



CROSSTRAINER ELLYPTTECH CT 5

INSTRUKCJA OBSŁUGI TRENAŻERA ELLYPTTECH CT5

Spis treści

1. Instrukcja bezpieczeństwa.....	3
2. Informacje ogólne	4
2.1 Opakowanie.....	4
2.2 Usuwanie	4
3. Montaż	4
4. Pielęgnacja i konserwacja.....	10
5. Komputer	10
5.1 Przyciski funkcyjne	10
5.2 Ekran	11
5.3 Uruchomienie komputera.....	11
5.4 Trening bez wprowadzonych wartości.....	11
5.5 Trening z wprowadzeniem wartości.....	11
5.6 Pomiar tętna na dłoni.....	11
5.7 Funkcja RECOVERY:.....	12
6. Usuwanie baterii	12
7. Plan treningowy	13
8. Rysunek	15
9. Lista części	17

1. Instrukcja bezpieczeństwa

WAŻNE!

- Trenażer został wyprodukowany zgodnie z normą EN 957-1/9 klasa HC i nie może być stosowany w treningu terapeutycznym.
- Maksymalna masa użytkownika: 120 kg.
- Orbitreka należy używać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem
- Każde inne zastosowanie urządzenia jest niedozwolone i może być niebezpieczne. Importer nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody i urazy spowodowane niewłaściwym użytkowaniem sprzętu.
- Sprzęt został wyprodukowany zgodnie z najnowszymi standardami bezpieczeństwa.

W celu uniknięcia urazów oraz wypadku, należy przestrzegać następujących, prostych zasad:

1. Nie pozwalać dzieciom bawić się na ani w pobliżu sprzętu.
2. Regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby, nakrętki, uchwyty i pedały są dobrze przymocowane.
3. Niezwłocznie wymieniać wszystkie uszkodzone części i nie używać sprzętu dopóki nie zostanie naprawiony. Należy też zwracać uwagę na zużycie materiału.
4. Unikać wysokich temperatur, wilgoci oraz kontaktu z wodą.
5. Przed uruchomieniem sprzętu dokładnie przeczytać instrukcję użytkowania.
6. Z każdej strony sprzętu musi się znajdować min. 1.5m wolnej przestrzeni.
7. Sprzęt ustawić na stałym i równym podłożu.
8. Nie trenować bezpośrednio przed lub po posiłku.
9. Przed rozpoczęciem każdego treningu fitness skonsultować się z lekarzem.
10. Bezpieczne używanie sprzętu może być zagwarantowane tylko w przypadku dokładnego sprawdzenia części zużywających się.
11. Sprzętu treningowego nigdy nie wolno używać jako zabawki.
12. Nie stawać na obudowie.
13. Nie nosić luźnego ubioru, lecz odpowiedni strój treningowy, np. dres.
14. Zawsze trenować w obuwiu.
15. Upewnić się, że w pobliżu sprzętu nie ma osób trzecich, gdyż mogą one doznać urazu w wyniku kontaktu z ruchomymi częściami.

2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy DIN EN 957-1/9 klasy HC. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy europejskiej 2004/108/EEC. W przypadku niewłaściwego użytkowania (np. zbyt intensywnego treningu, niewłaściwych ustawień, itp.) nie można wykluczyć uszczerbku na zdrowiu.

Przed rozpoczęciem treningu należy dokonać kompletnego badania lekarskiego w celu wykluczenia ewentualnych ryzyk dla zdrowia.

2.1 Opakowanie

Opakowanie wykonane jest z przyjaznych dla środowiska i odnawialnych materiałów.

- Opakowanie zewnętrzne z tektury
- Części wyprofilowane z pianki polistyrenowej (PS) nie zawierającej CFS
- Folie i torby z polietylenu (PE)
- Taśmy mocujące z polipropylenu (PP)

2.2 Usuwanie



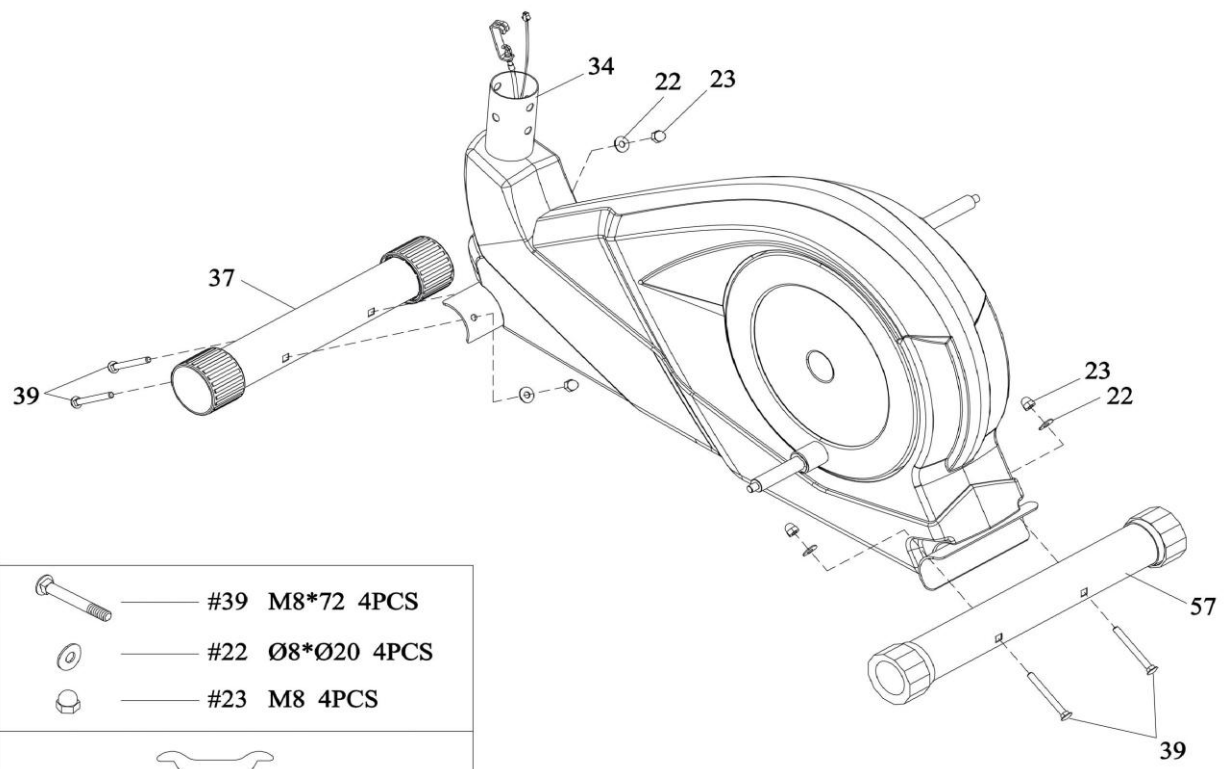
należy zachować opakowanie w celu ewentualnych napraw/gwarancji. Produktu nie należy usuwać jako odpadu domowego,





3. Montaż

W celu ułatwienia montażu urządzenia, większość części została wstępnie zmontowana. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższe instrukcje i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.



