

ORBITREK MAGNETYCZNY PROGRAMOWANY VISION BE 1720G

BODY
SCULPTURE
SINCE 1965



Wyprodukowano w Chinach dla:



www.bachasport.pl
www.bodysculpture.pl



CE
EN 957



1. WAŻNE INFORMACJE

Ogólne zasady użytkowania i odpowiedzialności użytkownika mające zagwarantować właściwą pracę urządzenia. Nie stosowanie się do poniższych zaleceń powoduje unieważnienie gwarancji.

1. Należy zapoznać się z całą instrukcją obsługi przed złożeniem i użytkowaniem sprzętu. W czasie składania i użytkowania sprzętu nie pozwól dzieciom przebywać w pobliżu. Elementy sprzętu i opakowania mogą stanowić zagrożenie dla dzieci.
2. Bardzo uważnie podążaj za instrukcją montażu.
3. Bezpieczeństwo i komfort użytkowania można uzyskać tylko wtedy, gdy sprzęt jest złożony i użytkowany prawidłowo. Obowiązkowo należy zapoznać wszystkich użytkowników ze sposobem bezpiecznego używania zakupionego sprzętu.
4. Sprzęt wolno stosować jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Każde inne jest niedopuszczalne. Producenta i importera nie można pociągać do odpowiedzialności za szkody powstałe w wyniku nieprawidłowego użytkowania.
5. Sprzęt powinien być ustawiony na płaskim, stabilnym podłożu. Dla bezpieczeństwa z każdej strony powinien posiadać przynajmniej 0,5 m wolnej przestrzeni. Zaleca się jednak ok. 1 m wolnej przestrzeni. Specyfika poszczególnych sprzętów może się różnić, tym samym wymagana przestrzeń może być większa.
6. Przed rozpoczęciem użytkowania należy upewnić się, że wszystkie elementy zostały prawidłowo skręcone i nie ma żadnych luźnych elementów.
7. Pamiętaj, by sprzęt był ustawiony na stabilnej i wypoziomowanej nawierzchni. Sprzęt należy używać zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeśli podczas montażu lub inspekcji zauważysz, że jakkolwiek element jest uszkodzony lub usłyszysz niepokojące dźwięki podczas jego użytkowania - zakończ ćwiczenia i nie używaj sprzętu, aż do usunięcia problemu.
8. Wszystkie ruchome elementy (np. pedały, uchwyty, siodełko, itp.) wymagają regularnych przeglądów. Należy sprawdzać je przed każdym użyciem. Jeśli cokolwiek wygląda na uszkodzone lub poluzowane - należy to natychmiast naprawić. Nie należy używać sprzętu jeśli nie jest całkowicie sprawny.
9. Sprzęt posiada certyfikat EN957 w klasie HC, odpowiedni do użytku domowego. Maksymalna waga użytkownika – proszę sprawdzić w specyfikacji sprzętu.
10. Urządzenie zostało zaprojektowane do użytku w pomieszczeniach zamkniętych. Nie wystawiaj urządzenia na działanie wilgoci oraz kurzu, nie używaj poza domem, nie przechowuj w szopie, garażu, przybudówce, pod zadaszeniem lub patio.
11. Urządzenie zostało zaprojektowane wyłącznie do użytku domowego. Gwarancja i producent nie odpowiadają za produkt lub uszkodzenia produktu jeśli używany był w celach komercyjnych, profesjonalnych bądź pół-profesjonalnych. Sprzęt nie służy do celów medycznych.
12. Nie używaj urządzenia w pobliżu wody.
13. Używaj wyłącznie odpowiednich narzędzi i oryginalnych części Body Sculpture do montażu. Nieprawidłowe naprawy, montowanie nieodpowiednich części może powodować zagrożenie dla użytkownika. Poproś o pomoc jeśli będzie konieczna bądź skontaktuj się z nami www.bodysculpture.pl lub www.bachasport.pl.
14. Pamiętaj, że przy każdym używaniu narzędzi zachodzi niebezpieczeństwo skaleczenia. Zachowaj ostrożność!
15. Producent i Importer zastrzegają sobie prawo do wstępnego montażu niektórych elementów (wyłącznie ze względów technologicznych).
16. Dla stałego podnoszenia jakości, sprzęt podlega systematycznym działaniom unowocześniającym.
W związku z tym Producent i Importer zastrzegają sobie prawo do zmian technicznych.
17. Transport i magazynowanie sprzętu powinno odbywać się zgodnie z ogólnymi zasadami bezpieczeństwa.

Ogólne środki ostrożności

1. Trzymaj sprzęt poza zasięgiem dzieci i zwierząt. Został on zaprojektowany z myślą o użytkowaniu przez dorosłych. Nie powinien być używany przez dzieci poniżej 14 roku życia.
2. Ćwicz w odpowiednim stroju. Unikaj zbyt luźnych ubrań, ponieważ mogą one wkręcić się w ruchome elementy. Zakładaj odpowiednie obuwie sportowe.
3. Podczas ćwiczeń zwracaj uwagę, czy ludzie lub zwierzęta nie znajdują się zbyt blisko urządzenia. Podczas ćwiczeń inne osoby powinny zachować odpowiedni dystans.
4. Sprzęt nie jest przeznaczony do użytku terapeutycznego.
5. Należy zachować ostrożność przy przenoszeniu sprzętu. W razie problemów poproś drugą osobę o pomoc. Regularnie sprawdzaj stan zabezpieczeń w urządzeniu.
6. Rodzice lub opiekunowie dzieci są zobowiązani zapewnić odpowiedni nadzór, tak by sprzęt nie był używany w sposób niewłaściwy. Naturalna skłonność dzieci do zabawy oraz ciekawość mogą doprowadzić do sytuacji używania sprzętu niezgodnie z jego przeznaczeniem.
7. Zezwalając dzieciom na używanie sprzętu, należy wziąć pod uwagę ryzyko jakie niesie za sobą ta decyzja. Powinny być nadzorowane i poinstruowane, jak należy używać sprzęt. Należy pamiętać, że sprzęt fitness nie jest zabawką.
8. Osoby niepełnosprawne powinny używać sprzęt z asystentem bądź wykwalifikowaną osobą.
9. Nigdy nie pozwól korzystać z urządzenia więcej niż jednej osobie w tym samym momencie.
10. Używaj sprzęt tylko zgodnie z jego przeznaczeniem. Nie używaj dodatków, które nie są zalecane przez producenta.
11. Nigdy nie korzystaj ze sprzętu jeśli nie funkcjonuje prawidłowo.
12. Każde urządzenie elektryczne w czasie pracy emituje promieniowanie elektromagnetyczne. Pamiętaj, aby nie kłaść w pobliżu komputera bądź elektronicznego układu sterowniczego urządzeń emitujących takie promieniowanie (np. telefon komórkowy). W przeciwnym razie wskazywane wartości/parametry treningu mogą ulec zniekształceniu.

Otoczenie

1. Upewnij się, że jesteś świadomy możliwych zagrożeń jakie niosą np. ruchome części urządzenia.
2. Upewnij się, że żadne ciecze ani pot nie mają kontaktu z urządzeniem i że nie zachodzi zagrożenie, aby jakakolwiek ciecz dostała się do środka urządzenia. Przetrzyj je wilgotną ściereczką po każdym użyciu.
3. Nie umieszczaj ostrych przedmiotów w pobliżu urządzenia.

Kontrola urządzenia przed każdym użyciem

1. Dokręć każdą regulowaną część by zapobiec jej nagłym ruchom podczas treningu.
2. Uważaj na uszkodzone i ruchome części podczas montażu/demontażu urządzenia.

Rozgrzewka

1. Jest istotnym by rozgrzać się przed treningiem. Przygotuje to Twoje ciało do wysiłku. Pierwszą fazą rozgrzewki jest podniesienie tętna by pobudzić krążenie krwi.
2. Rozgrzewaj te same partie mięśni, których będziesz używał podczas treningu przez około 5-10 minut. Porozciągaj się.
3. Rozciągając się wytrzymuj w końcowej pozycji ok. 30 sekund. Rozciąganie nie powinno sprawiać bólu, rozciągaj mięśnie tak by było to komfortowe. Jeśli masz skurcze lub jesteś po urazie, skoncentruj się na rozciąganiu tej grupy mięśniowej w czasie rozgrzewki. Nie wykonuj żadnych nagłych ruchów podczas rozgrzewki.

