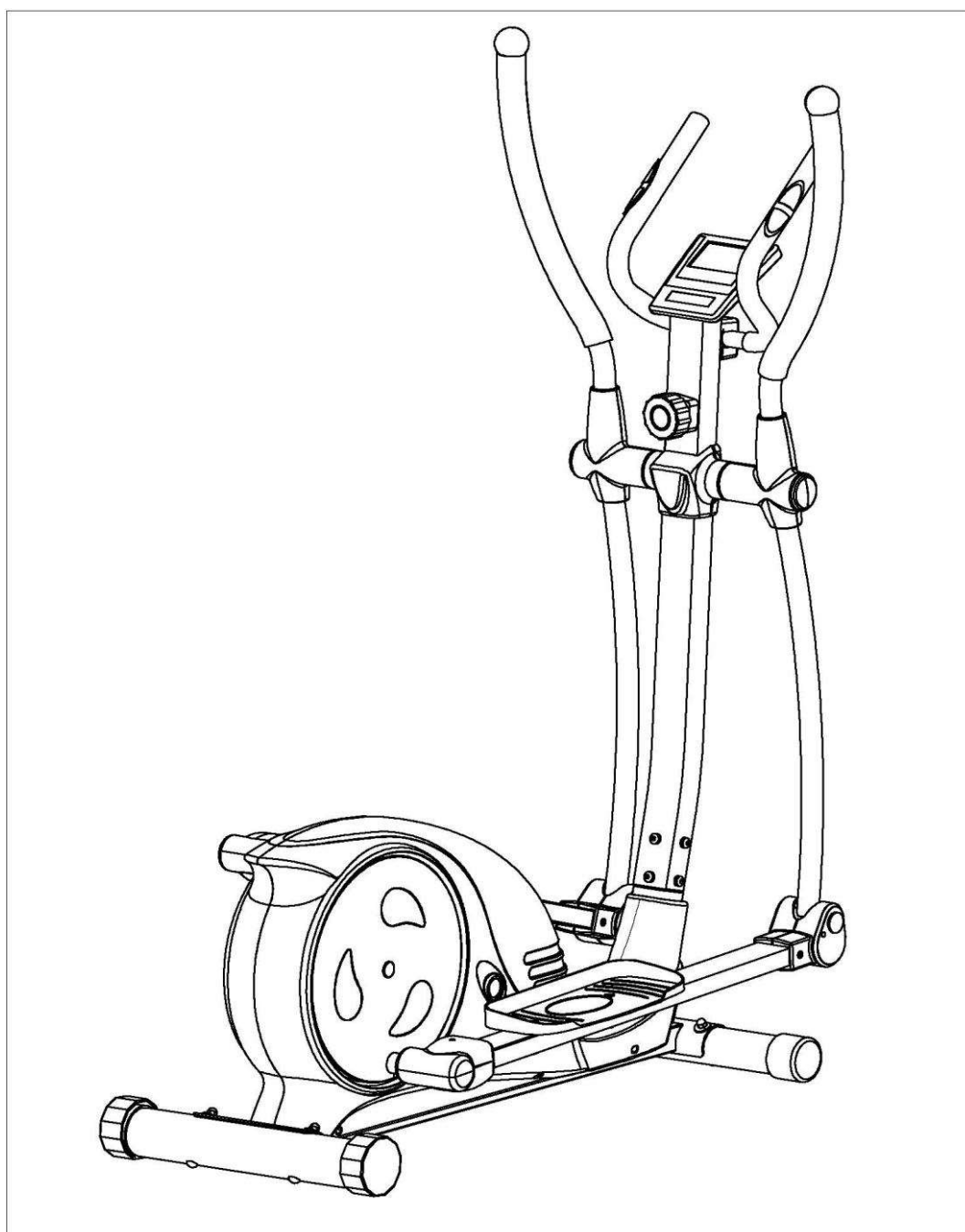


ROWER ELIPTYCZNY “HULK”

Instrukcja obsługi



WAŻNE!

Proszę uważnie przeczytać całą instrukcję przed użyciem urządzenia.

Zachowaj instrukcję aby móc się odnieść do niej w przyszłości.

Specyfikacje produktu mogą się nieznacznie różnić od ilustracji i mogą ulec zmianie bez powiadomienia.

Informacje dotyczące bezpieczeństwa

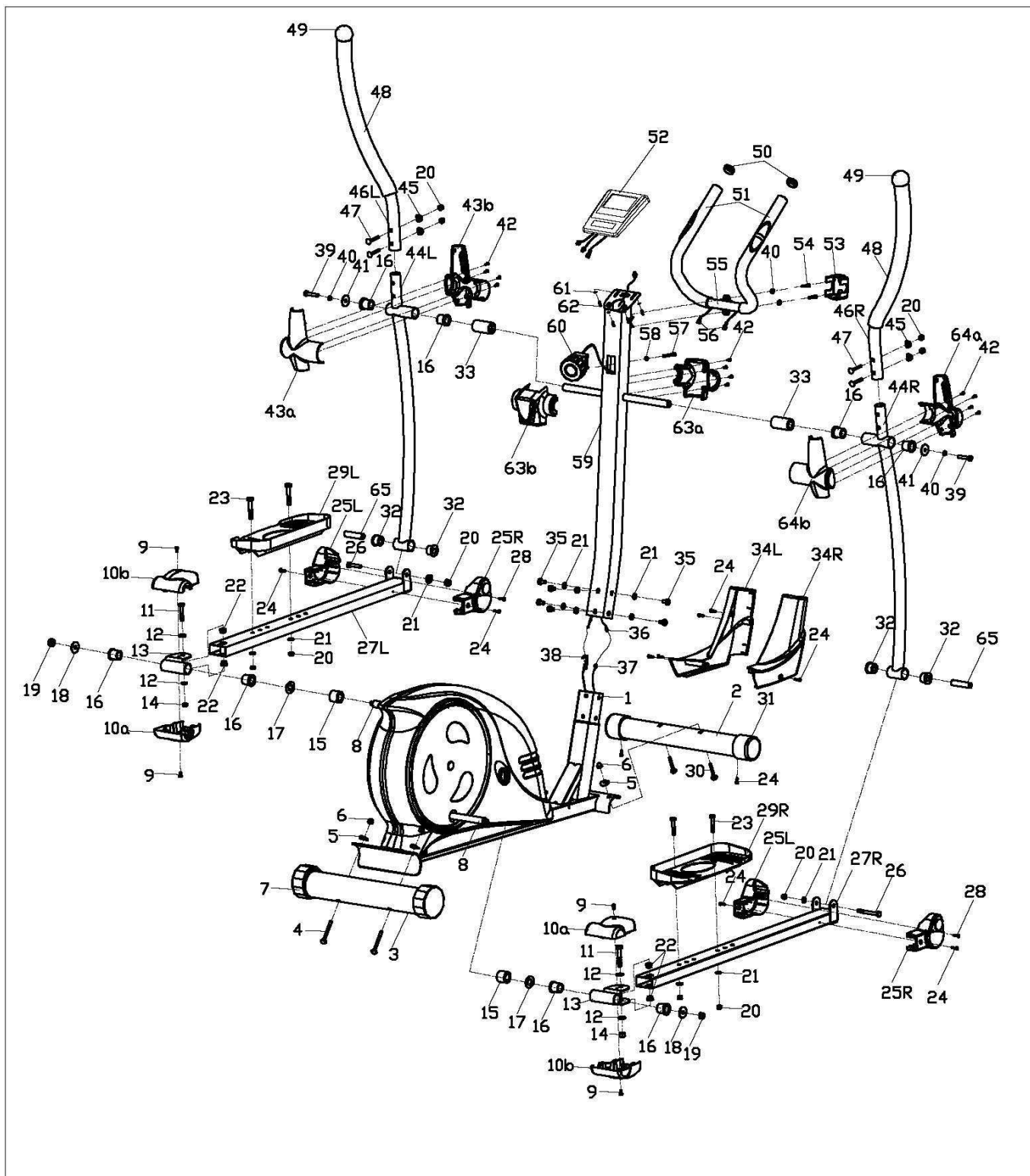
ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Upewnij się, że przeczytałeś całą poniższą instrukcję przed montażem bądź użytkowaniem urządzenia.

