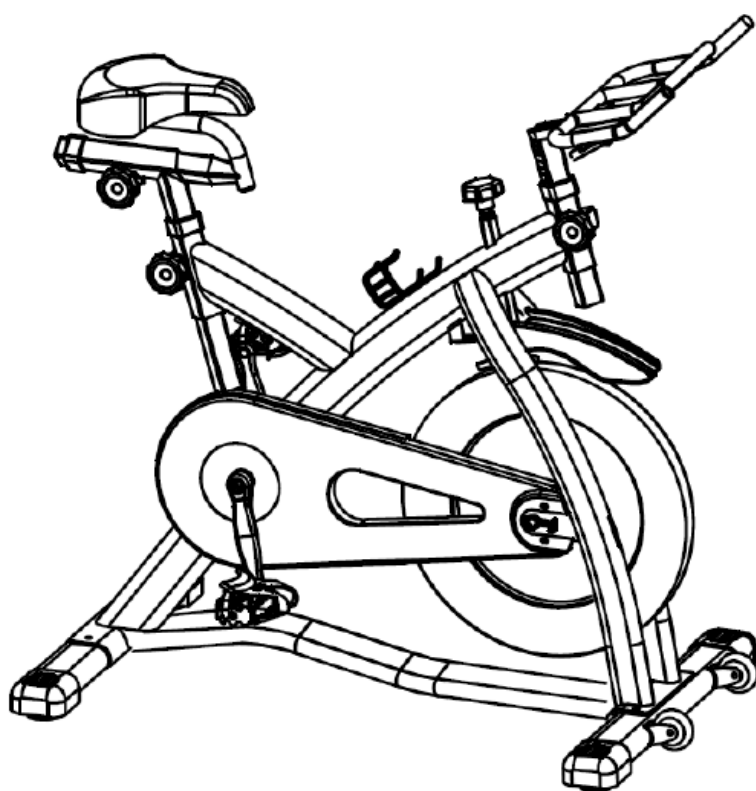




CT 600 Indoor Bike



Assembly manual EN

Aufbauanleitung DE

Montážní příručka CS

Manual na montáž SK

Felhasználói kézikönyv HU



20 -40 Min



130 kg



A: 120 cm
B: 65 cm
C: 125 cm

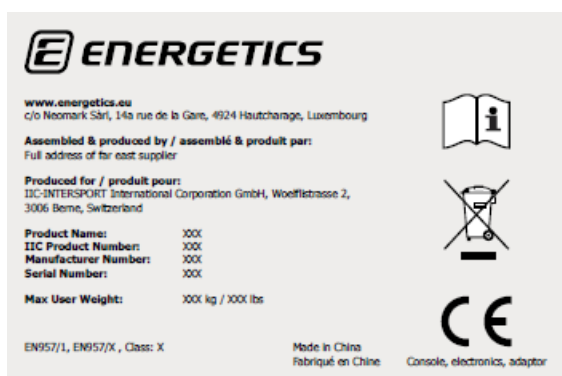


45,8 kg

Table of contents - Inhaltsverzeichnis -Obsah - Obsah - Tájékoztató

English	P	3
Deutsch	P	13
Česky	P	24
Slovensky	P	34
Magyar	P	44

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 kezeséget 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



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 957-1



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.

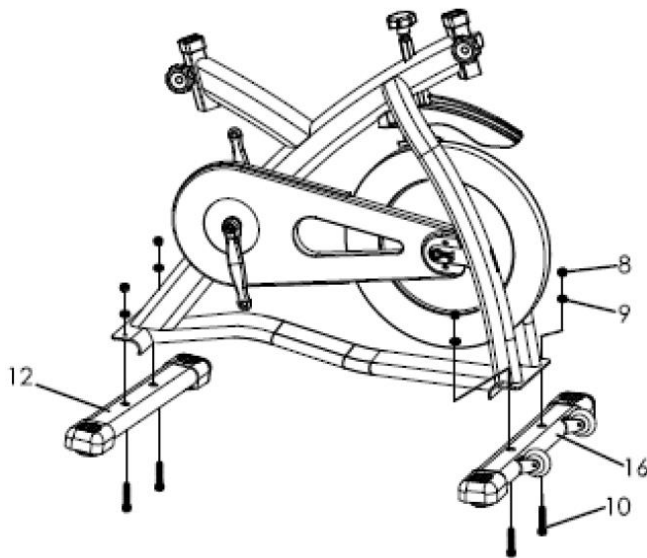


Computer controlled adjustment

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

Assembly instruction

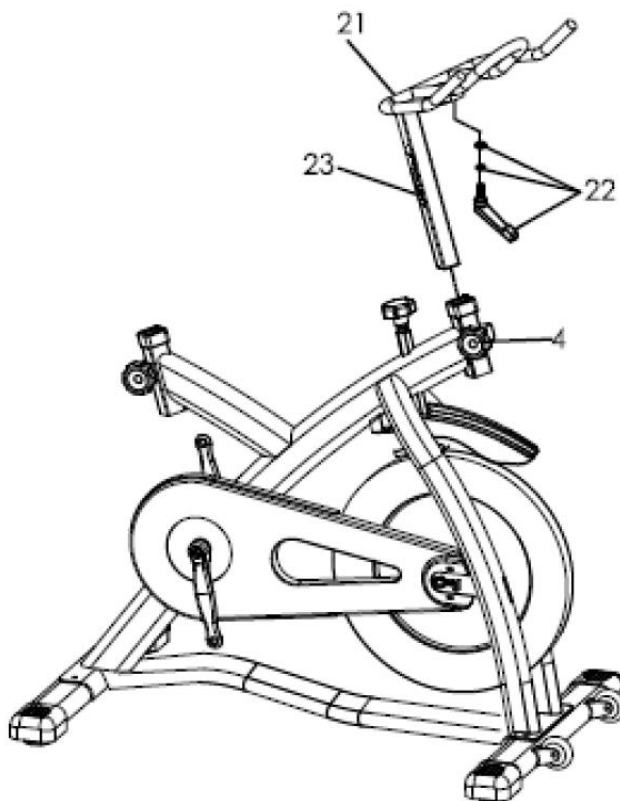
Step 1



Attach the rear foot tube (12) first by lifting up the rear of the frame and sliding the rear foot tube under the frame. Align the holes of the tube and frame then insert bolt (10) from bottom. Tighten the nut (8) with washer (9) and bolt (10) by the wrench.

Use the same procedure to install the front foot tube (16).

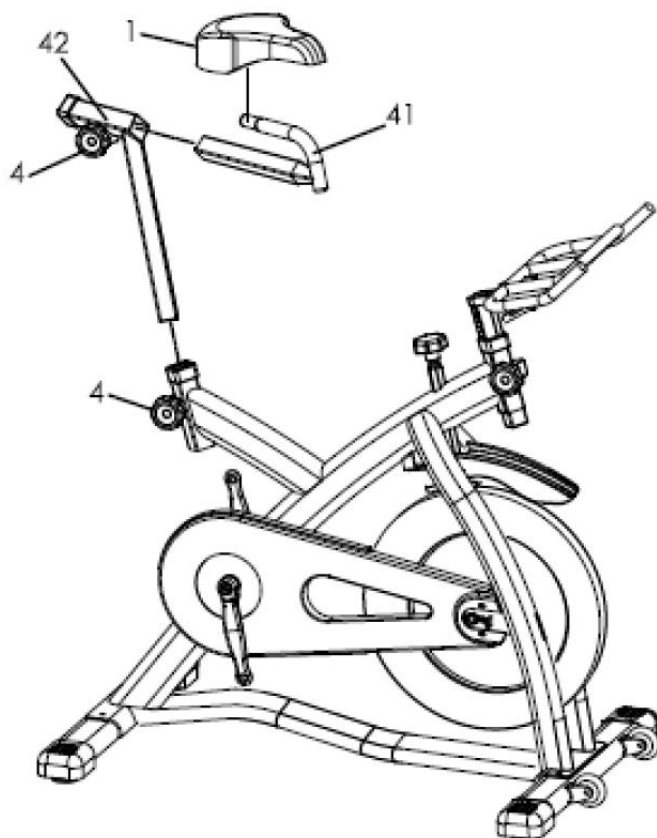
Step 2



Loosen the adjuster knob (4) of head tube, and insert the handlebar post (23) and fix it with adjuster knob (4).

Attach handlebar (21) on the handlebar post (23), use release lever (22) to adjust and tighten the handlebar (21) in proper position.

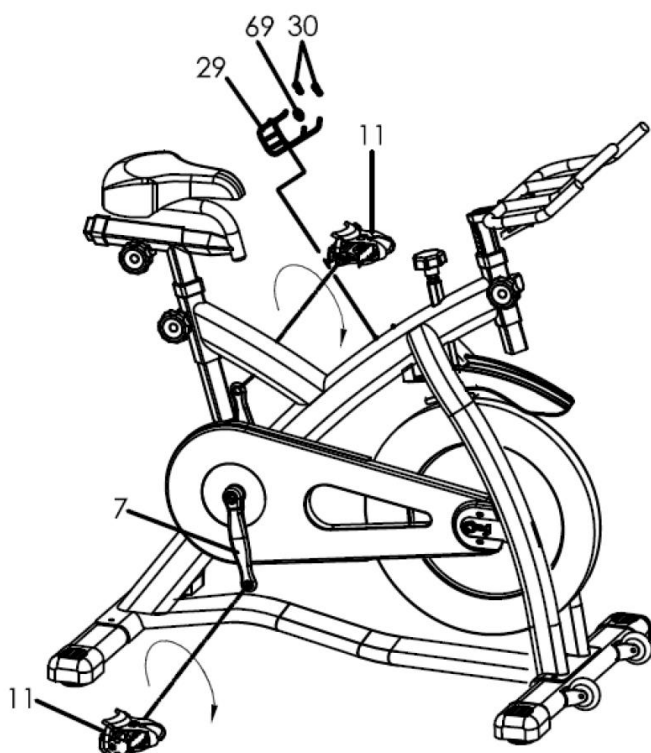
Step 3



Loosen the adjuster knob (4), and insert the seat post (42), then fix it with adjuster knob (4). Insert the seat slider (41) into the seat post (42), and fix it with the adjuster knob (4).

Then, insert the saddle (1) into the seat slider (41) and tighten the nuts by wrench.

Step 4

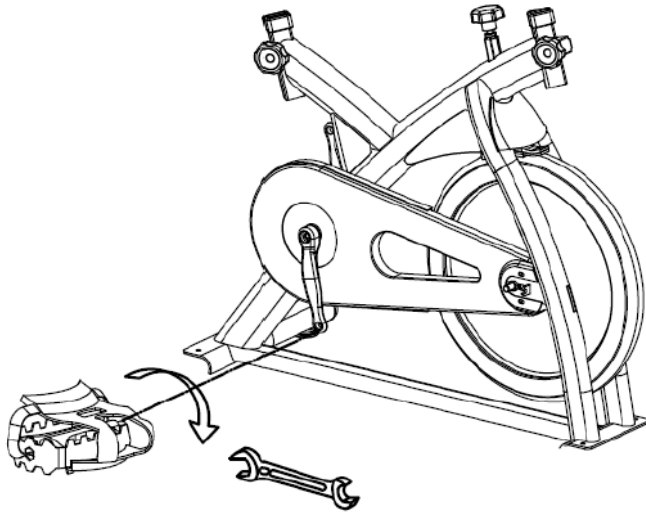


Attach the pedals (11) into the crank arms (7), each pedal is marked with L (left) or R (right) to denote the side of the spinning bike they are on.

Note – be careful to align the threads correctly to avoid damaging them. Tighten using a 15mm spanner; both pedals should tighten towards the front of the spinning bike.

