



# CT 210 Heimtrainer



Assembly manual EN

Aufbauanleitung DE

Montážní příručka CS

Manual na montáž SK

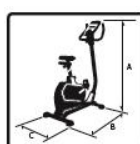
Felhasználói kézikönyv HU



20 -40 Min



100 kg



A: 140 cm  
B: 90 cm  
C: 50 cm

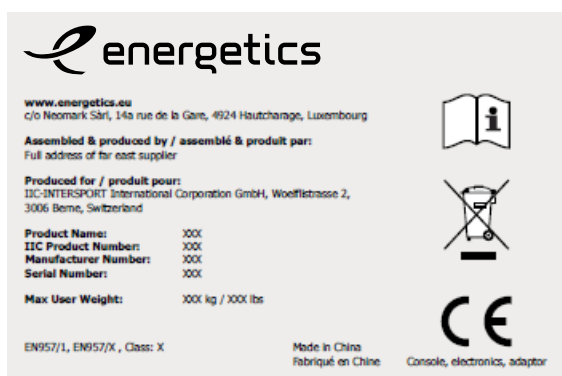


29 kg

## Table of contents - Inhaltsverzeichnis -Obsah - Obsah - Tájékoztató

|           |   |    |
|-----------|---|----|
| English   | P | 3  |
| Deutsch   | P | 18 |
| Česky     | P | 34 |
| Slovensky | P | 49 |
| Magyar    | P | 64 |

### Serial Decal / Seriennumeraufkleber / Štítek se seriovým číslem / Seriovy štítok / Cimke



- EN** The product sticker is placed on the rear stabilizer on bikes and ellipticals and next to the power inlet on treadmills
- DE** Der Aufkleber für die Seriennummer ist bei Heimtrainer oder Ellipticals auf der hinteren Querstütze angebracht, bei Laufbändern in der Nähe des Stromanschlusses.
- CZ** Štítek výrobku se nachází na zadním tabulizátoru kol a eliptických trenažerů a vedle elektrického přívodu na běžeckých trenažerech.
- SK** Štítok výrobku je umiestnený na zadnej strane stabilizátora na bicykloch a kolesach a blízko pri napájaní na bežeckom pase.
- HU** A termék ontapados címkeje a kerekparok és szobakerekparok hátso stabilizátorán van elhelyezve és a pedálakon a tapbemenet mellett.

- EN** © The owners manual is only for the customer reference. ENERGETICS can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product. Wherever pictograms are used they may differ from your product, it's for reference only.
- DE** © Die Gebrauchsanweisung dient nur zur Referenz für den Kunden. ENERGETICS übernimmt keine Haftung für Fehler die durch Übersetzung oder technische Änderungen des Produkts entstehen. Falls Piktogramme verwendet werden, können diese von Ihrem Produkt abweichen und dienen nur als Referenz.
- CZ** © Navod k použití je pouze doporučení pro zakazníky. ENERGETICS nepřebírá žádné ručení za chyby způsobené překladem či změnami v technické specifikaci výrobku. Použití piktogramů v tomto navodu se může lišit od skutečného použití na vašem výrobku, rozmištění v tomto navodu slouží pouze pro informaci.
- SK** © Tento návod je určený len pre potrebu zákazníkov. ENERGETICS nezodpovedá za chyby, ktoré sa môžu vyskytnúť kvôli chybnému prekladu alebo zmenám v technickej špecifikácii produktu. Všade, kde sa používajú piktogramy, sa tieto môžu líšiť od vášho produktu a sú určené len na referenčné účely.
- HU** © A vásárlók számára a jelen használati utasításnak csak ajánló jellege van. Az ENERGETICS cég nem vállal kezességet olyan jellegű hibákért, amelyek az eredeti szöveg fordításából, illetve a termék módosított műszaki specifikációjából származnak. A használt piktogramok eltérhetnek a termék piktogramjaitól. Ezek csak tájékoztató jellegűek.

INTERSPORT is a participating company in the BSCI (Business Social Compliance Initiative) based in Brussels. Through BSCI, INTERSPORT is committed to implement the BSCI Code of Conduct in its supply chain and to gradually achieve better working conditions at the involved suppliers' workplaces. The BSCI system is based on three pillars: monitoring of non-compliances by external independent audits; empowering of supply chains' actors through various capacitybuilding activities; and engagement with all relevant stakeholders via constructive dialogue in Europe and supplying countries. Our social audits are conducted by neutral, internationally recognized auditing companies with the aim of monitoring the social compliance of our supplier factories.

For more information on the BSCI please visit: [www.bsci-intl.org](http://www.bsci-intl.org)



### Norms & Regulations

Consumer safety is the number one priority for ENERGETICS products. This means that all of our products comply with national and international legal requirements (such as the EU Regulation (EC No. 1907/2006) concerning the Registration, Evaluation, Authorization and Restriction of Chemicals [REACH]).

This product is also CE certified and has been tested by an internationally recognized institute and certified against the industry standard EN 957.



### Disposal of electrical waste products (Directive 2002/96/EC WEEE):

All products that contain electrical and electronic equipment must be marked with the logo. These products shall not be disposed in municipal waste. Instead please check local regulations regarding these types of products.



### Disposal of batteries (Directive 2006/66/EG):

Batteries must be marked with the logo including the chemical symbols Hg, Cd or Pb if the battery contains mercury, cadmium or lead above the threshold limits mentioned in the directive and its amendments. Batteries used in products shall not be disposed in municipal waste.



### Directive 2011/65/EU:

Restriction of the use of certain hazardous substances in electrical and electronic equipment (RoHS).

## RoHS

## **Dear Customer,**

Congratulations on your purchase of an ENERGETICS home fitness equipment. This product has been designed and manufactured to meet the needs and requirements of in-home use. Please carefully read the assembly- and user manual. Be sure to keep the instructions for reference and/or maintenance. If you have any further questions, please contact us. We wish you lots of success and fun while training.

Your ENERGETICS - Team

## **Product Safety**

ENERGETICS offers high quality home fitness equipment. All products have been tested and certified according to the latest European Norm ISO EN 20957-1, EN 957-5.

### **Important Safety Instructions for all home fitness equipment**

- Do not assemble or operate this home fitness equipment outdoors or in a wet or moist location.
- Before you start training on your home fitness equipment product, please read the instructions carefully.
- Be sure to keep the instructions for information, in case of repair and for spare part delivery.
- This training equipment is not suitable for therapeutic purposes.
- Consult your physician before starting with any exercise programs to receive advice on the optimal training.
- Warning: incorrect/excessive training can cause health injuries. Stop using the home fitness equipment when feeling uncomfortable.
- Warning: The safety level of the training equipment can only be maintained if it is examined regularly on damage or wear.
- Please follow the advice for correct training as detailed in the training instructions.
- Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the home fitness equipment.
- Always start with a warm-up session.
- Only use original ENERGETICS parts as delivered (see partslist).
- Follow the steps of the assembly instruction carefully.
- Only use suitable tools for assembly and ask for assistance if necessary.
- Place the home fitness equipment on an even, non-slippery surface for immobilization, reducing noise and vibration.
- To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the product.
- For all adjustable parts be aware of the maximum position to which they can be adjusted.
- Tighten all adjustable parts to prevent sudden movement while training.
- This product is designed for adults. Please ensure that children only use it under the supervision of an adult.
- Do not use the home fitness equipment without shoes or loose shoes.
- Be aware of non-fixed or moving parts whilst mounting or dismounting the home fitness equipment.
- Search for noisy parts: If you should notice unusual noises, like grinding, clacking etc. try to locate it and have it repaired by a professional. Make sure the home fitness equipment is not used until after repairs have been made.

- This device is not meant to be used by persons (including children) with limited physical, sensory or mental capabilities or lacking experience and/or the knowledge to use this device, unless under the supervision of another person in charge of their safety or having been given prior instruction on the operation of this device.
- Children should always be under supervision, to assure they are not playing with this device.
- The resistance level can be adjusted to your personal preference: see operations.



This product is made for home use only and tested up to a maximum body weight of: see front page or serial decal on product.



**WARNING: Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.**

## Cleaning, Care & Maintenance on fitness equipment

### Important



- Frequent cleaning of your home fitness equipment will extend the product's life.
- Use of a home fitness equipment mat is recommended for ease of cleaning.
- Use clean and proper sport shoes only.
- Use a damp cloth to clean the home fitness equipment and avoid the use of abrasives or solvents.
- To prevent damage to the computer, keep liquids away and keep it out of direct sunlight.
- The home fitness equipment should not be used or stored in a moist area because of possible corrosion.



- In case of repair please ask your dealer for advice.
- Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- Use original spare parts for repair only.



**Daily**



**Monthly**



Immediately wipe off the sweat; perspiration can ruin the appearance and proper function of the home fitness equipment.



Check that all connecting elements are tightly fitted and in good condition.

## Handling

### Leveling

After assembly, the rear stabilizer can be adjusted to accommodate slightly uneven ground. Turn the adjustment knobs at the ends of the rear foot caps to level the rear stabilizer to the floor.



### Transportation

The transportation wheels on the front foot caps allow for easy manoeuvring. Simply pull back on the handlebars until the wheels touch the floor. Then roll the unit to a desired location.



### Handle bar adjustment

The handle bar can be adjusted to personal preference. Loosen the handle bar fixing knob. Rotate the handle bar to the desired position and retighten the fixing knob.



## Operations

### Proper Training Clothes

Please make sure you always wear proper training shoes while working out. It is recommended that you wear training appropriate exercise clothing's that allow you to move freely whilst exercising.

### Exercise Level

Please contact a physician before your exercise program. Immediately stop exercising if you feel any pain or tightness in your chest, become short breathered or faint. Please contact your doctor before you start using your fitness product again.

## Seat Adjustment Vertical / Horizontal

A correct seat adjustment will ensure you can do your exercise more efficiently and comfortable. It also will reduce the risk of any injury while using.

### Vertical

Adjust the seat height that your knee will not be stretched entirely while the ball of your foot is fully placed on the pedal and the pedal is at its lowest position.

**Warning:** do not exceed the maximum height clearly marked with "STOP".



### Horizontal (if available):

If applicable, adjust the seat horizontally so that you can reach the handlebar comfortably.



Step off the bike before you adjust the seat. Make sure all screws are tightened well after you have made your adjustments.

## Foot Position / Strap Adjustment

Please use the pedal straps for secure exercising.

1. Put the ball of each foot on the pedals
2. Rotate the pedals until one can be reached
3. Fasten the strap over your shoe
4. Repeat for second foot



## Resistance Adjustment

### Manual adjustment

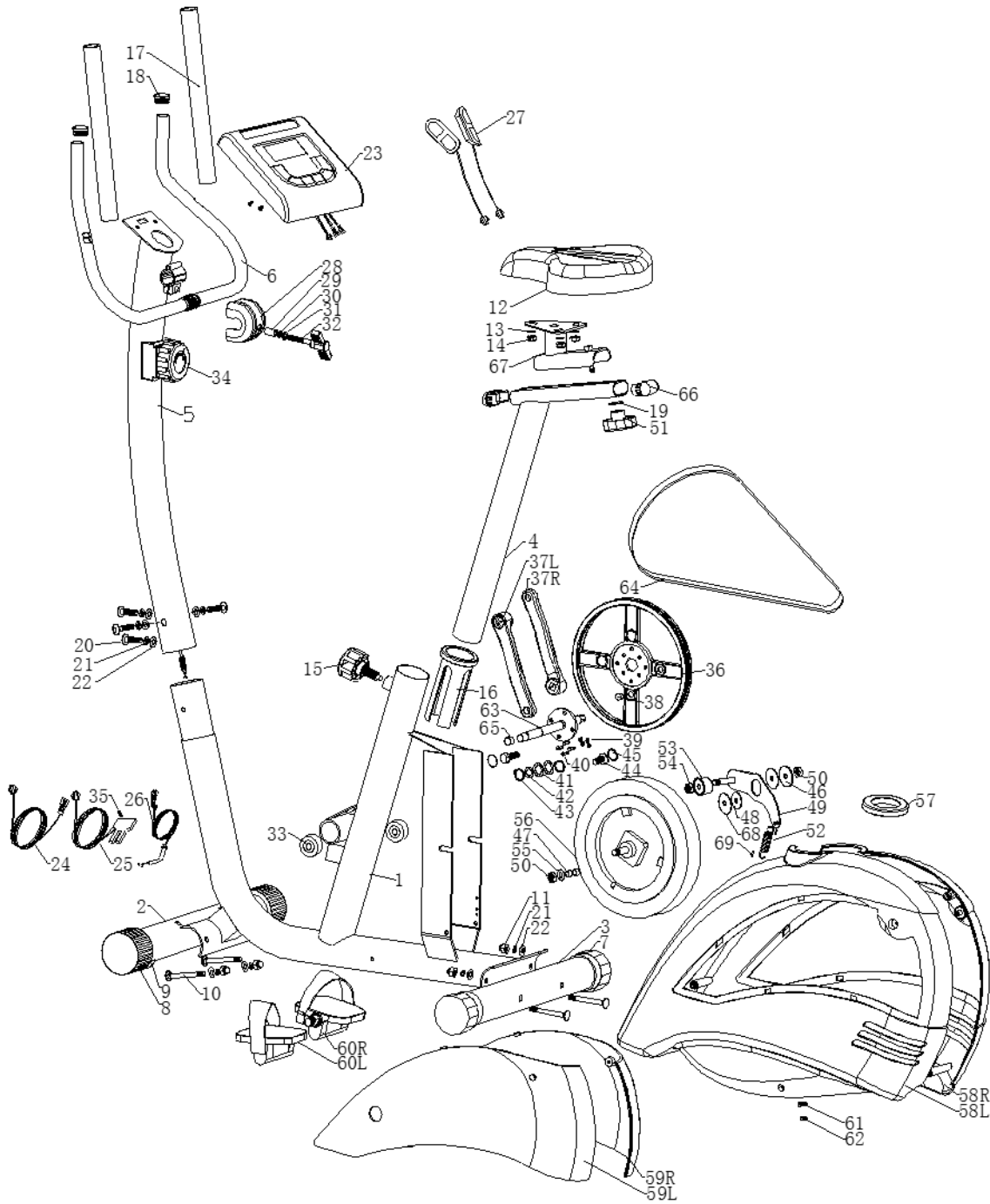
The resistance can be changed by turning the resistance knob. To increase the resistance turn the knob clockwise, to decrease it counter clockwise.



### Computer controlled adjustment

The resistance can be Increased or decreased on the console (if applicable). Please consult the computer manual for further information.

Exploded drawing

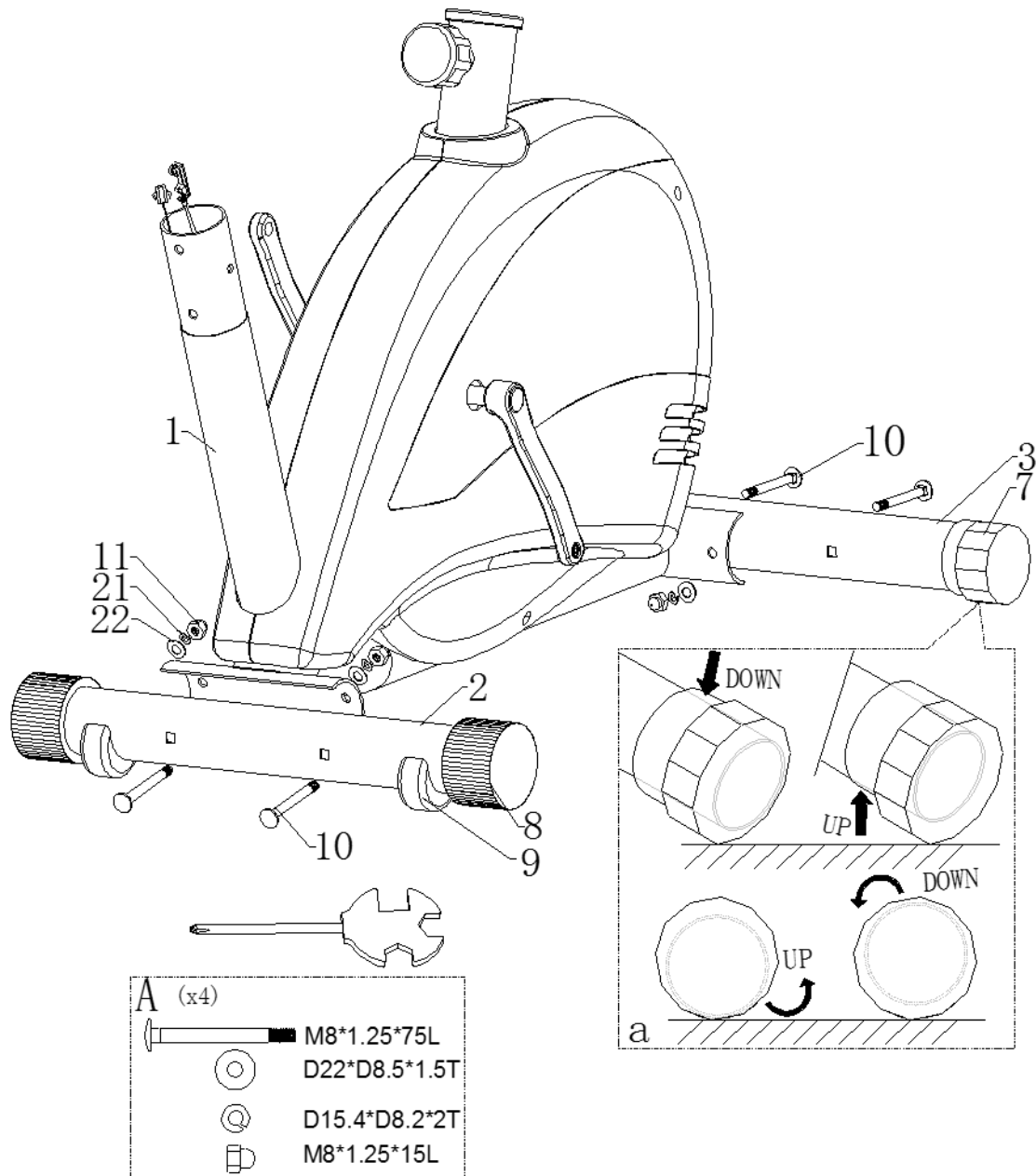




| Part list |                             |     |      |                          |     |
|-----------|-----------------------------|-----|------|--------------------------|-----|
| Part      | Description                 | Qty | Part | Description              | Qty |
| 1         | Main frame                  | 1   | 37L  | Left crank               | 1   |
| 2         | Front stabilizer            | 1   | 37R  | Right crank              | 1   |
| 3         | Rear stabilizer             | 1   | 38   | Magnetic                 | 1   |
| 4         | Seat support                | 1   | 39   | Anti-loosen Nut M6       | 4   |
| 5         | Handlebar post              | 1   | 40   | Bolt M6*15L              | 4   |
| 6         | Handlebar                   | 1   | 41   | Sea washer D21*D16* 0.3T | 2   |
| 7         | Rear foot cap               | 2   | 42   | Flat washer D24*D16*1.5T | 1   |
| 8         | Front foot cap              | 2   | 43   | C-shaped ring            | 1   |
| 9         | Foot roller                 | 2   | 44   | Bolt M8*25L              | 2   |
| 10        | Square neck bolt M8*75L     | 4   | 45   | Screw cap D23*6.5        | 2   |
| 11        | Domed nut M8*1.25*15L       | 4   | 46   | Flat washer D50*D10*1.0T | 2   |
| 12        | Seat                        | 1   | 47   | Spacer (small)           | 2   |
| 13        | Flat washer M8              | 3   | 48   | Flat washer D30*D10*3.2T | 1   |
| 14        | Nut M8                      | 3   | 49   | Idle wheel fixing plate  | 1   |
| 15        | Spring knob                 | 1   | 50   | Nut D9.5x5T(3/8"-26UNF)  | 2   |
| 16        | Inner tube                  | 1   | 51   | Club knob                | 1   |
| 17        | Foam 530L                   | 2   | 52   | Spring                   | 1   |
| 18        | Round cap D7/8''*17L        | 2   | 53   | Idle wheel               | 1   |
| 19        | Flat washerD28*D8.5*D3T     | 1   | 54   | Anti-loosen Nut M10      | 2   |
| 20        | Allen Bolt M8*20L           | 4   | 55   | Flat washer D21*D10.5*2T | 1   |
| 21        | Spring washer D15.4*D8.2*2T | 8   | 56   | Magnetic system          | 1   |
| 22        | Curved washer D22*D8.5*1.5T | 8   | 57   | Rubber ring              | 1   |
| 23        | Computer ST8324             | 1   | 58L  | Left chain cover         | 1   |
| 24        | Upper computer cable        | 1   | 58R  | Right chain cover        | 1   |
| 25        | Lower computer cable        | 1   | 59L  | Left decorative cover    | 1   |
| 26        | Upper tension cable         | 1   | 59R  | Right decorative cover   | 1   |
| 27        | Handle pulse                | 2   | 60   | Pedal set                | 1   |
|           | Handle pulse cable          | 2   | L/R  |                          |     |
|           |                             |     | 61   | Screw ST4.2x1.4x20L      | 8   |
| 28        | Protective cover            | 1   | 62   | Screw ST4*10L            | 2   |
| 29        | Bushing                     | 1   | 63   | Axle crank               | 1   |
| 30        | Spring washer D15.4*D8.2*2T | 1   | 64   | Belt                     | 1   |
| 31        | Flat washer D16*D8.5*1.2T   | 1   | 65   | Spacer                   | 1   |
| 32        | T-shaped knob               | 1   | 66   | Oval cap                 | 2   |
| 33        | Bearing #99502              | 2   | 67   | Seat adjustable tube     | 1   |
| 34        | Lower tension cable         | 1   | 68   | Flat washer D50*D10*2.0T | 1   |
| 35        | Screw M5*10L                | 1   | 69   | Plastic cover            | 2   |
| 36        | Belt wheel                  | 1   |      |                          |     |

## Assembly instruction

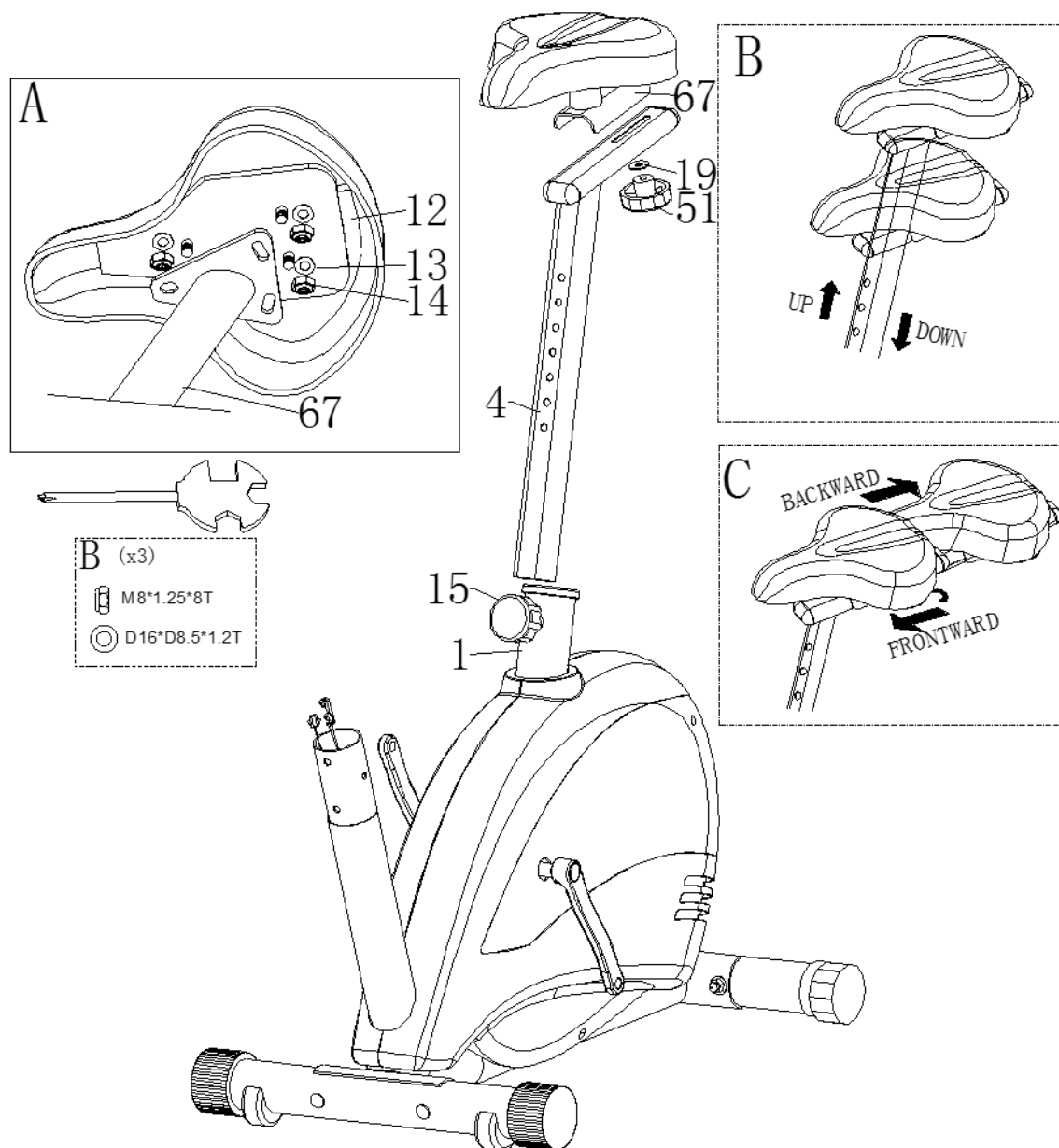
### Step 1



- Assemble the front stabilizer (2) and rear stabilizer (3) to the main frame (1) by using the carriage bolt (10), the curved washer (22), the spring washer (21) and domed nut (11).

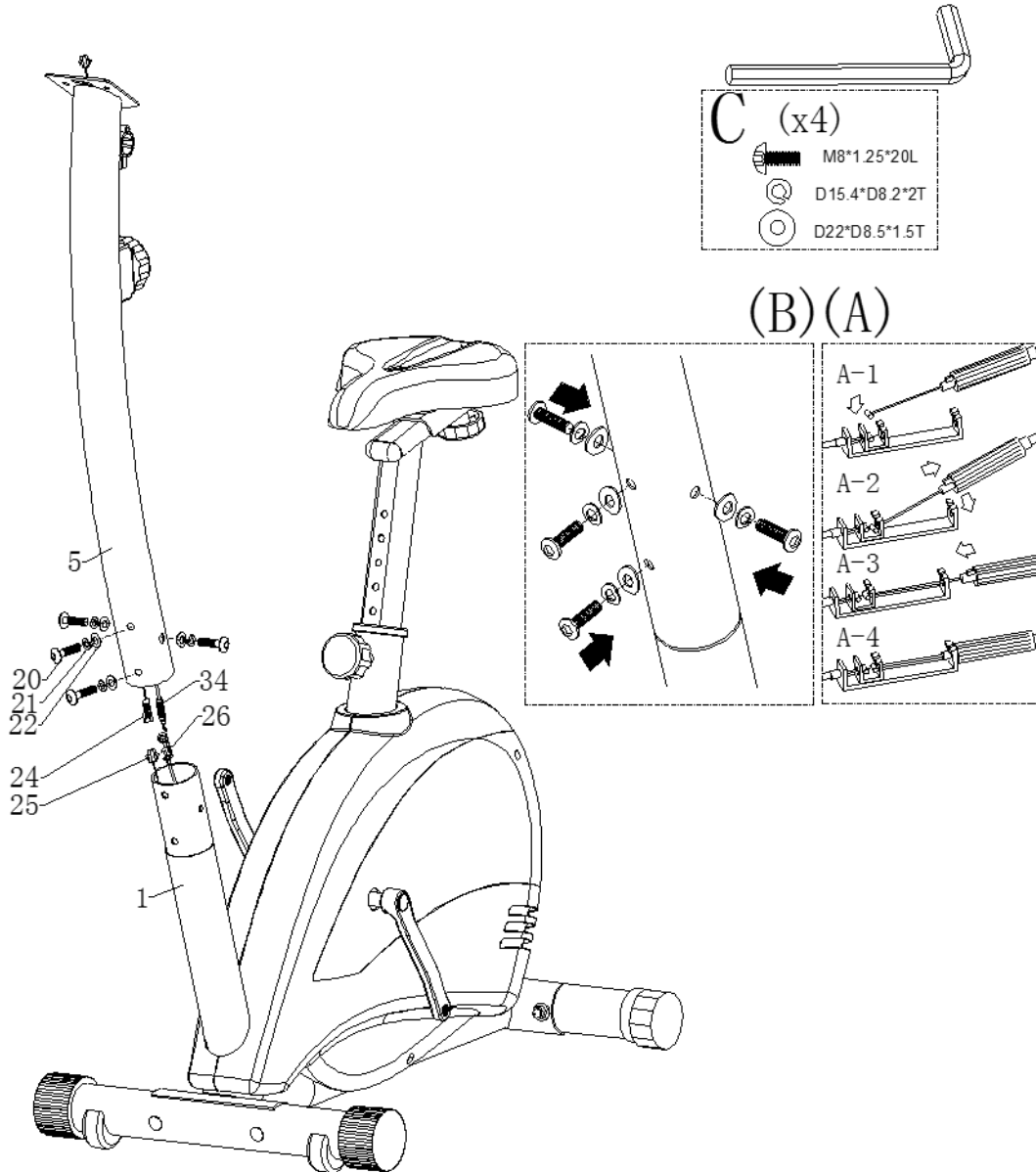
**Please note:** You can adjust the height of the rear foot cap (7) if needed.

