

**GYMOST**

# TRENAŻER E38

INSTRUKCJA OBSŁUGI



IMPORTER

**del  
sport**

DEL SPORT Sp. z o.o.

ul. Polczyńska 63

01-336 Warszawa

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

Email: [delsport@delsport.pl](mailto:delsport@delsport.pl)

Tel.: 022/3509420-23

SERWIS: [serwis@delsport.pl](mailto:serwis@delsport.pl)

Dziękujemy za zakup tego produktu. Urządzenie to pomoże Ci w prawidłowy sposób trenować mięśnie oraz utrzymać optymalną wydolność tlenową.

## **INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA**

**OSTRZEŻENIE:** Ten trener eliptyczny został zaprojektowany i skonstruowany tak, aby zapewnić maksymalne bezpieczeństwo. Niemniej jednak podczas korzystania z urządzenia do ćwiczeń należy zachować określone środki ostrożności. Przed montażem i użytkowaniem urządzenia należy przeczytać całą instrukcję obsługi. Należy również przestrzegać następujących zasad bezpieczeństwa:

1. Właściciel produktu jest odpowiedzialny za upewnienie się, że wszyscy użytkownicy zostali w pełni poinformowani o wszystkich ostrzeżeniach i środkach ostrożności. Produktu należy używać ściśle według instrukcji.
2. Dzieci i zwierzęta domowe należy trzymać z dala od urządzenia. Nie należy zostawiać dzieci bez opieki w pomieszczeniu, w którym znajduje się orbitrek.
3. Przed użyciem upewnij się, że urządzenie zostało prawidłowo zmontowane, a wszystkie połączenia śrubowe zostały dokręcone.
4. Maszyna powinna być ustawiona na poziomej powierzchni, z zachowaniem co najmniej 1 metra wolnej przestrzeni z każdej strony. Zaleca się umieszczenie orbitreka na specjalnej macie ochronnej, aby zapobiec uszkodzeniu podłogi lub dywanu.
5. Urządzenie należy przechowywać wewnątrz pomieszczeń, chroniąc je przed wilgocią i kurzem. Zapewnij odpowiednią cyrkulację powietrza w miejscu użytkowania; nie używaj orbitreka w pomieszczeniach o ograniczonym przepływie powietrza.
6. Nie umieszczaj ostrych przedmiotów w pobliżu urządzenia.
7. Podczas ćwiczeń należy nosić odpowiednią odzież sportową. Nie należy nosić luźnych szat ani ubrań, które mogłyby wkręcić się w ruchome elementy urządzenia. Obowiązkowe jest używanie obuwia sportowego lub biegowego.
8. Urządzenie nie jest przeznaczone dla osób o wadze przekraczającej 150 kg. W takim przypadku prosimy o wybór innych modeli trenerów z naszej oferty.
9. Nie zbliżaj dłoni do ruchomych części orbitreka, aby uniknąć ryzyka przycięcia.
10. Nie wykonuj zbyt gwałtownych ruchów, aby uniknąć kontuzji.
11. Nie korzystaj z urządzenia, jeśli stwierdzisz jego nieprawidłowe działanie.
12. Z orbitreka może korzystać tylko jedna osoba jednocześnie.
13. Jeśli podczas ćwiczeń poczujesz dyskomfort lub nietypowe objawy, natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.

### **OSTRZEŻENIE!**

W przypadku bycia w trakcie leczenia lub występowania poniższych objawów, przed użyciem orbitreka należy skonsultować się z lekarzem:

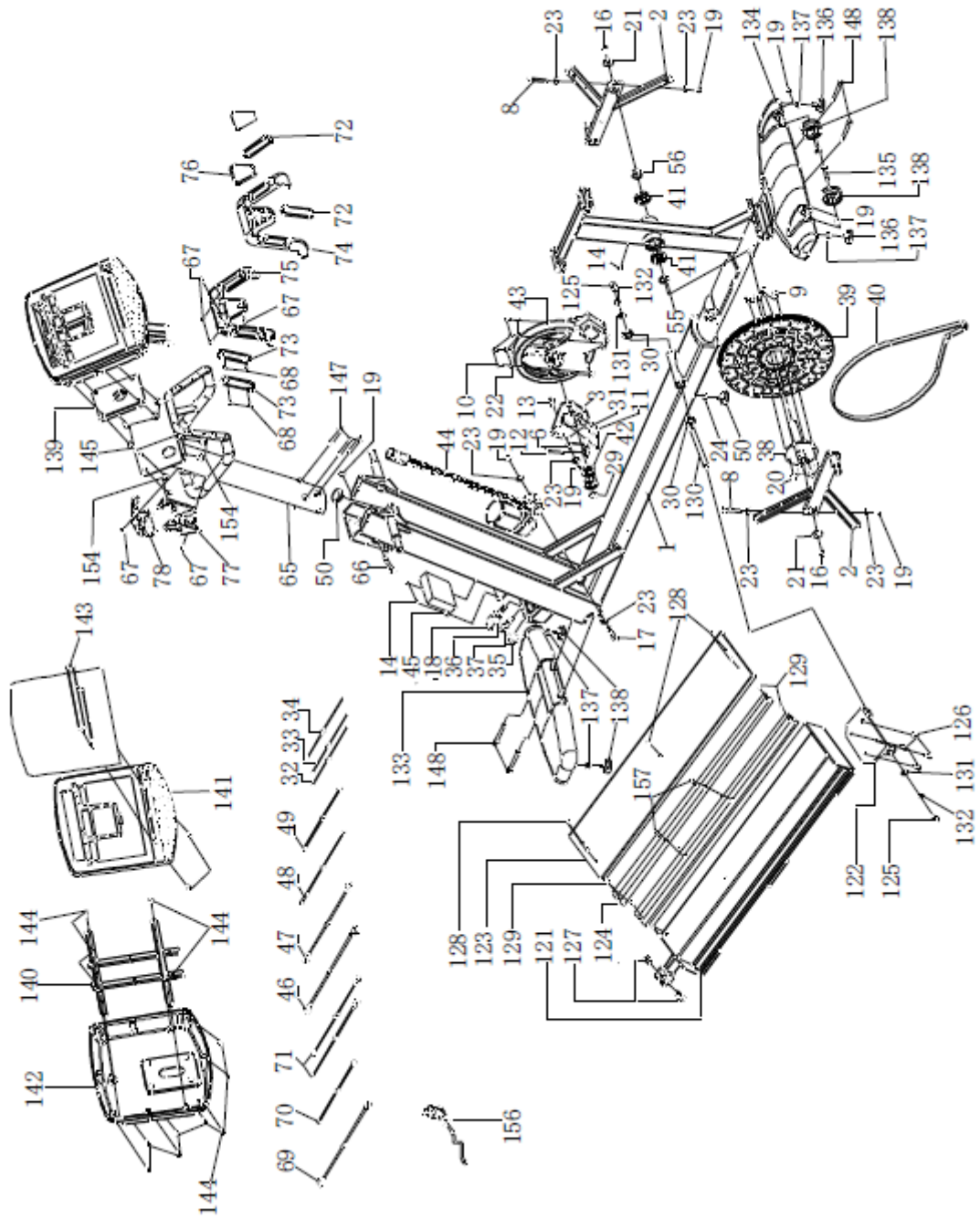
1. Aktualne bóle kręgosłupa (odcinek lędźwiowy) lub przebyte urazy nóg, talii i szyi; drętwienie nóg, talii, szyi lub dłoni.
2. Zwrodnieniowe zapalenie stawów, reumatyzm lub dna moczanowa.
3. Osteoporoza lub inne nieprawidłowości układu kostnego.
4. Zaburzenia układu krążenia (choroby serca, niewydolność krążenia, nadciśnienie tętnicze).
5. Zaburzenia układu oddechowego.
6. Korzystanie z rozrusznika serca lub innych wszczepialnych urządzeń medycznych.
7. Mięśniaki lub nowotwory.
8. Zakrzepica lub inne schorzenia naczyniowe.
9. Cukrzyca lub zaburzenia czucia wywołane cukrzycą.
10. Urazy i uszkodzenia skóry.
11. Wysoka gorączka spowodowana chorobą (38°C lub powyżej).
12. Wady postawy lub skrzywienia kręgosłupa.

