



**INSTRUKCJA OBSŁUGI - PL**  
**AUSTIN MG 5667 ORBITREK/TRENAŻER inSPORTline**



## **SPIS TREŚCI**

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA .....	3
INSTRUKCJA MONTAŻU .....	4
<b>COMPUTER OPERATING INSTRUCTION. ....</b>	<b>9</b>
INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA . ....	12
RYSUNEK .....	14
ŁĄCZENIE MATERIAŁU .....	15
WYKAZ CZĘŚCI.....	16

## ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

**Przed rozpoczęciem treningu na tym urządzeniu, prosimy uważnie przeczytać instrukcję. Pamiętaj, aby zachować te instrukcje do wglądu, w przypadku naprawy i dostawy części zamiennych.**

- Urządzenie jest przeznaczone tylko do użytku domowego, a maksymalna waga użytkownika wynosi 150 kg.
- Przed rozpoczęciem treningu, urządzenie należy sprawdzić czy wszystkie śruby i nakrętki są dobrze dokręcone.
- Wszystkie elementy urządzenia muszą być oryginalne.
- Przed rozpoczęciem montażu, urządzenie należy sprawdzić czy wszystkie śruby i nakrętki są kompletne (za pomocą dołączonej listy).
- Do montażu należy stosować wyłącznie odpowiednich narzędzi i poprosić o pomoc w montażu, jeśli to konieczne.
- Umieść urządzenie na płaskiej powierzchni (np. można użyć gumowej maty), ze względu na możliwość korozji, trzymanie urządzenia w pomieszczeniu wilgotnym jest nie wskazane.
- Przed rozpoczęciem pierwszego treningu, a następnie po upływie 1-2 mies. sprawdź czy wszystkie elementy łączące są dobrze dokręcone.
  - Uszkodzone części należy natychmiast wymienić i nie wolno używać urządzenia do czasu naprawy.
  - Do napraw, należy stosować wyłącznie oryginalne części zamienne.
  - W przypadku naprawy należy zwrócić się do sprzedawcy o radę.
  - Unikać stosowania agresywnych środków czyszczących podczas czyszczenia.
  - Korzystaj z urządzenia tylko wtedy, gdy jest w pełni funkcjonalny..
  - Należy pamiętać, aby wszystkie regulowane części o maksymalnych pozycjach, były dobrze dopasowane / dokręcone.
  - Dzieci i osoby niepełnosprawne mogą korzystać z urządzenia wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej, która może ewentualnie udzielić pomocy.
  - Trzymaj się z dala od części ruchomych podczas pracy urządzenia.
  - Nadmierny lub nieprawidłowy trening może prowadzić do kontuzji.
  - Należy postępować zgodnie ze wskazówkami dotyczącymi prawidłowego treningu w sposób opisany w instrukcji bezpieczeństwa.

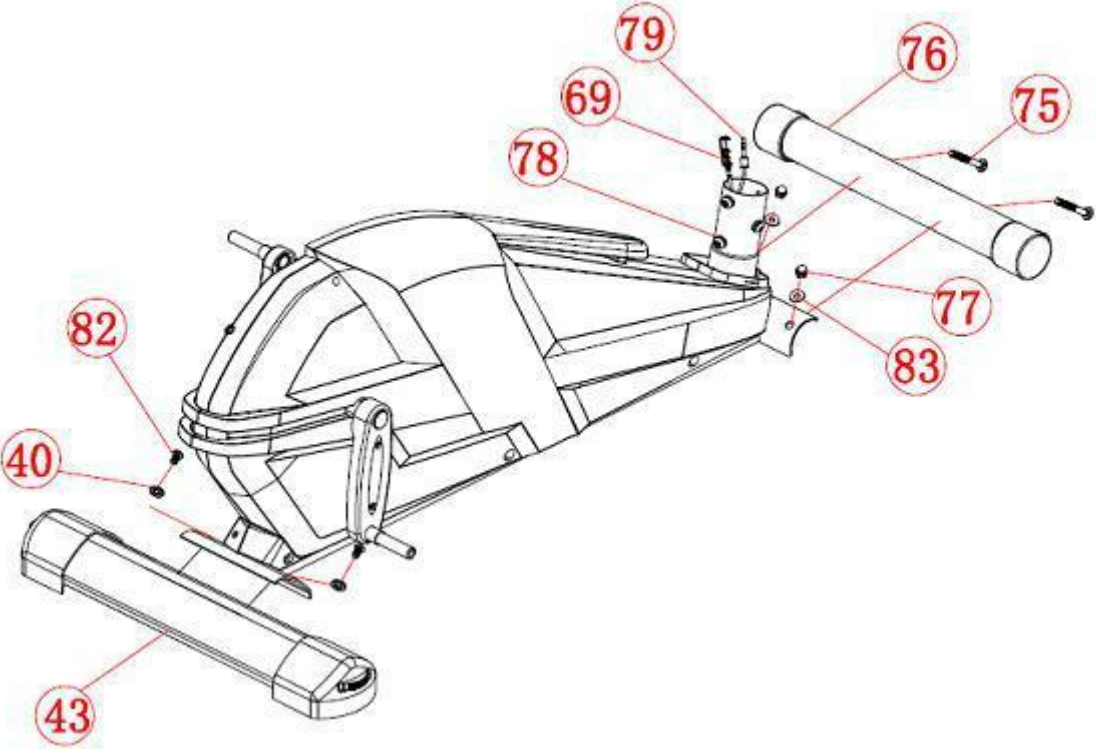
**Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem.**

- Instrukcja obsługi jest wyłącznie w celach informacyjnych dla klientów.
- Za błędy występujące w związku z tłumaczeniem lub zmiany specyfikacji technicznej produktu, dostawca nie odpowiada.

