



CT 680 Ergometer



Assembly manual EN

Aufbauanleitung DE

Montážní příručka CS

Manual na montáž SK

Felhasználói kézikönyv HU



20 -40 Min



120 kg



A: 149 cm
B: 101 cm
C: 56 cm

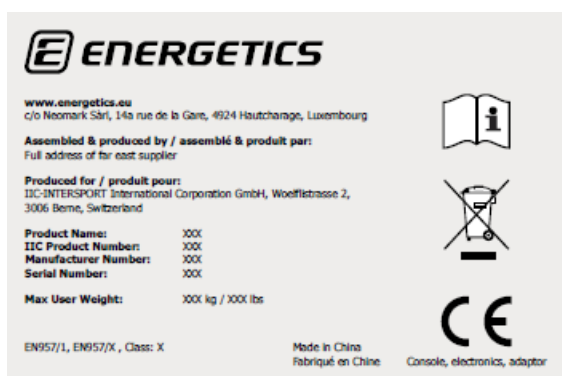


34,5 kg

Table of contents - Inhaltsverzeichnis -Obsah - Obsah - Tájékoztató

English	P	3
Deutsch	P	22
Česky	P	42
Slovensky	P	61
Magyar	P	80

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 Serien-nummer 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.



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

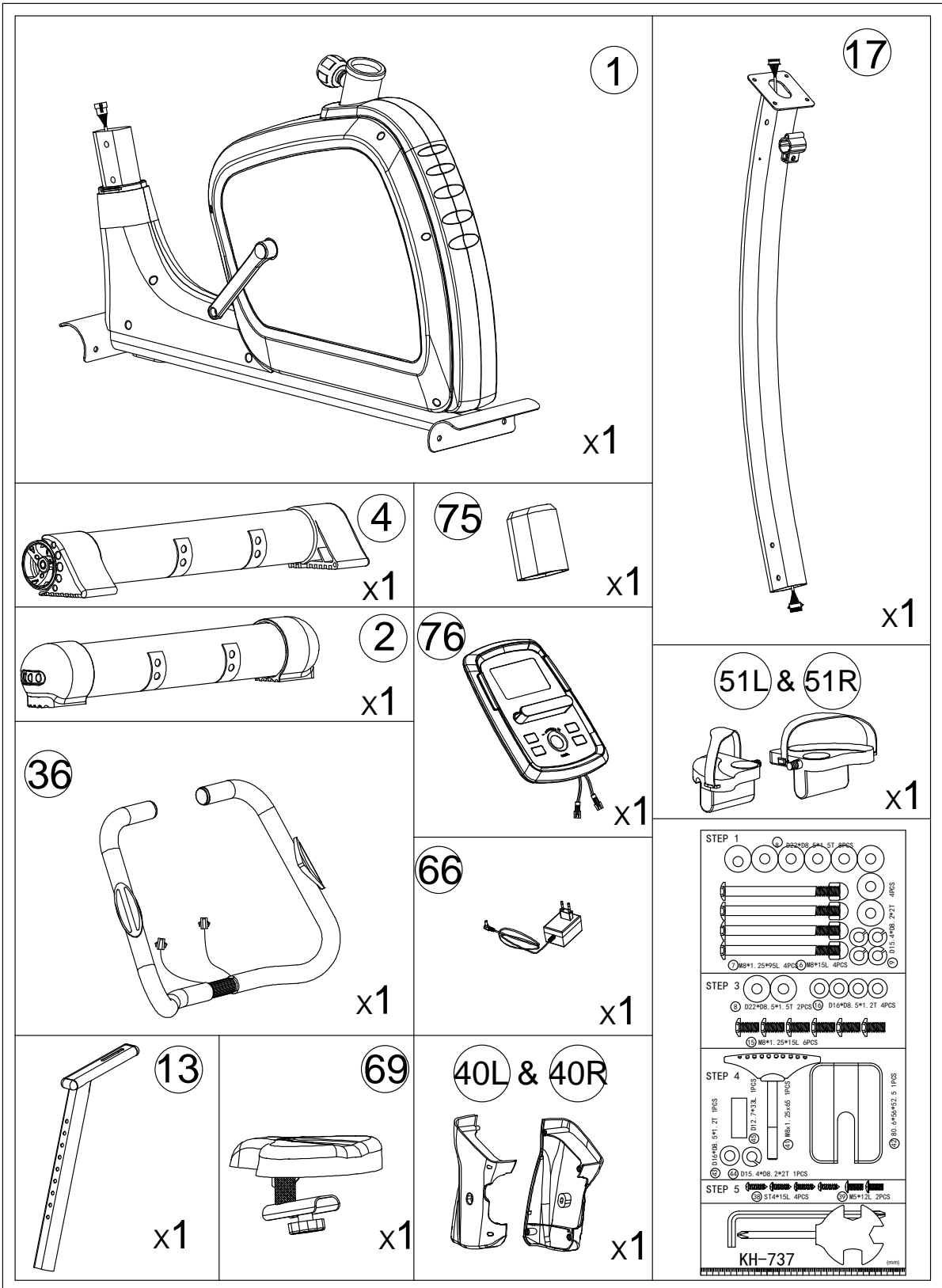
The resistance can be changed by turning the resistance knob. To increase the resistance turn the knob clockwise, to decrease it counter clockwise.



