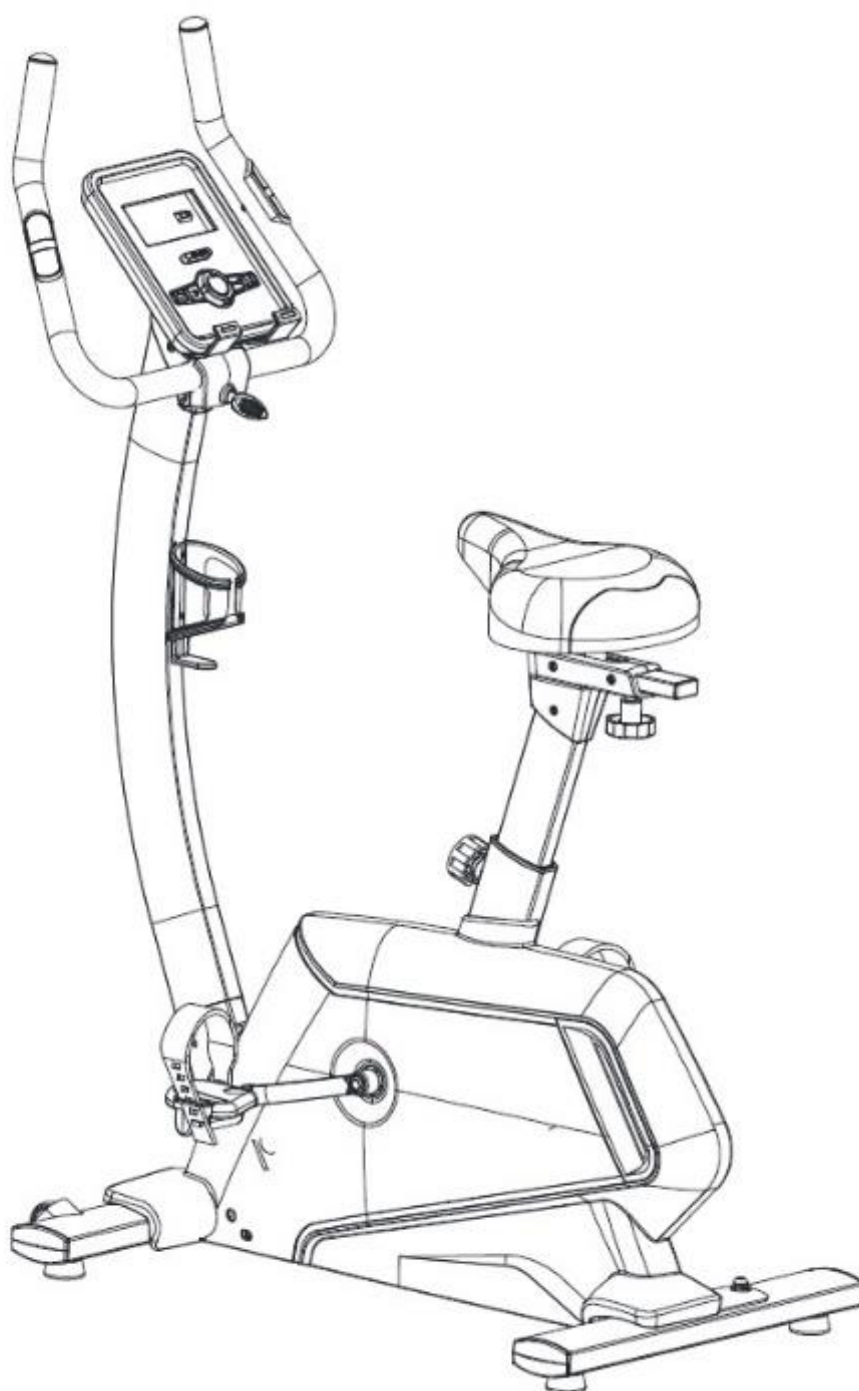
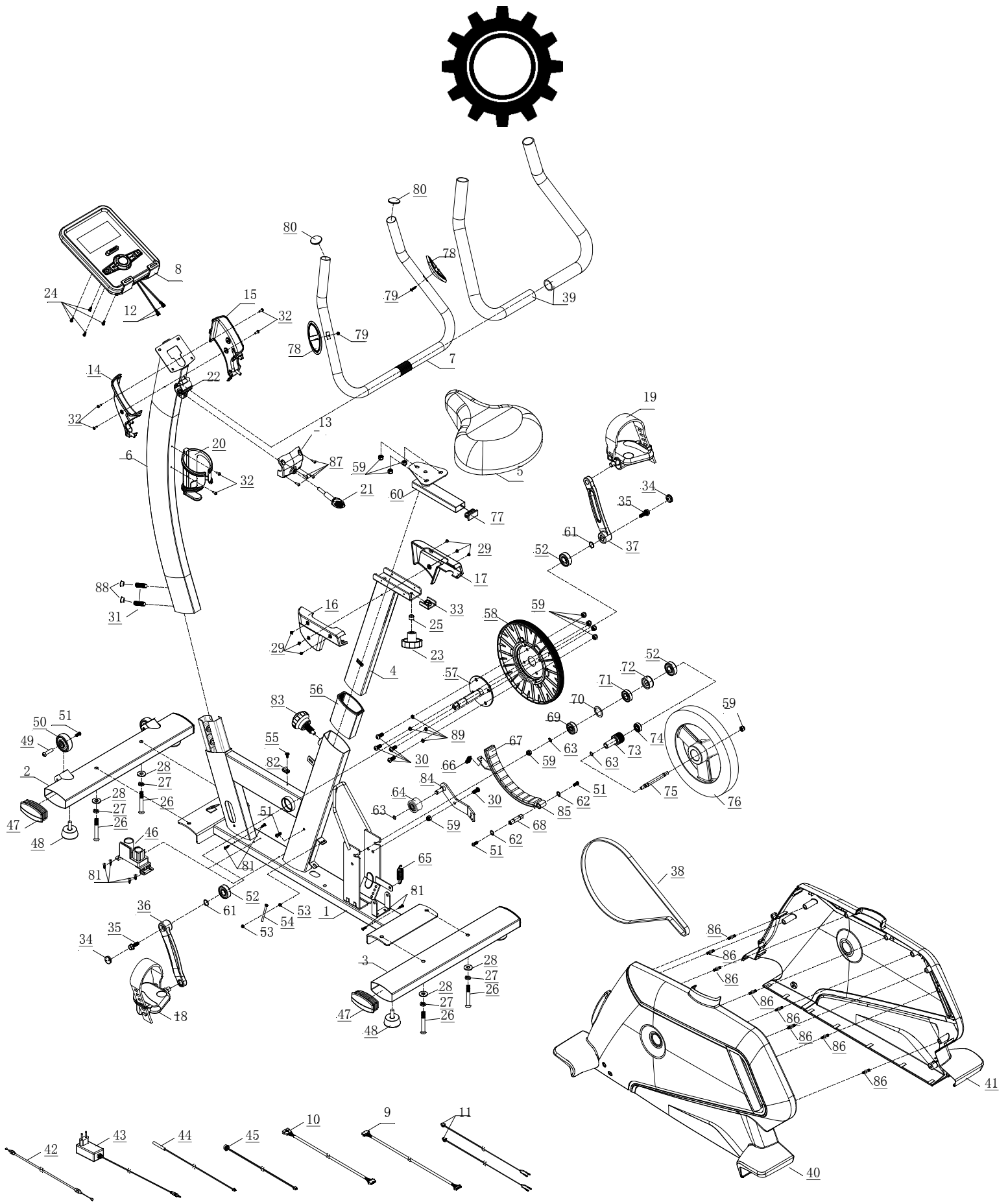


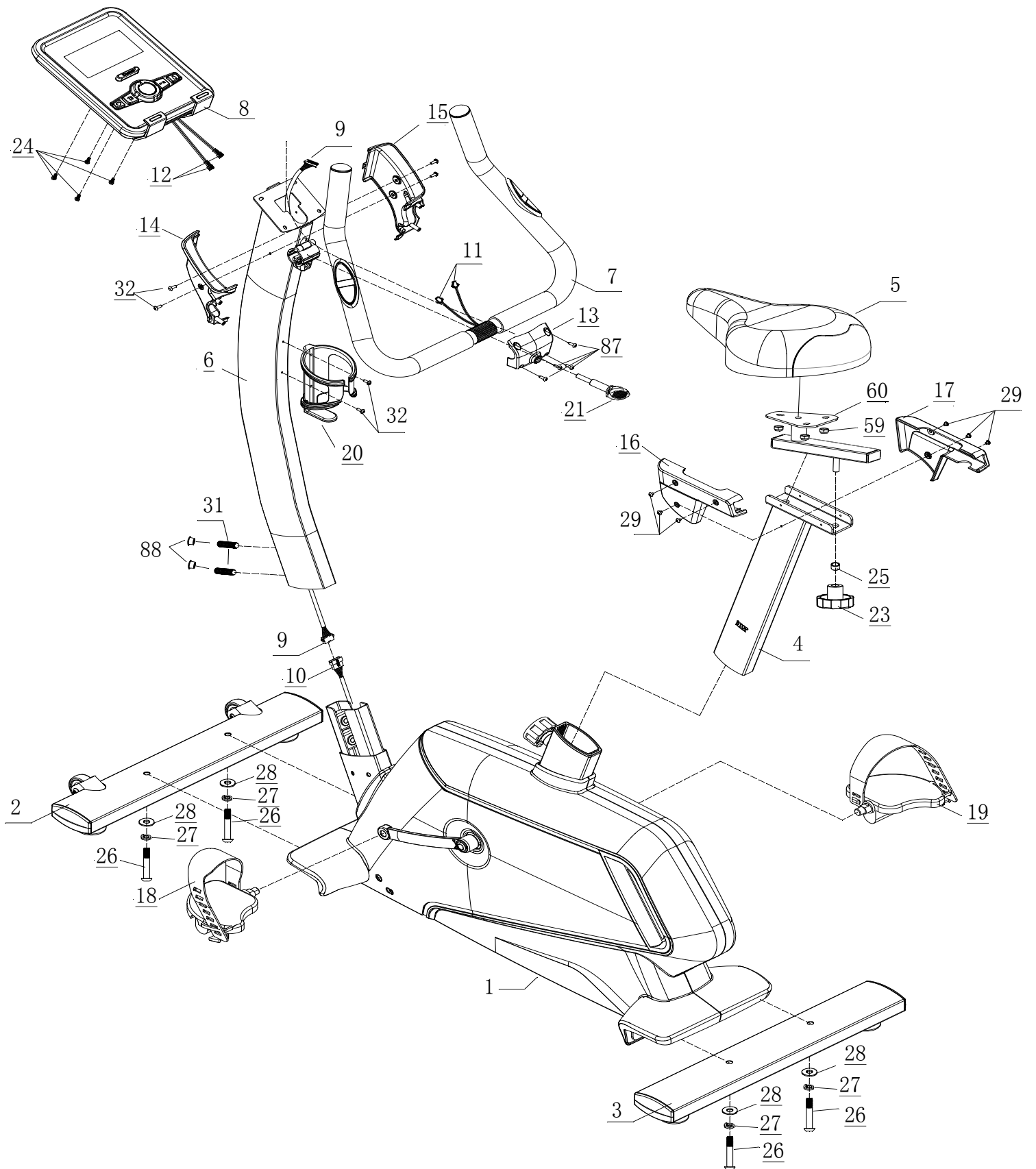
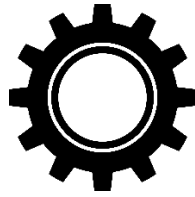


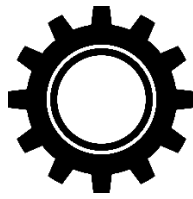
M5812



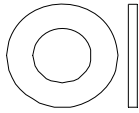
- 19. Manual instruction **EN**
- 25. Instrukcja obsługi **PL**
- 31. Návod k obsluze **CZ**
- 37. Manuel instruktion **DA**
- 43. Gebrauchsanweisung **DE**
- 49. Manualde instrucciones **ES**
- 55. Käsijuhend **ET**
- 61. Manuel d'instruction **FR**
- 67. Kézi utasítás **HU**
- 73. Manuale di istruzioni **IT**
- 79. Naudojimo instrukcijos **LT**
- 85. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
- 91. Handmatige instructie **NL**
- 97. Manual de instruções **PT**
- 103. Instrucțiuni manuale **RO**
- 109. Návod na obsluhu **SK**
- 115. Navodila za uporabo **SL**
- 121. Instruktionsbok **SV**
- 127. Інструкція з експлуатації **UK**







B30



28 $\Phi 10-4$



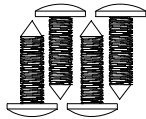
27 $\Phi 10-4$



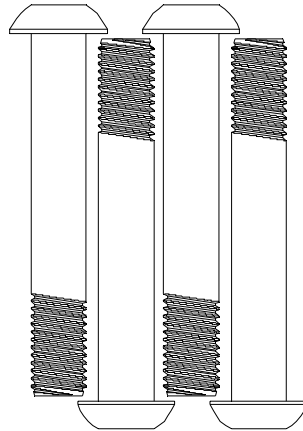
29 M4? -6



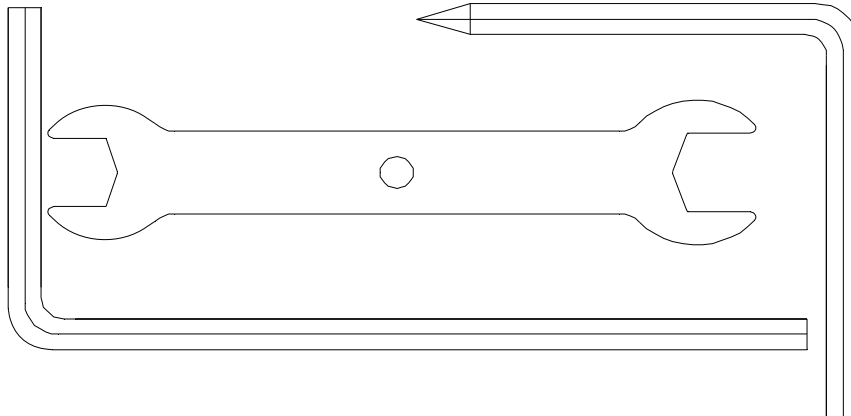
32 M4? 6-6



87 ST4 $\times$ 12-4

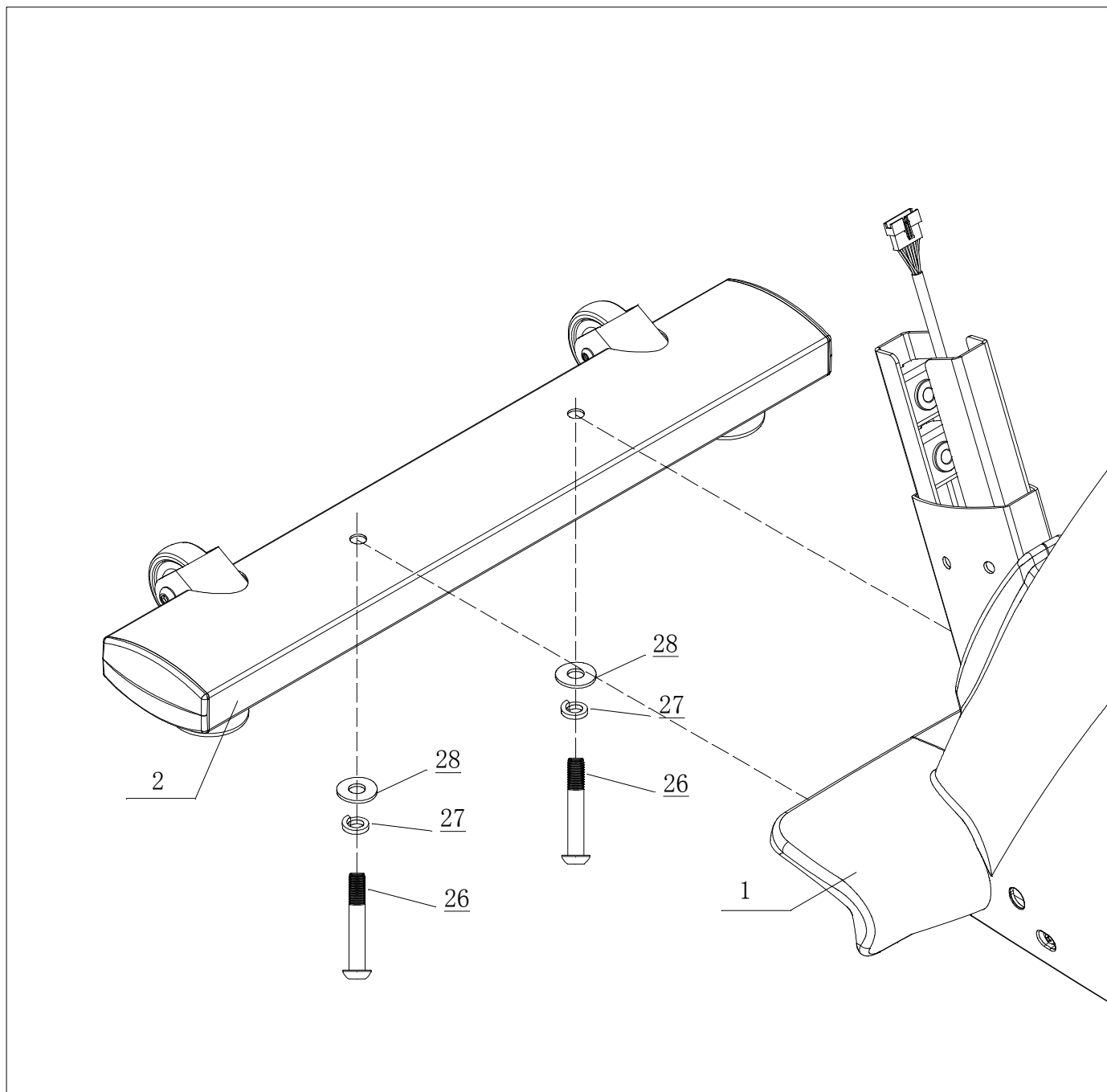


26 M10 $\times$ 70 $\times$ 20-4



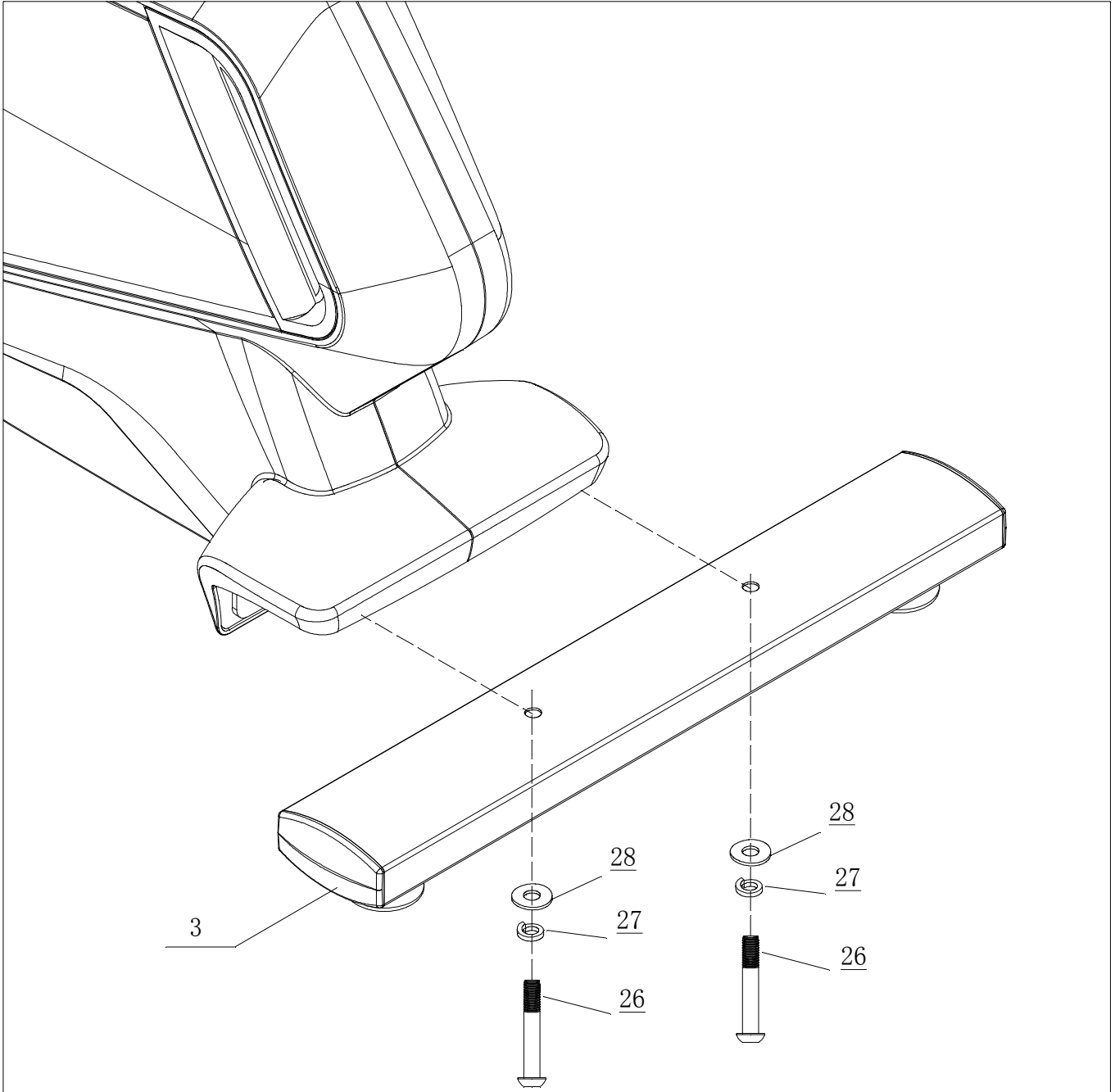


➤ 1



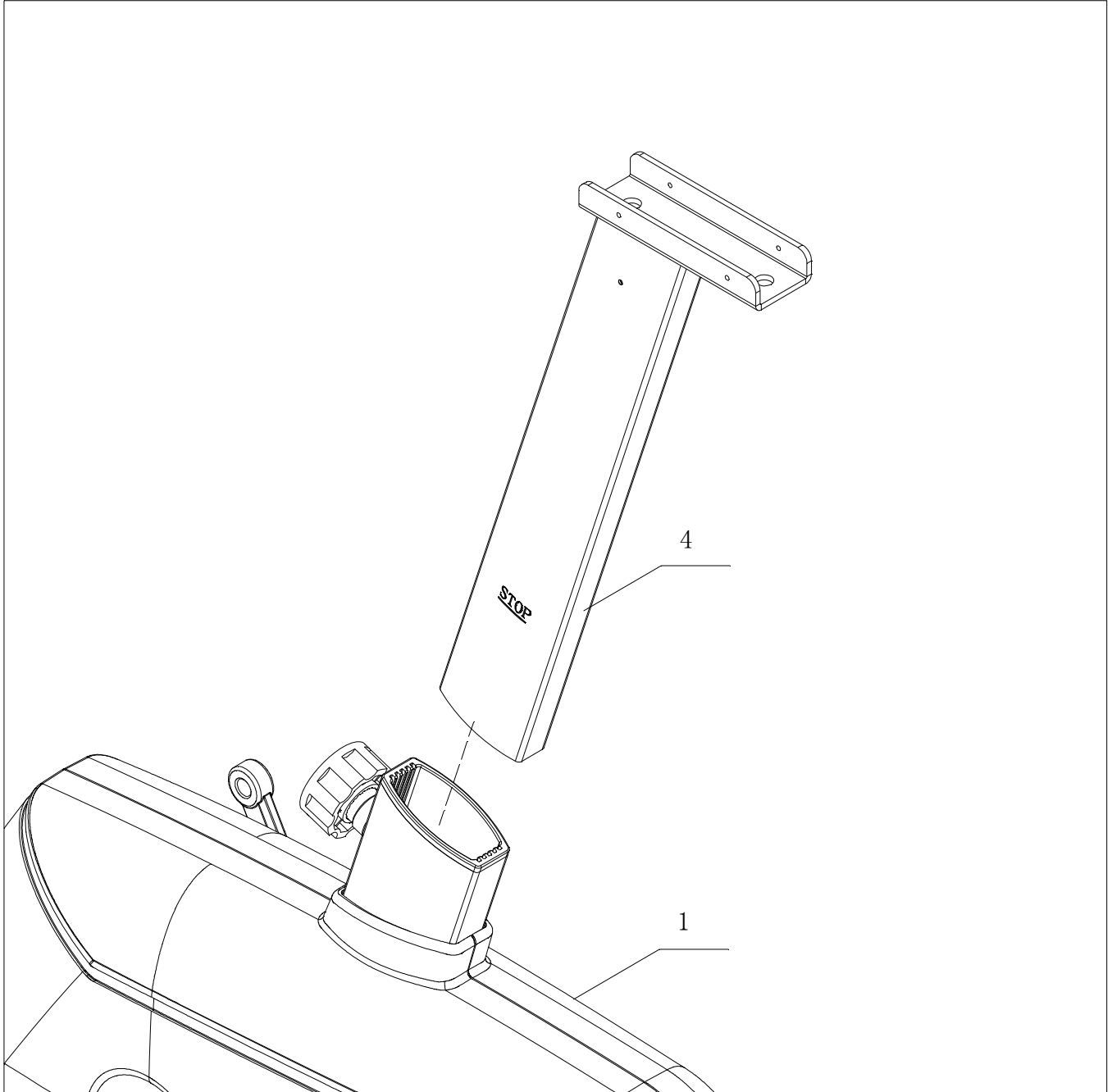


➤ 2



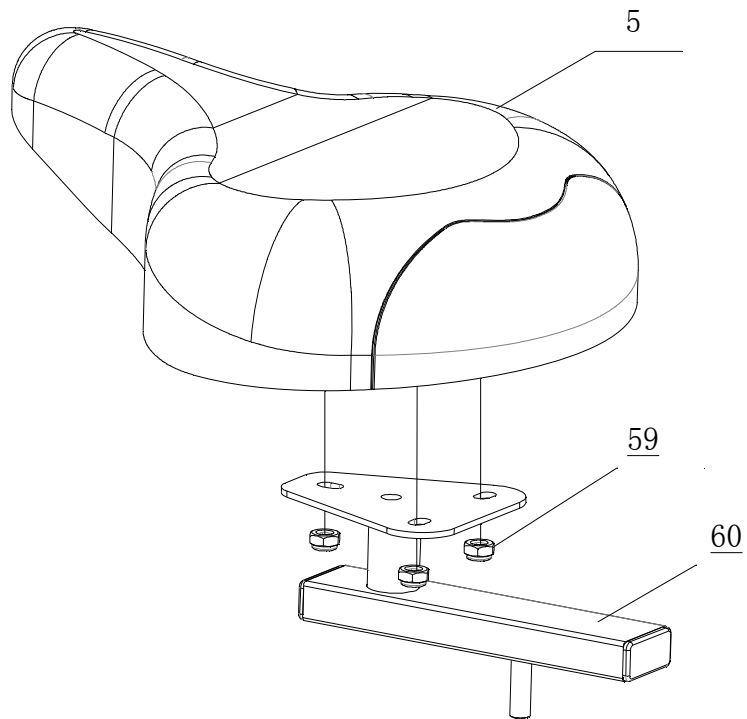


➤ 3



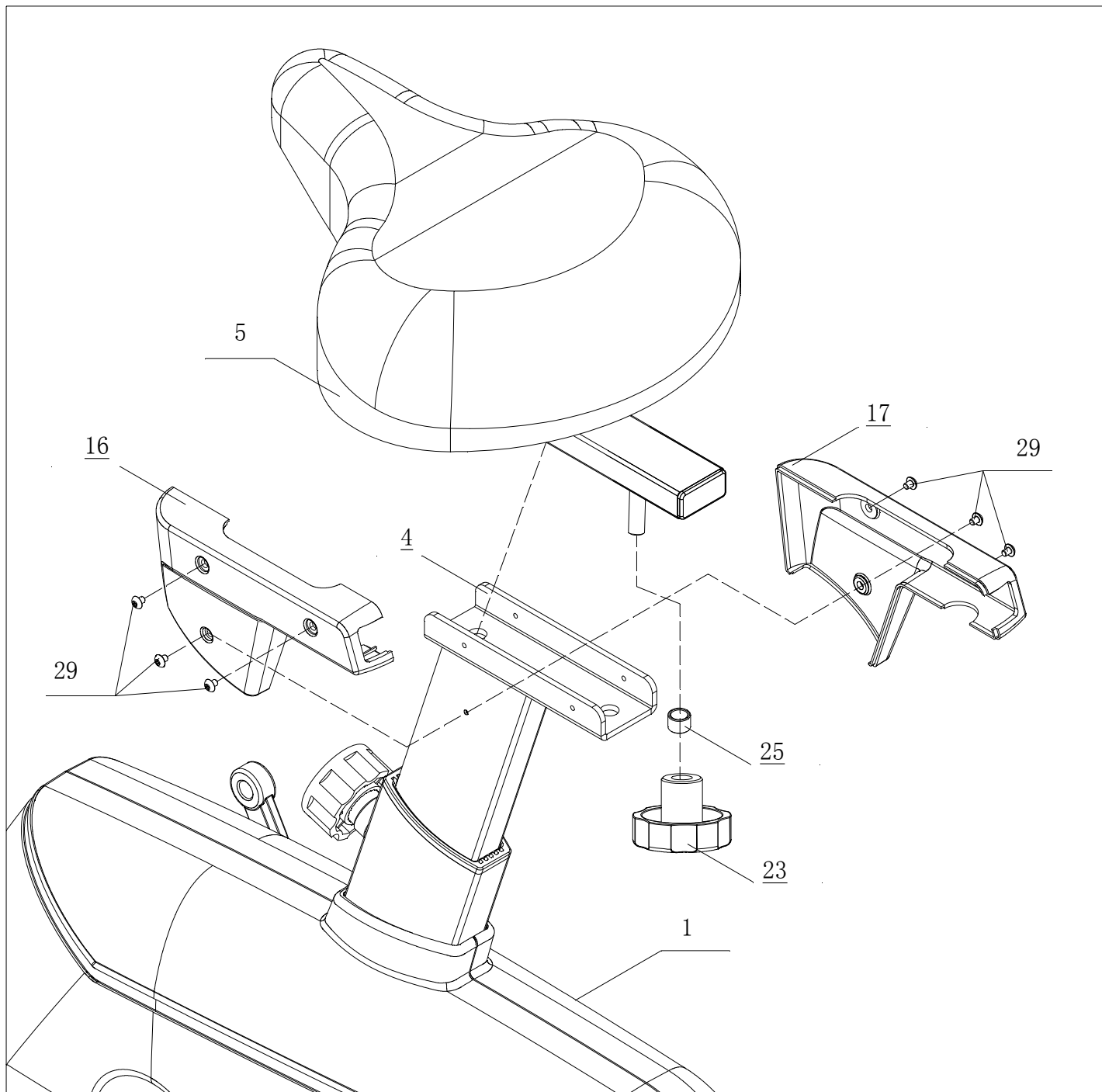


➤ 4



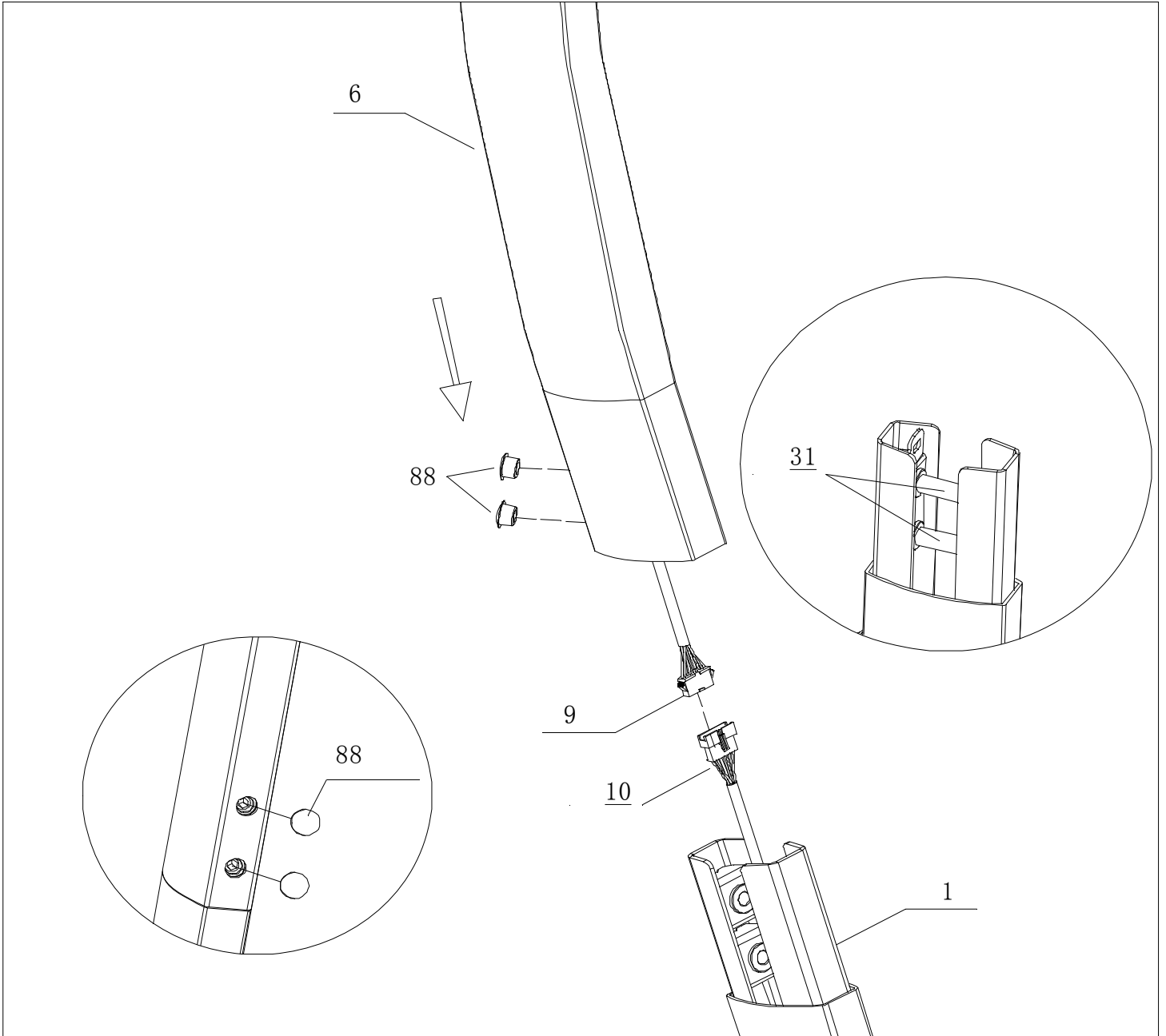


➤5



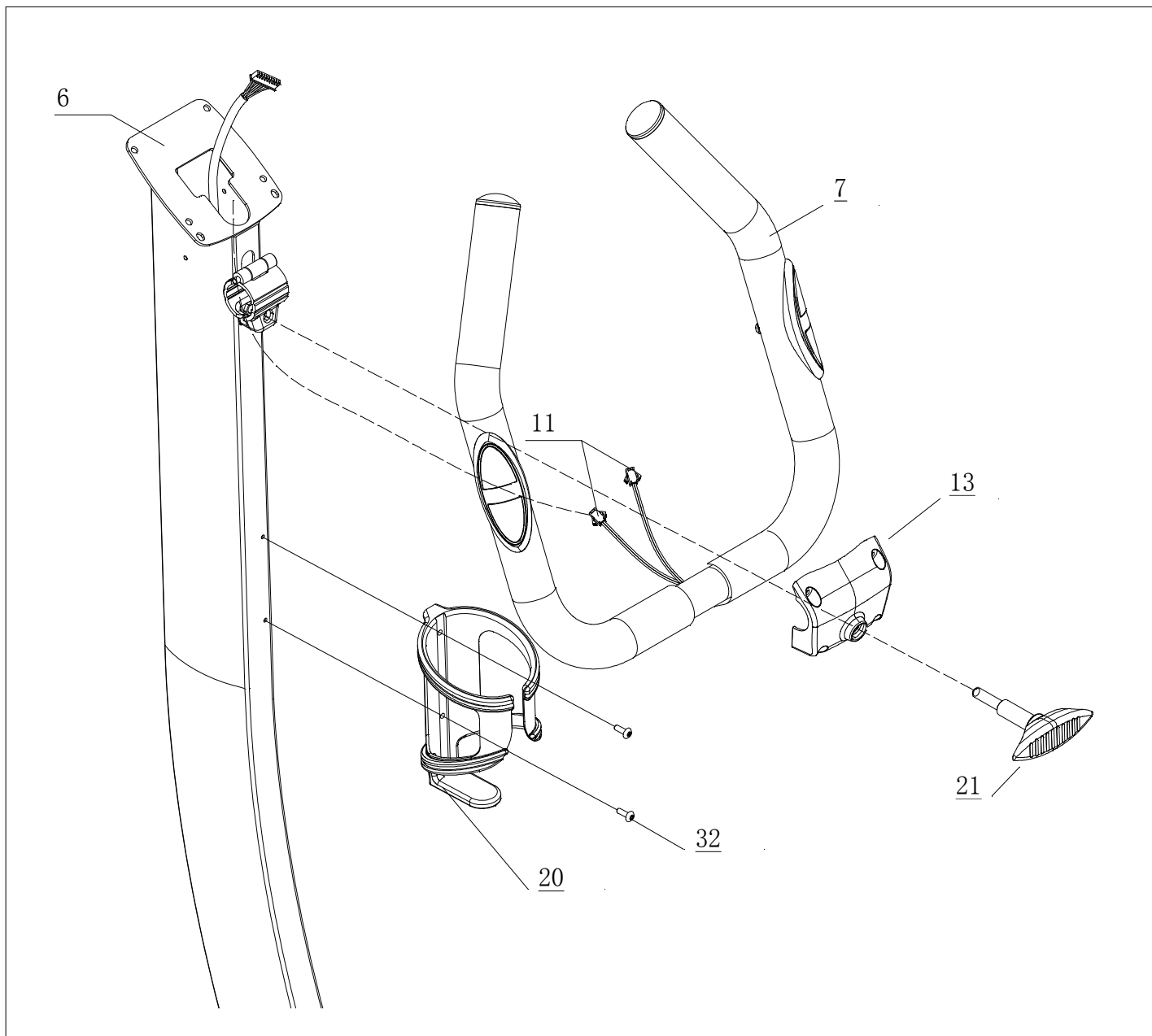


➤ 6



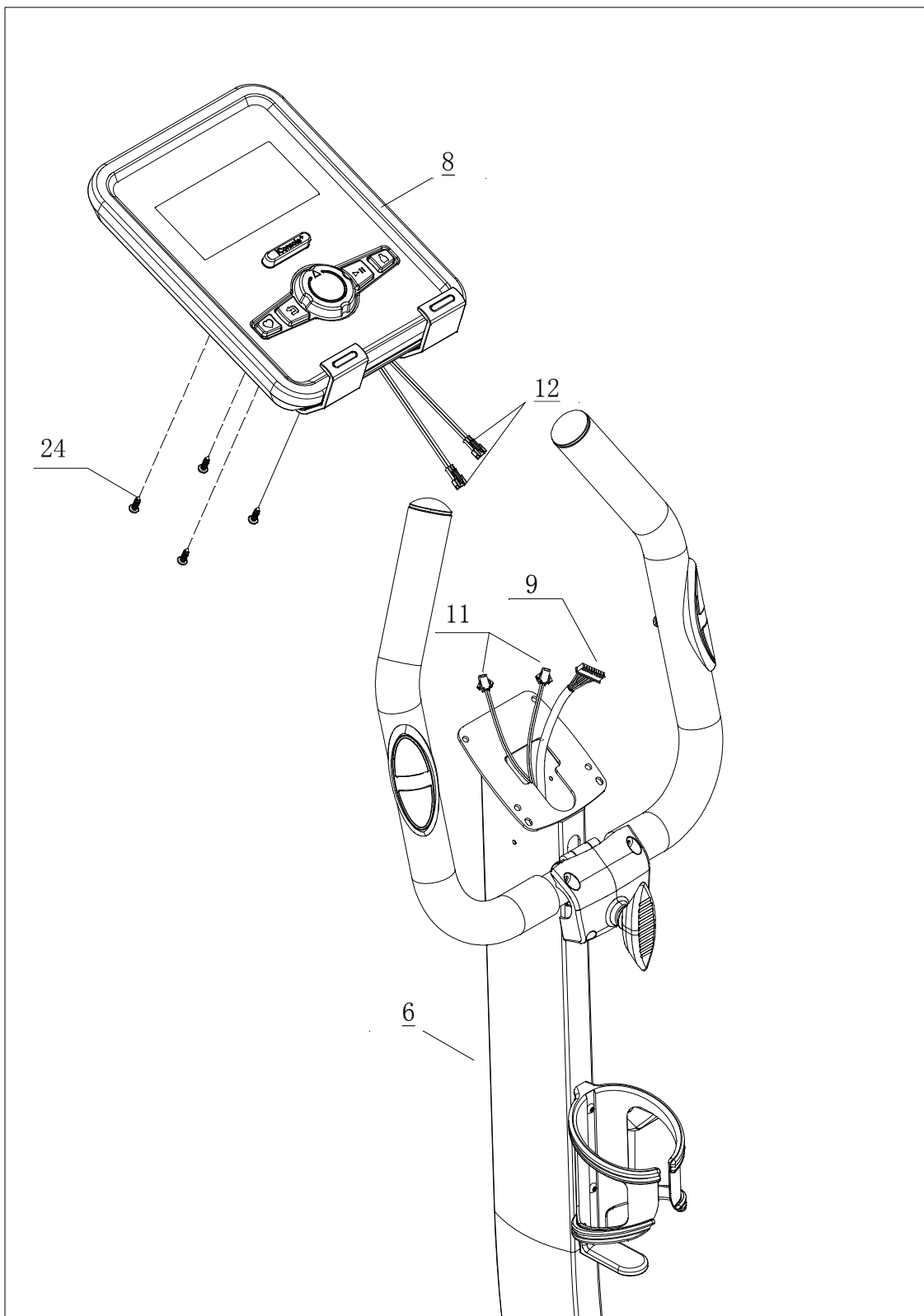


➤ 7



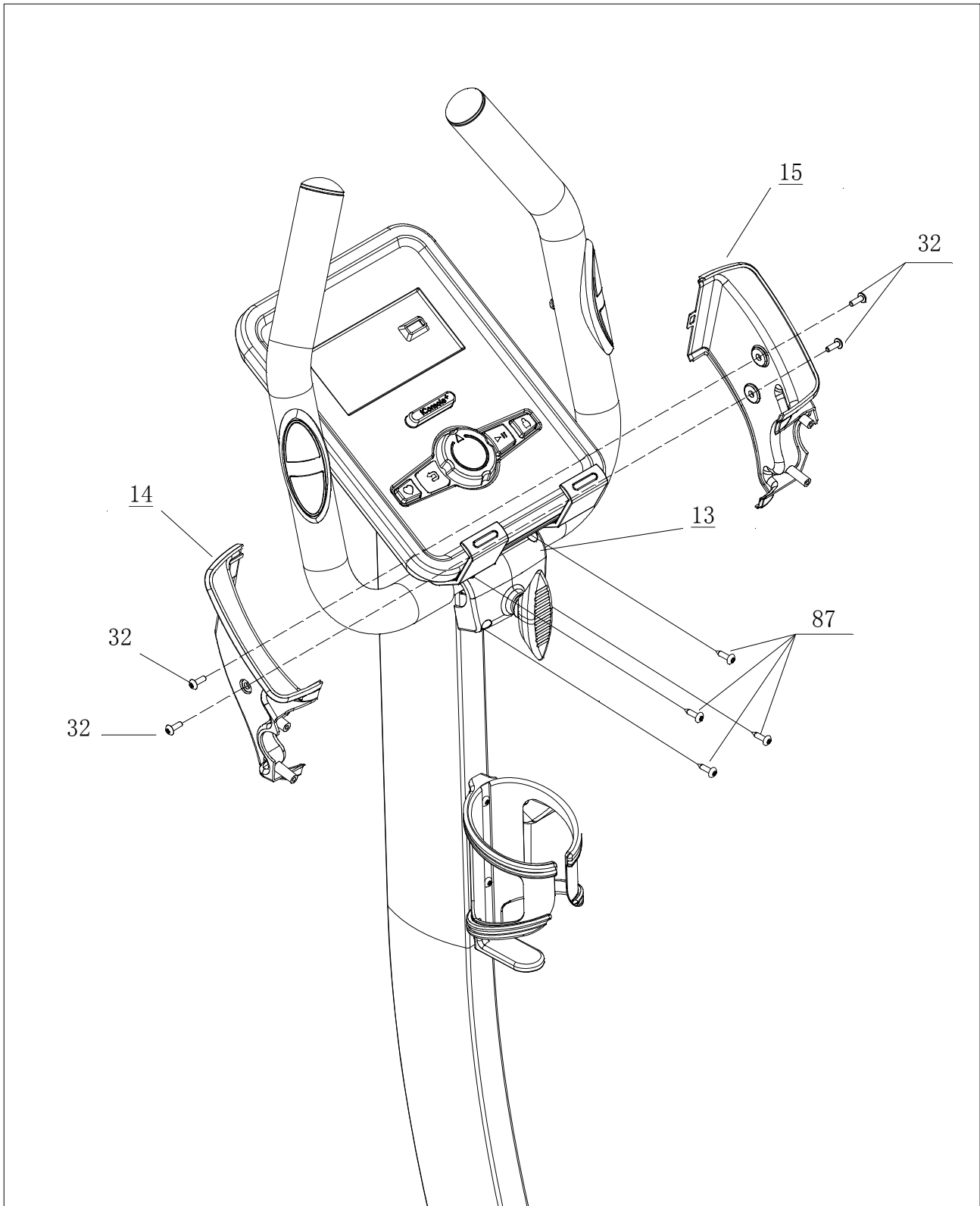


➤ 8



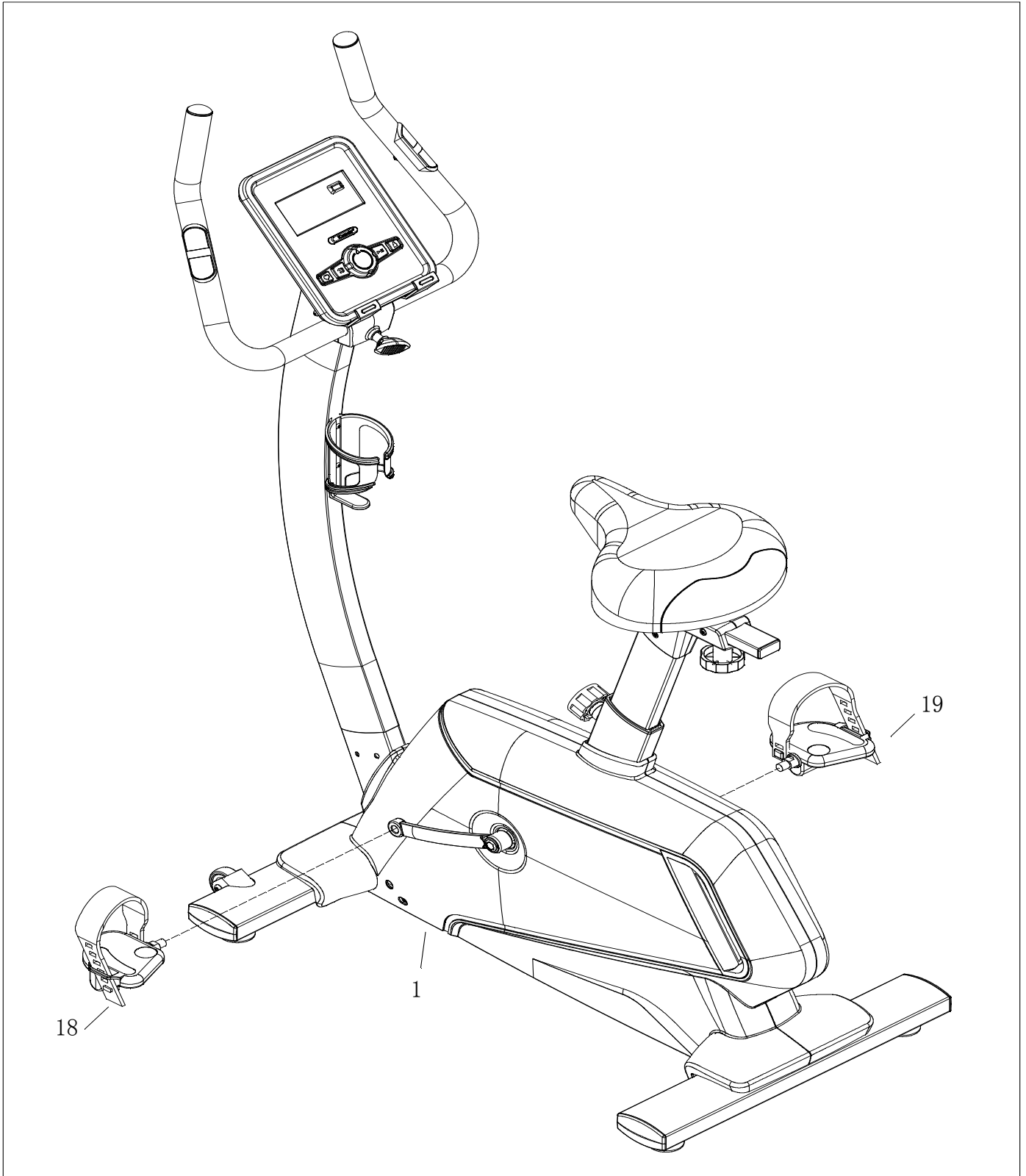


➤ 9



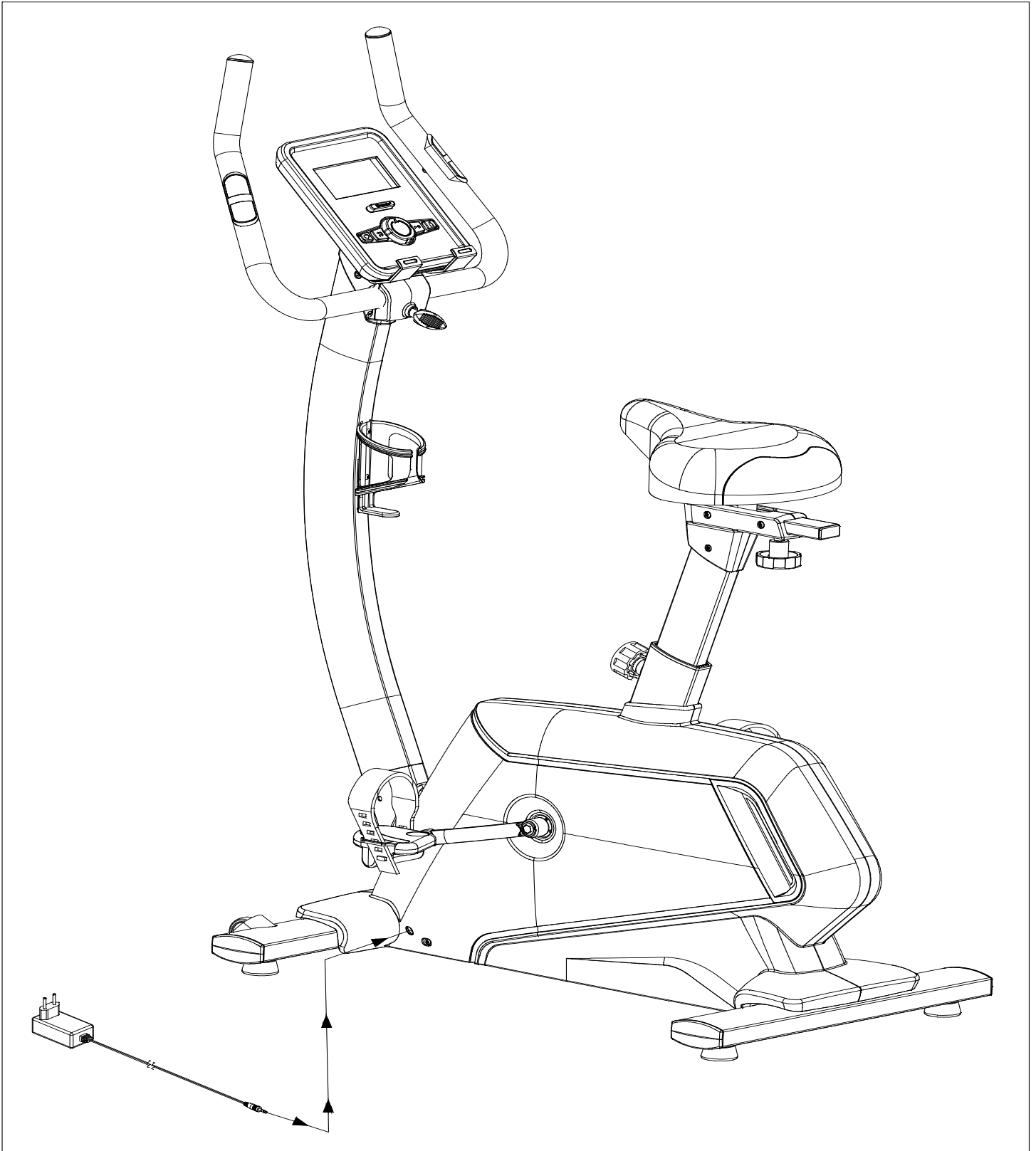


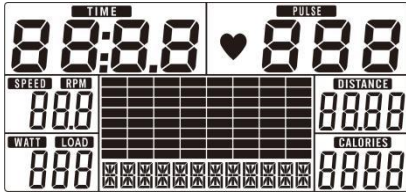
➤ 10





➤ 11





➤ PIC. 1



➤ PIC. 2



➤ PIC. 3



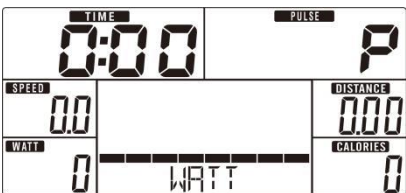
➤ PIC. 4



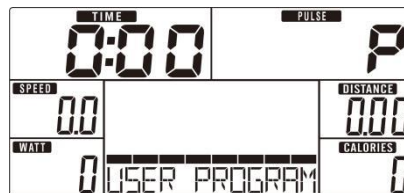
➤ PIC. 5



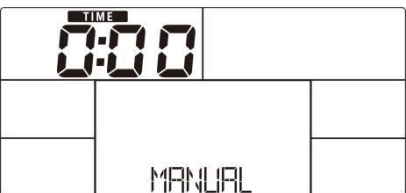
➤ PIC. 6



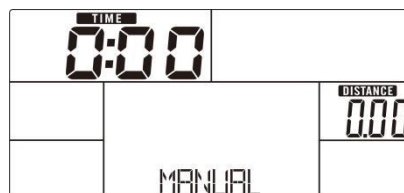
➤ PIC. 7



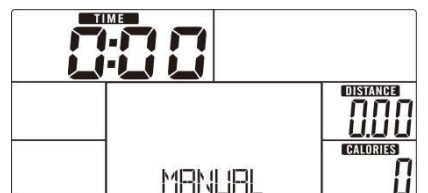
➤ PIC. 8



➤ PIC. 9



➤ PIC. 10



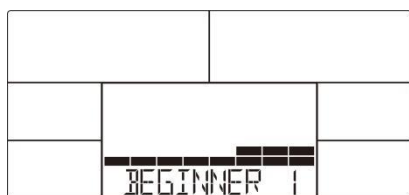
➤ PIC. 11



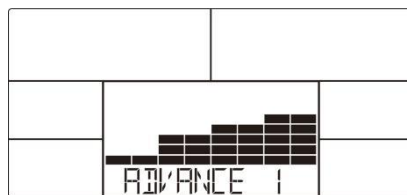
➤ PIC. 12



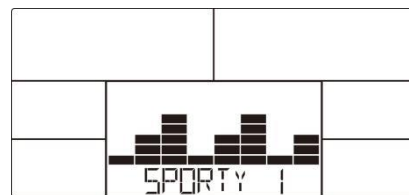
➤ PIC. 13



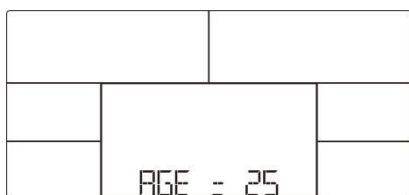
➤ PIC. 14



➤ PIC. 15



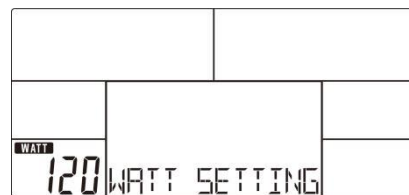
➤ PIC. 16



➤ PIC. 17



➤ PIC. 18



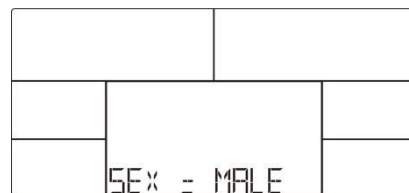
➤ PIC. 19



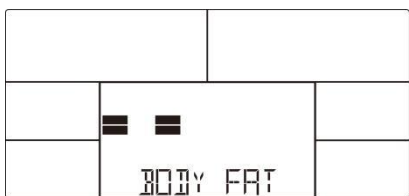
➤ PIC. 20



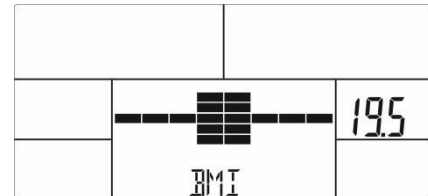
➤ PIC. 21



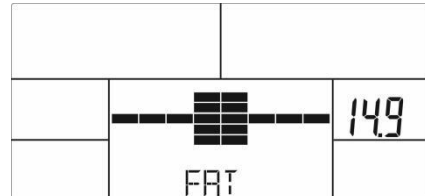
➤ PIC. 23



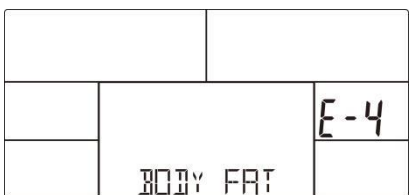
➤ PIC. 24



➤ PIC. 25



➤ PIC. 26



➤ PIC. 27

Installation instructions

SAFETY CONSIDERATIONS

This product is intended for home use only and is designed to ensure optimum safety. The following rules should be observed:

1. Before starting training, consult a doctor to determine the absence of contraindications to the use of exercise equipment. The doctor's decision is necessary if you are taking medications that affect your heart, blood pressure and cholesterol levels. It is also necessary for people over the age of 35 and those with health problems.
2. Always perform a warm-up before starting exercises.
3. During and after the exercise, protect the training equipment from children and animals.
4. The device should be placed on a dry, stable and properly leveled surface. All sharp objects should be removed from the immediate vicinity of the device. It should be protected from moisture, any irregularities in the substrate should be leveled. It is recommended to use a special anti-slip pad to prevent the device from moving during exercise.
5. The free space should not be less than 0.6 m and larger than the training area in the directions in which the equipment is accessible. The free space must also include space for emergency descent. Where the equipment is located next to each other, the size of the free space can be divided.
6. Pay attention to alarming signals. Improper or excessive exercise is dangerous to your health. If you experience headaches or dizziness, chest pain, irregular heartbeat or other worrisome symptoms while exercising, stop exercising immediately and consult a doctor. Injuries can result from improper or excessive training.
7. Before the first use, and at regular intervals thereafter, check the tightness of all bolts, pins and other connections.
8. Before starting the exercise, check the fixation of the parts and connecting screws. Start training only if the device is fully operational.
9. The device should be regularly checked for wear and damage only then it will meet safety conditions. Special attention should be paid to the foam handles, leg caps and upholstery, which wear out the fastest. Damaged parts should be repaired or replaced immediately until then do not use the device for training.
10. Do not put any parts in the holes.
11. Watch out for protruding adjustment devices and other structural elements that could interfere with the exercise.
12. Use the equipment only as intended. If any part becomes damaged or worn out, or you hear disturbing sounds when using the equipment, stop exercising immediately. Do not use the equipment again until the problem is corrected.
13. Exercise in comfortable clothing and athletic shoes. Avoid loose clothing that can be snagged on protruding parts of equipment or that could restrict your freedom of movement.
14. The equipment is classified as HC class according to EN ISO 20957-1 and is intended for home use only. It cannot be used for therapeutic, rehabilitation or commercial purposes.
15. When lifting or carrying equipment, maintain proper posture so as not to damage the spine.
16. The product is intended for adults only. Keep unsupervised children away from the device.
17. When assembling the device, strictly follow the enclosed instructions and use only the parts included in the kit.
18. Before starting assembly, check that all the parts included in the attached list are included.

TECHNICAL INFORMATION

Dimensions: 109*56*149 cm
 Max user weight: 150 kg
 Net weight: 40 kg
 Flywheel: 9 kg
 Resistance: magnetic

CONSERVATION

Do not use aggressive cleaning agents to clean the unit. Use a soft, damp cloth to remove dirt and dust. Remove traces of perspiration as the acidic reaction may damage the coating. Store equipment in a dry place to protect it from moisture and corrosion. Regularly check that all screws and nuts are properly tightened.

Bluetooth APP for Treadmill /Elliptical/Bike

Bluetooth connection supports iConsole+, Zwift and Kinomap



iConsole+

Download, register and log in the iConsole+ APP, enter the setting page: click GET STARTED, select QUICK START, then it shows Connect page – Choose heart rate source, click From Equipment, then it shows Bluetooth code, select the Bluetooth code, which is same as the code tagged on the equipment console, the selected code shows “√”, and the APP shows Connected Successfully.



Zwift

Download, register and log in the Zwift APP, enter the setting page: Under PAIRED DEVICES page, click RUN for treadmill, while click Ride for bike/elliptical; Then click POWER SOURCE, and there is pop-up menu, select the Bluetooth code, which is same as the code tagged on the equipment console, then select OK to be paired. NOTE: Zwift remembers the devices used in the previous session and may attempt to pair to those devices if they are present and available. If you see devices paired that you don't wish to use, you can simply deselect them and select the device you do wish to pair.



Kinomap

Download, register and log in the Kinomap APP, enter the setting page: click More in the right lower corner, click Equipment management, click + at the right upper area, to select your equipment type: for treadmill, for elliptical, for bike; Then select the Bluetooth brand of your choice e.g., Anyrun etc.; Click the content under Interactive, the APP detects found equipment, select the Bluetooth code, which is same as the code tagged on the equipment console, then click ADD NEW EQUIPMENT, it will pop out equipment successfully added.



No.	Name	Description	Quantity
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 outlet	-	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)	195×31.5×118.5	1
17	Saddle cover(R)	195×31.5×118.5	1
18	Pedal(L)	-	1
19	Pedal(R)	-	1
20	Bottle holder	Ø93×150	1
21	T-shaped rotary knob	M8×30	1
22	Handlebar clamp ring	-	1
23	Handlebar rotary knob	-	1
24	Philips C.K.S. self-tapping screw	M5×10	4
25	Bushing tube	Ø25×Ø19×60	1
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×70×20	4
27	Spring washer	Ø10	4
28	Curved washer	Ø10.5×R128×t1.5	4
29	Philips 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	Ø23×6×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	Ø32×t3.0×600	2
40	Motor cover - left	974.8×83.2×575.3	1
41	Motor cover - right	974.8×83.2×575.3	1
42	Brake line	450×Ø5×Ø1.5×M6×1	1
43	Power adapter	240V	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	Ø49×22×M10×26	4
49	Allen C.K.S. hollow screw	Ø8×33×M6×15	2

50	Wheels	Ø54.5×23.5	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	Ø17×150	1
58	Belt pulley	Ø263×22	1
59	Hex locking nut	M8	10
60	Saddle adjustment	-	1
61	Circlip for shaft	Ø17	2
62	Circlip for shaft	Ø12	2
63	Circlip for shaft	Ø10	3
64	Tension wheel	Ø38×22	1
65	Tension spring	Ø18×2.0×16	1
66	Brake tension spring	Ø11.5×Ø1.2×13	1
67	Square magnet	30×25×t12	10
68	Magnetic control axis	Ø12×50	1
69	Deep groove ball bearing	6300-2RS	1
70	Flat washer	Ø34×Ø25×t1.5	1
71	Deep groove ball bearing	6300-2RS	1
72	One-way kingpin ball bearing	Ø35×Ø17×16	1
73	Small belt pulley	Ø30×64	1
74	Deep groove ball bearing	6300-2RS	1
75	Flywheel axis	Ø10×114.5	1
76	Flywheel	Ø280	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	Ø28×t1.5	2
81	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×16	8
82	Fixed magnet	-	1
83	Rotary hand bolt	Ø9×M16×P1.5×83	1
84	Fixed tension wheel	-	1
85	Magnet	-	1
86	Plastic bolt	Ø9×Ø6.1×27	6
87	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×12	4
88	Hole plug	Ø15	2
89	Spring washer	Ø8	4



Assembly

➤ Step 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

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

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

➤ Step 4

Mount the seat (5) to the seat adjustment bracket (60) and secure with nuts (59).

➤ Step 5

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

➤ Step 6

Connect the lower cable (10) to the console cable (9). Mount the steering column (6) to the main frame (1). First, pull out the cap (88) and secure it with the screw (31). Then put the cap (88) back on.

Note! The screws on the steering column must be tightened alternately until the steering column is fully clamped.

➤ Step 7

Connect the pulse measurement cable (11) in the steering wheel to the cables (7) in the column (6). Then secure the steering wheel to the column using the T-knob (21) outside the front cover of the handle (13). Turn it inwards. Caution! Do not turn the T-knob (21) too tightly. Mount the bottle holder (20) to the steering column (6) using the screw (32).

➤ Step 8

Connect the wires from the computer to the column wires. Secure the console (8) to the steering column (6) using the screw (24).

➤ Step 9

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

➤ Step 10

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

➤ Step 11

Insert the power plug into power hole as shown. Assembling finished.

App



➤ Step 1

Download the Fit Hi Way app.

➤ Step 2

Connect your mobile device via Bluetooth.

➤ Step 3

Open the app.

➤ Step 4

Start exercising.

➤ Step 5

Customize your workout to your needs.

➤ Step 6

Check your workout summary and share your score.



Button function:

Button	Description
UP (ENCODER)	Increase resistance
DOWN (ENCODER)	Decrease resistance
MODE / ENTER	Confirm Settings and selections.
RESET	Return to main settings view / pause mode. Press this button for 2 seconds to restart the console and start from the user Settings screen.
START / STOP	Start or stop the movement.
RECOVERY	Measurement of heart rate drop after exercise
BODY FAT	In pause mode, press this button to start testing body fat.

Button function:

Button	Description
TIME	Progressive increase – while without setting, Time start counting from 00:00, when reach the maximum 99:59, add 1 min every time. Decrease progressively – while there is a setting, Time start counting down from setting number to 00:00. Increase or decrease 1 min every time, the range is within 00:00~99:00.
SPEED	Display current speed. The maximum is 99.9 km/h.
RPM	Display the RPM per minute, the displaying range is 0~15~999.
DISTANCE	Add up the total distance from 0.00 up to 99.99 km. Users can press the UP/DOWN key to set the target distance in advance. Increase or decrease 1 km or mile at a time, ranging from 0.00 to 99.00.
CALORIES	Calculate the cumulative calories consumed during exercise, ranging from 0 to 9999 calories. Increase or decrease by 1CAL at a time, ranging from 0 to 9990. (This data is only for comparison between different sports and should not be used for medical treatment)
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	Program selection option.
ADVANCE	Program selection option.
SPORTY	Program selection option.
CARDIO	Exercise your cardio function.
WATT PROGRAM	Watt constant training mode.
USER PROGRAM	Users create resistance level patterns.

Use

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

Training programs

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

Manual mode

1. Press the "START" button on the home page to enter the manual mode and START the movement.
2. 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 (PIC. 9), distance (PIC. 10), calories (PIC. 11), heartbeat (PIC. 12) and MODE/ENTER
3. Confirm the entry.

4. 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 (PIC. 13).
5. Press the START/STOP keys to START or STOP the movement. Press the RESET button to return to the main page.

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 (PIC. 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.

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 (PIC. 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.

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 (PIC. 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.

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 (PIC. 17).
3. Press UP or DOWN (Encoder) to select 55% (PIC. 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.

Watt mode

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, PIC. 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.

User program mode

1. Press UP or DOWN (Encoder) to create the user profile (PIC. 20). There are 20 items in total, and the user can adjust each resistance level. In the setup process
2. The user can long press MODE/ENTER 2 seconds to leave this program.
3. Press UP or DOWN (Encoder) to set the movement time.
4. 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.
5. Press the START/STOP keys to START or STOP the movement. Press the RESET button to return to the main page.

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 (PIC. 21). Then the screen will show the heartbeat recovery status, F1, F2...F6 shows that F1 is the best and F6 is the worst (PIC. 22). Users can keep exercising to improve the heartbeat recovery ability. Press RECOVERY again to return to the main page.

Body fat mode

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 (PIC. 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 "=" (PIC. 24) for 8 seconds until the test is complete.
5. The LCD will display the body FAT recommendation symbol, BMI (PIC. 25) and FAT % (PIC. 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 (PIC. 27).