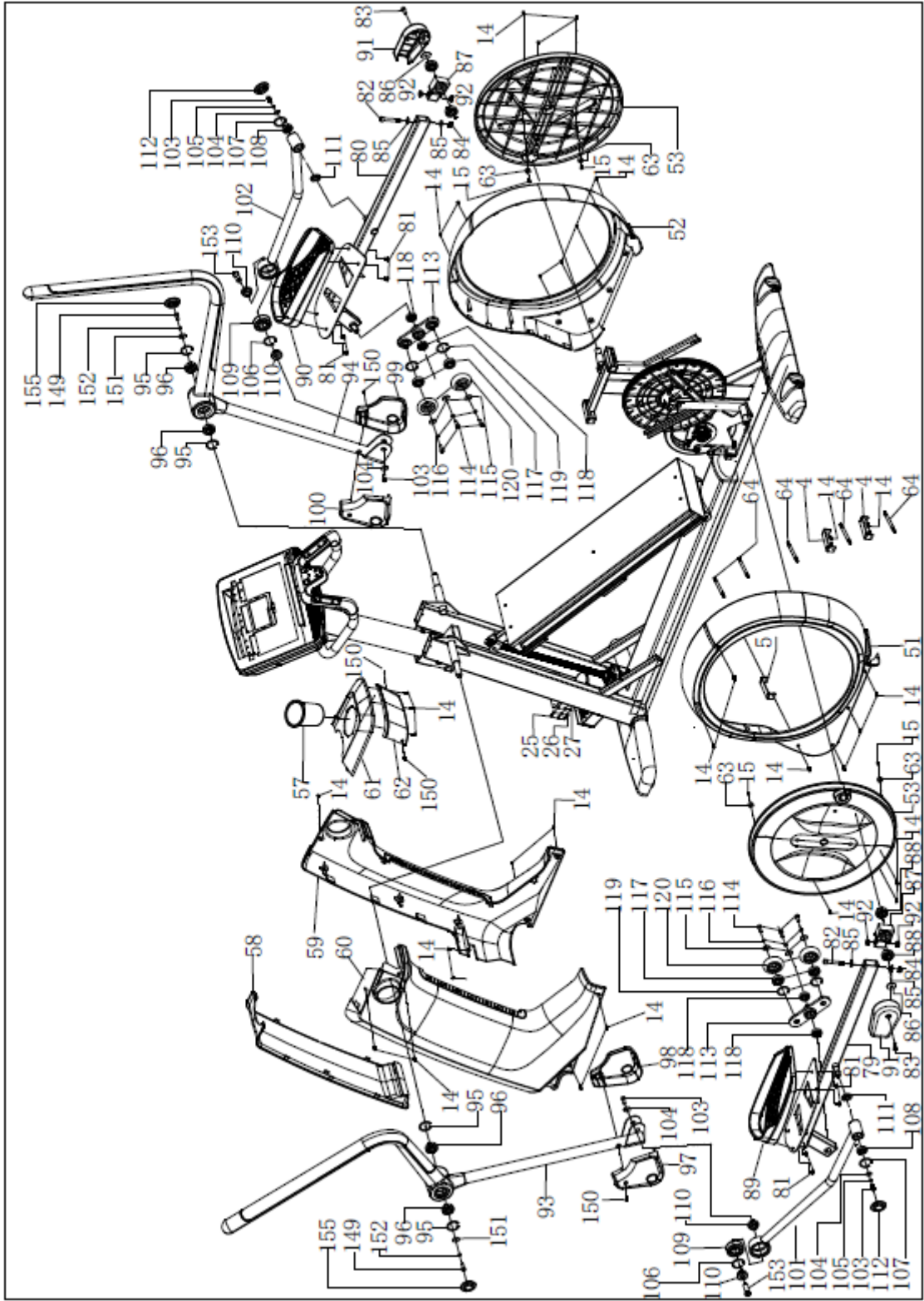
13. Cięża lub okres menstruacji.
14. Odczuwalne nieprawidłowości fizyczne, potrzeba rekonwalescencji.
15. Zła ogólna kondycja fizyczna.
16. Wykorzystywanie urządzenia wyłącznie do celów rehabilitacyjnych.
17. Wszelkie inne nieprawidłowości fizyczne niewymienione powyżej.

Niezastosowanie się do powyższych zaleceń może doprowadzić do wypadku lub pogorszenia stanu zdrowia.

**Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 35. roku życia, kobiet w ciąży oraz osób z istniejącymi problemami zdrowotnymi. Aby zminimalizować ryzyko poważnych obrażeń, przed użyciem należy przeczytać wszystkie ważne środki ostrożności i instrukcje zawarte w niniejszej publikacji oraz zapoznać się z ostrzeżeniami umieszczonymi na urządzeniu.**

# Rysunek rozstrzelony





## Lista części

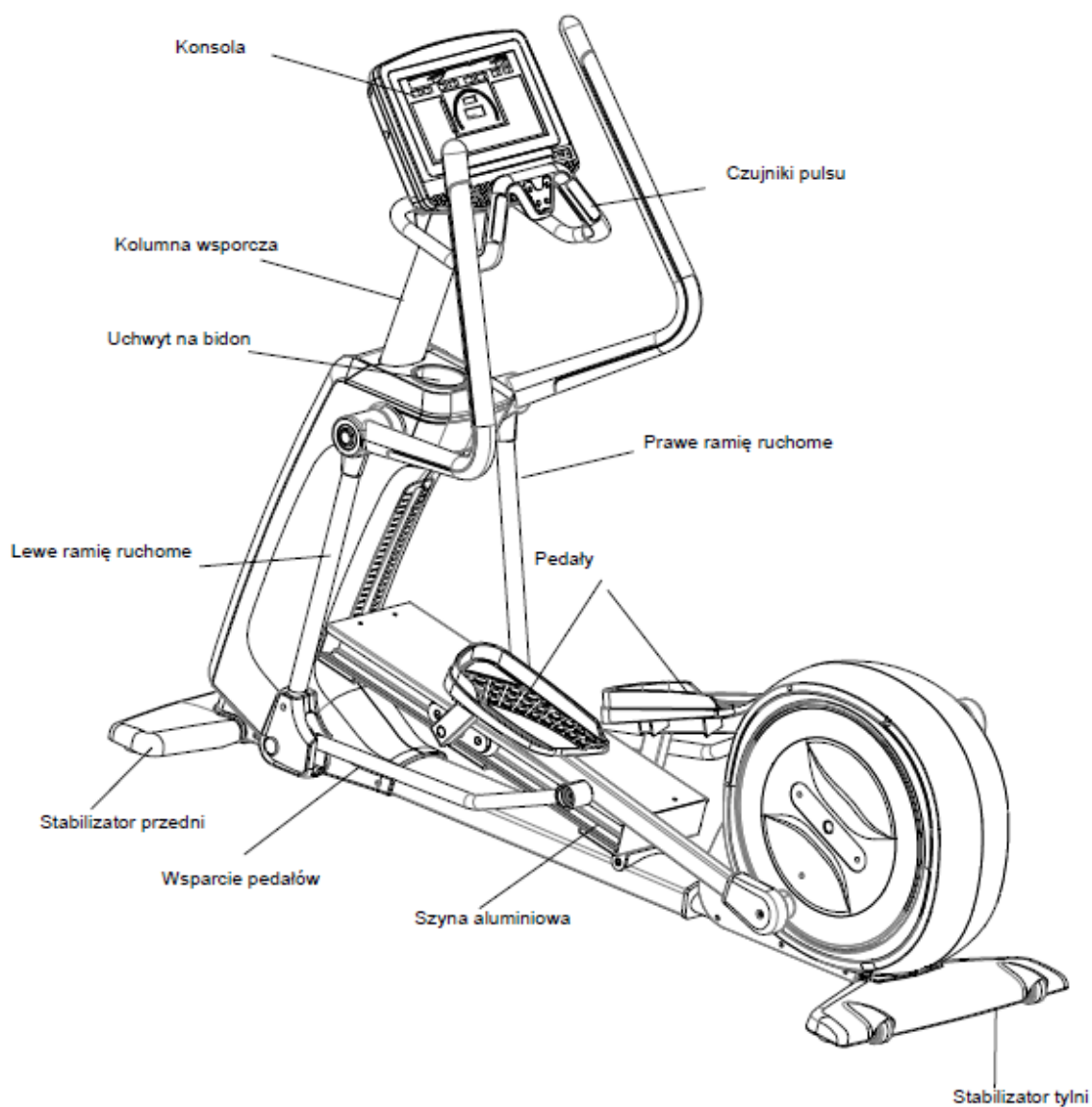
Nr.	Nazwa części	Wymiary	Ilość
1.	Rama główna		1
2.	Zespół korby		2
3.	Rolka paska		1
4.	Płyta mocująca osłony łańcucha (lewa i prawa)		2
5.	Płyta mocująca osłony łańcucha		1
6.	Element łączący śruby regulacyjnej		
7.			
8.	Śruba z łbem sześciokątnym	M10×65×20	2
9.	Śruba z łbem sześciokątnym	M8×20	4
10.	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M6×15	4
11.	Śruba z łbem wpuszczanym krzyżowym	M5×20	3
12.	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M10×85×35	1
13.	Śruba imbusowa z łbem wpuszczanym	M10×25	1
14.	Wkręt samogwintujący z dużym płaskim łbem	ST4×16	39
15.	Wkręt samogwintujący Philips	ST4×10	4
16.	Śruba imbusowa z łbem wpuszczanym	M8×15	2
17.	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M10×45×20	1
18.	Wkręt samogwintujący z łbem wpuszczanym	ST3×10	2
19.	Nakrętka samokontrująca sześciokątna	M10	5
20.	Nakrętka samokontrująca sześciokątna	M8	4
21.	Podkładka płaska	E11/Φ32×Φ8.5×t2.0	2
22.	Podkładka płaska	Φ6	4
23.	Podkładka płaska	Φ10×Φ22×2.0	8
24.	Nakrętka sześciokątna	M10	1
25.	Śruba z dużym płaskim łbem	M4×16	3
26.	Podkładka sprężysta	Φ5	3
27.	Podkładka uzębiona zewnętrzna	Φ5	3
28.			
29.	Pierścień osadczy sprężynujący	Φ20	1
30.	Tuleja proszkowa	E12 /Φ32×Φ16×12.7	2
31.	Tuleja z metalurgii proszków	Φ13×Φ8.5×8.4	3
32.	Kabel zasilający	L-450mm	1
33.	Kabel zasilający	L-450mm	1
34.	Przewód uziemiający	L-300mm	1
35.	Przetątnik		1
36.	Przewód zasilający	250V/10A/czerwony L-60/ czarny L-150/żółty i zielony L-320	1
37.	Przetątnik samopowrotny	6A/ABR21-16/250VAC	1
38.	Oś koła pasowego	E31/Φ108×183	1
39.	Zespół koła pasowego	Φ381×22.2	1
40.	Pas napędowy	540PJ7	1
41.	Łożysko kulkowe zwykłe	6306ZZ	2
42.	Łożysko kulkowe zwykłe	6004ZZ	2
43.	Koło zamachowe EMS	Φ30	1
44.	Silnik nachylenia (incline)	1/10HP/180mm	1
45.	Kontroler sterujący	E38	1

