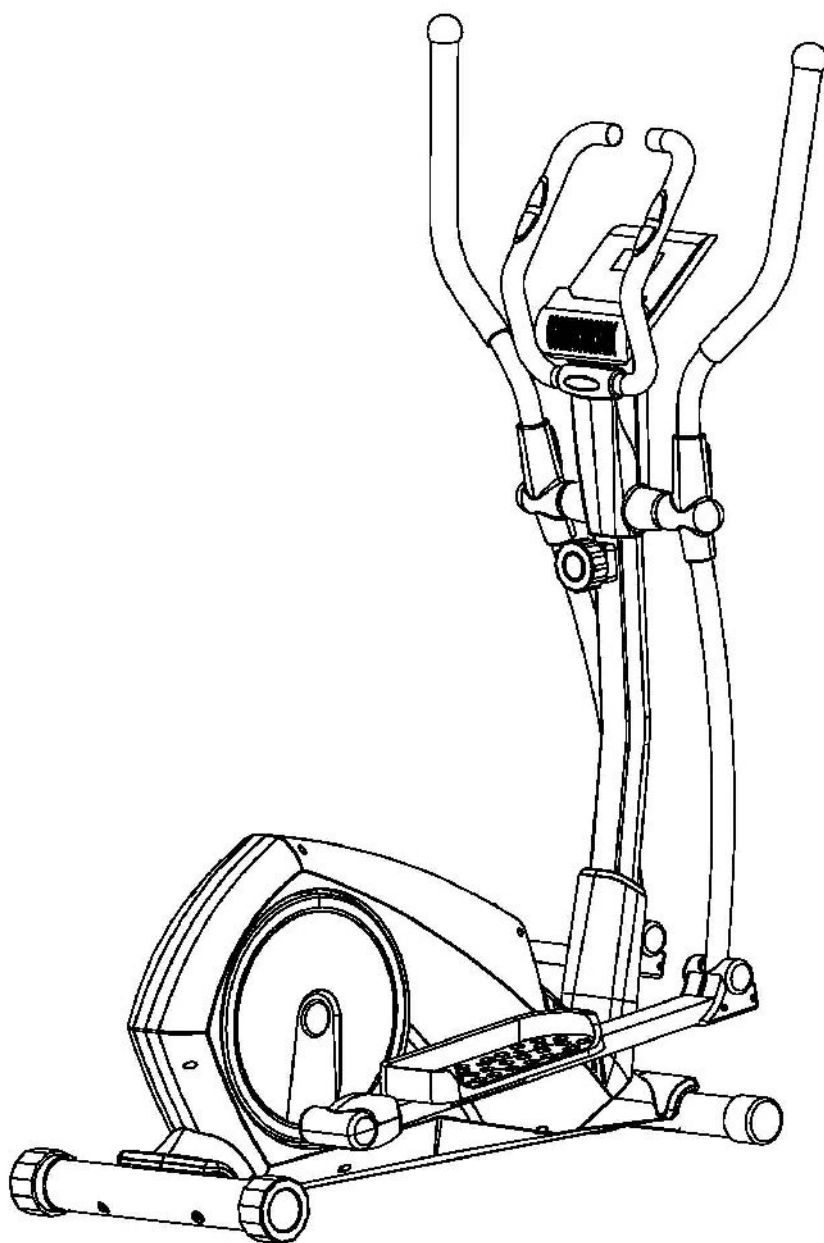




HERTZ RUN 3 (YK-BK8729H)
ORBITREK MAGNETYCZNY
INSTRUKCJA OBSŁUGI



I. INSTRUKCJE DOTYCZ CE BEZPEECZE STWA

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 rozgrzewkowe.
- B. Przed ćwiczeniem, aby uniknąć urazów mięśni, należy wykonać rozgrzewkę całej partii mięśni. Należy postępować według punktu VII tej 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 leżeć 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. Należy też pamiętać o zaciegnięciu pasów pedałów.
- E. Nie należy samodzielnie przystępować do napraw, czy zmiany ustawień innych, niż opisane w tej instrukcji. W przypadku problemów, należy wstrzymać użycie i skonsultować się z autoryzowanym serwisem.
- F. Nie należy używać urządzenia na zewnątrz.
- G. Urządzenie nadaje się tylko do użytku domowego.
- 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 urządzenie należy zapewnić minimum dwa metry wolnej przestrzeni.
- 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. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci.
Systemy monitorujące tętno mogą być niedokładne.

