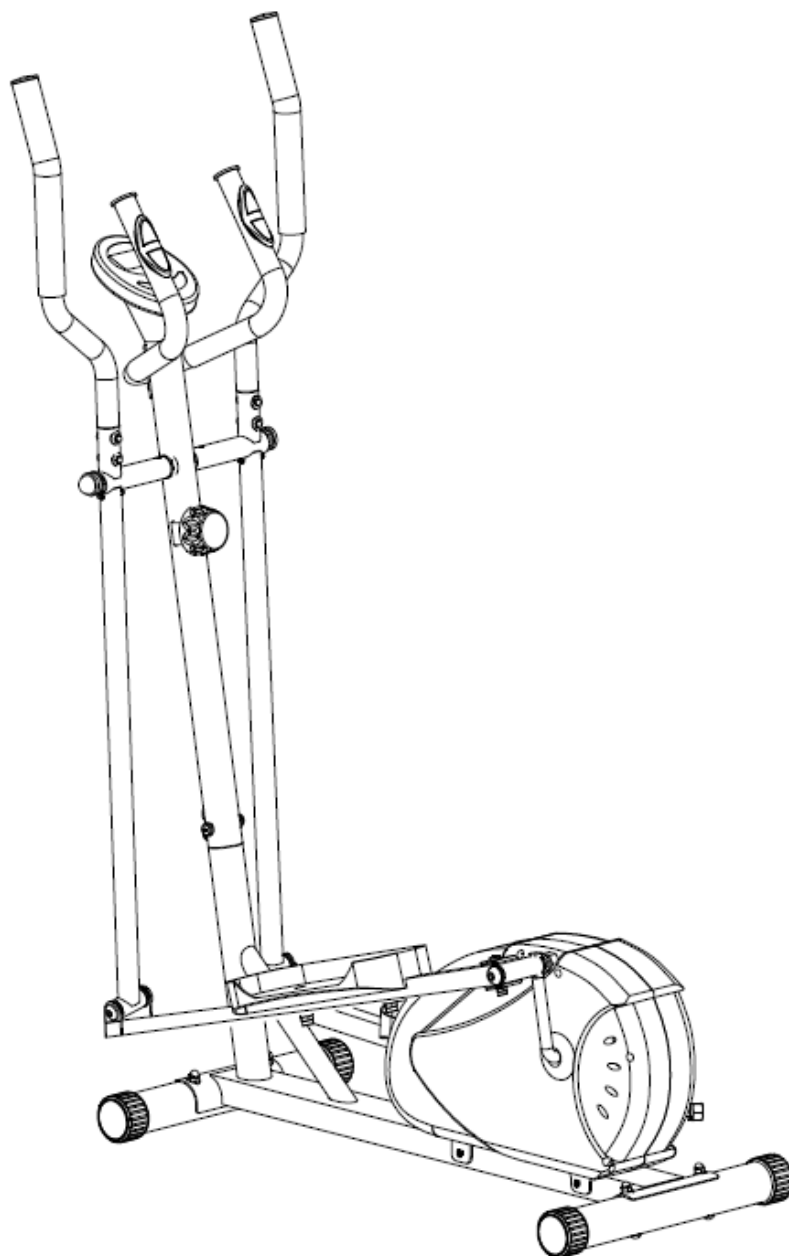


INSTRUKCJA OBSŁUGI I MONTAŻU

ORBITREK MAGNETYCZNY

OR-28.1/OR-28.6/OR-28.4



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
FUNKCJE KOMPUTERA -----	3
LISTA CZĘŚCI-----	4
LISTA CZĘŚCI MONTAŻOWYCH-----	6
NARZĘDZIA-----	7
RYSUNEK POGLĄDOWY-----	8
INSTRUKCJA SKŁADANIA-----	9
REGULACJA-----	12
ROZGRZEWKA I SCHŁADZANIE ORGANIZMU-----	13

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.

