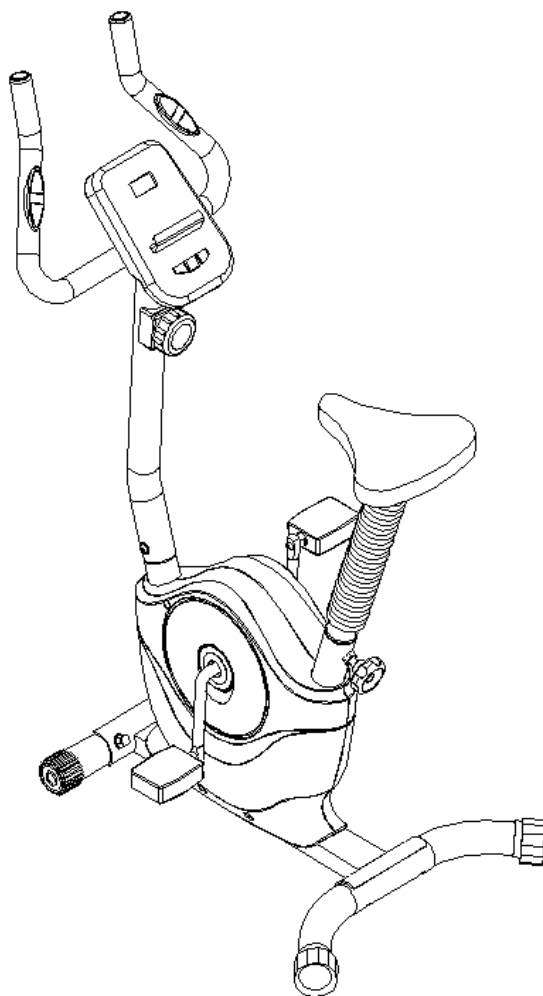




Rower magnetyczny –  
Magnetic bike – Magnetický rotoped

## M6160-i



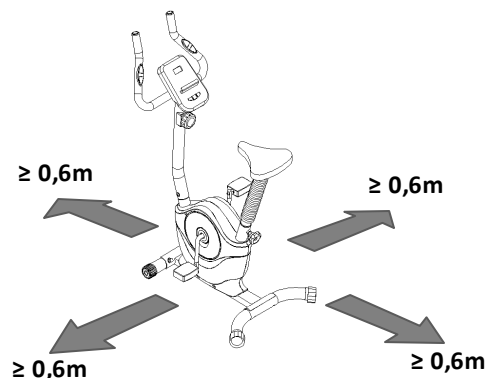
**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA –  
MANUAL INSTRUCTION – NÁVOD K OBSLUZE**

# Instrukcja montażu

## UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

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

1. Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę.
3. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawiają 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 za dnych elementów.
11. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
12. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty.
13. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
14. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**
15. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
16. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci, nie będące pod nadzorem z dala od urządzenia.
17. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.



**Proszę zachować wolną przestrzeń większą niż 0,6 m od widocznej na zdjęciu przestrzeni treningowej**

**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

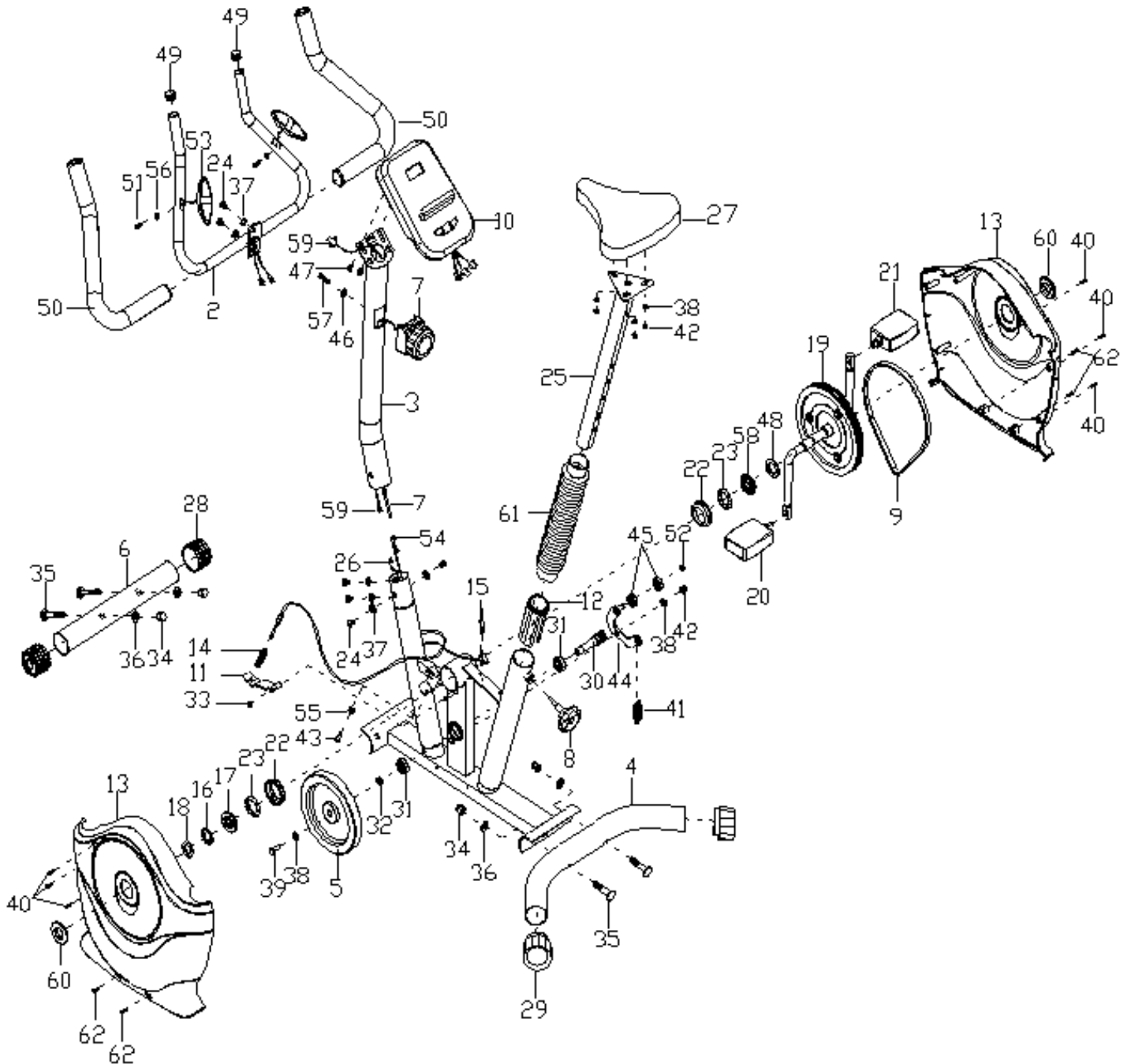
Waga netto – 16,5 kg  
 Rozmiar po rozłożeniu – 82 x 54 x 119 cm  
 Waga koła zamachowego – 4 kg  
 Maksymalna waga użytkownika – 100 kg

**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.

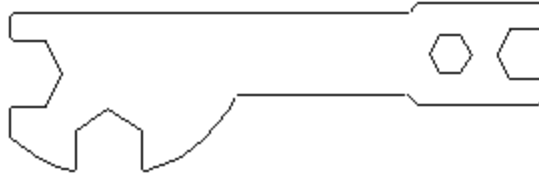
## Lista części

NR	OPIS	ILOŚĆ	NR	OPIS	ILOŚĆ
1	Główna rama	1	32	Podkładka $\Phi$ 17	1
2	Kierownica	1	33	Nakrętka M6	1
3	Słupek licznika	1	34	Nakrętka kapturowa M10	4
4	Tyłny stabilizator $\Phi$ 50*1.5*480	1	35	Śruba M10*57	4
5	Koło zamachowe $\Phi$ 180*25/4Kg	1	36	Podkładka $\Phi$ 10	4
6	Przedni stabilizator $\Phi$ 50*1.5*380	1	37	Podkładka $\Phi$ 8	6
7	Regulator obciążenia	1	38	Podkładka $\Phi$ 8	5
8	Gałka siodełka M12	1	39	Śruba M8*20	1
9	Śruba 270/J4	1	40	Śruba ST4.2*25	6
10	Komputer	1	41	Sprężyna $\Phi$ 20*45* $\delta$ 2.8	1
11	Uchwyt magnetyczny	1	42	Nakrętka M8	4
12	Tuleja $\Phi$ 50	1	43	Śruba M6*20	1
13	Ośłona łańcucha	2	44	Docisk	1
14	Sprężyna I $\Phi$ 10*50* $\delta$ 1.0	1	45	Łożysko 6000Z	2
15	Śruba ST2.9*9.5	2	46	Podkładka $\Phi$ 5	1
16	Podkładka $\Phi$ 23* $\Phi$ 35*2.0	1	47	Śruba M5*10	2
17	Rękaw uchwytu	1	48	Podkładka $\Phi$ 40*2.8	1
18	Nakrętka	1	49	Zatyczka $\Phi$ 22*1.5	2
19	Zębatka $\Phi$ 200	1	50	Uchwyt $\Phi$ 21* $\Phi$ 27*500	2
20	Lewy pedał (1/2)"	1	51	Śruba ST4.2*20	2
21	Prawy pedał (1/2)"	1	52	Podkładka $\Phi$ 10	1
22	Pokrywa łożyska $\Phi$ 55.6*16	2	53	Pulsometr $\Phi$ 25	2
23	Łożysko $\Phi$ 44.5	2	54	Przewód mechanizmu obciążenia	1
24	Śruba M8*15	6	55	Nakrętka M6	1
25	Słupek siodełka	1	56	Podkładka $\Phi$ 5	2
26	Czujnik	1	57	Śruba M5*45	1
27	Siodełko DD-98-2	1	58	Rękaw uchwytu	1
28	Zatyczka $\Phi$ 50	2	59	Przewód łącznikowy	1
29	Zatyczka $\Phi$ 50	2	60	Pokrywa korby PP	2
30	Oś $\Phi$ 17*90	1	61	Rękaw słupka siodełka	1
31	Łożysko 6203Z	2	62	Śruba ST4.2*25	4

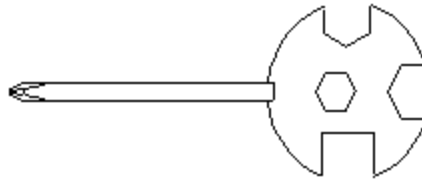
### Diagram zbiorczy



## Lista narzędzi



*S10 – S13 – 17 – 19*



*S10 – S13 – 14 – 15*



*S6*



*Śruba M10 x 56 (4 szt.)*

*Podkładka  $\Phi 10$  x  $\Phi 20$  x 1,5 (4 szt.)*

*Nakrętka kapturowa M10 (4 szt.)*

## Przygotowanie

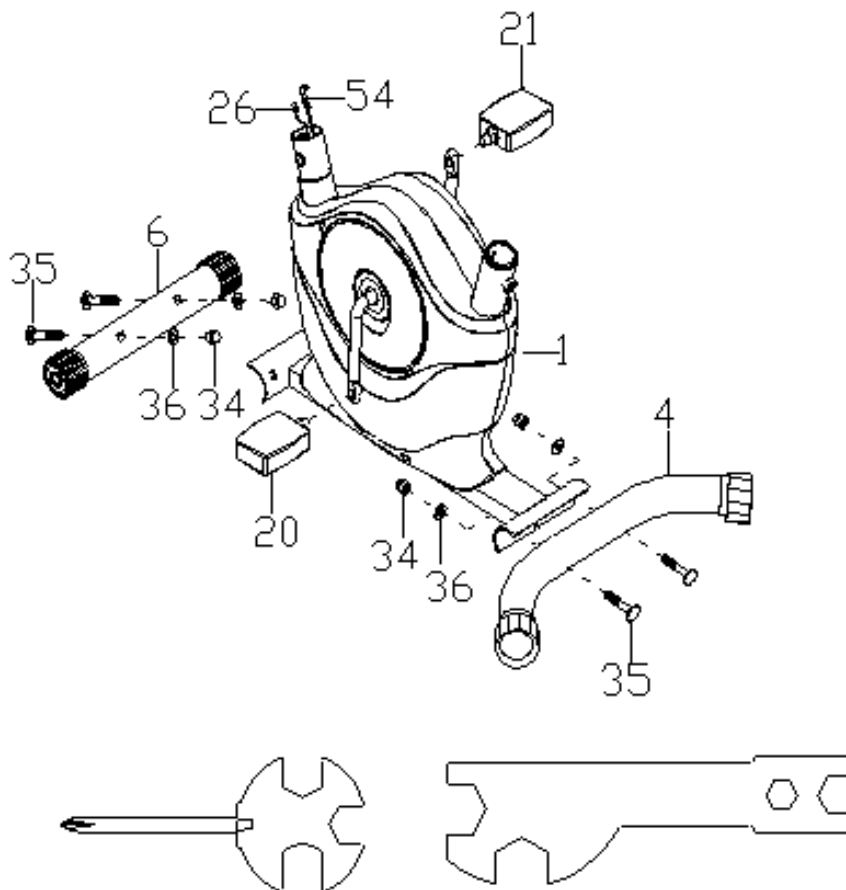
- 1) Przed przystąpieniem do montażu upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca.
- 2) Przed przystąpieniem do montażu upewnij się, że zestaw zawiera wszystkie potrzebne narzędzia (powyżej przedstawiono ich listę).
- 3) Do montażu użyj załączonych do zestawu narzędzi.

## Montaż

**Krok 1:** Połącz przedni i tylny stabilizator (6) (4) do głównej ramy (1) za pomocą śruby M10 x 56 (35), podkładki  $\Phi 20 \times 1 \Phi 10.5$  (36) i nakrętki kapturowej M10 (34).

**Krok 2:** Połącz lewy (20) i prawy pedał (21) do głównej ramy (1).

**Uwaga:** Prawy pedał (21) powinien obracać się zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Lewy pedał (20) powinien obracać się przeciwnie do ruchu wskazówek zegara. Prawy pedał został oznaczony literką „R”, a lewy literką „L”.

