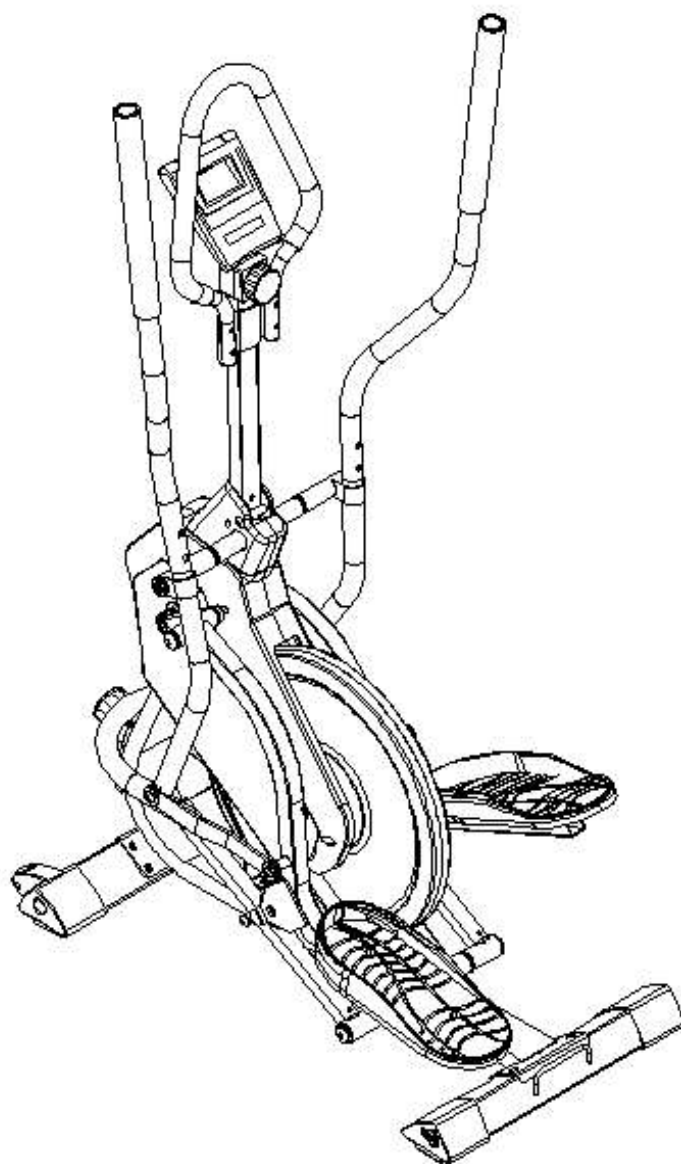




HERTZ SCALATOR E3(Challange 290)
ORBITREK MAGNETYCZNY
INSTRUKCJA OBSŁUGI



I. INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPECZEŃSTWA

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. 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 zacieśnieniu pasów pedałów.
- 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 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 urządzenia należy zapewnić minimum dwa metry wolnej przestrzeni.
- J. W przypadku zauważenia dolegliwości takich, jak bóle w klatce piersiowej, nudności i 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 : 40 kg (brutto : 44 kg)

rozmiary po rozłożeniu: 106 x 69 x 151 cm

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

maksymalne obciążenie produktu : 130 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 URZĄDZENIA

Orbitrek treningowy umożliwi trening wzmacniające mięśnie nóg, poprawiające kondycję i wytrzymałość. Ćwiczenia te dotleniają organizm i poprawiają samopoczucie. Rower posiada przejrzysty panel sterujący umożliwiający w prosty sposób ustawienie parametrów treningu oraz monitoring podstawowych parametrów treningu.

PARAMETRY TECHNICZNE

Zastosowanie: budowa sylwetki i wzmocnienie organizmu

Panel wyświetla następujące funkcje : prędkość, czas, dystans, puls, kalorie, itd. (mogą odbiegać od rzeczywistych klasa dokładności C)

Temperatura pracy: 0-40 st.C

Typ oporu : magnetyczny

Regulacja oporu : manualna

Wymiary rozłożony : 106 x 69 x 151 cm

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

Maksymalna waga użytkownika : 130KG

waga brutto : 44 kg

waga netto : 40 kg

Urządzenie do użytku domowego, klasa dokładności C

2. Pierwsze kroki po zakupie

Uwaga : Podczas czynności rozpakowywania urządzenia uważaj aby niczego nie uszkodzić.

- 1) Uważnie przeczytaj całą instrukcję przed montażem. Postępuj zgodnie z krokami instrukcji.
- 2) Sprawdź wszystkie czy wszystkie elementy roweru były w katonie.
- 3) Usuń wszystkie zabezpieczające kartony i gąbki .
- 4) Jeśli zauważysz że brakuje jakiegokolwiek elementu roweru, skontaktuj się z sprzedawcą.
- 5) Skręcając urządzenie nie dokręcaj od razu śrub do poru. Śruby dokręć po sprawdzeniu czy wszystko działa.