DANE TECHNICZNE :

waga netto : 44,5 kg (brutto : 51,5 kg)

rozmiary po rozłożeniu: 1660 x 670 x 1300 mm

wymagane miejsce do treningu : dodatkowe 0,6 m z każdej strony

maksymalne obciążenie produktu : 150 kg

urządzenie z przeznaczeniem do użytku domowego.

\Nie może być używany jako sprzęt rehabilitacyjny

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.

1. OPIS URZ DZENIA

Orbitrek treningowy umo liwia trening wzmacniaj ce mi nie nóg, poprawiaj ce kondycj i wytrzymało . wiczenia te dotleniaj organizm i poprawiaj samopoczucie . Rower posiada przejrzysty panel steruj cy umo liwiaj cy w prosty sposób ustawienie parametrów treningu oraz monitoring podstawowych parametrów treningu.

PARAMETRY TECHNICZNE

Zastosowanie: budowa sylwetki i wzmocnienie organizmu

Panel wy wietla nast puj ce funkcji : pr dko , czas, dystans, puls, kalorie, itd.

Temperatura pracy: 0-40 st.C

Typ oporu : magnetyczny

Regulacja oporu : manualna

Wymiary rozło ony : 166 x 67 x130 cm

Wymiary kartonu : 113,5 x 44,5 x 63 cm

Maksymalny czas ci głej pracy : 1,5 godz (do 8 godz tygodniowo)

Maksymalna waga u ytkownika : 150KG

waga brutto : 51,5 kg

waga netto : 44,5 kg

Urz dzenie do u ytku domowego, klasa dokładno ci C

2. Pierwsze kroki po zakupie

Uwaga : Podczas czynno ci rozpakowywania urz dzenia uwa aj aby niczego nie uszkodzi .

- 1) Uwa nie przeczytaj cał instrukcj przed monta em. Post puj zgodnie z krokami instrukcji.
- 2) Sprawd wszystkie czy wszystkie elementy roweru były w katonie.
- 3) Usu wszystkie zabezpieczaj ce kartony i g bki .
- 4) Je li zauwa ysz e brakuj jakiegokolwiek elementu roweru, skontaktuj si z sprzedawc .
- 5) Skr caj c urz dzenie nie dokr caj od razu rub do poru. ruby dokr po sprawdzeniu czy wszystko działa.

Produktu tego nie mo na wyrzuci razem z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Zgodnie z europejsk dyrektyw WEE oraz polskim prawem zabrania si ł czenia zu ytego sprz tu elektrycznego

