartość tętna.

LOAD CONTROL DATA –LOAD pokazuje aktualną wartość oporu.

Jeżeli wartość tętna nie przekroczy ustawionej wartości, opór wzrośnie do wartości maksymalnej w 30-sekundowych odcinkach. Jeżeli tętno przekroczy ustawioną maksymalną wartość, poziom oporu natychmiast się obniży o jeden poziom, a następnie co 15 sekund, aż osiągnie minimalną wartość. Jeśli w trakcie treningu nie zostanie wychwycony sygnał tętna, komputer zatrzyma program automatycznie po 30 sekundach.

Jeśli po STATCIE nie zostanie wychwycony sygnał tętna, pojawi się komunikat „REMINDER”. Jeśli zobaczysz taki komunikat, oznacza to, że nie został odebrany sygnał tętna. Chwyć wtedy mocniej uchwyty lub sprawdź czy pas telemetryczny nie właściwie ułożony.

Po 30 sekundach, bez wychwyconego sygnału tętna, komputer przejdzie do strony startowej.

Naciśnij podczas treningu na wyświetlaczu treningowym na PAUSE. Wszystkie wartości zostaną zapisane, a opór zmaleje do poziomu 1. Aby kontynuować trening naciśnij CONTINUE.

## 2.7 Funkcja RECOVERY

Podczas treningu naciśnij RECOVERY, aby bezpośrednio aktywować funkcję. Opór spadnie do poziomu 1 (obraz 25).

Konsola rozpocznie 60 sekundowe odliczanie i po 60 sekundach zostanie wyświetlony wynik (obraz 26).



image 25



image 26

### 5.3. Ogólne wskazówki

Po 5 minutach bezczynności konsola przechodzi do trybu oszczędnego. Tryb oszczędny można deaktywować naciskając QUICK START i można kontynuować trening.

W module MULTIMEDIA komputer nie przechodzi w tryb oszczędzania. Jeśli moduł nie będzie używany, należy go wyłączyć i powrócić do strony głównej.

Komputer jest zamkniętym systemem. Jeżeli w aplikacji w COMMUNITY CENTER pojawi się automatycznie informacja o aktualizacji, proszę NIE aktualizować.

Update funkcjonuje tylko przy WLAN.

Jeżeli WIFI jest niestabilne, jest możliwe, że ściąganie zostanie przerwane. Proszę sprawdzić WLAN i ponownie rozpocząć pobieranie.

## 6. Zasilacz

Kabel zasilający należy podłączyć do odpowiedniego gniazdka.

Moc:  
AC-AC  
wejściowa: 230V, 50Hz  
wyjściowa: 12V, 3A



Należy używać wyłącznie oryginalnego zasilacza. W przypadku użycia zasilacza innego producenta, należy upewnić się, iż wyłączy się on automatycznie w przypadku przeciążenia, posiada ochronę przed zwarciami i jest kontrolowany elektronicznie. Nieprzestrzeganie tych zasad może spowodować zwarcie i uszkodzenie komputera.

W celu całkowitego wyłączenia urządzenia należy odłączyć wtyczkę zasilacza z gniazdka. Z tego powodu podłączyć urządzenie tylko do łatwo dostępnego gniazdka.

## 7. Wskazówki treningowe

Trening na orbitreku jest idealnym treningiem ruchowym dla wzmocnienia ważnych grup mięśni oraz układu krążenia.

### **Wskazówki ogólne do treningu:**

- Nigdy nie ćwicz zaraz po posiłku.
- Jeśli to możliwe, zorientuj trening na tętno.
- Przed rozpoczęciem treningu, wykonaj rozgrzewkę mięśni – ćwiczenia rozluźniające lub rozciągające.
- Pod koniec treningu zmniejsz prędkość. Nigdy nie kończ treningu nagle.
- Po zakończeniu treningu należy wykonać jeszcze ćwiczenia rozciągające.

### 7.1. Częstotliwość treningu

W celu zwiększenia sprawności fizycznej i kondycji na dłuższy okres czasu, zaleca się trening przynajmniej trzy razy w tygodniu. Jest to średnia częstotliwość treningu dla osoby dorosłej, pozwalająca na uzyskanie długookresowej kondycji i spalenie tkanki tłuszczowej. W miarę wzrostu sprawności fizycznej, możesz

zwiększyć częstotliwość treningu nawet do codziennego. Jest szczególnie istotne, aby ćwiczyć w regularnych odstępach czasu.