## Step 2



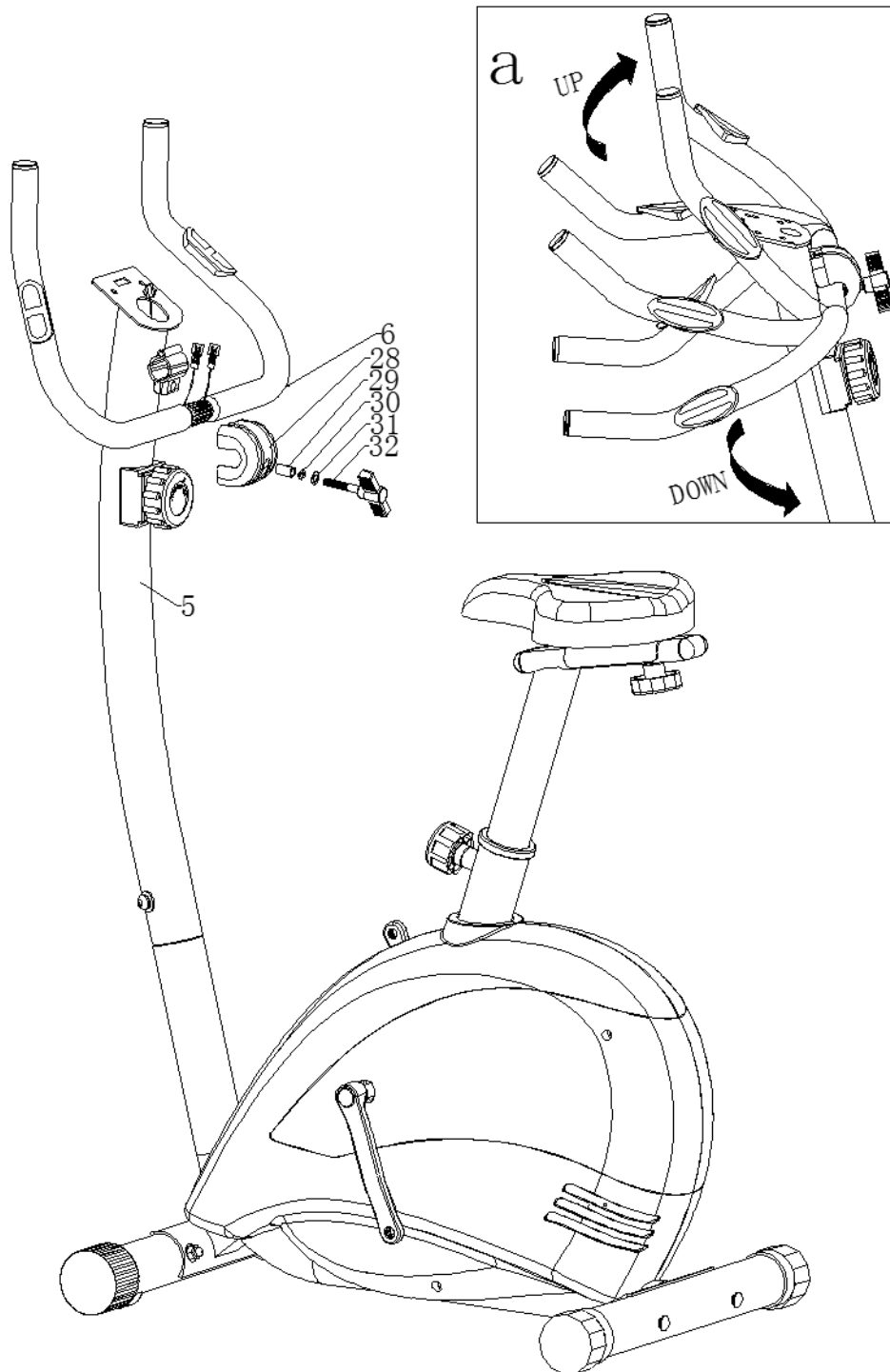
- Loose the three nylon nuts (14) and the three flat washers (13) under the seat (12). Fix the seat (12) to the seat adjustable tube (67).
- Assemble the adjustable tube onto the seat support (4) by Flat washer(19) and Club knob(51)
- Loose the Adjustable knob (15) on the main frame and Slide the seat support (4) onto the rear stem of the main frame and secure with the knob (15) in a proper height.

### Step 3



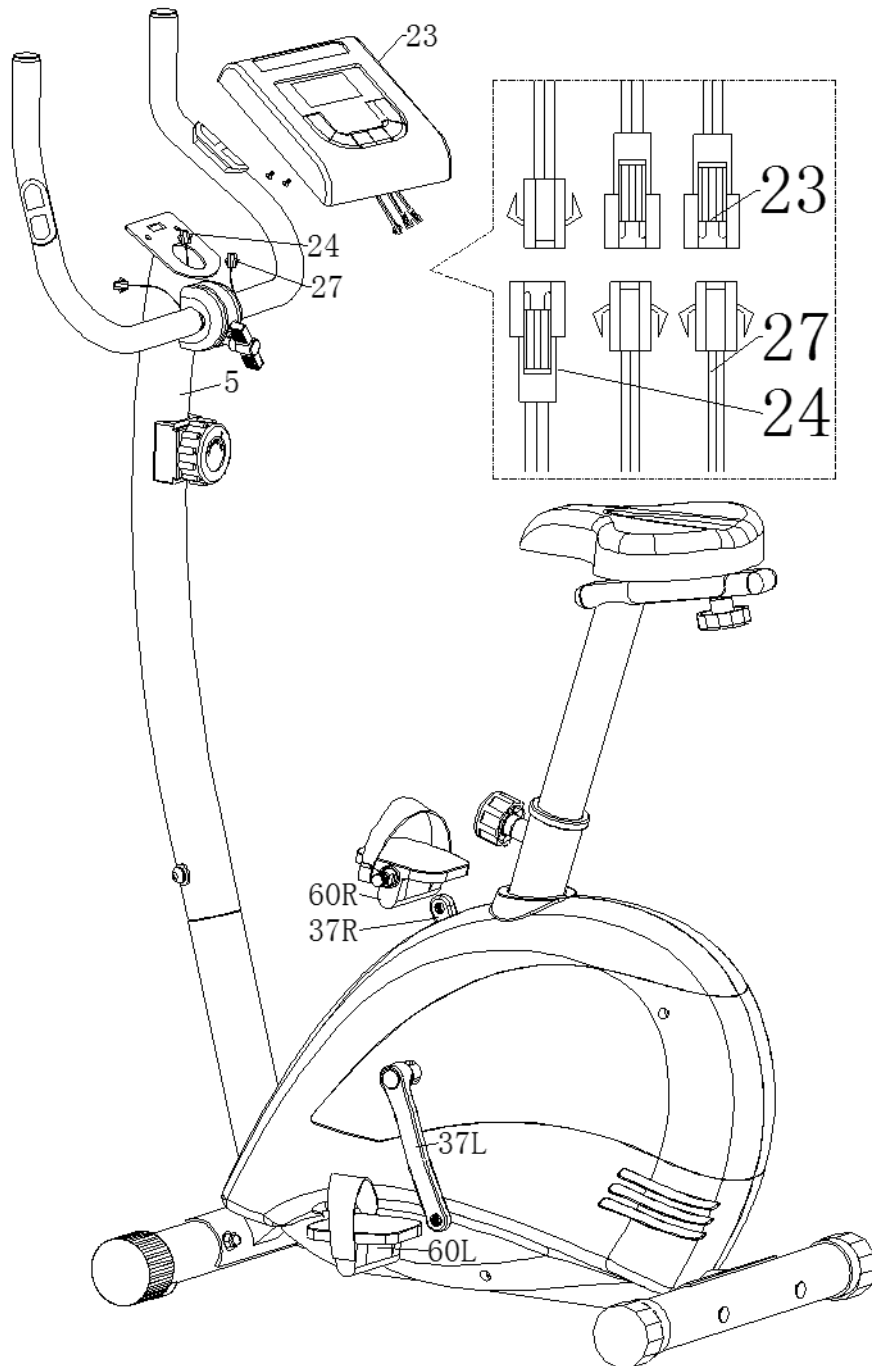
- Connect the computer cable (24&25) and tension cable (34 & 26).
- Assemble the handlebar post (5) to the main frame (1) by using the bolt (20), the spring washer (21) and curved washer (22).

## Step 4



- Assemble the handlebar (6) to the handlebar post (5) by the protector cover (28), the bushing (29), the spring washer (30), the flat washer (31) and T-shaped knob (32).

## Step 5



- Join the pulse cable (27) and upper computer cable (24) with computer and then fixing the computer (23) on the handlebar post (5).
- Fixing the pedal (60L+R) to the crank (37L+R).

### FUNCTION BUTTON

|          |   |
|----------|---|
| MODE     | Press "Mode" button to select year, month, date, hour and minute for setting.<br>Press "Mode" button to preset TIME, DISTANCE, CALORIES and PULSE.<br>Press "Mode" button for selection, or enter after setting up.       |
| SET      | To set up the value of TIME, DISTANCE, CALORIES and PULSE. You can hold the button to increase the value fast. (The computer has to be in stop condition.)  |
| RESET    | The user may press "RESET" button to reset each function: Time, Distance, Calorie, Pulse or hold on for 2 seconds for total reset.<br>(When the user replace batteries, all the values will reset to ZERO automatically.) |
| RECOVERY | To act the heart rate recovery function after training.   |

### FUNCTIONS

|             |  |
|-------------|--|
| SCAN        | Display all function from RPM - SPEED - DISTANCE - CALORIES - PULSE.   |
| TIME        | Accumulates total working time from 00:00 up to 99:59. The user may preset target time, each increase is 1 minute.   |
| RPM         | Displays the rotation per minute. The RPM and SPEED will switch to another display in every 6 seconds after exercise starts.   |
| SPEED       | Displays current training speed. Maximum speed is 99.9 KM/H or ML/H  |
| DISTANCE    | Accumulates total distance from 00:00 up to 99.99 KM or ML. The user may preset target distance data by pressing UP/DOWN button. Each increase is 0.1KM or ML.   |
| CALORIE     | Accumulates calories consumption during training from 0 to maximum 9999 calories. (This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which can not be used in medical treatment.)                                   |
| PULSE       | After you hold two hands to the handgrip sensors, the monitor will display your current heart rate figures. You may set target figure before training. Once your heart rate is exceed to the target, the monitor will alarm to remind you. |
| TEMPERATURE | Displays current room temperature from 0°C to 60°C   |

**OPERATION ORDER**

- Installs 2 pieces of 1.5V #3 batteries, then the screen will display as following "Drawing A" and have "Beep" sound at the same time.



Drawing A

- The calendar display will be in blinking mode shown as "Drawing B", then you can press SET button to set up the value. You can also press RESET button to come back the preset value. Press "MODE" button will skip to Month, Date, Hour, and Minute. Set-up method is the same with year. Press "MODE" button to confirm set-up shown as below "Drawing C".

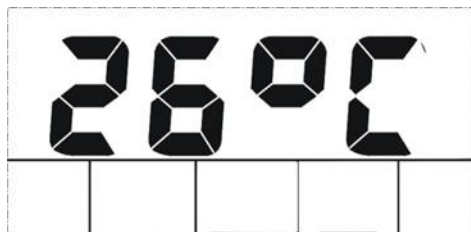


Drawing B



Drawing C

- Get access to the set-up mode of TIME/DISTANCE/CALORIES. When you are in each set-up mode. For instance the time set-up, when the time value is blinking, you can press "SET" button to adjust the number. Press "Mode" button for confirmation and skip to next set-up. The set-up of DISTANCE & CALORIES is the same as TIME set-up.
- When you are in PULSE mode, you may press SET button to set target. After setting, press "MODE" button to confirm and skip to TIME screen. Continuously press "MODE" button will act this circle. If you do not enter the RPM and PULSE signal or manual set-up time over 4 minutes in this mode, it will be skip to SLEEP mode shown as "Drawing D".



Drawing D



- After entering RPM value, and setting up the TIME, DISTANCE, CALORIES. In SCAN mode shown as "Drawing F". RPM/SPEED/TM/DIST/CAL/PULSE will skip to display every 6 seconds. The order is as follows.

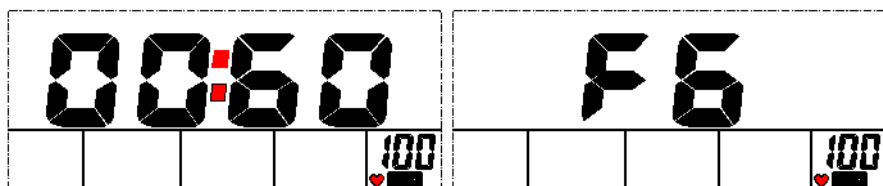


Drawing F

- You can also press "Mode" button to select single function display except RPM & SPEED function. The RPM & SPEED function will switch display.
- Except the SPEED / RPM cannot set up other function mode. For example when set-up is completed of TIME, DISTANCE, CALORIES, TARGET H.R., enter and set up the RPM value will count down to 00:00 and produce 4 times "Beep" sound for 8 seconds, then the value will be count from 00:00 to up.

## RECOVERY

- When press "RECOVERY" button, the RECOVERY function will work. At this time only PULSE and TIME is working, other function will not be displayed, and the Sensor Input is not available. TIME start to count down from "00:60". Pulse signal will be blinking according to user's pulse. When count down to "0", it will show F1~F6.
- LCD display as follows: (RECOVERY start condition & end condition)



- If the count down action to 00:00 is not completed and there is no pulse signal. The count down action have to be done and shown F6.
- If you press the RECOVERY button prior to count down to 00:00, it will be end the function and there will be no display at all

## NOTE

- Stop training for 4 minutes, the main screen will be off and display the room temperature automatically. If the computer displays abnormally, please re-install the battery and try again.
- Battery Spec: 1.5V UM-3 or AA (2PCS).

Die INTERSPORT ist Mitglied der BSCI (Business Social Compliance Initiative) mit Sitz in Brüssel. Durch diese Mitgliedschaft hat sich das Unternehmen INTERSPORT verpflichtet, die BSCI Verhaltensregeln anzuwenden, was die sozialen Standards in der Wertschöpfungskette betrifft und ist bemüht eine stetige Verbesserung der Arbeitsbedingungen in den Werkstätten der Zulieferer zu erreichen. Das System der BSCI basiert auf 3 Säulen. Die Kontrolle von Verstößen durch ein externes, unabhängiges Prüfungssystem, die Befähigung der Mitglieder der Wertschöpfungskette durch verschiedene Maßnahmen zur Kompetenzentwicklung und die Verpflichtung aller Interessengruppen durch konstruktiven Dialog in Europa und den Zulieferländern. Unsere sozialen Kontrollen werden von neutralen, international anerkannten Prüfungsinstanzen durchgeführt, mit dem Ziel die Einhaltung der sozialen Standards unserer Zulieferfirmen zu überwachen. Mehr Informationen erhalten Sie unter [www.bsci-intl.org](http://www.bsci-intl.org).



### Normen & Vorschriften

Die Sicherheit des Konsumenten ist die höchste Priorität für unsere ENERGETICS Produkte. Das bedeutet, dass alle unsere Produkte die nationalen und internationalen rechtlichen Bestimmungen erfüllen (z. B. EU Vorschriften (EC No. 1907/2006) bezüglich der Registrierung, Bewertung, Autorisierung und Begrenzung von Chemikalien [REACH]).

Dieses Produkt ist CE zertifiziert und wurde von einem international anerkannten Institut geprüft, ebenso besitzt es das Industriestandard-Zertifikat ISO EN 20957-1, EN 957-5.



### Entsorgung von Elektroschrott. (EG Richtlinie 2002/96/EC WEEE):

Alle Produkte mit elektrischen bzw. elektronischen Komponenten müssen mit dieser Markierung gekennzeichnet sein. Diese Produkte dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Bitte erkundigen Sie sich über die örtlichen Bestimmungen in Bezug auf deren Entsorgung.



### Entsorgung von Batterien (EG Richtlinie 2006/66/EG):

Batterien müssen mit dieser Markierung gekennzeichnet sein und zusätzlich die chemischen Kennzeichnungen Hg, Cd oder Pb führen, sollten diese Quecksilber, Kadmium oder Blei über dem in der EG-Richtlinie angeführten Grenzwert enthalten. Batterien dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden.



### EG Richtlinie 2011/65/EU:

Beschränkung im Gebrauch bestimmter Schadstoffe in elektrischen und elektronischen Geräten (RoHS).

## RoHS

## **Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,**

wir gratulieren Ihnen zum Kauf eines ENERGETICS Heimtrainers. Dieses Produkt ist für den Heimbereich konzipiert um den Wünschen und Anforderungen dieses Bedarfs gerecht zu werden. Bitte lesen Sie vor dem Aufbau und dem ersten Gebrauch zunächst sorgfältig diese Anleitung. Bitte bewahren Sie die Anleitung als Referenz und für den richtigen Umgang mit Ihrem Fitness-Gerat auf. Bei weiteren Fragen dazu stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei Ihrem Training.

Ihr ENERGETICS - Team

## **Produktsicherheit**

ENERGETICS Qualitätsprodukte werden konstruiert und getestet um für ein engagiertes Fitness-Training eingesetzt zu werden. Dieses Gerät entspricht der europäischen Norm ISO EN 20957-1, EN 957-5.

## **Wichtige Sicherheitsvorschriften für alle Fitnessgeräte im Heimbereich**

- Dieses Fitnessgerät sollte weder im Freien noch in feuchten Räumen benutzt oder aufbewahrt werden.
- Bevor Sie mit dem Training mit Ihrem Fitnessgerät starten, lesen Sie bitte sorgfältig die Bedienungsanleitung.
- Bitte bewahren Sie die Anleitung auf, falls eine Reparatur notwendig ist oder Sie Ersatzteile benötigen.
- Dieses Fitnessgerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz gedacht.
- Konsultieren Sie vor Trainingsbeginn Ihren Arzt, er kann Sie beraten welche Art des Trainings und welche Belastung für Sie geeignet sind.
- Achtung: Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Beenden Sie das Training sofort wenn Sie sich unwohl fühlen.
- Achtung: Der Sicherheitsstand Ihres Fitnessgerätes kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Schaden oder Verschleiß überprüft wird.
- Für ein sicheres und effektives Training folgen Sie bitte den Hinweisen in der Trainingsanleitung.
- Beginnen Sie erst mit dem Training, nachdem Sie sichergestellt haben, dass das Fitnessgerät korrekt aufgebaut eingestellt und kontrolliert ist.
- Starten Sie immer mit einer Aufwärm-Phase.
- Verwenden Sie nur die der Lieferung beigelegten ENERGETICS Originalteile (siehe Check-Liste).
- Gehen Sie beim Aufbau des Geräts exakt nach der Montageanweisung vor.
- Verwenden Sie nur geeignetes Werkzeug für die Montage und lassen Sie sich ggf. von einer zweiten Person helfen.
- Stellen Sie das Gerät auf einem ebenen, rutschfesten Untergrund auf, um Instabilität, Geräusche und Vibrationen zu vermeiden und um den Boden vor Beschädigung zu schützen, legen Sie eine Matte unter das Gerät.
- Stellen Sie bei allen verstellbaren Teilen sicher, dass die Maximalpositionen, in die sie verstellt werden können, richtig eingestellt sind.
- Schrauben Sie vor dem Training alle verstellbaren Teile fest, um eine Lockerung während des Trainings zu vermeiden.
- Das Fitnessgerät ist für das Training erwachsener Personen konzipiert. Stellen Sie sicher, dass eine Nutzung des Gerätes von Kindern nur unter Aufsicht von Erwachsenen erfolgt.

- Weisen Sie anwesende Personen auf mögliche Gefährdung, z. B. durch bewegliche Teile, hin.
- Verwenden Sie das Fitnessgerät nicht ohne Schuhe oder mit losem Schuhwerk.
- Beachten Sie die nicht befestigten oder beweglichen Teile während der Montage/Demontage des Heimtrainers.
- Sollten Sie ungewöhnliche Geräusche wahrnehmen, wie schleifen, klappern etc., versuchen Sie diese zu lokalisieren und die Teile die diese verursachen zu identifizieren. Das Fitnessgerät sollte bis eine fachmännische Reparatur stattgefunden hat nicht weiter benutzt werden.
- Dieses Fitnessgerät sollte von Personen (inklusive Kindern), die körperlich, sensorisch oder geistig eingeschränkt sind, oder die fehlende Erfahrung und Wissen über den Umgang mit dem Gerät haben, nur im Beisein einer Aufsichtsperson oder nach erfolgter Trainingseinweisung genutzt werden
- Kinder sollten während des Trainings immer beaufsichtigt sein, damit sie das Fitnessgerät nicht als Spielzeug benutzen.
- Der Widerstand kann individuell eingestellt werden, siehe Trainingsanleitung.



Dieses Produkt ist für den Heimgebrauch hergestellt und für ein maximales Benutzergewicht getestet von: siehe Deckblatt oder Produktaufkleber.



**Achtung: Pulsmesssysteme können ungenau sein. Überbelastung kann zu Verletzungen und auch Tod führen. Bei Schwächeempfinden sollte das Training unbedingt sofort eingestellt werden.**

## Reinigung und Instandhaltung Ihres Fitnessgerätes

### Wichtig



- Eine regelmäßige Reinigung verlängert die Lebensdauer Ihres Fitnessgerätes.
- Der Gebrauch einer Unterlegmatte für leichtere Reinigung ist empfohlen.
- Benutzen Sie sauberes und für sportliche Aktivitäten ausgelegtes Schuhwerk.
- Reinigen Sie das Fitnessgerät mit einem feuchten Tuch, vermeiden Sie scheuernde Putzmittel sowie Lösungsmittel.
- Achten Sie darauf, dass der Computer nicht in Berührung mit Flüssigkeiten kommt und nicht direkt von der Sonne bestrahlt wird.
- Um Rostbildung zu vermeiden sollte das Fitnessgerät nicht in feuchten Räumen aufbewahrt werden.



- Im Falle einer Reparatur wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.
- Wechseln Sie defekte Teile sofort aus oder stellen Sie, bis eine Reparatur erfolgt ist, das Training ein.
- Verwenden Sie im Falle einer Reparatur nur Originalteile.



### Täglich



Reinigen Sie das Fitnessgerät von Schweiß sofort nach jedem Training. Auf dem Fitnessgerät belassener Schweiß kann das Äußere beschädigen und die Funktion beeinträchtigen.



### Monatlich

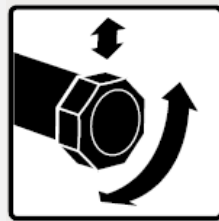


Überprüfen Sie alle Verbindungen und Schrauben. Prüfen Sie deren Sitz und Zustand.

## Handhabung

### Justierung

Nach dem Aufbau kann die hintere Querstütze verstellt werden, um kleinere Unebenheiten auf dem Boden auszugleichen. Drehen Sie dazu am Verstellrad am Rand der Höhenausgleichskappen, bis die Unebenheit ausgeglichen ist.



### Transport

Die Transportrollen der vorderen Querstütze erlauben ein leichtes Verschieben. Drücken Sie einfach am Lenker bis die Rollen den Boden berühren. Dann rollen Sie den Heimtrainer an die gewünschte Stelle.



### Lenkerverstellung

Der Lenker kann auf die persönlichen Bedürfnisse wie folgt eingestellt werden: Lösen Sie die Lenkerfixierung. Drehen Sie den Lenker in die gewünschte Position und fixieren ihn wieder.



## Anwendung

### Richtige Kleidung

Bitte tragen Sie während des Trainings immer passendes Schuhwerk und achten Sie auf angemessene Kleidung, die Ihnen genügend Bewegungsfreiheit gibt.

### Trainingsintensität

Bitte konsultieren Sie vor Trainingsbeginn Ihren Arzt. Stellen Sie das Training sofort ein falls Sie Schmerzen in der Brust, Atemnot oder Schwindel verspüren. Bitte kontaktieren Sie einen Arzt bevor Sie das Training fortsetzen.

### Sitzjustierung Vertikal / Horizontal

Die korrekte Sitzposition sorgt für effizientes und angenehmes trainieren. Ebenso lassen sich durch die richtige Sitzeinstellung Verletzungen vermeiden.

#### Vertikal

Justieren Sie den Sattel so, dass in der tiefsten Pedalposition, mit dem Fußballen komplett auf dem Pedal Ihr Knie **nicht** komplett durchgestreckt ist.

**Achtung:** Die maximale Höheneinstellung, durch "STOP" gekennzeichnet, darf unter keinen Umständen überschritten werden.



#### Horizontal (falls vorhanden):

Falls Ihr Gerät über eine horizontale Sitzjustierung verfügt, sollte der Sitz so eingestellt werden, dass die Lenkerstange bequem zu greifen ist.



Steigen Sie ab bevor Sie mit der Sitzjustierung beginnen. Achten Sie darauf, alle Schrauben nach der Justierung wieder fest anzuziehen.

### Fußposition / Riemenjustierung

Bitte nutzen Sie die Pedalriemen um die Sicherheit beim Training zu garantieren.

1. Platzieren Sie die Fußballen auf die Pedale.
2. Drehen Sie ein Pedal nach oben damit Sie es greifen können.
3. Befestigen Sie den Riemen über Ihrem Schuh.
4. Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite.



## Widerstandsjustierung

### Manuelle Justierung

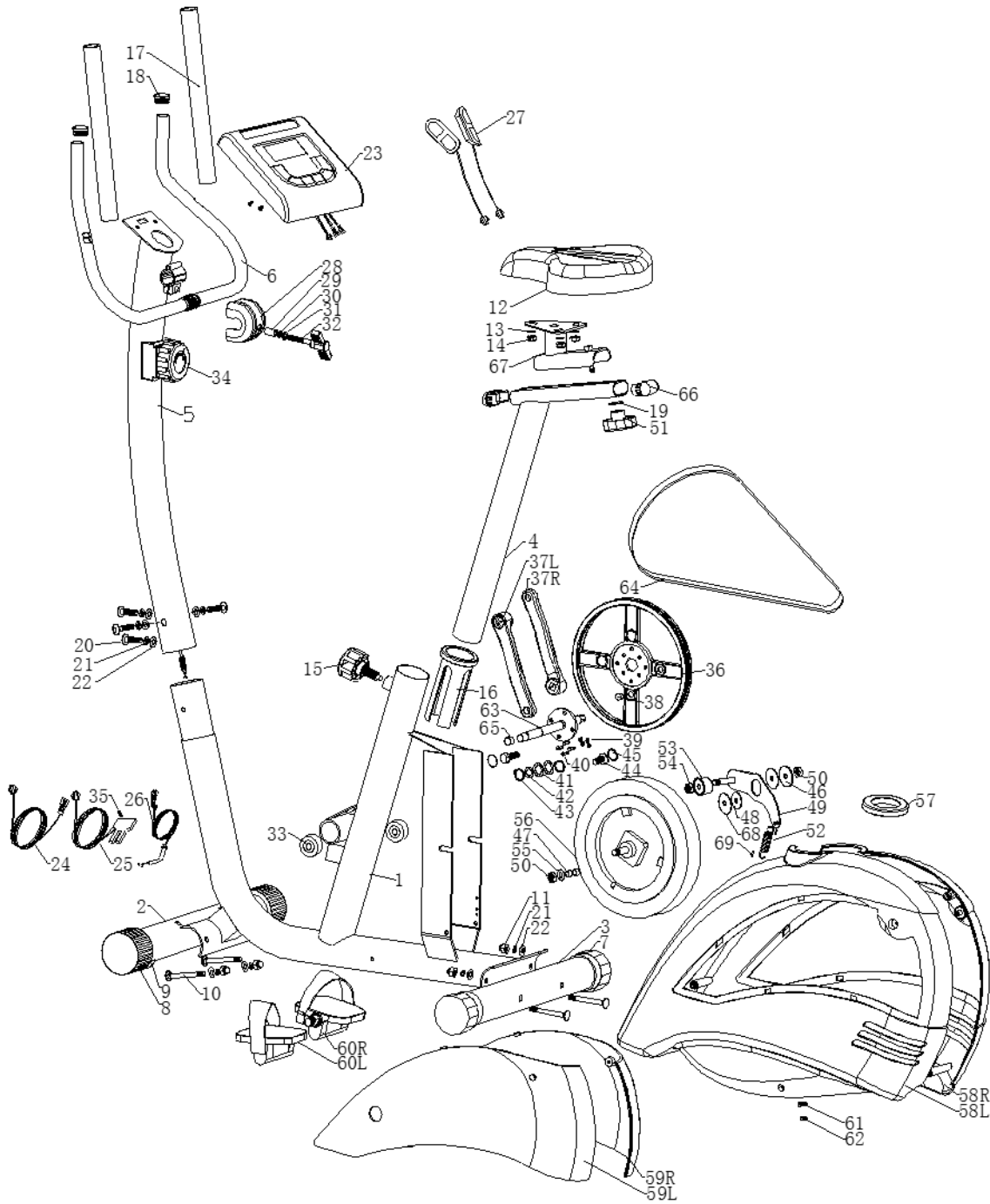
Der Widerstand kann durch Drehen des Widerstandknopfes justiert werden. Drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn um den Widerstand zu erhöhen, entgegen dem Uhrzeigersinn um den Widerstand zu reduzieren.



### Elektronische Justierung

Der Widerstand kann über die Konsole eingestellt werden (falls bei Ihrem Gerät möglich). Weitere Informationen finden sie in der Computeranleitung.