1. Zamontuj urządzenie zgodnie z instrukcją.
2. Sprawdź wszystkie śruby, nakrętki oraz inne złącza przed pierwszym użyciem aby mieć pewność, że urządzenie jest zdolne do użytku
3. Ustaw urządzenie w suchym miejscu i chroń przed wilgocią oraz wodą.
4. Umieść odpowiednią podstawę (np. mata gumowa, płyta drewniana, itp.) pod rowerek w trakcie montażu aby uniknąć zabrudzenia itp.
5. Przed rozpoczęciem treningu, usuń wszystkie przedmioty w zasięgu 2 metrów od urządzenia.
6. Nie używaj agresywnych artykułów czyszczących. Używaj wyłącznie narzędzi dostarczonych lub narzędzi własnych lecz odpowiednich do montażu i naprawy urządzenia. Natychmiast po treningu usuń krople potu z maszyny.
7. Twój stan zdrowia może zostać narażony poprzez niepoprawny lub nadmierny trening. Skontaktuj się z lekarzem przed rozpoczęciem programu treningowego. Lekarz określi maksymalną częstotliwość, intensywność oraz długość treningu dostosowany do Twoich potrzeb. Urządzenie to nie jest przeznaczone do celów terapeutycznych.
8. Trening powinien odbywać się wyłącznie gdy orbitrek ustawiony jest w sposób prawidłowy do rozpoczęcia treningu. Do wszelkich napraw należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
9. Urządzenie może być użytkowane tylko przez jedną osobę naraz.
10. Proszę zakładać sportowe buty i ubranie do ćwiczeń na orbitreku. Buty sportowe powinny być odpowiednie dla trenującego.
11. W razie wystąpienia zawrotów głowy, mdłości lub nietypowych objawów, prosimy o zaprzestanie treningu i natychmiastowy kontakt z lekarzem.
12. Dzieci oraz osoby z uszczerbkiem na zdrowiu powinny używać orbitrek w obecności drugiej osoby, która może udzielić wskazówek.
13. Moc urządzenia wzrasta wraz ze wzrostem prędkości obrotowej, oraz na odwrót. Urządzenie jest wyposażone w pokrętko regulacji, które dostosowuje opór.
14. Maksymalna waga użytkownika 150 kg.

OSTRZEŻENIE: *Nie przestrzeganie powyższych środków ostrożności może być szkodliwe.*

SCHEMAT MONTAŻOWY



UWAGA!

Większość z wymienionych części montażowych została zapakowana oddzielnie, natomiast niektóre elementy metalowe zostały wstępnie zamontowane w określonych częściach montażowych. W takich przypadkach, w prosty sposób usuń i przeinstaluj elementy ponieważ montaż jest wymagany.

Prosimy opierać się na poszczególnych krokach opisanych poniżej, oraz zapisać wszystkie przeinstalowane elementy konstrukcyjne.

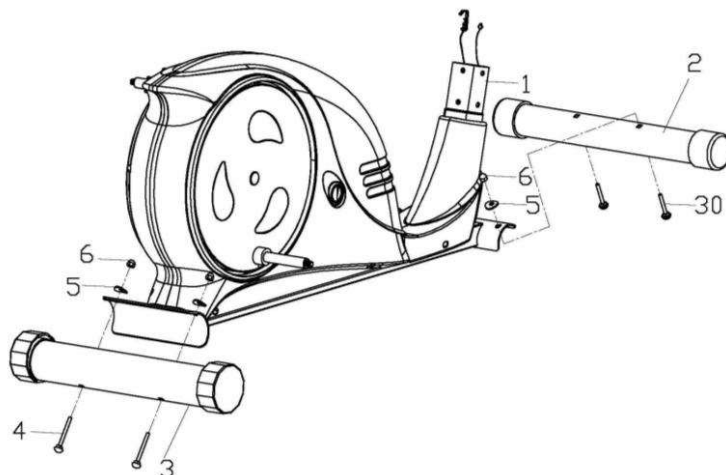
WYKAZ CZĘŚCI

Nr.	OPIS	il.	Nr.	OPIS	il.
1	Rama Główna	1	34L/R	Przykrywki zewnętrzne	1pr
2	Podstawa przednia	1	35	Śruba M8X16	6
3	Podstawa tylnia	1	36	Przewód czujnika górnego	1
4	Śruba M8*90	2	37	Przewód czujnika	1
5	Podkładka Łukowa Φ8*1.5*Φ25*R33	4	38	Przewód regulacji oporu	1
6	Nakrętka M8	4	39	Śruba M8*15	2
7	Zaślepka	2	40	Podkładka sprężynująca D8	4
8	Korba	2	41	Podkładka płaska Φ8.2*Φ32*2	2
9	Śruba M5*10	4	42	Śruba ST3.5*13	12
10a/b	Pokrywa złącznika pedałów	1pr	43a/b	Lewa przykrywka tuby	1pr
11	Śruba M10*55	2	44L/R	Ramię	1pr
12	Podkładka płaska φ10.5*φ20*2	4	45	Podkładka Łukowa Φ8.5*Φ20*R12.5	4
13	Łącznik pedału z rurką	2	46L/R	Uchwyt poręczy	2
14	Nakrętka samokontrująca M10	3	47	Śruba M8*45	4
15	Przekładka Φ32*26	2	48	Pianka	2
16	Przekładka Φ32*Φ26.8*Φ19*28	8	49	Zaślepka	2
17	Podkładka płaska φ21*φ27*0.3	2	50	Zaślepka	2
18	Podkładka płaska Φ10.5*Φ32*2	2	51	Pianka poręczy	2
19	Nakrętka samokontrująca M10*1.25	2	52	Komputer	1
20	Nakrętka samokontrująca M8	10	53	Przykrywka poręczy	1
21	Podkładka d8	12	54	Śruba M8X30	2
22	Stop tuleji Φ10.1*Φ14*10	4	55	Poręcz	1
23	Śruba M8*45	4	56	Przewód pomiaru tętna	2
24	Śruba ST4.2X18	37	57	Śruba M5*55	1
25L/R	Pokrywa do pedału	2prs	58	Podkładka Łukowa D5	1
26	Śruba M8*75	2	59	Tuba pionowa	1
27L/R	Podstawa pod pedały	1pr	60	Regulator oporu	1
28	Śruba ST4X20	2	61	Podkładka płaska D5	2
29L/R	Pedał	1pr	62	Śruba M5*10	2
30	Śruba M8*74	2	63a/b	Pokrywa tuby pionowej	1pr
31	Zaślepka podstawy przedniej	2	64a/b	Prawa pokrywa tuby	1pr
32	TulejaΦ32*Φ26.8*Φ14*28	4	65	PrzekładkaΦ14*Φ8.5*59	2
33	Przekładka Φ32*59	2			

INSTRUKCJA MONTAŻU

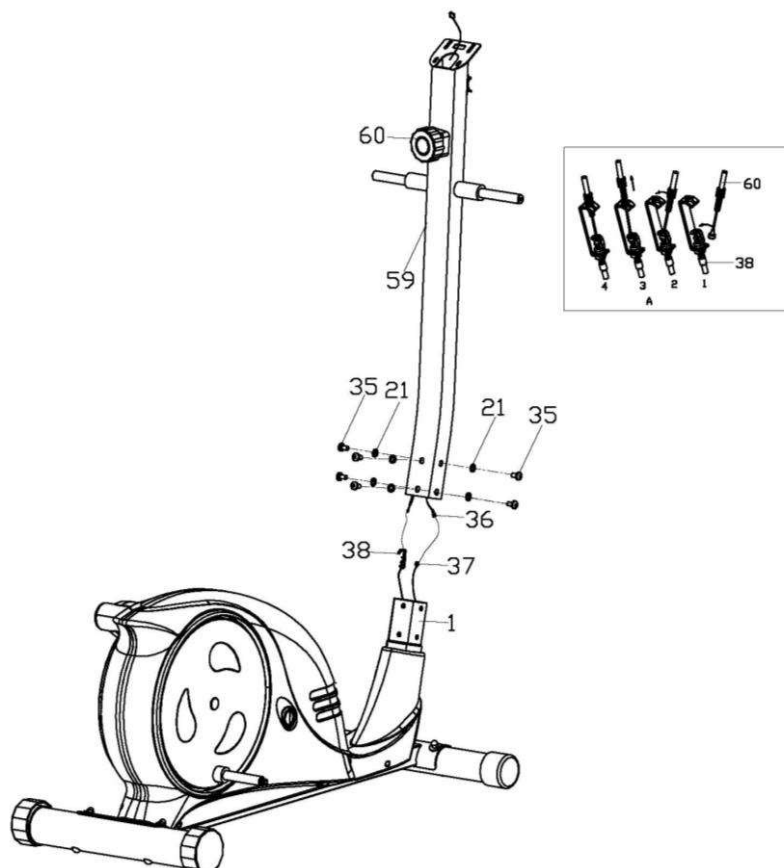
KROK 1

1. Przymocuj podstawę przednią (2) do ramy głównej (1) przy użyciu śrub (30), podkładek łukowych (5) i nakrętek (6).
2. Przymocuj podstawę tylną (3) do ramy głównej (1) przy użyciu śrub (30), podkładek łukowych (5) i nakrętek (6).



