

SPIRIT



Orbitrek XE895

INSTRUKCJA UGI

Przed rozpoczęciem użytkowania Orbitreka, przeczytaj uważnie instrukcję

Spis Treści

Ważne instrukcje dotyczące bezpieczeństwa.....	3
Ważne instrukcje dotyczące elektryczności.....	4
Ważne instrukcje dotyczące użytkowania.....	5
Instrukcja montażu orbitreka.....	7
Użytkowanie konsoli.....	14
Programy.....	19
Stosowanie pasa piersiowego.....	27
Ogólne zasady eksploatacji.....	30
Schemat budowy.....	31
Lista podzespołów.....	32

UWAGA

Orbitrek jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego, i tylko takie zastosowanie gwarantuje obowiązywanie gwarancji producenta.

Każde inne zastosowanie będzie skutkowało utratą gwarancji.

Ważne instrukcje dotyczące bezpieczeństwa

UWAGA - Przeczytaj wszystkie instrukcje przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia.

NIEBEZPIECZEŃSTWO - Aby ograniczyć ryzyko porażenia prądem: zawsze wyciągaj kabel urządzenia z gniazdka bezpośrednio po użyciu oraz przed czyszczeniem.

OSTRZEŻENIE - Aby ograniczyć ryzyko poparzeń, pożaru, porażenia prądem lub uszkodzenia ciała:

1. Urządzenie nie powinno być używane na grubych wykładzinach lub dywanach z długim włosiem.
 2. W przypadku gdy urządzenie jest używane przez lub w obecności dzieci lub osób niepełnosprawnych niezbędny jest ich ścisły nadzór.
 3. Urządzenie może być stosowane wyłącznie w sposób opisany w niniejszej instrukcji. Nie należy stosować dodatków nie zalecanych przez producenta.
 4. Nigdy nie stosuj urządzenia jeżeli jego kabel lub wtyczka są uszkodzone, jeżeli nie działa prawidłowo, po upadku czy awarii bądź zalaniu wodą. W takim wypadku oddaj urządzenie do serwisu w celu zbadania i naprawy.
 5. Trzymaj kabel z dala od rozgrzanych powierzchni.
 6. Nie stosuj urządzenia w miejscach, gdzie używane są środki w aerozolu lub podaje się tlen. Generowane przez silnik iskry mogą
 7. Nigdy nie wrzucaj żadnych przedmiotów do wylotów powietrza.
 8. Nie stosuj urządzenia na zewnątrz.
 9. Przed odłączeniem urządzenia, należy ustawić wszystkie przełączniki w pozycje OFF. Następnie można wyjąć wtyczkę z gniazdka.
 10. Urządzenia nie należy stosować do celów innych niż te, do których zostało przeznaczone.
- Sensory pulsu nie są urządzeniami medycznymi. Ich zadaniem jest wskazać
11. Sensory pulsu nie są urządzeniami medycznymi. Ich zadaniem jest wskazanie przybliżonych wartości w odniesieniu do docelowego pulsu.
 12. Stosuj odpowiednie obuwie. Nie należy ćwiczyć na orbitreku w butach z wysokim obcasem, w sandałach lub boso. Aby zapobiec przemęczeniu nóg zalecane jest wysokiej jakości obuwie sportowe.
 13. Orbitrek nie jest sprzętem medycznym.

ZACHOWAJ TE INSTRUKCJE – PAMIĘTAJ O BEZPIECZEŃSTWIE!

Instrukcje dotyczące bezpiecznego stosowania sprzętu treningowego

Przed odłączeniem przełącz wszystkie kontrolki w pozycję „off”, a następnie wyciągnij wtyczkę z gniazdka.

- Nie używaj urządzenia na grubym wyściełanym, pluszowym lub włochatym dywanie. Może to skutkować uszkodzeniem zarówno dywanu jak i urządzenia.
- Przed rozpoczęciem dowolnego programu treningowego, skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 35 roku życia lub osób z istniejącymi chorobami.
- Nie próbuj stosować urządzenia w celach innych niż te opisane.
- Nie zbliżaj dłoni do ruchomych elementów urządzenia.
- Czujniki pulsu nie są urządzeniami medycznymi. Ich zadaniem jest poinformowanie Cię o przybliżonym odczycie w stosunku do docelowego pulsu. Znacznie skuteczniejszą metodą analizy pulsu jest zastosowanie nadajnika na pasku mocowanego na klatce piersiowej (sprzedawany oddzielnie). Na dokładność odczytów może wpłynąć wiele różnych czynników takich jak ruch użytkownika. Czujniki pulsu służą tylko jako pomoce treningowe pozwalające określić ogólne trendy w zmianie pulsu.
- Trenuj w odpowiednich butach. Wysokie obcasy, pantofle, czy sandały nie nadają się do użytku na tym urządzeniu. W celu uniknięcia zmęczenia stóp zaleca się stosowanie wysokiej jakości obuwia treningowego.

W przypadku nie zastosowania się do wszystkich wytycznych efektywność ćwiczeń może być niższa, ryzyko odniesienia kontuzji (u Ciebie lub innych osób) może wzrosnąć, a żywotność urządzenia może zostać obniżona.

Ważne instrukcje dotyczące elektryczności

UWAGA!

Nigdy nie otwieraj pokrywy bez wcześniejszego odłączenia przewodu zasilającego. Jeżeli różnice napięcia wynoszą 10% lub więcej, może to negatywnie wpłynąć na wydajność twojego orbitreka. Nasza gwarancja nie obejmuje podobnych przypadków. Jeśli przypuszczasz, że napięcie może być zbyt niskie, skontaktuj się z twoim dostawcą energii elektrycznej lub z licencjonowanym elektrykiem w celu dokonania dokładnych pomiarów.

Nigdy nie wystawiaj orbitreka na bezpośrednie działanie wilgoci lub deszczu. Produkt ten nie jest przystosowany do użytku na zewnątrz, w pobliżu basenu lub spa, czy w innym środowisku o wysokiej wilgotności. Zakres temperatur, w którym urządzenie może działać wynosi od 5 do 48 stopni Celsjusza, a maksymalna wilgotność wynosi 95% (bez kondensacji, czyli tworzenia się na powierzchniach kropli wody).

Ważne instrukcje dotyczące użytkowania

- **Nigdy** nie korzystaj z orbitreka jeżeli w pełni nie rozumiesz skutków jakiejkolwiek zmiany, której dokonałeś na skutek wydania polecenia konsoli.
- Musisz zrozumieć, że zmiana obciążenia urządzenia nie następuje od razu. Ustaw wybraną wartość obciążenia na konsoli komputera i puść przycisk. Komputer zmieni ustawienie obciążenia stopniowo.
- **Nigdy** nie korzystaj z orbitreka podczas burzy. Może wtedy dochodzić do przepięć zasilania, które mogą skutkować zniszczeniem elementów urządzenia. W czasie burzy odłącz orbitrek od źródła zasilania.
- Zachowaj ostrożność wykonując inne czynności podczas treningu na orbitreku, takie jak oglądanie telewizji, czytanie, itp. Czynności te mogą doprowadzić do utraty równowagi, co z kolei może doprowadzić do poważnej kontuzji.
- Nie naciskaj zbyt mocno przycisków konsoli. Zostały one zaprojektowane w taki sposób, by reagować na lekki dotyk.

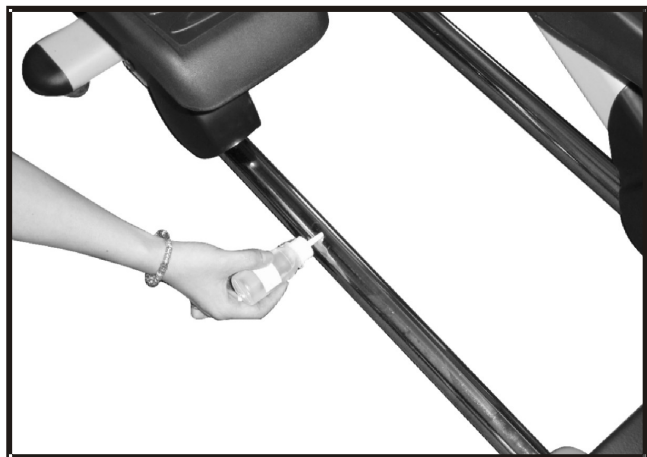
Instrukcje dotyczące uziemienia

Ten produkt musi być uziemiony. W razie awarii lub zniszczenia sprzętu uziemienie daje prądowi elektrycznemu ujście z najmniejszym oporem, ograniczając w ten sposób ryzyko porażenia prądem. Urządzenie posiada przewód zakończony wtyczką z uziemieniem. Wtyczka musi być umieszczona w odpowiednim gniazdku, które zostało prawidłowo zainstalowane i uziemione zgodnie z obowiązującymi w danym kraju przepisami.

NIEBEZPIECZEŃSTWO – Niewłaściwe połączenie przewodnika uziemiającego sprzęt może skutkować ryzykiem porażenia prądem. W przypadku wątpliwości czy urządzenie zostało prawidłowo uziemione, skonsultuj się z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem. Nie modyfikuj wtyczki urządzenia jeżeli nie pasuje do gniazdka, które posiadasz, lecz zainstaluj właściwe gniazdko przy pomocy wykwalifikowanego elektryka.

SMAROWANIE

1. Pour 2c.c of the lubricant under the middle of the rail. You must lubricate the rails every three months.
2. If you feel the exercise is not smooth or you hear noise during your exercise, lubricate the middle rail with 2 c.c.of the lubricant



TRANSPORT

Orbitrek posiada dwa kółka transportowe, które po uniesienie jego tylnej części umożliwiają transport urządzenia.

USUŃ TĘ BELKĘ PRZED MONTAŻEM



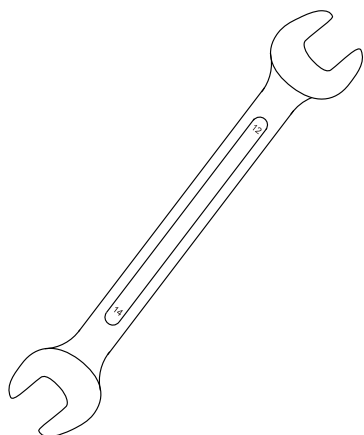
Do urządzenia dołączona jest belka zabezpieczająca urządzenie w transporcie. Należy ją usunąć przed rozpoczęciem montażu.

Instrukcja montażu orbitreka XE895

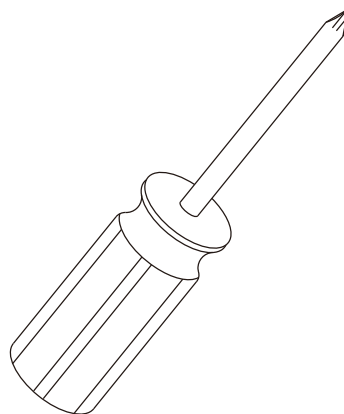
Rozpakowanie

1. Przetnij paski, następnie unieś pudełko i rozpakuj urządzenie.
2. Ostrożnie wyjmij z kartonu wszystkie części i sprawdź czy jakieś części nie brakuje lub czy nie została uszkodzona. Jeżeli tak, niezwłocznie skontaktuj się ze sprzedawcą.
3. Zlokalizuj paczkę zawierającą podzespoły. Najpierw wyjmij narzędzia. Wyjmuj podzespoły partiami aby ich ze sobą nie pomylić. Liczby w nawiasach (#) znajdujące się w opisach w instrukcji to numery poszczególnych elementów ze schematu montażowego.