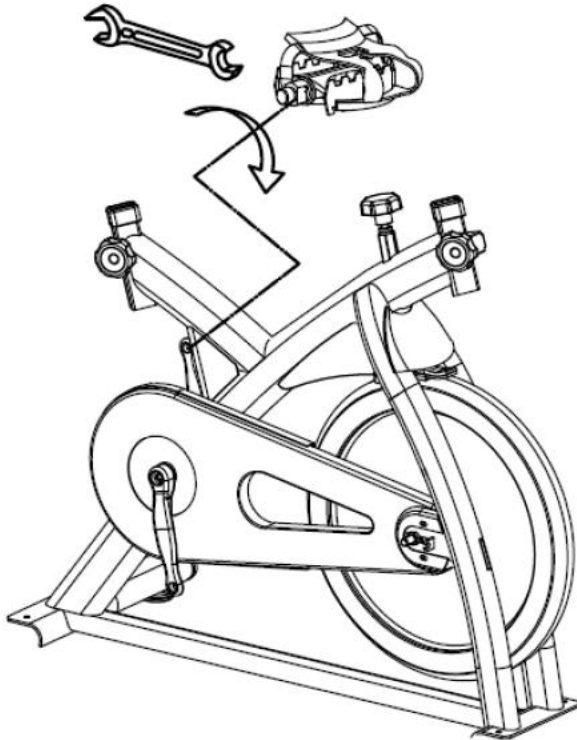
Attach the bottle cage (29) to the frame and tighten it with screws (30) and washer (69).

Right pedal



Please make sure pedal in your hand is the right pedal before Installation. Please refer to the figure. Align the right pedal with right crank at 90 degree. Gently insert the pedal in the crank arm. Turn the pedals **clockwise** as tightly as you can with your hand. Use the wrench to ensure it is tightened securely. **Please always tighten by hand first, then finish by wrench.**

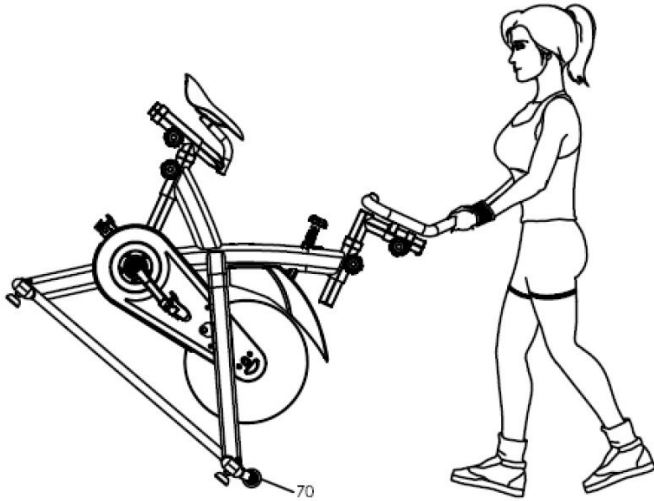
Left pedal



Please make sure pedal in your hand is the left pedal before Installation. Please refer to the figure. Align the left pedal with left crank at 90 degree. Gently insert the pedal in the crank arm. Turn the pedals **counter- clockwise** as tightly as you can with your hand. Use the wrench to ensure it is tightened securely. **Please always tighten by hand first, then finish by wrench.**

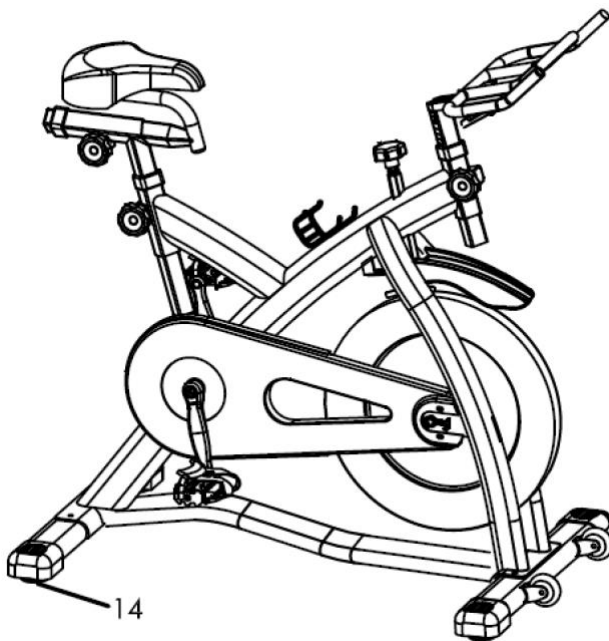
Remark:

Riding this bike backwards may loosen the pedals which will damage the threads. Please always check pedals to ensure that the pedals are tightened. If the pedals have become loose, tighten threads with the wrench supplied to ensure they are securely attached.



MOVING

There are moving wheels (70) located in front foot tube for easy moving of the machine.

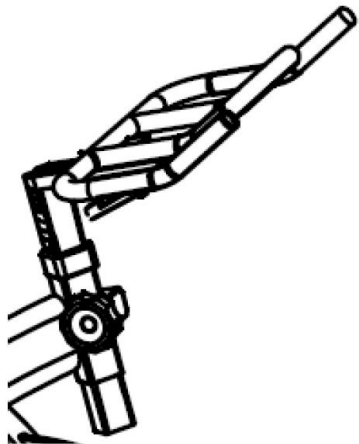


Stability

If the floor is not even, you can adjust the height by rear foot tube adjuster pad (14) to make it firmly.

Instruction

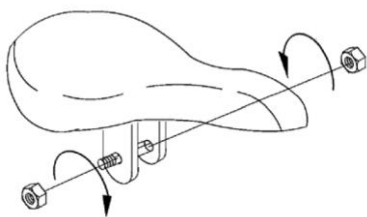
It is important that the handlebar and seat are set at the correct height for your body. Ask your instructor for assistance.



Handlebar adjustment - Adjusting the handlebar height-Undo the adjuster knob that are located where the handlebar post fits into the frame. Slide the handlebar post up or down to the required height and retighten the adjuster knob. Make sure it is securely tightened and that there is no lateral or vertical movement of the handlebar. The handlebar position can also be adjusted forwards or backwards. Slide the handlebar assembly forwards and backwards until you reach the required position. Then securely re-tighten the adjuster knob.

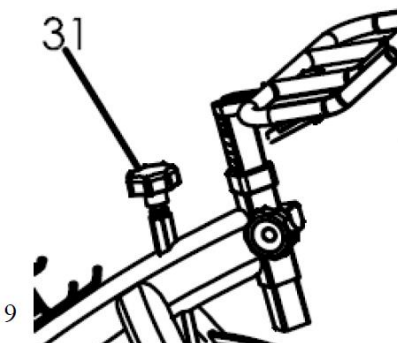


Seat adjustment – Undo the adjuster knob located where the seat post fits into the frame. Adjust the seat to the required height. Then retighten the adjuster knob. The seat position can be adjusted forwards and backwards. Undo the adjuster knob located directly of the seat slider. Loosen the adjuster knob then slide the seat to the required position. Then make sure the adjuster knob tighten secure.



Saddle:

Make sure to tighten secure for both side of nut after adjust the saddle position to prevent the saddle from twisting side to side.



Emergency Brake:

Press down the knob of the Tension knob (31) to the end completely for emergency STOP.

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.



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 957-1.



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.

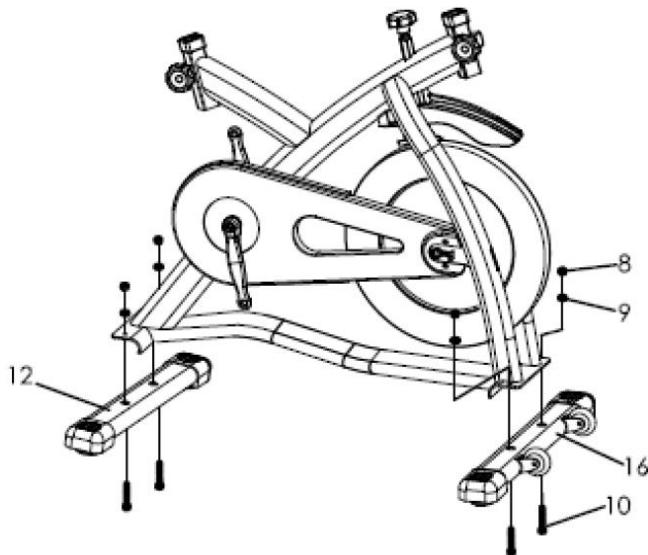


Elektronische Justierung

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

Montageanleitung

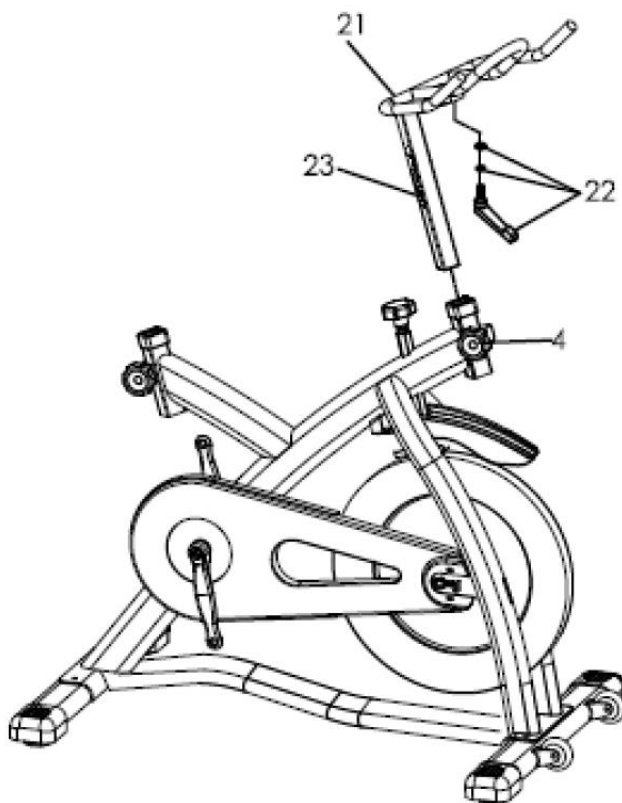
Schritt 1:



Montieren Sie die hintere Querstütze (12). Heben Sie dazu den hinteren Teil des Rahmens hoch und schieben Sie die hintere Querstütze unter den Rahmen. Richten Sie die Löcher der Querstütze und des Rahmens aus und legen Sie den Bolzen (10) von unten ein. Ziehen Sie die Mutter (8) mit einer Unterlegscheibe (9) und einem Bolzen (10) mit dem Schlüssel an.

Installieren Sie auf diese Weise auch die vordere Querstütze (16).

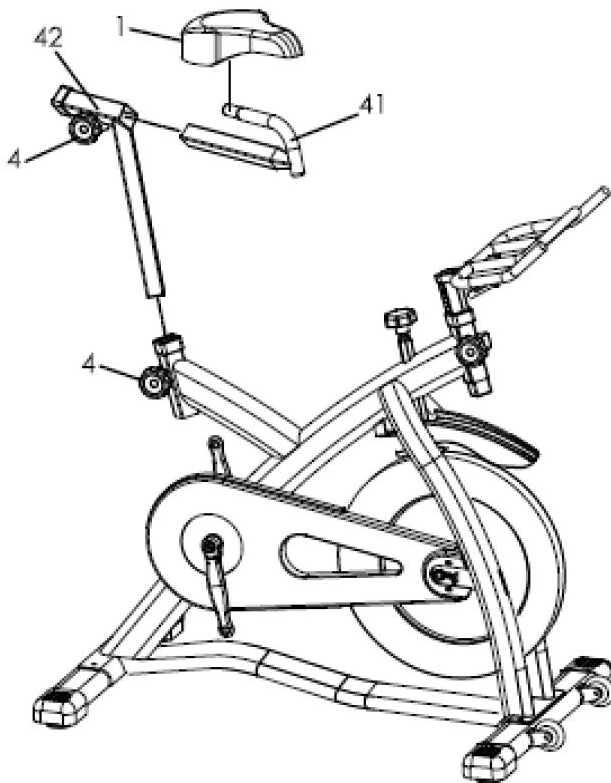
Schritt 2:



Lösen Sie den Verstellknopf (4) des Lenkers, legen Sie die Lenkerstütze des Lenkers (23) ein und befestigen Sie diese mit dem Verstellknopf (4).

Montieren Sie den Lenker (21) an der Lenkerstütze (23). Benutzen Sie zum einstellen und festziehen des Lenkers (21) in der gewünschten Position den Verstellknopf (22).

