



INSTRUKCJA OBSŁUGI - PL

IN 6578/ IN 7406 Orbitrek inSPORTline 550ETi/550ETe



intensa

SPIS TREŚCI

1.	WAŻNE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
2.	MONTAŻ.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
2.1	Instrukcja Montażu-550ETi.....	7
3.	JAK KORZYSTAĆ Z ORBITEKA?	13
3.1	550ETi Przegląd konsoli wyświetlacza	13
3.2	Jak skutecznie trenować na własnym poziomie?	15
3.3	Jak spersonalizować swój trening?	16
3.4	Zapisywanie profilu treningowego	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
3.5	Jak śledzić swój trening?	17
3.6	Ustawienia ETi	18
3.7	Rozpoczęcie treningu	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
3.8	Ogólny trening ciała	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
4.	OPCJE TRENINGU	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
4.1	Szybki Start	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
4.2	Ustawienie Programu	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
4.3	Program Docelowy	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
4.4	Program kontroli tętna (HRC)	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
4.5	Program niestandardowy	26
4.6	Program wyścigu	27
4.7	Test sprawności fizycznej.....	28
5.	KONSEERWACJA.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
5.1	Profilaktyczne porady konserwacyjne	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
5.2	Diagnostyka	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
5.3	Jak naładować akumulator (tylko w Orbitrek serii 550i).....	31
5.4	Recykling akumulatora (tylko w Orbitrek serii 550i).....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
6.	ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	32
6.1	Kiedy zadzwonić po pomoc.....	32
6.2	Komunikaty błędów	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
7.	550ETi RYSUNEK I LISTA CZĘŚCI	33
8.	SPECYFIKACJA INTENZA 550ETi.....	35
9.	WARUNKI GWARANCJI, ROSZCZENIA GWARANCYJNE	36

Dziękujemy za zakup produktu Intenza. Przed instalacją lub użyciem urządzenia należy zapoznać się ze wszystkimi instrukcjami, aby być pewnym, że masz wiedzę aby bezpiecznie i prawidłowo używać wszystkich funkcji tego produktu. Poniższa instrukcja pozwoli ci szybko i w prawidłowy sposób skonfigurować i korzystać z urządzenia. Mamy nadzieję, że doświadczenie, które osiągniesz przy pomocy produktu będzie takie jakie oczekiwałeś.

Orbitrek Intenza serii 550 został przetestowany i zaprojektowany zgodnie z przepisami dotyczącymi urządzeń cyfrowych klasy A, oraz klasy S dla zastosowań studyjnych. Orbitrek Intenza serii 550 jest zaprojektowany, aby zapewnić Państwu bezpieczne, intuicyjne, wygodne, wiarygodne doświadczenia prowadząc cię do zdrowego stylu życia.

UWAGA

Wszelkie zmiany lub modyfikacja tego urządzenia wpłynie na utratę gwarancji.

1. WAŻNE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Ostrzeżenie

- Orbitrek serii 550 trener przeznaczony jest do ćwiczeń aerobowych w środowisku komercyjnym.
- Należy skontaktować się z lekarzem przed rozpoczęciem program ćwiczeń.
- System monitorowania rytmu serca może być niedokładny. Ćwiczenia mogą doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci.
- Należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem, jeśli czujesz jakieś nienormalne objawy, takie jak osłabienie, zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nudności czy duszność.













Środki ostrożności






- Upewnij się, że wszyscy użytkownicy, skontaktowali się z lekarzem, by uzyskać pełne badanie, przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń.
- Dzieci należy pilnować, aby nie bawiły się urządzeniem.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez dzieci lub inne osoby bez pomocy lub nadzoru jeśli ich fizyczny, zmysłowy lub umysłowy stan uniemożliwiają im korzystanie z niego bezpiecznie.
- Urządzenie zamontować i korzystać z niego na stałej równej powierzchni.
- Ustaw urządzenie kilka metrów od ścian i mebli, z dala od źródeł ciepła, takich jak kaloryfery, grzejniki, piece kaflowe. Unikaj skrajnych zmian temperatury.
- Nie należy umieszczać urządzenia na zewnątrz oraz w zamkniętym otoczeniu z basenem.
- Trzymaj ręce i luźną odzież z dala od ruchomych części.
- Urządzenie należy trzymać z dala od wody i wilgoci. Unikać upuszczenia lub rozlania czegokolwiek na urządzenie aby zapobiec porażeniu prądem lub by nie uszkodzić sprzętu.
- Nigdy nie zosawiaj urządzenia bez nadzoru gdy jest podłączone. Odłącz urządzenie od źródła zasilania, gdy nie jest używane przez dłuższy czas.
- Opcjonalny zasilacz jest traktowany jako źródło zasilania dla innych urządzeń. Zawsze należy odłączyć urządzenie od gniazdka elektrycznego po użyciu lub przed czyszczeniem urządzenia.
- Trzymaj opcjonalny zasilacz z dala od gorących powierzchni.
- Nie należy wkładać żadnych przedmiotów do jakiegokolwiek otworu lub pod spód urządzenia.
- Nie wolno zdejmować pokrywy lub modyfikować sprzętu. Naprawy powinny być wykonywane tylko przez autoryzowanego serwisanta.
- Nosić buty z gumy lub z podeszwy o dobrej przyczepności. Nie należy nosić butów z obcasami, skórzaną podeszwą, płaską podeszwą lub z kolcami.
- Upewnij się, że żadne kamienie nie są osadzone na podeszwach.
- Nie używaj urządzenia z bosymi stopami.
- Nie używaj urządzenia dopóki nie zostaną naprawione wadliwe części.
- Kategoria bieżni - SA (zgodnie z normą EN ISO 20957) przeznaczony do użytku profesjonalnego i komercyjnego.
- Aby podłączyć kabel telewizyjny potrzebny jest dekodery do konwersji sygnału cyfrowego na analogowy.

2. MONTAŻ

550ETi Lista części

Otwórz karton, usuń wszystkie części włożonego kartonu oraz styropianu. Przed rozpoczęciem montażu należy sprawdzić, czy następujące elementy sprzętowe są zapakowane wraz z wyposażeniem.

LP.	Opis części	Zdjęcie	Ilość
1	Prawa zaślepka		1
2	Lewa zaślepka		1
3	Przedni słupek		1
4	Przednia pokrywa		1
5	Konsola		1
6	Ośłona konsoli		1
7	Lewy uchwyt na kubek wspornik		1
8	Prawy uchwyt na kubek wspornik		1
9	Uchwyt na kubek		2
10	Stojak na i-Pad'a		1
11	Zaokrąglona śruba, M8 x 15L		6
12	Śrub sześciokątna, M8 x 10L		3

13	Zaokrąglona śruba, M6 x 15L		8
14	Śruba gwintowana, M4 x 15L		3
15	Podkładka, M8		2
16	Podkładka gwiazdka (Czarna), M8		3
17	Podkładka gwiazdka (Biała), M8		4

NARZĘDZIA:

Klucz sześciokątny (3mm, 5mm 6mm)	
Klucz płaski (13mm)	

2.1 Instrukcja Montażu-550ETi

KROK 1: Zamontować prawą kierownicę

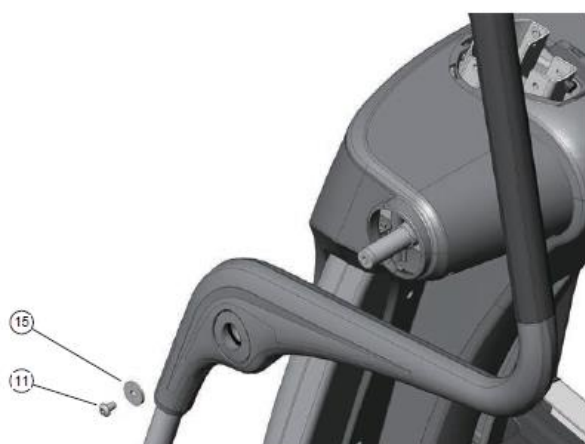


UWAGA:

Ustawić kierownicę do punktu obrotu.

TOOL	
11	M8 x 15 x 1
15	M8 x 1
	Hex wrench- 6mm

KROK 2: Założyć lewą kierownicę.

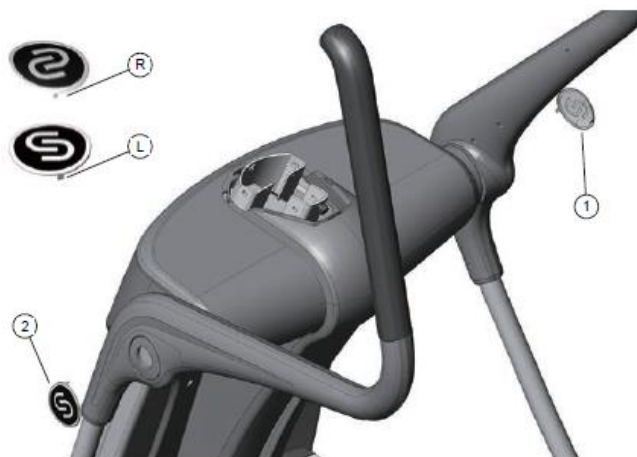


UWAGA:

Ustawić kierownicę do punktu obrotu.

