

Dziękujemy Państwu za zakup tego produktu.

Prosimy o uważną lekturę instrukcji obsługi. Instrukcję należy zachować, aby móc z niej skorzystać w przyszłości.

WAŻNE OSTRZEŻENIA DOTYCZĄCE BEZPIECZNEGO UŻYTKOWANIA

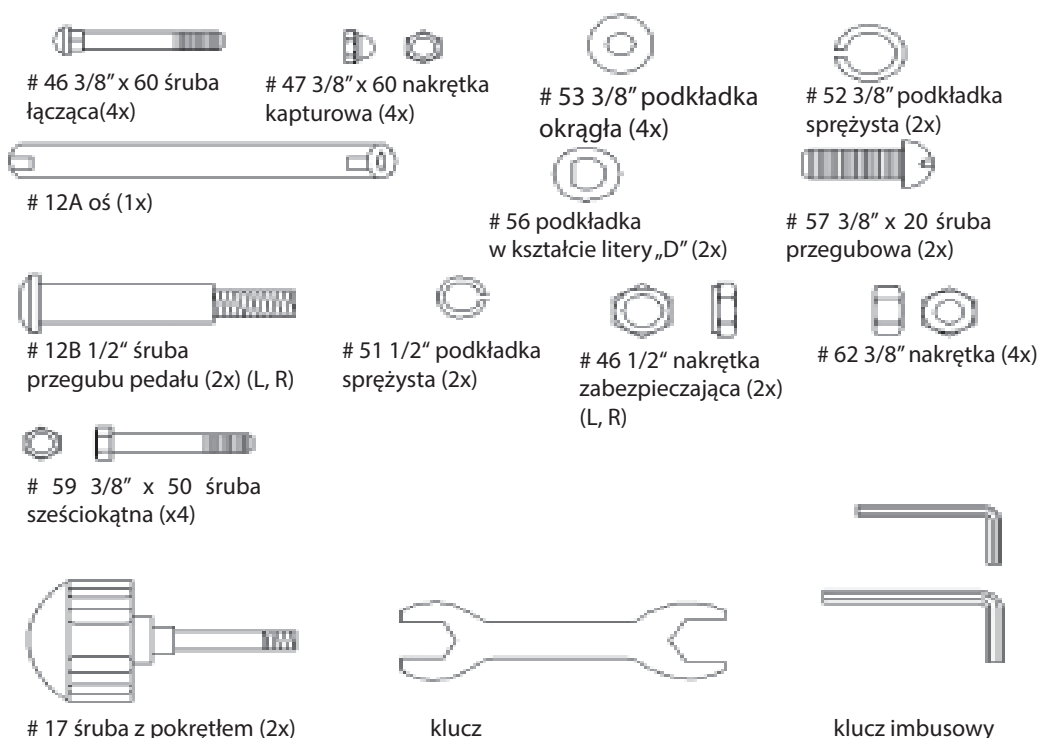
Zawsze należy dbać o to, żeby przebieg ćwiczeń był bezpieczny. Prosimy o zapoznanie się z poniższymi zaleceniami oraz o ich przestrzeganie. Z zaleceniami powinny zaznajomić się również wszystkie osoby, które będą korzystały z ORBITREKA. Życzymy Państwu wiele satysfakcji z wykonywania ćwiczeń.

1. Maksymalne obciążenie produktu to 112 kg. Osoby, których waga przekracza tą wartość NIE MOGĄ korzystać z tego urządzenia do wykonywania ćwiczeń.
2. Należy zachować szczególną ostrożność, jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń w pobliżu znajdują się dzieci bądź zwierzęta domowe. Nie wolno pozostawiać dzieci bez nadzoru osoby dorosłej w pomieszczeniu, w którym stoi ORBITREK.
3. Jeśli podczas ćwiczeń pojawiają się mdłości, zawroty głowy, nudności, ból w klatce piersiowej lub inny niestandardowy objaw, należy natychmiast przerwać ćwiczenie. Swój stan zdrowia należy niezwłocznie skonsultować z lekarzem.
4. ORBITREK należy postawić na trwałej, płaskiej powierzchni. Zaleca się ochronę powierzchni podłogi za pomocą podkładki, ponadto urządzenie będzie wtedy stabilniejsze.
5. Ćwiczenia powinny być wykonywane w odpowiedniej odzieży i obuwiu. Odpowiednim obuwem są buty do biegania lub aerobiku.
6. Nie wolno kłaść w pobliżu urządzenia żadnych ostrych ani innych niebezpiecznych przedmiotów.
7. Przed rozpoczęciem wykonywania ćwiczeń na ORBITREKU należy zawsze przeprowadzić rozgrzewkę.
8. Pod żadnym pozorem nie wolno używać urządzenia, gdy wykazuje jakiegokolwiek znamiona uszkodzenia lub nie działa prawidłowo.
9. Należy sprawdzać regularnie, czy wszystkie śruby i nakrętki są odpowiednio dociągnięte.
10. Jeśli lekarz zaleci przestrzeganie pewnych ograniczeń podczas ćwiczenia, zawsze należy o tym pamiętać i stosować się do nich.

