

# FINNLO

## LOXON XTR BT



### Instrukcja obsługi

**Spis treści**

1.	Instrukcja bezpieczeństwa.....	3
2.	Informacje ogólne.....	3
2.1.	Opakowanie.....	3
2.2.	Usuwanie.....	4
3.	Montaż.....	4
3.1.	Montaż krok po kroku.....	5
4.	Pielęgnacja i konserwacja.....	11
5.	Komputer.....	11
5.1.	Przyciski komputera.....	11
5.2.	Funkcja kalendarza.....	12
5.3.	Dane personalne.....	12
5.4.	Pomiar tętna.....	12
5.5.	Bluetooth.....	13
5.6.	Włączenie komputera.....	13
5.7.	Rozwiązywanie problemów.....	18
6.	Dane techniczne.....	18
6.1.	Zasilanie (w zestawie).....	18
7.	Wskazówki treningowe.....	19
7.1.	Częstotliwość treningu.....	19
7.2.	Intensywność treningu.....	19
7.3.	Trening zorientowany na tętno.....	19
7.4.	Kontrola treningu.....	20
7.5.	Czas trwania treningu.....	20
8.	Rysunek.....	22
9.	Lista części.....	24

## 1. Instrukcja bezpieczeństwa

### **WAŻNE!**

- Instrukcja orbitreka, trenażera niezależnego od liczby obrotów, klasy HA wyprodukowanego zgodnie z normą DIN EN 957-1/9.
- Maksymalne obciążenie: 150 kg.
- Urządzenia 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. Potencjalne zagrożenia mogące spowodować urazy zostały wykluczone.

### **W celu uniknięcia urazów i / lub wypadków, 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 ewentualne 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 treningu fitness skonsultować się z lekarzem.
10. Bezpieczne używanie sprzętu może być zagwarantowane tylko w przypadku regularnego dokładnego sprawdzenia części zużywających się. Są one oznaczone \* na liście części.
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. Trenować w obuwiu, nigdy boso.
15. Upewnić się, że w pobliżu sprzętu nie ma osób trzecich, gdyż mogą one doznać urazu w wyniku kontaktu z ruchomymi częściami.
16. Nie stawiać sprzętu w wilgotnych pomieszczeniach (łazienka) lub na balkonie.

## 2. Informacje ogólne

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Odpowiada on wymogom normy DIN EN 957-1/9 klasy HA. Oznaczenie CE dotyczy dyrektywy UE 2006/95/UE oraz 2004/108/UE. W przypadku niewłaściwego użytkowania (np. zbyt intensywnego treningu, niewłaściwych ustawień itp.) nie można wykluczyć uszczerbku na zdrowiu.

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

### 1. Opakowanie

Opakowanie wykonane jest z przyjaznych dla środowiska i podlegających recyklingowi materiałów.

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

## 2. Usuwanie



Po zakończeniu użytkowania, produkt ten nie może zostać usunięty jako odpad domowy, tylko musi zostać oddany do punktu zbiórki zużytych sprzętów elektrycznych i elektronicznych. Materiały można poddać recyklingowi zgodnie z ich oznakowaniem. Poprzez recykling, recykling materiałów lub inne formy wykorzystania starych urządzeń, przyczyniacie się Państwo do ochrony naszego środowiska.

Proszę pytać w urzędzie miasta / gminy o odpowiednie miejsce utylizacji.

