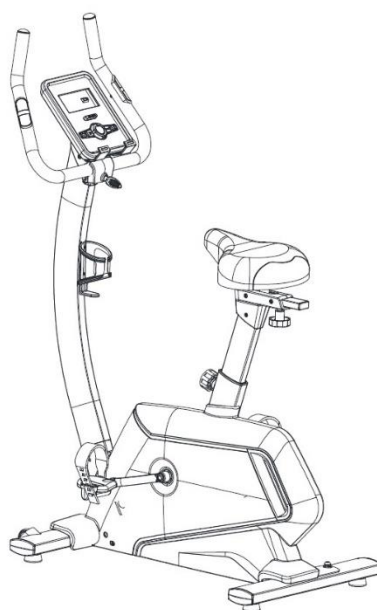




M5812



**ROWER MAGNETYCZNY – MAGNETIC BIKE
MAGNETICKÝ ROTOPED – MAGNETISCHER HEIMTRAINER**

PL INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

EN MANUAL INSTRUCTION

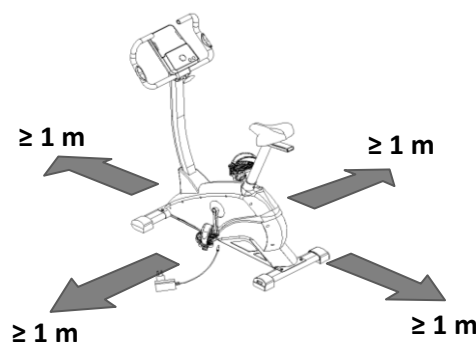
DE BEDIENUNGSANLEITUNG

CZ NÁVOD K OBSLUZE

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano go 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. 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.
6. Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 1 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 do 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 HA według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych.**
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 przestrzeń większą niż 1 m od widocznej na zdjęciu przestrzeni

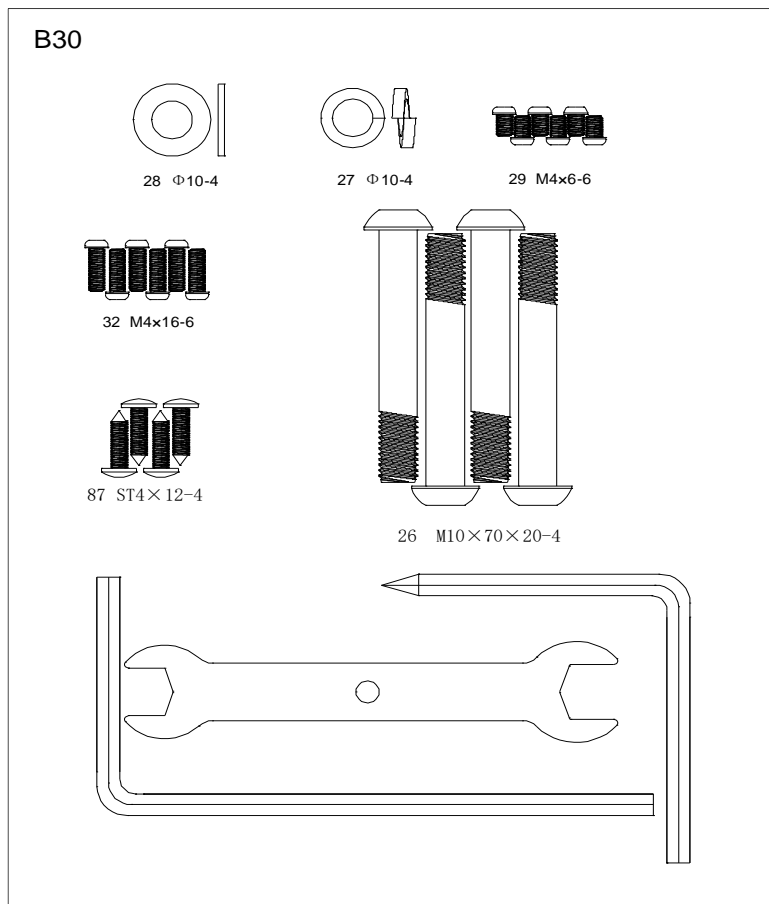
OSTRZEŻENIE: PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJE. NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE UŻYTKOWNIKA LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

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

Proszę zachować instrukcję na przyszłość oraz postępować zgodnie z jej wskazówkami.

Uwagi wstępne:

Otwórz pudełko. Przed rozpoczęciem montażu upewnij się, że zestaw zawiera wszystkie części. Sprawdź na karcie produktu ilość części niezbędnych do prawidłowego montażu. Jeśli, którejś z części brakuje skontaktuj się ze sprzedawcą.



INFORMACJE TECHNICZNE

| | |
|-----------------------------|-----------------|
| MODEL | M5812 |
| WYMIARY PO ROZŁOŻENIU | 1090X560X1490mm |
| MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA | 150 KG |
| KOŁO ZAMACHOWE | 9 KG |
| OPÓR | MAGNETYCZNY |
| WAGA PRODUKTU | 40 KG |

Lista części

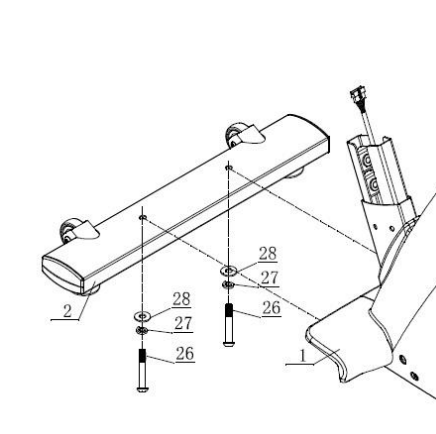
| NO. | NAZWA | SPECYFIKACJA | ILOŚĆ |
|-----|----------------------------------|------------------|-------|
| 1 | RAMA GŁÓWNA | - | 1 |
| 2 | STABILIZATOR PRZEDNI | - | 1 |
| 3 | STABILIZATOR TYLNY | - | 1 |
| 4 | PODSTAWA SIEDZENIA | - | 1 |
| 5 | SIEDZENIE | - | 1 |
| 6 | KOLUMNA KIEROWNICY | - | 1 |
| 7 | UCHWYT | - | 1 |
| 8 | KONSOLA | - | 1 |
| 9 | PRZEWÓD KONSOLI | - | 1 |
| 10 | PRZEWÓD SILNIKA | - | 1 |
| 11 | PRZEWÓD POMIARU PULSU | - | 2 |
| 12 | WYLOT KONSOLI | - | 1 |
| 13 | OSŁONA PRZEDNIA | 89X73.5X35 | 1 |
| 14 | OSŁONA LEWA UCHWYTU | 176.5X53.2X117.5 | 1 |
| 15 | OSŁONA PRAWA UCHWYTU | 176.5X53.2X117.5 | 1 |
| 16 | OSŁONA SIEDZENIA LEWA | 195X28.5X118.5 | 1 |
| 17 | OSŁONA SIEDZENIA PRAWA | 195X31.5X118.5 | 1 |
| 18 | PEDAŁ LEWY (L) | - | 1 |
| 19 | PEDAŁ PRAWY (R) | - | 1 |
| 20 | UCHWYT NA BUTELKĘ | Ø93X150 | 1 |
| 21 | GAŁKA OBROTOWA T | M8X30 | 1 |
| 22 | PIERŚCIEŃ ZACISKOWY KIEROWNICY | - | 1 |
| 23 | GAŁKA | - | 1 |
| 24 | ŚRUBA SAMOGWINTUJĄCA | M5X10 | 4 |
| 25 | TULEJA | Ø25XØ19X60 | 1 |
| 26 | ŚRUBA | M10X70X20 | 1 |
| 27 | PODKŁADKA | Ø10 | 1 |
| 28 | PODKŁADKA | Ø10.5XR128Xt1.5 | 1 |
| 29 | ŚRUBA GWINTOWNA CAŁA | M4X6 | 6 |
| 30 | ŚRUBA | M8X20 | 5 |
| 31 | ŚRUBA Z PŁASKIM ŁEBEM | M12X60 | 2 |
| 32 | ŚRUBA Z PEŁNYM GWINTEM | M4X16 | 6 |
| 33 | BLOKADA DO SIEDZENIA | | 1 |
| 34 | OSŁONA KORBY | Ø23X6XM22X | 2 |
| 35 | ŚRUBA Z PEŁNYM GWINTEM | 5/16-18UNC-1" | 2 |
| 36 | KORBA LEWA (L) | | 1 |
| 37 | KORBA PRAWA (R) | | 1 |
| 38 | PASEK | 440PJ6 | 1 |
| 39 | UCHWYT | Ø32Xt3.0X600 | 2 |
| 40 | OSŁONA SILNIKA LEWA (L) | 974.8X78.7X575.3 | 1 |
| 41 | OSŁONA SILNIKA PRAWA (R) | 974.8X83.2X575.3 | 1 |
| 42 | LINKA HAMULCOWA | 450XØ5XØ1.5XM6X1 | 1 |
| 43 | WTYCZKA | 240V | |
| 44 | CZUJNIK MAGNETYCZNY | | 1 |
| 45 | PRZEWÓD | | 1 |
| 46 | SILNIK MAGNETYCZNY | | 1 |
| 47 | ZASŁEPKA | 45X90Xt1.5 | 4 |
| 48 | STOPKA | Ø49X22XM10X26 | 4 |
| 50 | KÓŁKA | Ø54.5X23.5 | 2 |
| 51 | ŚRUBA PEŁNA GWINTOWANA | M6X15 | 5 |
| 52 | ŁOŻYSKA KULKOWE | 6203-2RS | 3 |
| 53 | NAKRĘTKA | M5 | 2 |
| 54 | ŚRUBA | M5X60 | 1 |
| 55 | PODKŁADKA I SRUBA SAMOGWINTUJĄCA | ST4X12 | 1 |
| 56 | TULEJA SIEDZISKA | 115X90X45 | 1 |
| 57 | OŚ KORBY | Ø17X150 | 1 |
| 58 | PASEK NAPĘDOWY | Ø263X22 | 1 |
| 59 | NAKRĘTKA ZABEZPIECZAJĄCA | M8 | 10 |

| | | | |
|----|-----------------------------|---------------|----|
| 60 | REGULACJA SIEDZENIA | | 1 |
| 61 | KOŁNIERZ DO WAŁU | Ø17 | 2 |
| 62 | KOŁNIERZ DO WAŁU | Ø12 | 2 |
| 63 | KOŁNIERZ DO WAŁU | Ø10 | 2 |
| 64 | KOŁO PASOWE | Ø38X22 | 1 |
| 65 | SPRĘŻYNA | Ø18X2.0X16 | 1 |
| 66 | SPRĘŻYNA NAPĘDOWA HAMULCA | Ø11.5XØ1.2X13 | 1 |
| 67 | MAGNES | 30X25Xt12 | 10 |
| 68 | OŚ STEROWANIA MAGNETYCZNEGO | Ø12X50 | 1 |
| 69 | ŁOŻYSKA KULKOWE | 6300-2RS | 1 |
| 70 | PODKŁADKA PŁASKA | Ø34XØ25Xt1.5 | 1 |
| 71 | ŁOŻYSKA KULKOWE | 6300-2RS | 1 |
| 72 | ŁOŻYSKO KULKOWE | Ø35XØ17X16 | 1 |
| 73 | PASEK NAPĘDOWY | Ø30X64 | 1 |
| 74 | ŁOŻYSKA KULKOWE | 6300-2RS | 1 |
| 75 | OŚ KOŁA ZAMACHOWEGO | Ø10X114.5 | 1 |
| 76 | KOŁO ZAMACHOWE | Ø280 | 1 |
| 77 | ZATYCZKA | 20X40Xt1.5 | 1 |
| 78 | CZUJNIK POMIARU PULSU | | 2 |
| 79 | ŚRUBA SAMOGWINTUJĄCA | ST4X20 | 2 |
| 80 | ZATYCZKA | Ø28Xt1.5 | 2 |
| 81 | ŚRUBA SAMOGWINTUJĄCA | ST4X16 | 1 |
| 82 | MAGNEZ | | 1 |
| 83 | ŚRUBA | Ø9XØ6.1 X27 | 1 |
| 84 | KOŁO | | 1 |
| 85 | MAGNES | | 1 |
| 86 | ŚRUBA PLASTIKOWA | Ø9XØ6.1X27 | 6 |
| 87 | ŚRUBA SAMOGWINTUJĄCA | ST4X12 | 4 |
| 88 | ZASŁEPKA | Ø15 | 2 |
| 89 | PODKŁADKA | Ø8 | 4 |

INSTRUKCJA MONTAŻU

Krok 1

Zamontuj stabilizator przedni (2) do głównej ramy (1) za pomocą podkładki (28), podkładki (27) i śruby (26).

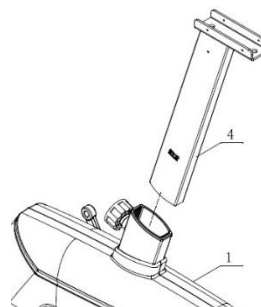


Krok 2

Zamontuj stabilizator tylny (3) do ramy głównej (1) za pomocą podkładki (28), podkładki (27) i śruby (26).

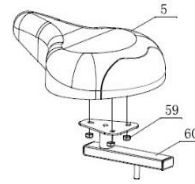
Krok 3

Zamontuj podstawę siedzenia (4) do ramy głównej (1)



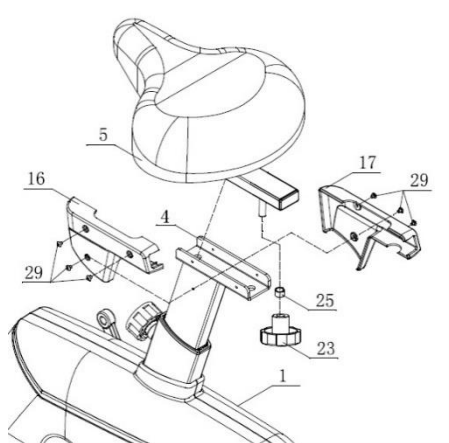
Krok 4

Zamontuj siedzenie (5) do regulacji siedzenia (60) zablokuj nakrętkami (59).



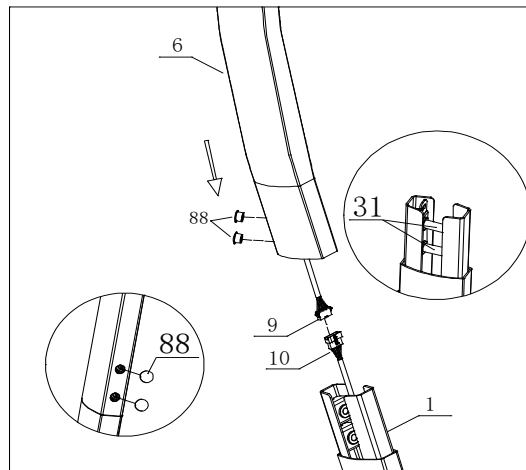
Krok 5

1. Zamocuj siedzenie (5) do podstawy (4) za pomocą tulei (25) i gałki (23).
2. Następnie nałóż osłonę lewą (L)(16) oraz prawą (R)(17) do podstawy siedzenia za pomocą śruby (29).



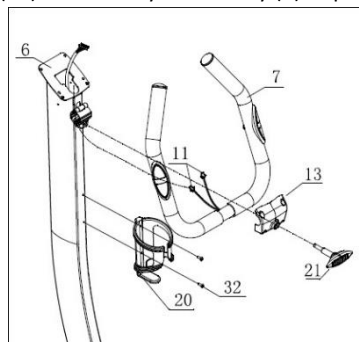
Krok 6

1. Połącz przewód silnika (10) z przewodem konsoli (9)
 2. Zamontuj kolumnę kierownicy (6) do ramy głównej (1). Najpierw wyciągnij zaślepkę (88) i zablokuj za pomocą śruby (31). Następnie załóż zaślepkę (88) z powrotem.
- Uwaga!** Śruby na kolumnie kierownicy muszą być dokręcane równocześnie, kiedy śruby będą przykręcone, następnie zacznij od drugiej śruby, aż do zaciśnięcia kolumny kierownicy.



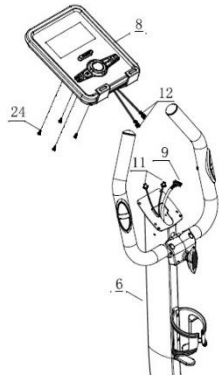
Krok 7

1. Zamontuj przewód pomiaru pulsu (11) między uchwytami kierownicy (7) poza kolumną kierownicy (6) następnie pomiędzy gałkę T (21) poza przednią osłoną uchwytu (13). Obróć wewnątrz. Uwaga! Nie obracaj gałki T zbyt mocno.
2. Zamontuj uchwyt na butelkę (20) do kolumny kierownicy (6) za pomocą śruby (32).



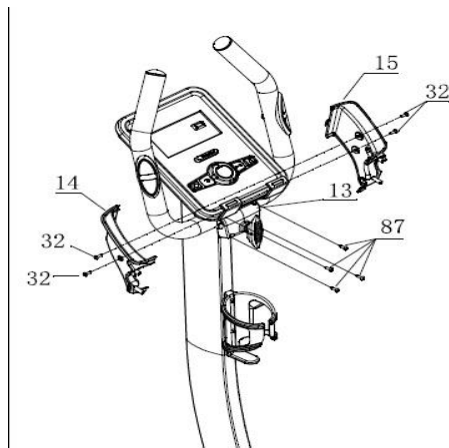
Krok 8

1. Podłącz przewód konsoli (9) do tylnego otworu konsoli. Podłącz przewód pomiaru pulsu (11) z wylotem konsoli.
2. Zamocuj konsolę (8) do kolumny kierownicy (6) za pomocą śruby (24).



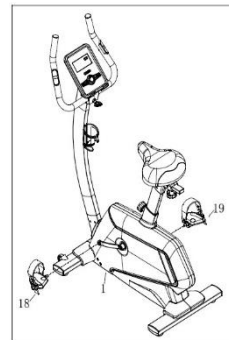
Krok 9

1. Zamontuj lewą (14) i prawą (15) osłonę uchwytów kierownicy do kolumny kierownicy (6) za pomocą śruby (32)
2. Załóż osłonę kierownicy (13) i dokręć ją śrubą (87).
3. Ustaw kolumnę kierownicy w odpowiedniej pozycji. Dokręć gałkę.



Krok 10

1. Zamontuj pedał lewy L (18) i prawy R (19) do ramy głównej. Dokręć.

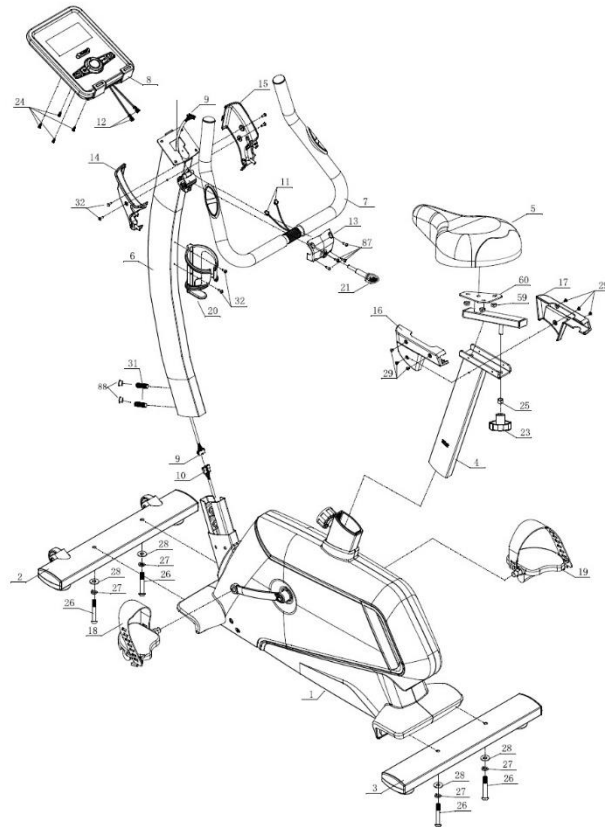


Krok 11

Podłącz wtyczkę tak jak pokazano na rysunku poniżej. Montaż ukończony.