MONTAŻ

Zanim rozpocznie

1. ORBITREK składać w pomieszczeniu, zapewniającym odpowiednią przestrzeń i prawidłowe oświetlenie. Montaż nie musi być wykonywany w miejscu wykonywania ćwiczeń, ponieważ zmontowany ORBITREK jest przenośny.
2. Niektóre z jego elementów mogą być fabrycznie pokryte olejem, zaleca się rozłożenie na podłożu kartonów, gazet itp.



Krok 1: Montaż przedniego i tylnego stabilizatora

Połącz przedni i tylny stabilizator z ramą

(# 2) FRONT = rurka przednia

(# 3) REAR = rurka tylna.

Użyj:

4 - 3/8" x 60 śruba łącząca (# 46)

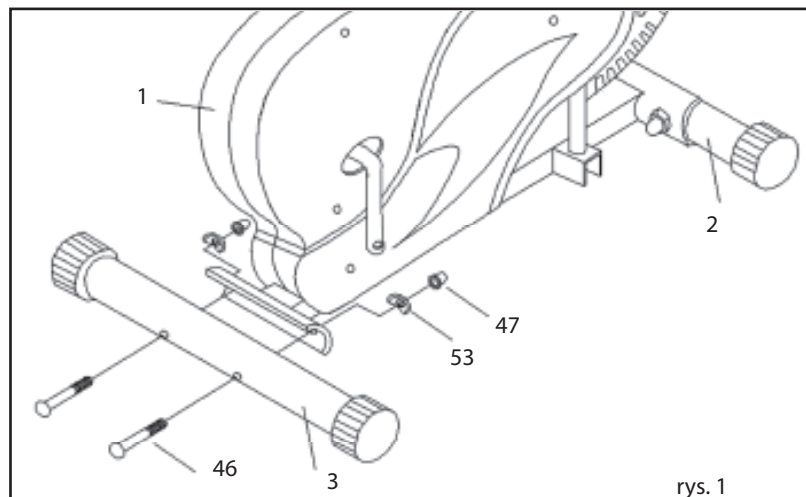
4 - 3/8" podkładka okrągła (# 53)

4 - 3/8" x 60 nakrętka kapturowa (# 47).

Ustaw przednią rurkę (# 2) naprzeciw ramy głównej otworami w kierunku ramy. Użyj 2 śrub łączących (# 46) i wsuń je od zewnątrz w otwory, z drugiej strony załóż okrągłe podkładki (# 53) i wkręć nakrętki kapturowe (# 47). Dokręć dobrze nakrętki wykorzystując do tego klucz.

Wskazówka:

Rurka przednia (# 2) jest wyposażona w obracające się końcówki, które podczas transportu pełnią rolę kółek. W podobny sposób montujemy rurkę tylną.



rys. 1

Krok 2: Montaż pedałów

Zamontuj pedały po odpowiedniej stronie drążka (prawy pedał na prawym drążku, lewy na lewym).

11 L = PEDAŁ LEWY

11 R = PEDAŁ PRAWY

11 L = DRAŻEK LEWY

11 R = DRAŻEK PRAWY

Użyj:

4 - 3/8" x 50 śruba sześciokątna (# 59)

4 - 3/8" podkładka (# 62).

Dopasuj otwory w pedałach do otworów w drążkach. Włóż od góry w otwory śruby sześciokątne (# 59). Od spodu wkręć nakrętki (# 62) i dociągnij kluczem.

Wskazówka:

Pedały są zamontowane prawidłowo, gdy ich zaokrąglony narożnik znajduje się od strony ramy i jest skierowany w przód. Jeżeli pedał jest zamontowany odwrotnie, to nie będzie można przymocować drążka z pedałem do wału korbowego (# 27)

Krok 3: Montaż wałka poprzecznego

Zamontuj wałek poprzeczny (# 12A) w ramie

głównej (# 1), następnie połącz prawy i lewy drążek ruchomy (# 4 i #5) z wałkiem poprzecznym (# 12A).

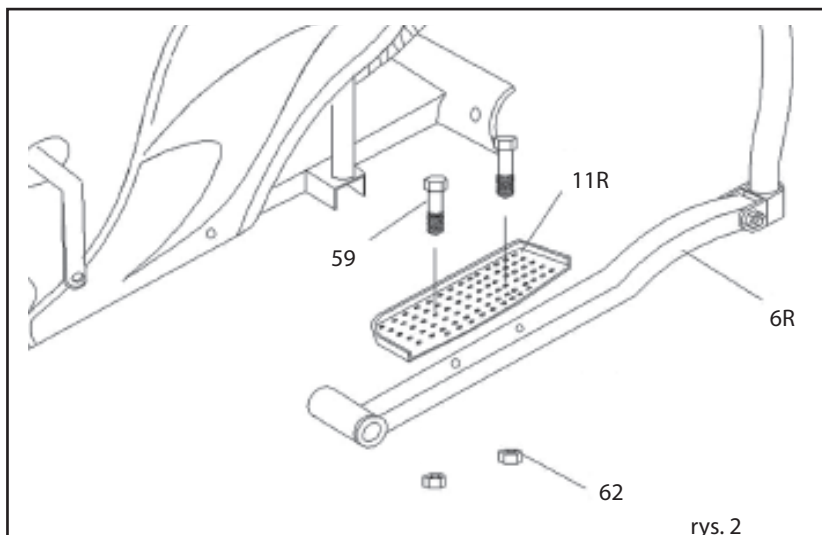
Użyj:

2 – podkładka w kształcie litery „D” (# 56)

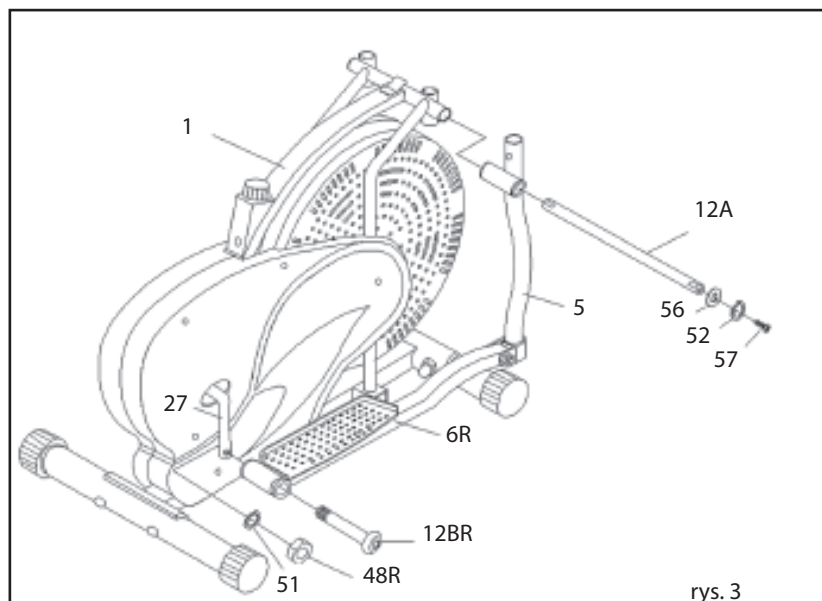
2 - 3/8" podkładka sprężysta (# 52)

2 - 3/8" x 20 śruba przegubowa (# 57)

Śruby przegubów pedałów (# 12BL i # 12BR) wsuń do otworów w drążkach pedałów (# 6R i # 6L). Śruby dociągnij kluczem imbusowym (# 27). Załóż podkładki sprężynujące (# 51) i wkręć nakrętki (# 48L = lewa, # 48R = prawa) na śruby przegubów pedałów (# 12L = lewa i # 12BR = prawa), użyj klucza oraz klucza imbusowego)



rys. 2

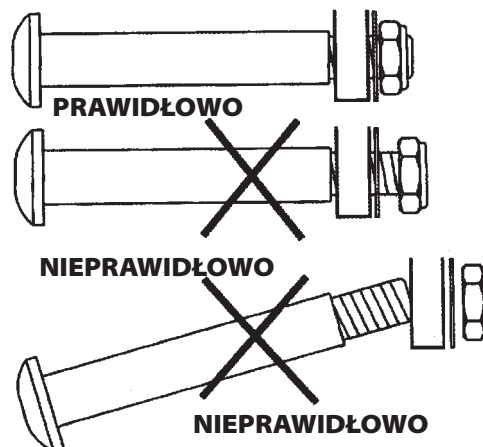


rys. 3

WAŻNE!

Śruby przegubów pedałów (#12BL i # 12BR) muszą przejść w całości przez nylonowy pierścień wewnątrz podkładek sprężystych (# 66L i # 66R). W ten sposób poprawiamy stabilność i wydłużamy żywotność ORBITREKA. Żeby śruba była prawidłowo zamontowana, należy ją włożyć idealnie płasko do otworów w drążku pedału i ramieniu wału. Gdy śruba będzie założona nieprawidłowo lub nakrętki nie będą dobrze dociągnięte, może dojść do uszkodzenia urządzenia.

Nylonowy pierścień można zobaczyć na wewnętrznej krawędzi podkładki sprężystej. Śruba przegubu pedału musi w całości przejść przez nylonowy pierścień.



w kierunku przeciwnym
do ruchu wskazówek
zegara

w kierunku ruchu
wskazówek zegara

Krok 4: Montaż uchwytów

TRYB RUCHOMYCH UCHWYTÓW

Wsuń drążki uchwytów (# 7L = lewy i #7R = prawy) na drążki ramy głównej (# 4 i # 5). Ustaw wysokość uchwytów tak, aby wykonywanie ćwiczeń było wygodne dla ćwiczącego. Oba uchwyty zablokuj śrubą z pokrętkiem (# 17).

TRYM UCHWYTÓW STAŁYCH

Jeżeli nie chcesz, żeby uchwyty poruszały się w trakcie wykonywania ćwiczeń, wsuń je w rurki (# 16). Podobnie jak w poprzednim wariantcie ustaw ich wysokość i zablokuj śrubą z pokrętkiem (# 17). Po wykonaniu tych czynności montaż będzie zakończony.

REGULACJA OBCIĄŻENIA

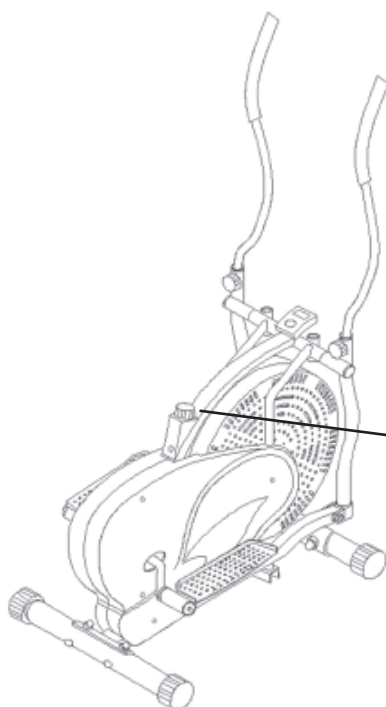
Po pierwszych treningach na ORBITREKU ocenisz, czy pierwotnie nastawione obciążenie jest dla Ciebie odpowiednie. Jeżeli postanowisz je zmienić: zwiększenie obciążenia – kręć pokrętkiem regulacji obciążenia w prawo, zmniejszanie obciążenia - kręć pokrętkiem regulacji obciążenia w lewo.

RUCH W TYŁ

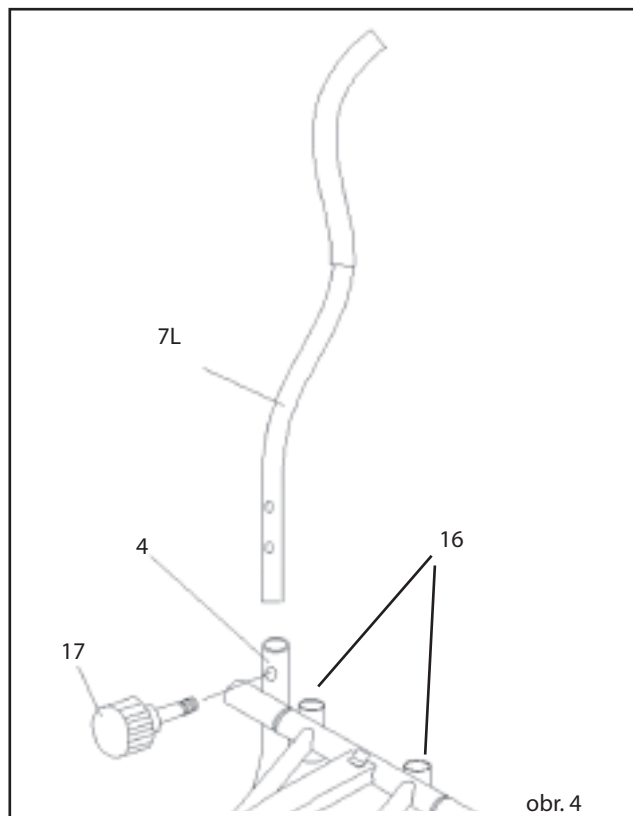
Przypominamy, że **ORBITREK MA MOŻLIWOŚĆ PORUSZANIA SIĘ W TYŁ!**

Dzięki tej funkcjonalności możesz wzbogacić swój trening.

Ruch do przodu wzmacnia głównie mięśnie czworogłowe (z przodu ud), podczas gdy ruch w tył wzmacnia głównie ścięgna podkolanowe (tył ściągnięty).

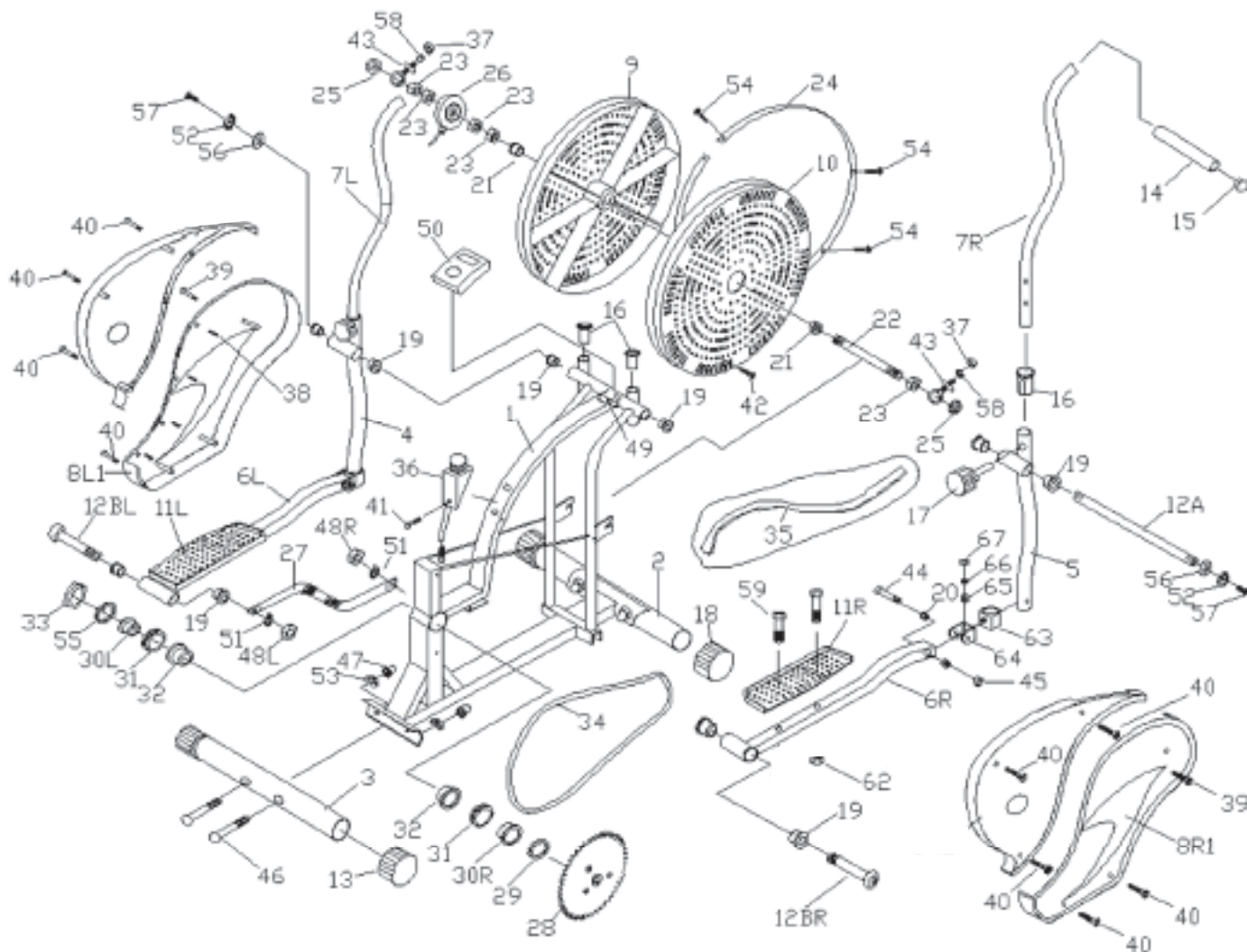


pokrętło regulacji
obciążenia



obr. 4

WYKAZ ELEMENTÓW URZĄDZENIA



Pełna lista elementów

Większość elementów jest montowana fabrycznie. Poniższe informacje nie stanowią instrukcji montażu.

NR ELEMENTU	OPIS	DANE TECHNICZNE	SZT.
1	Rama główna		1
2	Rurka dolna przednia		1
3	Rurka dolna tylna		1
4	Prawy drążek ruchomy		1
5	Lewy drążek ruchomy		1
6L	Lewy drążek pedału		1
6R	Prawy drążek pedału		1
7L	Lewy drążek uchwytu		1
7R	Prawy drążek uchwytu		1
8L1	Lewa osłona łańcucha dolna		1
8R1	Prawa osłona łańcucha dolna		1
9	Lewa część koła zamachowego		1
10	Prawa część koła zamachowego		1
11L	Pedał lewy		1
11R	Pedał prawy		1
12A	Walek poprzeczny		1
12BL	Śruba przeguby pedału - lewa	1/2"	1

12BR	Śruba przeguby pedału - prawa	1/2"	1
13	Okrągła końcówka		2
14	Piankowa nakładka na uchwyt		2
15	Okrągła zaślepka		2
16	Plastikowe zaślepki		4
17	Śruba z pokrętłem		2
18	Plastikowe kółko (wałek)		2
19	Wkładka 3		10
20	Wkładka 1		4
21	Wkładka 2		2
22	Wał nośny koła zamachowego		1
23	Śruba		5
24	Taśma aluminiowa		1
25	Śruba		2
26	Czujnik		1
27	Korba		1
28	Rozeta wału środkowego		1
29	Podkładka 2		1
30L	Kołnierz wałka 1		1
30R	Kołnierz wałka 2		1
31	Łożysko kołnierza		2
32	Wzmocnienie kołnierza drążka		2
33	Nakrętka		1
34	Łańcuch		1
35	Taśma hamująca		1
36	Pokrętło regulacji obciążenia		1
37	Nakrętka zabezpieczająca	M6	2
38	Śruba	ST4.2*10F	8
39	Śruba	ST4.8*15	2
40	Śruba	ST4.8*25	9
41	Śruba	M5*18	1
42	Śruba	ST4.2*25	16
43	Śruba	M6	2
44	Śruba sześciokątna	3/8*55	2
45	Nakrętka zabezpieczająca	3/8"	2
46	Śruba łącząca	3/8"*60	4
47	Nakrętka kapturowa	3/8"	4
48L	Nakrętka zabezpieczająca - lewa	1/2"	1
48R	Nakrętka zabezpieczająca - prawa	1/2"	1
49	Uchwyt komputera		1
50	Komputer		1
51	Podkładka sprężysta	1/2"	2
52	Podkładka sprężysta	3/8"	2
53	Podkładka okrągła	3/8"	4
54	Śruba	ST4.2*15	4
55	Podkładka 1	7/8"	1
56	Podkładka w kształcie litery „D”		2
57	Śruba przegubowa	3/8"*20	2

58	Podkładka sprężysta	6	2
59	Śruba sześciokątna	3/8"×50	4
62	Nakrętka	3/8"	4
63	Plastikowe zaślepki		2
64	Obejma w kształcie litery „U”		2
65	Podkładka plastikowa		2
66	Duża podkładka	10	2
67	Nakrętka zabezpieczająca	M10×1	2

MONITOR ELEKTRONICZNY HR-1510

Instrukcja obsługi



Opis

Czas treningu / TIME	00:00 - 59:59
Aktualna prędkość / SPEED	0.00 - 99.99 km/h
Dystans / DISTANCE	0.000 - 9.999 km
Spalone kalorie / CALORIE	0.00 - 99.99 kcal

Funkcje przycisków

Mode: Naciskając ten przycisk możemy wyświetlić wybrane parametry.

Sterowanie ekranem

AUTO ON/OFF

Ekran załącza się automatycznie natychmiast po rozpoczęciu ćwiczeń. Wyłącza się automatycznie po 4 – 5 minutach od zakończenia ćwiczeń.