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

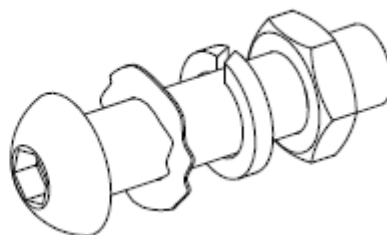
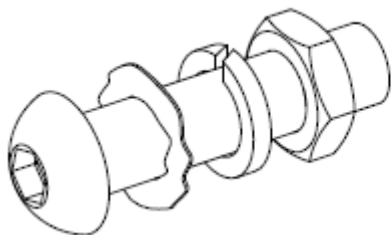
LISTA CZĘŚCI

Nr.	Opis części	Szt.	Nr.	Opis części	Szt.
1	Rama główna	1	32	Koło pasowe z korbą	1
2	Wspornik kierownicy	1	33	Podkładka dystansowa	1
3	Wspornik lewego pedału	1	34	Bieżnia wewnętrzna łożyska 15/16"	1
4	Wspornik prawego pedału	1	35	Wianek łożyska kulkowego 1 3/4"	2
5	Lewe ramie ruchome	1	36	Bieżnia zewnętrzna łożyska 2 1/34	2
6	Prawe ramie ruchome	1	37	Bieżnia wewnętrzna łożyska 7/8"	1
7	Lewa rączka	1	38	Podkładka z zębkiem 7/8"	1
8	Prawa rączka	1	39	Nakrętka 7/8"	1
9	Klamra U	2	40	Lewa śruba klamry U (L)	1
10	Podstawa ramy przedniej	1	41	Prawa śruba klamry U (R)	1
11	Podstawa ramy tylnej	1	42	Podkładka falista Ø17	2
12	Zaślepka podstawy przedniej	2	43	Tuleja klamry U Ø24.5xØ16x14	8
13	Stabilizatory podstawy tylnej	2	44	Podkładka falista Ø17	2
14	Czujnik prędkości	1	45	Prawa nakrętka kontruująca 1/2"	1
15	Czujnik pulsu z przewodem	2	46	Lewa nakrętka kontruująca 1/2"	1
16	Obudowa lewa	1	47	Śruba M8x16	6
17	Obudowa prawa	1	48	Lewy pedał	1
18	Maskownica korby	2	49	Podkładka profilowana	10
19	Śruba zamkowa M8X70	4	50	Śruba Ø15.8x62	2
20	Nakrętka samokontruująca S18	2	51	Podkładka Ø8xØ20x2.0	2
21	Nakrętka kołpakowa M8	4	52	Śruba M10X45	4
22	Komputer	1	53	Prawy pedał	1
23	Wkręt ST2.9x10	2	54	Podkładka Ø10xØ18x1.5	4
24	Koło zamachowe	1	55	Nakrętka kontruująca M10	4
25	Nakrętka M10x1xδ6	2	56	Nakrętka kołpakowa M6(S10)	4
26	Nakrętka M6	2	57	Śruba M8x50	2
27	Podkładka sprężynująca Ø6	2	58	podkładka Ø8xØ16x1.5	2
28	Klamra napinacza koła	2	59	Nakrętka kołpakowa M8(S14)	2
29	Śruba napinacza koła	2	60	Śruba M8x20	2
30	Wkręt ST4.8x45	5	61	Śruba M10x18	2
31	Wkręt samogwintujący ST4.2x20	4	62	Podkładka sprężynująca Ø18x Ø10x3.0	2

LISTA CZĘŚCI

Nr.	Opis części	Szt.	Nr.	Opis części	Szt.
63	Podkładka	2	72	Pasek wielorowkowy	1
64	Tulejka ruchomych ramion	4	73	Linka regulacji oporu	1
65	Śruba zamkowa M6x35	4	74	Śruba M5X45	1
66	Podkładka profilowana Ø12xØ6x1.0	4	75	Podkładka profilowana Ø5.2xØ20x1.0	1
67	Piankowe uchwyty rączek	2	76	Pokrętło regulacji oporu	1
68	Okrągła Plastikowa zaślepka	2	77	Podkładka dystansowa	2
69	Piankowe uchwyty kierownicy	2	78	Kierownica	1
70	Okrągła zaślepka kierownicy	2	79	Przewód środkowy	1
71	Wkręt ST4.2x20	2			