Instrukcja instalacji

WZGLĘDY BEZPIECZEŃSTWA

Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego i został zaprojektowany w celu zapewnienia optymalnego bezpieczeństwa. Należy przestrzegać następujących zasad:

1. Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest konieczna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest ona również konieczna w przypadku osób powyżej 35 roku życia oraz osób z problemami zdrowotnymi.
2. Zawsze wykonuj rozgrzewkę przed rozpoczęciem ćwiczeń.
3. Podczas ćwiczeń i po ich zakończeniu należy chronić sprzęt treningowy przed dziećmi i zwierzętami.
4. Urządzenie należy umieścić na suchej, stabilnej i odpowiednio wypoziomowanej powierzchni. Z bezpośredniego sąsiedztwa urządzenia należy usunąć wszelkie ostre przedmioty. Powinno być chronione przed wilgocią, wszelkie nierówności podłoża powinny być wyrównane. Zaleca się użycie specjalnej podkładki antypoślizgowej zapobiegającej przesuwaniu się urządzenia podczas ćwiczeń.
5. Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i większa niż obszar treningowy w kierunkach, w których sprzęt jest dostępny. Wolna przestrzeń musi również obejmować miejsce na awaryjne zejście. Jeśli sprzęt znajduje się obok siebie, wielkość wolnej przestrzeni można podzielić.
6. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli podczas ćwiczeń wystąpią bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem. Urazy mogą wynikać z niewłaściwego lub nadmiernego treningu.
7. Przed pierwszym użyciem, a następnie w regularnych odstępach czasu należy sprawdzać dokręcenie wszystkich śrub, sworzni i innych połączeń.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczenia należy sprawdzić zamocowanie części i śrub łączących. Rozpocznij trening tylko wtedy, gdy urządzenie jest w pełni sprawne.
9. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod kątem zużycia i uszkodzeń, tylko wtedy będzie spełniać warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na piankowe uchwyty, nakładki na nogi i tapicerkę, które zużywają się najszybciej. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić, do tego czasu nie należy używać urządzenia do treningu.
10. Nie wkładaj żadnych części do otworów.
11. Uważaj na wystające elementy regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogą przeszkadzać w ćwiczeniu.
12. Z urządzenia należy korzystać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeśli jakkolwiek część ulegnie uszkodzeniu lub zużyciu albo podczas korzystania z urządzenia słyszalne będą niepokojące dźwięki, należy natychmiast przerwać ćwiczenia. Nie używaj ponownie urządzenia, dopóki problem nie zostanie naprawiony.
13. Ćwicz w wygodnej odzieży i obuwiu sportowym. Unikaj luźnych ubrań, które mogą zaczepić się o wystające części sprzętu lub ograniczyć swobodę ruchów.
14. Urządzenie jest sklasyfikowane jako klasa HC zgodnie z normą EN ISO 20957-1 i jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany do celów terapeutycznych, rehabilitacyjnych ani komercyjnych.
15. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy utrzymywać prawidłową postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
16. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Dzieci bez nadzoru należy trzymać z dala od urządzenia.
17. Podczas montażu urządzenia należy ściśle przestrzegać załączonych instrukcji i używać wyłącznie części zawartych w zestawie.
18. Przed rozpoczęciem montażu należy sprawdzić, czy w zestawie znajdują się wszystkie części wymienione na załączonej liście.

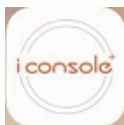
INFORMACJE TECHNICZNE

Wymiary: 109*56*149 cm
 Maksymalna waga użytkownika: 150 kg
 Waga produktu netto: 40 kg
 Koło zamachowe: 9 kg
 Opór: magnetyczny

OCHRONA

Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Do usuwania brudu i kurzu należy używać miękkiej, wilgotnej ściereczki. Należy usuwać ślady potu, ponieważ kwaśny odczyn może uszkodzić powłokę. Urządzenie należy przechowywać w suchym miejscu, by chronić je przed wilgocią i korozją. Regularnie sprawdzać, czy wszystkie śruby i nakrętki są prawidłowo dokręcone.

Aplikacja Bluetooth do biegni / orbitreka / roweru
 Połączenie Bluetooth obsługuje iConsole+, Zwift oraz Kinomap.



iConsole+

Pobierz, zarejestruj i zaloguj się do aplikacji iConsole+, a następnie przejdź do strony ustawień. Kliknij GET STARTED, wybierz QUICK START, po czym pojawi się strona Connect. Wybierz źródło pomiaru tętna, kliknij From Equipment, po czym wyświetli się kod Bluetooth. Wybierz kod Bluetooth zgodny z kodem umieszczonym na konsoli urządzenia. Wybrany kod zostanie oznaczony symbolem „✓”, a aplikacja wyświetli komunikat Connected Successfully.



Zwift

Pobierz, zarejestruj i zaloguj się do aplikacji Zwift, a następnie przejdź do strony ustawień. Na stronie PAIRED DEVICES kliknij RUN dla biegni lub Ride dla roweru/orbitreka. Następnie kliknij POWER SOURCE; pojawi się menu, w którym należy wybrać kod Bluetooth zgodny z kodem umieszczonym na konsoli urządzenia, a potem zatwierdzić OK, aby sparować. Uwaga: Zwift zapamiętuje urządzenia używane w poprzedniej sesji i może próbować połączyć się z nimi ponownie, jeśli są dostępne. Jeśli pojawią się sparowane urządzenia, których nie chcesz używać, możesz je odznaczyć i wybrać właściwe urządzenie.



Kinomap

Pobierz, zarejestruj i zaloguj się do aplikacji Kinomap, a następnie przejdź do strony ustawień. Kliknij More w prawym dolnym rogu, następnie Equipment management, po czym kliknij + w prawym górnym obszarze, aby wybrać typ urządzenia: biegnia, orbitrek lub rower. Wybierz markę Bluetooth, np. Anyrun. Kliknij element w sekcji Interactive; aplikacja wykryje dostępne urządzenia. Wybierz kod Bluetooth zgodny z kodem umieszczonym na konsoli urządzenia, a następnie kliknij ADD NEW EQUIPMENT. Pojawi się komunikat potwierdzający dodanie urządzenia.



No.	Nazwa	Specyfikacja	Ilość
01	Rama główna	-	1
02	Stabilizator przedni	-	1
03	Stabilizator tylny	-	1
04	Podstawa siedzenia	-	1
05	Siedzenie	-	1
06	Kolumna kierownicy	-	1
07	Uchwyt	-	1
08	Konsola	-	1
09	Przewód konsoli	-	1
10	Przewód silnika	-	1
11	Przewód pomiaru pulsu	-	2
12	Wylot konsoli	-	1
13	Ośłona przednia	89×73.5×35	1
14	Ośłona lewa uchwytu	176.5×53.2×117.5	1
15	Ośłona prawa uchwytu	176.5×53.2×117.5	1
16	Ośłona siedzenia lewa	195×31.5×118.5	1
17	Ośłona siedzenia prawa	195×31.5×118.5	1
18	Pedał lewy (L)	-	1
19	Pedał prawy (R)	-	1
20	Uchwyt na butelkę	Ø93×150	1
21	Gałka obrotowa T	M8×30	1
22	Pierścień zaciskowy kierownicy	-	1
23	Gałka	-	1
24	Śruba samogwintująca	M5×10	4
25	Tuleja	Ø25×Ø19×60	1
26	Śruba	M10×70×20	1
27	Podkładka	Ø10	1
28	Podkładka	Ø10.5×R128×t1.5	1
29	Śruba gwintowana cała	M4×6	6
30	Śruba	M8×20	5
31	Śruba z płaskim łbem	M12×60	2
32	Śruba z pełnym gwintem	M4×16	6
33	Blokada do siedzenia	-	1
34	Ośłona korby	Ø23×6×M22×P1.0	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	Ø32×t3.0×600	2
40	Ośłona silnika lewa (L)	974.8×83.2×575.3	1
41	Ośłona silnika prawa (R)	974.8×83.2×575.3	1
42	Linka hamulcowa	450×Ø5×Ø1.5×M6×1	1
43	Wtyczka	240V	1
44	Czujnik magnetyczny	-	1
45	Przewód	-	1
46	Silnik magnetyczny	-	1
47	Zaślepka	45×90×t1.5	4

48	Stopka	Ø49×22×M10×26	4
49	Wkręt z łbem z gniazdkiem sześciokątnym	Ø8×33×M6×15	2
50	Kółka	Ø54.5×23.5	2
51	Śruba pełna gwintowana	M6×15	5
52	Łożyska kulkowe	6203-2RS	3
53	Nakrętka	M5	2
54	Śruba	M5×60	1
55	Podkładka i śruba samogwintująca	ST4×12	1
56	Tuleja siedziska	115×90×45	1
57	Oś korby	Ø17×150	1
58	Pasek napędowy	Ø263×22	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	Ø38×22	1
65	Sprężyna	Ø18×2.0×16	1
66	Sprężyna napędowa hamulca	Ø11.5×Ø1.2×13	1
67	Magnes	30×25×t12	10
68	Oś sterowania magnetycznego	Ø12×50	1
69	Łożyska kulkowe	6300-2RS	1
70	Podkładka płaska	Ø34×Ø25×t1.5	1
71	Łożyska kulkowe	6300-2RS	1
72	Jednostronne łożysko kulkowe	Ø35×Ø17×16	1
73	Pasek napędowy	Ø30×64	1
74	Łożyska kulkowe	6300-2RS	1
75	Oś koła zamachowego	Ø10×114.5	1
76	Koło zamachowe	Ø280	1
77	Zatyczka	20×40×t1.5	1
78	Czujnik pomiaru pulsu	-	2
79	Śruba samogwintująca	ST4×20	2
80	Zatyczka	Ø28×t1.5	2
81	Śruba samogwintująca	ST4×16	1
82	Magnez	-	1
83	Śruba	Ø9×M16×P1.5×83	1
84	Koło	-	1
85	Magnes	-	1
86	Śruba plastikowa	Ø9×Ø6.1×27	6
87	Śruba samogwintująca	ST4×12	4
88	Zaślepka	Ø15	2
89	Podkładka	Ø8	4



Montaż

➤ 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 uchwyty regulacji siedzenia (60) zablokuj nakrętkami (59).

➤ Krok 5

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

➤ Krok 6

Połącz przewód dolnej części (10) z przewodem konsoli (9). 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 naprzemiennie do pełnego zaciśnięcia kolumny kierownicy

➤ Krok 7

Podłącz przewód pomiaru pulsu (11) w kierownicy z przewodami (7) w kolumnie (6). Następnie zamontuj kierownicę do kolumny za pomocą gałki T. (21) poza przednią osłoną uchwytu (13). Obróć wewnątrz. Uwaga! Nie obracaj gałki T (21) zbyt mocno. Zamontuj uchwyt na butelkę (20) do kolumny kierownicy (6) za pomocą śruby (32).

➤ Krok 8

Podłącz przewody z komputera z przewodami kolumny. Zamocuj konsolę (8) do kolumny kierownicy (6) za pomocą śruby (24).

➤ Krok 9

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

➤ Krok 10

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

➤ Krok 11

Podłącz wtyczkę tak jak pokazano na rysunku (11). Montaż ukończony.

APLIKACJA



➤ Krok 1

Pobierz aplikację Fit Hi Way.

➤ Krok 2

Podłącz swoje urządzenie mobilne za pośrednictwem Bluetooth.

➤ Krok 3

Otwórz aplikację.

➤ Krok 4

Zacznij ćwiczyć.

➤ Krok 5

Dostosuj trening do swoich potrzeb.

➤ Krok 6

Sprawdź podsumowanie treningu i udostępnij swój wynik.



Funkcje przycisków:

Przycisk	Opis
UP (ENCODER)	Zwiększ opór
DOWN (ENCODER)	Zmniejsz opcje
MODE / ENTER	Wybór ustawień / potwierdź ustawienia
RESET	Powrót do głównego widoku ustawień / tryb pauzy. Przytrzymaj przez 2 sekundy aby zresetować komputer i zacząć od widoku ustawień użytkownika.
START / STOP	Rozpocznij lub zakończ ćwiczenie
RECOVERY	Pomiar spadku tętna po zakończonym wysiłku
BODY FAT	Pomiar poziomu tłuszczu

Funkcje wyświetlacza:

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

Użytkowanie:

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

Programy treningowe

Przekręć pokrętkę w kierunku UP lub DOWN w celu wybrania trybu ręcznego (MANUAL) (PIC. 2); tryb początkujący BEGINNER) (PIC. 3), tryb zaawansowany (ADVANCED) (PIC. 4); Tryb atletyczny (SPORTY) (PIC. 5); Tryb kardio (CARDIO) (PIC. 6); Tryb mocy (WATT) (PIC. 7); Tryb użytkownika (USER PROGRAM) (PIC. 8).

Tryb ręczny

1. Naciśnij przycisk „START” na wyświetlaczu głównym w celu dostępu do trybu ręcznego i rozpocznij ćwiczenie przyciskając „START” kolejny raz.
2. Przekręć pokrętkę w kierunku UP lub DOWN aby wybrać odpowiednią moc, wybierz „MANUAL” i wciśnij MODE/ENTER aby potwierdzić zmianę.
3. Przekręć pokrętkę w kierunku UP lub DOWN aby ustawić czas (PIC. 9), dystans (PIC. 10), kalorie (PIC. 11), puls (PIC. 12) zatwierdź MODE/ENTER
4. Naciśnij przycisk START/STOP aby rozpocząć trening. Użytkownik może również przekręcić pokrętkę 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 (PIC. 13).

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

Tryb początkujący

1. Przekręć pokrętko w kierunku UP lub DOWN aby wybrać odpowiedni program. Wybierz Program początkujący (BEGINNER) i wciśnij MODE/ENTER aby potwierdzić zmianę.
2. Przekręć pokrętko w kierunku UP lub DOWN aby wybrać opcję poziomu początkującego między 1- 4 (PIC. 14) i wciśnij MODE/ENTER aby zatwierdzić zmianę.
3. Przekręć pokrętko 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.

Tryb zaawansowany

1. Przekręć pokrętko w kierunku UP lub DOWN aby wybrać program. Wybierz program zaawansowany (ADVANCE) i wciśnij MODE/ENTER aby zatwierdzić.
2. Przekręć pokrętko w kierunku UP lub DOWN aby wybrać opcję poziomu zaawansowanego od 1 – 4 (PIC. 15), następnie zatwierdź przyciskiem MODE/ENTER.
3. Przekręć pokrętko 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. Wciśnij START/STOP aby rozpocząć lub zakończyć ćwiczenie. Wciśnij przycisk RESET aby powrócić do widoku głównego.

Tryb sportowy

1. Przekręć pokrętko w kierunku UP lub DOWN aby wybrać program. Wybierz tryb sportowy (SPORTY) i wciśnij MODE/ENTER aby zatwierdzić.
2. Przekręć pokrętko w kierunku UP lub DOWN aby wybrać opcję poziomu sportowego od 1 – 4 (PIC. 16) i wciśnij MODE/ENTER aby zatwierdzić.
3. Przekręć pokrętko w kierunku UP lub DOWN aby ustawić czas trwania ćwiczenia.
4. Wciśnij START/STOP aby rozpocząć lub zakończyć ćwiczenie. Użytkownik może również przekręcić pokrętko 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 pokrętko w kierunku UP lub DOWN aby wybrać program. Wybierz tryb kardio (H.R.C) i wciśnij MODE/ENTER aby zatwierdzić.
2. Przekręć pokrętko w kierunku UP lub DOWN aby wybrać wiek ćwiczącego (PIC. 17).
3. Przekręć pokrętko w kierunku UP lub DOWN aby wybrać 55% (PIC. 18), 75%, 90% lub TAG (maksymalny puls jaki chcemy osiągnąć).
4. Wybierz UP lub DOWN aby ustawić czas treningu.
5. Wciśnij START/STOP aby rozpocząć lub zakończyć program. Wciśnij RESET aby powrócić do widoku głównego.

Tryb mocy

1. Przekręć pokrętko w kierunku UP lub DOWN aby wybrać program. Wybierz program mocy WATT i wciśnij MODE/ENTER aby zatwierdzić.
2. Przekręć pokrętko w kierunku UP lub DOWN aby ustawić maksymalną moc jaką chcemy osiągnąć (domyślnie: 120, PIC. 19)
3. Wybierz UP lub DOWN aby ustawić czas trwania 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.

Tryb programu użytkownika

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

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 (PIC. 21). Na ekranie wyświetli się informacja o uderzeniach serca wraz ze statusem F1,F2...F6, które oznaczają odpowiednio F1- najlepszy, F6 - najgorszy (PIC. 22). Użytkownicy mogą ćwiczyć w celu poprawy wyników pulsu. Wciśnij RECOVERY ponownie aby powrócić do ekranu głównego.

Pomiar poziomu tłuszczu (BODY FAT)

1. W trybie pauzy, wciśnij BODY FAT aby rozpocząć pomiar poziomu tłuszczu.
2. Przekręć pokrętko w kierunku UP lub DOWN aby wybrać użytkownika 1 - 4
3. Na ekranie wyświetli się tożsamość użytkownika (PIC. 23), wysokość, waga oraz rozpocznie się test.
4. Podczas testu, użytkownik musi trzymać uchwyty obiema dłońmi, aż na ekranie wyświetli się "=" (PIC. 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 (PIC. 25) oraz poziom tłuszczu określony w % (FAT) (PIC. 26)
6. MOŻLIWE BŁĘDY:

*E-1 -- Nie wykryto bicia serca

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

Pokyny k instalaci

BEZPEČNOSTNÍ ASPEKTY

Tento výrobek je určen pouze pro domácí použití a je navržen tak, aby byla zajištěna optimální bezpečnost. Je třeba dodržovat následující pravidla:

1. Před zahájením tréninku se poraďte s lékařem, zda neexistuje kontraindikace pro používání cvičebních pomůcek. Rozhodnutí lékaře je nezbytné, pokud užíváte léky, které ovlivňují vaše srdce, krevní tlak a hladinu cholesterolu. Je také nezbytné u osob starších 35 let a u osob se zdravotními problémy.
2. Před zahájením cvičení se vždy zahřejte.
3. Během cvičení a po něm chraňte cvičební zařízení před dětmi a zvířaty.
4. Zařízení by mělo být umístěno na suchém, stabilním a řádně vyrovnaném povrchu. Z bezprostřední blízkosti zařízení by měly být odstraněny všechny ostré předměty. Mělo by být chráněno před vlhkostí, případně nerovnosti podkladu by měly být vyrovnány. Doporučuje se použít speciální protiskluzovou podložku, která zabrání pohybu zařízení během cvičení.
5. Volný prostor by neměl být menší než 0,6 m a větší než tréninková plocha ve směrech, ve kterých je zařízení přístupné. Volný prostor musí zahrnovat také prostor pro nouzový sestup. Pokud je vybavení umístěno vedle sebe, může být velikost volného prostoru rozdělena.
6. Věnujte pozornost alarmujícím signálům. Nesprávné nebo nadměrné cvičení je pro vaše zdraví nebezpečné. Pokud při cvičení pocítíte bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudi, nepravidelný srdeční tep nebo jiné znepokojivé příznaky, okamžitě přestaňte cvičit a vyhledejte lékaře. Při nesprávném nebo nadměrném cvičení může dojít ke zranění.
7. Před prvním použitím a poté v pravidelných intervalech kontrolujte utažení všech šroubů, čepů a dalších spojů.
8. Před zahájením cvičení zkontrolujte upevnění dílů a spojovacích šroubů. Cvičení zahajte pouze v případě, že je zařízení plně funkční.
9. Zařízení by se mělo pravidelně kontrolovat, zda není opotřebované a poškozené, teprve pak bude splňovat bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je třeba věnovat pěnovým rukojetím, krytkám nohou a čalounění, které se opotřebovávají nejrychleji. Poškozené části by měly být okamžitě opraveny nebo vyměněny, do té doby zařízení nepoužívejte k tréninku.
10. Do otvorů nevkládejte žádné díly.
11. Dávejte pozor na vyčnívající nastavovací zařízení a další konstrukční prvky, které by mohly narušit cvičení.
12. Zařízení používejte pouze v souladu s jeho určením. Pokud se některá část poškodí nebo opotřebuje nebo pokud při používání zařízení uslyšíte rušivé zvuky, okamžitě přestaňte cvičit. Zařízení dále nepoužívejte, dokud nebude problém odstraněn.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo zachytit o vyčnívající části zařízení nebo které by mohlo omezovat váš volný pohyb.
14. Zařízení je zařazeno do třídy HC podle normy EN ISO 20957-1 a je určeno pouze pro domácí použití. Nelze jej používat pro terapeutické, rehabilitační nebo komerční účely.
15. Při zvedání nebo přenášení zařízení udržujte správné držení těla, abyste si nepoškodili páteř.
16. Výrobek je určen pouze pro dospělé. Děti bez dozoru se k přístroji nepřibližujte.
17. Při montáži zařízení postupujte přesně podle přiložených pokynů a používejte pouze díly, které jsou součástí sady.
18. Před zahájením montáže zkontrolujte, zda jsou součástí dodávky všechny díly uvedené v přiloženém seznamu.

TECHNICKÉ INFORMACE

Rozměry: Maximální
hmotnost uživatele: 150 kg
Čistá hmotnost: 40 kg
Setrvačník: 9 kg
Odpor: magnetický

KONZERVACE

K čištění jednotky nepoužívejte agresivní čisticí prostředky. K odstranění nečistot a prachu používejte měkký vlhký hadřík. Odstraňte stopy potu, protože kyselá reakce může poškodit povrchovou úpravu. Zařízení skladujte na suchém místě, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozí. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice řádně dotaženy.

Bluetooth aplikace pro běžecký pás / eliptický trenažér / kolo
Bluetooth připojení podporuje iConsole+, Zwift a Kinomap.



iConsole+

Stáhněte, zaregistrujte se a přihlaste do aplikace iConsole+, poté přejděte na stránku nastavení. Klikněte na GET STARTED, vyberte QUICK START a zobrazí se stránka Connect. Zvolte zdroj měření tepové frekvence, klikněte na From Equipment, poté se zobrazí kód Bluetooth. Vyberte kód Bluetooth shodný s kódem uvedeným na konzoli zařízení. Vybraný kód bude označen symbolem „√“ a aplikace zobrazí Connected Successfully.



Zwift

Stáhněte, zaregistrujte se a přihlaste do aplikace Zwift, poté přejděte na stránku nastavení. Na stránce PAIRED DEVICES klikněte na RUN pro běžecký pás nebo Ride pro kolo/eliptický trenažér. Poté klikněte na POWER SOURCE; zobrazí se nabídka, ve které vyberte kód Bluetooth shodný s kódem uvedeným na konzoli zařízení, a potvrďte OK pro spárování. Poznámka: Zwift si pamatuje zařízení použitá v předchozí relaci a může se k nim pokusit znovu připojit, pokud jsou dostupná. Pokud se zobrazí zařízení, která nechcete použít, jednoduše je odznačte a vyberte správné zařízení.



Kinomap

Stáhněte, zaregistrujte se a přihlaste do aplikace Kinomap, poté přejděte na stránku nastavení. Klikněte na More v pravém dolním rohu, poté na Equipment management a následně na + v pravé horní části pro výběr typu zařízení: běžecký pás, eliptický trenažér nebo kolo. Vyberte značku Bluetooth, například Anyrun. Klikněte na položku v sekci Interactive; aplikace vyhledá dostupné zařízení. Vyberte kód Bluetooth shodný s kódem uvedeným na konzoli zařízení a klikněte na ADD NEW EQUIPMENT. Zobrazí se potvrzení o úspěšném přidání zařízení.



Ne.	Název	Popis	Množství
1	Hlavní rám	-	1
2	Přední stabilizátor	-	1
3	Zadní stabilizátor	-	1
4	Sedlový post	-	1
5	Sedlo	-	1
6	Horní vzpřímený sloupek	-	1
7	Řídítka	-	1
8	Konzole	-	1
9	Komunikační vodič konzoly	-	1
10	Komunikační vodič motoru	-	1
11	Připojovací vodič pulzní rukojeti	-	2
12	Začátek konzoly	-	1
13	Přední řídítka	89×73.5×35	1
14	Kryt řídítek - levý	176.5×53.2×117.5	1
15	Kryt řídítek - pravý	176.5×53.2×117.5	1
16	Potah sedla(L)	195×31.5×118.5	1
17	Potah sedla(R)	195×31.5×118.5	1
18	Pedál(L)	-	1
19	Pedál(R)	-	1
20	Držák na láhve	Ø93×150	1
21	Otočný knoflík ve tvaru T	M8×30	1
22	Objímkový kroužek na řídítka	-	1
23	Otočný knoflík na řídítkách	-	1
24	Samořezný šroub Philips C.K.S.	M5×10	4
25	Objímková trubka	Ø25×Ø19×60	1
26	Šroub s polovičním závitem Allen C.K.S.	M10×70×20	4
27	Pružinová podložka	Ø10	4
28	Zakřivená podložka	Ø10,5 × R128 × t1,5	4
29	Šroub s válcovou hlavou Philips s plným závitem	M4×6	6
30	Šroub s plným závitem Allen C.K.S.	M8×20	5
31	ímбусový šroub s plochým koncem	M12×60	2
32	Šroub s křížovou hlavou s plným závitem	M4×16	6
33	Zajišťovací prvek sedla	-	1
34	Kryt kliky	Ø23×6×M22×P1,0	2
35	Šroub s šestihrannou přírubou s plným závitem	5/16-18UNC-1"	2
36	Kliky(L)	-	1
37	Crank(R)	-	1
38	Řemen motoru	440PJ6	1
39	Pěnová rukojet'	Ø32×t3,0×600	2
40	Kryt motoru - levý	974.8×83.2×575.3	1
41	Kryt motoru - pravý	974.8×83.2×575.3	1
42	Brzdové potrubí	450×Ř5×Ř1,5×M6×1	1
43	Napájecí adaptér	240V	1
44	Magnetický senzor	-	1
45	Napájecí komunikační vodič	-	1
46	Magnetický motor	-	1
47	Koncový uzávěr	45×90×t1.5	4
48	Podložka pod nohy	Ø49×22×M10×26	4
49	Dutý šroub Allen C.K.S.	Ø8×33×M6×15	2

50	Kola	Ø54.5×23.5	2
51	Šroub s plným závitem Allen C.K.S.	M6×15	5
52	Kuličkové ložisko s hlubokou drážkou	6203-2RS	3
53	Šestihranná matice	M5	2
54	Šroub se šestihrannou hlavou	M5×60	1
55	Šroub s podložkou Philips s čelním řezem a samořezným závitem	ST4×12	1
56	Pouzdro sedlového sloupku	115×90×45	1
57	Osa kliky	Ø17×150	1
58	Řemenová kladka	Ø263×22	1
59	Šestihranná pojistná matice	M8	10
60	Nastavení sedla	-	1
61	Pojistný kroužek pro hřídel	Ø17	2
62	Pojistný kroužek pro hřídel	Ø12	2
63	Pojistný kroužek pro hřídel	Ø10	3
64	Napínací kolo	Ø38×22	1
65	Napínací pružina	Ø18×2.0×16	1
66	Napínací pružina brzdy	Ø11,5×Ø1,2×13	1
67	Čtvercový magnet	30×25×t12	10
68	Magnetická řídící osa	Ø12×50	1
69	Kuličkové ložisko s hlubokou drážkou	6300-2RS	1
70	Plochá podložka	Ø34×Ø25×t1,5	1
71	Kuličkové ložisko s hlubokou drážkou	6300-2RS	1
72	Jednosměrné kuličkové ložisko	Ø35×Ø17×16	1
73	Malá řemenice	Ø30×64	1
74	Kuličkové ložisko s hlubokou drážkou	6300-2RS	1
75	Osa setrvačníku	Ø10×114.5	1
76	Setrvačník	Ø280	1
77	Čtvercová zátka na potrubí	20×40×t1.5	1
78	Puls rukojeti	-	2
79	Samořezný šroub Philips C.K.S.	ST4×20	2
80	Kulatá trubková zátka	Ø28×t1,5	2
81	Samořezný šroub Philips C.K.S.	ST4×16	8
82	Pevný magnet	-	1
83	Otočný ruční šroub	Ø9×M16×P1,5×83	1
84	Pevné napínací kolo	-	1
85	Magnet	-	1
86	Plastový šroub	Ø9×Ø6,1×27	6
87	Samořezný šroub Philips C.K.S.	ST4×12	4
88	Zástrčka otvoru	Ø15	2
89	Pružinová podložka	Ø8	4



Montáž

➤ Krok 1

Přípevněte přední stabilizátor (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí prohnuté podložky (28), pružné podložky (27) a imbusového šroubu s polovičním závitem C.K.S. (26).

➤ Krok 2

Přípevněte zadní stabilizátor (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí prohnuté podložky (28), pružné podložky (27) a imbusového šroubu s polovičním závitem C.K.S. (26).

➤ Krok 3

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

➤ Krok 4

Namontujte sedadlo (5) na držák sedadla (60) a zajistěte maticemi (59).

➤ Krok 5

Přípevněte sedla(5) k sedlovému sloupku(4) pomocí objímkové trubky (25) a rukojetí (23). Poté přípevněte kryt ozdoby sedla (L)(16) a sedlo přípevněte kryt (R)(17) k sedlovému sloupku(4) pomocí šroubu Philips C.K.S. s plným závitem(29).

➤ Krok 6

Připojte spodní kabel (10) ke kabelu konzoly (9). Namontujte sloupek řízení (6) na hlavní rám (1). Nejprve vytáhněte krytku (88) a zajistěte ji šroubem (31). Poté krytku (88) nasadte zpět.

Pozor! Šrouby na sloupku řízení musí být utaženy střídavě, dokud není sloupek řízení zcela sevřen.

➤ Krok 7

Připojte kabel pro měření pulzů (11) v volantu ke kabelům (7) ve sloupku (6). Poté upevněte volant ke sloupku pomocí T-knoflíku (21) mimo přední kryt rukojetí (13). Otočte jej dovnitř. Pozor! T-knoflík (21) neutahujte příliš pevně. Držák na láhev (20) upevněte ke sloupku řízení (6) pomocí šroubu (32).

➤ Krok 8

Připojte vodiče z počítače k vodičům sloupku. Konzolu (8) upevněte ke sloupku řízení (6) pomocí šroubu (24).

➤ Krok 9

Přípevněte kryt řídítek - levý (14) a pravý (15) k hornímu sloupku (6) pomocí křížového šroubu s válcovou hlavou s plným závitem (32). Zajistěte přední část řídítek kryt (13) pomocí samořezného šroubu Phillips C.K.S.(87). Nastavte pulzní trubici do vhodné polohy. Pevně otočte knoflíkem ve tvaru T.

➤ Krok 10

Přípevněte levý (18) a pravý (19) pedál k hlavnímu rámu (1). Zajistěte je.

➤ Krok 11

Zasuňte napájecí konektory do napájecího otvoru, jak je znázorněno níže. Montáž je dokončena.

Aplikace



➤ Krok 1

Stáhněte si aplikaci Fit Hi Way.

➤ Krok 2

Připojte mobilní zařízení přes Bluetooth.

➤ Krok 3

Otevřete aplikaci.

➤ Krok 4

Začněte cvičit.

➤ Krok 5

Přizpůsobte si trénink svým potřebám.

➤ Krok 6

Zkontrolujte si přehled tréninků a sdílejte své skóre.



Funkce tlačítka:

Tlačítko	Popis
UP (ENCODER)	Zvýšení odolnosti
DOLŮ (ENCODER)	Snížení odolnosti
REŽIM / ENTER	Potvrzení nastavení a výběrů.
RESET	Návrat do hlavního zobrazení nastavení / režimu pozastavení. Stisknutím tohoto tlačítka na 2 sekundy restartujete konzolu a spustíte ji z obrazovky uživatelských nastavení.
START / STOP	Spuštění nebo zastavení pohybu.
RECOVERY	měření poklesu srdeční frekvence po cvičení
TĚLESNÝ TUK	V režimu pauzy stisknutím tohoto tlačítka spustíte testování tělesného tuku.

Funkce tlačítka:

Tlačítko	Popis
ČAS	Progresivní zvyšování - bez nastavení, čas se začne počítat od 00:00, po dosažení maxima 99:59 se pokaždé přidá 1 min. Postupné snižování - pokud je nastavení, začne se čas odpočítávat od čísla nastavení do 00:00. Zvyšujte nebo snižujte vždy o 1 min, rozsah je v rozmezí 00:00~99:00.
SPEED	Zobrazení aktuální rychlosti. Maximální hodnota je 99,9 km/h.
RPM	Zobrazení otáček za minutu, rozsah zobrazení je 0 ~ 15 ~ 999.
DISTANCE	Sečtete celkovou vzdálenost od 0,00 do 99,99 km. Uživatelé mohou stisknutím tlačítka NAHORU/DOLŮ předem nastavit cílovou vzdálenost. Zvyšujte nebo snižujte vzdálenost o 1 km nebo míli v rozsahu od 0,00 do 99,00.
KALORIE	Vypočítejte kumulativní kalorie spotřebované během cvičení v rozmezí 0 až 9999 kalorií. Zvyšujte nebo snižujte počet kalorií o 1CAL v rozmezí 0 až 9990. (Tyto údaje slouží pouze k porovnání různých sportů a neměly by být používány k léčbě)
PULSE	Uživatel může nastavit cílovou hodnotu srdečního tepu v rozmezí 0-30 až 230; pokud skutečný srdeční tep uživatele během cvičení překročí cílovou hodnotu srdečního tepu, ozve se zvukový signál.
WATTS	Zobrazení aktuálního výkonu ve wattech v rozsahu 0 až 999.
MANUÁLNÍ	Režim ručního ovládání.
ZAČÁTEČNÍK	Možnost výběru programu.
ADVANCE	Možnost výběru programu.
SPORTY	Možnost výběru programu.
CARDIO	Cvičte kardiofunkce.
PROGRAM WATT	Watt v režimu konstantního tréninku.
UŽIVATELSKÝ PROGRAM	Uživatelé vytvářejí vzory úrovně odporu.

Použijte

Zapojte napájecí zdroj, počítač se zapne s dlouhým zvukovým signálem a na displeji LCD se na 2 sekundy zobrazí všechny segmenty (PIC.. 1).

Školící programy

Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN (Encoder) vyberte manuální režim (PIC. 2); režim pro začátečníky (PIC. 3); pokročilý režim (PIC. 4) ; režim pro sportovce (PIC. 5); kardiopulmonální cvičení ((PIC. 6); WATT (PIC. 7); uživatelský program (PIC. 8).

Manuální režim

1. Stisknutím tlačítka "START" na domovské stránce přejděte do manuálního režimu a ZAČNĚTE s pohybem.
2. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN (Encoder) vyberte pohybový program, vyberte možnost Manual a stisknutím tlačítka MODE/ENTER potvrďte zadání.
Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN (enkodér) nastavte čas (PIC. 9), vzdálenost (PIC. 10), kalorie (PIC. 11), srdeční tep (PIC. 12) a MODE/ENTER.
3. Potvrďte zadání.

4. Stisknutím tlačítek START/STOP spustíte pohyb. Uživatel může také stisknout tlačítko UP nebo DOWN (enkodér) pro nastavení úrovně odporu během pohybu. Úroveň odporu se zobrazuje v okně ve wattch. Pokud nebude po dobu 3 sekund nastaven, přepne se měřič na hodnotu ve wattch (PIC. 13).
5. Stisknutím tlačítek START/STOP spustíte nebo zastavíte pohyb. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte na hlavní stránku.

Režim pro začátečníky

1. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN ((Encoder) vyberte cvičební program, zvolte režim pro začátečníky a stisknutím tlačítka Mode/ENTER potvrďte zadání.
2. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN (enkodér) vyberte začátečnícký REŽIM 1 až 4 (PIC. 14) a stisknutím tlačítka MODE/ENTER potvrďte zadání.
3. Stisknutím tlačítka NAHORU nebo DOLŮ (enkodér) nastavte dobu pohybu.
4. Stisknutím tlačítka START/STOP spustíte pohyb. Uživatel může také stisknout tlačítko UP nebo DOWN (enkodér) pro nastavení úrovně odporu během pohybu.
5. Stisknutím tlačítek START/STOP spustíte nebo zastavíte pohyb. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte na hlavní stránku.

Pokročilý režim

1. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN (enkodér) vyberte pohybový program, zvolte režim Advance a stisknutím tlačítka MODE/ENTER potvrďte vstup.
2. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN (Encoder) vyberte pokročilé režimy 1 až 4 (PIC. 15) a stisknutím tlačítka MODE/ENTER potvrďte vstup.
3. Stisknutím tlačítka NAHORU nebo DOLŮ (enkodér) nastavte dobu pohybu.
4. Stisknutím tlačítka START/STOP spustíte pohyb. Uživatel může také stisknout tlačítko UP nebo DOWN (enkodér) pro nastavení úrovně odporu během pohybu.
5. Stisknutím tlačítek START/STOP spustíte nebo zastavíte pohyb. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte na hlavní stránku.

Režim sportovce

1. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN (Encoder) vyberte sportovní program, vyberte Sportovní režim a stisknutím tlačítka MODE/ENTER potvrďte vstup.
2. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN (Encoder) vyberte režimy přehrávače 1 až 4 (PIC. 16) a stisknutím tlačítka MODE/ENTER potvrďte vstup.
3. Stisknutím tlačítka NAHORU nebo DOLŮ (enkodér) nastavte dobu pohybu.
4. Stisknutím tlačítka START/STOP spustíte pohyb. Uživatel může také stisknout tlačítko UP nebo DOWN (enkodér) pro nastavení úrovně odporu během pohybu.
5. Stisknutím tlačítek START/STOP spustíte nebo zastavíte pohyb. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte na hlavní stránku.

Cvičení kardio vzor

1. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN (Encoder) vyberte pohybový program, vyberte H.R.C a stisknutím tlačítka MODE/ENTER potvrďte zadání.
2. Stisknutím tlačítka NAHORU nebo DOLŮ (enkodér) nastavte věk cvičení (PIC. 17).
3. Stisknutím tlačítka NAHORU nebo DOLŮ (enkodér) vyberte 55 % (PIC. 18), 75 % , 90 % nebo TAG (cílová tepová frekvence), výchozí hodnota: 100.
4. Stisknutím tlačítka NAHORU nebo DOLŮ (enkodér) nastavte dobu pohybu.
5. Stisknutím tlačítek START/STOP spustíte nebo zastavíte pohyb. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte na hlavní stránku.

Wattový režim

1. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN ((Encoder) vyberte pohybový program, vyberte WATT a stisknutím tlačítka MODE/ENTER potvrďte zadání.
2. Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN ((Encoder) nastavte cílovou hodnotu WATT (výchozí: 120, PIC. 19).
3. Stisknutím tlačítka NAHORU nebo DOLŮ (enkodér) nastavte dobu pohybu.
4. Stisknutím tlačítka START/STOP spustíte pohyb. Uživatel může také nastavit úroveň WATT stisknutím tlačítka UP nebo DOWN (Encoder) během pohybu.
5. Stisknutím tlačítek START/STOP spustíte nebo zastavíte pohyb. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte na hlavní stránku.

Režim uživatelského programu

1. Stisknutím tlačítka NAHORU nebo DOLŮ (Encoder) vytvoříte uživatelský profil (PIC. 20). K dispozici je celkem 20 položek a uživatel může nastavit každou úroveň odporu. v procesu nastavení
2. Uživatel může tento program opustit dlouhým stisknutím tlačítka MODE/ENTER po dobu 2 sekund.
3. Stisknutím tlačítka NAHORU nebo DOLŮ (enkodér) nastavte dobu pohybu.
4. Stisknutím tlačítek START/STOP spustíte pohyb. Uživatel může také nastavit úroveň WATT stisknutím tlačítka UP nebo DOWN (Encoder) během pohybu.
5. Stisknutím tlačítek START/STOP spustíte nebo zastavíte pohyb. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte na hlavní stránku.

Režim obnovy

Po určité době cvičení držte obě ruce v rukojeti nebo si nasadte hrudní pás a stiskněte tlačítko RECOVERY. Zobrazení všech funkcí se zastaví, kromě "TIME", který začne odpočítávat čas od 00:60 do 00:00 (OBR. 21). poté se na displeji zobrazí stav zotavení srdečního tepu, F1, F2...F6 ukazuje, že F1 je nejlepší a F6 nejhorší (PIC. 22). Uživatelé mohou pokračovat ve cvičení, aby zlepšili schopnost zotavení srdečního tepu. Opětovným stisknutím tlačítka RECOVERY se vrátíte na hlavní stránku.

Režim tělesného tuku

1. V režimu pauzy stiskněte tlačítko BODY FAT pro spuštění testu BODY FAT.
2. Stisknutím tlačítka NAHORU nebo DOLŮ (enkodér) vyberte U1-U4.
3. Tabulka zobrazí pohlaví uživatele (PIC. 23), výšku, hmotnost a spustí test.
4. Během testu musí uživatel držet rukojeť oběma rukama a na displeji LCD se po dobu 8 sekund zobrazuje "=" "=" (PIC. 24), dokud není test dokončen.
5. Na displeji LCD se na 30 sekund zobrazí symbol doporučení pro tělesný tuk, BMI (PIC. 25) a FAT % (PIC. 26).
6. Chybová zpráva:
 - *E-1 -- Nebyl zjištěn žádný signál srdeční frekvence.
 - *E-4 -- Procento tělesného tuku a index tělesné hmotnosti pod 5 nebo nad 50 (PIC. 27).

Installationsvejledning

SIKKERHEDSOVERVEJELSER

Dette produkt er kun beregnet til hjemmebrug og er designet til at sikre optimal sikkerhed. Følgende regler skal overholdes:

1. Før du begynder at træne, skal du konsultere en læge for at fastslå, at der ikke er kontraindikationer for brugen af træningsudstyr. Lægens beslutning er nødvendig, hvis du tager medicin, der påvirker dit hjerte, blodtryk og kolesterolniveau. Det er også nødvendigt for personer over 35 år og personer med helbredsproblemer.
2. Varm altid op, før du begynder at træne.
3. Under og efter øvelsen skal du beskytte træningsudstyret mod børn og dyr.
4. Apparatet skal placeres på en tør, stabil og korrekt nivelleret overflade. Alle skarpe genstande skal fjernes fra enhedens umiddelbare nærhed. Den skal beskyttes mod fugt, og eventuelle ujævnheder i underlaget skal udjævnes. Det anbefales at bruge en særlig skridsikker pude for at forhindre enheden i at bevæge sig under træningen.
5. Det frie rum bør ikke være mindre end 0,6 m og større end træningsområdet i de retninger, hvor udstyret er tilgængeligt. Det frie rum skal også omfatte plads til nødnedstigning. Hvis udstyret er placeret ved siden af hinanden, kan størrelsen på det frie rum deles.
6. Vær opmærksom på alarmerende signaler. Forkert eller overdreven træning er farligt for dit helbred. Hvis du oplever hovedpine eller svimmelhed, brystsmerte, uregelmæssig hjerterytme eller andre bekymrende symptomer under træningen, skal du straks holde op med at træne og søge læge. Skader kan opstå som følge af forkert eller overdreven træning.
7. Før første brug og med regelmæssige mellemrum derefter skal du kontrollere, at alle bolte, stifter og andre forbindelser er stramme.
8. Før du starter træningen, skal du kontrollere, at delene og forbindelsesskruerne sidder ordentligt fast. Start kun træningen, hvis apparatet er fuldt funktionsdygtigt.
9. Apparatet skal regelmæssigt kontrolleres for slitage og skader, og først da opfylder det sikkerhedsbetingelserne. Man skal være særlig opmærksom på skumhåndtagene, benkapperne og polstringen, som slides hurtigst. Beskadigede dele skal repareres eller udskiftes med det samme, og indtil da må man ikke bruge redskabet til træning.
10. Sæt ikke nogen dele i hullerne.
11. Hold øje med fremspringende justeringsanordninger og andre strukturelle elementer, der kan forstyrre øvelsen.
12. Brug kun udstyret, som det er beregnet til. Hvis en del bliver beskadiget eller slidt, eller hvis du hører forstyrrende lyde, når du bruger udstyret, skal du straks holde op med at træne. Brug ikke udstyret igen, før problemet er løst.
13. Træn i behageligt tøj og sportssko. Undgå løstsiddende tøj, som kan hænge fast i fremspringende dele af udstyret, eller som kan begrænse din bevægelsesfrihed.
14. Udstyret er klassificeret som HC-klasse i henhold til EN ISO 20957-1 og er kun beregnet til hjemmebrug. Det kan ikke bruges til terapeutiske, rehabiliterende eller kommercielle formål.
15. Når du løfter eller bærer udstyr, skal du holde en korrekt kropsholdning for ikke at skade rygsøjlen.
16. Produktet er kun beregnet til voksne. Hold børn uden opsyn væk fra enheden.
17. Når du samler enheden, skal du nøje følge de medfølgende instruktioner og kun bruge de dele, der følger med i sættet.
18. Før du begynder at samle, skal du kontrollere, at alle delene på den vedlagte liste er med.

TEKNISK INFORMATION

Dimensioner: 109*56*149 cm
Maks. brugervægt: 150 kg
Nettovægt: 40 kg
Svinghjul: 9 kg
Modstand: magnetisk

BEVARELSE

Brug ikke aggressive rengøringsmidler til at rengøre enheden. Brug en blød, fugtig klud til at fjerne snavs og støv. Fjern spor af sved, da den sure reaktion kan beskadige belægningen. Opbevar udstyret på et tørt sted for at beskytte det mod fugt og korrosion. Kontrollér jævnligt, at alle skruer og møtrikker er spændt korrekt.

Bluetooth-app til løbebånd / crosstrainer / motionscykel
Bluetooth-forbindelsen understøtter iConsole+, Zwift og Kinomap.



iConsole+

Download, registrér og log ind i iConsole+-appen, og gå derefter til indstillingssiden. Klik på GET STARTED, vælg QUICK START, hvorefter siden Connect vises. Vælg kilde for pulsmåling, klik på From Equipment, og Bluetooth-koden vises. Vælg Bluetooth-koden, som er identisk med koden på udstyrets konsol. Den valgte kode markeres med "✓", og appen viser Connected Successfully.



Zwift

Download, registrér og log ind i Zwift-appen, og gå derefter til indstillingssiden. På siden PAIRED DEVICES klikker du på RUN for løbebånd eller Ride for cykel/crosstrainer. Klik derefter på POWER SOURCE; der vises en menu, hvor du vælger Bluetooth-koden, som er identisk med koden på udstyrets konsol, og bekræfter med OK for at parre. Bemærk: Zwift husker enheder fra den forrige session og kan forsøge at forbinde til dem igen, hvis de er tilgængelige. Hvis der vises enheder, du ikke ønsker at bruge, kan du blot fravælge dem og vælge den ønskede enhed.



Kinomap

Download, registrér og log ind i Kinomap-appen, og gå derefter til indstillingssiden. Klik på More i nederste højre hjørne, derefter Equipment management, og klik på + øverst til højre for at vælge udstyrstype: løbebånd, crosstrainer eller cykel. Vælg Bluetooth-mærke, f.eks. Anyrun. Klik på elementet under Interactive; appen finder det tilgængelige udstyr. Vælg Bluetooth-koden, som er identisk med koden på udstyrets konsol, og klik på ADD NEW EQUIPMENT. Der vises en bekræftelse på, at udstyret er tilføjet.



Nej.	Navn	Beskrivelse	Mængde
1	Hovedramme	-	1
2	Stabilisator foran	-	1
3	Stabilisator bagpå	-	1
4	Sadelstolpe	-	1
5	Sadel	-	1
6	Øverste opretstående stolpe	-	1
7	Styr	-	1
8	Konsol	-	1
9	Kommunikationsledning til konsol	-	1
10	Motorens kommunikationsledning	-	1
11	Ledning til tilslutning af håndtagspuls	-	2
12	Konsollens begyndelse	-	1
13	Styr foran	89×73.5×35	1
14	Styrdæksel - venstre	176.5×53.2×117.5	1
15	Styrdæksel - højre	176.5×53.2×117.5	1
16	Sadelovertræk (L)	195×31.5×118.5	1
17	Sadelovertræk(R)	195×31.5×118.5	1
18	Pedal (L)	-	1
19	Pedal(R)	-	1
20	Flaskeholder	Ø93×150	1
21	T-formet drejeknap	M8×30	1
22	Klemmering til styret	-	1
23	Drejeknap til styret	-	1
24	Philips C.K.S. selvskærende skrue	M5×10	4
25	Gennemføring af rør	Ø25×Ø19×60	1
26	Allen C.K.S. skrue med halvt gevind	M10×70×20	4
27	Fjederskive	Ø10	4
28	Buet skive	Ø10,5×R128×t1,5	4
29	Philips-skrue med panhoved og fuldt gevind	M4×6	6
30	Allen C.K.S. skrue med fuldt gevind	M8×20	5
31	Unbrakonøgle med flad ende	M12×60	2
32	Phillips-skrue med fuldt gevind	M4×16	6
33	Låsestykke til sadel	-	1
34	Dæksel til krumtap	Ø23×6×M22×P1.0	2
35	Skrue med sekskantet flange og fuldt gevind	5/16-18UNC-1"	2
36	Krumtap (L)	-	1
37	Crank(R)	-	1
38	Motorbælte	440PJ6	1
39	Greb af skum	Ø32×t3.0×600	2
40	Motordæksel - venstre	974.8×83.2×575.3	1
41	Motordæksel - højre	974.8×83.2×575.3	1
42	Bremsestange	450×Ø5×Ø1,5×M6×1	1
43	Strømadapter	240V	1
44	Magnetisk sensor	-	1
45	Kommunikationsledning til strøm	-	1
46	Magnetisk motor	-	1
47	Endestop	45×90×t1.5	4
48	Pude til fødder	Ø49×22×M10×26	4
49	Allen C.K.S. hulskrue	Ø8×33×M6×15	2

50	Hjul	Ø54.5×23.5	2
51	Allen C.K.S. skrue med fuldt gevind	M6×15	5
52	Kugleleje med dyb rille	6203-2RS	3
53	Sekskantet møtrik	M5	2
54	Sekskantet skrue med fuldt hoved	M5×60	1
55	Philips-skivehoved og selvskærende bolt	ST4×12	1
56	Bøsning til sadelpind	115×90×45	1
57	Krumtap-akse	Ø17×150	1
58	Remskive	Ø263×22	1
59	Sekskantet låsemøtrik	M8	10
60	Justering af sadel	-	1
61	Låsering til aksel	Ø17	2
62	Låsering til aksel	Ø12	2
63	Låsering til aksel	Ø10	3
64	Spændingshjul	Ø38×22	1
65	Spændingsfjeder	Ø18×2.0×16	1
66	Fjeder til bremsespænding	Ø11,5×Ø1,2×13	1
67	Firkantet magnet	30×25×t12	10
68	Magnetisk kontrolakse	Ø12×50	1
69	Kugleleje med dyb rille	6300-2RS	1
70	Flad skive	Ø34×Ø25×t1.5	1
71	Kugleleje med dyb rille	6300-2RS	1
72	Envejs kingpin-kugleleje	Ø35×Ø17×16	1
73	Lille remskive	Ø30×64	1
74	Kugleleje med dyb rille	6300-2RS	1
75	Svinghjulets akse	Ø10×114.5	1
76	Svinghjul	Ø280	1
77	Firkantet rørprop	20×40×t1.5	1
78	Håndtagspuls	-	2
79	Philips C.K.S. selvskærende skrue	ST4×20	2
80	Rund rørprop	Ø28×t1,5	2
81	Philips C.K.S. selvskærende skrue	ST4×16	8
82	Fast magnet	-	1
83	Roterende håndbolt	Ø9×M16×P1,5×83	1
84	Fast spændingshjul	-	1
85	Magnet	-	1
86	Plastikbolt	Ø9×Ø6,1×27	6
87	Philips C.K.S. selvskærende skrue	ST4×12	4
88	Hulprop	Ø15	2
89	Fjederskive	Ø8	4



Montering

➤ Trin 1

Fastgør den forreste stabilisator (2) til hovedrammen (1) med buet skive (28), fjederskive (27) og Allen C.K.S. halvgevindskrue (26).

➤ Trin 2

Fastgør den bageste stabilisator (3) til hovedrammen (1) med buet skive (28), fjederskive (27) og Allen C.K.S. halvgevindskrue (26).

➤ Trin 3

Sæt sadelstolpen (4) fast på hovedrammen (1).

➤ Trin 4

Monter sædet (5) på sædejusteringsbeslaget (60) og fastgør det med møtrikker (59).

➤ Trin 5

Fastgør sadlerne (5) til sadelpinden (4) med bøsningrøret (25) og håndtagsknapperne (23). Fastgør derefter sadelens dekorationsdæksel (L)(16) og sadelens Sæt dekorationsdækslet (R) (17) på sadelpinden (4) med Philips C.K.S. panhovedskrue med fuldt gevind (29).

➤ Trin 6

Tilslut det nederste kabel (10) til konsolkabelet (9). Monter ratstammen (6) på hovedrammen (1). Træk først hættten (88) ud og fastgør den med skruen (31). Sæt derefter hættten (88) på igen.

Bemærk! Skrueerne på ratstammen skal strammes skiftevis, indtil ratstammen er helt fastspændt.

➤ Trin 7

Tilslut pulsmålerkablet (11) i rattet til kablerne (7) i ratstammen (6). Fastgør derefter rattet til ratstammen ved hjælp af T-knappen (21) uden for håndtagets frontdæksel (13). Drej den indad. Forsigtig! Drej ikke T-knappen (21) for hårdt. Monter flaskeholderen (20) på ratstammen (6) med skruen (32).

➤ Trin 8

Tilslut ledningerne fra computeren til ledningerne i ratstammen. Fastgør konsollen (8) til ratstammen (6) med skruen (24).

➤ Trin 9

Fastgør styrets dæksel - venstre (14) og højre (15) til den øverste stolpe (6) med stjerneskrue med fuldt gevind (32). Lås styrets forreste del dæksel (13) med Phillips C.K.S. selvskærende skrue (87). Juster pulsørret til den passende position. Drej den T-formede knap stramt.

➤ Trin 10

Sæt venstre (18) og højre (19) pedal på hovedrammen (1). Lås dem fast.

➤ Trin 11

Sæt strømstifterne ind i strømhullet som vist nedenfor. Samlingen er færdig.

App



➤ Trin 1

Download Fit Hi Way-appen.

➤ Trin 2

Forbind din mobile enhed via Bluetooth.

➤ Trin 3

Åbn appen.

➤ Trin 4

Begynd at træne.

➤ Trin 5

Tilpas din træning til dine behov.

➤ Trin 6

Tjek din træningsoversigt, og del din score.



Knapfunktion:

Knap	Beskrivelse
UP (ENCODER)	Øg modstanden
DOWN (ENCODER)	Reducer modstand
MODE / ENTER	Bekræft indstillinger og valg.
RESET	Vend tilbage til hovedindstillingerne / pausetilstand. Tryk på denne knap i 2 sekunder for at genstarte konsollen og starte fra skærmen med brugerindstillinger.
START / STOP	Start eller stop bevægelsen.
GENOPRETNING	Måling af pulsfald efter træning
KROPSFEDT	I pausetilstand skal du trykke på denne knap for at begynde at teste kropsfedt.

Knapfunktion:

Knap	Beskrivelse
TID	Progressiv stigning - uden indstilling begynder tiden at tælle fra 00:00 , når den når maksimum 99:59, tilføjes 1 minut hver gang. Reducer gradvist - mens der er en indstilling, begynder tiden at tælle ned fra indstillingsnummeret til 00:00. Forøg eller reducer 1 minut hver gang, intervallet er inden for 00:00~99:00.
HASTIGHED	Viser den aktuelle hastighed. Den maksimale hastighed er 99,9 km/t.
RPM	Vis omdrejningstallet pr. minut, visningsområdet er 0~15~999.
AFSTAND	Læg den samlede afstand sammen fra 0,00 til 99,99 km. Brugere kan trykke på OP/NED-tasten for at indstille måldistancen på forhånd. Øg eller sænk 1 km eller mile ad gangen fra 0,00 til 99,00.
KALORIER	Beregn det samlede kalorieforbrug under træningen fra 0 til 9999 kalorier. Forøg eller reducer med 1CAL ad gangen, fra 0 til 9990. (Disse data er kun til sammenligning mellem forskellige sportsgrene og bør ikke bruges til medicinsk behandling)
PULSE	Brugeren kan indstille målværdien for herteslag fra 0-30 til 230. Hvis brugerens faktiske herteslag overskrider målværdien for herteslag under træningen, lyder der en alarm.
WATTS	Viser det aktuelle antal watt fra 0 til 999.
MANUEL	Manuel kontroltilstand.
BEGYNDER	Mulighed for valg af program.
AVANCE	Mulighed for valg af program.
SPORTY	Mulighed for valg af program.
CARDIO	Træn din hertefunktion.
WATT PROGRAM	Watt konstant træningstilstand.
BRUGERPROGRAM	Brugere skaber mønstre for modstandsniveauer.

Brug

Sæt strømforsyningen i, computeren tændes med en lang biplyd og viser alle segmenter på LCD-skærmen i 2 sekunder ((PIC. 1).

Træningsprogrammer

Tryk på UP eller DOWN (Encoder) for at vælge manuel tilstand (PIC. 2); begyndertilstand (PIC. 3); avanceret tilstand (PIC. 4); atlettilstand (PIC. 5); kardiopulmonal træning (PIC. 6); WATT (PIC. 7); brugerprogram (PIC. 8).

Manuel tilstand

- Tryk på knappen "START" på startsidens for at gå ind i manuel tilstand og STARTE bevægelsen.
- Tryk på UP eller DOWN (Encoder) for at vælge bevægelsesprogrammet, vælg Manual, og tryk på MODE/ENTER for at bekræfte indtastningen. Tryk på UP eller DOWN (Encoder) for at indstille tid (PIC. 9), distance (PIC. 10), kalorier (PIC. 11), herteslag (PIC. 12) og MODE/ENTER.
- Bekræft indtastningen.

- Tryk på START/STOP-tasterne for at STARTE bevægelsen. Brugeren kan også trykke på UP eller DOWN (Encoder) for at justere modstandsniveauet under bevægelsen. Modstandsniveauet vises i watt-vinduet. Hvis det ikke justeres i 3 sekunder, skifter måleren til watt-værdien (PIC. 13).
- Tryk på START/STOP-tasterne for at STARTE eller STOPPE bevægelsen. Tryk på RESET-knappen for at vende tilbage til hovedsiden.

Begyndertilstand

- Tryk på UP eller DOWN (Encoder) for at vælge træningsprogrammet, vælg Beginner Mode, og tryk på Mode/ENTER for at bekræfte indtastningen.
- Tryk på UP eller DOWN (Encoder) for at vælge begyndertilstand 1 til 4 (PIC. 14), og tryk på MODE/ENTER for at bekræfte indtastningen.
- Tryk på UP eller DOWN (Encoder) for at indstille bevægelsestiden.
- Tryk på START/STOP for at STARTE bevægelsen. Brugeren kan også trykke på UP eller DOWN (Encoder) for at justere modstandsniveauet under bevægelsen.
- Tryk på START/STOP-tasterne for at STARTE eller STOPPE bevægelsen, og tryk på RESET-knappen for at vende tilbage til hovedsiden.

Avanceret tilstand

- Tryk på UP eller DOWN (Encoder) for at vælge bevægelsesprogrammet, vælg Advance Mode, og tryk på MODE/ENTER for at bekræfte indtastningen.
- Tryk på UP eller DOWN (Encoder) for at vælge avanceret tilstand 1 til 4 (PIC. 15), og tryk på MODE/ENTER for at bekræfte indtastningen.
- Tryk på UP eller DOWN (Encoder) for at indstille bevægelsestiden.
- Tryk på START/STOP for at STARTE bevægelsen. Brugeren kan også trykke på UP eller DOWN (Encoder) for at justere modstandsniveauet under bevægelsen.
- Tryk på START/STOP-tasterne for at STARTE eller STOPPE bevægelsen, og tryk på RESET-knappen for at vende tilbage til hovedsiden.

Atlet-tilstand

- Tryk på UP eller DOWN (Encoder) for at vælge sportsprogrammet, vælg Sporty Mode, og tryk på MODE/ENTER for at bekræfte indtastningen.
- Tryk på UP eller DOWN (Encoder) for at vælge afspillertilstand 1 til 4 (PIC. 16), og tryk på MODE/ENTER for at bekræfte indtastningen.
- Tryk på UP eller DOWN (Encoder) for at indstille bevægelsestiden.
- Tryk på START/STOP for at STARTE bevægelsen. Brugeren kan også trykke på UP eller DOWN (Encoder) for at justere modstandsniveauet under bevægelsen.
- Tryk på START/STOP-tasterne for at STARTE eller STOPPE bevægelsen. Tryk på RESET-knappen for at vende tilbage til hovedsiden.

Træning af kardio-mønster

- Tryk på UP eller DOWN (Encoder) for at vælge bevægelsesprogrammet, vælg H.R.C, og tryk på MODE/ENTER for at bekræfte indtastningen.
- Tryk på UP eller DOWN (Encoder) for at indstille træningsalderen (PIC. 17).
- Tryk på UP eller DOWN (Encoder) for at vælge 55% (PIC. 18), 75%, 90% eller TAG (målpuls), standard: 100.
- Tryk på UP eller DOWN (Encoder) for at indstille bevægelsestiden.
- Tryk på START/STOP-tasterne for at STARTE eller STOPPE bevægelsen. Tryk på RESET-knappen for at vende tilbage til hovedsiden.

Watt-tilstand

- Tryk på UP eller DOWN (Encoder) for at vælge bevægelsesprogrammet, vælg WATT, og tryk på MODE/ENTER for at bekræfte indtastningen.
- Tryk på UP eller DOWN (Encoder) for at indstille WATT-målværdien (standard: 120, PIC. 19).
- Tryk på UP eller DOWN (Encoder) for at indstille bevægelsestiden.
- Tryk på START/STOP for at STARTE bevægelsen. Brugeren kan også justere WATT-niveauet ved at trykke på UP eller DOWN (Encoder) under bevægelsen.
- Tryk på START/STOP-tasterne for at STARTE eller STOPPE bevægelsen. Tryk på RESET-knappen for at vende tilbage til hovedsiden.

Brugerprogramtilstand

- Tryk på UP eller DOWN (Encoder) for at oprette brugerprofilen (PIC. 20). Der er 20 punkter i alt, og brugeren kan justere hvert modstandsniveau.
- Brugeren kan trykke længe på MODE/ENTER i 2 sekunder for at forlade dette program.
- Tryk på UP eller DOWN (Encoder) for at indstille bevægelsestiden.
- Tryk på START/STOP-tasterne for at STARTE bevægelsen. Brugeren kan også justere WATT-niveauet ved at trykke på UP eller DOWN (Encoder) under bevægelsen.
- Tryk på START/STOP-tasterne for at STARTE eller STOPPE bevægelsen. Tryk på RESET-knappen for at vende tilbage til hovedsiden.

Genoprettelsestilstand

Når du har trænet i et stykke tid, skal du holde begge hænder i håndgrebet eller bære brystbælte og trykke på RECOVERY-knappen. Alle funktioner stopper, undtagen "TIME", der begynder at tælle ned fra 00:60 til 00:00 (PIC. 21), hvorefter skærmen viser status for genopretning af hjerteslag, F1, F2 ... F6 viser, at F1 er den bedste, og F6 er den dårligste (PIC. 22). Brugere kan blive ved med at træne for at forbedre evnen til at genoprette hjerterytmen. Tryk på RECOVERY igen for at vende tilbage til hovedsiden.

Tilstand for kropsfedt

- I pausetilstand skal du trykke på BODY FAT-tasten for at starte BODY FAT-testen.
- Tryk på UP eller DOWN (Encoder) for at vælge U1-U4.
- Regnearket viser brugerens køn (PIC. 23), højde, vægt og starter testen.
- Under testen skal brugeren holde håndtaget med begge hænder, og LCD-skærmen vil vise "=" (PIC. 24) i 8 sekunder, indtil testen er færdig.
- LCD-skærmen viser symbolet for anbefaling af kropsfedt, BMI (PIC. 25) og FAT % (PIC. 26) i 30 sekunder.
- Fejlmeddelelse:
 - *E-1 -- Der blev ikke registreret noget pulssignal.
 - *E-4 -- Kropsfedtprocent og kropsmasseindeks under 5 eller over 50 (PIC. 27).

Einbauanleitung

SICHERHEITSÜBERLEGUNGEN

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

1. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie einen Arzt konsultieren, um festzustellen, ob es keine Gegenanzeigen für die Benutzung von Trainingsgeräten gibt. Die Entscheidung des Arztes ist notwendig, wenn Sie Medikamente einnehmen, die sich auf Ihr Herz, Ihren Blutdruck und Ihren Cholesterinspiegel auswirken. Dies gilt auch für Personen über 35 Jahre und Personen mit gesundheitlichen Problemen.
2. Führen Sie immer ein Aufwärmtraining durch, bevor Sie mit den Übungen beginnen.
3. Schützen Sie das Trainingsgerät während und nach der Übung vor Kindern und Tieren.
4. Das Gerät sollte auf einer trockenen, stabilen und ordnungsgemäß nivellierten Fläche aufgestellt werden. Alle scharfen Gegenstände sollten aus der unmittelbaren Umgebung des Geräts entfernt werden. Es sollte vor Feuchtigkeit geschützt werden, eventuelle Unebenheiten des Untergrunds sollten ausgeglichen werden. Es wird empfohlen, eine spezielle Antirutschunterlage zu verwenden, um zu verhindern, dass sich das Gerät während des Trainings bewegt.
5. Der Freiraum sollte nicht weniger als 0,6 m betragen und in den Richtungen, in denen das Gerät zugänglich ist, größer sein als der Trainingsbereich. Der Freiraum muss auch Platz für einen Notabstieg enthalten. Sind die Geräte nebeneinander angeordnet, kann die Größe des Freiraums geteilt werden.
6. Achten Sie auf alarmierende 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 einen Arzt auf. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.
7. Prüfen Sie vor der ersten Benutzung und danach in regelmäßigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Bolzen und sonstigen Verbindungen.
8. Überprüfen Sie vor Beginn des Trainings die Befestigung der Teile und Verbindungsschrauben. Beginnen Sie das Training nur, wenn das Gerät voll funktionsfähig ist.
9. Das Gerät sollte regelmäßig auf Verschleiß und Beschädigungen überprüft werden, denn nur dann erfüllt es die Sicherheitsanforderungen. Besonderes Augenmerk sollte auf die Schaumstoffgriffe, Beinkappen und Polsterung gelegt werden, die am schnellsten verschleissen. Beschädigte Teile sollten sofort repariert oder ersetzt werden, bis dahin sollte das Gerät nicht zum Training verwendet werden.
10. Stecken Sie keine Teile in die Löcher.
11. Achten Sie auf hervorstehende Einstellvorrichtungen und andere bauliche Elemente, die die Übung beeinträchtigen könnten.
12. Verwenden Sie das Gerät nur wie vorgesehen. Wenn ein Teil des Geräts beschädigt oder abgenutzt ist oder wenn Sie bei der Verwendung des Geräts störende Geräusche hören, stellen Sie das Training sofort ein. Verwenden Sie das Gerät erst wieder, wenn das Problem behoben ist.
13. Tragen Sie beim Training bequeme Kleidung und Sportschuhe. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich an hervorstehenden Teilen der Geräte verfangen oder Ihre Bewegungsfreiheit einschränken könnte.
14. Das Gerät ist gemäß EN ISO 20957-1 in die Klasse HC eingestuft und nur für den Heimgebrauch bestimmt. Es kann nicht für therapeutische, rehabilitative oder kommerzielle Zwecke verwendet werden.
15. Achten Sie beim Heben oder Tragen von Geräten auf eine korrekte Körperhaltung, um die Wirbelsäule nicht zu schädigen.
16. Das Produkt ist nur für Erwachsene bestimmt. Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder von dem Gerät fern.
17. Halten Sie sich beim Zusammenbau des Geräts strikt an die beiliegenden Anweisungen und verwenden Sie nur die im Bausatz enthaltenen Teile.
18. Bevor Sie mit der Montage beginnen, überprüfen Sie, ob alle in der beigefügten Liste aufgeführten Teile vorhanden sind.

TECHNISCHE INFORMATIONEN

Abmessungen: 109*56*149 cm
 Max. Benutzergewicht: 150 kg
 Nettogewicht: 40 kg
 Schwungrad: 9 kg
 Widerstand: magnetisch

ERHALTUNG

Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts keine aggressiven Reinigungsmittel. Verwenden Sie ein weiches, feuchtes Tuch, um Schmutz und Staub zu entfernen. Entfernen Sie Spuren von Schweiß, da die saure Reaktion die Beschichtung beschädigen kann. Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort, um es vor Feuchtigkeit und Korrosion zu schützen. Prüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern richtig angezogen sind.

Bluetooth-app til løbebånd / crosstrainer / motionscykel
 Bluetooth-forbindelsen understøtter iConsole+, Zwift og Kinomap.



iConsole+

Download, registrér og log ind i iConsole+-appen, og gå derefter til indstillingssiden. Klik på GET STARTED, vælg QUICK START, hvorefter siden Connect vises. Vælg kilde for pulsmåling, klik på From Equipment, og Bluetooth-koden vises. Vælg Bluetooth-koden, som er identisk med koden på udstyrets konsol. Den valgte kode markeres med "✓", og appen viser Connected Successfully.



Zwift

Download, registrér og log ind i Zwift-appen, og gå derefter til indstillingssiden. På siden PAIRED DEVICES klikker du på RUN for løbebånd eller Ride for cykel/crosstrainer. Klik derefter på POWER SOURCE; der vises en menu, hvor du vælger Bluetooth-koden, som er identisk med koden på udstyrets konsol, og bekræfter med OK for at parre. Bemærk: Zwift husker enheder fra den forrige session og kan forsøge at forbinde til dem igen, hvis de er tilgængelige. Hvis der vises enheder, du ikke ønsker at bruge, kan du blot fravælge dem og vælge den ønskede enhed.



Kinomap

Download, registrér og log ind i Kinomap-appen, og gå derefter til indstillingssiden. Klik på More i nederste højre hjørne, derefter Equipment management, og klik på + øverst til højre for at vælge udstyrstype: løbebånd, crosstrainer eller cykel. Vælg Bluetooth-mærke, f.eks. . Anyrun. Klik på elementet under Interactive; appen finder det tilgængelige udstyr. Vælg Bluetooth-koden, som er identisk med koden på udstyrets konsol, og klik på ADD NEW EQUIPMENT. Der vises en bekræftelse på, at udstyret er tilføjet.



