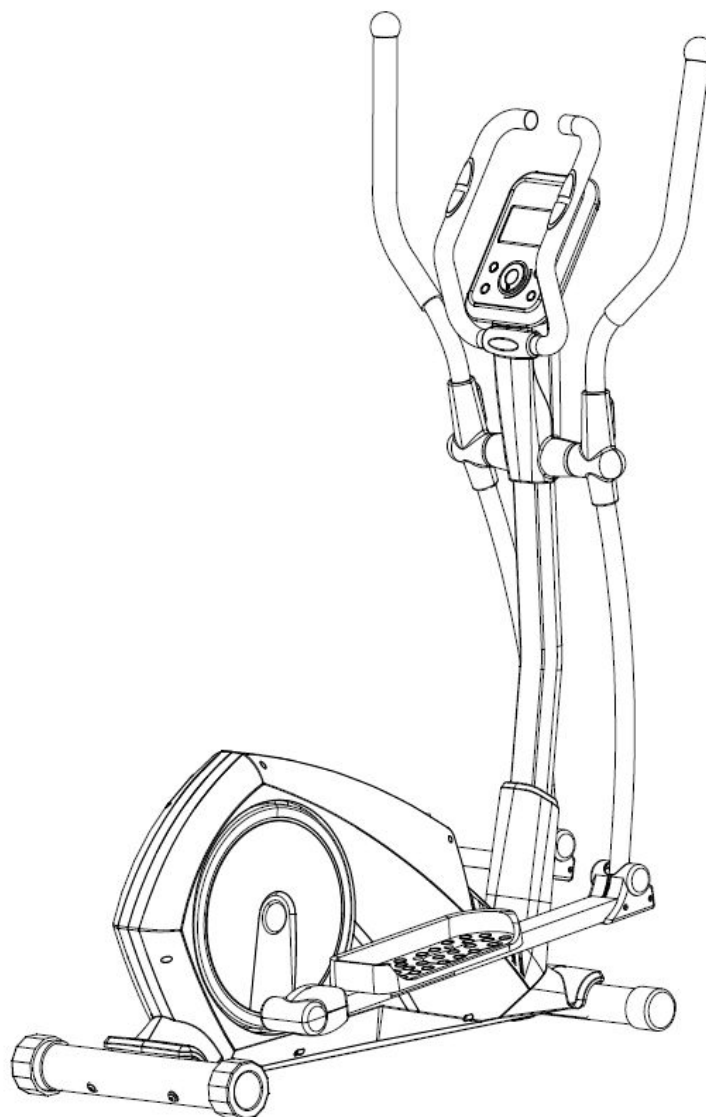




HERTZ RUN 3.5 (YK-8729HP)
ORBITREK MAGNETYCZNY
INSTRUKCJA OBSŁUGI



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 każdej partii mięśni. Należy postępować według punktu VII tej instrukcji. Po zakończeniu ćwiczenia zaleca się ćwiczenia relaksacyjne.
- C. Przed użyciem przyrzędu, 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 wchodzić w ubraniach, które mogłyby 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.
- K. Systemy monitorujące tętno mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.
- L. Urządzenie z przeznaczeniem do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt rehabilitacyjny.

DANE TECHNICZNE :

waga netto : 44,1 kg (brutto : 50 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.
Niemoże 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.**

KONSERWACJA I CZYSZCZENIEM

- Wszystkie elementy ruchome są fabrycznie przygotowane i nasmarowane. Po prawidłowym montażu urządzenie jest przygotowane do treningu.
- Jeśli podczas wicia urządzenie wydaje dźwięki lub skrzypi to w większości przypadków problem ten można usunąć w trakcie bieżącej konserwacji. Sprawdź należy wszystkie elementy ruchome, przeguby lub tuleje i w razie potrzeby je nasmarować. Sprawdź należy także wszystkie miejsca łączenia elementów za pomocą śrub i w miarę potrzeb je nasmarować.
- 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 tuleje. Uszkodzone elementy powinny być natychmiast naprawione lub wymienione. W tym celu skontaktuj się ze sprzedawcą lub importerem (dane na karcie gwarancyjnej).

UWAGA !

Produktu tego nie można wyrzucać razem z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Zgodnie z europejską dyrektywą WEE oraz polskim prawem zabrania się wyrzucania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Użytkownik zamierzający pozbyć się produktu, zobowiązany jest do oddania 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. Dbaj o pozbycie się produktu w odpowiedni sposób, aby zapobiec potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłyby wynikać z niewłaściwego postępowania z odpadami powstałymi ze zużytego sprzętu elektrycznego. Składniki zawarte w takim sprzęcie mogą powodować długo utrzymujące się zmiany w środowisku i negatywnie wpływać na zdrowie ludzkie.