Importer:

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



Produktu tego nie można wyrzucać razem z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Zgodnie z europejską dyrektywą WEE oraz polskim prawem zabrania się łączenia zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Użytkownik zamierzający pozbyć się produktu, zobowiązany jest do oddanie go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego. W tym celu należy skontaktować się z punktem gdzie urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Dbając o pozbycie się produktu w odpowiedni sposób, można zapobiec potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłyby wyniknąć z niewłaściwego postępowania z odpadami powstałymi ze zużytego sprzętu elektronicznego. Składniki zawarte w takim sprzęcie mogą powodować długo utrzymujące się zmiany w środowisku i negatywnie wpływać 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 zużywające się najszybciej 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** -Orbitrek 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, gdzie siłę oporu w sposób natychmiastowy w dowolnym momencie można zwiększyć lub zmniejszyć, przekręcając wyskalowaną śrubę na przednim słupku.pokrętło jest wyskalowane od 1-8 gdzie 1 oznacza opór najniższy a 8 najcięższy.
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 siłą rozpędu pedały 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 pedał znajduje się w najniższej pozycji.

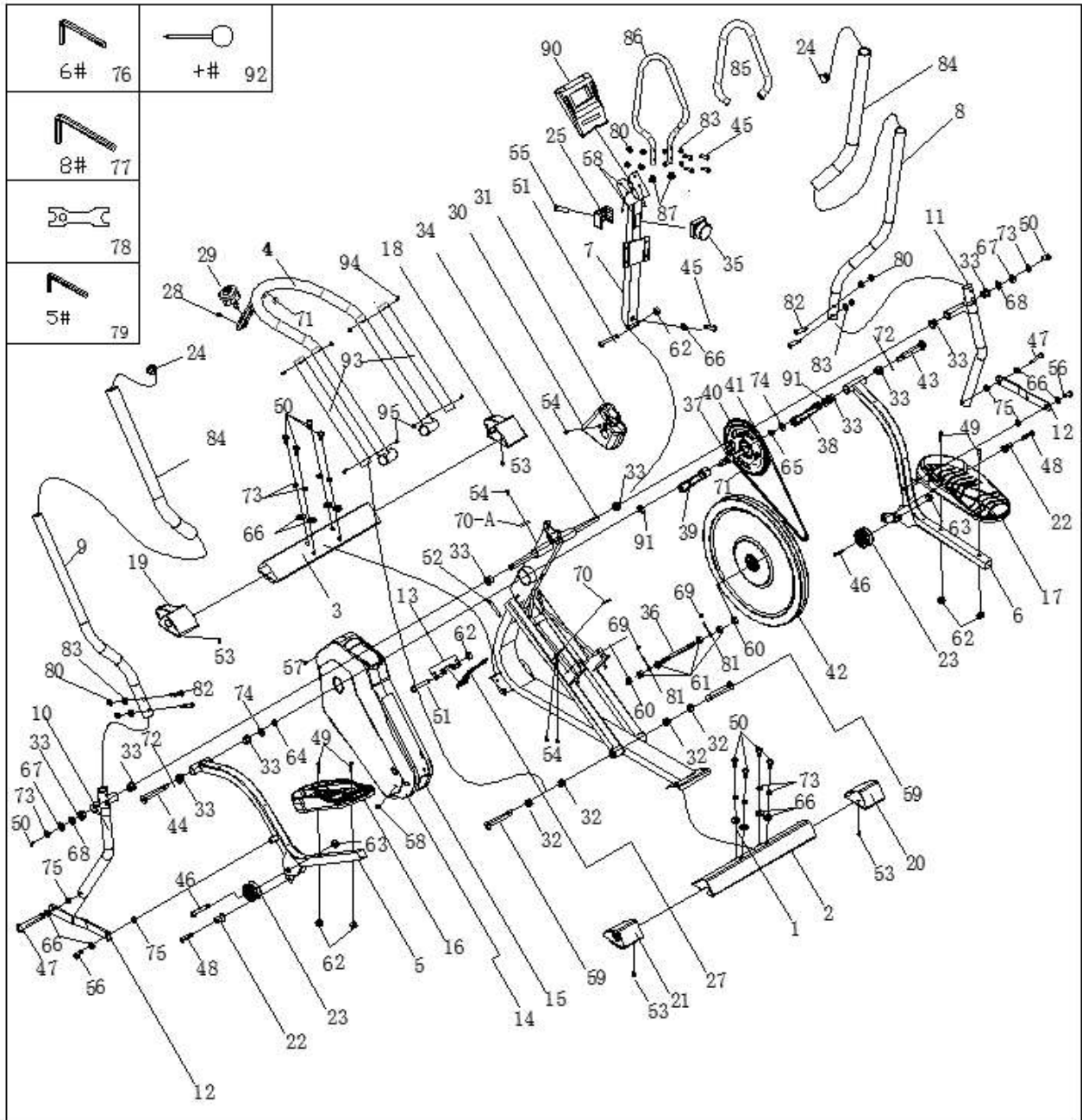
ODPOWIEDNIA POZYCJA PODCZAS UŻYTKOWANIA :