Rysunek – montażowy



FUNKCJE PRZYCISKÓW:

| PRZYCISK | OPIS |
|-----------------------|--|
| Up (Encoder) | Zwiększ opór Ustaw opcje |
| Down (Encoder) | Zmniejsz opór Ustaw opcje |
| Mode/Enter | Potwierdź ustawienia I wybór |
| Reset | Przytrzymaj przez 2 sekundy aby zresetować komputer i zacząć od widoku ustawień użytkownika. Powrót do głównego widoku w ustawieniach lub trybie pauza. |
| Start/ Stop | Rozpocznij lub zakończ ćwiczenie. |
| Recovery | Pomiar tętna |
| Body Fat | Pomiar poziomu tłuszczu |

Funkcje Wyświetlacza :

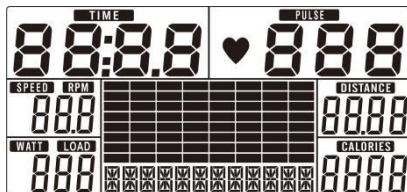
| Przycisk | Opis |
|----------|------|
|----------|------|

| | |
|---------------------|---|
| TIME | <p>Progresywny wzrost – podczas ćwiczeń bez ustawień. Czas odlicza się od 00:00, maksymalny czas 99:59, dodaj 1 minutę w dowolnym momencie</p> <p>Progresywne odliczanie – w razie zastosowania ustawienia. Czas odlicza się w dół od ustawionego zakresu do 00:00.</p> <p>Zwiększ lub odejmij 1 minutę w dowolnym momencie. Zakres od 00:00~99:00.</p> |
| SPEED | Ustaw prędkość. Maksymalna prędkość 99.9km/h lub mph |
| RPM | Ustaw obroty na minutę. Zakres pomiędzy 0~15~999 |
| DISTANCE | <p>Ustaw dystans pomiędzy 0.00 a 99.99 km lub mil. Użytkownik może nacisnąć przycisk UP/DOWN aby ustawić cel dystansu z góry.</p> <p>Zwiększ lub pomniejsz o 1 km lub mile, zakres 0.00 – 99.00</p> |
| CALORIES | <p>Oblicz łączną ilość kalorii spaloną podczas treningu, zakres od 0 do 9999 kalorii. (Ten wskaźnik stosujemy tylko w celu porównania, nie powinien być używany w celach medycznych.)</p> <p>Zwiększ lub pomniejsz o 1 kcal w każdym czasie, zakres od 0 do 9990.</p> |
| PULSE | Użytkownik może ustawić maksymalny puls, zakres od 0-30 do 230. Jeśli użytkownik przekroczy ustawiony zakres podczas ćwiczeń, włączy się alarm. |
| WATTS | Ustaw jednostkę mocy. Zakres 0 – 999. |
| MANUAL | Tryb sterowania ręcznego |
| BEGINNER | Opcje wyboru 4 programów |
| ADVANCE | Opcje wyboru 4 programów |
| SPORTY | Opcje wyboru 4 programów |
| CARDIO | Program z funkcją kardio. |
| WATT PROGRAM | Tryb treningu o stałej mocy. |
| USER PROGRAM | Tryb programu użytkownika |

Użytkowanie:

POWER ON - WŁĄCZ

Podłącz sprzęt do prądu, komputer włączy się wydając długi dźwięk oraz wyświetli wszystkie elementy na wyświetlaczu LCD przez 2 sekundy(RYS.1)



RYS.1

Programy treningowe

Przekręć pokrętło w kierunku UP lub DOWN w celu wybrania trybu ręcznego (MANUAL) (RYS.2) → tryb początkujący BEGINNER) (RYS. 3) → tryb zaawansowany (ADVANCED) (RYS. 4) → Tryb atletyczny (SPORTY) (RYS. 5) → Tryb kardio (cardio)(RYS. 6) → Tryb mocy (WATT)(RYS. 7) → Tryb użytkownika (USER PROGRAM) (RYS. 8).



RYS. 2



RYS.3



RYS. 4



RYS. 5



RYS. 6



RYS. 7



RYS. 8

Tryb ręczny

Naciśnij przycisk „START” na wyświetlaczu głównym w celu dostępu do trybu ręcznego i rozpocznij ćwiczenie przyciskając „START” kolejny raz.

1. Przekręć pokrętko w kierunku UP lub DOWN aby wybrać odpowiednią moc, wybierz „MANUAL” i wciśnij MODE/ENTER aby potwierdzić zmianę.

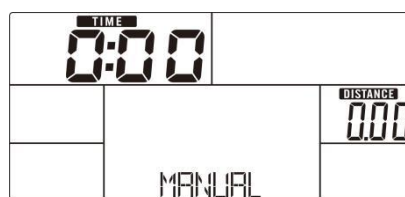
2. Przekręć pokrętko w kierunku UP lub DOWN aby ustawić czas (rysunek 9), dystans (rysunek 10), kalorie (rysunek 11), puls (rysunek 12) zatwierdź MODE/ENTER

3. Naciśnij przycisk START/STOP aby rozpocząć trening. Użytkownik może również przekręcić pokrętko odpowiednio UP lub DOWN aby dopasować odpowiedni poziom obciążenia. Poziom obciążenia wyświetla się w oknie „WATT”. Jeśli w ciągu 3 sekund nie nastąpi wybór, wskaźnik zmieni się i wskaże wartość mocy wat (Rysunek 13).

4. Wciśnij START/STOP aby rozpocząć lub zakończyć ćwiczenie. Wciśnij RESET aby powrócić do menu głównego.



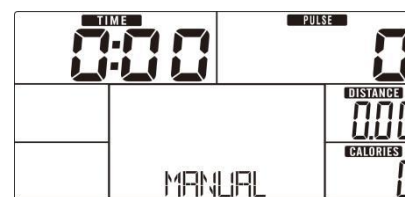
RYS. 9



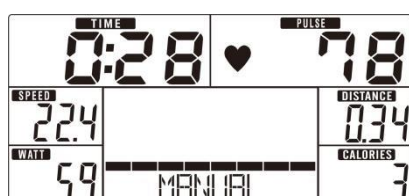
RYS.10



RYS.11



RYS.12



RYS.13

TRYB POCZĄTKUJĄCY

1. Przekręć pokrętło w kierunku UP lub DOWN aby wybrać odpowiedni program. Wybierz Program początkujący (BEGINNER) i wciśnij MODE/ENTER aby potwierdzić zmianę.
2. Przekręć pokrętło w kierunku UP lub DOWN aby wybrać opcję poziomu początkującego między 1-4 (Rysunek 14) i wciśnij MODE/ENTER aby zatwierdzić zmianę.
3. Przekręć pokrętło w kierunku UP lub DOWN aby ustawić czas ćwiczenia.
4. Wciśnij START/STOP aby rozpocząć ćwiczenie. Użytkownik może również wcisnąć UP lub DOWN aby dopasować odpowiedni poziom obciążenia podczas ćwiczeń.
5. Wciśnij START/STOP aby rozpocząć lub zakończyć ćwiczenie. Wciśnij przycisk RESET, aby powrócić do menu głównego.



RYS. 14

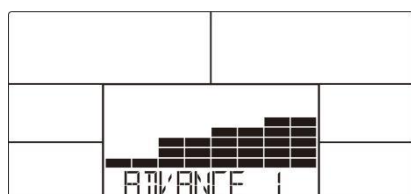
TRYB ZAAWANSOWANY

1. Przekręć pokrętło w kierunku UP lub DOWN aby wybrać program. Wybierz program zaawansowany (ADVANCE) I wciśnij MODE/ENTER aby zatwierdzić.
2. Przekręć pokrętło w kierunku UP lub DOWN aby wybrać opcję poziomu zaawansowanego od 1 – 4 (Rysunek 15), następnie zatwierdź przyciskiem MODE/ENTER.
3. Przekręć pokrętło w kierunku UP lub DOWN aby ustawić czas trwania ćwiczenia.

4. Wciśnij START/STOP aby rozpocząć ćwiczenie. Użytkownik może również wcisnąć UP lub DOWN w celu dopasowania odpowiedniego obciążenia w dowolnym momencie ćwiczeń.

5. Press the START/STOP keys to START or STOP the movement. Press the RESET button to return to the main page. Wciśnij START/STOP aby rozpocząć lub zakończyć ćwiczenie.

Wciśnij przycisk RESET aby powrócić do widoku głównego.



RYS. 15

TRYB SPORTOWY

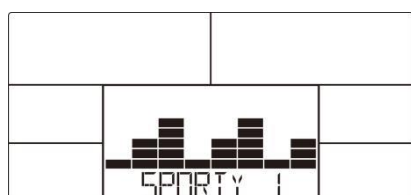
1. Przekręć pokrętkę w kierunku UP lub DOWN aby wybrać program. Wybierz tryb sportowy (SPORTY) I wciśnij MODE/ENTER aby zatwierdzić.

2. Przekręć pokrętkę w kierunku UP lub DOWN aby wybrać opcję poziomu sportowego od 1 – 4 (Rysunek 16) I wciśnij MODE/ENTER aby zatwierdzić.

3. Przekręć pokrętkę w kierunku UP lub DOWN aby ustawić czas trwania ćwiczenia.

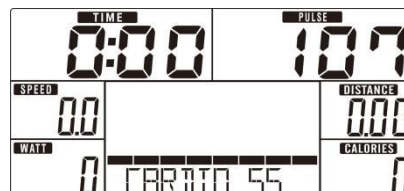
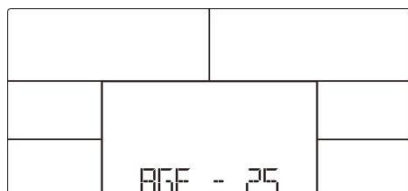
4. Wciśnij START/STOP aby rozpocząć lub zakończyć ćwiczenie. Użytkownik może również przekręcić pokrętkę w kierunku UP lub DOWN aby dopasować obciążenie podczas trwania treningu.

5. Wciśnij START/STOP aby rozpocząć lub zakończyć trening. Wciśnij RESET aby powrócić do widoku głównego.



TRYB KARDIO

1. Przekręć pokrętło w kierunku UP lub DOWN aby wybrać program. Wybierz tryb kardio (H.R.C) I wciśnij MODE/ENTER aby zatwierdzić.
2. Przekręć pokrętło w kierunku UP lub DOWN aby wybrać wiek ćwiczącego (Rysunek 17).
3. Przekręć pokrętło w kierunku UP lub DOWN aby wybrać 55% (Rysunek 18), 75%. 90% lub TAG (maksymalny puls jaki chcemy osiągnąć).
4. Wybierz UP lub DOWN aby usatwić czas treningu.
5. Wciśnij START/STOP aby rozpocząć lub zakończyć program. Wciśnij RESET aby powrócić do widoku głównego.



RYS. 17

RYS. 18

TRYB Moc

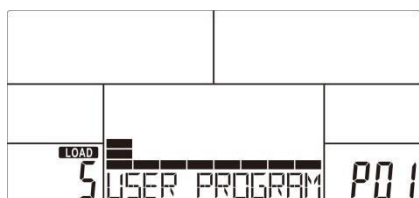
1. Przekręć pokrętło w kierunku UP lub DOWN aby wybrać program. Wybierz program mocy WATT I wciśnij MODE/ENTER aby zatwierdzić.
2. Przekręć pokrętło w kierunku UP lub DOWN aby ustawić maksymalną moc jaką chcemy osiągnąć (domyślnie: 120, RYS. 19)
3. Wybierz UP lub DOWN aby ustawić czas trawienia treningu.
4. Wybierz START/STOP aby rozpocząć trening. Użytkownik może również dopasować poziom mocy przez wciśnięcie UP lub DOWN podczas treningu.
5. Wciśnij START/STOP aby rozpocząć lub zakończyć trening. Wciśnij RESET aby powrócić do widoku głównego.



RYS. 19

TRYB PROGRAMU UŻYTKOWNIKA

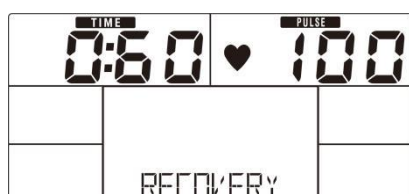
1. Przekręć pokrętło w kierunku UP lub DOWN aby wybrać program. Wybierz program użytkownika (USER PROGRAM) I naciśnij MODE/ENTER aby zatwierdzić.
2. Przekręć pokrętło w kierunku UP lub DOWN aby wybrać program użytkownika od 1-4. Wybierz UP lub DOWN w celu stworzenia profilu użytkownika (RYS. 20). Użytkownik ma możliwość stworzenia 20 programów oraz zmiany obciążenia w ustawieniach. Zakres obciążenia 1-32.
3. Użytkownik może wyjść z programu poprzez przytrzymanie przycisków MODE/ENTER przez 2 sekundy.
4. Przekręć pokrętło w kierunku UP lub DOWN aby ustawić czas treningu.
5. Wybierz START/STOP aby rozpocząć trening. Użytkownik może również zwiększyć/zmniejszyć poziom mocy poprzez przytrzymywanie przycisków UP lub DOWN podczas treningu.
6. Naciśnij START/STOP aby rozpocząć lub zakończyć trening. Naciśnij przycisk RESET aby powrócić do ekranu głównego.



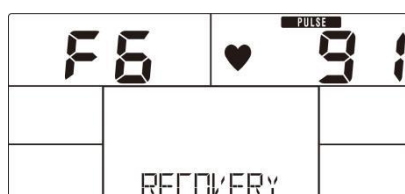
RYS. 20

Recovery – POMIAR TĘTNA

Po zakończeniu ćwiczeń, trzymaj obie dłonie na uchwytach lub ubierz pas do pomiaru i naciśnij przycisk RECOVERY. Wszystkie funkcje na wyświetlaczu wygasną, poza czasem (TIME), który zacznie odliczanie w dół od 00:60 do 00:00 (RYS. 21). Na ekranie wyświetli się informacja o uderzeniach serca wraz ze statusem F1,F2...F6, które oznaczają odpowiednio F1- najlepszy, F6 - najgorszy (Rys. 22). Użytkownicy mogą ćwiczyć w celu poprawy wyników pulsu. Wciśnij RECOVERY ponownie aby powrócić do ekranu głównego.



RYS. 21



RYS. 22

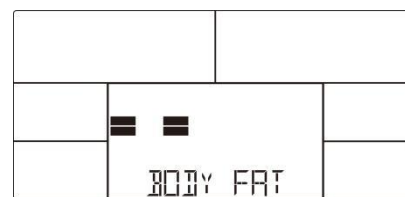
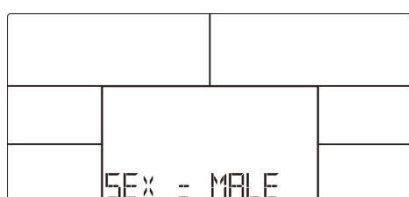
POMIAR POZIOMU TŁUSZCZU (BODY FAT)

1. W trybie pauzy, wciśnij BODY FAT aby rozpocząć pomiar poziomu tłuszczu.
2. Przekręć pokrętkę w kierunku UP lub DOWN aby wybrać użytkownika 1 - 4
3. Na ekranie wyświetli się tożsamość użytkownika (RYS. 23), wysokość, waga oraz rozpocznie się test.
4. Podczas testu, użytkownik musi trzymać uchwyty obiema dłońmi, aż na ekranie wyświetli się "=" "=" "=" (RYS. 24), następnie kontynuować trzymanie przez 8 sekund do czasu zakończenia testu.
5. Na ekranie przez 30 sekund wyświetli się rekomendowany poziom tłuszczu według wskaźnika BMI (RYS. 25) oraz poziom tłuszczu określony w % (FAT) (RYS.26)

6. MOŻLIWE BŁĘDY:

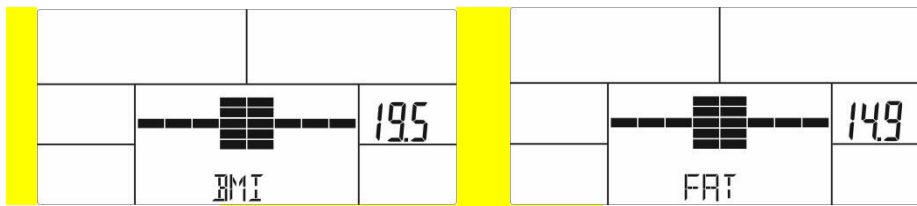
*E-1 -- Nie wykryto bicia serca

*E-4 -- Poziom tłuszczu w % poniżej 5% oraz BMI powyżej 50. (RYS.27).



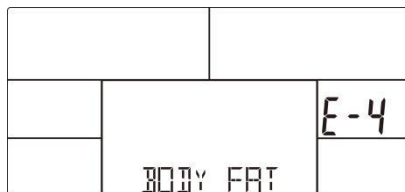
RYS. 23

RYS. 24



RYS. 25

RYS. 26



RYS. 27

Notatki:

1. Jeśli w ciągu 4 minut nie nastąpi ruch ani nie zostanie wykryte bicie serca, wyświetlacz przeniesie się w stan hibernacji. Naciśnij dowolny przycisk, aby powrócić w tryb pracy.
2. Jeśli wyświetlacz lub wskaźnik pomiarów wyświetla nietypowe znaki, odłącz, a następnie podłącz urządzenie do prądu.
3. Problem z monitorem lub silnikiem magnetycznym. Należy sprawdzić czy kabel monitora jest dobrze podłączony. Jeśli kabel jest dobrze podłączony należy wymienić monitor. Jeśli wymiana monitora nadal nie usunęła błędu, wymienić silnik magnetyczny

Wymagania systemowe:

Bluetooth 4.0

Android 4.3 lub wyższy

iOS 9 lub wyższy

Szybki start

Krok 1.

Pobierz aplikację Fit Hi Way



Krok 2.

Podłącz swoje urządzenie mobilne za pośrednictwem Bluetooth 4.0



Krok 3.

Otwórz aplikację



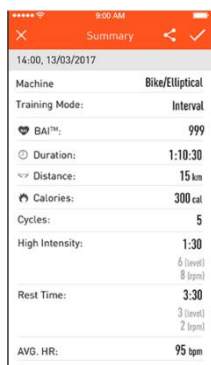
Krok 4.

Zacznij ćwiczyć



Krok 5.

Dostosuj trening do swoich potrzeb



Krok 6.

