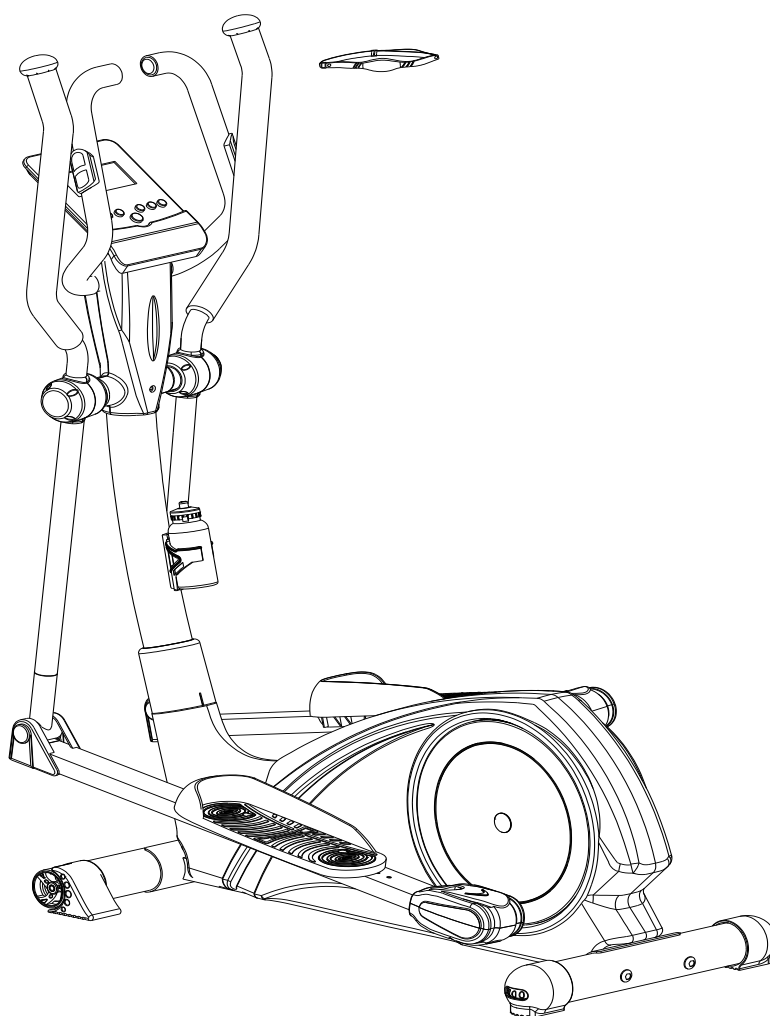




ORBITREK MAGNETYCZNY - MAGNETIC ELLIPTICAL BIKE MAGNETICKÝ ORBITREK

H1830



INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION –

NÁVOD K OBSLUZE

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano tak, aby zapewnić optymalne bezpieczeństwo. Powinny być przestrzegane następujące zasady:

1. Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę. Kroki wykonywane są ze sobą powiązane.
3. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawią się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem. Urazy mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
4. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt
5. Urządzenie należy postawić na suchej, stabilnej i właściwie wypoziomowanej powierzchni. Z bezpośredniego sąsiedztwa urządzenia należy usunąć wszystkie ostre przedmioty. Należy chronić je przed wilgocią, ewentualne nierówności podłoża należy wyrównać. Zalecane jest stosowanie specjalnego podkładu antypoślizgowego, który zapobiegnie przesuwaniu się urządzenia podczas wykonywania ćwiczeń. Układ hamujący nie jest zależny od prędkości ćwiczeń.
6. Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i większa niż powierzchnia treningowa w kierunkach, w których sprzęt jest dostępny. Wolna przestrzeń musi także zawierać przestrzeń do awaryjnego zejścia. Gdzie sprzęt jest usytuowany obok siebie, wielkość wolnej przestrzeni może być podzielona.
7. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
9. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na uchwyty piankowe, zaślepki na nogi i tapicerkę, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
10. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
11. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
12. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty.
13. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
14. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**
15. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
16. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci, nie będące pod nadzorem z dala od urządzenia.
17. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.



PROSZE ZACHOWAĆ WOLNĄ PRZESTRZEŃ WIĘKSZĄ NIŻ 0,6 M OD WIDOCZNEJ NA ZDJĘCIU PRZESTRZENI TRENINGOWEJ.

OSTRZEŻENIE: PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJE. NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 51 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 160 x 58 x 127 cm

Maksymalne obciążenie produktu – 150 kg

KONSERWACJA

Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Urządzenia należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

SPOSÓB HAMOWANIA

Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać się poruszać. Orbitrek magnetyczny H1830 nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa.

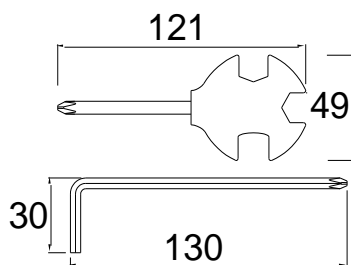
LISTA CZĘŚCI

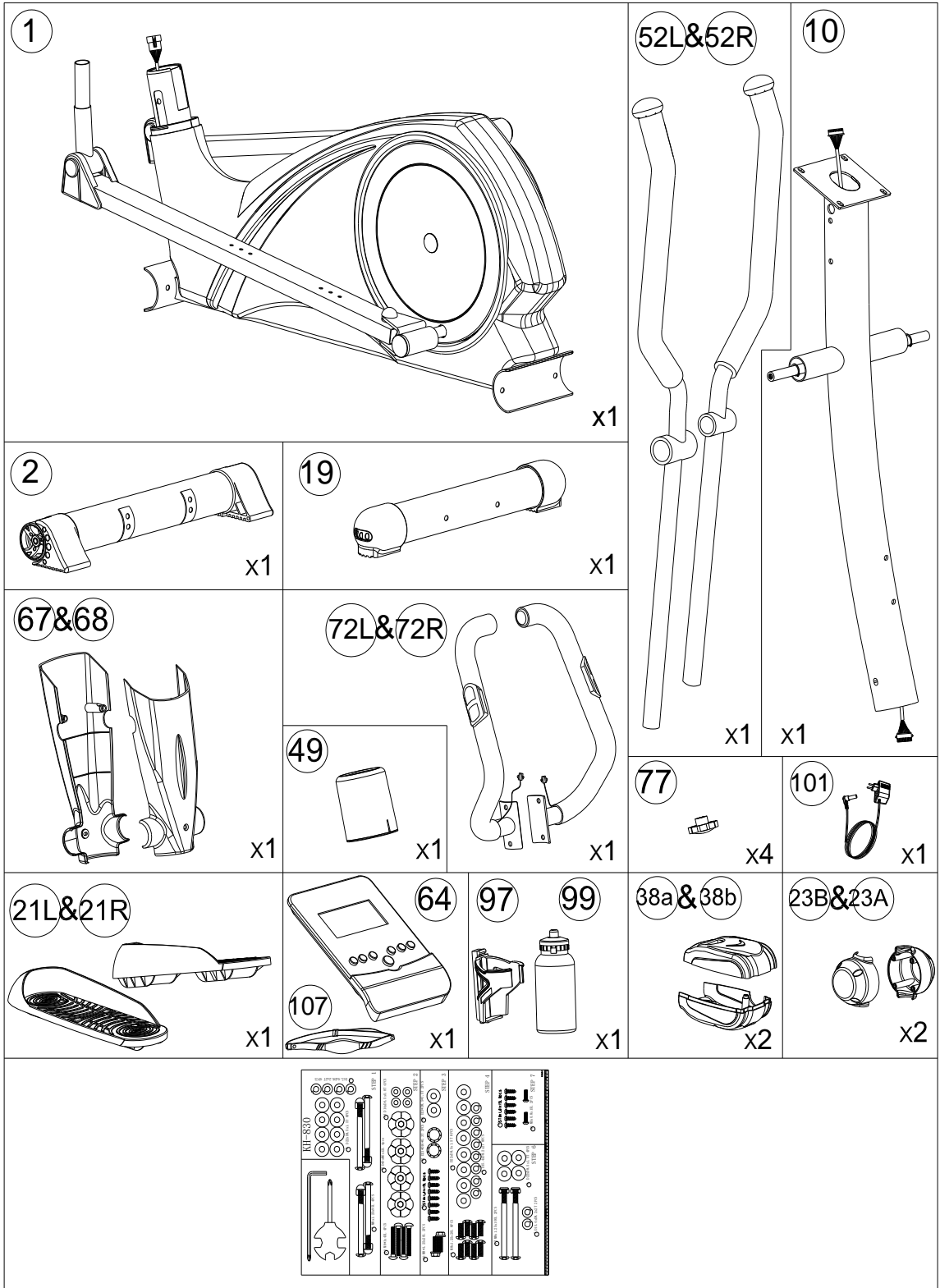
Nr.	Opis	Materiał	Specyfikacja	Ilość
1	Rama główna		D76x1.5Tx480L	1
2	Przedni stabilizator	Q195	D76x1.5Tx480L	1
3	Śruba imbusowa	35#	M8*1.25*95L	4
4	Ośłona stabilizatora/nóżka	PP	D76*86	2
5L	Lewa nakładka transportowa na stabilizator	PP	D76*120L	1
5R	Prawa nakładka transportowa na stabilizator	PP	D76*120L	1
6	Podkładka	Q235A	D22xD8.5x1.5T	20
7	Podkładka	70#	D15.4xD8.2x2T	14
8	Wypukła nakrętka	Q235A	M8x1.25x15L	4
9	Śruba imbusowa	35#	M8x1.25x20L	8
10	Słup kierownicy			1
11	Szyna wspornik pedałów			2
12	Ruchomy wspornik			2
13	Tuleja		D35*11L	4
14	Tuleja		D19.15x(D25.6x32)xL(17+3)	8
15	Okrągła zaślepka	PVC	D25.4*31L	2
16	Łożysko	GCr15	#99502	2
17	Śruba imbusowa	35#	M8x1.25x100L	2
18	Nylonowa nakrętka	Q235A	M8*1.25*8T	2
19	Tyłny stabilizator	Q195	D76x1.5Tx480L	1
20	Śruba	Q235A	M6*1*45L	4
21L	Lewy pedał	PP	420*130*85	1
21R	Prawy pedał	PP	420*130*85	1
22	Śruba	10#	ST4x1.41x10.L	2
23A	Górna prawa zaślepka	HIPS88	80*50*87	2
23B	Górna lewa zaślepka	HIPS88	80*55*87	2
24	Nylonowa nakrętka	35#	M10*1.25*10T	2
25	Szpila	ABS	D6*26.5*7.7	6
26	Obejma w kształcie litery C	65Mn	D22.5*D18.5*1.2T	2
27	Przewód pulsu		600L	2
28	Przewód napięcia		D1.5x800L	1
29	Górny przewód komputera		1000L	1
30	Dolny przewód komputera		250L	1
31	Podkładka	Q235A	D14*D6.5*0.8T	16
32	Obejma w kształcie litery C	65Mn	D21.5xD17.5x1.2T	8
33	Ośka korby			2
34	Śruba	10#	ST4.2x1.4x20L	10
35	Pas		1425pj6	1
36L	Lewa osłona łańcucha	PS	1071*486.9*62.5	1
36R	Prawa osłona łańcucha	PS	1071*486.9*70.7	1
37	Koło zamachowe	FC20+AL	D260*30,9KG	1
38a	Górna zaślepka ochronna	PS	112*86*44	2
38b	Dolna zaślepka ochronna	PS	112*86*44	2
39	Ośłona boczna	ABS	D36*16	2
40	Śruba	35#	M8x1.25x20L	2
41	Śruba	35#	M8*52L	1
42	Tarcza	ABS	D379*30.5	2
43	Łożysko	GCr15	#6004-2RS(C0)	2

44	Podkładka	Q235A	D20*D11*2.0T	2
45	Nylonowa nakrętka	Q235A	M8*1.25*8T	2
46	Podkładka	Q235A	D28*D8.5*3T	1
47	Podkładka	65Mn	D21xD16x0.3T	3
48	Podkładka	Q235A	D24*D16*1.5T	1
49	Górna ochronna osłona	ABS		1
50	Płyta magnesu			1
51	Śruba	35#	M10*1.5*58L	2
52L	Lewy ruchomy drążek kierownicy			1
52R	Prawy ruchomy drążek kierownicy			1
53	Pianka na ruchomy drążek kierownicy	NBR	D30x3Tx680L,	2
54	Pianka na kierownicę	NBR	D23x5Tx530L	2
55	Nasadka	PVC	D1 1/4**45L	2
56	Sprężyna	72A#	D3*D19*67L	1
57	Podkładka	Q235A	D24*D13.5*2.5T	2
58	Śruba	35#	M6*1.0*15L	16
59	Śruba	35#	M8*1.25*50L	1
60	Podkładka	65Mn	D26*D19.5*0.3T	4
61	Oś korby	20CrMo	D20*116L	1
62	Okrągły magnes		M02	1
63	Śruba	10#	ST3.5*1.27*15L	8
64	Komputer		SM-2780	1
65	Czujnik pomiaru pulsu		WP1007-12B	2
66	Podkładka	Q235A	D21*D8.5*1.5T	2
67	Przedni wspornik komputera	ABS717	380*150*50	1
68	Tylny wspornik komputera	ABS717	340*150*50	1
69	Przednia oś pedału	Q235B	D19x72L	2
70	Płytko koła jałowego			1
71	Podkładka plastikowa	NL	D50*D10*1.0T	1
72L	Lewa część kierownicy			1
72R	Prawa część kierownicy			1
73	Podkładka	Q235A	D14xD6.5x0.8T	4
74	Lewa przednia osłona	PS	98*42*83	2
75	Prawa przednia osłona	PS	98*42*83	2
76	Plastikowa osłona	PVC	D3*30L	2
77	Pokrętło	ABS+CU	D40*M6*12	4
78	Sprężyna	72A	D1.0*55L	1
79	Nylonowa nakrętka	Q235A	M6*1*6T	1
80	Zderzak	NBR	20*90*1.7T	4
81	Łącznik	P.E.	D71.5*108L	1
82	Nylonowa nakrętka	Q235A	M10*1.5*10T	2
83	Śruba imbusowa	35#	M8*1.25*30L	1
84	Obejma w kształcie litery C	65Mn	S-16(1T)	3
85	Śruba	35#	M6*65L	1
86	Nasadka sześciokątna	Q235A	M6*1*6T	1
87	Podkładka	Q235A	D13*D6.5*1.0T	1
88	Łożysko			2
89	Nasadka sześciokątna	Q235A	M8*1.25*6T	1
90	Śruba	Q235A	M5x0.8x15L	2
91	Śruba	10#	ST4x1.41x15L	14
92	Podkładka	65Mn	D27*D21*0.3T	1

93	Tuleja		D29*D11.9*9T	4
94	Nakrętka	Fe	D15*13L	1
95	Podkładka nylonowa	NL66	D6*D19*1.5T	1
96	Podkładka plastikowa	NL66	D10*D24*0.4T	1
97	Uchwyt na butelkę	PVC	120*87*3T	1
98	Śruba	Q235A	M5*0.8*20L	2
99	Bidon		AL	1
100	Przewód elektryczny		1000L	1
101	Zasilacz		9V,500MA	1
102	Silnik			1
103	Śruba	10#	ST4.2x1.4x20L	4
104	Śruba	Q235A	M5x0.8x12L	1
105	Przewód czujnika		1050L	1
106	Śruba	10#	ST4x1.41x20L	2
107	Pas (nie zawarty w zestawie)			1