TOOL	
11	M8 x 15 x 1
15	M8 x 1
	Hex wrench- 6mm

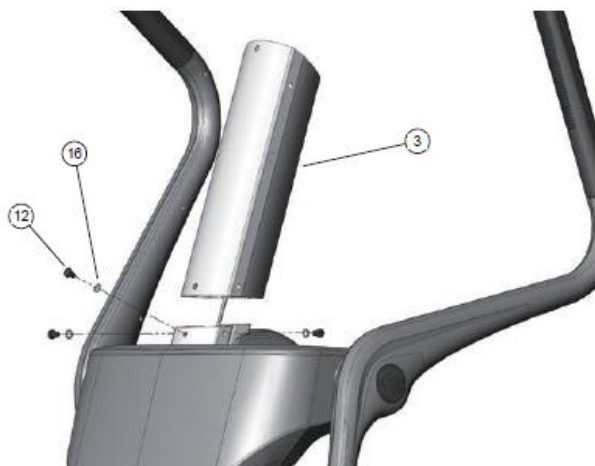
KROK 3: Zamontować zaślepki.



UWAGA:

1. Rozróżnić bok prawy (R) od lewego (L) tak jak pokazano na zdjęciu
2. Oderwać warstwę klejącą i przykleić nakładkę na kierownicy.

KROK 4.1: Zamontować przedni słupek

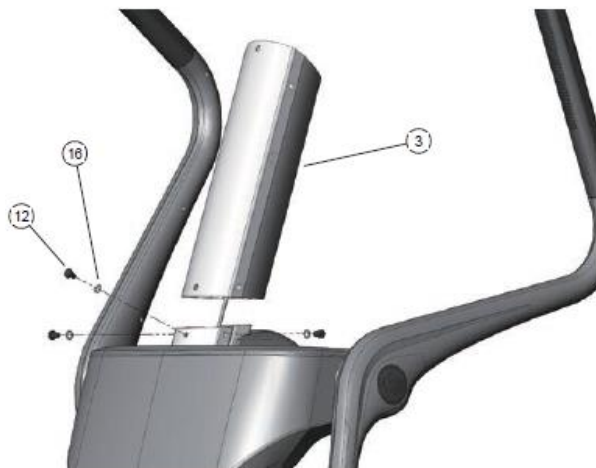


UWAGA:

1. Upewnij się, że kabel nie jest ściągnięty i włożyć przedni słupek.
2. Dokręcić wewnętrzną śrubę.

TOOL	
	Open wrench- 13mm

KROK 4.2: Zamontować przedni słupek



UWAGA:

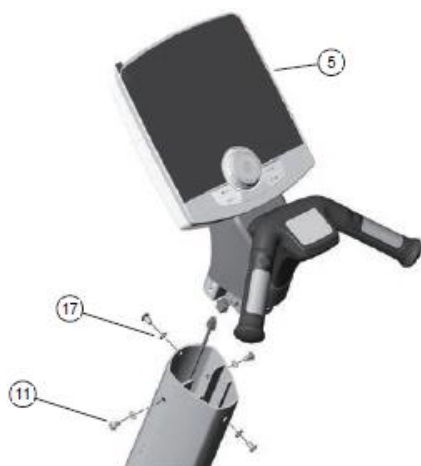
1. Dokręcić najpierw przednią śrubę.
2. Upewnij się, że wszystkie trzy śruby są dokręcone.

TOOL	
12	M8 x 10 x 3
16	Star washer (Black), M8 x 3
	Open wrench- 13mm

KROK 5: Zamontować osłonę przedniego słupka.



KROK 6: Zamontować konsolę.



UWAGA:

1. Podłącz kabel do konsoli i ostrożnie włóż kabel do przedniego słupka.
2. Dokręć pierwszą przednią śrubę następnie upewnij się, że słupek jest dobrze ustawiony.
3. Wkręć pozostałe trzy śruby na przednim słupku.

TOOL	
11	M8 x 15 x 4
17	Star washer (White) x 4
	Hex wrench- 6mm

KROK 7: Zamontuj osłonę konsoli.



UWAGA:

Upewnij się, że trzy śruby są dokręcone.

TOOL	
14	M4 x 15 x 3
	Hex wrench- 3mm

KROK 8: Założyć stojak na i-Pad'a



KROK 9: Zamontować wspornik na uchwyt na kubek.



UWAGA:

Upewnij się przed montażem, że kierunek (R-Prawy, L-Lewy) wspornika jest prawidłowy.

TOOL	
13	M6 x 15 x 4
	Hex wrench- 5mm

KROK 10: Zamontuj uchwyty na kubek.



TOOL	
13	M6 x 15 x 4
	Hex wrench- 5mm

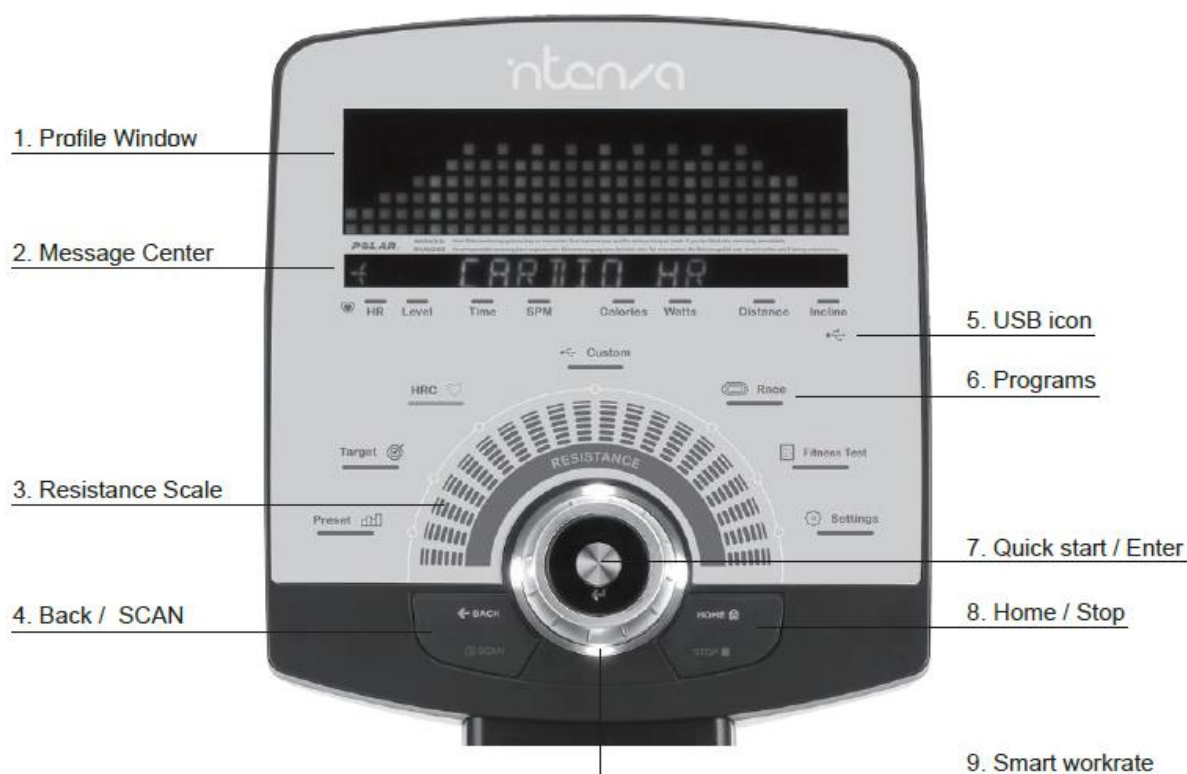
- Montaż zakończony –

3. JAK KORZYSTAĆ Z ORBITREKA?

Obsługa Orbitreka Intenza serii 550 jest bardzo proste. Wystarczy jeden krok by zacząć pedałowac. Poznanie możliwości i włączenie programu ćwiczeń użytkownika w Orbitreku Intenza jest równie proste. W tym rozdziale dowiesz się o funkcjach wyświetlania i jak najefektywniej korzystać z każdego z treningu w Orbitreku Intenza serii 550.



3.1 550ETi Przegląd wyświetlacza konsoli

Twój Intenza 550ETi jest wyposażony tak by zapewnić tobie i twoim użytkownikom nieograniczone możliwości treningowe. Przejrzyj każdą z funkcji by znaleźć właściwą kombinację dla twojej kondycji. Wyświetlacz konsoli dostarcza element kontrolne i element wyświetlacza opisane w poniższych punktach.

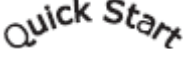



1. Profile Window (Okno Profili): To okno wyświetla kolumny świateł, które reprezentują poziomy intensywności treningu. Wyświetla również informacje dotyczące ustawienia treningu.
2. Message Bar (Pasek Wiadomości):
Podczas konfiguracji program, będzie wyświetlana instrukcja obsługi na pasku.
Podczas treningu, poniższe dane treningowe, wyświetlane w celach informacyjnych.
 - HR (Rytm Serca): Rytm serca można wykryć jeśli użytkownik nosi pas piersiowy pomiaru rytmu serca Polar® lub dobrze trzyma styk uchwytami tętna.
 - Level (Poziom): Intensywność poziomu odporności.
 - Time (Czas) : Ilość czasu, jaki upłynął od momentu rozpoczęcia treningu.
 - SPM (Krok na Minute): prędkość, z jaką aktualnie pedałujesz w krokach na minutę.
 - Calories (Kalorie): ilość spalonych kalorii podczas treningu.
 - Watts: poziom wysiłku w watach. Watt jest jednostką mocy lub szybkością pracy mechanicznej.
 - Distance (Długość): całkowita liczba mil lub kilometrów przebytej trasy.