# Explosionszeichnung

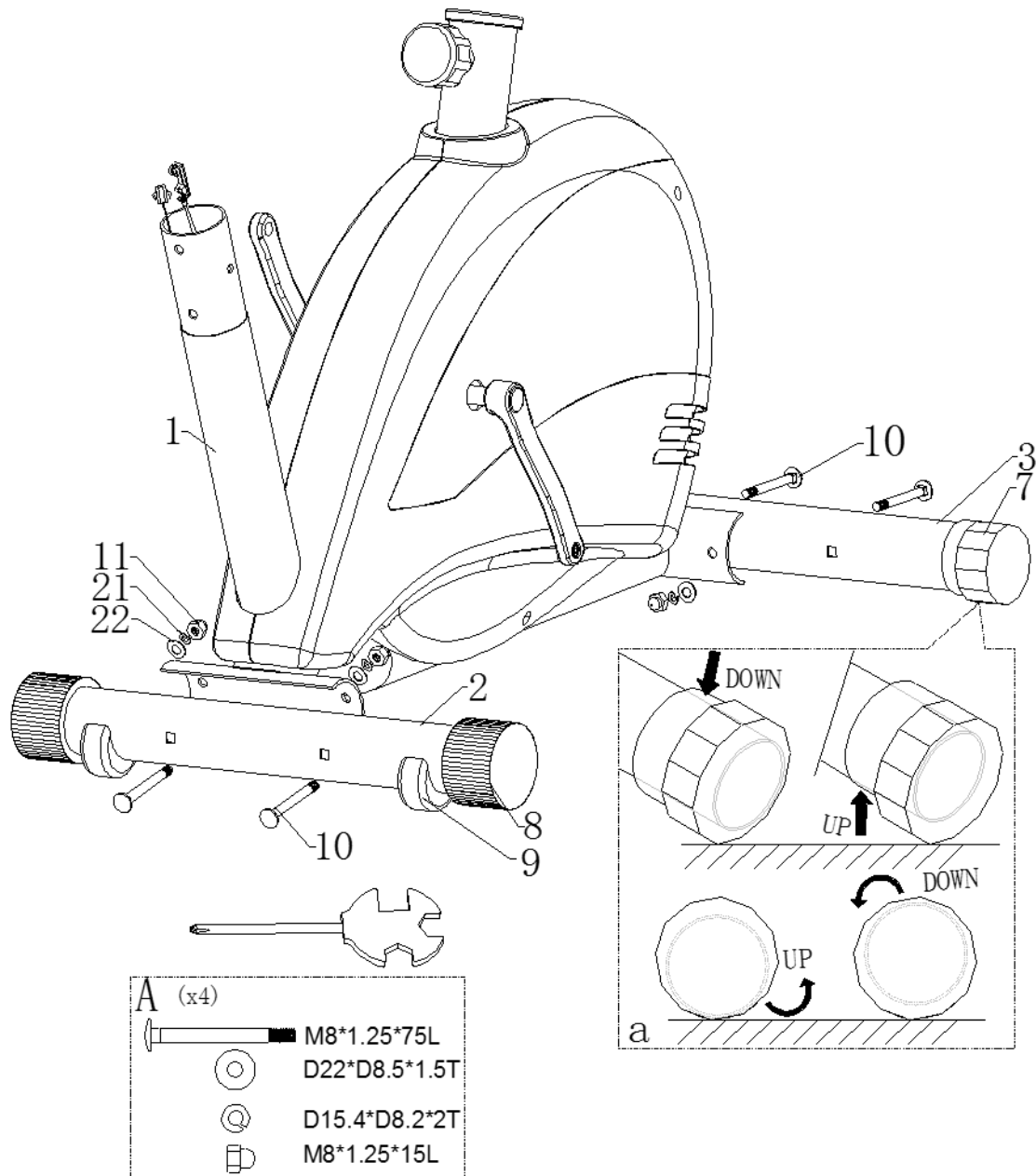




| Teileliste |                              |      |           |                            |      |
|------------|------------------------------|------|-----------|----------------------------|------|
| Teile Nr.  | Bezeichnung                  | Stk. | Teile Nr. | Bezeichnung                | Stk. |
| 1          | Hauptrahmen                  | 1    | 37L       | Kurbel links               | 1    |
| 2          | Querstütze vorne             | 1    | 37R       | Kurbel rechts              | 1    |
| 3          | Querstütze hinten            | 1    | 38        | Magnet                     | 1    |
| 4          | Sattelstütze                 | 1    | 39        | Sicherungsmutter M6        | 4    |
| 5          | Lenkerstütze                 | 1    | 40        | Schraube M6*15L            | 4    |
| 6          | Lenker                       | 1    | 41        | Zahnscheibe D21*D16* 0.3T  | 2    |
| 7          | Endkappe hinten              | 2    | 42        | Beilagscheibe D24*D16*1.5T | 1    |
| 8          | Endkappe vorne               | 2    | 43        | Sägering                   | 1    |
| 9          | Transportrollen              | 2    | 44        | Schraube M8*25L            | 2    |
| 10         | Schraube M8*75L              | 4    | 45        | Schraubenkappe D23*6.5     | 2    |
| 11         | Hutmutter M8*1.25*15L        | 4    | 46        | Beilagscheibe D50*D10*1.0T | 2    |
| 12         | Sattel                       | 1    | 47        | Abstandhalter              | 2    |
| 13         | Beilagscheibe M8             | 3    | 48        | Beilagscheibe D30*D10*3.2T | 1    |
| 14         | Mutter M8                    | 3    | 49        | Spannrollenplatte          | 1    |
| 15         | Sattelstützenverstellknopf   | 1    | 50        | Mutter D9.5x5T(3/8"-26UNF) | 2    |
| 16         | Einsatz Sattelstütze         | 1    | 51        | Fixierschraube             | 1    |
| 17         | Lenkerüberzug 530L           | 2    | 52        | Feder                      | 1    |
| 18         | Endkappe D7/8"*17L           | 2    | 53        | Spannrolle                 | 1    |
| 19         | Beilagscheibe D28*D8.5*D3T   | 1    | 54        | Sicherungsmutter M10       | 2    |
| 20         | Inbus Schraube M8*20L        | 4    | 55        | Beilagscheibe D21*D10.5*2T | 1    |
| 21         | Sicherungsring D15.4*D8.2*2T | 8    | 56        | Schwungscheibe             | 1    |
| 22         | Wellenscheibe D22*D8.5*1.5T  | 8    | 57        | Gummiring                  | 1    |
| 23         | Computer ST8324              | 1    | 58L       | Gehäuse links              | 1    |
| 24         | Computerkabel oben           | 1    | 58R       | Gehäuse rechts             | 1    |
| 25         | Computerkabel unten          | 1    | 59L       | Zierblende links           | 1    |
| 26         | Widerstandskabel oben        | 1    | 59R       | Zierblende rechts          | 1    |
| 27         | Handpulsensoren              | 2    | 60        | Pedale                     | 1    |
|            | Handpuls-kabel               | 2    | L/R       |                            |      |
|            | Handpuls-kabel               | 2    | 61        | SchraubeST4.2x1.4x20L      | 8    |
| 28         | Schutzabdeckung              | 1    | 62        | Schraube ST4*10L           | 2    |
| 29         | Buchse                       | 1    | 63        | Kurbelachse                | 1    |
| 30         | Sicherungsring D15.4*D8.2*2T | 1    | 64        | Riemen                     | 1    |
| 31         | Beilagscheibe D16*D8.5*1.2T  | 1    | 65        | Abstandhalter              | 1    |
| 32         | T-Form Griff                 | 1    | 66        | Abdeckkappe                | 2    |
| 33         | Lager #99502                 | 2    | 67        | Sattel-Führungsaufnahme    | 1    |
| 34         | Widerstandskabel unten       | 1    | 68        | Beilagscheibe D50*D10*2.0T | 1    |
| 35         | Schraube M5*10L              | 1    | 69        | Schlauch                   | 2    |
| 36         | Riemenscheibe                | 1    |           |                            |      |

## Aufbauanleitung

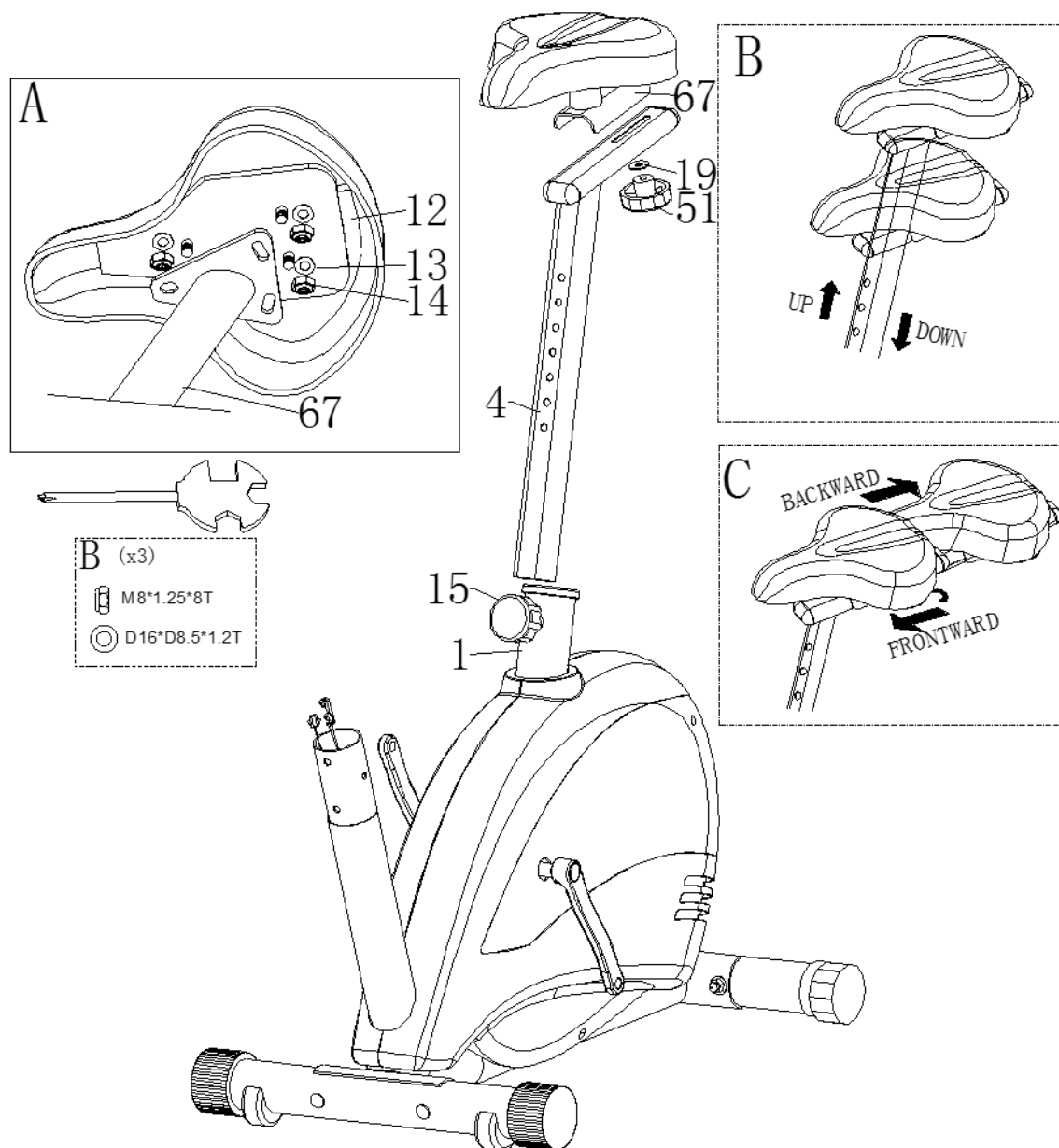
### Schritt 1



- Montieren Sie die vordere Querstütze (2) und die hintere Querstütze (3) am Hauptrahmen (1). Verwenden Sie dazu die Schrauben (10), Wellenscheiben (22), Sicherungsring (21) und die Sicherungsmuttern (11).

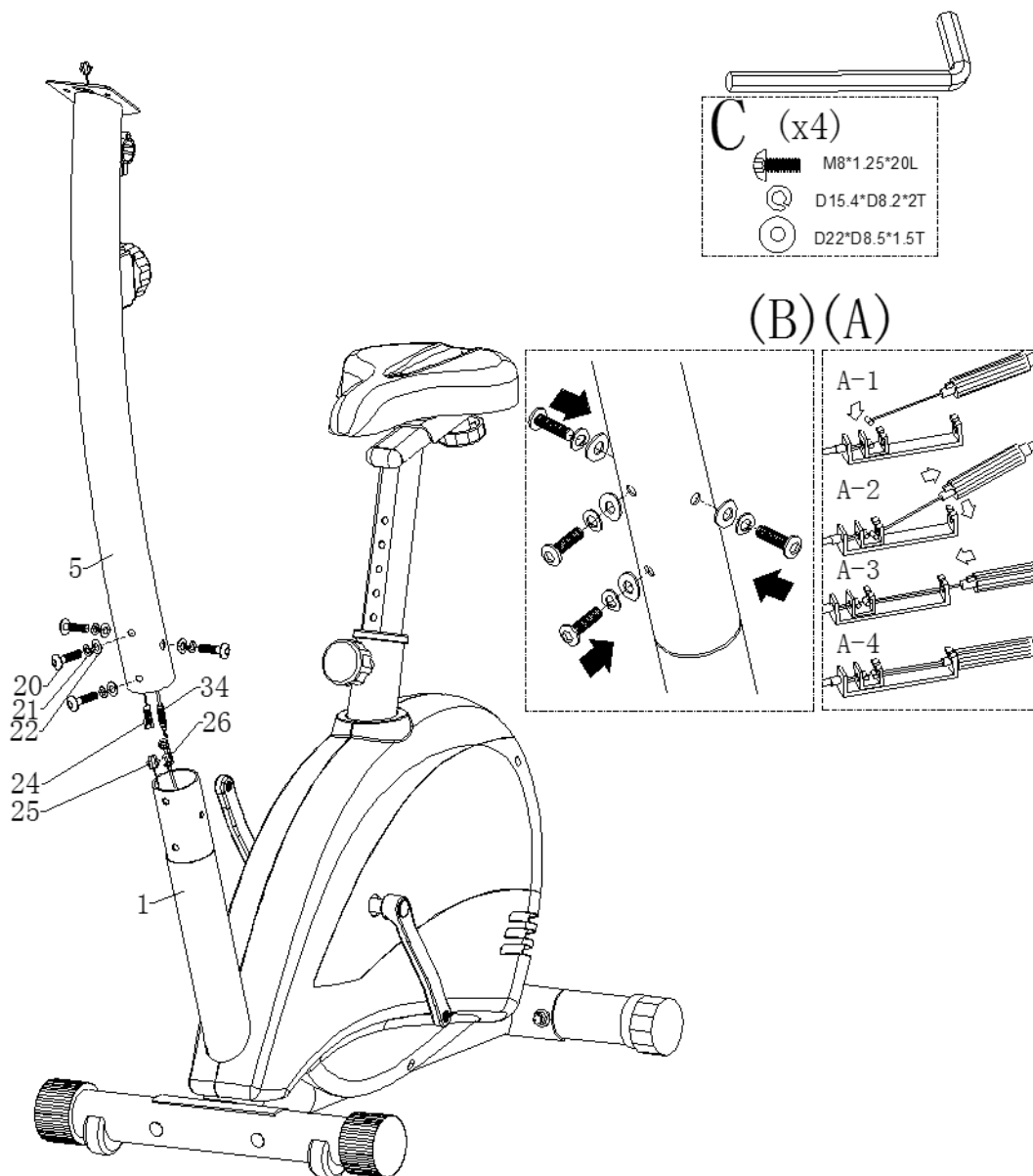
**Anmerkung:** Sie können eventuelle Bodenunebenheiten mit den Endkappen (7) der hinteren Querstütze wie in Abb. a abgebildet ausgleichen.

## Schritt 2



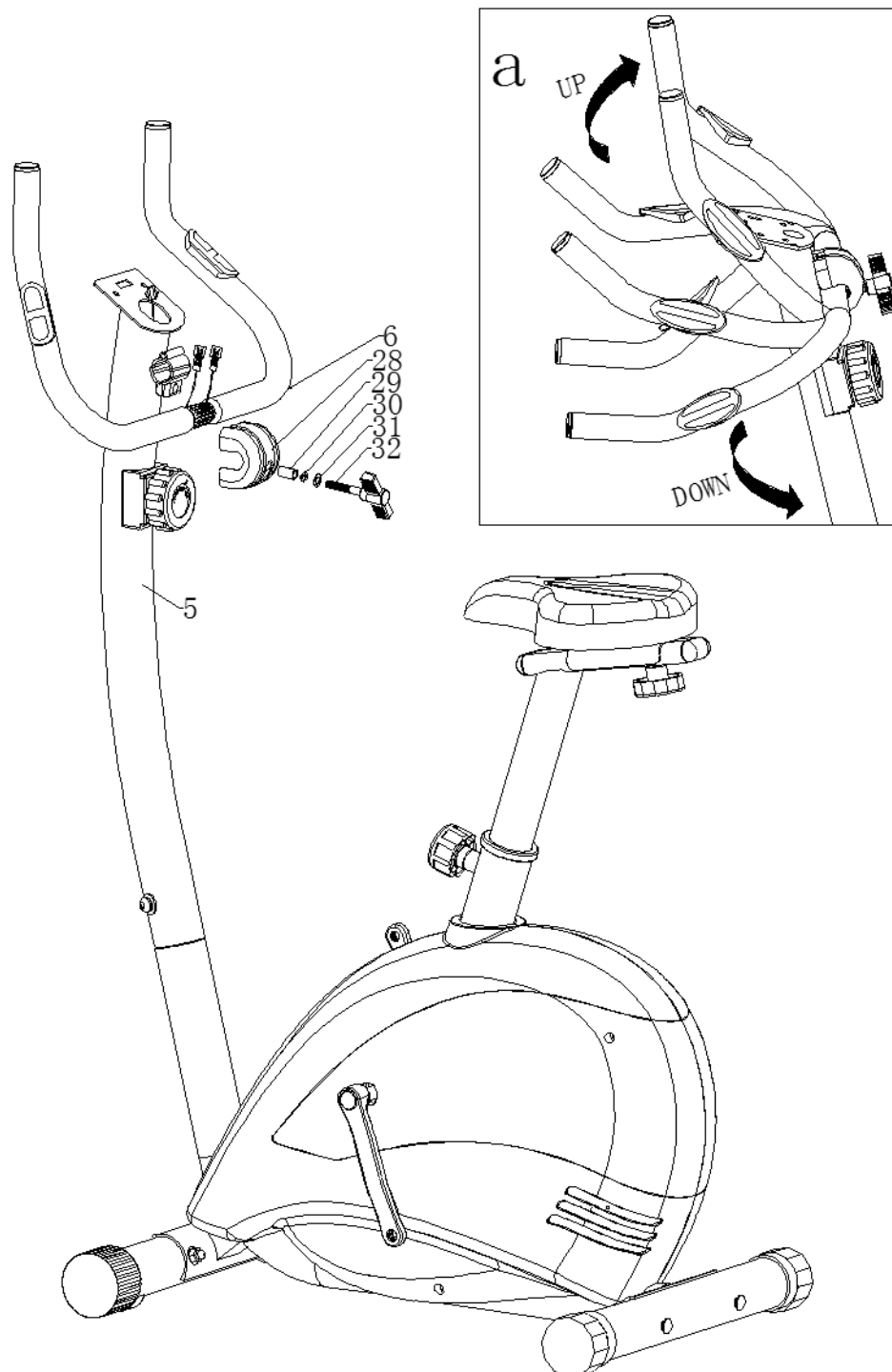
- Montieren Sie den Sattel mit der Führungsaufnahme (67) an der Sattelstütze (4). Verwenden Sie dazu die Beilagscheibe (19) und Fixierschraube (51).
- Lockern Sie den Sattelstützenverstellknopf (15) am Hauptrahmen und führen Sie die Sattelstütze (4) in den Schaft am Hauptrahmen. Positionieren Sie die Lenkerstütze in die gewünschte Sitzhöhe und fixieren anschließend den Sattelstützenverstellknopf (15).

### Schritt 3



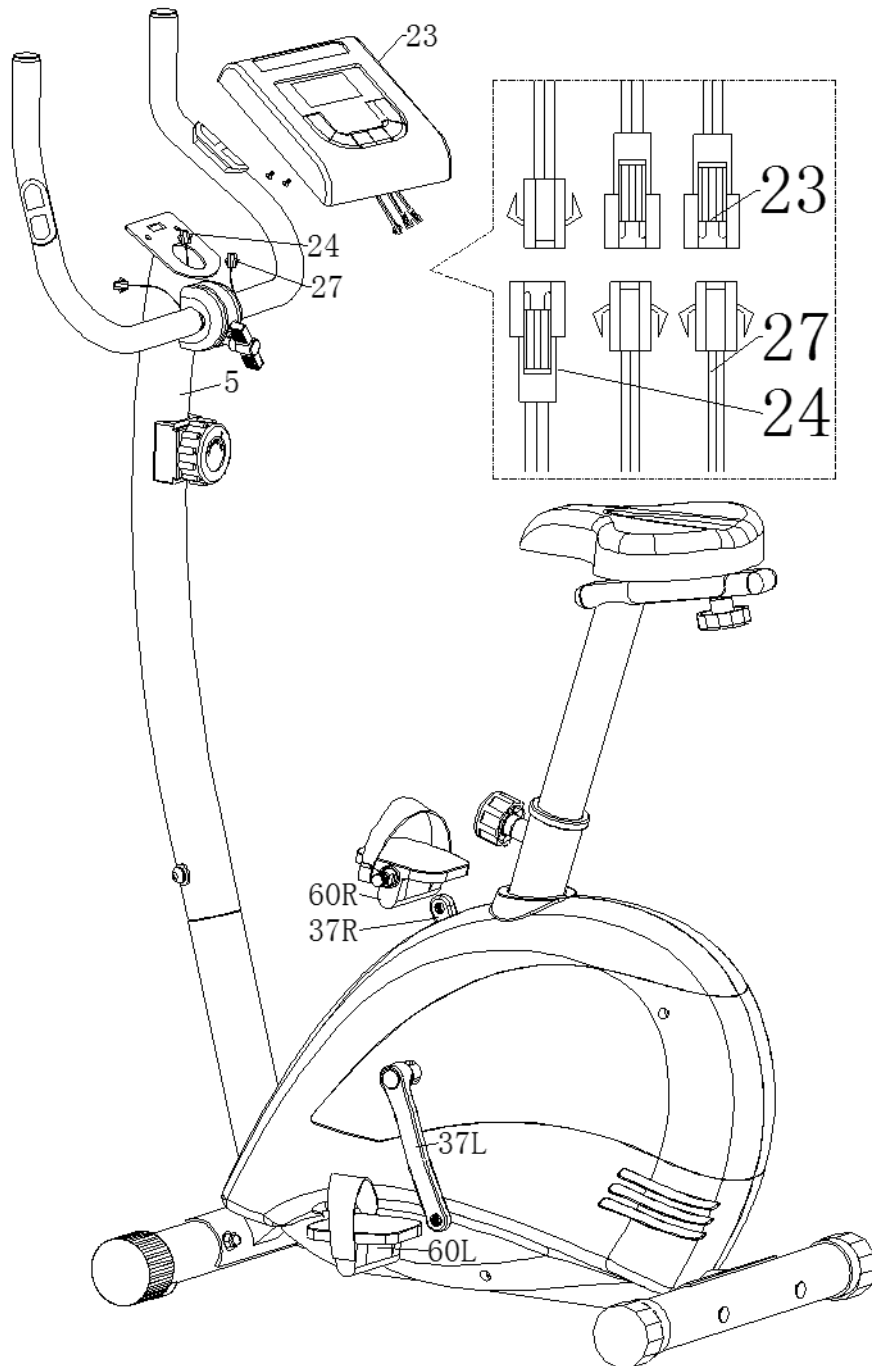
- Verbinden Sie das obere und untere Computerkabel (24 & 25) mit dem oberen und unteren Widerstandskabel (34 & 26). Achten Sie darauf dass Sie das Kabel wie in der Abb A-1 bis A-4 abgebildet richtig einhängen.
- Montieren Sie die Lenkerstütze (5) am Hauptrahmen (1). Benutzen Sie dazu die Schrauben (20), Sicherungsring (21) und Wellenscheibe (22).

#### Schritt 4



- Montieren Sie den Lenker (6) an der Lenkerstütze (5) mit der dazugehörigen Schutzabdeckung (28), der Buchse (29), dem Sicherungsring (30), Beilagscheibe (31) und dem T-Form Griff (32)

## Schritt 5



- Verbinden Sie das Pulskabel (27) und das obere Computerkabel (24) mit dem Computer. Anschließend fixieren Sie den Computer (23) an der Lenkerstütze (5).
- Montieren Sie die beiden Pedale (60 L+R) fest an den beiden Kurbeln (37L+R)

### FUNKTIONSTASTEN

|          |   |
|----------|---|
| MODE     | <p>Drücken Sie die "MODE" Taste um Jahr, Monat, Tag, Stunden und Minuten einzustellen.</p> <p>Drücken Sie die „MODE“ Taste um ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN und PULS auszuwählen.</p> <p>Drücken Sie die „MODE“ Taste zur Auswahl oder bestätigen nach der Eingabe.</p>          |
| SET      | <p>Zum Einstellen der ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN und PULS können Sie die „SET“ Taste gedrückt halten um die Werte schnell zu erhöhen. (Der Computer muß dabei sich dabei im Stop Modus befinden.</p>  |
| RESET    | <p>Durch Drücken der "RESET" Taste kann jede Funktion rückgestellt werden: ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, PULS. Durch Drücken der Taste für 2 Sekunden werden alle Werte auf Null rückgesetzt.</p> <p>(Beim Batteriewechsel werden alle Werte automatisch auf Null gestellt)</p> |
| RECOVERY | <p>Um die Herzfrequenz Erholungs-Funktion nach dem Training zu starten.</p>   |

### FUNKTIONEN

|             |   |
|-------------|---|
| SCAN        | <p>Anzeige aller Funktionen: ZEIT, GESCHWINDIGKEIT, ENTFERNUNG, RPM, KALORIEN, PULS</p>   |
| TIME        | <p>Zählt die gesamte Trainingszeit von 00:00 bis 99:59. Der Benutzer kann auch eine vorausgewählte Trainingszeit durch Drücken der UOP/DOWN Tasten eingeben. (Erhöhung jeweils um 1 Minute).</p>  |
| RPM         | <p>Zeigt die Umdrehungen/Minute an. Die Anzeige wechselt alle 6 Sekunden zwischen rpm und Geschwindigkeit.</p>  |
| SPEED       | <p>Zeigt die momentane Geschwindigkeit an. Maximal Geschwindigkeit beträgt 99,9km/h oder Meilen/h</p>   |
| DISTANCE    | <p>Zählt die gesamte Entfernung von 00:00 bis 99,99 km oder Meilen. Der Benutzer kann auch eine vorausgewählte Entfernung durch Drücken der UP/DOWN Tasten eingeben. (Erhöhung jeweils um 0,1 km oder Meilen.</p>                           |
| CALORIE     | <p>Zählt alle verbrauchten Kalorien während des Trainings von 0 bis max. 9999. (Diese Angabe ist nur eine grobe Schätzung und dient lediglich zum Vergleich der einzelnen Trainings).</p>   |
| PULSE       | <p>Legen Sie beide Hände auf die Handpulssensoren, der Computer zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz an. Sie können Ihren Zielwert vor dem Training eingeben. Sobald Ihr Zielwert erreicht ist alarmiert Sie der Computer mit einem Signal.</p> |
| TEMPERATURE | <p>Zeigt die aktuelle Raumtemperatur von 0°C bis max. 60°C an.</p>  |

## INBETRIEBNAHME

- Setzen Sie 2 Stück AA Batterien ein. Der Bildschirm leuchtet auf wie in Abb A und gibt ein kurzes „Piep“ Signal aus.



Abb. A

- Die Kalenderanzeige blinkt danach wie in Abb. B. Bitte geben Sie die richtigen Werte durch Drücken der „SET“ Taste ein. Sie können auch die „RESET“ Taste drücken um zu dem Ausgangswert zurückzukehren. Durch Drücken der "MODE" Taste gelangen Sie zu Monat, Tag, Stunde und Minuten. Die Auswahl ist die gleiche wie bei Jahr. Durch Drücken der „MODE“ Taste bestätigen Sie Ihre Auswahl (siehe Abb. C).

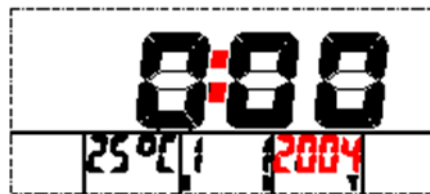


Abb B



Abb C

- Die Auswahl der Zeit / Strecke / Kalorien erfolgt im Einstellungsmodus. Sie können z.B. die Zeit wie folgt einstellen: Wenn die Zeitanzeige blinkt Drücken Sie die „SET“ Taste um den Wert zu verändern. Zum Bestätigen Drücken Sie die „MODE“ Taste. Gleiche Vorgehensweise wählen Sie für Strecke oder Kalorien aus
- Im Pulsmodus Drücken Sie die “SET” Taste um Ihren Zielwert einzugeben. Nach Eingabe Drücken Sie “MODE” zum Bestätigen Ihrer Auswahl und gehen weiter zu der Zeitanzeige. Weiteres Drücken der „MODE“ Taste führt zur nächsten Anzeige. Falls der Computer keine Anzeige von rpm oder Puls empfängt schaltet er nach 4 Minuten automatisch in den Schlafmodus (siehe Abb. D).