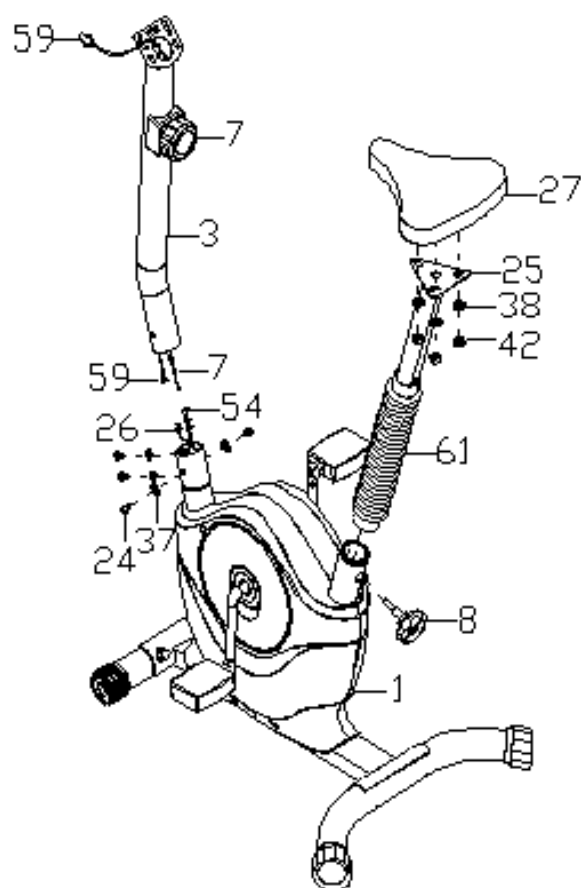
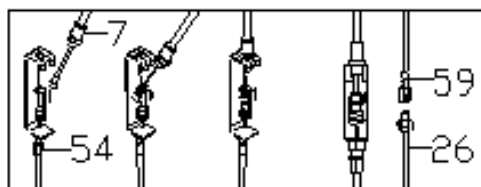


**Step 3:** Połącz pokrętło obciążenia (7) z dolnym przewodem obciążenia (54) tak, jak na zdjęciu.

**Step 4:** Połącz środkowy przewód (59) z czujnikiem (26). Osadź rurę (3) na głównej ramie (1) i przymocuj za pomocą 4 śrub M8 x 15 (24) i podkładek  $\Phi$  8 (37).

**Step 5:** Nałóż siodełko (27) na stelaż (25), użyj 3 podkładek  $\Phi$  8 (38) a następnie przykręć przy pomocy nakrętek M8 (42) dołączonych do siodełka.

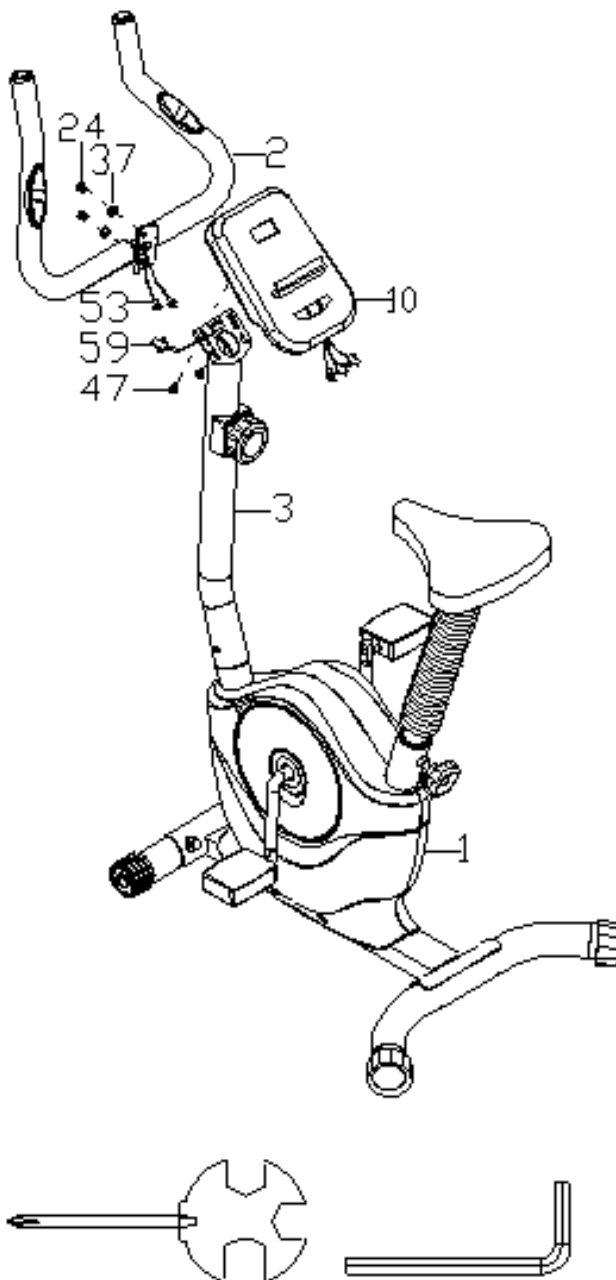
**Step 6:** Włóż stelaż siodełka (25) do otworu poniżej i zabezpiecz pokrętłem (8).



**Step 7:** Przeciągnij przewód pulsometru (53) przez słupek (3) tak, jak na zdjęciu, a następnie przykręć kierownicę (2) do słupka (3) przy pomocy śrub M8 x 15 i podkładek  $\Phi$  8.

**Step 8:** Połącz przewód licznika z przewodem (59) i przewodem pulsometru (53)

**Step 9:** Zamontuj licznik (10) do słupka (3) za pomocą śrub (47).





# Pulpit Si8101

## Funkcje wyświetlacza

FUNKCJA	OPIS
SCAN	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kolejność wyświetlania: TMR→SPD→DST→CAL→ODO→PULSE. W trybie SCAN przycisk MODE służy do wyboru aktualnie wyświetlanej funkcji.</li> <li>Co 6 sekund wyświetla parametry każdej funkcji.</li> </ul>
SPEED (SPD)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Po 4-sekundowej bezczynności użytkownika na ekranie pojawi się wartość „0.0”</li> <li>Wyświetla bieżącą wartość prędkości.</li> </ul>
TIME (TMR)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gdy użytkownik nie założy pożądanej wartości, urządzenie zacznie zliczać czas od punktu „0:00”.</li> <li>Gdy użytkownik założy pożądaną wartość, urządzenie zacznie odliczać czas począwszy od nie mniej, aż do punktu „0:00” – wówczas pojawi się ciągły sygnał dźwiękowy.</li> <li>Po 4-sekundowej bezczynności użytkownika czas przestanie być odliczany.</li> <li>Skala 0:00 - 99:59</li> </ul>
DISTANCE (DST)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gdy użytkownik nie założy pożądanej wartości, urządzenie zacznie zliczać dystans od punktu „0.0”.</li> <li>Gdy użytkownik założy pożądaną wartość, urządzenie zacznie odliczać dystans począwszy od nie mniej, aż do punktu „0.0” – wówczas pojawi się ciągły sygnał dźwiękowy.</li> <li>Skala: 0.0 - 999.9 km</li> </ul>
CALORIES (CAL)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gdy użytkownik nie założy pożądanej wartości, urządzenie zacznie zliczać kalorie od punktu „0.0”.</li> <li>Gdy użytkownik założy pożądaną wartość, urządzenie zacznie odliczać kalorie począwszy od nie mniej, aż do punktu „0.0” – wówczas pojawi się ciągły sygnał dźwiękowy.</li> <li>Skala: 0.0 - 9999 kalorii</li> <li>Wyświetlana wartość kalorii jest jedynie wskazówką. W celu precyzyjnego obliczenia spalonych kalorii skontaktuj się z fizjoterapeutą lub dietetykiem.</li> </ul>
ODO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sumuje cały przejechany dystans. Wartość zostanie usunięta po wymontowaniu baterii.</li> </ul>
PULSE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wartość pulsu pojawi się na wyświetlaczu po 6 sekundach od podłączenia pulsometru</li> <li>Na wyświetlaczu pojawi się symbol „P”, gdy przez 6 sekund pulsometr nie odczyta żadnej wartości.</li> <li>Po przekroczeniu założonej wartości pulsu system wyemituje sygnał dźwiękowy.</li> <li>Skala: od 0-40 do 230 BPM (uderzeń serca na minutę)</li> </ul>

## Funkcje przycisków

PRZYCISK	OPIS
RESET	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wciśnij RESET jednokrotnie w celu zresetowania bieżącej funkcji.</li> <li>• Wciśnij RESET i przytrzymaj przez 2 sekundy w celu zresetowania wszystkich funkcji urządzenia – po zakończeniu operacji pojawi się ciągły sygnał dźwiękowy.</li> </ul>
SET	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wciśnij raz, by zwiększyć wartość o jedną jednostkę podstawową, przytrzymaj, by przyśpieszyć proces.</li> <li>• Zakres ustawień TMR: 0:00 - 99:00 (jednostka podstawowa to 1:00)</li> <li>• Zakres ustawień CAL: 0 - 9990 (jednostka podstawowa to 10)</li> <li>• Zakres ustawień DST: 0.0 - 999.0 (jednostka podstawowa to 1.0)</li> </ul>
MODE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Za pomocą przycisku MODE wybierzesz dowolną funkcję. W trybie SCAN przycisk MODE służy do wyboru aktualnie wyświetlanej funkcji.</li> <li>• Wciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy w celu zresetowania wszystkich ustawień.</li> </ul>

## Włączanie i wyłączanie pulpitu

### Włączanie pulpitu

Ekran wyświetli wszystkie znaki (jak na rysunku poniżej) oraz wyda ciągły dźwięk.



Rysunek A

### Wyłączanie pulpitu

Urządzenie wyłączy się automatycznie po 4-minutowej bezczynności użytkownika.

## Uruchamianie urządzenia

- 1) Po włączeniu pulpitu na wyświetlaczu pojawią się wszystkie dostępne symbole oraz zostanie wyemitowany ciągły sygnał dźwiękowy, następnie pulpit wyświetli ekran widoczny na rysunku B.
- 2) Urządzenie rozpocznie automatyczne zliczanie wartości TMR, DST oraz CAL – rysunek C.
- 3) Wyświetlacz wyłączy się automatycznie po 4-minutowej bezczynności użytkownika.



Rysunek B

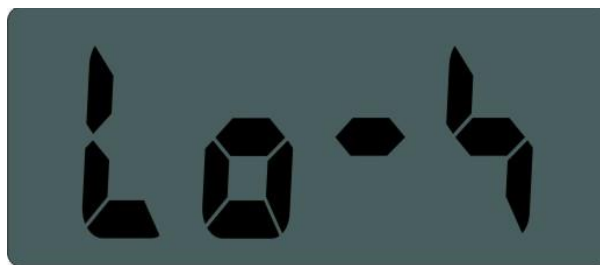


Rysunek C

## Rozwiązywanie problemów

Gdy na wyświetlaczu pojawi się symbol niskiego poziomu naładowania baterii (Rysunek D) oznacza to, że baterię muszą zostać wymienione lub naładowane. Jeżeli w czasie treningu wyświetlacz przestanie działać, sprawdź, czy jest prawidłowo podłączony.

## Baterie na wyczerpaniu



Rysunek D

## Uwagi

1. Pulpit jest kompatybilny z systemem iOS oraz Android.
2. Po podłączeniu pulpitu do urządzenia mobilnego jego wyświetlacz wyłączy się.
3. Wyświetlacz wyłączy się automatycznie po 4-minutowej bezczynności użytkownika.
4. Gdyby wyświetlacz zaczął działać niepoprawnie należy wymontować baterię, a następnie ponownie ją zamontować.
5. Specyfikacja baterii: 1.5V UM-3 lub AA (4PCS).





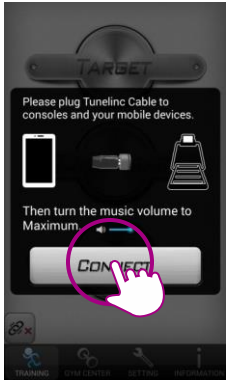

# iBiking+



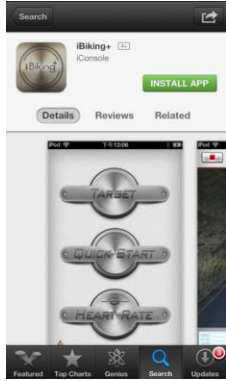
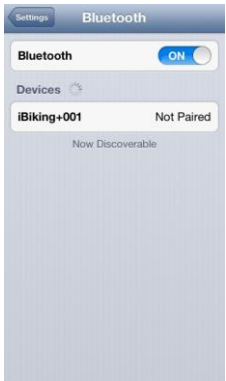


## Bluetooth - podłączenie telefonu z systemem Android

	<p>1. Pobierz aplikację iBiking+ z Google play. <b>Wymagania systemowe:</b> 480x800, 720x1280, 1280x800; Android 2.2 lub nowszy. <b>Obsługiwane urządzenia:</b> Samsung Galaxy Note1 - 4, Samsung Galaxy S2 - S5, HTC NEW ONE, HTC D316d, HTC M8, SONY Z ULTRA</p>		<p>5. Po prawidłowym połączeniu się urządzeń wyświetlony zostanie ekran główny aplikacji.</p>
	<p>2. Po zainstalowaniu aplikacji, uruchom ją i kliknij w ikonę w lewym dolnym rogu ekranu.</p>		
	<p>3. Wybierz Bluetooth.</p>		
	<p>4. Wybierz skanowanie (SCAN FOR DEVICES), a następnie wskaż właściwe urządzenie. Domyślne hasło: 0000.</p>		

## Tunclinc - podłączenie telefonu z systemem Android

	<p>Wciśnij ikonę Tunelinc.</p>
	<p>Połącz urządzenia kablem audio.</p>
	<p>Wciśnij CONNECT.</p>
	<p>Po prawidłowym połączeniu się urządzeń wyświetlony zostanie ekran główny aplikacji.</p>

## Bluetooth - podłączanie telefonu z systemem iOS

	<p>Pobierz aplikację iBiking+ z APP STORE</p> <p><b>Wymagania systemowe:</b> iOS 5.1.1 lub nowszy</p> <p><b>Obsługiwane urządzenia:</b> iPhone4s, iPhone5, iPhone5s, iPhone6, iPhone6+</p>
	<p>Po zainstalowaniu aplikacji włącz Bluetooth w urządzeniu i zacznij skanowanie.</p>
	<p>Wybierz właściwe urządzenie i wpisz hasło: 0000.</p>
	<p>Po prawidłowym połączeniu się urządzeń wyświetlony zostanie ekran główny aplikacji.</p>

## Tunclinc - podłączanie telefonu z systemem iOS

	<p>1.</p> <p>Po zainstalowaniu aplikacji, uruchom ją i kliknij w ikonę w lewym dolnym rogu ekranu.</p>		<p>5.</p> <p>Po prawidłowym połączeniu się urządzeń wyświetlony zostanie ekran główny aplikacji.</p>
	<p>2.</p> <p>Wciśnij ikonę Tunelinc.</p>		
	<p>3.</p> <p>Podłącz kabel audio i ustaw głośność pomiędzy 70% a 90% poziomu skali.</p>		
	<p>4.</p> <p>Wciśnij CONNECT.</p>		



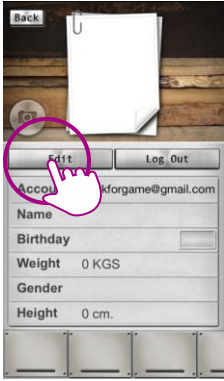

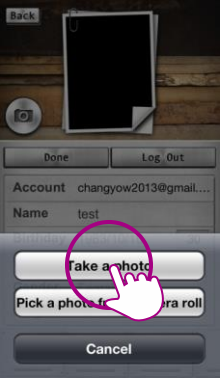
## Uwagi i ostrzeżenia:

1. Gdy urządzenie nie nawiąże połączenia przez 15 sekund, sygnał zostanie przerwany. Aby go przywrócić należy wyłączyć, a następnie ponownie uruchomić aplikację w swoim urządzeniu.
2. Urządzenie jest kompatybilne z 4-pinowym kablem audio (mini-jack). Maksymalna, dopuszczalna długość kabla to 50 cm.
3. Upewnij się, że korzystasz z wysokiej jakości kabla audio. Kabel słabej jakości może powodować zakłócenia transmisji danych.
4. Po podłączeniu urządzeń kablem audio nie należy poruszać jego wtykiem – może to zakłócić transmisję danych pomiędzy urządzeniami.
5. Nie należy ładować baterii urządzeń połączonych ze sobą kablem audio – może to zakłócić transmisję danych pomiędzy urządzeniami.
6. Nie należy korzystać z połączenia kablem audio w wilgotnym środowisku.
7. Do właściwego funkcjonowania aplikacji niezbędne jest zwiększenie poziomu głośności w urządzeniu.
8. Domyślną formą komunikacji jest Bluetooth. Przy jednoczesnym podłączeniu kablem audio, urządzenie będzie korzystało z połączenia Bluetooth.