Odpoczynek

1. Po treningu zadbaj by prawidłowo odpocząć. Ma to na celu stopniowe przywrócenie tętna do wyjściowego poziomu.
2. By prawidłowo odpocząć powinieneś podjąć jakąś aktywność o małej intensywności. Wykonuj statyczne rozciąganie podobne do tego, które wykonywałeś rozgrzewając się.

Prawidłowe użytkowanie

• Rowery

- **Prawidłowa pozycja:** Aby zająć prawidłową pozycję siedzącą podczas treningu dostosuj wysokość kierownicy oraz siodełka do swojego wzrostu.
- **Rozpoczynanie ćwiczeń:** Gdy schodzisz/wchodzisz na urządzenie upewnij się, że Twoja waga jest przeniesiona na pedał, który jest w najniższej pozycji.
- **Główne typy ćwiczeń:** Ten przyrząd skonstruowany jest do ćwiczeń dolnych partii ciała, szczególnie do górnych i dolnych mięśni ud. Możesz regulować opór na kilku poziomach manualnie bądź przy pomocy komputera w zależności od modelu roweru.

• Trenażery eliptyczne

- **Prawidłowa pozycja:** Zajmij wyprostowaną pozycję.
- **Rozpoczynanie ćwiczeń:** Trzymając się za rączki wejdź z boku na pedały i rozpocznij trening. Po zakończeniu treningu, trzymając się za rączki zejź z przyrządu na bok. Schodząc/wchodząc na urządzenie upewnij się, że kładziesz nogę na pedał w najniższej pozycji.
- **Kształowane mięśnie:** Trenując na orbitreku modelujesz sylwetkę, ćwicząc mięśnie łydek, mięśnie ud, grzbietu, pośladków, brzucha a nawet bicepsy. Trening na rowerze eliptycznym łączy w sobie jogging, narciarstwo, jazdę na rowerze i trening na stepperze. Chwytając podczas treningu za ruchome rączki ćwiczysz aż 84% ciała.

Uwaga: Uwaga na ruchome rączki!

• Bieżnie

- **Właściwa pozycja:** Podczas treningu spróbuj skupić wzrok na stałym punkcie przed sobą - ułatwi Ci to trening. Biegając, zachowaj taki odstęp od rączek, abyś zawsze mógł się na nich wesprzeć.
- **Kształowane mięśnie:** przyrząd skonstruowany jest do ćwiczeń dolnych partii ciała, szczególnie do górnych i dolnych mięśni ud.

• Wioślarze

- Aby przeprowadzić prawidłowy trening na wioślarzu, zacznij od pozycji startowej – na siedząco z podkurczonymi kolanami. Pochyl się lekko do przodu z wyprostowanymi ramionami i chwyć obiema rękami rączki. Powolnym i płynnym ruchem odepchnij się do tyłu nogami przyciągając jednocześnie rączki do klatki piersiowej. Aby zapobiec kontuzjom, unikaj nadmiernego ugięcia kolana oraz nadmiernego wygięcia pleców do tyłu. Powróć do pozycji startowej i kontynuuj trening.

UWAGA: Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek ćwiczenia skonsultuj się ze swoim lekarzem. Upewnij się, że nie ma przeciwwskazań do treningu na tego typu sprzęcie. Na podstawie opinii lekarza opracuj odpowiedni program treningowy. Niewłaściwy lub nadmierny trening może powodować konsekwencje zdrowotne. Jeżeli podczas treningu będzie odczuwalny ból, wystąpią zawroty głowy, mdlenie lub podobne objawy – zaprzestań ćwiczeń i udaj się do lekarza! Nigdy nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń!

WYTYCZNE DOTYCZĄCE KONSERWACJI SPRZĘTU FITNESS



Jak często trzeba sprawdzać czy śruby wymagają dokręcenia?

Stan dokręcenia śrub powinien być sprawdzany co każde 4 tygodnie.

W przypadku bieżni okres ten wynosi 2-3 miesiące.

Dla własnego bezpieczeństwa zalecamy jednak sprawdzanie wszystkich połączeń przed każdym treningiem.

Czym najlepiej smarować elementy przegubów/tulej/sztyc?

Smarem litowym, który dołączony jest do sprzętu. Jeżeli smar nie jest dołączony, należy użyć smaru litowego we własnym zakresie.

Które łożyska i łączenia powinno się smarować w ramach konserwacji użytkownika?

Jedynie łożyska zewnętrzne wymagają konserwacji użytkownika. Elementy niedostępne, będącymi łożyskami wewnętrznymi, nie wymagają żadnych prac konserwacyjnych.

Smarujemy także wszystkie miejsca, w których występują skręcone ze sobą na stałe elementy, również ruchome. W niektórych modelach należy najpierw zdemontować osłony plastikowe przed smarowaniem (patrz rysunki montażowe).

Jak dbać o sprzęt fitness i w jaki sposób go konserwować?

Należy pamiętać o tym, aby zawsze korzystać ze sprzętu w sposób zgodny z jego przeznaczeniem.

Niemniej ważne jest częste smarowanie łączeń ruchomych, tulej i łożysk zewnętrznych.

Kontrolka konserwacji – bieżnie: Co trzeba lub powinno się sprawdzać?

Na bieżniach wyświetla się wskaźnik konserwacji (m.in. Lampka oleju). Informuje nas on o tym, iż pas bieżni wymaga smarowania. W takiej sytuacji używamy smaru silikonowego. Smar nakładamy bezpośrednio na deskę bieżni (pod pas bieżni). Następnie bieżnię włączamy na 2-3 minuty na najniższej prędkości, aby lubrykant właściwie się rozsmarował.

Po tej czynności warto także sprawdzić czy śruby są dokręcone.

Czym smarować bieżnię?

Na rynku dostępnych jest wiele lubrykantów do smarowania płyty bieżni. Doskonale sprawdzają się smary silikonowe, których właściwości idealnie pasują do warunków pracy bieżni. Bez regularnych konserwacji sprayem/smarem silikonowym tarcie między taśmą bieżni a płytą bieżni znacznie się zwiększa, przez co generują się obciążenia silnika i większe tarcie.

Jak często nakładać smar silikonowy w bieżni treningowej?

Zalecamy nanosić smar na płytę bieżni (znajduje się ona bezpośrednio pod pasem) za pomocą dołączonego do bieżni smaru po 2-4 godzinach treningu.





UWAGA!

