



SYROS 2.0

# INSTRUKCJA OBSŁUGI



Przed rozpoczęciem korzystania z niniejszej INSTRUKCJI OBSŁUGI należy zapoznać się z instrukcją obsługi urządzenia.



# WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI



## ZACHOWAJ NINIEJSZĄ INSTRUKCJĘ

Przed rozpoczęciem korzystania z URZĄDZENIA należy przeczytać niniejszą INSTRUKCJĘ OBSŁUGI. Podczas korzystania z produktu elektrycznego należy zawsze przestrzegać podstawowych środków ostrożności, w tym poniższych: Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy przeczytać wszystkie instrukcje. Obowiązkiem właściciela jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy tego orbitreka są odpowiednio poinformowani o wszystkich ostrzeżeniach i środkach ostrożności.



## OSTRZEŻENIE

### **ABY ZMNIJSZYĆ RYZYKO POPARZEŃ, POŻARU, PORAŻENIA PRĄDEM ELEKTRYCZNYM LUB OBRAŻEŃ CIAŁA:**

- W przypadku wystąpienia jakiegokolwiek bólu, w tym między innymi bólu w klatce piersiowej, nudności, zawrotów głowy lub duszności, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem przed ich kontynuowaniem.
- Podczas ćwiczeń należy zawsze utrzymywać komfortowe tempo. Nie należy przyspieszać powyżej 80 obrotów na minutę. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą być szkodliwe dla zdrowia.
- Aby zachować równowagę, zaleca się trzymanie uchwytów podczas ćwiczeń, wsiadania i zsiadania z urządzenia.
- Nie należy obracać ramion pedałów ręcznie.
- Przed każdym użyciem należy upewnić się, że uchwyty są dobrze zamocowane.
- Górną część podstawy pod stopy należy utrzymywać w czystości i suchości.
- Podczas montażu lub demontażu urządzenia należy zachować ostrożność. Przed montażem lub demontażem należy ustawić pedał w najniższej pozycji i całkowicie zatrzymać urządzenie.
- Nie należy nosić odzieży, która mogłaby zaczepić się o jakąkolwiek część orbitreka.
- Podczas korzystania z urządzenia należy zawsze nosić obuwie sportowe.
- Nie wolno skakać na orbitreku.
- Podczas pracy na orbitreku nie powinna znajdować się więcej niż jedna osoba.
- Ten orbitrek jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie należy używać tego urządzenia w obiektach komercyjnych, wypożyczalniach, szkołach lub instytucjach. Nieprzestrzeganie tego zalecenia spowoduje unieważnienie gwarancji.
- Nie używaj orbitreka w miejscach, w których temperatura nie jest kontrolowana, takich jak między innymi garaże, werandy, sale bilardowe, łazienki, porty samochodowe lub na zewnątrz. Nieprzestrzeganie tego zalecenia spowoduje unieważnienie gwarancji.
- Ten orbitrek jest zgodny z normą EN957-1/9, klasa orbitreka: HB; układ hamulcowy jest regulowany.
- Aby zapobiec porażeniu prądem elektrycznym, nigdy nie upuszczaj ani nie wkładaj żadnych przedmiotów do otworów.
- Przewód zasilający należy trzymać z dala od rozgrzanych powierzchni. Nie wolno przenosić urządzenia za przewód zasilający ani używać go jako uchwytu.
- Przed serwisowaniem lub przenoszeniem urządzenia należy odłączyć zasilanie. Należy przecierać powierzchnie wyłącznie mydłem i lekko wilgotną ściereczką; nigdy nie należy używać rozpuszczalników. (Patrz KONSERWACJA)
- Nie używaj innych elementów osprzętu, które nie są zalecane przez producenta. Inne elementy mogą spowodować obrażenia.
- Nie używaj urządzenia w miejscach, w których stosowane są produkty w aerozolu lub podawany jest tlen.
- Z urządzenia należy korzystać wyłącznie w sposób opisany w instrukcji i podręczniku użytkownika.
- Urządzenie powinno być zainstalowane na stabilnej podstawie.



Dzieci w wieku poniżej 13 lat NIE powinny znajdować się w odległości mniejszej niż 10 stóp od urządzenia.

Dzieci w wieku poniżej 13 lat NIE powinny korzystać z urządzenia.

Dzieci w wieku powyżej 13 lat lub osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać z orbitreka bez nadzoru osoby dorosłej.



Istotne jest, aby orbitrek był używany wyłącznie w pomieszczeniach zamkniętych, w pomieszczeniu o kontrolowanym klimacie. Jeśli orbitrek był wystawiony na działanie niższych temperatur lub wysokiej wilgotności, zdecydowanie zaleca się ogrzanie go do temperatury pokojowej przed pierwszym użyciem. Niezastosowanie się do tego zalecenia może spowodować przedwczesną awarię elektroniki.

## INSTRUKCJE DOTYCZĄCE UZIEMIENIA

W przypadku nieprawidłowego działania lub awarii urządzenia, uziemienie zapewnia ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego, aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem. Ten produkt jest wyposażony w przewód z przewodem uziemiającym i wtyczką z uziemieniem. Wtyczka musi być podłączona do odpowiedniego gniazdka, które jest prawidłowo zainstalowane i uziemione zgodnie z lokalnymi przepisami i rozporządzeniami.

Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego może spowodować ryzyko porażenia prądem elektrycznym. W razie wątpliwości co do prawidłowego uziemienia produktu należy skontaktować się z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem. Nie należy modyfikować wtyczki dołączanej do produktu. Jeśli wtyczka nie pasuje do gniazdka, należy zlecić wykwalifikowanemu elektrykowi zainstalowanie odpowiedniego gniazdka.

### OSTRZEŻENIE

Produkt do ćwiczeń należy podłączać wyłącznie do prawidłowo uziemionego gniazdka.

Nigdy nie używaj produktu z uszkodzonym przewodem lub wtyczką, nawet jeśli działa prawidłowo. Nigdy nie używaj produktu, jeśli wygląda na uszkodzony lub został zanurzony w wodzie. W celu wymiany lub naprawy należy skontaktować się z dealerem firmy Locad.



# PODSTAWOWA OBSŁUGA



## GRATULUJEMY WYBORU ORBITREKA!

Podjąłeś ważny krok w rozwoju i utrzymaniu programu ćwiczeń! Orbitrek jest niezwykle skutecznym narzędziem do osiągnięcia osobistych celów fitness. Regularne korzystanie z orbitreka może poprawić jakość życia na wiele sposobów.

Oto tylko kilka korzyści zdrowotnych płynących z ćwiczeń:

- Utrata masy ciała
- Zdrowsze serce
- Lepsze napięcie mięśniowe
- Zwiększony dzienny poziom energii

Kluczem do osiągnięcia tych korzyści jest wyrobienie w sobie nawyku ćwiczeń. Twój nowy orbitrek pomoże Ci wyeliminować przeszkody, które uniemożliwiają Ci ćwiczenia. Niepogoda i ciemność nie będą przeszkadzać w treningu, gdy będziesz korzystać z urządzenia w zaciszu własnego domu. Niniejszy przewodnik zawiera podstawowe informacje dotyczące użytkowania i korzystania z nowego urządzenia.



## LOKALIZACJA URZĄDZENIA

Umieść orbitrek na równej powierzchni. Zalecamy zapewnienie wolnej przestrzeni wokół urządzenia (patrz przewodnik). Nie umieszczaj urządzenia w miejscu, które blokuje otwory wentylacyjne.

## ZASILANIE

Orbitrek jest zasilany za pomocą zasilacza. Zasilacz musi być podłączony do gniazda zasilania, które znajduje się z przodu urządzenia w pobliżu stabilizatora. Niektóre orbitreki są wyposażone w przełącznik zasilania znajdujący się obok gniazda zasilania. Upewnij się, że jest on **WŁĄCZONY**.

**UWAGA:** Niektóre orbitreki mają **WŁĄCZNIK/WYŁĄCZNIK** znajdujący się za konsolą.

## OSTRZEŻENIE

Nigdy nie używaj produktu, jeśli ma uszkodzony przewód lub wtyczkę, jeśli nie działa prawidłowo, jeśli został uszkodzony lub zanurzony w wodzie. Skontaktuj się z naszym centrum serwisowym w celu uzyskania pomocy technicznej, naprawy lub nowych części.