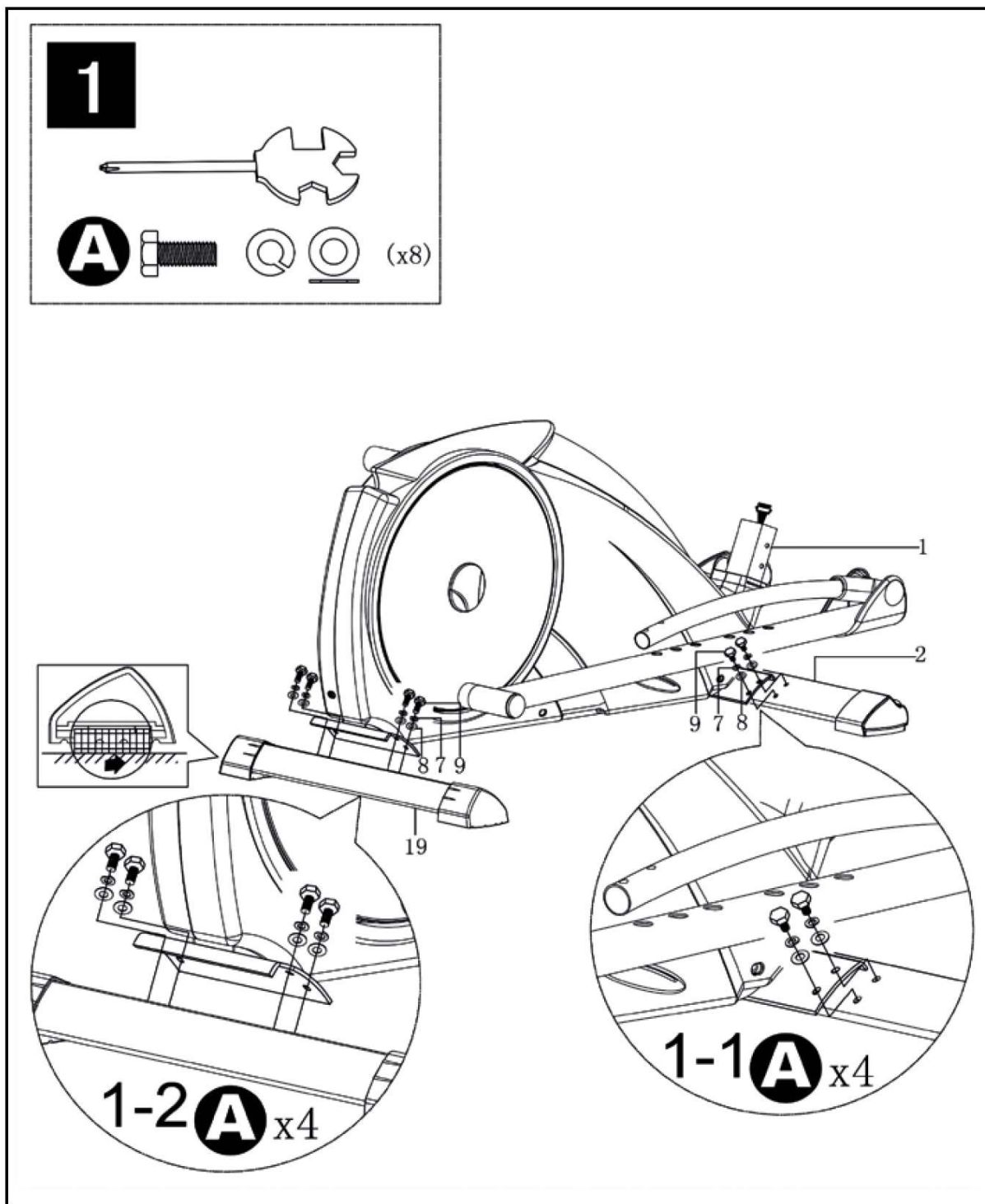
## 3. Montaż

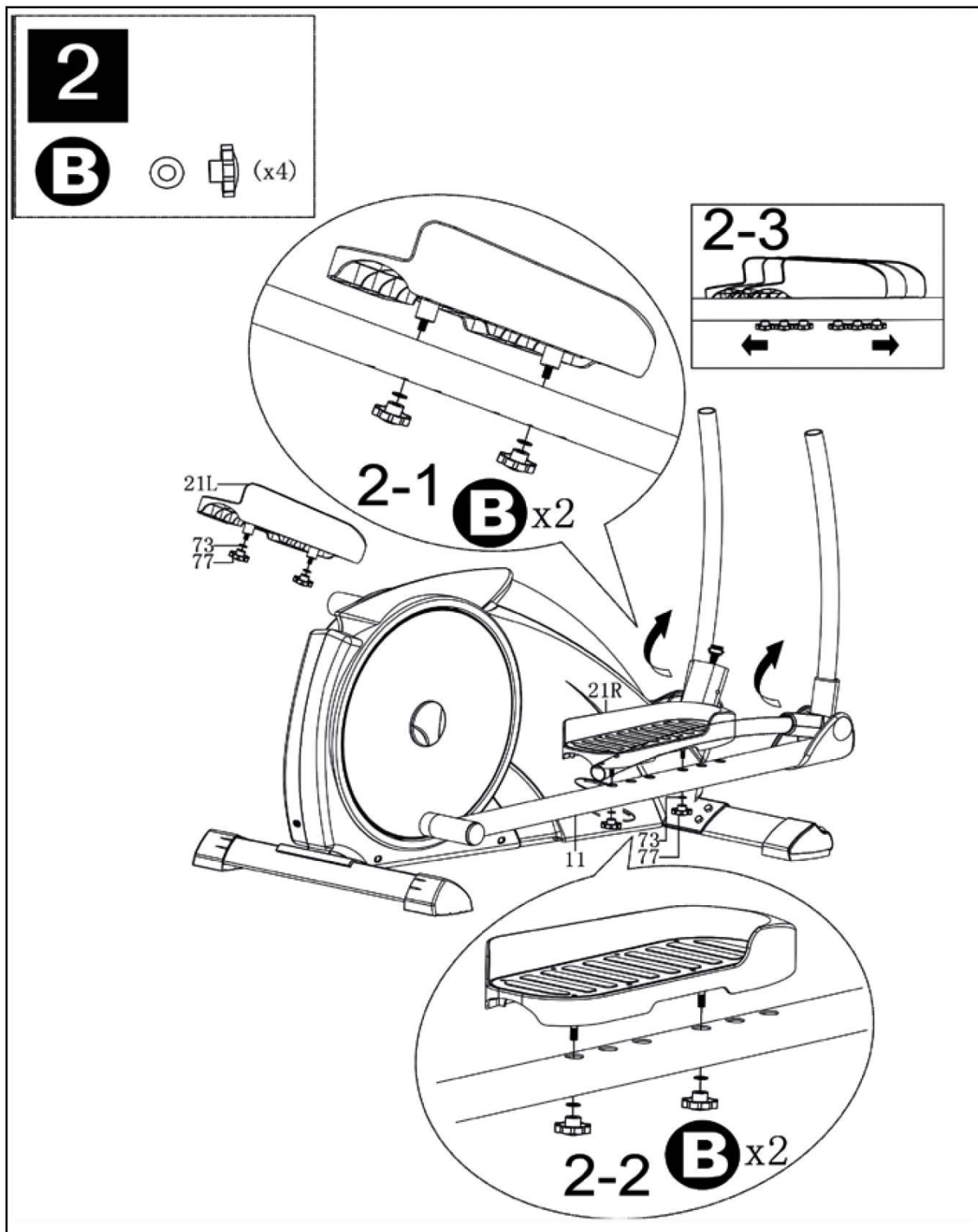
W celu ułatwienia montażu urządzenia, najważniejsze części zostały wstępnie zmontowane. Przed rozpoczęciem montażu proszę uważnie przeczytać poniższą instrukcję i kontynuować krok po kroku zgodnie z opisem.

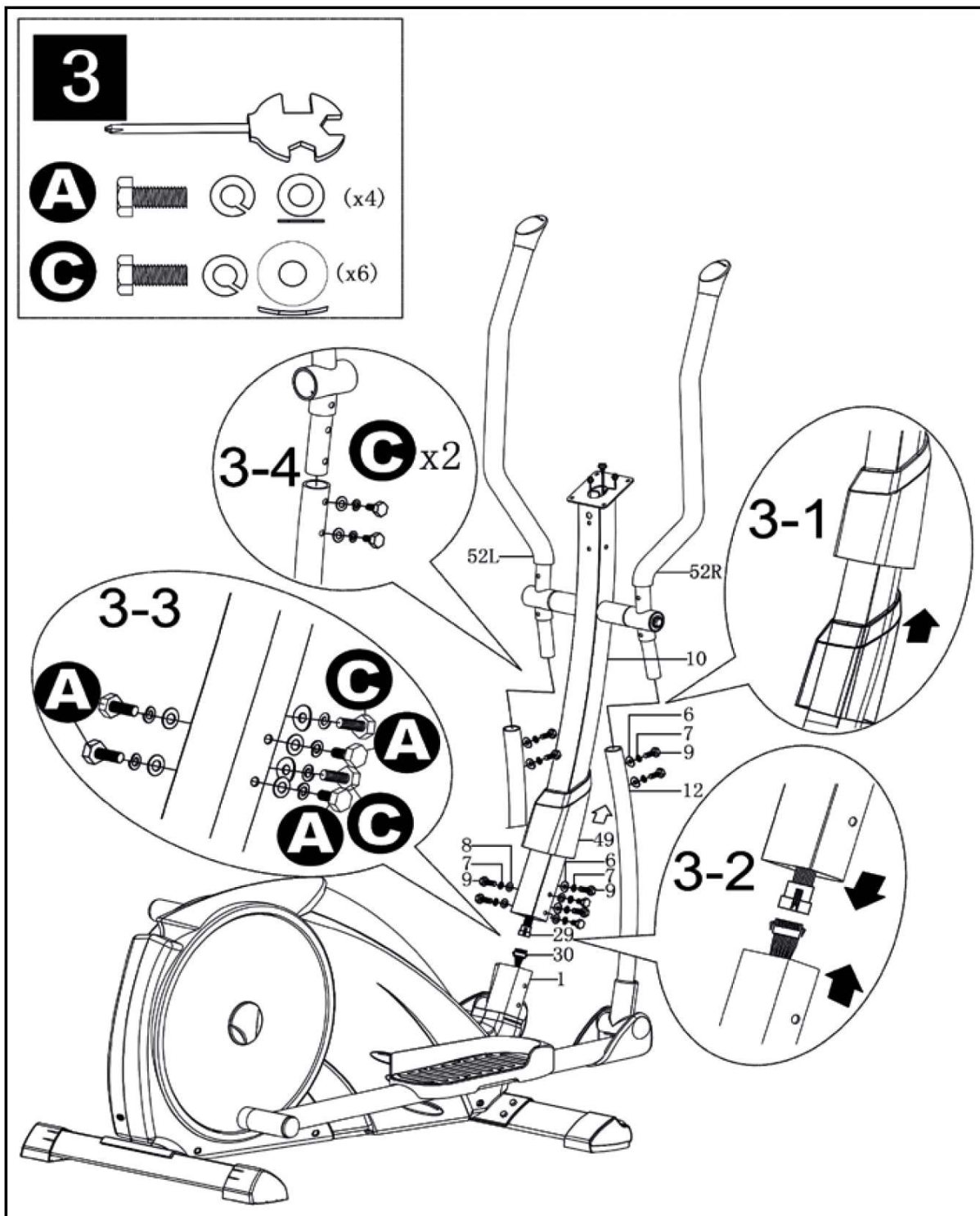
### Zawartość opakowania

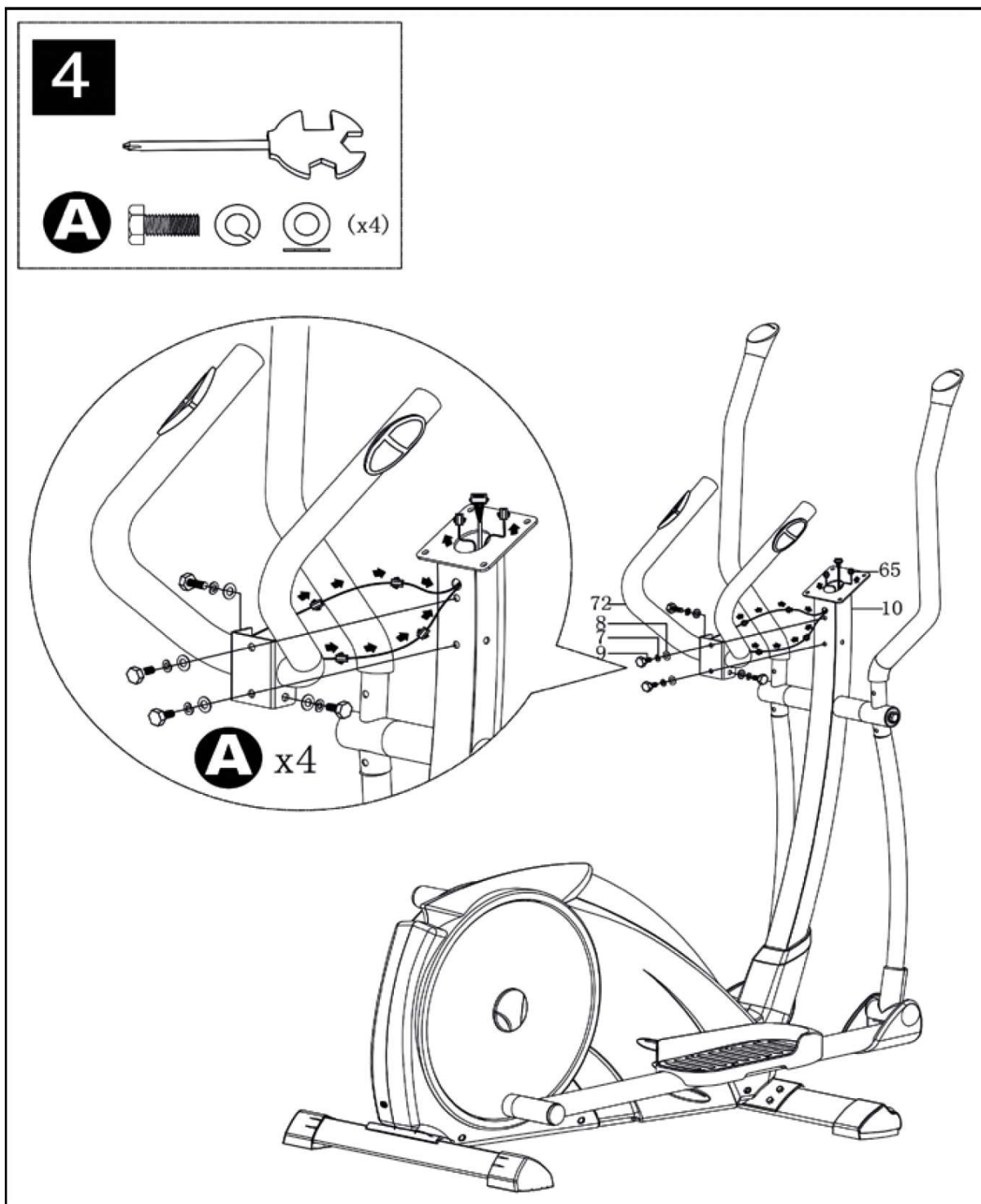
- Rozpakować wszystkie części z formy styropianowej i ułożyć je na podłodze obok siebie.
- Główną ramę umieścić na podkładzie chroniącym podłogę, w przeciwnym przypadku może dojść do uszkodzenia lub porysowania podłogi przez podstawy. Podkład powinien być płaski i niezbyt gruby, tak aby rama mogła stać stabilnie.
- W trakcie montażu należy zapewnić przynajmniej 1,5m wolnej przestrzeni z każdej strony.