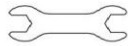
- Rozpakować wszystkie części i ułożyć je na podłodze obok siebie.
- Główną ramę umieścić na podkładce chroniącej podłogę, w przeciwnym przypadku może dojść do uszkodzenia lub zadrapania podłogi przez podstawy. Podkładka powinna być płaska i niezbyt gruba, tak aby rama mogła stać stabilnie.
- Należy zapewnić przynajmniej 1.5m wolnej przestrzeni z każdej strony w czasie montażu.

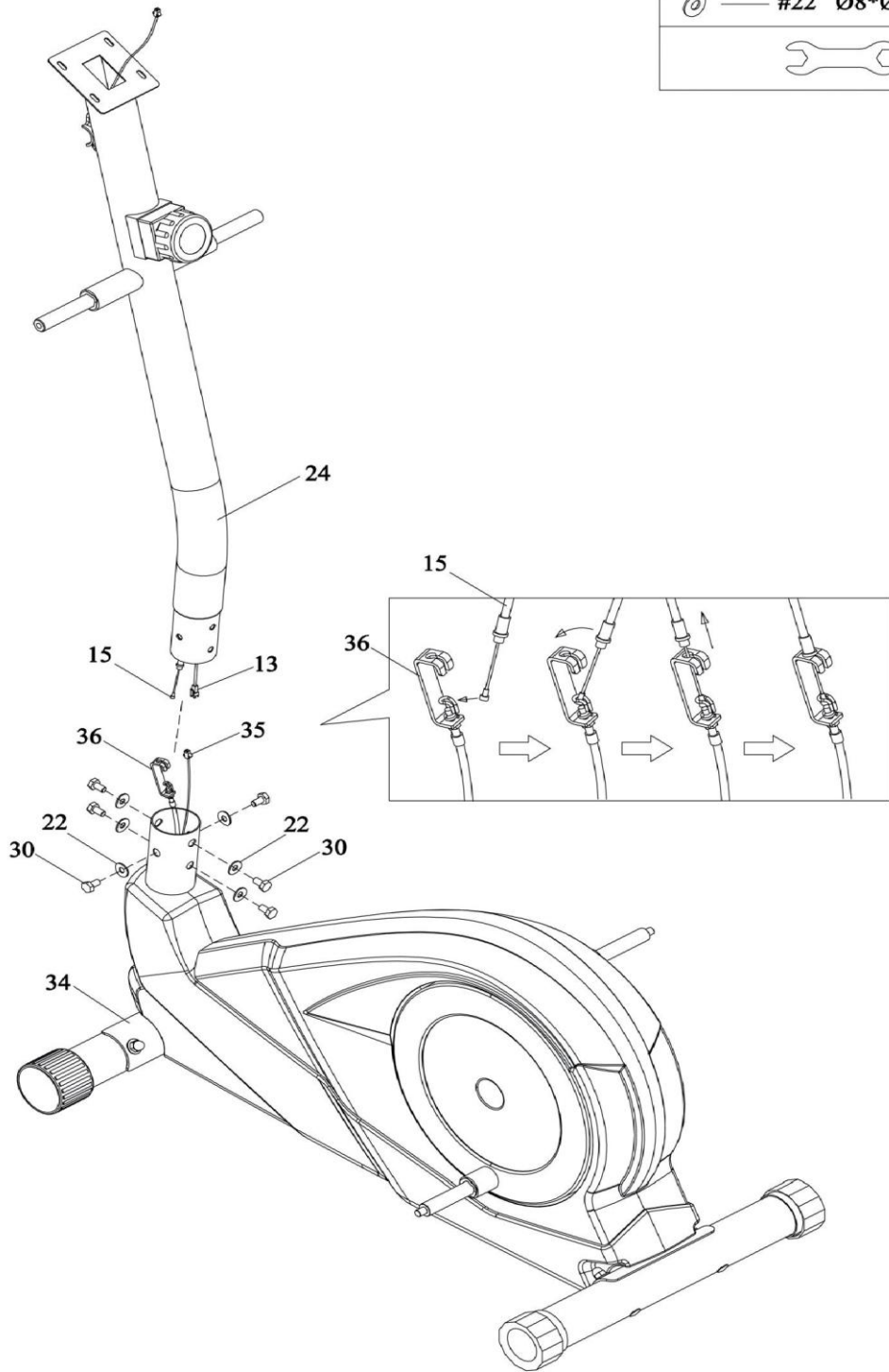
3.1 Montaż krok po kroku
Krok 1







- | | |
|---|-----------------|
|  | #39 M8*72 4PCS |
|  | #22 Ø8*Ø20 4PCS |
|  | #23 M8 4PCS |
|  | |

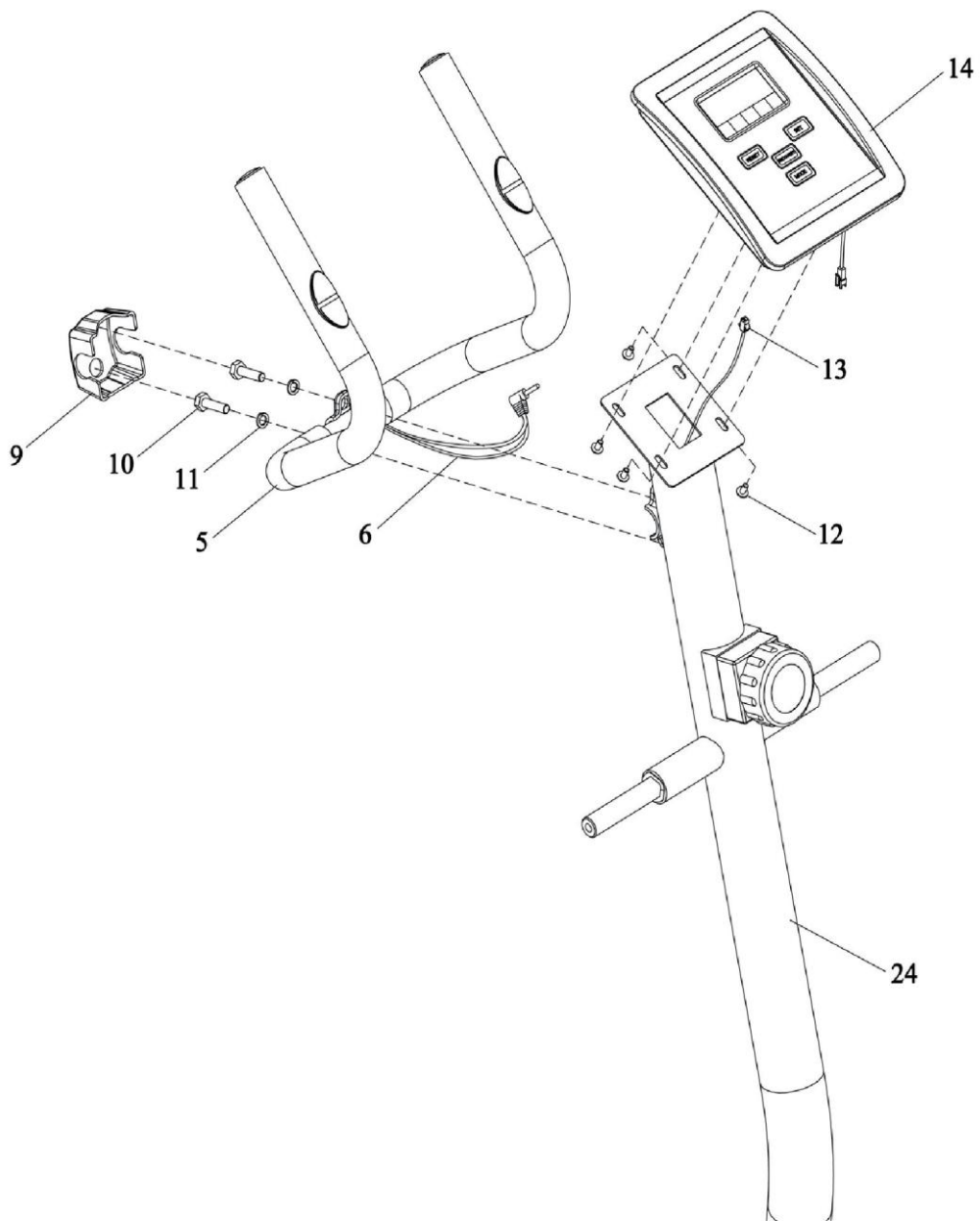
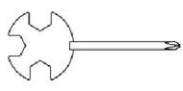
Krok 2

	#30 M8*15 6PCS
	#22 Ø8*Ø20 6PCS
	











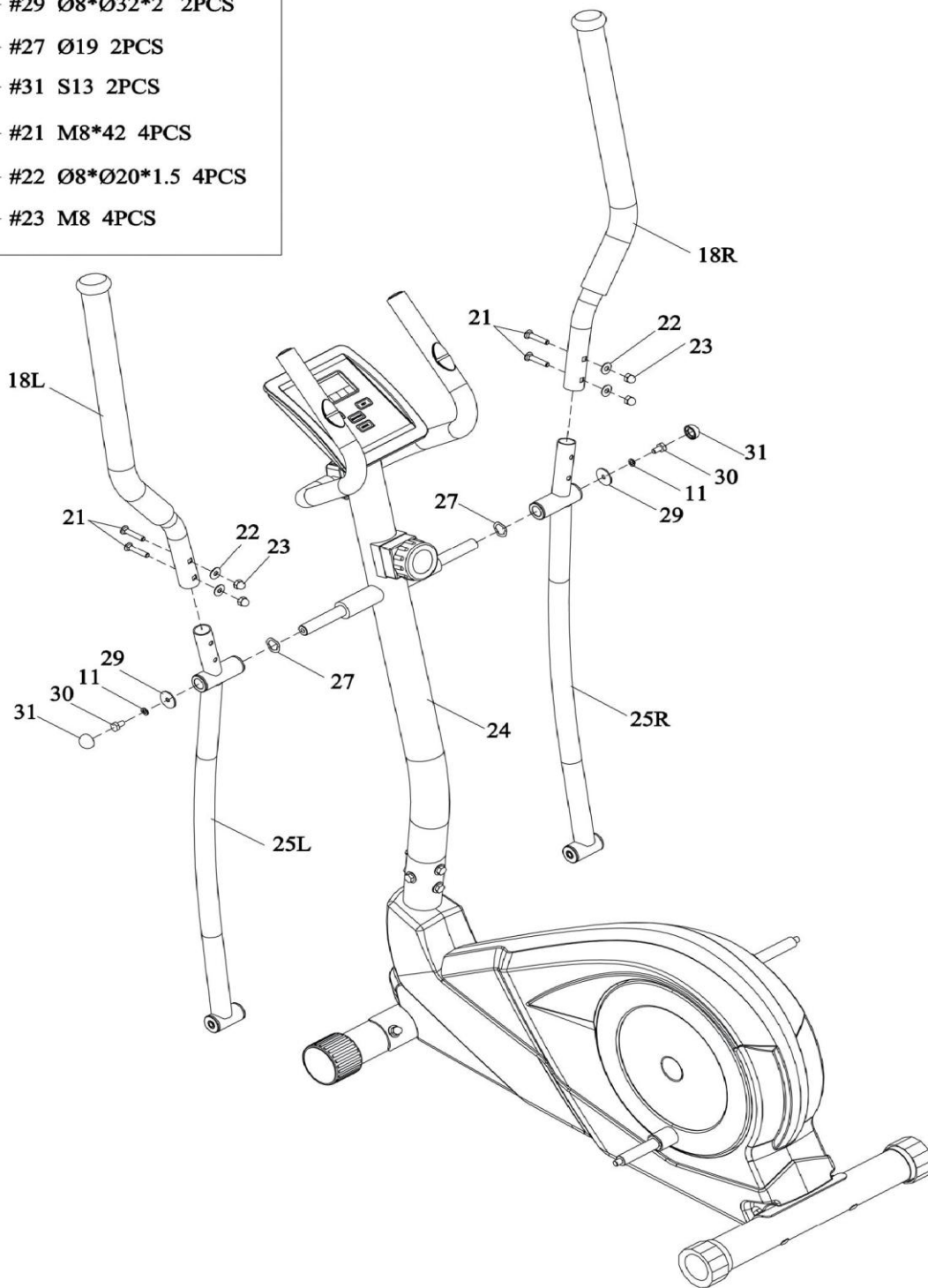
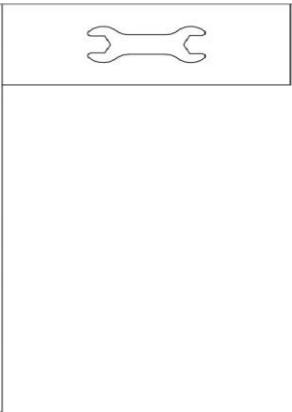
Krok 3