## USTAWIENIE STOPY

Orbitrek oferuje różne pozycje stóp. Przesunięcie stopy do najbardziej wysuniętej do przodu części podkładki pod stopy zwiększa wysokość kroku, co daje odczucie podobne do maszyny krokowej. Umieszczenie stopy w tylnej części podkładki pod stopy zmniejsza wysokość kroku i zapewnia bardziej płynne uczucie, podobne do płynnego chodu lub biegu. Należy zawsze upewnić się, że cała stopa znajduje się na podkładce pod stopę.

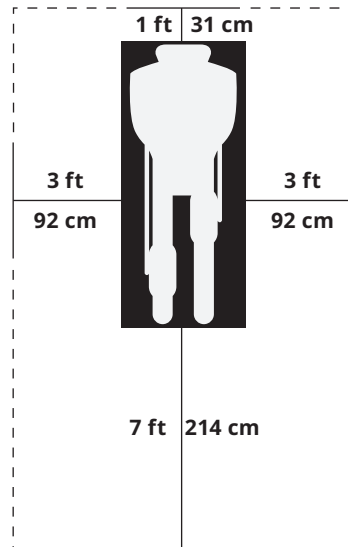
Orbitrek pozwala również na pedałowanie zarówno do przodu, jak i do tyłu, aby urozmaicić trening i skupić się na innych głównych grupach mięśni nóg, takich jak ścięgna podkolanowe i łydki.

## OPCJE TRENINGOWE



### PEŁNY TRENING CIAŁA

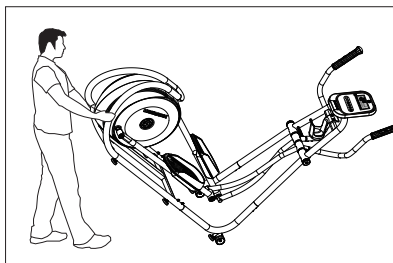
Aby zapewnić trening całego ciała, podczas pedałowania można stale naciskać i ciągnąć za ramiona o podwójnym działaniu.





## MONTAŻ URZĄDZENIA

1. Stań z boku orbitreka obok najniższego pedału.
2. Trzymając oba nieruchome uchwyty, umieść stopę na najniższym pedale i podciągnij się na orbitrek.
3. Poczekaj, aż orbitrek znajdzie się w pozycji spoczynkowej, a następnie umieść drugą stopę na przeciwległym pedale.



## PRZEMIESZCZANIE MASZYNY

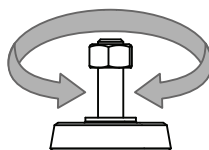
Orbitrek posiada parę kółek transportowych wbudowanych w przedni stabilizator. Aby przemieścić urządzenie, należy najpierw odłączyć zasilanie i mocno chwycić stalową część tylnego drążka stabilizującego, a następnie ostrożnie przechylić i przetoczyć urządzenie. Uwaga: pamiętaj, aby chwycić stalowy drążek, a nie plastikową osłonę..

### OSTRZEŻENIE

Nasze orbitreki są ciężkie, dlatego podczas ich przenoszenia należy zachować ostrożność i w razie potrzeby skorzystać z dodatkowej pomocy. Niezastosowanie się do tych instrukcji może spowodować obrażenia ciała.

## POZIOMOWANIE ORBITREKA

Urządzenie powinno być wypoziomowane w celu zapewnienia optymalnego użytkowania. Po umieszczeniu orbitreka w miejscu, w którym ma być używany, należy podnieść lub obniżyć jedną lub obie regulowane poziomice znajdujące się w dolnej części ramy orbitreka\*. Zalecane jest użycie poziomicy stolarskiej. Po wypoziomowaniu orbitreka należy zablokować poziomice, dokręcając nakrętki do ramy. \*UWAGA: Niektóre orbitreki nie są wyposażone w poziomice.



## REGULACJA WYSOKOŚCI



## KORZYSTANIE Z FUNKCJI POMIARU TĘTNA

Orbitrek może być wyposażony w uchwyty do pomiaru tętna lub kciukowy czujnik tętna. Aby dowiedzieć się, w co wyposażony jest Twój model, zapoznaj się z początkiem SEKCJI MONTAŻU w INSTRUKCJI OBSŁUGI.

Funkcja pomiaru tętna w tym produkcie nie jest urządzeniem medycznym. Chociaż uchwyty do pomiaru tętna lub czujnik tętna kciuka mogą zapewnić względne oszacowanie rzeczywistego tętna, nie należy na nich polegać, gdy konieczne są dokładne odczyty. Niektóre osoby, w tym osoby objęte programem rehabilitacji kardiologicznej, mogą skorzystać z alternatywnego systemu monitorowania tętna, takiego jak pasek na klatkę piersiową lub nadgarstek. Różne czynniki, w tym ruch użytkownika, mogą wpływać na dokładność odczytu tętna. Odczyt tętna jest przeznaczony wyłącznie jako pomoc do ćwiczeń w określaniu ogólnych trendów tętna. Należy skonsultować się z lekarzem.

## UCHWYTY PULSACYJNE

Położ dłoń bezpośrednio na uchwytach. Aby tętno zostało zarejestrowane, należy chwycić oba uchwyty. Do zarejestrowania tętna potrzeba 5 kolejnych uderzeń serca (15-20 sekund). Nie chwytaj mocno uchwytów pulsometru. Mocne trzymanie uchwytów może podnieść ciśnienie krwi. Należy trzymać luźno. Konsekwentne trzymanie uchwytów do pomiaru tętna może powodować nieregularne odczyty. Czujniki tętna należy czyścić, aby zapewnić prawidłowy kontakt z urządzeniem.

### **UWAGA**

Nie należy zbyt mocno naciskać na czujnik, ponieważ może to spowodować jego uszkodzenie.

# MONTAŻ



## OSTRZEŻENIE

Podczas procesu montażu należy zwrócić szczególną uwagę na kilka obszarów. Bardzo ważne jest prawidłowe przestrzeganie instrukcji montażu i upewnienie się, że wszystkie części są mocno dokręcone. Jeśli instrukcje montażu nie będą przestrzegane prawidłowo, orbitrek może mieć niedokręcone części ramy, które będą wydawać się luźne i mogą powodować irytujące dźwięki. Aby zapobiec uszkodzeniu orbitreka, należy zapoznać się z instrukcją montażu i podjąć działania naprawcze.

Przed kontynuowaniem znajdź numer seryjny urządzenia znajdujący się na przednim stabilizatorze i wprowadź go w poniższym polu. Znajdź również nazwę modelu, która znajduje się obok numeru seryjnego.

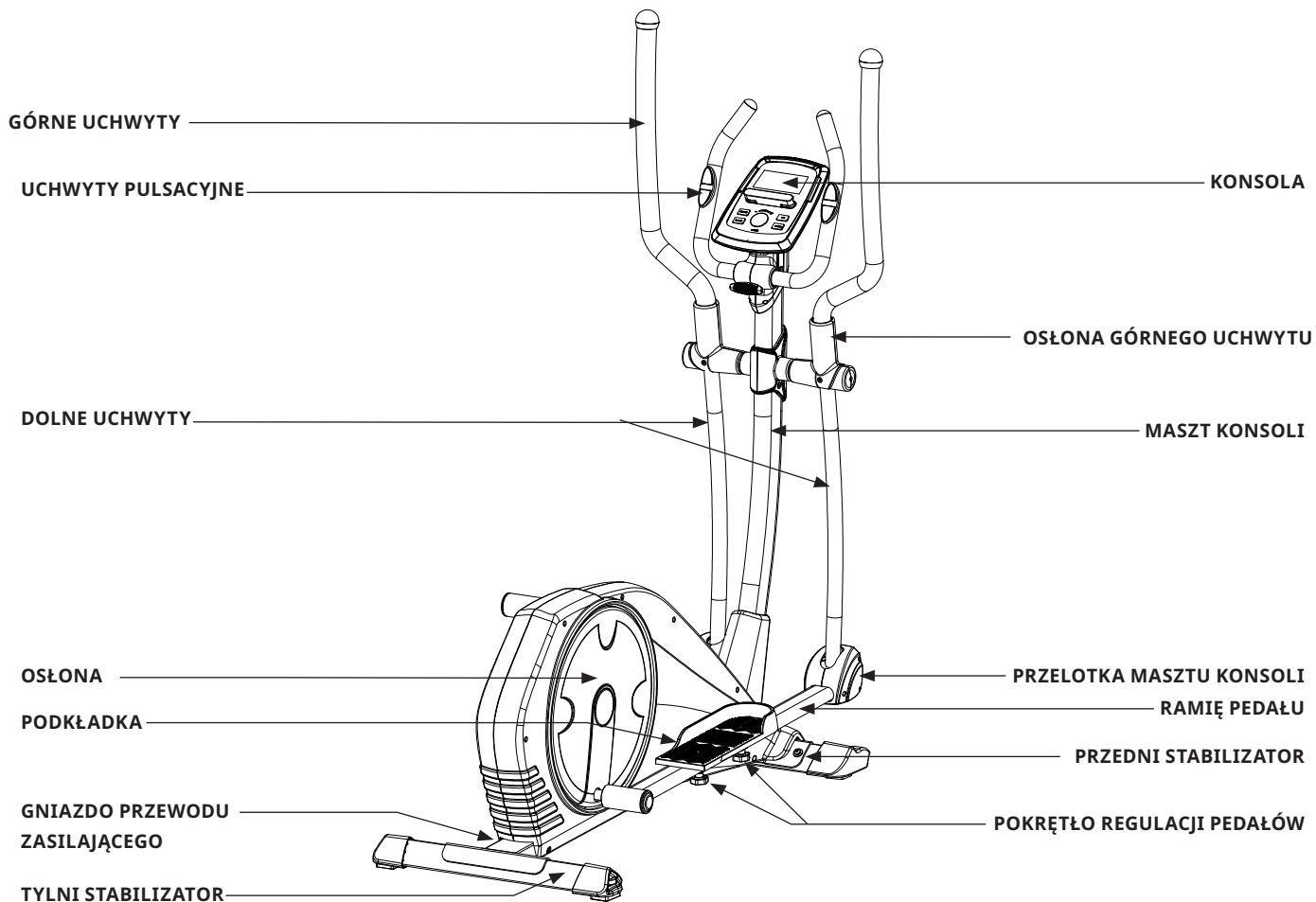
WPROWADŹ NUMER SERyjNY I NAZWĘ MODELU W POLACH PONIŻEJ:

NUMER SERyjNY:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

NAZWA MODELU:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



## NARZĘDZIA W ZESTAWIE:

- Klucz płaski 5 mm
- Klucz płaski

## CZĘŚCI W ZESTAWIE:

- 1 Rama główna
- 1 Przedni stabilizator
- 1 Tylni stabilizator
- 1 Konsola
- 1 Maszt konsoli
- 1 Przelotka masztu konsoli
- 2 Górny uchwyt
- 2 Dolny uchwyt
- 2 Osłona górnego uchwytu
- 2 Pedał
- 2 Ramię pedału
- 1 Przewód zasilający
- 1 Zestaw montażowy

# MONTAŻ WSTĘPNY

## ROZPAKOWANIE

Rozpakuj produkt w miejscu, w którym będzie używany. Umieść karton z orbitrekiem na równej, płaskiej powierzchni. Zaleca się położenie na podłodze wykładziny ochronnej. Nigdy nie otwieraj pudełka, gdy znajduje się ono na boku.

## OSTRZEŻENIE

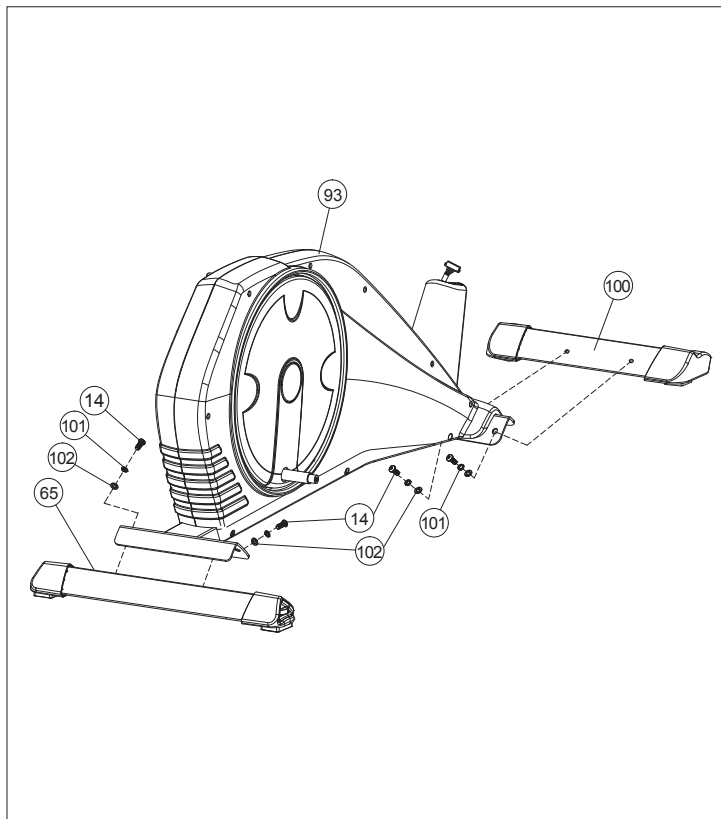
- Zaleca się, aby podczas montażu urządzenia współpracowały ze sobą dwie osoby.
- Podczas każdego etapu montażu należy upewnić się, że **WSZYSTKIE** nakrętki i śruby znajdują się na swoim miejscu i są częściowo nagwintowane. Zaleca się ukończenie pełnego montażu urządzenia przed całkowitym dokręceniem **JEDNEJ** śruby.
- Kilka części zostało wstępnie nasmarowanych, aby ułatwić montaż i użytkowanie. Nie należy ich wycierać. W razie trudności zaleca się lekkie nałożenie litowego smaru rowerowego.

## POTRZEBUJESZ POMOCY?

W przypadku pytań lub brakujących części należy skontaktować się z Działem Wsparcia Technicznego



# MONTAŻ ETAP 1



## ZESTAW NARZĘDZI:



ŚRUBA (14)  
M8 X 20  
QTY: 4



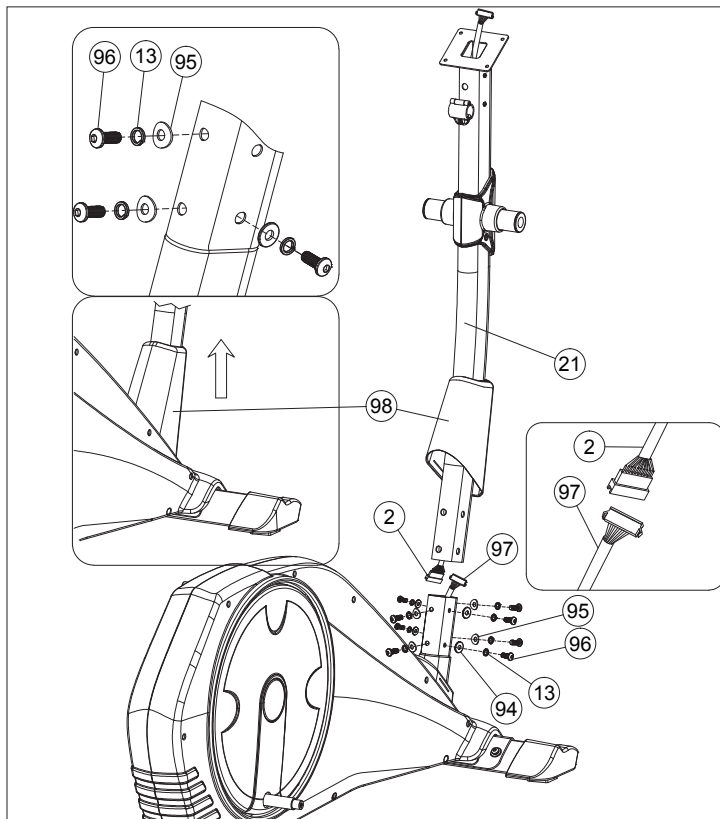
PODKŁADKA  
SPRĘŻYNOWA (101)  
Φ8  
QTY: 4



PODKŁADKA  
PŁASKA (102)  
Φ8 X Φ20 X 2.5T  
QTY: 4

- A Przymocuj **TYLNY STABILIZATOR (65)** do **RAMY GŁÓWNEJ (93)** za pomocą 2 **ŚRUB (14)** i **PODKŁADEK (101 i 102)**.
- B Przymocuj **PRZEDNI STABILIZATOR (100)** do **RAMY GŁÓWNEJ (93)** za pomocą 2 **ŚRUB (14)** i **PODKŁADEK (101 i 102)**.

