

SINCE 1965



# ERGOMETR PROGRAMOWANY

## ORBI TREK BE 6910



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



EN 957



5903733001892

## WAŻNE INFORMACJE

Przed przystąpieniem do montażu prosimy o uważne przeczytanie niniejszej instrukcji.

1. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.
2. Przed użyciem roweru przeczytaj uważnie całą instrukcję i zapoznaj się z zasadą jego działania.
3. Orbi Trek powinien być ustawiony na płaskim i stabilnym podłożu. Dla zachowania bezpieczeństwa ćwiczeń wokół Orbi Treka powinna znajdować się wolna przestrzeń, która powinna 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. Rower 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. 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.
12. Maksymalna waga osoby ćwiczącej nie może przekraczać 130 kg
13. Orbi Trek został wykonany zgodnie z europejską normą EN 957 w klasie H.C.
14. Orbi Trek posiada niezależny układ hamulcowy (oporowy).
15. Transport i magazynowanie powinno odbywać się zgodnie z ogólnymi zasadami bezpieczeństwa.
16. **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 - zaprzestań ćwiczeń i udaj się do lekarza!**

## SERWIS GWARANCYJNY I POGWARANCYJNY

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

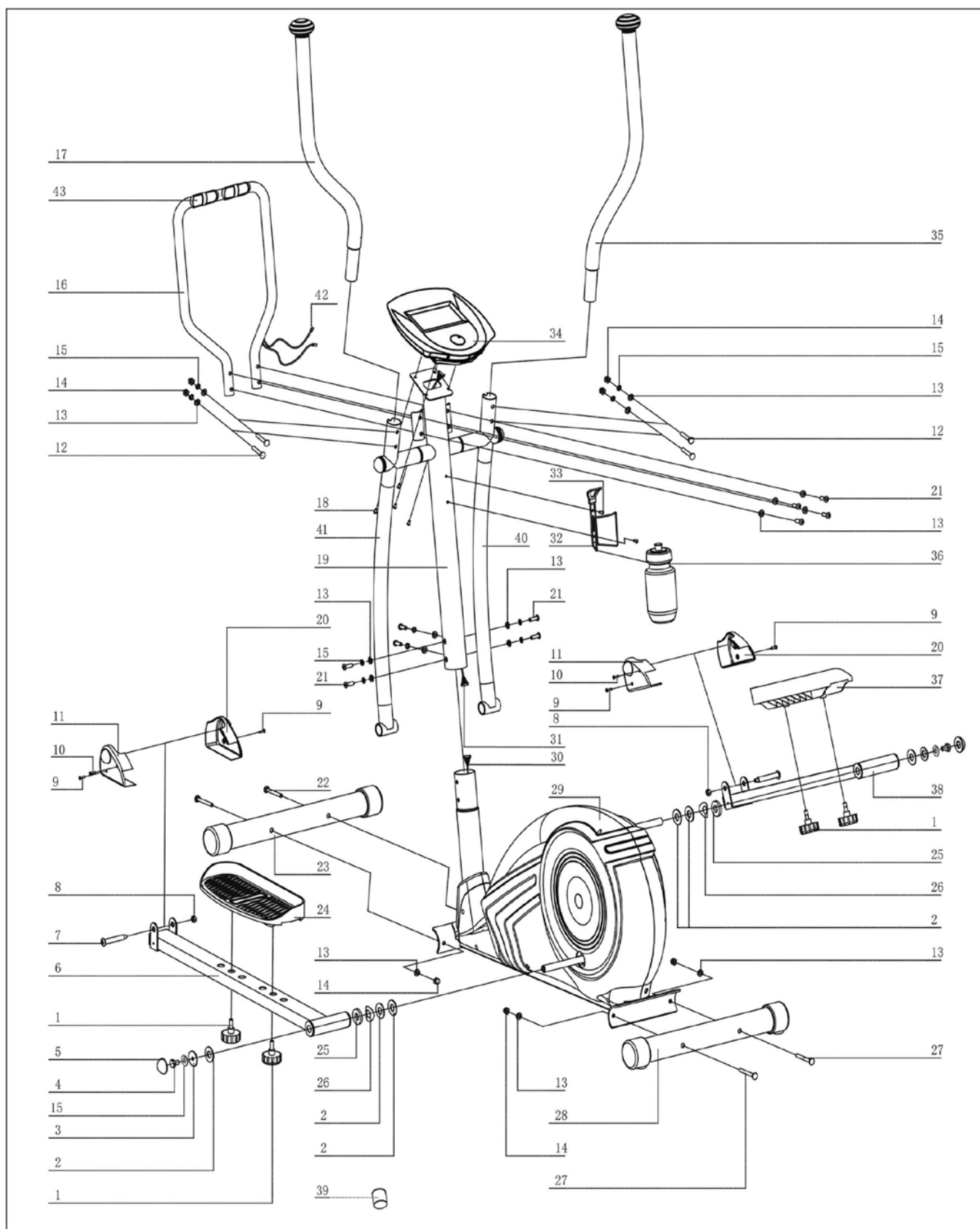
### BACHA SPORT

44-164 Gliwice, ul. Radomska 71,

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

e-mail: [reklamacje@bachasport.pl](mailto:reklamacje@bachasport.pl)