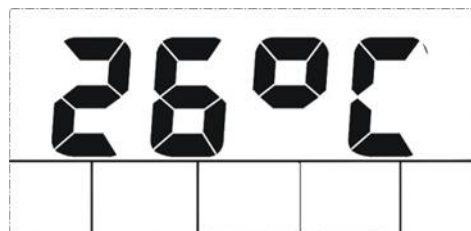


Abb. D



- Nach Auswahl von ZEIT, Strecke, oder Kalorien wird im SCAN-Modus (siehe Abb. F) alle 6 Sekunden der jeweilige Wert angezeigt. RPM / SPEED / TM / DIST / CAL / PULSE

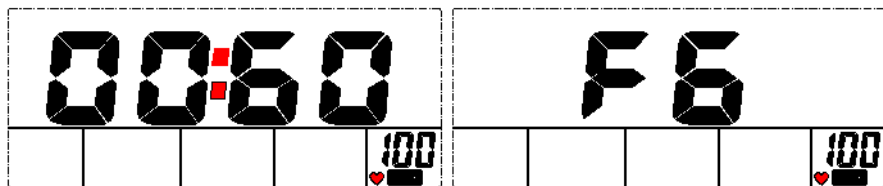


Abb. F

- Durch Drücken der "Mode" Taste kann jede Funktion einzeln ausgewählt werden, ausgenommen RPM und Geschwindigkeit, hier erfolgt die Anzeige abwechselnd.
- Eine Auswahl von Geschwindigkeit / RPM ist nicht möglich. Wenn Sie für ZEIT; ENTFERNUNG, KALORIEN oder Zielpuls einen entsprechenden Wert eingegeben haben beginnt das Training und zählt runter bis auf 00:00 und signalisiert durch einen 4 maligen „Piep“ Ton das Trainingsende. Wenn Sie mit dem Training fortfahren werden die Werte anschließend von 00:00 aufgezählt.

## RECOVERY

- Durch Drücken der "RECOVERY" Taste wird die RECOVERY Funktion gestartet. Hier werden nur Puls und Zeit angezeigt. Die Zeit zählt rückwärts von 00:60 Sekunden hinunter. Wenn 00:00 erreicht ist erscheint im Display eine Anzeige zwischen F1~F6.
- LCD Anzeige: (Erholung Anfangswert & Endwert)



- Wenn der Countdown nicht abgeschlossen wird oder vom Computer kein Pulssignal empfangen wird zeigt der Computer am Ende F6 an.
- Wenn Sie die RECOVERY Taste vor Ende des Countdown drücken erscheint im Display keine Anzeige.

## Anmerkung

- Falls Sie Ihr Training für mehr als 4 Minuten unterbrechen schaltet der Computer automatisch in den Schlafmodus und zeigt die Raumtemperatur an. Falls der Computer falsche Werte anzeigt wechseln Sie die Batterien.
- Batterie: 2 Stk. 1,5V AA

Společnost INTERSPORT se zapojila do iniciativy BSCI (Business Social Compliance Initiative) založené v Bruselu. Prostřednictvím iniciativy BSCI se společnost INTERSPORT zavazuje zavést ve svém dodavatelském řetězci Kodex chování BSCI a postupně zajišťovat zlepšování pracovních podmínek na pracovištích svých dodavatelů. Systém BSCI stojí na třech pilířích: monitoring neshod s požadavky prováděný formou externích nezávislých auditů; zmocňování účastníků dodavatelského řetězce prostřednictvím různých činností zaměřených na budování kapacit; zapojování všech příslušných zainteresovaných osob cestou konstruktivního dialogu vedeného v Evropě a dodavatelských zemích. Naše sociální audity jsou prováděny neutrálními mezinárodně uznávanými auditorскими společnostmi za účelem monitoring sociální odpovědnosti podniků našich dodavatelů. Další informace o BSCI naleznete na stránkách: [www.bsci-intl.org](http://www.bsci-intl.org)



### Normy a předpisy

Bezpečnost spotřebitele je nejvyšší prioritou výrobků ENERGETICS. To znamená, že všechny naše výrobky splňují požadavky vnitrostátních i mezinárodních právních předpisů (např. evropské nařízení (ES č. 1907/2006) o registraci, hodnocení, povolování a omezování chemických látek [REACH]).

Tento výrobek také získal certifikaci CE, byl testován mezinárodně uznávaným institutem a získal certifikaci podle průmyslové normy ISO EN 20957-1, EN 957-5.



### Likvidace elektrického odpadu (Směrnice č. 2002/96/ES WEEE):

Všechny výrobky, které obsahují elektrická a elektronická zařízení, musí být označeny logem. Tyto výrobky se nesmí vyhazovat do komunálního odpadu. Seznamte se s místními předpisy týkajícími se tohoto typu výrobků.



### Likvidace baterií (Směrnice č. 2006/66/ES):

Baterie musí být označeny logem včetně chemických značek Hg, Cd nebo Pb, pokud obsah rtuti, kadmia nebo olova v baterii překračuje mezní hodnotu uvedenou v této směrnici a jejích dodatcích. Baterie se nesmí vyhazovat do komunálního odpadu.



### Směrnice č. 2011/65/EU:

Omezení používání některých nebezpečných látek v elektrických a elektronických zařízeních (RoHS).

**RoHS**

## **Vážený zákazníku,**

gratulujeme vám k zakoupení domácího cvičebního zařízení ENERGETICS. Tento výrobek byl navržen a vyroben tak, aby vyhovoval potřebám a požadavkům domácího použití. Pečlivě si přečtěte montážní a uživatelskou příručku. Tyto pokyny uschovejte pro pozdější použití a údržbu. V případě dalších dotazů nás prosíme kontaktujte. Přejeme vám mnoho úspěchů a zábavy při cvičení.

Váš tým ENERGETICS

## **Bezpečnost výrobku**

Společnost ENERGETICS nabízí vysoce kvalitní zařízení pro domácí cvičení. Všechny výrobky byly zkoušeny a certifikovány v souladu s aktuálními nároky evropské normy ISO EN 20957-1, EN 957-5.

## **Důležité bezpečnostní pokyny pro všechna zařízení pro domácí cvičení**

- Zařízení nesestavujte a nepoužívejte venku nebo na místech s vysokou vlhkostí.
- Před začátkem cvičení si pozorně přečtěte pokyny.
- Tento návod uschovejte pro informace, pro případ opravy nebo pro objednávku náhradních dílů.
- Toto cvičební zařízení není vhodné pro léčebné účely.
- Před zahájením cvičebního programu konzultujte s lékařem optimální tréninkovou zátěž.
- Varování: nesprávné/nadměrné cvičení může vést k újmě na zdraví. Necítíte-li se při cvičení dobře, přestaňte zařízení používat.
- Varování: Bezpečnost cvičebního zařízení lze zaručit pouze pod podmínkou provádění pravidelných kontrol opotřebení či poškození výrobku.
- Postupujte podle pokynů pro cvičení.
- Cvičit začněte až po dokončení montáže, seřízení a kontrole zařízení.
- Samotné cvičení vždy zahajte rozcvičkou.
- Používejte pouze originální díly ENERGETICS (viz seznam dílů).
- Důsledně dodržujte pokyny v montážním návodu.
- Při montáži používejte vhodné nástroje. V případě potřeby požádejte o pomoc.
- Zařízení umístěte na rovný, neklouzavý povrch, zabráníte tím pohybu zařízení, snížíte hluk a vibrace.
- Podlahu či koberec uchráníte před poškozením vložením podložky pod výrobek.
- Nastavitelné části seřizujte pouze v povolených limitech.
- Všechny nastavitelné části pevně dotáhněte, aby nedošlo k náhlému pohybu při tréninku.
- Tento výrobek je určen pro dospělé uživatele. Děti smí výrobek používat pouze pod dohledem dospělé osoby.
- Osoby pohybující se v okolí zařízení musí znát možná rizika, např. pohyblivé díly při tréninku.
- Zařízení nepoužívejte bosí.
- Při montáži nebo demontáži zařízení dávejte pozor na neupevněné či pohyblivé díly.
- Najděte zdroj hluku: Zaznamenáte-li neobvyklé zvuky, jako je skřípot, rachocení atd., pokuste se určit jejich původ a kopravě přizvěte odborníka. Do provedení opravy zařízení nepoužívejte.

- Zařízení není určeno pro osoby (včetně dětí) se sníženými fyzickými, smyslovými či mentálními schopnostmi nebo osoby s nedostatkem zkušeností s používáním zařízení nebo souvisejících znalostí, nejsou-li pod dohledem jiné osoby odpovídající za jejich bezpečí nebo jim předem nebyly vydány příslušné pokyny.
- Děti mohou zařízení používat pouze v přítomnosti dospělé osoby, aby zařízení nebylo používáno ke hraní.
- Stupeň odporu lze upravit podle libosti: viz obsluha.



Tento výrobek je určen výhradně pro domácí použití a je testován na maximální tělesnou váhu: viz přední strana nebo štítek na výrobku.



**VAROVÁNÍ: Systémy měření tepu mohou být nepřesné. Nadměrné cvičení může způsobit závažné zranění nebo smrt. Při pocitu nevolnosti okamžitě přestaňte cvičit.**

## Čištění zařízení, péče o něj a údržba

### Důležité



- Pravidelné čištění cvičebního zařízení prodlouží jeho životnost.
- Pro snadné čištění doporučujeme použití podložky pod cvičební zařízení.
- Používejte pouze čistou a vhodnou sportovní obuv.
- K čištění zařízení použijte vlhký hadřík. Nepoužívejte abrazivní prostředky nebo rozpouštědla.
- V blízkosti počítače nepoužívejte tekutiny a chraňte počítač před přímým slunečním zářením.
- Domácí cvičební zařízení nesmí být používáno ani skladováno v prostorách s vysokou vlhkostí z důvodu možného vzniku koroze.



- V případě nutné opravy se obraťte na prodejce.
- Vadné součásti vyměňte okamžitě a/nebo zařízení nepoužívejte do provedení opravy.
- Pro opravy používejte pouze originální náhradní díly.



**Denně**



**Měsíčně**



Pot setřete okamžitě; pot může poškodit vzhled a narušit správné fungování domácího cvičebního zařízení.



Zkontrolujte, zda jsou všechny spojovací prvky pevně uchyceny a v dobrém stavu.

## Zacházení s přístrojem

### Vyrovnání

Po montáži přístroje lze vyrovnat menší nerovnosti podlahy pomocí nastavitelných hlav na zadní příčné vodorovné podpěře. Nastavení lze dorovnat otáčením nastavovací kolečka na straně nastavovací hlavy. Otáčejte kolečkem tak dlouho až dojde k vyrovnání.



### Přepravování

Transportní kolečka na přední příčné vzpěře dovolují snadný přesun přístroje. Naklopte jednoduše přístroj pomocí držadel řídítek dopředu, až se kolečka opřou o podlahu. Potom popojedte přístrojem na požadovanou pozici.



### Seřízení řídítek

Řídítka lze seřídit podle osobní potřeby takto: Vyřešte fixaci řídítek. Otočte řídítka do požadované pozice a opět je zafixujte.



## Obsluha

### Vhodný cvičební oděv

Při cvičení vždy používejte vhodnou cvičební obuv. Doporučujeme používat oděv, který vám umožní volný pohyb při cvičení.

### Cvičební zátěž

Svůj cvičební program předem konzultujte s lékařem. Pocítíte-li při cvičení bolest nebo tlak na hrudi, dýchací obtíže nebo nevolnost, okamžitě cvičení ukončete. Opětovné použití výrobku konzultujte se svým lékařem.

## Nastavení sedadla vertikálně / horizontálně

Správná pozice sedadla zajistí efektivní a příjemný trénink. Rovněž se lze díky správnému nastavení sedadla vyvarovat zranění.

### Vertikálně

Nastavte sedlo tak, aby v nejhlubší pedálové pozici s bříškem chodidla zcela na pedálu nebylo Vaše koleno zcela napnuté.

Pozor: Maximální nastavení výšky, označené pomocí „STOP“, nesmí být za žádných okolností překročeno.



### Horizontálně (je-li k dispozici):

Disponuje-li Váš přístroj horizontálním nastavením sedadla, mělo by být sedadlo nastaveno tak, že lze na tyč řídítek pohodlně dosáhnout.



Než začnete se seřízením sedla, sesedněte z kola. Dbejte na to, aby všechny šrouby byly po nastavení opět dotaženy.

## Poloha chodidla / Upevnění řemínku

Použijte prosím řemínek pedálu pro bezpečný trénink.

1. Umístěte bříško chodidla na pedál.
2. Otočte jeden pedál nahoru, abyste na něj dosáhli.
3. Upevněte řemínek nad svou botou.
4. Celý postup zopakujte na druhé straně.



## Nastavení odporu

### Ruční nastavení

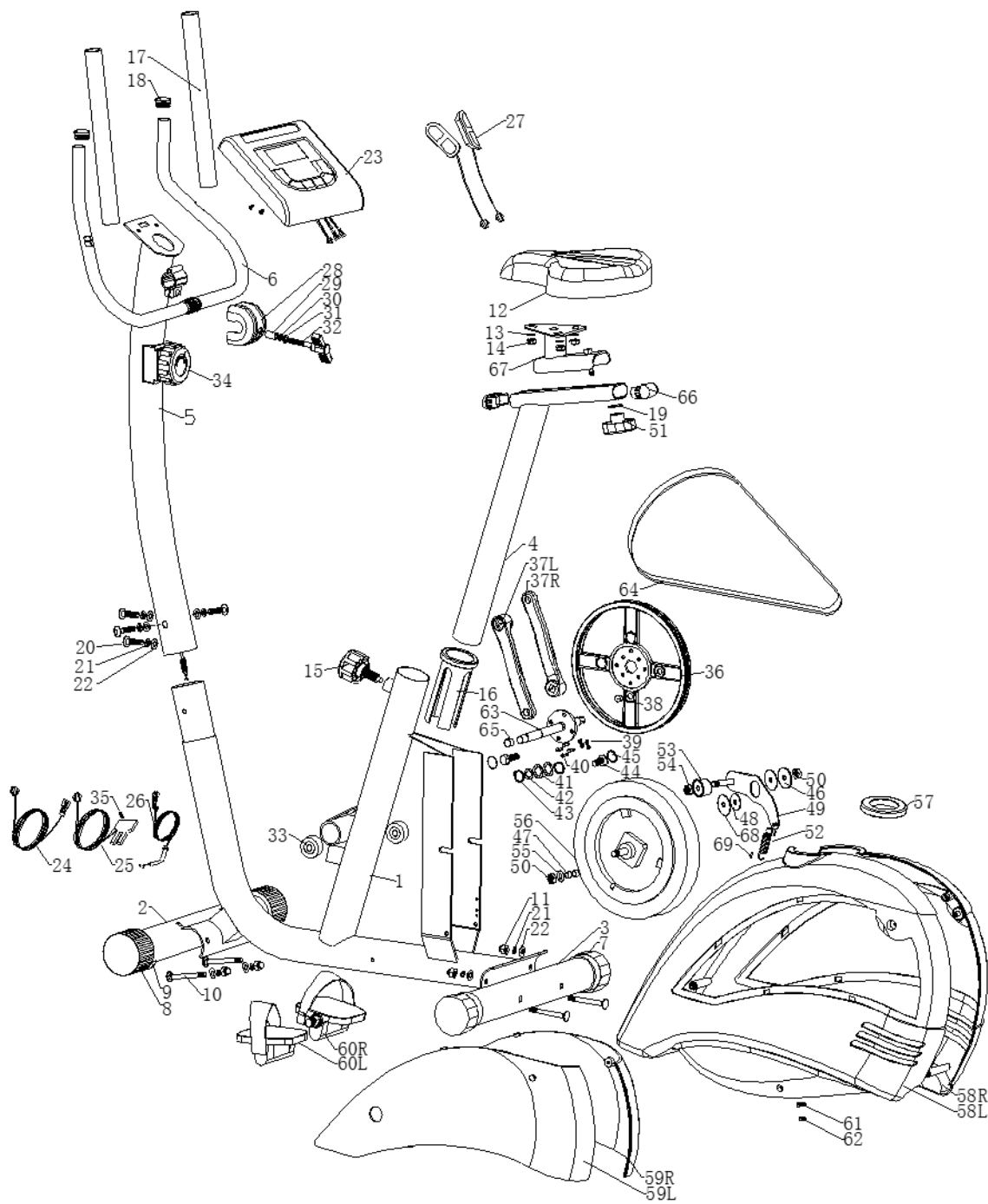
Odpor lze nastavit otočným regulátorem. Pro zvýšení odporu otáčejte regulátorem doprava, pro snížení doleva.



### Počítačem řízené nastavení

Odpor lze zvýšit nebo snížit na ovládacím panelu (volitelné). Další informace naleznete v návodu k použití počítače.

# Rozvinutý výkres

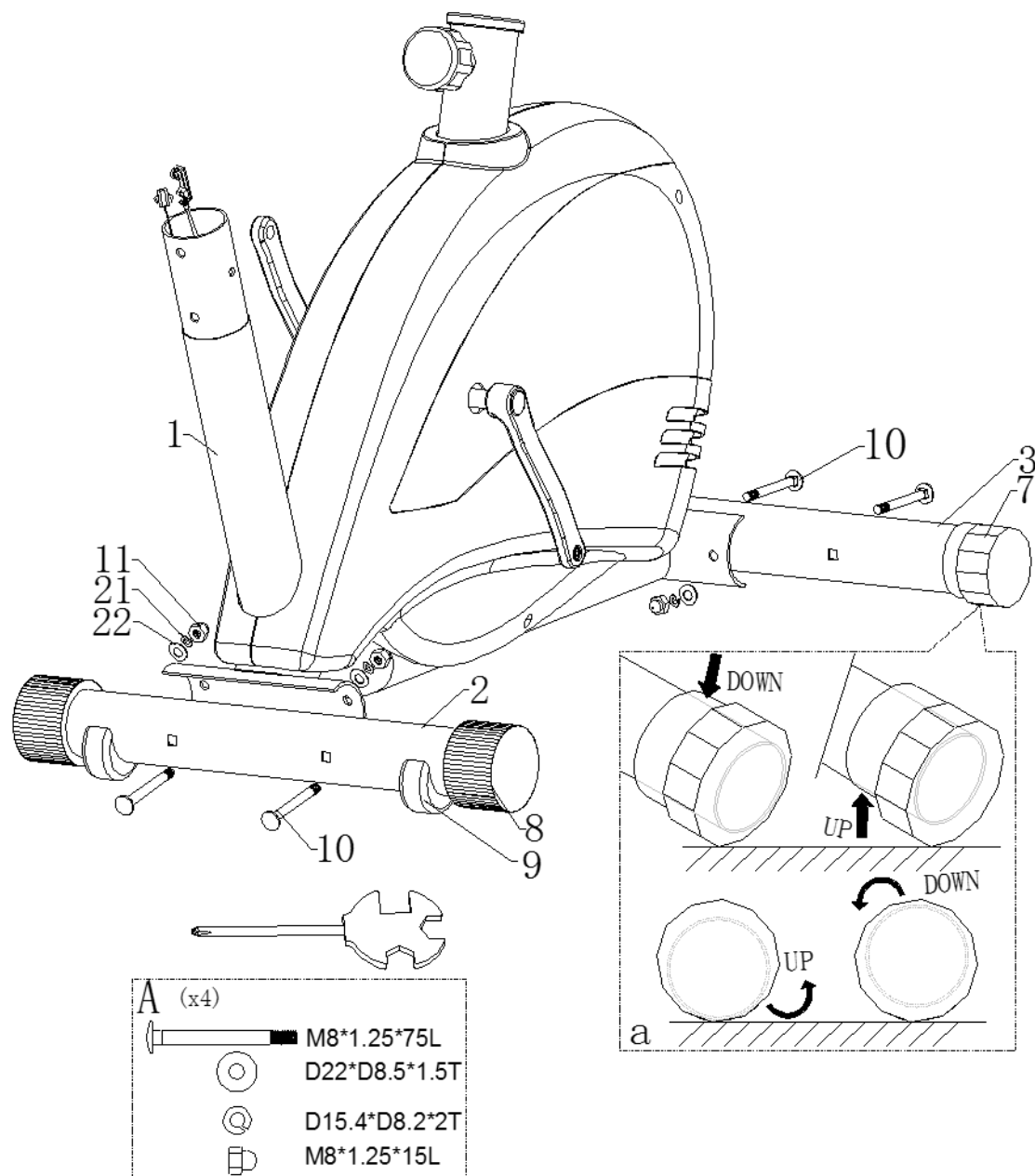


| Seznam dílů |                                 |      |           |                               |      |
|-------------|---------------------------------|------|-----------|-------------------------------|------|
| Díl číslo   | Popis                           | Kusů | Díl číslo | Popis                         | Kusů |
| 1           | Hlavní rám                      | 1    | 37L       | Levá klika                    | 1    |
| 2           | Příčné podpory v předu          | 1    | 37R       | Pravá klika                   | 1    |
| 3           | Příčné podpory v zadu           | 1    | 38        | Magnet                        | 1    |
| 4           | Sedlovka                        | 1    | 39        | Pojistná matice M6            | 4    |
| 5           | Podpěra řidítek                 | 1    | 40        | Šroub M6*15L                  | 4    |
| 6           | Řidítka                         | 1    | 41        | Zubatá podložka D21*D16* 0.3T | 2    |
| 7           | Zadní koncovka                  | 2    | 42        | Podložka D24*D16*1.5T         | 1    |
| 8           | Přední koncovka                 | 2    | 43        | Jistící podložka              | 1    |
| 9           | Transportní kolečka             | 2    | 44        | Šroub M8*25L                  | 2    |
| 10          | Šroub M8*75L                    | 4    | 45        | Krytka šroubu D23*6.5         | 2    |
| 11          | Převlečná matice M8*1.25*15L    | 4    | 46        | Podložka D50*D10*1.0T         | 2    |
| 12          | Sedlo                           | 1    | 47        | Distanční podložka            | 2    |
| 13          | Podložka M8                     | 3    | 48        | Podložka D30*D10*3.2T         | 1    |
| 14          | Matice M8                       | 3    | 49        | Deska napínáku                | 1    |
| 15          | Šroub nastavení výšky sedla     | 1    | 50        | Matice D9.5x5T(3/8"-26UNF)    | 2    |
| 16          | Vložka sedlové trubky           | 1    | 51        | Stabilizační šroub            | 1    |
| 17          | Potah řidítek530L               | 2    | 52        | Pružina                       | 1    |
| 18          | Záslepka D7/8''*17L             | 2    | 53        | Klaldka napínáku              | 1    |
| 19          | Podložka D28*D8.5*D3T           | 1    | 54        | Pojistná matice M10           | 2    |
| 20          | Inbusový šroubM8*20L            | 4    | 55        | Podložka D21*D10.5*2T         | 1    |
| 21          | Pojistný kroužek D15.4*D8.2*2T  | 8    | 56        | Setrvačnick                   | 1    |
| 22          | Vlnovitá podložka D22*D8.5*1.5T | 8    | 57        | Gumový koružek                | 1    |
| 23          | Počítáč ST8324                  | 1    | 58L       | Levý kryt                     | 1    |
| 24          | Horní počítačový kabel          | 1    | 58R       | Pravý kryt                    | 1    |
| 25          | Dolní počítačový kalbel         | 1    | 59L       | Prvek krytu v levo            | 1    |
| 26          | Horní bowden nastavení zátěže   | 1    | 59R       | Prvek krytu v pravo           | 1    |
| 27          | Dlaňové senzory měření tepu     | 2    | 60        | Pedály                        | 1    |
|             | Kabel dlaňových senzorů         | 2    | L/R<br>61 | Šroub ST4.2x1.4x20L           | 8    |
| 28          | Ochranný kryt                   | 1    | 62        | Šroub ST4*10L                 | 2    |
| 29          | Vymezovací podložka             | 1    | 63        | Osa klik                      | 1    |
| 30          | Pojistný kroužek D15.4*D8.2*2T  | 1    | 64        | Řemen                         | 1    |
| 31          | Podložka D16*D8.5*1.2T          | 1    | 65        | Distanční podložka            | 1    |
| 32          | T- koncovka                     | 1    | 66        | Krytka                        | 2    |
| 33          | Ložisko #99502                  | 2    | 67        | Držák sedla                   | 1    |
| 34          | Dolní bowden nastavení zátěže   | 1    | 68        | Podložka D50*D10*2.0T         | 1    |
| 35          | Šroub M5*10L                    | 1    | 69        | Hadička                       | 2    |
| 36          | Řemenice                        | 1    |           |                               |      |



## Návod k sestavení

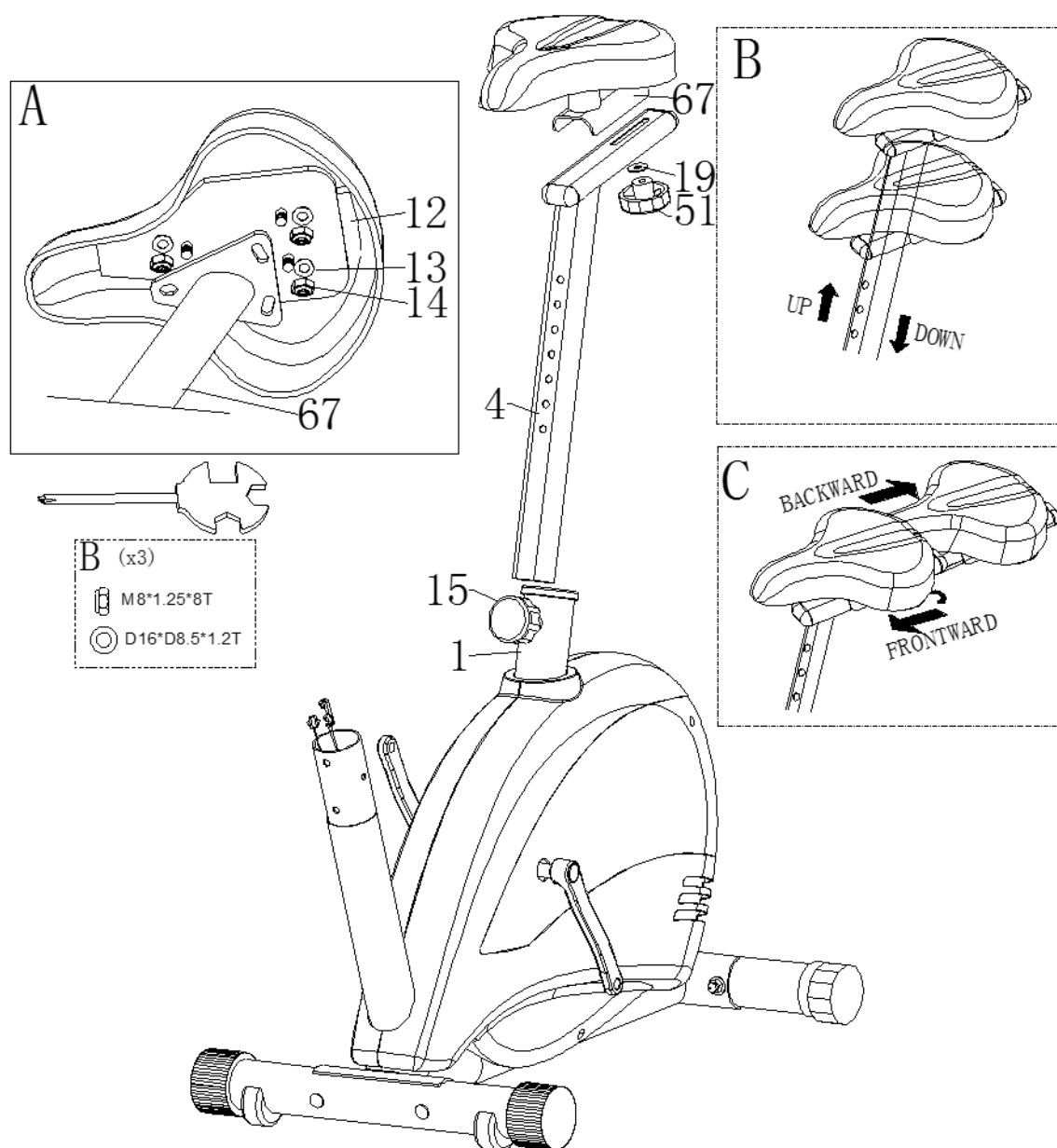
### Krok 1



Namontujte přední příčnou podporu (2) a zadní příčnou podporu (3) na hlavní rám (1). Použijte šrouby (10), vlnovitou podložku (22), pojistný kroužek (21) s maticemi (11).