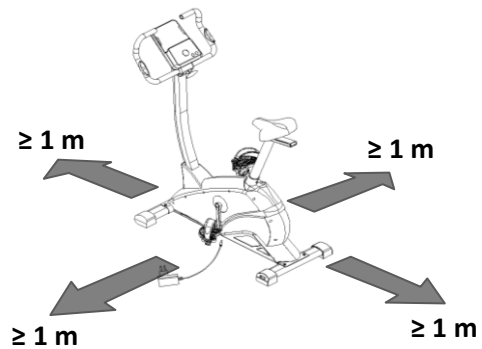
Sprawdź podsumowanie treningu i udostępnij swój wynik

EN

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. Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
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. Move all sharp objects.
6. Free area shall be not less than 1 m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. Free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared.
7. Before each use, visually inspect the unit including hardware and resistance bends.
8. Before using the equipment, check if the nuts, bolts and other bends are securely tightened.
9. 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.
10. Do not insert any object into any openings.
11. Be aware of all regulation and constructions parts which may disturb during exercises.
12. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
13. 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.
14. The equipment has been tested and certified according to EN ISO 20957-1 under class HA. It is not suitable for therapeutic use.
15. 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.
16. The equipment is designed for adult use only. Keep unsupervised children away from the equipment.
17. 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

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.

B30



28 $\Phi 10-4$



27 $\Phi 10-4$



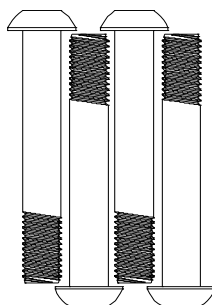
29 M4x6-6



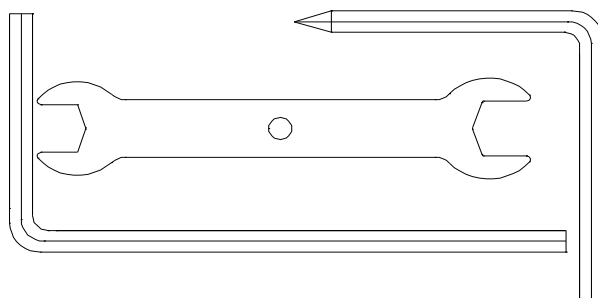
32 M4x16-6



87 ST4x12-4



26 M10x70x20-4



TECHNICAL INFORMATION

| | |
|-----------------|-----------------|
| MODEL | M5812 |
| DIMENSION | 1090X560X1490mm |
| MAX USER WEIGHT | 150 KG |
| FLYWHEEL | 9 KG |
| RESISTANCE | MAGNETYCZNY |
| NETT WEIGHT | 40 KG |

Part list

| NO. | NAME | DESCRIPTION | QTY |
|------------|-------------------------------------|--------------------|------------|
| 1 | Main frame | | 1 |
| 2 | Front stabilizer | | 1 |
| 3 | Rear stabilizer | | 1 |
| 4 | Saddle post | | 1 |
| 5 | Saddle | | 1 |
| 6 | Upper Upright post | | 1 |
| 7 | Handlebars | | 1 |
| 8 | Console | | 1 |
| 9 | Console communication wire | | 1 |
| 10 | Motor communication wire | | 1 |
| 11 | Handle pulse connection wire | | 2 |
| 12 | Console outset | | 1 |
| 13 | Handlebar front | 89×73.5×35 | 1 |
| 14 | Handlebar cover-Left | 176.5×53.2×117.5 | 1 |
| 15 | Handlebar cover-Right | 176.5×53.2×117.5 | 1 |
| 16 | Saddle cover(L) | 195×28.5×111.8 | 1 |
| 17 | Saddle cover(R) | 195×31.5×111.8 | 1 |
| 18 | Pedal(L) | | 1 |
| 19 | Pedal(R) | | 1 |
| 20 | Bottle holder | Φ93×150 | 1 |
| 21 | T-shaped rotary knob | M8×30 | 1 |
| 22 | Handlebar clamp ring | | 1 |
| 23 | Handlebar rotary knob | | 1 |
| 24 | Phillips C.K.S. self-tapping screw | M5×10 | 4 |
| 25 | Bushing tube | Φ25×Φ19×60 | 1 |
| 26 | Allen C.K.S. half thread screw | M10×70×20 | 4 |
| 27 | Spring washer | Φ10 | 4 |
| 28 | Curved washer | Φ10.5×R128×t1.5 | 4 |
| 29 | Phillips pan head full thread screw | M4×6 | 6 |

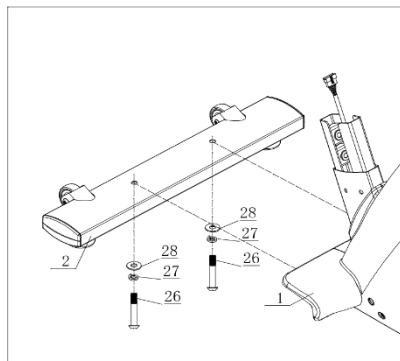
| | | | |
|----|---|--------------------------|----|
| 30 | Allen C.K.S. full thread screw | M8×20 | 5 |
| 31 | Allen flat end set bolt | M12*60 | 2 |
| 32 | Phillips pan head full thread screw | M4×16 | 6 |
| 33 | Saddle locking piece | | 1 |
| 34 | Crank cover | Φ23×6×M22×P1.0 | 2 |
| 35 | Hex flange full thread screw | 5/16-18UNC-1" | 2 |
| 36 | Crank(L) | | 1 |
| 37 | Crank(R) | | 1 |
| 38 | Motor belt | 440PJ6 | 1 |
| 39 | Foam grip | Φ 32×t3.0×600 | 2 |
| 40 | Motor cover - left | 974.8×78.7×575.3 | 1 |
| 41 | Motor cover - right | 974.8×83.2×575.3 | 1 |
| 42 | Brake line | L- | 1 |
| 43 | Power adapter | 240V 450×Φ5×Φ1.5×M6×1 | 1 |
| 44 | Magnetic sensor | | 1 |
| 45 | Power communication wire | | 1 |
| 46 | Magnet motor | | 1 |
| 47 | End cap | 45×90×t1.5 | 4 |
| 48 | Feet pad | Φ49×22×M10×26 | 4 |
| 49 | Allen C.K.S. hollow screw | Φ8×33×M6×15 | 2 |
| 50 | Wheels | Φ54.5×23.5 | 2 |
| 51 | Allen C.K.S. full thread screw | M6×15 | 5 |
| 52 | Deep groove ball bearing | 6203-2RS | 3 |
| 53 | Hex nut | M5 | 2 |
| 54 | Hex full head screw | M5×60 | 1 |
| 55 | Philips washer head end-cutting and self-tapping bolt | ST4×12 | 1 |
| 56 | Saddle post bushing | 115×90×45 | 1 |
| 57 | Crank axis | Φ17×150 | 1 |
| 58 | Belt pulley | Φ263×22 | 1 |
| 59 | Hex locking nut | M8 | 10 |
| 60 | Saddle adjustment | | 1 |
| 61 | Circlip for shaft | Φ17 | 2 |
| 62 | Circlip for shaft | Φ12 | 2 |
| 63 | Circlip for shaft | Φ10 | 3 |
| 64 | Tension wheel | Φ38×22 | 1 |
| 65 | Tension spring | Φ18×Φ2.0×16 | 1 |
| 66 | Brake tension spring | Φ11.5×Φ1.2×13 | 1 |
| 67 | Square magnet | 30×25×t12 | 10 |
| 68 | Magnetic control axis | Φ12×50 | 1 |
| 69 | Deep groove ball bearing | 6300-2RS | 1 |
| 70 | Flat washer | Φ34×Φ25×t1.0 | 1 |

| | | | |
|----|-----------------------------------|-----------------|---|
| 71 | Deep groove ball bearing | 6003-2RS | 1 |
| 72 | One-way kingpin ball bearing | Φ35×Φ17×16 | 1 |
| 73 | Small belt pulley | Φ30×64 | 1 |
| 74 | Deep groove ball bearing | 6000-2RS | 1 |
| 75 | Flywheel axis | Φ10×114.5 | 1 |
| 76 | Flywheel | Φ280 | 1 |
| 77 | Square pipe plug | 20×40×t1.5 | 1 |
| 78 | Handle pulse | | 2 |
| 79 | Philips C.K.S. self-tapping screw | ST4×20 | 2 |
| 80 | Round pipe plug | Φ 28×t1.5 | 2 |
| 81 | Philips C.K.S. self-tapping screw | ST4×16 | 8 |
| 82 | Fixed magnet | | 1 |
| 83 | Rotary hand bolt | Φ 9×M16×P1.5×83 | 1 |
| 84 | Fixed tension wheel | | 1 |
| 85 | Magnet | | 1 |
| 86 | Plastic bolt | Φ 9×Φ 6.1×27 | 6 |
| 87 | Philips C.K.S. self-tapping screw | ST4×12 | 4 |
| 88 | Hole plug | Φ 15 | 2 |
| 89 | Spring washer | Φ 8 | 4 |

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

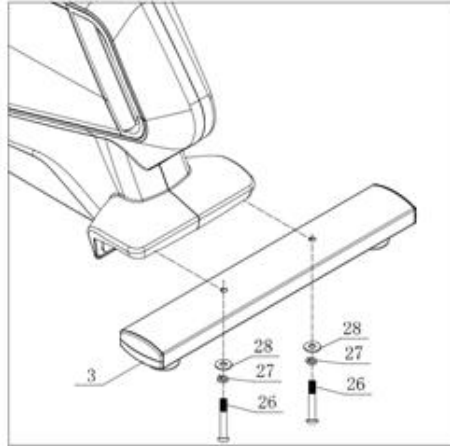
Step 1:

1. Attach the front stabilizer (2) to the main frame (1) with curved washer(28), spring washer(27) and Allen C.K.S. half thread screw(26).



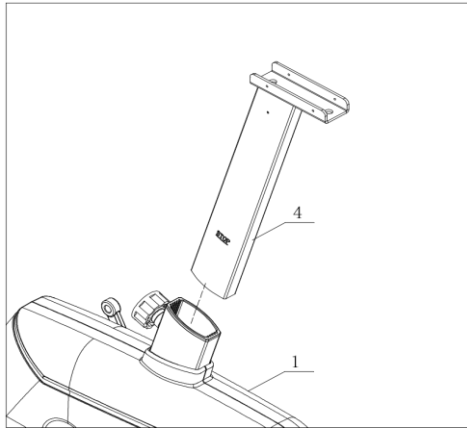
Step 2:

1. Attach the rear stabilizer (3) to the main frame (1) with curved washer(28), spring washer(27) and Allen C.K.S. half thread screw(26).



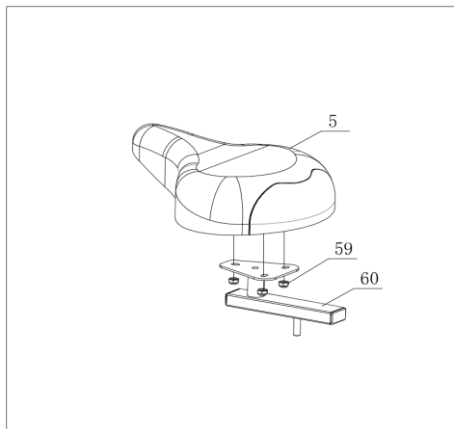
Step 3:

1. Attach saddle post(4)to the main frame(1) .



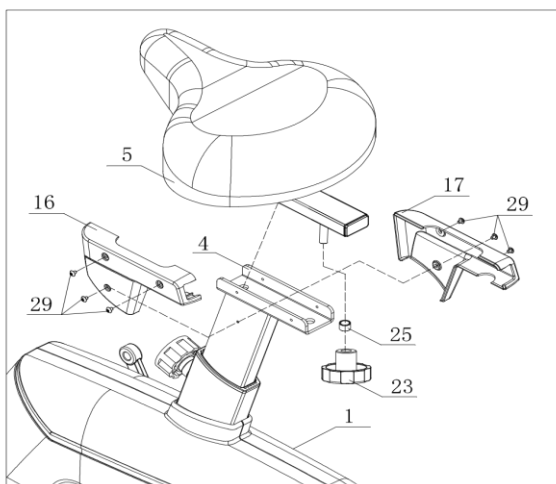
Step 4:

1. assemble Saddle(5) on Saddle adjustment (60), lock with Hex locking nut (59)



Step 5:

1. Attach saddles(5) to the saddle post(4) with bushing tube (25) and handle knobs(23).
2. Then attach saddle decoration cover (L)(16) and saddle decoration cover (R)(17) to saddle post(4) with Philips C.K.S. pan head full thread screw(29).



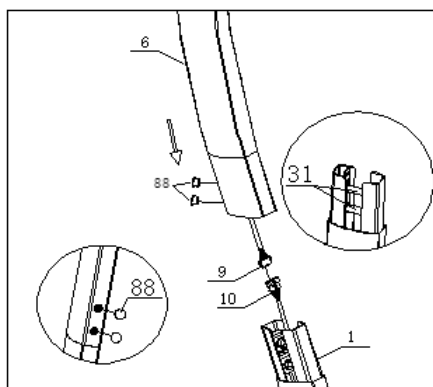
Step 6:

1. First, Allen flat end set bolt(31) has been preinstalled on Main frame(1) inside, please don't lock (31) temporarily.

2. Connect motor communication wire (10) and console communication wire(9).

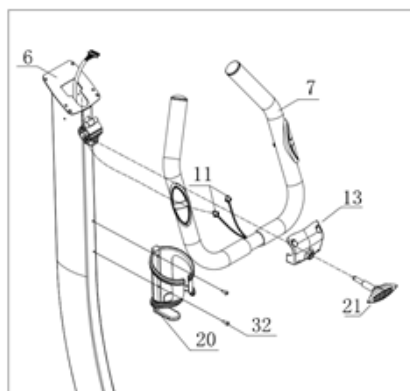
Attach the upright post (6) to the main frame(1). Lock the Allen flat end set bolt (31) installed on the main frame, and cover the hole with hole plug (88) after the riser is fixed.

(Notice: the two screws of the upright post should be locked in turn until the riser is firmly locked. When finished tightening one screw, then start on the other screw in turn until tightened the upright post)



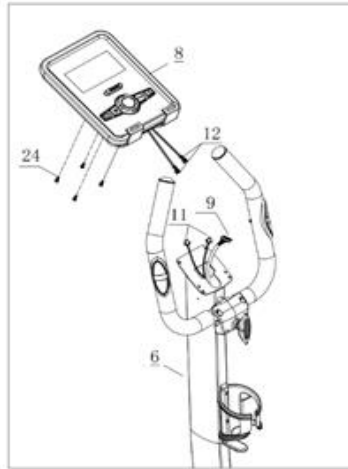
Step 7:

1. Fixed the handlebar(7). Through handle pulse connection wire(11) out of the upright post(6). Then through the T shape knob(21) out of the handlebar front cover (13). Rotate inside. Notice: T shape knob don't rotatetightly.
2. Attach bottle holder(20) to upper upright post(6) with Philips pan head full thread screw(32)



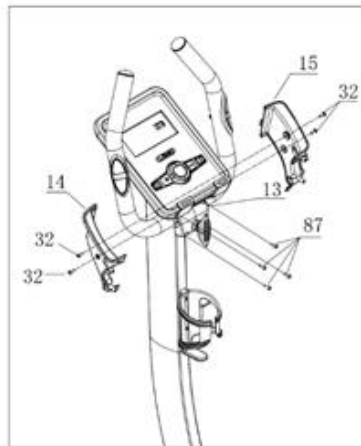
Step 8:

1. Connect console communication wire(9) with back hole of the console. Connect handle pulse connection wire (11) with console outlet(12).
2. Attach console(8) to upper upright post (6) with Philips C.K.S. full thread screw(24).



Step 9:

1. Attach the handlebar cover – left (14) and right (15) to the upper upright post (6) with Phillips pan head full thread screw(32)
2. Lock the handlebar front cover (13) with Phillips C.K.S. self-tapping screw(87).
3. Adjust the Pulse tube to the suitable position. Rotate T shape knob tightly.



Step 10:

1. Attach the Pedal left (18) and right (19) to main frame(1). Lock them.

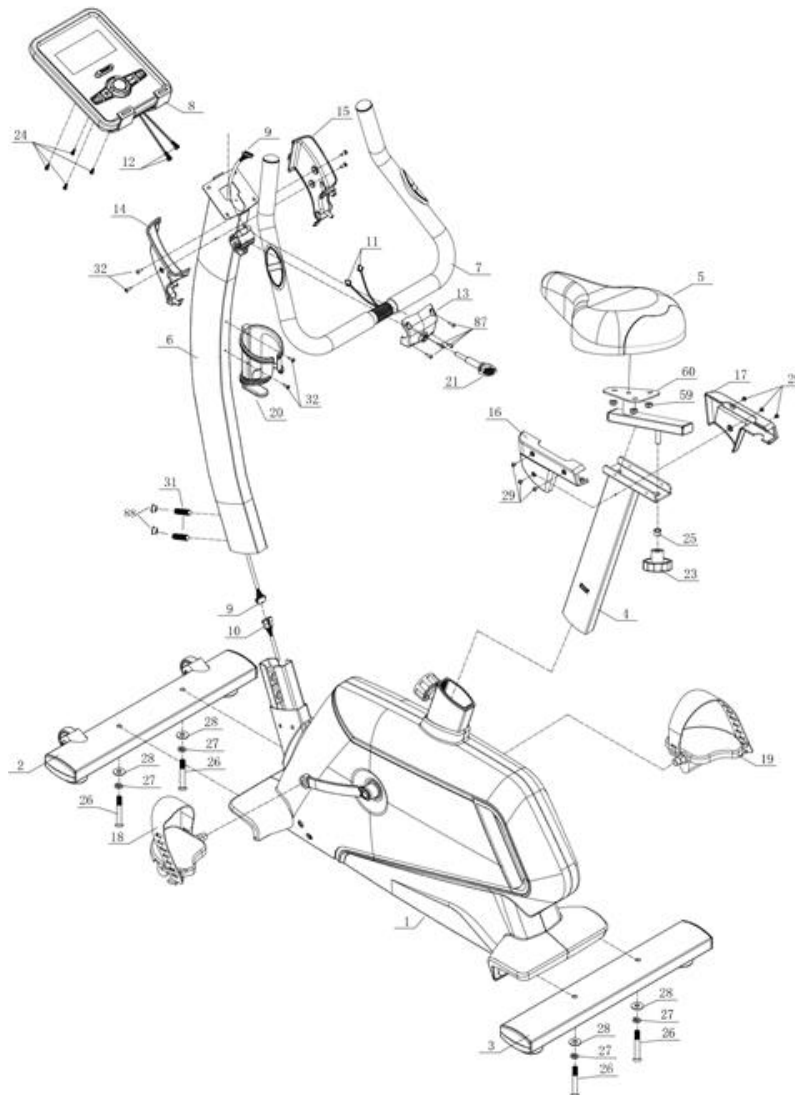


Step 11:

1. Insert the power pugs into power hole as shown below. Assembling finished.



Half-drawing for assembly



Button function:

| project | Description |
|-----------------------|--|
| Up (Encoder) | Increase resistance Set the option |
| Down (Encoder) | Increase resistance Set the option |
| Mode / Enter | Confirm Settings and selections. |
| Reset | Press this button for 2 seconds to restart the console and start from the user Settings screen. Return to the main page in set or pause mode. |
| Start/ Stop | Start or stop the movement. |
| Recovery | Test the heartbeat recovery status. |
| Body Fat | In pause mode, press this button to start testing body fat |

DISPLAY FUNCTIONS :

| project | Description |
|-----------------|---|
| TIME | <p>progressive increase – while without setting, Time start counting from 00:00, when reach the maximum 99:59, add 1 min every time.</p> <p>decrease progressively – while there is a setting, Time start counting down from setting number to 00:00</p> <p>increase or decrease 1 min every time, the range is within 00:00~99:00.</p> |
| SPEED | Display current speed. The maximum is 99.9km/h or mph. |
| RPM | Display the RPM per minute, the displaying range is 0~15~999. |
| DISTANCE | <p>Add up the total distance from 0.00 up to 99.99 km or mi. Users can press the UP/DOWN key to set the target distance in advance.</p> <p>Increase or decrease 1 km or mile at a time, ranging from 0.00 to 99.00</p> |
| CALORIES | <p>Calculate the cumulative calories consumed during exercise, ranging from 0 to 9999 calories. (This data is only for comparison between different sports and should not be used for medical treatment.)</p> <p>Increase or decrease by 1CAL at a time, ranging from 0 to 9990</p> |
| PULSE | The user can set the target heartbeat value, ranging from 0-30 to 230; If the user's actual heartbeat exceeds the target heartbeat value during exercise, the buzzer will alarm. |
| WATTS | Displaying the current watts, ranging from 0 to 999. |
| MANUAL | Manual control mode |

| | |
|---------------------|--|
| BEGINNER | 4 programs for option |
| ADVANCE | 4 programs for option |
| SPORTY | 4 programs for option |
| CARDIO | Exercise your cardio function |
| WATT PROGRAM | Watt constant training mode. |
| USER PROGRAM | Users create resistance level patterns |

OPERATION:

POWER ON

Plug in power supply, computer will power on with a long beep sound and display all segments on LCD for 2 seconds(FIG. 1).

