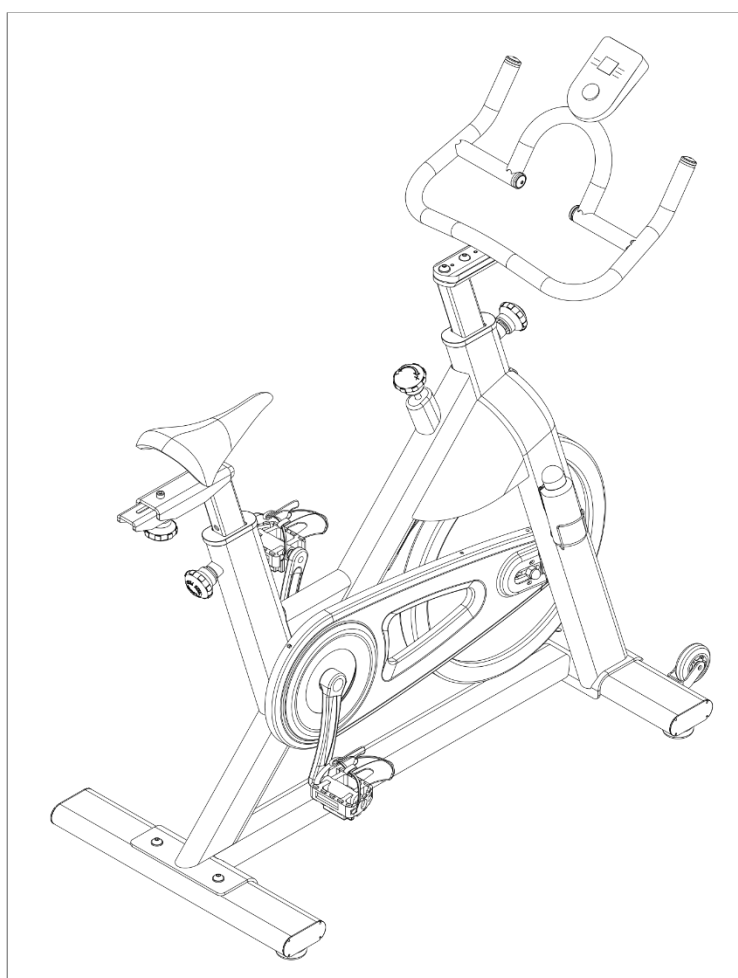


HMS[®]

**MECHANICZNY SPIN BIKE - SPIN BIKE
MECHANICKÝ CYKLOTRENAŽÉR
SW8923**

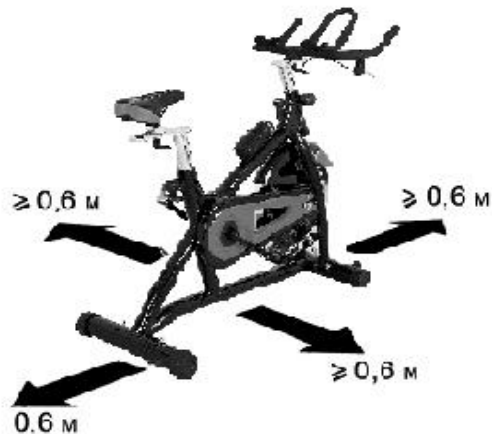


**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA –
MANUAL INSTRUCTION – NÁVOD K OBSLUZE**

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano 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. Zwrać 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 w miarę równej 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 sprawdzić 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. Zwrać 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 w wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.



PROSZE 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 LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 55 kg

Koło zamachowe – 22 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 122 x 50 x 101cm

Maksymalne obciążenie produktu – 120 kg

KONSERWACJA

Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuń ślady potu gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić tapicerkę. Urządzenia należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

REGULACJA WYSOKOŚCI SIODEŁKA

Aby wyregulować wysokość siodełka poluzuj śrubę mocującą wspornik siodełka w ramie i przesuwając wspornik siodełka reguluj odpowiednio do wzrostu użytkownika. Dokręć śrubę tak, aby nie można było zmienić położenia trzonu w sporniku siodełka. Pod żadnym pozorem nie można wyciągać trzonu w sporniku siodełka powyżej oznaczenia minimalnego lub maksymalnego zaznaczonego na trzonie siodełka.

SPOSÓB REGULACJI OPORU

Siłę oporu reguluje się za pomocą gałki umieszczonej na trzonie przednim, pod kierownicą. Aby zmniejszyć opór przekręcamy gałkę regulacji w kierunku znaku minus (-), aby zwiększyć opór przekręcamy gałkę w kierunku znaku plus (+).

SPOSÓB HAMOWANIA

Spin bike SW8923 posiada system blokujący i hamulec bezpieczeństwa. Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać pedałować i nacisnąć gałkę regulacji oporu, która jest jednocześnie hamulcem bezpieczeństwa.

LISTA CZĘŚCI

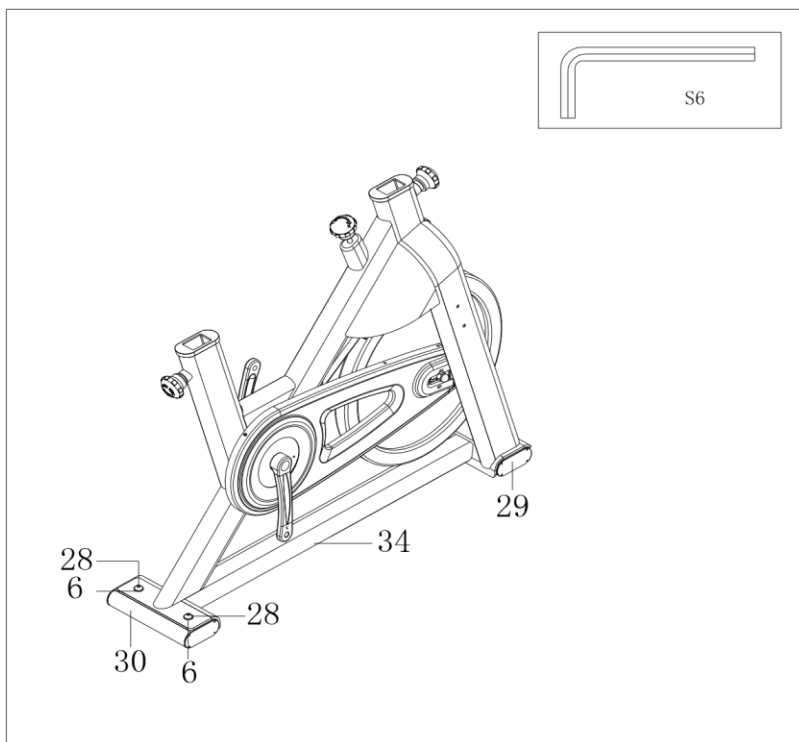
| Nr | Opis | Ilość |
|--------|--|-------|
| 1 | Śruba $\Phi 7.8 \times 30 \times M6 \times 15 \times S5$ | 2 |
| 2 | Łożysko 608ZZ $\Phi 8$ | 4 |
| 3 | Koło $\Phi 71 \times \Phi 19 \times 24$ | 2 |
| 4 | Śruba $M6 \times 12 \times S5$ | 2 |
| 5 | Śruba $M10 \times 25 \times S6$ | 4 |
| 6 | Podkładka $d10 \times \Phi 20 \times 2.0$ | 8 |
| 7 | Stopka $M10 \times 30 \times \Phi 52 \times 49$ | 4 |
| 8 | Nakrętka $M10 \times H7 \times S17$ | 5 |
| 9 | Przedni stabilizator | 1 |
| 10 | Tylny stabilizator | 1 |
| 11 L/R | Korba | 2 |
| 12 | Kierow nica | 1 |
| 13 | Śruba $M10 \times 25 \times S6$ | 2 |
| 14 | Podkładka $d10 \times \Phi 20 \times 1.5$ | 2 |
| 15 | Słup kierow nicy | 1 |
| 16 | Opaska $PT100 \times 40 \times J50 \times 20 \times 188$ PP | 2 |
| 17 | Gałka $\Phi 58 \times 97 \times M16 \times 1.5 \times 42$ | 2 |
| 18 L/R | Pedał JD-308 9/16 | 2 |
| 19 | Gałka $\Phi 58 \times 44 \times M8 \times 18$ | 2 |
| 20 | Czujnik | 1 |
| 21 | Słup siodełka | 1 |
| 22 | Podpórka siodełka | 1 |
| 23 | Siodełko 6801 | 1 |
| 24 | Bidon $\Phi 73 \times 210$ | 1 |
| 25 | Rama głów na | 1 |
| 26 | Śruba $M5 \times 12 \times \Phi 8.5$ | 2 |
| 27 | Uchwyt na bidon | 1 |
| 28 | Śruba $M10 \times 16 \times S6$ | 4 |
| 29 | Przedni słup stabilizatora | 1 |
| 30 | Tylny słup stabilizatora | 1 |
| 31 | Klucz S13-14-15 | 1 |
| 32 | Klucz S6 | 1 |
| 33 | Nit $M5 \times 40$ | 2 |
| 34 | Wkręć $M5 \times 12 \times \Phi 8.5$ | 2 |
| 35 | Przednia osłona łańcucha | 1 |
| 36 | Osłona hamulca $52 \times 37 \times 75$ PP | 1 |
| 37 | Nakrętka $M8 \times H5.5 \times S14$ | 1 |
| 38 | Śruba $\Phi 10 \times 270 \times M8 \times 20 \times M6 \times 7 \times M10 \times 95$ | 1 |
| 39 | Plastikow a tuleja $20 \times 20 \times 120$ | 1 |
| 40 | Sprężyna $\Phi 2.0 \times \Phi 15 \times 54 \times N12$ | 1 |
| 41 | Nakrętka $16 \times 16 \times 25 \times M10$ | 1 |