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 rozpędzonych pedałów nie zatrzyma się od razu!
- Po zakończeniu treningu należy w bezpieczny sposób zejść z urządzenia stosując zasady schodzenia i wspierania się na nodze po tej stronie, po której aktualnie pedał znajduje się w najniższej pozycji.

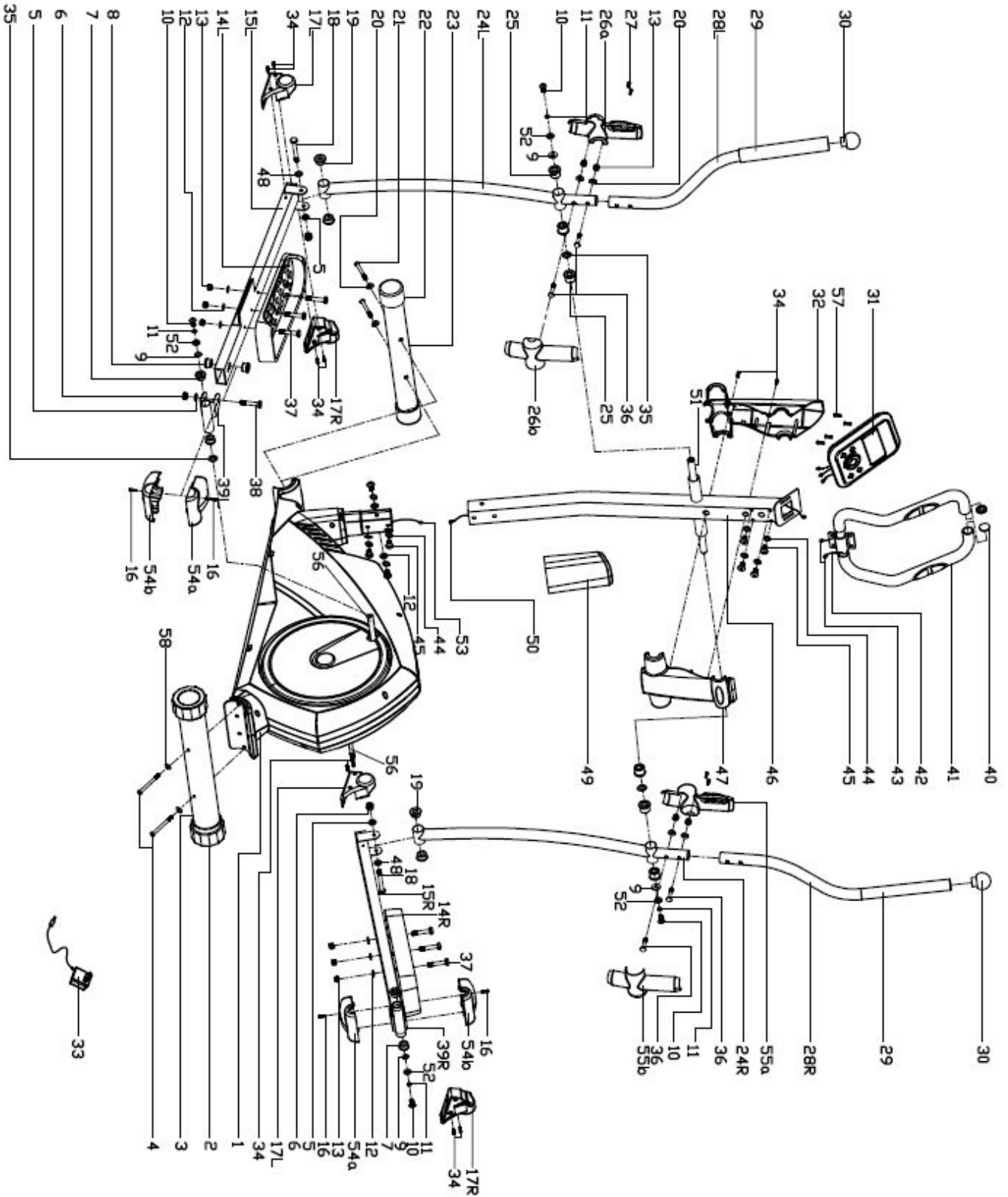
INSTRUKCJA WICZE

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.