Computer controlled adjustment

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

Checklist

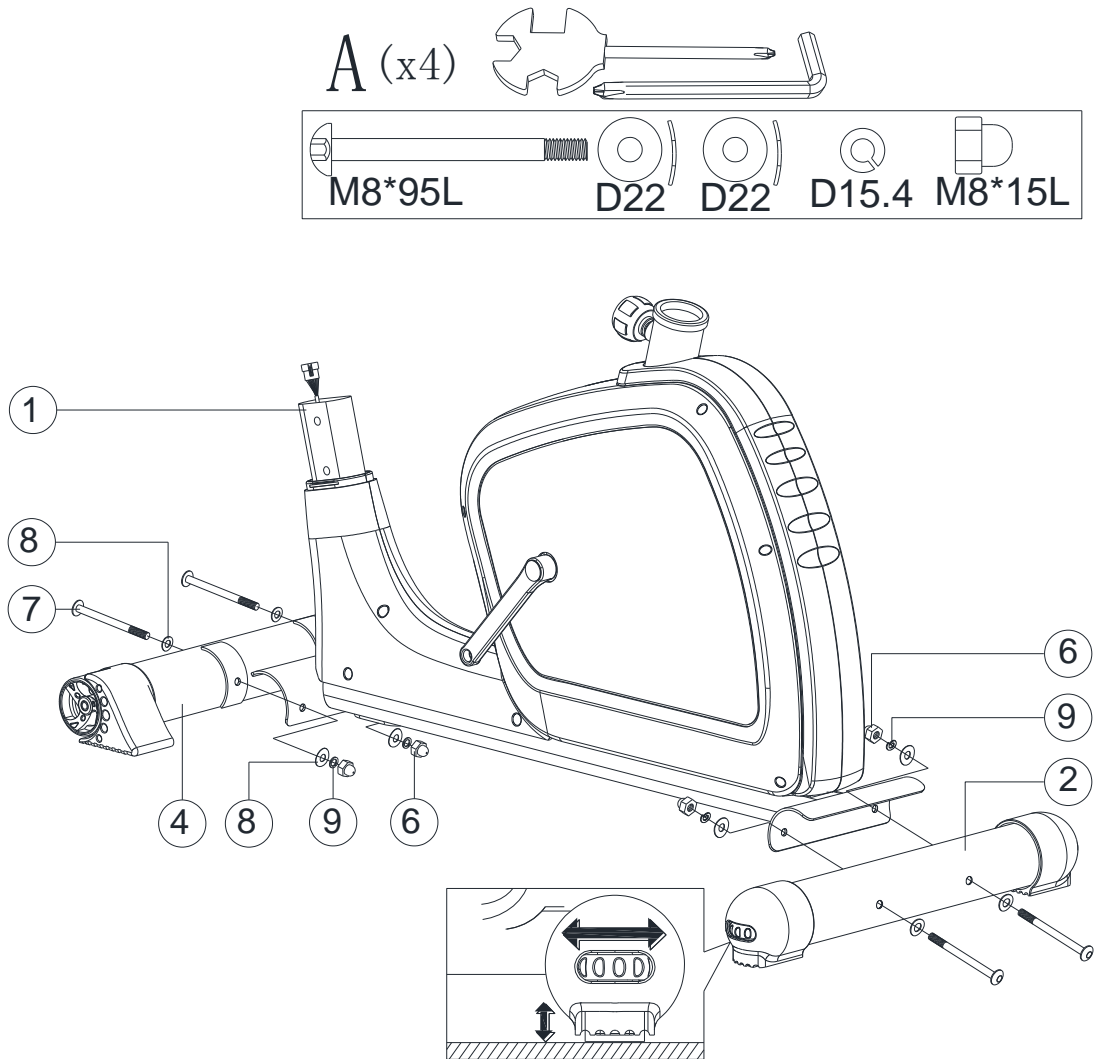


Part list					
Part	Description	Qty	Part	Description	Qty
1	Main frame	1	48R	Right crank	1
2	Rear stabilizer	1	49	BoltM8x1.25x25	2
3	Adjustable cap	2	50	Screw capD23x6.5	2
4	Front stabilizer	1	51L&51R	Pedal	1
5L	Left moveable cap	1	52	Anti-loosen nut3/8"-26UNFx6.5T	2
5R	Right moveable cap	1	53	NutD9.5x4T	2
6	Domed nut M8x1.25x15L	4	54	SpacerD34.9*D31*3T	1
7	Allen bolt M8*1.25*95L	4	55	Flywheel	1
8	Curved washerD22xD8.5x1.5T	10	56	Pin	2
9	Spring washerD15.4xD8.2x2T	4	57	ScrewST4.2x1.4x20L	12
10	Front decorative cover (left)	1	58	C-clipS-10(1T)	1
11	Front decorative cover (right)	1	59	Flywheel axle	1
12	Oval cap	2	60	ScrewST4.2*1.4*15L	4
13	Seat post	1	64	Upper computer cable	1
14	Inner tube	1	65	Lower computer cable	1
15	Allen boltM8*1.25*15L	6	66	Adaptor	1
16	Flat washerD16*D8.5*1.2T	4	67	Tension cable	1
17	Handlebar post	1	68	Motor	1
18	Club knob	1	69	Seat	1
19	Flat washerD25xD8.5x2T	1	70	ScrewST4x1.41x10.L	2
20	Knob	1	71	Round washer	1
21	Bearing#6003ZZ	2	72	Seat adjustment tube	1
22	Waved washerD22xD17x0.3T	2	73	Sensor cable	1
