



XE795 Trener Eliptyczny

Spis treści

Ważne instrukcje dotyczące bezpieczeństwa	3
Ważne instrukcje elektryczne	4
Ważne instrukcje obsługi	4
Instrukcje składania	5
Konfigurowanie maszyny eliptycznej	12
Informacje o Twojej maszynie & Korzystanie z aplikacji Spirit+	13
Obsługa Twojej konsoli	14
Programowalne funkcje	15
Wprowadzenie do programów	17
Korzystanie z nadajnika tętna	27
Konserwacja	28
Schemat widoku rozstrzelonego	29
Lista części	30

XE815A-SE048-H_2306(SL)A

Ważne instrukcje dotyczące bezpieczeństwa

Podczas korzystania z urządzenia elektrycznego należy zawsze przestrzegać podstawowych środków. Przed użyciem tego urządzenia przeczytaj wszystkie instrukcje.

OSTRZEŻENIE !

- Ten sprzęt do ćwiczeń nie jest przeznaczony do użytku przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub nieposiadających doświadczenia i wiedzy.
- Używaj tego urządzenia wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, jak opisano w tej instrukcji. Nie należy używać akcesoriów niezalecanych przez producenta.
- Nigdy nie używaj urządzenia z zablokowanymi otworami wentylacyjnymi. Utrzymuj otwory wentylacyjne wolne od kłaczek, włosów i tym podobnych.
- Nigdy nie upuszczaj ani nie wkładaj żadnych przedmiotów do otworów.
- Nie używać na zewnątrz.
- Nie używaj orbitreka na głęboko wyściełanym, pluszowym lub kudłatym dywanie. Może to spowodować uszkodzenie dywanu i orbitreka.
- Przed rozpoczęciem tego lub jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.
- Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 35. roku życia lub osób z istniejącymi wcześniej schorzeniami.
- Trzymaj ręce z dala od wszystkich ruchomych części.
- Czujniki tętna nie są wyrobami medycznymi. Ich celem jest dostarczenie przybliżonego pomiaru w odniesieniu do docelowego tętna. Użycie paska z nadajnikiem na klatkę piersiową (sprzedawany oddzielnie) jest znacznie dokładniejszą metodą analizy tętna. Na dokładność odczytów tętna mogą wpływać różne czynniki, w tym ruch użytkownika. Czujniki tętna są przeznaczone wyłącznie do wspomagania ćwiczeń i ogólnego określania trendów tętna.
- Nie próbuj używać sprzętu do celów innych niż te, do których jest przeznaczony.
- Noś odpowiednie buty. Wysokie obcasy, eleganckie buty, sandały lub boso stopy nie nadają się do użytku na Twoim sprzęcie. Aby uniknąć zmęczenia nóg, zaleca się użycie wysokiej jakości obuwia sportowego.
- Nigdy nie używaj orbitreka, jeśli którakolwiek część jest uszkodzona. Jeśli orbitrek nie działa prawidłowo, skontaktuj się ze sprzedawcą.
- Nie należy pracować w miejscach, gdzie stosowane są produkty w aerozolu lub gdzie podawany jest tlen. Iskry wydobywające się z silnika mogą spowodować zapalenie środowiska silnie gazowego.
- Nie próbuj używać orbitreka do celów innych niż te, do których jest przeznaczony. Czujniki tętna na dłoni nie są wyrobami medycznymi. Ich celem jest dostarczenie przybliżonego pomiaru w odniesieniu do docelowego tętna. Użycie pasa piersiowego z nadajnikiem jest znacznie dokładniejsze.
- Metoda analizy tętna. Różne czynniki, w tym ruch użytkownika, mogą mieć wpływ na dokładność odczytów tętna. Czujniki tętna są przeznaczone wyłącznie do wspomagania ćwiczeń i ogólnego określania trendów tętna.

- Trzymaj dzieci z dala od orbitreka. Istnieją oczywiste punkty uszczypnięcia, które mogą spowodować obrażenia.
- Orbitrek nie jest urządzeniem medycznym.

Upewnij się, że zapoznałeś się z ograniczeniami dotyczącymi wagi użytkownika i wymaganiami dotyczącymi mocy nowej maszyny i przestrzegasz ich. Niezastosowanie się do tego może skutkować poważnymi obrażeniami ciała lub uszkodzenia maszyny.

ZACHOWAJ TE INSTRUKCJE – POMYŚL O BEZPIECZEŃSTWIE!

Ważne instrukcje elektryczne

OSTRZEŻENIE!

- Należy pamiętać, że generator wytwarza prąd zmienny podczas używania orbitreka. Nie serwisuj orbitreka, gdy generator się obraca; może dojść do poważnego porażenia prądem.
- NIGDY nie wystawiaj tego orbitreka na działanie deszczu lub wilgoci. Ten produkt NIE jest przeznaczony do użytku na zewnątrz, w pobliżu basenu lub spa, ani w żadnym innym środowisku o wysokiej wilgotności. Specyfikacja temperatury roboczej wynosi od 5 do 48 stopni Celsjusza (40 do 120 stopni Fahrenheita), a wilgotność wynosi 95% bez kondensacji (na powierzchniach nie tworzą się krople wody).
- Nie obsługuj maszyny eliptycznej bez czytania i całkowitego zrozumienia wyników wszelkich zmian operacyjnych, których zażadasz od komputera.
- Zrozum, że zmiany oporu nie pojawiają się natychmiast. Ustaw żądany poziom oporu na konsoli komputera i zwolnij klawisz regulacji. Komputer będzie stopniowo wykonywał polecenie.
- Nie korzystaj z orbitreka podczas burzy z wyładowaniami elektrycznymi. W domowym zasilaniu mogą wystąpić przepięcia, które mogą uszkodzić elementy eliptyczne. Jako środek ostrożności odłącz maszynę eliptyczną od prądu podczas burzy z wyładowaniami elektrycznymi.
- Zachowaj ostrożność podczas wykonywania innych czynności podczas pedałowania na orbitreku; jak oglądanie telewizji, czytanie itp. Rozproszenia te mogą spowodować utratę równowagi, co może skutkować poważnymi obrażeniami.
- Nie używaj nadmiernego nacisku na klawisze sterujące konsoli. Są precyzyjnie ustawione tak, aby działały prawidłowo przy niewielkim nacisku palca.

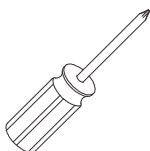
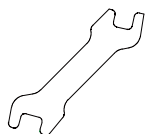
Instrukcje składania

Wstępny montaż

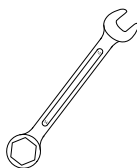
1. Za pomocą nożyczek / noża (Box Cutter) odetnij paski opasujące, które owijają się wokół kartonu. Sięgnij pod dolną krawędź kartonu i wyciągnij go z kartonu znajdującego się pod spodem, oddzielając zszywki łączące oba elementy. Podnieś pudełko nad urządzeniem i rozpakuj.
2. Ostrożnie wyjmij wszystkie części z kartonu i sprawdź pod kątem uszkodzeń lub brakujących części. W przypadku znalezienia uszkodzonych części lub ich braku należy natychmiast skontaktować się ze sprzedawcą.
3. Znajdź pakiet sprzętu. Sprzęt jest podzielony na cztery etapy. Najpierw wyjmij narzędzia. W razie potrzeby usuń sprzęt na każdym etapie, aby uniknąć nieporozumień. Numery w instrukcji podane w nawiasach (#) to numery pozycji z rysunku montażowego w celach informacyjnych.

Narzędzia montażowe

#98.Klucz 12/14mm (1 szt.)



#94.Śrubokręt Phillips (1 szt.)

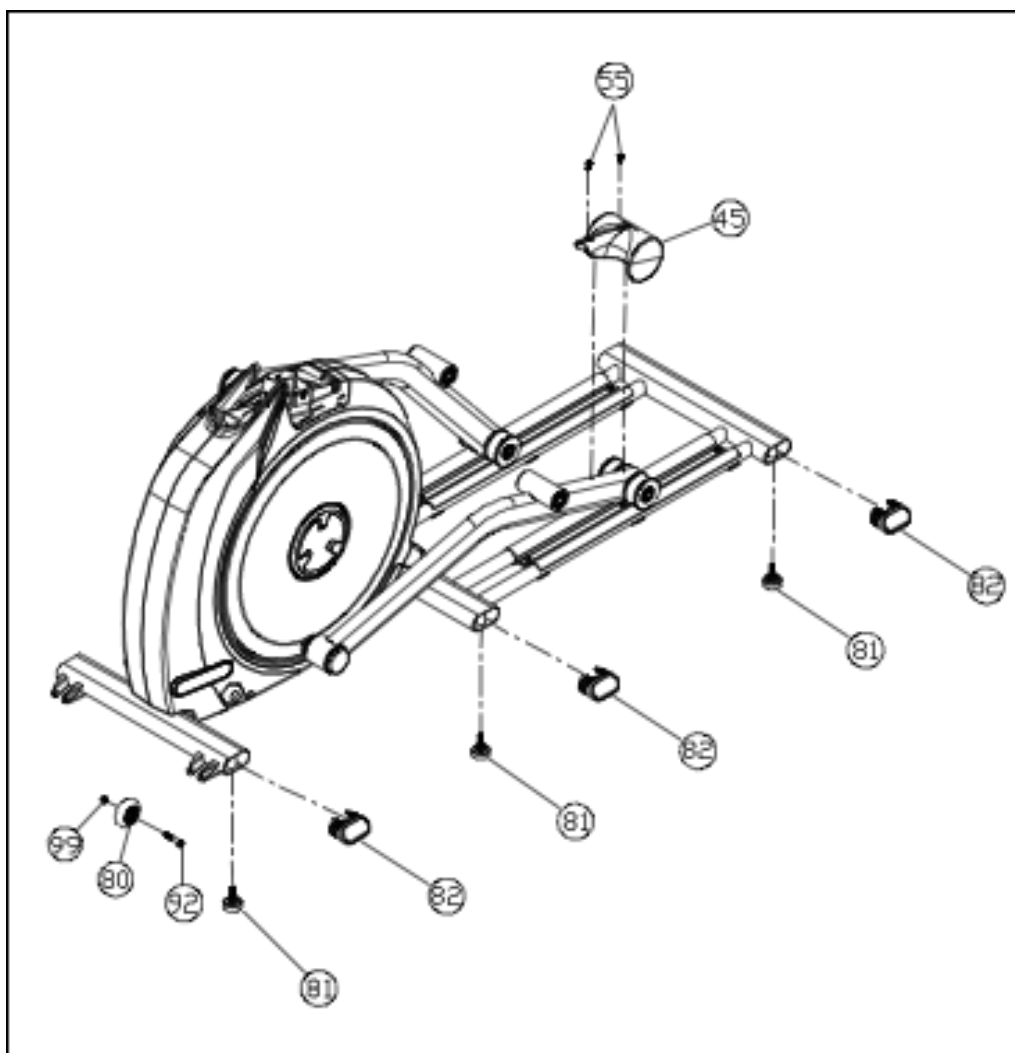


#95.Klucz imbusowy 8mm L (1 szt.)



#97.Klucz imbusowy L (1 szt.)

#93.Klucz 13/14mm (1 szt.)



Krok 1

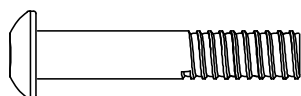
Zbierz sprzęt do kroku 1.

