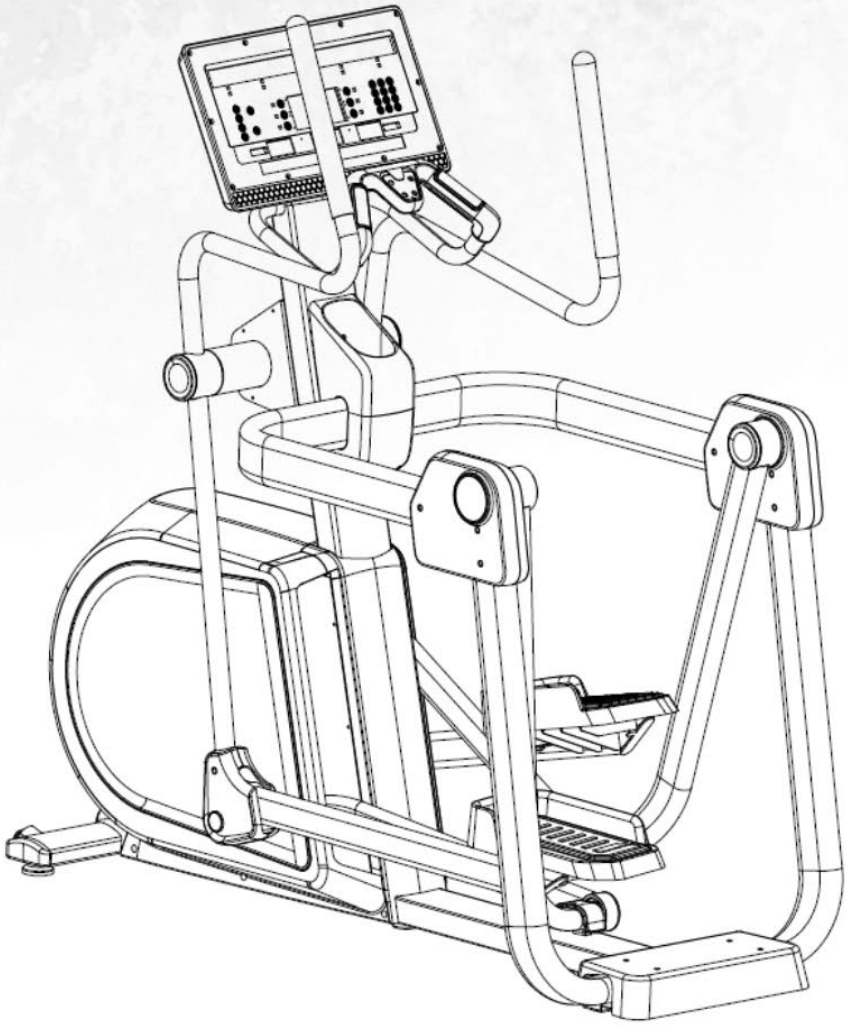
GYMOST

ORBITREK ELEKTROMAGNETYCZNY E17 V9

INSTRUKCJA OBSŁUGI



IMPORTER

DEL SPORT Sp. z o.o.
ul. Połczyńska 63
01-336 Warszawa

www.delsport.pl

Email: delsport@delsport.pl
Tel.: 022/3509420-23
SERWIS: serwis@delsport.pl

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

1. Środki ostrożności

OSTRZEŻENIE: Niniejszy orbitrek został zaprojektowany i wykonany tak, aby zapewnić maksymalne bezpieczeństwo. Niemniej jednak, podczas korzystania z urządzeń do ćwiczeń należy zachować określone środki ostrożności. Przed przystąpieniem do montażu i użytkowania orbitreka należy przeczytać całą instrukcję obsługi. Należy również przestrzegać następujących zasad bezpieczeństwa:

- Właściciel produktu jest odpowiedzialny za upewnienie się, że wszyscy użytkownicy są w pełni świadomi wszystkich ostrzeżeń i środków ostrożności dotyczących produktu. Urządzenia należy używać ściśle według instrukcji.
- Dzieci i zwierzęta domowe powinny przebywać z dala od sprzętu fitness; nie należy zostawiać dzieci bez opieki w pomieszczeniu, w którym znajduje się urządzenie.
- Przed użyciem należy sprawdzić, czy sprzęt został prawidłowo zmontowany, a wszystkie śruby i połączenia są odpowiednio dokręcone (zablokowane).
- Sprzęt fitness należy ustawić na płaskiej i poziomej powierzchni. Z każdej strony urządzenia należy zachować co najmniej 1 metr odstępu od ścian. Zaleca się umieszczenie sprzętu na specjalnej macie ochronnej, aby zapobiec uszkodzeniu podłogi lub wykładziny.
- Urządzenie powinno być użytkowane wewnątrz pomieszczeń, w miejscu wolnym od wilgoci i kurzu. Należy zapewnić swobodny przepływ powietrza w miejscu ćwiczeń; nie używaj sprzętu w pomieszczeniach o ograniczonej wentylacji.
- Nie umieszczaj ostrych przedmiotów w pobliżu urządzenia.
- Podczas treningu należy nosić odpowiedni strój sportowy. Nie należy ćwiczyć w luźnych szatach ani ubraniach, które mogłyby wkręcić się w elementy urządzenia. Obowiązkowe jest używanie obuwia biegowego lub sportowego.
- Urządzenie nie jest przeznaczone dla osób o wadze przekraczającej 170 kg. W takim przypadku prosimy o wybór innego modelu z naszej oferty.
- Nie zbliżaj dłoni do ruchomych części urządzenia, aby uniknąć ryzyka urazu.
- Nie wykonuj gwałtownych ruchów, aby zapobiec kontuzji.
- W przypadku stwierdzenia nieprawidłowego działania sprzętu, należy natychmiast zaprzestać jego użytkowania.
- Z urządzenia może korzystać w danej chwili tylko jedna osoba.
- W przypadku wystąpienia jakiegokolwiek dyskomfortu lub nietypowych objawów podczas ćwiczeń, należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.

Ostrzeżenie!

Jeśli przechodzisz rehabilitację lub cierpisz na poniższe schorzenia, przed skorzystaniem z orbitreka skonsultuj się z lekarzem:

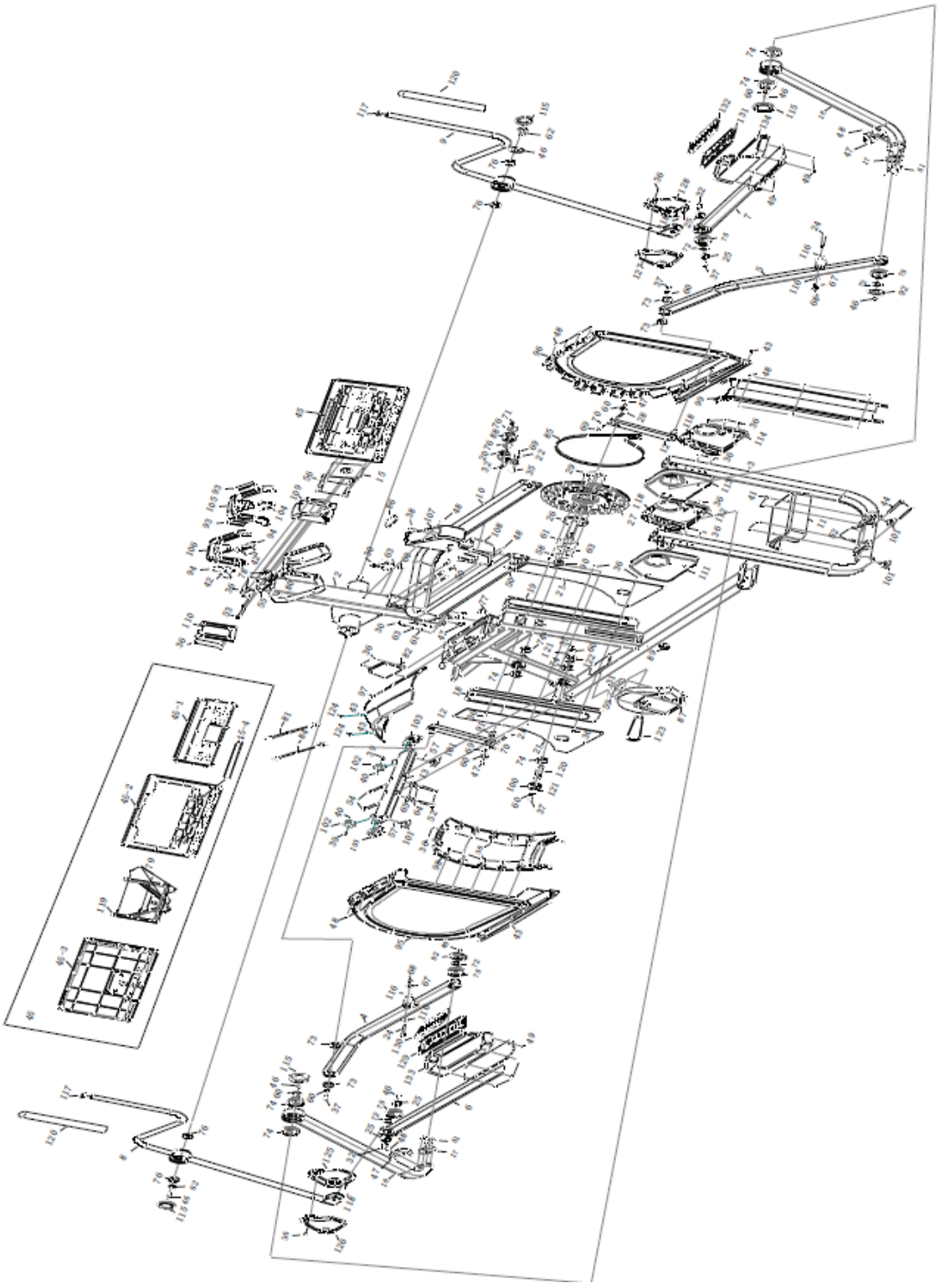
1. Aktualne bóle kręgosłupa (lędźwi), przebyte urazy nóg, kręgosłupa lub szyi, a także drętwienie kończyn, dłoni czy karku.
2. Zwyrodnieniowe zapalenie stawów, reumatyzm lub dna moczanowa.
3. Osteoporoza lub inne nieprawidłowości układu kostnego.
4. Schorzenia układu krążenia (choroby serca, zaburzenia krzepliwości, nadciśnienie).
5. Zaburzenia układu oddechowego.
6. Korzystanie z rozrusznika serca lub innych wszczepionych urządzeń medycznych.
7. Nowotwory złośliwe (mięsaki).
8. Zakrzepica lub inne objawy zatorowości.
9. Cukrzyca lub zaburzenia czucia wywołane cukrzycą.
10. Urazy skóry.
11. Wysoka gorączka spowodowana chorobą (powyżej 38°C).
12. Skrzywienia lub nieprawidłowości w budowie kręgosłupa.
13. Ciąża lub menstruacja.