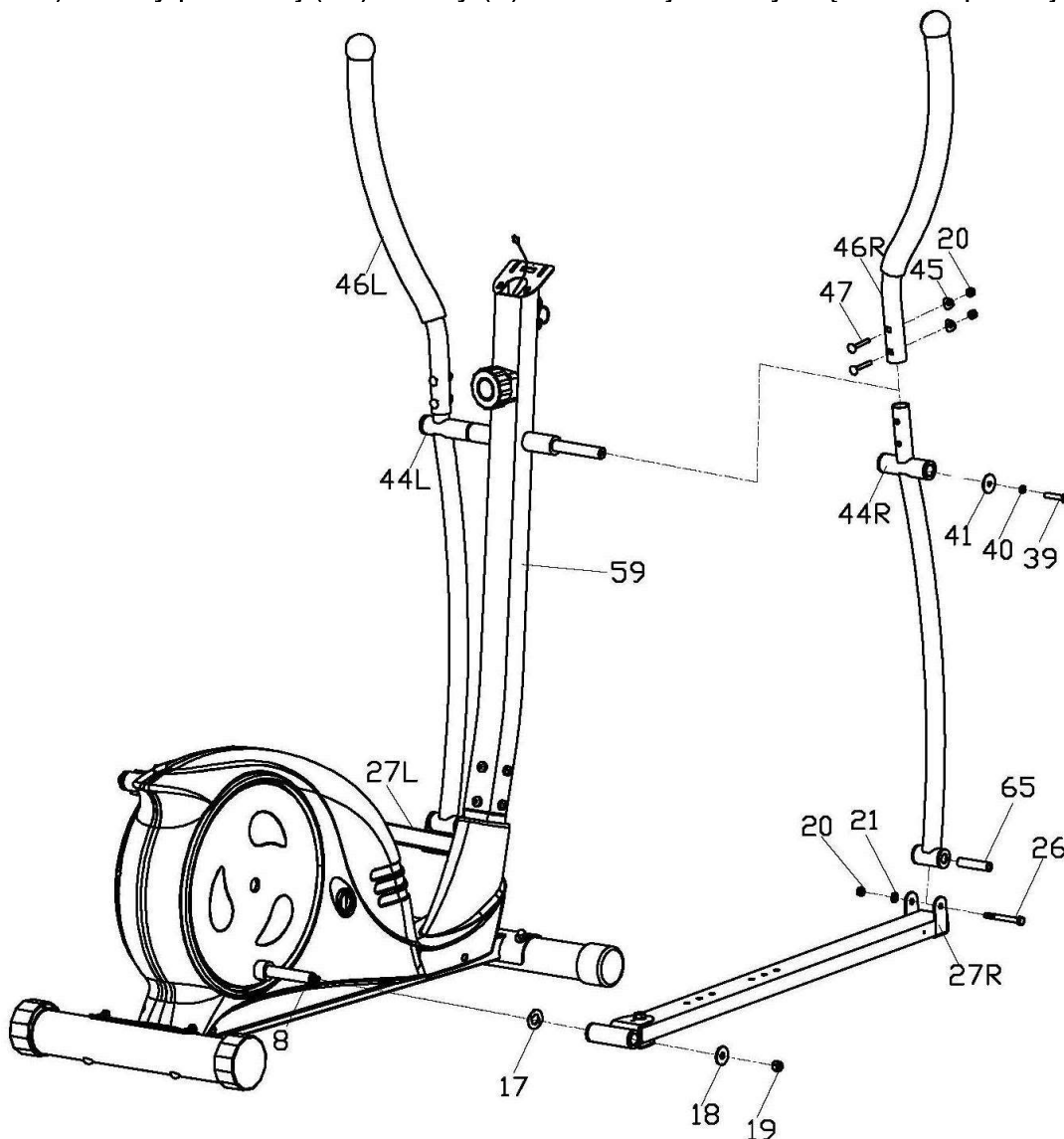
KROK 2

- Najpierw, przyłącz przewód czujnika górnego (36) z przewodem czujnika (37), a następnie przyłącz regulator oporu (60) z przewodem regulacji oporu (38) jak pokazano na obrazku. Na koniec, przymocuj tubę pionową (59) do ramy głównej (1) używając śrub (35) i podkładek (21).



KROK 3

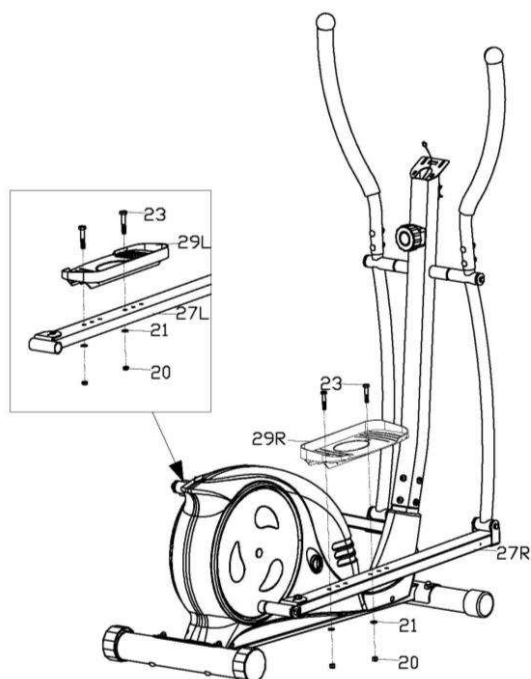
1. Zamocuj prawy uchwyt poręczy (46R) do prawego ramienia (44R) przy użyciu śrub (47), podkładek łukowych (45) i nakrętek samokontrujących (20). Nie dokręcaj nakrętek (20) najpierw uszczelnij.
2. Zamocuj ramię prawe (44R) do tuby pionowej (59) używając śrub (39), podkładek sprężynujących (40) i podkładek (41). Nie dokręcaj śrub (39) uszczelnij najpierw.
3. Zamocuj prawą podstawę na pedały (27R) do korby (8) przy użyciu nakrętek samokontrujących (19), podkładek płaskich (18) i podkładek płaskich (17). Nie dokręcaj nakrętek samokontrujących (19) uszczelnij najpierw.
4. Zamocuj ramię prawe (44R) do prawej podstawy na pedały (27R) używając śrub (26), przekładek (65), podkładek płaskich (21) i nakrętek samokontrujących (20). Teraz dokręć nakrętki samokontrujące (20), śruby (39), nakrętki samokontrujące (19) i śruby (26) uszczelnij każdą z osobna.
5. Zamocuj lewy uchwyt poręczy (46L), do lewego ramienia (44R), lewej podstawy na pedały (27L) do tuby pionowej (59) i korby (8) tak samo jak odbył się montaż prawej strony.



KROK 4

Zamocuj pedały (29L/R) do podstawy na pedały (27L/R) przy użyciu śrub (23), podkładek płaskich (21) i nakrętek samokontrujących (20).

Zauważ: Otwory w podstawie na pedały (27L/R) jest regulowana, możesz je dostosować do pozycji jakiej wymagasz.

