

# ONE

FITNESS

ORBITREK MECHANICZNY Z CIĘŻARKAMI  
ELLIPTICAL BIKE WITH DUMBBELL SET

## H7888



INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION

PL

EN

# INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION

## 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.

Maksymalne obciążenie produktu - 110 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.

## LISTA CZĘŚCI

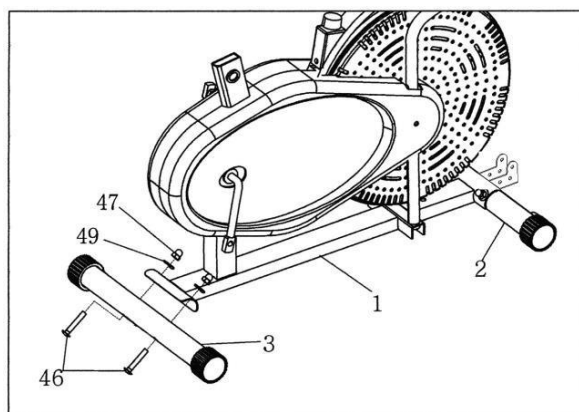
Nr.	Opis	Ilość	Nr.	Opis	Ilość
1	Rama główna	1	42	Śruba M6 × 36	2
2	Przednia podstawa	1	43	Nylonowa nakrętka M8	5
3	Tyłna podstawa	1	44	Śruba M10 × 45 × L20	4
4	Prawy drążek kierownicy	1	45	Nylonowa nakrętka M10	6
5	Lewy drążek kierownicy	1	46	Śruba M6 × L57 × L20 × 10	4
6R	Prawa podstawa podnóżka	1	47	Nakrętka M10	4
6L	Lewa podstawa podnóżka	1	48L/R	Nylonowa nakrętka B0.5 × 20	2
7R	Prawy uchwyt	1	49	Podkładka łukowa φ 10 × 1.5 × φ 25 × R28	4
7L	Lewy uchwyt	1	50	Komputerek	1
8R	Prawa osłona łańcucha	1	51	Podkładka sprężynująca φ 10.5 × 3 × φ 18	2
8L	Lewa osłona łańcucha	1	52	Podkładka φ 16 × 1 × φ 28	1
9	Koło wentylatora	1	53	Mała rurka	1
10	Ostona wentylatora	1	54		

11	Podnózek	2	55	Podkładka	1
12	Wał kierownicy	1	56	Podkładka w kształcie litery D $\varnothing 28 \times \varnothing 16.2 \times 14 \times B5$ "	2
13	Zaślepka ( $\varnothing 2$ "	4	57	Śruba M10 $\times$ 18	2
14	Piankowy uchwyt	2	58	Czujnik pomiaru pulsu	2
15	Zaślepka ( $\varnothing 1$ "	8	59		
16	Plastikowa tuleja ( $\varnothing 1-1/4$ "	4	60		
17	Gałka	4	61	Śruba M10 $\times$ L55 $\times$ 125	2
18	Śruba	2	62L	Śruba $\varnothing 16 \times 89 \times L23 \times B0.5 \times 20$	1
19	Stalowa tuleja $\varnothing 24 \times 20 \times \varnothing 16.1$	10	63R	Śruba $\varnothing 16 \times 89 \times L23 \times B0.5 \times 20$	1
20	Stalowa tuleja $\varnothing 14 \times 20 \times \varnothing 10.1$	4	64	Trójkątna gałka M12 $\times$ L41	1
21	Mosiężna tuleja $\varnothing$ 10	2	65	Siodełko	1
22	Oś koła wentylatora	1	66	Podkładka D8	3
23	Nakrętka M10 $\times$ 1 $\times$ B5	4	67	Nylonowa nakrętka M8	3
24	Twister	1	68	Słup siodełka	1
25	Nakrętka M10 $\times$ 1 $\times$ B10 $\times$ $\varnothing$ 20	2	69	Plastikowa osłona słupa siodełka	1
26	Czujnik	1	70	Cylindryczna rura	2
27	Wał korbowy	1	71	Przewód	1
28	Szpila $\varnothing$ 8 $\times$ 52	1	72	Koło napędowe	1
29	Podkładka	1	73	Pionowy słup	1
30R	Obudowa z kołnierzem R	1	74	Duża podkładka D8 $\times$ 3 $\times$ $\varnothing$ 38	2
30L	Obudowa z kołnierzem L	1	75	Śruba M8 $\times$ 20	2
31	Obręcz	2	76	Kierownica	1
32	Ostona z kołnierzem	2	77	Uchwyt ciężarków	2
33	Nakrętka	1	78	Śruba M6 $\times$ 16	4
34	Łańcuch 25H $\times$ 22L	1	79	Ciężarki 2LBS $\times$ 2	2
35	Pas	1	80	Ciężarki 3LBS $\times$ 2	2
36	Regulator napięcia	1	81	Plastikowa osłona	2
37	Śruba M8 $\times$ 58	2	82	Śruba M8 $\times$ L35 $\times$ 14	2
38	Śruba osłony łańcucha ST4.8 $\times$ 20	2	83	Śruba M8 $\times$ L63 $\times$ 14	1
39	Śruba osłony łańcucha ST4.8 $\times$ 48	6	84	Przewód	2
40	Śruba ST4.8 $\times$ 20	1	85	Podkładka	2
41	Podkładka D8	3			

## **MONTAŻ**

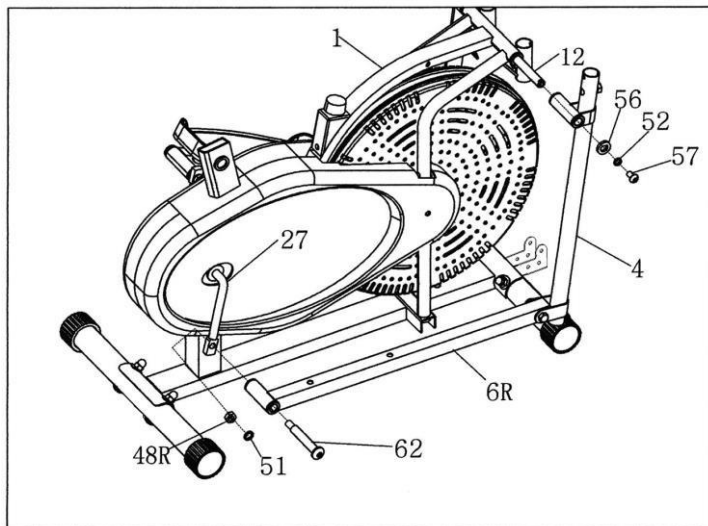
### **KROK 1.**

Przymocuj przednią (2) i tylną (3) podstawę do ramy głównej (1) korzystając ze śrub (46), podkładek (49) i nakrętek (47).



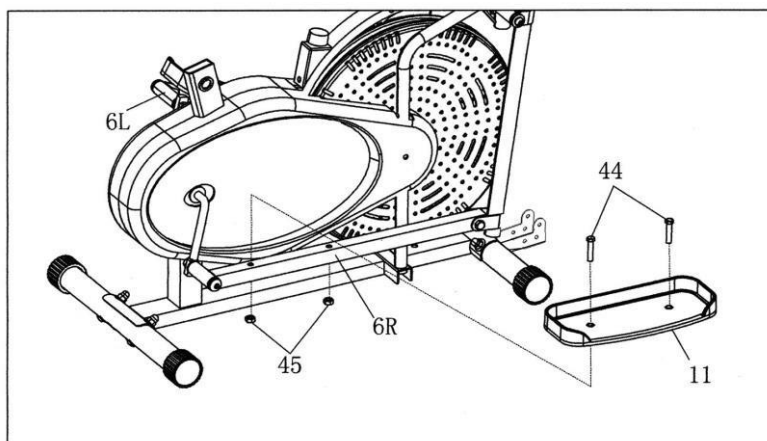
## KROK 2.

A: Wsuń wał kierownicy (12) jednocześnie w prawy i lewy drążek kierownicy (5,4) oraz w ramę główną (1). Z obu stron zamocuj łączenie korzystając z podkładek (56), podkładek (52) i śrub (57).  
B: Wsuń śruby pedałów (62, 63) w prawą i lewą podstawę podnóżka (6L i 6R) a następnie w wał korbowy (27L i 27R) i dokręć korzystając z nylonowych nakrętek (48L i 48R) i podkładek sprężynujących (51).



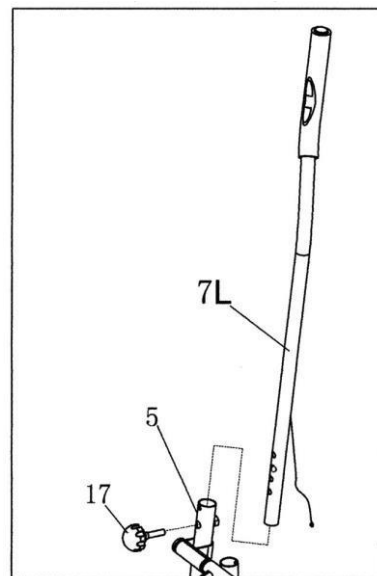
## KROK 3.

Przymocuj podnóżki (11L i 11R) do podstaw podnóżków (6L i 6R) korzystając ze śrub (44) i nylonowych nakrętek (45).



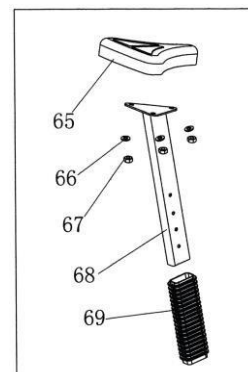
## KROK 4.

Wsuń uchwyty (7L i 7R) do drążków kierownicy (5,4). Ustaw pożądaną, najwygodniejszą dla Ciebie wysokość uchwytów i upewnij się, że oba znajdują się na tej samej wysokości. Zablokuj oba uchwyty gałkami (17).



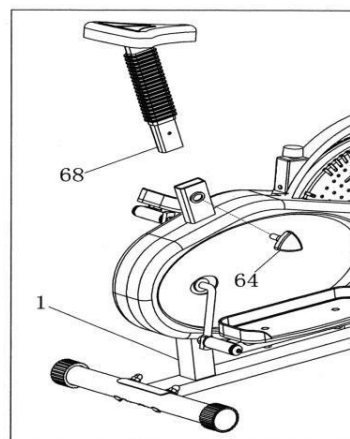
## KROK 5.

Przymocuj siodełko (65) do słupa siodełka (68) korzystając z nylonowych nakrętek (67) i podkładek (66). Następnie przymocuj plastikową osłonę słupa siodełka (69) do słupa siodełka (68).



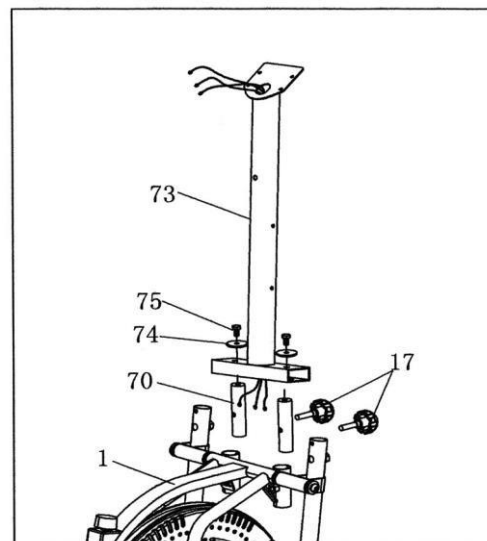
### KROK 6.

Wsuń słup siodełka (68) do ramy głównej (1) i dopasuj do odpowiedniej wysokości. Następnie zablokuj łączenie trójkątną gałką (64).



### KROK 7.

Wsuń cylindryczne rurki (70) do ramy głównej (1) i dokręć dwiema gałkami (17). Następnie połącz pionowy słup komputera (73) z ramą główną (1) korzystając z podkładek (74) i śrub (75). Połącz przewody ze słupa (73) z przewodami pomiaru pulsu w prawym i lewym uchwycie (7L, 7R) oraz z przewodami z ramy głównej (1).

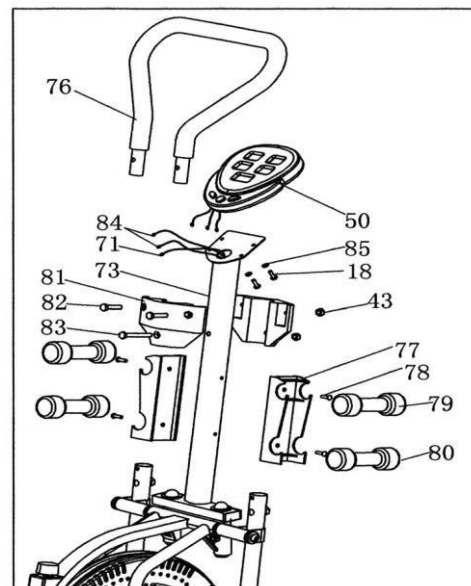


### KROK 8.

Przymocuj uchwyty na ciężarki (77) do słupa komputera (73) korzystając z czterech śrub (60) i powieś ciężarki (79, 80) na uchwytach (77).

Przymocuj plastikowe osłony (81) do słupa komputera (73) śrubą (83) i nylonową nakrętką (43) a następnie wsuń do nich kierownicę (76) i dokręć śrubami (82) i nylonowymi nakrętkami (43).

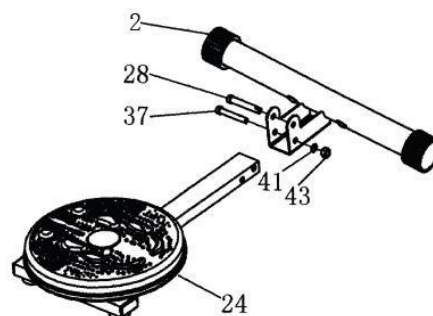
W końcu połącz przewody komputerka z przewodami ze słupa (71, 84) i przymocuj komputer (50) do szczytu słupa komputera (73) korzystając ze śrub (18) i podkładek (85).



### KROK 9.

Przymocuj twister (24) do tylnej podstawy (2) korzystając ze śruby (37), podkładek (41) i nylonowej nakrętki (43).

Uwaga: Jeśli chcesz aby twister pozostał złożony, najpierw unieś go a następnie zablokuj szpilą (28).

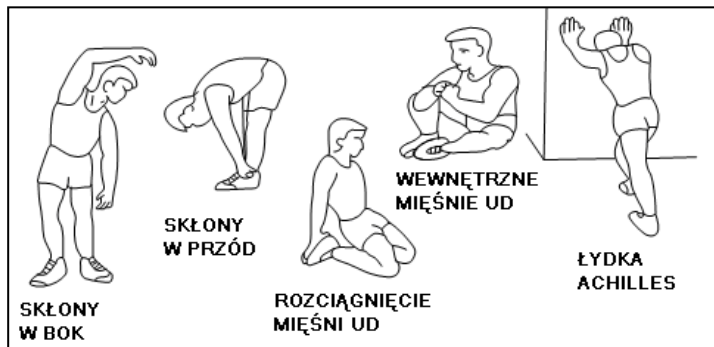


## ZAKRES STOSOWANIA

Orbitrek jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń mięśni nóg i ramion. Orbitrek H7888 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. Ćwicząc 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 pedałować 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.

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



## 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 24 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, tapicerka, itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
  - Upływu terminu ważności,
  - samodzielnych napraw,
  - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
8. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków ,serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy . W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
9. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem ,konserwacją które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.

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)

# 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

Maximum weight of user – 110 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

## PARTS LIST

Parts NO.	Description	Quantity	Parts NO.	Description	Quantity
1	Main frame	1	42	Bolt M6 × 36	2
2	Front bottom tube	1	43	Nylon nut M8	5
3	Back bottom tube	1	44	Bolt M10 × 45 × L20	4
4	Right coupler bar	1	45	Nylon nut M10	6
5	Left coupler bar	1	46	Carriage Bolt M6× L57× L20×□10	4
6R	Right pedal tube	1	47	Acorn nut M10	4
6L	Left pedal tube	1	48L/R	Nylon Nut B0.5× 20	2
7R	Right handle bar	1	49	Arc washerφ 10×1.5 ×φ 25×R28	4
7L	Left handle bar	1	50	Computer	1
8R	Right chain cover	1	51	Spring washerφ 10.5×3 ×φ18	2
8L	Left chain cover	1	52	Washerφ 16×1 ×φ 28	1
9	Fan wheel	1	53	Small pipe	1
10	Fan wheel cover	1			
11	Pedal	2	55	Washer	1
12	Handle bar shaft	1	56	D shape washerφ28×φ 16.2×14×B5"	2
13	End caps(φ2")	4	57	Bolt M10× 18	2
14	Foam grips	2	58	Hand pulse	2
15	End caps(φ1")	8			

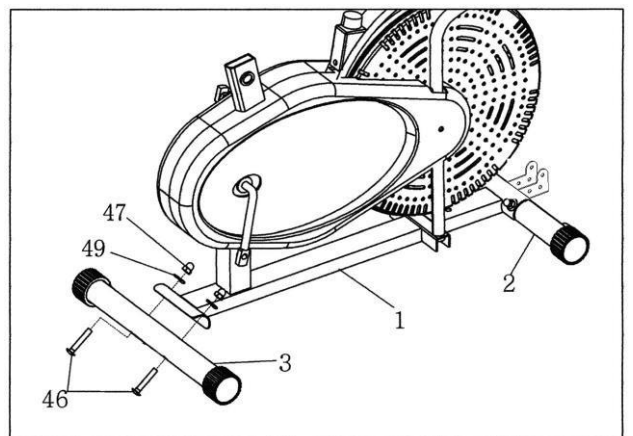


16	Plastic bushing( $\phi 1\text{-}1/4\text{'}$ )	4			
17	Knob	4	61	Bolt M10×L55× 125	2
18	Screw	2	62L	Pedal hing bolt $\phi 16\times 89\times L23\times B0.5\times 20$	1
19	Steel bushing $\phi 24\times 20\times \phi 16.1$	10	63R	Pedal hing bolt $\phi 16\times 89\times L23\times B0.5\times 20$	1
20	Steel bushing $\phi 14\times 20\times \phi 10.1$	4	64	Triangle knob M12× L41	1
21	Brass bushing $\phi 10$	2	65	Seat	1
22	Fan wheel axle	1	66	Washer D8	3
23	Nut M10 ×1 × B5	4	67	Nylon nut M8	3
24	Twister	1	68	Saddle tube	1
25	Nut M10 ×1 × B10 × $\phi 20$	2	69	Extension plastic tube	1
26	Sensor	1	70	Cylindrical tube	2
27	Crankshaft	1	71	Connecting wire	1
28	Pin $\phi 8 \times 52$	1	72	Train wheel	1
29	Washer	1	73	Vertical tube	1
30R	Collar housing R	1	74	Big washer D8×3× $\phi 38$	2
30L	Collar housing L	1	75	Bolt M8×20	2
31	Collar ball	2	76	Handrail tube	1
32	Collar housing	2	77	Dumbbell bracket	2
33	Nut	1	78	Screw M6× 16	4
34	Chain 25H × 22L	1	79	Dumbbell 2LBS × 2	2
35	Tension belt	1	80	Dumbbell 3LBS × 2	2
36	Tension control	1	81	Plastic covers	2
37	BoltM8 × 58	2	82	Screw M8 × L35× 14	2
38	Chain cover screw ST4.8× 20	2	83	Screw M8 × L63× 14	1
39	Chain cover screw ST4.8× 48	6	84	Connecting wire	2
40	Tension fix screw ST4.8 × 20	1	85	Washer	2
41	Washer D8	3			

## ASSEMBLY INSTRUCTION

### STEP 1:

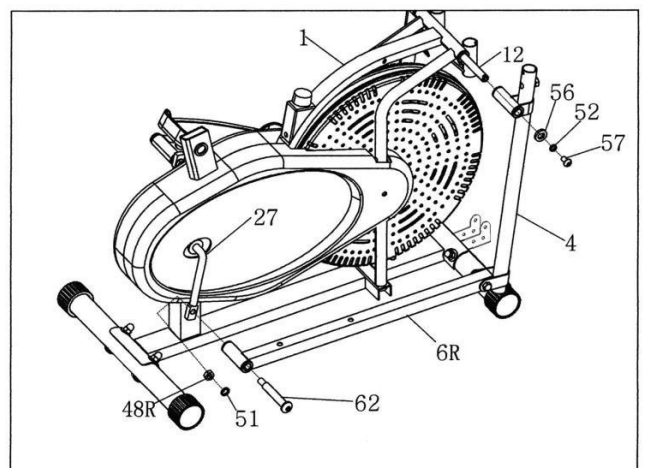
Install the Front bottom tube (2) and Back bottom tube (3) to the Main frame (1) with Carriage bolts (46), Arc washers (49) and Acorn nuts  $\phi 3/8\text{'}$  (47).



### STEP 2:

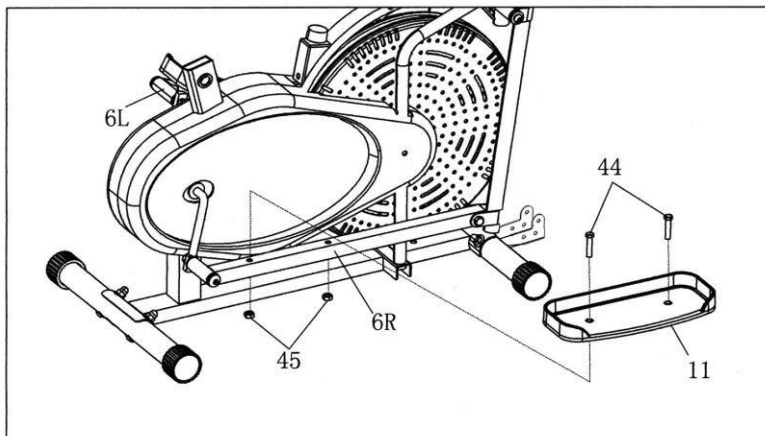
A: Insert the Handle bar shaft (12) through the Coupler bar of left & right (4, 5) and the Main frame (1) at the same time, then fix with D shape washers (56), Washers (52), Bolts (57) on both sides.

B: Insert the Pedal hinge bolt (62, 63) through the Pedal tubing (6L, 6R) to the Crankshafts (27L, 27R) and fix with Nylon nuts (48L, 48R), Spring washers (51), finally cover with plastic cap.



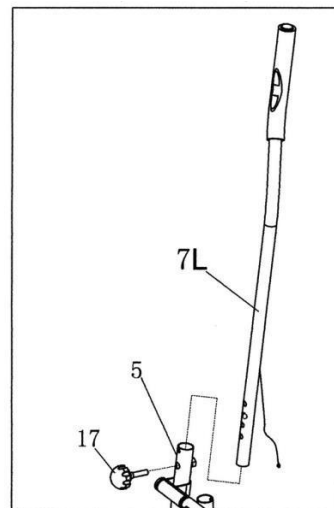
**STEP 3:**

Attach the Pedals (11L, 11R) to the Pedal tubes (6L, 6R) with Bolts (44) and Nylon nuts (45).



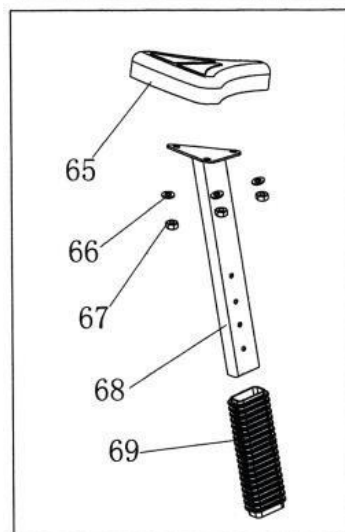
**STEP 4:**

Insert the Handle bar (7L, 7R) to the coupler bar (5, 4), select a height setting that is comfortable to the user, and make sure both handle bars are set at the same height. Lock each handle bar in a place with Knobs (17).



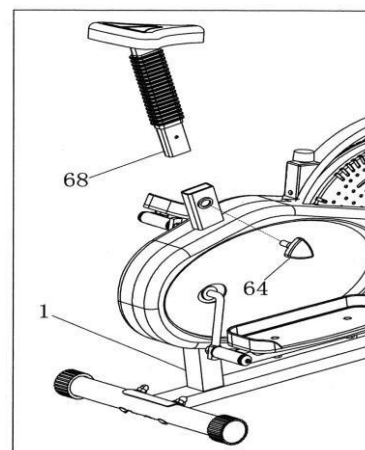
**STEP 5:**

Install the Seat (65) to the Saddle tube (68) with the Nylon nuts (67) and Washers (66), Then hitch the Plastic extension tube (69) to the Saddle tube (68).



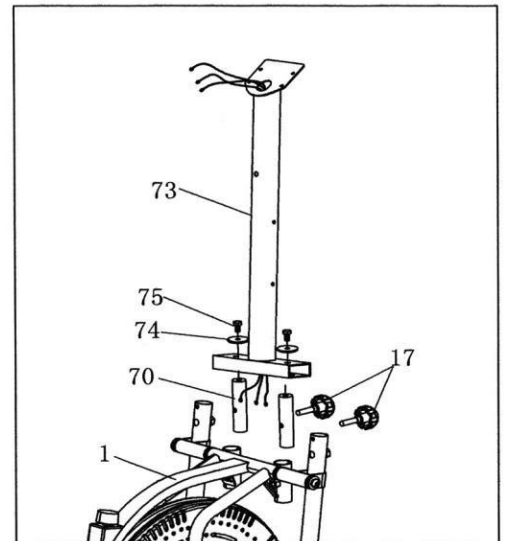
**STEP 6:**

Insert the Saddle tube (68) to the Main frame (1) adjusting to the appropriate height and then fix with the Triangle knob (64).



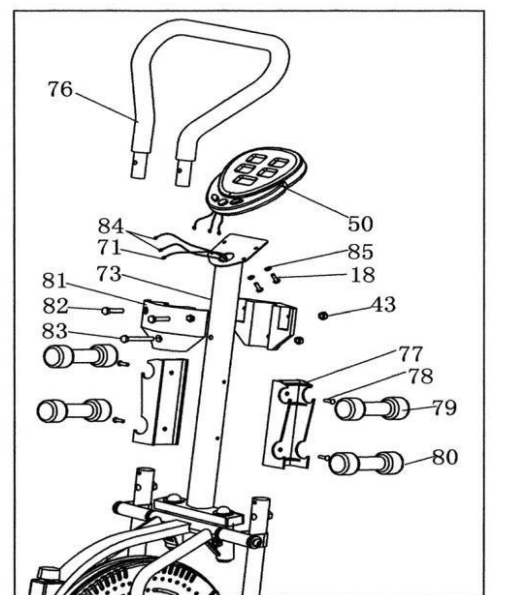
**STEP 7:**

Insert the Cylindrical tubes (70) to the Main frame (1) fixing up with two Knobs (17), then attach the Vertical tube (73) to the Main frame (1) with Big Washers (74), Bolts (75), finally the connect the wires through the vertical tube (73) with hand pulse wire in the handle bar (7L, 7R) and the sensor wire from the main frame (1).



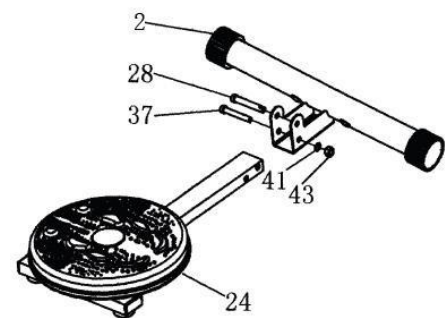
**STEP 8:**

Attach the Dumbbells brackets (77) to the Vertical tube (73) with four Screws M6×16 (60) and hang the Dumbbells (79, 80) onto the Dumbbells brackets (77). Secondly, fix up the Plastic covers (81) to the Vertical tube (73) with Bolt (83), Nylon nut (43), and then Insert the Handrail tube (76) into it fixing up with Bolts (82), Nylon nuts (43). Thirdly, connect the computer wires with the connecting wires (71, 84), and then attach the Computer (50) to the computer bracket on the top of vertical tube (73) with Screws (18), Washers (85).



**STEP 9:**

Attach the Twister (24) to the Back bottom tube (2) with hexangular bolt (37), Washers (41), Nylon nut (43).  
Noted: if need to fold the twister, please fold the twister first, then insert the Pin (28).



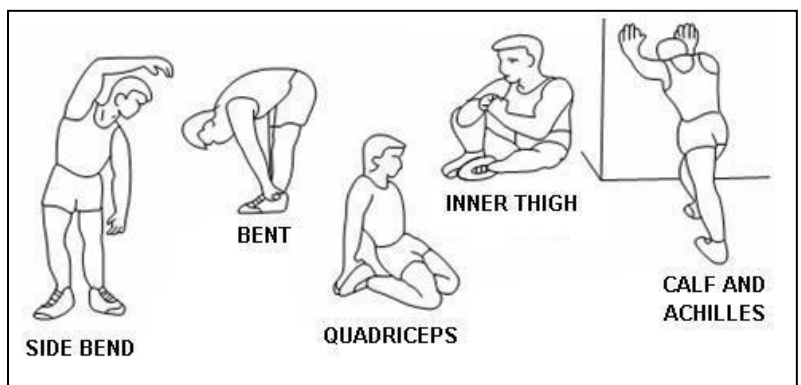
**USAGE**

Elliptical bike is use for all body exercises. **Elliptical bike H7888 with dumbbell set 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.

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