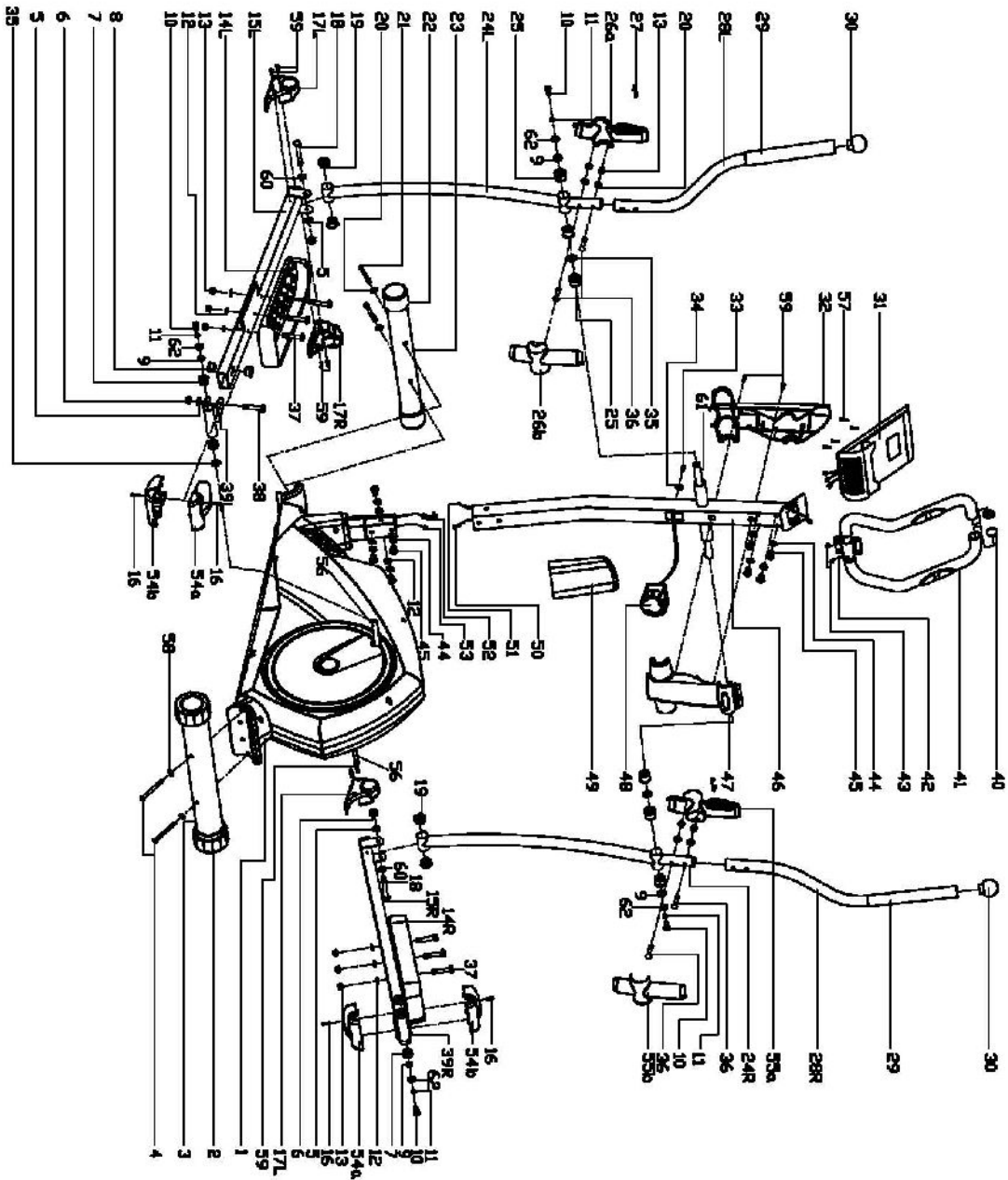


i elektronicznego wraz z innymi odpadami. U ytkownik zamierzaj cy pozby si produktu, zobowi zany jest do oddanie go do punktu zbierania zu ytego sprz tu elektrycznego i elektronicznego. W tym celu nale y skontaktowa si z punktem gdzie urz dzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Dbaj c o pozbycie si produktu w odpowiedni sposób, mo na zapobiec potencjalnym negatywnym skutkom dla rodowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłyby wynik z niewła ciwego post powania z odpadami powstałymi ze zu ytego sprz tu elektronicznego. Składniki zawarte w takim sprz cie mog powodowa długo utrzymuj ce si zmiany w rodowisku i negatywnie wpływa na zdrowie ludzkie.

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 mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.
3. Urządzenie z przeznaczeniem do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt rehabilitacyjny.
4. Regularnie sprawdzaj urządzenie pod względem zużycia i uszkodzeń tak aby spełniało warunki bezpieczeństwa. Zwróć szczególną uwagę na elementy używane najczęściej takie jak uchwyty piankowe czy pas biegowy. 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** - Rower wyposażony w magnetyczny system oporu. Jest to system oparty o bezdotykowe hamowanie opaskami z magnesami, której regulowana odległość od koła zamachowego wpływa na siłę hamowania i może być do osi gniecia przeliczona maksymalnie.
6. **REGULACJA OPORU** – orbitrek wyposażony w manualną regulację oporu, gdzie siła oporu w sposób natychmiastowy w dowolnym momencie może być zwiększona lub zmniejszona, przekraczając wyskalowanie na przednim słupku. pokrętło jest wyskalowane od 1-8 gdzie 1 oznacza opór najmniejszy a 8 największy.
7. **UWAGA !** Urządzenie jakim jest orbitrek nie posiada systemu tak zwanego wolnego koła. Przy zaprzestaniu wykonywania ruchu, koło zamachowe posiada jeszcze chwilę swój własny pęd przy czym jest ono na stałe połączone z systemem napędowym pedałów. Oznacza to że po zaprzestaniu ruchu siła rozprędu pedały nie zatrzymają się od razu!
8. **UWAGA !** Po zakończeniu treningu należy w bezpieczny sposób zejść z urządzenia stosując zasady schodzenia i wspierania się na nodze po tej stronie, po której aktualnie pedały znajdują się w najniższej pozycji.