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

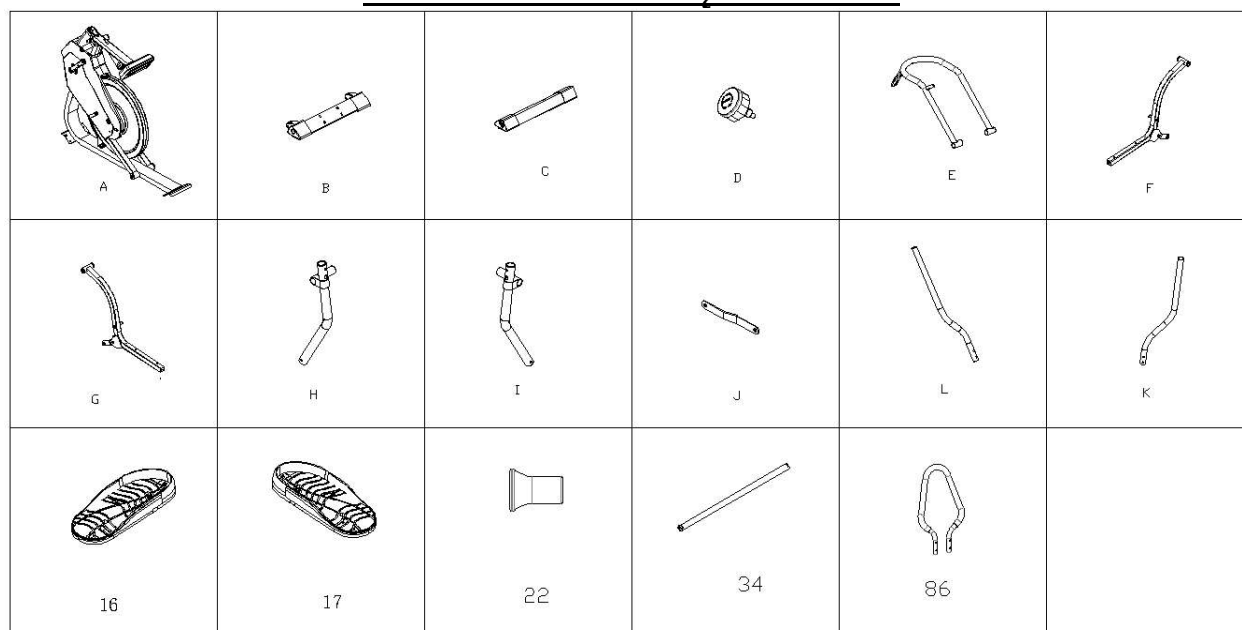
Pamiętaj aby zachować właściwą pozycję ciała podczas treningu. Najważniejszą zasadą poprawnej postawy jest utrzymywanie wyprostowanej sylwetki ciała. . W przypadku długich treningów pamiętaj aby co jakiś czas zmienić pozycję uchwytu dłoni.



Diagram serwisowy budowy urządzenia



MONTAŻ URZĄDZENIA

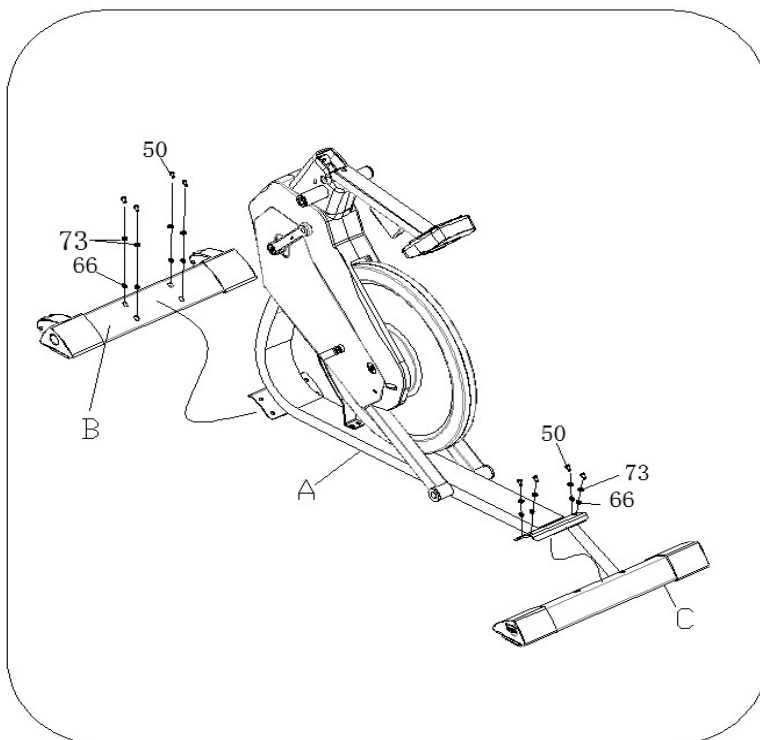


PARTS LIST:

No.	Description	Spec.	Q'ty	No.	Description	Spec.	Q'ty
A	Główna rama		1	48	śruba	10*32*M8*12	2
B	Prawa podstawa		1	50	śruba	M8*16	10
C	Lewa podstawa		1	56	śruba	φ10*M8*10.5	2
D	pokrętko		1	59	śruba	M16*100	2
E	Wspornik ramion		1	62	nakrętka	M8	4
F	Lewa podstawa pedała		1	64	nakrętka	1/2"left	1
G	Prawa podstawa pedała		1	65	nakrętka	1/2"right	1
H	Lewa podstawa ramion		1	66	Podkładka płaska	φ8	9
I	Prawa podstawa ramion		1	67	Ścięta podkładka	φ16xφ28	2
J	CONNECTION PAD		2	68	Podkładka płaska	φ8*φ25	2
K	Lewy uchwyt		1	72	Podkładka falista	φ16xφ26	2
L	Prawy uchwyt		1	73	Podkładka sprężysta	M8	10
16	Lewy pedał		1	74	Podkładka sprężysta	1/2"	10
17	Prawy pedał		1	75	Sleeving		8
22	rolka		2	76	Klucz montażowy	6#	1
34	HANDLE BAR AXIS	φ15.95x403L	1	77	Klucz montażowy	8#	1
43	Prawa śruba pedała	Φ16*119	1	78	Klucz montażowy	13# 19#	1
44	Lewa śruba pedała	Φ16*119	1	79	Klucz montażowy	5mm	2
45	śruba	M8*35	1	83	nakrętka	M8	4
47	śruba	φ10*M8*15	2	92	Podkładka płaska	Φ2*φ31	2

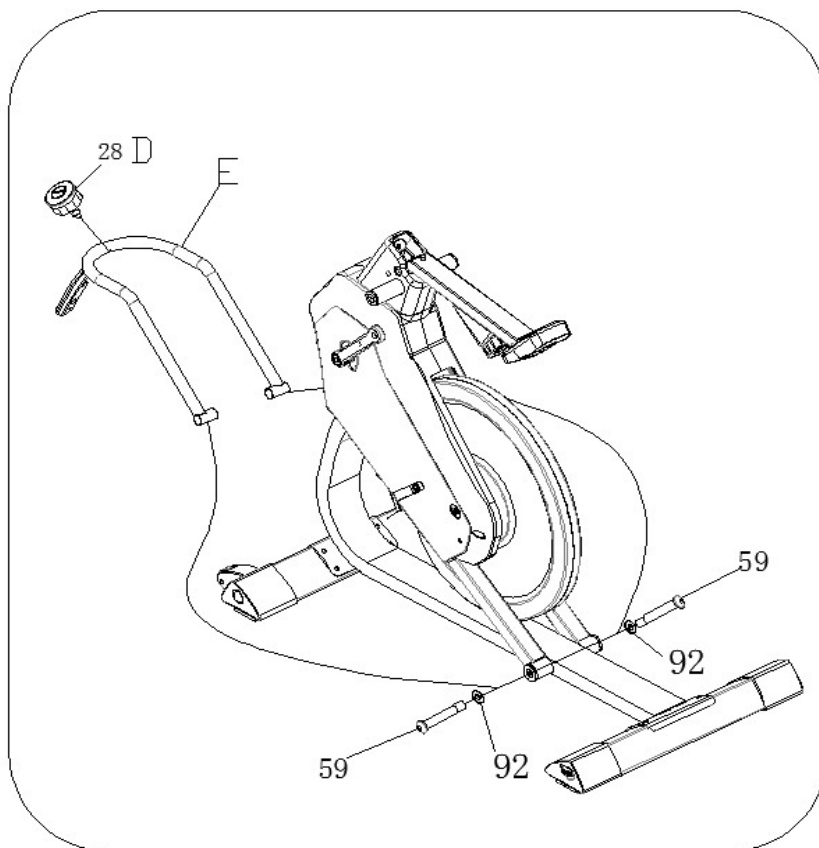
KROK 1.

Przymocuj przednią i tylną podporę (G i B) do głównej ramy (A) za pomocą śrub (50), podkładek sprężystych (73) podkładek płaskich (65).



