



BE 6730

ORBITREK

MAGNETYCZNY

PROGRAMOWANY



SINCE 1965



5903733002479

Wyprodukowano w Chinach dla:
BACHA SPORT

[www.bodysculpture .pl](http://www.bodysculpture.pl)
www.bachasport.pl

EN 957



WAŻNE INFORMACJE

PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO MONTAŻU PROSIMY O UWAŻNE PRZECZYTANIE NINIEJSZEJ INSTRUKCJI.

1. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.
2. Przed użyciem sprzętu przeczytaj uważnie całą instrukcję i zapoznaj się z zasadą jego działania.
3. Orbitrek powinien być ustawiony na płaskim i stabilnym podłożu. Dla zachowania bezpieczeństwa ćwiczeń wokół Orbitreka powinna znajdować się wolna przestrzeń i powinna ona wynosić co najmniej 1,5 m.
4. Zawsze przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź czy wszystkie śruby są dobrze dokręcone. Poluzowywanie się niektórych śrub jest naturalnym procesem zachodzącym w trakcie eksploatacji urządzeń. W razie zużycia którejś z części należy natychmiast ją wymienić. Nie wolno ćwiczyć na choćby częściowo uszkodzonym sprzęcie.
5. Większość przyrządów do ćwiczeń nie nadaje się dla małych dzieci. Dzieci nie powinny używać tego przyrządu bez opieki dorosłych.
6. Orbitrek posiada części ruchome. Podczas ćwiczeń pozostałe osoby powinny zachować bezpieczny dystans.
7. Przed ćwiczeniami wykonaj krótką rozgrzewkę (ok. 5-10 min.). Po zakończonym treningu poświęć podobny czas na ochłonięcie, co pozwoli sercu na płynną zmianę tempa pracy i zapobiegnie nadmiernemu obciążaniu mięśni.
8. Nigdy nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń!
9. Pomiędzy ćwiczeniami niezbędny jest odpowiedni odpoczynek, podczas którego następuje rozwinięcie mięśni. Początkujący nie powinni ćwiczyć więcej niż dwa razy w tygodniu, stopniowo zwiększając tę liczbę do 4 i 5 razy.
10. Do ćwiczeń ubieraj zawsze wygodny dres i obuwie sportowe. Unikać należy luźnych ubrań, które mogą wkręcić się w ruchome części maszyny.
11. Wszelkich informacji dotyczących używanego sprzętu można zasięgnąć pod numerem telefonu 32/270 12 09 lub bezpośrednio w siedzibie firmy w Gliwicach przy ul. Radomskiej 71.
Maksymalna waga osoby ćwiczącej nie może przekraczać 130 kg.
12. Orbitrek został wykonany zgodnie z europejską normą EN 957 w klasie H.C.
13. Orbitrek posiada niezależny układ hamulcowy (oporowy).
14. Transport i magazynowanie powinno odbywać się zgodnie z ogólnymi zasadami bezpieczeństwa.
15. **Systematycznie należy dokręcać śruby w korbie, które w trakcie ćwiczeń mogą ulec poluzowaniu!!!**

UWAGA: Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek ćwiczenia skonsultuj się ze swoim lekarzem. Jeżeli podczas treningu będzie odczuwalny ból, wystąpią zawroty głowy, mdlenie lub podobne objawy -zaprześć ćwiczeń i udaj się do lekarza!

SERWIS GWARANCYJNY I POGWARANCYJNY

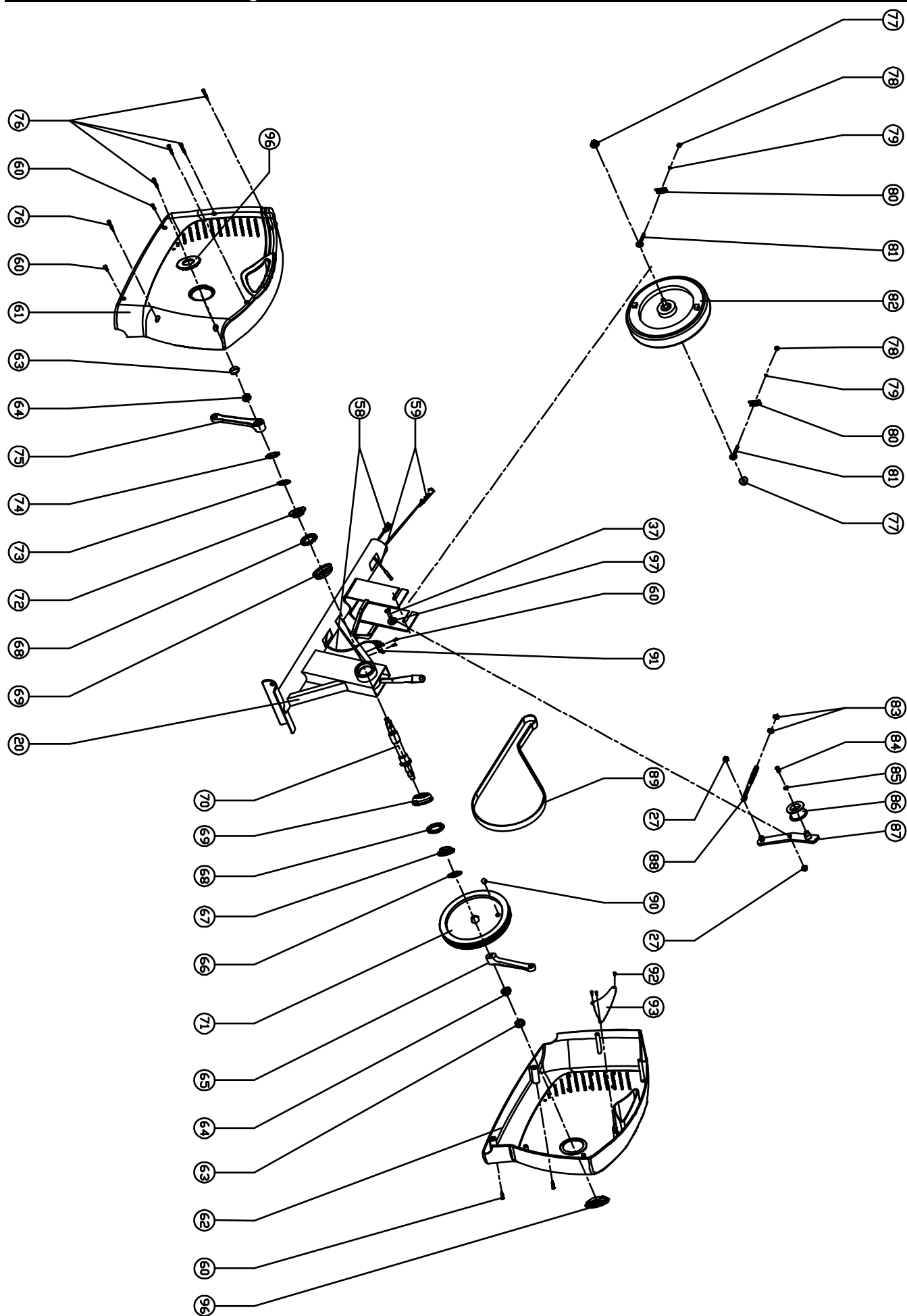
Wszelkich napraw gwarancyjnych i pogwarancyjnych dokonuje importer i zarazem dystrybutor sprzętu. W razie wystąpienia usterki prosimy o zgłoszenie się do miejsca zakupu urządzenia lub do serwisu:

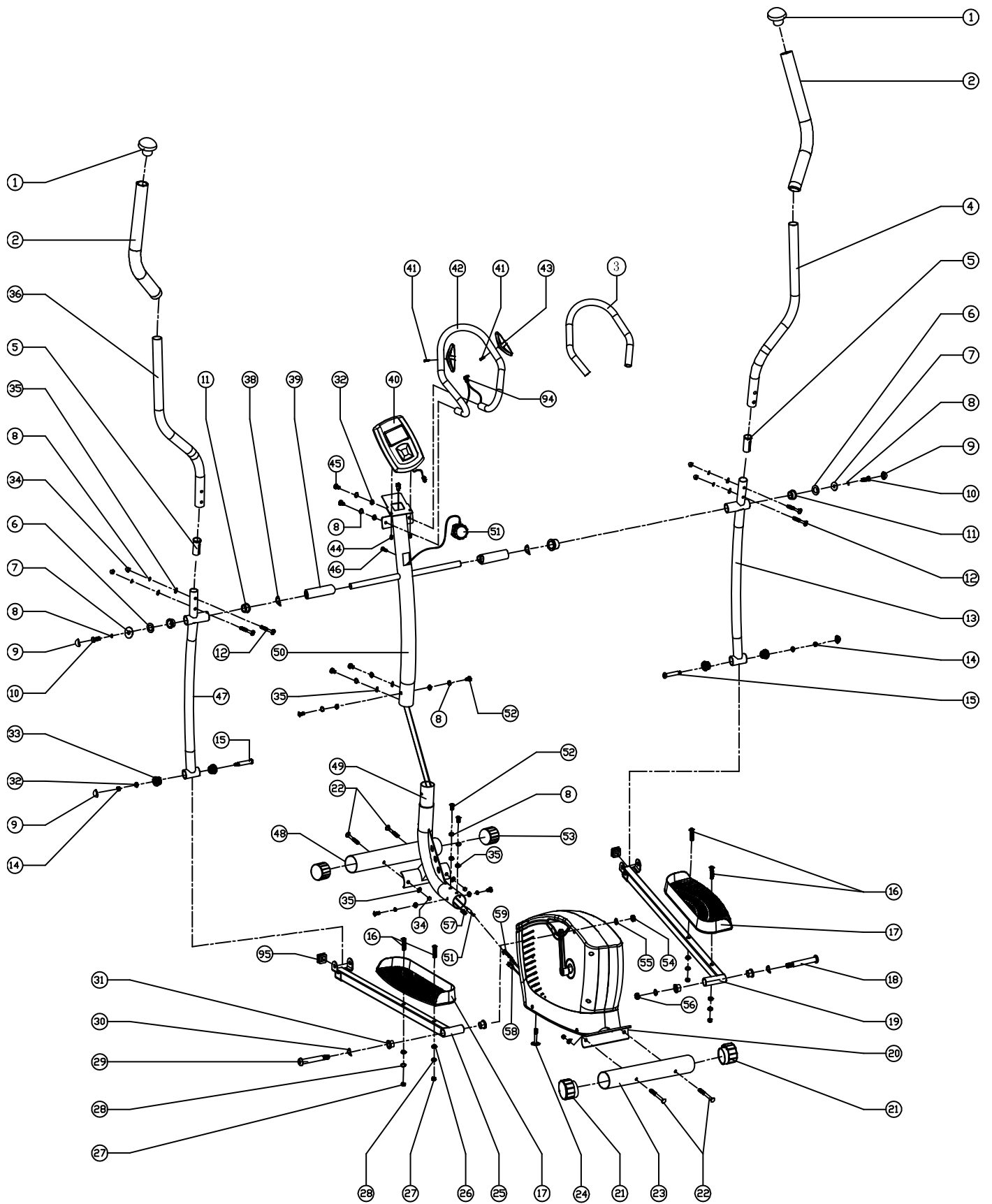
BACHA SPORT

44-164 Gliwice, ul. Radomska 71,

Tel: 32/270-16-15 Fax: 032/ 270-12-09

e-mail: reklamacje@bachasport.pl





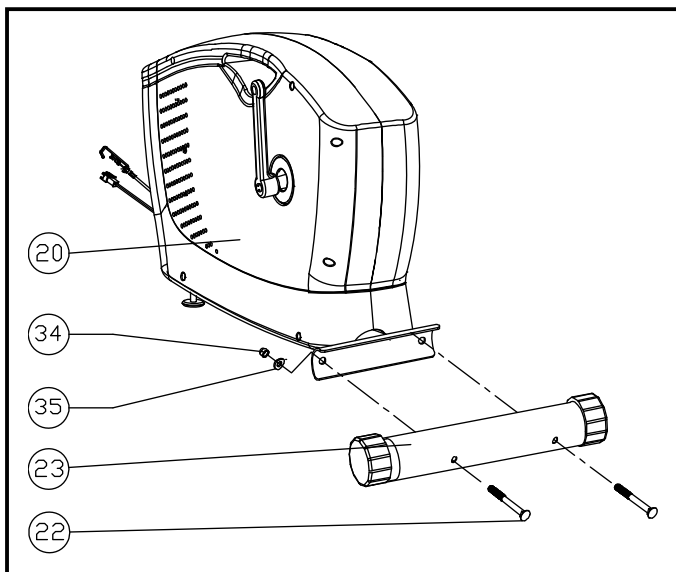
NUMER	NAZWA	ILOŚĆ	NUMER	NAZWA	ILOŚĆ
1.	Zaślepka	2	44.	Wkręt (M5*10)	2
2.	Piankowy uchwyt	2	45.	Wkręt (M8*20)	2
3.	Piankowy uchwyt	1	46.	Wkręt (M5*15)	2
4.	Górna część ramienia prawego	1	47.	Dolna część ramienia lewego	1
5.	Wkładka	2	48.	Podpora przednia	1
6.	Podkładka	2	49.	Podstawa przednia dolna	1
7.	Podkładka płaska	2	50.	Kolumna	1
8.	Podkładka profilowana	16	51.	Regulator obciążenia	1
9.	Nakrętka	4	52.	Śruba imbus (M8*16)	8
10.	Śruba (M8*20)	2	53.	Zaślepka	2
11.	Tuleja	4	54.	Nakrętka lewa 1/2"	1
12.	Śruba imbus (M8*50)	4	55.	Podkładka profilowana	2
13.	Dolna część ramienia prawego	1	56.	Nakrętka prawa 1/2"	1
14.	Nakrętka (M8)	2	57.	Górny kabel komputera	1
15.	Śruba (φ12*83)	2	58.	Dolny kabel komputera	1
16.	Śruba imbus (M8*50)	4	59.	Zaczep linki	1
17.	Pedał	1	60.	Wkręt (ST4.2*19)	6
18.	Trzpień prawy pedału	1	61.	Obudowa lewa	1
19.	Podstawa pedału	1	62.	Obudowa prawa	1
20.	Obudowa główna	1	63.	Zaślepka	2
21.	Zatyczka	2	64.	Nakrętka (M10*1.25)	2
22.	Śruba imbus (M8*60)	4	65.	Korba lewa	1