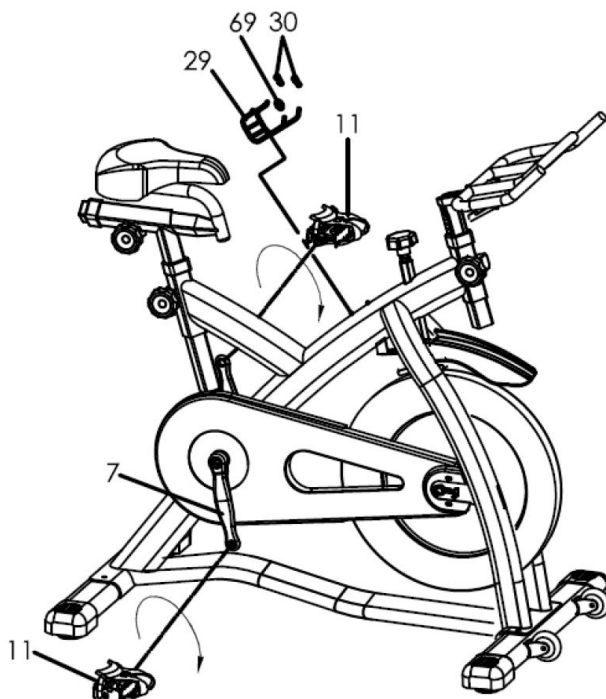
Schritt 3:



Lockern Sie den Verstellknopf (4), schieben Sie die Sattelstütze (42) in die Aufnahme und fixieren diese mit dem Verstellknopf (4). Schieben Sie nun den Sattelschlitten (41) in die Sattelstütze (42) und fixieren diese mit dem Verstellknopf (4).

Stecken Sie nun den Sattel (1) auf den Sattelschlitten (41) und befestigen Sie ihn mit den beiden Muttern und einem Gabelschlüssel.

Schritt 4:

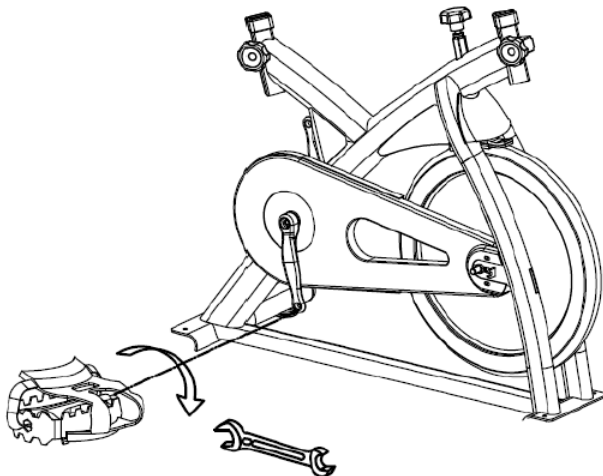


Bringen Sie die Pedale (11) an den Kurbelarmen (7) an. Die Seite des Indoorbikes, an der die Pedale angebracht werden müssen, ist durch die Kennzeichnungen L (links) oder R (rechts) auf den Pedalen angegeben.

Hinweis – Die Gewinde müssen richtig ausgerichtet sein, damit sie nicht beschädigt werden. Ziehen Sie sie mit einem 15 mm Schraubenschlüssel fest an. Beide Pedale müssen in Richtung der Vorderseite des Indoorbikes angezogen werden.

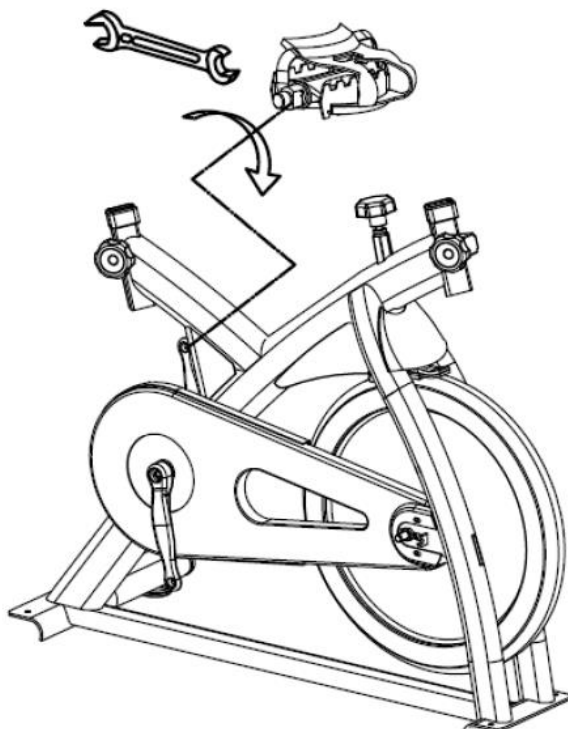
Bringen Sie den Flaschenhalter (29) am Rahmen an und befestigen Sie ihn mit den Schrauben (30) und der Unterlegscheibe (69).

Rechtes Pedal



Überprüfen Sie vor der Installation, ob Sie das rechte Pedal in der Hand halten. Siehe Abbildung. Richten Sie das rechte Pedal an der rechten Kurbel in einem Winkel von 90 Grad aus. Legen Sie das Pedal vorsichtig in den Kurbelarm ein. Drehen Sie das Pedal **im Uhrzeigersinn** und ziehen Sie es mit der Hand möglichst fest an. Stellen Sie mit dem Schlüssel sicher, dass es fest angezogen ist. **Ziehen Sie bitte immer zuerst von Hand an und dann mit dem Schlüssel.**

Linkes Pedal



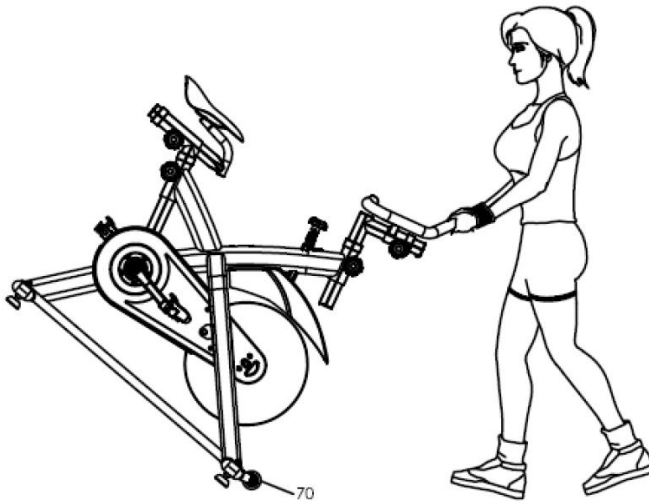
Stellen Sie vor der Installation sicher, dass Sie das linke Pedal in der Hand halten. Siehe Abbildung. Richten Sie das linke Pedal an der linken Kurbel in einem Winkel von 90 Grad aus. Legen Sie das Pedal vorsichtig in den Kurbelarm ein. Drehen Sie das Pedal **entgegen dem Uhrzeigersinn** und ziehen Sie es mit der Hand möglichst fest. Stellen Sie mit dem Schlüssel sicher, dass es fest angezogen ist. **Ziehen Sie bitte immer zuerst von Hand an und dann mit dem Schlüssel.**

Hinweis:

Beim Rückwärtsfahren können sich die Pedale lösen und das Gewinde beschädigt werden. Überprüfen Sie vor dem Fahren stets, ob die Pedale fest angezogen sind. Falls die Pedale lose sind, ziehen Sie die Gewinde mit dem mitgelieferten Schlüssel an.

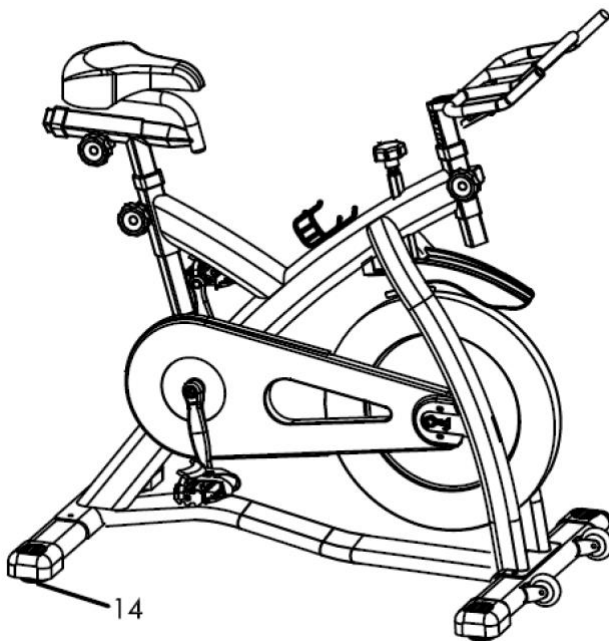
MOBILITÄT

Die vordere Querstütze hat Rollen (70), so dass das Spinningbike leicht bewegt werden kann.



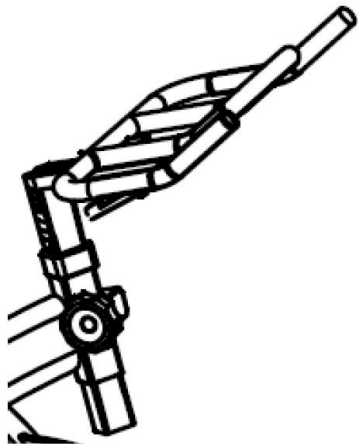
Stabilität

Falls der Untergrund nicht eben ist, können Sie die Höhe mithilfe des Stellblocks an der hinteren Querstütze (14) einstellen, damit das Indoorbike stabil steht.

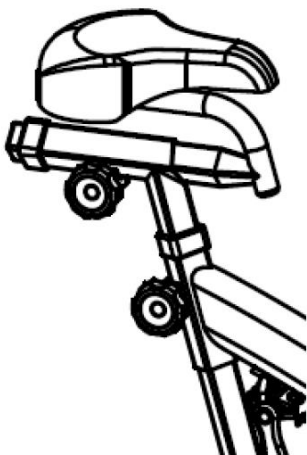


Anweisung

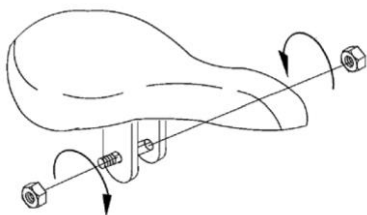
Es ist wichtig, dass die richtige Höhe des Lenkers und des Sattels entsprechend Ihrer Körpergröße eingestellt wird. Wenden Sie sich an Ihren Trainer.



Einstellen des Lenkers – Einstellen des Lenkerrohrs – Lösen Sie den Verstellknopf an der Stelle, an der die Säule des Lenkers in den Rahmen eingesetzt wird. Schieben Sie die Stütze des Lenkers nach oben oder unten in die gewünschte Höhe und ziehen Sie den Verstellknopf wieder an. Stellen Sie sicher, dass er fest angezogen ist und sich der Lenker nicht seitwärts oder vertikal bewegen kann. Die Position des Lenkers kann auch nach vorn oder hinten eingestellt werden. Schieben Sie die Lenkeraufnahme nach vorn oder hinten, bis sie sich in der gewünschten Position befindet. Ziehen Sie dann den Verstellknopf wieder fest.

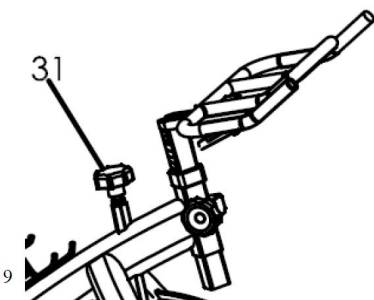


Einstellung des Sattels – Lösen Sie den Verstellknopf an der Stelle, an der die Sattelstütze in den Rahmen eingesetzt wird. Stellen Sie den Sattel in die gewünschte Höhe. Ziehen Sie dann den Verstellknopf wieder an. Die Position des Sattels kann auch nach vorn oder hinten eingestellt werden. Lösen Sie den Stellknopf, der sich direkt an der Sattelaufnahme befindet. Lösen Sie den Stellknopf und schieben Sie den Sattel in die gewünschte Position. Überprüfen Sie, ob der Stellknopf fest angezogen ist.



Sattel:

Überprüfen Sie nach der Einstellung der Sattelposition, ob die Muttern beider Seiten fest angezogen sind. Dadurch wird verhindert, dass sich der Sattel seitwärts dreht.



Notbremse:

Zur Betätigung der Notbremse den Federknopf STOP (31) ganz nach unten drücken.

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 auditorskými společnostmi za účelem monitoring sociální odpovědnosti podniků našich dodavatelů.

Další informace o BSCI naleznete na stránkách: 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 957-1.



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



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



Měsíčně



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 nastavovacího 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.

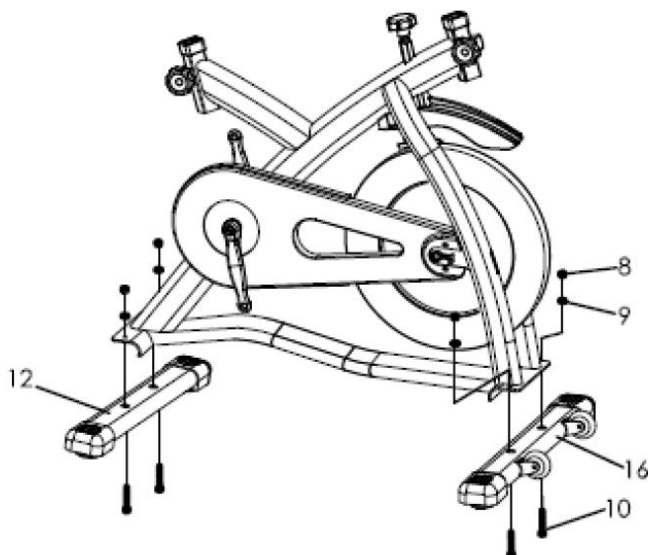


Počítačem řízené nastavení

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

Montážní návod

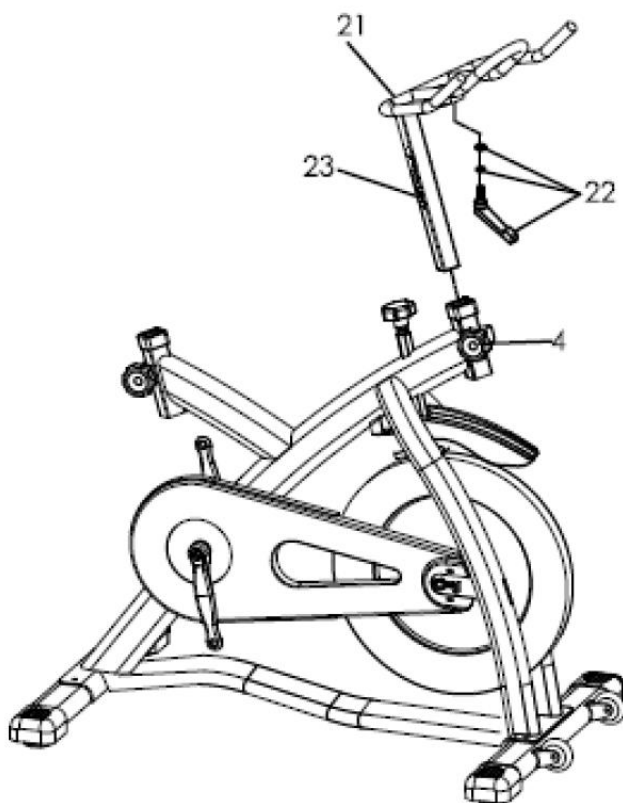
Krok 1



Trubku zadní nohy (12) připevněte tak, že nejprve zvednete zadní část rámu a trubku zadní nohy zasunete pod rám. Srovnejte otvory na trubce a na rámu a poté zasuňte šroub (10) zespodu. Matici (8) s podložkou (9) a šroubem (10) utáhněte pomocí klíče.

Stejným postupem namontujte trubku přední nohy (16).

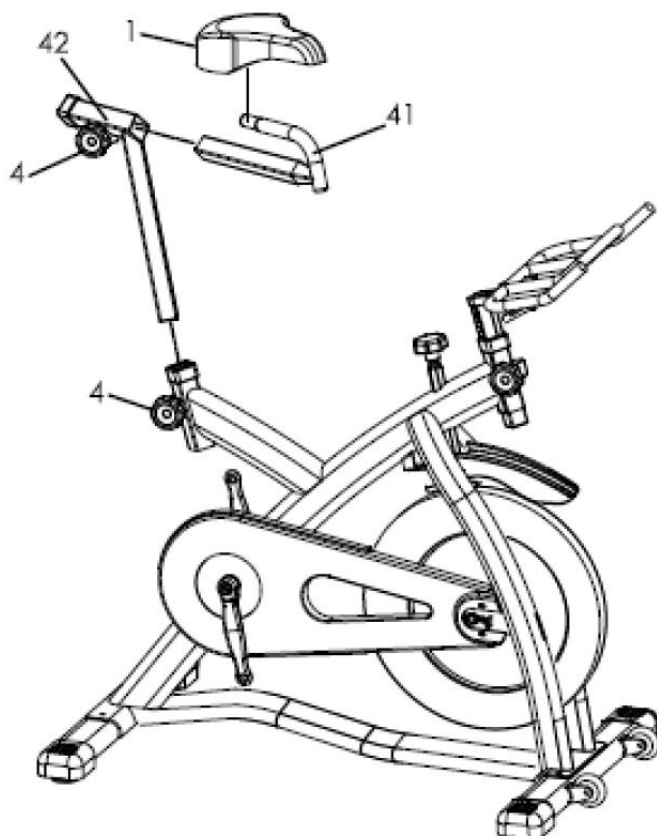
Krok 2



Uvolněte nastavovací kolečko (4) na trubce řídicích, vložte představec (23) a upevněte ho pomocí nastavovacího kolečka (4).

Nasadte říditka (21) na představec (23) a pro nastavení a utažení řídicích (21) ve správné poloze použijte uvolňovací páku (22).

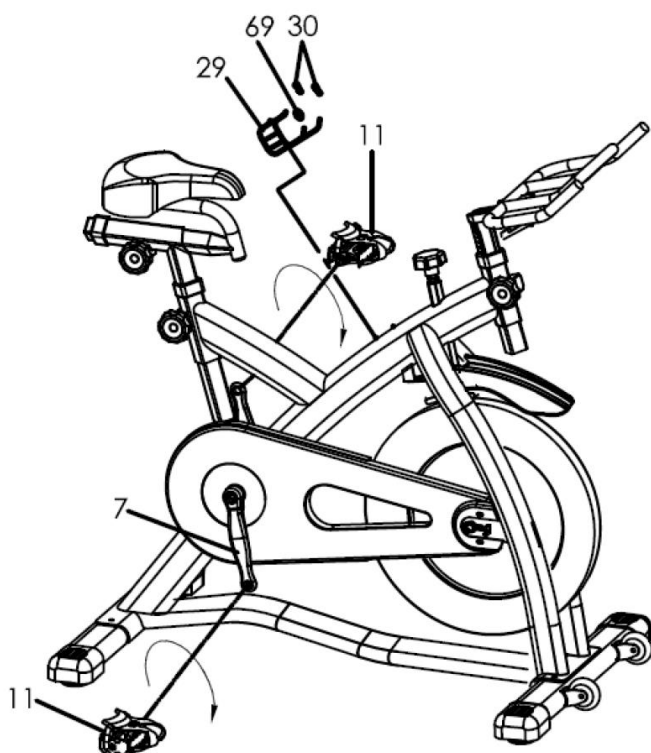
Krok 3



Uvolněte nastavovací kolečko (4), vložte sedlovku (42) a upevněte ji pomocí nastavovacího kolečka (4). Zasuňte posuv sedla (41) do sedlovky (42) a upevněte jej pomocí nastavovacího kolečka (4).

Potom vložte sedlo (1) do posuvu sedla (41) a matice utáhněte klíčem.

Krok 4

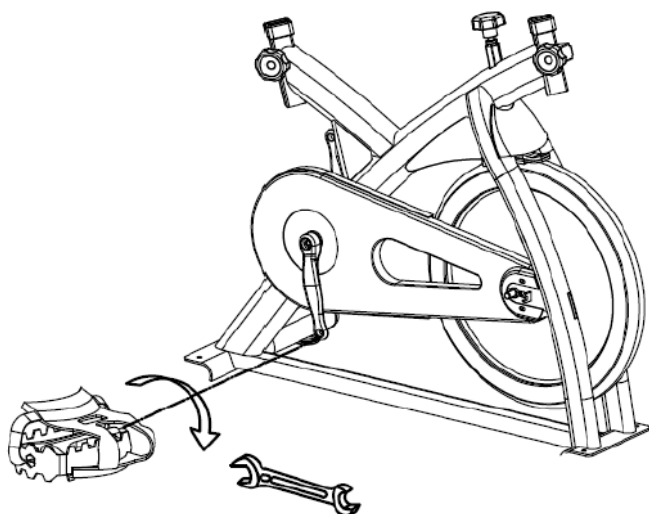


Připojte pedály (11) k ramenům kliky (7). Každý pedál je označen L (levý) nebo R (pravý), aby bylo zřejmé, na které straně točícího se kola má být nasazen.

Poznámka: Zajistěte správné srovnání závitů, jinak by došlo k jejich poškození. Utáhněte pomocí 15mm klíče; oba pedály se musí dotáhnout směrem k přední části spinningového kola.

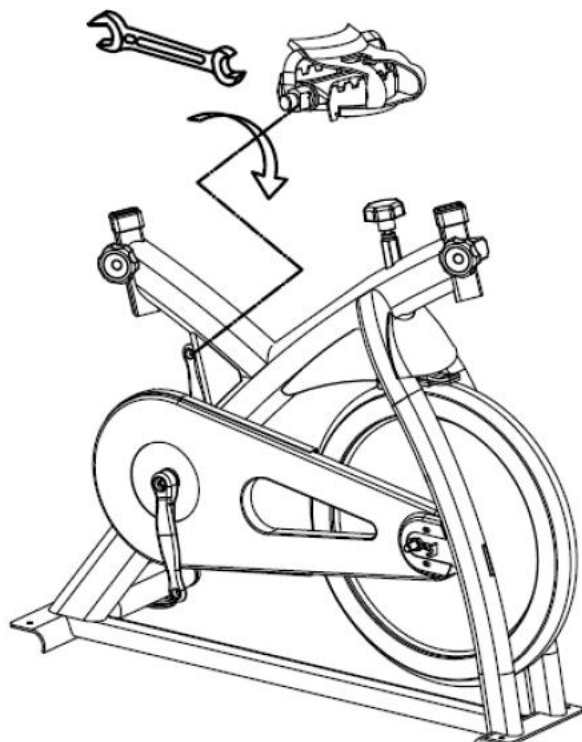
Nasaďte držák láhve (29) na rám a připevněte jej pomocí šroubů (30) s podložkou (69).

Pravý pedál



Před instalací se ujistěte, že v ruce držíte správný pedál. Viz obrázek. Srovnejte pravý pedál tak, aby s pravou klikou svíral úhel 90 stupňů. Opatrně zasuňte pedál do ramene kliky. Otáčejte pedálem **ve směru hodinových ručiček** a dotáhněte rukou na možné maximum. Pomocí klíče zkontrolujte, že je pedál pevně dotažen. **Nejdříve vždy utahujte rukou a poté klíčem.**

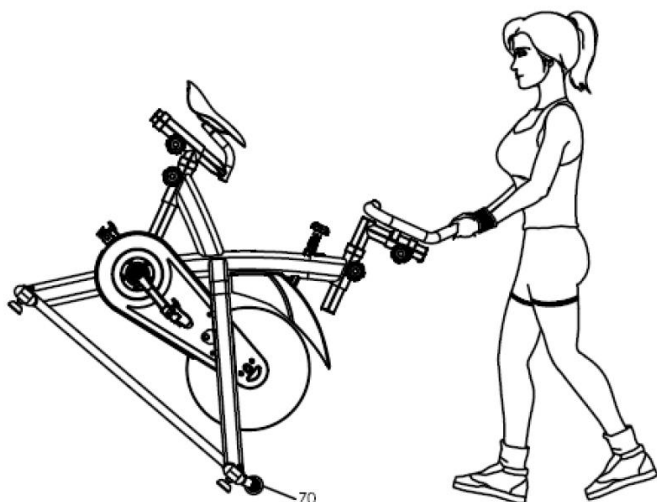
Levý pedál



Před instalací se ujistěte, že v ruce držíte levý pedál. Viz obrázek. Srovnejte levý pedál tak, aby s pravou klikou svíral úhel 90 stupňů. Opatrně zasuňte pedál do ramene kliky. Otáčejte pedálem **proti směru hodinových ručiček** a dotáhněte rukou na možné maximum. Pomocí klíče zkontrolujte, že je pedál pevně dotažen. **Nejdříve vždy utahujte rukou a poté klíčem.**

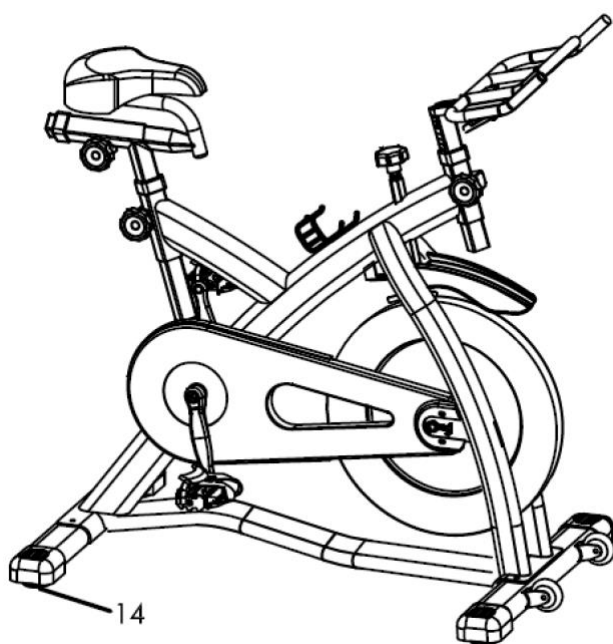
Poznámka:

Šlapání na tomto kole směrem dozadu může uvolnit pedály, což povede k poškození závitů. Vždy zkontrolujte, zda jsou pedály dotažené. Pokud se pedály uvolnily, utáhněte závitů přiloženým klíčem, aby bylo zajištěno jejich bezpečné připevnění.



PŘEMÍSTOVÁNÍ

V trubce přední nohy jsou umístěna pohyblivá kolečka (70) pro snadné přemístování stroje.

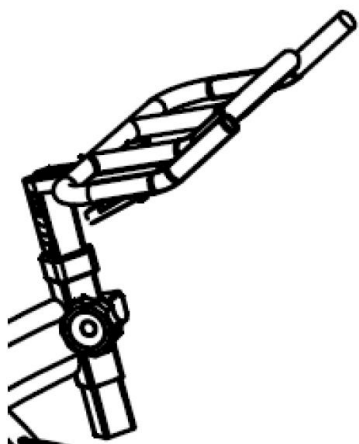


Stabilita

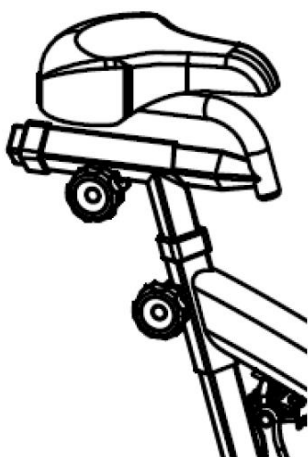
Pokud není podlaha rovná, můžete výšku nastavit pomocí seřizovací podložky zadní nohy (14).

Návod

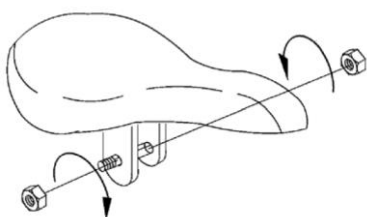
Je důležité, aby řídítka a sedlo byly nastaveny ve správné výšce podle vašeho těla. Požádejte o pomoc svého instruktora.



Nastavení řídítek – Výškové nastavení řídítek – Uvolněte nastavovací kolečko, které se nachází v místě nasazení řídítek do rámu. Posunujte představec nahoru nebo dolů do požadované výšky a utáhněte nastavovací kolečko. Ujistěte se, že je bezpečně utaženo a že nedochází k bočním ani svislým pohybům řídítek. Polohu řídítek lze také nastavit směrem dopředu nebo dozadu. Posunujte sestavu řídítek dopředu nebo dozadu, dokud nedosáhnete požadované polohy. Potom dotáhněte nastavovací kolečko.

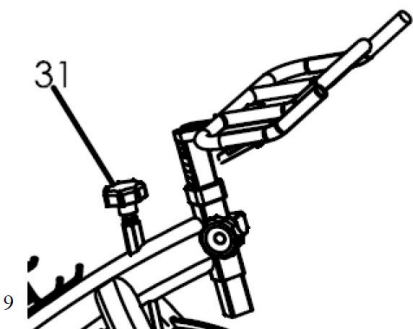


Seřízení sedla – Uvolněte nastavovací kolečko, které se nachází v místě nasazení sedlovky do rámu. Nastavte sedlo do požadované výšky. Poté dotáhněte regulační kolečko. Polohu sedla lze nastavit dopředu i dozadu. Uvolněte nastavovací kolečko umístěné přímo na posuvu sedla. Uvolněte nastavovací kolečko a posuňte sedlo do požadované polohy. Pak se ujistěte, že je nastavovací kolečko pevně utaženo.



Sedlo:

Po nastavení polohy sedla se ujistěte, že obě strany matice jsou pevně utažené, aby nedošlo k otáčení sedla do stran.



Nouzová brzda:

Pro nouzové zastavení zcela stlačte kolečko napínacího šroubu (31).

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



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 957-1.



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. Zaisťte, 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 poraneniam.

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.

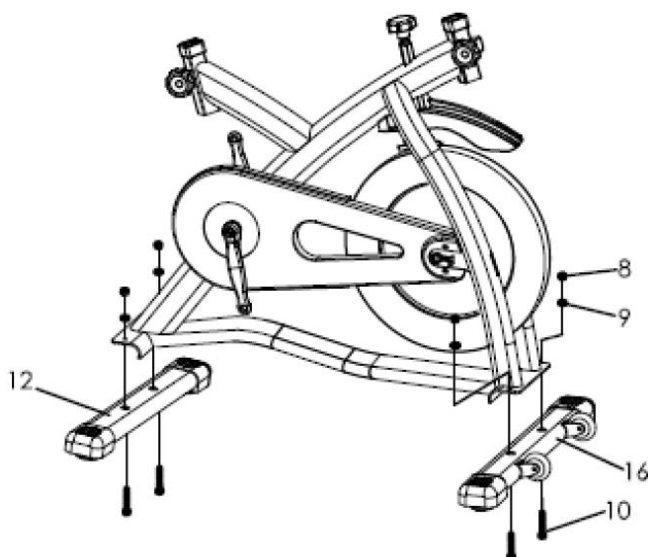


Nastavenie ovládané počítačom

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

Pokyny k montáži

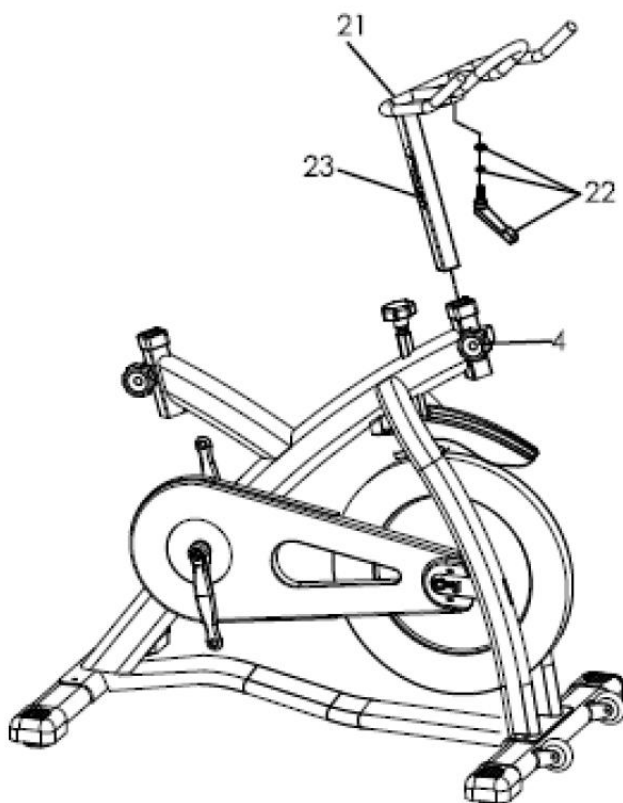
Krok 1



Najprv pripojte zadnú pätkovú trubicu (12) tak, že nadvihnete zadnú časť rámu a zasuniete zadnú pätkovú trubicu pod rám. Zarovnajte otvory na trubici a ráme a potom zospodu vložte skrutku (10). Francúzskym kľúčom utiahnite maticu (8) s podložkou (9) a skrutkou (10).

Rovnakým postupom namontujte prednú pätkovú trubicu (16).

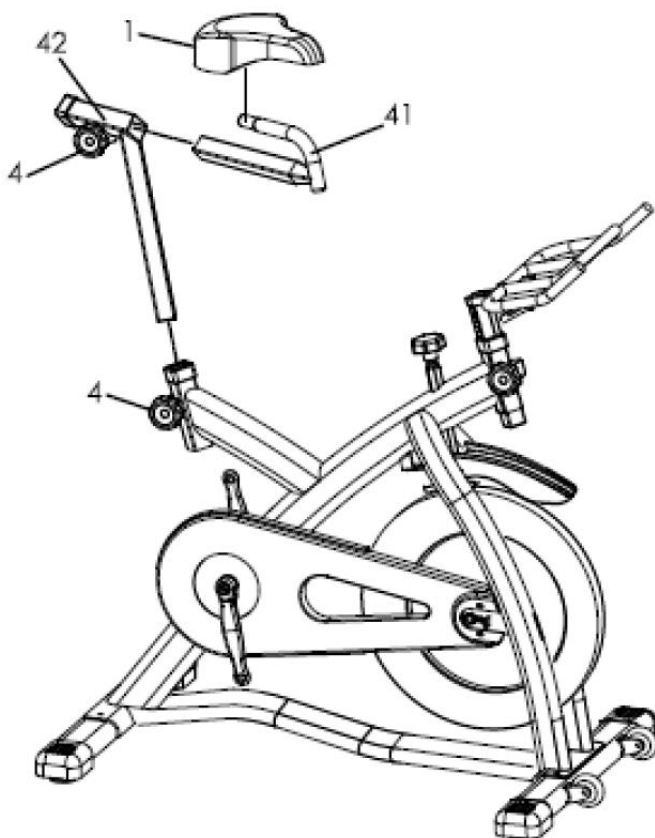
Krok 2



Uvoľnite nastavovací otočný gombík (4) hlavnej trubice, vsuňte stĺpik riadidiel (23) a upevnite ho pomocou nastavovacieho otočného gombíka (4).

Nasadte riadidlá (21) na stĺpik riadidiel (23) a potom pomocou uvoľňovacej páčky (22) nastavte riadidlá (21) do správnej polohy a utiahnite ich.

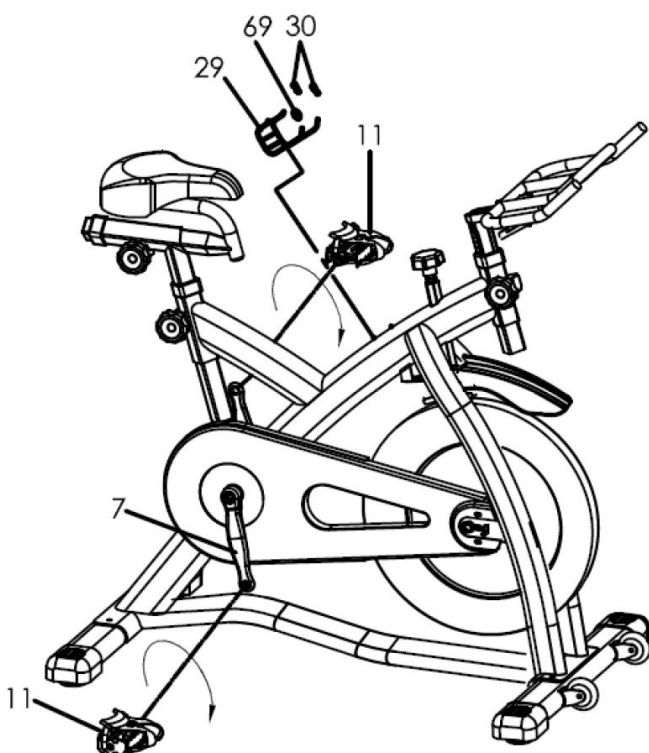
Krok 3



Uvoľnite nastavovací otočný gombík (4), vsuňte stĺpik sedla (42) a upevnite ho pomocou nastavovacieho otočného gombíka (4). Vsuňte do stĺpika sedla (42) posúvač sedla (41) a upevnite ho pomocou nastavovacieho otočného gombíka (4).

Potom vsuňte sedlo (1) do posúvača sedla (41) a pomocou vidlicového kľúča utiahnite matice.

Krok 4

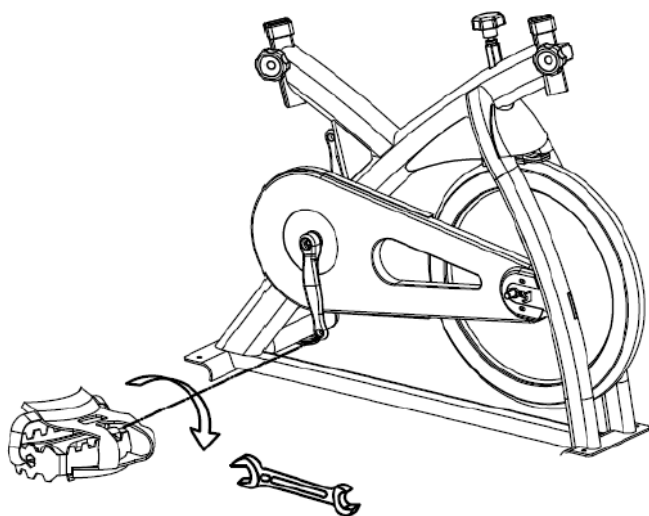


Nasajte pedále (11) do kľukových ramien (7), každý pedál je označený ako L (ľavý) alebo R (pravý) na znázornenie toho, na ktorej strane spinningového bicykla sú umiestnené.

Upozornenie – Závity správne zarovnajte, aby ste ich nepoškodili. Uťahnite pomocou 15 mm vidlicového kľúča; obidva pedále majú byť utiahnuté smerom k prednej strane spinningového bicykla.

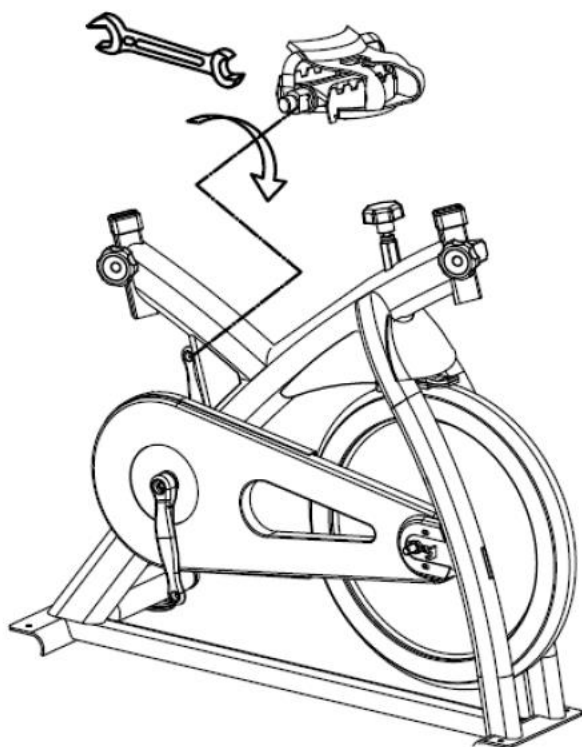
Nasajte košík na fľašu (29) na rám a upevnite ho pomocou skrutiek (30) a podložky (69).

Pravý pedál



Pred montážou sa uistite, že pedál vo vašej ruke je pravý pedál. Postupujte podľa obrázka. Zarovnajte pravý pedál s pravou kľukou v 90-stupňovom uhle. Opatrne vložte pedál do kľukového ramena. Rukou čo najpevnejšie otáčajte pedál **v smere hodinových ručičiek**. Na zabezpečenie pevného utiahnutia použite vidlicový kľúč. **Vždy utahujte najprv rukou a až potom vidlicovým kľúčom.**

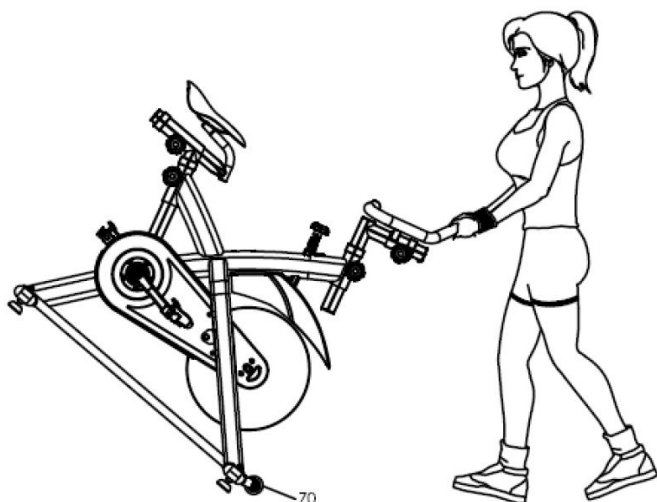
Ľavý pedál



Pred montážou sa uistite, že pedál vo vašej ruke je ľavý pedál. Postupujte podľa obrázka. Zarovnajte ľavý pedál s ľavou kľukou v 90-stupňovom uhle. Opatrne vložte pedál do kľukového ramena. Rukou čo najpevnejšie otáčajte pedál **proti smeru hodinových ručičiek**. Na zabezpečenie pevného utiahnutia použite vidlicový kľúč. **Vždy utahujte najprv rukou a až potom vidlicovým kľúčom.**

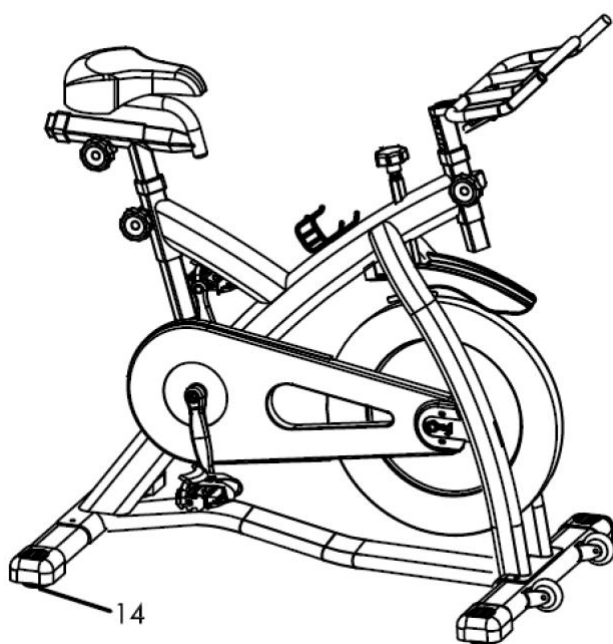
Poznámka:

Jazdou týmto bicyklom dozadu sa môžu pedále uvoľniť, čím dôjde k poškodeniu závitov. Vždy skontrolujte, či sú pedále utiahnuté. Ak sa pedále uvoľnia, pritiahnite závitov pomocou dodaného vidlicového kľúča, aby ste zabezpečili, že sú pevne nasadené.



PREMIESTŇOVANIE

Na prednej pätkovej trubici sa nachádzajú prepravné kolieska (70) na jednoduché premiestňovanie stroja.

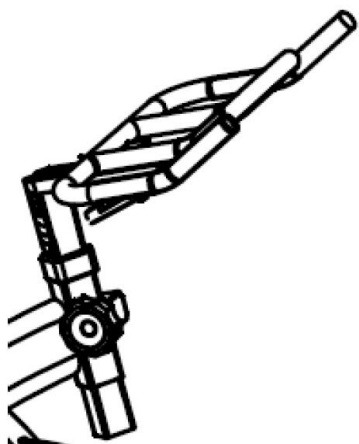


Stabilita

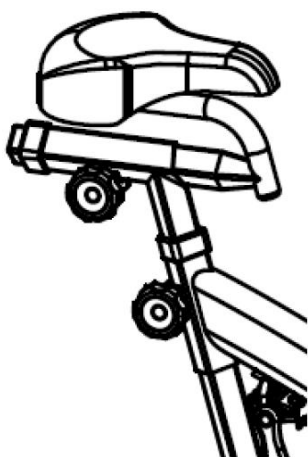
Ak podlaha nie je rovná, môžete stroj spevniť upravením výšky pomocou nastavovacieho vankúšika (14) na zadnej pätkovej trubici.

Pokyn

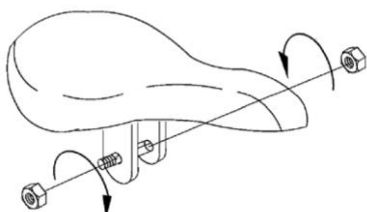
Je dôležité, aby boli riadidlá a sedlo nastavené v správnej výške pre vaše telo. Požiadajte o pomoc svojho inštruktora.



Nastavenie riadidiel – Nastavenie výšky riadidiel – Uvoľnite nastavovací otočný gombík, ktorý sa nachádza na mieste, kde je stĺpik riadidiel vložený do rámu. Posuňte stĺpik riadidiel nahor alebo nadol do požadovanej výšky a znovu pritiahnite nastavovací otočný gombík. Uistite sa, že je pevne utiahnutý a že sa riadidlá nehýbu do bokov alebo v zvislom smere. Polohu riadidiel možno upraviť aj smerom dopredu alebo dozadu. Posúvajte zostavu riadidiel dopredu alebo dozadu, kým nedosiahnete požadovanú polohu. Potom znovu pevne pritiahnite nastavovací otočný gombík.

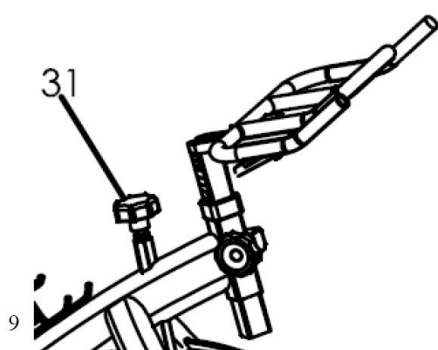


Nastavenie sedla – Uvoľnite nastavovací otočný gombík, ktorý sa nachádza na mieste, kde je stĺpik sedla vložený do rámu. Nastavte sedlo do správnej výšky. Potom znovu pritiahnite nastavovací otočný gombík. Polohu sedla možno upraviť aj smerom dopredu alebo dozadu. Uvoľnite nastavovací otočný gombík umiestnený priamo pri posúvači sedla. Uvoľnite nastavovací otočný gombík a posuňte sedlo do požadovanej polohy. Potom riadne pritiahnite nastavovací otočný gombík.



Sedlo:

Po nastavení polohy sedla dbajte na to, aby ste na obidvoch stranách riadne utiahli maticu, aby ste zabránili kývaniu sedla zo strany na stranu.



Núdzová brzda:

Núdzové ZASTAVENIE vykonáte úplným zatlačením tlačidla na nastavenie odporu (31) až na doraz.

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 pillérre 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



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 957-1 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, kelepelés 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 kerek megkönnyíti 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 pedáheveder.
3. Rögzítse a pedáhevedert 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.

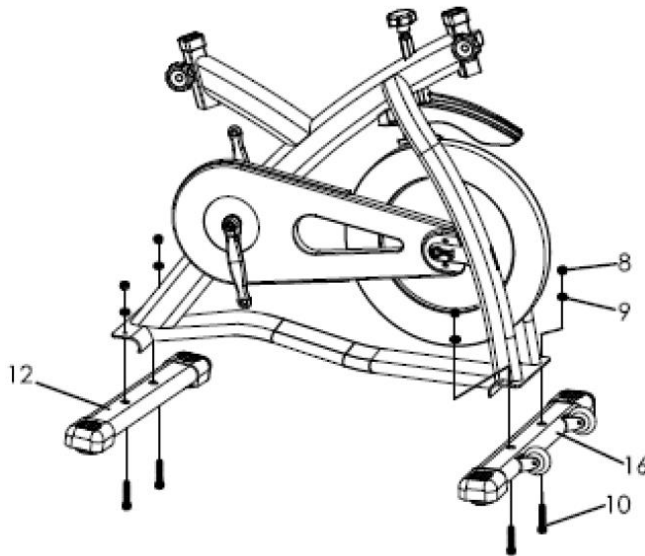


Számítógépes beállítás

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

Összeszerelési útmutató

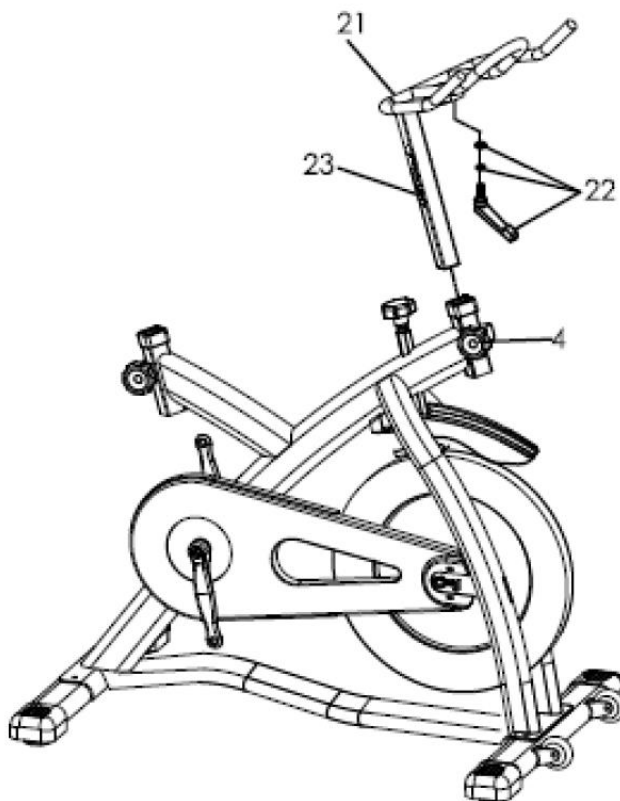
1. lépés



Szerelje fel a hátsó tartólábat (12), ehhez először emelje fel a váz hátulját, és csúsztassa a tartólábat a váz alá. Illessze össze a lábon és a vázon lévő lyukakat, és alulról tegye be a csavart (10). Egy csavarkulccsal húzza meg az alátéttel (9) ellátott anyát (8) és a csavart (10).

Ismételje meg ugyanezt az elülső tartólábbal (16).

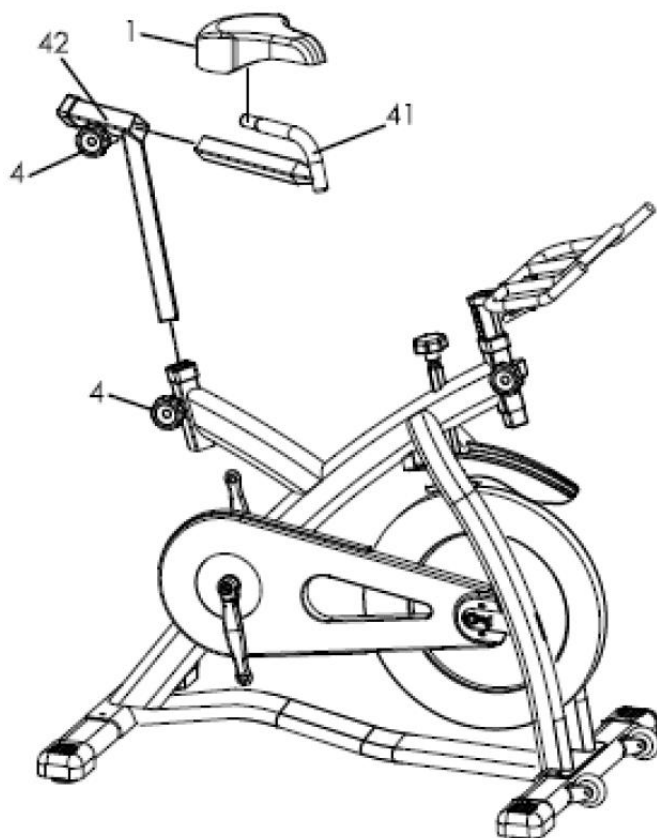
2. lépés



Lazítsa ki a fejcső beállítógombját (4), illessze be a kormány rúdját (23), és rögzítse a beállítógombbal (4).

Miután a kormányt (21) rátette a kormányrúdra (23), használja a kioldókart (22) a kormány (21) megfelelő pozícióba állítására és rögzítésére.

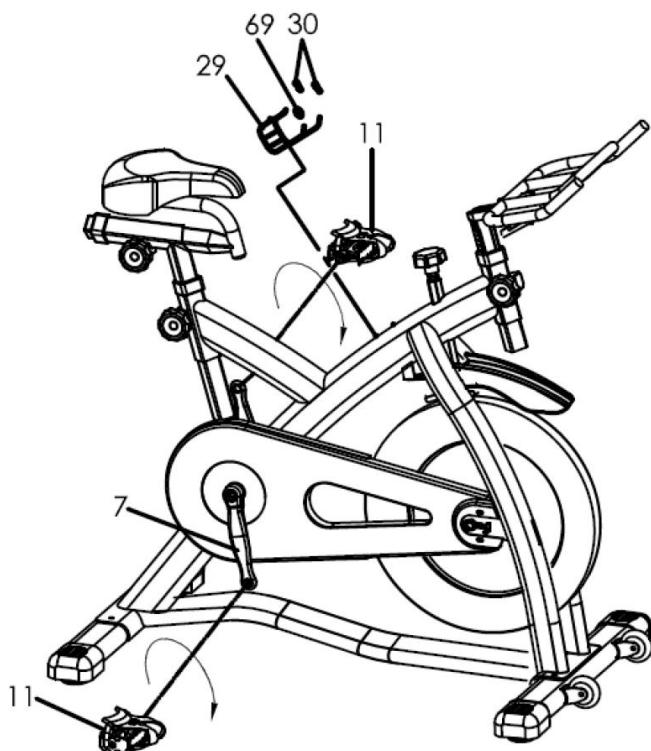
3. lépés



Lazítsa ki a beállítógombot (4), illessze be az ülés rúdját (42), majd rögzítse a beállítógombbal (4). Tegye be az ülés csúszkát (41) az ülés rúdja (42) alá, majd rögzítse a beállítógombbal (4).

Ezután tegye a nyeret (1) az ülés csúszkára (41), és egy csavarkulccsal húzza meg az anyákat.

4. lépés

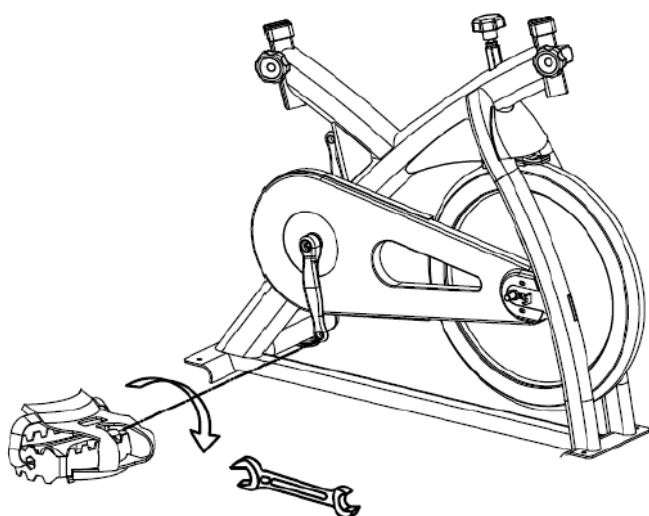


Tegye a pedálokat (11) a hajtókarokra (7), a pedálokon L (bal) és R (jobb) betű jelöli, hogy a szobakerékpár melyik oldalára való.

Megjegyzés – Figyeljen a menetek megfelelő illesztésére, nehogy kárt tegyen bennük. Húzza meg őket egy 15 mm csavarkulccsal; mindkét pedált a szobabicikli eleje felé kell meghúzni.

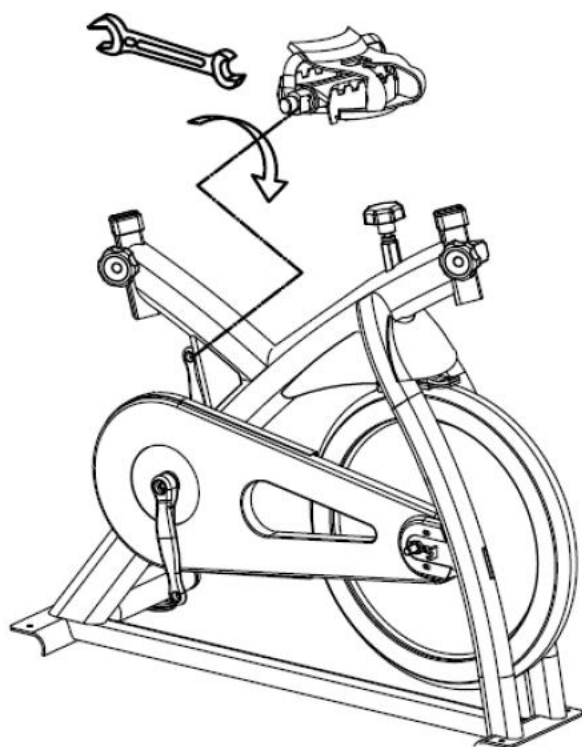
Szerelje fel a palacktartót (29) a vázra, és csavarokkal (30) és alátéttel (69) rögzítse.

Jobb pedál



Felszerelés előtt győződjön meg róla, hogy a jobb pedált tartja a kezében. Kövesse az alábbi ábrát. Illessze a jobb pedált a jobb forgattyúhoz 90 fokos szögben. Óvatosan csúsztassa be a pedált a hajtókarba. Fordítsa el a pedált **az óramutató járásával megegyező irányba** kézzel, ameddig csak tudja. A csavarkulccsal ellenőrizze, biztonságosan be van-e húzva. **Először mindig kézzel húzza meg, és utána a csavarkulccsal fejezze be.**

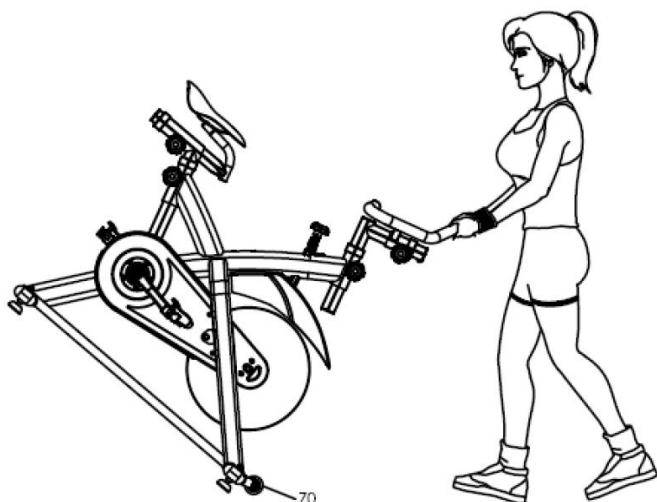
Bal pedál



Felszerelés előtt győződjön meg róla, hogy a bal pedált tartja a kezében. Kövesse az alábbi ábrát. Illessze a bal pedált a bal forgattyúhoz 90 fokos szögben. Óvatosan csúsztassa be a pedált a hajtókarba. Fordítsa el a pedált **az óramutató járásával ellentétes irányba** kézzel, ameddig csak tudja. A csavarkulccsal ellenőrizze, biztonságosan be van-e húzva. **Először mindig kézzel húzza meg, és utána a csavarkulccsal fejezze be.**

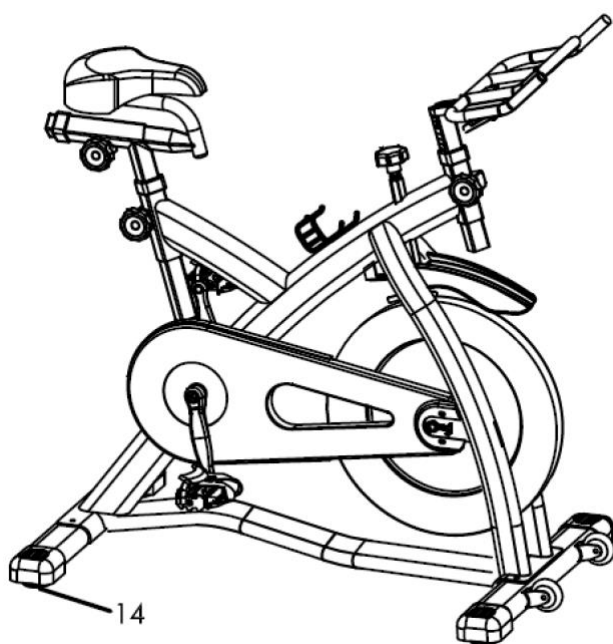
Megjegyzés:

Ha a kerékpárt hátrafelé hajtja, a pedálok kilazulhatnak és sérülést okozhatnak a menetekben. Mindig ellenőrizze a pedálokat, hogy biztos legyen benne, hogy megvannak húzva. Ha a pedálok kilazultak, húzza meg a meneteket a mellékelt csavarkulccsal, hogy biztos lehessen benne, hogy biztonságosan rögzítve vannak.



MOZGATÁS

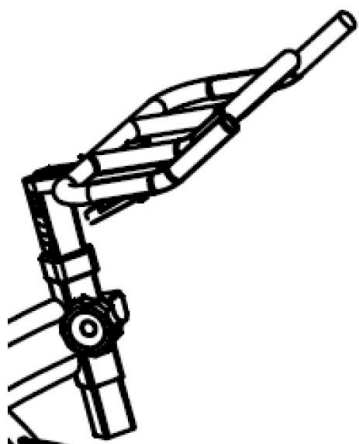
Az elülső tartólábon kerekek (70) vannak, hogy a gépet mozgatni lehessen.



Stabilitás

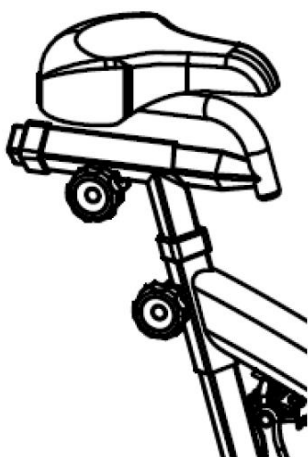
Ha a talaj egyenetlen, a hátsó tartólábon lévő beállító alátéttel (14) állíthatja be a magasságot, hogy stabilizálja.

Instrukciók

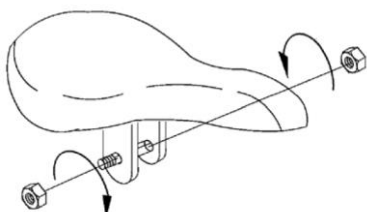


Fontos, hogy a kormány és az ülés a testének megfelelő magasságban legyen. Kérje oktatója segítségét.

A kormány beállítása - A kormány magasságának beállítása - Engedje ki a kormányrúd és a váz találkozásánál található beállítógombot. Csúsztassa a kormányrudat fel vagy le a megfelelő magasságba, és húzza meg újra a beállítógombot. Győződjön meg róla, hogy biztonságosan rögzítve van, és hogy a kormány sem oldalra, sem függőlegesen nem mozog. A kormány pozíciója előre és hátra is módosítható. Csúsztassa a kormány szerkezetet előre vagy hátra a kívánt pozícióba. Azután rögzítse újra biztonságosan a beállítógombbal.

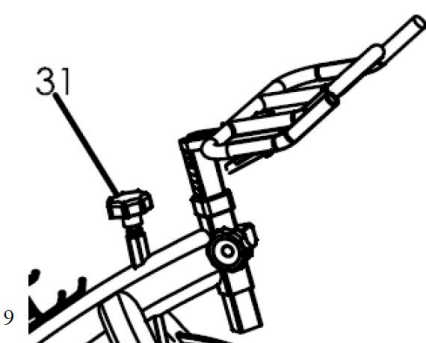


Az ülés beállítása – Engedje ki a kormányrúd és a váz találkozásánál található beállítógombot. Állítsa az ülést a megfelelő magasságba. Ezután rögzítse újra a beállítógombbal. Az ülés pozíciója előre és hátra is módosítható. Engedje ki az ülécscsúszka beállítógombját. Lazítsa ki a beállítógombot, és csúsztassa az ülést a megfelelő pozícióba. Ezután húzza meg biztonságosan a beállítógombot.



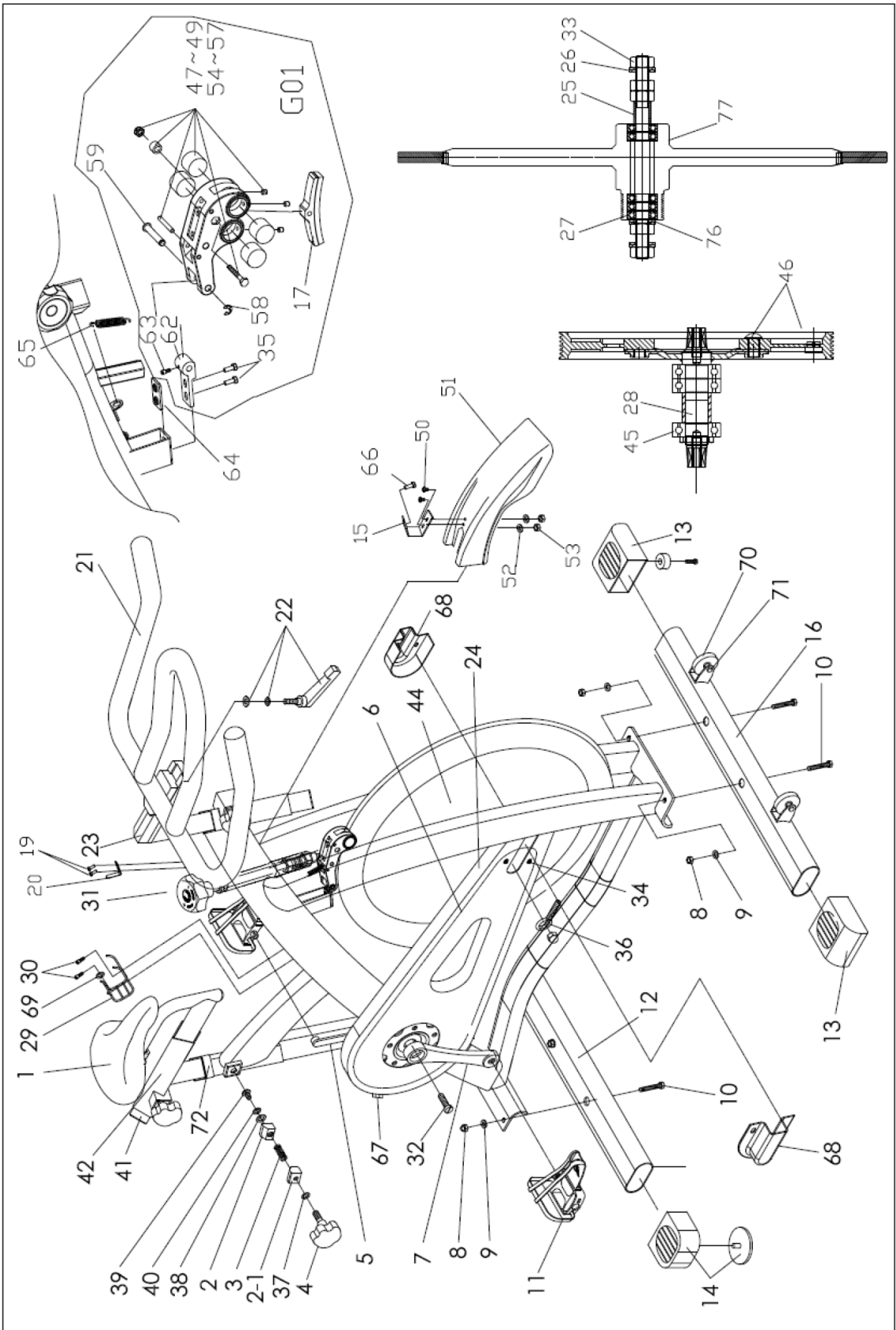
Nyereg:

Miután beállította a nyereg pozícióját, mindkét oldalon rögzítse biztonságosan az anyacsavarral, hogy megakadályozza a nyereg csúszkálását.



Vészfék:

Nyomja meg az ellenállásszabályzó gombot (31) a maximumig a vészfékezéshez.



No.	Name	Unit	No.	Name	Unit
1	Saddle	Pc	32	Crank bolt	Pc
2	Alloy bind clamp (L)	Pc	34	Outer chain guard bolt M6	Pc
2-1	Alloy bind clamp (R)	Pc	35	Screw & washer for bracket	Pc
3	Spring for knob	Pc	36	Flywheel adjuster bolt	Pc
4	Knob	Pc	37	Knob washer	Pc
5	Left crank arm	Pc	38	Plastic washer for knob	Pc
6	Belt	Pc	39	Knob fixed bolt	Pc
7	Right crank arm	Pc	40	Washer for knob	Pc
8	Foot tube nut	Pc	41	Seat slider w/ end cap, end plug	Pc
9	Foot tube washer	Pc	42	Seat post w/end cap	Pc
10	Foot fixing bolt	Pc	44	Flywheel	set
11	Pedal	Pair	45	BB bearing	Pc
12	Rear foot tube (Complete set)	Pair	46	Belt wheel w/screw, magnet	Set
13	Front foot end cap (PR)	Pair	50	Bolt for fender	Pc
14	Rear foot tube end cap (PR)	Pair	51	Fender	Pc
15	Fender fixed plate	Set	52	Washer for fender	Pc
16+	Front foot tube (Complete set)	Pair	53	Nut for fender	Pc
17	Brake pad w/holder	Pc	58	E clip	Pc
19	Bolt for sprocket bracket	Pc	59	Fixed pin	Pc
20	Sprocket bracket for resistance knob	Pc	62	Connection bracket	Pc
21	Handlebar w/slier	Pc	63	Fixed bolt for connection bracket	Pc
22	Release lever w/washer	Pc	64	Plate for screw	Pc
23	Handlebar post w/ end plug	Pc	65	Spring	Pc
24	Outer chain guard	Pc	66	Bolt for plate	Pc
25	Flywheel axle	Set	67	Outer chain guard bolt M5	Pc
26	Flywheel security washer- 2t		68	Axle cover (PR)	Pair
27	Flywheel bearing		69	Washer for bottle cage	Pc
33	Flywheel security nut- 10t		70	Moving wheel	Pc
76	Flywheel washer- 2t		71	Axle bolt for moving wheel	Pc
77	Rubber cover for flywheel		72	Rubber sleeve	
28	BB axle w/plate		Pc		
29	Bottle cage	Pc			
30	Screw for bottle cage	Pc			
31	Brake system	Set	G01	Magnetic brake system w/brake Pad	Set

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 szolgáltatást 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