## 7.2. Intensywność treningu

Zaplanuj swój trening uważnie. Intensywność ćwiczeń należy zwiększać stopniowo, aby uniknąć pojawienia się zmęczenia mięśni lub układu ruchowego.

### Ilość obrotów (RPM)

Przy treningu wytrzymałościowym zaleca się zasadniczo wybór niskiego poziomu oporu przy większej ilości obrotów (RPM – Revolutions per minute = obroty na minutę). Zwróć uwagę na to, żeby ilość obrotów była ok. 60 obrotów na minutę i nie przekraczała 80.

## 7.3. Trening zorientowany na tętno

Zaleca się trening w zakresie aerobowym, który dopasowuje się według indywidualnej wartości tętna. Wzrost uzyskiwanych wyników w zakresie wytrzymałości osiąga się w drodze długotrwałych treningów w zakresie aerobowym.

Znajdź swoje docelowe tętno na wykresie lub kieruj się programami tętna.

80% treningu powinieneś wykonać w zakresie aerobowym (do 75% Twojego tętna maksymalnego).

Pozostałe 20% czasu treningu możesz poświęcić na wzrosty obciążenia, aby podnieść swój próg aerobowy. Wraz z osiąganymi wynikami treningu, będziesz w stanie później wykonywać ćwiczenia na wyższym poziomie przy tym samym tętnie – to oznacza wzrost formy fizycznej.

Jeśli masz już pewne doświadczenie w treningu zorientowanym na tętno, możesz dopasować żądany zakres tętna do twojego programu treningowego czy formy fizycznej.

### Uwaga:

Niektóre osoby mają naturalne „wysokie” lub „niskie” tętno, zatem indywidualne zakresy tętna (zakres aerobowy i anaerobowy) mogą różnić się od zakresów ogólnych (wykres tętna docelowego).

W takim przypadku, trening musi zostać opracowany pod kątem indywidualnego profilu. Jeśli to zjawisko dotyczy początkujących, ważna jest konsultacja lekarska przed rozpoczęciem treningu w celu sprawdzenia na jaki trening pozwala stan zdrowia.

## 7.4. Kontrola treningu

Zarówno z przyczyn medycznych jak i z punktu widzenia fizjologii treningu, trening z kontrolą tętna jest najbardziej wskazany, przy czym powinien być zorientowany na indywidualny maksymalny poziom tętna.

Ta zasada dotyczy zarówno początkujących, ambitnych amatorów, jak również zawodowców.

W zależności od celu treningu i osiąganych wyników, trening wykonywany jest w określonej intensywności indywidualnego tętna maksymalnego (wyrażonego w punktach procentowych).

W celu efektywnej konfiguracji treningu kardio zgodnie z aspektami sportowo-medycznymi, zalecamy trening przy tętnie w zakresie 70% - 85% tętna maksymalnego. Prosimy kierować się poniższym wykresem tętna.

*Zmierz swoje tętno w następujących momentach:*

1. Przed rozpoczęciem treningu = tętno spoczynkowe
  2. 10 minut po rozpoczęciu treningu = tętno treningowe / wysiłkowe
  3. minutę po zakończeniu treningu = tętno powysiłkowe
- Przez pierwsze tygodnie treningu zaleca się, by trening wykonywany był na poziomie dolnej granicy zakresu tętna treningowego (ok. 70%) lub niższym.
  - Przez kolejne 2 - 4 miesiące, zwiększaj intensywność stopniowo, aż do osiągnięcia górnej granicy zakresu tętna treningowego (ok. 85%), jednak nie wykonuj treningu ponad siły.
  - Jeśli jesteś w dobrej formie, ćwicz co jakiś czas na niższej intensywności aerobowej, aby zapewnić sobie skuteczną regenerację. DOBRY trening to taki, który jest mądrze zaplanowany, z uwzględnieniem regeneracji we właściwym czasie. W przeciwnym razie, dochodzi do przetrenowania i spadku formy.

- Po każdym treningu w wysokich zakresach tętna powinien następować trening regenerujący w niższych zakresach (do 75% tętna maksymalnego).

W miarę wzrostu formy, wymagane jest intensywniejsze ćwiczenie, aby osiągnąć „zakres treningowy”, co oznacza, że organizm jest w stanie osiągać lepsze wyniki.

#### **Obliczenia dla tętna treningowego / wysiłkowego:**

220 uderzeń tętna na minutę minus wiek = indywidualne tętno maksymalne (100%).

