

## Instrukcja obsługi Orbitracka YK-B28-H

Przed rozpoczęciem użytkowania należy dokładnie zapoznać się z poniższą instrukcją. Producent nie ponosi odpowiedzialności za urazy i uszkodzenia spowodowane niewłaściwym użytkowaniem urządzenia.

### Ważne!

1. Urządzenie przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.
2. Dopuszczalna waga korzystającego z urządzenia, to 100kg.
3. Urządzenie nie jest zabawką; Proszę trzymać z dala od dzieci.
4. Należy sprawdzić, czy wszystkie śruby i nakrętki są dokręcone;
5. Należy regularnie sprawdzać urządzenie i wymieniać uszkodzone części;
6. Niezbędną czynnością pozwalającą na sprawne i długotrwałe użytkowanie urządzenia jest smarowanie wszystkich ruchomych części;
7. Należy regularnie sprawdzać spawy, czy nie pojawiły się pęknięcia;
8. Urządzenie należy zamontować na płaskiej, równej powierzchni;
9. Ćwiczenia należy wykonywać wyłącznie w odpowiednim sportowym stroju i obuwiu;
10. Należy unikać ćwiczeń bezpośrednio po lub przed jedzeniem;
11. Przed rozpoczęciem treningów należy zasięgnąć opinii lekarza, w celu wykluczenia ewentualnych przeciwwskazań;

### Montaż:

1. Zamontować przedni i tylny stabilizator (2), (3) do ramy głównej (1) za pomocą śrub (6), podkładek (7) i nakrętek (8).
2. Połączyć kable czujnika (16) i (15), kable oporu (12) i (17) a następnie przymocować przednią rurę (9) do ramy głównej (1) za pomocą śrub (13) i podkładek (14).
3. Przymocować ruchome ramiona (24L), (24P) do przedniej rury (9) za pomocą śrub (25), podkładek (26) i zatyczki (20).
4. Zainstalować podpory pedałów (18L) i (18P) za pomocą śrub (19) i (20), podkładek i nakrętek.
5. Połączyć podpory pedałów (18L), (18P) z ruchomymi ramionami (24L), (24P) za pomocą śrub (21), podkładek (22), nakrętek (23) i zatyczek (20).
6. Przymocować pedały (27L), (27P) do podpór (18L), (18P) za pomocą śrub (28), podkładek (29) i nakrętek (30).
7. Zainstalować drążki (32L), (32P) do ruchomych ramion (24L), (24P) za pomocą śruby (36), podkładek (34) i nakrętek (33).
8. Przymocować krótkie ramiona (31) do przedniej rury (9) za pomocą śrub (35), podkładek (34) i zatyczek (33).
9. Przymocować licznik (39) na rurę (9) i połączyć kable (40), (37), (38) i (41).

### Rozgrzewka:

Przed rozpoczęciem ćwiczeń na rowerze należy wykonać przynajmniej 3 minutową rozgrzewkę.

Przykładowe ćwiczenia:

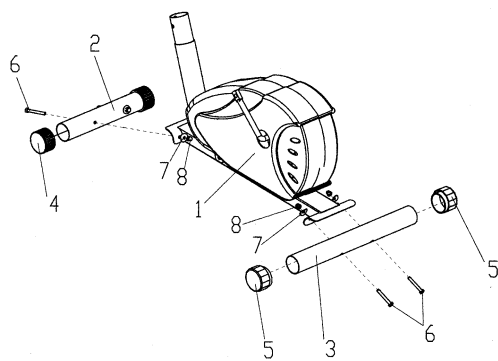
Maszerować intensywnie przez 3min.

Stać w rozkroku z rozłożonymi rękami, patrzeć przed siebie. Unieść lewą rękę ponad głowę, prawą umieścić na biodrze i rozciągać się przez ok.30sek.czynność powtórzyć na drugą stronę.

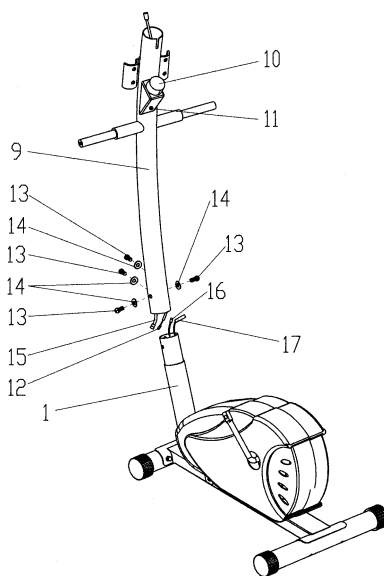
Usiąść w rozkroku. Jedną nogę zgiąć, tak aby stopa dotykała kolana drugiej nogi. Wyprostować rękę i dotknąć palcami do stopy. Wykonać 10 powtórzeń i zmienić nogę.

Usiąść w rozkroku i ułożyć nogi tak, aby stopy stykały się ze sobą wewnętrzną stroną. Ułożyć dłonie na stopach a łokciami starać się delikatnie naciskać na kolana. Wytrzymać ok.15sek. Czynność wykonać 10 razy.

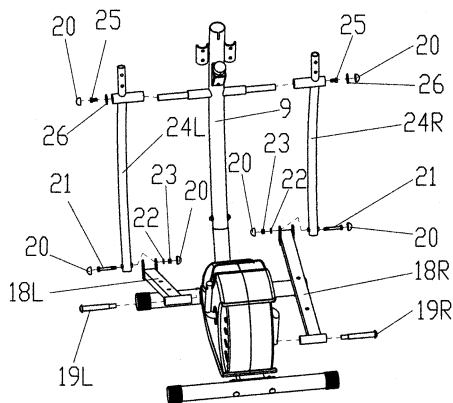
Skrety tułowia: Stańc w rozkroku z rękami wyciągniętymi w bok. Wykonywać skrety w obie strony. Wykonać po 10 powtórzeń.



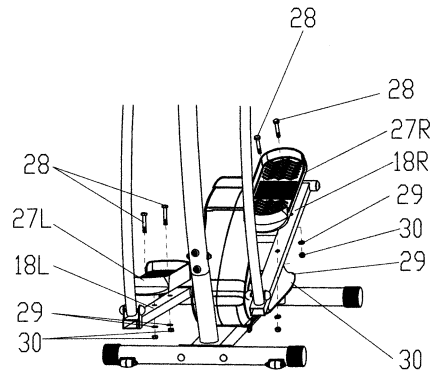
Krok1.



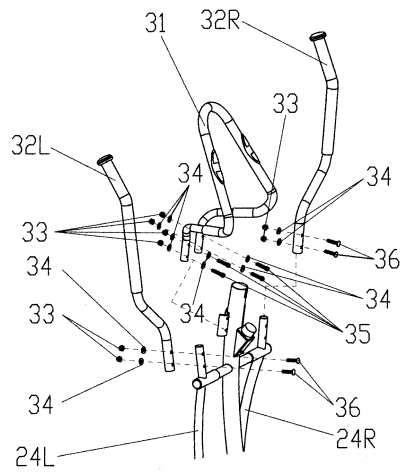
Krok2.



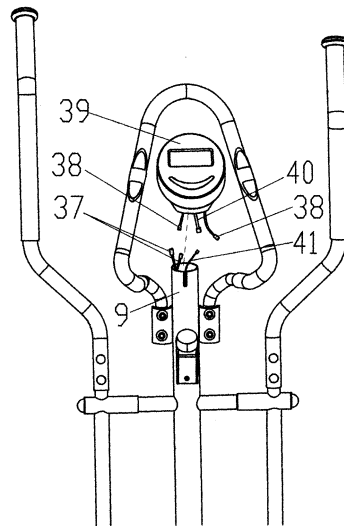
Krok3,4,5.



Krok6.



Krok7,8.



Krok9.

LP	NAZWA	ILOŚĆ
1	Rama główna	1
2	Przedni stabilizator	1
3	Tyłny stabilizator	1
4	Końcówka przedniego stabilizatora	2
5	Końcówki tylnego stabilizatora	2
6	Śruba	4
7	Podkładka	4
8	Śruba	4
9	Przednia rura	1
10	Kontrola oporu	1
11	Śruba	1
12	Kabel oporu	1
13	Śruba	4
14	Podkładka	12
15	Kabel	1
16	Kabel czujnika	1
17	Kabel	1
18L	Podpora pedału	1
18P	Podpora pedału	1
19L	Śruba	1
19P	Śruba	1
20	Zatyczka	6
21	Śruba	2
22	Podkładka	2
23	Nakrętka	2
24L	Ruchome ramię	1
24P	Ruchome ramię	1
25	Śruba	2
26	Podkładka	2
27L	Pedał lewy	1
27P	Pedał prawy	1
28	Śruba	4
29	Podkładka	4
30	Nakrętka	4
31	Krótkie ramię z czujnikiem pulsu	1
32L	Drażek lewy	1
32P	Drażek prawy	1
33	Zakrętka	8
34	Podkładka	12
35	Śruba	4
36	Śruba	4
37	Przewód1	1
38	Przewód2	1
39	Komputer	1
40	Kabel czujnika	1
41	Kabel oporu	1