Nein.	Name	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	-	1
2	Frontstabilisator	-	1
3	Stabilisator hinten	-	1
4	Sattelstütze	-	1
5	Sattel	-	1
6	Oberer aufrechter Pfosten	-	1
7	Lenker	-	1
8	Konsole	-	1
9	Kommunikationskabel der Konsole	-	1
10	Motorkommunikationskabel	-	1
11	Griffimpuls-Anschlussdraht	-	2
12	Anfang der Konsole	-	1
13	Lenker vorne	89×73.5×35	1
14	Lenkerabdeckung-Links	176.5×53.2×117.5	1
15	Lenkerabdeckung-Rechts	176.5×53.2×117.5	1
16	Sattelüberzug (L)	195×31.5×118.5	1
17	Sattelüberzug(R)	195×31.5×118.5	1
18	Pedal(L)	-	1
19	Pedal(R)	-	1
20	Flaschenhalter	Ø93×150	1
21	T-förmiger Drehknopf	M8×30	1
22	Lenkerklemmring	-	1
23	Drehknopf am Lenker	-	1
24	Philips C.K.S. selbstschneidende Schraube	M5×10	4
25	Buchsenrohr	Ø25×Ø19×60	1
26	Inbus C.K.S. Halbgewindeschraube	M10×70×20	4
27	Federscheibe	Ø10	4
28	Gebogene Unterlegscheibe	Ø10,5×R128×t1,5	4
29	Philips Flachkopfschraube mit Vollgewinde	M4×6	6
30	Allen C.K.S. Vollgewindeschraube	M8×20	5
31	Innensechskantschraube mit flachem Ende	M12×60	2
32	Kreuzschlitzschraube mit Vollgewinde	M4×16	6
33	Sattelverriegelungsstück	-	1
34	Kurbelabdeckung	Ø23×6×M22×P1.0	2
35	Sechskantflansch-Vollgewindeschraube	5/16-18UNC-1"	2
36	Kurbel(L)	-	1
37	Kurbel(R)	-	1
38	Motorriemen	440PJ6	1
39	Schaumstoffgriff	Ø32×t3,0×600	2
40	Motorabdeckung - links	974.8×83.2×575.3	1
41	Motorabdeckung - rechts	974.8×83.2×575.3	1
42	Bremsleitung	450×Ø5×Ø1,5×M6×1	1
43	Netzadapter	240V	1
44	Magnetischer Sensor	-	1
45	Stromübertragungsleitung	-	1
46	Magnetmotor	-	1
47	Endkappe	45×90×t1.5	4
48	Fußpolster	Ø49×22×M10×26	4
49	Allen C.K.S. Hohlschraube	Ø8×33×M6×15	2

50	Räder	Ø54.5×23.5	2
51	Allen C.K.S. Vollgewindeschraube	M6×15	5
52	Rillenkugellager	6203-2RS	3
53	Sechskantmutter	M5	2
54	Sechskant-Vollkopfschraube	M5×60	1
55	Philips-Scheibenkopf-Schneidkopf und selbstschneidende Schraube	ST4×12	1
56	Buchse für Sattelstütze	115×90×45	1
57	Kurbelachse	Ø17×150	1
58	Riemenscheibe	Ø263×22	1
59	Sechskant-Sicherungsmutter	M8	10
60	Einstellung des Sattels	-	1
61	Sicherungsring für Welle	Ø17	2
62	Sicherungsring für Welle	Ø12	2
63	Sicherungsring für Welle	Ø10	3
64	Spannrad	Ø38×22	1
65	Zugfeder	Ø18×2.0×16	1
66	Zugfeder der Bremse	Ø11,5×Ø1,2×13	1
67	Quadratischer Magnet	30×25×t12	10
68	Magnetische Steuerachse	Ø12×50	1
69	Rillenkugellager	6300-2RS	1
70	Unterlegscheibe	Ø34×Ø25×t1,5	1
71	Rillenkugellager	6300-2RS	1
72	Kugellager mit einseitigem Achsschenkelbolzen	Ø35×Ø17×16	1
73	Kleine Riemenscheibe	Ø30×64	1
74	Rillenkugellager	6300-2RS	1
75	Schwungradachse	Ø10×114.5	1
76	Schwungrad	Ø280	1
77	Vierkant-Rohrverschluss	20×40×t1.5	1
78	Handgriff-Impuls	-	2
79	Philips C.K.S. selbstschneidende Schraube	ST4×20	2
80	Rundrohrstopfen	Ø28×t1,5	2
81	Philips C.K.S. selbstschneidende Schraube	ST4×16	8
82	Feststehender Magnet	-	1
83	Drehbare Handschraube	Ø9×M16×P1,5×83	1
84	Festes Spannrad	-	1
85	Magnet	-	1
86	Kunststoffbolzen	Ø9×Ø6,1×27	6
87	Philips C.K.S. selbstschneidende Schraube	ST4×12	4
88	Lochstopfen	Ø15	2
89	Federscheibe	Ø8	4



Montage

➤ Schritt 1

Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (2) am Hauptrahmen (1) mit einer gebogenen Unterlegscheibe (28), einer Federscheibe (27) und einer Innensechskant-Halbgewindeschraube (26).

➤ Schritt 2

Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (3) am Hauptrahmen (1) mit einer gebogenen Unterlegscheibe (28), einer Federscheibe (27) und einer Innensechskant-Halbgewindeschraube (26).

➤ Schritt 3

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

➤ Schritt 4

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

➤ Schritt 5

Befestigen Sie die Sattel (5) an der Sattelstütze (4) mit dem Buchsenrohr (25) und den Griffknöpfen (23). Befestigen Sie dann die Satteldekorabdeckung (L)(16) und den Sattel Zierabdeckung (R)(17) an der Sattelstütze(4) mit einer Philips C.K.S.-Linsenkopfschraube mit Vollgewinde(29).

➤ Schritt 6

Verbinden Sie das untere Kabel (10) mit dem Konsolenkabel (9). Befestigen Sie die Lenksäule (6) am Hauptrahmen (1). Ziehen Sie zunächst die Kappe (88) heraus und sichern Sie sie mit der Schraube (31). Setzen Sie dann die Kappe (88) wieder auf.

Hinweis! Die Schrauben an der Lenksäule müssen abwechselnd angezogen werden, bis die Lenksäule vollständig festgeklemt ist.

➤ Schritt 7

Verbinden Sie das Impulsmesskabel (11) im Lenkrad mit den Kabeln (7) in der Säule (6). Befestigen Sie dann das Lenkrad mit dem T-Knopf (21) außerhalb der vorderen Abdeckung des Griffs (13) an der Säule. Drehen Sie ihn nach innen. Achtung! Drehen Sie den T-Knopf (21) nicht zu fest. Befestigen Sie den Flaschenhalter (20) mit der Schraube (32) an der Lenksäule (6).

➤ Schritt 8

Verbinden Sie die Kabel vom Computer mit den Kabeln der Säule. Befestigen Sie die Konsole (8) mit der Schraube (24) an der Lenksäule (6).

➤ Schritt 9

Befestigen Sie die Lenkerabdeckung links (14) und rechts (15) mit der Kreuzschlitzschraube mit Innengewinde (32) an der oberen Stütze (6). Verriegeln Sie den Lenker vorne Abdeckung (13) mit der Kreuzschlitzschraube (87) festschrauben. Das Impulsrohr in die geeignete Position bringen. Drehen Sie den T-förmigen Drehknopf fest.

➤ Schritt 10

Befestigen Sie das linke (18) und rechte (19) Pedal am Hauptrahmen (1). Verriegeln Sie sie.

➤ Schritt 11

Stecken Sie die Stromstecker wie unten gezeigt in die Stromöffnung. Der Zusammenbau ist abgeschlossen.

App



➤ Schritt 1

Laden Sie die Fit Hi Way-App herunter.

➤ Schritt 2

Verbinden Sie Ihr mobiles Gerät über Bluetooth.

➤ Schritt 3

Öffnen Sie die App

➤ Schritt 4

Beginnen Sie mit dem Training.

➤ Schritt 5

Passen Sie Ihr Training an Ihre Bedürfnisse an.

➤ Schritt 6

Überprüfen Sie Ihre Trainingszusammenfassung und teilen Sie Ihren Punktestand.



Funktion der Taste:

Schaltfläche	Beschreibung
UP (ENCODER)	Widerstand erhöhen
AB (ENCODER)	Widerstand vermindern
MODUS / EINGABE	Bestätigen Sie Einstellungen und Auswahlen.
RESET	Rückkehr zur Ansicht der Haupteinstellungen / Pausenmodus. Drücken Sie diese Taste 2 Sekunden lang, um die Konsole neu zu starten und den Bildschirm mit den Benutzereinstellungen aufzurufen.
START / STOP	Starten oder stoppen Sie die Bewegung.
RECOVERY	Testen Sie den Status der Heartbeat-Wiederherstellung.
KÖRPERFETT	Drücken Sie im Pausenmodus diese Taste, um den Körperfett-Test zu starten.

Funktion der Taste:

Schaltfläche	Beschreibung
ZEIT	Progressive Steigerung - ohne Einstellung beginnt die Zeit von 00:00 zu zählen, wenn das Maximum 99:59 erreicht ist, wird jedes Mal 1 Minute hinzugefügt. Verringern Sie schrittweise - während der Einstellung beginnt die Zeit von der eingestellten Zahl bis 00:00 herunterzuzählen. Erhöhen oder verringern Sie jedes Mal um 1 Minute, der Bereich liegt zwischen 00:00 und 99:00.
SPEED	Anzeige der aktuellen Geschwindigkeit. Die Höchstgeschwindigkeit beträgt 99,9 km/h.
RPM	Anzeige der Drehzahl pro Minute, der Anzeigebereich ist 0~15~999.
DISTANZ	Addieren Sie die Gesamtentfernung von 0,00 bis 99,99 km. Die Benutzer können die AUF/AB-Taste drücken, um die Zielentfernung im Voraus einzustellen. Erhöhen oder verringern Sie jeweils 1 km oder Meile im Bereich von 0,00 bis 99,00.
KALORIEN	Berechnen Sie die kumulierten Kalorien, die während des Trainings verbraucht wurden, im Bereich von 0 bis 9999 Kalorien. Erhöhen oder verringern Sie den Wert jeweils um 1CAL, im Bereich von 0 bis 9990. (Diese Daten dienen nur dem Vergleich zwischen verschiedenen Sportarten und sollten nicht für medizinische Behandlungen verwendet werden)
PULSE	Der Benutzer kann den Zielwert für den Herzschlag einstellen, der von 0-30 bis 230 reicht; wenn der tatsächliche Herzschlag des Benutzers den Zielwert für den Herzschlag während des Trainings überschreitet, ertönt ein Alarm.
WATTS	Anzeige der aktuellen Wattzahl im Bereich von 0 bis 999.
MANUELL	Manueller Steuerungsmodus.
BEGINNER	Option zur Programmauswahl.
ADVANCE	Option zur Programmauswahl.
SPORTLICH	Option zur Programmauswahl.
CARDIO	Trainieren Sie Ihr Herz-Kreislauf-System.
WATT-PROGRAMM	Watt konstanter Trainingsmodus.
BENUTZERPROGRAMM	Die Benutzer erstellen Muster für Widerstandsniveaus.

Verwenden Sie

Schließen Sie das Netzteil an, der Computer schaltet sich mit einem langen Piepton ein und zeigt 2 Sekunden lang alle Segmente auf der LCD-Anzeige an ((PIC. 1).

Ausbildungsprogramme

Drücken Sie UP oder DOWN (Encoder), um den manuellen Modus (PIC. 2), den Anfängermodus (PIC. 3), den fortgeschrittenen Modus (PIC. 4), den Athletenmodus (PIC. 5), das kardiopulmonale Training (PIC. 6), WATT (PIC. 7) oder das Benutzerprogramm (PIC. 8) auszuwählen.

Manueller Modus

1. Drücken Sie die Taste "START" auf der Startseite, um in den manuellen Modus zu gelangen und die Bewegung zu STARTEN.
2. Drücken Sie UP oder DOWN (Encoder), um das Bewegungsprogramm auszuwählen, wählen Sie Manual und drücken Sie MODE/ENTER, um die Eingabe zu bestätigen. Drücken Sie UP oder DOWN (Encoder), um Zeit (PIC. 9), Distanz (PIC. 10), Kalorien (PIC. 11), Herzschlag (PIC. 12) und MODE/ENTER einzustellen.
3. Bestätigen Sie die Eingabe.

4. Drücken Sie die Tasten START/STOP, um die Bewegung zu STARTEN. Der Benutzer kann auch die Tasten UP oder DOWN (Encoder) drücken, um den Widerstandswert während der Bewegung einzustellen. Der Widerstandswert wird im Wattfenster angezeigt. Wenn 3 Sekunden lang keine Einstellung vorgenommen wird, schaltet das Messgerät auf den Wattwert um (PIC. 13).
5. Drücken Sie die Tasten START/STOP, um die Bewegung zu STARTEN oder zu STOPPEN. Drücken Sie die RESET-Taste, um zur Hauptseite zurückzukehren.

Einsteigermodus

1. Drücken Sie UP oder DOWN ((Endlosregler), um das Trainingsprogramm auszuwählen, wählen Sie den Anfängermodus und drücken Sie Mode/ENTER, um die Eingabe zu bestätigen.
2. Drücken Sie UP oder DOWN (Encoder), um Anfänger-MODUS 1 bis 4 auszuwählen (PIC. 14) und drücken Sie MODE/ENTER, um die Eingabe zu bestätigen.
3. Drücken Sie UP oder DOWN (Encoder), um die Bewegungszeit einzustellen.
4. Drücken Sie START/STOP, um die Bewegung zu STARTEN. Der Benutzer kann auch UP oder DOWN (Encoder) drücken, um den Widerstandsgrad während der Bewegung einzustellen.
5. Drücken Sie die Tasten START/STOP, um die Bewegung zu STARTEN oder zu STOPPEN, und drücken Sie die Taste RESET, um zur Hauptseite zurückzukehren.

Erweiterter Modus

1. Drücken Sie UP oder DOWN (Encoder), um das Bewegungsprogramm auszuwählen, wählen Sie Advance Mode und drücken Sie MODE/ENTER, um die Eingabe zu bestätigen.
2. Drücken Sie UP oder DOWN (Encoder), um die erweiterten Modi 1 bis 4 auszuwählen (PIC. 15) und drücken Sie MODE/ENTER, um die Eingabe zu bestätigen.
3. Drücken Sie UP oder DOWN (Encoder), um die Bewegungszeit einzustellen...
4. Drücken Sie START/STOP, um die Bewegung zu STARTEN. Der Benutzer kann auch UP oder DOWN (Encoder) drücken, um den Widerstandsgrad während der Bewegung einzustellen.
5. Drücken Sie die Tasten START/STOP, um die Bewegung zu STARTEN oder zu STOPPEN, und drücken Sie die Taste RESET, um zur Hauptseite zurückzukehren.

Athleten-Modus

1. Drücken Sie UP oder DOWN (Encoder), um das Sportprogramm auszuwählen, wählen Sie Sporty Mode und drücken Sie MODE/ENTER, um die Eingabe zu bestätigen.
2. Drücken Sie UP oder DOWN (Encoder), um die Player-Modi 1 bis 4 auszuwählen (PIC. 16), und drücken Sie MODE/ENTER, um die Eingabe zu bestätigen.
3. Drücken Sie UP oder DOWN (Encoder), um die Bewegungszeit einzustellen.
4. Drücken Sie START/STOP, um die Bewegung zu STARTEN. Der Benutzer kann auch UP oder DOWN (Encoder) drücken, um den Widerstandsgrad während der Bewegung einzustellen.
5. Drücken Sie die Tasten START/STOP, um die Bewegung zu STARTEN oder zu STOPPEN. Drücken Sie die RESET-Taste, um zur Hauptseite zurückzukehren.

Cardio-Übungsmuster

1. Drücken Sie UP oder DOWN (Encoder), um das Bewegungsprogramm auszuwählen, wählen Sie H.R.C und drücken Sie MODE/ENTER, um die Eingabe zu bestätigen.
2. Drücken Sie UP oder DOWN (Encoder), um das Alter der Übung einzustellen (PIC. 17).
3. Drücken Sie UP oder DOWN (Encoder), um 55% (PIC. 18), 75%, 90% oder TAG (Zielherzfrequenz) auszuwählen, Standard: 100.
4. Drücken Sie UP oder DOWN (Encoder), um die Bewegungszeit einzustellen.
5. Drücken Sie die Tasten START/STOP, um die Bewegung zu STARTEN oder zu STOPPEN. Drücken Sie die RESET-Taste, um zur Hauptseite zurückzukehren.

Watt-Modus

1. Drücken Sie UP oder DOWN ((Encoder), um das Bewegungsprogramm auszuwählen, wählen Sie WATT und drücken Sie MODE/ENTER, um die Eingabe zu bestätigen.
2. Drücken Sie UP oder DOWN ((Encoder), um den WATT-Zielwert einzustellen (Standard: 120, PIC. 19).
3. Drücken Sie UP oder DOWN (Encoder), um die Bewegungszeit einzustellen.
4. Drücken Sie START/STOP, um die Bewegung zu STARTEN. Der Benutzer kann die WATT-Stufe auch durch Drücken von UP oder DOWN (Encoder) während der Bewegung einstellen.
5. Drücken Sie die Tasten START/STOP, um die Bewegung zu STARTEN oder zu STOPPEN. Drücken Sie die RESET-Taste, um zur Hauptseite zurückzukehren.

Anwenderprogramm-Modus

1. Drücken Sie UP oder DOWN (Encoder), um das Benutzerprofil zu erstellen (PIC. 20). Es gibt insgesamt 20 Punkte, und der Benutzer kann jede Widerstandsstufe einstellen.
2. Der Benutzer kann MODE/ENTER 2 Sekunden lang drücken, um dieses Programm zu verlassen.
3. Drücken Sie UP oder DOWN (Encoder), um die Bewegungszeit einzustellen.
4. Drücken Sie die Tasten START/STOP, um die Bewegung zu STARTEN. Der Benutzer kann die WATT-Stufe auch durch Drücken der Tasten UP oder DOWN (Encoder) während der Bewegung einstellen.
5. Drücken Sie die Tasten START/STOP, um die Bewegung zu STARTEN oder zu STOPPEN. Drücken Sie die RESET-Taste, um zur Hauptseite zurückzukehren.

Wiederherstellungsmodus

Nach einer gewissen Zeit des Trainings halten Sie beide Hände im Griff oder tragen Sie einen Brustgurt und drücken Sie die RECOVERY-Taste. Alle Funktionen auf dem Display werden gestoppt, außer "TIME" (Zeit), die von 00:60 bis 00:00 herunterzählt (PIC. 21), dann wird auf dem Bildschirm der Status der Herzschlagwiederherstellung angezeigt: F1, F2...F6 zeigt, dass F1 die beste und F6 die schlechteste ist (PIC. 22). Der Benutzer kann weiter trainieren, um die Fähigkeit zur Herzschlagwiederherstellung zu verbessern. Drücken Sie erneut RECOVERY, um zur Hauptseite zurückzukehren.

Körperfett-Modus

1. Drücken Sie im Pausenmodus die Taste BODY FAT, um den BODY FAT-Test zu starten.
2. Drücken Sie UP oder DOWN (Encoder), um U1-U4 auszuwählen.
3. Das Tabellenblatt zeigt das Geschlecht (PIC. 23), die Größe und das Gewicht des Benutzers an und startet den Test.
4. Während des Tests muss der Benutzer den Griff mit beiden Händen festhalten, und auf der LCD-Anzeige erscheint 8 Sekunden lang "=" (PIC. 24), bis der Test abgeschlossen ist.
5. Auf dem LCD-Display werden 30 Sekunden lang das Symbol für die Körperfetttempfegung, der BMI (PIC. 25) und FAT % (PIC. 26) angezeigt.
6. Fehlermeldung:
 - *E-1 -- Es wurde kein Herzfrequenzsignal erkannt.
 - *E-4 -- Körperfettanteil und Body-Mass-Index unter 5 oder über 50 (PIC. 27).

Instrucciones de instalación

CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD

Este producto está destinado exclusivamente al uso doméstico y ha sido diseñado para garantizar una seguridad óptima. Deben observarse las siguientes normas:

1. Antes de comenzar el entrenamiento, consulte a un médico para determinar la ausencia de contraindicaciones para el uso de equipos de ejercicio. La decisión del médico es necesaria si está tomando medicamentos que afectan al corazón, la presión arterial y los niveles de colesterol. También es necesaria para las personas mayores de 35 años y las que tienen problemas de salud.
2. Realice siempre un calentamiento antes de empezar los ejercicios.
3. Durante y después del ejercicio, proteja el equipo de entrenamiento de niños y animales.
4. El aparato debe colocarse sobre una superficie seca, estable y debidamente nivelada. Deben retirarse todos los objetos punzantes de las inmediaciones del aparato. Debe protegerse de la humedad y nivelarse cualquier irregularidad del sustrato. Se recomienda utilizar una almohadilla especial antideslizante para evitar que el aparato se mueva durante el ejercicio.
5. El espacio libre no debe ser inferior a 0,6 m y mayor que el área de entrenamiento en las direcciones en las que el equipo es accesible. El espacio libre también debe incluir espacio para el descenso de emergencia. Cuando los equipos estén situados uno al lado del otro, el tamaño del espacio libre puede dividirse.
6. Preste atención a las señales de alarma. El ejercicio inadecuado o excesivo es peligroso para la salud. Si experimenta dolores de cabeza o mareos, dolor en el pecho, latidos irregulares del corazón u otros síntomas preocupantes mientras hace ejercicio, deje de hacerlo inmediatamente y consulte a un médico. El entrenamiento inadecuado o excesivo puede provocar lesiones.
7. Antes del primer uso, y a intervalos regulares a partir de entonces, compruebe el apriete de todos los pernos, pasadores y otras conexiones.
8. Antes de comenzar el ejercicio, compruebe la fijación de las piezas y los tornillos de conexión. Inicie el entrenamiento sólo si el aparato está totalmente operativo.
9. Sólo entonces cumplirá las condiciones de seguridad. Debe prestarse especial atención a las empuñaduras de espuma, las tapas de las patas y la tapicería, que se desgastan con mayor rapidez. Las piezas dañadas deben repararse o sustituirse inmediatamente, hasta entonces no utilice el aparato para entrenar.
10. No coloque ninguna pieza en los orificios.
11. Tenga cuidado con los dispositivos de ajuste que sobresalgan y otros elementos estructurales que puedan interferir con el ejercicio.
12. Utilice el equipo sólo de la forma prevista. Si alguna pieza se daña o se desgasta, o si escucha sonidos molestos al utilizar el equipo, deje de hacer ejercicio inmediatamente. No vuelva a utilizar el equipo hasta que se haya corregido el problema.
13. Haga ejercicio con ropa cómoda y calzado deportivo. Evite la ropa holgada que pueda engancharse en las partes salientes del equipo o que pueda restringir su libertad de movimientos.
14. El equipo está clasificado como clase HC según la norma EN ISO 20957-1 y está destinado exclusivamente a uso doméstico. No puede utilizarse con fines terapéuticos, de rehabilitación o comerciales.
15. Al levantar o transportar equipos, mantenga una postura correcta para no dañar la columna vertebral.
16. El producto está destinado exclusivamente a adultos. Mantenga a los niños sin supervisión alejados del aparato.
17. Al montar el aparato, siga estrictamente las instrucciones adjuntas y utilice sólo las piezas incluidas en el kit.
18. Antes de iniciar el montaje, compruebe que se incluyen todas las piezas que figuran en la lista adjunta.

INFORMACIÓN TÉCNICA

Dimensiones: 109*56*149 cm
 Peso máximo del usuario: 150 kg
 Peso neto: 40 kg
 Volante: 9 kg
 Resistencia: magnética

CONSERVACIÓN

No utilice productos de limpieza agresivos para limpiar la unidad. Utilice un paño suave y húmedo para eliminar la suciedad y el polvo. Elimine los restos de sudor, ya que la reacción ácida puede dañar el revestimiento. Guarde el equipo en un lugar seco para protegerlo de la humedad y la corrosión. Compruebe regularmente que todos los tornillos y tuercas estén bien apretados.

Aplicación Bluetooth para cinta de correr / elíptica / bicicleta
 La conexión Bluetooth es compatible con iConsole+, Zwift y Kinomap.



iConsole+

Descargue, regístrese e inicie sesión en la aplicación iConsole+, luego vaya a la página de configuración. Haga clic en GET STARTED, seleccione QUICK START y aparecerá la página Connect. Elija la fuente de frecuencia cardíaca, haga clic en From Equipment y se mostrará el código Bluetooth. Seleccione el código Bluetooth que coincide con el código indicado en la consola del equipo. El código seleccionado aparecerá marcado con “✓” y la aplicación mostrará Connected Successfully.



Zwift

Descargue, regístrese e inicie sesión en la aplicación Zwift, luego vaya a la página de configuración. En la página PAIRED DEVICES, haga clic en RUN para cinta de correr o en Ride para bicicleta/elíptica. Después haga clic en POWER SOURCE; aparecerá un menú emergente donde debe seleccionar el código Bluetooth que coincide con el código indicado en la consola del equipo y confirmar con OK para emparejar. Nota: Zwift recuerda los dispositivos utilizados en la sesión anterior y puede intentar conectarse a ellos si están disponibles. Si aparecen dispositivos que no desea usar, simplemente desmarque esos y seleccione el dispositivo correcto.



Kinomap

Descargue, regístrese e inicie sesión en la aplicación Kinomap, luego vaya a la página de configuración. Haga clic en More en la esquina inferior derecha, luego en Equipment management y después en + en la parte superior derecha para seleccionar el tipo de equipo: cinta de correr, elíptica o bicicleta. Seleccione la marca Bluetooth, por ejemplo Anyrun. Haga clic en el elemento de la sección Interactive; la aplicación detectará el equipo disponible. Seleccione el código Bluetooth que coincide con el código indicado en la consola del equipo y haga clic en ADD NEW EQUIPMENT. Aparecerá un mensaje confirmando que el equipo se ha añadido correctamente.



No.	Nombre	Descripción	Cantidad
1	Bastidor principal	-	1
2	Estabilizador delantero	-	1
3	Estabilizador trasero	-	1
4	Poste del sillín	-	1
5	Silla de montar	-	1
6	Poste vertical superior	-	1
7	Manillar	-	1
8	Consola	-	1
9	Cable de comunicación de la consola	-	1
10	Cable de comunicación del motor	-	1
11	Cable de conexión del pulso del asa	-	2
12	Inicio de la consola	-	1
13	Manillar delantero	89×73.5×35	1
14	Cubremanillar-Izquierda	176.5×53.2×117.5	1
15	Cubremanillar-Derecha	176.5×53.2×117.5	1
16	Funda de sillín (L)	195×31.5×118.5	1
17	Funda de sillín(R)	195×31.5×118.5	1
18	Pedal(L)	-	1
19	Pedal(R)	-	1
20	Portabotellas	Ø93×150	1
21	Botón giratorio en forma de T	M8×30	1
22	Anillo de sujeción del manillar	-	1
23	Mando giratorio del manillar	-	1
24	Tornillo autorroscante Philips C.K.S.	M5×10	4
25	Tubo pasamuros	Ø25×Ø19×60	1
26	Tornillo de media rosca Allen C.K.S.	M10×70×20	4
27	Arandela elástica	Ø10	4
28	Arandela curva	Ø10,5×R128×t1,5	4
29	Tornillo Philips de cabeza plana	M4×6	6
30	Tornillo Allen C.K.S. de rosca completa	M8×20	5
31	Tornillo Allen plano	M12×60	2
32	Tornillo de cabeza cilíndrica Phillips	M4×16	6
33	Pieza de bloqueo del sillín	-	1
34	Tapa de la manivela	Ø23×6×M22×P1,0	2
35	Tornillo de brida hexagonal de rosca completa	5/16-18UNC-1"	2
36	Manivela(L)	-	1
37	Manivela(R)	-	1
38	Correa del motor	440PJ6	1
39	Empuñadura de espuma	Ø32×t3,0×600	2
40	Cubierta del motor - izquierda	974.8×83.2×575.3	1
41	Cubierta del motor - derecha	974.8×83.2×575.3	1
42	Línea de freno	450×Ø5×Ø1,5×M6×1	1
43	Adaptador de corriente	240V	1
44	Sensor magnético	-	1
45	Cable de comunicación de potencia	-	1
46	Motor magnético	-	1
47	Tapa	45×90×t1.5	4
48	Almohadilla para los pies	Ø49×22×M10×26	4
49	Tornillo hueco Allen C.K.S.	Ø8×33×M6×15	2

50	Ruedas	Ø54.5×23.5	2
51	Tornillo Allen C.K.S. de rosca completa	M6×15	5
52	Rodamiento rígido de bolas	6203-2RS	3
53	Tuerca hexagonal	M5	2
54	Tornillo hexagonal de cabeza llena	M5×60	1
55	Tornillo autorroscante con cabeza de arandela Philips	ST4×12	1
56	Casquillo de la tija	115×90×45	1
57	Eje de manivela	Ø17×150	1
58	Polea de correa	Ø263×22	1
59	Tuerca hexagonal	M8	10
60	Ajuste del sillín	-	1
61	Circlip para eje	Ø17	2
62	Circlip para eje	Ø12	2
63	Circlip para eje	Ø10	3
64	Rueda tensora	Ø38×22	1
65	Muelle tensor	Ø18×2.0×16	1
66	Muelle tensor del freno	Ø11,5×Ø1,2×13	1
67	Imán cuadrado	30×25×t12	10
68	Eje de control magnético	Ø12×50	1
69	Rodamiento rígido de bolas	6300-2RS	1
70	Arandela plana	Ø34×Ø25×t1,5	1
71	Rodamiento rígido de bolas	6300-2RS	1
72	Rodamiento de bolas de pivote unidireccional	Ø35×Ø17×16	1
73	Polea de correa pequeña	Ø30×64	1
74	Rodamiento rígido de bolas	6300-2RS	1
75	Eje del volante	Ø10×114.5	1
76	Volante	Ø280	1
77	Tapón cuadrado	20×40×t1.5	1
78	Manejar el pulso	-	2
79	Tornillo autorroscante Philips C.K.S.	ST4×20	2
80	Tapón de tubo redondo	Ø28×t1,5	2
81	Tornillo autorroscante Philips C.K.S.	ST4×16	8
82	Imán fijo	-	1
83	Perno manual giratorio	Ø9×M16×P1,5×83	1
84	Rueda de tensión fija	-	1
85	Imán	-	1
86	Perno de plástico	Ø9×Ø6,1×27	6
87	Tornillo autorroscante Philips C.K.S.	ST4×12	4
88	Tapón	Ø15	2
89	Arandela elástica	Ø8	4



Montaje

➤ Paso 1

Fije el estabilizador delantero (2) al bastidor principal (1) con la arandela curva(28), la arandela elástica(27) y el tornillo Allen C.K.S. de media rosca(26).

➤ Paso 2

Fije el estabilizador trasero (3) al bastidor principal (1) con la arandela curva(28), la arandela elástica(27) y el tornillo Allen C.K.S. de media rosca(26).

➤ Paso 3

Fije la tija(4)al bastidor principal(1).

➤ Paso 4

Monte el asiento (5) en el soporte de ajuste del asiento (60) y fjelo con las tuercas (59).

➤ Paso 5

Fije los sillines(5) a la tija(4) con el tubo de casquillo (25) y los pomos de empuñadura(23). A continuación, fije la cubierta decorativa del sillín (L)(16) y el sillín Decore la tapa (R)(17) en la tija(4) con un tornillo Philips C.K.S. de cabeza cilíndrica(29).

➤ Paso 6

Conecte el cable inferior (10) al cable de la consola (9). Monte la columna de dirección (6) en el bastidor principal (1). Primero, extraiga la tapa (88) y fjela con el tornillo (31). A continuación, vuelva a colocar la tapa (88).

Nota: los tornillos de la columna de dirección deben apretarse alternativamente hasta que la columna de dirección quede completamente sujeta.

➤ Paso 7

conecte el cable de medición de impulsos (11) del volante a los cables (7) de la columna (6). A continuación, fije el volante a la columna con el pomo en T (21) situado fuera de la cubierta delantera del mango (13). Gírelo hacia dentro. Precaución: No apriete demasiado el pomo en T (21). Monte el portabotellas (20) en la columna de dirección (6) con el tornillo (32).

➤ Paso 8

conecte los cables del ordenador a los cables de la columna. Fije la consola (8) a la columna de dirección (6) con el tornillo (24).

➤ Paso 9

Fije la cubierta del manillar - izquierda (14) y derecha (15) al montante superior (6) con el tornillo Phillips de cabeza plana de rosca completa (32). Bloquee la parte delantera del manillar tapa (13) con tornillo autorroscante Phillips C.K.S.(87). Ajuste el tubo Pulse en la posición adecuada. Gire firmemente la perilla en forma de T.

➤ Paso 10

Fije los pedales izquierdo (18) y derecho (19) al bastidor principal (1). Bloquéelos.

➤ Paso 11

Inserte las clavijas de alimentación en el orificio de alimentación como se muestra a continuación. Montaje terminado.

Aplicación



➤ Paso 1

Descarga la aplicación Fit Hi Way.

➤ Paso 2

Conecta tu dispositivo móvil mediante Bluetooth.

➤ Paso 3

Abra la aplicación.

➤ Paso 4

Empieza a hacer ejercicio.

➤ Paso 5

Personaliza tu entrenamiento según tus necesidades.

➤ Paso 6

Consulta tu resumen de entrenamiento y comparte tu puntuación.



Función de botón:

Botón	Descripción
ARRIBA (ENCODER)	Aumentar la resistencia
ABAJO (ENCODER)	Disminuir la resistencia
MODE / ENTER	Confirme los ajustes y las selecciones.
RESET	Volver a la vista principal de ajustes / modo pausa. Pulse este botón durante 2 segundos para reiniciar la consola y comenzar desde la pantalla de Configuración de usuario.
START / STOP	Inicia o detiene el movimiento.
RECUPERACIÓN	Recuperación: medición de la caída de la frecuencia cardíaca después del ejercicio.
GRASA CORPORAL	En el modo de pausa, pulse este botón para comenzar a medir la grasa corporal.

Función de botón:

Botón	Descripción
TIEMPO	Aumento progresivo - sin ajustar, el tiempo empieza a contar desde 00:00, cuando alcanza el máximo de 99:59, añade 1 minuto cada vez. Disminuir progresivamente - mientras hay un ajuste, el tiempo empieza la cuenta atrás desde el número de ajuste hasta 00:00. Aumente o disminuya 1 minuto cada vez, el rango está dentro de 00:00~99:00.
VELOCIDAD	Muestra la velocidad actual. El máximo es 99,9 km/h.
RPM	Muestra las RPM por minuto, el rango de visualización es 0~15~999.
DISTANCIA	Sume la distancia total desde 0,00 hasta 99,99 km. Los usuarios pueden pulsar la tecla ARRIBA/ABAJO para fijar la distancia objetivo por adelantado. Aumente o disminuya 1 km o milla cada vez, oscilando entre 0,00 y 99,00.
CALORÍAS	Calcular las calorías acumuladas consumidas durante el ejercicio, entre 0 y 9999 calorías. Aumente o disminuya 1CAL cada vez, entre 0 y 9990. (Estos datos sólo sirven para comparar diferentes deportes y no deben utilizarse para tratamientos médicos)
PULSO	El usuario puede establecer el valor de latido objetivo, que va de 0-30 a 230; Si el latido real del usuario supera el valor de latido objetivo durante el ejercicio, el zumbador emitirá una alarma.
WATTS	Muestra los vatios actuales, entre 0 y 999.
MANUAL	Modo de control manual.
PRINCIPIANTE	Opción de selección de programa.
AVANCE	Opción de selección de programa.
SPORTY	Opción de selección de programa.
CARDIO	Ejercita tu función cardiovascular.
PROGRAMA WATT	Modo de entrenamiento constante en vatios.
PROGRAMA DE USUARIO	Los usuarios crean patrones de niveles de resistencia.

Utilice

Enchufe la fuente de alimentación, el ordenador se encenderá con un pitido largo y mostrará todos los segmentos en la pantalla LCD durante 2 segundos (PIC. 1).

Programas de formación

Pulse ARRIBA o ABAJO (Codificador) para seleccionar el modo manual (PIC. 2); modo principiante (PIC. 3); modo avanzado (PIC. 4) ; modo atleta (PIC. 5); ejercicio cardiopulmonar ((PIC. 6); WATT (PIC. 7); programa de usuario (PIC. 8).

Modo manual

1. Pulse el botón "START" en la página de inicio para entrar en el modo manual e INICIAR el movimiento.
2. Pulse ARRIBA o ABAJO (Codificador) para seleccionar el programa de movimiento, seleccione Manual y pulse MODE/ENTER para confirmar la entrada.
Pulse ARRIBA o ABAJO (Codificador) para ajustar el tiempo (PIC. 9), la distancia (PIC. 10), las calorías (PIC. 11), el ritmo cardíaco (PIC. 12) y MODO/ENTRAR
3. Confirme la entrada.

4. Pulse las teclas START/STOP para INICIAR el movimiento. El usuario también puede pulsar ARRIBA o ABAJO (codificador) para ajustar el nivel de resistencia durante el movimiento. El nivel de resistencia se muestra en la ventana de vatios. Si no se ajusta durante 3 segundos, el medidor cambiará al valor en vatios (PIC. 13).
5. Pulse las teclas START/STOP para INICIAR o PARAR el movimiento. Pulse la tecla RESET para volver a la página principal.

Modo principiante

1. Pulse ARRIBA o ABAJO ((Codificador) para seleccionar el programa de ejercicios, selecciona Modo principiante y pulsa Mode/ENTER para confirmar la entrada.
2. Pulse ARRIBA o ABAJO (Codificador) para seleccionar el MODO de inicio 1 a 4 (PIC. 14) y pulse MODE/ENTER para confirmar la entrada.
3. Pulse ARRIBA o ABAJO (codificador) para ajustar el tiempo de movimiento.
4. Pulse START/STOP para INICIAR el movimiento. El usuario también puede pulsar ARRIBA o ABAJO (codificador) para ajustar el nivel de resistencia durante el movimiento.
5. Pulse las teclas START/STOP para INICIAR o PARAR el movimiento. Pulse la tecla RESET para volver a la página principal.

Modo avanzado

1. Pulse ARRIBA o ABAJO (Encoder) para seleccionar el programa de movimiento, seleccione Modo Avance y pulse MODE/ENTER para confirmar la entrada.
2. Pulse ARRIBA o ABAJO (Codificador) para seleccionar los modos avanzados 1 a 4 (PIC. 15) y pulse MODE/ENTER para confirmar la entrada.
3. Pulse ARRIBA o ABAJO (Encoder) para ajustar el tiempo de movimiento.
4. Pulse START/STOP para INICIAR el movimiento. El usuario también puede pulsar ARRIBA o ABAJO (codificador) para ajustar el nivel de resistencia durante el movimiento.
5. Pulse las teclas START/STOP para INICIAR o PARAR el movimiento. Pulse la tecla RESET para volver a la página principal.

Modo Atleta

1. Pulse ARRIBA o ABAJO (codificador) para seleccionar el programa deportivo, selecciona Modo deportivo y pulsa MODE/ENTER para confirmar la entrada.
2. Presiona ARRIBA o ABAJO (Encoder) para seleccionar los modos de reproductor 1 a 4 (PIC. 16) y presiona MODE/ENTER para confirmar la entrada.
3. Pulse ARRIBA o ABAJO (codificador) para ajustar el tiempo de movimiento.
4. Pulse START/STOP para INICIAR el movimiento. El usuario también puede pulsar ARRIBA o ABAJO (codificador) para ajustar el nivel de resistencia durante el movimiento.
5. Pulse las teclas START/STOP para INICIAR o PARAR el movimiento. Pulse la tecla RESET para volver a la página principal.

Patrón de ejercicios cardiovasculares

1. Pulse ARRIBA o ABAJO (Codificador) para seleccionar el programa de movimiento, seleccione H.R.C y pulse MODE/ENTER para confirmar la entrada.
2. Pulse ARRIBA o ABAJO (Codificador) para ajustar la edad del ejercicio (PIC. 17).
3. Pulse ARRIBA o ABAJO (codificador) para seleccionar 55% (PIC. 18), 75%, 90% o TAG (frecuencia cardiaca objetivo), por defecto: 100.
4. Pulse ARRIBA o ABAJO (codificador) para ajustar el tiempo de movimiento.
5. Pulse las teclas START/STOP para INICIAR o PARAR el movimiento. Pulse la tecla RESET para volver a la página principal.

Modo vatios

1. Pulse ARRIBA o ABAJO ((Encoder) para seleccionar el programa de movimiento, seleccione WATT y pulse MODE/ENTER para confirmar la entrada.
2. Pulse ARRIBA o ABAJO ((Codificador) para ajustar el valor objetivo de WATT (por defecto: 120, PIC. 19).
3. Pulse ARRIBA o ABAJO (codificador) para ajustar el tiempo de movimiento.
4. Pulse START/STOP para INICIAR el movimiento. El usuario también puede ajustar el nivel de WATT pulsando ARRIBA o ABAJO (codificador) durante el movimiento.
5. Pulse las teclas START/STOP para INICIAR o PARAR el movimiento. Pulse la tecla RESET para volver a la página principal.

Modo de programa de usuario

1. Pulse ARRIBA o ABAJO (Codificador) para crear el perfil de usuario (PIC. 20). Hay 20 elementos en total, y el usuario puede ajustar cada nivel de resistencia. En el proceso de configuración
2. El usuario puede pulsar prolongadamente MODE/ENTER 2 segundos para salir de este programa.
3. Pulse ARRIBA o ABAJO (codificador) para ajustar el tiempo de movimiento.
4. Pulse las teclas START/STOP para INICIAR el movimiento. El usuario también puede ajustar el nivel de WATT pulsando ARRIBA o ABAJO (Encoder) durante el movimiento.
5. Pulse las teclas START/STOP para INICIAR o PARAR el movimiento. Pulse la tecla RESET para volver a la página principal.

Modo de recuperación

Después de hacer ejercicio durante un periodo de tiempo, mantenga ambas manos en la empuñadura o póngase la banda pectoral y pulse el botón RECOVERY. Todas las funciones de la pantalla se detienen, excepto "TIME" que comienza la cuenta atrás de 00:60 a 00:00 (PIC. 21). A continuación, la pantalla mostrará el estado de recuperación del ritmo cardíaco, F1, F2...F6 muestra que F1 es el mejor y F6 es el peor (PIC. 22). Los usuarios pueden seguir ejercitándose para mejorar la capacidad de recuperación de los latidos del corazón. Pulse RECUPERACIÓN de nuevo para volver a la página principal.

Modo de grasa corporal

1. En modo pausa, pulse la tecla BODY FAT para iniciar el test BODY FAT.
2. Pulse ARRIBA o ABAJO (Codificador) para seleccionar U1-U4.
3. La hoja de cálculo mostrará el sexo del usuario (PIC. 23), la altura, el peso e iniciará la prueba.
4. Durante la prueba, el usuario debe sujetar la empuñadura con ambas manos. Y la pantalla LCD mostrará "=" " = " (PIC. 24) durante 8 segundos hasta que finalice la prueba.
5. La pantalla LCD mostrará el símbolo de recomendación de GRASA corporal, IMC (PIC. 25) y GRASA % (Fig. 26) durante 30 segundos.
6. Mensaje de error:

*E-1 -- No se ha detectado ninguna señal de ritmo cardíaco.

*E-4 -- Porcentaje de grasa corporal e índice de masa corporal inferior a 5 o superior a 50 (PIC. 27).

Paigaldusjuhised

OHUTUSEGA SEOTUD KAALUTLUSED

See toode on ette nähtud ainult koduseks kasutamiseks ja see on loodud optimaalse ohutuse tagamiseks. Tuleb järgida järgmisi reegleid:

1. Enne treeningu alustamist konsulteerige arstiga, et teha kindlaks, kas treeningseadmete kasutamisel puuduvad vastunäidustused. Arsti otsus on vajalik, kui te võtate ravimeid, mis mõjutavad teie südant, vererõhku ja kolesteroolitaset. Samuti on see vajalik üle 35-aastastele ja terviseprobleemidega inimestele.
2. Enne harjutuste alustamist tehke alati soojendus.
3. Harjutuse ajal ja pärast seda kaitske treeningvarustust laste ja loomade eest.
4. Seade tuleb asetada kuivale, stabiilsele ja korralikult tasandatud pinnale. Kõik teravad esemed tuleb eemaldada seadme vahetus lähedusest. Seadet tuleb kaitsta niiskuse eest, kõik ebatasasused aluspinnal tuleb tasandada. Soovitatav on kasutada spetsiaalset libisemisvastast alust, et vältida seadme liikumist treeningu ajal.
5. Vaba ruum ei tohiks olla väiksem kui 0,6 m ja suurem kui treeninguala nendes suundades, kus seadmed on kättesaadavad. Vaba ruum peab sisaldama ka ruumi hädaseisaku jaoks. Kui seadmed asuvad üksteise kõrval, võib vaba ruumi suuruse jagada.
6. Pöörake tähelepanu häiresignaalidele. Ebaõige või liigne treening on tervisele ohtlik. Kui teil tekib treeningu ajal peavalu või pearinglus, valu rinnus, ebaregulaarne südametegevus või muud murettekitavad sümptomid, lõpetage kohe treening ja pöörduge arsti poole. Vigastused võivad tuleneda ebaõigest või liigsest treeningust.
7. Enne esimest kasutamist ja seejärel regulaarselt kontrollige kõigi poltide, tihtvite ja muude ühenduste pinguldatust.
8. Enne treeningu alustamist kontrollige osade ja ühenduskruvide kinnitust. Alustage treeningut ainult siis, kui seade on täielikult töökorras.
9. Seadet tuleb regulaarselt kontrollida kulumise ja kahjustuste suhtes, ainult siis vastab see ohutustingimustele. Erilist tähelepanu tuleks pöörata vahtpolsterdatud käepidemetele, jalgade otsikutele ja polstriitele, mis kuluvad kõige kiiremini. Kahjustatud osad tuleb koheselt parandada või asendada, enne seda ei tohi seadet treeninguks kasutada.
10. Ärge pange mingeid osi aukudesse.
11. Jälgige väljaulatuvaid reguleerimisvõimalusi ja muid konstruktsioonelemente, mis võivad treeningut segada.
12. Kasutage seadmeid ainult ettenähtud viisil. Kui mõni osa saab kahjustada või kulub ära või kui kuulete seadme kasutamisel häirivaid helisid, lõpetage koheselt treening. Ärge kasutage seadet uuesti, kuni probleem on kõrvaldatud.
13. Treenige mugavas riietuses ja spordijalatsites. Vältige lahtiseid riideid, mis võivad takerduda seadmete väljaulatuvatesse osadesse või mis võivad piirata teie liikumisvabadust.
14. Seade on klassifitseeritud HC-klassi vastavalt standardile EN ISO 20957-1 ja on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks. Seda ei saa kasutada ravi-, rehabilitatsiooni- või äriilistel eesmärkidel.
15. Seadmeid tõstes või kandes säilitage õige kehahoia, et mitte kahjustada selgroogu.
16. Toode on mõeldud ainult täiskasvanutele. Hoidke järelvalveta lapsed seadmest eemal.
17. Seadme kokkupanekul järgige rangelt kaasasolevaid juhiseid ja kasutage ainult komplektis olevaid osi.
18. Enne kokkupaneku alustamist kontrollige, et kõik lisatud loetelus toodud osad oleksid kaasas.

TEHNILISED ANDMED

Mõõtmised: Maksimaalne
kasutajakaal: 150 kg
Netokaal: 40 kg.
Rattaratas: 9 kg
Takistus: magnetiline

KONSERVATSIOON

Ärge kasutage seadme puhastamiseks agressiivseid puhastusvahendeid. Kasutage mustuse ja tolmu eemaldamiseks pehmet, niisket lappi. Eemaldage higijäljed, kuna happeline reaktsioon võib katet kahjustada. Säilitage seadet kuivas kohas, et kaitsta seda niiskuse ja korrosiooni eest. Kontrollige regulaarselt, et kõik kruvid ja mutrid oleksid korralikult kinni keeratud.

Aplicación Bluetooth para cinta de correr / elíptica / bicicleta
La conexión Bluetooth es compatible con iConsole+, Zwift y Kinomap.



iConsole+

Descargue, regístrese e inicie sesión en la aplicación iConsole+, luego vaya a la página de configuración. Haga clic en GET STARTED, seleccione QUICK START y aparecerá la página Connect. Elija la fuente de frecuencia cardíaca, haga clic en From Equipment y se mostrará el código Bluetooth. Seleccione el código Bluetooth que coincide con el código indicado en la consola del equipo. El código seleccionado aparecerá marcado con “✓” y la aplicación mostrará Connected Successfully.



Zwift

Descargue, regístrese e inicie sesión en la aplicación Zwift, luego vaya a la página de configuración. En la página PAIRED DEVICES, haga clic en RUN para cinta de correr o en Ride para bicicleta/elíptica. Después haga clic en POWER SOURCE; aparecerá un menú emergente donde debe seleccionar el código Bluetooth que coincide con el código indicado en la consola del equipo y confirmar con OK para emparejar. Nota: Zwift recuerda los dispositivos utilizados en la sesión anterior y puede intentar conectarse a ellos si están disponibles. Si aparecen dispositivos que no desea usar, simplemente desmarque esos y seleccione el dispositivo correcto.



Kinomap

Descargue, regístrese e inicie sesión en la aplicación Kinomap, luego vaya a la página de configuración. Haga clic en More en la esquina inferior derecha, luego en Equipment management y después en + en la parte superior derecha para seleccionar el tipo de equipo: cinta de correr, elíptica o bicicleta. Seleccione la marca Bluetooth, por ejemplo Anyrun. Haga clic en el elemento de la sección Interactive; la aplicación detectará el equipo disponible. Seleccione el código Bluetooth que coincide con el código indicado en la consola del equipo y haga clic en ADD NEW EQUIPMENT. Aparecerá un mensaje confirmando que el equipo se ha añadido correctamente.



Ei.	Nimi	Kirjeldus	Kogus
1	Põhiraam	-	1
2	Eesmine stabilisaator	-	1
3	Tagumine stabilisaator	-	1
4	Sadulapost	-	1
5	Sadul	-	1
6	Ülemine püstine post	-	1
7	Käepidemed	-	1
8	Konsool	-	1
9	Konsooli sidejuhe	-	1
10	Mootori sidejuhe	-	1
11	Käepideme impulsi ühendusjuhe	-	2
12	Konsooli algus	-	1
13	Käepideme esiosa	89×73.5×35	1
14	Käepideme kate-vasakpoolne	176.5×53.2×117.5	1
15	Käepideme kate - paremal	176.5×53.2×117.5	1
16	Sadulakate (L)	195×31.5×118.5	1
17	Sadulakate(R)	195×31.5×118.5	1
18	Pedaal(L)	-	1
19	Pedal(R)	-	1
20	Pudelihooldja	Ø93×150	1
21	T-kujuline pöördnupp	M8×30	1
22	Käepideme kinnitusrõngas	-	1
23	Käepideme pöördnupp	-	1
24	Philips C.K.S. iskeerimestav kruvi	M5×10	4
25	Puksiitoru	Ø25×Ø19×60	1
26	Allen C.K.S. poolkeerimestatud kruvi	M10×70×20	4
27	Vedru allasõrestik	Ø10	4
28	Kaarjas allasõrestik	Ø10.5×R128×t1.5	4
29	Philipsi täiskeerimestatud kruvi	M4×6	6
30	Allen C.K.S. täiskeerimestatud kruvi	M8×20	5
31	Alleni lamedate otsade komplekt	M12×60	2
32	Phillips pan pea täiskeerimestava kruvi	M4×16	6
33	Sadula lukustustükk	-	1
34	Kurblikate	Ø23×6×M22×P1.0	2
35	Kuueksa äärikuga täiskeerimestatud kruvi	5/16-18UNC-1"	2
36	Kurbel(L)	-	1
37	Crank(R)	-	1
38	Mootorihm	440PJ6	1
39	Vahtpolsterdatud käepide	Ø32×t3.0×600	2
40	Mootori kate - vasakule	974.8×83.2×575.3	1
41	Mootori kate - paremale	974.8×83.2×575.3	1
42	Pidurijuhe	450×Ø5×Ø1.5×M6×1 ×M6×1	1
43	Toiteadapter	240V	1
44	Magnetiline andur	-	1
45	Võimsus sidejuhe	-	1
46	Magnetmootor	-	1
47	Lõppkork	45×90×t1.5	4
48	Jalgade padi	Ø49×22×M10×26	4
49	Allen C.K.S. õõnes kruvi	Ø8×33×M6×15	2

50	Rattad	Ø54.5×23.5	2
51	Allen C.K.S. täiskeermestatud kruvi	M6×15	5
52	Sügavküljeline kuullaager	6203-2RS	3
53	Kuuskantmutter	M5	2
54	Kuuskantkruvi	M5×60	1
55	Philipsi alusplaadipea otsalõikamine ja isekeermestav polt	ST4×12	1
56	Sadulaposti puks	115×90×45	1
57	Väntvõlli telg	Ø17×150	1
58	Rihmaratas	Ø263×22	1
59	Kuuskant lukustusmutter	M8	10
60	Sadula reguleerimine	-	1
61	Kinnitusrõngas võlli jaoks	Ø17	2
62	Kinnitusrõngas võlli jaoks	Ø12	2
63	Kinnitusrõngas võlli jaoks	Ø10	3
64	Pingutusratas	Ø38×22	1
65	Pingutusvedru	Ø18×2.0×16	1
66	Piduri pingutusvedru	Ø11,5×Ø1,2×13	1
67	Ruudukujuline magnet	30×25×t12	10
68	Magnetiline juhtimistelg	Ø12×50	1
69	Sügavküljeline kuullaager	6300-2RS	1
70	Lame alusrõngas	Ø34×Ø25×t1,5	1
71	Sügavküljeline kuullaager	6300-2RS	1
72	Ühesuunaline kingpin kuullaager	Ø35×Ø17×16	1
73	Väike rihmaratas	Ø30×64	1
74	Sügavküljeline kuullaager	6300-2RS	1
75	Hõlmaratta telg	Ø10×114.5	1
76	Flywheel	Ø280	1
77	Nelinurkne torutõke	20×40×t1.5	1
78	Käepideme impulss	-	2
79	Philips C.K.S. isekeermestav kruvi	ST4×20	2
80	Ümmargune torustiku pistik	Ø28×t1,5	2
81	Philips C.K.S. isekeermestav kruvi	ST4×16	8
82	Fikseeritud magnet	-	1
83	Pöörlev käsipolt	Ø9×M16×P1.5×83	1
84	Fikseeritud pingutusratas	-	1
85	Magnet	-	1
86	Plastikpolt	Ø9×Ø6,1×27	6
87	Philips C.K.S. isekeermestav kruvi	ST4×12	4
88	Aukude pistik	Ø15	2
89	Vedru allasõrestik	Ø8	4



Kokkupanek

➤ 1. samm

Kinnitage esistabilisaator (2) põhiraami (1) külge kumerate seibide (28), vedruseibide (27) ja C.K.S. poolkeermega kruvide (26) abil.

➤ 2. samm

Kinnitage tagumine stabilisaator (3) põhiraami (1) külge kumerate seibide (28), vedruseibide (27) ja C.K.S. poolkeermega kruvide (26) abil.

➤ 3. samm

Kinnitage sadulapost(4) põhiraami(1) külge.

➤ 4. samm

Kinnitage iste (5) istme reguleerimiskinnitusele (60) ja kinnitage mutritega (59).

➤ 5. samm

Kinnitage sadulad(5) sadulaposti(4) külge puksutoru(25) ja käepidemete nuppude(23) abil. Seejärel kinnitage sadula kaunistuskate (L)(16) ja sadula kaunistuskate (R)(17) sadulaposti(4) külge Philipsi C.K.S. täiskeermega kruviga(29).

➤ 6. samm

Ühendage alumine kaabel (10) konsooli kaabliga (9). Kinnitage roolisammas (6) põhiraamile (1). Tõmmake esmalt kate (88) välja ja kinnitage see kruviga (31). Seejärel asetage kate (88) tagasi.

Märkus! Roolisamba kruvid tuleb pingutada vaheldumisi, kuni roolisammas on täielikult kinnitatud.

➤ 7. samm

Ühendage rooliratta impulssmõõtmiskaabel (11) roolisamba (6) kaablitega (7). Kinnitage seejärel rooliratas roolisambale käepideme (13) esikatte välisküljel oleva T-kujulise nupuga (21). Pöörake seda sissepoole. Ettevaatust! Ärge keerake T-nuppu (21) liiga tugevasti. Kinnitage pudelihoija (20) roolisambale (6) kruviga (32).

➤ 8. samm

Ühendage arvuti juhtmed roolisamba juhtmetega. Kinnitage konsool (8) roolisambale (6) kruviga (24).

➤ 9. samm

Kinnitage juhtraua kate - vasakpoolne (14) ja parempoolne (15) ülemise püstise posti (6) külge täiskeermega Phillips-kruviga (32). Lukustage juhtraua esiosa kate (13) Phillips C.K.S. isekeermestava kruviga (87). Reguleerige impulsi toru sobivasse asendisse. Keerake T-kujulist nuppu tihedalt.

➤ 10. samm

Kinnitage vasakpoolne (18) ja parempoolne (19) pedaali põhiraamile (1). Lukustage need.

➤ 11. samm

Sisestage toitepistikud toiteavasse, nagu allpool näidatud. Kokkupanek valmis.

App



➤ 1. samm

Lae alla Fit Hi Way rakendus.

➤ 2. samm

Ühendage oma mobiilse seade Bluetoothi kaudu.

➤ 3. samm

Avage rakendus.

➤ 4. samm

Alustage treenimist.

➤ 5. samm

Kohandage oma treening vastavalt oma vajadustele.

➤ 6. samm

Kontrollige oma treeningu kokkuvõtet ja jagage oma tulemust.

**Nupu funktsioon:**

Nupp	Kirjeldus
UP (ENCODER)	Vastupidavuse suurendamine
ALLA (ENCODER)	Vähendada vastupanu
MODE / ENTER	Kinnitage seaded ja valikud.
RESET	Tagasi põhiseade vaates / pausirežiimis. Vajutage seda nuppu 2 sekundit, et taaskäivitada konsool ja alustada kasutaja seadete ekraanilt.
START / STOP	Käivitage või peatage liikumine.
REKLAAMI	Taastumine – südame löögisageduse languse mõõtmine pärast treeningut
KERGRASV	Pausirežiimis vajutage seda nuppu, et alustada keha rasva testimist.

Nupu funktsioon:

Nupp	Kirjeldus
AEG	Järkjärguline suurendamine - ilma seadistusega, aeg hakkab loendama alates 00:00, kui jõuab maksimaalselt 99:59, lisage iga kord 1 minut. Väheneb järk-järgult - kui on olemas seadistus, hakkab aeg loendama seadistusnumbrist alla 00:00. Suurendage või vähendage iga kord 1 min, vahemik on vahemikus 00:00~99:00.
KIIRUS	Näitab praegust kiirust. Maksimaalne kiirus on 99,9 km/h.
RPM	Näitab pöörde arvu minutis, näidikuala on 0~15~999.
DISTANCE	Lisa kokku kogu vahemaa 0,00 kuni 99,99 km. Kasutajad saavad sihtkauguse eelnevalt määramiseks vajutada UP/DOWN klahvi. Suurendada või vähendada 1 km või miil korraga, vahemik 0,00 kuni 99,00.
KALORID	Arvutage treeningu ajal tarbitud kalorite kogusumma vahemikus 0 kuni 9999 kalorit. Suurendage või vähendage korraga 1CALi võrra, vahemik 0 kuni 9990. (Need andmed on mõeldud ainult erinevate spordialade võrdlemiseks ja neid ei tohiks kasutada meditsiinilise ravi puhul).
PULSE	Kasutaja saab määrata südame löögisageduse sihtväärtuse vahemikus 0-30 kuni 230; Kui kasutaja tegelik südame löögisagedus ületab treeningu ajal südame löögisageduse sihtväärtuse, annab helisignaal märku.
WATTS	Praeguse vattide arvu kuvamine vahemikus 0 kuni 999.
MANUAL	Käitsi juhtimise režiim.
BEGINNER	Programmi valikuvõimalus.
ADVANCE	Programmi valikuvõimalus.
SPORTY	Programmi valikuvõimalus.
CARDIO	Harjutage oma südamefunktsiooni.
WATT PROGRAMM	Watt pidev treeningrežiim.
KASUTAJA PROGRAMM	Kasutajad loovad vastupanu taseme mustreid.

Kasutage

Ühendage toiteallikas, arvuti lülitub sisse pika helisignaaliga ja kuvab kõik segmendid 2 sekundiks LCD-ekraanile (PIC. 1).

Koolitusprogrammid

Vajutage UP või DOWN (kooder), et valida manuaalne režiim (PIC. 2); algajate režiim (PIC. 3); edasijõudnute režiim (PIC. 4) ; sportlaste režiim (PIC. 5); kardiopulmonaalne treening (PIC. 6); WATT (PIC. 7); kasutaja programm (PIC. 8).

Manuaalne režiim

1. Vajutage nuppu "START" avalehel, et siseneda manuaalsesse režiimi ja alustada liikumist.
2. Vajutage UP või DOWN (Encoder), et valida liikumisprogramm, valige Manual (Käitsi) ja vajutage MODE/ENTER, et kinnitada sisestamine. Vajutage UP või DOWN (Encoder), et seadistada aega (PIC. 9), distantssi (PIC. 10), kaloreid (PIC. 11), südamelööki (PIC. 12) ja MODE/ENTER.
3. Kinnitage kanne.

4. Vajutage START/STOP klahve, et alustada liikumist. Kasutaja saab liikumise ajal vastupanu taseme reguleerimiseks vajutada ka UP või DOWN (Encoder). Vastupidavuse tase kuvatakse vattide aknas. Kui 3 sekundi jooksul ei reguleerita, lülitub mõõdik ümber vattide väärtusele (PIC. 13).
5. Vajutage START/STOP klahve, et alustada või peatada liikumist. Vajutage nuppu RESET, et naasta pealehele.

Algaja režiim

1. Vajutage UP või DOWN (Encoder), et valida treeningprogramm, valige Algaja režiim ja vajutage Mode/ENTER, et kinnitada sisestus.
2. Vajutage UP või DOWN (Encoder), et valida algajamoodus 1 kuni 4 (PIC. 14) ja vajutage MODE/ENTER, et kinnitada sisestamist.
3. Vajutage UP või DOWN (Encoder), et määrata liikumise aega.
4. Vajutage START/STOP, et alustada liikumist. Kasutaja saab liikumise ajal vastupanu taseme reguleerimiseks vajutada ka UP või DOWN (kodeerija).
5. Vajutage START/STOP klahve, et alustada või peatada liikumist. Vajutage RESET nuppu, et naasta pealehele.

Täiustatud režiim

1. Vajutage UP või DOWN (Encoder), et valida liikumisprogramm, valige Advance Mode ja vajutage sisenemise kinnitamiseks MODE/ENTER.
2. Vajutage UP või DOWN (Encoder), et valida täiustatud režiimid 1-4 (PIC. 15) ja vajutage MODE/ENTER, et kinnitada sisestamine.
3. Vajutage UP või DOWN (Encoder), et määrata liikumise aeg.
4. Vajutage START/STOP, et alustada liikumist. Kasutaja saab liikumise ajal vastupanu taseme reguleerimiseks vajutada ka UP või DOWN (kodeerija).
5. Vajutage START/STOP klahve, et alustada või peatada liikumist. Vajutage RESET nuppu, et naasta pealehele.

Sportlase režiim

1. Vajutage UP või DOWN (Encoder), et valida spordiprogramm, valige Sporty Mode ja vajutage sisenemise kinnitamiseks MODE/ENTER.
2. Vajutage UP või DOWN (Encoder), et valida mängija režiimid 1-4 (PIC. 16) ja vajutage MODE/ENTER, et kinnitada sisestamist.
3. Vajutage UP või DOWN (Encoder), et määrata liikumise aega.
4. Vajutage START/STOP, et alustada liikumist. Kasutaja saab liikumise ajal vastupanu taseme reguleerimiseks vajutada ka UP või DOWN (kodeerija).
5. Vajutage START/STOP klahve, et alustada või peatada liikumist. Vajutage nuppu RESET, et naasta pealehele.

Harjutus kardiomuster

1. Vajutage UP või DOWN (Encoder), et valida liikumisprogramm, valige H.R.C ja vajutage MODE/ENTER, et kinnitada sisestus.
2. Vajutage UP või DOWN (Encoder), et määrata treeningu vanus (PIC. 17).
3. Vajutage UP või DOWN (Encoder), et valida 55% (PIC. 18), 75%, 90% või TAG (südame löögisageduse sihtväärtus), vaikimisi: 100.
4. Vajutage UP või DOWN (Encoder), et määrata liikumise aega.
5. Vajutage START/STOP klahve, et alustada või peatada liikumist. Vajutage nuppu RESET, et naasta pealehele.

Wattrežiim

1. Vajutage UP või DOWN (Encoder), et valida liikumisprogramm, valige WATT ja vajutage sisestamise kinnitamiseks MODE/ENTER.
2. Vajutage UP või DOWN (Encoder), et määrata WATT-i sihtväärtus (vaikimisi: 120, PIC. 19).
3. Vajutage UP või DOWN (Encoder), et määrata liikumise aega.
4. Vajutage START/STOP, et alustada liikumist. Kasutaja saab ka WATT-taset reguleerida, vajutades liikumise ajal UP või DOWN (Encoder).
5. Vajutage START/STOP klahve, et alustada või peatada liikumist. Vajutage nuppu RESET, et naasta pealehele.

Kasutaja programmi režiim

1. Kasutajaprofiili loomiseks vajutage UP või DOWN (kodeerija) (PIC. 20). Kokku on 20 punkti ja kasutaja saab iga vastupanutaset reguleerida. seadistamise protsessis
2. Kasutaja võib sellest programmist lahkumiseks vajutada 2 sekundit pikalt MODE/ENTER.
3. Vajutage UP või DOWN (kodeerija), et määrata liikumise aega.
4. Vajutage START/STOP klahve, et alustada liikumist. Kasutaja saab ka WATT-taset reguleerida, vajutades liikumise ajal UP või DOWN (Encoder).
5. Vajutage START/STOP klahve, et alustada või peatada liikumist. Vajutage nuppu RESET, et naasta pealehele.

Taastumisrežiim

Pärast mõnda aega kestnud treeningut hoidke mõlemad käed käepidemel või kandke rinnarihma ja vajutage RECOVERY nuppu. Kõik funktsioonide ekraan peatub, välja arvatud "TIME", mis hakkab tagasi lugema alates 00:60 kuni 00:00 (PIC. 21). seejärel kuvatakse ekraanil südame löögisageduse taastumise seisund, F1, F2...F6 näitab, et F1 on parim ja F6 on halvim (PIC. 22). Kasutajad võivad südame löögisageduse taastumisvõime parandamiseks pidevalt treenida. Vajutage uuesti RECOVERY, et naasta pealehele.

Keharasva režiim

1. Pausirežiimis vajutage keharasva testi alustamiseks klahvi BODY FAT.
2. Vajutage UP või DOWN (Encoder), et valida U1-U4.
3. Tabelis kuvatakse kasutaja sugu (PIC. 23), pikkus ja kaal ning alustatakse testi.
4. Testi ajal peab kasutaja hoidma käepidet mõlema käega. Ja LCD-ekraanil kuvatakse "=" "=" "=" (PIC. 24) 8 sekundit, kuni test on lõppenud.
5. LCD-ekraanil kuvatakse 30 sekundi jooksul keharasva soovitusühmbol, kehamassiindeks (PIC. 25) ja rasvaprotsent (PIC. 26).
6. Veateade:
 - *E-1 -- Südame löögisageduse signaali ei tuvastatud.
 - *E-4 -- keharasva protsent ja kehamassiindeks alla 5 või üle 50 (PIC. 27).

Instructions d'installation

CONSIDÉRATIONS DE SÉCURITÉ

Ce produit est destiné à un usage domestique uniquement et est conçu pour assurer une sécurité optimale. Les règles suivantes doivent être respectées :

1. Avant de commencer l'entraînement, consultez un médecin pour vérifier l'absence de contre-indications à l'utilisation d'un appareil d'exercice. La décision du médecin est nécessaire si vous prenez des médicaments qui affectent votre cœur, votre tension artérielle et votre taux de cholestérol. Elle est également nécessaire pour les personnes âgées de plus de 35 ans et celles qui ont des problèmes de santé.
2. Il faut toujours s'échauffer avant de commencer les exercices.
3. Pendant et après l'exercice, protégez le matériel d'entraînement des enfants et des animaux.
4. L'appareil doit être placé sur une surface sèche, stable et correctement nivelée. Tous les objets tranchants doivent être retirés de l'environnement immédiat de l'appareil. Il doit être protégé de l'humidité et toute irrégularité du support doit être nivelée. Il est recommandé d'utiliser un tampon antidérapant spécial pour éviter que l'appareil ne bouge pendant l'exercice.
5. L'espace libre ne doit pas être inférieur à 0,6 m et plus grand que la zone d'entraînement dans les directions où l'équipement est accessible. L'espace libre doit également comprendre un espace pour la descente d'urgence. Lorsque les équipements sont situés l'un à côté de l'autre, la taille de l'espace libre peut être divisée.
6. Soyez attentif aux signaux d'alarme. Un exercice physique inadapté ou excessif est dangereux pour la santé. Si vous ressentez des maux de tête ou des vertiges, des douleurs thoraciques, des battements de cœur irréguliers ou d'autres symptômes inquiétants pendant l'exercice, arrêtez immédiatement et consultez un médecin. Des blessures peuvent résulter d'un entraînement inapproprié ou excessif.
7. Avant la première utilisation, et à intervalles réguliers par la suite, vérifiez le serrage de tous les boulons, goupilles et autres connexions.
8. Avant de commencer l'exercice, vérifiez la fixation des pièces et des vis d'assemblage. Ne commencez l'entraînement que si l'appareil est entièrement opérationnel.
9. L'appareil doit être vérifié régulièrement pour détecter l'usure et les dommages ; ce n'est qu'à cette condition qu'il répondra aux conditions de sécurité. Une attention particulière doit être accordée aux poignées en mousse, aux embouts de jambes et au rembourrage, qui s'usent le plus rapidement. Les pièces endommagées doivent être réparées ou remplacées immédiatement. Dans l'intervalle, n'utilisez pas l'appareil pour l'entraînement.
10. Ne mettez pas de pièces dans les trous.
11. Faites attention aux dispositifs de réglage qui dépassent et aux autres éléments structurels qui pourraient interférer avec l'exercice.
12. Utilisez l'appareil uniquement comme prévu. Si une pièce est endommagée ou usée, ou si vous entendez des sons dérangeants lors de l'utilisation de l'appareil, arrêtez immédiatement l'exercice. Ne réutilisez pas l'appareil tant que le problème n'a pas été résolu.
13. Faites de l'exercice avec des vêtements confortables et des chaussures de sport. Évitez les vêtements amples qui pourraient s'accrocher aux parties saillantes de l'équipement ou qui pourraient restreindre votre liberté de mouvement.
14. L'équipement est classé HC selon la norme EN ISO 20957-1 et est destiné à un usage domestique uniquement. Il ne peut être utilisé à des fins thérapeutiques, de rééducation ou commerciales.
15. Lorsque vous soulevez ou portez des équipements, maintenez une posture correcte afin de ne pas endommager la colonne vertébrale.
16. Le produit est destiné aux adultes uniquement. Tenez les enfants non surveillés à l'écart de l'appareil.
17. Lors de l'assemblage de l'appareil, il convient de suivre scrupuleusement les instructions jointes et de n'utiliser que les pièces incluses dans le kit.
18. Avant de commencer l'assemblage, vérifiez que toutes les pièces figurant dans la liste ci-jointe sont bien présentes.

INFORMATIONS TECHNIQUES

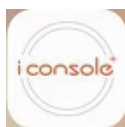
Dimensions : 109*56*149 cm
Poids maximal de l'utilisateur : 150 kg
Poids net : 40 kg
Roue d'inertie : 9 kg
Résistance : magnétique

CONSERVATION

N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs pour nettoyer l'appareil. Utilisez un chiffon doux et humide pour enlever la saleté et la poussière. Éliminez les traces de transpiration, car la réaction acide peut endommager le revêtement. Stockez l'équipement dans un endroit sec pour le protéger de l'humidité et de la corrosion. Vérifiez régulièrement que toutes les vis et tous les écrous sont correctement serrés.