## MONTAŻ ETAP 2



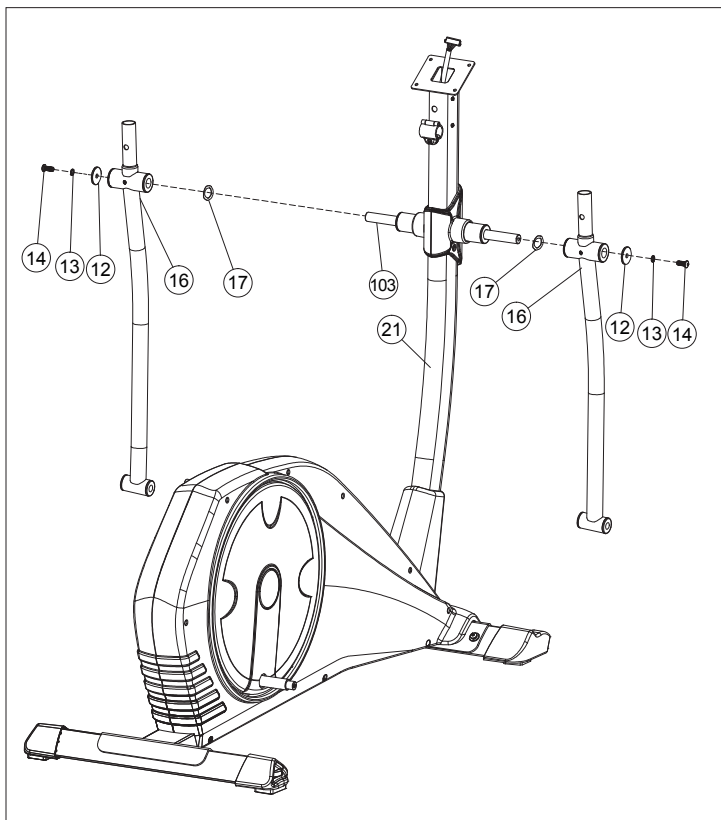
UWAGA: Ten etap nie obejmuje dodatkowego zestawu narzędzi.

- A Przesuń **PRZELOTKĘ MASZTU KONSOLI (98)** od dołu do góry **MASZTU KONSOLI (21)**.
- B Zamocuj **PRZEWODY KONSOLI (2 i 97)** i ostrożnie włóż przewody do **RAMY GŁÓWNEJ (93)**.
- C Wsuń **MASZT KONSOLI (21)** w **RAMĘ GŁÓWNAJ (93)** za pomocą **WSTĘPNIE ZAMOCOWANYCH 4 ŚRUB (96)**, **4 WSTĘPNIE ZAMOCOWANYCH PODKŁADEK ŁUKOWYCH (13)**, **4 WSTĘPNIE ZAMOCOWANYCH PODKŁADEK PŁASKICH (94)** z lewej i prawej strony oraz **4 WSTĘPNIE ZAMOCOWANYCH ŚRUB (96)**, **4 WSTĘPNIE ZAMOCOWANYCH PODKŁADEK ŁUKOWYCH (13)**, **4 ZAMOCOWANYCH PODKŁADEK ŁUKOWYCH (95)** z przodu i z tyłu.

UWAGA: Uważaj, aby nie przytrzasnąć żadnych przewodów podczas mocowania masztu konsoli.



## MONTAŻ ETAP 3

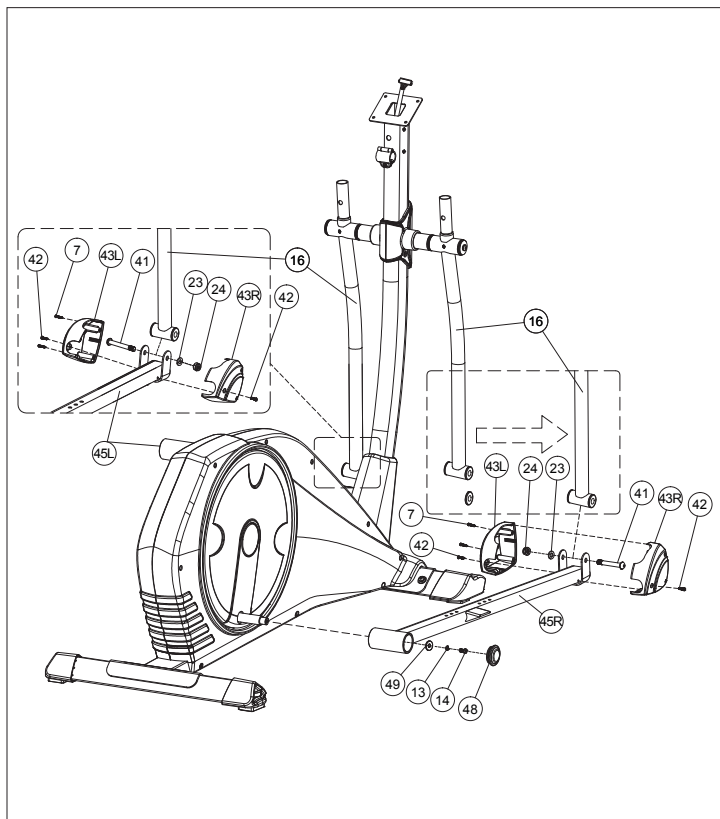


UWAGA: Ten etap nie obejmuje dodatkowego zestawu narzędzi.








- A Ostrożnie wsuń **OŚ (103)** przez **MASZT KONSOLI (21)**.
- B Przymocuj **DOLNY UCHWYT (16)** do **MASZTU KONSOLI (21)** za pomocą 1 WSTĘPNIE ZAINSTALOWANEJ **ŚRUBY (14)**, 1 WSTĘPNIE ZAINSTALOWANEJ **PODKŁADKI PŁASKIEJ (12)**, 1 WSTĘPNIE ZAINSTALOWANEJ **PODKŁADKI ŁUKOWEJ (13)** i 1 WSTĘPNIE ZAINSTALOWANEJ **PODKŁADKI FALOWANEJ (17)**.
- C Powtórz kroki B po przeciwnej stronie.



# MONTAŻ ETAP 4



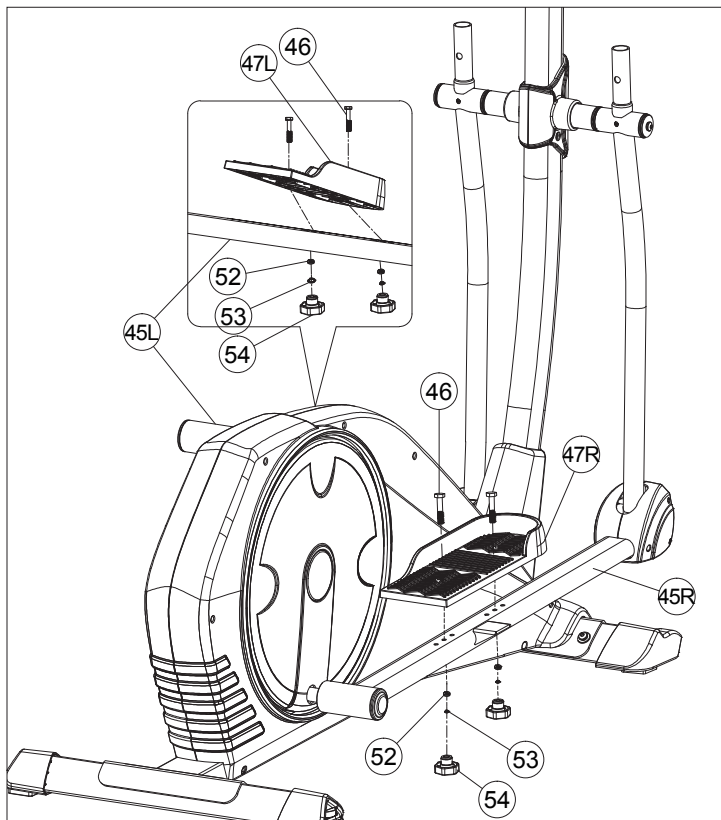
## ZESTAW NARZĘDZI:

	ŚRUBA (14) M8 X 20 QTY: 2		ŚRUBA (41) M10 X 78 QTY: 2
	PODKŁADKA PŁASKA (23) Φ10 X Φ19 X 2T QTY: 2		NAKRĘTKA (24) M10 QTY: 2
	PODKŁADKA PŁASKA (49) Φ8 X Φ21 X 2T QTY: 2		ZAŚLEPKA (48) QTY: 2
	PODKŁADKA ŁUKOWA (13) Φ8 QTY: 2		





- A Wsuń **RAMIĘ PEDAŁU (45R)** do **KORBY** używając **1 PODKŁADKI PŁASKIEJ (49)**, **1 PODKŁADKI ŁUKOWEJ (13)**, **1 ŚRUBY (14)** i **1 ZAŚLEPKI (48)**.
- B Dopasuj przeciwny koniec **RAMIENIA PEDAŁU (45R)** do dolnej części **DOLNEGO UCHWYTU (16)**, zabezpiecz połączenie za pomocą **1 ŚRUBY (41)**, **1 PODKŁADKI PŁASKIEJ (23)** i **1 NAKRĘTKI (24)**.
- C Zamocuj **OSŁONĘ RAMIENIA PEDAŁU (43R I 43L)** z obu stron **RAMIENIA PEDAŁU (45R)** za pomocą **2 WSTĘPNIE ZAINSTALOWANYCH ŚRUB (42)** i **2 WSTĘPNIE ZAINSTALOWANYCH WKRĘTÓW (7)**.
- D Powtórz kroki A-C po przeciwnej stronie.