23	Flat washerD23*D17.2*1.5T	1	74	Electric cable	1
24	C-clipS-17(1T)	1	75	Oval cap	1
25	SpacerD22.5*D17.2*6.4T	1	76	Computer	1
26	Crank axle	1	77	Allen boltM10*35L	1
27	Belt wheel	1	78	BushingD20*D14*11.5T	1
28	Nylon nutM6x1.0x6T	4	79	idle wheel	1
29	BoltM6x1.0x15L	4	80	Nylon nutM10x1.5x10T	1

Part list					
Part	Description	Qty	Part	Description	Qty
30	Belt	1	81	BoltM8*25	1
31	Round magnet	1	82	Flat washerD30*D8.5*2.0T	1
32	ScrewST4x1.41x25L	2	83	Plastic coverD3*30L	2
33	Handle pulse	2	84	SpringD2.2*D14*65L	1
34	Handle pulse cable	2	85	Fixing plate for idle wheel	1
35	End cap	2	86	Plastic cover	2
36	Handlebar	1	87	NutM8*1.25*6T	1
37	Foam	2	88	Nylon nutM8*1.25*8T	2
38	ScrewST4*1.41*15L	4	89	BoltM6*65L	1
39	BoltM5*0.8*12L	3	90	SpringD1.0*55L	1
40L	Left computer bracket	1	91	NutM6*1*6T	1
40R	Right computer bracket	1	92	Fixing plate for magnet	1
41	T knob	1	93	Nylon washerD6*D19*1.5T	1
42	Protective cover	1	94	Flat washerD13*D6.5*1.0T	1
43	Flat washerD16xD8.5x1.2T	1	95	Nylon nutM6*1*6T	1
44	Spring washerD15.4xD8.2x2T	1	96	BoltM8*52L	1
45	BushingD8.2xD12.7x33	1	97	Fixng ring	1
46	Left chain cover	1	99	ScrewM5*10L	4
47	Right chain cover	1	100	Buffer20*90*1.7T	4
48L	Left crank	1			