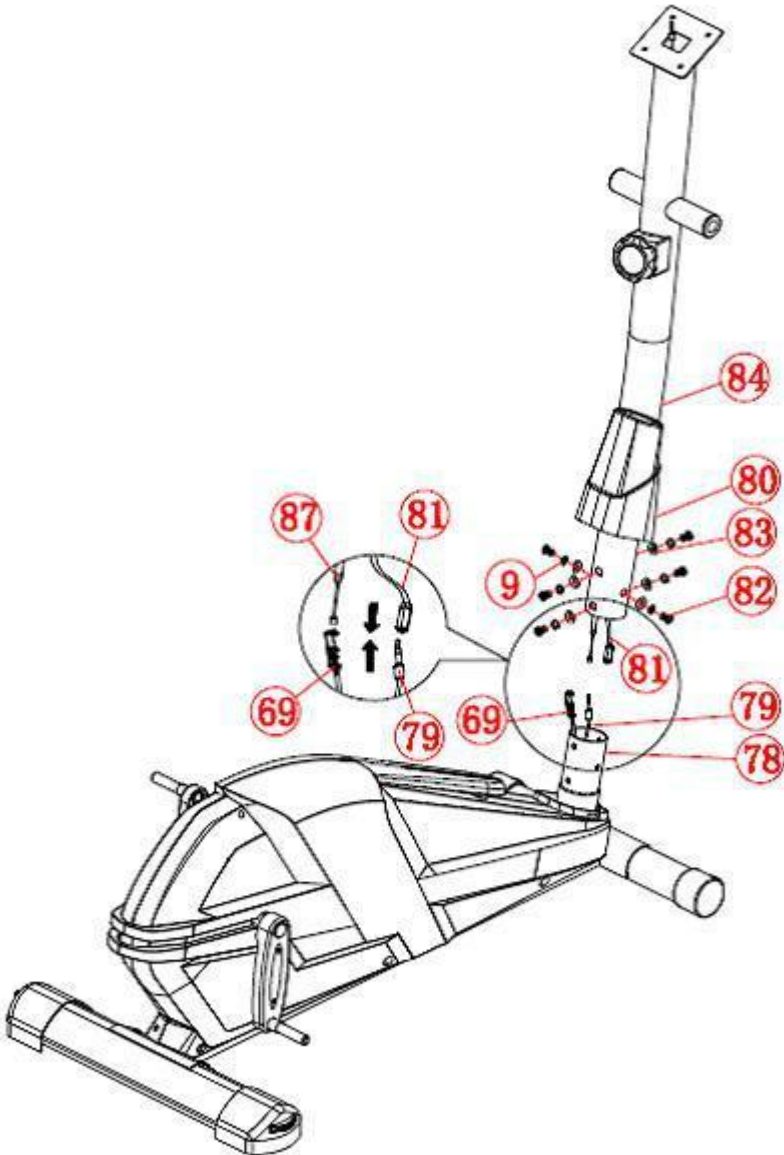
**Wszystkie dane są podane w przybliżeniu, i nie mogą być wykorzystywane w zastosowaniu medycznym.**