| Nr | Opis | Ilość |
|----|---|-------|
| 42 | Nakrętka $M6 \times H14 \times S10$ | 1 |
| 43 | Śruba $M6 \times 12 \times \Phi 12$ | 1 |
| 44 | Blok hamulca $12 \times 25 \times 138$ | 1 |
| 45 | Podkładka EVA $10 \times 22 \times 95$ | 1 |
| 46 | Część hamulca $t5 \times 25 \times 138$ | 1 |
| 47 | Śruba $M5 \times 20 \times \Phi 8.5$ | 4 |
| 48 | Śruba $M6 \times 12 \times S10$ | 2 |
| 49 | Podkładka $d6 \times \Phi 12 \times 1.2$ | 3 |
| 50 | Elastyczna płyta $t2.0 \times 15.8 \times 153$ | 1 |
| 51 | Nakrętka $M5 \times H4 \times S8$ | 1 |
| 52 | Śruba $M5 \times 12 \times \Phi 10$ | 1 |
| 53 | Nakrętka $M5 \times H9 \times S8$ | 1 |
| 54 | Nakrętka $M12 \times 1 \times H19.5 \times S19$ | 2 |
| 55 | Podkładka $d12 \times \Phi 24 \times 2$ | 2 |
| 56 | Śruba $M8 \times 83 \times \Phi 12 \times 5$ | 2 |
| 57 | Nakrętka $M8 \times H7.5 \times S13$ | 2 |
| 58 | Nakrętka $M12 \times 1 \times H6 \times S19$ | 3 |
| 59 | Rozpórka $\Phi 18 \times \Phi 12.2 \times 6$ | 1 |
| 60 | Łożysko 6001-2RZ NBK | 2 |
| 61 | Koło zamachow e $22 \times \Phi 460 \times 38 \times 36 \times \Phi 40 \times 1$ | 1 |
| 62 | Dystans $d5 \times \Phi 10 \times 1$ | 2 |
| 63 | Ośka bezw ładnościow a $\Phi 12 \times 150 \times M12 \times 1 \times 29 \times 38$ 40Cr | 1 |
| 64 | Małe koło łańcucha | 1 |
| 65 | Nakrętka $M35 \times 1 \times \Phi 44 \times 3.5$ | 2 |
| 66 | Wtyczka korby $\Phi 28 \times 7$ | 2 |
| 67 | Nakrętka $M12 \times 1.25 \times H7 \times S16$ | 2 |
| 68 | Śródkow a osłona ośki $\Phi 74 \times \Phi 30 \times 22$ PP | 1 |
| 69 | Pierścień $d52$ | 1 |
| 70 | Pierścień $d25$ | 2 |
| 71 | Łożysko 6205-2RS NBK | 2 |
| 72 | Podkładka $d26 \times \Phi 34 \times 0.3$ | 1 |
| 73 | Centralna przekładnia z łożyskiem $\Phi 25 \times 151 \times 44 \times 64.2 \times Z52 \times 40$ | 1 |
| 74 | Podkładka | 2 |
| 75 | Osłona $t0.8 \times 11$ | 5 |
| 76 | AL902V Wew nętrzna osłona łańcucha $500 \times 255 \times 18$ HIPS | 1 |
| 77 | Łańcuch $1/2 \times 1/8 \times 106$ KYC | 1 |
| 78 | Śruba $ST4.8 \times 16 \times \Phi 10$ | 7 |
| 79 | AL902V Zew nętrzna osłona łańcucha $650 \times 260 \times 40$ HIPS | 1 |
| 80 | Podkładka $d5 \times \Phi 10 \times 1$ | 2 |
| 81 | Komputer | 1 |
| 82 | Bolt | 1 |

MONTAŻ

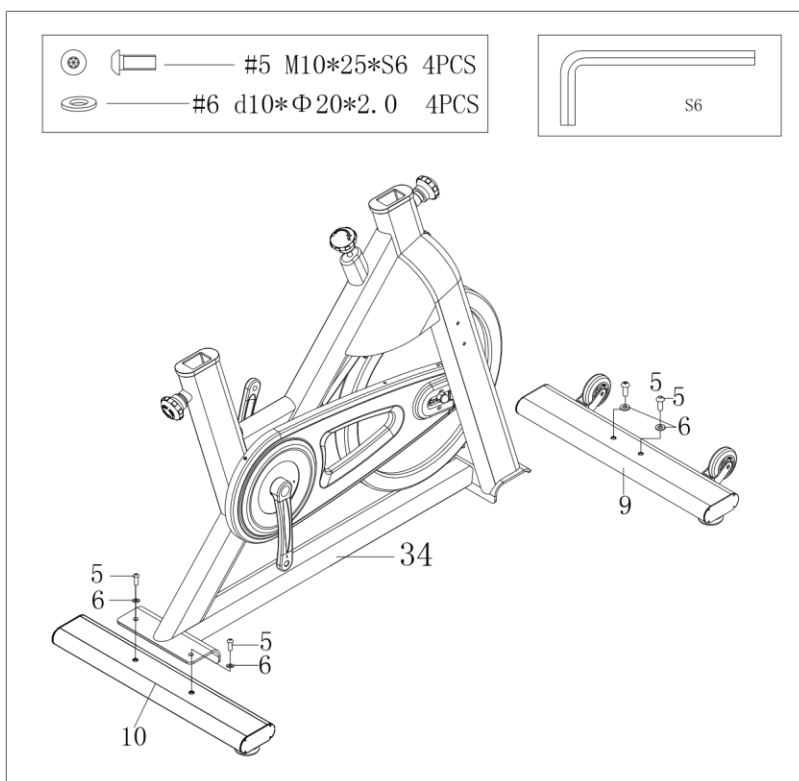
KROK 1:

1. Zdemontuj osłony stabilizatorów (29) i (30) odkręcając śrubę (28) i usuwając podkładkę (6).
2. Osłony (28) i (29) służą do ochrony urządzenia podczas transportu więc zachowaj wymontowane części na przyszłość.



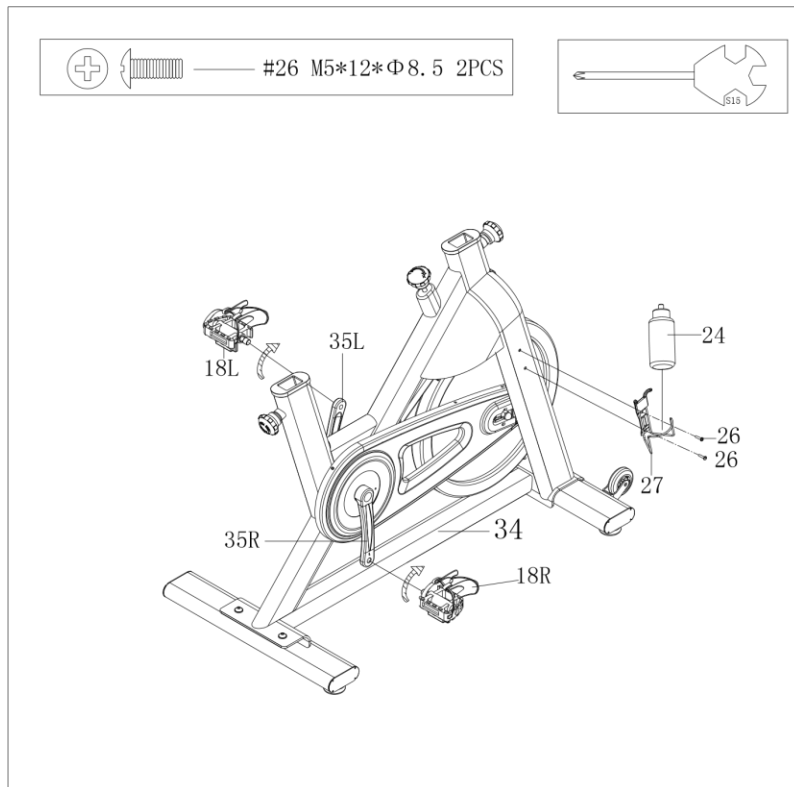
KROK 2.

Przymocuj przedni stabilizator (9) i tylny stabilizator (10) do ramy głównej (25) korzystając ze śrub (5) i podkładek (6).



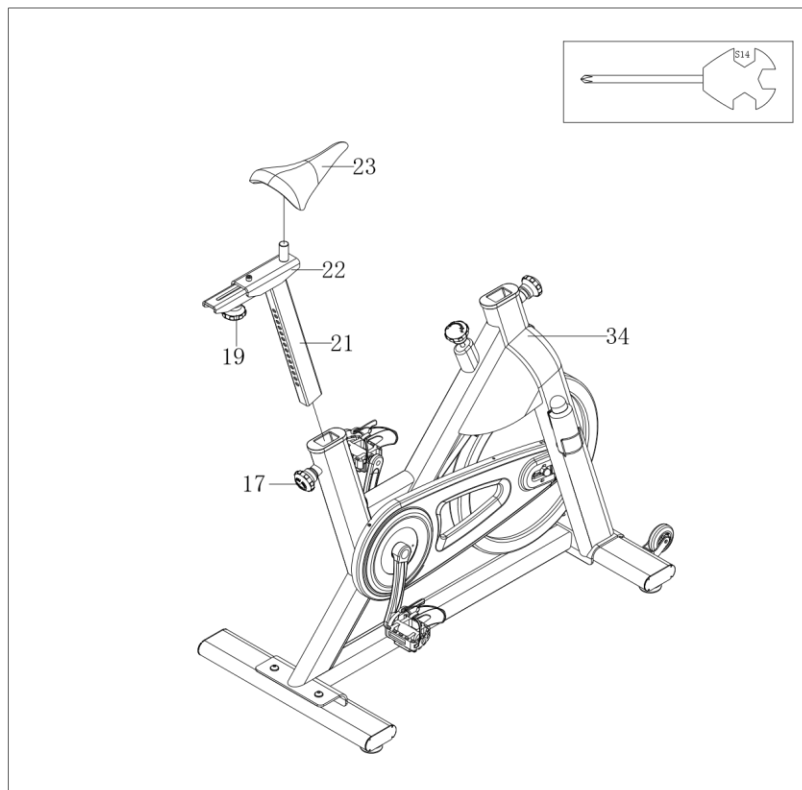
KROK 3.

1. Przymocuj uchwyt na bidon (27) do ramy głównej (25) korzystając ze śrub (26) i podkładek (80). Umieść bidon (24) w uchwycie (27).
2. Przymocuj pedały (18 L/R Lewy/Prawy) do korby (11 L/R Lewej/Prawej) korzystając z klucza.