	— #10 M8*30 2PCS
	— #11 Ø8 2PCS
	— #12 M5*10 4PCS
	— #9 1PC

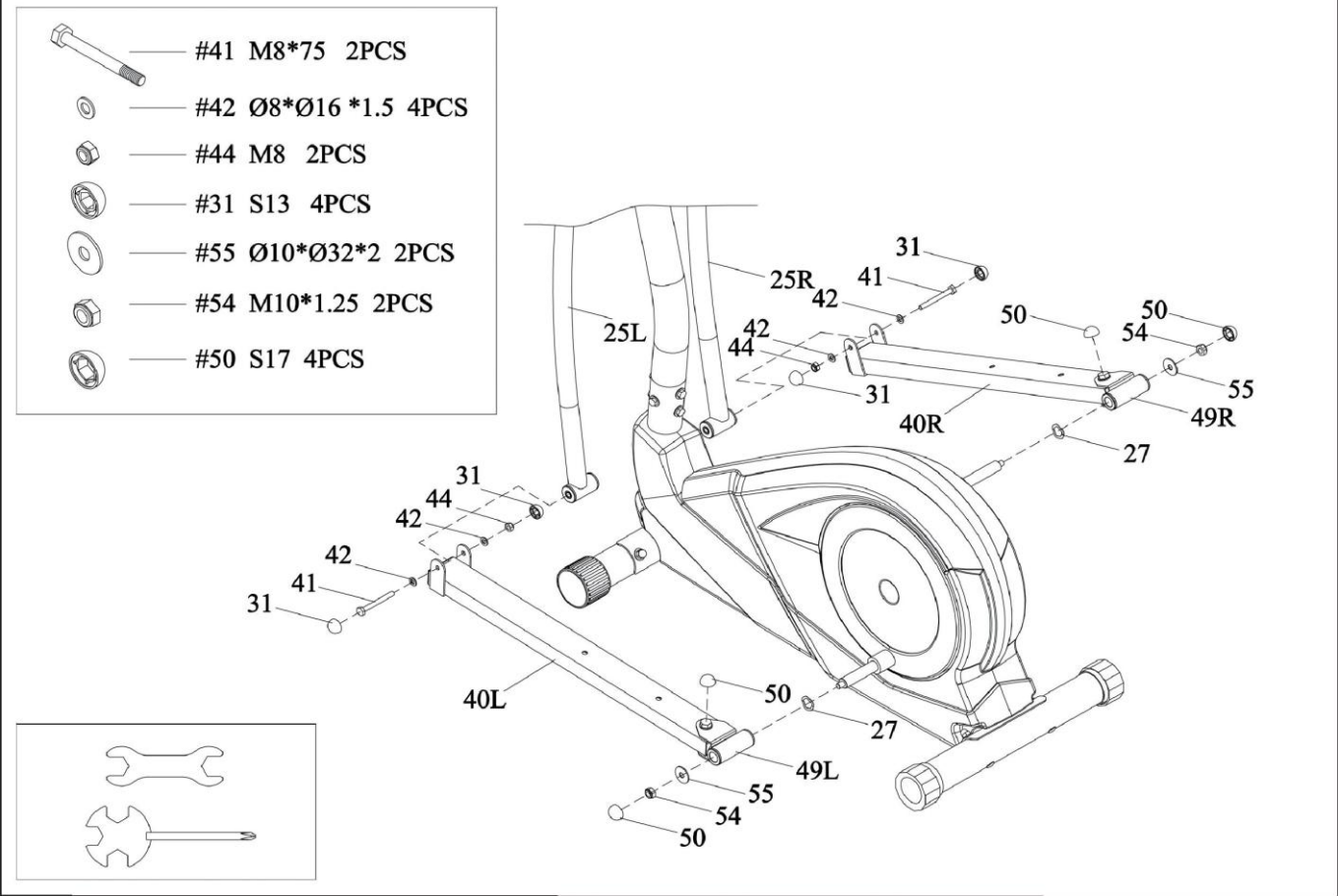


Krok 4

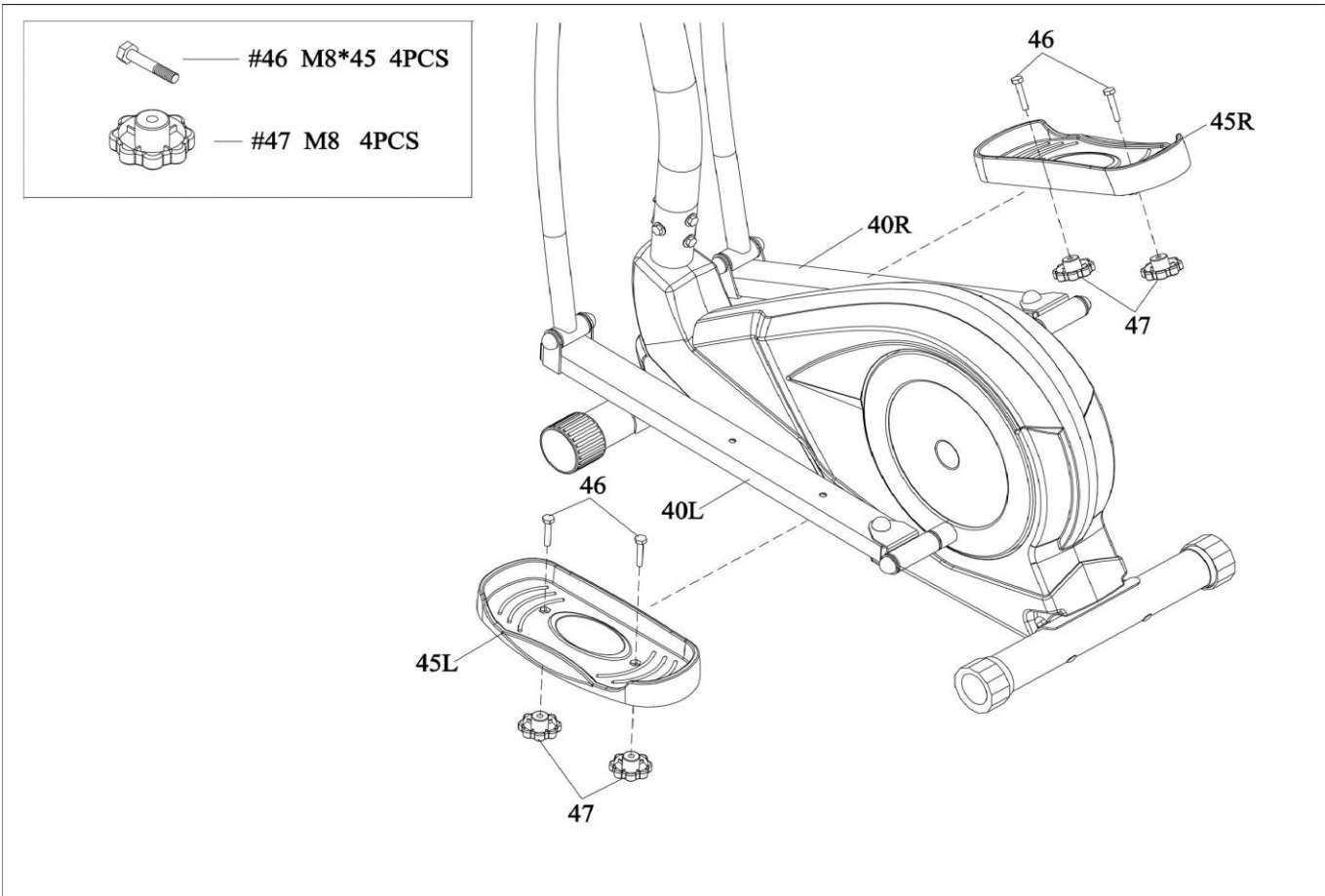
-  — #30 M8*15 2PCS
-  — #11 Ø8 2PCS
-  — #29 Ø8*Ø32*2 2PCS
-  — #27 Ø19 2PCS
-  — #31 S13 2PCS
-  — #21 M8*42 4PCS
-  — #22 Ø8*Ø20*1.5 4PCS
-  — #23 M8 4PCS



