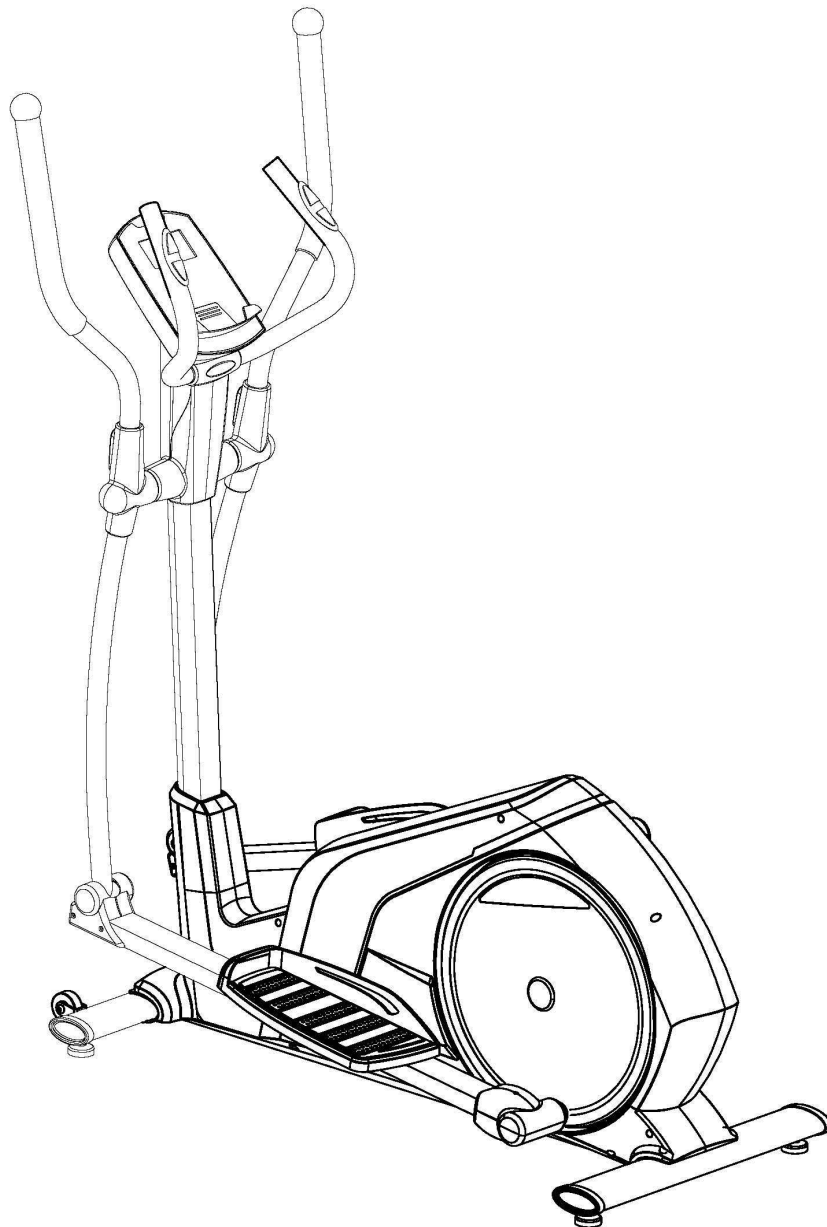




HERTZ IMPACT (BK-8732H)
ORBITREK MAGNETYCZNY
INSTRUKCJA OBSŁUGI



INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Podczas użytkowania niniejszego sprzętu, należy zawsze przestrzegać podstawowych środków ostrożności, włączając poniższe instrukcje.

Przed użyciem należy przeczytać całą poniższą treść!

- A. Przed użyciem niniejszego sprzętu należy zapoznać się ze wszystkimi informacjami zawartymi w tej instrukcji oraz wykonać ćwiczenia rozgrzewające.
- B. Przed ćwiczeniem, aby uniknąć urazów mięśni, należy wykonać rozgrzewkę każdej partii mięśni zgodnie z dalszą częścią instrukcji. Po zakończeniu ćwiczenia zaleca się ćwiczenia relaksacyjne.
- C. Przed użyciem przyrządu, należy upewnić się, czy wszystkie części są nieuszkodzone i dobrze utwierdzone. Podczas użytkowania, sprzęt ten powinien się znajdować na płaskiej powierzchni. Wskazane jest użycie specjalnej maty, bądź innego odpowiedniego podłoża.
- D. Podczas użytkowania urządzenia należy pamiętać o odpowiednim ubiorze i obuwiu. Nie należy ćwiczyć w ubraniu, które mogłoby zaczepić o elementy urządzenia.
- E. Nie należy samodzielnie przystępować do napraw czy zmiany ustawień innych, niż opisane w tej instrukcji. W przypadku problemów należy wstrzymać użytkowanie i skonsultować się z autoryzowanym serwisem.
- F. Nie należy używać urządzenia na zewnątrz.
- G. Urządzenie przeznaczone jest tylko do użytku domowego. Nie nadaje się do celów rehabilitacyjnych.
- H. Tylko jedna osoba może jednocześnie używać urządzenia.
- I. Podczas użytkowania należy trzymać dzieci oraz zwierzęta z dala od urządzenia. Nadaje się ono tylko do użytku osób dorosłych. Dla bezpiecznej pracy urządzenia należy zapewnić minimum 100 cm wolnej przestrzeni z każdej strony.
- J. W przypadku zauważenia dolegliwości takich jak bóle w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy czy problemy z oddychaniem, należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem.
- K. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Systemy monitorujące tętno, jeżeli występują, mogą być niedokładne.

Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 35. roku życia lub u których zauważono problemy ze zdrowiem. Przed użyciem urządzenia należy zapoznać się ze wszystkimi instrukcjami.

Przed użyciem produktu należy dokładnie zapoznać się z instrukcją.

Należy zachować tę instrukcję do późniejszego wglądu.