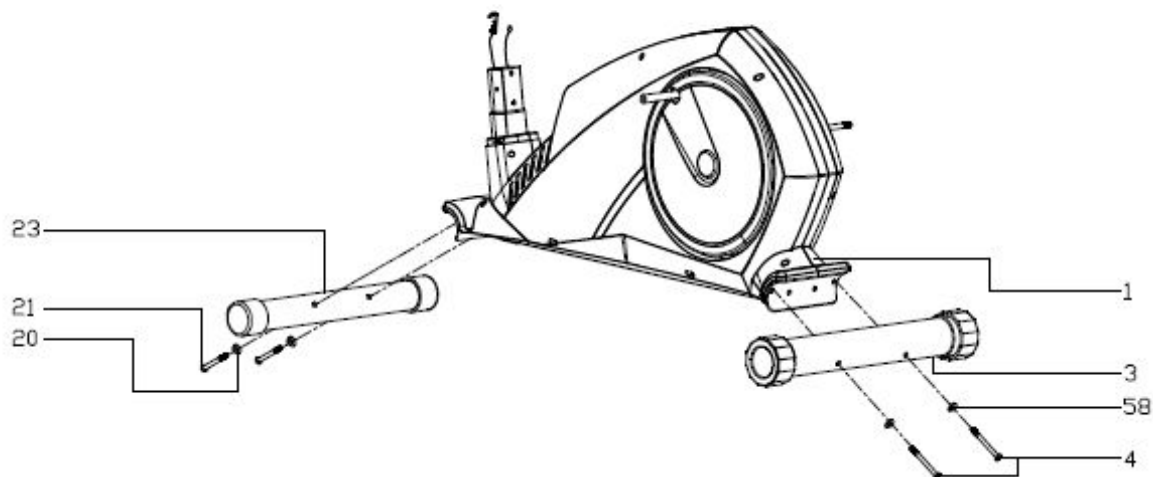
Diagram serwisowy budowy urządzenia



MONTA URZ DZENIA

KROK 1.

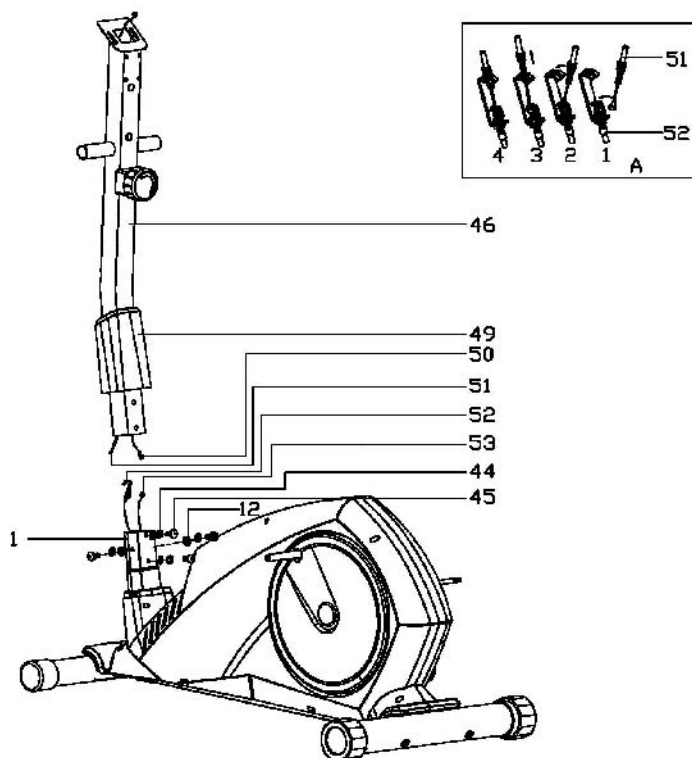
Zamontuj przedni podpor (23) oraz tylny podpor (3) do głównej ramy (1) za pomoc poni szych rub (21), podkadek(20)



KROK 2.

