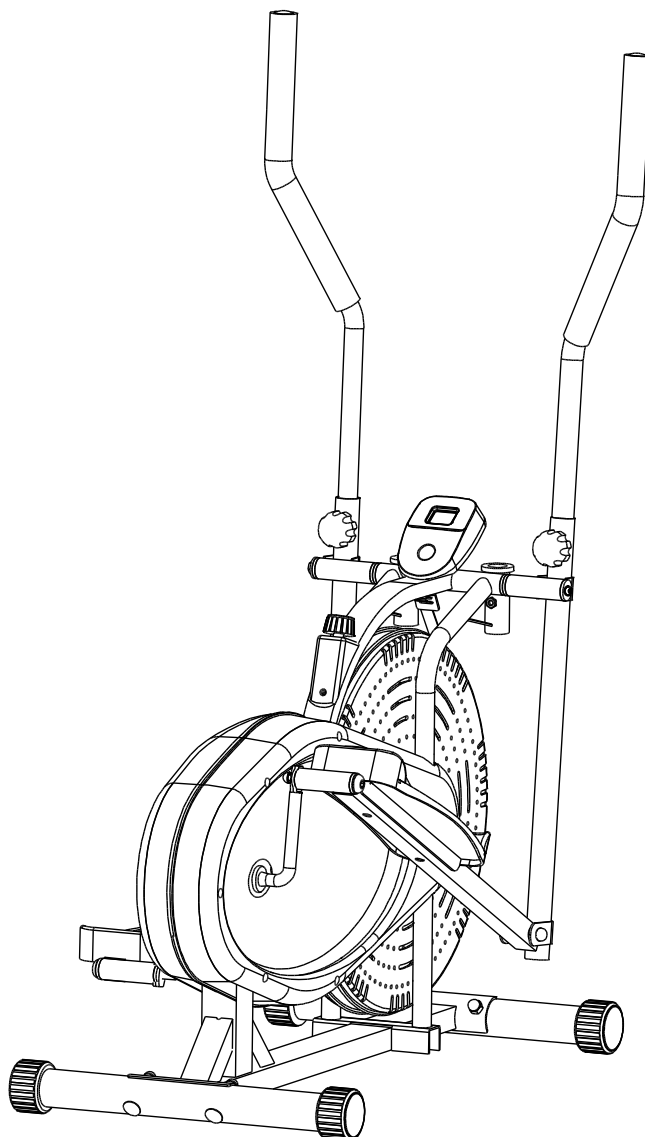


# INSTRUKCJA OBSŁUGI I MONTAŻU

## ORBITREK MECHANICZNY

OR-18.1/OR-18.5/OR-18.2



**UWAGA:** *Przeczytaj uważnie całą instrukcję przed użyciem tego produktu.  
Zachowaj niniejszą instrukcję obsługi, do wykorzystania w przyszłości.  
Specyfikacja produktu może się różnić od tej na zdjęciach, ponieważ  
może ulec zmianie bez powiadomienia.*

# SPIS TREŚCI

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA-----	2
LISTA CZĘŚCI-----	3
LISTA CZĘŚCI MONTAŻOWYCH-----	5
RYSUNEK POGLĄDOWY-----	8
INSTRUKCJA SKŁADANIA-----	9
FUNKCJE KOMPUTERA -----	13
REGULACJA-----	14
KONSERWACJA-----	15
ROZGRZEWKA I SCHŁADZANIE ORGANIZMU-----	17

# INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

**Zawsze przestrzegaj podstawowych środków ostrożności, według wskazówek podanych poniżej dotyczących bezpieczeństwa podczas korzystania z urządzenia :  
Przeczytaj całą instrukcję przed użyciem tego urządzenia.**

1. Przeczytaj dokładnie całą instrukcję oraz wykonuj ćwiczenia rozgrzewkowe, Przed użyciem sprzętu.
2. Przed przystąpieniem do ćwiczeń, w celu uniknięcia uszkodzenia mięśni, konieczne są ćwiczenia rozgrzewające wszystkie części ciała . Zapoznaj się z stroną o rozgrzewce i schładzaniu. Po treningu, zalecamy odpoczynek rozluźniając ciało.
3. Przed użyciem upewnij się że wszystkie części są sprawne i prawidłowo zamontowane. Urządzenie powinno być ustawione na płaskiej, równej i twardej powierzchni. Zaleca się używanie maty zabezpieczającej lub innego materiału w celu zabezpieczenia podłoża.
4. Używaj tylko odpowiedniej odzieży; nie używaj ubrań ,które mogą zahaczyć o elementy urządzenia; Pamiętaj by zawsze zapinać paski na pedałach.
5. Nie wolno wykonywać żadnych prac konserwacyjnych lub regulacji innych niż opisane w niniejszej instrukcji. W przypadku pojawienia się jakichkolwiek problemów, należy przerwać stosowanie i skonsultować się z autoryzowanym przedstawicielem serwisu.
6. Nie używać urządzenia na zewnątrz.
7. Urządzenie tylko do użytku domowego.
8. W trakcie użytkowania na urządzeniu może przebywać tylko jedna osoba.
9. Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia. Sprzęt przystosowany tylko do użytku przez osoby dorosłe. Zalecana wolna przestrzeń wokół urządzenia to 2 metry.
10. Jeśli czujesz bóle w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy lub duszności, należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem przed kontynuowaniem.
11. Maksymalna waga użytkownika 110kgs.