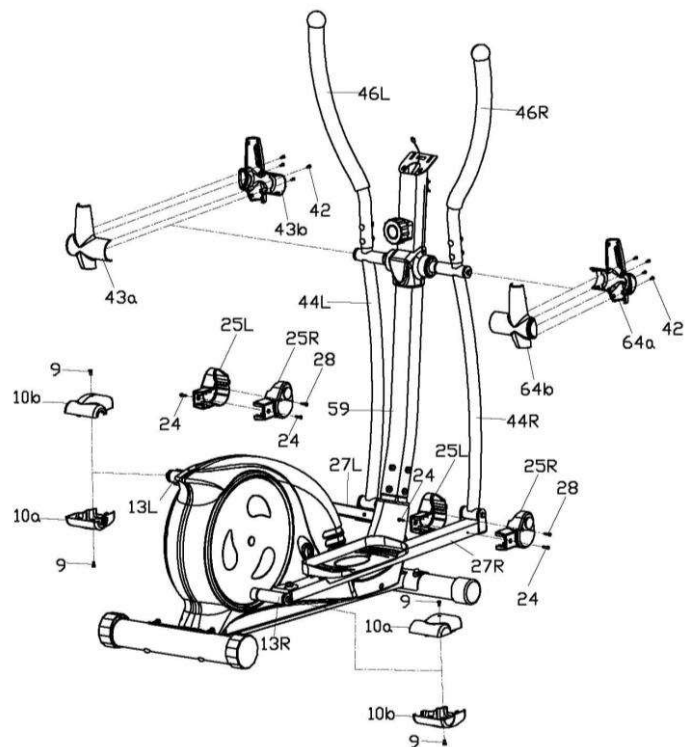


KROK 5

1. Zamontuj lewą pokrywę tuby (43a/b) i prawą (64a/b) pomiędzy uchwytem poręczy (46/L/R) i ramionami (44L/R), uszczelnij śrubami (42) każdą z osobna.

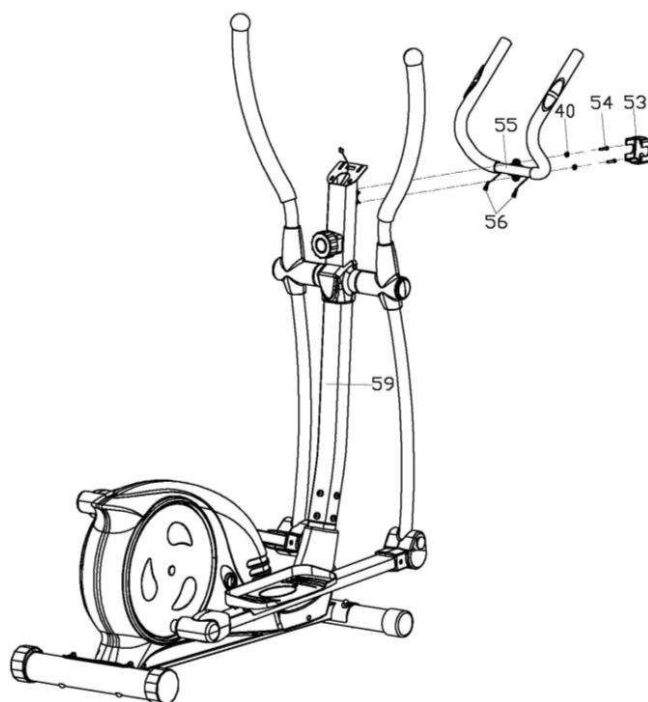
2. Zamontuj pokrywy pedałów (25L/R) w podstawach pod pedały (27L/R) używając śrub (24) (28) .

3. Zamontuj pokrywy złączników na pedały (10a/b) z łącznikami pedałów z rurką (13L/R) używając śrub (9)



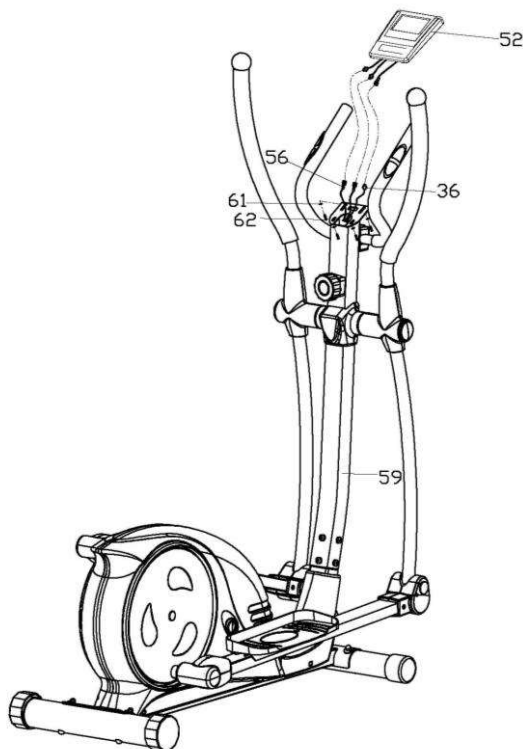
KROK 6

Wyciągnij przewód pomiaru tętna (56) z otworu w pionowej tubie (59). Następnie zamontuj poręcz (55) w pionowej tubie (59) używając śrub (54) i zaślepek (50). Na końcu, umieść na na poręczu.



KROK 7

Podłącz przewód czujnika górnego (36), przewód pomiaru tętna (56) do komputera (52), a następnie zamontuj komputer (52) w uchwycie tuby pionowej (59) używając śrub (62) i podkładek płaskich (61).



ROZGRZEWKA I ODPRĘŻENIE

Odpowiedni program ćwiczeń składa się z rozgrzewki, ćwiczeń aerobowych i fazy odpuszczającej. Trening powinien być powtarzany co najmniej dwa, trzy razy w tygodniu, z odpoczynkiem w dniach pomiędzy treningami. Po kilku miesiącach możesz zwiększyć ilość treningów do czterech, pięciu na tydzień.

Ćwiczenia aerobowe jest to wysiłek fizyczny, który wysyła tlen do twoich mięśni za pośrednictwem serca i płuc. Ćwiczenia aerobowe wzmacniają kondycję twojego serca i płuc. Aerobik jest rekomendowany jako czynność, która pobudza do działania duże partie mięśni np. nogi, ramiona, pośladki. Podczas ćwiczeń spodziewaj się podwyższonego bicia serca i głębokiego oddechu. Ćwiczenia aerobowe powinny być częścią każdego treningu.

Rozgrzewka to bardzo istotna część treningu. Powinna rozpoczynać każdą sesję treningową, aby przygotować Twoje ciało do większego wysiłku fizycznego przez rozgrzewanie i rozciąganie mięśni. Zwiększa krążenie i puls oraz dostarcza mięśniom więcej tlenu.

Odpuszczenie odbywa się pod koniec treningu. Ćwiczenia odpuszczające powinny być powtarzane aby zmniejszyć ból zmęczonych mięśni.

ĆWICZENIA ROZGRZEWAJĄCE

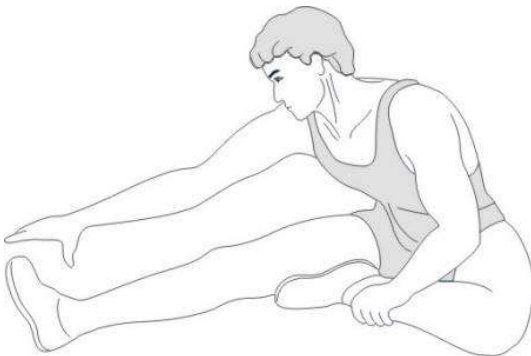
Rozciąganie wewnętrznych mięśni ud

Usiądź dociskając wewnętrzne części stóp, z kolanami skierowanymi na zewnątrz. Przyciągnij stopy tak blisko w kierunku krocza jak to możliwe. Delikatnie naciśnij kolana w kierunku podłogi. Wytrzymaj przez 15 sekund.