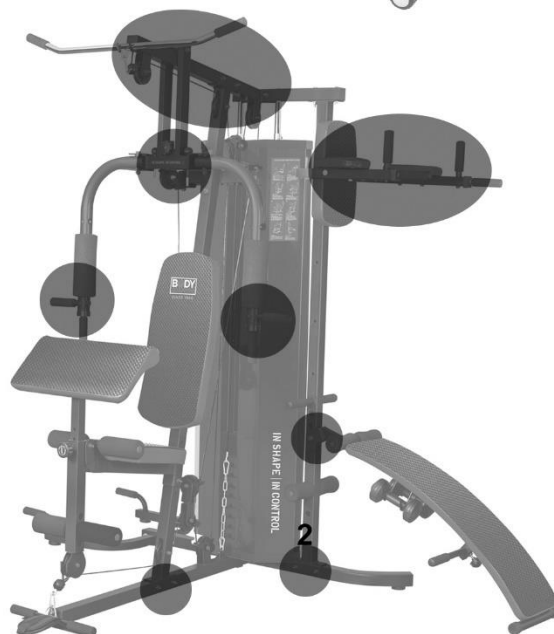
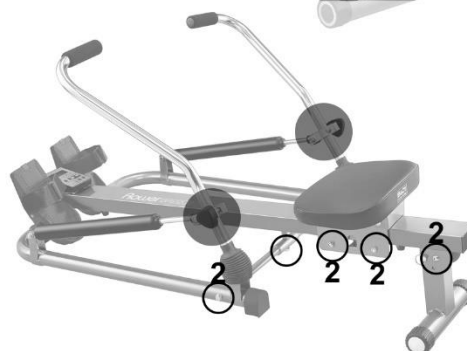
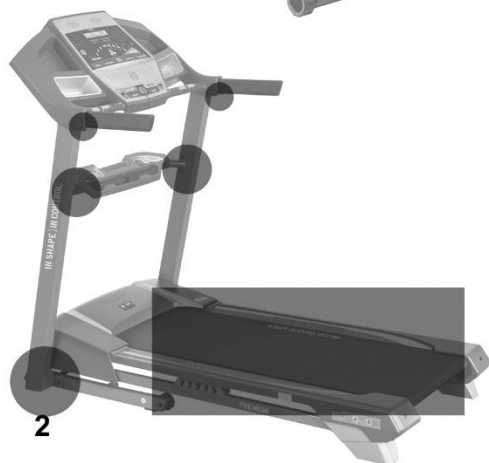
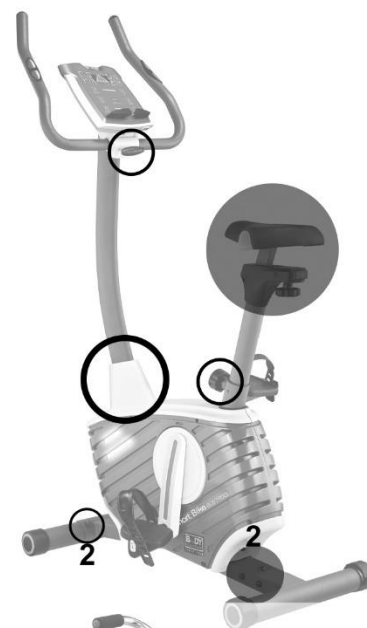
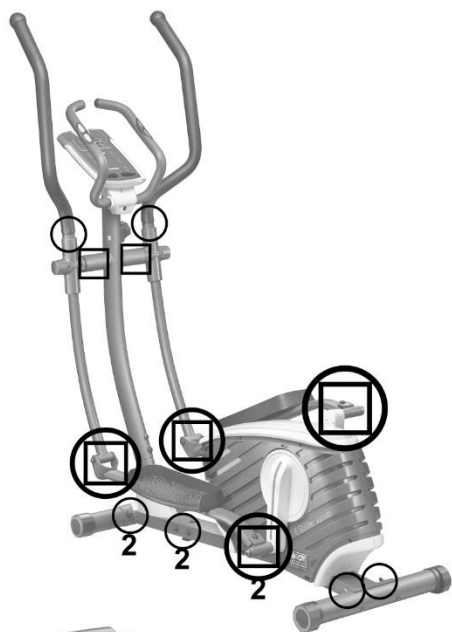
Nie stosowanie się do powyższych porad, a zarazem niewłaściwe korzystanie ze sprzętu i jego nieprawidłowa konserwacja, mogą stanowić podstawę do odrzucenia ewentualnego zgłoszenia reklamacyjnego lub do całkowitej utraty gwarancji.

Prezentacja przedstawia dane elementy lub obszary które regularnie należy dokręcać lub smarować. Symbol „2” oznacza, że daną czynność należy wykonać z drugiej strony sprzętu do tożsamyh elementów.

Prosimy o zapoznanie się legendą obok i prezentacją poniżej.

Na prezentacji przedstawione są sprzęty reprezentacyjne dla danych grup sprzętów fitness - takie same czynności należy zastosować także do innych sprzętów z danych grup (chyba, że nie posiada on danego elementu).

- | | | | |
|--|---|---|---------------------------------------|
|  | obszar smarowania
(co najmniej dwa elementy) |  | element smarowania
(jeden element) |
|  | obszar dokręcania
(co najmniej dwa elementy) |  | element dokręcania
(jeden element) |
| 2 | | powtórz smarowanie lub dokręcanie z drugiej strony sprzętu | |



2. SERWIS GWARANCYJNY I POGWARANCYJNY

Wszelkich napraw gwarancyjnych i pogwarancyjnych dokonuje importer sprzętu fitness. W razie wystąpienia usterki prosimy o zgłoszenie się do miejsca zakupu urządzenia lub do serwisu:

BACHA SPORT

Ul. Kozielska 439

44-164 Gliwice

Tel./fax: (32) 302-97-18

e-mail: serwis@bachasport.pl



3. SPECYFIKACJA SPRZĘTU

Szerokość: 61 cm

Wysokość: 158 cm

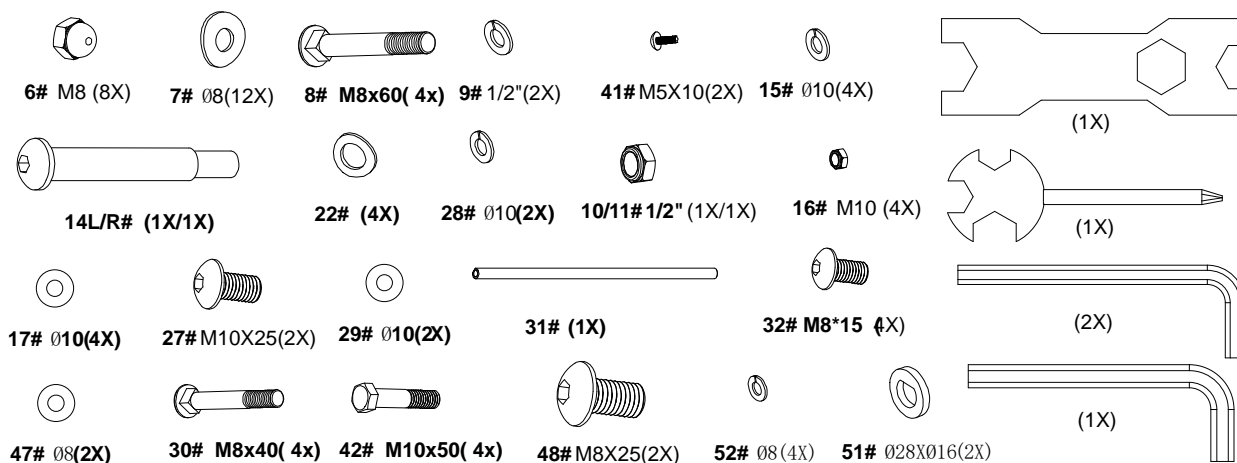
Długość: 97 cm

Waga: 28 kg

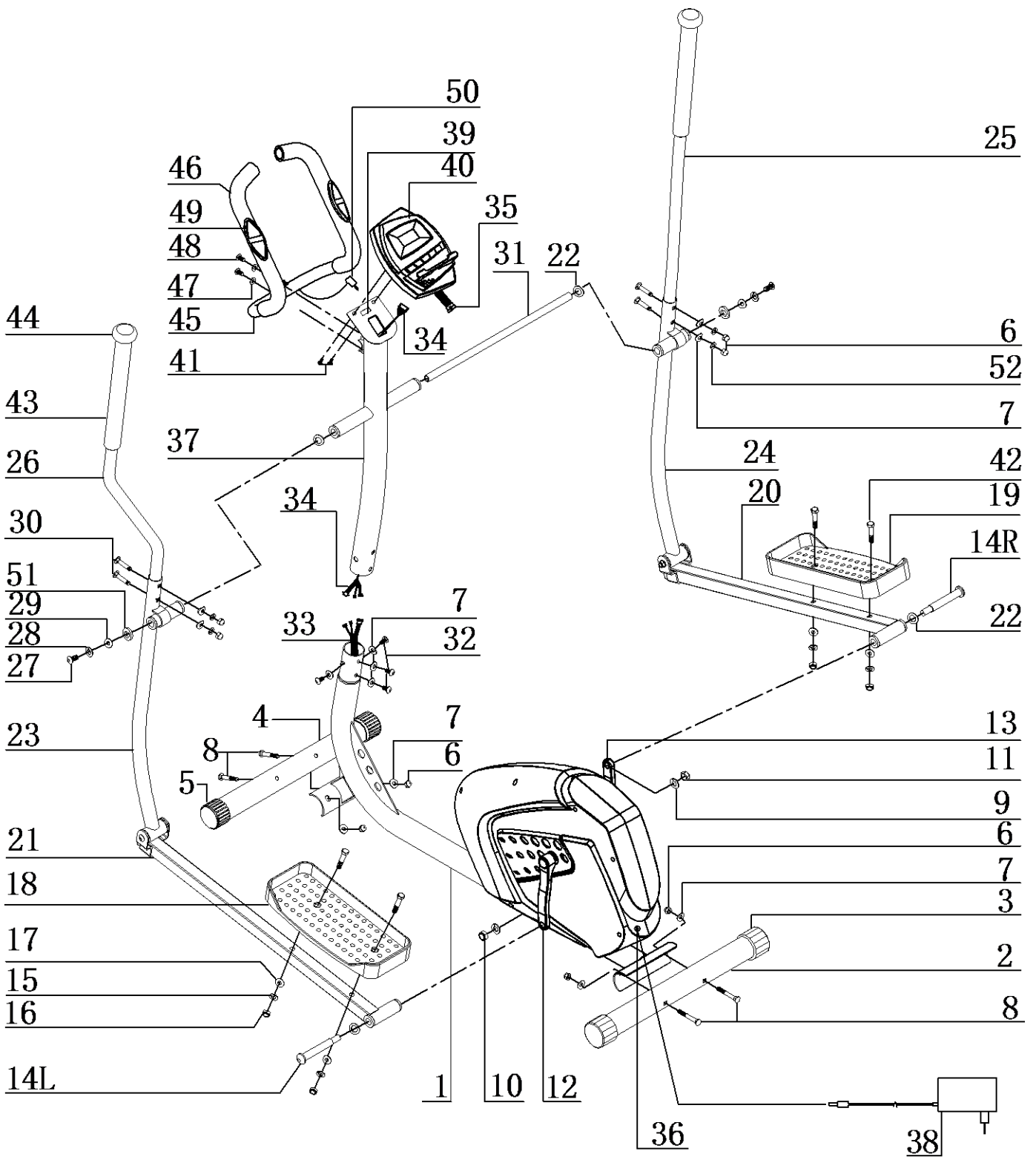
Maksymalna waga użytkownika: 100 kg

4. WYKAZ CZĘŚCI

NR	OPIS	SZT	NR	OPIS	SZT
1.	Rama	1	27.	Śruba imbus (M10 x 25)	2
2.	Tylna podstawa	1	28.	Podkładka sprężynująca (Ø10)	2
3.	Tylna zaślepka	2	29.	Podkładka (Ø10)	2
4.	Przednia podstawa	1	30.	Śruba (M8 x 40)	4
5.	Przednia zaślepka	2	31.	Uchwyt łączący	1
6.	Nakrętka (M8)	8	32.	Śruba (M8 x 15)	4
7.	Podkładka (Ø8)	12	33.	Przewód dolny	1
8.	Śruba (M8 x 60)	4	34.	Przewód górny	1
9.	Podkładka sprężynująca (1/2")	2	35.	Przewód komputera	1
10.	Nakrętka bezpieczeństwa (1/2")	1	36.	Nasadka	1
11.	Nakrętka bezpieczeństwa (1/2")	1	37.	Kolumna przednia	1
12.	Korba (lewa)	1	38.	Zasilacz	1
13.	Korba (prawa)	1	39.	Uchwyt komputera	1
14 R/L	Trzpień pedału (P/L) (1/2")	1	40.	Komputer	1
15.	Podkładka sprężynująca (Ø10)	4	41.	Śruba mocująca	2
16.	Nakrętka (M10)	4	42.	Śruba (M10 x 50)	4
17.	Podkładka (Ø10)	4	43.	Piankowy uchwyt	2
18.	Pedał (lewy)	1	44.	Zaślepka uchwytu	2
19.	Pedał (prawy)	1	45.	Uchwyt	1
20.	Podstawa pedału (prawa)	1	46.	Piankowy uchwyt	2
21.	Podstawa pedału (lewa)	1	47.	Podkładka (Ø8)	2
22.	Podkładka (Ø26xØ17x0,3)	4	48.	Śruba (M8 x 25mm)	2
23.	Uchwyt lewy	1	49.	Sensor pulsu	2
24.	Uchwyt prawy	1	50.	Przewód sensora pulsu	1
25.	Mocowanie uchwytu prawego	1	51.	Podkładka D (Ø28xØ16xT5.0)	2
26.	Mocowanie uchwytu lewego	1	52.	Podkładka sprężynująca (Ø8)	4



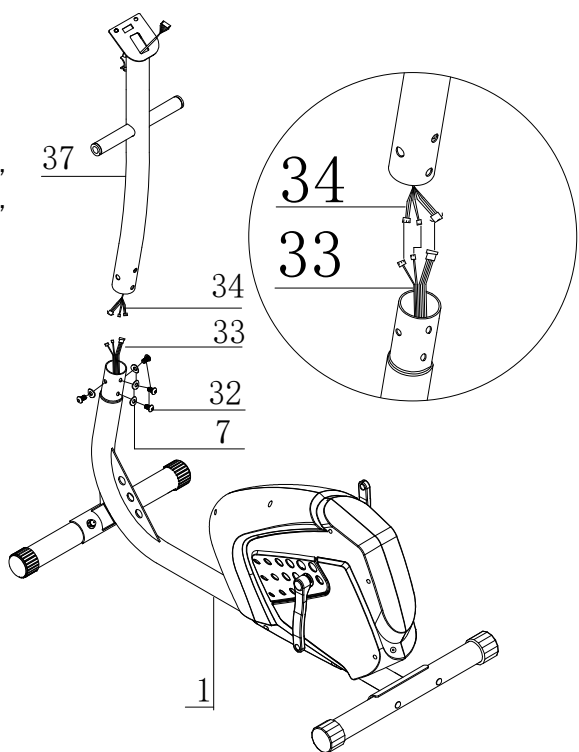
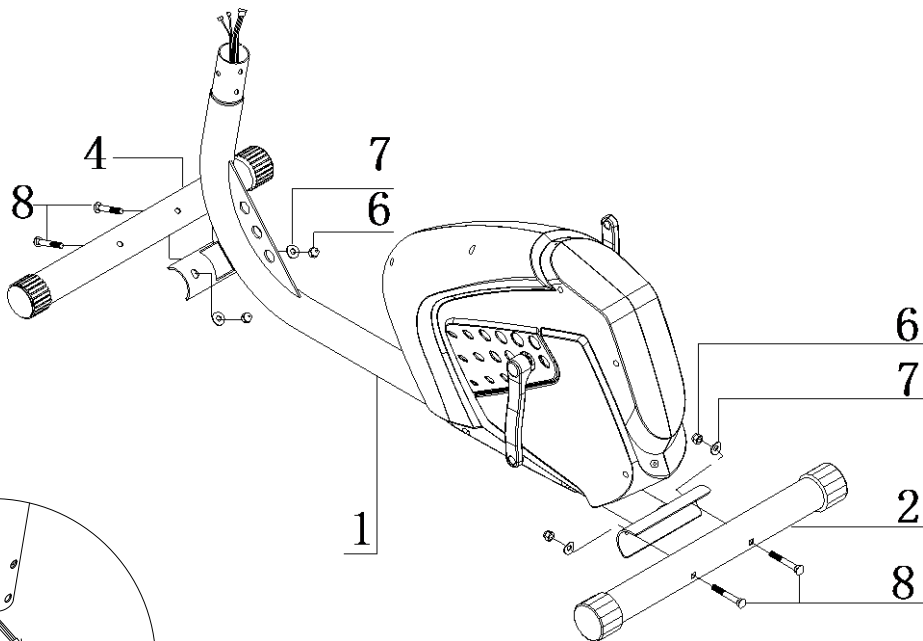
5. RYSUNEK POGLĄDOWY



6. INSTRUKCJA MONTAŻU

KROK 1

Zamocuj przednią i tylną podstawę (2 i 4) do ramy (1) używając zestawu czterech nakrętek M8 (6), podkładek Ø8 (7) i śrub M8 X 60 (8).



