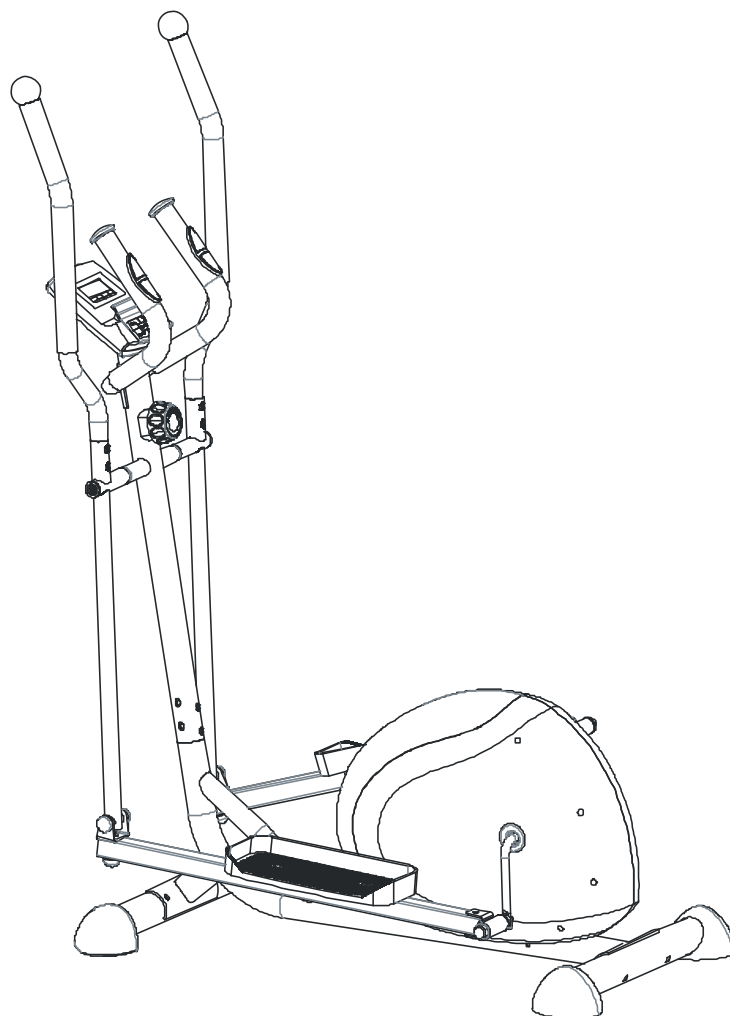




# **ORBITREK MAGNETYCZNY - MAGNETIC ELLIPTICAL BIKE MAGNETICKÝ ORBITREK**

**H9244**



**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA - MANUAL INSTRUCTION - NÁVOD K  
OBSLUZE**

## 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. Kroki wykonywane są ze sobą powiązane.
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. Urazy mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
4. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt
5. Urządzenie należy postawić na suchej, stabilnej i właściwie wypoziomowanej powierzchni. 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. Układ hamujący nie jest zależny od prędkości ćwiczeń.
6. Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i większa niż powierzchnia treningowa w kierunkach, w których sprzęt jest dostępny. Wolna przestrzeń musi także zawierać przestrzeń do awaryjnego zejścia. Gdzie sprzęt jest usytuowany obok siebie, wielkość wolnej przestrzeni może być podzielona.
7. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
9. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na uchwyty piankowe, zaślepki na nogi i tapicerkę, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić od tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
10. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
11. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
12. 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.
13. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
14. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**
15. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
16. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci, nie będące pod nadzorem z dala od urządzenia.
17. 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.



PROSZĘ ZACHOWAĆ WOLNĄ PRZESTRZEN WIEKSZĄ NIŻ 0,6 M OD WIDOCZNEJ NA ZDJĘCIU PRZESTRZENI TRENINGOWEJ.