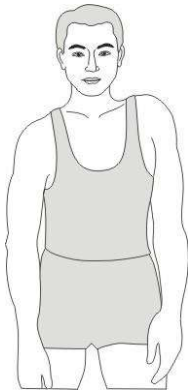
Rozciąganie ud

Usiądź z prawą nogą wyprostowaną. Przyciągnij podeszwę lewej stopy do prawego uda. Wyciągnij wyprostowaną rękę w kierunku palców u nogi prawej stopy, na tyle ile to możliwe. Wytrzymaj 15 sekund. Zrelaksuj się i powtórz z wyprostowaną lewą nogą.



Skrety głowy.

Obróć głowę w prawo, poczuć jak lewa strona się rozciąga. Następnie, obróć głowę z powrotem, rozciągając Twoją brodę. Obróć głowę w lewo, a później opuść głowę do klatki piersiowej,



Unoszenie ramion

Podnieś prawe ramie do góry na równi z uchem. Następnie, podnieś lewe ramie do góry jak obniżysz prawe ramie.



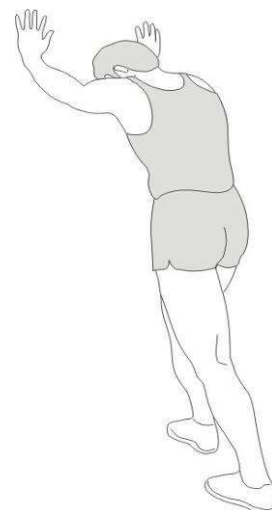
Rozciąganie ścięgna Achilles

Oprzyj się o ścianę z lewą nogą z przodu, oprzyj ramiona o ścianę. Utrzymuj swoją prawą nogę wyprostowaną i staraj się aby lewa stopa była na podłodze. Następnie zegnij lewą nogę i pochyl się do przodu, przesuwając biodra w stronę ściany. Zatrzymaj, a następnie powtórz ćwiczenie na drugą nogę przez 15 sekund.



Skłony

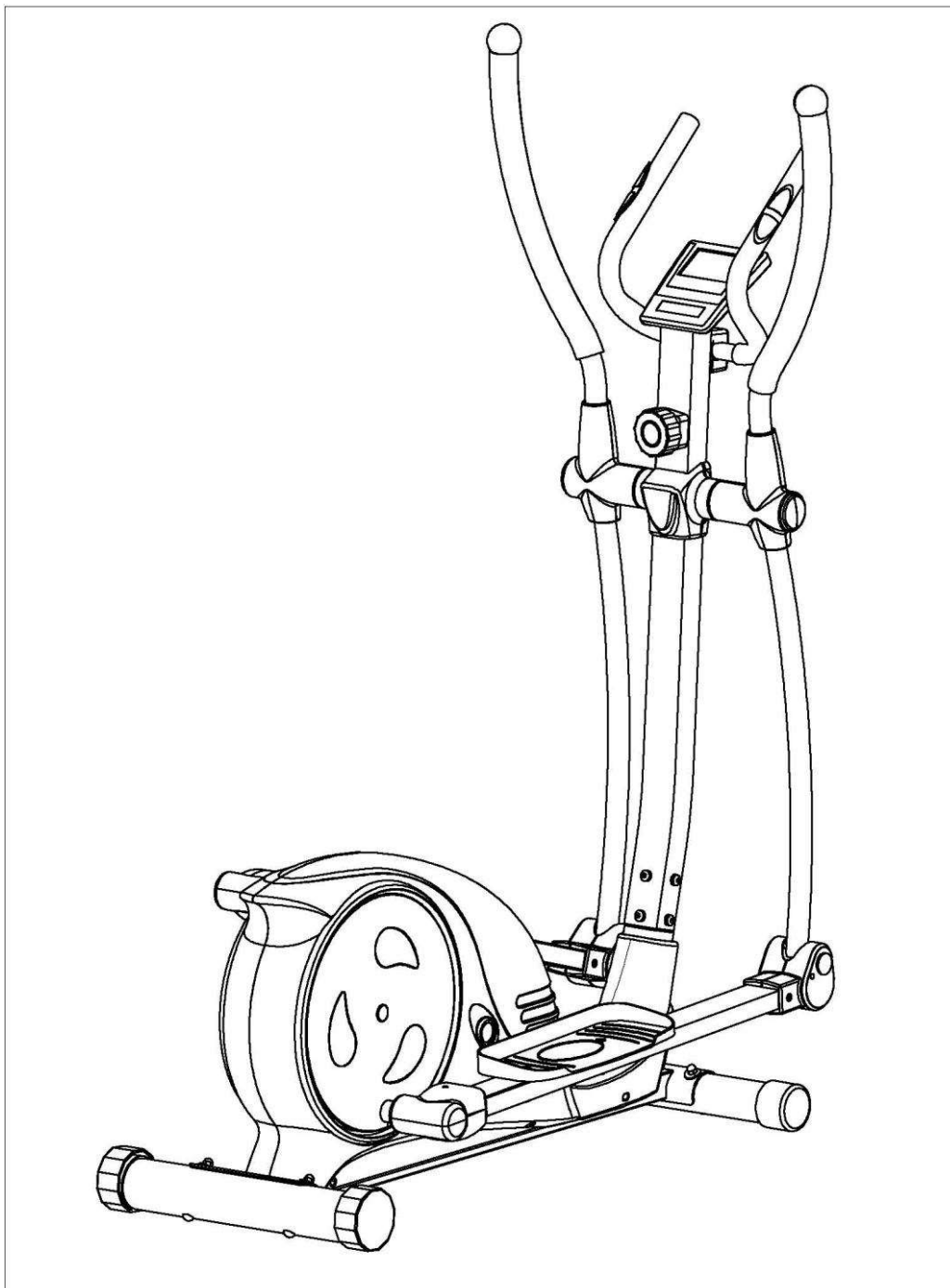
Powoli zegnij się do przodu od pasa, pozwalając swoim plecom oraz ramionom zrelaksować się, ponieważ rozciąganie zmierza w kierunku palców u stóp. Sięgnij jak najdalej potrafisz i wstrzymaj skłon przez 15 sekund.



ELLIPTICAL TRAINER

“HULK”

OWNER’S MANUAL



IMPORTANT !

Please read all instructions carefully before using this product.

Retain this manual for future reference.

The specifications of this product may vary slightly from the illustrations and are subject to change without notice.

