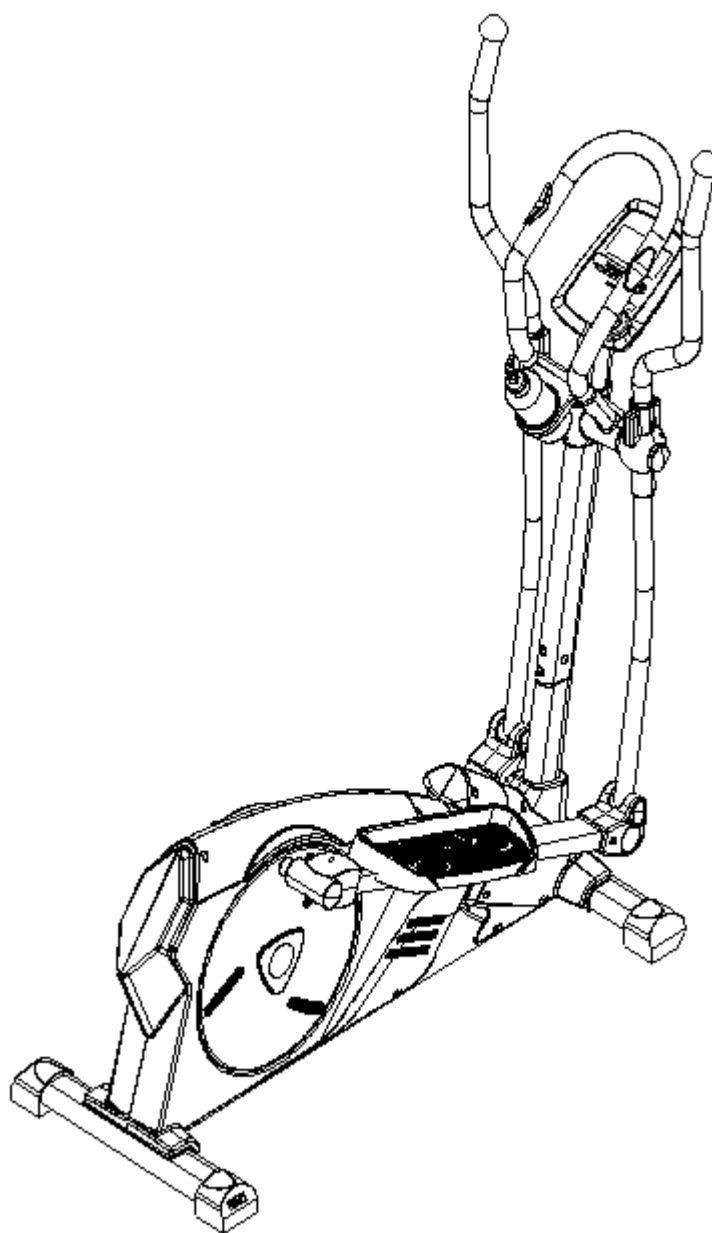




**TRENAŻER ELIPTYCZNY – ELLIPTICAL TRAINER
ELLIPSENTRAINER – ELIPTICKÝ TRENAŽÉR
H6191W**

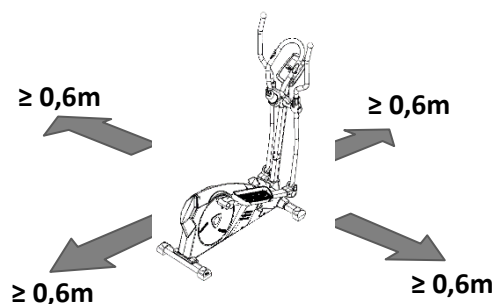


**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION –
BEDIENUNGSANLEITUNG – NÁVOD K OBSLUZE**

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Produkt ten przeznaczony jest do użytku domowego i zaprojektowano go tak, aby zapewnić optymalne bezpieczeństwo. Powinny być przestrzegane następujące zasady:

1. **Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.**
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę.
3. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawią się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem. Urazy mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
4. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt
5. Urządzenie należy postawić na suchej, stabilnej i właściwie wypoziomowanej powierzchni. Z bezpośredniego sąsiedztwa urządzenia należy usunąć wszystkie ostre przedmioty. Należy chronić je przed wilgocią, ewentualne nierówności podłoża należy wyrównać. Zalecane jest stosowanie specjalnego podkładu antypoślizgowego, który zapobiegnie przesuwaniu się urządzenia podczas wykonywania ćwiczeń.
6. Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i większa niż powierzchnia treningowa w kierunkach, w których sprzęt jest dostępny. Wolna przestrzeń musi także zawierać przestrzeń do awaryjnego zejścia. Gdzie sprzęt jest usytuowany obok siebie, wielkość wolnej przestrzeni może być podzielona.
7. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
9. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na uchwyty piankowe, zaślepki na nogi i tapicerkę, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
10. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
11. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
12. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty.
13. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
14. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN 20957 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**
15. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
16. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci, nie będące pod nadzorem z dala od urządzenia.
17. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.



Proszę zachować wolną przestrzeń większą niż 0.6 m od widocznej na zdjęciu przestrzeni

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

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 48,5 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 142 x 59,5 x 157 cm

Waga koła zamachowego – 7 kg

Maksymalna waga użytkownika – 110 kg

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

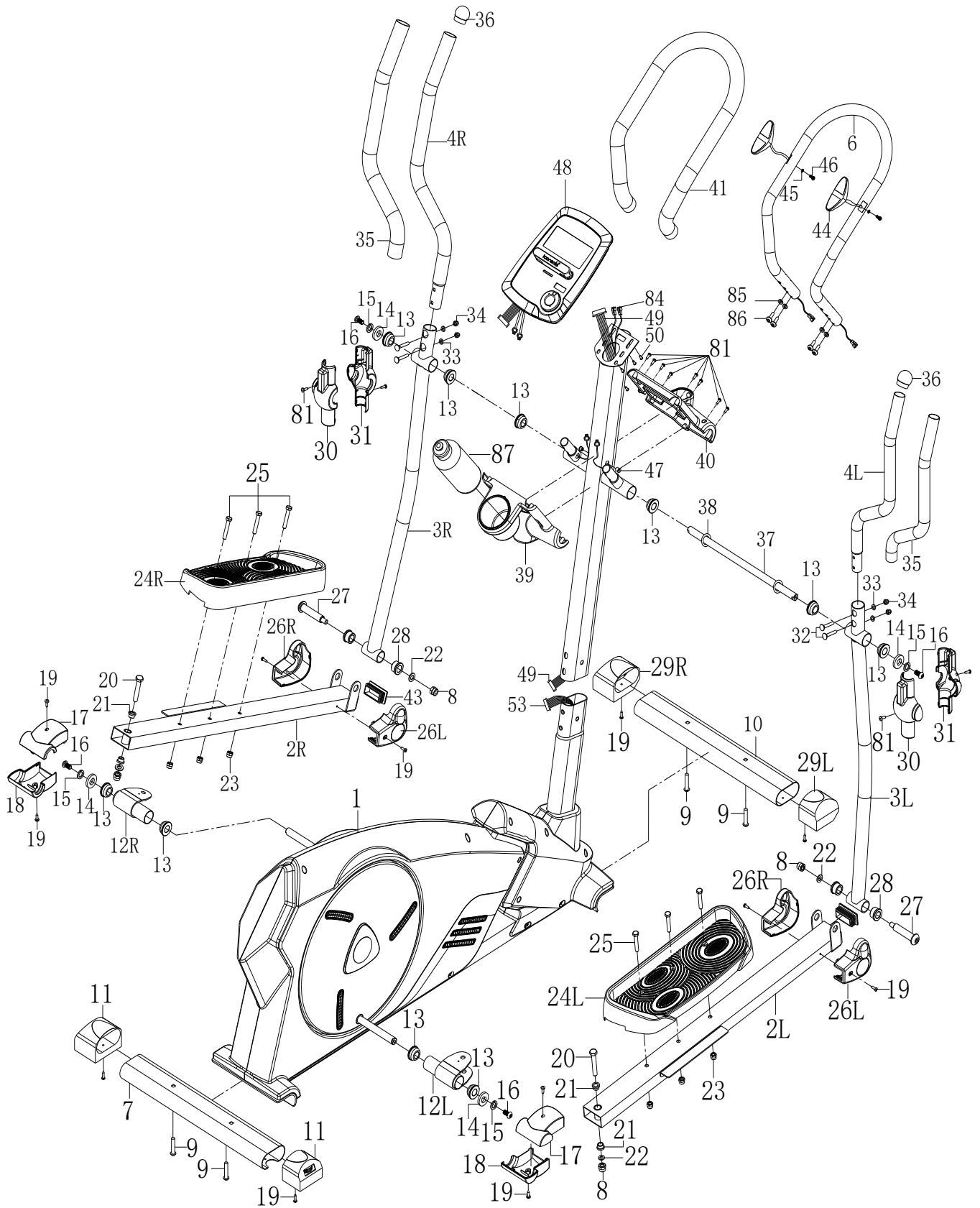
SPOSÓB HAMOWANIA: Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać się poruszać. Orbitrek magnetyczny H6191 nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa.

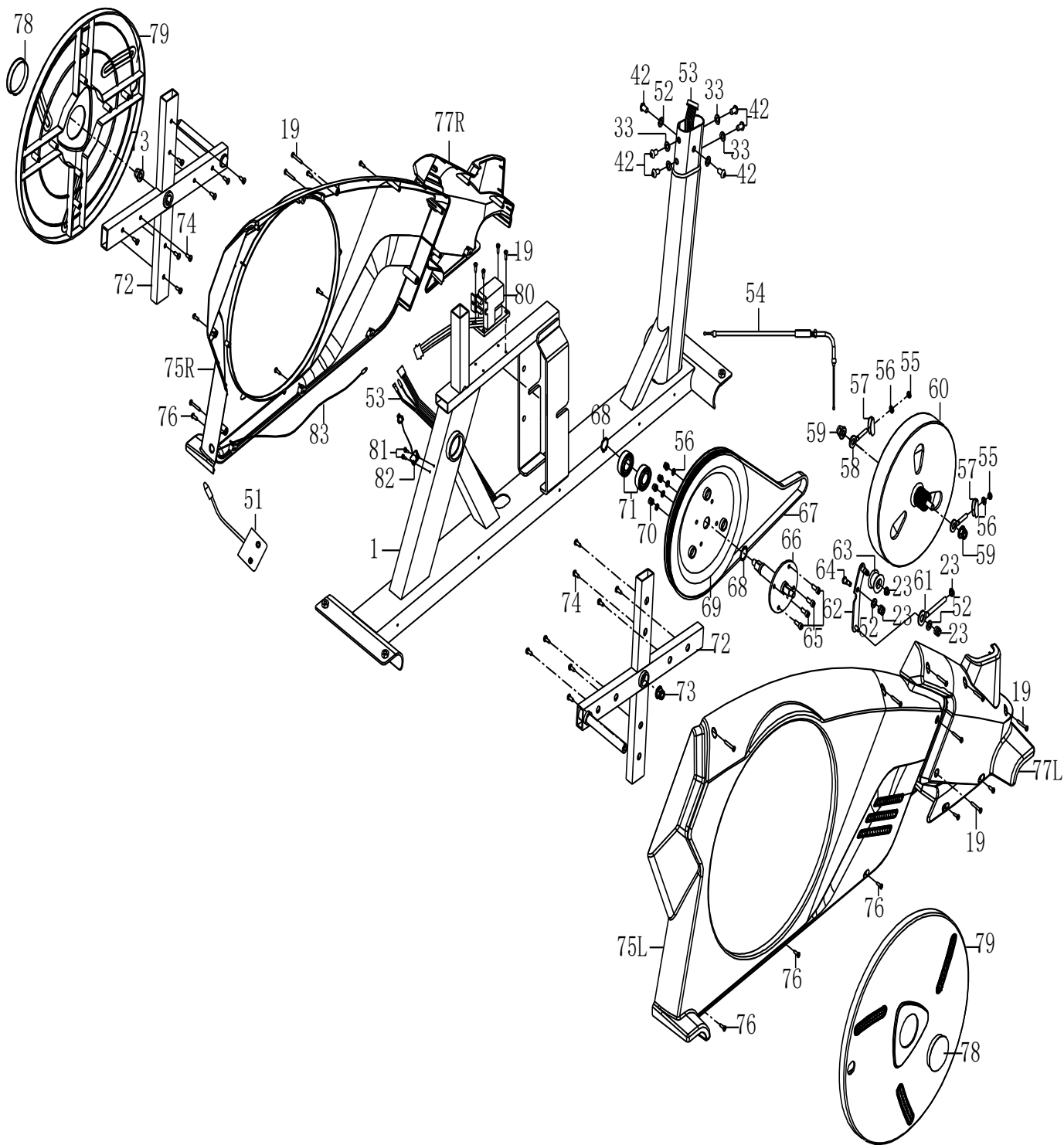
REGULACJA NAPIĘCIA: Aby zwiększyć lub zmniejszyć opór urządzenia podczas ćwiczeń, odpowiednio przekręć gałkę regulacji napięcia, znajdującą się na słupie kierownicy.

Lista części

Lp.	Nazwa	Ilość	Lp.	Nazwa	Ilość
1	Rama główna	1	45	Podkładka płaska $\Phi 5 \times \Phi 9 \times \delta 0.8$	2
2 L/R	Lewe / prawe ramie pedała	2	46	Sprężyna ST4.2x20	2
3 L/R	Lewa / prawa kolumna ramienia	2	47	Wejście na przewody $\Phi 12$	2
4 L/R	Lewa / prawa rękojeść ramienia $\Phi 32$ x $\delta 1.5$ x 664	2	48	Konsola	1
5	Sztycy kierownicy	1	49	Przedłużka przewodu L=900	1
6	Kierownica	1	50	Śruba M5x10	4
7	Stabilizator tylni 40x80x1.5x490	1	51	Transformator L=2000mm	1
8	Nakrętka nylonowa M10	4	52	Podkładka płaska $\Phi 8 \times \Phi 16 \times \delta 1.5$	10
9	Śruba z łbem sześciokątnym M8x55	4	53	Przewód L=1500	1
10	Przedni stabilizator 40x80x1.5x490	1	54	Przewód silnikowy L=600mm	1
11	Końcówki stabilizatora tylnego	2	55	Nakrętka M6	2
12 L/R	Element łączący	2	56	Sprężyna $\Phi 6$	6
13	Tuleja $\Phi 33 \times \Phi 16 \times 14$	10	57	Wspornik natężenia	2
14	Podkładka $\Phi 16 \times 28 \times 5.0$	4	58	Śruba oczkowa M6x46	2
15	Podkładka sprężysta $\Phi 19.5 \times \Phi 11.5 \times \delta 3.0$	4	59	Nakrętka kołnierзова M10x1.0	2
16	Śruba z łbem sześciokątnym M8x20	4	60	Koło magnetyczne $\Phi 250 \times 45$	1
17	Ostonka górna	1	61	Śruba oczkowa M8x50	1
18	Ostonka dolna	1	62	Płytkę dociskową	1
19	Wkręt samogwintujący ST4.2x20	13	63	Koło dociskowe $\Phi 35 \times 25$	1
20	Śruba z łbem sześciokątnym M10x60	2	64	Śruba z łbem sześciokątnym M8x12	1
21	Tuleja metalowa $\Phi 18 \times \Phi 10 \times 10$	4	65	Śruba M6	4
22	Podkładka płaska $\Phi 10 \times 20 \times 2.0$	4	66	Oś koła	1
23	Nakrętka nylonowa M8	10	67	Pas PJ6x450	1
24 L/R	Lewy / prawy pedał	2	68	Circlip	2
25	Śruba z łbem sześciokątnym M8x45	6	69	Koło pasowe PJ6/ $\Phi 260$	1
26 L/R	Ostonki ramienia pedała	4	70	Nakładka nylonowa M6	4
27	Śruba M10x81.5	2	71	Łożysko 6004Z	2
28	Tuleja $\Phi 28 \times \Phi 16 \times 16$	4	72	Obrotnica	2
29 L/R	Końcówki stabilizatora przedniego	2	73	Nakrętka kołnierзова M10x1.25	2
30	Ostonka kolumny ramienia A	2	74	Wkręt samogwintujący ST4.8x20	16
31	Ostonka kolumny ramienia B	2	75L/R	Lewa / prawa obudowa łańcucha	2
32	Śruba z okrągłym łbem M8x35	4	76	Wkręt samogwintujący ST4.2x25	10
33	Podkładka łukowa $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1.5$	8	77L/R	Lewa / prawa osłona zabezpieczająca	2
34	Nakrętka M8	4	78	Pokrywa korby	2
35	Pianka chwytana ramienia $\Phi 31 \times \Phi 41 \times L 570$	2	79	Obrotnica	2
36	Zaokrąglona zatyczka	2	80	Silnik L=100	1
37	Pręt obrotowy $\Phi 15.8 \times 368$	1	81	Wkręt samogwintujący ST2.9x9.5	14
38	Podkładka $\Phi 17 \times \Phi 22 \times \delta 0.3$	2	82	Czujnik L=450mm	1
39	Ostonka sztycy kierownicy A	1	83	Przewód silnika L=700mm	1
40	Ostonka sztycy kierownicy B	1	84	Przedłużka przewodu L=450mm	2
41	Pianka chwytana kierownicy $\Phi 25 \times \Phi 35 \times 1080$	1	85	Podkładka łukowa $\Phi 16 \times \Phi 6 \times 1.0$	4
42	Śruba z łbem sześciokątnym M8x15	6	86	Śruba z łbem sześciokątnym M6x12	4
43	Końcówka prostokątna	2	87	Bidon	1
44	Czujnik pulsu L=450mm	2			

Rysunek techniczny

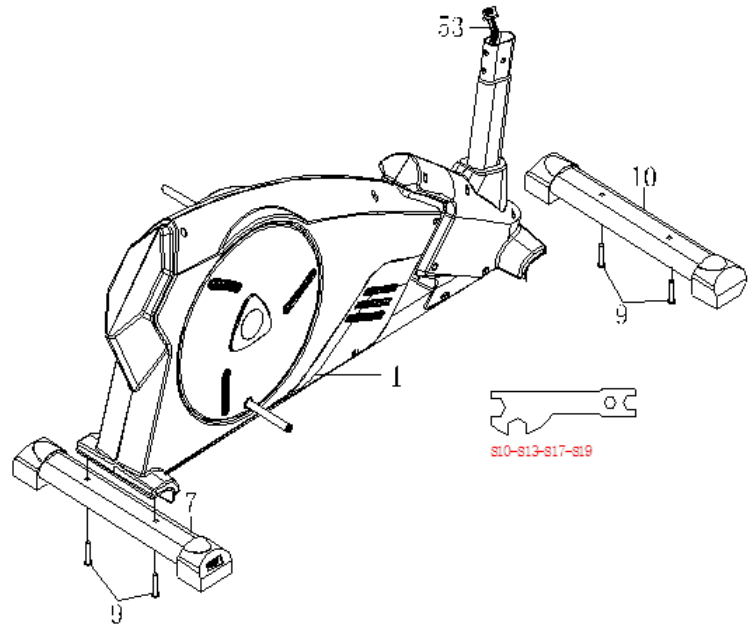
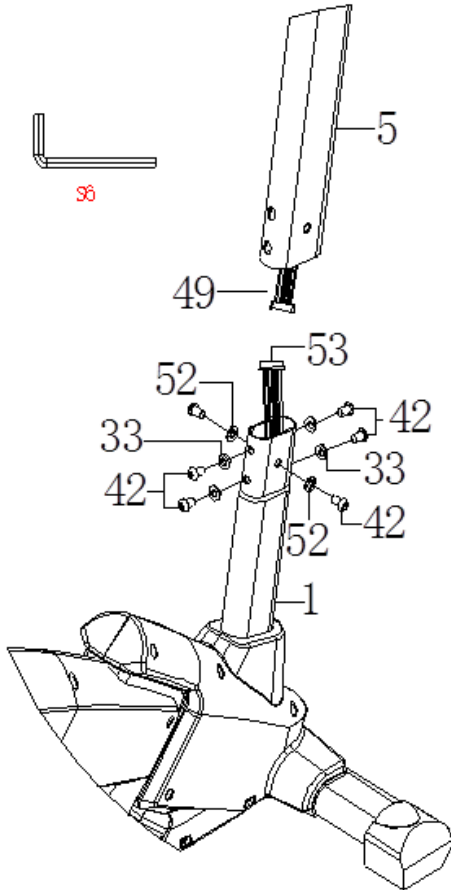




INSTRUKCJA MONTAŻU

1. Montaż przedniego i tylnego stabilizatora

Przymocuj przedni stabilizator (10) w odpowiednim miejscu z przodu ramy głównej (1). Użyj do tego dwóch śrub z sześciokątnymi łbami (9) oraz klucza multifunkcyjnego (dołączonego do zestawu). Analogicznie przymocuj stabilizator tylni.



2. Montaż sztycy kierownicy

Odkręć sześć śrub z sześciokątnymi łbami (42), dwie płaskie podkładki (52) i cztery podkładki łukowe (33) z ramy głównej (1).

Połącz ze sobą przewód (53) wychodzący z ramy głównej (1) oraz przedłużkę przewodu (49) wychodzącą ze sztycy kierownicy (5).

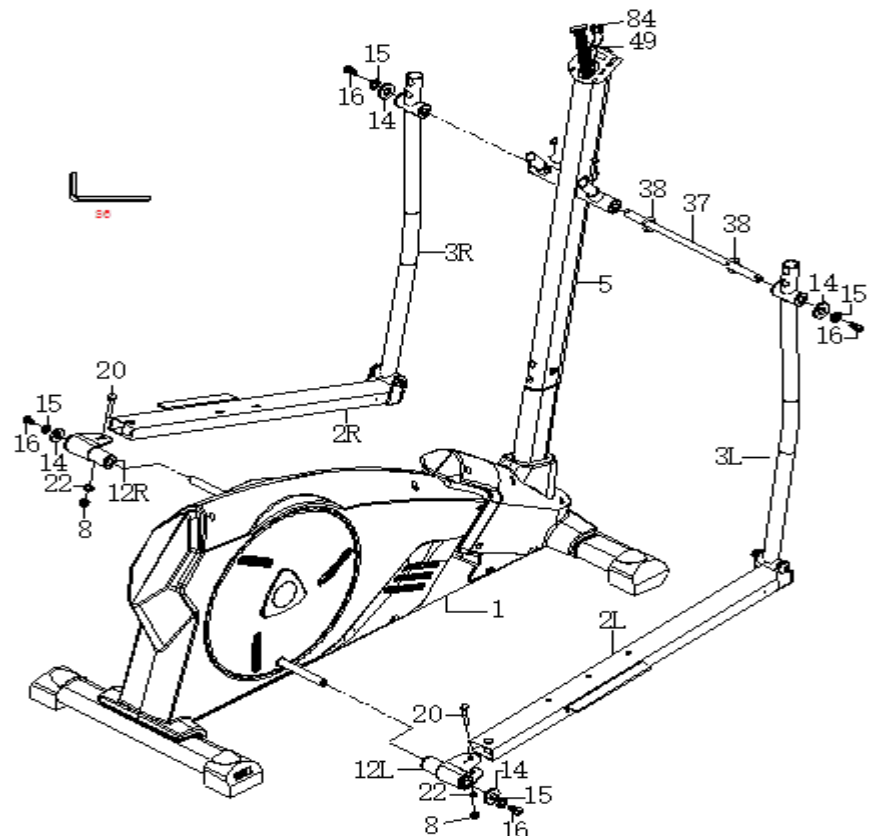
Zamontuj sztycę kierownicy (5) na ramie głównej (1) i przymocuj ją za pomocą śrub i podkładek, które wcześniej zostały usunięte z ramy głównej (1).

3. Montaż lewej i prawej podstawy pedała

Włóż pręt rotacyjny (37) w otwór w sztycy kierownicy (5) oraz w kolumnie ramienia (3R, 3L) i zabezpiecz je za pomocą dwóch zestawów śrub z sześciokątnymi łbami (16), sprężystych podkładek (15), podkładek (14) oraz podkładek (38).

Zamontuj przewód łączący prawy i lewy (12R, 12L) na ramionach pedałów (2R, 2L), użyj w tym celu dwóch śrub z sześciokątnymi łbami (20), dwóch płaskich podkładek (22) oraz dwóch nylonowych nakładek (8).

Umieść prawe i lewe ramie pedała (2R, 2L) na ramie głównej (1) i zabezpiecz przy pomocy dwóch zestawów śrub z sześciokątnymi łbami (16), podkładek sprężystych (15) i podkładek (14).



4. Montaż rękojeści ramienia

Usuń cztery śruby z sześciokątnymi łbami (86), podkładki łukowe (85) ze sztycy kierownicy (5).

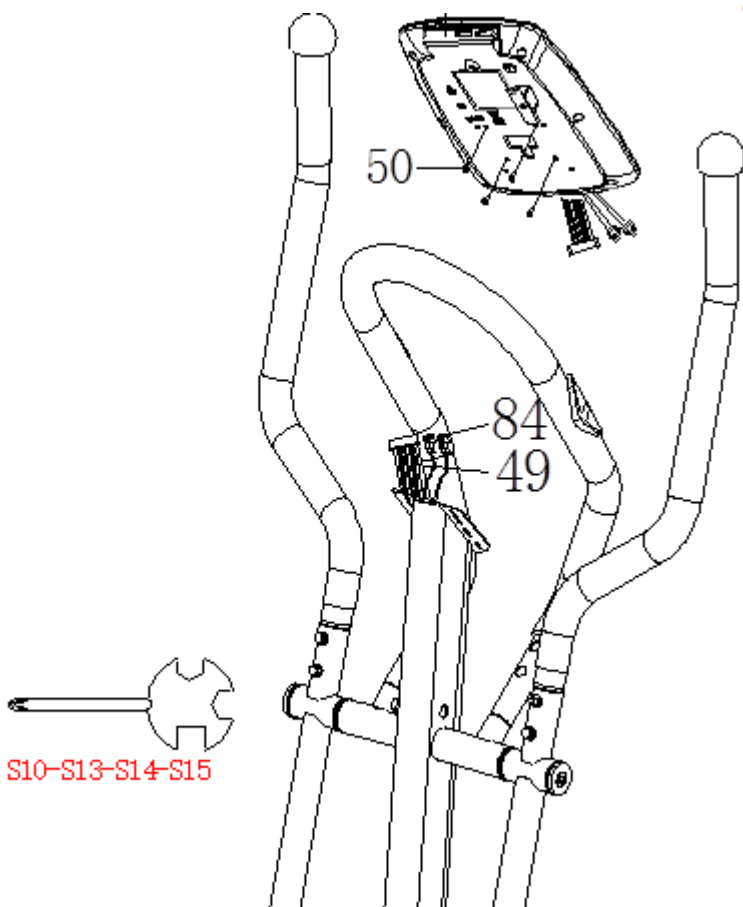
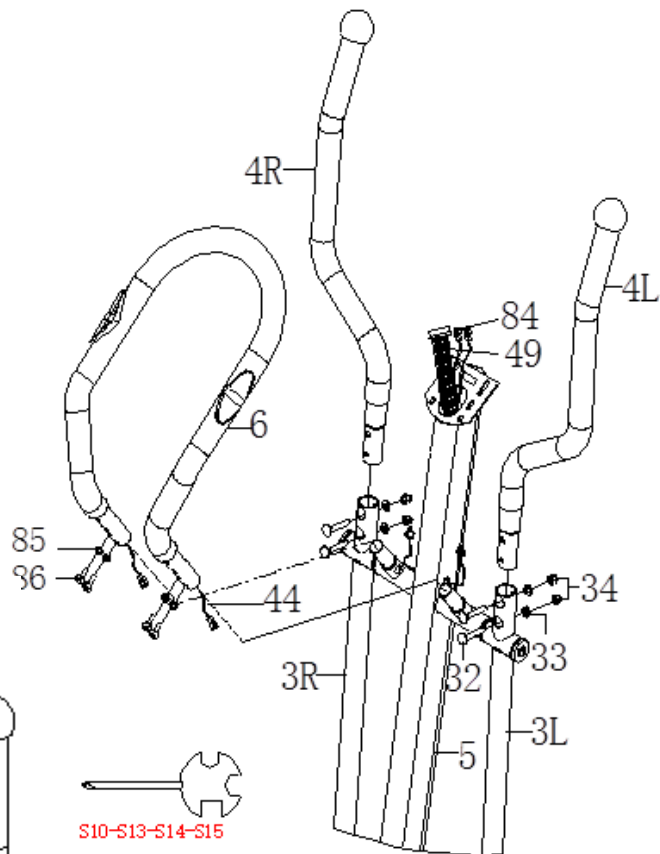
Włóż przewody czujników pulsu (44) do otworu w sztycy kierownicy (5), a następnie wyciągnij je z górnego końca sztycy (5).