LISTA CZĘŚCI MONTAŻOWYCH



Bolt for right U Shape Bracket 1/2" 1PC

Bolt for left U Shape Bracket 1/2" 1PC

Right Nylon Nut 1/2" 1PC

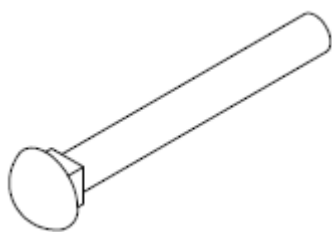
Left Nylon Nut 1/2" 1PC

Wave Washer Ø17 1PC

Wave Washer Ø17 1PC

Spring Washer Ø18xØ12x2 1PC

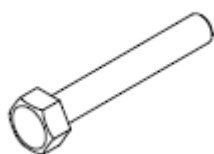
Spring Washer Ø18xØ12x2 1PC



Bolt M8x70
4PCS

Big Curve Washer Ø16
4PCS

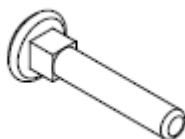
Cap Nut M8
4PCS



Bolt M10x45
4PCS

Washer Ø18xØ10x1.5
4PCS

Nylon Nut M10
4PCS



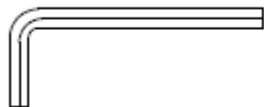
Bolt M6x35
4PCS

Washer Ø6xØ12x1.0
4PCS

Cap Nut M6
4PCS

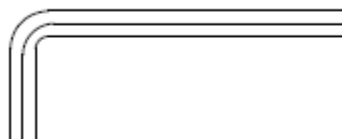
Nut Cap S18
2PCS

NARZĘDZIA



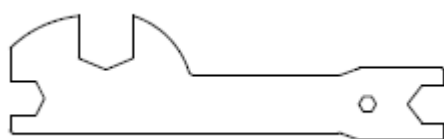