#### **Tętno treningowe**

Dolna granica:  $(220 - \text{wiek}) \times 0,70$

Górna granica:  $(220 - \text{wiek}) \times 0,85$

### **7.5. Czas trwania treningu**

Aby uniknąć kontuzji, trening powinien składać się z fazy rozgrzewki, treningu właściwego oraz fazy rozprężenia.

#### **Rozgrzewka:**

5 do 10 minut powolnego poruszania się.

#### **Trening właściwy:**

15 do 40 minut intensywnego jednak nie ponad siły treningu o intensywności wymienionej powyżej.

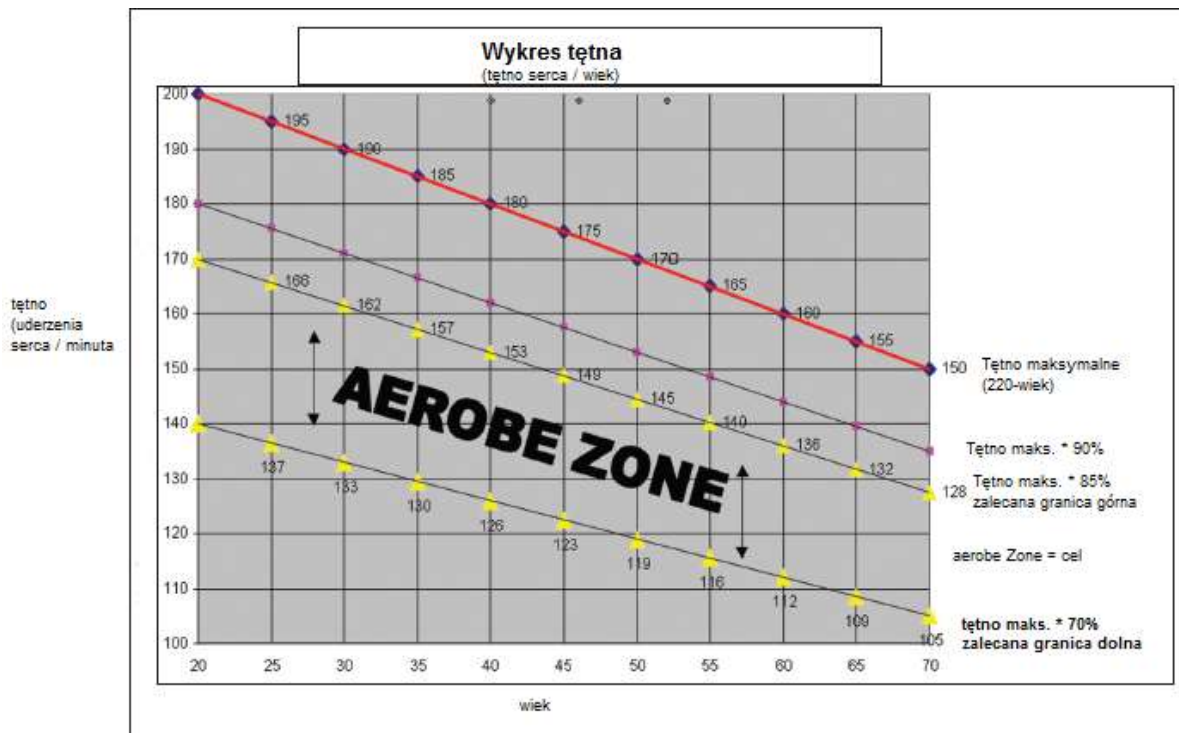
#### **Rozprężenie:**

5 do 10 minut powolnego poruszania, następnie gimnastyka lub rozciąganie, w celu rozluźnienia mięśni.

