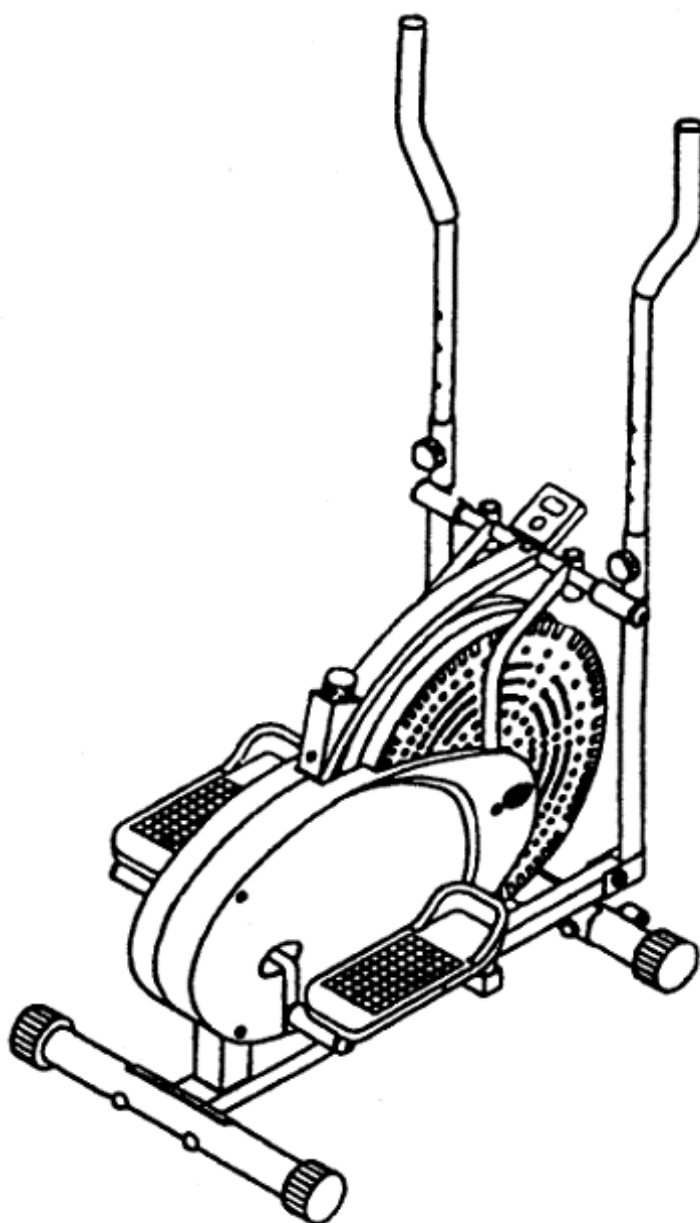


**ONE**  
**FITNESS**

**ORBITREK MAGNETYCZNY - MAGNETIC ELLIPTICAL BIKE  
MAGNETICKÝ ORBITREK- MECHANICKÝ BICYKEL  
H7444**



**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION –  
NÁVOD K OBSLUZE – NÁVOD NA POUŽITIE**

## **UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA**

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano tak, aby zapewnić optymalne bezpieczeństwo. Powinny być przestrzegane następujące zasady:

1. **Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.**
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę.
3. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawią się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem
4. W czasie ćwiczeń i po zakończeniu treningu trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od sprzętu.
5. Urządzenie należy postawić na suchej i równej powierzchni w odległości 0,5m od ściany. Z bezpośredniego sąsiedztwa urządzenia należy usunąć wszystkie ostre przedmioty. Należy chronić je przed wilgocią, ewentualne nierówności podłoża należy wyrównać. Zalecane jest stosowanie specjalnego podkładu antypoślizgowego, który zapobiegnie przesuwaniu się urządzenia podczas wykonywania ćwiczeń.
6. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
7. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
8. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na pedały, regulator oporu i uchwyty piankowe, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
9. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
10. Nie zaleca się pozostawiania wystających urządzeń regulacyjnych i innych elementów konstrukcyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika.
11. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty.
12. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
13. **Sprzęt zaliczony został do klasy HC według normy EN 957 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.**
14. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu zwracaj szczególną uwagę aby nie uszkodzić kręgosłupa.
15. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Dzieci mogą z niego korzystać wyłącznie pod nadzorem dorosłych i na ich wyłączną odpowiedzialność.
16. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.

**OSTRZEŻENIE:** PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJE. NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

## **DANE TECHNICZNE**

Waga netto – 28 kg

Koło zamachowe – 3 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 88 x 50 x 156 cm

Maksymalne obciążenie produktu - 100 kg

## **KONSERWACJA**

Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Urządzenia należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

## **SPOSÓB HAMOWANIA**

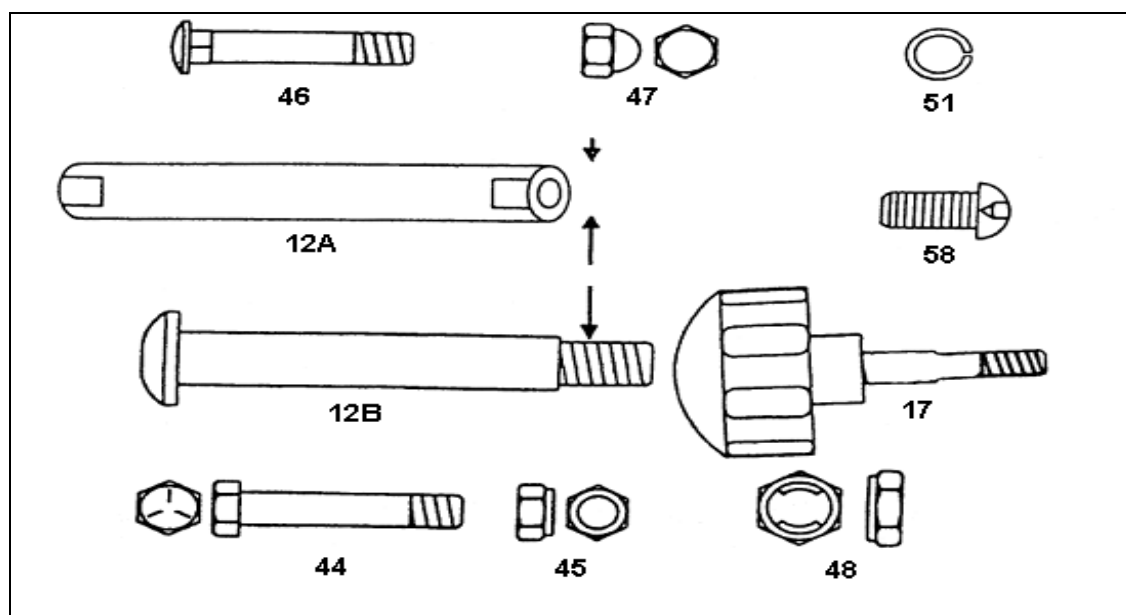
Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać się poruszać. Orbitrek mechaniczny H7444 nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa.

## **LISTA CZĘŚCI**

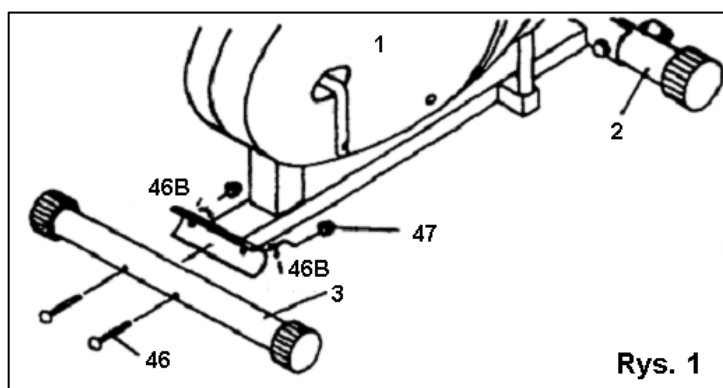
| <b>NR.</b> | <b>OPIS</b>                                 | <b>ILOŚĆ</b> |
|------------|---|--------------|
| 1.         | Rama główna                                 | 1            |
| 2.         | Przednia spodnia rurka                      | 1            |
| 3.         | Tylnia spodnia rurka                        | 1            |
| 4.         | Prawa złączka kierownicy                    | 1            |
| 5.         | Lewa złączka kierownicy                     | 1            |
| 6R         | Prawa rurka pedałów                         | 1            |
| 6L         | Lewa rurka pedałów                          | 1            |
| 7R         | Prawa część kierownicy                      | 1            |
| 7L         | Lewa część kierownicy                       | 1            |
| 8R         | Prawa osłona łańcucha                       | 1            |
| 8L         | Lewa osłona łańcucha                        | 1            |
| 9.         | Koło klinowe                                | 1            |
| 10.        | Osłona koła klinowego                       | 1            |
| 11.        | Pedał                                       | 2            |
| 12A        | Wał   | 1            |
| 12B        | Sworzeń zawiasowy pedała                    | 2            |
| 13.        | Nakrętki (ø2")                              | 4            |
| 14.        | Gumowy uchwyt                               | 2            |
| 15.        | Nakrętki (ø1")                              | 2            |
| 16.        | Plastyczna tulejka (ø1-1/4")                | 4            |
| 17.        | Przycisk                                    | 2            |
| 18.        | Plastyczny walec                            | 2            |
| 19.        | Metalowa tulejka ø5/8"                      | 8            |
| 20.        | Metalowa tulejka ø3/8"                      | 4            |
| 21.        | Mosiężna tulejka ø10                        | 2            |
| 22.        | Oś koła klinowego                           | 1            |
| 23.        | Nakrętka nasadowa ø3/8"                     | 3            |
| 24.        | Uszczelka I.Dx24mm 0.Dx10mm I.Dx24mm 0.Dx2t | 1            |
| 25.        | Nakrętka 3/8"                               | 2            |
| 26.        | Czujnik                                     | 1            |
| 27.        | Wał korbowy                                 | 1            |
| 28.        | Koło łańcuchowe                             | 1            |
| 29.        | Nakrętka                                    | 1            |
| 30R        | Podkładka z otworem                         | 1            |
| 30L        | Podkładka z otworem                         | 1            |
| 31.        | Podkładka                                   | 2            |
| 32.        | Podkładka z otworem                         | 2            |
| 33.        | Nakrętka                                    | 1            |
| 34.        | Łańcuch 25Hx220L                            | 1            |
| 35.        | Pas naprężający                             | 1            |
| 36.        | Kontrolka naprężenia                        | 1            |
| 37.        | Sprężyna naprężająca                        | 1            |

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 38.   | Śruba do osłony łańcucha M5x15                                 | 2  |
| 39.   | Śruba do osłony łańcucha M5x45                                 | 2  |
| 40.   | Śruba regulacji oporu M5                                       | 1  |
| 41.   | Śruba mocująca osłonę koła M5                                  | 16 |
| 42.   | Sworzeń $\varnothing 1/4 \times 2$ "                           | 2  |
| 43.   | Nakrętka 1/4"  | 2  |
| 44.   | Sworzeń 3/8"x2   | 4  |
| 45.   | Nakrętka 3/8"  | 6  |
| 46(B) | Uszczelka $\varnothing 3/8$ "                                  | 4  |
| 47.   | Nakrętka nasadowa 3/8"   | 4  |
| 48.   | Nakrętka M12   | 2  |
| 49R&L | Uszczelka D 28 $\varnothing$ x5'                               | 2  |
| 50.   | Komputer   | 1  |
| 51.   | Uszczelka sprężynowa   | 2  |
| 52R&L | Uszczelka sprężynowa 13 $\varnothing$ x8.5 $\varnothing$ x2,5' | 2  |
| 53.   | Mała rurka   | 1  |
| 54.   | Śruba do osłony łańcucha                                       | 2  |
| 55.   | Uszczelka  | 1  |
| 56.   | Sworzeń  | 2  |
| 57.   | Sworzeń regulujący   | 2  |
| 58R&L | Śruba zawiasowa  | 2  |

## NARZĘDZIA



## MONTAŻ

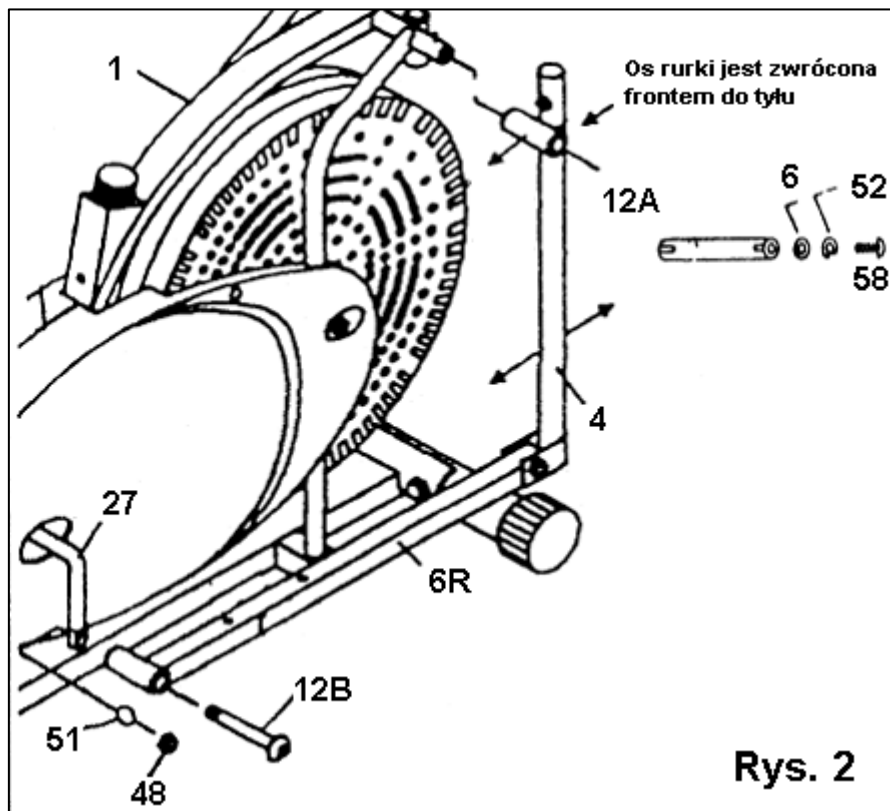


Rys. 1

### **Krok 1**

Zainstaluj podstawy cylindryczne (2) z przodu i (3) z tyłu do ramy głównej (1). Zwróć uwagę, że podstawa przednia posiada kółka, aby można było przesuwac orbitrek. Do każdej podstawy użyj dwóch sworzni (46) i dwie nakrętki nasadowe (47). (Patrz Rys.1)

Kroki od 2 do 4 opisują montaż pedałów i drążków. Gdy skończysz montaż jednej strony, powtórz to samo z drugiej, a dopiero potem zajmij się składaniem kierownicy. Zwróć uwagę, że drążki są różne dla każdej ze stron (4) z prawej, (5) z lewej. Drążek jest z dobrej strony, kiedy pozioma oś rurki, która jest przyspawana do jego górnej części, jest zwrócona frontem do tylnej części urządzenia. (Patrz Rys.2)



### Krok 2

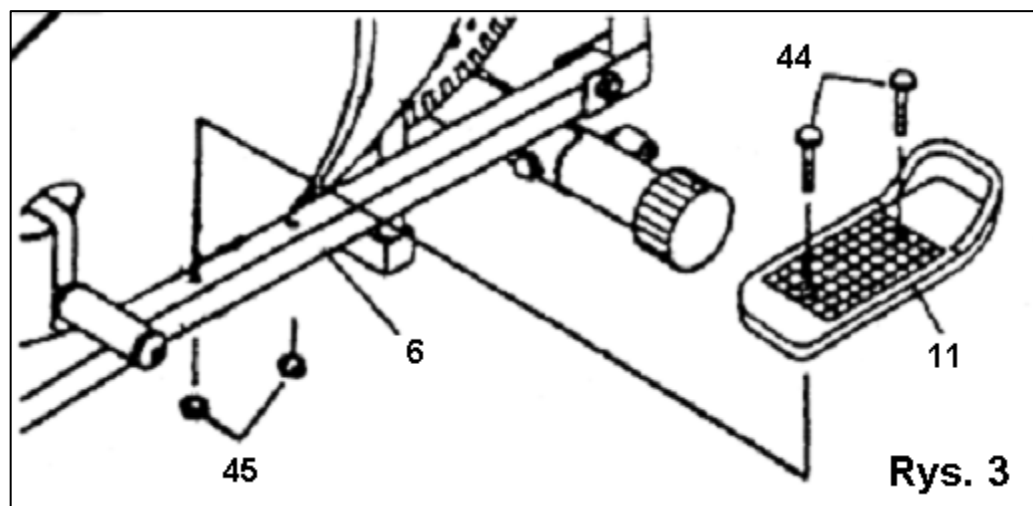
Przełóż wał rączek drążka (12A) przez rurkę z prawej i lewej strony oraz przez ramę. Potem połóż uszczelkę D oraz uszczelkę sprężynową po obu stronach i zaciśnij śrubą zawiasową. Śruba zawiasowa jest pokazana na stronie 4.