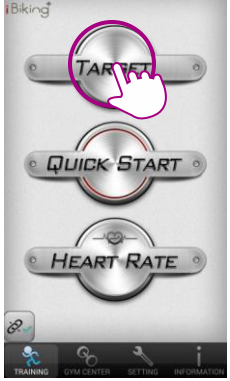




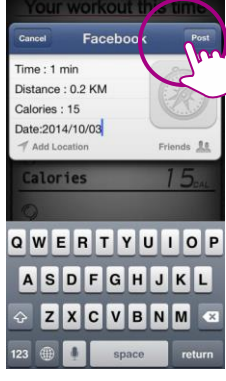

## Logowanie się użytkownika

	<p>1. Wejdź do ustawień (SETTING).</p>		<p>5. Zaloguj się - wciśnij LOG IN.</p>
	<p>2. Wybierz preferowany system miar: anglosaski (IMPERIAL) lub międzynarodowy (METRIC).</p>		<p>6. Wybierz preferowaną formę logowania.</p>
	<p>3. Zdefiniuj wartość preferowanego przełożenia.</p>		<p>7. Przykładowy ekran logowania poprzez konto Google.</p>
	<p>4. Wybierz pożądaną wartość. X zeruje licznik.</p>		<p>8. Zaakceptuj ustawienia.</p>




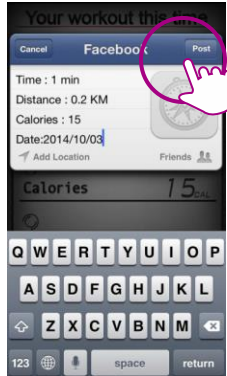
	<p>9. Ładowanie.</p>		<p>13. Ekran, który wyświetli się po poprawnym zalogowaniu się.</p>
	<p>10. Ekran, który wyświetli się po poprawnym zalogowaniu się.</p>		<p>14. Utwórz nowe konto.</p>
	<p>11. Przykładowy ekran logowania poprzez konto na Facebooku.</p>		<p>15. Wpisz swój adres e-mail oraz zdefiniuj hasło.</p>
	<p>12. Ładowanie.</p>		<p>16. Przejdź do swojej skrzynki pocztowej.</p>

<p>unt Activation 收件匣 x</p> <p>consoleplus.com 8:43 (31 分鐘前)</p> <p>&gt; 中文 (繁體字) 翻譯郵件 關閉下列語言的...</p> <p>mer,</p> <p>registering iConsole+. Please click <a href="#">here</a> to verify your email address.</p> <p>click the URL to verify your email address.</p> <p><a href="#">consoleplus.com/iconsole/svs?action=login&amp;method=emailverify&amp;id=6285&amp;code=bnE0WkTbWhOdk7b90cjr</a></p> <p>nt at iConsole+ is <a href="#">starkforgame.com</a></p>	<p>17.</p> <p>Odszukaj w swojej skrzynce wiadomość aktywacyjną i kliknij w link służący weryfikacji adresu e-mail.</p>
	<p>18.</p> <p>Po pierwszym zalogowaniu wciśnij przycisk EDIT.</p>
	<p>19.</p> <p>Uzupełnij swoje dane.</p>
	<p>20.</p> <p>Wciśnij ikonę kamery i wybierz swoje zdjęcie profilowe. Po zakończeniu wciśnij przycisk DONE.</p>

## Plan treningu (TARGET)

	<p>1. Wciśnij przycisk TARGET.</p>		<p>5. Po ustawieniu preferowanej wartości czasu aplikacja zacznie odliczać go, aż do osiągnięcia punktu 00:00. W każdej chwili możesz go zatrzymać wciskając pauzę.</p>
	<p>2. Ustaw czas.</p>		<p>6. Po zakończeniu treningu możesz udostępnić swoje wyniki na Facebooku lub Twitterze.</p>
	<p>3. Ustaw dystans.</p>		<p>7. Ekran udostępniania wyników na Facebooku.</p>
	<p>4. Ustaw kalorie.</p>		

## Szybki start (QUICK START)

	<p>Wciśnij przycisk QUICK START.</p>
	<p>Po rozpoczęciu treningu w każdej chwili możesz go zatrzymać wciskając pauzę.</p>
	<p>Po zakończeniu treningu możesz udostępnić swoje wyniki na Facebooku lub Twitterze.</p>
	<p>Ekran udostępniania wyników na Facebooku.</p>



## Centrum Rytmu Serca (HRC)

	<p>1. Wciśnij przycisk HRC.</p>		<p>5. Po osiągnięciu założonej wartości rytmu serca na ekranie pojawi się ostrzeżenie.</p>
	<p>2. Ustaw maksymalną wartość rytmu serca.</p>		<p>6. Po zakończeniu treningu możesz udostępnić swoje wyniki na Facebooku lub Twitterze.</p>
	<p>3. Ustaw czas.</p>		<p>7. Ekran udostępniania wyników na Facebooku.</p>
	<p>4. Po ustawieniu preferowanej wartości czasu aplikacja zacznie odliczać go, aż do osiągnięcia punktu 00:00.</p>		

## iRoute - wybór trasy

	<p>1. Wciśnij przycisk PURCHASED ITEMS.</p>		<p>5. Dodaj punkt startowy i końcowy. Możesz wybrać do 8 punktów zwrotnych na swojej trasie.</p>
	<p>2. Wciśnij przycisk iRoute..</p>		<p>6. Przytrzymaj punkt zwrotny przez 2 sekundy w celu jego usunięcia.</p>
	<p>3. Zaplanuj swoją podróż. Wciśnij przycisk PLAN MY OWN ROUTE.</p>		<p>7. Przytrzymaj punkt startowy lub końcowy w celu jego przesunięcia.</p>
	<p>4. Wpisz nazwę lokalizacji.</p>		<p>8. Dodaj trasę do ulubionych. Wciśnij MY FAVORITES.</p>



	<p>9.</p> <p>Na liście ulubionych znajduje się 5 domyślnych propozycji tras.</p>		<p>13.</p> <p>Tryb widoku ulicy.</p>
	<p>10.</p> <p>Po wprowadzeniu trasy możesz wybrać jeden z trzech trybów wyświetlania trasy.</p>		<p>14.</p> <p>Po zakończeniu treningu możesz udostępnić swoje wyniki na Facebooku lub Twitterze.</p>
	<p>11.</p> <p>Tryb standardowy.</p>		<p>15.</p> <p>Ekran udostępniania wyników na Facebooku.</p>
	<p>12.</p> <p>Tryb hybrydowy.</p>		<p>16.</p> <p>Po zakończeniu treningu możesz dodać trasę do ulubionych. W tym celu wciśnij ikonę gwiazdki, znajdującą się w prawym górnym rogu ekranu.</p>

	<p>17.</p> <p>Nadaj nazwę swojej trasie – wciśnij przycisk SAVE w celu jej zapisania.</p>		<p>20.</p> <p>Wciśnij przycisk DELETE w celu usunięcia trasy.</p>
	<p>18.</p> <p>Zapisana trasa pojawi się na liście ulubionych (MY FAVORITES).</p>		
	<p>19.</p> <p>Pozbądź się niechcianej tras z listy poprzez przeciągnięcie jej do lewej strony ekranu.</p>		

### Ostrzeżenie:

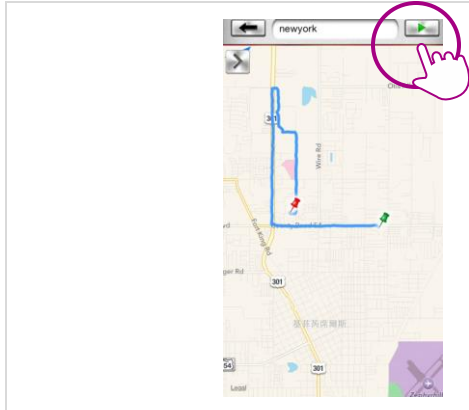
Po usunięciu trasy z pamięci nie ma możliwości jej przywrócenia. Dotyczy to również tras domyślnie znajdujących się w pamięci urządzenia (w celu ich przywrócenia należy odinstalować i ponownie zainstalować aplikację).

## Historia treningów

	<p>1. Wciśnij ikonę iBiking+.</p>		<p>5. W kalendarzu, dni, w których odbywał się trening, zostały oznaczone czerwoną kropką.</p>
	<p>2. Przeglądaj historię swoich treningów. Ikona kosza służy do usuwania wpisów.</p>		<p>6. Szara kropka oznacza miesiące.</p>
	<p>3. Możesz usunąć poszczególne wpisy – zaznaczając je z osobna – lub wszystkie na raz – wykorzystując funkcję zaznaczania hurtowego (ALL).</p>	<p><b>Ostrzeżenie:</b> Po usunięciu historii nie ma możliwości jej odzyskania.</p>	
	<p>4. Po zaznaczeniu wybranych wpisów wciśnij ikonę kosza w celu ich usunięcia. Anuluj operację wciskając X.</p>		

# MapMyFitness

	<p>1.</p> <p>Jeżeli przycisk MapMyFitness jest nieaktywny, należy uzupełnić swój profil użytkownika (wybierz SETTING na ekranie głównym).</p>		<p>5.</p> <p>Po poprawnym założeniu się w lewym dolnym rogu pojawi się czerwony pasek.</p>
	<p>2.</p> <p>Wciśnij ikonę w lewym dolnym rogu ekranu.</p>		<p>6.</p> <p>Wciśnij MapMyFitness.</p>
	<p>3.</p> <p>Zaloguj się poprzez konto na MapMyFitness lub Facebooku.</p>		<p>7.</p> <p>W pasu wyszukiwania wpisz nazwę miejsca.</p>
	<p>4.</p> <p>Wciśnij AUTHORIZE.</p>		<p>8.</p> <p>W opisie wybranej trasy pojawi się informacja o jej ukształtowaniu.</p>



9.

Wciśnij ikonę w lewym górnym rogu ekranu w celu dokonania wyboru trybu wyświetlania mapy. By zacząć trening wciśnij przycisk START.

### Ostrzeżenie:

1. Nie ma możliwości edytowania tras zapisanych na liście ulubionych oraz w MapMyFitness.
2. GYM Center jest niedostępne w Stanach Zjednoczonych Ameryki, Kanadzie oraz innych miejsc, których lokalizacja znajduje się poza zasięgiem systemu.

## Instrukcja treningu

### 1. Rozgrzewka

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



### 2. Pozycja

Usiądź na siodelku, 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 pedałować przez kilka minut przy małym oporze.

#### Sesje treningowe:

Długość treningu może być określona według następującej reguły:

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

#### Odpuść:

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



### Sukces

Nawet po krótkim okresie czasu zauważysz, że musisz stopniowo zwiększać opór, aby utrzymać optymalny poziom pulsu. Treningi będą coraz łatwiejsze i będziesz się czuł sprawniejszy w ciągu normalnego dnia. Jednak należy się zmotywować do regularnych ćwiczeń. Wybierz określoną godzinę treningu i nie rozpoczynaj ćwiczeń zbyt agresywnie.

### Zakres stosowania

Rower M6160-i jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.



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

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



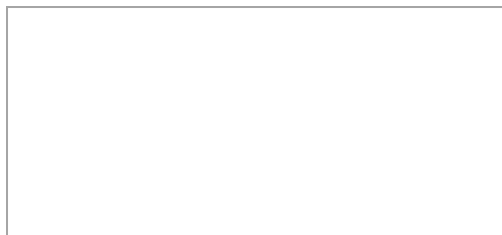
Dział obsługi klienta:

**ABISAL Sp. z o.o.**  
ul. Św. Elżbiety 6  
41-905 Bytom  
*abisal@abisal.pl*

*www.abisal.pl*  
*www.hms-fitness.pl*

**KARTA GWARANCYJNA**

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



(Pieczęć i podpis sprzedawcy)

**WARUNKI GWARANCJI**

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

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

**SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKOWANIA W SIŁOWNIACH, KLUBACH KULTURYSTYCZNYCH, CENTRACH FITNESS ORAZ DO INNYCH CELÓW WYCZYNOWYCH.**

**ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW:**

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

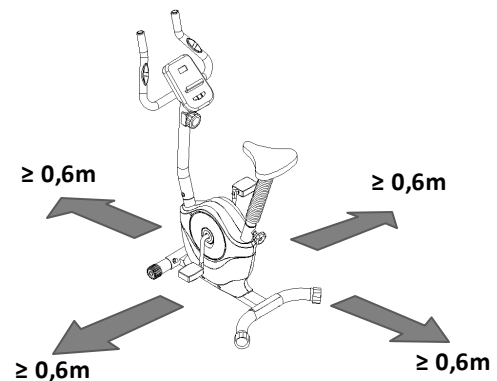


# Owners manual

## 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 20957-1 under class H. It is not suitable for therapeutic use.
15. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
16. The equipment is designed for adult use only. Keep unsupervised children away from the equipment.
17. Assemble this unit as described in this manual. Use only parts from the set. Check all parts with the part list.