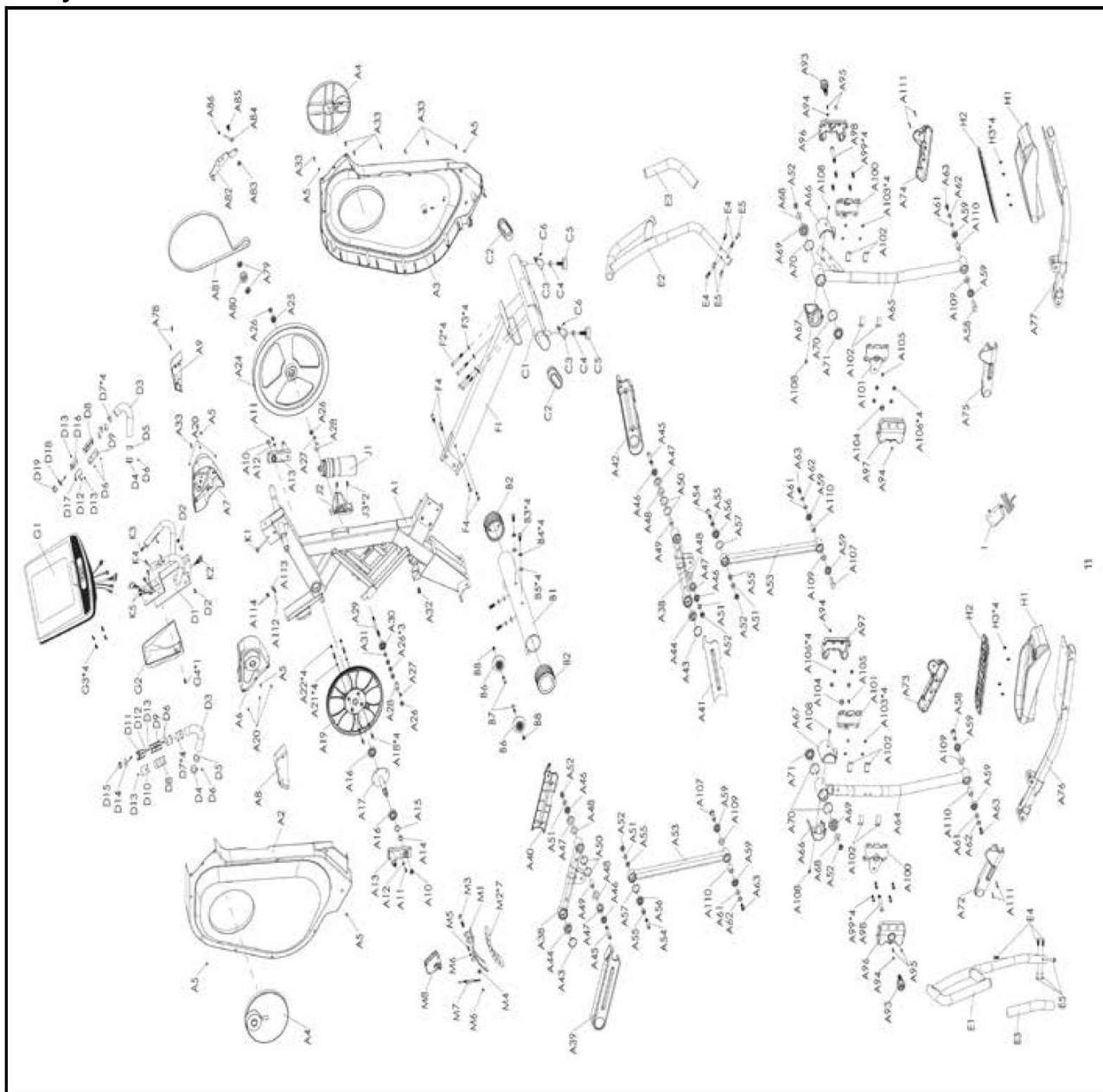
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

#### **Zmiany metabolizmu w czasie treningu:**

- Przez pierwsze 10 minut treningu wytrzymałościowego, organizm spala cukry zmagazynowane w mięśniach:
- Po ok. 10 minutach, dodatkowo spalany jest tłuszcz.
- Po 30-40 minutach rozpoczyna się metabolizm tłuszczów, a tłuszcz staje się podstawowym surowcem energetycznym.