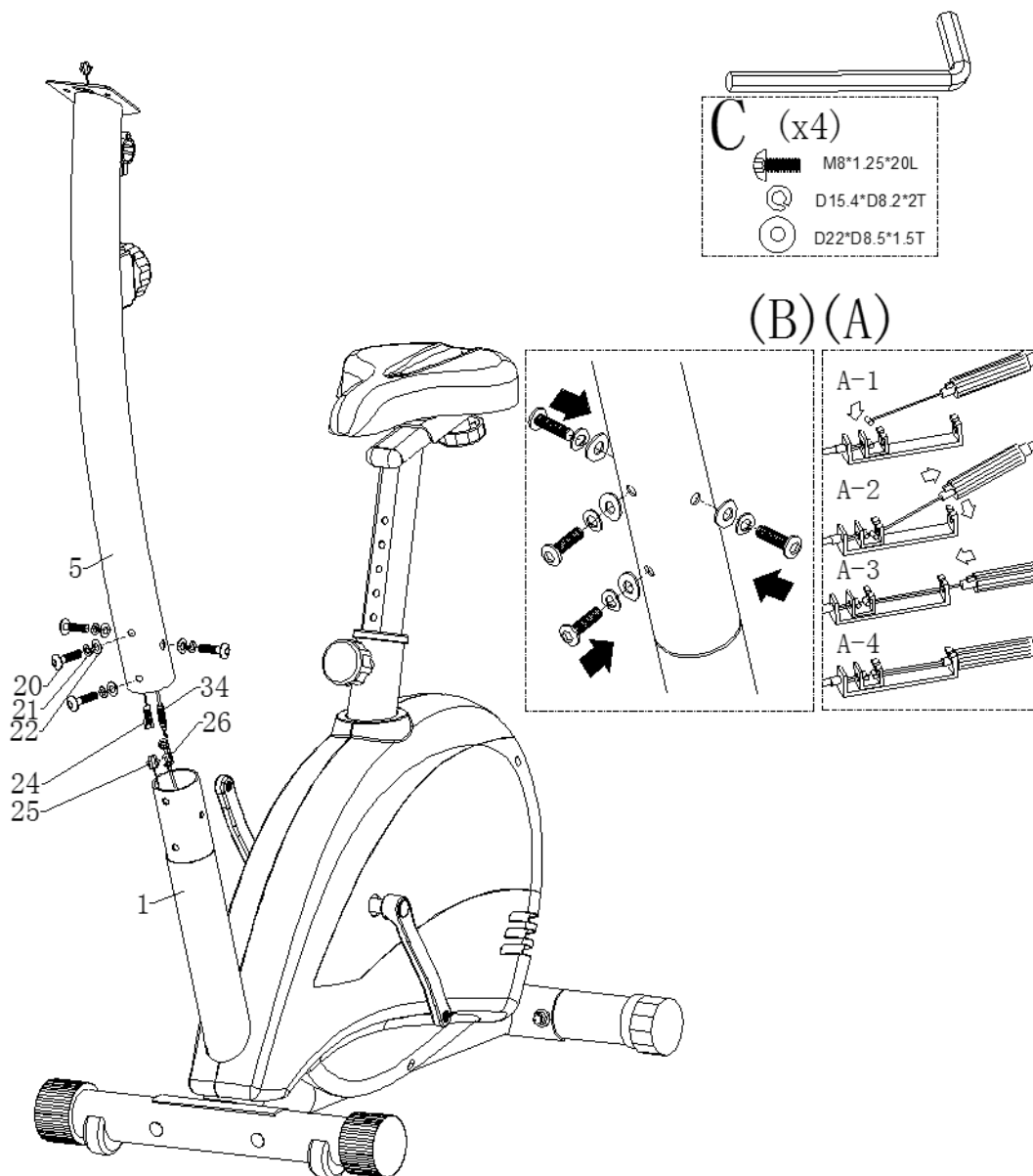
**Poznámka:** Eventualní nerovnosti podlahy můžete vyrovnat pomocí koncovky (7) na zadní trubce, jak je znázorněno na obrázku A.

## Krok 2



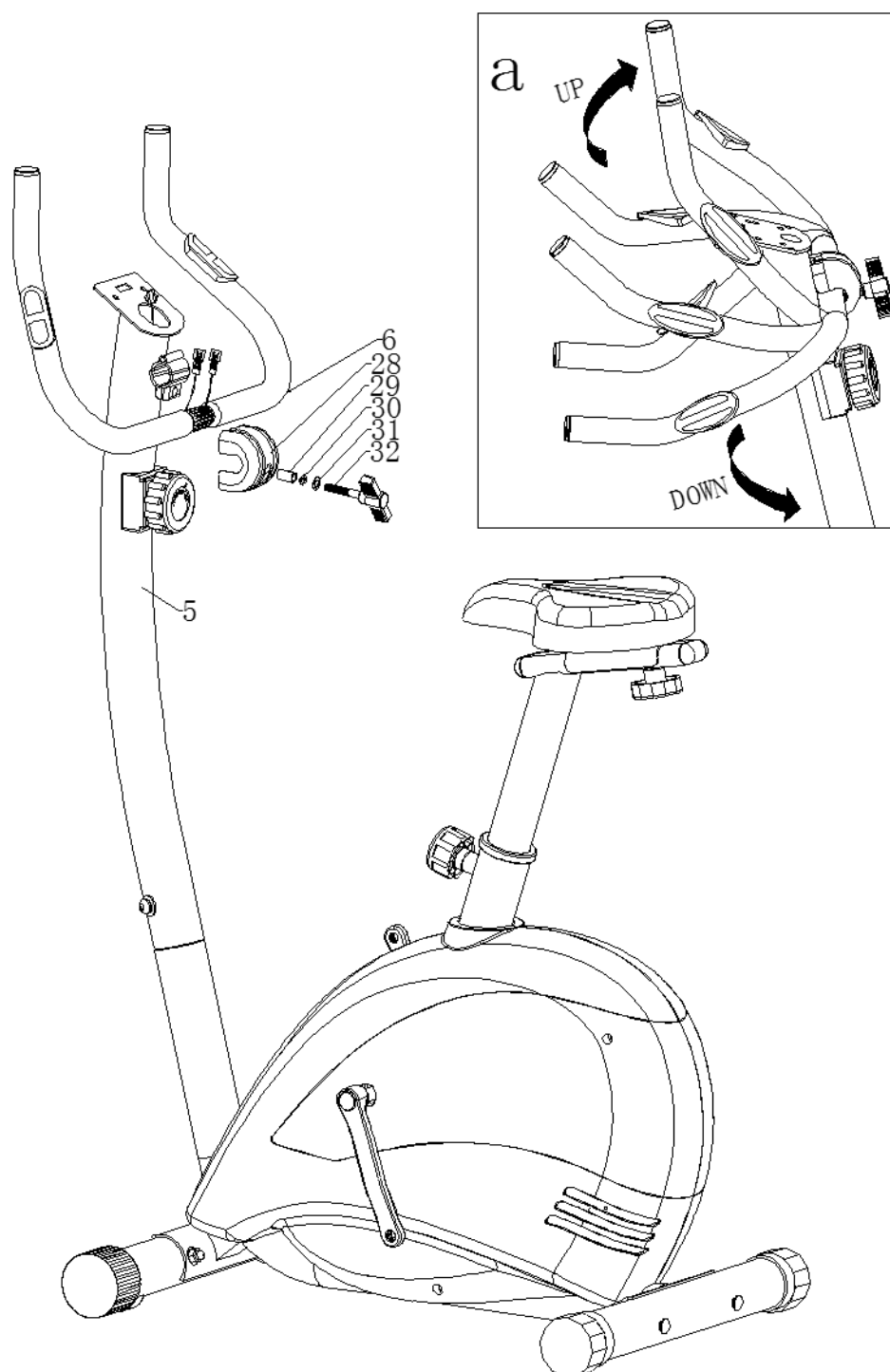
- Připevněte sedlo na držák sedla (67) a sedlovou trubku (4). Použijte k tomu podložku (19) a stabilizační šroub (51).
- Uvolněte šroub nastavení výšky sedla (15) na hlavním rámu a namontujte sedlovou trubku (4). Nastavte říditka přiměřeně k výšce sedla a utahněte šroub nastavení výšky sedla. (15).

### Krok 3



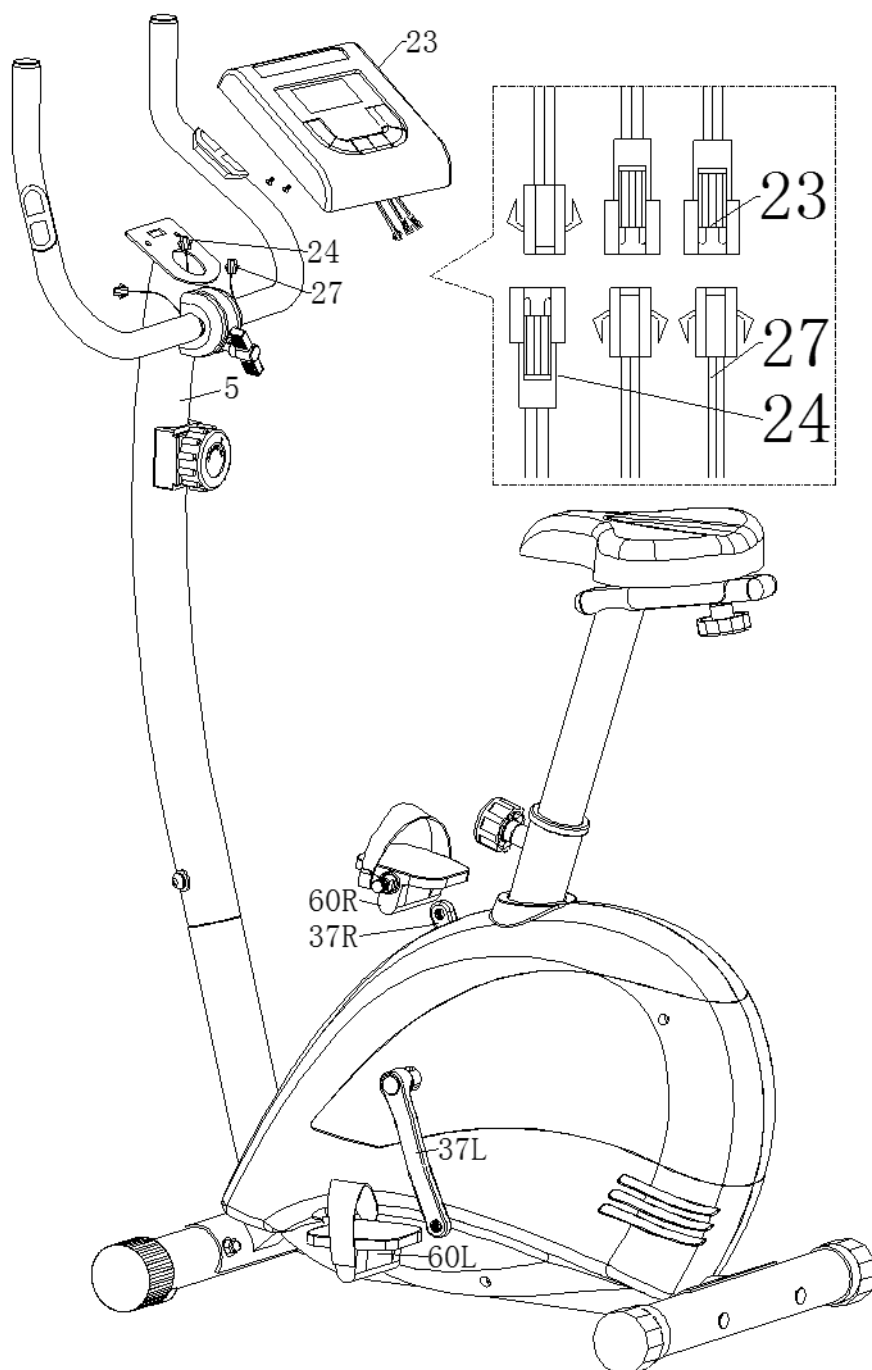
- Spojte horní a dolní kabel počítače (24 & 25) a také horní a dolní bowden regulace zátěže (34 & 26). Dodržte přitom postup znázorněný na obr. A-1 až A-4.
- Namontujte podpěru řídek (5) na hlavní rám (1). Použijte k tomu šrouby (20), pojistný kroužek (21) a vlnitou podložku (22).

#### Krok 4



- Namontujte řídítka (6) na podpěru řídítek (5) a ochranné kryty (28), pomocí vymezovací podložky (29), pojistného kroužku (30), podložky (31) a T koncovky (32).

## Krok 5



- Spojte kabel dlaňových senzorů (27) a horní počítačový kabel (24) s počítačem. Následně připevněte počítač (23) na podpěru řídítek (5).
- Namontujte oba pedály (60 L+R) na obě kliky (37L+R).

### FUNKČNÍ TLAČÍTKO

|          |  |
|----------|--|
| MODE     | Stisknutím tlačítka Mode vybíráte k nastavení rok, měsíc, datum, hodiny a minuty.<br>Stisknutím tlačítka Mode lze přednastavit čas (TIME), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES) a puls (PULSE).<br>Stisknutím tlačítka Mode lze vybírat a také potvrzovat po změně nastavení. |
| SET      | Slouží k nastavení ČASU, VZDÁLENOSTI, KALORIÍ A PULSU. Podržením tlačítka lze hodnotu zvyšovat rychleji. (Tréninkový počítač musí být pozastaven.)   |
| RESET    | Stisknutím tlačítka RESET může uživatel vymazat jednotlivé funkce: Čas, vzdálenost, kalorie a puls nebo tlačítko přidržet po dobu 2 vteřin a provést tak celkové vymazání.<br>(Jestliže uživatel provede výměnu baterie, všechny hodnoty se automaticky VYNULUJÍ.)                 |
| RECOVERY | Slouží ke spuštění funkce zotavovací tepové frekvence po tréninku.   |

### FUNKCE

|             |   |
|-------------|---|
| SCAN        | Sken - Zobrazení všech funkcí od RPM - SPEED - DISTANCE - CALORIES - PULSE.   |
| TIME        | Čas - Tato funkce sčítá celkový čas provozu od 00:00 do 99:59. Uživatel může cílovou hodnotu přednastavit, každé zvýšení představuje 1 minutu.  |
| RPM         | Tato funkce zobrazuje rotace za minutu. Funkce RPM a SPEED se po každých 6 vteřinách během tréninku přepínají na druhé zobrazení.   |
| SPEED       | Rychlost - Tato funkce zobrazuje aktuální rychlost tréninku. Maximální rychlost je 99,9 km/h nebo mil/h.  |
| DISTANCE    | Vzdálenost - Tato funkce sčítá celkovou vzdálenost od 00,00 do 99,99 km nebo mil. Uživatel může také přenastavit cílovou vzdálenost pomocí tlačítek UP/DOWN. Každé zvýšení představuje 0,1 km nebo míle.  |
| CALORIE     | Kalorie - Tato funkce sčítá kalorie spálené během tréninku, a to od 0 do max. 9999 kalorií. (Tento údaj slouží pouze jako zevrubné vodítko pro porovnání různých tréninků a nelze jej použít při lékařské léčbě.)   |
| PULSE       | Puls - Přidržíte-li obě ruce na snímači, na obrazovce se zobrazí vaše aktuální tepová frekvence. Než začnete s tréninkem, můžete i zde nastavit cílovou hodnotu. Jakmile vaše tepová frekvence přesáhne nastavenou cílovou hodnotu, na obrazovce sepne alarm, který vás upozorní. |
| TEMPERATURE | Teplota - Tato funkce zobrazuje aktuální pokojovou teplotu v rozsahu od 0 °C do 60 °C.  |

## NÁVOD K OBSLUZE

- Vložte 2 ks 1,5V baterií #3, poté se displej rozsvítí tak, jak můžete vidět na obrázku A a zároveň uslyšíte pípnutí.



Obrázek A

- Zobrazení kalendáře bude problikávat, jak vidíte na obrázku B, poté můžete stisknutím tlačítka SET nastavit jednotlivé hodnoty. Chcete-li obnovit přednastavené hodnoty, stačí stisknout tlačítko RESET. Stisknutím tlačítka MODE přeskakujete mezi měsícem, datem, hodinou a minutou. Metoda nastavení je stejná jako u nastavení roku. Stisknutím tlačítka MODE potvrdíte nastavení, jak je zachyceno na obrázku C.



Obrázek B



Obrázek C

- Vstupte do režimu nastavení hodnot času/vzdálenosti/kalorií. V jednotlivých nastaveních můžete provádět změny následovně. Např. nastavení času - Jestliže bliká hodnota času (TIME), můžete stisknutím tlačítka SET upravit hodnotu. Stisknutím tlačítka MODE nastavenou hodnotu potvrdíte a posunete se k dalšímu nastavení. Nastavení hodnot vzdálenosti a kalorií probíhá stejně jako je tomu u nastavení času.
- V režimu pulzu můžete stisknutím tlačítka SET nastavit cílový puls. Po provedení nastavení, potvrdíte stisknutím tlačítka MODE a displej zobrazí hodnotu času. Opakovaným stisknutím tlačítka MODE kroužíte nastaveními dokola. Jestliže nezádáte RPM a PULSE signál nebo ručně nezádáte čas během 4 minut v tomto režimu, dojde k automatickému přepnutí do spánkového režimu, jak ukazuje obrázek D.



Obrázek D

- Po zadání hodnoty RPM a nastavení času, vzdálenosti a kalorií se v režimu SCAN, jak ukazuje obrázek F, budou na displeji postupně zobrazovat hodnoty RPM/SPEED (rychlost)/TM (čas)/DIST (vzdálenost)/CAL (kalorie)/PULSE (puls) vždy na 6 vteřin. Pořadí je následovné.

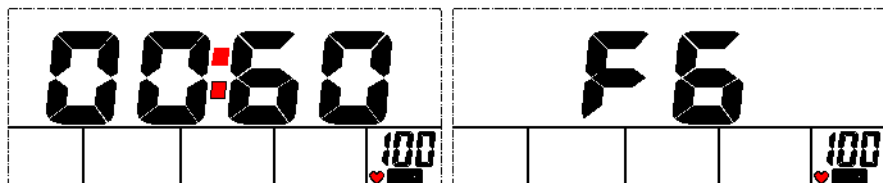


Obrázek F

- Můžete také stisknout tlačítko MODE, čímž vyberete zobrazování pouze jedné funkce vyjma funkcí RPM a rychlosti (SPEED). Zobrazení funkcí RPM a SPEED se budou střídat.
- Mimo funkcí SPEED/RPM nelze nastavit jiný funkční režim. Např. Dokončíte-li nastavení hodnot času, vzdálenosti, kalorií a cílové tepové frekvence, zadaná a nastavená hodnota RPM bude odpočítávat do 00:00 a poté 4x zapípá po dobu 8 vteřin, poté bude odpočet probíhat od hodnoty 00:00 nahoru.

## RECOVERY

- Stisknutím tlačítka RECOVERY dojde k aktivaci funkce zotavování (RECOVERY). V tuto chvíli budou fungovat pouze funkce PULSE a TIME, ostatní funkce nebudou zobrazeny a vstup snímače nebude dostupný. Čas bude odpočítáván od hodnoty 00:60 dolů. Signál pulzu bude blikat v závislosti na pulzu uživatele. Jakmile odpočet dosáhne na 0, na displeji se zobrazí hodnota F1~F6.
- LCD displej zobrazí následující: (počáteční a konečná hodnota zotavování)



- Jestliže nedojde k ukončení odpočtu až do 00:00 a přístroj nemá signál pulzu, bude nutné provést odpočet a zobrazí se F6.
- Stisknete-li tlačítko RECOVERY před odpočtem do 00:00, funkce se ukončí a na displeji se nezobrazí nic.

## POZNÁMKA

- Přerušte trénink na 4 minuty, hlavní obrazovka se vypne a automaticky se zobrazí pokojová teplota. Jestliže počítač nezobrazuje normálně, zkuste prosím vyjmout a znovu vložit (či vyměnit) baterii.
- Typ baterie: 1,5 V UM-3 nebo AA (2 ks).



INTERSPORT je spoločnosť, ktorá patrí do BSCI (Business Social Compliance Initiative), ktorá bola založená v Bruseli. Prostredníctvom BSCI, INTERSPORT implementuje BSCI Kódex správania vo svojom dodávateľskom reťazci a postupne sa snaží dosiahnuť lepšie pracovné podmienky na daných dodávateľských pracovných miestach. Systém BSCI je založený na troch pilieroch: monitoring nezhôd nezávislými externými auditormi; posilnenie aktérov pôsobiacich v dodávateľskom reťazci prostredníctvom rôznych aktivít na zlepšovanie schopností; a zapojenie všetkých zainteresovaných strán prostredníctvom konštruktívneho dialógu v Európe a dodávateľských krajinách. Naše sociálne audity sú vykonávané neutrálne, prostredníctvom medzinárodne uznávaných spoločností s cieľom monitorovania sociálneho súladu našich dodávateľských spoločností.

Pre viac informácií o BSCI navštívte: [www.bsci-intl.org](http://www.bsci-intl.org)



### Normy a nariadenia

Bezpečnosť spotrebiteľa je prioritou číslo jeden pri ENERGETICKÝCH produktoch. To znamená, že všetky produkty sú súlade s národnými a medzinárodnými právnymi predpismi (podobne ako Nariadenia EÚ (ES č. 1907/2006), týkajúce sa Registrácie, Hodnotenia, Autorizácie a Zákazu chemických látok [REACH]).

Tento produkt je tiež certifikovaný EÚ a bol testovaný v medzinárodne uznávanom inštitúte a certifikovaný podľa štandardu ISO EN 20957-1, EN 957-5.



### Likvidácia elektroodpadu (smernica 2002/96/ES WEEE):

Všetky výrobky, ktoré obsahujú elektrické alebo elektronické zariadenia, musia byť označené týmto symbolom. Tieto výrobky sa nesmú likvidovať v komunálnom odpade. Pozrite si miestne nariadenia týkajúce sa tohto druhu výrobkov.



### Likvidácia batérií (smernica 2006/66/ES):

Batérie musia byť označené týmto symbolom a chemickými značkami Hg, Cd alebo Pb, ak batéria obsahuje ortuť, kadmium alebo olovo nad hraničné hodnoty uvedené v smernici a jej zmenách a doplneniach. Vybité batérie sa nesmú likvidovať v komunálnom odpade.



### Smernica 2011/65/EÚ:

Obmedzenie o používaní určitých nebezpečných látok v elektrických a elektronických zariadeniach (RoHS).

**RoHS**

## **Vážená zákazníčka, vážený zákazník,**

blahoželáme vám k zakúpeniu domáceho posilňovacieho stroja od firmy ENERGETICS. Tento výrobok je navrhnutý a vyrobený na domáce použitie tak, aby spĺňal všetky vaše želania a potreby. Pozorne si prečítajte návod na montáž a používanie. Tieto pokyny si uschovajte pre potreby nahliadnutia alebo údržby. V prípade akýchkoľvek ďalších otázok nás kontaktujte. Želáme vám veľa úspechov a zábavy pri cvičení.

Váš ENERGETICS - Tím

## **Bezpečnosť výrobku**

ENERGETICS ponúka vysokokvalitné domáce posilňovacie stroje. Všetky výrobky sú testované a certifikované podľa najnovšej európskej normy ISO EN 20957-1, EN 957-5.

## **Dôležité bezpečnostné pokyny pre všetky domáce posilňovacie stroje**

- Tento domáci posilňovací stroj nemontujte ani nepoužívajte vonku alebo v mokrom či vlhkom prostredí.
- Pred začatím cvičenia na domácom posilňovacom stroji si pozorne prečítajte pokyny.
- Uschovajte si tieto pokyny pre prípad opravy alebo objednávanie náhradných súčiastok.
- Tento cvičiaci stroj nie je vhodný na terapeutické účely.
- Pred začatím akýchkoľvek cvičebných programov sa poraďte so svojim lekárom, ktorý vám poradí optimálny tréning.
- Varovanie: nesprávne/nadmerné cvičenie môže spôsobiť poškodenie zdravia. Ak pocítite počas cvičenia nevoľnosť, prestaňte používať domáci posilňovací stroj.
- Varovanie: Úroveň bezpečnosti cvičiaceho stroja môže byť zachovaná, len ak sa stroj pravidelne kontroluje na poškodenie alebo opotrebovanie.
- Dodržiavajte tréningový plán, ktorý je podrobne opísaný v návode na cvičenie.
- Cvičenie začnite až po správnej montáži, nastavení a kontrole domáceho posilňovacieho stroja.
- Vždy začínajte rozcvičkou.
- Používajte len originálne dodané súčiastky ENERGETICS (pozri zoznam súčiastok).
- Dôsledne dodržiavajte postup montáže.
- Na montáž používajte len vhodné nástroje a v prípade potreby požiadajte o pomoc.
- Domáci posilňovací stroj umiestnite na rovný, nešmykľavý povrch, ktorý zabráni jeho pohybu, stlmí hluk a vibrácie.
- Ako ochranu podlahy alebo koberca pred poškodením položte pod výrobok podložku.
- Zistite si maximálnu polohu všetkých nastaviteľných častí, do ktorej sa môžu nastaviť.
- Dotiahnite všetky nastaviteľné časti, aby ste zabránili ich náhlemu pohybu počas cvičenia.
- Tento výrobok je určený pre dospelých. Zaistite, aby ho deti používali len pod dozorom dospelšej osoby.
- Uistite sa, že používatelia a prítomné osoby sú oboznámené o možných rizikách, napr. pohyblivých častiach počas cvičenia.
- Necvičte na domácom posilňovacom stroji bosí a nepoužívajte voľnú obuv.
- Pri montáži alebo demontáži domáceho posilňovacieho stroja dávajte pozor na voľné alebo pohyblivé časti.
- Vyhľadanie hlučných súčiastok: Ak spozorujete neobvyklé zvuky ako vŕzganie, klepanie atď., pokúste sa ich lokalizovať a dajte opraviť odborníkovi. Domáci posilňovací stroj nepoužívajte, kým ho nedáte opraviť.

- Tento stroj nie je určený pre osoby (vrátane detí) s obmedzenými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami alebo s nedostatočnými skúsenosťami alebo znalosťami o používaní tohto stroja, pokiaľ nie je zabezpečený dozor ďalšej osoby zodpovednej za ich bezpečnosť alebo pokiaľ tieto osoby neboli vopred poučené o obsluhu tohto stroja.
- Deti by mali byť vždy pod dozorom, aby sa zaistilo, že sa nebudú hrať so strojom.
- Úroveň odporu si môžete prispôbiť podľa vlastných potrieb: pozri návod.



Tento výrobok je vyrobený len na domáce účely a bol testovaný do maximálnej telesnej hmotnosti: pozri prednú stranu alebo výrobný štítok nalepený na výrobku.



**VAROVANIE: Systémy monitorovania tepu môžu byť nepresné. Nadmerné cvičenie môže spôsobiť poškodenie zdravia alebo smrť. Ak cítite slabosť, okamžite prestaňte cvičiť.**

## Čistenie, starostlivosť a údržba posilňovacieho stroja

### Dôležité



- Pravidelným čistením domáceho posilňovacieho stroja predĺžite jeho životnosť.
- Pre jednoduchšie čistenie odporúčame použiť podložku pod stroj.
- Používajte len čistú a vhodnú športovú obuv.
- Na čistenie domáceho posilňovacieho stroja používajte vlhkú handričku a nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky alebo rozpúšťadlá.
- Aby ste zabránili poškodeniu počítača, chráňte ho pred vniknutím kvapalín a pred priamym slnečným svetlom.
- Domáci posilňovací stroj nepoužívajte ani neskladujte vo vlhkom prostredí z dôvodu nožnej korózie.



- V prípade opravy požiadajte o radu predajcu.
- Poškodené súčiastky okamžite vymeňte alebo stroj nepoužívajte, kým nebude opravený.
- Na opravu používajte len originálne náhradné súčiastky.



**Denne**



Pot ihneď utrite; potenie môže poškodiť vzhľad a správne fungovanie domáceho posilňovacieho stroja.



**Mesačne**

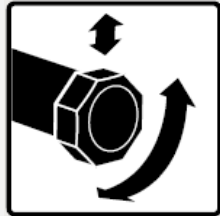


Zkontrolujte, zda jsou všechny spojovací prvky pevně uchyceny a v dobrém stavu.

## Manipulácia a skladovanie

### Vyváženie

Po zmontovaní je možné prispôbiť zadný stabilizátor mierne nerovnému povrchu. Na vyváženie nerovností medzi zadným stabilizátorom a podlahou otáčajte nastavovacími gombíkmi na zadných pätiaciach.



### Preprava

Transportné kolieska na predných pätiaciach umožňujú ľahké manévrovanie. Jednoducho ťahajte za rukoväť, pokiaľ sa kolieska nedotknú podlahy. Potom prevezte stroj na požadované miesto.



### Zmena nastavenia riadiel

Riadič je možné nastaviť podľa osobných potrieb nasledovne: Uvoľnite fixáciu riadiel. Otočte riadič do požadovanej polohy a opäť ich upevnite.



## Prevádzka

### Správne športové oblečenie

Na cvičenie noste vždy vhodné športové oblečenie. Odporúčame nosiť oblečenie vhodné na cvičenie, ktoré vám umožní voľný pohyb počas cvičenia.

### Úroveň cvičenia

Pred začatím cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. Ak pociťujete akékoľvek bolesti alebo tlak v hrudi, zadýchate sa z dôvodu slabosti, okamžite prestaňte cvičiť. Pred opätovným používaním cvičiaceho stroja sa poraďte so svojím lekárom.

## Nastavenie sedadla zvislé / vodorovné

Správna poloha sedadla zabezpečuje efektívny a príjemný tréning. Správnym nastavením sedadla je taktiež možné predchádzať poraneniám.

### Zvislé

Nastavte sedadlo tak, aby Vaše koleno nebolo v najnižšej polohe pedálu úplne narovnané, zatiaľ čo je bruško chodidla úplne položené na pedále.

**Pozor:** Maximálne nastavenie výšky, označené pomocou značky „STOP“, sa nesmie za žiadnych okolností prekročiť.



### Vodorovné (ak je k dispozícii):

Ak Váš prístroj disponuje vodorovným nastavením sedadla, malo by byť sedadlo nastavené tak, aby sa dala tyč riadidiel pohodlne uchopiť.



Predtým ako začnete nastavovať sedlo, zosadnite z bicykla. Dbajte na to, aby po nastavení boli všetky skrutky opäť riadne dotiahnuté.

## Poloha chodidla / nastavenie remeňa

Použite prosím remene pedálov, aby ste zaručili bezpečnosť pri tréningu.

1. Umiestnite bruška chodidiel na pedále.
2. Otočte pedál nahor, aby ste ho mohli chytiť.
3. Upevnite remeň cez Vašu topánku.
4. Postup zopakujte na druhej strane.