Rys. 2

### Krok 3

Podobnie jak przy kroku 2, przełóż sworzeń zawiasowy do pedałów (12B) przez rurkę do pedałów (6R) z prawej strony, (6L) z lewej. Sworzeń zawiasowy do pedałów, w przeciwieństwie do 12A, nie ma na końcu otworu. Przymocuj sworzeń zawiasowy do wału korbowego (27), który jest właśnie mocowany w środku ramy głównej. Następnie, jeżeli

istnieje taka potrzeba użyj WD40 lub wazeliny, aby zredukować tarcie. Zabezpiecz sworzeń zawiasowy z drugiego końca przy pomocy nakrętki sprężynowej M12 (48) oraz uszczelki sprężynowej (51). (Patrz Rys.2)

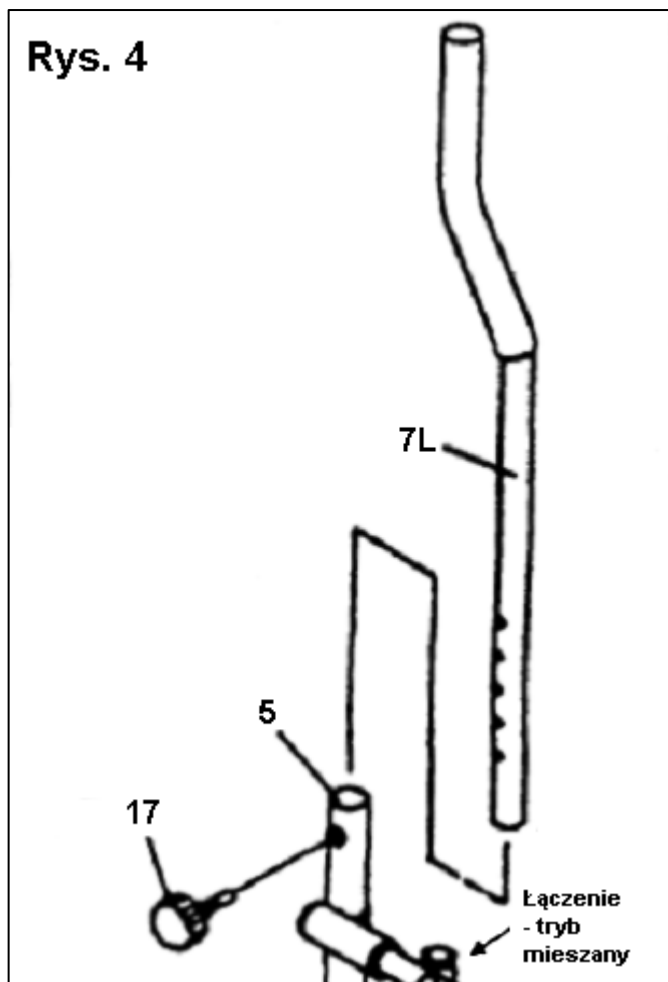


### Krok 4

Przymocuj pedał (11) do rurki do pedałów (6). Użyj dwóch sworzni (44) oraz dwóch nakrętek (5). (Patrz Rys.3)

Rys. 3

Rys. 4



#### Krok 4

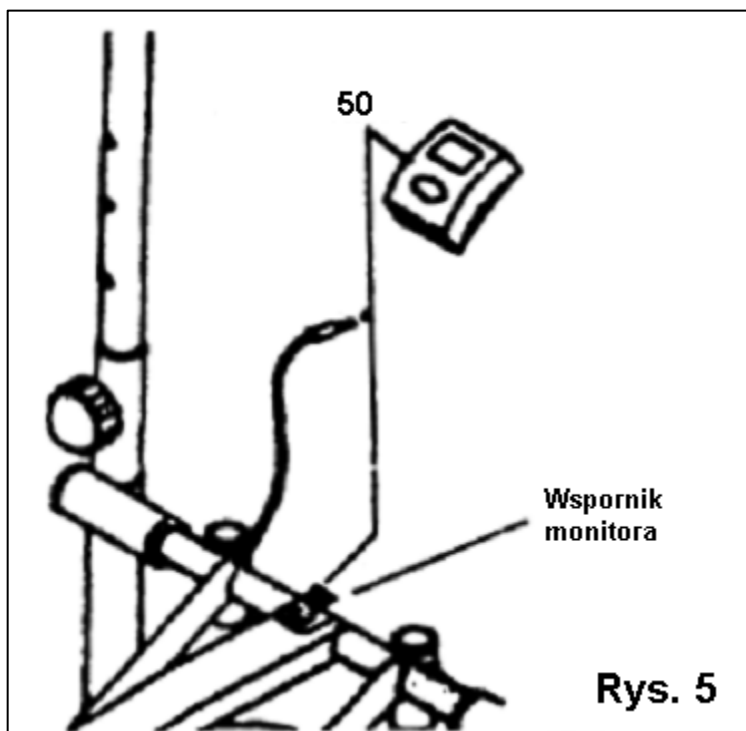
Możesz bez problemu podłączyć kierownicę (7L, 7R) między trybem podwójnej pracy i mieszanym trybem pracy.

**Tryb podwójnej pracy:** Aby kierownica zaczęła pracować zgodnie z pedałami, należy przymocować ją do drążka.

Dostosuj wysokość odpowiednią dla Ciebie, a następnie upewnij się, że obie części kierownicy są ustawione na tą samą wysokość. Zablokuj każdą z nich przy pomocy sworznia blokującego (17). (Patrz Rys.4)

**Tryb mieszany:** Aby kierownica pozostała nieruchoma, należy przymocować ją do rurki na ramie głównej pomiędzy drążkami.

Podobnie jak w trybie mieszanym, należy obie części kierownicy ustawić na taką samą wysokość i zabezpieczyć sworzniami blokującymi (17).



#### Krok 5

Podłącz monitor (50) do wspornika ramy głównej. Połącz monitor z czujnikiem kablowym. Patrz Rys.5.

Naciskając przycisk, możesz ustawić Orbitrek tak, by wyświetlał następujące informacje;

**(TIME) CZAS:** Jak długo ćwiczysz

**(SPEED) PRĘDKOŚĆ:** Jak szybko biegniesz

**(DISTANCE) DYSTANS:** Jak daleko byś dobiegł na nogach

**(KALORIE) KALORIE:** Ile kalorii spaliłeś

Rys. 5

## KOMPUTER

### FUNKCJE

**SCAN** (Skanowanie): automatycznie bada po kolei każdą funkcję.

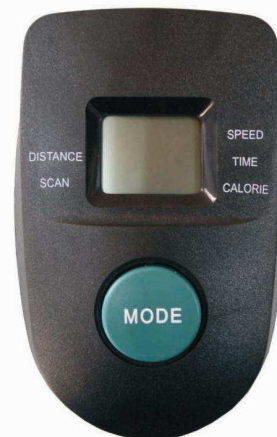
**TIME** (Czas): co sekundę liczy czas trwania ćwiczeń od 0 do 99,59

**CALORIES** (Kalorie): oblicza spalone podczas ćwiczeń kalorie. Jest to tylko orientacyjna wytyczna, powinna być wykorzystywana jako porównanie po kilku blokach ćwiczeniowych.

**DST** (Dystans): oblicza przebytą podczas ćwiczeń odległość.

**SPD** (Prędkość): wyświetla aktualną prędkość.

**MODE/RESET**(OPCJE) naciśnij aby wybrać konkretną funkcję, przytrzymaj dłużej niż 3 sekundy aby zresetować.



Tryb skanowania **SCAN** umożliwia monitorowi wyświetlanie czterech odczytów w krótkim okresie czasu, więc nie ma potrzeby przerywania pracy i naciskania przycisku, aby sprawdzić różne informacje.

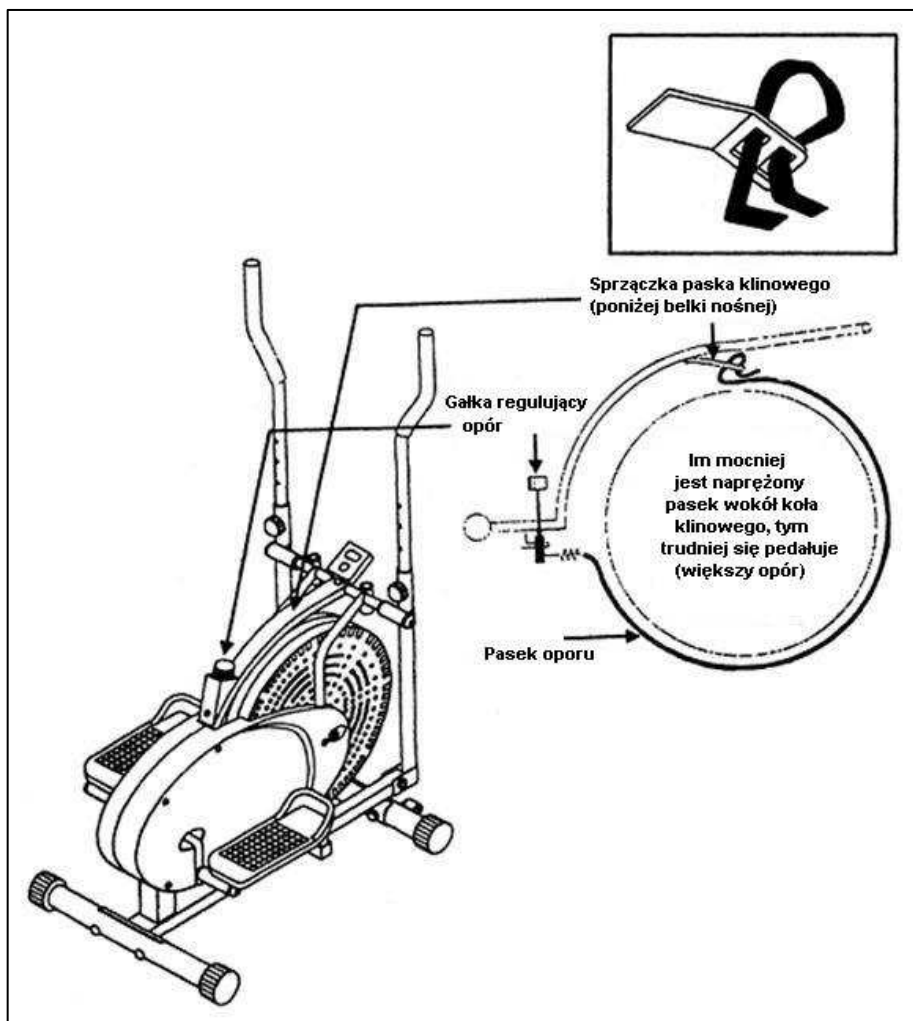
### UWAGA:

Komputer włącza się automatycznie przy starcie.

Wyświetlacz LCD gaśnie jeśli przez co najmniej dwie minuty nie otrzymuje sygnału. Wszystkie pomiary wyzerują się automatycznie.

Monitor jest zasilany jedną baterią L1154 i wyłącza się sam, aby oszczędzić energię. Wymieniaj baterie raz na cztery miesiące, w zależności od częstotliwości użytkowania.

## REGULACJA OPORU



Przy pierwszym uruchomieniu przyrządu powinieneś ustawić naprężenie na rozsądnym poziomie, zanim zaczniesz w pełni wykorzystywać możliwości Orbitreka.

Dla wyregulowania naprężenia użyj śruby blokującej znajdującej się na górze. W ten sposób stopień naprężenia może być ustawiany ze zmienną intensywnością.

Dla lepszej regulacji naprężenia, można rozluźnić lub zaciągnąć pasek klinowy (35), odwiązując go. W tym celu należy ustawić sworzeń blokujący w najluźniejszej pozycji. Następnie odwiązać pas na sprzączce na ramie głównej (poniżej belki nośnej na górze). Większa długość pozwoli owinać pasek wokół kół, co zmniejszy tarcie. Jak skończysz wiązanie pasa, wyreguluj naprężenie.

## RUCH W DWIE STRONY

Pamiętaj, że Orbitrek ma możliwość ruchu w obie strony.

Pedałowanie w przód kładzie nacisk na przednie mięśnie czterogłowe uda, natomiast pedałowania do tyłu kształtuje tylną grupę mięśni udowych.

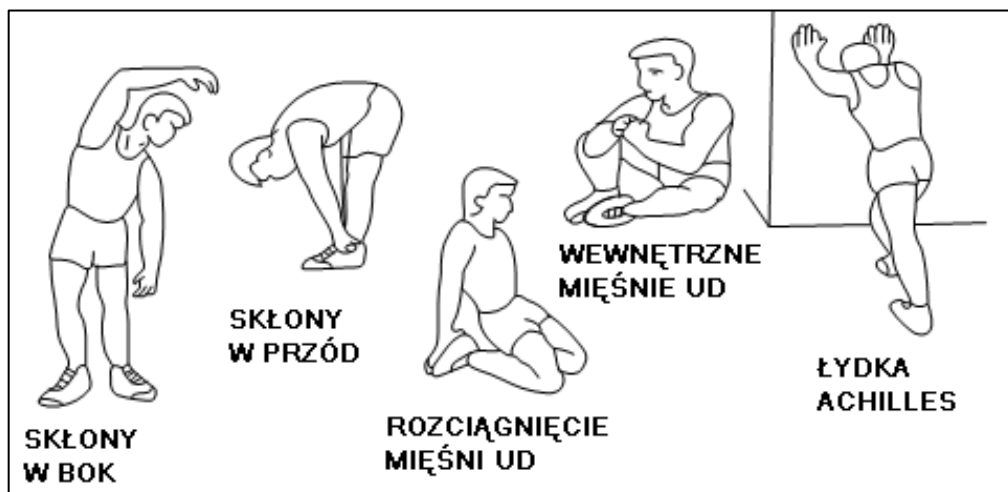
Potraktuj to jako zaletę, ćwiczenie będzie mniej męczące i sprawi więcej przyjemności.