8. Rysunek



## 9. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3222-A1	Hauptrahmen	Main frame		1
A2	Gehäuse, links,	Left housing		1
A3	Gehäuse, rechts	Right housing		1
A4	Rotations-scheibe	Decoration cover		2
A5	Schraube	Screw		6
A6	Gehäuse Gelenk, oben links	Small chain cover, left side		1
A7	Gehäuse Gelenk oben, rechts	Small chain cover, right side		1
A8	Abdeckung Computerhalterung, links	Computer support tube cover, left		1
A9	Abdeckung Computerhalterung, rechts	Computer support tube cover, right		1
A10	Mutter	Nut		2
A11	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x16	2
A12	Unterlegscheibe	Washer	Ø5	2
A13	Kurbel	Crank		2
A14	C-clip	C-clip		1
A15	Unterlegscheibe	Washer		1
A16*	Kugellager	Ball bearing	6004	2
A17	Achse	Axle		1
A18	Schraube	Screw		4
A19	Antriebsrad	Belt wheel		1
A20	Schraube	Screw		6
A21	Federring	Spring washer		4
A22	Mutter	Nut		4
A23	Wird nicht benötigt	No needed		0
A24	Schwungrad	Flywheel		1
A25*	Kugellager	Ball bearing		1
A26	Mutter	Nut		6
A27	Schraube	screw	M5x8	2
A28	Platte	Washer fixed plate		2
A29	Achse	Axle		1
A30*	Kugellager	Ballbearing		1
A31	Buchse	Bushing		1
A32	Strombuchse	DC Jack		1
A33	Schraube	Screw		8
A34-A37	Wird nicht benötigt	No needed		0
A38	Verbindungsstrebe	Connection shaft		2
A39	Abdeckung für Strebe außen links	Outer connection shaft cover left outside		1
A40	Abdeckung für Strebe innen links	Inner connection shaft cover left side		1
A41	Abdeckung für Strebe außen rechts	Outer connection shaft cover right side		1
A42	Abdeckung für Strebe innen rechts	Inner connection shaft cover right side		1
A43	C-clip	C-clip	R40	2
A44*	Kugellager	Ballbearing	2203	2
A45	Schraube	Screw	M12x73	2
A46*	Kugellager	Ballbearing	6001	4
A47	Buchse	Bushing		4
A48	Unterlegscheibe	Washer	Ø20xØ35x3	4
A49	Buchse	Bushing	Ø5/8"xØ12.5x32	2
A50	C-clip	C-clip	R36	4
A51	Unterlegscheibe	Washer	Ø12xØ20x1.5	4
A52	Mutter	Nut	M12	6
A53	Verbindungsarm	Connection tube		2
A54	Schraube	screw	M12x53	2
A55	Buchse	Bushing		4
A56*	Kugellager	Ballbearing	6202	2
A57	C-clip	C-clip		2
A58	Schraube	Screw		2
A59*	Kugellager	Ballbearing	6002ZZ	8
A61	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	4
A62	Federring	Spring washer		4
A63	Schraube	Screw	M8x16	4
A64	Pedal Verbindungsarm, links	Front pedal supporting tube, left side		1
A65	Pedal Verbindungsarm, rechts	Front pedal supporting tube, right side		1
A66	Abdeckung für Pedal Verbindungsarm, A	Cover for front pedal supporting tube, A		2
A67	Abdeckung für Pedal Verbindungsarm, B	Cover for front pedal supporting tube, B		2
A68	Unterlegscheibe	Washer	Ø12	2
A69*	Kugellager	Ballbearing	6204ZZ	2
A70	C-clip	C-clip	R47	4
A71	Kugellager	Ballbearing	6005ZZ	2
A72	Abdeckung Pedalarm links außen	Outer pedal arm cover, left side		1
A73	Abdeckung Pedalarm links innen	Inner pedal arm cover, left side		1
A74	Abdeckung Pedalarm rechts außen	Outer pedal arm cover, right side		1
A75	Abdeckung Pedalarm rechts innen	Inner pedal arm cover, right side		1

