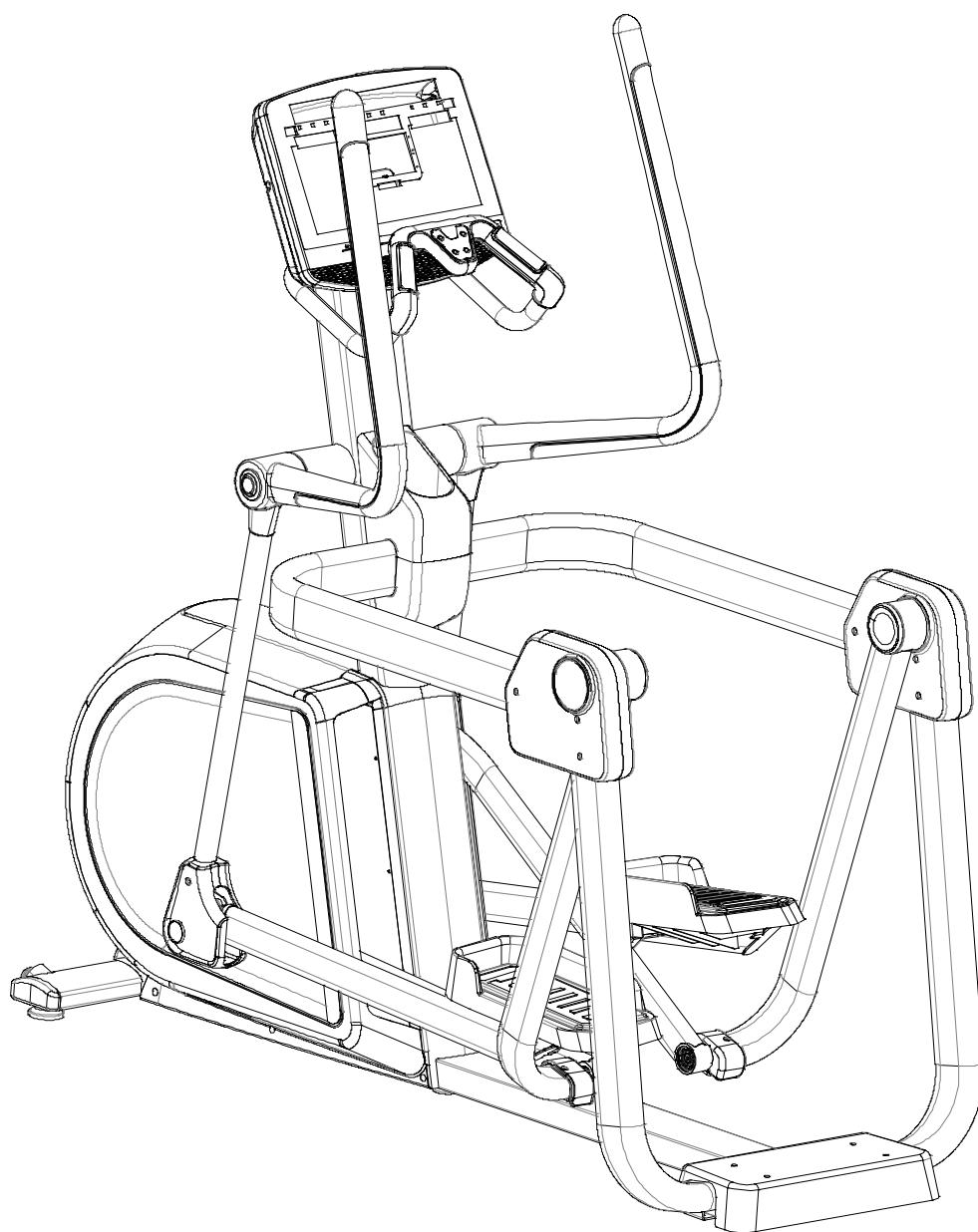

INSTRUKCJA OBSŁUGI



Dziękujemy za zakup tego produktu. Urządzenie to pomoże Ci prawidłowo ćwiczyć mięśnie i utrzymać optymalną kondycję aerobową.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

OSTRZEŻENIE: Ten orbitrek został zaprojektowany i skonstruowany tak, aby zapewnić maksymalne bezpieczeństwo. Niemniej jednak, podczas korzystania ze sprzętu treningowego należy zachować pewne środki ostrożności. Przed montażem i użyciem urządzenia należy przeczytać całą instrukcję.

Należy przestrzegać następujących zasad bezpieczeństwa:

- Właściciel produktu jest odpowiedzialny za upewnienie się, że wszyscy użytkownicy są w pełni świadomi wszystkich ostrzeżeń i środków ostrożności.
- Używaj produktu ściśle zgodnie z instrukcją.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od sprzętu fitness i nie pozostawiaj dzieci bez opieki w pomieszczeniu, w którym znajduje się sprzęt.
- Przed użyciem upewnij się, że sprzęt został prawidłowo zmontowany, a wszystkie śruby są dokręcone.
- Sprzęt fitness powinien być ustawiony na poziomej powierzchni, z zachowaniem co najmniej 1 metra odstępów od ścian z każdej strony.
- Zaleca się umieszczenie sprzętu na specjalnej macie podłogowej, aby zapobiec uszkodzeniu podłogi lub dywanu.
- Sprzęt należy przechowywać w pomieszczeniach zamkniętych, chroniąc go przed wilgocią i kurzem.
- Zapewnij dobrą cyrkulację powietrza w miejscu ćwiczeń; nie używaj sprzętu w dusznych pomieszczeniach.
- Nie umieszczaj ostrych przedmiotów w pobliżu sprzętu.
- Podczas ćwiczeń należy nosić odpowiednią odzież sportową. Nie noś luźnych ubrań, które mogą zaczepić o urządzenie. Należy nosić buty biegowe lub sportowe.
- Osoby o wadze powyżej 170 kg nie powinny korzystać z tego urządzenia.
- Nie zbliżaj rąk do ruchomych części urządzenia, aby uniknąć obrażeń.
- Nie wykonuj gwałtownych ruchów, aby uniknąć kontuzji.
- Jeśli zauważysz, że sprzęt nie działa prawidłowo, nie używaj go.
- Z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba jednocześnie.
- Jeśli podczas ćwiczeń poczujesz dyskomfort lub inne nieprawidłowości, przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.

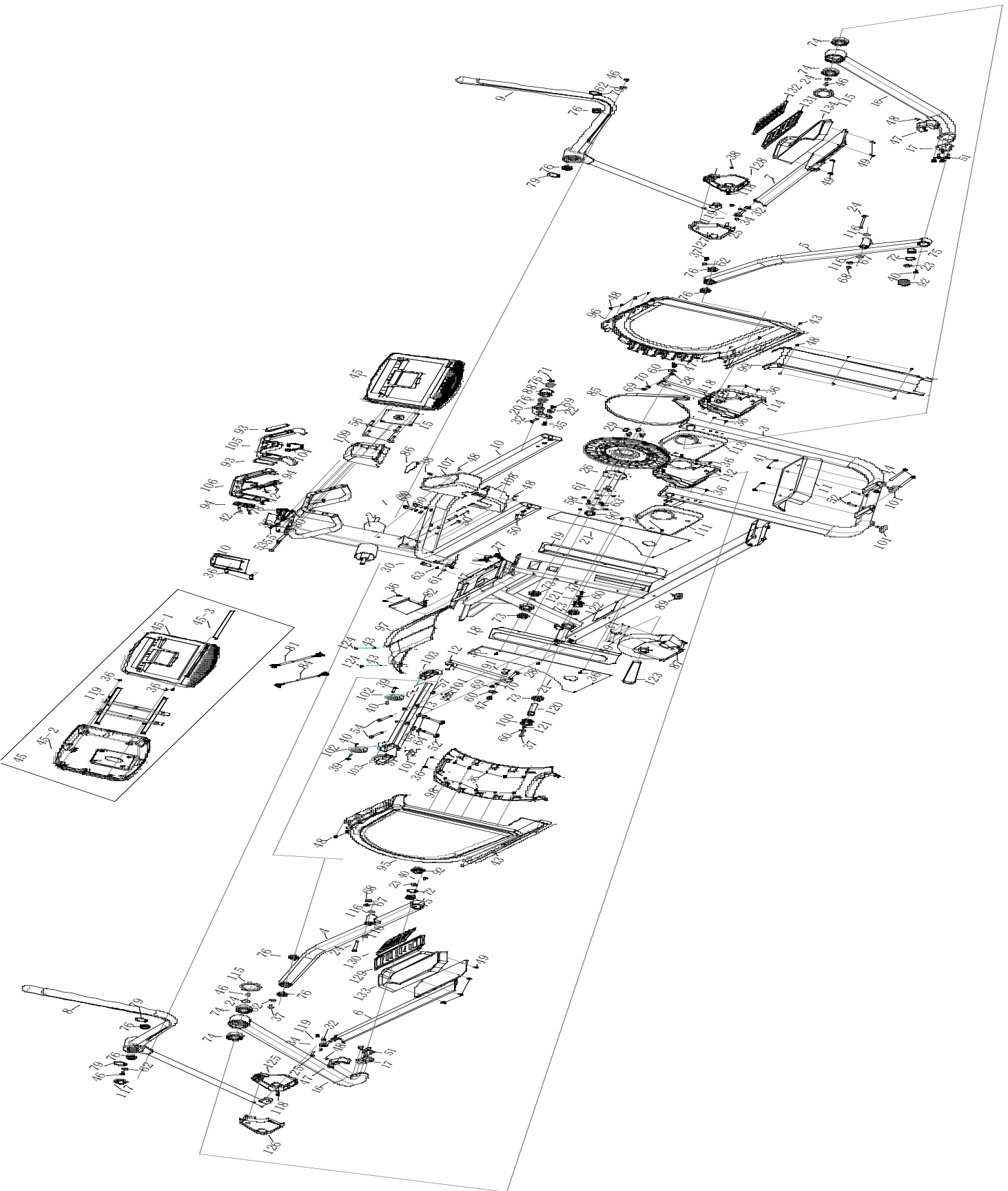
Ostrzeżenie zdrowotne!