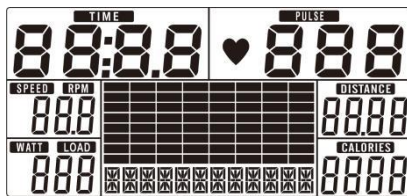


FIG. 1

Motion mode selection

Press UP or DOWN (Encoder) to select manual mode (FIG. 2) → beginner mode (FIG. 3) → advanced mode (FIG. 4) →athlete mode (FIG. 5) →cardiopulmonary exercise (FIG. 6) → WATT(FIG. 7) →user program (FIG. 8).



FIG. 2

FIG.3

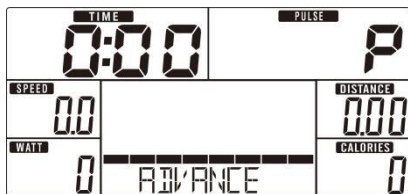


FIG. 4

FIG. 5



FIG. 6

FIG. 7



FIG. 8

manual mode

Press the "START" button on the home page to enter the manual mode and START the movement.

1. Press UP or DOWN (Encoder) to select the motion program, select Manual, and press MODE/ENTER to confirm entry.

Press UP or DOWN (Encoder) to set time (Figure 9), distance (Figure 10), calories (Figure 11), heartbeat (Figure 12) and MODE/ENTER

2. Confirm the entry.

3. Press the START/STOP keys to START the movement. The user can also press UP or DOWN (Encoder) to adjust the resistance level during the movement. The resistance level is displayed in the watt window. If not adjusted for 3 seconds, the meter will switch to the watt value (Figure 13).

4. Press the START/STOP keys to START or STOP the movement. Press the RESET button to return to the main page.



FIG. 9

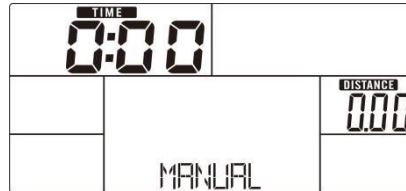


FIG.10



FIG.11

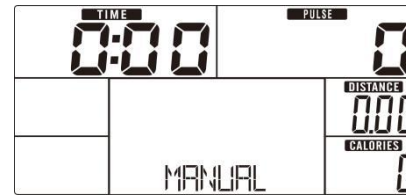


FIG.12



FIG.13

Beginner mode

1. Press UP or DOWN ((Encoder) to select the exercise program, select Beginner Mode and press Mode/ENTER to confirm the entry.
2. Press UP or DOWN (Encoder) to select beginner MODE 1 to 4 (Figure 14) and press MODE/ENTER to confirm entering.
3. Press UP or DOWN (Encoder) to set the movement time.
4. Press START/STOP to START the movement.The user can also press UP or DOWN (Encoder) to adjust the resistance level during the movement.
5. Press the START/STOP keys to START or STOP the movement.Press the RESET button to return to the main page.

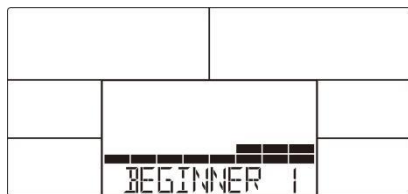


FIG. 14

Advanced mode

1. Press UP or DOWN (Encoder) to select the motion program, select Advance Mode and press Mode/ENTER to confirm entering.
2. Press UP or DOWN (Encoder) to select advanced modes 1 to 4 (Figure 15) and press MODE/ENTER to confirm entering.
3. Press UP or DOWN (Encoder) to set the movement time..
4. Press START/STOP to START the movement.The user can also press UP or DOWN (Encoder) to adjust the resistance level during the movement.
5. Press the START/STOP keys to START or STOP the movement.Press the RESET button to return to the main page.

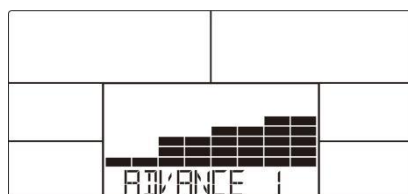


FIG. 15

Athlete mode

1. Press UP or DOWN (Encoder) to select the sports program, select Sporty Mode and press Mode/ENTER to confirm entering.
2. Press UP or DOWN (Encoder) to select player modes 1 to 4 (Figure 16) and press MODE/ENTER to confirm entering.
3. Press UP or DOWN (Encoder) to set the movement time.
4. Press START/STOP to START the movement. The user can also press UP or DOWN (Encoder) to adjust the resistance level during the movement.
5. Press the START/STOP keys to START or STOP the movement. Press the RESET button to return to the main page.

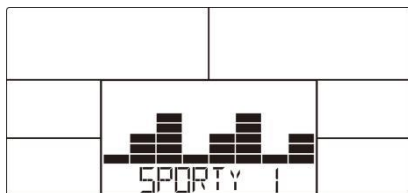


FIG. 16

Exercise cardio pattern

1. Press UP or DOWN (Encoder) to select the motion program, select H.R.C and press MODE/ENTER to confirm entry.
2. Press UP or DOWN (Encoder) to set the age of exercise (Figure 17).
3. Press UP or DOWN (Encoder) to select 55% (Figure 18), 75%, 90% or TAG (target heart rate)(default: 100).

4. Press UP or DOWN (Encoder) to set the movement time.
5. Press the START/STOP keys to START or STOP the movement. Press the RESET button to return to the main page.

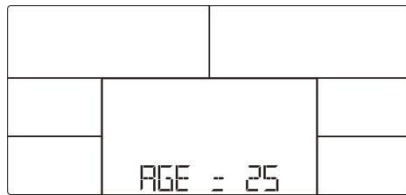


FIG. 17



FIG. 18

Watt model

1. Press UP or DOWN ((Encoder) to select the motion program, select WATT and press MODE/ENTER to confirm entering.
2. Press UP or DOWN ((Encoder) to set the target WATT value (default: 120, Figure 19).
3. Press UP or DOWN (Encoder) to set the movement time.
4. Press START/STOP to START the movement. The user can also adjust the WATT level by pressing UP or DOWN (Encoder) during the movement.
5. Press the START/STOP keys to START or STOP the movement. Press the RESET button to return to the main page.



FIG. 19

User program mode

1. Press UP or DOWN ((Encoder) to select the motion Program, select User Program Mode and press Mode/ENTER to confirm entering.
 2. Press UP or DOWN (Encoder) to select U1-U4.
- Press UP or DOWN (Encoder) to create the user profile (Figure 20). There are 20 items in total, and the user can adjust each resistance level. In the setup process

3. The user can long press MODE/ENTER 2 seconds to leave this program.
4. Press UP or DOWN (Encoder) to set the movement time.
5. Press the START/STOP keys to START the movement. The user can also adjust the WATT level by pressing UP or DOWN (Encoder) during the movement.
6. Press the START/STOP keys to START or STOP the movement. Press the RESET button to return to the main page.

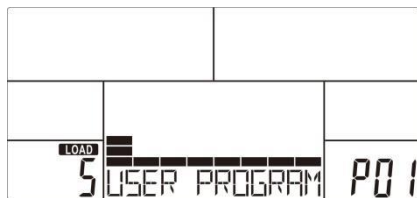


FIG. 20

Recovery mode

After exercising for a period of time, keep both hands in hand grip or wear chest strap and press the RECOVERY button. All functions display stops except "TIME" starts counting down from 00:60 to 00:00 (Figure 21). Then the screen will show the heartbeat recovery status, F1, F2...F6 shows that F1 is the best and F6 is the worst (Figure 22). Users can keep exercising to improve the heartbeat recovery ability. (Press RECOVERY again to return to the main page)

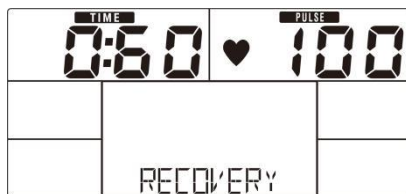


FIG. 21



FIG. 22

Body fat model

1. In pause mode, press the BODY FAT key to start the BODY FAT test
2. Press UP or DOWN (Encoder) to select U1-U4.
3. The spreadsheet will display the user's gender (Figure 23), height, weight and start the test.
4. During the test, the user must hold the handle with both hands. And the LCD will display "=" "=" "=" (Figure 24) for 8 seconds until the test is complete.
5. The LCD will display the body FAT recommendation symbol, BMI (Figure 25) and FAT % (Figure 26) for 30 seconds.

6. Error message:

*E-1 -- No heart rate signal was detected.

*E-4 -- Body fat percentage and body mass index below 5 or over 50(Figure 27).



FIG 23

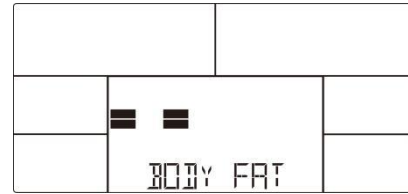


FIG 24

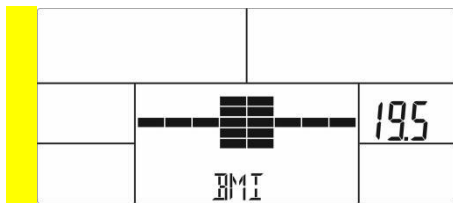


FIG 25

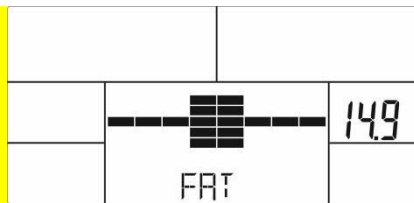


FIG 26

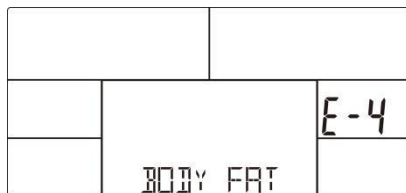


FIG 27

Notes:

1. If no movement or heartbeat signal is input within 4 minutes, the electronic watch is put into hibernation mode. Press any key to wake up the electronic watch.

2. If the display of the electronic meter is abnormal, remove the power supply and reinsert it.

3. Problem with monitor or magnet. You should check whether monitor cable was connected well. If cable connected well, please replace monitor. If replace monitor is still not workable, please replace magnet motor.

System requirements:

Bluetooth 4.0

Android 4.3 or above

iOS 9 or above

Quick start

Step 1.

Download app iConsole+



Step 2.

Connect your device with Bluetooth 4.0



Step 3.

Open app



Step 4.

Start workout



Step 5.

Customize training to your needs

A screenshot of the "Summary" screen in the app, showing workout statistics for a session on 13/03/2017 at 14:00. The screen lists various metrics such as Machine, Training Mode, BAI™, Duration, Distance, Calories, Cycles, High Intensity, Rest Time, and AVG. HR.

| Summary | |
|-------------------|-----------------|
| 14:00, 13/03/2017 | |
| Machine | Bike/Elliptical |
| Training Mode: | Interval |
| BAI™: | 999 |
| Duration: | 1:10:30 |
| Distance: | 15 km |
| Calories: | 300 cal |
| Cycles: | 5 |
| High Intensity: | 1:30 |
| | 6 (level) |
| | 8 (level) |
| Rest Time: | 3:30 |
| | 3 (level) |
| | 2 (level) |
| AVG. HR: | 95 bpm |

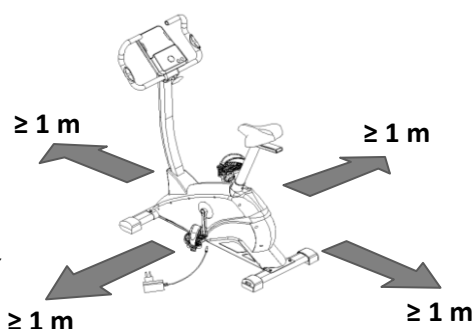
Step 6.

Check your workout summary and share

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Výrobek je určen výlučně k domácímu použití a byl navržen tak, aby byla zajištěna optimální bezpečnost. Dodržujte následující pokyny:

1. V případě možnosti existence zdravotních překážek ve využívání tohoto zařízení se před započítím tréninku poraďte s lékařem. Rozhodnutí lékaře je nezbytné především v případě používání léků ovlivňujících práci srdce, krevní tlak a hladinu cholesterolu. Rozhodnutí je nezbytné i v případě osob starších 35 let, které mají zdravotní problémy.
2. Před započítím tréninku vždy proveďte rozcvičku.
3. Dávejte si pozor na znepokojující signály. Nevhodné nebo nadměrné cvičení je zdraví nebezpečné. Pokud se během tréninku objeví bolesti hlavy, závrať, bolest na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojivé signály, okamžitě přerušete trénink a poraďte se s lékařem ohledně pokračování v tréninku. Úrazy mohou být způsobeny nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení postavte na suchý, stabilní a řádně vyrovnaný povrch. Z bezprostřední blízkosti zařízení odstraňte všechny ostré předměty. Zařízení chraňte před vlhkostí, případné nerovnosti povrchu vyrovnejte. Doporučujeme použít speciální antiskluzovou podložku, která zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. Volný prostor by neměl být menší než 1 m a větší než dostupný tréninkový prostor. Volný prostor musí zahrnovat také prostor pro bezpečné nouzové opuštění zařízení. Tam, kde jsou zařízení umístěna vedle sebe, může být velikost volného prostoru rozdělena.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započítím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
9. 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.
10. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
12. 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.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit, nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
14. Zařízení spadá do třídy HA podle normy EN ISO 20957-1 a je určeno k výlučně domácímu použití. Nemůže být použito k terapeutickým, rehabilitačním nebo komerčním účelům.
15. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
16. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru držte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
17. 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.



Zachovejte volný prostor větší než 1 m od na obrázku vyobrazého tréninkového prostoru.

UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ SI PŘEČTĚTE NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ZRANĚNÍ UŽIVATELE NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ, V DŮSLEDKU NESPRÁVNÉHO POUŽÍVÁNÍ ZAŘÍZENÍ.

ÚDRŽBA: K čištění zařízení nepoužívejte agresivní čisticí prostředky. K odstraňování špíny a prachu používejte měkký, vlhký hadřík. Zařízení přechovávejte na suchých místech tak, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozi.

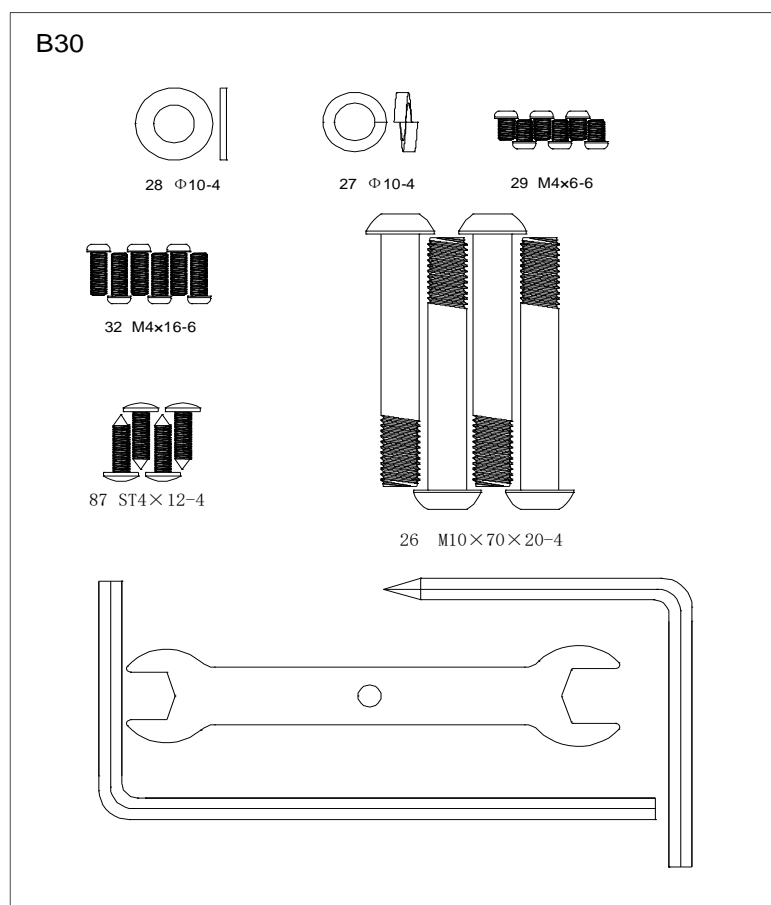
Tento návod si ponechte pro budoucí použití.

Přečtěte si a dodržujte všechna doporučení v tomto návodu.

Předmontážní poznámky

Otevřete karton:

Najděte v něm seznam všech součástek. Dále zkontrolujte, zda se v kartonu nacházejí všechny části a nářadí. Pokud tomu tak není, kontaktujte dodavatele.