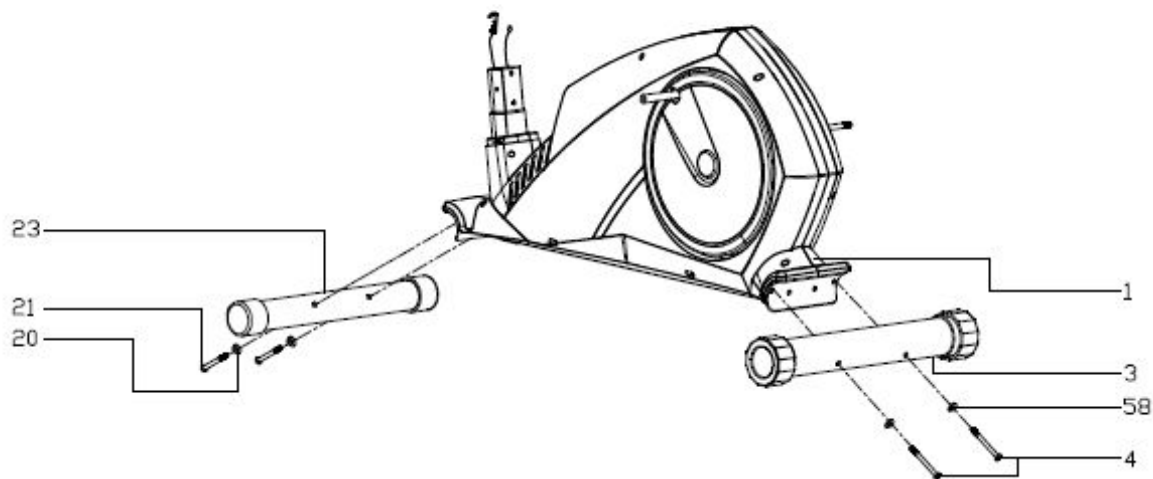
Diagram serwisowy budowy urządzenia



MONTA URZ DZENIA

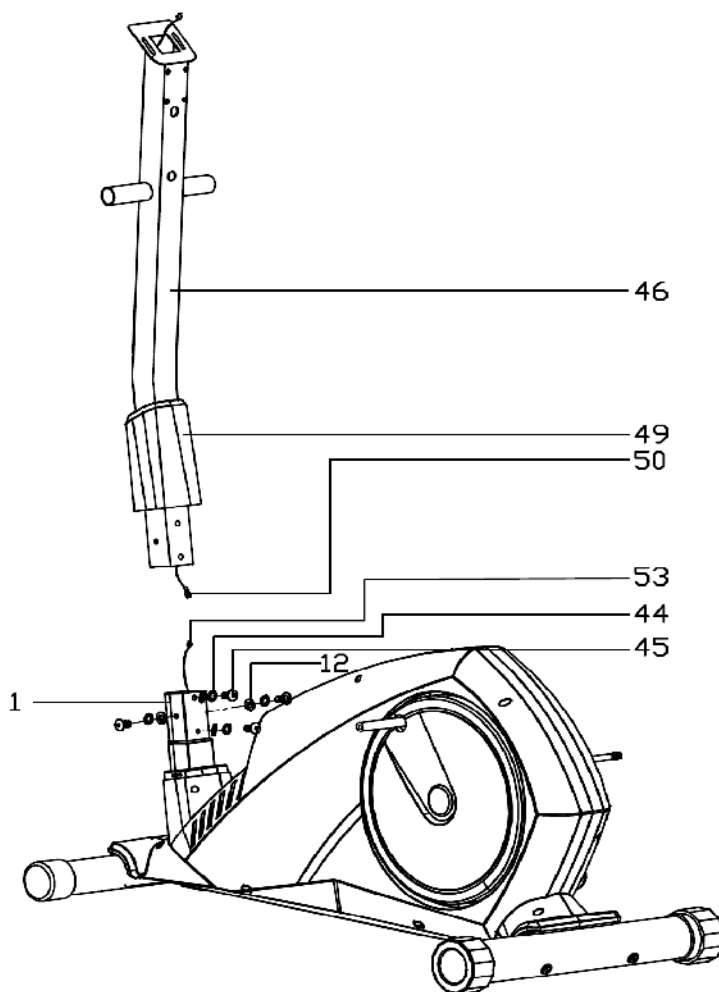
KROK 1.