INFORMACJE I OSTRZEŻENIA

1. **UWAGA!** W przypadku zauważenia dolegliwości takich jak bóle w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy czy problemy z oddychaniem, należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem.
2. **UWAGA!** Systemy monitorujące tętno, jeżeli występują, mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.
3. Urządzenie przeznaczone do użytku domowego. Nie może być używane jako sprzęt rehabilitacyjny.
4. Regularnie sprawdzaj urządzenie pod względem zużycia i uszkodzeń tak, aby spełniało warunki bezpieczeństwa. Uszkodzone elementy powinny być natychmiast naprawione lub wymienione. W tym celu skontaktuj się ze sprzedawcą lub importerem (dane na karcie gwarancyjnej).
5. **MAGNETYCZNY SYSTEM OPORU** - urządzenie wyposażono w magnetyczny system oporu. Jest to system oparty o bezdotykowe hamowanie opaską z magnesami, której regulowana odległość od koła zamachowego wpływa na siłę hamowania i możliwą do osiągnięcia prędkość maksymalną.
6. **REGULACJA OPORU** - orbitrek wyposażono w manualną regulację oporu za pomocą pokrętła wyskalowanego od 1 do 8, gdzie 1 oznacza najmniejszy możliwy opór, a 8 maksymalny.
7. **UWAGA!** Urządzenie jakim jest orbitrek nie posiada systemu tak zwanego wolnego koła. Po zaprzestaniu wykonywania ruchu koło zamachowe jeszcze przez chwilę posiada swój własny pęd, przy czym jest ono na stałe połączone z systemem napędowym platform. Oznacza to, że po zaprzestaniu ruchu siłą rozpędu platformy nie zatrzymają się od razu!
8. **UWAGA!** Po zakończeniu treningu należy w bezpieczny sposób zejść z urządzenia stosując zasadę schodzenia i wspierania się na nodze po tej stronie, po której aktualnie platforma znajduje się w najniższej pozycji.
9. **CZYSZCZENIE I KONSERWACJA**
Urządzenie należy czyścić miękką szmatką z delikatnym środkiem czyszczącym. Po każdym użytkowaniu wyczyść urządzenie z potu oraz innych zabrudzeń. Z uwagi na elektronikę w komputerze wystrzegaj się jego kontaktu z potem. Pilnuj, aby wszystkie obracające się połączenia oraz przeguby były odpowiednio nasmarowane.

ODPOWIEDNIA POZYCJA PODCZAS UŻYTKOWANIA:

Używanie orbitreka przynosi różne korzyści zdrowotne: poprawia kondycję fizyczną, stan mięśni, a w połączeniu ze zbilansowaną dietą pomaga zrzucić wagę.

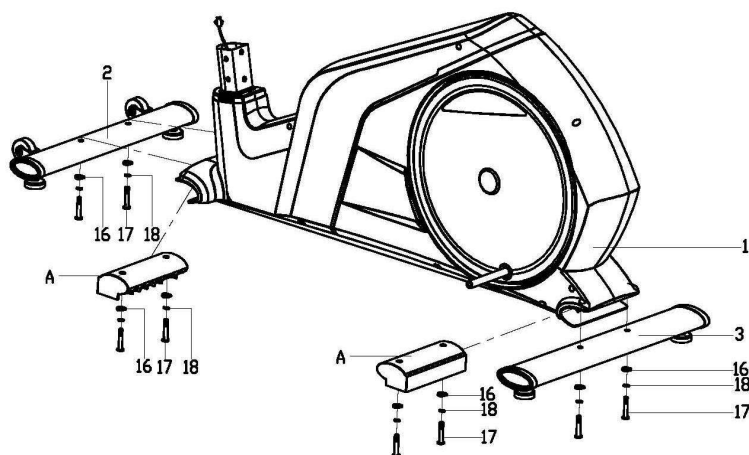
Pamiętaj, aby zachować właściwą pozycję ciała podczas treningu - najważniejszą zasadą poprawnej postawy jest utrzymywanie wyprostowanej sylwetki ciała. W przypadku długich treningów pamiętaj, aby co jakiś czas zmienić pozycję uchwytu dłoni.



MONTAŻ URZĄDZENIA

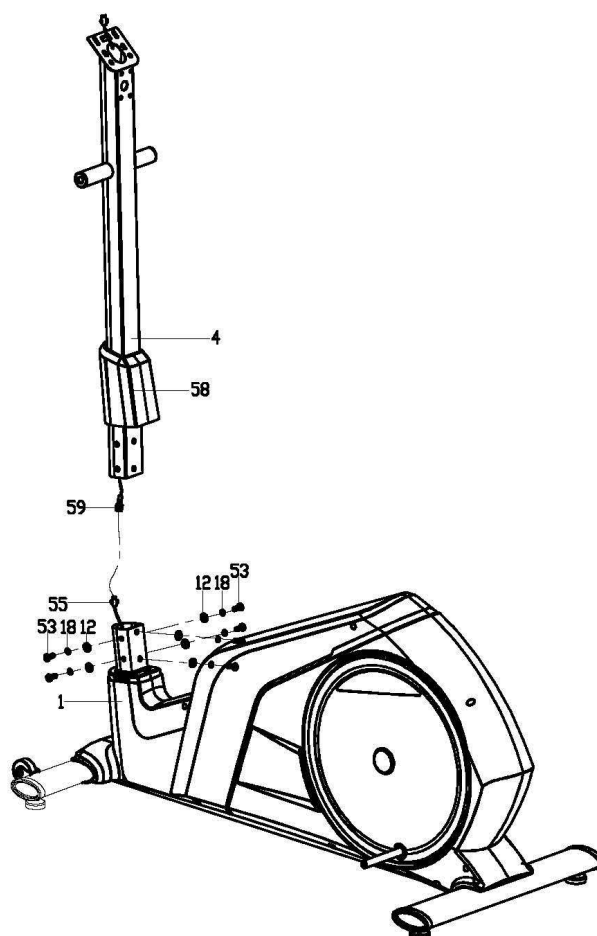
KROK 1.

Zamontuj przednią podporę (2) oraz tylną podporę(3) do głównej ramy (1) za pomocą poniższych śrub (17),podkładek(16 i 18) . Zamontuj maskownice (A) jak pokazano na rysunku



KROK 2.

Umieść kolumnę (4) w plastikowej osłonie (58). Podłącz poprawnie wiązkę z kolumny (59) oraz wiązkę z korpusu urządzenia (55), Nałóż kolumnę (4) na główną ramę(1), przykręć śrubami (53) z podkładkami sprężystymi (18) oraz płaskimi (12).

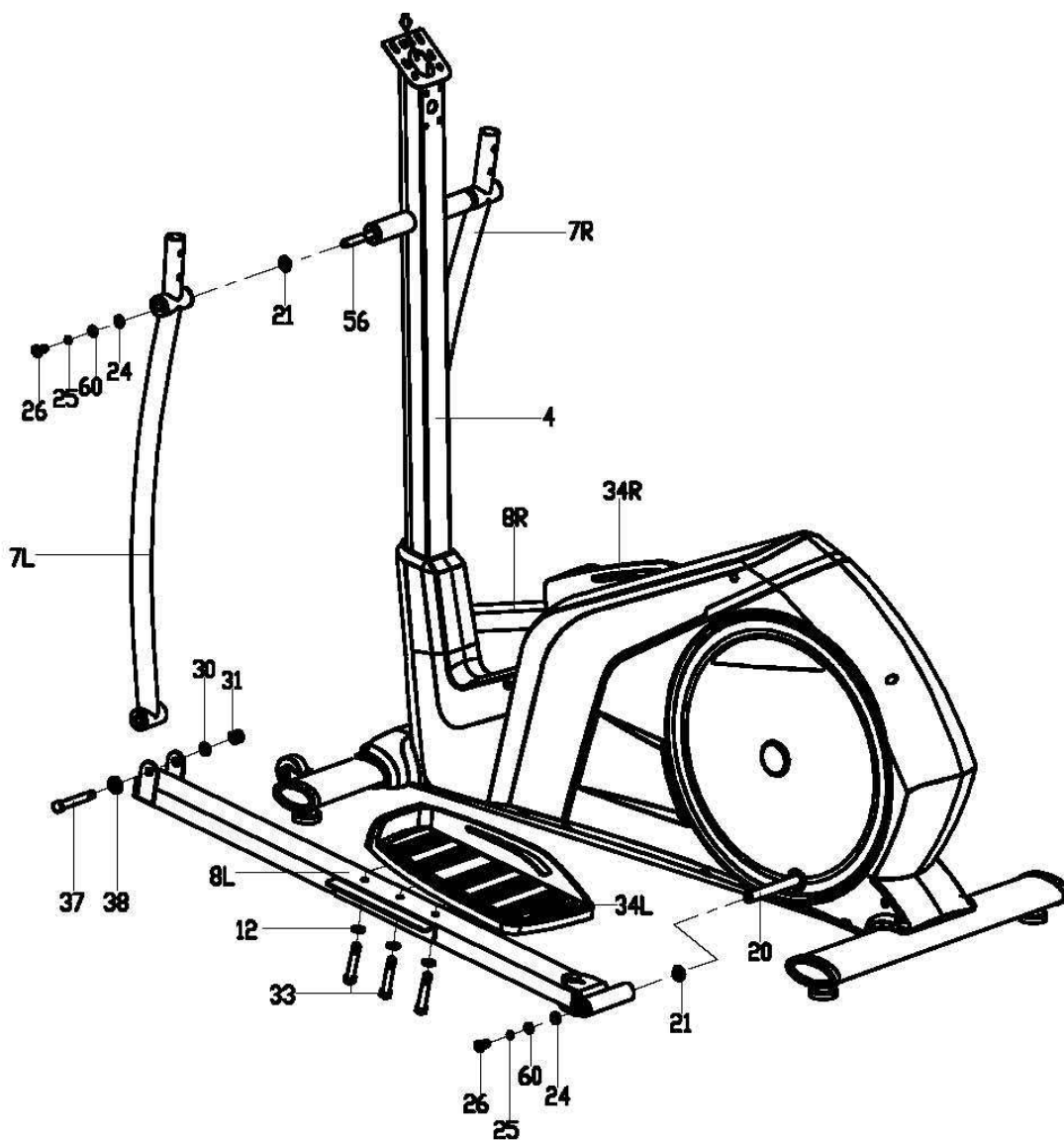


KROK 4.

Dołącz ramiona(7 prawe/lewe) do osi w kolumnie (56). Umocuj za pomocą śrub (26),podkładki sprężystej (25) podkładki płaskiej (60) podkładki D-kształtnej (24) oraz podkładki falistej (21). **Nie dokręcaj ściśle śrub przed zakończeniem montażu !**

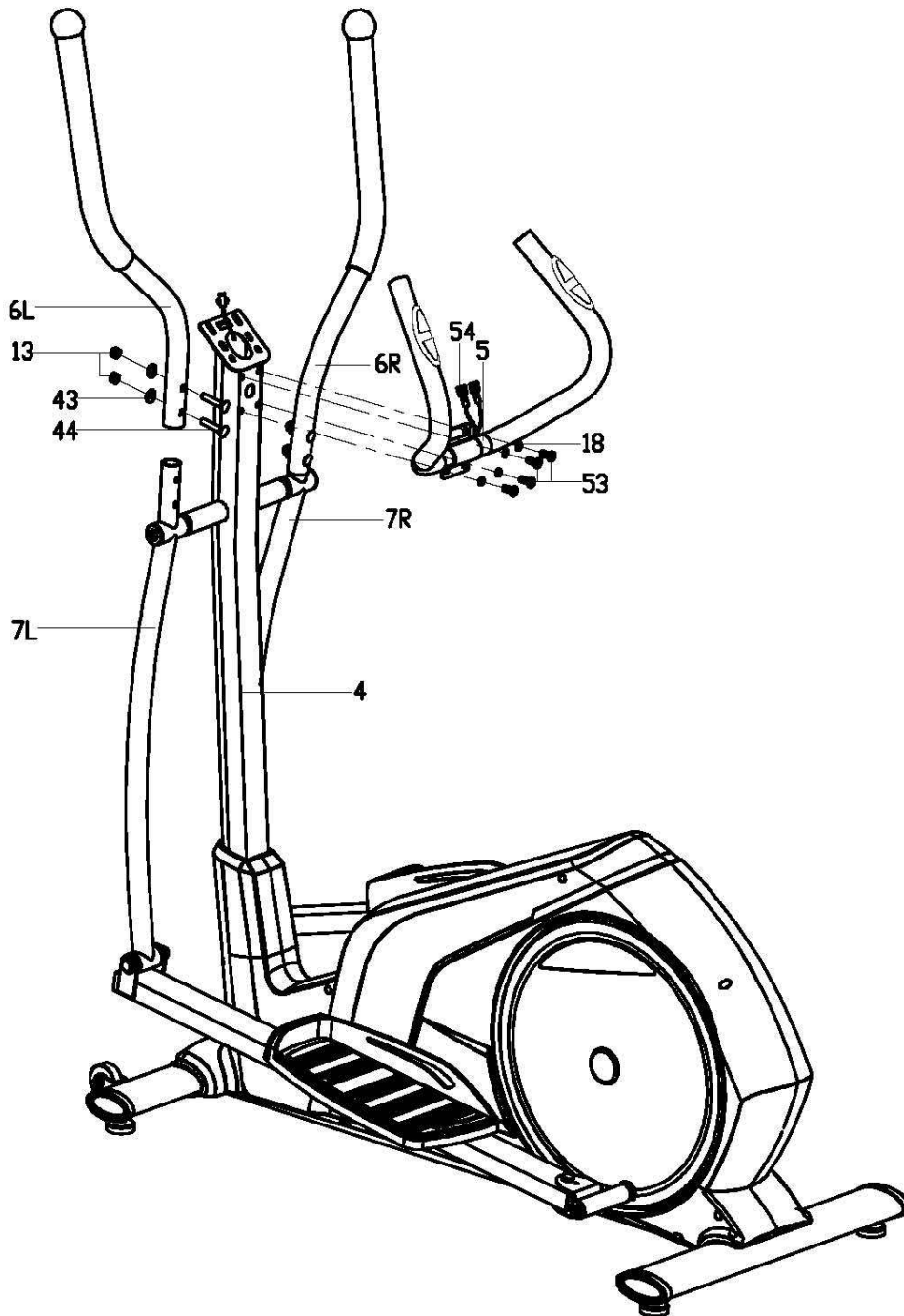
Połącz prawe i lewe ramiona (7) do prawych i lewych podpór pedałów (8) za pomocą śrub (37),podkładki płaskiej (38) podkładki płaskiej (30) oraz nakrętek (31)

Zamontuj podpory pedałów (8 R-prawy/L-lewy) do R-prawej i L-lewej korby (20) używając śrub (26),podkładki sprężystej (25) podkładki płaskiej (60) podkładki D-kształtnej (24) oraz podkładki falistej (21). Zamontuj pedały (34) na podstawach za pomocą śrub (33) i podkładek (12).



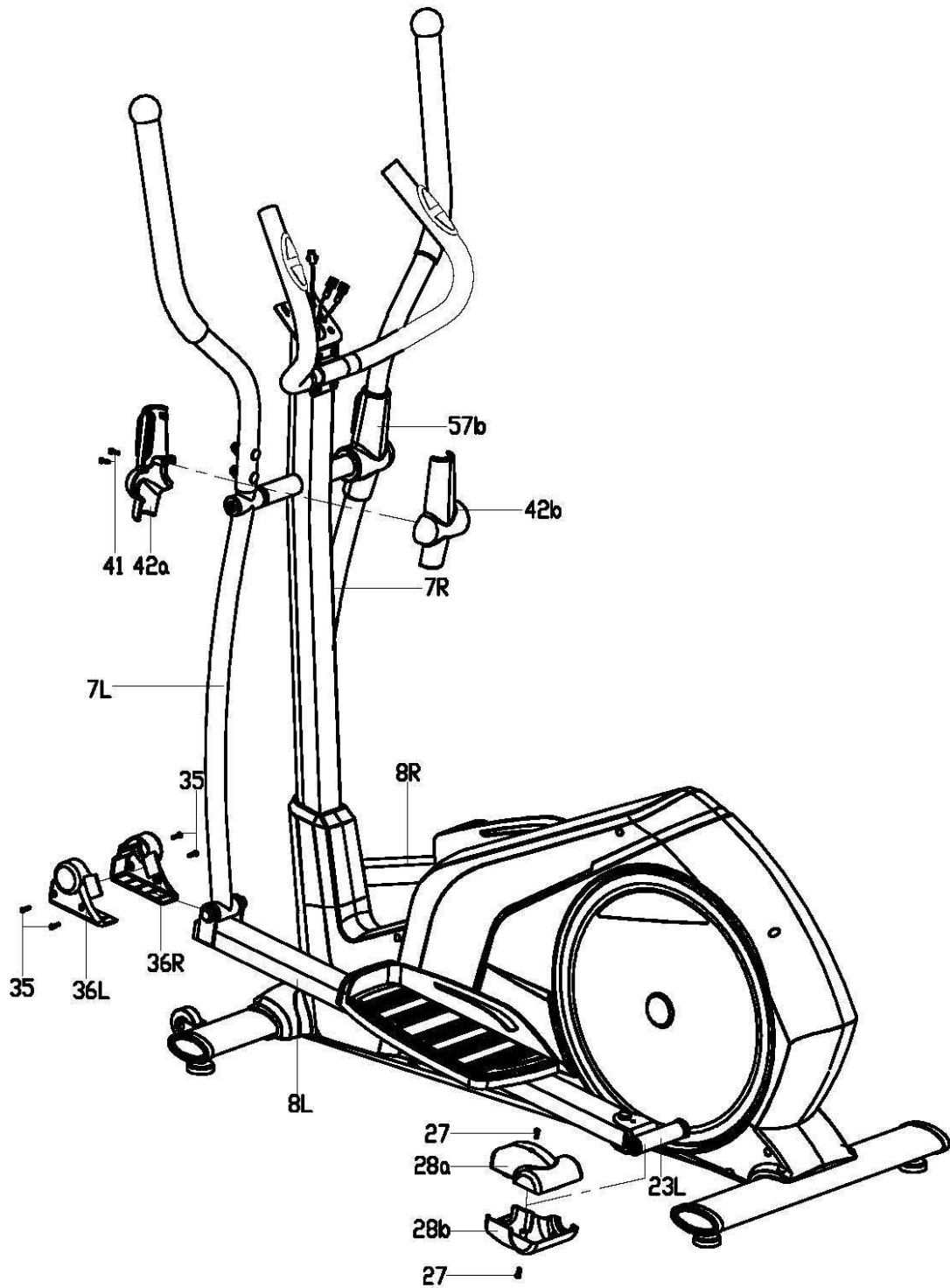
KROK 4.

- Zmontuj uchwyty ramion (6 rawy/lewy) do ramion (7) za pomocą śrub (44) podkładek (43) oraz nakrętek (13). Zamocuj uchwyt z sensorami (5) na kolumnie tak jak pokazano poniżej. Użyj śrub (53) wraz z podkładkami (18).



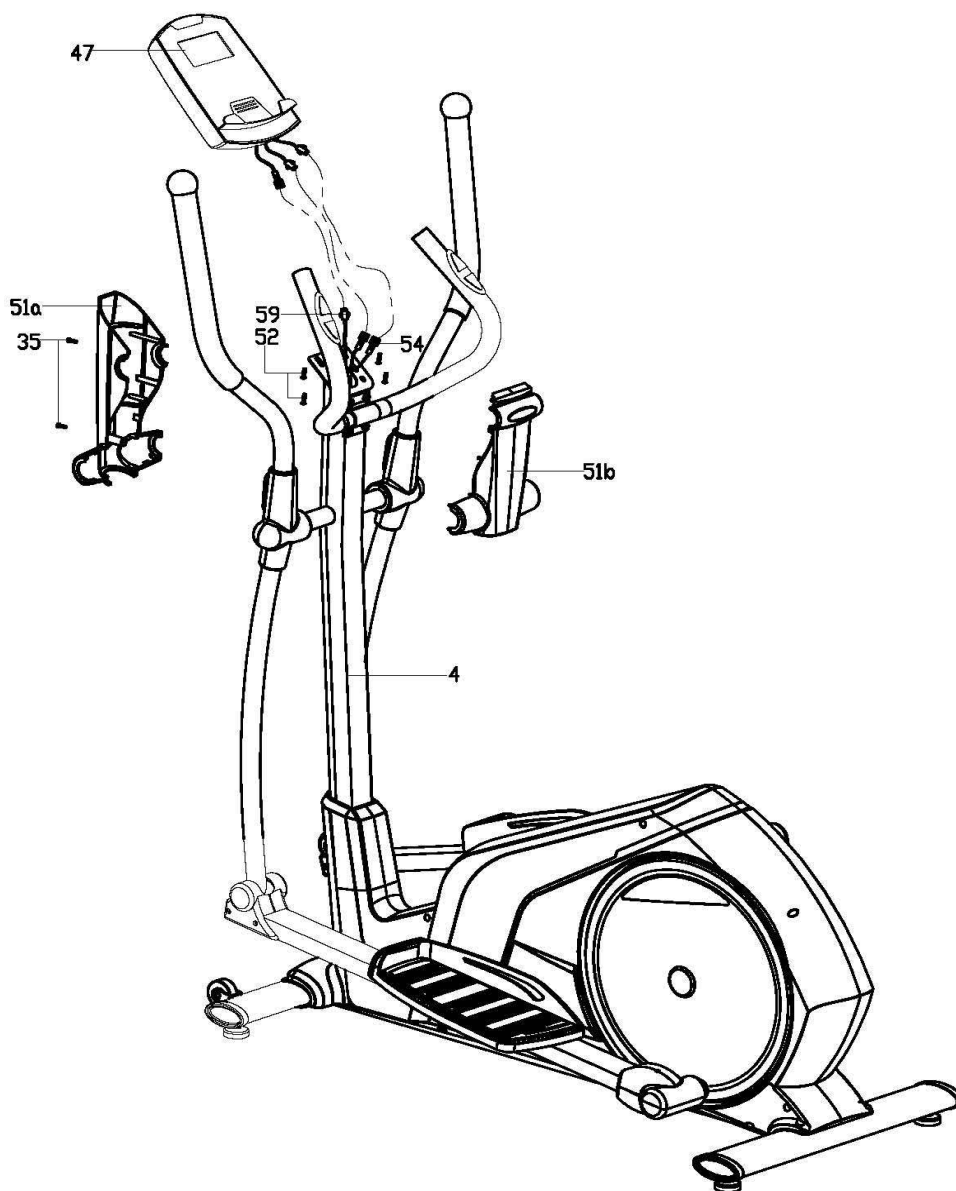
KROK 5.

Zamontuj osłony przegubów zgodnie z rysunkiem poniżej. Użyj do tego wkrętów (41,35,27)



KROK 6.

Podłącz wiązkę (59+54) komputera (47) oraz zamontuj komputer na kolumnie za pomocą śrub (52). Zamontuj plastikową osłonę (51a i b) łączenia uchwytu z sensorami oraz kolumny, z pomocą wkrętów (35). Wepnij kabel pulsu w odpowiednie miejsce.



Instrukcja ćwiczeń

Używanie orbitreka przynosi różne korzyści zdrowotne: poprawia kondycję fizyczną, stan mięśni, a w połączeniu ze zbilansowaną dietą pomaga zrzucić wagę.

Używanie orbitreka przynosi różne korzyści zdrowotne: poprawia kondycję fizyczną, stan mięśni, a w połączeniu ze zbilansowaną dietą pomaga zrzucić wagę

Rys. Obrazujący prawidłową postawę podczas



1. ROZGRZEWKĄ

Ten etap pomaga polepszyć krążenie krwi i przygotować mięśnie do wysiłku.

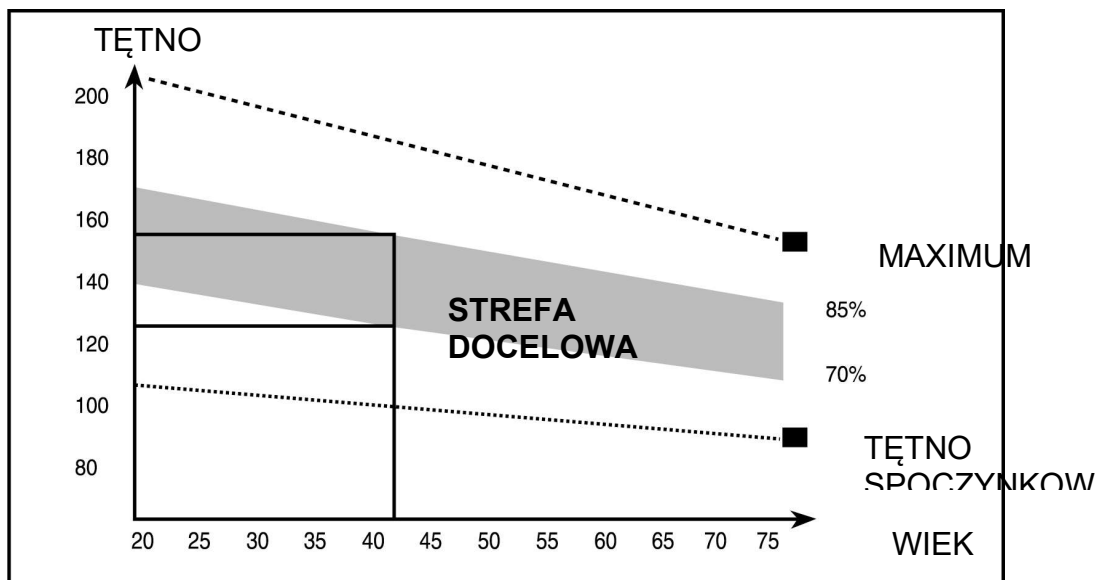
Minimalizuje on również ryzyko skurczu i kontuzji mięśni. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, takich jak przedstawione na obrazku poniżej. Każde powtórzenie należy przetrzymać przez ok. 30 sekund, nie należy wykonywać powtórzeń w sposób gwałtowny ani rozciągać mięśnie przesadnie – jeśli poczujesz ból, przerwij ćwiczenie.



2. TRENING

W tym etapie musisz zmobilizować swój organizm do wysiłku. Jeżeli trening będzie regularny, mięśnie nóg staną się bardziej elastyczne. Ćwicz według własnych potrzeb, ale pamiętaj żeby utrzymywać stałe tempo podczas treningu. Poziom wysiłku powinien być wystarczający, aby zwiększyć tętno do strefy docelowej pokazanej na wykresie poniżej.

Ważnym czynnikiem jest ilość wysiłku którą wkładasz w trening. Im dłużej trenujesz, tym większa będzie liczba kalorii, jakie spalisz. Efekt jest taki sam jak przy ćwiczeniu na polepszenie kondycji lub masy mięśniowej, różnica tkwi w celu treningu.



Ten etap powinien trwać przez 12 minut, u większości trenujących zaczyna się on po 15-20 minutach

3. FAZA USPOKOJENIA

Ten etap służy uspokojeniu pracy układu krążeniowo - naczyniowego i mięśniowego. Jest to etap zbliżony do etapu rozgrzewkowego, zredukuj tempo i ćwicz przez kolejne 5 minut. Następnie zaleca się powtórzenie ćwiczeń rozciągających, z uwzględnieniem wszelkich środków ostrożności opisanych przy rozgrzewce. Wraz ze wzrostem wydolności organizmu będziesz potrzebował dłuższego i bardziej intensywnego treningu. Zaleca się trening co najmniej 3 razy w tygodniu i w miarę możliwości równomierne rozłożenie go w przeciągu tygodnia.

ROZBUDOWA MIĘŚNI

Aby budować mięśnie w czasie cyklu treningowego należy ustawić opór na stosunkowo wysokiej wartości. Spowoduje to większe obciążenie mięśni nóg, a co za tym idzie skrócenie czasu treningu. Aby również poprawić swoją kondycję należy często zmieniać programy treningowe. W celu rozbudowy mięśni należy trenować normalnie w fazach rozgrzewki i uspokojenie, ale pod koniec fazy treningowej należy zwiększyć opór, aby zwiększyć bodźce docierające do mięśni nóg. Prawdopodobnie konieczna będzie redukcja prędkości, aby utrzymać tętno w strefie docelowej.

Obsługa komputera

Funkcje przycisków:

START/STOP: Rozpoczęcie i zakończenie treningu

UP/DOWN: Zwiększenie/zmniejszenie wybranej wartości lub wybór parametru (czas, dystans itd.)
W trakcie treningu naciskając **UP/DOWN** można zwiększyć/zmniejszyć obciążenie

ENTER: Aby zatwierdzić wybraną wartość lub przejść do wybranego trybu

TEST (Pulse, RECOVERY): Naciśnij po treningu i połóż dłonie na sensorach pulsu aby rozpocząć test. Poziom 1-6 wyświetlany po 1 minucie pomiaru.

F1 jest najlepszym wynikiem, F6 jest najgorszym.

MODE - naciśnij aby przełączać się pomiędzy: RPM / SPEED, ODO / DIST , WATT / Calories

WYBÓR PROGRAMU

Po włączeniu zasilania naciśnij DOWN lub UP aby wybrać żądany program. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić.

Funkcje - programy:

Gdy jeden z parametrów osiągnie 0, komputer powiadomi o tym dźwiękowo. Naciśnij START aby nadal kontynuować trening do momentu aż następny z parametrów osiągnie 0.

Program manualny (P1)

Wybierz "**Manual**" używając przycisków UP lub DOWN a następnie naciśnij ENTER. Pierwszy parameter "Time" będzie podświetlony, więc można go ustawić używając przycisków UP lub DOWN. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić i przejść do ustawień następnego parametru.

W ten sposób ustaw wszystkie parametry, naciskając START/STOP rozpoczniesz trening.

Uwagi: Gdy jeden z ustawionych parametrów dojdzie do zera, komputer zatrzyma trening automatycznie i poinformuje o tym dźwiękowo. Naciśnij START aby kontynuować trening przy pozostałych ustawionych parametrach.

Zdefiniowane programy (P2-P7)

Urządzenie posiada 6 zdefiniowanych programów gotowych do szybkiego uruchomienia. Każdy program posiada 15 poziomów obciążenia.

Ustawianie parametrów programu

Wybierz **jeden z programów** używając przycisków UP lub DOWN a następnie naciśnij ENTER. Pierwszy parameter "Time" będzie podświetlony, więc można go ustawić używając przycisków UP lub DOWN. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić i przejść do ustawień następnego parametru.

W ten sposób ustaw wszystkie parametry, naciskając START/STOP rozpoczniesz trening.

Uwagi: Gdy jeden z ustawionych parametrów dojdzie do zera, komputer zatrzyma trening automatycznie i poinformuje o tym dźwiękowo. Naciśnij START aby kontynuować trening przy pozostałych ustawionych parametrach.

Program BODY FAT (P8) – procentowy udział tkanki tłuszczowej

Ustawianie parametrów programu Body Fat

Wybierz "**Body Fat Program**" using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER.

"Male" (płeć) będzie podświetlony, więc można go ustawić używając przycisków UP lub DOWN. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić i przejść do ustawień następnego parametru.

"175" wzrost będzie podświetlony, więc można go ustawić używając przycisków UP lub DOWN. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić i przejść do ustawień następnego parametru.

"75" waga będzie podświetlony, więc można go ustawić używając przycisków UP lub DOWN. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić i przejść do ustawień następnego parametru.

"30" wiek będzie podświetlony, więc można go ustawić używając przycisków UP lub DOWN. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić i przejść do ustawień następnego parametru.

Naciśnij START/STOP aby rozpocząć pomiar, trzymaj dłonie na sensorach pulsu.

Po 15 sekundach wyświetlą się wyniki Body Fat% ,BMR,BMI & BODY TYPE.

Uwagi:

Body Types: jest 5 typów sylwetki w oparciu o % udział tkanki tłuszczowej.

BMR: Basal Metabolism Ratio- dzienne zapotrzebowanie energetyczne.

BMI: Body Mass Index – indeks BMI

Programy TARGET HEART RATE (P9)

Ustawienie parametrów TARGET H.R.

Wybierz "**TARGET H.R.**" używając przycisków UP lub DOWN następnie zatwierdź naciskając ENTER KEY .

Pierwszy parameter "Time" będzie podświetlony, więc można go ustawić używając przycisków UP lub DOWN. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić i przejść do ustawień następnego parametru.

W ten sposób ustaw wszystkie parametry, naciskając START/STOP rozpoczniesz trening.

Uwagi: If Jesli puls przekroczy bądź spadnie (± 5) poniżej ustawionego TARGET H.R., komputer zmieni obciążenia automatycznie. Pomiar pulsu powinien odbywać się co 20 sek, obciążenie po pomiarze wzrośnie, zmaleje lub pozostanie bez zmian.

Uwagi: Gdy jeden z ustawionych parametrów dojdzie do zera, komputer zatrzyma trening automatycznie i poinformuje o tym dzwiekowo. Naciśnij START aby kontynuować trening przy pozostałych ustawionych parametrach.

Programy HEART RATE CONTROL (P10-P12)

There are 3 selection for target pulse:

P10-60% TARGET H.R. (program 60% tętna maksymalnego)=60% of (220-WIEK)

P11-75% TARGET H.R.(program 75% tętna maksymalnego)=75% of (220-WIEK)

P12-85% TARGET H.R.(program 85% tętna maksymalnego)=85% of (220-WIEK)

Setting Parameters for HEART RATE CONTROL

Wybierz "**jeden z poziomów programu**" używając przycisków UP lub DOWN następnie zatwierdź naciskając ENTER KEY .

Pierwszy parameter "Time" będzie podświetlony, więc można go ustawić używając przycisków UP lub DOWN. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić i przejść do ustawień następnego parametru.

W ten sposób ustaw wszystkie parametry, naciskając START/STOP rozpoczniesz trening.

Uwagi: If Jesli puls przekroczy bądź spadnie (± 5) poniżej ustawionego TARGET H.R., komputer zmieni obciążenia automatycznie. Pomiar pulsu powinien odbywać się co 20 sek, obciążenie po pomiarze wzrośnie, zmaleje lub pozostanie bez zmian.

Uwagi: Gdy jeden z ustawionych parametrów dojdzie do zera, komputer zatrzyma trening automatycznie i poinformuje o tym dzwiekowo. Naciśnij START aby kontynuować trening przy pozostałych ustawionych parametrach.

Programy użytkowników (P13)

Programy użytkowników pozwalają na szybkie uruchomienie własnego programu.

Ustawienie parametrów programu

Wybierz "**jeden z poziomów programu**" używając przycisków UP lub DOWN następnie zatwierdź naciskając ENTER KEY .

Pierwszy parameter "Time" będzie podświetlony, więc można go ustawić używając przycisków UP lub DOWN. Naciśnij ENTER aby zatwierdzić i przejść do ustawień następnego parametru.

Po ustawieniu wszystkich parametrów 1 słupek będzie podświetlony, używając UP lub DOWN ustaw pożądany opór, zatwierdź ENTER. Ustaw tak opór pozostałych słupków. Naciskając START/STOP rozpoczniesz trening.

Uwagi: Gdy jeden z ustawionych parametrów dojdzie do zera, komputer zatrzyma trening automatycznie i poinformuje o tym dzwiekowo. Naciśnij START aby kontynuować trening przy pozostałych ustawionych parametrach.

Spis części konstrukcyjnych

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1	Main frame	1	30	Mushroom end cap	2
2	Rear end cap	2	31	Computer	1
3	Rear bottom tube	1	32	Protective guard	1
4	Allen bolt M8×90	2	33	Adapter	1
5	Flat washer D10×Φ20×2	4	34	Tapping screw ST4.2×18	10
6	Nylon nut M10	4	35	Waved washerΦ17.5×Φ24×0.6	4
7	Plastic bushing Φ28×16×Φ16.1	4	36	Carriage bolt M8×45	4
8	Alloy bushing Φ18×Φ10×11	4	37	Hexagon bolt M8×45	6
9	D-shape washerΦ28×16.2×14XB5	4	38	Hexagon bolt M10×55	2
10	Allen bolt M10x20	4	39L/ R	L/R pedal tube joint	1 pr
11	Spring washer d10	4	40	End cap	2
12	Flat washer D8×Φ16×1.5	10	41	Foam grip	2
13	Nylon nut M8	10	42	Fixed handlebar	1
14L/ R	L/R pedal	1 pr	43	Pulse wire	2
15L/ R	L/R pedal support	1 pr	44	Spring washer d8	8
16	Screw M5x10	4	45	Allen bolt M8x16	8
17L/ R	Protective guard	2 pr	46	Handlebar post	1
18	Hex bolt Φ12×M10×80	2	47	Protective guard	1
19	Axle bushing3 Φ12×Φ32×15	4	48	Flat washer D12×Φ24×2	2
20	Arc washer D8×Φ19×1.5×R30	6	49	Mast cover	1
21	Allen bolt M8×72	2	50	Connection wire	1
22	Front end cap	2	51	Long axle	1
23	Front bottom tube	1	52	Flat washer D10×Φ20×2	4
24L/ R	L/R swing tube	1 pr	53	Sensor wire	1
25	Axle bushing 4 Φ16×Φ31×23	6	54a/b	Protective guard	2 pr
26a/b	Protective guard	1 pr	55a/b	Protective guard	2 pr
27	Screw ST3.5×13	4	56L/ R	L/R crank	2pr
28L/ R	L/R handlebar	1 pr	57	Screw	4
29	Foam grip	2	58	Arc washer D8×2×Φ25×R39	2

WARUNKI GWARANCJI:

Importer tego urządzenia zapewnia, że urządzenie to zostało wykonane z wysokiej jakości materiałów. Warunkiem dorozumianej gwarancji jest użytkowanie zgodne z instrukcją obsługi. Niewłaściwe użycie i/lub nieprawidłowy transport może spowodować utratę gwarancji.

Gwarancja przewidziana jest na okres 2 lat począwszy od daty zakupu. Jeśli nabyte urządzenie jest wadliwe, prosimy o niezwłoczny kontakt ze Sprzedawcą. Jeśli przewód zasilający, który otrzymałeś, został zniszczony, aby uniknąć niebezpieczeństwa powinien on zostać wymieniony przez nas, nasz dział obsługi lub współzależny profesjonalny serwis gwarancyjny.

UWAGI:

1. Przed rozpoczęciem użytkowania sprzętu należy nasmarować smarem wszystkie przeguby/tuleje.
2. Należy zwrócić szczególną uwagę na oznaczenia platform oraz podstaw. Należy dopilnować, aby prawe elementy były łączone z prawymi, a lewe z lewymi.
3. Jeśli podczas ćwiczenia urządzenie wydaje dźwięki lub skrzypi, nie stanowi to przeszkody w korzystaniu z urządzenia oraz nie stanowi przedmiotu reklamacji. Problem ten można usunąć w trakcie bieżącej konserwacji.

GWARANCJA NIE OBEJMUJE:

- uszkodzeń mechanicznych (np. rozcięcie wyrobu lub jego części podczas rozpakowywania itp.)
- uszkodzenie dokonane przez czynniki zewnętrzne (np. wpływ niskiej/wysokiej temperatury, wody, wilgoci, nadmierny nacisk lub uderzenie)
- działanie nieautoryzowanych podmiotów i prób samodzielnych napraw
- niewłaściwe obchodzenie się z produktem
- niestosowanie się do instrukcji obsługi
- uszkodzeń z winy użytkownika (nieprofesjonalna próba sprzedaży, niewłaściwy montaż)

Gwarancja nie obejmuje również części zużywających się oraz elementów luźnych (np. inne mechanizmy ruchome, gumowe, plastikowe części itp.).

Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku prywatnego/domowego. Gwarancja nie ma zastosowania do profesjonalnego wykorzystania. W razie potrzeby części zamienne mogą być zamawiane u Sprzedawcy. Ewentualne poważniejsze usterki sprzętu wymagają dostarczenia wyczyszczonego urządzenia do Sprzedawcy.

Lp.	Data zgłoszenia	Data zakupu	Przebieg napraw	Podpis serwisanta

Importer:

HERTZ FITNESS Sp. z o.o. Sp. k.
ul. Grażyńskiego 40
43-300 Bielsko-Biała
Polska
wyprodukowano w Chinach