Technická data

| | |
|-----------------------------|----------------------------|
| MODEL | M5812 |
| ROZMĚRY | Rozložený: 1090x560x1490mm |
| MAXIMÁLNÍ ZATÍŽENÍ | 150kg |
| ODPOR | Magnetický |
| KOTOUČOVÝ SETRVAČNÍK | 9kg |
| HMOTNOST PRODUKTU | 40 kg |

Seznam částí

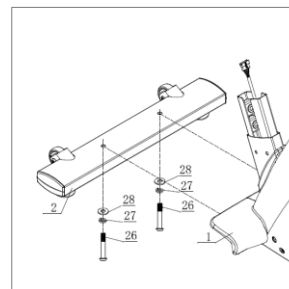
| Č. | Název | Popis | Počet |
|----|------------------------------------|------------------|-------|
| 1 | Hlavní rám | | 1 |
| 2 | Přední stabilizátor | | 1 |
| 3 | Zadní stabilizátor | | 1 |
| 4 | Sloupek sedadla | | 1 |
| 5 | Sedadlo | | 1 |
| 6 | Přední sloupek | | 1 |
| 7 | Řídítka | | 1 |
| 8 | Počítač | | 1 |
| 9 | Počítačový převod | | 1 |
| 10 | Převod motoru | | 1 |
| 11 | Převod čidla pulsu | | 2 |
| 12 | Převody z počítače | | 1 |
| 13 | Přední kryt řídítek | 89x73.5x35 | 1 |
| 14 | Levý kryt řídítek | 176.5x53.2x117.5 | 1 |
| 15 | Pravý kryt řídítek | 176.5x53.2x117.5 | 1 |
| 16 | Levý dekorační kryt sedadla | 195x28.5x111.8 | 1 |
| 17 | Pravý dekorační kryt sedadla | 195x31.5x111.8 | 1 |
| 18 | Levý pedál | | 1 |
| 19 | Pravý pedál | | 1 |
| 20 | Košík | Φ93x150 | 1 |
| 21 | T-šroub | M8x30 | 1 |
| 22 | Upínání řídítek | | 1 |
| 23 | Regulační šroub | | 1 |
| 24 | Samořezný šroub | M5x10 | 4 |
| 25 | Trub.podložka | Φ25xΦ19x60 | 1 |
| 26 | Imbusový půlkulatý šroub | M10x70x20 | 4 |
| 27 | Pružinová podložka | Φ10 | 4 |
| 28 | Podložka | Φ10.5xR128xt1.5 | 4 |
| 29 | Závitový šroub | M4x6 | 6 |
| 30 | Imbusový závitový šroub | M8x20 | 5 |
| 31 | Plochý šroub | M12x60 | 2 |
| 32 | Samořezný šroub | M4x16 | 6 |
| 33 | Zámek sedadla | | 1 |
| 34 | Kryt kliky | Φ23x6xM22xP1.0 | 2 |
| 35 | Hexagonální šroub | 5/16-18UNC-1" | 2 |
| 36 | Levá klika | | 1 |
| 37 | Pravá klika | | 1 |
| 38 | Řemen motoru | 440PJ6 | 1 |
| 39 | Pěnovka | Φ32xt3.0x600 | 2 |
| 40 | Levý kryt motoru | 974.8x78.7x575.3 | 1 |
| 41 | Pravý kryt motoru | 974.8x78.7x575.3 | 1 |
| 42 | Lanko brzdy | | 1 |
| 43 | Napájecí převod | 240V | 1 |
| 44 | Magnetické čidlo | | 1 |
| 45 | Napájecí komunikační kabel | | 1 |
| 46 | Motor | | 1 |
| 47 | Koncovka | 45x90xt1.5 | 4 |
| 48 | Nožka | Φ49x22xM10x26 | 4 |
| 49 | Imbusový dutý šroub | Φ8x33xM6x15 | 2 |
| 50 | Kolečko | Φ54.5x23.5 | 2 |
| 51 | Imbusový šroub | M6x15 | 5 |
| 52 | Hluboké drážkové kuličkové ložisko | 6203-2RS | 3 |
| 53 | Hexagonální matice | M5 | 2 |
| 54 | Hexagonální šroub | M5x60 | 1 |
| 55 | Samořezný šroub s podložkou | ST4x12 | 1 |
| 56 | Pouzdro sloupku sedadla | 115x90x45 | 1 |
| 57 | Osa kliky | Φ17x150 | 1 |
| 58 | Řemenice | Φ263x22 | 1 |

| | | | |
|----|------------------------------------|----------------|----|
| 59 | Hexagonální matice | M8 | 10 |
| 60 | Sedadlová konstrukce | | 1 |
| 61 | Pojistný kroužek | Φ17 | 2 |
| 62 | Pojistný kroužek | Φ12 | 2 |
| 63 | Pojistný kroužek | Φ10 | 3 |
| 64 | Napínací kroužek | Φ38x22 | 1 |
| 65 | Napínací pružina | Φ18xΦ2.0x16 | 1 |
| 66 | Brzdová pružina | Φ11.5xΦ1.2x13 | 1 |
| 67 | Čtvercový magnet | 30x25x12 | 10 |
| 68 | Magnetická kontrolní osa | Φ12x50 | 1 |
| 69 | Hluboké drážkové kuličkové ložisko | 6300-2RS | 1 |
| 70 | Rovná podložka | Φ34xΦ25x1.0 | 1 |
| 71 | Hluboké drážkové kuličkové ložisko | 6003-2RS | 1 |
| 72 | Jednosměrné kuličkové ložisko | Φ35xΦ17x16 | 1 |
| 73 | Malá řemenice | Φ30x64 | 1 |
| 74 | Hluboké drážkové kuličkové ložisko | 6000-2RS | 1 |
| 75 | Osa kotoučového setrvačnicku | Φ10x114.5 | 1 |
| 76 | Kotoučový setrvačnick | Φ280 | 1 |
| 77 | Čtvercová koncovka | 20x40x1.5 | 1 |
| 78 | Čidlo pulsu | | 2 |
| 79 | Samořezný šroub | ST4x20 | 2 |
| 80 | Kulatá koncovka | Φ28x1.5 | 2 |
| 81 | Samořezný šroub | ST4x16 | 8 |
| 82 | Magnet napevno | | 1 |
| 83 | Regulační šroub | Φ9xM15xP1.5x83 | 1 |
| 84 | Pevná tažná páka | | 1 |
| 85 | Magnet | | 1 |
| 86 | Plastový šroub | Φ9xΦ6.1x27 | 6 |
| 87 | Samořezný šroub | ST4x12 | 4 |
| 88 | Zátka | Φ15 | 2 |
| 89 | Pružinová podložka | Φ8 | 4 |

MONTÁŽ

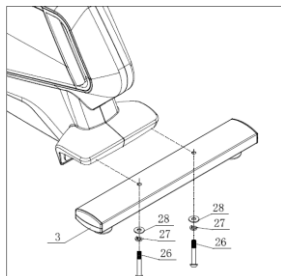
Krok 1:

Přípevněte přední stabilizátor (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí podložky (28), pružinové podložky (27) a imbusového šroubu (26).



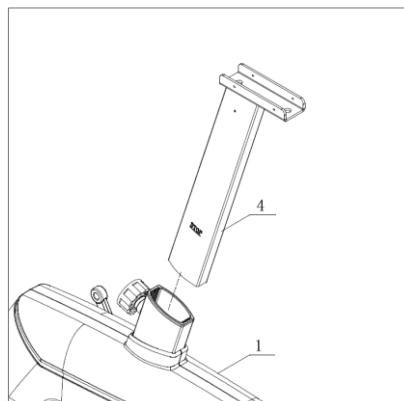
Krok 2:

Přípevněte zadní stabilizátor (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí podložky (28), pružinové podložky (27) a imbusového šroubu (26).



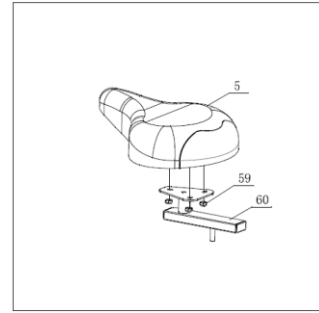
Krok 3:

Přípevněte sloupek sedadla (4) k hlavnímu rámu (1).

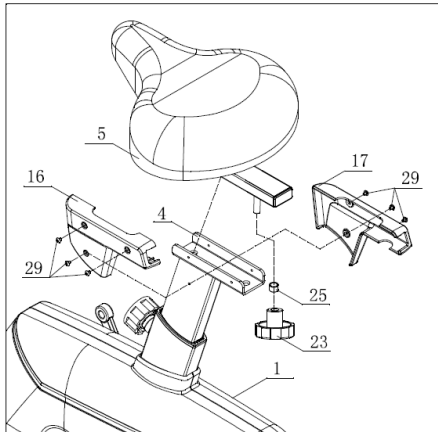


Krok 4:

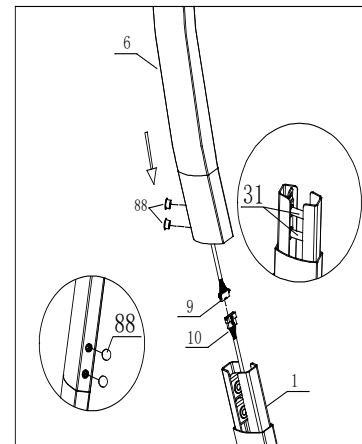
Připevněte sedadlo (5) k sedadlové konstrukci (60) pomocí hexagonálních matic (59).

**Krok 5:**

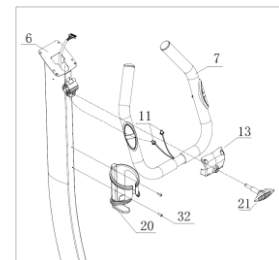
1. Připevněte sedadlo (5) ke sloupku sedadla (4) pomocí podložky (25) a regulačního šroubu (23).
2. Poté připevněte dekorační kryt sedadla (L16) a dekorační kryt sedadla (R16) ke sloupku sedadla (4) pomocí závitového šroubu (29).

**Krok 6:**

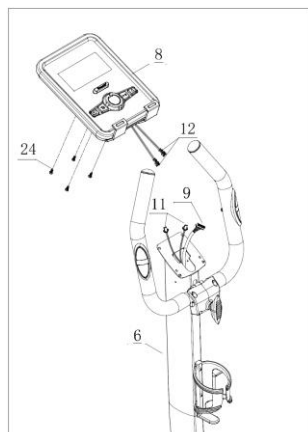
1. Spojte převod motoru (10) s počítačovým převodem (9).
2. Připevněte přední sloupek (6) k hlavnímu rámu (1). Nejdříve vyjměte zátku (88) a místo ní vložte plochý šroub (31). Poté zakryjte otvor zpět zátkou (88).
(Poznámka: Šrouby na předním sloupku musejí být dotaženy současně. Když dotáhnete jeden šroub, začněte dotahovat další v řadě, dokdy přední sloupek není upevněný.)

**Krok 7:**

1. Připevnění řídicíků (7). Vytáhněte převod čidla pulsu (11) z předního sloupku (6). Poté vložte T-šroub (21) do předního krytu řídicíků (13) a přišroubujte jej. Poznámka: Nedotahujte jej zcela.
2. Připevněte košík (20) k přednímu sloupku (6) pomocí závitového šroubu (32).

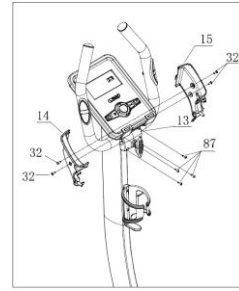
**Krok 8:**

1. Zapojte počítačový převod (9) do zdíčky v zadní části počítače. Zapojte převod čidla pulsu (11) s převody z počítače (12).
2. Připevněte počítač (8) k přednímu sloupku (6) pomocí samořezného šroubu (24).



Krok 9:

1. Připevněte kryt řídicího panelu – levý (14) a pravý (15) k horní části předního sloupku (6) pomocí závitového šroubu (32).
2. Připevněte přední kryt řídicího panelu (13) pomocí samořezné šrouby (87).
3. Natočte řídicí panel do požadované pozice a řádně dotáhněte T-šroub.

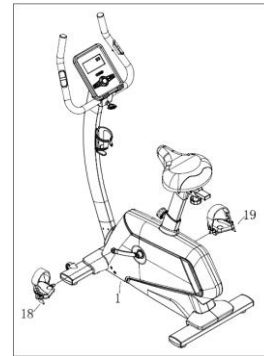


Krok 10:

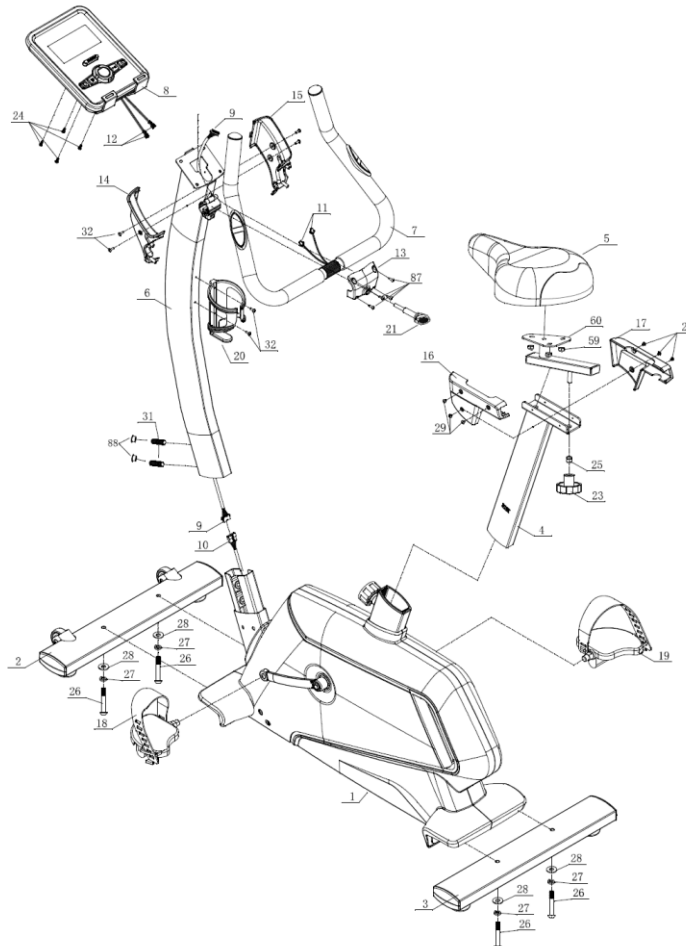
1. Připevněte levý (18) a pravý (19) pedál k hlavnímu rámu (1). Našroubujte je.

Krok 11:

1. Připojte napájecí převod k rotopedu, viz obrázek níže. Montáž je dokončena.



Montážní náčrt



Funkce tlačítek

| | |
|------------|---|
| START/STOP | Spouští nebo zastavuje trénink. |
| RESET | Návrat do hlavní nabídky během nastavování hodnot tréninku nebo režimu zastavení. Příklad: Po dobu 2 sekund, počítač se restartuje a zapne se od uživatelského nastavení. |
| UP(+) | Zvyšování zátěže. Zvyšování nastavované hodnoty. |
| MODE/ENTER | Potvrzení nastavené hodnoty. |
| DOWN(-) | Snižování zátěže. Snižování nastavované hodnoty. |
| RECOVERY | Testuje stav obnovy srdeční frekvence |
| BODY FAT | Měří tělesný tuk a BMI |

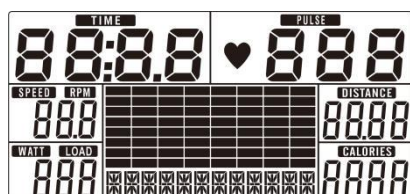
FUNKCE DISPLEJE:

| | |
|-----------------------|---|
| TIME (ČAS) | Rozsah displeje: 0:00~99:59; Rozsah nastavení: 0:00~99:00 |
| DISTANCE (VZDÁLENOST) | Rozsah displeje: 0.0~99.99; Rozsah nastavení: 0.0~99.90 |
| CALORIES (KALORIE) | Rozsah displeje: 0~9999Cal; Rozsah nastavení: 0~9990Cal |
| PULSE (PULS) | Rozsah displeje: P-30~230; Rozsah nastavení: 0-30~230 |
| WATT | Rozsah displeje: 0~999; Rozsah nastavení: 10~350 |
| SPEED (RYCHLOST) | Rozsah: 0.0~99.9km/h |
| RPM (OTÁČKY) | Rozsah: 0~999 |
| MANUAL | Manuální režim tréninku |
| BEGINNER | 4 tréninkové programy pro začátečníky |
| ADVANCE | 4 tréninkové programy pro pokročilé |
| SPORTY | 4 tréninkové programy pro sportovce |
| CARDIO | Program pro posílení kardiovaskulárního systému |
| USER PROGRAM | Program definovaný uživatelem |

OVLÁDÁNÍ

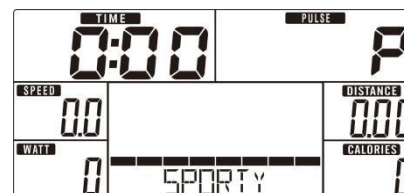
ZAPNUTÍ

Zapojte zařízení k el.síti, počítač se zapne s pípnutím a na 2 sekundy zobrazí všechny hodnoty na LCD displeji.



Volba tréninku

Na hlavní obrazovce bliká jako první MANUAL (manuální) režim. Stiskněte UP(+) nebo DOWN(-) pro výběr: MANUAL → BEGINNER → ADVANCE → SPORTY → CARDIO → WATT → USER PROGRAM, stiskněte ENTER pro potvrzení.



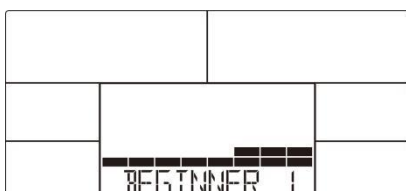


Manuální režim

1. Stiskněte UP(+) nebo DOWN(-) pro výběr programu, zvolte MANUAL a stiskněte tlačítko MODE/ENTER pro potvrzení.
2. Stiskněte UP(+) nebo DOWN(-) pro nastavení hodnoty TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE a stiskněte MODE/ENTER pro potvrzení.
3. Stiskněte tlačítko START/STOP pro spuštění tréninku. Během tréninku může uživatel stisknout UP nebo DOWN pro nastavení stupně odporu od 1~16.
4. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zastavení tréninku. Stiskněte RESET k návratu do hlavního menu.

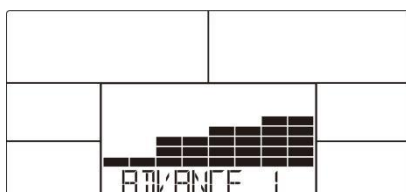
Program BEGINNER (začátečník)

1. Stiskněte UP(+) nebo DOWN(-) pro výběr programu, zvolte BEGINNER a stiskněte tlačítko MODE/ENTER pro potvrzení.
2. Stiskněte UP(+) nebo DOWN(-) pro výběr z programu 1 až 4 a stiskněte MODE/ENTER pro potvrzení.
3. Stiskněte UP(+) nebo DOWN(-) pro nastavení délky tréninku.
4. Stiskněte tlačítko START/STOP pro spuštění tréninku. Během tréninku může uživatel stisknout UP nebo DOWN pro nastavení stupně odporu od 1~16.
5. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zastavení tréninku. Stiskněte RESET k návratu do hlavního menu.



Program ADVANCE – pokročilý

1. Stiskněte UP(+) nebo DOWN(-) pro výběr programu, zvolte ADVANCE a stiskněte tlačítko MODE/ENTER pro potvrzení.
2. Stiskněte UP(+) nebo DOWN(-) pro výběr z programu 1 až 4 a stiskněte MODE/ENTER pro potvrzení.
3. Stiskněte UP(+) nebo DOWN(-) pro nastavení délky tréninku.
4. Stiskněte tlačítko START/STOP pro spuštění tréninku. Během tréninku může uživatel stisknout UP nebo DOWN pro nastavení stupně odporu od 1~16.
5. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zastavení tréninku. Stiskněte RESET k návratu do hlavního menu.



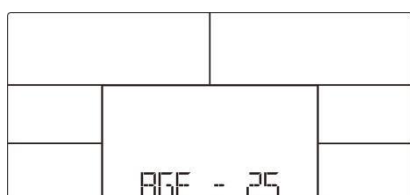
Program SPORTY – sportovec

1. Stiskněte UP(+) nebo DOWN(-) pro výběr programu, zvolte SPORTY a stiskněte tlačítko MODE/ENTER pro potvrzení.
2. Stiskněte UP(+) nebo DOWN(-) pro výběr z programu 1 až 4 a stiskněte MODE/ENTER pro potvrzení.
3. Stiskněte UP(+) nebo DOWN(-) pro nastavení délky tréninku.
4. Stiskněte tlačítko START/STOP pro spuštění tréninku. Během tréninku může uživatel stisknout UP nebo DOWN pro nastavení stupně odporu od 1~16.
5. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zastavení tréninku. Stiskněte RESET k návratu do hlavního menu.