23.	Podstawa tylna	1	66.	Podkładka	1
24.	Regulacja podstawy	1	67.	Tuleja	1
25.	Podstawa pedału	1	68.	Łożysko	2
26.	Podkładka (φ8)	4	69.	Tuleja	2
27.	Nakrętka (M8)	6	70.	Oś	1
28.	Podkładka profilowana (φ8)	4	71.	Koło pasa oporu	1
29.	Trzpień lewy pedału	1	72.	Tuleja	1
30.	Podkładka profilowana	2	73.	Podkładka	1
31.	Tuleja	4	74.	Nakrętka	1
32.	Podkładka płaska (φ8)	4	75.	Korba lewa	1
33.	Tuleja	4	76.	Wkręt (ST4.2*40)	5
34.	Nakładka (M8)	8	77.	Nakładka (M10*1)	2
35.	Podkładka (φ8)	16	78.	Nakładka (M6)	2
36.	Górna część ramienia lewego	1	79.	Podkładka profilowana (φ6)	2
37.	Wkręt (M8*20)	1	80.	Wspornik	2
38.	Podkładka profilowana (φ19)	2	81.	Śruba	2
39.	Tuleja	2	82.	Koło zamachowe magnetyczne	1
40.	Komputer	1	83.	Nakładka (M8)	2
41.	Wkręt (ST3.5*20)	2	84.	Wkręt (M5*10)	1
42.	Kierownica	1	85.	Podkładka płaska (φ6)	1
43.	Czujnik pulsu	2	86.	Łożysko	1

NUMER	NAZWA	ILOŚĆ	NUMER	NAZWA	ILOŚĆ
87.	Koło pasowe	1	93.	Pokrywa	1
88.	Śruba (M8*80)	1	94.	Linka pulsu	1
89.	Pas oporu	1	95.	Zatyczka	2
90.	Magnes	1	96.	Pokrywa	2
91.	Sensory	1	97.	Podkładka płaska	1
92.	Wkręt (ST4.2*19)	3			

WYMIARY
BE 6730

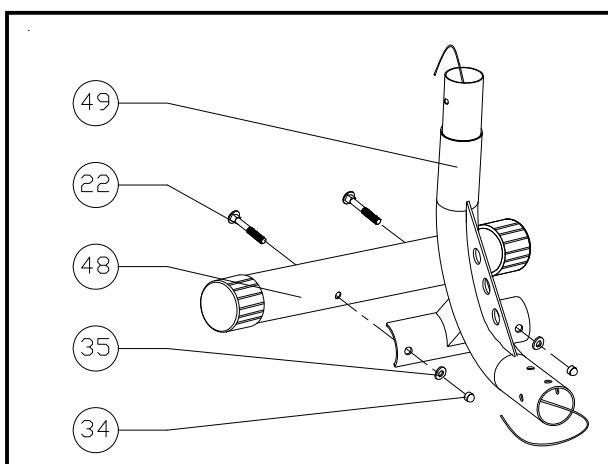
Szerokość: 60 cm
Wysokość: 150 cm
Długość: 94,5 cm
Waga: 32,5 kg

MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA: 120KG



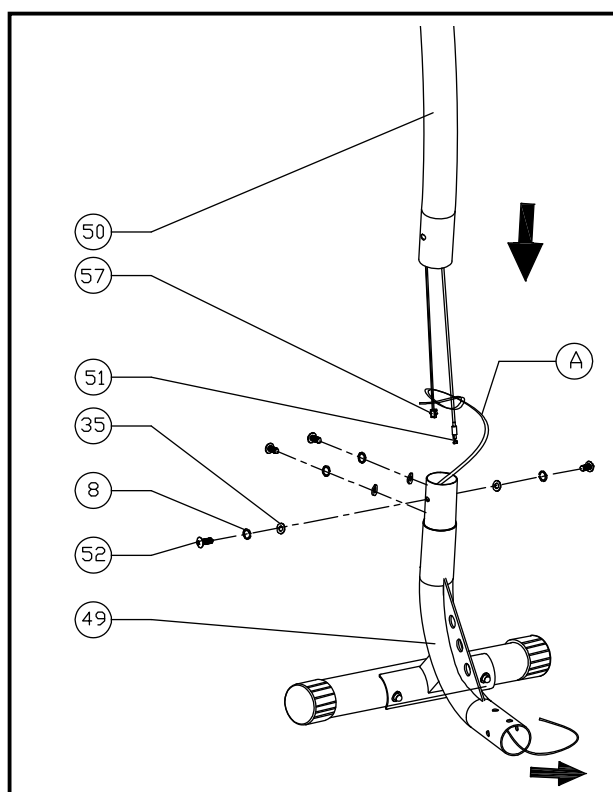
KROK 1

Przykręć tylną podstawę (23) do obudowy głównej (20) używając śruby imbusowej (M8*60) (22), podkładki profilowanej ($\phi 8$) (35) Nakrętki (M8) (34).



KROK 2

Przykręć podporę przednią (48) Dolnej podstawy przedniej (49) śrubami imbusowymi (M8*60) (22), podkładki profilowanej (35) i Nakrętkami (M8) (34).

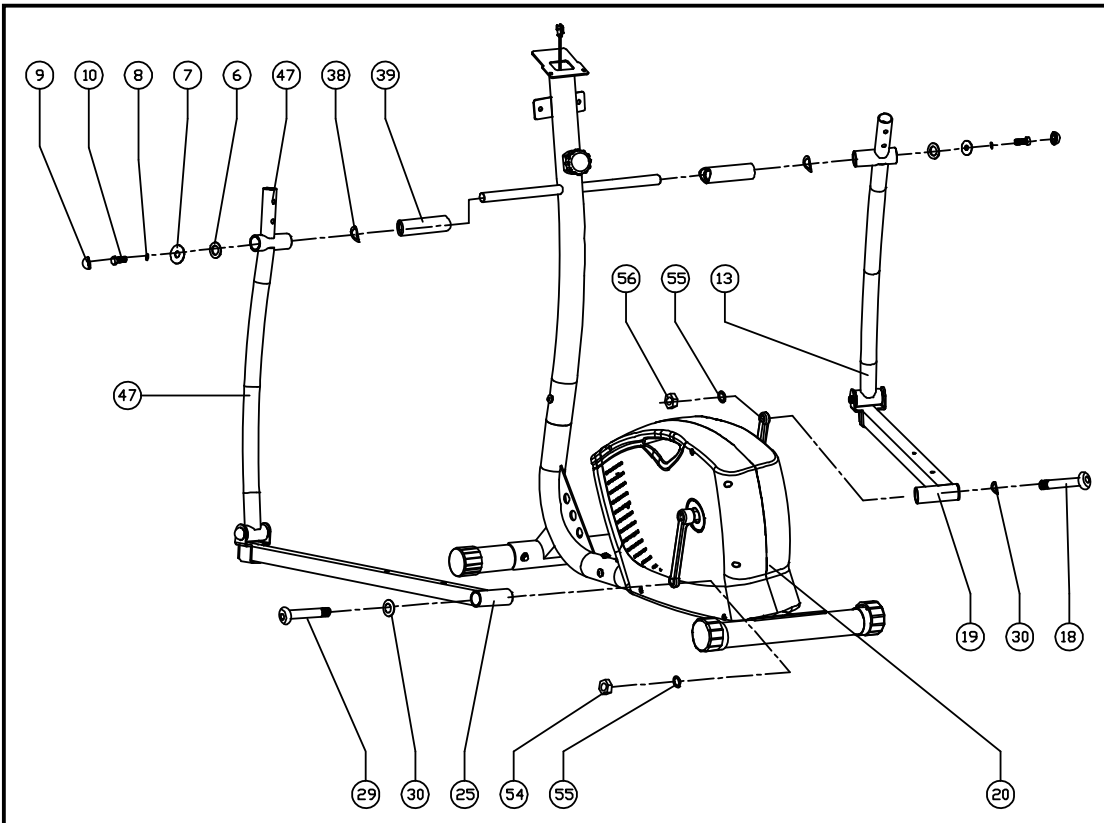
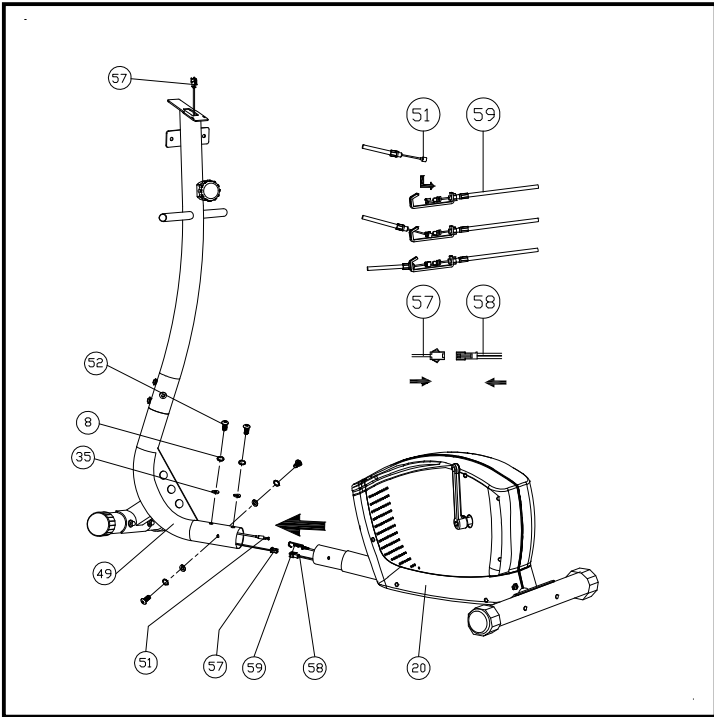


KROK 3

Połącz górny kabel komputera (57) i regulator obciążenia (51) Za pomocą linki (A). Przeciągnij linkę (A) od końca podstawy przedniej dolnej (49) po czym zmontuj kolumnę (50) podstawa przednia dolną (49) przy użyciu 4 podkładek profilowanych ($\phi 8$) (35), nakrętki profilowanej (8) i śruby imbus (M8*16) (52).