Allen Wrench S6

1 PC



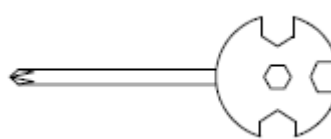
Allen Wrench S8

1 PC



Multi Hex Tool

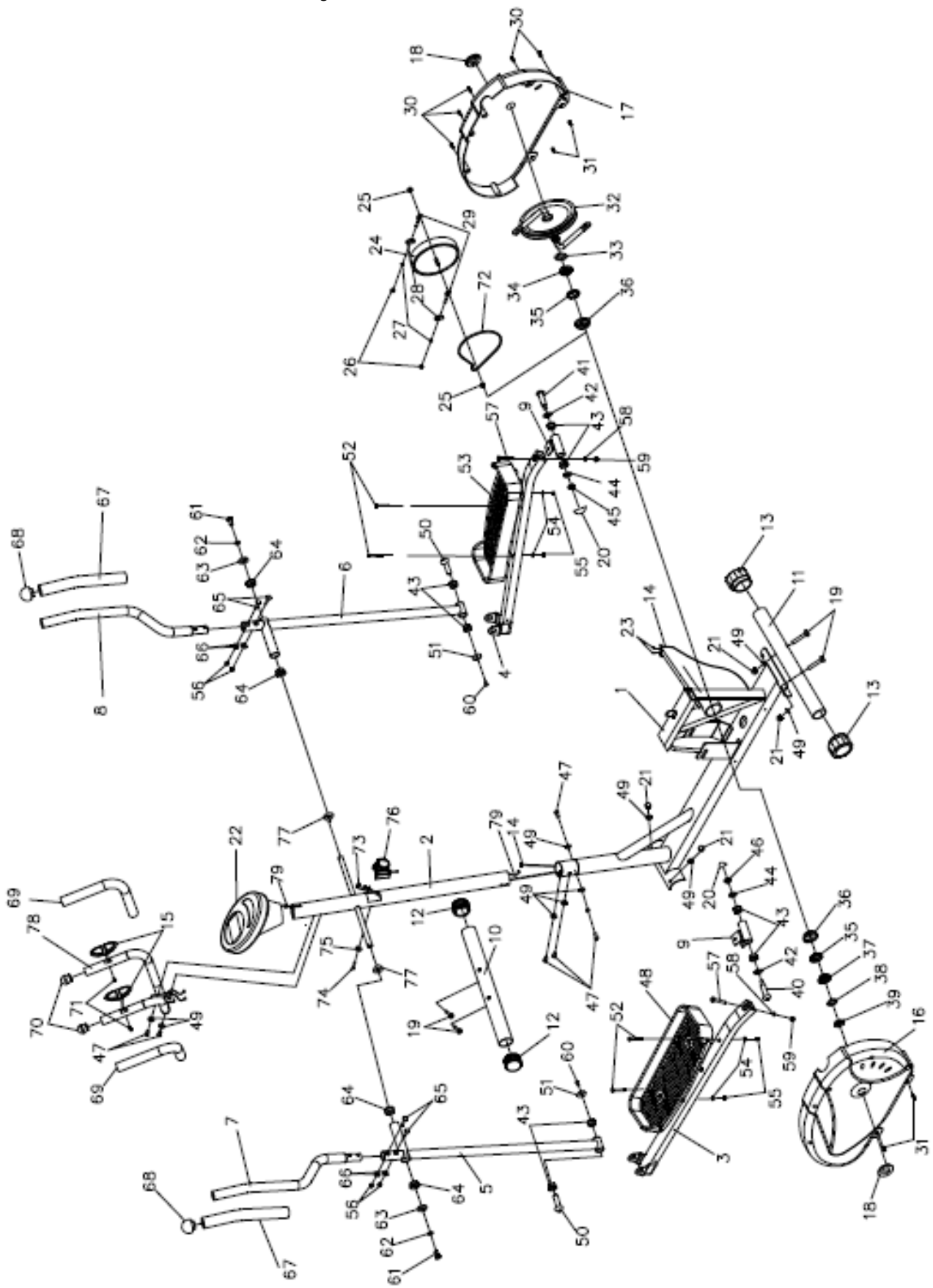
1 PC



Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S10, S13, S14, S15

1 PC

RYSUNEK POGLĄDOWY

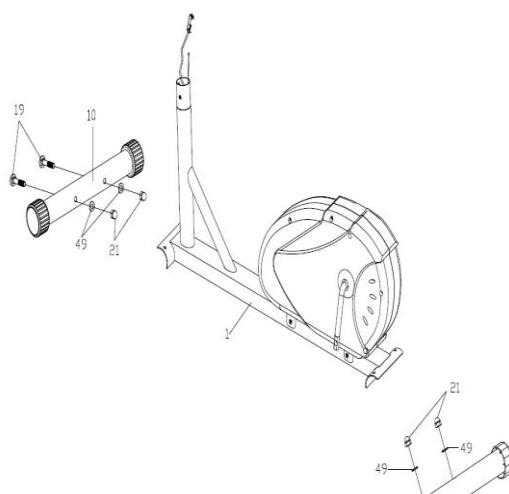


INSTRUKCJA SKŁADANIA

1. Montaż przedniej/tylnej podstawy ramy.

Przymocować podstawę przednią (10) do frontowej, profilowanej części ramy głównej (1) skręcić z użyciem śrub zamkowych M8 (19) podkładek profilowanych (49) oraz nakrętek kołpakowych M10 (21).

Tylnią podstawę (11) zamontować do tylnej części ramy głównej (1) za pomocą śrub zamkowych M8x70 (19), podkładek profilowanych (49) i dwóch nakrętek kołpakowych (21).