## MONTAŻ ETAP 5



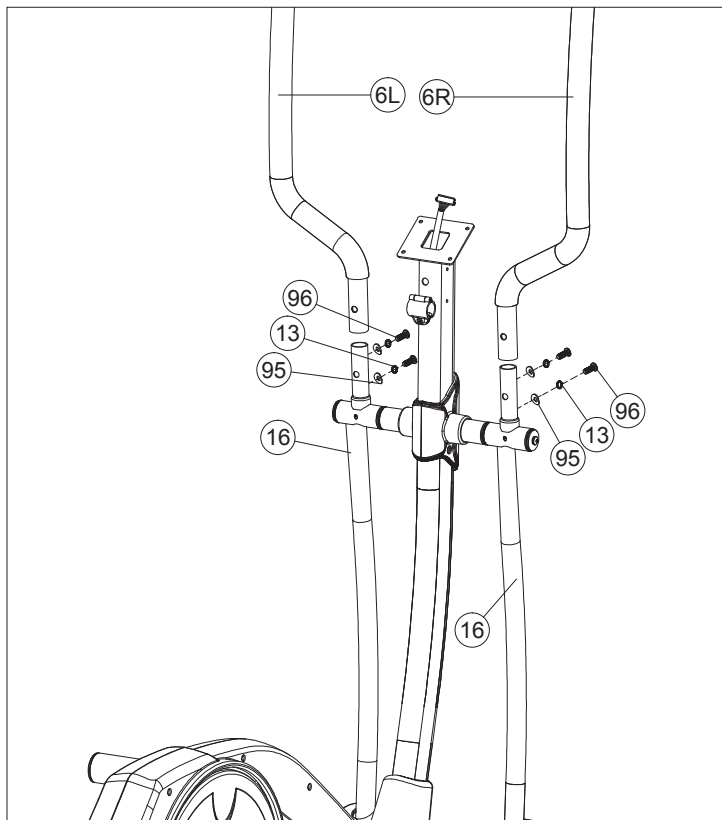
### ZESTAW NARZĘDZI:

	ŚRUBA (46) M8 X 50 QTY: 4		ZAWÓR PEDAŁU (54) M8 QTY: 4
	PODKŁADKA SPRĘŻYNOWA (53) Φ8 QTY: 4		PODKŁADKA PŁASKA (52) Φ8.5 X Φ16 X 2T QTY: 4




A Przymocuj **PEDAŁ (47R)** do **RAMIENIA PEDAŁU (45R)** za pomocą 2 **ŚRUB (46)**, 2 **PODKŁADEK PŁASKICH (52)**, 2 **PODKŁADEK SPRĘŻYNOWYCH (53)** i 2 **ZAWORÓW PEDAŁU (54)**.

B Powtórz czynność po przeciwnej stronie.

# MONTAŻ ETAP 6



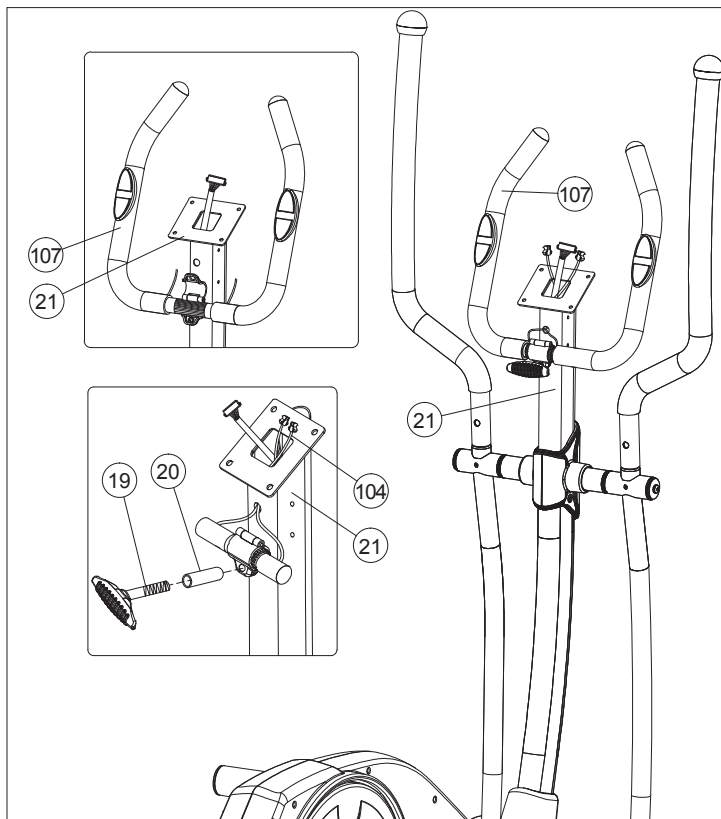
## ZESTAW NARZĘDZI:

- |   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|  | ŚRUBA (96)<br>M8 X 20<br>QTY: 4              |  | PODKŁADKA<br>ŁUKOWA (95)<br>Φ8 X Φ19 X 1.5T<br>QTY: 4 |
|  | PODKŁADKA<br>SPRĘŻYNOWA (13)<br>Φ8<br>QTY: 4 |   |   |

- A Nasuń **GÓRNY UCHWYT (6R)** na **DOLNY UCHWYT (16)** i zamocuj za pomocą 2 **ŚRUB (96)**, 2 **PODKŁADEK ŁUKOWYCH (95)** i 2 **PODKŁADEK SPRĘŻYNOWYCH (13)**.
- B Powtórz czynność A po drugiej stronie.



## MONTAŻ ETAP 7

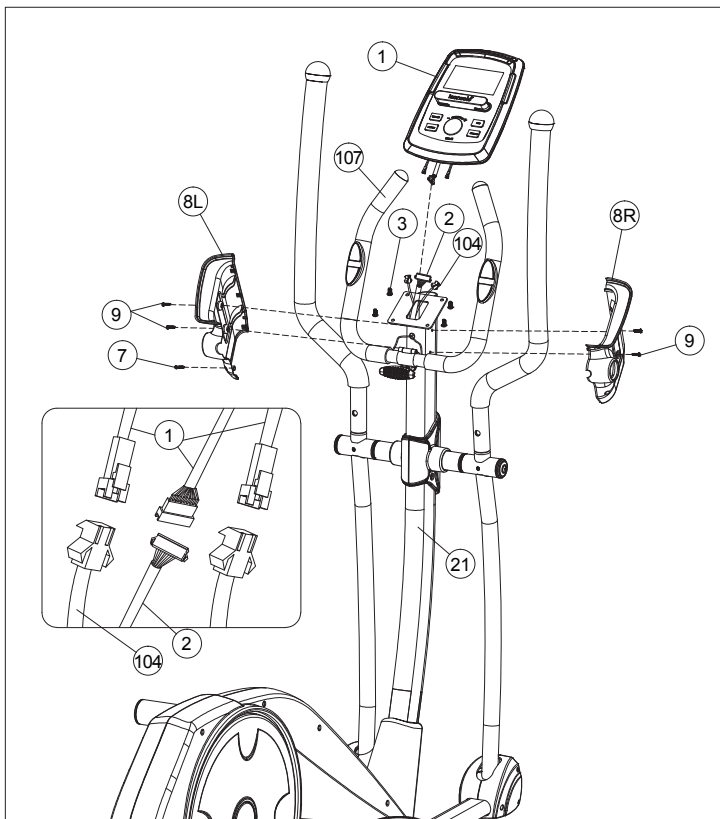


### ZESTAW NARZĘDZI:

	TULEJA (20) Φ8 X Φ13 X 35 QTY: 1		T POKRĘTŁO (19) M8 X 64 X 32 QTY: 1
--	--	--	---

- A Poprowadź **PRZEWODY UCHWYTÓW (104)** przez otwór w **MASZCIE KONSOLI (21)** i przez górną część **MASZTU KONSOLI (21)**.
- B Przymocuj **UCHWYT (107)** do **MASZTU KONSOLI (21)** za pomocą 1 **TULEI (20)** i 1 **POKRĘTŁA (19)**.

