



Bruksanvisning

Denna produkt är tillverkad av:



TVINS AB

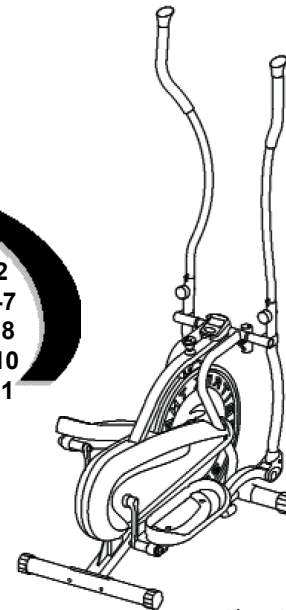
www.tvins.com

(9/02)



BRUKSANVISNING

Säkerhetsnotis	2
Montering & användande	3-7
Sprängschema	8
Komponentförteckning	9-10
Träningsdator	11



VIKTIGT!

Läs alla anvisningar noga innan användning av denna produkt. Spara dessa anvisningar för framtida referens.

TYPE: BK2080

Thane International, Inc.
La Quinta, CA 92253
Thane Direct Canada, Inc.
Toronto, Ontario
Thane Direct UK Limited
Admail ADM3996 London W1T 1ZU
www.thane.com

VIKTIG SÄKERHETSNOTIS

Observera följande försiktighetsåtgärd innan montering eller användning av maskinen.

1. MAXIMAL VIKTKAPACITET FÖR ORBITREK ELITE ÄR 125 kg. Personer varnas kroppsvikt överskrider denna gräns bör INTE använda denna maskin.
2. Håll alltid barn och husdjur borta från Orbitrek Elite. Lämna INTE barn utan uppsyn i samma rum som maskinen.
3. Handikappade eller invaliderade personer bör inte använda Orbitrek Elite utan närvaron av kvalificerad sjukvårdspersonal eller läkare.
4. Om användaren upplever yrhet, illamående, bröstsmärtor eller andra onormala symptom, SLUTA omedelbart att träna. KONSULTERA OMEDELBART EN LÄKARE
5. Innan du börjar träna, flytta allt inom en radie av 2 meter från maskinen. Placera INTE några vassa föremål runt Orbitrek Elite.
6. Placera Orbitrek Elite på en tom, plan yta borta från vatten och fukt. Placera matta under enheten för att hålla maskinen stadig och skydda golvet.
7. Använd endast Orbitrek Elite för det den är ämnad såsom beskrivet i denna manual. Använd INTE några andra tillbehör än de som rekommenderas av tillverkaren.
8. Montera ihop maskinen exakt enligt beskrivningen i bruksanvisningen.
9. Kolla alla bultar och andra anslutningar innan maskinen används första gången och se till att tränaren är i säkert skick.
10. Skruva regelbundet till alla bultar.
11. Använd ALDRIG Orbitrek Elite om den inte fungerar som den ska.
12. Denna maskin kan endast användas för en person som tränar åt gången.
13. Använd inte slipande rengöringsartiklar för att rengöra maskinen. Avlägsna svettdroppar från maskinen omedelbart efter avslutad träning.
14. Bär alltid passande träningskläder under träningen. Löpar- eller gymmaskor krävs också.
15. Stretcha alltid innan träning.
16. Maskinens kraft ökar med hastigheten och vice versa. Maskinen är utrustad med en justeringsratt, vilken kan justera motståndet.

WARNING! INNAN DU PÅBÖRJAR DETTA ELLER ANNAT TRÄNINGSPROGRAM, KONSULTERA FÖRST MED DIN LÄKARE. DETTA ÄR SPECIELLT VIKTIGT FÖR INDIVIDER ÖVER 35-ÅRS ÅLDER ELLER PERSONER MED EXISTERANDE HÄLSOPROBLEM. LÄS ALLA ANVISNINGAR INNAN ANVÄNDNING AV ORBITREK ELITE. TVINS ANTAR INGET ANSVAR FÖR PERSONSKADA ELLER SKADA PÅ EGENDOM SOM UPPSTÅR GENOM ANVÄNDANDE AV DENNA PRODUKT.

SPARA DESSA ANVISNINGAR

MONTERINGSINSTRUKTIONER

INNAN du börjar:

1. Hitta en bekväm arbetsplats. Montera din Orbitrek Elite på en öppen plats med tillräckligt med ventilation och ljus. Eftersom Orbitrek Elite är portable, i viss utsträckning, måste du inte montera den exakt där den ska användas. För din egen skull bör du dock undvika att dra maskinen någon längre bit, genom trånga passager eller i trappor när den väl är monterad.
2. Det är en bra idé att platta till transportlådan och använda den som arbetsyta när du monterar Orbitrek Elite. Ha ett par pappershanddukar till hands eftersom en del komponenter är lätt smorda.

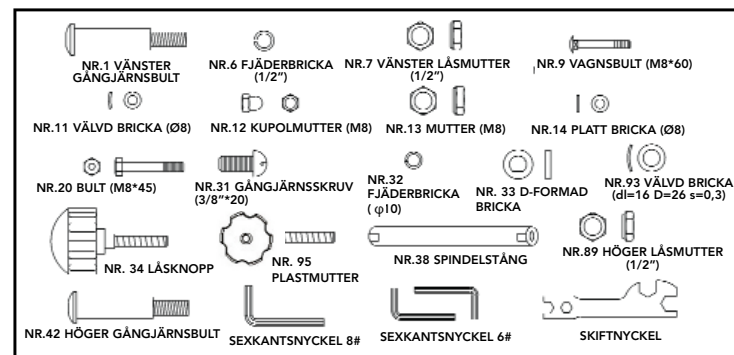
Obs!

Hitta dina verktyg. Du kommer att behöva det följande för att montera Orbitrek Elite:
 Linjal och både metrisk och engelska mått
 Sexkantsnyckel (6# och 8#)
 Skiftnyckel

Innan montering kolla att alla delarna finns tillgängliga. Längst upp på detta informationsblad finner du ett sprängschema med alla delar (markerade med nummer) som denna enhet består av.

Identifiera din hårdvara:

Organisera dina bultar och muttrar innan montering. Muttrar identifieras via håldiametern. För vidare information, se sprängschemadiagrammet och komponentförteckning på sidorna 8-10 i denna manual.

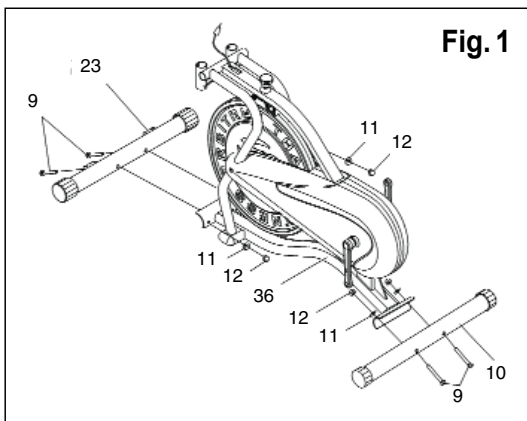


Steg 1: Montera främre och bakre stöden

Montera det främre stödet (Nr. 23) och det bakre stödet (Nr. 10) till huvudramen med hjälp av:

- 4 – vagnsbult (Nr. 9)
- 4 – Vålvda brickor (Nr. 11)
- 4 – kupolmuttrar (Nr. 12)

Placera det främre stödet (Nr. 23) mot huvudramen och se till att hålen ligger mot varandra. Ta två av vagnsbultarna (Nr. 9) och trä dem genom rörstödet på enheten. Sätt dit de två vålvda brickorna (Nr. 11) över de gängade delarna på vagnsbultarna. Placera de två kupolmuttrarna (Nr. 12) över de vålvda brickorna (Nr. 11) och skruva till kupolmuttrarna (Nr. 12) ordentligt med hjälp av den bifogade skruvnyckeln.



Obs! Det främre stödet (Nr. 23) har hjul så att du enkelt kan flytta din Orbitrek Elite.

Följ samma procedur för montering av det bakre stödet.

Steg 2: Montering av spindelstängan

För in spindelstängan (Nr. 38) genom det högra anslutningsröret (Nr. 55) och genom den vålvda brickan (Nr. 93) in i huvudramen, genom den vålvda brickan (Nr. 93) och in i det vänstra anslutningsröret (Nr. 24). Placera en D-formad bricka (Nr. 33) och en fjäderbricka (Nr. 32) på var sida om spindelstängan och skruva till båda ändorna med hjälp av gängjärnsskruvarna (Nr. 31).

- 2 – "D"-formade brickor (Nr. 33)
- 2 – fjäderbrickor (Nr. 32)
- 2 – gängjärnsskruvar (Nr. 31)

För in den högre gängjärnsbulten (Nr. 42) och placera den vålvda brickan (Nr. 93) genom pedalstängan (Nr. 19 för högra sidan). Placera fjäderbricka (Nr. 6) på bulten, för sedan den högre gängjärnsbulten (Nr. 42) genom vevaxel (Nr. 91) och skruva till bulten med den högra låsmuttern (Nr. 89).

- 1 – höger gängjärnsbult (Nr. 42)
- 1 – vänster gängjärnsbult (Nr. 1)
- 2 – vålvd bricka (Nr. 93)
- 2 – fjäderbricka (Nr. 6)
- 1 – höger låsmutter (Nr. 89)
- 1 – vänster låsmutter (Nr. 7)

Upprepa denna procedur för den vänstra sidan.

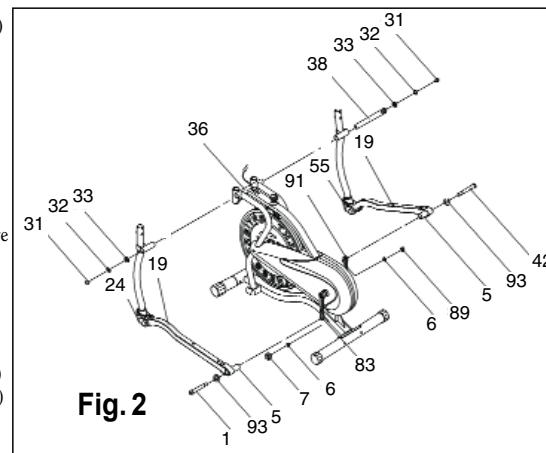


Fig. 2

#1: VÄNSTER #42: HÖGER



OBSERVERA!

Höger och vänster gängjärnsbult (Nr. 42 & Nr. 1) måste till fullo penetrera nylonringen inuti anslutningsröret (Nr. 5) och höger och vänster vevaxel (Nr. 91 & Nr. 83). Detta säkerställer stabiliteten och varaktigheten hos din Orbitrek Elite.

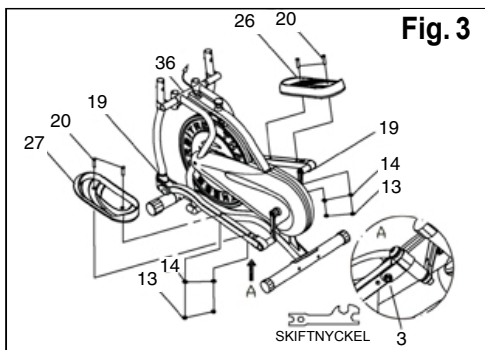
För att kunna installera gängjärnsbult korrekt, håll den rakt när bulten går igenom pedalröret och vevaxeln. Om gängjärnsbulten är ansluten till vevaxeln i vinkel kan skada uppstå på både gängjärnet och vevaxeln.

Steg 3: Skruva till låsmuttrarna och montera fast pedalerna

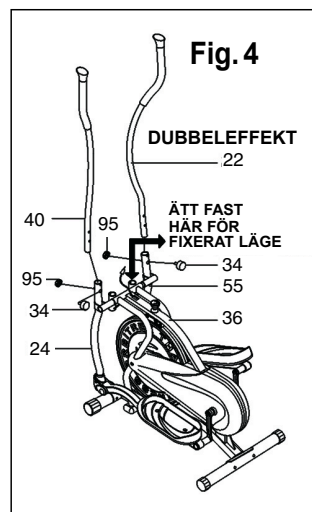
Skruva till båda sidorna av låsmuttrarna (Nr. 3) innan pedalerna monteras. Montera högra pedalen (Nr. 26) och vänstra pedalen (Nr. 27) till sina respektive pedalrör (Nr. 19) med hjälp av:

- 4 – sexkantsbult (Nr. 20)
- 4 – låsmutter (Nr. 13)
- 4 – platt bricka (Nr. 14)

Se till att hålen i pedalerna ligger mot hålen i pedalröret. För in sexkantsbulten (Nr. 20) genom hålen. För den platta brickan (Nr. 14) och låsmuttern (Nr. 13) över sexkantsbulten (Nr. 20) och skruva till med skruvnyckeln.



Steg 4: Montering av handstängerna



Du kan enkelt ändra din höger och vänster handstänger (Nr. 22 & Nr. 40) mellan dubbeleffektsläge och fixerat läge under fixerade läget under din träning.

DUBBEFFEKTSLÄGE

För att låta handstängerna röra sig med pedalerna, montera dem i koppelstangen. Välj en höjdställning som är bekväm för användaren och se till att båda handstänger är inställda på samma höjd. Lås handstängerna på plats med låsknappen (Nr.34) plastmutter (Nr. 95). Se Fig. 4.

FIXERAT LÄGE

För att hålla handstängerna stilla medan du tränar, sätt fast dem i röret på huvudramen mellan kopplingsrören. Som med dubbeleffektläget. Ställ in båda handtagen i samma bekväma höjd och lås dem med låsknappen (Nr.34).

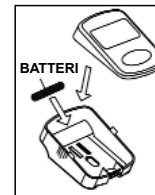
Steg5: Anslutning av sensorn

Anslut sensor B1 & B2 såsom visas i Fig. 5, montera sedan datorn (Nr. 37) på stödröret på huvudramen (Nr. 36).

Monteringen är klar.

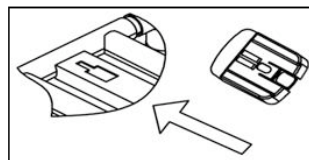


För att avlägsna datorn, drag i toppen, för datorn nedåt och drag sedan från konsolen.

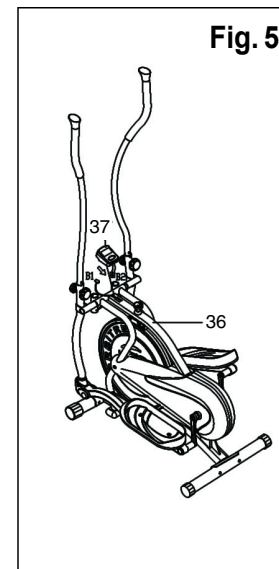


Batteriinstallation:

Öppna det övre facket på datorn, sätt sedan batteriet i batterifacket.



Sätt tillbaka datorn i konsolen.



Motståndsjustering

Monteringen av din Orbitrek Elite är nu fullständig. När du använder enheten första gången bör du justera motståndet till korrekt nivå innan du börjar träna. Genom att vrida justeringsknoppen kan du ändra motståndsnivån och variera intensiteten på din träning. För att öka motståndet, vrid motståndsknappen till höger och upp, för att minska motståndet, vrid motståndsknopen till vänster.

Reversibel rörelse

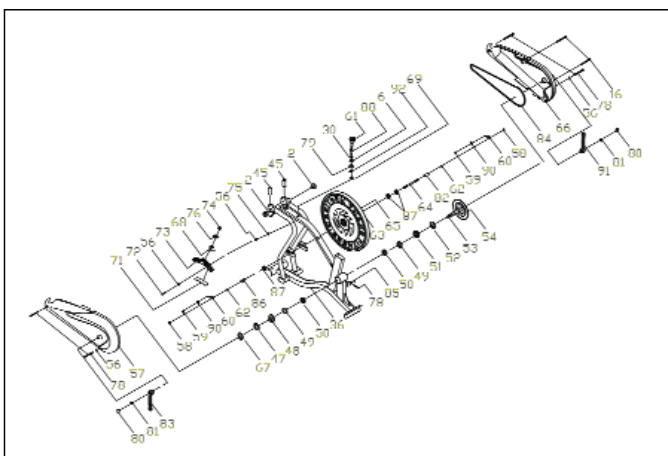
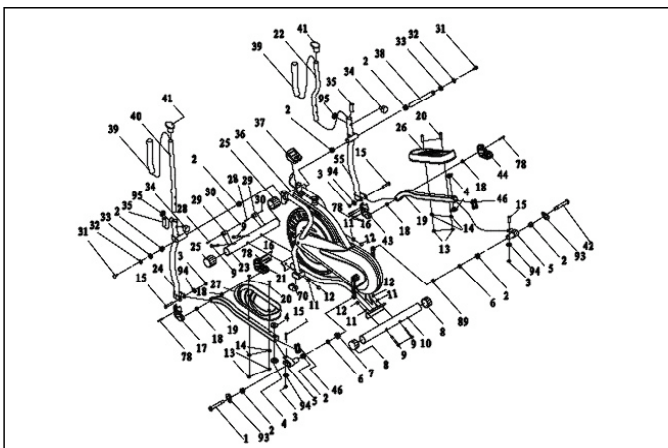
Kom ihåg, din Orbitrek Elite har REVERSIBEL rörelse!

Framåtgång tränar dina quadriceps (främre lårmuskler), medan bakåtgång fokuserar på dina knäsenor (bakre lårmuskler). Ta till vara på detta för att göra din träning mindre utmattande och roligare.

Obs! Orbitrek Elite har två flyttbara hjul på det främre stödet, vilket gör det enkelt för dig att flytta din träningscykel och ändkapslarna på det bakre stödet kan justera parallelliteten.

FÖRSIKTIGT! SE TILL ATT DU HAR SKRUVAT ÅT ALLA BULTAR OCH MUTTRAR INNAN DU BÖRJAR TRÄNA.

SPRÄNGSCHEMA & KOMPONENT-FÖRTECKNING



NR.	NAMN	ANTAL	SPEC
1	VÄNSTER GÅNGJÄRNSBULT	1	1/2"
2	BUSSNING 1	10	φ28* φ16*16
3	LÅSMUTTER	4	M10
4	STÅLBUSSNING	4	φ28* φ14*10
5	ANSLUTNINGSRÖR	2	
6	FJÄDERBRICKA	2	1/2"
7	VÄNSTER LÅSMUTTER	1	1/2"
8	JUSTERBAR ÄNDKAPSEL	2	
9	VAGNSBULT	4	M8X60
10	BAKRE STÖD	1	φ50*1.5
11	VÄLVD BRICKA	4	
12	KUPOLMUTTER	4	M8
13	LÅSMUTTER	4	M8
14	PLATT BRICKA	4	Ø8
15	SEKKANTAD BULT	4	M10X55
16	SKRUV	2	ST4.2X19
17	VÄNSTER HANDTAGSHÖLJE (L)	1	
18	BUSSNING 2	4	28* φ10*10
19	PEDALRÖR	2	
20	SEKKANTAD BULT	4	M8X45
21	VÄNSTER HANDTAGSHÖLJE (R)	1	
22	HÖGER HANDTAG	1	
23	FRAMRE STÖD	1	
24	VÄNSTER ANSLUTNINGSRÖR	1	
25	FRAMANDSKAPSEL	2	50*1.5
26	HÖGER PEDAL	1	2
27	VÄNSTER PEDAL	1	10
28	SEKKANTAD BULT	2	M6X48
29	HJUL	2	23* φ6.2*32
30	LÅSMUTTER	3	M6
31	GÅNGJÄRNSKRUV	2	3/8*20
32	FJÄDERBRICKA	2	φ10
33	D-FORMAD BRICKA	2	
34	LÅSKNOPP	2	
35	PLASTHYLSA	2	
36	HUVUDRAM	1	
37	DATOR	1	
38	SPINDELSTÅNG	1	
39	SKUMGUMMIGREPP	2	φ33* φ23*310
40	VÄNSTER HANDTAG	1	
41	HANDTAGSÄNDKAPSEL	2	φ25.4*2
42	HÖGER GÅNGJÄRNSBULT	1	1/2"
43	HÖGER HANDTAGSHÖLJE (L)	1	
44	HÖGER HANDTAGSHÖLJE (R)	1	
45	PLASTHYLSA	2	
46	ÄNDKAPSEL	2	30*30*1.5
47	FIXERINGSRICKA (L)	1	
48	BRICKA	1	
49	STÖDLAGER	2	
50	STÖDHUS	2	
51	FIXERINGSRICKA <R>	1	
52	BRICKA	1	φ40*2.8
53	VEVAXEL	1	φ17*202
54	KEDJEHJUL	1	d=3.2,P=6.35
55	HÖGER ANSLUTNINGSRÖR	1	1
56	PLATT BRICKA	3	Ø5
57	VÄNSTER KEDJESKYDD	1	
58	FIXERINGSMUTTER	2	M10*1.0

59	MUTTER	2	M6
60	FIXERINGSBULT	2	M6*55
61	MOTSTÅNDSKNOPP	1	
62	MUTTER	2	M10*1
63	SVANGHJUL	1	
64	SVANGHJULSAXEL	1	
65	LILLA KEDJEHULET	1	
66	HÖGER KEDJESKYDD	1	
67	MUTTER	1	7/8"
68	FJÄDER	1	
69	KUPOLMUTTER	1	M6
70	ÄNDKAPSEL	2	
71	WOOLLY-BLOCK	1	
72	SEKKANTAD BULT	1	M5X30
73	PLASTRAM	1	
74	GUMMI	1	
75	LÅSMUTTER	1	M5
76	FJÄDERHÖLJE	1	
77	VÄNSTER LITET HÖLJE	1	
78	SKRUV	13	ST4, 2*12
79	GUMMIHÖLJE	1	φ 32*10
80	ÄNDKAPSEL	2	
81	FIXERINGSMUTTER	2	M10*1.25
82	FIXERINGSRÖR II	1	φ13.6*φ10.3*25.5
83	VÄNSTER VEVAXEL	1	
84	KEDJA	1	
85	SENSOR	1	
86	FIXERINGSRÖR I	1	φ13.6*φ10.3*10.5
87	LAGER	3	6000ZZ
88	JUSTERBAR MUTTER	1	φ14*35
89	HÖGER LÅSMUTTER	1	1/2"
90	FJÄDERBRICKA	2	φ6
91	HÖGER VEVAXEL	1	
92	MUTTER	1	M12*1.25
93	VALVD BRICKA	2	d1=16 D=26 S=0.3
94	PLATT BRICKA	4	φ 10
95	PLASTMUTTER	2	M8

AVYTTRING AV BATTERIER:

Batterier får inte behandlas som vanliga sopor. Som konsument är du skyldig att returnera tomma batterier. De tomma batterierna kan returneras till ett insamlingsställe eller placeras i holkar där batterier köpes.



VI REKOMMENDERAR ANVÄNDADET AV ALKALISKA MANGANBATTERIER.

Du finner dessa symboler på batterier, som innehåller skadliga ämnen:

Pb = Batteriet innehåller bly

Cd = Batteriet innehåller kadmium

Hg = Batteriet innehåller kvicksilver Pb Cd Hg



Pb



Cd



Hg

TRÄNINGSDATOR

SPECIFIKATIONER:

TID (TMR).....00:00-99:59

HASTIGHET (SPD).....0,0-99,9KM/HorML/H

DISTANS (DST).....0,00-999,9KM

KALORIER (CAL).....0-9999KCAL

HUVUDFUNKTION:

MODE (LÄGE): Denna tangent låter dig välja och låsa en speciell funktion som du vill ha.

ANVÄNDNINGSPROCEDURER:**1. AUTO PÅ/AV:**

Systemet sätter igång då valfri tangent trycks in eller när den får input från hastighetssensorn. Processorn stängs automatiskt av då hastighetssensorn inte tar emot någon signal eller om ingen tangent trycks in under cirka 4 minuter.

2. RESET (ÅTERSTÄLL):

Enheten kan återställas genom att byta batterierna eller genom att tryck ner MODE-tangenten under 3 sekunder.

3. HUR MAN STÄLLER IN TID< DISTANS & KALORIER:

För att välja SCAN (SKANNA) eller LOCK (LÅS) om du inte vill ha skanningsläget, tryck på MODE (LÄGE) tangenten när visaren för den funktion du vill ha börjar blinka.

4. FUNKTIONER:

TID: Träningstiden visas när MODE (LÄGE) tangenten trycks in tills TMR visas.
 HASTIGHET: Nuvarande hastighet visas när MODE (LÄGE) tangenten trycks in tills SPD visas.
 DISTANS: Distansen visas när MODE (LÄGE) tangenten trycks in tills DST visas.
 KALORIER: Antal brända kalorier visas när MODE (LÄGE) tangenten trycks in tills CAL visas.
 SKANNA: Automatisk visning av de följande funktioner i ordningen som de visas:
 TID-HASTIGHET DISTANS-KALORIER

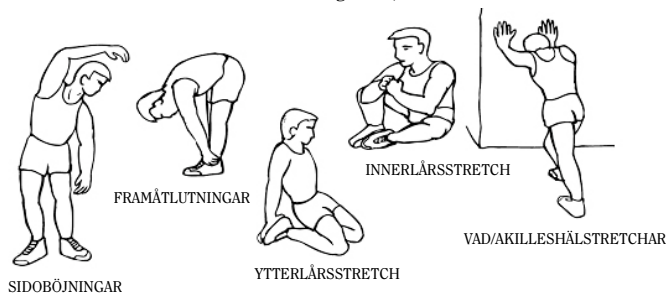
BATTERI:

Denna monitor använder ett batteri. Om displayen inte fungerar som den ska, byt batteriet.

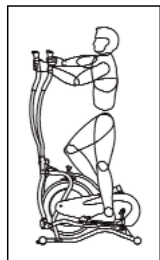
Användning av din Orbitrek Elite kommer att ge dig flera fördelar. Den kommer att förbättra din fysiska kondition, tona dina muskler och i samband med en kalorikontrollerad diet, hjälpa dig att gå ner i vikt.

1. Uppvärmningsfasen

Denna fas hjälper till att få blodet pumpandes runt om i kroppen och ser till att musklerna jobbar som de ska. Den kommer även att reducera risken för kramp och muskelskada. Det rekommenderas att utföra några stretchövningar såsom visas nedan. Varje stretch bör hållas i cirka 30 sekunder. Tvinga eller ryck inte i dina muskler in i en stretch. Om det gör ont, SLUTA.



2. Träningsfasen



Startposition

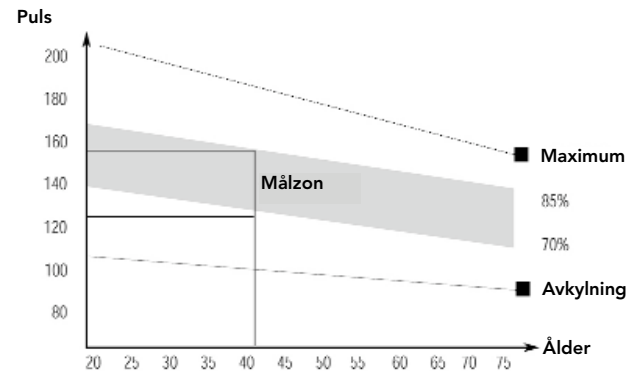
Stå på vänster sida om cykeln, ta tag i handtagen (under handtagens ändkapslar ungefär 100 mm), kliv sedan med ditt vänstra ben, placera din vänstra fot på den vänstra pedalen, kliv sedan upp med ditt högra ben, placera din högra fot på den högra pedalen, justera dina händer och stå i en bekväm position.

Rörlig position

Grabba tag i handtagen, för sedan handtagen fram och tillbaka i tandem till pedalerna, utför elliptiska cykelrörelser. Din Orbitrek Elite har reversibel rörelse. Framåt-gång fokuserar sig på quadricepsmusklerna (främre låren), medan bakåtgång fokuserar på dina knäsenor (bakre låren). Kom ihåg, om du vill ändra din rörelseritning, stanna först.



Detta är fasen då du jobbar. Efter regelbundet användande kommer dina benmuskler att bli mer flexibla. Jobba i ditt eget tempo och se till att hålla tempot hela tiden. Tempot bör vara nog för att höja pulsen in i målzonen enligt diagrammet nedan.



Denna fas bör vara minst 12 minuter fast de flesta bör börja med omkring 15-20 minuter.

3. Avkylningsfasen

Denna fas låter ditt kardiovaskulära system och muskler trappa ner. Detta är en upprepning av uppvärmningsfasen. Först, minska ditt tempo och fortsätt i detta lugnare tempo ungefär 5 minuter innan du stiger av din träningscykel. Stretchövningarna bör nu upprepas, kom ihåg att inte tvinga eller rycka dina muskler in i en stretch.

När du får bättre kondition måste du träna längre och hårdare. Det rekommenderas att du tränar minst tre gånger i veckan med jämna mellanrum.

MUSKELUPPBYGGNAD

För att bygga upp musklerna medan du tränar på din TRÄNINGSCYKEL måste du ha motståndet satt ganska högt. Detta sätter mer press på dina benmuskler och kan betyda att du inte kan träna lika länge som du vill. Om du även försöker förbättra din kondition måste du byta mellan dina träningsprogram. Du bör träna så normalt som möjligt vid uppvärmnings- och avkylningsfaserna, men mot slutändan på träningsfasen bör du öka motståndet så att dina ben jobbar hårdare. Du måste minska din hastighet för att hålla pulsen i målzonen.

VIKTMINSKNING

Den viktiga faktorn här är hur mycket du anstränger dig. Desto hårdare du jobbar, desto fler kalorier kommer du att bränna. Det är i princip samma som om du tränade för att förbättra konditionen, med skillnaden varandes målet.