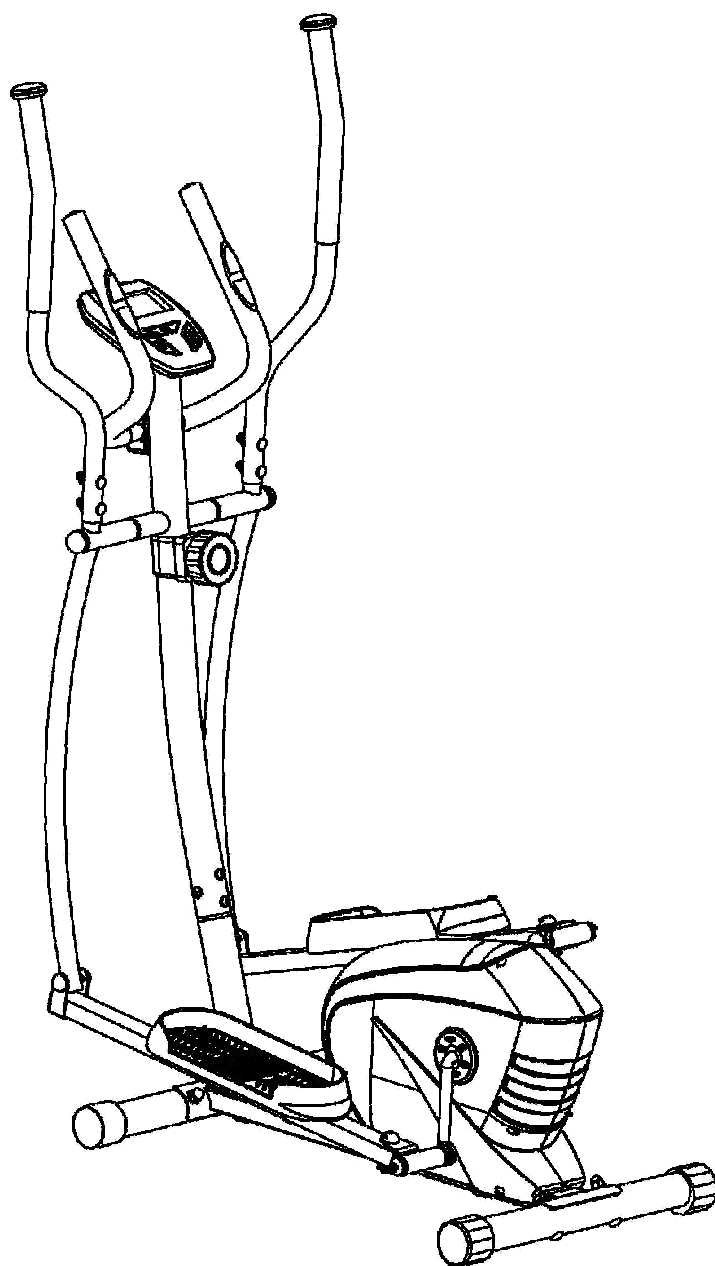


MAGNUM[®] FITNESS

VESTA

Orbitrek eliptyczny **Instrukcja montażu i obsługi**



Spis Treści

Str 1. Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

Str 2. Rozgrzewka

Str 3. Narzędzia

Str 4. Instrukcja montażu

Str 9. Instrukcja obsługi komputera

Str 11. Rysunek w rozłożeniu na części

Str 13. Lista części

Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

- Regularnie sprawdzaj ewentualne uszkodzenia i zużyte części, aby zapewnić maksymalne bezpieczeństwo osobie wykonującej ćwiczenia.
- Jeżeli pożyczasz to urządzenie treningowe osobom trzecim lub pozwalasz innym z niego korzystać, upewnij się, że osoba ta zna treść tej instrukcji.
- Urządzenie powinno być użytkowane jednocześnie przez tylko przez jedną osobę. Maksymalna waga użytkownika to 120 kg.
- Przed pierwszym użyciem urządzenia, a następnie w regularnych odstępach czasu sprawdzaj czy wszystkie wkręty, śruby i inne połączenia są odpowiednio dopasowane i dociśnięte.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń, usuń wszystkie elementy o ostrych krawędziach z okolic urządzenia.
- Używaj urządzenia treningowego tylko jeśli działa ono odpowiednio.
- Uszkodzone, zużyte lub posiadające defekt części muszą być natychmiast wymienione i do momentu odpowiedniego ich rozpoznania i naprawy urządzenie nie może być używane.
- Dzieci mogą używać urządzenia treningowego tylko pod opieką dorosłych i powinny być pouczone odnośnie jego odpowiedniego i prawidłowego użycia. To urządzenie treningowe nie jest zabawką.
- Ustawiając urządzenie treningowe upewnij się, że ilość miejsca wokół niego jest wystarczająca.
- Niewłaściwie wykonywane ćwiczenia oraz ich zbyt duża ilość mogą być szkodliwe dla Twojego zdrowia.
- Należy pamiętać, że dźwignie i inne systemy regulacji nie powinny wystawać, wkraczając w obszar ruchu podczas ćwiczeń.
- Zawsze noś odpowiednie ubrania i obuwie, dostosowane do ćwiczenia na urządzeniu treningowym. Ubrania muszą być zaprojektowane w taki sposób, aby nie zahaczyć o jakikolwiek element urządzenia podczas ćwiczeń, ze względu na ich formę (np. długość). Należy nosić odpowiednie do ćwiczeń obuwie, mocno trzymające stopę, o antypoślizgowej podeszwie.
- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu treningowego skonsultuj się z lekarzem.
- Urządzenie ustaw na suchej i równej powierzchni i zawsze dbaj, aby nie pojawiła się tam wilgoć. Jeśli chcesz ochronić powierzchnię przed uciskiem, zabrudzeniem, itp., ustaw pod urządzeniem odpowiednią, antypoślizgową matę do ćwiczeń
- Przerwij trening natychmiast, jeśli zauważysz u siebie takie objawy jak zwroty głowy, nudności, bóle w klatce piersiowej lub jakiegokolwiek inne dolegliwości fizyczne. W razie jakichkolwiek wątpliwości, natychmiast skonsultuj się z lekarzem.
- Dzieci, osoby niepełnosprawne i upośledzone powinny używać urządzenia tylko pod nadzorem i w obecności innej osoby, zdolnej do asekuracji i udzielenia przydatnych wskazówek.
- Upewnij się, że części ciała osób trzecich nie zbliżają się do jakichkolwiek części ruchomych urządzenia, kiedy jest ono używane.
- Podczas ustawiania części regulowanych, upewnij się, że są odpowiednio dopasowane i zwróć uwagę na zaznaczoną maksymalną pozycję dopasowywania, np. na podporze siodełka itp.
- Nie ćwicz bezpośrednio po posiłkach!

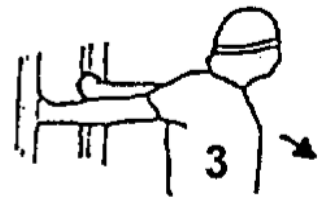
Rozgrzewka:



15 sekund na stronę



20 sekund



20 sekund



25 sekund



20 sekund



20 sekund



30 sekund



25 sekund na nogę



30 sekund



20 sekund



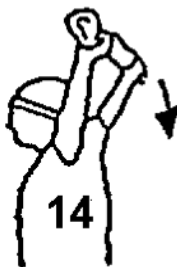
5 sekund x 3 razy



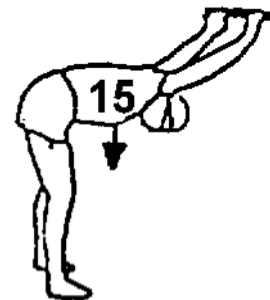
20 sekund



20 sekund na nogę



5 razy



15 sekund

Narzędzia



#12 4PCS



#13 4PCS



#14 4PCS



#33 4PCS



#34 4PCS



#35 4PCS



#38L/R 1PC



#62 2PCS



#41 2PCS



#42L/R 1PC



#30 2PCS



#31 2PCS



#32 2PCS



#45 4PCS



#44 4PCS



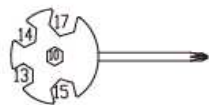
#58 4PCS



(S=13, 14)-1PC



(S=8)-1PC



(S=10, 13, 14, 15, 17)-1PC



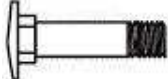


(S=17, 19)-1PC

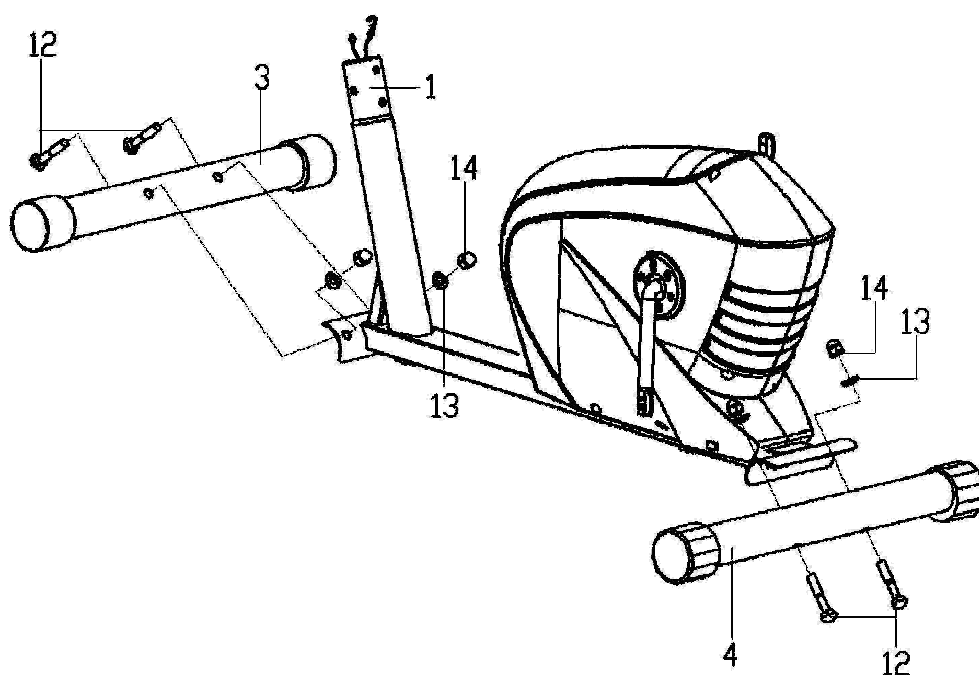


(S=6)-1PC

Instrukcja montażu



KROK 1.

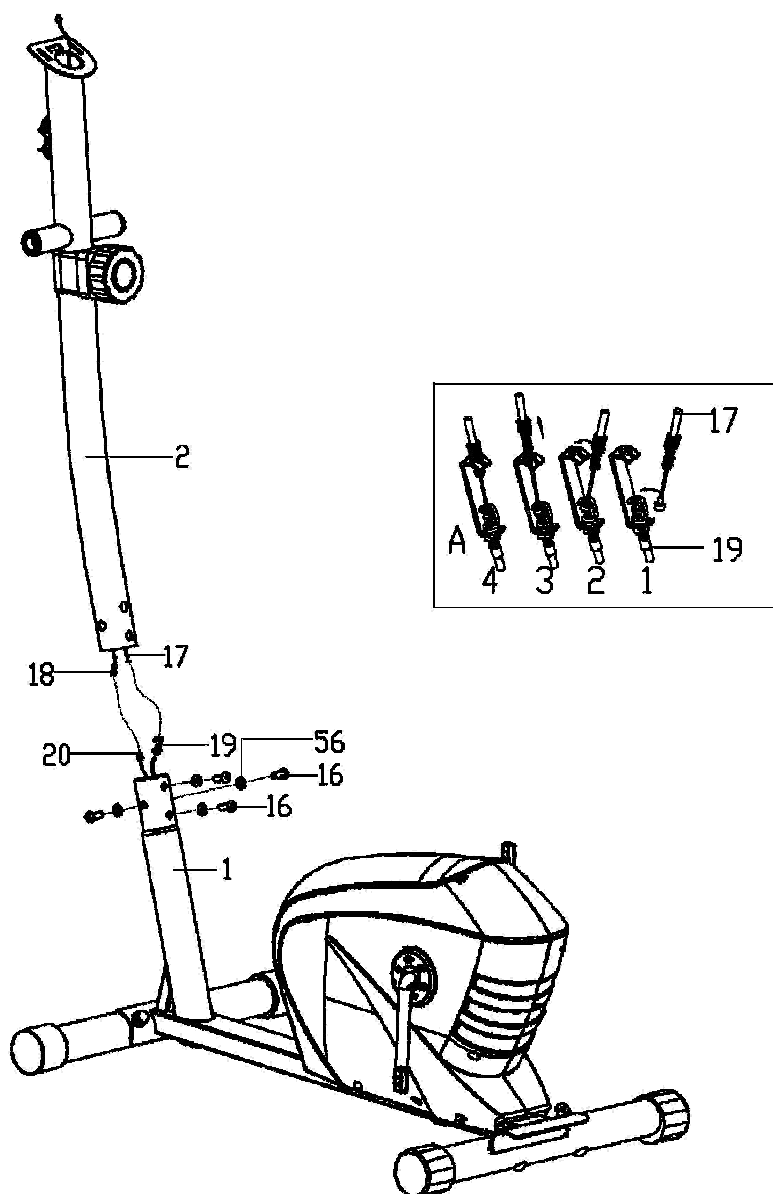
#12	#13	#14	X4
			



Instrukcja montażu

KROK 2.






#16	#56	X4
		

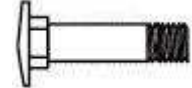




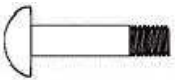






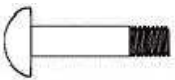






Instrukcja montażu

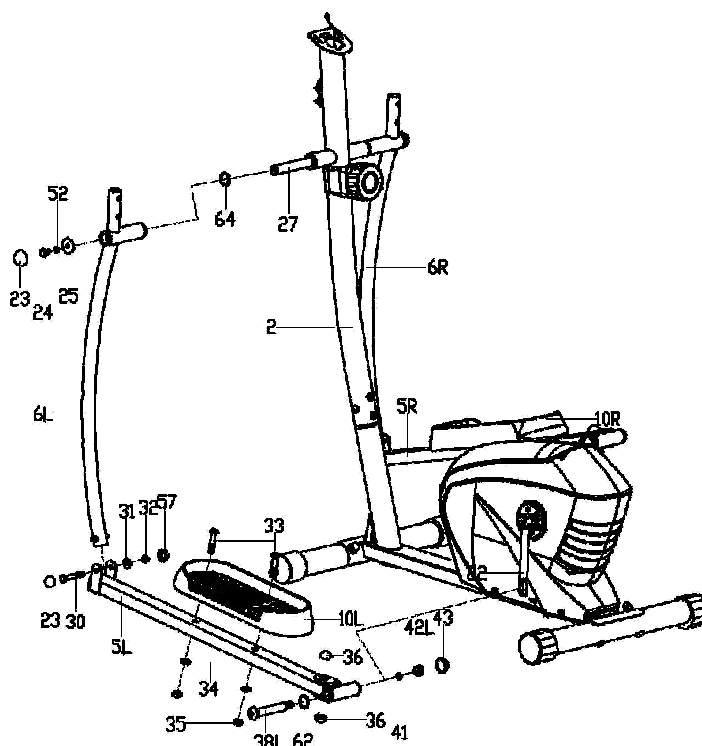
KROK 3.

#23	#24	#52	#25	#64	X2
					

#23	#30	#31	#32	#57	X2
					

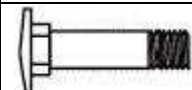

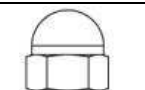
#33	#34	#35	X2
			

#38L	#62	#36	#36	#41	#42L	#43	X1
							
#38R	#62	#36	#36	#41	#42R	#43	X1
							

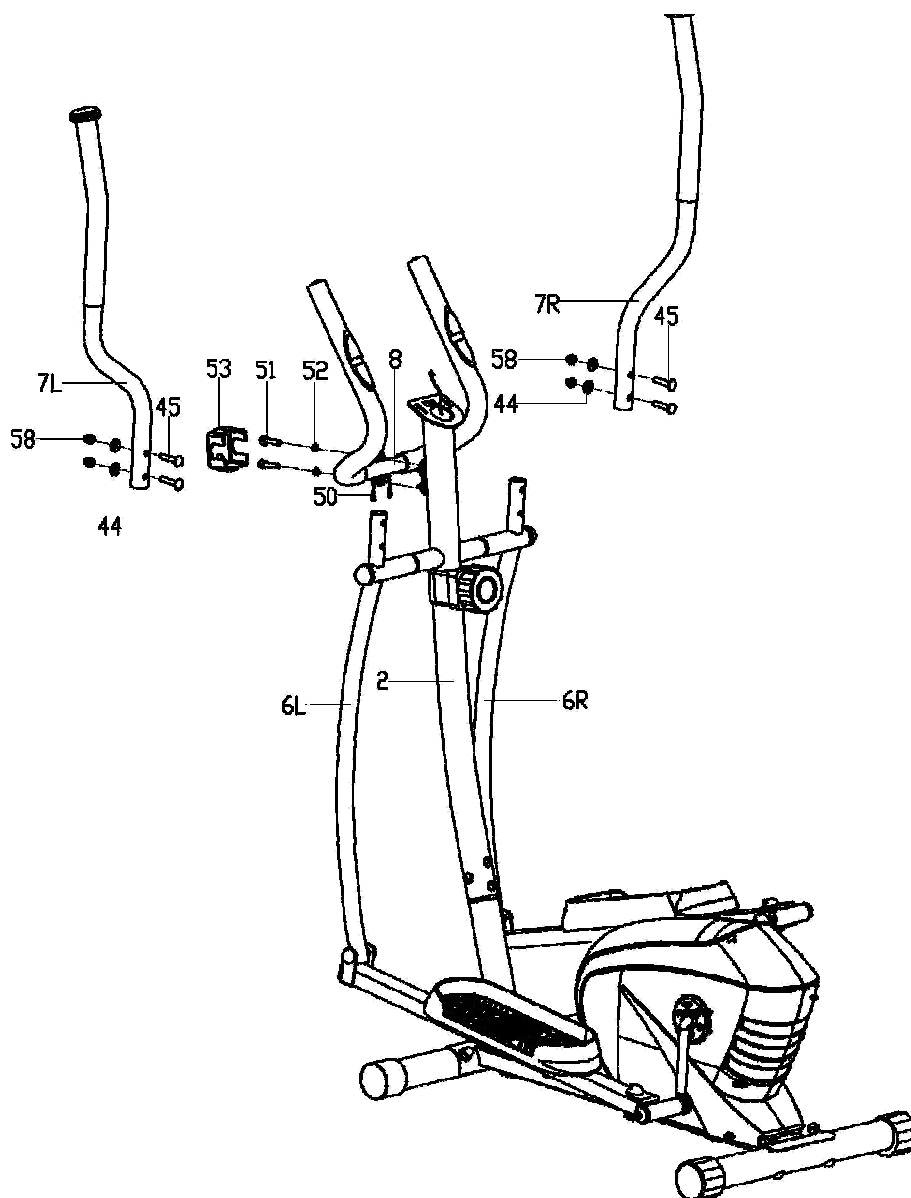


Instrukcja montażu

KROK 4.



#45	#44	#58	X4
			

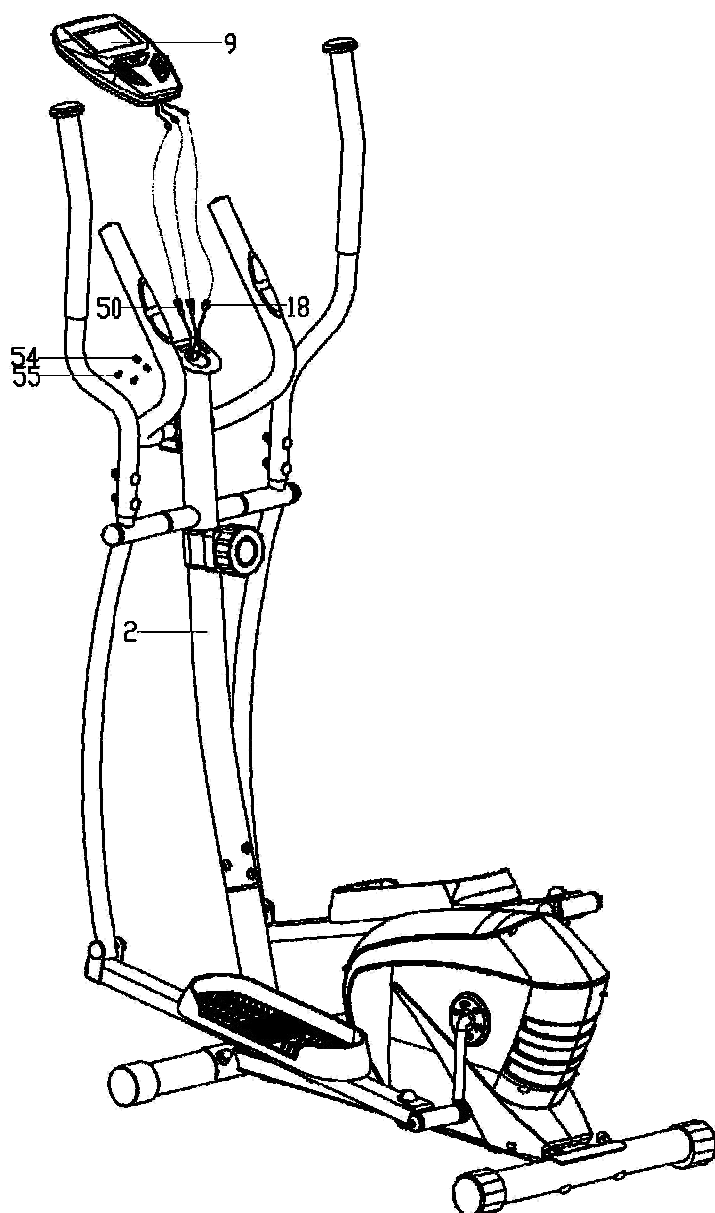
#51	#52	X2
		



Instrukcja montażu

KROK 5.

#55	#54	X2
		



Instrukcja obsługi komputera



Instrukcja obsługi licznika treningowego

PRZYCISKI FUNKCYJNE

TRYB

- 1) Wciśnij ten przycisk, aby wybrać ustawienie CZAS, PRĘDKOŚĆ, ODLEGŁOŚĆ, KALORIE, DROGOMIERZ i PULS.
- 2) Wciśnij przycisk, aby wybrać wartość funkcji wyświetlanej na ekranie LCD lub wpisz wartość po wybraniu ustawienia.
- 3) Wciśnij przycisk na 2 sekundy, aby zresetować wszystkie wartości z wyjątkiem Drogomierza. (Po wymianie baterii wszystkie wartości automatycznie się wyzerują.)

USTAW

Aby ustawić wartości CZAS, ODLEGŁOŚĆ, KALORIE i PULS.

Wciśnij przycisk, aby zwiększyć prędkość.

RESET :

Wciśnij ten przycisk, aby zresetować wartość określanej funkcji.

Wciśnij przycisk na 2 sekundy, aby zresetować wszystkie wartości z wyjątkiem Drogomierza.

(Po wymianie baterii wszystkie wartości automatycznie się wyzerują.)

FUNKCJE I DZIAŁANIA

1. Auto Scan

Po włączeniu ekranu wciśnij przycisk Tryb a ekran LCD wyświetli wszystkie wartości funkcji Czas-Prędkość - Odległość - Kalorie - Drogomierz - Puls. Każda z wartości będzie wyświetlana przez 6 sekund.

2. Czas

Wyświetla łączny czas od 00:00 do 99:59 . Użytkownik może ustawić docelowy czas przez wciśnięcie przycisków USTAW i TRYB. Każde kolejne ustawienie dostępne jest po 1 minucie. Automatyczne odliczanie od wartości docelowej rozpocznie się podczas ćwiczeń.

3. Prędkość

Wyświetla aktualną prędkość treningu od 0,0 do 999,9 KPH lub MPH.

4. Odległość

Wyświetla łączną odległość od 0,0 do 999,9 km lub mil. Użytkownik może ustawić docelowy dystans przez wciśnięcie przycisków USTAW I TRYB. Automatyczne odliczanie od wartości docelowej rozpocznie się podczas ćwiczeń.

5. Kalorie

Liczy łączną ilość kalorii spalonych podczas treningu od 0 do maksymalnie 999,9 kalorii. Użytkownik może także ustawić wartość docelową kalorii przed treningiem za pomocą przycisków USTAW i TRYB.

Automatyczne odliczanie od wartości docelowej rozpocznie się podczas ćwiczeń.

Uwaga : Dane te są wstępnymi wytycznymi, które nie mogą być używane w leczeniu.

6. Drogomierz

Wyświetla łączny dystans od 0 do 9999. Użytkownik może wyświetlić wartość Drogomierza wciskając przycisk trybu.

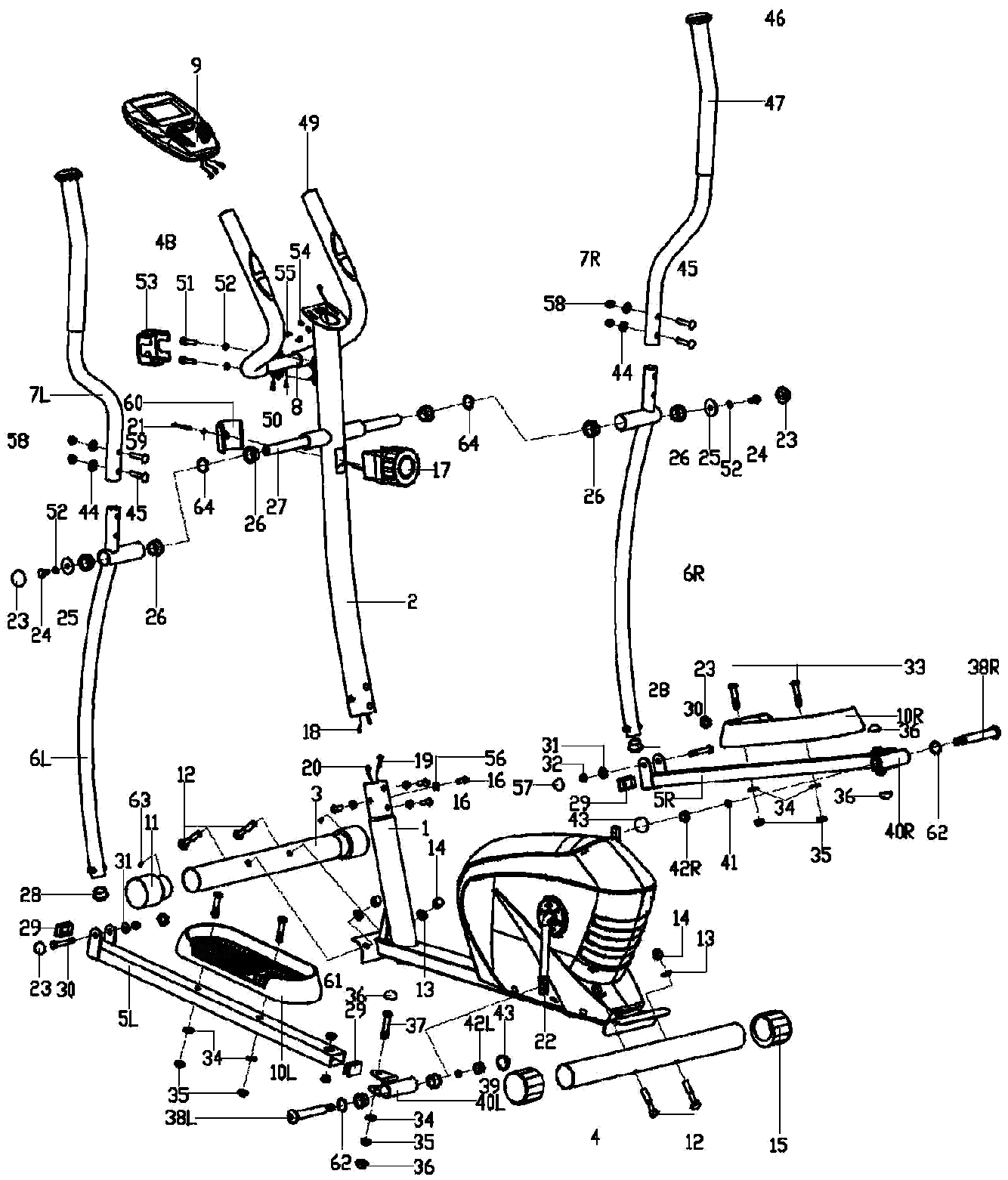
7. Puls

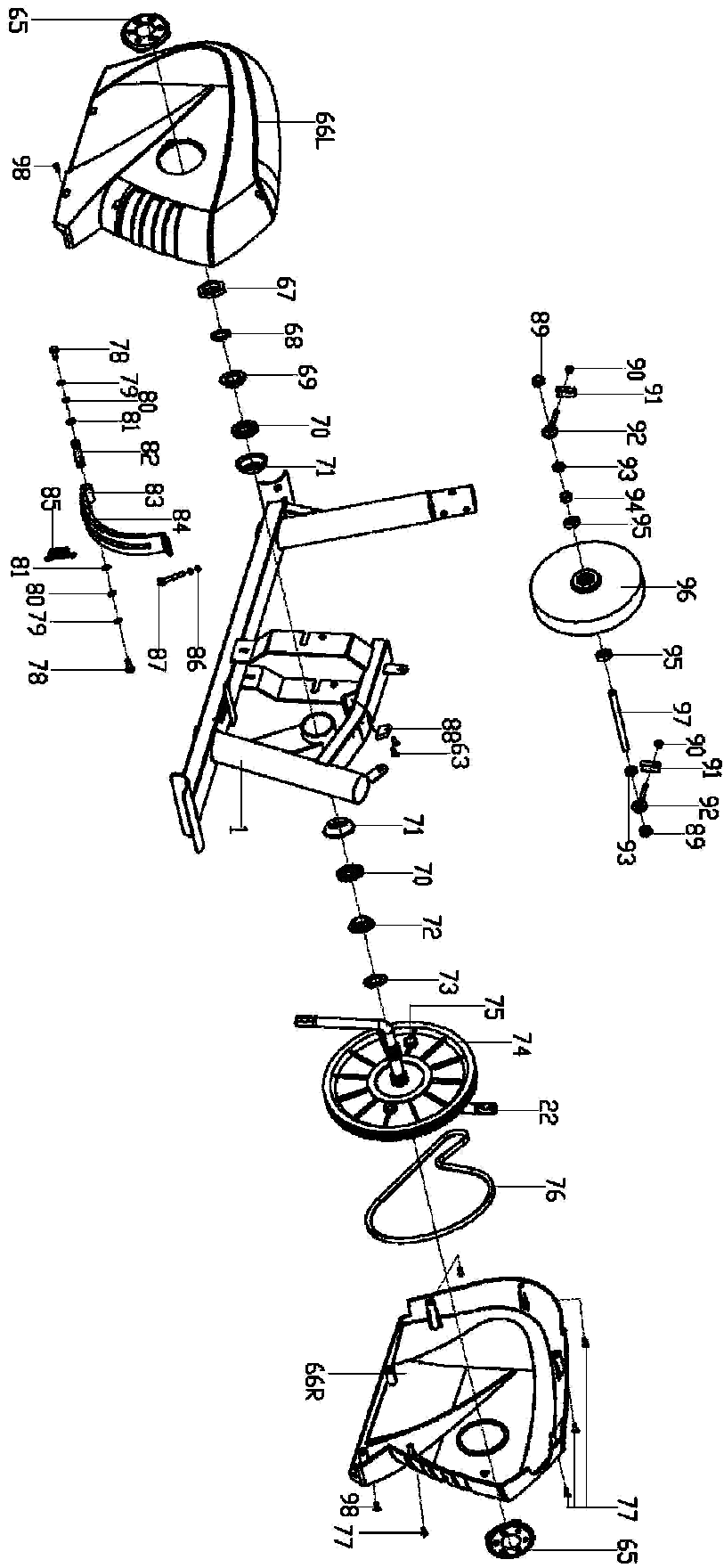
Ekran wyświetli tętno użytkownika w uderzeniach na minutę podczas treningu.

Uwaga:

- 1) Jeśli komputer nie wyświetla odpowiednich wartości, usuń baterię i ponownie sprawdź jego działanie.
- 2) Baterie muszą być usunięte z urządzenia przed jego złomowaniem i powinny być bezpiecznie zutylizowane.
- 3) Po rozpoczęciu ćwiczeń przez użytkownika, wyświetlacz pokaże automatycznie wartości dotyczące treningu. Po 256 sekundach od zakończenia treningu wyświetlacz zostanie wyłączony automatycznie. Wartość drogomierza zostanie jednak zachowana. Ponowne rozpoczęcie ćwiczeń spowoduje dalsze naliczanie odległości przez drogomierz.

Rysunek w rozłożeniu na części





Lista części

NR	OPIS	ILOŚĆ	NR	OPIS	ILOŚĆ
1	Rama główna	1	34	Płaska podkładka d10X1.5	6
2	Kolumna kierownicy	1	35	Nakrętka z tworzywa M10	6
3	Przedni stabilizator	1	36	Nakrętka kapturkowa S16	4
4	Tylny stabilizator	1	37	Śruba sześciokątna M10X50	2
5L/R	Podpora pedałów (L/R)	2	38L/R	Śruba blokująca pedały (L/R)	2
6L/R	Ramię (L/R)	2	39	Łożysko osi $\Phi 24 \times 20 \times \Phi 16.1$	4
7L/R	Poręcze (L/R)	2	40L/R	Profil łącznikowy (L/R)	2
8	Podłokietnik	1	41	Podkładka sprężynowa $\Phi 13 \times B2$	2
9	Komputer	1	42L/R	Nakrętka z tworzywa (L/R)	2
10L/R	Pedały (L/R)	2	43	Nakrętka kapturkowa S19	2
11	Zaślepka końcowa przednia	2	44	Podkładka łukowa $\Phi 20 \times d8 \times 2 \times R16$	4
12	Śruba zamkowa M10X57	4	45	Śruba zamkowa M8X40	4
13	Podkładka łukowa $\Phi 10 \times 1.5 \times \Phi 25 \times R28$	4	46	Zaślepka (grzybek)	2
14	Nakrętka kapturkowa M10	4	47	Uchwyt piankowy poręczy	2
15	Zaślepka końcowa tylna	2	48	Uchwyt piankowy podłokietnika	2
16	Wkręt imbusowy M8X16	4	49	Okrągła zaślepka $\Phi 25 \times 1.5$	2
17	Kontroler naciągu	1	50	Przewód sensora pulsu	2
18	Przewód przedłużający	1	51	Śruba sześciokątna M8X30	2
19	Linka naciągu	1	52	Podkładka sprężynowa D8	4
20	Przewód sensora	1	53	Ośłona miejsca montażu poręczy	1
21	Wkręt krzyżakowy M5X45	1	54	Płaska podkładka D4	2
22	Korba	1	55	Wkręt krzyżakowy M4X12	2
23	Nakrętka kapturkowa S14	4	56	Podkładka łukowa $\Phi 20 \times d8.5 \times R25$	4
24	Śruba sześciokątna M8X15	2	57	Nakrętka kapturkowa S13	2
25	Płaska podkładka $\Phi 8.2 \times \Phi 32 \times 2$	2	58	Nakrętka kapturkowa M8	4
26	Łożysko osi $\Phi 32 \times 2.5$	6	59	Płaska podkładka D5	1
27	Długa oś	1	60	Ośłona kontrolera naciągu	1
28	Okrągła zaślepka $\Phi 28 \times 1.5$	2	61	Łożysko metalowe $\Phi 14 \times 10 \times \Phi 10.1$	4
29	Zaślepka kwadratowa $40 \times 25 \times 1.5$	4	62	Podkładka wygięta D17X0.3	2
30	Śruba sześciokątna M8X55	2	63	Wkręt krzyżakowy gwintujący ST3X10	2
31	Płaska podkładka d8 X1.5	2	64	Podkładka wygięta $\Phi 20 \times \Phi 28 \times 0.3$	2
32	Nakrętka z tworzywa M8	2	65	Uszczelka korby	2
33	Śruba sześciokątna M10X45	4	66L/R	Ośłona łańcucha	2

Lista części

NR	OPIS	ILOŚĆ	NR	OPIS	ILOŚĆ
67	Śruba sześciokątna	1	83	Tablica magnetyczna	1
68	Podkładka	1	84	Magnetyczny □40×25×10	8
69	Nakrętka	1	85	Sprężyna	1
70	Zębatka	2	86	Śruba sześciokątna M5	2
71	Obręcz łożyska	2	87	Śruba sześciokątna M5x60 全牙	1
72	Nakrętka	1	88	Sensor	1
73	Duża podkładka	1	89	Śruba sześciokątna M10x1	2
74	Miejsce położenia paska	1	90	Śruba sześciokątna M6	2
75	Magnetyczny	1	91	Podkładka	2
76	Pasek	1	92	Śruba M6×50	2
77	Wkręt ST4.2×16	6	93	Cienka nakrętka M10×1	2
78	Śruba sześciokątna M6×15	2	94	Dystans Φ10×Φ14×22	1
79	Podkładka sprężynowa D6	2	95	Łożysko 6000z	2
80	Płaska podkładka D6×1	2	96	koło zamachowe	1
81	Podkładka sprężynowa D12	2	97	Oś koła zamachowego	1
82	Oś tablicy magnetycznej	1	98	Wkręt ST4.2×12	2

Wyłączny importer i dystrybutor:

markARTUR

ul. Mełgiewska 30d

20-234 Lublin, POLSKA

Tel.: +48 81 745 09 10

www.magnumfitness.pl

www.hurtowniasportowa.eu

e-mail: sklep@meteor.pl



MAGNUM® FITNESS