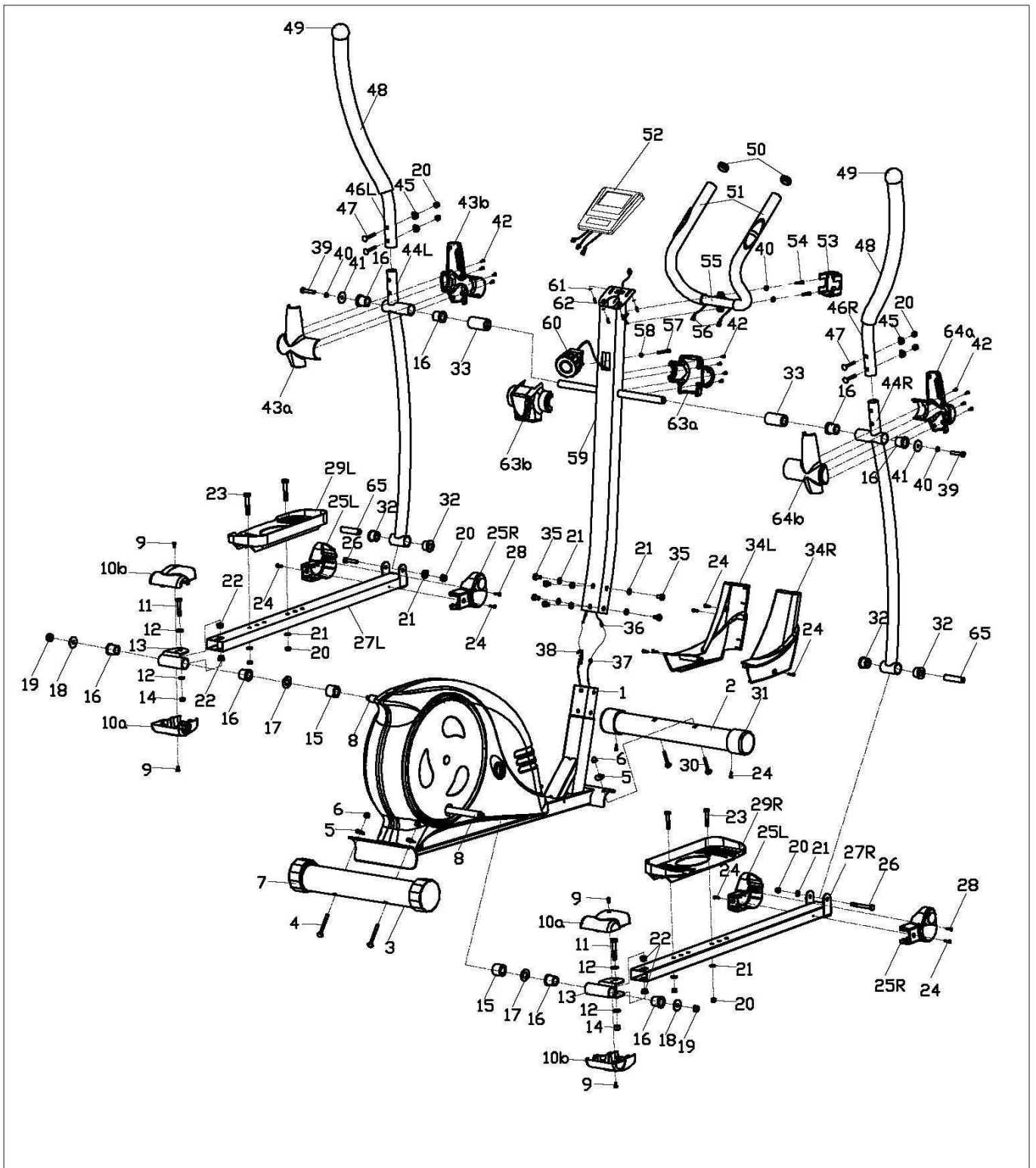
IMPORTANT SAFETY NOTICE

Note the following precaution before assembling and operating the machine.

1. Assemble the machine exactly as the descriptions in the instruction manual.
2. Check all the bolts, nuts and other connections before using the machine for the first time to ensure the machine is in the safe condition.
3. Set up the machine in a dry level place and keep it away from moisture and water.
4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine in the area of assembly to avoid dirt.
5. Before beginning the training, remove all objects within a radius of 2 meters from the machine.
6. Do not use aggressive cleaning articles to clean the machine. Only use the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine or repair any parts of machine. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
7. Your health can be affected by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning the training program. He can define the maximum setting (Pulse, Watts, Duration of training etc) to which you may train yourself and can get precise information during training. This machine is not suitable for therapeutic purpose.
8. Only do training on the machine when it is in correct working way. Use only original spare parts for any necessary repairs.
9. This machine can be used for only one person's training at a time.
10. Wear training clothes and shoes that are suitable for fitness training with the machine. Your training shoes should be appropriate for the trainer.
11. If you have a feeling of dizziness, sickness or other abnormal symptoms, please stop training and consult a doctor immediately.
12. People such as children and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice.
13. The power of the machine increases with increasing the speed, and the reverse. The machine is equipped with adjustable knob that can adjust the resistance.
14. Maximum user's weight is 150KGS.

WARNING: It will be harmful if you disobey the above-mentioned PRECAUTIONS!

EXPLODED DIAGRAM



NOTE!

Most of the listed assembly hardware has been packaged separately, but some hardware items have been preinstalled in the identified assembly parts. In these instances, simply remove and reinstall the hardware as assembly is required. Please reference the individual assembly steps and make note of all preinstalled hardware.

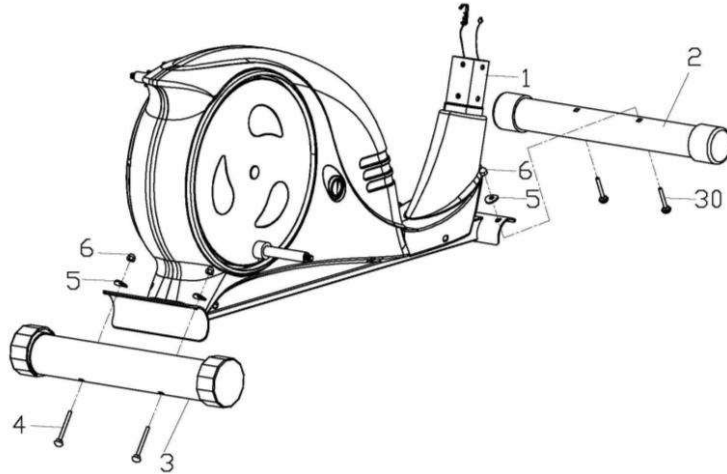
PARTS LIST

NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame	1	34L/R	Front cover	1pr
2	Front stabilizer	1	35	Bolt M8X16	6
3	Rear stabilizer	1	36	Upper sensor wire	1
4	Carriage bolt M8*90	2	37	Sensor wire	1
5	Arc washer $\Phi 8*1.5*\Phi 25*R33$	4	38	Tension cable	1
6	Cap nut M8	4	39	Bolt M8*15	2
7	End cap of rear stabilizer	2	40	Spring washer D8	4
8	Crank	2	41	Washer $\Phi 8.2*\Phi 32*2$	2
9	Screw M5*10	4	42	Screw ST3.5*13	12
10a/b	Pedal tube link cover	1pr	43a/b	Left swing tube cover	1pr
11	Bolt M10*55	2	44L/R	Swing tube	1pr
12	Washer $\phi 10.5*\phi 20*2$	4	45	Arc washer $\Phi 8.5*\Phi 20*R12.5$	4
13	Pedal tube link	2	46L/R	Handle bar	2
14	Nylon nut M10	3	47	Carriage bolt M8*45	4
15	Spacer $\Phi 32*26$	2	48	Foam grip	2
16	Spacer $\Phi 32*\Phi 26.8*\Phi 19*28$	8	49	Cap	2
17	Washer $\phi 21*\phi 27*0.3$	2	50	Round cap	2
18	Washer $\Phi 10.5*\Phi 32*2$	2	51	Handrail foam grip	2
19	Nylon nut M10*1.25	2	52	Computer	1
20	Nylon nut M8	10	53	Handrail cover	1
21	Washer d8	12	54	Screw M8X30	2
22	Alloy bushing $\Phi 10.1*\Phi 14*10$	4	55	Handrail	1
23	Bolt M8*45	4	56	Pulse wire	2
24	Screw ST4.2X18	37	57	Screw M5*55	1
25L/R	Pedal tube cover	2prs	58	Arc washer D5	1
26	Bolt M8*75	2	59	Vertical tube	1
27L/R	Pedal tube	1pr	60	Tension controller	1
28	Screw ST4X20	2	61	Washer D5	2
29L/R	Pedal	1pr	62	Screw M5*10	2
30	Carriage bolt M8*74	2	63a/b	Vertical tube cover	1pr
31	End cap of front stabilizer	2	64a/b	Right swing tube cover	1pr
32	Bushing $\Phi 32*\Phi 26.8*\Phi 14*28$	4	65	Spacer $\Phi 14*\Phi 8.5*59$	2
33	Spacer $\Phi 32*59$	2			