1. Przechyl urządzenie eliptyczne na jedną stronę (możesz umieścić kawałek styropianu lub blok pod urządzeniem w celu podparcia). Zamontuj 3 Podstopki (81) na spodzie urządzenia. Powtórz, po przeciwnej stronie urządzenia.
2. Wciśnij 6 ZAŚLEPEK (82) do owalnych rurek stabilizujących.
3. Przymocuj KOŁA TRANSPORTOWE (80) do każdego wspornika za pomocą 2 ŚRUB (92) i 2 NAKRĘTEK (99). Częściowo dokręć kluczem 13/14 MM i 5 MM L. Zbyt mocne dokręcenie osprzętu zapobiegnie obracaniu się kół.
4. Przymocuj OSŁONY KÓLEK ROLKOWYCH (45) za pomocą 4 ŚRUB (55). Dokręć śrubokrętem.

SPRZĘT



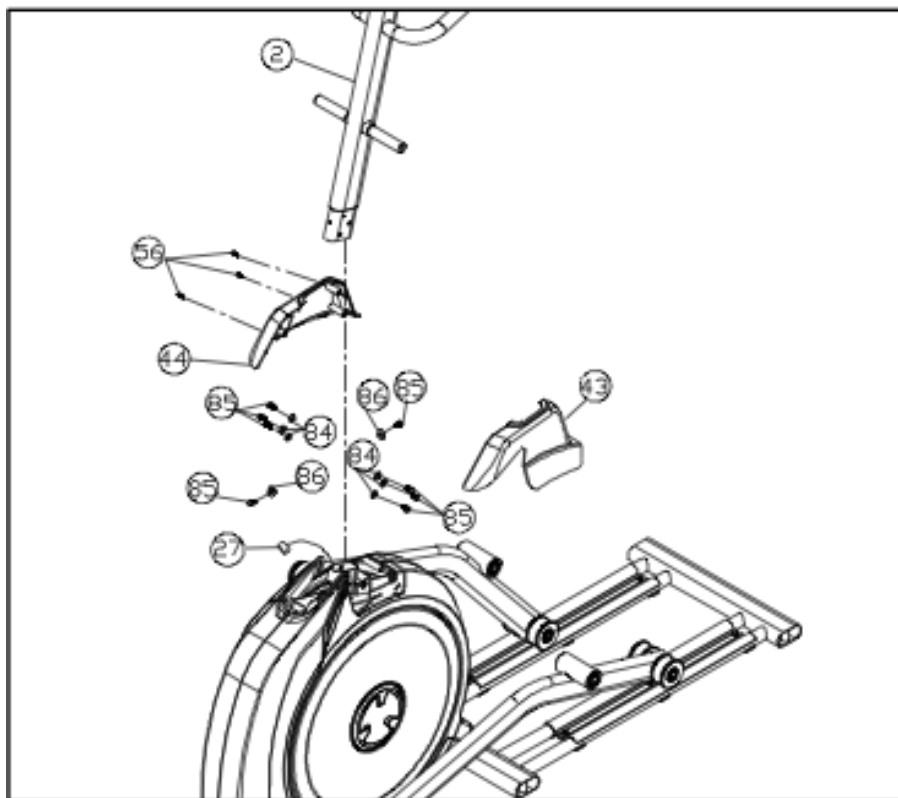
#55.M5×10mm
Śruba z łbem krzyżowym



#92.5/16"×1-3/4"Śruba imbusowa z łbem kulistym (2 szt.)



#99.5/16"
Nakrętka nylonowa (2 szt.)

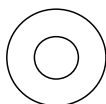


KROK 2

Zbierz sprzęt do kroku 2.

1. Włóż skręcony drut wiążący i KABEL KOMPUTEROWY (27) w dół MASZTU KONSOLI (2) i wyjmij przez otwór u góry. Zachowaj szczególną ostrożność, aby nie przytrzasnąć kabli pomiędzy rurkami. Zaciśnięcie kabla może mieć wpływ na działanie elektryczne konsoli.
2. Przymocuj maszt do ramy za pomocą 3 ŚRUB (85) i 3 PŁASKICH PODKŁADEK (84) po każdej stronie masztu. Przymocuj ŚRUBĄ (85) i PODKŁADKĄ ZAKRZYWIONĄ (86) zarówno z przodu, jak i z tyłu masztu. Dokręć wszystkie śruby KLUCZEM 13/14.
3. Umieść LEWĄ OSŁONĘ PIONOWĄ (43) i PRAWĄ OSŁONĘ PIONOWĄ (44) razem na MASZCIE KONSOLI (2). Skręć pokrywy razem za pomocą 3 METALOWYCH ŚRUB (56).

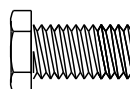
SPRZĘT



#84.5/16" × 18 × 1,5 T
Podkładka płaska
(6 szt.)



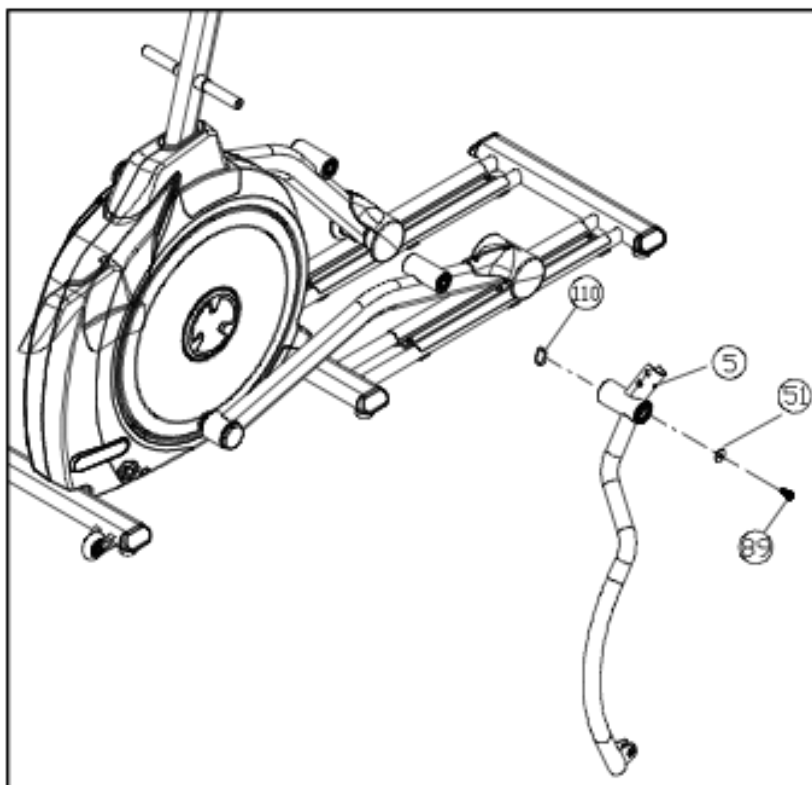
#86.5/16" × 23 × 1,5T
Podkładka zakrzywiona
(2 szt.)



#85.M8 × 15 mm
Śruba z łbem sześciokątnym
(8 szt.)



#56.3,5 × 16 mm
Wkręt do blachy
(3 szt.)

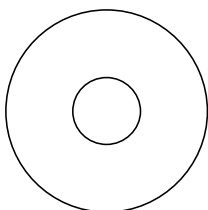


KROK 3

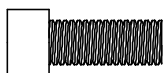
Zbierz sprzęt do kroku 3.

1. Usuń piankę z osi masztu konsoli i plastikowe opaski z rury wahacza.
2. Wahliwe ramiona będą oznaczone literą „L” dla lewej strony i „R” dla prawej strony. Nasuń PODKŁADKĘ FALISTĄ (110) i LEWE RAMIĘ OBROTOWE (5) na lewą oś masztu konsoli. Wahliwe ramiona zostały wstępnie zmontowane w fabryce, aby zapewnić odpowiednie dopasowanie. Dopasowanie będzie ciasne. Nie naciskaj ramienia na oś na siłę ani nie używaj młotka, ponieważ może to spowodować uszkodzenie łożysk.
3. Przymocuj wahacz do masztu za pomocą PŁASKICH PODKŁADEK (51) i ŚRUBY POKRYWY GŁÓWKI GNIAZDOWEJ (89). Dokręć kluczem 8MM L.
4. Załóż ozdobną POKRYWĘ (79).
5. Powtórz te kroki po prawej stronie.

SPRZĘT



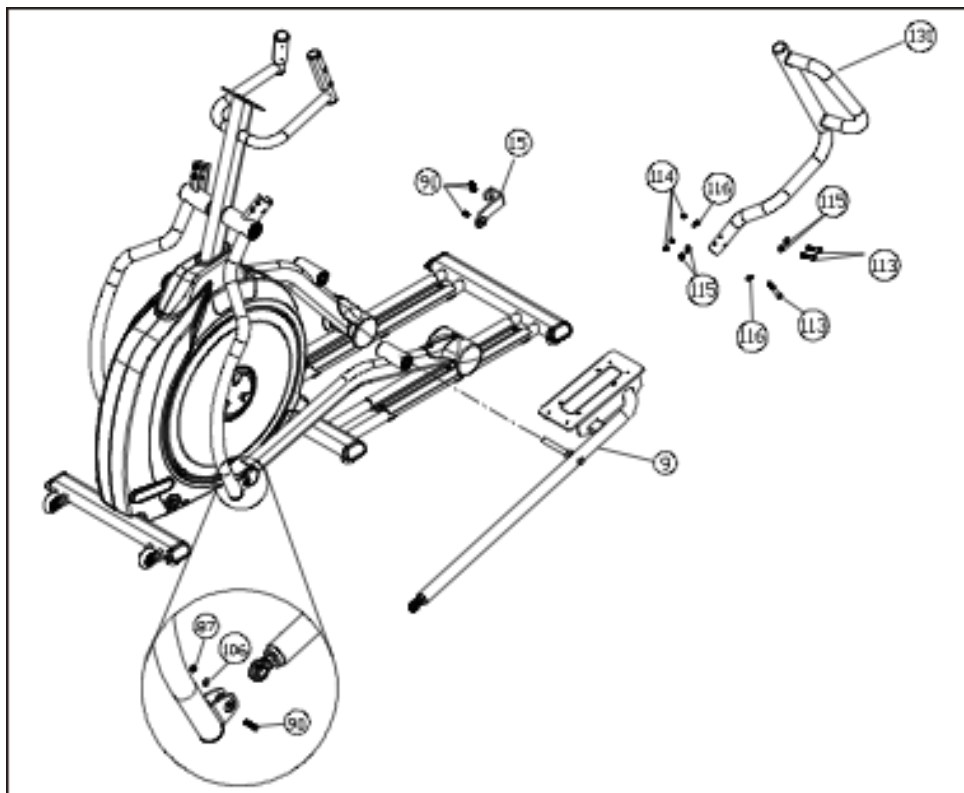
#51. 3/8" × 30 × 2T
Podkładka płaska
(2 szt.)



#89. Śruba z łbem
gniazdowym M10 × 20
m/m



#110. Ø25
Pralka falowa
(2 szt.)

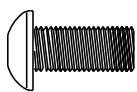


KROK 4

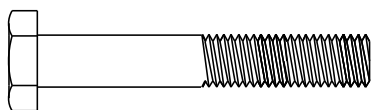
Zbierz SPRZĘT DO KROKU 4.

1. Podnieś LEWE RAMIĘ ŁĄCZĄCE (9) i przesunij oś przez rurkę obrotową na lewym ramieniu pedału.
2. Zamocuj LEWE RAMIĘ ŁĄCZĄCE (9) na miejscu za pomocą LEWEGO WSPORNIKA ŁĄCZĄCEGO (15) i ŚRUB GNIAZDOWYCH Z 3 GNIAZDAMI (91). Dokręć kluczem 5MM L.
3. Połącz górne ramię wahadłowe z dolnym wahaczem za pomocą 3 śrub z łbem sześciokątnym (113), 4 podkładek płaskich (115), 2 podkładek zakrzywionych (116) i 3 nakrętek nylonowych (114) mocno przymocowanych w pozycjach jak na rysunku.
4. Dopasuj złącze gniazdowe na końcu ramienia pedału do wspornika na dole wahacza. Zabezpiecz ŚRUBĄ (90), PODKŁADKĄ (106) i NAKRĘTKĄ (87). Dokręć kluczem 13/14 i 12/14.
5. Powtórz te kroki po prawej stronie.