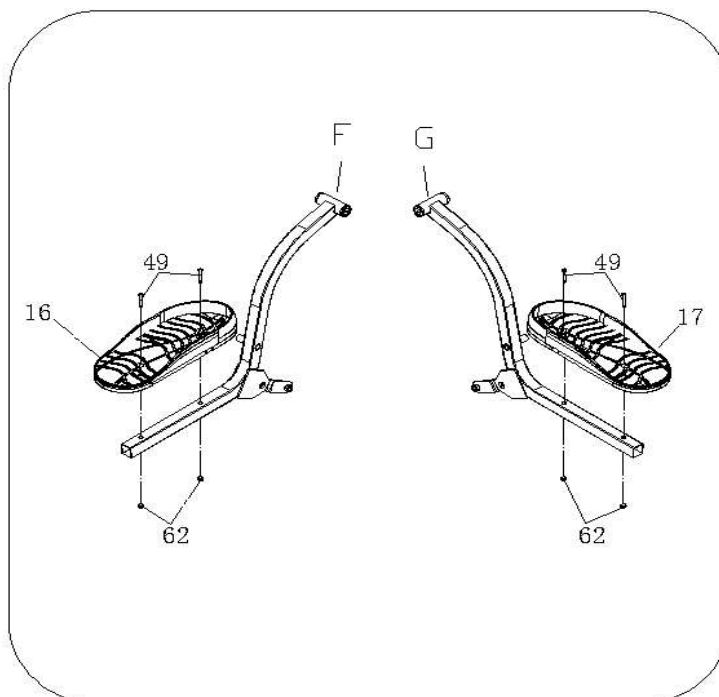
KROK 2.

Zamontuj wspornik ramion (E) na głównej ramie tak jak pokazano na rys poniżej. Przykręć go śrubą M6*100 (59) z płaską podkładką (92) oraz pokrętkiem 28 (D)



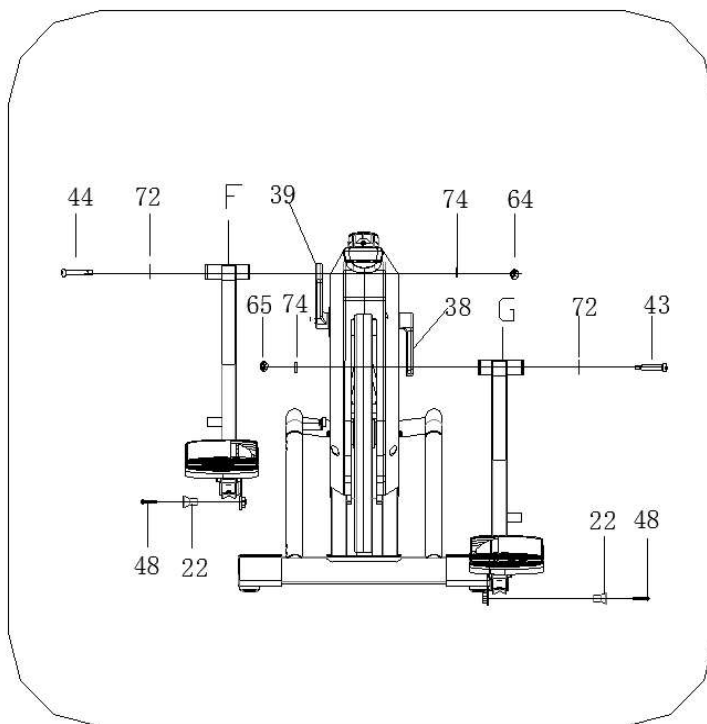
KROK 3.

Przykręć pedały (16 i 17) do podstaw pedałów (F i G) zwracając uwagę na oznaczenia (L- lewy i R- prawy). Użyj do tego śrub (49) oraz nakrętek (62)



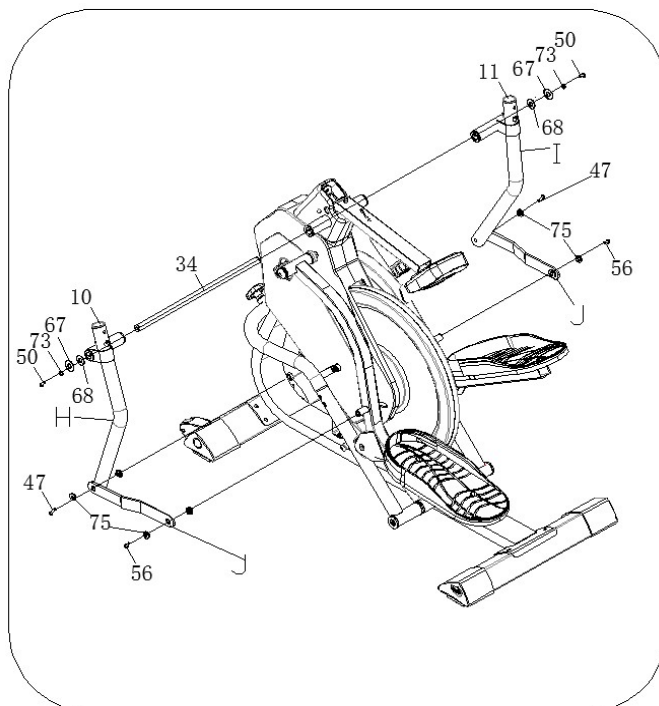
KROK 4.

Nałóż lewą podstawę pedałów (F) oraz rolkę na płożę jak pokazano na rysunku. Użyj kluczy (77) i (78) aby przymocować tą podstawę do ramion obrotu głównej ramy (39) Użyj do montażu śrub(44) podkładki (72) i (74) oraz nakrętki (64). Zamontuj rolkę (22) za pomocą śruby (48) na podstawie pedałów tak jak pokazano na rys. 2. Podobnie zmontuj prawą podstawę pedałów.



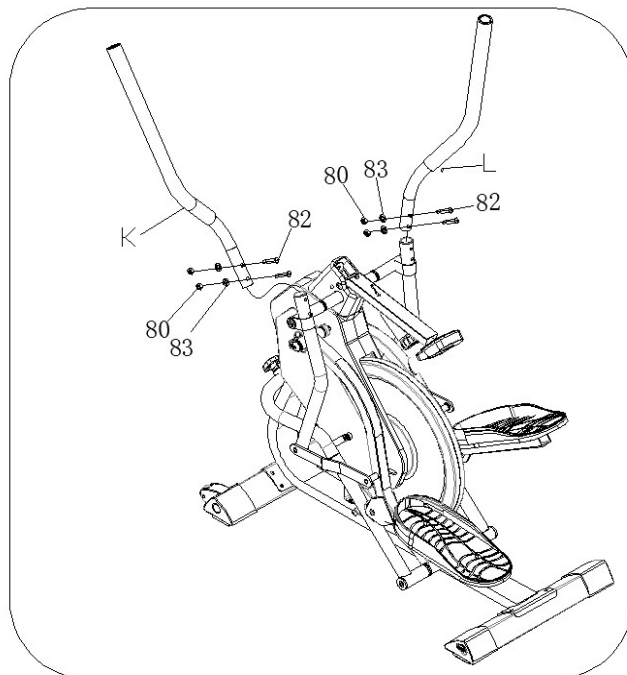
KROK 5.

Zamontuj lewą i prawą podstawę ramion (H i I) A) tak jak pokazano na rys. Użyj do tego śrub (47) i (56) z podkładkami (75). Następnie zamontuj poprzeczkę (34) na głównej ramie (A) i przymocuj podstawy ramion za pomocą systemu śruby (50) ściętej podkładki (67) i podkładki (68)



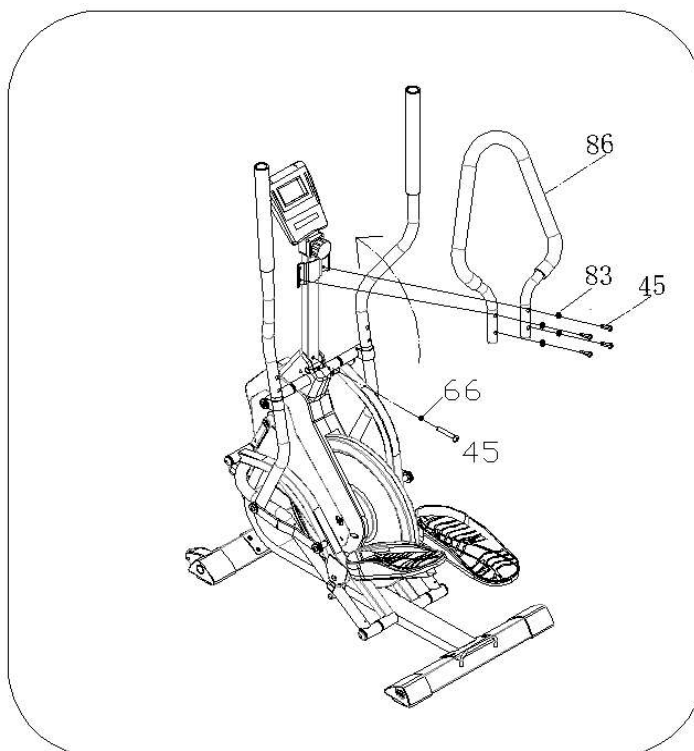
KROK 6.

Zamontuj ramiona (K i L) na odpowiednim miejscu podstaw ramion. Użyj do tego celu śrub (82) oraz podkładek (83) i nakrętek (80).



KROK 7.

Zamontuj wspornik komputera na głównej ramie tak jak pokazano na rys. Użyj do tego śruby (45) z podkładką (66). Zamontuj uchwyt (86) na odpowiednim miejscu za pomocą śrub (45) oraz podkładek (83)



Instrukcja ćwiczeń

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

1. ROZGRZEWKĄ

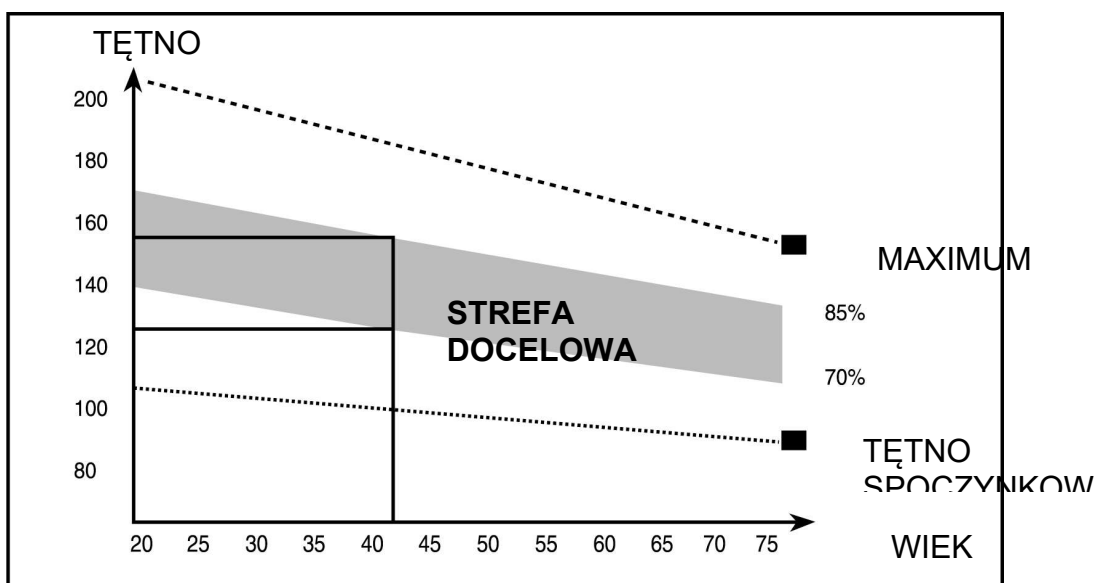
Ten etap pomaga polepszyć krążenie krwi i przygotować mięśnie do wysiłku. Minimalizuje on również ryzyko skurczu i kontuzji mięśni. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, takich jak przedstawione na obrazku poniżej. Każde powtórzenie należy przetrzymać przez ok. 30 sekund, nie należy wykonywać 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 rozgrzewki, 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 KOMUTERA

SPCYFIKACJA:

CZAS-TIME (TMR).....00:00-99:59
ODOMETR- ODOMETER (jeśli posiada).....0-9999KmorML
PRĘDKOŚĆ-SPEED (SPD).....0.0-99.9KM/H
PULS- PULSE (jeśli posiada).....40-240BPM
DYSTANS-DISTANCE (DST).....0.00-999.9KM
SPALONE KALORIE-CALORIES (CAL).....0-9999KCAL

FUNKCJE PRZYCISKÓW:

MODE: Przycisk pozwalający na wybór odpowiedniej funkcji

SET: Przycisk pozwalający na ustawienie wartości takich parametrów jak:

TIME, DISTANCE, CALORIES, ODOMETER oraz PULSE



MOŻLIWOŚCI:

1. **AUTO ON/OFF:**

2. Komputer zostanie automatycznie uruchomiony w przypadku naciśnięcia jakiegokolwiek przycisku lub gdy zostanie wykonany ruch korbą pedałów.
3. Komputer wyłączy się automatycznie gdy przez 4 minuty nie zostanie naciśnięty żaden z przycisków lub nie będzie ruchu korba pedałów.

4. **RESET:**

Komputer można zresetować poprzez naciśnięcie i przytrzymanie przez 3 sekundy przycisku MODE lub wyjęcie i ponowne włożenie baterii.

5. **USTAWIEANIE PARAMETRÓW TIME, DISTANCE, PULSE I CALORIES:**

Naciśnij MODE aby wybrać i zatwierdzić parametr który chcesz ustawić.

Ustaw wartość parametru naciskając przycisk SET.

Przez 10 sek komputer będzie wydawał sygnał. Naciśnij jakikolwiek klawisz aby przerwać sygnał.

6. **FUNKCJE- przyciskając MODE wybierasz jaki parametr ma być monitorowany w danej chwili.**

TIME: wyświetlany zostanie czas treningu

SPEED: wyświetlana będzie aktualna prędkość.

DISTANCE: wyświetlany jest całkowity dystans.

ODOMETR: wyświetlany jest całkowity, zsumowany przebieg urządzenia,

PULSE: aktualny puls użytkownika- działa jedynie w sytuacji gdy dłonie znajdują się na sensorach do pomiaru pulsu.