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

### SPECIFICATIONS

Weight – 16,5 kg

Flywheel – 4 kg

Dimensions – 82 x 54 x 119 cm

Maximum weight of user – 100 kg

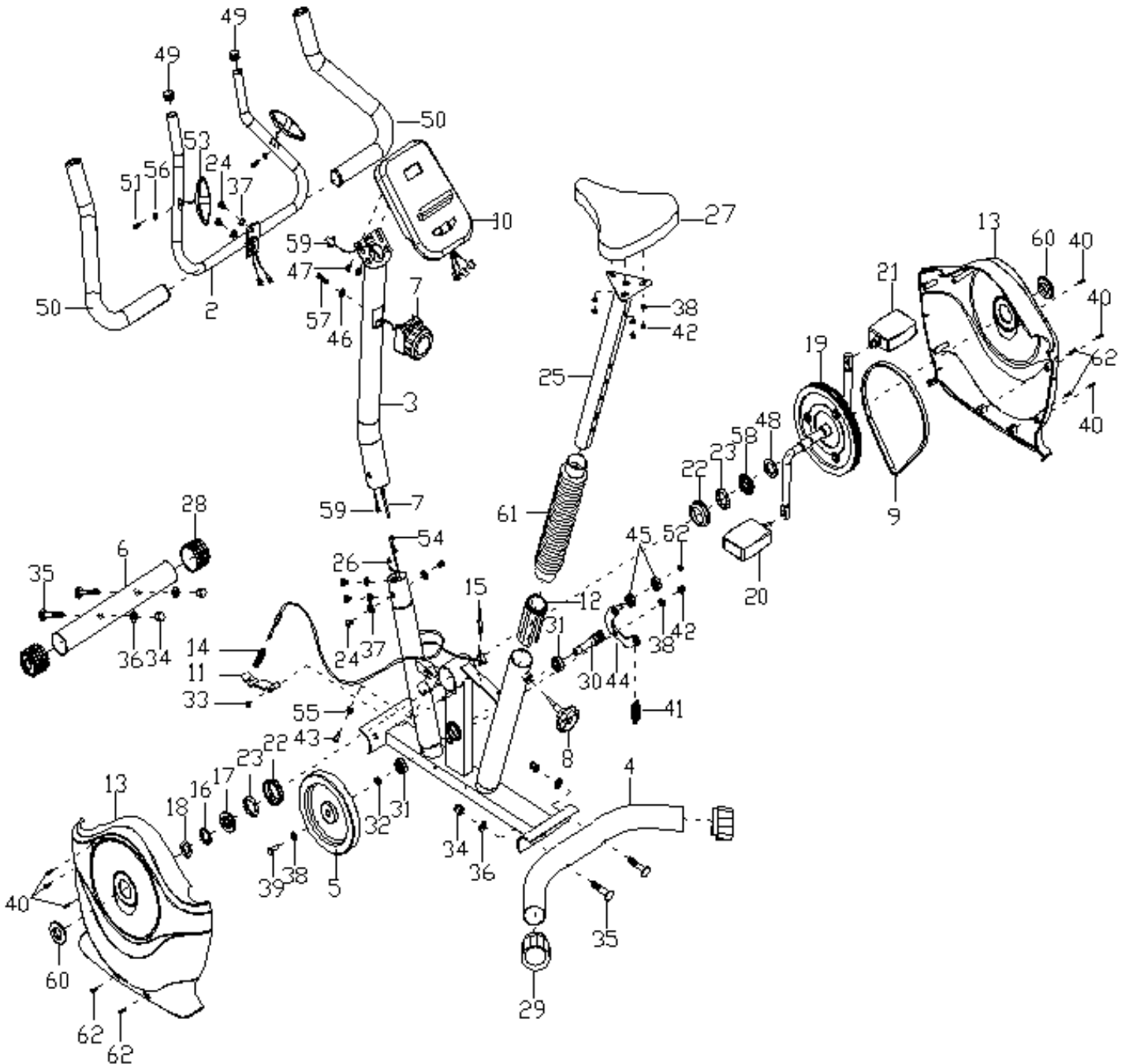
### MAINTENANCE

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.

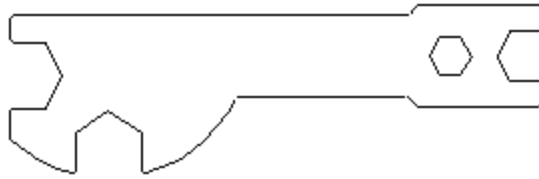
## Part list

NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame	1	32	Corrugated washer $\Phi$ 17	1
2	Handlebar	1	33	Outer hexagon locking nut M6	1
3	Meter post	1	34	Domed nut M10	4
4	Rear stabilizer $\Phi$ 50*1.5*480	1	35	Bolt M10*57	4
5	Fly wheel $\Phi$ 180*25/4Kg	1	36	Arc washer $\Phi$ 10	4
6	Front stabilizer $\Phi$ 50*1.5*380	1	37	Arc washer $\Phi$ 8	6
7	Tension control	1	38	Flat washer $\Phi$ 8	5
8	Seat knob M12	1	39	Outer hexagon bolt M8*20	1
9	Belt 270/J4	1	40	Cross pan head self-tapping screw ST4.2*25	6
10	Computer	1	41	Spring II $\Phi$ 20*45* $\delta$ 2.8	1
11	Magnet holder	1	42	Outer hexagon locking nut M8	4
12	Bushing $\Phi$ 50	1	43	Outer hexagon bolt M6*20	1
13	Chaincover	2	44	Pressure plate	1
14	Spring I $\Phi$ 10*50* $\delta$ 1.0	1	45	Bearig 6000Z	2
15	Cross pan head self-tapping screw ST2.9*9.5	2	46	Big arc washer $\Phi$ 5	1
16	Flat washer I $\Phi$ 23* $\Phi$ 35*2.0	1	47	Cross pan head screw M5*10	2
17	Puller sleeve I	1	48	Flat washer II $\Phi$ 40*2.8	1
18	Nut	1	49	Handle bar end cap $\Phi$ 22*1.5	2
19	Belt plate assy $\Phi$ 200	1	50	Form grip $\Phi$ 21* $\Phi$ 27*500	2
20	Left pedal (1/2)"	1	51	Cross pan head self-tapping screw ST4.2*20	2
21	Right pedal (1/2)"	1	52	Washer on shaft $\Phi$ 10	1
22	Bearing shell $\Phi$ 55.6*16	2	53	Handle pulse $\Phi$ 25	2
23	Ball bearing $\Phi$ 44.5	2	54	Lower tension wire	1
24	Inner pan head hexagon bolt M8*15	6	55	Outer hexagon nut M6	1
25	Seat post	1	56	Flat washer $\Phi$ 5	2
26	Sensor	1	57	Cross pan head screw M5*45	1
27	Saddle DD-98-2	1	58	Puller sleeve II	1
28	Striated end cap $\Phi$ 50	2	59	Middle wire	1
29	Dodecagonal end cap $\Phi$ 50	2	60	Crank cover PP	2
30	Central spindle $\Phi$ 17*90	1	61	Seat post bellows	1
31	Bearing 6203Z	2	62	Cross pan head self-tapping screw ST4.2*25	4

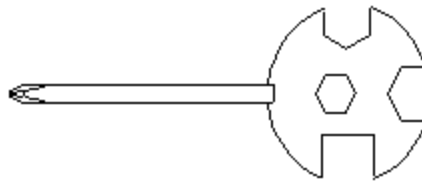
# Explode-View



## Hardwar list



*S10 – S13 – 17 – 19*



*S10 – S13 – 14 – 15*



*S6*



*Bolt M10 x 56 (4 pcs)*  
*Arc washer  $\Phi 10 \times \Phi 20 \times 1,5$  (4 pcs)*  
*Domed nut M10 (4 pcs)*

## Assembly:

### Preparation

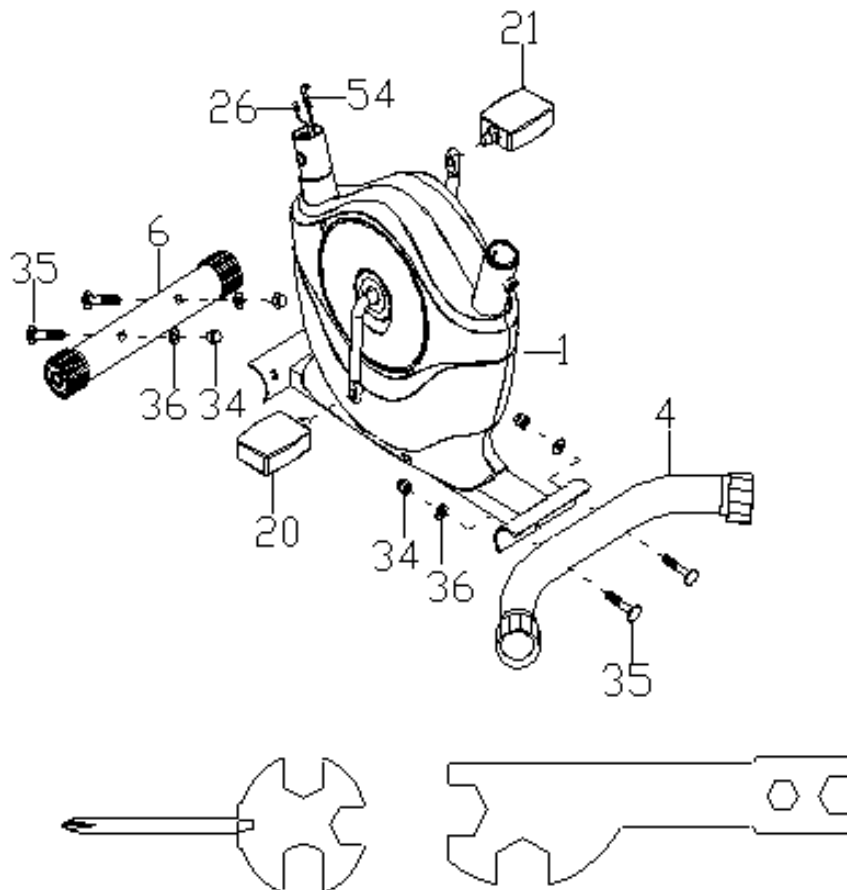
- 1) Before assembling make sure that you have enough space for assembling the item
- 2) Before assembling please check whether all needed parts are available(at the above of this instruction on sheet you will find an explosion drawing with all single parts marked with numbers)which this item consists of.
- 3) Use the present tooling for assembling.

### Assembly process

**Step 1:** Attach the front and rear stabilizer (6) (4) to the main frame (1) by bolt M10\*56 (35), arc washer  $\Phi 20 \times 1 \Phi 10.5$  (36) and domed nut M10 (34).

**Step 2:** Attach the left pedal (20) and right pedal (21) to the main frame (1).

**NOTE:** The right pedal (21) should be threaded on clockwise direction. The left pedal (20) should be threaded on anti-clockwise direction. The right and left Pedals are marked with "R" & "L".

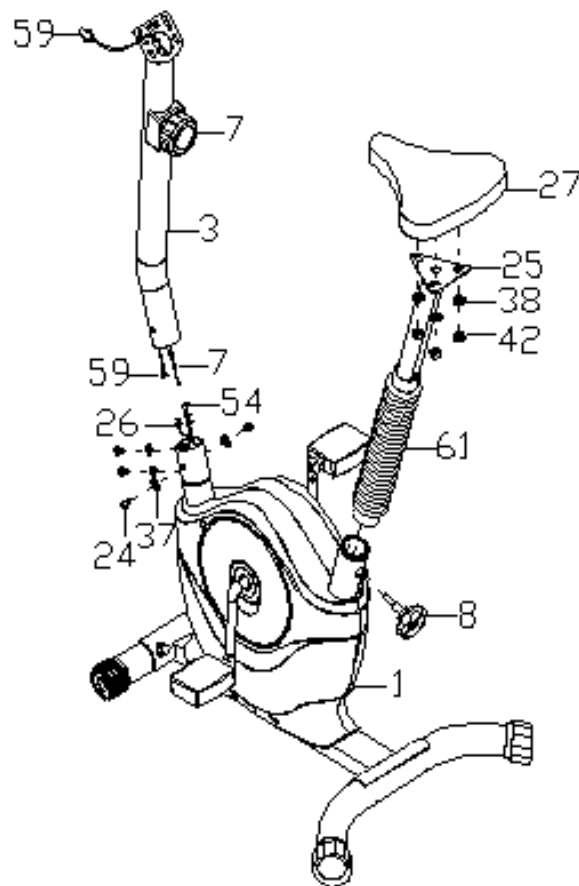
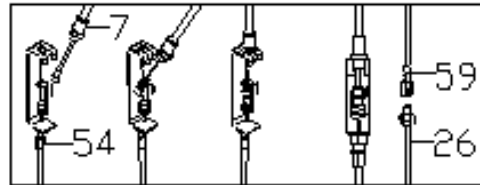


**Step 3:** Connect the tension control (7) with lower tension wire (54) as the photo.

**Step 4:** Connect the middle wire (59) with sensor (26). Then fix the meter tube (3) to the main frame (1) by 4 sets bolt M8\*15 (24) and arc washer  $\Phi$  8 (37).

**Step 5:** Fix the saddle (27) to the seat tube (25) by 3 sets flat washer  $\Phi$  8 (38) and locking nut M8 (42) which are attached on the saddle.

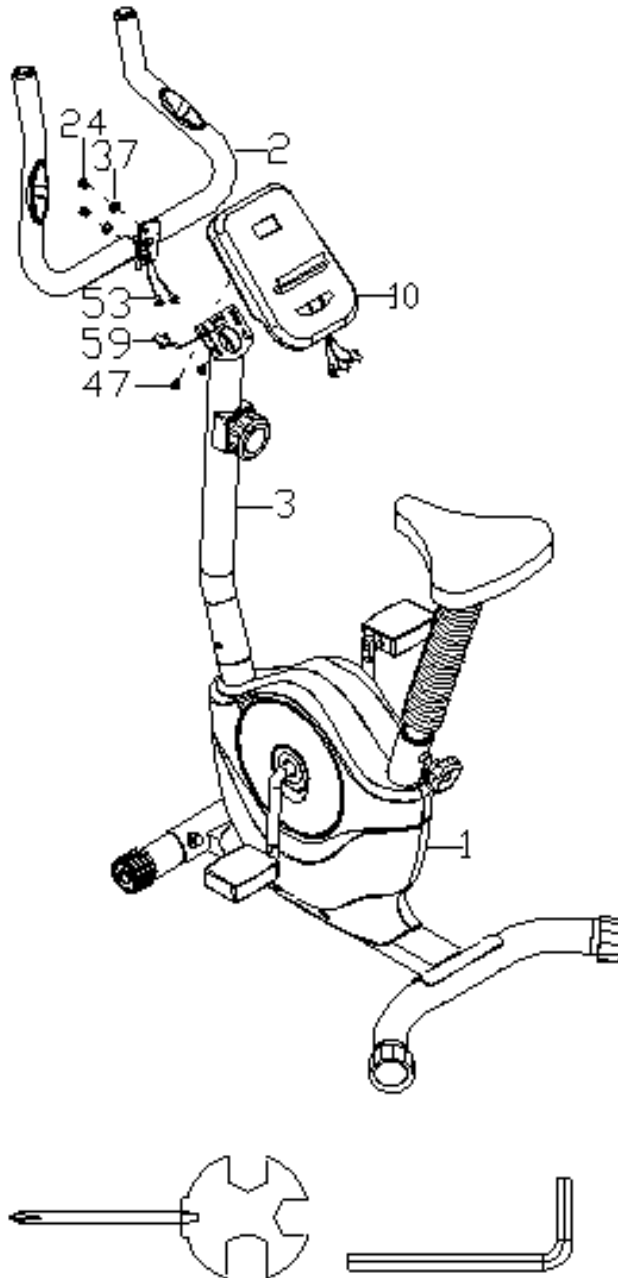
**Step 6:** Insert the seat post (25) to the seat post bellow and then fix to the main frame by knob (8).



**Step 7:** Insert the handle pulse (53) through the meter post (3) as the photo, and then fix the handle bar (2) to the meter post (3) by inner pan head hexagon bolt M8\*15 and arc washer  $\Phi$  8.