Program H.R.C. – kardio

1. Stiskněte UP(+) nebo DOWN(-) pro výběr programu, zvolte H.R.C a stiskněte tlačítko MODE/ENTER pro potvrzení.
2. Stiskněte UP(+) nebo DOWN(-) pro nastavení věku, stiskněte MODE/ENTER pro potvrzení.
4. Stiskněte UP(+) nebo DOWN(-) pro nastavení zátěže: 55%, 75%, 90%, nebo TAG (maximum), stiskněte MODE/ENTER pro potvrzení
5. Stiskněte UP(+) nebo DOWN(-) pro nastavení délky tréninku.
6. Stiskněte tlačítko START/STOP pro spuštění tréninku. Během tréninku může uživatel stisknout UP nebo DOWN pro nastavení stupně odporu od 1~16.
7. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zastavení tréninku. Stiskněte RESET k návratu do hlavního menu



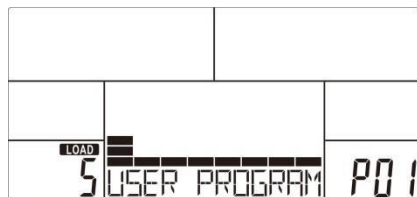
Program WATT

1. Stiskněte UP(+) nebo DOWN(-) pro výběr programu, zvolte WATT a stiskněte tlačítko MODE/ENTER pro potvrzení.
2. Stiskněte UP(+) nebo DOWN(-) pro nastavení hodnoty WATT, stiskněte MODE/ENTER pro potvrzení.
3. Stiskněte UP(+) nebo DOWN(-) pro nastavení délky tréninku.
4. Stiskněte tlačítko START/STOP pro spuštění tréninku. Během tréninku může uživatel stisknout UP nebo DOWN pro nastavení hodnoty WATT.
5. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zastavení tréninku. Stiskněte RESET k návratu do hlavního menu



Režim uživatelského programu

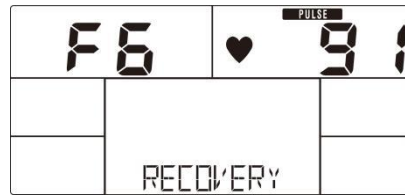
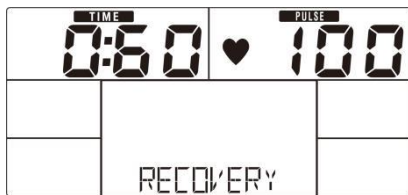
1. Stiskněte UP(+) nebo DOWN(-) pro výběr tréninkového programu, zvolte USER PROGRAM a stiskněte MODE/ENTER pro potvrzení.
2. Stiskněte UP(+) nebo DOWN(-) pro výběr uživatelského nastavení U1 – U4 a stiskněte MODE/ENTER pro potvrzení.
4. Stiskněte UP(+) nebo DOWN(-) pro nastavení hodnoty odporu pro daný úsek program (celkem 20) a stiskněte MODE/ENTER pro potvrzení a posuňte další sloupec.
5. Podržte tlačítko ENTER pro dokončení nebo ukončení nastavení.
6. Stiskněte UP(+) nebo DOWN(-) pro nastavení TIME.
7. Stiskněte tlačítko START/STOP pro spuštění tréninku. Během tréninku může uživatel stisknout UP nebo DOWN pro nastavení stupně odporu od 1~16
8. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zastavení tréninku. Stiskněte RESET k návratu do hlavního menu.



Program RECOVERY

Po tréninku stiskněte tlačítko RECOVERY a okamžitě položte dlaně na elektrody pro snímání srdečního tepu. Displej začne odpočítávat 60 vteřin, během kterých se bude vypočítávat fyzická kondice. Po skončení odpočtu se na displeji zobrazí status F1, F2,...F6, kdy F1 je nejlepší a F6 nejhorší fyzická kondice.

POZNÁMKA: Toto měření je pouze orientační a nelze z něj vyvozovat žádné diagnostické výsledky.

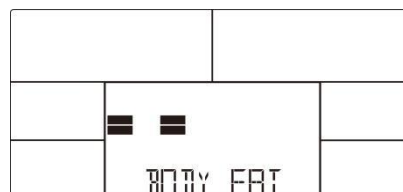




Režim BODY FAT

1. Během tréninku stiskněte START/STOP pro jeho zastavení, stiskněte tlačítko BODY FAT pro spuštění měření.
2. Položte dlaně na čidla pulsu, po 8 sekundách zobrazí počítač hodnotu BMI, FAT% a fatsymbol.
3. Stiskněte tlačítko BODY FAT pro návrat do hlavního menu.
4. Chybové hlášky:

*Počítač zobrazí E-1: uživatel nedrží čidla pulsu správně.

*Počítač zobrazí E-4: FAT% překročí rozsah nastavení (5.0%~50.0%)



| | | | |
|--|---|-----|---|
| | | | |
| |  | 195 |  |
| | BMI | | FAT |

| | |
|----------|-----|
| | |
| | E-4 |
| BODY FAT | |

Systémové požadavky:

Bluetooth 4.0

Android 4.3 nebo vyšší

iOS 9 nebo vyšší



Krok 1.

Rychlý start

Stáhněte si aplikaci iConsole +



Krok 2.

Připojte svoje mobilní zařízení prostřednictvím Bluetooth 4.0



Krok 3.

Otevřete aplikaci



Krok 4.

Začněte cvičit



Krok 5.

Přizpůsobte trénink vůči svým potřebám.

| Summary | |
|-------------------|-------------------------------|
| 14:00, 13/03/2017 | |
| Machine | Bike/Elliptical |
| Training Mode: | Interval |
| ❤️ BAI™: | 999 |
| ⌚ Duration: | 1:10:30 |
| 📏 Distance: | 15 km |
| 🔥 Calories: | 300 cal |
| Cycles: | 5 |
| High Intensity: | 1:30 6 (level) 8 (step) |
| Rest Time: | 3:30 3 (level) 2 (step) |
| AVG. HR: | 95 bpm |

Krok 6.

Zkontrolujte výsledky tréninku a sdílejte své výsledky.

SICHERHEITSÜBERLEGUNGEN

Dieses Produkt ist nur für den Hausgebrauch bestimmt und wurde so konzipiert, dass es optimale Sicherheit gewährleistet. Die folgenden Regeln sollten beachtet werden:

1. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen, um sich zu vergewissern, dass keine Kontraindikationen für die Benutzung des Trainingsgeräts vorliegen. Die Entscheidung eines Arztes ist erforderlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die sich auf Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck und Ihren Cholesterinspiegel auswirken. Sie ist auch erforderlich, wenn Sie über 35 Jahre alt sind und gesundheitliche Probleme haben.
2. Führen Sie immer ein Aufwärmtraining durch, bevor Sie mit dem Training beginnen.
3. Achten Sie auf beunruhigende Signale. Unangemessenes oder übermäßiges Training ist gefährlich für Ihre Gesundheit. Wenn Sie während des Trainings Kopfschmerzen oder Schwindel, Schmerzen in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag oder andere besorgniserregende Symptome verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie Ihren Arzt auf. Verletzungen können durch unsachgemäßes oder zu intensives Training verursacht werden.
4. Bewahren Sie das Trainingsgerät während und nach dem Training außerhalb der Reichweite von Kindern und Tieren auf.
5. Stellen Sie das Gerät auf einen trockenen, stabilen und ausreichend ebenen Untergrund. Entfernen Sie alle scharfen Gegenstände aus der unmittelbaren Umgebung des Geräts. Schützen Sie das Gerät vor Feuchtigkeit; eventuelle Bodenunebenheiten sollten ausgeglichen werden. Es wird empfohlen, eine spezielle Anti-Rutsch-Unterlage zu verwenden, um ein Verrutschen des Geräts während des Trainings zu verhindern.

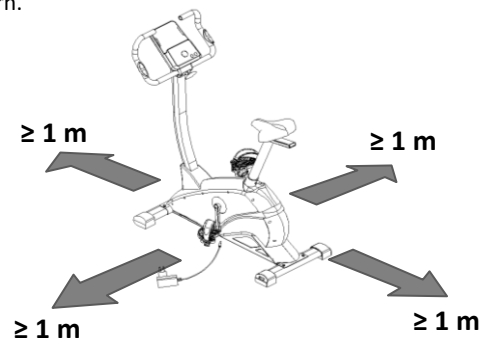
(6) Der Freiraum sollte nicht weniger als 1 m betragen und in den Richtungen, in denen die Ausrüstung zugänglich ist, größer sein als die Übungsfläche. Der lichte Raum muss auch Platz für einen Notabstieg enthalten. Sind Geräte nebeneinander angeordnet, kann die Größe des Freiraumes geteilt werden.

7. Vor der ersten Benutzung und danach in regelmäßigen Abständen ist die Befestigung aller Bolzen, Stifte und sonstigen Verbindungen zu überprüfen.

8. Überprüfen Sie die Befestigung der Teile und Verbindungsbolzen, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Sie können nur dann mit dem Training beginnen, wenn das Gerät voll funktionsfähig ist.

9. Prüfen Sie das Gerät regelmäßig auf Verschleiß und Beschädigungen, nur dann erfüllt es die Sicherheitsbedingungen.



Proszę zachować wolną przestrzeń większą niż 1 m od widocznej na zdjęciu przestrzeni

Besonderes Augenmerk sollte auf die Schaumstoffgriffe, die Beinkappen und die Polsterung gelegt werden, die dem schnellsten Verschleiß unterliegen. Beschädigte Teile müssen sofort repariert oder ersetzt werden, bis dahin darf das Gerät nicht zum Training verwendet werden.

10. Stecken Sie keine Gegenstände in die Löcher.

11) Achten Sie auf hervorstehende Verstellvorrichtungen und andere Konstruktionselemente, die Ihre Übung beeinträchtigen könnten.

Benutzen Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck. Wenn ein Teil beschädigt oder abgenutzt ist oder wenn Sie während der Benutzung des Geräts störende Geräusche hören, stellen Sie das Training sofort ein. Benutzen Sie das Gerät erst wieder, wenn das Problem behoben ist.

13. Trainieren Sie in bequemer Kleidung und Sportschuhen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich an hervorstehenden Teilen des Geräts verhaken oder Ihre Bewegungsfreiheit einschränken könnte.

14. Das Gerät ist gemäß EN ISO 20957-1 in die Klasse HA eingestuft und nur für den Heimgebrauch bestimmt. Es darf nicht für therapeutische oder rehabilitative Zwecke verwendet werden.

15. Beim Heben oder Tragen des Geräts ist auf eine gute Körperhaltung zu achten, um Schäden an der Wirbelsäule zu vermeiden.

16. Das Produkt ist nur für Erwachsene bestimmt. Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder von dem Gerät fern.

17. beim Zusammenbau des Geräts die beiliegenden Anweisungen genau befolgen und nur die mitgelieferten Teile verwenden. Vergewissern Sie sich vor Beginn des Zusammenbaus, dass alle in der beiliegenden Liste aufgeführten Teile vorhanden sind.

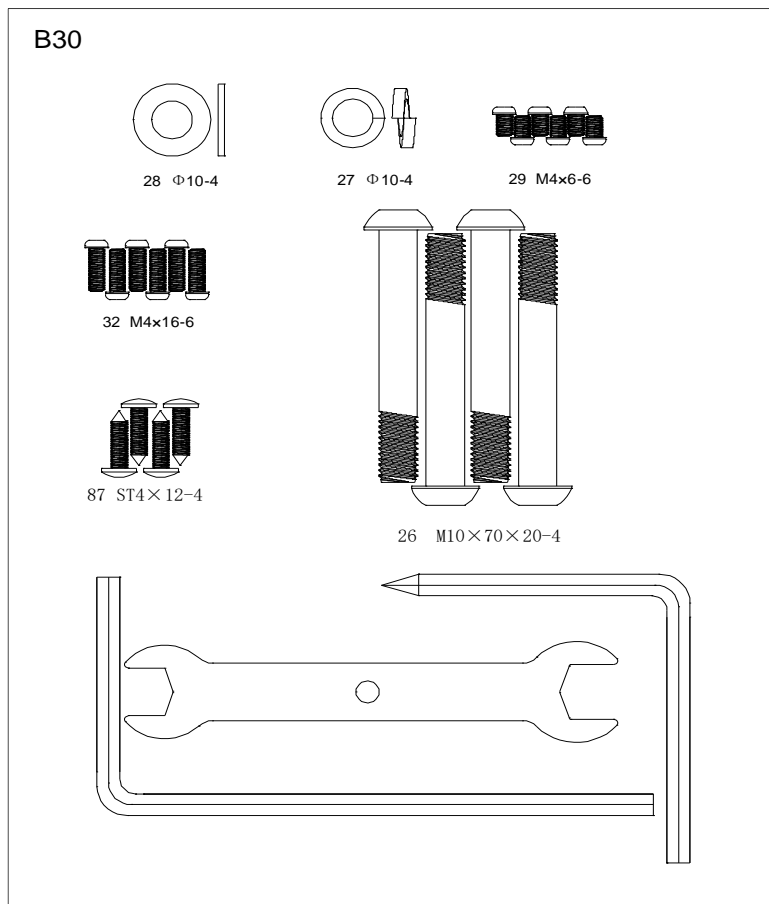
WARNUNG: LESEN SIE DIE ANLEITUNG, BEVOR SIE DAS FITNESSGERÄT BENUTZEN. WIR SIND NICHT VERANTWORTLICH FÜR VERLETZUNGEN DES BENUTZERS ODER SCHÄDEN AN GEGENSTÄNDEN, DIE DURCH UNSACHGEMÄSSE VERWENDUNG DIESES PRODUKTS VERURSACHT WERDEN.

WARTUNG: Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts keine aggressiven Reinigungsmittel. Verwenden Sie ein weiches, feuchtes Tuch, um Schmutz und Staub zu entfernen. Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort, um es vor Feuchtigkeit und Korrosion zu schützen.

Bitte bewahren Sie das Handbuch zum späteren Nachschlagen auf und befolgen Sie die darin enthaltenen Anweisungen.

Einleitende Hinweise:

Öffnen Sie den Karton. Vergewissern Sie sich, dass der Bausatz alle Teile enthält, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen. Überprüfen Sie auf der Produktkarte die Anzahl der Teile, die für den korrekten Zusammenbau erforderlich sind. Sollte ein Teil fehlen, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.



TECHNISCHE INFORMATIONEN

| | |
|---------------------------------------|-----------------|
| MODELL | M5812 |
| ABMESSUNGEN IM AUFGEKLAHPPTEN ZUSTAND | 1090X560X1490mm |
| MAXIMALES BENUTZERGEWICHT | 150 KG |
| DAS FLUGRAD | 9 KG |
| RESIST | MAGNETIC |
| PRODUKTGEWICHT | 40 KG |

Teilleiste

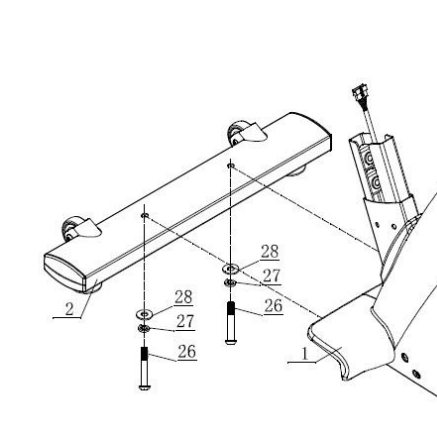
| NO. | NAME | SPEZIFIKATION | MENGE |
|-----|---|------------------|-------|
| 1 | HAUPTRAHMEN | - | 1 |
| 2 | FRONTSTABILISATOR | - | 1 |
| 3 | HINTERER STABILIZER | - | 1 |
| 4 | SITZGRUNDLAGE | - | 1 |
| 5 | SEAT | - | 1 |
| 6 | LENKSÄULE | - | 1 |
| 7 | HÄNDE | - | 1 |
| 8 | KONSOLE | - | 1 |
| 9 | KONSOLE-KABEL | - | 1 |
| 10 | MOTORENKABEL | - | 1 |
| 11 | PULSMESSKABEL | - | 2 |
| 12 | KONSOLE-AUSGANG | - | 1 |
| 13 | FRONT-GUARD | 89X73.5X35 | 1 |
| 14 | ABDECKUNG FÜR DEN LINKEN HANDGRIFF | 176.5X53.2X117.5 | 1 |
| 15 | ABDECKUNG FÜR DEN RECHTEN HANDGRIFF | 176.5X53.2X117.5 | 1 |
| 16 | SITZBEZUG LINKS | 195X28.5X118.5 | 1 |
| 17 | RECHTE SITZVERKLEIDUNG | 195X31.5X118.5 | 1 |
| 18 | LINKE BASIS (L) | - | 1 |
| 19 | RECHTES PEDAL (R) | - | 1 |
| 20 | FLASCHENHALTER | Ø93X150 | 1 |
| 21 | DREHKNOPF T | M8X30 | 1 |
| 22 | LENKERKLEMMRING | - | 1 |
| 23 | KNOPF | - | 1 |
| 24 | SELBSTSCHNEIDENDE SCHRAUBE | M5X10 | 4 |
| 25 | TULE | Ø25XØ19X60 | 1 |
| 26 | BOLT | M10X70X20 | 1 |
| 27 | PAD | Ø10 | 1 |
| 28 | PAD | Ø10.5XR128Xt1.5 | 1 |
| 29 | GANZER GEWINDEBOLZEN | M4X6 | 6 |
| 30 | BOLT | M8X20 | 5 |
| 31 | FLACHKOPFSCHRAUBE | M12X60 | 2 |
| 32 | VOLLGEWINDESCHRAUBE | M4X16 | 6 |
| 33 | SITZSCHLOSS | | 1 |
| 34 | CRANK-DECKEL | Ø23X6XM22X | 2 |
| 35 | VOLLGEWINDESCHRAUBE | 5/16-18UNC-1" | 2 |
| 36 | LINKE KURBEL (L) | | 1 |
| 37 | RECHTE KURBEL (R) | | 1 |
| 38 | GÜRTEL | 440PJ6 | 1 |
| 39 | HÄNDE | Ø32Xt3.0X600 | 2 |
| 40 | MOTORABDECKUNG LINKS (L) | 974.8X78.7X575.3 | 1 |
| 41 | RECHTE MOTORABDECKUNG (R) | 974.8X83.2X575.3 | 1 |
| 42 | BREMSKABEL | 450XØ5XØ1.5XM6X1 | 1 |
| 43 | CONNECT | 240V | |
| 44 | MAGNETSENSOR | | 1 |
| 45 | VERKABELUNG | | 1 |
| 46 | MAGNETMOTOR | | 1 |
| 47 | CAP | 45X90Xt1.5 | 4 |
| 48 | FUSSZEILE | Ø49X22XM10X26 | 4 |
| 50 | KOLIK | Ø54.5X23.5 | 2 |
| 51 | SOLIDE GEWINDESCHRAUBE | M6X15 | 5 |
| 52 | KUGELLAGER | 6203-2RS | 3 |
| 53 | NUSS | M5 | 2 |
| 54 | SCHRAUBEN | M5X60 | 1 |
| 55 | UNTERLEGSSCHEIBE UND SELBSTSCHNEIDENDE SCHRAUBE | ST4X12 | 1 |
| 56 | SITZBUCHSE | 115X90X45 | 1 |
| 57 | KURBELACHSE | Ø17X150 | 1 |
| 58 | ANTRIEBSRIEMEN | Ø263X22 | 1 |
| 59 | SCHLOSSMUTTER | M8 | 10 |

| | | | |
|----|----------------------------|---------------|----|
| 60 | SITZVERSTELLUNG | | 1 |
| 61 | WELLE FLANSCH | Ø17 | 2 |
| 62 | WELLE FLANSCH | Ø12 | 2 |
| 63 | WELLE FLANSCH | Ø10 | 2 |
| 64 | PASSWHEEL | Ø38X22 | 1 |
| 65 | FRÜHLING | Ø18X2.0X16 | 1 |
| 66 | ANTRIEBSFEDER DER BREMSE | Ø11.5XØ1.2X13 | 1 |
| 67 | MAGNES | 30X25Xt12 | 10 |
| 68 | MAGNETISCHE STEUERACHSE | Ø12X50 | 1 |
| 69 | KUGELLAGER | 6300-2RS | 1 |
| 70 | U-SCHEIBE | Ø34XØ25Xt1.5 | 1 |
| 71 | KUGELLAGER | 6300-2RS | 1 |
| 72 | KUGELLAGER | Ø35XØ17X16 | 1 |
| 73 | ANTRIEBSRIEMEN | Ø30X64 | 1 |
| 74 | KUGELLAGER | 6300-2RS | 1 |
| 75 | FLYWHEEL AXLE | Ø10X114.5 | 1 |
| 76 | DAS FLUGRAD | Ø280 | 1 |
| 77 | BEKLEIDUNG | 20X40Xt1.5 | 1 |
| 78 | IMPULSSENSOR | | 2 |
| 79 | SELBSTSCHNEIDENDE SCHRAUBE | ST4X20 | 2 |
| 80 | BEKLEIDUNG | Ø28Xt1.5 | 2 |
| 81 | SELBSTSCHNEIDENDE SCHRAUBE | ST4X16 | 1 |
| 82 | MAGNESIUM | | 1 |
| 83 | BOLT | Ø9XØ6.1 X27 | 1 |
| 84 | RÄDER | | 1 |
| 85 | MAGNES | | 1 |
| 86 | KUNSTSTOFFSCHRAUBE | Ø9XØ6.1X27 | 6 |
| 87 | SELBSTSCHNEIDENDE SCHRAUBE | ST4X12 | 4 |
| 88 | CAP | Ø15 | 2 |
| 89 | PAD | Ø8 | 4 |

MONTAGEANLEITUNG

Schritt 1

Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (2) mit einer Unterlegscheibe (28), einer Unterlegscheibe (27) und einer Schraube (26) am Hauptrahmen (1).