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



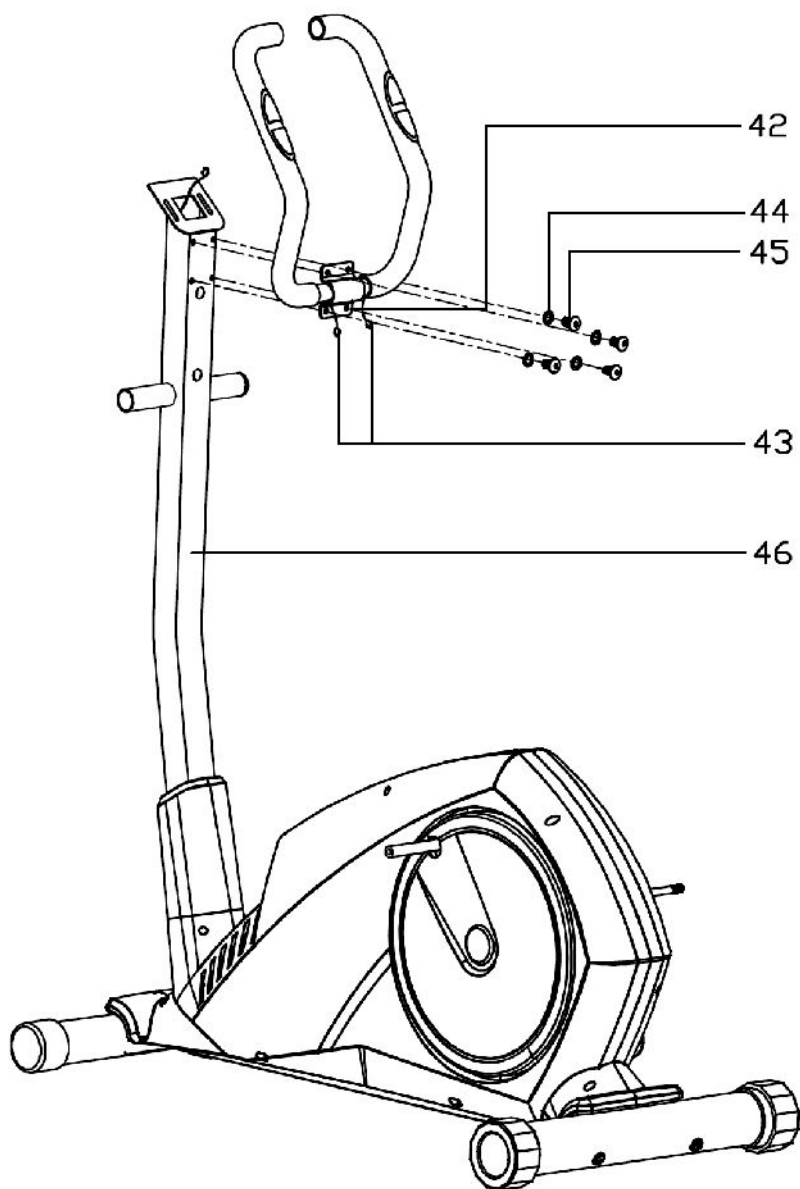
KROK 2.

Umie kolumn (46) w plastikowej osłonie (49). Podł cz poprawnie wi zk z kolumny (50) oraz wi zk z korpusu urz dzenia (53). Nałó kolumn (46) na główne ram (1), przykr rubami (45) z podkładekami spr ystymi (44) oraz płaskimi (12).



KROK 3.

Zamontuj uchwyt (42) na kolumnie (46) za pomoc ńrub (45) i podkładek(44). Podł cz wi zk (43) wychodz c z kolumny z ko cówk z uchwytów.



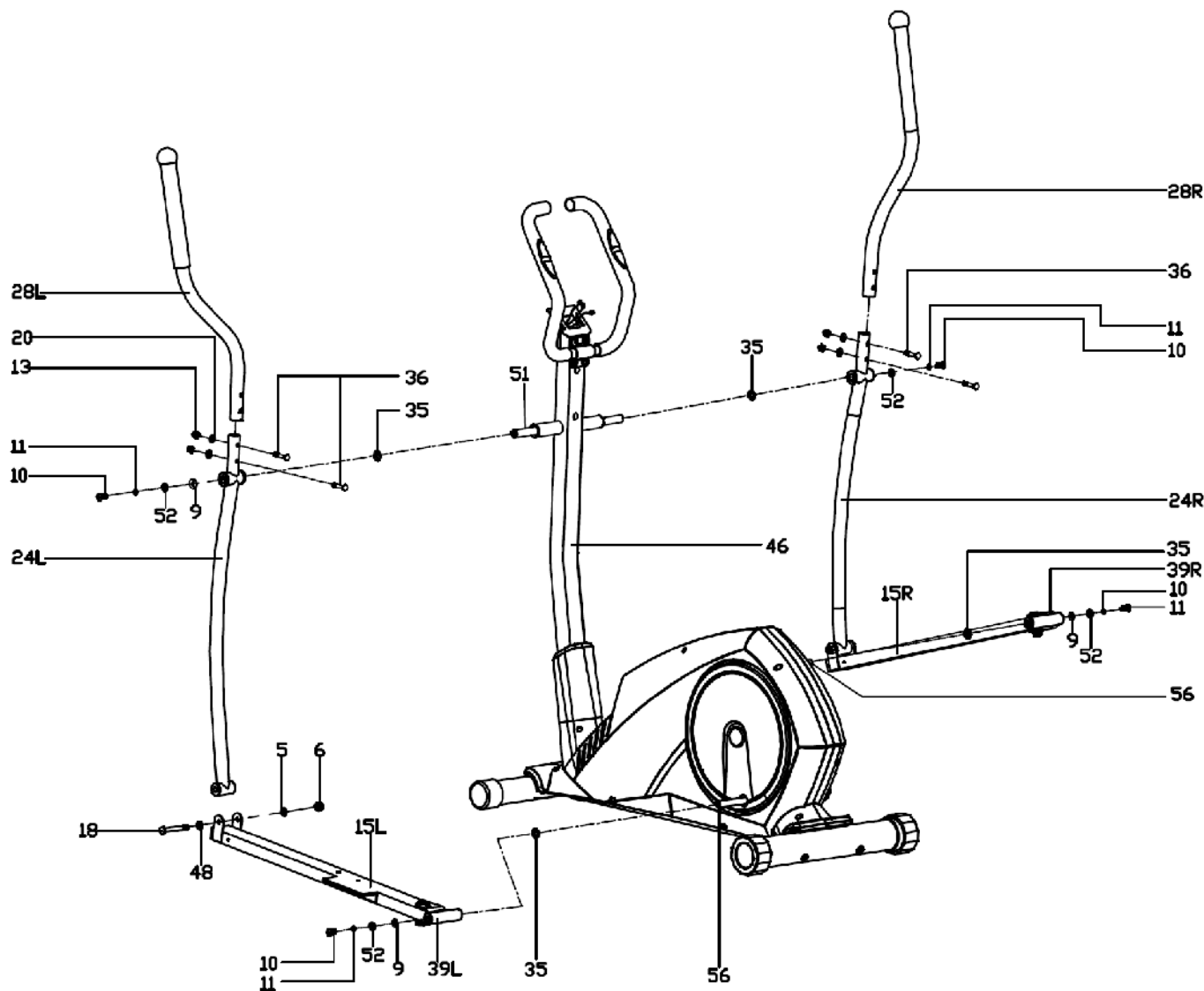
KROK 4.