Application Bluetooth pour tapis de course / elliptique / vélo

La connexion Bluetooth est compatible avec iConsole+, Zwift et Kinomap.



iConsole+

Téléchargez, enregistrez-vous et connectez-vous à l'application iConsole+, puis ouvrez la page des paramètres. Cliquez sur GET STARTED, sélectionnez QUICK START et la page Connect s'affiche. Choisissez la source de fréquence cardiaque, cliquez sur From Equipment et le code Bluetooth apparaît. Sélectionnez le code Bluetooth identique à celui indiqué sur la console de l'appareil. Le code sélectionné est marqué par « ✓ » et l'application affiche Connected Successfully.



Zwift

Téléchargez, enregistrez-vous et connectez-vous à l'application Zwift, puis ouvrez la page des paramètres. Sur la page PAIRED DEVICES, cliquez sur RUN pour un tapis de course ou sur Ride pour un vélo/elliptique. Cliquez ensuite sur POWER SOURCE ; un menu s'ouvre et vous devez sélectionner le code Bluetooth identique à celui indiqué sur la console de l'appareil, puis valider avec OK pour l'appairage. Remarque : Zwift mémorise les appareils utilisés lors de la session précédente et peut tenter de s'y reconnecter s'ils sont disponibles. Si des appareils que vous ne souhaitez pas utiliser apparaissent, il suffit de les désélectionner et de choisir celui que vous souhaitez appairer.



Kinomap

Téléchargez, enregistrez-vous et connectez-vous à l'application Kinomap, puis ouvrez la page des paramètres. Cliquez sur More dans l'angle inférieur droit, puis sur Equipment management et ensuite sur + dans la partie supérieure droite pour choisir le type d'appareil : tapis de course, elliptique ou vélo. Sélectionnez la marque Bluetooth, par exemple Anyrun. Cliquez sur l'élément de la section Interactive ; l'application détecte l'appareil disponible. Sélectionnez le code Bluetooth identique à celui indiqué sur la console de l'appareil, puis cliquez sur ADD NEW EQUIPMENT. Un message confirme l'ajout réussi de l'appareil.



Non.	Nom	Description	Quantité
1	Cadre principal	-	1
2	Stabilisateur avant	-	1
3	Stabilisateur arrière	-	1
4	La selle de cheval	-	1
5	Selle	-	1
6	Montant supérieur	-	1
7	Guidon	-	1
8	Console	-	1
9	Fil de communication de la console	-	1
10	Fil de communication du moteur	-	1
11	Fil de connexion de l'impulsion de la poignée	-	2
12	Début de la console	-	1
13	Guidon avant	89×73.5×35	1
14	Couvercle de guidon gauche	176.5×53.2×117.5	1
15	Couvercle du guidon - droit	176.5×53.2×117.5	1
16	Housse de selle (L)	195×31.5×118.5	1
17	Housse de selle(R)	195×31.5×118.5	1
18	Pédale (L)	-	1
19	Pédale(R)	-	1
20	Porte-bouteille	Ø93×150	1
21	Bouton rotatif en forme de T	M8×30	1
22	Anneau de serrage du guidon	-	1
23	Bouton rotatif du guidon	-	1
24	Vis autotaraudeuse Philips C.K.S.	M5×10	4
25	Tube à douille	Ø25×Ø19×60	1
26	Vis à demi-filet Allen C.K.S.	M10×70×20	4
27	Rondelle élastique	Ø10	4
28	Rondelle courbe	Ø10,5×R128×t1,5	4
29	Vis à tête cylindrique Philips à filetage intégral	M4×6	6
30	Vis Allen C.K.S. à filetage complet	M8×20	5
31	Boulon Allen à bout plat	M12×60	2
32	Vis à tête cylindrique pleine Phillips	M4×16	6
33	Pièce de blocage de la selle	-	1
34	Couvercle de manivelle	Ø23×6×M22×P1.0	2
35	Vis à bride hexagonale à filetage complet	5/16-18UNC-1"	2
36	Manivelle(L)	-	1
37	Manivelle(R)	-	1
38	Courroie du moteur	440PJ6	1
39	Poignée en mousse	Ø32×t3.0×600	2
40	Couvercle du moteur - gauche	974.8×83.2×575.3	1
41	Couvercle du moteur - droit	974.8×83.2×575.3	1
42	Conduite de frein	450×Ø5×Ø1.5×M6×1	1
43	Adaptateur électrique	240V	1
44	Capteur magnétique	-	1
45	Fil de communication d'alimentation	-	1
46	Moteur à aimant	-	1
47	Capuchon d'extrémité	45×90×t1.5	4
48	Coussinet pour les pieds	Ø49×22×M10×26	4
49	Vis creuse Allen C.K.S.	Ø8×33×M6×15	2

50	Roues	Ø54.5×23.5	2
51	Vis Allen C.K.S. à filetage complet	M6×15	5
52	Roulement à billes à gorge profonde	6203-2RS	3
53	Ecrou hexagonal	M5	2
54	Vis à tête hexagonale	M5×60	1
55	Boulon coupant et autotaraudeur à tête de rondelle Philips	ST4×12	1
56	Douille de poteau de selle	115×90×45	1
57	Axe de la manivelle	Ø17×150	1
58	Poulie de courroie	Ø263×22	1
59	Ecrou de blocage hexagonal	M8	10
60	Réglage de la selle	-	1
61	Circlip pour l'arbre	Ø17	2
62	Circlip pour l'arbre	Ø12	2
63	Circlip pour l'arbre	Ø10	3
64	Roue de tension	Ø38×22	1
65	Ressort de traction	Ø18×2.0×16	1
66	Ressort de tension du frein	Ø11.5×Ø1.2×13	1
67	Aimant carré	30×25×t12	10
68	Axe de commande magnétique	Ø12×50	1
69	Roulement à billes à gorge profonde	6300-2RS	1
70	Rondelle plate	Ø34×Ø25×t1,5	1
71	Roulement à billes à gorge profonde	6300-2RS	1
72	Roulement à billes unidirectionnel	Ø35×Ø17×16	1
73	Petite poulie de courroie	Ø30×64	1
74	Roulement à billes à gorge profonde	6300-2RS	1
75	Axe du volant d'inertie	Ø10×114.5	1
76	Volant d'inertie	Ø280	1
77	Bouchon carré	20×40×t1.5	1
78	Poignée d'impulsion	-	2
79	Vis autotaraudeuse Philips C.K.S.	ST4×20	2
80	Bouchon de tuyau rond	Ø28×t1,5	2
81	Vis autotaraudeuse Philips C.K.S.	ST4×16	8
82	Aimant fixe	-	1
83	Boulon à main rotatif	Ø9×M16×P1,5×83	1
84	Roue à tension fixe	-	1
85	Aimant	-	1
86	Boulon en plastique	Ø9×Ø6.1×27	6
87	Vis autotaraudeuse Philips C.K.S.	ST4×12	4
88	Bouchon de trou	Ø15	2
89	Rondelle élastique	Ø8	4



Assemblée

➤ Étape 1

Fixer le stabilisateur avant (2) au cadre principal (1) avec la rondelle bombée (28), la rondelle élastique (27) et la demi-vis Allen C.K.S. (26).

➤ Étape 2

Fixer le stabilisateur arrière (3) au cadre principal (1) avec la rondelle bombée (28), la rondelle élastique (27) et la demi-vis Allen C.K.S. (26).

➤ Étape 3

Fixer la tige de la selle (4) au cadre principal (1).

➤ Étape 4

Montez le siège (5) sur le support de réglage du siège (60) et fixez-le à l'aide des écrous (59).

➤ Étape 5

Fixer les selles (5) à la tige de la selle (4) à l'aide du tube de la douille (25) et des boutons de la poignée (23). Fixer ensuite le couvercle de décoration de la selle (L)(16) et la selle. Le couvercle de décoration (R) (17) est fixé à la tige de selle (4) à l'aide de la vis à tête cylindrique Philips C.K.S. à filetage intégral (29).

➤ Étape 6

Connectez le câble inférieur (10) au câble de la console (9). Montez la colonne de direction (6) sur le châssis principal (1). Commencez par retirer le capuchon (88) et fixez-le à l'aide de la vis (31). Remettez ensuite le capuchon (88) en place.

Remarque ! Les vis de la colonne de direction doivent être serrées alternativement jusqu'à ce que la colonne de direction soit complètement bloquée.

➤ Étape 7

Connectez le câble de mesure des impulsions (11) dans le volant aux câbles (7) dans la colonne (6). Fixez ensuite le volant à la colonne à l'aide du bouton en T (21) situé à l'extérieur du capot avant de la poignée (13). Tournez-le vers l'intérieur. Attention ! Ne serrez pas trop le bouton en T (21). Fixez le porte-bouteille (20) à la colonne de direction (6) à l'aide de la vis (32).

➤ Étape 8

Connectez les fils de l'ordinateur aux fils de la colonne. Fixez la console (8) à la colonne de direction (6) à l'aide de la vis (24).

➤ Étape 9

Fixer le couvercle du guidon - gauche (14) et droit (15) au montant supérieur (6) à l'aide de la vis à tête cylindrique Phillips (32). Verrouiller l'avant du guidon. Le couvercle (13) avec la vis auto-taraudeuse Phillips C.K.S. (87). Régler le tube d'impulsion dans la position appropriée. Tourner fermement le bouton en forme de T.

➤ Étape 10

Fixer les pédales gauche (18) et droite (19) au cadre principal (1). Les verrouiller.

➤ Étape 11

Insérer les fiches d'alimentation dans le trou d'alimentation comme indiqué ci-dessous. L'assemblage est terminé.

Application



➤ Étape 1

Téléchargez l'application Fit Hi Way.

➤ Étape 2

Connectez votre appareil mobile via Bluetooth.

➤ Étape 3

Ouvrir l'application.

➤ Étape 4

Commencez à faire de l'exercice.

➤ Étape 5

Personnalisez votre entraînement en fonction de vos besoins.

➤ Étape 6

Consultez le résumé de votre séance d'entraînement et partagez votre score.



Fonction du bouton :

Bouton	Description
UP (ENCODER)	Augmenter la résistance
DOWN (ENCODER)	Diminuer la résistance
MODE / ENTER	Confirmer les réglages et les sélections.
RESET	Retour à l'affichage des paramètres principaux / au mode pause. Appuyez sur ce bouton pendant 2 secondes pour redémarrer la console et démarrer à partir de l'écran des paramètres utilisateur.
START / STOP	Démarrer ou arrêter le mouvement.
RÉCUPÉRATION	Mesure de la baisse de la fréquence cardiaque après l'exercice
GRAISSE CORPORELLE	En mode pause, appuyez sur ce bouton pour commencer à tester la graisse corporelle.

Fonction du bouton :

Bouton	Description
TEMPS	Augmentation progressive - sans réglage, le temps commence à compter à partir de 00:00, quand on atteint le maximum de 99:59, on ajoute 1 min à chaque fois. Diminution progressive - lorsqu'il y a un réglage, le temps commence à décompter à partir du numéro de réglage jusqu'à 00:00. Augmenter ou diminuer de 1 min à chaque fois, la plage est comprise entre 00:00~99:00.
VITESSE	Affichage de la vitesse actuelle. La vitesse maximale est de 99,9 km/h.
RPM	Affiche le nombre de tours par minute, la plage d'affichage est de 0~15~999.
DISTANCE	Additionnez la distance totale de 0,00 à 99,99 km. Les utilisateurs peuvent appuyer sur la touche UP/DOWN pour définir la distance cible à l'avance. Augmentez ou diminuez la distance d'un kilomètre ou d'un mile à la fois, de 0,00 à 99,00.
CALORIES	Calculer le nombre cumulé de calories consommées pendant l'exercice, de 0 à 9999 calories. Augmentez ou diminuez de 1CAL à la fois, de 0 à 9990. (Ces données sont uniquement destinées à la comparaison entre différents sports et ne doivent pas être utilisées à des fins de traitement médical)
PULSE	L'utilisateur peut définir la valeur cible du rythme cardiaque, comprise entre 0-30 et 230 ; si le rythme cardiaque réel de l'utilisateur dépasse la valeur cible du rythme cardiaque pendant l'exercice, l'alarme retentit.
WATTS	Affichage des watts actuels, de 0 à 999.
MANUEL	Mode de contrôle manuel.
DÉBUTANT	Option de sélection de programme.
AVANCE	Option de sélection de programme.
SPORTY	Option de sélection de programme.
CARDIO	Exercez votre fonction cardio.
PROGRAMME WATT	Mode d'entraînement constant Watt.
PROGRAMME DE L'UTILISATEUR	Les utilisateurs créent des modèles de niveaux de résistance.

Utilisation

Branchez l'alimentation, l'ordinateur s'allume avec un long bip et affiche tous les segments sur l'écran LCD pendant 2 secondes (PIC. 1).

Programmes de formation

Appuyez sur UP ou DOWN (Encoder) pour sélectionner le mode manuel (PIC. 2) ; le mode débutant (PIC. 3) ; le mode avancé (PIC. 4) ; le mode athlète (PIC. 5) ; l'exercice cardio-pulmonaire ((PIC. 6) ; WATT (PIC. 7) ; le programme utilisateur (PIC. 8).

Mode manuel

- Appuyez sur le bouton "START" de la page d'accueil pour entrer dans le mode manuel et DÉMARRER le mouvement.
- Appuyez sur UP ou DOWN (Encoder) pour sélectionner le programme de mouvement, sélectionnez Manuel, et appuyez sur MODE/ENTER pour confirmer la saisie. Appuyez sur UP ou DOWN (Encoder) pour régler le temps (PIC. 9), la distance (PIC. 10), les calories (PIC. 11), le rythme cardiaque (PIC. 12) et MODE/ENTER.
- Confirmer la saisie.

- Appuyez sur les touches START/STOP pour DÉMARRER le mouvement. L'utilisateur peut également appuyer sur UP ou DOWN (Encoder) pour ajuster le niveau de résistance pendant le mouvement. Le niveau de résistance est affiché dans la fenêtre des watts. Si le réglage n'est pas effectué pendant 3 secondes, le compteur passe à la valeur en watts (PIC. 13).
- Appuyez sur les touches START/STOP pour démarrer ou arrêter le mouvement. Appuyez sur la touche RESET pour revenir à la page principale.

Mode débutant

- Appuyez sur UP ou DOWN (Encoder) pour sélectionner le programme d'exercice, sélectionnez Beginner Mode et appuyez sur Mode/ENTER pour confirmer l'entrée.
- Appuyez sur UP ou DOWN (Encoder) pour sélectionner le mode de démarrage 1 à 4 (PIC. 14) et appuyez sur MODE/ENTER pour confirmer l'entrée.
- Appuyez sur UP ou DOWN (Encoder) pour régler la durée du mouvement.
- Appuyez sur START/STOP pour DÉMARRER le mouvement. L'utilisateur peut également appuyer sur UP ou DOWN (Encoder) pour ajuster le niveau de résistance pendant le mouvement.
- Appuyez sur les touches START/STOP pour démarrer ou arrêter le mouvement. Appuyez sur la touche RESET pour revenir à la page principale.

Mode avancé

- Appuyez sur UP ou DOWN (Encoder) pour sélectionner le programme de mouvement, sélectionnez Advance Mode et appuyez sur MODE/ENTER pour confirmer la saisie.
- Appuyez sur UP ou DOWN (Encoder) pour sélectionner les modes avancés 1 à 4 (PIC. 15) et appuyez sur MODE/ENTER pour confirmer l'entrée.
- Appuyez sur UP ou DOWN (Encoder) pour régler la durée du mouvement...
- Appuyez sur START/STOP pour DÉMARRER le mouvement. L'utilisateur peut également appuyer sur UP ou DOWN (Encoder) pour ajuster le niveau de résistance pendant le mouvement.
- Appuyez sur les touches START/STOP pour démarrer ou arrêter le mouvement. Appuyez sur la touche RESET pour revenir à la page principale.

Mode athlète

- Appuyez sur UP ou DOWN (Encoder) pour sélectionner le programme sportif, sélectionnez Sporty Mode et appuyez sur MODE/ENTER pour confirmer l'entrée.
- Appuyez sur UP ou DOWN (Encoder) pour sélectionner les modes de lecture 1 à 4 (PIC. 16) et appuyez sur MODE/ENTER pour confirmer la saisie.
- Appuyez sur UP ou DOWN (Encoder) pour régler la durée du mouvement.
- Appuyez sur START/STOP pour DÉMARRER le mouvement. L'utilisateur peut également appuyer sur UP ou DOWN (Encoder) pour ajuster le niveau de résistance pendant le mouvement.
- Appuyez sur les touches START/STOP pour démarrer ou arrêter le mouvement. Appuyez sur la touche RESET pour revenir à la page principale.

Exercice cardio

- Appuyez sur UP ou DOWN (Encoder) pour sélectionner le programme de mouvement, sélectionnez H.R.C et appuyez sur MODE/ENTER pour confirmer la saisie.
- Appuyez sur UP ou DOWN (Encoder) pour régler l'âge de l'exercice (PIC. 17).
- Appuyez sur UP ou DOWN (Encoder) pour sélectionner 55% (PIC. 18), 75%, 90% ou TAG (target heart rate), par défaut : 100.
- Appuyez sur UP ou DOWN (Encoder) pour régler la durée du mouvement.
- Appuyez sur les touches START/STOP pour démarrer ou arrêter le mouvement. Appuyez sur la touche RESET pour revenir à la page principale.

Mode Watt

- Appuyez sur UP ou DOWN (Encoder) pour sélectionner le programme de mouvement, sélectionnez WATT et appuyez sur MODE/ENTER pour confirmer la saisie.
- Appuyez sur UP ou DOWN (Encoder) pour régler la valeur WATT cible (par défaut : 120, PIC. 19).
- Appuyez sur UP ou DOWN (Encoder) pour régler la durée du mouvement.
- Appuyez sur START/STOP pour DÉMARRER le mouvement. L'utilisateur peut également régler le niveau WATT en appuyant sur UP ou DOWN (Encoder) pendant le mouvement.
- Appuyez sur les touches START/STOP pour démarrer ou arrêter le mouvement. Appuyez sur la touche RESET pour revenir à la page principale.

Mode programme utilisateur

- Appuyez sur UP ou DOWN (Encoder) pour créer le profil de l'utilisateur (PIC. 20). Il y a 20 éléments au total, et l'utilisateur peut régler chaque niveau de résistance.
- L'utilisateur peut appuyer longuement sur MODE/ENTER pendant 2 secondes pour quitter ce programme.
- Appuyez sur UP ou DOWN (Encoder) pour régler la durée du mouvement.
- Appuyez sur les touches START/STOP pour DÉMARRER le mouvement. L'utilisateur peut également régler le niveau WATT en appuyant sur UP ou DOWN (Encoder) pendant le mouvement.
- Appuyez sur les touches START/STOP pour démarrer ou arrêter le mouvement. Appuyez sur la touche RESET pour revenir à la page principale.

Mode de récupération

Après un certain temps d'exercice, tenez les deux mains dans la poignée ou portez la ceinture thoracique et appuyez sur le bouton RECOVERY. Toutes les fonctions s'arrêtent à l'exception de "TIME" qui commence à compter à rebours de 00:60 à 00:00 (PIC. 21). L'écran affiche ensuite l'état de récupération des battements cardiaques, F1, F2...F6, F1 étant le meilleur et F6 le plus mauvais (PIC. 22). Les utilisateurs peuvent continuer à faire de l'exercice pour améliorer la capacité de récupération des battements cardiaques. Appuyez à nouveau sur RECOVERY pour revenir à la page principale.

Mode d'adiposité

- En mode pause, appuyez sur la touche BODY FAT pour lancer le test BODY FAT.
- Appuyez sur UP ou DOWN (Encoder) pour sélectionner U1-U4.
- Le tableur affiche le sexe de l'utilisateur (PIC. 23), sa taille, son poids et lance le test.
- Pendant le test, l'utilisateur doit tenir la poignée à deux mains et l'écran LCD affiche "=" (PIC. 24) pendant 8 secondes jusqu'à ce que le test soit terminé.
- L'écran LCD affiche le symbole de recommandation des graisses corporelles, l'IMC (PIC. 25) et le % de graisses (PIC. 26) pendant 30 secondes.
- Message d'erreur :
 - *E-1 -- Aucun signal de fréquence cardiaque n'a été détecté.
 - *E-4 -- Pourcentage de graisse corporelle et indice de masse corporelle inférieur à 5 ou supérieur à 50 (PIC. 27).

Telepítési utasítások

BIZTONSÁGI MEGFONTOLÁSOK

Ez a termék kizárólag otthoni használatra készült, és úgy tervezték, hogy optimális biztonságot nyújtson. A következő szabályokat kell betartani:

1. Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy megállapítsa, nincs-e ellenjavallata a testmozgást segítő eszközök használatának. Az orvos döntése szükséges, ha olyan gyógyszereket szed, amelyek hatással vannak a szívére, a vérnyomására és a koleszterinszintjére. Szintén szükséges 35 év felettiek és egészségügyi problémákkal küzdők esetében.
2. A gyakorlatok megkezdése előtt mindig végezzen bemelegítést.
3. A gyakorlat alatt és után védje a gyakorlóeszközöket a gyermekektől és az állatoktól.
4. A készüléket száraz, stabil és megfelelően kiegyenlített felületre kell helyezni. Minden éles tárgyat el kell távolítani a készülék közvetlen közeléből. Védni kell a nedvességtől, az aljzat esetleges egyenetlenségeit ki kell egyenlíteni. Ajánlott speciális csúszásgátló alátét használata, hogy a készülék ne mozogjon edzés közben.
5. A szabad tér nem lehet kevesebb, mint 0,6 m, és nagyobb, mint a képzési terület azokban az irányokban, amelyekben a berendezés hozzáférhető. A szabad térnek tartalmaznia kell a vészleereszkedéshez szükséges helyet is. Ha a berendezések egymás mellett helyezkednek el, a szabad tér mérete megosztható.
6. Figyeljen a riasztó jelzésekre. A helytelen vagy túlzott testmozgás veszélyes az egészségre. Ha edzés közben fejfájást vagy szédülést, mellkasi fájdalmat, szabálytalan szívverést vagy más aggasztó tüneteket tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz. A helytelen vagy túlzásba vitt edzés sérüléseket okozhat.
7. Az első használat előtt, majd azt követően rendszeres időközönként ellenőrizze az összes csavar, csap és egyéb csatlakozás feszesességét.
8. A gyakorlat megkezdése előtt ellenőrizze az alkatrészek és a csatlakozócsavarok rögzítését. Csak akkor kezdje el az edzést, ha a készülék teljesen működőképes.
9. A készüléket rendszeresen ellenőrizni kell a kopás és a sérülések szempontjából, csak akkor felel meg a biztonsági feltételeknek. Különös figyelmet kell fordítani a habszivacs fogantyúkra, a lábszárvédőre és a kárpitra, amelyek a leggyorsabban elhasználódnak. A sérült részeket azonnal javítani vagy cserélni kell, addig ne használja a készüléket edzésre.
10. Ne helyezzen semmilyen alkatrészt a lyukakba.
11. Vigyázzon a kiálló állítóeszközökre és egyéb szerkezeti elemekre, amelyek zavarhatják a gyakorlatot.
12. A berendezést csak rendeltetésszerűen használja. Ha bármelyik alkatrész megsérül vagy elhasználódik, vagy a berendezés használata közben zavaró hangokat hall, azonnal hagyja abba az edzést. Ne használja újra a berendezést, amíg a problémát nem orvosolják.
13. Gyakoroljon kényelmes ruhában és sportcipőben. Kerülje a bő ruházatot, amely a berendezések kiálló részein fennakadhat, vagy amely korlátozhatja a mozgásszabadságát.
14. A berendezés az EN ISO 20957-1 szabvány szerint HC osztályba van sorolva, és kizárólag otthoni használatra készült. Terápiás, rehabilitációs vagy kereskedelmi célokra nem használható.
15. A berendezések emelésekor vagy cipelésekor tartsa meg a megfelelő testtartást, hogy ne sérüljön a gerinc.
16. A termék kizárólag felnőtteknek készült. Tartsa távol a készüléktől a felügyelet nélküli gyermekeket.
17. A készülék összeszerelésekor szigorúan kövesse a mellékelt utasításokat, és csak a készletben található alkatrészeket használja.
18. Az összeszerelés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy a mellékelt listában szereplő összes alkatrész megtalálható-e.

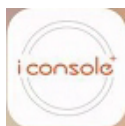
MŰSZAKI INFORMÁCIÓK

Méret: Felhasználó
maximális súlya: 150 kg
Nettó súly: 40 kg
lendkerék: 9 kg
Ellenállás: mágneses

CONSERVATION

Ne használjon agresszív tisztítószerkeket a készülék tisztításához. Aszennyeződések és a por eltávolításához használjon puha, nedves ruhát. Távolítsa el az izzadság nyomainak, mivel a savas reakció károsíthatja a bevonatot. A készüléket száraz helyen tárolja, hogy megvédje a nedvességtől és a korróziótól. Rendszeresen ellenőrizze, hogy minden csavar és anya megfelelően meg van-e húzva.

Bluetooth-alkalmazás futópadhoz / ellipszistrénerhez / szobakerékpárhoz
A Bluetooth-kapcsolat támogatja az iConsole+, Zwift és Kinomap alkalmazásokat.



iConsole+

Töltse le, regisztráljon és jelentkezzen be az iConsole+ alkalmazásba, majd lépjen a beállítások oldalára. Kattintson a GET STARTED lehetőségre, válassza a QUICK START opciót, és megjelenik a Connect oldal. Válassza ki a pulzusmérési forrást, kattintson a From Equipment lehetőségre, ekkor megjelenik a Bluetooth-kód. Válassza ki azt a Bluetooth-kódot, amely megegyezik a készülék konzolján feltüntetett kóddal. A kiválasztott kód „√” jellel jelenik meg, az alkalmazás pedig Connected Successfully üzenetet mutat.



Zwift

Töltse le, regisztráljon és jelentkezzen be a Zwift alkalmazásba, majd lépjen a beállítások oldalára. A PAIRED DEVICES oldalon kattintson a RUN lehetőségre futópad esetén, illetve a Ride lehetőségre kerékpár/ellipszistréner esetén. Ezután kattintson a POWER SOURCE opcióra; egy felugró menü jelenik meg, ahol válassza ki a Bluetooth-kódot, amely megegyezik a készülék konzolján található kóddal, majd erősítse meg az OK gombbal a párosítást. Megjegyzés: a Zwift megjegyzi az előző edzés során használt eszközöket, és ha elérhetők, megpróbál újra csatlakozni hozzájuk. Ha olyan eszközök jelennek meg, amelyeket nem kíván használni, egyszerűen törölje a kijelölést, és válassza ki a megfelelő eszközt.



Kinomap

Töltse le, regisztráljon és jelentkezzen be a Kinomap alkalmazásba, majd lépjen a beállítások oldalára. Kattintson a More lehetőségre a jobb alsó sarokban, majd az Equipment management opcióra, ezután a jobb felső sarokban található + jelre az eszköztípus kiválasztásához: futópad, ellipszistréner vagy kerékpár. Válassza ki a Bluetooth-márkát, például Anyrun. Kattintson az Interactive szakaszban található elemre; az alkalmazás felismeri az elérhető eszközt. Válassza ki a Bluetooth-kódot, amely megegyezik a készülék konzolján feltüntetett kóddal, majd kattintson az ADD NEW EQUIPMENT lehetőségre. Megjelenik egy üzenet, amely jelzi, hogy az eszköz sikeresen hozzáadva.



Nem.	Név	Leírás	Mennyiség
1	Főkeret	-	1
2	Első stabilizátor	-	1
3	Hátsó stabilizátor	-	1
4	Nyerges poszt	-	1
5	Nyereg	-	1
6	Felső függőleges oszlop	-	1
7	Kormányok	-	1
8	Konzol	-	1
9	Konzol kommunikációs vezeték	-	1
10	Motor kommunikációs vezeték	-	1
11	Fogantyú impulzus csatlakozó vezeték	-	2
12	Konzol kezdete	-	1
13	Kormány elől	89×73.5×35	1
14	Kormányfedél-bal	176.5×53.2×117.5	1
15	Kormányburkolat-Jobb oldali	176.5×53.2×117.5	1
16	Nyeregfedél (L)	195×31.5×118.5	1
17	Nyeregtető(R)	195×31.5×118.5	1
18	Pedál(L)	-	1
19	Pedál(R)	-	1
20	Palacktartó	Ø93×150	1
21	T-alakú forgatógomb	M8×30	1
22	Kormánybilincs gyűrű	-	1
23	Kormányforgatógomb	-	1
24	Philips C.K.S. önmetsző csavar	M5×10	4
25	Hüvelyes cső	Ø25×Ø19×60	1
26	Allen C.K.S. félmenetes csavar	M10×70×20	4
27	Rugós alátét	Ø10	4
28	Görbe alátét	Ø10.5×R128×t1.5	4
29	Philips serpenyőfejes csavar teljes menettel	M4×6	6
30	Allen C.K.S. teljes menetes csavar	M8×20	5
31	Allen lapos végű csavar	M12×60	2
32	Phillips serpenyőfejű csavar teljes menettel	M4×16	6
33	Nyerget rögzítő darab	-	1
34	Kurbli fedél	Ø23×6×M22×P1.0	2
35	Hatperemes karimás csavar teljes menetes csavar	5/16-18UNC-1"	2
36	Kurbli(L)	-	1
37	Crank(R)	-	1
38	Motorszj	440PJ6	1
39	Habszivacs markolat	Ø32×t3.0×600	2
40	Motorburkolat - balra	974.8×83.2×575.3	1
41	Motorburkolat - jobbra	974.8×83.2×575.3	1
42	Fékvezeték	450×Ø5×Ø1.5×M6×1×M6×1	1
43	Tápegység	240V	1
44	Mágneses érzékelő	-	1
45	Tápfeszültség-kommunikációs vezeték	-	1
46	Mágneses motor	-	1
47	Végzáró sapka	45×90×t1.5	4
48	Lábpárna	Ø49×22×M10×26	4
49	Allen C.K.S. üreges csavar	Ø8×33×M6×15	2

50	Kerekek	Ø54.5×23.5	2
51	Allen C.K.S. teljes menetes csavar	M6×15	5
52	Mélyhornyú golyóscsapágó	6203-2RS	3
53	Hatszögletű anya	M5	2
54	Hatszögletes csavar	M5×60	1
55	Philips alátétes fejű végvágó és önmetsző csavar	ST4×12	1
56	Nyeregoszlop persely	115×90×45	1
57	Kurbli tengely	Ø17×150	1
58	szíj szíjtárcsa	Ø263×22	1
59	Hatszögletű rögzítőanya	M8	10
60	Nyereg beállítása	-	1
61	Körkörös bilincs a tengelyhez	Ø17	2
62	Körkörös bilincs a tengelyhez	Ø12	2
63	Körkörös bilincs a tengelyhez	Ø10	3
64	Feszítő kerék	Ø38×22	1
65	Feszítő rugó	Ø18×2.0×16	1
66	Fékfeszítő rugó	Ø11.5×Ø1.2×13	1
67	Négyzet alakú mágnes	30×25×t12	10
68	Mágneses vezérműtengely	Ø12×50	1
69	Mélyhornyú golyóscsapágó	6300-2RS	1
70	Lapos alátét	Ø34×Ø25×t1.5	1
71	Mélyhornyú golyóscsapágó	6300-2RS	1
72	Egyirányú golyóscsapágó	Ø35×Ø17×16	1
73	Kis szíjtárcsa	Ø30×64	1
74	Mélyhornyú golyóscsapágó	6300-2RS	1
75	Lendkerék tengely	Ø10×114.5	1
76	Lendkerék	Ø280	1
77	Négyzetes csődugó	20×40×t1.5	1
78	Fogantyú impulzus	-	2
79	Philips C.K.S. önmetsző csavar	ST4×20	2
80	Kerek cső dugó	Ø28×t1.5	2
81	Philips C.K.S. önmetsző csavar	ST4×16	8
82	Fix mágnes	-	1
83	Forgó kézi csavar	Ø9×M16×P1.5×83	1
84	Fix feszítő kerék	-	1
85	Mágnes	-	1
86	Műanyag csavar	Ø9×Ø6,1×27	6
87	Philips C.K.S. önmetsző csavar	ST4×12	4
88	Lyuk dugó	Ø15	2
89	Rugós alátét	Ø8	4

Összeszerelés

➤ 1. lépés

Rögzítse az első stabilizátort (2) a főkerethez (1) az ívelt alátétellel (28), a rugós alátétellel (27) és az Allen C.K.S. félmenetes csavarral (26).

➤ 2. lépés

Rögzítse a hátsó stabilizátort (3) a főkerethez (1) az ívelt alátétellel (28), a rugós alátétellel (27) és az Allen C.K.S. félmenetes csavarral (26).

➤ 3. lépés

Csatlakoztassa a nyeregoszlopot (4) a főkerethez (1).

➤ 4. lépés

Szerelje fel az ülést (5) az ülésállító konzolra (60), és rögzítse anyákkal (59).

➤ 5. lépés

Rögzítse a nyergeket(5) a nyeregoszlophoz(4) a perselycsővel(25) és a fogantyúgombokkal(23). Ezután rögzítse a nyeregdíszítés fedelét (L)(16) és a nyeregnyerget. díszítőfedél (R)(17) a nyeregoszlophoz(4) Philips C.K.S. csavarral(29).

➤ 6. lépés

Csatlakoztassa az alsó kábelt (10) a konzol kábeléhez (9). Szerelje fel a kormányoszlopot (6) a fővázra (1). Először húzza ki a kupakot (88), és rögzítse a csavarral (31). Ezután helyezze vissza a kupakot (88).

Figyelem! A kormányoszlop csavarjait felváltva kell meghúzni, amíg a kormányoszlop teljesen be nem szorul.

➤ 7. lépés

Csatlakoztassa a kormánykerékben található impulzusmérő kábelt (11) az oszlopban (6) található kábelekhez (7). Ezután rögzítse a kormánykereket az oszlophoz a fogantyú (13) elülső burkolatán kívül található T-gomb (21) segítségével. Fordítsa befelé. Figyelem! Ne csavarja túl szorosan a T-gombot (21). Szerelje fel a palacktartót (20) a kormányoszlopra (6) a csavarral (32).

➤ 8. lépés

Csatlakoztassa a számítógép vezetékeit az oszlop vezetékeihez. Rögzítse a konzolt (8) a kormányoszlophoz (6) a csavarral (24).

➤ 9. lépés

Rögzítse a kormányborítást - balra (14) és jobbra (15) - a felső függőoszlophoz (6) Phillips csavarral (32). Rögzítse a kormány elülső részét a fedelet (13) Phillips C.K.S. önmetsző csavarral (87). Állítsa az impulzuscsövet a megfelelő pozícióba. Forgassa el a T alakú gombot szorosan.

➤ 10. lépés

Csatlakoztassa a bal oldali (18) és a jobb oldali (19) pedált a főkerethez (1). Rögzítse őket.

➤ 11. lépés

Helyezze be a tápcsatlakozókat a tápnyalásba az alábbi ábrán látható módon. Az összeszerelés befejeződött.

App



➤ 1. lépés

Töltse le a Fit Hi Way alkalmazást.

➤ 2. lépés

Csatlakoztassa mobilkészülékét Bluetooth-on keresztül.

➤ 3. lépés

Nyissa meg az alkalmazást.

➤ 4. lépés

Kezdjen el edzeni.

➤ 5. lépés

Testre szabhatja az edzést az Ön igényeihez.

➤ 6. lépés

Ellenőrizze az edzés összefoglalóját és ossza meg pontszámát.

**Gomb funkció:**

Gomb	Leírás
UP (KÓDOLO)	Növelje az ellenállást
LE (ENCODER)	Csökkenti az ellenállást
MODE / ENTER	A Beállítások és választások megerősítése.
RESET	Visszatérés a fő beállítások nézetébe / szünet üzemmódba. Nyomja meg ezt a gombot 2 másodpercig a konzol újraindításához és a felhasználói beállítások képernyőről való induláshoz.
START / STOP	Indítsa el vagy állítsa le a mozgást.
VISSZATÉRÉS	A szívverés helyreállítási állapotának tesztelése.
TESTZSÍR	Szünet üzemmódban nyomja meg ezt a gombot a testzsír mérésének megkezdéséhez.

Gomb funkció:

Gomb	Leírás
IDŐ	Fokozatos növekedés - beállítás nélkül, az idő számlálása 00:00-tól kezdődik, és amikor eléri a maximális 99:59-et, minden alkalommal 1 percet ad hozzá. Fokozatosan csökken - amíg van beállítás, az idő elkezd visszaszámolni a beállítási számtól 00:00-ig. Növeli vagy csökkenti minden alkalommal 1 perccel, a tartomány 00:00~99:00 között van.
SPEED	Jelenlegi sebesség megjelenítése. A maximális sebesség 99,9 km/h.
RPM	A percnkénti fordulatszám kijelzése, a kijelzési tartomány 0~15~999.
TÁVOLSÁG	Adja össze a teljes távolságot 0,00 és 99,99 km között. A felhasználók a FEL/LE gomb megnyomásával előre beállíthatják a céltávolságot. Egyszerre 1 km-t vagy mérföldet növelhet vagy csökkenthet, 0,00 és 99,00 között.
KALÓRIÁK	Számítsa ki az edzés során elfogyasztott összesített kalóriát 0 és 9999 kalória között. Növelje vagy csökkentse egyszerre 1 kalóriával, 0 és 9990 között. (Ezek az adatok csak a különböző sportágak közötti összehasonlításhoz szolgálnak, és nem használhatók orvosi kezelésre.)
PULSE	A felhasználó beállíthatja a szívverés célértékét, 0-30 és 230 között; Ha a felhasználó tényleges szívverése meghaladja a célértéket edzés közben, a hangjelzés riaszt.
WATTS	Az aktuális wattok megjelenítése 0 és 999 között.
MANUÁL	Kézi vezérlési mód.
BEGINNER	Programválasztási lehetőség.
ADVANCE	Programválasztási lehetőség.
SPORTY	Programválasztási lehetőség.
CARDIO	Gyakorolja a kardiofunkciót.
WATT PROGRAM	Watt állandó edzés mód.
FELHASZNÁLÓ PROGRAM	A felhasználók ellenállási szintű mintákat hoznak létre.

Használja a címet.

Csatlakoztassa a tápegységet, a számítógép hosszú hangjelzéssel bekapcsol, és az LCD kijelzőn 2 másodpercig minden szegmens megjelenik ((1. ábra).

Képzési programok

Nyomja meg a FEL- vagy LENYÍL billentyűt (kódoló) a kézi üzemmód (PIC. 2); kezdő üzemmód (PIC. 3); haladó üzemmód (PIC. 4); sportoló üzemmód (PIC. 5); kardiopulmonális gyakorlat ((PIC. 6); WATT (PIC. 7); felhasználói program (PIC. 8) kiválasztásához.

Kézi üzemmód

1. Nyomja meg a "START" gombot a kezdőlapon a kézi üzemmódba való belépéshez és a mozgás INDÍTÁSÁHOZ.
2. Nyomja meg az UP vagy DOWN (Encoder) gombot a mozgásprogram kiválasztásához, válassza a Manual (Kézi) lehetőséget, majd nyomja meg a MODE/ENTER gombot a bevitel megerősítéséhez. Nyomja meg a FEL vagy LE (Encoder) gombot az idő (PIC. 9), a távolság (PIC. 10), a kalória (PIC. 11), a szívverés (PIC. 12) beállításához, majd MODE/ENTER
3. Erősítse meg a bejegyzést.

4. Nyomja meg a START/STOP gombokat a mozgás INDÍTÁSÁHOZ. A felhasználó az UP vagy DOWN (Encoder) gombokat is megnyomhatja a mozgás közbeni ellenállás szintjének beállításához. Az ellenállás szintje a wattos ablakban jelenik meg. Ha 3 másodpercig nem történik beállítás, a mérő átvált a wattértékre (PIC. 13).
5. Nyomja meg a START/STOP gombokat a mozgás elindításához vagy leállításához. Nyomja meg a RESET gombot a főoldalra való visszatéréshez.

Kezdő mód

1. Nyomja meg az UP vagy DOWN ((Encoder) gombot az edzésprogram kiválasztásához, válassza ki a Beginner Mode (Kezdő üzemmód) lehetőséget, majd nyomja meg a MODE/ENTER gombot a bejegyzés megerősítéséhez.
2. Nyomja meg az UP vagy DOWN (Encoder) gombot a kezdő MODE 1-4 kiválasztásához (PIC. 14), majd nyomja meg a MODE/ENTER gombot a belépés megerősítéséhez.
3. Nyomja meg a FEL vagy a LENYÍL billentyűt (Encoder) a mozgási idő beállításához.
4. Nyomja meg a START/STOP gombot a mozgás elindításához. A felhasználó az UP vagy DOWN (Encoder) gombot is megnyomhatja a mozgás közbeni ellenállás szintjének beállításához.
5. Nyomja meg a START/STOP gombokat a mozgás elindításához vagy leállításához. Nyomja meg a RESET gombot a főoldalra való visszatéréshez.

Haladó üzemmód

1. Nyomja meg az UP vagy DOWN (Encoder) gombot a mozgásprogram kiválasztásához, válassza az Advance Mode (Előrehaladási mód) lehetőséget, majd nyomja meg a MODE/ENTER gombot a belépés megerősítéséhez.
2. Nyomja meg az UP vagy DOWN (Encoder) gombot az 1-4. speciális üzemmód kiválasztásához (PIC. 15), majd nyomja meg a MODE/ENTER gombot a belépés megerősítéséhez.
3. Nyomja meg az UP vagy DOWN (Encoder) gombot a mozgási idő beállításához.
4. Nyomja meg a START/STOP gombot a mozgás elindításához. A felhasználó az UP vagy DOWN (Encoder) gombot is megnyomhatja a mozgás közbeni ellenállás szintjének beállításához.
5. Nyomja meg a START/STOP gombokat a mozgás elindításához vagy leállításához. Nyomja meg a RESET gombot a főoldalra való visszatéréshez.

Sportoló mód

1. Nyomja meg a FEL vagy LE (Encoder) gombot a sportprogram kiválasztásához, válassza ki a Sporty Mode (Sportos üzemmód) lehetőséget, majd nyomja meg a MODE/ENTER gombot a belépés megerősítéséhez.
2. Nyomja meg az UP vagy DOWN (Encoder) gombot az 1-4 lejátszási módok kiválasztásához (PIC. 16), majd nyomja meg a MODE/ENTER gombot a belépés megerősítéséhez.
3. Nyomja meg a FEL vagy a LENYÍL billentyűt (Encoder) a mozgási idő beállításához.
4. Nyomja meg a START/STOP gombot a mozgás elindításához. A felhasználó az UP vagy DOWN (Encoder) gombot is megnyomhatja a mozgás közbeni ellenállás szintjének beállításához.
5. Nyomja meg a START/STOP gombokat a mozgás elindításához vagy leállításához. Nyomja meg a RESET gombot a főoldalra való visszatéréshez.

Gyakorlat kardio minta

1. Nyomja meg az UP vagy DOWN (Encoder) gombot a mozgásprogram kiválasztásához, válassza ki a H.R.C. lehetőséget, és nyomja meg a MODE/ENTER gombot a bevitel megerősítéséhez.
2. Nyomja meg a FEL vagy a LENYÍL billentyűt (Encoder) az edzés korának beállításához (PIC. 17).
3. Nyomja meg a FEL- vagy LENYÍL billentyűt (Encoder) az 55% (PIC. 18), 75%, 90% vagy TAG (célpulzusszám) kiválasztásához, alapértelmezett: 100.
4. Nyomja meg a FEL vagy a LENYÍL billentyűt (Encoder) a mozgási idő beállításához.
5. Nyomja meg a START/STOP gombokat a mozgás elindításához vagy leállításához. Nyomja meg a RESET gombot a főoldalra való visszatéréshez.

Watt üzemmód

1. Nyomja meg a FEL vagy a LE ((Encoder) gombot a mozgásprogram kiválasztásához, válassza ki a WATT lehetőséget, és nyomja meg a MODE/ENTER gombot a belépés megerősítéséhez.
2. Nyomja meg az UP vagy DOWN ((Encoder) gombot a WATT célérték beállításához (alapértelmezett: 120, PIC. 19).
3. Nyomja meg a FEL vagy a LENYÍL billentyűt (Encoder) a mozgási idő beállításához.
4. Nyomja meg a START/STOP gombot a mozgás elindításához. A felhasználó a WATT szintet a mozgás közben a FEL vagy a LE (Encoder) megnyomásával is beállíthatja.
5. Nyomja meg a START/STOP gombokat a mozgás elindításához vagy leállításához. Nyomja meg a RESET gombot a főoldalra való visszatéréshez.

Felhasználói program mód

1. A felhasználói profil létrehozásához nyomja meg az UP vagy DOWN (kódoló) gombot (PIC. 20). Összesen 20 elem van, és a felhasználó minden egyes ellenállási szintet beállíthat. A beállítási folyamat során
2. A felhasználó a MODE/ENTER 2 másodpercig tartó hosszú megnyomásával hagyhatja el ezt a programot.
3. Nyomja meg a FEL vagy a LENYÍL billentyűt (Encoder) a mozgási idő beállításához.
4. Nyomja meg a START/STOP gombokat a mozgás INDÍTÁSÁHOZ. A felhasználó a WATT szintet a mozgás közben a FEL vagy a LE (Encoder) gombok megnyomásával is beállíthatja.
5. Nyomja meg a START/STOP gombokat a mozgás elindításához vagy leállításához. Nyomja meg a RESET gombot a főoldalra való visszatéréshez.

Helyreállítási mód

Egy ideig tartó edzés után tartsa mindkét kezét a kézi markolatban vagy viselje a mellkaspántot, és nyomja meg a RECOVERY gombot. Minden funkció kijelzője megáll, kivéve az "IDŐ", amely 00:60-tól 00:00-ig visszaszámol (21. KÉP). Ezután a képernyőn megjelenik a szívverés helyreállítási állapota, F1, F2...F6 mutatja, hogy az F1 a legjobb és az F6 a legrosszabb (22. KÉP). A felhasználók folyamatosan gyakorolhatnak, hogy javítsák a szívverés helyreállítási képességet. Nyomja meg újra a RECOVERY gombot a főoldalra való visszatéréshez.

Testzsír üzemmód

1. Szünet üzemmódban nyomja meg a BODY FAT gombot a BODY FAT teszt elindításához.
2. Az U1-U4 kiválasztásához nyomja meg a FEL vagy a LENYÍL billentyűt (Encoder).
3. A táblázat megjeleníti a felhasználó nemét (PIC. 23), magasságát, súlyát és elindítja a tesztet.
4. A teszt során a felhasználónak mindkét kezével meg kell fognia a fogantyút. Az LCD kijelzőn 8 másodpercig a "=" (PIC. 24) jelenik meg, amíg a teszt befejeződik.
5. Az LCD kijelzőn 30 másodpercig megjelenik a testzsír-ajánlás szimbóluma, a BMI (PIC. 25) és a FAT % (PIC. 26).
6. Hibaüzenet:
 - *E-1 -- Nem észleltünk pulzusjelet.
 - *E-4 -- Testzsírszázalék és testtömegindex 5 alatt vagy 50 felett (PIC. 27).

Istruzioni per l'installazione

CONSIDERAZIONI SULLA SICUREZZA

Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico ed è stato progettato per garantire la massima sicurezza. È necessario osservare le seguenti regole:

1. Prima di iniziare l'allenamento, è bene consultare un medico per verificare l'assenza di controindicazioni all'uso degli attrezzi ginnici. La decisione del medico è necessaria se si assumono farmaci che influenzano il cuore, la pressione sanguigna e i livelli di colesterolo. È inoltre necessario per le persone di età superiore ai 35 anni e per quelle con problemi di salute.
2. Eseguire sempre un riscaldamento prima di iniziare gli esercizi.
3. Durante e dopo l'esercitazione, proteggere l'attrezzatura da bambini e animali.
4. Il dispositivo deve essere collocato su una superficie asciutta, stabile e adeguatamente livellata. Tutti gli oggetti appuntiti devono essere rimossi dalle immediate vicinanze del dispositivo. Il dispositivo deve essere protetto dall'umidità e le eventuali irregolarità del substrato devono essere livellate. Si consiglia di utilizzare uno speciale cuscinetto antiscivolo per evitare che il dispositivo si muova durante l'esercizio.
5. Lo spazio libero non deve essere inferiore a 0,6 m e più grande dell'area di allenamento nelle direzioni in cui l'attrezzatura è accessibile. Lo spazio libero deve comprendere anche lo spazio per la discesa di emergenza. Se le attrezzature sono collocate una accanto all'altra, le dimensioni dello spazio libero possono essere suddivise.
6. Prestare attenzione ai segnali di allarme. Un esercizio fisico scorretto o eccessivo è pericoloso per la salute. Se durante l'esercizio si avvertono mal di testa o vertigini, dolori al petto, battito cardiaco irregolare o altri sintomi preoccupanti, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare un medico. L'allenamento improprio o eccessivo può provocare lesioni.
7. Prima del primo utilizzo e successivamente a intervalli regolari, controllare il serraggio di tutti i bulloni, i perni e gli altri collegamenti.
8. Prima di iniziare l'esercizio, controllare il fissaggio delle parti e delle viti di collegamento. Iniziare l'allenamento solo se il dispositivo è perfettamente funzionante.
9. L'apparecchio deve essere controllato regolarmente per verificare l'eventuale presenza di usura e danni, solo così sarà in grado di soddisfare le condizioni di sicurezza. È necessario prestare particolare attenzione alle impugnature in schiuma, ai coprigambe e all'imbottitura, che si usurano più rapidamente. Le parti danneggiate devono essere riparate o sostituite immediatamente, fino ad allora non utilizzare il dispositivo per l'allenamento.
10. Non inserire alcun componente nei fori.
11. Fate attenzione ai dispositivi di regolazione sporgenti e ad altri elementi strutturali che potrebbero interferire con l'esercizio.
12. Utilizzare l'apparecchiatura solo come previsto. Se una parte si danneggia o si usura, o se si sentono suoni fastidiosi durante l'uso dell'apparecchiatura, interrompere immediatamente l'esercizio. Non utilizzare più l'apparecchiatura fino a quando il problema non è stato risolto.
13. Esercitarsi con abiti comodi e scarpe sportive. Evitare indumenti larghi che possano impigliarsi nelle parti sporgenti delle attrezzature o che possano limitare la libertà di movimento.
14. L'apparecchiatura è classificata come classe HC secondo la norma EN ISO 20957-1 ed è destinata esclusivamente all'uso domestico. Non può essere utilizzata per scopi terapeutici, riabilitativi o commerciali.
15. Quando si solleva o si trasporta un'apparecchiatura, mantenere una postura corretta per non danneggiare la colonna vertebrale.
16. Il prodotto è destinato esclusivamente agli adulti. Tenere i bambini non sorvegliati lontano dal dispositivo.
17. Per l'assemblaggio del dispositivo, attenersi scrupolosamente alle istruzioni allegate e utilizzare solo i componenti inclusi nel kit.
18. Prima di iniziare il montaggio, verificare che siano presenti tutti i componenti indicati nell'elenco allegato.

INFORMAZIONI TECNICHE

Dimensioni: 109*56*149 cm
 Peso massimo dell'utente: 150 kg
 Peso netto: 40 kg
 Volano: 9 kg
 Resistenza: magnetica

CONSERVAZIONE

Non utilizzare detergenti aggressivi per pulire l'unità. Utilizzare un panno morbido e umido per rimuovere lo sporco e la polvere. Eliminare le tracce di sudore, poiché la reazione acida può danneggiare il rivestimento. Conservare l'apparecchio in un luogo asciutto per proteggerlo dall'umidità e dalla corrosione. Controllare regolarmente che tutte le viti e i dadi siano ben serrati.

Applicazione Bluetooth per tapis roulant / ellittica / cyclette
 La connessione Bluetooth supporta le applicazioni iConsole+, Zwift e Kinomap.



iConsole+

Scarica, registrati e accedi all'app iConsole+, quindi apri la pagina delle impostazioni. Clicca su GET STARTED, seleziona QUICK START e comparirà la pagina Connect. Scegli la fonte della frequenza cardiaca, clicca su From Equipment e verrà visualizzato il codice Bluetooth. Seleziona il codice Bluetooth identico a quello indicato sulla console dell'attrezzo. Il codice selezionato sarà contrassegnato da "✓" e l'app mostrerà Connected Successfully.



Zwift

Scarica, registrati e accedi all'app Zwift, quindi apri la pagina delle impostazioni. Nella pagina PAIRED DEVICES clicca RUN per il tapis roulant oppure Ride per la cyclette/ellittica. Poi clicca su POWER SOURCE; apparirà un menu in cui devi selezionare il codice Bluetooth identico a quello riportato sulla console dell'attrezzo e confermare con OK per effettuare l'associazione. Nota: Zwift memorizza i dispositivi utilizzati nella sessione precedente e può tentare di riconnettersi a essi se sono disponibili. Se compaiono dispositivi che non desideri utilizzare, puoi semplicemente deselezionarli e scegliere quello corretto.



Kinomap

Scarica, registrati e accedi all'app Kinomap, quindi apri la pagina delle impostazioni. Clicca su More nell'angolo in basso a destra, poi su Equipment management e successivamente su + nell'angolo in alto a destra per selezionare il tipo di attrezzo: tapis roulant, ellittica o cyclette. Seleziona la marca Bluetooth, ad esempio Anyrun. Clicca sull'elemento nella sezione Interactive; l'app rileverà l'attrezzo disponibile. Seleziona il codice Bluetooth identico a quello indicato sulla console dell'attrezzo e clicca su ADD NEW EQUIPMENT. Apparirà un messaggio che conferma l'aggiunta dell'attrezzo..



No.	Nome	Descrizione	Quantità
1	Telaio principale	-	1
2	Stabilizzatore anteriore	-	1
3	Stabilizzatore posteriore	-	1
4	Palo della sella	-	1
5	Sella	-	1
6	Montante superiore	-	1
7	Manubri	-	1
8	Console	-	1
9	Cavo di comunicazione della console	-	1
10	Filo di comunicazione del motore	-	1
11	Cavo di collegamento dell'impulso della maniglia	-	2
12	Inizio console	-	1
13	Manubrio anteriore	89×73.5×35	1
14	Coprimanubrio-Sinistra	176.5×53.2×117.5	1
15	Coperchio del manubrio - destra	176.5×53.2×117.5	1
16	Coperchio della sella (L)	195×31.5×118.5	1
17	Coperchio a sella(R)	195×31.5×118.5	1
18	Pedale (L)	-	1
19	Pedale(R)	-	1
20	Portabottiglie	Ø93×150	1
21	Manopola a T	M8×30	1
22	Anello di fissaggio del manubrio	-	1
23	Manopola del manubrio	-	1
24	Vite autofilettante Philips C.K.S.	M5×10	4
25	Tubo della boccola	Ø25×Ø19×60	1
26	Vite a mezza filettatura Allen C.K.S.	M10×70×20	4
27	Rondella elastica	Ø10	4
28	Rondella curva	Ø10,5×R128×t1,5	4
29	Vite a filetto pieno con testa a croce Philips	M4×6	6
30	Vite a filettatura completa Allen C.K.S.	M8×20	5
31	Bullone a brugola con estremità piatta	M12×60	2
32	Vite a filetto pieno con testa a croce	M4×16	6
33	Pezzo di bloccaggio della sella	-	1
34	Coperchio della manovella	Ø23×6×M22×P1.0	2
35	Vite a filetto pieno con flangia esagonale	5/16-18UNC-1"	2
36	Manovella(L)	-	1
37	Crank(R)	-	1
38	Cinghia del motore	440PJ6	1
39	Impugnatura in schiuma	Ø32×t3.0×600	2
40	Coperchio motore - sinistro	974.8×83.2×575.3	1
41	Coperchio del motore - destra	974.8×83.2×575.3	1
42	Tubo del freno	450×Ø5×Ø1,5×M6×1	1
43	Adattatore di alimentazione	240V	1
44	Sensore magnetico	-	1
45	Cavo di comunicazione di potenza	-	1
46	Motore a magnete	-	1
47	Tappo terminale	45×90×t1.5	4
48	Cuscinetto per i piedi	Ø49×22×M10×26	4
49	Vite cava Allen C.K.S.	Ø8×33×M6×15	2

50	Ruote	Ø54.5×23.5	2
51	Vite a filettatura completa Allen C.K.S.	M6×15	5
52	Cuscinetti a sfera a gola profonda	6203-2RS	3
53	Dado esagonale	M5	2
54	Vite a testa piena esagonale	M5×60	1
55	Testa a rondella Philips con taglio finale e bullone autofilettante	ST4×12	1
56	Boccola del montante della sella	115×90×45	1
57	Asse della manovella	Ø17×150	1
58	Puleggia della cinghia	Ø263×22	1
59	Dado di bloccaggio esagonale	M8	10
60	Regolazione della sella	-	1
61	Anello di sicurezza per l'albero	Ø17	2
62	Anello di sicurezza per l'albero	Ø12	2
63	Anello di sicurezza per l'albero	Ø10	3
64	Ruota di tensione	Ø38×22	1
65	Molla di tensione	Ø18×2.0×16	1
66	Molla di tensione del freno	Ø11,5×Ø1,2×13	1
67	Magnete quadrato	30×25×t12	10
68	Asse di controllo magnetico	Ø12×50	1
69	Cuscinetti a sfera a gola profonda	6300-2RS	1
70	Rondella piatta	Ø34×Ø25×t1,5	1
71	Cuscinetti a sfera a gola profonda	6300-2RS	1
72	Cuscinetto a sfere kingpin unidirezionale	Ø35×Ø17×16	1
73	Puleggia piccola della cinghia	Ø30×64	1
74	Cuscinetti a sfera a gola profonda	6300-2RS	1
75	Asse del volano	Ø10×114.5	1
76	Volano	Ø280	1
77	Tappo per tubo quadrato	20×40×t1.5	1
78	Impulso di maniglia	-	2
79	Vite autofilettante Philips C.K.S.	ST4×20	2
80	Tappo per tubo tondo	Ø28×t1,5	2
81	Vite autofilettante Philips C.K.S.	ST4×16	8
82	Magnete fisso	-	1
83	Bullone manuale rotante	Ø9×M16×P1,5×83	1
84	Ruota di tensione fissa	-	1
85	Magnete	-	1
86	Bullone di plastica	Ø9×Ø6,1×27	6
87	Vite autofilettante Philips C.K.S.	ST4×12	4
88	Tappo per il foro	Ø15	2
89	Rondella elastica	Ø8	4



Montaggio

➤ Passo 1

Fissare lo stabilizzatore anteriore (2) al telaio principale (1) con la rondella curva (28), la rondella elastica (27) e la vite a mezza filettatura Allen C.K.S. (26).

➤ Passo 2

Fissare lo stabilizzatore posteriore (3) al telaio principale (1) con la rondella curva (28), la rondella elastica (27) e la vite a mezza filettatura Allen C.K.S. (26).

➤ Passo 3

Fissare il montante della sella (4) al telaio principale (1).

➤ Passo 4

Montare il sedile (5) sulla staffa di regolazione del sedile (60) e fissarlo con i dadi (59).

➤ Passo 5

Fissare le selle(5) al montante della sella(4) con il tubo della boccola (25) e le manopole(23). Quindi fissare la copertura della decorazione della sella (L)(16) e la sella decorare il coperchio (R)(17) al montante della sella(4) con una vite a testa cilindrica Philips C.K.S.(29).

➤ Passo 6

Collegare il cavo inferiore (10) al cavo della console (9). Montare il piantone dello sterzo (6) sul telaio principale (1). Estrarre innanzitutto il tappo (88) e fissarlo con la vite (31). Quindi rimettere il tappo (88) al suo posto.

Nota! Le viti sul piantone dello sterzo devono essere serrate alternativamente fino a quando il piantone dello sterzo non è completamente bloccato.

➤ Passo 7

Collegare il cavo di misurazione dell'impulso (11) nel volante ai cavi (7) nel piantone (6). Quindi fissare il volante al piantone utilizzando la manopola a T (21) all'esterno del coperchio anteriore dell'impugnatura (13). Ruotarla verso l'interno. Attenzione! Non serrare eccessivamente la manopola a T (21). Montare il portabottiglie (20) sul piantone dello sterzo (6) utilizzando la vite (32).

➤ Passo 8

Collegare i cavi del computer ai cavi del piantone. Fissare la console (8) al piantone dello sterzo (6) utilizzando la vite (24).

➤ Passo 9

Fissare la copertura del manubrio - sinistra (14) e destra (15) al montante superiore (6) con la vite a testa cilindrica Phillips (32). Bloccare la parte anteriore del manubrio (13) con la vite autofilettante Phillips C.K.S.(87). Regolare il tubo di impulso nella posizione adatta. Ruotare saldamente la manopola di forma a T.

➤ Passo 10

Fissare il pedale sinistro (18) e destro (19) al telaio principale (1). Bloccarli.

➤ Passo 11

Inserire i tappi di alimentazione nel foro di alimentazione come mostrato di seguito. Il montaggio è terminato.

App



➤ Passo 1

Scaricate l'applicazione Fit Hi Way.

➤ Passo 2

Collegare il dispositivo mobile tramite Bluetooth.

➤ Passo 3

Aprire l'applicazione.

➤ Passo 4

Iniziare a fare esercizio.

➤ Passo 5

Personalizzate l'allenamento in base alle vostre esigenze.

➤ Passo 6

Controllate il riepilogo dell'allenamento e condividete il vostro punteggio.



Funzione del pulsante:

Pulsante	Descrizione
SU (ENCODER)	Aumentare la resistenza
GIÙ (ENCODER)	Diminuire la resistenza
MODE / ENTER	Confermare le impostazioni e le selezioni.
RESET	Ritorno alla visualizzazione delle impostazioni principali / modalità di pausa. Premere questo pulsante per 2 secondi per riavviare la console e ripartire dalla schermata Impostazioni utente.
AVVIO / ARRESTO	Avviare o arrestare il movimento.
RECUPERO	Misurazione del calo della frequenza cardiaca dopo l'esercizio
GRASSO CORPOREO	In modalità pausa, premere questo pulsante per avviare il test del grasso corporeo.

Funzione del pulsante:

Pulsante	Descrizione
TEMPO	Aumento progressivo - senza impostazione, il tempo inizia a contare da 00:00, quando raggiunge il massimo di 99:59, aggiunge 1 minuto ogni volta. Diminuisce progressivamente - mentre c'è un'impostazione, il tempo inizia a contare alla rovescia dal numero di impostazione a 00:00. Aumenta o diminuisce di 1 minuto ogni volta, l'intervallo è compreso tra 00:00~99:00.
VELOCITÀ	Visualizza la velocità attuale. Il massimo è 99,9 km/h.
NUMERO DI GIRI	Visualizza il numero di giri al minuto; l'intervallo di visualizzazione è 0~15~999.
DISTANZA	Sommare la distanza totale da 0,00 a 99,99 km. Gli utenti possono premere il tasto SU/GIÙ per impostare in anticipo la distanza target. Aumenta o diminuisce di 1 km o miglio alla volta, da 0,00 a 99,00.
CALORIE	Calcolare le calorie cumulative consumate durante l'esercizio, da 0 a 9999 calorie. Aumenta o diminuisce di 1CAL alla volta, da 0 a 9990. (Questi dati servono solo per il confronto tra i diversi sport e non devono essere utilizzati per il trattamento medico)
IMPULSO	L'utente può impostare il valore del battito cardiaco target, compreso tra 0-30 e 230; se il battito cardiaco effettivo dell'utente supera il valore del battito cardiaco target durante l'esercizio, il cicalino emette un allarme.
WATTS	Visualizzazione dei watt attuali, da 0 a 999.
MANUALE	Modalità di controllo manuale.
PRINCIPIANTI	Opzione di selezione del programma.
AVANZAMENTO	Opzione di selezione del programma.
SPORTIVO	Opzione di selezione del programma.
CARDIO	Esercitare la funzione cardio.
PROGRAMMA WATT	Modalità di allenamento costante in Watt.
PROGRAMMA UTENTE	Gli utenti creano modelli di livelli di resistenza.

Utilizzo

Collegare l'alimentatore, il computer si accende con un lungo segnale acustico e visualizza tutti i segmenti sul display LCD per 2 secondi ((PIC. 1).

Programmi di formazione

Premere UP o DOWN (Encoder) per selezionare la modalità manuale (PIC. 2); la modalità principiante (PIC. 3); la modalità avanzata (PIC. 4); la modalità atleta (PIC. 5); l'esercizio cardiopolmonare (PIC. 6); WATT (PIC. 7); il programma utente (PIC. 8).

Modalità manuale

1. Premere il pulsante "START" sulla pagina iniziale per accedere alla modalità manuale e AVVIARE il movimento.
2. Premere UP o DOWN (Encoder) per selezionare il programma di movimento, selezionare Manual e premere MODE/ENTER per confermare l'inserimento.
Premere UP o DOWN (Encoder) per impostare tempo (PIC. 9), distanza (PIC. 10), calorie (PIC. 11), battito cardiaco (PIC. 12) e MODE/ENTER
3. Confermare la voce.

4. Premere i tasti START/STOP per avviare il movimento. L'utente può anche premere i tasti UP o DOWN (Encoder) per regolare il livello di resistenza durante il movimento. Il livello di resistenza viene visualizzato nella finestra dei watt. Se non viene regolato per 3 secondi, il misuratore passa al valore in watt (PIC. 13).
5. Premere i tasti START/STOP per avviare o arrestare il movimento. Premere il tasto RESET per tornare alla pagina principale.

Modalità principiante

1. Premere UP o DOWN ((Encoder) per selezionare il programma di esercizio, selezionare la modalità Principiante e premere Mode/ENTER per confermare l'inserimento.
2. Premere UP o DOWN (Encoder) per selezionare il MODO INIZIALE da 1 a 4 (PIC. 14) e premere MODE/ENTER per confermare l'inserimento.
3. Premere UP o DOWN (Encoder) per impostare il tempo di movimento.
4. Premere START/STOP per avviare il movimento. L'utente può anche premere UP o DOWN (Encoder) per regolare il livello di resistenza durante il movimento.
5. Premere i tasti START/STOP per avviare o arrestare il movimento. Premere il tasto RESET per tornare alla pagina principale.

Modalità avanzata

1. Premere UP o DOWN (Encoder) per selezionare il programma di movimento, selezionare la modalità di avanzamento e premere MODE/ENTER per confermare l'inserimento.
2. Premere UP o DOWN (Encoder) per selezionare le modalità avanzate da 1 a 4 (PIC. 15) e premere MODE/ENTER per confermare l'inserimento.
3. Premere UP o DOWN (Encoder) per impostare il tempo di movimento...
4. Premere START/STOP per avviare il movimento. L'utente può anche premere UP o DOWN (Encoder) per regolare il livello di resistenza durante il movimento.
5. Premere i tasti START/STOP per avviare o arrestare il movimento. Premere il tasto RESET per tornare alla pagina principale.

Modalità atleta

1. Premere UP o DOWN (Encoder) per selezionare il programma sportivo, selezionare Modalità sportiva e premere MODE/ENTER per confermare l'inserimento.
2. Premere UP o DOWN (Encoder) per selezionare le modalità di riproduzione da 1 a 4 (PIC. 16) e premere MODE/ENTER per confermare l'inserimento.
3. Premere UP o DOWN (Encoder) per impostare il tempo di movimento.
4. Premere START/STOP per avviare il movimento. L'utente può anche premere UP o DOWN (Encoder) per regolare il livello di resistenza durante il movimento.
5. Premere i tasti START/STOP per avviare o arrestare il movimento. Premere il tasto RESET per tornare alla pagina principale.

Schema di esercizio cardio

1. Premere UP o DOWN (Encoder) per selezionare il programma di movimento, selezionare H.R.C e premere MODE/ENTER per confermare l'inserimento.
2. Premere UP o DOWN (Encoder) per impostare l'età dell'esercizio (PIC. 17).
3. Premere SU o GIÙ (Encoder) per selezionare 55% (PIC. 18), 75%, 90% o TAG (frequenza cardiaca target), valore predefinito: 100.
4. Premere UP o DOWN (Encoder) per impostare il tempo di movimento.
5. Premere i tasti START/STOP per avviare o arrestare il movimento. Premere il tasto RESET per tornare alla pagina principale.

Modalità Watt

1. Premere UP o DOWN ((Encoder) per selezionare il programma di movimento, selezionare WATT e premere MODE/ENTER per confermare l'inserimento.
2. Premere UP o DOWN ((Encoder) per impostare il valore WATT di destinazione (valore predefinito: 120, PIC. 19).
3. Premere UP o DOWN (Encoder) per impostare il tempo di movimento.
4. Premere START/STOP per avviare il movimento. L'utente può anche regolare il livello WATT premendo UP o DOWN (Encoder) durante il movimento.
5. Premere i tasti START/STOP per avviare o arrestare il movimento. Premere il tasto RESET per tornare alla pagina principale.

Modalità programma utente

1. Premere UP o DOWN (Encoder) per creare il profilo utente (PIC. 20). Sono presenti 20 voci in totale e l'utente può regolare ogni livello di resistenza. Nel processo di impostazione
2. L'utente può premere a lungo MODE/ENTER per 2 secondi per uscire da questo programma.
3. Premere UP o DOWN (Encoder) per impostare il tempo di movimento.
4. Premere i tasti START/STOP per avviare il movimento. L'utente può anche regolare il livello WATT premendo UP o DOWN (Encoder) durante il movimento.
5. Premere i tasti START/STOP per avviare o arrestare il movimento. Premere il tasto RESET per tornare alla pagina principale.

Modalità di recupero

Dopo essersi allenati per un certo periodo di tempo, tenere entrambe le mani nella presa o indossare la fascia toracica e premere il pulsante RECUPERO. Tutte le funzioni si fermano, tranne "TIME" che inizia il conto alla rovescia da 00:60 a 00:00 (PIC. 21). Poi lo schermo mostra lo stato di recupero del battito cardiaco, F1, F2...F6, che indica che F1 è il migliore e F6 il peggiore (PIC. 22). Gli utenti possono continuare ad allenarsi per migliorare la capacità di recupero del battito cardiaco. Premere nuovamente RECUPERO per tornare alla pagina principale.

Modalità grasso corporeo

1. In modalità di pausa, premere il tasto BODY FAT per avviare il test BODY FAT.
2. Premere UP o DOWN (Encoder) per selezionare U1-U4.
3. Il foglio di calcolo visualizzerà il sesso dell'utente (PIC. 23), l'altezza e il peso e avvierà il test.
4. Durante il test, l'utente deve tenere l'impugnatura con entrambe le mani e il display LCD visualizza "=" (PIC. 24) per 8 secondi fino al completamento del test.
5. Il display LCD visualizza per 30 secondi il simbolo di raccomandazione del grasso corporeo, il BMI (PIC. 25) e la percentuale di grasso (PIC. 26).
6. Messaggio di errore:
 - *E-1 -- Non è stato rilevato alcun segnale di frequenza cardiaca.
 - *E-4 -- Percentuale di grasso corporeo e indice di massa corporea inferiore a 5 o superiore a 50 (PIC. 27).