Przed użyciem orbitreka skonsultuj się z lekarzem, jeśli przechodzisz rekonwalescencję lub masz poniższe objawy:

- Bóle pleców, nóg, szyi (obecne lub w przeszłości), drętwienie kończyn.
- Zapalenie stawów, reumatyzm, dnę moczanową.
- Osteoporozę lub inne nieprawidłowości kostne.
- Choroby układu krążenia (choroby serca, nadciśnienie, problemy z krążeniem).
- Problemy z oddychaniem.
- Korzystasz z rozrusznika serca lub innych wszczepionych urządzeń medycznych.
- Nowotwory (mięsaki).
- Zakrzepicę lub inne podobne objawy.
- Cukrzycę lub zaburzenia czucia spowodowane cukrzycą.
- Urazy skóry.
- Wysoką gorączkę (38°C lub wyższą).
- Wady kręgosłupa lub skrzywienia kręgosłupa.
- Jesteś w ciąży lub w trakcie menstruacji.
- Czujesz się źle i potrzebujesz rekonwalescencji.
- Twój ogólny stan fizyczny nie jest dobry.

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób po 35. roku życia, kobiet w ciąży oraz osób z problemami zdrowotnymi. Aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń, przeczytaj wszystkie środki ostrożności i instrukcje w tym podręczniku.

1. Rysunek rozstrzelony



2. Lista części

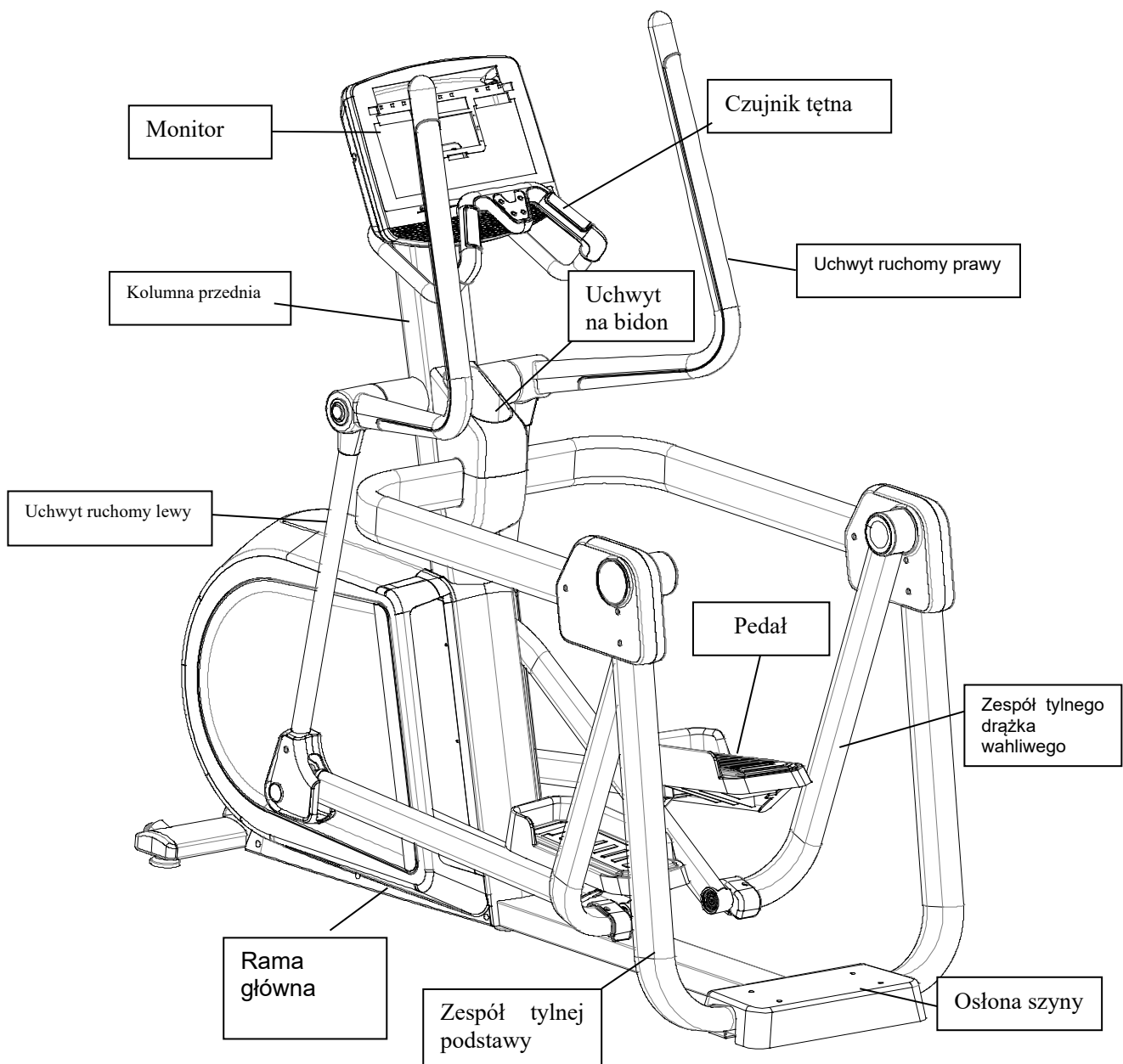
Nr.	Nazwa części	Wymiary	Ilość
1	Rama główna		1
2	Kolumna przednia		1
3	Zespół rury tylnej podstawy		1
4	Zespół lewego łącznika		1
5	Zespół prawego łącznika		1
6	Płoza lewa		1
7	Płoza prawa		1
8	Zespół rury lewego ramienia ruchomego		1
9	Zespół rury prawego ramienia ruchomego		1
10	Zespół rury poręczy bocznej		1
11	Ośłona szyny		1
12	Zespół płyty kwadratowej korby		2
13	Stabilizator przedni		1
14	Podkładka płaska		2
15	Wspornik konsoli		1
16	Zespół tylnego drążka wahliwego		2
17	Zespół wałka łączącego tylnego drążka wahliwego		2
18	Zespół tylnego drążka wahliwego		1
19	Płyta wsporcza prawej osłony napędu		1
20	Zespół rolki dociskowej		1
21	Przegroda		2
22	Blok łączący koła pasowego dociskowego	t20×20×25	2
23	Podkładka płaska	Φ8.5×Φ20×t1.5	2
24	Podkładka płaska	Φ17×105×M12×15	2
25	Zestaw śrub imbusowych drążonych z łbem walcowym	Φ9.4×23.5-M6	2
26	Oś koła pasowego	Φ108×180.4	1
27	Zespół koła pasowego	Φ300×30	1
28	Śruba sześciokątna z gwintem częściowym	M10×65×25	2
29	Śruba sześciokątna z pełnym gwintem	M8×20	4
30	Śruba imbusowa z łbem walcowym i pełnym gwintem	M8×15	2
31	Śruba imbusowa z łbem walcowym i pełnym gwintem	M6×10	4
32	Nakrętka sześciokątna	M12×P1.75	2
34	Łożysko przegubowe	SA12	2

35	Śruba imbusowa z łbem stożkowym i pełnym gwintem	M10×25	1
36	Wkręt samogwintujący z łbem walcowym wypukłym	ST4×16	64
37	Śruba imbusowa z łbem płaskim i pełnym gwintem	M8×16	4
38	Wkręt z łbem stożkowym i pełnym gwintem	M4×12	1
39	Śruba imbusowa drażona z łbem walcowym	Φ8×33×M6×15	2
40	Śruba imbusowa z łbem walcowym wypukłym i pełnym gwintem	M6×15	4
41	Wkręt z łbem stożkowym i pełnym gwintem	M5×16	4
42	Wkręt z łbem walcowym i pełnym gwintem	M3×25	4
43	Wkręt z łbem walcowym wypukłym i pełnym gwintem	M5×15	8
44	Śruba imbusowa z łbem walcowym i gwintem częściowym	M10×105×25	2
45	Zespół konsoli	LED	1
45-1	Ramka mocująca wyświetlacza	459×388×23	1
45-2	Tylna obudowa monitora	459×387×71	1
45-3	Uchwyt na tablet	300×25×20	1
46	Śruba imbusowa z łbem walcowym wypukłym i pełnym gwintem	M8×15	10
47	Oslona ozdobna tylnego drążka wahliwego	99.5×54.4×51.5	2
48	Wkręt z łbem walcowym i pełnym gwintem	M4×16	16
49	Śruba imbusowa z łbem walcowym i pełnym gwintem	M6×12	8
50	Śruba imbusowa z łbem walcowym wypukłym i gwintem częściowym	M8×50×20	8
51	Śruba sześciokątna z pełnym gwintem	M8×15	10
52	Śruba imbusowa z łbem walcowym wypukłym i gwintem częściowym	M10×70×20	2
53	Śruba imbusowa z łbem walcowym i gwintem częściowym	M8×60	2
54	Śruba imbusowa z łbem walcowym i gwintem częściowym	M10×125×25	2
55	Przewód komunikacyjny klawiszy skrótu	L-1000mm	1
56	Śruba imbusowa z łbem walcowym wypukłym i gwintem częściowym	M8×30×20	4
57	Nakrętka sześciokątna	M10	2
58	Nakrętka sześciokątna samokontruująca	M8	4
59	Podkładka płaska	Φ6	4
60	Podkładka płaska	Φ8×Φ30×t3.0	2
61	Podkładka płaska	Φ8	11
62	Podkładka płaska	Φ8.2×Φ25×t2.0	2
63	Podkładka sprężysta	Φ8	4
64	Podkładka sprężysta	Φ10	2
65	Podkładka płaska	Φ10	2
66	Podkładka zębata zewnętrzna	Φ5	4