Assembly instruction

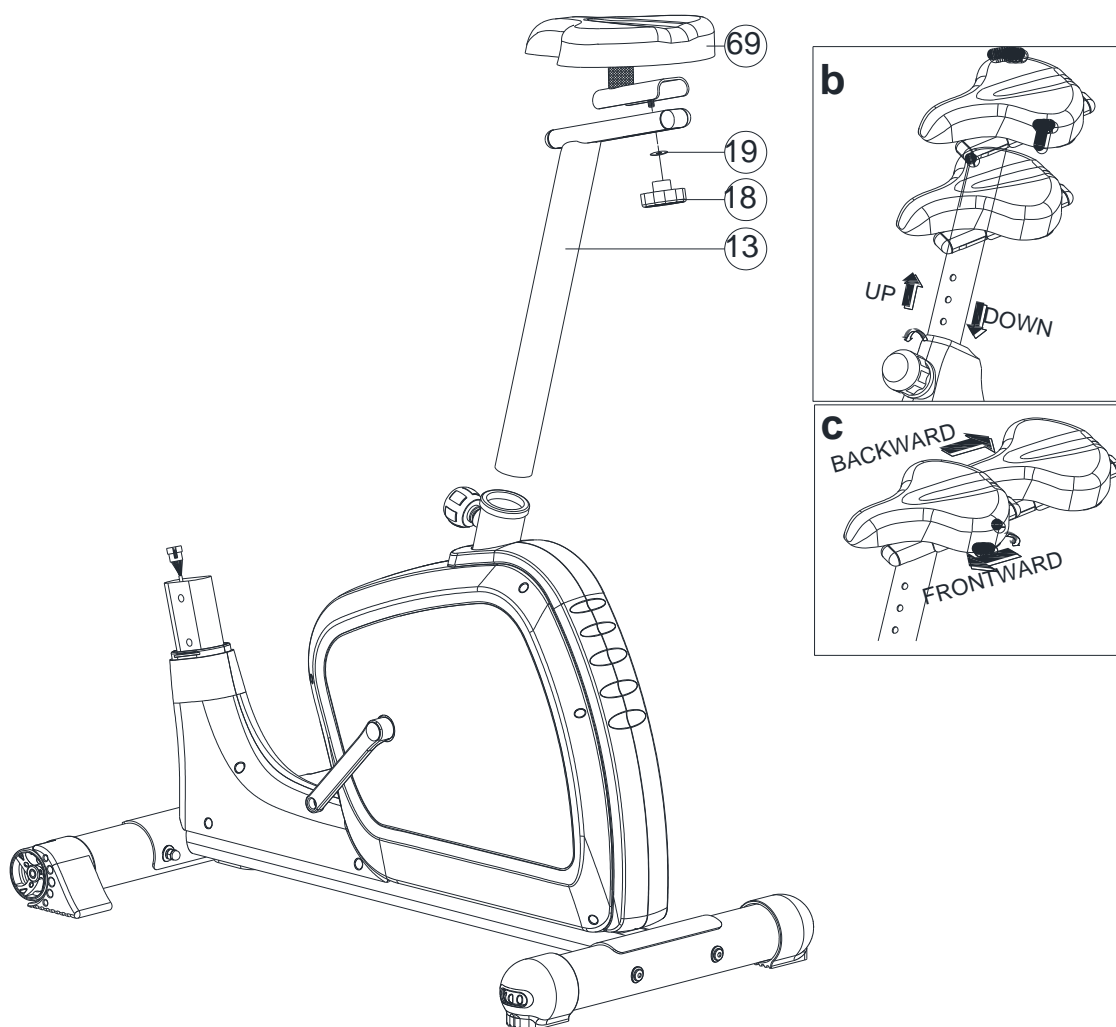
Step 1



Step-1

1. Assemble the front stabilizer (4) and rear stabilizer (2) to the main frame (1) by bolt(7), curved washer(8), spring washer(9) and domed nut (6).
2. Adjust the proper height by turning the wheel of adjustable cap.

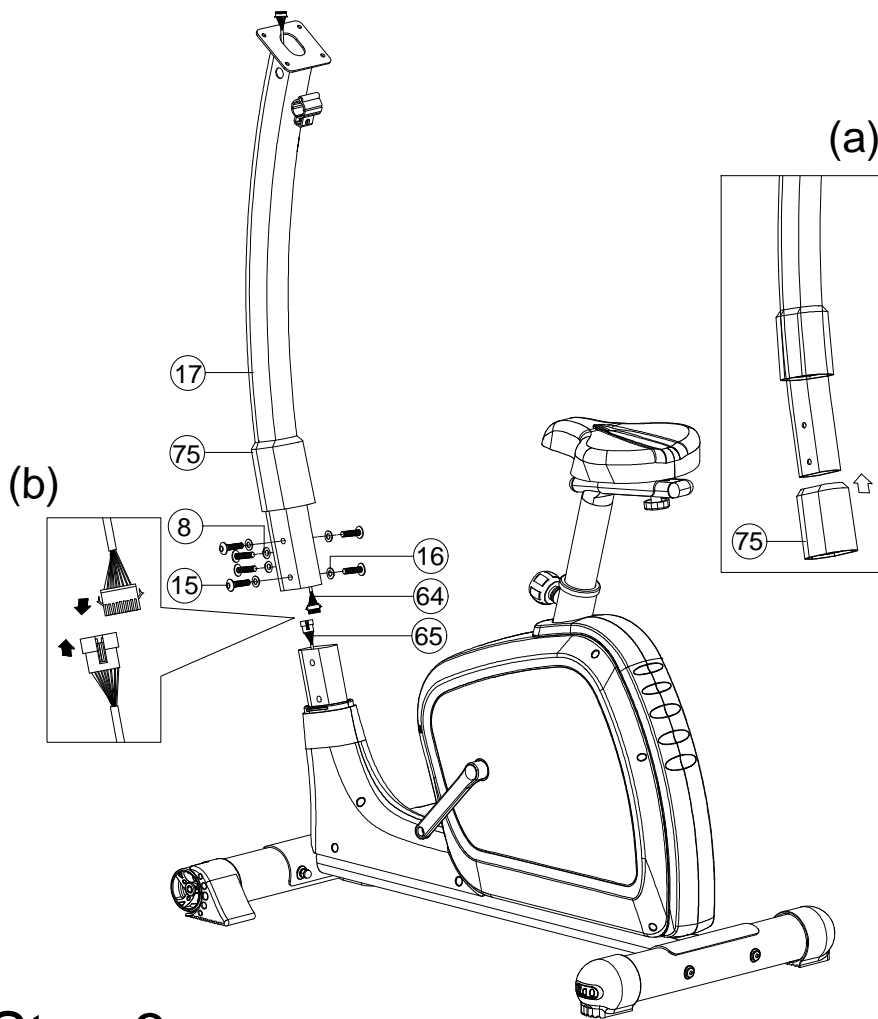
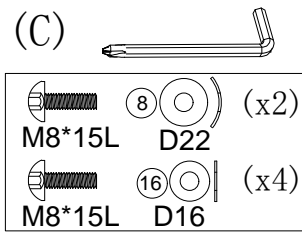
Step 2



Step-2

1. Assemble the seat (69) to the seat post (13) by knob (18) and flat washer (19).
2. Pull the knob on the frame and insert the seat post (13) into the frame.
3. Adjust the proper height and position by knobs as shown on figure b and c