**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 – 31 kg  
Koło zamachowe – 8 kg  
Rozmiar po rozłożeniu – 130 x 62 x 157,5 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 REGULACJI OPORU**

Siłę oporu reguluje się za pomocą gałki umieszczonej na ramie przedniej górnej, pod uchwytem kierownicy. Znak "-" to opór niski, znak "+" to opór wysoki.

## **LISTA CZĘŚCI**

| <b>Nr.</b> | <b>Opis</b>                            | <b>Ilość</b> | <b>Nr.</b> | <b>Opis</b>                             | <b>Ilość</b> |
|------------|----------------------------------------|--------------|------------|-----------------------------------------|--------------|
| 1          | Rama główna                            | 1            | 47         | Wkręt krzyżakowy ST4.2X16               | 20           |
| 2          | Stabilizator przedni                   | 1            | 48         | Φ10 Podkładka duża                      | 2            |
| 3          | Stabilizator tylni                     | 1            | 49         | Φ8 Podkładka duża                       | 2            |
| 4          | Podstawa pedału                        | 2            | 50         | Φ8 Podkładka                            | 7            |
| 5          | Pedał                                  | 2            | 51         | Φ8 Podkładka sprężynowa                 | 12           |
| 6          | Trzon drążka kierownicy (prawy i lewy) | 2            | 52         | Φ5 podkładka                            | 1            |
| 7          | Nakrętka kapturkowa                    | 8            | 53         | Φ8 Podkładka plastikowa                 | 2            |
| 8          | Drążek lewy                            | 1            | 54         | Tuleja osi pedału                       | 2            |
| 9          | Tulejka dystansowa                     | 2            | 55         | Wkręt krzyżakowy ST4.2x20               | 6            |
| 10         | Komputer                               | 1            | 56         | M6x50 Śruba                             | 1            |
| 11         | Drążek prawy                           | 1            | 57         | M5x80 Śruba                             | 1            |
| 12         | Przewód regulacji oporu                | 1            | 58         | M5 Nakrętka                             | 1            |
| 13         | Śruba M10x60                           | 1            | 59         | M6 Nakrętka                             | 3            |
| 14         | Słup komputera                         | 1            | 60         | M10x1x5 Nakrętka                        | 4            |
| 15         | Śruba krzyżakowa M4x12                 | 4            | 61         | M10x1x3 Nakrętka                        | 1            |
| 16         | M8 Podkładka specjalna                 | 2            | 62         | Prawy przedni górny stabilizator osłony | 1            |
| 17         | M10 Podkładka specjalna                | 6            | 63         | Przekładka                              | 2            |
| 18         | Tulejka wspornika kierownicy           | 4            | 64         | Zestaw łożysk                           | 1            |
| 19         | Tulejka pedału                         | 8            | 65         | Koło dociskowe paska                    | 1            |
| 20         | Kierownica z czujnikami pomiaru pulsu  | 1            | 66         | Tuleja dystansowa                       | 1            |
| 21         | Regulator oporu                        | 1            | 67         | Korba                                   | 1            |
| 22         | Pianka kierownicy                      | 2            | 68         | Pas 4V                                  | 1            |
| 23         | Podkładka nylonowa                     | 4            | 69         | M10 Nakrętka                            | 1            |
| 24         | Przewód pomiaru pulsu                  | 2            | 70         | Wspornik koła dociskowego               | 1            |