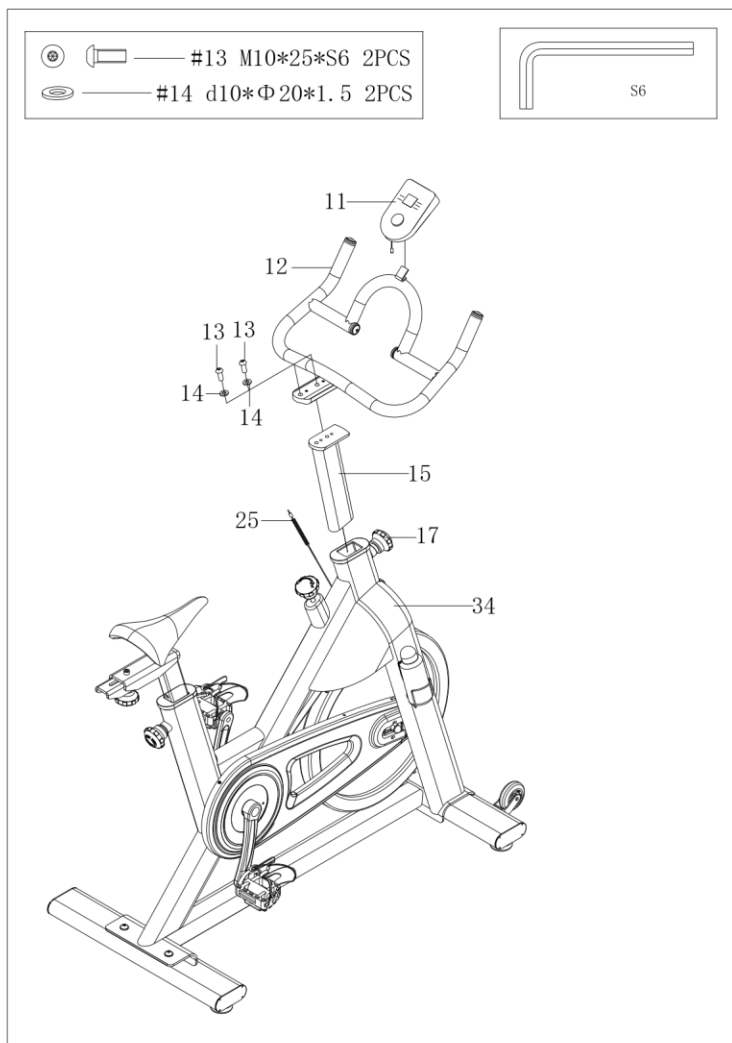
KROK 4.

1. Wyciągnij gałkę (17), wsuń słup siodełka (21) do ramy głównej (25) i wyreguluj wysokość siodełka.
2. Korzystając z klucza przymocuj siodełko (23) do podstawy siodełka (22).
3. Poluzuj gałkę (19), dostosuj położenie siodełka do swoich potrzeb i dokręć gałkę.



KROK 5.

1. Wyciągnij gałkę (17) , i wsuń słup kierownicy (15) do ramy głównej (25) . Dostosuj do pożądanej pozycji i zablokuj gałką.
2. Przymocuj kierownicę (12) do słupa kierownicy (15) korzystając ze śrub (13) i podkładek (14).
3. Połącz komputer (81) i wspornik komputera (81a) z uchwytem na kierownicy (12).
4. Połącz czujnik (20) z przewodem wystającym z komputera (81).



ZAKRES STOSOWANIA

Ćwiczenia na rowerku treningowym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze.

Spin bike SW8923 jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.

INSTRUKCJA TRENINGU

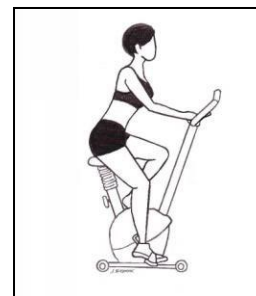
1. Rozgrzewka

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 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

Odpoczynek:

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.

Mimo iż czynimy wszelkie wysiłki by zapewnić najlepszą jakość naszych produktów mogą pojawić się pojedyncze błędy lub przeoczenia. Jeśli zauważą Państwo defekt lub brak części prosimy o kontakt.

Konsola SI0004



Wyświetlacz

1. Niski poziom naładowania baterii: **czzerwona** dioda LED zapali się, gdy poziom naładowania spadnie do minimum.
2. Połączenie Bluetooth (BT): **niebieska** dioda LED zapali się, gdy urządzenie połączy się poprzez Bluetooth.

Procedura uruchamiania

1. Podłącz konsolę z rowerem.
2. Włącz zasilanie konsoli.
3. Włącz aplikację iBiking+ w telefonie/tablecie.



Pobierz aplikację iBiking+

1. Nazwa aplikacji: iBiking w Android market; iBiking+ w Google play/iTunes store.
2. Kody QR z linkiem do aplikacji.



Uruchom aplikację


1. Connect Transmitter with your mobile device

1.1. iOS system

Uruchom Bluetooth, a następnie włącz skanowanie w poszukiwaniu urządzenia (np. iBiking XXX).

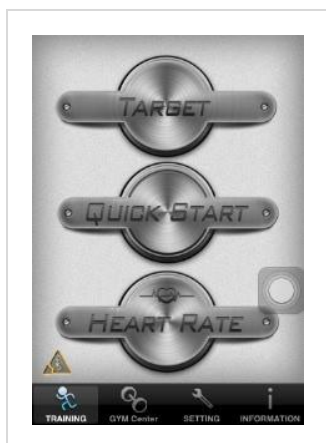
Po wyświetleniu listy urządzeń wybierz właściwe i sparuj je ze swoim telefonem/tabletem. Domyślnie hasło: 0000 (4 zera).

1.2. Android system

Uruchom iBiking+, wybierz ikonę  -->[skanowanie], wybierz ID (np. iBiking XXX).

Po wyświetleniu listy urządzeń wybierz właściwe i sparuj je ze swoim telefonem/tabletem. Domyślnie hasło: 0000 (4 zera).

2. Wprowadzenie do aplikacji



2.1. Informacje

Przeglądaj informacje o swoich treningach.

2.2. Ustawienia

Załącz konto użytkownika – możesz wykorzystać swoje konto na Facebooku lub konto Google.

2.3. Trening

2.3.1. Cel treningu (Target)

Ustaw pożądany czas, dystans oraz kalorie, które chcesz spalić, a następnie rozpocznij trening. Po zakończeniu treningu możesz udostępnić swoje wyniki na Facebooku lub Twitterze.



2.3.2. Szybki start (Quick Start)

Rozpocznij natychmiast trening. Po zakończeniu treningu możesz udostępnić swoje wyniki na Facebooku lub Twitterze.

2.3.3. Puls (Heart Rate)

Do poprawnego użytkowania tej funkcji niezbędne są urządzenia marki iPulse lub Polar. Podłącz posiadane urządzenie do telefonu/tabletu, a następnie odczytaj swój puls.

2.4. GYM Center — i-Route

Ustaw punkt startowy – dotknij ekranu w wybranym miejscu.

Ustaw punkt końcowy – dotknij ekranu w wybranym miejscu.

Po zdefiniowaniu trasy rozpocznij trening.



FAQ

1. Mój telefon/tablet nie wyświetla nazwy konsoli na liście urządzeń Bluetooth.

*Wyłącz Bluetooth w telefonie/tablecie.

*Wyłącz wszystkie urządzenia korzystające z połączenia Bluetooth, a następnie włącz Bluetooth w konsoli SI0004.

*Zrestartuj swój telefon/tablet

2. Nie mogę ustanowić połączenia Bluetooth w aplikacji iBiking+.

*Wyłącz wszystkie urządzenia korzystające z połączenia Bluetooth, a następnie włącz Bluetooth w konsoli SI0004.

*Zrestartuj swój telefon/tablet.

3. Nie działa domyślne hasło Bluetooth.

*Zrestartuj swój telefon/tablet.

4. Nie mogę uruchomić funkcji i-Route.

*Sprawdź swoje połączenie internetowe.

*Upewnij się, że poprawnie zalogowałeś się na stronie ustawień.

Uwagi dodatkowe

1. Po 4 minutach bezczynności użytkownika, konsola przejdzie w tryb uśpienia.
2. Baterie alkaliczne AAA: 4 szt.
3. Konsola SI0004 obsługuje następujące urządzenia:
Urządzenia firmy Apple: iPhone6, iPhone6+, iPhone 5S, iPhone 5C, iPhone 5, iPhone 4S, iPhone 4.
Urządzenia z systemem Android 2.2 lub nowszym.
Obsługiwane Rozdzielczości: 1920 x 1080, 1280 x 800, 1280 x 760, 800 x 480.
4. Sformułowania "Made for iPod", "Made for iPhone" oraz "Made for iPad" oznaczają, że akcesoria zostały zaprojektowane z myślą o urządzeniach firmy Apple. Firma Apple nie jest odpowiedzialna za poprawność działania konsoli SI0004. Należy zauważyć, że użycie konsoli z odtwarzaczem iPod, telefonem iPhone lub tabletem iPad może wpłynąć na sprawność funkcji bezprzewodowych. Urządzenia iPad, iPod i iPhone są znakami towarowymi firmy Apple Inc., zastrzeżonymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach.

The logo for iBiking+ features the word "iBiking" in a white, cursive font with a red dot for the 'i', and a small white plus sign above the 'g'. The logo is set against a teal rectangular background that is slightly tilted.

iBiking+
Pobierz kompletną instrukcję obsługi:

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





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, tapicerka, itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku: - Uplywu 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.

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) |
|-----|-----------------|--------------|-----------------|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

MANUAL INSTRUCTION

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 stable and levelled 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 – 55 kg

Flywheel – 22 kg

Dimensions – 122 x 50 x 101cm

Maximum weight of user – 120 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

SADDLE ADJUSTMENT

Loosen seat post screw. Set height according to growth. Tighten up screw. Do not take out seat post from the main frame.

TENSION ADJUSTMENT

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

BREAKING

When you want to stop the item, stop to pedal and press the tension adjustment knob, which is also an emergency break. Spin bike SW8923 acquires breaking system and emergency break.