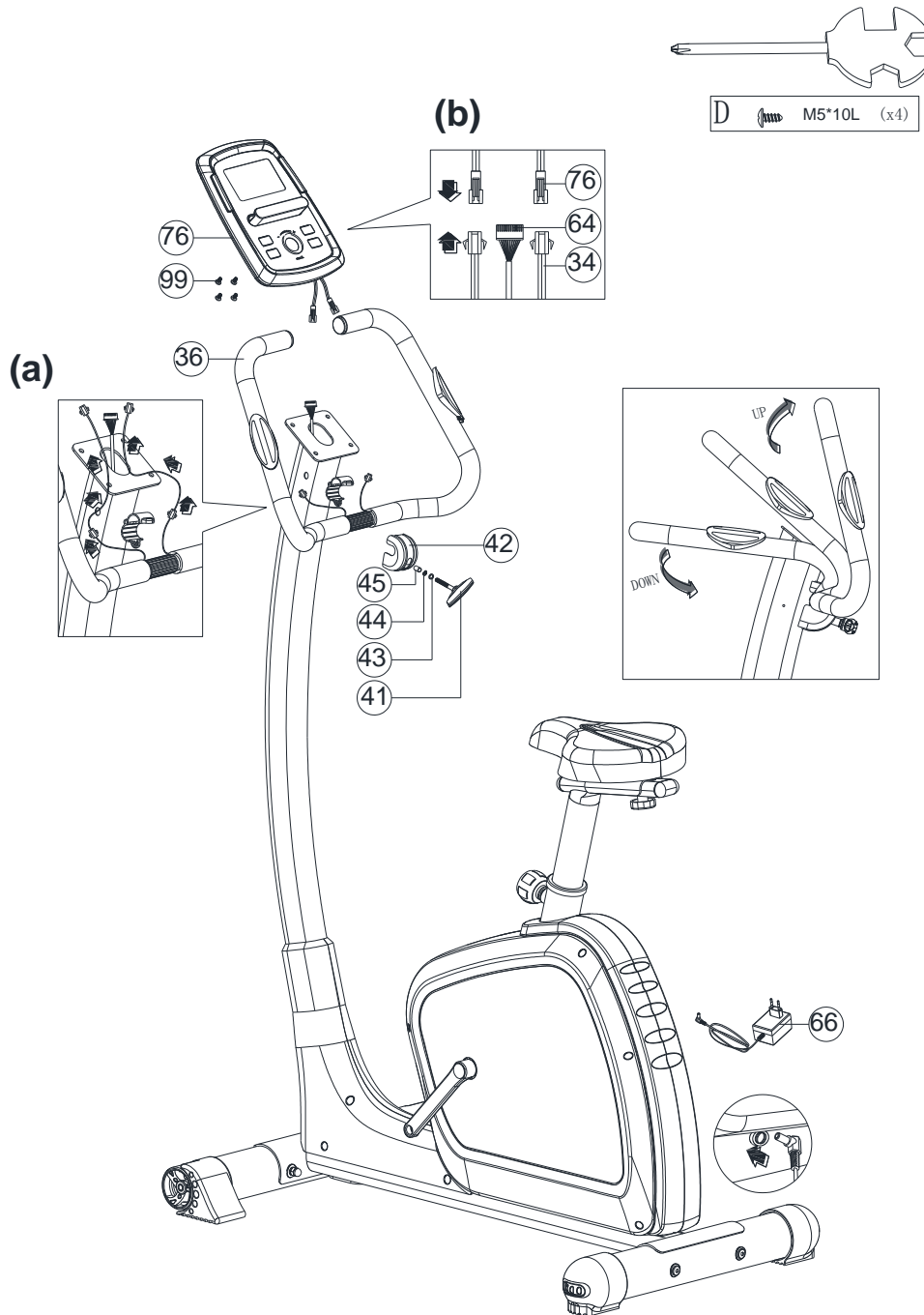
Step 3



Step-3

1. Assemble the upper cover (75) to handlebar post (17) .
2. Connect the upper (64) and lower computer cable (65), then fix the handlebar post (17) to themainframe by bolts (15), flat washer (16) and curved washer (8).