# MONTAŻ ETAP 8



## ZESTAW NARZĘDZI:



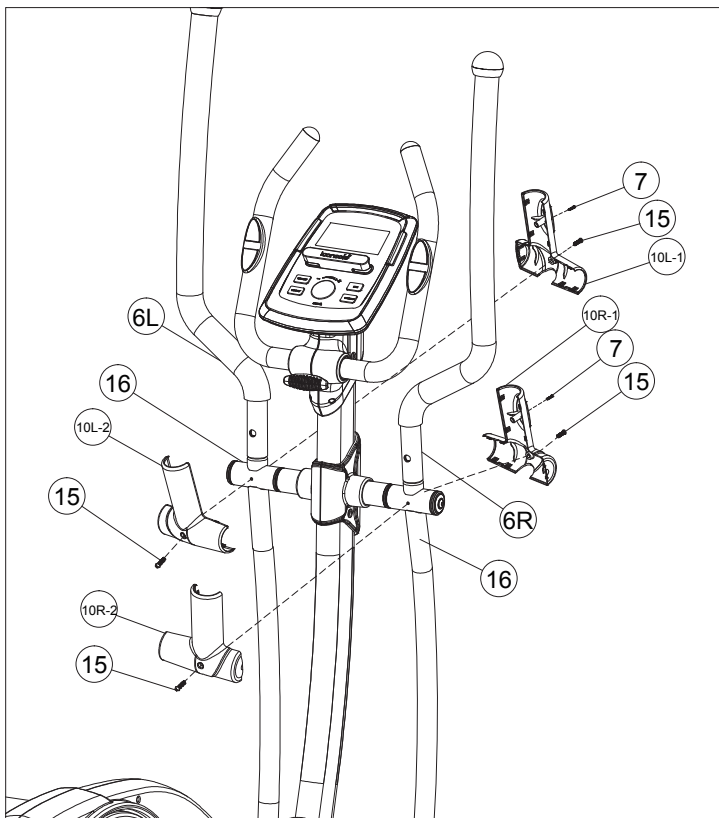
ŚRUBA (7)  
M4 X 15  
QTY: 1

- A Podłącz **PRZEWODY KONSOLI (1 i 2 oraz 104)** i ostrożnie włóż **PRZEWODY KONSOLI (1 i 2 oraz 104)** do **MASZTU KONSOLI (21)**.
- B Przymocuj **KONSOLĘ (1)** do **MASZTU KONSOLI (21)** za pomocą 4 **WSTĘPNIE ZAINSTALOWANYCH ŚRUB (3)**.
- C Przymocuj **LEWĄ I PRAWĄ OSŁONĘ MASZTU KONSOLI (8R i 8L)** do **MASZTU KONSOLI (21)** za pomocą 4 **WSTĘPNIE ZAINSTALOWANYCH ŚRUB (9)** i 1 **ŚRUBY (7)**.

**UWAGA:** Uważaj, aby nie przytrzasnąć żadnych przewodów podczas podłączania konsoli.



## MONTAŻ ETAP 9



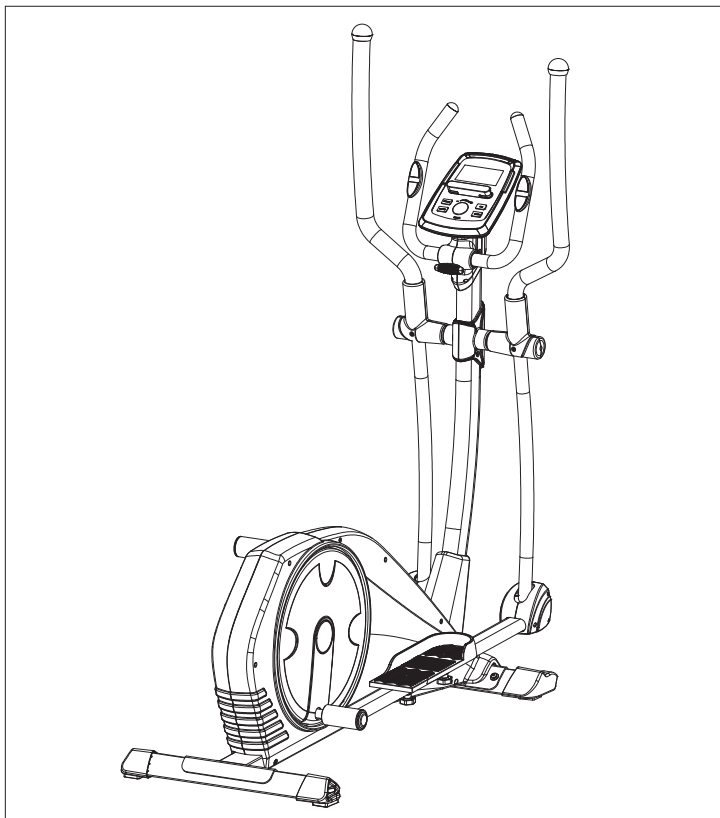
### ZESTAW NARZĘDZI:

ŚRUBA (7)  
M4 X 15  
QTY: 2

ŚRUBA (15)  
M5 X 12  
QTY: 4

- A Przymocuj **OSŁONY UCHWYTÓW (10R-1 I 10R-2)** z przodu za pomocą 1 WSTĘPNIE ZAINSTALOWANEJ **ŚRUBY (15)** i 1 **ŚRUBY (7)** oraz z tyłu za pomocą 1 WSTĘPNIE ZAINSTALOWANEJ **ŚRUBY (15)**.
- B Powtórz czynność A po drugiej stronie.
- C Podłącz **ADAPTER ZASILANIA**.

# MONTAŻ ETAP 10



**MONTAŻ KOMPLETNY!**



SYROS 2.0

Maks. Waga użytkownika: 150 kg / 330 funtów.

Wymiary całkowite: 153 x 63 x 163 cm / 60.2" x 24.8" x 64.2"



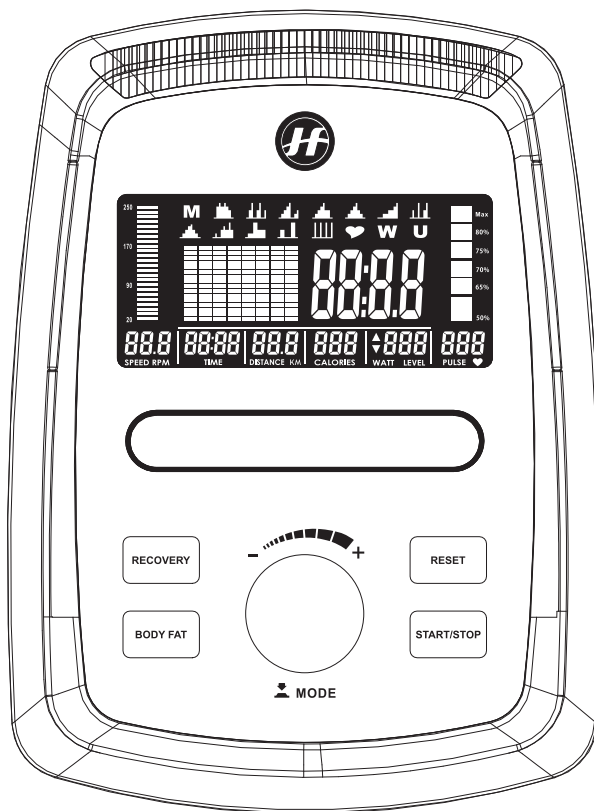


# OBSŁUGA KONSOLI

W tej sekcji wyjaśniono, jak korzystać z konsoli i programowania.  
PODSTAWOWA OBSŁUGA znajduje się w PODRĘCZNIKU OBSŁUGI.



## WYŚWIETLACZ KONSOLI SYROS 2.0



## **OBSŁUGA KONSOLI SYROS 2.0**

### **A) INTELIGENTNE STEROWANIE**

Obróć, aby wybrać programy, ustawić poziom oporu i liczbę treningów. Naciśnij, aby potwierdzić.

### **B) PRZYCISK RESET**

Naciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy, aby ponownie uruchomić konsolę.

### **C) PRZYCISK START/STOP**

Rozpoczęcie lub zakończenie treningu.