|     |                                        |    |    |                                         |   |
|-----|----------------------------------------|----|----|-----------------------------------------|---|
| 25  | Przewód czujnika 1                     | 1  | 71 | Zacisk przewodu                         | 1 |
| 26  | Przewód czujnika 2                     | 1  | 72 | Obudowa lewa                            | 1 |
| 27  | Wspornik magnetyczny                   | 1  | 73 | Koło pasowe                             | 1 |
| 28  | Podkładka                              | 4  | 74 | Obudowa prawa                           | 1 |
| 29  | Okrągła wtyczka kierownicy             | 2  | 75 | Prawy przedni dolny stabilizator osłony | 1 |
| 30  | Oś pedału lewego                       | 1  | 76 | Sprężyna magnetyczna                    | 1 |
| 31  | Oś pedału prawego                      | 1  | 77 | Uchwyt zabezpieczający                  | 2 |
| 32  | Tuleja wspornika pomiaru pulsu         | 2  | 78 | M8 x 40 Śruba                           | 1 |
| 33  | M8x40 Śruba                            | 4  | 79 | Koło zamachowe                          | 1 |
| 34  | M10x70 Śruba                           | 2  | 80 | Wkręt krzyżakowy ST4.2x25               | 2 |
| 35  | Klamra tylnego wspornika               | 2  | 81 | Wkręt krzyżakowy ST2.9x8                | 2 |
| 36  | M8x20 Śruba                            | 2  | 82 | Podkładka                               | 2 |
| 37  | M8x50 Śruba                            | 4  | 83 | Śruba M10x70                            | 4 |
| 38  | M8x20 Śruba                            | 8  | 84 | Nakrętka M10                            | 4 |
| 39  | M5x25 Wkręt                            | 1  | 85 | Śruba M10x55                            | 2 |
| 40  | M8 Nakrętka kapturkowa                 | 4  | 86 | Podpora korby                           | 2 |
| 41  | M10 Nakrętka blokująca                 | 6  | 87 | Wspornik w kształcie litery U           | 2 |
| 42  | M8 Nakrętka blokująca                  | 6  | 88 | Czujnik pomiaru pulsu                   | 2 |
| 43  | Lewa nakrętka blokująca                | 1  | 89 | Φ29 okrągła wtyczka                     | 2 |
| 44  | Prawa nakrętka blokująca               | 1  | 90 | Kwadratowa wtyczka F35                  | 2 |
| 45  | Φ8 Podkładka łukowa                    | 12 | 91 | Φ10 Podkładka                           | 4 |
| 46  | Φ10 Podkładka                          | 9  | 92 | Przednia pokrywa osłon                  | 2 |
| 97  | Lewy przedni dolny stabilizator osłony | 1  | 93 | Przednia osłona                         | 1 |
| 98  | Φ10 Podkładka łukowa                   | 4  | 94 | Prawy tylni górny stabilizator osłony   | 2 |
| 99  | Φ4 Podkładka                           | 4  | 95 | Prawy tylni dolny stabilizator osłony   | 2 |
| 100 | Śrubokręt (S=5)                        | 1  | 96 | Lewy przedni górny stabilizator osłony  | 1 |
| 101 | Wtyczka zasilania                      | 1  |    |                                         |   |
| 102 | Klucz płaski (S=8)                     | 1  |    |                                         |   |
| 103 | Klucz płaski (S=5)                     | 1  |    |                                         |   |