**INSTRUKCJA  
MONTAŻU**

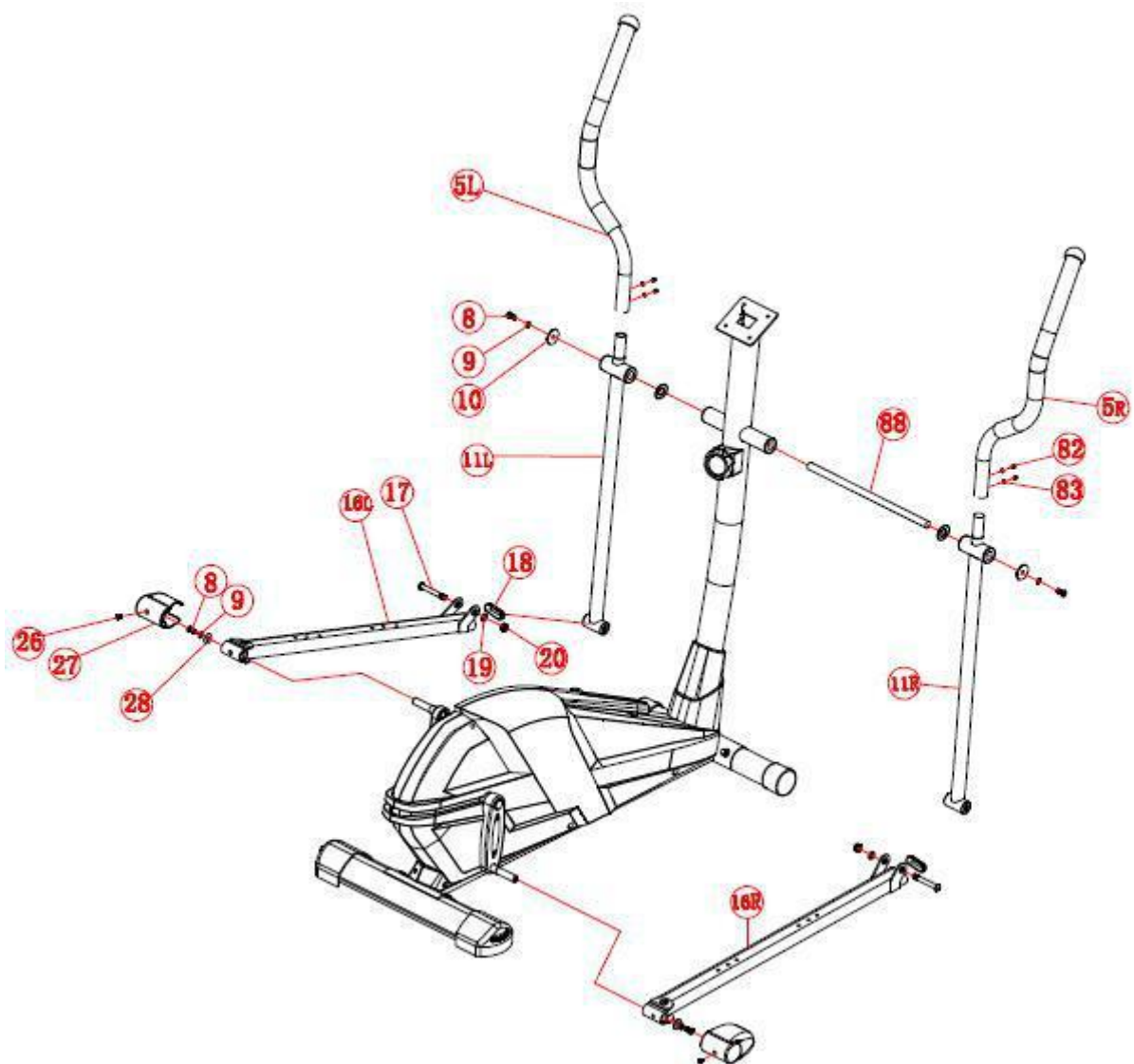
**KROK 1:**



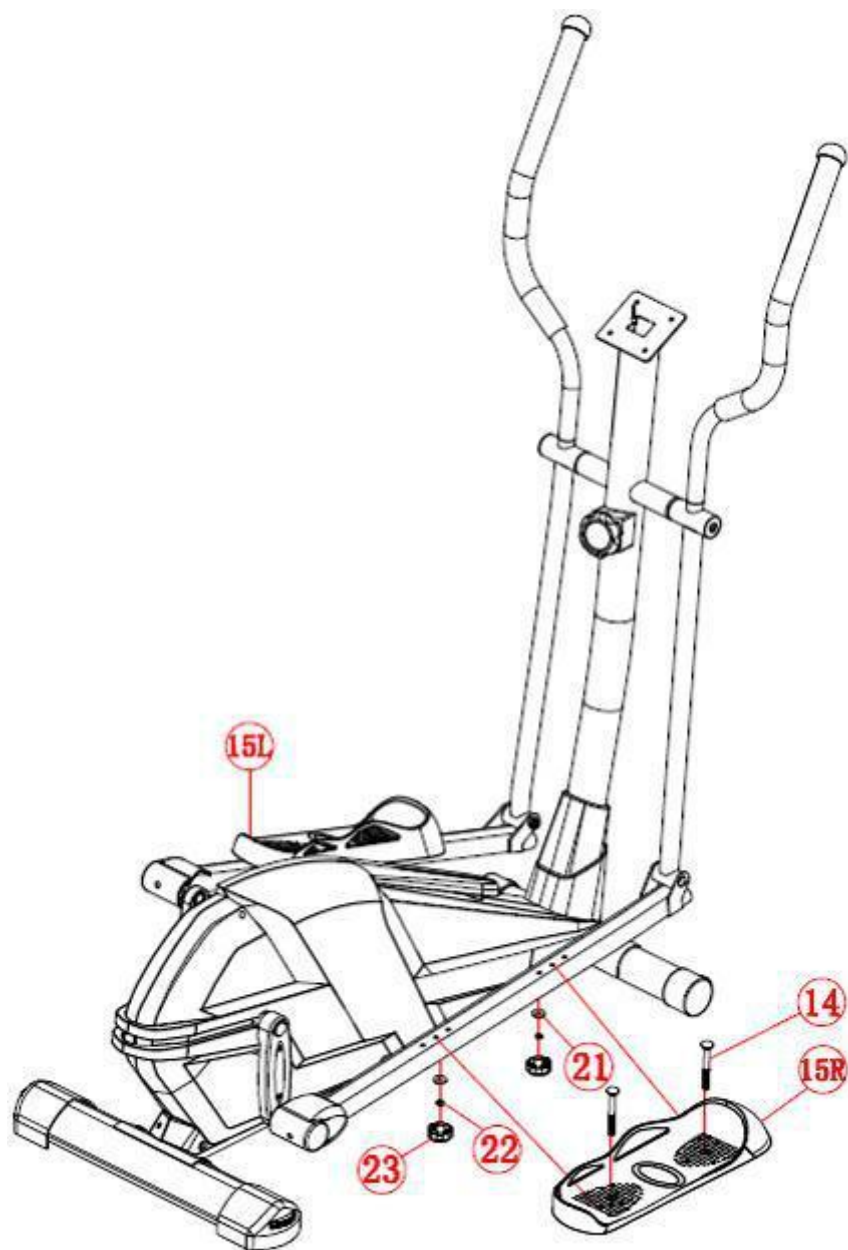
**KROK 2:**



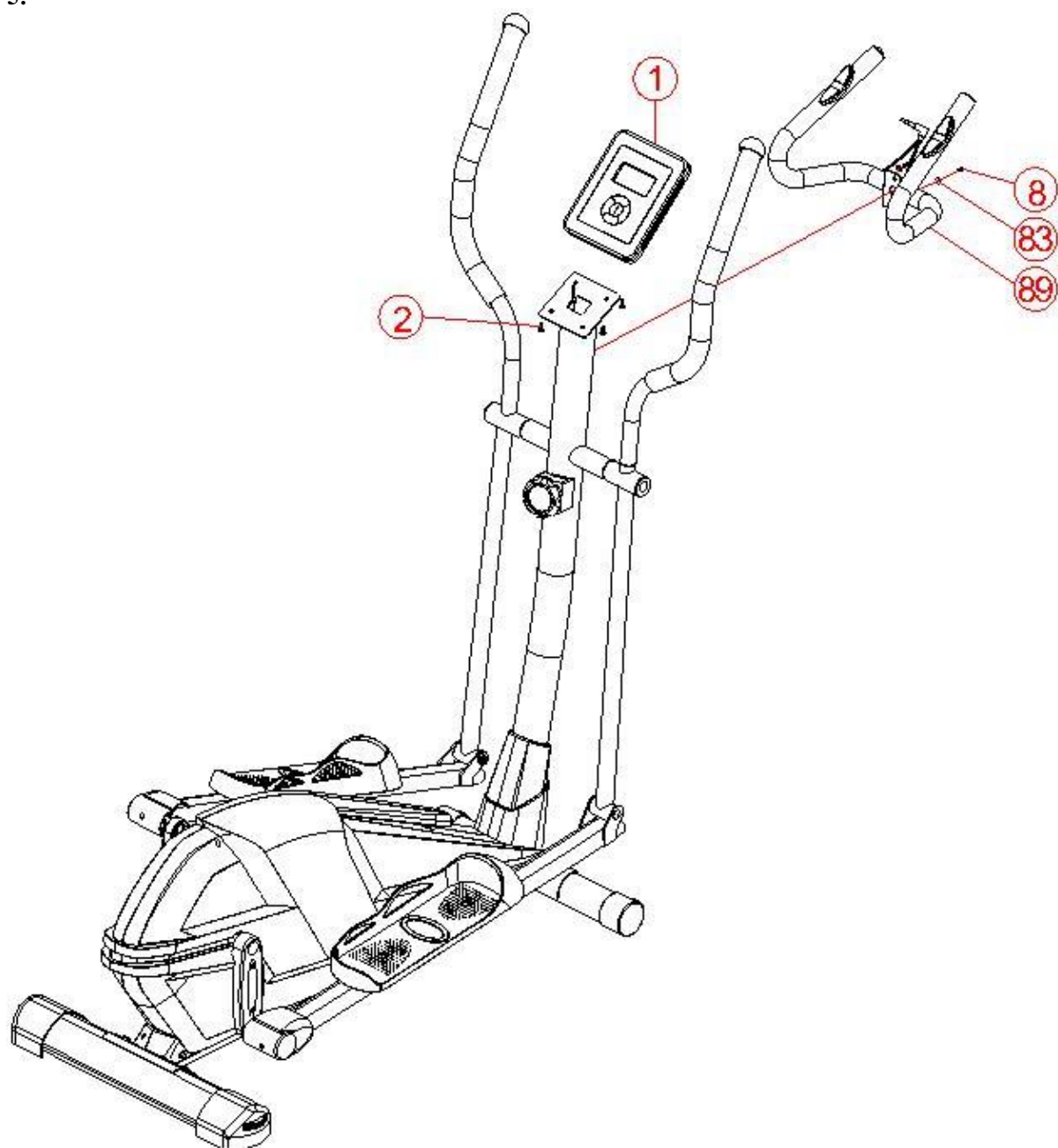
**KROK**  
**3:**



**KROK  
4:**



**KROK**  
**5:**





## INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA



### FUNKCJE PRZYCISKÓW:

**PULSE RECOVERY:** Naciśnij ten przycisk, w celu wykrywania impulsów odzysku.

**ENTER:** Naciśnij ten przycisk, aby wejść w tryb ustawień.

Normalny ȳ Czas ȳ DIST ȳ CAL ȳ T.H.R

Naciśnij ten przycisk, aby potwierdzić wartości ustawień, przytrzymaj przez 3 sekundy przycisk, aby wyzerować wszystkie wartości.

**UP:** Zwiększyć wartość ustawienia z następujących funkcji.

Czas→**DIST**→**CAL**→**T.H.R**

**DOWN:** Zmniejszyć wartość ustawienia z następujących funkcji

Czas→**DIST**→**CAL**→**T.H.R**

**RESET:** Naciśnij ten przycisk, aby zresetować wszystkie wartości.

### FUNKCJE

#### · **AUTO ON/OFF**

Monitor włączy się automatycznie, gdy urządzenie jest w ruchu. Jeśli urządzenie zatrzymasz to po upływie 4 minut, monitor wyłączy się i przywróci wszystkie wartości funkcji do zera.