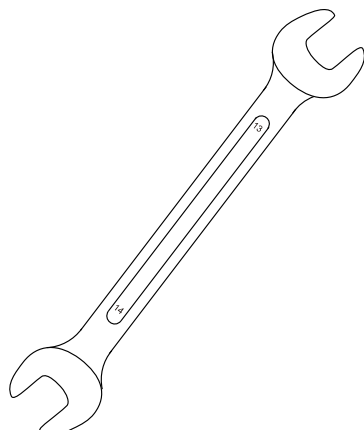
Dołączone narzędzia:



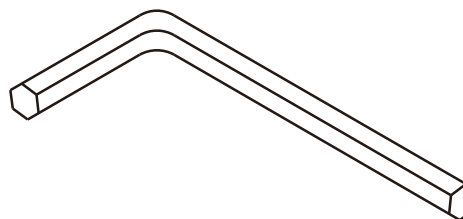
#195. Klucz 12/14mm



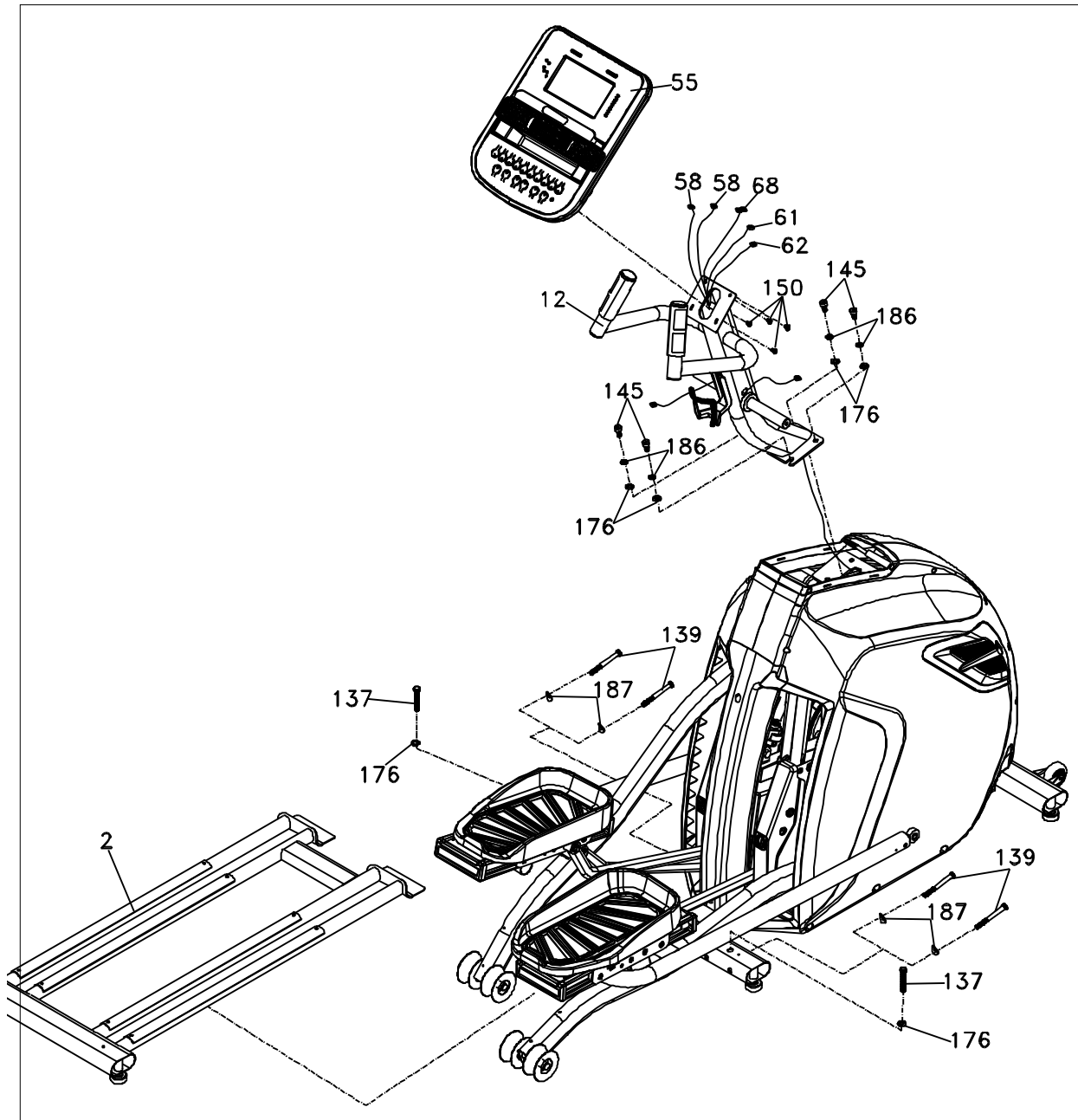
#192. Śrubokręt Philipsa



#194. Klucz 13/14mm



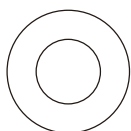
#193. Klucz Inbusowy



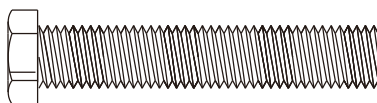
KROK 1

1. Skompletuj Podzespoły do Kroku 1.
2. Umieść 2 Podkładki płaskie (176) na dwóch Śrubach o Łbie Sześciokątnym (137) i dokręć je przez szczyt Środkowej Tuby Stabilizującej oraz Zespół Szyn Tylnych (2) za pomocą Klucza (194).
3. Umieść 4 Podkładki Zakrzywione (187) na czterech Śrubach o Łbie Sześciokątnych (139) i dokręć je przez szczyt Środkowej Tuby Stabilizującej oraz Zespół Szyn Tylnych (2) za pomocą Klucza (194).
4. Za pomocą Klucza (193) odkręć 2 Śruby z Łbem Walcowym (145) i usuń tylną osłonę. Przewlec Przewód Komputera (68) od spodu tuby masztu i wyciągnij go od góry. Zamocuj osłonę za pomocą 4 Śrub o Łbie Walcowym (145), 4 Podkładek Sprężystych (186) oraz 4 Podkładek Płaskich (176).
5. Rozplącz Kabel Komputera (68), podłącz 2 Czujniki Pulsu z Przewodem (58) z Przewodem Rączki (Górny), a Kabel Oporu/Wzniosu (Biały/Czerwony) (61/62) z Zespołem Konsoli (55). Następnie umieść Konsolę na Maszcie i za pomocą Śrubokręta Phillipsa (192) dokręć 4 Śruby Philipsa (150).

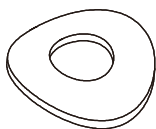
PODZESPOŁY



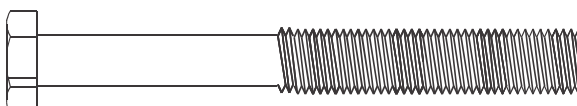
#176. Podkładka Płaska
3/8" x 19 x 1.5T
(6 szt)



#137. Śruba z Łbem
Sześciokątnym 3/8" x
2-1/4"
(2 szt)



#187. Podkładka
Zakrzywiona 3/8" x 23 x 2T
(4 szt)



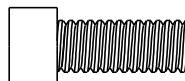
#139. Śruba z Łbem
Sześciokątnym 3/8" x
3-3/4"
(4 szt)



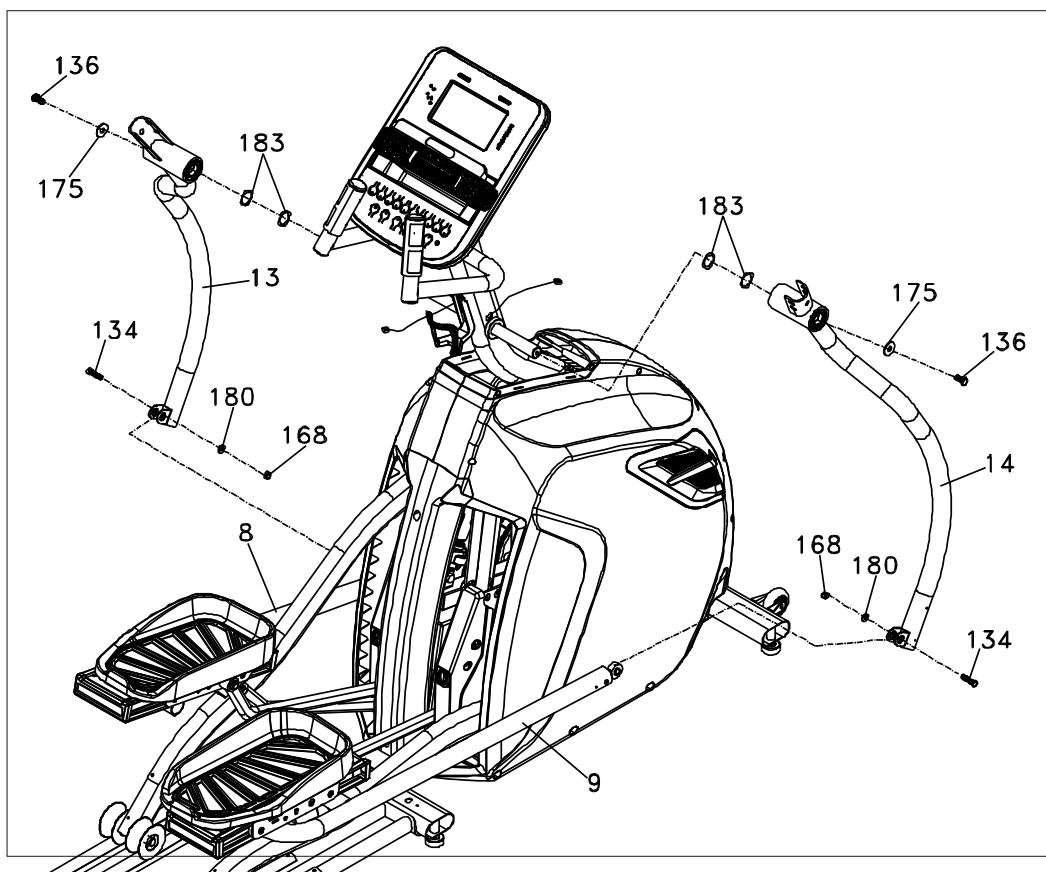
#186. Podkładka
Sprężysta 10mm x 2T
(4 szt)



#150. Śruba Philipsa
M5 x 10m/m
(4 szt)



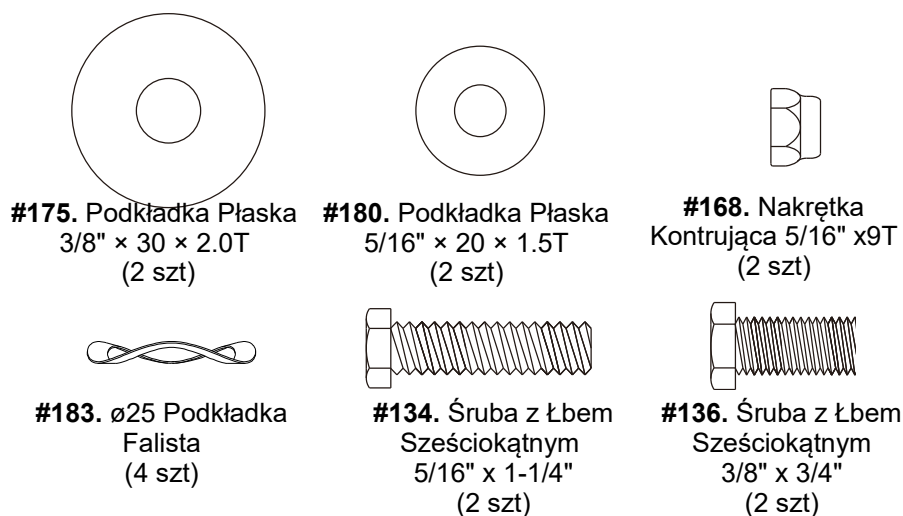
#145. Śruba Z Łbem
Walcowym 3/8"X3/4"
(4 szt)

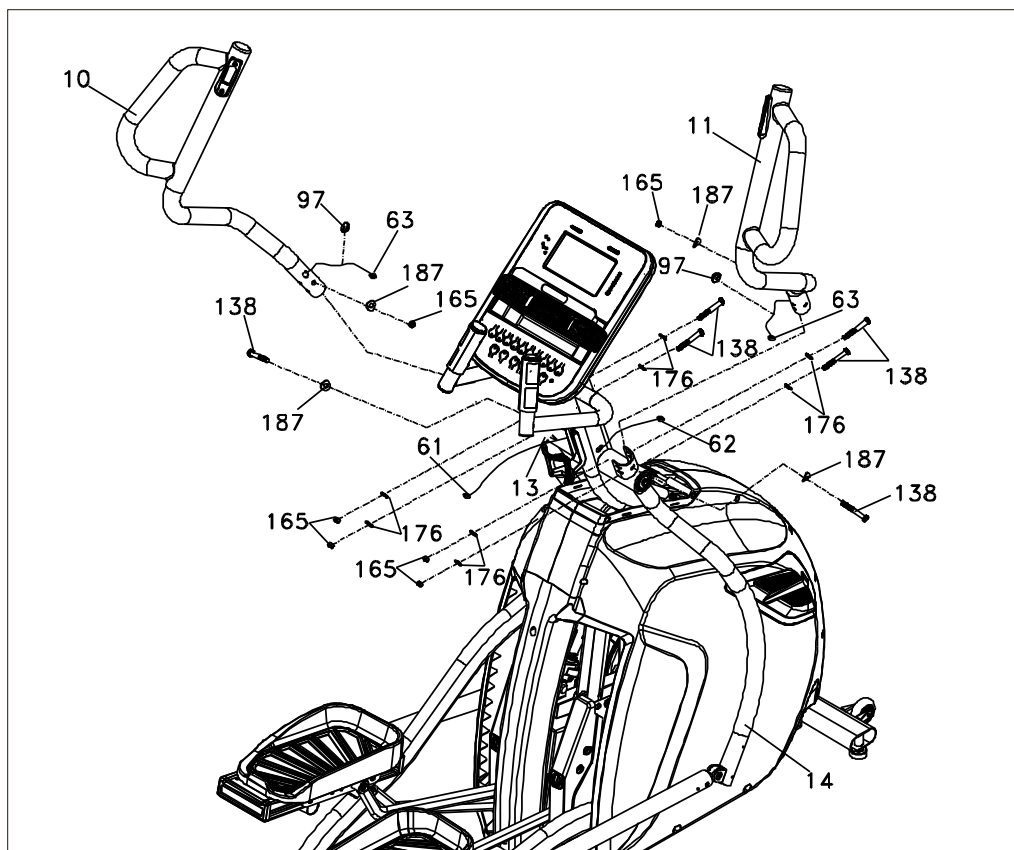


KROK 2

1. Skompletuj Podzespoły do Kroku 2.
2. Umieść Lewe i Prawe Ruchome Ramię (13, 14) wraz z 4 Podkładkami Falistymi na Lewym i Prawym Wale Tuby Masztu, a następnie przymocuj je za pomocą 2 Śrub z Łbem Sześciokątnym (136) oraz 2 Podkładek Płaskich (175) za pomocą Klucza (194).
3. Rozłącz Pręt i Łożysko Lewego Ramienia Łączeniowego (8) i wsuń Śrubę o Łbie Sześciokątnym (134) do otworów na końcu Pręta i łożyska, a następnie zamocuj Podkładkę Płaską (180) oraz Nakrętkę kontruującą (168) za pomocą Klucza (194) i Klucza (195). Powtórz te same czynności dla Prawego Ramienia Łączeniowego (9) oraz Dolnej Lewej Rączki (14).

PODZESPOŁY





KROK 3

1. Skompletuj Podzespoły do Kroku 3
2. Umieść Lewe Górne Ramię Ruchome (10) na Lewym Dolnym Ramieniu Ruchomym (13) i przymocuj 3 Śrubami z Łbem Sześciokątnym (138), 4 Podkładkami Płaskimi (176), 2 Podkładkami Zakrzywionymi (187) oraz 3 Nakrętkami Kontruującymi (165), za pomocą Klucza (194) i klucza (195). Te same czynności powtórz dla Prawego Górnego Ramienia Ruchomego (11) oraz Prawego Dolnego Ramienia Ruchomego (14).
3. Połącz Przewód Rączki (Górny), Opór (Biały, 61), oraz Przewód Rączki (Górny), Krok (Czerwony, 62) do 2 odpowiednich Przewodów Rączek (Dolnych) i Opór/Krok (63). Nadmiar przewodu schowaj w tubie masztu. Na koniec, wciśnij w Maszt Zatyczki Przewodu aby zabezpieczyć przewody.

PODZESPOŁY

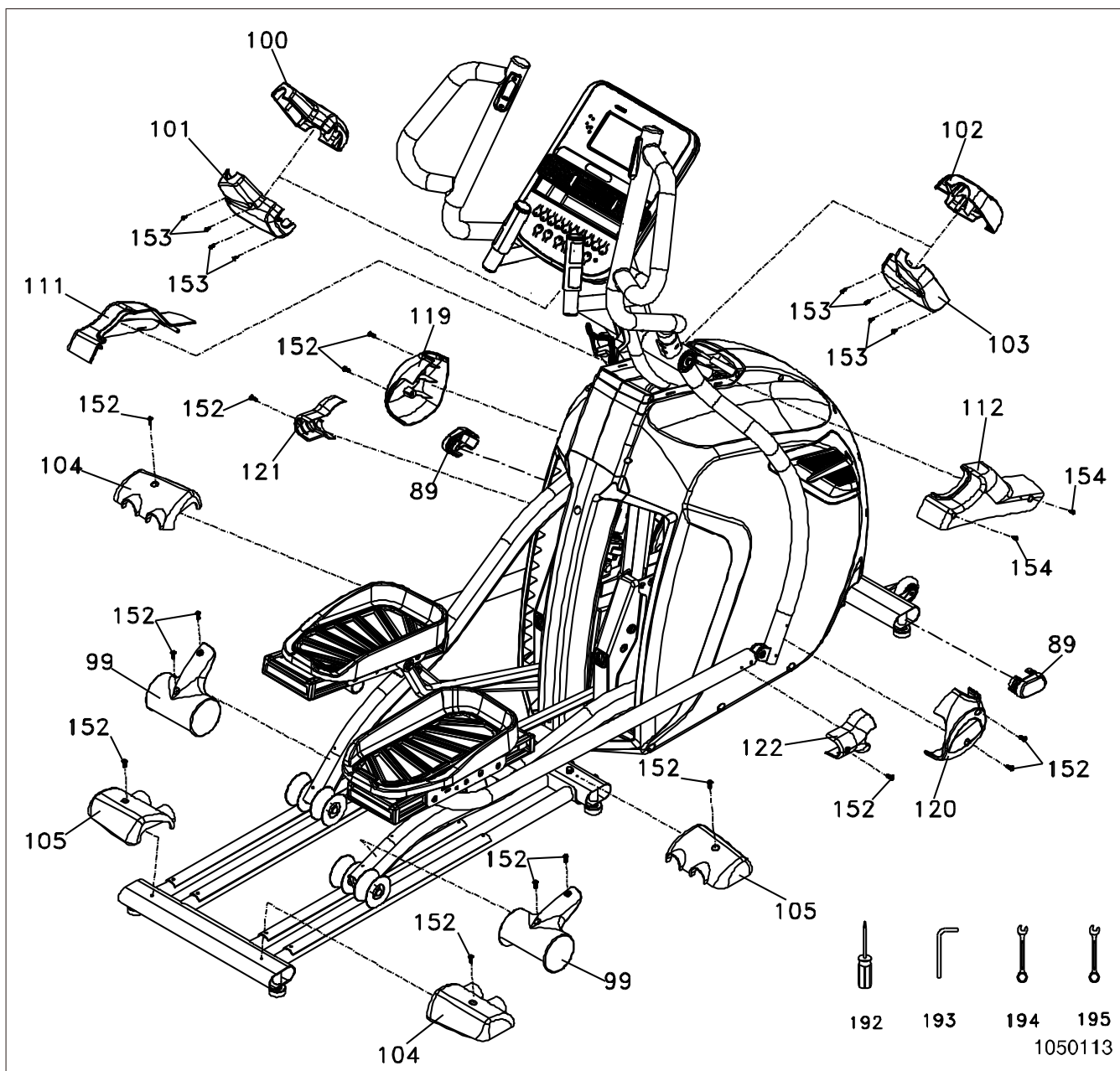
#176. Podkładka Płaska
3/8" x 19 x 1.5T
(8 szt)

#187. Podkładka Zakrzywiona
3/8" x 23 x 2.0T
(4 szt)

#97. Zatyczka przewodu
(2 szt)

#138. Śruba z Łbem Sześciokątnym
3/8" x 2-1/4"
(6 szt)

#165. Nakrętka Kontruująca 3/8" x 7T
(6 szt)



KROK 4

1. Skompletuj Podzespoły do Kroku 3.
2. Przymocuj Pokrywę B Lewego Ramienia Łączeniowego (121) do Lewego Ramienia Łączeniowego Śrubą Phillipsa (152) za pomocą Śrubokrętu Philipsa (192), następnie przymocuj Pokrywę A Lewego Ramienia Łączeniowego (119) do Dolnych Rączek za pomocą 2 Śrub Phillipsa (152). Wykonaj te same czynności dla Pokrywy B Prawego Ramienia Łączeniowego (122) oraz Pokrywy A Prawego Ramienia Łączeniowego (120).
3. Przymocuj 2 Pokrywy Koła Ślizgowego (99) do Lewego i Prawego Ramienia z Pedałami za pomocą 4 Śrub Phillipsa (152).
4. Przymocuj 2 Tylne Pokrywy Stabilizatora (A) (104) oraz 2 Pokrywy Stabilizatora (B) (105) do lewej i prawej strony tylnej tuby zespołu tylnych szyn.
5. Połącz Lewą i Prawą Pokrywę Masztu Konsoli (111, 112) z Lewą i Prawą stroną obudowy i zamocuj je za pomocą 2 Blachowkrętów (154) przy użyciu Śrubokrętu Phillipsa (192).
6. Połącz Przednią Pokrywę Rączek (100) z Tylną Pokrywą Rączek (101) na Lewej Dolnej rączce i za pomocą Śrubokrętu Phillipsa zamocuj je 4 Blachowkrętami (153). Wykonaj te same czynności dla Prawej Dolnej Rączki (102) oraz Tyłnej Pokrywy Rączki (103). (Uważaj aby nie przebić przewodu).
7. Umieść obie Owalne Zatyczki (89) na obu końcach Tuby Przedniego Stabilizatora.

PODZESPOŁY



#152. Śruba z Łbem Kulistym
M5 ×15m/m
(14 szt)



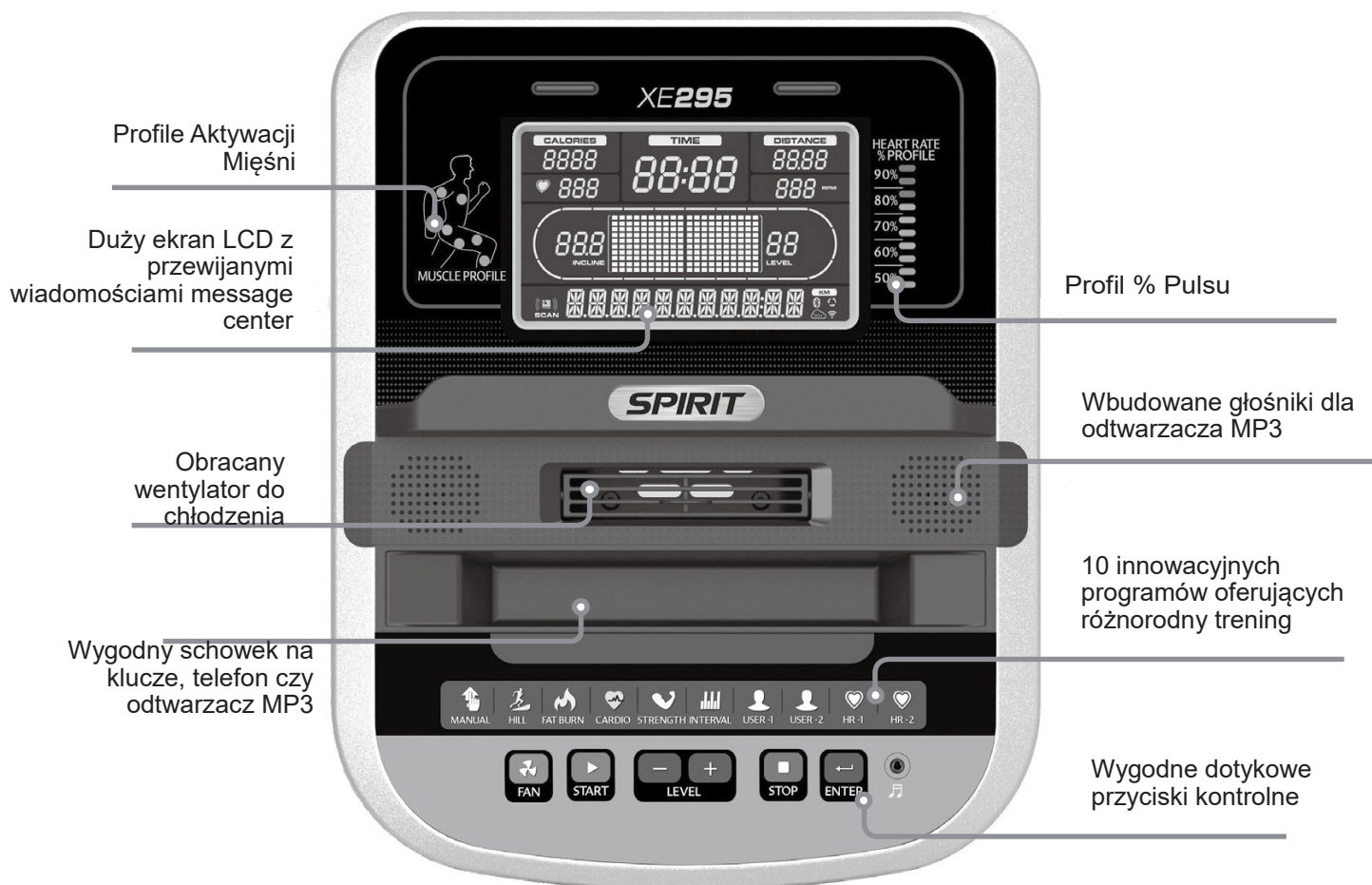
#153. Blachowkręt
3.5 ×12m/m
(8 szt)