**Step 8:** Connect the wire of meter with middle wire (59) and handle pulse wire (53)

**Step 9:** Attach the meter (10) to the meter tube (3) by cross pan head screw (47).



# Si8101 console

## Display function

ITEM	DESCRIPTION
SCAN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• The sequence of display: TMR→SPD→DST→CAL→ODO→PULSE. In SCAN mode, press MODE key to choose other functions.</li> <li>• Automatically scan through each mode in sequence every 6 seconds.</li> </ul>
SPEED (SPD)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• W/O any signal been transmitted into the monitor for 4 seconds, SPEED will display "0.0".</li> <li>• Display current training speed.</li> </ul>
TIME (TMR)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• W/O setting the target value, time will count up.</li> <li>• With setting the target value, time will count down from your target time to 0, and as 0 is achieved time alarm.</li> <li>• W/O any signal been transmitted into the monitor for 4 seconds, time will STOP</li> <li>• Range 0:00~99:59</li> </ul>
DISTANCE (DST)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• W/O setting the target value, distance will count up.</li> <li>• With setting the target value, distance will count down from your target distance to 0, and as 0 is achieved distance alarm.</li> <li>• Range 0.0~999.9 KM.</li> </ul>
CALORIES (CAL)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• W/O setting the target value, calorie will count up.</li> <li>• With setting the target value, calories will count down from your target calorie to 0, and as 0 is achieved calorie alarm.</li> <li>• Range 0.0~9999 Cals.</li> <li>• Calorie count on the display only serves as a general guideline. For detail calorie consumption for each individual please consult a physician or a nutritionist.</li> </ul>
ODO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accumulates total workout distance. This data can be reset to zero when batteries are replaced.</li> </ul>
PULSE	<p>With pulse signal into for 6 seconds, the current pulse will display.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• W/O pulse signal into for 6 seconds, it displays "P".</li> <li>• Pulse alarm when over preset target pulse.</li> <li>• Range 0-40~230 BPM.</li> </ul>



## Button function

ITEM	DESCRIPTION
RESET	<ul style="list-style-type: none"> <li>In setting condition, press RESET key once to reset the current function figures.</li> <li>Press RESET key and hold for 2 seconds to reset all function figures, and have Bi sound for prompt at the same time.</li> </ul>
SET	<ul style="list-style-type: none"> <li>Each adding by pressing once, press and hold the button to increase the value faster</li> <li>TMR setting range: 0:00~99:00 (Each increment is 1:00)</li> <li>CAL setting range: 0~9990 (Each increment is 10)</li> <li>DST setting range: 0.0~999.0 (Each increment is 1.0) KM</li> </ul>
MODE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Choose each function by pressing MODE key. In SCAN mode, press MODE key can lock the current function.</li> <li>Press MODE key and hold for 2 seconds to reset all function figures.</li> </ul>

## Power on & off

### Power on

LCD will display all segments with Bi sound as Drawing A.



Drawing A

### Power off

Without any signal been transmitted into the monitor for 4 minutes, and the monitor enter to SLEEP.

## Operation

- 1) When monitor power on (or press MODE, RESET key and hold for 3 seconds), LCD will display all segments with Bisound for one second and enter to SCAN mode as Drawing B.
- 2) With any signal been transmitted into the monitor, the value of TMR, DST, and CAL will start to count up as Drawing C.
- 3) Without any signal been transmitted into the monitor for 4 minutes, the monitor will enter to SLEEP mode.



Drawing B

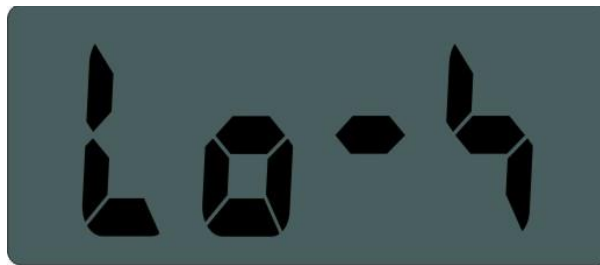


Drawing C

## Trouble shooting

When the display show Drawing D, it means the batteries need to be changed.  
If there is no signal when you pedal, please check if the cable is well connected.

## Battery low display



Drawing D

## NOTE

1. Compatible with iOS and Android system
2. Console and mobile device connection via Tunelinc, once connecting, the display will be off.
3. Stop training for 4 minutes, the main screen will be off.
4. If the computer displays abnormally, please re-install the battery and try again.



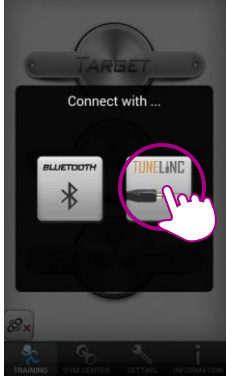

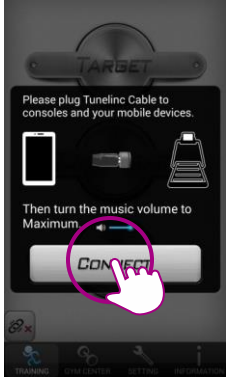

# iBiking+



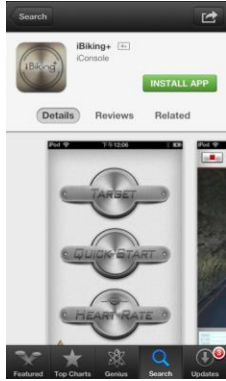
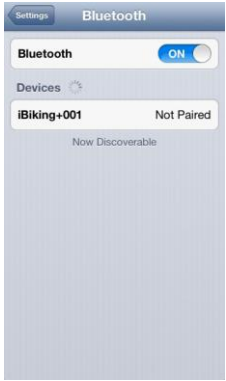


## Android Cell Phone Bluetooth setting instruction

	<p>1. Download iBiking+ in Google play  <b>System requirements:</b>          480x800, 720x1280, 1280x800; Android 2.2 or above.  <b>Support Android devices:</b>          Samsung Galaxy Note1 - 4, Samsung Galaxy S2 - S5, HTC NEW ONE, HTC D316d, HTC M8, SONY Z ULTRA</p>		<p>5. Paring successful and entering APP.</p>
	<p>2. After finish download, open the APP and click lower left icon to connect.</p>		
	<p>3. Select BLUETOOTH for connect.</p>		
	<p>4. Press "SCAN FOR DEVICES", check on the device and enter the default code: 0000.</p>		



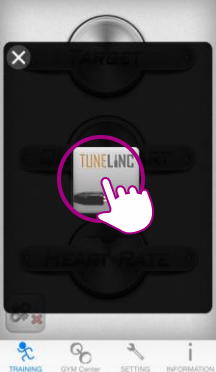


## Android Cell Phone Tunelinc setting instruction

	<p>Press Tunelinc icon to connect.</p>
	<p>Plug in the audio cable.</p>
	<p>Press CONNECT.</p>
	<p>Connect successful and entering APP.</p>

## iOS Cell Phone Bluetooth setting instruction

	<p>Download iBiking+ in APP STORE  <b>System requirements:</b>          iOS 5.1.1 or above.  <b>Support iOS devices:</b>          iPhone4s, iPhone5, iPhone5s,          iPhone6, iPhone6+</p>
	<p>After finish download, turn on the tablet's Bluetooth, and start searching the device.</p>
	<p>Check on the device and enter the default code: 0000.</p>
	<p>Pairing successful and entering APP.</p>

# iOS Cell Phone Tunelinc setting instruction

	<p>1. After downing APP press lower left icon to connect.</p>		<p>5. Connect successful and entering APP.</p>
	<p>2. Press icon to connect.</p>		
	<p>3. Plug in the audio cable and adjust the volume between 70% to 90%.</p>		
	<p>4. Press CONNECT.</p>		

## Notices and warnings:

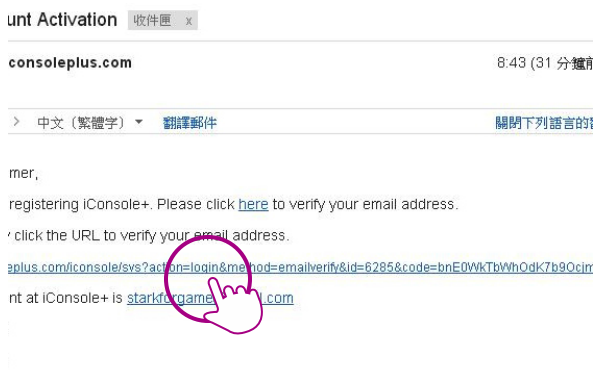
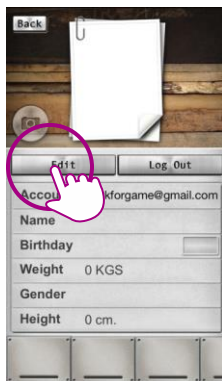

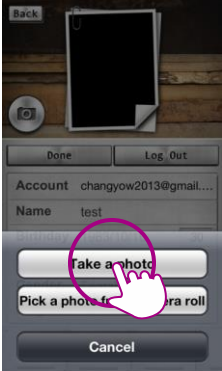
1. Without receiving any reply comment of communications protocol, the APP would continue sending signal and wait for acknowledging. And over 15 seconds the tunelinc would off line, and user needs to reset (such as: phone, message, or any sound disturbance comes in. In 15 seconds the connection would continue but if over 15 seconds, user needs to reset).
2. TUNELINC's audio cable connector is 4 pin, and the length limit is 50cm.
3. TUNELINC's audio cable be sure to use the factory supplied to achieve high quality transmission. If using non-original audio cable, not only affect the transmit performance but also may happened unexpected result and we can not provide assistance by then.
4. After insert the Tunelinc into audio jack do not rotate. The audio cable can not be curl to prevent effect inductive action and avoid lead to poor contact of transmission.
5. As using Tunelinc do not put any device on charge in order to reduce the interference of the transmission.
6. Do not put the Tunelinc audio cable connector in a humid environment.
7. Due to operate iConsole + APP needs to increase the volume, therefore, if the device display the volume warning message, the user needs to press confirmation for beneficial APP subsequent operations.
8. If BT and Tunelinc are connecting at the same time then the console would select BT as the main connector.



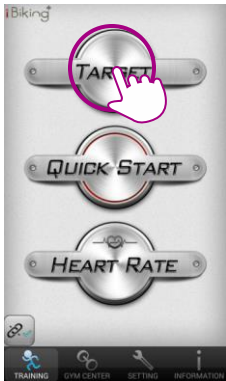




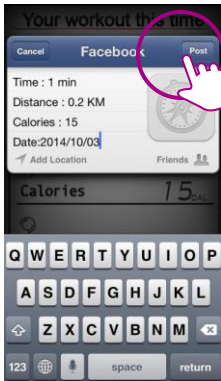

## Log in setting instruction

	<p>1. "SETTING" edit My Profile.</p>		<p>5. First time using this app, user needs to log in. Press "LOG IN".</p>
	<p>2. Select Imperial/Metric.</p>		<p>6. Log in by user's Google/FB account or create a new account.</p>
	<p>3. Adjust Gear Ratio value.</p>		<p>7. Log in with Google account.</p>
	<p>4. User can adjust gear ratio value, and X is for clear.</p>		<p>8. Pressing "ACCEPT".</p>




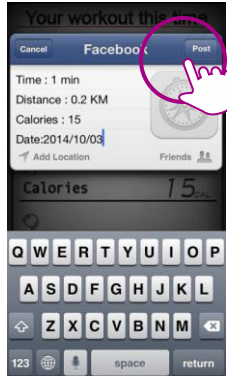
	<p>9. Loading.</p>		<p>13. Log in success.</p>
	<p>10. Log in success.</p>		<p>14. Create a new account.</p>
	<p>11. Log in with Facebook account.</p>		<p>15. Key in user's account info and password.</p>
	<p>12. Loading.</p>		<p>16. Enable the email account.</p>

	<p>17.</p> <p>Find the account activating mail and click the URL to verify the account.</p>
	<p>18.</p> <p>After log in press "EDIT" to create personal data.</p>
	<p>19.</p> <p>Fill in personal data.</p>
	<p>20.</p> <p>Click camera icon to choose picture or take picture. Then press "DONE" to finish setting.</p>

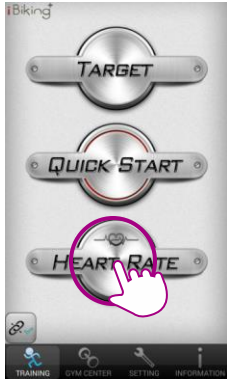




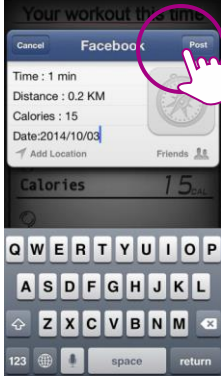

## Target setting instruction

	<p>1. "TARGET".</p>		<p>5. The setting "TIME" starts countdown. User can press pause from console control to stop exercise any time. The display values would be different depending on the change of treadmill.</p>
	<p>2. Setting "TIME".</p>		<p>6. When finish, the workout summary can post on Facebook or Twitter.</p>
	<p>3. Setting "DISTANCE".</p>		<p>7. Click Facebook to upload the workout summary.</p>
	<p>4. Setting "CALORIES".</p>		

## Quick Start setting instruction

	<p>“QUICK START”.</p>
	<p>After starting exercise user can press pause from console control to stop any time. The display values would be different depending on the change of treadmill.</p>
	<p>When finish, the workout summary can post on Facebook or Twitter.</p>
	<p>Click Facebook to upload the workout summary.</p>

# HRC setting instruction

	<p>1. "HEART RATE".</p>		<p>5. As over the target heart value, there would be a warning.</p>
	<p>2. User can custom the percentage.</p>		<p>6. When finish the workout summary can post on Facebook or Twitter.</p>
	<p>3. Setting "TIME".</p>		<p>7. Click Facebook to upload the workout summary.</p>
	<p>4. The setting TIME starts countdown.</p>		



## iRoute setting instruction

	<p>1. Press "PURCHASED ITEMS" to entry.</p>		<p>5. User can set a start point and end point by own which can select a total of eight turning points between.</p>
	<p>2. Press "iRoute" to entry.</p>		<p>6. Delete turning point by press on it for two seconds.</p>
	<p>3. Press "PLAN MY OWN ROUTE".</p>		<p>7. Press and hold the start or end points can move and change its position.</p>
	<p>4. Input the key word to search location.</p>		<p>8. Press "MY FAVORITES".</p>

	<p>9.</p> <p>There are five default routes in my favorites. User selected route can save in my favorites.</p>		<p>13.</p> <p>Street view Mode.</p>
	<p>10.</p> <p>After finish setting route and start exercise, there are three vision modes can choose.</p>		<p>14.</p> <p>When finish the workout summary can post on Facebook or Twitter.</p>
	<p>11.</p> <p>Standard Mode.</p>		<p>15.</p> <p>Click Facebook to upload the workout summary.</p>
	<p>12.</p> <p>Hybrid Mode.</p>		<p>16.</p> <p>After finish workout, user can save the route to my favorites section by press the Star icon which is next to the home icon.</p>



	<p>17.</p> <p>User can named the route. Press "SAVE" to store.</p>		<p>20.</p> <p>Then press delete for erase.</p>
	<p>18.</p> <p>The saving route will show on my favorites section.</p>		
	<p>19.</p> <p>The unwanted route can be deleting by slide to the left.</p>		

**Warning:**

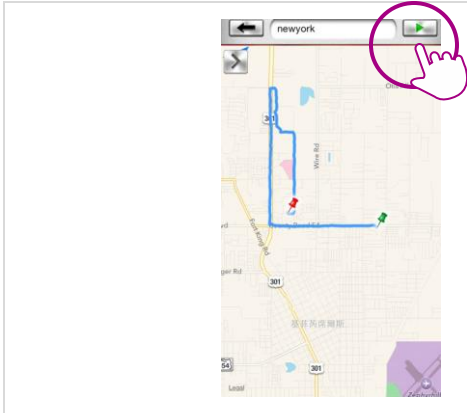
After user delete increasing route which cannot be return. Also the default routes once deletes by user, which cannot be return and must reload the APP to have the routes back.