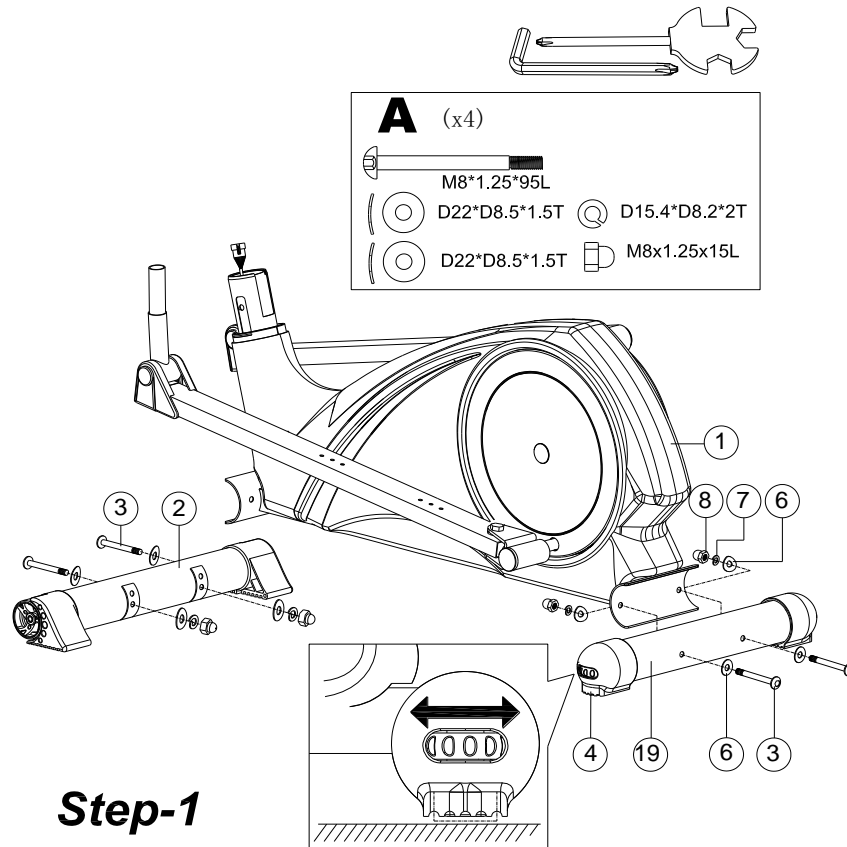
NARZĘDZIA





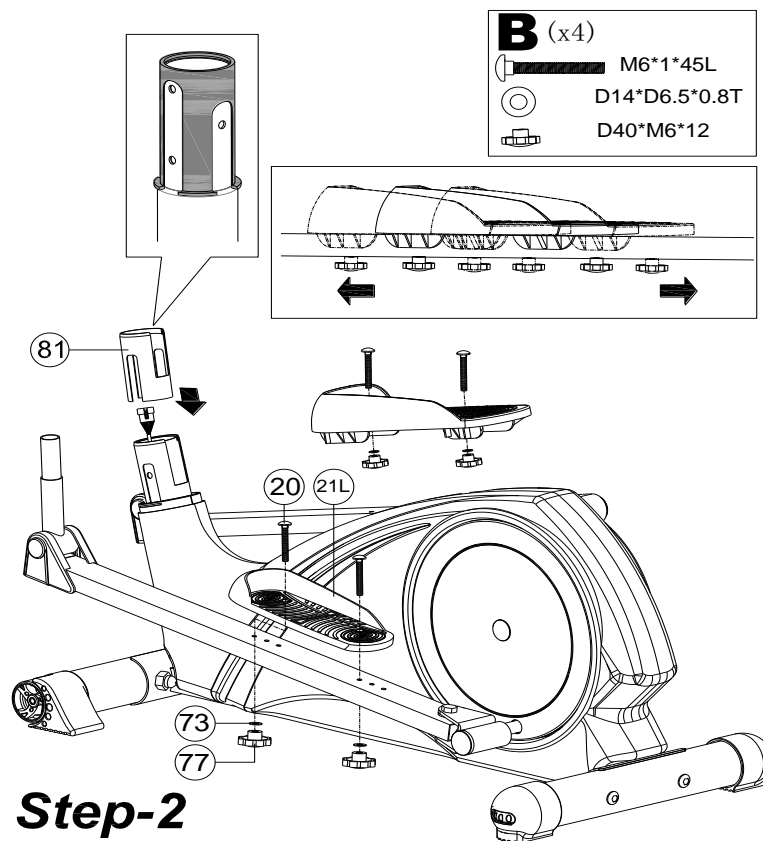
MONTAŻ

KROK 1 Montaż stabilizatorów



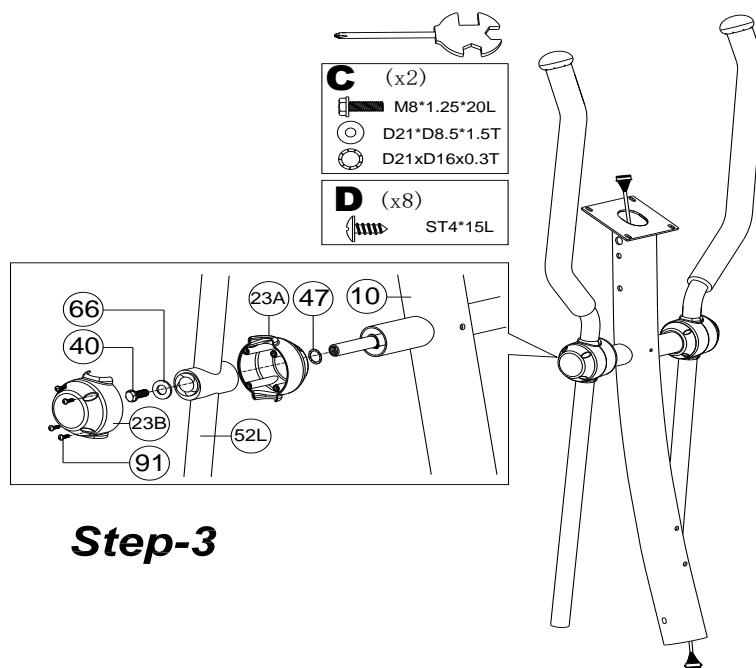
- 1) Przymocuj przedni stabilizator (2) i tylny stabilizator (19) do ramy głównej (1) używając śrub (3) oraz podkładek (6) i (7) a także wypukłych nakrętek (8).
- 2) Dostosuj wysokość pokręcając osłonkami/nóżkami tylnego stabilizatora (4).

KROK 2



- 1) Przymocuj pedały (21L&21R) do szyny/wspornika pedałów (11) korzystając ze śrub (20), podkładek (73) i pokrętki (77).
- 2) Do wyboru masz 3 możliwe położenia platform pedałów.
- 3) Wsuń łącznik (81) do ramy głównej.

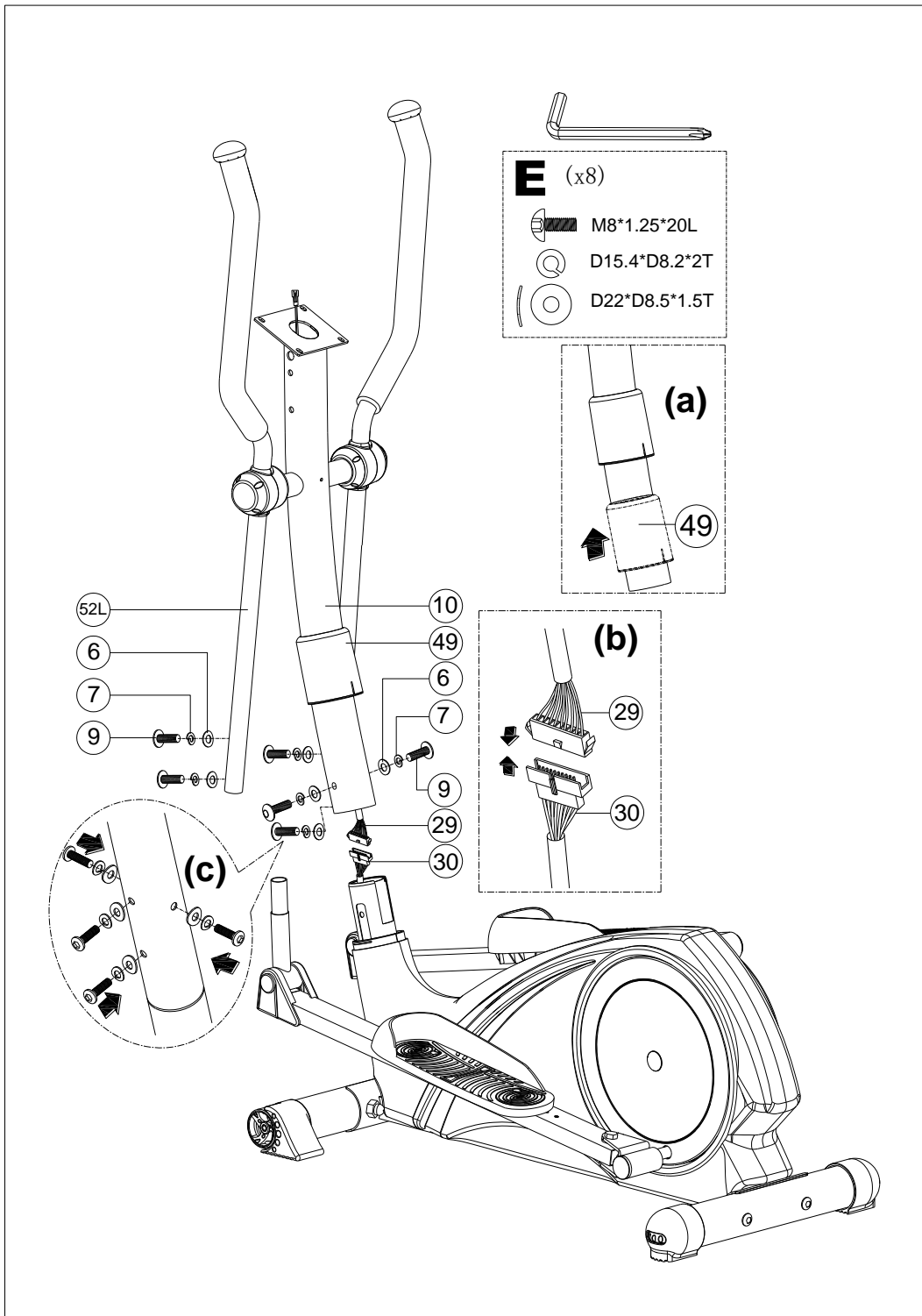
KROK 3



Step-3

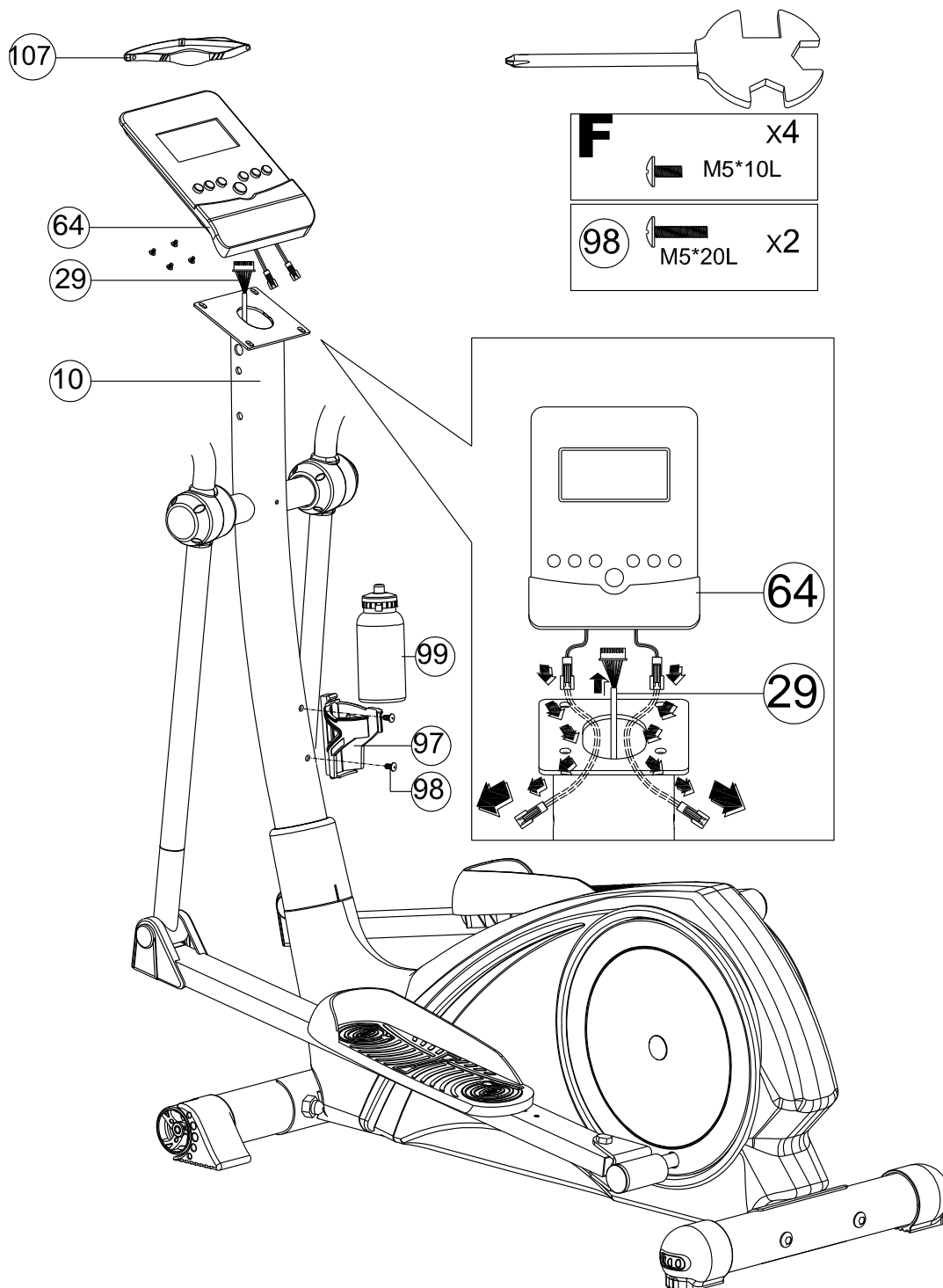
- 1) Przymocuj lewy i prawy ruchomy drążek kierownicy (52L/52R) do słupa kierownicy (10) korzystając z podkładki (47), zaślepki (23A), podkładki (66), śruby (40) i zaślepki (23B).
- 2) Dokręć zaślepki śrubami (91).

KROK 4



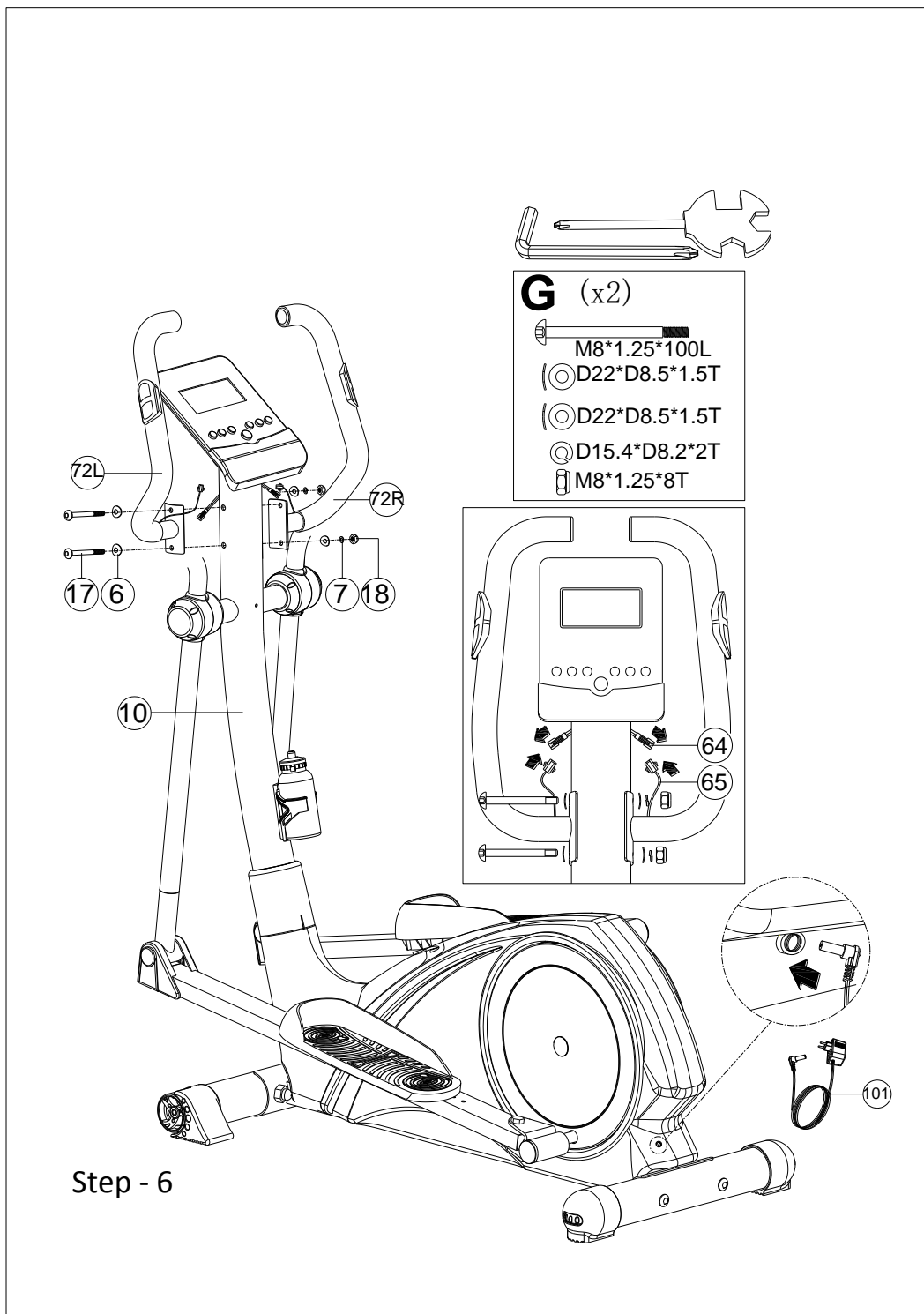
- 1) Sugerujemy aby tą część montażu wykonały dwie osoby.
- 2) Unieś górną osłonę (49) jak pokazano na rysunku (a), połącz przewody komputera (29 & 30) jak pokazano na rysunku (b).
- 3) Nałóż słup kierownicy (10) na ramę główną jak pokazano na rysunku (c) i dokręć korzystając z podkładek (6) i (7) oraz śrub (9). Obniż osłonę (49) do ramy głównej.

KROK 5



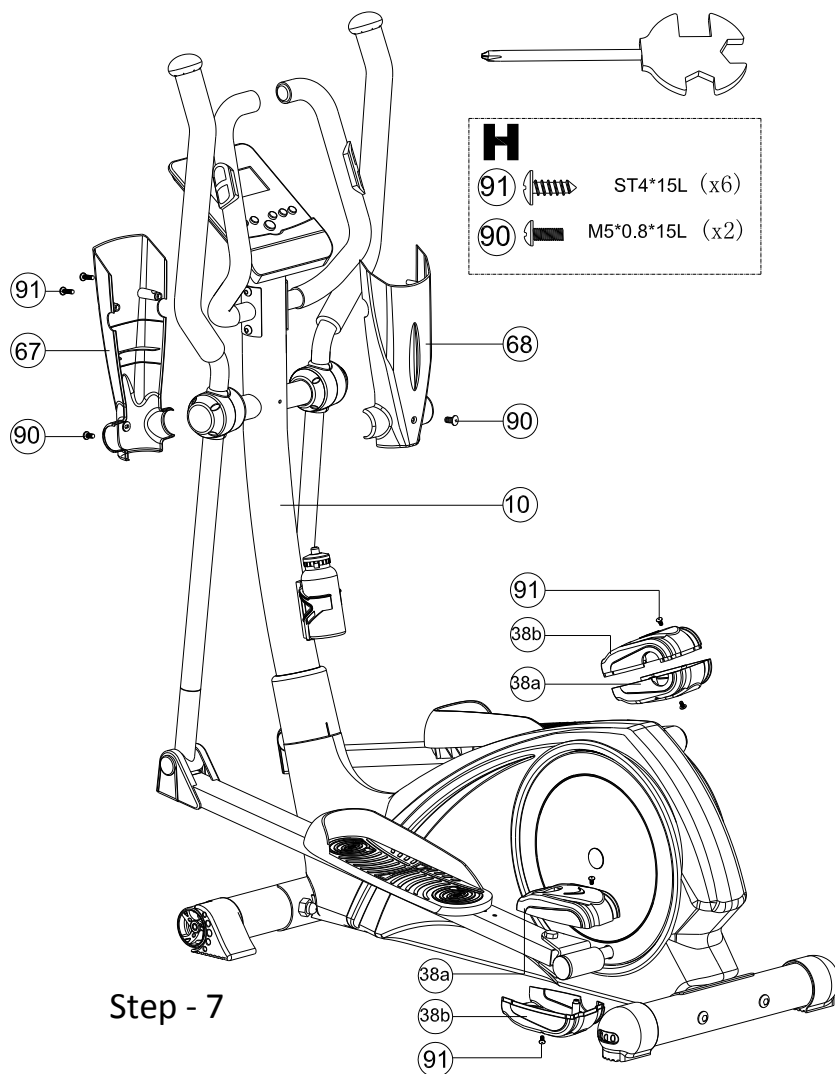
- 1) Połącz przewody komputera (29) z komputerem (64) i przymocuj komputer (64) do szczytu słupa kierownicy (10).
- 2) Przymocuj uchwyt na butelkę (97) korzystając ze śruby (98), i umieść w nim bidon (99).

KROK 6



- 1) Przymocuj lewą i prawą część kierownicy (72L & 72R) do słupa (10) korzystając ze śrub (17), podkładek (6) i (7) oraz nakrętek (18).
- 2) Połącz przewód pulsu (65) z komputerem (64).

KROK 7



Step - 7

- 1) Przymocuj przedni wspornik komputera (67) i tylny wspornik komputera (68) do słupa kierownicy (10) korzystając ze śrub (91) i (90).
- 2) Przymocuj zaślepki ochronne (38a/38b) korzystając ze śrub (91).

KOMPUTER

FUNKCJE KŁAWISZY

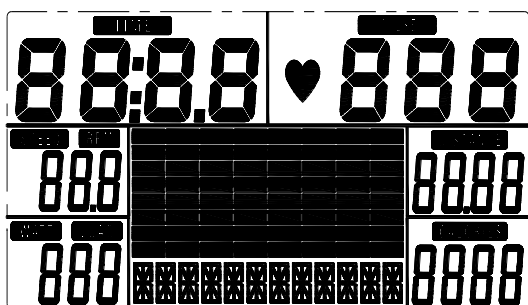
MODE/ENTER	W trybie "STOP" służy do potwierdzania ustawień oraz uruchamiania programów.
RESET	W trybie "STOP" służy do powrotu do menu głównego.
START/STOP	Służy do rozpoczęcia lub zakończenia ćwiczenia.
RECOVERY	Służy do uruchomienia testu tempa przywracania pożądanego poziomu pulsu.
UP /W GÓRĘ/	Służy do wyboru trybu ćwiczenia oraz zwiększania wartości wybranego parametru.
DOWN /W DÓŁ/	Służy do wyboru trybu ćwiczenia oraz zmniejszenia wartości wybranego parametru.
BODY FAT /POZIOM TŁUSZCZU/	Służy do uruchomienia testu pomiaru poziomu tłuszczu w organizmie.

SPECYFIKACJA

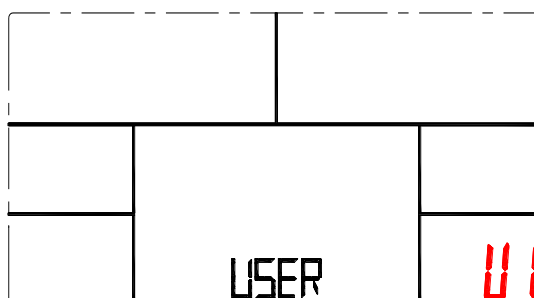
TIME /CZAS/	Zakres: 0:00~99:99 ; Ustawienia: 0:00~99:00
DISTANCE /ODLEGŁOŚĆ/	Zakres: 0.00~99.99 ; Ustawienia: 0.00~99.90km
CALORIES /KALORIE/	Zakres: 0~9999 ; Ustawienia: 0~9990
PULSE /PULS/	Zakres: P-30~230 ; Ustawienia: 0-30~230
WATT /MOC/	Zakres: 0~999 ; Ustawienia: 10~350
SPEED /PRĘDKOŚĆ/	0.0~99.9km
RPM /OBROTY NA MINUTĘ/	0~999

OPERACJE

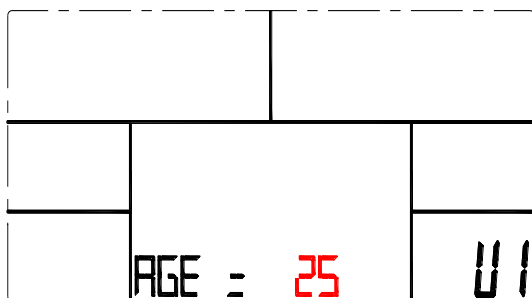
1. Podłącz zasilanie. Komputer uruchomi się i usłyszysz sygnał dźwiękowy. Na wyświetlaczu, na około 2 sekundy, pojawi się obraz jak na rysunku A poniżej. Następnie komputer przejdzie w osobisty tryb wprowadzania ustawień (płci, wieku, wzrostu i wagi) dla użytkowników U1~U4. (Rysunki B~C).
2. Po wprowadzeniu ustawień, komputer wyświetli menu główne (Rysunek D).



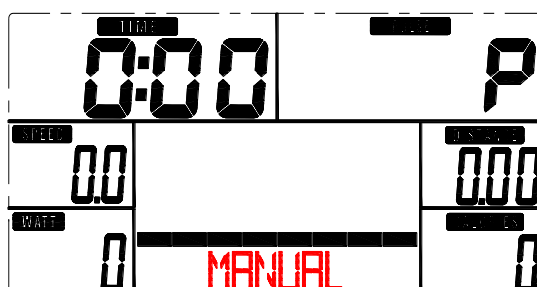
A



B

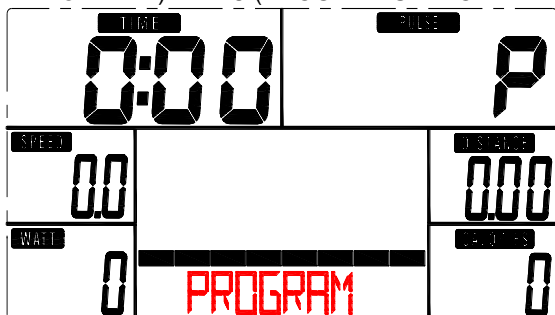


C



D

3. W menu głównym, jako pierwszy pojawi się program MANUAL. Naciskając przyciski UP oraz DOWN wybierasz kolejno: MANUAL (PROGRAM MANUALNY) →PROGRAM (12 profili) (Rysunek E i F) →PROGRAM→USER PROGRAM (PROGRAM UŻYTKOWNIKA) →HRC (PROGRAM STEROWANIA PULSEM) →WATT (MOC).



E



F

4. SZYBKI START i PROGRAM MANUALNY :

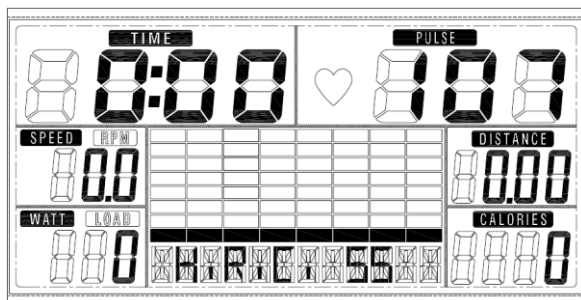
Przed rozpoczęciem ćwiczeń w programie Manualnym można ustalić wartości TIME (czas), DISTANCE (odległość), CALORIES (kalorie) oraz PULSE (puls). Możesz również, zaraz po uruchomieniu urządzenia, wcisnąć przycisk START/STOP i rozpocząć ćwiczenia bez zmiany jakichkolwiek ustawień. Przyciskając UP lub DOWN już w trakcie ćwiczeń, dostosujesz poziom oporu.

5. PROGRAM:

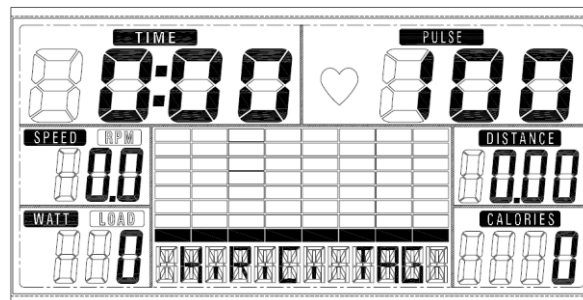
Przed rozpoczęciem ćwiczeń w trybie Program, użytkownik może ustawić pożądany czas ćwiczenia TIME. Wciskając przycisk UP/ DOWN wybierasz jeden z dwunastu profili, a wybór potwierdzasz klawiszem ENTER/MODE. Również w trakcie ćwiczenia możesz dostosować poziom trudności przyciskając UP lub DOWN.

6. H.R.C. (PROGRAM STEROWANIA PULSEM) :

Wybierz program H.R.C. i naciśnij przycisk MODE aby wejść w tryb ustawień. W ustawieniach domyślnych AGE (WIEK) użytkownika to 25 lat. Będziesz mógł wybrać pomiędzy czterema opcjami: H.R.C.55, H.R.C.75, H.R.C.90 i H.R.C. TAG. Korzystając z przycisków UP/ DOWN wybierz jedną z opcji i naciśnij przycisk MODE. Po dokonaniu wyboru na wyświetlaczu zobaczysz okienka jak na rysunkach G i H. W kolumnie PULSE pojawi się wartość wybrana przez użytkownika i "55%" zgodnie z wprowadzonym wiekiem (AGE). Jeśli wybrałeś H.R.C. TAG (wciśnij przycisk MODE aby wejść), domyślna wartość pulsu będzie wynosić "100". Korzystając z przycisków UP/ DOWN możesz zmienić jej pożądany zakres od 30~230.



G



H

7. PROGRAM UŻYTKOWNIKA :

Wciskając przyciski UP lub DOWN i następnie przycisk MODE możesz stworzyć swój własny profil użytkownika (od kolumny 1 do kolumny 20). Aby zakończyć ustawienia profilu, przytrzymaj przycisk MODE przez 2 sekundy.

8. WATT (MOC) :

W trybie ustawień WATT, wartość tej funkcji została ustawiona domyślnie na poziomie 120. Możesz, korzystając z przycisków UP, DOWN, ustawić jej wartość na poziomie od 10 do 350. Aby potwierdzić, wciśnij przycisk MODE.

9. BODY FAT (POZIOM TŁUSZCZU):

9-1 W trybie STOP, naciśnij przycisk BODY FAT aby rozpocząć program pomiaru poziomu tłuszczu.

9-2 Wybierz użytkownika (U1~U4) i rozpocznij pomiar.

9-3 W czasie pomiaru trzymaj obie dłonie na czujnikach. Na wyświetlaczu, do momentu zakończenia pomiaru, pojawi się na około 8 sekund symbol "--" "--".

9-4 Na wyświetlaczu pojawi się symbol BODY FAT, procentowa wartość pomiaru oraz BMI.

10. RECOVERY:

Po wykonaniu serii ćwiczeń, naciśnij przycisk "RECOVERY" i przytrzymaj obie dłonie na czujnikach pomiaru pulsu. Wszystkie funkcje zatrzymają się za wyjątkiem funkcji "TIME" (CZAS), która rozpocznie odliczanie od 00:60 do 00:00. Na wyświetlaczu pojawi się status o wartości od F1, F2...do F6. F1 oznacza doskonałą zdolność organizmu do przywracania odpowiedniego poziomu pulsu, F6 najgorszą. Możesz kontynuować ćwiczenia w celu poprawy swojego statusu. (Wciśnij przycisk RECOVERY ponownie aby powrócić do menu głównego)

UWAGA:

1. Komputerek wymaga zasilacza 9V, 500mA.
2. Jeśli komputerek nie otrzyma żadnego sygnału przez 4 minuty, urządzenie przejdzie w tryb oszczędzania energii. Wszystkie ustawienia i dane dotyczące aktualnego treningu zostaną przechowane w pamięci urządzenia do momentu ponownego rozpoczęcia ćwiczeń.
3. Kiedy wyświetlacz komputerka działa niepoprawnie, odłącz zasilacz i podłącz go ponownie.

BŁĘDY:

- E1: Błąd pomiaru pulsu. Ponownie połóż obie dłonie na czujnikach i mocno przytrzymaj.
- E2: Błąd silnika.
- E4: Wprowadzone dane dotyczące wieku, wzrostu lub wagi są zbyt wysokie.

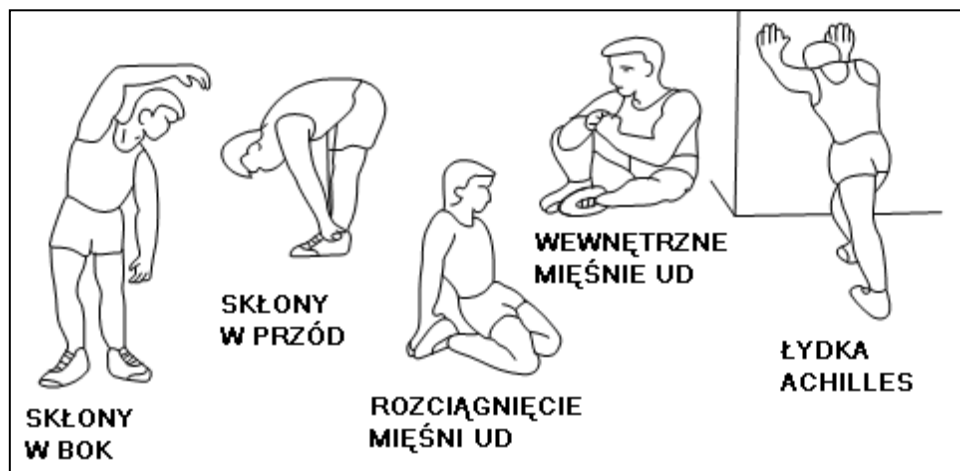
ZAKRES STOSOWANIA

Orbitrek jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń mięśni nóg i ramion. **Orbitrek magnetyczny H1830 jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.**

INSTRUKCJA TRENINGU

1. Rozgrzewka

Przed rozpoczęciem treningu sugerujemy wykonać ćwiczenia rozgrzewające przedstawione poniżej na rysunku. Każde ćwiczenie powinno być wykonywane, co najmniej przez 30 sekund. Rozgrzewka zmniejsza ryzyko kontuzji i skurczu mięśni i powodują lepszą pracę mięśni.



2. Pozycja

Stań na pedałach, dłońmi chwyć uchwyty. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy. Ćwicz wykonując ruchy naprzemienne nogami i rękami.

3. Trening

Aby poprawić swoją kondycję i zdrowie należy przestrzegać podanych instrukcji treningu. Jeżeli wcześniej nie byłeś aktywny fizycznie przez dłuższy okres czasu powinieneś skonsultować się z lekarzem przez rozpoczęciem ćwiczeń.



4. Organizacja treningu

Rozgrzewka:

Przed każdym treningiem powinieneś się rozgrzewać przez 5-10 minut. Można wykonać kilka ćwiczeń rozciągających lub pedałować przez kilka minut przy małym oporze.

Sesje treningowe:

Długość treningu może być określona według następującej reguły:

- Trening codzienny: ok. 10 min
- 2-3 razy w tygodniu: ok./30 min
- 1-2 razy w tygodniu: ok.60 min

Odpoczynek:

Wraz z końcem treningu należy stopniowo zmniejszać intensywność. Aby zapobiec skurczom mięśni zaleca się również ćwiczenia rozciągające.

Sukces

Nawet po krótkim okresie czasu zauważysz, że musisz stopniowo zwiększać opór, aby utrzymać optymalny poziom pulsu. Treningi będą coraz łatwiejsze i będziesz się czuł sprawniejszy w ciągu normalnego dnia.

Jednak należy się zmotywować do regularnych ćwiczeń. Wybierz określoną godzinę treningu i nie rozpoczynaj ćwiczeń zbyt agresywnie.

Mimo iż czynimy wszelkie wysiłki by zapewnić najlepszą jakość naszych produktów mogą pojawić się pojedyncze błędy lub przeoczenia. Jeśli zauważą Państwo defekt lub brak części prosimy o kontakt.

Importer: ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

abisal@abisal.pl

www.hms-fitness.pl

www.abisal.pl



KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:

.....
(Pieczęć i podpis sprzedawcy)

WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku /
 - reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte: - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancją traci ważność w przypadku: - Upływu terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
8. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków ,serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy . W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
9. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem ,konserwacją które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
11. Towar powinien być w oryginalnym opakowaniu i zabezpieczony do wysyłki.

Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKOWANIA W SIŁOWNIACH, KLUBACH KULTURYSTYCZNYCH, CENTRACH FITNESS ORAZ DO INNYCH CELÓW WYCZYNOWYCH

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

Lp.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

This product has been designed for home use only and built for optimum safety. Please note the following safety precautions:

1. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level. This is especially important for persons over the age of 35, pregnant women, or those with pre-existing health problems or balance impairments.
2. Before using this equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with exercise program. Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
4. During exercises and after keep children and pets away from the equipment.
5. Use the equipment on a stable and levelled surface with a protective cover for your floor or carpet. Move all sharp objects.
6. Free area shall be not less than 0,6 m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. Free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared.
7. Before each use, visually inspect the unit including hardware and resistance bends.
8. Before using the equipment, check if the nuts, bolts and other bends are securely tightened.
9. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment while using, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
10. Do not insert any object into any openings.
11. Be aware of all regulation and constructions parts which may disturb during exercises.
12. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
13. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
14. **The equipment has been tested and certified according to EN ISO 20957-1 under class H. It is not suitable for therapeutic use.**
15. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
16. The equipment is designed for adult use only. Keep unsupervised children away from the equipment.
17. Assemble this unit as described in this manual. Use only parts from the set. Check all parts with the part list.



WARNING: READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUME NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE CAUSED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT

SPECIFICATIONS

Weight – 51 kg
Dimensions - 160 x 58 x 127 cm
Maximum weight of user – 150 kg

MAINTENANCE

Your unit has been carefully designed to require minimum maintenance. To ensure this, we recommend that you do the following:

- Keep your unit clean by wiping sweat, dust or other residue off with a soft, clean cloth after each use
- Always make sure that the bands are secure and show no signs of wear
- Regularly check the tightness of nuts and bolts

BREAKING

Stop to pedal when you want stop the item. Elliptical bike H1830 not acquire breaking system or emergency break.

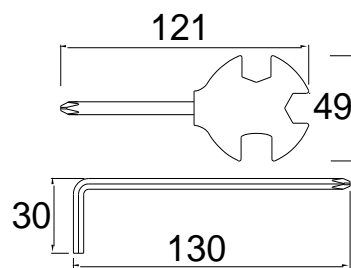
PARTS LIST

No.	Description	Material	Specification	Q'ty
1	Main frame		D76x1.5Tx480L	1
2	Front stabilizer	Q195	D76x1.5Tx480L	1
3	Allen bolt	35#	M8*1.25*95L	4
4	Adjustable foot cap	PP	D76*86	2
5L	Left transfer foot cap	PP	D76*120L	1
5R	Right transfer foot cap	PP	D76*120L	1
6	Curved washer	Q235A	D22xD8.5x1.5T	20
7	Spring washer	70#	D15.4xD8.2x2T	14
8	Domed nut	Q235A	M8x1.25x15L	4
9	Allen bolt	35#	M8x1.25x20L	8
10	Handlebar post welding set			1
11	Pedal supporting post			2
12	Movable supporting post			2
13	Bushing		D35*11L	4
14	Bushing		D19.15x(D25.6x32)xL(17+3)	8
15	Round end cap	PVC	D25.4*31L	2
16	Bearing	GCr15	#99502	2
17	Allen bolt	35#	M8x1.25x100L	2
18	Nylon nut	Q235A	M8*1.25*8T	2
19	Rear stabilizer	Q195	D76x1.5Tx480L	1
20	Square neck bolt	Q235A	M6*1*45L	4
21L	Left pedal	PP	420*130*85	1
21R	Right pedal	PP	420*130*85	1
22	Cross screw	10#	ST4x1.41x10.L	2
23A	Upper right foot cap	HIPS88	80*50*87	2
23B	Upper left foot cap	HIPS88	80*55*87	2
24	Nylon nut	35#	M10*1.25*10T	2
25	Pin	ABS	D6*26.5*7.7	6
26	C-shape ring	65Mn	D22.5*D18.5*1.2T	2
27	handpulse cable		600L	2
28	tension cable		D1.5x800L	1
29	Upper computer cable		1000L	1
30	Lower computer cable		250L	1
31	Flat washer	Q235A	D14*D6.5*0.8T	16
32	C-shape ring	65Mn	D21.5xD17.5x1.2T	8
33	Crank axle welding set			2
34	Cross screw	10#	ST4.2x1.4x20L	10
35	Poly belt		1425pj6	1
36L	Left chain cover	PS	1071*486.9*62.5	1
36R	Right chain cover	PS	1071*486.9*70.7	1
37	Flywheel	FC20+AL	D260*30,9KG	1
38a	Upper protect cap	PS	112*86*44	2
38b	Lower protect cap	PS	112*86*44	2
39	Side cover	ABS	D36*16	2
40	Hex bolt	35#	M8x1.25x20L	2
41	Hex bolt	35#	M8*52L	1
42	Round disc	ABS	D379*30.5	2
43	Bearing	GCr15	#6004-2RS(C0)	2
44	Flat washer	Q235A	D20*D11*2.0T	2

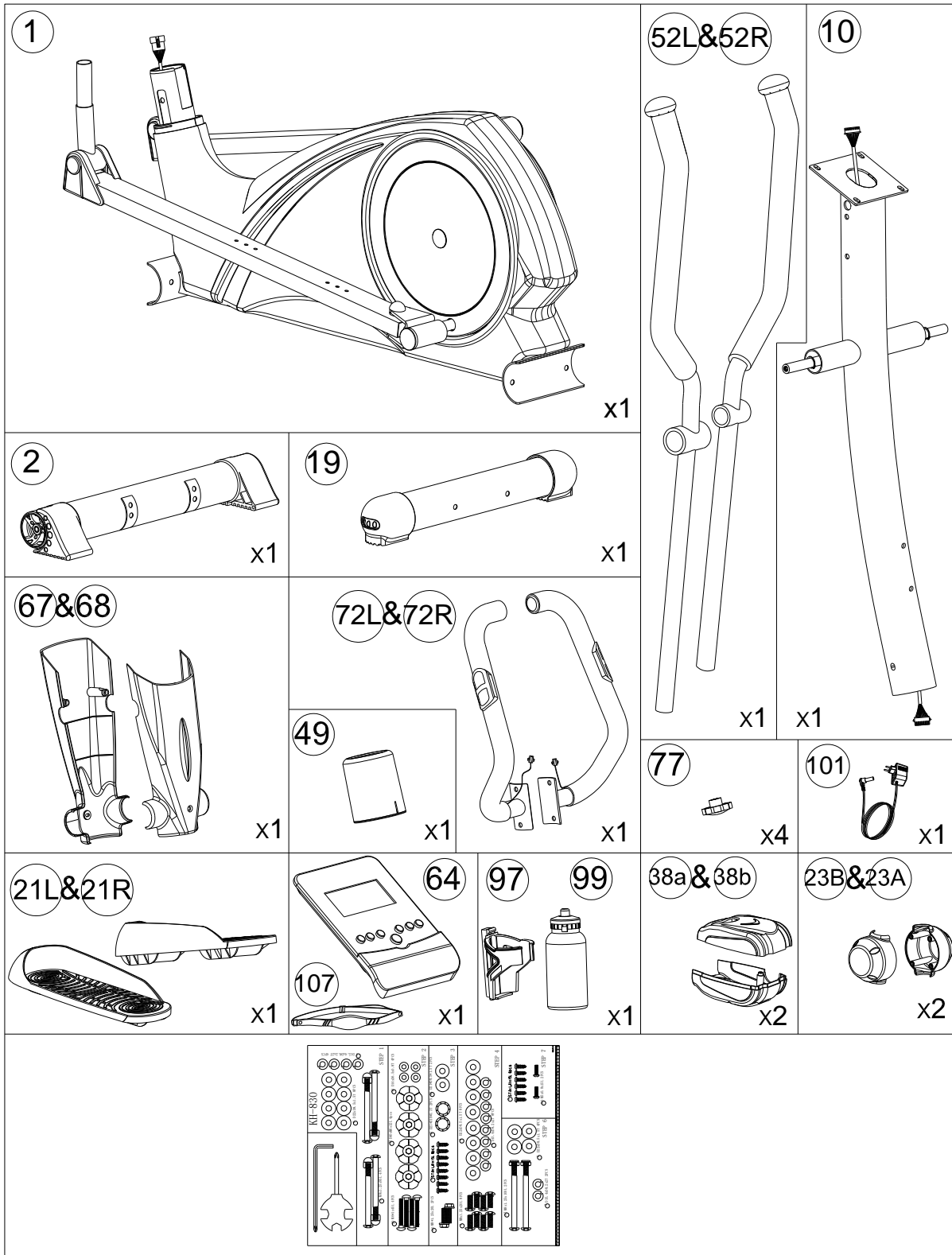
45	Nylon nut	Q235A	M8*1.25*8T	2
46	Flat washer	Q235A	D28*D8.5*3T	1
47	Waved washer	65Mn	D21xD16x0.3T	3
48	Flat washer	Q235A	D24*D16*1.5T	1
49	Upper protective cover	ABS		1
50	Magnet fixed plate			1
51	Step bolt	35#	M10*1.5*58L	2
52L	Left movable handlebar			1
52R	Right movable handlebar			1
53	Foam for moving handlebar	NBR	D30x3Tx680L,	2
54	Foam for fixed handlebar	NBR	D23x5Tx530L	2
55	Mushroom cap	PVC	D1 1/4"*45L	2
56	Extension spring	72A#	D3*D19*67L	1
57	Flat washer	Q235A	D24*D13.5*2.5T	2
58	Hex bolt	35#	M6*1.0*15L	16
59	Hex bolt	35#	M8*1.25*50L	1
60	Waved washer	65Mn	D26*D19.5*0.3T	4
61	Crank axle	20CrMo	D20*116L	1
62	Round magnet		M02	1
63	Cross screw	10#	ST3.5*1.27*15L	8
64	Computer SM2780		SM-2780	1
65	Handle pulse		WP1007-12B	2
66	Flat washer	Q235A	D21*D8.5*1.5T	2
67	Front computer bracket	ABS717	380*150*50	1
68	Rear computer bracket	ABS717	340*150*50	1
69	Front pedal axle	Q235B	D19x72L	2
70	Fixing plate for idle wheel			1
71	plastic flat washer	NL	D50*D10*1.0T	1
72L	Left fixed handlebar			1
72R	Right fixed handlebar			1
73	Flat washer	Q235A	D14xD6.5x0.8T	4
74	Left front protective cover	PS	98*42*83	2
75	Right front protective cover	PS	98*42*83	2
76	plastic cover	PVC	D3*30L	2
77	Club knob	ABS+CU	D40*M6*12	4
78	Spring	72A	D1.0*55L	1
79	Nylon nut	Q235A	M6*1*6T	1
80	Buffer	NBR	20*90*1.7T	4
81	Insert plug	P.E.	D71.5*108L	1
82	Nylon nut	Q235A	M10*1.5*10T	2
83	Allen bolt	35#	M8*1.25*30L	1
84	C ring	65Mn	S-16(1T)	3
85	Hex bolt	35#	M6*65L	1
86	Hex cap	Q235A	M6*1*6T	1
87	Flat washer	Q235A	D13*D6.5*1.0T	1
88	Bearing box for pedal			2
89	Hex cap	Q235A	M8*1.25*6T	1
90	Round cross screw	Q235A	M5x0.8x15L	2
91	Round cross screw	10#	ST4x1.41x15L	14
92	Waved washer	65Mn	D27*D21*0.3T	1
93	Bushing		D29*D11.9*9T	4
94	Fixed nut	Fe	D15*13L	1

95	Nylon washer	NL66	D6*D19*1.5T	1
96	Plastic flat washer	NL66	D10*D24*0.4T	1
97	Bottle holder	PVC	120*87*3T	1
98	Cross screw	Q235A	M5*0.8*20L	2
99	Drinking bottle		AL	1
100	electric cable		1000L	1
101	adaptor		9V,500MA	1
102	motor			1
103	cross screw	10#	ST4.2x1.4x20L	4
104	cross bolt	Q235A	M5x0.8x12L	1
105	sensor cable		1050L	1
106	round cross screw	10#	ST4x1.41x20L	2
107	Chest belt (not included in the set)			1

TOOLS

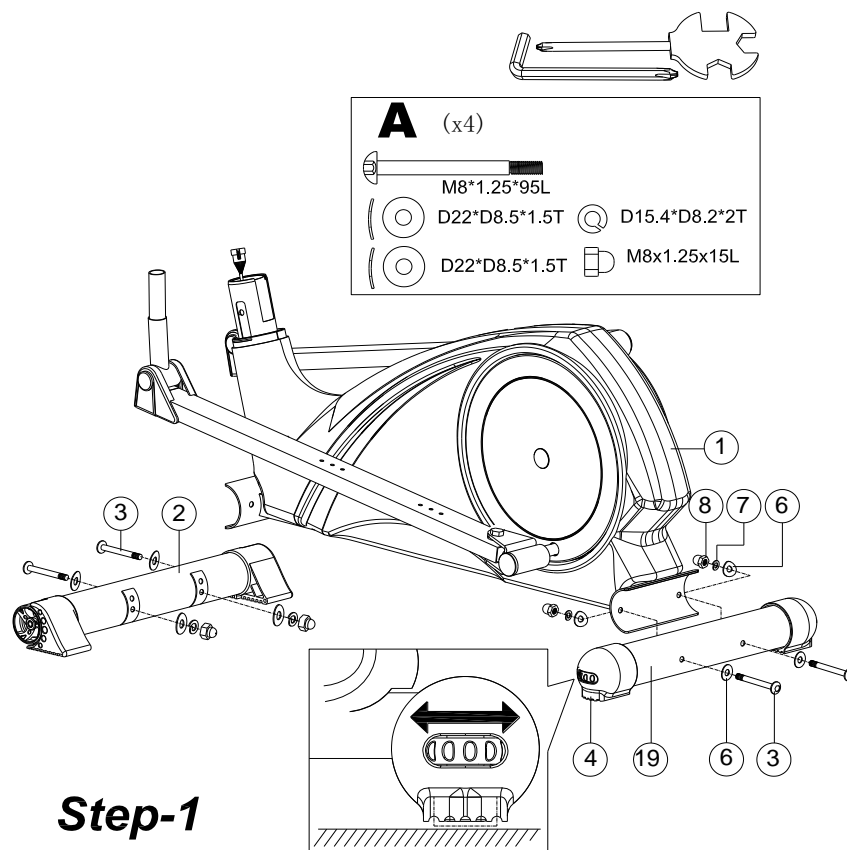


CHECK LIST



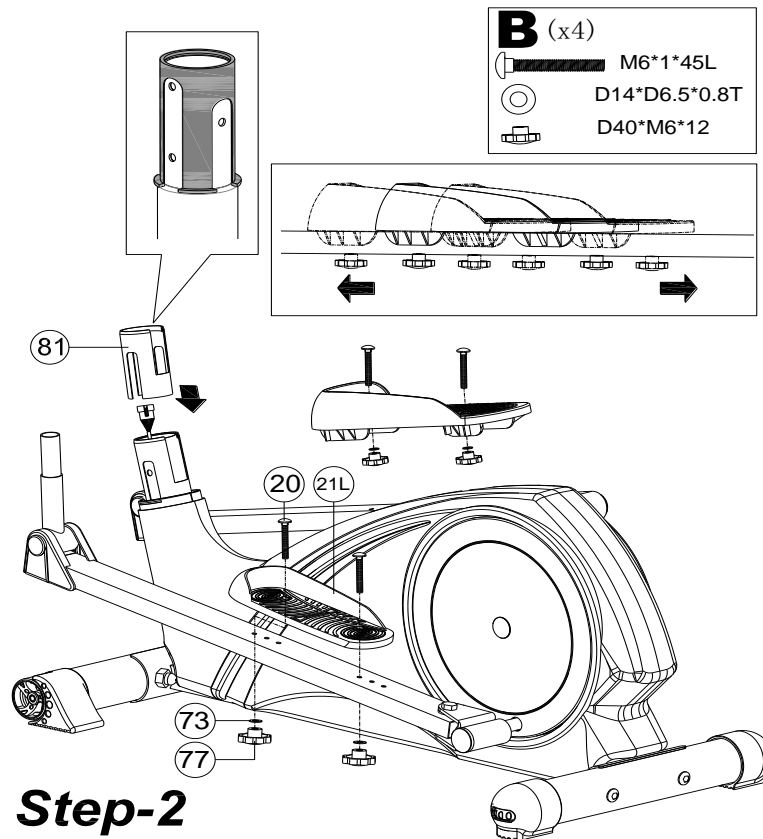
ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 1



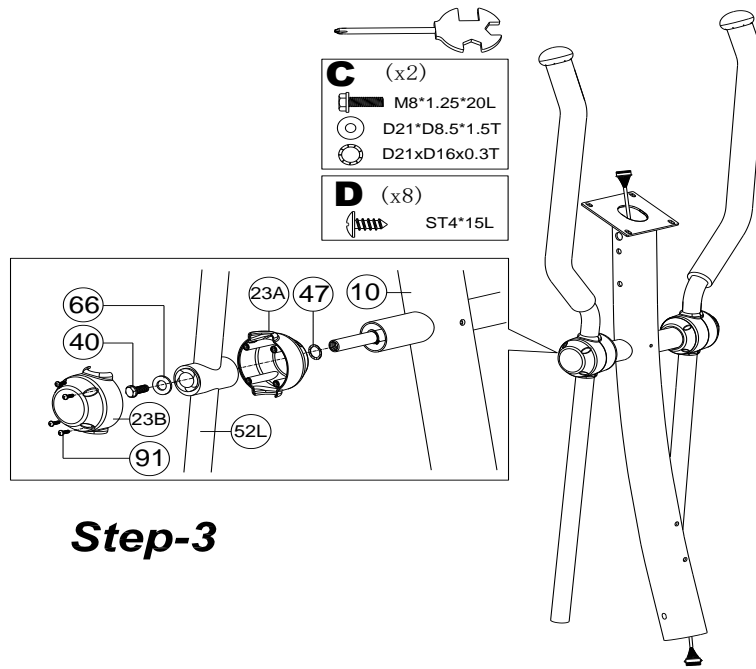
- 1) Assemble the front stabilizer (2) and rear stabilizer (19) onto the main frame (1) by using the Allen bolt (3), the curved washer (6), the spring washer (7) and the domed nut (8).
- 2) Adjust the proper height by turning the wheel of rear foot cap (4).