#154. Blachjowkręt
4 ×15m/m
(2 pcs)

STOSOWANIE KONSOLI XE 895

POZNAJ PANEL KONTROLNY



ZASILANIE

Kiedy przewód zasilania zostanie podłączony do orbitreka, konsola automatycznie się uruchomi. Po pierwszym podłączeniu konsola wykona wewnętrzny test, podczas którego zaświecą się wszystkie kontrolki. Po zgaśnięciu kontrolki Message Center wyświetli wersję oprogramowania (np. VER 1.0)). Okno dystansu wskazuje całkowity pokonany dystans, a okno czasu wskazuje całkowitą liczbę godzin użytkowania.

Licznik przejechanej odległości będzie się wyświetlał przez kilka sekund, po czym konsola przejdzie w tryb uruchamiania. Na wyświetlaczu LED będą się przewijać różne profile programów, a na Message Center będzie się przewijać wiadomość powitalna. Teraz można już korzystać z konsoli.

Centralny Wyświetlacz LCD

Dwadzieścia kolumn wysokich na 10 pól przedstawia każdy z segmentów treningu. Pola te wskazują tylko na przybliżony poziom wysiłku (oporu). Nie wskazują konkretnych wartości, lecz procentowy poziom intensywności treningu. W Trybie Ręcznym, okno wyświetlacza LCD pozwoli stworzyć „obraz” profilu treningu powstały z nieustannie zmieniających się wartości.

Okrążenie 1/4 Mili / 0.4 km

Symbol okrążenia (0,4 km) będzie wyświetlany wokół wyświetlacza LCD. Migający segment pokazuje twój postęp. Po ukończeniu okrążenia, funkcja rozpocznie się od nowa. W oknie wiadomości znajduje się licznik okrążeń pozwalający kontrolować pokonaną odległość.

Funkcja Uchwytu z Czytnikiem Pulsu

W czasie treningu okno Pulsu będzie wyświetlać obecną wartość pulsu wyrażoną w uderzeniach na minutę. Aby wyświetlacz pokazywał prawidłowy puls musisz korzystać z czujników ze stali nierdzewnej umieszczonych na nieruchomych rączkach lub zastosować pas piersiowy z nadajnikiem. Wartość pulsu zostanie wyświetlona w górnej części wyświetlacza za każdym razem gdy urządzenie otrzyma sygnał pulsu. Z funkcji Uchwytu z Czytnikiem Pulsu nie będziesz mógł korzystać podczas gdy aktywny jest Program Pulsu.

Wyświetlacz Kalorii

Wyświetla sumę spalonych kalorii w dowolnym czasie treningu.

Uwaga: Funkcja ta pełni jedynie rolę ogólnego wskaźnika służącego do porównania wyników poszczególnych sesji treningowych. Nie należy go traktować jako wskaźnik o charakterze medycznym.

Głośniki

Konsola posiada wbudowane głośniki oraz gniazdo typu jack. Konsola nie posiada opcji sterowania głośnością.

Głośność należy ustawić urządzeniu Źródłowym Audio.

Figura Aktywacji Mięśni

W górnej części konsoli znajduje się anatomiczna figura. Figura ta będzie podświetlać wszystkie partie mięśni aktywnych podczas treningu na orbitreku, przy każdym z programów. Możesz kontrolować które mięśnie są aktywne poprzez dostosowanie do własnych potrzeb profil obciążenia. Ustawień dokonasz w fazie programowania konsoli. Jeśli zaakceptujesz profil domyślny, wybrany program będzie określał które mięśnie zostaną aktywowane poprzez automatyczne dostosowanie obciążenia. Ogólnie można przyjąć, że:

- Górne partie ciała aktywują się gdy trzymasz ruchome ramiona lub gdy w którymkolwiek momencie nie dotykasz dłońmi czujników pulsu.
- Dolne partie ciała aktywują się w trzech różnych stopniach wysiłku: kolor zielony oznacza minimalne wykorzystanie mięśni, pomarańczowy oznacza średnie wykorzystanie mięśni, a czerwony oznacza pełne wykorzystanie mięśni.
- Przy ruchu pedałów do przodu mięśnie pośladkowe i czworogłowe są pomarańczowe, ścięgna stawu skokowego i łydki są zielone
- Przy ruchu pedałów do tyłu łydki, ścięgna stawu skokowego i mięśnie czworogłowe są pomarańczowe; mięśnia pośladków są zielone

Profil % Pulsu

Ekran LCD konsoli będzie wyświetlał twój aktualny puls zawsze gdy zostanie on wykryty. Wyświetlacz słupkowy umieszczony na prawo od ekranu LCD będzie wskazywał procentową wartość aktualnego pulsu w stosunku do maksymalnego pulsu zależnego od wieku, który wprowadziłeś programując którykolwiek z 10 programów. Znaczenie kolorów słupków:

- 50-60% maksymalnego pulsu to kolor pomarańczowy
- 65-85% maksymalnego pulsu to kolor pomarańczowy i zielony
- 85-90% lub więcej to kolor pomarańczowy, zielony i czerwony

Szybki Start

To najszybszy sposób na rozpoczęcie treningu. Po uruchomieniu konsoli należy nacisnąć przycisk Start, co zainicjuje tryb Szybkiego Startu. W trybie Szybkiego Startu Czas liczy się od wartości 0, a obciążenie można ustawić ręcznie za pomocą przycisków Level Up/Down. Początkowo na wyświetlaczu LED aktywny będzie tylko dolny rząd. Wraz ze wzrostem intensywności treningu, zaświecą się dodatkowe rzędy, wskazując tym samym cięższy trening. Im więcej świecących rzędów na wyświetlaczu LED tym większy opór będą stawiać pedały orbitreka.

Dostępnych jest 20 poziomów regulacji oporu, co zapewnia dużą różnorodność. Pierwsze 5 poziomów to bardzo niskie obciążenia, a skoki między poziomami są nieznaczne, aby ułatwić trening początkującym użytkownikom. Poziomy 6-10 są nieco bardziej wymagające, jednak opór zwiększa nadal się nieznacznie. Poziomy 11-15 oferują już większą skalę trudności, ponieważ różnice między poszczególnymi poziomami stają się coraz wyraźniejsze. Poziomy 16-20 są ekstremalnie ciężkie i są przeznaczone do krótkich dynamicznych interwałów oraz zaawansowanych treningów sportowców zawodowych.

Podstawowe Informacje

Message Center początkowo wyświetla nazwę Programu. Kiedy urządzenie znajduje się w trybie wyszukiwania, a program jest aktywny, prędkość wyświetli się na czas czterech sekund, a następnie w jej miejsce wyświetlą się Waty (wskaźnik pracy). Jeśli urządzenie podaje wartość 100 Watów, oznacza to, że wykonujesz pracę wystarczającą do ciągłego zasilania żarówki o mocy 100 Watów. Następnie informacje zmieniają się kolejno na: Ukończone okrążenia, Czas odcinka, Poziom maksymalny. Po naciśnięciu przycisku Enter, nastąpi powrót do początku menu.

Przycisk Stop posiada kilka funkcji. Jednokrotne naciśnięcie przycisku Stop w trakcie aktywnego programu zawiesi program na 5 minut. Jest to świetna funkcja pozwalająca na przykład na napięcie się wody, odebranie telefonu, czy wykonanie jakiejkolwiek innej czynności, która przerwała nasz trening. W celu wznowienia zawieszonego programu, wystarczy nacisnąć przycisk Start. Dwukrotne naciśnięcie przycisku Stop w czasie treningu, program zakończy się, a konsola wyświetli Podsumowanie Treningu (Całkowity czas, Średnią Prędkość, Średnią Pracę, Średni Puls, liczbę Okrążeń). Po trzykrotnym naciśnięciu przycisku Stop w czasie treningu lub jednorazowym przytrzymaniu przycisku przez 3 sekundy, konsola wykona całkowity Reset. Podczas wprowadzania danych do określonego programu przycisk Stop posiada funkcję cofnięcia do poprzedniego ekranu lub odcinka. Pozwala to na powrót i zmianę wprowadzanych danych.

Przyciski Programów

Przyciski Programów służą do podglądu poszczególnych programów. Po pierwszym uruchomieniu konsoli można nacisnąć każdy z przycisków by sprawdzić ustawienia profili. Jeśli zdecydujesz, że chcesz wypróbować dany program, naciśnij odpowiedni przycisk i zatwierdź przyciskiem Enter.

Program zostanie wybrany, a ty przejdziesz do ekranu wprowadzania danych.

Orbitrek posiada wbudowany system monitorowania pulsu. Wystarczy chwycić dłonią sensor pulsu umieszczony na rączkach urządzenia lub założyć nadajnik pulsu (patrz ustęp pt. Stosowanie Nadajnika Pulsu) aby Ikona Serca zaczęła migać (może to potrwać kilka sekund). W Oknie Wyświetlacza Pulsu wyświetli się twój puls wyrażony w uderzeniach na minutę.

Konsola posiada wbudowany wiatrak chłodzący. Aby go uruchomić należy wcisnąć przycisk umieszczony po lewej stronie konsoli.

Programowanie Konsoli

Każdy z programów można spersonalizować i dopasować do własnych potrzeb. Niektóre z informacji, o które prosi urządzenie są niezbędne do zapewnienia prawidłowych odczytów. Należy podać swój Wiek oraz Wagę. Podanie wieku jest niezbędne w programach Pulsu w celu zagwarantowania, że ustawienia programu odpowiadają wiekowi użytkownika. W przeciwnym wypadku obciążenie może zostać niewłaściwie dobrane. Wprowadzenie Wagi pomaga rzetelniej ustalić odczyt spalonych Kalorii. Choć nie jesteśmy w stanie określić dokładnej liczby kalorii, pragniemy uzyskać możliwie najdokładniejszy wynik.

Informacja dot. Kalorii: Odczyty spalonych kalorii podczas treningu na jakimkolwiek trenażerze, czy to na siłowni czy w domu, nie są dokładne i często znacznie się od siebie różnią. Ich zadaniem jest przede wszystkim monitorowanie postępów z treningu na trening. Jedynym sposobem na dokładny pomiar spalonych kalorii jest podłączenie organizmu do kilku maszyn w warunkach klinicznych. Jest tak dlatego, ponieważ każda osoba jest inna i spala kalorie w innym tempie. Pocięsać może fakt, że proces spalania kalorii trwa, a nawet przyspiesza co najmniej godzinę po zakończeniu ćwiczeń!

Wprowadzenie Programu i Zmiana Ustawień

Za każdym razem gdy wprowadzasz program naciskając przycisk Enter, masz możliwość wprowadzenia własnych ustawień osobistych. Jeśli chcesz trenować bez ich wprowadzenia, po prostu wciśnij przycisk Start. Etap wprowadzania danych zostanie wtedy pominięty i przejdziesz bezpośrednio do początku treningu. Jeśli masz zamiar zmienić wprowadzone ustawienia osobiste, stosuj się do instrukcji Message Center. Jeśli rozpoczniesz program bez zmiany ustawień, zostaną zastosowane ustawienia domyślne lub zapisane.