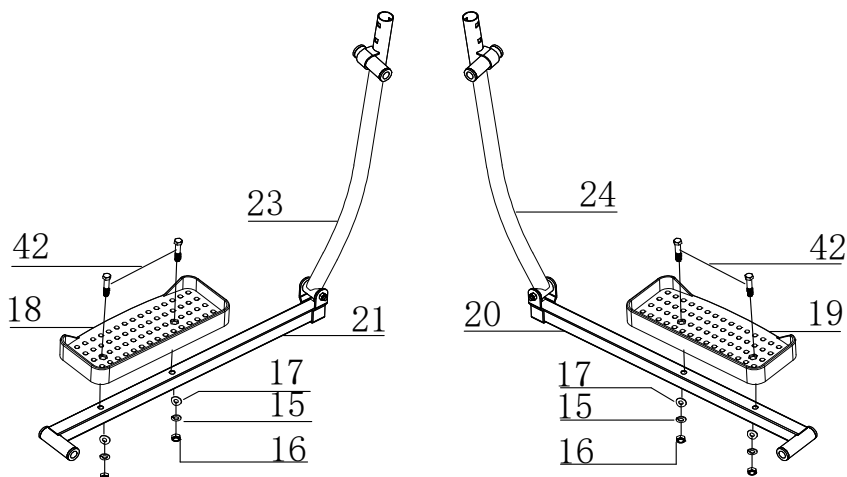
KROK 2

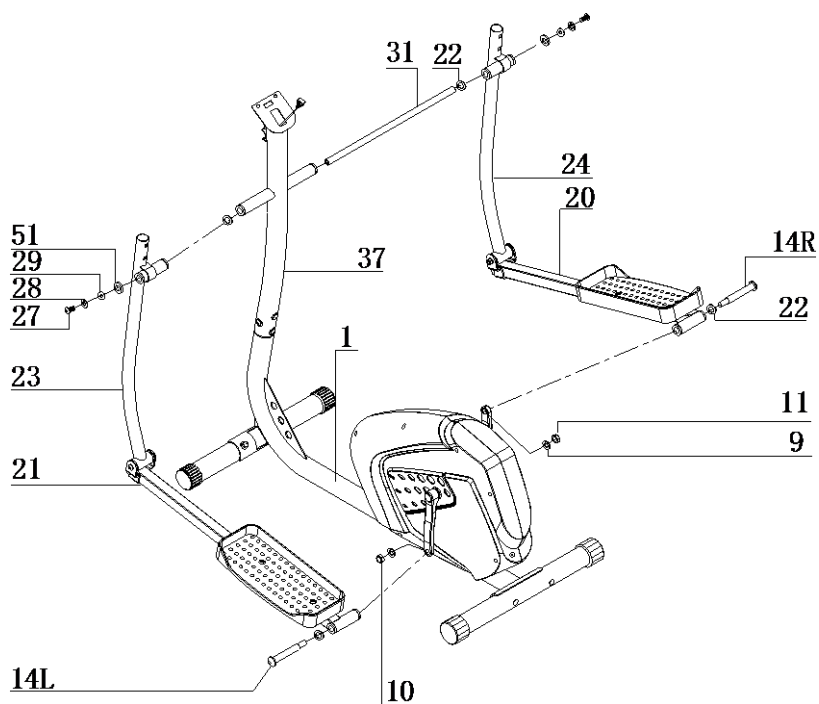
Weź przednią kolumnę (37), nad ramę (1), połącz przewód dolny (33) z przewodem górnym (34), (tak jak na obrazku).

Połącz przednią kolumnę (37) z ramą (1) używając czterech zestawów podkładek (Ø8) (7) i śrub (M8 x15) (32).

KROK 3

Zamocuj prawy i lewy pedał (19) & (18) do podstawy pedału (20) & (21), używając śrub M10*50 (42), używając śrub M10*50 (42), podkładek Ø10 (17), podkładek sprężynujących Ø10 (15) oraz nakrętek M10 (16).

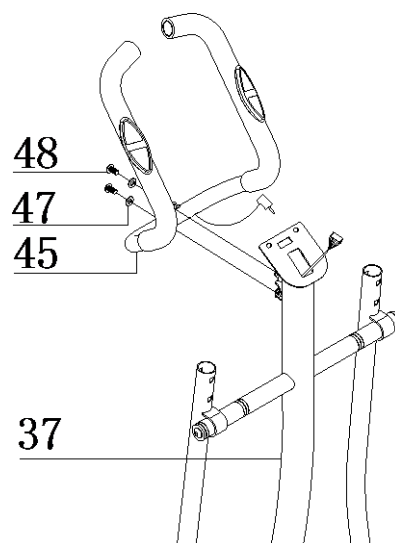




KROK 4

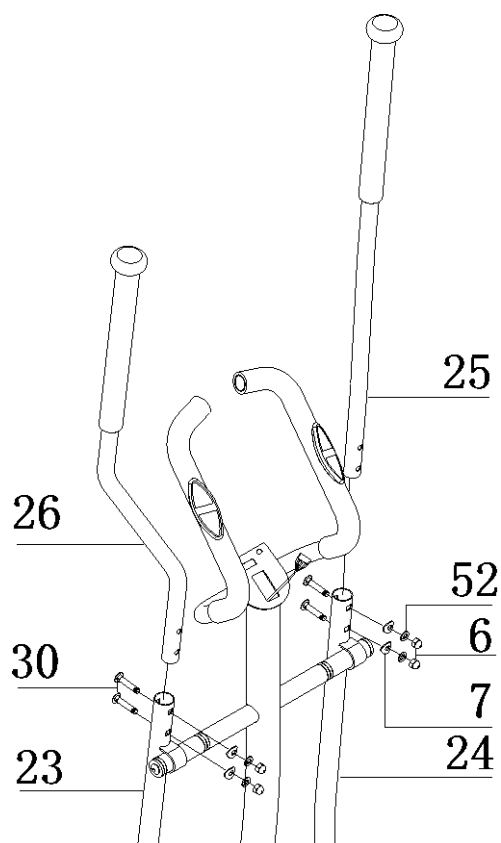
Zamocuj prawy i lewy uchwyt (23&24) do kolumny przedniej (37). Weź uchwyt łączący (31) umieść na nim podkładkę, $\text{Ø}26 \times \text{Ø}17 \times 0,3$ (22), podkładkę $\text{Ø} 28 \times \text{Ø}16 \times \text{T}5.0$ (51), podkładkę $\text{Ø}10$ (29), podkładkę sprężynującą $\text{Ø}10$ (28) i śrubę imbus M10x 25 (27).

Następnie przyłącz podstawy pedałów (P i L) (20&21) do korby używając trzpieni $1/2''$ (14L i 14R), podkładki $\text{Ø}26 \times \text{Ø}17.8 \times 0,3$ (22), podkładki sprężynującej $1/2''$ (9) oraz nakrętki bezpieczeństwa $1/2''$ (10&11).



KROK 5

Umieść uchwyt (45) w kolumnie przedniej, jak na obrazku, dokręć przy pomocy dwóch zestawów podkładek $\text{Ø}8$ (47) i śrub M8x25mm (48).