#### **TIME:**

Funkcja czasu wyświetli się po naciskając przycisk ENTER, następnie ustaw wartość naciskając UP lub DOWN.

#### **ODLICZANIE:**

Bez ustawienia wartości czasu, monitor będzie liczyć czas od 00:00 ~ 99:59.

#### **ODLICZANIE:**

Po ustawieniu czasu ćwiczeń od 1:00 ~ 99:00 minut, monitor będzie odliczał od wartości ustawień. Jeśli wartość zostanie osiągnięta, pojawi się alarm.

#### **SPEED:**

Wyświetla prędkość treningu w M / km /h. Monitor wyświetla aktualną prędkość od **0,00 ~ 99,9** km lub M/h.

#### **RPM:**

Monitor podczas treningu wyświetla bieżącą ilość obrotów na minutę, od **15 ~ 999**.

#### **DISTANCE:**

Naciśnij przycisk ENTER, lub DIS następnie naciśnij przycisk W GÓRĘ lub W DÓŁ, aby przejść do wartości, które chcesz osiągnąć podczas treningu.

#### **ODLICZANIE:**

Bez ustawienia wartości dystansu, monitor liczyć odległość od 0,1 ~ 999,9 km lub mila **ODLICZANIE:**

Po ustawieniu czasu ćwiczeń od 1,0 ~ 999 km /m, monitor będzie odliczał od wartości ustawień. Jeśli wartość zostanie osiągnięta, pojawi się alarm.

#### **CALORIES:**

**Naciśnij przycisk** ENTER, aby wybrać funkcję CAL. Następnie, aby wprowadzić żądaną wartość **naciśnij przycisk** UP **lub** DOWN.