SPRZĘT



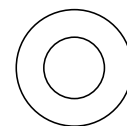
#91. M8 x 15mm
Śruba z łbem okrągłym
(6 szt.)



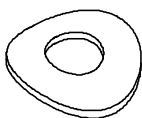
#90. 5/16" x 1-1/4"
Śruba z łbem sześciokąt-
nym
(2 szt.)



#114. 3/8"
Nakrętka nylonowa
(6 szt.)



#115. 3/8" x 19 x 1,5 T
Podkładka płaska
(8 szt.)



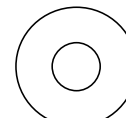
#116. 3/8" x 23 x 2T Pod-
kładka zakrzywiona (4 szt.)



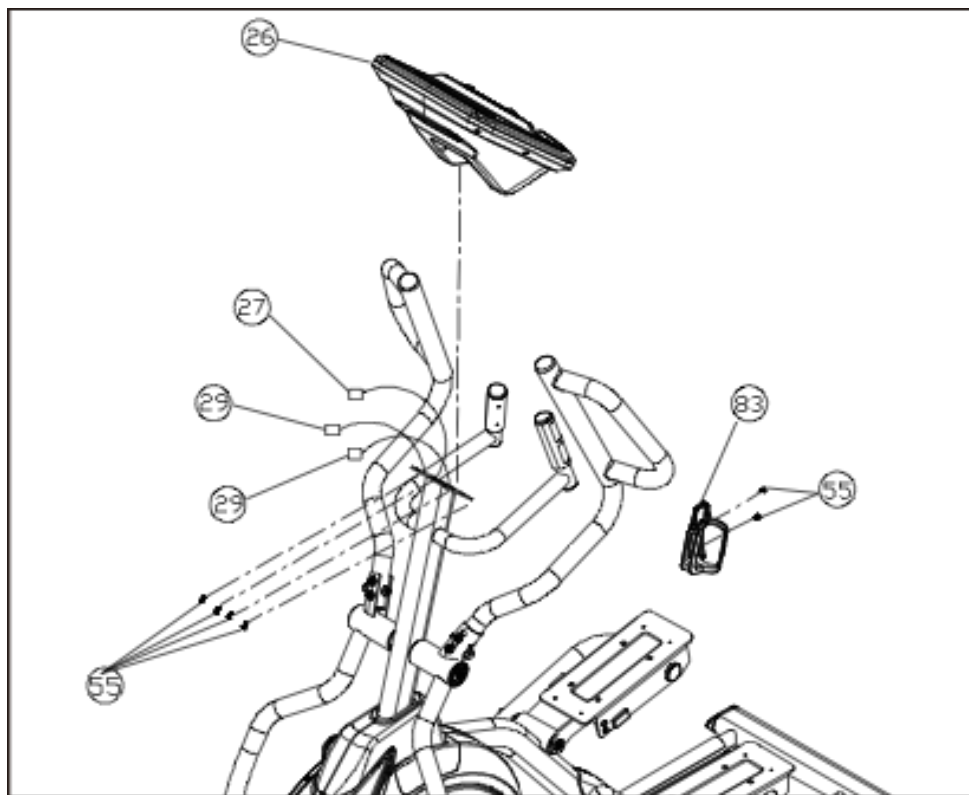
#113. 3/8" x 2-1/4"
Śruba z łbem sześciokąt-
nym



#87. 5/16"
Nakrętka nylonowa
(2 szt.)



#106. 5/16" x 20 x 1,5 T
Podkładka płaska
(2 szt.)

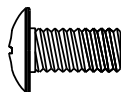


KROK 5

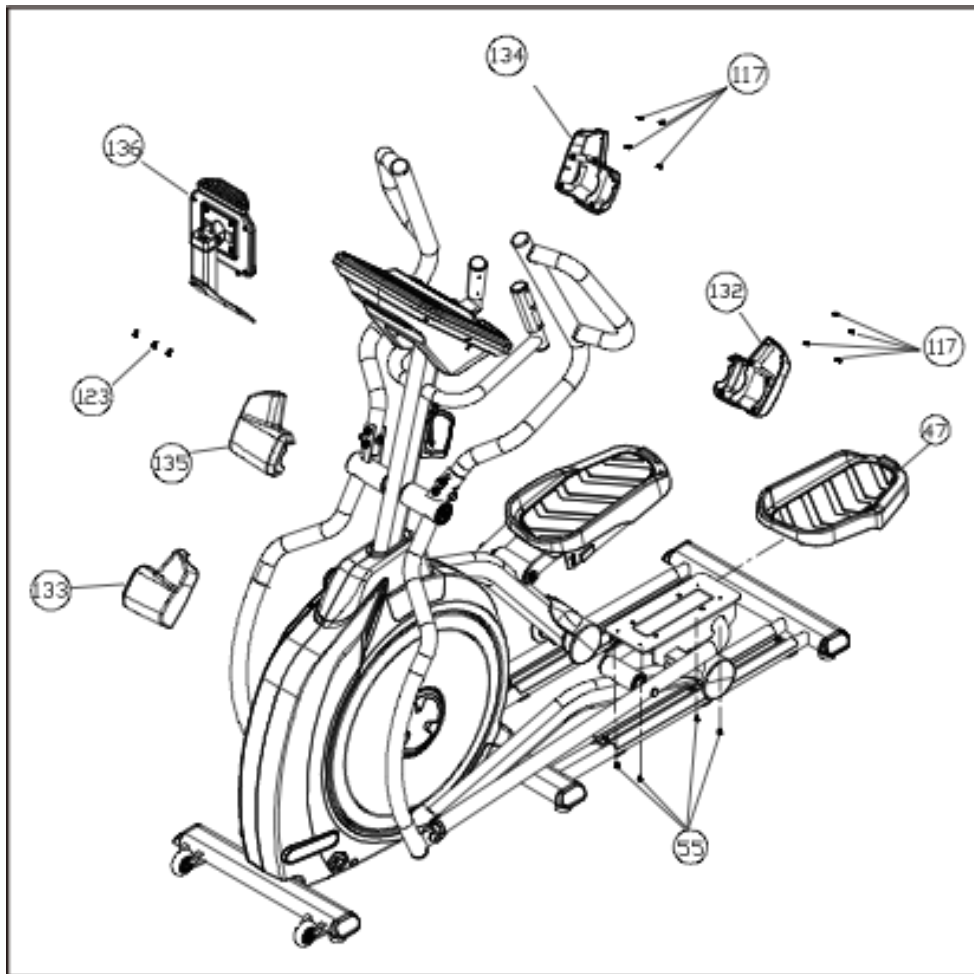
Zbierz sprzęt do kroku 5.

1. Przymocuj KONSOLĘ (26) do MASZTU KONSOLI za pomocą 4 ŚRUB (55).
2. Przymocuj UCHWYT NA BUTELKĘ WODY (83) do MASZTU KONSOLI za pomocą 2 ŚRUB (55).

SPRZĘT



#55.M5×10mm
Śruba z łbem krzyżo-
wym

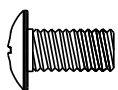


KROK 6

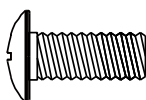
Zbierz SPRZĘT DO KROKU 6.

1. Zamocuj osłonę przedniego uchwytu (L)(132), tylną osłonę uchwytu (L) (133) i przednią osłonę uchwytu (R) (134), tylną osłonę uchwytu (R) (135) na wahaczu za pomocą 8 wkrętów do blachy (117).
2. Zamontuj lewy i prawy pedał (47) na płycie pedału za pomocą 4 śrub (55) po każdej stronie.
3. Zamontuj zespół uchwytu tabletu (136) za pomocą 3 śrub z łbem krzyżowym (123) pod konsolą.

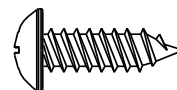
SPRZĘT



#55.M5x10mm
Śruba z łbem krzyżo-
wym



#123.M5x12m/m
Śruba z łbem krzyżo-
wym

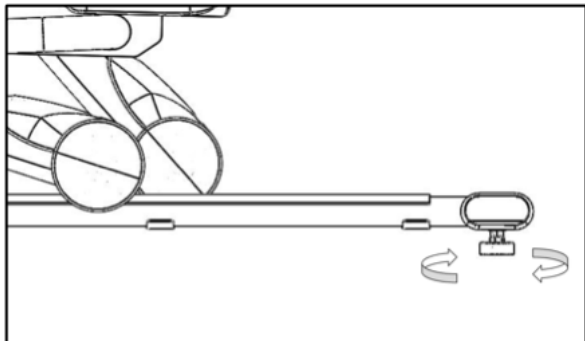


#117.3,5 x 12 mm
Wkręt do blachy
(8szt)

Ustawienie maszyny eliptycznej

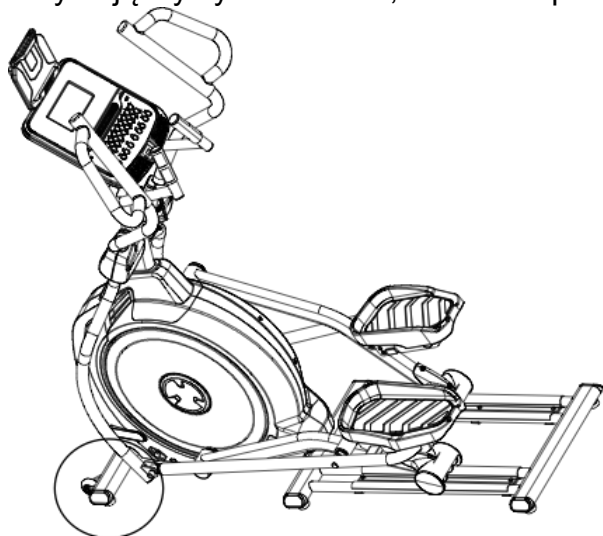
Poziomowanie

Do regulacji wysokości nóżek poziomujących użyj klucza M14.



Przenoszenie eliptyka

Trzymając tylny stabilizator, delikatnie przechyl orbitrek do góry i odsuń go.



Smarowanie

1. Dokładnie wyczyść tylną prowadnicę i jeżdżącą po niej rolkę używając ścierki suchej lub zwilżonej wodą.
2. Rozsmaruj kropelkę smaru silikonowego na środku rolki jeżdżącej po prowadnicy, w miejscach gdzie rolka ma styczność z prowadnicą. Kropla wielkości ziarenka pieprzu powinna wystarczyć. Smaruj co trzy miesiące lub częściej w razie potrzeby. Nie używaj preparatów nie polecanych przez producenta.

O TWOJEJ MASZYNE

Podczas obsługi maszyny należy zawsze zachować ostrożność i ostrożność. Postępuj zgodnie z instrukcjami zawartymi w tej instrukcji, aby zapewnić bezpieczną obsługę i konserwację maszyny eliptycznej.

Nowy orbitrek Spirit Fitness jest wyposażony w łączność Bluetooth, która zapewnia dostęp do najbardziej zaawansowanych dostępnych funkcji treningowych.

Pobranie aplikacji Spirit+ umożliwi odblokowanie większej liczby funkcji, takich jak śledzenie treningów i udostępnianie danych za pośrednictwem Google Fit i Apple Fitness. Po prostu wyszukaj „Spirit+” w sklepie z aplikacjami na swoim smartfonie lub tablecie albo zeskanuj kod QR jak poniżej.