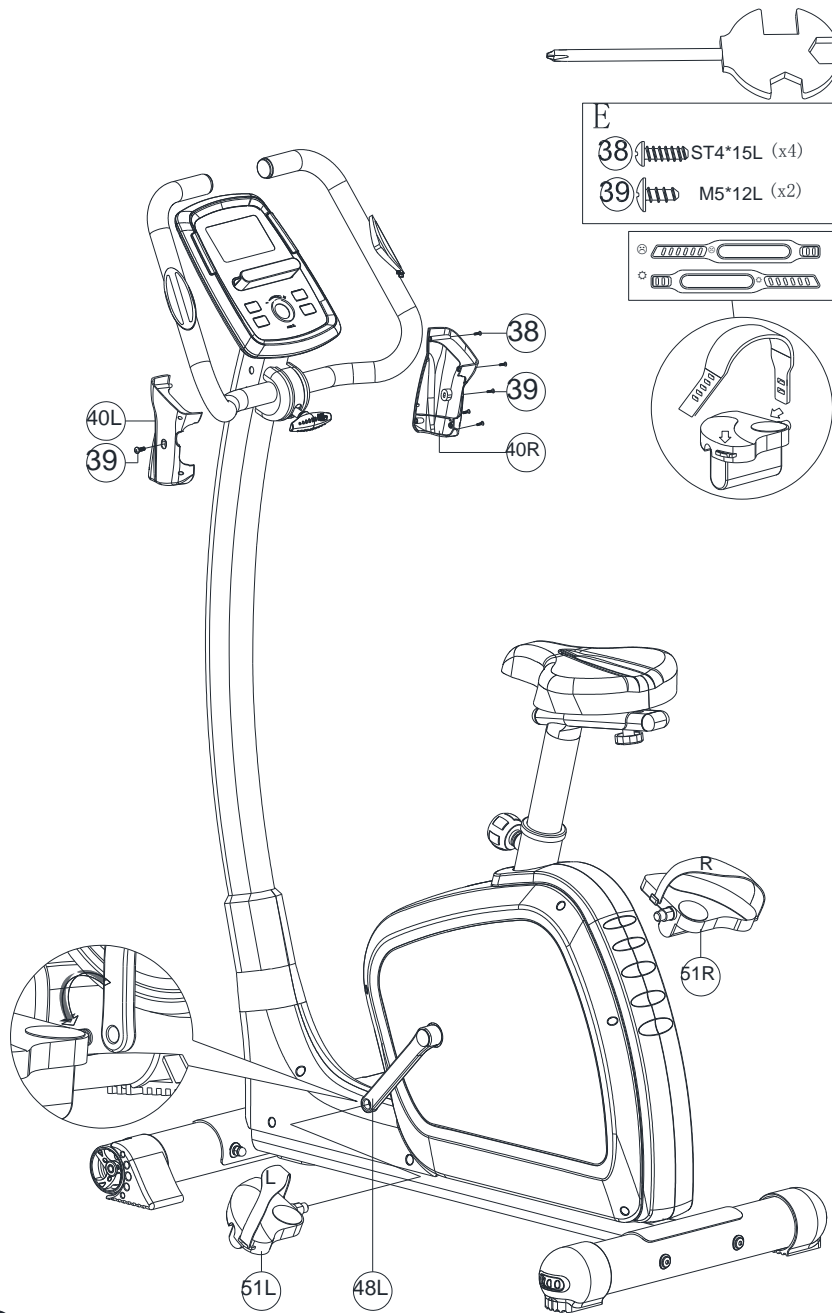
Step 4



Step-4

1. Assemble the handlebar (36) to handlebar post (17) by T knob (41), flat washer (43), Spring Washer (44), bushing (45) and protective cover (42).
2. The angle of handlebar can be adjusted by T knob (41).
3. Connect the handle pulse cable (34) an upper computer cable (64) to the cables from computer (76).Then assemble the computer to handlebar post (17) by screws (99).

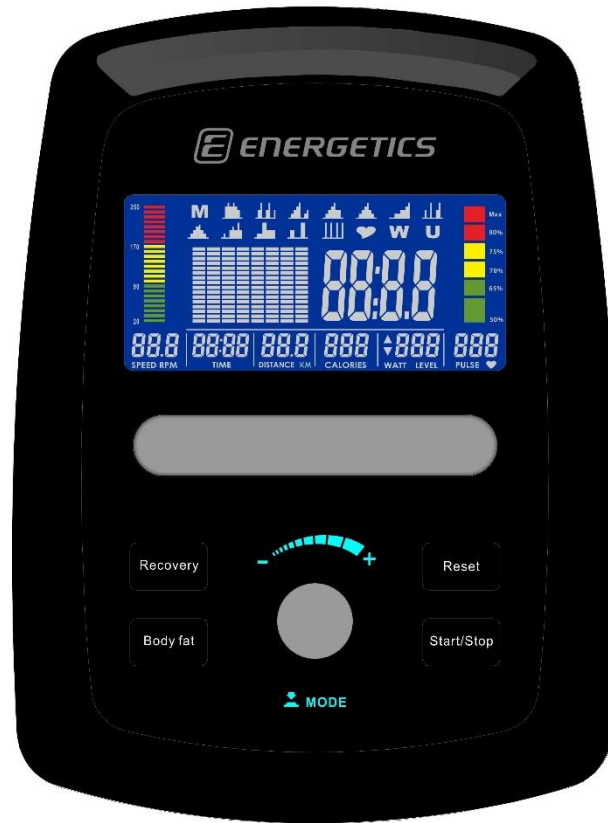
Step 5



Step-5

1. Assemble the left and right computer bracket (40L&40R) to the handlebar post (17) by screw (38) and screw (39).
2. Assemble the left and right pedal (51L&R) to left and right crank (48L&R).