# RYSUNEK POGLĄDOWY



LISTA CZĘŚCI					
L.P.	OPIS	ILOŚĆ	L.P.	OPIS	ILOŚĆ
1.	Śruba regulacyjna (M6)	4	23.	Przednia podstawa	1
2.	Plastikowe pierścienie	6	24.	<i>Pedał lewy</i>	1
3.	Podkładka	2	25.	Podkładka nylonowa	2
4.	Śruba (M8x20mm)	2	26.	Podkładka sprężynująca	2
5.	Plastikowa osłona (M8)	2	27.	Śruba (M8x90mm)	2
6.	Podstawa lewego pedała	1	28.	Tylna podstawa	1
7.	Śruba	2	29.	Korpus	1
8.	Nakrętka nylonowa (M8)	2	30.	Dolny kabel sensora	1
9.	Śruba (ST4.2x19)	4	31.	Górny kabel sensora	1
10.	Śruba (ST2.9x12)	2	32.	Uchwyt na bidon	1
11.	Osłona na lewy pedał	2	33.	Śruba (M5x16mm)	2
12.	Śruba (M8x50mm)	4	34.	Licznik	1
13.	Podkładka profilowana (Ø8)	18	35.	Rączka prawa	1
14.	Nakrętka (M8)	8	36.	Bidon	1
15.	Podkładka sprężynowa (Ø8)	12	37.	<i>Pedał prawy</i>	1
16.	Kierownica wewnętrzna	1	38.	Podstawa prawego pedału	1
17.	Rączka lewa	1	39.	Smar	1
18.	Śruba	4	40.	Podstawa rączek prawa	1
19.	Kolumna	1	41.	Podstawa rączek lewa	1
20.	Osłona na prawy pedał	2	42.	Kabel sensora pulsu	1
21.	Śruba (M8x20mm)	10	43.	Sensory pulsu	2
22.	Śruba (M8x75mm)	2			

*KURSYWĄ ZAZNACZONO CZĘŚCI NAJBARDZIEJ NARAŻONE NA ZUŻYCIE*

## DANE TECHNICZNE:

WYMIARY: DŁUGOŚĆ 115 CM

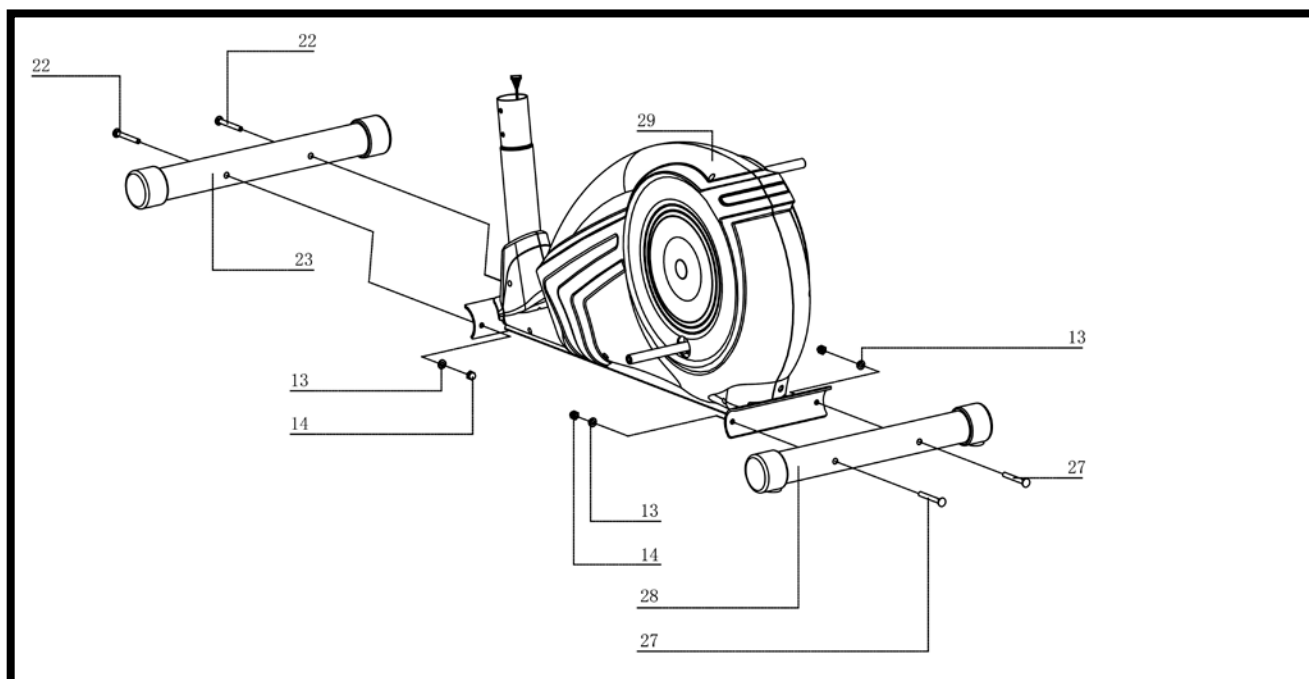
SZEROKOŚĆ: 70 CM

WYSOKOŚĆ: 160 CM

WAGA: 46 KG

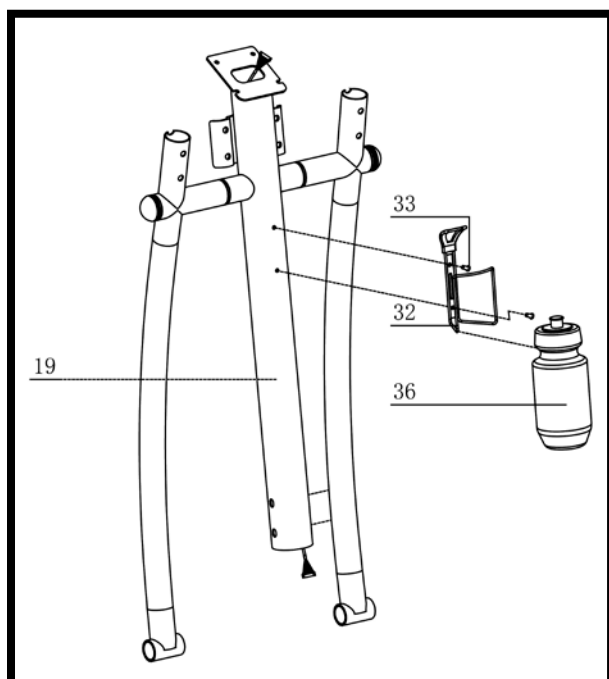
**MAKSYMALNA WAGA OSOBY ĆWICZĄCEJ 130 KG**