3. Montaż krok po kroku

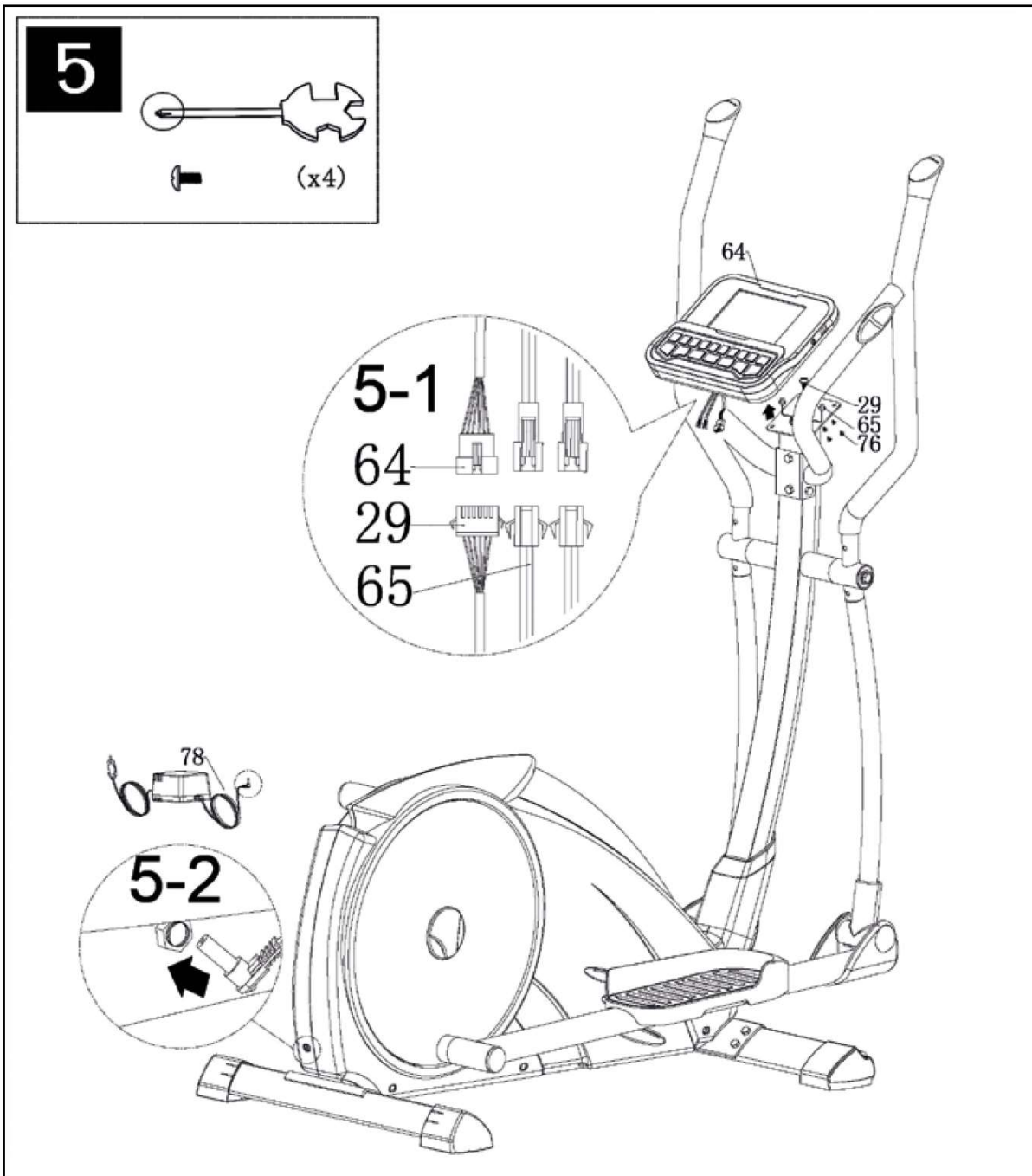


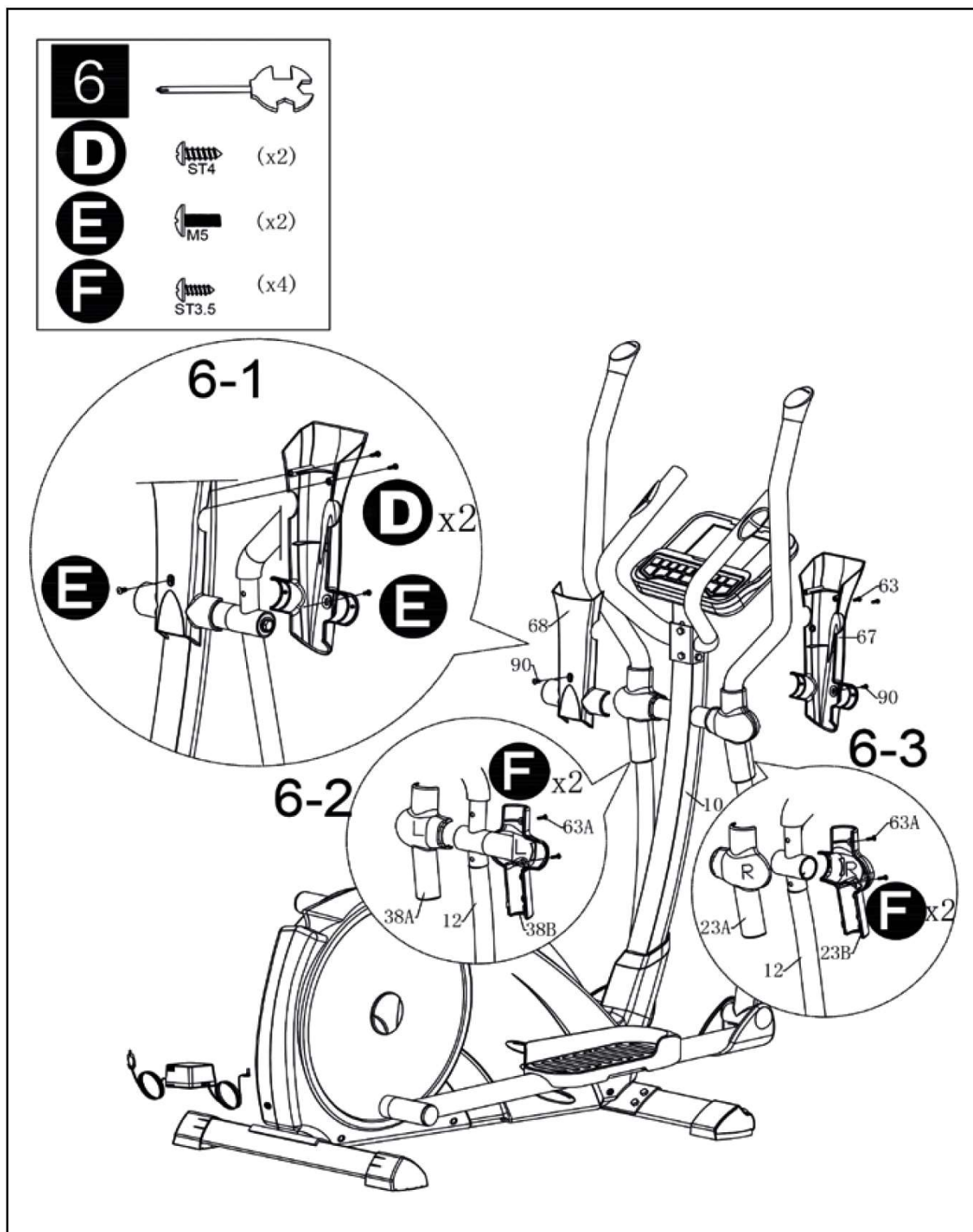












#### 4. Pielęgnacja i konserwacja

##### Konserwacja

- Sprzęt w zasadzie nie wymaga konserwacji.
- Należy regularnie sprawdzać wszystkie części urządzenia oraz osadzenie wszystkich śrub i połączeń.
- Uszkodzone części wymienić korzystając z naszego centrum serwisu. Sprzętu nie wolno używać do czasu naprawy.