14. Rekonwalescencja po przebytych chorobach lub ogólne osłabienie organizmu.
15. Zła kondycja fizyczna/samopoczucie.
16. Wykorzystywanie urządzenia w celach typowo leczniczych/terapeutycznych.
17. Jakiekolwiek inne niewymienione wyżej niepokojące objawy fizyczne.

Niezastosowanie się do powyższych zaleceń może skutkować wypadkiem lub pogorszeniem stanu zdrowia.

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu treningowego skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia, kobiet w ciąży oraz osób z wcześniejszymi problemami zdrowotnymi. Aby zredukować ryzyko poważnego urazu, przed użyciem przeczytaj wszystkie środki ostrożności, instrukcje oraz ostrzeżenia umieszczone na orbitreku.

RYSUNEK ROZSTRZELONY



LISTA CZĘŚCI

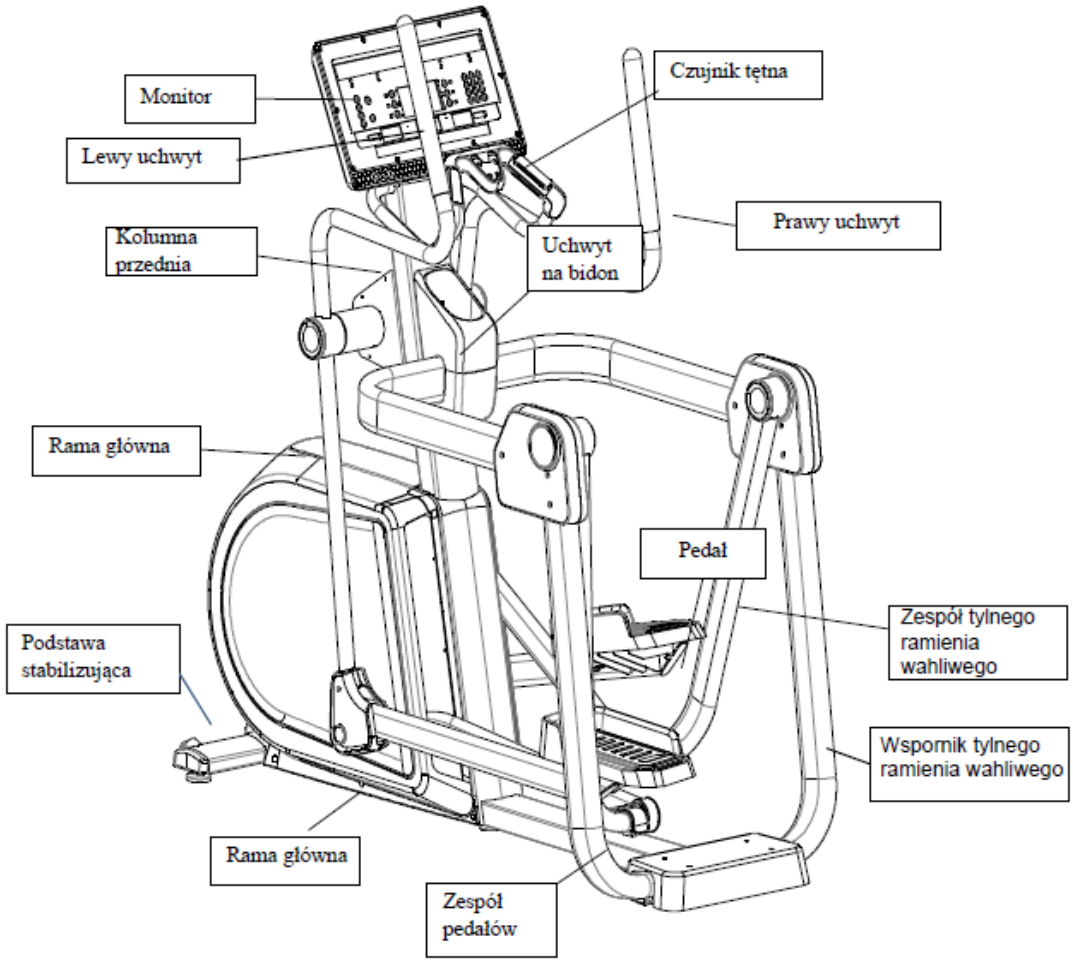
Nr	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
1.	Rama główna		1
2.	Kolumna przednia		1
3.	Zestaw wspornika tylnego		1
4.	Zestaw lewego cięgna		1
5.	Zestaw prawego cięgna		1
6.	Zestaw lewej płozy		1
7.	Zestaw prawej płozy		1
8.	Zestaw lewego drążka uchwytu		1
9.	Zestaw prawego drążka uchwytu		1
10.	Zestaw bocznych uchwytów		1
11.	Stopnica (antypoślizgowa)		1
12.	Zestaw korby kwadratowej		2
13.	Stabilizator przedni		1
14.	Podkładka płaska		2
15.	Wspornik konsoli		1
16.	Zespół tylnego ramienia wahliwego		2
17.	Zespół osi łączącej tylne ramię wahliwe		2
18.	Zespół tylnego wahacza		1
19.	Płyta wsporcza prawej osłony łańcucha		1
20.	Zestaw rolki dociskowej		1
21.	Przegroda		2
22.	Kostka łącząca rolki napinacza paska	t20×20×25	2
23.	Podkładka płaska	Φ8.5×Φ20×t1.5	2
24.	Oś płozy	Φ17×105×M12×15	2
25.	Tuleja typu T	Φ37×Φ16×17.5	4
26.	Oś koła pasowego	Φ108×180.4	1
27.	Zestaw koła pasowego	Φ300×30	1
28.	Śruba z łbem sześciokątnym (częściowy gwint)	M10×65×25	2
29.	Śruba z łbem sześciokątnym (pełny gwint)	M8×20	4
30.	Śruba imbusowa z łbem walcowym (pełny gwint)	M8×15	6
31.	Śruba imbusowa z łbem walcowym (pełny gwint)	M6×10	4
32.	Oś łącząca dolnego ramienia wahliwego	Φ20×Φ16×M8	2
35.	Śruba imbusowa z łbem wpuszczanym (pełny gwint)	M10×25	1
36.	Wkręt samogwintujący (krzyżakowy)	ST4×16	49
37.	Śruba imbusowa z łbem płaskim (pełny gwint)	M8×16	4

38.	Śruba z łbem wpuszczanym (czarna, krzyżakowa)	M4×12	1
39.	Śruba drążona imbusowa soczewkowa	Φ8×33×M6×15	2
40.	Śruba imbusowa soczewkowa (pełny gwint)	M6×15	4
41.	Śruba z łbem wpuszczanym (czarna, krzyżakowa)	M5×16	4
42.	Śruba z łbem kulistym (krzyżakowa)	M3×25	4
43.	Śruba soczewkowa (krzyżakowa)	M5×15	8
44.	Śruba imbusowa z łbem walcowym (częściowy gwint)	M10×105×25	2
45.	Konsola LED (zestaw)	LED	1
45-1	Ramka mocująca wyświetlacza	522×187×11	1
45-2	Ramka ustalająca wyświetlacza	571×334×4	1
45-3	Tylna obudowa monitora	571×334×41.9	1
45-4	Uchwyt na tablet	5130/300×25×20	1
46.	Śruba imbusowa soczewkowa (pełny gwint)	M8×15	6
47.	Osłona maskująca tylnego ramienia wahliwego	99.5×54.4×51.5	2
48.	Śruba z łbem kulistym (pełny gwint, krzyżakowa)	M4×16	16
49.	Śruba imbusowa z łbem kulistym (pełny gwint)	M6×12	8
50.	Śruba imbusowa soczewkowa (częściowy gwint)	M8×50×20	8
51.	Śruba z łbem sześciokątnym (pełny gwint)	M8×15	10
52.	Śruba imbusowa soczewkowa (częściowy gwint)	M10×70×20	2
53.	Śruba imbusowa z łbem walcowym (częściowy gwint)	M8×60	2
54.	Śruba imbusowa z łbem walcowym (częściowy gwint)	M10×125×25	2
55.	Przewód komunikacyjny przycisków skrótu	L-1000mm	1
56.	Śruba imbusowa soczewkowa (częściowy gwint)	M6×25	4
57.	Nakrętka sześciokątna	M10	2
58.	Nakrętka samokontrująca	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 ząbkowana zewnętrzna	Φ5	4
67.	Podkładka płaska	Φ12.5×Φ22×t2.0	2
68.	Nakrętka samokontrująca	M12	2
69.	Nakrętka samokontrująca	M10	3
70.	Podkładka sprężysta	Φ5	3
71.	Pierścień osadczy sprężynujący (Zeger) zewnętrzny	Φ20	1
72.	Pierścień osadczy sprężynujący (Zeger) wewnętrzny	Φ62	4
73.	Łożysko kulkowe zwykłe	6305ZZ	4
74.	Łożysko kulkowe zwykłe	6306ZZ	8
75.	Łożysko wahliwe	2206-2RS	4
76.	Łożysko kulkowe zwykłe	6004ZZ	6
77.	Przewód komunikacyjny (rama główna)	L-500mm/4PIN	1
78.	Przewód komunikacyjny (kolumna)	L-1000mm/4PIN	1
79.	Wkręt samogwintujący (krzyżakowy)	ST4×12	6
80.	Przewód czujnika tętna	L-800mm	2
81.	Przewód indukcji magnetycznej (czujnik prędkości)	XH-3P/L-600mm	1
82.	Sterownik	E17-V4	1
84.	Przewód hamulca	XH-2P/L-600mm	1
85.	Pasek napędowy	470PJ8	1
86.	Podkładka EVA	t3.0×85×87	1
87.	Zespół dwukierunkowego koła zamachowego (generator)	Φ30	1
88.	Koło dociskowe z osią	Φ50×31	1
89.	Stopka poziomująca	Φ47×10.5×M10×22	1
90.	Tuleja korby 1	Φ35×Φ30.2×9.1	1
91.	Tuleja korby 2	Φ35×Φ30.2×14.5	1
92.	Zaślepka profilu	t2.0×83.4×83.4	2
93.	Górna część uchwytu czujnika tętna	108×35×22	2
94.	Dolna część uchwytu czujnika tętna	108×35×22	2
95.	Osłona łańcucha lewa	895.4×676.2×94.5	1
96.	Osłona łańcucha prawa	895.4×676.2×94.5	1
97.	Górna osłona dekoracyjna obudowy	581×361.4×185.1	1
98.	Przednia osłona dekoracyjna obudowy	Φ568×49.5×t3.2	1
99.	Tylna osłona dekoracyjna obudowy	748×193×101.7	1
100.	Małe koło pasowe napędu dwustopniowego	Φ75×25	1
101.	Stopka amortyzująca	Φ60×15×M10×25	4
102.	Rolka transportowa	Φ55×25.8	2

103.	Zaślepka stabilizatora	116×46×39.6	2
104.	Wstawka półprzezroczysta	84.3×72.2×9.3	1
105.	Górna osłona maskująca uchwytu	380×189×60.7	1
106.	Dolna osłona maskująca uchwytu	374×178.5×40.7	1
107.	Górna osłona uchwytu na bidon	182.4×131.3×199.5	1
108.	Dolna osłona uchwytu na bidon	138.7×131.3×156.6	1
109.	Przednia osłona monitora	170.7×149.5×93.4	1
110.	Tylna osłona monitora	170.9×149.5×23	1
111.	Lewa osłona wspornika A	288.8×231.4×40.9	1
112.	Lewa osłona wspornika B	288.8×231.4×40.9	1
113.	Prawa osłona wspornika A	288.8×231.4×40.9	1
114.	Prawa osłona wspornika B	288.8×231.4×40.9	1
115.	Zaślepka okrągła	Φ90×15	2
116.	Łożysko kulkowe zwykłe	6201ZZ	4
117.	Zaślepka rury	Φ38×t1.5	2
118.	Zatyczka gumowa	Φ9×Φ6.1×27	4
120.	Oś małego koła pasowego	Φ30×114	1
121.	Klin płaski	5×5×15	2
122.	Koło pasowe pierwszego stopnia napędu	Φ63.5×29	1
123.	Pasek napędowy	250PJ8	1
124.	Zaślepka	Φ18	2
125.	Osłona lewej płozy A	187×159×38	1
126.	Osłona lewej płozy B	187×159×38	1
127.	Osłona prawej płozy A	187×159×38	1
128.	Osłona prawej płozy B	187×159×38	1
129.	Mata antypoślizgowa lewa-dolna	364.9×161.7×7.6	1
130.	Mata antypoślizgowa lewa-górna	326.2×124×4.83	1
131.	Mata antypoślizgowa prawa-dolna	364.9×161.7×7.6	1
132.	Mata 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
119.	Elementy spawane wewnątrz konsoli		1
120.	Okładzina piankowa uchwytu	Φ36×t3.0×400	2

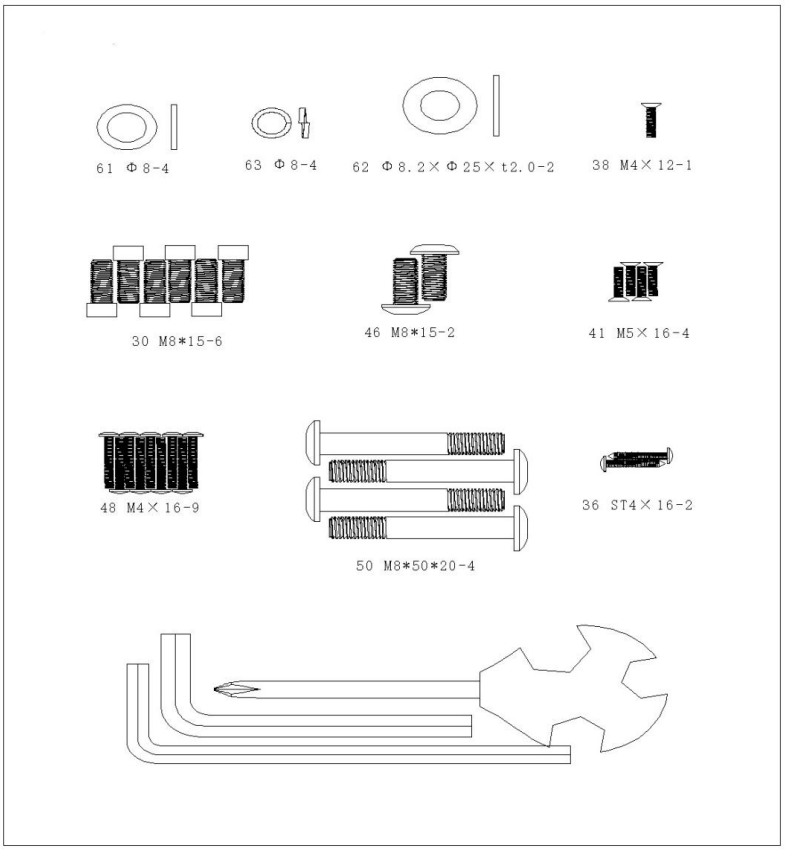
4. Najważniejsze części



Wymiary produktu	1815*850*1860mm
Przełożenie	Level 1: 300:63.5, Level 2: 75:30
Koło zamachowe	Dwukierunkowe, z systemem samogenerującym Jednostka Φ242/14.2kg
Poziom oporu	1-40

Uwaga: Firma zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w produkcie bez wcześniejszego powiadomienia.

Zestaw elementów montażowych



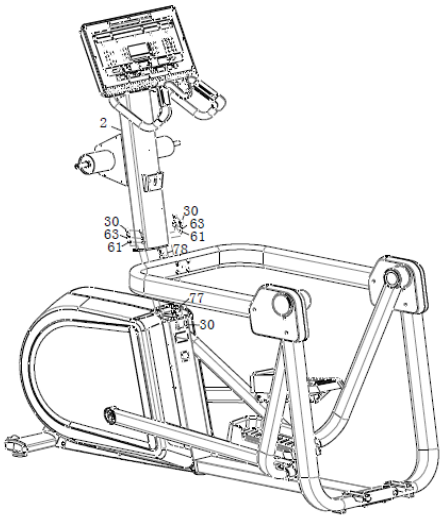
Nr.	Opis	Specyfikacja	Ilość
30	Śruba imbusowa z pełnym gwintem i łbem walcowym	M8×15	6
36	Wkręt samogwintujący z łbem soczewkowym (krzyżakowy)	ST4×16	2
38	Śruba z pełnym gwintem i łbem wpuszczanym (czarna, krzyżakowa)	M4×12	1
41	Śruba z pełnym gwintem i łbem wpuszczanym (czarna, krzyżakowa)	M5×16	4
46	Śruba imbusowa z pełnym gwintem i łbem soczewkowym	M8×15	2
48	Śruba z pełnym gwintem i łbem kulistym (krzyżakowa)	M4×16	9
50	Śruba imbusowa z częściowym gwintem i łbem soczewkowym	M8×50×20	4
61	Podkładka płaska	Φ8	4
62	Podkładka płaska (poszerzana)	Φ8.2×Φ25×t2.0	2
63	Podkładka sprężysta	Φ8	4
	Klucz imbusowy typu L	6 × 40 × 12 0	1
	Klucz płaski dwustronny z nacięciem krzyżakowym	14×17×75	1
	Klucz imbusowy typu L	8 ×35×8 5	1

Instrukcja montażu

Krok pierwszy:

1. Zamontuj kolumnę przednią (2), uprzednio łącząc przewody komunikacyjne (77) i (78).
2. Osadź kolumnę przednią (2) na ramie głównej (1) i przykręć ją za pomocą śrub imbusowych z pełnym gwintem i łbem walcowym (30), podkładek sprężystych (63) oraz podkładek płaskich (61).

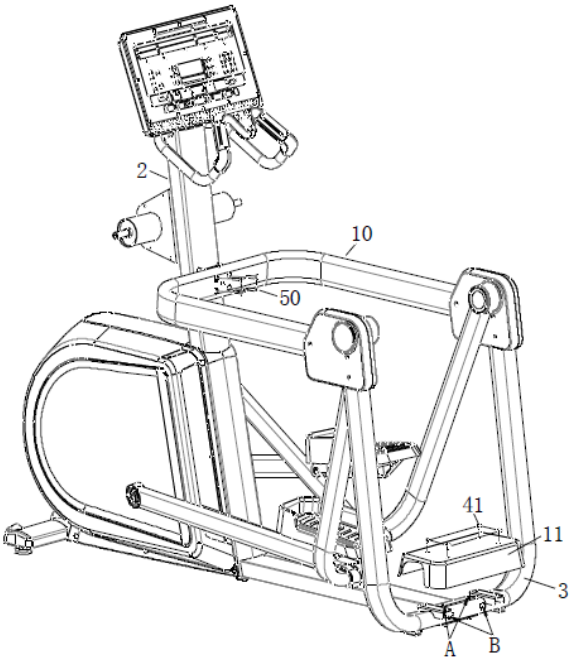
Uwaga: Należy najpierw wkręcić wszystkie śruby luźno, a dopiero po ich dopasowaniu dokręcić je do oporu.



Krok drugi:

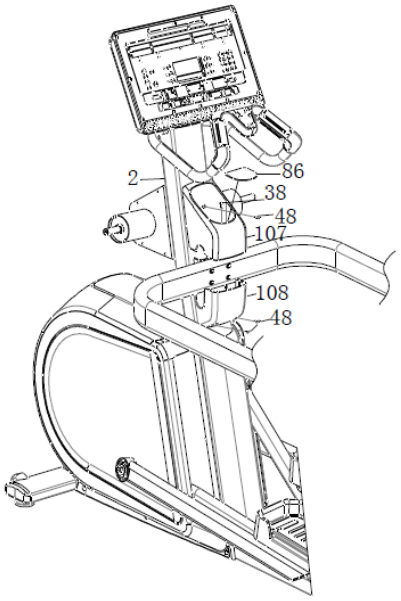
1. Zamontuj zestaw bocznych uchwytów (10) na kolumnie przedniej (2) i zabezpiecz go za pomocą śrub imbusowych z częściowym gwintem i dużym łbem soczewkowym (50). Po osadzeniu wszystkich śrub, dokręć mocno punkty A i B.
2. Zamontuj płozy (11) na zestawie wsporników tylnych (3) i przykręć je za pomocą śrub z łbem wpuszczanym i pełnym gwintem (z gniazdem krzyżowym) (41).

Uwaga: Wszystkie śruby należy najpierw wstępnie zamocować, a następnie dokręcić do końca.



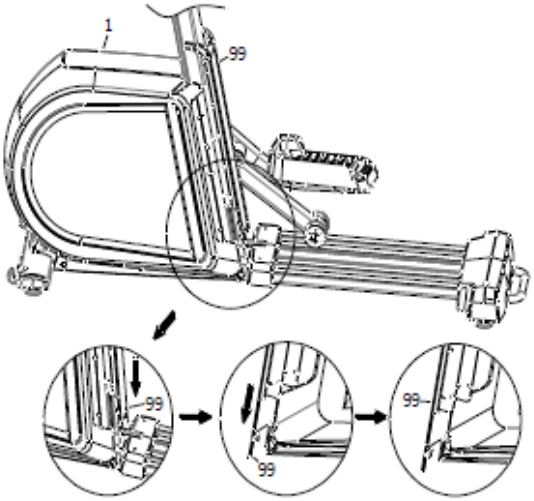
Krok trzeci:

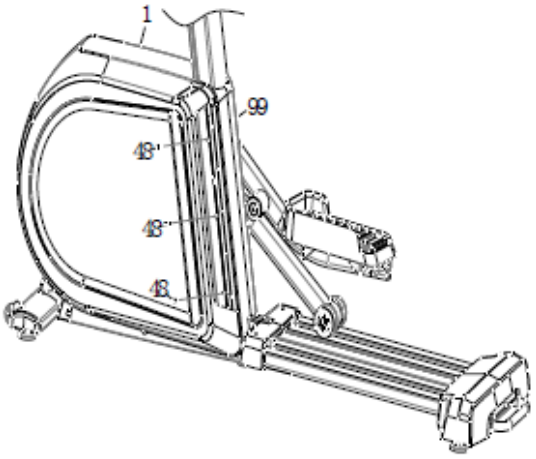
1. Zamontuj górną osłonę uchwytu na bidon (107) oraz dolną osłonę uchwytu na bidon (108) na kolumnie przedniej (2). Zabezpiecz je za pomocą śrub z łbem kulistym i pełnym gwintem (48) oraz śruby z łbem wpuszczanym i pełnym gwintem (38) (z gniazdem krzyżowym). Następnie przyklej podkładkę EVA (86) na pokrywę uchwytu na bidon.



Krok czwarty:

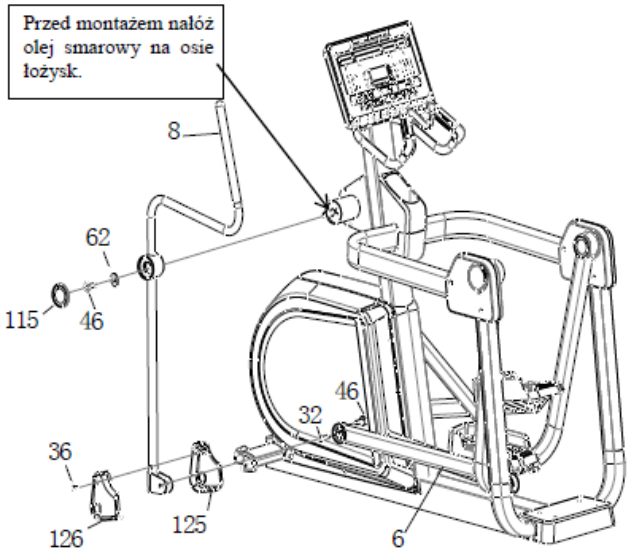
1. Po zamontowaniu kolumny przedniej, zainstaluj tylną osłonę dekoracyjną obudowy łańcucha (99) na ramie głównej (1), zgodnie z poniższym rysunkiem. Dokręć ją mocno za pomocą śrub z łbem kulistym i pełnym gwintem (48) (typ Philips).





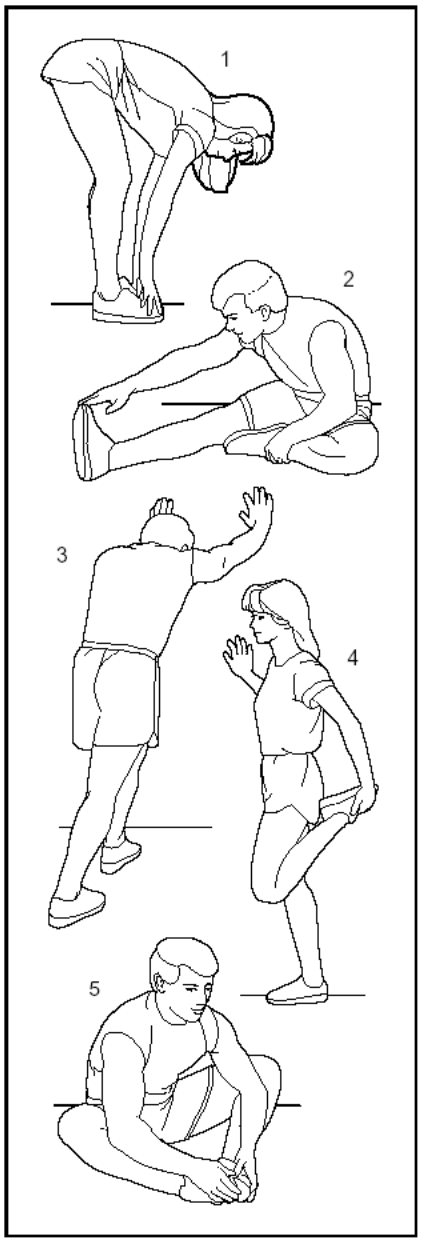
Krok piąty:

1. W pierwszej kolejności nałóż olej smarowy na środek osi kolumny przedniej.
2. Zgodnie z rysunkiem, zamontuj zestaw lewego drążka (8) na kolumnie przedniej (2). Zabezpiecz go za pomocą śruby imbusowej z pełnym gwintem i dużym łbem soczewkowym (46) oraz podkładki płaskiej (62), a następnie nałóż osłonę dekoracyjną (115).
3. Połącz zestaw drążka (8) z zestawem płozy (6). Zabezpiecz połączenie za pomocą dolnego wahacza wstępnie zamontowanego na osi łączącej płozy (32) oraz śruby imbusowej z pełnym gwintem i dużym łbem soczewkowym (46).



4. Zamontuj osłony płozy A/B (125) (126) zgodnie z rysunkiem. Przełóż osłonę przez otwór w drążku i przykręć za pomocą wkrętu samowiercącego z dużym łbem soczewkowym (z gniazdem krzyżowym) (36).
5. Zamontuj prawą stronę urządzenia w ten sam sposób.

Sugestie i wytyczne treningowe



Rozgrzewka Przed każdym treningiem należy wykonać 5–10 minutową rozgrzewkę.

Oddychanie Nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń. Zazwyczaj zaleca się wdech nosem podczas fazy powrotnej ruchu oraz energiczny wydech ustami podczas fazy wysiłku. Oddech powinien być skoordynowany z ruchem. Jeśli oddech stanie się zbyt przyspieszony, należy natychmiast przerwać ćwiczenia.

Częstotliwość Po treningu danej partii mięśniowej należy zachować 48 godzin przerwy na regenerację. Oznacza to, że tę samą partię mięśni można trenować co drugi dzień.

Obciążenie Intensywność treningu należy dostosować do indywidualnej kondycji fizycznej, stosując zasadę progresywnego zwiększania obciążenia. Bolesność mięśni (tzw. zakwasy) jest normalnym zjawiskiem na początku przygody z treningiem. Przy regularnych ćwiczeniach bolesność ta będzie ustępować.

Rozluźnienie (Cool-down) Po każdym treningu poświęć 5 minut na ćwiczenia regeneracyjne, ze szczególnym uwzględnieniem rozciągania i rozluźniania mięśni nóg. Pozwala to zapobiec nadmiernemu napięciu mięśni i pomaga zachować ich elastyczność.

Dieta Aby chronić układ trawienny, trening należy rozpoczynać nie wcześniej niż godzinę po posiłku. Kolejny posiłek należy spożyć co najmniej pół godziny po zakończeniu ćwiczeń. Podczas treningu należy pić wodę małymi łykami; należy unikać picia dużych ilości płynów naraz, aby nie obciążać serca i nerek.

Ćwiczenia rozciągające

Niezależnie od intensywności treningu, zawsze warto zacząć od rozciągania. Rozgrzane mięśnie są bardziej elastyczne, dlatego najpierw wykonaj 5–10 minutową rozgrzewkę (np. marsz). Następnie wykonaj poniższe ćwiczenia rozciągające w 5 seriach. Każde ćwiczenie na daną nogę powinno trwać 10 sekund. Powtórz cały zestaw po zakończeniu treningu.

1. Skłony w przód Lekko ugnij kolana, wykonaj powolny skłon tułowia w przód, rozluźniając plecy i ramiona. Spróbuj dotknąć dłońmi palców stóp. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie się rozluźnij. Powtórz 3 razy (patrz Rysunek 1).

2. Rozciąganie mięśni dwugłowych ud Usiądź na czystym podłożu i wyprostuj jedną nogę. Drugą nogę ugnij tak, aby stopa opierała się o wewnętrzną część uda wyprostowanej nogi. Spróbuj dotknąć dłonią palców wyprostowanej nogi. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie się rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz Rysunek 2).

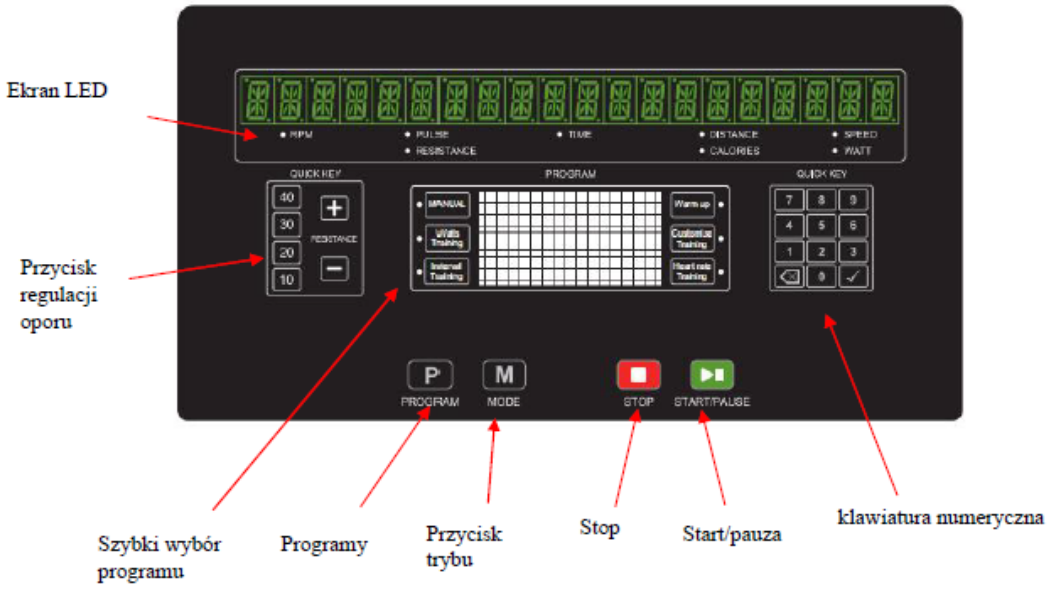
3. Rozciąganie łydek i ścięgna Achillesa Stań przodem do ściany, podpierając się o nią dłońmi. Jedną nogę wystaw do tyłu. Trzymając tylną nogę wyprostowaną, a piętę dociśniętą do podłoża, pochyl się w stronę ściany. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie się rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz Rysunek 3).

4. Rozciąganie mięśni czworogłowych ud Oprzyj lewą rękę o ścianę lub stół dla zachowania równowagi. Prawą ręką chwyć za prawą kostkę i powoli przyciągnij ją w stronę pośladka, aż poczujesz napięcie w przedniej części uda. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie się rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (patrz Rysunek 4).

5. Rozciąganie przywodzicieli (mięśni wewnętrznych ud) Usiądź złączając stopy podeszwami do siebie, kierując kolana na zewnątrz. Chwyć stopy obiema rękami i delikatnie przyciągnij je w stronę pachwin. Wytrzymaj 10–15 sekund, a następnie się rozluźnij. Powtórz 3 razy (patrz Rysunek 5).

INSTRUKCJA OBSŁUGI KONSOLI

1.Główne funkcje



FUNKCJE WYŚWIETLACZA

POZIOM OPORU	Wyświetla aktualny poziom oporu podczas ćwiczeń. Zakres wartości: **1 – 40**.
TĘTNO	Wyświetla tętno użytkownika podczas treningu. Zakres wartości: **40 – 199 uderzeń na minutę**.
WATT	Wyświetla aktualnie generowaną moc treningową w watach. Zakres wartości: **0 – 999 W**.
PRĘDKOŚĆ	Wyświetla aktualną prędkość poruszania się. Zakres wartości: **0 – 99,9 km/h**.
KALORIE	Wyświetla liczbę kalorii spalonych podczas treningu. Zakres wartości: **0 – 9999 kcal**.
ODLEGŁOŚĆ	Wyświetla dystans pokonany podczas bieżącej sesji. Zakres wartości: **0,0 – 99,9 km**.
POWTÓRZENIA NA MINUTĘ	Wyświetla liczbę obrotów na minutę. Zakres wartości: **0 – 999 obr./min**.
NACHYLENIE	brak
CZAS	Wyświetla czas trwania treningu. Zakres wartości: **0:00 – 99:59**.

KLUCZOWE FUNKCJE

RESISTANCE+ / LEVEL+	Zwiększanie poziomu oporu
RESISTANCE- / LEVEL-	Zmniejszenie poziomu oporu
PROGRAM	Przycisk wyboru programów. Umożliwia wybór spośród: 12 programów stałych, 3 programów użytkownika, 4 programów HRC (kontrola tętna), 1 programu WATT (stała moc), 1 programu FAT (pomiar tkanki tłuszczowej) oraz funkcji Recovery (test wydolności po treningu)
MODE (Tryb)	Przycisk wyboru odliczania czasu, dystansu lub kalorii oraz zatwierdzania ustawień (przejście do kolejnego kroku).
START	Uruchomienie lub wstrzymanie (pauza) treningu.
STOP	Zatrzymanie treningu i reset danych (przejście do trybu czuwania). Przytrzymanie przez 3 sekundy resetuje konsolę do ekranu wyboru użytkownika. W trybach WATT i HRC pozwala na powrót do ustawień wartości docelowych.
QUICK KEY (Przyciski skrótu)	Pozwalają na szybką zmianę poziomu oporu podczas treningu lub w ustawieniach użytkownika.
MATRIX KEYBOARD (Klawiatura numeryczna)	Służy do szybkiego wprowadzania wartości parametrów. Po wprowadzeniu danych należy nacisnąć przycisk „Confirm”, aby zatwierdzić.
MANUAL	Szybkie przejście do trybu manualnego.
WARM UP	Szybkie przejście do trybu rozgrzewki.

WATT TRAINING	Szybkie przejście do trybu stałej mocy (WATT).
CUSTOMIZE TRAINING	Szybkie przejście do trybu zdefiniowanego przez użytkownika.
INTERVAL TRAINING	Tryb treningu interwałowego. Pozwala na szybkie przejście do trybu interwałów z poziomu trybu czuwania (standby).
HEART TRAINING	Tryb kontroli tętna. Urządzenie automatycznie dostosowuje opór do zadanego przez użytkownika poziomu tętna. Gdy tętno jest wyższe niż wartość docelowa, opór zostanie zmniejszony; gdy tętno spadnie poniżej ustawionej wartości, opór zostanie zwiększony.

Procedura obsługi

Uruchomienie

System samogenerujący wymaga od użytkownika szybkiego pedałowania na orbitreku w celu aktywacji wyświetlacza konsoli. Od lewej do prawej wyświetlane są kolejno następujące informacje: numer aktualnej wersji oprogramowania, średnica koła (domyślnie 26 cm), jednostka miary (domyślnie KM) oraz standardy europejskie i azjatyckie (symbol E). Następnie urządzenie przechodzi do ustawień danych użytkownika (**USER**), domyślnie wskazując **U1**. Użytkownik może wybrać profil od **U1 do U4**, naciskając przyciski **RESISTANCE+** i **RESISTANCE-**. Naciśnij przycisk **MODE**, aby przejść do ustawień płci (**SEX**), wieku (**AGE**), wzrostu (**HEIGHT**) i wagi (**WEIGHT**). Wartości te można ustawić za pomocą przycisków **RESISTANCE+/-** lub wprowadzając je szybko za pomocą klawiatury numerycznej. Naciśnij przycisk **MODE**, aby przejść do kolejnego parametru.

- **SEX (Płeć):** MALE (Mężczyzna), FEMALE (Kobieta); domyślnie: MALE.
- **AGE (Wiek):** 10–99 lat; domyślnie: 25 lat.
- **HEIGHT (Wzrost):** 100–220 cm; domyślnie: 170 cm.
- **WEIGHT (Waga):** 20–150 kg; domyślnie: 70 kg.

Po skonfigurowaniu informacji o użytkowniku naciśnij przycisk **MODE**, aby przejść do trybu czuwania. Raz zapisane dane użytkownika nie zostaną utracone w wyniku zaniku zasilania; przy ponownym ustawianiu można po prostu nacisnąć **STOP**, aby wyjść z ekranu konfiguracji.

Tryb manualny (Manual adjustment mode) W trybie czuwania naciśnij **START**, aby domyślnie przejść do trybu manualnego.

- Podczas treningu używaj przycisków **RESISTANCE+** lub **RESISTANCE-**, aby zmienić poziom oporu.
- Naciśnięcie przycisku **STOP** podczas pracy spowoduje zatrzymanie urządzenia i wykasowanie danych treningowych.

Tryb odliczania (Backcount mode) W trybie czuwania naciśnij przycisk **MODE**, aby wybrać jeden z trzech trybów odliczania: czas, dystans lub kalorie.

1. **Odliczanie czasu:** Po wybraniu tego trybu w oknie matrycowym wyświetli się symbol **M-1**, a początkowa wartość czasu wyniesie **30 (minut)** i zacznie migać. Użyj przycisków **RESISTANCE+/-**, aby ustawić żądaną wartość w zakresie **5–99 (minut)**. Urządzenie rozpocznie pracę zgodnie z ustawionym czasem i zatrzyma się automatycznie po zakończeniu odliczania.
2. **Odliczanie dystansu:** Po wybraniu tego trybu w oknie matrycowym wyświetli się symbol **M-2**, a początkowa wartość dystansu wyniesie **1 (KM)** i zacznie migać. Użyj przycisków **RESISTANCE+/-**, aby ustawić wartość w zakresie **1–99 (KM)**. Urządzenie rozpocznie pracę zgodnie z ustawionym dystansem i zatrzyma się automatycznie po jego odliczeniu.

3. **Odliczanie kalorii:** Po wybraniu tego trybu w oknie matrycowym wyświetli się symbol **M-3**, a na wyświetlaczu pojawi się domyślna wartość **50 (kcal)** i zacznie migać. Użyj przycisków **RESISTANCE+/-**, aby ustawić żądaną liczbę kalorii w zakresie **20–9990 (kcal)**. Po dokonaniu wyboru naciśnij przycisk **START**. Urządzenie rozpocznie pracę zgodnie z ustawieniem i zatrzyma się automatycznie po spaleniu zadanej liczby kalorii.

Programy automatyczne

W trybie czuwania naciśnij przycisk **PROGRAM**, aby wybrać jeden z 12 programów stałych, 3 programów użytkownika lub 4 programów HRC.

1. **12 programów stałych (P1–P12):** W trybie czuwania wybierz program od P1 do P12 przyciskiem **PROGRAM**. Możesz ustawić czas treningu za pomocą przycisków **RESISTANCE+/-**. Naciśnij **START**, aby rozpocząć. System będzie pracował zgodnie z ustawionym czasem i zatrzyma się automatycznie, gdy licznik osiągnie 0.
2. **3 programy użytkownika (U1–U3):** Dostępne po przejściu 12 programów stałych. Po wybraniu programu użytkownika ustaw czas treningu przyciskami **RESISTANCE+/-** i naciśnij **START**.
    - W trybach **U1–U3** możesz nacisnąć przycisk **MODE**, aby przejść do edycji profilu programu. Segmenty od **S-01 do S-16** pozwalają na zdefiniowanie poziomu oporu dla każdego odcinka treningu za pomocą przycisków **RESISTANCE+/-**. Po ustawieniu wszystkich 16 segmentów dane zostaną automatycznie zapisane.
3. **Programy HRC (Kontrola tętna):**
    - **Definicja:** Tryb ten automatycznie dostosowuje opór, porównując tętno użytkownika (odczytywane bezprzewodowo lub przez czujniki dotykowe) z tętnem docelowym (Target Heart Rate). System bazuje głównie na odczycie bezprzewodowym.
    - **Ustawienia:** Wybierz program HRC przyciskiem **PROGRAM**. Ustaw wartość **THR** (docelowe tętno) przyciskami **RESISTANCE+/-**, zatwierdź przyciskiem **MODE**, a następnie ustaw czas odliczania. Naciśnij **START**, aby rozpocząć.
        - **A:** Domyślne wartości tętna docelowego: HRC1 (55%), HRC2 (75%), HRC3 (90%). HRC4 (użytkownika) wyliczane jest wg wzoru: (220 - wiek) * 55%.
        - **B:** Wartości w HRC1-3 są stałe; w HRC4 można je modyfikować w zakresie 60–200 uderzeń/min.
        - **C:** Zakres ustawień czasu: 5:00–99:00 minut.
    - **Zależność 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 zatrzyma się automatycznie.
4. **Program WATT (Stała moc):**
    - **Definicja:** Pozwala na trening ze stałym obciążeniem wyrażonym w watach. System automatycznie koryguje opór w zależności od prędkości pedałowania, aby utrzymać zadaną moc.
    - **Ustawienia:** Wybierz program WATT. Domyślna wartość to **120W** (zakres regulacji: **10–350W**). Po ustawieniu mocy naciśnij **MODE**, aby ustawić czas (zakres: 5:00–99:00), a następnie naciśnij **START**.
    - **Zależność oporu:** System porównuje moc co 30 sekund. Jeśli różnica wynosi powyżej 5W, opór jest korygowany o 1 poziom (w górę lub w dół), aż do osiągnięcia mocy docelowej lub limitów oporu urządzenia.

Body Fat (Pomiar tkanki tłuszczowej)

W trybie czuwania naciśnij przycisk **PROGRAM** 21 razy. Trzymając ręce na czujnikach tętna (lub mając założoną opaskę bezprzewodową), system obliczy procentową zawartość tkanki tłuszczowej w oparciu o wprowadzone dane użytkownika (płeć, wiek, wzrost, waga).

Heart Rate Recovery (Test wydolności)

Gdy tętno jest wykrywane, naciśnij przycisk **PROGRAM** 22 razy, aby wejść w tryb Recovery. Po 10 sekundach wstępnego odczytu rozpocznie się 60-sekundowe odliczanie (należy cały czas trzymać ręce na czujnikach). Po zakończeniu system oceni stopień regeneracji serca w skali od 1 do 6:

F1	Wybitny
F2	Bardzo dobry
F3	Dobry
F4	Dostateczny
F5	Poniżej średniej
F6	Słaby

Tryb uśpienia (Sleep mode)

Jeśli urządzenie nie będzie użytkowane przez 4 minuty i 30 sekund, konsola automatycznie przejdzie w tryb uśpienia. System można wybudzić z trybu uśpienia poprzez sygnał RPM (rozpoczęcie pedałowania).

Tryb programów (Program mode)

Paragraph level / Program	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Resistance	Resistance	Resistance	Resistance	Resistance	Resistance	Resistance	Resistance	Resistance	Resistance	Resistance	Resistance	Resistance	Resistance	Resistance	Resistance
Program1	5	7	10	12	15	15	15	15	12	12	7	7	7	5	5	5
Program2	5	10	15	5	10	15	15	10	15	15	10	10	10	10	5	5
Program3	5	5	7	10	12	15	15	10	15	15	10	10	5	10	10	5
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

Rodzaj usterki	**Przyczyna**	**Rozwiązanie**
Konsola nie włącza się	A. Uszkodzenie silnika. B. Uszkodzenie sterownika (dioda kontrolna sterownika nie świeci). C. Uszkodzenie płyty głównej konsoli (PCB). D. Uszkodzenie przewodu komunikacyjnego.	A. Wymień silnik. B. Wymień sterownik. C. Wymień płytę główną konsoli. D. Wymień przewód komunikacyjny.
Błąd przycisków	Przycisk nie reaguje.	1. Wymień płytkę przycisków i sprawdź połączenie taśmy klawiatury. 2. Wymień płytę główną. 3. Wymień konsolę.
Brak odczytu tętna	A. Uszkodzenie przewodu czujników dotykowych. B. Uszkodzenie konsoli.	A. Wymień przewód czujników tętna. B. Wymień konsolę.
Wyświetlacz niekompletny lub brak danych	A. Niewystarczające napięcie. B. Awaria systemu.	A. Sprawdź układ sterowania elektrycznego oraz generator. B. Wymień konsolę.

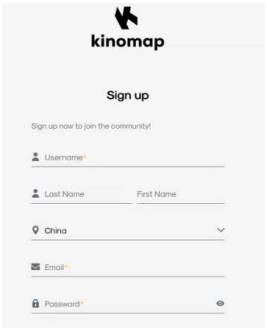
E-1	**Błąd komunikacji:** 1. Uszkodzenie konsoli. 2. Uszkodzenie sterownika. 3. Wadliwy przewód komunikacyjny.	1. Wymień przewód komunikacyjny. 2. Wymień płytę główną konsoli. 3. Wymień sterownik.
E-2	Awaria sterownika.	Wymień sterownik.
E-3	Konsola nie odbiera sygnału pomiaru tkanki tłuszczowej (Body Fat). Należy trzymać czujniki obiema rękami (pomiar jedną ręką jest niemożliwy) lub prawidłowo założyć pas telemetryczny do pomiaru tętna.	Ponownie wejdź w tryb pomiaru tkanki tłuszczowej, dbając o stabilny sygnał tętna przez cały czas trwania testu.

Uwaga:
W systemach samogenerujących (self-generated) może dojść do niewystarczającego zasilania, co może powodować nieprawidłową pracę konsoli. W związku z tym, gdy częstotliwość pedałowania użytkownika jest zbyt niska, urządzenie automatycznie zredukuje opór, aby ułatwić zwiększenie kadencji. Ma to na celu zapewnienie stabilnego zasilania niezbędnego do prawidłowego działania konsoli.

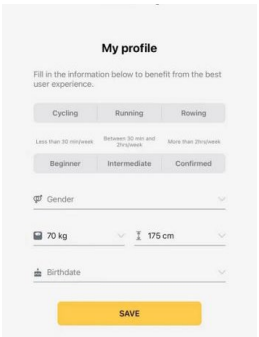
Połączenie Bluetooth

1. Kinomap – Instrukcja obsługi

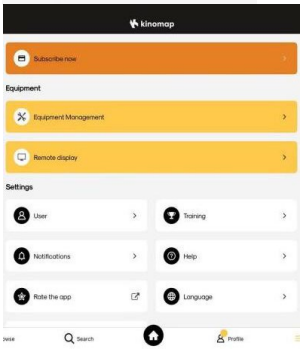
1.1 Uruchom aplikację Kinomap i zarejestruj konto użytkownika.



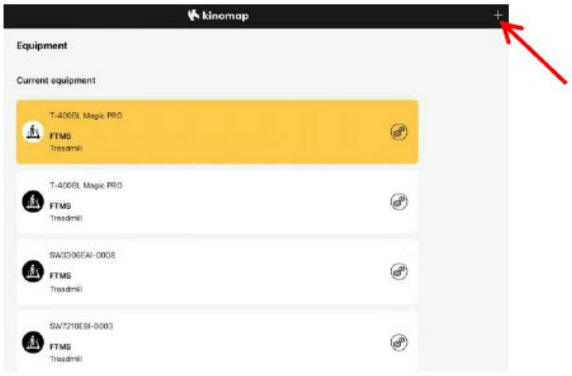
1.2 Wejdź w zakładkę „Mój profil” (My profile), uzupełnij swoje dane i zapisz je, aby przejść do kolejnego kroku.

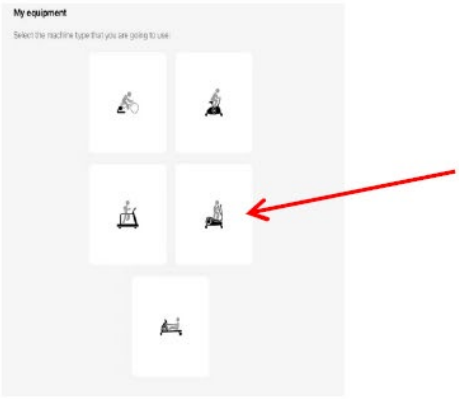


1.3 Przejdź do sekcji „Zarządzanie sprzętem” (Equipment management), aby dodać nowe urządzenie.

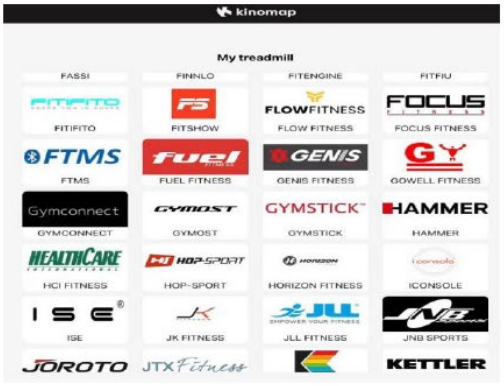


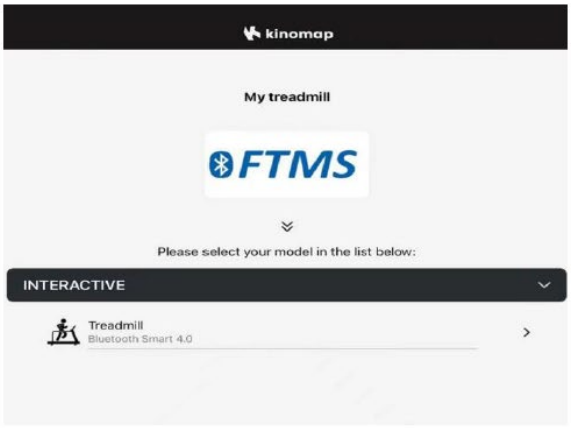
1.4 Kliknij ikonę „+” u góry strony, przejdź do kolejnego ekranu i wybierz ikonę przedstawiającą orbitrek (elliptical bike).



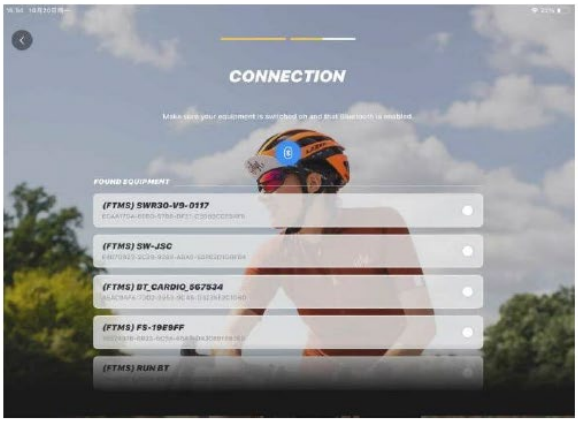


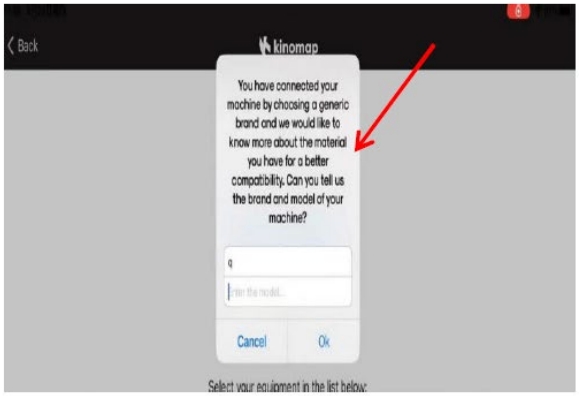
1.5 Na wyświetlonej stronie wybierz protokół **FTMS**, a w następnym kroku wybierz opcję „Treadmill” (Bieżnia/Urządzenie biegowe).



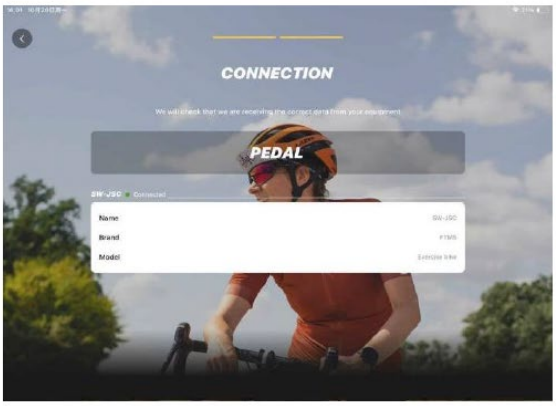


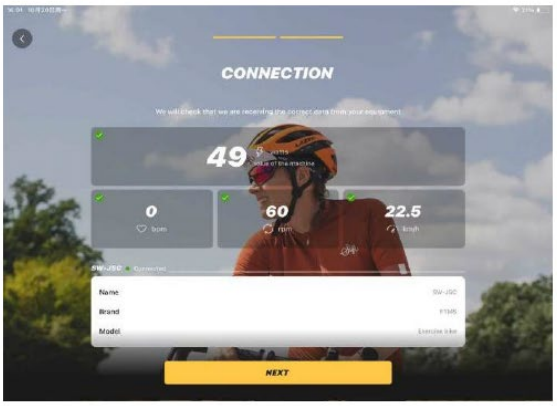
1.6 Na liście dostępnych urządzeń znajdź urządzenie Bluetooth o nazwie **SWE17-V9xxx** (poniższy przykład pokazuje nazwę SW-JSC). Kliknij w nie; możesz teraz dowolnie nadać nazwę własną urządzenia oraz numer modelu.



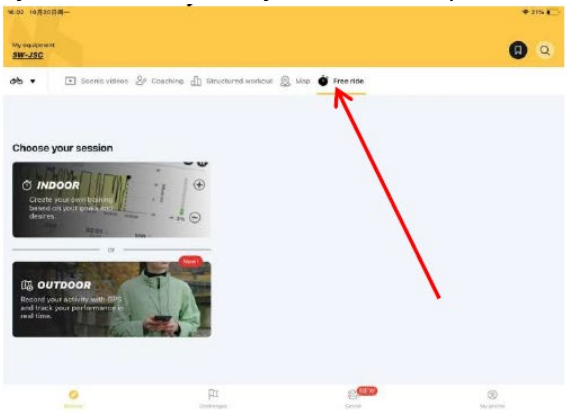


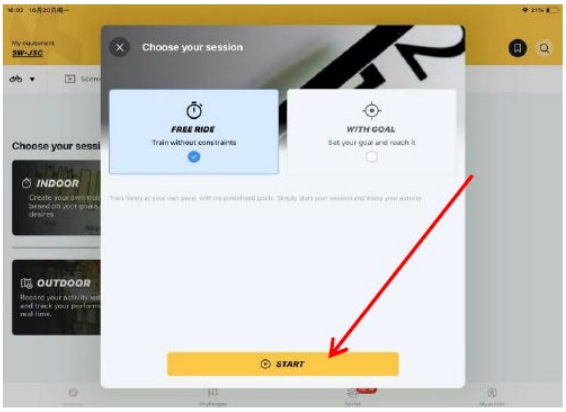
1.7 Po zakończeniu ustawień nastąpi powrót do interfejsu głównego. Kliknij w nazwę nowo skonfigurowanego urządzenia i naciśnij przycisk **„START”** na konsoli orbitreka – rozpocznie się proces nawiązywania połączenia Bluetooth.

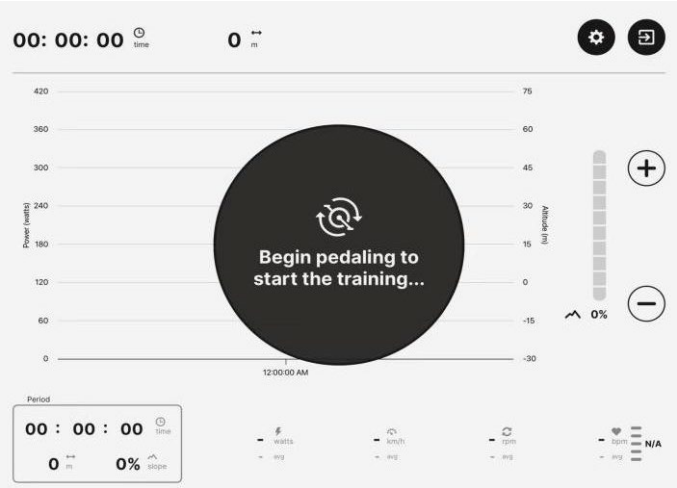




Po sparowaniu konsoli z aplikacją Kinomap, na wyświetlaczu urządzenia widoczne będą jedynie wartości oporu (Resistance) oraz mocy (Watt). Pozostałe parametry treningowe będą synchronizowane i wyświetlane bezpośrednio w aplikacji.

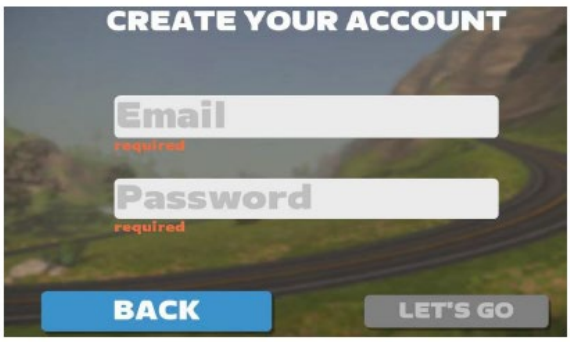




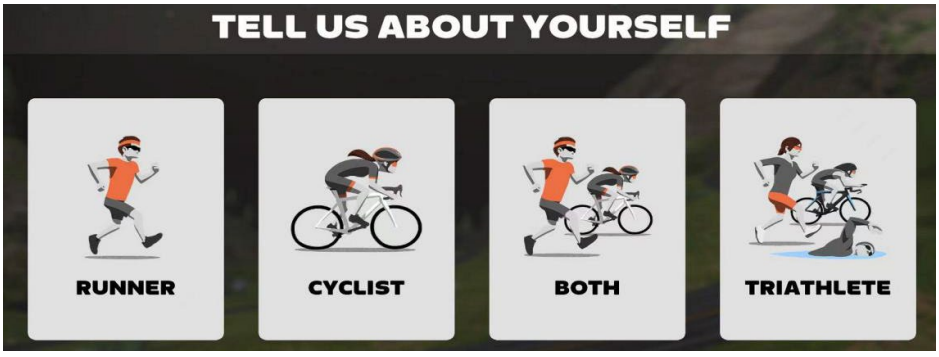


2. ZWIFT – Instrukcja połączenia i obsługi

2.1 Kliknij przycisk „I'M NEW" (Jestem nowy), a następnie zarejestruj konto. Hasło musi zawierać znaki specjalne (np. @), litery oraz cyfry – jest to warunek niezbędny do pomyślnego przejścia procesu weryfikacji.