- Incline (Nachylenie): Poziom nachylenia treninugu jakiego użwasz.
3. Resistance Scale (Skala Trudności) : Skala ta wykazuje trudność. Zwiększenie/ Zmniejszenie poziomu trudności od 1 (najmniej trudne) do 40 (najtrudniejsze) może być regulowana przez Uni-jog podczas treningu.
 4. Back key / Scan (Klawisz cofania i Skanowania):

 BACK	Podczas konfiguracji programu, należy nacisnąć ten przycisk, aby powrócić do poprzedniego wyboru korekty. Podczas ustawiania nazwy, naciśnij ten przycisk, aby skorygować błędne dane.
 SCAN	Podczas treningu wyświetlacz jest przełączany pomiędzy oknami paramteru ćwiczeń w każdym pasku ćwiczeń. Naciśnij przycisk SCAN by wyświetlić tę statystykę w sposób ciągły w trakcie treningu.

5. USB icon (Ikona USB): Ta ikona świeci się, gdy kosola wykryje urządzenie USB.
6. Programs (Programy): Proszę odnieść się do sekcji 4 Opcji Treningu.
7. Quick start / Enter (Przcisk Szybkiego Startu i przycisk ENTER):

 Quick Start	Naciśnij ten przycisk, aby przejść do trybu treningu, bez konieczności wybierania programu ćwiczeń.
	Podczas konfiguracji program, należy nacisnąć ten przycisk, aby potwierdzić wybór lub wartość.

8. Home / Stop (Przycisk Home i przycisk STOP):

HOME 	Naciśnij ten przycisk, aby powrócić do menu głównego jeśli to konieczne. Podczas zapisywania ustawień, naciśnięcie tego przycisu spowoduje podwojenie potwierdzenia (Patrz punkt 4 Opcje Treningowe)
STOP 	Przycisk ten działa tylko wtedy, gdy uruchomiony jest program. Naciśnij przycisk STOP, gdy chcesz skończyć program treningu, pasek wiadomości pokaże wtedy poksumowanie treningu. Podwójne naciśnięcie przycisku STOP zamknie szybko program treningu.

9. Smart Workrate (Inteligentna Wydajność Pracy): Lamka listwy świateł Uni-jog wskazuje na intensywność treningu. (Proszę odnieść się do sekcji 3.2 Jak skutecznie trenować na własnym poziomie?)

UWAGA

Zmiany nachylenia mogą wystąpić tylko wtedy, gdy pedały są w ruchu. Liczba na wyświetlaczu wskazuje wybrany zakres, a nie stopień nachylenia. Nie ma stosunku jeden do jednego między stopniami nachylenia a poziomem nachylenia.

Model	Poziom nachylenia	Stopień nachylenia
550ETi	1 do 16	13° do 40°

3.2 Jak skutecznie trenować na własnym poziomie?

Inteligentny System Wydajności Pracy dostarcza informacji w formie wizualnej na listwie. Podświetlenie na przełączniku UNi-Jog uwydatnia użytkownikowi jego trening dla maksymalnego wysiłku w oparciu o poziom tętna. System ten pozwala także użytkownikowi pozostać w swoich strefach tętna. Inteligentny System wylryje tętno jeśli połączony jest z paskiem piersiowym. Zaleca się noszenie telemetrycznego pasu piersiowego do pomiaru tętna dla tej funkcji. Podczas treningu są 4 różne kolory jak poniżej, które reprezentują swoją intensywność treningu.

Zielony – Energooszczędny lub strefa odzyskiwania – 55% do 65%

Trening w tej strefie rozwija podstawową wytrzymałość i wydajność tlenową. Prowadzenie odzyskiwania powinno zostać zakończone na maksymalnie 65%. Inną zaletą ćwiczeń w tej strefie jest to, że dobrze spala tkankę tłuszczową pozwalając schudnąć i umożliwia mięśniom na odzyskanie energii z glikogenu, który został zużyty w ciągu szybszych partii treningu.

Żółty – Strefa tlenowa - 65% do 75%

Trening w tej strefie będzie poprawiać twój układ krążenia. Twój organizm jest w stanie poprawić transport tlenu i dwutlenku węgla, z dala od pracujących mięśni. Staniesz się sprawniejszy/sza i silniejszy/sza od treningu w tej strefie, mogąc część bieganego twojego długiego weekendu z prędkością do 75% strefy treningu aerobowego tak, aby uzyskać korzystne spalanie tkanki tłuszczowej i poprawić wydolność tlenową.

Pomarańczowy – Strefa beztlenowa - 75% do 85%

Trening w tej strefie będzie rozwijać twój system kwasowo mlekowy. W tej strefie twój indywidualny próg beztlenowy (AT) znajduje się – czasami w określonym punkcie odchylenia (POD). Na tej strefie rytmu serca, ilość tłuszczu jest stosowana jako główne źródło energii jest znacznie zmniejszone i glikogen przechowywany w mięśniach jest głównie stosowany. Jednym z produktów ubocznych spalania glikogenu jest kwas mlekowy. Jest to punkt, w którym organizm nie może już szybko usunąć kwasu mlekowego z pracujących mięśni. To jest twój próg beztlenowy (AT). Poprzez prawidłowy trening, jest możliwe, aby opóźnić AT będąc w stanie zwiększyć swoją zdolność do radzenia sobie z kwasem mlekowym, na dłuższy okres czasu lub przez zwiększenie poziomu AT.

Czerwony – Strefa ekstremalna - 85% do 100%

Trening w tej strefie będzie możliwy tylko przez krótki okres. Może skutecznie szybko trenować skurcze włókien mięśniowych i pomóc poprawić twoją szybkość.

UWAGA

System monitorujący tętno Orbitrek Intenza serii 550 jest przeznaczony wyłącznie do użytku jako narzędzie do ćwiczeń. Różne czynniki mogą wpłynąć na dokładność odczytywania tętna. Odczyty tętna nie powinny być traktowane lub wykorzystywane jako urządzenie medyczne.

3.3 Jak spersonalizować swój trening?

Można spersonalizować rutynowy trening poprzez USB. Funkcja USB umożliwia również dostęp serwisantowi aby pobrać używany zapis do śledzenia błędów i aby uaktualnić nową wersję oprogramowania.

Dane treningu: Podczas wykonywania ćwiczeń twój Orbitrek Intenza serii 550 będzie śledził następujące parametry ćwiczeń:

CZAS	KROKI NA MINUTĘ	NACHYLENIE	KALORIE
DYSTANS	RYTM SERCA	POZIOM	WATTS

Wartości te będą rejestrowane co pięć sekund podczas treningu, jeśli masz zainstalowany USB przed rozpoczęciem programu ćwiczeń. Twoje dane na urządzeniu USB odczytywane są jako plik .csv (Excel jest kompatybilny). Można otworzyć plik i przejrzeć dane o swoich postępach treningu.



Port USB jest po prawej stronie konsoli. Kiedy USB jest podłączone do tego portu, ikona USB na konsoli zacznie świecić.

UWAGA

Gdy wyciągniesz pendrive z portu, nie należy zdejmować zatyczki portu USB.

3.4 Zapisywanie profilu treningu

W programie standardowym i niestandardowym, profil treningu może być zapisany na USB pod nazwą pliku dni treningu, aby śledzić swoje postępy ćwiczeń. Jeśli chcesz zapisać profil treningu, włóż urządzenie USB przed treningiem.

1. Naciśnij ponownie przycisk STOP lub ENTER, aby wyjść z trybu Podsumowanie Treningu i zapisać profil treningu.
2. Wybierz YES, aby potwierdzić zapis lub NO, aby wyjść poprzez obrócenie Uni-jog i naciśnij podwójnie ENTER aby zatwierdzić.
3. Wybierz z menu FILE(SUNDAY~SATURDAY) przekęcając Uni-Jog I naciśnij ENTER by potwierdzić.
4. Kiedy wyświetlacz pokazuje SAVING COMPLETED, proces zapisu został zakończony.

3.5 Jak śledzić swój trening?

Można łatwo dostosować rutynowy trening i dane z treningu do zarządzania rekordami treningu. Do śledzenia rekordu treningu istnieją trzy folder: niestandardowy, Fitness i dane treningowe. Każdy folder zawiera zapis programu treningu

3.5.1 Niestandardowy

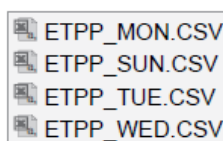
Ten folder zawiera siedem plików profile treningu zapisanych jako dni.

Znaczenie informacji:

1. Wartość A to czas treningu.
2. Wartość B to tryb treningu (0=tryb rowerowy, 1=tryb zasilania)
3. Pozostała część wartości (C...) są poziomami trudności w każdej minucie.

	A	B	C	D	E	F	G	...
1	30	0	8	9	9	10	11	...

ELLIPT_SUN.CSV



Route:\ELLIPT\CUSTOM

3.5.2 Kondycja

Ten folder zawiera zapis wyników testu kondycji. Wartością jest wynik osiągnięty poprzez test sprawności fizycznej.

Maksymalnie może być zapisane 30 wyników w tym pliku. (Proszę odnieść się do sekcji 4.7 Test Sprawności Fizycznej (Please refer to section 4.7 Fitness Test – TABELA VO2 MAX))

Znaczenie informacji:

1. Plik można zapisać maksymalnie 30 wyników, najdziej aktualny będzie na dole.
2. Zapis wyników w pliku USB musi być pomnożony przez 0,1 aby dopasować wynik do konsoli.

(Patrz przykład poniżej.)