##### Pielęgnacja

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

#### 5. Komputer



#### 4. Przyciski komputera

**STRZAŁKI:** Wzrost / zmniejszenie wartości funkcji i poziomu oporu. Dłuższe przyciśnięcie uruchamia szybki podgląd.

**PRZYCISKI PROGRAMÓW:** Każdemu przyciskowi został przyporządkowany jeden profil.

**ENTER:** Naciśnięcie potwierdza funkcję.

**HR1, HR2, IND:** W programach tętna zostało zdefiniowane tętno Twojego treningu wyrażone w procentach. HR1: 65%, HR2: 90%, a w IND możesz samodzielnie zdefiniować wartość maksymalną.

**DATA:** Możesz wywołać dane treningowe takie jak łączny czas trwania treningów lub dane poszczególnych jednostek treningowych.

**RESET:** Przycisk służy do cofnięcia się o 1 krok.

**RECOVERY:** Po zakończeniu treningu należy przycisnąć RECOVERY i zaprzestać pedałowania. Komputer będzie mierzył przez 60 sekund Twoje tętno. Przy różnicy tętna ok. 20% otrzymasz ocenę F1 (bardzo dobrze).

**USB:** Gniazdo USB służy do ładowania urządzeń ze złączem USB.

## 5. Funkcja kalendarza

Aby historyczne dane treningowe były wyświetlane w sposób prawidłowy należy na początku pierwszego treningu ustawić datę. W celu zmiany daty / godziny należy przycisnąć jednocześnie oba przyciski strzałek na 2 sekundy i zmienić datę / godzinę. Jeżeli po dłuższym czasie przy każdym treningu będzie pytanie o datę / godzinę, należy wymienić w komputerze baterię CR 2032. W tym celu należy otworzyć tylną obudowę komputera (wykręcić śrubki) i wymienić baterie.

## 6. Dane personalne

USER: Istnieje możliwość zdefiniowania USER (użytkownika). W przypadku USER „0” nie można zapisać żadnych danych. Przy USER 1-4 można zapisać dane, jak również zmienić nazwę.

### Wprowadzenie danych personalnych:

W celu zmiany nazwy wybierz którykolwiek program i USER (1-4), który chcesz dopasować. Naciśnij ENTER dłużej niż 2 sekundy. Pierwsze miejsce miga. Za pomocą strzałek możesz zmienić znak. Za pomocą ENTER potwierdzasz wybór i następnie miejsce zostaje aktywowane. Jeśli dane zostały wprowadzone, naciśnij ponownie ENTER na 2 sekundy.

Miga wiek (AGE). Za pomocą strzałek możesz wprowadzić wiek i zatwierdzić ENTER.

Miga waga (WEIGHT). Za pomocą strzałek możesz wprowadzić wagę i zatwierdzić ENTER.

### 5.3.1. Zapisywanie danych treningowych

Po każdym treningu (USER 1-4) zostaniesz zapytany, czy dane treningowe powinny zostać zapisane. Wybierz „YES” [TAK] i zatwierdź ENTER. Jeżeli nie chcesz zapisywać danych, wybierz „NO” [NIE] i zatwierdź ENTER.

W celu wywołania danych treningowych naciśnij DATA i wybierz odpowiedniego USER za pomocą strzałek. Zatwierdź ENTER. Mogą zostać wyświetlone następujące dane:

- EXERCISES (poszczególne jednostki treningowe)
- ODOMETER (łączny czas treningu)
- LONGEST TIME (najdłuższa jednostka treningowa)
- CALORIES (spalone kalorie).

Wybierz odpowiednią rubrykę i zatwierdź ENTER. W rubryce EXERCISES masz możliwość wyboru za pomocą strzałek Twojej jednostki treningowej. Wybierz jednostkę treningową i zatwierdź ENTER. Istnieje możliwość zmiany (za pomocą strzałek) pomiędzy wartościami maksymalnymi i średnimi. Ostatnia jednostka treningowa jest zawsze odznaczona jako „EX1”, starsze są zawsze o jeden numer wyższe. W celu opuszczenia historii treningów naciśnij ponownie DATA.

## 7. Pomiar tętna

Pomiar tętna przy pomocy pasa telemetrycznego: Komputer jest wyposażony w chip, który umożliwia bezprzewodowy przekaz tętna przy pomocy pasa telemetrycznego (5,0 - 5,5 kHz).

Pomiar tętna na czujnikach dotykowych z dłoni: Pomiar tętna następuje w 2 miejscach kontaktowych (owalne czujniki) na wewnętrznej stronie dłoni.

W celu pomiaru tętna obydwie dłonie muszą zawsze znajdować się na miejscach kontaktowych, mocno je obejmować.

W trakcie treningów sterowanych tętnem proszę używać zawsze pasa telemetrycznego (dostępny opcjonalnie).

**UWAGA: Systemy monitoringu pracy serca mogą być niedokładne. Nadmierne treningi mogą spowodować poważne problemy zdrowotne lub prowadzić do śmierci. Przy zawrotach głowy / osłabieniu należy natychmiast zakończyć trening!**

## Runda 400m

Migający segment podaje informację na temat przebytego dystansu z odcinka o długości 400m.



## 8. Bluetooth

Dzięki wbudowanemu modułowi Bluetooth urządzenie może się komunikować poprzez aplikację Kinomap z Twoim smartfonem lub tabletem. Ściągnij aplikację Kinomap i zarejestruj się. Po zarejestrowaniu się możesz wybrać urządzenie, które zakupiłeś. Potwierdź swój wybór. Po sparowaniu urządzeń wyświetlacz komputera wyłączy się. Od tego momentu możesz zarządzać Twoim urządzeniem poprzez aplikację.

## 9. Włączenie komputera

### 5.6.1 Trening bez wprowadzania danych

1. Podłącz dołączony do zestawu zasilacz z tyłu obudowy do odpowiedniego gniazdka.
2. Na komputerze pojawi się na krótko obraz testowy. Jeśli w ciągu 5 minut nie zostaną wprowadzone żadne dane, zostanie aktywowany moduł „STAND-BY”.

Wybierz za pomocą przycisku odpowiedni program i rozpocznij pedałowanie. Dane nie zostaną zapisane.

### 5.6.2 Trening z wprowadzeniem danych

1. Podłącz dołączony do zestawu zasilacz z tyłu obudowy do odpowiedniego gniazdka.
2. Na komputerze pojawi się na krótko obraz testowy.

#### 5.6.2.1 Manual

Jeśli wybierasz funkcję MANUAL, możesz za pomocą strzałek ustawić poziom trudności (opór) w 40 poziomach.

Naciśnij MANUAL i zatwierdź ENTER.

Zostanie wyświetlony USER 0. Za pomocą przycisków strzałek możesz wybrać USER.

Naciśnij ENTER.

Pojawi się TIME. Za pomocą strzałek możesz wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty). Czas nie musi zostać wprowadzony. Pedałowanie rozpocznie trening.

Naciśnij ENTER. Zostaniesz zapytany o dystans do przebycia. Za pomocą strzałek możesz go ustawić i zatwierdzić ENTER lub rozpocząć pedałowanie, a Twój trening rozpocznie się.

Następnie zostaniesz zapytany o ilość kalorii do spalenia. Za pomocą strzałek możesz ją ustawić i zatwierdzić ENTER lub rozpocząć pedałowanie, a Twój trening rozpocznie się.

Przy wprowadzeniu czasu, dystansu i kalorii do spalenia zostanie wzięta tylko jedna wartość. Jeżeli wprowadzisz np. czas, a następnie dystans, to wartość czasu zostanie wyzerowana.

Pojawi się THR. Za pomocą strzałek możesz ustawić maksymalne tętno. Jeżeli Twój puls przekroczy wprowadzoną wartość tętna, usłyszysz tylko sygnał, nie nastąpi dopasowanie oporu.

Rozpocznij pedałowanie, a Twój trening się rozpocznie.

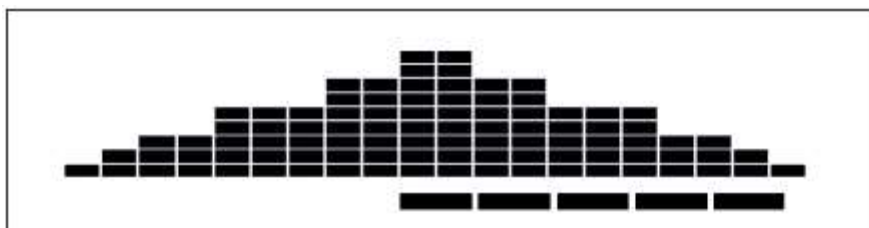
Po zakończeniu pedałowania istnieje możliwość zapisania danych treningowych. Wybierz za pomocą strzałek „YES” [TAK], jeżeli chcesz zapisać dane. Jeżeli nie chcesz zapisywać danych, wybierz „NO” [NIE].