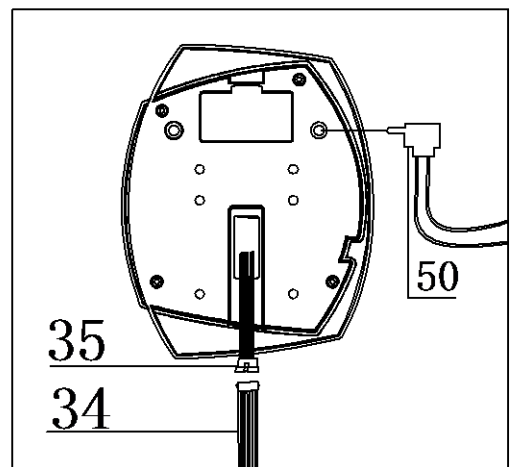
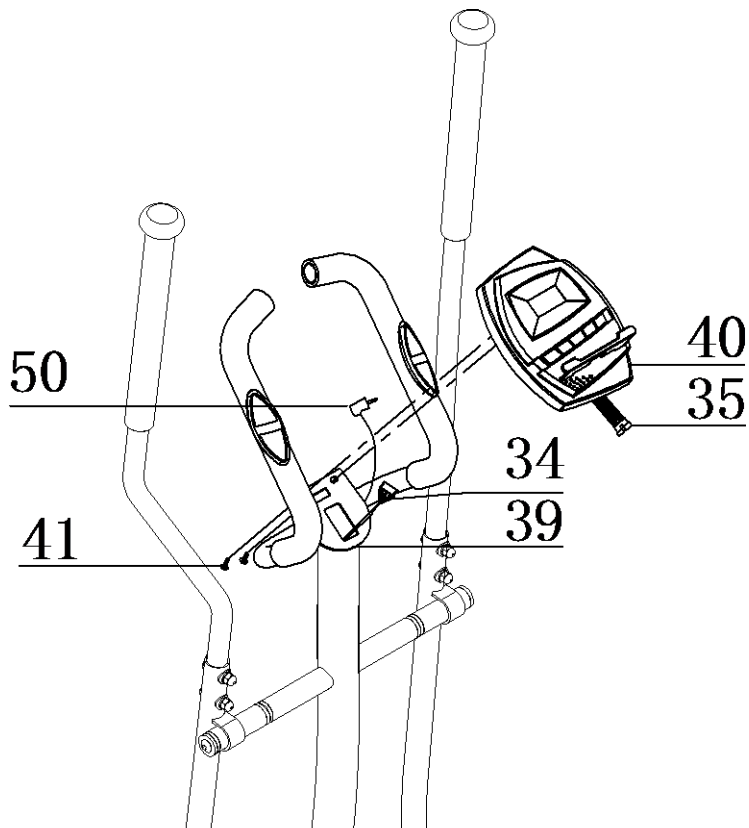


KROK 6

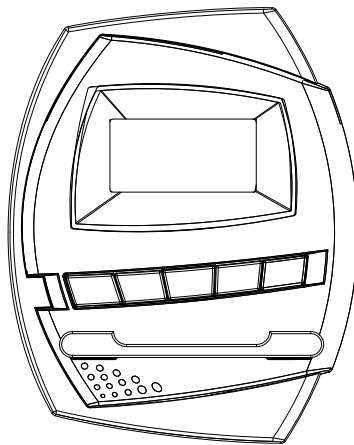
Wsuń mocowanie uchwyty prawego (25) i lewego (26) w prawy (24) i lewy uchwyt (23), skręć je ze sobą przy pomocy czterech zestawów śrub M8x40 (30), podkładek $\text{Ø}8$ (7), podkładek sprężynujących $\text{Ø}8$ (52) oraz nakrętek M8 (6).

KROK 7

Wsuń komputer (40) do kieszeni komputera (39) umieszczonej na kolumnie przedniej (37) i zamocuj za pomocą dwóch śrub (41). Podłącz przewód górny (34) do przewodu komputera (35). Podłącz przewód sensora pulsu (50) do komputera, jak pokazano na obrazku.



7. KOMPUTER



Włączenie zasilania:

Po załączeniu komputera, wyemituje on długi charakterystyczny sygnał dźwiękowy, a na wyświetlaczu LCD pokażą się wszystkie wskaźniki. Następnie komputer przejdzie na PROGRAM MANUALNY.

Komputer posiada 6 podstawowych programów treningowych:

MANUAL ∙ PRESET PROGRAM ∙ BODYFAT PROGRAM ∙ T.H.R PROGRAM ∙ HRC PROGRAM ∙ USER PROGRAM

Uwaga:

Po 4 minutach bezczynności monitor przechodzi w stan uśpienia. Przy ponownym rozpoczęciu treningu – poruszenie płozy, bądź naciśnięciu klawisza, komputer ponownie uruchomi się.

Pauza

Można przerwać trening po wciśnięciu przycisku ST/SP. Trening może być wznowiony po ponownym wciśnięciu przycisku ST/SP.

KŁAWISZE FUNKCYJNE

ENTER:

1. Naciśnij ten przycisk aby zatwierdzić wybór treningu.
2. Naciśnij ten przycisk aby zatwierdzić ustawienia.

UP:

1. Naciśnij ten przycisk aby wybrać trening w trybie wyboru.
2. Naciśnij ten przycisk aby zwiększyć wartość w trybie ustawień.
3. Naciśnij ten przycisk aby zwiększyć poziom oporu w trybie treningu.

DOWN:

1. Naciśnij ten przycisk aby wybrać trening w trybie wyboru.
2. Naciśnij ten przycisk aby zmniejszyć wartość w trybie ustawień.
3. Naciśnij ten przycisk aby zmniejszyć poziom oporu w trybie treningu.

RECOVERY:

Naciśnij ten przycisk aby rozpocząć pomiar normalizacji tętna. Podczas pomiaru należy przez 60 sekund trzymać ręce na sensorach pulsu znajdujących się na uchwytach. Po 60 sekundach na wyświetlaczu pokaże się wynik wyrażony w parametrach F1, F2...F6, gdzie F1 oznacza najlepszy wynik a F6 najgorszy.

ST/SP:

1. Naciśnij ten przycisk aby rozpocząć trening w trybie wyboru.
2. Naciśnij ten przycisk aby przerwać trening w trybie treningu.
3. Naciśnij ten przycisk aby rozpocząć pomiar BodyFat.

PARAMETRY TRENINGU:

Po wyborze treningu, można ustawić indywidualne parametry użytkownika, w celu otrzymania pożądanego rezultatu treningu:

CZAS (TIME)

DYSTANS (DISTANCE)

KALORIE (CALORIES)

WIEK (AGE)

Uwaga:

W poszczególnych programach treningowych nie istnieje możliwość ustawienia poszczególnych parametrów indywidualnych użytkownika.

Więcej o parametrach treningu:

Nazwa	Zakres	Wartość domyślna	Przyrost/ Zmniejszanie	Opis
Czas (Time)	10:00~ 99:00	0:00	± 1:00	1.Kiedy ustawi się na 0:00, czas będzie zliczał się do góry. 2.Kiedy ustawi się na 10:00-99:00, czas będzie odliczał się do wartości 0.
Dystans (Distance)	1.0~999.0	0.0	±1.0	1.Kiedy ustawi się na 0, dystans będzie zliczał się do góry. 2.Kiedy ustawi się na 1.0~999.0, dystans będzie odliczał się do wartości 0.
Kalorie (Calories)	10~9990	0	±10	1. Kiedy ustawi się na 0, spalane kalorie będą zliczane do góry. 2. Kiedy ustawi się na 1.0~999.0, spalane kalorie będą odliczane do wartości 0.
Wiek (Age)	10~99	30	±1	Pomiar tętna zależy od wieku zlicza się w trybach: MANUAL PROGRAM, HRC PROGRAM, PRESET PROGRAM, USER PROGRAM.
Docelowy Poziom Tętna (T.H.R)	60~220	90	±1	Kiedy tętno użytkownika podczas treningu przekroczy ten docelowy, wartość tętna zacznie migać .

PROGRAMY TRENINGOWE

PROGRAM MANUALNY

Ustawienia :

Wybierz PROGRAM MANUALNY za pomocą przycisków UP lub DOWN, a następnie wciśnij ENTER i wybierz pożądaną wartość dla parametrów: czas (time), dystans (distance), kalorie (calories) wiek (age), itd. Wybrany parametr zacznie migać, wtedy można przyciskami UP lub DOWN zmienić jego wartość, aby ją zatwierdzić należy wcisnąć ENTER. Aby zmienić pozostałe parametry należy powtórzyć

czynność. Po ustawieniu pożądaných wartości parametrów należy wcisnąć ST/SP, aby rozpocząć trening.

Podczas treningu, użytkownik może zmienić poziom obciążenia klawiszami UP lub DOWN.

Uwaga:

Kiedy ustawiony parametr osiągnie wartość 0, komputer wyemituje sygnał dźwiękowy i wstrzyma swoją pracę. Po wciśnięciu przycisku ST/SP komputer rozpocznie ponownie pracę, aby zliczyć do końca wartości pozostałych parametrów.

PROGRAMY PREDEFINIOWANE (PRESET PROGRAM)

Komputer posiada 12 programów predefiniowanych.