WAŻNE: Domyślne wartości Wiek i Wagi zmieniają się po wprowadzeniu nowych wartości. I tak, ostatnio wprowadzone wartości Wiek i Wagi zostaną zapisane jako nowe wartości domyślne. Po wprowadzeniu Wiek i Wagi podczas pierwszego użycia orbitreka nie będzie potrzeby wprowadzania tych danych za każdym razem, chyba, że twoja Waga lub Wiek ulegną zmianie bądź z orbitreka skorzysta inna osoba.

PROGRAMY

Program Ręczny (Manual)

Jak sama nazwa wskazuje program ten ustawia się ręcznie. Oznacza to, że to użytkownik dobiera obciążenie, nie komputer. W celu zainicjowania programu Ręcznego należy stosować się do poniższych wytycznych lub po prostu nacisnąć przycisk Start.

1. Wciśnij przycisk Manual, a następnie przycisk Enter.
2. Message Center poprosi cię o wpisanie Wiek. Wiek należy wpisać za pomocą przycisków Level Up / Down, a następnie zatwierdzić nową wartość przyciskiem Enter i przejść do kolejnego ekranu.
3. Teraz komputer poprosi cię o wpisanie Wagi. Wagę należy wpisać za pomocą przycisków Level Up / Down, a następnie zatwierdzić przyciskiem Enter.
4. Następne ustawienia dotyczą czasu. Należy prowadzić Czas i zatwierdzić przyciskiem Enter.
5. Edycja ustawień została zakończona. Możesz teraz rozpocząć swój trening wciskając przycisk Start. Możesz również wrócić do ustawień poprzez naciśnięcie przycisku Enter.
6. Po rozpoczęciu programu aktywny jest poziom pierwszy. To najłatwiejszy z poziomów i zaleca się pozostać przy nim przez pewien czas w celu rozgrzania mięśni. W celu zwiększenia obciążenia w dowolnym momencie należy nacisnąć przycisk Level Up. Przycisk Level Down zmniejszy obciążenie.
7. W trakcie działania programu Ręcznego masz możliwość przewijania danych w Message Center po naciśnięciu przycisku Enter.
8. Po zakończeniu programu możesz nacisnąć przycisk Start, by rozpocząć ten sam program od nowa lub przycisk Stop, by opuścić program. Można także zachować zakończony program jako program użytkownika poprzez naciśnięcie przycisku User i stosowanie się do instrukcji w Message Center.

Programowanie Predefiniowanych Programów

-  Wybierz program i następnie zatwierdź wybór przyciskiem Enter.
-  Message Center poprosi cię o wprowadzenie Wiek. Wiek można zmienić za pomocą przycisków Level Up / Down, a następnie zatwierdzić wybór przyciskiem Enter, po czym przejdziesz do kolejnego ekranu.
-  Następnie komputer poprosi cię o wprowadzenie Wagi za pomocą przycisków Level Up / Down, a następnie zatwierdzenie wyboru przyciskiem Enter.
-  Kolejnym punktem jest Czas. Należy ustawić Czas i zatwierdzić wybraną wartość przyciskiem Enter.
-  Teraz należy wprowadzić Poziom Maksymalnego Obciążenia. Jest to poziom najbardziej wzmożonego wysiłku jakiego doświadczysz podczas danego programu. Ustaw wybraną wartość poziomu i zatwierdź przyciskiem Enter.
-  Po zakończeniu edycji ustawień, można rozpocząć trening naciskając przycisk Start. Możesz również wrócić do ekranu modyfikacji ustawień za pomocą przycisku Enter.
-  Aby w dowolnym momencie w trakcie trwania programu zmniejszyć lub zwiększyć obciążenie, należy wcisnąć przycisk Level Up / Down na konsoli lub powyżej sensorów pulsu na nieruchomych rączkach. Zmieni to poziom obciążenia dla całego profilu, choć ikona profilu na ekranie nie ulegnie zmianie. Ma to na celu zagwarantowanie, że aktualny profil wyświetla się przez cały czas trwania programu. Gdyby miał on ulec zmianie, skutkowałoby to nierzeczywistym i zaburzonym odzwierciedleniem aktualnego profilu na ekranie. Po dokonaniu zmian obciążenia, Message Center wyświetli aktualną kolumnę i zaprogramuje maksymalne poziomy obciążenia.
-  W trakcie programu istnieje możliwość przewijania okna wiadomości za pomocą przycisku Enter.
-  Po zakończeniu programu Message Center wyświetli podsumowanie treningu, które będzie widoczne przez krótki czas, a następnie konsola powróci do ekranu startowego.

Programy Użytkownika

Istnieją dwa programowalne programy Użytkownika pozwalające stworzyć i zapisać własny program. Programy te, User 1 oraz User 2, działają identycznie więc nie ma potrzeby opisywać ich oddzielnie. Własny program można stworzyć postępując według poniższych wskazówek, a także zapisać którykolwiek z ukończonych programów predefiniowanych jako program własny. Oba programy posiadają możliwość dalszej personalizacji poprzez nadania im imienia użytkownika.

1. Wciśnij przycisk User 1 lub User 2. Message Center wyświetli wiadomość powitalną. Jeżeli już wcześniej zapisywałeś jakiś program, wiadomość będzie zawierała twoje imię. Następnie wciśnij przycisk Enter i rozpocznij programowanie.
2. Jeżeli już wcześniej zapisywałeś program U1 lub U2, zostanie on wyświetlony i będziesz mógł kontynuować programowanie. W przeciwnym wypadku będziesz miał możliwość wprowadzenia nazwy użytkownika. W Oknie Wiadomości będzie migać litera A. Za pomocą przycisków Level Up / Down wybierz pierwszą literę swego imienia (naciśnięcie przycisku Up zmieni literę na B, z kolei naciśnięcie przycisku Down zmieni literę na Z). Kiedy wyświetli się właściwa litera, naciśnij przycisk Enter. Postępując w analogiczny sposób wprowadź całe imię (maksymalnie 7 znaków). Po zakończeniu wprowadzania wciśnij przycisk Stop.
3. Jeżeli po naciśnięciu przycisku User, istnieje już wcześniej zapisany program własny, będziesz miał możliwość uruchomienia tego programu w istniejącej formie bądź usunięcia go i stworzenia nowego. Podczas wyświetlania ekranu z wiadomością powitalną, po naciśnięciu przycisku Start lub Enter pojawi się pytanie: Run Program? (Uruchomić Program?) Za pomocą przycisków Level Up / Down wybierz odpowiedź (Yes / No). W przypadku wybrania odpowiedzi No, komputer zapyta czy chcesz usunąć obecnie zapisany program. Usunięcie istniejącego programu jest konieczne jeżeli chcesz utworzyć nowy program.
4. Message Center poprosi cię o wprowadzenie Wiek. Możesz to zrobić za pomocą przycisków Level Up/Down, a następnie zatwierdzić wybór przyciskiem Enter i przejdź do kolejnego ekranu.
5. Teraz zostaniesz poproszony o wprowadzenie Wagi. Możesz to zrobić za pomocą przycisków Level Up/Down lub klawiatury numerycznej, a następnie zatwierdź wybór przyciskiem Enter.
6. Następne ustawienia dotyczą czasu. Należy wprowadzić Czas i zatwierdzić przyciskiem Enter.
7. Teraz należy wprowadzić Poziom Maksymalnego Obciążenia. Ustaw wybraną wartość poziomu i zatwierdź przyciskiem Enter.
8. Pierwsza kolumna będzie migać i należy wybrać poziom obciążenia dla pierwszego odcinka (SEGMENT > 1) treningu za pomocą przycisku Level Up. Po wprowadzeniu wartości dla pierwszego odcinka lub jeśli nie masz zamiaru go zmieniać, wciśnij przycisk Enter, aby przejść do kolejnego odcinka.
9. Kolejny odcinek będzie początkowo wskazywał taki sam poziom obciążenia jak poprzedni zaprogramowany odcinek. Powtarzaj te same czynności jak przy poprzednim odcinku i naciśnij Enter. Kontynuuj do czasu aż zostaną wprowadzone wartości dla wszystkich dwudziestu

odcinków.

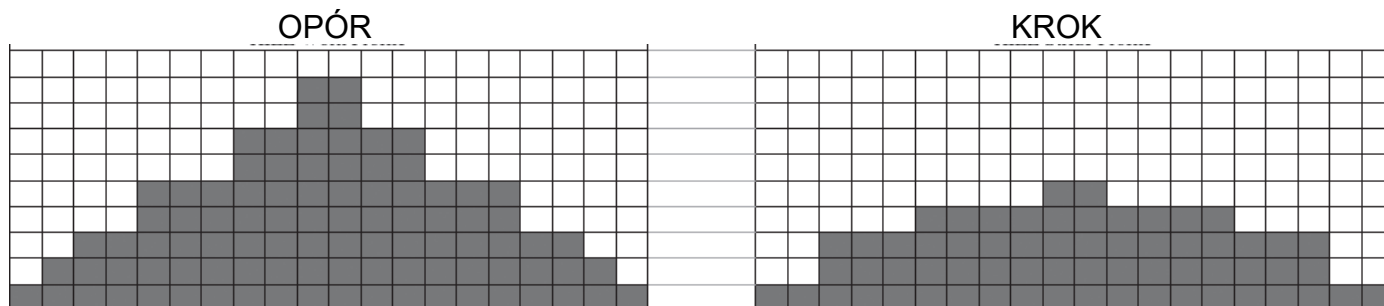
10. Następnie zostaniesz poproszony o wprowadzenie Poziomu Kroku. Pierwsza kolumna zacznie migotać i będziesz mógł wprowadzić wartość kroku dla pierwszego odcinka (SEGMENT > 1) treningu za pomocą przycisków Level Up /Down. o wprowadzeniu wartości dla pierwszego odcinka lub jeśli nie masz zamiaru go zmieniać, wciśnij przycisk Enter, aby przejść do kolejnego odcinka.
11. Kolejny odcinek będzie początkowo wskazywał taki sam poziom kroku jak poprzedni zaprogramowany odcinek. Powtarzaj te same czynności jak przy poprzednim odcinku i naciśnij Enter. Kontynuuj do czasu aż zostaną wprowadzone wartości dla wszystkich dwudziestu odcinków
12. Następnie Message Center poprosi cię o zapisanie programu za pomocą przycisku Enter. Po zapisaniu programu, Message Center wyświetli informację „PROG SAVED”, a następnie da ci wybór między rozpoczęciem lub zmodyfikowaniem programu. Naciśnięcie przycisku Stop spowoduje powrót do ekranu startowego.

Programy Predefiniowane

Orbitrek posiada pięć różnych programów zaprojektowanych specjalnie dla treningów różnego typu. Programy te posiadają ustawione fabrycznie profile obciążenia do uzyskania różnych celów.

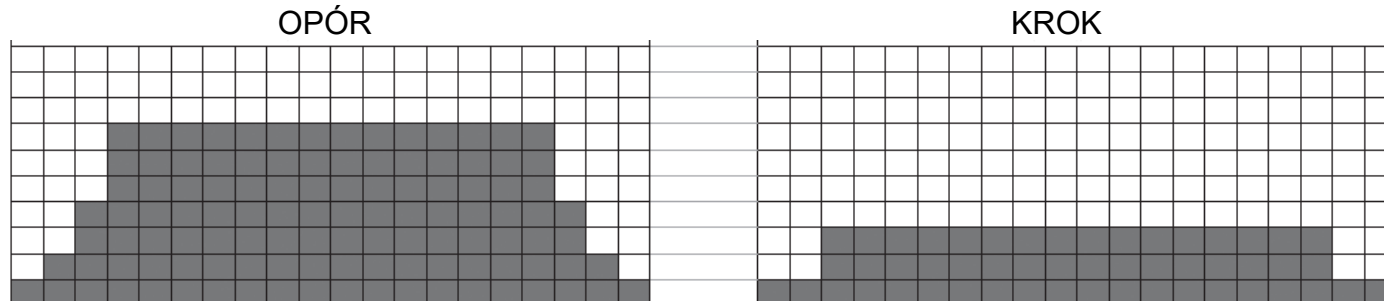
Wzgórze

Program ten zbudowany jest na zasadzie piramidy. Stopniowy wzrost obciążenia rozpoczyna się od poziomu 10% maksymalnego wysiłku (poziom ustawiony przed rozpoczęciem programu) aż do maksymalnego wysiłku trwającego do 10% całego treningu, później następuje stopniowe zmniejszenie obciążenia aż do poziomu 10% maksymalnego wysiłku.