	A
1	0
2	0
3	0
...	...
...	...
28	43
29	25
30	213

ELLIPT.CSV

→ A data x 0.1 = Score
213 x 0.1 = 21.3

3.5.3 Dane treningu

Ten folder zawiera plik danych treningowych ze wszystkich programów Orbitreka serii 550. Trening zostaje zapisany automatycznie co pięć sekund.

Znaczenie informacji:

1. Time (Czas): jednostką jest pięć sekund.
2. Calories (Kalorie): nagromadzone spalone kalorie podczas treningu.
3. Distance (Odległość): Skumulowana odległość przejechana podczas treningu.

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	LEVEL	RPM	WATTS	INC	HR	TIME	CALORIES	DISTANCE
2	34	66	242	4	103	5	1	2
3	34	26	95	6	107	10	2	4
4
5	36	30	200	8	130	1200	56	253

ROUTE:\ELLIPT\WKO_DATA\BKWD0000.CSV

↓
Dist. data x0.01= Distance
253 x 0.01 = 2.53 (Km/Mile)

3.6 Ustawienia ETi

Użytkownik może dostosować swoje osobiste ustawienia poprzez USB. Ten przyjazny i wygodny program jest kompatybilny ze wszystkimi produktami INTENZA, leżący rower, bieżnia, Orbitrek ... itp. Możesz cieszyć się treningiem oraz wprowadzać szybko programy bez danych osobowych (imię i nazwisko, wiek, waga).

Personalizowanie ustawień z urządzenia USB

1. Włóż urządzenie USB do portu USB.
2. Wybierz (jednostki) UNIT (km/Mile) przekręcając Uni-Jog i naciśnij ENTER.
3. Wprowadź (Wiek) AGE przekręcając Uni-Jog i naciśnij ENTER.
4. Wprowadź (Płeć) GENDER przekręcając Uni-Jog i naciśnij ENTER.
5. Wprowadź (Wagę) WEIGHT przekręcając Uni-Jog i naciśnij ENTER.
6. Wybierz (Dźwięk) SOUND (On/Off)(Włączone/Wyłączone) przekręcając Uni-Jog i naciśnij ENTER.
7. Edytuj alfabet (Imię) NAME przekręcając Uni-Jog i naciśnij ENTER.
8. Podczas edycji Imienia, możesz nacisnąć BACK, aby usunąć błędnie wprowadzone dane.
9. Kiedy poczekaś pięć sekund i naciśniesz STOP, pojawi się END. Możesz nacisnąć ENTER by zatwierdzić i wyjść z trybu ustawień.

Zmiana ustawień eliptycznych

1. Wybierz (Ustawienia) SETTING obracając Uni-Jog i naciśnij ENTER.
2. Wybierz (Jednostki) UNIT (Km/Mile) obracając Uni-Jog i naciśnij ENTER.
3. Wybierz (Dźwięk) SOUND (On/Off) obracając Uni-Jog i naciśnij ENTER.

3.7 Rozpoczęcie treningu

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek treningu ćwiczeń należy skontaktować się z lekarzem by uzyskać pełne badanie. Aby utrzymać równowagę, zawsze chwyć kierownicę kiedy naciskasz na pedały lub wyłącz pedały, również kiedy korzystasz z klawiatury.

1. Trzymaj się kierownicy i naciśnij na pedały.
2. Kiedy jesteś dobrze ustawiony zacznij pedałować.



3.8 Ogólny trening ciała

Kierownica na Orbitreku zapewnia trening górnej części ciała, która pomaga zwiększyć wydolność układu krążenia. Funkcja nachylenia zapewnia regulowany kąt od 13° do 40° z 16 poziomów aby zoptymalizować niższy trening ciała. Oprócz pedałów do przodu, program skupia się na treningu dolnych części mięśni ciała. Różne postawy treningu utrzymują twój trening świeży i ekscytujący w dowolnym programie.



4. OPCJE TRENINGU

Ta lista jest sekcją zaprogramowanych profile treningów w Orbitreku Intenza 55ETi. Poniższy program treningu możesz uzyskać obracając i naciskając Uni-Jog. Konsola systemu Intenza może zapisać każdy program automatycznie co pięć sekund podczas treningu, wkładając urządzenie USB przed rozpoczęciem treningu.

4.1 Szybki Start

Szybki Start pozwala rozpocząć trening po prostu przez naciśnięcie jednego klawisza. Można także pedałowac przez 10 sekund przy minimum 40 SPM do automatycznego szybkiego startu. Szybki Start domyślnie jest ustawiony na 8 poziomie trudności. Poziomy trudności mogą być regulowane w czasie treningu. Czas treningu szybkiego startu jest nieograniczony w celu optymalizacji treningu.

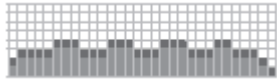

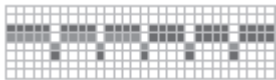


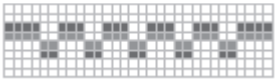
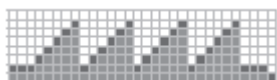
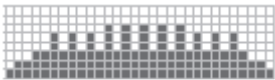

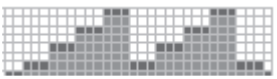
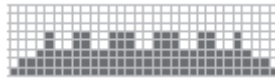
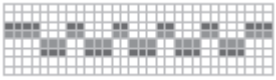


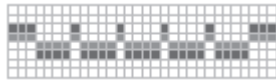
Szczegółowa instrukcja dla Intenza 550ETi

1. Wejdź na Orbitrek, zacznij pedałowac.
2. Pedałuj przy minimum 40 SPM lub naciśnij QUICK START aby wejść do treningu.
3. Można regulować poziom trudności lub nachylenie w trakcie trwania programu obracając przełącznik Uni-Jog.
4. Podczas treningu inteligentny system wydajności pracy wskaże strefę tętna. (Proszę odnieść się do sekcji 3.2 Jak skutecznie trenować na własnym poziomie?)
5. Podczas treningu dane treningowe będą wyświetlone na pasku komunikatów w ramach trybu skanowania. Naciśnij przycisk SCAN, aby zablokować dane treningowe.
6. Jeśli chcesz, aby zatrzymać program przestań pedałowac. W trybie pauzy odliczanie pojawi się przez minutę. Możesz zacząć pedałowac, aby ponownie uruchomić konsolę w ciągu jednej minuty.
7. Naciśnij przycisk STOP, jeśli chcesz wyjść z programu, zanim osiągniesz swój cel treningu, przestań pedałowac lub pozwól timerowi wygasnąć.

4.2 Skonfigurowane fabrycznie programy

Orbitrek INTENZA serii 550 oferuje trzy kategori pochyłości, trudności i treningu odwrotnego by dodać odmiany i wyzwania do treningu. Każdy program zapewnia różne korzyści i może pomóc osiągnąć swoje własne treningowe cele osobiste. Podczas fabrycznie skonfigurowanych programów, matryca LED pokazuje poniżej profil, który reprezentuje poziom trudności i poziomy pochylenia. Jeżeli czas treningu to 30 minut to każda kolumna będzie reprezentować 1 minutę. Kolumna informująca, w którym momencie jest użytkownik będzie migać. Trudność programu możemy wybrać i dostosować własny poziom maksymalny w zależności od zdolności fizycznej, obracając Uni-Jog podczas treningu. Zapisy z treningu będą zapisywane co 5 sekund, włóż swoje urządzenie USB przed treningiem, jeśli chcesz zapisać swoje dane. Po zakończeniu treningu, profil treningu mogą być zapisane na urządzeniu USB jako rutynowy trening poprzez nazwę pliku dni, by śledzić swoje postępy ćwiczeń.

Opcje programów skonfigurowanych fabrycznie

Wędrówki Górskie	Trudność	Trening odwrotny
<p>Łatwy spacer</p> 	<p>Spalanie tkanki tłuszczowej</p> 	<p>1</p> 
<p>Utrata masy ciała</p> 	<p>Interwał</p> 	<p>2</p> 
<p>Przechadzka treningowa</p> 	<p>Interwał minutni</p> 	<p>3</p> 
<p>Wędrówka</p> 	<p>Piramida</p> 	<p>4</p> 
<p>Szczyt</p> 	<p>Wytrzymałość</p> 	<p>5</p> 

Procedura treningu:

Step 1	Step 2	Step 3	Step 4
PROGRAM		WORKOUT TIME	MAX LEVEL
Incline	Easy walk	Time setting: 10~99 Minutes	Level setting: 8~40 levels (Resistance only)
	Weight loss		
	Cross train		
	Hiking		
	Peak		
Resistance	Fat burn		
	Interval		
	Minute interval		
	Pyramid		
	Endurance		
Reverse training	1		
	2		
	3		
	4		
	5		

START

Szczegółowa instrukcja dla Intenza 550ETi

1. Zamontuj Orbitrek, zacznij pedałować.
2. Włóż urządzenie USB do portu USB, jeśli chcesz trening będzie zapisywany automatycznie.
3. Wybierz PRESET przekręcając Uni-Jog i naciśnij ENTER by zatwierdzić.
4. Wybierz PROGRAM przekręcając Uni-Jog i naciśnij ENTER by zatwierdzić.
5. Wprowadź żądany czas treningu (WORKOUT TIME) przekręcając Uni-Jog i naciśnij ENTER by zatwierdzić. Domyślnie 30 minut. Użytkownik może wprowadzić w dowolnym czasie wartość z zakresu 10 do 99 minut.
6. Wprowadź maksymalny poziom (MAX LEVEL) przekręcając Uni-Jog I naciśnij ENTER (Patrz UWAGA na MAX LEVEL)
7. Podczas treningu odwrotnego wykonuj pedałowanie w przód/ w tył zgodnie z komunikatami.
8. Podczas treningu inteligentny system wydajności pracy wskaże strefę tętna. (Proszę odnieść się do 3.2 Jak skutecznie trenować na własnym poziomie?)
9. Podczas treningu, dane treningowe będą wyświetlane w pasku komunikatów w ramach trybu skanowania. Naciśnij przycisk SCAN by zablokować dane treningowe.
10. Jeśli chcesz zatrzymać program, przestań pedałować. W trybie pauzy odliczanie pojawi się przez minutę. Możesz zacząć pedałować aby ponownie uruchomić konsolę w ciągu jednej minuty.
11. Naciśnij przycisk STOP, jeśli chcesz wyjść z programu przed osiągnięciem swojego celu treningowego, przestań pedałować lub pozwól timerowi wygasnąć.
12. Zapisz profil treningu (Proszę odnieść się do sekcji 3.4 Zapisywanie profilu treningu)

UWAGA

MAX LEVEL (Maksymalny poziom) : szczyt każdej kolumny treningu. Trzeba wprowadzić maksymalny poziom dla własnego celu treningowego w zależności od sprawności fizycznej. Można również dopasować poziomy trudności podczas treningu.

4.3 Cel Programu

Orbitrek Intenza serii 550 oferuje 3 opcje celu treningowego, aby przełączyć swój cel ustawiając czas, dystans lub kalorie. Można wybrać program obracając Uni-Jog i zapisywać record swojego treningu do urządzenia USB poprzez włożenie urządzenia do portu USB przed treningiem.

Opcje celu programu

Dystans

Czas

Kalorie

Procedura Treningu:

Step 1	Step 2	START
PROGRAM	TARGET	
Distance	Distance setting: 1~99 km	
Time	Time setting: 10~99 minutes	
Calories	Calories setting: 10~2,500 cal	



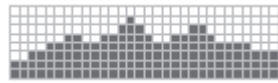
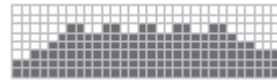
Szczegółowa instrukcja dla Intenza 550ETi

1. Zamontuj Orbitrek, zacznij pedałować.
2. Włóż urządzenie USB do portu USB, jeśli chcesz trening będzie zapisywany automatycznie.
3. Wybierz TARGET przekręcając Uni-Jog i naciśnij ENTER by zatwierdzić.
4. Wybierz PROGRAM (Distance, Time, Calories)(Dystans, Czas, Kalorie) przekręcając Uni-Jog i naciśnij ENTER by zatwierdzić.
5. Wprowadź wartość docelową przekręcając Uni-Jog i naciśnij ENTER by zatwierdzić. Możesz wprowadzić maksymalny dystans od 1 do 99 km, maksymalny czas od 10 do 99 min i maks. kalorii od 10 do 2,500 cal.
6. Zegar zacznie odliczać przez 3 sekundy, potem potwierdzi tryb treningu i automatycznie zacznie się trening.
7. Podczas treningu inteligentny system wydajności pracy wskaże strefę tętna. (Proszę odnieść się do 3.2 Jak skutecznie trenować na własnym poziomie?)
8. Podczas treningu, dane treningowe będą wyświetlane w pasku komunikatów w ramach trybu skanowania. Naciśnij przycisk SCAN by zablokować dane treningowe.
9. Urządzenie wejdzie w tryb rozluźnienia po treningu (COOL DOWN) przez 4 minuty po dotarciu do celu treningu.
10. Jeśli chcesz zatrzymać program, przestań pedałować. W trybie pauzy odliczanie pojawi się przez minutę. Możesz zacząć pedałować aby ponownie uruchomić konsolę w ciągu jednej minuty.
11. Naciśnij przycisk STOP, jeśli chcesz wyjść z programu przed osiągnięciem swojego celu treningowego, przestań pedałować lub pozwól timerowi wygasnąć.

4.4 Program kontroli tętna

Orbitrek Intenza serii 550 oferuje 4 opcje treningu kontroli serca. Program sterujący pozwala użytkownikowi zaprogramować swoją docelową strefę tętna. Podczas programu HRC, wyświetlacz LED pokaże poniższy profil, który reprezentuje strefę tętna docelowego. Każda kolumna będzie reprezentować 1 minutę, gdy czas treningu wynosi 30 minut. Kolumna, w której użytkownik w danym momencie się znajduje będzie migać. Wystarczy wpisać % celu treningu tętna i twój wiek a inteligentny system HR obliczy automatycznie osobisty cel dla ciebie. Strefa tętna jest obliczana za pomocą następującego równania: $(220 - \text{wiek}) \times \% = \text{strefa tętna docelowego}$. Można ustawić strefę tętna docelowego poprzez przekręcenie Uni-Jog w trakcie treningu. Użytkownik musi nosić telematyczny pas piersiowy do pomiaru tętna dla tego treningu.

Opcje Program kontroli tętna:

<p>Stale HR</p> 	<p>Interwał HR</p> 
<p>Wzrastające HR</p> 	<p>Kardio HR</p> 

STREFA TĘTNA:

AGE	60%	65%	70%	75%	80%	85%
10	126	137	147	158	168	179
20	120	130	140	150	160	170
30	114	124	133	143	152	162
40	108	117	126	135	144	153
50	102	111	119	128	136	145
60	96	104	112	120	128	136
70	90	98	105	113	120	128
80	84	91	98	105	112	119
90	78	85	91	98	104	111
99	73	79	85	91	97	103

Procedura treningu:

Step 1	Step 2	Step 3	Step 4	Step 5
MODE	ATTAINING SPEED	WORKOUT TIME	AGE	TARGET HR
Constant HR	Slow Mid Fast	Time setting: 20~99 Minutes	Age setting: 10~99	Refer to Heart Rate Zone table
Interval HR				
Hill HR				
Cardio HR				

START

Szczegółowe informacje dla Intenza 550ETi

1. Zamontuj Orbitrek, zacznij pedałować.
2. Włóż urządzenie USB do portu USB, jeśli chcesz trening będzie zapisywany automatycznie.

3. Wybierz HRC przekręcając Uni-Jog i naciśnij ENTER by zatwierdzić.
4. Wybierz MODE (CONSTANT/INTERVAL/HILL/CARDIO)(Stałe/Interwał/Wzrastające/Kardio) przekręcając Uni-Jog i naciśnij ENTER by zatwierdzić.
5. Wybierz (Uzyskanie prędkości) ATTAINING SPEED przekręcając Uni-Jog i naciśnij ENTER by zatwierdzić. Można wybrać prędkość spośród 3 prędkości: Średnio, Wolno i Szybko (MID/SLOW/FAST).
6. Wprowadź pożądany czas treningu (WORKOUT TIME) przekręcając Uni-Jog i naciśnij ENTER by zatwierdzić. Urządzenie wyświetla domyślny czas 30 minut. Można wprowadzić w dowolnej chwili od 20 do 99 minut.
7. Wprowadź wiek (AGE) przekręcając Uni-Jog i naciśnij ENTER by zatwierdzić. Domyślny wiek to 30 lat. Można wprowadzić swój wiek od 10 do 99.
8. Wprowadź cel tętna (TARGET HEART RATE) przekręcając Uni-Jog i naciśnij ENTER by zatwierdzić.
9. Zegar zacznie odliczać przez 3 sekundy, potem potwierdzi tryb treningu i automatycznie zacznie się trening.
10. Podczas treningu, dane treningowe będą wyświetlane w pasku komunikatów w ramach trybu skanowania. Naciśnij przycisk SCAN by zablokować dane treningowe.
11. Podczas treningu inteligentny system wydajności pracy wskaże strefę tętna. (Proszę odnieść się do 3.2 Jak skutecznie trenować na własnym poziomie?)
12. Jeśli chcesz zatrzymać program, przestań pedałowac. W trybie pauzy odliczanie pojawi się przez minutę. Możesz zacząć pedałowac aby ponownie uruchomić konsolę w ciągu jednej minuty.
13. Naciśnij przycisk STOP, jeśli chcesz wyjść z programu przed osiągnięciem swojego celu treningowego, przestań pedałowac lub pozwól timerowi wygasnąć.

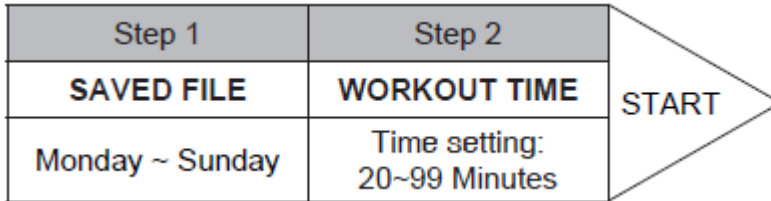
UWAGA

- Obliczanie teoretycznego tętna maksymalnego jest tylko przybliżeniem. Aby uzyskać więcej informacji prosimy o kontakt z profesjonalnym centrum Fitness lub lekarzem.
- Prędkość osiągnięcia: możesz wybrać prędkość co oznacza to jak szybko chcesz osiągnąć swój cel.
- Należy nosić telemetryczny pas piersiowy do pomiaru tętna do programu HRC. Kontakt HR jest wyłączony.
- Domyślny cel HR (Procent Maksymalnego HR) każdego trybu kontroli tętna zostanie ustawiony dla różnych celów treningu.