PARTS LIST

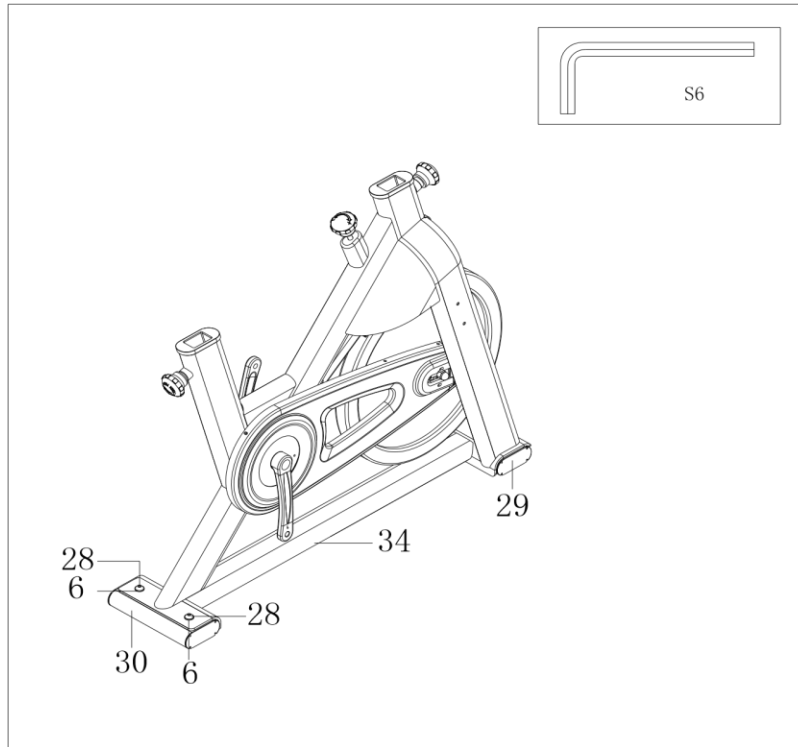
| No | Description | QTY |
|--------|--|-----|
| 1 | Bolt $\Phi 7.8 \times 30 \times M6 \times 15 \times S5$ | 2 |
| 2 | Bearing 608ZZ $\Phi 8$ | 4 |
| 3 | Wheel $\Phi 71 \times \Phi 19 \times 24$ | 2 |
| 4 | Bolt $M6 \times 12 \times S5$ | 2 |
| 5 | Bolt $M10 \times 25 \times S6$ | 4 |
| 6 | Washer $d10 \times \Phi 20 \times 2.0$ | 8 |
| 7 | Foot pad $M10 \times 30 \times \Phi 52 \times 49$ | 4 |
| 8 | Nut $M10 \times H7 \times S17$ | 5 |
| 9 | Front stabilizer | 1 |
| 10 | rear stabilizer | 1 |
| 11 L/R | Crank | 2 |
| 12 | Handlebar post | 1 |
| 13 | Bolt $M10 \times 25 \times S6$ | 2 |
| 14 | Washer $d10 \times \Phi 20 \times 1.5$ | 2 |
| 15 | Front post | 1 |
| 16 | Bushing $PT100 \times 40 \times J50 \times 20 \times 188$ PP | 2 |
| 17 | Knob $\Phi 58 \times 97 \times M16 \times 1.5 \times 42$ | 2 |
| 18 L/R | Pedal JD-308 9/16 | 2 |
| 19 | Knob | 1 |
| 20 | Sensor | 1 |
| 21 | Saddle tube post | 1 |
| 22 | Saddle post | 1 |
| 23 | Saddle 6801 | 1 |
| 24 | Water bottle $\Phi 73 \times 210$ | 1 |
| 25 | Mainframe | 1 |
| 26 | Bolt | 2 |
| 27 | Bottle holder | 1 |
| 28 | Bolt $M10 \times 16 \times S6$ | 4 |
| 29 | Front stabilizer post | 1 |
| 30 | Rear stabilizer post | 1 |
| 31 | Wrench S13-14-15 | 1 |
| 63 | Inertia axle $\Phi 12 \times 150 \times M12 \times 1 \times 29 \times 38$ 40Cr | 1 |
| 64 | Small chain w heel | 1 |
| 65 | Nut $M35 \times 1 \times \Phi 44 \times 3.5$ | 2 |
| 66 | Crank Plug $\Phi 28 \times 7$ | 2 |
| 67 | Nut $M12 \times 1.25 \times H7 \times S16$ | 2 |
| 68 | Middle axle cover $\Phi 74 \times \Phi 30 \times 22$ PP | 1 |
| 69 | Ring d52 | 1 |
| 70 | Ring d25 | 2 |
| 71 | Bearing 6205-2RS NBK | 2 |
| 72 | Washer $d26 \times \Phi 34 \times 0.3$ | 1 |

| No | Description | QTY |
|----|--|-----|
| 32 | Wrench S6 | 1 |
| 33 | Rivet $M5 \times 40$ | 2 |
| 34 | Screw $M5 \times 12 \times \Phi 8.5$ | 2 |
| 35 | Front chain cover | 1 |
| 36 | The brake cover $52 \times 37 \times 75$ PP | 1 |
| 37 | Nut $M8 \times H5.5 \times S14$ | 1 |
| 38 | The brake screw $\Phi 10 \times 270 \times M8 \times 20 \times M6 \times 7 \times M10 \times 95$ | 1 |
| 39 | Plastic bush $20 \times 20 \times 120$ | 1 |
| 40 | Spring $\Phi 2.0 \times \Phi 15 \times 54 \times N12$ | 1 |
| 41 | Nut $16 \times 16 \times 25 \times M10$ | 1 |
| 42 | Nut $M6 \times H14 \times S10$ | 1 |
| 43 | Bolt $M6 \times 12 \times \Phi 12$ | 1 |
| 44 | The brake fixed block $12 \times 25 \times 138$ | 1 |
| 45 | EVA Pad $10 \times 22 \times 95$ | 1 |
| 46 | The brake cow hide $t5 \times 25 \times 138$ | 1 |
| 47 | Bolt $M5 \times 20 \times \Phi 8.5$ | 4 |
| 48 | Screw $M6 \times 12 \times S10$ | 2 |
| 49 | Washer $d6 \times \Phi 12 \times 1.2$ | 3 |
| 50 | Spring plate $t2.0 \times 15.8 \times 153$ | 1 |
| 51 | Nut $M5 \times H4 \times S8$ | 1 |
| 52 | Bolt $M5 \times 12 \times \Phi 10$ | 1 |
| 53 | Nut $M5 \times H9 \times S8$ | 1 |
| 54 | Nut $M12 \times 1 \times H19.5 \times S19$ | 2 |
| 55 | Washer $d12 \times \Phi 24 \times 2$ | 2 |
| 56 | Bolt $M8 \times 83 \times \Phi 12 \times 5$ | 2 |
| 57 | Nut $M8 \times H7.5 \times S13$ | 2 |
| 58 | Nut $M12 \times 1 \times H6 \times S19$ | 3 |
| 59 | Spacer $\Phi 18 \times \Phi 12.2 \times 6$ | 1 |
| 60 | Bearing 6001-2RZ NBK | 2 |
| 61 | Fly w heel $22 \times \Phi 460 \times 38 \times 36 \times \Phi 40 \times 1$ | 1 |
| 62 | Spacer $d5 \times \Phi 10 \times 1$ | 2 |
| 73 | Middle axle chain w heel post $\Phi 25 \times 151 \times 44 \times 64.2 \times Z52 \times 40$ | 1 |
| 74 | Washer | 2 |
| 75 | Cover plate $t0.8 \times 11$ | 5 |
| 76 | AL902V inner chain cover $500 \times 255 \times 18$ HIPS | 1 |
| 77 | Chain $1/2 \times 1/8 \times 106$ KYC | 1 |
| 78 | Bolt $ST4.8 \times 16 \times \Phi 10$ | 7 |
| 79 | AL902V Outer chain cover $650 \times 260 \times 40$ HIPS | 1 |
| 80 | Washer $d5 \times \Phi 10 \times 1$ | 2 |
| 81 | Computer | 1 |
| 82 | Bolt | 1 |

ASSEMBLY INSTRUCTION

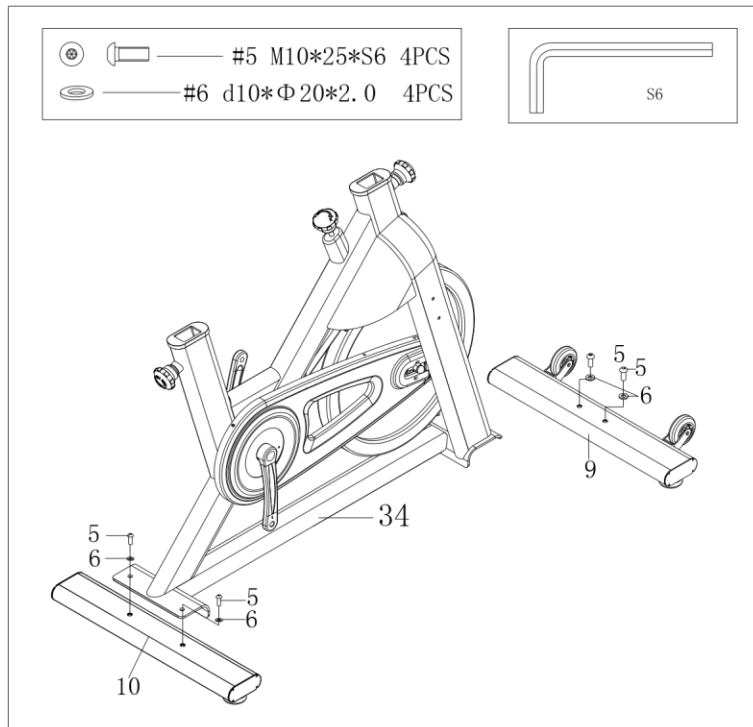
STEP 1.

1. Put out the (28) by the bolt, and take out the washer (6), front stabilizer post (29) and rear stabilizer post (30).
2. Put away the bolt (28), washer (6), front stabilizer post (29) and rear stabilizer post (30) for the next using.



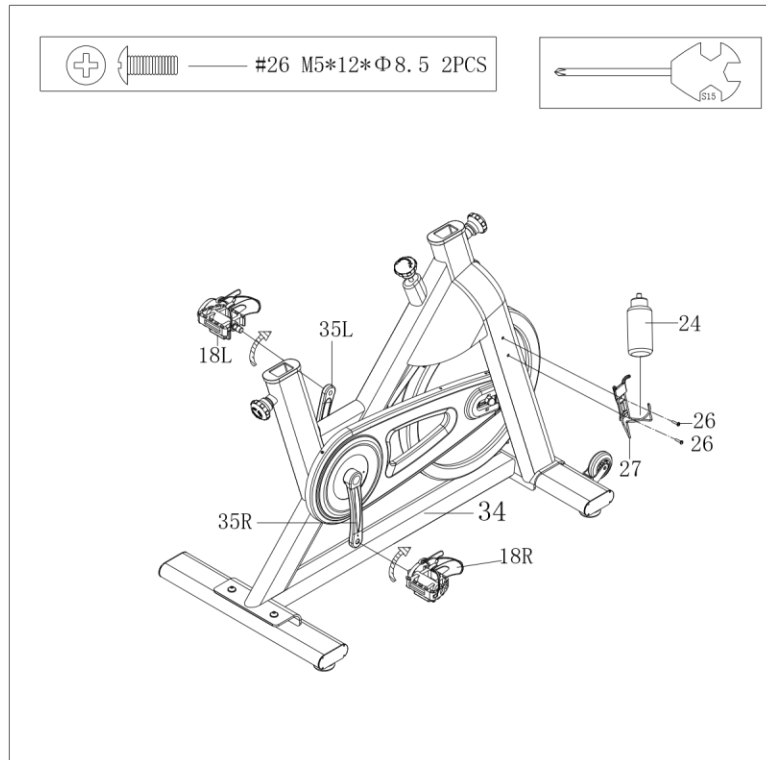
STEP 2.