Czy wiesz, że możesz spersonalizować swoje doświadczenia z nowym orbitrekiem? Utwórz profil i zapisz własne programy ćwiczeń, postępując zgodnie z instrukcjami jak poniżej.

KORZYSTANIE Z APLIKACJI SPIRIT+

Aby pomóc Ci osiągnąć cele związane z ćwiczeniami, Twój nowy przyrząd do ćwiczeń jest wyposażony w nadajnik-odbiorcę Bluetooth®, który umożliwia interakcję z wybranymi telefonami lub tabletami za pośrednictwem aplikacji Spirit+. Wystarczy pobrać bezpłatną aplikację Spirit+ ze sklepu Apple Store lub Google Play, a następnie postępować zgodnie z instrukcjami w aplikacji, aby zsynchronizować urządzenie z urządzeniem do ćwiczeń.

Naciśnij przycisk „DISPLAY” w aplikacji, aby wyświetlić aktualne dane treningu. Po zakończeniu ćwiczenia wybierz „KONIEC & ZAPISZ TRENING”, aby zapisać dane treningu. Aplikacja Spirit+ również na to pozwala. Synchronizuj dane treningowe z jedną z wielu obsługiwanych przez nas witryn w chmurze fitness: Apple Health, Google Fit, MapMyFitness lub Fitbit i jeszcze więcej w przyszłości.

1. Pobierz aplikację, skanując kod QR po prawej stronie.
2. Otwórz aplikację na swoim urządzeniu (telefonie lub tablecie) i upewnij się, że Bluetooth® jest włączony na Twoim urządzeniu (telefonie lub tablecie).
3. W aplikacji kliknij ikonę Bluetooth®, aby wyszukać sprzęt Spirit+.
4. Z listy wyników skanowania Bluetooth® wybierz urządzenie, z którym chcesz się połączyć. Po zsynchronizowaniu aplikacji i sprzętu ikona Bluetooth® na wyświetlaczu konsoli urządzenia zaświeci się. Kliknij „WYŚWIETL”, możesz teraz rozpocząć korzystanie z aplikacji Spirit+.
5. Po zakończeniu ćwiczenia wybierz „KONIEC & ZAPISZ TRENING”, aby zapisać dane treningu. Zostaniesz poproszony o zsynchronizowanie danych w chmurze fitness. Pamiętaj, że musisz pobrać odpowiednią kompatybilną aplikację fitness, taką jak Apple Health, Google Fit, MapMyFitness, Fitbit itp., aby ikona była aktywna i dostępna.

Uwaga: aby aplikacja Spirit+ działała prawidłowo, musi działać w systemie operacyjnym co najmniej iOS 13.1 lub Android 8.0.



Sprzęt do ćwiczeń może także odtwarzać muzykę bezprzewodowo poprzez Bluetooth®. Włącz funkcję Bluetooth® w telefonie komórkowym lub tablecie. Wyszukaj nazwę „Bt-speaker” w menu Bluetooth® swojego urządzenia. Kliknij, aby się połączyć. Teraz Twoje urządzenie może przesyłać muzykę do sprzętu do ćwiczeń.

Obsługa Konsoli



Włączanie

Moc konsoli wytwarzana jest przez wbudowany generator. Kiedy zaczniesz pedałować na orbitreku, konsola automatycznie się włączy. Jeśli na kole zamachowym nie będzie żadnego ruchu, konsola przejdzie w tryb gotowości. W trybie gotowości wyświetlacz konsoli wyłączy się. Aby włączyć konsolę, rozpocznij pedałowanie.

Po pierwszym włączeniu konsola wykona wewnętrzny autotest. W tym czasie wszystkie światła zostaną włączone. Kiedy lampki zgasną, Centrum Wiadomości wyświetli wersję oprogramowania (tj.:VER 1.0). Okno odległości pokazuje odległość w milach lub kilometrach, a okno czasu pokazuje łączną liczbę godzin użytkowania. Licznik przebiegu pozostanie wyświetlony tylko przez kilka sekund, po czym konsola przejdzie do ekranu startowego. Wyświetlacz matrycowy będzie przewijał różne profile programów, a Centrum komunikatów będzie przewijać komunikat startowy. Możesz teraz rozpocząć korzystanie z konsoli.

Szybki start

1. To najszybszy sposób na rozpoczęcie treningu. Po włączeniu konsoli wystarczy nacisnąć klawisz Start, aby rozpocząć, co zainicjuje tryb szybkiego startu. W trybie Szybki start czas będzie liczony od zera, a obciążenie pracą można regulować ręcznie, naciskając klawisze Poziom +/- . Na wyświetlaczu matrycowym będzie początkowo podświetlony tylko dolny rząd. W miarę zwiększania obciążenia zaświeci się więcej rzędów, co oznacza trudniejszy trening. W miarę zwiększania się liczby rzędów na rowerze eliptycznym będzie coraz trudniej pedałowac.
2. Dostępnych jest 40 poziomów oporu, co zapewnia dużą różnorodność. Pierwsze 10 poziomów to bardzo łatwe obciążenie, a zmiany pomiędzy poziomami są ustawione na dobry postęp dla niekondycjonowanych użytkowników. Poziomy 6-10 są trudniejsze, ale wzrost oporu z jednego poziomu na drugi pozostaje niewielki. Poziomy 11-15 stają się coraz trudniejsze, gdy poziomy skaczą bardziej dramatycznie. Poziomy 30-40 są niezwykle trudne i nadają się do krótkich treningów interwałowych i elitarnego treningu sportowego.

CECHY

Podstawowe informacje

Przycisk Stop ma kilka funkcji. Jednokrotne naciśnięcie przycisku Stop podczas trwania programu spowoduje wstrzymanie programu na 5 minut. Jeśli chcesz się napić, odebrać telefon lub wykonać jedną z wielu rzeczy, które mogą przerwać Twój trening, jest to świetna funkcja.

Aby wznowić trening podczas pauzy, po prostu naciśnij klawisz Start. Jeśli podczas treningu naciśniesz dwukrotnie przycisk Stop, program zakończy się, a konsola wyświetli podsumowanie treningu (całkowity czas, średnia prędkość, średnia moc, średnie tętno). Jeśli klawisz Stop zostanie przytrzymany przez 3 sekundy lub trzeci raz podczas programu, konsola wykona całkowity reset. Podczas wprowadzania danych do programu klawisz Stop wykonuje poprzedni ekran lub funkcję segmentu. Umożliwia to powrót do zmiany danych programowych.

Klucz programu

Klucz programu służy do podglądu każdego programu. Kiedy po raz pierwszy włączasz konsolę, możesz nacisnąć klawisz programu, aby wyświetlić podgląd profilu programu.

Trenażer ma wbudowany system monitorowania tętna. Wystarczy chwycić czujniki tętna na nieruchomych uchwytach lub założyć nadajnik na klatkę piersiową (patrz część Korzystanie z nadajnika tętna), aby ikona serca zaczęła migać (może to zająć kilka sekund). Okno wyświetlania tętna wyświetli tętno lub tętno w uderzeniach na minutę.

Wyświetlacz centralny z matrycą punktową

Dwadzieścia kolumn pól (10 sztuk) wskazuje każdy segment treningu. Pola pokazują jedynie przybliżony poziom (opór) wysiłku. Niekoniecznie wskazują konkretną wartość – jedynie przybliżony procent w celu porównania poziomów intensywności. W trybie ręcznym okno z matrycą punktową oporu utworzy „obraz” profilu w miarę zmiany wartości podczas treningu.

Wbudowany wentylator

Konsola posiada wbudowany wentylator, który zapewnia chłód. Aby włączyć wentylator należy wciśnąć przycisk po lewej stronie konsoli.

Ładuj urządzenia przenośne za pomocą portu USB

Ładuj swoje urządzenie osobiste podczas treningu, korzystając z portu USB znajdującego się na konsoli. Aby naładować mobilną elektronikę, upewnij się, że zasilanie sprzętu fitness jest włączone. Krok 1: Podłącz kabel ładujący USB (brak w zestawie) do portu zasilania USB i do swojego urządzenia.

Krok 2: Sprawdź, czy ikona urządzenia wskazuje, że trwa ładowanie.

NOTATKA:

- USB kabel ładujący nie jest dołączony do zestawu, upewnij się, że używasz kompatybilnego kabla ładującego USB.
- Port USB konsoli umożliwia zasilanie urządzeń USB. Zapewnia zasilanie o napięciu do 5 V prądu stałego/1,0 A i spełnia wymogi normy USB 2.0. Za pomocą tego portu nie będzie można zapisać danych treningowych na urządzeniu USB; służy wyłącznie do ładowania.
- Minimalna prędkość musi sięgać 40 obr./min lub więcej, aby wygenerować wystarczającą moc do ładowania przez USB.



Wyświetlanie kalorii

Wyświetla łączną liczbę kalorii spalonych w dowolnym momencie treningu. Jest to jedynie przybliżony przewodnik używany do porównywania różnych sesji ćwiczeń i nie należy go wykorzystywać do celów medycznych.

Przyciski bezpośredniego oporu

Możesz szybko ustawić poziom oporu, naciskając przyciski na konsoli. Po prostu wybierz żądany poziom oporu z konsoli, a orbitrek automatycznie dostosuje się do tego poziomu. Oszczędza to czas, ponieważ nie trzeba naciskać i przytrzymywać ani przytrzymywać przycisku, aż do osiągnięcia żądanej wartości.

Pomiar Pulsu

Okno konsoli Pulse (tętno) będzie wyświetlać podczas treningu aktualne tętno w uderzeniach na minutę. Aby wyświetlić tętno, należy używać obu czujników ze stali nierdzewnej na przedniej poprzeczce lub paska na klatkę piersiową nadajnika tętna. Wartość tętna wyświetla się za każdym razem, gdy górny wyświetlacz odbiera sygnał tętna. Nie możesz używać funkcji Grip Pulse w programach pomiaru tętna.

Wprowadzenie do programów

Programowanie konsoli

Każdy z programów można dostosować do swoich danych osobowych i dostosować do własnych potrzeb. Niektóre z wymaganych informacji są niezbędne do zapewnienia poprawności odczytów. Zostaniesz poproszony o podanie wieku i wagi. Wprowadzenie wieku jest konieczne podczas programów pomiaru tętna, aby mieć pewność, że w programie znajdują się prawidłowe ustawienia dla Twojego wieku. Twoja waga służy do dokładniejszego obliczenia kalorii.

NOTATKA KALORYCZNA: Odczyty kalorii na każdym sprzęcie do ćwiczeń, czy to na siłowni, czy w domu, nie są dokładne i często znacznie się od siebie różnią. Mają one jedynie służyć jako wskazówka do monitorowania postępów z treningu na trening. Jedynym sposobem dokładnego pomiaru spalonych kalorii jest podłączenie do wielu urządzeń w warunkach klinicznych. Dzieje się tak dlatego, że każdy człowiek jest inny i spala kalorie w innym tempie.

Wprowadzanie programu i zmiana ustawień

Po wejściu do programu, naciskając klawisz Program, a następnie klawisz Enter, masz możliwość wprowadzenia własnych ustawień osobistych. Jeśli chcesz ćwiczyć bez wprowadzania nowych ustawień, wystarczy nacisnąć klawisz Start. Spowoduje to ominięcie programowania danych i przeniesie Cię bezpośrednio do początku treningu. Jeśli chcesz zmienić ustawienia osobiste, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi w Centrum wiadomości. Jeśli uruchomisz program bez zmiany ustawień, zostaną użyte ustawienia domyślne lub zapisane.