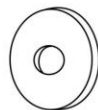
## **NARZĘDZIA**



(7) Nakrętka kapturkowa  
8pcs



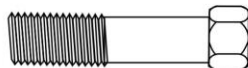
(9) Tulejka dystansowa  
2pcs



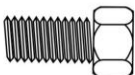
(16) M8 Podkładka specjalna  
2pcs



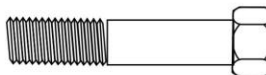
(28) Podkładka  
4pcs



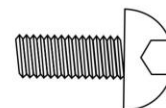
(33) M8x40 Śruba  
4pcs



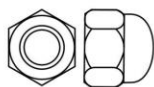
(36) M8x20 Śruba  
2pcs



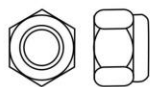
(37) M8x50 Śruba  
4pcs



(38) M8x20 Śruba  
8pcs



(40) M8 Nakrętka  
4pcs



(42) M8 Nakrętka blokująca  
4pcs



(45) Φ 8 Podkładka łukowa  
12pcs



(49) Φ 8 Podkładka duża  
2pcs



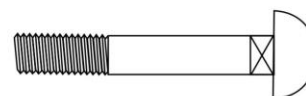
(50) Φ 8 Podkładka  
4pcs



(51) Φ 8 Podkładka  
12pcs



(53) Φ 8 Podkładka plastikowa  
2pcs



(83) M10x70 Śruba  
4pcs



(84) M10 Nakrętka  
4pcs



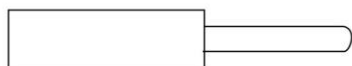
(91) Φ 10 Podkładka  
4pcs



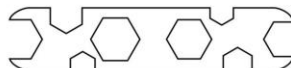
(98) Φ 10 Arc washer  
4pcs



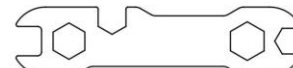
(100) Śrubokręt  
1pc



(101) Wtyczka zasilania  
1pc



(102) Klucz (S=8)  
1pc



(103) Klucz (S=5)  
1pc

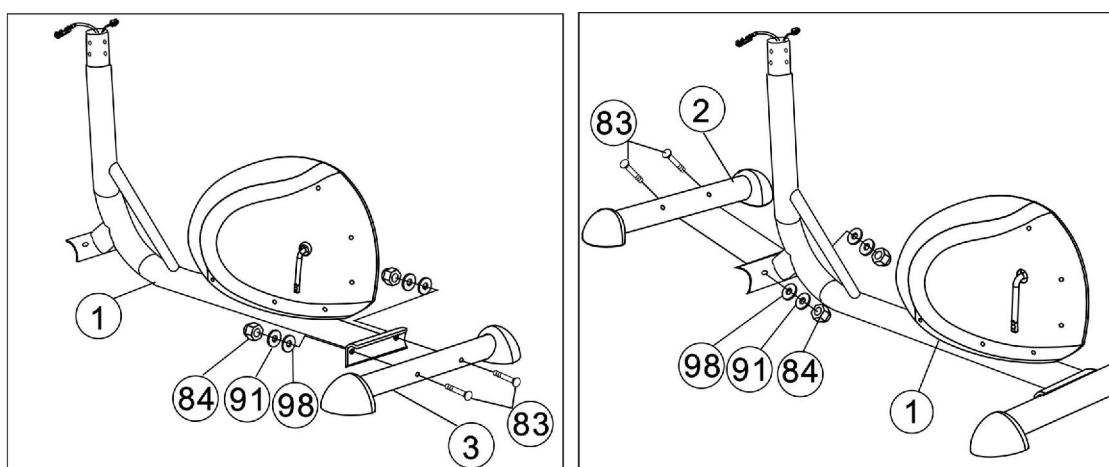
## MONTAŻ

### 1. Montaż tylnego stabilizatora

Przymocuj tylny stabilizator (3) do ramy głównej (1) używając 2 zestawów śrub (83), podkładek (98), podkładek (91) i nakrętek M10 (84) (rys 1).

### 2. Montaż przedniego stabilizatora

Przymocuj przedni stabilizator (2) do ramy głównej (1) używając śrub M10x70 (83) podkładek (98), podkładek (91) i nakrętek M10 (84) (rys 2).



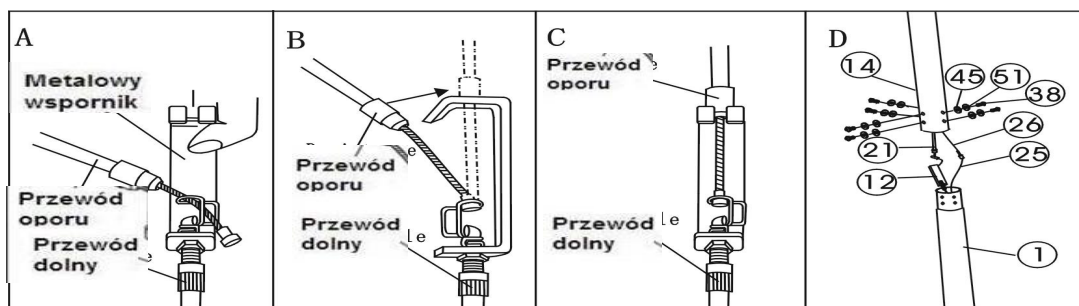
### 3. Montaż słupa komputera

a. Połącz regulator oporu (który znajduje się w dolnej części słupa komputera) (21) z przewodem regulacji oporu (12).

UWAGA: Przekręć gałkę regulacji oporu maksymalnie w stronę “-“ (w tym położeniu przewody są najdłuższe), następnie końcówkę przewodu przeciągnij przez haczyk regulacji oporu jak pokazano na rysunku **A**. Przeciągnij przewód oporu do otworu metalowego wspornika przewodu regulacji oporu (12) tak jak pokazane jest na rysunku **B**. Połącz przewód regulacji oporu z przewodem regulacji oporu (12) tak jak pokazano na rysunku **C**. Jeżeli górna część przewodu nie pasuje idealnie w odstępie pomiędzy metalowymi wspornikami, można temu zaradzić dokręcając nakrętkę która przesunie wsporniki w odpowiednie miejsca.

b. Połącz przewód komputera I (26) z przewodem czujnika 1I (25) a następnie wyciągnij je z otworu w słupie komputera (14)

c. Wprowadź słupek komputera (14) do ramy głównej (1) i skręć używając 6 zestawów śrub (38), podkładek sprężynowych (51), i podkładek (45) tak jak pokazane jest na rysunku **D**

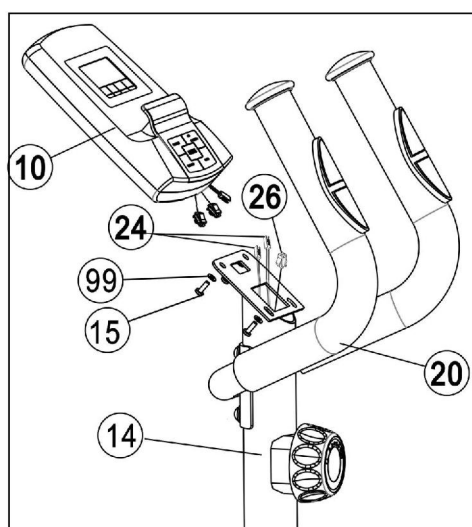
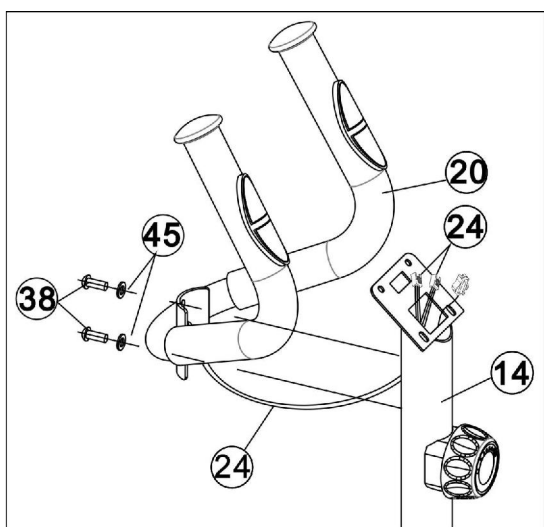


#### 4. Montaż kierownicy

- a. Przeciągnij przewody pulsu (24) przez otwór znajdujący się z tyłu słupa komputera (14) i wyciągnij je.
- b. Dopasuj kierownicę (20) do otworów w słupie komputera (14) i przymocuj używając śrub (38) i podkładek (45) (rys 4).

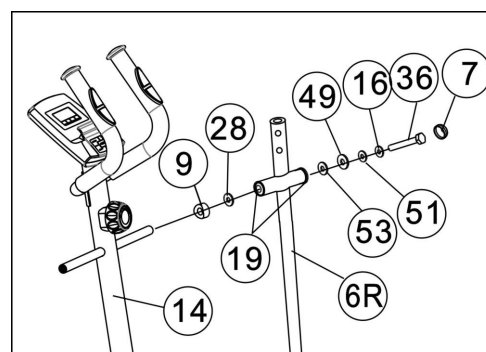
#### 5. Montaż komputera

- a. Połącz przewody pulsu (24) i przewód czujnika 2 (26) i wsuń je do otworu w tyle komputera (10).
- c. Przymocuj komputer (10) do słupa komputera (14) i dokręć (rys 5).



#### 6. Montaż trzonu drążka kierownicy (Prawego i Lewego)

- a. Nałóż tulejkę dystansową (9) i podkładkę sprężynową (28) na oś słupa komputera (14). (Niech wyżłobienie w podkładce skierowane jest do dołu)
- b. Nałóż prawy trzon drążka (6R) na prawą stronę osi słupa komputera (14) i zabezpiecz go podkładką plastikową (53), dużą podkładką (49), podkładką sprężynową (51), podkładką specjalną (16) i śrubą (36).
- c. Nałóż zaślepkę (7) na śrubę (36) tak by prawy trzon drążka (6R) mógł poruszać się swobodnie.
- d. Te same kroki powtórz podczas montażu lewego trzonu drążka (6L) na lewej stronie osi słupa komputera (14) (rys 6).



## 7. Montaż podstawy pedału (Lewej i Prawej)

a. Włóż oś pedału (4) do tylnego wspornika w kształcie litery U (35), następnie przymocuj podkładkę (28) i tuleję osi pedału (54) do osi pedału (30).

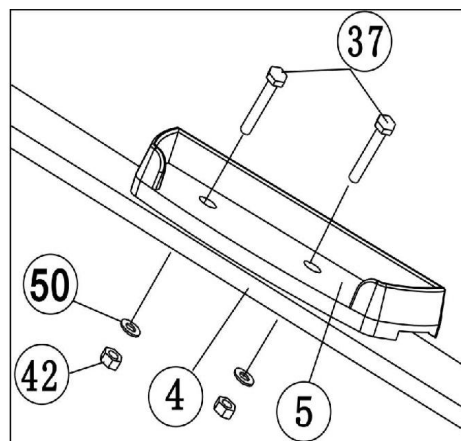
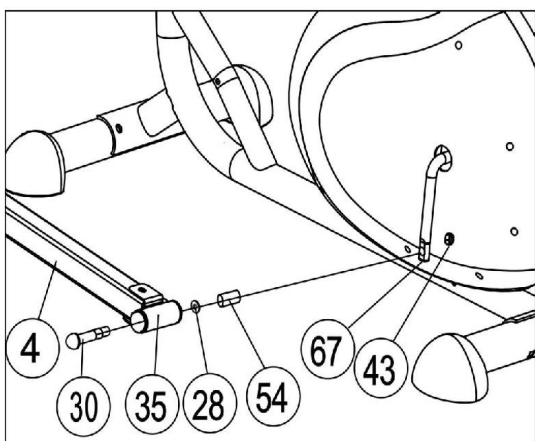
b. Połącz oś pedału (30) z korbą (67) i przykręć je używając zatyczki i prawej nakrętki blokującej (30).

Te same kroki powtórz podczas montażu prawej podstawy pedału (4) do lewej osi pedału (rys 7).

## 8. Montaż pedałów

Przymocuj lewy pedał (5) do lewej podstawy pedału (4) używając 4 śrub (37), podkładek (50) i nakrętek blokujących (42).

Te same kroki powtórz podczas montażu prawego pedału (5) do prawej podstawy pedału (4) (rys8).

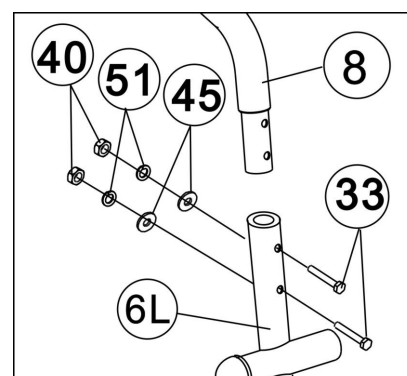


## 9. Montaż drążka kierownicy (Lewego i Prawego)

Wsuń lewy drążek (8) do lewego trzonu drążka (6L), przymocuj używając 4 zestawów śrub (33), podkładek sprężynowych (45), podkładek sprężynowych (51) i nakrętek kapturkowych (40).

Te same kroki powtórz podczas montażu prawego drążka (11) do prawego trzonu drążka (6R) (rys 8).

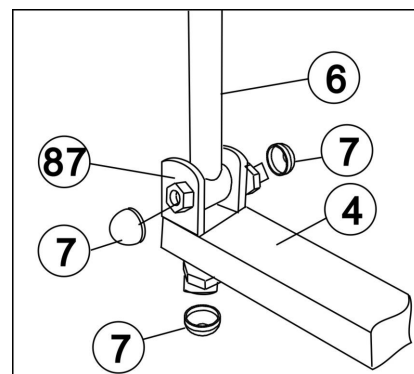
**Uwaga: Śruba musi zostać wkręcona w otwór sześciokątny.**





## 10. Montaż zaślepek

Po zmontowaniu urządzenia nałóż na wsporniki w kształcie litery U (87), podstawy pedałów (4) i trzon drążka kierownicy (6) zaśleпки (7) (rys 9).



## KOMPUTER

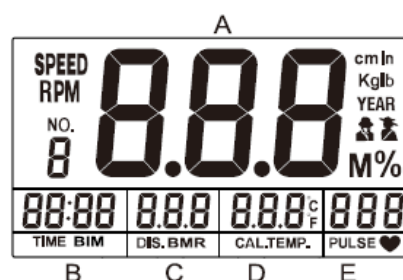
### FUNKCJE PRZYCISKÓW:

**MODE/SELECT:** Naciśnij by wybrać funkcje. Przytrzymaj przez 4 sekundy by wyzerować wszystkie wartości (całkowity reset).

**RECOVERY/UP:** Naciśnij by zwiększyć wartość lub by włączyć/ wyłączyć PULSE RECOVERY

**DOWN:** Naciśnij by zmniejszyć wartość

**RESET/GO ( jeśli jest):** Naciśnij by wyzerować wartości lub wybrać BODY FAT TEST.



**BODY FAT:** Naciśnij aby wprowadzić parametry body fat

### OPERACJE:

**AUTO ON/OFF:** Monitor zostanie automatycznie wyłączony w chwili gdy przez 4 minuty brak sygnału. Monitor zostanie automatycznie włączony w momencie rozpoczęcia ćwiczeń lub naciśnięciu przycisku.

### FUNKCJE:

(1) **ALARM:** Komputer wyda dźwięk po wciśnięciu

„MODE”; „RECOVERY/UP”; „DOWN”; „RESET/GO”; „BODY FAT”

(2) **TIME/BMI /CZAS/:** Automatycznie zapamiętuje czas ćwiczeń.

(3) **SPEED/ BODY FAT /PRĘDKOŚĆ/:** Wyświetla aktualną prędkość, / wartość BODY FAT.

(4) **DISTANCE (DST) /DYSTANS/:** Zlicza przebyty dystans.

(5) **CALORIES (CAL) /KALORIE/:** Automatycznie zapamiętuje kalorie spalone podczas ćwiczeń.

(6) **PULSE /PULS/:** Połóż dłonie na czujnikach pulsu, monitor wyświetli aktualny puls w uderzeniach na minutę (BPM) po 4-5 sekundach. Komunikat “♥” oznacza, że komputer otrzymał właściwy sygnał.

**BATERIE:** Jeśli wyświetlacz działa niepoprawnie należy wymienić baterie. Komputer jest zasilany dwoma bateriami tyłu "AA" lub "UM-3".

### Dane programu BODY FAT:

| Gender/Age   | Underweight | Healthy | Slightly Overweight | Overweight | Obese |
|--------------|-------------|---------|---------------------|------------|-------|
| Male/ ≤ 30   | < 14%       | 14%~20% | 20.1%~25%           | 25.1%~35%  | > 35% |
| Male/ > 30   | < 17%       | 17%~23% | 23.1%~28%           | 28.1%~38%  | > 38% |
| Female/ ≤ 30 | < 17%       | 17%~24% | 24.1%~30%           | 30.1%~40%  | > 40% |
| Female/ > 30 | < 20%       | 20%~27% | 27.1%~33%           | 33.1%~43%  | > 43% |

**OSTRZEŻENIE!** Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.

### **MOŻLIWE USTERKI I CH ROZWIAZANIE**

| <b>Usterka</b>                                         | <b>Przyczyna</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>Rozwiązanie</b>                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Podstawa jest niestabilna                              | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Podłoga nie jest równa lub pod stabilizatorem znajduje się mały przedmiot.</li><li>2. Przedni i tylny stabilizator nie zostały wypoziomowane podczas montażu.</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Usuń przedmiot.</li><li>2. Dokręć przedni i tylny stabilizator.</li></ol>                                          |
| Słup kierownicy nie jest stabilny.                     | Śruby są poluzowane.                                                                                                                                                                                             | Dokręć śruby .                                                                                                                                              |
| Z części ruchomych wydobywają się niepokojące odgłosy. | Części są niedokładnie skręcone.                                                                                                                                                                                 | Zdejmij obudowę by sprawdzić.                                                                                                                               |
| Brak oporu w trakcie ćwiczeń.                          | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Wzrosła przerwa między przewodami oporu magnetycznego.</li><li>2. Regulator oporu jest zniszczony.</li><li>3. Zsunął się pasek oporu.</li></ol>                         | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Zdejmij obudowę by sprawdzić.</li><li>2. Wymień regulator oporu</li><li>3. Zdejmij obudowę by sprawdzić.</li></ol> |

### **ZAKRES STOSOWANIA**

Orbitrek jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń mięśni nóg i ramion. **Orbitrek magnetyczny H9244 jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.**

### **SPOSÓB HAMOWANIA**

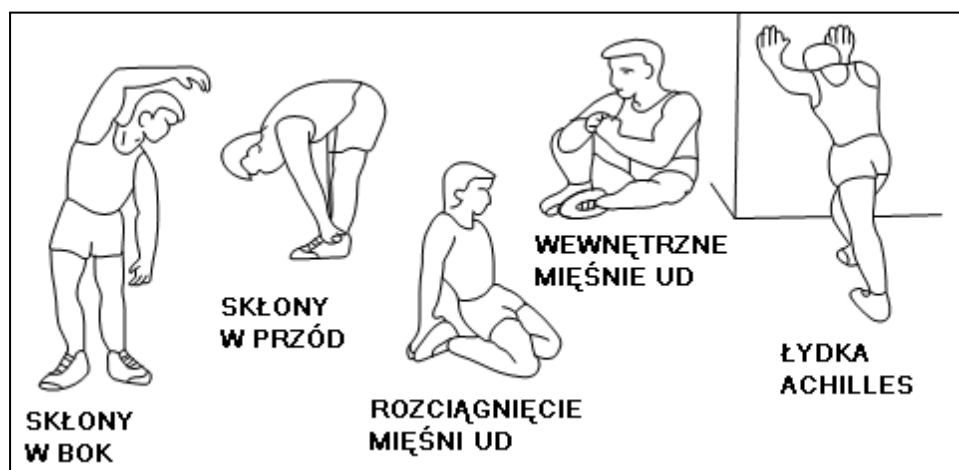
Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać się poruszać.

Po dłuższym użytkowaniu, śruby i nakrętki łączące części urządzenia mogą się poluzować. Sprawdzaj je regularnie.

### **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 powodują 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.

## 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.

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.

Importer: ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

abisal@abisal.pl

www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl



Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji.

Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.

## KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu: .....

Kod EAN: .....

Data sprzedaży: .....

.....  
(Pieczęć 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 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.
11. Towar powinien być w oryginalnym opakowaniu i zabezpieczony do wysyłki.

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 CEŁÓW WYCZYNOWYCH**

### ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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