Krok 5



Krok 6



4. Pielęgnacja i konserwacja

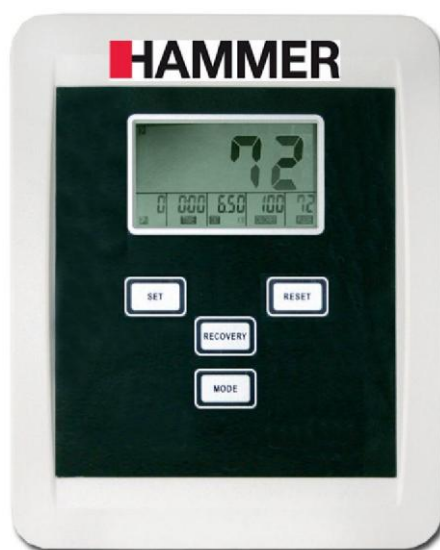
Konserwacja

- Sprzęt w zasadzie nie wymaga konserwacji.
- Należy regularnie sprawdzać wszystkie części urządzenia oraz osadzenie wszystkich śrub i połączeń.
- Należy zgłosić naszemu centrum serwisu wszystkie uszkodzenia części celem ich wymiany.
- Sprzętu nie należy używać do czasu naprawy.

Pielęgnacja

Do czyszczenia używać wilgotnej szmatki. Nie używać ostrych środków czyszczących. Chronić komputer przed wilgocią. Części mające kontakt z potem wymagają czyszczenia tylko przy pomocy wilgotnej szmatki. .

5. Komputer



5.1 Przyciski funkcyjne

RECOVERY: pomiar tętna powysiłkowego

RESET: Kasuje wprowadzone wartości.

Dłuższe przytrzymanie spowoduje wykasowanie wszystkich wprowadzonych wartości.

SET: Ustalanie wartości dla czasu, dystansu, kalorii oraz tętna. Przyciśnięcie automatycznie zwiększa wartość.

MODE: Zmiana funkcji. Wybrana funkcja pojawia się na głównym ekranie.

5.2 Ekran



RPM/SPEED: Funkcja pokazuje zamiennie prędkość (Km/H) (0-99.9Km/H) i tętno (0-999).

TIME: czas treningu (00:00-99:00 minut). Może być ustawiony przy pomocy przycisku "SET".

DISTANCE: zakres 0.0-99.59 km, pokazywany co 50 kroków. Może być ustawiony przy pomocy przycisku "SET".

CALORIES: pokazuje przybliżone zużycie kalorii 10-9990 Kcal, które może się wahać w zależności od wagi, płci oraz innych cech użytkownika. Może być ustawiony przy pomocy przycisku "SET".

PULSE: pokazuje bieżące tętno w zakresie 70-240 bpm (uderzeń na minutę). Tętno maksymalne może być ustawione przy pomocy przycisku "SET".

5.3 Uruchomienie komputera

5.3.1 umieść dwie baterie AA w pojemniku w tylnej części komputera, zwracając uwagę na właściwy kierunek polaryzacji.

Po umieszczeniu baterii w komputerze, na ekranie pojawią się migające cyfry. Można je zmieniać przy pomocy przycisku SET i potwierdzać przyciskając MODE. W ten sposób należy ustawić miesiąc, dzień, godzinę oraz minuty. Aktywacja komputera nastąpi po potwierdzeniu wartości minut.

Wyjęcie baterii spowoduje usunięcie wszystkich wprowadzonych danych.

5.3.2 Auto ON/OFF

Aktywacja komputera nastąpi automatycznie z chwilą rozpoczęcia treningu, a wyłączenie po 4 minutach od zakończenia

5.4 Trening bez wprowadzonych wartości

Rozpocznij trening. Wszystkie wartości będą liczone od zera.

5.5 Trening z wprowadzeniem wartości

Wybierz wartości przy pomocy przycisku MODE. Aktywowana wartość będzie migać, a przyciskając SET można ją zmienić. Przcisnięcie MODE spowoduje przejście do ustawienia kolejnej wartości.

Aby wykasować wartość należy krótko przycisnąć RESET. Przytrzymanie przycisku przez dłużej niż 2 sekundy (pojawi się piśnięcie) spowoduje wykasowanie wszystkich wartości.

UWAGA: Jeśli dokonasz wyboru kilku wartości, sygnał dźwiękowy pojawi się, jeśli jedna z nich osiągnie wartość 0. Jeśli przekroczysz ustalone tętno, komputer wyda dźwięk co 3 sekundy.

5.6 Pomiar tętna na dłoni

Należy podłączyć kabel pomiaru tętna do gniazdka na uchwycie (Pulse input) w tylnej części komputera. Następnie położyć obie dłonie na czujnikach umieszczonych na uchwytach. Usunięcie jednej dłoni z czujnika spowoduje, że uzyskanie prawidłowego pomiaru tętna będzie trwało dłużej. Obie dłonie powinny znajdować się na czujnikach pomiaru tętna.

UWAGA: Systemy pomiaru tętna mogą być niedokładne. Zbyt intensywny trening niesie ze sobą ryzyko dla zdrowia i ryzyko utraty życia. Jeśli poczujesz się słabo lub poczujesz zawroty głowy, natychmiast przerwij trening!

5.7 Funkcja RECOVERY:

Po zakończeniu treningu wybierz RECOVERY, połóż obie dłonie na czujnikach i zakończ pedałowanie. Komputer zmierzy tętno przez kolejne 60 sekund. Następnie otrzymasz ocenę treningu (F1-F6).

Obliczenia:

Różnica pomiędzy tętnem wysiłkowym a powysiłkowym w 60 sekund po zakończeniu wysiłku.