### **D) PRZYCISK RECOVERY**

Testowanie stanu przywrócenia tętna.

### **E) PRZYCISK BODY FAT**

Sprawdź % tkanki tłuszczowej i BMI.

### **F) STOJAK**

Uchwyt na telefon lub tablet.

### **G) WYŚWIETLACZ LCD**

Prędkość, obroty, czas, dystans, kalorie, moc, tętno.



## OBSŁUGA KONSOLI SYROS 2.0



### KONFIGURACJA DANYCH OSOBOWYCH

Obróć inteligentny dysk, aby wybrać U1~U4, ustaw płeć (SEX), wiek (AGE), wzrost (HEIGHT), wagę (WEIGHT) i naciśnij ten przycisk, aby potwierdzić.

### ROZPOCZĘCIE TRENINGU

Obróć inteligentny napęd, aby wybrać trening.



### M MANUAL

Użyj inteligentnego sterownika, aby wybrać program w menu głównym i naciśnij przycisk , aby potwierdzić. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.

### WSTĘPNIE USTAWIONY PROGRAM



Dostępnych jest 12 wstępnie ustawionych programów, które można wybrać w menu głównym za pomocą inteligentnego napędu i potwierdzić, naciskając przycisk . Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.

### ♥ HRC

Użyj inteligentnego sterownika, aby wybrać program w menu głównym i naciśnij przycisk , aby wejść. Wybierz 55%, 75%, 90% lub TAG (docelowe tętno, 100%) Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.

### W WATT

Użyj inteligentnego sterownika, aby wybrać program w menu głównym i naciśnij przycisk , aby wejść. Ustaw docelową wartość WATT i czas. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.

### U PROGRAM UŻYTKOWNIKA

Użyj inteligentnego napędu, aby wybrać program w menu głównym i naciśnij, aby wejść. Utwórz spersonalizowany trening oporowy i czas treningu. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.

### RECOVERY

Po pewnym czasie ćwiczeń, trzymając się uchwytów lub zakładając pasek do pomiaru tętna, naciśnij przycisk RECOVERY. Wszystkie funkcje wyświetlacza zatrzymają się z wyjątkiem czasu, który odlicza od 60 do 0 sekund. Następnie na wyświetlaczu pojawi się status odzyskiwania tętna od F1, F2.... do F6. F1 to najlepszy status odzyskiwania.



## **BODY FAT**

W trybie STOP naciśnij przycisk BODY FAT, aby rozpocząć pomiar. Konsola wyświetli U1, U2, U3 lub U4 w zależności od profilu użytkownika i rozpocznie pomiar. Po zakończeniu pomiaru na wyświetlaczu LCD pojawi się symbol BMI, FAT % i BODY FAT.

\*Podczas pomiaru danych konieczne jest trzymanie obu rąk na uchwycie

\*Uzyskanie wyników zajmuje 8 sekund

## **OSZCZĘDZANIE ENERGII**

Bez pedałowania lub bez odebranego tętna, po 4 minutach konsola przejdzie w tryb oszczędzania energii. Naciśnij dowolny przycisk, aby wybudzić konsolę.

## **APLIKACJA**

Ten model jest kompatybilny z aplikacją, użytkownicy mogą pobrać "i-Console +" lub "Fit Hit Way" z Google Play lub App Store.

## MONITOROWANIE TĘTNA



### INFORMACJE ZWROTNE

Orbitrek Horizon Fitness oferuje dwie opcje pomiaru tętna. Możesz użyć uchwytu do pomiaru tętna lub nadajnika na klatkę piersiową (sprzedawanego oddzielnie) do treningu bez użycia rąk.

### UCHWYT DO POMIARU TĘTNA

Położ dłonie bezpośrednio na uchwytach czujnika tętna. Aby tętno było rejestrowane, obie dłonie muszą trzymać uchwyty. Nie chwytaj mocno uchwytów. Mocne trzymanie uchwytów może podnieść ciśnienie krwi. Staraj się utrzymywać umiarkowany nacisk podczas trzymania uchwytu do pomiaru tętna. Zaleca się trzymanie uchwytu tylko na tyle długo, aby odczyt tętna był widoczny na konsoli. Ciągłe trzymanie uchwytu może powodować nieregularne odczyty.

### TELEMTRYCZNY NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ (SPRZEDAWANY ODDZIELNIE)

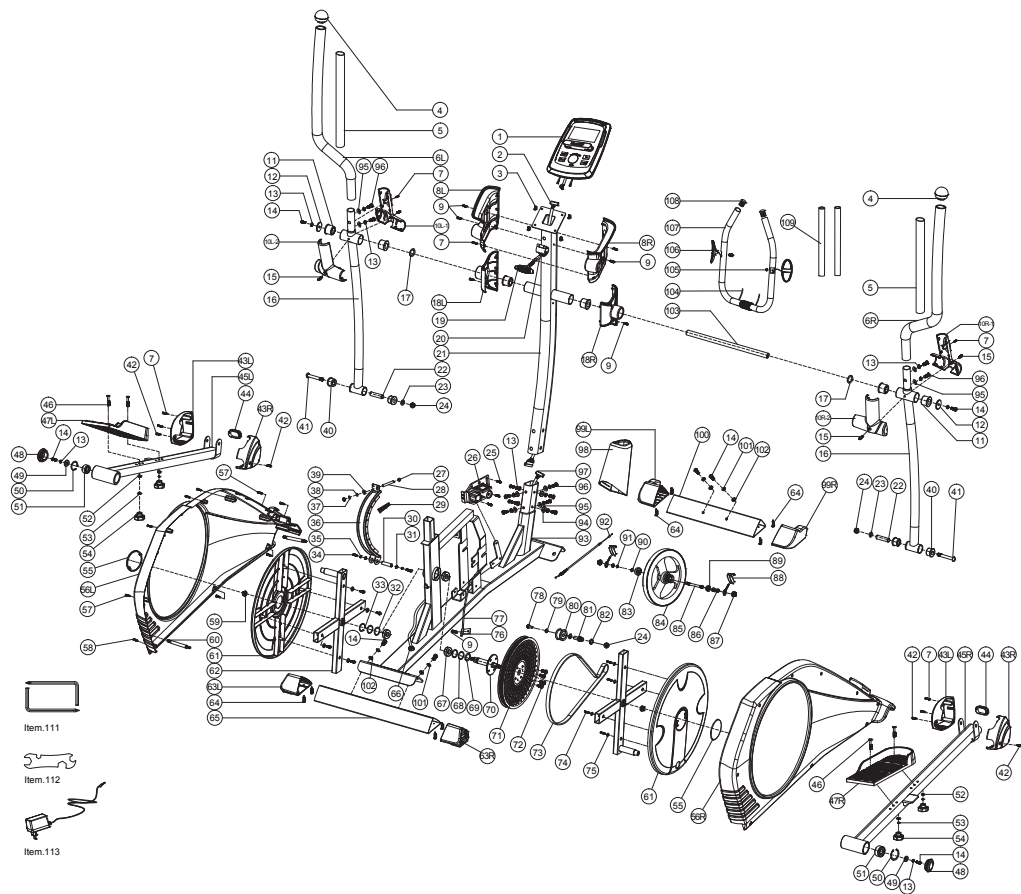
Przed założeniem nadajnika na klatkę piersiową należy zwilżyć wodą dwie gumowe elektrody. Wyśrodkuj pas piersiowy tuż poniżej piersi lub mięśni piersiowych, bezpośrednio nad sterkiem, z logo skierowanym na zewnątrz. UWAGA: Pasek na klatkę piersiową musi być napięty i prawidłowo umieszczony, aby uzyskać dokładny i spójny odczyt. Jeśli pasek na klatkę piersiową jest zbyt luźny lub umieszczony nieprawidłowo, odczyt tętna może być nieregularny lub niespójny.

W przypadku jakichkolwiek problemów z funkcją pomiaru tętna należy zapoznać się ze stronami 10, 11 i 24 w instrukcji obsługi orbitreka.

### OSTRZEŻENIE!

Funkcja pomiaru tętna nie jest urządzeniem medycznym. Na dokładność odczytu tętna mogą wpływać różne czynniki. Odczyt tętna jest przeznaczony wyłącznie jako pomoc w ćwiczeniach.