#### ***Count up:***

**Bez ustawienia** wartości, kalorie będą odliczane od 1,0 ~ 999.

#### ***Count down:***

**Ustawione** kalorie podczas ćwiczeń od 1,0 ~ 999, będą odliczane od ustawionych wartości. Po ukończonym treningu pojawi się alarm.

#### **PULSE (Target Heart Rate):**

Naciśnij przycisk ENTER, aby wybrać funkcję THR. Następnie, aby wprowadzić wartość naciśnij przycisk UP lub DOWN,

#### ***Pulse Limit:***

Monitor będzie mierzyć bicie serca, wartość limitu tętna wynosi pomiędzy 60 / 220.

Umieść dłonie na czujnikach tętna, następnie na wyświetlaczu LCD pojawi się puls / na minutę (BPM).

#### **UWAGA:**

W przypadku braku sygnału impulsów w ciągu 16 sekund, wyświetlacz wskaże "P". Jest to funkcja oszczędzania energii, użytkownik może nacisnąć przycisk, aby ponownie uruchomić funkcję Pulse.

#### **PULSE RECOVERY:**

Umieść dłonie na pulsometrach, następnie naciśnij ten przycisk w celu odzyskania tętna. Na wyświetlaczu LCD pokaże się stan odzysku impulsów, którego skala wynosi od 1,0 (dobry wynik) do 6,0 (słaby wynik).

#### **CAUTION:**

Temperatura pracy: 0°C - +50°C.

Temperatura przechowywania: -10°C - +60°C.

---

#### **WYMIANA BATERII:**

---

1. Zdejmij pokrywę baterii i włóż dwie wielkości-AA lub baterie UM-3.
2. Sprawdź czy baterie są prawidłowo włożone.
3. Załóż pokrywę baterii i sprawdź, czy jest szczelnie zamknięta.
4. Żywotność baterii wynosi ok.1 rok w normalnych warunkach użytkowania.
5. Jeśli wyświetlacz jest nieczytelny lub pojawiają się tylko poszczególne fragmenty, wyjąć baterie i odczekać 15 sekund.
6. Wyjęcie baterii spowoduje skasowanie pamięci komputera.

## Instrukcje szkoleniowe

**Jeśli nie byłeś aktywny fizycznie przez długi okres czasu, przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.**

Aby osiągnąć **znaczną poprawę odporności fizycznej i zdrowia**, powinny być przestrzegane:

**SIŁA**

Aby osiągnąć maksymalne rezultaty właściwą intensywność musi być wybrany. Tętna stosowany jako wskazówka. Jako zasada następująca formuła jest powszechnie stosowana:

**Maksymalne tętno = 220- wiek**

Podczas treningu tętno powinno być zawsze między 60% - 85% maksymalnego tętna.

Dla indywidualnych kursów szkoleniowych patrz załączony wykres tętna.

Kiedy zaczynają wykonywać ci powinni zachować swoją stopę na poziomie 70% maksymalnego tętna w pierwszych kilku tygodniach

Z rosnącą poprawę sprawności tętna należy powoli wzrosła do 85% maksymalnego tętna.

To jest osobista wartość orientacji. Skonsultować się z lekarzem dla profesjonalnych porad przed dostosowania programu do odzyskiwania tętno

## **SPALANIE TKANKI TŁUSZCZOWEJ**

Organizm zaczyna spalać tłuszcz w ok.. 65% maksymalnego tętna.

W celu osiągnięcia optymalnej szybkości spalania, wskazane jest, aby utrzymać szybkość tętna w zakresie 70% - 80% maksymalnego natężenia impulsów.

Optymalna ilość treningów powinna składać z 30 minutowych treningów tygodniowo.

Przykład:

Zaczynam trening w wieku 52 lat

Maksymalne tętno =  $220 - 52(\text{age}) = 168 \text{ pulse/min}$

Minimalne tętno =  $168 \times 0.7 = 117 \text{ pulse/min}$

Najwyższe tętno =  $168 \times 0.85 = 143 \text{ pulse/min}$

Podczas pierwszych tygodni wskazane jest, aby trening rozpocząć od częstotliwości impulsów 117, a następnie zwiększać do 143.

Intensywność treningu powinna być zwiększona do 70% - 85% maksymalnego tętna.

Można to zrobić poprzez zwiększenie oporu, z zastosowaniem wyższej częstotliwości lub dłuższych okresach treningowych.

## **ORGANIZACJA TRENINGU**

### **Rozgrzewka**

Przed każdym treningiem należy przeprowadzić rozgrzewkę trwającą od 5-10 minut, w celu rozciągnięcia niektórych partii mięśni. Rozgrzewka pozwala osiągnąć elastyczność i dobrą formę, jeśli trening został rozpoczęty bez rozgrzewki, należy stopniowo zwiększać długość i czas treningu.

Przed treningiem, upewnij się rozgrzać dokładnie do ochrony przed urazami i przygotować się do działalności przyjąć. Rozgrzewka na 8 do 10 minut pieszo lub jogging lekko na miejscu lub korzystać z bieżni, roweru lub eliptyczny Strider. Spróbuj podać kilka podobnych ruchów, które składają się trening, obejmujące odcinki do kierowania mocniej mięśnie. Czas trwania ciepłego działalności zależeć będzie od intensywności treningu, jak i swoim własnym poziomie fitness.

## Work-out

Podczas rzeczywistego treningu tętno maksymalne powinno wynosić 70% -85%. Czas i długość treningu można rozłożyć w następujący sposób:

**Codzienna praca: 10 min.**

**2-3 x w tygodniu: 30 min.**

**1-2 x w tygodniu: 60 min.**

Cool down

Wprowadzenie skutecznego rozluźnienia mięśni oraz przemianę materii nasilenie powinno być znacznie zmniejszony w okresie ostatnich 5 - 10 minut. Rozciąganie jest również pomocne w celu zapobiegania bólu mięśni.