Połącz przedłużkę przewodu (84 i 49) z przewodem czujnika pulsu (44).

Umieść kierownicę (6) w sztycy (5) i przymocuj ją za pomocą elementów, które zostały wcześniej usunięte.

Usuń cztery śruby z okrągłymi łbami (32), podkładki łukowe (33) oraz nakładki (34) z ramion kierownicy (3L, 3R).

Wsuń rękojeść ramienia (4L, 4R) do kolumny ramienia (3L, 3R), a następnie dokręć za pomocą czterech zestawów śrub z okrągłym łbem (32), podkładek łukowych (33) i nakrętek (34).



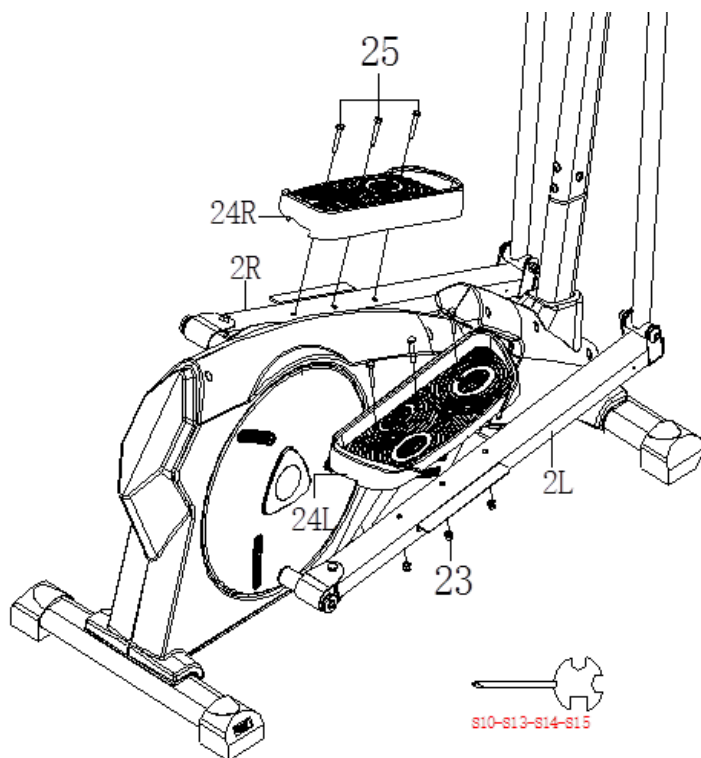
5. Instalacja konsoli

Usuń cztery śruby (50) z konsoli (48). Połącz przedłużkę przewodu (49) oraz przedłużkę przewodu czujnika pulsu (84) z przewodami wychodzącymi z konsoli (48). Umieść przewody w sztycy kierownicy (5).

Konsolę przymocuj do górnej części sztycy kierownicy (5) za pomocą śrub (50), które zostały wcześniej usunięte.

6. Montaż pedałów

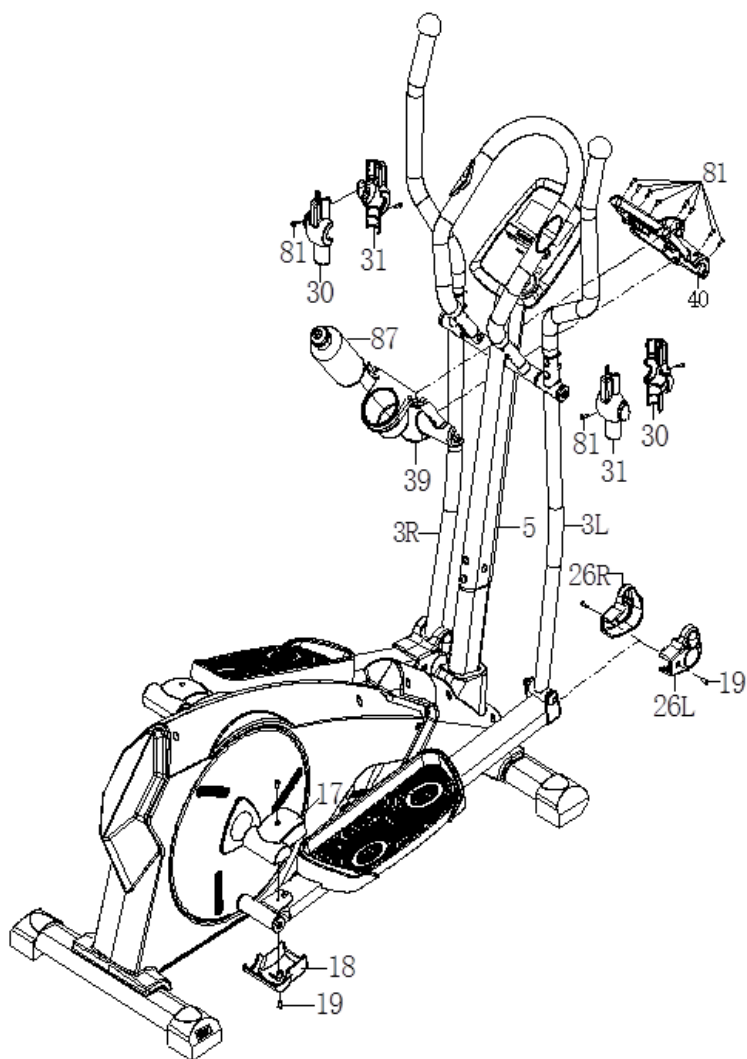
Przymocuj pedał (24L, 24R) na ramieniu pedała (2L, 2R) za pomocą sześciu śrub z sześciokątnym łbem (25).



7. Instalacja osłonek i uchwytu na bidon

Zamocuj osłonki (17, 18) na lewym ramieniu (2L) za pomocą wkrętu samogwintującego (19). Analogicznie postępuj w przypadku osłonek ramienia pedała (26L, 26R), jak również w przypadku prawej strony urządzenia.

Zamocuj osłonki kolumny ramienia (39, 40) na sztycy kierownicy (5), używając do tego celu czterech wkrętów samogwintujących (81).



INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUSERKA SM 1904F

Funkcje wyświetlacza

NAZWA	OPIS
TIME	Odliczanie – czas będzie odliczany od 00:00 do maksymalnie 99:59 lub od określonego czasu do 00:00.
SPEED	Pokazuje aktualną prędkość. Maksymalnie 99.9 km/h.
RPM	Pokazuje liczbę obrotów na minutę: 0~15~999
DISTANCE	Sumuje całkowity dystans od 0.00 do 99.99 km. Użytkownik może ustalić cel używając UP/DOWN.
CALORIES	Sumuje kcal spalone podczas treningu od 0 do 9999 kcal. (WARTOŚCI TE SĄ WARTOŚCIAMI SZACUNKOWYMI I NIE MOGĄ BYĆ PODSTAWĄ DO LECZENIA MEDYCZNEGO)
PULSE	Użytkownik może ustawić docelową wartość pulsu od 0-30 do 230, a computer wyda sygnał dźwiękowy gdy pułqap ten zostanie przekroczony.

WATTS	Pobór mocy w czasie treningu Skala: 0 ~ 999
MANUAL	Ręczny wybór programu.
PROGRAM	Wybór spośród 12 dostępnych.
USER PROGRAM	Użytkownik może sam wybrać poszczególne element.
H.R.C.	Cel trybu treningu HR.
WATT PROGRAM	Tryb treningu o stałym poborze mocy.

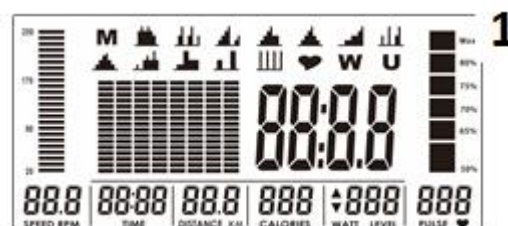
Funkcje przycisków

POZYCJA	OPIS
Up (encoder)	Zwiększa poziom oporu Opcje ustawień
Down (encoder)	Zmniejsza poziom oporu Opcje ustawień
Mode / Enter	Zatwierdzenie ustawień lub wyboru
Reset	Przytrzymaj przycisk przez 2 sekundy, computer się zresetuje i uruchomi od ustawień użytkownika. Powrót do głównego menu
Start/ Stop	Rozpocznij lub zatrzymaj trening
Recovery	Test statusu tętna
Body fat	Test poziomu tkanki tłuszczowej % i BMI.

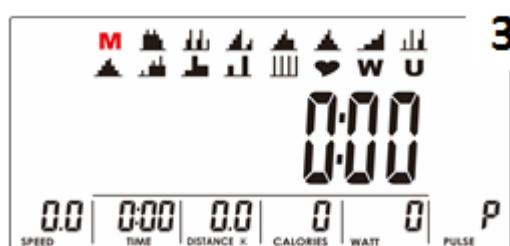
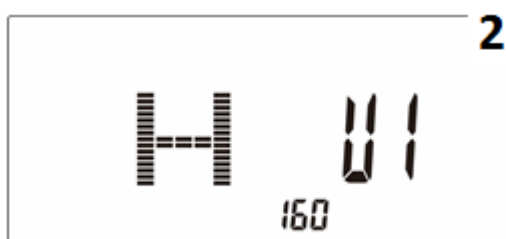
ZAKRES DZIAŁANIA

WŁĄCZANIE ZASILANIA

Podłącz zasilacz, komputer włączy się i wyświetli wszystkie segmenty na wyświetlaczu LCD przez 2 sekundy (rysunek 1).



Następnie wejdź w ustawienia danych użytkownika. Użyj przycisków UP / DOWN (Encoder), aby wybrać U1 ~ U4, a następnie ustaw SEX (płeć), AGE (wiek), HEIGHT (wzrost) (rysunek 2), WEIGHT (waga) i potwierdź klawiszem MODE / ENTER. Po zakończeniu wprowadzania danych użytkownika Console zostanie wyświetlone w głównym menu (rysunek 3).



WYBÓR TRENINGU

Wciśnij UP / DOWN aby wybrać trening: M (Manual) -> P (Program) -> ♥ (H.R.C.) -> U (User), wciśnij MODE / ENTER, żeby wejść.

Tryb Manualny

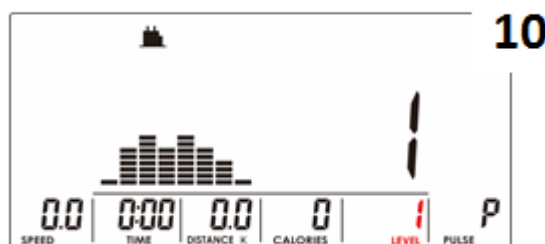
Wciśnij START w głównym menu możesz rozpocząć trening w trybie manualnym.

1. Naciśnij UP / DOWN aby wybrać program treningu, wybierz tryb M i wciśnij MODE / ENTER by zatwierdzić.
2. Naciśnij UP / DOWN aby dostosować poziom oporu (rysunek 4), wartość początkowa to 1.
3. Wciśnij UP / DOWN by ustawić TIME (rysunek 5), DISTANCE (rysunek 6), CALORIES (rysunek 7), PULSE (rysunek 8) i naciśnij MODE / ENTER aby zatwierdzić.
4. Naciśnij przycisk START/STOP aby rozpocząć trening. Press UP / DOWN by dostosować poziom obciążenia. Możesz kontrolować poziom w oknie WATT, nie ustawiając nic przez 3s. wyświetlacz przełączy się na WATT (rysunek 9).
5. Wciśnij przycisk START/STOP by zapauzować trening. Press RESET aby powrócić do głównego menu.



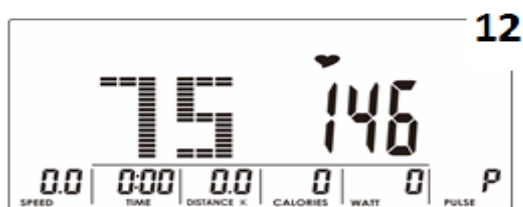
Wybór Programu

1. Naciśnij UP / DOWN aby wybrać program treningu, wybierz P01, P02, P03, ... P12 i wciśnij MODE / ENTER by zatwierdzić.
2. Użyj przycisków UP / DOWN aby dostosować poziom obciążenia (rysunek 10).
3. Użyj przycisków UP / DOWN aby ustawić czas.
4. Wciśnij START / STOP aby rozpocząć trening. Podczas treningu użytkownik może zmieniać poziom obciążenia za pomocą przycisków UP / DOWN.
5. Wciśnij przycisk START / STOP aby wstrzymać trening. Naciśnij RESET, aby powrócić do głównego menu.



Tryb H.R.C.

1. Naciśnij UP / DOWN aby wybrać program treningu, wybierz ♥ (H.R.C.) i wciśnij MODE / ENTER by zatwierdzić.
2. Naciśnij UP / DOWN aby wybrać 55% (rysunek 11), 75% (rysunek 12), 90% (rysunek 13) albo TAG (TARGET H.R., default: 100) (rysunek 14). Jeśli wybierzesz TAG, użyj Up / DOWN aby wybrać poziom 30~230.
3. Wciśnij UP albo DOWN by ustawić TIME.
4. Wciśnij przycisk START/STOP by zapauzować trening. Press RESET aby powrócić do głównego menu.



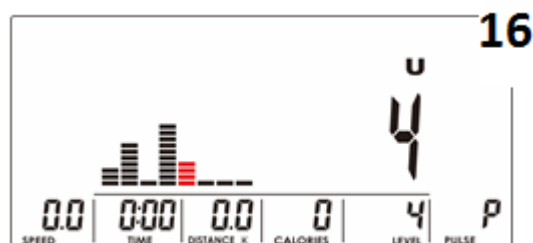
Tryb Watt

1. Naciśnij UP / DOWN aby wybrać program treningu, wybierz **W** i wciśnij MODE / ENTER by zatwierdzić.
2. Wciśnij UP / DOWN by ustawić cel WATT target. (default: 120, rysunek 15)
3. Wciśnij UP / DOWN by ustawić TIME (czas).
4. Wciśnij UP / DOWN żeby rozpocząć trening. Press UP / DOWN to wybrać odpowiedni poziom.
5. Wciśnij przycisk START/STOP by przerwać trening. Naciśnij RESET aby powrócić do głównego menu.



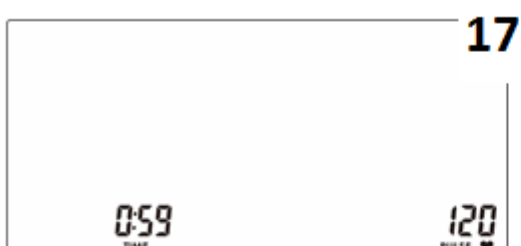
Tryb Użytkownika

1. Wciśnij UP / DOWN by wybrać program, wybierz **U** i zatwierdź MODE / ENTER.
2. Wciśnij UP / DOWN aby stworzyć profil użytkownika (rysunek 16). Użytkownik może ustawić odpowiednie dla siebie wartości w 8 różnych kolumnach. Należy przytrzymać MODE / ENTER przez 2 s., aby wyjść z ustawień.
3. Wciśnij UP / DOWN aby wybrać czas.
4. Wciśnij UP / DOWN aby rozpocząć trening. Podczas treningu możliwa jest regulacja poszczególnych elementów za pomocą przycisku UP / DOWN).
5. Wciśnij przycisk START/STOP by przerwać trening. Naciśnij RESET aby powrócić do głównego menu.



Tryb Recovery

Po pewnym czasie trwania treningu, umieść dłonie na czujnikach tętna lub użyj pasa piersiowego. Po wykryciu pulsu , naciśnij przycisk RECOVERY. Następnie wszystkie wyświetlane funkcje zatrzymają się. Z wyjątkiem TIME, która zostanie odliczona od 00:60 do 00:00 (rysunek 17). Odliczanie nastąpi do 0:00, z kolei wyświetlacz LCD wyświetli status twojego tętna za pomocą symboli F1, F2 ... do F6 (rysunek 18). F1 jest najlepszy, F6 jest najgorszy. Użytkownik może kontynuować trening w celu podniesienia wartości tętna. Naciśnij ponownie przycisk RECOVERY, aby powrócić do ekranu głównego.



Tryb Body Fat

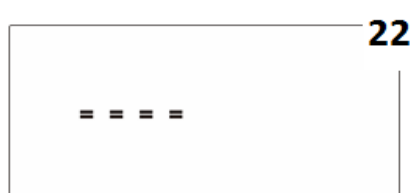
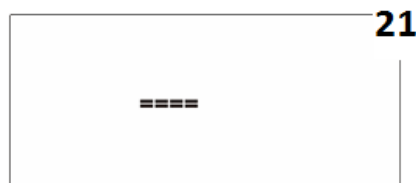
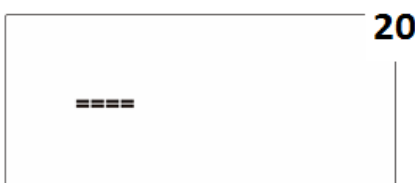
1. Naciśnij BODY FAT trybie STOP, aby zainicjować pomiar.
2. Użytkownik musi ustawić płeć GENDER (Płeć) (rysunek 19) , HEIGHT (Wysokość) ,WEIGHT (Wagę) za pomocą klawiszy UP/DOWN i nacisnąć klawisz ENTER, następnie system rozpocznie pomiar. Podczas pomiaru obie ręce muszą być umieszczone na czujnikach pulsu.
3. Na wyświetlaczu pojawi się " = = " (rysunek 20) przez 8 sekund, aż gdy pomiar jest skończony. Po wykonaniu pomiaru na wyświetlaczu LCD wyświetlony zostanie symbol BODY FAT (tkanki tłuszczowej) (rysunek 21), procent tłuszczu procent i BMI (rysunek 22) na 30 sekund.
4. Naciśnij przycisk BODY FAT , aby powrócić do menu głównego.

Komunikaty o błędach :

Na wyświetlaczu pokaże się " = = " = " (rysunek 23) – pojawia się, gdy nieprawidłowo trzymane są sensory

"E-1" - Pojawia się, gdy zostanie odebrany żaden sygnał pulsu lub jeśli użytkownik nie będzie trzymał rąk na czujnikach pulsu.

"E-4" - pojawia się, gdy FAT % przekracza zakres ustawień (5,0% ~ 50 %).



UWAGA

1. Po 4 minutach bezczynności, konsola wejdzie w tryb oszczędzania energii. Wciśnij dowolny przycisk, żeby ją wybudzić.
2. Jeśli komputer działa nieprawidłowo należy odłączyć go od zasilania i podłączyć ponownie.

APLIKACJA: Fit HiWay



1. Gdy komputer jest podłączony do smartfonu lub tabletu przez Bluetooth, wyświetlacz gaśnie.
2. Proszę zamknąć aplikację Fit HiWay aplikacji i wyłączyć funkcję Bluetooth, a następnie wyświetlacz włączy się ponownie.
3. Jeżeli funkcje i wartości pojawiają się źle, wyłącz komputer i uruchom go ponownie.



Fit Hi Way

Wymagania systemowe:

Bluetooth 3.0 lub 4.0

Android 4.3 lub wyższy

iOS 9 lub wyższy

FREE



Szybki start

Krok 1.

Pobierz aplikację Fit Hi Way



Krok 2.

Podłącz swoje urządzenie mobilne za pośrednictwem Bluetooth 3.0 lub 4.0



Krok 3.

Otwórz aplikację



Krok 4.

Zacznij ćwiczyć



Krok 5.

Dostosuj trening do swoich potrzeb

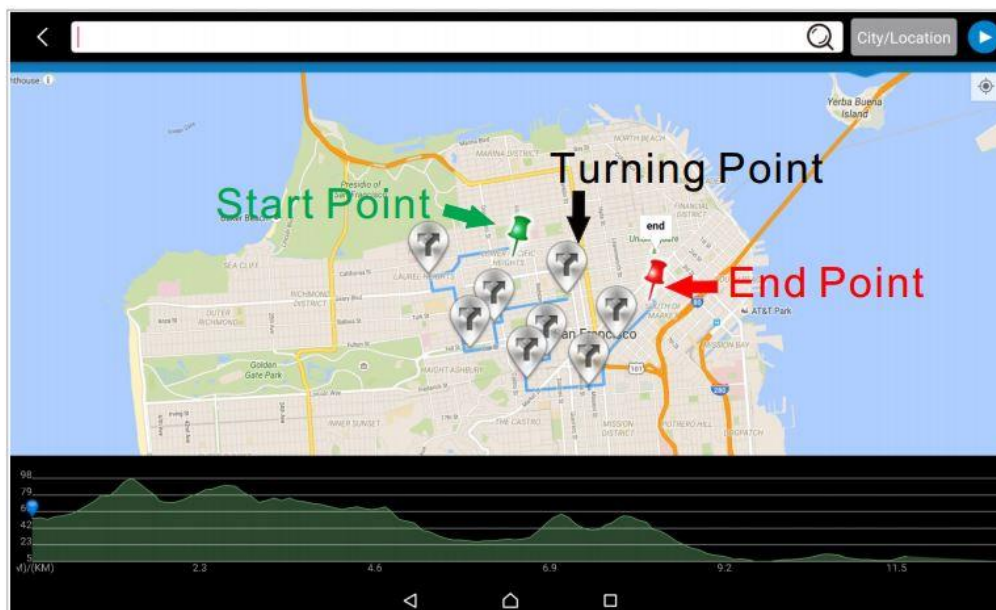


Krok 6.

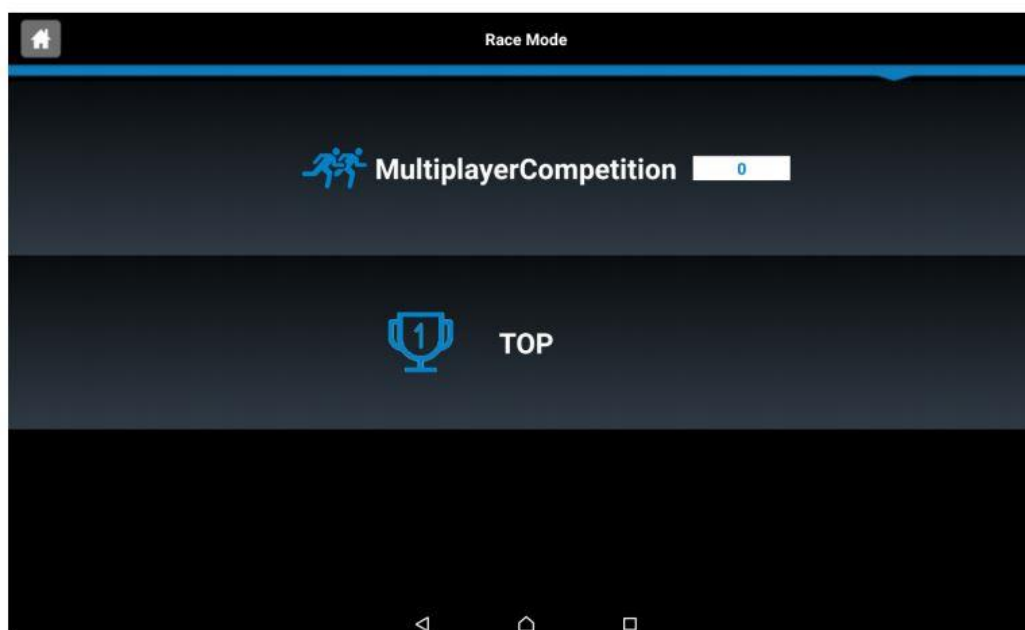
Sprawdź podsumowanie treningu i udostępnij swój wynik



Zaplanuj wycieczkę na mapie



Zorganizuj zawody ze swoimi znajomymi



Pobierz kompletną instrukcję obsługi:

<http://abisal.pl/ins/FitHiWay.pdf>



iConsole+

Wymagania systemowe:

Android: 4.0 lub wyższy

iOS 5.1.1 lub wyższy

FREE



Szybki start

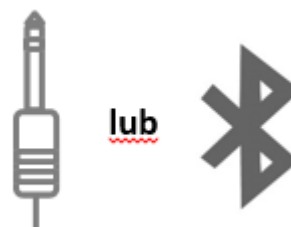
Krok 1.

Pobierz aplikację iConsole+



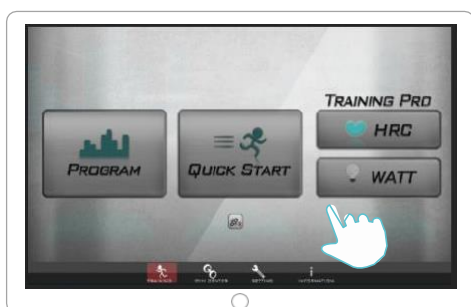
Krok 2.

Podłącz swoje urządzenie mobilne za pomocą 3,5 mm kabla audio lub Bluetooth



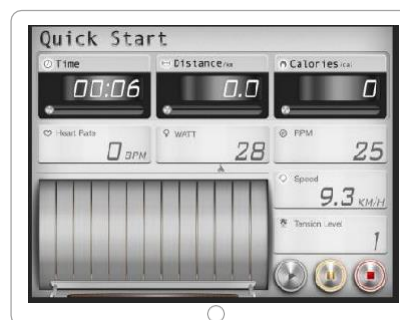
Krok 3.