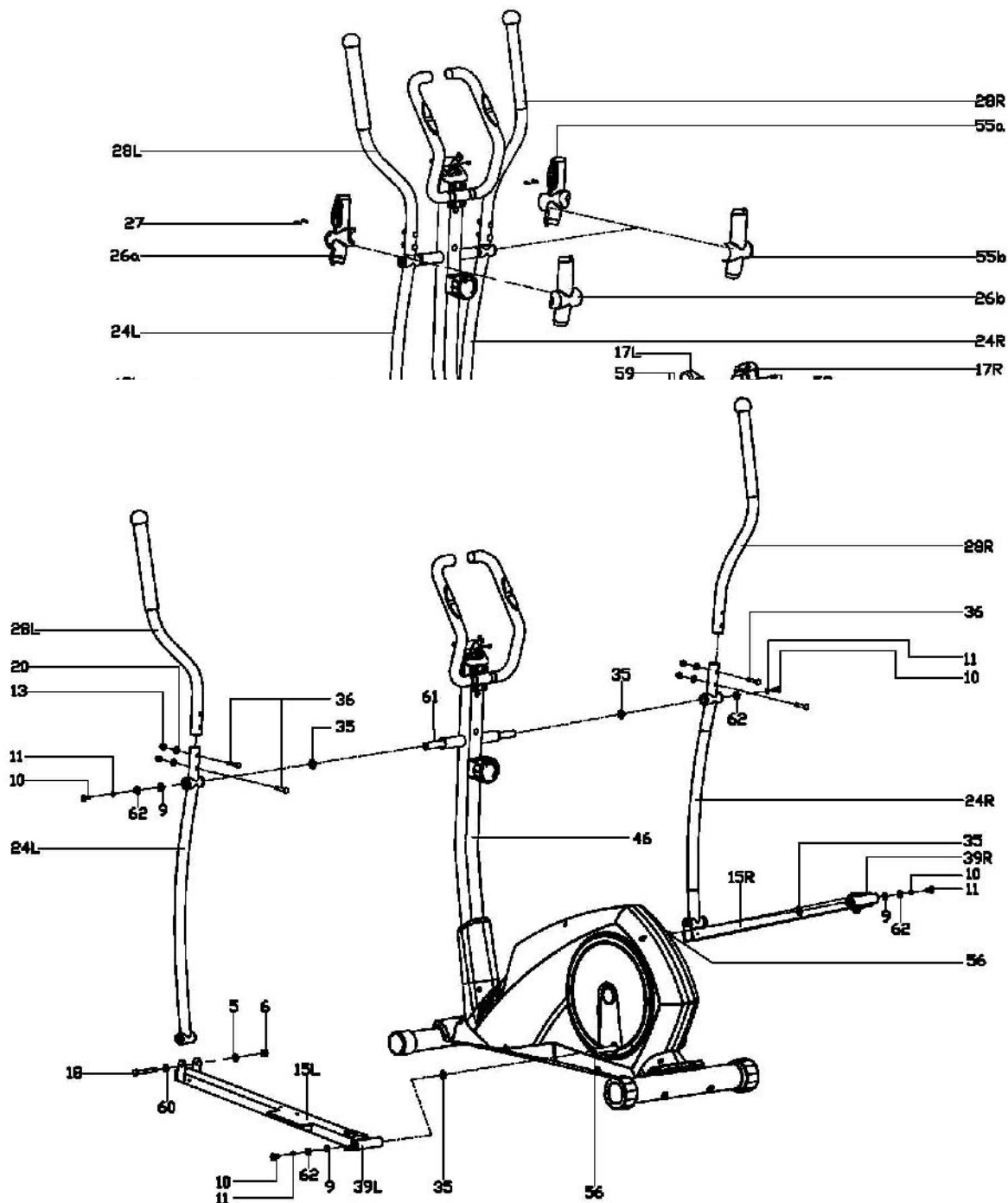
Umie kolumn (46) w plastikowej oslonie (49). Podł cz poprawnie wi zk z kolumny (50) oraz wi zk z korpusu urz dzenia (53), oraz zamontuj link od regulacji oporu z górnej cz ci (51) z t z cz ci dolnej (52).

Nałó kolumn (46) na główn ram (1), przykr rubami (45) z podkadekami spr ystymi (44) oraz płaskimi (12).