STEP 2



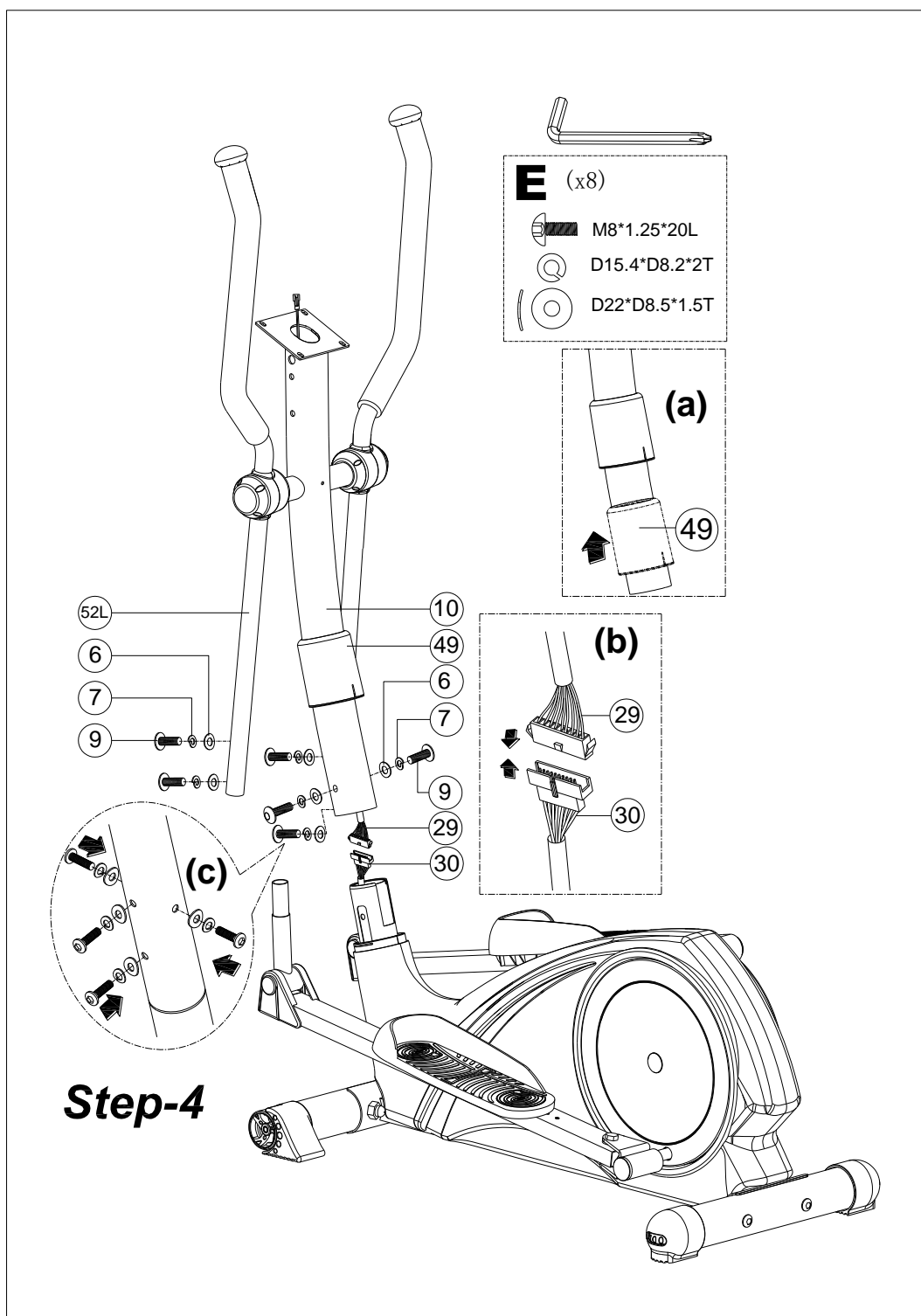
- 1) Assemble the left and right pedal (21L&21R) on the pedal supporting post (11) by using the square neck bolt (20), flat washer (73) and knob (77).
- 2) 3 optional positions for the pedals.
- 3) Assemble the Insert plug (81) onto the main frame.

STEP 3



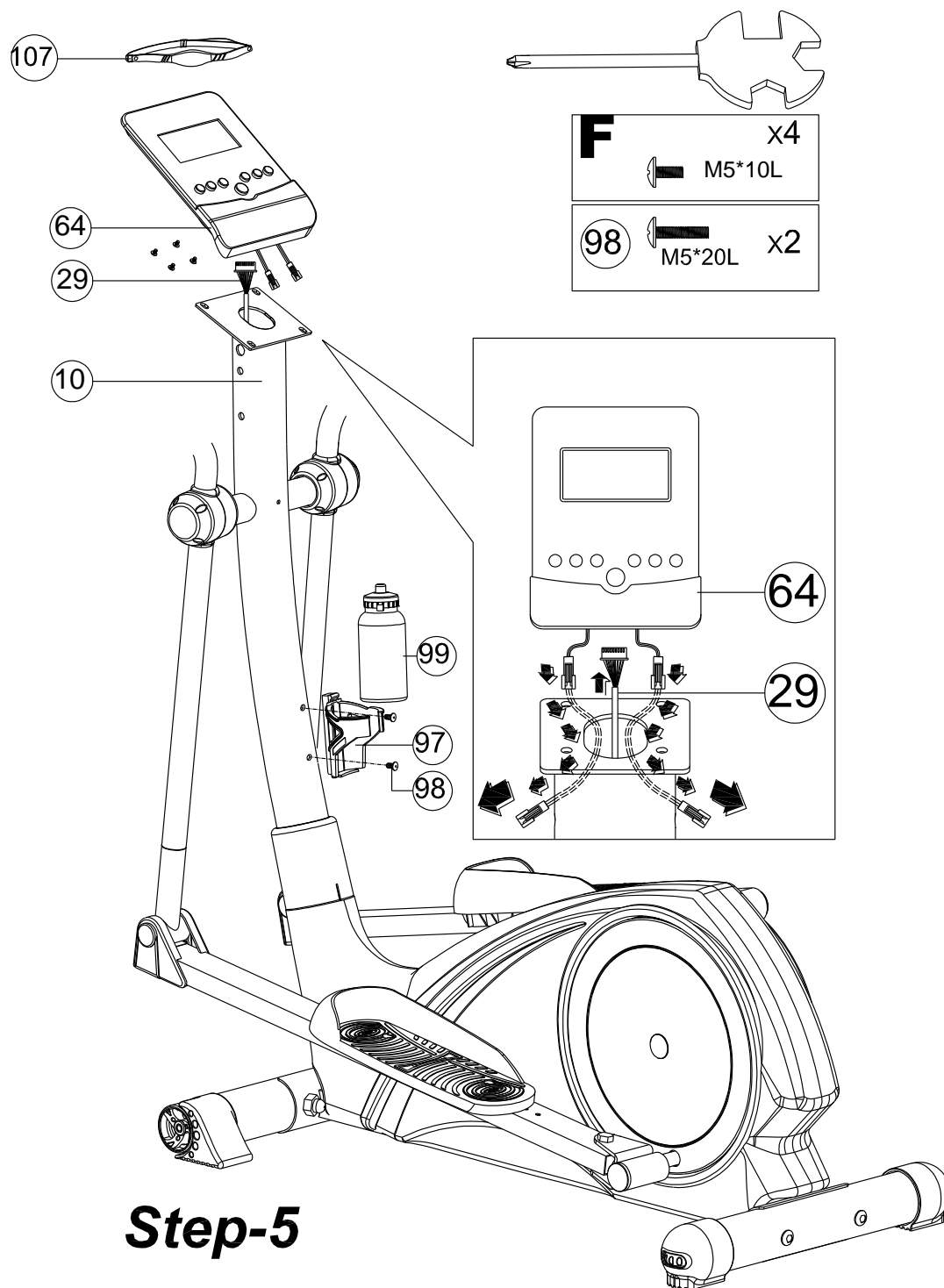
- 1) Assemble left and right movable handle bar (52L/52R) on the handle bar post (10), by using waved washer (47), cap (23A), flat washer (66), bolt (40) and cap (23B).
- 2) Fix the cap with screw (91).

STEP 4



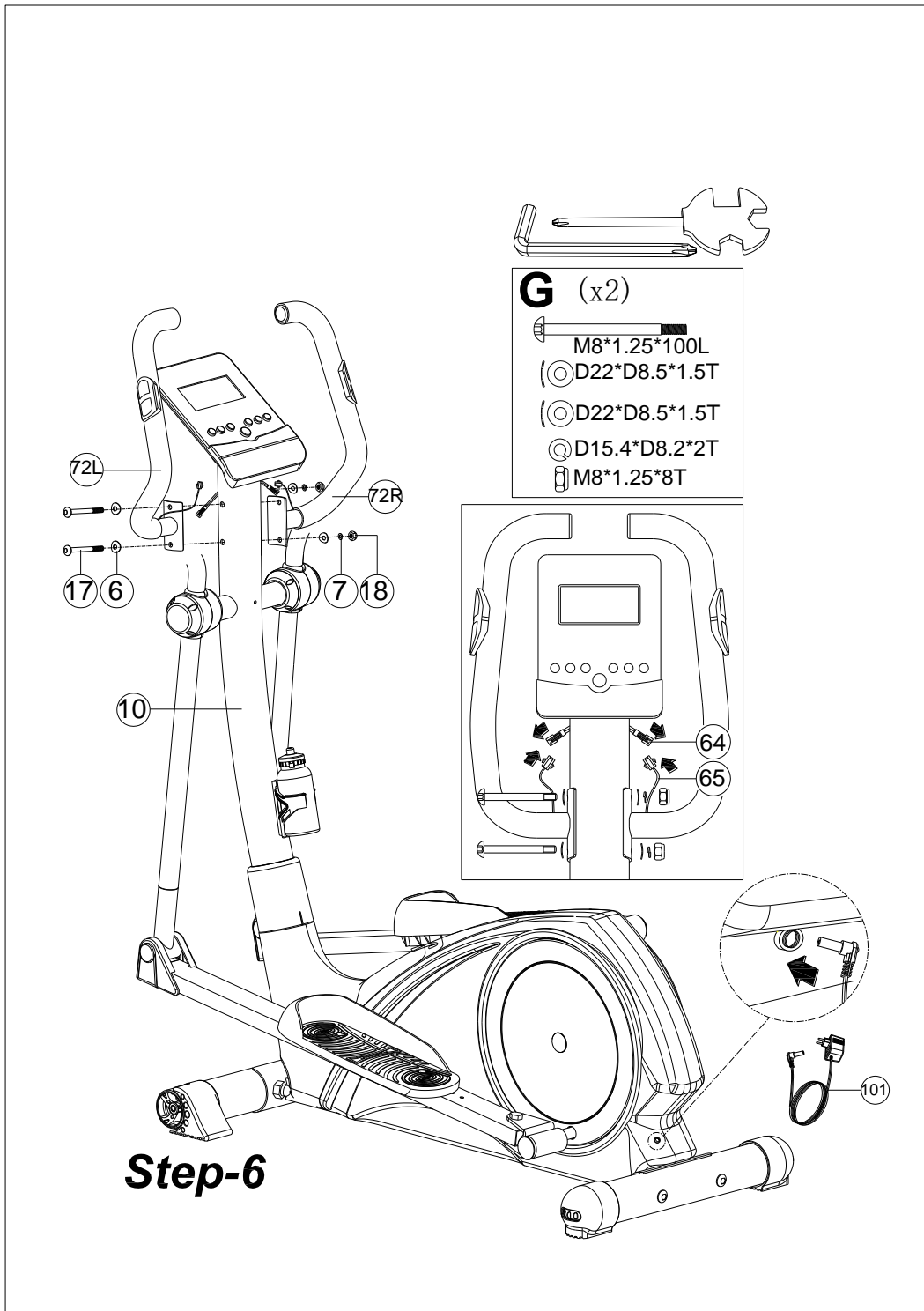
- 1) Suggest assembling this step by two persons.
- 2) Lift up the upper protective cover (49) like fig. (a), connect computer cable (29 & 30) like fig. (b),
- 3) Insert the handlebar post (10) on the main frame and tighten it like fig. (c) by using the curved washer (6), the spring washer (7) and the Allen bolt (9). Place down the upper protective cover (49) and make it tight on the main frame.

STEP 5



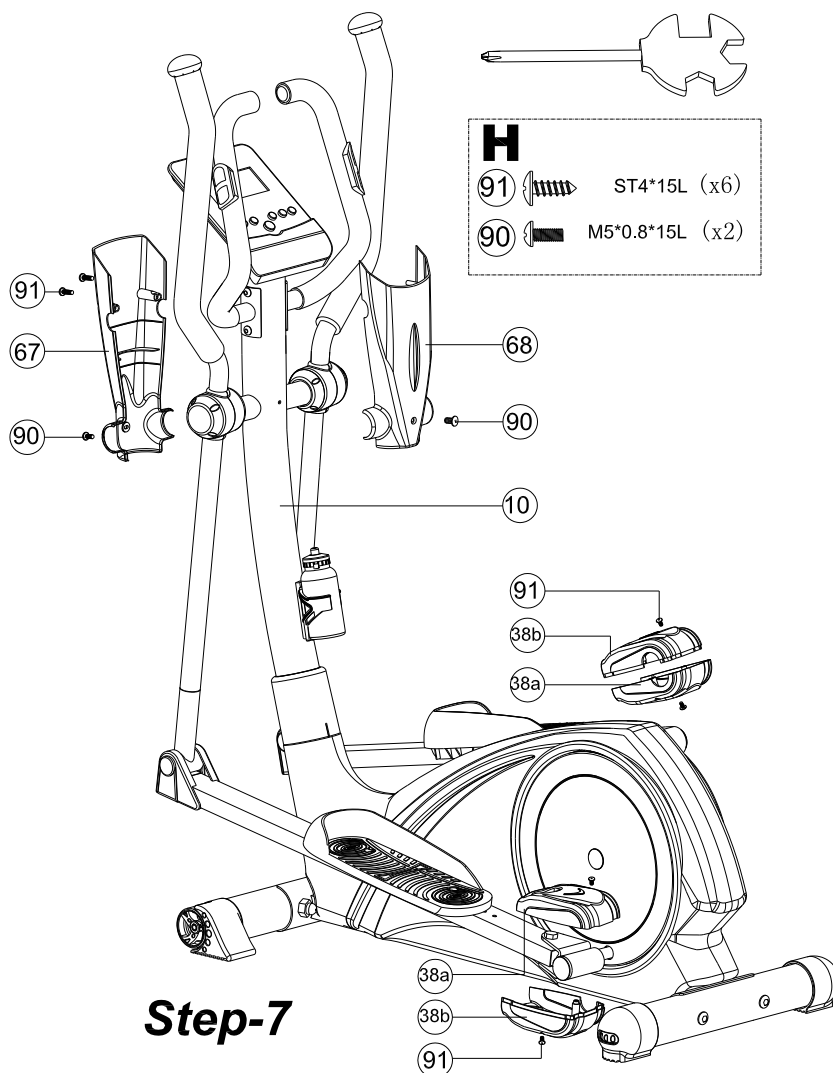
- 1) Connect the computer cable (29) with the computer (64), and then fix the computer (64) on the front post (10).
- 2) Fix the bottle holder (97) by using screw (98), then put the drinking bottle (99) into the holder.

STEP 6



- 1) Assemble the left and right fixed handlebar (72L & 72R) on the front post (10) by using the Allen bolt (17), the curved washer (6), the spring washer (7) and the nylon nut (18).
- 2) Connect the pulse cable (65) with computer (64)

STEP 7



- 1) Assemble the front computer bracket (67) and rear computer bracket (68) on the handlebar post (10) by using the cross screw (91) and the round cross screw (90).
- 2) Assemble the protect cap (38a/38b) on the pedal supporting tube axle by screw (91).

COMPUTER OPERATION

BUTTON FUNCTION

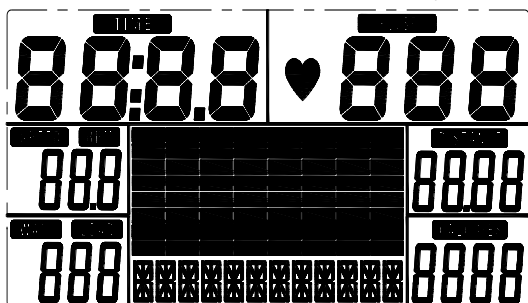
MODE/ENTER	In stop mode, the mode is to confirm all exercise data setting, and enter into program.
RESET	In stop mode, press the button back to main menu.
START/STOP	To start or stop exercise.
RECOVERY	To test hear rate recovery status.
UP	To select training mode and adjust function value up.
DOWN	To select training mode and adjust function value down.
BODY FAT	For body fat measurement

DISPLAY EXERCISE DATA

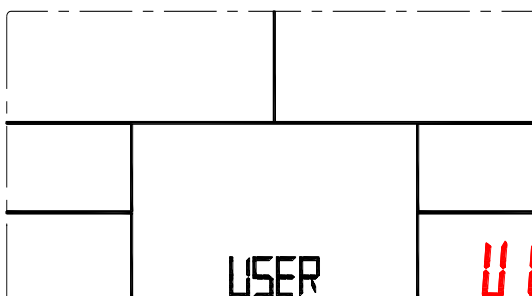
TIME	Display range 0:00~99:99 ; Setting range 0:00~99:00
DISTANCE	Display range 0.00~99.99 ; Setting range 0.00~99.90km
CALORIES	Display range 0~9999 ; Setting range 0~9990
PULSE	Display range P-30~230 ; Setting range 0-30~230
WATT	Display range 0~999 ; Setting range 10~350
SPEED	0.0~99.9km
RPM	0~999

OPERATION PROCEDURE

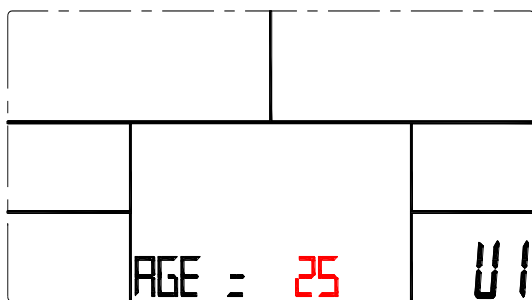
1. Connect power supply and computer will power on with a long beep sound, LCD display all segments (FIGURE A) for 2 seconds and enter into personal data setting mode (gender, age, height and weight) for U1~U4. (FIGURE B~C)
2. After user data set up, computer will display main menu (FIGURE D).



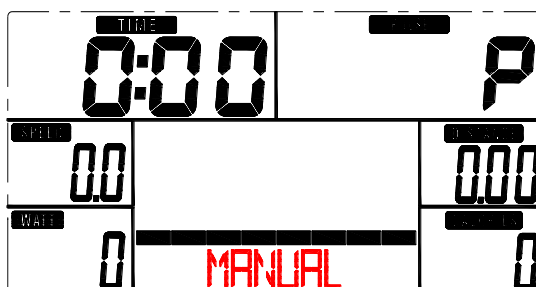
A



B

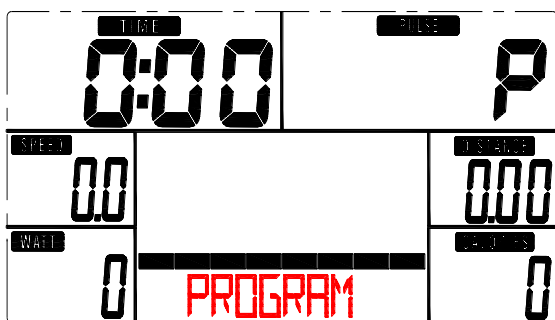


C



D

3. In main menu, first exercise program MANUAL will flash, user may press UP and DOWN button to select MANUAL →PROGRAM (12 profiles) (FIGURE E & F) →PROGRAM→USER PROGRAM→HRC→WATT.