Įrengimo instrukcijos

SAUGOS ASPEKTAI

Šis gaminytis skirtas naudoti tik namuose ir sukurtas taip, kad užtikrintų optimalią saugą. Reikėtų laikytis šių taisyklių:

1. Prieš pradėdami treniruotis, pasikonsultuokite su gydytoju, ar nėra kontraindikacijų naudotis treniruokliais. Gydytojo sprendimas būtinas, jei vartojate vaistus, turinčius įtakos širdies veiklai, kraujospūdžiui ir cholesterolio kiekiui kraujyje. Jis taip pat būtinas vyresniems nei 35 metų žmonėms ir turintiems sveikatos problemų.
2. Prieš pradėdami pratimus visada atlikite apšilimą.
3. Pratybų metu ir po jų saugokite treniruoklius nuo vaikų ir gyvūnų.
4. Prietaisas turi būti pastatytas ant sauso, stabilaus ir tinkamai išlyginto paviršiaus. Visi aštrūs daiktai turi būti pašalinti iš artimiausios prietaiso aplinkos. Jis turėtų būti apsaugotas nuo drėgmės, bet kokie pagrindai nelygumai turėtų būti išlyginti. Rekomenduojama naudoti specialų neslystantį kilimėlį, kad prietaisas nejudėtų atliekant pratimus.
5. Laisva erdvė turi būti ne mažesnė kaip 0,6 m ir didesnė už mokymo plotą tomis kryptimis, kuriomis galima pasiekti įrangą. Laisvoje erdvėje taip pat turi būti vietos avariniam nusileidimui. Jei įrangą yra viena šalia kitos, laisvos erdvės dydį galima padalyti.
6. Atkreipkite dėmesį į pavojaus signalus. Netinkamas arba per didelis fizinis krūvis yra pavojingas jūsų sveikatai. Jei mankštinamiesi jaučiate galvos skausmą ar svaigimą, krūtinės skausmą, nereguliarių širdies plakimą ar kitus nerimą keliančius simptomus, nedelsdami nutraukite mankštą ir kreipkitės į gydytoją. Traumos gali atsirasti dėl netinkamų ar per ilgų treniruočių.
7. Prieš pradėdami naudoti pirmą kartą ir vėliau reguliariai tikrinkite visų varžtų, kaiščių ir kitų jungčių sandarumą.
8. Prieš pradėdami pratybas patikrinkite dalių ir jungiamųjų varžtų tvirtinimą. Treniruotę pradėkite tik tada, kai prietaisas visiškai veikia.
9. Prietaisą reikia reguliariai tikrinti, ar jis nesusidėvėjęs ir nepažeistas, tik tada jis atitiks saugos reikalavimus. Ypatingą dėmesį reikėtų skirti putplasčio rankenoms, kojų dangteliams ir apmušalams, kurie dėvėsi greičiausiai. Pažeistas dalis reikia nedelsiant sutaisyti arba pakeisti, o iki tol nenaudokite prietaiso treniruotėms.
10. Nedėkite jokių dalių į skyles.
11. Stebėkite, ar nėra išsikišusių reguliavimo įtaisų ir kitų konstrukcinių elementų, kurie gali trukdyti atlikti pratimą.
12. Įrangą naudokite tik pagal paskirtį. Jei kuri nors dalis sugadinama ar susidėvi arba jei naudodami įrangą girdite trikdančius garsus, nedelsdami nutraukite treniruotes. Nenaudokite įrangos tol, kol problema nebus pašalinta.
13. Mankštinkitės su patogia apranga ir sportine avalyne. Venkite laisvų drabužių, kurie gali užsikabinti už išsikišusių įrangos dalių arba kurie gali apriboti jūsų judėjimo laisvę.
14. Įrangą priskiriama HC klasei pagal standartą EN ISO 20957-1 ir yra skirta naudoti tik namuose. Ji negali būti naudojama gydymo, reabilitacijos ar komerciniais tikslais.
15. Keldami ar nešdami įrangą, laikykitės tinkamos laikysenos, kad nepažeistumėte stuburo.
16. Produktas skirtas tik suaugusiems. Saugokite, kad neprižiūrimi vaikai nesinaudotų šiuo prietaisu.
17. Montuodami prietaisą griežtai laikykitės pridėtamų instrukcijų ir naudokite tik komplekte esančias dalis.
18. Prieš pradėdami montuoti, patikrinkite, ar yra visos pridėdamame sąraše nurodytos dalys.

TECHNINĖ INFORMACIJA

Matmenys: Maksimalus
naudotojo svoris: 150 kg
Grynas svoris: 40 kg
Smagratės: 9 kg
Pasipriešinimas: magnetinis

KONSERVACIJA

Įrenginio valymui nenaudokite agresyvių valymopriemonių. Nešvarumus ir dulkes valykite minkštu drėgna šluoste. Pašalinkite prakaito pėdsakus, nes rūgštinė reakcija gali pažeididangą. Įrangą laikykite sausoje vietoje, kadapsaugotumėte ją nuo drėgmės ir korozijos. Reguliariai tikrinkite, ar visi varžtai ir veržlės tinkamai priveržti.

Bluetooth programa bėgimo takeliui / elipsiniam treniruokliui / dviračiui
Bluetooth ryšys palaiko iConsole+, Zwift ir Kinomap programas.



iConsole+

Atsisiųskite, užsiregistruokite ir prisijunkite prie iConsole+ programos, tada atidarykite nustatymų puslapį. Spustelėkite GET STARTED, pasirinkite QUICK START ir pasirodys Connect puslapis. Pasirinkite širdies ritmo šaltinį, spustelėkite From Equipment ir bus rodomas Bluetooth kodas. Pasirinkite Bluetooth kodą, kuris sutampa su kodu, nurodytu ant įrenginio konsolės. Pasirinktas kodas bus pažymėtas „✓“, o programa parodys Connected Successfully.



Zwift

Atsisiųskite, užsiregistruokite ir prisijunkite prie Zwift programos, tada atidarykite nustatymų puslapį. Puslapyje PAIRED DEVICES spustelėkite RUN, jei naudojate bėgimo takelį, arba Ride, jei naudojate dviratį ar elipsinį treniruoklį. Tada spustelėkite POWER SOURCE; pasirodys meniu, kuriame pasirinkite Bluetooth kodą, sutampantį su kodu ant įrenginio konsolės, ir patvirtinkite OK, kad suporuotumėte. Pastaba: Zwift įsimauna ankstesnės sesijos įrenginius ir gali bandyti prie jų prisijungti, jei jie yra pasiekiami. Jei rodomi įrenginiai, kurių nenorite naudoti, tiesiog nuimkite žymėjimą ir pasirinkite tinkamą įrenginį.



Kinomap

Atsisiųskite, užsiregistruokite ir prisijunkite prie Kinomap programos, tada atidarykite nustatymų puslapį. Spustelėkite More apatiniame dešiniajame kampe, tada Equipment management, o viršutiniame dešiniajame kampe spustelėkite +, kad pasirinktumėte įrenginio tipą: bėgimo takelis, elipsinis treniruoklis arba dviratis. Pasirinkite Bluetooth prekės ženklą, pvz., Anyrun. Spustelėkite elementą skiltyje Interactive; programa aptiks prieinamą įrenginį. Pasirinkite Bluetooth kodą, sutampantį su kodu ant įrenginio konsolės, ir spustelėkite ADD NEW EQUIPMENT. Pasirodys pranešimas, patvirtinantis, kad įrenginys sėkmingai pridėtas.



Ne.	Pavadinimas	Aprašymas	Kiekis
1	Pagrindinis rėmas	-	1
2	Priekinis stabilizatorius	-	1
3	Galinis stabilizatorius	-	1
4	Balno postas	-	1
5	Balnelis	-	1
6	Viršutinis vertikalusis stulpas	-	1
7	Vairas	-	1
8	Konsolė	-	1
9	Konsolės ryšio laidas	-	1
10	Variklio ryšio laidas	-	1
11	Rankenos impulso prijungimo laidas	-	2
12	Konsolės pradžia	-	1
13	Priekinis vairas	89×73.5×35	1
14	Vairo dangtelis - kairysis	176.5×53.2×117.5	1
15	Vairo dangtelis - dešinysis	176.5×53.2×117.5	1
16	Balno užvalkalas (L)	195×31.5×118.5	1
17	Balno užvalkalas(R)	195×31.5×118.5	1
18	Pedalas (L)	-	1
19	Pedalas (R)	-	1
20	Butelių laikiklis	Ø93×150	1
21	T formos sukamoji rankenėlė	M8×30	1
22	Vairo spaustuko žiedas	-	1
23	Rankenos sukamoji rankenėlė	-	1
24	"Philips C.K.S." savisriegis varžtas	M5×10	4
25	Įvorės vamzdis	Ø25×Ø19×60	1
26	Allen C.K.S. pusės sriegio varžtas	M10×70×20	4
27	Spyruklinė poveržlė	Ø10	4
28	Išlenkta poveržlė	Ø10,5 × R128 × t1,5	4
29	"Philips" srieginis varžtas su visa galvute	M4×6	6
30	Allen C.K.S. varžtas su pilnu sriegiu	M8×20	5
31	Allen plokščiojo galo varžtas	M12×60	2
32	Kryžminis sraigtas su visa sriegio galvute	M4×16	6
33	Sėdynės fiksatorius	-	1
34	Rankenos dangtelis	Ø23×6×M22×P1.0	2
35	Šešiabriaunis flanšinis varžtas su pilnu sriegiu	5/16-18UNC-1"	2
36	Rankena (L)	-	1
37	"Crank(R)	-	1
38	Variklio diržas	440PJ6	1
39	Putų rankena	Ø32×t3,0×600	2
40	Variklio dangtis - kairėje	974.8×83.2×575.3	1
41	Variklio dangtis - dešinysis	974.8×83.2×575.3	1
42	Stabdžių linija	450×Ø5×Ø1,5×M6×1	1
43	Maitinimo adapteris	240V	1
44	Magnetinis jutiklis	-	1
45	Maitinimo ryšio laidas	-	1
46	Magnetinis variklis	-	1
47	Galinis dangtelis	45×90×t1.5	4
48	Kojų pagalvėlė	Ø49×22×M10×26	4
49	Allen C.K.S. tuščiaaviduris varžtas	Ø8×33×M6×15	2

50	Ratai	Ø54.5×23.5	2
51	Allen C.K.S. varžtas su pilnu sriegiu	M6×15	5
52	Giluminio rievėjimo rutulinis guolis	6203-2RS	3
53	Šešiabriaunė veržlė	M5	2
54	Šešiakampis varžtas su pilna galvute	M5×60	1
55	"Philips" poveržlės galvutės galinio pjovimo ir savisriegio varžtas	ST4×12	1
56	Balnelio stulpelio įvorė	115×90×45	1
57	Krumplinė ašis	Ø17×150	1
58	Diržo skriemulys	Ø263×22	1
59	Šešiabriaunė fiksavimo veržlė	M8	10
60	Balnelio reguliavimas	-	1
61	Veleno žiedinis lankelis	Ø17	2
62	Veleno žiedinis lankelis	Ø12	2
63	Veleno žiedinis lankelis	Ø10	3
64	Įtempimo ratas	Ø38×22	1
65	Įtempimo spyruoklė	Ø18×2.0×16	1
66	Stabdžių įtempimo spyruoklė	Ø11,5×Ø1,2×13	1
67	Kvadratinis magnetas	30×25×t12	10
68	Magnetinio valdymo ašis	Ø12×50	1
69	Giluminio rievėjimo rutulinis guolis	6300-2RS	1
70	Plokščia poveržlė	Ø34×Ø25×t1,5	1
71	Giluminio rievėjimo rutulinis guolis	6300-2RS	1
72	Vienpusis rutulinis guolis	Ø35×Ø17×16	1
73	Mažasis diržo skriemulys	Ø30×64	1
74	Giluminio rievėjimo rutulinis guolis	6300-2RS	1
75	Smagračio ašis	Ø10×114.5	1
76	Smagratis	Ø280	1
77	Kvadratinis vamzdžio kamštis	20×40×t1.5	1
78	Rankenos impulsas	-	2
79	"Philips C.K.S." savisriegis varžtas	ST4×20	2
80	Apvalus vamzdžio kamštis	Ø28×t1,5	2
81	"Philips C.K.S." savisriegis varžtas	ST4×16	8
82	Fiksuotas magnetas	-	1
83	Sukamasis rankinis varžtas	Ø9×M16×P1,5×83	1
84	Fiksuotas įtempimo ratas	-	1
85	Magnetas	-	1
86	Plastikinis varžtas	Ø9×Ø6,1×27	6
87	"Philips C.K.S." savisriegis varžtas	ST4×12	4
88	Skylės kamštis	Ø15	2
89	Spyruoklinė poveržlė	Ø8	4



Surinkimas

➤ 1 žingsnis

Pritvirtinkite priekinį stabilizatorių (2) prie pagrindinio rėmo (1) lenkta poveržle (28), spyruokline poveržle (27) ir Allen C.K.S. pusės sriegio varžtu (26).

➤ 2 žingsnis

Pritvirtinkite galinį stabilizatorių (3) prie pagrindinio rėmo (1) lenkta poveržle (28), spyruokline poveržle (27) ir Allen C.K.S. pusės sriegio varžtu (26).

➤ 3 žingsnis

Prie pagrindinio rėmo (1) pritvirtinkite balnelio atramą (4).

➤ 4 žingsnis

pritvirtinkite sėdynę (5) prie sėdynės reguliavimo laikiklio (60) ir pritvirtinkite veržlėmis (59).

➤ 5 žingsnis

Pritvirtinkite balnelius(5) prie balnelio stulpelio(4) įvorės vamzdeliu (25) ir rankenėlių rankenėlėmis(23). Tada pritvirtinkite balno apdailos dangtelį (L)(16) ir balną pritvirtinkite dangtelį (R)(17) prie balnelio stulpelio(4) naudodami "Philips C.K.S." sraigta su visa sriegine galvute(29).

➤ 6 žingsnis

prijunkite apatinį kabelį (10) prie konsolės kabelio (9). Pritvirtinkite vairo kolonėlę (6) prie pagrindinio rėmo (1). Pirmiausia ištraukite dangtelį (88) ir pritvirtinkite jį varžtu (31). Tada uždėkite dangtelį (88) atgal.

Pastaba! Stūmoklio varžtai turi būti priveržti pakaitomis, kol stūmoklis bus visiškai pritvirtintas.

➤ 7 žingsnis

Prijunkite impulsų matavimo kabelį (11) vairaračioje prie kabelių (7) stūmoklyje (6). Tada pritvirtinkite vairaratį prie stūmoklio naudodami T formos rankenėlę (21) už rankenos (13) priekinio dangtelio. Pasukite ją į vidų. Atsargiai! T-rankenėlės (21) nesukite per stipriai. Butelių laikiklį (20) pritvirtinkite prie vairo kolonėlės (6) varžtu (32).

➤ 8 žingsnis

Kompiuterio laidus prijunkite prie kolonėlės laidų. Konsolę (8) pritvirtinkite prie vairo kolonėlės (6) varžtu (24).

➤ 9 žingsnis

Pritvirtinkite kairįjį (14) ir dešinįjį (15) vairo dangtį prie viršutinio vertikalios stulpelio (6) naudodami kryžminį sraigta su visa sriegine galvute (32). Užfiksuokite vairo priekinę dalį dangtelį (13) prisukite Phillips C.K.S. savisriegiu varžtu(87). Nustatykite impulsinį vamzdelį į tinkamą padėtį. Tvirtai pasukite T formos rankenėlę.

➤ 10 žingsnis

Pritvirtinkite kairįjį (18) ir dešinįjį (19) pedalą prie pagrindinio rėmo (1). Užfiksuokite juos.

➤ 11 veiksmas

Įkiškite maitinimo kištukus į maitinimo angą, kaip parodyta toliau. Surinkimas baigtas.

Programėlė



➤ 1 žingsnis

Atsisiųskite programėlę "Fit Hi Way".

➤ 2 žingsnis

Prijunkite mobiliąjį prietaisą per "Bluetooth".

➤ 3 žingsnis

Atidarykite programėlę.

➤ 4 žingsnis

Pradėkite sportuoti.

➤ 5 veiksmas

Pritaikykite treniruotę pagal savo poreikius.

➤ 6 veiksmas

Patikrinkite treniruočių suvestinę ir bendrinkite savo rezultatus.

**Mygtuko funkcija:**

Mygtukas	Aprašymas
↑ VIRŠŲ (ENCODER)	Padidinkite atsparumą
DOWN (ENCODER)	Sumažinti atsparumą
MODE / ENTER	Patvirtinkite nustatymus ir pasirinkimus.
RESET	Grįžkite į pagrindinį nustatymų rodinį / pauzės režimą. Paspauskite šį mygtuką 2 sekundes, kad iš naujo paleistumėte pultą ir pradėtumėte nuo naudotojo nustatymų ekrano.
START / STOP	Pradėkite arba sustabdykite judėjimą.
ATKŪRIMAS	Širdies ritmo sumažėjimo po treniruotės matavimas
KŪNO RIEBALAI	Pauzės režimu paspauskite šį mygtuką, kad pradėtumėte kūno riebalų tyrimą.

Mygtuko funkcija:

Mygtukas	Aprašymas
TIME	Laipsniškas didinimas - nenustatant, laikas pradedamas skaičiuoti nuo 00:00, kai pasiekiamas maksimalus 99:59, kaskart pridedama 1 min. Palaipsniui mažinkite - kol yra nustatymas, laikas pradedamas skaičiuoti nuo nustatymo numerio iki 00:00. Kiekvieną kartą didinkite arba mažinkite 1 min, diapazonas yra 00:00~99:00.
SPEED	Rodyti esamą greitį. Maksimalus greitis yra 99,9 km/h.
RPM	Rodoma apskukų per minutę reikšmė, rodymo diapazonas 0 ~ 15 ~ 999.
DISTANCIJA	Sudėkite visą atstumą nuo 0,00 iki 99,99 km. Naudotojai gali paspausti klavišą aukštyn/žemyn ir iš anksto nustatyti tikslinį atstumą. Didinkite arba mažinkite po 1 km arba mylią, nuo 0,00 iki 99,00.
KALORIJS	Apskaičiuokite pratybų metu suvartotų kalorijų kiekį nuo 0 iki 9999 kalorijų. Didinkite arba mažinkite po 1CAL, nuo 0 iki 9990. (Šie duomenys skirti tik skirtingoms sporto šakoms palyginti ir neturėtų būti naudojami gydymui)
PULSE	Vartotojas gali nustatyti tikslinę širdies ritmo reikšmę nuo 0-30 iki 230; jei naudotojo faktinis širdies ritmas pratybų metu viršija tikslinę širdies ritmo reikšmę, pasigirsta garsinis signalas.
WATTS	Rodoma dabartinė vatų vertė nuo 0 iki 999.
MANUAL	Rankinio valdymo režimas.
PRADEDANTYSIS	Programos pasirinkimo parinktis.
ADVANCE	Programos pasirinkimo parinktis.
SPORTY	Programos pasirinkimo parinktis.
CARDIO	Treniruokitės širdies ir kraujagyslių funkciją.
WATT PROGRAMA	Watt nuolatinio mokymo režimas.
VARTOTOJO PROGRAMA	Vartotojai sukuria pasipriešinimo lygio modelius.

Naudokite

Ijunkite maitinimo šaltinį, kompiuteris įsijungs su ilgu garsiniu signalu ir 2 sekundes LCD ekrane bus rodomi visi segmentai (PIC. 1).

Mokymo programos

Paspauskite aukštyn arba žemyn (Encoder), kad pasirinktumėte rankinį režimą (PIC. 2); pradedančiojo režimą (PIC. 3); išplėstinį režimą (PIC. 4); sportininko režimą (PIC. 5); širdies ir plaučių mankštą (PIC. 6); WATT (PIC. 7); naudotojo programą (PIC. 8).

Rankinis režimas

1. Paspauskite pagrindiniame puslapyje esantį mygtuką "START", kad įeitumėte į rankinį režimą ir pradėtumėte judėjimą.
2. Paspauskite UP arba DOWN (kodavimo įtaisas), kad pasirinktumėte judesio programą, pasirinkite Manual (rankinis) ir paspauskite MODE/ENTER, kad patvirtintumėte įrašą. Paspauskite aukštyn arba žemyn (Encoder), kad nustatytumėte laiką (PIC. 9), atstumą (PIC. 10), kalorijas (PIC. 11), širdies ritmą (PIC. 12) ir MODE/ENTER
3. Patvirtinkite įrašą.

4. Paspauskite START/STOP mygtukus, kad pradėtumėte judėjimą. Naudotojas taip pat gali paspausti UP arba DOWN (kodavimo įtaisas), kad judėjimo metu reguliuotų pasipriešinimo lygį. Pasipriešinimo lygis rodomas vatų lange. Jei 3 sekundes nereguliuojama, matuoklis persijungs į vatų reikšmę (PIC. 13).
5. Paspauskite START/STOP mygtukus, kad pradėtumėte arba sustabdytumėte judėjimą. Norėdami grįžti į pagrindinį puslapį, paspauskite RESET mygtuką.

Pradedančiųjų režimas

1. Paspauskite UP arba DOWN ((Encoder)), kad pasirinktumėte treniruočių programą, pasirinkite Beginner Mode ir paspauskite Mode/ENTER, kad patvirtintumėte įrašą.
2. Paspauskite UP arba DOWN (kodavimo įtaisas), kad pasirinktumėte pradedančiojo režimą nuo 1 iki 4 (PIC. 14), ir paspauskite Mode/ENTER, kad patvirtintumėte įvedimą.
3. Paspauskite aukštyn arba žemyn (valdiklis), kad nustatytumėte judėjimo laiką.
4. Paspauskite START/STOP, kad pradėtumėte judėjimą. Naudotojas taip pat gali paspausti UP arba DOWN (kodavimo įtaisas), kad judėjimo metu reguliuotų pasipriešinimo lygį.
5. Paspauskite START/STOP mygtukus, kad pradėtumėte arba sustabdytumėte judėjimą. Paspauskite RESET mygtuką, kad grįžtumėte į pagrindinį puslapį.

Išplėstinis režimas

1. Paspauskite UP arba DOWN (kodavimo įtaisas), kad pasirinktumėte judesio programą, pasirinkite Advance Mode (išankstinis režimas) ir paspauskite Mode/ENTER, kad patvirtintumėte įvedimą.
2. Paspauskite UP arba DOWN (kodavimo įtaisas), kad pasirinktumėte išplėstinius režimus nuo 1 iki 4 (PIC. 15), ir paspauskite Mode/ENTER, kad patvirtintumėte įvedimą.
3. Paspauskite aukštyn arba žemyn (Encoder), kad nustatytumėte judėjimo laiką.
4. Paspauskite START/STOP, kad pradėtumėte judėjimą. Naudotojas taip pat gali paspausti UP arba DOWN (kodavimo įtaisas), kad judėjimo metu reguliuotų pasipriešinimo lygį.
5. Paspauskite START/STOP mygtukus, kad pradėtumėte arba sustabdytumėte judėjimą. Paspauskite RESET mygtuką, kad grįžtumėte į pagrindinį puslapį.

Sportininko režimas

1. Paspauskite UP arba DOWN (kodavimo įtaisas), kad pasirinktumėte sporto programą, pasirinkite Sportinis režimas ir paspauskite Mode/ENTER, kad patvirtintumėte įvedimą.
2. Paspauskite UP arba DOWN (kodavimo įtaisas), kad pasirinktumėte grotuvo režimus nuo 1 iki 4 (PIC. 16), ir paspauskite Mode/ENTER, kad patvirtintumėte įvedimą.
3. Paspauskite aukštyn arba žemyn (valdiklis), kad nustatytumėte judėjimo laiką.
4. Paspauskite START/STOP, kad pradėtumėte judėjimą. Naudotojas taip pat gali paspausti UP arba DOWN (kodavimo įtaisas), kad judėjimo metu reguliuotų pasipriešinimo lygį.
5. Paspauskite START/STOP mygtukus, kad pradėtumėte arba sustabdytumėte judėjimą. Norėdami grįžti į pagrindinį puslapį, paspauskite RESET mygtuką.

Pratimų kardio modelis

1. Paspauskite UP arba DOWN (kodavimo įtaisas), kad pasirinktumėte judesio programą, pasirinkite H.R.C ir paspauskite Mode/ENTER, kad patvirtintumėte įrašą.
2. Paspauskite aukštyn arba žemyn (valdiklis), kad nustatytumėte pratybių amžių (PIC. 17).
3. Paspauskite aukštyn arba žemyn (valdiklis), kad pasirinktumėte 55 %, 75 %, 90 % arba TAG (tikslinis širdies susitraukimų dažnis), numatytasis: 100.
4. Paspauskite aukštyn arba žemyn (valdiklis), kad nustatytumėte judėjimo laiką.
5. Paspauskite START/STOP mygtukus, kad pradėtumėte arba sustabdytumėte judėjimą. Norėdami grįžti į pagrindinį puslapį, paspauskite RESET mygtuką.

Watt režimas

1. Paspauskite UP arba DOWN ((Encoder)), kad pasirinktumėte judesio programą, pasirinkite WATT ir paspauskite Mode/ENTER, kad patvirtintumėte įvedimą.
2. Paspauskite aukštyn arba žemyn ((Encoder)), kad nustatytumėte tikslią WATT vertę (numatytasis nustatymas: 120, PIC. 19).
3. Paspauskite aukštyn arba žemyn (valdiklis), kad nustatytumėte judėjimo laiką.
4. Paspauskite START/STOP, kad pradėtumėte judėjimą. Naudotojas taip pat gali reguliuoti WATT lygį, judėjimo metu spausdamas UP arba DOWN (Encoder).
5. Paspauskite START/STOP mygtukus, kad pradėtumėte arba sustabdytumėte judėjimą. Norėdami grįžti į pagrindinį puslapį, paspauskite RESET mygtuką.

Vartotojo programos režimas

1. Paspauskite aukštyn arba žemyn (Encoder), kad sukurtumėte naudotojo profilį (PIC. 20). Iš viso yra 20 elementų ir naudotojas gali reguliuoti kiekvieną pasipriešinimo lygį.
2. Naudotojas gali ilgai paspausti Mode/ENTER 2 sekundes, kad išeitų iš šios programos.
3. Paspauskite aukštyn arba žemyn (valdiklis), kad nustatytumėte judėjimo laiką.
4. Paspauskite START/STOP mygtukus, kad pradėtumėte judėjimą. Naudotojas taip pat gali reguliuoti WATT lygį, judėjimo metu spausdamas UP arba DOWN (Encoder).
5. Paspauskite START/STOP mygtukus, kad pradėtumėte arba sustabdytumėte judėjimą. Norėdami grįžti į pagrindinį puslapį, paspauskite RESET mygtuką.

Atkūrimo režimas

Po tam tikro laiko treniruotės laikykite abi rankas rankose arba užsidėkite krūtinės diržą ir paspauskite RECOVERY mygtuką. Visos funkcijos ekrane sustoja, išskyrus "TIME" (laikas), pradedamas skaičiuoti nuo 00:60 iki 00:00 (PIC. 21). tada ekrane bus rodoma širdies ritmo atsistatymo būklė, F1, F2...F6 rodo, kad F1 yra geriausia, o F6 - blogiausia (PIC. 22). Vartotojai gali toliau mankštintis, kad pagerintų širdies ritmo atkūrimo gebėjimą. Dar kartą paspauskite RECOVERY, kad grįžtumėte į pagrindinį puslapį.

Kūno riebalų režimas

1. Pauzės režime paspauskite BODY FAT (Kūno riebalai) klavišą, kad būtų pradėtas BODY FAT (Kūno riebalų) testas.
2. Paspauskite aukštyn arba žemyn (valdiklis), kad pasirinktumėte U1-U4.
3. Skaičiuoklėje bus parodyta naudotojo lytis (PIC. 23), ūgis, svoris ir pradėtas testas.
4. Bandymo metu naudotojas turi laikyti rankeną abiem rankomis, o LCD ekrane 8 sekundes bus rodoma "=" "=" "=" (PIC. 24), kol bandymas bus baigtas.
5. 30 sekundžių LCD ekrane bus rodomas kūno riebalų rekomendacijos simbolis, KMI (PIC. 25) ir riebalų % (PIC. 26).
6. Klaidos pranešimas:
 - *E-1 -- Širdies ritmo signalo neaptikta.
 - *E-4 -- Kūno riebalų procentinė dalis ir kūno masės indeksas mažesnis nei 5 arba didesnis nei 50 (PIC. 27).

Uzstādīšanas instrukcijas

DROŠĪBAS APSVĒRUMI

Šis izstrādājums ir paredzēts tikai lietošanai mājās, un tas ir izstrādāts, lai nodrošinātu optimālu drošību. Jāievēro šādi noteikumi:

1. Pirms treniņu uzsākšanas konsultējieties ar ārstu, lai noteiktu, vai nav kontrindikāciju treniņu izmantošanai. Ārsta lēmums ir nepieciešams, ja lietojat medikamentus, kas ietekmē sirdsdarbību, asinsspiedienu un holesterīna līmeni. Tas nepieciešams arī cilvēkiem, kas vecāki par 35 gadiem, un cilvēkiem ar veselības problēmām.
2. Pirms vingrinājumu uzsākšanas vienmēr veiciet iesildīšanos.
3. Nodarbību laikā un pēc tām pasargājiet mācību aprīkojumu no bērniem un dzīvniekiem.
4. Ierīce jānovieto uz sausas, stabilas un pareizi izlīdzinātas virsmas. No ierīces tieši tuvumā jānovāc visi asie priekšmeti. Tā jāaizsargā no mitruma, jāizlīdzina visi pamatnes nelīdzenumi. Ieteicams izmantot speciālu pretslīdes spilventiņu, lai novērstu ierīces kustību vingrinājumu laikā.
5. Brīvajai vietai jābūt ne mazākai par 0,6 m un lielākai par mācību laukumu tajos virzienos, kuros iekārta ir pieejama. Brīvajai telpai jāietver arī vieta avārijas nobraukšanai. Ja iekārta atrodas blakus viena otrai, brīvās telpas lielumu var sadalīt.
6. Pievērsiet uzmanību trauksmes signāliem. Nepareiza vai pārmērīga fiziskā slodze ir bīstama veselībai. Ja vingrošanas laikā Jums rodas galvassāpes vai reiboni, sāpes krūtīs, neregulāra sirdsdarbība vai citi satraucoši simptomi, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu un konsultējieties ar ārstu. Traumas var rasties nepareizu vai pārmērīgu treniņu rezultātā.
7. Pirms pirmās lietošanas reizes un pēc tam regulāri pārbaudiet visu skrūvju, tapu un citu savienojumu pievilkšanu.
8. Pirms vingrinājumu uzsākšanas pārbaudiet detaļu un savienojuma skrūvju fiksāciju. Uzsāciet treniņus tikai tad, ja ierīce ir pilnībā darbotiespējīga.
9. Ierīce regulāri jāpārbauda, vai tā nav nolietojusies un bojāta, tikai tad tā atbilst drošības nosacījumiem. Īpaša uzmanība jāpievērš putuplasta rokturiem, kāju vāciņiem un polsterējumam, kas nolietojas visātrāk. Bojātās detaļas nekavējoties jālabo vai jānomaina, līdz tam ierīci nedrīkst izmantot treniņiem.
10. Neielieciet caurumos nekādas detaļas.
11. Uzmanieties, vai nav izvirzītas regulēšanas ierīces un citi konstrukcijas elementi, kas varētu traucēt vingrinājumu veikšanu.
12. Lietojiet iekārtu tikai paredzētajā veidā. Ja kāda daļa ir bojāta vai nolietojusies, vai, lietojot iekārtu, dzirdat traucējošas skaņas, nekavējoties pārtrauciet treniņus. Neizmantojiet iekārtu, kamēr problēma nav novērsta.
13. Nodrošinieties ar ērtu apģērbu un sporta apaviem. Izvairieties no vaļīga apģērba, kas var aizķerties uz izvirzītām aprīkojuma daļām vai kas var ierobežot jūsu kustību brīvību.
14. Iekārta ir klasificēta HC klasē saskaņā ar EN ISO 20957-1 un ir paredzēta tikai lietošanai mājās. To nevar izmantot terapeitiskiem, rehabilitācijas vai komerciāliem mērķiem.
15. Pacelšanas vai aprīkojuma nešanas laikā saglabājiet pareizu stāju, lai nebojātu mugurkaulu.
16. Produkts paredzēts tikai pieaugušajiem. Nepieļaujiet, ka ierīcē atrodas bērni bez uzraudzības.
17. Montējot ierīci, stingri ievērojiet pievienotās instrukcijas un izmantojiet tikai komplektā iekļautās detaļas.
18. Pirms montāžas uzsākšanas pārbaudiet, vai ir pievienotas visas pievienotajā sarakstā iekļautās detaļas.

TEHNISKĀ INFORMĀCIJA

Izmēri: 109*56*149 cm
 Maksimālais lietotāja svars: 150 kg
 Neto svars: 40 kg.
 Spararats: 9 kg
 Izturība: magnētiskā

CONSERVATION

Ierīces tīrīšanai neizmantojiet agresīvus tīrīšanas līdzekļus. Lai notīrītu netīrumus un putekļus, izmantojiet mīkstu, mitru drānu. Noņemiet sviedru pēdas, jo skāba reakcija var sabojāt pārklājumu. Uzglabājiet iekārtu sausā vietā, lai pasargātu to no mitruma un korozijas. Regulāri pārbaudiet, vai visasskrūves un uzgriežņi ir pareizi pievilkti.

Bluetooth lietotne skrejceļņam / eliptiskajam treniņierīcēm / velotreniņierīcēm
 Bluetooth savienojums atbalsta iConsole+, Zwift un Kinomap lietotnes.



iConsole+

Lejupielādējiet, reģistrējieties un piesakieties iConsole+ lietotnē, pēc tam atveriet iestatījumu lapu. Noklikšķiniet uz GET STARTED, izvēlieties QUICK START, un tiks atvērta Connect lapa. Izvēlieties sirds ritma avotu, noklikšķiniet uz From Equipment, un tiks parādīts Bluetooth kods. Izvēlieties Bluetooth kodu, kas sakrīt ar kodu uz ierīces konsoles. Izvēlētais kods tiks atzīmēts ar “✓”, un lietotne parādīs Connected Successfully.



Zwift

Lejupielādējiet, reģistrējieties un piesakieties Zwift lietotnē, pēc tam atveriet iestatījumu lapu. PAIRED DEVICES lapā noklikšķiniet uz RUN skrejceļņam vai Ride velotreniņierīcēm/eliptiskajam treniņierīcēm. Pēc tam noklikšķiniet uz POWER SOURCE; parādīsies izvēlne, kurā jāizvēlas Bluetooth kods, kas sakrīt ar kodu uz ierīces konsoles, un jānospiež OK, lai savienotu. Piezīme: Zwift saglabā iepriekšējā treniņa ierīces un var mēģināt atkārtoti savienoties, ja tās ir pieejamas. Ja tiek parādītas ierīces, kuras nevēlaties izmantot, vienkārši noņemiet atzīmi un izvēlieties pareizo ierīci.



Kinomap

Lejupielādējiet, reģistrējieties un piesakieties Kinomap lietotnē, pēc tam atveriet iestatījumu lapu. Noklikšķiniet uz More apakšējā labajā stūrī, pēc tam uz Equipment management un pēc tam uz + augšējā labajā stūrī, lai izvēlētos ierīces tipu: skrejceļņš, eliptiskais treniņierīcis vai velotreniņierīcis. Izvēlieties Bluetooth zīmolu, piemēram, Anyrun. Noklikšķiniet uz vienuma sadaļā Interactive; lietotne noteiks pieejamo ierīci. Izvēlieties Bluetooth kodu, kas sakrīt ar kodu uz ierīces konsoles, un noklikšķiniet uz ADD NEW EQUIPMENT. Parādīsies paziņojums par veiksmīgu ierīces pievienošanu.



Nē.	Nosaukums	Apraksts	Daudzums
1	Galvenais rāmis	-	1
2	Priekšējais stabilizators	-	1
3	Aizmugurējais stabilizators	-	1
4	Sēdekļa postenis	-	1
5	Sēdekļis	-	1
6	Augšējais vertikālais statīvs	-	1
7	Stūres	-	1
8	Konsole	-	1
9	Konsoles sakaru vads	-	1
10	Motora sakaru vads	-	1
11	Roktura impulsa savienojuma vads	-	2
12	Konsoles sākums	-	1
13	Priekšējā stūres daļa	89×73.5×35	1
14	Stūres pārsegs-kreisais	176.5×53.2×117.5	1
15	Stūres pārsegs - pa labi	176.5×53.2×117.5	1
16	Sēdekļa pārvalks(L)	195×31.5×118.5	1
17	Sēdekļa pārvalks(R)	195×31.5×118.5	1
18	Pedālis (L)	-	1
19	Pedālis(R)	-	1
20	Pudeles turētājs	Ø93×150	1
21	T-veida rotācijas poga	M8×30	1
22	Stūres skavas gredzens	-	1
23	Stūres pagrieziņa poga	-	1
24	Philips C.K.S. pašvītņgriezies skrūve	M5×10	4
25	Ieejas caurule	Ø25 × Ø19 × 60	1
26	Allen C.K.S. pusgriezuma skrūve	M10×70×20	4
27	Atsperu paplāksne	Ø10	4
28	Izliekta paplāksne	Ø10,5 × R128 × t1,5	4
29	Pilnas vītnes skrūve ar Philips panna galvu	M4×6	6
30	Allen C.K.S. skrūve ar pilnu vītņi	M8×20	5
31	Sešstūra skrūvju komplekts ar plakanu galu	M12×60	2
32	Pilnas vītnes skrūve ar Phillips pan head galvu	M4×16	6
33	Sēdekļa bloķēšanas elements	-	1
34	Kloķa vāks	Ø23×6×M22×P1.0	2
35	Sešstūra atloka skrūve ar pilnu vītņi	5/16-18UNC-1"	2
36	Rokturis(L)	-	1
37	Crank(R)	-	1
38	Motora siksnā	440PJ6	1
39	Putu rokturis	Ø32×t3,0×600	2
40	Motora pārsegs - kreisais	974.8×83.2×575.3	1
41	Motora pārsegs - labais	974.8×83.2×575.3	1
42	Bremžu līnija	450×Ø5×Ø1,5×M6×1	1
43	Strāvas adapteris	240V	1
44	Magnētiskais sensors	-	1
45	Strāvas sakaru vads	-	1
46	Magnētiskais motors	-	1
47	Gala vāciņš	45×90×t1.5	4
48	Kāju spilventiņš	Ø49×22×M10×26	4
49	Allen C.K.S. dobā skrūve	Ø8×33×M6×15	2

50	Rīteņi	Ø54.5×23.5	2
51	Allena C.K.S. skrūve ar pilnu vītņi	M6×15	5
52	Dziļo rievju lodīšu gultnis	6203-2RS	3
53	Sešstūra uzgrieznis	M5	2
54	Sešstūra skrūve ar pilnu galvu	M5×60	1
55	Philips paplāksnes galviņas galu griešanas un pašvītņgriezes skrūve	ST4×12	1
56	Sēdekļa statņu bukses	115×90×45	1
57	Kloķa ass	Ø17×150	1
58	Siksnas skriemelis	Ø263×22	1
59	Sešstūra fiksācijas uzgrieznis	M8	10
60	Sēdekļa regulēšana	-	1
61	Circlip vārpstai	Ø17	2
62	Circlip vārpstai	Ø12	2
63	Circlip vārpstai	Ø10	3
64	Spriegošanas ritenis	Ø38×22	1
65	Spriegošanas atspere	Ø18×2.0×16	1
66	Bremžu spriedzes atspere	Ø11,5 × Ø1,2 × Ø13	1
67	Kvadrātveida magnēts	30×25×t12	10
68	Magnētiskā vadības ass	Ø12×50	1
69	Dziļo rievju lodīšu gultnis	6300-2RS	1
70	Plakanā paplāksne	Ø34×Ø25×t1,5	1
71	Dziļo rievju lodīšu gultnis	6300-2RS	1
72	Vienvirziena lodīšu gultnis	Ø35×Ø17×16	1
73	Mazais siksnas skriemelis	Ø30×64	1
74	Dziļo rievju lodīšu gultnis	6300-2RS	1
75	Sparararata ass	Ø10×114.5	1
76	Sparararats	Ø280	1
77	Kvadrātveida caurules aizbāzni	20×40×t1.5	1
78	Roktura impulss	-	2
79	Philips C.K.S. pašvītņgriezes skrūve	ST4×20	2
80	Apāļas caurules aizbāzni	Ø28×t1,5	2
81	Philips C.K.S. pašvītņgriezes skrūve	ST4×16	8
82	Fiksēts magnēts	-	1
83	Rotējošā rokas skrūve	Ø9×M16×P1,5×83	1
84	Fiksēts spriegojuma ritenis	-	1
85	Magnēts	-	1
86	Plastmasas skrūve	Ø9 × Ø6,1 × 27	6
87	Philips C.K.S. pašvītņgriezes skrūve	ST4×12	4
88	Caurumu aizbāzni	Ø15	2
89	Atsperu paplāksne	Ø8	4



Montāža

➤ 1. solis

Piestipriniet priekšējo stabilizatoru (2) galvenajam rāmim (1) ar izliektu paplāksni(28), atsperu paplāksni(27) un pusgriezuma skrūvi (26).

➤ 2. solis

Piestipriniet aiz mugurējo stabilizatoru (3) pie galvenā rāmja (1) ar izliektu paplāksni(28), atsperu paplāksni(27) un pusgriezuma skrūvi(26).

➤ 3. solis

Piestipriniet seglu statni(4) galvenajam rāmim(1).

➤ 4. solis

Uzstādiet sēdekli (5) uz sēdekļa regulēšanas kronšteina (60) un nostipriniet ar uzgriežņiem (59).

➤ 5. solis

Piestipriniet sēdekļus(5) pie sēdekļa statņa(4) ar bukses caurulīti (25) un rokturiem(23). Pēc tam piestipriniet seglu apdares vāciņu (L)(16) un seglu ar Philips C.K.S. skrūvi ar pilnu vītņi (29) piestipriniet vāciņu (R)(17) pie balda statņa(4).

➤ 6. solis

Savienojiet apakšējo kabeli (10) ar konsoles kabeli (9). Uzstādiet stūres kolonu (6) uz galvenā rāmja (1). Vispirms izvelciet vāciņu (88) un nostipriniet to ar skrūvi (31). Pēc tam uzlieciet vāciņu (88) atpakaļ.

Uzmanību! Stūres kolonnas skrūves jāpievelk pārmaiņus, līdz stūres kolonna ir pilnībā nostiprināta.

➤ 7. solis

Savienojiet impulsu mērīšanas kabeli (11) stūres ratā ar kabeliem (7) kolonā (6). Pēc tam nostipriniet stūres ratu pie kolonnas, izmantojot T-veida pogu (21) ārpus roktura (13) priekšējā vāka. Pagrieziet to uz iekšu. Uzmanību! Neaizskrūvējiet T-veida pogu (21) pārāk cieši. Pieskrūvējiet pudeles turētāju (20) pie stūres kolonnas (6) ar skrūvi (32).

➤ 8. solis

Pievienojiet datora vadus pie stūres kolonnas vadiem. Pieskrūvējiet konsoli (8) pie stūres kolonnas (6) ar skrūvi (24).

➤ 9. solis

Piestipriniet stūres vāku - kreiso (14) un labo (15) - pie augšējā vertikālā statņa (6) ar skrūvi ar Phillips panna galvu ar pilnu vītņi(32). Nostipriniet stūres priekšējo daļu vāciņu (13) ar Phillips C.K.S. pašvītņgriezies skrūvi(87). Noregulējiet impulsa cauruli piemērotā pozīcijā. Cieši pagrieziet T formas rokturi.

➤ 10. solis

Piestipriniet kreiso (18) un labo (19) pedāli galvenajam rāmim(1). Nostipriniet tos.

➤ 11. solis

Ievietojiet strāvas kontaktus strāvas atverē, kā parādīts zemāk. Montāža pabeigta.

Lietotne



➤ 1. solis

Lejupielādējiet lietotni Fit Hi Way.

➤ 2. solis

Savienojiet mobilo ierīci, izmantojot Bluetooth.

➤ 3. solis

Atveriet lietotni.

➤ 4. solis

Sāciet vingrināt.

➤ 5. solis

Pielāgojiet treniņu savām vajadzībām.

➤ 6. solis

Pārbaudiet treniņa kopsavilkumu un kopīgojiet savu rezultātu.

**Pogas funkcija:**

Poga	Apraksts
UZ AUGŠU (ENCODER)	Palielināt pretestību
DOWN (ENCODER)	Samazināt pretestību
REŽĪMS / ENTER	Apstipriniet iestatījumus un izvēles.
RESET	Atgriešanās galveno iestatījumu skatā / pauzes režīmā. Nospiediet šo pogu 2 sekundes, lai restartētu konsoli un sāktu lietotāja iestatījumu ekrānā.
START / STOP	Sākt vai apturēt kustību.
ATGŪŠANA	sirdsdarbības ātruma samazināšanās mērīšana pēc treniņa
ĶERMEŅA TAUKI	Pauzes režīmā nospiediet šo pogu, lai sāktu ķermeņa tauku testēšanu.

Pogas funkcija:

Poga	Apraksts
LAIKS	Progresīva palielināšana - kamēr nav iestatīts, laiks sākas skaitīt no 00:00, kad tiek sasniegts maksimālais 99:59, katru reizi pievienojiet 1 min. Samaziniet pakāpeniski - kamēr ir iestatījums, Laiks sāk skaitīt no iestatījuma numura līdz 00:00. Katru reizi palieliniet vai samaziniet par 1 min, diapazons ir 00:00~99:00.
SPEED	Parādiet pašreizējo ātrumu. Maksimālais ir 99,9 km/h.
RPM	RPM minūtē, rādīšanas diapazons ir 0 ~ 15 ~ 999.
ATTĀLUMS	Saskaitiet kopējo attālumu no 0,00 līdz 99,99 km. Lietotāji var nospiegt taustiņu UP/DOWN, lai iepriekš iestatītu mērķa attālumu. Palieliniet vai samaziniet attālumu par 1 km vai jūdzi, sākot no 0,00 līdz 99,00.
KALORIJAS	Aprēķiniet treniņa laikā patērēto kaloriju kopsummu no 0 līdz 9999 kalorijām. Palieliniet vai samaziniet par 1CAL, sākot no 0 līdz 9990. (Šie dati ir tikai salīdzinājumam starp dažādiem sporta veidiem, un tos nevajadzētu izmantot ārstēšanai)
PULSE	Lietotājs var iestatīt sirdsdarbības mērķvērtību, sākot no 0-30 līdz 230; ja lietotāja faktiskais sirdsdarbības ritms fiziskās slodzes laikā pārsniedz sirdsdarbības mērķvērtību, atskanēs skaņas signāls.
WATTS	Pašreizējo vatu rādīšana, sākot no 0 līdz 999.
MANUAL	Manuālās vadības režīms.
BEGINNER	Programmas izvēles opcija.
ADVANCE	Programmas izvēles opcija.
SPORTY	Programmas izvēles opcija.
CARDIO	Veiciet sirdsdarbības vingrinājumus.
WATT PROGRAMMA	Watt pastāvīgs apmācības režīms.
LIETOTĀJA PROGRAMMA	Lietotāji izveido pretestības līmeņa modeļus.

Izmantojiet

Ieslēdziet barošanas avotu, dators ieslēgsies ar garu skaņas signālu un uz 2 sekundēm uz LCD displeja parādīsies visi segmenti ((PIC. 1).

Apmācību programmas

Nospiediet uz augšu vai uz leju (kodētājs), lai izvēlētos manuālo režīmu (PIC. 2); iesācēja režīmu (PIC. 3); uzlaboto režīmu (PIC. 4); sportista režīmu (PIC. 5); kardiopulmonālo vingrinājumu ((PIC. 6); WATT (PIC. 7); lietotāja programmu (PIC. 8).

Manuālais režīms

- Nospiediet pogu "START" sākuma lapā, lai ieietu manuālajā režīmā un SĀKIRTU kustību.
- Nospiediet UP vai DOWN (kodētājs), lai atlasītu kustības programmu, izvēlieties Manual un nospiediet MODE/ENTER, lai apstiprinātu ierakstu. Nospiediet UP vai DOWN (kodētājs), lai iestatītu laiku (PIC. 9), attālumu (PIC. 10), kalorijas (PIC. 11), sirdsdarbību (PIC. 12) un MODE/ENTER.
- Apstipriniet ierakstu.

4. Nospiediet START/STOP taustiņus, lai SĀKTSkustību. Lietotājs var arī nospiegt UP vai DOWN (kodētājs), lai kustības laikā pielāgotu pretestības līmeni. Izturības līmenis tiek parādīts vatu logā. Ja 3 sekundes netiek veikta regulēšana, mērierīce pārslēgsies uz vatu vērtību (PIC. 13).
5. Nospiediet START/STOP taustiņus, lai SĀKUMUvai STOP kustību. Nospiediet RESET pogu, lai atgrieztos galvenajā lapā.

Iesācēju režīms

1. Nospiediet UP vai DOWN ((Encoder), lai izvēlētos vingrinājumu programmu, izvēlieties iesācēja režīmu un nospiediet Mode/ENTER, lai apstiprinātu ierakstu.
2. Nospiediet UP vai DOWN (kodētājs), lai izvēlētos iesācēja REŽĪMU no 1 līdz 4 (PIC. 14), un nospiediet MODE/ENTER, lai apstiprinātu ievadišanu.
3. Nospiediet UP vai DOWN (kodieris), lai iestatītu kustības laiku.
4. Nospiediet START/STOP, lai SĀKTS kustību. Lietotājs var arī nospiegt UP vai DOWN (kodētājs), lai kustības laikā pielāgotu pretestības līmeni.
5. Nospiediet taustiņus START/STOP, lai STARTĒTU vai STOPĒTU kustību. Nospiediet pogu RESET, lai atgrieztos galvenajā lapā.

Uzlabotais režīms

1. Nospiediet UP vai DOWN (kodētājs), lai izvēlētos kustības programmu, izvēlieties Advance Mode un nospiediet MODE/ENTER, lai apstiprinātu ievadišanu.
2. Nospiediet UP vai DOWN (kodētājs), lai izvēlētos uzlabotos režīmus no 1 līdz 4 (PIC. 15), un nospiediet MODE/ENTER, lai apstiprinātu ievadišanu.
3. Nospiediet uz augšu vai uz leju (kodētājs), lai iestatītu kustības laiku..
4. Nospiediet START/STOP, lai SĀKTS kustību. Lietotājs var arī nospiegt UP vai DOWN (kodētājs), lai kustības laikā pielāgotu pretestības līmeni.
5. Nospiediet taustiņus START/STOP, lai STARTĒTU vai STOPĒTU kustību. Nospiediet pogu RESET, lai atgrieztos galvenajā lapā.

Sportista režīms

1. Nospiediet UP vai DOWN (kodētājs), lai izvēlētos sporta programmu, izvēlieties Sporta režīms un nospiediet MODE/ENTER, lai apstiprinātu ievadišanu.
2. Nospiediet UP vai DOWN (kodētājs), lai izvēlētos atskaņotāja režīmus no 1 līdz 4 (PIC. 16), un nospiediet MODE/ENTER, lai apstiprinātu ievadišanu.
3. Nospiediet UP vai DOWN (kodētājs), lai iestatītu kustības laiku.
4. Nospiediet START/STOP, lai SĀKTS kustību. Lietotājs var arī nospiegt UP vai DOWN (kodētājs), lai kustības laikā pielāgotu pretestības līmeni.
5. Nospiediet START/STOP taustiņus, lai SĀKUMUvai STOP kustību. Nospiediet RESET pogu, lai atgrieztos galvenajā lapā.

Exercise kardio modelis

1. Nospiediet UP vai DOWN (kodētājs), lai izvēlētos kustības programmu, izvēlieties H.R.C un nospiediet MODE/ENTER, lai apstiprinātu ierakstu.
2. Nospiediet uz augšu vai uz leju (ciparvadītājs), lai iestatītu vingrinājuma vecumu (PIC. 17).
3. Nospiediet uz augšu vai uz leju (kodētājs), lai izvēlētos 55% (PIC. 18), 75%, 90% vai TAG (mērķa sirdsdarbības frekvence), noklusējuma iestatījums: 100.
4. Nospiediet UP vai DOWN (kodētājs), lai iestatītu kustības laiku.
5. Nospiediet START/STOP taustiņus, lai SĀKUMUvai STOP kustību. Nospiediet RESET pogu, lai atgrieztos galvenajā lapā.

Watt režīms

1. Nospiediet UP vai DOWN ((Encoder), lai izvēlētos kustības programmu, izvēlieties WATT un nospiediet MODE/ENTER, lai apstiprinātu ievadišanu.
2. Nospiediet UP vai DOWN ((Encoder), lai iestatītu mērķa WATT vērtību (noklusējuma: 120, PIC. 19).
3. Nospiediet UP vai DOWN (kodieris), lai iestatītu kustības laiku.
4. Nospiediet START/STOP, lai SĀKTS kustību. Lietotājs var arī regulēt WATT līmeni, kustības laikā nospiežot UP vai DOWN (kodētājs).
5. Nospiediet START/STOP taustiņus, lai SĀKUMUvai STOP kustību. Nospiediet RESET pogu, lai atgrieztos galvenajā lapā.

Lietotāja programmas režīms

1. Nospiediet UP vai DOWN (kodētājs), lai izveidotu lietotāja profilu (PIC. 20). Kopumā 20 elementi, un lietotājs var pielāgot katru pretestības līmeni.
2. Lietotājs var ilgi nospiegt MODE/ENTER 2 sekundes, lai izietu no šīs programmas.
3. Nospiediet UP vai DOWN (kodieris), lai iestatītu kustības laiku.
4. Nospiediet START/STOP taustiņus, lai SĀKTSkustību. Lietotājs var arī regulēt WATT līmeni, kustības laikā nospiežot UP vai DOWN (kodētājs).
5. Nospiediet START/STOP taustiņus, lai SĀKUMUvai STOP kustību. Nospiediet RESET pogu, lai atgrieztos galvenajā lapā.

Atkopšanas režīms

Pēc treniņa kādu laiku turiet abas rokas rokturī vai nēsājiet krūšu siksnu un nospiediet RECOVERY pogu. Visu funkciju displejs apstājas, izņemot "TIME" (LAIKS), kas sāk skaitīt no 00:60 līdz 00:00 (PIC. 21). Pēc tam ekrānā parādīsies sirdsdarbības atjaunošanās statuss, F1, F2...F6, kas parāda, ka F1 ir vislabākais, bet F6 ir vissliktākais (PIC. 22). Lietotāji var turpināt vingrināties, lai uzlabotu sirdsdarbības atjaunošanās spējas. Nospiediet RECOVERY vēlreiz, lai atgrieztos galvenajā lapā.

Ķermeņa tauku režīms

1. Pauzes režīmā nospiediet taustiņu BODY FAT, lai sāktu ķermeņa tauku testu.
2. Nospiediet UP vai DOWN (kodētājs), lai atlasītu U1-U4.
3. Izklājlapa parādīs lietotāja dzimumu (PIC. 23), augumu, svaru un sāks testu.
4. Testa laikā lietotājam rokturis jātur ar abām rokām. Un LCD displejā 8 sekundes līdz testa pabeigšanai tiks rādīts "=" (PIC. 24).
5. Uz 30 sekundēm uz LCD displeja parādīsies ķermeņa Tauku ieteikuma simbols, KMI (PIC. 25) un Tauku % (PIC. 26).
6. Kļūdasziņojums:

*E-1 - sirdsdarbības signāls netika konstatēts.

*E-4 - ķermeņa tauku procentuālā daļa un ķermeņa masas indekss zem 5 vai virs 50 (PIC. 27).

Installatie-instructies

VEILIGHEIDSOVERWEGINGEN

Dit product is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik en is ontworpen met het oog op optimale veiligheid. De volgende regels moeten in acht worden genomen:

1. Raadpleeg voordat u begint met trainen een arts om vast te stellen of er geen contra-indicaties zijn voor het gebruik van trainingsapparatuur. De beslissing van de arts is nodig als je medicijnen gebruikt die invloed hebben op je hart, bloeddruk en cholesterolgehalte. Het is ook nodig voor mensen ouder dan 35 jaar en mensen met gezondheidsproblemen.
2. Doe altijd een warming-up voordat je met de oefeningen begint.
3. Bescherm de trainingsapparatuur tijdens en na de oefening tegen kinderen en dieren.
4. Het apparaat moet op een droge, stabiele en goed vlakke ondergrond worden geplaatst. Alle scherpe voorwerpen moeten uit de onmiddellijke omgeving van het apparaat verwijderd worden. Het moet beschermd worden tegen vocht en eventuele onregelmatigheden in de ondergrond moeten geëgaliseerd worden. Het wordt aanbevolen om een speciale antislipmat te gebruiken om te voorkomen dat het apparaat beweegt tijdens het trainen.
5. De vrije ruimte mag niet kleiner zijn dan 0,6 m en groter dan de trainingsruimte in de richtingen waarin de apparatuur toegankelijk is. De vrije ruimte moet ook ruimte voor noodafval bevatten. Als de apparatuur naast elkaar staat, kan de grootte van de vrije ruimte worden verdeeld.
6. Let op alarmsignalen. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging is gevaarlijk voor je gezondheid. Als je hoofdpijn of duizeligheid, pijn op de borst, een onregelmatige hartslag of andere zorgwekkende symptomen ervaart tijdens het trainen, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg een arts. Blessures kunnen het gevolg zijn van onjuiste of overmatige training.
7. Controleer voor het eerste gebruik en daarna regelmatig of alle bouten, pennen en andere verbindingen goed vastzitten.
8. Controleer de bevestiging van de onderdelen en verbindingsschroeven voordat u met de oefening begint. Begin pas met trainen als het apparaat volledig operationeel is.
9. Het apparaat moet regelmatig worden gecontroleerd op slijtage en schade, alleen dan voldoet het aan de veiligheidsvoorwaarden. Speciale aandacht moet worden besteed aan de schuimrubberen handgrepen, pootdoppen en bekleding, die het snelst slijten. Beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden gerepareerd of vervangen. Gebruik het apparaat tot die tijd niet voor training.
10. Steek geen onderdelen in de gaten.
11. Let op uitstekende verstellinrichtingen en andere structurele elementen die de oefening kunnen hinderen.
12. Gebruik het apparaat alleen zoals het bedoeld is. Als een onderdeel beschadigd of versleten raakt of als u storende geluiden hoort tijdens het gebruik van de apparatuur, stop dan onmiddellijk met trainen. Gebruik het apparaat pas weer als het probleem is verholpen.
13. Train in comfortabele kleding en sportschoenen. Vermijd losse kleding die kan blijven haken aan uitstekende delen van de apparatuur of die uw bewegingsvrijheid kan beperken.
14. De apparatuur is geclassificeerd als HC-klasse volgens EN ISO 20957-1 en is alleen bedoeld voor thuisgebruik. Het kan niet worden gebruikt voor therapeutische, revalidatie- of commerciële doeleinden.
15. Houd tijdens het tillen of dragen van apparatuur de juiste houding aan om de ruggengraat niet te beschadigen.
16. Het product is alleen bedoeld voor volwassenen. Houd kinderen zonder toezicht uit de buurt van het apparaat.
17. Volg bij het in elkaar zetten van het apparaat strikt de bijgeleverde instructies en gebruik alleen de onderdelen die in de kit zitten.
18. Controleer voordat u met de montage begint of alle onderdelen uit de bijgevoegde lijst aanwezig zijn.

TECHNISCHE INFORMATIE

Afmetingen: 109*56*149 cm
 Max. gewicht gebruiker: 150 kg
 Netto gewicht: 40 kg
 Vliegwielen: 9 kg
 Weerstand: magnetisch

CONSERVATIE

Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen om het apparaat schoon te maken. Gebruik een zachte, vochtige doek om vuil en stof te verwijderen. Verwijder transpiratiesporen omdat de zure reactie de coating kan beschadigen. Bewaar de apparatuur op een droge plaats om deze te beschermen tegen vocht en corrosie. Controleer regelmatig of alle schroeven en moeren goed vastzitten.

Bluetooth-app voor loopband / crosstrainer / hometrainer

De Bluetooth-verbinding ondersteunt de apps iConsole+, Zwift en Kinomap.



iConsole+

Download, registreer en log in op de iConsole+-app en open vervolgens de instellingenpagina. Klik op GET STARTED, selecteer QUICK START en de Connect-pagina verschijnt. Kies de bron voor hartslagmeting, klik op From Equipment en de Bluetooth-code wordt weergegeven. Selecteer de Bluetooth-code die overeenkomt met de code op de console van het apparaat. De geselecteerde code wordt gemarkeerd met "✓" en de app toont Connected Successfully.



Zwift

Download, registreer en log in op de Zwift-app en open vervolgens de instellingenpagina. Op de pagina PAIRED DEVICES klik je op RUN voor een loopband of Ride voor een fiets/crosstrainer. Klik daarna op POWER SOURCE; er verschijnt een menu waarin je de Bluetooth-code selecteert die overeenkomt met de code op de console van het apparaat, en bevestigt met OK om te koppelen.

Opmerking: Zwift onthoudt de apparaten die in de vorige sessie zijn gebruikt en kan proberen opnieuw verbinding te maken als ze beschikbaar zijn. Als er apparaten verschijnen die je niet wilt gebruiken, kun je ze eenvoudig deselecteren en het juiste apparaat kiezen.



Kinomap

Download, registreer en log in op de Kinomap-app en open vervolgens de instellingenpagina. Klik op More rechtsonder, daarna op Equipment management en vervolgens op + rechtsboven om het type apparaat te kiezen: loopband, crosstrainer of hometrainer. Selecteer het Bluetooth-merk, bijvoorbeeld Anyrun. Klik op het item onder Interactive; de app detecteert het beschikbare apparaat. Selecteer de Bluetooth-code die overeenkomt met de code op de console van het apparaat en klik op ADD NEW EQUIPMENT. Er verschijnt een melding dat het apparaat succesvol is toegevoegd.



Nee.	Naam	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Hoofdframe	-	1
2	Stabilisator vooraan	-	1
3	Achterstabilisator	-	1
4	Zadelpost	-	1
5	Zadel	-	1
6	Bovenste Staander	-	1
7	Stuur	-	1
8	Console	-	1
9	Communicatiekabel voor console	-	1
10	Communicatiedraad motor	-	1
11	Aansluitdraad handgreppuls	-	2
12	Begin console	-	1
13	Stuur voor	89×73.5×35	1
14	Stuurhoes-Links	176.5×53.2×117.5	1
15	Stuurhoes-rechts	176.5×53.2×117.5	1
16	Zadelhoes (L)	195×31.5×118.5	1
17	Zadelhoes(R)	195×31.5×118.5	1
18	Pedaal (L)	-	1
19	Pedaal(R)	-	1
20	Flessenhouder	Ø93×150	1
21	T-vormige draaiknop	M8×30	1
22	Stuurklemring	-	1
23	Draaiknop op stuur	-	1
24	Philips C.K.S. zelftappende schroef	M5×10	4
25	Doorvoerbuis	Ø25×Ø19×60	1
26	Allen C.K.S. halve draadschroef	M10×70×20	4
27	Veerring	Ø10	4
28	Gebogen ring	Ø10,5×R128×t1,5	4
29	Philips kruiskopschroef met volledige draad	M4×6	6
30	Allen C.K.S. schroefdraadschroef	M8×20	5
31	Inbusbout met plat uiteinde	M12×60	2
32	Kruiskopschroef met volledige draad	M4×16	6
33	Zadelvergrendeling	-	1
34	Carterdeksel	Ø23×6×M22×P1.0	2
35	Zeskantflensschroef met volledige draad	5/16-18UNC-1"	2
36	Slinger (L)	-	1
37	Crank(R)	-	1
38	Motorriem	440PJ6	1
39	Foam handvat	Ø32×t3.0×600	2
40	Motorkap - links	974.8×83.2×575.3	1
41	Motorkap - rechts	974.8×83.2×575.3	1
42	Remleiding	450×Ø5×Ø1.5×M6×1	1
43	Voedingsadapter	240V	1
44	Magnetische sensor	-	1
45	Draad voor voedingscommunicatie	-	1
46	Magneet motor	-	1
47	Eindkap	45×90×t1.5	4
48	Voetenkussen	Ø49×22×M10×26	4
49	Allen C.K.S. holle schroef	Ø8×33×M6×15	2

50	Wielen	Ø54.5×23.5	2
51	Allen C.K.S. schroefdraadschroef	M6×15	5
52	Diepgroefkogellager	6203-2RS	3
53	Zeskantmoer	M5	2
54	Zeskantkopschroef	M5×60	1
55	Philips sluitringkop eind- en zelftappende bout	ST4×12	1
56	Zadelpenbus	115×90×45	1
57	Zwengelas	Ø17×150	1
58	Riemschijf	Ø263×22	1
59	Zeskant borgmoer	M8	10
60	Zadel aanpassen	-	1
61	Circlip voor as	Ø17	2
62	Circlip voor as	Ø12	2
63	Circlip voor as	Ø10	3
64	Spanwiel	Ø38×22	1
65	Trekveer	Ø18×2.0×16	1
66	Remspanningsveer	Ø11,5×Ø1,2×13	1
67	Vierkante magneet	30×25×t12	10
68	Magnetische controleas	Ø12×50	1
69	Diepgroefkogellager	6300-2RS	1
70	Platte ring	Ø34×Ø25×t1,5	1
71	Diepgroefkogellager	6300-2RS	1
72	Eenrichtingskogellager	Ø35×Ø17×16	1
73	Kleine riemschijf	Ø30×64	1
74	Diepgroefkogellager	6300-2RS	1
75	Vliegwielas	Ø10×114.5	1
76	Vliegwiel	Ø280	1
77	Vierkante buisplug	20×40×t1.5	1
78	Handvatpuls	-	2
79	Philips C.K.S. zelftappende schroef	ST4×20	2
80	Ronde buisplug	Ø28×t1,5	2
81	Philips C.K.S. zelftappende schroef	ST4×16	8
82	Vaste magneet	-	1
83	Draaibare handbout	Ø9×M16×P1,5×83	1
84	Vast spanwiel	-	1
85	Magneet	-	1
86	Kunststof bout	Ø9×Ø6.1×27	6
87	Philips C.K.S. zelftappende schroef	ST4×12	4
88	Gatenplug	Ø15	2
89	Veerring	Ø8	4



Montage

➤ Stap 1

Bevestig de voorste stabilisator (2) aan het hoofdframe (1) met gebogen sluitring(28), veerring(27) en inbusbout (26).

➤ Stap 2

Bevestig de achterste stabilisator (3) aan het hoofdframe (1) met gebogen sluitring(28), veerring(27) en inbusbout (26).

➤ Stap 3

Bevestig de zadelpen (4) aan het hoofdframe (1).

➤ Stap 4

Bevestig de zitting (5) aan de zittingverstelbeugel (60) en zet deze vast met moeren (59).

➤ Stap 5

Bevestig zadels(5) aan de zadelpen(4) met bus (25) en handgreepknoppen(23). Bevestig vervolgens het zadeldecoratiedeksel (L)(16) en zadel decoratiedeksel (R)(17) aan zadelpen(4) met Philips C.K.S. panheadschroef met volle schroefdraad(29).

➤ Stap 6

Sluit de onderste kabel (10) aan op de consolekabel (9). Bevestig de stuurkolom (6) aan het hoofdframe (1). Trek eerst de kap (88) eruit en zet deze vast met de schroef (31). Plaats vervolgens de kap (88) terug.

Let op! De schroeven op de stuurkolom moeten afwisselend worden vastgedraaid totdat de stuurkolom volledig is vastgeklemd.

➤ Stap 7

Sluit de pulskabel (11) in het stuurwiel aan op de kabels (7) in de kolom (6). Zet vervolgens het stuurwiel vast aan de kolom met behulp van de T-knop (21) de buitenkant van de voorkant van de handgreep (13). Draai deze naar binnen. Let op! Draai de T-knop (21) niet te vast. Bevestig de flessenhouder (20) met de schroef (32) aan de stuurkolom (6).

➤ Stap 8

Sluit de draden van de computer aan op de draden van de kolom. Bevestig de console (8) met de schroef (24) aan de stuurkolom (6).

➤ Stap 9

Bevestig de stuurkap - links (14) en rechts (15) - aan de bovenste staander (6) met kruiskopschroef met volledige draad (32). Zet de voorkant van het stuur vast deksel (13) met Phillips C.K.S. zelftappende schroef(87). Stel de pulsslang in op de juiste positie. Draai de T-vormknop stevig vast.

➤ Stap 10

Bevestig het pedaal links (18) en rechts (19) aan het hoofdframe (1). Vergrendel ze.

➤ Stap 11

Steek de stroomaansluitingen in de stroomopening zoals hieronder afgebeeld. De montage is voltooid.

App



➤ Stap 1

Download de Fit Hi Way app.

➤ Stap 2

Verbind je mobiele apparaat via Bluetooth.

➤ Stap 3

Open de app.

➤ Stap 4

Begin met oefenen.

➤ Stap 5

Pas je workout aan je behoeften aan.

➤ Stap 6

Bekijk je trainingsoverzicht en deel je score.

**Knopfunctie:**

Knop	Beschrijving
OMHOOG (ENCODER)	Weerstand verhogen
OMLAAG (ENCODER)	Weerstand verminderen
MODE / ENTER	Instellingen en selecties bevestigen.
RESET	Terugkeren naar de hoofdinstantellingenweergave / pauzmodus. Druk 2 seconden op deze knop om de console opnieuw op te starten en te beginnen met het scherm Gebruikersinstellingen.
STARTEN / STOPPEN	Start of stop de beweging.
HERSTEL	Meting van de hartslagdaling na het sporten
LICHAAMSVET	Druk in de pauzmodus op deze knop om het testen van lichaamsvet te starten.