# INSTRUKCJA MONTAŻU



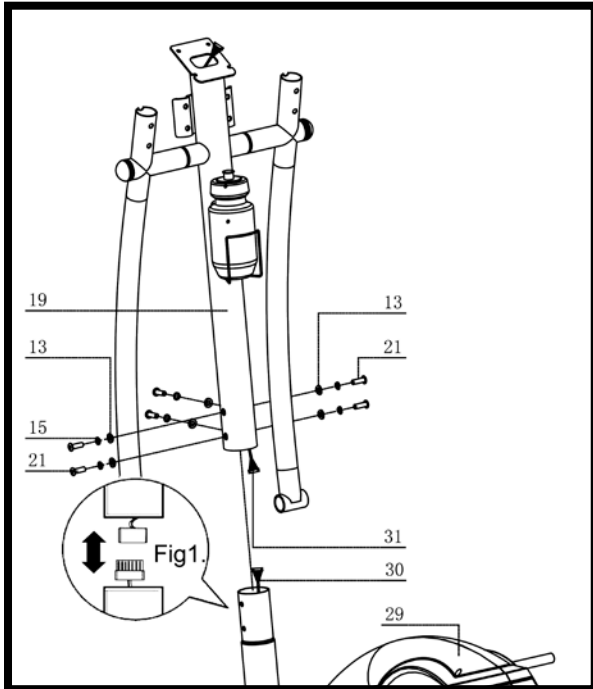
## KROK 1

Połącz przednią podstawę (pt.23) z korpusem (pt.29) używając dwóch nakrętek M8 (pt.14), podkładek Ø8 (pt.13) oraz śrub M8x75mm (pt.22). następnie przykręć tylną podstawę (pt.28) do korpusu (pt.29) przy użyciu tego samego zestawu śrub co powyżej



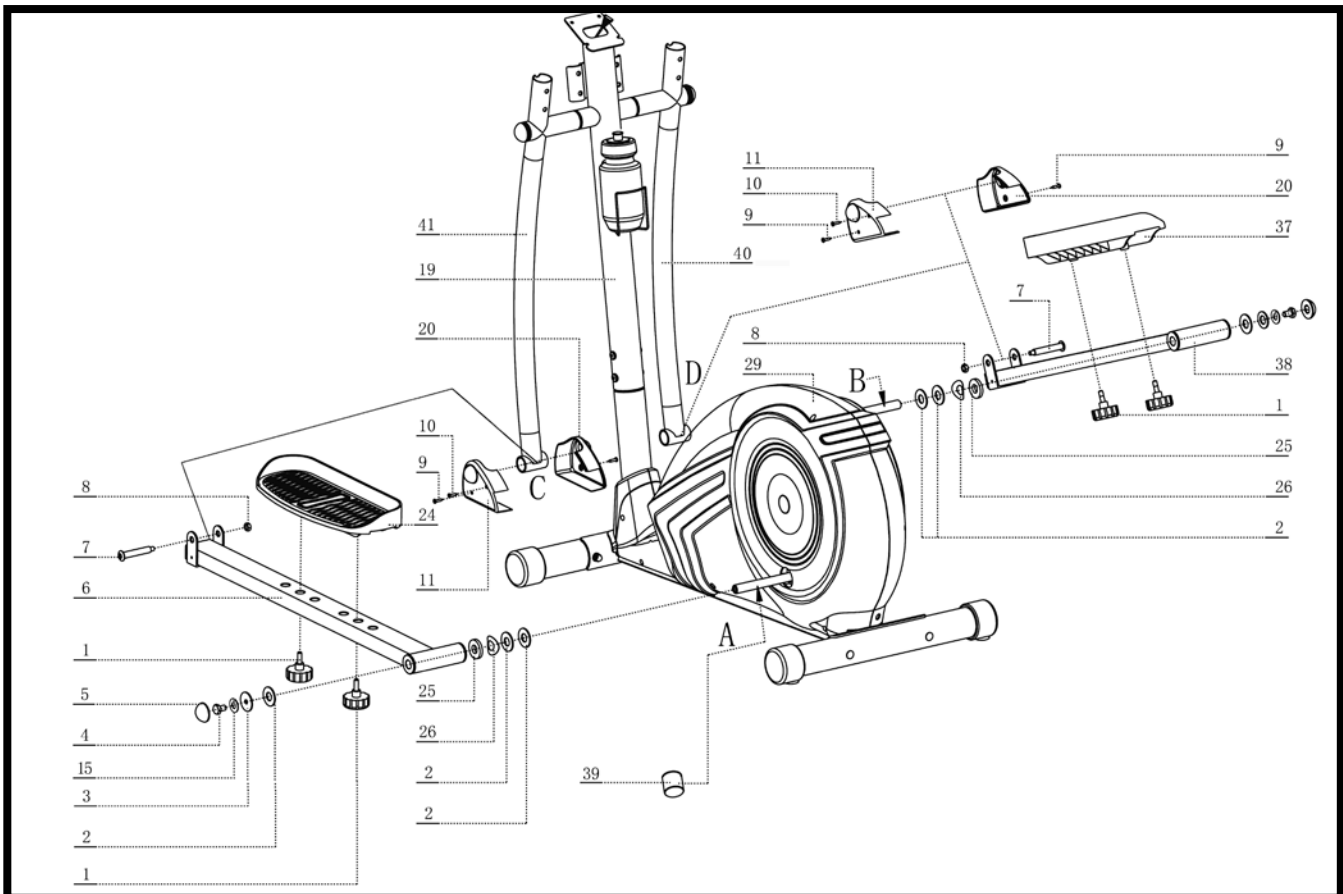
## KROK 2

Zamontuj pojemnik na bidon (pt.32) do kolumny (pt.19) używając do tego wkrętów M5x16mm (pt.33), następnie nałóż bidon (pt.36).



## KROK 3

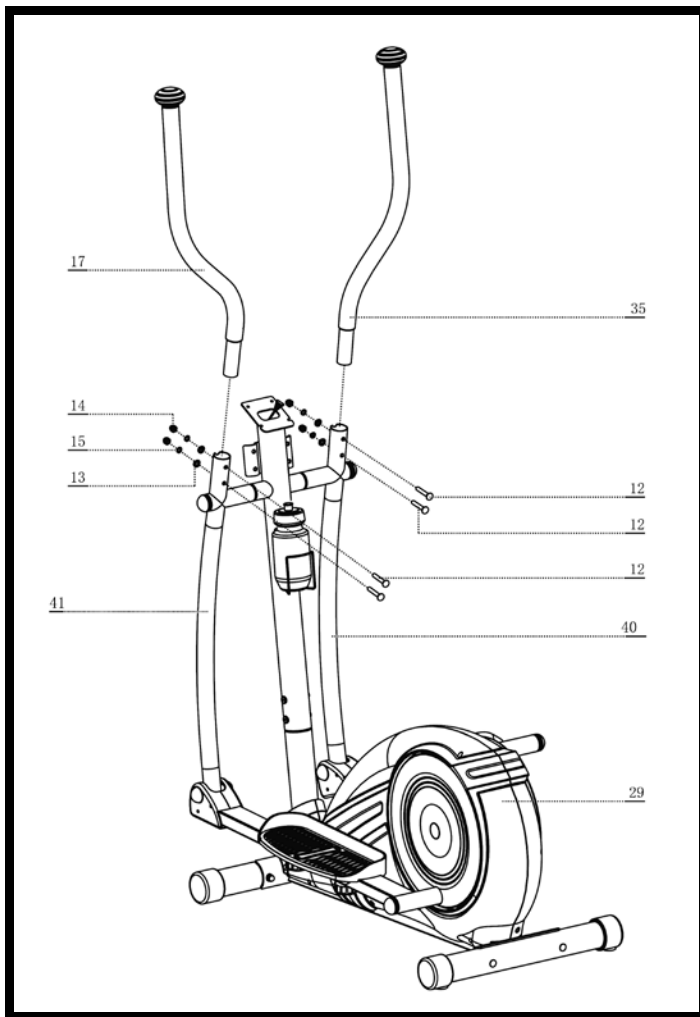
Weź kolumnę (pt.19) i połącz ze sobą górny kabelek sensora (pt.31) z dolnym kablem sensora (pt.30). Następnie nałóż kolumnę (pt.19) na rurę znajdującą się na korpusie. Całość sześcioma śrubami M8x20mm (pt.21), podkładkami sprężynującymi (pt.15), oraz podkładkami profilowanymi Ø8 (pt.13).



## KROK 4

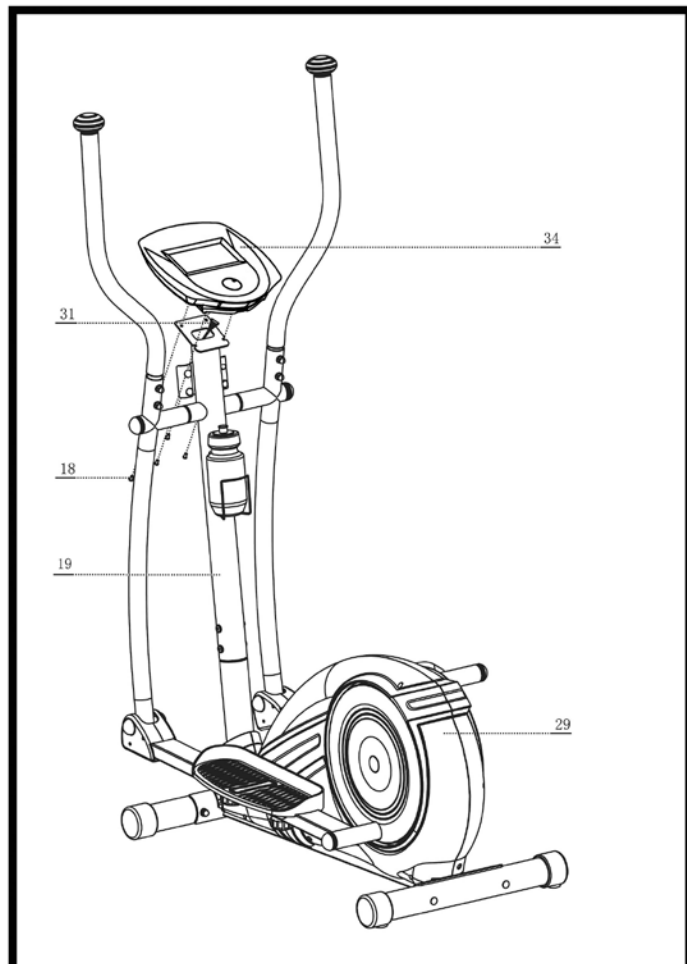
Połącz pedały (L+P) (pt.24&37) z podstawą pedałów (L+P) (pt.6 & pt.38), używając czterech kompletów śrub M6 (pt.1), następnie dokręć lewą oraz prawą podstawę pedałów (pt.38 & pt. 6) do odpowiednio lewego i prawego ramienia korby (pt.25), użyj do tego podkładek (pt.26), plastikowych pierścieni (pt.2), podkładek (pt.3), podkładki sprężynowe (pt.15) oraz śruby M8x20mm (pt.4). Na końcu nałóż plastikowe osłony (pt.5). To samo zrób z lewym pedałem.

Połącz prawą i lewą podstawę rączki (pt. 40 i 41) z prawą i lewą podstawą pedałów (pt.38 i 6) używając śrub (pt.7), nakrętek nylonowych (pt. 8), na końcu załóż plastikowe osłony pedałów (pt. 11 i 20) a następnie dokręć je śrubami ST4.2x19 (pt. 9) oraz ST2.9x12 (pt.10).



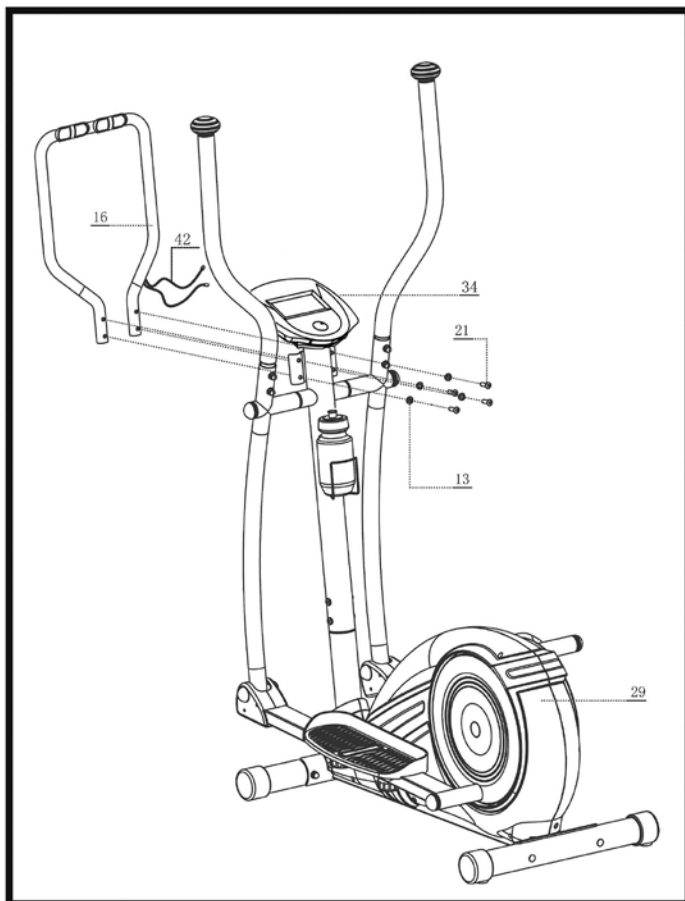
## KROK 5

Nałóż rączki (pt.17&35) na ich podstawę (pt.41&40), całość skręć śrubami M8x50mm (pt.12), podkładkami profilowanymi Ø8 (pt.13), oraz czterema sprężynującymi (pt.15), i czterema nakrętkami M8 (pt.14).



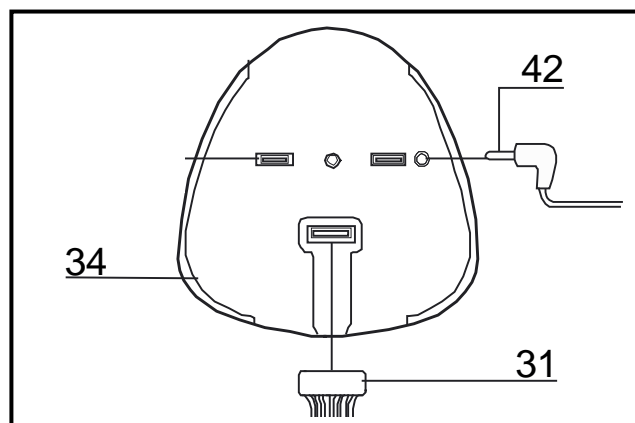
## KROK 6

Wyciągnij górną część kabla sensora (pt.31) przez podstawę licznika i podłącz go w odpowiednim miejscu na liczniku (pt.34), następnie przykręć kierownicę wewnętrzną (pt.16) do odpowiedniego miejsca jak na rysunku całość skręć przy pomocy podkładek Ø8 (pt.13), i czterech śrub M8x20mm (pt.21).



## KROK 7

Przy pomocy śrub i nakrętek przytwierdź wewnętrzną kierownicę do kolumny. Włóż końcówkę kabla sensora (pt.42) do odpowiedniego miejsca w komputerku (pt.34), i załóż komputer na jego podstawę znajdującą się na górze kolumny (pt.19). Następnie dokręć go śrubami M5x10mm (pt.18).



# INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

Używanie roweru treningowego 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 rzeźby a w połączeniu z odpowiednią dietą- możliwa jest kontrolowana utrata wagi.

## 1. ROZGRZEWKA

Faza rozgrzewki jest bardzo ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu. Stosując rozgrzewkę przed ćwiczeniami pomagamy krwi lepiej opływać ciało, dzięki temu mięśnie pracują prawidłowo. Zapobiegamy w ten sposób również skurczom i kontuzjom mięśni. Poniżej zostało przedstawione kilka ćwiczeń , które mogą być pomocne przy rozgrzewce. Każde z nich powinno być uprawiane przez około 30 sekund. Pamiętaj nie nadwerężaj mięśni podczas ćwiczeń –jeżeli poczujesz ból przestań ćwiczyć.

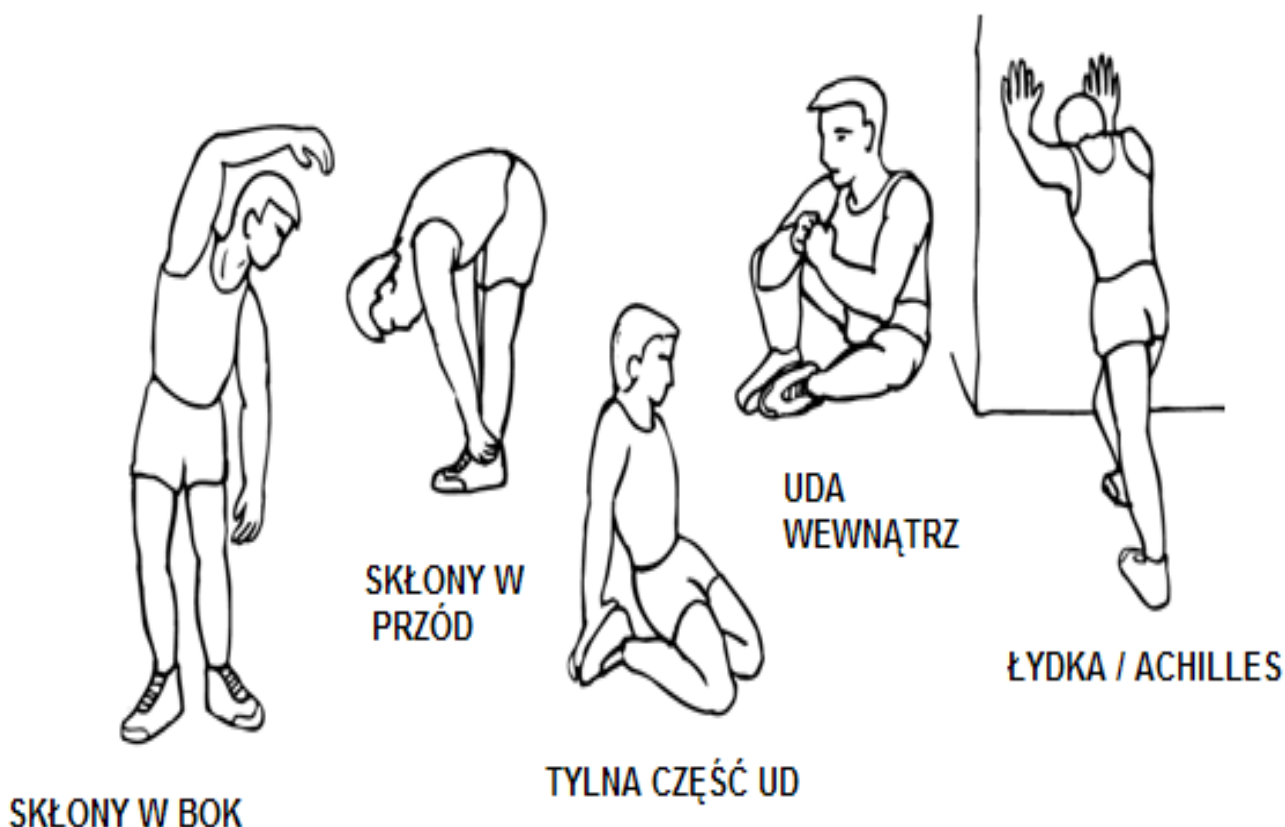
## 2. POPRAWA KONDYCJI FIZYCZNEJ

Dobrze zaplanowane ćwiczenia powinny składać się zawsze z 3 faz:

- ROZGRZEWKA

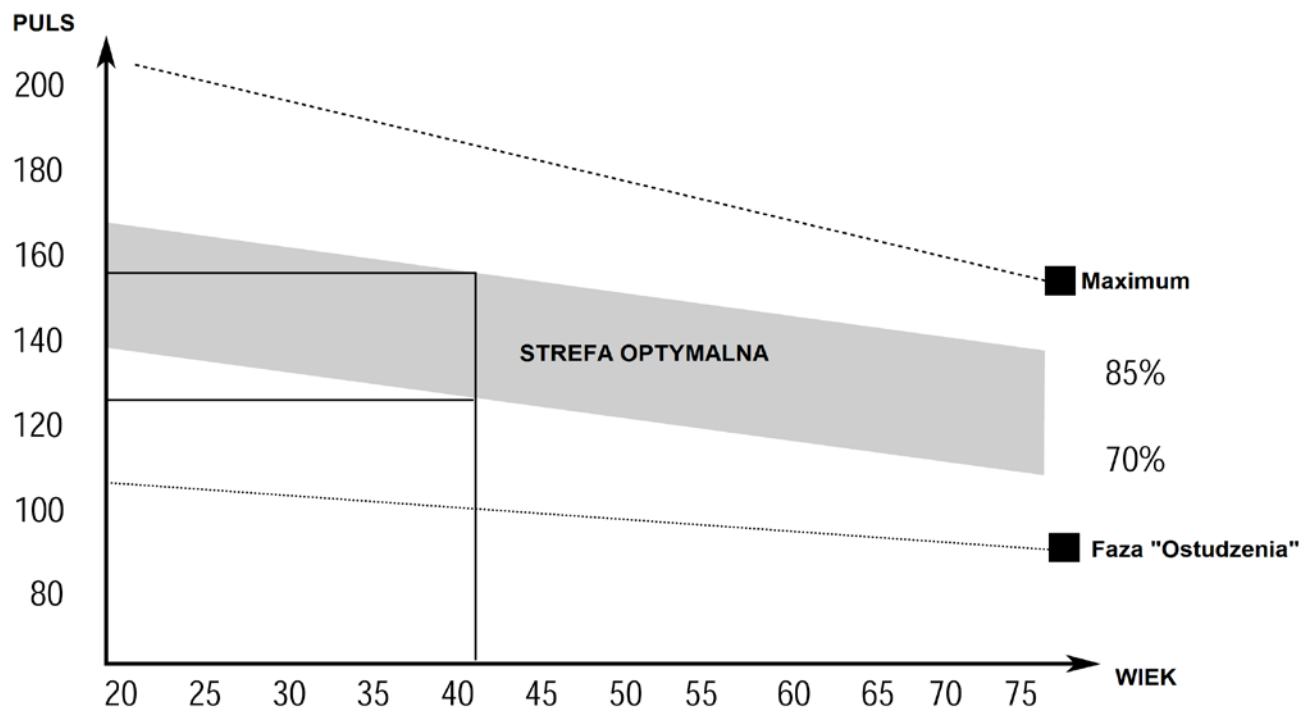
Faza rozgrzewki jest bardzo ważnym elementem, który ma wpływ na przebieg treningu. Stosując rozgrzewkę przed ćwiczeniami pomagamy krwi lepiej opływać ciało, dzięki temu mięśnie pracują prawidłowo. Zapobiegamy w ten sposób również skurczom i kontuzjom mięśni.

Podczas rozgrzewki powinno się ćwiczyć z minimalnym oporem nie obciążając zbyt mocno 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 zaczyna od 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. Wskazane jest trenować przeciętnie trzy razy w tygodniu a jeśli to możliwe nawet codziennie.

### 3. 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. Ponadto faza rozgrzewki i ostudzenia powinna przebiegać tak samo.

### 4. UTRATA WAGI

Istotnym czynnikiem jest tutaj wysiłek wkładany w ćwiczenia. Im ciężiej i dłużej trwa ćwiczenie, tym więcej kalorii jest spalanych. Skuteczność jest identyczna, jak przy ćwiczeniach zwiększających kondycję, jednak inny jest osiągnięty cel.

## ĆWICZENIA NA ORBITREKU

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 wyprost)

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.

## PROGRAMOWANIE LICZNIKA – SM6675-7



1. Po włączeniu zasilania( zasilacz należy podłączyć do gniazda znajdującego się w tylnej, dolnej części obudowy Orbi Treka, nieco powyżej tylnej stopy),, na 2 sekundy zapalą się sygnety LCD będzie temu towarzyszył dźwięk. Używając klawisza UP lub DOWN należy wybrać U1 (Użytkownik 1) do U4 (Użytkownik 4) wybór należy zatwierdzić przyciskając MODE/ENTER.
2. Naciśnij ENTER, UP, DOEN klawisz aby wybrać rok / miesiąc / dzień / zegar; wprowadzone dane zostaną zapamiętane

3. Na wyświetlaczu po uruchomieniu licznika będzie wyświetlany program MANUAL, aby wybrać odpowiedni program (MANUAL / PROGRAM / USER PROGRAM / H.R.C. / WATT) użyj pokrętki UP i DOWN aby zatwierdzić przyciśnij ENTER/MODE. Pierwotnie po uruchomieniu licznika zawsze jest ustawiony tryb programowy MANUAL.
4. Trening w trybie PROGRAM :
  - 4-1 W trybie PROGRAM za pomocą klawisza UP/DOWN możesz wybrać konkretny program ćwiczeń P01,P02,P03...~P12, wybrany program będzie wyświetlał się przez 2 sekundy następnie zostanie wyświetlony profil programu.
  - 4-2 Wprowadzenie programu np 1 (obecna wartość) jest wyświetlana po wybraniu danego programu, zmieniając klawiszem UP/DOWN możesz wybrać pomiędzy programami 1 to 8 wybór zatwierdź naciskając klawisz ENTER/MODE.
5. Trening w trybie MANUAL
  - 5-1 W trybie MANUAL zmieniając klawiszem UP/DOWN wybierz i zatwierdź poziom 1 to 16
  - 5-2 Po wprowadzeniu poziomu, możesz ustawić kolejne wartości czas, dystans, kalorie, oraz puls wyboru dokonuje się klawiszem UP/DOWN zatwierdzić wybór można przyciskając ENTER
  - 5-3 Naciśnij START aby rozpocząć trening.
6. Trening w trybie USER PROGRAM :
  - 6-1 Po ustawieniu USER PROGRAM, możesz ustalić swój własny profil treningu używając klawisza UP, DOWN i ENTER przy każdym z migających segmentów. Jest 20 segmentów do ustawienia, jeżeli chcesz pominąć ustawianie jakiejś wartości, należy przytrzymać przycisk ENTER przez 2 sekundy
7. Trening w trybie H.R.C. :

Wiek 25 jest pierwotnie wyświetlany po wyborze trybu H.R.C., możesz go zmienić za pomocą klawisza UP/DOWN/ENTER. Licznik wybierze intensywność treningu do wprowadzonego wieku. Na wyświetlaczu w procentach zostanie pokazane bieżące i docelowa intensywność (55%, 75%, 90%). Możesz zmienić tempo ćwiczeń używając klawisza UP/DOWN/ENTER.
8. Tening w trybie WATT:

Pierwotna wartość obciążenia w tym trybie to 120 WAT wybierz docelową wartość używając klawisza UP/DOWN/ENTER rozpiętość obciążenia może być dobrana w skali od 10 do 350. Naciśnij START aby rozpocząć ćwiczenia

#### UWAGI :

1. Gdy skończysz ćwiczenia lub do monitora nie będzie docierał żaden sygnał po 4 minutach, monitor wyłączy się i wyświetli temperaturę otoczenia, zegar, oraz kalendarz po przytrzymaniu klawisza ENTER przez 2 sekundy.
2. Gdy komputer wyświetla "nienormalnie", należy wyłączyć zasilacz i po chwili włączyć go ponownie.
3. Zasilacz należy podłączyć do gniazda znajdującego się w tylnej, dolnej części obudowy Orbi Treka, nieco powyżej tylnej stopy

#### KLAWISZE FUNKCYJNE:

**ENTER** : Służy do wyboru i zatwierdzania kolejnych funkcji TIME, DIST, CAL, PULSE

**RESET** : Przywraca ustawienia do pierwotnych funkcji jak w trybie STOP oraz „czyści” wszystkie wprowadzenia do zera

**START/STOP** : Uruchamia lub zatrzymuje trening

**RECOVERY** : Tester pracy serca.

**ENCODER UP** : Służy do wyboru trybu treningu oraz do zwiększenia wartości wybranej funkcji.

**ENCODER DOWN** : Służy do wyboru trybu treningu oraz do zmniejszenia wartości wybranej funkcji.

## FUNKCJE :

**TIME** : Liczenie “w górę” – W trybie ćwiczeń gdzie jest ustawiany czas ćwiczeń, czas będzie liczony od 00:00 do 99:59.

Odliczanie – Po ustawieniu czasu ćwiczeń, czas będzie liczony “w dół” od ustalonego czasu ćwiczeń do 00:00. Czas ten jest liczony w minutach od 99,9 min. do 0.

**SPEED** : Wskazuje daną prędkość od 0.0 do 99.9 km

**RPM** : Wskazuje liczbę obrotów na minutę.

**DISTANCE** : Liczenie “w górę” dystansu – W trybie gdzie liczony jest dystans, będzie on liczony od 00:00 do 99:90 km

Odliczanie dystansu – Po ustawieniu czasu ćwiczeń, czas będzie liczony “w dół” od ustalonego dystansu do 00:00. Dystans ten jest liczony w kilometrach co 0,1 km od 99,9 km do 0.

**CALORIES** : Liczenie “w górę” kalorii – W trybie gdzie liczony jest pomiar kalorii, będą one liczone od 00:00 do 990 cal

Odliczanie kalorii – Po ustawieniu kalorii, będą one liczone “w dół” od ustalonej liczby do 000. Liczba ta jest liczona w kaloriach co 10 cal od 999 cal do 0.

**PULSE** : Wskazuje aktualny puls.

**WATT** : Wskazuje aktualną wartość siły obciążenia.

**RECOVERY** : Po zakończeniu ćwiczeń, trzymaj ręce na sensorach pomiaru pulsu , naciśnij przycisk “RECOVERY”. Wszystkie inne funkcje zostaną zatrzymane poza czasem, który odliczy 60 sekund Po odliczeniu 60 sek. Na ekranie wyświetli się efekt testu pracy serca zostanie on pokazany jako: F1,F2....do F6, gdzie F1 to najlepszy wynik, a F6 jest najgorszy.

**TEMPERATURE** : Wskazuje aktualną temperaturę otoczenia.

**CALENDAR** : Pokazuje kalendarz.

**CLOCK** : Pokazuje aktualny czas.

## INNE:

1. Gdy przez 4 minuty do licznika nie dotrze żaden sygnał , licznik wyłączy się samoczynnie, a wszystkie dane treningu będą zachowane. Aby licznik znów zaczął wyświetlać naciśnij jakikolwiek przycisk
2. Licznik zapamiętuje dane czterech użytkowników (U1-U4). Po wznowieniu pracy będą wyświetlane dane ostatniego z użytkowników którzy trenowali.
3. Wszystkie dane zostaną wykasowane gdy przytrzymasz klawisz „reset”
4. Jeżeli licznik działa nieprawidłowo należy wymienić baterie .
5. Zasilacz należy podłączyć do gniazda znajdującego się w tylnej, dolnej części obudowy Orbi Treka, nieco powyżej tylnej stopy



**GWARANT : BACHA SPORT**

**ARTYKUŁ : ORBI TREK PROGRAMOWANY**

**SYMBOL BACHA : BE 6910**

**DATA SPRZEDAŻY:**

**PODPIS I PIECZĘĆ :**

**SPRZEDAWCY**

To oznakowanie 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 wpisanym rodzajem sprzętu . W przypadku zakupu w sklepie internetowym karta gwarancyjna jest ważna tylko i wyłącznie na podstawie dokumentu zakupu(faktura, 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 to 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 UPRAWNIEŃ KUPUJĄCEGO  
WYNIKAJĄCYCH Z NIEZGODNOŚCI TOWARU Z UMOWĄ.**