## Workout summary

	<p>1.</p> <p>Click “iBiking+”</p>		<p>5.</p> <p>In the calendar section lists the dates that user had been workout which would mark in red dot.</p>
	<p>2.</p> <p>All the workout histories show up. The trash can icon can delete and in the calendar icon lists the dates that user had been workout.</p>		<p>6.</p> <p>Grey dot represents the month.</p>
	<p>3.</p> <p>In delete function, user can click on the white box for each or press “ALL” to select all.</p>	<p><b>Warning:</b></p> <p>Once user deletes working out summary then it cannot be return.</p>	
	<p>4.</p> <p>After selecting, press the trash can icon in middle, then the workout history can be delete. Press X to cancel.</p>		

# MapMyFitness

	<p>1. If Map My Fitness is not operating, then go setting section to set up My Profile first.</p>		<p>5. As login successful, the lower left corner icon would have red bar appear.</p>
	<p>2. Press lower left icon.</p>		<p>6. Press MapMyFitness.</p>
	<p>3. Login by MapMyFitness account or FACEBOOK account.</p>		<p>7. On search bar input the keyword of place. For example: New York Many routes would pop up for user to select.</p>
	<p>4. Press AUTHORIZE.</p>		<p>8. The selecting route would display the incline.</p>



9.

Click top left arrow icon to change the vision. After setting the route press top right icon to start.

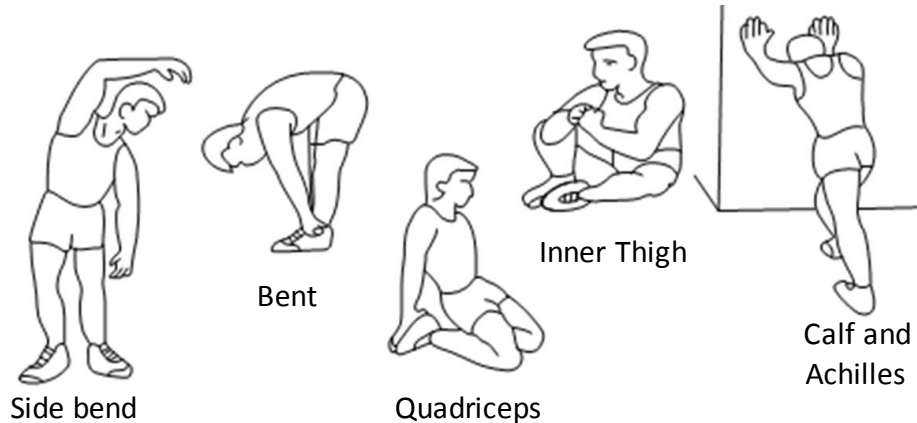
### Warning:

1. User cannot make any change of route under this section.
2. GYM Center is not available in the US, Canada, or some areas due to the patent issue.

## 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.

### Success

Even after a short period of regular exercises you will notice that you constantly have to increase the resistance to reach your optimum pulse rate. The units will be continuously easier and you will feel a lot fitter during your normal day. For this achievement you should motivate yourself to exercise regularly. Choose fixed hours for your training session and do not start training too aggressively.

Even though we go to great efforts to ensure the quality of each product we produce, occasional errors and/or omissions do occur. In any event should you find this product to have either a defective or a missing part. Please contact us for a replacement.

## Terms of references

Stationary bike exercises are replacing bicycle exercises. Magnetic bike M6160-i is item class H. Unit is not intended for commercial use therapy or rehabilitation.



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.

Consumer service department:

**ABISAL Sp. z o.o.**

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

*abisal@abisal.pl*

*www.abisal.pl*

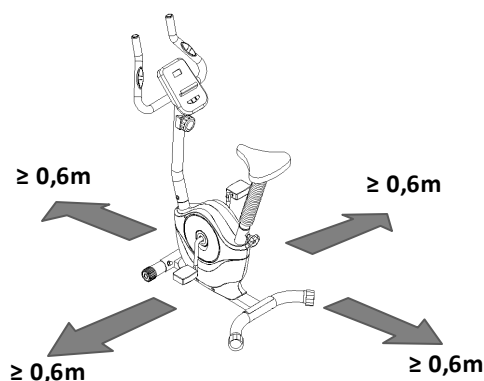
*www.hms-fitness.pl*

# Návod montáže

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

1. V případě možnosti existence zdravotních překážek ve využívání tohoto zařízení se před započítím tréninku poraďte s lékařem. Rozhodnutí lékaře je nezbytné především v případě používání léků ovlivňujících práci srdce, krevní tlak a hladinu cholesterolu. Rozhodnutí je nezbytné i v případě osob starších 35 let, které mají zdravotní problémy.
2. Před započítím tréninku vždy proveďte rozcvičku.
3. Dávejte si pozor na znepokojující signály. Nevhodné nebo nadměrné cvičení je zdraví nebezpečné. Pokud se během tréninku objeví bolesti hlavy, závaží, bolest na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojivé signály, okamžitě přerušete trénink a poraďte se s lékařem ohledně pokračování v tréninku. Úrazy mohou být způsobeny nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení postavte na suchý, stabilní a řádně vyrovnaný povrch. Z bezprostřední blízkosti zařízení odstraňte všechny ostré předměty. Zařízení chraňte před vlhkostí, případné nerovnosti povrchu vyrovnejte. Doporučujeme použít speciální antisklizovou podložku, která zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. 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.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započítím tréninku zkontrolujte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné začít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
9. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pedálům, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit - do té doby není možno zařízení používat.
10. Do otvorů nekládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
12. Zařízení používejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude závada odstraněna.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit, nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
14. Zařízení spadá do třídy H podle normy EN ISO 20957-1 a je určeno k výlučně domácímu použití. Nemůže být použito k terapeutickým, rehabilitačním nebo komerčním účelům.
15. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
16. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru držte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
17. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započítím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.



Zachovejte volný prostor větší než 0,6 m od na obrázku vyobrazěného 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 – 16,5 kg  
 Kotoučový setrvačnick – 4 kg  
 Rozměry po rozložení – 82 x 54 x 119 cm  
 Max.hmotnost uživatele – 100 kg

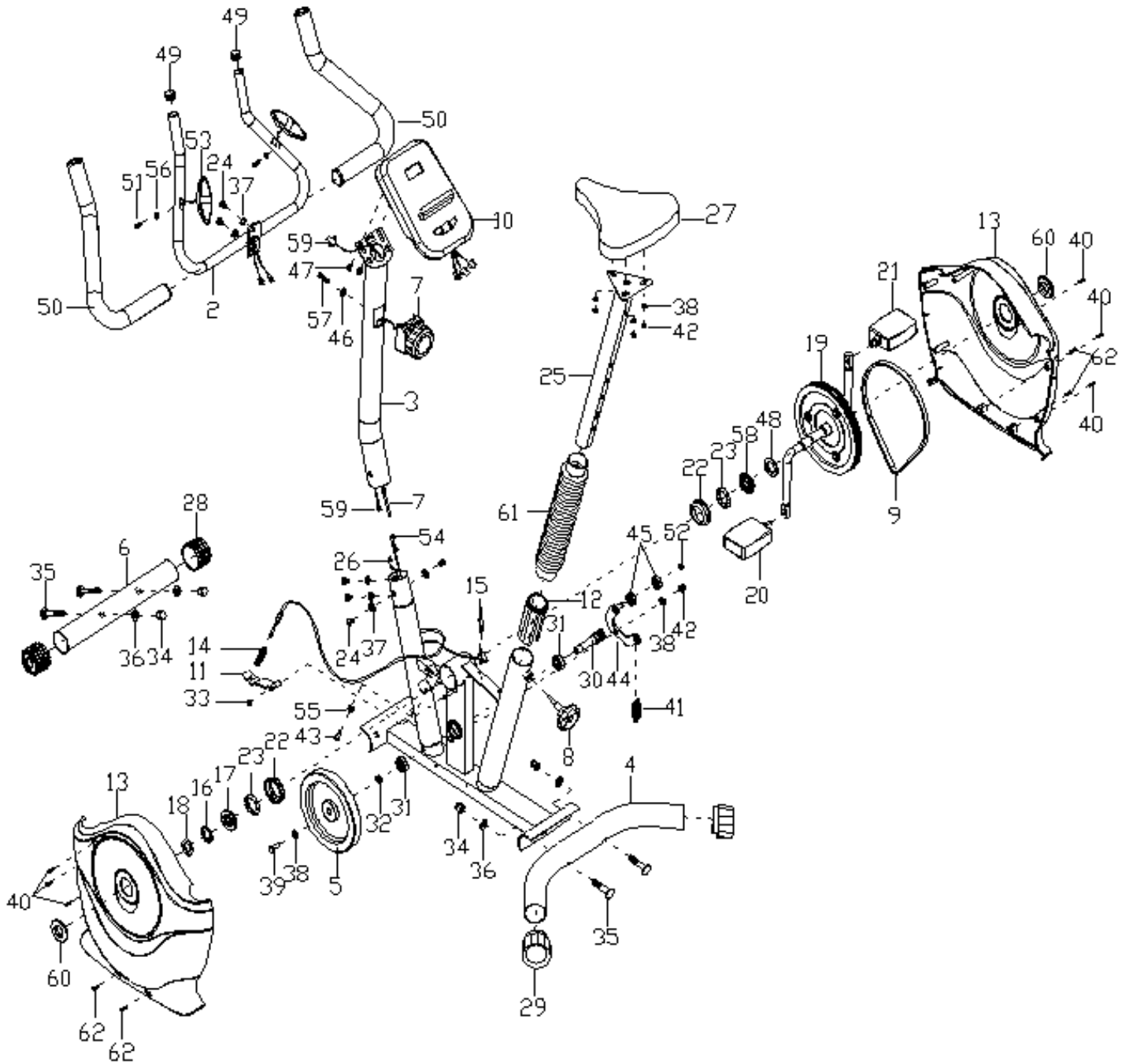
**ÚDRŽBA:** K čištění zařízení nepoužívejte agresivní čisticí prostředky. K odstraňování špíny a prachu používejte měkký, vlhký hadřík. Zařízení přechovávejte na suchých místech tak, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozí.

## Seznam částí

Č.	POPIS	POČET	Č.	POPIS	POČET
1	Hlavní rám	1	32	Podložka Φ17	1
2	Řídítka	1	33	Matka M6	1
3	Sloupek počítače	1	34	Čepičková matka M10	4
4	Zadní stabilizátor Φ50*1.5*480	1	35	Šroub M10*57	4
5	Kotoučový setrvačnick Φ180*25/4Kg	1	36	Podložka Φ10	4
6	Přední stabilizátor Φ50*1.5*380	1	37	Podložka Φ8	6
7	Regulátor zátěže	1	38	Podložka Φ8	5
8	Hlavička sedátka M12	1	39	Šroub M8*20	1
9	Řetěz 270/J4	1	40	Šroub ST4.2*25	6
10	Počítač	1	41	Pružina Φ20*45*δ2.8	1
11	Magnetický držák	1	42	Matka M8	4
12	Objímka Φ50	1	43	Šroub M6*20	1
13	Kryt řetězu	2	44	Přítlak	1
14	Pružina Φ10*50*δ1.0	1	45	Ložisko 6000Z	2
15	Šroub ST2.9*9.5	2	46	Podložka Φ5	1
16	Podložka Φ23*Φ35*2.0	1	47	Šroub M5*10	2
17	Kryt kolečka	1	48	Podložka Φ40*2.8	1
18	Matka	1	49	Koncovka Φ22*1.5	2
19	Kolo Φ200	1	50	Držadlo Φ21*Φ27*500	2
20	Levý pedál (1/2)"	1	51	Šroub ST4.2*20	2
21	Pravý pedál (1/2)"	1	52	Podložka Φ10	1
22	Kryt ložiska Φ55.6*16	2	53	Pulsometr Φ25	2
23	Ložisko Φ44.5	2	54	Převod mechanismu zátěže	1
24	Šroub M8*15	6	55	Matka M6	1
25	Držadlo sedadla	1	56	Podložka Φ5	2
26	Čidlo	1	57	Šroub M5*45	1
27	Sedadlo DD-98-2	1	58	Kryt kolečka	1
28	Koncovka Φ50	2	59	Středový převod	1
29	Koncovka Φ50	2	60	Kryt ramene pedálu PP	2
30	Osa Φ17*90	1	61	Kryt profilu sedadla	1
31	Ložisko 6203Z	2	62	Šroub ST4.2*25	4



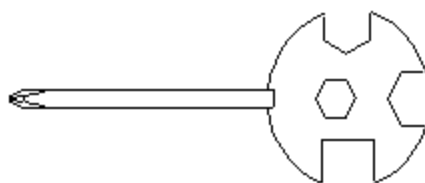
# Nákres



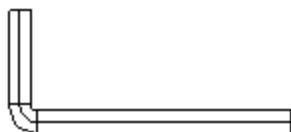
## Přehled nářadí



*S10 – S13 – 17 – 19*



*S10 – S13 – 14 – 15*



*S6*



*Šroub M10 x 56 (4 ks)*

*Podložka  $\Phi$  10 x  $\Phi$  20 x 1,5 (4 ks)*

*Čepičková matka M10 (4 ks)*

## Příprava

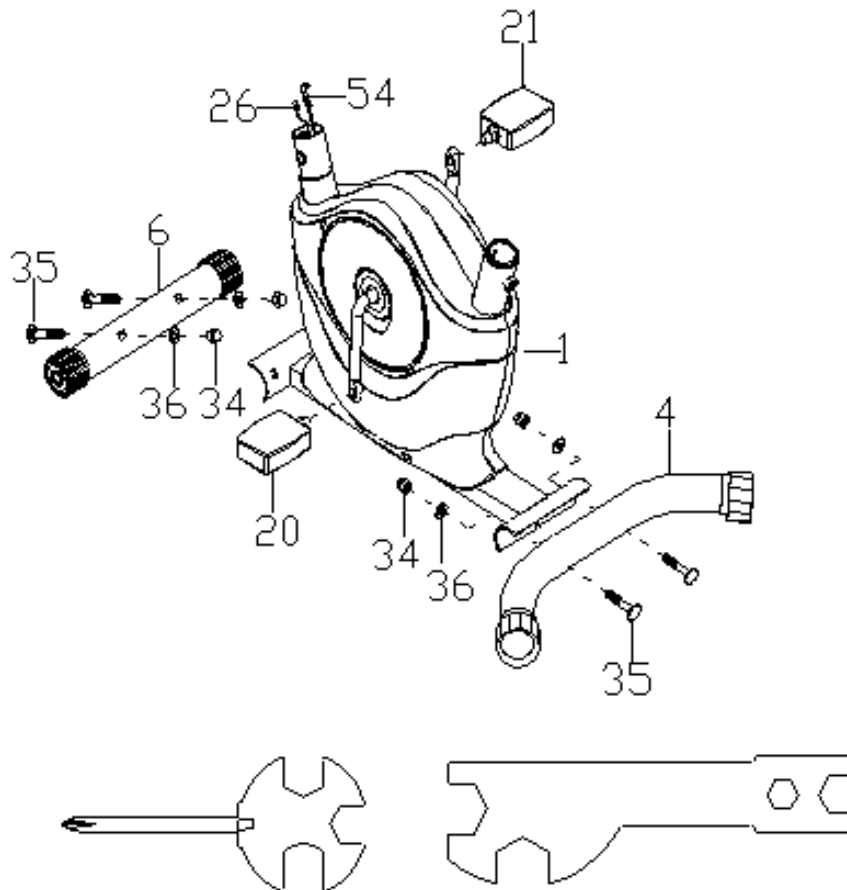
- 1) Před započítím montáže se ujistěte, že kolem sebe máte dostatek prostoru.
- 2) Před započítím montáže se ujistěte, že balení obsahuje veškeré potřebné nářadí (viz „Přehled nářadí“ výše).
- 3) K montáži použijte nářadí přibalené k zařízení.

## Montáž

**Krok 1:** Připevněte přední a zadní stabilizátor (6) (4) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubu M10 x 56 (35), podložky  $\Phi 20 \times 1 \Phi 10.5$  (36) a čepičkové matky M10 (34).

**Krok 2:** Připevněte levý (20) a pravý pedál (21) k hlavnímu rámu (1).

**Pozor:** Pravým pedálem (21) točte ve směru pohybu hod.ručiček. Levým pedálem (20) točte proti směru pohybu hod.ručiček. Pravý pedál je označen písmenem „R“ a levý písmenem „L“.

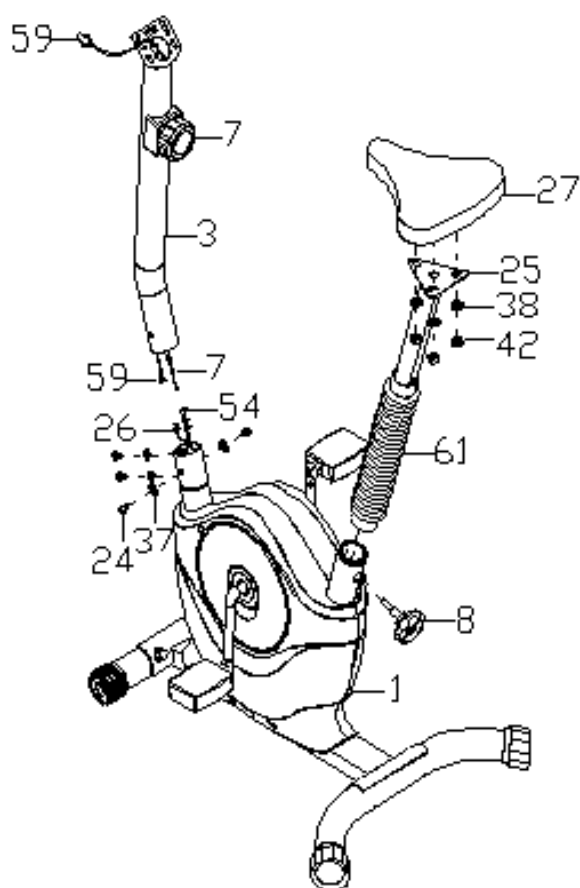
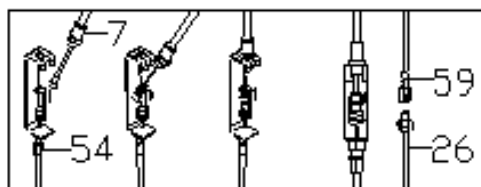


**Krok 3:** Spojte hlavičku zátěže (7) s dolním převodem zátěže (54) dle obrázku.

**Krok 4:** Spojte středový převod (59) s čidlem (26). Nasadte sloupek počítače (3) na hlavní rám (1) a připevněte ho pomocí 4 šroubů M8 x 15 (24) a podložek  $\Phi$  8 (37).

**Krok 5:** Nasadte sedadlo (27) na držadlo sedadla (25), použijte 3 podložky  $\Phi$  8 (38) a dále ho připevněte pomocí matic M8 (42) připojených k sedadlu.

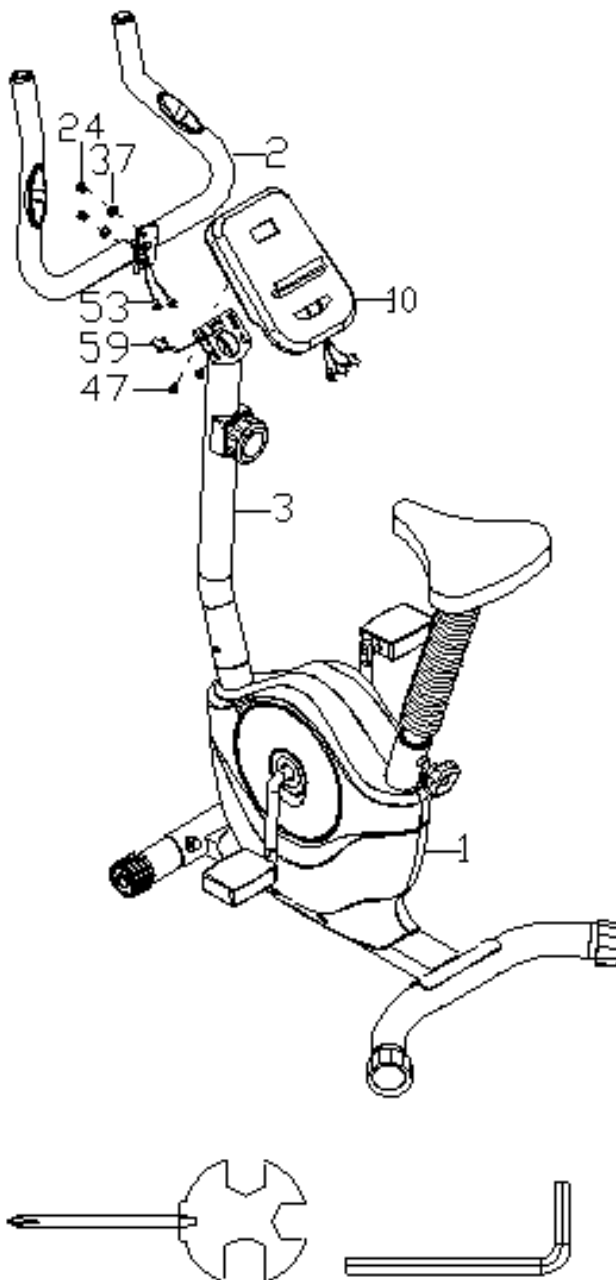
**Krok 6:** Vložte držadlo sedadla (25) do otvoru níže a zabezpečte ho hlavičkou (8).



**Krok 7:** Protáhněte převod pulsmetru (53) sloupkem (3) dle obrázku, a dále připevněte řídítka (2) ke sloupku (3) pomocí šroubů M8 x 15 a podložek  $\Phi$  8.

**Krok 8:** Spojte počítačový převod s převodem (59) a převodem pulsmetru (53).

**Krok 9:** Připevněte počítač (10) ke sloupku (3) pomocí šroubů (47).



# Počítač Si8101

## Funkce počítače

FUNKCE	POPIS
SCAN	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pořadí zobrazených funkcí: TMR→SPD→DST→CAL→ODO→PULSE. V režimu SCAN slouží tlačítko MODE k výběru aktuálně zobrazené funkce.</li> <li>Každých 6 sekund zobrazuje parametry jedné z funkcí.</li> </ul>
SPEED (SPD)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Po 4-sekundové nečinnosti uživatele se na displeji zobrazí hodnota „0.0”</li> <li>Zobrazuje aktuální hodnotu rychlosti.</li> </ul>
TIME (TMR)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pokud uživatel nenastaví vlastní požadovanou hodnotu, zařízení začne počítat čas od hodnoty „0:00”.</li> <li>Pokud uživatel nastaví vlastní požadovanou hodnotu, zařízení začne odpočítávat čas od této hodnoty až po hodnotu „0:00” – poté zazní táhlý zvukový signál.</li> <li>Po 4-sekundové nečinnosti uživatele se přestane čas odpočítávat.</li> <li>Rozsah 0:00 - 99:59</li> </ul>
DISTANCE (DST)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pokud uživatel nenastaví vlastní požadovanou hodnotu, zařízení začne počítat vzdálenost od hodnoty „0.0”.</li> <li>Pokud uživatel nastaví vlastní požadovanou hodnotu, zařízení začne odpočítávat vzdálenost od této hodnoty až po hodnotu „0.0” – poté zazní táhlý zvukový signál.</li> <li>Rozsah: 0.0 - 999.9 km</li> </ul>
CALORIES (CAL)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pokud uživatel nenastaví vlastní požadovanou hodnotu, zařízení začne počítat kalorie od hodnoty „0.0”.</li> <li>Pokud uživatel nastaví vlastní požadovanou hodnotu, zařízení začne odpočítávat kalorie od této hodnoty až po hodnotu „0.0” – poté zazní táhlý zvukový signál.</li> <li>Rozsah: 0.0 - 9999 kalorií</li> <li>Zobrazená hodnota kalorií je pouze orientační. Za účelem precizního počítání spálených kalorií kontaktujte fyzioterapeuta nebo dietologa.</li> </ul>
ODO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sčítá dosaženou vzdálenost. Hodnota bude vynulována vytažením baterií.</li> </ul>
PULSE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hodnota pulsu se zobrazí na displeji po 6 sekundách od zapojení pulsmetru.</li> <li>Pokud pulsmetr po 6 sekundách nezobrazí hodnotu, na displeji se objeví symbol „P”.</li> <li>Po překročení nastavené hodnoty pulsu systém vydá zvukový signál.</li> <li>Rozsah: od 0-40 do 230 BPM (úderů srdce za minutu)</li> </ul>

..

## Funkce tlačítek

TLAČÍTKO	POPIS
RESET	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stiskněte jednou tlačítko RESET za účelem vynulování běžící funkce.</li> <li>• Stiskněte tlačítko RESET a přidržte jej 2 sekundy za účelem vynulování všech funkcí zařízení – po ukončení operace se rozezní táhlý zvukový signál.</li> </ul>
SET	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stiskněte jednou za účelem zvětšení hodnoty o jednu základní jednotku a přidržte za účelem urychlení celého procesu.</li> <li>• Rozsah nastavení TMR: 0:00 - 99:00 (základní jednotka je 1:00)</li> <li>• Rozsah nastavení CAL: 0 - 9990 (základní jednotka je 10)</li> <li>• Rozsah nastavení DST: 0.0 - 999.0 (základní jednotka je 1.0)</li> </ul>
MODE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomocí tlačítka MODE si vyberete libovolnou funkci. V režimu SCAN slouží tlačítko MODE k výběru aktuálně zobrazené funkce.</li> <li>• Stiskněte tlačítko a přidržte jej po dobu 2 sekund za účelem vynulování všech nastavení.</li> </ul>

## Zapínání a vypínání displeje

### Zapínání displeje

Displej zobrazí všechny znaky (viz obrázek A níže) a vydá táhlý zvukový signál.



Obrázek A

### Vypínání displeje

Zařízení se automaticky vypne po 4-minutové nečinnosti uživatele.

## Spouštění zařízení

- 1) Po zapnutí počítače se na něm zobrazí všechny dostupné symboly a bude vydán zvukový signál, dále displej zobrazí údaje z obrázku B níže.
- 2) Zařízení začne automaticky načítat hodnoty TMR, DST a CAL – obrázek C.
- 3) Displej se automaticky vypne po 4 minutách nečinnosti uživatele.



Obrázek B

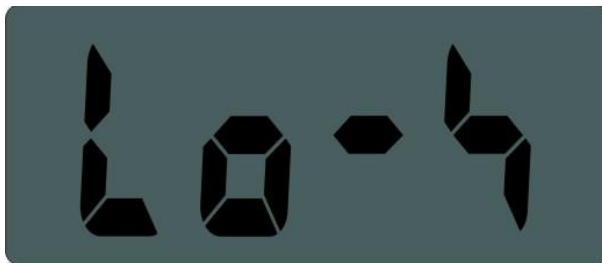


Obrázek C

## Řešení problémů

Když se na displeji zobrazí symbol nízké úrovně nabití baterií (Obrázek D) znamená to, že baterie musí být vyměněny nebo dobity. Pokud počítač během tréninku přestane fungovat, zjistěte, zda je dobře zapojený.

## Vybité baterie



Obrázek D

## Poznámky

1. Počítač je kompatibilní se systémem iOS a Android.
2. Po připojení počítače k mobilnímu zařízení se jeho displej vypne.
3. Displej se automaticky vypne po 4 minutách nečinnosti uživatele.
4. Pokud by displej začal chybně pracovat, pak je potřeba vytáhnout baterie z počítače a poté je do počítače opětovně vložit.
5. Specifikace baterií: 1.5V UM-3 nebo AA (4ks).





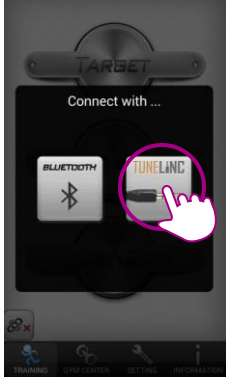

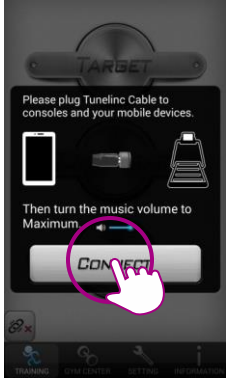

# iBiking+




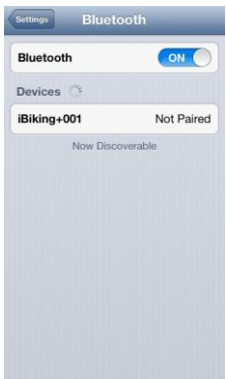

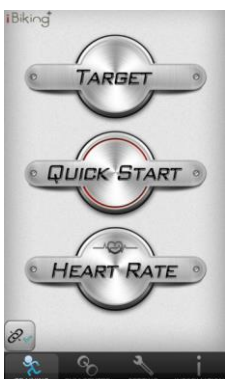
## Bluetooth – připojení telefonu se systémem Android

	<p>1. Stáhněte aplikaci iBiking+ z Google play. <b>Systémové požadavky:</b> 480x800, 720x1280, 1280x800; Android 2.2 nebo novější. <b>Podporovaná zařízení:</b> Samsung Galaxy Note1 - 4, Samsung Galaxy S2 - S5, HTC NEW ONE, HTC D316d, HTC M8, SONY Z ULTRA</p>		<p>5. Po správném připojení/spárování zařízení se na displeji zobrazí hlavní menu aplikace.</p>
	<p>2. Po nainstalování aplikace ji spusťte a klikněte na ikonu v levém dolním rohu displeje.</p>		
	<p>3. Vyberte Bluetooth.</p>		
	<p>4. Vyberte skenování (SCAN FOR DEVICES), a poté vyberte požadované zařízení. Výchozí heslo je: 0000.</p>		

## Tunclinc - připojení telefonu se systémem Android

	<p>Stiskněte ikonu Tunelinc.</p>
	<p>Spojte zařízení audio kabelem.</p>
	<p>Stiskněte CONNECT.</p>
	<p>Po správném připojení/spárování zařízení se na displeji zobrazí hlavní menu aplikace.</p>