FUNKCJE

- **TIME** – Naciskając przycisk **MODE** wyświetlamy zegar, który będzie odmierzał czas treningu. Po rozpoczęciu ćwiczeń, automatycznie rozpocznie się odmierzanie czasu.
- **SPEED** – Wyświetla aktualną prędkość wykonywanej aktywności.
- **DISTANCE** – Naciskając kolejny raz przycisk **MODE** wyświetlamy przebyty dystans. Po rozpoczęciu ćwiczeń, automatycznie rozpocznie się odmierzanie przebytego dystansu.
- **CALORIES** – Ponowne naciśnięcie przycisku **MODE** spowoduje wyświetlenie ilości spalonych kalorii. Po rozpoczęciu ćwiczeń, automatycznie rozpocznie się zliczanie kalorii.
- **SCEN** – Wyświetla wszystkie powyższe wartości w regularnych interwałach. **TIME- CALORIES – DISTANCE**
- **RESET** – Zeruje wartości wszystkich liczników. Naciśnij przycisk **MODE** i przytrzymaj przez około 3-4 sekundy.
-

BATERIE

Gdy na ekranie wartości (liczby) są wyświetlane tylko częściowo, należy wymienić baterie. Po wymianie baterii wszystkie wartości zostaną wyzerowane.

Wymiana baterii

Komora baterii znajduje się od spodu komputera. Zdejmij pokrywę i włóż do komory dwie baterie 1,5V typu AA. Zwróć uwagę na prawidłową biegunowość. Załóż pokrywę z powrotem na swoje miejsce.

KOMPUTER Z POMIARW PULSU

Model: JJD-2610

Instrukcja obsługi

Szanowny kliencie, dziękujemy za okazanie zaufania i wybór tego produktu. Wierzymy, że będą Państwo z niego w pełni zadowoleni. W instrukcji obsługi opisano zasady efektywnego użytkowania produktu. Instrukcję należy zachować, aby móc z niej skorzystać w przyszłości.

Przyciski sterujące:

MODE: Ten przycisk umożliwia wybór konkretnej funkcji.

SET: Ustawianie odpowiedniej wartości dla odczytu odległości, kalorii lub czasu.

RESET: Zeruje zapamiętane wartości dla wybranej funkcji. Komputer resetuje się również podczas wymiany baterii lub po naciśnięciu i przytrzymaniu przez 4 sekundy przycisku RESET.

FUNKCJE (wyświetlane wartości):

1. aktualna prędkość
2. przebyta odległość
3. zużyte kalorie
4. puls
5. czas treningu

SPOSÓB UŻYCIA

Podczas treningu na wyświetlaczach będą pokazywane w sposób ciągły wszystkie powyższe parametry. W dowolnym momencie treningu (lub po jego zakończeniu) można za pomocą przycisku MODE wybrać dowolny parametr (odległość, kalorie lub czas) i wyzerować go naciskając przycisk RESET. Przed rozpoczęciem treningu można dowolnemu z parametrów, wybranemu za pomocą przycisku MODE nadać wybraną wartość początkową wykorzystując do tego przycisk SET. Po rozpoczęciu treningu nastawiona wartość jest zmniejszana a po osiągnięciu poziomu zero rozlegnie się sygnał dźwiękowy.

Przykładowe programowanie, jeśli chcemy ćwiczyć tak długo aż spalimy np. 100 kalorii:

1. Za pomocą przycisku MODE wybieramy parametr „Kalorie”.
2. Naciskając kilkakrotnie przycisk SET ustawiamy wartość 100.
3. Rozpoczynamy trening. Rozpoczyna się odliczanie spalanych kalorii od ustawionej wartości (100).
4. Po osiągnięciu wartości zero rozlegnie się sygnał dźwiękowy.

W podobny sposób można zaprogramować czas i odległość.

PULSOMIERZ

JAK MIERZYĆ TĘTNIO

Aktualne tętno ćwiczącego jest wyświetlane podczas ćwiczenia w uderzeniach na minutę na wyświetlaczu oznaczonym „PULSE”, gdy podczas ćwiczenia dłonie stykają się z elektrodami na poręczach

DANE TECHNICZNE:

funkcja	Czas treningu	0:00 – 99:59(minuty:sekundy)
	Aktualna prędkość	Maksymalna prędkość to 99,9 km/h
	Odległość	0,0 – 99,9 km
	Kalorie	0,0 – 999 KCAL
Tętno		40 – 240 uderzeń na minutę
Typ baterii		2 szt. 1,5V AA
Temperatura robocza		0°C- +40°C
Temperatura przechowywania		-10°C- +60°C



POD ŻADNYM POZOREM NIE WOLNO UŻYWAĆ MONITORA JJD-2610 W NASTĘPUJĄCYCH PRZYPADKACH:

- jeżeli masz wszczepiony rozrusznik serca (pacemaker) lub inny elektroniczny implant medyczny.
- masz problemy z sercem lub inne przypadłości,
- w trakcie ciąży,
- jeżeli jesteś dializowany,
- gorączkujesz,
- cierpisz na osteoporozę,
- masz na ciele obrzęki,
- cierpiąc na jakkolwiek chorobliwość korzystania z monitora z lekarzem.