## ZAKRES STOSOWANIA

Orbitrek jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń mięśni nóg i ramion. **Orbitrek mechaniczny H7444 jest urządzeniem klasy HC przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.**

## INSTRUKCJA TRENINGU

### 1. Rozgrzewka



Przed rozpoczęciem treningu sugerujemy wykonać ćwiczenia rozgrzewające przedstawione poniżej na rysunku. Każde ćwiczenie powinno być wykonywane, co najmniej przez 30 sekund. Rozgrzewka zmniejsza ryzyko kontuzji i skurczu mięśni i powoduje lepszą pracę mięśni.

### 2. Pozycja



Stań na pedałach, dłońmi chwyć uchwyty. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy. Ćwicz wykonując ruchy naprzemienne nogami i rękami (patrz zdjęcie).



### **3. Trening**

Aby poprawić swoją kondycję i zdrowie należy przestrzegać podanych instrukcji treningu. Jeżeli wcześniej nie byłeś aktywny fizycznie przez dłuższy okres czasu powinieneś skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń.

### **4. Organizacja treningu**

#### **Rozgrzewka:**

Przed każdym treningiem powinieneś się rozgrzewać przez 5-10 minut. Można wykonać kilka ćwiczeń rozciągających lub pedałowac przez kilka minut przy małym oporze.

#### **Sesje treningowe:**

Długość treningu może być określona według następującej reguły:

- Trening codzienny: ok. 10 min
- 2-3 razy w tygodniu: ok./30 min
- 1-2 razy w tygodniu: ok.60 min

#### **Odpoczynek:**

Wraz z końcem treningu należy stopniowo zmniejszać intensywność. Aby zapobiec skurczom mięśni zaleca się również ćwiczenia rozciągające.

#### **Sukces**

Nawet po krótkim okresie czasu zauważysz, że musisz stopniowo zwiększać opór, aby utrzymać optymalny poziom pulsu. Treningi będą coraz łatwiejsze i będziesz się czuł sprawniejszy w ciągu normalnego dnia.

Jednak należy się zmotywować do regularnych ćwiczeń. Wybierz określoną godzinę treningu i nie rozpoczynaj ćwiczeń zbyt agresywnie.

Stare powiedzenie wśród sportowców mówi: „ Najtrudniejsza rzecz w treningu to zacząć go”.

Mimo iż czynimy wszelkie wysiłki by zapewnić najlepszą jakość naszych produktów mogą pojawić się pojedyncze błędy lub przeoczenia. Jeśli zauważą Państwo defekt lub brak części prosimy o kontakt.

Dział obsługi klienta: ABISAL Sp. z o.o.  
ul. Św. Elżbiety 6  
41-905 Bytom  
abisal@abisal.pl

# OWNER'S MANUAL

## IMPORTANT SAFETY INFORMATION

This product has been designed for home use only and built for optimum safety. Please note the following safety precautions:

1. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level. This is especially important for persons over the age of 35, pregnant women, or those with pre-existing health problems or balance impairments.
2. Before using this equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with exercise program.
4. **During exercises and after keep children and pets away from the equipment.**
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it. Move all sharp objects to.
6. Before each use, visually inspect the unit including hardware and resistance bends.
7. Before using the equipment, check if the nuts, bolts and other bends are securely tightened.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment while using, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Do not insert any object into any openings.
10. Be aware of all regulation and constructions parts which may disturb during exercises.
11. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
12. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
13. **The equipment has been tested and certified according to EN 957 under class HC. It is not suitable for therapeutic use.**
14. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
15. The equipment is designed for adult use only. Adults should take care and responsibility for children.
16. Assemble this unit as described in this manual. Use only parts from the set. Check all parts with the part list.

**WARNING:** READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUME NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE CAUSED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT

## SPECIFICATIONS

Weight – 28 kg

Flywheel – 3 kg

Dimensions - 88 x 50 x 156 cm

Maximum weight of user – 100 kg

## **MAINTENANCE**

Your unit has been carefully designed to require minimum maintenance. To ensure this, we recommend that you do the following:

- Keep your unit clean by wiping sweat, dust or other residue off with a soft, clean cloth after each use
- Always make sure that the bands are secure and show no signs of wear
- Regularly check the tightness of nuts and bolts

## **BREAKING**

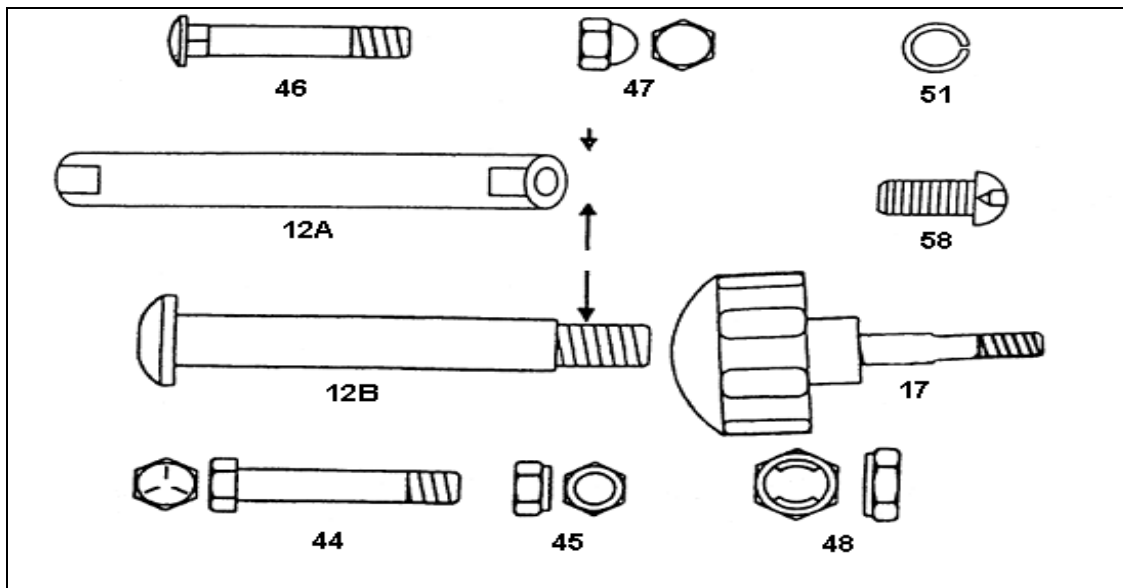
Stop to pedal when you want stop the item. Elliptical bike H7444 not acquire breaking system or emergency break.

## **PARTS LIST**

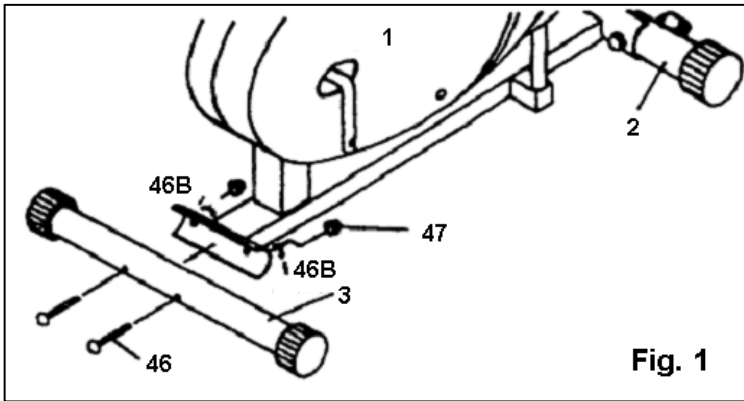
| Part No. | Description        | Quantity |
|----------|--------------------|----------|
| 1        | Main frame         | 1        |
| 2        | Front bottom tube  | 1        |
| 3        | Back bottom tube   | 1        |
| 4        | Right coupler bar  | 1        |
| 5        | Left coupler bar   | 1        |
| 6R       | Right pedal tubing | 1        |
| 6L       | Left pedal tubing  | 1        |
| 7R       | Right handle bar   | 1        |
| 7L       | Left handle bar    | 1        |
| 8R       | Right chain cover  | 1        |
| 8L       | Left chain cover   | 1        |
| 9        | Fan wheel          | 1        |
| 10       | Fan wheel cover    | 1        |
| 11       | Pedal              | 2        |
| 12A      | Handle bar shaft   | 1        |
| 12B      | Pedal hinge bolt   | 2        |
| 13       | End caps           | 4        |
| 14       | Foam grips         | 2        |
| 15       | End caps           | 2        |
| 16       | Plastic bushing    | 4        |
| 17       | Knob               | 2        |
| 18       | Plastic roller     | 2        |
| 19       | Steel bushing      | 8        |
| 20       | Steel bushing      | 4        |
| 21       | Brass bushing      | 2        |
| 22       | Fan wheel axe      | 1        |
| 23       | Nut                | 3        |
| 24       | Washer             | 1        |
| 25       | Nut                | 2        |
| 26       | Sensor             | 1        |
| 27       | Crankshaft         | 1        |
| 28       | Chain wheel        | 1        |
| 29       | Nut                | 1        |
| 30R      | Collar housing     | 1        |
| 30L      | Collar housing     | 1        |
| 31       | Collar ball        | 2        |
| 32       | Collar housing     | 2        |
| 33       | Nut                | 1        |

|       |                     |    |
|-------|---------------------|----|
| 34    | Chain               | 1  |
| 35    | Tension belt        | 1  |
| 36    | Tension control     | 1  |
| 37    | Tension spring      | 1  |
| 38    | Chain cover screw   | 2  |
| 39    | Chain cover screw   | 2  |
| 40    | Tension fix screw   | 1  |
| 41    | Fan wheel fix screw | 16 |
| 42    | Bolt                | 2  |
| 43    | Nut                 | 2  |
| 44    | Bolt                | 4  |
| 45    | Nut                 | 6  |
| 46    | Bolt                | 4  |
| 46(B) | Washer              | 4  |
| 47    | Acorn nut           | 4  |
| 48    | Nut                 | 2  |
| 49R&L | Sharp washer        | 2  |
| 50    | Computer            | 1  |
| 51    | Spring washer       | 2  |
| 52    | Spring washer       | 2  |
| 53    | Small pipe          | 1  |
| 54    | Chain cover screw   | 2  |
| 55    | Washer              | 1  |
| 56    | Bolt                | 2  |
| 57    | Adjusting bolt      | 2  |
| 58    | Hinge screw         | 2  |

## TOOLS



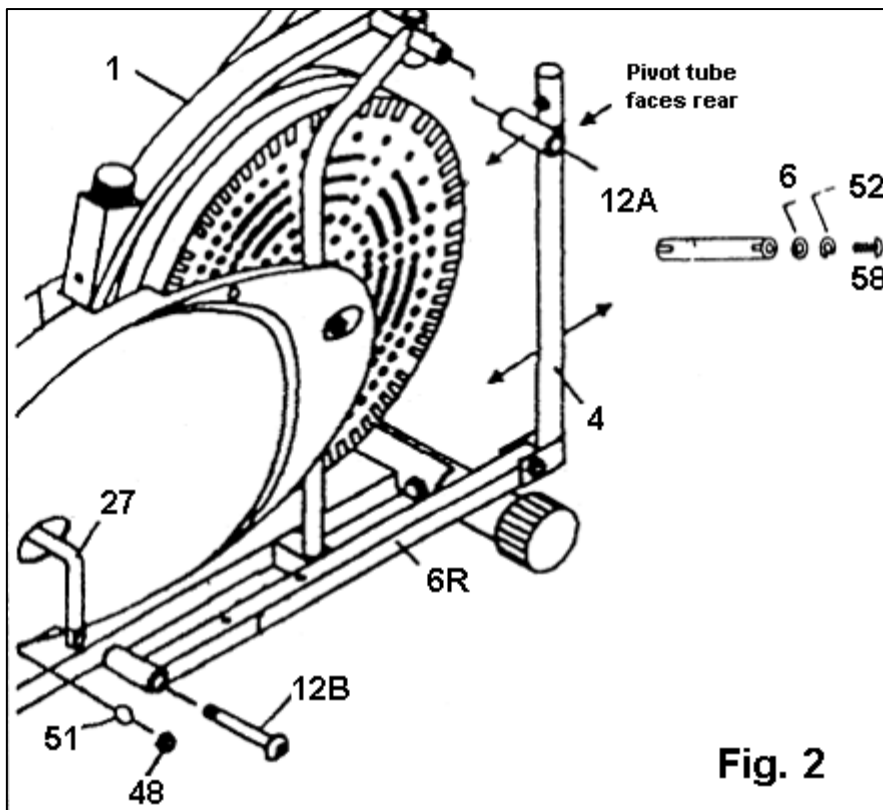
## ASSEMBLY INSTRUCTION



### **Step 1**

Install cylindrical bases (2) for front (3) for rear to the main frame (1)  
Notice that the front base (2) has wheels for moving your OrbiTrac.  
For each base, use two carriage bolts (46) and two acorn nuts (47). (See Fig.1)

Steps 2 through 4 describe the assembly for the pedals and coupler bars. Once assembly for one side is complete, repeat these steps for the other side before you proceed to attach the handle bars. Notice the coupler bar for each side is different (4 for right side, 5 for left side). A coupler is at the correct side of the OrbiTrac when its horizontal pivot tube, which is welded at the top of the coupler bar, faces to the rear of the machine as seen from the user. (See Fig.2)

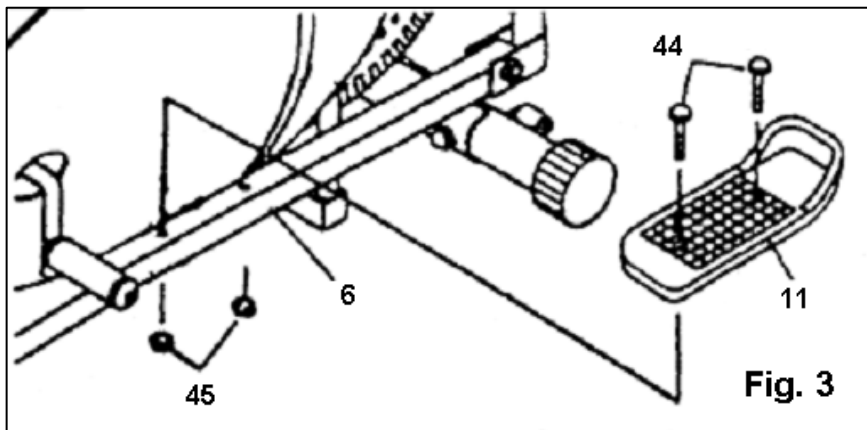


### **Step 2**

Insert a handle bar shaft (12A) through the coupler bar of right and left both side and frame.  
The handle bar shaft shown in page 3.  
Then put D sharp washer and spring washer on both side and Tighten the hingle screw.  
The hingle screw shown in page 4.