E



F

4. Quick Start and Manual :

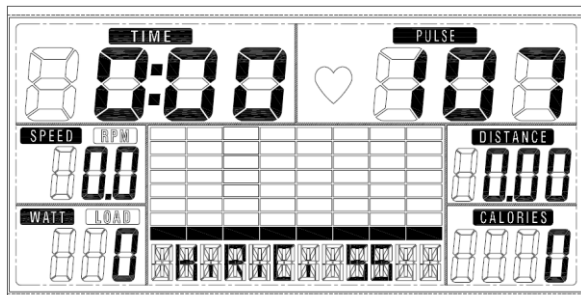
Before exercise in Manual mode, user may set up TIME, DISTANCE, CALORIES and PULSE target. After power on, user may press START/STOP button to start exercise in MANUAL immediately without any setting. Level can be adjusted during exercise by press UP or DOWN.

5. PROGRAM :

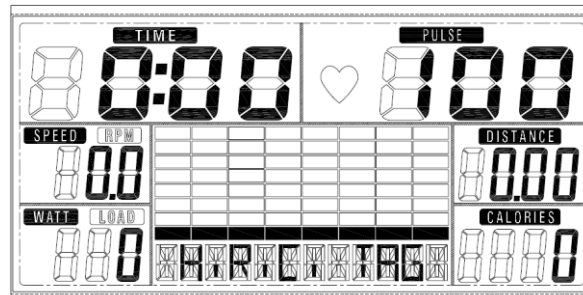
Before exercise in Program mode, user may set up TIME target. Press UP/ DOWN key to select Program with 12 profiles and press ENTER/MODE to confirm. Level can be adjusted during exercise by press UP or DOWN.

6. H.R.C. :

Select the H.R.C. mode and press the MODE key to enter into the setting mode. AGE default value is 25 (years old). There will be 4 selections: H.R.C.55, H.R.C.75, H.R.C.90 and H.R.C. TAG; use the UP/ DOWN key to select one program and press the MODE key after selection is determined (FIGURE G & H). User's selection and a sign of "55%" will be displayed in the PULSE column according to the AGE user inserted. If user selects H.R.C. TAG (press the MODE key to enter), preset PULSE value "100" will be shown in flashing text and user can press the UP/ DOWN key to adjust target range from 30~230.



G



H

7. USER PROGRAM :

User may press UP, DOWN and then press MODE to create his own profile (from column 1 to column 20). User may hold on pressing MODE button for 2 seconds to quit profile setting.

8. WATT :

The preset watt value 120 is flashing on screen in WATT setting mode. User may use UP, DOWN button to set target value from 10 to 350. Press MODE button for confirm.

9. BODY FAT:

9-1 In STOP mode, press the BODY FAT button to start body fat measurement.

9-2 Then selected user (U1~U4) will blinking for 2 seconds. Then start measuring.

9-3 During measuring, users have to hold both hands on the handgrip. And the LCD will display "--" "--" for 8 seconds until computer finish measuring.

9-4 LCD will display BODY FAT advice symbol, BODY FAT percentage, BMI for 30 seconds.

10. RECOVERY:

After exercising for a period of time, keep holding on handgrips and press "RECOVERY" button. All function display will stop except "TIME" starts counting down from 00:60 to 00:00.

Screen will display your heart rate recovery status with the F1, F2....to F6. F1 is the best, F6

F6 is the worst. User may keep exercising to improve the heart rate recovery status.

(Press the RECOVERY button again to return the main display.)

NOTE:

1. This computer requires 9V, 500mA adaptor.

2. When user stop pedaling for 4 minutes, computer will enter into power save mode, all setting and exercise data will stored until user start exercise again.

3. When computer act abnormal, please plug out the adaptor and plug in again.

ERROR MESSAGE:

E1: handgrip test fail, please hold tight with two hands

E2: motor line fail

E4: preset Age, Weight, Height are over range

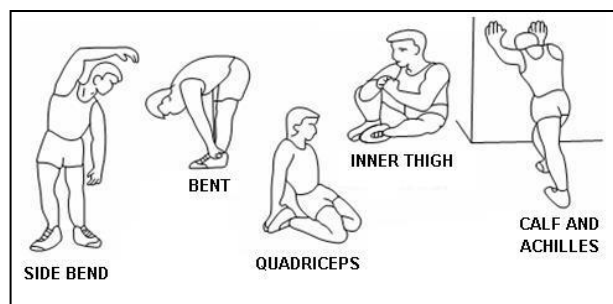
USAGE

Elliptical bike is use for all body exercises. **Magnetic elliptical bike H1830 is item class H. Unit is not intended for therapy or rehabilitation.**

TRAINING INSTRUCTION

1. Warm-Up

To prevent injury and maximize performance we recommend that each workout period starts with a warm-up. We suggest you do the following exercise as the sketch map. Each exercise at least about 30 seconds.



2. Position

Put feet's on pedals, hands put on the handlebar. Keep your back straight.

3. Training Organization

Warm-up:

Before every training you should warm-up for 5-10 minutes. Here you can do some stretching and training with low resistance.



Training session:

During the actual training a rate of 70% -85% of the maximum pulse rate should be chosen. The time-length of your training session can be calculated with the following rule of thumb:

- daily training session: approx. 10 min. per unit
- 2-3 x per week: approx. 30 min. per unit
- 1-2 x per week: approx. 60 min. per unit

Cool down:

To introduce an effective cool-down of the muscles and the metabolism the intensity should be drastically decreased during the last 5 – 10 minutes. Stretching is also helpful for the prevention of muscle aches.

Success

Even after a short period of regular exercises you will notice that you constantly have to increase the resistance to reach your optimum pulse rate. The units will be continuously easier and you will feel a lot fitter during your normal day. For this achievement you should motivate yourself to exercise regularly. Choose fixed hours for your training session and do not start training too aggressively. An old quote amongst sportsmen says: "The most difficult thing about training is to start it."

Even though we go to great efforts to ensure the quality of each product we produce, occasional errors and /or omissions do occur. In any event should you find this product to has either a defective or a missing part, Please contact us for a replacement.

Consumer service department: ABISAL Sp. z o. o.
ul. Św. Elżbiety 6
41-905 Bytom
abisal@abisal.pl
www.abisal.pl
www.hms-fitness.pl

RADY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI

Tento výrobek je určen pouze k domácímu využití a byl navržen tak, aby byla zajištěna maximální bezpečnost. Měly by být dodržovány následující zásady:

1. Před započítím tréninku se poraďte s lékařem za účelem vyloučení překážek ve využívání tohoto cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné v případě užívání léků majících vliv na činnost srdce, tlak krve a hladinu cholesterolu. Je to také nezbytné u osob starších 35 let a osob majících zdravotní potíže.
2. Před započítím tréninku proveďte vždy rozcvičku. Prováděné kroky na sebe navzájem navazují.
3. Všímejte si znepokojujících signálů. Nesprávné nebo nadměrné cvičení je nebezpečné pro zdraví. Pokud se v průběhu tréninku objeví bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojující projevy, je potřeba trénink okamžitě přerušit a poradit se s lékařem. Úrazy mohou být způsobeny nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení je potřeba postavit na suchém a rovném povrchu. Z nejbližšího okolí zařízení je potřeba odstranit veškeré ostré předměty. Zařízení je potřeba chránit před vlhkostí a eventuální nerovností podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskluzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku. Brzdový systém není závislý na rychlosti pohybu.
6. Volný prostor kolem zařízení by neměl dosahovat do vzdálenosti menší než 0,6 m a větší než je dostupná tréninková plocha. Volný prostor musí také zahrnovat prostor pro bezpečné sestoupení ze zařízení. Tam, kde se nacházejí dvě tato zařízení vedle sebe, může dojít k podělení volného prostoru.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započítím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
9. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit - do té doby není možno zařízení používat.
10. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
12. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení dokud nebude závada odstraněna.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
14. Zařízení spadá do kategorie H podle normy **EN ISO 20957-1**. Není možné jej využívat jako terapeutické zařízení.
15. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
16. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru udržujte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
17. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započítím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.



UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ JE POTŘEBA SI PŘEČÍST NÁVOD.

NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto – 51 kg

Velikost po rozložení – 160 x 58 x 127 cm

Maximální zatížení výrobku - 150 kg

ÚDRŽBA

K čištění zařízení není vhodné používat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkký, vlhký hadřík na odstraňování špíny a prachu. Zařízení je potřeba přechovávat na suchém místě, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozi.

ZPŮSOB BRZDĚNÍ

Pro zastavení orbitreku je potřeba přestat šlapat. Mechanický orbitrek H1830 není vybaven blokačním systémem a nemá bezpečnostní brzdu.

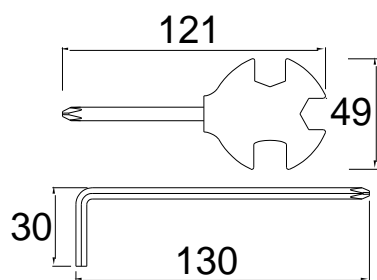
SEZNAM ČÁSTÍ

Nr.	Opis	Material	Specyfikacija	Ilość
1	Hlavní rám		D76x1.5Tx480L	1
2	Přední stabilizátor	Q195	D76x1.5Tx480L	1
3	Šroub	35#	M8*1.25*95L	4
4	Nastavitelné koncovky	PP	D76*86	2
5L	Levá transportní koncovka	PP	D76*120L	1
5R	Pravá transportní koncovka	PP	D76*120L	1
6	Zakřivená podložka	Q235A	D22xD8.5x1.5T	20
7	Pružinová podložka	70#	D15.4xD8.2x2T	14
8	Čepičková matka	Q235A	M8x1.25x15L	4
9	Šroub	35#	M8x1.25x20L	8
10	Tyč řídítek			1
11	Tyč pedálu			2
12	Pohyblivá část tyče pedálu			2
13	Pouzdro		D35*11L	4
14	Pouzdro		D19.15x(D25.6x32)xL(17+3)	8
15	Kulatá koncovka	PVC	D25.4*31L	2
16	Ložisko	GCr15	#99502	2
17	Šroub	35#	M8x1.25x100L	2
18	Nylonová matka	Q235A	M8*1.25*8T	2
19	Zadní stabilizátor	Q195	D76x1.5Tx480L	1
20	Šroub s čtvercovou hlavičkou	Q235A	M6*1*45L	4
21L	Levý pedál	PP	420*130*85	1
21R	Pravý pedál	PP	420*130*85	1
22	Křížový šroub	10#	ST4x1.41x10.L	2
23A	Pravá krytka rukojeti	HIPS88	80*50*87	2
23B	Levá krytka rukojeti	HIPS88	80*55*87	2
24	Nylonová matka	35#	M10*1.25*10T	2
25	Kolík	ABS	D6*26.5*7.7	6
26	C-kroužek	65Mn	D22.5*D18.5*1.2T	2
27	Převod čidla		600L	2
28	Převod zátěže		D1.5x800L	1
29	Horní počítačový převod		1000L	1
30	Dolní počítačový převod		250L	1

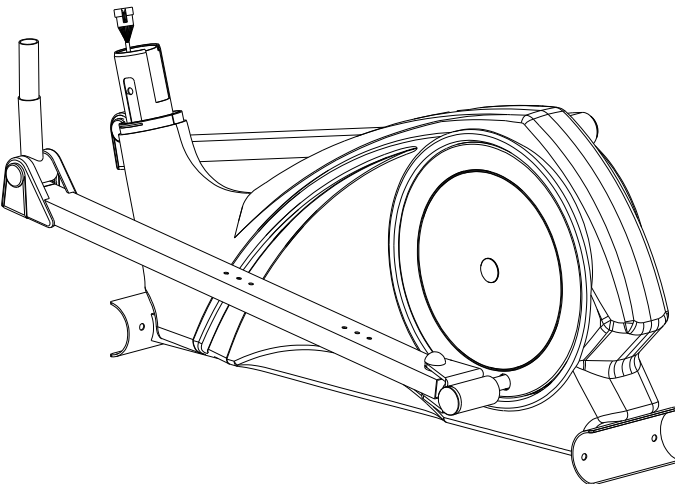
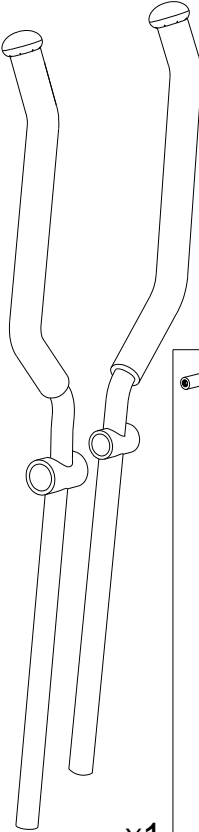
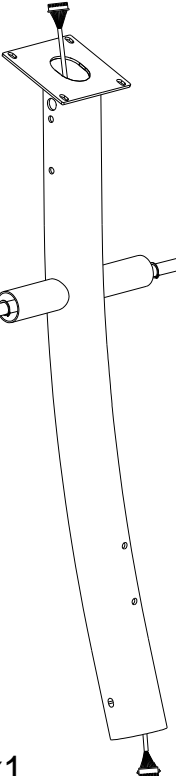
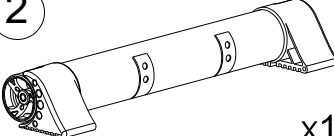
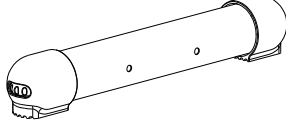
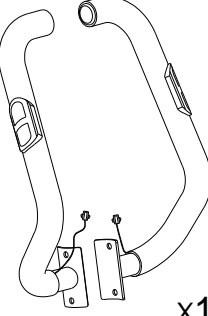
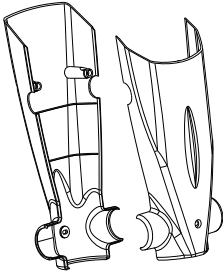
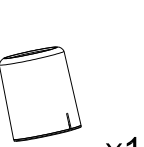


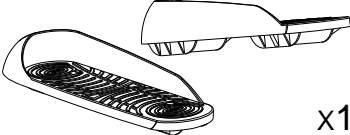
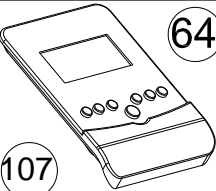




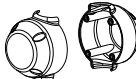
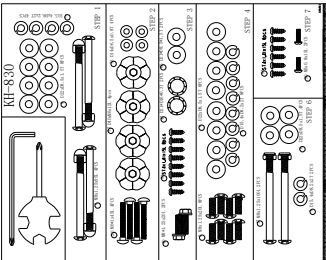
31	Plochá podložka	Q235A	D14*D6.5*0.8T	16
32	C-kroužek	65Mn	D21.5xD17.5x1.2T	8
33	Souprava klikové hřídele			2
34	Křížový šroub	10#	ST4.2x1.4x20L	10
35	Pás kola		1425pj6	1
36L	Levý kryt	PS	1071*486.9*62.5	1
36R	Pravý kryt	PS	1071*486.9*70.7	1
37	Kotoučový setrvačnick	FC20+AL	D260*30,9KG	1
38a	Horní ochranná krytka	PS	112*86*44	2
38b	Dolní ochranná krytka	PS	112*86*44	2
39	Boční krytka	ABS	D36*16	2
40	Hexagonální šroub	35#	M8x1.25x20L	2
41	Hexagonální šroub	35#	M8*52L	1
42	Kulatý disk	ABS	D379*30.5	2
43	Ložiska	GCr15	#6004-2RS(C0)	2
44	Plochá podložka	Q235A	D20*D11*2.0T	2
45	Nylonová matka	Q235A	M8*1.25*8T	2
46	Plochá podložka	Q235A	D28*D8.5*3T	1
47	Vlnitá podložka	65Mn	D21xD16x0.3T	3
48	Plochá podložka	Q235A	D24*D16*1.5T	1
49	Krytka tyče řídítek	ABS		1
50	Magnetická destička			1
51	Šroub	35#	M10*1.5*58L	2
52L	Levá pohyblivá tyč rukojeti			1
52R	Pravá pohyblivá tyč rukojeti			1
53	Pěnovka rukojeti	NBR	D30x3Tx680L,	2
54	Pěnovka řídítek	NBR	D23x5Tx530L	2
55	Půlkulatá koncovka	PVC	D1 1/4"*45L	2
56	Pružina	72A#	D3*D19*67L	1
57	Plochá podložka	Q235A	D24*D13.5*2.5T	2
58	Hexagonální šroub	35#	M6*1.0*15L	16
59	Hexagonální šroub	35#	M8*1.25*50L	1
60	Vlnitá podložka	65Mn	D26*D19.5*0.3T	4
61	Osa kliky	20CrMo	D20*116L	1

62	Kulatý magnet		M02	1
63	Křížový šroub	10#	ST3.5*1.27*15L	8
64	Počítač		SM-2780	1
65	Ruční čidlo pulsu		WP1007-12B	2
66	Plochá podložka	Q235A	D21*D8.5*1.5T	2
67	Přední počítačová krytka	ABS717	380*150*50	1
68	Zadní počítačová krytka	ABS717	340*150*50	1
69	Přední osa pedálu	Q235B	D19x72L	2
70	Fixační destička kola			1
71	Plastová plochá podložka	NL	D50*D10*1.0T	1
72L	Levá část řídítek			1
72R	Pravá část řídítek			1
73	Plochá podložka	Q235A	D14xD6.5x0.8T	4
74	Levý přední ochranný kryt	PS	98*42*83	2
75	Pravý přední ochranný kryt	PS	98*42*83	2
76	Plastová krytka	PVC	D3*30L	2
77	Hlavička	ABS+CU	D40*M6*12	4
78	Pružina	72A	D1.0*55L	1
79	Nylonová matka	Q235A	M6*1*6T	1
80	Nárazník	NBR	20*90*1.7T	4
81	Plastová objímka	P.E.	D71.5*108L	1
82	Nylonová matka	Q235A	M10*1.5*10T	2
83	Šroub	35#	M8*1.25*30L	1
84	C-kroužek	65Mn	S-16(1T)	3
85	Hexagonální šroub	35#	M6*65L	1
86	Hexagonální koncovka	Q235A	M6*1*6T	1
87	Plochá podložka	Q235A	D13*D6.5*1.0T	1
88	Ložiskové pouzdro pedálu			2
89	Hexagonální koncovka	Q235A	M8*1.25*6T	1
90	Kulatý křížový šroub	Q235A	M5x0.8x15L	2
91	Kulatý křížový šroub	10#	ST4x1.41x15L	14
92	Vlnitá podložka	65Mn	D27*D21*0.3T	1
93	Pouzdro		D29*D11.9*9T	4
94	Matka	Fe	D15*13L	1