67	Podkładka płaska	Φ12.5×Φ22×t2.0	2
68	Nakrętka sześciokątna samokontrująca	M12	2
69	Nakrętka sześciokątna samokontrująca	M10	3
70	Podkładka sprężysta	Φ5	3
71	Pierścień osadczy na wałek	Φ20	1
72	Pierścień osadczy na wałek	Φ40	2
73	Łożysko kulkowe zwykłe	6005ZZ	2
74	Łożysko kulkowe zwykłe	6306ZZ	4
75	Łożysko samonastawne	2203-2RS	2
76	Łożysko kulkowe zwykłe	6004ZZ	10
77	Przewód komunikacyjny (rama główna)	L-500mm/4PIN	1
78	Przewód komunikacyjny (kolumna przednia)	L-1000mm/4PIN	1
79	Pierścień osadczy na wałek	Φ42	2
80	Przewód czujnika pulsu dłoni	L-800mm	2
81	Przewód czujnika magnetycznego	XH-3P/L-600mm	1
82	Sterownik	E17-V4	1
84	Przewód hamulca	XH-2P/L-600mm	1
85	Pasek napędowy	460PJ11	1
86	Podkładka EVA	t3.0×85×87	1
87	Zespół dwukierunkowego koła zamachowego z generatorem	Φ30	1
88	Koło dociskowe z osią	Φ50×35	1
89	Stopka poziomująca	Φ47×10.5×M10×22	1
90	Tuleja korby 1	Φ32×7.5	1
91	Tuleja korby 2	Φ29×Φ25.1×30.8	1
92	Zaślepka okrągła	Φ55×19.5	2
93	Obudowa górna czujnika pulsu	108×35×22	2
94	Obudowa dolna czujnika pulsu	108×35×22	2
95	Oslona łańcucha lewa (korpusu)	895.4×676.2×94.5	1
96	Oslona łańcucha prawa (korpusu)	895.4×676.2×94.5	1
97	Górna osłona ozdobna korpusu	581×361.4×185.1	1
98	Przednia osłona ozdobna korpusu	Φ568×49.5×t3.2	1
99	Tylna osłona ozdobna korpusu	748×193×101.7	1
100	Małe koło pasowe napędu dwustopniowego	Φ50×25	1
101	Stopka poziomująca	Φ60×15×M10×25	4
102	Rolka transportowa	Φ55×25.8	2

103	Zaślepka rury stabilizatora	116×46×39.6	2
104	Wkładki półprzezroczyste	84.3×72.2×9.3	1
105	Górna osłona ozdobna rączki	380×189×60.7	1
106	Dolna osłona ozdobna rączki	374×178.5×40.7	1
107	Górna osłona uchwyty na bidon	182.4×131.3×199.5	1
108	Dolna osłona uchwyty na bidon	138.7×131.3×156.6	1
109	Przednia obudowa monitora	170.7×149.5×93.4	1
110	Tylna obudowa monitora	170.9×149.5×23	1
111	Lewa osłona ozdobna rury wspornika A	288.8×231.4×40.9	1
112	Lewa osłona ozdobna rury wspornika B	288.8×231.4×40.9	1
113	Prawa osłona ozdobna rury wspornika A	288.8×231.4×40.9	1
114	Prawa osłona ozdobna rury wspornika B	288.8×231.4×40.9	1
115	Zaślepka końcowa	Φ90×15	2
116	Łożysko kulkowe zwykłe	6201ZZ	4
117	Ośłona trzeciego drążka wahliwego	Φ56×16.5	2
118	Zaślepka gumowa	Φ9×Φ6.1×27	4
119	Tuleja	Φ16×Φ12×6.3	4
120	Wałek małego koła pasowego	Φ30×114	1
121	Wpust pryzmatyczny (klin)	5×5×15	2
122	Przekładnia pierwszego stopnia małych kół pasowych	Φ40×29	1
123	Pasek napędowy	230PJ8	1
124	Zaślepka końcowa	Φ18	2
125	Ośłona rury lewego pedału A	187×159×38	1
126	Ośłona rury lewego pedału B	187×159×38	1
127	Ośłona rury prawego pedału A	187×159×38	1
128	Ośłona rury prawego pedału B	187×159×38	1
129	Nakładka antypoślizgowa lewa-dolna	364.9×161.7×7.6	1
130	Nakładka antypoślizgowa lewa-górna	326.2×124×4.83	1
131	Nakładka antypoślizgowa prawa-dolna	364.9×161.7×7.6	1
132	Nakładka antypoślizgowa prawa-górna	326.2×124×4.83	1
133	Pedał – lewy	415.9×212.2×82.8	1
134	Pedał – prawy	415.9×212.2×82.8	1

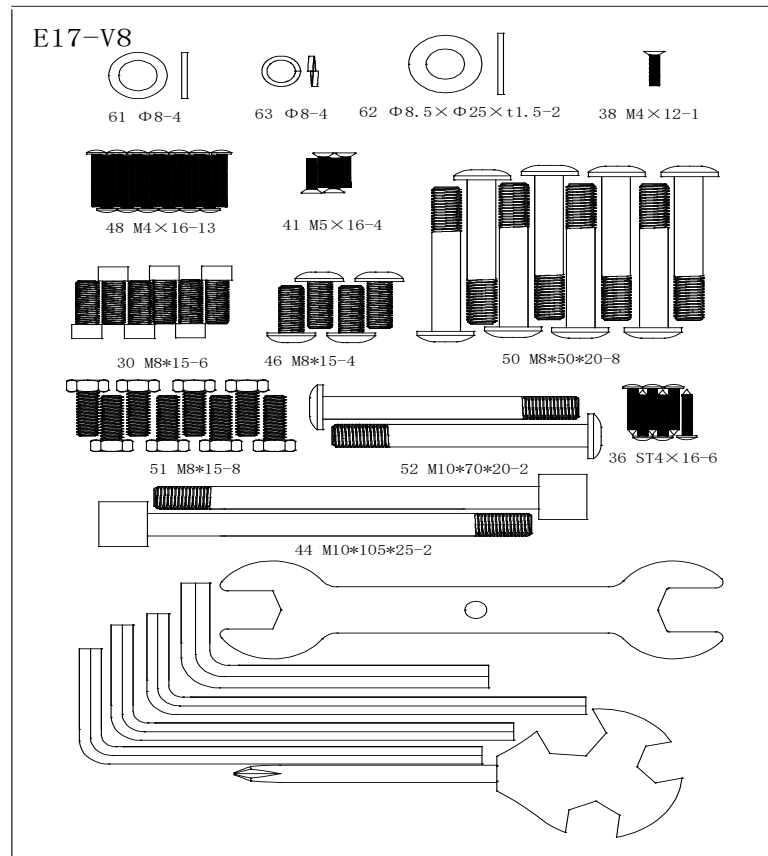
3. Komponenty główne



Model	E17-V8
Wymiary	1960×850×1887mm
Przełożenie prędkości	385:30
Koło zamachowe	Dwukierunkowe, z własnym zasilaniem, Φ242/14.2kg
Poziomy oporu	1-40

UWAGA: PRODUCENT ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO WPROWADZANIA ZMIAN I MODYFIKACJI W SPECYFIKACJI TECHNICZNEJ ORAZ ELEMENTACH KONSTRUKCYJNYCH URZĄDZENIA BEZ UPRIEDNIEGO POWIADOMIENIA UŻYTKOWNIKA.

Lista śrub montażowych:



Nr.	Opis śruby	Wymiary	Ilość
30	Śruba imbusowa z pełnym gwintem	M8×15	2
36	Wkręt samogwintujący krzyżakowy	ST4×16	64
38	Wkręt samogwintujący krzyżakowy	M4×12	1
41	Wkręt z łbem stożkowym	M5×16	4
44	Śruba imbusowa z gwintem częściowym	M10×105×25	2
46	Śruba imbusowa z pełnym gwintem	M8×15	10
48	Wkręt z łbem walcowym	M4×16	16
50	Śruba imbusowa z gwintem częściowym	M8×50×20	8
51	Śruba sześciokątna z pełnym gwintem	M8×15	10

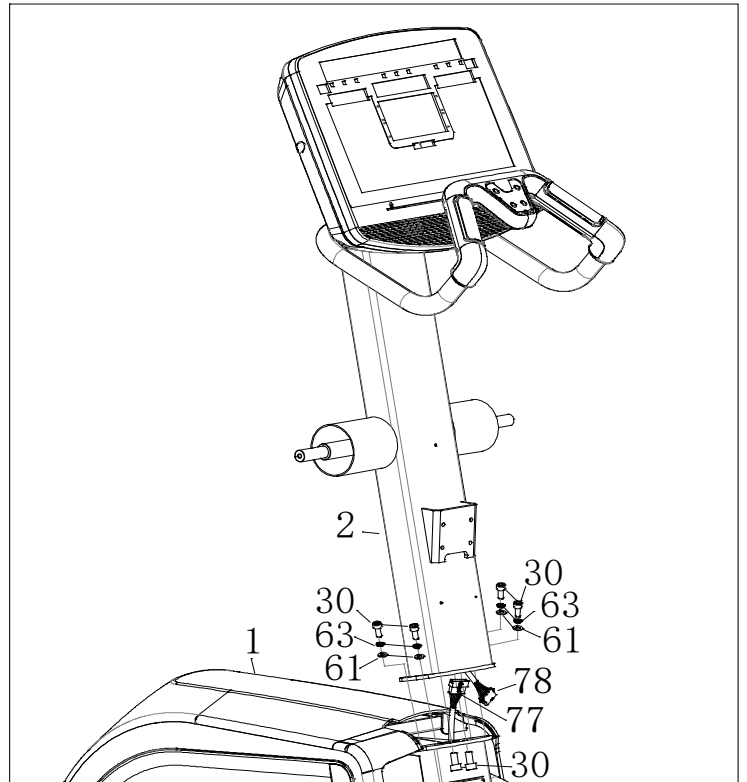
4. Instrukcja montażu

Krok pierwszy:

Przygotuj kolumnę przednią (2). Najpierw podłącz przewód komunikacyjny wychodzący z ramy (77) do przewodu w kolumnie (78).

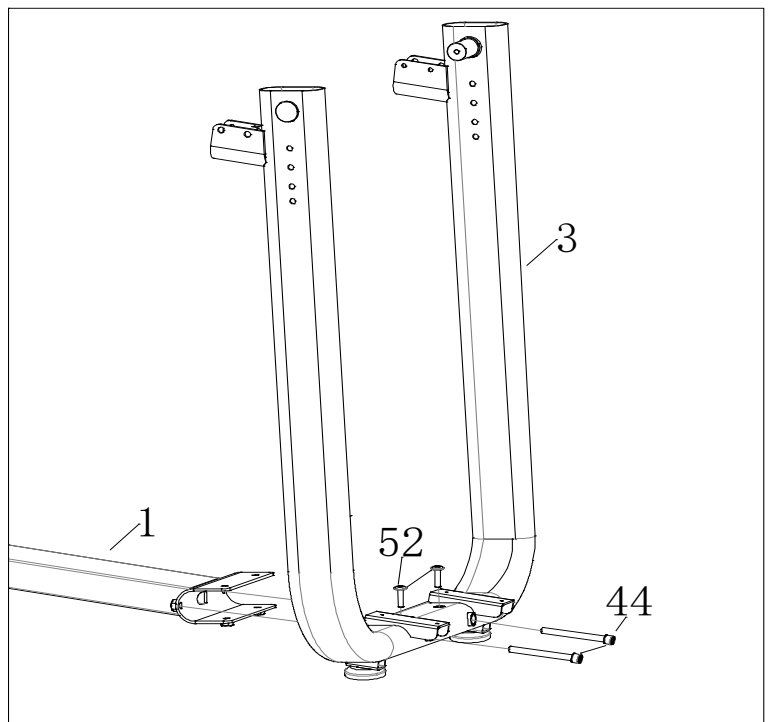
Zamontuj kolumnę przednią (2) do ramy głównej (1) i przykręć ją za pomocą śrub imbusowych z pełnym gwintem (30), podkładek sprężystych (63) oraz podkładek płaskich (61).

Uwaga: Wszystkie śruby należy najpierw włożyć na miejsce, a dopiero potem dokręcić.



Krok drugi:

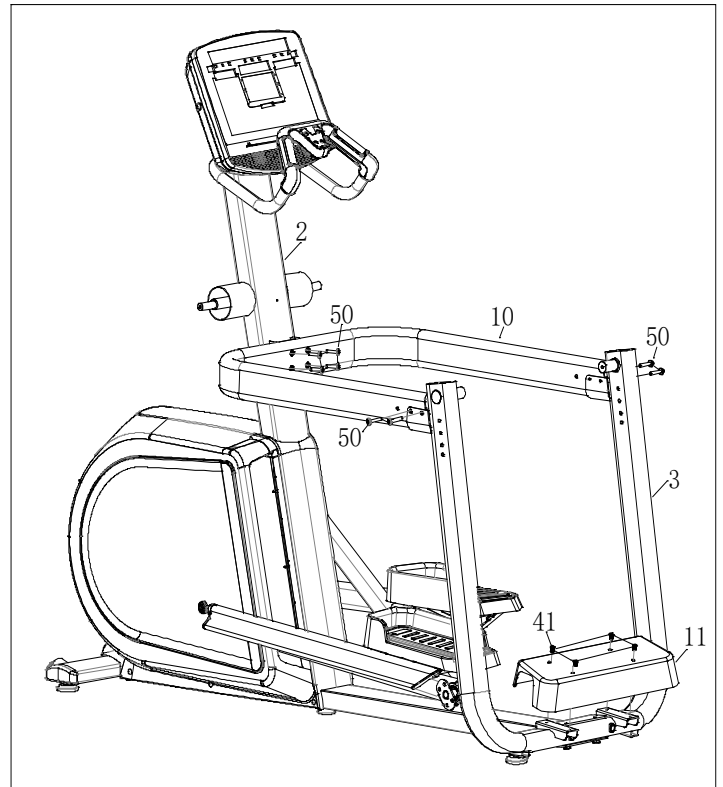
- Przymocuj zespół tylnej podstawy (3) do ramy głównej (1).
 - Zablokuj połączenie, używając śrub imbusowych z dużym łbem (52) oraz śrub imbusowych z łbem walcowym (44).
- Uwaga: Wkręć śruby, ale ich jeszcze nie dokręcaj do oporu.



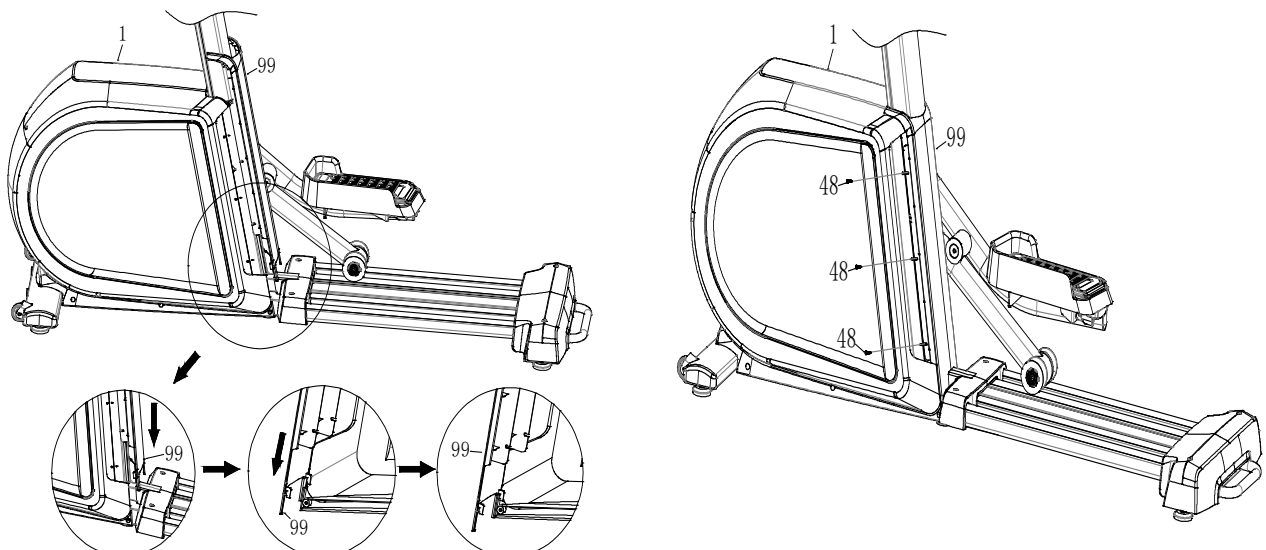
Krok trzeci:

Przymocuj jeden koniec prawego zespołu poręczy bocznej (10) do kolumny przedniej (2), a drugi koniec do tylnej podstawy (3). Przykręć śrubą imbusową (50). Po włożeniu wszystkich śrub, dokręć je razem ze śrubami z kroku 2.

Zainstaluj osłonę szyny (11) na zespole tylnej podstawy (3) i przykręć ją czarnymi wkrętami z łbem stożkowym (41).

**Krok czwarty:**

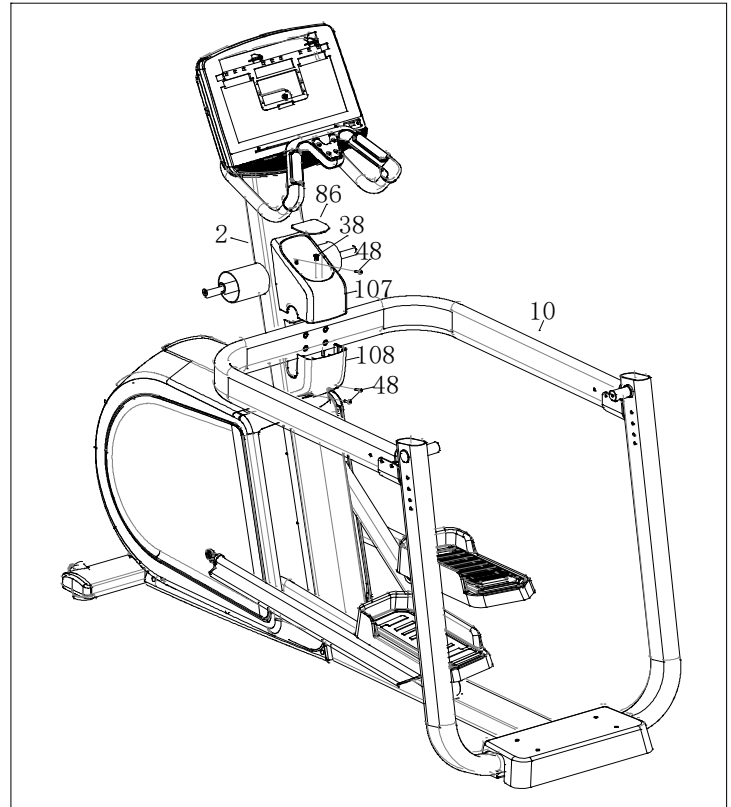
Po zamontowaniu kolumny, zainstaluj tylną osłonę ozdobną napędu (99) na ramie głównej (1) zgodnie z rysunkiem i dokręć mocno wkrętami z łbem walcowym (48).



Krok piąty:

Zamontuj górną (107) i dolną (108) osłonę uchwytu na bidon na kolumnie przedniej (2). Przykręć wkrętem z łbem walcowym (48) oraz wkrętem z łbem stożkowym (38).

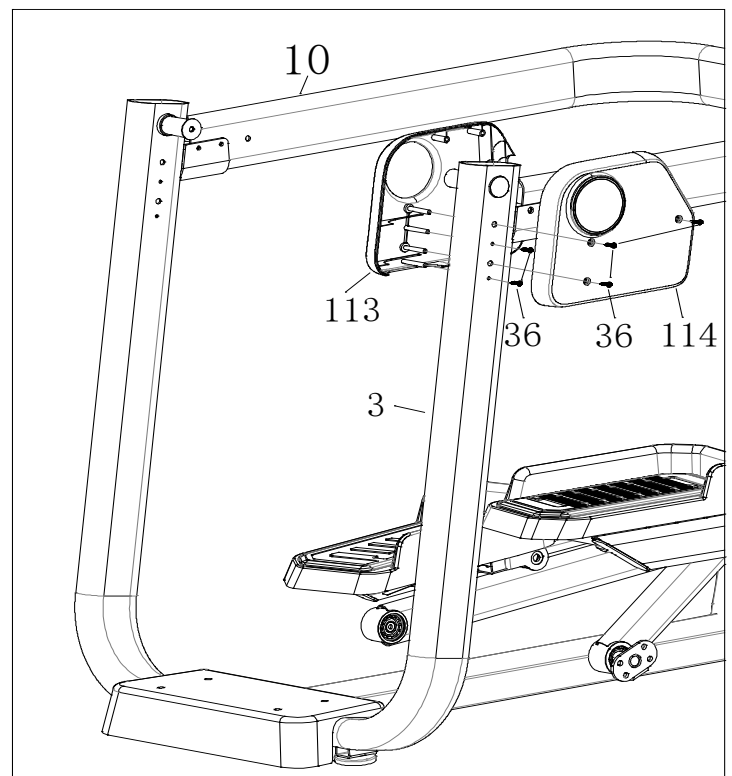
Następnie przyklej matę EVA (86) do górnej części uchwytu na bidon.

**Krok szósty:**

Zainstaluj prawą osłonę wspornika A (113) na zespole tylnej podstawy (3) i przykręć wkrętem samogwintującym (36).

Połącz prawą osłonę wspornika B (114) z osłoną A (113) i skręć je wkrętami samogwintującymi (36).

Powtórz te czynności dla lewej strony.

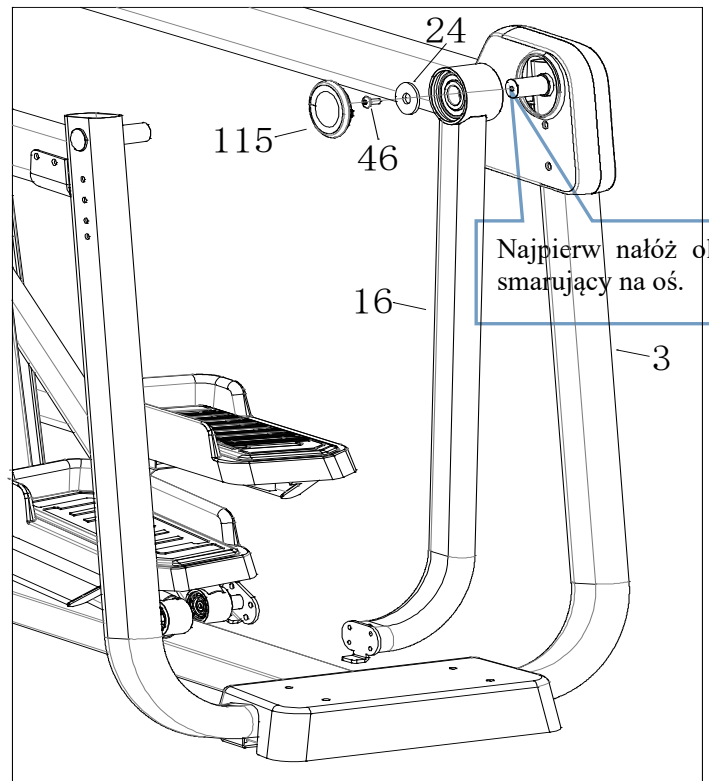


Krok siódmy:

Ważne: Najpierw nałóż olej smarujący na oś.

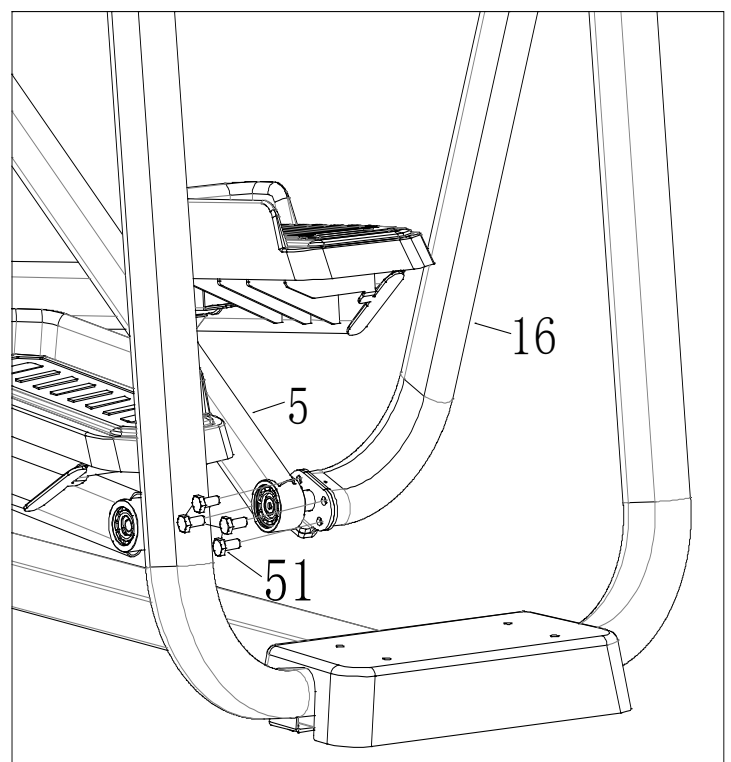
Zainstaluj zespół tylnego drążka wahliwego (16) na tylnej podstawie (3). Dokręć mocno śrubą imbusową (46) i podkładką płaską (24). Po dokręceniu nałóż zaślepkę (115).

Powtórz te czynności dla lewej strony.

**Krok ósmy:**

- Połącz tylny drążek wahliwy (16) z prawym zestawem łączników (5) i dokręć mocno śrubą sześciokątną z pełnym gwintem (51).
- Powtórz dla lewej strony.

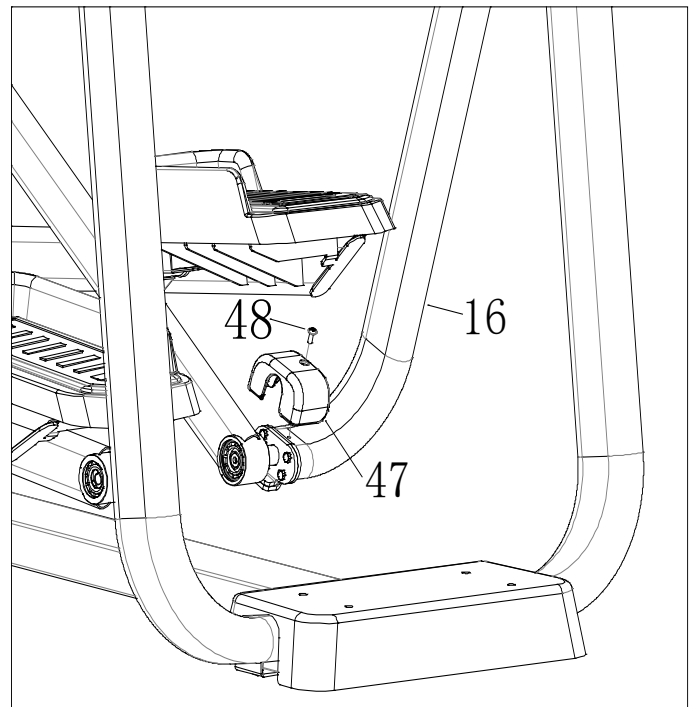
Uwaga: Wszystkie śruby należy najpierw włożyć, a potem dokręcić.



Krok dziewiąty:

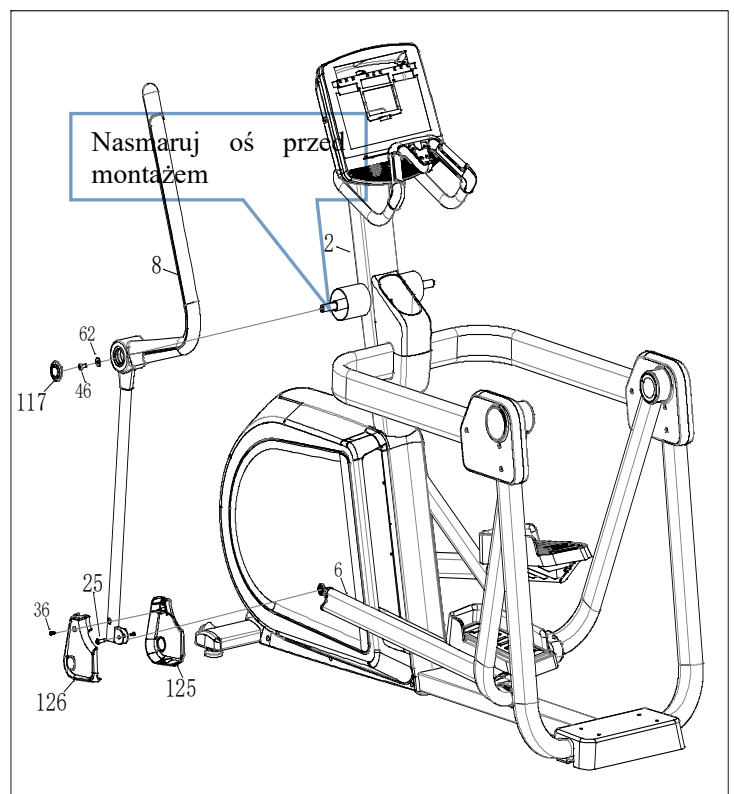
Zainstaluj osłonę ozdobną tylnego drążka (47) na zespole drążka (16) i przykręć wkrętem z łbem walcowym (48), zgodnie z rysunkiem.

Powtórz dla prawej strony.

**Krok dziesiąty:**

- Najpierw nałóż olej smarujący na oś w kolumnie przedniej.
- Załóż lewy zespół ramienia ruchomego (8) na kolumnę (2), przykręć śrubą imbusową (46) z podkładką (62), a następnie załóż osłonę (117).
- Połącz lewe ramię (8) z lewym zespołem rury pedału (6) i skręć mocno zestawem śrub imbusowych drażonych (25).
- Zamontuj osłony rury pedału A i B (125, 126). Zgodnie z rysunkiem przełóż osłonę przez otwór w rurze i skręć wkrętami samogwintującymi (36).
- Powtórz cały proces dla strony prawej.

Pamiętaj: Nasmaruj oś przed montażem



5. Wskazówki treningowe I rozgrzewka

rozgrzewka

Przed każdym treningiem wymagane jest 5–10 minut ćwiczeń rozgrzewających

oddychanie

Nie wstrzymuj oddechu podczas wykonywania ćwiczeń. Zazwyczaj, podczas przygotowywania się do ruchu, wykonuj wdech nosem, a wydech ustami (forsowny wydech). Oddech i ruch powinny być zsynchronizowane. W przypadku nadmiernego przyspieszenia oddechu natychmiast przerwij ćwiczenia.

częstotliwość

Trening tej samej grupy mięśniowej powinien być poprzedzony 48-godzinną przerwą na regenerację, co oznacza, że tę samą partię można trenować co drugi dzień.

intensywność

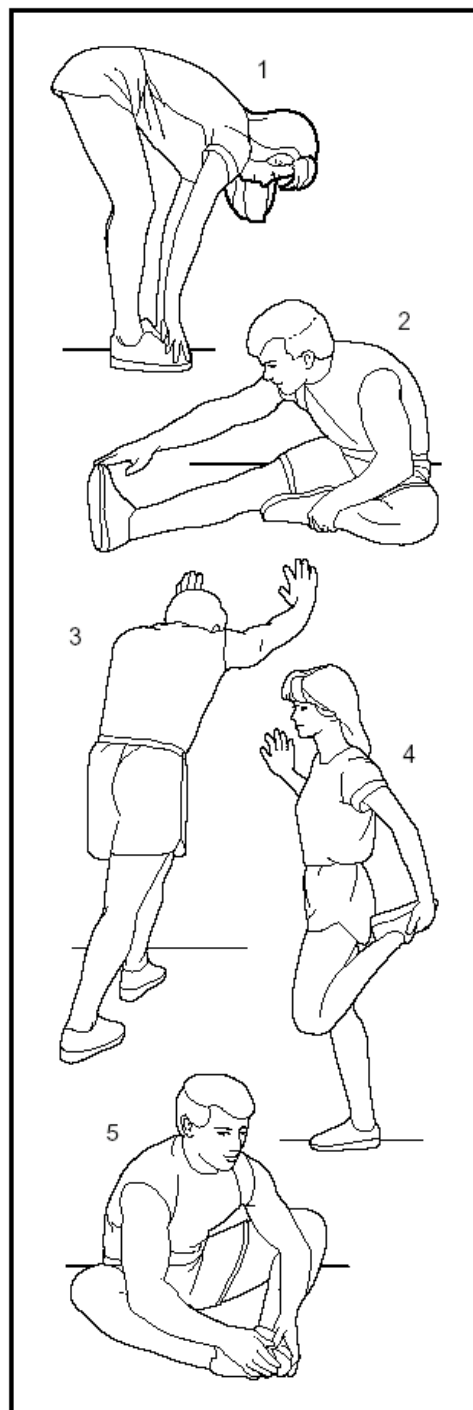
Wielkość obciążenia treningowego należy ustalić indywidualnie, w oparciu o aktualną kondycję fizyczną, a następnie trenować zgodnie z zasadą progresji obciążenia. Bolesność mięśni (zakwasy) w początkowym okresie treningów jest zjawiskiem normalnym. W miarę kontynuowania ćwiczeń ból ten ustąpi.

regeneracja

Po każdym treningu wykonaj 5 minut czynności regeneracyjnych, w szczególności rozciąganie i rozluźnienie mięśni nóg, aby zapobiec długotrwałemu napięciu mięśniowemu i utrzymać elastyczność mięśni.

dieta

W celu ochrony układu pokarmowego, ćwiczenia można rozpocząć jedną godzinę po posiłku. Po zakończeniu treningu należy wstrzymać się z jedzeniem przez co najmniej pół godziny. Podczas ćwiczeń należy ograniczyć ilość spożywanej wody, w szczególności unikać picia dużych ilości jednorazowo, aby nie obciążać serca i nerek.



ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE (STRETCHING)

Niezależnie od intensywności treningu, zaleca się wykonanie rozciągania. Rozgrzane mięśnie są łatwiejsze do rozciągnięcia, dlatego najpierw wykonaj 5–10 minut rozgrzewki. Następnie zatrzymaj się i wykonaj poniższe ćwiczenia 5 razy na każdą pozycję. Każde rozciąganie powinno trwać 10–15 sekund. Powtórz te same czynności po zakończeniu właściwego treningu.

1. Rozciąganie w skłonie (Stretch down)

Lekko ugnij kolana, powoli pochyl tułów do przodu, rozluźnij plecy i ramiona, starając się dotknąć palców stóp dłońmi. Utrzymaj pozycję przez 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy (patrz Rysunek 1).

2. Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych (Hamstring stretch)

Usiądź na czystej macie i wyprostuj jedną nogę. Drugą nogę zegnij, opierając stopę o wewnętrzną stronę uda prostej nogi. Spróbuj dotknąć palców wyprostowanej stopy rękoma. Utrzymaj pozycję przez 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz Rysunek 2).

3. Rozciąganie łydki i ścięgna Achillesa (Calf and Achilles Tendon Stretch)

Stań obiema rękami oparty o ścianę lub drzewo, jedną nogę ustawiając z tyłu. Utrzymując tylną nogę prostą, a piętę na ziemi, pochyl się w stronę ściany. Utrzymaj pozycję przez 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz Rysunek 3).

4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego (Quadriceps Stretch)

Dla zachowania równowagi oprzyj się lewą ręką o ścianę lub stół, a prawą sięgnij do tyłu, chwyc prawą kostkę i powoli przyciągnij piętę w kierunku biodra, aż poczujesz napięcie w mięśniach z przodu uda. Utrzymaj pozycję przez 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz Rysunek 4).

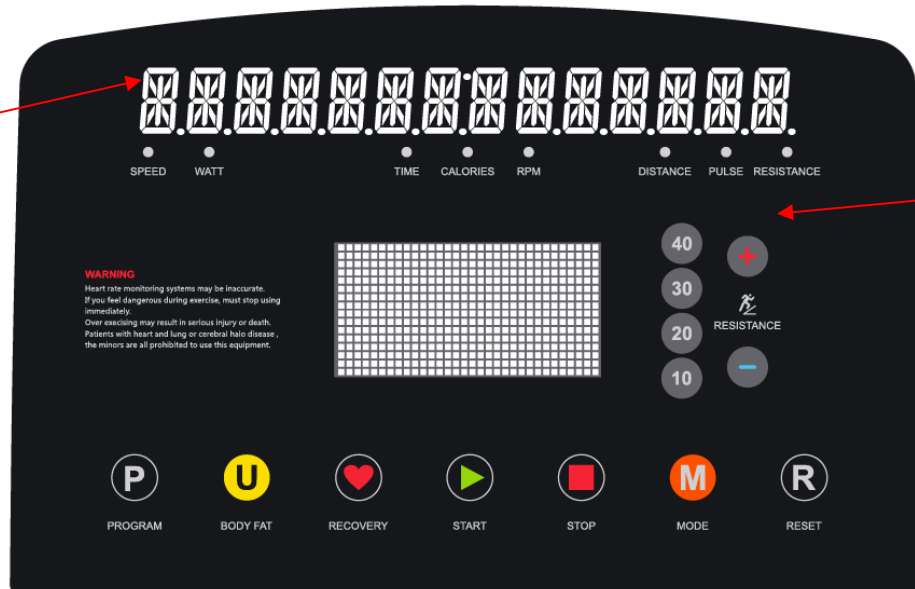
5. Rozciąganie mięśnia krawieckiego (przywodziciele uda) (Sartorius (inner thigh muscle) stretch)

Usiądź ze złączonymi podeszwami stóp i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Chwyc stopy obiema rękami i przyciągnij je w kierunku pachwiny. Utrzymaj pozycję przez 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy (patrz Rysunek 5).

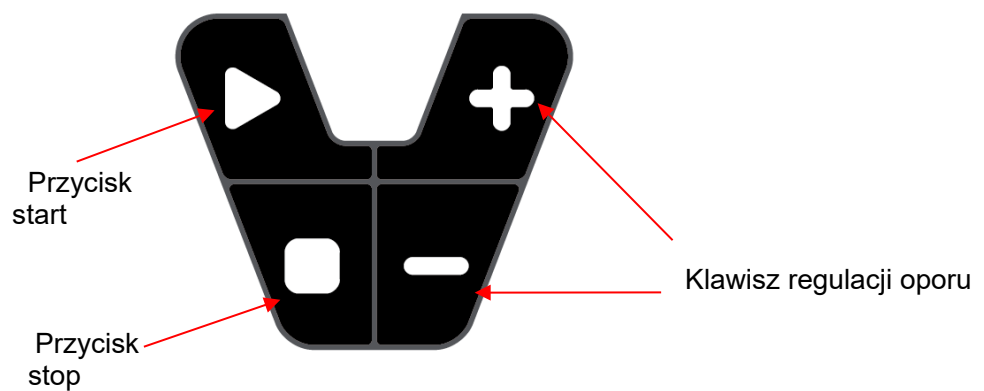
6. Instrukcja obsługi konsoli

INTERFEJS GŁÓWNY

Okno
wyświetlacza
LED





Przyciski
szybkiego
dostępu
do
oporu



Parametry treningowe

RESISTANCE.LEVEL (POZIOM OPORU)	Wyświetla bieżący poziom oporu urządzenia podczas ćwiczeń, od 0 do 40.
PULSE.	Wyświetla aktualną częstotliwość bicia serca podczas ćwiczeń. Od 40 do 199 uderzeń na minutę.
WATT (MOC)	Wyświetla moc generowaną w czasie rzeczywistym. 0 – 999 Watt
SPEED (PRĘDKOŚĆ)	Wyświetla prędkość ruchu w czasie rzeczywistym. 0 -99.9 km/h
CALORIES	Wyświetla liczbę spalonych kalorii podczas ćwiczeń. Od 0 do 9999 kcal.
DISTANCE	Wyświetla przebyty dystans podczas ćwiczeń. Od 0 do 99.9 km.
RPM.	Obroty na minutę. 0 – 9999 RPM
INCLINE. (NACHYLENIE)	Brak funkcji w tym modelu.
TIME. (CZAS)	Wyświetla czas trwania ćwiczeń. 0:00 – 99:59

Funkcje przycisków

RESISTANCE+ LEVEL+ (OPÓR +)	Regulacja (zwiększanie) wartości oporu.
RESISTANCE- LEVEL- (OPÓR -)	Regulacja (zmniejszanie) wartości oporu.
PROGRAM	Wybór spośród: 12 programów stałych (fabrycznych), 3 programów użytkownika (niestandardowych), 4 programów kontroli tętna (HRC) oraz 1 programu kontroli mocy (WATT).
BODYFAT (TKANKA TŁUSZCZOWA)	Wybór trybu testu tkanki tłuszczowej.
RECOVERY (REGENERACJA)	Uruchomienie trybu pomiaru regeneracji tętna po wysiłku (Heart Rate Recovery).
MODE (TRYB)	Wybór trybu licznika (odliczanie): Czas, Dystans lub Kalorie.
RESET	Kasowanie danych treningowych, przejście do stanu czuwania. Przytrzymaj przez 3 sekundy, aby powrócić do ekranu wyboru użytkownika.
Start	Rozpoczęcie ćwiczeń.
Stop	Zatrzymanie ćwiczeń.
	Rozpoczęcie ćwiczeń.
	Zatrzymanie ćwiczeń.

PROCEDURA OBSŁUGI

Zasilanie (Power on)

Urządzenie jest podłączone do zasilania. Włącz wyłącznik zasilania (power switch) i monitor konsoli (electronic watch). Po pełnym wyświetleniu wszystkich segmentów LED (LED is fully displayed) przez 2 sekundy, następuje wyświetlanie od lewej do prawej przez 2 sekundy:

1. Aktualny numer wersji oprogramowania (software version number).
2. Średnica koła (Wheel diameter) (odczyt domyślny: 26CM).
3. System jednostek (Unit system) (domyślnie: KM).
4. Wskaźnik normy europejskiej (Eurasian gauge - symbol E).

Następnie przejdź do ustawień USER (informacje o użytkowniku). Domyślnie jest to U1. Możesz wybrać U1-U4 za pomocą przycisków RESISTANCE+ (OPÓR+) i RESISTANCE- (OPÓR-).

Wprowadź ustawienia SEX, AGE, HEIGHT, WEIGHT (PŁEĆ, WIEK, WZROST, WAGA) za pomocą przycisku MODE (TRYB). Użyj przycisków RESISTANCE+ i RESISTANCE- do ustawień, a następnie naciśnij MODE, aby przejść do kolejnego ustawienia: PŁEĆ (SEX): MALE (Mężczyzna), FEMALE (Kobieta). Domyślnie: MALE. WIEK (AGE): 10-99 lat. Domyślnie: 25 lat. WZROST (HEIGHT): 100-220 CM. Domyślnie: 170 CM. WAGA (WEIGHT): 20-150 KG. Domyślnie: 75 KG.

Po ustawieniu informacji o użytkowniku, naciśnij przycisk MODE, aby wejść w tryb gotowości (standby mode).

Tryb regulacji manualnej (Manual adjustment mode)

W stanie gotowości naciśnij przycisk START, aby domyślnie przejść do trybu regulacji manualnej (manual adjustment mode). Podczas ruchu, naciśnij RESISTANCE+ i RESISTANCE-, aby zmienić poziom obciążenia (resistance). W stanie ruchu naciśnij przycisk STOP, aby zatrzymać urządzenie. Po zatrzymaniu naciśnij przycisk RESET, aby wyczyścić dane treningowe.

Tryb odliczania wstecznego (Backcount mode)

W stanie gotowości naciśnij przycisk MODE, aby wybrać spośród 3 trybów odliczania wstecznego: czas (time), dystans (distance) i kalorie (calories).

Odliczanie Czasu (Time Backcount):

- Po wybraniu, okno wyświetlacza (lattice window) wyświetla M-1.
- Wartość początkowa czasu jest wyświetlana jako 30 (minuty) i miga.
- Naciśnij RESISTANCE+ i RESISTANCE-, aby ustawić wartość czasu. Zakres regulacji to 5-99 (minuty).
- Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć. Urządzenie rozpocznie pracę zgodnie z ustawionym czasem i zatrzyma się automatycznie po zakończeniu odliczania.

Odliczanie Dystansu (Distance Backcount):

- Po wybraniu, okno wyświetlacza wyświetla M-2.
- Wartość początkowa dystansu to 1 (KM) i miga.
- Naciśnij RESISTANCE+ i RESISTANCE-, aby ustawić wartość dystansu. Zakres regulacji to 1-99 (KM).

- Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć. Urządzenie rozpocznie pracę zgodnie z ustawionym dystansem i zatrzyma się automatycznie po zakończeniu odliczania.

Odliczanie Kalorii (Calorie Backcount):

- Po wybraniu, okno wyświetlacza wyświetla M-3.
- Wartość początkowa kalorii to 50 (kalorie) i miga.
- Naciśnij RESISTANCE+ i RESISTANCE-, aby ustawić wartość kalorii. Zakres regulacji to 20-9990 (kalorie).
- Po zakończeniu wyboru naciśnij przycisk START, aby rozpocząć. Urządzenie rozpocznie pracę zgodnie z ustawionymi kaloriami i zatrzyma się automatycznie po zakończeniu odliczania.

PROGRAMY AUTOMATYCZNE (Automatic program)

W stanie gotowości naciśnij przycisk PROGRAM, aby wybrać spośród 12 programów stałych, 3 programów zdefiniowanych przez użytkownika oraz 4 programów HRC (Programy Kontroli Tętna).

1. 12 Programów stałych

W stanie gotowości naciśnij przycisk PROGRAM, aby wybrać program stały P1-P12. Jednocześnie możesz ustawić czas treningu za pomocą przycisków OPÓR+ i OPÓR-. Naciśnij START, aby rozpocząć. System będzie działał zgodnie z ustawionym czasem, a gdy czas treningu osiągnie 0, urządzenie zatrzyma się automatycznie.

2. 3 Programy zdefiniowane przez użytkownika

W stanie gotowości naciśnij przycisk PROGRAM; po 12 programach stałych dostępne są 3 programy zdefiniowane przez użytkownika U1-U3. Po wybraniu programu użytkownika, możesz ustawić czas treningu za pomocą przycisków OPÓR+ i OPÓR-. Naciśnij START, a system będzie działał zgodnie z ustawionym czasem. Gdy czas treningu osiągnie 0, urządzenie zatrzyma się automatycznie.

Gdy wybrany jest stan U1-U3, możesz również nacisnąć przycisk MODE, aby przejść do ustawień danych, gdzie S-01 do S-16 pozwala na ustawienie poziomu obciążenia (RESISTANCE) i wartości wzniosu (slope value) dla każdego segmentu.

W tym momencie, poziom obciążenia każdego segmentu ustawiany jest za pomocą przycisków OPÓR+ i OPÓR-. Po ustawieniu wartości dla wszystkich 16 segmentów, dane zostaną automatycznie zapisane.

3. Program HRC (Program Kontroli Tętna)

W stanie gotowości naciśnij przycisk PROGRAM i wybierz jeden z czterech programów HRC: HRC55/75/90/TAG.

Definicja:

Tryb oporu sterowany tętnem (heart rate control resistance mode) to funkcja wykorzystująca bezprzewodowe lub przewodowe tętno do automatycznej regulacji obciążenia poprzez porównanie z ustawionym tętnem (docelowe tętno). Głównie wykorzystywane jest tętno bezprzewodowe.

Metoda, sekwencja i zakres parametrów ustawiania HRC:

Naciśnij przycisk PROGRAM, aby przełączyć się na program HRC, wejdź w ustawienie THR

(Docelowe Tętno) i dostosuj je za pomocą przycisków OPÓR+ i OPÓR-.

Po ustawieniu wartości THR, naciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić i przejść do ustawienia czasu. Następnie użyj przycisków OPÓR+ i OPÓR- do ustawienia czasu odliczania wstecznego.

Po ustawieniu, naciśnij przycisk „START”, aby rozpocząć:

- A: Docelowe Tętno: HRC1: 55%, HRC2: 75%, HRC3: 90%, HRC4 (Własne):
Wartość początkowa to $(220 - \text{wiek}) * 55\%$.
- B: Docelowe tętno dla HRC1-3 nie może być modyfikowane. Docelowe tętno dla HRC4 może być modyfikowane w zakresie: 60-200 uderzeń na minutę.
- C: Zakres ustawień czasu to 5:00-99:00 (minuty:sekundy).

Zależność zmiany obciążenia:

- A: Częstotliwość Zmiany: Program HRC wykrywa tętno co 30 sekund (tętno jest wyświetlane na bieżąco).
- B: Gdy rzeczywiste tętno jest niższe niż docelowe tętno, a różnica jest większa niż 3 (uderzenia), poziom obciążenia zostaje zwiększony o 1.
- C: Gdy rzeczywiste tętno jest wyższe niż docelowe tętno, a różnica jest większa niż 3 (uderzenia), poziom obciążenia zostaje zmniejszony o 1.
- D: Gdy monitor konsoli nie wykryje danych tętna, urządzenie zatrzyma się automatycznie.

4. Program WATT (Program regulacji mocy)

W stanie gotowości naciśnij przycisk PROGRAM, aby wejść do Programu WATT.

(1) Definicja: Polega na ustawieniu mocy docelowej i automatycznym dostosowaniu obciążenia w celu osiągnięcia treningu w trybie stałej mocy.

(2) Ustawienie Programu WATT:

Naciśnij przycisk PROGRAM, aby wejść do Programu WATT. Wartość początkowa mocy to 120 W. Użyj przycisków OPÓR+ i OPÓR-, aby dostosować ustawienie mocy docelowej.

Po ustawieniu mocy, naciśnij przycisk MODE (M), aby ustawić czas treningu. Użyj przycisków OPÓR+ i OPÓR-, aby dostosować ustawienie czasu. Po ustawieniu czasu, naciśnij przycisk START, aby rozpocząć trening.

Zakres ustawień mocy: 10-350 W.

Zakres ustawień czasu: 5:00-99:00 (minuty:sekundy).

(3) Zależność zmiany obciążenia:

- A: Częstotliwość Zmiany: Porównywanie mocy w czasie rzeczywistym z mocą docelową odbywa się co 30 sekund.
- B: Gdy różnica między mocą w czasie rzeczywistym a mocą docelową nie jest większa niż 5 W, obciążenie pozostaje niezmienione.
- C: Gdy moc w czasie rzeczywistym jest niższa niż moc docelowa, a różnica jest większa niż 5 W, poziom obciążenia zostaje zwiększony o 1, aż do osiągnięcia maksymalnej wartości obciążenia.
- D: Gdy moc w czasie rzeczywistym jest wyższa niż moc docelowa, a różnica jest większa niż 5 W, poziom obciążenia zostaje zmniejszony o 1, aż do osiągnięcia minimalnej wartości obciążenia.

TEST TKANKI TŁUSZCZOWEJ (Body fat test)

W stanie gotowości naciśnij przycisk BODYFAT, aby wejść w tryb testu tkanki tłuszczowej. Użytkownik musi trzymać sensory pomiaru tętna (lub nosić bezprzewodowy pas telemetryczny). System oblicza dane tkanki tłuszczowej na podstawie wartości ustawionych przez użytkownika (płeć, wiek, wzrost, waga).

TRYB REGENERACJI TĘTNA (Heart rate recovery mode)

W stanie gotowości, po wykryciu tętna użytkownika, naciśnij przycisk RECOVERY, aby wejść w tryb regeneracji tętna.

- W oknie czasu wyświetlane jest odliczanie 60 sekund, a pomiar tętna musi być utrzymany jako ważny przez cały ten okres.
- Po zakończeniu odliczania, regeneracja tętna użytkownika jest klasyfikowana w 6 poziomach (1-6), co reprezentuje odzyskanie tętna przez użytkownika w ciągu 1 minuty po przerwaniu ćwiczenia. F1 oznacza najlepszą regenerację, F6 najgorszą.
- W trakcie trybu RECOVERY, możesz nacisnąć przycisk RECOVERY, aby zresetować dane (lub wznowić pomiar), jeśli nie było ważnych danych tętna.

F1	WYNIK ZNAKOMITY
F2	WYNIK BARDZO DOBRY
F3	WYNIK DOBRY
F4	WYNIK ZADOWALAJĄCY
F5	PONIŻEJ ŚREDNIEJ
F6	WYNIK SŁABY

Tryb uśpienia (Dormancy)

Jeśli urządzenie nie jest używane przez 4 minuty i 30 sekund, monitor konsoli (electronic watch) przechodzi w stan hibernacji/uśpienia (hibernation state). W stanie czuwania przy stałym zasilaniu, możesz wyjść ze stanu hibernacji, naciskając dowolny klawisz lub poprzez sygnał RPM (sygnał z czujnika ruchu).

Tryb programu (Program mode)

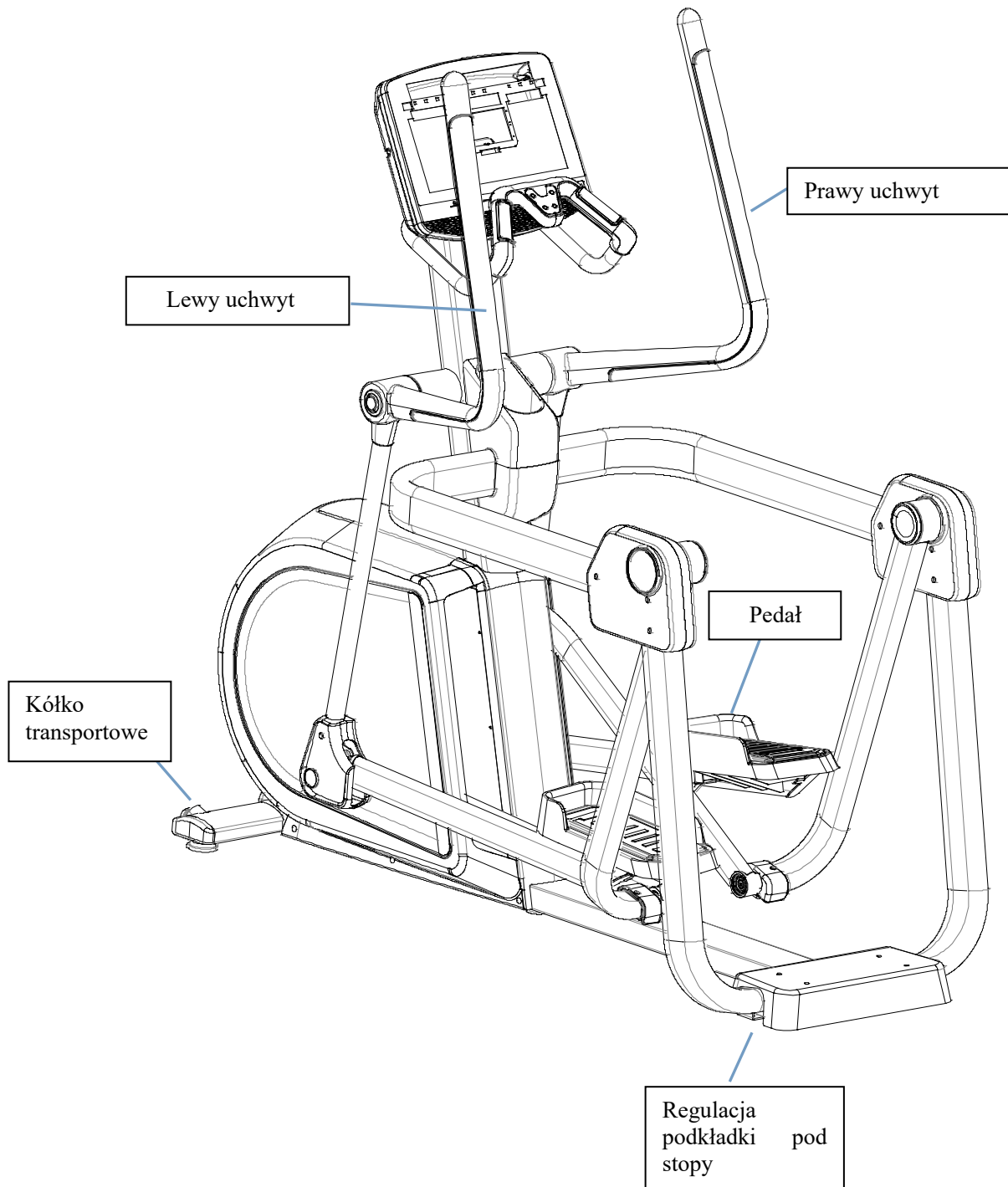
Segment Program	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Opór	Opór	Opór	Opór	Opór	Opór	Opór	Opór	Opór	Opór	Opór	Opór	Opór	Opór	Opór	Opór
Program1	10	15	20	25	30	30	30	30	25	25	15	15	15	10	10	10
Program2	10	20	30	10	20	30	30	20	30	30	20	20	20	20	10	10
Program3	5	10	15	20	25	30	30	20	30	30	20	20	20	20	10	10
Program4	5	15	25	30	25	30	30	30	25	25	25	25	25	20	15	10
Program5	10	15	15	20	20	25	25	30	30	30	30	30	30	20	15	10
Program6	10	10	20	20	30	30	30	25	30	30	30	30	30	20	20	10
Program7	5	5	10	10	15	15	15	20	25	25	30	30	30	20	10	10
Program8	10	20	30	30	25	25	25	20	15	15	10	10	10	15	10	5
Program9	5	15	15	15	20	20	20	30	30	30	25	25	25	15	15	10
Program10	5	10	15	10	20	25	25	30	25	25	25	25	25	15	15	10
Program11	10	15	20	20	25	30	30	30	30	30	30	30	30	15	15	10
Program12	10	20	25	25	25	25	25	25	30	30	15	15	15	30	20	10

Usterki i metody ich usuwania:

Problem i Kod	Możliwa Przyczyna	Metoda Naprawy
Konsola nie włącza się	A. Usterka silnika	Wymenić silnik
	B. Usterka sterownika (wskaźnik sterownika jest wyłączony)	Wymenić sterownik
	C. Usterka rdzenia konsoli	Wymenić rdzeń konsoli
	D. Usterka przewodu komunikacyjnego	Wymenić przewód komunikacyjny
Usterka klawiszy	Klawisz jest nieaktywny	1. Wymenić płytkę klawiatury i sprawdzić taśmę klawiatury. 2. Wymenić płytę główną. 3. Wymenić rdzeń konsoli.
Nie jest wyświetlane tętno	A. Usterka kabla pomiaru tętna w uchwycie	Wymenić kabel pomiaru tętna w uchwycie
	B. Usterka rdzenia konsoli	Wymenić rdzeń konsoli
Wyświetlacz konsoli jest niekompletny lub brakuje segmentów	A. Niewystarczające napięcie	Sprawdzić kontrolę elektryczną i generator
	B. Usterka systemu	Wymenić konsolę
E-1	Zła komunikacja: 1. Usterka rdzenia konsoli 2. Usterka sterownika 3. Usterka kabla komunikacyjnego	Wymenić kabel.
		Wymenić rdzeń konsoli.
		Wymenić sterownik.
E-2	Usterka sterownika	Wymenić sterownik.
E-3	Konsola nie odbiera sygnału pomiaru tkanki tłuszczowej. Test musi być wykonywany przez trzymanie płytek stalowych obiema rękami (pomiar jednoręczną jest niemożliwy) lub skuteczne założenie sprzętu do wykrywania tętna.	Ponownie wejść w stan pomiaru tkanki tłuszczowej, utrzymując skuteczny sygnał tętna.

7. Instrukcja użytkowania

1. Ćwiczenia: Chwyć pewnie za zespół rur poręczy i wstąp na pedały.
2. Regulacja podkładek pod stopy: Jeśli trener eliptyczny jest niestabilny, wyreguluj podkładki pod stopy znajdujące się pod spodem urządzenia.





DEL SPORT Sp. z o.o.
ul. Polczyńska 63
01-336 Warszawa
Email: delsport@delsport.pl
Tel.: 022/3509420-23 www.delsport.pl
SERWIS: serwis@delsport.pl