Dołącz ramiona (24 prawe/lewe) do osi w kolumnie (61). Umocnij za pomocą rurki (10), podkładki sprężystej (11) podkładki płaskiej (62) podkładki (9) oraz podkładki falistej (35). **Nie dokręcaj ściśle rurki przed zakończeniem montażu!**

Zamontuj uchwyty (28 prawe/lewe) do ramion za pomocą rurki (36) podkładek (20) oraz nakrętek (13).

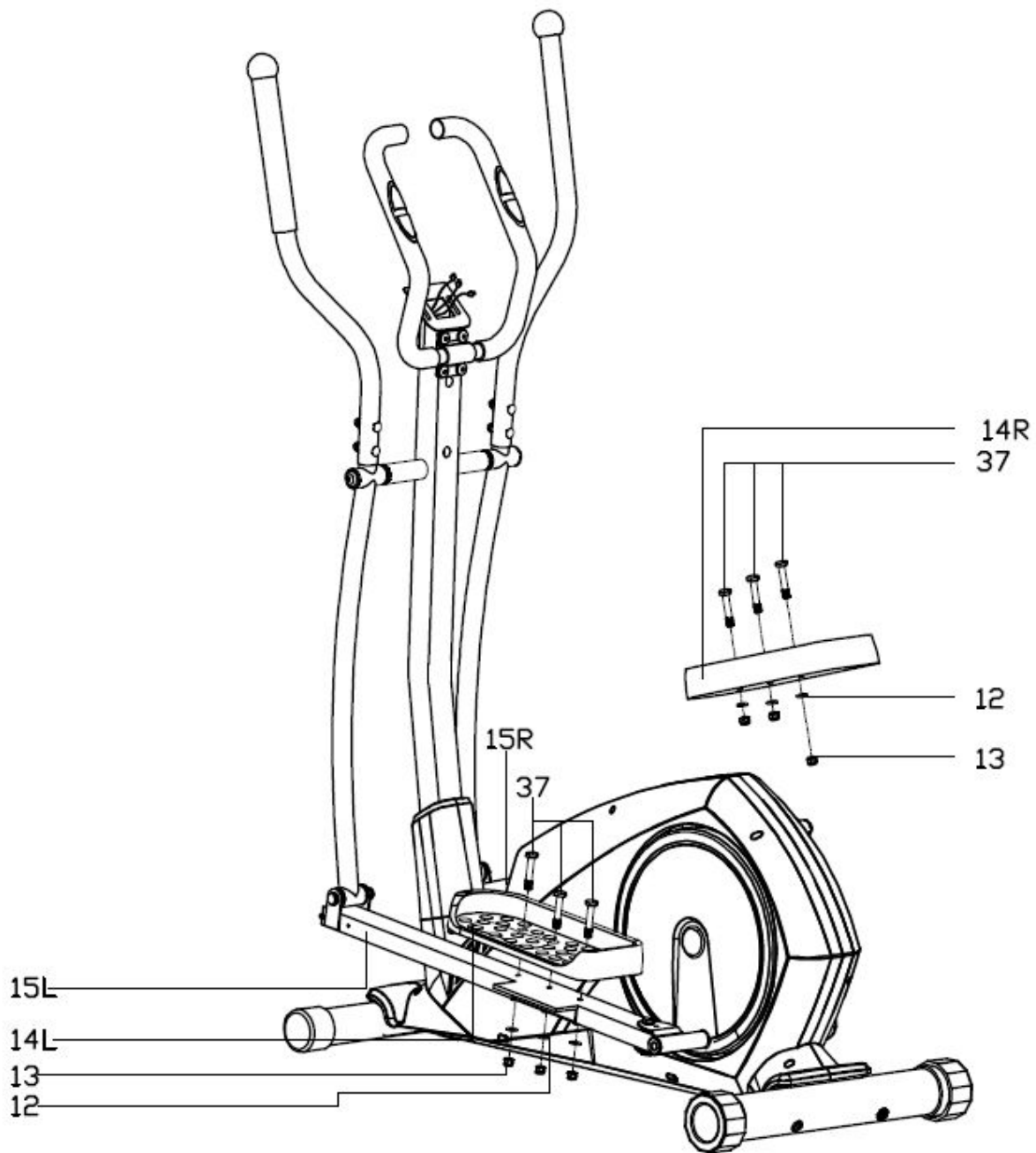
Dołącz prawe i lewe ramiona (28) do prawych i lewych podpór pedałów (15) za pomocą rurki (18), podkładki płaskiej (5) podkładki płaskiej (60) oraz nakrętek (6).