Nawet po krótkim okresie regularnych ćwiczeń będziesz sobie sprawę, że ciągle ma na celu zwiększenie odporności pedałowania dotrzeć do optymalnego tętna.

Dla osiągnięcia tego celu należy zmotywować się do regularnego wykonywania treningu. Wybierz stałe godziny treningu i nie rozpoczynaj ćwiczeń zbyt agresywnie.

Stare powiedzenie wśród sportowców mówi:

“Najtrudniejszy trening jest tylko na początku.”

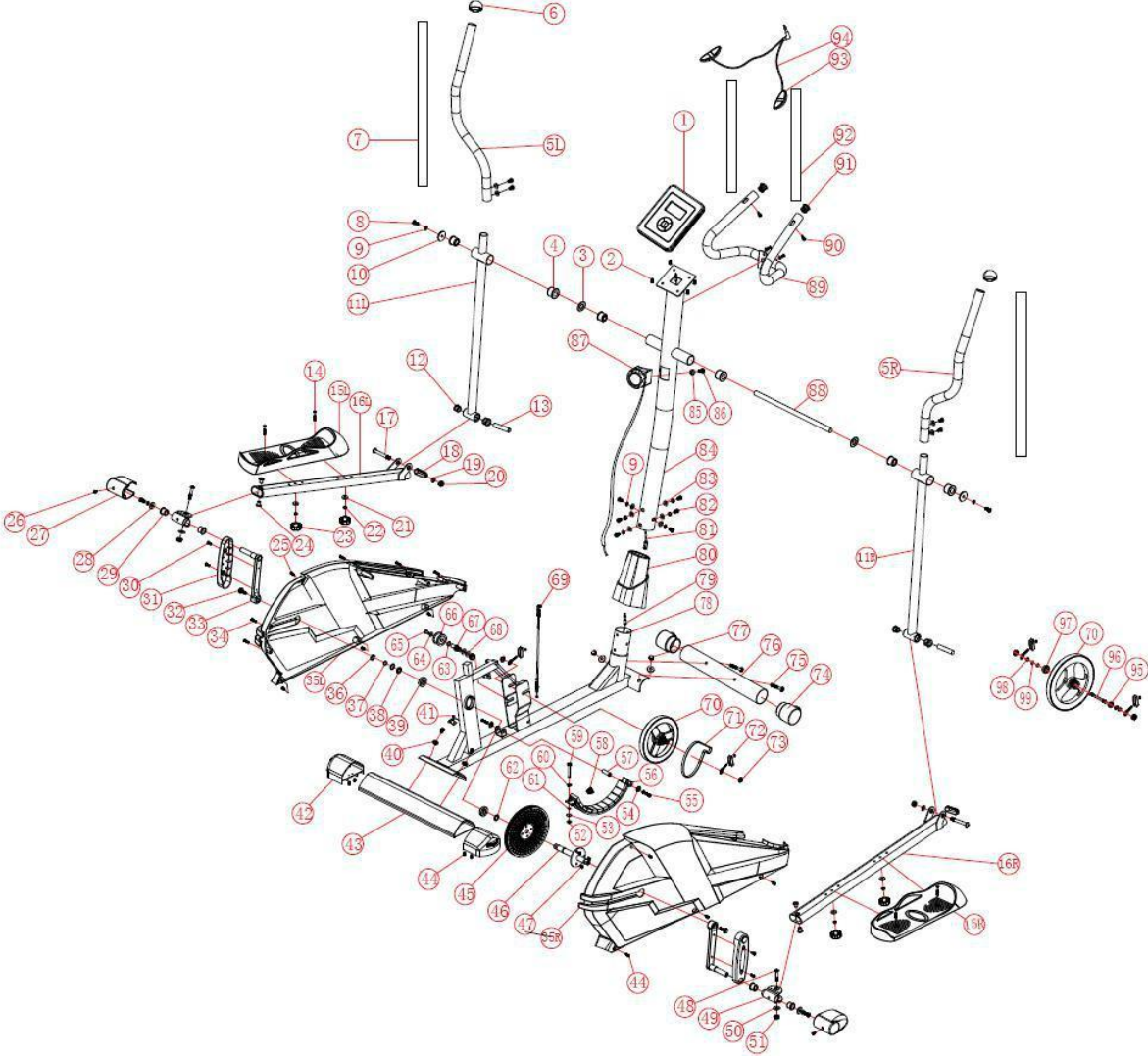
Życzymy dobrej zabawy i powodzenia w osiągnięciu swojego celu.

**Wszystkie podane dane są przybliżone, a tętno wyświetla przybliżony odczyt i nie może być używane w zastosowaniu medycznym.**