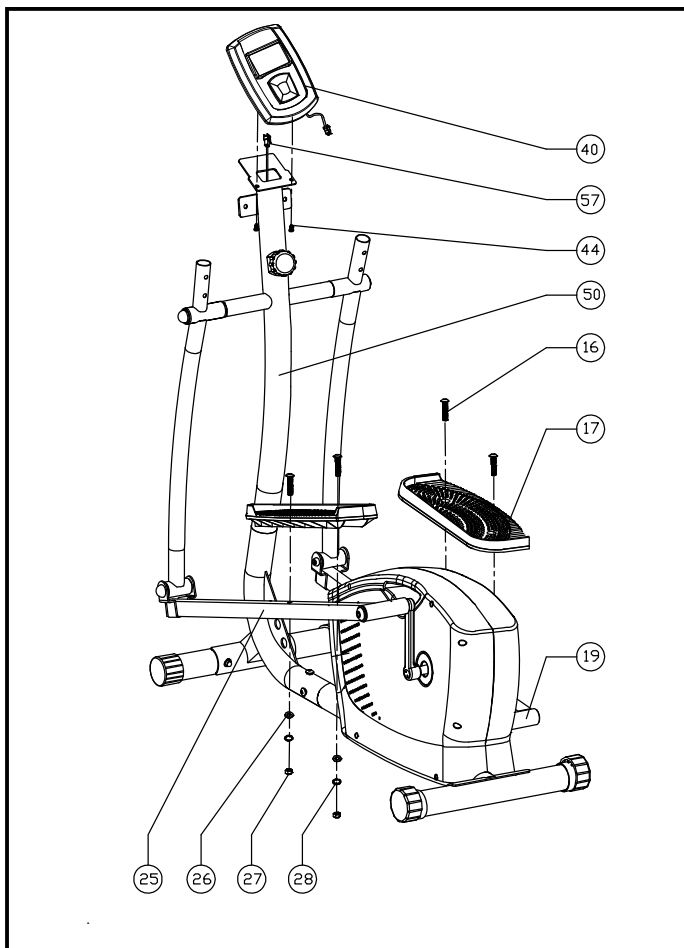
KROK 4

Połącz górny kabel komputerka (57) z dolnym kablem komputera (58) w kolumnie (50). Połącz kabel regulatora obciążenia (51) z zaczepem linki oporu (59). Przykręć podstawę przednią dolną (49) do obudowy głównej (20) przy użyciu 4 śrub imbusowych (M8*16) (52), 4 podkładek profilowanych (8) i 4 podkładek



KROK 5

Przymocuj podstawę pedału (L) (25) do lewego ramienia korby za pomocą lewego trzpienia (L) (29), podkładki profilowanej (30), podkładki profilowanej (55) i nakrętki 1/2" (L) (54). Lewa strona powinna być wkręcana w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Przymocuj podstawę pedału (R) (19) do prawego ramienia korby za pomocą prawego trzpienia (R) (18), podkładki profilowanej (30), podkładki profilowanej (55) i nakrętki 1/2" (R) (56). Przymocuj dolną części ramion (prawego i lewego) (L & R) (47 & 13) do kolumny (50) przy użyciu 4 zestawów tulei (39), podkładek profilowanych (φ19) (38), plastikowych kółek (6), podkładek płaskich (7), podkładek profilowanych (8), śrub (M8*20) (10) i nakrętek (9).

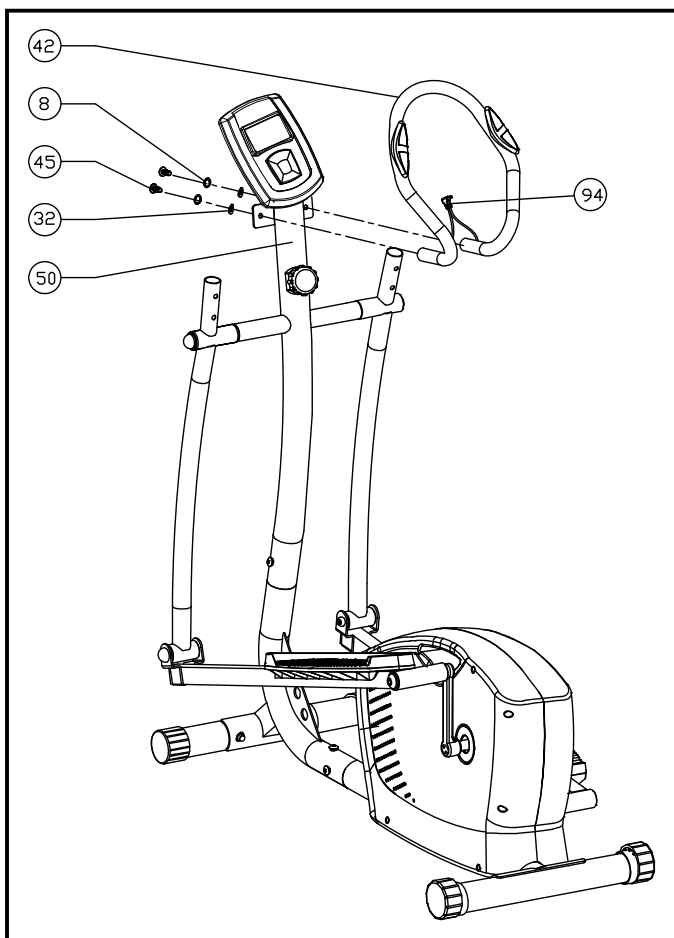


KROK 6

Przymocuj pedał (17) do podstawy pedału (19) & (25), przy użyciu 2 zestawów śrub imbusowych (M8*50) (16), podkładek ($\varnothing 8$) (26), podkładek profilowanych ($\varnothing 8$) (28) i nakrętek (M8) (27).

Połącz górny kabel komputera (57) z kablem komputera.

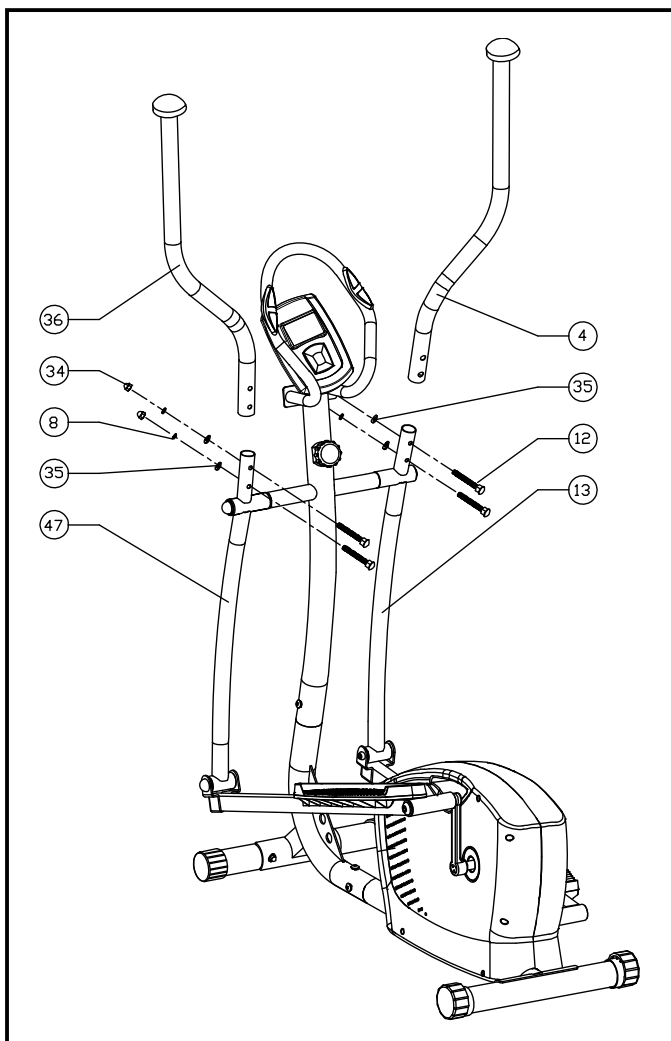
Następnie wsuń komputer (40) do kieszeni usytuowanej na górze kolumny (50) i przykręć dwoma wkretami (44).



KROK 7

Przymocuj skręconą kierownicę (42) do kolumny (50). Użyj dwóch zestawów podkładek płaskich ($\varnothing 8$) (32), podkładek profilowanych (8) i wkretów (M8*20) (45).

Podłącz kabel pulsu (94) do komputera (40).



KROK 8

Wsuń górną część ramiona prawego (R) (4) i górną część ramiona lewego (L) (36) w dolne części ramion, prawego i lewego handrails (L & R) (47 & 13), i przykręć za pomocą 4 zestawów śrub imbusowych (M8*50) (12), podkładek profilowanych ($\phi 8$) (35), podkładek profilowanych (8) i nakrętek (M8) (34).



KROK 9

Podłącz zasilacz do kieszenie usytuowanej w tylnej dolnej części obudowy orbitreka. Popatrz na zdjęcie. Włącz wtyczkę zasilacza do kontaktu.

Używanie sprzętu aerobowego/kardio jest korzystne z kilku powodów. Po pierwsze już w początkowym okresie ćwiczeń następuje wzrost kondycji fizycznej a co się z tym wiąże – poprawa samopoczucia. Mięśnie nabierają masy, a w połączeniu z odpowiednią dietą – możliwa jest kontrolowana utrata wagi.

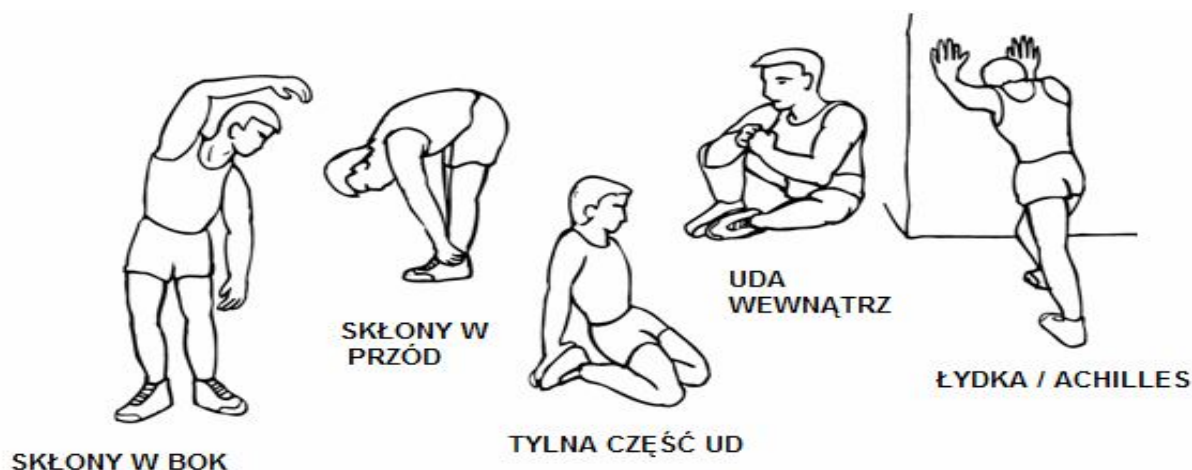
1. POPRAWA KONDYCJI FIZYCZNEJ

Dobrze zaplanowane ćwiczenia powinny składać się zawsze z 3 faz:

• ROZGRZEWKA

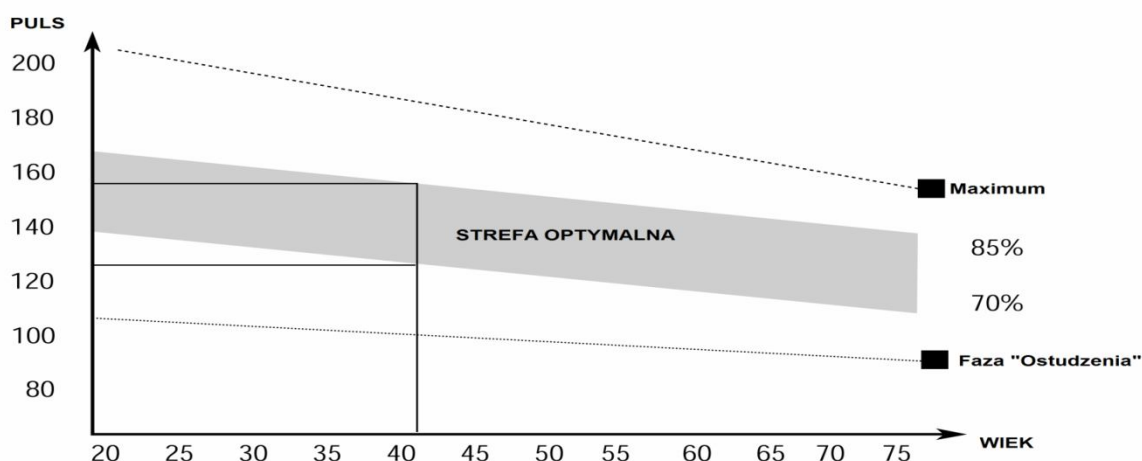
Faza rozgrzewki jest bardzo ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu. Stosując rozgrzewkę przed ćwiczeniami poprawiamy krążenie krwi i rozciągamy mięśnie zapobiegając skurczom i kontuzjom.

Podczas rozgrzewki powinno się ćwiczyć z minimalnym oporem nie obciążając zbytnio ciała przez około 3 min.



• FAZA ĆWICZEŃ

Jest to faza, gdzie wysiłek fizyczny wkładany w ćwiczenia należy zwiększyć. Ustawienie oporu powinno być tak dobrane, by móc utrzymać stałą prędkość podczas tej fazy. Tempo ćwiczenia powinno być wystarczające, aby serce mogło bić szybciej, jak na wykresie poniżej. Faza ta powinna trwać przez minimum 12 minut, aczkolwiek większość ludzi trenuje około 15 –20 minut.



• FAZA „OSTUDZENIA”

Etap ten, równie ważny jak rozgrzewka, pozwala sercu powrócić do swego normalnego tempa i ochłonić mięśniom w sposób płynny. Jest to jakby powtórka rozgrzewki, jednak teraz tempo ulega zmniejszeniu. Faza ta powinna trwać przez ok. 5 min. Ćwiczenia rozciągające powinny być powtórzone tak samo bez obciążania, czy forsowania mięśni. Wraz ze wzrostem kondycji może zająć potrzeba dłuższych i cięższych treningów. Wskazany jest trening minimum trzy razy w tygodniu, a jeśli to możliwe nawet codziennie.

2. KSZTAŁTOWANIE MIĘŚNI

Aby ukształtować rzeźbę mięśni, opór ćwiczeń powinien być dość duży, co spowoduje zwiększenie ich obciążenia. Może sprawić to trudności w utrzymaniu zaplanowanego czasu treningu. Faza rozgrzewki i ostudzenia powinna przebiegać tak samo.

3. UTRATA WAGI

Istotnym czynnikiem jest tutaj wysiłek wkładany w ćwiczenia. Im większy wysiłek wkładamy w wykonanie ćwiczenia i dłużej ono trwa, tym więcej kalorii jest spalanych. Skuteczność jest identyczna, jak przy ćwiczeniach zwiększających kondycję, jednak inny jest osiągniany cel.

ĆWICZENIA NA ORBITREKU

BE 6730

Podczas prawidłowego treningu pracują duże grupy mięśni całego ciała - mięśnie górnej i dolnej części nóg, pośladki, mięśnie brzucha, grzbietu, obręczy barkowej oraz mięśnie ramion.

Stojąc na pedałach, z rękoma na uchwytach wykonujesz ruchy zbliżone do wspinaczki i biegu. Właściwa pozycja i ułożenie ciała :

- wyprostowana sylwetka
- głowa naturalnie uniesiona
- spięte mięśnie brzucha
- stopy ułożone symetrycznie, przylegają do podłoża
- dłonie trzymają przyrząd symetrycznie (raniona pracują do wyprostu)

Trening na Orbitreku gwarantuje efektywne i szybkie spalanie kalorii, poprawę kondycji, obniżenie ciśnienia krwi, poprawę wydolności serca i płuc oraz wzmacnianie mięśni całego ciała

Główną zaletą trenażerów eliptycznych jest możliwość ćwiczenia całego ciała jednocześnie albo izolowania górnych lub dolnych części ciała. Na przykład, dla ćwiczenia tylko dolnych partii ciała złap rękoma za nieruchomą kierownicę zamiast za ruchome rączki. Zatrzyma to pracę rąk i skupi ćwiczenia tylko na dolnych partiach ciała.

1. PRZYCISKI FUNKCYJNE

- **MODE:**
 - Wciśnij, aby wybrać funkcję TIME, DISTANCE i CAL.
 - Wciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy, aby zresetować wszystkie wartości oprócz ODOMETRA. (Podczas wymiany baterii wszystkie wartości zostaną wyzerowane)
- **SET:**
 - Wciśnij aby zaprogramować odliczanie wybranej wcześniej funkcji: TIME, DISTANCE lub CAL.
 - Wciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy, aby przyspieszyć naliczanie wartości
- **RESET :**
 - Wciśnij, aby wyzerować wartość podczas programowania odliczania.
 - Wciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy, aby zresetować wszystkie wartości oprócz ODOMETRA. (Podczas wymiany baterii wszystkie wartości zostaną wyzerowane)



2. FUNKCJE KOMPUTERA

1. Auto On/Off

W momencie rozpoczęcia ćwiczeń komputer automatycznie zacznie wyświetlać wartości. Po zakończeniu ćwiczeń komputer wyłączy się po 256 sekundach. Dane odometra zostaną zachowane i kumulowane, inne funkcje zostaną wyzerowane.

2. Auto Scan

Po uruchomieniu komputera monitor automatycznie zacznie cyklicznie wyświetlać mierzone wartości Time-Calories-Odometer- Pulse- Speed- Distance. Każda z wartości ukaże się na ekranie komputera przez 6 sekund.

3. Speed

Wyświetla prędkość w przedziale od 0.0 do 99.9 km/h lub mil/h.

4. Distance

Zlicza całkowity dystans od 0.0 do 999.9. Użytkownik może skorzystać z opcji odliczania używając przycisku SET i MODE.

5. Time

Kumuluje całkowity czas ćwiczeń od 00:00 do 99:59. Użytkownik może skorzystać z opcji odliczania używając przycisku SET i MODE.

6. Calories

Zlicza spalone calorie podczas ćwiczeń w przedziale od 0 do maksimum 9999 kalorii. Użytkownik może skorzystać z opcji odliczania używając przycisku SET i MODE.
UWAGA: wartości są przybliżone i nie mogą być wykorzystywane w celach medycznych.

7. Odometr

Wyświetla i kumuluje całkowity dystans przebyty na rowerze niezależnie od funkcji DISTANCE w przedziale od 0.0 do 999.9.

8. Pulse

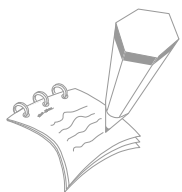
Wyświetla puls ćwiczącego podczas treningu. Ilość uderzeń serca na minutę.

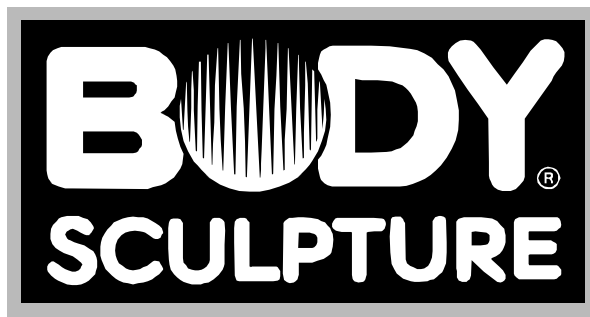
POMOC I KONSERWACJA

BE 6730

1. **Zmiana baterii** Aby wymienić baterie należy odsunąć osłonę z tyłu komputera i wsadzić dwie nowe baterie AA (paluszki). Następnie, zasunąć pokrywę.
2. **Komputer nie działa poprawnie** Jeżeli komputer nie działa poprawnie, należy sprawdzić czy wszystkie kable sensorów są poprawnie połączone i podłączone. Sprawdź także czy baterie są poprawnie włożone i czy są sprawne.
3. **Brak oporu** Jeżeli nie ma oporu podczas ćwiczeń sprawdź czy kabel oporu jest podłączony poprawnie.
4. **Śruby** Przed rozpoczęciem użytkowania upewnij się, że wszystkie śruby są poprawnie dokręcone.
5. **Zużyta bateria** jest zagrożeniem dla środowiska. Upewnij się, że nie została wyrzucona do śmieci tylko oddana do specjalnego punktu.

NOTATKI I WYNIKI ĆWICZEŃ





S I N C E 1 9 6 5



GWARANT: BACHA SPORT

ARTYKUŁ: ORBITREK MAGNETYCZNY

SYMBOL: BE 6730

DATA SPRZEDAŻY:

PODPIS I PIECZĘĆ

SPRZEDAWCY:

Ten symbol oznacza, że produktu nie wolno wyrzucać razem z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Polskie prawo zabrania pod karą grzywny łączenia zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Dbając o pozbycie się produktu w należyty sposób, można zapobiec potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłyby wynikać z niewłaściwego postępowania z odpadami powstałymi ze zużytego sprzętu elektronicznego.



ZASADY GWARANCJI!!!

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na zakupiony towar w okresie **24 miesięcy** od daty sprzedaży.
2. Wady lub uszkodzenia sprzętu ujawnione w okresie gwarancji będą bezpłatnie usuwane w ciągu 14 dni roboczych od daty dostarczenia sprzętu do punktu sprzedaży.
3. Gwarancją nie są objęte uszkodzenia sprzętu powstałe w wyniku:
 - niewłaściwego użytkowania i przechowywania sprzętu
 - niewłaściwej konserwacji
 - dokonywania samodzielnych napraw, przeróbek lub zmian konstrukcyjnych.
4. Uszkodzony sprzęt dostarcza do punktu sprzedaży nabywca na własny koszt.
5. Karta gwarancyjna jest ważna tylko z pieczęcią punktu sprzedaży, podpisem sprzedającego oraz wpisaniem rodzajem sprzętu. W przypadku zakupu w sklepie internetowym karta gwarancyjna jest nie podpisana, ważna na podstawie dokumentu zakupu (faktura, WZ, paragon) lub listu przewozowego kuriera.
6. Duplikaty kart gwarancyjnych nie będą wydawane.
7. Gwarancją nie są objęte elementy eksploatacyjne: linki, paski, elementy gumowe, pasy, uchwyty z gąbki, pedały, itp.
8. Po trzech naprawach (tego samego elementu) i kolejnym uszkodzeniu sprzęt zostanie wymieniony na nowy.
9. UWAGA! Sprzęt jest przeznaczony tylko i wyłącznie do użytku domowego.
10. Sprzęt jest przeznaczony do odpowiedniej maksymalnej masy ćwiczącego. Informację ta można znaleźć w instrukcji obsługi.
11. Gwarancja jest ważna tylko na terenie Polski.

**UŻYTKOWANIE SPRZĘTU NIEZGODNIE Z WARUNKAMI GWARANCJI
POWODUJE JEJ UTRATĘ.**

**NINIEJSZA GWARANCJA NA SPRZEDANY TOWAR KONSUMPCYJNY NIE
WYŁĄCZA, NIE OGRANICZA ANI NIE ZAWIESZA UPRAWNIEN
KUPUJĄCEGO WYNIKAJĄCYCH Z NIEZGODNOŚCI TOWARU Z UMOWĄ.**