95	Nylonová podložka	NL66	D6*D19*1.5T	1
96	Plastová plochá podložka	NL66	D10*D24*0.4T	1
97	Košík na láhev	PVC	120*87*3T	1
98	Křížový šroub	Q235A	M5*0.8*20L	2
99	Láhev		AL	1
100	Elektrický kabel		1000L	1
101	Adaptér		9V,500MA	1
102	Motor			1
103	Křížový šroub	10#	ST4.2x1.4x20L	4
104	Křížový šroub	Q235A	M5x0.8x12L	1
105	Převod čidla		1050L	1
106	Kulatý křížový šroub	10#	ST4x1.41x20L	2
107	Hrudní pás (nejsou součástí soupravy)			1

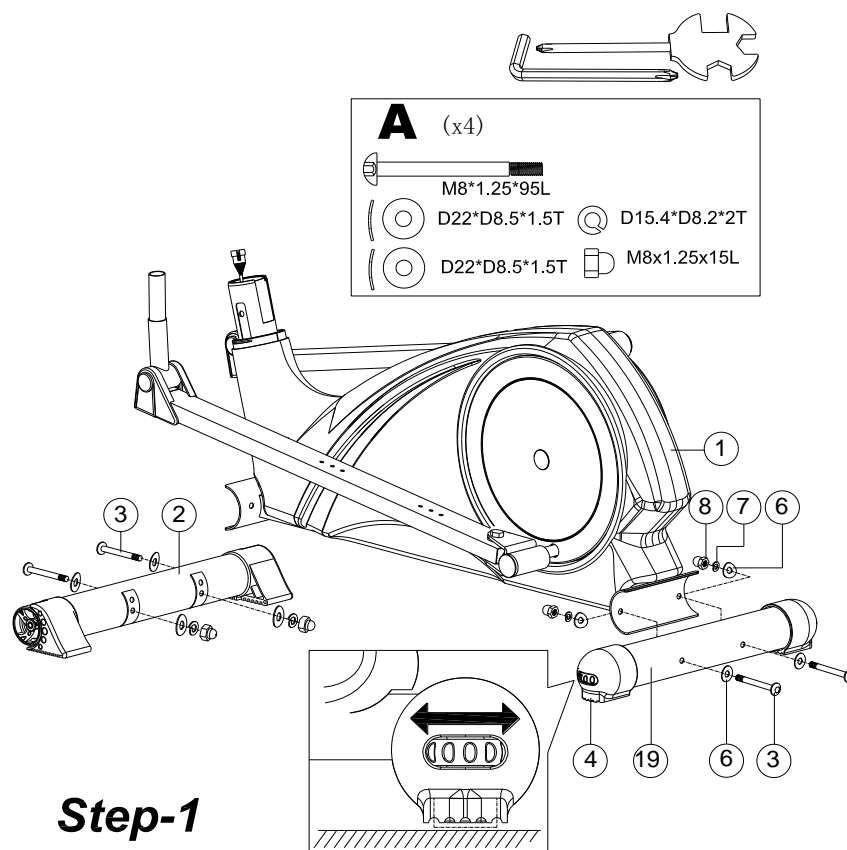


KONTROLNÍ SEZNAM

<p>1</p>  <p>x1</p>	<p>52L&52R</p>  <p>x1</p>		<p>10</p>  <p>x1</p>
<p>2</p>  <p>x1</p>	<p>19</p>  <p>x1</p>	<p>72L&72R</p>  <p>x1</p>	
<p>67&68</p>  <p>x1</p>	<p>49</p>  <p>x1</p>	<p>77</p>  <p>x4</p>	<p>101</p>  <p>x1</p>
<p>21L&21R</p>  <p>x1</p>	<p>64</p>  <p>x1</p>	<p>97</p>  <p>x1</p>	<p>99</p>  <p>x1</p>
<p>107</p>  <p>x1</p>		<p>38a&38b</p>  <p>x2</p>	<p>23B&23A</p>  <p>x2</p>
			

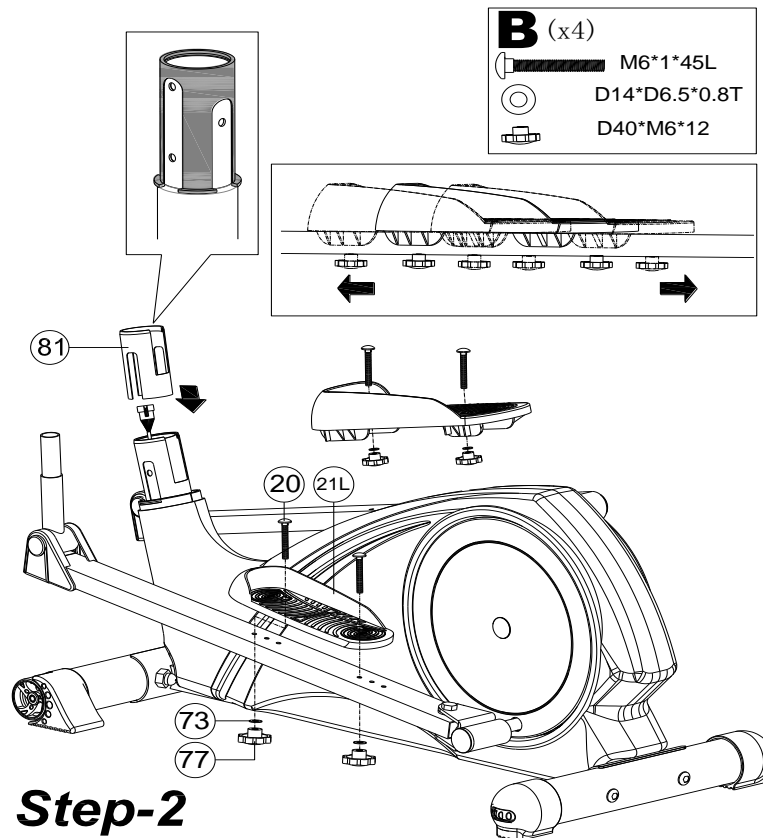
MONTÁŽ

KROK 1



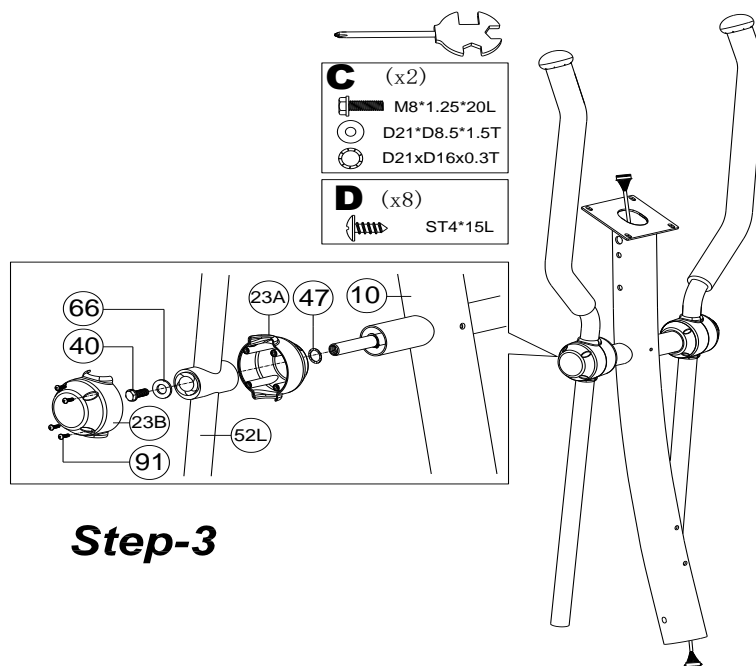
- 1) Připevněte přední stabilizátor (2) a zadní stabilizátor (19) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubu (3), zakroucené podložky (6), pružinové podložky (7) a čepičkové matky (8).
- 2) Nastavte vhodnou výšku otáčením nastavitelných koncovek (4).

KROK 2



- 1) Připevněte levý a pravý pedál (21L&21R) k tyči pedálu (11) pomocí šroubu s čtvercovou hlavičkou (20), ploché podložky (73) a hlavičky (77).
- 2) K dispozici je výběr ze 3 poloh pedálů.
- 3) Nasadte plastovou objímku (81) na hlavní rám.

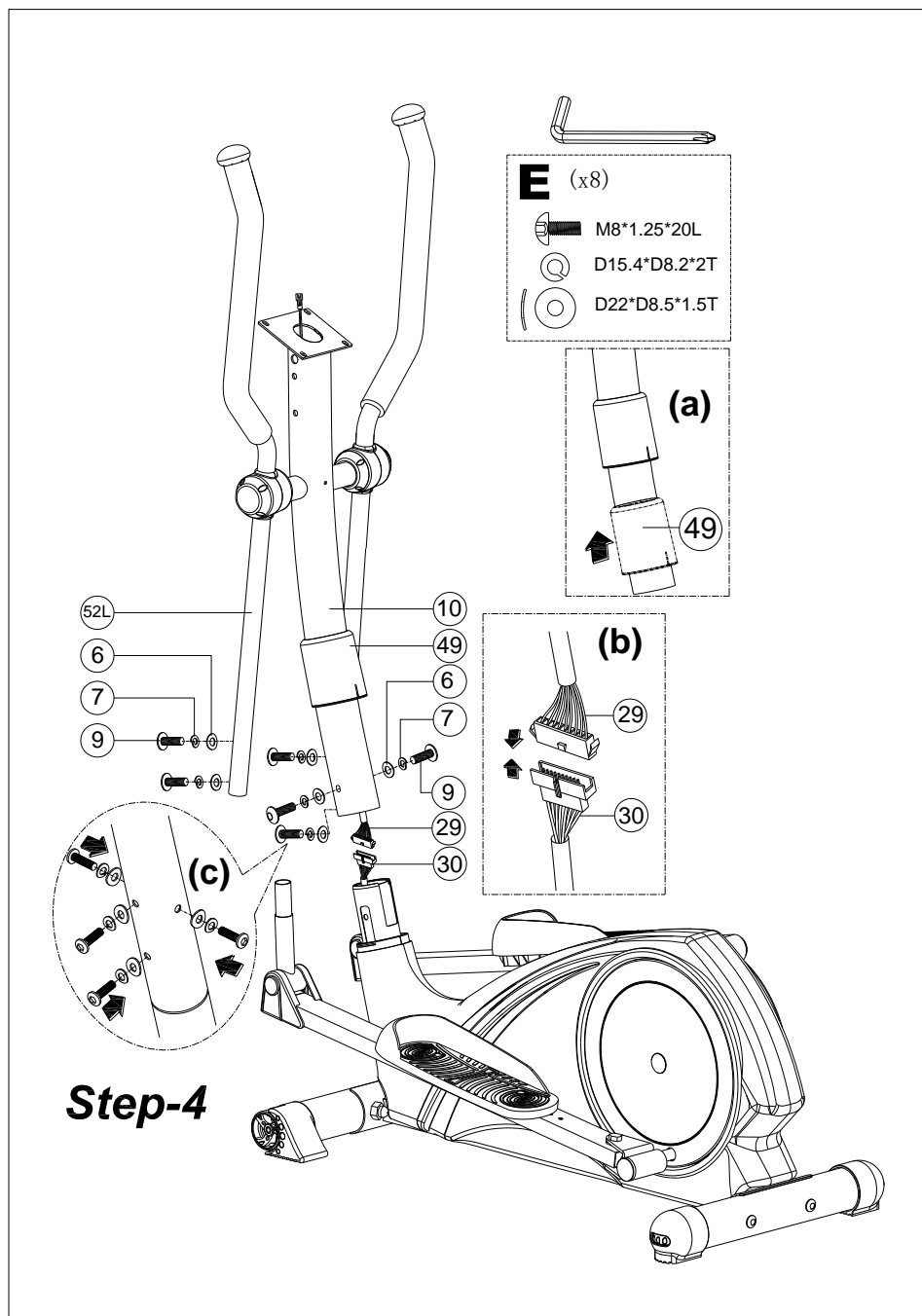
KROK 3



Step-3

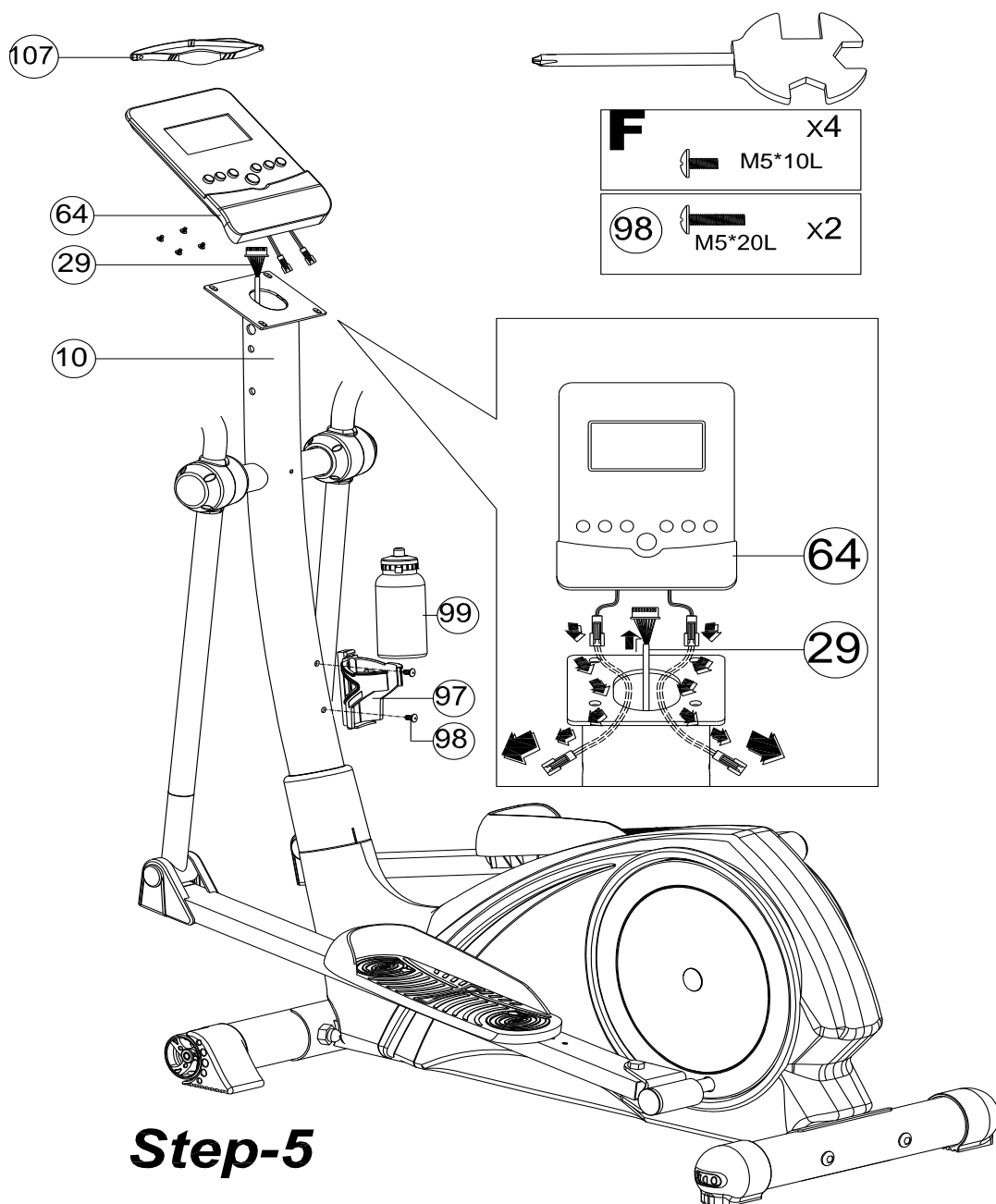
- 1) Připevněte levou a pravou pohyblivou tyč rukojeti (52L/52R) k tyči řídicí (10) pomocí vlnité podložky (47), krytky rukojeti (23A), ploché podložky (66), šroubu (40) a krytky rukojeti (23B).
- 2) Upevněte krytky šroubem (91).

KROK 4



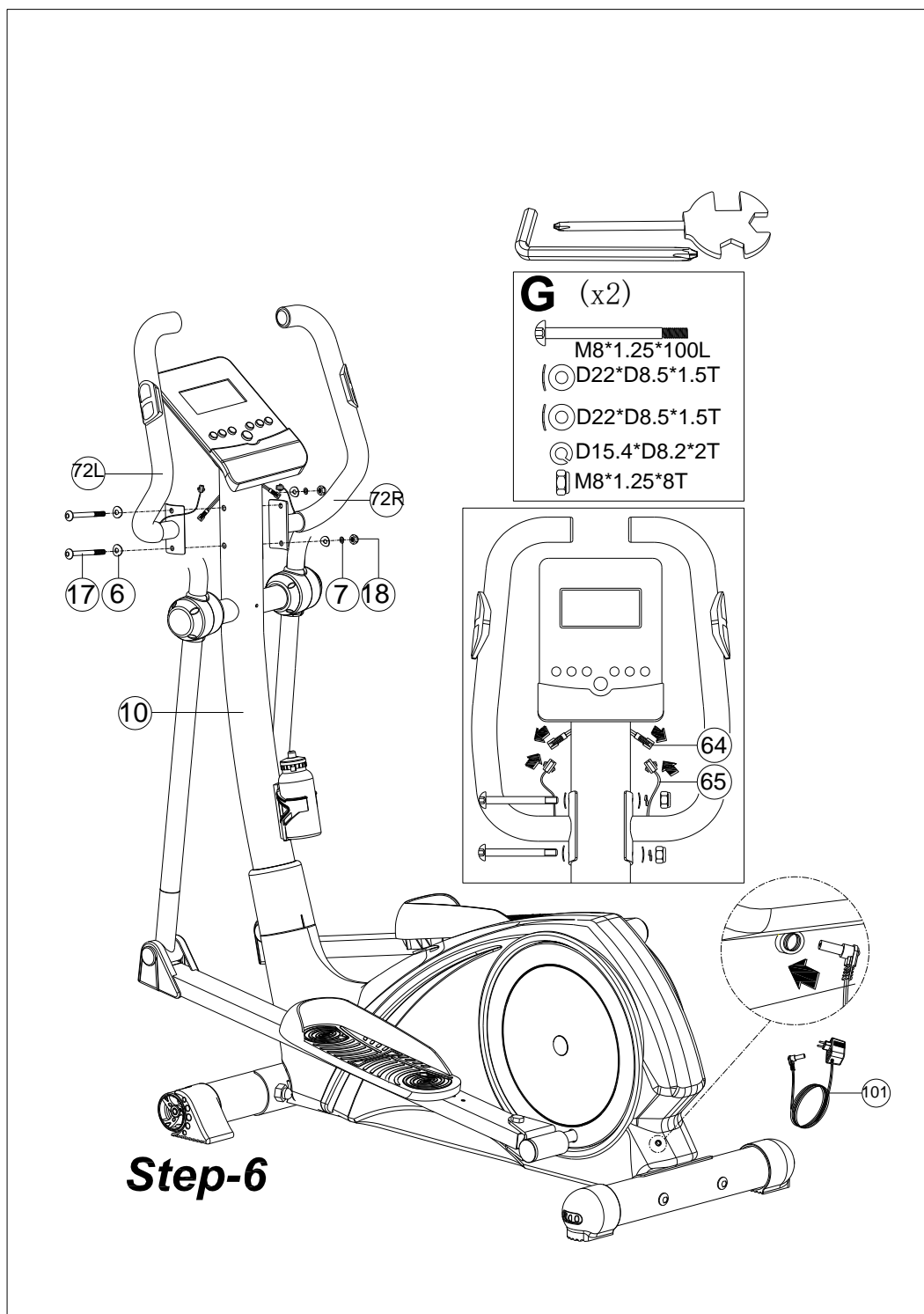
- 1) U této části sestavování bude potřeba 2 osob.
- 2) Zvedněte kryt tyče řídítek (49) dle obr. (a), spojte počítačové převody (29 & 30) dle obr. (b),
- 3) Nasaďte tyč řídítek (10) na hlavní rám a řádně jej upevněte dle obr. (c) pomocí zakřivené podložky (6), pružinové podložky (7) a šroubu (9). Stáhněte dolů kryt tyče řídítek (49) a řádně jej nasadte na hlavní rám.