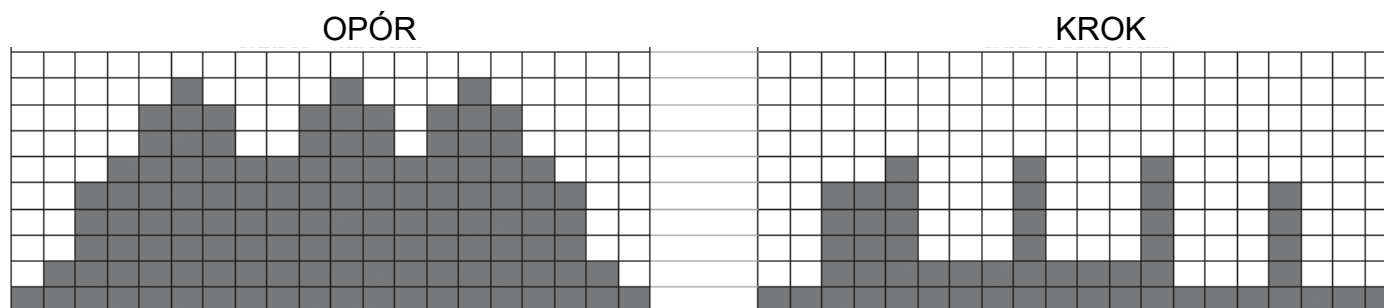
Spalanie Tkanki Tłuszczowej

Program ten polega na szybkim wzroście obciążenia do poziomu maksymalnej wytrzymałości (na poziomie domyślnym bądź wprowadzonym przez użytkownika), który utrzymuje się przez 2/3 czasu trwania całego treningu. Ten program sprawdzi twoją zdolność utrzymania wysiłku energetycznego przez dłuższy czas.



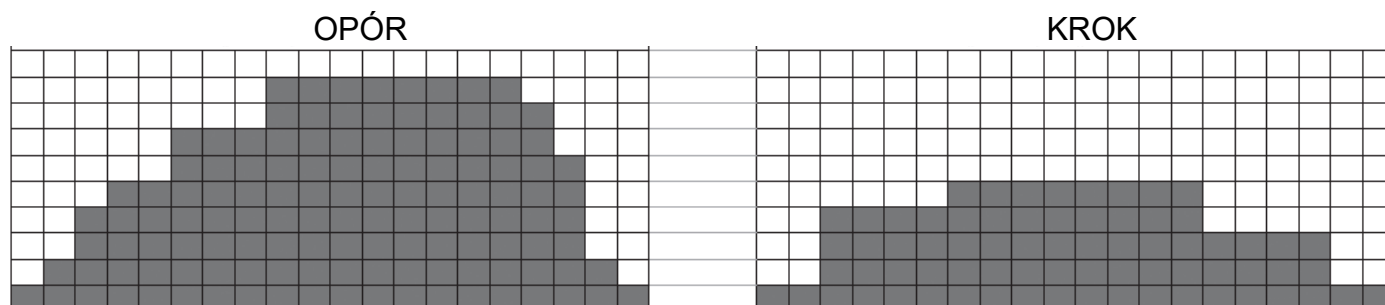
Cardio

Program ten polega na szybkim wzroście obciążenia do poziomu bliskiego maksimum wytrzymałości (na poziomie domyślnym lub wprowadzonym przez użytkownika). Obciążenie zmienia się kilkakrotnie na mniejsze i większe, co pozwala sercu na przyspieszenie pulsu, a następnie na odpoczynek. Program kończy się szybkim spadkiem obciążenia, a jego celem jest wzmocnienie mięśnia sercowego oraz wzrost przepływu krwi i pojemności płuc.



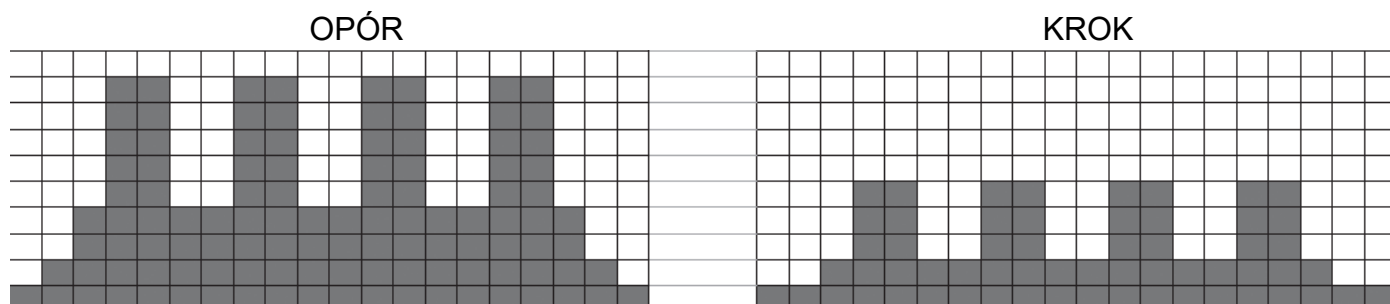
Siła

Program ten polega na stopniowym wzroście obciążenia do poziomu 100% maksymalnego wysiłku, który utrzymuje się przez 25% czasu trwania treningu. Celem programu jest budowanie siły i wytrzymałości mięśni w dolnych partiach ciała oraz pośladkach. Program kończy się krótkim odpoczynkiem.



Interwał

Program ten zawiera kilka cykli wysokiej intensywności, po których następują cykle odpoczynku. Ten program pomaga rozwijać włókna szybkokurczliwe mięśni, wykorzystywane podczas intensywnej, lecz krótkotrwałej aktywności. Trening został tak zaprogramowany by doprowadzić do wyczerpania poziomu tlenu i przyspieszenia pulsu, a następnie w cyklu odpoczynkowym do spadku pulsu i zwiększenia ilości tlenu. W ten sposób układ sercowo-naczyniowy użytkownika zostaje niejako zaprogramowany do bardziej wydajnej gospodarki tlenowej.



Programy Pulsu

Stare angielskie porzekadło „no pain, no gain” („nie ma zysku bez bólu”) to mit. Niech świadczą o tym choćby korzyści płynące z komfortowego trenowania. Spora część tego sukcesu jest między innymi pochodną wykorzystywania urządzeń monitorujących pracę serca. Po odpowiednim zastosowaniu tego rodzaju aparatury wiele osób odkrywa, że ich zwykły dobór intensywności ćwiczeń jest zbyt niski lub zbyt wysoki, a trening przynosi im znacznie więcej radości jeśli wartość ich pulsu mieści się w określonym zakresie.

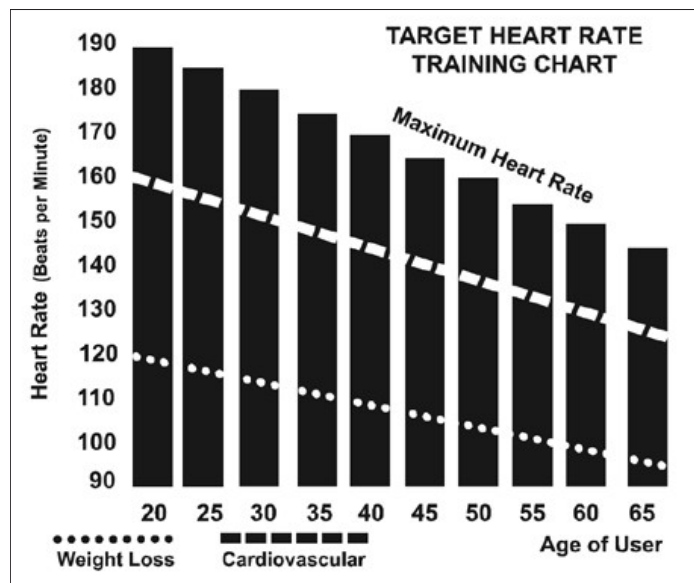
W celu określenia najkorzystniejszego zakresu dla własnych treningów, należy najpierw określić swój Puls Maksymalny. Można to osiągnąć stosując następujący wzór: 220 minus twój wiek. Wynik da Maksymalny Puls (MHR) dla osoby w twoim wieku. W celu ustalenia efektywnego zakresu pulsu dla określonych celów wystarczy po prostu obliczyć właściwy procent twojego MHR. Zakres treningowy pulsu wynosi od 50% do 90% maksymalnego pulsu. Trening na poziomie 60% MHR zaleca się do spalania tkanki tłuszczowej, a trening na poziomie 80% pomaga wzmacniać układ sercowo-naczyniowy. Zakres pomiędzy 60% a 80% gwarantuje maksymalne korzyści dla użytkownika.

Dla osoby w wieku 40 lat, docelowy zakres pulsu oblicza się następująco:

$220 - 40 = 180$ (puls maksymalny)
 $180 \times .6 = 108$ uderzeń na minutę (60% pulsu maksymalnego)
 $180 \times .8 = 144$ uderzeń na minutę (80% pulsu maksymalnego)

Więc dla 40-latką zakres treningowy pulsu wynosi między 108 a 144 uderzeń na minutę.

Po wprowadzeniu wieku podczas programowania urządzenia, konsola wykona te obliczenia automatycznie. Wprowadzenie wieku służy do ustawienia programów Pulsu. Po obliczeniu MHR możesz wybrać swój cel treningowy.



Dwa najbardziej popularne cele treningowe to wydolność sercowo-naczyniowa (trening serca i płuc) oraz kontrola wagi. Czarne kolumny na powyższym wykresie symbolizują MHR osoby w wieku podanym poniżej każdej z kolumn. Puls treningowy dla wydolności sercowo-naczyniowej bądź kontroli wagi reprezentują dwie przekątne linie przecinające wykres. Definicja wartości docelowej znajduje się w lewym dolnym rogu wykresu. Jeśli twoim celem jest wydolność sercowo-naczyniowa lub kontrola wagi, możesz go osiągnąć poprzez trenowanie na poziomie 80% lub 60% swojego MHR w oparciu o plan treningowy zaaprobowany przez lekarza. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu treningowego, skonsultuj się z lekarzem.

Przy wszystkich programach Pulsu w urządzeniach Spirit Fitness można korzystać z funkcji monitorowania pulsu bez konieczności korzystania z programu Pulsu. Funkcja ta może być stosowana w trybie ręcznym oraz w każdym z dziewięciu programów. Program Pulsu automatycznie kontroluje poziom obciążenia pedałów.

Poziom Postrzeganego Wysiłku

Puls jest bardzo istotny, ale wiele korzyści płynie również z umiejętności słuchania własnego ciała. Istnieje więcej zmiennych czynników określających intensywność treningu niż tylko puls. Do właściwej intensywności treningu przyczyniają się także poziom stresu, ogólny stan zdrowia fizycznego i emocjonalnego, temperatura, wilgotność, pora dnia czy pora ostatniego posiłku. Poziom Postrzeganego Wysiłku (RPE), znany również jako skala Borga, został opracowany przez szwedzkiego fizjologa G.A.V. Borga. Skala ta określa intensywność ćwiczeń na poziomie od 6 do 20 w zależności od postrzeganego wysiłku ćwiczącego.

Skala wygląda następująco:

Określanie Postrzeganego Wysiłku

- 6 Minimalny
- 7 Bardzo, bardzo lekki
- 8 Bardzo, bardzo lekki +
- 9 Bardzo lekki
- 10 Bardzo lekki +
- 11 Dość lekki
- 12 Komfortowy
- 13 Raczej ciężki
- 14 Raczej ciężki +
- 15 Ciężki
- 16 Ciężki +
- 17 Bardzo ciężki
- 18 Bardzo ciężki +
- 19 Bardzo, bardzo ciężki
- 20 Maksymalny

Aby uzyskać szacunkowy poziom pulsu do każdego z poziomów skali Borga należy po prostu dodać do niego jedno zero. Przykładowo, przy poziomie 12 szacunkowy poziom pulsu powinien wynieść 120 uderzeń na minutę. RPE będzie się wahać w zależności od występowania czynników opisanych powyżej. To właśnie główna zaleta tego typu treningu. Jeśli twoje ciało jest silne i wypoczęte, będziesz się czuć silniejszy, a trening będzie się wydawał lżejszy. Będąc w takiej kondycji jesteś w stanie trenować ciężiej, a RPE będzie to odzwierciedlać. Jeśli czujesz się zmęczony i powolny, oznacza to, że twoje ciało potrzebuje przerwy. Będąc w takiej kondycji trening będzie ci się wydawał bardziej męczący. I w tym przypadku zostanie to odzwierciedlone twoim RPE i będziesz mógł trenować tego dnia na właściwym poziomie obciążenia organizmu.