4.5 Program niestandardowy

Program niestandardowy pozwala użytkownikowi zapisać własne dane treningowe do portu USB i oferuje maksymalnie 7 profili osobistych do zapisania pod domyślnymi nazwami pliku, Poniedziałek, Wtorek, Środa, Czwartek, Piątek, Sobota, Niedziela. Można dostosowywać profil treningu aby spełnić swój własny cel treningu. Dla Państwa wygody istnieją dwa sposoby aby dostosować intensywność podczas treningu. Jeśli nie ma zapisanych danych na USB pozostałe minuty będą regulowane równocześnie po zmianie aktualnej intensywności. Jest to łatwy sposób aby dostosować swój osobisty plan treningu. Zapisany profilu treningowy aktualnej intensywności może być poprawiany. Użyj programu niestandardowego, można łatwo śledzić postęp ćwiczeń i wybrać żądany program z folderów.

Procedura treningu:



Szczegółowa instrukcja dla Intenza 550ETi

1. Wejdź na Orbitrek, zacznij pedałować.
2. Włóż urządzenie USB do portu USB.
3. Wybierz CUSTOM przekręcając Uni-Jog i naciśnij ENTER by zatwierdzić.
4. Wybierz DAY FILE (SUNDAY~SATURDAY) przekręcając Uni-Jog i naciśnij ENTER by zatwierdzić.
5. Wprowadź pożądaną czas treningu (WORKOUT TIME) przekręcając Uni-Jog i naciśnij ENTER by zatwierdzić. Urządzenie wyświetla domyślny czas 30 minut. Można wprowadzić w dowolnej chwili od 20 do 99 minut.
6. Podczas treningu inteligentny system wydajności pracy wskaże poziom tętna. (Proszę odnieść się do 3.2 Jak skutecznie trenować na własnym poziomie?)
7. Podczas treningu, dane treningowe będą wyświetlane w pasku komunikatów w ramach trybu skanowania. Naciśnij przycisk SCAN by zablokować dane treningowe.
8. Jeśli chcesz zatrzymać program, przestań pedałować. W trybie pauzy odliczanie pojawi się przez minutę. Możesz zacząć pedałować aby ponownie uruchomić konsolę w ciągu jednej minuty.
9. Naciśnij przycisk STOP, jeśli chcesz wyjść z programu przed osiągnięciem swojego celu treningowego, przestań pedałować lub pozwól timerowi wygasnąć.
10. Save the workout profile. (Please refer to section 3.4 Save The Workout Profile)

4.6 Program wyścigu

Program wyścigu oferuje opcję treningu zabawa i wyzwanie. Możesz rywalizować z poprzednim zwycięzcą, który został zapisany w systemie lub z poprzednio zapisanego rekordu w urządzeniu USB. Jeśli wygrasz swój rekord i nazwa może zostać zapisana jako kolejny zwycięzca. Ponadto można zapisać swój profil do urządzenia USB. Po wybraniu dystansu, wyścigu, tor wyścigu będzie wyświetlany w oknie profile. Podczas treningu, nachylenie i trudność zmienia się w zależności od toru profilu. Górny tor reprezentuje użytkownika a dolny tor reprezentuje konkurenta. S po lewej stronie oznacza Start a G z prawej strony oznacza Cel. Trasy wyświetlające status wyścigu będą pokazane migającą diodą LED podczas treningu.



Opcje trybu wyścigu

500M / 1K / 2K

Procedura treningu:

Step 1	Step 2	Step 3	Step 4	Step 5	Step 6	Step 7
Type	Competitor	Warm up	Start	Race	Cool down	Save the record
500 m	USB user	Pedaling	Press start	Duration	4 minutes	Auto saving by USB
1 km	Champion					Input name to console memory
2 km						

Szczegółowe informacje dla Intenza 550ETi

1. Wejdź na Orbitrek, zacznij pedałować.
2. Wybierz RACE przekręcając Uni-Jog i naciśnij ENTER by zatwierdzić.
3. Wybierz typ wyścigu (RACE TYPE) (500mm, 1km, 2km) przekręcając Uni-Jog i naciśnij ENTER by zatwierdzić.
4. Wybierz użytkownika USB lub Zwycięzcę przekręcając Uni-Jog. Włóż urządzenie USB jeśli chcesz konkurować z poprzednim rekordem.
5. Naciśnij ENTER aby zacząć trening po rozgrzaniu się.
6. Podczas treningu inteligentny system wydajności pracy wskaże poziom tętna. (Proszę odnieść się do 3.2 Jak skutecznie trenować na własnym poziomie?)
7. Podczas treningu, dane treningowe będą wyświetlane w pasku komunikatów w ramach trybu skanowania. Naciśnij przycisk SCAN by zablokować dane treningowe.
8. Gdy SPM spadnie poniżej 40 licznik zacznie odliczać przez 10 sekund. Trzeba pedałować szybciej aby utrzymać 40 SMP, w przeciwnym razie, wyścig straci ważność po skończeniu odliczania.
9. Urządzenie wejdzie w tryb rozluźnienia po treningu (COOL DOWN) przez 4 minuty po zakończeniu wyścigu.
10. Naciśnij przycisk STOP, jeśli chcesz wyjść z programu przed osiągnięciem swojego celu treningowego, przestań pedałować lub pozwól timerowi wygasnąć.
11. Wyniki wyścigu będą wyświetlane w oknie profilu. Jeśli wygrasz z ostatnim zwycięzcą twoje imię zapisze się w systemie konsoli Intenza. Możesz również zapisać rekord do osobistego urządzenia USB.

Zapisanie rekordu w systemie Intenza

01. Podaj swoje imię przkręcając Uni-Jog i naciśnij ENTER.
02. Podczas edycji imienia możesz nacisnąć BACK aby poprawić błędnie podane dane.
03. Kiedy poczekaś pięć sekund i naciśniesz STOP, pojawi się END. Możesz nacinać ENTER by zatwierdzić i wyjść z trybu ustawień.

Zapisz rekord wyścigu w urządzeniu USB

01. Naciśnij STOP lub ENTER aby wyjść z trybu podsumowania.
02. Wybierz YES aby potwierdzić zapisywanie lub NO jeśli chcesz wyjść, przekręcając Uni-Jog. Naciskając ENTER potwierdzamy.
03. Kiedy wyświetlacz pokazuje SAVING COMPLETED proces zapisu jest zakończony.

4.7 Test sprawności fizycznej

VO2 max jest przydatna w pomiarze zdolności danej osoby do transportu i wykorzystania tlenu podczas bierzących ćwiczeń. Jest to korzystne dla ludzi w diagnostyce medycznej, maksymalizacji wyników sportowych i określenia wydajności fitness w niektórych zawodach takich jak U.S Air Force, gdzie konkretne normy muszą być spełnione w celu utrzymania zatrudnionego. Jest to szczególnie przydatne w kardiologii, medycynie sportowej i rehabilitacji.

Można dostosować poziom i nachylenie w ciągu 5 minut według swojej sprawności fizycznej. Trzeba utrzymać w 70 SPM i tętno w zakresie docelowym. Badanie odlicza 10 sekund a następnie przechodzi w tryb rozluźnienia po treningu gdy użytkownik nie jest w stanie utrzymać tej prędkości. Korzystanie z telemetrycznego pasa do pomiaru tętna jest opcjonalne. Jednakże pozwoli pozyskać więcej danych do przesłania do systemu podczas testu. Po zakończeniu okresu testowego i okresu rozluźnienia (COOL DOWN) zostanie wyświetlony wynik. Można odwołać się do tabeli VO2max i odczytać wynik testu.

Procedura treningu:

Step 1	Step 2	Step 3	Step 4	Step 5	Step 6	Step 7	Step 8
AGE	GENDER	WEIGHT	LEVEL	WARM UP	START	TEST	COOL DOWN
Default value: 30 Setting Range: 10-99	Female or Male	Default value: 70 kg Weight setting: 30-180 kg	Level setting: 1-40	2 minutes	Press start	6 minutes	4 minutes

Szczegółowe informacje dla Intenza 550ETi

1. Wejdź na Orbitrek i zacznij pedałować.
2. Wybierz FITNESS TEST przekręcając Uni-Jog I naciśnij ENTER aby zatwierdzić.
3. Podaj swój wiek (AGE) przekręcając Uni-Jog I naciśnij ENTER aby zatwierdzić.
4. Podaj swoją płeć (GENDER) przekręcając Uni-Jog I naciśnij ENTER aby zatwierdzić.
5. Podaj swoją wagę (WEIGHT) przekręcając Uni-Jog I naciśnij ENTER aby zatwierdzić.
6. Podaj swój poziom (LEVEL) przekręcając Uni-Jog I naciśnij ENTER aby zatwierdzić.
7. Wejdiesz w tryb rozgrzewki przez dwie minuty, potem automatycznie zacznie się trening.
8. Podczas Testu Sprawności Fizycznej musisz utrzymywać prędkość pedałowania 70 SPM. W ciągu 5 minut okresu próbnego można regulować poziom trudności i nachylenie
9. Proszę trzymać czujnik tętna w czasie ostatniej minuty.
10. Podczas treningu inteligentny system wydajności pracy wskaże poziom tętna. (Proszę odnieść się do 3.2 Jak skutecznie trenować na własnym poziomie?)
11. Podczas treningu, dane treningowe będą wyświetlane w pasku komunikatów w ramach trybu skanowania. Naciśnij przycisk SCAN by zablokować dane treningowe.
12. Pedałuj dopóki nie będziesz w stanie nadążyć za prędkością. Gdy spadnie poniżej wymaganego 70 SPM program przejdzie w tryb rozluźnienia po treningu przez 4 minuty.
13. Ze względów bezpieczeństwa, gdy twoje HR będzie większe od 100% maksimum program zatrzyma się automatycznie.
14. Naciśnij STOP jeśli nie będziesz w stanie kontynuować treningu.

TABELA VO2 MAX**Male (values in ml/kg/min)**

Age	Very poor	Poor	Fair	Good	Excellent	Superior
13-19	< 35.0	35.0-38.3	38.4-45.1	45.2-50.9	51.0-55.9	> 55.9
20-29	< 33.0	33.0-36.4	36.5-42.4	42.5-46.4	46.5-52.4	> 52.4
30-39	< 31.5	31.5-35.4	35.5-40.9	41.0-44.9	45.0-49.4	> 49.4
40-49	< 30.2	30.2-33.5	33.6-38.9	39.0-43.7	43.8-48.0	> 48.0
50-59	< 26.1	26.1-30.9	31.0-35.7	35.8-40.9	41.0-45.3	> 45.3
60+	<20.5	20.5-26.0	26.1-32.2	32.3-36.4	36.5-44.2	> 44.2

Female (values in ml/kg/min)

Age	Very poor	Poor	Fair	Good	Excellent	Superior
13-19	< 25.0	25.0-30.9	31.0-34.9	35.0-38.9	39.0-41.9	> 41.9
20-29	< 23.6	23.6-28.9	29.0-32.9	33.0-36.9	37.0-41.0	> 41.0
30-39	< 22.8	22.8-26.9	27.0-31.4	31.5-35.6	35.7-40.0	> 40.0
40-49	< 21.0	21.0-24.4	24.5-28.9	29.0-32.8	32.9-36.9	> 36.9
50-59	< 20.2	20.2-22.7	22.8-26.9	27.0-31.4	31.5-35.7	> 35.7
60+	< 17.5	17.5-20.1	20.2-24.4	24.5-30.2	30.3-31.4	> 31.4

5. OBSŁUGA

5.1 Profilaktyczn porady konserwacyjne

Dzięki trwałej, wysokiej jakości komponentów, Orbitrek Intenza serii 550 jest przeznaczony do intensywnego użytkowania przy minimalnej konserwacji. Aby utrzymać urządzenie w najlepszym stanie zdecydowanie zaleca się wykonywanie regularnych codziennych i regularnych zapobiegawczych procedur konserwacyjnych opisanych poniżej.

Codzienna konserwacja

- Każdorazowo przed użyciem należy się upewnić, że obszar wokół urządzenia jest wolny od przeszkód, które mogą kolidować z ruchem obrotu pedałów.
- Usuń nadmierne nagromadzenie kurzu, brudu i innych substancji, stosując czystą miękką szmatkę z płynem do czyszczenia cieczy. Wytrzeć zewnętrzną część panelu wyświetlacza, kierownicę, pedały, osłony i zacisku kontaktu tętna.
- Unikaj nadmiaru wilgoci na konsoli wyświetlacza. Utrzymuj konsolę wyświetlacza wolną od odcisków palców i potu. Przedłuży to żywotność konsoli.
- Nigdy nie należy usuwać amoniaku na bazie kwasu lub rozpuszczalnika na baize ropy naftowej na dowolnej części urządzenia ponieważ może to doprowadzić do uszkodzenia lakieru.
- Nie używaj spray'u do czyszczenia na ekran wyświetlacza lub zacisków do tętna.

Regularna konserwacja

- Sprawdzić, czy śruby mocujące panel wyświetlacza są dokręcone, w razie potrzeby dokręcić.
- Sprawdzić czy przyciski na panelu nie są zniszczone.
- Sprawdzić, czy koła zębate nie są zniszczone.
- Sprawdzić pedały i osłony czy są bezpieczne.

5.2 Własna diagnoza

Z przedstawicielem serwisu należy sprawdzić zapis danych o użyciu, czy nie występują jakieś błędy. Z tych powodów urządzenia te są wyposażone w tryb serwisowy, który oferuje raport diagnostyczny do łatwego wykrycia i naprawienia usterek. Aby uzyskać więcej informacji na ten temat skontaktuj się z lokalnym sprzedawcą lub zapoznaj się z instrukcją obsługi.

5.3 Jak ładować akumulator (tylko w Orbitrek serii 550i)

Intenza 550ETi jest wyposażony w generator i akumulator, aby zapewnić stały dopływ energii. Nowa bateria rozładowuje się i zaleca się jej naładowanie przed używaniem. Przy pierwszym użyciu (lub po dłuższym okresie składowania) bateria może wymagać naładowania. Nie ma potrzeby aby ładować baterię urządzenia do normalnego i częstego użytkowania. Konsola wyświetli komunikat gdy poziom baterii będzie niski.

Ładowanie poprzez generaor

Moc, która generowana jest z twojego treningu będzie przekazywana za pośrednictwem generator do baterii.

Ładowanie z zewnętrznego źródła zasilania

Opcjonalny zasilacz można dokupić i zapewnić stałą moc urządzenia. Trzeba użyć typ 19V/2.1A z adapterem do ładowania akumulatora. Aby zakupić opcjonalny zasilacz skontaktuj się z lokalnym sprzedawcą.

5.4 Recykling akumulatora (tylko w Orbitrek serii 550i)

Gdy product Intenza lub bateria ma zostać usunięty na koniec jego okresu użytkowania akumulator musi być najpierw wyjęty. Aby wyjąć baterię zdemontuj tylną pokrywę za pomocą 4mm śrubokręta a następnie odłącz kable.

6. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

6.1 Kiedy zadzwonić po pomoc

1. Sprawdź objawy i przejrzyj instrukcję obsługi. Problem może być nieznanym z funkcją urządzenia i programem treningowym.
2. Sprawdź komunikat o błędzie, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na instrukcji serwisowej.
3. Gdy na wyświetlaczu pojawi się WYMAGANA KONSERWACJA (NEED MAINTENANCE), zaleca się kontakt z lokalnym sprzedawcą w obsługi.
4. Kiedy problem nie został rozwiązany w powyższych etapach i urządzenie dalej nie działa zlokalizuj numer seryjny urządzenia i skontaktuj się z lokalnym sprzedawcą.
5. Wyślij raport diagnostyczny (Proszę odnieść się do sekcji 5.2 Diagnoza własna) i numer seryjny do lokalnego sprzedawcy.

Gdzi jest numer seryjny produktu?

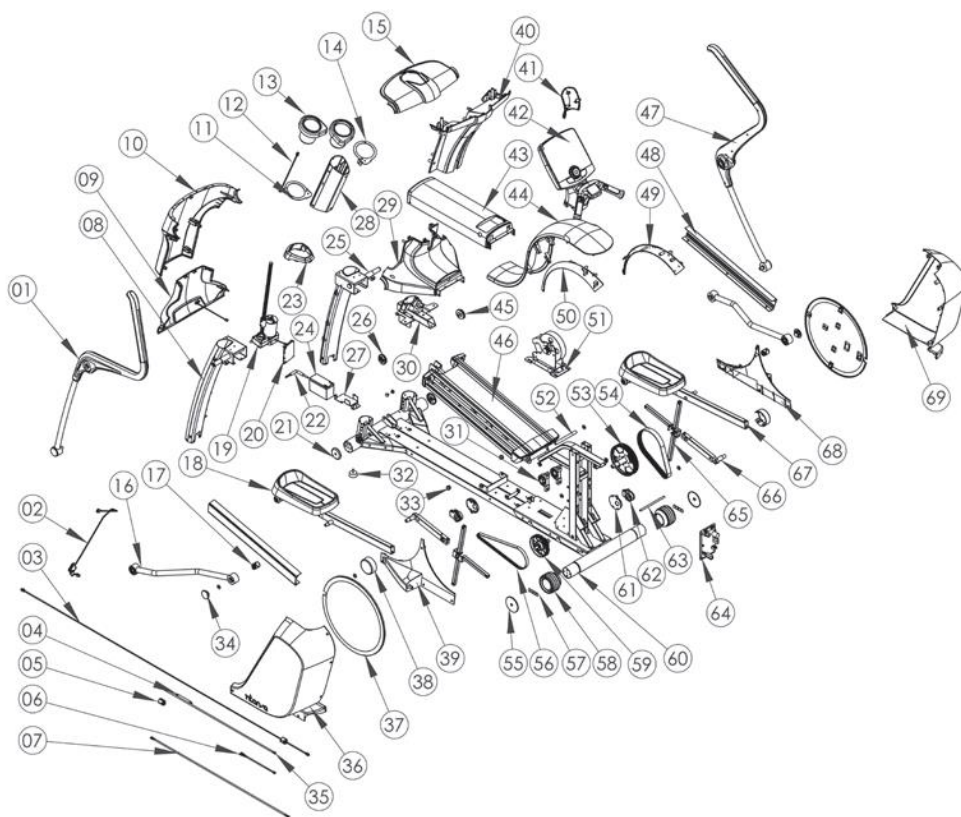
Numer seryjny zawiera 6 wartości. Są dwa miejsca gdzie trzeba szukać tego numeru. Jeden z nich jest na pokrywie zewnętrznej gniazdka. Druga lokalizacja jest na przednim słupku, który znajduje się pod przednią pokrywą.

6.2 Komunikaty błędów

Gdy na wyświetlaczu pojawi się poniższy komunikat, wykonaj poniższe czynności w celu sprawdzenia problem. Można również zapoznać się z instrukcją obsługi po więcej szczegółów.

Message	Corrections
NEED MAINTENANCE	Execute Self Diagnosis function to check error code, then refer to service manual for trouble shooting.
CHECK MEMORY	Change console main board.
CHECK USB COMM	Change console main board.
CHECK CONSOLE PCB	Change console main board.
USB STICK FAIL	Check the USB stick connection to USB board or cable from USB board to console.
NO BATTERY	Check battery connection (cable and connector).
CHARGE THE BATTERY	Need to charge the battery.
CHECK INC OR CABLE	Check buzzer sound from incline board. If the beep sound is 3sec, check the cable connection from console to incline board. If the beep sound is 1sec, change the incline board.
CHECK LCB OR CABLE	Check buzzer sound from LCB. If the beep sound is 3sec, check the cable connection from incline board to LCB. If the beep sound is 1sec, change LCB.
CHECK PEDAL SENSOR	Change SPM sensor or check the cable connection of the SPM sensor.

7. 550ETi RYSUNEK I LISTA CZĘŚCI



No	Item	No	Item	No	Item
1	Handlebar, L	24	Battery	47	Handlebar, R
2	Cable, LCB, frame + core	25	Post, upright, R, coated	48	Cover, ramp, side
3	Cable, signal, frame, w/ core	26	Decal, bug, handlebar, L	49	Cover, rear, inside, R
4	Cable, console, contact, pulse	27	Bracket, battery	50	Cover, rear, inside, L
5	Core, ferrite, semi-close	28	Post, upright	51	Generator, w/ bracket
6	Cable, battery	29	Cover, upright, rear, btm	52	Shaft, ramp
7	Cable, generator, power input	30	Mount, post, top, coated	53	Pulley, input, w/ shaft
8	Post, upright, L, coated	31	Bearing, pillow block	54	Belt, drive
9	Cover, upright, btm, w/ cable	32	Foot, adjustable	55	Cap, wheel
10	Cover, upright, top	33	Bushing	56	Belt, drive
11	Bracket, holder, bottle, L	34	Cover, pivot, lianarm	57	Bracket, wheel
12	Cable, signal, post, upright	35	Cable, hybrid, torque control	58	Wheel, moving
13	Holder, bottle	36	Cover, side, top, L	59	Pulley, step-up, w/ shaft
14	Bracket, holder, bottle, R	37	Cover, crankarm	60	Frame, main, coated
15	Cover, upright, top	38	Cover, linkarm	61	Cover, stairarm
16	Linkarm	39	Cover, side, bottom, L w/ clip	62	Block, pivot, stairarm, assy
17	Spring, linkarm	40	Cover, upright, rear, top	63	Tube, fix, cover
18	Stairarm, L	41	Cover, console, mount, btm	64	LCB, w/ heatsink
19	Motor, incline, DC12V	42	Console, w/handle	65	Cross, coated
20	PCB, gradient	43	Cover, lower frame, top	66	Crankarm, coated
21	Cap, stabilizer	44	Cover, rear, top	67	Stairarm, R
22	Battery lock	45	Decal, bug, handlebar, R	68	Cover, side, bottom, R w/ clip
23	Cover, upright	46	Ramp	69	Cover, side, top, R w/ clip

8. SPECYFIKACJA INTENZA 550ETi

Wykorzystanie Komercyjne

Maksymalna waga użytkownika 181kg /400 lbs

Rodzaj wyświetlacza LED

Odczyty na wyświetlaczu Tętno, Dystans, Czas, RPM, Kalorie, Watts, Poziom trudności, Profil treningu

Podsumowanie Całkowity czas treningu, Spalone kalorie, Całkowity dystans, ilość generowanych watów, trudność/rekord tętna podczas treningu

Opcje treningu Szybki start, Skonfigurowane fabrycznie programy, Cel programu, Program kontroli tętna, Program niestandardowy, Program wyścigu, Test sprawności fizycznej

Monitor Pracy Serca Polar telemetryczny system monitorowania tętna

Poziomy trudności 40

Poziomy pochylni 16

Rozmiary pedałów 168 mm x 144 mm

Układ napędowy napęd pasowy

Stojak na i-Pad'a Standardowy

ASSEMBLY DIMENSION

Dimension	550 ETi
Length	2094 mm / 82 inches
Width	837 mm / 33 inches
Height	1716 mm / 68 inches
Weight	188 kgs / 414 lbs

SHIPPING DIMENSION

Dimension	550 ETi
Length	2200 mm / 87 inches
Width	780 mm / 31 inches
Height	1000 mm / 39 inches
Weight	250kgs / 553 lbs

Manufactured by Intenza. 16-3 Zichiang First Road, Jhongli, Taoyuan 320 Taiwan. www.Intenzafitness.com

9. TERMS AND CONDITIONS OF WARRANTY, WARRANTY CLAIMS

General Conditions of Warranty and Definition of Terms

All Warranty Conditions stated hereunder determine Warranty Coverage and Warranty Claim Procedure. Conditions of Warranty and Warranty Claims are governed by Act No. 40/1964 Coll. Civil Code, Act No. 513/1991 Coll., Commercial Code, and Act No. 634/1992 Coll., Consumer Protection Act, as amended, also in cases that are not specified by these Warranty rules.

The seller is SEVEN SPORT s.r.o. with its registered office in Borivojova Street 35/878, Prague 13000, Company Registration Number: 26847264, registered in the Trade Register at Regional Court in Prague, Section C, Insert No. 116888.

According to valid legal regulations it depends whether the Buyer is the End Customer or not.

“The Buyer who is the End Customer” or simply the “End Customer” is the legal entity that does not conclude and execute the Contract in order to run or promote his own trade or business activities.

“The Buyer who is not the End Customer” is a Businessman that buys Goods or uses services for the purpose of using the Goods or services for his own business activities. The Buyer conforms to the General Purchase Agreement and business conditions to the extent specified in the Commercial Code.

These Conditions of Warranty and Warranty Claims are an integral part of every Purchase Agreement made between the Seller and the Buyer. All Warranty Conditions are valid and binding, unless otherwise specified in the Purchase Agreement, in the Amendment to this Contract or in another written agreement.

Warranty Conditions

Warranty Period

The Seller provides the Buyer a 24 months Warranty for Goods Quality, unless otherwise specified in the Certificate of Warranty, Invoice, Bill of Delivery or other documents related to the Goods. The legal warranty period provided to the Consumer is not affected.

By the Warranty for Goods Quality, the Seller guarantees that the delivered Goods shall be, for a certain period of time, suitable for regular or contracted use, and that the Goods shall maintain its regular or contracted features.

The Warranty does not cover defects resulting from:

User's fault, i.e. product damage caused by unqualified repair work, improper assembly, insufficient insertion of seat post into frame, insufficient tightening of pedals and cranks

Improper maintenance

Mechanical damages

Regular use (e.g. wearing out of rubber and plastic parts, joints etc.)

Unavoidable event, natural disaster

Adjustments made by unqualified person

Improper maintenance, improper placement, damages caused by low or high temperature, water, inappropriate pressure, shocks, intentional changes in design or construction etc.

Warranty Claim Procedure

The Buyer is obliged to check the Goods delivered by the Seller immediately after taking the responsibility for the Goods and its damages, i.e. immediately after its delivery. The Buyer must check the Goods so that he discovers all the defects that can be discovered by such check.

When making a Warranty Claim the Buyer is obliged, on request of the Seller, to prove the purchase and validity of the claim by the Invoice or Bill of Delivery that includes the product's serial number, or eventually by the documents without the serial number. If the Buyer does not prove the validity of the Warranty Claim by these documents, the Seller has the right to reject the Warranty Claim.

If the Buyer gives notice of a defect that is not covered by the Warranty (e.g. in the case that the Warranty Conditions were not fulfilled or in the case of reporting the defect by mistake etc.), the Seller is eligible to require a compensation for all the costs arising from the repair. The cost shall be calculated according to the valid price list of services and transport costs.

If the Seller finds out (by testing) that the product is not damaged, the Warranty Claim is not accepted. The Seller reserves the right to claim a compensation for costs arising from the false Warranty Claim.

In case the Buyer makes a claim about the Goods that is legally covered by the Warranty provided by the Seller, the Seller shall fix the reported defects by means of repair or by the exchange of the damaged part or product for a new one. Based on the agreement of the Buyer, the Seller has the right to exchange the defected Goods for a fully compatible Goods of the same or better technical characteristics. The Seller is entitled to choose the form of the Warranty Claim Procedures described in this paragraph.

The Seller shall settle the Warranty Claim within 30 days after the delivery of the defective Goods, unless a longer period has been agreed upon. The day when the repaired or exchanged Goods is handed over to the Buyer is considered to be the day of the Warranty Claim settlement. When the Seller is not able to settle the Warranty Claim within the agreed period due to the specific nature of the Goods defect, he and the Buyer shall make an agreement about an alternative solution. In case such agreement is not made, the Seller is obliged to provide the Buyer with a financial compensation in the form of a refund.



SEVEN SPORT s.r.o.

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamace a servis: Čermenská 486, 749 01 Vítkov

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264
Telefon: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz
Web: www.insportline.cz

SK

inSPORTline s.r.o.

Centrála, reklamácie, servis: Električná 6471, 911 01 Trenčín, SK

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082
Telefón: +421(0)326 526 701
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk
Web: www.insportline.sk

Date of Sale:

Stamp and Signature of Seller: