

SOLE
by **HAMMER**

E25



Instrukcja Obsługi

Spis treści

1.	Instrukcja bezpieczeństwa.....	3
2.	Informacje ogólne.....	3
2.1.	Opakowanie.....	3
2.2.	Usuwanie.....	3
3.	Montaż.....	4
3.1.	Montaż krok po kroku.....	4
4.	Pielęgnacja i konserwacja.....	9
5.	Komputer.....	9
5.1.	Klawisze funkcyjne.....	10
5.2.	Pomiar tętna.....	10
5.3.	Włączenie komputera.....	11
6.	Wskazówki treningowe.....	15
6.1.	Rodzaje treningu na orbitreku.....	15
6.2.	Wskazówki ogólne do treningu.....	15
6.2.1	Częstotliwość treningu.....	15
6.2.2	Intensywność treningu.....	16
6.2.3	Trening zorientowany na tętno.....	16
6.2.4	Kontrola treningu.....	16
6.2.5	Czas trwania treningu.....	17
7.	Rysunek.....	18
8.	Lista części.....	19

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Instrukcja orbitreka klasy HC, trenażera zależnego od liczby obrotów, wyprodukowanego zgodnie z normą EN ISO 20957-1/9 nieprzystosowanego do treningu terapeutycznego.
- Maksymalne obciążenie: 160kg.
- Orbitrek należy używać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.
- Każde inne zastosowanie urządzenia jest niedozwolone i może być niebezpieczne. Importer nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody i urazy spowodowane niewłaściwym użytkowaniem sprzętu.
- Sprzęt został wyprodukowany zgodnie z najnowszymi standardami bezpieczeństwa. Potencjalne zagrożenia mogące spowodować urazy zostały wykluczone.

W celu uniknięcia urazów i / lub wypadków, należy przestrzegać następujących, prostych zasad:

1. Nie pozwalać dzieciom bawić się na ani w pobliżu sprzętu.
2. Regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby, nakrętki, uchwyty i pedały są dobrze przymocowane.
3. Niezwłocznie wymieniać wszystkie uszkodzone części i nie używać sprzętu dopóki nie zostanie naprawiony. Należy też zwracać uwagę na ewentualne zużycie materiału.
4. Unikać wysokich temperatur, wilgoci oraz kontaktu z wodą.
5. Przed uruchomieniem sprzętu dokładnie przeczytać instrukcję użytkowania.
6. Z każdej strony sprzętu musi się odpowiednia ilość miejsca, minimum 1,5m.
7. Sprzęt ustawić na stałym i równym podłożu.
8. Nie trenować bezpośrednio przed lub po posiłku.
9. Przed rozpoczęciem treningu fitness skonsultować się z lekarzem.
10. Bezpieczne używanie sprzętu może być zagwarantowane tylko w przypadku regularnego dokładnego sprawdzenia części zużywających się. Są one oznaczone * na liście części.
11. Sprzętu treningowego nigdy nie wolno używać jako zabawki.
12. Po każdym treningu należy urządzenie zabezpieczyć przed przypadkowym uruchomieniem.
13. Nie nosić luźnego ubioru, lecz odpowiedni strój treningowy, np. dres.
14. Trenować w obuwiu, nigdy boso.
15. Upewnić się, że w pobliżu sprzętu nie ma osób trzecich, gdyż mogą one doznać urazu w wyniku kontaktu z ruchomymi częściami.

2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy EN ISO 20957-1/9 klasy HC. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2014/30/UE i 2014/35/UE. W przypadku niewłaściwego użytkowania (np. zbyt intensywnego treningu, niewłaściwych ustawień itp.) nie można wykluczyć uszczerbku na zdrowiu.

Przed rozpoczęciem treningu należy dokonać ogólnego badania lekarskiego w celu wykluczenia ewentualnych ryzyk dla zdrowia.

1. Opakowanie

Opakowanie wykonane jest z przyjaznych dla środowiska i podlegających recyklingowi materiałów.

- Opakowanie zewnętrzne z tektury
- Części wyprofilowane z pianki polistyrenowej (PS) nie zawierającej freonu
- Folie i worki z polietylenu (PE)
- Taśmy mocujące z polipropylenu (PP)

2. Usuwanie



Po zakończeniu użytkowania, produkt ten nie może zostać usunięty jako odpad domowy, tylko musi zostać oddany do punktu zbiórki zużytych sprzętów elektrycznych i elektronicznych. Materiały można poddać recyklingowi zgodnie z ich oznakowaniem. Poprzez recykling, recykling materiałów lub inne formy wykorzystania starych urządzeń, przyczyniacie się Państwo do ochrony naszego środowiska.

Proszę pytać w urzędzie miasta / gminy o odpowiednie miejsce utylizacji.

3. Montaż

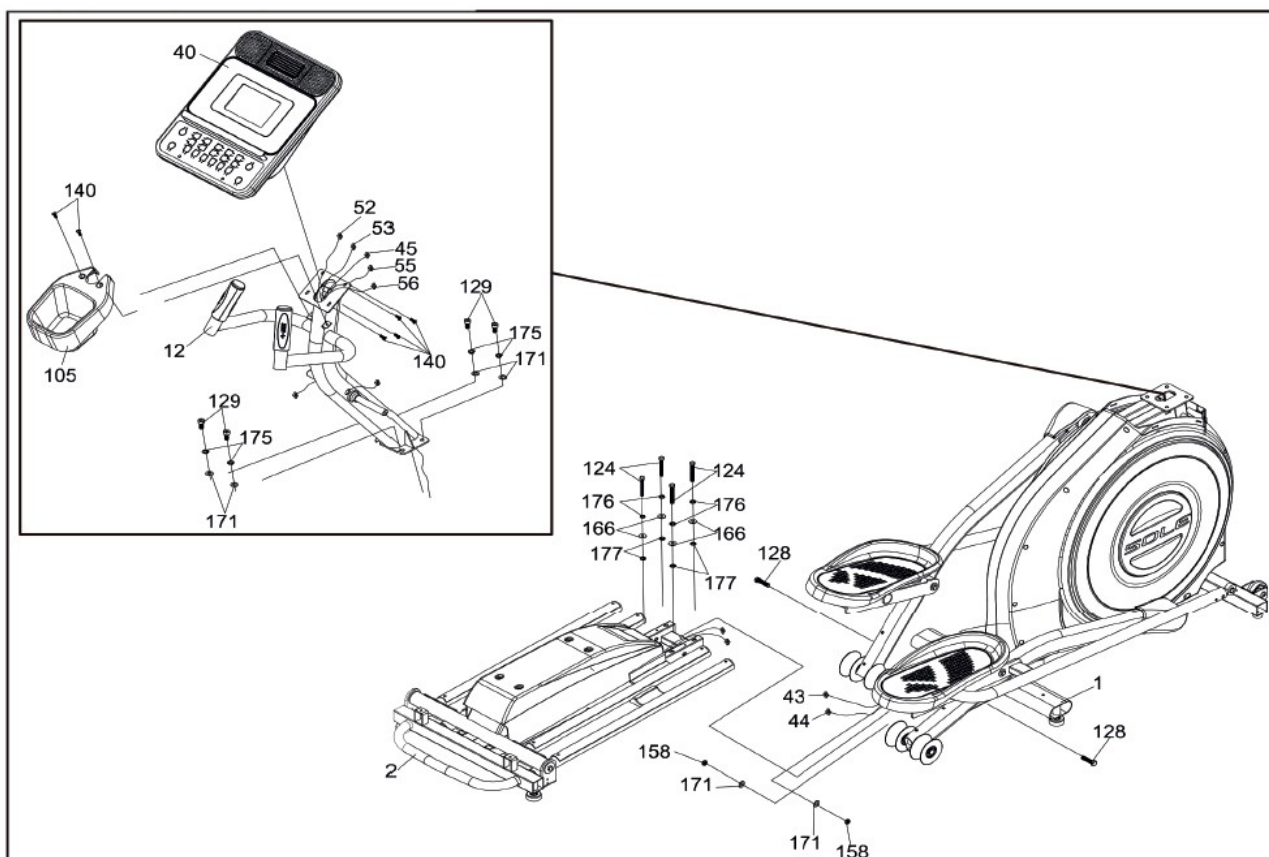
W celu ułatwienia montażu orbitreka, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

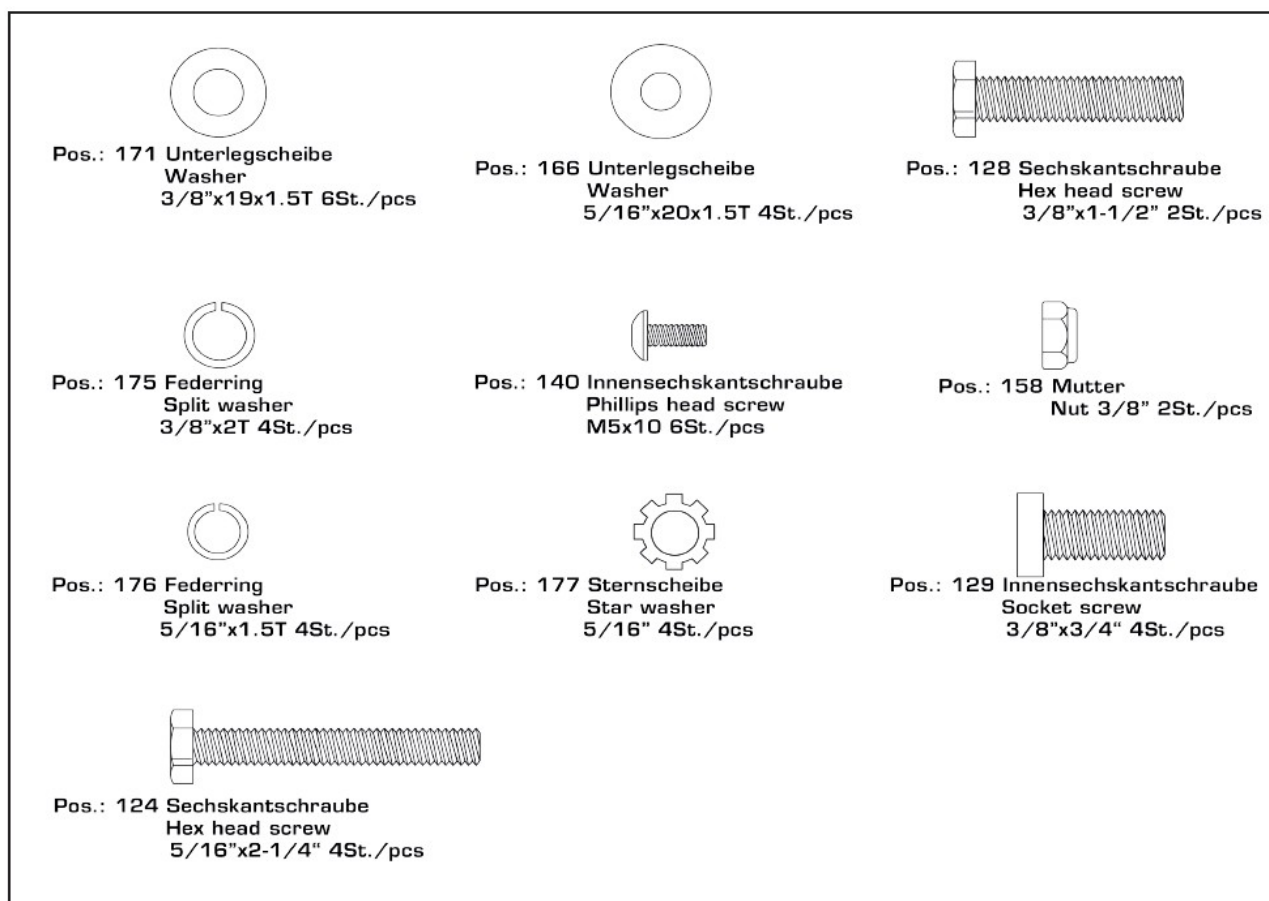
Zawartość opakowania

- Rozpakuj wszystkie części ze styropianu i ułóż je na podłodze obok siebie.
- Rozetnij taśmy klejące na podstawie kartonu i go rozłóż. Urządzenie powinno pozostać w styropianie, w przeciwnym przypadku może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 1,5m wolnej przestrzeni z każdej strony.

3. Montaż krok po kroku

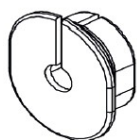
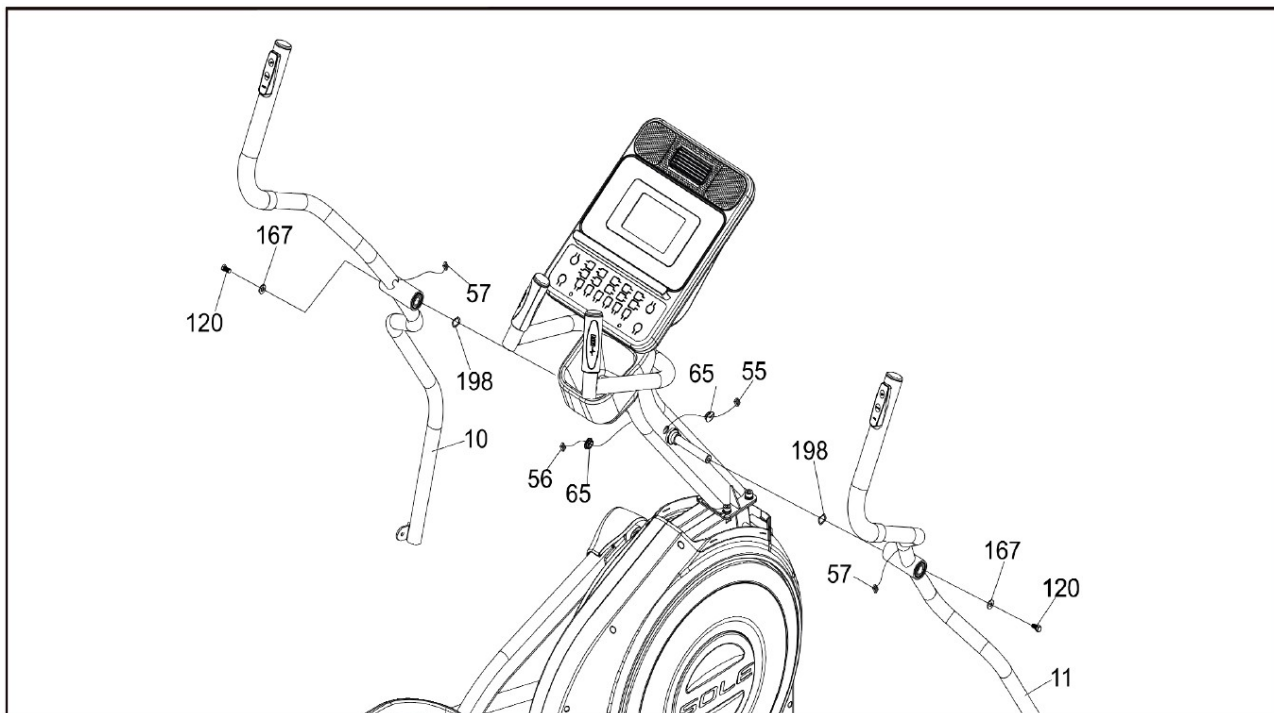
Krok 1



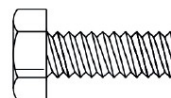


1. Zamontuj tylną stopkę [2] od góry na ramie głównej [1] korzystając z czterech śrub sześciokątnych [124], czterech podkładek sprężystych [176], czterech podkładek [166] i czterech podkładek koronkowych [177]. Z boku użyj dwóch śrub sześciokątnych [128], dwóch podkładek [171] i dwóch nakrętek samokontrujących [158].
2. Połącz kabel [43] i [44] z jego odpowiednikiem, który wystaje z jednostki nachylenia.
3. Przeprowadź kabel komputera [45] przez statyw kierownicy [12]. W celu zamontowania statywu kierownicy [12] nasuń podkładkę sprężystą [175] i podkładkę [171] na śrubę sześciokątną [129] i dokręć je siłą ręki. Następnie dokręć połączenia śrubowe.
4. Uchwyt na bidon [105] należy powiesić nad uchwytami i przykręcić dwoma śrubami z łbem krzyżowym [140].
5. Wykręć cztery śruby z łbem krzyżowym [140] z mocowania komputera z tyłu komputera [40]. Podłącz wszystkie kable [45, 52, 53, 55, 56] do odpowiednich gniazd z tyłu komputera [40]. Zamocuj komputer [40] do statywu kierownicy za pomocą czterech śrub z łbem krzyżowym [140], które uprzednio zostały wykręcone.

Krok 2



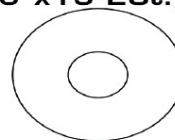
Pos.: 65 Kabelbuchse
Switch wire cap 2St./pcs



Pos.: 120 Sechskantschraube
Hex head screw
5/16"x15 2St./pcs



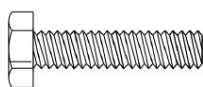
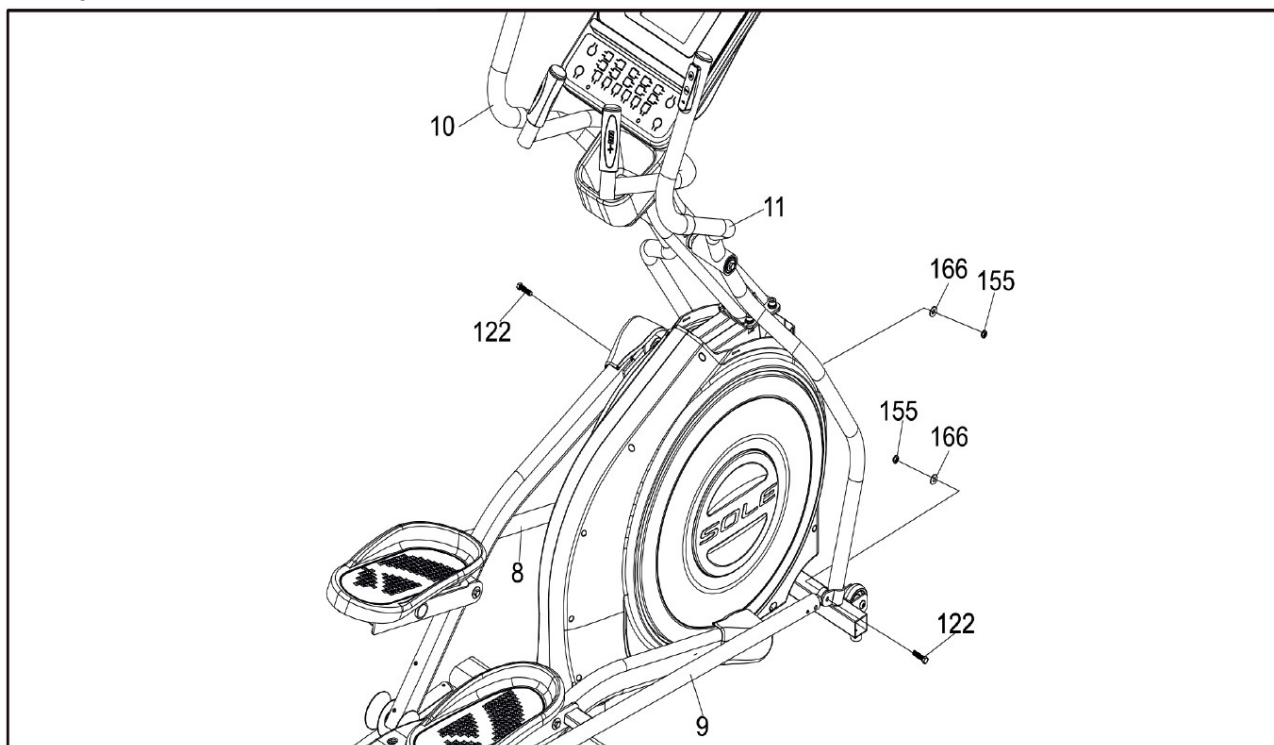
Pos.: 198 Federring
Wavy washer
17mm 2St./pcs