Ustawienia:

Wybierz jeden PROGRAM PREDEFINIOWANY poprzez przyciski UP lub DOWN, naciśnij ENTER aby zatwierdzić, i wybierz pożądanę wartość dla parametrów: czas (time), dystans (distance), kalorie (calories), wiek (age), itp. Wartości te można zmienić za pomocą klawiszy UP i DOWN kiedy dany parametr miga na wyświetlaczu. Wartości zatwierdzamy klawiszem ENTER. Po wyborze ustawień, należy wcisnąć klawisz ST/SP aby rozpocząć trening.

Podczas treningu, użytkownik może zmienić poziom obciążenia klawiszami UP lub DOWN.

Uwaga:

Kiedy ustawiony parametr osiągnie wartość 0, komputer wyemituje sygnał dźwiękowy i wstrzyma swoją pracę. Po wciśnięciu przycisku ST/SP komputer rozpocznie ponownie pracę, aby zliczyć do końca wartości pozostałych parametrów.

PROGRAM BODY FAT

Ustawienia

Wybierz PROGRAM BODYFAT poprzez przyciski UP lub DOWN, naciśnij ENTER aby zatwierdzić, i wybierz pożądanę wartość dla parametrów: wiek (age), płeć (sex), wzrost (height), waga (weight), itd. Wartości te można zmienić za pomocą klawiszy UP i DOWN kiedy dany parametr miga na wyświetlaczu. Wartości zatwierdzamy klawiszem ENTER. Po wyborze ustawień, należy wcisnąć klawisz ST/SP aby rozpocząć trening.

PROGRAM T.H.R

Ustawienia

Wybierz PROGRAM T.H.R przez przyciski UP lub DOWN, naciśnij ENTER aby zatwierdzić, i wybierz pożądanę wartość dla parametrów: czas (time), dystans (distance), kalorie (calories). Wartości te można zmienić za pomocą klawiszy UP i DOWN kiedy dany parametr miga na wyświetlaczu. Wartości zatwierdzamy klawiszem ENTER. Po wyborze ustawień, należy wcisnąć klawisz ST/SP i umieścić dłonie na sensorach pomiaru pulsu znajdujących się przy uchwytach, aby rozpocząć trening. Komputer automatycznie dopasuje poziom obciążenia stosownie do tętna użytkownika.

Podczas treningu, użytkownik może zmienić poziom obciążenia klawiszami UP lub DOWN.

Uwaga:

Komputer będzie zwiększał obciążenie co 20 sekund jeśli aktualne tętno użytkownika jest mniejsze niż docelowe. Komputer będzie co 20 sekund zmniejszał poziom obciążenia, jeśli aktualne tętno użytkownika przekroczy docelowe.

Kiedy ustawiony parametr osiągnie wartość 0, komputer wyemituje sygnał dźwiękowy i wstrzyma swoją pracę. Po wciśnięciu przycisku ST/SP komputer rozpocznie ponownie pracę aby zliczyć do końca wartości pozostałych parametrów.

PROGRAM H.R.C.

65% Docelowe tętno (TARGET H.R) = 65% z [220-WIEK(AGE)]

85% Docelowe tętno (TARGET H.R) = 85% z [220-WIEK(AGE)]

Ustawienia

Wybierz PROGRAM HRC (65% lub 85 przez przyciski UP lub DOWN, naciśnij ENTER aby zatwierdzić i wybierz pożądane wartości dla parametrów: czas (time), dystans (distance), kalorie (calories), wiek (age), itp. Wartości te można zmienić za pomocą klawiszy UP i DOWN kiedy dany parametr miga na wyświetlaczu. Wartości zatwierdzamy klawiszem ENTER. Po wyborze ustawień, należy wcisnąć klawisz ST/SP i umieścić dłonie na sensorach pomiaru pulsu znajdujących się przy uchwytach, aby rozpocząć trening.

Komputer automatycznie dopasuje poziom obciążenia stosownie do tętna użytkownika.

Podczas treningu, użytkownik może zmienić poziom obciążenia klawiszami UP lub DOWN.

Uwaga:

Komputer będzie zwiększał obciążenie co 20 sekund jeśli aktualne tętno użytkownika jest mniejsze niż docelowe. Komputer będzie co 20 sekund zmniejszał poziom obciążenia, jeśli aktualne tętno użytkownika przekroczy docelowe.

Kiedy ustawiony parametr osiągnie wartość 0, komputer wyemituje sygnał dźwiękowy i wstrzyma swoją pracę. Po wciśnięciu przycisku ST/SP komputer rozpocznie ponownie pracę aby zliczyć do końca wartości pozostałych parametrów.

PROGRAM UŻYTKOWNIKA (USER PROGRAM)

Komputer pozwala ustawić użytkownikowi własny profil treningowy.

Ustawienia

Wybierz PROGRAM UŻYTKOWNIKA (U1 lub U2), przez przyciski UP lub DOWN, naciśnij ENTER aby zatwierdzić, i wybierz pożądane wartości dla parametrów: czas (time), dystans (distance), kalorie (calories), wiek (age), itp. Wartości te można zmienić za pomocą klawiszy UP i DOWN kiedy dany parametr miga na wyświetlaczu. Wartości zatwierdzamy klawiszem ENTER.

Następnie należy wybrać poziom obciążenia dla pierwszego profilu użytkownika, posługując się klawiszami UP lub DOWN i klawiszem ENTER dla zatwierdzenia ustawienia. Poziom obciążenia można ustawić dla 10 profili. Po wyborze ustawień, należy wcisnąć klawisz ST/SP aby rozpocząć trening.

Podczas treningu, użytkownik może zmienić poziom obciążenia klawiszami UP lub DOWN.

Uwaga:

Kiedy ustawiony parametr osiągnie wartość 0, komputer wyemituje sygnał dźwiękowy i wstrzyma swoją pracę. Po wciśnięciu przycisku ST/SP komputer rozpocznie ponownie pracę aby zliczyć do końca wartości pozostałych parametrów.

Ważne:

1. Jeśli wyświetlacz komputera działa nietypowo, wyjmij i ponownie włóż baterię.
2. **UWAGA! System monitorujący pracę serca może być niedokładny. Zbyt intensywny trening może prowadzić do poważnych kontuzji lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.**

8. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

1. **Komputer nie pracuje prawidłowo.** Jeśli komputer nie działa prawidłowo, sprawdź czy dolny przewód sensora jest podłączony do górnego przewodu sensora oraz czy górny przewód sensora jest prawidłowo podłączony do komputera. Jeśli przewody podłączone są prawidłowo a komputer wciąż nie działa, sprawdź czy bateria włożona jest poprawnie oraz czy jest sprawna.

9. KONSERWACJA

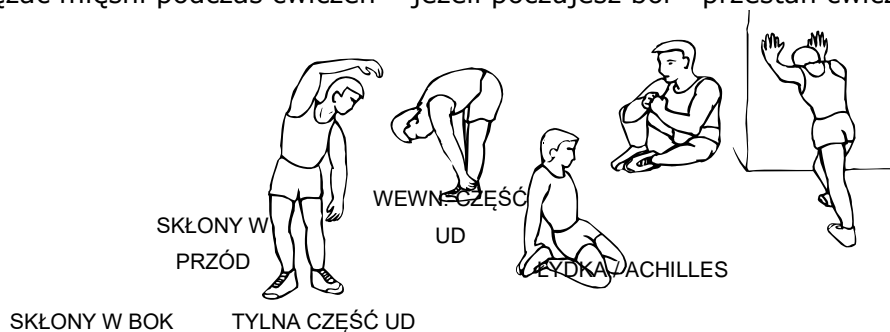
1. Przed rozpoczęciem użytkowania upewnij się, że wszystkie śrubki są poprawnie dokręcone.
2. Zużyta bateria jest zagrożeniem dla środowiska. Upewnij się, że nie została wyrzucona do śmieci tylko oddana do specjalnego punktu.
3. Sprzęt należy czyścić miękką szmatką, zwilżoną wodą.