## Nastavenie odporu

### Manuálne nastavenie

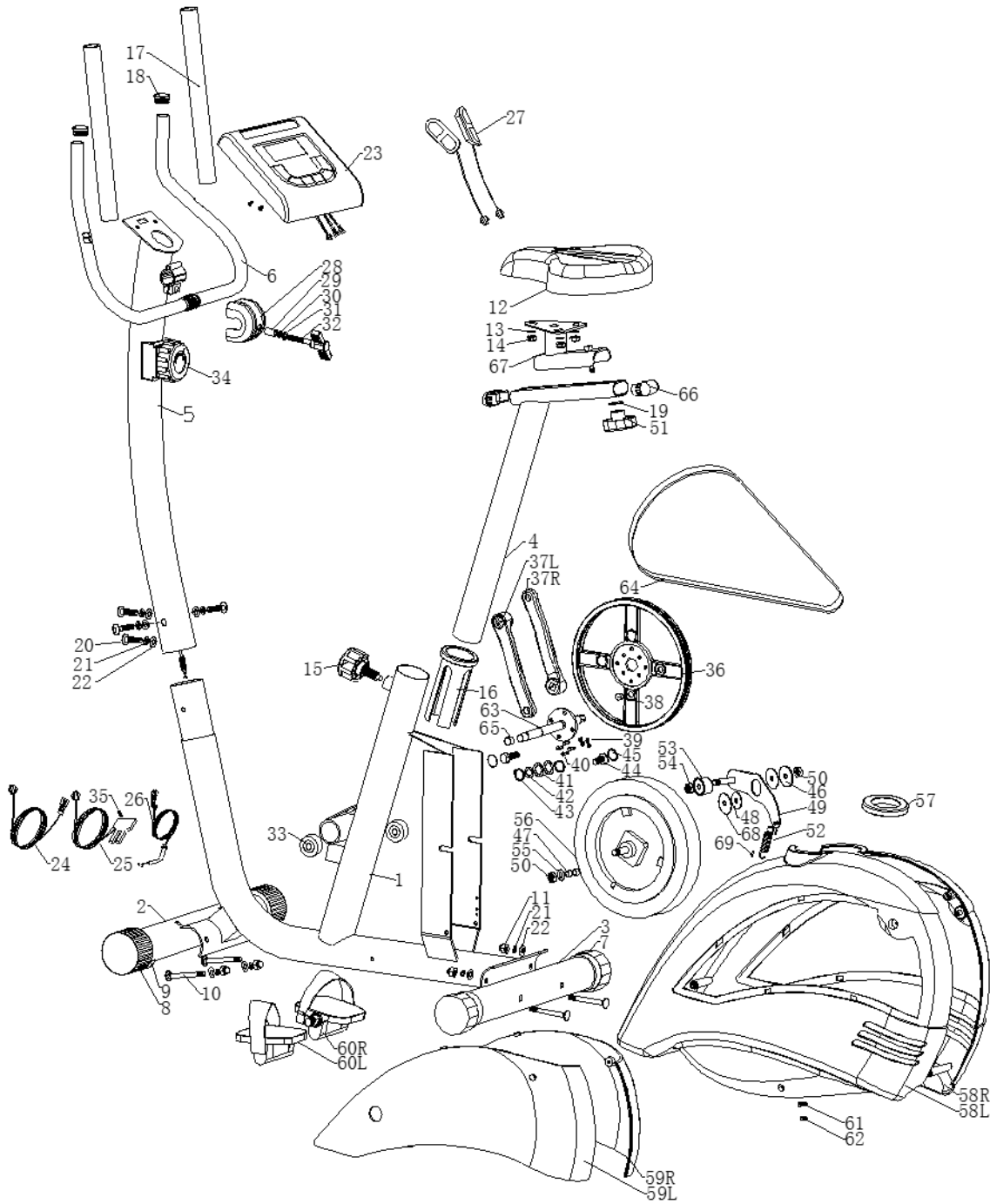
Odpor môžete nastaviť otáčaním ovládača odporu. Otáčaním doprava sa odpor zvyšuje, otáčaním doľava sa odpor znižuje.



### Nastavenie ovládané počítačom

Odpor môžete zvyšovať alebo znižovať prostredníctvom počítača (ak je súčasťou vybavenia). Ďalšie informácie nájdete v návode k počítaču.

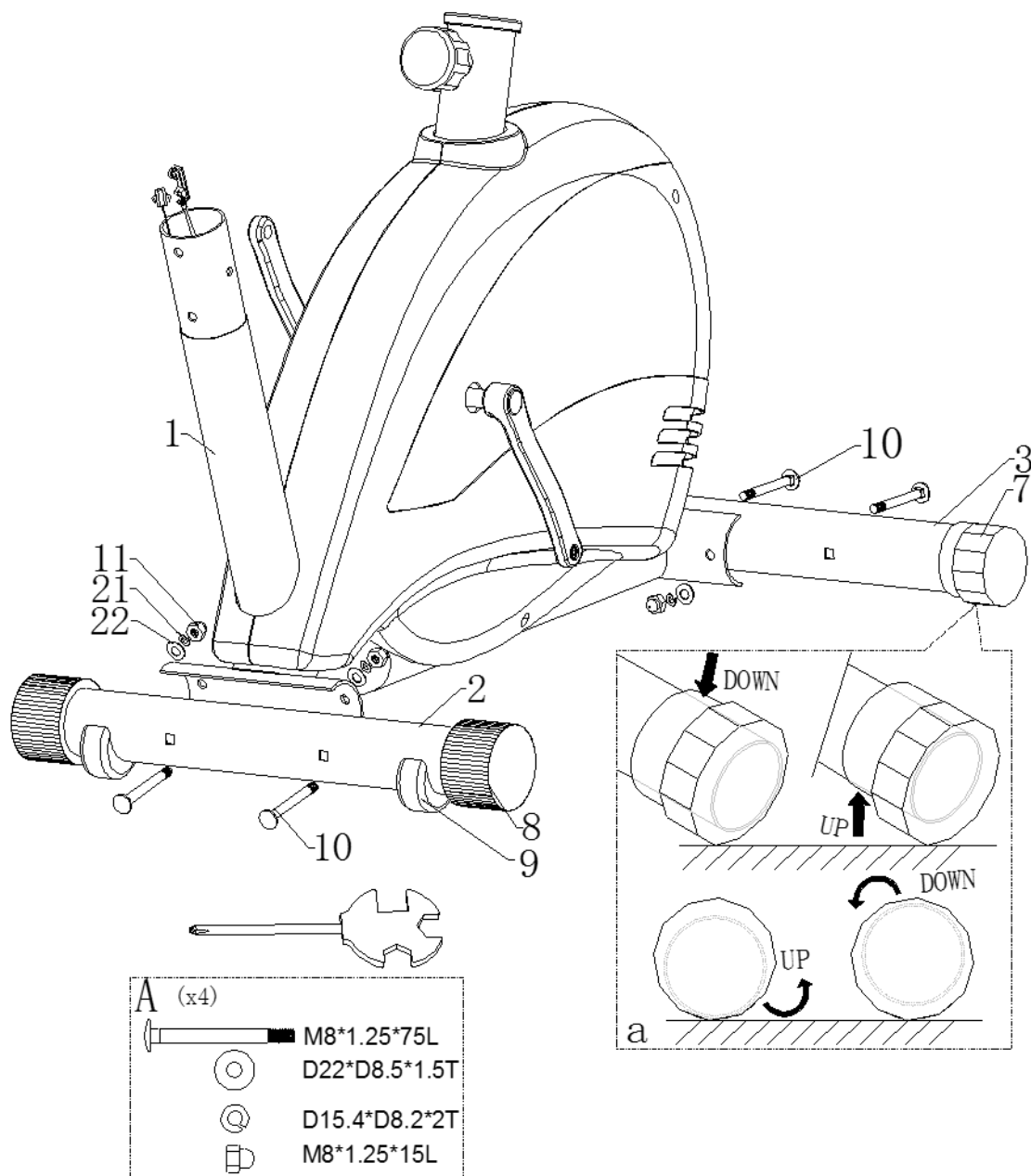
# Schematický výkres



| Zoznam dielov |                                 |       |            |                               |       |
|---------------|---------------------------------|-------|------------|-------------------------------|-------|
| Diel číslo    | Popis                           | Kusov | Diel číslo | Popis                         | Kusov |
| 1             | Hlavný rám                      | 1     | 37L        | Ľavá klika                    | 1     |
| 2             | Priečnik predný                 | 1     | 37R        | Pravá klika                   | 1     |
| 3             | Priečnik zadný                  | 1     | 38         | Magnet                        | 1     |
| 4             | Sedlovka                        | 1     | 39         | Poistná matica M6             | 4     |
| 5             | Podpera riadidiel               | 1     | 40         | Skrutka M6*15L                | 4     |
| 6             | Riadidla                        | 1     | 41         | Zubatá podložka D21*D16* 0.3T | 2     |
| 7             | Zadní koncovka                  | 2     | 42         | Podložka D24*D16*1.5T         | 1     |
| 8             | Predný koncovka                 | 2     | 43         | Istiaci podložka              | 1     |
| 9             | Transportné kolieska            | 2     | 44         | Skrutka M8*25L                | 2     |
| 10            | Skrutka M8*75L                  | 4     | 45         | Krytka skrutky D23*6.5        | 2     |
| 11            | Prevlečná matica M8*1.25*15L    | 4     | 46         | Podložka D50*D10*1.0T         | 2     |
| 12            | Sedlo                           | 1     | 47         | Distančná podložka            | 2     |
| 13            | Podložka M8                     | 3     | 48         | Podložka D30*D10*3.2T         | 1     |
| 14            | Matica M8                       | 3     | 49         | Doska napínača                | 1     |
| 15            | Skrutka nastavenia výšky sedla  | 1     | 50         | Matica D9.5x5T(3/8"-26UNF)    | 2     |
| 16            | Vložka sedlovej trubky          | 1     | 51         | Stabilizačná skrutka          | 1     |
| 17            | Poťah riadidiel 530L            | 2     | 52         | Pružina                       | 1     |
| 18            | Záslepka D7/8''*17L             | 2     | 53         | Kladka napínača               | 1     |
| 19            | Podložka D28*D8.5*D3T           | 1     | 54         | Poistná matica M10            | 2     |
| 20            | Imbusová skrutka M8*20L         | 4     | 55         | Podložka D21*D10.5*2T         | 1     |
| 21            | Poistný krúžok D15.4*D8.2*2T    | 8     | 56         | Zotrvačník                    | 1     |
| 22            | Vlnovitá podložka D22*D8.5*1.5T | 8     | 57         | Gumový krúžok                 | 1     |
| 23            | Počítač ST8324                  | 1     | 58L        | Ľavý kryt                     | 1     |
| 24            | Horný počítačový kábel          | 1     | 58R        | Pravý kryt                    | 1     |
| 25            | Dolný počítačový kábel          | 1     | 59L        | Prvok krytu v ľavo            | 1     |
| 26            | Horný bowden nastavenia záťaže  | 1     | 59R        | Prvok krytu v pravo           | 1     |
| 27            | Dlaňové senzory meranie tehu    | 2     | 60         | Pedále                        | 1     |
|               | Kábel dlaňových sensorov        | 2     | L/R<br>61  | Skrutka ST4.2x1.4x20L         | 8     |
| 28            | Ochranný kryt                   | 1     | 62         | Skrutka ST4*10L               | 2     |
| 29            | Vymedzovací podložka            | 1     | 63         | Osa klík                      | 1     |
| 30            | Poistný krúžok D15.4*D8.2*2T    | 1     | 64         | Remeň                         | 1     |
| 31            | Podložka D16*D8.5*1.2T          | 1     | 65         | Distančná podložka            | 1     |
| 32            | T- koncovka                     | 1     | 66         | Krytka                        | 2     |
| 33            | Ložisko #99502                  | 2     | 67         | Držiak sedla                  | 1     |
| 34            | Dolný bowden nastavení záťaže   | 1     | 68         | Podložka D50*D10*2.0T         | 1     |
| 35            | Skrutka M5*10L                  | 1     | 69         | Hadička                       | 2     |
| 36            | Remenica                        | 1     |            |                               |       |

## Návod na zostavenie

### Krok 1

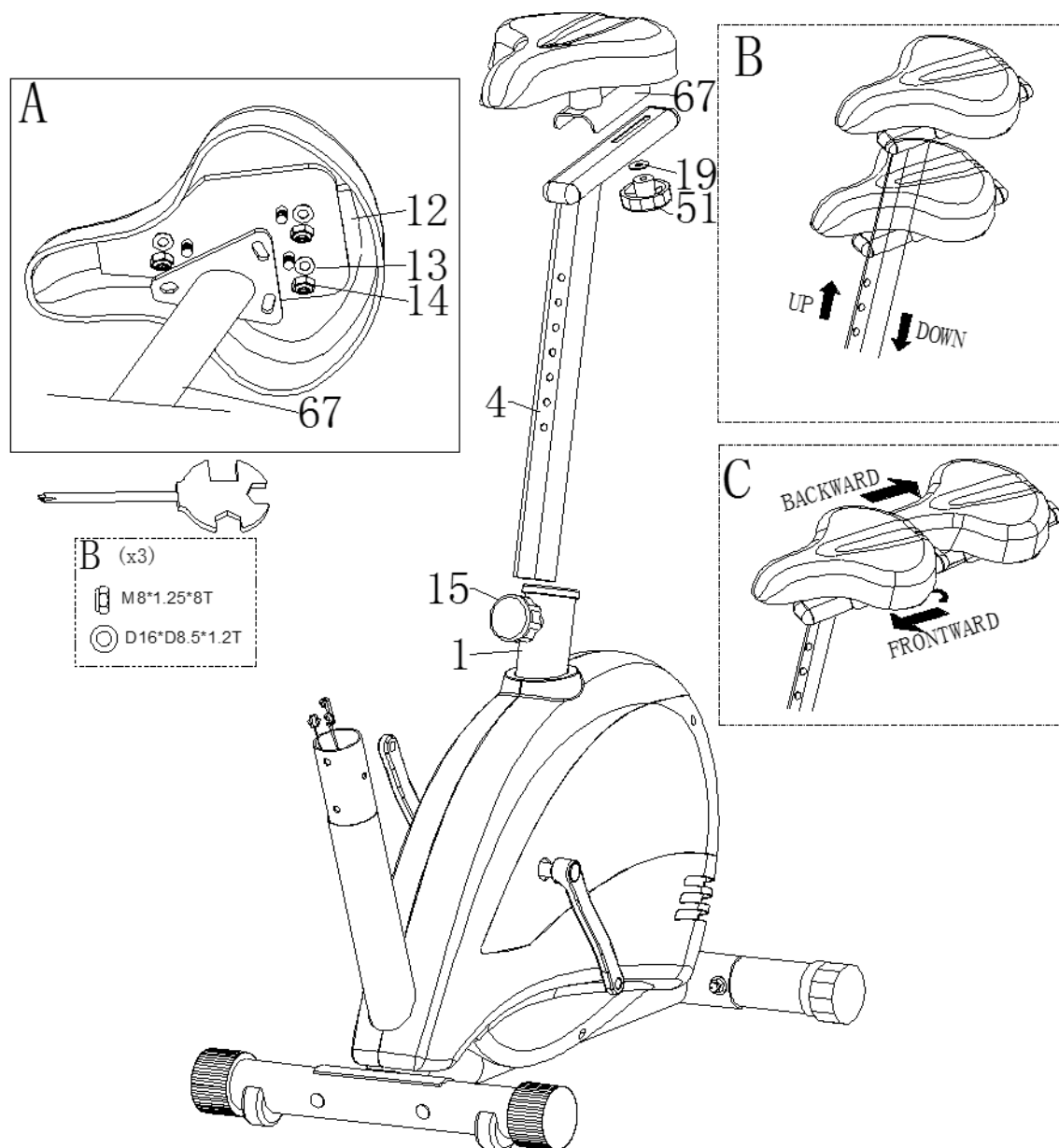


Namontujte prednú priečnu podporu (2) a zadnú priečnu podporu (3) na hlavný rám (1). Použite skrutky (10), vlnovitú podložku (22), poistný krúžok (21) s maticami (11).

**Poznámka:** Eventuálne nerovnosti podlahy môžete vyrovnáť pomocou koncovky (7) na zadnej trubke, ako je znázornené na obrázku A.

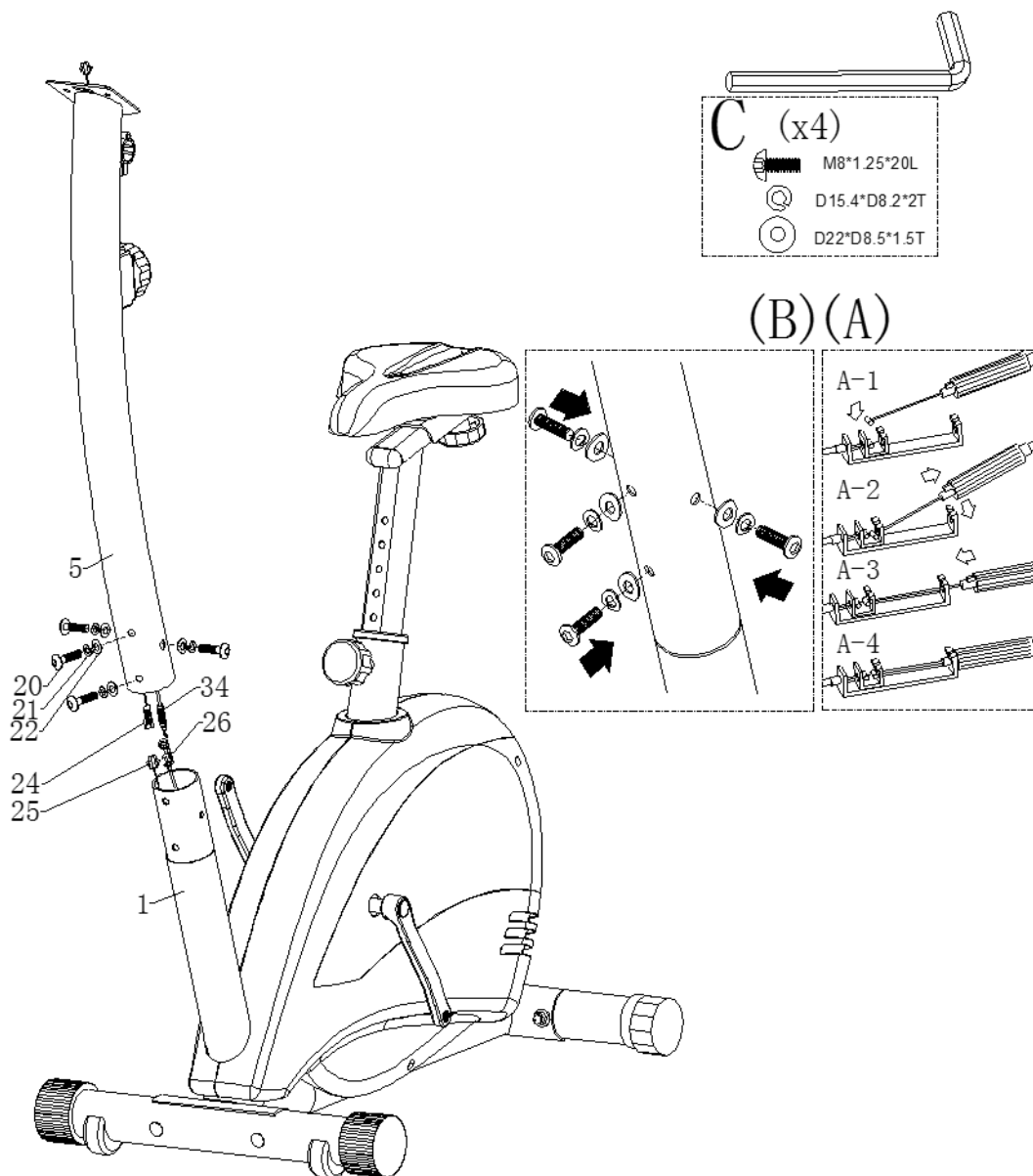


## Krok 2



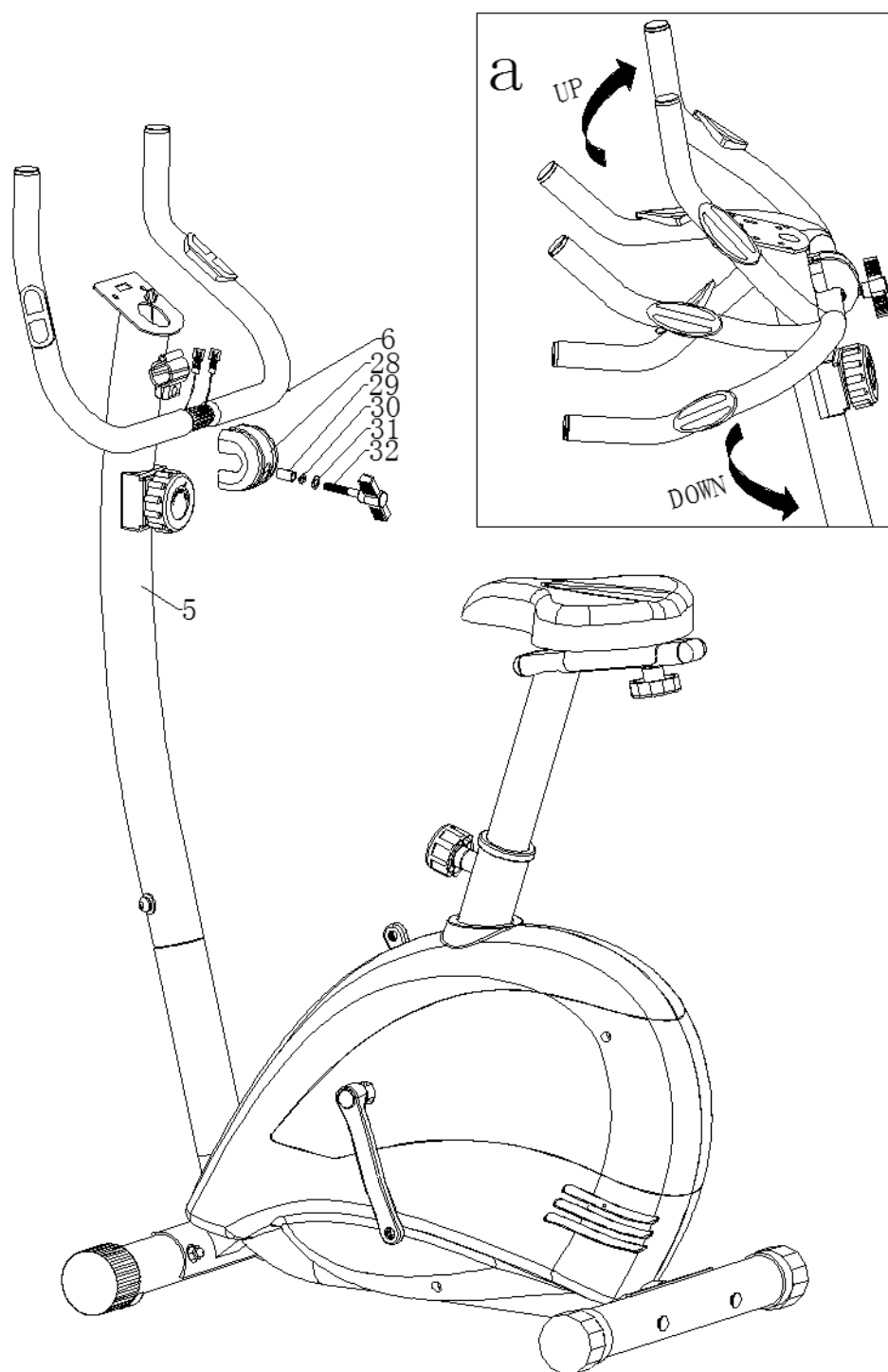
- Pripevnite sedlo na držiak sedla 67) a sedlovú rúrku (4). Použite k tomu podložku (19) a stabilizačnú skrutku (51).
- Uvoľnite skrutku nastavenie výšky sedla (15) na hlavnom ráme a namontujte sedlovú trubku (4) Nastavte riadidlá primerane k výške sedla a utiahnite skrutku nastavenie výšky sedla. (15).

### Krok 3



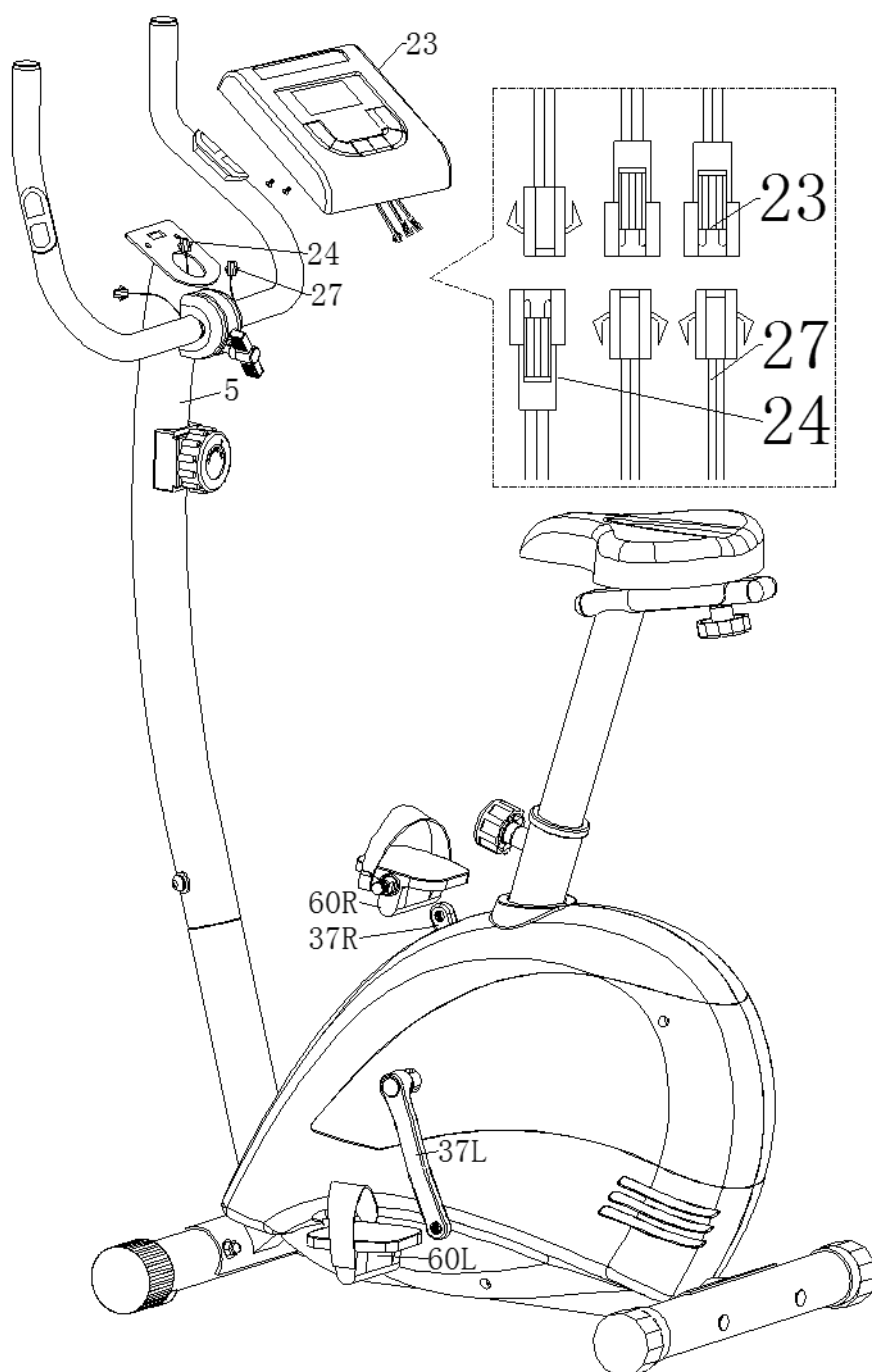
- Spojte horný a dolný kábel počítača (24 & 25) a tiež horné a dolné bowdeny regulácie záťaže (34 & 26). Dodržte pritom postup znázornený na obr A-1 až A-4.
- Namontujte podperu riadidiel (5) na hlavný rám (1). Použite k tomu skrutky (20), poistný krúžok (21) a vlnovitý podložku (22).

#### Krok 4



- Namontujte riadidlá (6) na podperu riadidiel (5) a ochranné kryty (28), pomocou vymedzovacie podložky (29), poistného krúžku (30), podložky (31) a T koncovky (32).

## Krok 5



- Spojte kábel dľaňových senzorov (27) a horný počítačový kábel (24) s počítačom. Následne pripevnite počítač (23) na podperu riadidiel (5)
- Namontujte oba pedále (60 L + R) na obe kľučky (37L + R).

### FUNKCIE TLAČIDIEL

|          |   |
|----------|---|
| MODE     | Mód - Stlačte tlačidlo "Mode" a vyberte si aktuálny rok, mesiac, deň, hodinu a minútu.<br>Stlačte tlačidlo "Mode" a nastavte si TIME- čas, DISTANCE- vzdialenosť, CALORIES- kalórie a PULSE- pulz.<br>Stlačte tlačidlo "Mode" a vyberte si požadovaný údaj alebo zadanie údaju po jeho výbere.                      |
| SET      | Nastavenie - Používa sa na nastavenie hodnôt: TIME. čas, DISTANCE- vzdialenosť, CALORIES- kalórie a PULSE- pulz. Pokiaľ tlačidlo podržíte stlačené, dosiahnete rýchlejšiu zmenu nastavovanej hodnoty. (Počítač musí byť v režime stop.)   |
| RESET    | Obnovenie nastavenia - Používateľ môže stlačiť tlačidlo "RESET" a resetovať každú funkciu: Time- čas, Distance- vzdialenosť, Calorie- kalórie, Pulse- pulz, alebo po podržaní na 2 sekundy dosiahnete totálny reset údajov. (Keď používateľ vymieňa batérie, všetky hodnoty sa automaticky resetujú na ZERO- NULU.) |
| RECOVERY | Návrat na východiskové hodnoty - Po tréningu sa tak obnovuje funkcia tepová frekvencia.   |

### FUNKCIE

|             |   |
|-------------|---|
| SCAN        | Skenovanie - Zobrazia sa funkcie RPM- otáčky za minútu – SPEED- rýchlosť – DISTANCE- vzdialenosť – CALORIES- kalórie – PULSE- pulz.   |
| TIME        | Čas - Zaznamenáva sa celkový čas aktivity v minútach od hodnoty 00:00 až do 99:59. Používateľ môže predvoliť cieľový čas, pričom hodnota sa zvyšuje po jednej minúte.   |
| RPM         | Otáčky za minútu - Zobrazujú sa otáčky za minútu. RPM- otáčky za minútu a SPEED- rýchlosť sa striedajú každých 6 sekúnd po začiatku cvičenia.   |
| SPEED       | Rýchlosť - Zobrazuje sa tu aktuálna tréningová rýchlosť. Maximálna rýchlosť je 99.9 km/h alebo míle/h.  |
| DISTANCE    | Vzdialenosť - Zaznamenáva sa celková ubehnutá vzdialenosť od 00:00 až do 99.99 (km alebo míle). Používateľ si môže predvoliť cieľovú vzdialenosť stláčaním tlačidla UP- nahor/DOWN- nadol. Hodnota sa zakaždým zmení o 0.1km alebo míľ.           |
| CALORIE     | Kalórie - Zaznamenáva sa spotreba kalórií počas tréningu od 0 do max. 9999 kalórií. (Tieto údaje slúžia na hrubé porovnanie rozličných dávok cvičení ale nedajú sa použiť na účely lekárskeho ošetrovania.)                                       |
| PULSE       | Pulz - Pokiaľ držíte obidve ruky na rukovätiach so senzormi, na monitore sa zobrazí aktuálna tepová frekvencia. Pred začatím tréningu si môžete nastaviť cieľovú hodnotu. Keď sa počas tréningu prekročí nastavená hodnota, monitor spustí alarm. |
| TEMPERATURE | Teplota - Zobrazuje sa aktuálna teplota v miestnosti od 0°C do 60°C   |

## PORADIE OPERÁCIÍ

- Inštalácia dvoch kusov batérií 1.5V #3, potom sa zobrazí nasledovné okno podľa "Obrázok A" a ozve sa zároveň zvuk "Pípnutia".



Obrázok A

- Zobrazí sa kalendár v móde blikania podľa "Obrázku B", potom môžete stlačiť tlačidlo SET- nastavovanie hodnoty. Môžete stlačiť aj tlačidlo RESET na návrat na predvolené hodnoty. Stláčaním tlačidla "MODE- mód" sa preskakuje na údaj Month- mesiac, Date- dátum, Hour- hodina a minúta. Postup je rovnaký ako pri nastavovaní hodnoty Year- rok. Stlačením tlačidla "MODE" potvrdíte nastavené hodnoty, ako je zobrazené na "obrázku C".



Obrázok B



Obrázok C

- Vstúpte do príslušného režimu nastavovania (set-up mode) hodnôt TIME-čas/DISTANCE-vzdialenosť/CALORIES- kalórie. Napríklad čas sa nastavuje vtedy, keď bliká hodnota času. Potom stlačíte tlačidlo "SET" a nastavíte tak požadovanú hodnotu. Stlačením tlačidla "Mode" potvrdíte nastavenú hodnotu a prejdete na nastavenie ďalšej hodnoty. Nastavenie hodnôt DISTANCE- vzdialenosť & CALORIES- kalórie prebieha rovnako, ako nastavenie hodnoty TIME- čas.
- Keď ste v móde PULSE- pulz, môžete stláčaním tlačidla SET nastaviť požadovanú cieľovú hodnotu. Po nastavení stlačte tlačidlo, na potvrdenie nastavenej hodnoty a na prechod na obrazovku TIME- čas. Kontinuálne stláčajte tlačidlo "MODE" čím dosiahnete realizáciu tohto cyklu. Pokiaľ v tomto móde nepríde signál RPM- otáčky za minútu a PULSE- pulz alebo manuálne nastavenie času po dobu nad 4 minúty, zariadenie sa prepne do pohotovostného režimu „SLEEP“ ako je to zobrazené na „obrázku D“.



Obrázok D

- Po zadaní hodnoty RPM- otáčky za minútu a po nastavení hodnôt TIME- čas, DISTANCE- vzdialenosť, CALORIES sa zobrazí okno SCAN podľa "obrázku F". Potom sa každých 6 sekúnd budú cyklicky zobrazovať údaje RPM/SPEED/TM/DIST/CAL/PULSE. Usporiadanie je nasledovné.

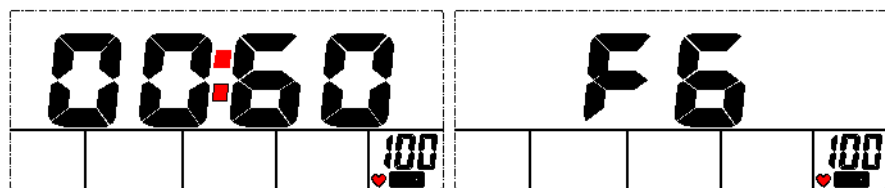


Obrázok F

- Môžete stlačiť tlačidlo "Mode" a vybrať si zobrazovanie jednej hodnoty, s výnimkou funkcií RPM- otáčky za minútu & SPEED- rýchlosť. Funkcie sa pri zobrazení prepínajú.
- S výnimkou SPEED / RPM nie je možné nastavovať módy iných funkcií. Napríklad po ukončení nastavovania hodnôt TIME- čas, DISTANCE- vzdialenosť, CALORIES- kalórie, TARGET H.R.- cieľová tepová frekvencia, zadaní „enter“ a nastavení hodnoty RPM- otáčky za minútu, budú tieto otáčky klesať na hodnotu 00:00 a ozve sa 4 krát "Pípnutie" po dobu 8 sekúnd, potom začne hodnota narastať od hodnoty 00:00 nahor.

## RECOVERY

- Keď stlačíte tlačidlo "RECOVERY", spustí sa funkcia RECOVERY- obnovenie pôvodných nastavení. V tomto čase fungujú len funkcie PULSE- pulz a TIME- čas, ostatné funkcie sa nezobrazujú, a senzor nie je dostupný. TIME- čas sa odpočítava z hodnoty "00:60" nadol. Signál bliká podľa pulzu používateľa. Po dosiahnutí hodnoty "0", sa zobrazí F1~F6.
- LCD display vyzerá nasledovne: (RECOVERY počiatočný štartovací stav & koncový stav)



- Keď sa akcia odpočítania nadol na hodnotu 00:00 nedokončí a nie je ani žiadny signál pulzu. Musí sa vykonať funkcia odpočítavania a zobrazí sa F6.
- Pokiaľ stlačíte tlačidlo RECOVERY pred odpočítaním a hodnotu 00:00, ukončí sa funkcia a nezobrazí sa nič.

## POZNÁMKA

- Ak sa skončí cvičenie a 4 minúty sa nebude diať nič, potom sa hlavný displej automaticky prepne na zobrazovanie okolitej teploty. Pokiaľ počítač zobrazuje niečo abnormálne, vyberte a znovu založte batérie a skúste činnosť znovu.
- Špecifikácia batérií: 1.5V UM-3 alebo AA (2ks).

Az INTERSPORT a BSCI (Business Social Compliance Initiative) brüsszeli leányvállalata. A BSCI-n keresztül az INTERSPORT kötelezettséget vállal az ellátási rendszerében a BSCI ügyviteli szabályzatának végrehajtására és fokozatosan javítja a munkafeltételeket az érdekelt beszállítók munkaterületein. A BSCI rendszer három pillérrre épül: a nem megfelelőségek ellenőrzése külső, független vizsgálatokkal; beszállítók felhatalmazása különböző konstruktív tevékenységekkel; és kötelezettség az összes jelentős részvényessel konstruktív párbeszédeken keresztül Európában és beszállító országban. A szociális vizsgálatokat semleges, nemzetközileg elismert felülvizsgáló vállalatok végzik el annak érdekében, hogy a beszállító üzemeink szociális megfelelősége ellenőrizve legyen.

A BSCI-vel kapcsolatos további információért látogasson el a következő honlapra: [www.bsci-intl.org](http://www.bsci-intl.org)



### Normatívák és szabályzatok

Az Ügyfelek biztonsága az ENERGETICS termékek esetén a legfontosabb prioritás. Ez azt jelenti, hogy az összes termékünk megfelel a vegyi anyagok bejegyzésére, értékelésére, engedélyezésére és korlátozására [REACH] vonatkozó nemzeti és nemzetközi jogi követelményeknek (pl. az Európai Szabályzatnak (1907/2006 sz. EK).

Ez a termék CE tanúsítvánnyal is el van látva, és egy nemzetközileg elismert intézmény tesztelte és tanúsította az ISO EN 20957-1, EN 957-5 ipari előírásnak megfelelően.



### Elektromos hulladékok megsemmisítése (2002/96/EC WEEE direktíva):

Minden olyan terméket, mely elektromos és elektronikus berendezéseket tartalmaz, meg kell jelölni. Ezek a termékek nem lehet háztartási hulladékként kezelni és kidobni. A terméket a helyi jogszabályoknak megfelelően selejtezze le.



### Akkumulátorok megsemmisítése (2006/66/EK direktíva):

Az elemeket meg kell jelölni és fel kell tüntetni a Hg, Cd vagy Pb vegyjeleket, ha az elem a direktívában és a módosításaiban meghatározott értéknél nagyobb mennyiségű higanyt, kadmiumot vagy ólmot tartalmaz. A termékekhez használt elemeket nem lehet háztartási hulladékként kezelni és kidobni.



### 2011/65/EK direktíva:

Veszélyes anyagok elektromos berendezésekben való alkalmazásának korlátozása (RoHS).

## RoHS



## **Tisztelt Vásárló,**

gratulálunk Önnek, hogy megvásárolta az otthoni ENERGETICS testedző készüléket. A jelen készülék úgy lett megszerkesztve, hogy kielégítse az Ön szükségleteit és igényeit. Kérjük, hogy a készülék első beszerelését, illetve első használatát megelőzően figyelmesen olvassa el a jelen utasításokat. Az Ön izomfejlesztési készülékének a helyes használata céljából a jelen használati utasítást, mint módszertani útmutatót, kérjük, őrizze meg. Az utólagos kérdések, tájékoztatások céljából készségesen állunk a rendelkezésére. A gyakorlások során nagyon sok sikert és kellemes időtöltést kívánunk.

Az Ön ENERGETICS - munkacsoportja

## **Termékbiztonság**

Az ENERGETICS termékek magas minőségi szinten vannak kivitelezve, és megfelelnek az európai ISO EN 20957-1, EN 957-5 szabvány követelményeinek.

## **Fontos biztonsági előírások az összes otthoni fitnessberendezéshez**

- Ne szerelje össze vagy működtesse ezt az otthoni fitnessberendezést a szabadban vagy nedves helyen.
- Mielőtt megkezdzi az edzést ezzel az otthoni fitnessberendezéssel, kérjük, figyelmesen olvassa el a használati utasítást.
- Kérjük hogy gondosan őrizze meg a használati utasítást, hogy az esetleges későbbi javítások, alkatrész rendelések esetén ezt a dokumentumot szükség esetén képes legyen felmutatni.
- A jelen edzőkészülék nem alkalmas gyógykezelési célokra.
- Az edzés megkezdése előtt beszéljen a kezelőorvosával és kérjen tanácsot az optimális edzésprogramhoz.
- Figyelem: A helytelen és eltúlzott edzés sérüléseket és egészség-károsodást okozhat. Ha nem érzi jól magát azonnal hagyja abba az otthoni fitnessberendezés használatát.
- Figyelem: Az edzőberendezés biztonsági szintjét csak akkor lehet megőrizni, ha rendszeresen ellenőrzi, hogy vannak- e rajta sérülések vagy kopások.
- Kérjük, tartsa be az edzési útmutatóban lévő helyes edzésre vonatkozó tanácsokat.
- A testedzést csak az otthoni fitness berendezés szakszerű beszerelése, beállítása és figyelmes ellenőrzése után végezze.
- A testedzést mindig csak a bemelegítés után kezdje el.
- Csak a mellékelt eredeti ENERGETICS pótalkatrészeket használja (lásd az alkatrészek listáját).
- Gondosan tartsa be a szerelési utasításokat.
- Szerelésre csak erre alkalmas szerszámokat használjon, és szükség esetén kérjen segítséget.
- Az otthoni fitnessberendezést egyenes felületre kell állítani, amely kizárja a készülék elcsúszás lehetőségét, csökkenti a zajszintet és a rezgést.
- A padló vagy padlószőnyeg védelme érdekében helyezzen alátétet a termék alá.
- A beállítható részeknél vizsgálja meg ezeknek a maximális beállítási pozícióit.
- Szoroson húzzon meg minden beállítható alkatrészt, hogy megakadályozza a hirtelen mozgásukat az edzés során.
- Ez a termék felnőttek számára készült. Ügyeljen arra, hogy a gyermekek csak felnőtt személy jelenlétében használják a berendezést.

- A jelenlevőket figyelmeztesse az esetleges sérülési veszélyekre, pl. az edzés alatt mozgó részek által fenyegető veszélyekre.
- Az otthoni fitnessberendezést ne használja mezítláb vagy bő lábbeliben.
- Ügyeljen a nem rögzített vagy a mozgó részekre az otthoni fitnessberendezés összeszerelése vagy szétszerelése során.
- Zajforrások felderítése: Amennyiben szokatlan hangokat észlel, pl. súrlódások, kepelés stb. úgy próbálja meg ezek okát megvizsgálni, és az esetleges javítást bízza szakemberre. A javítás elvégzéséig tilos az otthoni fitnessberendezést használni.
- A készüléket nem használhatják csökkent fizikai, érzékelési vagy értelmi képességű személyek (a gyerekeket is beleértve), vagy akiknek nincs meg a tapasztalatuk és tudásuk ehhez; kivéve, ha a biztonságukért felelős személy a használatra megtanítja, vagy a használat közben felügyeli őket.
- A gyerekekre mindig oda kell figyelni, nehogy játsszanak a készülékkel.
- Az edzési teljesítmény beállítható az Ön edzés igényei szerint. lásd a műveleteket.



Ez a termék csak otthoni használatra készült és a felhasználó maximális testtömege: lásd a borítón vagy a terméken lévő adattáblán.



**FIGYELEM : A szívritmust ellenőrző rendszerek pontatlanok lehetnek. A túlzásba vitt edzés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Amennyiben gyengének érzi magát, azonnal hagyja abba az edzést.**

## A fitnessberendezés tisztítása, tárolása és karbantartása

### Fontos



- Az otthoni fitnessberendezés gyakori tisztítása meghosszabbítja a termék élettartamát.
- Egy otthoni fitnessberendezéshez való szőnyeg használata javasolt a könnyebb tisztítás érdekében.
- Csak tiszta és megfelelő cipőt viseljen.
- Az otthoni fitnessberendezés tisztításához használjon egy nedves rongyot, és kerülje az agresszív hatású tisztítószeret vagy oldószereket használatát.
- A számítógép meghibásodásának elkerülése érdekében tartsa távol a folyadékoktól és a közvetlen napsugárzástól.
- A korróziós hatások csökkentése céljából az otthoni fitnessberendezést ne használja és ne tárolja nedves környezetben.



- Amennyiben a készülék javításra szorul, lépjen kapcsolatba a viszonteladóval.
- A meghibásodott alkatrészeket azonnal cserélje ki és/vagy a készüléket ne használja mindaddig, amíg nem lesz megjavítva.
- A javításhoz csak eredeti cserealkatrészeket használjon.



## Napi



Azonnal törölje le az izzadság-cseppeket, melyek megrongálhatják a készüléket, illetve hátrányosan befolyásolhatják az otthoni fitness-berendezés megfelelő működését.



## Havi



Ellenőrizze, hogy az összes csatlakozás szorosanhúzott és jó állapotban vannak-e.

## Készülék kezelése

### Szintezés

A készülék beszerelése előtt lehetséges a kisebb padlófelületi egyenlőtlenségeket kiegyenlíteni a hátsó vízszintes kereszt-támasztékon levő állító fejek segítségével. A beállítás pontosítható az állító fej oldalrészén levő beállító kerék forgatásával. A kereket forgassa mindaddig, amíg eléri a pontosan kiegyenlített pozíciót.



### Szállítás

Az első keresztámszon levő közlekedő kerekek megkönnyítik a teljes készülék mozgatását. A kormány megfogásával egyszerűen billentse előre a készüléket úgy, hogy a kerekecskék megérintsék a padlót. Ezt követően tolja a készüléket a meghatározott helyére.



### Kormánybeállítás:

A kormányt a saját igényének megfelelően tudja állítani. Lazítsa ki a kormány rögzítőcsavart és fordítsa a kormányt az ő által kívánt pozícióba és húzza meg a kormány rögzítőcsavart.



## Műveletek

### Megfelelő tréningruhák

Győződjön meg arról, hogy az edzés során mindig megfelelő edzőcipőt visel. Javasoljuk a megfelelő tréningruha viselését, mely az edzés során szabad mozgást biztosít.

### Edzési szint

Az edzés megkezdése előtt beszéljen egy orvossal. Amennyiben fájdalmat vagy szorítást érez a mellkasában, levegő után kapkod vagy ájulás kerülgeti, azonnal hagyja abba az edzést. Az edzőeszköz ismételt használata előtt forduljon az orvosához.

### Ülés beállítása / függőleges és vízszintes

A megfelelő ülőhelyzet biztosítja a hatékony és kényelmes edzést. Egy jól beállított ülés segít elkerülni a sérüléseket.

#### Függőleges beállítás

A nyeret úgy állítsa be, hogy az ön lábának a legalacsonyabb pedálpozíciójába, a térde ne legyen teljesen nyújtva.

**Vigyázat:** A maximális magasság beállítás az ülőcsőven jelezve van: „STOP“ Ezt a maximális jelzést semmi esetre sem szabad túl lépni.



#### Vízszintes beállítás (ha előre tervezve)

Ha a ön gépe egy vízszintes ülés beállítás lehetőséggel van felszerelve, akkor ebben az esetben úgy állítsa be az ülést hogy a kormány ülő helyzetben kényelmesen elérhető legyen.



Száljon le a gépről mielőtt az ülés beállítást elkezdi. Figyeljen arra, hogy a beállítás után minden beállító csavar szorosra legyen húzva.

#### Lábpozíció /pedálheveder beállítása

Kérjük, biztonsága érdekében az edzés alatt, használja a pedálhevedert!

1. Helyezze a lábát a pedálra
2. Tekerje a peált a leg magasabb pozícióba, hogy kézzel elérhető legyen a pedálheveder.
3. Rögzítse a pedálhevedert cipőjén át, a megfelelő nagyságra.
4. Ismételje ezt a másik oldalán is.



## Az ellenállás beállítása

### Kézi beállítás

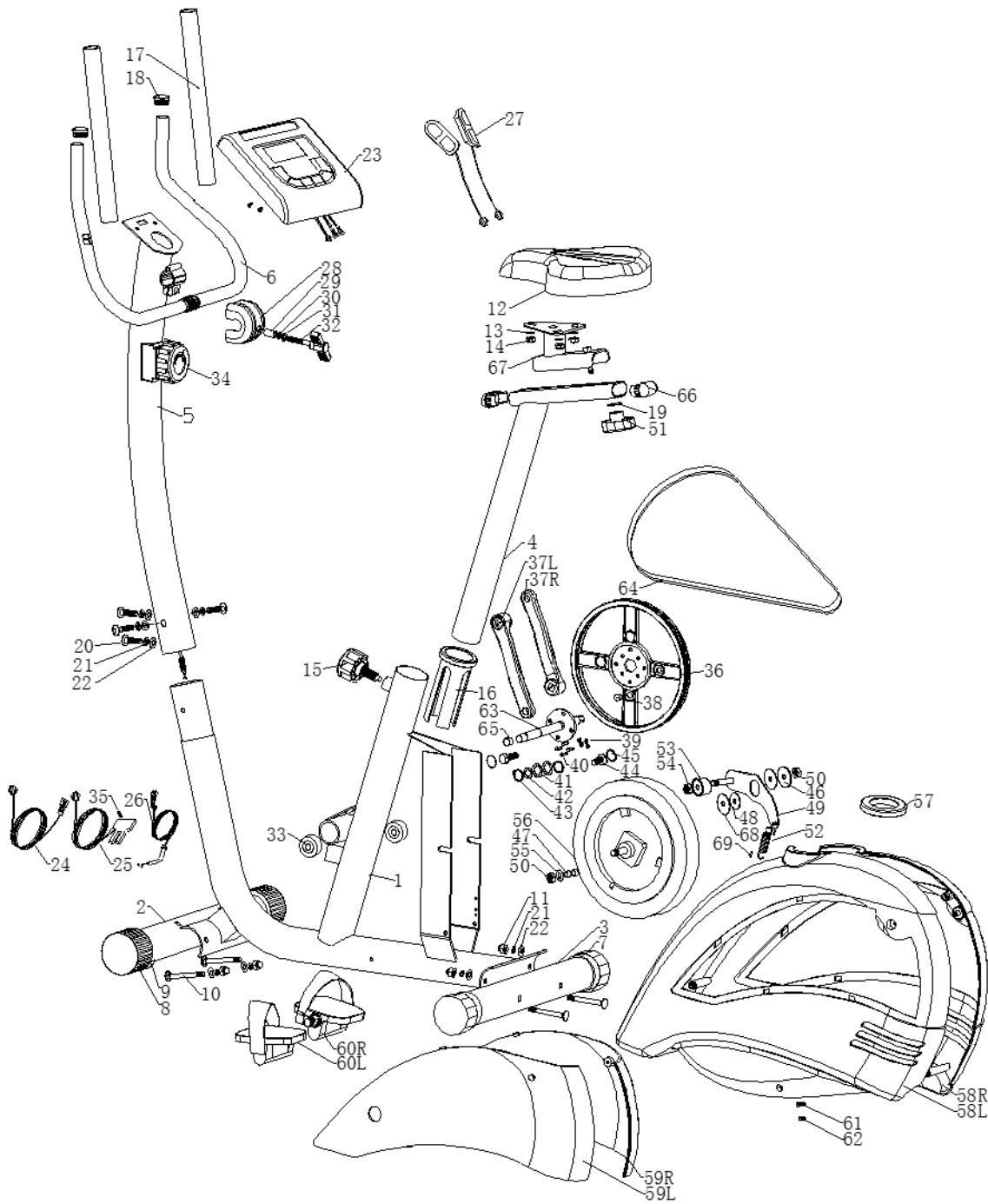
Az ellenállást az ellenállást szabályozó forgatógomb elforgatásával lehet beállítani. Az ellenállás növeléséhez a forgatógombot forgassa el az óramutató járásával megegyező irányba, az ellenállás csökkentéséhez pedig az óramutató járásával ellentétes irányba.



### Számítógépes beállítás

Az ellenállást a kezelőpultról lehet növelni vagy csökkenteni (ha alkalmazható). További információért olvassa el a számítógép kezelési kézikönyvét.

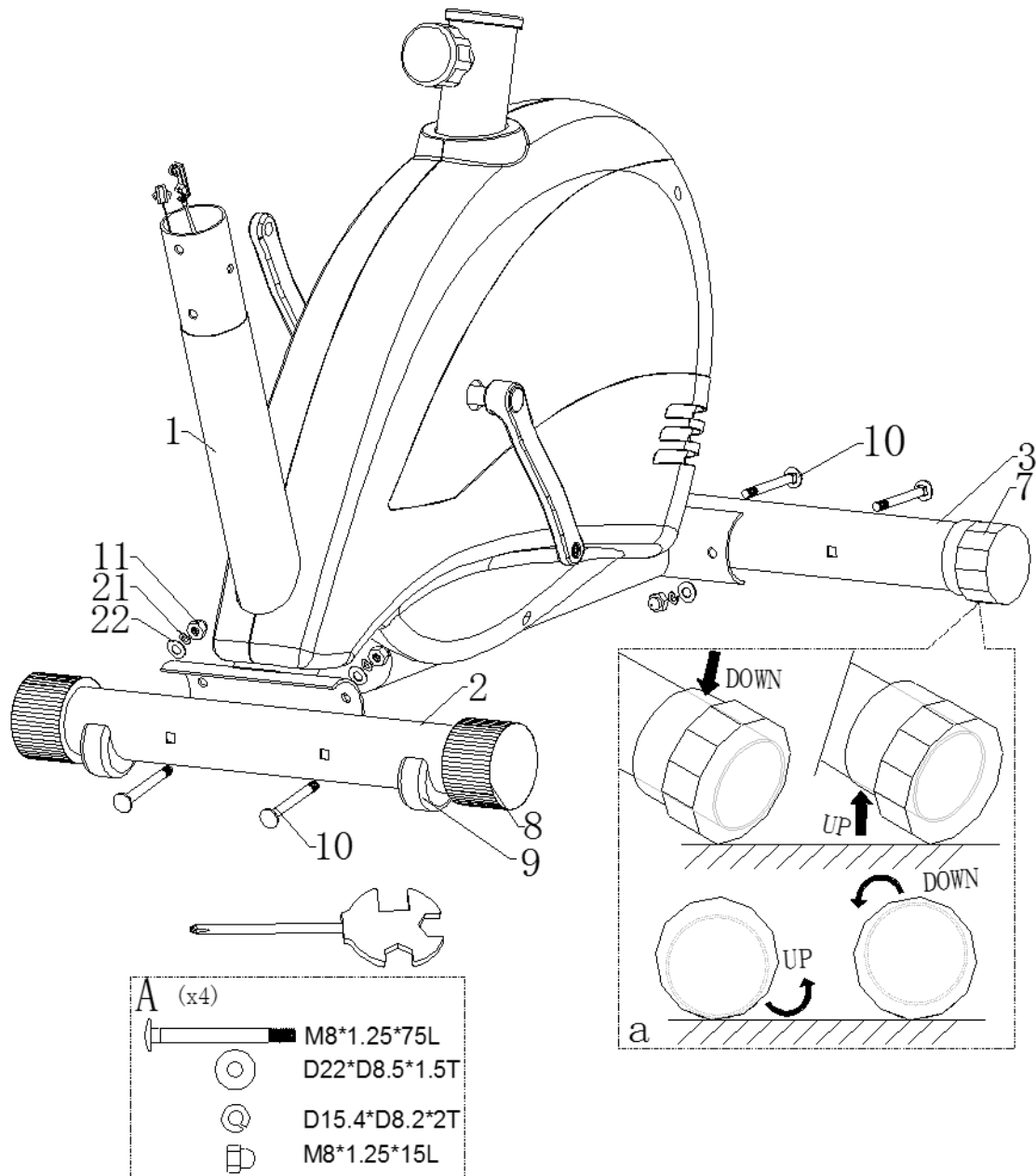
Sematikus rajz



| <b>Alkatrészek áttekintése</b> |  |           |                 |                               |           |
|--------------------------------|--|-----------|-----------------|-------------------------------|-----------|
| <b>Cikk sz.</b>                | <b>Megnevezés</b>  | <b>db</b> | <b>Cikk sz.</b> | <b>Megnevezés</b>             | <b>db</b> |
| 1                              | Alapváz  | 1         | 37L             | Pedál hajtókar, bal           | 1         |
| 2                              | Keresztmervítő, elülső                                   | 1         | 37R             | Pedál hajtókar, jobb          | 1         |
| 3                              | Keresztmervítő, hátsó                                    | 1         | 38              | Mágnes                        | 1         |
| 4                              | Nyeregtámasz   | 1         | 39              | Biztosító anya M6             | 4         |
| 5                              | Kormánytámasz  | 1         | 40              | Csavar M6*15L                 | 4         |
| 6                              | Kormány  | 1         | 41              | Fogazott alátét D21*D16* 0.3T | 2         |
| 7                              | Záró sapka/kupak, hátsó                                  | 2         | 42              | Alátétlemez D24*D16*1.5T      | 1         |
| 8                              | Záró sapka/kupak, elülső                                 | 2         | 43              | Seeger biztosítógyűrű         | 1         |
| 9                              | Szállítóhengerek   | 2         | 44              | Csavar M8*25L                 | 2         |
| 10                             | Csavar M8*75L  | 4         | 45              | Csavartakaró D23*6.5          | 2         |
| 11                             | Zárt anya M8*1.25*15L                                    | 4         | 46              | Alátétlemez D50*D10*1.0T      | 2         |
| 12                             | Nyereg   | 1         | 47              | Köztartó                      | 2         |
| 13                             | Alátétlemez M8   | 3         | 48              | Alátétlemez D30*D10*3.2T      | 1         |
| 14                             | Anya M8  | 3         | 49              | Befogóhenger tartója          | 1         |
| 15                             | Nyeregtámasztó beállításának változására szolgáló karika | 1         | 50              | Anya D9.5x5T(3/8"-26UNF)      | 2         |
| 16                             | Nyeregtámasz betétje                                     | 1         | 51              | Rögzítő csavar                | 1         |
| 17                             | Kormány burkolata/kárpitozása 530L                       | 2         | 52              | Rugó                          | 1         |
| 18                             | Záró sapka/kupak D7/8''*17L                              | 2         | 53              | Befogóhenger                  | 1         |
| 19                             | Alátétlemez D28*D8.5*D3T                                 | 1         | 54              | Biztosító anya M10            | 2         |
| 20                             | Imbusz csavar M8*20L                                     | 4         | 55              | Alátétlemez D21*D10.5*2T      | 1         |
| 21                             | Biztosítógyűrű D15.4*D8.2*2T                             | 8         | 56              | Lendkerék                     | 1         |
| 22                             | Hullámos alátét D22*D8.5*1.5T                            | 8         | 57              | Gumikarika                    | 1         |
| 23                             | Számítógép ST8324  | 1         | 58L             | Tok, bal                      | 1         |
| 24                             | Kábel a számítógéphez, felső                             | 1         | 58R             | Tok, jobb                     | 1         |
| 25                             | Kábel a számítógéphez, alsó                              | 1         | 59L             | Díszburkolat, bal             | 1         |
| 26                             | Ellenállás kábele, felső                                 | 1         | 59R             | Díszburkolat, jobb            | 1         |
| 27                             | Érzékelő a kézpulzus mérésére                            | 2         | 60              | Pedálok                       | 1         |
|                                | Kábelek a kézpulzus mérés érzékelőhöz                    | 2         | L/R<br>61       | Csavar ST4.2x1.4x20L          | 8         |
| 28                             | Védőburkolat   | 1         | 62              | Csavar ST4*10L                | 2         |
| 29                             | Foglalat/bilincs   | 1         | 63              | Hajtókar tengely              | 1         |
| 30                             | Biztosítógyűrű D15.4*D8.2*2T                             | 1         | 64              | Szík                          | 1         |
| 31                             | Alátétlemez D16*D8.5*1.2T                                | 1         | 65              | Köztartó                      | 1         |
| 32                             | T fogantyú/rögzítő                                       | 1         | 66              | Védőburkolat                  | 2         |
| 33                             | Csapágy #99502   | 2         | 67              | Nyereg vezetőrögzítője        | 1         |
| 34                             | Ellenállás kábel, alsó                                   | 1         | 68              | Alátétlemez D50*D10*2.0T      | 1         |
| 35                             | Csavar M5*10L  | 1         | 69              | Gumicső                       | 2         |
| 36                             | Szíjtárcsa   | 1         |                 |                               |           |