ASSEMBLY INSTRUCTION

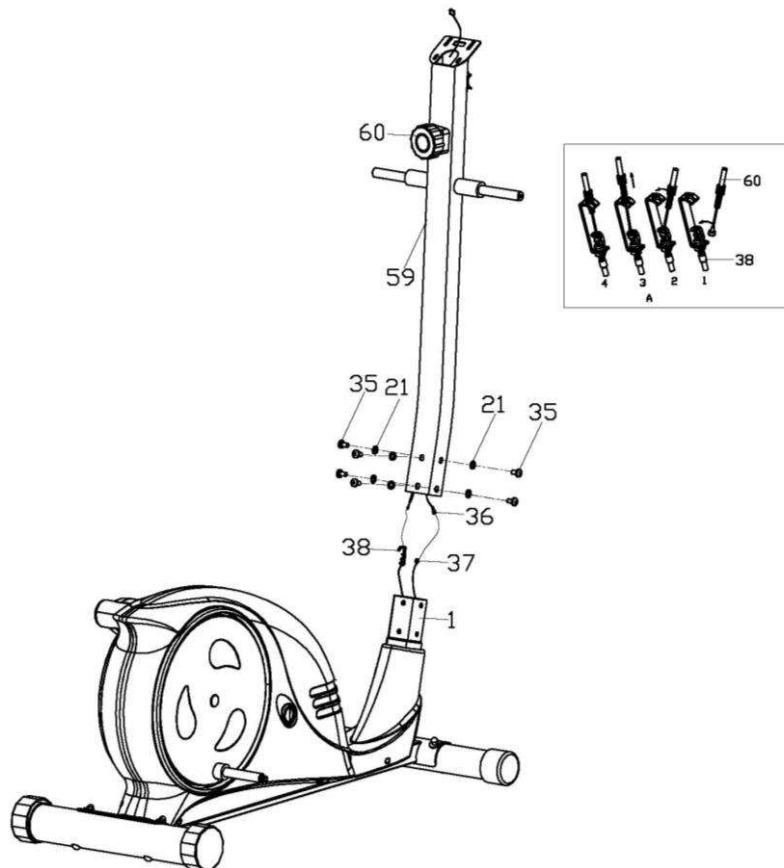
Step 1

1. Fix the front stabilizer (2) onto the main frame (1) with carriage bolt (30), arc washer (5) and cap nuts (6).
2. Fix the rear stabilizer (3) onto the main frame (1) with carriage bolt (4), arc washer (5) and cap nuts (6).



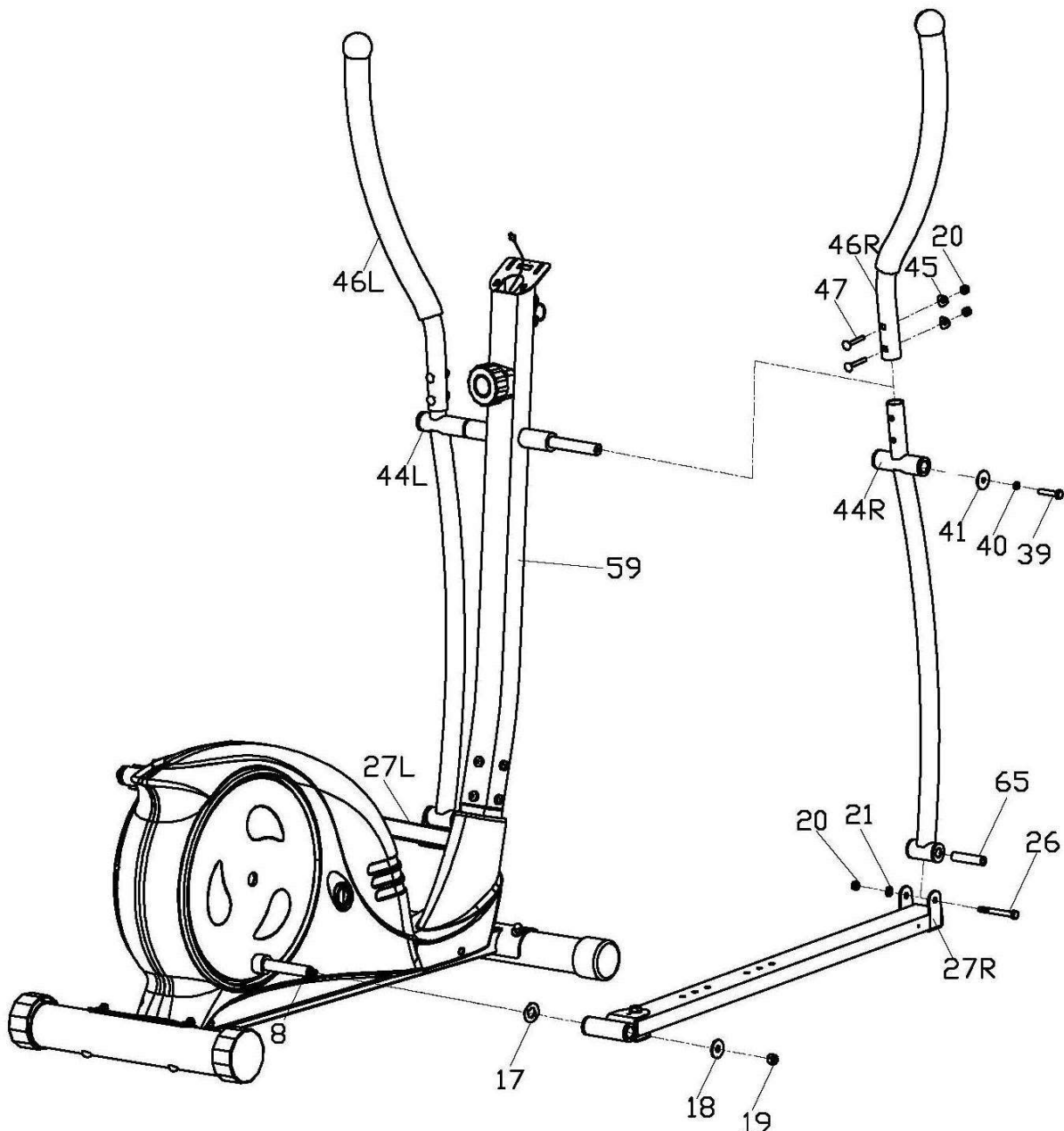
Step 2

First, connect upper sensor wire (36) with the sensor wire (37), and then connect the wire of tension controller (60) with tension cable (38) as shown in the picture. Finally, fix the vertical tube (59) in the main frame (1) with the bolt (35) and washer (21).



Step 3

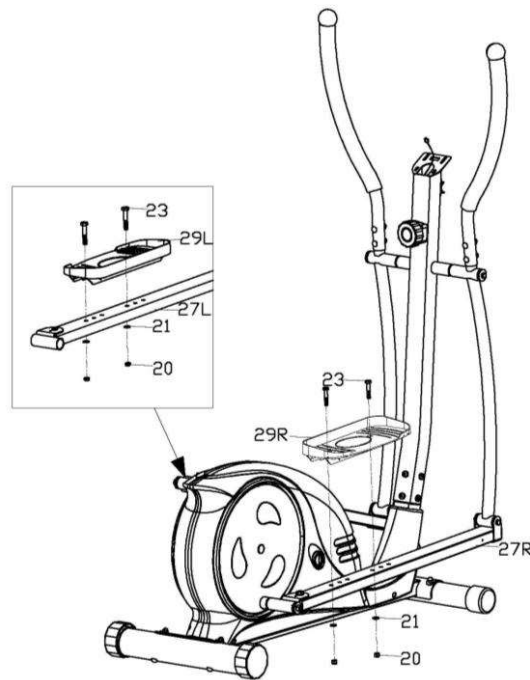
1. Fix the right handle bar (46R) in the right swing tube (44R) with the carriage bolt (47), arc washer (45) and nylon nut (20). Don't lock the nylon nut (20) tightly first.
2. Fix the right swing tube (44R) in the vertical tube (59) with the bolt (39), spring washer (40) and washer (41). Don't lock the bolt (39) tightly first.
3. Fix the right pedal tube (27R) in the crank (8) with the nylon nut (19), washer (18) and the washer (17). Don't lock the nylon nut (19) tightly first.
4. Fix the right swing tube (44R) in the right pedal tube (27R) with the bolt (26), spacer (65), washer (21) and nylon nut (20). Now lock the nylon nut (20), bolt (39), nylon nut (19) and the bolt (26) tightly separately.
5. Fix the left handle bar (46L), left swing tube (44L), left pedal tube (27L) in the vertical tube (59) and the crank (8) with the same assemble way of the right ones.



Step 4

Fix the pedal (29L/R) in the pedal tube (27L/R) with the bolt (23), washer (21) and the nylon nut (20).

Note: The holes of the pedal tube (27L/R) is adjustable, you can adjust the position as your demand.