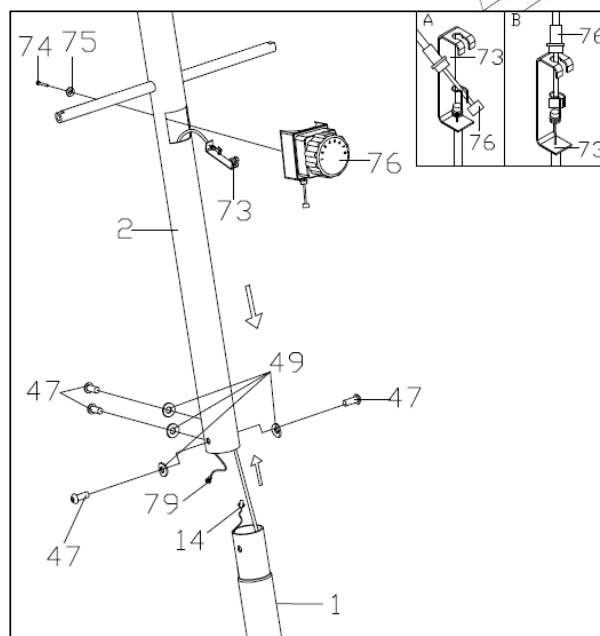


2. Montaż wspornika kierownicy

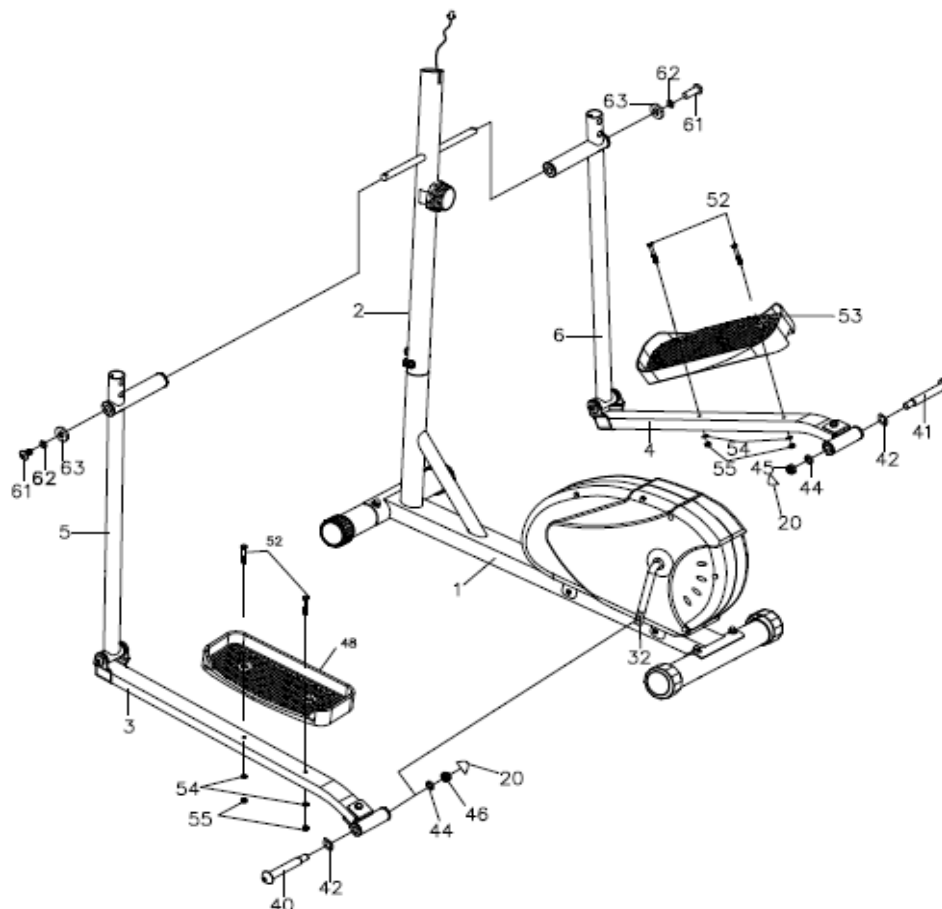
Odkręć czterech śrub M8x16 (47), podkładki profilowane (49) z rury ramy głównej (1). Przeciągnij linkę regulacji oporu (73) przez dolny otwór wspornika kierownicy (2) i wyciągnij go kwadratowym otworem wspornika kierownicy (2).

Podłącz przewód środkowy (79) z wspornika kierownicy (2) do przewodu czujnika prędkości (14) wychodzącego z ramy głównej (1). Nałóż wspornik kierownicy (2) na rurę ramy głównej (1) i przykręć czterema śrubami M8x16 (47), podkładkami profilowanymi (49), które zostały wcześniej odkręcone. Należy uważać, aby nie przyciąć przewodów wewnątrz wspornika kierownicy.. Odkręć śrubę (74) podkładkę (75) od pokrętła regulacji oporu (76).

Umieść końcówkę przewodu pokrętła regulacji oporu (76) w klamrze linki regulacji oporu (73), jak pokazano na rysunku A. Wyciągnij linkę pokrętła regulacji oporu (76) i włóż ją do szczeliny klamry linki regulacji oporu (73), jak pokazano na rysunku B. Przymocować pokrętło regulujące oporu (76) do wspornik kierownicy (2) za pomocą wcześniej odkręconych śrub (74) i podkładek(75).



3. Montaż lewego/prawego ruchomego ramienia I lewego/prawego pedała



Odkręć dwie śruby M10x18 (61), podkładki sprężynujące (62) oraz podkładki (63) z lewej i prawej osi poziomej wspornika kierownicy (2). Następnie nałóż lewe ruchoma ramie (5) na lewą osi pozioma wspornika kierownicy (2) za pomocą jednej śruby M10x18 (61), jeden podkładki sprężynującej (62) i jeden podkładki (63), które zostały wcześniej odkręcone. Przykręć klamrę U (9) do koła pasowego z korbą (32) za pomocą śruby oznaczoną literką L (40), podkładką falistą (42), podkładką sprężynująca (44) i Lewą nakrętką (46). Nałóż okrągłą zaślepkę (20) na nakrętkę (46). Pamiętaj by wkręcić ją w kierunku przeciwnym do kierunku wskazówek zegara.

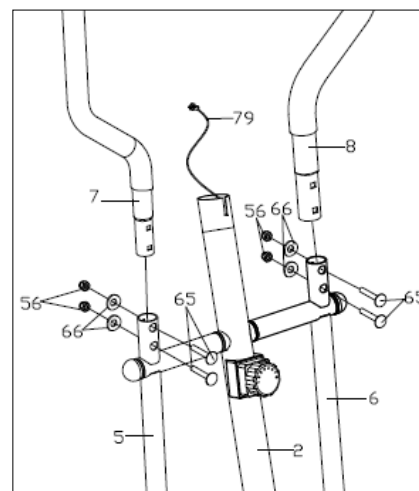
UWAGA: Śruba Lewa (40) i Śruba Prawa (41) są oznaczone jako "R"/"L".

Przykręć lewy pedał (48) do lewego wspornika pedała (3) za pomocą nakrętek kontruujących (55), podkładek (54) i śrub M10x45 (52).

Powtórzyć czynność żeby zamontować prawe ramie(6) oraz pedał (52). Tym razem wkręcając śrubę oznaczoną literką R(41) zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