### 5.6.2.2 Programy

Urządzenie ma różne zdefiniowane programy z różnymi celami.

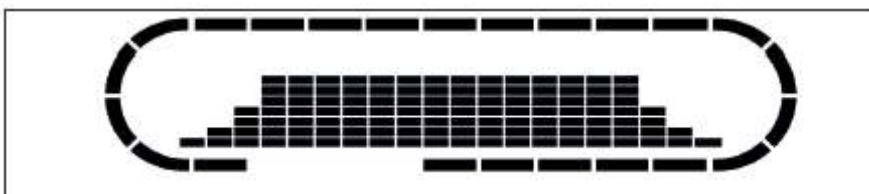
#### HILL (program wysoki)

Program HILL jest programem „piramidą” i rozpoczyna się obciążeniem 10% maksymalnego obciążenia, który zostało wprowadzone przed rozpoczęciem treningu i wzrasta do 100%



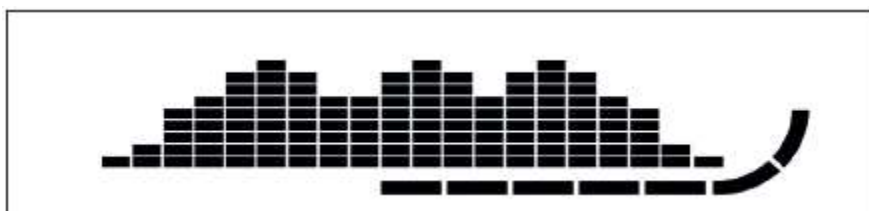
#### FAT BURN (program spalania tłuszczu)

Program charakteryzuje stały wzrost do ok. 2/3 maksymalnego ustawionego oporu. Ten poziom będzie utrzymywany przez prawie cały trening.



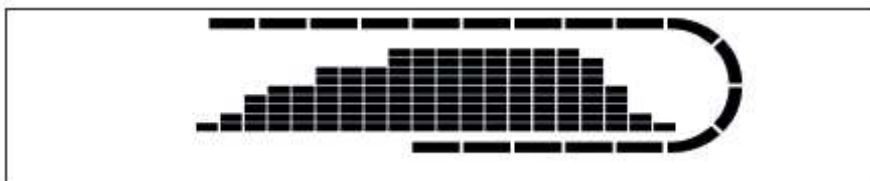
#### CARDIO

Program charakteryzuje szybki wzrost do prawie maksymalnego poziomu. Następnie kilka małych spadków z wzrostami, aby w ostatniej fazie bardzo szybko osłabnąć. Program wzmacnia układ krążeniowy.

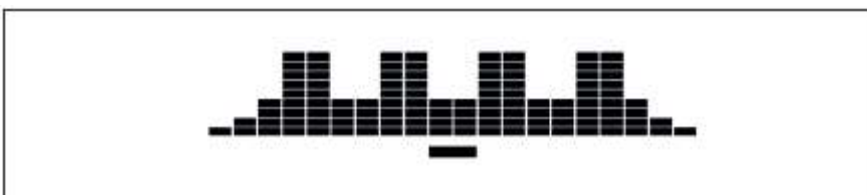


**STRNGTH (wytrzymałość)**

Długi wzrost do 100% uprzednio wprowadzonego maksymalnego oporu. Profil wspomaga wytrzymałość oraz tolerancję mleczanów.

**INTERVALL**

Profil charakteryzuje kilka wysokich „szczytów intensywności” z krótkimi pauzami. Wspomaga prędkość przy krótkich bardzo intensywnych obciążeniach.

**WATT**

W programie WATT opór bazuje na RPM (ilości obrotów), tak aby osiągnięcie pozostało stałe. Im większe RPM, tym mniejszy opór. Im mniejsze RPM, tym większy opór.

**Wprowadzenie danych w zdefiniowanych programach**

Wybierz odpowiedni program i zatwierdź ENTER.

Zostanie wyświetlony USER 0. Za pomocą strzałek możesz wybrać USER.

Naciśnij ENTER.

Pojawi się TIME. Za pomocą strzałek możesz wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty). Czas nie musi zostać wprowadzony. Pedałowanie rozpocznie trening.

Naciśnij ENTER. Zostaniesz zapytany o dystans do przebycia. Za pomocą strzałek możesz go ustawić i zatwierdzić ENTER lub rozpocząć pedałowanie, a Twój trening rozpocznie się.

Następnie zostaniesz zapytany o ilość kalorii do spalenia. Za pomocą strzałek możesz ją ustawić i zatwierdzić ENTER lub rozpocząć pedałowanie, a Twój trening rozpocznie się.

Przy wprowadzeniu czasu, dystansu i kalorii do spalenia zostanie wzięta tylko jedna wartość. Jeżeli wprowadzisz np. czas, a następnie dystans, to wartość czasu zostanie wyzerowana.

Następnie zostaniesz zapytany o maksymalną moc, którą chcesz osiągnąć. Za pomocą strzałek możesz ją ustawić i zatwierdzić ENTER lub rozpocząć pedałowanie, a Twój trening rozpocznie się.

Pojawi się THR. Za pomocą przycisków strzałek możesz ustawić maksymalne tętno. Jeżeli Twój puls przekroczy wprowadzoną wartość tętna, usłyszysz tylko sygnał, nie nastąpi dopasowanie oporu.

Rozpocznij pedałowanie, a Twój trening się rozpocznie.

Po zakończeniu pedałowania istnieje możliwość zapisania danych treningowych. Wybierz za pomocą strzałek „YES” [TAK] jeżeli chcesz zapisać dane. Jeżeli nie chcesz zapisywać danych wybierz „NO” [NIE].





### 5.6.2.3 Samodzielne definiowanie programów

Istnieje możliwość samodzielnego zdefiniowania profilu. Postępuj następująco:

Naciśnij INDIVIDUAL i zatwierdź ENTER.

Zostanie wyświetlony USER 0. Za pomocą strzałek możesz wybrać USER, następnie zatwierdź ENTER.

Pojawi się TIME. Za pomocą strzałek możesz wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty). Czas nie musi zostać wprowadzony. Pedałowanie rozpocznie trening.

Naciśnij ENTER. Zostaniesz zapytany o dystans do przebycia. Za pomocą strzałek możesz go ustawić i zatwierdzić ENTER lub rozpocząć pedałowanie, a Twój trening rozpocznie się.

Następnie zostaniesz zapytany o ilość kalorii do spalania. Za pomocą strzałek możesz ją ustawić i zatwierdzić ENTER lub rozpocząć pedałowanie, a Twój trening rozpocznie się.

Przy wprowadzeniu czasu, dystansu i kalorii do spalania zostanie wzięta tylko jedna wartość. Jeżeli wprowadzisz np. czas, a następnie dystans, to wartość czasu zostanie wyzerowana.

Dla każdej belki oporu zostaniesz zapytany o maksymalną moc, którą chcesz osiągnąć. Za pomocą strzałek możesz ją ustawić i zatwierdzić ENTER lub rozpocząć pedałowanie, a Twój trening rozpocznie się.

Pojawi się THR. Za pomocą strzałek możesz ustawić maksymalne tętno. Jeżeli Twój puls przekroczy wprowadzoną wartość tętna, usłyszysz tylko sygnał, nie nastąpi dopasowanie oporu.

Rozpocznij pedałowanie, a Twój trening się rozpocznie.

Po zakończeniu pedałowania istnieje możliwość zapisania danych treningowych. Wybierz za pomocą strzałek „YES” [TAK] jeżeli chcesz zapisać dane. Jeżeli nie chcesz zapisywać danych wybierz „NO” [NIE].

### 5.6.2.4 Program tętna

UWAGA: Przy tym programie należy używać pasa telemetrycznego.

HR1 i HR2 działają identycznie, różnią się tylko częstotliwością treningu. HR1 jest przeznaczony do optymalnego spalania tłuszczu (60% maksymalnego tętna treningowego) a HR2 w 90% do treningu kardio. Komputer dopasowuje opór w zależności od tętna, tak abyś trenował zawsze 3-5 uderzeń poniżej limitu.

W celu rozpoczęcia naciśnij HR1 lub HR2 i potwierdź ENTER.

Zostanie wyświetlony USER 0. Za pomocą przycisków strzałek możesz wybrać USER, następnie zatwierdź ENTER.

Pojawi się TIME. Za pomocą strzałek możesz wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty). Czas nie musi zostać wprowadzony. Pedałowanie rozpocznie trening.

Naciśnij ENTER. Zostaniesz zapytany o dystans do przebycia. Za pomocą strzałek możesz go ustawić i zatwierdzić ENTER lub rozpocząć pedałowanie, a Twój trening rozpocznie się.

Następnie zostaniesz zapytany o ilość kalorii do spalania. Za pomocą strzałek możesz ją ustawić i zatwierdzić ENTER lub rozpocząć pedałowanie, a Twój trening rozpocznie się.

Przy wprowadzeniu czasu, dystansu i kalorii do spalania zostanie wzięta tylko jedna wartość. Jeżeli wprowadzisz np. czas, a następnie dystans, to wartość czasu zostanie wyzerowana.

Po starcie można ustawić moc za pomocą strzałek i zatwierdzić ENTER.

Wyświetlone zostanie wyliczone tętno treningowe.

Rozpocznij pedałowanie, a Twój trening się rozpocznie.

Po zakończeniu pedałowania istnieje możliwość zapisania danych treningowych. Wybierz za pomocą strzałek „YES” [TAK], jeżeli chcesz zapisać dane. Jeżeli nie chcesz zapisywać danych, wybierz „NO” [NIE].

#### 5.6.2.5 Program tętna IND

UWAGA: Przy tym programie należy używać pasa telemetrycznego.

W programie tętna IND możesz podać własną wartość tętna. Komputer dopasowuje opór w zależności od tętna, tak abyś trenował zawsze 3-5 uderzeń poniżej limitu.

W celu rozpoczęcia naciśnij IND i potwierdź ENTER.

Zostanie wyświetlony USER 0. Za pomocą przycisków strzałek możesz wybrać USER, następnie zatwierdzić ENTER.

Pojawi się TIME. Za pomocą strzałek możesz wprowadzić czas treningu (z dokładnością do minuty). Czas nie musi zostać wprowadzony. Pedałowanie rozpocznie trening.

Naciśnij ENTER. Zostaniesz zapytany o dystans do przebycia. Za pomocą strzałek możesz go ustawić i zatwierdzić ENTER lub rozpocząć pedałowanie, a Twój trening rozpocznie się.

Następnie zostaniesz zapytany o ilość kalorii do spalenia. Za pomocą strzałek możesz ją ustawić i zatwierdzić ENTER lub rozpocząć pedałowanie, a Twój trening rozpocznie się.

Przy wprowadzeniu czasu, dystansu i kalorii do spalenia zostanie wzięta tylko jedna wartość. Jeżeli wprowadzisz np. czas, a następnie dystans, to wartość czasu zostanie wyzerowana.

Po starcie można ustawić moc za pomocą strzałek i zatwierdzić ENTER.

Zostaniesz zapytany o maksymalne tętno treningowe. Istnieją 2 opcje:

1. Tylko górna granica: opór będzie tak regulowany, aby tętno wahało się wokół tętna maksymalnego.
2. Przy wprowadzeniu dolnej i górnej granicy, opór będzie tak długo wzrastał, aż Twoje tętno treningowe będzie powyżej górnej granicy. Następnie będzie tak długo redukowane, aż Twoje tętno treningowe będzie poniżej dolnej granicy.

Rozpocznij pedałowanie, a Twój trening się rozpocznie.

Po zakończeniu pedałowania istnieje możliwość zapisania danych treningowych. Wybierz za pomocą przycisków „YES” [TAK], jeżeli chcesz zapisać dane. Jeżeli nie chcesz zapisywać danych, wybierz „NO” [NIE].

#### 5.6.2.6 RECOVERY

Po zakończeniu treningu należy przycisnąć RECOVERY i zaprzestać pedałowania. Komputer będzie mierzył przez 60 sekund Twoje tętno. Przy różnicy tętna ok. 20% otrzymasz ocenę F1 (bardzo dobrze).

## 10. Rozwiązywanie problemów

Problem	Powód	Co robić?
Pusty ekran albo brak działania komputera	Brak zasilania	Podłączyć kabel do źródła zasilania Podłączyć wtyczkę do gniazdka w urządzeniu Sprawdzić połączenia kablowe
Błędne wyświetlanie tętna	Brak odbioru Zakłócenia w pomieszczeniu	Sprawdzić wszystkie połączenia, usunąć z pomieszczenia urządzenia zakłócające (telefon komórkowy, głośniki),
	<i>Przy klipsie na uchu:</i>	
	Złe ukrwienie małżowiny usznej	Masaż małżowiny usznej
	Brak sygnału	Sprawdzić poprawność umiejscowienia klipsu i przymocowania kabla do ubrania
	<i>Przy pasie telemetrycznym:</i>	
	Niewłaściwy pasek	Ewentualnie wymień pasek . Częstotliwość sygnału musi wynosić 5.0 -5.5 kHz.
	Niewłaściwe położenie paska	Nawilżyć elektrody i właściwie ułożyć pasek
	Wyczerpane baterie	Włożyć nowe baterie tego samego typu
Brak możliwości regulacji oporu	Usterka mechaniczna / sterowania	Uruchomić program <i>Szybkiego Startu</i> Sprawdzić połączenie kablowe
Słabe wyświetlanie	Niekorzystne światło	Inne ustawienie urządzenia
Brakujące części		Sprawdzić opakowanie Zadzwoń do serwisu
Niestabilność urządzenia	Krzywa podłoga	Dostosować wysokość podnóżków przekręcając nakrętki pod podnóżkami aż do uzyskania stabilności
	Nierówne podnóżki	Dokręcić nakrętki

## 6. Dane techniczne

### 11. Zasilanie (w zestawie)

Kabel zasilający podłączyć do odpowiedniego gniazdka na dole z tyłu urządzenia.

Specyfikacja zasilacza:  
AC-AC  
wejściowa: 230V, 50Hz

wyjściowa: 29V, 2500 mA

Należy używać wyłącznie oryginalnego zasilacza. W przypadku użycia innego zasilacza, należy upewnić się, iż wyłączy się on automatycznie w przypadku przeciążenia, posiada ochronę przed zwarciami i jest kontrolowany elektronicznie. Nieprzestrzeganie tych zasad może spowodować zwarcie i uszkodzenie komputera.

W celu całkowitego wyłączenia urządzenia należy odłączyć wtyczkę zasilacza z gniazdka. Z tego powodu podłączyć urządzenie tylko do łatwo dostępnego gniazdka.

## 7. Wskazówki treningowe

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

### Wskazówki ogólne do 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.

## 12. 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 i spalenie tkanki tłuszczowej. W miarę wzrostu sprawności fizycznej, możesz zwiększyć częstotliwość treningu nawet do codziennego. Jest szczególnie istotne, aby ćwiczyć w regularnych odstępach czasu.

## 13. Intensywność treningu

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

### Ilość obrotów (RPM)

Przy treningu wytrzymałościowym zaleca się zasadniczo wybór niskiego poziomu oporu przy większej ilości obrotów (RPM – Revolutions per minute = obroty na minutę). Zwróć uwagę na to, żeby ilość obrotów była ok. 60 obrotów na minutę i nie przekraczała 80.

## 14. Trening zorientowany na tętno

Zaleca się trening w zakresie aerobowym, który dopasowuje się według indywidualnej wartości tętna. Wzrost uzyskiwanych wyników w zakresie wytrzymałości osiąga się w drodze długotrwałych treningów w zakresie aerobowym.

Znajdź swoje docelowe tętno na wykresie lub kieruj się programami tętna. 80% treningu powinienś wykonać w zakresie aerobowym (do 75% Twojego 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.

**15. 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 zarówno początkujących, ambitnych amatorów, jak również zawodowców. W zależności od celu treningu i osiąganych wyników, 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. Prosimy kierować się poniższym wykresem tętna.

*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 intensywniejsze ćwiczenie, aby osiągnąć „zakres treningowy”, co oznacza, że organizm jest w stanie osiągać lepsze wyniki. Poprawę kondycji rozpoznasz po lepszych ocenach (F1-F6).

**Obliczenia dla tętna treningowego / wysiłkowego:**

220 uderzeń tętna na minutę minus wiek = indywidualne tętno maksymalne (100%).

**Tętno treningowe**

Dolna granica:  $(220 - \text{wiek}) \times 0,70$

Górna granica:  $(220 - \text{wiek}) \times 0,85$

**16. Czas trwania treningu**

Aby uniknąć kontuzji, trening powinien składać się z fazy rozgrzewki, treningu właściwego oraz fazy rozprężenia.

**Rozgrzewka:**

5 do 10 minut wolnego poruszania się.

### Trening właściwy:

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

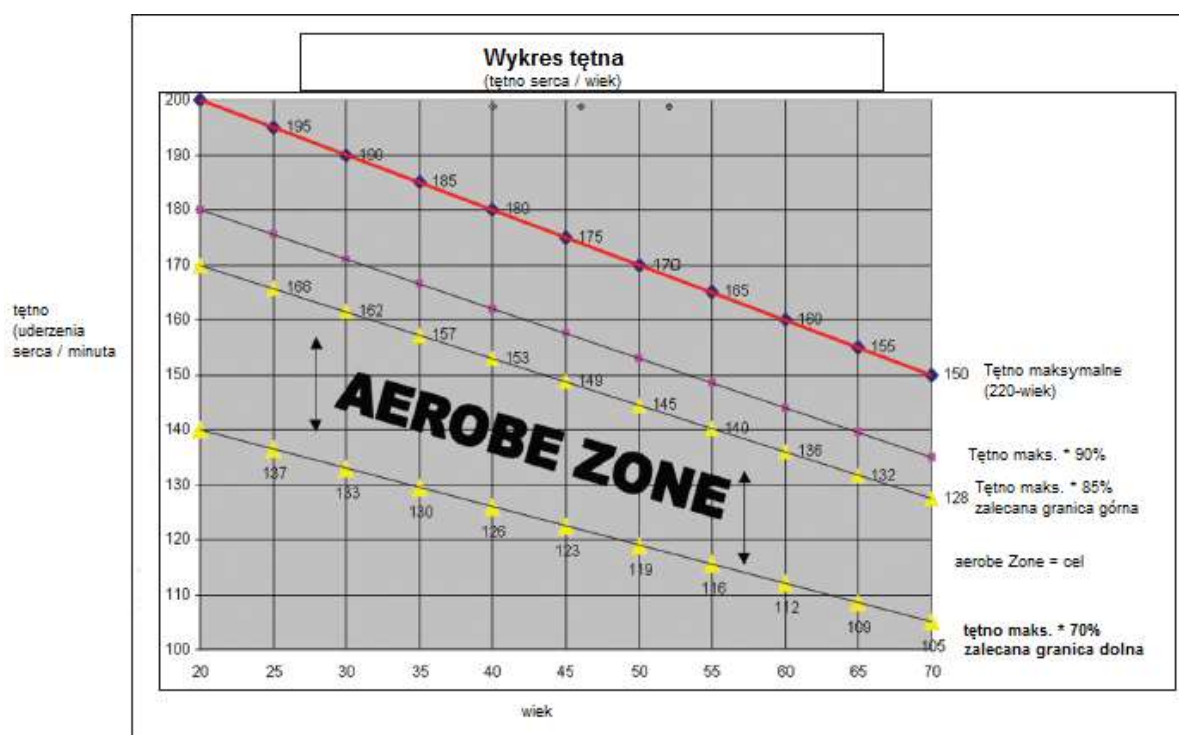
### Rozprężenie:

5 do 10 minut wolnego poruszania się, następnie gimnastyka lub rozciąganie w celu rozluźnienia mięśni.

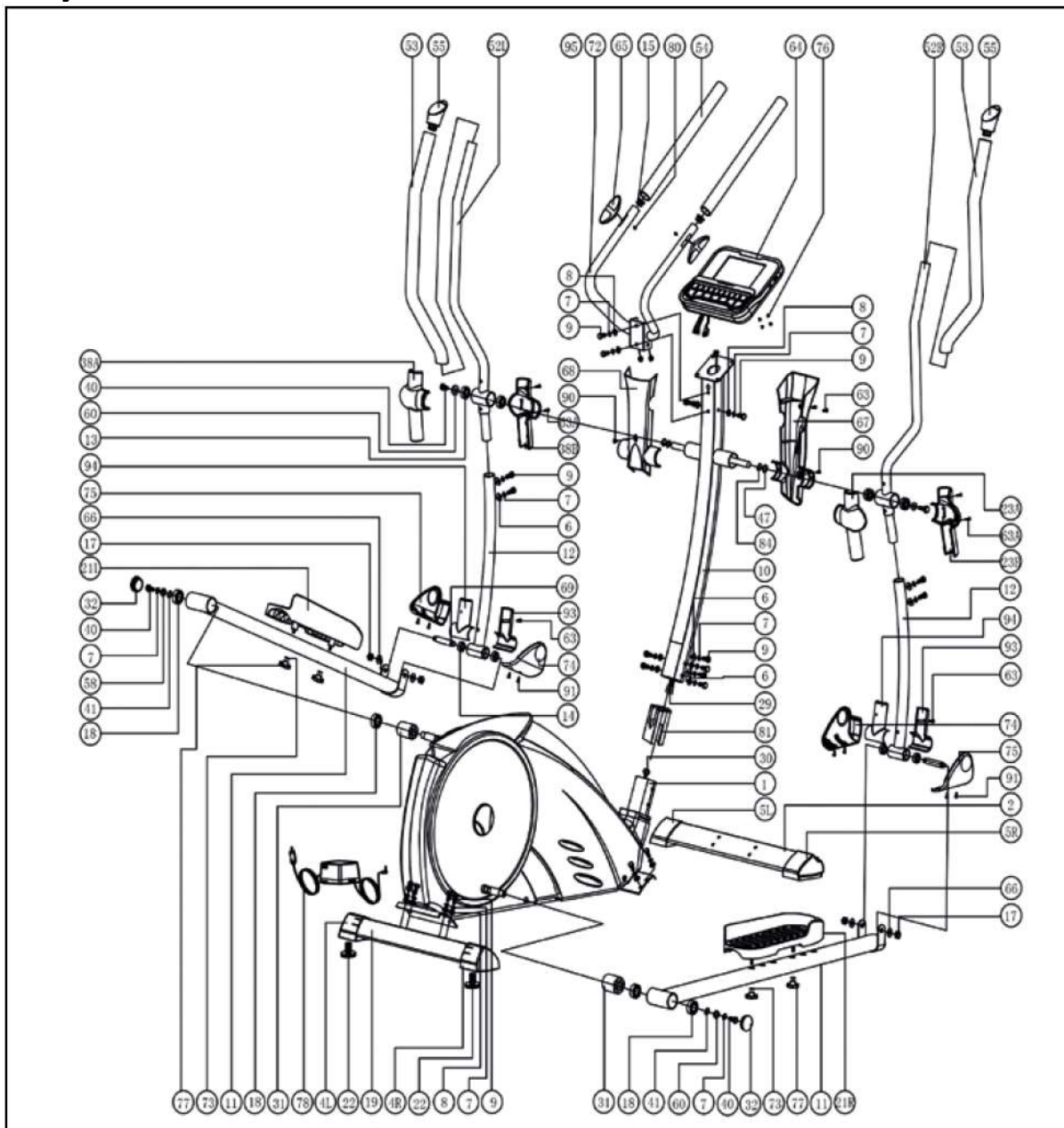
Zakończ trening natychmiast jeśli poczujesz się źle, lub pojawią się oznaki przemęczenia.

### Zmiany metabolizmu w czasie treningu:

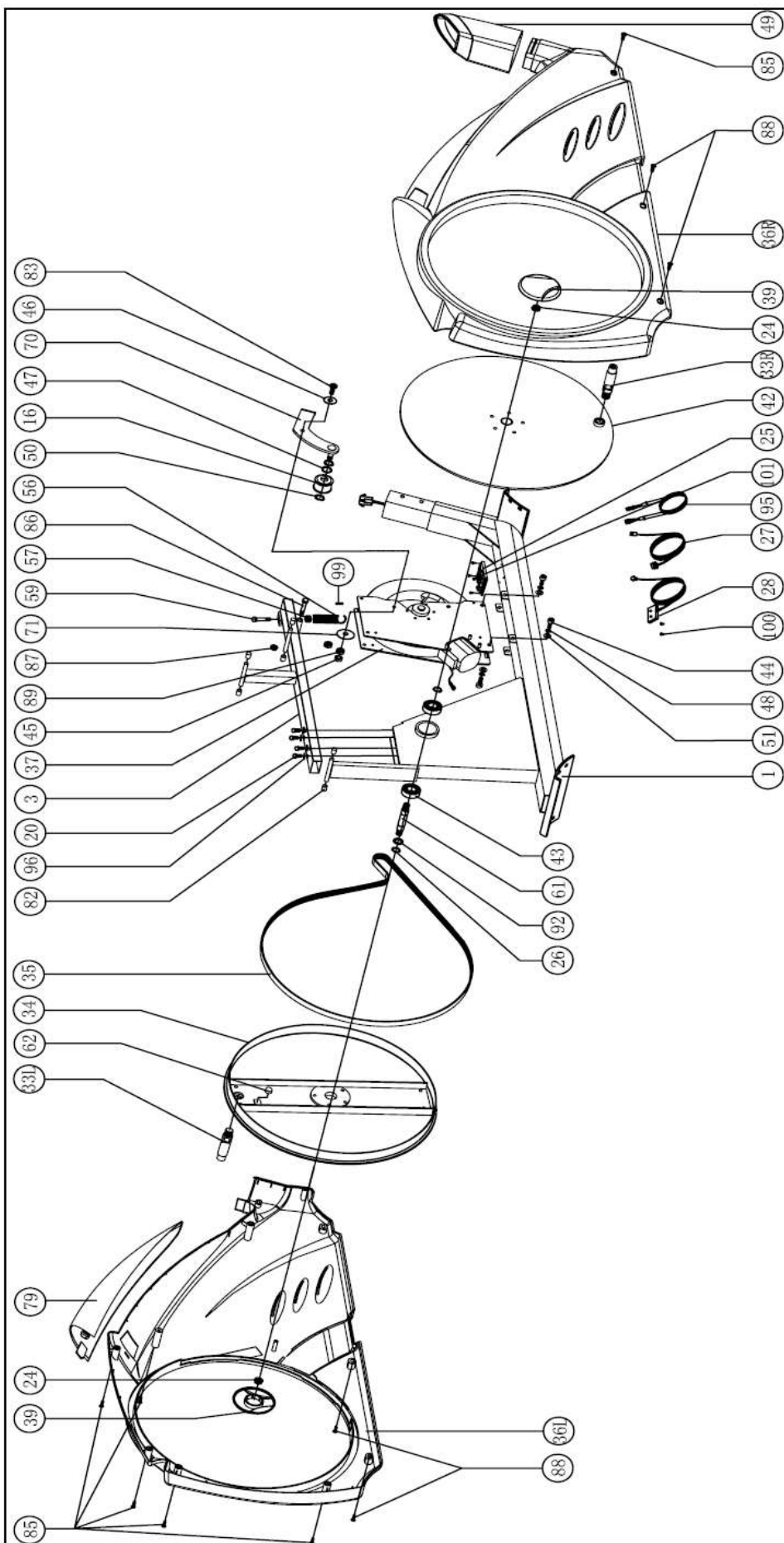
- Przez pierwsze 10 minut treningu wytrzymałościowego, organizm spala cukry zmagazynowane w mięśniach:
- Po ok. 10 minutach, dodatkowo spalany jest tłuszcz.
- Po 30-40 min. rozpoczyna się metabolizm tłuszczów, a tłuszcz staje się podstawowym surowcem energetycznym.



8. Rysunek







## 9. Lista części

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3286 -1	Hauptrahmen	Main frame		1
2	Standfuß, vorn	Front stabilizer		1
3	EMS Fixierung, oben	EMS fixation, top side		1
4L	Hintere Fußkappe, links	Rear foot cap, left side		1
4R	Hintere Fußkappe, rechts	Rear foot cap, right side		1
5L	Vordere Fußkappe, links	Front foot cap, left side		1
5R	Front Fußkappe, rechts	Front foot cap, right side		1
6	Unterlegscheibe, gebogen	Washer, curved	Ø22xØ8,5x1,5	6
7	Federring	Springring	Ø15,4xØ8x2	24
8	Unterlegscheibe	Washer	Ø16xØ8,5x1,2	16
9	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x20	22
10	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
11	Pedalarm	Pedal arm		2
12	Verbindungsarm	Connection arm		2
13	Kugellager	Ballbearing	6003ZZ	4
14	Kugellager	Ballbearing	6001ZZ	4
15	Kunststoffkappe	End cap	Ø25x28	2
16*	Riemenspannrolle	idler wheel		1
17	Mutter, selbstsichern	Safety nut	M 10	4
18	Kugellager	Ballbearing	2203-2RS	2
19	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
20	Sechskantschraube	Hex head bolt	M8x25	4
21L	Pedal, links	Pedal, left side		1
21R	Pedal, rechts	Pedal, right side		1
22	Höhenverstellung	Height adjustment		2
23A	Abdeckung für Verbindungsarm, rechts vorn	Cover for connection arm, right front side		1
23B	Abdeck. für Verbindungsarm, rechts hinten	Cover for connection arm, right rear side		1
24	Rändelmutter	Fasten Nut	M10	2
25	Platine	PC board		1
26	Sicherungsring	C-clip	Ø22xØ18,5	2
27	Stromverbindungskabel	Powercable	1250mm	1
28	Widerstandskontrollkabel	Tension control cable	1050mm	1
29	Computerkabel, oben	Upper computer cable	1000mm	1
30	Computerkabel, unten	Lower computer cable	400mm	1
31	Abstandshalter für Pedalarm	Spacer for pedal arm	Ø46x39	2
32	Kunststoffkappe, für Achse	Endcap for axle	Ø45x15	2
33L	Achse, links	Axle, left side		1
33R	Achse, rechts	Axle, right side		1
34	Rotationsscheibe, links	Rotationwheel, left side		1
35*	Riemen	Belt	1651 pj6	1
36L	Gehäuse, links	Housing, left side		1
36R	Gehäuse, rechts	Housing, right side		1
37	EMS	EMS		1
38A	Abdeckung für Verbindungsarm, links vorn	Cover for connection arm, left front side		1
38B	Abdeck. für Verbindungsarm, links hinten	Cover for connection arm, left rear side		1
39	Abdeckung für Rotationsscheibe	Cover for rotationwheel		2
40	Sechskantschraube	Hex head bolt	M8x20	4
41	Sicherungsring	C-clip	S-40	2
42	Rotationsscheibe, rechts	Rotationwheel, right side		1
43*	Kugellager	Ballbearing	6004ZZ	2
44*	Innensechskantschraube	Allenscrew	M6x15	4
45	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	1
46	Unterlegscheibe	Washer	Ø50xØ10x1,0	1
47	Unterlegscheibe, gebogen	Curved washer	Ø21 xØ16	1
48	Federring	Spring ring	Ø10,5xØ6x1,3	4
49	Abdeckung für Lenkerstützrohr	Cover for handlebarpost		1
50	Sicherungsring	C-clip	S-15	2
51	Unterlegscheibe	Washer	Ø13xØ6,5x1,0	4
52L	Beweglicher Arm, links	Movable arm, left side		1
52R	Beweglicher Arm, rechts	Movable arm, right side		1
53*	Schaumstoff für beweglichen Arm	Foam for movable arm	Ø26x3,0x690mm	2
54*	Schaumstoff für Lenker	Foam for handlebar	Ø23x4,0x500mm	2
55	Endkappe für beweglichen Arm	End cap for movable arm	Ø29x90	2
56	Feder	Spring	Ø20x70x3,0	1
57	Kunststoffkappe	Endcap		1
58	Unterlegscheibe	Washer	Ø25xØ8,5x2,0	2
59	Sechskantschraube	Hex head bolt	M8x50	1
60	Unterlegscheibe	Washer	Ø21xØ8,5x1,5	2
61	Hauptachse	Mainaxle	Ø20x131	1
62	Magnet	Magnet		1
63	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4x1,4x15	10

63A	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 3,5x15	4
64	Computer	Computer	TZ8144	1
65	Handpulsensor mit Kabel	Handpulsensor with cable		2
66	Unterlegscheibe	Washer	Ø22xØ10x2	4
67	Abdeckung für Lenker, hinten	Cover for handlebar, rear side		1
68	Abdeckung für Lenker, vorn	Cover for handlebar, front side		1
69	Achse für Pedalarm, vorn	Axle for pedalarm, front side	12x110	2
70	Riemenspanner	Idler bracket		1
71	Unterlegscheibe	Washer	Ø50xØ10x3	1
72	Lenker	Handlebar		1
73	Griffschraube für Pedal	Gripscrew for pedal		4
74	Pedalarmabdeckung vorne, links	Cover for pedalarm, front left side		2
75	Pedalarmabdeckung vorne, rechts	Cover for pedalarm, front right side		2
76	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x10	4
77	Unterlegscheibe	Washer	Ø14xØ6,5x0,8	4
78	Netzgerät	Adapter	AC-AC, 230, output 29V, J0D-6601, 001A	1
79	Topcover für Gehäuse	Topcover for housing		1
80	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4x15	8
81	Kunststoffbuchse für Lenkerstützrohr	Bushing for handlebarpost		1
82	Abstandshalter für Gehäuse	Spacer for housing		6
83	Innensechskantschraube	Allenscrew	M8x30	1
84	Sicherungsring	C-clip	Ø2 1,5xØ17,5x1,2	2
85	Kreuzschlitzschraube	Crosshead crew	ST 4x20	7
86	Sechskantschraube	Hexhead bolt	M6x55	1
87	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M6	1
88	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4,2x20	4
89	Sechskantschraube	Hex head bolt	M8x8	2
90	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x15	2
91	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 3x15	2
92	Unterlegscheibe, gebogen	Washer, curved	Ø27xØ21,5x0,3	1
93	Abdeckung für Verbindungsarm, Mittelteil hinten	Cover for connection arm, inner part		2
94	Abdeckung für Verbindungsarm, Mittelteil vorn	Cover for connection arm, out part		2
95	Kabel	Cable	250mm	1
96	Unterlegscheibe	Washer	Ø16xØ8,5x1,2	4
97	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø17xØ22,5x0,3	2
98	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø12,2xØ15,8x0,3	2
99	Abdeckung	Cover	Ø13x30	1
100	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 3,5x15	2
101	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST 4x15	2

Części oznaczone \* są częściami eksploatacyjnymi podlegającymi naturalnemu zużyciu, które ewentualnie po intensywnym lub długotrwałym stosowaniu należy wymienić. W takim przypadku prosimy o kontakt z działem obsługi klienta Finnlo, gdzie można te części odpłatnie zamówić.

#### Wyłączny przedstawiciel na terenie Polski:

LORD4SPORT Ireneusz Budzyn  
ul. Tarnogórska 1, 44-100 Gliwice  
tel. 32 270 77 22,  
e-mail: [biuro@finnlo.com.pl](mailto:biuro@finnlo.com.pl),  
[www.finnlo.com.pl](http://www.finnlo.com.pl)