46.	Przewód komunikacyjny (rama główna)	L=2600mm	1
47.	Przewód komunikacyjny (kolumna wsporcza)	L=800mm	1
48.	Przewód indukcji magnetycznej	L=400mm	1
49.	Przewód hamulca	XH-2P/L-600mm	1
50.	Stopka pod gumę	Φ47×10.5×M10×22	2
51.	Ośłona łańcucha lewa		1
52.	Ośłona łańcucha prawa		1
53.	Tarcza		2
54.			
55.	Tuleja korby 1	Φ35×Φ30.2×9.1	1
56.	Tuleja korby 2	Φ35×Φ30.2×20.1	1
57.	Tuleja korby 1	6840EA/Φ125×125	1
58.	Środkowa osłona przednia	750.2×204.7×152.7×t3.5	1
59.	Prawa osłona przednia	952×536×171×t3.5	1
60.	Lewa osłona przednia	952×536×171×t3.5	1
61.	Górna zaślepka przednia	320×262×40×t3.5	1
62.	Ośłona przednia	271×111×51×t3.5	1
63.	Gumowa klamra koła	Φ12.4×13	4
64.	Długa śruba plastikowa	Φ9×Φ5.9×100	5
65.	Kolumna wsporcza		1
66.	Śruba imbusowa z dużym łbem	M10×140×20	1
67.	Wkręt samogwintujący krzyżowy	ST4×16	6
68.	Śruba z łbem walcowatym	M3×25	4
69.	Przewód komunikacyjny (kolumna)	L-800mm	1
70.	Przewód tętna rączki	L-1000mm	2
71.	Przewód przycisków szybkiego wyboru	L-1200mm	1
72.	Sensor tętna przedni	108×35×22	2
73.	Sensor tętna tylny	108×35×22	2
74.	Ośłona sensora tętna (górną)	E17-V8/380×189×60.7	1
75.	Ośłona sensora tętna (dolna)	E17-V8/374×178.5×40.7	1
76.	Przezroczysta wkładka	E17-V8/84.3×72.2×9.3	1
77.	Dolna osłona rury tętna	E31/130×127×58×t3.0	1
78.	Górna osłona rury tętna	E31/122×108×73×t3.0	1
79.	Zespół rury pedału lewego		1
80.	Zespół rury pedału prawego		1
81.	Śruba imbusowa z dużym łbem	M6×12	8
82.	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M10×65×15	2
83.	Śruba schodkowa Allen	M8×Φ10.4×17×4.3	2
84.	Nakrętka samokontrująca	M10	2
85.	Podkładka płaska	Φ10×Φ22×2.0	4
86.	Podkładka płaska	Φ8.2×Φ25×t2.0	2
87.	Wspornik regulacyjny	E12 /90×54×30	2
88.	Łożysko kulkowe zwykłe	6004ZZ	4
89.	Pedał lewy	406×186.8×74	1
90.	Pedał prawy	406×186.8×74	1
91.	Ośłona wykończeniowa korby	159×100×10×t3.0	2
92.	Tuleja proszkowa	E12 /Φ20×Φ10×8	4
93.	Wahacz dolny lewy (powłoka PU)	powłoka PU	1
94.	Wahacz dolny prawy (powłoka PU)	powłoka PU	1
95.	Pierścień osadczy do otworów	Φ42	4

96.	Łożysko kulkowe zwykłe	6004ZZ	4
97.	Ostona rury pedału lewego A	E17/187×159×38	1
98.	Ostona rury pedału lewego B	E17/187×160×38	1
99.	Ostona rury pedału prawego A	E17/187×159×38	1
100.	Ostona rury pedału prawego B	E17/187×160×38	1
101.	Drążek pociągowy lewy		1
102.	Drążek pociągowy prawy		1
103.	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M8×15	2
104.	Podkładka płaska	Φ8.5×Φ20×t1.5	2
105.	Podkładka sprężysta	Φ8	2
107.	Pierścień osadczy do otworów	Φ40	2
108.	Łożysko kulkowe wahliwe	2203-2RS	2
109.	Łożysko przegubowe końcówki drążka	SA16	2
110.	Nakrętka sześciokątna	M16	2
111.	Podkładka uszczelniająca wodna	Φ50×Φ19.7×14	2
112.	Ostona drążka wahliwego	Φ56×16.5	2
113.	Wspornik rolki	powierzchnia natrysku: 0.022 m <sup>2</sup>	2
114.	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M8×15	6
115.	Podkładka płaska	Φ8.5×Φ20×t1.5	6
116.	Podkładka sprężysta	Φ8	6
117.	Łożysko kulkowe zwykłe	6203ZZ	4
118.	Łożysko kulkowe zwykłe	6003ZZ	4
119.	Pierścień osadczy do otworów	Φ40	4
120.	Rolka	Φ76×24	4
121.	Zespół szyn	powierzchnia natrysku: 1.075 m <sup>2</sup>	1
122.	Gniazdo szyny aluminiowej	t6.0×263×110	1
123.	Ostona szyny	t2.0×920×283	1
124.	Arkusz aluminiowy szyny ślizgowej	913×29.5×11.2	4
125.	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M10×15	2
126.	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M10×20	4
127.	Śruba sześciokątna schodkowa	M10×7.5×Φ13×6.5×20.4	2
128.	Śruba z łbem wpuszczanym	M4×12	5
129.	Śruba z dużym płaskim łbem	M5×15	4
130.	Oś obrotu	Φ16×170.4	1
131.	Podkładka płaska	Φ10×Φ22×2.0	6
132.	Podkładka sprężysta	Φ10	6
133.	Stabilizator przedni	powierzchnia natrysku: 0.421 m <sup>2</sup>	1
134.	Stabilizator tylni	powierzchnia natrysku: 0.437 m <sup>2</sup>	1
135.	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M10×60×20	2
136.	Stopka regulacyjna	Φ47×10.5×M10×22	4
137.	Nakrętka sześciokątna	M10	4
138.	Koło transportowe tylne	E28/Φ63.5×35.7	2
139.	Wspornik konsoli	powierzchnia : 0.051 m <sup>2</sup>	1
140.	Rama mocująca konsolę	powierzchnia: 0.075 m <sup>2</sup>	1
141.	Rama mocująca wyświetlacz	E17/459×388×23	1
142.	Tylna ostona konsoli	E17-V5/459×387×71	1

143.	Uchwyt na tablet	5130/300×25×20	1
144.	Wkręt samogwintujący z dużym łbem	ST4×16	13
145.	Śruba imbusowa z dużym łbem	M8×30×20	4
146.	Wkręt samogwintujący wpuszczany	ST3×10	2
147.	Śruba imbusowa z dużym łbem	M10×65×20	2
148.	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M10×85×35	4
149.	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M8×15	2
150.	Wkręt samogwintujący z dużym łbem	ST4×16	2
151.	Podkładka płaska	Φ8.2×Φ25×t2.0	2
152.	Podkładka sprężysta	Φ8	2
153.	Złącze osi wahacza dolnego	Φ20×39×Φ16×M12×15	2
154.	Śruba imbusowa z dużym łbem	M8×15	4
155.	Ostona drążka wahliwego	Φ56×16.5	2
156.	Przełącznik	3×1.0mm <sup>2</sup> ×2000	1

## Najważniejsze części

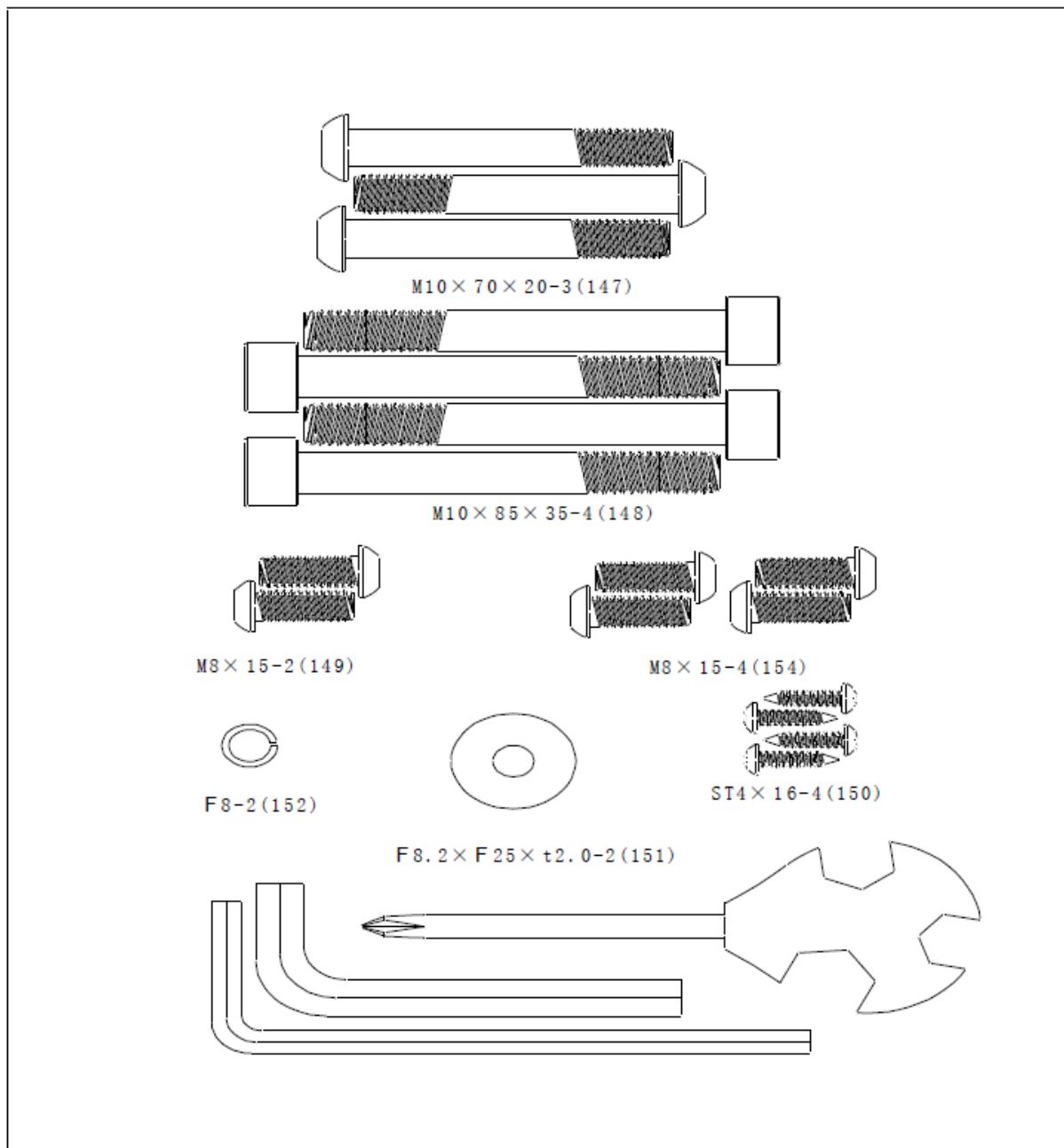


## Informacje techniczne

Wymiary po montażu	2200*750*1720
Przełożenie prędkości	381:30
Waga koła zamachowego	10kg
Zakres oporu	1-40 poziomów
Regulacja nachylenia	1-20 poziomów
Długość kroku	20"