BATERIE – OSTRZEŻENIA!

Podczas wkładania baterii należy zwrócić uwagę na prawidłową biegunowość.

Należy używać tylko najwyższej jakości baterii alkalicznych tego samego typu.

Nie wolno mieszać ze sobą baterii różnego typu, ani nowych ze starymi tego samego typu.

Pod żadnym pozorem nie wolno ładować baterii zwykłych bądź alkalicznych! Może dojść do wycieku elektrolitu lub eksplozji.

Ładować można tylko baterie Ni-Cd.

Nie wolno wystawiać baterii na działanie gorąca, promieni słonecznych bądź innych źródeł ciepła!

Nie wolno wrzucać baterii do ognia!

Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Jeżeli urządzenie nie będzie używane przez dłuższy okres, należy wyjąć z niego baterie.

Baterie alkaliczne

Jeżeli z baterii wycieka elektrolit – nie wolno dopuścić do kontaktu elektrolitu z oczami! Jeżeli dojdzie do kontaktu elektrolitu z oczami, należy kierować się następującymi zaleceniami:

* W przypadku kontaktu z oczami należy natychmiast przemyć je dużą ilością wody i wezwać pomoc lekarską!



Ochrona środowiska naturalnego

Informacje dotyczące utylizacji urządzeń elektrycznych i elektronicznych

Po upływie okresu żywotności produktu lub w momencie, kiedy naprawa jest nieekonomiczna, nie wolno wyrzucać go do odpadów domowych. Aby dokonać właściwej utylizacji produktu, należy oddać go w wyznaczonym miejscu zbiórki, gdzie zostanie przyjęty nieodpłatnie.

Dokonując prawidłowej utylizacji pomagasz zachować cenne zasoby przyrodnicze i wspomagasz prewencję przeciw potencjalnemu negatywnemu wpływowi na środowisko naturalne i ludzkie zdrowie, na co mogłaby mieć wpływ nieprawidłowa utylizacja odpadów. Dalszych szczegółów wymagaj od lokalnego urzędu lub w najbliższym miejscu zbiórki odpadów. W przypadku nieprawidłowej likwidacji tego rodzaju odpadów może zostać nałożona kara zgodnie z przepisami krajowymi.

Nie wolno wyrzucać zużytych baterii do odpadów domowych, należy je oddać w miejsce zapewniające odpowiedni ich recykling.

Serwis

Jeżeli po zakupieniu produktu stwierdzisz, że jest on uszkodzony, skontaktuj się ze sprzedawcą. Używając produktu należy przestrzegać zasad zawartych w załączonej instrukcji obsługi. Reklamacja nie będzie uznana, jeżeli dokonano zmian w konstrukcji lub nie stosowano się do wskazówek zawartych w instrukcji obsługi.

Gwarancja nie obejmuje:

- naturalnego zużycia elementów ruchomych produktu w trakcie jego normalnego użytkowania,
- czynności serwisowych związanych ze standardową konserwacją produktu (np. czyszczenie, wymiana elementów zużywających się podczas normalnego użytkowania itd.),
- usterek spowodowanych wpływem warunków zewnętrznych (np. warunki atmosferyczne, zapylenie, nieodpowiednie użytkowanie itp.),
- uszkodzeń mechanicznych powstałych w związku z upadkiem produktu, uderzenia nim itp.,
- szkód powstałych w wyniku nieodpowiedniego obchodzenia się z produktem, używania nieodpowiednich akcesoriów bądź narzędzi itp.

Za uszkodzenia mechaniczne reklamowanego produktu powstałe w wyniku nieprawidłowo zabezpieczenia transportowanego przedmiotu odpowiada jego właściciel.

Producent zastrzega sobie prawo do wprowadzania ewentualnych zmian w instrukcji obsługi i nie odpowiada za błędy powstałe w druku. Ilustracje i opisy mogą odbiegać od rzeczywistości w zależności od modelu produktu.

OSTRZEŻENIE

Przed pierwszym użyciem należy prawidłowo zmontować urządzenie zgodnie z zaleceniami zawartymi w instrukcji obsługi a każdorazowo przed rozpoczęciem wykonywania ćwiczeń należy sprawdzić mocowanie zawleczek oraz prawidłowość dociągnięcia śrub i nakrętek.