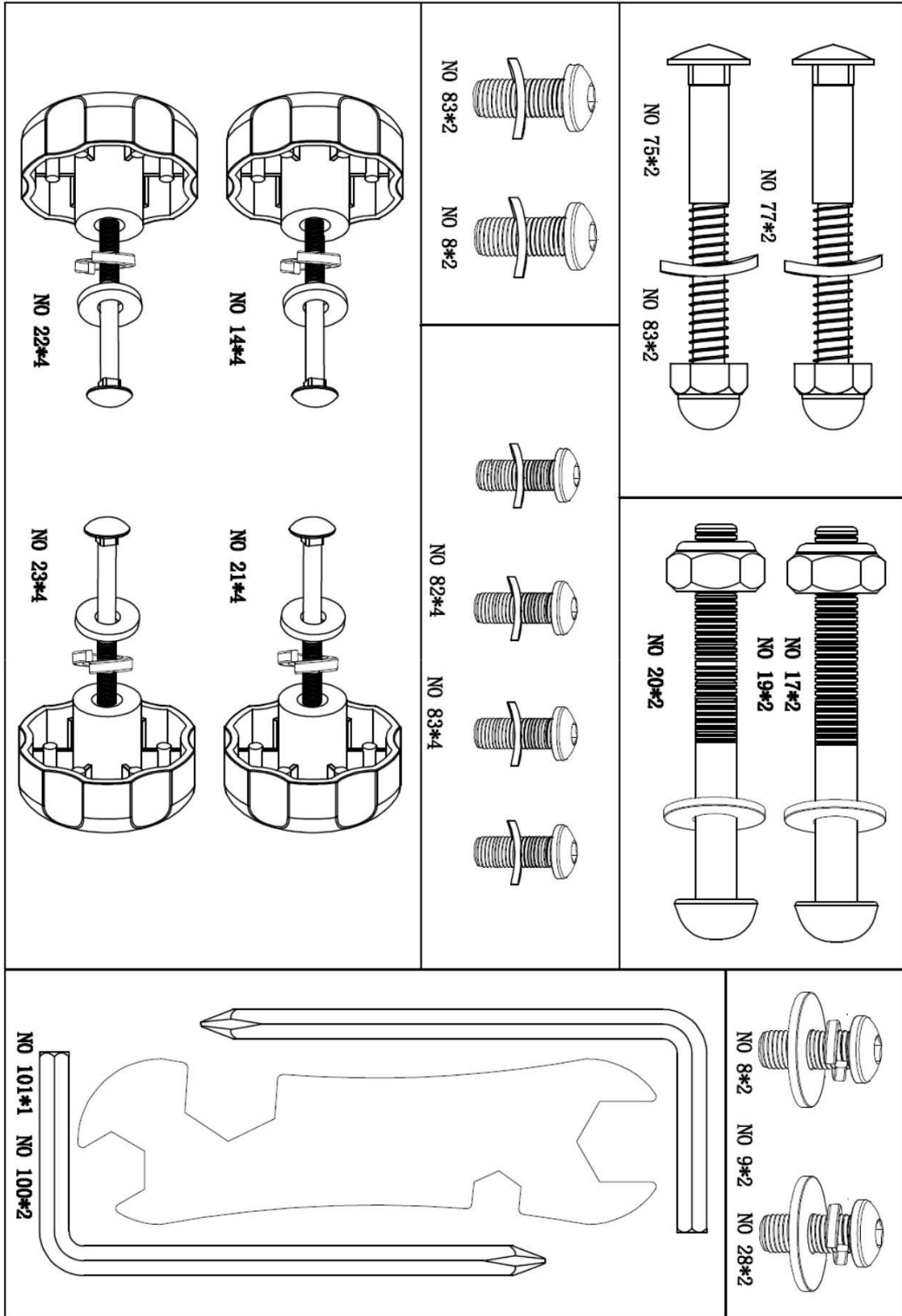
**PULS - Tabela**

WIEK	FC MAX/min	60% MAX/min	65% MAX/min	70% MAX/min	75% MAX/min	80% MAX/min	85% MAX/min
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50	170	102	111	119	128	136	145
55	165	99	107	116	124	132	140
60	160	96	104	112	120	128	136
65	155	93	101	109	116	124	132
70	150	90	98	105	113	110	128

RYSUNEK



# Łączenie materiałów



## WYKAZ CZĘŚCI

NUMER	CZĘŚĆ	IŁOŚĆ
1	LB-1066 Konsola	1
2	M5x12MM Śruba	4
3	Ø19*Ø38x0.5T	2
4	Ø19xØ38 sleeve	6
5	Górne ramie kierownicy (L+R)	2
6	Zaślepka	2
7	Uchwyt piankowy na kierownicę	2
8	M8 Śruba imbusowa	6
9	Ø8 Podkładka sprężysta	10
10	Ø8.5xØ36x3T Podkładka	2
11	Dolne ramie kierownicy (L+R)	2
12	Ø14x32 Tuleja	4
13	Ø14x59.5 Tuleja dystansowa	2
14	M6x55 Śruba	4
15	Pedały (L+R)	2
16	Podstawa(L+R) pedała	2
17	M10x78 Śruba	2
18	30x60 Tuleja dystansowa	2
19	Ø8xØ19x2 Podkładka	2
20	M10 Nakrętka	3
21	Ø6xØ14x2T Podkładka	4
22	Ø6 Podkładka sprężysta	6
23	Gałka	4
24	Tuleja	4
25	M5x25 Śruba	2
26	M5x7.5 Śruba	2
27	Obudowa plastikowa	2
28	Ø8x21x2T Podkładka	2
29	Ø16.3xØ22.4 Tuleja	4
30	M5x20 Śruba	4
31	Plastikowa obudowa	2
32	M5x25 Śruba	2
33	Korba (L+R)	2
34	M4.5x25 Śruba	5
35	Oslona łańcucha (L+R)	2
36	Ø15 Klips bezpieczeństwa	1
37	Ø17.5x22x0.5 Podkładka	1
38	17x22x1T Podkładka	2
39	Łożysko 6003	2
40	Ø8xØ19x1.5T Podkładka	2
41	M5x12 Śruba	1
42	Regulowane tylne zaślepki	2
43	Tylni stabilizator	1
44	M5x12 Śruba	10
45	Pasek rozrządu	1
46	Oś środkowa	1
47	M8x12 Śruba	3
48	M8x50 Śruba	2
49	Wspornik uchwytu stopki	2
50	Ø8xØ19x2T Podkładka	2
51	M8 Śruba	2
52	M6 Nakrętka	1
53	6.5x19x1.5T Podkładka	1
54	6x13x1.5T Podkładka	2
55	M6x16 Śruba	2