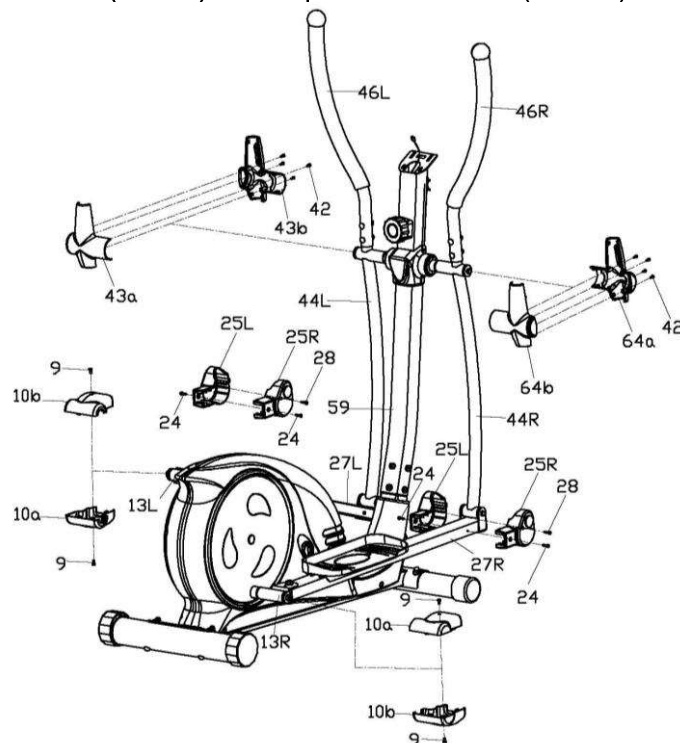


Step 5

1. Put the left swing tube cover (43a/b) and the right swing tube cover (64a/b) on between the handlebar (46L/R) and the swing tube (44L/R), tightened with the screw (42) separately.

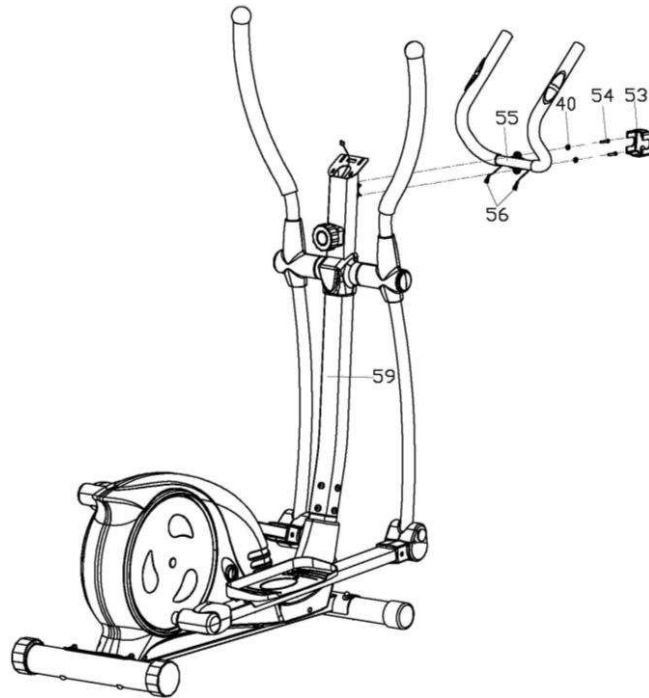
2. Fix the pedal tube cover (25L/R) in the pedal tube (27L/R) with the screw (24) (28) .

3. Fix the pedal tube link cover (10a/b) in the pedal tube link (13L/R) with the screw (9)



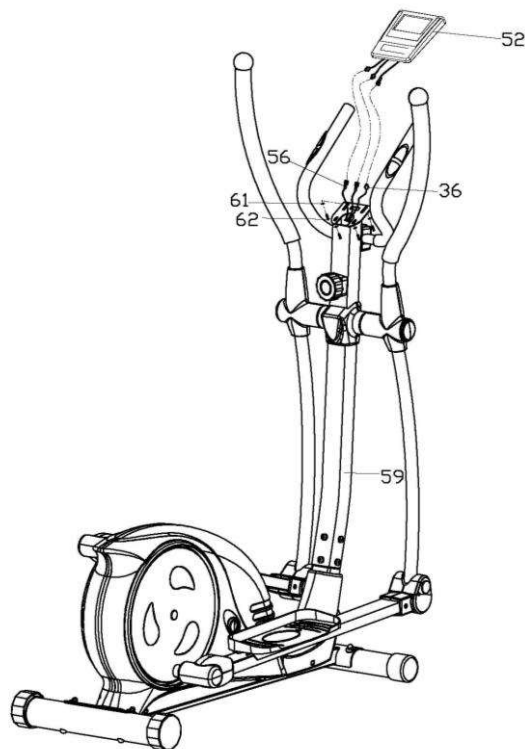
Step 6

Pull out the pulse wire (56) from the hole of the vertical tube (59). And then fix the handrail (55) in the vertical tube (59) with the screw (54) and spring washer (50). Finally, put on the handrail cover.



Step 6

Connect the upper sensor wire (36), pulse wire (56) with the computer (52), and then fix the computer (52) in the bracket of the vertical tube (59) with the screw (62) and the flat washer (61).



WARM UP AND COOL DOWN ROUTINE

A good exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise, and a cool down. Do the entire program at least two to three times a week, resting for a day between workouts. After several months you can increase your workouts to four or five times per week.

AEROBIC EXERCISE is any sustained activity that sends oxygen to your muscles via your heart and lungs. Aerobic exercise improves the fitness of your lungs and heart. Aerobic fitness is promoted by any activity that uses your large muscles eg: legs, arms and buttocks. Your heart beats quickly and you breathe deeply. An aerobic exercise should be part of your entire exercise routine.

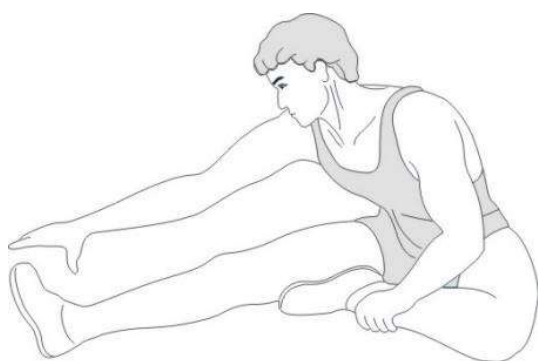
The **WARM-UP** is an important part of any workout. It should begin every session to prepare your body for more strenuous exercise by heating up and stretching your muscles, increasing your circulation and pulse rate, and delivering more oxygen to your muscles.

COOL DOWN at the end of your workout, repeat these exercises to reduce soreness in tired muscles.

WARM UP EXERCISES

Inner Thigh Stretch

Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts.

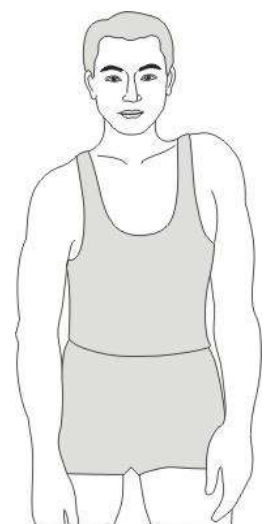


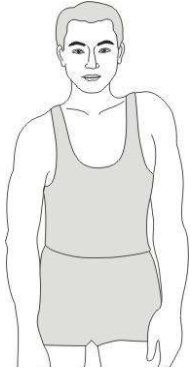
Hamstring Stretch

Sit with your right leg extended. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extended.

Head Roll

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, and finally, drop your head to your chest for one count.



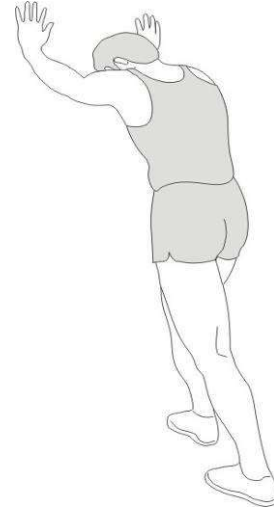


Shoulder Lift

Lift your right shoulder up toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.

Calf-Achilles Stretch

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.



Toe Touch

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 counts.

Side Stretch

Open your arms to the side and continue lifting them until they are over your head. Reach your right arm as far upward toward the ceiling as you can for one count. Feel the stretch up your right side. Repeat this action with your left arm.