Zamontuj podpory pedałów (15 R-prawy/L-lewy) do R-prawej i L-lewej korby (56) używając rurki (10) podkładek sprężystych (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).



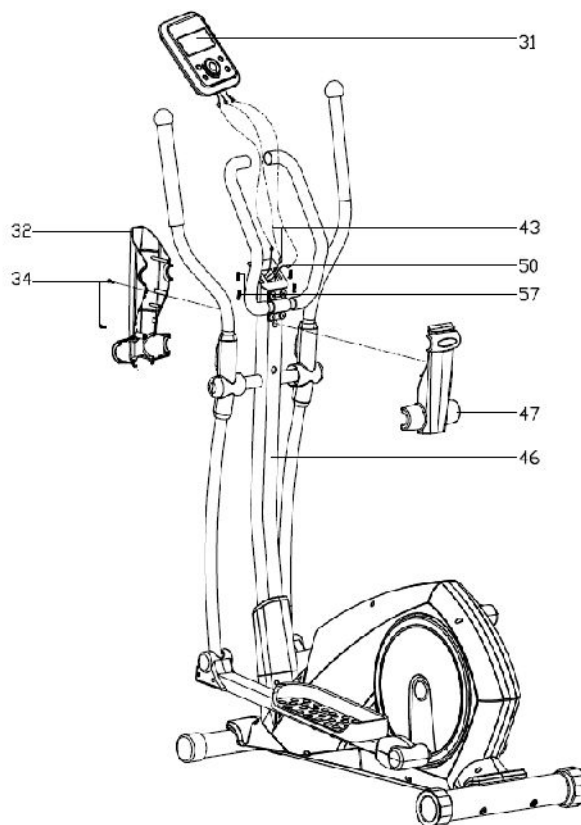
KROK 5.

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) łokcia uchwyty z sensorami oraz kolumny, z pomocą wkrętów (59). Wepnij kabel pulsowy w odpowiednie miejsce.

Używanie orbitreka przynosi różnorodne korzyści zdrowotne: poprawia kondycję fizyczną, stan mięśni, a w połączeniu ze zbilansowaną dietą pomaga zrzucić wagę. Rys. Obrazuj prawidłowe postawy 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.