Pamiętać należy że są to tylko wartości orientacyjne.

CALORIES: wyświetlane zostaną spalone kalorii.

SCAN: Automatyczne przełączanie się pomiędzy parametrami: TIME-SPEED-DISTANCE-ODOMETR -PULSE-CALORIES

BATERIE

Komputer do poprawnego działania potrzebuje dwóch sprawnych baterii. Gdy komputer niepoprawnie wyświetla parametry lub pojawił się inny problem z komputerem, w pierwszej kolejności spróbuj wymienić baterie.

CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

Urządzenie należy czyścić miękką szmatką z delikatnym środkiem czyszczącym.

Po każdym użytkowaniu wyczyść urządzenie z potu oraz innych zabrudzeń.

Ze względu na to że komputer to urządzenie elektroniczne wystrzegaj się jego kontaktu z potem.

SERWISOWA LISTA CZĘŚCI.

NO.	DESCRIPTION	SPEC.	Q'TY	NO.	DESCRIPTION	SPEC.	Q'TY
1	MAIN FRAME		1	49	BOLT	M8*50	2
2	FRONT STABILIZER		1	50	BOLT	M8*16	10
3	REAR STABILIZER		1	51	BOLT	M8*55	1
4	SLIDE TRACK SET		1	52	BOLT	M8x55	4
5	LEFT PEDAL FRAME		1	53	SCREW	ST4.2*13	7
6	RIGHT PEDAL FRAME		1	54	SCREW	ST4.2*19	6
7	MIDDLE UPRIGHT TUBE		1	55	SCREW	ST4.2*19	1
8	RIGHT HANDLE BAR		1	56	BOLT	M8*20	2
9	LEFT HANDLE BAR		1	57	SCREW	ST4.8*19	3
10	LEFT SWING HANDLE BAR FRAME		1	58	BOLT	M5*8	2
11	RIGHT SWING HANDLE BAR FRAME		1	59	BOLT	M16*100	2
12	CONNECTION PLATE		2	60	NUT	M10*1	2
13	MAGNET ADJUST PEDAL		1	61	NUT	M10*1	4
14	LEFT CHAIN COVER		1	62	NUT	M8	5
15	RIGHT CHAIN COVER		1	63	NUT	M10	2
16	LEFT PEDAL		1	64	NUT	½ Left	1
17	RIGHT PEDAL		1	65	NUT	½Right	1
18	RIGHT TRIANGLE TUBE FRONT END CAP		1	66	FLAT WASHER	8	17
19	LEFT TRIANGLE TUBE FRONT END CAP		1	67	FLAT WASHER	8	2
20	RIGHT TRIANGLE TUBE REAR END CAP		1	68	D SHAPER WASHER	8	2
21	LEFT TRIANGLE TUBE REAR END CAP		1	69	NUT	M6	2
22	AUXILIARY WHEEL		2	70	INCLINE SENSOR	ST4.8*19	2
23	ROLLER		2	70A	SPEED SENSOR		1
24	ROUND INNER END CAP		2	71	MAGNET		2
25	REAR COVER TENSION		1	72	WAVY WASHER		2
26	ROUND INNER END CAP		2	73	SPRING WASHER		10
27	MAGNET HOLDER		1	74	SPRING WASHER	φ16	2
28	M6*10		1	75	SPACER SLEEVE	φ18	4
29	PRESS KNOB		2	76	6# ALLEN WRENCH	6#	1
30	LEFT DECORATION COVER		1	77	8# ALLEN WRENCH	8#	1
31	RIGHT DECORATION COVER		1	78	MULTIFUNCTIONAL WRENCH		1
32	TURNABLE SLEEVE		4	79	5# ALLEN WRENCH	5#	2
33	SLEEVE		10	80	NUT(group)	M8	8
34	AXIS		1	81	BOLT	M6*55	2
35	EIGHT SECTION TENSION		1	82	BOLT	M8*40	4
36	FLYWHEEL AXIS		1	83	WAVY WASHER	8	8
37	CRANK AXIS		1	84	FORM GRIP	Φ30*40*480	2
38	RIGHT CRANK		1	85	FORM GRIP	Φ20*30*700	1
39	LEFT CRANK		1	86	MIDDLE HANDLE BAR		1
40	CHAIN PLATE		1	90	COMPUTER		1
41	CHAIN		1	91	NUT	M10	2

42	FLYWHEEL	Φ460(11kg)	1	92	CROSS WRENCH		1
43	PEDAL TUBE BOLT(Right)	Φ16*119	1	93	STAINLESS STEEL PLATE		2
44	PEDAL TUBE BOLT(Left)	Φ16*119	1	94	BOLT	M6x40	4
45	BOLT	M8*35	3	95	NUT	M6	4
46	BOLT	M10*45	2				
47	BOLT	M8*40	2				
48	BOLT	M8*12	2				