Objaśnienie

Komputer wyposażony jest w funkcję pomiaru tętna powysiłkowego, które jest ważnym elementem określenia kondycji organizmu. Jeśli różnica pomiędzy tętnem wysiłkowym a powysiłkowym wynosi max 30%, oznacza to, że jesteś w dobrej formie. Następnie komputer wyświetla ocenę formy od F1 (bardzo dobra) do F6 (bardzo zła)

Uwaga:

Aby aktywować tę funkcję należy trenować przez przynajmniej 30 sekund, jednak aby otrzymać wiarygodną ocenę należy trenować min. 15 minut. Dopiero po tym czasie możliwe jest uzyskanie stabilnego tętna wysiłkowego.

Błąd

Jeśli na ekranie pojawią się niepoprawne wartości, należy usunąć baterie na 15sekund.

6. Usuwanie baterii

Zużyte baterie należy wyrzucić do przeznaczonych na to pojemników. Nie wyrzucać z odpadami domowymi.

Baterie zawierają szkodliwe substancje:

Pb = ołów

Cd = kadm

Hg = rtęć



Pb



Cd



Hg

7. Plan treningowy

Trening na orbitreku to idealny trening ruchowy dla ćwiczenia ważnych grup mięśni oraz układu krążenia.

Uwagi ogólne treningu:

Nigdy nie ćwicz zaraz po posiłku

Jeśli to możliwe, zorientuj trening na tętno

Przed rozpoczęciem treningu, wykonaj rozgrzewkę mięśni - ćwiczenia rozluźniające lub rozciągające

Pod koniec treningu zmniejsz prędkość. Nigdy nie kończ treningu nagle.

Po zakończeniu treningu, wykonaj ćwiczenia rozciągające

7.1 Częstotliwość treningu

W celu zwiększenia sprawności fizycznej i kondycji na dłuższy okres czasu, zaleca się trening przynajmniej trzy razy w tygodniu. Jest to średnia częstotliwość treningu dla osoby dorosłej, pozwalająca na uzyskanie długookresowej kondycji lub spalenie tkanki tłuszczowej. W miarę wzrostu sprawności fizycznej, możesz zwiększyć częstotliwość treningu nawet do jednego dziennie. Jest szczególnie istotne, aby ćwiczyć w regularnych odstępach czasu.

7.2 Intensywność treningu

Zaplanuj swój trening uważnie. Intensywność ćwiczeń należy zwiększać stopniowo, aby uniknąć pojawienia się zmęczenia mięśni lub układu ruchowego.

7.3 Trening zorientowany na tętno

Zaleca się trening w optymalnym zakresie aerobowym, który dopasowuje się według wieku oraz minimalnej oraz maksymalnej wartości pulsu. Wzrost uzyskiwanych wyników w zakresie wytrzymałości osiąga się w drodze długotrwałych treningów w zakresie aerobowym.

Znajdź swój docelowy puls na wykresie lub kieruj się programami.

80 % treningu powinieneś wykonać w zakresie aerobowym (do 75% tętna maksymalnego).

Pozostałe 20% czasu treningu możesz poświęcić na wzrosty obciążenia, aby podnieść swój próg aerobowy.

Wraz z osiąganymi wynikami treningu, będziesz w stanie później wykonywać ćwiczenia na wyższym poziomie przy tym samym tętnie – to oznacza wzrost formy fizycznej.

Jeśli masz już pewne doświadczenie w treningu zorientowanym na tętno, możesz dopasować żądany zakres tętna do twojego programu treningowego czy formy fizycznej.

Uwaga: Niektóre osoby mają naturalne „wysokie” lub „niskie” tętno, zatem indywidualne zakresy tętna (zakres aerobowy i anaerobowy) mogą różnić się od zakresów ogólnych (wykres tętna docelowego).

W takim przypadku, trening musi zostać opracowany pod kątem indywidualnego profilu. Jeśli to zjawisko dotyczy początkujących, ważna jest konsultacja lekarska przed rozpoczęciem treningu w celu sprawdzenia na jaki trening pozwala stan zdrowia.

7.4 Kontrola treningu

Zarówno z przyczyn medycznych jak i z punktu widzenia fizjologii treningu, trening z kontrolą tętna jest najbardziej wskazany przy czym powinien być zorientowany na indywidualny maksymalny poziom tętna. Ta zasada dotyczy początkujących, ambitnych amatorów, a także zawodowców. W zależności od celu treningu i osiąganego wyniku, trening wykonywany jest w określonej intensywności indywidualnego tętna maksymalnego (wyrażonego w punktach procentowych). W celu efektywnej konfiguracji treningu kardio zgodnie z aspektami sportowo-medycznymi, zalecamy trening przy tętnie w zakresie 70 % - 85 % tętna maksymalnego.

Zmierz swoje tętno w następujących momentach:

1. Przed rozpoczęciem treningu = tętno spoczynkowe
2. 10 minut po rozpoczęciu treningu = tętno treningowe / wysiłkowe
3. minutę po zakończeniu treningu = tętno powysiłkowe

Przez pierwsze tygodnie treningu zaleca się, by trening wykonywany był na poziomie dolnej granicy zakresu tętna treningowego (ok. 70 %) lub niższym.

- Przez kolejne 2 - 4 miesiące, zwiększaj intensywność stopniowo, aż do osiągnięcia górnej granicy zakresu tętna treningowego (ok. 85 %), jednak nie wykonuj treningu ponad siły.
- Jeśli jesteś w dobrej formie, ćwicz co jakiś czas na niższej intensywności aerobowej, aby zapewnić sobie skuteczną regenerację. DOBRY trening to taki, który jest mądrze zaplanowany, z uwzględnieniem regeneracji we właściwym czasie. W przeciwnym razie, dochodzi do przetrenowania i spadku formy.
- Po każdym treningu w wysokich zakresach tętna powinien następować trening regenerujący w niższych zakresach (do 75% tętna maksymalnego). W miarę wzrostu formy, wymagane jest ćwiczenie o wyższej intensywności, aby osiągnąć „zakres treningowy”, co oznacza, że organizm jest w stanie osiągać lepsze wyniki.

Obliczenia dla tętna treningowego/wysiłkowego:

220 uderzenia pulsu na minutę minus wiek = indywidualne tętno maksymalne (100 %).

Tętno treningowe

Dolna granica: $(220 - \text{wiek}) \times 0.70$

Górna granica: $(220 - \text{wiek}) \times 0.85$

7.5 Czas trwania treningu

Trening powinien składać się z fazy rozgrzewki, treningu właściwego oraz fazy rozprężenia, aby zapobiec kontuzji.

Rozgrzewka:

5 do 10 minut wolnego pedałowania.