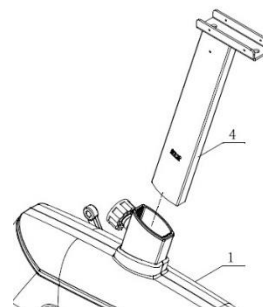


Schritt 2

Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (3) mit einer Unterlegscheibe (28), einer Unterlegscheibe (27) und einer Schraube (26) am Hauptrahmen (1).

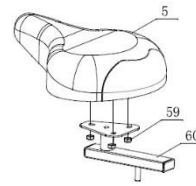
Schritt 3

Befestigen Sie die Sitzbasis (4) am Hauptrahmen (1).



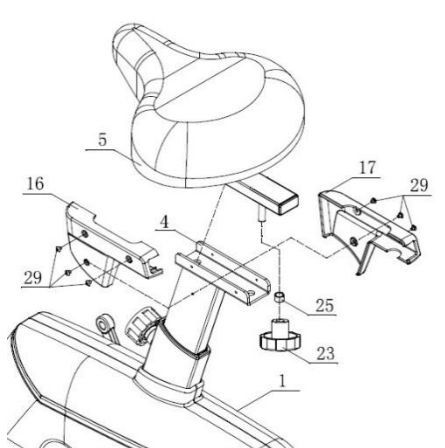
Schritt 4

Befestigen Sie den Sitz (5) an der Sitzverstellung (60) und sichern Sie ihn mit den Muttern (59).



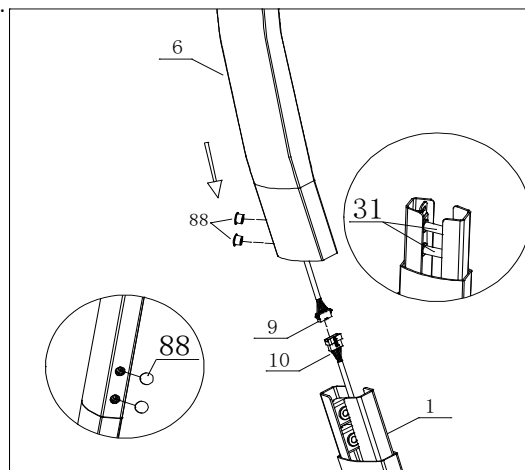
Schritt 5

1. Befestigen Sie den Sitz (5) mit Hilfe der Buchse (25) und des Knopfes (23) an der Sitzbasis (4).
2. Befestigen Sie dann die linke Abdeckung (L)(16) und die rechte Abdeckung (R)(17) mit der Schraube (29) an der Sitzbasis.



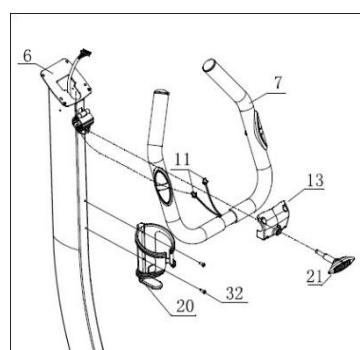
Schritt 6

1. Verbinden Sie das Motorkabel (10) mit dem Konsolenkabel (9).
 2. Montieren Sie die Lenksäule (6) an den Hauptrahmen (1). Ziehen Sie zuerst die Kappe (88) ab und sichern Sie sie mit der Schraube (31). Setzen Sie dann die Kappe (88) wieder auf.
- Hinweis: Die Schrauben an der Lenksäule müssen gleichzeitig angezogen werden. Wenn die Schrauben angezogen sind, beginnen Sie mit der zweiten Schraube, bis die Lenksäule fest ist.



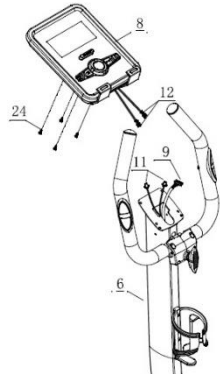
Schritt 7

1. das Pulsmesskabel (11) zwischen den Lenkergriffen (7) außerhalb der Lenksäule (6) und dann zwischen dem T-Knopf (21) außerhalb der vorderen Griffabdeckung (13) anbringen. Nach innen drehen. Hinweis: Drehen Sie den T-Knopf nicht zu fest.
2. Befestigen Sie den Flaschenhalter (20) mit der Schraube (32) an der Lenksäule (6).



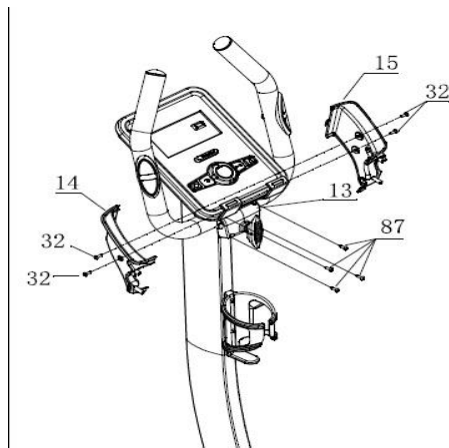
Schritt 8

- 1 Schließen Sie das Konsolenkabel (9) an die Öffnung der hinteren Konsole an. Schließen Sie das Pulsmesskabel (11) an die Konsolenöffnung an.
- 2 Befestigen Sie die Konsole (8) mit der Schraube (24) an der Lenksäule (6).



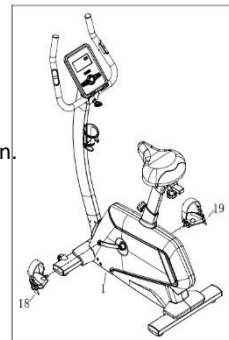
Schritt 9

- 1 Befestigen Sie die linke (14) und rechte (15) Lenkradhalterabdeckung mit der Schraube (32) an der Lenksäule (6).
- 2 Bringen Sie die Lenkradabdeckung (13) an und ziehen Sie sie mit der Schraube (87) fest.
- 3 Bringen Sie die Lenksäule in die richtige Position. Ziehen Sie den Knopf fest.



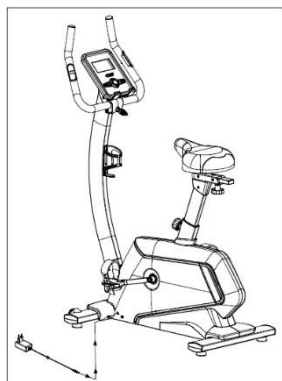
Schritt 10

- 1 linkes L- (18) und rechtes R-Pedal (19) am Hauptrahmen montieren. Festziehen.

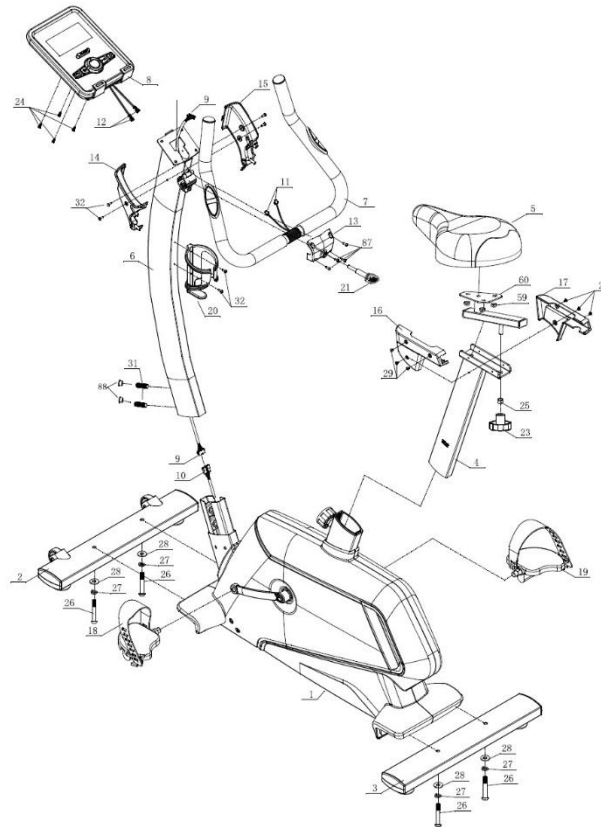


Schritt 11

- 1 Schließen Sie den Stecker wie in der Abbildung unten gezeigt an. Die Montage ist abgeschlossen.



Einbauzeichnung



TASTENFUNKTIONEN:

| TASTE DRÜCKEN | BESCHREIBUNG |
|-------------------------------|--|
| Aufwärts (Encoder) | Widerstand erhöhen Optionen einstellen |
| Abwärts (Encoder) | Widerstand verringern Optionen einstellen |
| Mode/Enter | Bestätigen Sie Einstellungen und Auswahl |
| Reset | Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um den Computer zurückzusetzen und mit der Ansicht der Benutzereinstellungen zu beginnen. Rückkehr zur Hauptansicht im Einstellungs- oder Pausenmodus. |
| Start/ Stop | Starten oder beenden Sie die Übung. |
| Recovery | Messung der Herzfrequenz |
| Body Fat | Fettmessung |

Anzeigefunktionen :

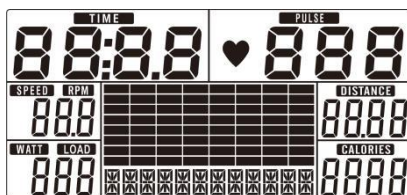
| Schaltfläche | Beschreibung |
|--------------|--------------|
| | |

| | |
|---------------------|---|
| TIME | <p>Progressiver Anstieg - während der Übung ohne Einstellungen. Die Zeit zählt von 00:00 abwärts, maximale Zeit 99:59, 1 Minute kann jederzeit hinzugefügt werden.</p> <p>Progressiver Countdown - bei Verwendung einer Einstellung. Die Zeit wird vom eingestellten Bereich bis 00:00 heruntergezählt....</p> <p>Sie können jederzeit 1 Minute erhöhen oder abziehen. Bereich von 00:00~99:00.</p> |
| SPEED | Geschwindigkeit einstellen. Höchstgeschwindigkeit 99,9km/h oder mp. |
| RPM | Einstellen der Umdrehungen pro Minute. Bereich zwischen 0~15~999. |
| DISTANCE | Stellen Sie die Entfernung zwischen 0,00 und 99,99 km oder Meilen ein. Der Benutzer kann die AUF/AB-Taste drücken, um das Entfernungsziel von oben einzustellen. Vergrößern oder Verkleinern um 1 km oder Meilen, Bereich 0,00 - 99,00. |
| CALORIES | Berechnen Sie die Gesamtzahl der während eines Trainings verbrannten Kalorien, im Bereich von 0 bis 9999 Kalorien. (Wir verwenden diesen Indikator nur zu Vergleichszwecken, er sollte nicht für medizinische Zwecke verwendet werden). Erhöhen oder Verringern um 1 kcal zu jeder Zeit, Bereich 0 bis 9990. |
| PULSE | Der Benutzer kann den maximalen Puls in einem Bereich von 0-30 bis 230 einstellen. Überschreitet der Benutzer während des Trainings den eingestellten Bereich, ertönt ein Alarm. |
| WATTS | Leistungseinheit einstellen. Bereich 0 - 999. |
| MANUAL | Manueller Steuerungsmodus. |
| BEGINNER | Optionen zur Auswahl von 4 Programmen. |
| ADVANCE | Optionen zur Auswahl von 4 Programmen. |
| SPORTY | Optionen für die Auswahl von 4 Programmen. |
| CARDIO | Programm mit Kardiofunktion. |
| WATT PROGRAM | Konstantes Leistungstraining. |
| USER PROGRAM | Benutzerprogramm-Modus |

Verwendung:

POWER ON

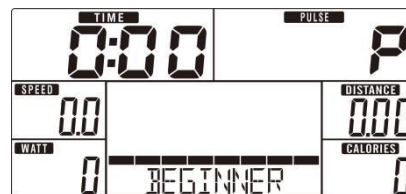
Schließen Sie das Gerät an das Stromnetz an. Der Computer schaltet sich mit einem langen Piepton ein und zeigt 2 Sekunden lang alles auf dem LCD-Display an (ABB.1).



NR. 1

Ausbildungsprogramme

Drehen Sie den Drehknopf nach oben oder unten, um den manuellen Modus (MANUAL) auszuwählen (ABB. 2), den Anfängermodus (BEGINNER) (ABB. 3) → den fortgeschrittenen Modus (ADVANCED) (ABB. 4) → den Sportmodus (SPORTS) (ABB. 5) → den Kardio-Modus (cardio) (ABB. 6) → den Leistungsmodus (WATT) (ABB. 7) → den Benutzermodus (USER PROGRAM) (ABB. 8).



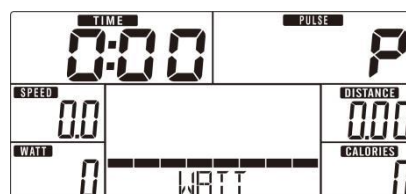
2

3



4

5



6

7



8

Manueller Modus

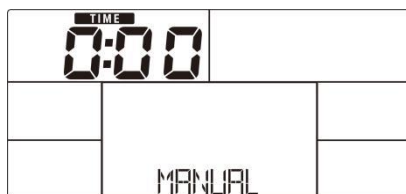
Drücken Sie die Taste "START" auf dem Hauptdisplay, um in den manuellen Modus zu gelangen, und starten Sie das Training, indem Sie erneut "START" drücken.

1. Drehen Sie den Drehknopf nach OBEN oder UNTEN, um die gewünschte Leistung auszuwählen, wählen Sie "MANUAL" und drücken Sie MODE/ENTER, um die Änderung zu bestätigen.

2. Drehen Sie den Knopf nach OBEN oder UNTEN, um die Zeit (Abbildung 9), die Distanz (Abbildung 10), die Kalorien (Abbildung 11) und den Puls (Abbildung 12) einzustellen und bestätigen Sie MODE/ENTER.

Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu starten. Der Benutzer kann auch den Drehknopf nach oben bzw. unten drehen, um die gewünschte Belastungsstufe einzustellen. Die Belastungsstufe wird im Fenster "WATT" angezeigt. Wenn innerhalb von 3 Sekunden keine Auswahl getroffen wird, wechselt das Display zur Anzeige des Wattwertes (Abbildung 13).

4. Drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten oder zu beenden. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.



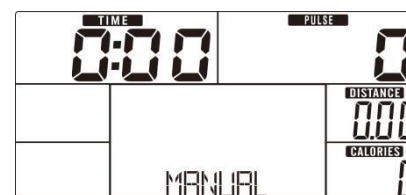
9

10



11

12



13

ANFÄNGER-MODUS

1. Drehen Sie den Drehknopf in Richtung UP oder DOWN, um das gewünschte Programm auszuwählen. Wählen Sie das Einsteigerprogramm (BEGINNER) und drücken Sie MODE/ENTER, um die Änderung zu bestätigen.
2. Drehen Sie den Knopf nach OBEN oder UNTEN, um eine Anfängerstufe zwischen 1-4 auszuwählen (Abbildung 14), und drücken Sie MODE/ENTER, um die Änderung zu bestätigen.
3. Drehen Sie den Knopf nach OBEN oder UNTEN, um die Trainingszeit einzustellen.
4. Drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten. Der Benutzer kann auch auf UP oder DOWN drücken, um das entsprechende Belastungsniveau während des Trainings einzustellen.
5. Drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten oder zu beenden. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.



14

ERWEITERTER MODUS

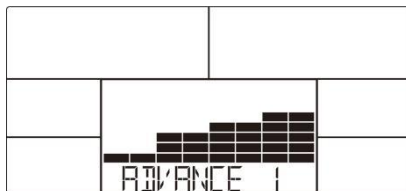
Drehen Sie den Drehknopf in Richtung UP oder DOWN, um ein Programm auszuwählen. Wählen Sie das erweiterte Programm (ADVANCE) und drücken Sie zur Bestätigung MODE/ENTER.

2. Drehen Sie den Drehknopf in Richtung UP oder DOWN, um eine Option der erweiterten Stufe von 1 - 4 auszuwählen (Abbildung 15), und bestätigen Sie dann mit MODE/ENTER.

3. Drehen Sie den Knopf in die Richtung UP oder DOWN, um die Trainingsdauer einzustellen.

4. Drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten. Der Benutzer kann auch während des Trainings jederzeit auf UP oder DOWN drücken, um die entsprechende Belastung einzustellen.

Drücken Sie die Tasten START/STOP, um die Bewegung zu STARTEN oder zu STOPPEN und drücken Sie die Taste RESET, um zur Hauptseite zurückzukehren. Drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten oder zu stoppen. Drücken Sie die RESET-Taste, um zur Hauptansicht zurückzukehren.