Sm2560-31



FUNCTION BUTTON

UP (Encoder)	Increase resistance level Setting selection.
DOWN (Encoder)	Decrease resistance level Setting selection.
MODE/ENTER	Confirm setting or selection.
START/STOP	Start or Stop workout.
RESET	Press and hold for 2 seconds, computer will reboot and start from user setting. Reverse to main menu during preset workout value or stop mode.
RECOVERY	Test heart rate recovery status.
BODY FAT	In stop mode, press it for body fat measurement

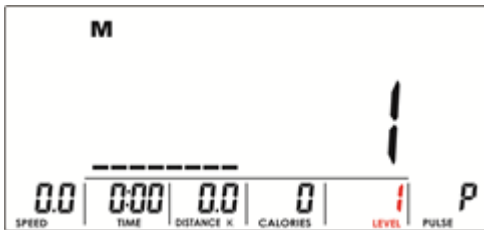
WORKOUT SELECTION

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

Manual Mode

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

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



Drawing 4



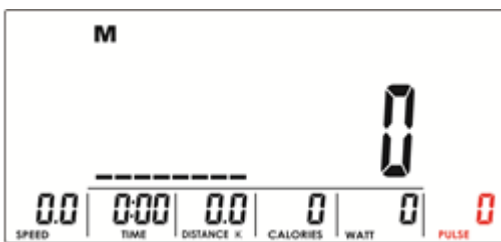
Drawing 5



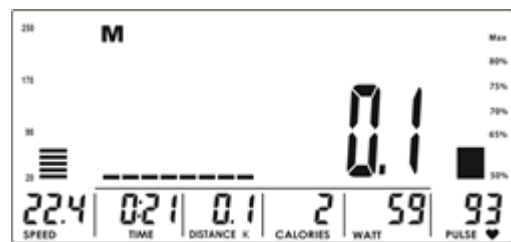
Drawing 6



Drawing 7



Drawing 8



Drawing 9

Program Mode

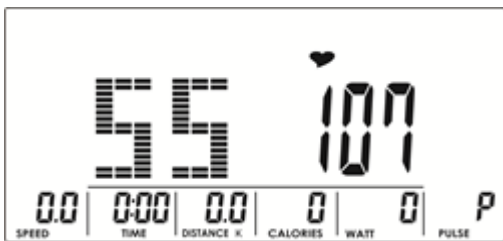
1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout Program, choose P01, P02, P03, ... P12. and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust load level (Drawing 10), preset value 1.
3. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. During workout, user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



Drawing 10

H.R.C Mode

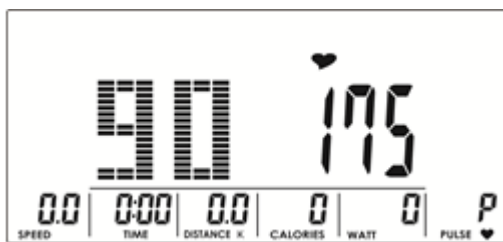
1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose (H.R.C) and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to select 55% (Drawing 11), 75% (Drawing 12), 90% (Drawing 13) or TAG (TARGET H.R., default: 100) (Drawing 14). When select TAG, use UP or DOWN (Encoder) to set value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



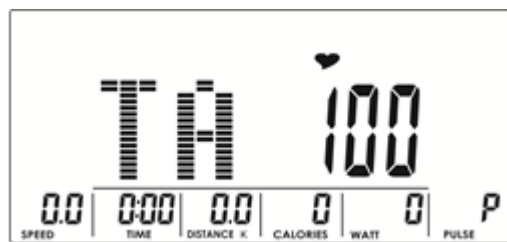
Drawing 11



Drawing 12



Drawing 13



Drawing 14

Watt Mode

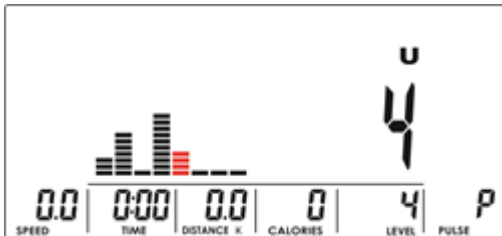
1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose W and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to set WATT target. (default: 120, Drawing 15)
3. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. During workout, system will adjust load level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



Drawing 15

User Program Mode

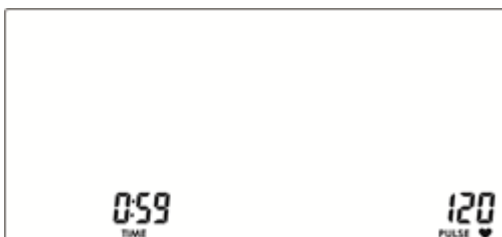
1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose U and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to create user profile (Drawing 16). There are total 8 column, user can adjust each column load level. User can hold MODE / ENTER 2 seconds to quit during setting.
3. Use UP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



Drawing 16

Recovery

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



Drawing 17



Drawing 18

Body Fat

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

*The LCD displays “---- “, “ ----”–means not hand the grip correctly.

*E-1–There is no heart rate signal input detected.

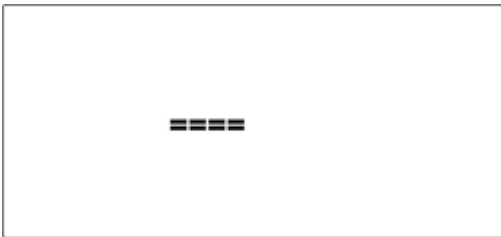
*E-4–Occurs when FAT% and BMI result is below 5 or exceeds 50.