**OSTRZEŻENIE:** Jest to szczególnie ważne dla osób, które mają ponad 35 lat i które miały wcześniej problemy ze zdrowiem. Przed użyciem jakiegokolwiek sprzętu fitness przeczytaj wszystkie instrukcje.

**UWAGA:** Przeczytaj dokładnie całą instrukcję przed rozpoczęciem użytkowania produktu. Zachowaj tę instrukcję obsługi do wykorzystania w przyszłości.

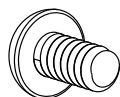
# LISTA CZĘŚCI

Nr.	Opis części	Szt.	Nr.	Opis części	Szt.
1	Okragła zaślepka rączek	6	29	Flange Nut M10x1	2
2	Piankowe uchwyty rączek	2	30	Śruba oczkowa napinacza koła M6x36	2
3	Prawe ramie rączki	1	31	Klamra napinacza koła	2
4	Lewe ramie rączki	1	32	Nakrętka S13	2
5	Tuleji ślizgowe	4	33	nakrętka M6	2
6	Blokada regulacji wysokości rączki	2	34	Rama główna	1
7	Śruba M10x18	2	35	Zaślepka podstawy przedniej	2
8	Podkładka sprężynująca Ø18	2	36	Nakrętka kontrolująca M6	2
9	Podkładka Ø28xØ16.2x4xB5	2	37	Rolki transportowe	2
10	Tuleja	10	38	Śruba M6x48	2
11	Podkładka Ø28xØ16x1	1	39	Podkładka sprężynująca	2
12	Trzpień	1	40	Nakrętka kontrolująca prawa	1
13	Lewe ruchome ramie	1	41	Koło pasowe z korbą	1
14	Prawe ruchome ramie	1	42	Zaślepka Plastikowa Okrągła S16	4
15	Plastikowa podkładka	2	43	Nakrętka kontrolująca lewa	1
16	Koło zamachowe	1	44	Komputer	1
17	Oś koła zamachowego	1	45	Pokrętło regulacji oporu	1
18	podkładka M10x1	5	46	Lewa śruba L Ø16x89xL23	1
19	Czujnik prędkości	1	47	Nakrętka kołpakowa M10	4
20	Śruba M10x45	4	48	Podkładka profilowana	4
21L	Lewy pedał	1	49	Śruba zamkowa M10x57	4
21R	Prawy pedał	1	50	Podstawa ramy przedniej	1
22	Prawa śruba R	1	51	Podstawa ramy tylnej	1
23	Wspornik pedału	2	52	Podkładka dystansowa	1
24	Łańcuch	1	53	Bieżnia wewnętrzna łożyska 15/16"	1
25	Śruba M10x55	2	54	Bieżnia zewnętrzna łożyska 15/16	2
26	Tulejka wspornika pedału	4	55	Wianek łożyska kulkowego	2
27	Plastikowa zaślepka	2	56	Bieżnia wewnętrzna łożyska 7/8"	1
28	Nakrętka samokontrolująca	6	57	Podkładka z zębkiem	1

## LISTA CZĘŚCI

NR.	O	Qty	No.	Description	Qty
058	Nakrętka 7/8"	1	064	Wkręt ST4.8x40	7
059	Prawa osłona	1	065	Wkręt ST4.8x15	1
060	Lewa osłona	1	066	Uchwyt paska oporu Ø10x1.8x32	1
061	Pasek parciały oporu	1	067	Zaślepka S18	2
062	Maskownica korby 86x65x1.5	2	068	Podkładka falista Ø28xØ16x0.3	2
063	Wkręt samogwintujący ST4.8x20	2	069	Stabilizatory podstawy tylniej	2

# LISTA CZĘŚCI MONTAŻOWYCH



(7) Bolt M10x18  
2 PCS



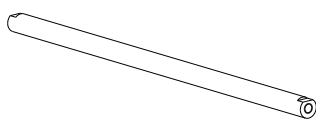
(8) Spring Washer  
Ø18xØ10x2  
2 PCS



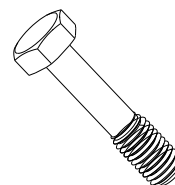
(9) Washer  
Ø28xØ16.2x4xB5  
2 PCS



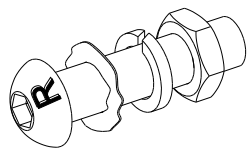
(11) Washer Ø28xØ16x1  
1 PC



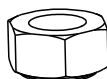
(12) Rotation Rod  
1 PC



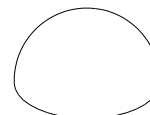
(20) Bolt M10x45  
4 PCS



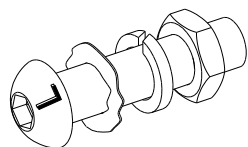
(22) Bolt for right Crank  
Ø16x89xL23, 1 PC  
(39) Spring Washer  
Ø20xØ13x2, 1 PC  
(40) Nylon Nut for right  
Crank B0.5x20, 1 PC  
(68) Wave Washer  
Ø28xØ16x0.3, 1 PC



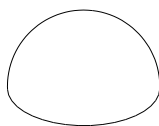
(28) Nylon Nut M10xL9  
4 PCS



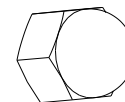
(32) Nut Cap S13  
2 PCS



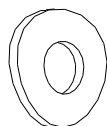
(39) Spring Washer  
Ø20xØ13x2, 1 PC  
(43) Nylon Nut for left  
Crank B0.5x20, 1 PC  
(46) Bolt for left Crank  
Ø16x89xL23, 1 PC  
(68) Wave Washer  
Ø28xØ16x0.3, 1 PC



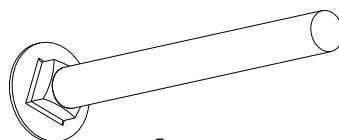
(42) Nut Cap S16  
4 PCS



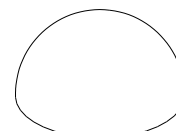
(47) Cap Nut M10  
4 PCS



(48) Curve Washer  
Ø10x1.5xØ25xR28  
4 PCS



(49) Bolt M10x57  
4 PCS



(67) Nut Cap S18  
2 PCS

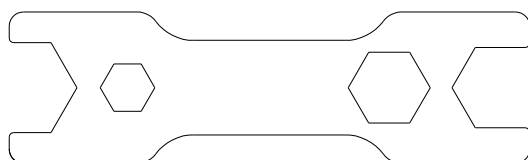
# NARZĘDZIA



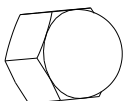
Allen Wrench 6mm  
2 PCS



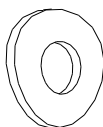
Allen Wrench 8mm  
1 PC



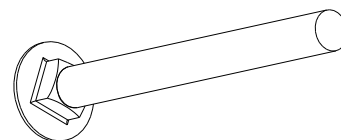
Multi Hex Tool S19, S10, S13, S17  
1 PC



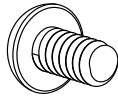
4 Cap Nuts (M10)



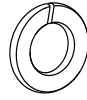
4 Curve Washers  
( $\text{Ø}10 \times 1.5 \times \text{Ø}25 \times R28$ )



4 Bolts (M10x57)



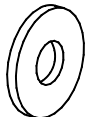
2 Bolts (M10x18)



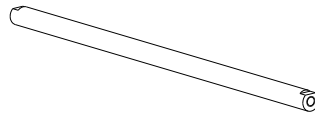
2 Spring Washers  
(Ø18xØ10x2)



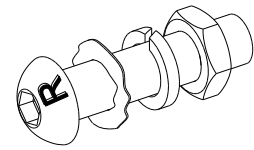
2 Washers  
(Ø28xØ16.2x4xB5)



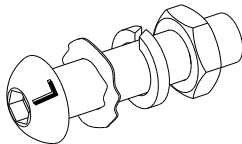
1 Washer (Ø28xØ16x1)



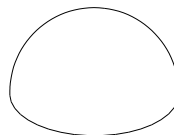
1 Rotation Rod



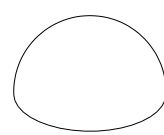
1 Bolt for right Crank  
(Ø16x89xL23)  
1 Spring Washer  
(Ø20xØ13x2)  
1 Nylon Nut for right  
Crank (B0.5x20)  
1 Wave Washer  
(Ø28xØ16x0.3)



1 Spring Washer  
(Ø20xØ13x2)  
1 Nylon Nut for left  
Crank (B0.5x20)  
1 Bolt for left Crank  
(Ø16x89xL23)  
1 Wave Washer  
(Ø28xØ16x0.3)



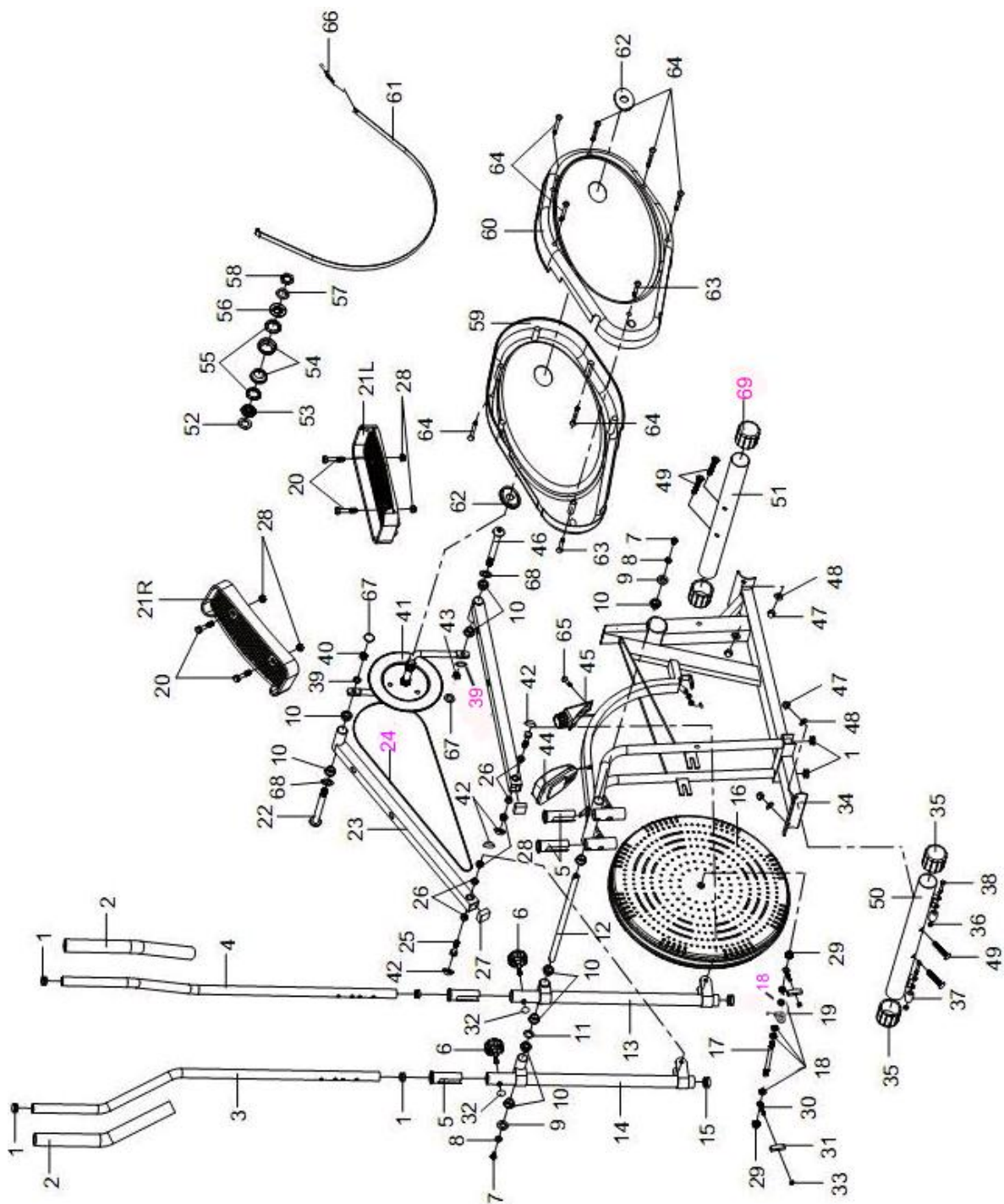
2 Nut Caps (S18)



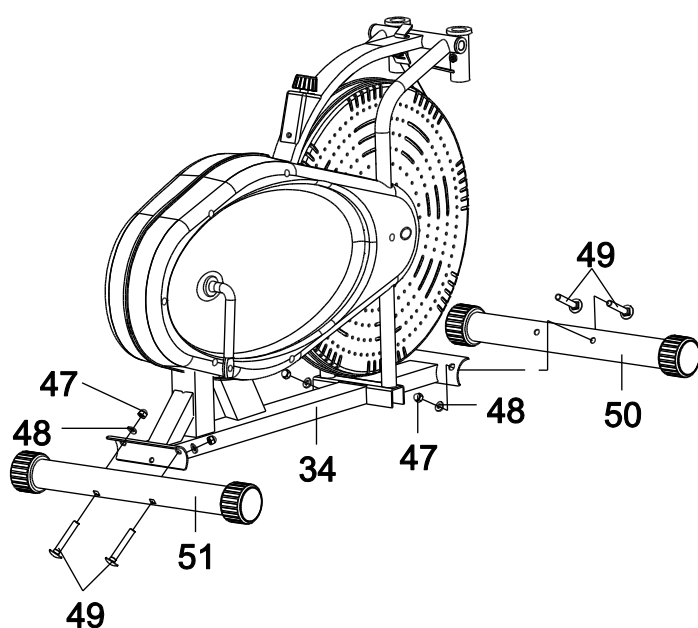
4 Nut Caps (S16)



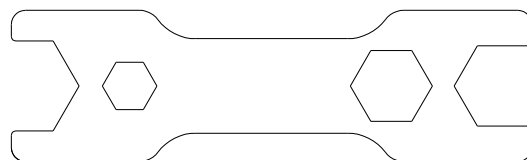
# RYSUNEK POGLĄDOWY



# INSTRUKCJA SKŁADANIA



**Tool:**

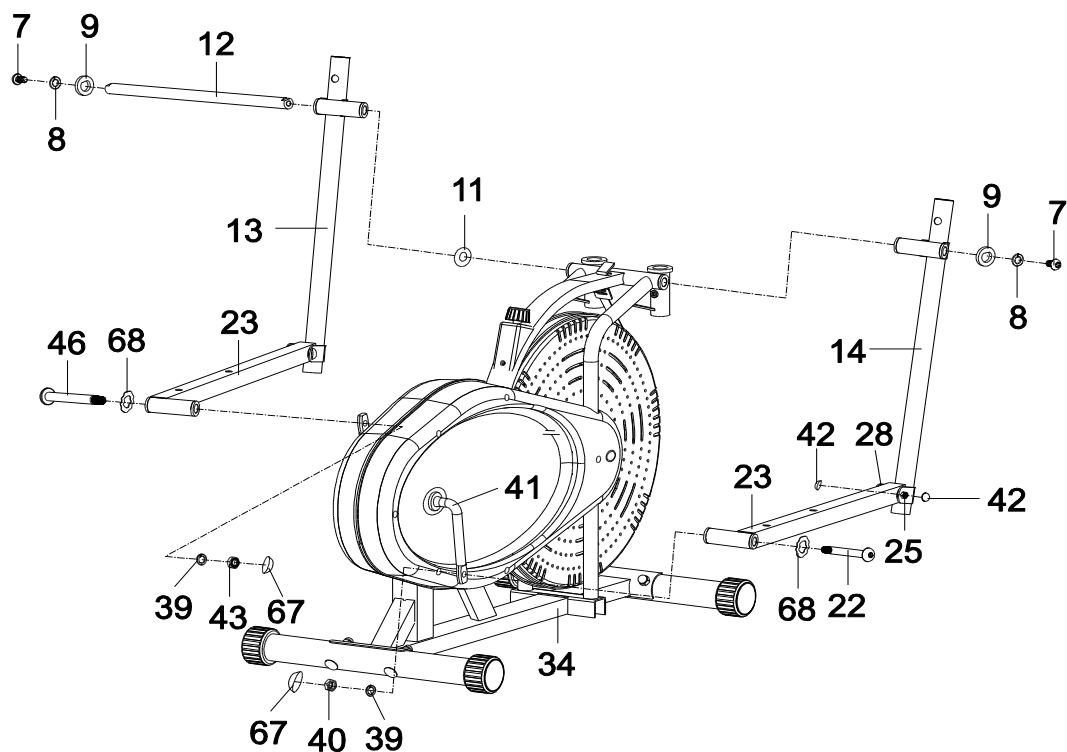


*Multi Hex Tool S19, S10, S13, S17*

## 1. Montaż przedniej i tylnej podstawy ramy

Przymocować przednią podstawę (50) do frontowej, profilowanej części ramy głównej (34) skręcić z użyciem śrub zamkowych M8 (49) podkładek profilowanych (48) oraz nakrętek kołpakowych M10 (47).

Tylnią podstawę (51) zamontować do tylnej części ramy głównej (34) za pomocą śrub zamkowych M8x70 (49), podkładek profilowanych (48) i dwóch nakrętek kołpakowych (47).



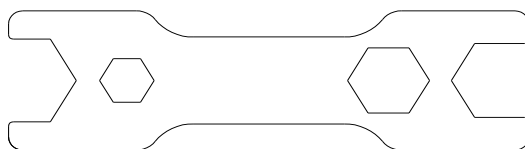
**Tool:**



*2 Allen Wrenches 6mm*



*Allen Wrench 8mm*



*Multi Hex Tool S19, S10, S13, S17*

**2. Montaż lewego/prawego ruchome ramienia**

Umieścić trzpień (12) do otworu ramy głównej (34). Nałożyć lewe / prawe ruchome ramie (13, 14) na trzpień (12) i przykręcić za pomocą dwóch śrub M10x18 (7), podkładki sprężynującymi (8), dwoma podkładkami (9), i jednym podkładką (11). Przykręcić prawy wspornik pedała (23) do koła pasowego z korbą (41) za pomocą śruby oznaczonej literką R (22), podkładką

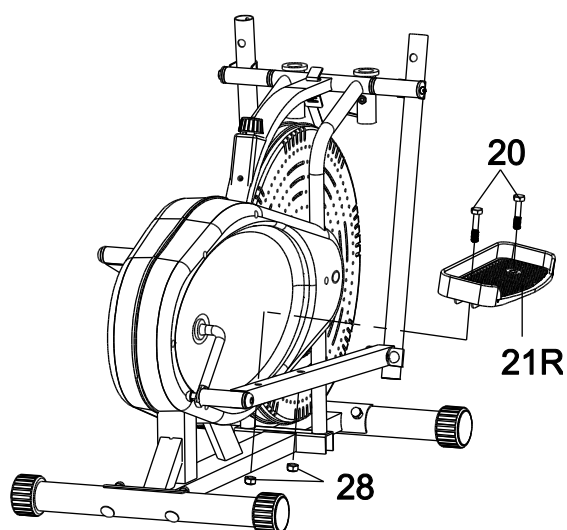
falistą (68), podkładką sprężynującą (39), i nakrętką prawą (40). Pamiętaj by wkręcać śrubę zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara.

Uwaga Śruba prawa jest oznaczona literką R

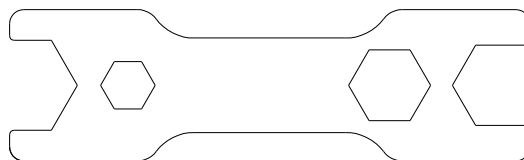
Powtórzyć czynność żeby zamontować Lewe ramie (23) do koła pasowego z korbą (41).

zamontuj okrągłe Zaśleпки S16 na nakrętkę kontruującą (42) na M10x55 śruby (25). Tym razem wkręcając w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

Uwaga Śruba prawa jest oznaczona literką L



**Tool:**

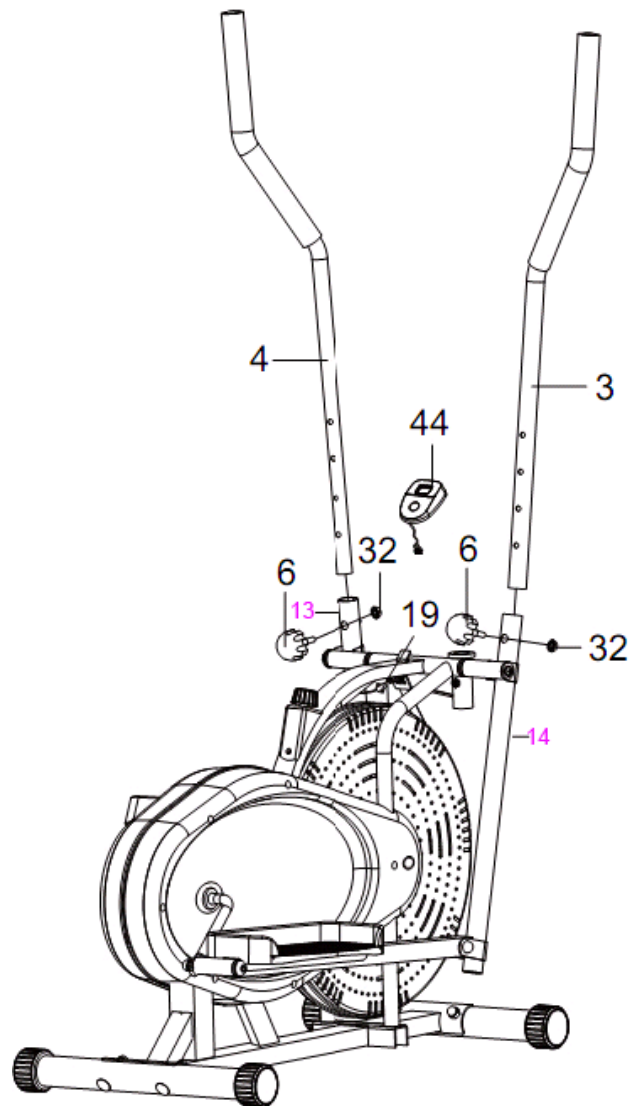


*Multi Hex Tool S19, S10, S13, S17*

### **3. Montaż prawego/lewego pedała**

Przykręć prawy pedał (21R) do prawego wspornika pedała (23) za pomocą śrub (20) nakrętek kontruujących (28).

Powtórzyć czynność żeby zamontować lewy pedał (21L) do lewego wspornika pedała (23).



#### 4. Prawo / Lewo Poręcz Broń i instalacja komputerowa

Podłączyć przewód czujnika (19) z przewodem wychodzącym z komputera (44). Umieść Komputer (44) na płycie przymocowanej do ramy głównej (34).

Włóż prawą rączkę ramienia (3) do rurki ruchomego ramienia (14), Na koniec wkręcić blokadę wysokości ramienia (6) w rurę ruchomego ramienia (14) obracając w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby zablokować rączkę (3) w odpowiedniej pozycji. przykręcić S13 nakrętka (32).

Wykonaj tę samą procedurę, aby dołączyć lewą rączkę ramienia (4) do rury z lewego ruchomego ramienia (13).

## **INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA**

N0:SMS\_404

### **SPECYFIKACJA:**

TIME.....00:00-99:59  
SPEED(SPD).....0.0-99.9KM/H (ML/H)  
DISTANCE(DIST).....0.00-999.9KM (ML)  
CALORIE(CAL).....0.00-9999KCAL  
※ODOMETER(ODO).....0.0-9999KM (ML)  
※PULSE (PUL) .....0 , 40~240BPM

### **KEY FUNCTIONS:**

MODE(SELECT/RESET): Klawisz ten pozwala wybrać i zablokować na określonej funkcji, którą chcesz.

#### **OPERATION PROCEDURES:**

##### 1. AUTO ON/OFF

◆ Włączenie przycisku lub rozpoczęcie ćwiczenia automatycznie uruchamia Licznik.

◆ Po zaprzestaniu ćwiczeń na 4min Licznik wyłączy się automatycznie

##### 2. RESET

Należy przytrzymać przycisk przez 3sek. By wyzerować wartości wszystkich funkcji.

##### 3. MODE

By wybrać SCAN lub LOCK jeśli nie chcesz trybu scan, przytrzymaj przycisk MODE aż wskaźnik wybranej funkcji zacznie mrugać.

### **FUNKCJE:**

1. TIME: naciskaj przycisk MODE do momentu ustawienia wskaźnika na TIME. Pokazuje cały czas pracy od momentu rozpoczęcia ćwiczeń.
2. SPEED: naciskaj przycisk MODE do momentu ustawienia wskaźnika na SPEED. Pokazuje aktualną prędkość.
3. DISTANCE: naciskaj przycisk MODE do momentu ustawienia wskaźnika na DISTANCE. Pokazuje przebyty dystans podczas ćwiczeń.
4. CALORIE: naciskaj przycisk MODE do momentu ustawienia wskaźnika na CALORIE. Pokazuje ilość spalonych kalorii od momentu rozpoczęcia ćwiczeń.
5. ODOMETER (IF HAVE): naciskaj przycisk MODE do momentu ustawienia wskaźnika na ODOMETER. Pokazuje cały skumulowany przebyty dystans.
6. PULSE (JEŚLI MA): naciskaj przycisk MODE do momentu ustawienia wskaźnika na PULSE . Pokazuje ilość uderzeń serca na minutę. Umieść dłoń na obu polach kontaktowych i odczekać 30 sekund dla najdokładniejszego pomiaru.

**SCAN:** Licznik wyświetli wartości każdej funkcji co 5sek. Z wyjątkiem funkcji puls.

### **BATTERY:**

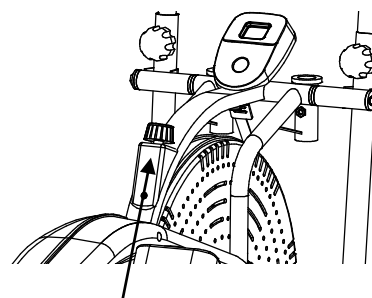
W przypadku, kiedy wyświetlają się nieprawidłowe wartości należy wymienić baterie  
burned will be displayed when starting exercise.

## REGULACJA

### **pokrętło regulacji siły oporu.**

Aby zwiększyć obciążenie, należy przekręcić pokrętło regulacji napięcia w kierunku ruchu wskazówek zegara.

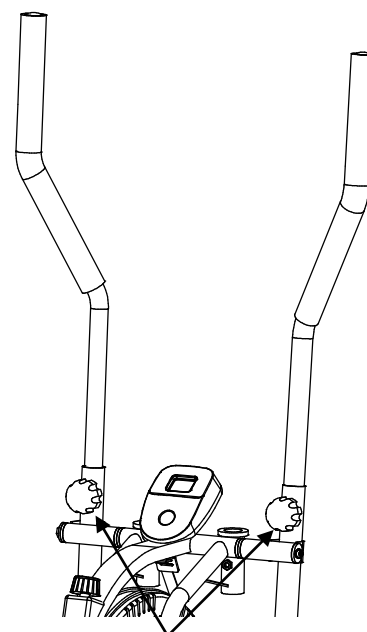
Aby zmniejszyć obciążenie, należy przekręcić pokrętło regulacji napięcia w kierunku w lewo.



**Tension Control Knob**

### **Regulacja wysokości rączek ramienia**

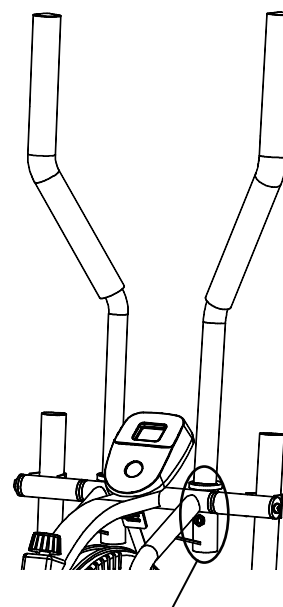
Aby zwiększyć lub zmniejszyć wysokość rączki ruchomego ramienia należy odkręcić blokadę wysokości. Ustaw odpowiednią wysokość i zablokuj rączkę, przesuwając rączkę "wskoczy" w jeden z otworów centrujących. Pamiętaj by po regulacji, zawsze dokręcić blokadę.



**Handrail Arm Height Adjustment Knob**

### **Umieszczenie ramion rączek w pozycji nie ruchomej**

Włóż ramiona rączek do plastikowej tuleji w otworach ramy głównej znajdującej się pomiędzy ruchomymi ramionami, a



**Main Frame**

następnie zabezpiecz pokrętłem regulacji wysokości, obracając ją w kierunku ruchu wskazówek zegara, aby zablokować ramiona w pozycji nie ruchomej.

regulacja paska

## REGULACJA OPORU

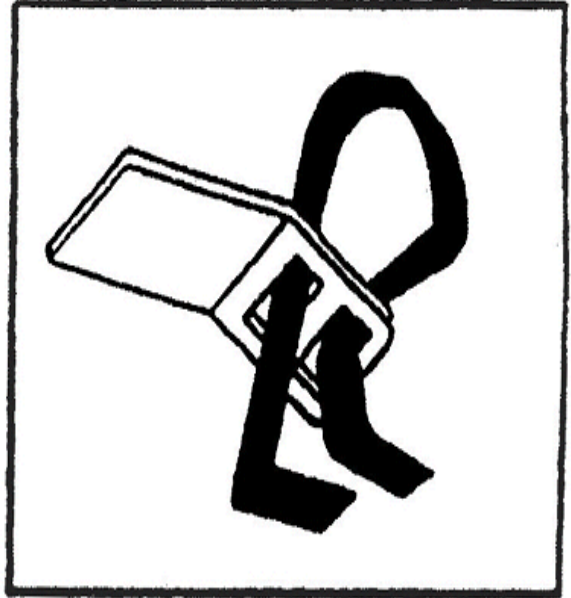
1. Do uzyskania nieznacznych regulacji siły oporu służy pokrętło znajdujące się w centralnej części urządzenia.

2. Jeżeli jednak taka regulacja nie jest wystarczająca należy wyregulować Pasek oporu (61) znajdujący się na kole. W tym celu należy przekręcić pokrętło do najniższej pozycji a następnie wyregulować Pasek oporu znajdujący się pod ramą główną.

Im bardziej naciągniemy Pasek na kole, tym bardziej uzyskamy większy opór i odwrotnie.

Jeżeli zostawimy więcej paska na kole, tym opór będzie mniejszy.

Po wyregulowaniu paska należy ponownie przekręcić pokrętło oporu.





## Czyszczenie

Orbitrek Eliptyczny może być czyszczony miękką ściereczką z łagodnym detergentem.

Nie używać materiałów ściernych ani rozpuszczalników na części z tworzyw sztucznych.

Części mające kontakt z potem wymagają czyszczenia tylko przy pomocy wilgotnej szmatki.

Należy regularnie sprawdzać wszystkie części urządzenia oraz osadzenie wszystkich śrub i połączeń.

## Przechowywanie

Przechowywać Orbitrek eliptyczny w czystym i suchym miejscu, z dala od dzieci.

<b>PROBLEM</b>	<b>SOLUTION</b>
Na wyświetlaczu komputera nic się nie Wyświetla	1. Zdjąć konsolę komputerową i sprawdzić przewód, który wychodzi z komputera jest prawidłowo podłączony do przewodu, który wychodzi z ramy głównej. 2. Sprawdź, czy baterie są prawidłowo ustawione i sprężyny akumulatora są w dobrym kontakcie z bateriami. 3. Wymień na nowe baterie.
Z Orbitreka wydobywa się niepokojący hałas piskliwy podczas użytkowania.	Śruby mogą być luźne w Orbitreku, Proszę sprawdzić śruby i dokręcić poluzowane

## Rozgrzewka i schładzanie organizmu

Na dobry program ćwiczeń składa się rozgrzewka, i schładzanie organizmu po ćwiczeniach. Zaleca się wykonywanie początkowego programu ćwiczeń, co najmniej 2 do trzech razy w tygodniu z zaplanowanym minimum jednym dniem na odpoczynek pomiędzy dniami treningowymi. Po kilku miesiącach możesz zwiększyć intensywność treningów do 4-5 treningów w tygodniu.

**Rozgrzewka** stanowi bardzo istotną część każdej sesji treningowej. Powinna ona rozpoczynać każdy trening w celu przygotowania Twojego ciała i mięśni do cięższych ćwiczeń przez rozgrzanie i rozciągnięcie Twoich mięśni, zwiększając przepływ powietrza i częstotliwość pulsu oraz dostarczając więcej tlenu do mięśni.

**Schłodzenie organizmu** Etap ten pozwala na przywrócenie normalnego pulsu i wystudzenie mięśni. Etap ten jest powtórką rozgrzewki i należy kontynuować go przez około 5 minut. Należy powtórzyć ćwiczenia rozciągające, pamiętając o tym, żeby nie nadwyręzać mięśni.

**RUCHY OKRĘŻNE GŁOWY** – przechyl głowę na prawą stronę, poczuj jak rozciągają się mięśnie szyi po lewej stronie.

Obracaj głowę w drugą stronę i odchyl ją do tyłu wyciągając brodę ku górze.

Następnie obracaj głowę przechylając ją, w lewą stronę, rozciągając mięśnie szyi z prawej strony.

Następnie pochyl głowę i staraj się brodą dotknąć klatki piersiowej.

Powtórz ćwiczenie kilka razy.



**Unoszenie ramion** – unieś swoje prawe ramie w kierunku ucha, a lewe staraj się opuścić jak najniżej, Następnie unieś lewe ramię starając się dotknąć nim ucha,

A prawe ramie opuść możliwie nisko. Powtórz ćwiczenie kilka razy.

### **Rozciąganie bocznych partii ciała**

Unieś ramiona nad głowę i staraj się sięgnąć prawym ramieniem jak najwyżej, zatrzymaj tak ruch na chwilę.

Następnie powtórz ten ruch lewą ręką.

Powtórz ćwiczenie kilka razy.



**Rozciąganie mięśni czworogłowych ud** Z ręką **opartą** o ścianę dla utrzymania równowagi, zegnij jedną nogę w kolanie i uchwyc z tyłu za stopę, a następnie przyciągaj piętę w kierunku pośladków. Przytrzymaj piętę w tej pozycji licząc do 15. Poczuj, jak rozciągają się Twoje mięśnie na udach z przodu. Powtórz to ćwiczenie na drugiej nodze. Powtórz ćwiczenie kilka razy.

### **Rozciąganie wewnętrznej strony ud –**

Usiądź na podłodze i złącz stopy  
spodnią stroną pozwalając kolanom odchylić się na boki.  
Przyciągaj tak złączone stopy możliwie blisko  
pachwin i delikatnie odchylaj kolana na boki w kierunku podłogi.  
Przytrzymaj kolana w dolnej pozycji licząc do 15.  
Powtórz ćwiczenie kilka razy.



**Dotknięcia do palców stóp –** Powoli pochylaj się do przodu i staraj dotknąć palców swoich stóp, poczuć jak rozciągają się mięśnie nóg, pośladków, pleców oraz ramion. Staraj się sięgnąć palcami możliwie jak najdalej i przytrzymaj w tej pozycji licząc do 15.  
Powtórz ćwiczenie kilka razy.

### **Rozciąganie stawu skokowego –**

Usiądź na podłożu z wyprostowaną prawą nogą,  
a podeszwę lewej stopy oprzyj o wewnętrzną część prawego uda.  
Pochylaj się stopniowo do przodu starając się dotknąć prawą  
ręką koniuszków palców prawej stopy.  
Staraj się dosięgnąć możliwie jak najdalej.  
W szczytowym momencie zatrzymaj ruch i przytrzymaj licząc do 15.  
Powtórz ćwiczenie z lewą nogą. Powtórz rozciągnięcia kilkakrotnie.

11



### **Rozciąganie łydek i ścięgna Achillesa –**

Oprzyj się dłońmi o ścianę z lewą nogą wyciągniętą do tyłu i prawą nogą wysuniętą do przodu. Trzymaj prawą nogę ugiętą w

kolanie na wprost lewą nogą na podłodze lekko z tyłu. Następnie odchylaj się do przodu przesuwając biodra ku ścianie. Poczuj rozciąganie w dolnej tylnej części lewej nogi. Przytrzymaj w szczytowym momencie ruchu licząc do 15. Powtórz ćwiczenie z drugą nogą. Powtarzaj kilkakrotnie.

Version: DT-SJ-F-16-09