1. Fix the front stabilizer (9) and rear stabilizer (10) to the main frame (25) by using the bolt (5), washer (6)



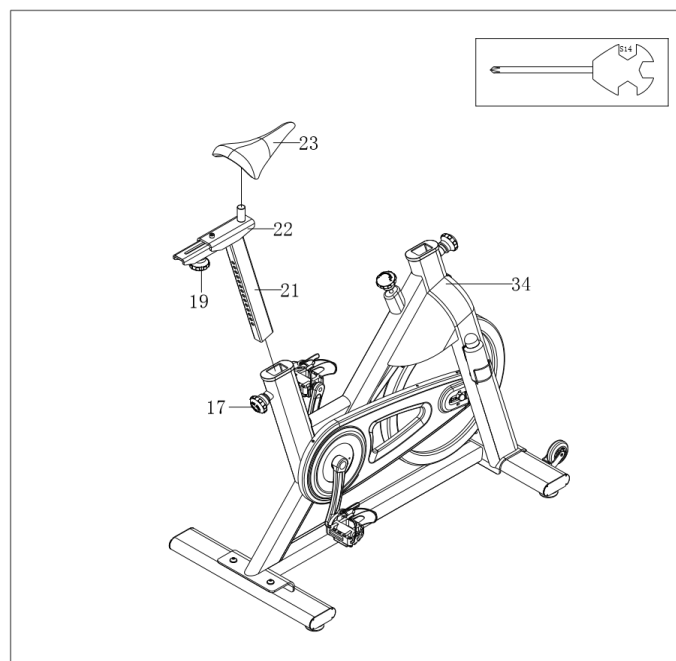
STEP 3.

1. Assembling the water holder (27) to main frame (25) by the bolt (26), washer(80) and then put the water bottle (24) into the water holder (27).
2. Attach the pedal (18L/R) to the crank (11L/R) with the wrench.



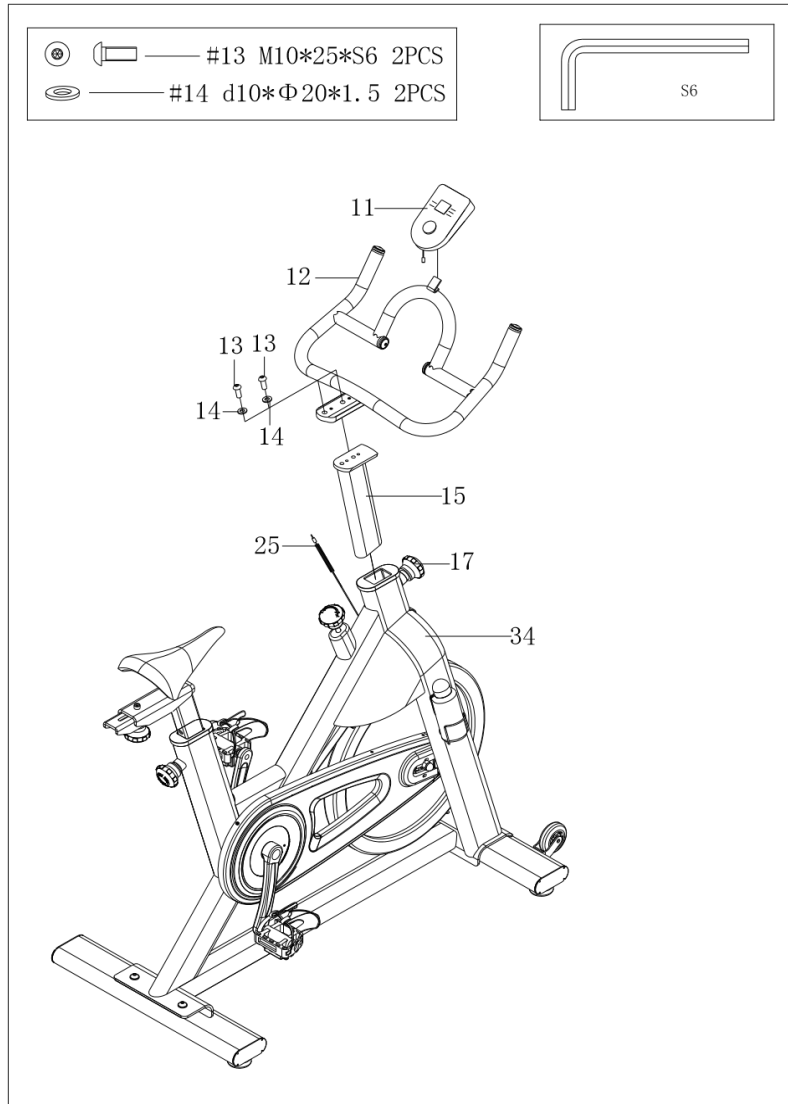
STEP 4.

1. Pull out the knob (17), insert the saddle tube post (21) to the main frame (25), and adjust to a suitable position.
2. Fix the saddle (23) to the saddle post (22) by the wrench.
3. Loose the knob (19), adjust the saddle post to a suitable position and fixed.



STEP 5.

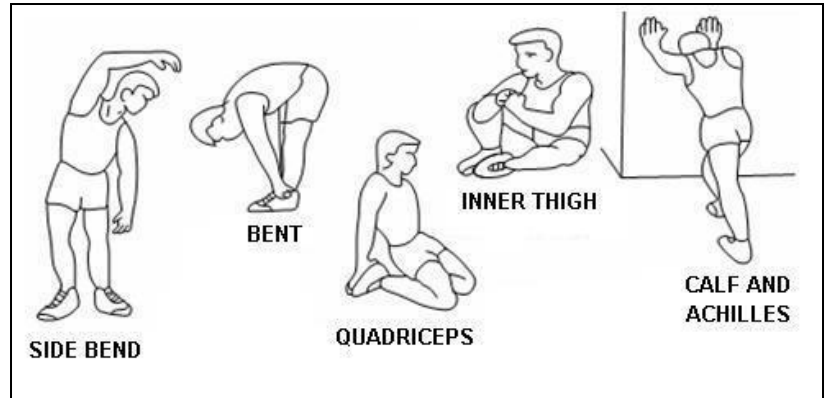
1. Pull out the knob (17), and then insert the front post (15) to main frame (25), adjust to a suitable position and fixed.
2. Fasten the handlebar post (12) to the front post (15) by the bolt (13), washer (14).
3. Attach the computer (81) to the computer bracket (81a) of the handlebar post (12).
4. Connect the sensor (20) and the computer (81) line; assembling finished.



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.

Instruction Manual of SI0004

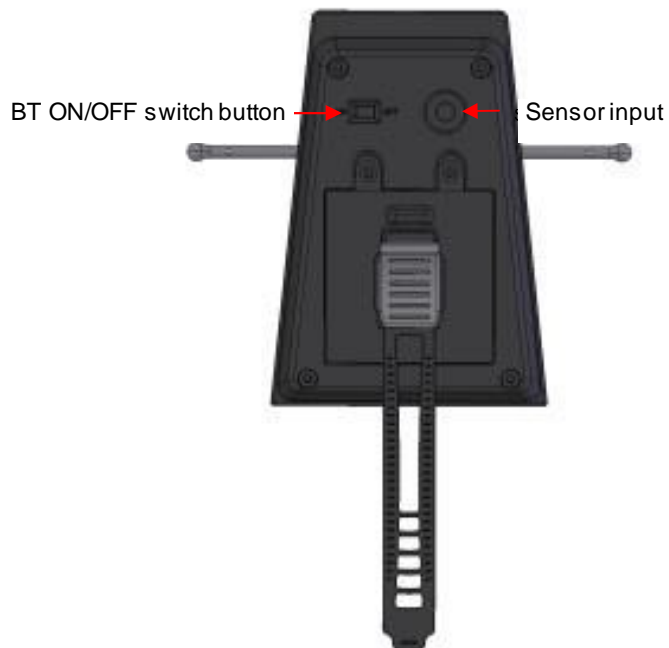


Display

1. Low power **red** LED : The LED will light up while low Power.
2. BT **blue** led: the LED will light up when the console connect with mobile device via Bluetooth.

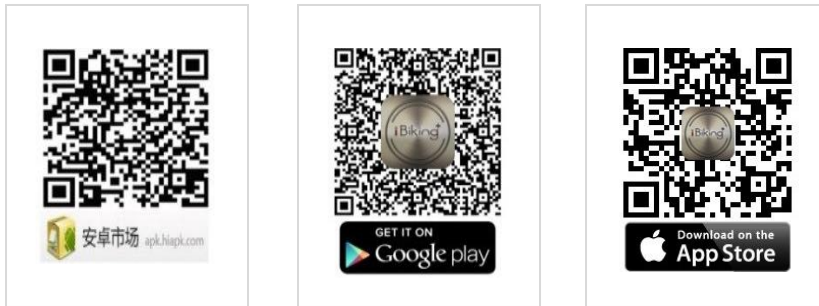
Operation Procedure

1. Sensor input
2. Turn on the Power.
3. Connect iBiking+



Download iBiking+ to mobile device

1. APP Name: iBiking on Android market; iBiking+ on Google play/iTunes store.
2. QR code.




Play APP

1. Connect Transmitter with your mobile device.

1.1. iOS system

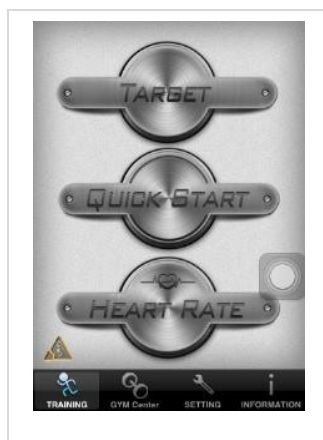
In SETTING mode, turn on Bluetooth and scan for ID (i.e. iBiking XXX).
Note: you will see the device no. On transmitter, and pair the device.
Initial password is 0000 (4 zeros).

1.2. Android system

Enter iBiking+ Click  -->[scan device], select ID (i.e. iBiking XXX).

Note: you will see the device no. on transmitter), then perform [Bluetooth device pairing],
preset pairing password: 0000 (4 zeros).

2. Programs introduction.



2.1. Information

Review exercise record.