10. ĆWICZENIA

Ćwiczenia na sprężce fitness przynoszą wiele korzyści. Dzięki nim poprawisz ogólną kondycję fizyczną, ukształtujesz sylwetkę a przy zastosowaniu odpowiedniej diety - pozbędziesz się zbędnych kilogramów.

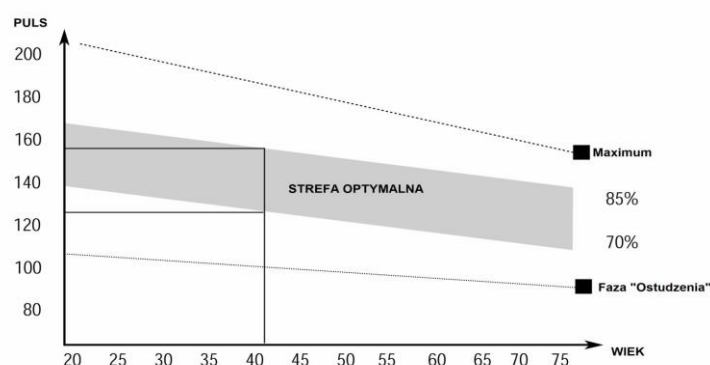
1. Rozgrzewka

Faza rozgrzewki jest bardzo ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu. Stosując rozgrzewkę przed ćwiczeniami pomagamy krwi lepiej opływać ciało, dzięki temu mięśnie pracują prawidłowo. Zapobiegamy w ten sposób również skurczom i kontuzjom mięśni. Każde z nich powinno być wykonywane przez około 30 sekund. Pamiętaj aby nie nadwyręzać mięśni podczas ćwiczeń – jeżeli poczujesz ból - przestań ćwiczyć.



2. Faza Ćwiczeń

Jest to faza, gdzie wysiłek fizyczny wkładany w ćwiczenia należy zwiększyć. Ustawienie oporu powinno być tak dobrane, by móc utrzymać stałą prędkość podczas tej fazy. Faza ta powinna trwać przez minimum 12 minut, aczkolwiek większość ludzi zaczyna od około 15 –20 minut. Tempo ćwiczenia powinno być wystarczające aby serce mogło bić szybciej, jak na wykresie poniżej.



3. Faza "Ostudzenia"

Etap ten, równie ważny jak rozgrzewka, pozwala sercu powrócić do swego normalnego tempa i ochłoniąć mięśniom w sposób płynny. Jest to jakby powtórka rozgrzewki, jednak teraz tempo ulega zmniejszeniu. Faza ta powinna trwać przez ok. 5 min. Ćwiczenia rozciągające powinny być powtórzone tak samo bez obciążania czy forsowania mięśni. Wraz ze wzrostem kondycji może zajść potrzeba dłuższych i cięższych treningów. Wskazane jest aby trenować przeciętnie trzy razy w tygodniu, a jeśli to możliwe nawet codziennie.

KSZTAŁTOWANIE MIĘŚNI

Aby ukształtować rzeźbę mięśni, opór ćwiczeń powinien być dość duży. Spowoduje to zwiększenie obciążenia mięśni i może sprawić trudności w utrzymaniu zaplanowanego czasu treningu. Jeśli chcesz również zwiększyć ogólną sprawność, zmodyfikuj swój program treningowy. Powinieneś trenować normalnie włącznie z fazą rozgrzewki i ostudzenia lecz na końcu treningu zwiększ opór by mięśnie pracowały mocniej. Zredukuj prędkość by utrzymać tętno w strefie docelowej.

UTRATA WAGI

Istotnym czynnikiem jest tutaj wysiłek wkładany w ćwiczenia. Im ciężej i dłużej trwa ćwiczenie, tym więcej kalorii jest spalanych. Skuteczność jest identyczna, jak przy ćwiczeniach zwiększających kondycję, jednak inny jest osiągany cel.



NOTATKI

Użyj tego miejsca, by notować wyniki treningów.

KARTA KONTAKTOWA

PRODUCENT




S I N C E 1 9 6 5

Body Sculpture International Ltd.
106, 11F, No. 149 Roosevelt Rd. Sec. 3
Taipei, Taiwan

DYSTRYBUTOR/IMPORTER NA POLSKĘ



BACHA SPORT
ul. Kozielska 439
44-164 Gliwice
Tel./fax: (32) 270-12-09
www.bachasport.pl

ARTYKUŁ		ORBITREK MAGNETYCZNY PROGRAMOWANY VISION
SYMBOL		BE 1720G
DATA SPRZEDAŻY		Tu wpisz datę sprzedaży

<p>GWARANT</p> <p>BACHA SPORT ul. Kozielska 439, 44-164 Gliwice serwis@bachasport.pl www.bachasport.pl</p> <p>PRODUCENT</p> <p>Body Sculpture International Ltd. 106, 11F, No. 149 Roosevelt Rd. Sec. 3 Taipei, Taiwan</p>	<p>PODPIS I PIECZĘĆ SPRZEDAWCY</p>
--	---

ZASADY GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na zakupiony towar w okresie **24 miesięcy** od daty sprzedaży.
2. Wszelkie reklamacje winny być zgłaszane w miejscu zakupu towaru.
3. Wady lub uszkodzenia sprzętu ujawnione w okresie gwarancji będą bezpłatnie w możliwie najkrótszym czasie. Standardowa procedura nie przewiduje terminu dłuższego niż 14 dni roboczych od daty dostarczenia sprzętu reklamowanego produktu do Serwisu Gwaranta. Okres usunięcia usterki może ulec wydłużeniu w sytuacjach nietypowych i nieobjętych standardową procedurą. W przypadku takiej ewentualności będą Państwo informowani o statusie reklamacji przez Serwis lub Sprzedawcę.
4. Gwarancją nie są objęte uszkodzenia sprzętu powstałe w wyniku:
 - niewłaściwego użytkowania i przechowywania sprzętu
 - niewłaściwej konserwacji, przechowywania oraz transportu
 - dokonywania samodzielnych napraw, przeróbek lub zmian konstrukcyjnych
5. Uszkodzony sprzęt dostarcza do punktu sprzedaży nabywca na własny koszt.
6. Karta gwarancyjna jest ważna tylko z pieczęcią punktu sprzedaży, podpisem sprzedającego oraz wpisanym rodzajem sprzętu. W przypadku zakupu w sklepie internetowym karta gwarancyjna jest ważna tylko i wyłącznie na podstawie dokumentu zakupu (faktura, paragon) lub listu przewozowego kuriera.
7. Duplikaty kart gwarancyjnych nie będą wydawane.
8. Gwarancją nie są objęte elementy eksploatacyjne, które mogą różnić się w zależności od modelu produkt. Są to m.in.: linki, paski, elementy gumowe, pasy, uchwyty z gąbki, pedały, łożyska, obicia siedzeń i oparcie itp.
9. Po trzech naprawach (tego samego elementu) i kolejnym uszkodzeniu sprzęt zostanie wymieniony na nowy.
10. Konsument jest zobowiązany do zapoznania się z instrukcją obsługi i przestrzegać warunków bezpieczeństwa podczas i poza użytkowaniem sprzętu.
11. Użytkowanie produktu niezgodnie z jego przeznaczeniem oraz warunkami określonymi w Instrukcji Obsługi powoduje utratę Gwarancji.
12. Gwarancja jest ważna tylko na terenie Polski.
13. UWAGA! Sprzęt jest przeznaczony tylko i wyłącznie do użytku domowego.

UŻYTKOWANIE SPRZĘTU NIEZGODNIE Z WARUNKAMI GWARANCJI POWODUJE JEJ UTRATĘ.

NINIEJSZA GWARANCJA NA SPRZEDANY TOWAR KONSUMPCYJNY NIE WYŁĄCZA, NIE OGRANICZA ANI NIE ZAWIESZA UPRAWNIENÍ KUPUJĄCEGO WYNIKAJĄCYCH Z NIEZGODNOŚCI TOWARU Z UMOWĄ.



Ten symbol oznacza, że produktu nie wolno wyrzucać razem z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Polskie prawo zabrania pod karą grzywny łączenia zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami.

Dbając o pozbycie się produktu w należyty sposób, można zapobiec potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłyby wyniknąć z niewłaściwego postępowania z odpadami