# WIDOK SZCZEGÓŁOWY SYROS 2.0



## LISTA CZĘŚCI SYROS 2.0

NR.	OPIS	ILOŚĆ
1	KONSOLA STERUJĄCA	1
2	GÓRNY PRZEWÓD KONSOLI	1
3	ŚRUBA M5X10MM	4
4	ZASŁEPKA	2
5	GÓRNA PIANKA CHWYTU	2
6L	GÓRNY UCHWYT LEWY	1
6R	GÓRNY UCHWYT PRAWY	1
7	ŚRUBA SAMOZACISKOWA	7
8L	PLASTIKOWA OSŁONA KONSOLI LEWA	1
8R	PLASTIKOWA OSŁONA KONSOLI PRAWA	1
9	ŚRUBA M5X12MM	7
10L-1	LEWA PLASTIKOWA OSŁONA PRZEDNIA	1
10L-2	LEWA PLASTIKOWA OSŁONA Z TYŁU	1
10R-1	PRAWA PLASTIKOWA OSŁONA PRZÓD	1
10R-2	PRAWA PLASTIKOWA OSŁONA TYŁ	1
11	TULEJA	6
12	PODKŁADKA PŁASKA	2
13	PODKŁADKA ZAKRZYWIONA	16
14	ŚRUBA IMBUSOWA	8
15	ŚRUBA	4
16	DOLNA RURA ŁĄCZĄCA	2
17	PODKŁADKA ZAKRZYWIONA	2
18L	PLASTIKOWA POKRYWA PRZÓD	1
18R	PLASTIKOWA POKRYWA Z TYŁU	1
19	POKRĘTŁO T	1

NR.	OPIS	ILOŚĆ
20	RURA	1
21	MASZT KONSOLI	1
22	RURA	2
23	PODKŁADKA PŁASKA	2
24	NAKRĘTKA M10	3
25	ŚRUBA M5X15MM	3
26	SILNIK	1
27	NAKRĘTKA M6	2
28	ŚRUBA	1
29	SPRĘŻYNA STOŻKOWA	1
30	OŚ PRZEDNIA	1
31	PODKŁADKA PŁASKA	2
32	PODKŁADKA PŁASKA	2
33	PODKŁADKA W KSZTAŁCIE LITERY C	1
34	ŚRUBA SZEŚCIOKĄTNA	2
35	PODKŁADKA SPRĘŻYNOWA	2
36	ZESTAW MAGNESÓW	1
37	PODKŁADKA PLASTIKOWA	1
38	PODKŁADKA PŁASKA	1
39	NAKRĘTKA SZEŚCIOKĄTNA	1
40	TULEJA	4
41	ŚRUBA IMBUSOWA	2
42	ŚRUBA	4
43L	OSŁONA PODSTAWY NA STOPEŃ LEWA	2
43R	OSŁONA PODSTAWY NA STOPEŃ PRAWA	2



NR.	OPIS	ILOŚĆ
44	ZAŚLEPKA	2
45L	PEDAŁ LEWY	1
45R	PEDAŁ PRAWY	1
46	ŚRUBA IMBUSOWA	4
47L	PODSTAWA NA STOPEŃ LEWA	1
47R	PODSTAWA NA STOPEŃ PRAWA	1
48	ZAŚLEPKA	2
49	PODKŁADKA PŁASKA	2
50	PODKŁADKA W KSZTAŁCIE LITERY C	2
51	ŁOŻYSKO	2
52	PODKŁADKA PŁASKA	4
53	PODKŁADKA SPRĘŻYNOWA	4
54	POKRĘTŁO SZEŚCIOKĄTNE	4
55	DEKORACJA OKRĄGLEJ POKRYWY	2
56L	OSŁONA ŁAŃCUCHA LEWA	1
56R	OSŁONA ŁAŃCUCHA PRAWA	1
57	ŚRUBA SAMOGWINTUJĄCA	6
58	ŚRUBA	6
59	NAKRĘTKA KOŁNIERZOWA	2
60	RURA ŁĄCZĄCA	2
61	OSŁONA OKRĄGŁA	2
62	OSŁONA	2
63L	TYLNA ZAŚLEPKA LEWA	1
63R	ZAŚLEPKA TYLNA PRAWA	1
64	ŚRUBA SAMOZACISKOWA	8

NR.	OPIS	ILOŚĆ
65	TYLNY STABILIZATOR	1
66	PRZEWÓD DC	1
67	ŁOŻYSKO	2
68	PODKŁADKA PŁASKA	2
69	PODKŁADKA ZAKRZYWIONA	1
70	OŚ PEDAŁU	1
71	KOŁO PASOWE	1
72	ŚRUBA IMBUSOWA	4
73	PASEK	1
74	ŚRUBA SAMOGWINTUJĄCA	8
75	PODKŁADKA PŁASKA	8
76	CZUJNIK	1
77	PRZEWÓD CZUJNIKA	1
78	ŚRUBA IMBUSOWA	1
79	PODKŁADKA PŁASKA	1
80	KOŁO PASOWE LUŻNE	1
81	OŚ KOŁA PASOWEGO	1
82	PODKŁADKA PŁASKA	1
83	ŁOŻYSKO	1
84	KOŁO ZAMACHOWE	1
85	OŚ KOŁA ZAMACHOWEGO	1
86	NAKRĘTKA SZEŚCIOKĄTNA	2
87	NAKRĘTKA KOŁNIERZOWA	2
88	ZESTAW DO REGULACJI PASKA	2
89	ŁOŻYSKO	1

## LISTA CZĘŚCI SYROS 2.0

NR.	OPIS	ILOŚĆ
90	PODKŁADKA ZAKRZYWIONA	3
91	PODKŁADKA W KSZTAŁCIE LITERY C	2
92	PRZEWÓD	1
93	RAMA	1
94	PODKŁADKA PŁASKA	4
95	PODKŁADKA ZAKRZYWIONA	8
96	ŚRUBA IMBUSOWA	12
97	DOLNY PRZEWÓD KONSOLI	1
98	PLASTIKOWA OSŁONA SŁUPKA GŁÓWNEGO	1
99L	PRZEDNIA ZAŚLEPKA LEWA	1
99R	PRZEDNIA ZAŚLEPKA PRAWA	1
100	PRZEDNI STABILIZATOR	1□
101	PODKŁADKA SPRĘŻYNOWA	4
102	PODKŁADKA PŁASKA	4
103	DRAŻEK OBROTU	1
104	PRZEWÓD IMPULSOWY UCHWYTU	2
105	ŚRUBA SAMOGWINTUJĄCA	2
106	PODKŁADKA IMPULSOWA UCHWYTU	2
107	KLUCZ	1
108	ZAŚLEPKA	2
109	FORMA UCHWYTU	2
111	KLUCZ IMBUSOWY	2
112	KLUCZ PŁASKI	1
113	ADAPTER	1

**Pl: Utylizacja odpadów**

Produkty VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness nadają się do recyklingu. Po zakończeniu okresu użytkowania prosimy o prawidłową i bezpieczną utylizację tego artykułu (lokalne wysypiska śmieci).

**Ger: Entsorgungshinweis**

Die Produkte VISION Fitness/HORIZON Fitness/TEMPO Fitness/TREO Fitness sind recycelbar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

**Dut: Verwijderingsaanwijzing**

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een in recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

**Fre: Remarque relative à la gestion des déchets**

Les produits VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sont recyclables. Lorsque cet appareil arrive en fin de vie, veuillez l'éliminer de manière correcte et en toute sécurité en le déposant dans une déchetterie communale.

**Ita: Indicazione sullo smaltimento**

I prodotti VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portarlo in un apposito punto di raccolta della propria città (punti di raccolta comunali).

**Spe: Gestión de residuos**

Los productos de VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness son reciclables. Cuando se termine su vida útil, por favor deshágase de este artículo de forma correcta y segura en un punto limpio.

**Prb: Descarte**

Os produtos VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness são recicláveis. No final de sua vida útil, descarte este equipamento corretamente e com segurança (sites de locais de lixo).

**ChT: 廢棄物處理**

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness 產品為可回收產品。產品的使用年限期滿後，請依照正確且安全的方式處理本廢棄商品 (當地的廢棄場)。

**ChS: 废弃物处理**

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness 产品是可回收利用的。在其使用期结束后，请正确安全地 (在本地垃圾处理场) 处理本品。



"JOHNSON HEALTH TECH. POLAND" Sp. z o.o.  
Gate One Business Park  
ul. Działkowa 62  
02-234 Warszawa, Polska

☎ 22 280 94 30

✉ kontakt@johnsonfitness.eu

[www.johnsonfitness.pl](http://www.johnsonfitness.pl)

[www.johnsonhealthtech.com/pl/pol](http://www.johnsonhealthtech.com/pl/pol)