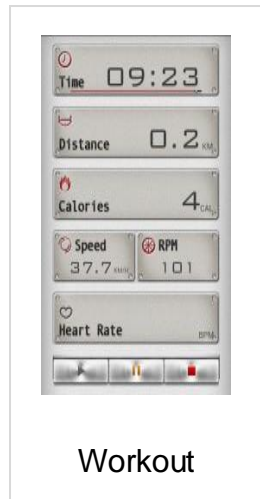
2.2. Setting

Set personal information or create your account (from Facebook or Google).

2.3. Training

2.3.1. Target

Set your Target time, distance, calories, and then start workout. After exercise, you can post your workout information to Facebook or Twitter.



2.3.2. Quick Start

Start workout directly. After exercise, you can post your workout information to Facebook or Twitter.

2.3.3. Heart Rate

This function should be used with iPulse and Polar or Chang Yow Chest Belt. Turn on iPulse transmitter and insert it to mobile device. It can receive pulse signal from 5.3KHZ Polar or Chang Yow Chest Belt.

2.4. GYM Center — i-Route (Free now)

Set start location by first press, and set finish location by second press.
After set route, start workout.



FAQ

1. Couldn't search Bluetooth (BT) transmitter while entering iBiking+.
 - *Turn off your BT Setting.
 - *Turn off all the BT device near you, and Turn on the transmitter again.
 - *Restart your mobile.
2. Couldn't connect BT transmitter while entering iBiking+.
 - *Turn off all the BT device near you, and Turn on the transmitter again.
 - *Restart your mobile.
3. Could not enter BT password.
 - *Restart your mobile.
4. Couldn't use i-Route.
 - *Make sure the internet connection.
 - *Confirm you already log in on setting page.

Additional notes

1. After 4 minutes without pedaling, console will enter into power saving mode.
2. Battery: 4pcs x AAA Alkaline Battery.
3. SI0004 support following devices:
Apple Devices: iPhone6, iPhone6+, iPhone 5S, iPhone 5C, iPhone 5, iPhone 4S, iPhone 4.
Android phone OS 2.2 or above.
Resolution: 1920 x 1080, 1280 x 800, 1280 x 760, 800 x 480.
4. “Made for iPod”, “Made for iPhone” and “Made for iPad” mean that an electronic accessory has been designed to connect specifically to iPod, iPhone, or iPad, respectively, and has been certified by the developer to meet Apple performance standards. Apple is not responsible for the operation of this device or its compliance with safety and regulatory standards. Please note that the use of this accessory with iPod, iPhone, or iPad may affect wireless performance. iPad, and iPhone are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.



iBiking+
Download Complete User Guide:

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





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 K OBSLUZE

RADY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI

Tento výrobek je určen pouze k domácímu využití a byl navržen tak, aby byla zajištěna maximální bezpečnost. Měly by být dodržovány následující zásady:

1. Před započítím tréninku se poraďte s lékařem za účelem vyloučení překážek ve využívání tohoto cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné v případě užívání léků majících vliv na činnost srdce, tlak krve a hladinu cholesterolu. Je to také nezbytné u osob starších 35 let a osob majících zdravotní potíže.
2. Před započítím tréninku proveďte vždy rozcvičku.
3. Všímejte si znepokojujících signálů. Nesprávné nebo nadměrné cvičení je nebezpečné pro zdraví. Pokud se v průběhu tréninku objeví bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojující projevy, je potřeba trénink okamžitě přerušit a poradit se s lékařem. 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 je potřeba postavit na suchém a rovném povrchu. Z nejbližšího okolí zařízení je potřeba odstranit veškeré ostré předměty. Zařízení je potřeba chránit před vlhkostí a eventuální nerovností podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskuzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. Volný prostor kolem zařízení by neměl dosahovat do vzdálenosti menší než 0,6 m a větší než je dostupná tréninková plocha. Volný prostor musí také zahrnovat prostor pro bezpečné sestoupení ze zařízení. Tam, kde se nacházejí dvě tato zařízení vedle sebe, může dojít k podělení volného prostoru.
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 započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
9. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.
10. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
12. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení dokud nebude závada odstraněna.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
14. Zařízení spadá do kategorie H podle normy EN ISO 20957-1. Není možné jej používat jako terapeutické zařízení.
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 udržujte 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.



UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ JE POTŘEBA SI PŘEČÍST NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto – 55 kg

Kotoučový setrvačnik – 22 kg

Velikost po rozložení – 122 x 50 x 101cm

Maximální zatížení výrobku – 120 kg

ÚDRŽBA

K čištění zařízení není vhodné používat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkký, vlhký hadřík na odstraňování špíny a prachu. Odstraňujte stopy potu neboť kyselá reakce může poškodit potah. Zařízení je potřeba přechovávat na suchém místě, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozi.

NASTAVENÍ VÝŠKY SEDÁTKA

Pro nastavení výšky sedátka povolte šroub upevňující vzpěru sedátka v rámu a přesouváním vzpěry sedátka nastavte výšku sedátka tak, aby pro Vás byla vyhovující. Dotáhněte šroub tak, aby nebylo možné změnit polohu tyče vzpěry sedátka. V žádném případě není možno držadlo vzpěry sedátka vytáhnout výše nebo níže, než-li je ryska označující jeho min. a max. výšku.

ZPŮSOB NASTAVENÍ ODPORU

Sílu odporu je možné regulovat pomocí hlavičky umístěné na přední tyči, pod řídítky. Pro snížení odporu otáčejte hlavičkou regulace ve směru symbolu (-), pro zvětšení odporu otáčejte hlavičkou ve směru symbolu plus (+).

ZPŮSOB BRZDĚNÍ

Spin bike SW8923 je vybaven blokačním systémem a bezpečnostní brzdou. K zastavení zařízení je potřeba přestat šlapat a stisknout hlavičku regulace zátěže, která je zároveň bezpečnostní brzdou.

SEZNAM ČÁSTÍ

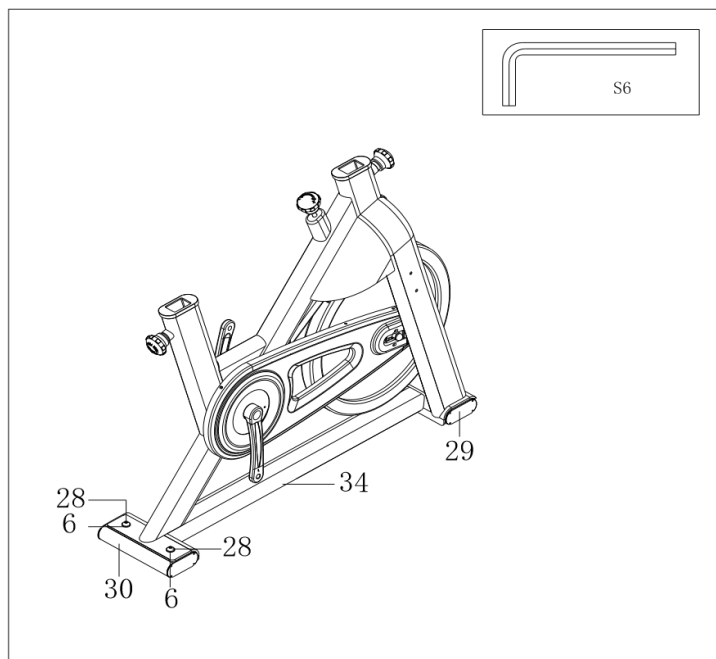
| Č | Popis | Počet |
|--------|--|-------|
| 1 | Šroub $\Phi 7.8 \times 30 \times M6 \times 15 \times S5$ | 2 |
| 2 | Ložisko 608ZZ $\Phi 8$ | 4 |
| 3 | Kolo $\Phi 71 \times \Phi 19 \times 24$ | 2 |
| 4 | Šroub $M6 \times 12 \times S5$ | 2 |
| 5 | Šroub $M10 \times 25 \times S6$ | 4 |
| 6 | Podložka $d10 \times \Phi 20 \times 2.0$ | 8 |
| 7 | Nožka $M10 \times 30 \times \Phi 52 \times 49$ | 4 |
| 8 | Matka $M10 \times H7 \times S17$ | 5 |
| 9 | Přední stabilizátor | 1 |
| 10 | Zadní stabilizátor | 1 |
| 11 L/R | Rameno | 2 |
| 12 | Řídítka | 1 |
| 13 | Šroub $M10 \times 25 \times S6$ | 2 |
| 14 | Podložka $d10 \times \Phi 20 \times 1.5$ | 2 |
| 15 | Sloup řídítek | 1 |
| 16 | Pás $PT100 \times 40 \times J50 \times 20 \times 188$ PP | 2 |
| 17 | Hlavička $\Phi 58 \times 97 \times M16 \times 1.5 \times 42$ | 2 |
| 18 L/R | Pedál JD-308 9/16 | 2 |
| 19 | Hlavička $\Phi 58 \times 44 \times M8 \times 18$ | 2 |
| 20 | Čidlo | 1 |
| 21 | Sloupek sedadla | 1 |
| 22 | Podpěra sedadla | 1 |
| 23 | Sedadlo 6801 | 1 |
| 24 | Bidon $\Phi 73 \times 210$ | 1 |
| 25 | Hlavní rám | 1 |
| 26 | Šroub $M5 \times 12 \times \Phi 8.5$ | 2 |
| 27 | Košík bidonu | 1 |
| 28 | Šroub $M10 \times 16 \times S6$ | 4 |
| 29 | Přední sloupek stabilizátoru | 1 |
| 30 | Zadní sloupek stabilizátoru | 1 |
| 31 | Klíč S13-14-15 | 1 |
| 32 | klíč S6 | 1 |
| 33 | Nit $M5 \times 40$ | 2 |
| 34 | Vrut $M5 \times 12 \times \Phi 8.5$ | 2 |
| 35 | Přední kryt řetězu | 1 |
| 36 | Kryt brzdy $52 \times 37 \times 75$ PP | 1 |
| 37 | Matka $M8 \times H5.5 \times S14$ | 1 |
| 38 | Šroub $\Phi 10 \times 270 \times M8 \times 20 \times M6 \times 7 \times M10 \times 95$ | 1 |
| 39 | Plastová objímka $20 \times 20 \times 120$ | 1 |
| 40 | Pružina $\Phi 2.0 \times \Phi 15 \times 54 \times N12$ | 1 |
| 41 | Matka $16 \times 16 \times 25 \times M10$ | 1 |

| Č | Popis | Počet |
|----|--|-------|
| 42 | Matka $M6 \times H14 \times S10$ | 1 |
| 43 | Šroub $M6 \times 12 \times \Phi 12$ | 1 |
| 44 | Blokáda brzdy $12 \times 25 \times 138$ | 1 |
| 45 | Podložka EVA $10 \times 22 \times 95$ | 1 |
| 46 | Část brzdy $t5 \times 25 \times 138$ | 1 |
| 47 | Šroub $M5 \times 20 \times \Phi 8.5$ | 4 |
| 48 | Šroub $M6 \times 12 \times S10$ | 2 |
| 49 | Podložka $d6 \times \Phi 12 \times 1.2$ | 3 |
| 50 | Elastická destička $t2.0 \times 15.8 \times 153$ | 1 |
| 51 | Matka $M5 \times H4 \times S8$ | 1 |
| 52 | Šroub $M5 \times 12 \times \Phi 10$ | 1 |
| 53 | Matka $M5 \times H9 \times S8$ | 1 |
| 54 | Matka $M12 \times 1 \times H19.5 \times S19$ | 2 |
| 55 | Podložka $d12 \times \Phi 24 \times 2$ | 2 |
| 56 | Šroub $M8 \times 83 \times \Phi 12 \times 5$ | 2 |
| 57 | Matka $M8 \times H7.5 \times S13$ | 2 |
| 58 | Matka $M12 \times 1 \times H6 \times S19$ | 3 |
| 59 | Rozpěrka $\Phi 18 \times \Phi 12.2 \times 6$ | 1 |
| 60 | Ložisko 6001-2RZ NBK | 2 |
| 61 | Kotoučový setrvačnick $22 \times \Phi 460 \times 38 \times 36 \times \Phi 40 \times 1$ | 1 |
| 62 | Distanční podložka $d5 \times \Phi 10 \times 1$ | 2 |
| 63 | Osa setrvačnicku $\Phi 12 \times 150 \times M12 \times 1 \times 29 \times 38$ 40Cr | 1 |
| 64 | Malé kolo řetězu | 1 |
| 65 | Matka $M35 \times 1 \times \Phi 44 \times 3.5$ | 2 |
| 66 | Zástrčka ramene $\Phi 28 \times 7$ | 2 |
| 67 | Matka $M12 \times 1.25 \times H7 \times S16$ | 2 |
| 68 | Středový kryt osy $\Phi 74 \times \Phi 30 \times 22$ PP | 1 |
| 69 | Prstenec $d52$ | 1 |
| 70 | Prstenec $d25$ | 2 |
| 71 | Ložisko 6205-2RS NBK | 2 |
| 72 | Podložka $d26 \times \Phi 34 \times 0.3$ | 1 |
| 73 | Centrální ložisko převodu $\Phi 25 \times 151 \times 44 \times 64.2 \times Z52 \times 40$ | 1 |
| 74 | Podložka | 2 |
| 75 | Kryt $t0.8 \times 11$ | 5 |
| 76 | AL902V vnitřní kryt řetězu $500 \times 255 \times 18$ HIPS | 1 |
| 77 | Řetěz $1/2 \times 1/8 \times 106$ KYC | 1 |
| 78 | Šroub $ST4.8 \times 16 \times \Phi 10$ | 7 |
| 79 | AL902V vnější kryt řetězu $650 \times 260 \times 40$ HIPS | 1 |
| 80 | Podložka $d5 \times \Phi 10 \times 1$ | 2 |
| 81 | Počítač | 1 |
| 82 | Šroub | 1 |

MONTÁŽ

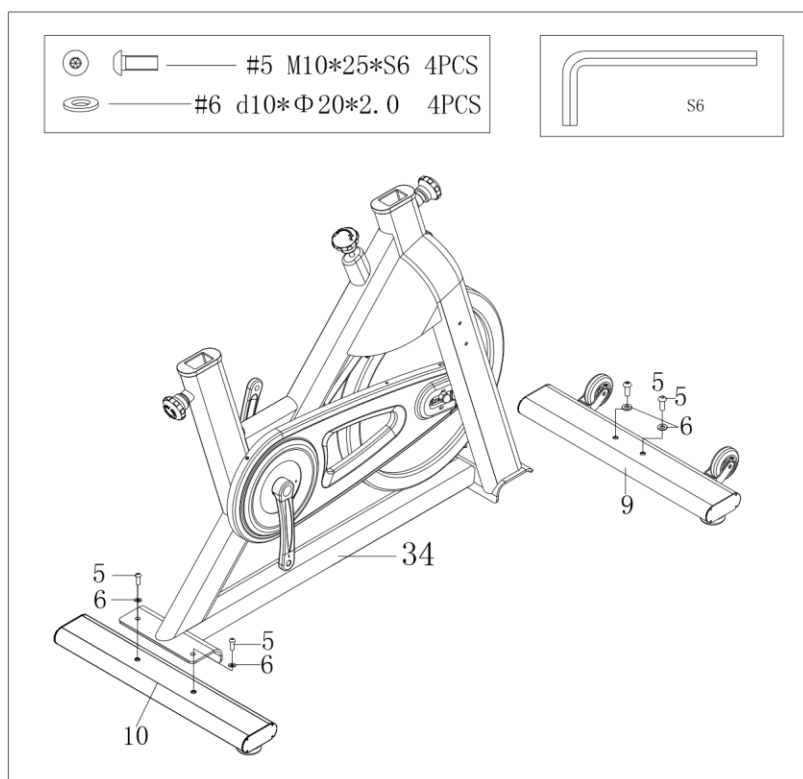
KROK 1:

1. Odmontujte kryty stabilizátorů (29) a (30) odstraněním šroubů (28) a podložek (6).
2. Části (28) (6) (29) a (30) slouží k ochraně zařízení v případě transportu, proto jsou při prvotním otevření kartonu namontovány na zařízení. Před složením zařízení je ale demontujte a pro případ budoucího transportu uschovejte.



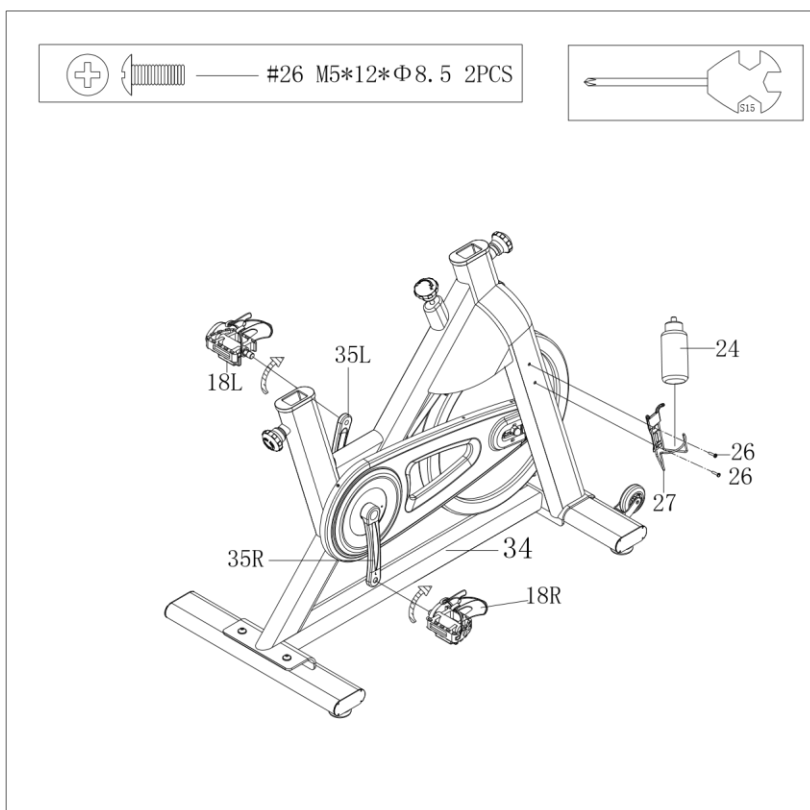
KROK 2.

Připevněte přední (9) a zadní (10) stabilizátor k hlavnímu rámu (25) pomocí šroubů (5) a podložek (6).



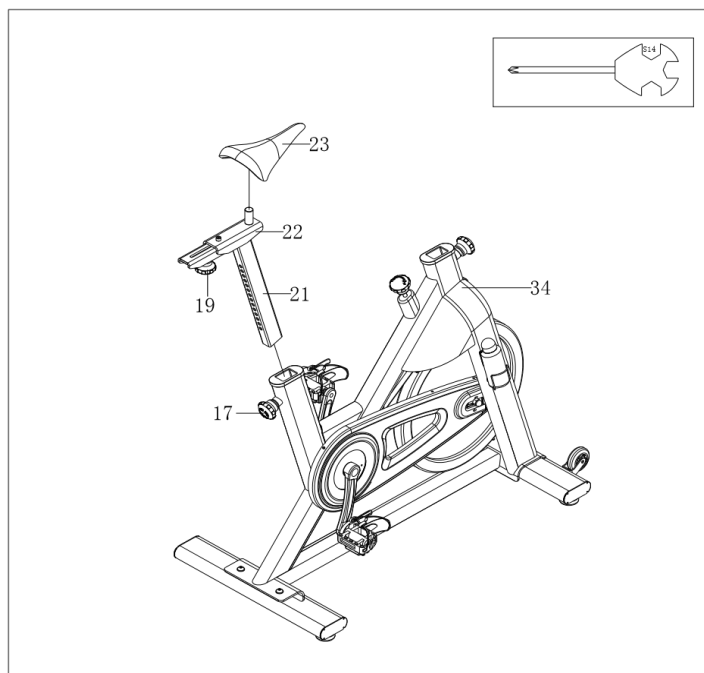
KROK 3.

1. Připevněte košík (27) k hlavnímu rámu (25) pomocí šroubů (26) a podložky (80). Umístěte bidon (24) do košíku (27).
2. Připevněte pedály (18L/R Levý/Pravý) k rameni (11 L/R Levému/Pravému) pomocí klíče.