Domyślne ustawienia wieku i wagi ulegną zmianie po wprowadzeniu nowej liczby. Zatem ostatnio wprowadzony wiek i waga zostaną zapisane jako nowe ustawienia domyślne. Jeśli podasz swój wiek i wagę przy pierwszym użyciu orbitreka, nie będziesz musiał wprowadzać ich za każdym razem, gdy ćwiczysz, chyba że zmieni się Twój wiek lub waga lub ktoś inny wprowadzi inny wiek i wagę.

PROGRAMY – ABY WYBRAĆ I URUCHOMIĆ PROGRAM

Wstępnie ustawione

1. Naciśnij klawisz PROGRAM, aby wybrać żądany przycisk programu, a następnie naciśnij klawisz Enter.
2. Centrum wiadomości poprosi Cię o podanie wieku. Możesz dostosować ustawienie wieku za pomocą klawiszy + i -, następnie naciśnij klawisz Enter, aby zaakceptować nowy numer i przejść do następnego ekranu.
3. Zostaniesz teraz poproszony o podanie swojej wagi. Możesz dostosować liczbę wagi za pomocą klawiszy + i -, a następnie naciśnij klawisz Enter, aby kontynuować.
4. Następnym jest Czas. Możesz dostosować czas i nacisnąć Enter, aby kontynuować.
5. Teraz zostaniesz poproszony o dostosowanie maksymalnego poziomu oporu. Jest to szczytowy poziom wysiłku, jakiego doświadczysz podczas programu (na szczycie wzniesienia). Dostosuj poziom, a następnie naciśnij Enter.
6. Teraz zakończyłeś edycję ustawień i możesz rozpocząć trening, naciskając klawisz Start.
7. Jeśli w dowolnym momencie programu chcesz zwiększyć lub zmniejszyć obciążenie, naciśnij klawisz + lub -.
8. W trakcie programu będziesz mógł przewijać dane w Centrum Wiadomości naciskając klawisz Enter.
9. Po zakończeniu programu w Centrum wiadomości zostanie wyświetlone podsumowanie treningu. Podsumowanie wyświetli się na chwilę, po czym konsola powróci do ekranu startowego.

Manual

Program ręczny działa, jak sama nazwa wskazuje, ręcznie. Oznacza to, że kontrolujesz obciążenie pracą, a nie komputer. Aby uruchomić program ręczny, postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami.

1. Naciśnij klawisz PROGRAM, aby wybrać opcję Ręczny, a następnie naciśnij klawisz Enter.
2. Centrum wiadomości poprosi Cię o podanie wieku. Możesz wprowadzić swój wiek za pomocą klawiszy Poziom +/-, a następnie nacisnąć klawisz Enter, aby zaakceptować nową wartość i przejść do następnego ekranu.
3. Zostaniesz teraz poproszony o podanie swojej wagi. Możesz dostosować wartość wagi za pomocą klawiszy Poziom +/-, a następnie naciśnij klawisz Enter, aby kontynuować.
4. Następnym jest Czas. Możesz dostosować czas i nacisnąć Enter, aby kontynuować.
5. Teraz zakończyłeś edycję ustawień i możesz rozpocząć trening, naciskając klawisz Start. Możesz także wrócić i zmodyfikować ustawienia, naciskając klawisz Enter.
6. Po rozpoczęciu programu będziesz na poziomie pierwszym. Jest to najłatwiejszy poziom i dobrze jest pozostać na nim przez chwilę w celu rozgrzewki. Jeśli w dowolnym momencie chcesz zwiększyć obciążenie pracą, naciśnij klawisz Poziom +; klawisz Poziom - zmniejszy obciążenie pracą.
7. Podczas programu ręcznego będziesz mógł przewijać dane w Centrum wiadomości, naciskając klawisz Enter.

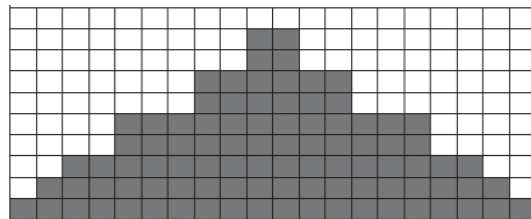
8. Po zakończeniu programu możesz nacisnąć Start, aby rozpocząć ten sam program ponownie lub Stop, aby wyjść z programu.

PROGRAMY - PRESET

Urządzenie eliptyczne ma wiele różnych programów, które zostały zaprojektowane z myślą o różnych treningach. Te sześć programów ma fabrycznie ustawione profile poziomu pracy umożliwiające osiągnięcie różnych celów.

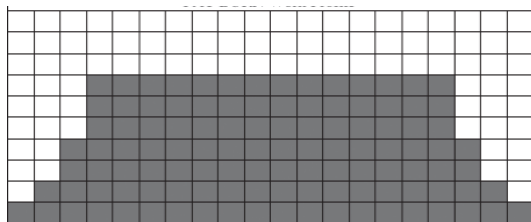
WZGÓRZE

Program ten ma charakter trójkąta lub piramidy i polega na stopniowym postępie od około 10% maksymalnego wysiłku (poziom wybrany przed rozpoczęciem tego programu) do maksymalnego wysiłku, który trwa 10% całkowitego czasu treningu, a następnie stopniowa regresja opór z powrotem do około 10% maksymalnego wysiłku



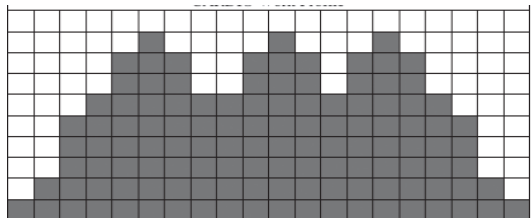
SPALANIE TŁUSZCZU

Program ten charakteryzuje się szybkim postępowaniem aż do maksymalnego poziomu oporu (domyślnego lub wprowadzonego przez użytkownika), który utrzymuje się przez 2/3 treningu. Ten program będzie wyzwaniem dla Twojej zdolności do utrzymania poziomu energii przez dłuższy okres czasu.



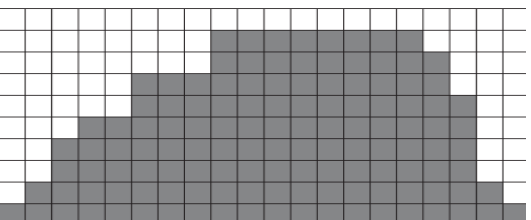
KARDIO

Program ten zapewnia szybki postęp aż do poziomu bliskiego maksymalnemu (poziom domyślny lub wprowadzony przez użytkownika). Występuje niewielkie wahanie w górę i w dół, aby umożliwić podniesienie tętna, a następnie wielokrotną regenerację przed rozpoczęciem szybkiego schładzania. To rozbuduje mięsień sercowy i zwiększy przepływ krwi oraz pojemność płuc.



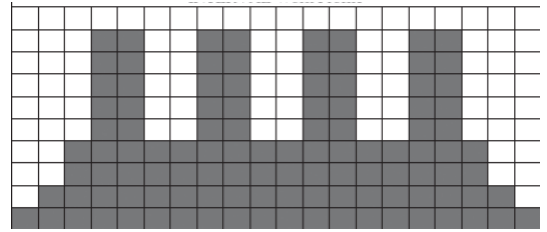
WYTRZYMAŁOŚĆ

Program ten charakteryzuje się stopniowym zwiększaniem oporu aż do 100% maksymalnego wysiłku, który utrzymuje się przez 25% czasu trwania treningu. Pomoże to w budowaniu siły i masy mięśniowej, wytrzymałości dolnej części ciała i pośladków. Następuje krótkie ochłodzenie.



HIIT

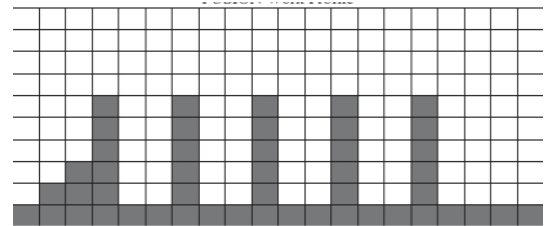
Ten program prowadzi Cię przez wysokie poziomy intensywności, po których następują okresy regeneracji o niskiej intensywności. Program ten wykorzystuje i rozwija włókna mięśniowe „szybkokurczliwe”, które są wykorzystywane podczas wykonywania intensywnych i krótkotrwałych zadań. Zmniejszają one poziom tlenu i przyspieszają tętno, po czym następują okresy regeneracji i spadku tętna w celu uzupełnienia tlenu. Twój układ sercowo-naczyniowy zostaje zaprogramowany tak, aby efektywniej wykorzystywać tlen.



FUSION

Ten program poprowadzi Cię przez wysoki poziom ćwiczeń cardio i intensywności siły, po których następują okresy regeneracji o niskiej intensywności. Program ten wykorzystuje i rozwija włókna mięśniowe „szybkokurczliwe”, które są wykorzystywane podczas wykonywania intensywnych i krótkotrwałych zadań.

Zmniejszają one poziom tlenu i przyspieszają tętno, po czym następują okresy regeneracji i spadku tętna w celu uzupełnienia tlenu. Twój układ sercowo-naczyniowy dostaje zaprogramowane tak, aby efektywniej wykorzystywać tlen.



PROGRAMY

FUSION

W tym programie interwałowym będziesz naprzemiennie wykonywać interwały sercowo-naczyniowe o średniej intensywności na orbitreku, ćwiczenia siłowe na orbitreku i interwały regeneracyjne o niskiej intensywności na orbitreku. Będziesz potrzebować pary przedmiotów, które można wygodnie trzymać w dłoniach (hantle, dzbanki na wodę, puszki z zupą itp.) do 4 z 5 ćwiczeń siłowych wykonywanych w tym programie.

1. Naciśnij klawisz PROGRAM, aby wybrać przycisk programu Fusion, a następnie naciśnij klawisz Enter.
2. Jeśli naciśnięto klawisz Enter, w centrum wiadomości będzie teraz migać wartość wskazująca Twój wiek (wartość domyślna to 35). Użyj klawiszy Poziom +/-, aby dostosować, a następnie naciśnij Enter. Twój wiek określa zalecane tętno maksymalne. Ponieważ wykres słupkowy i funkcje tętna opierają się na wartości procentowej maksymalnego tętna, ważne jest wprowadzenie prawidłowego wieku, aby te funkcje działały prawidłowo.
3. Centrum komunikatów będzie teraz migać wartością wskazującą Twoją masę ciała. Wprowadzenie prawidłowej masy ciała będzie miało wpływ na liczbę kalorii. Użyj klawiszy Poziom +/-, aby dostosować, a następnie naciśnij Enter.

Uwaga dotycząca wyświetlania kalorii: Żadna maszyna do ćwiczeń nie może podać dokładnej liczby kalorii, ponieważ istnieje zbyt wiele czynników, które określają dokładne spalanie kalorii dla konkretnej osoby. Nawet jeśli ktoś ma dokładnie taką samą masę ciała, wiek i wzrost, jego spalanie kalorii może się znacznie różnić od Twojego. Wskazania kalorii należy używać wyłącznie jako odniesienia do monitorowania postępów z treningu na trening. Liczba kalorii wyświetlana w tym programie nie będzie dokładna, ponieważ urządzenie nie może obliczyć kalorii spalonych podczas treningu siłowego.