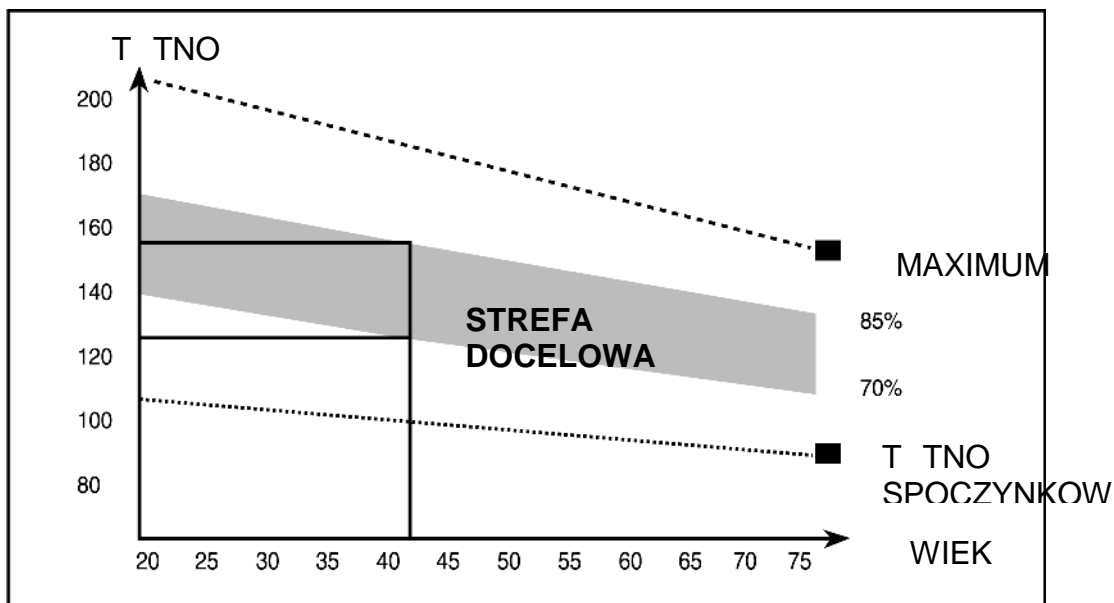
Ka de powtórzenie nale y przetrzyma prze ok.30 sekund, nie nale y wykonywa powtórze w sposób gwałtowny ani rozci ga mi nie przesadnie – je li poczujesz ból, przerwij wiczenie.



2. TRENING

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

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



Ten etap powinien trwać przez 12 minut, a zwiększenie tempa treningu zaczyna się po 15-20 minutach.

3. FAZA USPOKOJENIA

Ten etap służy uspokojeniu pracy układu kręgowo - 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 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, 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 uspokojenia, ale pod koniec fazy treningowej należy zwiększyć opór, aby zwiększyć bodźce docierające do mięśni. Prawdopodobnie konieczna będzie redukcja prędkości, aby utrzymać tempo w strefie docelowej.

Obsługa komputera

Funkcje przycisków

START/STOP: 1. Rozpoczęcie i zakończenie treningu

Zmniejszenie wybranej wartości lub wybór parametru (czas, dystans itd.) W trakcie treningu naciskając DOWN można zmniejszyć obciążenie.

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

ENTER: Aby zatwierdzić wybraną wartość lub przejść do wybranego trybu

TEST(Pulse, RECOVERY): Naciśnij po treningu i połóż dłoń na sensorach pulsu aby rozpocząć test. Poziomy 1-6 wyświetlany po 1 minucie pomiaru. F1 jest najlepszym wynikiem, F6 jest najgorszym.

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

WYBÓR PROGRAMU

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

Funkcje

Manual(P1)- manualna

Wybierz "**Manual**" naciskając UP OR DOWN KEY następnie naciśnij ENTER .Parametr "Time" czas będzie pulsował- używając UP lub DOWN można ustawić ten parametr Naciśnij ENTER a zatwierdzić.

Ustaw tak wszystkie parametry następnie naciśnij START/STOP.

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

Programy automatyczne(P2-P14)

Wbudowanych jest 13 zdefiniowanych programów. Każdy z nich ma możliwość sterowania oporem w 16 poziomach.

Wybierz jeden z programów za pomocą UP lub DOWN i zatwierdź wybór naciskając ENTER .Parametr "Time" czas będzie pulsował, i można wybrać w tym momencie czas naciskając UP lub DOWN a następnie zatwierdzić wybór ENTER i przejść do następnego parametru.

Ustaw tak wszystkie parametry następnie naciśnij START/STOP.

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

Programy BODY FAT (16)

Wybierz "BODY FAT." naciskając UP lub DOWN zatwierdź wybór naciskając ENTER

Naciskając ENTER a następnie UP/Down ustawić należy takie parametry :

Gender płeć

Age – wiek

Height – wzrost

Weight – waga

Po uzupełnieniu wszystkich parametrów naciśnij START/STOP i umieść dłoń na sensorach pulsu.

Pojawią się wyniki :

Jest 9 typów budowy ciała w zależności od % udziału tkanki tłuszczowej.

Typ 1 od 5% do 9%.

Typ 2 od 10% do 14%.

Typ 3 od 15% do 19%.

Typ 4 od 20% do 24%.

Typ 5 od 25% do 29%.

Typ 6 od 30% do 34%.

Typ 7 od 35% do 39%.

Typ 8 od 40% do 44%.

Typ 9 od 45% do 50%.

BMR: Basal Metabolism Ratio

BMI: Body Mass Index

TARGET HEART RATE Program(P17)

Wybierz "**TARGET H.R.**" naciskając UP lub DOWN zatwierdź wybór naciskając ENTER .Parameter "Time" czas będzie pulsować, i można wybrać w tym momencie czas naciskając UP lub DOWN a następnie zatwierdzić wybór ENTER i przejść do następnego parametru.

Kontynuuj aż wszystkie parametry zostaną ustawione. Naciśnij START/STOP.

Uwaga:Jeśli puls odbiega o ± 5 od ustawionego TARGET H.R., komputer zmieni opór automatycznie.

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

HEART RATE CONTROL Program(P18-P20)

Komputer posiada 3 poziomy tego programu.

P17-60% TARGET H.R.=60% z (220-wiek)

P18-75% TARGET H.R.=75% z (220-wiek)

P19-85% TARGET H.R.=85% z (220-wiek)

Ustawienia HEART RATE CONTROL

Wybierz jeden z programów **Heart Rate Control Program**"za pomocą UP lub DOWN KEY zatwierdź wybór naciskając ENTER . Następnie należy podać wiek. .Parameter "Time" czas będzie pulsować, i można wybrać w tym momencie czas naciskając UP lub DOWN a następnie zatwierdzić wybór ENTER i przejść do następnego parametru.

Uwaga:Jeśli puls odbiega o ± 5 od ustawionego TARGET H.R., komputer zmieni opór automatycznie.

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

User Program(P21-24)- programy użytkownika

Programy ten pozwala na ustawienie programu i zapamiętania własnego programu przez użytkownika.

Wybierz "**User program**" naciskając UP lub DOWN zatwierdź wybór naciskając ENTER .Parameter "Time" czas będzie pulsować, i można wybrać w tym momencie czas naciskając UP lub DOWN a następnie zatwierdzić wybór ENTER i przejść do następnego parametru.

Kontynuuj aż wszystkie parametry zostaną ustawione. Naciśnij START/STOP.

Po ustawieniu podstawowych parametrów,1-szy słupek zacznie pulsować, naciśnij UP lub DOWN aby ustawić wartość oporu w tym etapie, następnie naciśnij ENTER aby zatwierdzić i przejść do ustawień następnego.(Ustawić należy 10 słupków-etapów),Naciśnij START/STOP aby rozpocząć trening.

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

WARUNKI GWARANCJI :

Importer tego urządzenia zapewnia, że urządzenie 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 sprzytu 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)
- działania 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 sprzytu, 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 Biała
wyprodukowano w Chinach

Spis części konstrukcyjnych

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1	Main frame	1	30	Mushroom end cap	2
2	Rear end cap	2	31	Computer	1
3	Rear bottom tube	1	32	Protective guard	1
4	Allen bolt M8x90	2	33	Adapter	1
5	Flat washer D10x 20x2	4	34	Tapping screw ST4.2x18	10
6	Nylon nut M10	4	35	Waved washer 17.5x 24x0.6	4
7	Plastic bushing 28x16x 16.1	4	36	Carriage bolt M8x45	4
8	Alloy bushing 18x 10x11	4	37	Hexagon bolt M8x45	6
9	D-shape washer 28x16.2x14XB5	4	38	Hexagon bolt M10x55	2
10	Allen bolt M10x20	4	39L/ R	L/R pedal tube joint	1 pr
11	Spring washer d10	4	40	End cap	2
12	Flat washer D8x 16x1.5	10	41	Foam grip	2
13	Nylon nut M8	10	42	Fixed handlebar	1
14L/ R	L/R pedal	1 pr	43	Pulse wire	2
15L/ R	L/R pedal support	1 pr	44	Spring washer d8	8
16	Screw M5x10	4	45	Allen bolt M8x16	8
17L/ R	Protective guard	2 pr	46	Handlebar post	1
18	Hex bolt 12xM10x80	2	47	Protective guard	1
19	Axle bushing3 12x 32x15	4	48	Flat washer D12x 24x2	2
20	Arc washer D8x 19x1.5xR30	6	49	Mast cover	1
21	Allen bolt M8x72	2	50	Connection wire	1
22	Front end cap	2	51	Long axle	1
23	Front bottom tube	1	52	Flat washer D10x 20x2	4
24L/ R	L/R swing tube	1 pr	53	Sensor wire	1
25	Axle bushing 4 16x 31x23	6	54a/b	Protective guard	2 pr
26a/b	Protective guard	1 pr	55a/b	Protective guard	2 pr
27	Screw ST3.5x13	4	56L/ R	L/R crank	2pr
28L/ R	L/R handlebar	1 pr	57	Screw	4
29	Foam grip	2	58	Arc washer D8x2x 25xR39	2