15

SPORT-MODUS

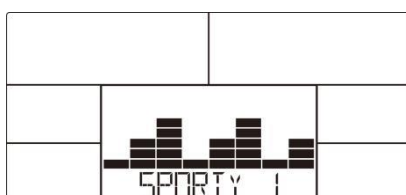
1. Drehen Sie den Drehschalter nach oben oder unten, um ein Programm auszuwählen. Wählen Sie den Sportmodus (SPORTS) und drücken Sie zur Bestätigung MODE/ENTER.

2. Drehen Sie den Knopf nach OBEN oder UNTEN, um ein Sportniveau zwischen 1 und 4 auszuwählen (Abbildung 16), und drücken Sie zur Bestätigung MODE/ENTER.

3. Drehen Sie den Drehknopf in Richtung AUF oder AB, um die Trainingsdauer einzustellen.

4. Drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten oder zu beenden. Der Benutzer kann auch den Drehknopf in die Richtung AUF oder AB drehen, um die Belastung während des Trainings einzustellen.

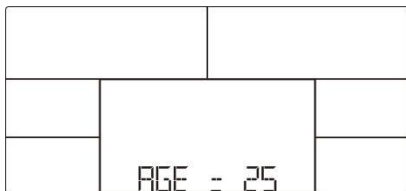
Drücken Sie START/STOP, um Ihr Training zu beginnen oder zu beenden. Drücken Sie RESET, um zur Hauptansicht zurückzukehren.



16

KARDIO-MODUS

1. Drehen Sie den Drehknopf in Richtung UP oder DOWN, um ein Programm auszuwählen. Wählen Sie den Cardio-Modus (H.R.C) und drücken Sie zur Bestätigung MODE/ENTER.
2. Drehen Sie den Drehknopf nach OBEN oder UNTEN, um das Alter des Trainingsgeräts auszuwählen (Abbildung 17).
3. Drehen Sie den Drehschalter nach OBEN oder UNTEN, um 55% (Abbildung 18), 75%, 90% oder TAG (der maximale Puls, den Sie erreichen möchten).
4. Wählen Sie UP oder DOWN, um die Trainingszeit zu verkürzen.
5. Drücken Sie START/STOP, um das Programm zu starten oder zu stoppen. Drücken Sie RESET, um zur Hauptansicht zurückzukehren.



17



18

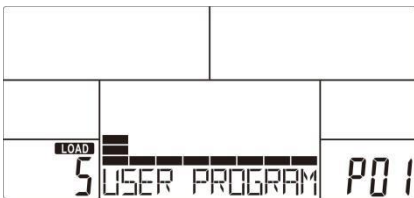
Power-Modus

1. Drehen Sie den Knopf nach OBEN oder UNTEN, um das Programm auszuwählen. Wählen Sie das WATT-Leistungsprogramm und drücken Sie zur Bestätigung MODE/ENTER.
2. Drehen Sie den Knopf nach OBEN oder UNTEN, um die maximale Leistung einzustellen, die wir erreichen möchten (Standard: 120, ABB. 19).
3. Wählen Sie UP oder DOWN, um die Trainingsverdauungszeit einzustellen.
4. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen. Der Benutzer kann die Leistungsstufe auch anpassen, indem er während des Trainings UP oder DOWN drückt.
5. Drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten oder zu stoppen. Drücken Sie RESET, um zur Hauptansicht zurückzukehren.



BENUTZERPROGRAMMODUS

1. Drehen Sie den Knopf nach OBEN oder UNTEN, um das Programm auszuwählen. Wählen Sie BENUTZERPROGRAMM und drücken Sie zur Bestätigung MODE/ENTER.
2. Drehen Sie den Knopf nach OBEN oder UNTEN, um das Benutzerprogramm 1-4 auszuwählen. Wählen Sie UP oder DOWN, um ein Benutzerprofil zu erstellen (ABB. 20). Der Benutzer kann 20 Programme erstellen und die Belastung in den Einstellungen ändern. Lastbereich 1-32.
3. Der Benutzer kann das Programm verlassen, indem er die MODE/ENTER-Tasten 2 Sekunden lang gedrückt hält.
4. Drehen Sie den Knopf nach OBEN oder UNTEN, um die Trainingszeit einzustellen.
5. Wählen Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen. Der Benutzer kann die Leistungsstufe auch erhöhen/verringern, indem er während des Trainings die UP- oder DOWN-Tasten gedrückt hält.
6. Drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten oder zu stoppen. Drücken Sie die RESET-Taste, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.



Halten Sie nach Abschluss der Übung beide Hände an den Griffen oder legen Sie den Messgürtel an und drücken Sie die RECOVERY-Taste. Alle Funktionen auf dem Display werden ausgeschaltet, mit Ausnahme der Zeit (TIME), die von 00:60 bis 00:00 herunterzählen beginnt (ABB. 21).

Informationen zu Herzschlägen werden auf dem Bildschirm zusammen mit dem Status F1, F2...F6 angezeigt, was bedeutet, dass F1 das Beste bzw. F6 das Schlimmste ist (Abb. 22). Benutzer können trainieren, um die Herzfrequenzergebnisse zu verbessern. Drücken Sie RECOVERY erneut, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.

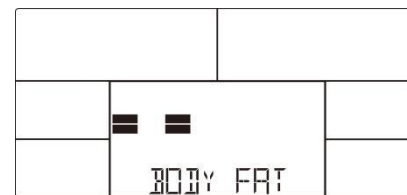
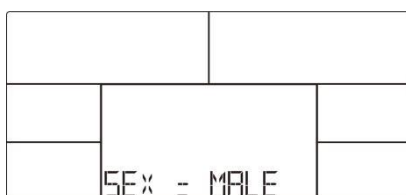


21

22

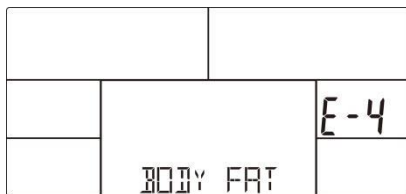
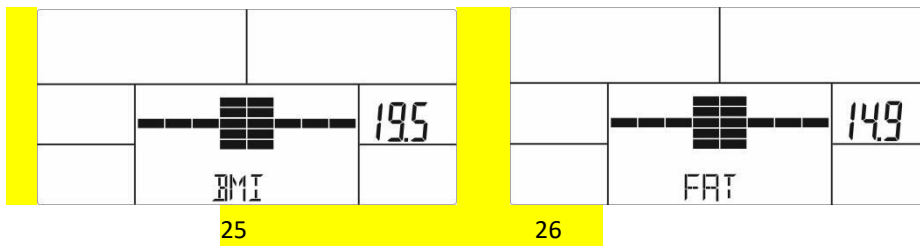
Messung des Fettgehalts (Körperfett)

1. Drücken Sie im Pausenmodus BODY FAT, um mit der Messung Ihres Körperfettanteils zu beginnen.
2. Drehen Sie den Knopf nach OBEN oder UNTEN, um Benutzer 1–4 auszuwählen
3. Auf dem Bildschirm werden die Identität des Benutzers (ABB. 23), Größe und Gewicht angezeigt und der Test beginnt.
4. Während des Tests muss der Benutzer die Griffe mit beiden Händen halten, bis auf dem Bildschirm „=“ „=“ angezeigt wird (ABB. 24), und dann 8 Sekunden lang gedrückt halten, bis der Test abgeschlossen ist.
5. Auf dem Bildschirm werden 30 Sekunden lang der empfohlene Fettgehalt entsprechend dem BMI-Index (ABB. 25) und der Fettgehalt in % (FAT) (ABB. 26) angezeigt.
6. MÖGLICHE FEHLER:
 - * E-1 – Kein Herzschlag erkannt
 - * E-4 – Fettgehalt in % unter 5 % und BMI über 50. (ABB. 27).



23

24



27

Anmerkungen

1. Wenn innerhalb von 4 Minuten keine Bewegung oder kein Herzschlag erkannt wird, wechselt das Display in den Ruhezustand. Drücken Sie eine beliebige Taste, um zum Arbeitsmodus zurückzukehren.
2. Wenn das Display oder die Messanzeige ungewöhnliche Zeichen anzeigt, ziehen Sie den Netzstecker und schließen Sie das Gerät wieder an.
3. Problem mit dem Monitor oder Magnetmotor. Überprüfen Sie, ob das Monitorkabel richtig angeschlossen ist. Wenn das Kabel richtig angeschlossen ist, tauschen Sie den Monitor aus. Wenn der Fehler durch den Austausch des Monitors immer noch nicht behoben wird, tauschen Sie den Magnetmotor aus

System Anforderungen:

Bluetooth 4.0

Android 4.3 oder höher

iOS 9 oder höher

Schnellstart

Schritt 1.

Laden Sie die Fit Hi Way-App herunter



Schritt 2.

Verbinden Sie Ihr Mobilgerät über Bluetooth 4.0



Schritt 3.

Öffnen Sie die Anwendung



Schritt 4.

Beginnen Sie mit dem Training



Krok 5.

Passen Sie das Training an Ihre Bedürfnisse an



Krok 6.

Überprüfen Sie Ihre Trainingszusammenfassung und teilen Sie Ihr Ergebnis mit.



PL: Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEEE 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.

EN: Marking the equipment with a symbol of a crossed-out waste container informs about prohibition of placing used electrical and electronic equipment with other household waste. According to the WEEE Directive on used electrical and electronic waste management, separate disposal methods must be applied for this type of equipment. A user, who intends to dispose this product, is required to deliver it to a collection point for used electrical and electronic equipment in order to contribute to reuse, recycling, or recovery and consequently, to protect the environment. To do this, contact the point where the device was purchased or local government officials. Hazardous components contained in the electronic equipment can cause long-lasting adverse changes in the environment, as well as have a harmful effect on human health.

CZ: Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpad informuje o zákazu ukládání použitých elektrických a elektronických zařízení společně s ostatním odpadem. Podle směrnice WEEE o nakládání s použitým elektrickým a elektronickým odpadem je nutné pro tento typ zařízení používat oddělené metody likvidace.

Uživatel, který hodlá tento výrobek zlikvidovat, je povinen jej odevzdat na sběrném místě pro použitá elektrická a elektronická zařízení, čímž přispěje k opětovnému použití, recyklaci nebo zpracování na druhotné suroviny, a tím přispěje k ochraně životního prostředí. Za tímto účelem se obraťte na místo, kde byl spotřebič zakoupen, nebo na místní úřad. Nebezpečné složky obsažené v elektronických zařízeních mohou způsobit dlouhodobé nepříznivé změny v životním prostředí a také mít škodlivý vliv na lidské zdraví.

DE: Die Kennzeichnung von Geräten mit einem durchgestrichenen Abfallbehälter weist darauf hin, dass das Produkt vom normalen Haushaltsabfall getrennt gesammelt und entsorgt werden muss. Nach der WEEE-Richtlinie über Elektro- und Elektronik-Altgeräte muss man diese Art der Geräte getrennt entsorgen. Der Nutzer, der dieses Gerät entsorgen will, ist dazu verpflichtet, es an die Sammelstelle für Elektro- und Elektronik-Altgeräte zurückzugeben, was zur Wiederverwendung, zum Recycling oder zur Verwertung und damit zum Schutz der Umwelt beiträgt. Wenden Sie sich dazu bitte an Ihren Händler oder an die örtlichen Behörden. Gefährliche Komponenten in elektronischen Geräten können zu dauerhaften nachteiligen Veränderungen der Umwelt und zu schädlichen Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit führen.



KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:.....
Kod EAN:.....
Data sprzedaży:.....

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 pieczętą 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 serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres naprawy może się wydłużyć o czas niezbędny do ich sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 90 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. 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.
8. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
9. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
10. Towar powinien być zabezpieczony do wysyłki.
11. W celu skorzystania z gwarancji, przestrzegaj procedury zamieszczonej na stronie internetowej:
<https://serwis.abisal.pl/>

W przypadku braku zgodności rzeczy sprzedanej z umową kupującemu z mocy prawa przysługują środki ochrony prawnej ze strony i na koszt sprzedawcy. Gwarancja nie ma wpływu na te środki ochrony prawnej.

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKU W CELACH REHABILITACYJNYCH I TERAPEUTYCZNYCH.

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

GUARANTEE CARD

Article name:.....

EAN code:.....

Date of sale:

GUARANTEE TERMS:

1. The Seller provides guarantee on behalf of the Guarantor within the territory of the Republic of Poland for the period of 24 months from the date of sale: electric power assisted booster 24 months, charger 6 months.
2. The Guarantee will be recognised by the shop or service centre after the client provides:
 - clearly and correctly filled-in guarantee card with the sale stamp and the seller's signature
 - valid purchase confirmation for the equipment including the date of sale / bill, complained product.
3. Possible defects and damages revealed during the guarantee period shall be remedied free of charge within not more than 21 days from the delivery of the product to the shop or service.
4. Should it be necessary to import some components, the guarantee term can be extended by the period required to import such part, however such period shall not be longer than 90 days.
5. The guarantee does not cover:
 - mechanical damages and subsequent defects,
 - damages and defects resulting from incorrect storage and usage of the equipment against its purpose,
 - incorrect assembly and maintenance,
 - damages and consumption of such elements as: cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The guarantee expires in the event of:
 - expiry of the validity term,
 - self-repairs,
 - failure to follow the rules of correct operation.
7. The product handed over for repair should be complete and clean. If some parts are missing, the service is entitled to refuse to accept the product for repair. The service may refuse to accept a dirty product or clean in on the client's expense after the client's written permit.
8. The guarantee does not cover activities related to assembly, maintenance, which, according to the instruction, the user is obliged to perform themselves.
9. The Guarantor also informs that they offer post-guarantee service.
10. The product should be provided in its original packaging and should be secured for shipment.
11. To exercise the guarantee follow the procedure posted on the website: <https://serwis.abisal.pl/>

In case of non-conformity of the sold thing with the contract, the buyer is entitled by law to legal remedies from and at the expense of the seller. The guarantee does not affect such remedies.

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

| Item | Date of notificacion | Date of provision | Course of repairs | Signature of the recipient (shop, owner) |
|------|----------------------|-------------------|-------------------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

GARANTIEBEDINGUNGEN:

1. Der Verkäufer gewährt im Namen des Garanten eine Garantie für 24 Monate nach dem Verkaufsdatum auf dem Hoheitsgebiet der Republik Polen: Roller 24 Monate, Akku 6 Monate.
2. Die Garantie wird von dem Laden oder dem Service nach Vorlage:
 - der leserlich und korrekt ausgefüllten Garantiekarte mit Verkaufsstempel und Unterschrift des Verkäufers,
 - eines gültigen Kaufnachweises für das Gerät mit dem Verkaufsdatum / Rechnung, der beanstandeten Ware durch den Kunden respektiert.
3. Während der Garantiezeit festgestellte Mängel und Schäden werden innerhalb von 21 Tagen nach dem Datum der Lieferung an den Laden oder den Service kostenlos repariert.
4. Falls es erforderlich ist, importierte Ersatzteile einzuführen, kann die Gewährleistungsfrist um die Zeit, die erforderlich ist, um den Import durchzuführen, jedoch nicht länger als 90 Tage verlängert werden.
5. Die Garantie umfasst nicht:
 - mechanische Schäden und die durch Schäden verursachten Mängel,
 - Schäden und Mängel infolge unsachgemäßer Verwendung und Lagerung,
 - falsche Montage und Wartung,
 - Beschädigung und Verschleiß von Elementen wie: Kabeln, Riemen, Gummielementen, Pedalen, Schwammhaltern, Rädern, Lagern usw.
6. Die Garantie erlischt:
 - nach Ablauf der Haltbarkeit,
 - bei freiwilligen Reparaturen,
 - Nichteinhaltung der Regeln für den ordnungsgemäßen Betrieb.
7. Das zu reparierende Produkt sollte vollständig und sauber sein. Bei Feststellung von Mängeln ist der Service, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Im Falle der Lieferung eines verschmutzten Produkts kann der Service die Annahme verweigern oder auf Kosten des Kunden mit seiner schriftlichen Genehmigung die Reinigung durchführen.
8. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Tätigkeiten im Zusammenhang mit Montage und Wartung, zu deren Durchführung der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung selbst verpflichtet ist.
9. Der Garant teilt ferner mit, dass er einen Nachgarantieservice durchführt.
10. Das Produkt sollte sich in der Originalverpackung befinden und für den Versand gesichert sein.
11. Um die Garantie zu beanspruchen, folgen Sie dem Reklamationsverfahren auf der Website: <https://serwis.abisal.pl/>

Im Falle der Nichtübereinstimmung des verkauften Gegenstandes mit dem Vertrag stehen dem Käufer Rechtsbehelfe auf Kosten des Verkäufers zu. Die Garantie beeinflusst diese Rechtsbehelfe nicht.

DAS GERÄT IST NICHT ZUR VERWENDUNG ZUR REHABILITATION UND THERAPEUTISCHEN ZWECKEN BESTIMMT

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

| Lfd. Nr. | Datum der Anmeldung | Datum der Ausgabe | Verlauf der Reparaturen | Unterschrift des Empfängers (Laden, Eigentümer) |
|----------|---------------------|-------------------|-------------------------|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polska po dobu 24 měsíců od data prodeje: skútr 24 měsíců, baterie po dobu 6 měsíců.
2. Záruka bude respektována obchodem nebo servisem po předložení zákazníkem:
 - čitelně a správně vyplněného záručního listu s razítkem a podpisem prodávajícího,
 - platného doklad o koupi produktu s datem prodeje (účtu),
 - reklamovaného produktu.
3. Jakékoli závady a poškození odhalené během záruční doby budou opraveny bezplatně nejdéle do 21 dnů ode dne doručení do obchodu nebo servisu.
4. Je-li třeba produkt převézt z jiné země, může být záruční lhůta prodloužena o dobu nezbytnou k jeho vrácení, nejdéle však o 90 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
 - mechanické poškození a vady způsobené nimi,
 - poškození a vady vyplývající z nesprávného použití a skladování,
 - špatnou montáž a údržbu,
 - poškození a opotřebenění součástí které podléhají zkáze, jako jsou kabely, pásy, pryžové prvky, pedály, držáky na houby, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká, pokud:
 - vyprší její platnost,
 - bylo do produktu neodborně zasaženo,
 - nebyla dodržena pravidla řádné údržby.
7. Produkt dodaný do opravy by měl být kompletní a čistý, v opačném případě má servis právo odmítnout přijetí produktu do opravy. V případě dodání špinavého produktu může servis odmítnout jeho přijetí do opravy, nebo na náklady zákazníka stroj vyčistit s jeho písemným svolením k čištění.
8. Záruka se nevztahuje na činnosti související s montáží a údržbou, které musí podle uživatelské příručky provádět sám uživatel.
9. Ručitel také informuje, že provozuje pozáruční servis.
10. Výrobek by měl být v původním obalu a zajištěn pro přepravu.
11. V případě reklamace zboží prosím postupujte podle návodu na webových stránkách: <https://serwis.abisal.pl/>

Pokud zboží neodpovídá smlouvě, má kupující ze zákona nárok na zajištění právní ochrany na náklady prodávajícího. Záruka nemá na tyto zákonné opravné prostředky vliv.

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

| Č. | Datum nahlášení | Datum vydání | Průběh oprav | Podpis příjemce (obchod, majitel) |
|----|-----------------|--------------|--------------|-----------------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



HMS-FITNESS.COM



IMPORTER: **ABISAL SP. Z O.O.**, ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze, Polska

DISTRIBUTOR: ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín, Česká Republika

abisal@abisal.pl www.abisal.pl