**\*\*ZASTRZEGAMY SOBIE PRAWO DO WPROWADZANIA ZMIAN W PRODUKCIE BEZ UPZEDNIEGO POWIADOMIENIA.**

## ZESTAW ŚRUB:



## **Lista śrub:**

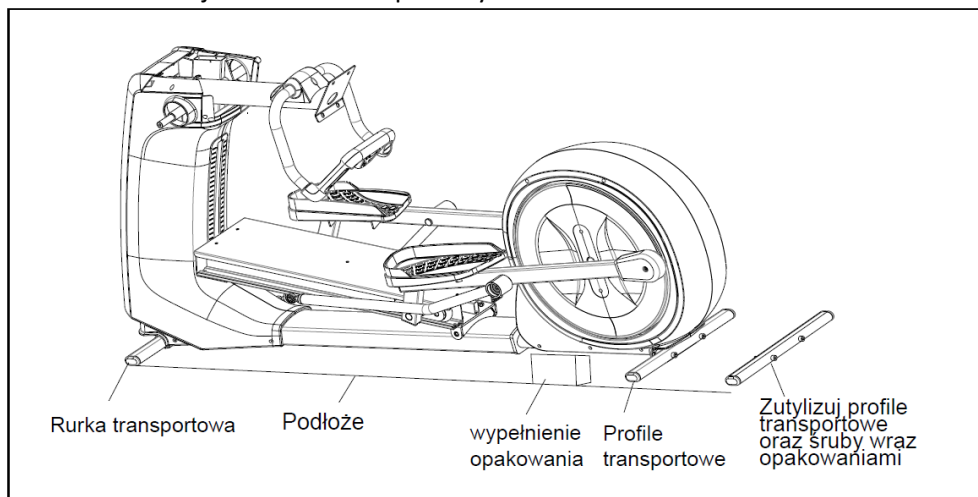
Nr.	Opis Śruby	Wymiary	Ilość
147	Śruba imbusowa z dużym łbem	M10×65×20	3
148	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M10×85×35	4
149	Śruba imbusowa z łbem walcowym	M8×15	2
150	Wkręt samogwintujący z dużym łbem	ST4×16	4
151	Podkładka płaska	Φ8.2×Φ25×t2.0	2
152	Podkładka sprężysta	Φ8	2
153			
154	Śruba imbusowa z dużym łbem	M8×15	4
	Klucz imbusowy	8×35×85	1
	Klucz wielofunkcyjny	14×17×75	1
	Klucz imbusowy	6×40×120	1

## **Instrukcja montażu:**

### **UWAGA:**

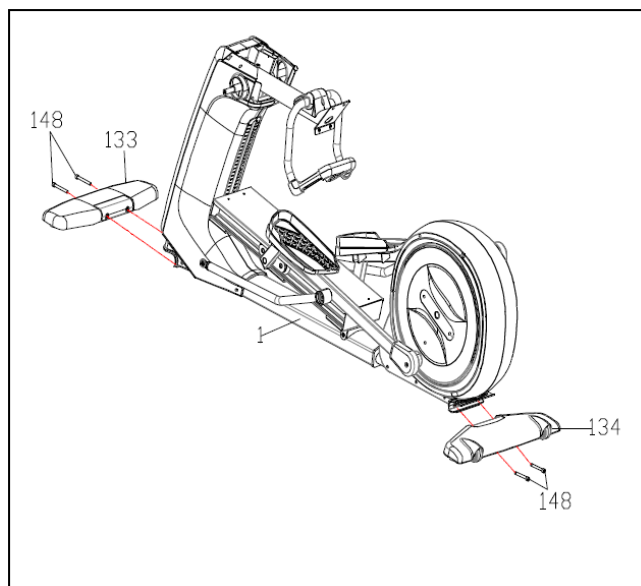
- 1. Po rozpakowaniu kartonu rozetnij nożyczkami jego cztery narożniki. Nie usuwaj dolnej pokrywy kartonu przed całkowitym zmontowaniem urządzenia.**
- 2. Przed przystąpieniem do montażu sprawdź, czy orbitrek jest w dobrym stanie i nie posiada uszkodzeń.**
- 3. Po zakończeniu montażu użyj kółek transportowych, aby wyjechać gotowym urządzeniem z dolnej części kartonu.**
- 4. Niezastosowanie się do powyższych kroków może skutkować poważnymi obrażeniami ciała podczas montażu.**

KROK 1: Zgodnie z poniższym rysunkiem wyjmij urządzenie z kartonu opakowaniowego. Wybierz materiały opakowaniowe o odpowiedniej grubości i umieść je pod maszyną, a następnie unieś tylną część ramy głównej na odpowiednią wysokość. Zdemontuj profil transportowy, a następnie zutylizuj go wraz ze śrubami jako materiał odpadowy.

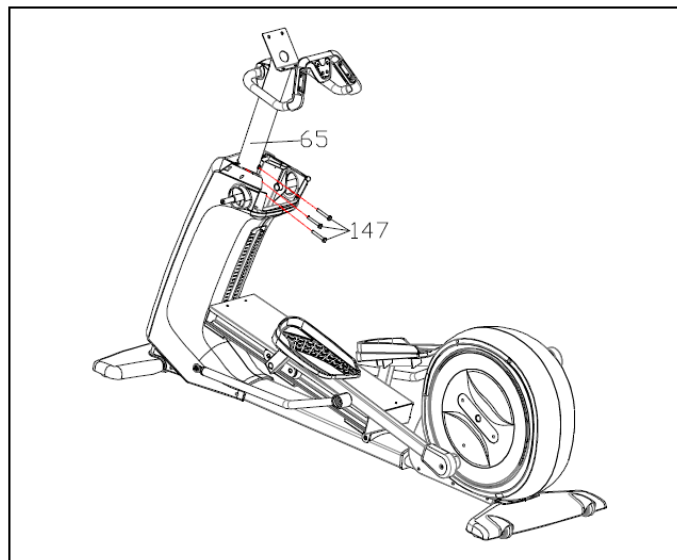


**Kod 2 :**

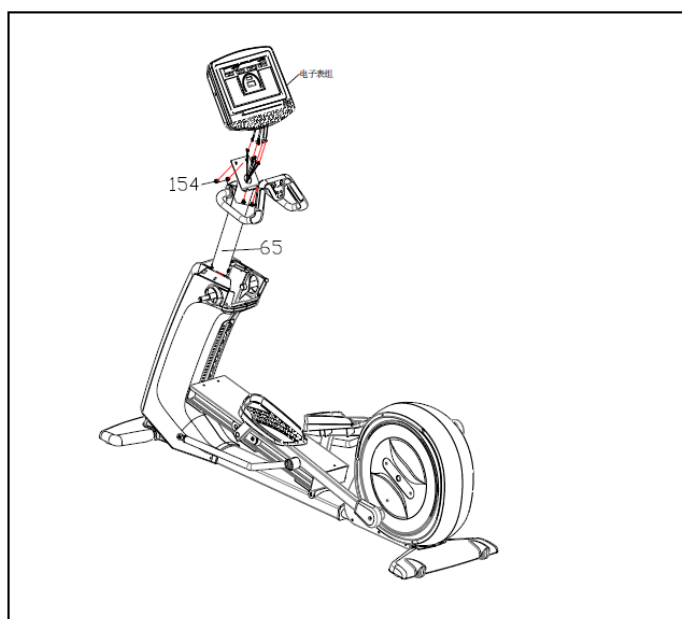
Zamontuj stabilizator przedni (133) do ramy głównej (1) i przykręć go mocno, używając śrub imbusowych z łbem walcowym i półgwintem (148). Następnie zamontuj stabilizator tylny (134) do ramy głównej (1) i również przykręć go mocno za pomocą śrub imbusowych z łbem walcowym i półgwintem (148).

**Krok 3 :**

Zamontuj stabilizator przedni (133) do ramy głównej (1) i przykręć go mocno, używając śrub imbusowych z łbem walcowym i półgwintem (148). Następnie zamontuj stabilizator tylny (134) do ramy głównej (1) i również przykręć go mocno za pomocą śrub imbusowych z łbem walcowym i półgwintem (148). Unieś kolumnę wsporczą (65) do odpowiedniej pozycji i przykręć ją mocno, używając śrub imbusowych z dużym płaskim łbem i półgwintem (147).