Pos.: 167 Unterlegscheibe
Washer
5/16"x23x1.5T 2St./pcs

1. Nasuń podkładkę sprężystą [198] po każdej ze stron na oś statywu kierownicy.
2. Nasuń ruchome ramiona [10, 11] na oś statywu kierownicy. Zwróć uwagę na oznaczenie L dla strony lewej i R dla prawej.
3. Zamocuj każde z ramion za pomocą jednej podkładki [167] i jednej śruby sześciokątnej [120] każde.
4. Połącz górny kabel [55] z kablem dot. zmiany oporu [57] z ruchomego ramienia. Wsuń z powrotem je tak daleko jak to możliwe do statywu kierownicy [12] i zamocuj tulejką kablową [65]. Postąp analogicznie po drugiej stronie z kablem dot. zmiany nachylenia [57] z ruchomego ramienia i górnym kablem [56].

Krok 3



Pos.: 122 Sechskantschraube
Hex head screw
5/16"x1-1/4" 2St./pcs



Pos.: 166 Unterlegscheibe
Washer
5/16"x20x1.5T 2St./pcs

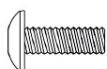
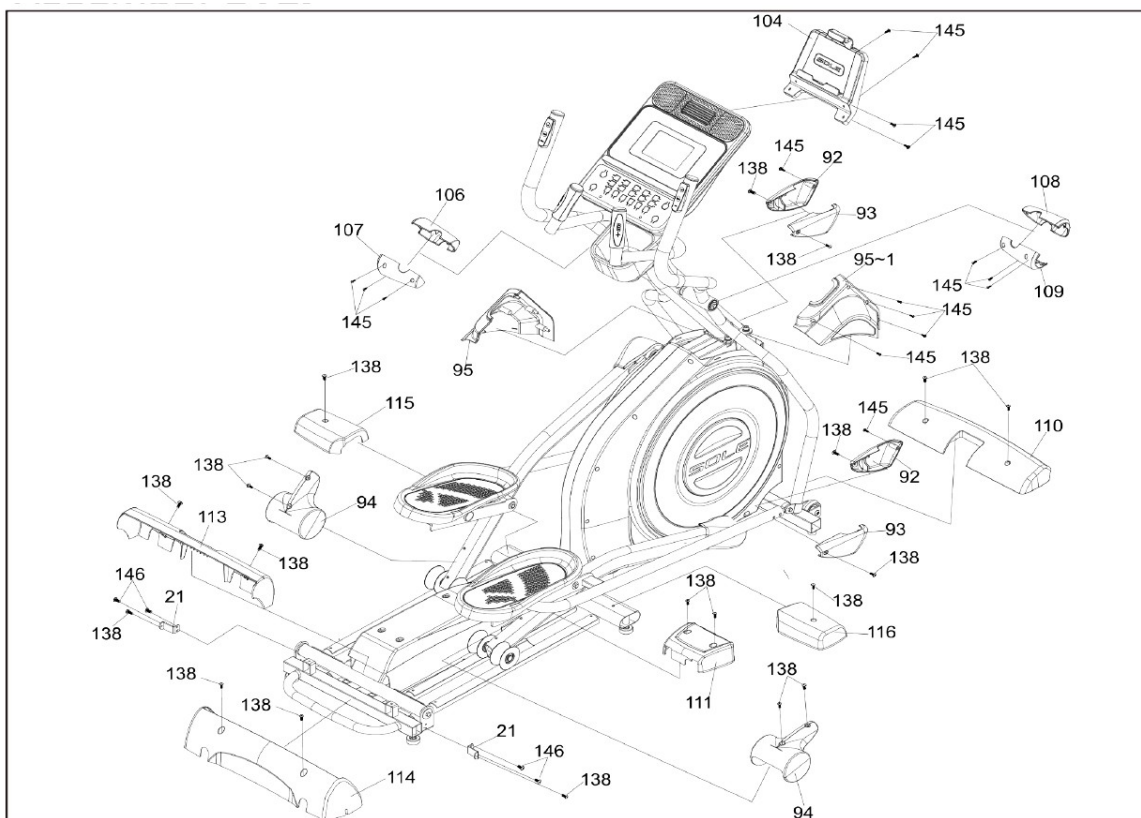


Pos.: 155 Mutter, selbstsichernd
Safety nut
5/16" 2St./pcs

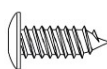
Usuń drut, który znajduje się w łożysku przegubowym prawego ramiona pedału [9]. Połącz ruchome ramię [11] z ramieniem pedału [9] za pomocą śruby sześciokątnej [122], podkładki [166] i nakrętki samokontrującej [155]. Nie dokręcaj zbyt mocno połączenia śrubowego.

Z lewej strony postępuj analogicznie.

Krok 4



Pos.: 138 Kreuzschlitzschraube
Phillips head screw
M5x15 20St./pcs



Pos.: 145 Kreuzschlitzschraube
Phillips head screw
ST 3.5x12 16St./pcs



Pos.: 146 Kreuzschlitzschraube
Phillips head screw
M6x10 4St./pcs

1. Zamontuj dolne osłony [92/93] do ruchomych ramion za pomocą dwóch śrub z łbem krzyżowym [138] i jednego wkrętu z łbem krzyżowym [145].
2. Zamontuj osłony rolek [94] ponad rołkami za pomocą dwóch śrub z łbem krzyżowym [138] każdą.
3. Zamocuj osłony [115/116] do środkowej stopki, każdą za pomocą śruby z łbem krzyżowym [138].
4. Zamocuj osłonę przedniej stopki [110] za pomocą dwóch śrub z łbem krzyżowym [138].
5. Zamocuj wspornik [21] do jednostki nachylenia [2], w taki sposób, że otwór do mocowania osłony jest skierowany w tył. W tym celu użyj dwóch śrub z łbem krzyżowym [146]. Następnie zamontuj przednią osłonę [113] do tylnej stopki za pomocą dwóch śrub z łbem krzyżowym [138].
6. Tylną osłonę [114] dla tylnej stopki zamontuj za pomocą czterech śrub z łbem krzyżowym [138], dwie z góry i dwie do uprzednio montowanych wsporników [21].
7. Ustaw pozycję nachylenia pomiędzy 3 a 8. Uprzednio urządzenie musi zostać podłączone do sieci elektrycznej. Zamontuj osłonę nachylenia [111] za pomocą dwóch śrub z łbem krzyżowym [138].
8. Zamontuj lewą i prawą stronę [95/95-1] osłony statywu kierownicy za pomocą czterech wkrętów z łbem krzyżowym [145].
9. Zamontuj górne osłony [106/107 i 108/109] do obu ruchomych ramion za pomocą trzech wkrętów z łbem krzyżowym [145].
10. Uchwyt na tablet [104] należy przykręcić z pomocą czterech wkrętów z łbem krzyżowym [145] od tyłu komputera.

Krok 5



Urządzenie jest podłączone bezpośrednio za pomocą trzybiegunowej wtyczki do sieci elektrycznej. Obok gniazda z boku obudowy, znajduje się również osobny włącznik / wyłącznik. Przy podłączonym napięciu dioda świeci się na pomarańczowo.

4. Pielęgnacja i konserwacja

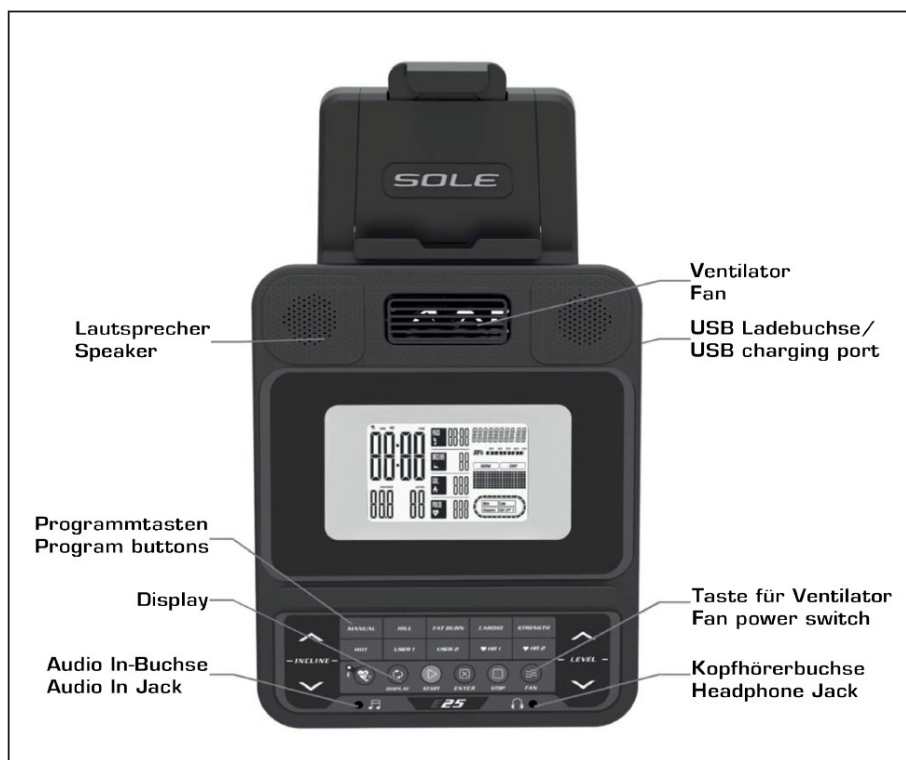
Konserwacja

- Sprzęt w zasadzie nie wymaga konserwacji.
- Należy regularnie sprawdzać wszystkie części urządzenia oraz osadzenie wszystkich śrub i połączeń.
- Należy zgłosić naszemu centrum serwisu wszystkie uszkodzenia części celem ich wymiany. Sprzętu nie wolno używać do czasu naprawy.

Pielęgnacja

- Do czyszczenia używać wilgotnej szmatki bez ostrych środków czyszczących. Chronić komputer przed wilgocią.
- Części mające kontakt z potem wymagają czyszczenia tylko przy pomocy wilgotnej szmatki.

5. Komputer



4. Klawisze funkcyjne

FAN

Włącza i wyłącza wentylator.

Level ▲/▼

Podwyższa / zmniejsza wartość funkcji i poziom oporu. Dłuższe przytrzymanie aktywuje szybki podgląd.

Incline ▲/▼

Podwyższa / zmniejsza wartość funkcji i nachylenia. Dłuższe przytrzymanie aktywuje szybki podgląd.

START / STOP

Rozpoczyna i kończy trening. Naciśnięcie STOP w trakcie treningu aktywuje pauzę na 5 minut, kolejne przyciśnięcie kończy trening. W trakcie wprowadzania danych naciśnięcie STOP powoduje powrót do poprzedniej w kolejności wartości. Przytrzymanie STOP dłużej niż 3 sekundy spowoduje reset komputera. Jeżeli STOP zostanie wciśnięty w trakcie wprowadzania danych, spowoduje to powrót do poprzednio wprowadzanych danych.

ENTER

Naciśnięcie potwierdza funkcję.

DISPLAY

Poprzez naciśnięcie mogą zostać pokazane różne wartości. Kolejność: prędkość - poziom (poziom oporu) – obciążenie – czas i Data Scan (wyświetlanie wszystkich wartości będzie zmieniane co 4 sekundy).

PROGRAMS

Każdemu przyciskowi jest przypisany odpowiedni profil.

AUDIO IN / GNIAZDKO SŁUCHAWEK

Po lewej stronie komputera znajduje się wejście audio, do którego mogą zostać podłączone MP3, Ipod, przenośny odtwarzacz CD lub sygnał audio z komputera. Po prawej stronie można podłączyć słuchawki. Jeśli nie zostaną podłączone, wtedy aktywny jest głośnik, który znajduje się na górze komputera.

5. Pomiar tętna

Pomiar tętna przy pomocy pasa telemetrycznego: Komputer został wyposażony w chip, który umożliwia bezprzewodowy przekaz tętna przy pomocy pasa telemetrycznego (5,0 – 5,5 kHz).

Pomiar tętna na czujnikach dotykowych z dłoni: Pomiar tętna następuje za pomocą dwóch punktów kontaktowych (owalnych czujników) na wewnętrznej stronie dłoni.

Dłonie muszą zawsze mocno obejmować oba punkty kontaktowe do pomiaru tętna.

Przy treningu zorientowanym na tętno zaleca się korzystanie z opcjonalnie dostępnego pasa telemetrycznego.

UWAGA: Systemy monitoringu pracy serca mogą być niedokładne. Nadmierne treningi mogą spowodować poważne problemy zdrowotne lub prowadzić do śmierci. Przy zawrotach głowy / osłabieniu należy natychmiast zakończyć trening!

Dzięki aplikacji Sole urządzenie może zostać zintegrowane z różnymi urządzeniami Apple i Android (opcjonalnie).

W celu osiągnięcia lepszych celów treningowych, masz możliwość skorzystania z aplikacji Sole przy wszystkich urządzeniach Sole. Wszystkie urządzenia Sole zostały wyposażone w wbudowany interfejs bluetooth, aby twoje urządzenie mogło się komunikować z urządzeniem Apple lub Android. W tym celu pobierz aplikację Sole i postępuj zgodnie ze wskazówkami instalacyjnymi. Możesz w ten sposób wyświetlać różne okienka treningowe. Po zakończonym treningu wszystkie dane treningowe zostaną automatycznie zapisane w kalendarzu treningowym. Istnieje również możliwość zsynchronizowania danych z następującymi

aplikacjami: iHealth, MapMyFitness, Record MyFitness Pal lub Fitbit. Upewnij się, czy na twoim smartfonie / tablecie został włączony bluetooth. Postępuj wg wskazówek na twoim smartfonie / tablecie.



Jeśli twój smartfon / tablet wykrył urządzenie Sole, naciśnij „connect”. Na twoim smartfonie / tablecie musi być zainstalowany przynajmniej iOS 7 lub Android 4.4.

Za pomocą przycisków strzałek w aplikacji możesz bezpośrednio sterować urządzeniem treningowym.

6. Włączenie komputera

5.3.1 Trening bez wprowadzania danych

1. Podłącz dołączony do zestawu zasilacz z tyłu obudowy do odpowiedniego gniazdka. Na komputerze pojawi się na krótko obraz testowy.
2. Naciśnij START i już rozpoczynasz trening.
3. Za pomocą UP/DOWN można ustawić opór. Im większy opór, tym więcej świeci belek. Można ustawić 20 poziomów oporu.

Wszystkie wartości rozpoczną odliczanie w górę. Opór może zostać zmieniony za pomocą UP/DOWN. Naciśnięcie STOP przerwie trening, który można wznowić po ponownym naciśnięciu tego samego przycisku.

5.3.2 Trening z wprowadzeniem danych

1. Podłącz dołączony do zestawu zasilacz z tyłu obudowy do odpowiedniego gniazdka.
2. Na komputerze pojawi się na krótko obraz testowy, a następnie będzie migał MANUAL na żółtym polu.

5.3.2.1 Manual

Jeśli wybierasz funkcję MANUAL, możesz za pomocą UP/DOWN ustawić poziom trudności (opór) w 20 poziomach.

Naciśnij ENTER.

Na wyświetlaczu pojawi się AGE. Za pomocą UP/DOWN wprowadź twój wiek i potwierdź ENTER.

Następnie zostaniesz poproszony o podanie wagi. Po wprowadzeniu zatwierdź ENTER.

Pojawi się TIME. Za pomocą UP/DOWN możesz wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty). Czas nie musi zostać wprowadzony. Naciśnięcie START rozpocznie trening.

Jeżeli w trakcie treningu naciśniesz ENTER na wyświetlaczu będą się wyświetlały różne dane.

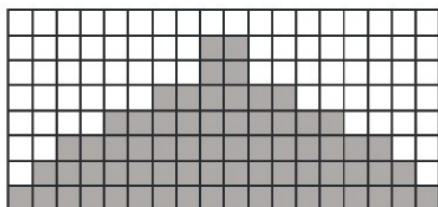
5.3.2.2 Programy

Urządzenie ma 5 zaprogramowanych programów, dzięki którym możesz osiągać różne cele.

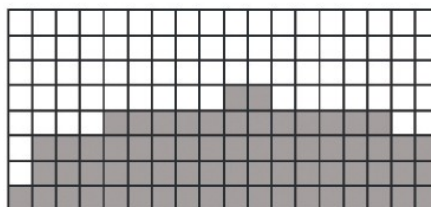
HILL (program wysoki)

Program HILL jest programem „piramida” i rozpoczyna się obciążeniem 10% maksymalnego obciążenia, który zostało wprowadzone przed rozpoczęciem treningu i wzrasta do 100%

WORK



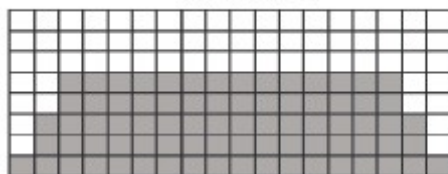
INCLINE



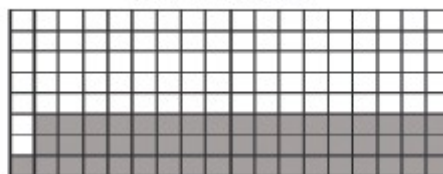
FAT BURN (program spalania tłuszczu)

Program charakteryzuje stały wzrost do ok. 2/3 maksymalnego ustawionego oporu. Ten poziom będzie utrzymywany przez prawie cały trening.