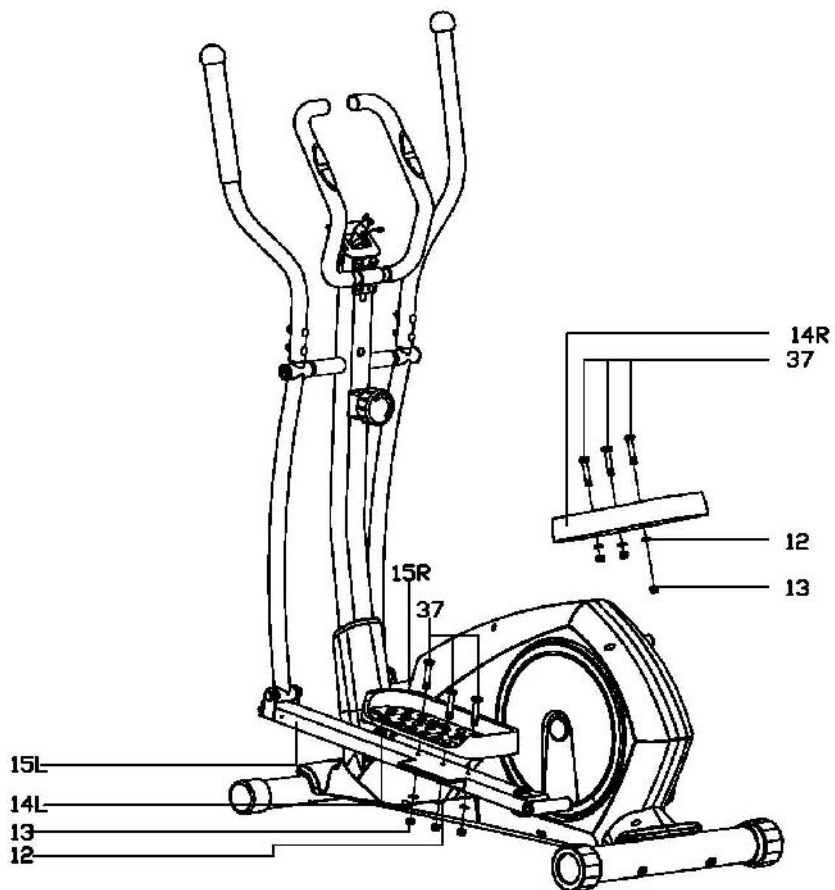
KROK 3.

Doł cz ramiona(24 prawe/lewe) do osi w kolumnie (61). Umocuj za pomoc rub (10),podkładki spr ystej (11) podkładki płaskiej (62) podkładki (9) oraz podkładki falistej (35). **Nie dokr caj ci le rub przed zako czeniem monta u !**
Zamontuj uchwyty (28 prawe/lewe) do ramion za pomoc rub (36) podkładek (20) oraz nakr tek (13). Poł cz prawe i lewe ramiona (28) do prawych i lewych podpór pedałów (15) za pomoc rub (18),podkładki płaskiej (5) podkładki płaskiej (60) oraz nakr tek (6)
Zamontuj podpory pedałów (15 R-prawy/L-lewy) do R-prawej i L-lewej korby (56) u ywaj c rub (10) podkładek spr ystych (11) podkładek płaskich (62) oraz podkładek (9) .



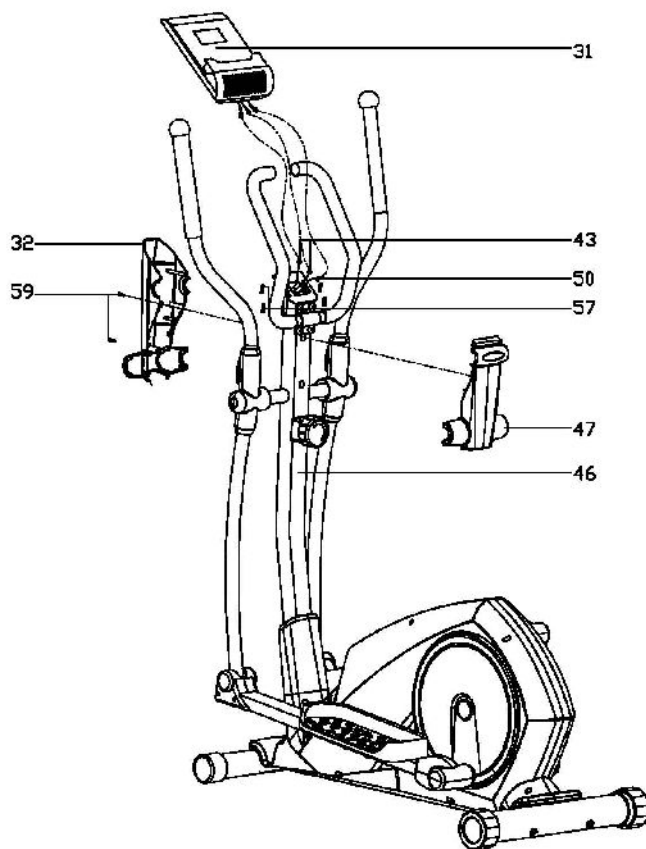
KROK 4.

- Zmontuj pedały (14 rawy/lewy) do podpór pedałów (15) za pomocą śrub (37) podkładek (12) oraz nakrętek (13).



KROK 5.

Zamontuj osłony przegubów zgodnie z rysunkiem poniżej.



KROK 6.

Podłącz wiązki (43+50) komputera (31) oraz zamontuj komputer na kolumnie za pomocą śrub (57). Zamontuj plastikowe osłony (32) i czujniki uchwytu z sensorami oraz kolumny, z pomocą wkrętów (59). Wepnij kabel pulsu w odpowiednie miejsce.

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



Instrukcja wicze

U ywanie orbitreka przynosi ró ne korzy ci zdrowotne: poprawia kondycj fizyczn , stan mi ni, a w poł czeniu ze zbilansowan diet pomaga zrzuci wag .

1. ROZGRZEWKA

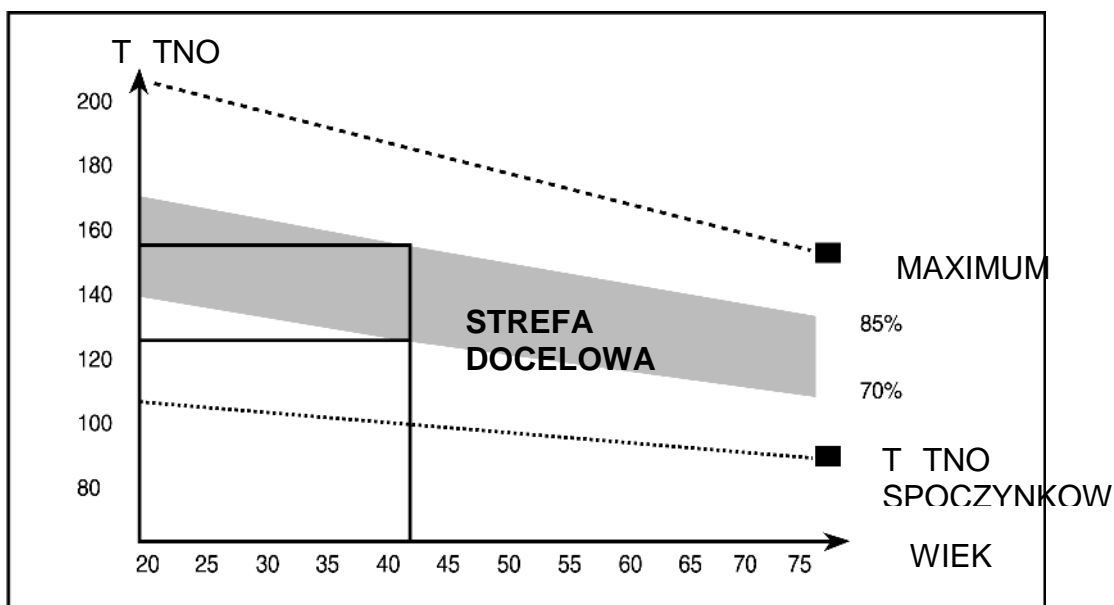
Ten etap pomaga polepszy kr enie krwi i przygotowa mi nie do wysiłku. Minimalizuje on równie ryzyko skurczu i kontuzji mi ni. Zaleca si wykonanie kilku wicze rozci gaj cych, takich jak przedstawione na obrazku poni ej. Ka de powtórzenie nale y przetrzyma prze ok.30 sekund, nie nale y wykonywa powtórze w sposób gwałtowny ani rozci ga mi nie przesadnie – je li poczujesz ból, przerwij wiczenie.



2. TRENING

W tym etapie musisz zmobilizowa swój organizm do wysiłku. Je eli trening b dzie regularny, mi nie nóg stan si bardziej elastyczne. wicz według własnych potrzeb, ale pami taj eby utrzymywa stałe tempo podczas treningu. Poziom wysiłku powinien by wystarczaj cy, aby zwi kszy t tno do strefy docelowej pokazanej na wykresie poni ej.

Wanym czynnikiem jest ilo wysiłku któr wkładasz w trening. Im dłu ej trenujesz, tym wi ksza b dzie liczba kalorii, jakie spalisz. Efekt jest taki sam jak przy wiczeniu na polepszenie kondycji lub masy mi niowej, ró nica 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 wicz przez kolejne 5 minut. Następnie zaleca się powtórzenie wicze rozciągających, z uwzględnieniem wszelkich różnic opisanych przy rozgrzewce. Wraz ze wzrostem wydolności organizmu będzie 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 tempo w strefie docelowej.

Obsługa komputera

OPIS PRZYCISKÓW

UP do przełączenie wszystkich funkcji w górę, zwiększenie oporu podczas treningu, wyboru ustawienia użytkownika lub wyboru programu. W trybie zegara- ustawianie czasu

DOWN do przełączenie wszystkich funkcji w dół, zmniejszania oporu podczas treningu, wyboru ustawienia użytkownika lub wyboru programu. W trybie zegara- ustawianie czasu

PULS RECOVERY do włączenia/wyłączenia funkcji Heart Rate Recovery (położenie na sensorze pulsu, po odczycie naciśnij PULS RECOVERY)

MAASURE naciśnij aby rozpocząć pomiary BMI i BMR

FAT % - wyliczona teoretyczna zawartość tłuszczu

BMI- index bazujący na wzroście i wadze dla płci.

BMR- liczba kalorii niezbędna dla utrzymania bieżącej wagi. Nie bierze pod uwagę dodatkowych aktywności fizycznych.

ENTER/RESET – do zatwierdzania ustawianej wartości.

BODY FAT – do wprowadzenia parametrów osobistych przed rozpoczęciem obliczeń tkanki tłuszczowej.

PULS RECOVERY TEST- test wydolności

w programie tym sprawdzisz swoją wydolność

- W trybie tym położenie na sensorach pulsu. Będzie wyświetlany Twój aktualny puls.
- Naciśnij RECOVERY aby przejść do testu. Wyświetli się czas spoczynkowy. Trzymaj dłoń na sensorze. Rozpocznie się odliczanie 60-0 sek.
- Gdy czas osiągnie 0, wyświetli się wynik (F1-F6)
- Wyniki : F1=Wymienicie F2=dobrze F3=rednio F4=poniżej redniej F5=le F6=fatlanie

WY WIETLACZ:

1. CLOCK: wyświetlanie godziny w godzinach i minutach
2. ALARM: ustawiony alarm
3. TEMPERATURE: wyświetla aktualną temperaturę
4. TIME: pokazuje czas treningu. Automatycznie odliczanie czasu zaczyna się od 0:00 do 99:59
5. SPEED: pokazuje aktualną prędkość treningu
6. DISTANCE: pokazuje przebyty dystans.
7. CALORIES: pokazuje liczbę spalonych kalorii
8. AGE: pole od wprowadzenia wieku użytkownika.
9. PULSE: wyświetlanie pulsu. (Uwaga! Pomiar może być niedokładny)
10. RPM: ilość obrotów pedałem / min
11. SCAN : naciśnij MODE do momentu gdy pojawi się funkcja SCAN- która pokazuje wszystkie parametry następująco po sobie

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 użytkowanie i/lub nieprawidłowy transport może spowodować utratę gwarancji.

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

Uwagi:

1. Przed rozpoczęciem użytkowania sprzątu należy nasmarować smarem wszystkie przeguby/tuleje.
2. Należy zwrócić szczególną uwagę na oznaczenia pedałów ramion i podstaw pedałów. Dopilnować aby prawe elementy były łączone z prawymi a lewe z lewymi.
3. Jeśli podczas wyczenia urządzenie wydaje dźwięki, 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:

- uszkodzenia mechanicznych (np. rozcięcia wyrobu lub jego części podczas rozpakowywania itp)
- uszkodzenie dokonane przez czynniki zewnętrzne. (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.
- uszkodzenia z winy użytkownika (nieprofesjonalna próba sprzedaży, niewłaściwy montaż)

Gwarancja nie obejmuje również części używających się oraz elementów luźnych (np. pasy i inne mechanizmy ruchome, gumowe i plastikowe części).

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 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 Białe
wyprodukowano w Chinach