2.2 Po zakończeniu rejestracji przejdź do strony wyboru profilu/użytkownika.



2.3 Kliknij ikonę wyszukiwania i wybierz urządzenie Bluetooth do sparowania. Nazwa Twojego urządzenia to **SWE17-V9-XXXX** (poniższa ilustracja pokazuje przykład z nazwą SW-JSC).

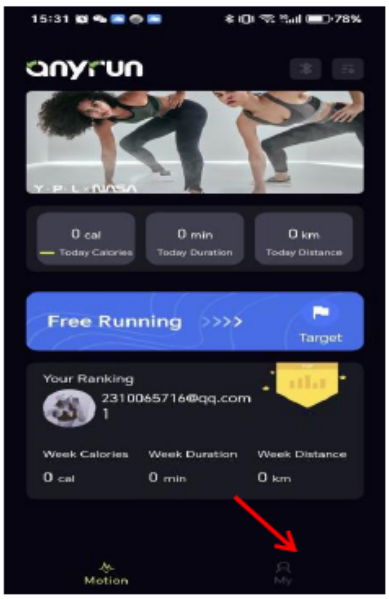
2.4 Gdy ikona kwadratu zmieni kolor na niebieski, a obok nazwy Bluetooth pojawi się symbol „fajki" (checkmark), oznacza to, że połączenie zostało pomyślnie nawiązane.

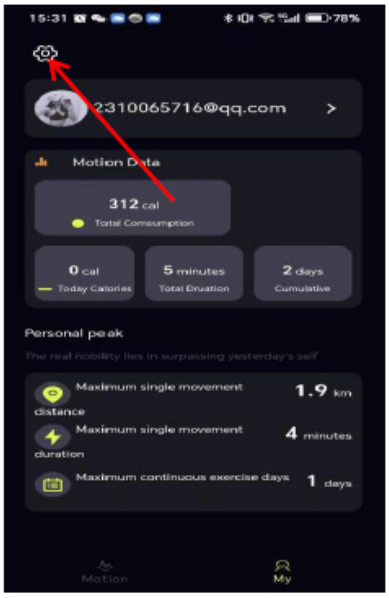
OTA (Aktualizacja bezprzewodowa oprogramowania)

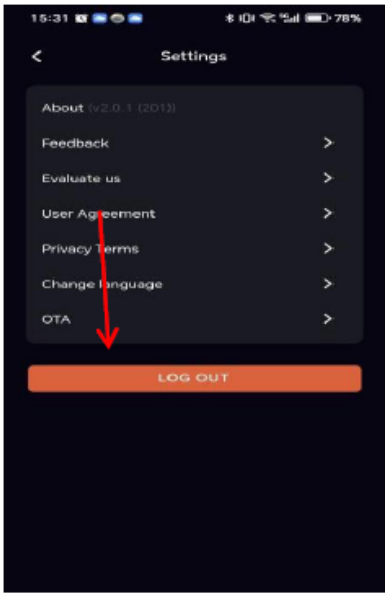
Po pobraniu aplikacji **ANYRUN**, użytkownik może postępować zgodnie ze schematem, aby zaktualizować oprogramowanie sprzętowe (firmware).

WAŻNE: Proces aktualizacji wiąże się z pewnym ryzykiem. Użytkownicy powinni zachować szczególną ostrożność podczas podejmowania decyzji o aktualizacji. W przypadku systemów samogenerujących (self-powered), przed rozpoczęciem procesu należy upewnić się, że akumulator jest wystarczająco naładowany (poprzez intensywne pedałowanie przed sesją).

Nazwa Bluetooth urządzenia dla procesu aktualizacji to **SWE17V9-XXXX**. Podczas trwania aktualizacji **nie wolno naciskać żadnych przycisków**. Należy spokojnie poczekać na zakończenie procesu.


anyrun
0 cal
Today Calories
0 min
Today Duration
0 km
Today Distance
Free Running
Target
Your Ranking
2310065716@qq.com
1
Week Calories
Week Duration
Week Distance
0 cal
0 min
0 km
Motion
My

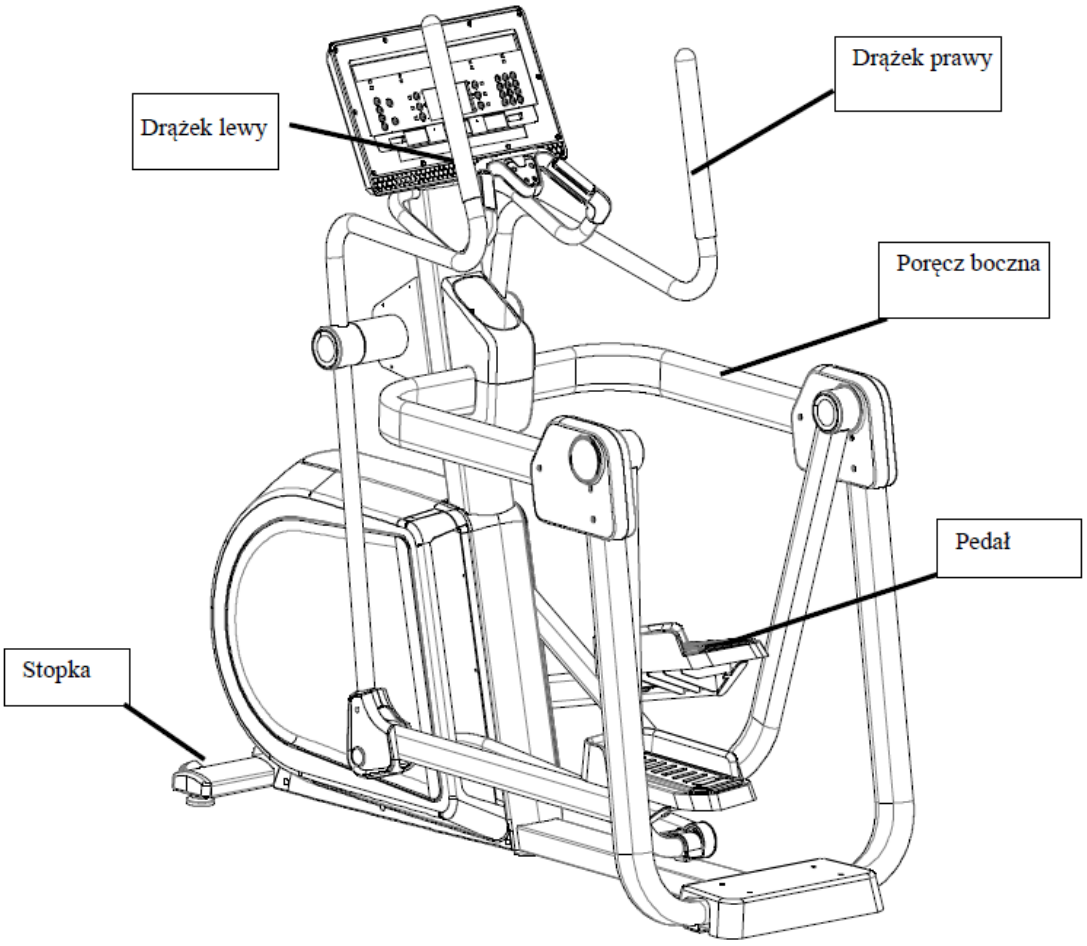

2310065716@qq.com
Motion Data
312 cal
Total Consumption
0 cal
Today Calories
5 minutes
Total Duration
2 days
Cumulative
Personal peak
Maximum single movement distance
1.9 km
Maximum single movement duration
4 minutes
Maximum continuous exercise days
1 days
Motion
My


Settings
About
Feedback
Evaluate us
User Agreement
Privacy Terms
Change language
OTA
LOG OUT

Scanning...
[C4:D3:6A:91:ED:81] x70plus-079718
[68:95:75:0F:82:9C] TL_BEUOZB_829C
[38:F0:03:93:F9:3F] Unknown
[DD:42:04:86:45:40] SW-JSC
[18:41:C3:3F:9E:9F] midea
[66:1A:72:A3:44:29] BYD_BL
[44:35:D3:43:00:21] midea
[69:C3:03:B0:D2:3E] Unknown
[30:FB:BF:52:D8:62] Unknown
CANCEL

OTA
Device Upgrade
CONNECT SW DEVICE
Device Info
Device Model: E17-V9
Device Code: 9190693
Current Version: 10
Latest Firmware Info
Name: E17-V9-9190693-
Version: 10
Date: 2025/10/17
START OTA UPGRADE
Upgrade Progress: 0%
Sending OTA start packet...

OTA
Device Upgrade
CONNECT SW DEVICE
Device Info
Device Model: E17-V9
Device Code: 9190693
Current Version: 10
Latest Firmware Info
Name: E17-V9-9190693-
Version: 10
Date: 2025/10/17
START OTA UPGRADE
Upgrade Progress: 2%
Sending packet... 12/494...


Drążek lewy
Drążek prawy
Poręcz boczna
Pedał
Stopka

DEL SPORT Sp. z o.o.

ul. Połczyńska 63

01-336 Warszawa

Email: delsport@delsport.pl

Tel.: 022/3509420-23 www.delsport.pl

SERWIS: serwis@delsport.pl