WORK



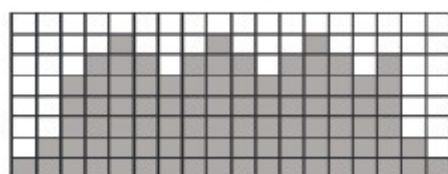
INCLINE



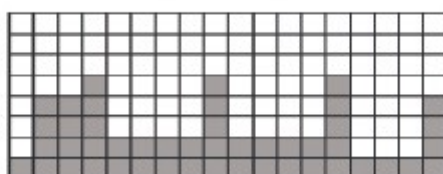
CARDIO

Program charakteryzuje szybki wzrost do prawie maksymalnego poziomu. Następnie kilka małych spadków z wzrostami, aby w ostatniej fazie bardzo szybko osłabnąć. Program wzmacnia układ krążeniowy.

WORK



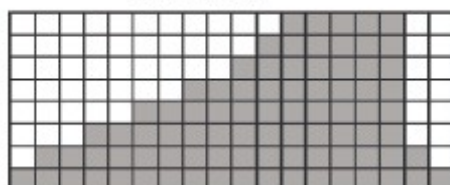
INCLINE



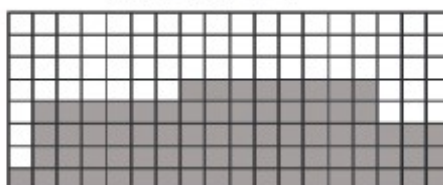
STRNGTH (wytrzymałość)

Długi wzrost do 100% uprzednio wprowadzonego maksymalnego oporu. Profil wspomaga wytrzymałość oraz tolerancję mleczanów.

WORK

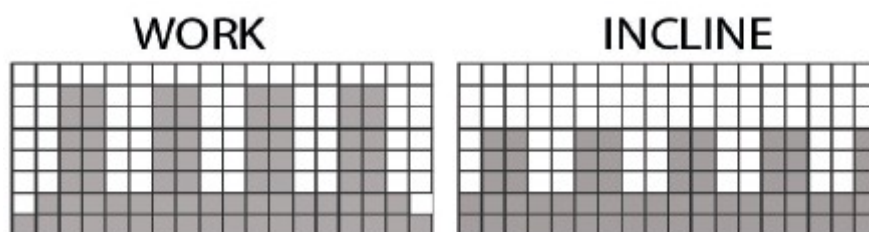


INCLINE



HIIT

Profil charakteryzuje kilka wysokich „szczytów intensywności” z krótkimi pauzami. Wspomaga prędkość przy krótkich bardzo intensywnych obciążeniach.



Wprowadzenie danych w zdefiniowanych programach

Wybierz odpowiedni program i zatwierdź ENTER.

Na wyświetlaczu pojawi się AGE. Za pomocą UP/DOWN wprowadź twój wiek i potwierdź ENTER.

Następnie za pomocą UP/DOWN podaj swoją wagę. Po wprowadzeniu zatwierdź ENTER.

Pojawi się TIME. Za pomocą UP/DOWN możesz wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty).

Wprowadź opór maksymalny za pomocą UP/DOWN. Ta wartość pojawi się później w profilu jako najwyższa wartość. Zatwierdź ENTER.

Naciśnięcie START rozpocznie trening lub poprzez naciśnięcie ENTER możesz jeszcze zmienić wprowadzone dane.

W trakcie treningu możesz w każdym momencie za pomocą UP/DOWN zmienić opór, profil jednak nie ulegnie przy tym zmianie, nowa wartość zostanie pokazana w polu informacyjnym.

W trakcie treningu możesz poprzez naciśnięcie ENTER zmienić z profilu oporu na profil nachylenia.

Po zakończeniu treningu na wyświetlaczu wyświetli się na krótko podsumowanie treningu, a następnie nastąpi przełączenie do ekranu startowego.

5.3.2.3 Samodzielne definiowanie programów

Są dwa programy do samodzielnego zdefiniowania USER 1 i USER 2. W obu mogą zostać zapisane nowe lub właśnie wprowadzone i zamknięte profile. Programom można nadać nazwę.

Naciśnij USER 1 lub USER 2, następnie zatwierdź ENTER i rozpocznij programowanie.

Na wyświetlaczu pojawi się –A– lub jeżeli zostało wprowadzona nazwa pojawi się jej pierwsza litera. Za pomocą STOP może zostać potwierdzona lub zmieniona (zgodnie z poniższym opisem). Za pomocą UP/DOWN może zostać zmieniona migająca litera i zatwierdzona ENTER. Analogicznie postępuj z kolejnymi literami. Jeśli chcesz zakończyć i zapisać, naciśnij STOP.

Na wyświetlaczu pojawi się AGE. Za pomocą UP/DOWN wprowadź twój wiek i potwierdź ENTER.

Następnie za pomocą UP/DOWN podaj swoją wagę. Po wprowadzeniu zatwierdź ENTER.

Pojawi się „TIME”. Za pomocą UP/DOWN możesz wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty). Zatwierdź ENTER.

Miga pierwsza belka, za pomocą UP/DOWN możesz dla niej ustawić opór. Po wprowadzeniu naciśnij ENTER i przejdź do kolejnej belki, która pokazuje wartość poprzedniej. Za pomocą UP/DOWN można zmienić wartość i zatwierdzić ENTER. Zaprogramuj wszystkie 20 belek w ten sam sposób. Po prawidłowym wprowadzeniu danych na wyświetlaczu pojawi się PRESS START, w celu rozpoczęcia treningu i zapisania programu.

Naciśnięcie STOP spowoduje przejście do okna startowego.

W trakcie treningu możesz w każdym momencie zmienić opór za pomocą UP/DOWN. Sam profil jednak się nie zmieni, a nowa wartość zostanie pokazana na wyświetlaczu.

W trakcie treningu mogą zostać pokazane różne dane treningowe poprzez naciśnięcie przycisku wyświetlacza. Poprzez naciśnięcie ENTER następuje zmiana wyświetlanego DOT-MATRIX od stopnia trudności do wskaźnika nachylenia.

Po zakończeniu treningu na wyświetlaczu wyświetli się na krótko podsumowanie treningu, które jednak nie zostanie zapisane.

5.3.2.4 Program tętna

UWAGA: Przy tym programie należy używać pasa telemetrycznego.

HR1 i HR2 działają identycznie, różnią się tylko częstotliwością treningu. HR1 jest przeznaczony do optymalnego spalania tłuszczu (60% maksymalnego tętna treningowego) a HR2 w 80% do treningu kardio. Komputer dopasowuje opór w zależności od tętna, tak abyś trenował zawsze 3-5 uderzeń poniżej limitu.

W celu rozpoczęcia naciśnij HR1 lub HR2 i potwierdź ENTER.

Na wyświetlaczu pojawi się AGE. Za pomocą UP/DOWN wprowadź twój wiek i potwierdź ENTER.

Następnie podaj swoją wagę. Po wprowadzeniu zatwierdź ENTER.

Pojawi się „TIME”. Za pomocą UP/DOWN możesz wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty).

Uprzednio obliczone maksymalne tętno treningowe możesz zmienić za pomocą UP/DOWN. Zatwierdź ENTER.

W celu rozpoczęcia treningu naciśnij START.

Poprzez naciśnięcie ENTER w trakcie treningu możesz wywołać różne informacje.

Jeśli program się skończy, naciśnięcie START ponowi trening, naciśnięcie STOP spowoduje jego opuszczenie.

5.3.2.5. Oprogramowanie diagnostyczne

Komputer wyposażony jest w oprogramowanie diagnostyczne, które umożliwia przełączenie jednostek metrycznych na angielskie. W celu wejścia do programu naciśnij równocześnie i przytrzymaj przez 5 sekund START, STOP i ENTER. Na wyświetlaczu pojawi się „ALTXXX Engineering mode”. Naciśnij ENTER, znajdujesz się w menu diagnostycznym .

- A. Tasten-Test: sprawdza wszystkie przyciski pod względem funkcji
- B. LCD-Test: kontrola wyświetlacza
- C. Funkcje: naciśnij ENTER i nawiguj za pomocą UP/DOWN w podmenu
 - I. ODO Reset - wykasowanie łącznej liczby kilometrów
 - II. Units - zmiana jednostek pomiędzy metrycznymi i angielskimi
 - III. Display Mode - ustaw funkcje w pozycji OFF, a wyświetlacz wyłączy się po 30 minutach
 - IV. Motor Test - sprawdza silnik oporu
 - V. Manual -
 - VI. Pause Mode - ustaw w pozycji ON, zostanie aktywowana 5 minutowa pauza
 - VII. Key Tone: aktywuje sygnał dźwiękowy w trakcie przyciskania przycisków
- D. Security: Zabezpieczenie przycisków przed dostępem osób trzecich. W celu zablokowania naciśnij jednocześnie START i ENTER i przytrzymaj przez 3 sekundy.
- E. Przywrócenie ustawień fabrycznych
- F. Opuszczenie menu

Kalibracja nachylenia: naciśnij jednocześnie INCLINE i START; przytrzymaj oba przez 5 sekund. Jeśli problem nadal będzie się pojawiać skontaktuj się z serwisem.

6. Wskazówki treningowe

Dzięki eliptycznym ruchom urządzenie umożliwia optymalny i chroniący stawy aerobowy trening wytrzymałościowy.

Ruch jest miękki i płynny, stanowi połączenie spaceru, joggingu i stepowania. Przy równoczesnej wydajności tych ruchów wykluczona jest możliwość obciążenia stawów oraz więzadeł i dlatego trening jest szczególnie delikatny dla całego układu ruchowego.

Trening na orbitreku jest idealnym treningiem ruchowym dla wzmocnienia ważnych grup mięśni oraz układu krążenia. Kompleksowy trening rąk umożliwia jednocześnie wzmocnienie górnych mięśni rąk i ramion.

Poniżej wymieniono kilka ważnych zasad dotyczących prawidłowej postawy i techniki, aby uzyskać optymalny sukces treningowy:

- Postawa wyprostowana, lekko pochylona, aby osiągnąć korzystny działanie siły w kolanie.
- Na początku trenować bez trzymania kierownicy lub uchwytów, aby nauczyć się eliptycznych ruchów, bez pomocy rąk. Dzięki temu automatycznie trenujesz w odpowiedniej pozycji.
- Następnie powoli „dołożyć” ręce, aby powoli poznać pełen ruch.
- Nie „pchać / przesuwając” nóg. Zwiększa to siłę poziomą działającą na kolana, co prowadzi do zwiększenia obciążenia stawów.

Szczególnie ważne są dwa następujące punkty :

1. Nigdy nie trenować zbyt silnie pochylonym, ponieważ może to doprowadzić do niekorzystnego obciążenia dolnej połowy ciała (lędźwi, bioder, kolan)
2. Nigdy nie trenować odchylonym, ponieważ powoduje to szkodliwe obciążenie kręgosłupa (powstanie lordozy) i stawów kolanowych.

7. Rodzaje treningu na orbitreku

Możesz wybrać pomiędzy dwoma rodzajami treningu:

1. Przodem, tylko nogi: Stań na pedałach, chwyć za kierownicę i zacznij ostrożnie poruszać nogami do przodu, podobnie jak w trakcie jazdy na rowerze. Trenujesz mięśnie nóg, pośladków oraz brzucha. Jeśli nie czujesz się pewnie, chwyć się kierownicy.
2. Przodem, nogi i górna część ciała: Stań na pedałach, chwyć uchwyty i zacznij ostrożnie poruszać nogami do przodu. W celu treningu górnych partii ciała można, pomocniczo do mięśni nóg, wyciągać ręce na przemian od siebie i przyciągać do siebie. Intensywność treningu odpowiednich mięśni można uzyskać poprzez albo większe zaangażowanie mięśni nóg lub górnych partii ciała. Przy tego rodzaju treningach ważne jest, aby zwracać uwagę na równowagę. Dodatkowo trenujesz plecy poprzez przyciąganie ruchomych ramion oraz klatkę piersiową i ramiona poprzez odpychanie.

Powyższe ćwiczenia można wykonać również odwrotnie (w tył).

8. Wskazówki ogólne do treningu:

- Nigdy nie ćwicz zaraz po posiłku.
- Jeśli to możliwe, zorientuj trening na tętno.
- Przed rozpoczęciem treningu, wykonaj rozgrzewkę mięśni - ćwiczenia rozluźniające lub powolne poruszanie.
- Pod koniec treningu zmniejsz prędkość. Nigdy nie kończ treningu nagle.

6.2.1 Częstotliwość treningu

W celu zwiększenia sprawności fizycznej i kondycji na dłuższy okres czasu, zaleca się trening przynajmniej trzy razy w tygodniu. Jest to średnia częstotliwość treningu dla osoby dorosłej, pozwalająca na uzyskanie długookresowej kondycji i spalanie tkanki tłuszczowej. W miarę wzrostu sprawności fizycznej, możesz zwiększyć częstotliwość treningu nawet do codziennego. Jest szczególnie istotne, aby ćwiczyć w regularnych odstępach czasu.

6.2.2 Intensywność treningu

Zaplanuj swój trening uważnie. Intensywność ćwiczeń należy zwiększać stopniowo, aby uniknąć pojawienia się zmęczenia mięśni lub układu ruchowego.

6.2.3 Trening zorientowany na tętno

Zaleca się trening w zakresie aerobowym, który dopasowuje się według indywidualnej wartości tętna. Wzrost uzyskiwanych wyników w zakresie wytrzymałości osiąga się w drodze długotrwałych treningów w zakresie aerobowym.

Znajdź swoje docelowe tętno na wykresie lub kieruj się programami tętna. 80% treningu powinno być wykonanych w zakresie aerobowym (do 75% twojego tętna maksymalnego).

Pozostałe 20% czasu treningu możesz poświęcić na wzrosty obciążenia, aby podnieść swój próg aerobowy. Wraz z osiąganymi wynikami treningu, będziesz w stanie później wykonywać ćwiczenia na wyższym poziomie przy tym samym tętnie – to oznacza wzrost formy fizycznej.

Jeśli masz już pewne doświadczenie w treningu zorientowanym na tętno, możesz dopasować żądany zakres tętna do twojego programu treningowego czy formy fizycznej.

Uwaga:

Niektóre osoby mają naturalne „wysokie” lub „niskie” tętno, zatem indywidualne zakresy tętna (zakres aerobowy i anaerobowy) mogą różnić się od zakresów ogólnych (wykres tętna docelowego).

W takim przypadku, trening musi zostać opracowany pod kątem indywidualnego profilu. Jeśli to zjawisko dotyczy początkujących, ważna jest konsultacja lekarska przed rozpoczęciem treningu w celu sprawdzenia na jaki trening pozwala stan zdrowia.

6.2.4 Kontrola treningu

Zarówno z przyczyn medycznych jak i z punktu widzenia fizjologii treningu, trening z kontrolą tętna jest najbardziej wskazany, przy czym powinien być zorientowany na indywidualny maksymalny poziom tętna.

Ta zasada dotyczy zarówno początkujących, ambitnych amatorów, jak również zawodowców.

W zależności od celu treningu i osiąganych wyników, trening wykonywany jest w określonej intensywności indywidualnego tętna maksymalnego (wyrażonego w punktach procentowych).

W celu efektywnej konfiguracji treningu kardio zgodnie z aspektami sportowo-medycznymi, zalecamy trening przy tętnie w zakresie 70% - 85% tętna maksymalnego. Prosimy kierować się poniższym wykresem tętna.

Zmierz swoje tętno w następujących momentach:

1. Przed rozpoczęciem treningu = tętno spoczynkowe
2. 10 minut po rozpoczęciu treningu = tętno treningowe / wysiłkowe
3. Minutę po zakończeniu treningu = tętno powysiłkowe

- Przez pierwsze tygodnie treningu zaleca się, by trening wykonywany był na poziomie dolnej granicy zakresu tętna treningowego (ok. 70%) lub niższym.
- Przez kolejne 2 - 4 miesiące, zwiększaj intensywność stopniowo, aż do osiągnięcia górnej granicy zakresu tętna treningowego (ok. 85%), jednak nie wykonuj treningu ponad siły.
- Jeśli jesteś w dobrej formie, ćwicz co jakiś czas na niższej intensywności aerobowej, aby zapewnić sobie skuteczną regenerację. DOBRY trening to taki, który jest mądrze zaplanowany, z uwzględnieniem regeneracji we właściwym czasie. W przeciwnym razie, dochodzi do przetrenowania i spadku formy.
- Po każdym treningu w wysokich zakresach tętna powinien następować trening regenerujący w niższych zakresach (do 75% tętna maksymalnego).

W miarę wzrostu formy, wymagane jest intensywniejsze ćwiczenie, aby osiągnąć „zakres treningowy”, co oznacza, że organizm jest w stanie osiągać lepsze wyniki.

Obliczenia tętna treningowego / wysiłkowego:

220 uderzeń tętna na minutę minus wiek = indywidualne tętno maksymalne (100%).

Tętno treningowe

Dolna granica: $(220 - \text{wiek}) \times 0,70$

Górna granica: $(220 - \text{wiek}) \times 0,85$

6.2.5 Czas trwania treningu

Aby uniknąć kontuzji, każdy trening powinien składać się z fazy rozgrzewki, treningu właściwego oraz fazy rozprężenia.

Rozgrzewka:

5 do 10 minut powolnego truchtu w wzrastającą intensywnością.

Trening właściwy:

15 do 40 minut intensywnego jednak nie ponad siły treningu o intensywności wymienionej powyżej.

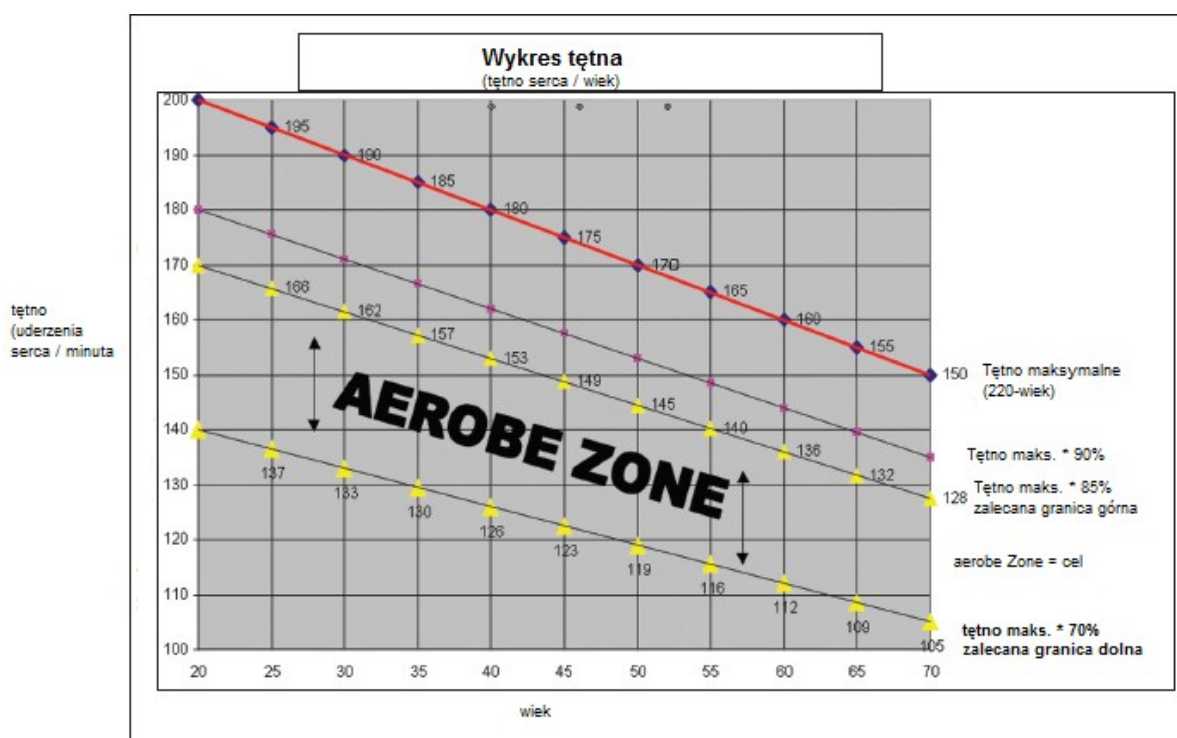
Rozprężenie:

5 do 10 minut powolnego poruszania, zmniejszenie intensywności i prędkości.

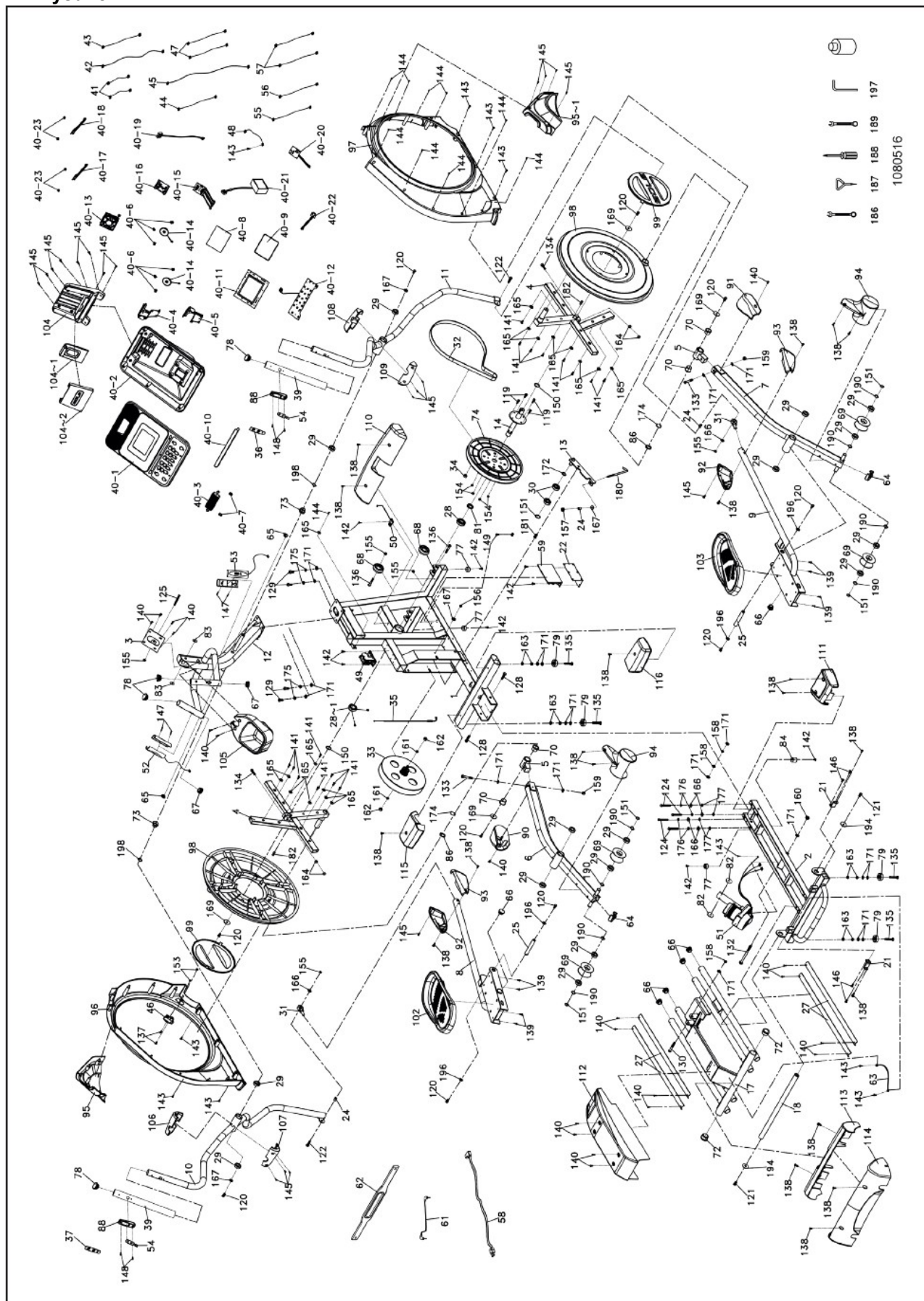
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawiają się oznaki przemęczenia.

Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

- Przez pierwsze 10 minut treningu wytrzymałościowego, organizm spala cukry zmagazynowane w mięśniach:
- Po ok. 10 minutach, dodatkowo spalany jest tłuszcz.
- Po 30-40 minutach rozpoczyna się metabolizm tłuszczów, a tłuszcz staje się podstawowym surowcem energetycznym.



7. Rysunek



8. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/ Quantity
3418-1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Hinterer Rahmen	Rear rail		1
-3	Computerhalterung	Computer bracket		1
-4	Kurbel	Crank		2
-5	Buchsenhalterung für Pedalarm	Bushing housing, Pedal arm		2
-6	Verbindungsarm, links	Pedal arm, left side		1
-7	Verbindungsarm, rechts	Pedal arm, right side		1
-8	Pedalarm, links	Left pedal arm		1
-9	Pedalarm, rechts	Right pedal arm		1
-10	Beweglicher linker Arm, oben	Upper movable handlebar, left side		1
-11	Beweglicher rechter Arm, oben	Upper movable handlebar, right side		1
-12	Lenkerstützrohr	Handlebar		1
-13	Riemenspanner	Idler bracket		1
-14	Antriebsachse	Axle		1
-15	Wird nicht benötigt	No needed		0
-16	Wird nicht benötigt	No needed		0
-17	Steigungseinheit	Rear rail assembly		1
-18	Rohr	Locking tube		1
-19	Wird nicht benötigt	No needed		0
-20	Wird nicht benötigt	No needed		0
-21	Halterung für Abdeckcover	Cover holder		2
-22	Halterung für PCB	Controller back pad		1
-23	Wird nicht benötigt	No needed		0
-24	Buchse	Sleeve		3
-25	Achse für Pedal	Axle for pedal		2
-26	Wird nicht benötigt	No needed		0
-27	Aluminium Laufschiene	Alloy rail		4
-28*	Kugellager	Ball bearing	6005	1
-28-1*	Kugellager	Ball bearing	6005-2RS	1
-29*	Kugellager	Ball bearing	6003	16
-30*	Kugellager	Ball bearing	6203	2
-31	Augenlager	Rod end bearing		2
-32*	Antriebsriemen	Drive belt		1
-33	Schwungrad	Flywheel		1
-34	Magnet	Magnet		1
-35	Seilzug	Steel cable	360mm	1
-36	Label Steigung für Handgriff	Handgrip incline label		1
-37	Label Widerstand für Handgriff	Level handgrip resistance label		1
-38	Wird nicht benötigt	No needed		0
-39*	Schaumstoff	Foam grip		2
-40	Computer	Computer		1
-41	Controller Verbindungskabel (rot)	Controller connection wire (red)	300mm	2
-42	Computerkabel, oben	Upper computer cable	550mm	1
-43	Verbindungskabel (weiß)	Connection cable (white)	900mm	1
-44	Verbindungskabel, Steigungsmotor	Connection cable, incline Motor	850mm	1
-45	Computerkabel, unten	Lower computer cable	1550mm	1
-46	AC Modul	AC module		1
-47	Verbindungskabel (weiß)	Connection cable (white)	80mm	2
-48	Erdungskabel	Ground wire	200mm	1
-49	Widerstandsmotor	Gear motor		1
-50	Sensorkabel	Sensor wire	500mm	1
-51	Steigungsmotor	Incline motor		1
-52	Handpulsensor mit Kabel (weiß)	Hand pulse sensor with cable (white)	850mm	1
-53	Handpulsensor mit Kabel (rot)	Hand pulse sensor with cable (red)	850mm	1
-54	Widerstandsverstellung für Griff	Handgrip resistance button		2
-55	Griffkabel oben, Widerstand	Upper handle wire cable, resistance	450mm	1
-56	Griffkabel oben, Steigung	Upper handle wire cable, incline	450mm	1
-57	Griffkabel unten	Lower handle wire cable, incline	900mm	2
-58	Netzkabel	Power cord		1
-59	Controller für Steigung	Incline controller		1
-60	Wird nicht benötigt	No needed		0
-61	Audiokabel	Audio cable	400mm	1
-62	Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten)	Chest belt (not included)		0
-63	Erdungskabel	Ground wire	250mm	1
-64	Kunststoffkappe, oval	Oval endcap		2
-65	Kabelbuchse	Switch wire cap		2
-66	Kunststoffkappe	Plug	Ø32x2.5	6
-67	Kunststoffkappe	Plug	Ø32x1.8	2

Position Quantity	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/
-68	Transportrolle	Transportation wheel		2
-69*	Laufrolle	Roller		4
-70	Buchse	Bushing	WFM-252821	4
-71	Wird nicht benötigt	No needed		0
-72	Buchse	Bushing	Ø38xØ34xØ26x4.0	2
-73	Buchse	Bushing		2
-74	Antriebsrad	Drive pulley		1
-75-76	Wird nicht benötigt	No needed		0
-77	Gummifuß	Rubber foot pad		3
-78	Kunststoffkappe	Plug		4
-79	Gummifuß	Rubber foot		4
-80	Wird nicht benötigt	No needed		0
-81	Abstandhalter	Spacer		1
-82	Kunststoffunterlegscheibe	Nylon washer	Ø3/8"xØ35x5.0	2
-83	Kunststoffunterlegscheibe	Nylon washer	Ø5/16"xØ25x3.0	2
-84	Gummifuß	Ruber foodpad	Ø25x25	1
-85	Wird nicht benötigt	No need		0
-86	Kunststoffunterlegscheibe	Nylon washer	Ø25.5xØ33.5x1.5	2
-87	Wird nicht benötigt	No needed		0
-88	Verstellung am handgriff	Handle switch bracket		2
-89	Wird nicht benötigt	No needed		0
-90	Verbindungsarmabdeckung, links unten	Pedalarm cover left lower side		1
-91	Verbindungsarmabdeckung, rechts unten	Pedalarm cover right lower side		1
-92	Pedalarmabdeckung, links	Pedalarm cover left side		2
-93	Pedalarmabdeckung, rechts	Pedalarm cover right side		2
-94	Rollenabdeckung	Cover for roller		2
-95	Lenkerstützrohrabdeckung, links	Left console mast cover		1
-95-1	Lenkerstützrohrabdeckung, rechts	Right console mast cover		1
-96	Gehäuse, links	Left housing		1
-97	Gehäuse, rechts	Right housing		1
-98	Rotationsscheibe	Rotation wheel		2
-99	Rotationsscheibenabdeckung	Rotation wheel cover		2
-100-101	Wird nicht benötigt	No needed		0
-102	Trittplatte, links	Left pedal		1
-103	Trittplatte, rechts	Right pedal		1
-104	Tablethalterung	Tablet holder		1
-104-1	Clip für Tablethalterung	Clip for table holder		1
-104-2	Abdeckung vorne für Tablethalterung	Front cover for tablet holder		1
-105	Flaschenhalter	Bottle holder		1
-106	Vordere li. Abdeckung des bewegl. Armes	Front left handle bar cover		1
-107	Hintere li. Abdeckung des bewegl. Armes	Rear left handle bar cover		1
-108	Vordere re. Abdeckung des bewegl. Armes	Front right handle bar cover		1
-109	Hintere re. Abdeckung des bewegl. Armes	Rear right handle bar cover		1
-110	Abdeckung für vorderen Standfuß	Cover for front stabilizer		1
-111	Abdeckung für Steigungseinheit, unten	Incline bottom cover		1
-112	Abdeckung für Steigungseinheit	Incline cover		1
-113	Abdeckung für Steigungseinheit, hinten 1	Cover for incline unit, rear side 1		1
-114	Abdeckung für Steigungseinheit, hinten 2	Cover for incline unit, rear side 2		1
-115	Abdeckung, mittlerer Standfuß, links	Left cover for midlle stabilizer		1
-116	Abdeckung, mittlerer Standfuß, rechts	Right cover for midlle stabilizer		1
-117-118	Wird nicht benötigt	No needed		0
-119	Sechskantschraube	Hex head screw	1/4"xUNC20x3/4"	4
-120	Sechskantschraube	Hex head screw	5/16"xUNC18x15	10
-121	Sechskantschraube	Hex head screw	5/16"x1"	2
-122	Sechskantschraube	Hex head screw	5/16"x1-1/4"	2
-123	Wird nicht benötigt	No needed		0
-124	Sechskantschraube	Hex head screw	5/16"x2-1/4"	4
-125	Sechskantschraube	Hex head screw	5/16"x2-1/2"	1
-126-127	Wird nicht benötigt	No needed		0
-128	Sechskantschraube	Hex head screw	3/8"xUNC16x1-1/2"	2
-129	Innensechskantschraube	Allen screw	3/8"x3/4"	4
-130	Sechskantschraube	Hex head screw	3/8"x2-1/2"	1
-131	Wird nicht benötigt	No needed		0
-132	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x130	1
-133	Innensechskantschraube	Sockethead cap bolt	3/8"x2-1/4"	2
-134	Innensechskantschraube	Sockethead cap bolt	M8x40	2
-135	Innensechskantschraube	Sockethead cap bolt	3/8"x2"	4

Position Quantity	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/
-136	Innensechskantschraube	Buttonhat cap bolt	5/16"x2	2
-137	Kreuzschlitzschraube	Philips screw	M4x12	2
-138	Kreuzschlitzschraube	Philips screw	M5x15	20
-139	Kreuzschlitzschraube	Philips screw	M5x10	8
-140	Kreuzschlitzschraube	Philips screw	M5x10	20
-141	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Crosshead screw, self tapping	ST5x16	16
-142	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Crosshead screw, self tapping	ST5x19	9
-143	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Crosshead screw, self tapping	ST5x16	10
-144	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Crosshead screw, self tapping	ST3.5x16	10
-145	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Crosshead screw, self tapping	ST3.5x12	20
-146	Kreuzschlitzschraube	Philips screw	M6x10	4
-147	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Crosshead screw, self tapping	ST3x20	4
-148	Innensechskantschraube	Sockethead cap bolt	M5x20	4
-149	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Crosshead screw, self tapping	ST3.5x16	1
-150	C-Ring	C-ring	Ø25	2
-151	C-Ring	C-ring	Ø17	5
-152	Wird nicht benötigt	No needed		0
-153	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M4	2
-154	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	1/4"	4
-155	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	5/16"	5
-156	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8x7T	1
-157	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8x9T	1
-158	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"x7T	3
-159	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"x11T	2
-160	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	1
-161	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"xUNF26x4T	2
-162	Mutter	Nut	3/8"xUNF26x11	2
-163	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"x7T	8
-164	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	4
-165	Unterlegscheibe	Washer	Ø1/4"xØ19	17
-166	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16"xØ20x1.5	6
-167	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/8"xØ23.5x1.5	4
-168	Wird nicht benötigt	No needed		0
-169	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16"xØ35x2.0	4
-170	Wird nicht benötigt	No needed		0
-171	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8"xØ19x1.5	20
-172	Unterlegscheibe	Washer	Ø17xØ23.5x1.0	1
-173	Wird nicht benötigt	No needed		0
-174	Wellenscheibe	Wavy washer	Ø25	2
-175	Federring	Spring washer	Ø10	4
-176	Federring	Spring washer	Ø8	4
-177	Sternscheibe	Star washer	Ø5/16"	4
-178-179	Wird nicht benötigt	No needed		0
-180	J-Haken	J-Bolt	M8x170	1
-181	Schlossschraube	Carriage bolt	M8x20	1
-182	Metallfeder für Nut	Woodruff key		2
-183-185	Wird nicht benötigt	No needed		0
-186	Gabelschlüssel	Wrench	13/14mm	1
-187	Kreuzschlitzschraubendreher	Philips head screw driver		1
-188	Kreuzschlitzschraubendreher	Philips head screw driver		1
-189	Gabelschlüssel	Wrench	12/14mm	1
-190	Wellenscheibe	Wavy washer	Ø17x0.5T	8
-191-193	Wird nicht benötigt	No needed		0
-194	Unterlegscheibe	Washer	Ø38xØ8.5x4	2
-195	Wird nicht benötigt	No needed		0
-196	Unterlegscheibe	Washer	Ø5/16"xØ23x3	4
-197	Innensechskantschraube	Allen key		1
-198	Wellenscheibe	Wavy washer	Ø17x0.3T	2

Części oznaczone * są częściami eksploatacyjnymi podlegającymi naturalnemu zużyciu, które ewentualnie po intensywnym lub długotrwałym stosowaniu należy wymienić. W takim przypadku prosimy o kontakt z działem obsługi klienta, gdzie można te części odpłatnie zamówić.

Wylączny przedstawiciel na terenie Polski:

LORD4SPORT Ireneusz Budzyn
ul. Tarnogórska 1 / 44-100 Gliwice
tel. 32 270 77 22, e-mail: biuro@finnlo.com.pl,
www.finnlo.com.pl