Knopfunctie:

Knop	Beschrijving
TIJD	Progressieve toename - terwijl zonder instelling, Tijd beginnen te tellen vanaf 00:00, wanneer de maximale 99:59, voeg 1 min elke keer. Geleidelijk verlagen - terwijl er een instelling is, begint de tijd af te tellen van het instellingsnummer tot 00:00. Telkens 1 minuut verhogen of verlagen, het bereik is 00:00~99:00.
SNELHEID	Huidige snelheid weergeven. Het maximum is 99,9 km/u.
RPM	Geef de RPM per minuut weer, het weergavebereik is 0~15~999.
AFSTAND	Tel de totale afstand op van 0,00 tot 99,99 km. Gebruikers kunnen op de UP/DOWN-toets drukken om de doelafstand vooraf in te stellen. Verhoog of verlaag 1 km of mijl per keer, variërend van 0,00 tot 99,00.
CALORIEËN	Bereken de cumulatieve calorieën die tijdens het sporten zijn verbruikt, van 0 tot 9999 calorieën. Verhoog of verlaag met 1CAL per keer, van 0 tot 9990. (Deze gegevens zijn alleen bedoeld om verschillende sporten met elkaar te vergelijken en mogen niet worden gebruikt voor medische behandeling)
PULSE	De gebruiker kan de doelwaarde voor de hartslag instellen, variërend van 0-30 tot 230; als de werkelijke hartslag van de gebruiker tijdens het trainen de doelwaarde voor de hartslag overschrijdt, geeft de zoemer een alarm.
WATTS	Geeft het huidige aantal watt weer, van 0 tot 999.
HANDMATIG	Handmatige bedieningsmodus.
BEGINNER	Optie voor programmaselectie.
ADVANCE	Optie voor programmaselectie.
SPORTIEF	Optie voor programmaselectie.
CARDIO	Train je cardiofunctie.
WATT-PROGRAMMA	Watt constante trainingsmodus.
GEBRUIKERSPROGRAMMA	Gebruikers maken patronen voor weerstandsniveaus.

Gebruik

Sluit de voeding aan, de computer schakelt in met een lange pieptoon en geeft alle segmenten 2 seconden weer op het LCD-scherm (PIC. 1).

Trainingsprogramma's

Druk op UP of DOWN (encoder) om handmatige modus (PIC. 2); beginnersmodus (PIC. 3); geavanceerde modus (PIC. 4); atletenmodus (PIC. 5); cardiopulmonale oefening (PIC. 6); WATT (PIC. 7); gebruikersprogramma (PIC. 8) te selecteren.

Handmatige modus

1. Druk op de knop "START" op de startpagina om naar de handmatige modus te gaan en de beweging te STARTEN.
2. Druk op UP of DOWN (Encoder) om het bewegingsprogramma te selecteren, selecteer Manual en druk op MODE/ENTER om de invoer te bevestigen. Druk op UP of DOWN (encoder) om tijd (PIC. 9), afstand (PIC. 10), calorieën (PIC. 11), hartslag (PIC. 12) in te stellen en druk op MODE/ENTER.
3. Bevestig de invoer.

4. Druk op de START/STOP-toetsen om de beweging te STARTEN. De gebruiker kan ook op UP of DOWN (encoder) drukken om het weerstandsniveau tijdens de beweging aan te passen. Het weerstandsniveau wordt weergegeven in het wattenscherf. Als gedurende 3 seconden geen aanpassing wordt gedaan, schakelt de meter over naar de wattwaarde (PIC. 13).
5. Druk op de START/STOP toetsen om de beweging te STARTEN of STOPPEN. Druk op de RESET toets om terug te keren naar de hoofdpagina.

Beginnersmodus

1. Druk op UP of DOWN ((Encoder) om het trainingsprogramma te selecteren, selecteer Beginner Mode en druk op Mode/ENTER om de invoer te bevestigen.
2. Druk op UP of DOWN (Encoder) om beginner MODE 1 tot 4 (PIC. 14) te selecteren en druk op MODE/ENTER om het invoeren te bevestigen.
3. Druk op UP of DOWN (Encoder) om de bewegingstijd in te stellen.
4. Druk op START/STOP om de beweging te STARTEN. De gebruiker kan ook op UP of DOWN (encoder) drukken om het weerstandsniveau tijdens de beweging aan te passen.
5. Druk op de START/STOP toetsen om de beweging te STARTEN of STOPPEN. Druk op de RESET toets om terug te keren naar de hoofdpagina.

Geavanceerde modus

1. Druk op UP of DOWN (encoder) om het bewegingsprogramma te selecteren, selecteer Advance Mode en druk op MODE/ENTER om de invoer te bevestigen.
2. Druk op UP of DOWN (Encoder) om geavanceerde modi 1 tot 4 (PIC. 15) te selecteren en druk op MODE/ENTER om het invoeren te bevestigen.
3. Druk op UP of DOWN (Encoder) om de bewegingstijd in te stellen...
4. Druk op START/STOP om de beweging te STARTEN. De gebruiker kan ook op UP of DOWN (encoder) drukken om het weerstandsniveau tijdens de beweging aan te passen.
5. Druk op de START/STOP toetsen om de beweging te STARTEN of STOPPEN. Druk op de RESET toets om terug te keren naar de hoofdpagina.

Atleetmodus

1. Druk op UP of DOWN (Encoder) om het sportprogramma te selecteren, selecteer Sporty Mode en druk op MODE/ENTER om het invoeren te bevestigen.
2. Druk op UP of DOWN (Encoder) om spelersmodi 1 tot 4 te selecteren (PIC. 16) en druk op MODE/ENTER om het invoeren te bevestigen.
3. Druk op UP of DOWN (Encoder) om de bewegingstijd in te stellen.
4. Druk op START/STOP om de beweging te STARTEN. De gebruiker kan ook op UP of DOWN (encoder) drukken om het weerstandsniveau tijdens de beweging aan te passen.
5. Druk op de START/STOP toetsen om de beweging te STARTEN of STOPPEN. Druk op de RESET toets om terug te keren naar de hoofdpagina.

Cardio-oefeningen

1. Druk op UP of DOWN (Encoder) om het bewegingsprogramma te selecteren, selecteer H.R.C en druk op MODE/ENTER om de invoer te bevestigen.
2. Druk op UP of DOWN (Encoder) om de leeftijd van de oefening in te stellen (PIC. 17).
3. Druk op UP of DOWN (encoder) om 55% (PIC. 18), 75%, 90% of TAG (streefhartslag) te selecteren, standaard: 100.
4. Druk op UP of DOWN (Encoder) om de bewegingstijd in te stellen.
5. Druk op de START/STOP toetsen om de beweging te STARTEN of STOPPEN. Druk op de RESET toets om terug te keren naar de hoofdpagina.

Wattmodus

1. Druk op UP of DOWN ((Encoder) om het bewegingsprogramma te selecteren, selecteer WATT en druk op MODE/ENTER om het invoeren te bevestigen.
2. Druk op UP of DOWN ((Encoder) om de gewenste WATT-waarde in te stellen (standaard: 120, PIC. 19).
3. Druk op UP of DOWN (Encoder) om de bewegingstijd in te stellen.
4. Druk op START/STOP om de beweging te STARTEN. De gebruiker kan het WATT-niveau ook aanpassen door tijdens de beweging op UP of DOWN (encoder) te drukken.
5. Druk op de START/STOP toetsen om de beweging te STARTEN of STOPPEN. Druk op de RESET toets om terug te keren naar de hoofdpagina.

Gebruikersprogrammamodus

1. Druk op UP of DOWN (encoder) om het gebruikersprofiel te maken (PIC. 20). Er zijn in totaal 20 items en de gebruiker kan elk weerstandsniveau aanpassen. Tijdens het instellingsproces
2. De gebruiker kan MODE/ENTER 2 seconden lang indrukken om dit programma te verlaten.
3. Druk op UP of DOWN (Encoder) om de bewegingstijd in te stellen.
4. Druk op de START/STOP-toetsen om de beweging te STARTEN. De gebruiker kan ook het WATT-niveau aanpassen door tijdens de beweging op UP of DOWN (encoder) te drukken.
5. Druk op de START/STOP toetsen om de beweging te STARTEN of STOPPEN. Druk op de RESET toets om terug te keren naar de hoofdpagina.

Herstelmodus

Houd na een tijdje oefenen beide handen in de handgreep of draag de borstband en druk op de RECOVERY knop. Alle functies op het scherm stoppen, behalve "TIME" (TIJD) die begint af te tellen van 00:60 tot 00:00 (PIC. 21). Dan toont het scherm de herstelstatus van de hartslag, F1, F2...F6 laat zien dat F1 het beste is en F6 het slechtste (PIC. 22). Gebruikers kunnen blijven oefenen om het herstelvermogen van de hartslag te verbeteren. Druk nogmaals op RECOVERY om terug te keren naar de hoofdpagina.

Modus lichaamsvet

1. Druk in de pauzmodus op de BODY FAT toets om de BODY FAT test te starten.
2. Druk op UP of DOWN (encoder) om U1-U4 te selecteren.
3. De spreadsheet toont het geslacht (PIC. 23), de lengte en het gewicht van de gebruiker en start de test.
4. Tijdens de test moet de gebruiker de handgreep met beide handen vasthouden en het LCD-scherf zal gedurende 8 seconden "=" "=" (PIC. 24) weergeven tot de test voltooid is.
5. Het LCD-scherf toont gedurende 30 seconden het symbool voor de vetaanbeveling, de BMI (PIC. 25) en het vetpercentage (PIC. 26).
6. Foutbericht:
 - *E-1 -- Er is geen hartslagsignaal gedetecteerd.
 - *E-4 -- Lichaamsvetpercentage en body mass index lager dan 5 of hoger dan 50 (PIC. 27).

Instruções de instalação

CONSIDERAÇÕES DE SEGURANÇA

Este produto destina-se a ser utilizado exclusivamente em casa e foi concebido para garantir uma segurança óptima. Devem ser respeitadas as seguintes regras:

1. Antes de iniciar o treino, consulte um médico para determinar a ausência de contra-indicações para a utilização de equipamento de exercício. A decisão do médico é necessária se estiver a tomar medicamentos que afectem o coração, a tensão arterial e os níveis de colesterol. É também necessária para pessoas com mais de 35 anos e para pessoas com problemas de saúde.
2. Efetuar sempre um aquecimento antes de iniciar os exercícios.
3. Durante e após o exercício, proteger o equipamento de treino de crianças e animais.
4. O aparelho deve ser colocado numa superfície seca, estável e devidamente nivelada. Todos os objectos cortantes devem ser retirados da proximidade imediata do dispositivo. O aparelho deve ser protegido da humidade e as irregularidades do substrato devem ser niveladas. Recomenda-se a utilização de uma almofada antiderrapante especial para evitar que o dispositivo se desloque durante o exercício.
5. O espaço livre não deve ser inferior a 0,6 m e deve ser maior do que a área de formação nas direcções em que o equipamento é acessível. O espaço livre deve igualmente incluir um espaço para a descida de emergência. Se os aparelhos estiverem situados lado a lado, a dimensão do espaço livre pode ser dividida.
6. Preste atenção aos sinais de alarme. O exercício incorreto ou excessivo é perigoso para a sua saúde. Se sentir dores de cabeça ou tonturas, dores no peito, batimentos cardíacos irregulares ou outros sintomas preocupantes durante o exercício, pare imediatamente o exercício e consulte um médico. As lesões podem resultar de um treino incorreto ou excessivo.
7. Antes da primeira utilização e, posteriormente, a intervalos regulares, verificar o aperto de todos os parafusos, cavilhas e outras ligações.
8. Antes de iniciar o exercício, verificar a fixação das peças e dos parafusos de ligação. Iniciar o treino apenas se o aparelho estiver totalmente operacional.
9. O aparelho deve ser verificado regularmente quanto a desgaste e danos, só assim satisfazendo as condições de segurança. Deve ser dada especial atenção às pegadas de espuma, às tampas das pernas e aos estofos, que se desgastam mais rapidamente. As peças danificadas devem ser reparadas ou substituídas imediatamente, até lá não utilizar o aparelho para treino.
10. Não colocar nenhuma peça nos orifícios.
11. Tenha em atenção os dispositivos de regulação salientes e outros elementos estruturais que possam interferir com o exercício.
12. Utilizar o equipamento apenas como previsto. Se alguma peça ficar danificada ou desgastada, ou se ouvir sons perturbadores durante a utilização do equipamento, pare imediatamente o exercício. Não volte a utilizar o equipamento até que o problema seja corrigido.
13. Faça exercício com vestuário confortável e calçado desportivo. Evite roupas largas que possam ficar presas em partes salientes do equipamento ou que possam restringir a sua liberdade de movimentos.
14. O equipamento está classificado como classe HC de acordo com a norma EN ISO 20957-1 e destina-se apenas a utilização doméstica. Não pode ser utilizado para fins terapêuticos, de reabilitação ou comerciais.
15. Ao levantar ou transportar equipamento, manter uma postura correta para não danificar a coluna vertebral.
16. O produto destina-se apenas a adultos. Manter as crianças sem supervisão afastadas do aparelho.
17. Para a montagem do aparelho, seguir rigorosamente as instruções fornecidas e utilizar apenas as peças incluídas no kit.
18. Antes de iniciar a montagem, verificar se todas as peças incluídas na lista anexa estão incluídas.

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

Dimensões: 109*56*149 cm
 Peso máximo do utilizador: 150 kg
 Peso líquido: 40 kg
 Volante de inércia: 9 kg
 Resistência: magnética

CONSERVAÇÃO

Não utilize produtos de limpeza agressivos para limpar a unidade. Utilize um pano macio e húmido para remover a sujidade e o pó. Remova vestígios de transpiração, uma vez que a reação ácida pode danificar o revestimento. Guarde o equipamento num local seco para o proteger da humidade e da corrosão. Verificar regularmente se todos os parafusos e porcas estão corretamente apertados.

Bluetooth-app voor loopband / crosstrainer / hometrainer

De Bluetooth-verbinding ondersteunt de apps iConsole+, Zwift en Kinomap.



iConsole+

Download, registreer en log in op de iConsole+-app en open vervolgens de instellingenpagina. Klik op GET STARTED, selecteer QUICK START en de Connect-pagina verschijnt. Kies de bron voor hartslagmeting, klik op From Equipment en de Bluetooth-code wordt weergegeven. Selecteer de Bluetooth-code die overeenkomt met de code op de console van het apparaat. De geselecteerde code wordt gemarkeerd met "✓" en de app toont Connected Successfully.



Zwift

Download, registreer en log in op de Zwift-app en open vervolgens de instellingenpagina. Op de pagina PAIRED DEVICES klik je op RUN voor een loopband of Ride voor een fiets/crosstrainer. Klik daarna op POWER SOURCE; er verschijnt een menu waarin je de Bluetooth-code selecteert die overeenkomt met de code op de console van het apparaat, en bevestigt met OK om te koppelen.

Opmerking: Zwift onthoudt de apparaten die in de vorige sessie zijn gebruikt en kan proberen opnieuw verbinding te maken als ze beschikbaar zijn. Als er apparaten verschijnen die je niet wilt gebruiken, kun je ze eenvoudig deselecteren en het juiste apparaat kiezen.



Kinomap

Download, registreer en log in op de Kinomap-app en open vervolgens de instellingenpagina. Klik op More rechtsonder, daarna op Equipment management en vervolgens op + rechtsboven om het type apparaat te kiezen: loopband, crosstrainer of hometrainer. Selecteer het Bluetooth-merk, bijvoorbeeld Anyrun. Klik op het item onder Interactive; de app detecteert het beschikbare apparaat. Selecteer de Bluetooth-code die overeenkomt met de code op de console van het apparaat en klik op ADD NEW EQUIPMENT. Er verschijnt een melding dat het apparaat succesvol is toegevoegd.



Não.	Nome	Descrição	Quantidade
1	Quadro principal	-	1
2	Estabilizador dianteiro	-	1
3	Estabilizador traseiro	-	1
4	Posto de selim	-	1
5	Sela	-	1
6	Poste superior vertical	-	1
7	Guiadores	-	1
8	Consola	-	1
9	Fio de comunicação da consola	-	1
10	Fio de comunicação do motor	-	1
11	Fio de ligação do impulso do punho	-	2
12	Início da consola	-	1
13	Frente do guiador	89×73.5×35	1
14	Cobertura do guiador - esquerda	176.5×53.2×117.5	1
15	Cobertura do guiador - direita	176.5×53.2×117.5	1
16	Cobertura da sela (L)	195×31.5×118.5	1
17	Cobertura de sela(R)	195×31.5×118.5	1
18	Pedal(L)	-	1
19	Pedal(R)	-	1
20	Suporte para garrafas	Ø93×150	1
21	Botão rotativo em forma de T	M8×30	1
22	Anel de fixação do guiador	-	1
23	Botão rotativo do guiador	-	1
24	Parafuso auto-roscante Philips C.K.S.	M5×10	4
25	Tubo de bucha	Ø25×Ø19×60	1
26	Parafuso Allen C.K.S. de meia rosca	M10×70×20	4
27	Arruela de pressão	Ø10	4
28	Arruela curva	Ø10,5×R128×t1,5	4
29	Parafuso de cabeça cilíndrica Philips de rosca completa	M4×6	6
30	Parafuso Allen C.K.S. de rosca completa	M8×20	5
31	Parafuso de cabeça chata Allen	M12×60	2
32	Parafuso de cabeça cilíndrica Phillips de rosca completa	M4×16	6
33	Peça de bloqueio do selim	-	1
34	Tampa da manivela	Ø23×6×M22×P1.0	2
35	Parafuso de flange hexagonal de rosca completa	5/16-18UNC-1"	2
36	Manivela(L)	-	1
37	Manivela(R)	-	1
38	Correia do motor	440PJ6	1
39	Punho de espuma	Ø32×t3.0×600	2
40	Tampa do motor - esquerda	974.8×83.2×575.3	1
41	Tampa do motor - direita	974.8×83.2×575.3	1
42	Tubo de travão	450×Ø5×Ø1,5×M6×1	1
43	Adaptador de corrente	240V	1
44	Sensor magnético	-	1
45	Fio de comunicação de energia	-	1
46	Motor de ímanes	-	1
47	Tampa da extremidade	45×90×t1.5	4
48	Almofada para pés	Ø49×22×M10×26	4
49	Parafuso oco Allen C.K.S.	Ø8×33×M6×15	2

50	Rodas	Ø54.5×23.5	2
51	Parafuso Allen C.K.S. de rosca completa	M6×15	5
52	Rolamento rígido de esferas	6203-2RS	3
53	Porca sextavada	M5	2
54	Parafuso sextavado de cabeça cheia	M5×60	1
55	Parafuso de cabeça de arruela Philips de corte final e auto-roscante	ST4×12	1
56	Bucha do espigão do selim	115×90×45	1
57	Eixo da manivela	Ø17×150	1
58	Polia da correia	Ø263×22	1
59	Porca de bloqueio hexagonal	M8	10
60	Ajuste do selim	-	1
61	Anel de retenção para o veio	Ø17	2
62	Anel de retenção para o veio	Ø12	2
63	Anel de retenção para o veio	Ø10	3
64	Roda de tensão	Ø38×22	1
65	Mola de tensão	Ø18×2.0×16	1
66	Mola de tensão do travão	Ø11,5×Ø1,2×13	1
67	Íman quadrado	30×25×t12	10
68	Eixo de controlo magnético	Ø12×50	1
69	Rolamento rígido de esferas	6300-2RS	1
70	Arruela plana	Ø34×Ø25×t1.5	1
71	Rolamento rígido de esferas	6300-2RS	1
72	Rolamento de esferas de pino mestre unidirecional	Ø35×Ø17×16	1
73	Polia pequena da correia	Ø30×64	1
74	Rolamento rígido de esferas	6300-2RS	1
75	Eixo do volante do motor	Ø10×114.5	1
76	Volante do motor	Ø280	1
77	Tampão de tubo quadrado	20×40×t1.5	1
78	Manusear o impulso	-	2
79	Parafuso auto-rosicante Philips C.K.S.	ST4×20	2
80	Tampão de tubo redondo	Ø28×t1,5	2
81	Parafuso auto-rosicante Philips C.K.S.	ST4×16	8
82	Íman fixo	-	1
83	Parafuso manual rotativo	Ø9×M16×P1,5×83	1
84	Roda de tensão fixa	-	1
85	Íman	-	1
86	Parafuso de plástico	Ø9×Ø6.1×27	6
87	Parafuso auto-rosicante Philips C.K.S.	ST4×12	4
88	Tampão do furo	Ø15	2
89	Arruela de pressão	Ø8	4



Montagem

➤ Passo 1

Fixe o estabilizador dianteiro (2) à estrutura principal (1) com a anilha curva (28), a anilha de mola (27) e o parafuso Allen C.K.S. de meia rosca (26).

➤ Passo 2

Fixe o estabilizador traseiro (3) à estrutura principal (1) com a anilha curva(28), a anilha de mola(27) e o parafuso Allen C.K.S. de meia rosca(26).

➤ Passo 3

Fixe o espigão do selim(4)ao quadro principal(1).

➤ Passo 4

Monte o assento (5) no suporte de ajuste do assento (60) e fixe com porcas (59).

➤ Passo 5

Fixe os selins(5) ao espigão do selim(4) com o tubo de bucha (25) e os manípulos(23). De seguida, fixar a cobertura decorativa do selim (L)(16) e o selim tampa de decoração (R)(17) ao espigão de selim(4) com o parafuso de cabeça cilíndrica de rosca completa Philips C.K.S.(29).

➤ Passo 6

Ligue o cabo inferior (10) ao cabo da consola (9). Monte a coluna de direção (6) na estrutura principal (1). Primeiro, retire a tampa (88) e fixe-a com o parafuso (31). Em seguida, volte a colocar a tampa (88).

Nota! Os parafusos na coluna de direção devem ser apertados alternadamente até que a coluna de direção esteja totalmente fixada.

➤ Passo 7

Ligue o cabo de medição de impulsos (11) no volante aos cabos (7) na coluna (6). Em seguida, fixe o volante à coluna usando o botão em T (21) fora da tampa frontal da alavanca (13). Gire-o para dentro. Cuidado! Não aperte demasiado o botão em T (21). Monte o suporte para garrafas (20) na coluna de direção (6) utilizando o parafuso (32).

➤ Passo 8

Ligue os fios do computador aos fios da coluna. Fixe a consola (8) à coluna de direção (6) utilizando o parafuso (24).

➤ Passo 9

Fixe a cobertura do guiador - esquerda (14) e direita (15) à coluna vertical superior (6) com o parafuso de cabeça cilíndrica Phillips de rosca completa (32). Bloqueie a frente do guiador (13) com o parafuso auto-roscante Phillips C.K.S.(87). Ajustar o tubo de impulsos para a posição adequada. Rodar firmemente o botão em forma de T.

➤ Passo 10

Fixe o pedal esquerdo (18) e o pedal direito (19) ao quadro principal (1). Bloqueie-os.

➤ Passo 11

Introduzir as fichas de alimentação no orifício de alimentação, como indicado abaixo. Montagem terminada.

Aplicação



➤ Passo 1

Descarregar a aplicação Fit Hi Way.

➤ Passo 2

Ligue o seu dispositivo móvel através de Bluetooth.

➤ Passo 3

Abra a aplicação.

➤ Passo 4

Comece a exercitar-se.

➤ Passo 5

Personalize o seu treino de acordo com as suas necessidades.

➤ Passo 6

Verifique o resumo do seu treino e partilhe a sua pontuação.

**Função do botão:**

Botão	Descrição
PARA CIMA (ENCODER)	Aumentar a resistência
DOWN (ENCODER)	Diminuir a resistência
MODO / ENTER	Confirmar definições e selecções.
REINICIAR	Regressar à vista das definições principais / modo de pausa. Prima este botão durante 2 segundos para reiniciar a consola e iniciar a partir do ecrã Definições do utilizador.
INICIAR / PARAR	Iniciar ou parar o movimento.
RECUPERAÇÃO	Medição da queda da frequência cardíaca após o exercício
GORDURA CORPORAL	No modo de pausa, prima este botão para começar a testar a gordura corporal.

Função do botão:

Botão	Descrição
TEMPO	Aumento progressivo - enquanto sem configuração, o tempo começa a contar a partir de 00:00, quando atingir o máximo de 99:59, adicione 1 min de cada vez. Diminuir progressivamente - enquanto houver uma definição, a hora começa a contagem decrescente do número definido para 00:00. Aumentar ou diminuir 1 minuto de cada vez, o intervalo é de 00:00~99:00.
VELOCIDADE	Apresentar a velocidade atual. O máximo é 99,9 km/h.
RPM	Apresenta as RPM por minuto, o intervalo de visualização é de 0~15~999.
DISTÂNCIA	Somar a distância total de 0,00 a 99,99 km. Os utilizadores podem premir a tecla PARA CIMA/PARA BAIXO para definir antecipadamente a distância alvo. Aumentar ou diminuir 1 km ou milha de cada vez, variando de 0,00 a 99,00.
CALORIAS	Calcular as calorias acumuladas consumidas durante o exercício, de 0 a 9999 calorias. Aumentar ou diminuir 1CAL de cada vez, de 0 a 9990. (Estes dados servem apenas para comparação entre diferentes desportos e não devem ser utilizados para tratamento médico)
PULSO	O utilizador pode definir o valor-alvo do ritmo cardíaco, que varia entre 0-30 e 230; se o ritmo cardíaco real do utilizador exceder o valor-alvo do ritmo cardíaco durante o exercício, o sinal sonoro dispara.
ÁGUAS	Apresenta os watts actuais, variando de 0 a 999.
MANUAL	Modo de controlo manual.
INICIANTE	Opção de seleção de programa.
AVANÇO	Opção de seleção de programa.
DESPORTIVO	Opção de seleção de programa.
CARDIO	Exercite a sua função cardio.
PROGRAMA WATT	Modo de treino constante Watt.
PROGRAMA DO UTILIZADOR	Os utilizadores criam padrões de níveis de resistência.

Utilização

Ligar a fonte de alimentação, o computador liga-se com um sinal sonoro longo e apresenta todos os segmentos no LCD durante 2 segundos ((PIC. 1).

Programas de formação

Prima UP ou DOWN (codificador) para seleccionar o modo manual (PIC. 2); modo principiante (PIC. 3); modo avançado (PIC. 4); modo atleta (PIC. 5); exercício cardiopulmonar (PIC. 6); WATT (PIC. 7); programa do utilizador (PIC. 8).

Modo manual

1. Premir o botão "START" na página inicial para entrar no modo manual e INICIAR o movimento.

2. Prima PARA CIMA ou PARA BAIXO (codificador) para seleccionar o programa de movimento, selecione Manual e prima MODE/ENTER para confirmar a entrada. Prima UP ou DOWN (codificador) para definir o tempo (PIC. 9), a distância (PIC. 10), as calorias (PIC. 11), o ritmo cardíaco (PIC. 12) e MODE/ENTER

3. Confirmar a entrada.

4. Premir as teclas START/STOP para INICIAR o movimento. O utilizador também pode premir UP ou DOWN (Codificador) para ajustar o nível de resistência durante o movimento. O nível de resistência é apresentado na janela de watts. Se não for ajustado durante 3 segundos, o medidor passa para o valor em watts (PIC. 13).
5. Premir as teclas START/STOP para INICIAR ou PARAR o movimento. Premir o botão RESET para voltar à página principal.

Modo de principiante

1. Prima UP ou DOWN ((Encoder) para seleccionar o programa de exercício, selecione Beginner Mode e prima Mode/ENTER para confirmar a entrada.
2. Prima UP ou DOWN (Codificador) para seleccionar o MODO de iniciação 1 a 4 (PIC. 14) e prima MODE/ENTER para confirmar a introdução.
3. Prima UP ou DOWN (Codificador) para definir o tempo de movimento.
4. Prima START/STOP para INICIAR o movimento. O utilizador também pode premir UP ou DOWN (Codificador) para ajustar o nível de resistência durante o movimento.
5. Premir as teclas START/STOP para INICIAR ou PARAR o movimento. Premir o botão RESET para voltar à página principal.

Modo avançado

1. Prima UP ou DOWN (Codificador) para seleccionar o programa de movimento, selecione Advance Mode e prima MODE/ENTER para confirmar a introdução.
2. Prima UP ou DOWN (Codificador) para seleccionar os modos avançados 1 a 4 (PIC. 15) e prima MODE/ENTER para confirmar a introdução.
3. Prima UP ou DOWN (Codificador) para definir o tempo de movimento...
4. Prima START/STOP para INICIAR o movimento. O utilizador também pode premir UP ou DOWN (Codificador) para ajustar o nível de resistência durante o movimento.
5. Premir as teclas START/STOP para INICIAR ou PARAR o movimento. Premir o botão RESET para voltar à página principal.

Modo atleta

1. Prima UP ou DOWN (codificador) para seleccionar o programa de desporto, selecione Sporty Mode e prima MODE/ENTER para confirmar a introdução.
2. Prima UP ou DOWN (Codificador) para seleccionar os modos de leitor 1 a 4 (PIC. 16) e prima MODE/ENTER para confirmar a introdução.
3. Prima UP ou DOWN (Codificador) para definir o tempo de movimento.
4. Prima START/STOP para INICIAR o movimento. O utilizador também pode premir UP ou DOWN (Codificador) para ajustar o nível de resistência durante o movimento.
5. Premir as teclas START/STOP para INICIAR ou PARAR o movimento. Premir o botão RESET para voltar à página principal.

Padrão de exercício cardio

1. Prima UP ou DOWN (Codificador) para seleccionar o programa de movimento, selecione H.R.C. e prima MODE/ENTER para confirmar a entrada.
2. Prima UP ou DOWN (Codificador) para definir a idade do exercício (PIC. 17).
3. Prima UP ou DOWN (Codificador) para seleccionar 55% (PIC. 18), 75%, 90% ou TAG (frequência cardíaca alvo), predefinição: 100.
4. Prima UP ou DOWN (Codificador) para definir o tempo de movimento.
5. Premir as teclas START/STOP para INICIAR ou PARAR o movimento. Premir o botão RESET para voltar à página principal.

Modo Watt

1. Prima UP ou DOWN ((Codificador) para seleccionar o programa de movimento, selecione WATT e prima MODE/ENTER para confirmar a introdução.
2. Prima UP ou DOWN ((Codificador) para definir o valor WATT pretendido (predefinição: 120, PIC. 19).
3. Prima UP ou DOWN (Codificador) para definir o tempo de movimento.
4. Prima START/STOP para INICIAR o movimento. O utilizador pode também ajustar o nível de WATT premindo UP ou DOWN (Codificador) durante o movimento.
5. Premir as teclas START/STOP para INICIAR ou PARAR o movimento. Premir o botão RESET para voltar à página principal.

Modo de programa do utilizador

1. Prima UP ou DOWN (Codificador) para criar o perfil de utilizador (PIC. 20). Existem 20 itens no total, e o utilizador pode ajustar cada nível de resistência.
2. O utilizador pode premir longamente MODE/ENTER durante 2 segundos para sair deste programa.
3. Prima UP ou DOWN (Codificador) para definir o tempo de movimento.
4. Premir as teclas START/STOP para INICIAR o movimento. O utilizador pode também ajustar o nível de WATT premindo UP ou DOWN (codificador) durante o movimento.
5. Premir as teclas START/STOP para INICIAR ou PARAR o movimento. Premir o botão RESET para voltar à página principal.

Modo de recuperação

Após um período de exercício, manter as duas mãos no punho ou usar a cinta peitoral e premir o botão RECOVERY. Todas as funções são interrompidas, exceto "TIME" que começa a contagem decrescente de 00:60 a 00:00 (PIC. 21). Em seguida, o ecrã apresenta o estado de recuperação do ritmo cardíaco, F1, F2...F6, mostrando que F1 é o melhor e F6 é o pior (PIC. 22). Os utilizadores podem continuar a fazer exercício para melhorar a capacidade de recuperação dos batimentos cardíacos. Prima novamente RECOVERY para regressar à página principal.

Modo de gordura corporal

1. No modo de pausa, premir a tecla BODY FAT para iniciar o teste BODY FAT.
2. Prima UP ou DOWN (Codificador) para seleccionar U1-U4.
3. A folha de cálculo apresenta o sexo (PIC. 23), a altura e o peso do utilizador e inicia o teste.
4. Durante o teste, o utilizador deve segurar a pega com as duas mãos e o LCD apresentará "=" (PIC. 24) durante 8 segundos até o teste estar concluído.
5. O LCD apresentará o símbolo de recomendação de GORDURA corporal, IMC (PIC. 25) e % de GORDURA (PIC. 26) durante 30 segundos.
6. Mensagem de erro:

*E-1 -- Não foi detectado qualquer sinal de frequência cardíaca.

*E-4 -- Percentagem de gordura corporal e índice de massa corporal inferior a 5 ou superior a 50 (PIC. 27).

Instrucțiuni de instalare

CONSIDERAȚII PRIVIND SIGURANȚA

Acest produs este destinat exclusiv utilizării la domiciliu și este conceput pentru a asigura o siguranță optimă. Trebuie respectate următoarele reguli:

1. Înainte de a începe antrenamentul, consultați un medic pentru a determina absența contraindicațiilor la utilizarea echipamentelor de exerciții fizice. Decizia medicului este necesară dacă luați medicamente care vă afectează inima, tensiunea arterială și nivelul colesterolului. De asemenea, este necesară pentru persoanele cu vârsta de peste 35 de ani și pentru cele cu probleme de sănătate.
2. Efectuați întotdeauna o încălzire înainte de a începe exercițiile.
3. În timpul și după exercițiu, protejați echipamentul de antrenament de copii și animale.
4. Dispozitivul trebuie amplasat pe o suprafață uscată, stabilă și nivelată corespunzător. Toate obiectele ascuțite trebuie îndepărtate din imediata vecinătate a dispozitivului. Acesta trebuie protejat de umiditate, orice neregularități ale substratului trebuie nivelate. Se recomandă utilizarea unui tampon antiderapant special pentru a preveni mișcarea dispozitivului în timpul exercițiului.
5. Spațiul liber nu trebuie să fie mai mic de 0,6 m și mai mare decât zona de antrenament în direcțiile în care echipamentul este accesibil. Spațiul liber trebuie să includă, de asemenea, spațiu pentru coborârea de urgență. În cazul în care echipamentele sunt amplasate unul lângă celălalt, dimensiunea spațiului liber poate fi împărțită.
6. Acordați atenție semnalelor de alarmă. Exercițiile necorespunzătoare sau excesive sunt periculoase pentru sănătatea dumneavoastră. Dacă aveți dureri de cap sau amețeli, dureri în piept, bătăi neregulate ale inimii sau alte simptome îngrijorătoare în timpul antrenamentului, opriți-vă imediat din antrenament și consultați un medic. Leziunile pot rezulta în urma unui antrenament necorespunzător sau excesiv.
7. Înainte de prima utilizare și, ulterior, la intervale regulate, verificați strânsarea tuturor șuruburilor, știfturilor și a altor conexiuni.
8. Înainte de a începe exercițiul, verificați fixarea pieselor și a șuruburilor de conectare. Începeți antrenamentul numai dacă dispozitivul este complet operațional.
9. Dispozitivul trebuie verificat în mod regulat pentru a depista uzura și deteriorarea, numai atunci va îndeplini condițiile de siguranță. Trebuie acordată o atenție deosebită mânerelor din spumă, capacelor picioarelor și tapițeriei, care se uzează cel mai repede. Piese deteriorate trebuie reparate sau înlocuite imediat, până atunci nu utilizați dispozitivul pentru antrenament.
10. Nu introduceți nicio piesă în orificii.
11. Atenție la dispozitivele de reglare proeminente și la alte elemente structurale care ar putea interfera cu exercițiul.
12. Utilizați echipamentul numai conform destinației. Dacă orice piesă se deteriorează sau se uzează sau dacă auziți sunete deranjante atunci când utilizați echipamentul, opriți imediat exercițiul. Nu utilizați din nou echipamentul până când problema nu este corectată.
13. Faceți exerciții în haine confortabile și pantofi sport. Evitați hainele largi care se pot agăța de părțile proeminente ale echipamentului sau care vă pot limita libertatea de mișcare.
14. Echipamentul este clasificat în clasa HC în conformitate cu EN ISO 20957-1 și este destinat exclusiv utilizării la domiciliu. Acesta nu poate fi utilizat în scopuri terapeutice, de reabilitare sau comerciale.
15. Atunci când ridicați sau transportați echipamente, mențineți o poziție corectă pentru a nu vă afecta coloana vertebrală.
16. Produsul este destinat numai adulților. Țineți copiii nesupravegheați departe de dispozitiv.
17. Atunci când asamblați dispozitivul, urmați cu strictețe instrucțiunile incluse și utilizați numai piesele incluse în kit.
18. Înainte de a începe asamblarea, verificați dacă sunt incluse toate piesele din lista anexată.

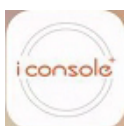
INFORMAȚII TEHNICE

Dimensiuni: 109*56*149 cm
Greutate maximă a utilizatorului: 150 kg
Greutate netă: 40 kg
Volan: 9 kg
Rezistență: magnetică

CONSERVARE

Nu utilizați agenți de curățare agresivi pentru a curăța unitatea. Utilizați o cârpă moale și umedă pentru a îndepărta murdăria și praful. Îndepărtați urmele de transpirație deoarece reacția acidă poate deteriora acoperirea. Depozitați echipamentul într-un loc uscat pentru a-l proteja de umiditate și coroziune. Verificați în mod regulat dacă toate șuruburile și piulițele sunt bine strânse.

Aplicație Bluetooth pentru bandă de alergare / eliptică / bicicletă
Conexiunea Bluetooth este compatibilă cu aplicațiile iConsole+, Zwift și Kinomap.



iConsole+

Descărcați, înregistrați-vă și conectați-vă în aplicația iConsole+, apoi deschideți pagina de setări. Faceți clic pe GET STARTED, selectați QUICK START și va apărea pagina Connect. Alegeți sursa pentru măsurarea ritmului cardiac, faceți clic pe From Equipment și va fi afișat codul Bluetooth. Selectați codul Bluetooth care corespunde codului de pe consola echipamentului. Codul selectat va fi marcat cu „✓”, iar aplicația va afișa Connected Successfully.



Zwift

Descărcați, înregistrați-vă și conectați-vă în aplicația Zwift, apoi deschideți pagina de setări. Pe pagina PAIRED DEVICES faceți clic pe RUN pentru bandă de alergare sau pe Ride pentru bicicletă/eliptică. Apoi faceți clic pe POWER SOURCE; va apărea un meniu în care trebuie să selectați codul Bluetooth care corespunde codului de pe consola echipamentului și să confirmați cu OK pentru împerechere. Notă: Zwift memorează dispozitivele folosite în sesiunea anterioară și poate încerca să se reconecteze la ele dacă sunt disponibile. Dacă apar dispozitive pe care nu doriți să le utilizați, debifați-le și selectați dispozitivul corect.



Kinomap

Descărcați, înregistrați-vă și conectați-vă în aplicația Kinomap, apoi deschideți pagina de setări. Faceți clic pe More în colțul din dreapta jos, apoi pe Equipment management și apoi pe + în colțul din dreapta sus pentru a selecta tipul de echipament: bandă de alergare, eliptică sau bicicletă. Selectați marca Bluetooth, de exemplu Anyrun. Faceți clic pe elementul din secțiunea Interactive; aplicația va detecta echipamentul disponibil. Selectați codul Bluetooth care corespunde codului de pe consola echipamentului și faceți clic pe ADD NEW EQUIPMENT. Va apărea un mesaj care confirmă adăugarea cu succes a echipamentului.



Nu.	Nume și prenume	Descriere	Cantitate
1	Cadru principal	-	1
2	Stabilizator frontal	-	1
3	Stabilizator spate	-	1
4	Post de șa	-	1
5	Șa	-	1
6	Stâlp vertical superior	-	1
7	Ghidon	-	1
8	Consolă	-	1
9	Cablu de comunicare pentru consolă	-	1
10	Cablu de comunicare cu motorul	-	1
11	Cablu de conectare a impulsului mânerului	-	2
12	Începutul consolei	-	1
13	Ghidon față	89×73.5×35	1
14	Capacul ghidonului - stânga	176.5×53.2×117.5	1
15	Capacul ghidonului - dreapta	176.5×53.2×117.5	1
16	Capac de șa (L)	195×31.5×118.5	1
17	Husă de șa(R)	195×31.5×118.5	1
18	Pedală (L)	-	1
19	Pedală(R)	-	1
20	Suport pentru sticle	Ø93×150	1
21	Buton rotativ în formă de T	M8×30	1
22	Inel de prindere a ghidonului	-	1
23	Buton rotativ pentru ghidon	-	1
24	Șurub autofiletant Philips C.K.S.	M5×10	4
25	Tub bucșă	Ø25×Ø19×60	1
26	Șurub cu jumătate de filet Allen C.K.S.	M10×70×20	4
27	Șaibă de arc	Ø10	4
28	Șaibă curbată	Ø10.5×R128×t1.5	4
29	Șurub Philips cu cap pan și filet complet	M4×6	6
30	Șurub cu filet complet Allen C.K.S.	M8×20	5
31	Șurub Allen cu capăt plat	M12×60	2
32	Șurub Phillips cu cap pătrat și filet complet	M4×16	6
33	Bucată de blocare a șei	-	1
34	Capacul manivelei	Ø23×6×M22×P1.0	2
35	Șurub cu filet complet cu flanșă hexagonală	5/16-18UNC-1"	2
36	Manivela (L)	-	1
37	Crank(R)	-	1
38	Curea motorului	440PJ6	1
39	Mâner din spumă	Ø32×t3.0×600	2
40	Capacul motorului - stânga	974.8×83.2×575.3	1
41	Capacul motorului - dreapta	974.8×83.2×575.3	1
42	Linia de frână	450×Ø5×Ø1.5×M6×1	1
43	Adaptor de alimentare	240V	1
44	Senzor magnetic	-	1
45	Cablu de comunicare de putere	-	1
46	Motor cu magnet	-	1
47	Capac de capăt	45×90×t1.5	4
48	Suport pentru picioare	Ø49×22×M10×26	4
49	Șurub tubular Allen C.K.S.	Ø8×33×M6×15	2

50	Roți	Ø54.5×23.5	2
51	Șurub cu filet complet Allen C.K.S.	M6×15	5
52	Rulment cu bile cu caneluri adânci	6203-2RS	3
53	Piuliță hexagonală	M5	2
54	Șurub hexagonal cu cap complet	M5×60	1
55	Șurub cu cap de șaibă Philips cu tăiere finală și autofiletant	ST4×12	1
56	Bucșă post șa	115×90×45	1
57	Axa manivelei	Ø17×150	1
58	Roata de curea	Ø263×22	1
59	Piuliță de blocare hexagonală	M8	10
60	Reglarea șei	-	1
61	Circlip pentru arbore	Ø17	2
62	Circlip pentru arbore	Ø12	2
63	Circlip pentru arbore	Ø10	3
64	Roată de tensionare	Ø38×22	1
65	Arc de întindere	Ø18×2.0×16	1
66	Arc de tensionare a frânei	Ø11.5×Ø1.2×13	1
67	Magnet pătrat	30×25×t12	10
68	Axa magnetică de control	Ø12×50	1
69	Rulment cu bile cu caneluri adânci	6300-2RS	1
70	Șaibă plată	Ø34×Ø25×t1.5	1
71	Rulment cu bile cu caneluri adânci	6300-2RS	1
72	Rulment cu bile cu pivot unidirecțional	Ø35×Ø17×16	1
73	Roată de curea mică	Ø30×64	1
74	Rulment cu bile cu caneluri adânci	6300-2RS	1
75	Axa volanului	Ø10×114.5	1
76	Volan	Ø280	1
77	Dop de țeavă pătrat	20×40×t1.5	1
78	Pulsul mânerului	-	2
79	Șurub autofiletant Philips C.K.S.	ST4×20	2
80	Dop de țeavă rotund	Ø28×t1.5	2
81	Șurub autofiletant Philips C.K.S.	ST4×16	8
82	Magnet fix	-	1
83	Bolț manual rotativ	Ø9×M16×P1.5×83	1
84	Roată cu tensiune fixă	-	1
85	Magnet	-	1
86	Bolț din plastic	Ø9×Ø6.1×27	6
87	Șurub autofiletant Philips C.K.S.	ST4×12	4
88	Dop de găurire	Ø15	2
89	Șaibă de arc	Ø8	4



Ansamblu

➤ Pasul 1

Atașați stabilizatorul frontal (2) la cadrul principal (1) cu șaiba curbată (28), șaiba de arc (27) și șurubul Allen C.K.S. cu jumătate de filet (26).

➤ Pasul 2

Atașați stabilizatorul spate (3) la cadrul principal (1) cu șaiba curbată (28), șaiba elastică (27) și șurubul Allen C.K.S. cu jumătate de filet (26).

➤ Pasul 3

Atașați tija de șa (4) la cadrul principal (1).

➤ Pasul 4

Montați scaunul (5) pe suportul de reglare a scaunului (60) și fixați-l cu piulițe (59).

➤ Pasul 5

Atașați șeile (5) la tija de șa (4) cu ajutorul tubului bucșă (25) și al butoanelor mânerului (23). Apoi atașați capacul decorativ al șeii (L)(16) și șaua decorativă capacul (R)(17) pe tija de șa(4) cu șurub Philips C.K.S. cu cap pătrat și filet complet(29).

➤ Pasul 6

Conectați cablul inferior (10) la cablul consolei (9). Montați coloana de direcție (6) pe cadrul principal (1). Mai întâi, scoateți capacul (88) și fixați-l cu șurubul (31). Apoi puneți capacul (88) la loc.

Atenție! Șuruburile de pe coloana de direcție trebuie strânse alternativ până când coloana de direcție este complet fixată.

➤ Pasul 7

Conectați cablul de măsurare a impulsurilor (11) din volan la cablurile (7) din coloană (6). Apoi fixați volanul la coloană folosind butonul în T (21) din exteriorul capacului frontal al mânerului (13). Rotiți-l spre interior. Atenție! Nu rotiți prea tare butonul în T (21). Montați suportul pentru sticlă (20) pe coloana de direcție (6) folosind șurubul (32).

➤ Pasul 8

Conectați firele de la computer la firele coloanei. Fixați consola (8) pe coloana de direcție (6) folosind șurubul (24).

➤ Pasul 9

Atașați capacul ghidonului - stânga (14) și dreapta (15) la stâlpul vertical superior (6) cu șurubul Phillips cu cap pătrat și filet complet (32). Blocați partea din față a ghidonului capacul (13) cu șurubul autofiletant Phillips C.K.S. (87). Reglați tubul de impuls în poziția potrivită. Rotiți bine butonul de formă T.

➤ Pasul 10

Atașați pedala din stânga (18) și din dreapta (19) la cadrul principal (1). Blocați-le.

➤ Pasul 11

Introduceți mufele de alimentare în orificiul de alimentare, așa cum se arată mai jos. Am terminat asamblarea.

Aplicație



➤ Pasul 1

Descărcați aplicația Fit Hi Way.

➤ Pasul 2

Conectați dispozitivul dvs. mobil prin Bluetooth.

➤ Pasul 3

Deschideți aplicația.

➤ Pasul 4

Începeți exercițiile fizice.

➤ Pasul 5

Personalizați-vă antrenamentul în funcție de nevoile dvs.

➤ Pasul 6

Verifică-ți rezumatul antrenamentului și partajează-ți scorul.



Funcția butonului:

Buton	Descriere
UP (ENCODER)	Creșterea rezistenței
DOWN (ENCODER)	Diminuarea rezistenței
MODE / ENTER	Confirmați setările și selecțiile.
RESET	Reveniți la vizualizarea setărilor principale / modul pauză. Apăsați acest buton timp de 2 secunde pentru a reporni consola și a porni de la ecranul Setări utilizator.
START / STOP	Porniți sau opriți mișcarea.
RECUPERARE	Măsurarea scăderii ritmului cardiac după exerciții fizice
GRĂSIMI CORPORALĂ	În modul pauză, apăsați acest buton pentru a începe testarea grăsimii corporale.

Funcția butonului:

Buton	Descriere
ORA	Creștere progresivă - în timp ce fără setare, timpul începe să numere de la 00:00, când ajunge la maxim 99:59, adăugați 1 min de fiecare dată. Scade progresiv - în timp ce există o setare, timpul începe număratoarea inversă de la numărul de setare la 00:00. Creșteți sau scădeți cu 1 min de fiecare dată, intervalul este cuprins între 00:00~99:00.
VITEZĂ	Afișează viteza curentă. Viteza maximă este de 99,9 km/h.
RPM	Afișează RPM pe minut, intervalul de afișare este 0~15~999.
DISTANȚĂ	Adunați distanța totală de la 0,00 până la 99,99 km. Utilizatorii pot apăsa tasta UP/DOWN pentru a seta distanța țintă în avans. Creșteți sau scădeți 1 km sau milă la un moment dat, variind de la 0,00 la 99,00.
CALORII	Calculați kaloriile cumulate consumate în timpul exercițiilor fizice, de la 0 la 9999 calorii. Creșteți sau scădeți cu 1CAL la un moment dat, de la 0 la 9990. (Aceste date sunt doar pentru comparație între diferite sporturi și nu trebuie utilizate pentru tratament medical)
PULS	Utilizatorul poate seta valoarea țintă a bătăilor inimii, variind de la 0-30 la 230; Dacă bătăile reale ale inimii utilizatorului depășesc valoarea țintă a bătăilor inimii în timpul exercițiului, buzzerul va alarma.
WATTS	Afișarea waților actuali, de la 0 la 999.
MANUAL	Mod de control manual.
ÎNCEPĂTOR	Opțiune de selecție a programului.
AVANS	Opțiune de selecție a programului.
SPORTY	Opțiune de selecție a programului.
CARDIO	Exerciți-vă funcția cardio.
PROGRAM WATT	Modul de antrenament constant Watt.
PROGRAM UTILIZATOR	Utilizatorii creează modele de niveluri de rezistență.

Utilizare

Conectați sursa de alimentare, computerul va porni cu un semnal sonor lung și va afișa toate segmentele pe LCD timp de 2 secunde ((PIC. 1).

Programe de formare

Apăsați UP sau DOWN (Encoder) pentru a selecta modul manual (PIC. 2); modul începător (PIC. 3); modul avansat (PIC. 4) ; modul atlet (PIC. 5); exercițiu cardiopulmonar ((PIC. 6); WATT (PIC. 7); program utilizator (PIC. 8).

Mod manual

1. Apăsați butonul "START" de pe pagina principală pentru a intra în modul manual și pentru a porni mișcarea.
2. Apăsați UP sau DOWN (Encoder) pentru a selecta programul de mișcare, selectați Manual și apăsați MODE/ENTER pentru a confirma intrarea. Apăsați UP sau DOWN (Encoder) pentru a seta timpul (PIC. 9), distanța (PIC. 10), kaloriile (PIC. 11), bătăile inimii (PIC. 12) și MODE/ENTER
3. Confirmați intrarea.

4. Apăsați tastele START/STOP pentru a porni mișcarea. Utilizatorul poate, de asemenea, să apese UP sau DOWN (Encoder) pentru a regla nivelul de rezistență în timpul mișcării. Nivelul de rezistență este afișat în fereastra watt. Dacă nu este ajustat timp de 3 secunde, contorul va comuta la valoarea watt (PIC. 13).
5. Apăsați tastele START/STOP pentru a porni sau opri mișcarea. Apăsați butonul RESET pentru a reveni la pagina principală.

Modul Începător

1. Apăsați UP sau DOWN (Encoder) pentru a selecta programul de exerciții, selectați Beginner Mode și apăsați Mode/ENTER pentru a confirma intrarea.
2. Apăsați UP sau DOWN (Encoder) pentru a selecta modul de pornire de la 1 la 4 (PIC. 14) și apăsați MODE/ENTER pentru a confirma introducerea.
3. Apăsați UP sau DOWN (Encoder) pentru a seta timpul de mișcare.
4. Apăsați START/STOP pentru a porni mișcarea. De asemenea, utilizatorul poate apăsa UP sau DOWN (Encoder) pentru a regla nivelul de rezistență în timpul mișcării.
5. Apăsați tastele START/STOP pentru a porni sau opri mișcarea. Apăsați butonul RESET pentru a reveni la pagina principală.

Mod avansat

1. Apăsați UP sau DOWN (Encoder) pentru a selecta programul de mișcare, selectați Advance Mode și apăsați MODE/ENTER pentru a confirma introducerea.
2. Apăsați UP sau DOWN (Encoder) pentru a selecta modulele avansate de la 1 la 4 (PIC. 15) și apăsați MODE/ENTER pentru a confirma introducerea.
3. Apăsați UP sau DOWN (Encoder) pentru a seta timpul de mișcare..
4. Apăsați START/STOP pentru a porni mișcarea. De asemenea, utilizatorul poate apăsa UP sau DOWN (Encoder) pentru a regla nivelul de rezistență în timpul mișcării.
5. Apăsați tastele START/STOP pentru a porni sau opri mișcarea. Apăsați butonul RESET pentru a reveni la pagina principală.

Modul atlet

1. Apăsați UP sau DOWN (Encoder) pentru a selecta programul sportiv, selectați Sporty Mode și apăsați MODE/ENTER pentru a confirma introducerea.
2. Apăsați UP sau DOWN (Encoder) pentru a selecta modulele de redare de la 1 la 4 (PIC. 16) și apăsați MODE/ENTER pentru a confirma introducerea.
3. Apăsați UP sau DOWN (Encoder) pentru a seta timpul de mișcare.
4. Apăsați START/STOP pentru a porni mișcarea. De asemenea, utilizatorul poate apăsa UP sau DOWN (Encoder) pentru a regla nivelul de rezistență în timpul mișcării.
5. Apăsați tastele START/STOP pentru a porni sau opri mișcarea. Apăsați butonul RESET pentru a reveni la pagina principală.

Exercițiu cardio model

1. Apăsați UP sau DOWN (Encoder) pentru a selecta programul de mișcare, selectați H.R.C și apăsați MODE/ENTER pentru a confirma intrarea.
2. Apăsați UP sau DOWN (Encoder) pentru a seta vârsta de exercitare (PIC. 17).
3. Apăsați UP sau DOWN (Encoder) pentru a selecta 55% (PIC. 18), 75%, 90% sau TAG (ritmul cardiac țintă), implicit: 100.
4. Apăsați UP sau DOWN (Encoder) pentru a seta timpul de mișcare.
5. Apăsați tastele START/STOP pentru a porni sau opri mișcarea. Apăsați butonul RESET pentru a reveni la pagina principală.

Mod Watt

1. Apăsați UP sau DOWN (Encoder) pentru a selecta programul de mișcare, selectați WATT și apăsați MODE/ENTER pentru a confirma introducerea.
2. Apăsați UP sau DOWN (Encoder) pentru a seta valoarea WATT țintă (implicit: 120, PIC. 19).
3. Apăsați UP sau DOWN (Encoder) pentru a seta timpul de mișcare.
4. Apăsați START/STOP pentru a porni mișcarea. De asemenea, utilizatorul poate regla nivelul WATT apăsând UP sau DOWN (Encoder) în timpul mișcării.
5. Apăsați tastele START/STOP pentru a porni sau opri mișcarea. Apăsați butonul RESET pentru a reveni la pagina principală.

Mod program utilizator

1. Apăsați UP sau DOWN (Encoder) pentru a crea profilul utilizatorului (PIC. 20). Există 20 de elemente în total, iar utilizatorul poate regla fiecare nivel de rezistență. În procesul de configurare
2. Utilizatorul poate apăsa lung MODE/ENTER 2 secunde pentru a părăsi acest program.
3. Apăsați UP sau DOWN (Encoder) pentru a seta timpul de mișcare.
4. Apăsați tastele START/STOP pentru a porni mișcarea. De asemenea, utilizatorul poate regla nivelul WATT apăsând UP sau DOWN (Encoder) în timpul mișcării.
5. Apăsați tastele START/STOP pentru a porni sau opri mișcarea. Apăsați butonul RESET pentru a reveni la pagina principală.

Mod de recuperare

După o perioadă de exerciții fizice, țineți ambele mâini în mâner sau purtați cureaua toracică și apăsați butonul RECOVERY. Afișajul tuturor funcțiilor se oprește, cu excepția "TIME", care începe număratoarea inversă de la 00:60 la 00:00 (PIC. 21). apoi ecranul va afișa starea de recuperare a bătăilor inimii, F1, F2...F6 arată că F1 este cel mai bun și F6 este cel mai rău (PIC. 22). Utilizatorii pot continua să facă exerciții pentru a îmbunătăți capacitatea de recuperare a bătăilor inimii. Apăsați din nou RECOVERY pentru a reveni la pagina principală.

Modul de grăsime corporală

1. În modul pauză, apăsați tasta BODY FAT pentru a începe testul BODY FAT.
2. Apăsați UP sau DOWN (Encoder) pentru a selecta U1-U4.
3. Foaia de calcul va afișa sexul utilizatorului (PIC. 23), înălțimea, greutatea și va începe testul.
4. În timpul testului, utilizatorul trebuie să țină mânerul cu ambele mâini. Iar LCD-ul va afișa "=" "=" "=" (PIC. 24) timp de 8 secunde până la finalizarea testului.
5. Ecranul LCD va afișa simbolul de recomandare a grăsimii corporale, IMC (PIC. 25) și % grăsime (PIC. 26) timp de 30 de secunde.
6. Mesaj de eroare:
 *E-1 -- Nu a fost detectat niciun semnal de ritm cardiac.
 *E-4 -- Procentul de grăsime corporală și indicele de masă corporală sub 5 sau peste 50 (PIC. 27).

Inšalačné pokyny

BEZPEČNOSTNÉ ASPEKTY

Tento výrobok je určený len na domáce použitie a je navrhnutý tak, aby zabezpečil optimálnu bezpečnosť. Je potrebné dodržiavať nasledujúce pravidlá:

1. Pred začatím tréningu sa poraďte s lekárom, aby ste zistili, či neexistujú kontraindikácie na používanie cvičebného zariadenia. Rozhodnutie lekára je potrebné, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú vaše srdce, krvný tlak a hladinu cholesterolu. Je potrebné aj pre osoby staršie ako 35 rokov a osoby so zdravotnými problémami.
2. Pred začatím cvičenia sa vždy rozcvičte.
3. Počas cvičenia a po ňom chráňte výcvikové zariadenie pred deťmi a zvieratami.
4. Zariadenie by malo byť umiestnené na suchom, stabilnom a riadne vyrovnanom povrchu. Z bezprostrednej blízkosti zariadenia by sa mali odstrániť všetky ostré predmety. Malo by byť chránené pred vlhkosťou, všetky nerovnosti podkladu by mali byť vyrovnané. Odporúča sa použiť špeciálnu protišmykovú podložku, aby sa zabránilo pohybu zariadenia počas cvičenia.
5. Voľný priestor by nemal byť menší ako 0,6 m a väčší ako tréningový priestor v smeroch, v ktorých je zariadenie prístupné. Voľný priestor musí zahŕňať aj priestor na núdzové zastupovanie. Ak sú zariadenia umiestnené vedľa seba, veľkosť voľného priestoru sa môže rozdeliť.
6. Venujte pozornosť varovným signálom. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie je nebezpečné pre vaše zdravie. Ak počas cvičenia pociťujete bolesti hlavy alebo závraty, bolesť na hrudi, nepravidelný srdcový tep alebo iné znepokojujúce príznaky, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa s lekárom. Zranenia môžu byť dôsledkom nesprávneho alebo nadmerného tréningu.
7. Pred prvým použitím a potom v pravidelných intervaloch skontrolujte utiahnutie všetkých skrutiek, čapov a iných spojov.
8. Pred začatím cvičenia skontrolujte upevnenie dielov a spojovacích skrutiek. Cvičenie začnite len vtedy, ak je zariadenie plne funkčné.
9. Prístroj by sa mal pravidelne kontrolovať, či nie je opotrebovaný a poškodený, len tak bude spĺňať bezpečnostné podmienky. Osobitnú pozornosť treba venovať penovým rukovätiam, krytkám nôh a čalúneniu, ktoré sa opotrebovávajú najrýchlejšie. Poškodené časti by sa mali okamžite opraviť alebo vymeniť, dovedy zariadenie nepoužívajte na tréning.
10. Do otvorov nekladajte žiadne diely.
11. Dávajte pozor na vyčnievajúce nastavovacie zariadenia a iné konštrukčné prvky, ktoré by mohli prekážať pri cvičení.
12. Zariadenie používajte len v súlade s jeho určením. Ak sa niektorá časť poškodí alebo opotrebuje, alebo ak pri používaní zariadenia počujete rušivé zvuky, okamžite prestaňte cvičiť. Zariadenie ďalej nepoužívajte, kým sa problém neodstráni.
13. Cvičte v pohodlnom oblečení a športovej obuvi. Vyhnite sa voľnému oblečeniu, ktoré by sa mohlo zachytiť o vyčnievajúce časti zariadenia alebo ktoré by mohlo obmedziť váš voľný pohyb.
14. Zariadenie je zaradené do triedy HC podľa normy EN ISO 20957-1 a je určené len na domáce použitie. Nemôže sa používať na terapeutické, rehabilitačné alebo komerčné účely.
15. Pri zdvíhaní alebo prenášaní zariadenia zachovávajte správne držanie tela, aby ste si nepoškodili chrbticu.
16. Výrobok je určený len pre dospelých. Deti bez dozoru držte mimo dosahu zariadenia.
17. Pri montáži zariadenia sa prísne riadte priloženými pokynmi a používajte iba diely, ktoré sú súčasťou súpravy.
18. Pred začatím montáže skontrolujte, či sú súčasťou dodávky všetky diely uvedené v priloženom zozname.

TECHNICKÉ INFORMÁCIE

Rozmery: 109*56*149 cm
 Maximálna hmotnosť používateľa: 150 kg
 Čistá hmotnosť: 40 kg
 Zotrvačník: 9 kg
 Odpor: magnetický

KONZERVÁCIA

Na čistenie jednotky nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky. Na odstránenie nečistôt a prachu použite mäkkú, vlhkú handričku. Odstráňte stopy potu, pretože kyslá reakcia môže poškodiť povlak. Zariadenie skladujte na suchom mieste, aby ste ho chránili pred vlhkosťou a koróziou. Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky a matice správne dotiahnuté.

Bluetooth aplikácia pre bežecký pás / eliptický trenažér / bicykel
 Bluetooth pripojenie podporuje aplikácie iConsole+, Zwift a Kinomap.



iConsole+

Stiahnite si, zaregistrujte sa a prihláste sa do aplikácie iConsole+, potom otvorte stránku nastavení. Kliknite na GET STARTED, vyberte QUICK START a zobrazí sa stránka Connect. Vyberte zdroj merania srdcovej frekvencie, kliknite na From Equipment a zobrazí sa Bluetooth kód. Vyberte Bluetooth kód, ktorý sa zhoduje s kódom uvedeným na konzole zariadenia. Vybraný kód bude označený symbolom „√“ a aplikácia zobrazí Connected Successfully.



Zwift

Stiahnite si, zaregistrujte sa a prihláste sa do aplikácie Zwift, potom otvorte stránku nastavení. Na stránke PAIRED DEVICES kliknite na RUN pre bežecký pás alebo Ride pre bicykel/eliptický trenažér. Potom kliknite na POWER SOURCE; zobrazí sa ponuka, v ktorej vyberte Bluetooth kód zhodný s kódom na konzole zariadenia a potvrdte OK, aby sa zariadenie spárovalo. Poznámka: Zwift si pamätá zariadenia použité v predchádzajúcej relácii a môže sa k nim pokúsiť znova pripojiť, ak sú dostupné. Ak sa zobrazia zariadenia, ktoré nechcete používať, jednoducho ich odznačte a vyberte správne zariadenie.



Kinomap

Stiahnite si, zaregistrujte sa a prihláste sa do aplikácie Kinomap, potom otvorte stránku nastavení. Kliknite na More v pravom dolnom rohu, potom na Equipment management a následne na + v pravom hornom rohu, aby ste vybrali typ zariadenia: bežecký pás, eliptický trenažér alebo bicykel. Vyberte značku Bluetooth, napríklad Anyrun. Kliknite na položku v sekcii Interactive; aplikácia rozpozná dostupné zariadenie. Vyberte Bluetooth kód zhodný s kódom uvedeným na konzole zariadenia a kliknite na ADD NEW EQUIPMENT. Zobrazí sa potvrdenie o úspešnom pridaní zariadenia.



Nie.	Názov	Popis	Množstvo
1	Hlavný rám	-	1
2	Predný stabilizátor	-	1
3	Zadný stabilizátor	-	1
4	Sedlová pošta	-	1
5	Sedlo	-	1
6	Horný vzpriamený stĺpik	-	1
7	Riadidlá	-	1
8	Konzola	-	1
9	Komunikačný vodič konzoly	-	1
10	Komunikačný vodič motora	-	1
11	Drôt na pripojenie impulzov rukoväte	-	2
12	Začiatok konzoly	-	1
13	Predné riadidlá	89×73.5×35	1
14	Kryt riadidiel - ľavý	176.5×53.2×117.5	1
15	Kryt riadidiel - pravý	176.5×53.2×117.5	1
16	Poťah sedla (L)	195×31.5×118.5	1
17	Poťah sedla(R)	195×31.5×118.5	1
18	Pedál (L)	-	1
19	Pedál(R)	-	1
20	Držiak na fľašu	Ø93×150	1
21	Otočný gombík v tvare T	M8×30	1
22	Objímka na riadidlá	-	1
23	Otočný gombík na riadidlách	-	1
24	Samorezná skrutka Philips C.K.S.	M5×10	4
25	Objímková rúrka	Ø25 × Ø19 × 60	1
26	Skrutka s polovičným závitom Allen C.K.S.	M10×70×20	4
27	Pružinová podložka	Ø10	4
28	Zakrivená podložka	Ø10,5 × R128 × t1,5	4
29	Skrutka s hlavou Philips s plným závitom	M4×6	6
30	Skrutka s plným závitom Allen C.K.S.	M8×20	5
31	Nastavovacia skrutka s plochým koncom	M12×60	2
32	Skrutka s krížovou hlavou s plným závitom	M4×16	6
33	Blokovací prvok sedla	-	1
34	Kryt kľuky	Ø23×6×M22×P1.0	2
35	Šesthranná prírubová skrutka s plným závitom	5/16-18UNC-1"	2
36	Kľučka(L)	-	1
37	Crank(R)	-	1
38	Motorový remeň	440PJ6	1
39	Penová rukoväť	Ø32 × t3,0 × 600	2
40	Kryt motora - ľavý	974.8×83.2×575.3	1
41	Kryt motora - pravý	974.8×83.2×575.3	1
42	Brzdové potrubie	450×Ø5×Ø1,5×M6×1	1
43	Napájací adaptér	240V	1
44	Magnetický senzor	-	1
45	Napájací komunikačný vodič	-	1
46	Magnetický motor	-	1
47	Koncový uzáver	45×90×t1.5	4
48	Podložka pod nohy	Ø49 × 22 × M10 × 26	4
49	Allen C.K.S. dutá skrutka	Ø8×33×M6×15	2

50	Kolesá	Ø54.5×23.5	2
51	Skrutka s plným závitom Allen C.K.S.	M6×15	5
52	Guľôčkové ložisko s hlbokou drážkou	6203-2RS	3
53	Šesťhranná matica	M5	2
54	Šesťhranná skrutka s plnou hlavou	M5×60	1
55	Skrutka s hlavou s podložkou Philips na rezanie koncov a samorezná skrutka	ST4×12	1
56	Puzdro sedlového stĺpika	115×90×45	1
57	Os kľuky	Ø17×150	1
58	Remenica remeňa	Ø263×22	1
59	Šesťhranná poistná matica	M8	10
60	Nastavenie sedla	-	1
61	Obvodový krúžok pre hriadeľ	Ø17	2
62	Obvodový krúžok pre hriadeľ	Ø12	2
63	Obvodový krúžok pre hriadeľ	Ø10	3
64	Napínacie koleso	Ø38×22	1
65	Napínacia pružina	Ø18×2.0×16	1
66	Napínacia pružina brzdy	Ø11,5 × Ø1,2 × 13	1
67	Štvorcový magnet	30×25×t12	10
68	Magnetická riadiaca os	Ø12×50	1
69	Guľôčkové ložisko s hlbokou drážkou	6300-2RS	1
70	Plochá podložka	Ø34 × Ø25 × t1,5	1
71	Guľôčkové ložisko s hlbokou drážkou	6300-2RS	1
72	Jednosmerné guľôčkové ložisko	Ø35 × Ø17 × 16	1
73	Malá remenica	Ø30×64	1
74	Guľôčkové ložisko s hlbokou drážkou	6300-2RS	1
75	Os zotrvačníka	Ø10×114.5	1
76	Zotrvačník	Ø280	1
77	Štvorcová zátka na potrubie	20×40×t1.5	1
78	Pulz rukoväte	-	2
79	Samorezná skrutka Philips C.K.S.	ST4×20	2
80	Okrúhla rúrková zátka	Ø28 × t1,5	2
81	Samorezná skrutka Philips C.K.S.	ST4×16	8
82	Pevný magnet	-	1
83	Rotačná ručná skrutka	Ø9×M16×P1,5×83	1
84	Pevné napínacie koleso	-	1
85	Magnet	-	1
86	Plastová skrutka	Ø9 × Ø6,1 × 27	6
87	Samorezná skrutka Philips C.K.S.	ST4×12	4
88	Zástrčka otvoru	Ø15	2
89	Pružinová podložka	Ø8	4



Montáž

➤ Krok 1

Pripevnite predný stabilizátor (2) k hlavnému rámu (1) pomocou zakrivenej podložky (28), pružnej podložky (27) a imbusovej skrutky s polovičným závitom (26).

➤ Krok 2

Pripevnite zadný stabilizátor (3) k hlavnému rámu (1) pomocou zakrivenej podložky (28), pružnej podložky (27) a imbusovej skrutky s polovičným závitom (26).

➤ Krok 3

Pripevnite sedlový stĺpik (4) k hlavnému rámu (1).

➤ Krok 4

Namontujte sedadlo (5) na držiak sedadla (60) a upevnite maticami (59).

➤ Krok 5

Pripevnite sedlá (5) k sedlovému stĺpiku (4) pomocou objímkovej rúrky (25) a kľučiek rukoväte (23). Potom pripevnite kryt ozdoby sedla (L)(16) a sedlo ozdobný kryt (R)(17) k sedlovému stĺpiku (4) pomocou skrutky s plným závitom Philips C.K.S.(29).

➤ Krok 6

Pripojte spodný kábel (10) ku káblu konzoly (9). Namontujte stĺpik riadenia (6) na hlavný rám (1). Najskôr vytiahnite viečko (88) a upevnite ho skrutkou (31). Potom nasadte viečko (88) späť.

Poznámka! Skrutky na stĺpiku riadenia musia byť utiahnuté striedavo, kým nie je stĺpik riadenia úplne upevnený.

➤ Krok 7

Opravené riadidlá(7). Cez rukoväť vytiahnite pripojovací vodič(11) zo zvislého stĺpika(6). Potom cez gombík v tvare T(21) z riadidiel predný kryt (13). Otočte dovnútra. Pripevnite držiak na fľašu (20) k hornému zvislému stĺpiku (6) pomocou skrutky Philips s plným závitom (32). Upozornenie: Kľučka v tvare T sa neotáča pevne.

➤ Krok 8

Pripojte vodiče z počítača k vodičom stĺpika. Konzolu (8) upevnite k stĺpiku volantu (6) pomocou skrutky (24).

➤ Krok 9

Pripevnite kryt riadidiel - ľavý (14) a pravý (15) k hornému zvislému stĺpiku (6) pomocou skrutky s krížovou hlavou s plným závitom (32). Zaistite prednú časť riadidiel kryt (13) pomocou samoreznej skrutky Philips C.K.S.(87). Nastavte impulznú trubicu do vhodnej polohy. Pevne otočte gombík v tvare T.

➤ Krok 10

Pripevnite ľavý (18) a pravý (19) pedál k hlavnému rámu (1). Uzamknite ich.

➤ Krok 11

Vložte napájacie konektory do napájacieho otvoru, ako je znázornené nižšie. Montáž je dokončená.

Aplikácia



➤ Krok 1

Stiahnite si aplikáciu Fit Hi Way.

➤ Krok 2

Pripojte svoje mobilné zariadenie cez Bluetooth.

➤ Krok 3

Otvorte aplikáciu.

➤ Krok 4

Začnite cvičiť.

➤ Krok 5

Prispôbte si tréning svojim potrebám.

➤ Krok 6

Skontrolujte si prehľad tréningu a zdieľajte svoje skóre.

**Funkcia tlačidla:**

Tlačidlo	Popis
UP (ENCODER)	Zvýšenie odolnosti
DOWN (ENCODER)	Zníženie odolnosti
REŽIM / ENTER	Potvrdenie nastavení a výberov.
RESET	Návrat do hlavného zobrazenia nastavení / režimu pozastavenia. Stlačením tohto tlačidla na 2 sekundy reštartujete konzolu a spustíte ju z obrazovky Nastavenia používateľa.
START / STOP	Spustíte alebo zastavíte pohyb.
RECOVERY	Meranie poklesu srdcovej frekvencie po cvičení
TELESNÝ TUK	V režime pauzy stlačením tohto tlačidla spustíte testovanie telesného tuku.

Funkcia tlačidla:

Tlačidlo	Popis
ČAS	Progresívne zvyšovanie - bez nastavenia, čas sa začne počítať od 00:00, keď dosiahne maximum 99:59, pridá sa vždy 1 min. Postupné znižovanie - kým je nastavenie, čas sa začne odpočítavať od čísla nastavenia do 00:00. Každé zvýšenie alebo zníženie o 1 min, rozsah je v rozmedzí 00:00~99:00.
RÝCHLOSŤ	Zobrazenie aktuálnej rýchlosti. Maximálna hodnota je 99,9 km/h.
RPM	Zobrazenie otáčok za minútu, rozsah zobrazenia je 0 ~ 15 ~ 999.
DISTANCE	Súčet celkovej vzdialenosti od 0,00 do 99,99 km. Používatelia môžu stlačením tlačidla UP/DOWN vopred nastaviť cieľovú vzdialenosť. Zväčšujte alebo zmeňujte vzdialenosť o 1 km alebo míľu naraz v rozsahu od 0,00 do 99,00.
KALORIE	Vypočítajte kumulatívne kalórie spotrebované počas cvičenia v rozsahu od 0 do 9999 kalórií. Zvýšte alebo znížte počet kalórií o 1 CAL v rozsahu od 0 do 9990. (Tieto údaje slúžia len na porovnanie rôznych športov a nemali by sa používať na lekárske ošetrenie)
PULSE	Používateľ môže nastaviť cieľovú hodnotu srdcového tepu v rozsahu od 0-30 do 230; ak skutočný srdcový tep používateľa počas cvičenia prekročí cieľovú hodnotu srdcového tepu, ozve sa zvukový signál.
WATTS	Zobrazenie aktuálneho výkonu vo wattoch v rozsahu od 0 do 999.
MANUÁLNE	Režim manuálneho ovládania.
ZAČIATOČNÍK	Možnosť výberu programu.
ADVANCE	Možnosť výberu programu.
SPORTY	Možnosť výberu programu.
CARDIO	Precvičte si kardio funkciu.
PROGRAM WATT	Wattový režim konštantného tréningu.
UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM	Používatelia vytvárajú vzory úrovni odporu.

Použite

Zapojte napájací zdroj, počítač sa zapne s dlhým zvukovým signálom a na LCD displeji sa na 2 sekundy zobrazia všetky segmenty (PIC. 1).

Školiace programy

Stlačením tlačidla UP alebo DOWN (Encoder) vyberte manuálny režim (PIC. 2); režim pre začiatočníkov (PIC. 3); pokročilý režim (PIC. 4) ; režim pre športovcov (PIC. 5); kardiopulmonálne cvičenie ((PIC. 6); WATT (PIC. 7); užívateľský program (PIC. 8).

Manuálny režim

1. Stlačením tlačidla "START" na domovskej stránke vstúpte do manuálneho režimu a spustíte pohyb.
2. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN (Encoder) vyberte pohybový program, vyberte položku Manual a stlačením tlačidla MODE/ENTER potvrdíte zadanie. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN (Encoder) nastavte čas (PIC. 9), vzdialenosť (PIC. 10), kalórie (PIC. 11), srdcový tep (PIC. 12) a MODE/ENTER
3. Potvrdte zadanie.

4. Stlačením tlačidiel START/STOP spustíte pohyb. Používateľ môže tiež stlačiť tlačidlo UP alebo DOWN (Encoder) na nastavenie úrovne odporu počas pohybu. Úroveň odporu sa zobrazuje v okne wattov. Ak sa počas 3 sekúnd nenastaví, merač sa prepne na hodnotu vo wattoch (PIC. 13).
5. Stlačením tlačidiel START/STOP spustíte alebo zastavíte pohyb. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite na hlavnú stránku.

Režim pre začiatočníkov

1. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN ((Encoder) vyberte cvičebný program, vyberte režim pre začiatočníkov a stlačením tlačidla Mode/ENTER potvrdíte zadanie.
2. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN (Encoder) vyberte začiatočný REŽIM 1 až 4 (PIC. 14) a stlačením tlačidla MODE/ENTER potvrdíte zadanie.
3. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN (Encoder) nastavte čas pohybu.
4. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte pohyb. Používateľ môže tiež stlačiť tlačidlo UP alebo DOWN (Encoder) na nastavenie úrovne odporu počas pohybu.
5. Stlačením tlačidiel START/STOP spustíte alebo zastavíte pohyb. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite na hlavnú stránku.

Pokročilý režim

1. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN (Encoder) vyberte pohybový program, vyberte režim Advance a stlačením tlačidla MODE/ENTER potvrdíte vstup.
2. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN (Encoder) vyberte rozšírené režimy 1 až 4 (PIC. 15) a stlačením tlačidla MODE/ENTER potvrdíte vstup.
3. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN (Encoder) nastavte čas pohybu.
4. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte pohyb. Používateľ môže tiež stlačiť tlačidlo UP alebo DOWN (Encoder) na nastavenie úrovne odporu počas pohybu.
5. Stlačením tlačidiel START/STOP spustíte alebo zastavíte pohyb. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite na hlavnú stránku.

Režim športovca

1. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN (Encoder) vyberte športový program, vyberte položku Sporty Mode a stlačením tlačidla MODE/ENTER potvrdíte vstup.
2. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN (Encoder) vyberte režimy prehrávača 1 až 4 (PIC. 16) a stlačením tlačidla MODE/ENTER potvrdíte vstup.
3. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN (Encoder) nastavte čas pohybu.
4. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte pohyb. Používateľ môže tiež stlačiť tlačidlo UP alebo DOWN (Encoder) na nastavenie úrovne odporu počas pohybu.
5. Stlačením tlačidiel START/STOP spustíte alebo zastavíte pohyb. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite na hlavnú stránku.

Cvičenie kardio vzor

1. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN (Encoder) vyberte program pohybu, vyberte H.R.C a stlačením tlačidla MODE/ENTER potvrdíte zadanie.
2. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN (Encoder) nastavte vek cvičenia (PIC. 17).
3. Stlačením tlačidla HORE alebo DOLE (Encoder) vyberte 55% (PIC. 18), 75%, 90% alebo TAG (cieľová srdcová frekvencia), predvolené: 100.
4. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN (Encoder) nastavte čas pohybu.
5. Stlačením tlačidiel START/STOP spustíte alebo zastavíte pohyb. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite na hlavnú stránku.

Wattový režim

1. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN ((Encoder) vyberte pohybový program, vyberte WATT a stlačením MODE/ENTER potvrdíte zadanie.
2. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN ((Encoder) nastavte cieľovú hodnotu WATT (predvolená hodnota: 120, PIC. 19).
3. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN (Encoder) nastavte čas pohybu.
4. Stlačením tlačidla START/STOP spustíte pohyb. Používateľ môže tiež nastaviť úroveň WATT stlačením UP alebo DOWN (Encoder) počas pohybu.
5. Stlačením tlačidiel START/STOP spustíte alebo zastavíte pohyb. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite na hlavnú stránku.

Režim užívateľského programu

1. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN (Encoder) vytvorte profil používateľa (PIC. 20). Celkovo je k dispozícii 20 položiek a používateľ môže nastaviť každú úroveň odporu. v procese nastavenia
2. Používateľ môže tento program opustiť dlhým stlačením MODE/ENTER 2 sekundy.
3. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN (Encoder) nastavte čas pohybu.
4. Stlačením tlačidiel START/STOP spustíte pohyb. Používateľ môže tiež nastaviť úroveň WATT stlačením tlačidla UP alebo DOWN (Encoder) počas pohybu.
5. Stlačením tlačidiel START/STOP spustíte alebo zastavíte pohyb. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite na hlavnú stránku.

Režim obnovy

Po určitom čase cvičenia držte obe ruky v rukoväti alebo si nasadte hrudný pás a stlačte tlačidlo RECOVERY. Zobrazenie všetkých funkcií sa zastaví, okrem "TIME" (čas), ktorý sa začne odpočítavať od 00:60 do 00:00 (PIC. 21). potom sa na obrazovke zobrazí stav zotavenia srdcového tepu, F1, F2...F6 ukazuje, že F1 je najlepší a F6 je najhorší (PIC. 22). Používatelia môžu pokračovať v cvičení, aby zlepšili schopnosť obnovy srdcového tepu. Opätovným stlačením tlačidla RECOVERY sa vrátite na hlavnú stránku.

Režim telesného tuku

1. V režime pauzy stlačením tlačidla BODY FAT spustíte test BODY FAT.
2. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN (Encoder) vyberte U1-U4.
3. Tabuľka zobrazí pohlavie používateľa (PIC. 23), výšku, hmotnosť a spustí test.
4. Počas testu musí používateľ držať rukoväť oboma rukami. A na LCD displeji sa bude zobrazovať "=" (PIC. 24) počas 8 sekúnd, kým sa test neskončí.
5. Na LCD displeji sa na 30 sekúnd zobrazí symbol odporúčaného telesného tuku, BMI (PIC. 25) a FAT % (PIC. 26).
6. Chybová správa:

*E-1 -- Nebol zistený žiadny signál srdcovej frekvencie.

*E-4 -- percento telesného tuku a index telesnej hmotnosti pod 5 alebo nad 50 (PIC. 27).

Navodila za namestitvev

VARNOSTNI VIDIKI

Ta izdelek je namenjen samo za domačo uporabo in je zasnovan tako, da zagotavlja optimalno varnost. Upoštevati je treba naslednja pravila:

1. Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom, da ugotovite, ali ni kontraindikacij za uporabo vadbene opreme. Zdravnikova odločitev je potrebna, če jemljete zdravila, ki vplivajo na srce, krvni tlak in raven holesterola. Prav tako je potrebna za osebe, starejše od 35 let, in osebe z zdravstvenimi težavami.
2. Pred začetkom vaj se vedno ogrejte.
3. Med vadbo in po njej zaščitite vadbeno opremo pred otroki in živalmi.
4. Napravo je treba postaviti na suho, stabilno in ustrezno izravnano površino. Iz neposredne bližine naprave je treba odstraniti vse ostre predmete. Zaščititi jo je treba pred vlago, morebitne nepravilnosti podlage pa je treba izravnati. Priporoča se uporaba posebne neдрseče podloge, ki preprečuje premikanje naprave med vadbo.
5. Prosti prostor ne sme biti manjši od 0,6 m in večji od vadbenega prostora v smereh, v katerih je oprema dostopna. Prosti prostor mora vključevati tudi prostori za spust v sili. Če je oprema nameščena druga ob drugi, se velikost prostega prostora lahko razdeli.
6. Bodite pozorni na alarmne signale. Nepravilna ali pretirana vadba je nevarna za vaše zdravje. Če med vadbo občutite glavobol ali omotico, bolečine v prsih, neredno bitje srca ali druge zaskrbljujoče simptome, takoj prenehajte z vadbo in se posvetujte z zdravnikom. Zaradi nepravilne ali pretirane vadbe lahko pride do poškodb.
7. Pred prvo uporabo in nato v rednih časovnih presledkih preverite zategnjenost vseh vijakov, zatičev in drugih priključkov.
8. Pred začetkom vadbe preverite pritrditev delov in priključnih vijakov. Vadbo začnite le, če je naprava popolnoma delujoča.
9. Napravo je treba redno preverjati glede obrabe in poškodb, le tako bo izpolnjevala varnostne pogoje. Posebno pozornost je treba nameniti ročajem iz pene, pokrovom za noge in oblažinjenju, ki se najhitreje obrabijo. Poškodovane dele je treba takoj popraviti ali zamenjati, do takrat pa naprave ne uporabljajte za usposabljanje.
10. V luknje ne vstavljajte nobenih delov.
11. Bodite pozorni na štrleče nastavitvene naprave in druge konstrukcijske elemente, ki bi lahko ovirali vadbo.
12. Opremo uporabljajte le v skladu z namenom. Če se kateri koli del poškoduje ali obrablja ali če med uporabo opreme slišite moteče zvoke, takoj prenehajte z vadbo. Opreme ne uporabljajte več, dokler težava ni odpravljena.
13. Vadite v udobnih oblačilih in športni obutvi. Izogibajte se ohlapnim oblačilom, ki bi se lahko zataknila za štrleče dele opreme ali ki bi lahko omejevala svobodo gibanja.
14. Oprema je razvrščena v razred HC v skladu s standardom EN ISO 20957-1 in je namenjena samo za domačo uporabo. Ne sme se uporabljati v terapevtske, rehabilitacijske ali komercialne namene.
15. Pri dvigovanju ali prenašanju opreme ohranite pravilno držo, da si ne poškodujete hrbtenice.
16. Izdelek je namenjen samo odraslim. Otroci brez nadzora naj ne pridejo v stik z napravo.
17. Pri sestavljanju naprave dosledno upoštevajte priložena navodila in uporabljajte samo dele, ki so vključeni v komplet.
18. Pred začetkom montaže preverite, ali so priloženi vsi deli s priloženega seznama.

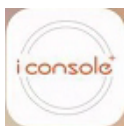
TEHNIČNE INFORMACIJE

Dimenzije: 109*56*149 cm
 Največja teža uporabnika: 150 kg
 Neto teža: 40 kg
 Vztrajnik: 9 kg
 Odpornost: magnetna

OHRANJANJE

Za čiščenje enote ne uporabljajte agresivnih čistilnih sredstev. Za odstranjevanje umazanije in prahu uporabljajte mehko in vlažno krpo. Odstranite sledi znoja, saj lahko kisla reakcija poškoduje premaz. Opremo shranjujte v suhem prostoru, da jo zaščitite pred vlago in korozijo. Redno preverjajte, ali so vsi vijaki in matice pravilno zategnjeni.

Bluetooth aplikacija za tekalno stezo / eliptični trenažer / sobno kolo
 Povezava Bluetooth podpira aplikacije iConsole+, Zwift in Kinomap.



iConsole+

Prenesite, registrirajte se in se prijavite v aplikacijo iConsole+, nato odprite stran z nastavitvami. Kliknite GET STARTED, izberite QUICK START in prikazala se bo stran Connect. Izberite vir merjenja srčnega utripa, kliknite From Equipment in prikazala se bo koda Bluetooth. Izberite kodo Bluetooth, ki je enaka kodi na konzoli naprave. Izbrana koda bo označena z »✓«, aplikacija pa bo prikazala Connected Successfully.



Zwift

Prenesite, registrirajte se in se prijavite v aplikacijo Zwift, nato odprite stran z nastavitvami. Na strani PAIRED DEVICES kliknite RUN za tekalno stezo ali Ride za sobno kolo/eliptični trenažer. Nato kliknite POWER SOURCE; prikazal se bo meni, v katerem izberete kodo Bluetooth, ki ustreza kodi na konzoli naprave, in potrdite z OK za seznanjanje. Opomba: Zwift si zapomni naprave, uporabljene v prejšnji vadbi, in se lahko poskusi znova povezati z njimi, če so na voljo. Če se prikažejo naprave, ki jih ne želite uporabljati, jih preprosto odznačite in izberite pravilno napravo.



Kinomap

Prenesite, registrirajte se in se prijavite v aplikacijo Kinomap, nato odprite stran z nastavitvami. Kliknite More v spodnjem desnem kotu, nato Equipment management in nato + v zgornjem desnem kotu, da izberete vrsto naprave: tekalna steza, eliptični trenažer ali sobno kolo. Izberite znamko Bluetooth, na primer Anyrun. Kliknite element v razdelku Interactive; aplikacija bo zaznala razpoložljivo napravo. Izberite kodo Bluetooth, ki ustreza kodi na konzoli naprave, in kliknite ADD NEW EQUIPMENT. Prikazalo se bo obvestilo o uspešno dodani napravi.



Ne.	Ime	Opis	Količina
1	Glavni okvir	-	1
2	Sprednji stabilizator	-	1
3	Zadnji stabilizator	-	1
4	Sedlo post	-	1
5	Sedlo	-	1
6	Zgornja pokončna pošta	-	1
7	Krmilo	-	1
8	Konzola	-	1
9	Komunikacijska žica konzole	-	1
10	Komunikacijska žica motorja	-	1
11	Priključna žica za impulze ročaja	-	2
12	Začetek konzole	-	1
13	Sprednje krmilo	89×73.5×35	1
14	Pokrov krmila - levi	176.5×53.2×117.5	1
15	Pokrov krmila - desno	176.5×53.2×117.5	1
16	Prevleka za sedlo (L)	195×31.5×118.5	1
17	Prevleka za sedlo (R)	195×31.5×118.5	1
18	Pedal (L)	-	1
19	Pedal(R)	-	1
20	Držalo za steklenico	Ø93×150	1
21	Vrtljivi gumb v obliki črke T	M8×30	1
22	Obroč za objemko krmila	-	1
23	Vrtljivi gumb za krmilo	-	1
24	Samorezni vijak Philips C.K.S.	M5×10	4
25	Cevna puša	Ø25×Ø19×60	1
26	Allenov vijak s polovičnim navojem C.K.S.	M10×70×20	4
27	Vzmetna podložka	Ø10	4
28	Ukrivljena podložka	Ø10,5 × R128 × t1,5	4
29	Vijak s polnim navojem s pantografsko glavo Philips	M4×6	6
30	Allenov vijak s polnim navojem C.K.S.	M8×20	5
31	Vijak z ravnim zaključkom	M12×60	2
32	Vijak s polnim navojem s križno glavo	M4×16	6
33	Blokirni element za sedlo	-	1
34	Pokrov ročice	Ø23×6×M22×P1.0	2
35	Vijak s šesterkotno prirobnico s polnim navojem	5/16-18UNC-1"	2
36	Ročica (L)	-	1
37	Ključavnica (R)	-	1
38	Motorni jermen	440PJ6	1
39	Penasti ročaj	Ø32×t3,0×600	2
40	Pokrov motorja - levi	974.8×83.2×575.3	1
41	Pokrov motorja - desni	974.8×83.2×575.3	1
42	Zavorna cev	450×Ø5×Ø1,5×M6×1	1
43	Napajalnik	240V	1
44	Magnetni senzor	-	1
45	Komunikacijska žica za napajanje	-	1
46	Magnetni motor	-	1
47	Končni pokrovček	45×90×t1.5	4
48	Podloga za noge	Ø49×22×M10×26	4
49	Vijak Allen C.K.S.	Ø8×33×M6×15	2

50	Kolesa	Ø54.5×23.5	2
51	Allenov vijak s polnim navojem C.K.S.	M6×15	5
52	Kroglični ležaj z globokim utorom	6203-2RS	3
53	Šestilapna matica	M5	2
54	Vijak s šestero polno glavo	M5×60	1
55	Vijak s samorezno glavo Philips in samoreznim vijakom	ST4×12	1
56	Sedlo post pušaja	115×90×45	1
57	Os ročice	Ø17×150	1
58	jermenica jermena	Ø263×22	1
59	Šestilapna matica z varovalom	M8	10
60	Nastavitev sedla	-	1
61	Obročna sponka za gred	Ø17	2
62	Obročna sponka za gred	Ø12	2
63	Obročna sponka za gred	Ø10	3
64	Napenjalno kolo	Ø38×22	1
65	Napenjalna vzmet	Ø18×2.0×16	1
66	Napenjalna vzmet zavore	Ø11,5 × Ø1,2 × 13	1
67	Kvadratni magnet	30×25×t12	10
68	Magnetna krmilna os	Ø12×50	1
69	Kroglični ležaj z globokim utorom	6300-2RS	1
70	Ploščata podložka	Ø34×Ø25×t1,5	1
71	Kroglični ležaj z globokim utorom	6300-2RS	1
72	Enosmerni kroglični ležaj Kingpin	Ø35×Ø17×16	1
73	Mala jermenica jermena	Ø30×64	1
74	Kroglični ležaj z globokim utorom	6300-2RS	1
75	Os vztrajnika	Ø10×114.5	1
76	Vztrajnik	Ø280	1
77	Kvadratni cevni čep	20×40×t1.5	1
78	Impulz ročaja	-	2
79	Samorezni vijak Philips C.K.S.	ST4×20	2
80	Okrogel cevni čep	Ø28×t1,5	2
81	Samorezni vijak Philips C.K.S.	ST4×16	8
82	Fiksni magnet	-	1
83	Vrtljivi ročni vijak	Ø9×M16×P1,5×83	1
84	Fiksno napenjalno kolo	-	1
85	Magnet	-	1
86	Plastični vijak	Ø9×Ø6,1×27	6
87	Samorezni vijak Philips C.K.S.	ST4×12	4
88	Vtič za luknjo	Ø15	2
89	Vzmetna podložka	Ø8	4



Montaža

➤ Korak 1

Sprednji stabilizator (2) pritrdite na glavni okvir (1) z ukrivljeno podložko (28), vzmetno podložko (27) in vijakom s polovičnim navojem (26).

➤ Korak 2

Zadnji stabilizator (3) pritrdite na glavni okvir (1) z ukrivljeno podložko (28), vzmetno podložko (27) in vijakom s polovičnim navojem (26).

➤ Korak 3

Na glavni okvir (1) pritrdite sedlo (4).

➤ Korak 4

Namestite sedež (5) na nosilec za nastavitve sedeža (60) in ga pritrdite z maticami (59).

➤ Korak 5

Sedla(5) pritrdite na sedlo (4) s cevjo puše (25) in ročaji(23). Nato pritrdite okrasni pokrov sedla (L)(16) in sedlo okrasni pokrov (R)(17) pritrdite na sedlo(4) z vijakom Philips C.K.S. s polnim navojem(29).

➤ Korak 6

Spodnji kabel (10) priključite na kabel konzole (9). Namestite volanski steber (6) na glavni okvir (1). Najprej izvlecite pokrovček (88) in ga pritrdite z vijakom (31). Nato pokrovček (88) ponovno namestite.

Opomba! Vijačne vijake na volanskem stebru je treba zategniti izmenično, dokler volanski steber ni popolnoma pritrjen.

➤ Korak 7

Priključite kabel za merjenje impulzov (11) v volanu na kable (7) v stebru (6). Nato volan pritrdite na steber s T-gumbom (21) zunaj sprednjega pokrova ročaja (13). Zavrtite ga navznoter. Pozor! T-gumb (21) ne zavrtite premočno. Nosilec za steklenico (20) pritrdite na volanski steber (6) z vijakom (32).

➤ Korak 8

Priključite žice iz računalnika na žice stebra. Konzolo (8) pritrdite na volanski steber (6) z vijakom (24).

➤ Korak 9

Pokrov krmila - levi (14) in desni (15) pritrdite na zgornji pokončni steber (6) s križnim vijakom s polnim navojem (32). Zaklenite sprednji del krmila pokrov (13) z vijakom Phillips C.K.S. s samoreznim nastavkom (87). Cev za impulze nastavite v ustrezen položaj. Tesno zavrtite gumb v obliki črke T.

➤ Korak 10

Levo (18) in desno (19) pedalo pritrdite na glavni okvir (1). Zaklenite ju.

➤ Korak 11

Vstavite napajalne nastavke v napajalno odprtino, kot je prikazano spodaj. Sestavljanje je končano.

Aplikacija



➤ Korak 1

Prenesite aplikacijo Fit Hi Way.

➤ Korak 2

Mobilno napravo povežite prek povezave Bluetooth.

➤ Korak 3

Odprite aplikacijo.

➤ Korak

Začnite z vadbo.

➤ Korak 5

Vadbo prilagodite svojim potrebam.

➤ Korak 6

Preverite povzetek vadbe in delite svoj rezultat.

**Funkcija gumba:**

Gumb	Opis
UP (ENCODER)	Povečanje odpornosti
DOWN (ENCODER)	Zmanjšanje odpornosti
MODE / ENTER	Potrdite nastavitve in izbire.
RESET	Vrnite se v glavni pogled nastavitve / način premora. Če pritisnete ta gumb za 2 sekundi, ponovno zaženete konzolo in začnete z zaslonom uporabniških nastavitvev.
START / STOP	Zagon ali zaustavitev gibanja.
RECOVERY	Merjenje padca srčnega utripa po vadbi
TELESNA MAŠČOBA	V načinu premora pritisnite ta gumb, da začnete testirati telesno maščobo.

Funkcija gumba:

Gumb	Opis
TIME	Postopno povečevanje - brez nastavitvev, čas se začne šteti od 00:00, ko dosežete največ 99:59, vsakič dodajte 1 minuto. Postopno zmanjševanje - ko je nastavitev na voljo, se čas začne odštevati od številke nastavitve do 00:00. Vsakič povečajte ali zmanjšajte čas za 1 minuto, območje je znotraj 00:00 ~ 99:00.
SPEED	Prikaz trenutne hitrosti. Največja je 99,9 km/h.
RPM	Prikažite število vrtljajev na minuto, območje prikaza je 0 ~ 15 ~ 999.
ODSTOPNOST	Seštejte skupno razdaljo od 0,00 do 99,99 km. Uporabniki lahko pritisnejo tipko UP/DOWN, da vnaprej nastavijo ciljno razdaljo. Povečajte ali zmanjšajte razdaljo za 1 km ali miljo naenkrat, od 0,00 do 99,00.
KALORIJE	Izračunajte kumulativne kalorije, porabljene med vadbo, od 0 do 9999 kalorij. Povečajte ali zmanjšajte za 1CAL naenkrat, od 0 do 9990. (Ti podatki so namenjeni le primerjavi med različnimi športi in se ne smejo uporabljati za zdravljenje)
PULSE	Uporabnik lahko nastavi ciljno vrednost srčnega utripa od 0-30 do 230; če uporabnikov dejanski srčni utrip med vadbo preseže ciljno vrednost srčnega utripa, se oglasi zvočni signal.
WATTS	Prikaz trenutnih vatov, od 0 do 999.
MANUAL	Ročni način upravljanja.
ZAČETNIK	Možnost izbire programa.
ADVANCE	Možnost izbire programa.
SPORTY	Možnost izbire programa.
CARDIO	Vadite kardio funkcijo.
WATT PROGRAM	Watt konstantni način vadbe.
PROGRAM ZA UPORABNIKE	Uporabniki ustvarijo vzorce ravni odpornosti.

Uporabite

Priključite napajalnik, računalnik se bo vklopil z dolgim zvočnim signalom in za 2 sekundi prikazal vse segmente na zaslonu LCD (PIC. 1).

Programi usposabljanja

Pritisnite UP ali DOWN (kodirnik), da izberete ročni način (PIC. 2); način za začetnike (PIC. 3); napredni način (PIC. 4); način za športnike (PIC. 5); kardiopulmonalno vadbo (PIC. 6); WATT (PIC. 7); uporabniški program (PIC. 8).

Ročni način

1. Pritisnite gumb "START" na začetni strani, da preidete v ročni način in zaženete gibanje.
2. Pritisnite UP ali DOWN (kodirnik), da izberete program gibanja, izberite Manual in pritisnite MODE/ENTER, da potrdite vnos. Pritisnite UP ali DOWN (Encoder), da nastavite čas (PIC. 9), razdaljo (PIC. 10), kalorije (PIC. 11), srčni utrip (PIC. 12) in MODE/ENTER
3. Potrdite vnos.

4. Pritisnite tipki START/STOP, da zaženete gibanje. Uporabnik lahko pritisne tudi tipko UP ali DOWN (kodirnik), da prilagodi stopnjo upora med gibanjem. Raven upora se prikaže v oknu v vatih. Če 3 sekunde ne nastavite vrednosti, se merilnik preklopi na vrednost v vatih (PIC. 13).
5. Pritisnite tipke START/STOP, da zaženete ali ustavite gibanje. Za vrnitev na glavno stran pritisnite tipko RESET.

Način za začetnike

1. Pritisnite UP ali DOWN (Kodirnik), da izberete program vadbe, izberite način za začetnike in pritisnite Mode/ENTER, da potrdite vnos.
2. Pritisnite UP ali DOWN (kodirnik), da izberete začetni MODE 1 do 4 (PIC. 14), in pritisnite MODE/ENTER, da potrdite vnos.
3. Pritisnite UP ali DOWN (Kodirnik), da nastavite čas premikanja.
4. Pritisnite START/STOP, da zaženete gibanje. Uporabnik lahko pritisne tudi UP ali DOWN (kodirnik), da prilagodi stopnjo upora med gibanjem.
5. Pritisnite tipke START/STOP, da zaženete ali ustavite gibanje. Pritisnite tipko RESET, da se vrnete na glavno stran.

Napredni način

1. Pritisnite UP ali DOWN (kodirnik), da izberete program gibanja, izberite Advance Mode in pritisnite MODE/ENTER, da potrdite vnos.
2. Pritisnite UP ali DOWN (kodirnik), da izberete napredne načine od 1 do 4 (PIC. 15), in pritisnite MODE/ENTER, da potrdite vnos.
3. Pritisnite UP ali DOWN (Kodirnik), da nastavite čas gibanja.
4. Pritisnite START/STOP, da zaženete gibanje. Uporabnik lahko pritisne tudi UP ali DOWN (kodirnik), da prilagodi stopnjo upora med gibanjem.
5. Pritisnite tipke START/STOP, da zaženete ali ustavite gibanje. Pritisnite tipko RESET, da se vrnete na glavno stran.

Način športnika

1. Pritisnite UP ali DOWN (kodirnik), da izberete športni program, izberite Sporty Mode in pritisnite MODE/ENTER, da potrdite vnos.
2. Pritisnite UP ali DOWN (kodirnik), da izberete načine predvajalnika od 1 do 4 (PIC. 16), in pritisnite MODE/ENTER, da potrdite vnos.
3. Pritisnite UP ali DOWN (Kodirnik), da nastavite čas premikanja.
4. Pritisnite START/STOP, da zaženete gibanje. Uporabnik lahko pritisne tudi UP ali DOWN (kodirnik), da prilagodi stopnjo upora med gibanjem.
5. Pritisnite tipke START/STOP, da zaženete ali ustavite gibanje. Za vrnitev na glavno stran pritisnite tipko RESET.

Vaja kardio vzorec

1. Pritisnite UP ali DOWN (kodirnik), da izberete program gibanja, izberite H.R.C in pritisnite MODE/ENTER, da potrdite vnos.
2. Pritisnite UP ali DOWN (Kodirnik), da nastavite starost vadbe (PIC. 17).
3. Pritisnite UP ali DOWN (Kodirnik), da izberete 55% (PIC. 18), 75%, 90% ali TAG (ciljni srčni utrip), privzeto: 100.
4. Pritisnite UP ali DOWN (Kodirnik), da nastavite čas premikanja.
5. Pritisnite tipke START/STOP, da zaženete ali ustavite gibanje. Za vrnitev na glavno stran pritisnite tipko RESET.

Watt način

1. Pritisnite UP ali DOWN (Kodirnik), da izberete program gibanja, izberite WATT in pritisnite MODE/ENTER, da potrdite vnos.
2. Pritisnite UP ali DOWN (Kodirnik), da nastavite ciljno vrednost WATT (privzeto: 120, PIC. 19).
3. Pritisnite UP ali DOWN (Kodirnik), da nastavite čas premikanja.
4. Pritisnite START/STOP, da zaženete gibanje. Uporabnik lahko med gibanjem s pritiskom UP ali DOWN (kodirnik) prilagodi stopnjo WATT.
5. Pritisnite tipke START/STOP, da zaženete ali ustavite gibanje. Za vrnitev na glavno stran pritisnite tipko RESET.

Način uporabniškega programa

1. Pritisnite UP ali DOWN (kodirnik), da ustvarite uporabniški profil (PIC. 20). Skupno je na voljo 20 elementov, uporabnik pa lahko prilagodi vsako stopnjo upora.
2. Uporabnik lahko dolgotrajno pritisne MODE/ENTER 2 sekundi, da zapusti ta program.
3. Pritisnite UP ali DOWN (Kodirnik), da nastavite čas premikanja.
4. Pritisnite tipke START/STOP, da zaženete gibanje. Uporabnik lahko med premikanjem s pritiskom UP ali DOWN (kodirnik) prilagodi stopnjo WATT.
5. Pritisnite tipke START/STOP, da zaženete ali ustavite gibanje. Za vrnitev na glavno stran pritisnite tipko RESET.

Način obnovitve

Po dolgotrajni vadbi obe roki držite v ročajih ali si nadenite prsni trak in pritisnite gumb RECOVERY. Prikaz vseh funkcij se ustavi, razen "TIME", ki začne odštevati od 00:60 do 00:00 (PIC. 21). nato se na zaslonu prikaže stanje okrevanja srčnega utripa, F1, F2 ... F6, kar kaže, da je F1 najboljši, F6 pa najslabši (PIC. 22). Uporabniki lahko nadaljujejo z vadbo, da izboljšajo sposobnost obnavljanja srčnega utripa. Ponovno pritisnite RECOVERY, da se vrnete na glavno stran.

Način telesne maščobe

1. V načinu premora pritisnite tipko BODY FAT, da začnete test BODY FAT.
2. Pritisnite UP ali DOWN (Kodirnik), da izberete U1-U4.
3. Preglednica bo prikazala uporabnikov spol (PIC. 23), višino, težo in začela test.
4. Med preskusom mora uporabnik držati ročaj z obema rokama. Na zaslonu LCD se bo 8 sekund do konca preskusa prikazovalo "=" (PIC. 24).
5. Na LCD-zaslonu se za 30 sekund prikaže simbol priporočene telesne maščobe, indeks telesne mase (PIC. 25) in delež maščobe v % (PIC. 26).
6. Sporočilo o napaki:
 - *E-1 -- Signal srčnega utripa ni bil zaznan.
 - *E-4 -- Odstotek telesne maščobe in indeks telesne mase pod 5 ali nad 50 (PIC. 27).

Instruktioner för installation

SÄKERHETSÖVERVÄGANDEN

Denna produkt är endast avsedd för hemmabruk och är utformad för att garantera optimal säkerhet. Följande regler bör följas:

1. Innan du börjar träna ska du rådfråga en läkare för att fastställa att det inte finns några kontraindikationer för användning av träningsutrustning. Läkarens beslut är nödvändigt om du tar mediciner som påverkar ditt hjärta, blodtryck och kolesterolnivåer. Det är också nödvändigt för personer över 35 år och personer med hälsoproblem.
2. Genomför alltid en uppvärmning innan du börjar träna.
3. Skydda träningsutrustningen från barn och djur under och efter träningen.
4. Apparaten ska placeras på en torr, stabil och väl avjämnad yta. Alla vassa föremål ska avlägsnas från enhetens omedelbara närhet. Den ska skyddas mot fukt och eventuella ojämnheter i underlaget ska jämnas ut. Vi rekommenderar att du använder en speciell halkskyddsdyna för att förhindra att enheten rör sig under träningen.
5. Det fria utrymmet bör inte vara mindre än 0,6 m och större än träningsområdet i de riktningar där utrustningen är tillgänglig. Det fria utrymmet måste också inkludera utrymme för nödnedstigning. Om utrustningen är placerad bredvid varandra kan storleken på det fria utrymmet delas upp.
6. Var uppmärksam på alarmsignaler. Felaktig eller överdriven träning är farligt för din hälsa. Om du upplever huvudvärk eller yrsel, bröstsmärtor, oregelbunden hjärtrytm eller andra oroande symtom under träningen, ska du omedelbart sluta träna och kontakta läkare. Skador kan uppstå vid felaktig eller överdriven träning.
7. Före första användningen och därefter med jämna mellanrum ska du kontrollera att alla bultar, stift och andra anslutningar är ordentligt åtdragna.
8. Innan träningen påbörjas ska du kontrollera att delarna och anslutningsskruvarna sitter fast ordentligt. Påbörja träningen först när apparaten är helt funktionsduglig.
9. Apparaten bör regelbundet kontrolleras med avseende på slitage och skador, först då uppfyller den säkerhetskraven. Särskild uppmärksamhet bör ägnas åt skumhandtagen, benskyddet och klädseln, som slits snabbast. Skadade delar ska omedelbart repareras eller bytas ut. Använd tills dess inte apparaten för träning.
10. För inte in några delar i hålen.
11. Var uppmärksam på utskjutande justeringsanordningar och andra strukturella element som kan störa övningen.
12. Använd endast utrustningen på avsett sätt. Om någon del skadas eller slits ut, eller om du hör störande ljud när du använder utrustningen, ska du omedelbart sluta träna. Använd inte utrustningen igen förrän problemet har åtgärdats.
13. Träna i bekväma kläder och sportskor. Undvik löst sittande kläder som kan fastna på utskjutande delar av utrustningen eller som kan begränsa din rörelsefrihet.
14. Utrustningen är klassificerad som HC-klass enligt EN ISO 20957-1 och är endast avsedd för hemmabruk. Den får inte användas för terapeutiska, rehabiliterande eller kommersiella ändamål.
15. När du lyfter eller bär utrustning ska du hålla en korrekt hållning så att du inte skadar ryggraden.
16. Produkten är endast avsedd för vuxna. Håll barn utan uppsikt borta från enheten.
17. Följ noga de bifogade anvisningarna när du monterar enheten och använd endast de delar som ingår i satsen.
18. Innan monteringen påbörjas ska du kontrollera att alla delar i den bifogade listan finns med.

TEKNISK INFORMATION

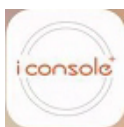
Mått: 109*56*149 cm
Max användarvikt: 150 kg
Nettovikt: 40 kg
Svänghjul: 9 kg
Motstånd: magnetiskt

KONSERVATION

Använd inte aggressiva rengöringsmedel för att rengöra enheten. Använd en mjuk, fuktig trasa för att avlägsna smuts och damm. Ta bort spår av svett eftersom den sura reaktionen kan skada beläggningen. Förvara utrustningen på en torr plats för att skydda den mot fukt och korrosion. Kontrollera regelbundet att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna.

Bluetooth aplikacija za tekavno stezo / eliptični trenažer / sobno kolo
Povezava Bluetooth podpira aplikacije iConsole+, Zwift in Kinomap.

Bluetooth-app för löpband / crosstrainer / motionscykel
Bluetooth-anslutningen stöder apparna iConsole+, Zwift och Kinomap.



iConsole+

Ladda ner, registrera dig och logga in i iConsole+-appen och öppna sedan inställningssidan. Klicka på GET STARTED, välj QUICK START och sidan Connect visas. Välj källa för pulsmätning, klicka på From Equipment och Bluetooth-koden visas. Välj Bluetooth-koden som matchar koden på utrustningens konsol. Den valda koden markeras med "✓" och appen visar Connected Successfully.



Zwift

Ladda ner, registrera dig och logga in i Zwift-appen och öppna sedan inställningssidan. På sidan PAIRED DEVICES klickar du på RUN för löpband eller Ride för cykel/crosstrainer. Klicka sedan på POWER SOURCE; en meny visas där du väljer Bluetooth-koden som matchar koden på utrustningens konsol och bekräftar med OK för att para. Obs: Zwift kommer ihåg enheter som användes under föregående pass och kan försöka ansluta till dem igen om de finns tillgängliga. Om enheter visas som du inte vill använda kan du helt enkelt avmarkera dem och välja rätt enhet.



Kinomap

Ladda ner, registrera dig och logga in i Kinomap-appen och öppna sedan inställningssidan. Klicka på More i nedre högra hörnet, sedan på Equipment management och därefter på + i övre högra hörnet för att välja utrustningstyp: löpband, crosstrainer eller cykel. Välj Bluetooth-märke, till exempel Anyrun. Klicka på posten under Interactive; appen hittar den tillgängliga utrustningen. Välj Bluetooth-koden som matchar koden på utrustningens konsol och klicka på ADD NEW EQUIPMENT. Ett meddelande visas som bekräftar att utrustningen har lagts till..



Inga.	Namn	Beskrivning	Kvantitet
1	Huvudram	-	1
2	Stabilisator fram	-	1
3	Bakre stabilisator	-	1
4	Sadelstolpe	-	1
5	Sadel	-	1
6	Övre upprättstående stolpe	-	1
7	Styrstänger	-	1
8	Konsol	-	1
9	Kommunikationsledning för konsol	-	1
10	Ledning för motorkommunikation	-	1
11	Anslutningsledning för handtagspuls	-	2
12	Utgångspunkt för konsolen	-	1
13	Styrstång fram	89×73.5×35	1
14	Styrhölje - vänster	176.5×53.2×117.5	1
15	Styrhölje - höger	176.5×53.2×117.5	1
16	Sadelöverdrag (L)	195×31.5×118.5	1
17	Sadelöverdrag(R)	195×31.5×118.5	1
18	Pedal(L)	-	1
19	Pedal(R)	-	1
20	Flaskhållare	Ø93×150	1
21	T-formad vridknapp	M8×30	1
22	Ring för styrklämma	-	1
23	Styrets vridknapp	-	1
24	Philips C.K.S. självgående skruv	M5×10	4
25	Genomföringsrör	Ø25×Ø19×60	1
26	Insex C.K.S. halvgängad skruv	M10×70×20	4
27	Fjäderbricka	Ø10	4
28	Böjd bricka	Ø10,5×R128×t1,5	4
29	Philips skruv med panhuvud och full gänga	M4×6	6
30	Insex C.K.S. skruv med full gänga	M8×20	5
31	Insexskruv med platt ände	M12×60	2
32	Skruv med Phillips panhuvud och full gänga	M4×16	6
33	Låsstycke för sadel	-	1
34	Vevkåpa	Ø23×6×M22×P1.0	2
35	Skruv med sexkantsfläns och full gänga	5/16-18UNC-1"	2
36	Vev(L)	-	1
37	Crank(R)	-	1
38	Motorrem	440PJ6	1
39	Grepp i skumplast	Ø32×t3,0×600	2
40	Motorhuv - vänster	974.8×83.2×575.3	1
41	Motorskydd - höger	974.8×83.2×575.3	1
42	Bromsledning	450×Ø5×Ø1,5×M6×1	1
43	Strömadapter	240V	1
44	Magnetisk sensor	-	1
45	Kabel för kraftkommunikation	-	1
46	Magnetmotor	-	1
47	Ändlock	45×90×t1.5	4
48	Dynor för fötter	Ø49×22×M10×26	4
49	C.K.S. ihålig skruv med insexkant	Ø8×33×M6×15	2

50	Hjul	Ø54.5×23.5	2
51	Insex C.K.S. skruv med full gänga	M6×15	5
52	Kullager med djup spårning	6203-2RS	3
53	Sexkantsmutter	M5	2
54	Skruv med sexkantshuvud	M5×60	1
55	Philips-brickhuvud för ändskärning och självgående bult	ST4×12	1
56	Bussning för sadelstolpe	115×90×45	1
57	Vevaxel	Ø17×150	1
58	Remskiva	Ø263×22	1
59	Sexkants låsmutter	M8	10
60	Justering av sadel	-	1
61	Låsring för axel	Ø17	2
62	Låsring för axel	Ø12	2
63	Låsring för axel	Ø10	3
64	Spännhjul	Ø38×22	1
65	Spännfjäder	Ø18×2.0×16	1
66	Bromsens spännfjäder	Ø11,5×Ø1,2×13	1
67	Fyrkantig magnet	30×25×t12	10
68	Magnetisk styraxel	Ø12×50	1
69	Kullager med djup spårning	6300-2RS	1
70	Platt bricka	Ø34×Ø25×t1,5	1
71	Kullager med djup spårning	6300-2RS	1
72	Kullager med enkelriktad kingpin	Ø35×Ø17×16	1
73	Liten remskiva	Ø30×64	1
74	Kullager med djup spårning	6300-2RS	1
75	Svänghjulets axel	Ø10×114.5	1
76	Svänghjul	Ø280	1
77	Fyrkantig rörpropp	20×40×t1.5	1
78	Handtagspuls	-	2
79	Philips C.K.S. självgående skruv	ST4×20	2
80	Rund rörpropp	Ø28×t1,5	2
81	Philips C.K.S. självgående skruv	ST4×16	8
82	Fast magnet	-	1
83	Roterande handbult	Ø9×M16×P1,5×83	1
84	Hjul med fast spänning	-	1
85	Magnet	-	1
86	Bult av plast	Ø9×Ø6,1×27	6
87	Philips C.K.S. självgående skruv	ST4×12	4
88	Hålpropp	Ø15	2
89	Fjäderbricka	Ø8	4



Montering

➤ Steg 1

Fäst den främre stabilisatorn (2) på huvudramen (1) med den böjda brickan (28), fjäderbrickan (27) och den halvgängade skruven (26).

➤ Steg 2

Fäst den bakre stabilisatorn (3) på huvudramen (1) med den krökta brickan (28), fjäderbrickan (27) och den halvgängade skruven (26) av typen Allen C.K.S.

➤ Steg 3

Fäst sadelstolpen (4) på huvudramen (1).

➤ Steg 4

Montera sadel (5) på sadeljustering (60), lås med sexkants låsmutter (59).

➤ Steg 5

Sätt fast sadlarna (5) på sadelstolpen (4) med bussningsröret (25) och handtagssknopparna (23). Fäst sedan sadelns dekorationshölje (L)(16) och sadelns fäst locket (R)(17) på sadelstolpen(4) med Philips C.K.S. fullgångad skruv med panhuvud(29).

➤ Steg 6

Först har Allen flat end set bolt (31) förinstallerats på Main frame (1) inuti, lås inte (31) tillfälligt. Anslut motorkommunikation kabel (10) och konsolens kommunikationskabel (9). Fäst stolpen (6) på huvudramen (1). Lås insexskruven med platt ände (31) som är monterad på huvudram och täck hålet med hålpluggen (88) efter att stigarröret har monterats.

Observera! De två skruvarna på stolpen ska låsas i tur och ordning tills stigarröret är ordentligt låst. När du har dragit åt en skruv, börja sedan med den andra skruven i tur och ordning tills stolpen är ordentligt åtdragen.

➤ Steg 7

Fäst styret(7). Genom handtagspulsens anslutningsledning (11) ut ur stolpen (6). Sedan genom den T-formade rattan (21) ut ur styret främre luckan (13). Vrid på insidan. Fäst flaskhållaren (20) på den övre stolpen (6) med Philips skruv med full gänga (32). Observera: Det T-formade vredet roterar inte helt och hållet.

➤ Steg 8

Anslut konsolens kommunikationsledning (9) till konsolens bakre hål. Anslut handtagets pulsanslutningskabel (11) till konsoluttaget (12). Fäst konsolen (8) till den övre stolpen (6) med Philips C.K.S. fullgångad skruv (24).

➤ Steg 9

Fäst styrkåpan - vänster (14) och höger (15) på den övre stolpen (6) med Phillips skruv med full gänga (32). Lås styrets främre del locket (13) med Phillips C.K.S. självgående skruv (87). Justera Pulse-röret till lämplig position. Vrid T-forms-rattan tätt.

➤ Steg 10

Fäst pedalen vänster (18) och höger (19) på huvudramen(1). Lås fast dem.

➤ Steg 11

För in strömkontaktarna i strömhålet enligt bilden nedan. Monteringen är klar.

App



➤ Steg 1

Ladda ner Fit Hi Way-appen.

➤ Steg 2

Anslut din mobila enhet via Bluetooth.

➤ Steg 3

Öppna appen.

➤ Steg 4

Börja träna.

➤ Steg 5

Anpassa din träning efter dina behov.

➤ Steg 6

Kontrollera din träningssummering och dela din poäng.



Knappfunktion:

Knapp	Beskrivning
UP (ENCODER)	Öka motståndet
NER (ENCODER)	Minska motståndet
MODE / ENTER	Bekräfta inställningar och val.
ÅTERSTÄLLNING	Återgå till huvudinställningarna / pausläge. Tryck på denna knapp i 2 sekunder för att starta om konsolen och börja från skärmen för användarinställningar.
START / STOPP	Starta eller stoppa rörelsen.
ÅTERHÄMTNING	Testa återställningsstatusen för heartbeat.
KROPPSFETT	I pausläge trycker du på denna knapp för att börja mäta kroppsfett.

Knappfunktion:

Knapp	Beskrivning
TID	Progressiv ökning - utan inställning börjar tiden räknas från 00:00 , när den når maximalt 99:59, lägg till 1 min varje gång. Minskar successivt - när det finns en inställning börjar tiden räkna ner från inställningsnumret till 00:00. Öka eller minska 1 min varje gång, intervallet är inom 00:00~99:00.
HASTIGHET	Visar aktuell hastighet. Maxvärdet är 99,9 km/h.
VARVTAL	Visar varvtal per minut, visningsområdet är 0~15~999.
AVSTÅND	Räkna ihop det totala avståndet från 0,00 till 99,99 km. Användare kan trycka på UP/DOWN-knappen för att ställa in målavståndet i förväg. Öka eller minska 1 km eller mil åt gången, från 0,00 till 99,00.
KALORIER	Beräkna det kumulativa antalet kalorier som förbrukas under träning, från 0 till 9999 kalorier. Öka eller minska med 1CAL åt gången, från 0 till 9990. (Dessa uppgifter är endast avsedda för jämförelse mellan olika sporter och ska inte användas för medicinsk behandling)
PULS	Användaren kan ställa in målvärdet för hjärtslag, från 0-30 till 230; Om användarens faktiska hjärtslag överskrider målvärdet för hjärtslag under träning, kommer summern att larma.
WATTS	Visning av aktuell watt, från 0 till 999.
MANUELL	Manuellt kontrolläge.
BEGINNER	Alternativ för val av program.
ADVANCE	Alternativ för val av program.
SPORTY	Alternativ för val av program.
CARDIO	Träna din hjärtfunktion.
WATT PROGRAM	Watt konstant träningsläge.
PROGRAM FÖR ANVÄNDARE	Användare skapar mönster för motståndsnivåer.

Användning

Anslut strömförsörjningen, datum slås på med en lång ljudsignal och visar alla segment på LCD-skärmen i 2 sekunder (PIC. 1).

Utbildningsprogram

Tryck UPP eller NER (kodare) för att välja manuellt läge (PIC. 2); nybörjarläge (PIC. 3); avancerat läge (PIC. 4); atletläge (PIC. 5); hjärt- och lungträning (PIC. 6); WATT (PIC. 7); användarprogram (PIC. 8).

Manuellt läge

- Tryck på "START"-knappen på startsidan för att gå till det manuella läget och STARTA rörelsen.
- Tryck UPP eller NER (kodare) för att välja rörelseprogram, välj Manuell och tryck på MODE/ENTER för att bekräfta. Tryck UPP eller NER (kodare) för att ställa in tid (PIC. 9), avstånd (PIC. 10), kalorier (PIC. 11), hjärtslag (PIC. 12) och MODE/ENTER
- Bekräfta inmatningen.

- Tryck på START/STOP-knappen för att STARTA rörelsen. Användaren kan också trycka på UP eller DOWN (Encoder) för att justera motståndsnivån under rörelsen. Motståndsnivån visas i wattfönstret. Om ingen justering görs inom 3 sekunder växlar mätaren till watt-värdet (PIC. 13).
- Tryck på START/STOP för att STARTA eller STOPPA rörelsen. Tryck på RESET-knappen för att återgå till huvudsidan.

Nybörjarläge

- Välj träningsprogram genom att trycka på UP eller DOWN ((Encoder), välj Beginner Mode och tryck på Mode/ENTER för att bekräfta inmatningen.
- Tryck på UPP eller NER (kodare) för att välja startläge 1 till 4 (PIC. 14) och tryck på MODE/ENTER för att bekräfta inmatningen.
- Tryck på UP eller DOWN (kodare) för att ställa in rörelsetiden.
- Tryck på START/STOP för att STARTA rörelsen. Användaren kan också trycka på UP eller DOWN (Encoder) för att justera motståndsnivån under rörelsen.
- Tryck på START/STOP för att STARTA eller STOPPA rörelsen och tryck på RESET för att återgå till huvudsidan.

Avancerat läge

- Tryck på UPP eller NER (kodare) för att välja rörelseprogram, välj Advance Mode och tryck på MODE/ENTER för att bekräfta inmatningen.
- Tryck på UPP eller NER (kodare) för att välja avancerade lägen 1 till 4 (PIC. 15) och tryck på MODE/ENTER för att bekräfta inmatningen.
- Tryck på UPP eller NER (kodare) för att ställa in rörelsetiden...
- Tryck på START/STOP för att STARTA rörelsen. Användaren kan också trycka på UP eller DOWN (Encoder) för att justera motståndsnivån under rörelsen.
- Tryck på START/STOP för att STARTA eller STOPPA rörelsen och tryck på RESET för att återgå till huvudsidan.

Läget för idrottare

- Välj sportprogram genom att trycka på UPP eller NER (kodare), välj Sporty Mode och tryck på MODE/ENTER för att bekräfta inmatningen.
- Tryck på UPP eller NER (kodare) för att välja spelarläge 1 till 4 (PIC. 16) och tryck på MODE/ENTER för att bekräfta inmatningen.
- Tryck på UP eller DOWN (kodare) för att ställa in rörelsetiden.
- Tryck på START/STOP för att STARTA rörelsen. Användaren kan också trycka på UP eller DOWN (Encoder) för att justera motståndsnivån under rörelsen.
- Tryck på START/STOP för att STARTA eller STOPPA rörelsen. Tryck på RESET-knappen för att återgå till huvudsidan.

Träning av cardio-mönster

- Tryck på UPP eller NER (kodare) för att välja rörelseprogram, välj H.R.C och tryck på MODE/ENTER för att bekräfta inmatningen.
- Tryck UPP eller NER (kodare) för att ställa in träningsåldern (PIC. 17).
- Tryck UPP eller NER (kodare) för att välja 55% (PIC. 18), 75%, 90% eller TAG (målpuls), standard: 100.
- Tryck på UP eller DOWN (kodare) för att ställa in rörelsetiden.
- Tryck på START/STOP för att STARTA eller STOPPA rörelsen. Tryck på RESET-knappen för att återgå till huvudsidan.

Watt-läge

- Tryck på UPP eller NER ((kodare) för att välja rörelseprogram, välj WATT och tryck på MODE/ENTER för att bekräfta inmatningen.
- Tryck på UPP eller NER ((kodare) för att ställa in målvärdet för WATT (standard: 120, PIC. 19).
- Tryck på UP eller DOWN (kodare) för att ställa in rörelsetiden.
- Tryck på START/STOP för att STARTA rörelsen. Användaren kan också justera WATT-nivån genom att trycka på UP eller DOWN (Encoder) under rörelsen.
- Tryck på START/STOP för att STARTA eller STOPPA rörelsen. Tryck på RESET-knappen för att återgå till huvudsidan.

Programläge för användare

- Tryck på UP eller DOWN (kodare) för att skapa användarprofilen (PIC. 20). Det finns totalt 20 objekt, och användaren kan justera varje motståndsnivå under inställningsprocessen.
- Användaren kan trycka länge på MODE/ENTER i 2 sekunder för att lämna detta program.
- Tryck på UP eller DOWN (kodare) för att ställa in rörelsetiden.
- Tryck på START/STOP för att STARTA rörelsen. Användaren kan också justera WATT-nivån genom att trycka på UP eller DOWN (Encoder) under rörelsen.
- Tryck på START/STOP för att STARTA eller STOPPA rörelsen. Tryck på RESET-knappen för att återgå till huvudsidan.

Återställningsläge

Efter en stunds träning, håll båda händerna i handgreppet eller bär bröstbältet och tryck på RECOVERY-knappen. Alla funktioner stannar förutom "TIME" som börjar räkna ned från 00:60 till 00:00 (PIC. 21) Sedan visar skärmen status för återhämtning av hjärtslag, F1, F2...F6 visar att F1 är bäst och F6 är sämst (PIC. 22). Användarna kan fortsätta att träna för att förbättra förmågan att återhämta hjärtslagen. Tryck på RECOVERY igen för att återgå till huvudsidan.

Läge för kroppsfett

- Tryck på BODY FAT-knappen i pausläget för att starta BODY FAT-testet.
- Tryck på UPP eller NER (kodare) för att välja U1-U4.
- Kalkylbladet visar användarens kön (PIC. 23), längd, vikt och startar testet.
- Under testet måste användaren hålla i handtaget med båda händerna och LCD-skärmen visar "=" " =" (PIC. 24) i 8 sekunder tills testet är slutfört.
- LCD-skärmen visar symbolen för rekommendation av kroppsfett, BMI (PIC. 25) och fettprocent (PIC. 26) i 30 sekunder.
- Felmeddelande:

*E-1 -- Ingen hjärtfrekvenssignal upptäcktes.

*E-4 -- Kroppsfettprocent och kroppsmasseindex under 5 eller över 50 (PIC. 27).

Інструкція з монтажу

МІРКУВАННЯ БЕЗПЕКИ

Цей виріб призначений лише для домашнього використання і розроблений для забезпечення оптимальної безпеки. Слід дотримуватися наступних правил:

1. Перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем, щоб визначити відсутність протипоказань до використання тренажерів. Рішення лікаря необхідне, якщо ви приймаєте ліки, які впливають на роботу серця, кров'яний тиск і рівень холестерину. Це також необхідно людям старше 35 років і тим, хто має проблеми зі здоров'ям.
2. Завжди виконуйте розминку перед початком вправ.
3. Під час і після вправи захистіть тренажер від дітей і тварин.
4. Пристрій слід розмішувати на сухій, стійкій і належним чином вирівняній поверхні. Усі гострі предмети слід прибрати з безпосередньої близькості від пристрою. Пристрій слід захистити від вологи, вирівняти всі нерівності поверхні. Рекомендується використовувати спеціальну протиковзку підкладку, щоб запобігти переміщенню пристрою під час тренування.
5. Вільний простір повинен бути не менше 0,6 м і більше, ніж тренувальна зона в напрямках, в яких доступне обладнання. Вільний простір повинен також включати простір для аварійного спуску. Якщо обладнання розташоване поруч, розмір вільного простору може бути розділений.
6. Звертайте увагу на тривожні сигнали. Неправильні або надмірні фізичні навантаження небезпечні для вашого здоров'я. Якщо під час тренування ви відчуваєте головний біль або запаморочення, біль у грудях, нерегулярне серцебиття або інші тривожні симптоми, негайно припиніть тренування і зверніться до лікаря. Травми можуть бути наслідком неправильних або надмірних тренувань.
7. Перед першим використанням, а потім регулярно перевіряйте затягування всіх болтів, штифтів та інших з'єднань.
8. Перед початком тренування перевірте фіксацію деталей і з'єднувальних гвинтів. Починайте тренування тільки в тому випадку, якщо пристрій повністю справний.
9. Пристрій слід регулярно перевіряти на знос і пошкодження, тільки тоді він буде відповідати умовам безпеки. Особливу увагу слід звертати на пінопластові ручки, накладки на ніжки та оббивку, які зношуються найшвидше. Пошкоджені деталі слід негайно відремонтувати або замінити, до того часу не використовуйте пристрій для тренувань.
10. Не вставляйте жодних деталей в отвори.
11. Слідкуйте за виступаючими регулювальними пристроями та іншими елементами конструкції, які можуть заважати виконанню вправи.
12. Використовуйте тренажер лише за призначенням. Якщо будь-яка деталь пошкоджена або зношена, або ви чуєте тривожні звуки під час використання тренажера, негайно припиніть тренування. Не використовуйте тренажер до усунення несправності.
13. Тренуйтеся у зручному одязі та спортивному взутті. Уникайте вільного одягу, який може зачепитися за виступаючі частини тренажера або обмежити свободу рухів.
14. Обладнання відноситься до класу НС відповідно до EN ISO 20957-1 і призначене лише для домашнього використання. Його не можна використовувати в терапевтичних, реабілітаційних або комерційних цілях.
15. Піднімаючи або переносючи обладнання, зберігайте правильну поставу, щоб не пошкодити хребет.
16. Виріб призначений лише для дорослих. Не підпускайте до пристрою дітей без нагляду.
17. При складанні пристрою суворо дотримуйтеся інструкцій, що додаються, і використовуйте тільки деталі, що входять до комплекту.
18. Перед початком збирання перевірте наявність усіх деталей, що входять до переліку, який додається.

ТЕХНІЧНА ІНФОРМАЦІЯ

Розміри: 109*56*149 см
Максимальна вага користувача: 150 кг
Вага нетто: 40 кг
Маховик: 9 кг
Опір: магнітний

ЗБЕРЕЖЕННЯ

Не використовуйте агресивні миючі засоби для чищення пристрою. Для видалення бруду та пилу використовуйте м'яку вологу тканину. Видаляйте сліди поту, оскільки кислотна реакція може пошкодити покриття. Зберігайте обладнання в сухому місці, щоб захистити його від вологи та корозії. Регулярно перевіряйте, чи всі гвинти та гайки затягнуті належним чином.

Bluetooth-додаток для бігової доріжки / еліптичного тренажера / велотренажера
Підключення Bluetooth підтримує додатки iConsole+, Zwift і Kinomap.



iConsole+

Завантажте, зареєструйтеся та увійдіть у додаток iConsole+, після чого відкрийте сторінку налаштувань. Натисніть GET STARTED, виберіть QUICK START, і з'явиться сторінка Connect. Виберіть джерело вимірювання пульсу, натисніть From Equipment — буде показано Bluetooth-код. Виберіть Bluetooth-код, який збігається з кодом на консолі обладнання. Обраний код буде позначено «✓», а додаток покаже Connected Successfully.



Zwift

Завантажте, зареєструйтеся та увійдіть у додаток Zwift, після чого відкрийте сторінку налаштувань. На сторінці PAIRED DEVICES натисніть RUN для бігової доріжки або Ride для велосипеда/еліптичного тренажера. Потім натисніть POWER SOURCE; з'явиться меню, у якому потрібно вибрати Bluetooth-код, що збігається з кодом на консолі обладнання, і підтвердити OK для сполучення. Примітка: Zwift запам'ятовує пристрої, використані під час попереднього тренування, і може намагатися під'єднатися до них знову, якщо вони доступні. Якщо з'являються пристрої, які ви не хочете використовувати, просто зніміть позначку та виберіть потрібний.



Kinomap

Завантажте, зареєструйтеся та увійдіть у додаток Kinomap, після чого відкрийте сторінку налаштувань. Натисніть More у правому нижньому куті, потім Equipment management, а далі + у правому верхньому куті, щоб вибрати тип обладнання: бігова доріжка, еліптичний тренажер або велосипед. Виберіть Bluetooth-бренд, наприклад Ayrup. Натисніть елемент у розділі Interactive — додаток знайде доступне обладнання. Виберіть Bluetooth-код, що збігається з кодом на консолі обладнання, і натисніть ADD NEW EQUIPMENT. З'явиться повідомлення про успішне додавання обладнання.



№.	Ім'я	Опис	Кількість
1	Основна рама	-	1
2	Передній стабілізатор	-	1
3	Задній стабілізатор	-	1
4	Підсідельний штир	-	1
5	Сідай.	-	1
6	Верхня вертикальна стійка	-	1
7	Кермо	-	1
8	Консоль	-	1
9	Дріт для зв'язку з консоллю	-	1
10	Дріт зв'язку з двигуном	-	1
11	Провід для підключення імпульсу рукоятки	-	2
12	Початок роботи консолі	-	1
13	Передня частина керма	89×73.5×35	1
14	Кришка керма - ліворуч	176.5×53.2×117.5	1
15	Накладка на кермо - права	176.5×53.2×117.5	1
16	Чохол для сидла (L)	195×31.5×118.5	1
17	Чохол для сидла(R)	195×31.5×118.5	1
18	Педаль (L)	-	1
19	Педаль(R)	-	1
20	Тримач для пляшок	Ø93×150	1
21	Т-подібна поворотна ручка	M8×30	1
22	Затискне кільце для керма	-	1
23	Поворотна ручка керма	-	1
24	Саморіз Philips C.K.S.	M5×10	4
25	Втулкова труба	Ø25×Ø19×60	1
26	Гвинт із внутрішнім шестигранником C.K.S.	M10×70×20	4
27	Пружинна шайба	Ø10	4
28	Вигнута шайба	Ø10.5×R128×t1.5	4
29	Гвинт з повною різьбою з головкою під скovorідку Philips	M4×6	6
30	Гвинт із внутрішнім шестигранником C.K.S.	M8×20	5
31	Болт з внутрішнім шестигранником з плоским кінцем	M12×60	2
32	Гвинт із хрестоподібною головкою та повною різьбою	M4×16	6
33	Фіксатор сидла	-	1
34	Кришка кривошипа	Ø23×6×M22×P1.0	2
35	Гвинт із шестигранним фланцем і повною різьбою	5/16-18UNC-1"	2
36	Кривошип(L)	-	1
37	Crank(R)	-	1
38	Ремінь двигуна	440PJ6	1
39	Пінопластовий захват	Ø32×t3.0×600	2
40	Кришка двигуна - ліворуч	974.8×83.2×575.3	1
41	Кришка двигуна - права	974.8×83.2×575.3	1
42	Гальмівна магістраль	450×Ø5×Ø1.5×M6×1	1
43	Адаптер живлення	240V	1
44	Магнітний датчик	-	1
45	Провід силового зв'язку	-	1
46	Магнітний двигун	-	1
47	Торцева заглушка	45×90×t1.5	4
48	Килимок для ніг	Ø49×22×M10×26	4
49	Порожнистий гвинт з внутрішнім шестигранником	Ø8×33×M6×15	2

50	Колеса	Ø54.5×23.5	2
51	Гвинт із внутрішнім шестигранником C.K.S.	M6×15	5
52	Кульковий радіальний підшипник	6203-2RS	3
53	Шестигранна гайка	M5	2
54	Гвинт із шестигранною головкою	M5×60	1
55	Шайба з головкою Philips і саморіз з торцевою нарізкою	ST4×12	1
56	Втулка підсідельного штиря	115×90×45	1
57	Колінчаста вісь	Ø17×150	1
58	Ремінний шків	Ø263×22	1
59	Шестигранна контргайка	M8	10
60	Регулювання сидла	-	1
61	Стопорне кільце для вала	Ø17	2
62	Стопорне кільце для вала	Ø12	2
63	Стопорне кільце для вала	Ø10	3
64	Натяжне колесо	Ø38×22	1
65	Натяжна пружина	Ø18×2.0×16	1
66	Гальмівна натяжна пружина	Ø11.5×Ø1.2×13	1
67	Квадратний магніт	30×25×t12	10
68	Магнітна вісь керування	Ø12×50	1
69	Кульковий радіальний підшипник	6300-2RS	1
70	Плоска шайба	Ø34×Ø25×t1.5	1
71	Кульковий радіальний підшипник	6300-2RS	1
72	Односторонній кульковий підшипник шкворня	Ø35×Ø17×16	1
73	Малий ремінний шків	Ø30×64	1
74	Кульковий радіальний підшипник	6300-2RS	1
75	Вісь маховика	Ø10×114.5	1
76	Маховик	Ø280	1
77	Заглушка для квадратних труб	20×40×t1.5	1
78	Ручка пульсує.	-	2
79	Саморіз Philips C.K.S.	ST4×20	2
80	Заглушка для круглої труби	Ø28×t1.5	2
81	Саморіз Philips C.K.S.	ST4×16	8
82	Фіксований магніт	-	1
83	Поворотний ручний болт	Ø9×M16×P1.5×83	1
84	Фіксоване натяжне колесо	-	1
85	Магніт	-	1
86	Пластиковий болт	Ø9×Ø6.1×27	6
87	Саморіз Philips C.K.S.	ST4×12	4
88	Заглушка для отвору	Ø15	2
89	Пружинна шайба	Ø8	4



Збірка

➤ Крок 1

Прикріпіть передній стабілізатор (2) до основної рами (1) за допомогою вигнутої шайби (28), пружинної шайби (27) і гвинта з внутрішнім шестигранником (26).

➤ Крок 2

Прикріпіть задній стабілізатор (3) до основної рами (1) за допомогою вигнутої шайби (28), пружинної шайби (27) і гвинта з внутрішнім шестигранником (26).

➤ Крок 3

Прикріпіть підсідельну стійку (4) до основної рами (1).

➤ Крок 4

Встановіть сидіння (5) на кронштейн регулювання сидіння (60) і закріпіть гайками (59).

➤ Крок 5

Прикріпіть сидла (5) до стійки сидла (4) за допомогою втулки (25) та ручок (23). Потім прикріпіть декоративну кришку сидла (L)(16) і сидло декоративну кришку (R)(17) до сидельного штиря (4) за допомогою гвинта з потайною головкою Philips C.K.S. з повною різьбою (29).

➤ Крок 6

Підключіть нижній кабель (10) до кабелю консолі (9). Встановіть рульову колонку (6) на основну раму (1). Спочатку витягніть ковпачок (88) і закріпіть його гвинтом (31). Потім встановіть ковпачок (88) назад.

Увага! Гвинти на рульовій колонці необхідно затягувати по черзі, доки рульова колонка не буде повністю зафіксована.

➤ Крок 7

Підключіть кабель вимірювання імпульсів (11) у рульовому колесі до кабелів (7) у колонці (6). Потім закріпіть рульове колесо до колонки за допомогою Т-подібної ручки (21) зовні передньої кришки ручки (13). Поверніть її всередину. Увага! Не закручуйте Т-подібну ручку (21) занадто сильно. За допомогою гвинта (32) закріпіть тримач для пляшки (20) на рульовій колонці (6).

➤ Крок 8

Підключіть дроти від комп'ютера до дротів колонки. За допомогою гвинта (24) закріпіть консоль (8) на рульовій колонці (6).

➤ Крок 9

Прикріпіть кришку керма - ліву (14) і праву (15) - до верхньої вертикальної стійки (6) за допомогою гвинта з хрестоподібною головкою з внутрішнім шестигранником (32). Зафіксуйте передню частину керма кришку (13) саморізом Phillips C.K.S.(87). Встановіть імпульсну трубку у відповідне положення. Обережно поверніть Т-подібну форму.

➤ Крок 10

Прикріпіть ліву (18) і праву (19) педалі до основної рами (1). Зафіксуйте їх.

➤ Крок 11

Вставте штекери живлення в отвір живлення, як показано нижче. Збірка закінчена.

Додаток



➤ Крок 1

Завантажте додаток Fit Hi Way.

➤ Крок 2

Підключіть свій мобільний пристрій через Bluetooth.

➤ Крок 3

Відкрийте програму.

➤ Крок 4

Почніть тренуватися.

➤ Крок 5

Налаштуйте тренування відповідно до своїх потреб.

➤ Крок 6

Перевірте підсумки тренування та поділіться своїми оцінками.



Функція кнопки:

Кнопка	Опис
ВГОРУ (КОДЕР)	Підвищення стійкості
ВНИЗ (ЕНКОДЕР)	Стійкість до зниження
MODE / ENTER	Підтвердіть налаштування та вибір.
СКИДАННЯ	Повернутися до перегляду основних налаштувань / режиму паузи. Натисніть цю кнопку на 2 секунди, щоб перезавантажити консоль і почати з екрана налаштувань користувача.
СТАРТ / СТОП	Почніть або зупиніть рух.
ВІДНОВЛЕННЯ	вимірювання зниження частоти серцебиття після тренування
ЖИР ТІЛА	У режимі паузи натисніть цю кнопку, щоб почати тестування жиру в організмі.

Функція кнопки:

Кнопка	Опис
ЧАС	Прогресивне збільшення - поки не встановлено, час починає відлік з 00:00, коли досягне максимуму 99:59, щоразу додавайте по 1 хв. Зменшувати поступово - поки є налаштування, час починає відраховуватися від номера налаштування до 00:00. Кожного разу збільшуйте або зменшуйте на 1 хвилину, діапазон знаходиться в межах 00:00~99:00.
ШВИДКІСТЬ	Відобразити поточну швидкість. Максимальна - 99,9 км/год.
ОБЕРТИ В ХВИЛИНУ	Відображення кількості обертів за хвилину, діапазон відображення 0~15~999.
ВІДСТАНЬ	Підрахуйте загальну відстань від 0.00 до 99.99 км. Користувачі можуть натискати клавіші ВГОРУ/ВНИЗ, щоб заздалегідь встановити цільову відстань. Збільшуйте або зменшуйте 1 км або милю за раз, в діапазоні від 0.00 до 99.00.
КАЛОРІЇ	Підрахуйте загальну кількість калорій, спожитих під час тренування, в діапазоні від 0 до 9999 калорій. Збільшуйте або зменшуйте на 1 калорію за раз в діапазоні від 0 до 9990. (Ці дані наведені лише для порівняння різних видів спорту і не повинні використовуватися для лікування)
ПУЛЬС	Користувач може встановити цільове значення частоти серцебиття в діапазоні від 0-30 до 230; якщо фактична частота серцебиття користувача перевищує цільове значення під час тренування, спрацює зумер.
ВАТТ	Відображення поточної потужності в ватах, в діапазоні від 0 до 999.
РУКОВОДСТВО	Ручний режим управління.
ПОЧАТОК	Опція вибору програми.
ПРОДОВЖЕННЯ	Опція вибору програми.
СПОРТИВНИЙ	Опція вибору програми.
КАРДІО	Вправляйте свою кардіофункцію.
ПРОГРАМА WATT	Ватт постійного тренувального режиму.
ПРОГРАМА КОРИСТУВАЧА	Користувачі створюють патерни рівнів опору.

Використання

Підключіть блок живлення, комп'ютер увімкнеться з довгим звуковим сигналом і відобразить всі сегменти на РК-дисплеї протягом 2 секунд (PIC. 1).

Навчальні програми

Натисніть кнопку UP або DOWN (Енкодер), щоб вибрати ручний режим (PIC. 2); режим для початківців (PICT. 3); просунутий режим (PIC. 4); режим спортсмена (PICT. 5); серцево-легеневі вправи (PIC. 6); WATT (PIC. 7); користувацька програма (PIC. 8).

Ручний режим

1. Натисніть кнопку "START" на головній сторінці, щоб увійти в ручний режим і почати рух.

2. Натискайте ВГОРУ або ВНИЗ (кодер), щоб вибрати програму руху, виберіть Вручну і натисніть MODE/ENTER, щоб підтвердити введення.

Натисніть ВГОРУ або ВНИЗ (кодер), щоб встановити час (PIC. 9), відстань (PIC. 10), калорії (pic. 11), частоту серцебиття (МАЛ. 12) і натисніть MODE/ENTER.

3. Підтвердіть вхід.

4. Натисніть кнопки СТАРТ/СТОП, щоб розпочати рух. Користувач також може натискати клавіші ВГОРУ або ВНИЗ (Енкодер), щоб відрегулювати рівень опору під час руху. Рівень опору відображається у вікні ват. Якщо протягом 3 секунд не виконати жодних налаштувань, лічильник переключиться на значення у ватах (PIC. 13).
5. Натискайте кнопки START/STOP, щоб почати або зупинити рух. Натисніть кнопку RESET, щоб повернутися на головну сторінку.

Режим для початківців

1. Натисніть UP або DOWN ((Кодер), щоб вибрати програму вправ, виберіть режим для початківців і натисніть Mode/ENTER, щоб підтвердити введення.
2. Натисніть кнопку UP або DOWN (Енкодер), щоб вибрати початковий РЕЖИМ від 1 до 4 (PIC. 14), і натисніть кнопку MODE/ENTER, щоб підтвердити вибір.
3. Натисніть UP або DOWN (Енкодер), щоб встановити час руху.
4. Натисніть СТАРТ/СТОП, щоб розпочати рух. Користувач також може натискати ВГОРУ або ВНИЗ (кодер), щоб відрегулювати рівень опору під час руху.
5. Натискайте кнопки START/STOP, щоб почати або зупинити рух. Натисніть кнопку RESET, щоб повернутися на головну сторінку.

Розширений режим

1. Натисніть UP або DOWN (кодер), щоб вибрати програму руху, виберіть Advance Mode і натисніть MODE/ENTER, щоб підтвердити вхід.
2. Натискайте UP або DOWN (кодер), щоб вибрати розширені режими від 1 до 4 (PIC. 15), і натисніть MODE/ENTER для підтвердження вибору.
3. Натисніть UP або DOWN (Енкодер), щоб встановити час руху...
4. Натисніть СТАРТ/СТОП, щоб розпочати рух. Користувач також може натискати ВГОРУ або ВНИЗ (кодер), щоб відрегулювати рівень опору під час руху.
5. Натискайте кнопки START/STOP, щоб почати або зупинити рух. Натисніть кнопку RESET, щоб повернутися на головну сторінку.

Режим спортсмена

1. Натискайте UP або DOWN (кодер), щоб вибрати спортивну програму, виберіть спортивний режим і натисніть MODE/ENTER, щоб підтвердити вхід.
2. Натискайте UP або DOWN (кодер) для вибору режимів програвача від 1 до 4 (PIC. 16) і натисніть MODE/ENTER, щоб підтвердити вибір.
3. Натисніть UP або DOWN (Енкодер), щоб встановити час руху.
4. Натисніть СТАРТ/СТОП, щоб розпочати рух. Користувач також може натискати ВГОРУ або ВНИЗ (кодер), щоб відрегулювати рівень опору під час руху.
5. Натискайте кнопки START/STOP, щоб почати або зупинити рух. Натисніть кнопку RESET, щоб повернутися на головну сторінку.

Кардіо тренування за схемою

1. Натисніть UP або DOWN (Кодер), щоб вибрати програму руху, виберіть H.R.C. і натисніть MODE/ENTER, щоб підтвердити введення.
2. Натисніть UP або DOWN (кодер), щоб встановити вік для вправ (PIC. 17).
3. Натисніть UP або DOWN (Кодер), щоб вибрати 55% (PIC. 18), 75%, 90% або TAG (цільова частота серцевих скорочень), за замовчуванням: 100.
4. Натисніть UP або DOWN (Енкодер), щоб встановити час руху.
5. Натискайте кнопки START/STOP, щоб почати або зупинити рух. Натисніть кнопку RESET, щоб повернутися на головну сторінку.

Ватний режим

1. Натисніть UP або DOWN ((Кодер), щоб вибрати програму руху, виберіть WATT і натисніть MODE/ENTER, щоб підтвердити введення.
2. Натисніть UP або DOWN ((Кодер), щоб встановити цільове значення WATT (за замовчуванням: 120, PIC. 19).
3. Натисніть UP або DOWN (Енкодер), щоб встановити час руху.
4. Натисніть СТАРТ/СТОП, щоб розпочати рух. Користувач також може регулювати рівень WATT, натискаючи ВГОРУ або ВНИЗ (Енкодер) під час руху.
5. Натискайте кнопки START/STOP, щоб почати або зупинити рух. Натисніть кнопку RESET, щоб повернутися на головну сторінку.

Режим користувацької програми

1. Натисніть кнопку ВГОРУ або ВНИЗ (кодер), щоб створити профіль користувача (PIC. 20). Всього є 20 пунктів, і користувач може налаштувати рівень опору для кожного з них.
2. Користувач може довго натискати MODE/ENTER 2 секунди, щоб вийти з цієї програми.
3. Натисніть UP або DOWN (Енкодер), щоб встановити час руху.
4. Натисніть кнопки СТАРТ/СТОП, щоб розпочати рух. Користувач також може регулювати рівень WATT, натискаючи клавіші ВГОРУ або ВНИЗ (Енкодер) під час руху.
5. Натискайте кнопки START/STOP, щоб почати або зупинити рух. Натисніть кнопку RESET, щоб повернутися на головну сторінку.

Режим відновлення

Після тренування протягом певного часу тримайте обидві руки в руків'ї або надягніть нагрудний ремінь і натисніть кнопку RECOVERY (Відновлення). Відображення всіх функцій припиняється, окрім "ЧАСУ", який починає відлік від 00:60 до 00:00 (PIC. 21). Потім на екрані відображається стан відновлення серцебиття, F1, F2...F6 показує, що F1 є найкращим, а F6 - найгіршим (МАл. 22). Користувачі можуть продовжувати тренування, щоб покращити здатність до відновлення серцебиття. Натисніть RECOVERY ще раз, щоб повернутися на головну сторінку.

Режим жирових відкладень

1. У режимі паузи натисніть клавішу BODY FAT, щоб запустити тест BODY FAT.
2. Натисніть UP або DOWN (Кодер), щоб вибрати U1-U4.
3. Електронна таблиця відобразить стать користувача (PIC. 23), зріст, вагу і почне тест.
4. Під час тестування користувач повинен тримати ручку обома руками, а на РК-дисплеї буде відображатися "=" (PIC. 24) протягом 8 секунд, поки тест не буде завершено.
5. На РК-дисплеї протягом 30 секунд відобразиться символ рекомендації щодо вмісту жиру в організмі, IMT (PIC. 25) та % жиру (PIC. 26).
6. Повідомлення про помилку:

*E-1 -- Сигнал серцебиття не виявлено.

*E-4 - Відсоток жиру в організмі та індекс маси тіла нижче 5 або вище 50 (PIC. 27).



EN: The marking of the equipment with the crossed-out waste container symbol indicates that it is prohibited to place used electrical and electronic equipment with other waste. According to the WEEE Directive on the management of used electrical and electronic waste, separate disposal methods must be used for this type of equipment.

The user who intends to dispose of this product is obliged to take it to a collection point for used electrical and electronic equipment, thus contributing to reuse, recycling or recovery and thus to the protection of the environment. To do this, please contact the point from which the appliance was purchased or your local authority. Hazardous components contained in electronic equipment may cause long-term adverse effects on the environment, as well as harmful effects on human health.

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.

CZ: Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpad znamená, že je zakázáno odkládat použitá elektrická a elektronická zařízení společně s jiným 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 využití, a tím i k ochraně životního prostředí. Za tímto účelem se obraťte na místo, kde byl spotřebič zakoupen, nebo na místní úřad. Nebezpečné součásti obsažené v elektronických zařízeních mohou způsobit dlouhodobé nepříznivé účinky na životní prostředí i škodlivé účinky na lidské zdraví.

DA: Mærkningen af udstyret med det overstregede affaldsbeholdersymbol angiver, at det er forbudt at anbringe brugt elektrisk og elektronisk udstyr sammen med andet affald. I henhold til WEEE-direktivet om håndtering af brugt elektrisk og elektronisk affald skal der anvendes separate bortskaffelsesmetoder for denne type udstyr.

Den bruger, der har til hensigt at bortskaffe dette produkt, er forpligtet til at aflevere det på et indsamlingssted for brugt elektrisk og elektronisk udstyr og på den måde bidrage til genbrug, genanvendelse eller genvinding og dermed til beskyttelse af miljøet. For at gøre dette skal du kontakte det sted, hvor apparatet blev købt, eller dine lokale myndigheder. Farlige komponenter i elektronisk udstyr kan forårsage langsigtede negative virkninger på miljøet samt skadelige virkninger på menneskers sundhed.

DE: Die Kennzeichnung des Geräts mit dem Symbol des durchgestrichenen Abfallbehälters zeigt an, dass es verboten ist, gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte zusammen mit anderem Abfall zu entsorgen. Gemäß der WEEE-Richtlinie über die Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten müssen für diese Art von Geräten getrennte Entsorgungsmethoden verwendet werden.

Der Benutzer, der dieses Produkt entsorgen will, ist verpflichtet, es zu einer Sammelstelle für Elektro- und Elektronik-Altgeräte zu bringen und so zur Wiederverwendung, zum Recycling oder zur Verwertung und damit zum Schutz der Umwelt beizutragen. Wenden Sie sich dazu bitte an die Stelle, bei der Sie das Gerät gekauft haben, oder an Ihre Gemeindeverwaltung. Die in elektronischen Geräten enthaltenen gefährlichen Bestandteile können langfristige negative Auswirkungen auf die Umwelt sowie schädliche Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit haben.

ES: El marcado del aparato con el símbolo del contenedor de residuos tachado indica que está prohibido depositar aparatos eléctricos y electrónicos usados junto con otros residuos. De acuerdo con la Directiva RAEE sobre la gestión de residuos eléctricos y electrónicos usados, deben utilizarse métodos de eliminación separados para este tipo de aparatos.

El usuario que pretenda deshacerse de este producto está obligado a llevarlo a un punto de recogida de aparatos eléctricos y electrónicos usados, contribuyendo así a su reutilización, reciclado o valorización y, por tanto, a la

protección del medio ambiente. Para ello, póngase en contacto con el punto donde adquirió el aparato o con las autoridades locales. Los componentes peligrosos contenidos en los equipos electrónicos pueden causar efectos adversos a largo plazo en el medio ambiente, así como efectos nocivos para la salud humana.

ET: Seadme tähistamine läbi kriipsutatud jäätmemahuti sümboliga näitab, et kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmeid on keelatud paigutada koos muude jäätmetega. Vastavalt kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete käitlemisele direktiivile tuleb seda tüüpi seadmete puhul kasutada eraldi kõrvaldamismeetodeid.

Kasutaja, kes kavatseb seda toodet kõrvaldada, on kohustatud viima selle kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete kogumispunkti, aidates sellega kaasa korduvkasutamisele, ringlussevõtule või taaskasutamisele ja seega ka keskkonnakaitsele. Selleks pöörduge palun seadme ostukoha või kohaliku omavalitsuse poole. Elektroonikaseadmetes sisalduvad ohtlikud komponendid võivad avaldada pikaajalist kahjulikku mõju keskkonnale ning samuti kahjustada inimeste tervist.

FR : Le marquage de l'équipement avec le symbole de la poubelle barrée indique qu'il est interdit de placer les équipements électriques et électroniques usagés avec d'autres déchets. Conformément à la directive DEEE sur la gestion des déchets électriques et électroniques usagés, des méthodes d'élimination distinctes doivent être utilisées pour ce type d'équipement.

L'utilisateur qui a l'intention de se débarrasser de ce produit est tenu de l'apporter à un point de collecte des équipements électriques et électroniques usagés, contribuant ainsi à la réutilisation, au recyclage ou à la valorisation et donc à la protection de l'environnement. Pour ce faire, veuillez contacter le point de vente où l'appareil a été acheté ou les autorités locales. Les composants dangereux contenus dans les équipements électroniques peuvent avoir des effets néfastes à long terme sur l'environnement, ainsi que des effets nocifs sur la santé humaine.

HU: A berendezésen az áthúzott hulladéktároló szimbólummal történő jelölés azt jelzi, hogy a használt elektromos és elektronikus berendezéseket tilos más hulladékkal együtt elhelyezni. A használt elektromos és elektronikus hulladékok kezeléséről szóló WEEE-irányelv szerint az ilyen típusú berendezések esetében külön ártalmatlanítási módszereket kell alkalmazni.

Az a felhasználó, aki ezt a terméket ártalmatlanítani kívánja, köteles azt a használt elektromos és elektronikus berendezések gyűjtőhelyére vinni, hozzájárulva ezzel az újrafelhasználathoz, újrafeldolgozáshoz vagy hasznosításhoz, és ezáltal a környezet védelméhez. Ennek érdekében kérjük, forduljon a készüléket megvásárló ponthoz vagy a helyi hatósághoz. Az elektronikus berendezésekben található veszélyes összetevők hosszú távon káros hatással lehetnek a környezetre, valamint káros hatással lehetnek az emberi egészségre.

IT: La marcatura dell'apparecchiatura con il simbolo del contenitore dei rifiuti barrato indica che è vietato collocare le apparecchiature elettriche ed elettroniche usate insieme ad altri rifiuti. Secondo la direttiva RAEE sulla gestione dei rifiuti elettrici ed elettronici usati, per questo tipo di apparecchiature devono essere utilizzati metodi di smaltimento separati.

L'utente che intende smaltire questo prodotto è tenuto a portarlo in un punto di raccolta per apparecchiature elettriche ed elettroniche usate, contribuendo così al riutilizzo, al riciclaggio o al recupero e quindi alla protezione dell'ambiente. A tal fine, rivolgersi al punto vendita presso il quale è stato acquistato l'apparecchio o alle autorità locali. I componenti pericolosi contenuti nelle apparecchiature elettroniche possono causare effetti negativi a lungo termine sull'ambiente e sulla salute umana.

LT: Įrangos žymėjimas perbraukto atliekų konteinerio simboliu reiškia, kad panaudotą elektros ir elektroninę įrangą draudžiama dėti kartu su kitomis atliekomis. Pagal EEJ atliekų tvarkymo direktyvą dėl naudotų elektros ir elektroninių atliekų tvarkymo šio tipo įrangai turi būti taikomi atskiri šalinimo būdai.

Naudotojas, ketinantis atsikratyti šio gaminio, privalo jį pristatyti į naudotos elektros ir elektroninės įrangos surinkimo punktą, taip prisidedamas prie pakartotinio naudojimo, perdirbimo ar utilizavimo ir taip saugodamas aplinką. Norėdami tai padaryti, kreipkitės į punktą, kuriame prietaisas buvo įsigytas, arba į vietos valdžios instituciją. Elektroninėje įrangoje esantys pavojingi komponentai gali sukelti ilgalaikį neigiamą poveikį aplinkai, taip pat žalingą poveikį žmonių sveikatai.

LV: Iekārtas marķējums ar pārsvītrotā atkritumu konteinerā simbolu norāda, ka nolietais elektriskās un elektroniskās iekārtas ir aizliegts novietot kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEIA direktīvu par nolietais elektrisko un elektronisko iekārtu atkritumu apsaimniekošanu šāda veida iekārtām jāizmanto atsevišķas iznīcināšanas metodes.

Lietotājam, kurš vēlas atbrīvoties no šī produkta, ir pienākums to nogādāt nolietais elektrisko un elektronisko iekārtu savākšanas punktā, tādējādi veicinot atkārtotu izmantošanu, pārstrādi vai reģenerāciju un tādējādi vides aizsardzību. Lai to izdarītu, lūdzu, sazināties ar punktu, kurā ierīce tika iegādāta, vai ar vietējo pašvaldību. Elektroniskajās iekārtās esošās bīstamās sastāvdaļas var radīt ilgtermiņa nelabvēlīgu ietekmi uz vidi, kā arī kaitīgu ietekmi uz cilvēka veselību.

NL: De markering van de apparatuur met het symbool van de doorgekruiste afvalcontainer geeft aan dat het verboden is om gebruikte elektrische en elektronische apparatuur bij ander afval te plaatsen. Volgens de WEEE-richtlijn betreffende het beheer van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur moeten aparte verwijderingsmethoden worden gebruikt voor dit type apparatuur.

De gebruiker die van plan is om dit product weg te gooien, is verplicht om het naar een inzamelpunt voor gebruikte elektrische en elektronische apparatuur te brengen en zo bij te dragen aan hergebruik, recycling of terugwinning en dus aan de bescherming van het milieu. Neem hiervoor contact op met het punt waar u het apparaat hebt gekocht of met uw gemeente. Gevaarlijke onderdelen in elektronische apparatuur kunnen op lange termijn schadelijke gevolgen hebben voor het milieu en de menselijke gezondheid.

PT: A marcação do equipamento com o símbolo de contentor de resíduos riscado indica que é proibido colocar equipamentos eléctricos e electrónicos usados juntamente com outros resíduos. De acordo com a Diretiva REEE relativa à gestão de resíduos eléctricos e electrónicos usados, devem ser utilizados métodos de eliminação separados para este tipo de equipamento.

O utilizador que pretenda desfazer-se deste produto é obrigado a levá-lo a um ponto de recolha de equipamentos eléctricos e electrónicos usados, contribuindo assim para a reutilização, reciclagem ou recuperação e, consequentemente, para a protecção do ambiente. Para tal, contacte o ponto de recolha onde o aparelho foi adquirido ou a sua autoridade local. Os componentes perigosos contidos nos equipamentos electrónicos podem causar efeitos adversos a longo prazo no ambiente, bem como efeitos nocivos para a saúde humana.

RO: Marcarea echipamentului cu simbolul containerului de deșeuri barat indică faptul că este interzisă plasarea echipamentelor electrice și electronice uzate împreună cu alte deșeuri. În conformitate cu Directiva DEEE privind gestionarea deșeurilor electrice și electronice uzate, pentru acest tip de echipament trebuie utilizate metode separate de eliminare.

Utilizatorul care intenționează să elimine acest produs este obligat să îl ducă la un punct de colectare a echipamentelor electrice și electronice uzate, contribuind astfel la reutilizare, reciclare sau recuperare și, astfel, la protecția mediului. Pentru a face acest lucru, vă rugăm să contactați punctul de la care a fost achiziționat aparatul sau autoritatea locală. Componentele periculoase conținute în echipamentele electronice pot provoca efecte negative pe termen lung asupra mediului, precum și efecte nocive asupra sănătății umane.

SK: Označenie zariadenia symbolom preškrtnutého kontajnera na odpad znamená, že je zakázané umiestňovať použité elektrické a elektronické zariadenia spolu s iným odpadom. Podľa smernice WEEE o nakladaní s použitým elektrickým a elektronickým odpadom sa pre tento typ zariadenia musia používať oddelené metódy likvidácie.

Používateľ, ktorý má v úmysle zlikvidovať tento výrobok, je povinný odovzdať ho na zberné miesto použitých elektrických a elektronických zariadení, čím prispeje k opätovnému použitiu, recyklácii alebo zhodnoteniu, a tým aj k ochrane životného prostredia. Za týmto účelom sa obráťte na miesto, kde bol spotrebič zakúpený, alebo na miestny úrad. Nebezpečné komponenty obsiahnuté v elektronických zariadeniach môžu spôsobiť dlhodobé nepriaznivé účinky na životné prostredie, ako aj škodlivé účinky na ľudské zdravie.

SL: Oznaka opreme s simbolom prečrtanega zabojsnika za odpadke pomeni, da je prepovedano odlagati izrabljeno električno in elektronsko opremo med druge odpadke. V skladu z Direktivo OEEO o ravnanju z izrabljenimi električnimi in elektronskimi odpadki je treba za to vrsto opreme uporabljati ločene metode odstranjevanja.

Uporabnik, ki namerava ta izdelek odstraniti, ga mora odnesti na zbirno mesto za rabljeno električno in elektronsko opremo ter tako prispevati k ponovni uporabi, recikliranju ali predelavi in s tem k varovanju okolja. V ta namen se obrnite na točko, kjer je bila naprava kupljena, ali na lokalne oblasti. Nevarne komponente, ki jih vsebuje elektronska oprema, lahko povzročijo dolgoročne škodljive vplive na okolje in tudi škodljive vplive na zdravje ljudi.

SV: Märkningen av utrustningen med den överkorsade symbolen för avfallsbehållare anger att det är förbjudet att placera begagnad elektrisk och elektronisk utrustning tillsammans med annat avfall. Enligt WEEE-direktivet om hantering av använt elektriskt och elektroniskt avfall måste separata metoder för avfallshantering användas för denna typ av utrustning.

Den användare som avser att göra sig av med denna produkt är skyldig att lämna den till en samlingsplats för begagnad elektrisk och elektronisk utrustning och på så sätt bidra till återanvändning, återvinning eller återvinning och därmed till skyddet av miljön. För att göra detta, vänligen kontakta den plats där apparaten köptes eller din lokala myndighet. Farliga komponenter som ingår i elektronisk utrustning kan orsaka långsiktiga negativa effekter på miljön och skadliga effekter på människors hälsa.

UK: Маркування обладнання символом перекресленого контейнера для відходів вказує на те, що відпрацьоване електричне та електронне обладнання заборонено викидати разом з іншими відходами. Відповідно до Директиви WEEE про управління використаними електричними та електронними відходами, для цього типу обладнання повинні використовуватися окремі методи утилізації.

Користувач, який має намір утилізувати цей виріб, зобов'язаний здати його в пункт прийому відпрацьованого електричного та електронного обладнання, сприяючи таким чином повторному використанню, переробці або відновленню і, таким чином, захисту навколишнього середовища. Для цього, будь ласка, зверніться до магазину, в якому було придбано прилад, або до місцевої влади. Небезпечні компоненти, що містяться в електронному обладнанні, можуть спричинити довгостроковий негативний вплив на навколишнє середовище, а також шкідливий вплив на здоров'я людини.

GUARANTEE CARD

Article name:.....

EAN code:.....

Date of sale:

GUARANTEE TERMS:

1. The Seller, on behalf of the Guarantor, provides a guarantee in the territory of the Republic of Poland for a period of 24 months from the date of sale.
2. The guarantee will be honoured by the shop or service centre upon presentation by the customer:
 - a legibly and correctly completed warranty card with the sales stamp and the seller's signature,
 - a valid proof of purchase of the equipment with the date of sale / receipt, the goods claimed.
3. Any defects and damage discovered during the warranty period will be repaired free of charge within a maximum of 21 days from the date of delivery of the goods to the service.
4. In the case of the necessity to import parts, the repair period may be extended by the time necessary for their import, but not longer than 90 days.
5. The warranty does not cover:
 - mechanical damage and defects caused by them,
 - damages and defects resulting from improper use and storage,
 - improper assembly and maintenance,
 - damage and wear of components such as cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The warranty is void in the event of:
 - expiry date,
 - self-repair,
 - failure to observe the rules of correct operation.
7. Product returned for repair should be complete and clean. In the case of defects the service has the right to refuse acceptance for repair. If the product is delivered dirty, the service centre may refuse to accept it or clean it at the customer's expense with his written consent.
8. The warranty does not cover installation and maintenance work, which, according to the user manual, must be carried out by the user himself.
9. The guarantor also informs that it provides post-warranty service.
10. The goods should be protected for shipping.
11. In order to make use of the warranty, please follow the procedure 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 notification	Date of provision	Course of repairs	Signature of the recipient (shop, owner)

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 pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy,
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku, reklamowanego towaru.
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do 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 zamieszonej 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)

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polské republiky na dobu 24 měsíců od data prodeje.
2. Záruka bude uznána prodejnou nebo servisním střediskem po předložení zákazníkem:
 - čitelně a správně vyplněný záruční list s prodejním razítkem a podpisem prodávajícího,
 - platný doklad o koupi zařízení s datem prodeje/příjmu, reklamované zboží.
3. Veškeré závady a poškození zjištěné v záruční době budou bezplatně odstraněny nejpozději do 21 dnů ode dne doručení zboží do servisu.
4. V případě nutnosti dovozu dílů může být doba opravy prodloužena o dobu nutnou k jejich dovozu, nejdéle však o 90 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
 - mechanická poškození a jimi způsobené závady,
 - poškození a závady vzniklé v důsledku nesprávného používání a skladování,
 - nesprávné montáže a údržby,
 - poškození a opotřebení součástí, jako jsou kabely, řemínky, gumové díly, pedály, houbové rukojeti, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká v případě:
 - datum vypršení platnosti,
 - samoopravy,
 - nedodržení pravidel správného provozu.
7. Výrobek vrácený k opravě by měl být kompletní a čistý. V případě závad má servis právo odmítnout přijetí do opravy. Pokud je výrobek dodán znečištěný, může jej servisní středisko s písemným souhlasem zákazníka odmítnout přijmout nebo jej na jeho náklady vyčistit.
8. Záruka se nevztahuje na instalační a údržbářské práce, které si podle návodu k obsluze musí uživatel provádět sám.
9. Garant dále informuje, že poskytuje pozáruční servis.
10. Zboží by mělo být chráněno pro přepravu.
11. Pro uplatnění záruky postupujte podle postupu na internetových 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)

GARANTI-KORT

Artikelnavn:.....
EAN-kode:.....
Dato for salg:.....

GARANTIBETINGELSER:

1. Sælgeren yder på vegne af garantistilleren en garanti på Republikken Polens område i en periode på 24 måneder fra salgsdatoen.
2. Garantien vil blive overholdt af butikken eller servicecentret, når kunden fremviser
 - et letlæseligt og korrekt udfyldt garantikort med salgsstempel og sælgers underskrift,
 - et gyldigt købsbevis for udstyret med salgsdato/kvittering, de varer, der gøres krav på.
3. Eventuelle fejl og skader, der opdages i garantiperioden, vil blive repareret gratis inden for højst 21 dage fra datoen for levering af varerne til service.
4. I tilfælde af nødvendigheden af at importere dele, kan reparationsperioden forlænges med den tid, der er nødvendig for deres import, men ikke længere end 90 dage.
5. Garantien dækker ikke:
 - mekaniske skader og defekter forårsaget af dem,
 - skader og defekter som følge af forkert brug og opbevaring,
 - forkert montering og vedligeholdelse,
 - skader og slitage på komponenter som kabler, stropper, gummideler, pedaler, svampegreb, hjul, lejer osv.
6. Garantien bortfalder i tilfælde af:
 - udløbsdato,
 - selvreparation,
 - manglende overholdelse af reglerne for korrekt betjening.
7. Produktet, der returneres til reparation, skal være komplet og rent. I tilfælde af defekter har servicecentret ret til at nægte at modtage produktet til reparation. Hvis produktet leveres snavset, kan servicecentret nægte at modtage det eller rengøre det for kundens regning med dennes skriftlige samtykke.
8. Garantien dækker ikke installations- og vedligeholdelsesarbejde, som i henhold til brugervejledningen skal udføres af brugeren selv.
9. Garantigiveren oplyser også, at den yder service efter garantien.
10. Varerne skal beskyttes ved forsendelse.
11. For at gøre brug af garantien skal du følge proceduren på hjemmesiden: <https://serwis.abisal.pl/>.

I tilfælde af den solgte tings manglende overensstemmelse med kontrakten har køberen ifølge loven ret til retsmidler fra og på bekostning af sælgeren. Garantien påvirker ikke sådanne retsmidler.

UDSTYRET ER IKKE BEREGNET TIL GENOPTRÆNING OG TERAPI

BEMÆRKNINGER TIL REPARATIONSFORLØBET

Emne	Dato for notificacion	Dato for levering	Forløb af reparationer	Modtagerens underskrift (butik, ejer)

GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

GARANTIEBEDINGUNGEN:

1. Der Verkäufer übernimmt im Namen des Garantiegebers eine Garantie auf dem Gebiet der Republik Polen für einen Zeitraum von 24 Monaten ab dem Verkaufsdatum.
2. Die Garantie wird von der Verkaufsstelle oder dem Servicecenter bei Vorlage des Kunden gewährt:
 - eine leserlich und korrekt ausgefüllte Garantiekarte mit dem Verkaufsstempel und der Unterschrift des Verkäufers,
 - einen gültigen Kaufbeleg für das Gerät mit dem Datum des Verkaufs/der Quittung, die reklamierte Ware.
3. Alle während der Garantiezeit festgestellten Mängel und Schäden werden innerhalb von maximal 21 Tagen ab dem Datum der Übergabe der Ware an den Service kostenlos behoben.
4. Im Falle der Notwendigkeit, Teile zu importieren, kann die Reparaturfrist um die Zeit, die für den Import erforderlich ist, verlängert werden, jedoch nicht länger als 90 Tage.
5. Die Garantie erstreckt sich nicht auf:
 - mechanische Schäden und dadurch verursachte Mängel,
 - Schäden und Mängel, die auf unsachgemäße Verwendung und Lagerung zurückzuführen sind,
 - unsachgemäße Montage und Wartung,
 - Schäden und Verschleiß an Komponenten wie Kabeln, Riemen, Gummiteilen, Pedalen, Schwammgriffen, Rädern, Lagern usw.
6. Die Garantie erlischt im Falle von:
 - Verfallsdatum,
 - Selbstreparatur,
 - Nichtbeachtung der Regeln für den korrekten Betrieb.
7. Das zur Reparatur eingesandte Produkt muss vollständig und sauber sein. Im Falle von Mängeln hat der Service das Recht, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Wird das Produkt verschmutzt angeliefert, kann der Kundendienst die Annahme verweigern oder es auf Kosten des Kunden mit dessen schriftlicher Zustimmung reinigen.
8. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Installations- und Wartungsarbeiten, die laut Gebrauchsanweisung vom Benutzer selbst durchgeführt werden müssen.
9. Die Garantiegeberin weist darauf hin, dass sie auch einen Nachgarantieservice anbietet.
10. Die Ware sollte für den Versand geschützt werden.
11. Um die Garantie in Anspruch zu nehmen, befolgen Sie bitte das Verfahren 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)

TARJETA DE GARANTÍA

Nombre del artículo:.....

Código EAN:.....

Fecha de venta:.....

CONDICIONES DE GARANTÍA:

1. El Vendedor, en nombre del Garante, ofrece una garantía en el territorio de la República de Polonia por un período de 24 meses a partir de la fecha de venta.
2. La garantía será respetada por la tienda o centro de servicio previa presentación por parte del cliente
 - una tarjeta de garantía cumplimentada de forma legible y correcta con el sello de venta y la firma del vendedor,
 - una prueba válida de compra del equipo con la fecha de venta / recibo, los bienes reclamados.
3. Los defectos y daños descubiertos durante el periodo de garantía serán reparados gratuitamente en un plazo máximo de 21 días a partir de la fecha de entrega de la mercancía al servicio.
4. En el caso de que sea necesario importar piezas, el periodo de reparación podrá ampliarse por el tiempo necesario para su importación, pero no superior a 90 días.
5. La garantía no cubre:
 - daños mecánicos y defectos causados por ellos,
 - daños y defectos derivados de un uso y almacenamiento inadecuados,
 - montaje y mantenimiento inadecuados,
 - daños y desgaste de componentes como cables, correas, piezas de goma, pedales, puños de esponja, ruedas, rodamientos, etc.
6. La garantía quedará anulada en caso de:
 - caducidad,
 - autoreparación,
 - incumplimiento de las normas de correcto funcionamiento.
7. El producto devuelto para su reparación debe estar completo y limpio. En caso de defectos, el servicio tiene derecho a negarse a aceptarlo para su reparación. Si el producto se entrega sucio, el centro de servicio puede negarse a aceptarlo o limpiarlo a expensas del cliente con su consentimiento por escrito.
8. La garantía no cubre los trabajos de instalación y mantenimiento que, según el manual de instrucciones, debe realizar el propio usuario.
9. El garante informa también de que presta servicio post garantía.
10. La mercancía debe estar protegida para su envío.
11. Para hacer uso de la garantía, siga el procedimiento indicado en la página web: <https://serwis.abisal.pl/>.

En caso de falta de conformidad de la cosa vendida con el contrato, el comprador tiene derecho por ley a los remedios legales de y a expensas del vendedor. La garantía no afecta a dichos recursos.

EL EQUIPO NO ESTÁ DESTINADO A REHABILITACIÓN Y TERAPIA

NOTAS SOBRE EL CURSO DE LAS REPARACIONES

Artículo	Fecha de notificación	Fecha de provision	Curso de la reparación	Firma del destinatario (tienda, propietario)

GARANTEEKAART

Artikli nimi:.....
EAN-kood:.....
Müügikuupäev:

GARANTIITINGIMUSED:

1. Müüja annab Garandi nimel garantii Poola Vabariigi territooriumil 24 kuu jooksul alates müügikuupäevast.
2. Kauplus või teeninduskeskus täidab garantii kliendi esitamisel:
 - loetavalt ja korrektselt täidetud garantiikaart koos müügitempliga ja müüja allkirjaga,
 - kehtivat tõendit seadme ostu kohta koos müügikuupäevaga / kviitungiga, taotletud kaupu.
3. Garantiiperioodi jooksul avastatud defektid ja kahjustused parandatakse tasuta maksimaalselt 21 päeva jooksul alates kauba teenindusse üleandmise kuupäevast.
4. Kui on vaja importida varuosasid, võib remondiperioodi pikendada nende importimiseks vajaliku aja võrra, kuid mitte kauem kui 90 päeva.
5. Garantii ei hõlma:
 - mehaanilisi kahjustusi ja nende põhjustatud defekte,
 - vigastusi ja defekte, mis tulenevad ebaõigest kasutamisest ja ladustamisest,
 - ebaõige kokkupanek ja hooldus,
 - selliste komponentide nagu kaablid, rihmad, kummiosad, pedaaliid, käsnaad, rattaa, laagria jne kahjustused ja kulumine.
6. Garantii kaotab kehtivuse juhul, kui:
 - kehtivuse lõppemise kuupäev,
 - eneseparandus,
 - õige kasutamise reeglite eiramine.
7. Remondiks tagastatud toode peab olema täielik ja puhas. Defektide korral on teenindusel õigus keelduda remondiks vastuvõtmisest. Kui toode on tarnitud määrduud, võib teeninduskeskus keelduda selle vastuvõtmisest või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
8. Garantii ei hõlma paigaldus- ja hooldustõid, mida vastavalt kasutusjuhendile peab kasutaja ise tegema.
9. Garantii andja teavitab ka sellest, et ta pakub garantiijärgset hooldust.
10. Kaup tuleb transportimiseks kaitsta.
11. Garantii kasutamiseks järgige palun veebilehel <https://serwis.abisal.pl/> toodud menetlust.

Ostjal on seadusest tulenevalt õigus saada müüjalt ja müüja kulul õiguskaitsevahendeid müüduu asja mittevastavuse korral. Garantii ei mõjuta neid õiguskaitsevahendeid.

SEADE EI OLE ETTE NÄHTUD TAASTUSRAVIKS JA TERAAPIAKS.

MÄRKUSED REMONDI KÄIGU KOHTA

Punkti	Teatamise kuupäevate of	Andmete esitamise kuupäev	Remondi käik	Vastuvõtja allkiri (kauplus, omanik)

CARTE DE GARANTIE

Nom de l'article:.....

Code EAN:.....

Date de vente:

CONDITIONS DE GARANTIE:

1. Le vendeur, au nom du garant, accorde une garantie sur le territoire de la République de Pologne pour une période de 24 mois à compter de la date de vente.
2. La garantie sera honorée par le magasin ou le centre de service sur présentation par le client :
 - d'une carte de garantie lisiblement et correctement remplie, portant le cachet de la vente et la signature du vendeur,
 - d'une preuve d'achat valide de l'équipement avec la date de la vente/du reçu, des biens faisant l'objet de la réclamation.
3. Les défauts et dommages constatés pendant la période de garantie seront réparés gratuitement dans un délai maximum de 21 jours à compter de la date de livraison des marchandises au service.
4. S'il est nécessaire d'importer des pièces, la période de réparation peut être prolongée du temps nécessaire à leur importation, mais pas plus de 90 jours.
5. La garantie ne couvre pas
 - les dommages mécaniques et les défauts causés par ceux-ci,
 - les dommages et défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés,
 - d'un montage et d'un entretien incorrects,
 - les dommages et l'usure des composants tels que les câbles, les sangles, les pièces en caoutchouc, les pédales, les poignées en éponge, les roues, les roulements, etc.
6. La garantie est annulée en cas de :
 - date d'expiration,
 - d'autoréparation,
 - de non-respect des règles de bon fonctionnement.
7. Le produit retourné pour réparation doit être complet et propre. En cas de défauts, le service a le droit de refuser l'acceptation pour réparation. Si le produit est livré sale, le centre de service peut refuser de l'accepter ou le nettoyer aux frais du client avec son accord écrit.
8. La garantie ne couvre pas les travaux d'installation et d'entretien qui, selon le manuel d'utilisation, doivent être effectués par l'utilisateur lui-même.
9. Le garant informe également qu'il fournit un service post-garantie.
10. Les marchandises doivent être protégées pour l'expédition.
11. Pour faire jouer la garantie, veuillez suivre la procédure décrite sur le site web : <https://serwis.abisal.pl/>.

En cas de non-conformité de la chose vendue au contrat, l'acheteur a droit, en vertu de la loi, à des réparations légales de la part du vendeur et à ses frais. La garantie n'affecte pas ces recours.

L'APPAREIL N'EST PAS DESTINÉ À LA RÉÉDUCATION ET À LA THÉRAPIE

NOTES SUR LE DÉROULEMENT DES RÉPARATIONS

Article	Date de notification	Date de mise à disposition	Déroulement des réparations	Signature du destinataire (atelier, propriétaire)

GARANCIA KÁRTYA

Cikk neve:.....
EAN-kód:.....
Az értékesítés dátuma:.....

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK:

1. Az Eladó a Garanciovállaló nevében a Lengyel Köztársaság területén az eladástól számított 24 hónapos időtartamra garanciát vállal.
2. A garanciát az üzlet vagy a szervizközpont a vásárló bemutatásakor teljesíti:
 - egy olvashatóan és helyesen kitöltött, az eladói bélyegzővel és az eladó aláírásával ellátott jótállási jegyet,
 - a berendezés vásárlásáról szóló érvényes bizonylatot az eladás dátumával / nyugtával, az igényelt árut.
3. A jótállási idő alatt felfedezett hibákat és károkat az áru szervizbe való beérkezésétől számított legfeljebb 21 napon belül díjmentesen kijavítják.
4. Abban az esetben, ha alkatrészek behozatalára van szükség, a javítási időszak meghosszabbítható a behozatalukhoz szükséges idővel, de legfeljebb 90 nappal.
5. A garancia nem terjed ki:
 - mechanikai sérülésekre és az általuk okozott hibákra,
 - a nem megfelelő használatból és tárolásból eredő károkat és hibákat,
 - nem megfelelő összeszerelés és karbantartás,
 - az alkatrészek, például kábelek, szíjak, gumi alkatrészek, pedálok, szivacsmarkolatok, kerekek, csapágyak stb. sérülése és kopása.
6. A garancia érvényét veszti abban az esetben, ha:
 - lejáratí idő,
 - önjavítás,
 - a helyes működés szabályainak be nem tartása.
7. A javításra visszaküldött terméknek teljesnek és tisztának kell lennie. Hibák esetén a szerviznek joga van megtagadni a javításra történő átvételt. Ha a terméket szennyezetten szállítják, a szerviz a vevő írásbeli hozzájárulásával megtagadhatja az átvételt, vagy a vevő költségére megtisztíthatja azt.
8. A garancia nem terjed ki a telepítési és karbantartási munkákra, amelyeket a használati útmutató szerint a felhasználónak magának kell elvégeznie.
9. A garanciovállaló tájékoztat arról is, hogy garanciát követő szervizszolgáltatást nyújt.
10. Az árut a szállításhoz védeni kell.
11. A garancia igénybeviteléhez kérjük, kövesse a weboldalon található eljárást: <https://serwis.abisal.pl/>.

Az eladott dolog szerződésnek való meg nem felelése esetén a vevő a törvény szerint jogosult jogorvoslatra az eladótól és annak költségére. A garancia nem érinti ezeket a jogorvoslati lehetőségeket.

A BERENDEZÉS NEM REHABILITÁCIÓS ÉS TERÁPIÁS CÉLOKRA SZOLGÁL.

A JAVÍTÁS MENETÉRE VONATKOZÓ MEGJEGYZÉSEK

Tétel	A bejelentés dátuma	A szolgáltatás időpontja	A javítás menete	A címzett aláírása (üzlet, tulajdonos)

CARTA DI GARANZIA

Nome dell'articolo:.....

Codice EAN:.....

Data di vendita:

TERMINI DI GARANZIA:

1. Il Venditore, per conto del Garante, fornisce una garanzia nel territorio della Repubblica di Polonia per un periodo di 24 mesi dalla data di vendita.
2. La garanzia sarà onorata dal negozio o dal centro di assistenza dietro presentazione da parte del cliente di:
 - una scheda di garanzia compilata in modo leggibile e corretto con il timbro di vendita e la firma del venditore,
 - una prova d'acquisto valida dell'apparecchiatura con la data di vendita/ricezione, la merce reclamata.
3. Eventuali difetti e danni riscontrati durante il periodo di garanzia saranno riparati gratuitamente entro un massimo di 21 giorni dalla data di consegna della merce al servizio.
4. Nel caso in cui sia necessario importare parti di ricambio, il periodo di riparazione può essere prolungato del tempo necessario per la loro importazione, ma non oltre i 90 giorni.
5. La garanzia non copre:
 - danni meccanici e difetti da essi causati,
 - danni e difetti derivanti da uso e conservazione impropri,
 - montaggio e manutenzione impropri,
 - danni e usura di componenti quali cavi, cinghie, parti in gomma, pedali, impugnature in spugna, ruote, cuscinetti, ecc.
6. La garanzia decade in caso di:
 - scadenza,
 - auto-riparazione,
 - mancato rispetto delle regole di corretto funzionamento.
7. Il prodotto restituito per la riparazione deve essere completo e pulito. In caso di difetti, il servizio di assistenza ha il diritto di rifiutare l'accettazione per la riparazione. Se il prodotto viene consegnato sporco, il centro di assistenza può rifiutarlo o pulirlo a spese del cliente con il suo consenso scritto.
8. La garanzia non copre i lavori di installazione e manutenzione che, secondo il manuale d'uso, devono essere eseguiti dall'utente stesso.
9. Il garante informa inoltre che fornisce assistenza post-garanzia.
10. La merce deve essere protetta per la spedizione.
11. Per avvalersi della garanzia, seguire la procedura indicata sul sito web: <https://serwis.abisal.pl/>.

In caso di non conformità della cosa venduta al contratto, l'acquirente ha diritto per legge a rimedi legali da parte del venditore e a spese di quest'ultimo. La garanzia non pregiudica tali rimedi.

L'APPARECCHIATURA NON È DESTINATA ALLA RIABILITAZIONE E ALLA TERAPIA

NOTE SUL CORSO DELLE RIPARAZIONI

Oggetto	Data di notifica	Data della fornitura	Corso delle riparazioni	Firma del destinatario (negozio, proprietario)

GARANTIJOS KORTELĖ

Straipsnio pavadinimas:.....

EAN kodas:.....

Pardavimo data:

GARANTIJOS SĄLYGOS

1. Pardavėjas Garanto vardu suteikia garantiją Lenkijos Respublikos teritorijoje 24 mėnesių laikotarpiui nuo pardavimo dienos.
2. Parduotuvė arba aptarnavimo centras garantiją įvykdys pirkėjui ją pateikus:
 - įskaitomai ir teisingai užpildytą garantijos kortelę su pardavimo antspaudu ir pardavėjo parašu,
 - galiojantį įrangos įsigijimo įrodymą su pardavimo data / kvitu, pretenduojamą prekę.
3. Visi garantiniu laikotarpiu nustatyti defektai ir pažeidimai bus nemokamai pašalinti ne vėliau kaip per 21 dieną nuo prekių pristatymo į servisą dienos.
4. Jei reikia importuoti detales, remonto laikotarpis gali būti pratęstas jų importui reikalingam laikui, bet ne ilgiau kaip 90 dienų.
5. Garantija netaikoma:
 - mechaniniams pažeidimams ir jų sukeltiems defektams,
 - pažeidimams ir defektams, atsiradusiems dėl netinkamo naudojimo ir laikymo,
 - netinkamo surinkimo ir priežiūros,
 - tokių sudedamųjų dalių, kaip trosai, dirželiai, guminės dalys, pedalai, kempininės rankenos, ratai, guoliai ir pan., pažeidimams ir nusidėvėjimui.
6. Garantija negalioja, jei:
 - pasibaigus galiojimo laikui,
 - savaiminio remonto,
 - nesilaikant taisyklingos eksploatacijos taisyklių.
7. Remontui grąžinamas gaminytis turi būti sukomplektuotas ir švarus. Esant defektų, servisas turi teisę atsisakyti priimti remontui. Jei gaminytis pristatomas nešvarus, servisas gali atsisakyti jį priimti arba išvalyti kliento sąskaita, gavęs jo raštišką sutikimą.
8. Garantija netaikoma montavimo ir priežiūros darbams, kuriuos pagal naudotojo vadovą turi atlikti pats naudotojas.
9. Garantantas taip pat informuoja, kad teikia pogarantinį aptarnavimą.
10. Prekės turi būti apsaugotos gabenimui.
11. Norėdami pasinaudoti garantija, vadovaukitės interneto svetainėje <https://serwis.abisal.pl/> pateikta tvarka.

Pirkėjas pagal įstatymą turi teisę į teisinę gynimo priemones iš pardavėjo ir jo sąskaita. Garantija neturi įtakos tokioms teisių gynimo priemonėms.

ĮRANGA NĖRA SKIRTA REABILITACIJAI IR TERAPIJAI

PASTABOS DĖL REMONTO EIGOS

Prekė	Notifikavimo data	Pateikimo data	Remonto eiga	Gavėjo parašas (parduotuvė, savininkas)

GARANTIJAS KARTE

Raksta nosaukums:.....
EAN kods:.....
Pārdošanas datums:

GARANTIJAS NOTEIKUMI:

1. Pārdevējs Garantijas devēja vārdā sniedz garantiju Polijas Republikas teritorijā uz 24 mēnešiem no pārdošanas dienas.
2. Garantijas garantiju piešķirs veikals vai servisa centrs pēc tam, kad pircējs to būs uzrādījis:
 - salasāmi un pareizi aizpildītu garantijas karti ar pārdošanas zīmogu un pārdevēja parakstu,
 - derīgu iekārtas iegādi apliecinošu dokumentu, kurā norādīts pārdošanas datums / saņemšanas datums, pieprasītās preces.
3. Visi garantijas laikā konstatētie defekti un bojājumi tiks bez maksas novērsti ne vēlāk kā 21 dienas laikā no preces piegādes servisam.
4. Gadījumā, ja nepieciešams importēt detaļas, remonta periods var tikt pagarināts par laiku, kas nepieciešams to importēšanai, bet ne ilgāk kā par 90 dienām.
5. Garantija neattiecas uz:
 - mehāniskiem bojājumiem un to izraisītiem defektiem,
 - bojājumiem un defektiem, kas radušies nepareizas lietošanas un uzglabāšanas rezultātā,
 - nepareizu montāžu un apkopi,
 - tādu sastāvdaļu bojājumiem un nolietojumu kā trosses, siksnas, gumijas detaļas, pedāļi, sūkļa rokturi, riteni, gultņi utt.
6. Garantija zaudē spēku, ja:
 - beidzas derīguma termiņš,
 - pašremontēšana,
 - nepareizas ekspluatācijas noteikumu neievērošana.
7. Remontam atdotajam izstrādājumam jābūt pilnīgam un tīram. Defektu gadījumā servisam ir tiesības atteikties pieņemšanu remontam. Ja izstrādājums tiek piegādāts netīrs, servisa centrs ar klienta rakstisku piekrišanu var atteikties to pieņemt vai iztīrīt uz klienta rēķina.
8. Garantija neattiecas uz uzstādīšanas un apkopes darbiem, kas saskaņā ar lietotāja rokasgrāmatu jāveic pašam lietotājam.
9. Garantijas devējs arī informē, ka tas nodrošina pēcgarantijas apkalpošanu.
10. Precei jābūt aizsargātai transportēšanai.
11. Lai izmantotu garantiju, lūdzam ievērot tīmekļa vietnē: <https://serwis.abisal.pl/> norādīto procedūru.

Pircējs ir tiesīgs saskaņā ar likumu izmantot tiesiskās aizsardzības līdzekļus no pārdevēja un uz pārdevēja rēķina:
Gadījumā, ja pārdotā prece neatbilst līgumam. Garantija neietekmē šādus tiesiskās aizsardzības līdzekļus.

IEKĀRTA NAV PAREDZĒTA REHABILITĀCIJAI UN TERAPIJAI

PIEZĪMES PAR REMONTA GAITU

Prece	Paziņojuma datums	Nodošanas datums	Remonta gaita	Saņēmēja (veikala, īpašnieka) paraksts

GARANTIEKAART

Naam artikel:.....
EAN-code:.....
Verkoopdatum:.....

GARANTIEVOORWAARDEN:

1. De Verkoper verstrekt, namens de Garant, een garantie op het grondgebied van de Republiek Polen voor een periode van 24 maanden vanaf de verkoopdatum.
2. De garantie zal worden gehonoreerd door de winkel of het servicecentrum op vertoon van:
 - een leesbaar en correct ingevulde garantiekaart met het verkoopstempel en de handtekening van de verkoper,
 - een geldig aankoopbewijs van de apparatuur met de datum van verkoop/ontvangst, de geclaimde goederen.
3. Alle defecten en beschadigingen die tijdens de garantieperiode worden ontdekt, worden gratis gerepareerd binnen maximaal 21 dagen vanaf de datum van levering van de goederen aan de service.
4. In het geval dat onderdelen moeten worden geïmporteerd, kan de reparatieperiode worden verlengd met de tijd die nodig is voor de import, maar niet langer dan 90 dagen.
5. De garantie dekt niet
 - mechanische schade en defecten die hierdoor worden veroorzaakt,
 - schade en defecten als gevolg van onjuist gebruik en onjuiste opslag,
 - onjuiste montage en onjuist onderhoud,
 - schade en slijtage van onderdelen zoals kabels, riemen, rubberen onderdelen, pedalen, sponsgreps, wielen, lagers, enz.
6. De garantie vervalt in geval van:
 - vervaldatum,
 - zelfreparatie,
 - het niet naleven van de regels voor correct gebruik.
7. Product teruggestuurd voor reparatie moet compleet en schoon zijn. In geval van defecten heeft de service het recht om acceptatie voor reparatie te weigeren. Als het product vuil wordt aangeleverd, kan de service weigeren het te accepteren of het op kosten van de klant met zijn schriftelijke toestemming reinigen.
8. De garantie geldt niet voor installatie- en onderhoudswerkzaamheden, die volgens de gebruikershandleiding door de gebruiker zelf moeten worden uitgevoerd.
9. De garantiegever informeert ook dat hij service na garantie biedt.
10. De goederen moeten beschermd worden voor verzending.
11. Om gebruik te maken van de garantie, volg de procedure op de website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In geval van niet-overeenstemming van het verkochte met het contract, heeft de koper volgens de wet recht op rechtsmiddelen van en op kosten van de verkoper. De garantie heeft geen invloed op dergelijke rechtsmiddelen.

DE APPARATUUR NIET BEDOELD IS VOOR REVALIDATIE EN THERAPIE

OPMERKINGEN OVER HET VERLOOP VAN REPARATIES

Item	Datum van kennisgeving	Datum van verstrekking	Verloop van reparaties	Handtekening van de ontvanger (winkel, eigenaar)

CARTÃO DE GARANTIA

Designação do artigo:.....

Código EAN:.....

Data de venda:

CONDIÇÕES DE GARANTIA:

1. O Vendedor, em nome do Garante, presta uma garantia no território da República da Polónia por um período de 24 meses a partir da data de venda.
2. A garantia será honrada pela loja ou pelo centro de assistência técnica mediante a apresentação pelo cliente de
 - um cartão de garantia preenchido de forma legível e correta com o carimbo de venda e a assinatura do vendedor,
 - um comprovativo válido de compra do equipamento com a data de venda/recibo, a mercadoria reclamada.
3. Os defeitos e danos detectados durante o período de garantia serão reparados gratuitamente num prazo máximo de 21 dias a contar da data de entrega da mercadoria ao serviço.
4. Em caso de necessidade de importação de peças, o período de reparação pode ser prolongado pelo tempo necessário para a sua importação, mas não superior a 90 dias.
5. A garantia não cobre
 - danos mecânicos e defeitos causados pelos mesmos,
 - danos e defeitos resultantes de utilização e armazenamento incorrectos
 - montagem e manutenção incorrectas,
 - os danos e o desgaste de componentes como cabos, correias, peças de borracha, pedais, punhos de esponja, rodas, rolamentos, etc.
6. A garantia é anulada em caso de:
 - data de expiração,
 - auto-reparação,
 - não observância das regras de funcionamento correto.
7. O produto devolvido para reparação deve estar completo e limpo. Em caso de defeitos, o serviço de assistência tem o direito de recusar a aceitação para reparação. Se o produto for entregue sujo, o centro de assistência pode recusar-se a aceitá-lo ou limpá-lo a expensas do cliente, com o seu consentimento por escrito.
8. A garantia não cobre os trabalhos de instalação e manutenção que, de acordo com o manual do utilizador, devem ser efectuados pelo próprio utilizador.
9. O garante informa ainda que presta serviço pós-garantia.
10. Os bens devem ser protegidos para o transporte.
11. Para fazer uso da garantia, siga o procedimento no sítio Web: <https://serwis.abisal.pl/>.

Em caso de não conformidade do objeto vendido com o contrato, o comprador tem direito, nos termos da lei, a recursos legais por parte do vendedor e a expensas deste. A garantia não afecta essas vias de recurso.

O APARELHO NÃO SE DESTINA A REABILITAÇÃO E TERAPIA

NOTAS SOBRE O CURSO DAS REPARAÇÕES

Item	Data de notificação	Data da prestação	Curso das reparações	Assinatura do destinatário (loja, proprietário)

CARD DE GARANȚIE

Denumirea articolului:.....

Cod EAN:.....

Data vânzării:

TERMENI DE GARANȚIE:

1. Vânzătorul, în numele garantului, oferă o garanție pe teritoriul Republicii Polonia pentru o perioadă de 24 de luni de la data vânzării.
2. Garanția va fi onorată de magazin sau centrul de service la prezentarea de către client
 - un card de garanție completat lizibil și corect, cu ștampila de vânzare și semnătura vânzătorului,
 - o dovadă valabilă de cumpărare a echipamentului cu data vânzării / chitanței, bunurile revendicate.
3. Orice defecte și deteriorări descoperite în perioada de garanție vor fi reparate gratuit în termen de maximum 21 de zile de la data livrării bunurilor la service.
4. În cazul necesității de a importa piese, perioada de reparație poate fi prelungită cu timpul necesar importului acestora, dar nu mai mult de 90 de zile.
5. Garanția nu acoperă:
 - deteriorările mecanice și defectele cauzate de acestea,
 - deteriorările și defectele cauzate de utilizarea și depozitarea necorespunzătoare,
 - asamblarea și întreținerea necorespunzătoare,
 - deteriorarea și uzura componentelor precum cabluri, curele, piese din cauciuc, pedale, mânere din burete, roți, rulmenți etc.
6. Garanția este anulată în caz de:
 - data expirării,
 - auto-reparare,
 - nerespectarea regulilor de funcționare corectă.
7. Produsul returnat pentru reparație trebuie să fie complet și curat. În caz de defecte, service-ul are dreptul de a refuza acceptarea pentru reparație. În cazul în care produsul este livrat murdar, centrul de service poate refuza să îl accepte sau să îl curețe pe cheltuiala clientului, cu acordul scris al acestuia.
8. Garanția nu acoperă lucrările de instalare și întreținere, care, în conformitate cu manualul de utilizare, trebuie efectuate chiar de către utilizator.
9. De asemenea, garantul informează că oferă servicii post-garanție.
10. Bunurile trebuie protejate pentru expediere.
11. Pentru a face uz de garanție, vă rugăm să urmați procedura de pe site-ul web: <https://serwis.abisal.pl/>.

În caz de neconformitate a lucrului vândut cu contractul, cumpărătorul are dreptul prin lege la remedii legale din partea și pe cheltuiala vânzătorului. Garanția nu afectează aceste c

ECHIPAMENTUL NU ESTE DESTINAT REABILITĂRII ȘI TERAPIEI

NOTE PRIVIND CURSUL REPARAȚIILOR

Punct	Data notificării	Data furnizării	Desfășurarea reparațiilor	Semnătura beneficiarului (magazin, proprietar)

ZÁRUČNÁ KARTA

Názov článku:.....
EAN kód:.....
Dátum predaja:

ZÁRUČNÉ PODMIENKY:

1. Predávajúci v mene ručiteľa poskytuje záruku na území Poľskej republiky na obdobie 24 mesiacov od dátumu predaja.
2. Záruku poskytne predajňa alebo servisné stredisko na základe predloženia záruky zákazníkom:
 - čitateľne a správne vyplnený záručný list s pečiatkou predajcu a podpisom predávajúceho,
 - platného dokladu o kúpe zariadenia s dátumom predaja/prijatia, reklamovaného tovaru.
3. Všetky závady a poškodenia zistené počas záručnej doby budú bezplatne odstránené najneskôr do 21 dní odo dňa doručenia tovaru do servisu.
4. V prípade nutnosti dovozu dielov sa môže doba opravy predĺžiť o čas potrebný na ich dovoz, maximálne však o 90 dní.
5. Záruka sa nevzťahuje na:
 - mechanické poškodenia a nimi spôsobené závady,
 - poškodenia a závady spôsobené nesprávnym používaním a skladovaním,
 - nesprávnej montáže a údržby,
 - poškodenie a opotrebovanie komponentov, ako sú káble, remienky, gumové časti, pedále, hubové rukoväte, kolesá, ložiská atď.
6. Záruka zaniká v prípade:
 - Dátum skončenia platnosti,
 - samoopravy,
 - nedodržania pravidiel správnej prevádzky.
7. Výrobok vrátený na opravu by mal byť kompletný a čistý. V prípade závad má servis právo odmietnuť prijatie do opravy. Ak je výrobok dodaný znečistený, servisné stredisko ho môže odmietnuť prijať alebo ho s písomným súhlasom zákazníka vyčistiť na jeho náklady.
8. Záruka sa nevzťahuje na inštalačné a údržbárske práce, ktoré si podľa návodu na obsluhu musí vykonať používateľ sám.
9. Garant zároveň informuje, že poskytuje pozáručný servis.
10. Tovar by mal byť chránený pri preprave.
11. Ak chcete využiť záruku, postupujte podľa postupu na webovej stránke: <https://serwis.abisal.pl/>.

ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA REHABILITÁCIU A TERAPIU

POZNÁMKY K PRIEBEHU OPRÁV

Položka	Dátum notifikácie	Dátum poskytnutia	Priebeh opravy	Podpis príjemcu (predajňa, vlastník)

GARANCIJSKA KARTICA

Ime izdelka:.....
Koda EAN:.....
Datum prodaje:

GARANCIJSKI POGOJI:

1. Prodajalec v imenu garanta zagotavlja garancijo na ozemlju Republike Poljske za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje.
2. Garancijo bo trgovina ali servisni center priznal ob predložitvi garancije s strani kupca:
 - čitljivo in pravilno izpolnjen garancijski list s prodajnim žigom in podpisom prodajalca,
 - veljavnega dokazila o nakupu opreme z datumom prodaje/prevzema, reklamiranega blaga.
3. Vse napake in poškodbe, ugotovljene v garancijskem roku, bodo brezplačno odpravljene najkasneje v 21 dneh od datuma dostave blaga na servis.
4. V primeru potrebe po uvozu delov se lahko obdobje popravila podaljša za čas, potreben za njihov uvoz, vendar ne več kot 90 dni.
5. Garancija ne zajema:
 - mehanskih poškodb in napak, ki jih te povzročijo,
 - poškodb in napak, ki so posledica nepravilne uporabe in skladiščenja,
 - nepravilne montaže in vzdrževanja,
 - poškodb in obrabe sestavnih delov, kot so kabli, trakovi, gumijasti deli, pedala, gobasti ročaji, kolesa, ležaji itd.
6. Garancija preneha veljati v primeru:
 - datum izteka veljavnosti,
 - samopopravila,
 - neupoštevanja pravil pravilnega delovanja.
7. Izdelek, vrnjen v popravilo, mora biti popoln in čist. V primeru napak ima servis pravico zavrniti sprejem v popravilo. Če je izdelek dostavljen umazan, ga lahko servisni center zavrne ali pa ga na stroške stranke z njenim pisnim soglasjem očisti.
8. Garancija ne zajema namestitvenih in vzdrževalnih del, ki jih mora v skladu z navodili za uporabo opraviti uporabnik sam.
9. Garant prav tako obvešča, da zagotavlja tudi pogarancijski servis.
10. Blago mora biti zaščiteno za pošiljanje.
11. Za uveljavljanje garancije upoštevajte postopek na spletni strani: <https://serwis.abisal.pl/>.

V primeru neskladnosti prodane stvari s pogodbo je kupec po zakonu upravičen do pravnih sredstev od prodajalca in na njegove stroške. Garancija ne vpliva na ta pravna sredstva.

OPREMA NI NAMENJENA ZA REHABILITACIJO IN TERAPIJO

OPOMBE O POTEKU POPRAVIL

Artikel	Datum uradnega obvestila	Datum zagotovitve	Potek popravil	Podpis prejemnika (trgovina, lastnik)

GARANTIKORT FÖR GARANTI

Artikelnamn:.....
EAN-kod:.....
Datum för försäljning:.....

GARANTIVILLKOR:

1. Säljaren, på uppdrag av Garanten, lämnar en garanti inom Republiken Polens territorium under en period av 24 månader från försäljningsdatumet.
2. Garantin kommer att uppfyllas av butiken eller servicecentret mot uppvisande av kunden:
 - ett läsligt och korrekt ifyllt garantikort med försäljningsstämpel och säljarens underskrift,
 - ett giltigt inköpsbevis för utrustningen med försäljningsdatum/kvitto, de varor som återopas.
3. Eventuella defekter och skador som upptäcks under garantiperioden kommer att repareras kostnadsfritt inom högst 21 dagar från det datum då varorna levererades till tjänsten.
4. Om det är nödvändigt att importera delar kan reparationsperioden förlängas med den tid som krävs för deras import, men inte längre än 90 dagar.
5. Garantin täcker inte:
 - mekaniska skador och defekter som orsakats av dessa,
 - skador och defekter till följd av felaktig användning och förvaring
 - felaktig montering och felaktigt underhåll,
 - skador och slitage på komponenter som kablar, remmar, gummidelar, pedaler, svamphandtag, hjul, lager etc.
6. Garantin är ogiltig i händelse av:
 - utgångsdatum,
 - självreparation,
 - underlåtenhet att följa reglerna för korrekt användning.
7. Produkter som returneras för reparation ska vara kompletta och rena. Vid defekter har servicecentret rätt att vägra ta emot produkten för reparation. Om produkten levereras smutsig kan servicecentret vägra att ta emot den eller rengöra den på kundens bekostnad med dennes skriftliga medgivande.
8. Garantin omfattar inte installations- och underhållsarbeten, som enligt bruksanvisningen måste utföras av användaren själv.
9. Garantigivaren informerar också om att denne tillhandahåller service efter garantitiden.
10. Varorna bör skyddas för frakt.
11. För att utnyttja garantin ska du följa förfarandet på webbplatsen: <https://serwis.abisal.pl/>.

Om den sålda varan inte överensstämmer med avtalet har köparen enligt lag rätt till rättsmedel från och på bekostnad av säljaren. Garantin påverkar inte sådana rättsmedel.

UTRUSTNINGEN ÄR INTE AVSEDD FÖR REHABILITERING OCH TERAPI

ANTECKNINGAR OM REPARATIONSFÖRLOPPET

Ämne	Datum för anmälan	Datum för tillhandahållande	Reparationens förlopp	Mottagarens underskrift (butik, ägare)

ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Найменування товару:.....

EAN код:.....

Дата продажу:.....

ГАРАНТІЙНІ УМОВИ:

1. Продавець від імені Гаранта надає гарантію на території Республіки Польща терміном на 24 місяці від дати продажу.
2. Гарантія буде виконана магазином або сервісним центром після пред'явлення покупцем
- розбірливо і правильно заповненого гарантійного талона з печаткою та підписом продавця
- дійсного документа, що підтверджує купівлю обладнання із зазначенням дати продажу/отримання, заявленого товару.
3. Будь-які дефекти і пошкодження, виявлені протягом гарантійного терміну, будуть безкоштовно усунені протягом максимум 21 дня з моменту доставки товару в сервіс.
4. У разі необхідності імпорту запчастин термін ремонту може бути продовжений на час, необхідний для їх імпорту, але не більше ніж на 90 днів.
5. Гарантія не поширюється на
- механічні пошкодження і викликані ними дефекти,
- пошкодження і дефекти, що виникли в результаті неправильного використання і зберігання
- неправильного монтажу та обслуговування,
- пошкодження та знос компонентів, таких як кабелі, реміні, гумові деталі, педалі, губки, колеса, підшипники тощо.
6. Гарантія втрачає чинність у разі
- закінчення терміну придатності,
- самостійного ремонту,
- недотримання правил правильної експлуатації.
7. Виріб, що повертається в ремонт, повинен бути укомплектований і чистий. У разі виявлення дефектів сервісний центр має право відмовити в прийомі в ремонт. Якщо виріб доставлений брудним, сервісний центр може відмовити в його прийомі або провести чистку за рахунок замовника за його письмовою згодою.
8. Гарантія не поширюється на роботи з монтажу та технічного обслуговування, які, згідно з інструкцією з експлуатації, повинні виконуватися користувачем самостійно.
9. Гарант також повідомляє, що забезпечує післягарантійне обслуговування.
10. Товар повинен бути захищений для транспортування.
11. Для того, щоб скористатися гарантією, будь ласка, дотримуйтесь процедури на сайті: <https://serwis.abisal.pl/>.

У разі невідповідності проданої речі договору, покупець має право на законні засоби правового захисту від продавця і за його рахунок. Гарантія не впливає на такі засоби правового захисту.

ОБЛАДНАННЯ НЕ ПРИЗНАЧЕНЕ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ТЕРАПІЇ

ПРИМІТКИ ПРО ХІД РЕМОНТУ

Пункт	Дата повідомлення	Дата надання	Хід ремонту	Підпис одержувача (магазин, власник)

NOTATKI



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

SERVICE: serwis@abisal.pl

abisal@abisal.pl www.abisal.pl