KROK 5



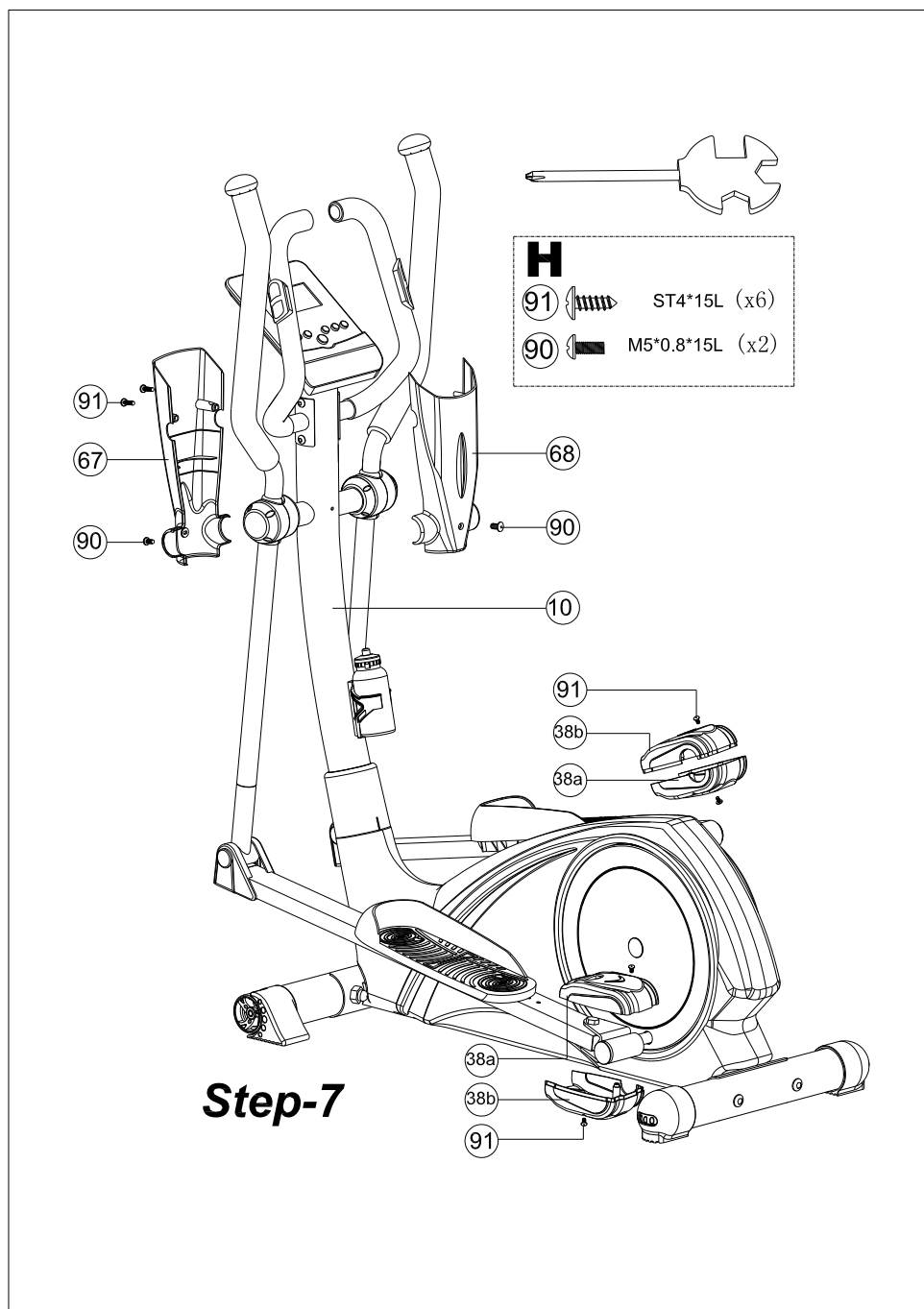
- 1) Spojte počítačový převod (29) s počítačem (64) a poté připevněte počítač (64) k tyči řídicí (10).
- 2) Připevněte košík na láhev (97) pomocí šroubu (98), poté do něj vložte láhev (99).

KROK 6



- 1) Připevněte levou a pravou část řídítek (72L & 72R) k tyči řídítek (10) pomocí šroubu (17), zakřivené podložky (6), pružinové podložky (7) a nylonové matky (18).
- 2) Spojte převod čidla (65) s počítačem (64).

KROK 7



- 1) Připevněte přední kryt počítače (67) a zadní kryt počítače (68) k tyči řídicí (10) pomocí křížového šroubu (91) a kulatého křížového šroubu (90).
- 2) Připevněte ochranné krytky (38a/38b) k zadní části tyče pedálu pomocí šroubu (91).

POČÍTAČ

[FUNKCE TLAČÍTEK]

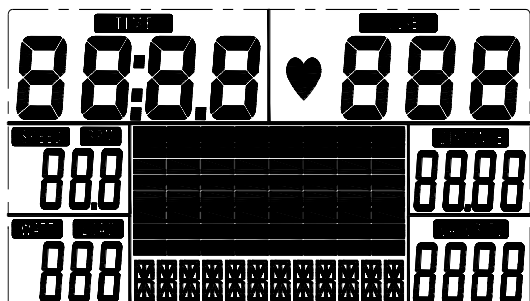
MODE/ENTER	Ve stop režimu slouží k potvrzení při nastavení tréninkových dat a ke vstupu do programu
RESET	Ve stop režimu stiskněte tlačítko pro návrat do hlavního menu.
START/STOP	Ke spuštění nebo zastavení tréninku.
RECOVERY	Pro spuštění funkce recovery.
UP	Pro výběr tréninkového programu a zvýšení hodnot funkcí.
DOWN	Pro výběr tréninkového programu a snížení hodnot funkcí
BODY FAT	Pro měření tělesného tuku.

[ZOBRAZENÉ HODNOTY]

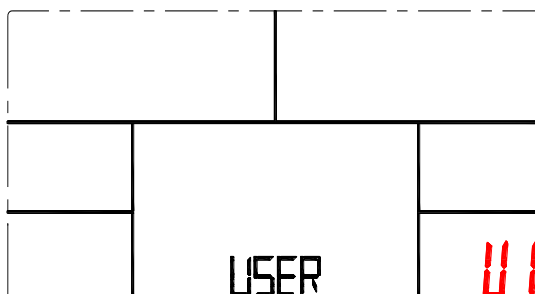
TIME	Rozmezí displeje 0.00~99.99; Rozmezí nastavení 0:00~99:00
DISTANCE	Rozmezí displeje 0.00~99.99 ; Rozmezí nastavení 0.00~99.90km
CALORIES	Rozmezí displeje 0~9999 ; Rozmezí nastavení 0~9990
PULSE	Rozmezí displeje P-30~230 ; Rozmezí nastavení 0-30~230
WATT	Rozmezí displeje 0~999 ; Rozmezí nastavení 10~350
SPEED	0.0~99.9km
RPM	0~999

[NASTAVENÍ FUNKCÍ]

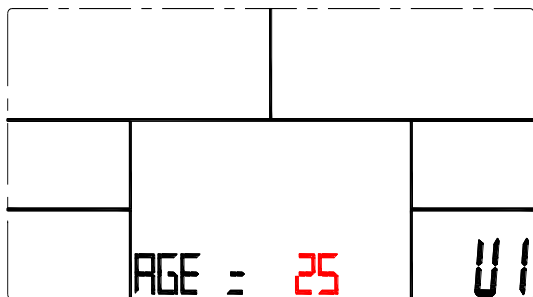
1. Připojte zařízení k el.síti a počítač se zapne s dlouhým pípnutím, na LCD displeji se zobrazí všechny segmenty (obr. A) na dobu 2 sekund a vstupte do režimu nastavení osobních dat (pohlaví, věk, výška a váha) pro U1~U4. (obr. B~C)
2. Po nastavení osobních dat počítač zobrazí hlavní menu (obr. D).



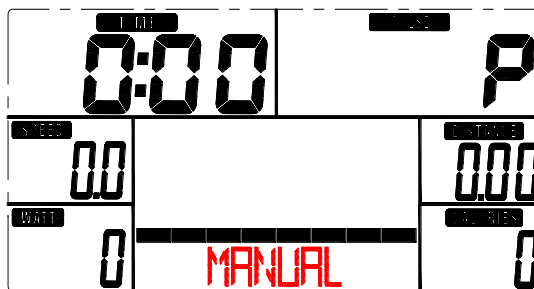
A



B

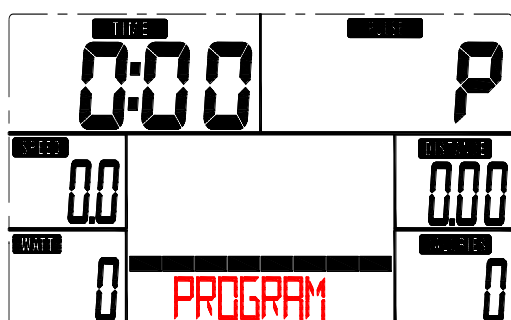


C



D

3. V hlavním menu, bude svítit program MANUAL, uživatel může stisknout UP a DOWN tlačítko pro výběr MANUAL →PROGRAM (12 profilů) (obr. E & F) →PROGRAM→USER PROGRAM→HRC→WATT.



E



F

4. Rychlý start a Manual :

Před tréninkem může uživatel v režimu MANUAL nastavit TIME, DISTANCE, CALORIES and PULSE target (cílový puls). Po zapnutí může uživatel stisknout START/STOP tlačítko pro spuštění tréninku v režimu MANUAL bez jakéhokoli nastavování. Úroveň může být nastavena během tréninku pomocí tlačítek UP nebo DOWN.

5. PROGRAM :

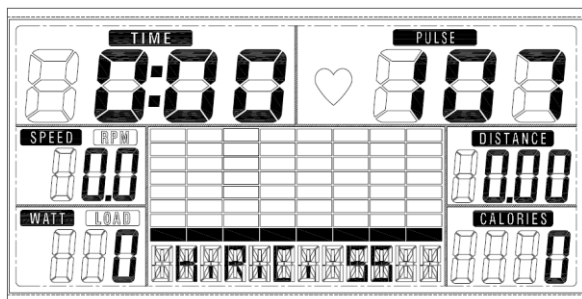
Před tréninkem v režimu Program mode může uživatel nastavit TIME target (cílový čas).

Stiskněte tlačítko UP/ DOWN pro výběr Program s 12 profily a stiskněte tlačítko ENTER/MODE pro potvrzení.

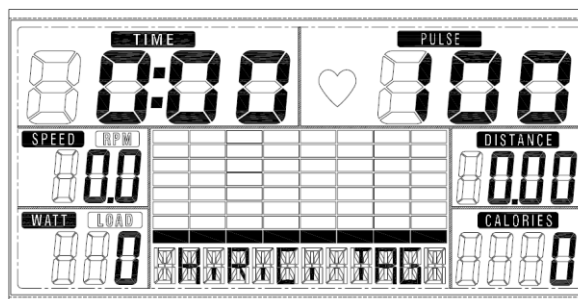
Úroveň může být nastavena během tréninku pomocí tlačítek UP nebo DOWN.

6. H.R.C. :

Vyberte H.R.C. režim a stiskněte tlačítko MODE pro vstup do režimu nastavení hodnot. AGE (věk) přednastavěná hodnota je 25 let. Budou zde 4 možnosti: H.R.C55, H.R.C.75, H.R.C.90 a H.R.C. TAG; použijte tlačítka UP/ DOWN pro výběr jednoho programu a stiskněte tlačítko MODE poté co je výběr dokončen (obr. G & H). Uživatelův výběr a symbol "55%" bude zobrazen v okýnku PULSE podle hodnoty AGE, která byla nastavena uživatelem. Pokud uživatel vybere H.R.C. TAG , přednastavte hodnotu PULSE na "100" , hodnota bude zobrazena jako blikající text a uživatel může stisknout tlačítko UP/ DOWN pro nastavení cílového rozmezí 30~230.



G



H

7. UŽIVATELSKÝ PROGRAM :

Uživatel může stisknout tlačítko UP, DOWN a poté stisknout tlačítko MODE za účelem vytvoření vlastního profilu (od sloupečku 1 do sloupečku 20). Uživatelé mohou stisknout tlačítko MODE po dobu 2 sekund, tak ukončí nastavování profilů.

8. WATT :

Přednastavená hodnota watt 120 bliká na displeji. Uživatel může použít tlačítka UP, DOWN pro nastavení cílové hodnoty od 10 do 350. Stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení.

9. BODY FAT:

9-1 ve STOP režimu, stiskněte tlačítko BODY FAT za účelem spuštění měření tělesného tuku.

9-2 poté vyberte uživatele (U1~U4) , ten bude na displeji blikat po dobu 2 sekund. Poté začněte měřit.

9-3 Během měření musí uživatelé držet obě dlaně na řídítkách. A LCD displej zobrazí "--" "--" na dobu 8 sekund dokud počítač neukončí měření.

9-4 LCD displej zobrazí BODY FAT symbol, BODY FAT procenta, BMI na dobu 30 sekund.

10. RECOVERY:

Po nějaké době cvičení držte dlaně i nadále na řídítkách a stiskněte tlačítko "RECOVERY". Všechny funkce displeje se zastaví – kromě funkce TIME (čas), která bude odpočítávat od 00:60 do 00:00.

Displej zobrazí Vaši srdeční frekvenci a zobrazí stav F1, F2....až F6. F1 je nejlepší, F6

F6 je nejhorší. Uživatel může pokračovat tréninku za účelem vylepšení tepové frekvence.

(Stiskněte RECOVERY tlačítko pro návrat do hlavního menu.)

POZNÁMKA:

1. Tento počítač potřebuje adaptér 9V, 500mA.
2. Jakmile uživatel přestane šlapat, přejde zařízení po čtyřech minutách do úsporného režimu. Všechna data budou uchována až do okamžiku, kdy uživatel začne opět šlapat.
3. Pokud počítač nefunguje řádně, vytáhněte adaptér ze sítě a po chvíli jej zase k síti připojte.

Chybové hlášky:

E1: nefunguje měření pomocí čidel, položte obě dlaně na čidla řádně ještě jednou

E2: selhání motoru

E4: nastavené hodnoty Age, Weight, Height vybočují z rozmezí

ROZSAH UŽÍVÁNÍ

Orbitrek je zařízením určeným k procvičování nohou a rukou. **Magnetický orbitrek H1830 je zařízením třídy H určeným výlučně k domácímu použití. Není možné jej užívat k terapeutickým nebo rehabilitačním účelům.**

CVIKY



1. Rozcvička

Před započítím tréninku doporučujeme provést zahřívací cviky dle obrázku. Každý cvik je potřeba vykonávat po dobu min. 30 sekund. Rozcvička snižuje riziko úrazu a svalových křečí a způsobuje lepší práci svalů.

2. Pozice

Postavte se na pedály a dlaněmi uchopte rukojeti. Během tréninku mějte rovná záda. Provádějte střídavé pohyby nohou a rukou (viz obrázek).

3. Trénink

Pro zlepšení kondice a zdraví je potřeba řídit se návodem k tréninku. Pokud jste již delší čas aktivně nesportovali, je potřeba se před tréninkem poradit s lékařem.



4. Plán tréninku

Rozcvička:

Před každým tréninkem je potřeba vykonat rozcvičku trvající 5-10 min. Je možné provést několik protahovacích cviků nebo pár minut šlapat na orbitreku při malé zátěži.

Trénink:

Délka tréninku může být dána na základě těchto faktorů:

- Každodenní trénink: kolem 10 min
- 2-3 krát týdně: kolem 30 min
- 1-2 krát týdně: kolem 60 min

Odpočinek:

Společně s ukončením tréninku je potřeba postupně snižovat zátěž. Pro vyhnutí se svalovým křečím je možné provést protahovací cviky.

Úspěch

I po krátké době zjistíte, že je potřeba zvyšovat zátěž pro udržení optimální hladiny pulsu. Tréninky pro Vás budou stále lehčí a budete cítit zlepšení fyzicky.

Přesto je potřeba najít si motivaci k pravidelným tréninkům. Vyberte si konkrétní hodinu tréninku a nezapočínejte trénink příliš agresivně.

Přesto, že děláme vše pro to, abychom zajistili maximální kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady nebo chyby. Pokud si všimnete závady nebo toho, že některá z částí chybí, kontaktujte nás, prosím.

Oddělení péče o klienta: ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elzbiety 6

41-905 Bytom

Polska

abisal@abisal.pl

www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl