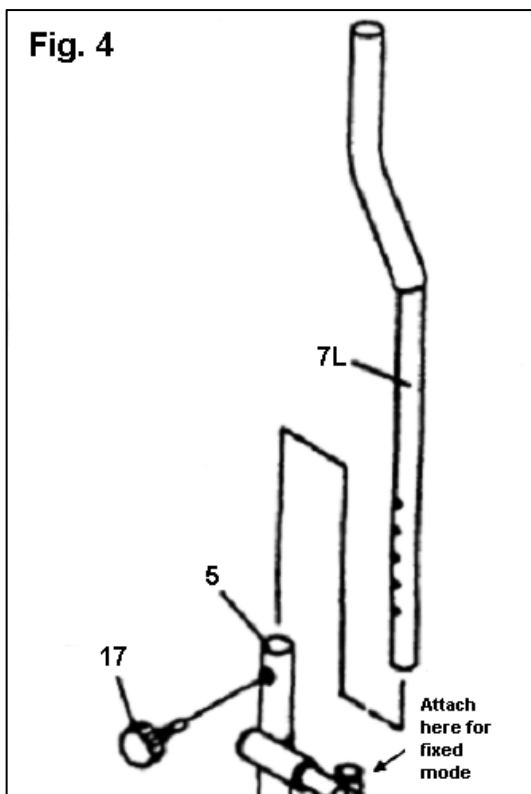
### **Step 3**

As with step 2, insert a pedal hinge bolt (12B) through the pedal tubing (6R for right side, 6K for left side). The pedal hinge bolt, unlike (12A), does not have a groove at the end. Attach the hinge bolt to the crankshaft (27), which is already installed within the main frame. Again, use WD40 or Vaseline to reduce friction when necessary. Secure the hinge bolt at the other end with a M12 spring nut (48) and spring washer (51). (See Fig.2)



**Step 4**

Attach a pedal (11) to a pedal tubing (6). Use two bolts (44) and two nuts (45). See Fig.3.

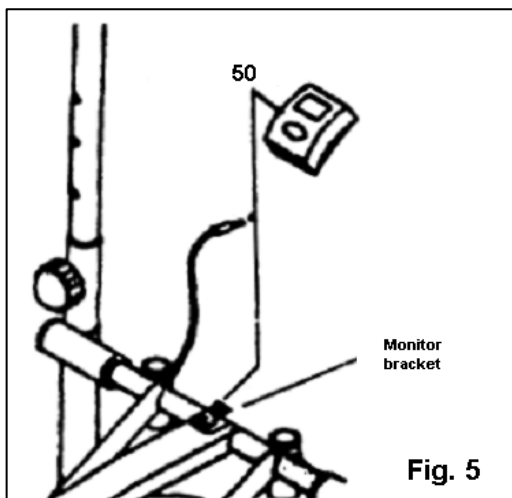


**Step 5**

You can easily switch your handlebars (7L, 7R) between the dual-action mode and the fixed mode during the workout.

**Dual-action mode:** To allow the handlebars to move along with pedals, attach them to the coupler bars. Select a height setting that is comfortable to the user, and make sure both handlebars are set at the same height. Lock each handlebar in place with a knob bolt (17). See Fig.4

**Fixed mode:** To keep the handlebars stationary, attach them to the tubing on the main frame between the coupler bars. As with the dual-action mode, set both handlebars at the same, comfortable height and secure them with knob bolts (17).



**Step 6**

Attach the electronic monitor (50) to the main frame bracket. Connect the monitor to the sensor wire. See Fig.5.

With the press of a button, you can set the electronic monitor of your OrbiTrac to display the following information:

**TIME:** How long you have been exercising

**SPEED:** How fast you are running

**DISTANCE:** How far you would have run with your two feet on the ground

**CALORIE:** How many calories have you burned

## COMPUTER

### FUNCTIONS

**SCAN:** automatically scans each function in sequence.

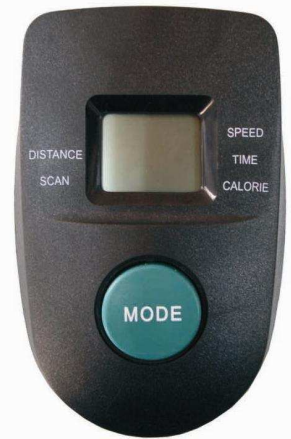
**TIME:** Counts the time duration of exercise from zero up to 99.59 in one second increment

**CALORIES:** accumulates the calorie consumption during exercise. This is a rough guide only and should be used as a comparison over several exercise session

**DST:** accumulates the distance during workout session

**SPD:** displays the current speed

**MODE/RESET** (option) press to select each function and hold the button for 3 seconds to clear all values



The **SCAN** mode lets your monitor automatically alternate the four readouts in short intervals, so you don't have to stop and press a button to check different information.

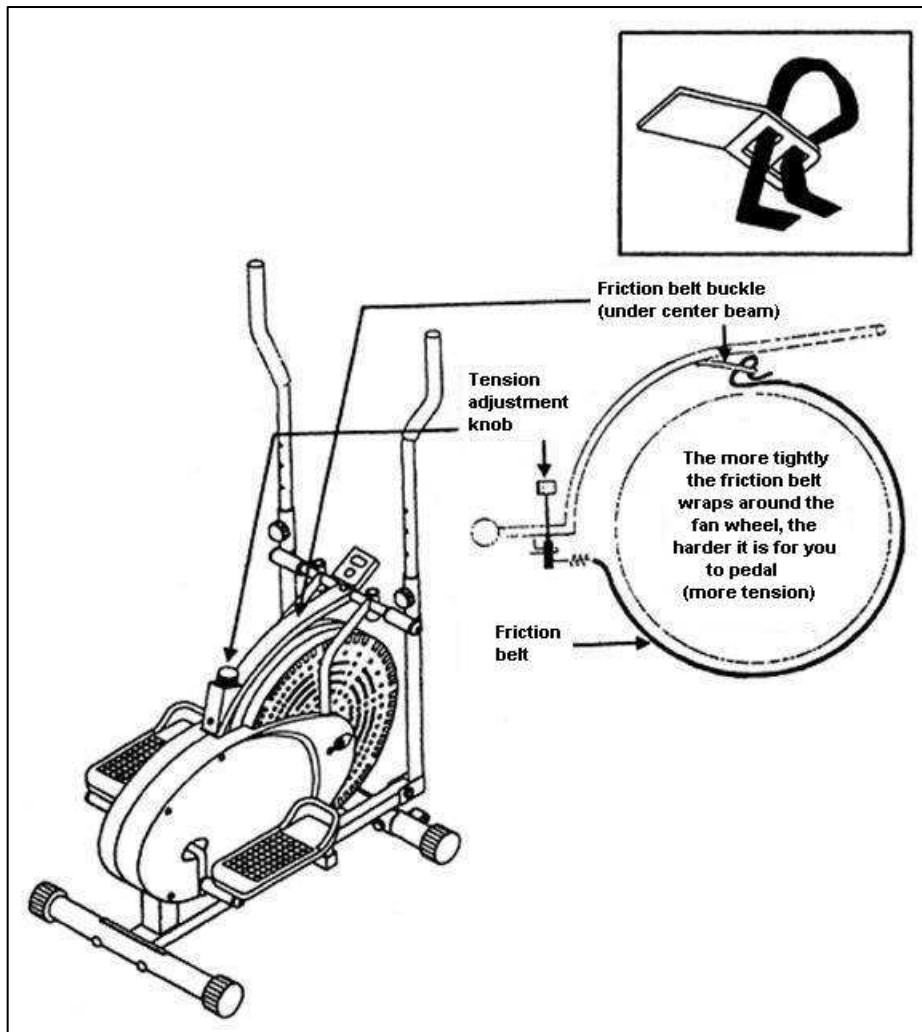
### NOTE

Power on automatically when start operating

With no signal, transmitted to the computer for 2 minutes, the computer will shut off the LCD display and clear all measured value automatically.

The monitor comes with 1\*L1154 battery, and turns itself off when not in use to conserve energy. Replace batteries about every four months, depending on frequency of use.

## TENSION ADJUSTMENT



As you try Elliptica bike for the first time, you should adjust the tension to a desirable level before you begin a full workout.

For minute tension adjustment, simply use the tension adjustment knob found at the top center.

Tension level can be manipulated this way to vary intensity of workout as you exercise.

For greater tension adjustment, you may loosen or tighten the friction belt (35) by re-strapping it. To do so, first turn the tension adjustment knob all the way to the loosest setting. Then re-strap the belt at the buckle on the main frame, just beneath the flat beam at the top center. The more length you allow for the friction belt to wrap around the wheel, the less friction it will cause. Re-adjust the tension knob after you finished re-strapping.

### REVERSIBLE MOVEMENT

Remember, your Elliptical bike has REVERSIBLE movement!

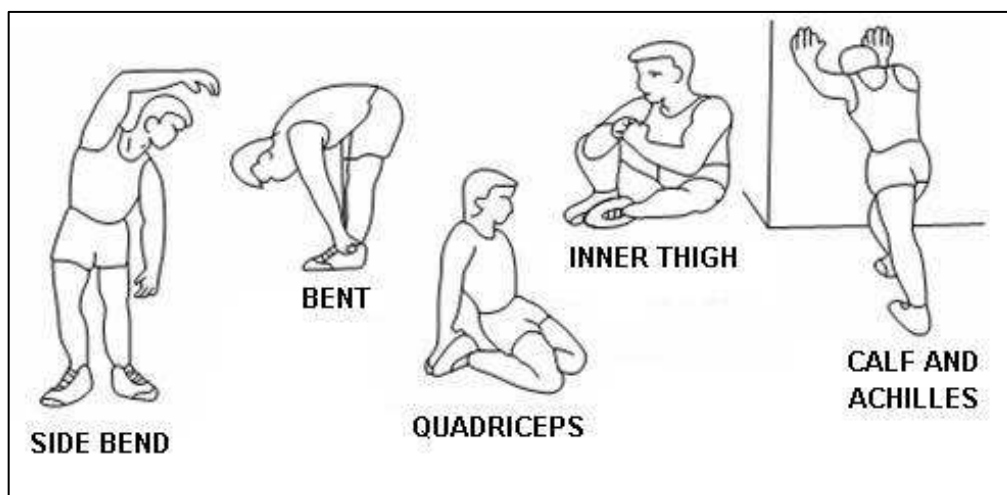
Forward pedaling emphasizes your quadriceps muscles (front thighs), while backward pedaling emphasizes your hamstrings (back thighs).

### USAGE

Elliptical bike is use for all body exercises. **Elliptical bike H7444 is item class HC. Unit is not intended for therapy or rehabilitation.**

### TRAINING INSTRUCTION

#### 1. Warm-Up



To prevent injury and maximize performance we recommend that each workout period starts with a warm-up. We suggest you do the following exercise as the sketch map. Each exercise at least about 30 seconds.

#### 2. Position



Put feet's on pedals, hands put on the handlebar. Keep your back straight.



### 3. Training Organization

#### Warm-up:

Before every training you should warm-up for 5-10 minutes. Here you can do some stretching and training with low resistance.

#### Training session:

During the actual training a rate of 70% -85% of the maximum pulse rate should be chosen. The time-length of your training session can be calculated with the following rule of thumb:

- daily training session: approx. 10 min. per unit
- 2-3 x per week: approx. 30 min. per unit
- 1-2 x per week: approx. 60 min. per unit

#### Cool down:

To introduce an effective cool-down of the muscles and the metabolism the intensity should be drastically decreased during the last 5 – 10 minutes. Stretching is also helpful for the prevention of muscle aches.

#### Success

Even after a short period of regular exercises you will notice that you constantly have to increase the resistance to reach your optimum pulse rate. The units will be continuously easier and you will feel a lot fitter during your normal day. For this achievement you should motivate yourself to exercise regularly. Choose fixed hours for your training session and do not start training too aggressively. An old quote amongst sportsmen says: "The most difficult thing about training is to start it."

Even though we go to great efforts to ensure the quality of each product we produce, occasional errors and /or omissions do occur. In any event should you find this product to has either a defective or a missing part, Please contact us for a replacement.

Importer: ABISAL Sp. z o. o.  
ul. Św. Elżbiety 6  
41-905 Bytom  
abisal@abisal.pl

# NÁVOD K OBSLUZE

## RADY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI

Tento výrobek je určen pouze k domácímu využití a byl navržen tak, aby byla zajištěna maximální bezpečnost. Měly by být dodržovány následující zásady:

1. Před započítím tréninku se poradte s lékařem za účelem vyloučení překážek ve využívání tohoto cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné v případě užívání léků majících vliv na činnost srdce, tlak krve a hladinu cholesterolu. Je to také nezbytné u osob starších 35 let a osob majících zdravotní potíže.
2. Před započítím tréninku proveďte vždy rozcvičku.
3. Všimněte si znepokojujících signálů. Nesprávné nebo nadměrné cvičení je nebezpečné pro zdraví. Pokud se v průběhu tréninku objeví bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojující projevy, je potřeba trénink okamžitě přerušit a poradit se s lékařem
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení je potřeba postavit na suchém a rovném povrchu ve vzdálenosti 0,5m od stěny. Z nejbližšího okolí zařízení je potřeba odstranit veškeré ostré předměty. Zařízení je potřeba chránit před vlhkostí a eventuální nerovnosti podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskluzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
7. Před započítím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
8. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.
9. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
10. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
11. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení dokud nebude závada odstraněna.
12. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhýbejte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
13. Zařízení spadá do kategorie HC podle normy EN 957. Není možné jej využívat jako terapeutické zařízení.
14. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
15. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti jej mohou využívat pouze pod dohledem dospělých osob, které jsou v tomto případě za děti zodpovědné.
16. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započítím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.

**UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ JE POTŘEBA SI PŘEČÍST NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.**

## TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto – 28 kg

Kotoučový setrvačnick – 3 kg

Rozměry po rozložení – 88 x 50 x 156 cm

Maximální zatížení výrobku – 100 kg

## ÚDRŽBA

K čištění zařízení není vhodné používat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkký, vlhký hadřík na odstraňování špíny a prachu. Odstraňujte stopy potu neboť kyselá reakce může poškodit potah. Zařízení je potřeba přechovávat na suchém místě, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozi.

## ZPŮSOB BRZDĚNÍ

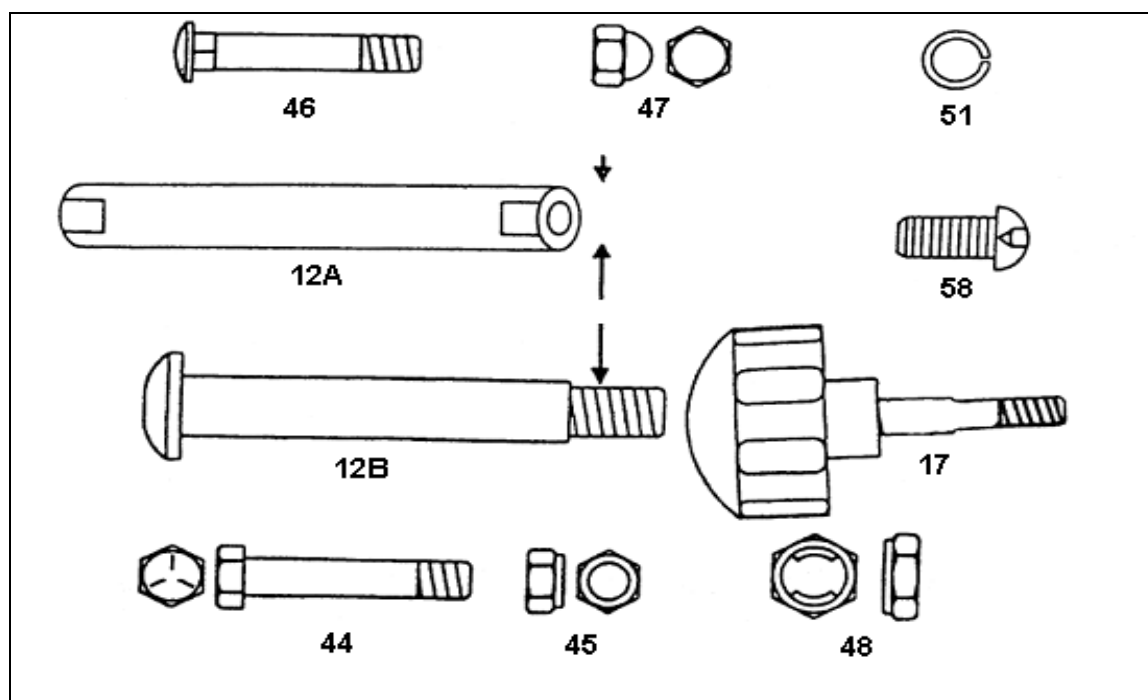
Pro zastavení rotopedu je potřeba přestat šlapat. Mechnický orbitrek H7444 není vybaven blokačním systémem a nemá bezpečnostní brzdu.

## SEZNAM ČÁSTÍ

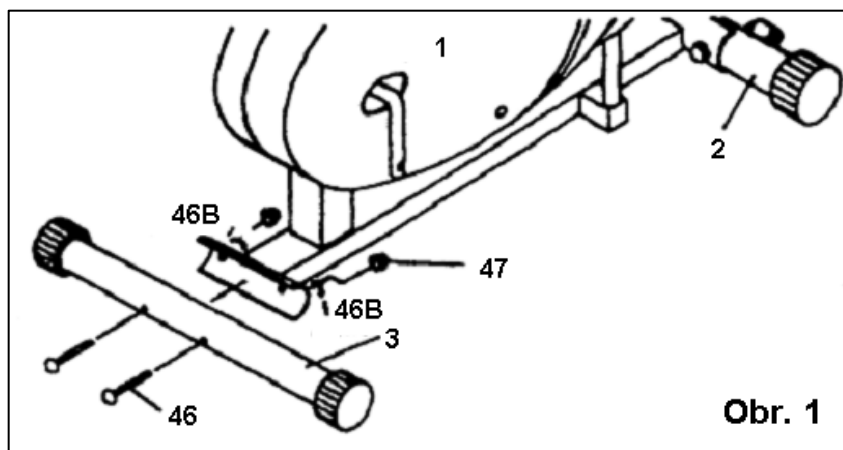
| Č.  | POPIS                                     | POČET |
|-----|---|-------|
| 1.  | Hlavní rám                                | 1     |
| 2.  | Přední dolní tyč                          | 1     |
| 3.  | Zadní dolní tyč                           | 1     |
| 4.  | Pravá spojka řídítek                      | 1     |
| 5.  | Levá spojka řídítek                       | 1     |
| 6R  | Pravá tyč pedálu                          | 1     |
| 6L  | Levá tyč pedálu                           | 1     |
| 7R  | Pravá část řídítek                        | 1     |
| 7L  | Levá část řídítek                         | 1     |
| 8R  | Pravý kryt řetězu                         | 1     |
| 8L  | Levý kryt řetězu                          | 1     |
| 9.  | Klínové kolo                              | 1     |
| 10. | Kryt klínového kola                       | 1     |
| 11. | Pedál                                     | 2     |
| 12A | Váleček                                   | 1     |
| 12B | Šroub pedálu                              | 2     |
| 13. | Matky (ø2")                               | 4     |
| 14. | Gumové držadlo                            | 2     |
| 15. | Matky (ø1")                               | 2     |
| 16. | Plastová objímka (ø1-1/4")                | 4     |
| 17. | Regulátor                                 | 2     |
| 18. | Plastový válec                            | 2     |
| 19. | Železná objímka ø5/8"                     | 8     |
| 20. | Železná objímka ø3/8"                     | 4     |
| 21. | Mosazná objímka ø10                       | 2     |
| 22. | Osa klínového kola                        | 1     |
| 23. | Matka ø3/8"                               | 3     |
| 24. | Těsnění I.Dx24mm 0.Dx10mm I.Dx24mm 0.Dx2t | 1     |
| 25. | Matka 3/8"                                | 2     |
| 26. | Čidlo                                     | 1     |
| 27. | Váleček ramen                             | 1     |
| 28. | Řetězové kolo                             | 1     |
| 29. | Matka                                     | 1     |
| 30R | Podložka s otvorem                        | 1     |
| 30L | Podložka s otvorem                        | 1     |
| 31. | Podložka                                  | 2     |
| 32. | Podložka s otvorem                        | 2     |
| 33. | Matka                                     | 1     |
| 34. | Řetěz 25Hx220L                            | 1     |
| 35. | Pružící pás                               | 1     |
| 36. | Čidlo napružení                           | 1     |
| 37. | Pružící pružina                           | 1     |
| 38. | Šroub pro kryt řetězu M5x15               | 2     |
| 39. | Šroub pro kryt řetězu M5x45               | 2     |

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 40.   | Šroub na regulátor odporu M5                   | 1  |
| 41.   | Šroub připevňující kryt kola M5                | 16 |
| 42.   | Šroub $\varnothing 1/4 \times 2$ "             | 2  |
| 43.   | Matka $1/4$ "                                  | 2  |
| 44.   | Šroub $3/8 \times 2$                           | 4  |
| 45.   | Matka $3/8$ "                                  | 6  |
| 46(B) | Těsnění $\varnothing 3/8$ "                    | 4  |
| 47.   | Matka $3/8$ "                                  | 4  |
| 48.   | Matka M12                                      | 4  |
| 49R&L | Těsnění D $28 \times 5$ '                      | 2  |
| 50.   | Počítáč  | 2  |
| 51.   | Pružinové těsnění                              | 1  |
| 52R&L | Pružinové těsnění $13 \times 8.5 \times 2,5$ ' | 2  |
| 53.   | Malá tyč                                       | 2  |
| 54.   | Šroub krytu řetězu                             | 1  |
| 55.   | Těsnění  | 2  |
| 56.   | Šroub  | 1  |
| 57.   | Regulační šroub                                | 2  |
| 58R&L | Šroub  | 2  |

## NÁŘADÍ



## MONTÁŽ



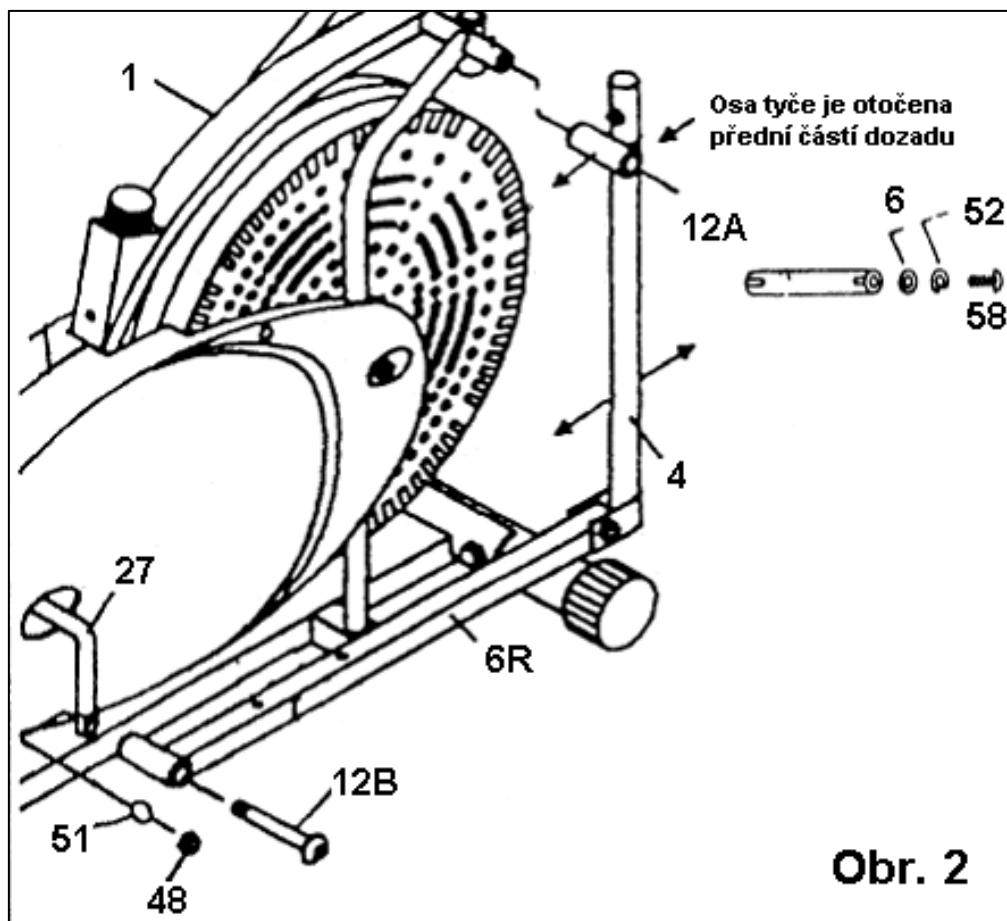
### **Krok 1**

Připevněte cylindrické tyče (2) ze předu a (3) zezadu k hlavnímu rámu (#1). Všimněte si, že přední tyč má kolečka za účelem přesouvání orbitreku. U každé tyče použijte dva šrouby (46) a dvě matky (47). (Viz. obr.1)

**Obr. 1**

Kroky od 2 do 4 popisují montáž pedálů a tyčí. Až ukončíte montáž na jedné straně, opakujte postup na straně druhé a teprve poté začněte skládat řídítka.

Všimněte si, že tyče pro jednotlivé strany se od sebe liší (4) pravá, (5) levá. Tyč je na správné straně, když horizontální osa tyče, která je připojena k její horní části, je obrácena přední částí k zadní části zařízení. (Viz. obr.2)



Obr. 2

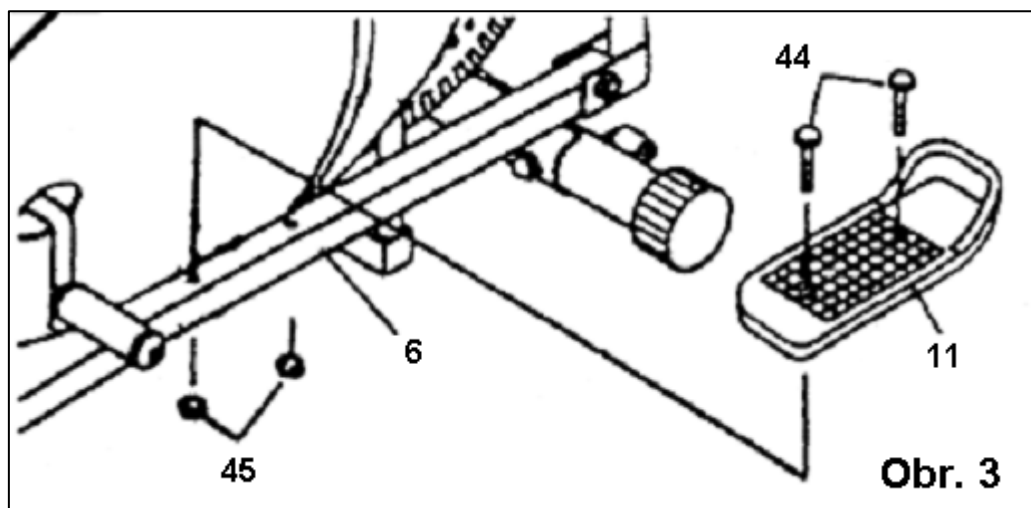
### Krok 2

Nasaďte váleček rukojetí tyče (12A) na tyč na pravé a levé straně a také na rám.

Potom dejte na obě strany těsnění D a pružinové těsnění a celé to zpevněte šroubem. Šroub je zobrazen na str.4.

### Krok 3

Stejně jako u kroku 6, prostrčte šroub pro pedály (12B) tyčí na pedály (6R) na pravé straně, (6L) na levé straně. Tento šroub pro pedály nemá narozdíl od šroubu 12A na konci otvor. Připevněte šroub k válečku ramen (27), který je připevněn uprostřed hlavního rámu. Dále, pokud je potřeba, použijte WD40 nebo vazelinu za účelem snížení tření. Zabezpečte šroub na jeho druhém konci pomocí pružinové matky M12 (48) a pružinového těsnění (51). (Viz. obr.2)



Obr. 3

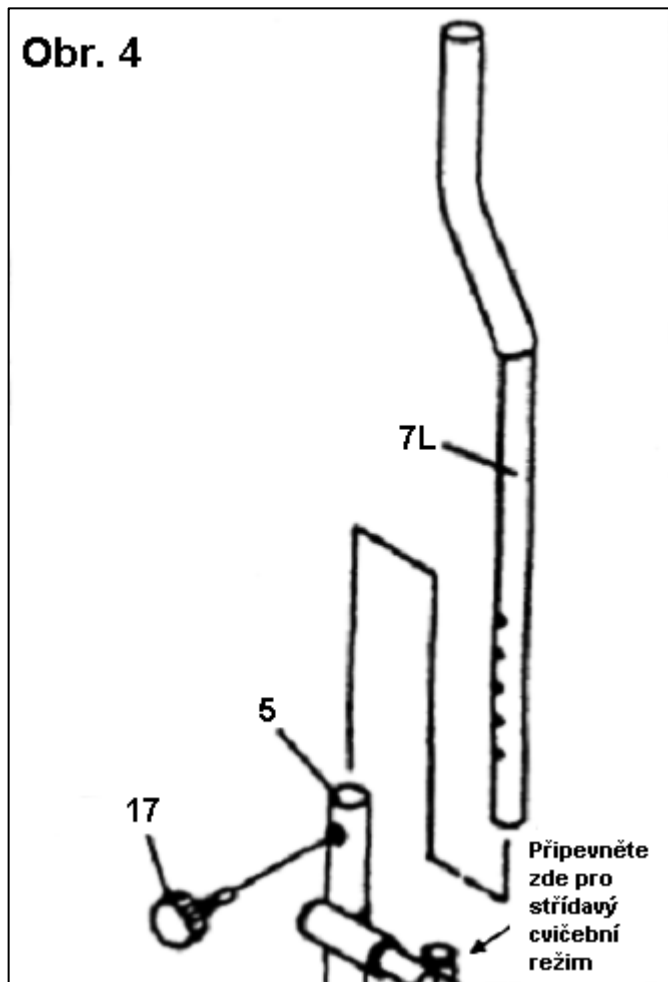
### Krok 4

Připevněte pedál (11) k tyči pedálu (6).

Použijte 2 šrouby (44) a dvě matky (5).

(Viz. obr.3)

Obr. 4



### Krok 5

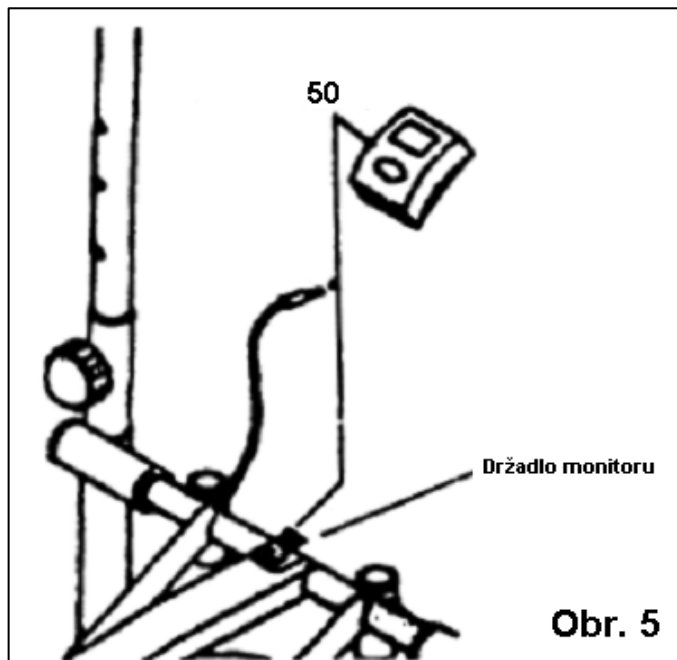
Můžete bez problémů připevnit řídítka (7L, 7R) mezi dvojnásobným cvičebním režimem a střídavým cvičebním režimem

**Dvojnásobný cvičební režim:** Aby pracovala řídítka v souladu s pedály, je potřeba připevnit je k tyči.

Nastavte si výšku vhodnou pro Vás a ujistěte se, že obě řídítka jsou ve stejné výšce. Každé z nich upevněte pomocí blokačního šroubu (17). Viz. obr.4.

**Střídavý cvičební režim:** Aby se řídítka nepohybovala, je potřeba je připevnit k tyči na hlavním rámu mezi tyčemi.

Stejně jako u střídavého cvičebního režimu, je potřeba obě řídítka nastavit na stejnou výšku a upevnit je blokačními šrouby. (17).



### Krok 6

Nasadte monitor (50) na držadlo monitoru. Spojte monitor s káblovým čidlem. Viz. obr.5.

Stisknutím tlačítka můžete orbitrek nastavit tak, aby zobrazil tyto informace;

**(TIME) ČAS:** Jak dlouho cvičíte

**(SPEED) RYCHLOST:** Jak rychle „běžíte“

**(DISTANCE) VZDÁLENOST:** „Uběhnutá“ vzdálenost

**(KALORIE) KALORIE:** Kolik jste spálili kalorií

## POČÍTAČ

### FUNKCE

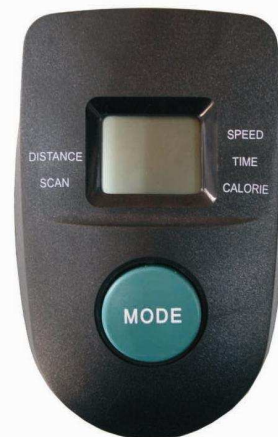
**SCAN (SKENOVÁNÍ):** AUTOMATICKY STŘÍDÁ ZOBRAZENÍ JEDNOTLIVÝCH FUNKCÍ.

**TIME (ČAS):** ZOBRAZUJE DOBU TRVÁNÍ TRÉNINKU OD 0 DO 99,59.

**CALORIES (KALORIE):** ZOBRAZUJE SPÁLENÉ KALORIE BĚHEM TRÉNINKU. HODNOTA JE POUZE ORIENTAČNÍ A MĚLA BY BÝT SPÍŠE POUŽÍVÁNA K POROVNÁNÍ PO NĚKOLIKA TRÉNINCÍCH.

**DST (VZDÁLENOST):** ZOBRAZUJE DOSAŽENOU VZDÁLENOST.

**SPD (RYCHLOST):** ZOBRAZUJE AKTUÁLNÍ RYCHLOST



**MODE/RESET** STISKNĚTE PRO VÝBĚR KONKRÉTNÍ FUNKCE A TALČÍTKO PŘIDRŽTE DÉLE NEŽ 3 SEKUNDY PRO VYNULOVÁNÍ.

Režim **SKENOVÁNÍ** umožňuje zobrazení 4 hodnot na displeji v krátkém čase, takže není potřeba přerušovat trénink za účelem zjištění jednotlivých hodnot.

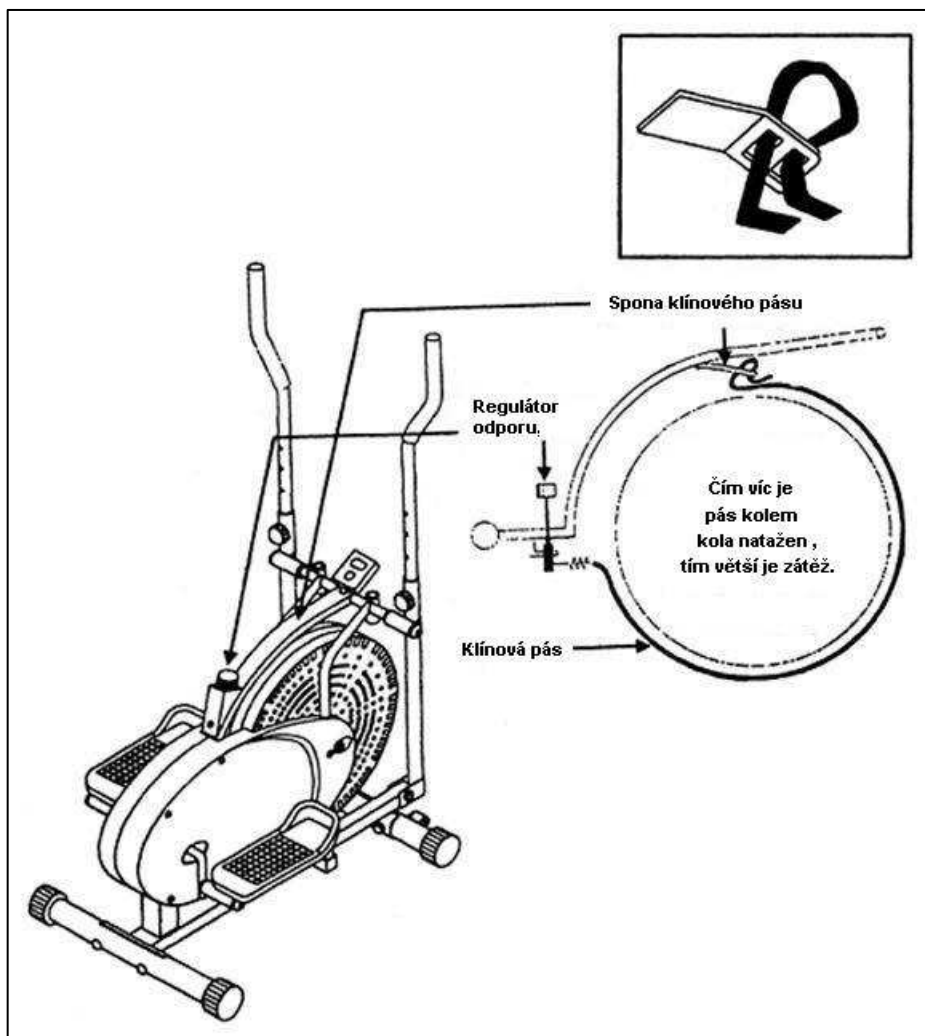
### POZOR

AUTOMATICKY SE ZAPÍNÁ PŘI STARTU

JESTLIŽE POČÍTAČ NEOBDRŽÍ SIGNÁL PO DOBU DELŠÍ NEŽ DVĚ MINUTY, LCD DISPLEJ ZHASNE A VŠECHNY NAMĚŘENÉ HODNOTY BUDOU AUTOMATICKY VYNULOVÁNY.

Monitor je napájen jednou baterií L1154 a sám se vypíná za účelem šetření energie. Baterie vyměňujte jednou za 4 měsíce, v závislosti na četnosti použití přístroje.

## NASTAVENÍ ODPORU



Před prvním použitím orbitreku si nastavte odpor na rozumnou hodnotu. Pro nastavení odporu použijte regulátor nahoře. Tak můžete nastavovat různé stupně odporu. Pro lepší nastavení odporu můžete povolit nebo zahrnout klínový pásek (35), odvažujíc ho. Za tímto účelem je potřeba nastavit blokační šroub do co nejvolnější pozice. Dále pás odvažte na sponě nacházející se na hlavním rámu. Větší délka umožní pásu otočit se kolem kola a to sníží tření. Jakmile ukončíte vázání pásu, nastavte si odpor.

## OBOUSTRANNÝ POHYB

Uvědomte si, že orbitrek umožňuje oboustranný pohyb.

Šlapání ve směru dopředu vytváří tlak na čtyřhlavé stehenní svalstvo, zatímco šlapání směrem dozadu posiluje zadní skupinu stehenního svalstva.

Berte to jako výhodu, trénink bude méně únavný a bude pro Vás mnohem příjemnější.

## ROZSAH POUŽÍVÁNÍ

Cviky na mechanickém orbitreku je zařízením určeným k všeobecně rozvíjejícím cvikům v domácích podmínkách. **Mechanický orbitrek H7444 není zařízením určeným k terapeutickým nebo rehabilitačním účelům.**

## NÁVOD CVIČENÍ

Opakované cvičení zpevní a zlepší kondyci, buduje svaly a spolu s dodržením životosprávy a spálenými kaloriemi umožní schození nadbytečných kil.

### 1. Rozvička



Před započatím tréninku doporučujeme provést zahřívací cviky, které jsou zobrazeny níže na obrázku. Každý cvik bychom měli vykonávat min. po dobu 30 sekund. Rozcvička snižuje riziko úrazu a svalové křeče a způsobuje lepší práci svalů.

### 2. Poloha



Dejte chodidla na pedály, dlaně opřete o řídítka. V průběhu tréninku je potřeba mít rovná záda.



### **3. Trénink**

Pro zlepšení kondice a zdraví je potřeba řídit se návodem k tréninku. Pokud jste již delší čas aktivně nesportovali, je potřeba se před tréninkem poradit s lékařem.

### **4. Plán tréninku**

#### **Rozcvička:**

Před každým tréninkem je potřeba vykonat rozcvičku trvající 5-10 min. Je možné provést několik protahovacích cviků nebo pár minut šlapat na rotopedu při malé zátěži.

#### **Trénink:**

Délka tréninku může být dána na základě těchto faktorů:

- Každodenní trénink: kolem 10 min
- 2-3 krát týdně: kolem 30 min
- 1-2 krát týdně: kolem 60 min

#### **Odpočinek:**

Společně s ukončením tréninku je potřeba postupně snižovat zátěž. Pro vyhnutí se svalovým křečím je možné provést protahovací cviky.

#### **Úspěch**

I po krátké době zjistíte, že je potřeba zvyšovat zátěž pro udržení optimální hladiny pulsu. Tréninky pro Vás budou stále lehčí a budete cítit zlepšení fyziky.

Přesto je potřeba najít si motivaci k pravidelným tréninkům. Vyberte si konkrétní hodinu tréninku a nezapočítejte trénink příliš agresivně.

Staré přísloví sportovců říká: „ Nejtěžší věcí na tréninku je, začít jej”.

Přesto, že děláme vše pro to, abychom zajistili maximální kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady nebo chyby. Pokud si všimnete závady nebo toho, že některá z částí chybí, kontaktujte nás, prosím.

DOVOZCE: ABISAL Sp. z o.o.  
ul. Św. Elżbiety 6  
41-905 Bytom  
Polska  
Vyrobeno v Číně

DISTRIBUTOR pro ČR: ABISAL CZ, s.r.o.  
Podebradova 111  
702 00 Ostrava  
Česká republika  
[www.abisal.pl](http://www.abisal.pl)

# NÁVOD NA POUŽITIE

## BEZPEČNOSTNÉ INŠTRUKCIE

Zariadenie je určené iba pre domáce použitie a navrhli ho tak, aby zabezpečil jeho bezpečnú funkciu. Aj tak dodržiavajte tieto podmienky:

1. Pred cvičením sa poraďte s lekárom či si môžete dovoliť tréning na tomto zariadení. Je to nevyhnutné v prípade osôb, ktorí užívajú lieky na zlepšenie činnosti srdca, na zníženie krvného tlaku a na zníženie cholesterolu. Je to aj nevyhnutné v prípade osôb vo veku vyše 35 rokov a osôb, ktorí majú zdravotné problémy.
2. Pred tréningom sa vždy rozcvičte.
3. Dajte si pozor na znepokojivé príznaky. Ak Vás počas cvičenia chytí závrat, bolesti hlavy, pichne v hrudníku okamžite prerušte cviky a poraďte sa s lekárom.
4. Z bezpečnostných dôvodov používajte a udržiavajte toto zariadenie mimo dosahu detí a drobných domácich zvierat.
5. Používajte toto zariadenie na suchom a hladkom podklade vo vzdialenosti 0,5m od steny. V bezprostrednej blízkosti zariadenia sa nesmú nachádzať žiadne ostré predmety. Chráňte zariadenie pred vlhkosťou, možné nerovnosti podkladu vyrovnávajte. Odporúčame používať špeciálnu podložku proti kĺzaniu predídete tým pohybom zariadenia počas tréningu.
6. Pred prvým použitím a potom v pravidelných časových intervaloch kontrolujte či všetky skrutky a ostatné spojenia sú správne upevnené a dotiahnuté.
7. Pred začatím tréningu presvedčte sa, či všetky súčasti a spájajúce je skrutky sú správne upevnené. Môžete cvičiť iba na účinnom zariadení.
8. Pravidelne kontrolujte zariadenie z hľadiska poškodenia a spotreby a iba takto zabezpečíte bezpečnú prevádzku zariadenia. Dajte si veľký pozor na čalún a špongiu, ktoré sa rýchlo spotrebujú. Poškodené súčasti okamžite opravte alebo vymeňte za nové do tohoto času nepoužívajte zariadenie.
9. Nevkladajte do otvorov žiadne prvky.
10. Dajte si pozor na vyčnievajúce nastavovacie súčasti a iné konštrukčné prvky, môžu Vás rušiť počas tréningu.
11. Zariadenie používajte iba v súlade s jeho určením. V prípade ak sa nejaká súčasť spotrebí alebo poškodí buď ak počujete znepokojivé príznaky okamžite prerušte tréning. Nepoužívajte poškodené zariadenie.
12. Cvičte v pohodlnom voľnom oblečení a športovom obuvi.
13. **Zariadenie patrí do triedy H podľa normy EN 957a je určené iba pre terapeutické použitie.**
14. Vždy pamätajte o správnom držaní tela počas prenášania a dvíhania zariadenia predídete tak poškodeniu chrbtice.
15. Zariadenie je určené iba pre dospelých. Deti môžu ho používať len pod dozorom dospelých.
16. Počas montáže dodržiavajte inštrukcie uvedené príručke a používajte iba časti, ktoré patria k príslušenstvu. Pred montážou sa presvedčte , či všetky súčasti uvedené v zozname sú v súbore.

**UPOYORNENIE:** PRED POUŽITÍM FITNESS ZARIADENIA PRESNE PREŠTUDUJTE CELÚ PRÍRUČKU. NEZODPOVEDAME ZA ÚRAZY BUĎ POŠKODENIA PREDMETOV , KTORÉ BOLI SPÔSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVANÍM TOHOTO ZARIAENIA.

## TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnosť netto – 28 kg

Kotúčový zotrvačník – 3 kg

Rozmer po zložení – 88 x 50 x 156 cm

Maximálna nosnosť výrobku – 100 kg

## **ÚDRŽBA**

Zariadenie otierajte mäkkou, jemne navlhčenou handričkou. Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky. Odstráňte škvrny od potu, pretože ich kyslá reakcia môže poškodiť čalún.

Zariadenie skladujte v suchej miestnosti a chráňte pre vlhkosťou a koróziou.

## **ZPÔSOB BRŽDENIA**

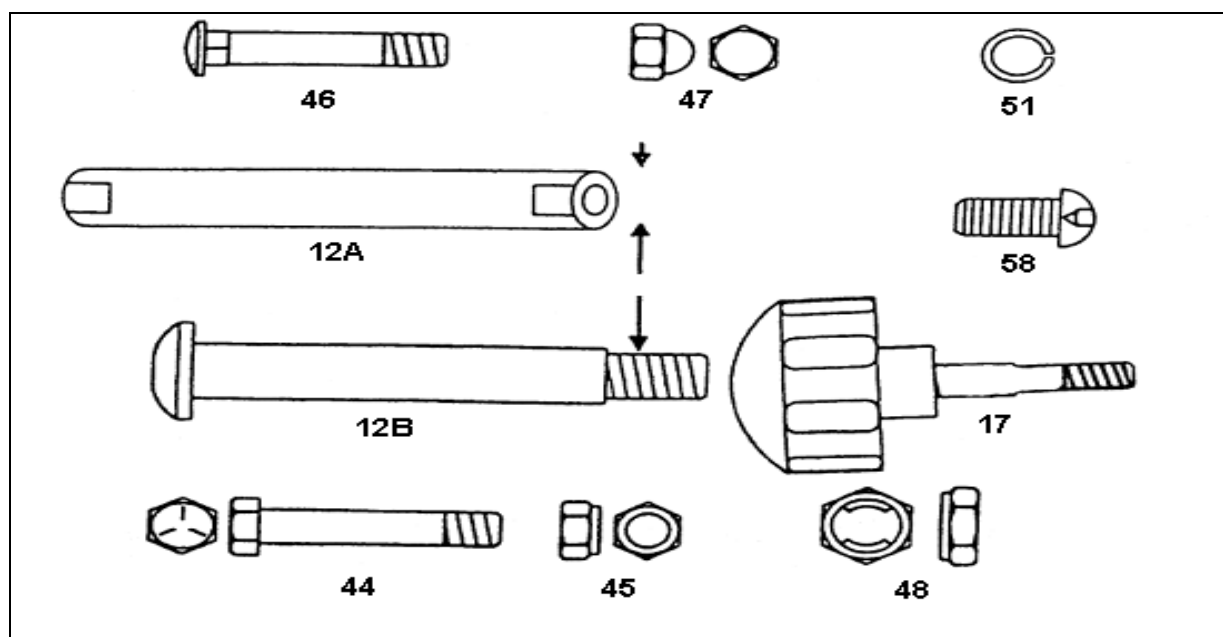
Pre zastavenie rotopedu je potreba prestať pedálovať. Mechanický bicykel H7444 není vybavený blokačným systémom a nemá bezpečnostnú brzdu.

## **ZOZNAM SÚČASTÍ**

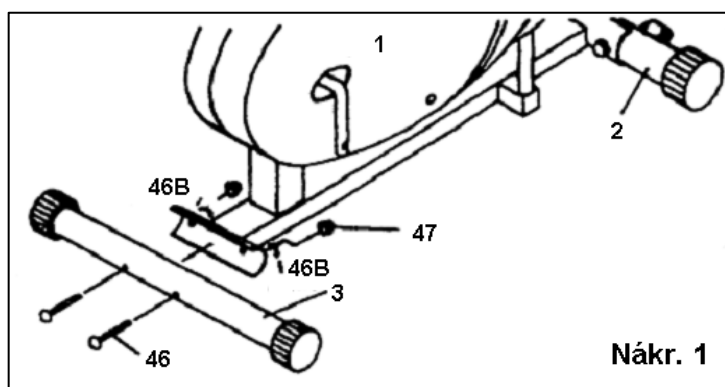
| <b>Č.</b> | <b>POPIS</b>                               | <b>POČET</b> |
|-----------|--|--------------|
| 1.        | Hlavný rám                                 | 1            |
| 2.        | Predná spodná rúrka                        | 1            |
| 3.        | Zadná spodná rúrka                         | 1            |
| 4.        | Pravá spojka rukoväti                      | 1            |
| 5.        | Ľavá spojka rukoväti                       | 1            |
| 6R        | Pravá rúrka pre upevnenie našľapnej plochy | 1            |
| 6L        | Ľavá rúrka pre upevnenie našľapnej plochy  | 1            |
| 7R        | Pravá rukoväť                              | 1            |
| 7L        | Ľavá rukoväť                               | 1            |
| 8R        | Pravý reťazový kryt                        | 1            |
| 8L        | Ľavý reťazový kryt                         | 1            |
| 9.        | Klinová remenica                           | 1            |
| 10.       | Kryt klinovej remenice                     | 1            |
| 11.       | Našľapná plocha                            | 2            |
| 12A       | Hriadeľ                                    | 1            |
| 12B       | Zavesný svorník našľapnej plochy           | 2            |
| 13.       | Matice (ø2")                               | 4            |
| 14.       | Gumový poťah                               | 2            |
| 15.       | Matice (ø1")                               | 2            |
| 16.       | Plastový valček (ø1-1/4")                  | 4            |
| 17.       | Tlačidlo                                   | 2            |
| 18.       | Plastový valec                             | 2            |
| 19.       | Kovový valček ø5/8"                        | 8            |
| 20.       | Kovový valček ø3/8"                        | 4            |
| 21.       | Mosadzný valček ø10                        | 2            |
| 22.       | Os klinovej remenice                       | 1            |
| 23.       | Nadstavovacia matica ø3/8"                 | 3            |
| 24.       | Tesnenie I.Dx24mm 0.Dx10mm I.Dx24mm 0.Dx2t | 1            |
| 25.       | Matica 3/8"                                | 2            |
| 26.       | Snímač                                     | 1            |
| 27.       | Kľukový hriadeľ                            | 1            |
| 28.       | Reťazové koleso                            | 1            |
| 29.       | Matica                                     | 1            |
| 30R       | Podložka s otvorom                         | 1            |
| 30L       | Podložka s otvorom                         | 1            |
| 31.       | Podložka                                   | 2            |
| 32.       | Podložka s otvorom                         | 2            |
| 33.       | Matica                                     | 1            |
| 34.       | Reťaz 25Hx220L                             | 1            |
| 35.       | Napínací pás                               | 1            |
| 36.       | Kontrolka napätia                          | 1            |
| 37.       | Pružina napínacia                          | 1            |

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 38.   | Skrutka do reťazového krytu M5x15                         | 2  |
| 39.   | Skrutka do reťazového krytu M5x45                         | 2  |
| 40.   | Nastavovacia skrutka odporu M5                            | 1  |
| 41.   | Skrutka pripevňovacia kryt kola M5                        | 16 |
| 42.   | Svorník $\varnothing 1/4 \times 2$ "                      | 2  |
| 43.   | Matica 1/4"   | 2  |
| 44.   | Svorník 3/8"x2  | 4  |
| 45    | Matica 3/8"   | 6  |
| 46(B) | Tesnenie $\varnothing 3/8$ "                              | 4  |
| 47.   | Nadstavovacia matica 3/8"                                 | 4  |
| 48.   | Matica M12  | 4  |
| 49R&L | Tesnenie D 28 $\varnothing$ x5'                           | 2  |
| 50.   | Počítač   | 2  |
| 51.   | Pružné tesnenie   | 1  |
| 52R&L | Pružné tesnenie 13 $\varnothing$ x8.5 $\varnothing$ x2,5' | 2  |
| 53.   | Malá rúrka  | 2  |
| 54.   | Skrutka do reťazového krytu                               | 1  |
| 55.   | Tesnenie  | 2  |
| 56.   | Svorník   | 1  |
| 57.   | Nastavovací svorník                                       | 2  |
| 58R&L | Závesná skrutka   | 2  |

## NÁSTROJE



## MONTÁŽ



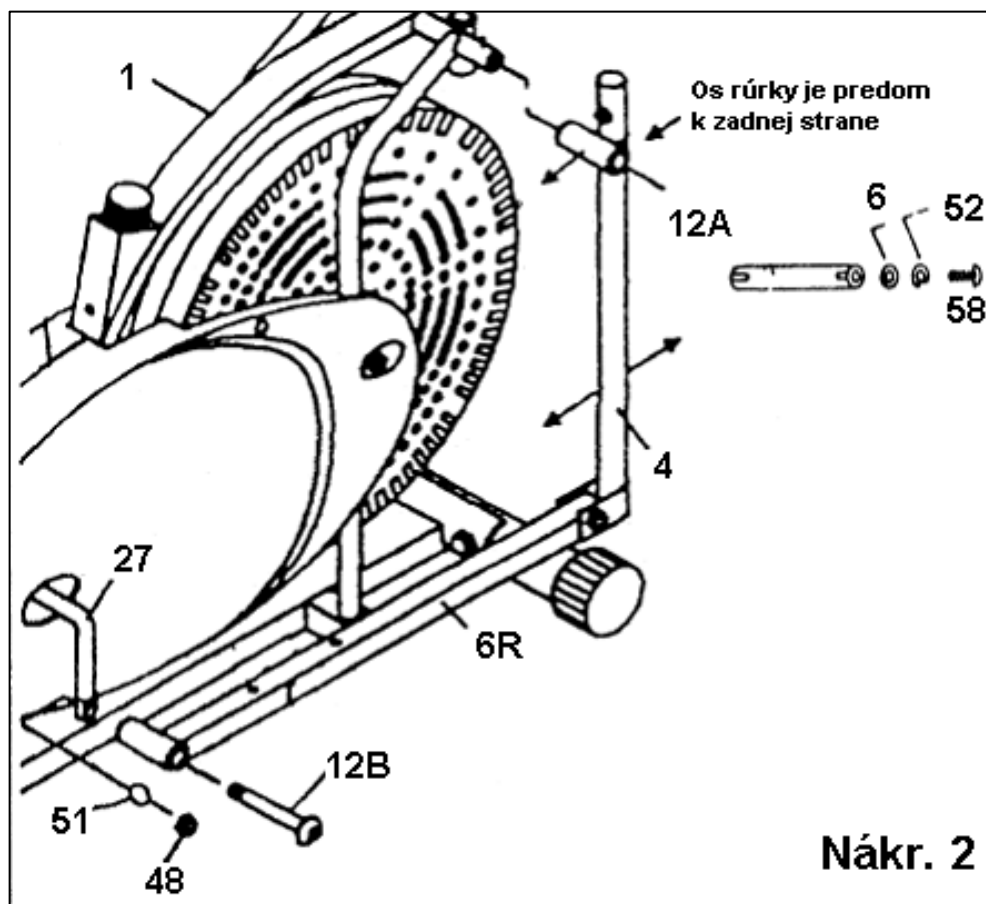
Nákr. 1

### Krok 1

Pripevnite valcové podklady (2) s prednej strany a (3) s zadnej strany na hlavný rám(1). Všímajte si, že na prednej strane podkladu sú upevnené kolieska pre ľahký transport rotopeda. Každý podklad pripevnite pomocou dvoch svorníkov (46) a dvoch nastavovacích matic 3/8" (47). (Pozri nákr. 1)

Obrázky 2 až 4 ukazujú montáž našlapných plôch a tyčí. Po ukončení montáže jednej strany, postupujte rovnako pri montáži druhej strany, a iba potom zložte rukoväť.

Všimnite si, že sa tyče lišia od seba a pre každú stranu sú určené iné (4) z pravej, (5) z ľavej. Tyč je správne pripevnená keď pozdĺžna os rúrky, ktorá je prizváraná k hornej časti tyče, je predom k zadnej časti zariadenia. (Pozri nákr. 2)



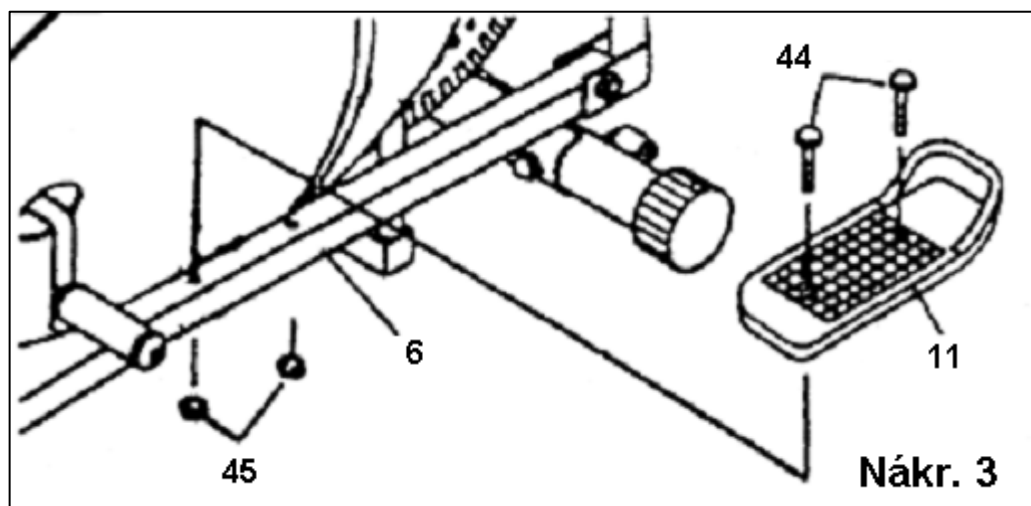
### Krok 2

Preložte hriadeľ (12A) cez rúrku z ľavej a pravej strany a cez rám. Tento hriadeľ je ukazaný na strane 3.

Ďalej položte na obe strany tesnenie D aj pružné tesnenie a upnite ich pomocou závesnej skrutky. Závesná skrutka je ukazaná na strane 4.

### Krok 3

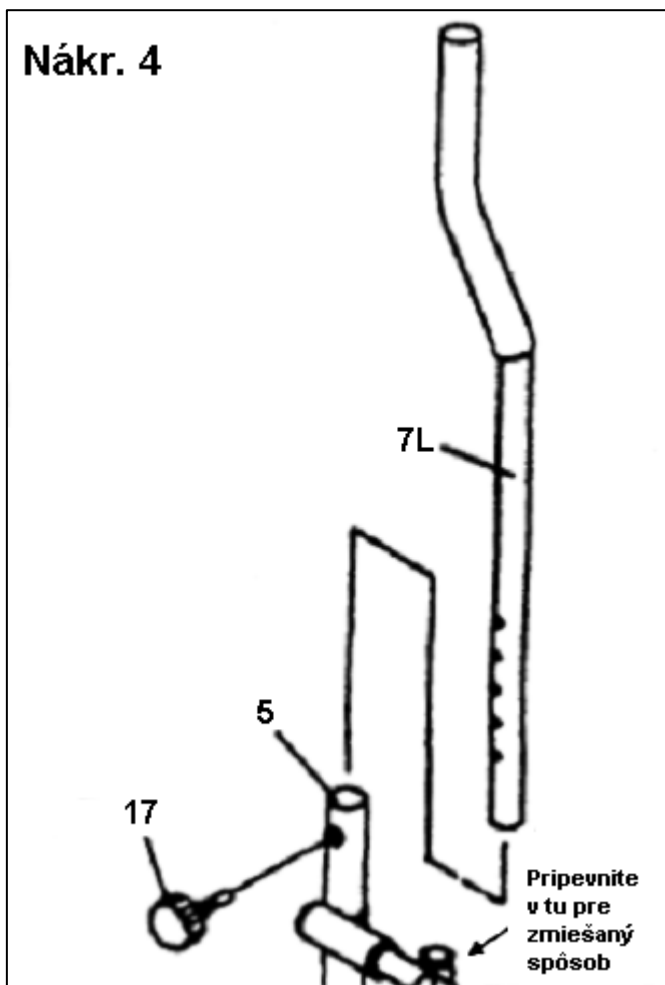
Rovnako ako v bode 6, preložte závesný svorník našlapnej plochy (12B) cez rúrku pre upevnenie našlapnej plochy (6R) z pravej strany, (6L) z ľavej strany. Závesný svorník našlapnej plochy, na rozdiel od 12A, NEOBSAHUJE na konci otvoru. Pripevnite závesný svorník našlapnej plochy na kľukový hriadeľ (27), ktorý je práve pripevňovaný na stred hlavného rámu. Ďalej, ak je to nevyhnutné, použite sprej v oleji WD40 buď vazelín, znížite tým trenie. Druhý koniec závesného svorníka zabezpečte pružnou maticou M12 (48) a pružným tesnením (51). (Pozri nákr. 2)



### Krok 4

Pripevnite našlapné plochy (11) na rúrky (6) pomocou dvoch svorníkov (44) a dvoch matic (5). Pozri nákr. 3.

Nákr. 4



#### Krok 4

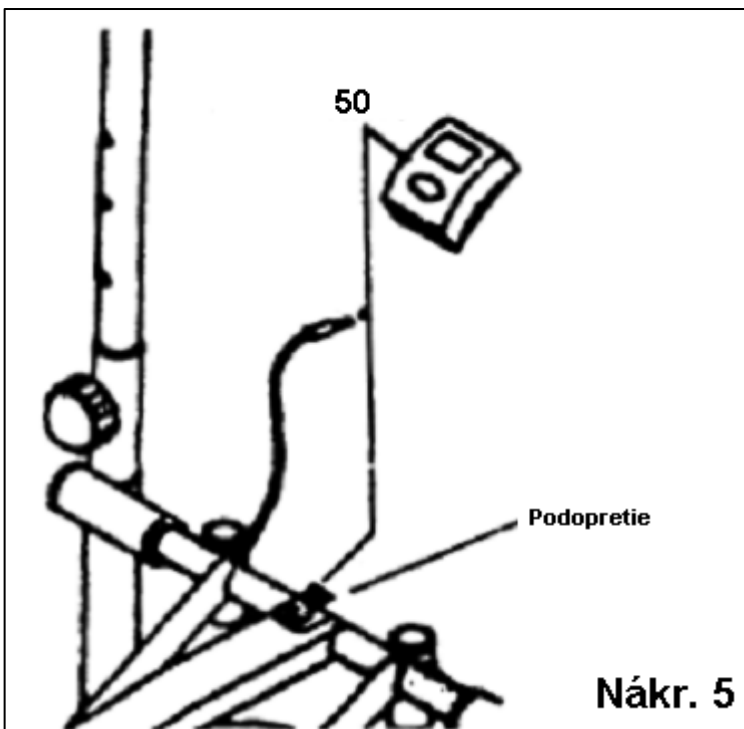
Môžete bez problému pripevniť rukoväť (7L, 7R) medzi spôsobom dvojitej práce a zmiešaným spôsobom práce.

**Spôsob dvojitej práce:** Ak si želáte, aby rukoväte fungovali rovnako ako našľápné plochy, pripevnite ich na tyč.

Prispôbte si výšku vašim potrebám, ďalej presvedčte sa či obe časti rukoväti sú v tej istej výške. Zabezpečte každú časť pomocou tlačidla(17). (Pozri nákres 4)

**Zmiešaný spôsob:** Ak si želáte, aby rukoväte boli nehybné, pripevnite ich na rúrky, ktoré sú na hlavnom ráme medzi tyčami.

Rovnako ako v zmiešanom spôsobe prispôbte si výšku vašim potrebám, ďalej presvedčte sa či obe časti rukoväti sú v tej istej výške. Zabezpečte každú časť pomocou tlačidiel(17).



#### Krok 6

Pripevnite displej (50) na podopretie hlavneého rámu. Spojte displej so snímačom. (Pozri nákres 5)

Pomocou tohto tlačidla môžete nastaviť zobrazovanie;

**(TIME) ČAS:** ako dlho cvičíte

**(SPEED) RÝCHLOSŤ:** ako rýchlo sa pohybujete

**(DISTANCE) VZDIALENOSŤ:** koľko ste ubehli

**(KALORIE) KALÓRIE:** koľko ste spálili kalórií

Nákr. 5

## POČÍTAČ

### FUNKCIE

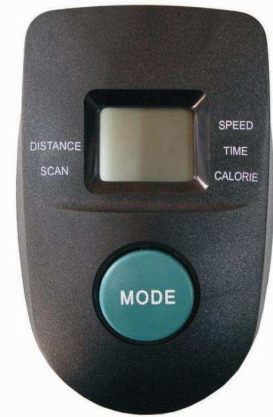
**SCAN:** AUTOMATICKY SKANUJE VŠETKÉ FUNKCIE RAD-RADOM.

**TIME (ČAS):** ZOBRAZUJE ČAS ČVIČENIE OD 0 DO 99,59.

**CALORIES (KALÓRIE):** MERÍ SPÁLENÉ KALÓRIE POČAS ČVIČENIA. TENTO VÝPOČET JE IBA ORIENTAČNÝ, MAL BY BYŤ POUŽÍVANÝ PRE POROVNANIE VÝSLEDKOV PO NIEKOĽKÝCH TRÉNINGOVÝCH JEDNOTKÁCH.

**DST (VZDIALENOSŤ):** MERÍ UŠLÚ VZDIALENOSŤ POČAS ČVIČENIA.

**SPD (RÝCHLOSŤ):** ZOBRAZUJE AKTUÁLNU RÝCHLOSŤ



**MODE/RESET (OPCIE)** POMOCOU TOHTO TLAČIDLA NASTAVÍTE ŽELANÚ FUNKCIU AK TOTO TLAČIDLO PODRŽITE STLAČENE MINIMÁLNE 3 SEK. VYMAŽETE VŠETKÉ ULOŽENÉ V PAMÄTI ÚDAJE.

Funkcia **SCAN** umožňuje zobrazovanie štyroch výpočtov v krátkom časovom rozpätí, bez nutnosti prerušenia tréningu a stlačenia tlačidla pre skontrolovanie rôznych údajov.

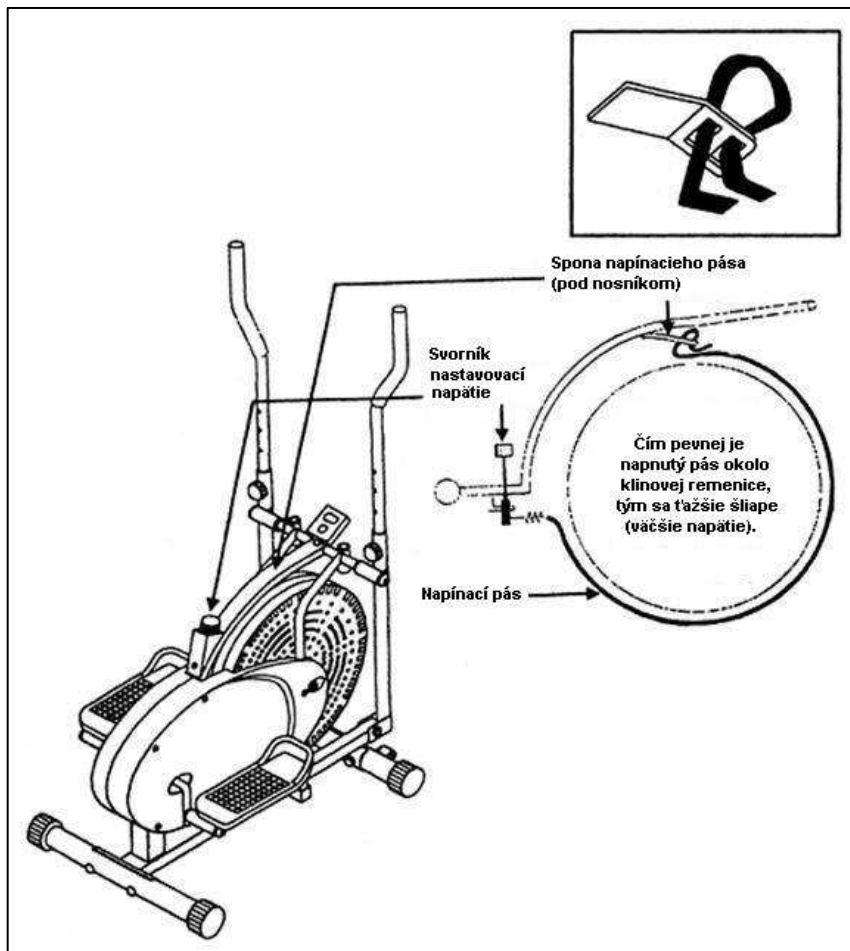
### UPOZORNENIE

PRI ŠTARTE ROTOPED SA AUTOMATICKY ZAPNE.

AK POČÍTAČ VYŠE DVE MINÚTY NEOBDRŽÍ ŽIADEN SIGNÁL TEDA DISPLEJ AUTOMATICKY ZHASNE A ULOŽENÉ V PAMÄTI ÚDAJE SA AUTOMATICKY VYMAŽÚ.

Displej je napájaný jednou batériou L1154 a sám sa vypína pre predĺženie životnosti. Batérie vymeňte za nové raz za 4 mesiace, v závislosti od toho ako často používate zariadenie.

## REGULOVANIE ODPORU



Ak toto zariadenie používate po prvý krát, zvolte si rozumnú úroveň napätia, skôr začnete úplne využívať možnosti Rotopeda.

Použite blokovaciu skrutku umiestnenú na hore na regulovanie napätia. Vďaka tomu je možné nastaviť úroveň napätia s premenlivou intenzitou.

Pre zlepšenie nastavovania napätia môžete uvoľniť prípadne zatiahnuť napínací pás (35). Ak si želáte zlepšiť nastavovanie napätia uvoľnite blokovací svorník. Ďalej odviažte napínací pás na na sponu umiestnenej na hlavnom ráme (pod nosníkom navrchu). Väčšia dĺžka dovoľuje ovinúť pás okolo kolies čím znížite trenie. Po ukončení viazania nastavte napätie.

## POHYB V DVE STRANY

Pamätajte si na to, že rotoped má možnosť pohybu v dve strany.

Šliapanie dopredu zaťažuje predné štvorhlavé svaly stehna, šliapanie dozadu tvarí zadnú skupinu svalov stehna.

Považujte to za prednosť, teda cvičenie bude oveľa menej namáhavé a prinesie vám viac potešenia.

## ROZSAH POUŽITIA

Mechanický bicykel je zariadením určeným k tréningu doma. **Mechanický bicykel H7444 není zariadením určeným k terapeutickým alebo rehabilitačným účelom.**

## NÁVOD K TRÉNINKU

Opakované cvičenie zpevní a zlepši kondýciu, buduje svaly a spolu s dodržaním životosprávy a spaľenými kaloriami umožní ztratu nadbytočných kíl.

### 1. Rozvička



Pred začatím tréningu , odporúčame rozcvičenie tak ako je uvedené v rozpise . Každý cvik precvičujte prinajmenej 30 sekúnd . Rozcvička znižuje riziko zranenia a kĺča svalov a spôsobí lepšie namáhanie svalov .

### 2. Poloha



Chodidla dajte na pedály, dlane oprite o rídítka. V priebehu tréningu je potreba mať rovné zada.



### **3. Trénink**

Pre zlepšenie kondície a zdravia je potreba prečítať si návod k tréninku. Ak ste dlhší čas aktívne nešportovali, je potreba sa pred tréninkom poradiť s lekárom.

### **4. Plán tréninku**

#### **Rozcvička:**

Pred každým tréninkom je potreba vykonať rozcvičku trvajúcu 5-10 min. Je možné urobiť niekoľko pretahovacích cvikov alebo pár minút pedálovať na rotopedu pri malej záťaži.

#### **Trénink:**

Dĺžka tréninku môže byť dána na základe týchto faktorov:

- Každodenný trénink: okolo 10 min
- 2-3 krát/týždeň: okolo 30 min
- 1-2 krát/týždeň: okolo 60 min

#### **Odpočinok:**

Spolu s ukončením tréninku je potreba postupne znižovať záťaž. Pre vyhnutie se svalovým kŕčom je možné urobiť zopár protahovacích cvikov.

#### **Úspech**

Aj po krátkej dobe zistíte, že je potreba zvyšovať záťaž pre udržanie optimálnej hladiny pulsu. Tréninky pre Vás budú stále ľahšie a budete cítiť zlepšenie fyziky.

Je potreba nájsť si motiváciu k pravidelným tréninkom. Vyberte si konkrétnu hodinu tréninku a nezačínajte trénink agresívne.

Aj keď robíme všetko pre to, abysme zajistili maximálnu kvalitu našich výrobkov, môžu sa objaviť jednotlivé vady alebo chyby. Pokiaľ si všimnete závady alebo toho, že niektorá z častí chýba, kontaktujte nás, prosím.

DOVOZCE: ABISAL Sp. z o.o.  
ul. Św. Elżbiety 6  
41-905 Bytom  
Polska  
Wyrobena v Číně

DISTRIBUTOR pro ČZ: ABISAL CZ, s.r.o.  
Podebradova 111  
702 00 Ostrava  
Česká republika  
[www.abisal.pl](http://www.abisal.pl)



## KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu: .....

Kod EAN: .....

Data sprzedaży: .....

.....  
(Pieczęćka i podpis sprzedawcy)

## WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 12-stu miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
  - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
  - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku /
  - reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte: - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
  - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
  - niewłaściwy montaż i konserwacja,
  - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku: - Upływu terminu ważności,
  - samodzielnych napraw,
  - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.

Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

**SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKOWANIA W SIŁOWNIACH, KLUBACH KULTURYSTYCZNYCH, CENTRACH FITNESS ORAZ DO INNYCH CELÓW WYCZYNOWYCH**

## ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

| Lp. | Data zgłoszenia | Data wydania | Przebieg napraw | Podpis odbierającego (sklep, właściciel) |
|-----|-----------------|--------------|-----------------|--|
|     |                 |              |                 |  |
|     |                 |              |                 |  |
|     |                 |              |                 |  |
|     |                 |              |                 |  |