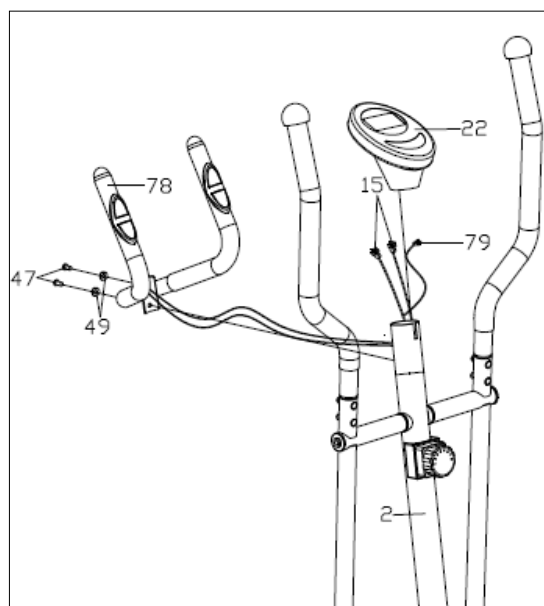
4. Montaż lewej i prawej rączki

Włożyć prawą i lewą rączkę (7,8) w prawe i lewe ruchome ramie (5,4) przykręcić śrubami zamkowymi (47), podkładkami (48) i nakrętkami kołpakowymi (50)



5. Montaż kierownicy i komputera

Odkręć śruby (47), podkładki profilowane (49) z wspornik kierownicy (2). Umieścić przewody czujnika pulsu (15) z kierownicy (78) w otworze wspornika kierownicy (2) i wyciągnąć górnym otworem wspornika kierownicy (2) Przyłóż kierownicę (78) do wspornika kierownicy (2) za pomocą śrub (47) i podkładek profilowanych (49), które zostały wcześniej odkręcone . Połączyć Przewód środkowy (79) oraz Przewód czujnika pulsu (15) z przewodami wystającymi z komputera (22). Następnie przykręć komputer (94) na wspornik kierownicy(6) i przykręć wcześniej odkręconymi śrubami (41) i podkładkami profilowanymi (42). Nałóż komputer (22), na górną część wspornika kierownicy (2).



Regulacja oporu:

- Aby zwiększyć opór należy przekręcić Pokrętło oporu zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara

- Aby zmniejszyć opór należy przekręcić Pokrętło oporu z kierunkiem przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

Regulacja końcówek stabilizatorów:

- Aby wypoziomować urządzenie należy przekręcić końcówki stabilizatora, tak żeby uzyskać żądany efekt.

OSTRZEŻENIE: Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób, które mają ponad 35 lat i którzy wcześniej mieli problemy ze zdrowiem. Przed użyciem jakiegokolwiek sprzętu fitness przeczytać wszystkie instrukcje. Zachowaj tę instrukcję obsługi do wykorzystania w przyszłości. Specyfikacje produktu mogą się różnić od tego zdjęcia, mogą ulec zmianie bez powiadomienia

Zasady użytkowania i konserwacji:

1. W trakcie montażu nie należy dokręcać części na siłę, aby ich nie uszkodzić.
2. Sprzęt należy czyścić za pomocą miękkiej szmatki . Nie używać silnych detergentów.

Problem	Przyczyna	Rozwiązania
Niestabilna podstawa	1. Podłoga nie jest równa lub znajduje się jakiś obiekt pod urządzeniem 2. Końcówki tylnego stabilizatora nie zostały odpowiednio wyregulowane	1. Usunąć ewentualny obiekt 2. Wyregulować końcówki
Trzęsą się rączki	Poluzowane śruby	Dokręcić śruby
Hałas wydobywający się z ruchomych części	Odległość między częściami są nie właściwe	Zdjąć osłony i dopasować odległości
Brak oporu w trakcie ćwiczeń	1. Zwiększyła się odległość między magnesami 2. Uszkodzone Pokrętło oporu 3. Ześlizguje się pasek oporu 4. Uszkodzone łożyska	1. Zdjąć osłony i wyregulować odległości 2. Wymienić pokrętło 3. Zdjąć osłonę i poprawić pasek 4. Wymienić łożyska

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, pocuj 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 ramię w kierunku ucha, a lewe staraj się opuścić jak najniżej, Następnie unieś lewe ramię starając się dotknąć nim ucha,

A prawe ramię 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.

Rozciągnięcie 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 kilkukrotnie.



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 nogę 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 ruch licząc do 15. Powtórz ćwiczenie z drugą nogą. Powtarzaj kilkukrotnie.