Trening właściwy:

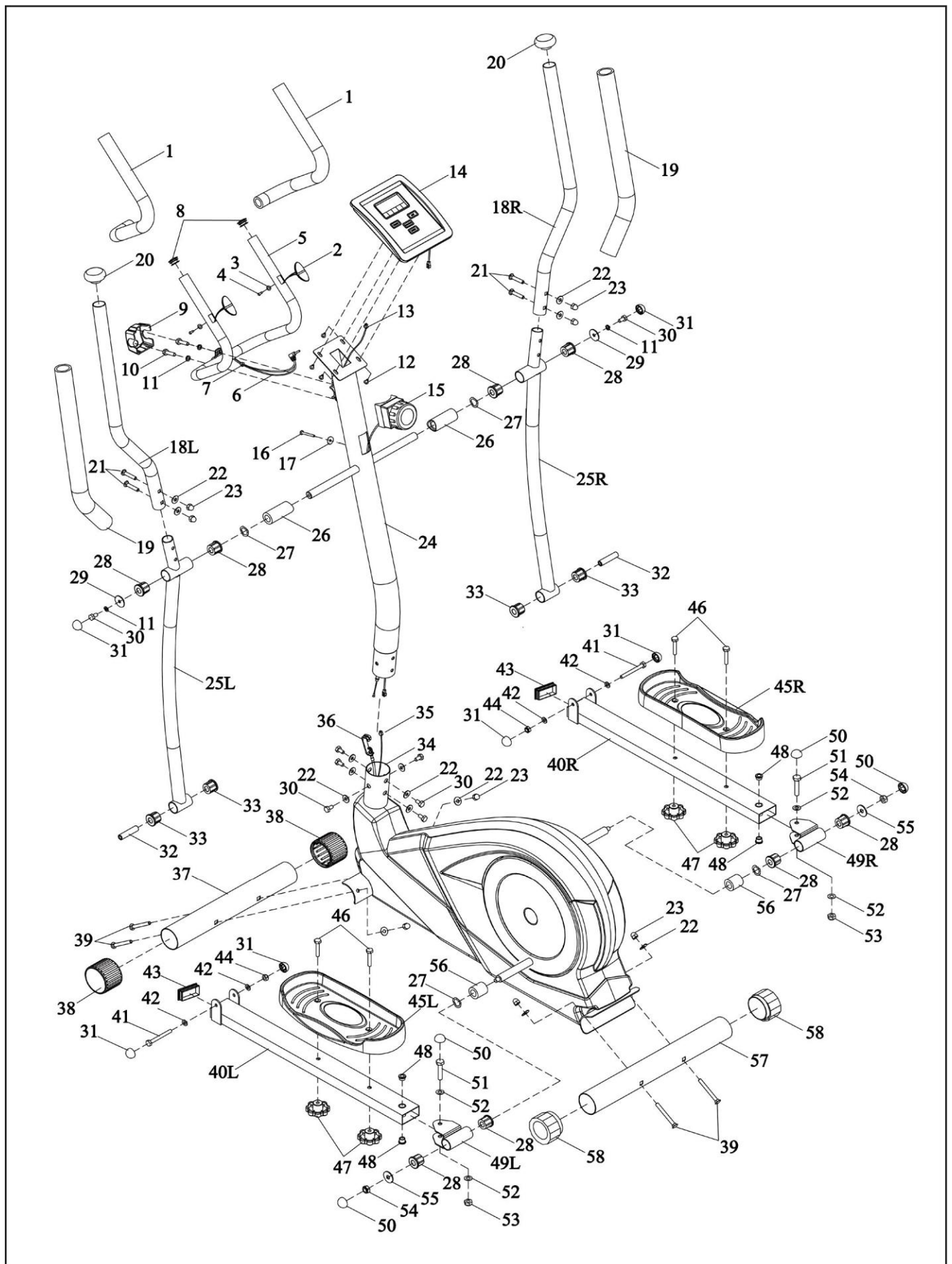
15 do 40 minut intensywnego jednak nie ponad siły treningu o intensywności wymienionej powyżej.

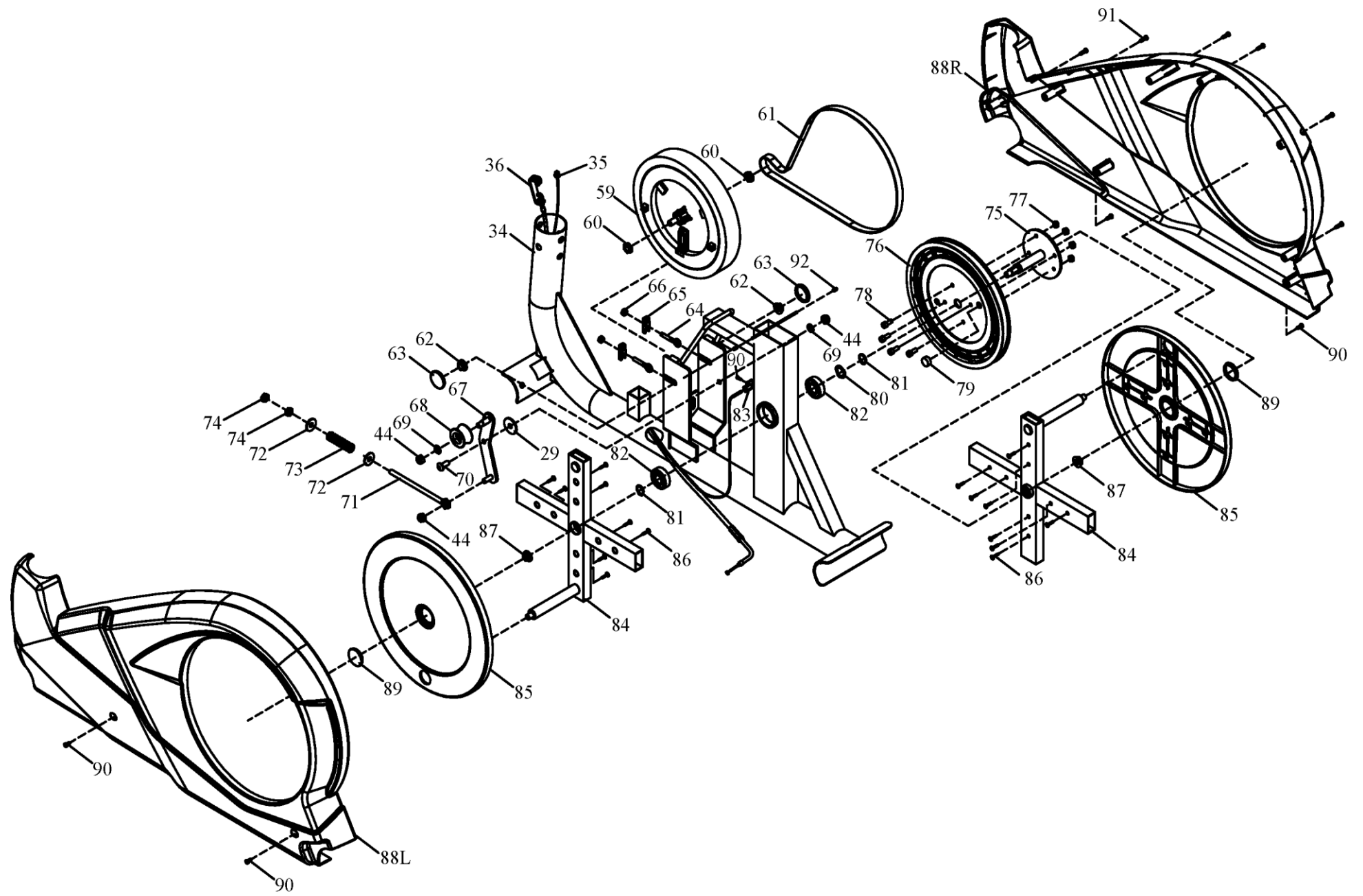
Rozprężenie:

5 do 10 minut wolnego pedałowania. Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

- Przez pierwsze 10 minut treningu wytrzymałościowego, ciało spala cukry zmagazynowane w mięśniach:
- Po ok. 10 minutach, dodatkowo spalany jest tłuszcz.
- Po 30/40 min. rozpoczyna się metabolizm tłuszczów, a tłuszcz staje się podstawowym surowcem energetycznym spalany podczas ćwiczeń.





9. Lista części

4190-01*	Schaumstoff für Lenker	Foam for handlebar		2
-02	Handpulsensor	Hand pulse sensor		2
-03	Unterlegscheibe	Washer	Ø6 x Ø12 x 1	2
-04	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x20	2
-05	Lenker	Handlebar		1
-06	Handpulsesensor Kabel	Handpulse sensor cable		1
-07	Gummimuffe	Holeplug		1
-08	Kunststoffkappe für Lenker	Plug for handlebar		2
-09	Lenkerabdeckung	Cover for handlebar		1
-10	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8 x 30	2
-11	Federring	Spring washer	Ø8	4
-12	Innensechskantschraube	Hexhead screw	M5 x 10	4
-13	Datenkabel, oben	Upper computer cable		1
-14	Computer	Computer	ST 6515	1
-15	Widerstandsverstellknopf	Tension control knob		1
-16	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5 x 45	1
-17	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø5 x Ø18 x 1.2	1
-18L	Beweglicher Griff, links	Movable handle, left side		1
-18R	Beweglicher Griff, rechts	Movable handle, right side		1
-19*	Schaumstoff für beweglichen Griff	Foam for movable handle		2
-20	Kunststoffkappe für bew. Griff	Endcap for movable handle		2
-21	Schlossschraube	Carriage bolt	M8 x 42	4
-22	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø8 x Ø20 x 1.5	14
-23	Hutmutter	Nut	M8	8
-24	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-25L	Beweglicher Arm, links	Movable arm, left side		1
-25R	Beweglicher Arm, rechts	Movable arm, right side		1
-26	Hülse	Bushing	Ø19 x Ø32 x 75	2
-27	Wellenscheibe	Wavy washer	Ø19	4
-28	Führungsbuchse	Bushing	Ø19 x Ø32 x 25	8
-29	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 x Ø32 x 2	3
-30	Innensechskantschraube	Allenscrew	M8 x 15	8
-31	Schraubenabdeckung	Screw cap	13mm	6
-32	Metallhülse	Metal bushing	Ø8 x Ø14 x 58	2
-33	Führungsbuchse	Bushing	Ø14 x Ø32 x 25	4
-34	Hauptrahmen	Main frame		1
-35	Datenkabel, unten	Lower computer cable		1
-36	Widerstandsverstellkabel, unten	Lower tensioncontrol cable		1
-37	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-38	Transportrollen	Endcap with transportation wheels		2
-39	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8 x 72	4
-40L	Pedalarm, links	Pedal arm, left side		1
-40R	Pedalarm, rechts	Pedal arm, right side		1
-41	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8 x 75	2
-42	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 x Ø16 x 1.5	4
-43	Kunststoffkappe	Endcap	60 x 30	2
-44	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	5
-45L	Trittplatte, left side	Pedal, left side		1
-45R	Trittplatte, rechts	Pedal, right side		1
-46	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8 x 45	4
-47	Griffmutter	Star nut	M8	4
-48	Hülse	Bushing	Ø10 x Ø14 x 10	4
-49L	Gelenk	Connection joint		1
-49R	Gelenk	Connection joint		1
-50	Schraubenabdeckung	Screw cap	17mm	4
-51	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10 x 55	2
-52	Unterlegscheibe	Washer	Ø10 x Ø20 x 2	4
-53	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	2
-54	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10 x 1.25	2
-55	Unterlegscheibe	Washer	Ø10 x Ø32 x 2	2
-56	Hülse	Bushing	Ø19x Ø30 x 30	2
-57	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-58	Niveaueausgleich	Height adjustment caps		2
-59	Schwungrad	Flywheel		1
-60	Mutter	Nut	M10	2
-61*	Antriebsriemen	Drive belt	1016	1
-62	Rändelmutter	Flange nut	M10	2

				2
-63	Schraubenabdeckung	Socket nut cap		2
-65	U-Halterun			
-66	Mutter	Nut	M6	2
-67	Riemenspannrolle	Idelr wheel plate		1
-68	Riemenspannrolle	Idlerwheel		1
-69	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 x Ø16 x 1	2
-70	Innensechskantschraube	Hex head bolt	M8 x 20	1
-71	Gewindestange	Adjustment bolt		1
-72	Unterlegscheibe	Washer	Ø8 x Ø25 x 2	2
-73	Feder	Spring		1
-74	Mutter	Nut	M8	2
-75	Achse	Axle		1
-76	Riemenscheibe	Drive wheel		1
-77	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	4
-78	Innensechskantschraube	Allenscrew	M6 x 15	4
-79	Magnet	Magnet		1
-80	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø17	1
-81	Sicherungsring	Clamp ring	Ø17	2
-82*	Kugellager	Ballbearing	6203-2RS	2
-83	Sensorhalterung	Fixed support for sensor		1
-84	Rotationsscheibenkreuz	Rotation disc		2
-85	Rotationscheibe	rotation wheel		2
-86	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3.9 x 19	16
-87	Rändelmutter	Flange nut	M10x1.25	2
-88L	Gehäuse, links	Housing, left side		1
-88R	Gehäuse, rechts	Housing right side		1
-89	Achsabdeckung	Decoration cover		2
-90	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2 x 15	5
		Sleeve		
-91	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4.2 x 19	6
-92	Abstandshalter			2