Stosowanie Pasa Piersiowego (OPCJONALNE)

Jak należy stosować opaskę:

1. Przyłącz nadajnik do elastycznego pasa za pomocą blokowanego klucza.
2. Dopasuj pas w taki sposób by był jak najlepiej dopasowany, jednak tak, aby nie uwierał.
3. Umieść nadajnik tak by logo znajdowało się na środku torsu w stronę przeciwną do ciała (niektóre osoby powinny umieścić nadajnik nieznacznie na lewo od środka). Przymocuj końcówkę elastycznego paska wkładając zaokrągloną końcówkę i za pomocą zazębiających się części zamocuj nadajnik wraz z paskiem wokół klatki piersiowej.
4. Umieść nadajnik bezpośrednio pod mięśniami piersiowymi.
5. Pot stanowi najlepszy przewodnik pomagający zmierzyć najdrobniejsze sygnały elektryczne serca. Jednakże do uprzedniego zwilżenia elektrod może posłużyć również zwykła woda. (Elektrody to dwa karbowane owalne fragmenty po wewnętrznej stronie paska oraz po obu stronach nadajnika.) Zaleca się także założenie paska z nadajnikiem na kilka minut przed rozpoczęciem treningu. Niektórzy użytkownicy mogą z powodu specyficznej budowy ciała mieć początkowo problemy z uzyskaniem ciągłego, silnego sygnału. Po rozgrzaniu się problem ten powinien być mniej dostrzegalny.
6. W celu uzyskania silnego, ciągłego sygnału, trening musi odbywać się w określonej odległości między nadajnikiem i odbiornikiem. Zasięg ten może być zmienny, ale generalnie należy przyjąć, że aby zagwarantować rzetelne i miarodajne odczyty, użytkownik powinien przebywać jak najbliżej konsoli. Noszenie nadajnika bezpośrednio na gołej skórze zapewnia jego prawidłowe działanie. Możesz również nosić nadajnik na koszulce. W tym celu zwilż wodą fragmenty koszulki, których będą dotykały elektrody.



Pamiętaj: Nadajnik zostaje automatycznie aktywowany po wykryciu aktywności serca użytkownika. Ponadto, jeśli nie wykryje aktywności, automatycznie się zdezaktywuje. Mimo, że nadajnik jest wodoszczelny, wilgoć może powodować wykrywanie fałszywych sygnałów, dlatego też należy po zakończeniu treningu wysuszyć nadajnik do sucha w celu przedłużenia żywotności baterii (przybliżony czas pracy baterii wynosi 2500 godzin). Bateria zamienna to Panasonic CR2032.

Niepożądane Działanie

Uwaga! Nie korzystaj z programów Pulsu orbitreka jeżeli urządzenia nie wyświetla stabilnie aktualnego pulsu. Bardzo wysokie odczyty i wyświetlanie niespójnych, losowych liczb wskazuje, że wystąpił problem.

Potencjalne źródła zakłóceń skutkujące błędnym odczytem pulsu:

1. Kuchenki mikrofalowe, telewizory, małe urządzenia, itp.
2. Światła fluorescencyjne
3. Niektóre domowe systemy alarmowe
4. Siatki ogrodzeniowe
5. Niektóre osoby mogą mieć problemy z odczytem z ich skóry przez nadajnik. W podobnym przypadku spróbuj założyć nadajnik do góry nogami. Normalną pozycję nadajnika można rozpoznać po logo Spirit Fitness.
6. Antena wykrywająca puls jest bardzo wrażliwa. Jeżeli na zewnątrz znajduje się źródło głośnie dźwięku, pomocne w wyeliminowaniu zakłóceń może okazać się przestawienie trenażera o dziewięćdziesiąt stopni.
7. Inna osoba korzystająca z nadajnika w odległości mniejszej niż metr od konsoli twojego trenażera.

W przypadku dalszego występowania problemów, skontaktuj się ze sprzedawcą.

Stosowanie aplikacji Spirit FIT

Aby pomóc ci osiągnąć swe treningowe cele, twój nowy trenażer wyposażony został w nadajnik Bluetooth pozwalający na komunikację z wybranymi smartfonami i tabletami za pomocą aplikacji Spirit Fit.

Wystarczy pobrać darmową aplikację ze sklepu Apple Store lub Google Play, a następnie postępując zgodnie z instrukcjami aplikacji zsynchronizować aplikację z trenażerem. Teraz możesz oglądać aktualny status swojego treningu na trzech różnych ekranach swojego urządzenia. Możesz także w łatwy sposób przełączać się między ekranem treningu a przeglądarką internetową / social media / emailiem etc za pomocą odpowiednich ikon. Po zakończeniu treningu dane automatycznie zapisują się we wbudowanym osobistym kalendarzu w celu przyszłej konsultacji.

Aplikacja Spirit Fit pozwala także na synchronizację danych treningowych z jednym z wielu serwisów o charakterze chmury, które wspieramy: i Health, MapMyFitness, Record, Fitbit, a planujemy rozszerzyć współpracę o wiele innych stron.

Synchronizacja Aplikacji:

1. Pobierz Aplikację
2. Otwórz Aplikację na swoim urządzeniu (smartfonie lub tablecie) i upewnij się, że urządzenie posiada uruchomioną funkcję Bluetooth.
3. Wejdź w Aplikację, kliknij w ikonkę w lewym górnym rogu, aby wyszukać swoje urządzenie Spirit Fitness.
4. Po wykryciu urządzenia, kliknij ikonę Connect (Połącz). Kiedy aplikacja i urządzenie zostaną zsynchronizowane, ikona Bluetooth na konsoli podświetli się. Teraz możesz już cieszyć się pełnią możliwości swojego trenażera Spirit Fitness.
5. Po zakończeniu treningu, jego dane zostaną automatycznie zapisane i zostaniesz zapytany czy chcesz zsynchronizować dane z każdym z dostępnych serwisów. Weź pod uwagę, że aby dana ikona była aktywna i dostępna, będziesz musiał pobrać wspomniane kompatybilne Aplikacje fitness, takie jak iHealth, MapMyFitness, Record, Fitbit, itp.



Uwaga: Do prawidłowego działania aplikacji Spirit Fit App wymagany jest system operacyjny iOS7 lub Android 4.4, bądź nowsze.

Korzystanie z Programów Pulsu

Uwaga: Aby korzystać z tych programów należy założyć nadajnik pulsu.

Oba programy działają analogicznie, z tą różnicą, że program HR1 jest ustawiony na 60%, a HR2 na 80% maksymalnego pulsu. Oba programy programuje się w ten sam sposób.

Aby rozpocząć program HRC, postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami bądź wybierz program HR1 lub HR2, po czym zatwierdź wybór przyciskiem Enter i wykonuj polecenia Message Center:

Po wybraniu docelowej wartości pulsu program będzie dążył do utrzymania pulsu na poziomie 3-5 uderzeń na minutę mniej od tej wartości. Postępując zgodnie z poleceniami Message Center aby utrzymać wybraną wartość pulsu.

1. Wybierz program HR1 lub HR2, a następnie wciśnij przycisk Enter.
2. Message Center poprosi cię o wprowadzenie swego Wieku. Możesz to zrobić za pomocą przycisków LevelUp/Down, a następnie zatwierdzić nową wartość przyciskiem Enter i przejść do kolejnego ekranu.
3. Teraz zostaniesz poproszony o podanie Wagi. Możesz to zrobić za pomocą przycisków Level Up/Down, a następnie zatwierdzić przyciskiem Enter.
4. Następne ustawienia dotyczą czasu. Należy prowadzić Czas i zatwierdzić przyciskiem Enter.
5. Teraz zostaniesz poproszony o wprowadzenie docelowego pulsu (HRT). Będzie to wartość, którą będziesz musiał utrzymywać w czasie działania programu. Ustaw wybrany poziom za pomocą przycisków Level Up/Down, a następnie zatwierdź wybór przyciskiem Enter. Uwaga: ta wartość Pulsu zależy od procentowej wartości zaakceptowanej na etapie Kroku 1. Jeśli zmienisz tę wartość, zmniejszy ona lub zwiększy procentową wartość z Kroku 1.
6. Po edycji ustawień, możesz rozpocząć trening wciskając przycisk Start. Możesz także wrócić i zmodyfikować ustawienia za pomocą przycisku Enter.
7. Jeśli w dowolnym momencie treningu chciałbyś zmniejszyć bądź zmniejszyć obciążenie, wciśnij przycisk Level Up/Down. W ten sposób będziesz mógł kontrolować wartość docelowego pulsu.
8. W czasie trwania programów HR1 lub HR2 będziesz mógł za pomocą przycisku Enter przewijać dane w Message Center.
9. Po zakończeniu programu możesz nacisnąć przycisk Start aby rozpocząć ten sam program ponownie, lub wyjść z programu za pomocą przycisku Stop.

Ogólne Zasady Eksploatacji

1. Po każdym treningu wytrzyj wilgotną szmatką całą powierzchnię bieżni.
2. Jeżeli orbitrek zacznie piszczeć, klikać, dudnić lub stawiać nienaturalny opór, prawdopodobną przyczyną jest jeden z poniższych problemów:
 - i. Podczas montażu sprzętu nie został on dostatecznie dobrze skręcony. Wszystkie śruby powinny zostać dokręcone jak najmocniej. Jeżeli nie jesteś w stanie dokręcić ich wystarczająco mocno, konieczne może być użycie większego klucza niż ten dostarczony w zestawie. Punkt ten należy potraktować bardzo poważnie; 90% telefonów do działu serwisowego w sprawie niechcianych dźwięków ma związek z niedokręconym sprzętem.
 - ii. Źródłem hałasu może być także kurz gromadzący się na tylnych rurkach i poliuretanowych kołach. Hałas ten ma charakter dudnienia i użytkownik może być przekonany, że dobiega on z wnętrza urządzenia. Dzieje się tak dlatego, że dźwięk przenosi się tubami obudowy, w których dodatkowo zostaje wzmocniony. Przemysław rurki i koła ściereczką z mikrofibry i nacieraj spirytusem. Uporczywe ślady możesz usunąć paznokciem lub niemetalowym drapakiem, na przykład tylną częścią plastikowego noża. Po wyczyszczeniu, nanieś na rurki za pomocą palców lub ściereczki z mikrofibry. Następnie posmaruj rurki niewielką ilością lubrykantu. Będziesz potrzebować tylko cienką warstwę lubrykantu. Wytrzyj nadmiar płynu.
 - iii. Należy dokręcić nakrętkę korby.
 - iv. Jeśli piszczenie lub inne dźwięki nie ustąpią, upewnij się, że orbitrek został właściwie wypoziomowany. Pod spodem tylnego stabilizatora znajdziesz dwie podkładki poziomujące. Do ustawienia poziomu służy 14-milimetrowy klucz.