## Bluetooth – připojení telefonu se systémem iOS

	<p>Stáhněte aplikaci iBiking+ z APP STORE</p> <p><b>Systémové požadavky:</b> iOS 5.1.1 nebo novější</p> <p><b>Podporovaná zařízení:</b> iPhone4s, iPhone5, iPhone5s, iPhone6, iPhone6+</p>
	<p>Po nainstalování aplikace zapněte Bluetooth v zařízení a spusťte skenování.</p>
	<p>Vyberte požadované zařízení. Výchozí heslo je: 0000.</p>
	<p>Po správném připojení/spárování zařízení se na displeji zobrazí hlavní menu aplikace.</p>

## Tunclinc - připojení telefonu se systémem iOS




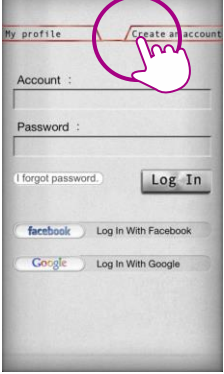



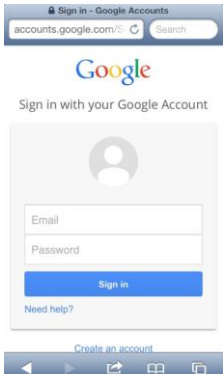
	<p>1.</p> <p>Po nainstalování aplikace ji spusťte a klikněte na ikonu v levém dolním rohu displeje.</p>		<p>5.</p> <p>Po správném připojení/spárování zařízení se na displeji zobrazí hlavní menu aplikace.</p>
	<p>2.</p> <p>Stiskněte ikonu Tunelinc.</p>		
	<p>3.</p> <p>Připojte audio kabel a nastavte hlasitost na úroveň mezi 70% a 90% jejího rozsahu.</p>		
	<p>4.</p> <p>Stiskněte CONNECT.</p>		

## Poznámky a upozornění:

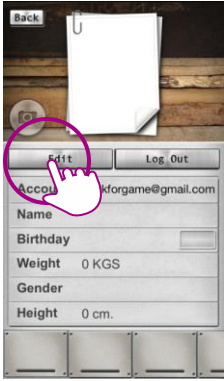

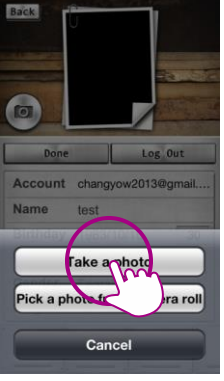
1. Pokud zařízení nenaváže spojení po dobu 15 sekund, signál bude přerušen. Pro jeho obnovení je potřeba aplikaci ve Vašem zařízení vypínat a opětovně zapínat.
2. Zařízení je kompatibilní se 4-pinovým audio kabelem (mini-jack). Maximální přípustná délka kabelu je 50 cm.
3. Ujistěte se, že používáte audio kabel vysoké kvality. Kabel nízké kvality může způsobit přerušovaný přenos dat.
4. Po připojení zařízení audio kabelem nehýbejte se zástrčkou – mohlo by dojít k narušení přenosu dat mezi zařízeními.
5. Nenabíjejte baterii zařízení , která jsou k sobě připojena – mohlo by dojít k narušení přenosu dat mezi zařízeními.
6. Nepoužívejte připojení prostřednictvím audio kabelu ve vlhkém prostředí.
7. Ke správnému fungování aplikace je nezbytné zvýšit hladinu hlasitosti zařízení.
8. Výchozí formou komunikace je Bluetooth. Při současném připojení prostřednictvím audio kabelu bude zařízení využívat spojení prostřednictvím Bluetooth.

## Přihlášení uživatele

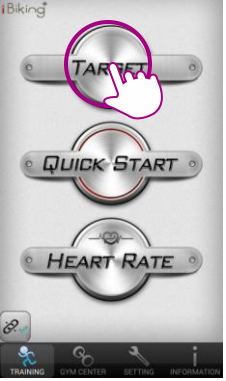




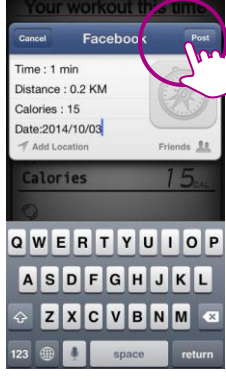

	<p>1. Vejděte do nastavení (SETTING).</p>		<p>5. Přihlaste se - stiskněte LOG IN.</p>
	<p>2. Vyberte preferovaný metrický systém: anglosaský (IMPERIAL) nebo mezinárodní (METRIC).</p>		<p>6. Vyberte preferovanou formu přihlašování se.</p>
	<p>3. Zvolte preferovaný stupeň zátěže.</p>		<p>7. Vzorová obrazovka přihlašování se prostřednictvím konta Google.</p>
	<p>4. Vyberte požadovanou hodnotu. X maže.</p>		<p>8. Potvrďte nastavení.</p>

	<p>9.</p> <p>Ukládání informací.</p>		<p>13.</p> <p>Obrazovka, která se zobrazí po správném přihlášení se.</p>
	<p>10.</p> <p>Obrazovka, která se zobrazí po správném přihlášení se.</p>		<p>14.</p> <p>Vytvořte nové konto.</p>
	<p>11.</p> <p>Vzorová obrazovka přihlašování se prostřednictvím konta Facebook.</p>		<p>15.</p> <p>Vepište svoji e-mailovou adresu a definujte heslo.</p>
	<p>12.</p> <p>Ukládání informací.</p>		<p>16.</p> <p>Jděte do svojí pošty.</p>




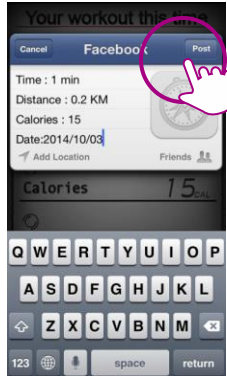


<p>unt Activation 收件匣 x</p> <p>consoleplus.com 8:43 (31 分鐘前)</p> <p>&gt; 中文 (繁體字) 翻譯郵件 關閉下列語言的...</p> <p>mer,</p> <p>registering iConsole+. Please click <a href="#">here</a> to verify your email address.</p> <p>click the URL to verify your email address.</p> <p><a href="#">consoleplus.com/iconsole/svs?action=login&amp;method=emailverify&amp;id=6285&amp;code=bnE0WkTbWhOdk7b90cjr</a></p> <p>nt at iConsole+ is <a href="#">starkforgame.com</a></p>	<p>17.</p> <p>Vyhledejte zprávu s aktivačními údaji a klikněte na link sloužící k ověření e-mailové adresy.</p>
	<p>18.</p> <p>Po prvním přihlášení se stisknete tlačítko EDIT.</p>
	<p>19.</p> <p>Vyplňte svoje údaje.</p>
	<p>20.</p> <p>Stisknete ikonu kamery a vyberte svoji profilovou fotku. Po zakončení stisknete tlačítko DONE.</p>

## Tréninkový plán (TARGET)

	<p>1. Stiskněte tlačítko TARGET.</p>		<p>5. Po nastavení preferované hodnoty času jej bude aplikace odpočítávat až do okamžiku dosažení hodnoty 00:00. Kdykoli je možné jej zastavit stisknutím pauly.</p>
	<p>2. Nastavte čas.</p>		<p>6. Po ukončení tréninku můžete své výsledky zveřejnit na Facebooku nebo Twitteru.</p>
	<p>3. Nastavte vzdálenost.</p>		<p>7. Obrazovka zveřejnění výsledků na Facebooku.</p>
	<p>4. Nastavte kalorie.</p>		

## Rychlý start (QUICK START)

	<p>Stiskněte tlačítko QUICK START.</p>
	<p>Po započetí tréninku jej můžete kdykoli zastavit stisknutím pauzy.</p>
	<p>Po ukončení tréninku můžete své výsledky zveřejnit na Facebooku nebo Twitteru.</p>
	<p>Obrazovka zveřejnění výsledků na Facebooku.</p>

## Centrum srdečního rytmu(HRC)

	<p>1.</p> <p>Stiskněte tlačítko HRC.</p>		<p>5.</p> <p>Po dosažení nastavené hodnoty srdečního rytmu se na displeji zobrazí varování.</p>
	<p>2.</p> <p>Nastavte maximální hodnotu srdečního rytmu.</p>		<p>6.</p> <p>Po ukončení tréninku můžete své výsledky zveřejnit na Facebooku nebo Twitteru.</p>
	<p>3.</p> <p>Nastavte čas.</p>		<p>7.</p> <p>Obrazovka zveřejnění výsledků na Facebooku.</p>
	<p>4.</p> <p>Po nastavení preferované hodnoty času jej bude aplikace odpočítávat až do okamžiku dosažení hodnoty 00:00.</p>		

## iRoute – výběr trasy

	<p>1. Stiskněte tlačítko PURCHASED ITEMS.</p>		<p>5. Přidejte výchozí a koncový bod. Můžete vybrat až 8 bodů, kterými má trasa vést.</p>
	<p>2. Stiskněte tlačítko iRoute.</p>		<p>6. Při držení bod, kterým má trasa vést po dobu přes 2 sekundy za účelem jeho smazání.</p>
	<p>3. Naplánujte svoji trasu. Stiskněte tlačítko PLAN MY OWN ROUTE.</p>		<p>7. Při držení výchozí nebo koncový bod za účelem jeho přesunutí.</p>
	<p>4. Vepište název lokalizace.</p>		<p>8. Přidejte trasu do oblíbených. Stiskněte MY FAVORITES.</p>



	<p>9.</p> <p>Na seznamu oblíbených se nachází 5 výchozích tras.</p>		<p>13.</p> <p>Režim street view.</p>
	<p>10.</p> <p>Po vložení trasy si můžete vybrat jeden ze tří režimů zobrazení trasy.</p>		<p>14.</p> <p>Po ukončení tréninku můžete své výsledky zveřejnit na Facebooku nebo Twitteru.</p>
	<p>11.</p> <p>Standardní režim.</p>		<p>15.</p> <p>Obrazovka zveřejnění výsledků na Facebooku.</p>
	<p>12.</p> <p>Hybridní režim.</p>		<p>16.</p> <p>Po ukončení tréninku můžete přidat trasu mezi oblíbené. Za tímto účelem stisknete ikonu hvězdičky nacházející se v pravém horním rohu displeje.</p>

	<p>17.</p> <p>Pojmenujte svoji trasu – stiskněte tlačítko SAVE za účelem uložení jejího jména.</p>		<p>20.</p> <p>Stiskněte tlačítko DELETE za účelem odstranění trasy.</p>
	<p>18.</p> <p>Uložená trasa se objeví v seznamu oblíbených (MY FAVORITES).</p>		
	<p>19.</p> <p>Zbavte se nechtěné trasy ze seznamu jejím přetáhnutím do levé strany displeje.</p>		

## Upozornění:

Po odstranění trasy z paměti není možno ji vrátit zpět. Týká se to také výchozích tras nacházejících se v paměti zařízení (za účelem jejich navrácení je potřeba aplikaci odinstalovat a opětovně nainstalovat).

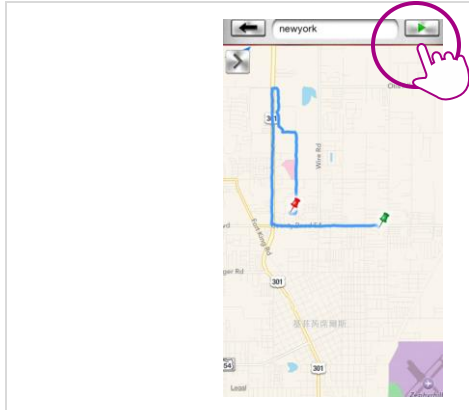
## Historie tréninků

	<p>1.</p> <p>Stiskněte ikonu iBiking+.</p>		<p>5.</p> <p>V kalendáři, jsou dny, kdy proběhl trénink, označené červenou tečkou.</p>
	<p>2.</p> <p>Prohlížejte historii svých tréninků. Ikona koše slouží k odstraňování uložených dat.</p>		<p>6.</p> <p>Šedé značení značí měsíce.</p>
	<p>3.</p> <p>Můžete odstranit data jejich jednotlivým nebo hromadným označením – pomocí funkce hromadného označování (ALL).</p>	<p><b>Upozornění:</b></p> <p>Po odstranění historie není možné ji získat zpět.</p>	
	<p>4.</p> <p>Po označení vybraných dat stiskněte ikonu koše za účelem jejich odstranění. Operaci zrušte stisknutím X.</p>		



# MapMyFitness

	<p>1. Pokud je funkce MapMyFitness nedostupná, je potřeba dovyplnit profil uživatele (vyberte SETTING na hlavním displeji).</p>		<p>5. Po správném přihlášení se, se v levém dolním rohu objeví červený pásek.</p>
	<p>2. Stiskněte ikonu v levém dolním rohu displeje.</p>		<p>6. Stiskněte MapMyFitness.</p>
	<p>3. Přihlaste se prostřednictvím konta na MapMyFitness nebo Facebooku.</p>		<p>7. Do vyhledávacího řádku vepište název místa.</p>
	<p>4. Stiskněte AUTHORIZE.</p>		<p>8. V popisu vybrané trasy se objeví informace o jejím profilu.</p>



9.

Stiskněte ikonu v levém horním rohu displeje za účelem provedení výběru režimu zobrazení mapy. Za účelem spuštění tréninku stiskněte tlačítko START.

### Upozornění:

1. Není možno editovat trasy uložené na seznamu oblíbených a v MapMyFitness.
2. GYM Center není dostupné v USA, Kanadě a jiných místech, jejichž lokalizace se nachází mimo dosah programu.

## Návod k tréninku

### 1. 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.



### 2. Pozice

Posaďte se na sedátko, nohy vsuňte na pedály tak, aby byly pevně umístěné mezi pedálem a bezpečnostním páskem pedálu, dlaně mějte opřené o řídítka. Během tréninku mějte záda vzpřímená.



### 3. 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.

### 4. Plán tréninku

#### Rozcvička:

Před každým tréninkem je potřeba vykonat rozcvičku trvající 5-10 min. Je možné provést několik protahovacích cviků nebo pár minut šlapat na rotopedu 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.

## Úspěch

I po krátké době zjistíte, že je potřeba zvyšovat zátěž pro udržení optimální hladiny pulsu. Tréninky pro Vás budou stále lehčí a budete cítit zlepšení fyzicky. Přesto je potřeba najít si motivaci k pravidelným tréninkům. Vyberte si konkrétní hodinu tréninku a nezačnějte trénink příliš agresivně.

Přesto, že děláme vše pro to, abychom zajistili maximální kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady nebo chyby. Pokud si všimnete závady nebo toho, že některá z částí chybí, kontaktujte nás, prosím.

## Rozsah užívání

Rotoped M6160-i je zařízením třídy H určeným výlučně k domácímu použití. Nemůže být používán k terapeutickým, rehabilitačním a komerčním účelům.



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.



Oddělení péče o klienta:

**ABISAL Sp. z o.o.**  
ul. Św. Elżbiety 6  
41-905 Bytom  
*abisal@abisal.pl*

*www.abisal.pl*  
*www.hms-fitness.pl*