56	Uchwyt trzymający magnes	1
57	Oś	1
58	Sprężyna	1
59	<b>M6x75</b> Śruba	1
60	<b>M6</b> Nakrętka	1
61	<b>6.5x22x1.5T</b> Podkładka plastikowa	1
62	<b>17x22x2T</b> Podkładka	2
63	<b>Ø10xØ15x0.3T</b> Podkładka	3
64	<b>Ø6x13x1T</b> Podkładka	1
65	<b>M6x12</b> Śruba	1
66	<b>Ø37x20.5L</b> Tarcza obrotowa	1
67	Oś- tarczy obrotowej	1
68	<b>10x19x1.5T</b> Podkładka	2
69	Dolny kabel	1
70	Koło zamachowe	1
71	Pasek	1
72	Regulacja pasa	2
73	<b>M10x1.25</b> Nakrętka	2
74	Przednia zaślepka	2
75	<b>M8x70</b> Śruba	2
76	Przedni stabilizator	1
77	<b>M8 cap</b> Nakrętka	2
78	Główna rama	1
79	<b>Lower console cable</b>	1
80	Przednia pokrywa plastikowa	1
81	Górna konsola kabel	1
82	<b>M8x20</b> Śruba	12
83	<b>Ø8x19x1.5T</b> Wygięta podkładka	14
84	Przednia kolumna	1
85	<b>Ø6x18x1T</b> Podkładka	1
86	<b>M5x65L</b> Śruba	1
87	Gałka do regulacji oporu	1
88	Oś środkowa	1
89	Kierownica	1
90	<b>M3.5x25</b> Śruba	2
91	Zaślepka	2
92	Pianka na kierownicę	2
93	Czujnik tętna	2
94	Kabel (czujnik tętna)	1
95	Łożysko 6000RS	1
96	Oś	1
97	Łożysko <b>6300RS</b>	1
98	<b>M10x1.25x4T</b> Nakrętka	2
99	Klips	1
100	Klucz imbusowy	2
101	Klucz płasko-oczkowy	1

# WARUNKI GWARANCJI

Gwarancji udziela:

**DAREX-MOTOR** Ciemiętniki 18, 29-120 Kluczewsko NIP: 6561346087 Regon: 260220929.

Okres gwarancji rozpoczyna się od daty zakupu towaru przez klienta. Gwarancja udzielana jest w trzech wariantach:

**1. Gwarancja Domowa** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego do użytku prywatnego, nie komercyjnego. Intensywność treningów nie może przekroczyć 1 godziny na dobę (**okres gwarancji: 24 miesiące**).

**2. Gwarancja Pół-komercyjna** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, Spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji. Intensywność treningów nie może przekroczyć 3 godzin na dobę.

(**okres gwarancji: 12 miesięcy**).

**3. Gwarancja Komercyjna** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, Spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji, klubach fitness oraz siłowniach. Intensywność treningów nie może przekroczyć 8 godzin na dobę (**okres gwarancji: 24 miesiące**).

Każdy produkt w specyfikacji ma przyporządkowany wariant gwarancji. Brak informacji o wariantach gwarancji domyślnie oznacza Gwarancję Domową. Gwarancja dotyczy tylko wad produkcyjnych. Gwarancja nie ma zastosowania do wad wynikających z:

- a) normalnego użytkowania (normalne zużycie części eksploatacyjnych),
- b) niewłaściwego użycia produktu,
- c) nieprawidłowego przechowywania,
- d) przeróbek produktu lub niewłaściwego serwisu.

Dowodem udzielenia gwarancji jest dowód zakupu (paragon lub faktura VAT). Gwarancja obowiązuje na terenie Polski. Gwarancja nie wyłącza możliwości skorzystania z uprawnień wynikających z niezgodności towaru z umową.

Kupujący jest zobowiązany do sprawdzenia towaru przy dostawie, w celu wykrycia ewentualnych uszkodzeń w transporcie. W przypadku wykrycia takiego uszkodzenia, Kupujący zobowiązany jest niezwłocznie poinformować naszą firmę oraz sporządzić protokół szkody z przewoźnikiem (firmą kurierską/pocztową). W przypadku braku sporządzenia protokołu szkody nie ponosimy odpowiedzialności za szkody spowodowane przez firmy kurierskie/pocztowe.

W przypadku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant zapewnia transport i usługę serwisową przedmiotu gwarancji. W przypadku braku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego klient pokrywa koszty ewentualnego transportu i usługi serwisowej przedmiotu gwarancji.

Gwarant zobowiązany jest ustosunkować się do zgłoszenia gwarancyjnego w terminie do 14 dni. Naprawa gwarancyjna zostanie wykonana w najkrótszym możliwym terminie. Gwarant zobowiązuje się do naprawy uszkodzonego sprzętu w przypadku zasadności zgłoszenia gwarancyjnego. Wymiana towaru na nowy możliwa jest jedynie w przypadku braku możliwości naprawy sprzętu. Zwrot kwoty zakupu za sprzęt jest możliwy jedynie w przypadku braku możliwości naprawy i braku możliwości wymiany na nowy.

## Zgłoszenia gwarancyjne

Klienci indywidualni zobowiązani są przelać ZGŁOSZENIE GWARANCYJNE drogą mailową na adres: [biuro@e-insportline.pl](mailto:biuro@e-insportline.pl) Zgłoszenie powinno zawierać takie informacje jak: Imię i Nazwisko / Numer telefonu / Adres / Dowód zakupu / Nazwa produktu / Opis Wady.

Klienci hurtowi zobowiązani są do złożenia zgłoszenia za pośrednictwem panelu klienta dostępnego na stronie internetowej: [www.e-insportline.pl](http://www.e-insportline.pl)

Klient zostanie poinformowany o zakończeniu i wyniku reklamacji przez e-mail lub telefonicznie.



Ciemiętniki 18, 29-120 Kluczewsko

Telefon: 510 275 999, 510 094 997

E-mail: [biuro@e-insportline.pl](mailto:biuro@e-insportline.pl)

NIP: 6561346087 Regon: 260220929