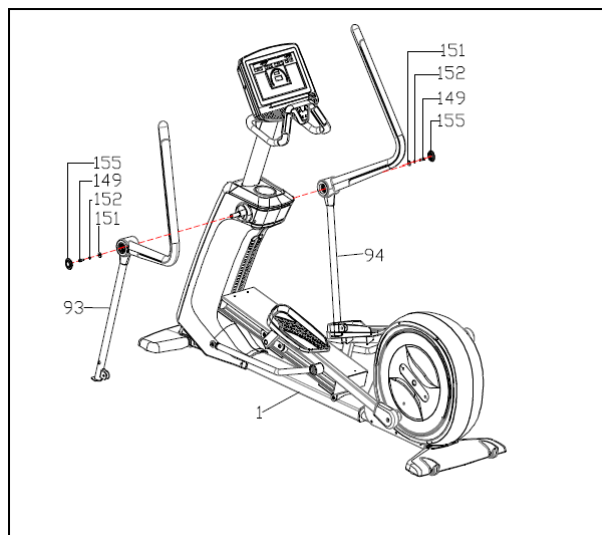
**Krok 4:**

Zamontuj stabilizator przedni (133) do ramy głównej (1) i przykręć go mocno, używając śrub imbusowych z łbem walcowym i półgwintem (148). Następnie zamontuj stabilizator tylny (134) do ramy głównej (1) i również przykręć go mocno za pomocą śrub imbusowych z łbem walcowym i półgwintem (148). Unieś kolumnę wsporczą (65) do odpowiedniej pozycji i przykręć ją mocno, używając śrub imbusowych z dużym płaskim łbem i półgwintem (147). Połącz przewody zestawu konsoli z przewodami znajdującymi się wewnątrz kolumny wsporczej (65), a następnie mocno przykręć monitor do kolumny wsporczej (65), używając śrub imbusowych z dużym płaskim łbem i pełnym gwintem (154).



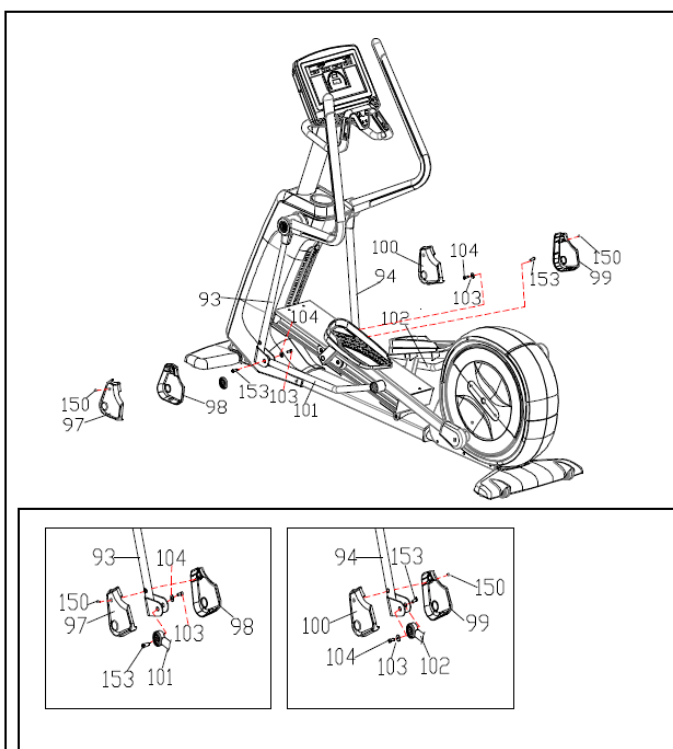
### Krok 5:

Zamontuj lewe dolne ramię ruchome (93) do ramy głównej (1), dokręcając je mocno śrubami imbusowymi z łbem walcowym i pełnym gwintem (149), podkładkami sprężystymi (152) oraz podkładkami płaskimi (151). Następnie załóż osłonę ramienia (155) na lewe dolne ramię ruchome (93). Zamontuj prawe dolne ramię ruchome (94) do ramy głównej (1), dokręcając je mocno śrubami imbusowymi z łbem walcowym i pełnym gwintem (149), podkładkami sprężystymi (152) oraz podkładkami płaskimi (151). Następnie załóż osłonę ramienia (155) na prawe dolne ramię ruchome (94).



### Krok 6:

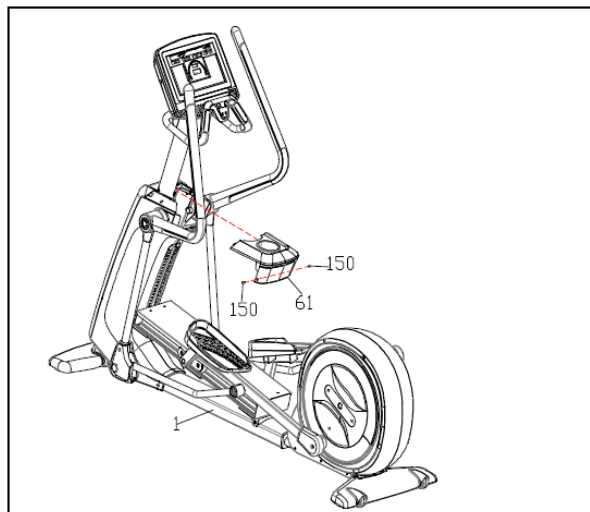
Zamontuj lewe dolne ramię ruchome (93) do ramy głównej (1), dokręcając je mocno śrubami imbusowymi z łbem walcowym i pełnym gwintem (149), podkładkami sprężystymi (152) oraz podkładkami płaskimi (151). Następnie załóż osłonę ramienia (155) na lewe dolne ramię ruchome (93). Zamontuj prawe dolne ramię ruchome (94) do ramy głównej (1), dokręcając je mocno śrubami imbusowymi z łbem walcowym i pełnym gwintem (149), podkładkami sprężystymi (152) oraz podkładkami płaskimi (151). Następnie załóż osłonę ramienia (155) na prawe dolne ramię ruchome (94). Zdemontuj podkładki płaskie (104) oraz śruby imbusowe z łbem walcowym i pełnym gwintem (103) ze złącza osi dolnego ramienia wahliwego (153). Zamontuj lewy drążek pociągowy (101) do lewego dolnego ramienia ruchomego (93); przełóż oś (153) przez otwór w lewym dolnym ramieniu (93), a następnie zabezpiecz podkładkami płaskimi (104) oraz śrubami imbusowymi z łbem walcowym i pełnym gwintem (103), dokręcając je mocno.



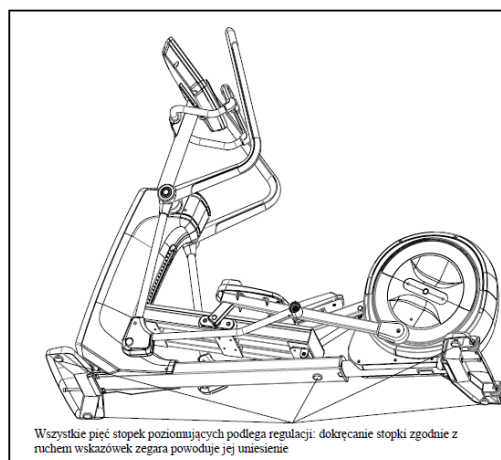
Zamontuj osłonę rury lewego pedału A (97) oraz osłonę rury lewego pedału B (98) na lewym dolnym ramieniu ruchomym (93) i przykręć je mocno wkrętami samogwintującymi z dużym płaskim łbem (150). Zamontuj prawy drążek pociągowy (102) do prawego dolnego ramienia ruchomego (94); przełóż oś (153) przez otwór w prawym dolnym ramieniu (94), a następnie zabezpiecz podkładkami płaskimi (104) oraz śrubami imbusowymi z łbem walcowym i pełnym gwintem (103), dokręcając je mocno. Zamontuj osłonę rury prawego pedału A (99) oraz osłonę rury prawego pedału B (100) na prawym dolnym ramieniu ruchomym (94) i przykręć je mocno wkrętami samogwintującymi z dużym płaskim łbem (150).

**Krok 7:**

Zamontuj przednią górną osłonę (61) do ramy głównej (1). Przykręć ją mocno, używając wkrętów samogwintujących z dużym płaskim łbem (150).

**Krok 8:**

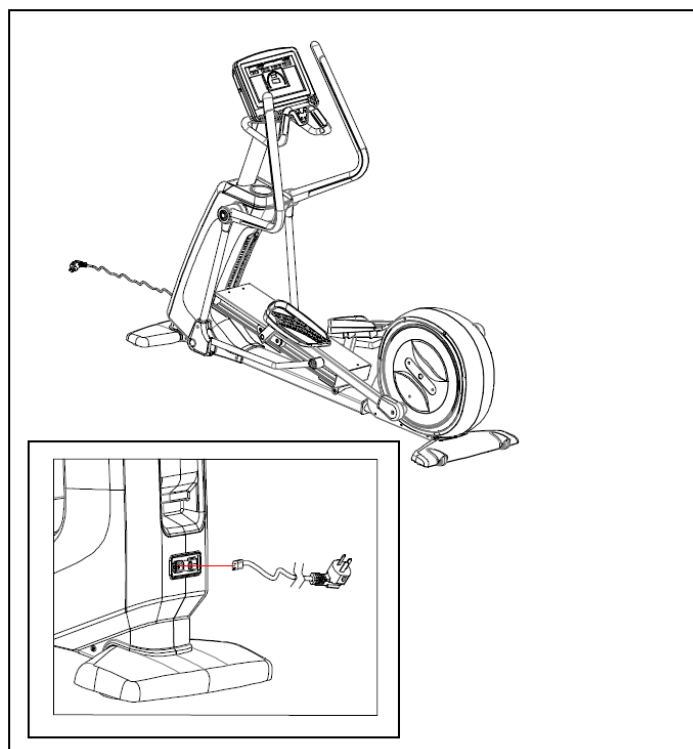
Jeśli po ustawieniu na podłożu urządzenie stoi nierówno, należy wyregulować 5 stopek poziomujących znajdujących się na spodzie ramy głównej.



Wszystkie pięć stopek poziomujących podlega regulacji: dokręcanie stopki zgodnie z ruchem wskazówek zegara powoduje jej uniesienie

**Krok 9:**

Po zakończeniu kroków od 2 do 8 należy sprawdzić, czy wszystkie śruby i bolce zostały mocno dokręcone oraz czy urządzenie stoi stabilnie. Następnie podłącz kabel zasilający i włącz zasilanie zgodnie z napięciem wskazanym na etykiecie ramy głównej.



## **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.

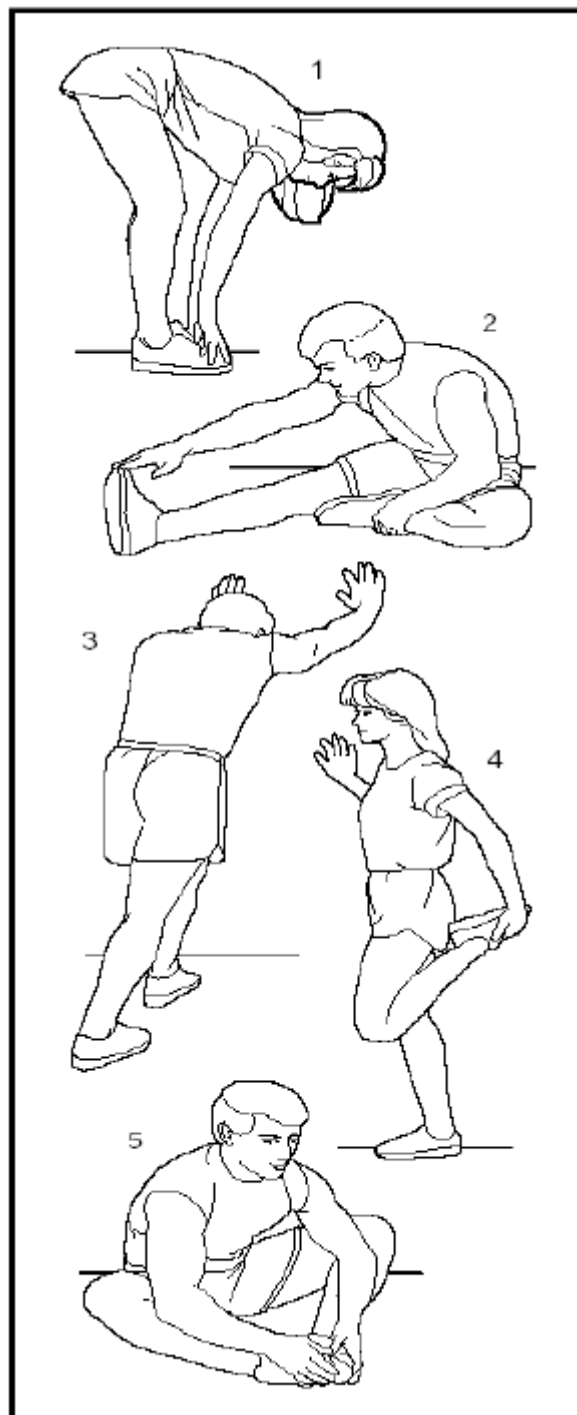
#### **1. Rozciąganie w skłonie (Stretch down)**

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)

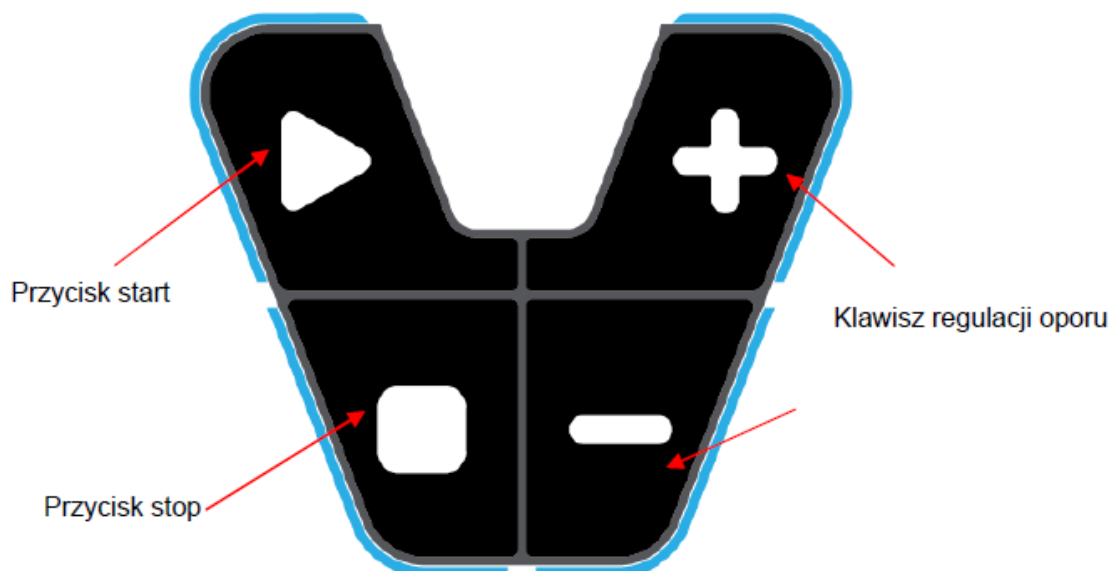
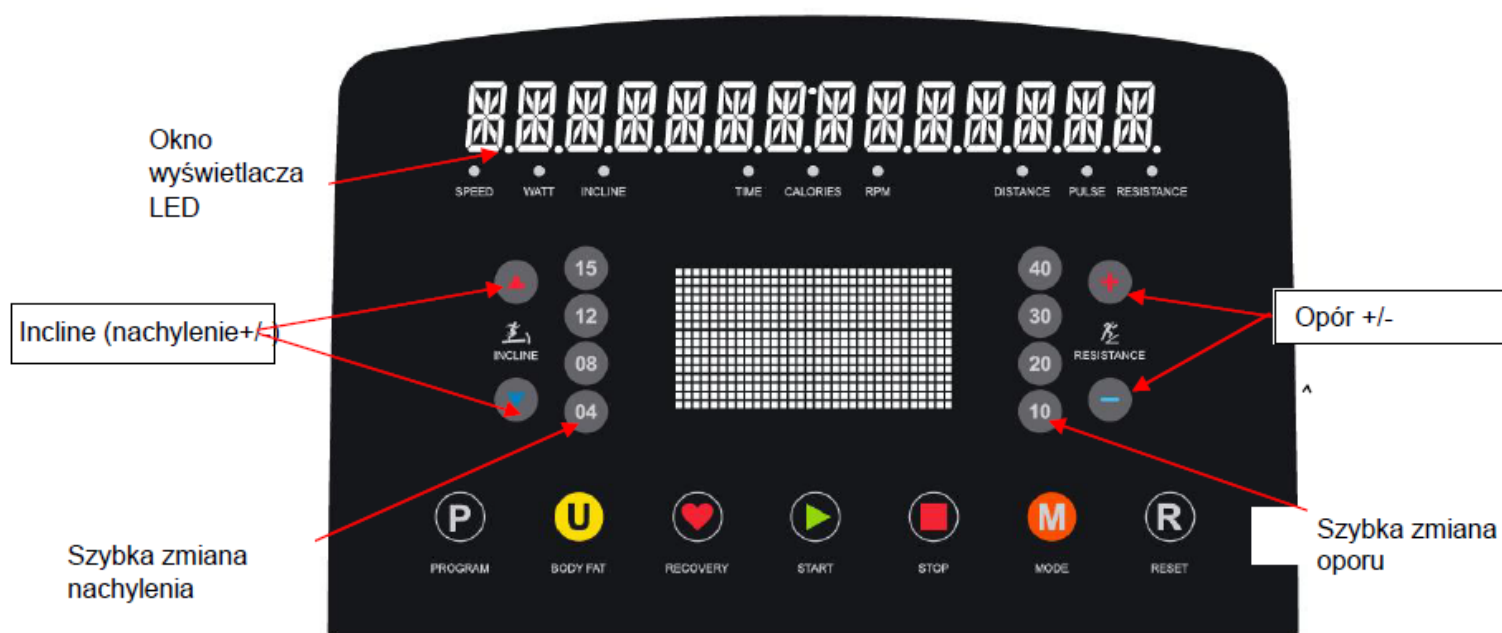
Dla zachowania równowagi oprzyj się lewą ręką o ścianę lub stół, a prawą sięgnij do tyłu, chwyć prawą kostkę i powoli przyciągnij piętę w kierunku biodra, aż poczujesz napięcie w mięśniach z przodu uda. Utrzymaj pozycję przez 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz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

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

Usiądź ze złączonymi podszwami stóp i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Chwyć 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).

## Instrukcja obsługi konsoli

### E38 INTERFEJS GŁÓWNY



## Parametry techniczne

Resistance	Wyświetla bieżący poziom oporu urządzenia podczas ćwiczeń, od 0 do 40.
Pulse	Wyświetla aktualną częstotliwość bicia serca podczas ćwiczeń.

	<b>Od 40 do 199 uderzeń na minutę.</b>
<b>Watt</b>	<b>Wyświetla moc generowaną w czasie rzeczywistym. 0 – 999 Watt</b>
<b>Speed</b>	<b>Wyświetla prędkość ruchu w czasie rzeczywistym. 0 -99.9 km/h</b>
<b>Calories</b>	<b>Wyświetla liczbę spalonych kalorii podczas ćwiczeń. Od 0 do 9999 kcal.</b>
<b>Distance</b>	<b>Wyświetla przebyty dystans podczas ćwiczeń. Od 0 do 99.9 km.</b>
<b>RPM</b>	<b>Obroty na minutę. 0 – 9999 RPM</b>
<b>Incline</b>	<b>Aktualny poziom nachylenia Od 0 do 20.</b>
<b>Time</b>	<b>Wyświetla czas trwania ćwiczeń. 0:00 – 99:59</b>

## **Funkcje przycisków**

<b>RESISTANCE+</b>	<b>Regulacja (zwiększenie) wartości oporu</b>
<b>RESISTANCE-</b>	<b>Regulacja (zmniejszenie) wartości oporu.</b>
<b>INCLINE+</b>	<b>Zwiększa wartość nachylenia</b>
<b>INCLINE-</b>	<b>Zmniejsza wartość nachylenia</b>
<b>PROGRAM</b>	<b>Wybór spośród: 12 programów stałych (fabrycznych), 3 programów użytkownika (niestandardowych), 4 programów kontroli tętna (HRC) oraz 1 programu kontroli mocy (WATT).</b>
<b>BODYFAT</b>	<b>Wybór trybu testu tkanki tłuszczowej.</b>
<b>RECOVERY</b>	<b>Uruchomienie trybu pomiaru regeneracji tętna po wysiłku (Heart Rate Recovery).</b>
<b>MODE</b>	<b>Wybór trybu licznika (odliczanie): Czas, Dystans lub Kalorie.</b>
<b>RESET</b>	<b>Kasowanie danych treningowych, przejście do stanu czuwania. Przytrzymaj przez 3 sekundy, aby powrócić do ekranu wyboru użytkownika.</b>
<b>Start</b>	<b>Rozpoczęcie ćwiczeń.</b>
<b>Stop</b>	<b>Zatrzymanie ćwiczeń.</b>

### **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 (standbymode).

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.

W trybie gotowości (standby) naciśnij przycisk MODE, aby wybrać jeden z 3 trybów odliczania: czasu, dystansu lub kalorii:

1. Odliczanie czasu: Po wybraniu tego trybu okno matrycy punktowej wyświetli M-1, a początkowa wartość czasu (30 minut) zacznie migać. Za pomocą przycisków RESISTANCE+ i RESISTANCE- ustaw żądany czas w zakresie od 5 do 99 minut. Po dokonaniu wyboru naciśnij przycisk START, aby rozpocząć. Urządzenie rozpocznie pracę zgodnie z ustawieniem i zatrzyma się automatycznie po zakończeniu odliczania.

2. Odliczanie dystansu: Po wybraniu tego trybu okno matrycy punktowej wyświetli M-2, a początkowa wartość dystansu (1 km) zacznie migać. Za pomocą przycisków RESISTANCE+ i RESISTANCE- ustaw żądany dystans w zakresie od 1 do 99 km. Po dokonaniu wyboru naciśnij przycisk START, aby rozpocząć. Urządzenie rozpocznie pracę zgodnie z ustawieniem i zatrzyma się automatycznie po zakończeniu odliczania.

3. Odliczanie kalorii: Po wybraniu tego trybu okno matrycy punktowej wyświetli M-3, a początkowa wartość kalorii (50 kcal) zacznie migać. Za pomocą przycisków RESISTANCE+ i RESISTANCE- ustaw żądaną liczbę kalorii w zakresie od 20 do 9990 kcal. Po dokonaniu wyboru naciśnij przycisk START, aby rozpocząć. Urządzenie rozpocznie pracę zgodnie z ustawieniem i zatrzyma się automatycznie po zakończeniu odliczania.

### **Programy automatyczne**

W trybie gotowości naciśnij przycisk PROGRAM, aby wybrać spośród 12 programów predefiniowanych, 3 programów użytkownika lub 4 programów HRC (sterowanych tętnem). 12 programów predefiniowanych: W trybie gotowości naciskaj przycisk PROGRAM, aby wybrać jeden ze stałych planów treningowych P1–P12. Jednocześnie możesz ustawić czas ćwiczeń za pomocą przycisków RESISTANCE+ i RESISTANCE-. Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć. System będzie pracował zgodnie z ustawionym czasem. Gdy odliczanie czasu ćwiczeń osiągnie wartość 0, urządzenie automatycznie się zatrzyma.

3 programy użytkownika (U1-U3): W trybie gotowości naciskaj przycisk PROGRAM, aż przejdziesz przez 12 programów fabrycznych do programów użytkownika U1-U3. Po wybraniu programu możesz ustawić czas ćwiczeń przyciskami RESISTANCE+/- i rozpocząć przyciskiem START. Urządzenie zatrzyma się automatycznie po odliczeniu czasu do 0. Ustawianie segmentów: W trybie U1-U3 możesz wejść w edycję danych przyciskiem MODE. Segmenty S-01 do S-16 pozwalają na indywidualne ustawienie poziomu oporu (RESISTANCE+/-) oraz nachylenia (INCLINE+/-) dla każdego z 16 etapów treningu. Po ustawieniu wszystkich segmentów dane zostaną zapisane automatycznie.

### **Program HRC (Program kontroli tętna):**

Definicja: Tryb ten automatycznie dostosowuje opór, porównując aktualne tętno (z pasa bezprzewodowego lub czujników dotykowych) z tętnem docelowym (THR). Pierwszeństwo ma odczyt bezprzewodowy. Ustawienia: Wybierz program HRC przyciskiem PROGRAM (HRC55, 75, 90 lub TAG). Ustaw docelowe tętno (THR) przyciskami RESISTANCE+/-, potwierdź przyciskiem MODE, a następnie ustaw czas odliczania. Naciśnij START, aby zacząć.

A: Progi tętna docelowego: HRC1: 55%, HRC2: 75%, HRC3: 90%, HRC4 (Użytkownika): początkowa wartość to  $(220 - \text{wiek}) * 55\%$ .

B: W programach HRC1-3 tętno jest stałe; w HRC4 można je modyfikować w zakresie 60-200 bpm.

C: Czas: od 5:00 do 99:00 minut. Zmiana oporu: System sprawdza tętno co 30 sekund. Jeśli tętno jest o ponad 3 uderzenia niższe od docelowego – opór rośnie o 1 poziom. Jeśli jest o ponad 3 uderzenia

wyższe – opór maleje o 1 poziom. Jeśli konsola nie wykryje tętna, urządzenie automatycznie się zatrzyma.

**Program WATT (Program kontroli mocy):**

Definicja: Po ustawieniu docelowej mocy (Wat), konsola automatycznie dobiera opór tak, aby utrzymać stały wydatek energetyczny niezależnie od tempa ćwiczeń.

Ustawienia: Wybierz program WATT. Wartość początkowa to 120W. Ustaw docelową moc (10-350W) oraz czas (5:00-99:00), a następnie naciśnij START.

Zmiana oporu: Porównanie mocy następuje co 30 sekund. Jeśli różnica wynosi powyżej 5W, system odpowiednio zwiększa lub zmniejsza opór (aż do osiągnięcia wartości granicznych urządzenia).

**BODY FAT (Test tkanki tłuszczowej):**

W trybie gotowości naciśnij BODYFAT. Trzymaj czujniki tętna lub załóż pas bezprzewodowy. Urządzenie obliczy poziom tkanki tłuszczowej na podstawie wprowadzonych danych (płeć, wiek, wzrost, waga).

**RECOVERY (Test wydolności/regeneracji):**

W trakcie ćwiczeń (gdy tętno jest wykrywane) naciśnij RECOVERY. Rozpocznie się 60-sekundowe odliczanie (musisz cały czas trzymać czujniki). Po minucie system wyświetli wynik od F1 (najlepsza kondycja) do F6 (najsłabsza kondycja) na podstawie szybkości spadku tętna. Ponowne naciśnięcie RECOVERY przywraca normalny tryb.

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

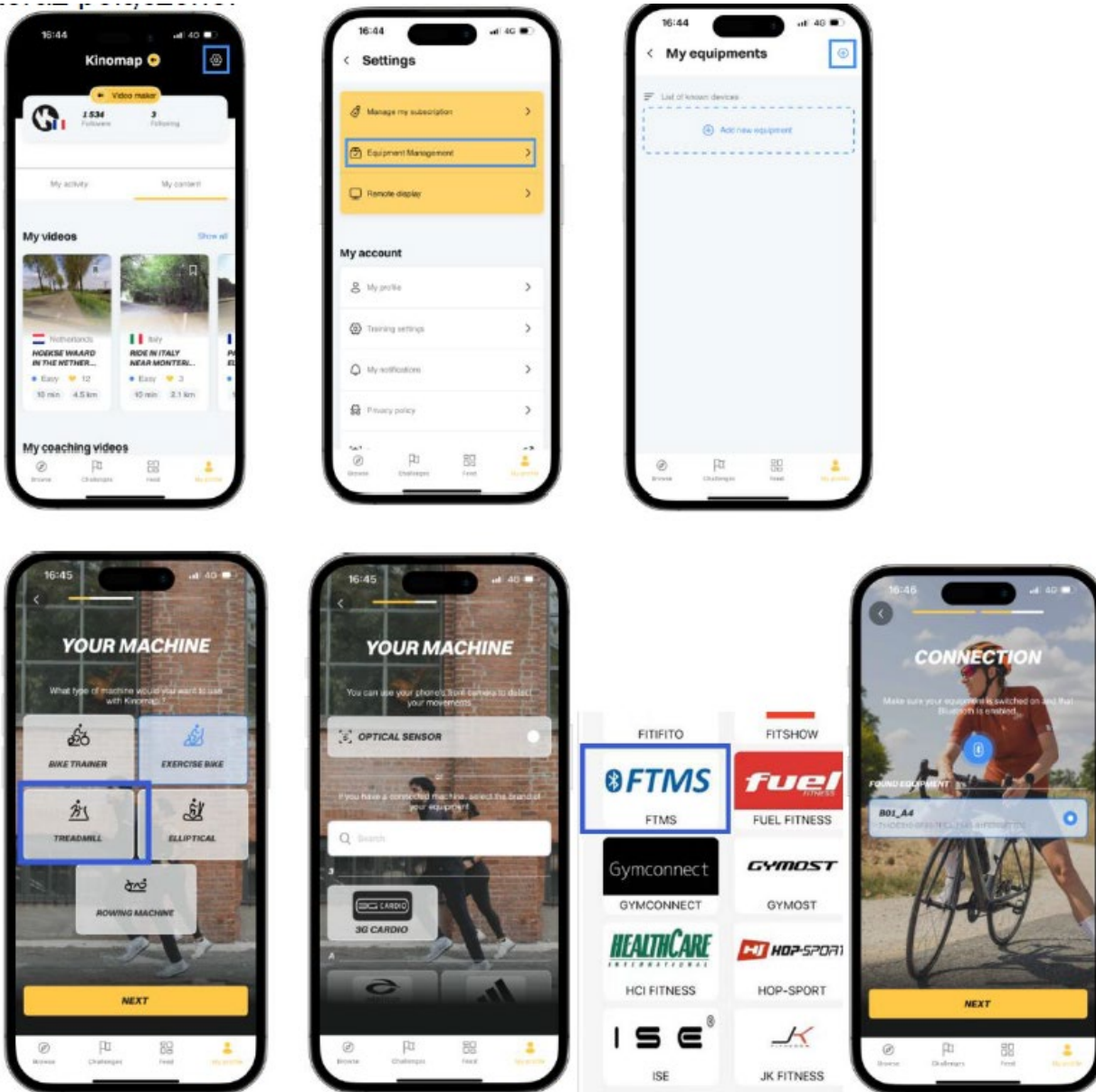
**Tryb uśpienia (Dormancy)**

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).

**Aplikacje Bluetooth**

Orbitrek obsługuje aplikacje Kinomap oraz Zwift poprzez łączność Bluetooth:

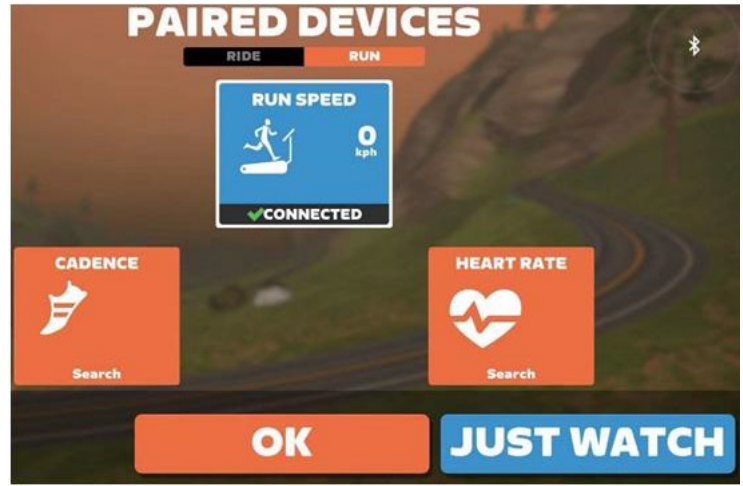
1. Jak połączyć się z aplikacją Kinomap Zarejestruj się i zaloguj w aplikacji Kinomap. Najpierw przejdź do menu „Profil”, a następnie naciśnij przycisk „Ustawienia” w prawym górnym rogu. Wybierz opcję „Zarządzanie sprzętem”, a następnie naciśnij „Dodaj nowy sprzęt” lub przycisk „+” w prawym górnym rogu: Wybierz typ urządzenia: TREADMILL (Bieżnia/Urządzenie biegowe), kliknij „Dalej” (Next) na dole ekranu i przewiń w dół, aby wybrać FTMS. Wybierz wykryte urządzenie, którego identyfikator Bluetooth (Bluetooth ID) jest zgodny z tym na naklejce na konsoli LCD, a następnie naciśnij „Dalej”. Rozpocznie się test połączenia, aby sprawdzić, czy aplikacja Kinomap odbiera dane z Twojego urządzenia. Po potwierdzeniu połączenia naciśnij „Dalej” po raz ostatni – Twoje urządzenie jest teraz połączone.



## 2. Jak połączyć się z aplikacją Zwift

Zarejestruj się i zaloguj w aplikacji Zwift. Wejdź na stronę PAIRED DEVICES (Sparowane urządzenia), kliknij ikonę RUN SPEED (Prędkość biegu) i wybierz wykryte urządzenie, którego identyfikator Bluetooth (BluetoothID) jest zgodny z tym na naklejkę na konsoli LCD. Po poprawnym wyborze wyświetli się komunikat Connected (Połączono).





	1		2		3		4		5		6		7		8	
	Opór	Nachylenie	Opór	Nachylenie	Opór	Nachylenie	Opór	Nachylenie	Opór	Nachylenie	Opór	Nachylenie	Opór	Nachylenie	Opór	Nachylenie
Program 1	10	1	15	1	20	2	25	2	30	2	30	3	30	3	30	3
Program 2	10	1	20	1	30	2	10	2	20	2	30	3	30	3	20	2
Program 3	5	2	10	2	15	3	20	2	25	2	30	3	30	3	20	3
Program 4	5	2	15	2	25	3	30	2	25	2	30	3	30	3	30	3
Program 5	10	3	15	3	15	3	20	3	20	4	25	5	25	5	30	5
Program 6	10	3	10	3	20	5	20	5	30	4	30	4	30	4	25	3
Program 7	5	4	5	4	10	4	10	4	15	3	15	3	15	6	20	6
Program 8	10	4	20	4	30	5	30	5	25	6	25	6	25	6	20	7
Program 9	5	5	15	5	15	5	15	6	20	6	20	6	20	4	30	4
Program 10	5	5	5	5	15	6	10	6	20	7	25	5	25	8	30	8
Program 11	10	4	4	4	20	3	20	2	25	6	30	6	30	2	30	2
Program 12	10	1	1	1	25	3	25	2	25	3	25	5	25	5	25	0

	9		10		11		12		13		14		15		16	
	Opór	Nachylenie	Opór	Nachylenie	Opór	Nachylenie	Opór	Nachylenie	Opór	Nachylenie	Opór	Nachylenie	Opór	Nachylenie	Opór	Nachylenie
Program 1	25	3	25	2	15	3	15	5	15	4	10	3	10	3	10	1
Program 2	30	2	30	2	20	3	20	4	20	3	20	2	10	2	10	0

Program 3	30	2	30	2	20	3	20	4	20	3	20	2	10	2	10	1
Program 4	25	4	25	2	25	3	25	4	25	4	20	2	15	2	10	1
Program 5	30	5	30	4	30	3	30	5	30	5	20	4	15	4	10	1
Program 6	30	3	30	3	30	6	30	4	30	2	20	2	20	2	10	1
Program 7	25	6	25	7	30	6	30	5	30	4	20	3	10	3	10	1
Program 8	15	7	15	9	10	3	10	3	10	3	15	3	10	3	5	1
Program 9	30	4	30	6	25	4	25	4	25	4	15	3	15	3	10	1
Program 10	25	8	25	4	25	5	25	5	25	4	15	3	15	3	10	1
Program 11	30	2	30	2	30	3	30	5	30	4	15	3	15	3	10	1
Program 12	30	0	30	2	15	3	15	2	15	2	30	2	20	2	10	1

Problem i Kod	Możliwa przyczyna	Metoda naprawy
Konsola włącza się nie	A. Usterka silnika	Wymienić silnik
	B. Usterka sterownika (wskaźnik sterownika jest wyłączony)	Wymienić sterownik
	C. Usterka rdzenia konsoli	Wymienić rdzeń konsoli
	D. Usterka przewodu komunikacyjnego	Wymienić przewód komunikacyjny
Usterka klawiszy	Klawisz jest nieaktywny	1. Wymienić płytkę i taśmę klawiatury 2. Wymienić płytę główną 3. Wymienić rdzeń konsoli
Nie jest wyświetlane tętno	A. Usterka kabla pomiaru tętna w uchwycie	Wymienić kabel pomiaru tętna w uchwycie
	B. Usterka rdzenia konsoli	Wymienić rdzeń konsoli

Wyświetlacz konsoli jest niekompletny lub brakuje segmentów	A Niewystarczające napięcie	Sprawdzić kontrolę energetyczną i generator
	B. Usterka systemu	Wymenić konsole
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.

## **Zobowiązanie serwisowe**

Jeśli rower treningowy marki OMA jest użytkowany w sposób prawidłowy i nie uległ uszkodzeniom mechanicznym z winy użytkownika, w ciągu jednego roku zapewniamy bezpłatny serwis z dojazdem do klienta w celu naprawy lub dostarczenia części zamiennych. Po upływie okresu gwarancyjnego zapewniamy bezpłatną robocizną serwisową, natomiast części zamienne oferowane są w korzystnych cenach. Więcej szczegółów znajduje się w karcie gwarancyjnej produktu.

**Ważne informacje** Do każdego produktu dołączona jest karta gwarancyjna, którą wypełnia sprzedawca. W okresie gwarancyjnym zapewniamy bezpłatną wymianę części. Nasza firma nie ponosi odpowiedzialności za usterki spowodowane błędnym montażem, niewłaściwym użytkowaniem lub samodzielną wymianą podzespołów. Ponadto gwarancja traci ważność w przypadku dokonywania napraw przez osoby nieupoważnione przez naszą firmę – w takim przypadku klient zostanie obciążony kosztami serwisu. Podczas naprawy użytkownik musi okazać fakturę zakupu; w przeciwnym razie karta gwarancyjna będzie nieważna.

Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie ponosimy odpowiedzialności za problemy wynikające z użytkowania komercyjnego. Jeśli produkt wymaga naprawy, należy skontaktować się z lokalnym sprzedawcą!

Produkt objęty jest roczną gwarancją.



DEL SPORT Sp. z o.o.  
ul. Potczyńska 63  
01-336 Warszawa Email: [delsport@delsport.pl](mailto:delsport@delsport.pl)  
Tel.: 022/3509420-23 [www.delsport.pl](http://www.delsport.pl)  
SERWIS: [serwis@delsport.pl](mailto:serwis@delsport.pl)