4. W Centrum Wiadomości będzie teraz migał ustawiony górny poziom oporu wybranego programu (domyślny/minimalny poziom oporu to Poziom 5). Użyj klawiszy Poziom +/-, aby dostosować, a następnie naciśnij Enter. Ta wartość będzie poziomem dla wszystkich interwałów kardio. Poziom oporu można regulować w dowolnym momencie programu.
5. Centrum wiadomości będzie migać przez żądaną liczbę interwałów (domyślnie jest to 10); możesz wybrać 10 (5 kardio i 5 siłowych), 20 (10 kardio i 10 siłowych) lub 30 (15 kardio i 15 siłowych). Użyj klawiszy Poziom +/-, aby dostosować, a następnie naciśnij Enter.
6. Centrum komunikatów będzie migać, wskazując żądany czas interwału (domyślnie jest to 2:00). Wybrany czas będzie czasem trwania każdego interwału kardio. Uwaga: Ogólna zasada jest taka, że im dłuższy interwał, tym mniejszy jest wymagany opór (ćwiczenia na orbitreku) i im więcej powtórzeń wykonasz, tym mniejszego ciężaru (hantle) będziesz musiał użyć; użyj klawiszy Poziom +/-, aby dostosować, a następnie naciśnij Enter.
7. Centrum wiadomości będzie migać, wskazując żądany czas regeneracji (domyślnie jest to 0:30) po ukończeniu ćwiczeń cardio i ćwiczeń. interwały siłowe. Użyj klawiszy Poziom +/-, aby dostosować, a następnie naciśnij Enter.

Im krótszy czas regeneracji, tym dłużej Twoje tętno będzie podwyższone; jeśli dopiero zaczynasz ćwiczyć lub niedawno wznowiłeś program ćwiczeń po dłuższej przerwie, zaleca się, aby długość interwału odpoczynku była równa długości interwału kardio lub była większa.

Niestandardowy program ćwiczeń

Istnieją dwa konfigurowalne programy użytkownika, które umożliwiają tworzenie i zapisywanie własnych ćwiczeń. Obydwa programy, Custom 1 i Custom 2, działają dokładnie w ten sam sposób, więc nie ma powodu opisywać ich osobno. Możesz zbudować własny, niestandardowy program, postępując zgodnie z poniższymi instrukcjami, lub możesz zapisać dowolny inny gotowy program, który ukończysz, jako program niestandardowy. Obydwa programy pozwalają na jego dalszą personalizację poprzez dodanie swojego imienia.

1. Naciśnij klawisz PROGRAM, aby wybrać przycisk programu niestandardowego (Custom 1 lub Custom 2), a następnie naciśnij klawisz Enter. Jeśli zapisałeś już program w Custom 1 lub Custom 2, zostanie on wyświetlony i będziesz gotowy do rozpoczęcia. Jeśli nie, będziesz mieć możliwość wprowadzenia nazwy użytkownika. W oknie wiadomości będzie migać litera „A”. Użyj przycisków Poziom +/-, aby wybrać odpowiednią pierwszą literę swojego imienia (naciśnięcie przycisku POZIOM +/- spowoduje przełączenie na literę „B”; naciśnięcie przycisku W dół spowoduje przełączenie na literę „Z”). Naciśnij Enter, gdy wyświetli się żądana litera. Powtarzaj ten proces, aż zostaną zaprogramowane wszystkie znaki Twojego imienia (maksymalnie 7 znaków). Po zakończeniu naciśnij Stop.
2. Jeśli w folderze Custom znajduje się już program, po naciśnięciu klawisza będziesz mieć możliwość uruchomienia programu w niezmienionej postaci lub usunięcia programu i zbudowania nowego. Na ekranie powitalnym, po naciśnięciu Start lub Enter pojawi się pytanie: Uruchomić program? Użyj Poziomu +/-, aby wybrać Tak lub Nie. Jeśli wybierzesz Nie, zostaniesz zapytany, czy chcesz usunąć aktualnie zapisany program. Jeśli chcesz zbudować nowy, konieczne jest usunięcie bieżącego programu. Centrum wiadomości poprosi Cię o podanie wieku. Możesz wprowadzić swój wiek za pomocą klawiszy Poziom +/-, a następnie nacisnąć klawisz Enter, aby zaakceptować nową wartość i przejść do następnego ekranu.
3. Centrum wiadomości poprosi Cię o podanie wieku. Możesz wprowadzić swój wiek za pomocą klawiszy Poziom +/-, a następnie nacisnąć klawisz Enter, aby zaakceptować nową wartość i przejść do następnego ekranu.
4. Zostaniesz teraz poproszony o podanie swojej wagi. Możesz dostosować wartość wagi za pomocą klawiszy Poziom +/-, a następnie naciśnij Enter, aby kontynuować.
5. Następny jest Czas. Możesz dostosować czas i nacisnąć Enter aby kontynuować.
6. Teraz zaczną migać pierwsza kolumna i zostaniesz poproszony o dostosowanie poziomu oporu dla pierwszego segmentu (SEGMENT> 1) treningu za pomocą przycisku Poziom +/- . Po zakończeniu dostosowywania pierwszego segmentu lub jeśli nie chcesz go zmieniać, naciśnij klawisz Enter, aby przejść do następnego segmentu.
7. Następny segment będzie pokazywał ten sam poziom oporu obciążenia, co poprzednio dostosowany segment. Powtórz ten sam proces, co w przypadku ostatniego segmentu, a następnie naciśnij klawisz Enter. Kontynuuj ten proces, aż wszystkie dwadzieścia segmentów zostanie ustawionych.
8. Teraz zakończyłeś edycję ustawień i możesz rozpocząć trening, naciskając klawisz Start. Możesz także wrócić i zmodyfikować ustawienia, naciskając klawisz Enter.

Program 5K lub 10K

Programy 5K Run i 10K Run automatycznie ustalają docelowy dystans dla Twojego treningu (odpowiednio 5 km i 10 km). Po rozpoczęciu programu Odległość będzie odliczana; gdy osiągnie zero, program się kończy. Program kończy się po osiągnięciu docelowej odległości.

1. Naciśnij przycisk PROGRAM, aby wybrać program 5K lub 10K. Naciśnij Enter, aby ustawić program. Na wyświetlaczu pojawi się monit dotyczący programowania. Można też po prostu nacisnąć Start, aby rozpocząć program z wartościami domyślnymi.
2. Jeśli naciśnięto klawisz Enter, w centrum wiadomości będzie teraz migać wartość wskazująca Twój wiek (wartość domyślna to 35). Użyj klawiszy + lub –, aby dostosować, a następnie naciśnij Enter.
3. W centrum komunikatów będzie teraz migać wartość wskazująca Twoją masę ciała (domyślnie jest to 155 funtów/70 kg). Użyj klawiszy + lub –, aby dostosować, a następnie naciśnij Enter.
4. Zakończyłeś programowanie danych i możesz nacisnąć Start, aby rozpocząć trening lub Stop, aby cofnąć się o jeden poziom i zmienić dane wprowadzone w fazie programowania.

Tryb odliczania

W programach docelowych można ustawić docelowy czas, docelowy dystans lub docelowe kalorie dla treningu. Kiedy program się rozpocznie, element docelowy będzie odliczany; gdy osiągnie zero, program się kończy.

1. Naciśnij klawisz PROGRAM, aby wybrać PROGRAM DOCELOWY, następnie naciśnij Enter.
2. Naciśnij przycisk PROGRAM, aby wybrać program Docelowy czas, Program Docelowy dystans lub Program Docelowe kalorie. Naciśnij Enter, aby ustawić program. Na wyświetlaczu pojawi się monit dotyczący programowania. Można też po prostu nacisnąć Start, aby rozpocząć program z wartościami domyślnymi.
3. Jeśli naciśnięto klawisz Enter, w centrum wiadomości będzie teraz migać wartość wskazująca Twój wiek (wartość domyślna to 35). Użyj klawiszy + lub –, aby dostosować, a następnie naciśnij Enter.
4. W centrum komunikatów będzie teraz migać wartość wskazująca Twoją masę ciała (domyślnie jest to 155 funtów/70 kg). Wprowadzenie prawidłowej masy ciała będzie miało wpływ na liczbę kalorii. Użyj klawiszy + lub –, aby dostosować, a następnie naciśnij Enter.
Uwaga dotycząca wyświetlania kalorii: Żaden przyrząd do ćwiczeń nie może podać dokładnej liczby kalorii, ponieważ istnieje zbyt wiele czynników określających dokładne spalanie kalorii dla konkretnej osoby. Nawet jeśli ktoś ma dokładnie taką samą masę ciała, wiek i wzrost, jego spalanie kalorii może się znacznie różnić od Twojego. Wskazania kalorii należy używać wyłącznie jako odniesienia do monitorowania postępów z treningu na trening.
5. W programie Target Time Centrum Wiadomości będzie migać wartość, wskazując Czas (wartość domyślna to 5 minut) W programie Target Distance Centrum Wiadomości będzie migać wartość, wskazując Odległość (wartość domyślna to 3,00 mili) W programie Target Kalorie, w centrum komunikatów będzie migać wartość wskazująca kalorie (wartość domyślna to 300). Możesz użyć dowolnego klawisza + lub -, aby dostosować element docelowy. Po dostosowaniu lub aby zaakceptować ustawienie domyślne, naciśnij klawisz Enter.
6. Zakończyłeś programowanie danych i możesz nacisnąć Start, aby rozpocząć trening.

Działanie programu pomiaru tętna

Uwaga: w przypadku tych programów należy nosić pasek z nadajnikiem tętna. Obydwa programy działają tak samo.

Programy pomiaru tętna działają tak samo, jedyną różnicą jest to, że HR1 jest ustawione na 55%, HR2 jest ustawione na 65%, HR3 jest ustawione na 75%, a HR4 jest ustawione na 85% maksymalnego tętna. Programuje się je w ten sam sposób. Aby rozpocząć program HR, postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami lub po prostu wybierz program HR 55%, HR 65%, HR 75% lub HR 85%, następnie naciśnij przycisk Enter i postępuj zgodnie ze wskazówkami w Centrum wiadomości.

Po wybraniu docelowego tętna program będzie próbował utrzymać Cię na poziomie 3–5 uderzeń serca na minutę lub w granicach tej wartości. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi w Centrum wiadomości, aby utrzymać wybraną wartość tętna.

1. Naciśnij KŁAWISZ PROGRAMU, aby wybrać PROGRAM HR, a następnie naciśnij ENTER.
2. Naciśnij klawisz PROGRAM, aby wybrać docelowe tętno 55%, docelowe tętno 65%, docelowe tętno 75% lub docelowe 85%, a następnie naciśnij klawisz Enter.
3. Centrum wiadomości poprosi Cię o podanie wieku. Możesz wprowadzić swój wiek za pomocą klawiszy Poziom + lub -, a następnie nacisnąć klawisz Enter, aby zaakceptować nową wartość i przejść do następnego ekranu.
4. Zostaniesz teraz poproszony o podanie swojej wagi. Możesz dostosować wartość wagi za pomocą klawiszy Poziom + lub -, a następnie naciśnij Enter, aby kontynuować.
5. Następnym jest Czas. Możesz dostosować czas za pomocą klawiszy Poziom + lub - i nacisnąć Enter, aby kontynuować.
6. Teraz zostaniesz poproszony o dostosowanie docelowego tętna. Jest to poziom tętna, który będziesz starał się utrzymać podczas programu. Dostosuj poziom za pomocą klawiszy Poziom + lub -, a następnie naciśnij Enter.
Notatka: Wyświetlane tętno opiera się na % zaakceptowanym w kroku 2. Zmiana tej liczby spowoduje zwiększenie lub zmniejszenie wartości % z kroku 2.
7. Teraz zakończyłeś edycję ustawień i możesz rozpocząć trening, naciskając klawisz Start. Możesz także wrócić i zmodyfikować ustawienia, naciskając klawisz Enter.
Uwaga: W dowolnym momencie edycji Danych możesz nacisnąć klawisz Stop, aby cofnąć się o jeden ekran.
8. Jeśli chcesz w dowolnym momencie programu zwiększyć lub zmniejszyć obciążenie, naciśnij klawisz Poziom + lub - na konsoli. Umożliwi to zmianę docelowego tętna w dowolnym momencie programu.