## Szerelési utasítás

### 1. Lépés

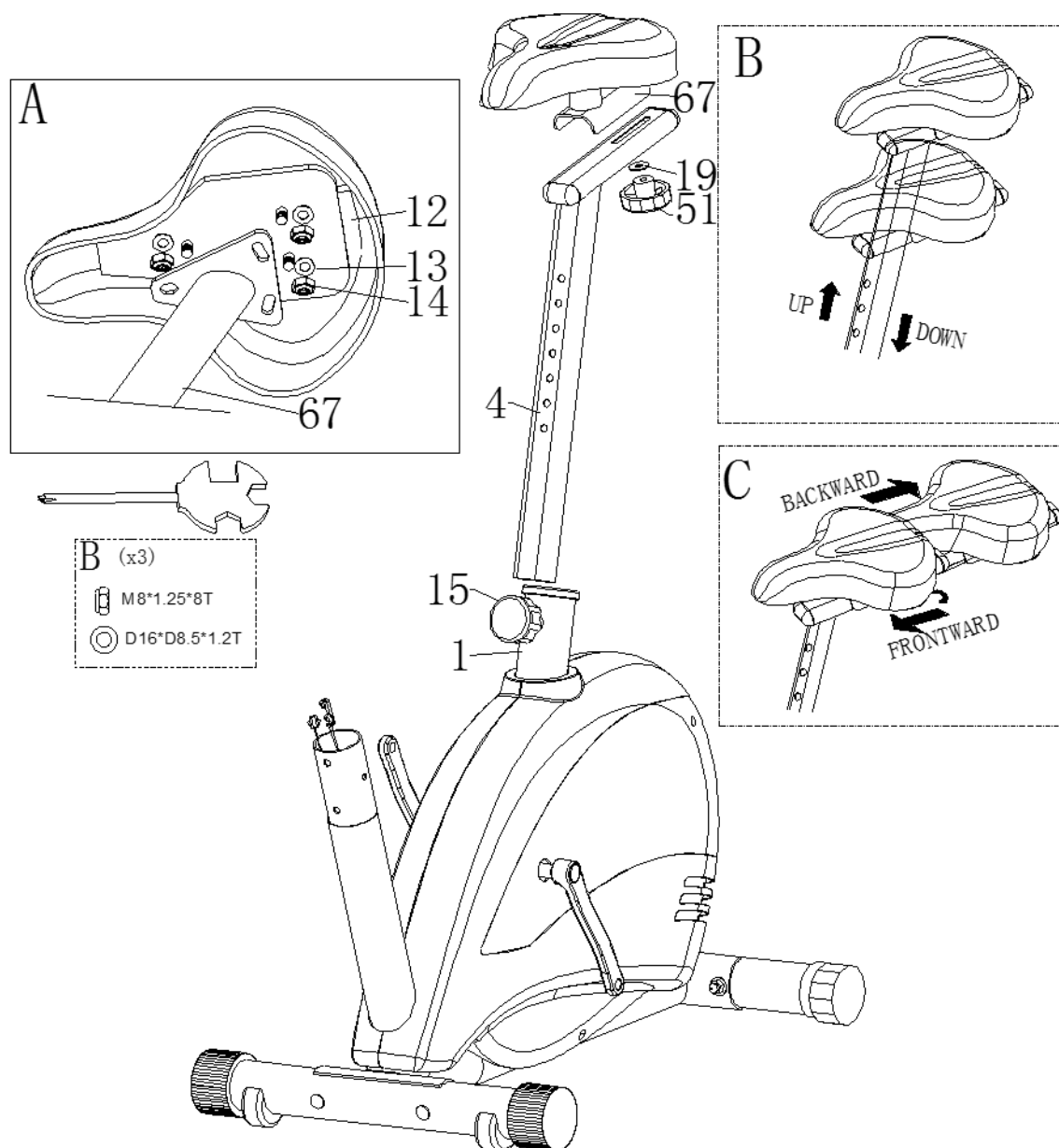


- Erősítse az alapvázhoz (1) az elülső (2) és hátsó (3) keresztmervítőt. Használja hozzá a csavarokat (10), hullámos alátétet (22), biztosító gyűrűt (21) és a biztosító anyákat (11).

**Megjegyzés:** A záró-sapkák (7) segítségével a hátsó keresztmervítőn kiegyenlítheti a padlózati esetleges egyenlőtlenségeit, ahogy ez a képen is ábrázolva van.

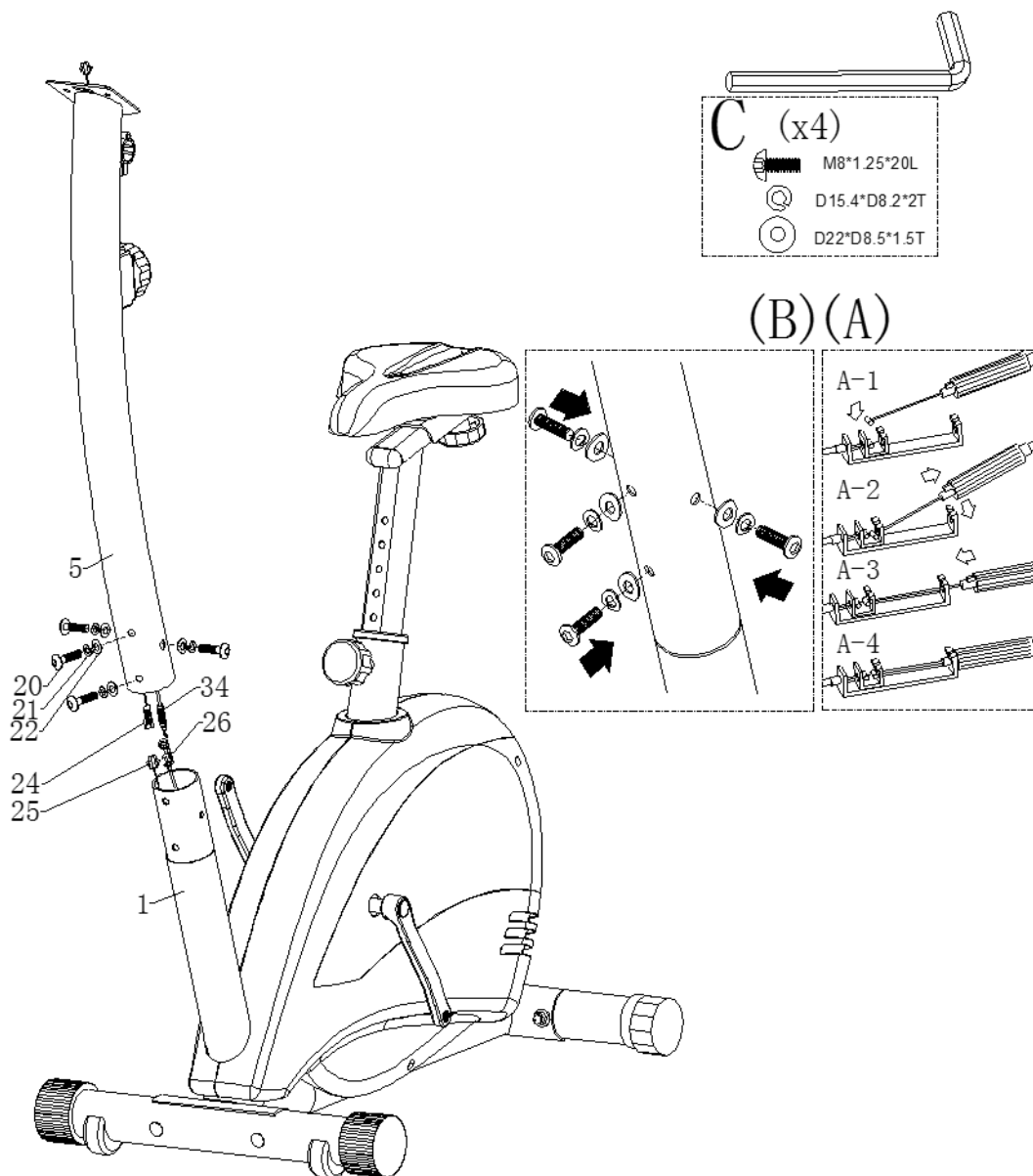


## 2. Lépés



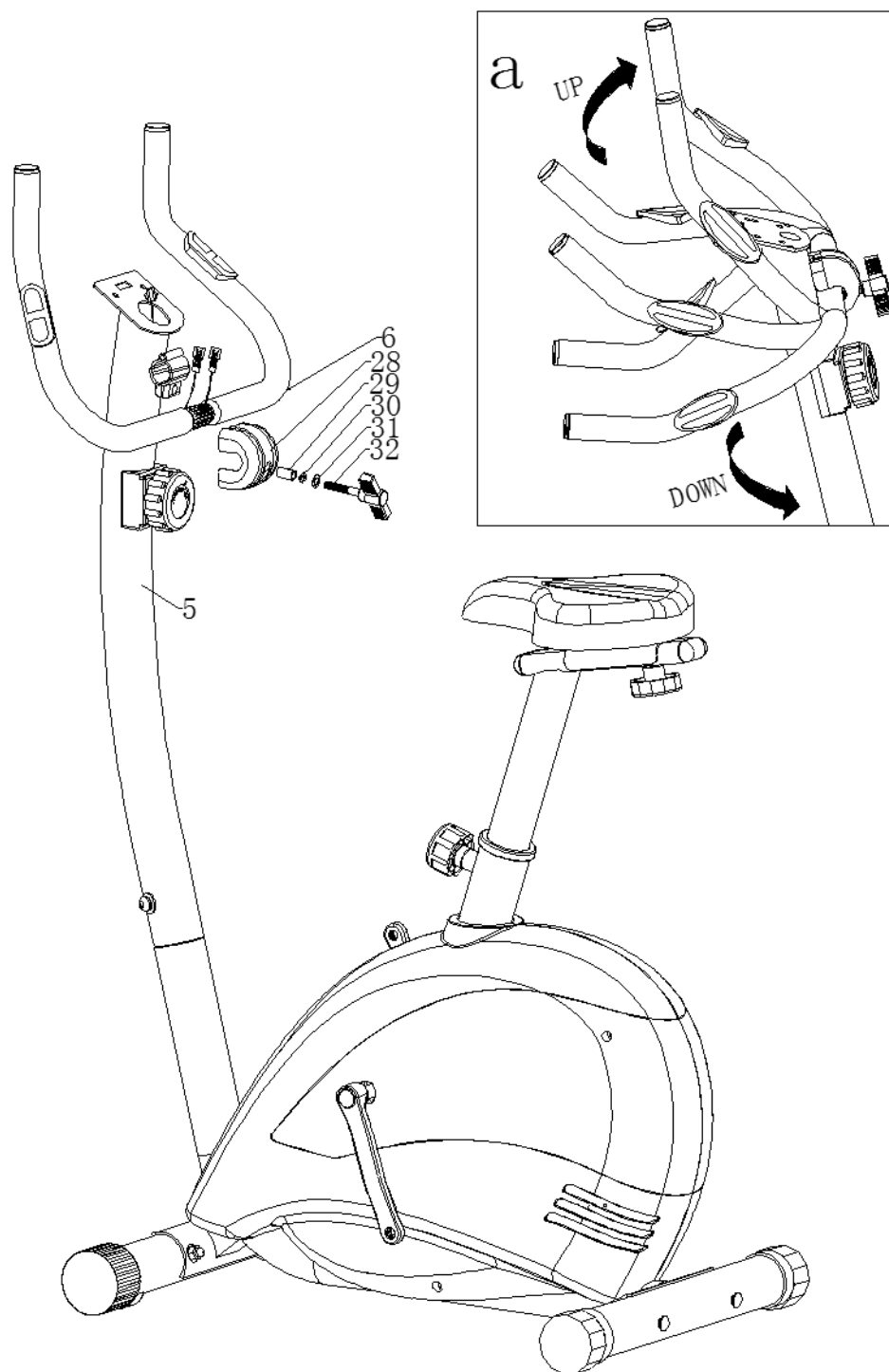
- Szerelje fel a nyereget a vezető rögzítővel (67) a nyeregtámaszhoz (4). Használja hozzá az alátétlemezt (19) és a rögzítő csavart (51).
- Lazítsa fel a nyeregtámasztó beállításának változására szolgáló kereket (15) az alapvázon és vezesse a nyeregtámaszt (4) az alapvázon lévő nyakba. Állítsa be a vezető támasz helyzetét a nyereg kívánt magasságába és ezt követően húzza be a nyeregtámasztó beállításának változására szolgáló kereket (15).

### 3. Lépés



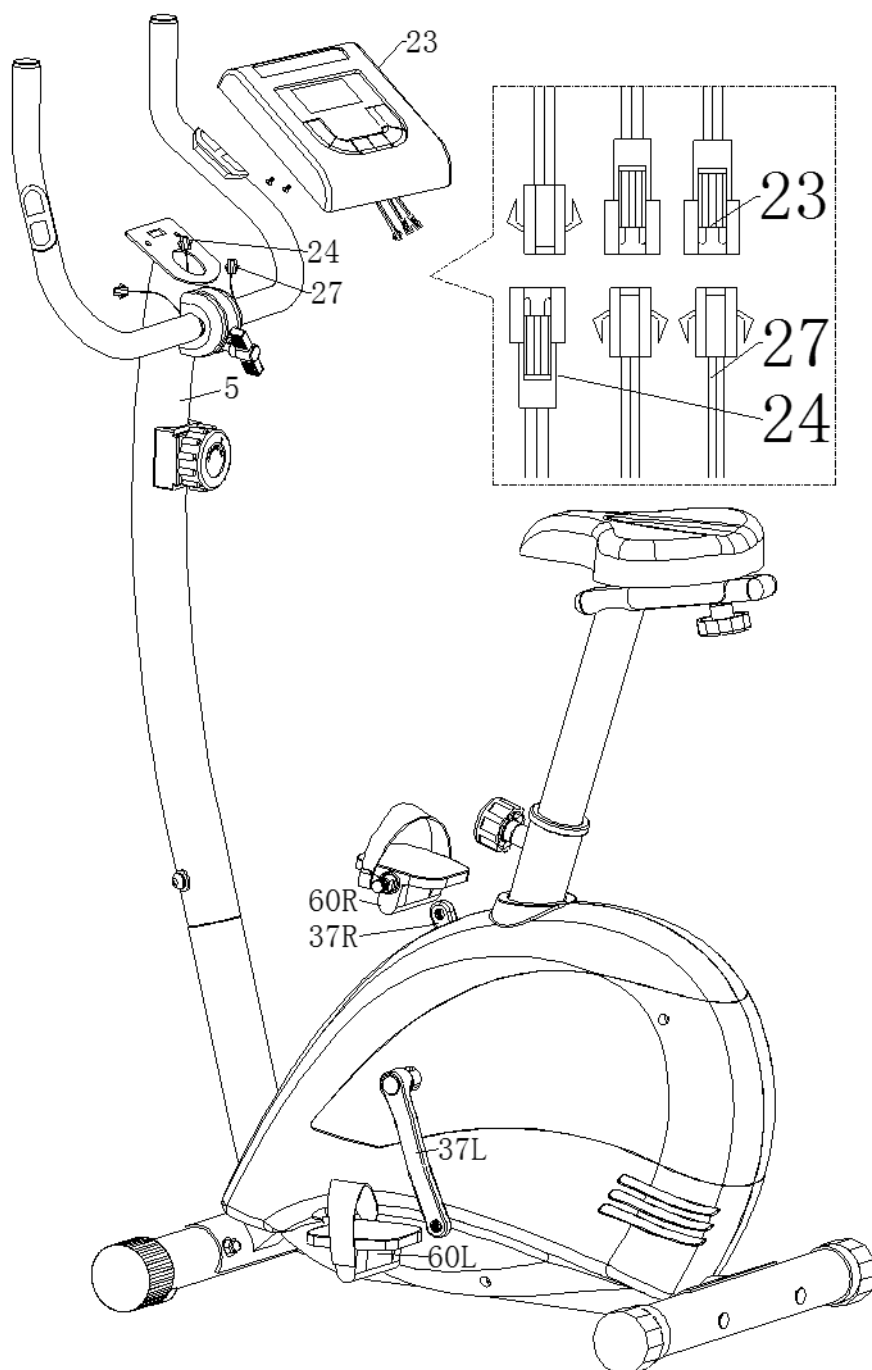
- Kösse össze a számítógép felső és alsó kábelét (24 és 25) az ellenállás felső és alsó kábelével (34 és 26). Ügyeljen arra, hogy a kábeleket helyesen függesse fel az A-1 - A-4. képeken történő ábrázolás alapján.
- Erősítse az alapvázhoz (1) a kormánytámaszt (5). Használja hozzá a csavarokat (20), biztosítógyűrűt (21) és a hullámos alátétet (22).

#### 4. Lépés



- Szerelje a kormánytámaszhoz (5) a kormányt (6) az illetékes védőburkolattal (28), fogattal/bilincssel (29), biztosítógyűrűvel (30), alátétlemezzel (31) és T rögzítővel (32).

## 5. Lépés



- Kösse össze a pulzsmérő kábelt (27) és a számítógép felső kábelét (24) a számítógéppel. Ezután rögzítse a számítógépet (23) a kormánytámaszhoz (5).
- Szerelje fel szorosan a pedál hajtókarokra (37 L+P) mindkét pedált (60 L+P).

### FUNKCIÓS GOMBOK

|          |  |
|----------|--|
| MODE     | Nyomja le a „Mode” gombot az év, hónap, nap, óra és perc beállításához.<br>Nyomja le a „Mode” gombot az idő (TIME), távolság (DISTANCE), kalóriák (CALORIES) és a pulzus (PULSE) beállításához.<br>Nyomja le a „Mode” gombot a kiválasztáshoz, vagy az entert a beállítás befejezése után. |
| SET      | Az IDŐ, TÁVOLSÁG, KALÓRIÁK és a PULZUS értékének beállításához. Az érték gyors növeléséhez tartsa lenyomva a gombot. (A számítógépnek stop üzemmódban kell lennie.)  |
| RESET    | A felhasználó megnyomhatja még egyszer a „RESET” gombot a következő funkciók lenullázásához: Idő, Távolság, Kalóriák és Pulzus vagy a teljes lenullázáshoz tartsa lenyomva 2 másodpercig.<br>(Ha a felhasználó kicseréli az elemeket, az összes érték LENULLÁZÓDIK automatikusan.)         |
| RECOVERY | Edzés után visszaállítja a szívritmus funkciót.  |

### FUNKCIÓK

|             |   |
|-------------|---|
| SCAN        | Megjeleníti az összes funkciót: RPM - SPEED - DISTANCE - CALORIES - PULSE.  |
| TIME        | Idő - Összeadja az összes edzési időt 00:00-tól 99:59-ig. A felhasználó előre beállíthat egy célidőt. Minden növelés 1 percnél felel meg.   |
| RPM         | Fordulatszám - Megjeleníti a percenkénti fordulatszámot. Az RPM és a SEBESSÉG a gyakorlat megkezdése után 6 másodpercenként váltakozik a kijelzőn.  |
| SPEED       | Sebesség - Az aktuális edzési sebességet mutatja. A maximális sebesség 99.9 KM/H vagy ML/H.   |
| DISTANCE    | Távolság - Összeadja az összes megtett távolságot 00:00-tól 99.99 KM vagy ML-ig. A felhasználó előre beállíthat egy céltávolságot az UP/DOWN gomb lenyomásával. Minden növelés 0,1KM-nek vagy ML-nek felel meg.                                     |
| CALORIE     | Kalóriák - Összeadja az edzés alatt elégetett kalóriák számát 0-tól max. 9999 kalóriáig. (Ez az adat egy körülbelüli érték, mellyel a különböző gyakorlatok hasonlíthatók össze, de nem használható gyógyászati kezelések során.)                   |
| PULSE       | Pulzus - Miután két kézzel megfogja a markolat érzékelőit, a kijelzőn megjelenik az aktuális szívritmusa. Edzés előtt beállíthat egy célértéket. Miután a szívritmusa meghaladja a célértéket, a kijelző egy jelzés segítségével figyelmezteti Önt. |
| TEMPERATURE | Hőmérséklet - Az aktuális szobahőmérsékletet jeleníti meg 0°C-tól 60°C-ig.  |

## MŰKÖDÉSI SORREND

- Helyezzen be 2 db 1.5V #3 elemet. Ezután a kijelzőn az „A ábrán” látható kijelzés látható és egyidejűleg egy „Bip” hangjelzés hallható.



A ábra

- A naptár kijelző villogni fog, ahogy azt a „B ábra” mutatja. Ezután lenyomhatja a SET gombot az érték beállításához. Lenyomhatja a RESET gombot is az értékek lenullázásához. Nyomja le „Mode” gombot a Hónap, Nap, Óra és Perc megjelenítéséhez. A beállítás ugyanúgy történik, mint az év esetén. A beállítás megerősítéséhez nyomja le a „MODE” gombot, ahogy azt a „D ábra” mutatja.



B ábra



C ábra

- Az IDŐ/TÁVOLSÁG/KALÓRIÁK beállítására nyújt lehetőséget, amikor az egyes beállítási módokban van. Például az idő beállításához, amikor az idő (TIME) érték villog, nyomja le a „SET” gombot az érték beállításához. A megerősítéshez és a következő érték megjelenítéséhez nyomja le „Mode” gombot. A távolság és a kalóriák (DISTANCE & CALORIES) beállítása ugyanúgy történik mint az IDŐ esetében.
- A PULSE módban nyomja le a SET gombot a célérték beállításához. A beállítás után a megerősítéshez és az idő (TIME) értékekből való kilépéshez nyomja le „Mode” gombot. A „MODE” gomb folyamatos lenyomása ezt a ciklust fogja megjeleníteni. Ha nem adja meg az RPM és a PULZUS jelet vagy manuális beállítást 4 percen belül ebben a módban, a rendszer SLEEP módba vált, ahogy azt a „D ábra” mutatja.



D ábra

- Az RPM érték megadása után és az IDŐ, TÁVOLSÁG, KALÓRIÁK beállítása után. SCAN módban, ahogy azt az „F ábra” mutatja. Az RPM/SPEED/TM/DIST/CAL/PULSE 6 másodpercenként váltják egymást. A sorrend az alábbi:

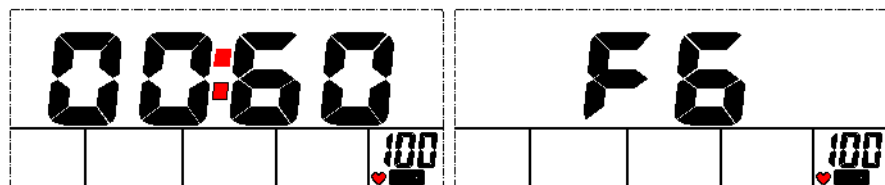


F ábra

- Lenyomhatja a „Mode” gombot is egy egyetlen kijelző funkció megjelenítéséhez, kivéve az RMP és a sebesség (SPEED) funkciót. Az RMP & SEBESSÉG funkció egyszerre jelenik meg a kijelzőn.
- A SPEED/RPM kivételével nem állíthat be más funkció módot. Például, amikor az idő, távolság, kalóriák, cél szívritmus beállítása be van fejezve, válassza ki és állítsa be az RPM értéket, a kijelző 00:00-ig visszszámol és 4 „Bip” hangjelzést ad ki 8 másodpercig, majd az érték 00:00-tól ismét növekszik.

## RECOVERY

- Amikor lenyomja a „RECOVERY” gombot, a helyreállítás (RECOVERY) funkció bekapcsol. Ekkor csak a pulzus (PULSE) és az idő (TIME) működik, a többi funkció nem jelenik meg és az Érzékeli input nem áll rendelkezésre. Az idő „00:60”-ról visszszámol. A pulzusjel villog a felhasználó pulzusának megfelelően. Amikor „0”-ra ér, az F1~F6 kijelzés jelenik meg.
- Az LCD kijelző az alábbiakat mutatja: (helyreállítás kiinduló állapot & végső állapot)



- Ha a visszszámolás nem éri el a 00:00 értéket és nincs pulzusjel. A visszszámolást el kell végezni és megjelenik az F6.
- Ha megnyomja a RECOVERY gombot a 00:00-ra való visszszámolás előtt, megszakítja ezt a funkciót és nem fog többé megjeleníteni.

## Anmerkung

- Ha az edzést megszakítja 4 percig, a fő kijelző kikapcsol és automatikusan megjeleníti a szobahőmérsékletet. Ha a számítógép kijelzése nem megfelelő, helyezze be ismét az elemeket és próbálja meg újra.
- Elemek típusa: 1.5V UM-3 vagy AA (2 DB).

**EN TECHNICAL SERVICE:** In case you are experiencing technical problems or you need technical advice, please contact your INTERSPORT retailer where the product was purchased.

In case your local INTERSPORT retailer is unable to assist you, please refer to the list below to find a service provider in your country:

**DE TECHNISCHER SERVICE:** Im Falle eines technischen Problemes oder sollten Sie technische Beratung benötigen kontaktieren Sie bitte Ihren INTERSPORT-Handler, bei dem Sie das Gerät gekauft haben.

Falls Ihr INTERSPORT-Handler Ihnen nicht weiterhelfen kann, finden Sie weitere Ansprechpartner Ihres Landes in der unten aufgeführten Liste:

**CZ TECHNICKY SERVIS:** V případě technických problémů nebo pokud potřebujete technickou radu, kontaktujte maloprodejce INTERSPORT v místě, kde jste výrobek zakoupili.

Pokud není místní prodejce INTERSPORT schopný vám pomoci, vyhledejte poskytovatele služeb ve své zemi podle seznamu uvedeného dále:

**SK TECHNICKY SERVIS:** Ak máte technické problémy alebo potrebujete technickú radu, obráťte sa na predajcu INTERSPORT, u ktorého ste výrobok kupili.

Ak vám miestny predajca INTERSPORT nie je schopný pomôcť, pozrite si nasledujúci zoznam, v ktorom nájdete poskytovateľa servisu vo vašej krajine:

**HU MŰSZAKI SEGITSEG:** Ha műszaki problémát tapasztal vagy technikus tanácsra van szüksége, vegye fel a kapcsolatot azzal az INTERSPORT szakuzlettel, ahol a termeket vásárolta.

Ha a helyi INTERSPORT szakuzletben nem tudnak segíteni, az alább található listán keressen szolgáltatót a saját országában:

**INTERSPORT Austria**

INTERSPORT Austria Gesellschaft mbH  
Flugplatzstrasse 10  
4600 Wels  
Austria  
Phone: + 43 7242 233 0  
www.intersport.at  
hotline@energetics.at

**INTERSPORT Germany**

INTERSPORT Austria Gesellschaft mbH.  
Flugplatzstrasse 10  
4600 Wels  
Austria  
Phone: +49 7131 288 8000  
www.intersport.at  
hotline@energetics.at

**INTERSPORT Austria / Czech Republic**

INTERSPORT ČR s.r.o.  
Na Strži 1702/65  
140 62 Praha 4  
Czech Republic  
Phone: + 42 284 683 695  
Fax: + 42 284 683 431  
www.intersport.cz  
intersport@intersport.cz

**INTERSPORT Austria / Slovakia**

INTERSPORT SK s.r.o.  
Rožňavská 12  
82104 Bratislava  
Slovakia  
Phone: + 42 800 500 855  
www.intersport.sk  
headoffice@intersport.sk

**INTERSPORT Austria / Hungary**

IS Sport BT  
Kinizsi u. 5/a  
2040 Budaors  
Hungary  
Phone: + 36 234 287 25  
Fax: + 36 234 287 26  
www.intersport.hu  
headoffice@intersport.hu