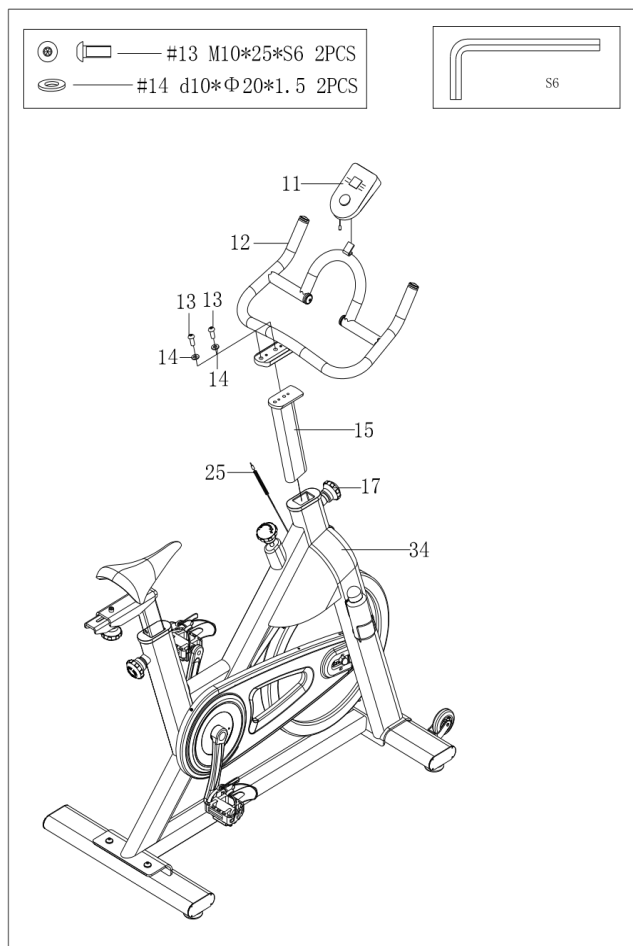
KROK 4.

1. Vytáhněte hlavičku (17), vsaďte tyč sedátka (21) do hlavního rámu (25) a nastavte požadovanou výšku sedátka.
2. Pomocí klíče připevněte sedátko (23) k podpěře sedátka (22).
3. Povolte hlavičku (19), přizpůsobte sedátko svým potřebám a dotáhněte hlavičku.



KROK 5.

1. Vytáhněte hlavičku (17) a vsaďte tyč řídítek (15) do hlavního rámu (25) . Nastavte je na požadovanou pozici a zablokujte hlavičkou.
2. Připevněte řídítka (12) k tyči řídítek (15) pomocí šroubů (13) a podložek (14).
3. Připevněte počítač (81) a (81a) k řídítkám (12).
4. Spojte převod (20) s převodem vycházejícím z počítače.



ROZSAH UŽÍVÁNÍ

Trénink na cyklotrenažeru nahrazuje trénink na klasickém kole.

Mechanický cyklotrenažer SM8923 je zařízením třídy H určeným pouze k domácím účelům. Není zařízením určeným k terapeutickým nebo rehabilitačním účelům.

CVIKY

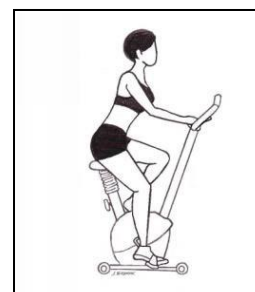
1. Rozcvička

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

Sedněte si na sedátko, chodidla dejte na pedály, aby byla zablokována mezi pedálem a bezpečnostním páskem, dlaně opřete o řídítka. V průběhu tréninku je potřeba mít rovná záda.



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 cyklotrenažeru 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 pulsů. 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 nezapočítejte 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.

Počítač SI0004

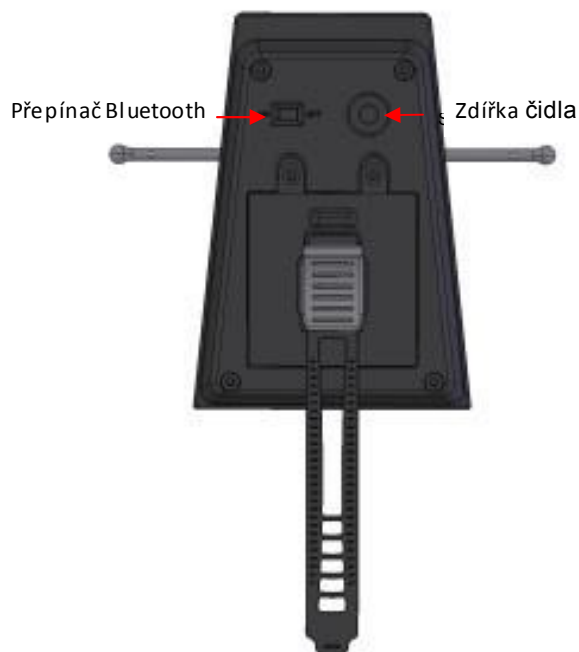


Displej

1. Nízká hladina nabití baterie: **červená** LED dioda se rozsvítí, jakmile hladina nabití klesne na minimum.
2. Spojení Bluetooth (BT): **modrá** LED dioda se rozsvítí, jakmile se zařízení připojí přes Bluetooth.

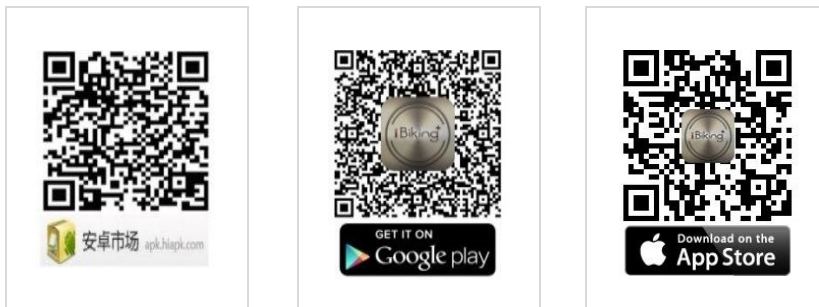
Proceš spuštění

1. Připojte počítač k rotopedu.
2. Zapněte napájení počítače.
3. Spusťte aplikaci iBiking+ v telefonu/tabletu.



Stáhněte aplikaci iBiking+

1. Název aplikace: iBiking v Android market; iBiking+ v Google play/iTunes store.
2. QR kódy s adresou aplikace.



Spustěte aplikaci


1. Připojení počítače k mobilnímu telefonu/tabletu

1.1. iOS systém

Zapněte Bluetooth a dále zapněte skenování za účelem vyhledání zařízení (např. iBiking XXX).

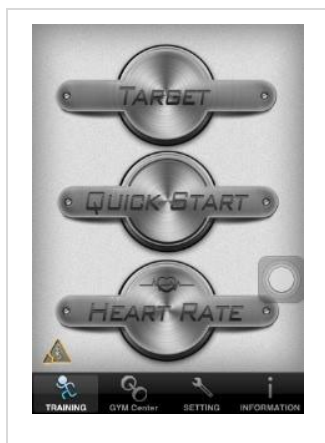
Po zobrazení seznamu zařízení vyberte odpovídající a spárujte je se svým telefonem/tabletem. Výchozí heslo je: 0000 (4 nuly).

1.2. Android systém

Spustěte iBiking+, vyberte ikonu  -->[skenován], vyberte ID (např. iBiking XXX).

Po zobrazení seznamu zařízení vyberte odpovídající a spárujte je se svým telefonem/tabletem. Výchozí heslo je: 0000 (4 nuly).

2. Navedení do aplikace



2.1. Informace

Prohlížejte si informace o Vašich trénincích.

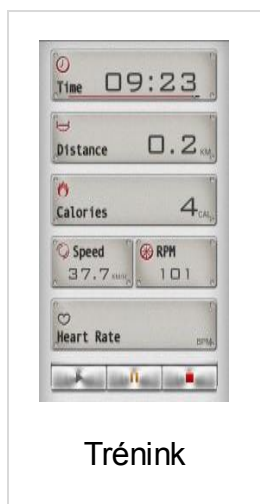
2.2. Nastavení

Založte uživatelské konto – můžete využít svoje konto na Facebooku nebo Google konto.

2.3. Trénink

2.3.1. Cíl tréninku (Target)

Nastavte požadovaný čas, vzdálenost a kalorie, které chcete spálit a poté započnete trénink. Po ukončení tréninku můžete zveřejnit svoje výsledky na Facebook-u nebo Twitter-u.



2.3.2. Rychlý start (Quick Start)

Okamžitě započnete trénink. Po ukončení tréninku můžete zveřejnit svoje výsledky na Facebook-u nebo Twitter-u.

2.3.3. Puls (Heart Rate)

Ke správnému využití této funkce jsou nezbytná zařízení značky iPulse nebo Polar. Připojte zařízení k telefonu/tabletu a poté zjistíte svůj puls.

2.4. GYM Center — i-Route

Nastavte výchozí bod – dotkněte se obrazovky na zvoleném místě.

Nastavte koncový bod – dotkněte se obrazovky na zvoleném místě.

Po nastavení trasy započnete trénink.



FAQ

1. Můj telefon/tablet nezobrazuje název počítače na seznamu zařízení Bluetooth.
 - *Vypněte funkci Bluetooth v telefonu/tabletu.
 - *Vypněte všechna zařízení využívající připojení Bluetooth a poté zapněte funkci Bluetooth v počítači SI0004.
 - *Restartujte telefon/tablet.
2. Nemohu navázat Bluetooth spojení s aplikací iBiking+.
 - * Vypněte všechna zařízení využívající připojení Bluetooth a poté zapněte funkci Bluetooth v počítači SI0004.
 - * Restartujte telefon/tablet.
3. Nefunguje výchozí heslo Bluetooth.
 - *Restartujte svůj telefon/tablet.
4. Nemohu spustit funkci i-Route.
 - *Zkontrolujte internetové připojení.
 - *Ujistěte se, že jste se správně přihlásili na stránce nastavení.

Další poznámky

1. Po 4 minutách nečinnosti uživatele počítač přejde do spánkového režimu.
2. Alkalické baterie AAA: 4 ks.
3. Počítač SI0004 je kompatibilní s těmito zařízeními:
Zařízení firmy Apple: iPhone6, iPhone6+, iPhone 5S, iPhone 5C, iPhone 5, iPhone 4S, iPhone 4.
Zařízení se systémem Android 2.2 nebo novějším.
Podporovaná rozlišení: 1920 x 1080, 1280 x 800, 1280 x 760, 800 x 480.
4. Formulace "Made for iPod", "Made for iPhone" a "Made for iPad" znamenají, že doplňky byly navrženy pro zařízení Apple. Společnost Apple není zodpovědná za správné fungování počítače SI0004. Je třeba poznamenat, že použití počítače s iPod přehrávačem, iPhone telefonem nebo iPad tabletem může mít vliv na funkčnost bezdrátových přenosů. iPad, iPod a iPhone jsou obchodní známky společnosti Apple Inc., registrované v USA a dalších zemích.

The logo for iBiking+ features the word "iBiking" in a white, cursive font with a red dot for the 'i', and a small white plus sign above the 'g'. The logo is set against a teal rectangular background.

iBiking+
Kompletní návod k obsluze si stáhněte na:

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





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