WYSIŁEK Z TĘTNEM

Zanim zaczniemy, słowo o tętnie:

Stare motto „bez bólu, bez zysku” to mit, który został pokonany przez korzyści płynące z komfortowych ćwiczeń. W dużej mierze do tego sukcesu przyczyniło się zastosowanie czujników tętna. Przy właściwym korzystaniu z czujnika tętna wiele osób stwierdza, że zwykle wybrana przez nich intensywność ćwiczeń była albo za wysoka, albo za niska, a ćwiczenia są o wiele przyjemniejsze, jeśli utrzymują tętno w pożądanym zakresie korzyści.

Aby określić zakres korzyści, w jakim chcesz trenować, musisz najpierw określić maksymalne tętno. Można to osiągnąć za pomocą następującego wzoru: 220 minus Twój wiek. W ten sposób otrzymasz maksymalne tętno (MHR) dla osoby w Twoim wieku. Aby określić efektywny zakres tętna dla określonych celów, wystarczy obliczyć procent swojego MHR. Twoja strefa treningu tętna wynosi od 50% do 90% maksymalnego tętna. 60% Twojego MHR to strefa spalająca tłuszcz, a 80% przeznaczona jest na wzmocnienie układu sercowo-naczyniowego. Te 60% do 80% to strefa, w której należy pozostać, aby uzyskać maksymalne korzyści.

Dla osoby w wieku 40 lat obliczana jest docelowa strefa tętna:

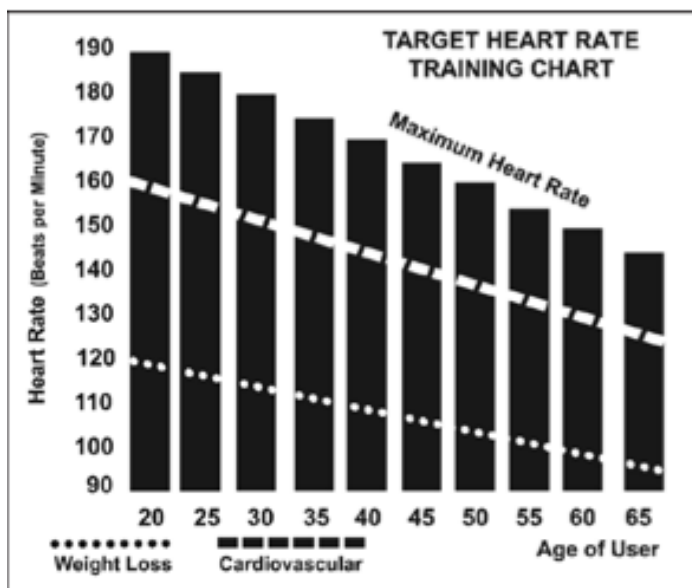
$220 - 40 = 180$ (tętno maksymalne)

$180 \times 0,6 = 108$ uderzeń na minutę (60% wartości maksymalnej)

$180 \times 0,8 = 144$ uderzeń na minutę (80% wartości maksymalnej)

Zatem dla 40-lątka strefa treningowa będzie wynosić od 108 do 144 uderzeń na minutę.

Jeśli podczas programowania podasz swój wiek, konsola automatycznie wykona te obliczenia. Wpisanie wieku jest wykorzystywane w programach kontroli tętna. Po obliczeniu maksymalnego tętna możesz zdecydować, do jakiego celu chcesz dążyć.



Dwa najpopularniejsze powody lub cele ćwiczeń to wydolność sercowo-naczyniowa (trening serca i płuc) oraz kontrola masy ciała. Czarne kolumny na powyższym wykresie przedstawiają maksymalne tętno osoby, której wiek jest podany na dole każdej kolumny. Tętno treningowe, zarówno dla wydolności układu krążenia, jak i utraty wagi, jest reprezentowane przez dwie różne linie przecinające wykres ukośnie. Definicja celu linii znajduje się w lewym dolnym rogu wykresu. Jeśli Twoim celem jest sprawność układu krążenia lub utrata masy ciała, można to osiągnąć trenując odpowiednio na 80% lub 60% maksymalnego tętna według harmonogramu zatwierdzonego przez Twojego lekarza. Przed przystąpieniem do jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.

W przypadku wszystkich maszyn eliptycznych z kontrolą tętna można korzystać z funkcji monitorowania tętna bez korzystania z programu kontroli tętna. Z tej funkcji można korzystać w trybie ręcznym lub podczas dowolnego z dziewięciu różnych programów. Program kontroli tętna automatycznie kontroluje opór na pedałach.

TĘTNO – POSTRZEGANY WYSIŁEK

Tętno jest ważne, ale słuchanie swojego ciała ma również wiele zalet. Na intensywność treningu wpływa więcej czynników niż tylko tętno. Poziom stresu, zdrowie fizyczne i emocjonalne, temperatura, wilgotność, pora dnia, kiedy ostatni raz jadłeś i co jadłeś, wszystko to ma wpływ na intensywność, z jaką powinieneś ćwiczyć. Jeśli słuchasz swojego ciała, powie ci to wszystko.

Wskaźnik postrzeganego wysiłku (RPE), znany również jako skala Borga, został opracowany przez szwedzkiego fizjologa G.A.V. Borga. Ta skala ocenia intensywność ćwiczeń od 6 do 20, w zależności od tego, jak się czujesz i jak postrzegasz swój wysiłek.

Skala jest następująca:

Ocena percepcji wysiłku

6 Minimalne

7 Bardzo, bardzo lekki

8 Bardzo, bardzo lekki +

9 Bardzo lekki

10 Bardzo lekki +

11 Dość lekki

12 Wygodne

13 Trochę trudne

14 Trochę ciężko +

15 Trudno

16 Mocno +

17 Bardzo trudne

18 Bardzo ciężko +

19 Bardzo, bardzo trudne

20 Maksymalne

Możesz uzyskać przybliżony poziom tętna dla każdej oceny, po prostu dodając zero do każdej oceny. Na przykład ocena 12 spowoduje przybliżone tętno 120 uderzeń na minutę. Twój RPE będzie się różnił w zależności od czynników omówionych wcześniej. To główna zaleta tego typu szkoleń. Jeśli Twoje ciało jest silne i wypoczęte, poczujesz się silny, a Twoje tempo będzie łatwiejsze. Kiedy Twoje ciało jest w takim stanie, możesz trenować ciężiej, a RPE będzie Ci w tym sprzyjać. Jeśli czujesz się zmęczony i ospały, oznacza to, że Twoje ciało potrzebuje przerwy. W takich warunkach Twoje tempo będzie wydawało się trudniejsze. Ponownie pojawi się to w Twoim RPE i będziesz trenował na odpowiednim poziomie na dany dzień.

KORZYSTANIE Z NADAJNIKA TĘTNA(OPCJONALNY)

Jak nosić bezprzewodowy nadajnik na klatkę piersiową:


1. Przymocuj nadajnik do elastycznego paska za pomocą elementów blokujących.
2. Dopasuj pasek tak mocno, jak to możliwe, pod warunkiem, że nie jest on zbyt ciasny, aby zapewnić wygodę.
3. Umieść nadajnik tak, aby logo znajdowało się pośrodku ciała i było skierowane w stronę przeciwną do klatki piersiowej (niektóre osoby muszą ustawić nadajnik nieco na lewo od środka). Przymocuj ostatni koniec elastycznego paska, wkładając okrągły koniec i za pomocą elementów blokujących zabezpiecz nadajnik i pasek wokół klatki piersiowej.
4. Umieść nadajnik bezpośrednio pod mięśniami piersiowymi.
5. Pot jest najlepszym przewodnikiem do pomiaru bardzo minutowych sygnałów elektrycznych



bicia serca. Jednakże do wstępnego zwilżenia elektrod można użyć również zwykłej wody (2 żebrowane owalne obszary na odwrotnej stronie paska i po obu stronach nadajnika). Zaleca się także założenie paska nadajnika na kilka minut przed treningiem. Niektórym użytkownikom na początku trudniej jest uzyskać mocny, stabilny sygnał ze względu na chemię organizmu. Po „rozgrzewce” problem ten ustępuje. Jak już wspomniano, noszenie odzieży na nadajniku/pasku nie wpływa na działanie.

6. Aby uzyskać silny, stały sygnał, Twój trening musi znajdować się w zasięgu – odległości pomiędzy nadajnikiem/odbiornikiem. Długość zasięgu może się nieco różnić, ale zazwyczaj pozostaje wystarczająco blisko konsoli, aby utrzymać dobre, mocne i wiarygodne odczyty. Noszenie nadajnika bezpośrednio przy gołej skórze gwarantuje prawidłowe działanie. Jeśli chcesz, możesz nosić nadajnik na koszuli. W tym celu należy zwilżyć miejsca na koszuli, na których będą spoczywać elektrody.

Uwaga: Nadajnik jest automatycznie aktywowany po wykryciu aktywności serca użytkownika. Dodatkowo dezaktywuje się automatycznie, gdy nie otrzymuje żadnej aktywności. Chociaż nadajnik jest wodoodporny, wilgoć może powodować fałszywe sygnały, dlatego należy podjąć środki ostrożności i całkowicie wysuszyć nadajnik po użyciu, aby przedłużyć żywotność baterii (szacunkowa żywotność baterii nadajnika wynosi 2500 godzin). Bateria zastępcza to Panasonic CR2032.

Ikona  zapala się i wyświetla się tętno, jeśli połączenie zostało pomyślnie połączone z paskiem na klatkę piersiową Bluetooth®. Ikona zgaśnie po odłączeniu paska na klatkę piersiową Bluetooth® do pomiaru tętna.

Nieregularna operacja

Nie używaj orbitreka do kontroli tętna, jeśli nie wyświetla się stała, solidna wartość rzeczywistego tętna. Wyświetlane wysokie, dzikie i losowe liczby wskazują na problem.

Obszary, w których należy szukać zakłóceń, które mogą powodować nieregularne tętno:

1. Kuchenki mikrofalowe, telewizory, drobny sprzęt AGD itp.
2. Światła fluorescencyjne.
3. Niektóre systemy bezpieczeństwa w gospodarstwie domowym.
4. Ogrodzenie dla zwierzaka.
5. Niektóre osoby mają problemy z odbieraniem przez nadajnik sygnału ze skóry. Jeżeli masz problemy, spróbuj założyć nadajnik do góry nogami. Zwykle nadajnik będzie ustawiony tak, aby logo było skierowane do góry.
6. Antena rejestrująca tętno jest bardzo czuła. Jeśli występuje zewnętrzne źródło hałasu, obrócenie całej maszyny o 90 stopni może zmniejszyć zakłócenia.
7. Inna osoba nosząca nadajnik w odległości 3 stóp od konsoli Twojej maszyny.

Jeśli problemy będą się nadal pojawiać, skontaktuj się ze sprzedawcą.