Otwórz aplikację



Krok 4.

Zacznij ćwiczyć



Krok 5.

Sprawdź podsumowanie treningu



Krok 6.

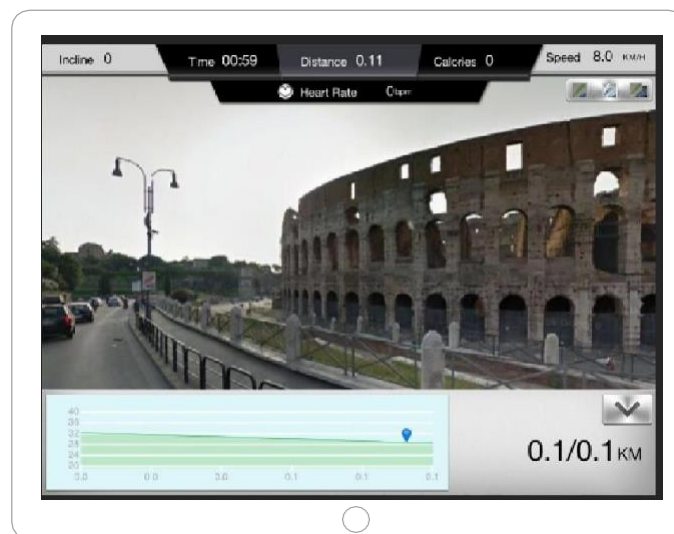
Udostępnij swój wynik



Zaplanuj wycieczkę na mapie



Ćwicz z Google Street View



Pobierz kompletną instrukcję obsługi:

<http://manual.abisal.pl/iConsole.pdf>

INSTRUKCJA TRENINGU

1. Rozgrzewka

Przed rozpoczęciem treningu sugerujemy wykonać ćwiczenia rozgrzewające przedstawione poniżej na rysunku. Każde ćwiczenie powinno być wykonywane, co najmniej przez 30 sekund. Rozgrzewka zmniejsza ryzyko kontuzji i skurczu mięśni i powoduje lepszą pracę mięśni.



2. Pozycja

Usiądź na siodełku, stopy wsuń w pedały tak by były zablokowane pomiędzy podstawą pedału a paskiem zabezpieczającym, dłonie oprzyj na kierownicy.

W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy.

3. Trening

Aby poprawić swoją kondycję i zdrowie należy przestrzegać podanych instrukcji treningu. Jeżeli wcześniej nie byłeś aktywny fizycznie przez dłuższy okres czasu powinieneś skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń.

4. Organizacja treningu

Rozgrzewka:

Przed każdym treningiem powinieneś się rozgrzewać przez 5-10 minut. Można wykonać kilka ćwiczeń rozciągających lub pedałowac przez kilka minut przy małym oporze.

Sesje treningowe:

Długość treningu może być określona według następującej reguły:

- Trening codzienny: ok. 10 min
- 2-3 razy w tygodniu: ok./30 min
- 1-2 razy w tygodniu: ok. 60 min

Odpoczynek:

Wraz z końcem treningu należy stopniowo zmniejszać intensywność. Aby zapobiec skurczom mięśni zaleca się również ćwiczenia rozciągające.



EN - IMPORTER / PL - IMPORTER / DE - IMPORTEUR
ABISAL SP Z O.O. UL. ŚW. ELŻBIETY 6, 41-902 BYTOM,
POLAND, www.abisal.pl

CZ - DISTRIBUTOR:
ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín,
Česká Republika,
www.abistore.cz



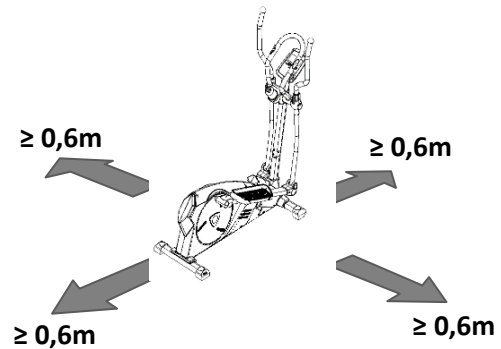
Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczenia zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować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

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

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

This product has been designed for home use only and built for optimum safety. Please note the following safety precautions:

1. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level. This is especially important for persons over the age of 35, pregnant women, or those with pre-existing health problems or balance impairments.
2. Before using this equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with exercise program. Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
4. During exercises and after keep children and pets away from the equipment.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. Move all sharp objects.
6. Free area shall be not less than 0,6 m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. Free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared.
7. Before each use, visually inspect the unit including hardware and resistance bends.
8. Before using the equipment, check if the nuts, bolts and other bends are securely tightened.
9. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment while using, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
10. Do not insert any object into any openings.
11. Be aware of all regulation and constructions parts which may disturb during exercises.
12. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
13. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
14. The equipment has been tested and certified according to EN ISO 20957 under class H. It is not suitable for commercial and therapeutic use.
15. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
16. The equipment is designed for adult use only. Keep unsupervised children away from the equipment.
17. Assemble this unit as described in this manual. Use only parts from the set. Check all parts with the part list.



WARNING: READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUME NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE CAUSED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT

SPECIFICATIONS

Weight – 48,5 kg

Flywheel – 7 kg

Dimensions – 142x 54 x 121 cm

Maximum weight of user – 110 kg

MAINTENANCE

Your unit has been carefully designed to require minimum maintenance. To ensure this, we recommend that you do the following: keep your unit clean by wiping sweat, dust or other residue off with a soft, clean cloth after each use. Always make sure that the bands are secure and show no signs of wear. Regularly check the tightness of nuts and bolts.

BREAKING

Stop to pedal when you want stop the item. Elliptical bike H6191 not acquire breaking system or emergency break

TENSION ADJUSTMENT

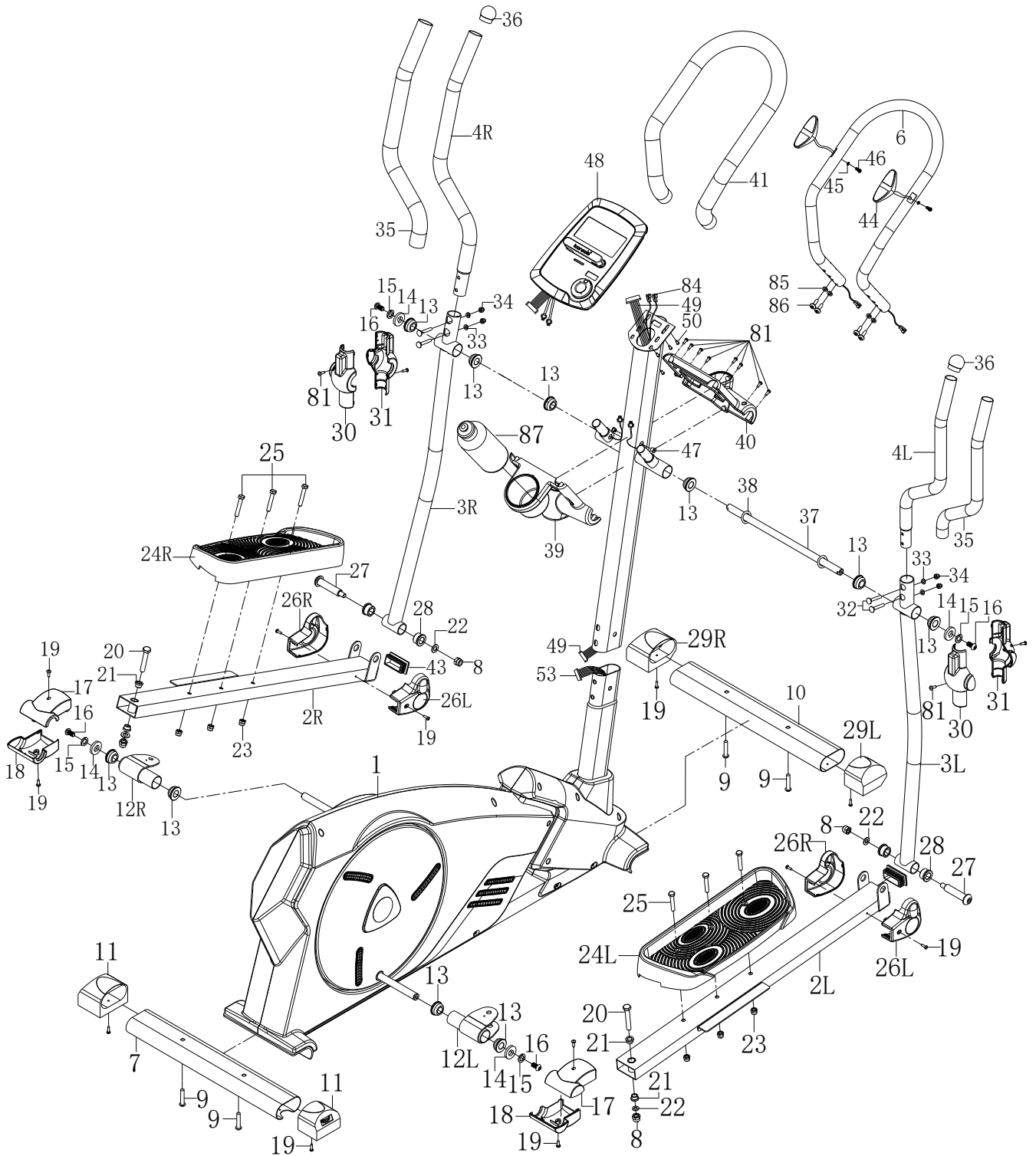
To reduce tension turn control into sign “-” direction, to increase tension turn control into sign “+” direction.

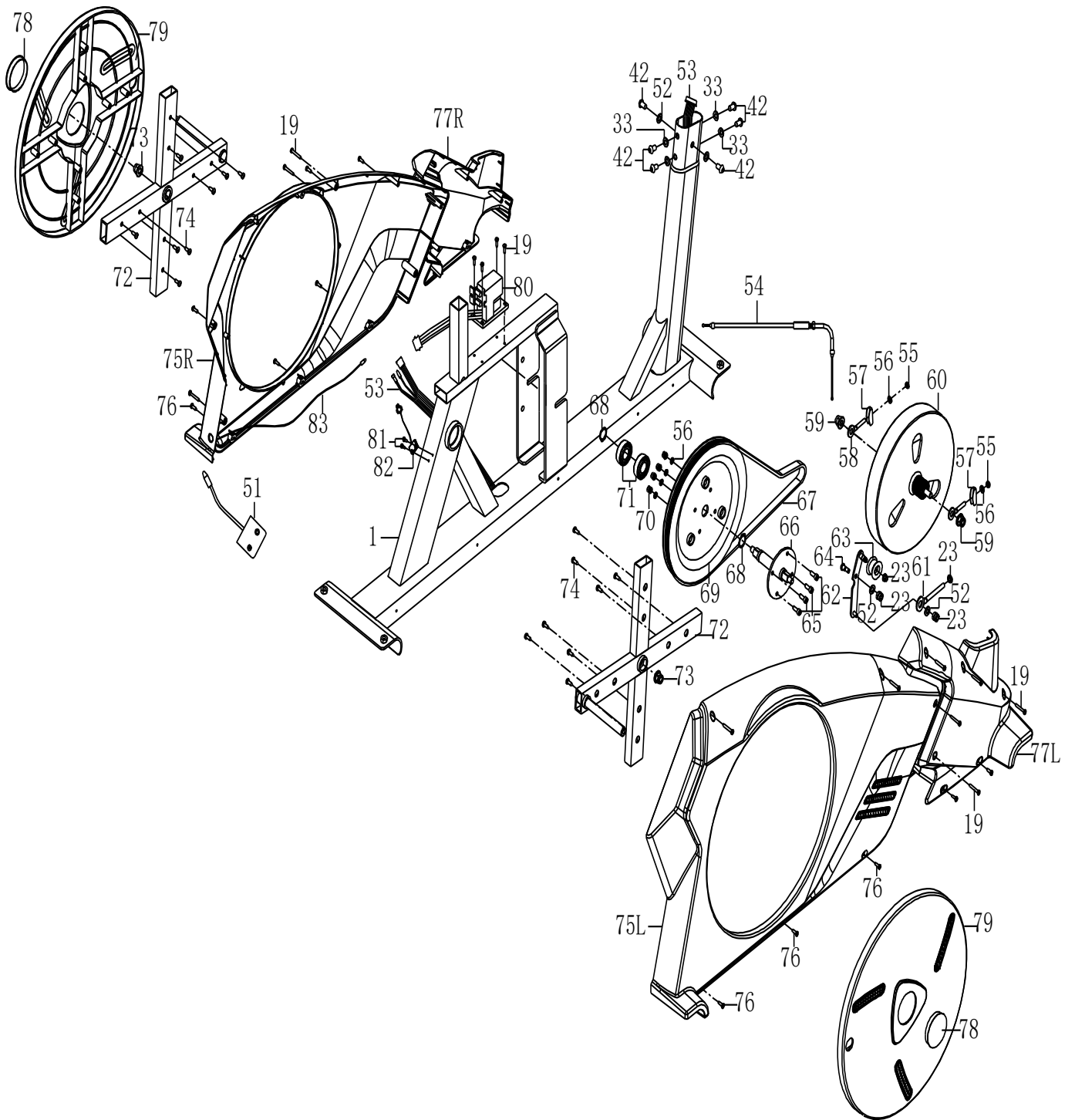
PART LIST

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Main Frame	1	45	Flat Washer $\Phi 5 \times \Phi 9 \times \delta 0.8$	2
2L/R	Left and Right Foot Bar	2	46	Screw ST4.2x20	2
3L/R	Left and Right Handrail	2	47	Wire Plug $\Phi 12$	2
4L/R	Left and Right Handrail Arm $\Phi 32 \times \delta 1.5 \times 664$	2	48	Computer	1
5	Handlebar Post	1	49	Extension Sensor Wire L=900	1
6	Fixed Handlebar	1	50	Bolt M5x10	4
7	Rear Stabilizer 40x80x1.5x490	1	51	Transformer L=2000mm	1
8	Nylon Nut M10	4	52	Flat Washer $\Phi 8 \times \Phi 16 \times \delta 1.5$	10
9	Hexagon Bolt M8x55	4	53	Sensor Wire L=1500	1
10	Front Stabilizer 40x80x1.5x490	1	54	Motor Wire L=600mm	1
11	End Cap for Rear stabilizer	2	55	Nut M6	2
12L/R	Connection Tube	2	56	Spring $\Phi 6$	6
13	Bushing $\Phi 33 \times \Phi 16 \times 14$	10	57	Tension Bracket	2
14	Washer $\Phi 16 \times 28 \times 5.0$	4	58	Eyebolt M6x46	2
15	Spring Washer $\Phi 19.5 \times \Phi 11.5 \times \delta 3.0$	4	59	Flange Nut M10x1.0	2
16	Hexagon Bolt M8x20	4	60	Magnetic Wheel $\Phi 250 \times 45$	1
17	Top Decorative Cover	1	61	Eyebolt M8x50	1
18	Bottom Decorative Cover	1	62	Pressure Plate	1
19	Phillips Self Tapping Screw ST4.2x20	13	63	Pressure Wheel $\Phi 35 \times 25$	1
20	Hexagon Bolt M10x60	2	64	Hexagon Bolt M8x12	1
21	Powder Metal Bushing $\Phi 18 \times \Phi 10 \times 10$	4	65	Bolt M6	4
22	Flat Washer $\Phi 10 \times 20 \times 2.0$	4	66	Wheel Axle	1
23	Nylon Nut M8	10	67	Belt PJ6x450	1
24L/R	Left and Right Foot Pedal	2	68	Circlip	2
25	Hexagon Bolt M8x45	6	69	Belt Pulley PJ6/ $\Phi 260$	1
26L/R	Foot Bar Decorative Cover	4	70	Nylon Nut M6	4
27	Bolt M10x81.5	2	71	Bearing 6004Z	2
28	Bushing $\Phi 28 \times \Phi 16 \times 16$	4	72	Turntable	2
29L/R	End Cap for Front Stabilizer	2	73	Flange Nut M10x1.25	2
30	Handrail Decorative Cover A	2	74	Phillips Self Tapping Screw ST4.8x20	16
31	Handrail Decorative Cover B	2	75L/R	Left and Right Chain Cover	2
32	Carriage Bolt M8x35	4	76	Phillips Self Tapping Screw ST4.2x25	10
33	Arc Washer $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1.5$	8	77L/R	Left and Right Protective Guard	2
34	Cap Nut M8	4	78	Crank Cover	2
35	Handrail Arm Foam Grip $\Phi 31 \times \Phi 41 \times L570$	2	79	Turntable	2
36	Ball End Cap	2	80	Motor L=100	1
37	Rotation Rod $\Phi 15.8 \times 368$	1	81	Phillips Self Tapping Screw ST2.9x9.5	14
38	Curve Washer $\Phi 17 \times \Phi 22 \times \delta 0.3$	2	82	Sensor L=450mm	1
39	Meter Post Decorative Cover A	1	83	Motor Power Line L=700mm	1
40	Meter Post Decorative Cover B	1	84	Extension Sensor Wire L=450mm	2
41	Handrail Arm Foam Grip $\Phi 25 \times \Phi 35 \times 1080$	1	85	Arc Washer $\Phi 16 \times \Phi 6 \times 1.0$	4

42	Hexagon Bolt M8×15	6	86	Hexagon Bolt M6×12	4
43	Square End Cap	2	87	Bottle	1
44	Hand Pulse Sensor L=450mm	2			

EXPLODED DRAWING

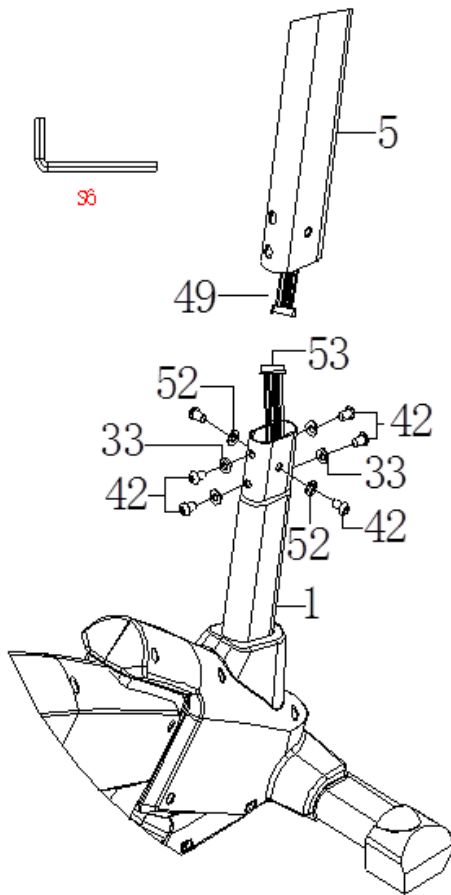
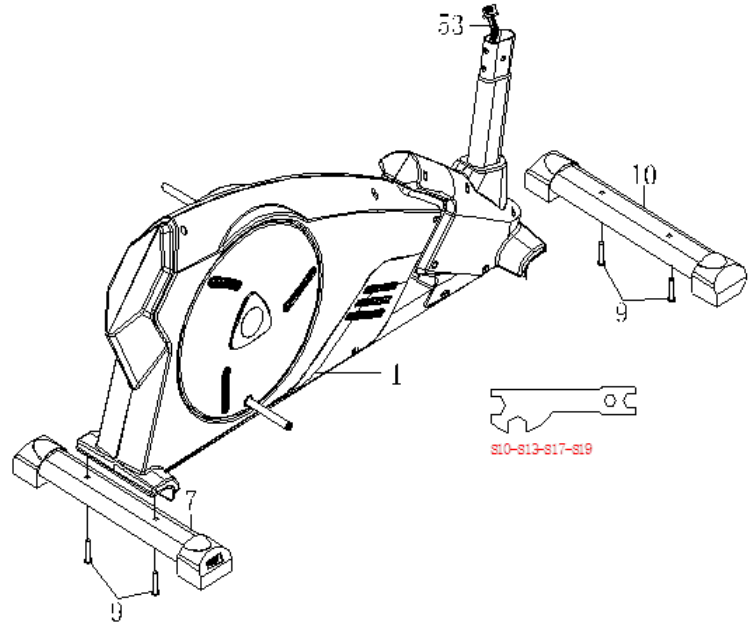




ASSEMBLY INSTRUCTION

1. Front and Rear Stabilizers Installation

Attach the Front Stabilizer (10) onto the front curve of the Main Frame (1) with two M8 x 55 Hexagon Bolts (9). Tighten bolts with Multi Hex Tool provided. Attach the Rear Stabilizer (7) onto the front curve of the Main Frame (1) with two M8 x 55 Hexagon Bolts (9). Tighten bolts with Multi Hex Tool provided.



2. Handlebar Post Installation

Remove six M8x15 Hexagon Bolts (42), two $\Phi 8 \times \Phi 16 \times \delta 1.5$ Flat Washers (52) and four $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1.5$ Arc Washers (33) from the tube of Main Frame (1). Remove bolts with S6 Allen Wrench provided.

Connect the Sensor Wire (53) from the Main Frame (1) to the Extension Sensor Wire (49) from the Handlebar Post (5).

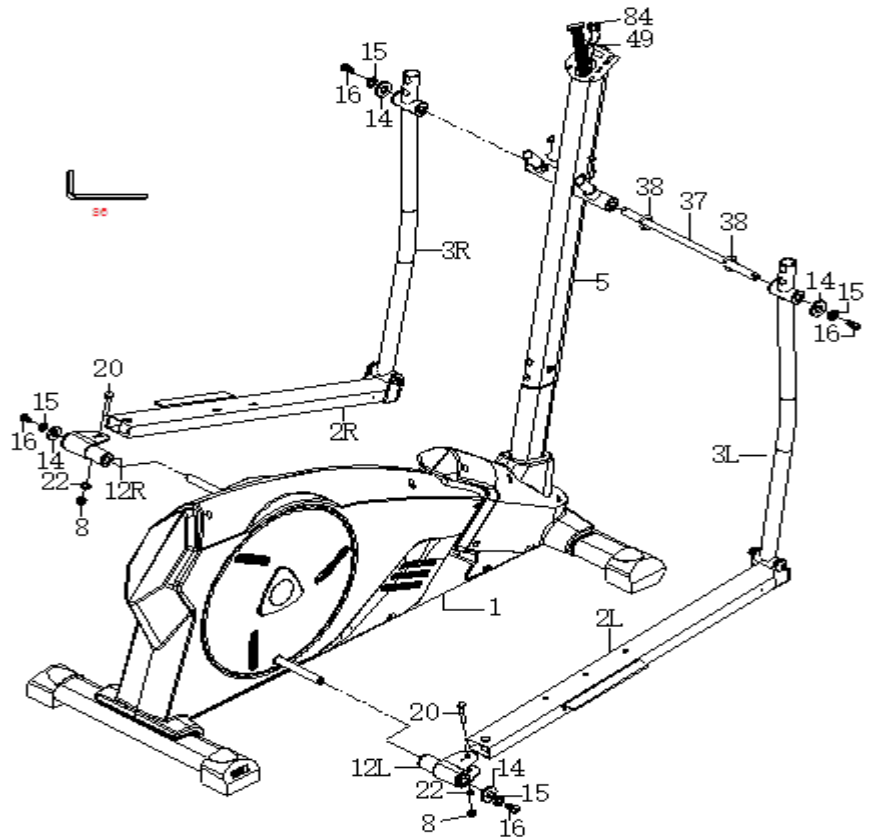
Insert the Handlebar Post (5) onto the tube of Main Frame (1) and secure with six M8x15 Hexagon Bolts (42), two $\Phi 8 \times \Phi 16 \times \delta 1.5$ Flat Washers (52) and four $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1.5$ Arc Washers (33) that were removed. Tighten bolts with S6 Allen Wrench provided.

3. Left/Right Handrails and Foot Bars Installation

Place the Rotation Rod (37) into the hole of the Handlebar Post (5). Slide the Left/Right Handrails (3L, 3R) onto the Rotation Rod (37) and secure in place with two M8x20 Hexagon Bolts (16), two $\text{Ø}19.5 \times \text{Ø}11.5 \times \delta 3.0$ Spring Washers (15), two $\text{Ø}16 \times \text{Ø}28 \times 5.0$ Washers (14) and two $\text{Ø}17 \times \text{Ø}22 \times \delta 0.3$ Arc Washers (38). Tighten bolts with one S6 Allen Wrenches provided.

Attach the Connection Tube (12L,12R) onto the Left and Right Foot Bar (2L,2R) with two M10x60 Hexagon Bolts (20), two $\text{Ø}10 \times 20 \times 2.0$ Flat Washer (22), two M10 Nylon Nut (8). Tighten bolt and nylon nut with one S6 Allen Wrench.

Attach the Left and Right Foot Bar (2L,2R) onto the Crank of Main Frame (1) with two M8x20 Hexagon Bolts (16), two $\text{Ø}19.5 \times \text{Ø}11.5 \times \delta 3.0$ Spring Washers (15), and two $\text{Ø}16 \times \text{Ø}28 \times 5.0$ Washers (14). Tighten bolts with one S6 Allen Wrench provided.



4. Left and Right Handrail Arms Installation

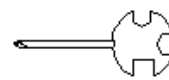
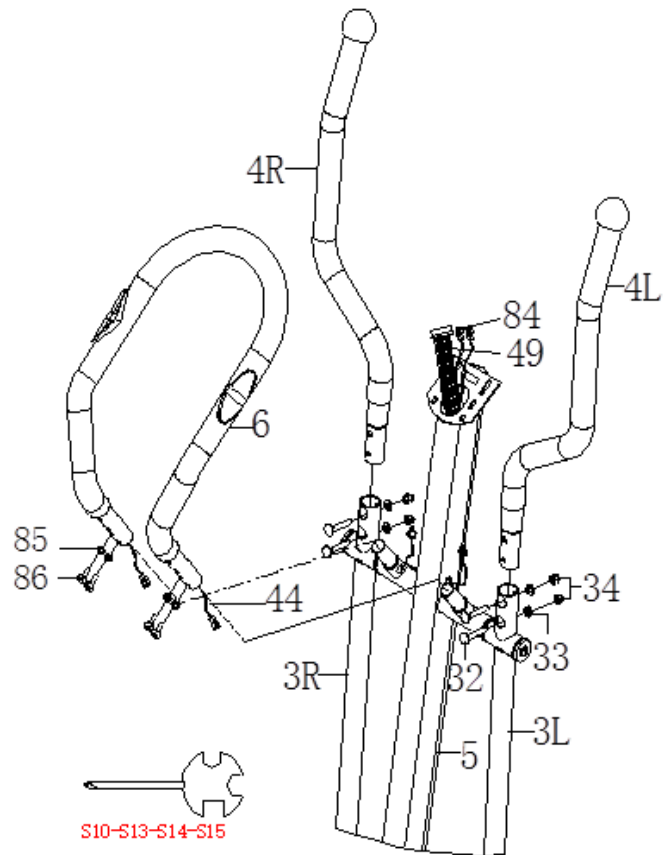
Remove four M6x12 Hexagon Bolts (86), four $\text{Ø}16 \times \text{Ø}6 \times 1.0$ Arc Washers (85) from the Fixed Handlebar (6). Remove bolts with one S5 Allen Wrench provided.

Insert the Hand Pulse Sensor Wires (44) into the hole of the Handlebar Post (5) and then pull them out from the top end of the Handlebar Post (5).

Connect the Extension Sensor Wires (84) to the Hand Pulse Sensor Wires (44) and Sensor Wire (19).

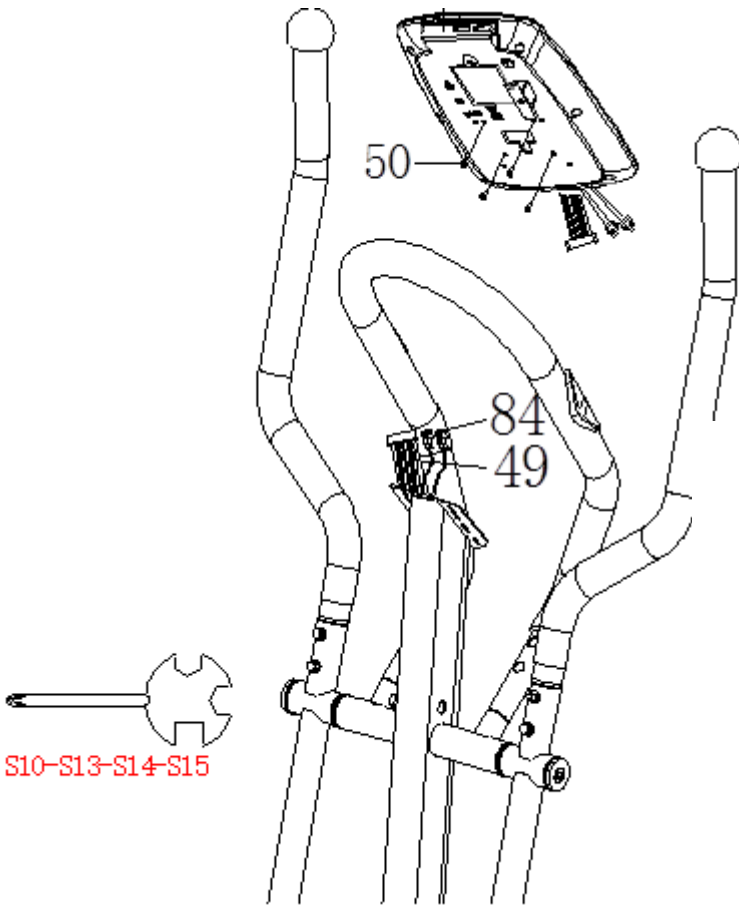
Attach the Fixed Handlebar (6) onto the Handlebar Post (5) with removed four M6x12 Hexagon Bolts (86), four $\text{Ø}16 \times \text{Ø}6 \times 1.0$ Arc Washers (85). Tighten bolts with one S5 Allen Wrench provided.

Remove four M8x35 Carriage Bolts (32), four $\text{Ø}16 \times \text{Ø}8 \times 1.5$ Arc Washers (33) and four M8 Cap Nuts (34) from the Left and Right Handrails (3L, 3R). Remove bolts with one Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.



S10-S13-S14-S15

Insert the Left and Right Handrail Arm (4L,4R) into the tube of the Left and Right Handrails (3L, 3R) and then tighten with removed four M8×35 Carriage Bolts (32), four $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1.5$ Arc Washers (33) and four M8 Cap Nuts (34). Tighten bolts with one Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.



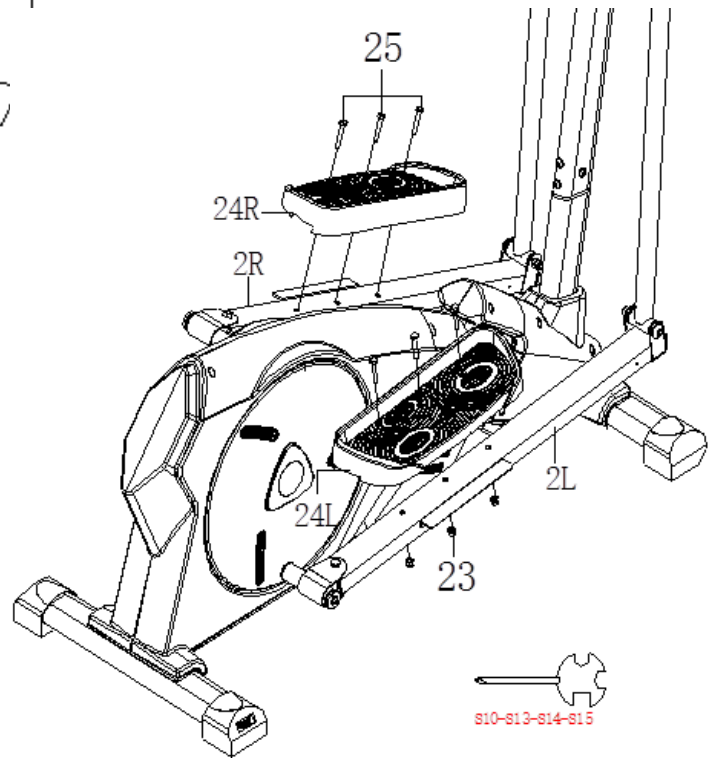
S10-S13-S14-S15

Phillips Screwdriver provided.

5. Computer Installation

Remove four M5×10 Bolts (50) from the Computer (48). Remove Bolts with Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

Connect the Extension Sensor Wire (49) and Hand Pulse Sensor Wires (84) to the wires that come from the Computer (48). Tuck wires into the Handlebar Post (5). Attach Computer (48) onto the top end of the Handlebar Post (5) with four M5×10 Bolts (50) that were removed. Tighten bolts with Multi Hex Tool with



S10-S13-S14-S15

6. Left and Right Foot Pedals Installation

Attach the Left and Right Foot Pedal (24L,24R) onto the Left and Right Foot Bar (2L,2R) with six M10×45 Hexagon Bolts (25) and M8 Nylon Nuts (23). Tighten bolts with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

7. Decorative Cover and Bottle Installation

Attach the Top and Bottom Decorative Cover (17)(18) onto the Left Foot Bar (2L) with two Philips Self Tapping Screws ST4.2×20(19). Tighten bolts with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

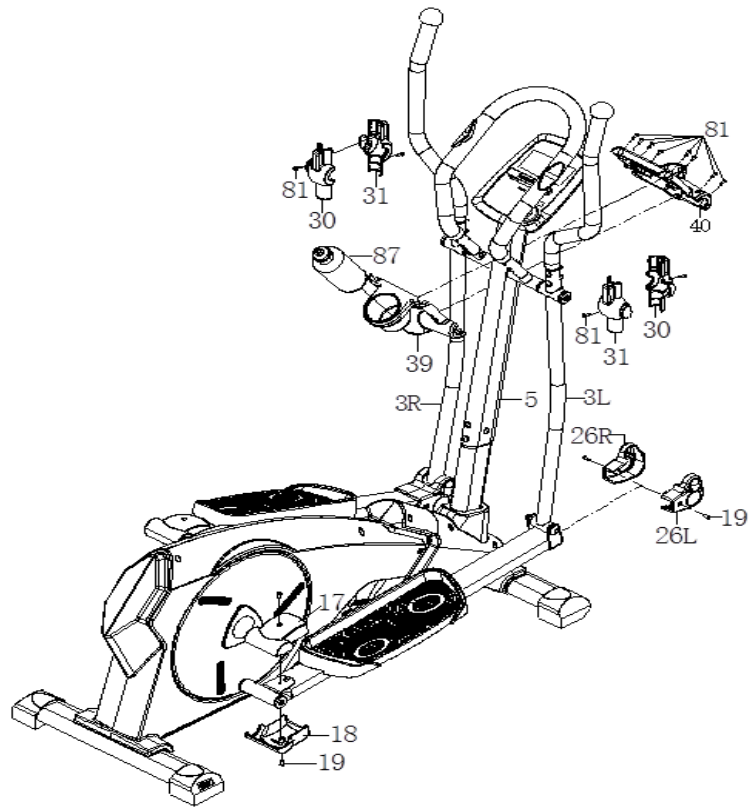
Attach the Foot Bar Decorative Cover (26L,26R) onto the Left Foot Bar (2L) with two Philips Self Tapping Screws ST4.2×20(19). Tighten bolts with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

Use the same procedure to attach the Top and Bottom Decorative Cover (17)(18), Foot Bar Decorative Cover (26L,26R) onto the Right Foot Bar (2R).

Attach the Handrail Decorative Cover A/B (30,31) onto the Left and Right Handrail (3L,3R) with four Philips Self Tapping Screws ST2.9×9.5(81). Tighten bolts with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

Attach the Handlebar Post Decorative Cover A/B (39)(40) onto the Handlebar Post (5) with eight Philips Self Tapping Screws ST2.9×9.5(81). Tighten bolts with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

Then put the Bottle into the holder of Handlebar Post Decorative Cover A (39)



Instruction manual of SM 1904F

DISPLAY FUNCTIONS

ITEM	DESCRIPTION
TIME	Count up - No preset target, Time will count up from 00:00 to maximum 99:59 with each increment is 1 minute. Count down - If training with preset Time, Time will count down from preset to 00:00. Each preset increment or decrement is 1 minute between 00:00 to 99:00.
SPEED	Displays current training speed. Maximum speed is 99.9 KM/H or ML/H.
RPM	Displays the Rotation Per Minute. Display range 0~15~999
DISTANCE	Accumulates total distance from 0.00 up to 99.99 KM or ML. The user may preset target distance data by using UP/DOWN button. Each preset increment or decrement is 0.1KM or ML between 0.00 to 99.90 .
CALORIES	Accumulates calories consumption during training from 0 to maximum 9999 calories. (This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which can not be used in medical treatment.)
PULSE	User may set up target pulse from 0 - 30 to 230; and computer buzzer will beep when actual heart rate is over the target value during workout.
WATTS	Display current workout watts. Display range 0~999.
MANUAL	Manual mode workout.
PROGRAM	12 PROGRAM selection.
USER PROGRAM	User creates resistance level profile.
H.R.C.	Target HR training mode.

WATT PROGRAM	WATT constant training mode.
---------------------	------------------------------

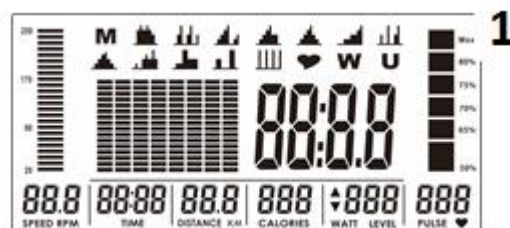
KEY FUNCTION

ITEM	DESCRIPTION
Up (Encoder)	Increase resistance level Setting selection.
Down (Encoder)	Decrease resistance level Setting selection.
Mode / Enter	Confirm setting or selection.
Reset	Press and hold for 2 seconds, computer will reboot and start from user setting. Reverse to main menu during preset workout value or stop mode.
Start / Stop	Start or Stop workout.
Recovery	Test heart rate recovery status.
Body fat	In stop mode, press it for body fat measurement

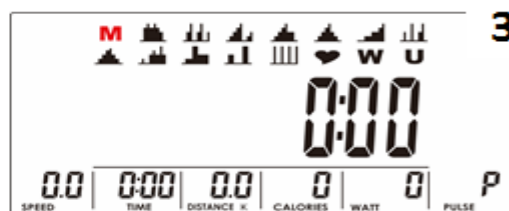
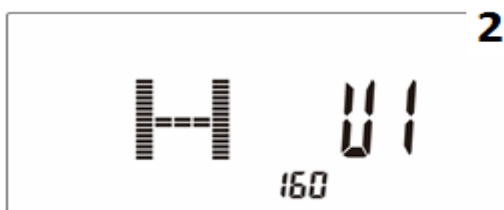
OPERATION PROCEDURE

POWER ON

Plug in power supply, computer will power on and display all segments on LCD for 2 seconds (Drawing 1).



Then enter into User data setting. Use UP or DOWN (Encoder) to select U1~U4, then set SEX, AGE, HEIGHT (Drawing 2), WEIGHT and confirm by pressing MODE / ENTER key. When finishing user data profile, Console come to main menu (Drawing 3).



WORKOUT SELECTION

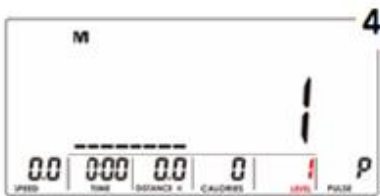
Use UP or DOWN (Encoder) to select workout : M(Manual) → P(Program 1-12) → ♥ (H.R.C) → W(WATTS) → U(User), press MODE / ENTER to get into.

Manual Mode

Press START in main menu may start workout in manual mode directly.

1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose M and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust load level (Drawing 4), preset value 1.
3. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME (Drawing 5), DISTANCE (Drawing 6), CALORIES (Drawing 7), PULSE (Drawing 8) and press MODE / ENTER to confirm.
4. Press START/STOP key to start workout. During workout, user can also adjust load level by using UP or DOWN (Encoder). Load level display in WATT window, no adjusting for 3s, it will switch to display WATT (Drawing 9).

5. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



Program Mode

1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout Program, choose P01 ,P02,P03,...P12. and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust load level (Drawing 10), preset value 1.
3. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. During workout, user can also adjust load level by using UP or DOWN (Encoder).
5. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.

H.R.C Mode

1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose ♥ (H.R.C) and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to select 55% (Drawing 11),75%(Drawing 12),90% (Drawing 13) or TAG (TARGET H.R., default: 100) (Drawing 14). When select TAG, use UP or DOWN (Encoder) to set value 30~230.
3. Use UP or DOWN (Encoder) to set workout TIME.
4. Press START/STOP key to start or stop workout. Press RESET to reverse to main menu.



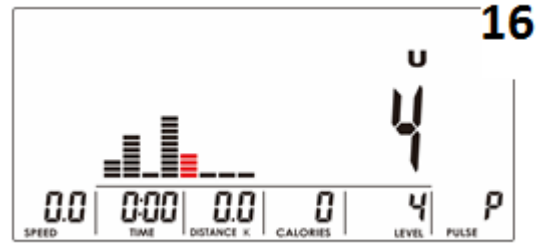
Watt Mode

1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose W and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to set WATT target. (default: 120, Drawing 15)
3. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. During workout, system will adjust load level automatically based on user training status. User can use UP or DOWN (Encoder) to adjust Watt level.
5. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



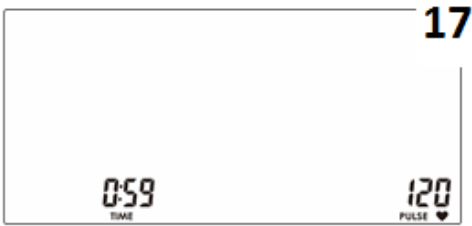
User Program Mode

1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose **U** and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to create user profile (Drawing 16). There are total 8 column, user can adjust each column load level. User can hold MODE / ENTER 2 seconds to quit during setting.
3. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. During workout, user can also adjust load level by using UP or DOWN (Encoder).
5. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



RECOVERY

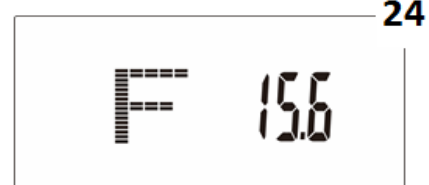
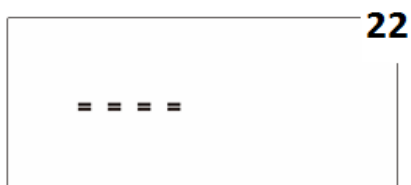
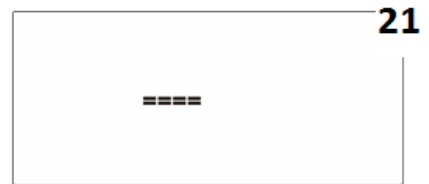
After exercising for a period, keep holding on hand grips or wearing chest strap and press RECOVERY key. All function display will stop except "TIME" starts counting down from 00:60 to 00:00 (Drawing 17). Screen will display your heart rate recovery status with the F1, F2...to F6 (Drawing 18). F1 is the best, F6 is the worst. User may keep exercising to improve the heart rate recovery status. (Press the RECOVERY key again to return the main display.)



Body fat

1. In STOP mode, press the BODY FAT key to start body fat measurement.
2. Console will display UX (Drawing 19) and start measuring (Drawing 20~21).
3. During measuring, users have to hold both hands on the hand grips. When console detect the pulse, LCD display as (Drawing 22) for 8 seconds until computer finish measuring.
4. LCD will display BMI (Drawing 23), FAT % (Drawing 24) and BODY FAT advice symbol (Drawing 25).
5. Error message:

*The LCD displays "----", "----"—means not hand the grip correctly.
 *E-1—There is no heart rate signal input detected.
 *E-4—Occurs when FAT% and BMI result is below 5 or exceeds 50.



Noted:

1. After 4 minutes without pedaling or pulse input, console will enter into power saving mode. Press any key may wake the console up.

2. When computer act abnormal, please plug out the adaptor and plug in again.

APP

1. This console can connect APP on the smart device by Bluetooth or Tunelinc.
2. Once console is connect to smart device via Bluetooth or Tunelinc, the console will power off.



Fit Hi Way

System requirements:

Bluetooth 3.0 or 4.0

Android 4.3 or above

iOS 9 or above

FREE



Quick start

Step 1.

Download app Fit Hi Way



Step 2.

Connect your device with Bluetooth 3.0 or 4.0



Step 3.

Open app



Step 4.

Start workout



Step 5.

Customize training to your needs

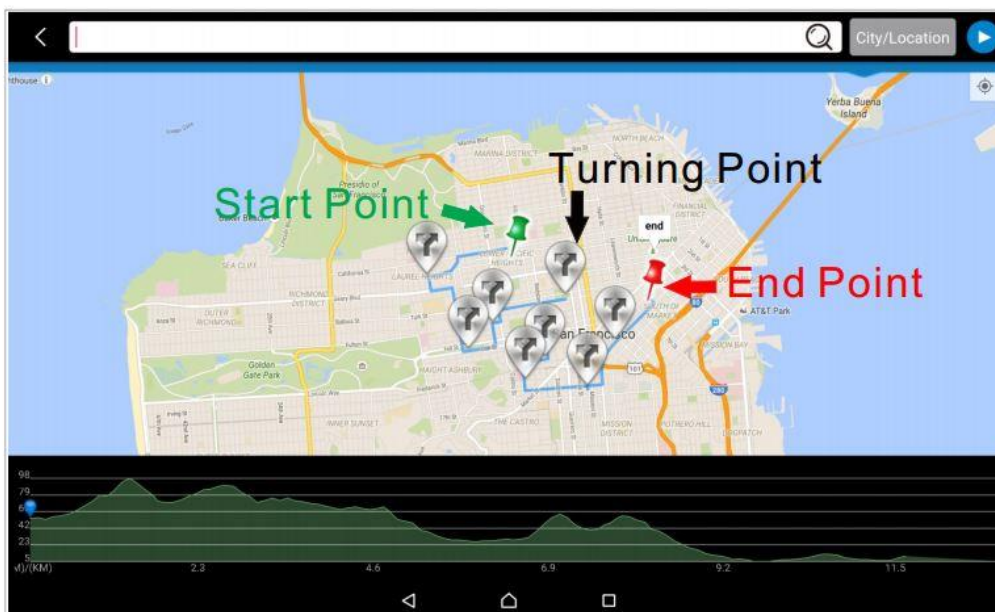


Step 6.

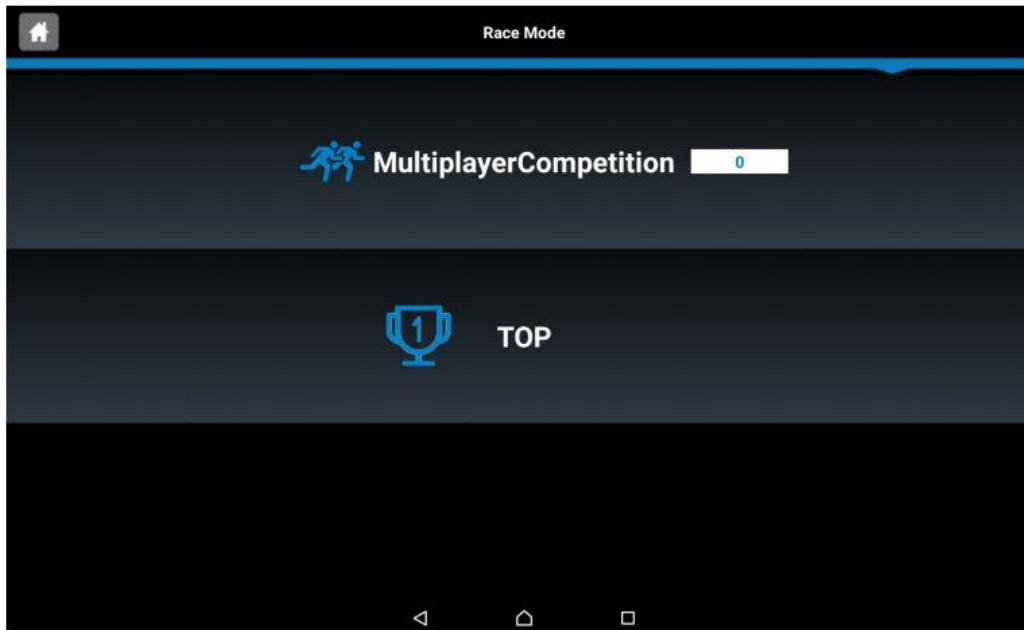
Check your workout summary and share



Plan your own route on map



Competition with friends



Download complete user guide:

<http://abisal.pl/ins/FitHiWay.pdf>



iConsole+

System requirements:

Android: 4.0 or above

iOS 5.1.1 or above



Quick start

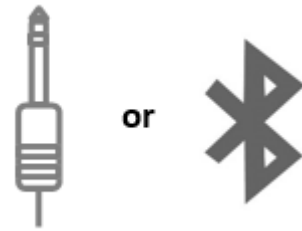
Step 1.

Download app iConsole+



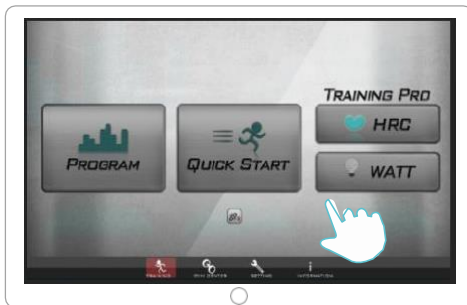
Step 2.

Connect your device with 3,4 mm Audio cable or Bluetooth



Step 3.

Open app



Step 4.

Start workout



Step 5.

Workout summary



Step 6.

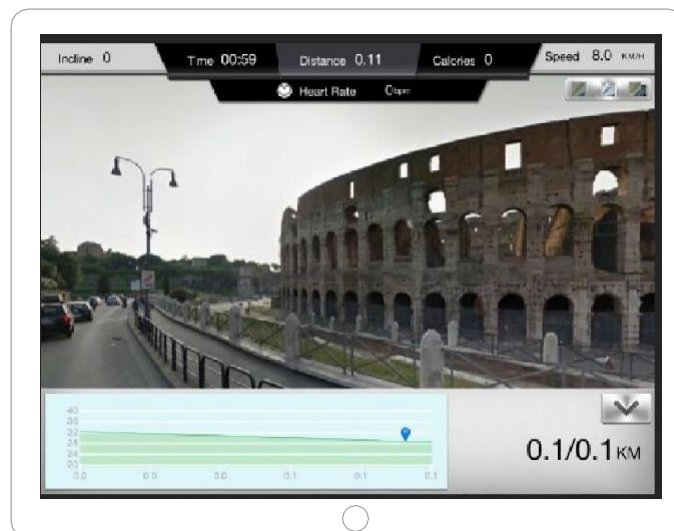
Share on Facebook or Twitter



Plan your own route on map



Exercise with Google Street View



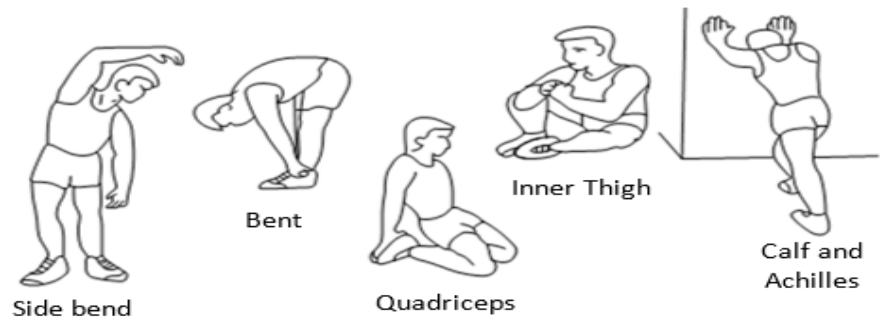
Download Complete User Guide:

<http://manual.abisal.pl/iConsole.pdf>

Training instruction

1. Warm-Up

To prevent injury and maximize performance we recommend that each workout period starts with a warm-up. We suggest you do the following exercise as the sketch map. Each exercise at least about 30 seconds.



2. Position

Seat down at the saddle, put feet's in to pedals, hands put on the handlebar. Keep your back straight.

3. Training Organization

Warm-up:

Before every training you should warm-up for 5-10 minutes. Here you can do some stretching and training with low resistance.

Training session:

During the actual training a rate of 70% -85% of the maximum pulse rate should be chosen. The time-length of your training session can be calculated with the following rule of thumb:

- daily training session: approx. 10 min. per unit
- 2-3 x per week: approx. 30 min. per unit
- 1-2 x per week: approx. 60 min. per unit

Cool down:

To introduce an effective cool-down of the muscles and the metabolism the intensity should be drastically decreased during the last 5 – 10 minutes. Stretching is also helpful for the prevention of muscle aches.

Terms of references

Stationary bike exercises are replacing bicycle exercises. Magnetic elliptical trainer H6191 is item class H. It is not suitable for therapeutic use.

The logo for ABISAL, featuring a stylized blue 'A' with a registered trademark symbol (®) to its upper left, followed by the word 'ABISAL' in a bold, blue, sans-serif font.

EN - IMPORTER / PL - IMPORTER / DE - IMPORTEUR
ABISAL SP Z O.O. UL. ŚW. ELŻBIETY 6, 41-902 BYTOM, POLAND,

www.abisal.pl

CZ - DISTRIBUTOR:

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

www.abistore.cz

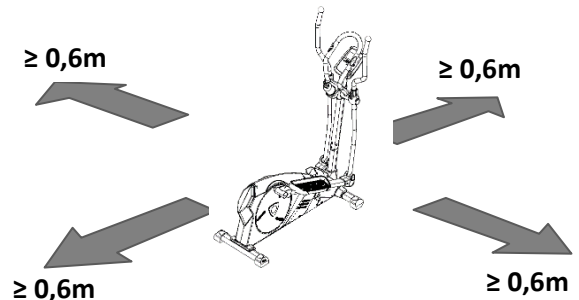


The equipment label depicting a crossed-out wheeled bin symbol informs that it is forbidden to dispose of waste electrical and electronic equipment together with other types of waste. In accordance with the WEE directive on waste electrical and electronic equipment, separate waste management processes should be applied for this type of equipment. The user who intends to dispose of such a product is obliged to return it to an electronic equipment collection point thanks to which they can contribute to its re-use, recycling, and recovery and, in this way, protect the environment. To do this, contact the sales point where the equipment was purchased or a representative of the local authorities. Hazardous substances included in electronic equipment can have negative long-term influence on the natural environment and they can also have negative effect on human health.

SICHERHEITSANMERKUNGEN

Dieses Produkt ist für den Heimgebrauch bestimmt. Es ist so konzipiert, um die optimale Sicherheit zu gewährleisten. Es sollten folgende Regeln eingehalten werden:

18. **Vor dem Beginn eines Trainings sollten Sie sich von Ihrem Arzt beraten lassen, ob es keine Gegenanzeigen für den Gebrauch des Trainingsgeräts gibt. Die Meinung des Arztes ist vor allem wichtig bei Personen, die Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck und Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen. Dies ist auch bei Menschen ab dem 35. Lebensjahr und bei Menschen mit gesundheitlichen Problemen notwendig.**
19. Bevor Sie Ihr Training beginnen, machen Sie die Aufwärmübungen.
20. Achten Sie auf abnormale Symptome. Die fehlerhafte Durchführung der Übungen und die übermäßige Anstrengung sind gesundheitsgefährdend. Falls irgendein Gesundheitsproblem auftritt (z.B. Schmerzen, Schwindelgefühle, Druckgefühl im Brustkorbbereich, Herzrhythmusstörungen oder andere Symptome), sollte das Training unverzüglich unterbrochen werden. Sie sollten sich auch von Ihrem Arzt beraten lassen. Die Verletzungen können wegen der fehlerhaften Durchführung der Übungen und der übermäßigen Anstrengung entstehen.
21. Das Gerät sollte vor dem Zugriff von Kindern und Tieren nach und vor einem Training gesichert werden.
22. Das Gerät sollte auf einer trockenen, stabilen und flachen Oberfläche gestellt werden. In der Nähe des Geräts sollten alle scharfen Gegenstände entfernt werden. Das Gerät sollte vor Feuchtigkeit geschützt werden. Eventuelle Bodenunebenheiten sollten ausgeglichen werden. Es wird empfohlen, eine spezielle rutschfeste Unterlage zu verwenden, die verhindert, dass sich das Gerät während der Übungen verschiebt.
23. Der Freiraum sollte nicht kleiner als 0,6 m und nicht größer als die Trainingsfläche sein. Der Freiraum muss auch den Platz für den Notausstieg enthalten. Wenn die Geräte nebeneinander stehen, kann die Größe des Freiraums aufgeteilt werden.
24. Vor der ersten Benutzung und danach in regelmäßigen Abständen sollte die Befestigung aller Schrauben, Muttern und der sonstigen Verbindungselemente geprüft werden.
25. Die Befestigung der Teile und deren Verbindungselemente sollte vor Beginn der Übungen überprüft werden. Das Training kann nur begonnen werden, wenn das Gerät einwandfrei funktioniert.
26. Das Gerät erfüllt nur dann alle Sicherheitsbedingungen, wenn es regelmäßig im Hinblick auf Verschleiß und Schäden überprüft wird. Besonders wichtig ist es, auf Schaumstoffgriffe, Endkappen und Polsterungen zu achten, die sich am schnellsten abnutzen. Beschädigte Teile müssen sofort repariert oder ersetzt werden. Bis diesem Moment darf dieses Gerät nicht verwendet werden.
27. Keine anderen Elemente sollten in die Öffnungen eingeführt werden.
28. Achten Sie auf hervorstehende, verstellbare Teile und andere Elemente der Konstruktion, die bei Ihrem Training stören könnten.
29. Das Gerät sollte entsprechend der Zweckbestimmung verwendet werden. Wenn ein Teil beschädigt oder abgenutzt wird oder Sie bei der Benutzung des Geräts ungewöhnliche Geräusche hören, sollten Sie auf die weitere Benutzung verzichten. Das Training kann nur begonnen werden, wenn das Gerät einwandfrei funktioniert.
30. Es sollten entsprechende Sportkleidung und -schuhe angezogen werden. Zu lockere Kleidungsstücke sollten vermieden werden, die an hervorstehenden Teilen des Geräts hängenbleiben oder die Bewegungsfreiheit einschränken könnten.
31. **Das Gerät wurde zur Klasse H gemäß der Norm EN 20957 angerechnet. Es darf ausschließlich für den Heimgebrauch und nicht zu therapeutischen, kommerziellen sowie Rehabilitationszwecken verwendet werden.**
32. Beim Anheben oder Transport des Geräts sollte eine richtige Körperhaltung eingenommen werden, um die Wirbelsäule nicht zu verletzen.
33. Das Produkt ist nur für Erwachsene bestimmt. Es sollte vor dem Zugriff von Kindern, die nicht unter Aufsicht von Erwachsenen sind, gesichert werden.
34. Das Gerät sollte unter strikter Einhaltung der unten stehenden Bedienungsanleitung montiert werden. Bei der Montage sollten nur die im Lieferumfang gelieferten Teile verwendet werden. Prüfen Sie vor Beginn der Montage, ob alle Teile im Lieferumfang nach der beigefügten Liste enthalten sind.



Halten Sie bitte einen Freiraum von mehr als 0,6 m von dem auf dem Bild gezeigten Trainingsbereich ein.

WARNUNG: VOR DEM ERSTEN GEBRAUCH DES FITNESSGERÄTS SOLLTE DIE UNTEN STEHENDE BEDIENUNGSANLEITUNG SORGFÄLTIG DURCHGELESEN WERDEN. WIR TRAGEN KEINE VERANTWORTUNG FÜR VERLETZUNGEN ODER SCHÄDEN AN GEGENSTÄNDEN, DIE DURCH DEN UNSACHGEMÄßEN GEBRAUCH DIESES PRODUKTS ENTSTEHEN.

TECHNISCHE DATEN

Nettogewicht – 48,5 kg

Aufstellmaße – 142 x 59,5 x 157 cm

Gewicht des Schwungrads – 7 kg

Maximales Nutzergewicht – 110 kg

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

BREMSEN: Um das Trainingsgerät anzuhalten, sollten Sie sich nicht mehr bewegen. Der magnetische Ellipsentrainer H6191 verfügt über kein Verriegelungssystem und keine Sicherheitsbremse.

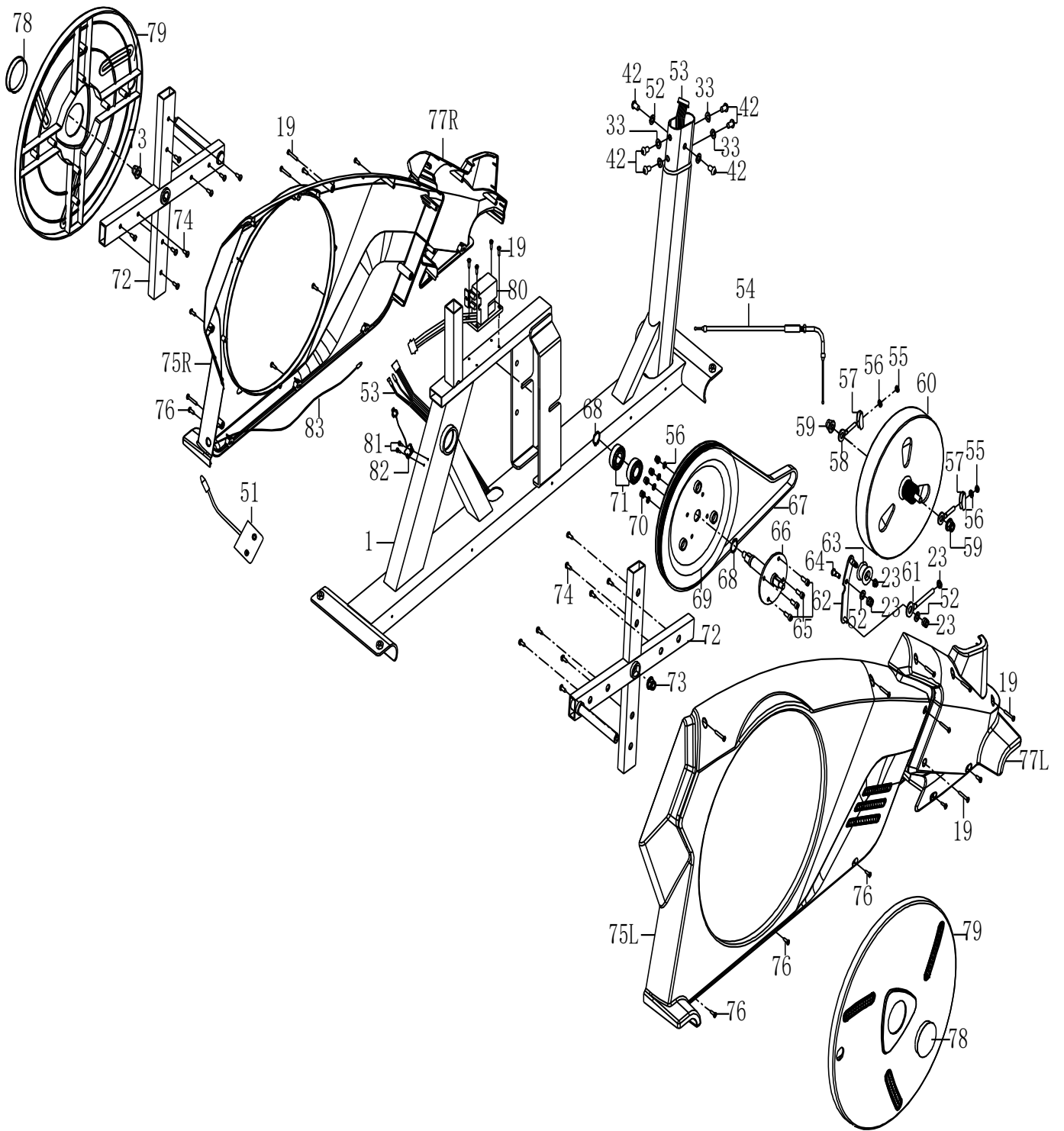
ART DER WIDERSTANDSVERSTELLUNG: Um den Widerstand während des Trainings zu erhöhen oder zu reduzieren, drehen Sie entsprechend den Einstellknopf am Lenkerstützrohr.

Liste der Teile

Teil-Nr.	Bezeichnung	Menge	Teil-Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Hauptrahmen	1	45	Flache Unterlegscheibe $\Phi 5 \times \Phi 9 \times \delta 0.8$	2
2 L/R	Pedalarm links / rechts	2	46	Feder ST4.2x20	2
3 L/R	Armstange links / rechts	2	47	Eingang für Kabel $\Phi 12$	2
4 L/R	Griffstange links / rechts $\Phi 32 \times \delta 1.5 \times 664$	2	48	Konsole	1
5	Lenkerstützrohr	1	49	Verlängerungskabel L=900	1
6	Lenker	1	50	Schraube M5x10	4
7	Hinterer Standfuß 40x80x1.5x490	1	51	Übertrager L=2000mm	1
8	Nylon-Mutter M10	4	52	Flache Unterlegscheibe $\Phi 8 \times \Phi 16 \times \delta 1.5$	10
9	Sechskantschraube M8x55	4	53	Kabel L=1500	1
10	Vorderer Standfuß 40x80x1.5x490	1	54	Kabel des Motors L=600mm	1
11	Endkappe des hinteren Standfußes	2	55	Mutter M6	2
12 L/R	Verbindungselement	2	56	Feder $\Phi 6$	6
13	Hülse $\Phi 33 \times \Phi 16 \times 14$	10	57	Klemme	2
14	Unterlegscheibe $\Phi 16 \times 28 \times 5.0$	4	58	Ringschraube M6x46	2
15	Federring $\Phi 19.5 \times \Phi 11.5 \times \delta 3.0$	4	59	Kragenmutter M10x1.0	2
16	Sechskantschraube M8x20	4	60	Magnetrad $\Phi 250 \times 45$	1
17	Obere Abdeckung	1	61	Ringschraube M8x50	1
18	Untere Abdeckung	1	62	Druckplatte	1
19	Selbstschneidende Schraube ST4.2x20	13	63	Druckscheibe $\Phi 35 \times 25$	1
20	Sechskantschraube M10x60	2	64	Sechskantschraube M8x12	1
21	Metall-Hülse $\Phi 18 \times \Phi 10 \times 10$	4	65	Schraube M6	4
22	Flache Unterlegscheibe $\Phi 10 \times 20 \times 2.0$	4	66	Radachse	1
23	Nylon-Mutter M8	10	67	Riemen PJ6x450	1
24 L/R	Pedal links / rechts	2	68	Seeger-Ring	2
25	Sechskantschraube M8x45	6	69	Riemenscheibe PJ6/ $\Phi 260$	1
26 L/R	Abdeckungen für Pedalarme	4	70	Nylon-Mutter M6	4
27	Schraube M10x81.5	2	71	Lager 6004Z	2
28	Hülse $\Phi 28 \times \Phi 16 \times 16$	4	72	Drehelement	2
29 L/R	Endkappe des vorderen Standfußes	2	73	Kragenmutter M10x1.25	2
30	Abdeckung für Armstange A	2	74	Selbstschneidende Schraube ST4.8x20	16
31	Abdeckung für Armstange B	2	75 L/R	Abdeckung der Kette links / rechts	2
32	Rundkopfschraube M8x35	4	76	Selbstschneidende Schraube ST4.2x25	10
33	Gebogene Unterlegscheibe $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1.5$	8	77 L/R	Sicherungsabdeckung links / rechts	2
34	Mutter M8	4	78	Abdeckung der Kurbel	2
35	Schaumstoffpolster $\Phi 31 \times \Phi 41 \times L570$	2	79	Drehelement	2
36	Runde Endkappe	2	80	Motor L=100	1

37	Befestigungsstange $\Phi 15.8 \times 368$	1	81	Selbstschneidende Schraube ST2.9 \times 9.5	14
38	Unterlegscheibe $\Phi 17 \times \Phi 22 \times \delta 0.3$	2	82	Sensor L=450mm	1
39	Abdeckung des Lenkerstützrohrs A	1	83	Motorkabel L=700mm	1
40	Abdeckung des Lenkerstützrohrs B	1	84	Verlängerungskabel L=450mm	2
41	Schaumstoffpolster des Lenkers $\Phi 25 \times \Phi 35 \times 1080$	1	85	Gebogene Unterlegscheibe $\Phi 16 \times \Phi 6 \times 1.0$	4
42	Sechskantschraube M8 \times 15	6	86	Sechskantschraube M6 \times 12	4
43	Rechteckiges Element	2	87	Trinkflasche	1
44	Pulssensor L=450mm	2			

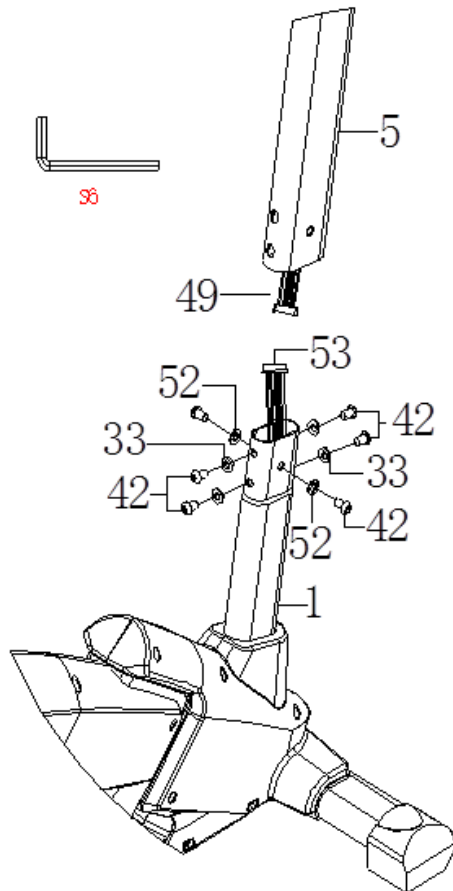
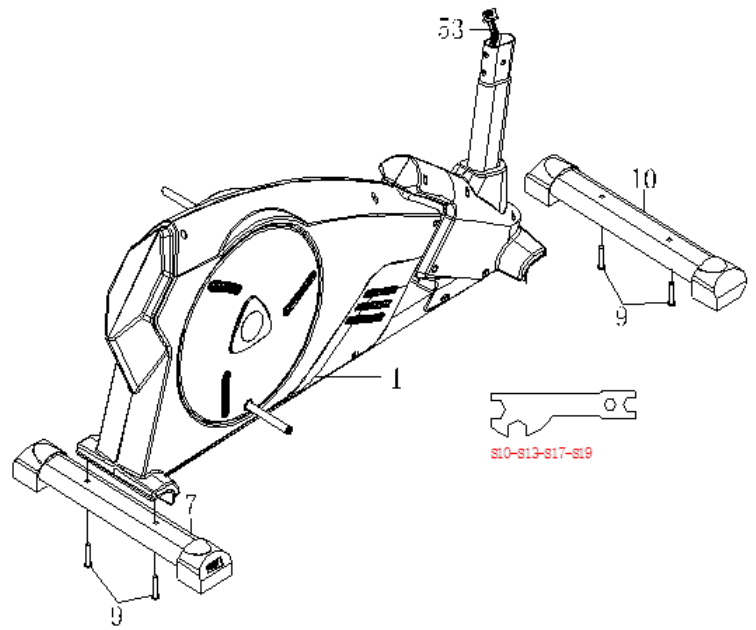
Explosionszeichnung



MONTAGEANLEITUNG

8. Montage des vorderen und hinteren Standfußes

Befestigen Sie den vorderen Standfuß (10) am vorderen Teil des Hauptrahmens (1). Benutzen Sie dafür zwei Sechskantschrauben (9) und den Multi-Schlüssel (im Lieferumfang enthalten). Gehen Sie bei der Montage des hinteren Standfußes genauso vor.



9. Montage des Lenkerstützrohrs

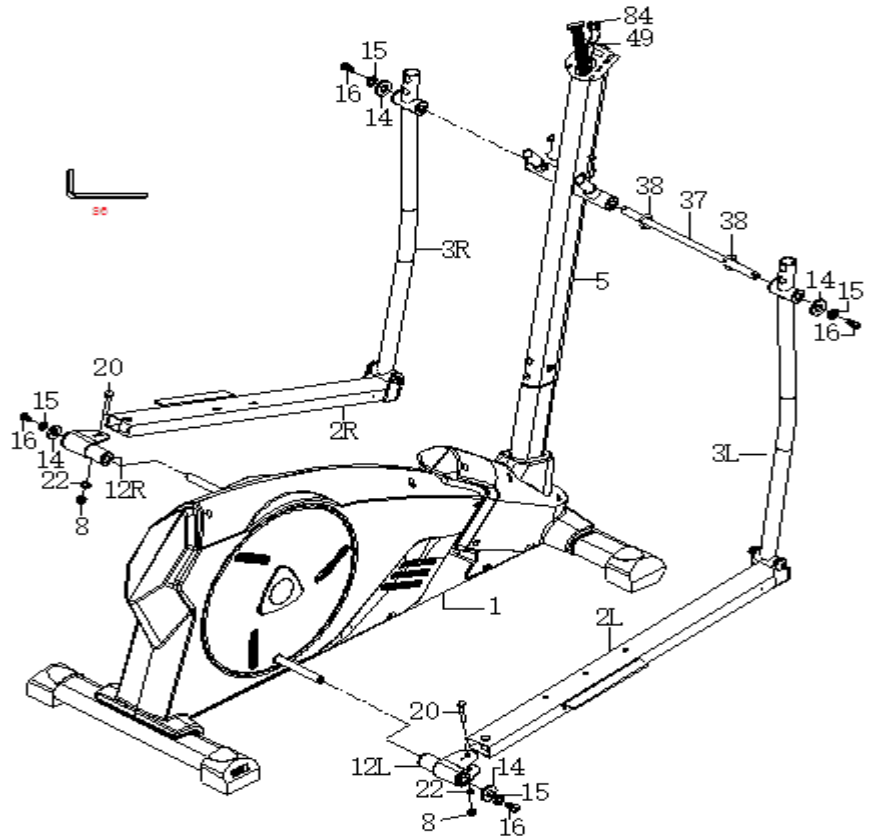
Lösen Sie sechs Sechskantschrauben (42), entfernen Sie zwei flache (52) und vier gebogene Unterlegscheiben (33) aus dem Hauptrahmen (1). Schließen Sie das aus dem Hauptrahmen (1) hervorstehende Kabel (53) mit dem Verlängerungskabel (49) aus dem Lenkerstützrohr (5) an. Befestigen Sie das Lenkerstützrohr (5) am Hauptrahmen (1) und sichern Sie es mit Schrauben und Unterlegscheiben, die früher vom Hauptrahmen (1) entfernt wurden.

10. Montage des linken und rechten Pedalarms

Führen Sie die Befestigungsstange (37) in die Öffnung des Lenkerstützrohrs (5) und in die Armstangen (3R, 3L) ein. Sichern Sie alles mittels zwei Sets mit Sechskantschrauben (16), mittels Federringe (15), Unterlegscheiben (14) und Unterlegscheiben (38).

Befestigen Sie das rechte und linke Verbindungselement (12R, 12L) an Pedalarmen (2R, 2L). Benutzen Sie dafür zwei Sechskantschrauben (20), zwei flache Unterlegscheiben (22) und zwei Nylon-Muttern (8).

Bringen Sie den rechten und linken Pedalarm (2R, 2L) an den Hauptrahmen (1) an. Sichern Sie es mittels zwei Sets mit Sechskantschrauben (16), mittels Federringe (15) und Unterlegscheiben (14).



11. Montage der Griffstange

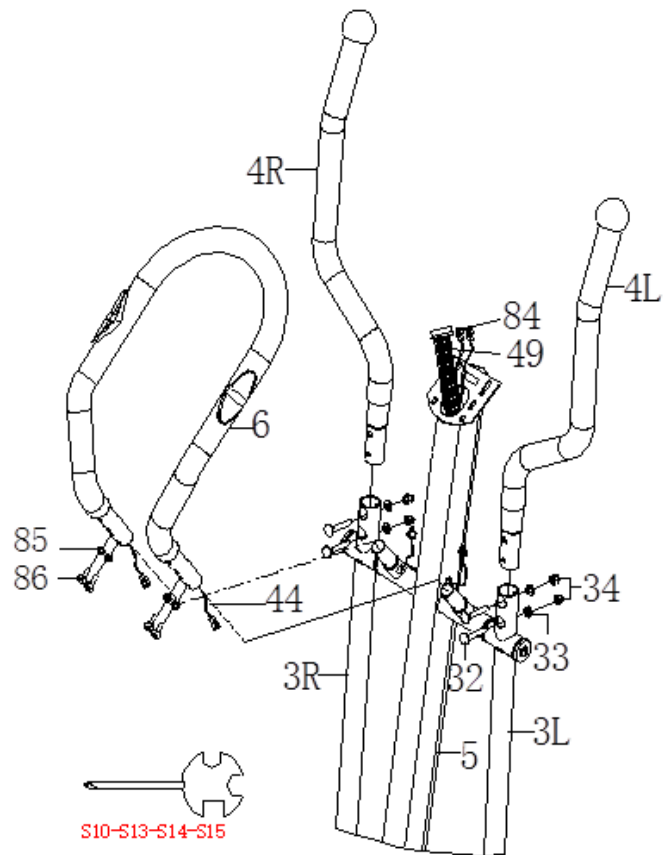
Entfernen Sie vier Sechskantschrauben (86) und gebogene Unterlegscheiben (85) aus dem Lenkerstützrohr (5).

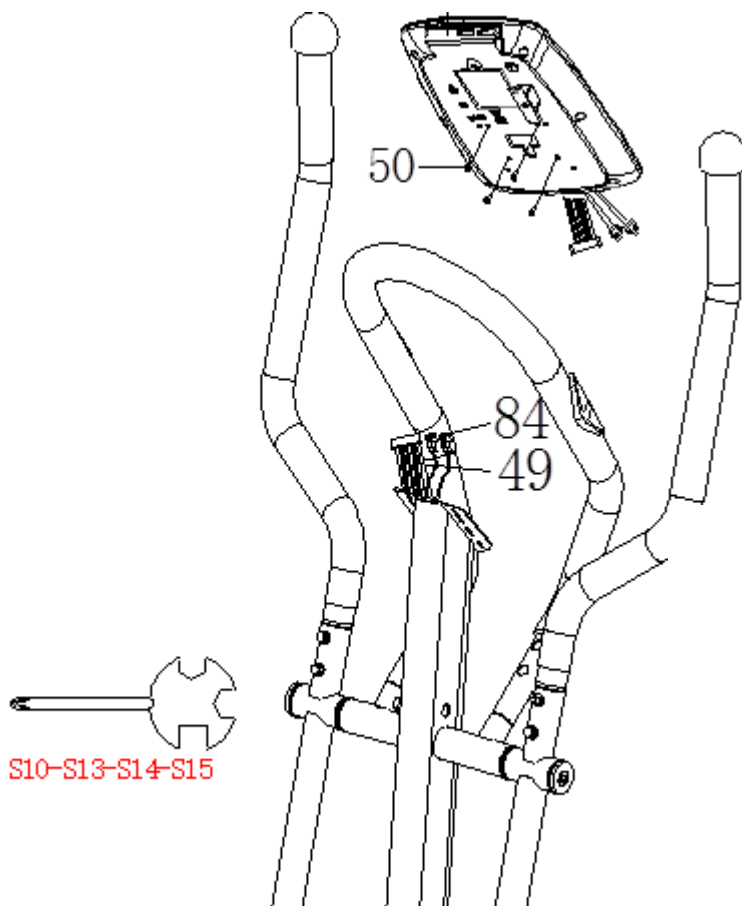
Führen Sie die Kabel der Pulssensoren (44) in die Öffnung des Lenkerstützrohrs (5) ein. Nehmen Sie sie dann aus dem oberen Teil des Lenkerstützrohrs (5) heraus. Schließen Sie das Verlängerungskabel (84 und 49) mit den Kabeln der Pulssensoren (44) an.

Bringen Sie den Lenker (6) ans Lenkerstützrohr (5) an. Sichern Sie ihn mit den Elementen, die früher entfernt wurden.

Entfernen Sie vier Rundschraben (32), gebogene Unterlegscheiben (33) und Muttern (34) aus den Armstangen (3L, 3R).

Führen Sie die Griffstangen (4L, 4R) in die Armstangen (3L, 3R) ein. Sichern Sie alles mittels vier Sets mit Rundschraben (32), mittels gebogener Unterlegscheiben (33) und Muttern (34).



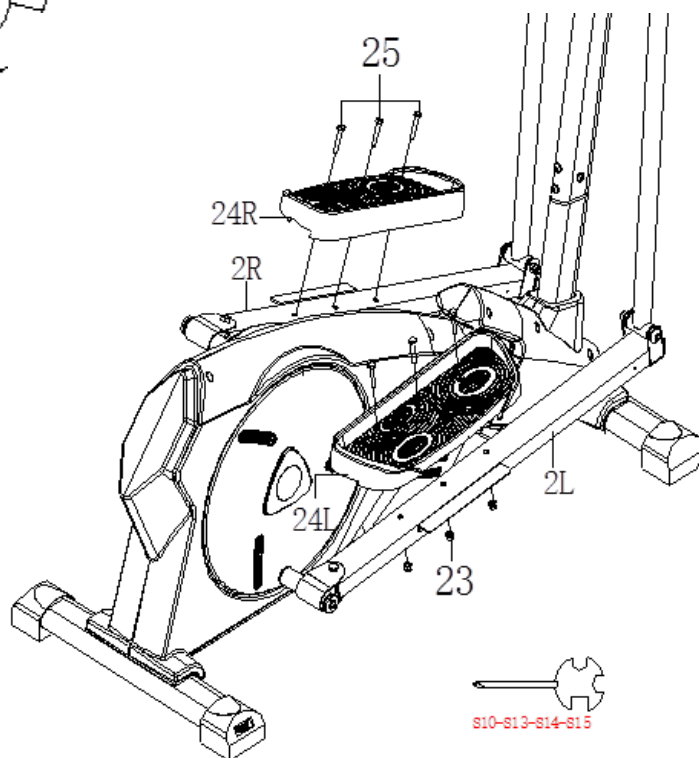


12. Montage der Konsole

Entfernen Sie vier Schrauben (50) aus der Konsole (48). Schließen Sie das Verlängerungskabel (49) und das Verlängerungskabel des Pulses (84) mit aus der Konsole hervorstehenden Kabeln (48) an. Führen Sie die Kabel ins Lenkerstützrohr (5) ein.

Befestigen Sie die Konsole an dem oberen Teil des Lenkerstützrohrs (5) mittels Schrauben (50), die früher entfernt wurden.

S10-S13-S14-S15



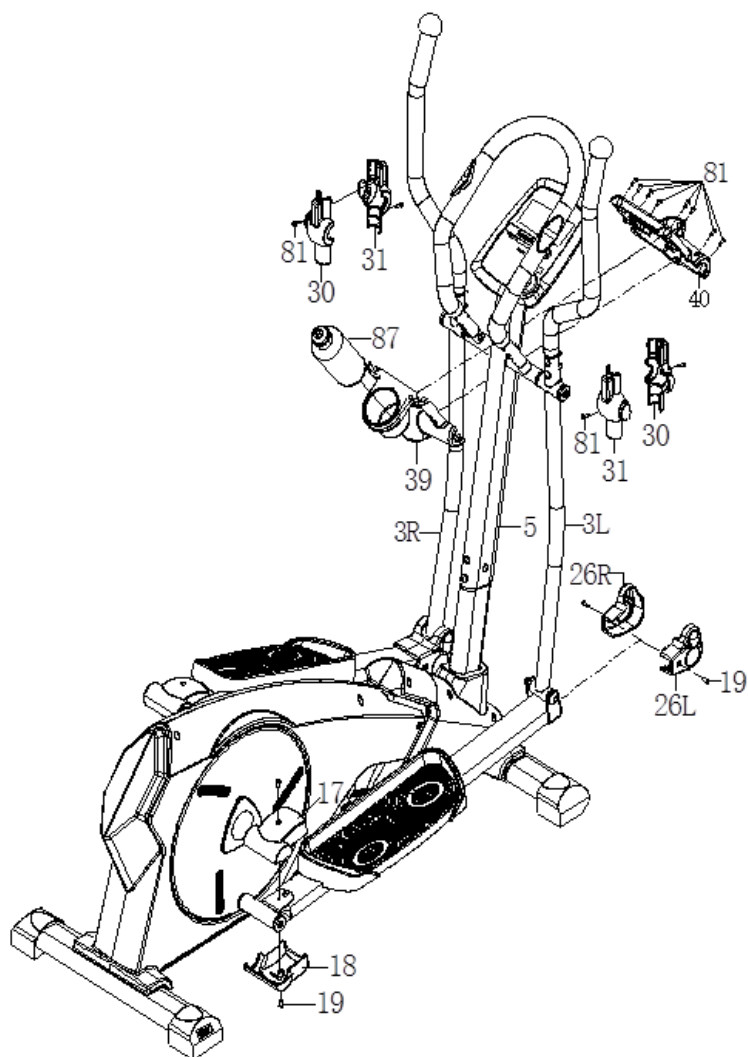
13. Montage der Pedale

Befestigen Sie die Pedale (24L, 24R) an den Pedalarmen (2L, 2R) mittels sechs Sechskantschrauben (25).

S10-S13-S14-S15

14. Montage der Abdeckungen und der Halterung für Trinkflasche

Befestigen Sie die Abdeckungen (17, 18) am linken Pedalarm (2L) mittels einer selbstschneidenden Schraube (19). Gehen Sie bei der Montage der Abdeckungen vom rechten Pedalarm (26L, 26R) genauso vor, sowie bei der Montage an der rechten Seite des Geräts. Befestigen Sie die Abdeckungen der Armstangen (39, 40) am Lenkerstützrohr (5) mittels vier selbstschneidenden Schrauben (81).



BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DEN COMPUTER SM 1904F

Funktionen vom Display

NAME	BESCHREIBUNG
TIME	Hoch- und herunterzählen – Die Zeit wird im Bereich von 00:00 bis maximal 99:59 hochgezählt oder vom eingestellten Zeitwert bis 00:00 heruntergezählt.
SPEED	Diese Funktion zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an. Maximal: 99.9 km/h.
RPM	Diese Funktion zeigt die Anzahl der Umdrehungen pro Minute an: 0~15~999
DISTANCE	Es wird die ganze Distanz im Bereich von 0.00 bis 99.99 km angezeigt. Der Benutzer kann selbst den Zielwert mit den Tasten UP/DOWN einstellen.
CALORIES	Es wird die ganze Anzahl der verbrannten Kalorien im Bereich von 0 bis 9999 kcal angezeigt. (Diese Angaben sind nur Anmerkungen für den Vergleich, die keinesfalls für medizinische Zwecke eingesetzt werden können).
PULSE	Der Benutzer kann den Zielwert von 0 - 30 bis 230 einstellen; Wenn sein Puls den Zielwert während des Trainings überschreitet, hört der Benutzer dann einen Signalton aus dem Computer.

WATTS	Stromverbrauch während des Trainings Bereich: 0 ~ 999
MANUAL	Manuelle Einstellung der Programme
PROGRAM	Es stehen dem Benutzer 12 Programme zur Auswahl.
USER PROGRAM	Der Benutzer kann selbst einzelne Elemente einstellen.
H.R.C.	Zielwert des Modus vom HR-Training.
WATT PROGRAM	Trainingsmodus mit dem konstanten Stromverbrauch.

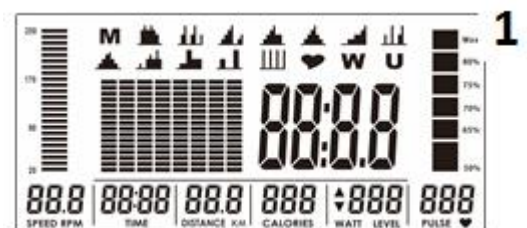
Funktionen der Tasten

NAME	BESCHREIBUNG
Up (Encoder)	Erhöhung des Widerstandes Auswahl der Einstellungen
Down (Encoder)	Verringerung des Widerstandes Auswahl der Einstellungen
Mode / Enter	Bestätigung der Einstellungen oder der Auswahl von Parametern
Reset	Drücken Sie die Taste und halten Sie sie 2 Sekunden lang gedrückt. Der Computer wird zurückgesetzt und fängt mit den benutzerdefinierten Einstellungen an. Zurück zum Hauptmenü
Start/ Stop	Beginn oder Beendigung des Trainings
Recovery	Überprüfung der Herzfrequenz
Body Fat	Messung von Body Fat % und BMI.

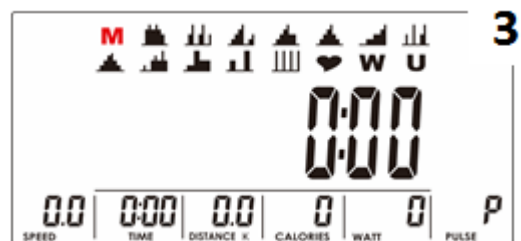
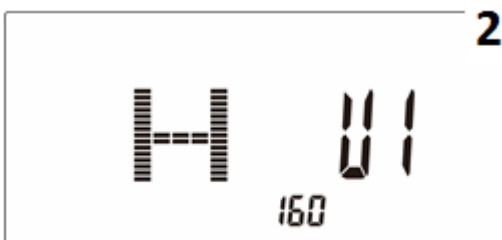
BESCHREIBUNG DES BETRIEBS

EINSCHALTEN DES GERÄTS

Schalten Sie das Gerät ein und der Computer wird dann in Betrieb gesetzt. Auf dem LCD-Display werden alle Bereiche 2 Sekunden lang angezeigt (Abb. 1).



Wählen Sie die benutzerdefinierten Einstellungen. Drücken Sie die Tasten UP / DOWN (Encoder), um zwischen U1 ~ U4 auszuwählen. Stellen Sie die folgenden Parameter ein: SEX (Geschlecht), AGE (Alter), HEIGHT (Körpergröße) (Abb. 2), WEIGHT (Gewicht) und bestätigen Sie alles mit der Taste MODE / ENTER. Nach der Einführung aller Daten über den Benutzer wird das Hauptmenü angezeigt (Abb. 3).



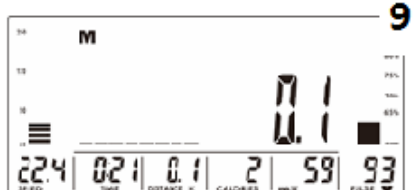
TRAININGSAUSWAHL

Drücken Sie die Taste UP / DOWN, um ein bestimmtes Training auszuwählen: M (Manual) -> P (Program) -> ♥ (H.R.C.) -> U (User).
Drücken Sie die Taste MODE / ENTER, um in die Einstellungen zu gelangen.

Manueller Modus

Drücken Sie die Taste START im Hauptmenü. Sie können Ihr Training im manuellen Modus beginnen.

- Drücken Sie die Taste UP / DOWN, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie den Modus M und drücken Sie die Taste MODE / ENTER, um zu bestätigen.
- Drücken Sie die Taste UP / DOWN, um den Widerstand (Abb. 4) einzustellen. Der Anfangswert beträgt 1.
- Drücken Sie die Taste UP / DOWN, um folgende Daten einzustellen: TIME (Abb. 5), DISTANCE (Abb. 6), CALORIES (Abb. 7), PULSE (Abb. 8). Drücken Sie die Taste MODE / ENTER, um zu bestätigen.
- Drücken Sie die Taste START/STOP, um Ihr Training zu beginnen. Drücken Sie die Taste UP / DOWN, um den Wert des Widerstands einzustellen. Sie können ihn im Fenster WATT kontrollieren. Wenn Sie keine Einstellung innerhalb von 3 Sekunden vornehmen, wird das Fenster „WATT“ angezeigt (Abb. 9).
- Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu stoppen. Drücken Sie die Taste RESET, um ins Hauptmenü zu gelangen.



Programm-Modus

- Drücken Sie die Taste UP / DOWN, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie P01, P02, P03, ... P12 und drücken Sie die Taste MODE / ENTER, um zu bestätigen.
- Drücken Sie die Taste UP / DOWN, um den Widerstand einzustellen (Abb. 10).
- Drücken Sie die Taste UP / DOWN, um die Zeit einzustellen.
- Drücken Sie die Taste START / STOP, um das Training zu beginnen. Während des Trainings kann der Benutzer den Widerstand mittels der Taste UP / DOWN ändern.
- Drücken Sie die Taste START / STOP, um das Training zu stoppen. Drücken Sie die Taste RESET, um ins Hauptmenü zu gelangen.



Modus H.R.C.

- Drücken Sie die Taste UP / DOWN, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie ♥ (H.R.C.) und drücken Sie die Taste MODE / ENTER, um zu bestätigen.
- Drücken Sie die Taste UP / DOWN, um zwischen 55% (Abb. 11), 75% (Abb. 12), 90% (Abb. 13) oder TAG (TARGET H.R.C, voreingestellt: 100) (Abb. 14) auszuwählen. Drücken Sie die Taste UP / DOWN, um das Programm 30~230 einzustellen, wenn Sie TAG gewählt haben.

- Drücken Sie die Taste UP / DOWN, um die Zeit (TIME) einzustellen.
- Drücken Sie die Taste START / STOP, um das Training zu stoppen. Drücken Sie die Taste RESET, um ins Hauptmenü zu gelangen.



WATT-Modus

- Drücken Sie die Taste UP / DOWN, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie **W** und drücken Sie die Taste MODE / ENTER, um zu bestätigen.
- Drücken Sie die Taste UP / DOWN, um das WATT-Ziel einzustellen (voreingestellt: 120, Abb. 15).
- Drücken Sie die Taste UP / DOWN, um die Zeit (TIME) einzustellen.
- Drücken Sie die Taste UP / DOWN, um das Training zu beginnen. Drücken Sie die Taste UP / DOWN, um einen entsprechenden WATT-Wert auszuwählen.
- Drücken Sie die Taste START / STOP, um das Training zu stoppen. Drücken Sie die Taste RESET, um ins Hauptmenü zu gelangen.



Benutzerdefinierter Modus

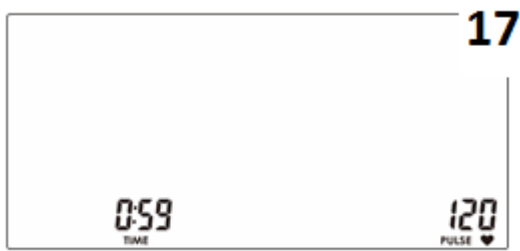
- Drücken Sie die Taste UP / DOWN, um das Programm auszuwählen. Wählen Sie **U** und drücken Sie die Taste MODE / ENTER, um zu bestätigen.
- Drücken Sie die Taste UP / DOWN, um das Profil des Benutzers zu erstellen (Abb. 16). Der Benutzer kann selbst einzelne Parameter in 8 unterschiedlichen Spalten einstellen. Halten Sie die Taste MODE / ENTER 2 Sekunden lang gedrückt, um die Einstellungen zu verlassen.
- Drücken Sie die Taste UP / DOWN, um die Zeit einzustellen.
- Drücken Sie die Taste UP / DOWN, um das Training zu beginnen. Während des Trainings kann der Benutzer einzelne Elemente mit der Taste UP / DOWN ändern.
- Drücken Sie die Taste START / STOP, um das Training zu stoppen. Drücken Sie die Taste RESET, um ins Hauptmenü zu gelangen.



Recovery-Modus

Legen Sie Ihre Hände nach einer bestimmten Trainingszeit auf die Pulssensoren oder benutzen Sie den Brustgurt. Drücken Sie die Taste RECOVERY, wenn der Puls erkannt wird. Alle angezeigten Funktionen werden gestoppt, außer der Funktion ZEIT (TIME). Sie wird von 00:60 bis 00:00 heruntergezählt (Abb. 17). Auf dem Display wird Ihr Ergebnis mit den folgenden Symbolen angezeigt: F1, F2... bis F6 (Abb. 18).

F1 bedeutet das beste Ergebnis, F6 steht für das schlechteste Ergebnis. Der Benutzer kann das Training fortsetzen und dann überprüfen, ob den Wert seiner Herzfrequenz erhöht wird. Drücken Sie wieder die Taste RECOVERY, um ins Hauptmenü zu gelangen.



Body-Fat-Modus

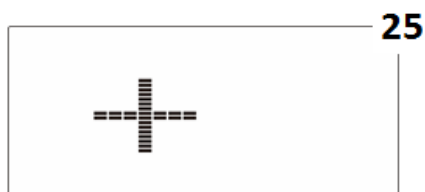
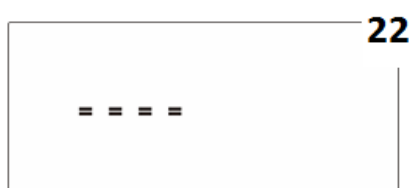
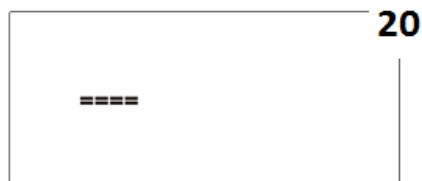
1. Drücken Sie die Taste BODY FAT im STOP-Modus, um den Anteil des Körperfetts in Ihrem Organismus zu messen.
2. Der Benutzer kann folgende Parameter mittels der Tasten UP/DOWN einstellen: GENDER (Geschlecht) (Abb. 19), HEIGHT (Körpergröße), WEIGHT (Gewicht). Drücken Sie die Taste ENTER und das Gerät beginnt die Messung. Halten Sie die Handgriffe mit beiden Händen während der Messung.
3. Auf dem Display wird das folgende Symbol "====" (Abb. 20~21) 8 Sekunden lang angezeigt (bis Ende der Messung). Nach der Messung werden auf dem LCD-Display die Symbole BMI (Abb. 23), FAT % (Abb. 24) und BODY FAT (Abb. 25) 30 Sekunden lang angezeigt.
4. Drücken Sie die Taste BODY FAT, um ins Hauptmenü zu gelangen.

Informationen über Fehler:

* Auf dem Display wird das folgende Symbol "E=" "E=" angezeigt. Dies bedeutet, dass Sie die Handgriffe nicht richtig mit Händen halten.

* E-1 – Es wird kein Signal der Herzfrequenz empfangen.

* E-4 – Dieses Symbol wird angezeigt, wenn der Wert FAT % und BMI die Systemeinstellungen (5,0% ~ 50 %) überschreitet.



VORSICHT

1. Wenn kein Signal innerhalb von 4 Minuten empfangen wird, gelangt der Computer in den Energiesparmodus. Drücken Sie die beliebige Taste, um den Computer zu wecken.

2. Wenn der Computer nicht richtig funktioniert, sollte man das Gerät von der Stromversorgung trennen. Schließen Sie ihn dann erneut an.

APP: Fit Hi Way



1. Wenn der Computer über Bluetooth mit einem Smartphone oder Tablet verbunden ist, schaltet sich das Display aus.
2. Bitte schließen Sie die Fit Hi Way-App und schalten Sie die Bluetooth-Funktion aus, dann schaltet sich das Display wieder ein.
3. Wenn die Funktionen und Werte falsch angezeigt werden, schalten Sie den Computer aus und starten Sie ihn neu.



Fit Hi Way

Systemanforderungen:

Bluetooth 3.0 oder 4.0

Android 4.3 oder höhere Version

iOS 9 oder höhere Version

FREE



Schnell-Start

Schritt 1.

Laden Sie die App Fit Hi Way herunter.



Schritt 2.

Verbinden Sie Ihr mobiles Gerät über Bluetooth 3.0 oder 4.0.



Schritt 3.

Öffnen Sie die App.



Schritt 4.

Beginnen Sie Ihr Training.



Schritt 5.

Passen Sie Ihr Training an Ihre Bedürfnisse an.

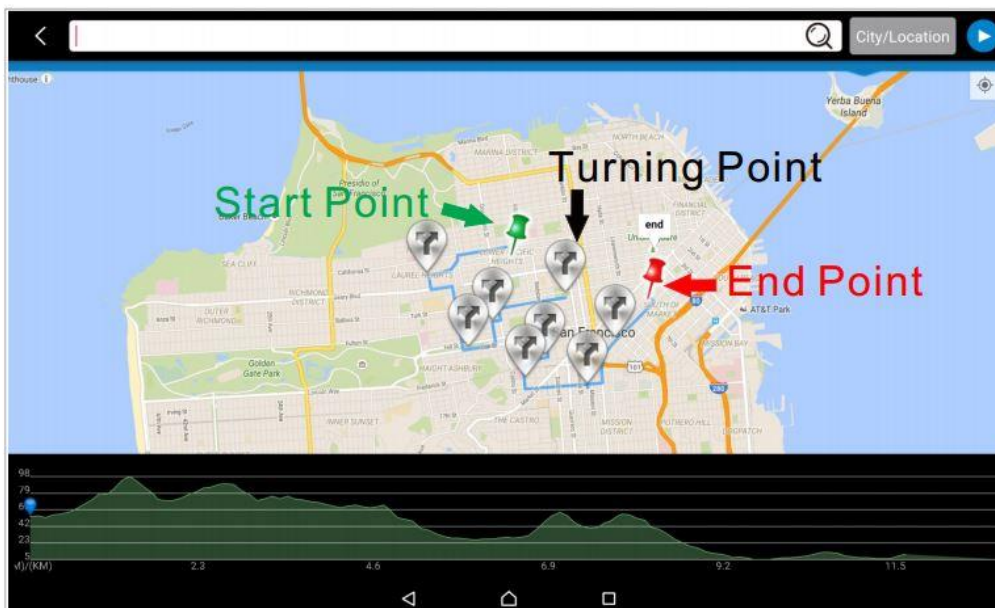


Schritt 6.

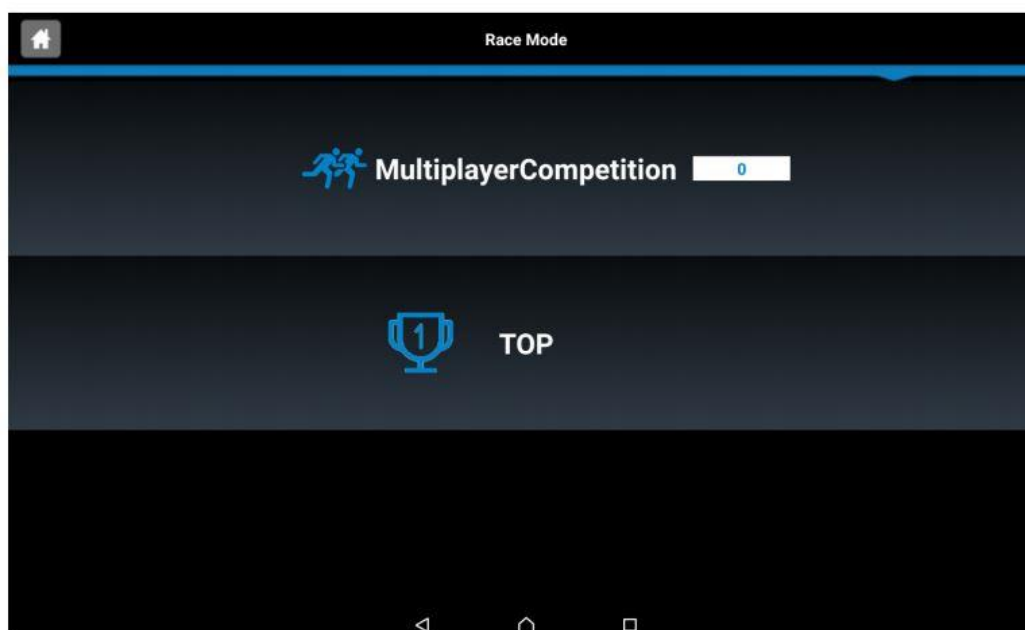
Überprüfen Sie die Zusammenfassung Ihres Trainings und teilen Sie Ihr Ergebnis.



Planen Sie Ihren Ausflug auf der Online-Landkarte.



Organisieren Sie einen Wettbewerb mit Ihren Freunden.



Laden Sie hier die ganze Bedienungsanleitung herunter:

<http://abisal.pl/ins/FitHiWay.pdf>



iConsole+

Systemanforderungen:

Android: 4.0 oder höhere Version

iOS 5.1.1 oder höhere Version



Schnell-Start

Schritt 1.

Laden Sie Ihre App iConsole+ herunter.



Schritt 2.

Verbinden Sie Ihr mobiles Gerät mittels des Audio-Kabels 3,5 mm oder über Bluetooth.

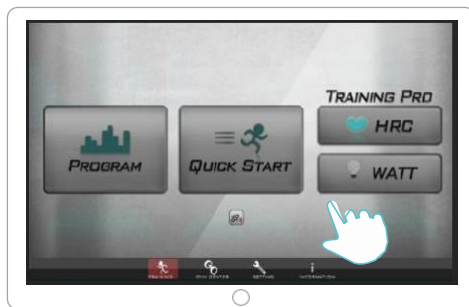


oder



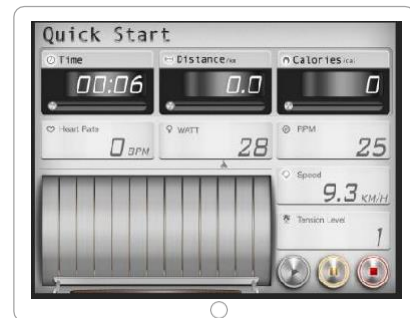
Schritt 3.

Öffnen Sie die App.



Schritt 4.

Beginnen Sie Ihr Training.



Schritt 5.

Überprüfen Sie die Zusammenfassung Ihres Trainings.



Schritt 6.

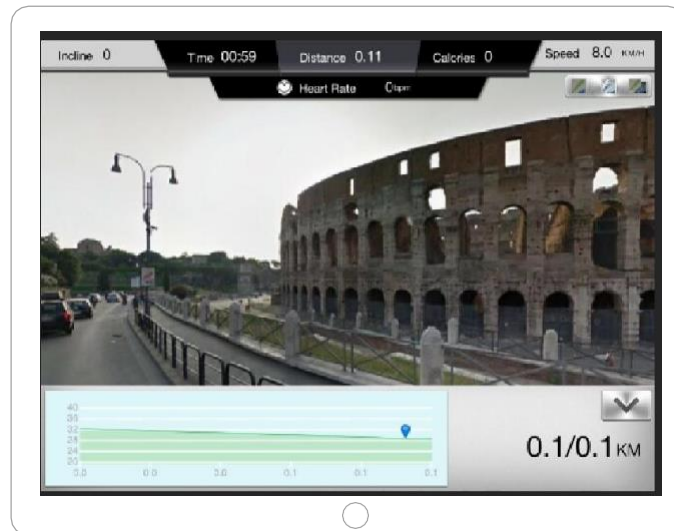
Teilen Sie Ihr Ergebnis.



Planen Sie Ihren Ausflug auf der Online-Landkarte.



Trainieren Sie mit Google Street View.



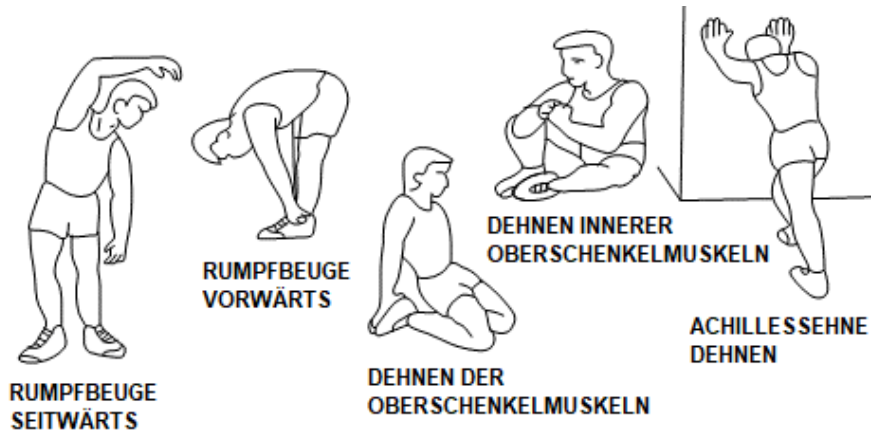
Laden Sie hier die ganze Bedienungsanleitung herunter:

<http://manual.abisal.pl/iConsole.pdf>

TRAININGSANLEITUNG

5. Aufwärmübungen

Vor dem Beginn Ihres Trainings empfehlen wir es, die unten auf der Abbildung dargestellten Aufwärmübungen zu machen. Jede Übung soll mindestens 30 Sekunden lang durchgeführt werden. Die Verletzungsgefahr sinkt durch das Aufwärmen. Es verhindert auch die Muskelkrämpfe sowie verbessert die Muskelleistung.



6. Körperhaltung

Setzen Sie sich auf den Sattel. Legen Sie Ihre Füße in die Pedale, so dass sie zwischen der Pedaloberfläche und dem Sicherheitsgurt gesichert werden. Legen Sie Ihre Hände auf die Handläufe.

Halten Sie Ihren Rücken während des Trainings gerade.

7. Training

Befolgen Sie diese Trainingsanweisungen, um Ihre körperliche Ausdauer und Ihre Gesundheit zu verbessern. Wenn Sie über einen längeren Zeitraum nicht körperlich aktiv waren, sollten Sie einen Arzt vor Beginn der Übung aufsuchen.

8. Trainingsplan

Aufwärmen:

Vor jedem Training sollten Sie 5-10 Minuten lang aufwärmen. Sie sollten ein paar Aufwärmübungen machen oder ein paar Minuten lang mit wenig Widerstand in die Pedale treten.

Trainingszeit:

Die Trainingszeit kann nach folgenden Regeln bestimmt werden:

- alltägliches Training: circa 10 min
- 2-3 Mal pro Woche: circa 30 min
- 1-2 Mal pro Woche: circa 60 min

Erholung:

Wenn Sie Ihr Training beenden wollen, sollten Sie dann die Intensität stufenweise verringern. Dehnübungen werden auch empfohlen, um Muskelkrämpfen vorzubeugen.



EN - IMPORTER / PL - IMPORTER / DE - IMPORTEUR
ABISAL SP Z O.O. UL. ŚW. ELŻBIETY 6, 41-902 BYTOM,
POLAND, www.abisal.pl
CZ - DISTRIBUTOR:
ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín,
Česká Republika,
www.abistore.cz



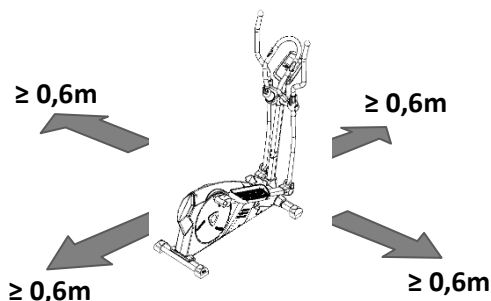
Die Kennzeichnung von Geräten mit einem durchgestrichenen Abfallbehälter weist darauf hin, dass das Produkt vom normalen Haushaltsabfall getrennt gesammelt und entsorgt werden muss. Nach der WEEE-Richtlinie über Elektro- und Elektronik-Altgeräte muss man diese Art der Geräte getrennt entsorgen.

Der Benutzer, der dieses Gerät entsorgen will, ist dazu verpflichtet, es an die Sammelstelle für Elektro- und Elektronik-Altgeräte zurückzugeben, was zur Wiederverwendung, zum Recycling oder zur Verwertung und damit zum Schutz der Umwelt beiträgt. Wenden Sie sich dazu bitte an Ihren Händler oder an die örtlichen Behörden. Gefährliche Komponenten in elektronischen Geräten können zu dauerhaften nachteiligen Veränderungen der Umwelt und zu schädlichen Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit führen.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

35. **V případě možnosti existence zdravotních překážek ve využívání tohoto zařízení se před započítím tréninku poraďte s lékařem. Rozhodnutí lékaře je nezbytné především v případě používání léků ovlivňujících práci srdce, krevní tlak a hladinu cholesterolu. Rozhodnutí je nezbytné i v případě osob starších 35 let, které mají zdravotní problémy.**
36. Před započítím tréninku vždy proveďte rozcvičku.
37. Dávejte si pozor na znepokojující signály. Nevhodné nebo nadměrné cvičení je zdraví nebezpečné. Pokud se během tréninku objeví bolesti hlavy, závrať, bolest na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojivé signály, okamžitě přerušete trénink a poraďte se s lékařem ohledně pokračování v tréninku. Úrazy mohou být způsobeny nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
38. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
39. Zařízení postavte na suchý, stabilní a řádně vyrovnaný povrch. Z bezprostřední blízkosti zařízení odstraňte všechny ostré předměty. Zařízení chraňte před vlhkostí, případně nerovnosti povrchu vyrovnejte. Doporučujeme použít speciální antiskluzovou podložku, která zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
40. Volný prostor by neměl být menší než 0,6m a větší než dostupný tréninkový prostor. Volný prostor musí zahrnovat také prostor pro bezpečné nouzové opuštění zařízení. Tam, kde jsou zařízení umístěna vedle sebe, může být velikost volného prostoru rozdělena.
41. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
42. Před započítím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
43. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.
44. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
45. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
46. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude závada odstraněna.
47. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhybejte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit, nebo by mohlo omezovat volnost pohybu.
48. **Zařízení spadá do třídy H podle normy EN 20957 a je určeno jak k domácímu, tak komerčnímu využití. Nemůže být použito k terapeutickým a rehabilitačním účelům.**
49. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
50. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru držte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
51. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započítím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.



Zachovejte volný prostor větší než 0,6 m od na obrázku vyobrazeného tréninkového prostoru.

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

TECHNICKÁ DATA

Hmotnost netto – 48,5 kg

Rozměry po rozložení – 142 x 59,5 x 157 cm

Hmotnost kotoučového setrvačnicku – 7 kg

Maximální hmotnost uživatele – 110 kg

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

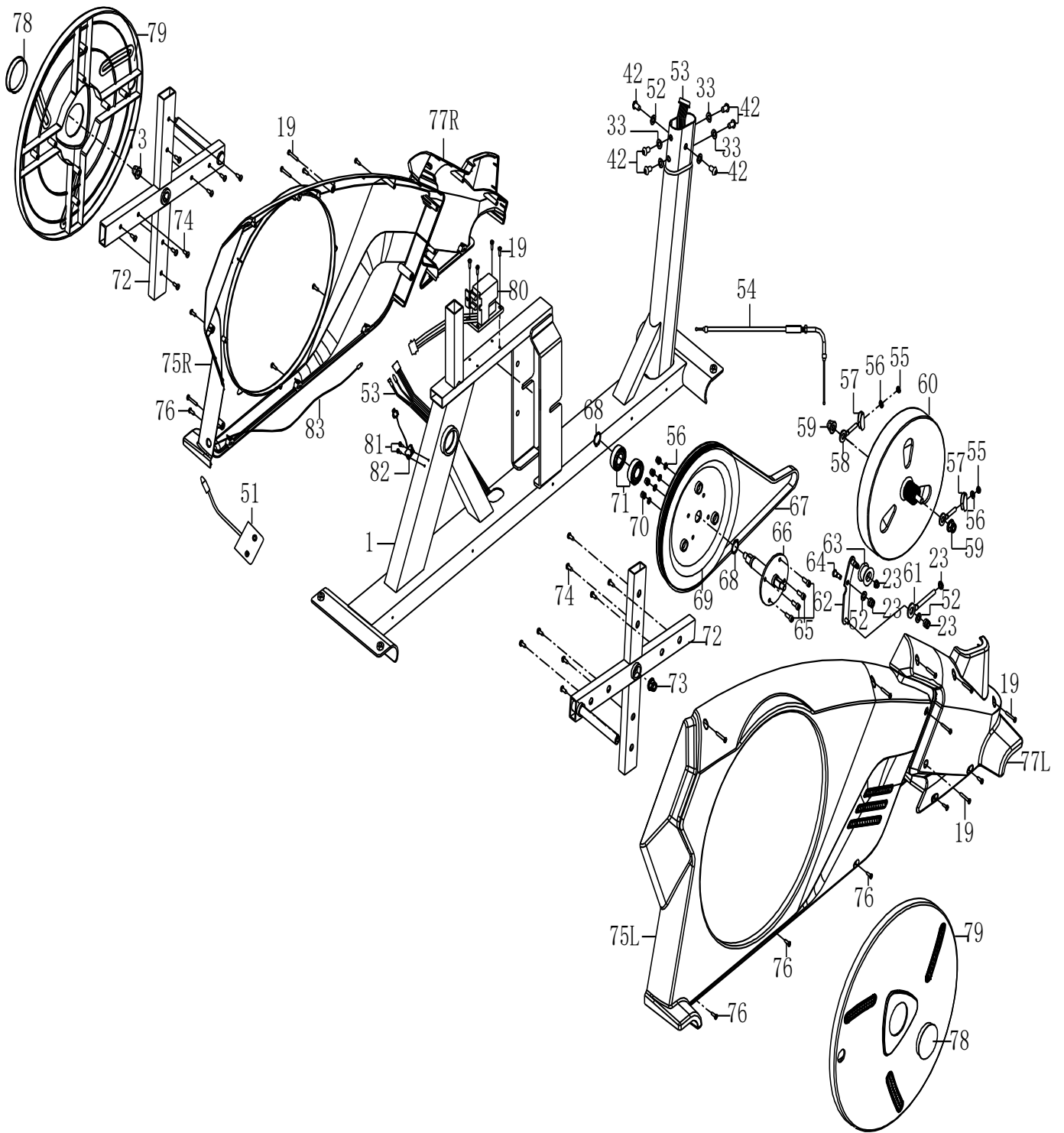
ZPŮSOB BRŽDĚNÍ: Pro zastavení ellipticalu je potřeba přestat šlapat. Magnetický elliptical H6191 není vybaven blokačním systémem a nemá bezpečnostní brzdu.

REGULACE ZÁTĚŽE: Za účelem zvýšení nebo snížení zátěže zařízení během tréninku, otočte správným směrem hlavičkou regulace zátěže nacházející se na sloupku řídiček.

Seznam částí

Č.	Název	Počet	Č.	Název	Počet
1	Hlavní rám	1	45	Rovná podložka $\Phi 5 \times \Phi 9 \times \delta 0.8$	2
2 L/R	Levé / pravé rameno pedálu	2	46	Pružina ST4.2x20	2
3 L/R	Levé / pravé rameno rukojeti	2	47	Vstup pro převody $\Phi 12$	2
4 L/R	Levá / pravá rukojeť $\Phi 32 \times \delta 1.5 \times 664$	2	48	Počítač	1
5	Sloupek řídiček	1	49	Prodlužovací převod L=900	1
6	Řídička	1	50	Šroub M5x10	4
7	Zadní stabilizátor 40x80x1.5x490	1	51	Transformátor L=2000mm	1
8	Nylonová matice M10	4	52	Rovná podložka $\Phi 8 \times \Phi 16 \times \delta 1.5$	10
9	Hexagonální šroub M8x55	4	53	Převod L=1500	1
10	Přední stabilizátor 40x80x1.5x490	1	54	Hnací převod L=600mm	1
11	Koncovky zadního stabilizátoru	2	55	Matice M6	2
12 L/R	Spojovací část	2	56	Pružina $\Phi 6$	6
13	Objímka $\Phi 33 \times \Phi 16 \times 14$	10	57	Vzpěra napnutí	2
14	Podložka $\Phi 16 \times 28 \times 5.0$	4	58	Šroub s očkem M6x46	2
15	Pružinová podložka $\Phi 19.5 \times \Phi 11.5 \times \delta 3.0$	4	59	Límcová matice M10x1.0	2
16	Hexagonální šroub M8x20	4	60	Magnetické kolo $\Phi 250 \times 45$	1
17	Horní krytka	1	61	Šroub s očkem M8x50	1
18	Dolní krytka	1	62	Upínací destička	1
19	Samorezný vrut ST4.2x20	13	63	Upínací kolo $\Phi 35 \times 25$	1
20	Hexagonální šroub M10x60	2	64	Hexagonální šroub M8x12	1
21	Železná objímka $\Phi 18 \times \Phi 10 \times 10$	4	65	Šroub M6	4
22	Rovná podložka $\Phi 10 \times 20 \times 2.0$	4	66	Osa kola	1
23	Nylonová matice M8	10	67	Řemen PJ6x450	1
24 L/R	Levý / pravý pedál	2	68	Pojistný kroužek	2
25	Hexagonální šroub M8x45	6	69	Kolo řemene PJ6/ $\Phi 260$	1
26 L/R	Krytka ramene pedálu	4	70	Nylonová matice M6	4
27	Šroub M10x81.5	2	71	Ložisko 6004Z	2
28	Objímka $\Phi 28 \times \Phi 16 \times 16$	4	72	Točné rameno	2
29 L/R	Koncovky předního stabilizátoru	2	73	Límcová matice M10x1.25	2
30	Kryt ramene rukojeti A	2	74	Samorezný vrut ST4.8x20	16
31	Kryt ramene rukojeti B	2	75L/R	Levý / pravý kryt řemene	2
32	Šroub s kulatou hlavičkou M8x35	4	76	Samorezný vrut ST4.2x25	10
33	Prohnutá podložka $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1.5$	8	77L/R	Levý / pravý bezpečnostní kryt	2
34	Matice M8	4	78	Kryt točného ramene	2
35	Pěnovka rukojeti $\Phi 31 \times \Phi 41 \times L570$	2	79	Točná část	2
36	Kulatá koncovka	2	80	Pohon L=100	1
37	Rotační tyč $\Phi 15.8 \times 368$	1	81	Samorezný vrut ST2.9x9.5	14
38	Podložka $\Phi 17 \times \Phi 22 \times \delta 0.3$	2	82	Čidlo L=450mm	1
39	Kryt sloupku řídiček A	1	83	Převod pohonu L=700mm	1
40	Kryt sloupku řídiček B	1	84	Prodlužovací převod L=450mm	2
41	Pěnovka řídiček $\Phi 25 \times \Phi 35 \times 1080$	1	85	Prohnutá podložka $\Phi 16 \times \Phi 6 \times 1.0$	4
42	Hexagonální šroub M8x15	6	86	Hexagonální šroub M6x12	4
43	Obdélníková koncovka	2	87	Bidon	1
44	Čidlo pulsu L=450mm	2			

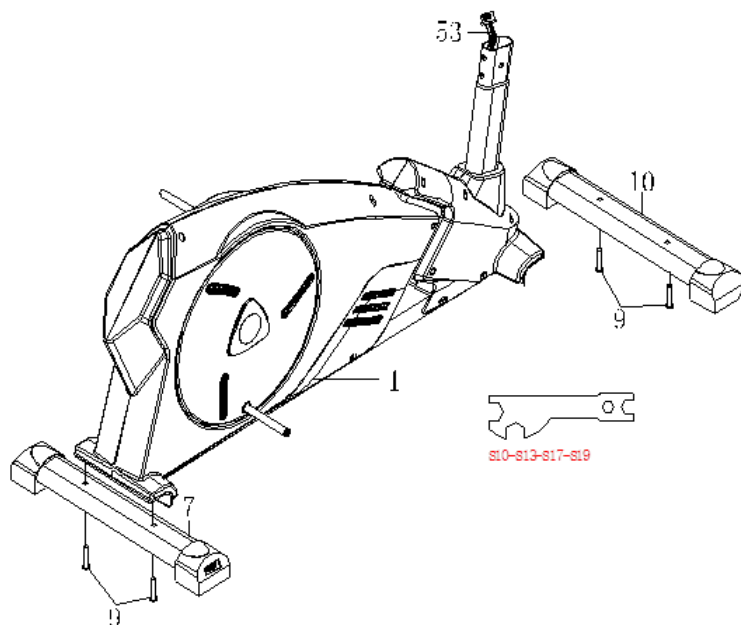
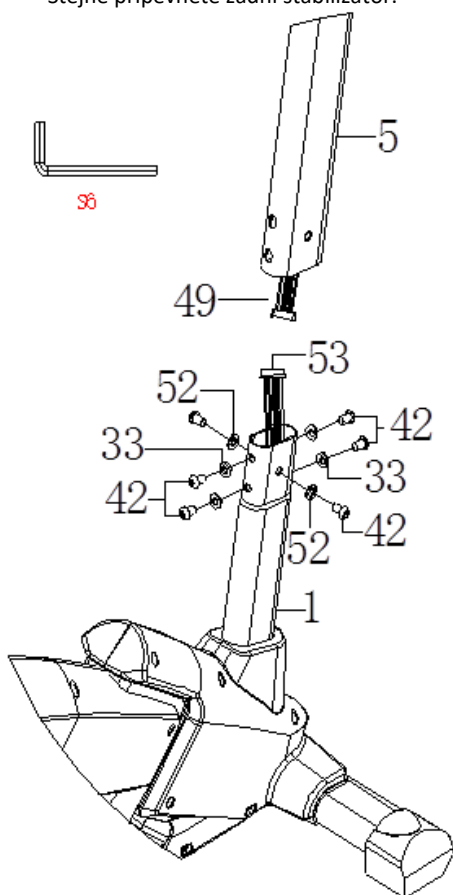
Technický nákres



NÁVOD MONTÁŽE

15. Připevnění předního a zadního stabilizátoru

Připevněte přední stabilizátor (10) k určenému místu v přední části hlavního rámu (1). Použijte k tomu dva hexagonální šrouby (9) a multifunkční klíč (je součástí balení). Stejně připevněte zadní stabilizátor.



16. Připevnění sloupku řídicího

Odšroubujte šest hexagonálních šroubů (42), dvě rovné podložky (52) a čtyři prohnuté podložky (33) z hlavního rámu (1).

Spojte převod (53) vycházející z hlavního rámu (1) a prodlužovací převod (49) vycházející ze sloupku řídicího (5).

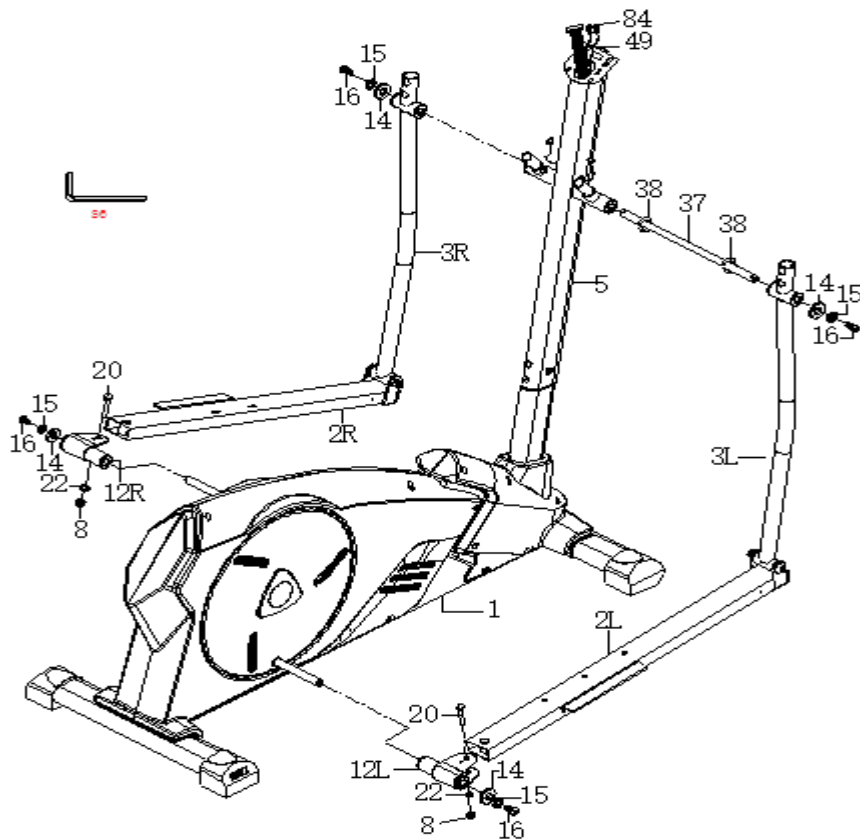
Připevněte sloupek řídicího (5) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů a podložek, které jsme dříve odstranili z hlavního rámu (1).

17. Připevnění levého a pravého ramene pedálu

Protáhněte rotační tyč (37) otvorem ve sloupku řídicí (5) a ramenech rukojetí (3R, 3L) a zabezpečte s pomocí dvou sad hexagonálních šroubů (16), pružinových podložek (15), podložek (14) a podložek (38).

Připevněte pravou a levou spojovací část (12R, 12L) k ramenům pedálů (2R, 2L), za tímto účelem použijte dva hexagonální šrouby (20), dvě rovné podložky (22) a dvě nylonové matice (8).

Připevněte pravé a levé rameno pedálu (2R, 2L) k hlavnímu rámu (1) a zabezpečte je pomocí dvou sad hexagonálních šroubů (16), pružinových podložek (15) a podložek (14).



18. Připevnění rukojetí

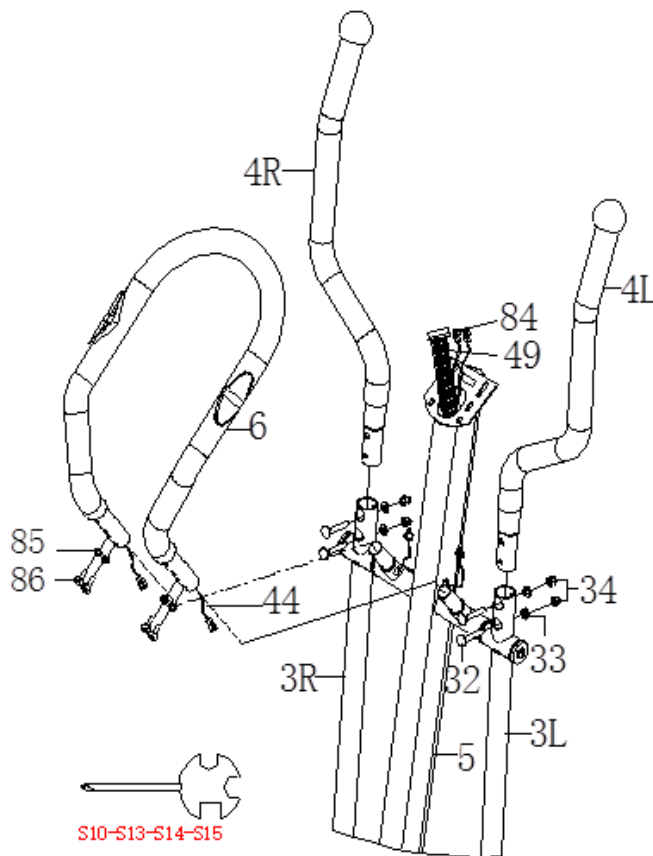
Odstraňte čtyři hexagonální šrouby (86) a prohnuté podložky (85) ze sloupku řídicí (5).

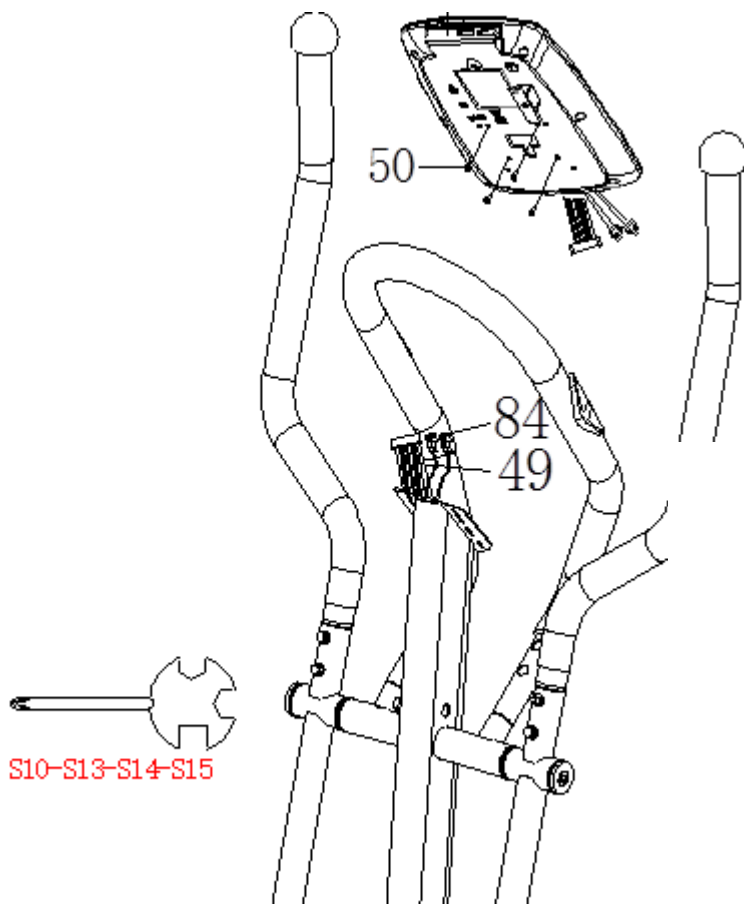
Vložte převody čidel pulsu (44) do otvoru ve sloupku řídicí (5), a dále je vytáhněte z horního konce sloupku (5). Spojte prodlužovací převod (84 a 49) s převodem čidla pulsu (44).

Připevněte říditka (6) ke sloupku (5) pomocí součástek dříve odstraněných.

Odstraňte čtyři šrouby s kulatou hlavou (32), prohnuté podložky (33) a matice (34) z ramen řídicí (3L, 3R).

Vsuňte rukojeti (4L, 4R) do ramenou rukojetí (3L, 3R), a upevněte je pomocí čtyř sad šroubů s kulatou hlavou (32), prohnutých podložek (33) a matic (34).

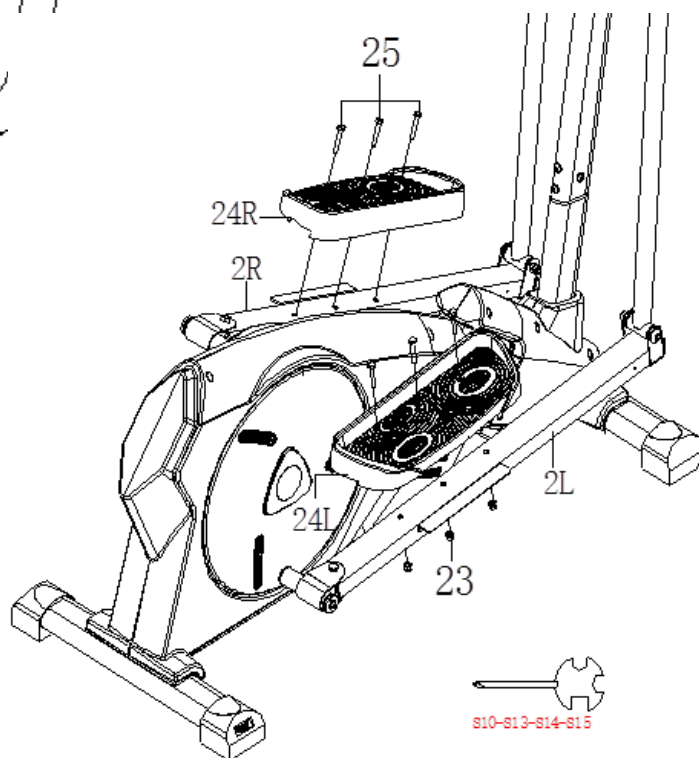




19. Připevnění počítače

Odstraňte čtyři šrouby (50) z počítače (48). Spojte prodlužovací převod (49) a prodlužovací převod čidla pulsu (84) s převody vycházejícími z počítače (48). Umístěte převody do sloupku řídítek (5).

Počítač připevněte k horní části tyče řídítek (5) pomocí šroubů (50), které byly dříve odstraněny.



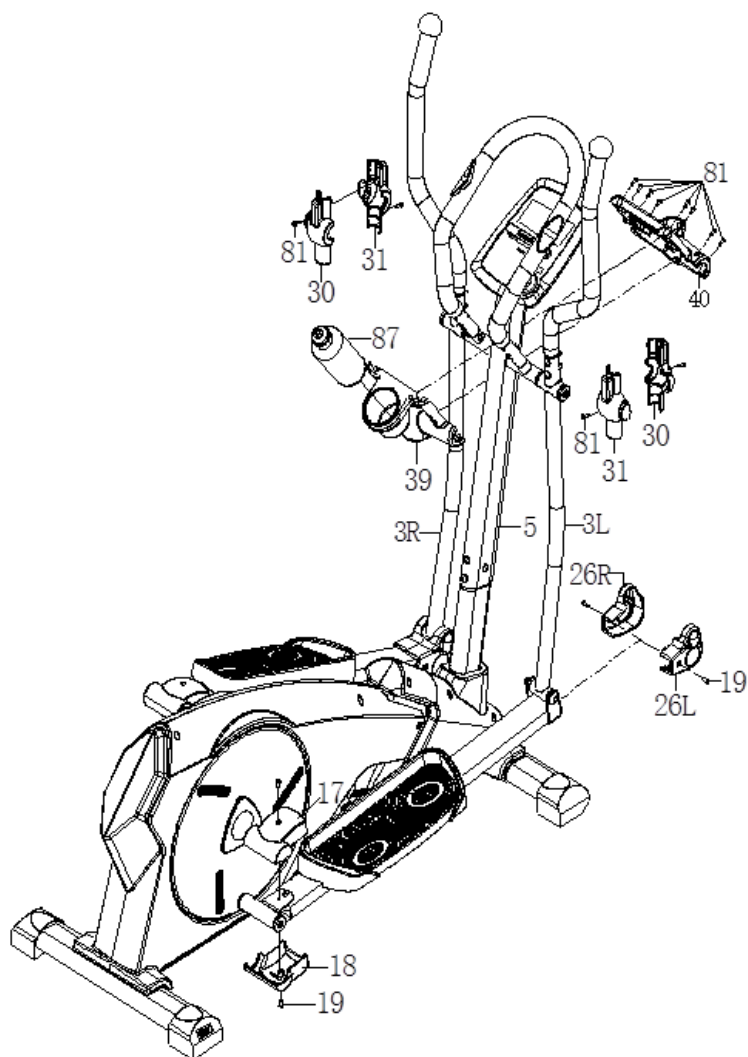
20. Připevnění pedálů

Připevněte pedály (24L, 24R) k ramenům pedálů (2L, 2R) pomocí šesti hexagonálních šroubů (25).

21. Připevnění krytek a košíku pro bidon

Připevněte krytky (17, 18) k levému rameni pedálu (2L) pomocí samořezného vrtu (19). Stejně postupujte v případě krytek ramene pedálu (26L, 26R), stejně jako v případě pravé strany zařízení.

Připevněte krytky sloupku řídítek (39, 40) ke sloupku řídítek (5) pomocí čtyř samořezných vrtů (81).



NÁVOD OBSLUHY POČÍTAČE SM 1904F

Funkce displeje

FUNKCE	POPIS
TIME	Načítání – čas poběží od 00:00 do max. 99:59 nebo může být odpočítáván od stanoveného času do 00:00.
SPEED	Zobrazuje aktuální rychlost. Maximálně 99.9 km/h.
RPM	Zobrazuje počet obrátů za minutu: 0~15~999.
DISTANCE	Sčítá celkovou vzdálenost od 0.00 do 99.99 km. Uživatel může nastavit cíl pomocí UP/DOWN.
CALORIES	Sčítá kcal spálené během tréninku od 0 do 9999 kcal. (TYTO HODNOTY JSOU JEN ORIENTAČNÍMI HODNOTAMI A NEMOHOU BÝT POŽITY K LÉKAŘSKÝM ÚČELŮM)
PULSE	Uživatel může nastavit cílovou hodnotu pulsu od 0-30 do 230, a počítač vyše zvukový signál, pokud bude tato hodnota překročena.
WATTS	Spotřeba energie během tréninku. Rozsah: 0 ~ 999

MANUAL	Manuální režim programu.
PROGRAM	Výběr z 12 dostupných programů.
USER PROGRAM	Uživatel si sám může zvolit jednotlivé parametry.
H.R.C.	Tréninkový režim: cílový HR.
WATT PROGRAM	Tréninkový režim se stálou spotřebou energie.

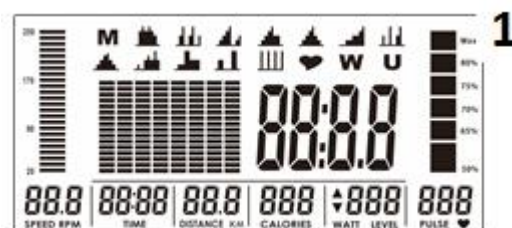
Funkce tlačítek

TLAČÍTKO	POPIS
Up (encoder)	Zvyšuje stupeň zátěže Volby nastavení
Down (encoder)	Snižuje stupeň zátěže Volby nastavení
Mode / Enter	Potvrzení nastavení nebo volby
Reset	Podržte tlačítko na dobu 2 sekund a počítač se restartuje a spustí se uživatelské nastavení. Návrat do hlavního menu
Start/ Stop	Spouští nebo zastavuje trénink
Recovery	Měří heart rate recovery (obnovení rychlosti srdečního tepu) hodnotu
Body fat	Test tělesného tuku % a BMI.

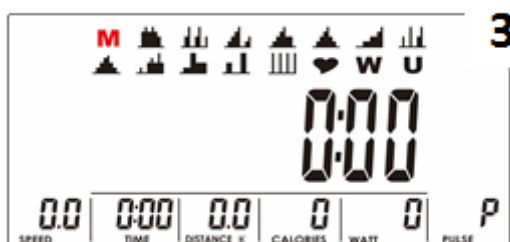
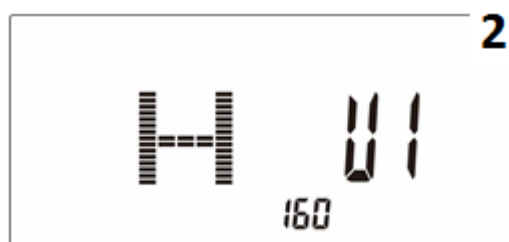
OPERACE

ZAPNUTÍ

Zapojte napájení, počítač se zapne a zobrazí všechny funkce LCD displeje na dobu 2 sekund (obrázek 1).



Dále vstupte do nastavení uživatelských hodnot. Použijte tlačítka UP / DOWN (Encoder), za účelem výběru U1 ~ U4, dále nastavte SEX (pohlaví), AGE (věk), HEIGHT (výška) (obrázek 2), WEIGHT (hmotnost) a potvrďte tlačítkem MODE / ENTER. Po ukončení navádění uživatelských hodnot dojde v hlavním menu k zobrazení Console (obrázek 3).



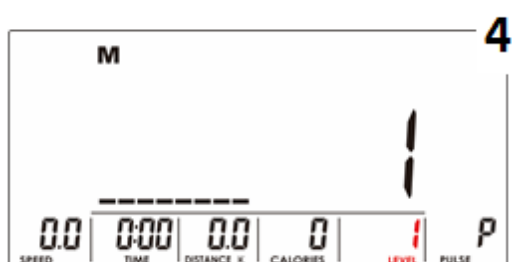
VÝBĚR TRÉNINKU

Stiskněte UP / DOWN za účelem výběru tréninku: M (Manual) -> P (Program) -> ♥ (H.R.C.) -> U (User), stiskněte MODE / ENTER pro potvrzení a vstup do tréninku.

Manuální režim

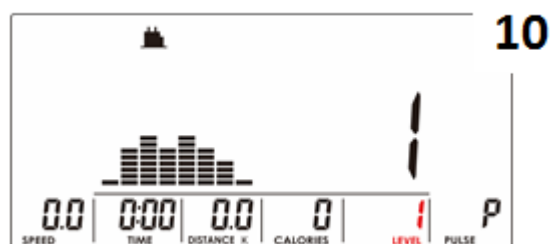
Stiskněte START v hlavním menu, poté můžete začít s tréninkem v manuálním režimu.

11. Stiskněte UP / DOWN za účelem volby tréninkového programu, zvolte režim M a stiskněte MODE / ENTER za účelem jeho potvrzení.
12. Stiskněte UP / DOWN za účelem nastavení stupně zátěže (obrázek 4), počáteční hodnota je 1.
13. Stiskněte UP / DOWN za účelem nastavení TIME (obrázek 5), DISTANCE (obrázek 6), CALORIES (obrázek 7), PULSE (obrázek 8) a stiskněte MODE / ENTER za účelem jeho potvrzení.
14. Stiskněte START/STOP za účelem spuštění tréninku. Stiskněte UP / DOWN za účelem nastavení stupně zátěže. Stupeň můžete kontrolovat v okýnku tak, že nebudete nic nastavovat po dobu 3 sekund. Displej se přepne na hodnotu WATT (obrázek 9).
15. Stiskněte START/STOP za účelem zastavení tréninku. Stiskněte RESET za účelem návratu do hlavního menu.




Volba programu

11. Stiskněte UP / DOWN za účelem volby tréninkového programu, zvolte P01, P02, P03, ... P12 a stiskněte MODE / ENTER za účelem jeho potvrzení.
12. Stiskněte UP / DOWN za účelem nastavení stupně zátěže (obrázek 10).
13. Stiskněte UP / DOWN za účelem nastavení TIME.
14. Stiskněte START / STOP za účelem spuštění tréninku. Stiskněte UP / DOWN za účelem nastavení stupně zátěže.
15. Stiskněte START / STOP za účelem zastavení tréninku. Stiskněte RESET



za účelem návratu do hlavního menu.

Režim H.R.C.

9. Stiskněte UP / DOWN za účelem volby tréninkového programu, zvolte  (H.R.C.) a stiskněte MODE / ENTER za účelem jeho potvrzení.
10. Stiskněte UP / DOWN za účelem volby 55% (obrázek 11), 75% (obrázek 12), 90% (obrázek 13) nebo TAG (TARGET H.R., přednastaveno: 100) (obrázek 14). Pokud zvolíte TAG, použijte Up / DOWN za účelem volby hladiny 30~230.
11. Stiskněte UP / DOWN za účelem nastavení TIME.
12. Stiskněte START / STOP za účelem zastavení tréninku. Stiskněte RESET za účelem návratu do hlavního menu.



Režim Watt

1. Stiskněte UP / DOWN za účelem volby tréninkového programu, zvolte **W** a stiskněte MODE / ENTER za účelem jeho potvrzení.
2. Stiskněte UP / DOWN za účelem nastavení WATT target. (přednastaveno: 120, obrázek 15).
3. Stiskněte UP / DOWN za účelem nastavení TIME.
4. Stiskněte START / STOP za účelem spuštění tréninku. Stiskněte UP / DOWN za účelem nastavení stupně zátěže.
5. Stiskněte START / STOP za účelem zastavení tréninku. Stiskněte RESET za účelem návratu do hlavního menu.



Uživatelský režim

8. Stiskněte UP / DOWN za účelem výběru tréninkového programu, zvolte **U** a potvrďte jej stisknutím MODE / ENTER.

9. Stiskněte UP / DOWN za účelem vytvoření uživatelského profilu (obrázek 16). Uživatel může nastavit svoje hodnoty v 8 různých sloupcích. Je potřeba přidržet tlačítko MODE / ENTER po dobu přes 2 sekundy, za účelem opuštění nastavení.



10. Stiskněte UP / DOWN za účelem nastavení TIME.

11. Stiskněte UP / DOWN za účelem spuštění tréninku. Během tréninku je možné nastavení jednotlivých hodnot měnit, a to pomocí tlačítka UP / DOWN.

12. Stiskněte START / STOP za účelem zastavení tréninku. Stiskněte RESET za účelem návratu do hlavního menu.

Režim Recovery

Po nějaké době trvání tréninku, umístěte dlaně na čidlech pulsu nebo použijte hrudní pás. Jakmile je detekován puls, stiskněte RECOVERY. Poté se všechny funkce displeje zastaví, kromě funkce "TIME", která se začne odečítat od 00:60 do 00:00 (obrázek 17). F1 je nejlepší, F6 je nejhorší. Uživatel může pokračovat v tréninku za účelem zlepšení hodnoty pulsu. Stiskněte opětovně tlačítko RECOVERY za účelem návratu do hlavní obrazovky.



Režim Body Fat

1. Stiskněte BODY FAT v režimu STOP za účelem spuštění měření.

5. Uživatel musí nastavit hodnoty GENDER (Pohlaví – obrázek 19), HEIGHT (výška), WEIGHT (váha) pomocí UP/DOWN a stisknout ENTER, poté začne systém měřit. Během měření musí být obě dlaně na čidlech pulsu.

6. Displej LCD zobrazí "=== " (obrázek 20) na dobu 8 sekund dokdy neskončí měření. Po měření displej LCD zobrazí BODY FAT symbol, BODY FAT (tuková tkáň – obrázek 21) procenta a hodnotu BMI (obrázek 22) na dobu 30 sekund..

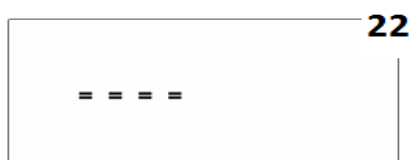
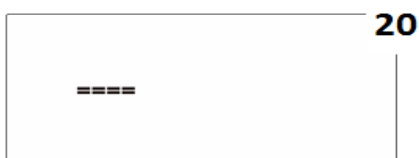
7. Stiskněte BODY FAT za účelem návratu do hlavního menu.

Chybové hlášky:

Na displeji se zobrazí " = = " = " (obrázek 23) pokud jsou dlaně na čidlech položeny nesprávně

"E-1"- Objeví se, pokud neobdrží žádný signál srdečního tepu nebo pokud uživatel nedrží dlaně na čidlech pulsu.

"E-4" – Objeví se, když FAT% překročí rozsah nastavení (5.0%~ 50%).



POZOR

1. Po 4 minutách nečinnosti se počítač přepne do úsporného režimu. Stiskněte libovolné tlačítko, za účelem jeho „probuzení“.
2. Pokud počítač nefunguje řádně, vypojte jej z napájení a poté opětovně zapojte.

APLIKACE: Fit HiWay



1. Jakmile je k počítači připojen chytrý mobil nebo tablet, tak jeho displej zhasne.
2. Zavřete aplikaci Fit HiWay a vypněte funkci Bluetooth, poté se displej opětovně zapne.
3. Pokud jsou funkce nebo hodnoty zobrazeny zle, pak počítač vypněte a opětovně zapněte.



Fit Hi Way

Systemové požadavky:

Bluetooth 3.0 nebo 4.0

Android 4.3 nebo vyšší

iOS 9 nebo vyšší

FREE



Rychlý start

Krok 1.

Stáhněte si aplikaci Fit Hi Way



Krok 2.

Připojte svoje mobilní zařízení prostřednictvím Bluetooth 3.0 nebo 4.0



Krok 3.

Otevřete aplikaci



Krok 4.

Začněte cvičit



Krok 5.

Přizpůsobte trénink vůči svým potřebám.

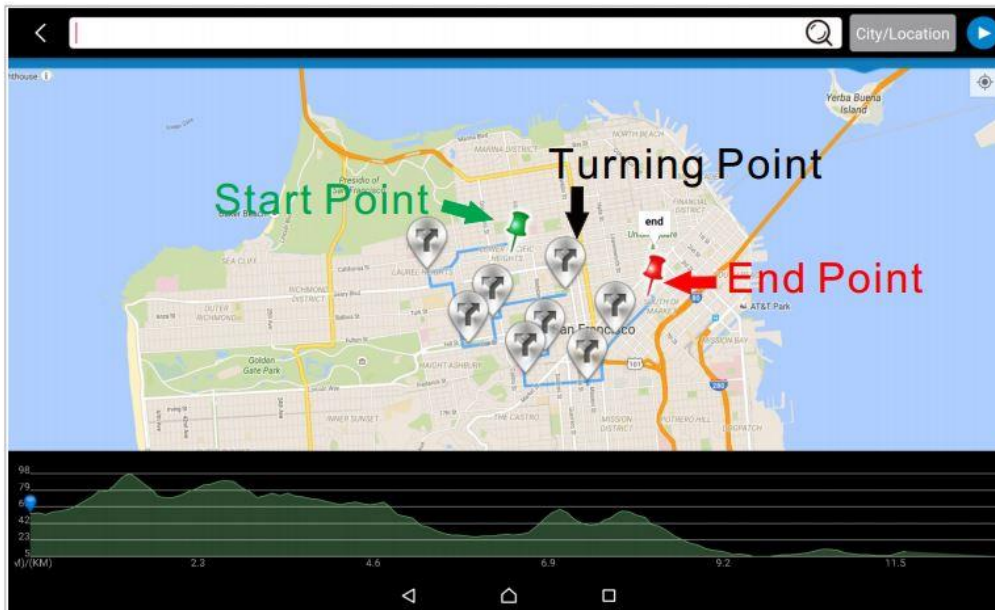


Krok 6.

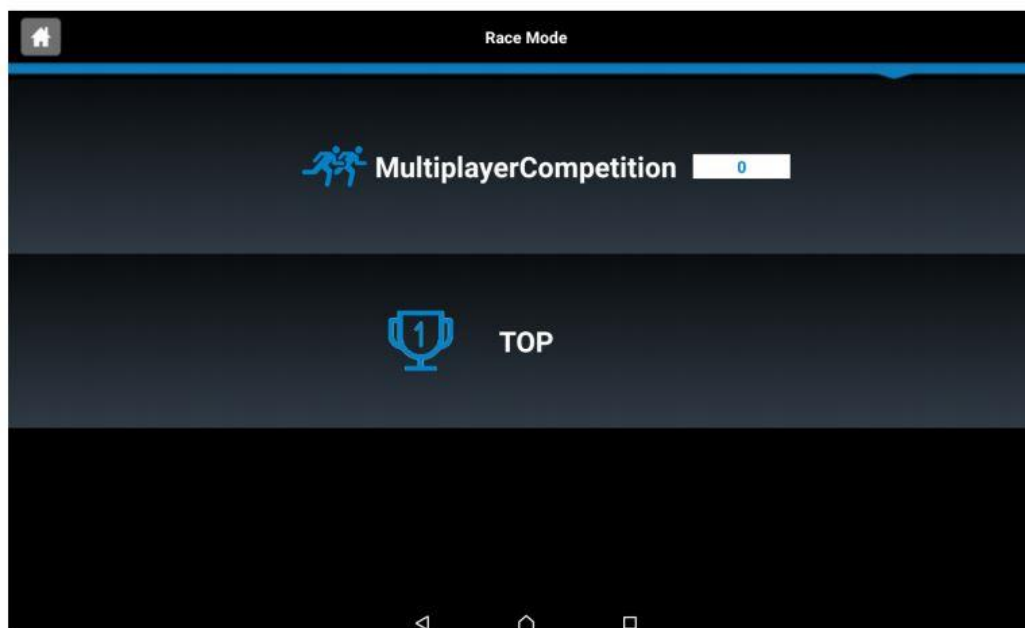
Zkontrolujte výsledky tréninku a sdílejte své výsledky.



Naplánujte trasu na mapě



Zorganizujte závody s přáteli



Stáhněte si kompletní návod obsluhy:

<http://abisal.pl/ins/FitHiWay.pdf>



iConsole+

Systemové požadavky:

Android: 4.0 or above

iOS 5.1.1 or above



Quick start

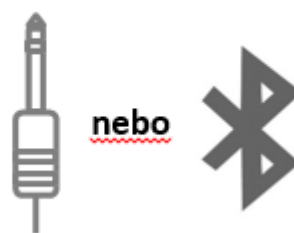
Krok 1.

Stáhněte aplikaci iConsole+



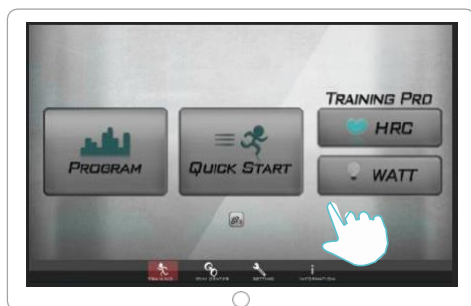
Krok 2.

Připojte svoje mobilní zařízení pomocí 3,5mm audio kabelu nebo Bluetooth



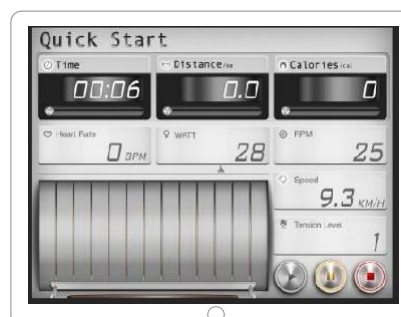
Krok 3.

Otevřete aplikaci



Krok 4.

Začněte cvičit



Krok 5.

Souhrnný přehled



Krok 6.

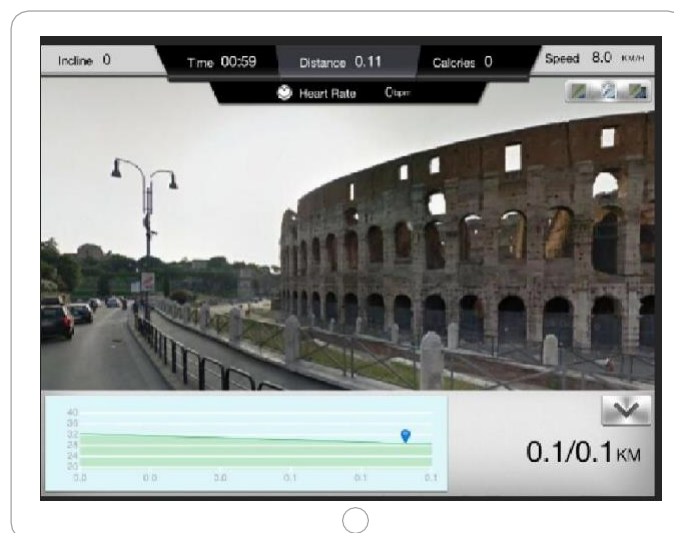
Sdílejte na Facebook-u nebo Twitter-u



Naplánujte trasu na mapě



Cvičte s Google Street View



Kompletní návod k obsluze si stáhněte na:

<http://manual.abisal.pl/iConsole.pdf>

NÁVOD K TRÉNINKU

9. Rozcvička

Před započítím tréninku doporučujeme provést zahřívací cviky dle obrázku. Každý cvik je potřeba vykonávat po dobu min. 30 sekund. Rozcvička snižuje riziko úrazu a svalových křečí a způsobuje lepší práci svalů.



10. Pozice

Postavte nohy opatrně na pedály a dlaně mějte opřené o rukojeti. Během tréninku mějte záda vzpřímená.

11. Trénink

Pro zlepšení kondice a zdraví je potřeba řídit se návodem k tréninku. Pokud jste již delší čas aktivně nesportovali, je potřeba se před tréninkem poradit s lékařem.

12. Plán tréninku

Rozcvička:

Před každým tréninkem je potřeba vykonat rozcvičku trvající 5-10 min. Je možné provést několik protahovacích cviků nebo pár minut cvičit na ellipticalu při malé zátěži.

Trénink:

Délka tréninku může být dána na základě těchto faktorů:

- Každodenní trénink: kolem 10 min
- 2-3 krát týdně: kolem 30 min
- 1-2 krát týdně: kolem 60 min

Odpočinek:

Společně s ukončením tréninku je potřeba postupně snižovat zátěž. Pro vyhnutí se svalovým křečím je možné provést protahovací cviky.

EN - IMPORTER / PL - IMPORTER / DE - IMPORTEUR
ABISAL SP Z O.O. UL. ŚW. ELŻBIETY 6, 41-902 BYTOM,
POLAND, www.abisal.pl
CZ - DISTRIBUTOR:
ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín,
Česká Republika,
www.abistore.cz



Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpady informuje o zákazu likvidace použitého elektrického a elektronického zařízení společně s jinými odpady. Společně se Směrnicí WEE o způsobu nakládání s elektrickými a elektronickými odpady, je potřeba pro tento druh zařízení používat oddělené způsoby jejich likvidace. Uživatel, který se chce tohoto zařízení zbavit, je povinen jej odevzdat ve sběrném dvoře pro elektrický a elektronický odpad, díky čemu se spolupodílí na jejich opětovném využití, recyklaci a tím i ochraně životního prostředí. Za tímto účelem kontaktujte místo, kde bylo zařízení koupeno nebo místní úřady. Nebezpečné složky obsažené v elektrickém a elektronickém zařízení mohou dlouhodobě negativně působit na životní prostředí a také zdraví lidí.



KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:

.....
(Pieczętka i podpis sprzedawcy)

WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczętka sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku /
 - reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte: - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku: - Upływu terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
8. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków ,serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy . W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
9. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem ,konserwacją które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
11. Towar powinien być w oryginalnym opakowaniu i zabezpieczony do wysyłki.

Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

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

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