A76	Pedalarm, links	Pedal arm, left side		1
A77	Pedalarm, rechts	Pedalarm, right side		1
A78	Schraube	Screw		2
A79*	Kugellager	Ballbearing		2
A80	Riemenspannrolle	Idler wheel		1
A81*	Antriebsriemen	Belt		1
A82	Riemenspanner	Idler bracket		1
A83	Mutter	Nut		1
A84	Augenschraube	Adjustment screw		1
A85	Schraube	Screw		1
A86	Mutter	Nut		1
A87-A92	Wird nicht benötigt	No needed		0
A93	Schnellverschluss	Knob		2
A94	Schraube	Screw		4
A95	Schraube	Screw		4
A96	Verstellabdeckung, außen	Outer cover for adjustment		2
A97	Verstellabdeckung, innen	Inner cover for adjustment		2
A98	Schraube	Screw		2
A99	Schraube	Screw		8
A100	Verstellmechanismuss, außen	Outer adjustment base		2
A101	Verstellmechanismuss, innen	Inner adjustment base		2
A102	Hülse	Sleeve		8
A103	Unterlegscheibe	Washer		8
A104	Mutter	Nut		2
A105	Schraube	Screw		2
A106	Mutter	Nut		8
A107	Schraube	Screw		2
A108	Schraube	Screw		4
A109	Gummi Abstandshalter	Rubber spacer		4
A110	Buchse	Bushing		4
A111	Schraube	Screw		4
A112	Sensorkabel	Sensro wire	400mm	1
A113	Sensorkabel Halterung	Sensor wire bracket		1
A114	Schraube	Screw		2
B1	Standfuß vorne	Front stabilizer		1
B2	Kunststoffendkappe	Endcap		2
B3	Schraube	Screw	M10x25	4
B4	Federring	Spring washer	Ø10	4
B5	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8"xØ23x2	4
B6	Transportrolle	Transportation wheel		2
B7	Schraube	Screw	M8x10	2
B8	Mutter	Nut	M8	2
C1	Standfuß hinten	Rear stabilizer		1
C2	Kunststoffendkappe	Endcap		2
C3	Abdeckung	Cover		2
C4	Mutter	Nut		2
C5	Nivauausgleich	Height adjustment		2
C6	Schraube	Screw	M4x12	2
D1	Computerhalterung	Computer support tube		1
D2	Schraube	Screw	M8x12	3
D3*	Schaumstoff	Foam		2
D4	Handpulsring	Handpulse ring		2
D5	Kunststoffhülse	Plastic tube		2
D6	Schraube	Screw	M3x10	6
D7	Handpuls Sensor	Handpulse sensor		8
D8	Handpulsschale, oben	Upper handpulse housing		2
D9	Handpulsschale, unten	Lower handpulse housing		2
D10	Abdeckung1 für festen Griff L1	Toggle cover L1		1
D11	Abdeckung1 für festen Griff L2	Toggle cover L2		1
D12	Schraube	Screw	M3x10	2
D13	Schraube	Screw	M3x10	4
D14	Platine „Level“	PCB		1
D15	Verstellknopf Level „-“	Toggle load „-“		1
D16	Abdeckung1 für festen Griff	Toggle cover R1		1
D17	Abdeckung1 für festen Griff	Toggle cover R2		1
D18	Platine „Level +“	PCB		1
D19	Verstellknopf Level „+“	Toggle load „+“		1
E1	Beweglicher Griff, links	Movable handlebar, left side		1
E2	Beweglicher Griff, rechts	Movable handlebar, right side		1
E3*	Schaumstoff	Foam		2
E4	Schraube	Screw	M8x28	6
E5	Mutter	Nut	M8	6



F1	Stütze	Central support tube		1
F2	Schraube	Screw	M8x65	4
F3	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ20x2	4
F4	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x28	4
G1	Computer	Console		1
G2	Abdeckung für Computerhalterung	CONSOLE TUBE BACK COVER		1
G3	Schraube	Screw	M5X16	4
G4	Schraube	Screw		1
I	Netzgerät	Adapter	12v, 3A	1
H1	Trittplatte	Pedal		2
H2	Trittplatteneinlage	Pedal pad		2
J1	Trinkflasche	Waterbottle		1
J2	Trinkflaschenhalter	Waterbottle holder		1
J3	Schraube	Screw	M5x16	2
K1	Sensorkabel	Sensor wire	900mm	1
K2	Sensorkabel	Sensor wire	350mm	1
K3	Sensorkabel	Sensor wire	600mm	1
K4	Sensorkabel	Sensor wire	600mm	1
K5	Sensorkabel	Sensor wire	600mm	2
M1	Magnetplatte	Magnet housing		1
M2	Magent	Magnet		7
M3	Schraube	Screw		1
M4	Mutter	Nut		1
M5	Schraube	Screw		1
M6	Mutter	Nut		2
M7	Schraube	Bolt		1
M8*	Motor	Motor		1

Części oznaczone \* są częściami eksploatacyjnymi podlegającymi naturalnemu zużyciu, które ewentualnie po intensywnym lub długotrwałym stosowaniu należy wymienić. W takim przypadku prosimy o kontakt z działem obsługi klienta FINNLO, gdzie można te części odpłatnie zamówić.

#### Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:

LORD4SPORT Ireneusz Budzyń

ul. Tarnogórska 1

44-100 Gliwice

tel. 32 270 77 22,

e-mail: [biuro@finnlo.com.pl](mailto:biuro@finnlo.com.pl),

[www.finnlo.com.pl](http://www.finnlo.com.pl)