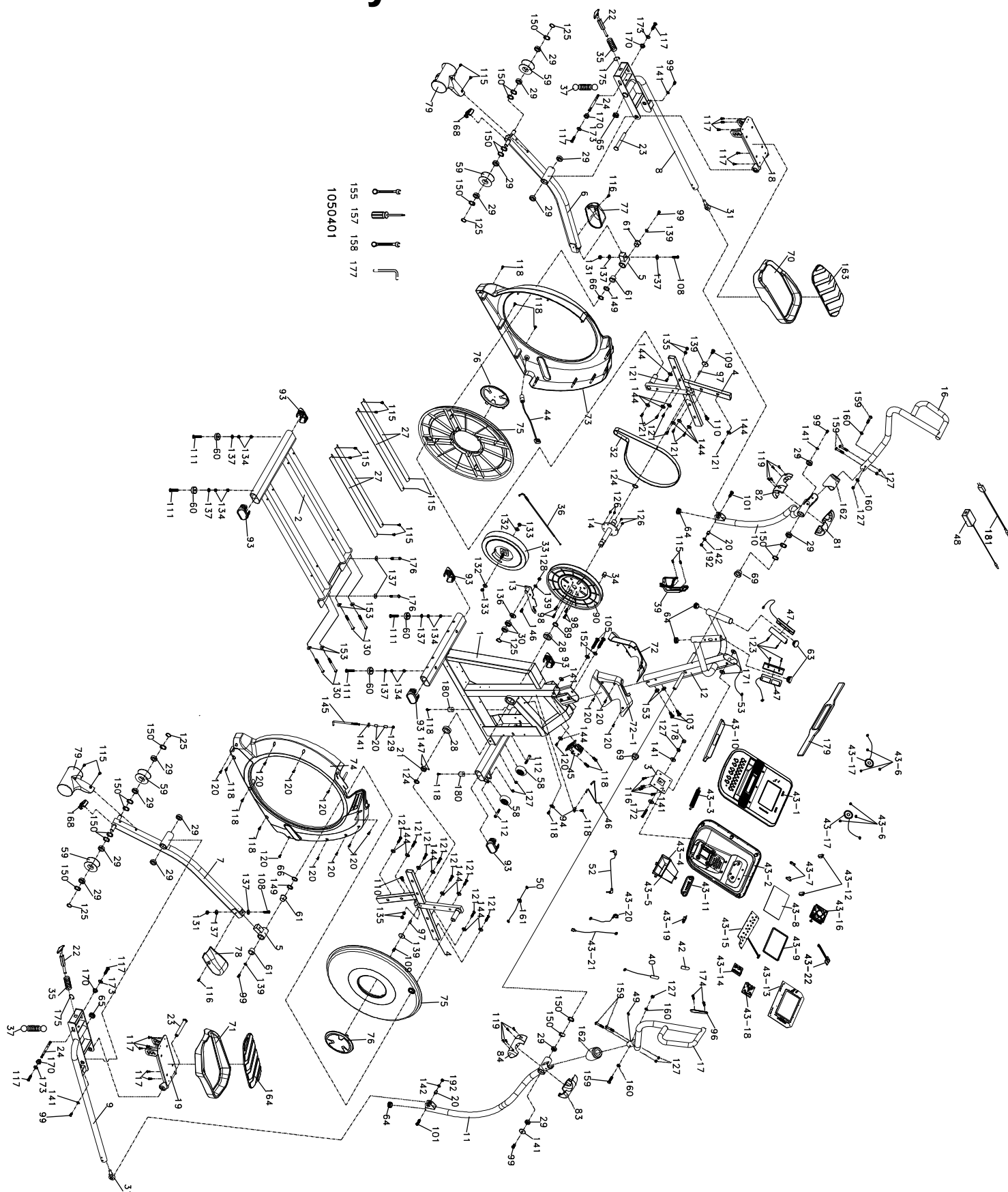
Menu Trybu Zaawansowanego

Konsola posiada wbudowane oprogramowanie konserwacyjno-diagnostyczne. Pozwoli ono na zmianę ustawień konsoli z języka angielskiego na system Metryczny, a także na przykład wyłączenie sygnałów dźwiękowych przycisków. W celu wejścia do Menu Trybu Zaawansowanego, naciśnij i przytrzymaj jednocześnie przyciski **Start**, **Stop** oraz **Enter**. Trzymaj przyciski wciśnięte przez około 5 sekund, po czym Message Center wyświetli Menu Trybu Zaawansowanego. Aby wejść do poniższego Menu naciśnij przycisk **Enter**:

1. Key Test (Pozwoli ci przetestować wszystkie przyciski i sprawdzić czy działają)
 2. LCD Test (Tests all the display functions)
 3. Functions (Press **Enter** to access settings and **Up** arrow to scroll)
 - ⌘  Display Mode (Wyłącz by konsola wyłączała się automatycznie po 20 minutach bezczynności)
 - ⌘⌘  Pause Mode (Włącz by uaktywnić 5 minut przerwy, wyłącz by przerwa trwała aż do jej ręcznego zatrzymania)
 - ⌘⌘⌘  ODO Reset (resetuje wartość odległościomierza)
 - ⌘❖  Units (Ustawia odczyt wyświetlacza na język angielski lub zapis metryczny)
 - ❖  (Wyłącza głośnik by urządzenie nie wydawało z siebie dźwięków)
 - ❖⌘  Motor Test (test silnika)
 - ❖⌘⌘  Bezpieczeństwo
- Zabezpieczenie (Pozwala na zablokowanie klawiatury w celu uniknięcia użycia przez osobę niepowołaną).

Kalibracja Kroku: W przypadku wystąpienia problemów z krokiem, spróbuj wykonać test kalibracyjny.

Schemat Budowy



Lista Podzespołów

NO.	OPIS	Szt.
1	Rama Główna	1
2	Zespół Szyn Tylnych	1
3	Poprzeczka	1
4	Zespół Korby	2
5	Obudowa, Ramię Pedalu	2
6	Ramię Pedalu (L)	1
7	Ramię Pedalu (P)	1
8	Ramię Łączeniowe (L)	1
9	Ramię Łączeniowe (P)	1
10	Uchwyt siodełka (L)	1
11	Ramię Ruchome (P)	1
12	Maszt Konsoli	1
13	Dolna Rączka (L)	1
14	Dolna Rączka (P)	1
15	Oś Korby	1
16	Zespół Ramion Ruchomych	1
17	Kontroler Ślizgu (L)	1
18	Kontroler Ślizgu (P)	1
19	Zespół Uchwytu Konsoli	1
20	Zespół Złączy	2
21	Manetka	2
22	Lewy Zespół Napędu	1
23	Prawy Zespół Napędu	1
24	Podstawa Lewego Pedalu	1
25	Podstawa Prawego Pedalu	1
26	Zespół Kontrolera Zakresu Ruchu	1
27	Łącznik	2
28	Boczna osłona	1
29	Mocowanie	2
30	Płytką Mocująca Koła (L)	2
31	Płytką Mocująca Koła (P)	2
32	Podstawa Koła	2
33	Kontrolna Płytką Mocująca	1
34	Oś wzniosu	1
35	Oś Obrotu A Ø17 × 34L	2
36	Oś Obrotu A Ø17 × 34L	2
37	Oś Pedalu	2
38	Tuleja prętu Ø11.9 × Ø8.5 × 15m/m	10
39	Blokada Osi	1
40	Sprężyna	2
41	Aluminiowa Prowadnica 32 × 11 × 2.5T × 625m/m	4
42	Aluminiowa Szyna	4

43	Łożysko 6005	6
44	Łożysko 6003	8
45	Łożysko 608ZZ	12
46	Łożysko 6203	2
47	Łożysko pręta M12 × P1.75	2
48	Pas napędowy	1
49	Koło zamachowe	1
50	Magnes	1
51	Stalowa linka (250L)	1
52	Oznaczenie oporu na rączce (Krok)	1
53	Oznaczenie oporu na rączce (Poziom)	1
54	Uchwyt na butelkę	1
55	Zespół Konsoli	1
55~1	Górna pokrywa konsoli	1
55~2	Dolna pokrywa konsoli	1
55~3	Oslona wentylatora	1
55~4	Wywietrznik (L)	1
55~5	Wywietrznik (P)	1
55~6	Kotew Osłony Głośnika	6
55~7	Kotew Osłony Wentylatora	2
55~8	Przeźroczysty panel LCD	1
55~9	Wodoszczelna guma	1
55~10	Stojak na książkę	1
55~11	Dolna pokrywa konsoli	1
55~12	Płytką mocująca wentylatora	2
55~13	Deska rozdzielcza konsoli	1
55~14	Interface	1
55~15	Klawiatura	1
55~16	Zespół wentylatora 400m/m (Biały)	1
55~17	Głośnik 300m/m z przewodem	2
55~18	Kontroler wzmacniacza	1
55~19	Odbiornik 300mm/m	1
55~20	Wejście słuchawkowe 350m/m	1
55~21	Przewód wzmacniacza 250m/m	2
55~22	Bluetooth	4
56	Silnik	4
57	Czujnik z przewodem 1000m/m	4
58	Zespół pulsomierza z przewodem 850m/m	2
59	Przewód zasilający	1
60	Przewód audio 400m/m	1
61	Przewód rączki 450m/m(Górny), Opór(Biały)	1
62	Przewód rączki 450m/m(Górny), Wznios(Czerwony)	1
63	Przewód rączki 900m/m(Dolny), Opór/Wznios	2
64	Kontroler Wzniosu	1

66	Przycisk Oporu z przewodem	2
67	Przewód łączeniowy 1250m/m, Kontroler(czerwony)	2
68	Przewód komputera 2250m/m	1
69	Moduł AC	1
70	Przewód Kmpputera 650m/m	1
71	80m/m _Connecting Wire (White)	2
72	200m/m _Ground Wire	1
73	Silnik Wzniosu	1
76	Podstawa sensora	2
77	Koło transportowe Ø65	2
78	Uretanowe Koło ślizgowe Ø78	4
79	Pomocnicze koło transportowe Ø40	6
80	Uretanowe Koło ślizgowe Ø38	12
81	Gumowa podstawa Ø35 × 10m/m	6
82	Tuleja WFM-2528-21	4
83	Tuleja WFM-1719-12	4
84	Tuleja J4FM-1719-09	30
85	Koło pasowe napędu Ø330	1
86	Zatyczka o Łbie Kulistym Ø32(1.8T)	2
87	Pokrywa pedału Ø38 × 2.5T	2
88	Okrągła zatyczka Ø32 × 2.0T	2
89	Owalna zatyczka Ø40 × Ø80	2
90	Tuleja dystansowa	1
91	Podkładka Nylonowa Ø24 × Ø10 × 3T (A)	2
92	Podkładka Nylonowa 5/16" × 25 × 3T	2
93	Izolacja Ø45 × Ø35 × Ø26 × 10T	2
94	Wspornik zmiany ręczki	2
95	Kotwa Osłony Głośnika	8
96	Owalna Zatyczka	2
97	Osłona przewodu	2
98	Osłona śruby Ø13m/m	1
77	Ø65 _Transportation Wheel	2
99	Pokrywa Koła Ślizgowego	2
100	Przednia pokrywa ręczek (L)	1
101	Tylna pokrywa ręczek (L)	1
102	Przednia pokrywa ręczek (P)	1
103	Tylna pokrywa ręczek (P)	1
104	Przednia Pokrywa Stabilizatora (A)	2
105	Przednia Pokrywa Stabilizatora (B)	2
106	Stoper	4
107	Pedał (L)	1
108	Pedał (P)	1
109	Gąbka Pedału (L)	1
110	Gąbka Pedału (P)	1

111	Pokrywa Masztu Konsoli(L)	1
112	Pokrywa Masztu Konsoli(P)	1
113	Pokrywa Boczna (L)	1
114	Pokrywa Boczna (P)	1
115	Płytką pokrywy bocznej (L)	1
116	Płytką pokrywy bocznej (P)	1
117	Tyłna zasłona pokrywy bocznej	1
118	Osłona obwodu	1
119	Osłona ramienia łączeniowego (L)(A)	1
120	Osłona ramienia łączeniowego (P)(A)	1
121	Osłona ramienia łączeniowego (L)(B)	1
122	Osłona ramienia łączeniowego (P)(B)	1
123	Osłona Ramy	2
124	Zatyczka Aluminiowej Osi	4
125	Osłona lewego wózka	1
126	Osłona prawego wózka	1
129	Klucz Woodruff 7 × 7 × 19L	2
130	Śruba z łbem Płaskim 3/8" × 2"	6
131	Śruba z łbem sześciokątnym 1/4" × 3/4"	4
132	Śruba z łbem sześciokątnym 1/4" × 1/2"	4
133	Śruba z łbem sześciokątnym 5/16" × 1/2"	34
134	Śruba z łbem sześciokątnym 5/16" × 1-1/4"	2
135	Śruba z łbem sześciokątnym 5/16" × 2-1/2"	1
136	Śruba z łbem sześciokątnym 3/8" × 3/4"	2
137	Śruba z łbem sześciokątnym 3/8" × 2-1/4"	2
138	Śruba z łbem sześciokątnym 3/8" × 2-1/4"	6
139	Śruba z łbem sześciokątnym 3/8" × 3-3/4"	4
140	Ø10 × 40L Śruby wzniosu	1
141	Ø10 × 62L Śruby wzniosu	1
142	Śruba z łbem walcowym M8 × 20L	2

Dystrybutor

Axxo

ul. Opoczyńska 24,
97-200 Tomaszów Maz

sklep@axxo.pl

www.axxo.pl