Konserwacja

1. Po każdym treningu wytrzyj wszystkie miejsca na ścieżce potu wilgotną szmatką.
2. Jeśli pojawi się pisk, uderzenie, kliknięcie lub uczucie szorstkości, główną przyczyną jest najprawdopodobniej jedna z dwóch przyczyn:
 - I. Podczas montażu okucia nie zostały dostatecznie dokręcone. Wszystkie śruby zamontowane podczas montażu należy dokręcić tak mocno, jak to możliwe. Jeśli nie można wystarczająco dokręcić śrub, może być konieczne użycie większego klucza niż dostarczony. Nie mogą wystarczająco podkreślić tego punktu; 90% zgłoszeń do działu serwisowego w związku z problemami związanymi z hałasem można powiązać z poluzowanym sprzętem.
 - II. Należy ponownie dokręcić nakrętkę ramienia korby. Jeśli nadal słychać piski lub inne odgłosy, sprawdź, czy urządzenie jest prawidłowo wypoziomowane. Na spodzie tylnego stabilizatora znajdują się 2 podkładki poziomujące. Do regulacji poziomnic użyj klucza 14 mm (lub klucza nastawnego).

Pielęgnacja maszyny po treningu

1. Kiedy nie używasz urządzenia, przechowuj je zgodnie z instrukcją składania.
2. Do czyszczenia miejsc, w których pot lub olej miał kontakt z maszyną, używaj lekko zwilżonej ściereczki.
3. Do czyszczenia ekranu dotykowego użyj ściereczki z mikrofibry i usuń niechciane oleje oraz inne rzeczy, które mogą uszkodzić ekran.
4. Unikaj pozostawiania papieru lub innych drobnych zanieczyszczeń w uchwytach na kubki.

Dezynfekcja sprzętu fitness

- Nietapicerowane powierzchnie o dużym kontakcie (twarde tworzywa sztuczne) można odkażać 75% roztworem alkoholu izopropylowego i czystą, suchą szmatką. Spryskaj powierzchnie przeznaczone do odkażania i wytrzyj do czysta suchą szmatką. Przed użyciem pozostawić powierzchnie do wyschnięcia.
- W przypadku powierzchni tapicerowanych lub z miękkiego plastiku po odkażeniu należy zastosować odżywkę. Aby zapewnić prawidłowe użytkowanie odżywki, należy postępować zgodnie z instrukcjami producenta odżywki.
- Alternatywnie możesz przygotować własny spray, mieszając alkohol izopropylowy i wodę destylowaną w odpowiednich proporcjach, aby uzyskać 75% roztwór.

Menu trybu inżynierskiego

Konsola posiada wbudowane oprogramowanie konserwacyjne/diagnostyczne. Oprogramowanie pozwoli Ci zmienić ustawienia konsoli z angielskiego na metryczne i wyłączyć sygnał dźwiękowy głośnika np. po naciśnięciu klawisza. Aby wejść do menu trybu inżynierskiego, naciśnij i przytrzymaj klawisze Start, Stop i Enter. Przytrzymaj klawisze przez około 5 sekund, a Centrum Wiadomości wyświetli Menu Trybu Inżynierskiego. Naciśnij klawisz Enter, aby uzyskać dostęp do poniższego menu:

1. Key Test (pozwala przetestować wszystkie klawisze, aby upewnić się, że działają)
2. Display Test (testuje wszystkie funkcje wyświetlacza)
3. Ffunctions (naciśnij Enter, aby uzyskać dostęp do ustawień i strzałkę + lub-, aby przewinąć)
 - I. Reset ODO (resetuje licznik przebiegu)
 - II. Jednostki (Ustawia wyświetlacz na odczyt w języku angielskim lub metrycznym)
 - III. Tryb uśpienia (wyłącz, aby konsola wyłączyła się automatycznie po 15 minutach bezczynności)
 - IV. Tryb pauzy (włącz, pozwól na 5 minut pauzy, wyłącz, aby konsola wstrzymała się na czas nieokreślony)
 - V. Sygnał dźwiękowy (wyłącza głośnik i nie słychać żadnego sygnału dźwiękowego)
 - VI. Test PWM (test rezystancji hamulca)
4. Wyjście

Lista części

KLUCZ	OPIS	ILOŚĆ
1	Główna rama	1
2	Maszt konsoli	1
3	Pasek poprzeczny	2
4	Dolne ramię wahadłowe (R)	1
5	Dolne ramię wahadłowe (L)	1
6	Ramię pedału (L)	1
7	Ramię pedału (R)	1
8	Ramię łączące (R)	1
9	Ramię łączące (L)	1
11	Zespół koła napinającego	1
12	Oś korbowa	1
13	Blokada osi	1
14	5-kierunkowa płyta do mocowania rur (L)	1
15	5-kierunkowa płyta do mocowania rur (R)	1
16	Wspornik ustalający, prowadnica aluminiowa	6
17	Szyba aluminiowa	2
18	6005_łożysko	10
19	6203_łożysko	2
20	6003_łożysko	4
21	M12 × P1.75_łożysko końcowe drążka	2
22	Pas napędowy	1
23	Hamulec indukcyjny	1
24	Magnes	1
26	Montaż konsoli	1
26-01	Górna pokrywa konsoli	1
26-02	Dolna pokrywa konsoli	1
26-03	Grill wentylatora deflektora	1
26-04	Kanał wiatrowy (L)	1
26-05	Kanał wiatrowy (R)	1
26-06	Wodoodporna guma	1
26-07	Przezroczysty element LCD	1
26-08	Kotwica do grilla wentylatorowego	2
26-09	Kotwica grilla głośnikowego	6
26-13	Tablica wyświetlacza konsoli	1
26-14	Płyta interfejsu	1
26-15	Główna tablica kluczy	1
26-16	Zespół wentylatora 400 m/m (biały)	1
26-17	460 m/m_Głośnik z kablem	2

26-19	Z odbiorcą, HR	1
--------------	----------------	---

KLUCZ	OPIS	ILOŚĆ
26-20	Płyta USB	1
26-21	Podświetlana tablica	1
27	1300m/m_Kabel komputerowy	1
28	Czujnik 300 m/m z kablem	1
29	850 m/m_Puls ręczny z zestawem kabli	2
30	Wiązka przewodów cewki hamulcowej 600 m/m_Wire	1
31	Wiązka przewodów generatora 550m/m	1
32	Generator/sterownik hamulca	1
34	Uretanowe kółko przesuwne	4
35	Koło napędowe	1
36	Wtyczka z główką guzikową	2
37	Ośłona końcówki pedału	4
39	Ośłona łańcucha (L)	1
40	Ośłona łańcucha (R)	1
41	Okrągły dysk	2
42	Okrągła osłona dysku	2
43	Ośłona masztu konsoli (L)	1
44	Ośłona masztu konsoli (R)	1
45	Przesuń osłonę koła	2
46	Zaślepka	1
47	Pedał (L)	1
48	Pedał (R)	1
49	Pianka na pedały (L)	1
50	Pianka na pedały (R)	1
51	Ø3/8" × 30 × 2,0T_Podkładka płaska	2
52	3/8" × UNC16 × 10L_Button Śruba z łbem gniazdowym	2
53	Śruba z łbem gniazdowym M8 × 30 mm_	2
54	Śruba M8 × 170mm_J	1
55	Śruba z łbem krzyżowym M5 × 10 mm_Phillips	18
55-01	Śruba z łbem krzyżowym M5 × 10 mm_Phillips	2
56	Wkręt do blachy 3,5 × 16 mm	13
57	5 × 16mm_Wkręt samogwintujący	16
58	Ø5 × 16m/m_Wkręt samogwintujący	6
59	3 × 20mm_Wkręt samogwintujący	4
60	Pierścień Ø17_C	5
61	Pierścień Ø25_C	2
62	1/4" × 8T_Nakrętka nylonowa (czernienie)	4
63	M8 × 9T_Nakrętka nylonowa (czernienie)	1

64	Ø1/4" × 19mm_Podkładka płaska	17
65	Ø5/16" × Ø23 × 1,5T_Podkładka płaska	2
KLUCZ	OPIS	ILOŚĆ
66	Ø10 × Ø30 × 1,0T_Podkładka płaska	2
67	Ø1/4" × 13 × 1,0T_Podkładka płaska	8
68	Podkładka dzielona Ø1/4 cala	8
69	Ø17_Podkładka falista	12
70	Śruba z łbem krzyżowym M6 × 15 mm_Phillips	3
71	Klucz Woodruffa	2
72	1/4" × UNC20 × 3/4" _Śruba z łbem sześciokątnym	8
74	5/16" × UNC18 × 3/4" _Śruba z łbem sześciokątnym	6
78	Śruby ustalające M5 × 5 mm_z rowkiem	2
79	Okrągła zaślepka tulei	2
80	Koło Transportowe	2
81	Gumowa stopa	6
82	Zaślepka uchwytu	6
83	Uchwyt na butelkę z napojem	1
84	Ø5/16" × Ø18 × 1,5T_Podkładka płaska	6
85	Śruba z łbem sześciokątnym M8 × 15 mm_	8
86	Ø5/16" × 23 × 1,5T_Podkładka zakrzywiona	2
87	5/16" × 9T_Nylonowa nakrętka	2
89	Śruba z łbem gniazdowym M10 × P1,5 × 20L_Socket	2
90	5/16" × 1-1/4" _Śruba z łbem sześciokątnym	2
91	Śruba imbusowa M8 × 15 mm_z łbem kulistym	6
92	5/16" × Śruba imbusowa 1-3/4" z łbem kulistym	2
93	13/14m/m_Klucz	1
94	Śrubokręt Phillips	1
95	Klucz imbusowy 8 mm L	1
97	Klucz imbusowy L	1
98	12/14m/m_Klucz	1
99	5/16" × 7T_Nylonowa nakrętka	2
100	Ø32 × 1,8T_Zaślepka okrągła	2
101	Zaślepka kwadratowa 20 mm × 40 mm	2
102	5/16" × UNC18 × 19L_Śruba z łbem gniazdowym	2
106	Ø5/16" × Ø20 × 1,5T_Podkładka płaska	2
107	Ø11,9 × Ø8,5 × 15 m/m_Tuleja końcowa pręta	2
108	Łożysko śruby napinacza	3
109	Śruba z łbem krzyżowym M5 × 10 mm_Phillips	1
110	Podkładka falista Ø25	4
111	M8 × 56 × 1,5 T_Podkładka tulejowa	2

112	M12 × 10T_Nakrętka	2
113	3/8" × 2-1/4" _Śruba z łbem sześciokątnym	6
114	3/8" × 7T_Nylonowa nakrętka	6

KLUCZ	OPIS	ILOŚĆ
115	Ø3/8" × Ø19 × 1,5T_Podkładka płaska	8
116	Ø3/8" × 23 × 2,0T_Podkładka zakrzywiona	4
117	Wkręt do blachy 3,5 × 12 mm	8
118	Wkręt do blachy 3,5 × 12 mm	7
119	5/16" × 2-1/2" _Śruba z łbem sześciokątnym	1
120	5/16" × 6T_Nylonowa nakrętka	2
121	Ø5/16" × 16 × 1,5T_Podkładka płaska	2
122	Podkładka dzielona Ø8 × 1,5T	1
123	Śruba z łbem krzyżowym M5 × 12 mm_Phillips	7
124	5/16" × 15mm _Śruba z łbem sześciokątnym	1
130	Ramię obrotowe (R)	1
131	Ramię obrotowe (L)	1
132	Ośłona przedniego uchwytu (L)	1
133	Ośłona tylnego uchwytu (L)	1
134	Ośłona przedniego uchwytu (R)	1
135	Ośłona tylnego uchwytu (R)	1
136	Przednia okładka iPada	1
136-1	Tylna pokrywa iPada	1
136-2	Ośłona iPada (górny klips)	1
136-3	Ośłona iPada (zacisk dolny)	1
136-4	Wiosna	2
136-5	kolumna sprężynowa	2
136-6	Obrót wspornik osi	1
136-7	Zespół uchwytu tabletu IPAD	1
136-8	Zespół uchwytu konsoli	1
136-9	Podkładka	1
140	Płyta mocująca	1
141	8,2 × 16 × 0,6T_Podkładka płaska	2