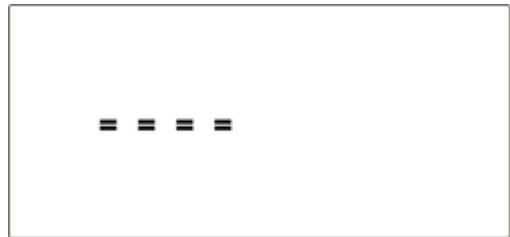
Drawing 19



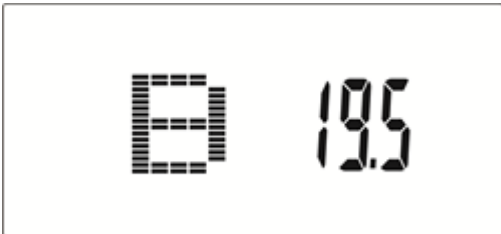
Drawing 20



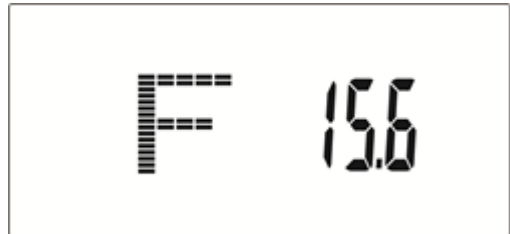
Drawing 21



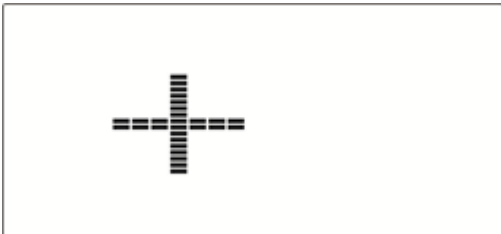
Drawing 22



Drawing 23



Drawing 24



Drawing 25

Noted:

1. After 4 minutes without pedaling or pulse input, console will enter into power saving mode. Press any key may wake the console up.
2. When computer act abnormal, please plug out the adaptor and plug in again.

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 957-5.



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

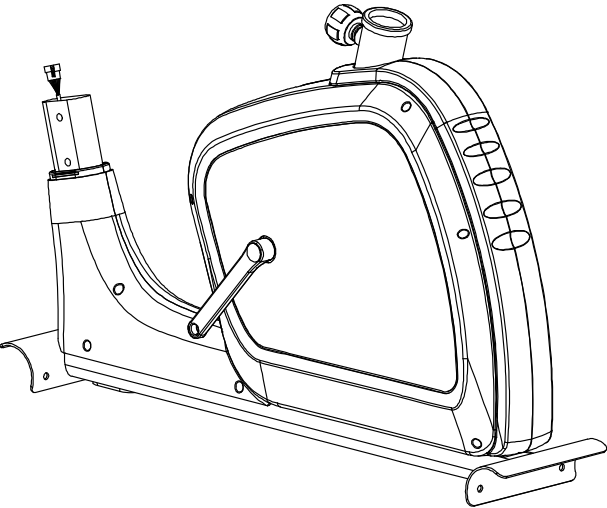

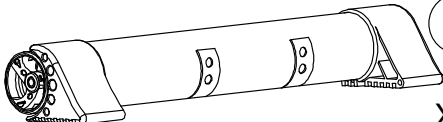


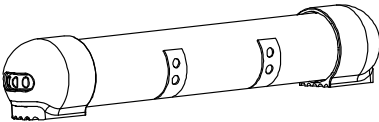
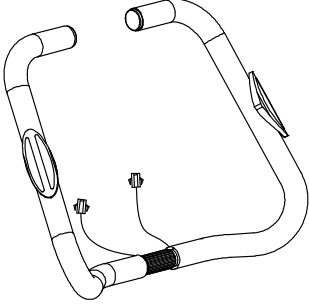
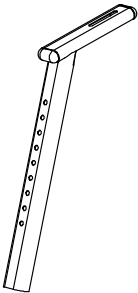
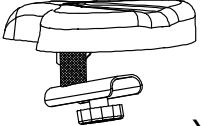
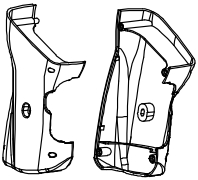

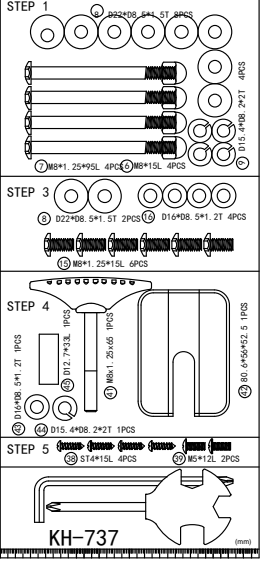
Der Widerstand kann durch Drehen des Widerstandknopfes justiert werden. Drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn um den Widerstand zu erhöhen, entgegen dem Uhrzeigersinn um den Widerstand zu reduzieren.



Elektronische Justierung

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

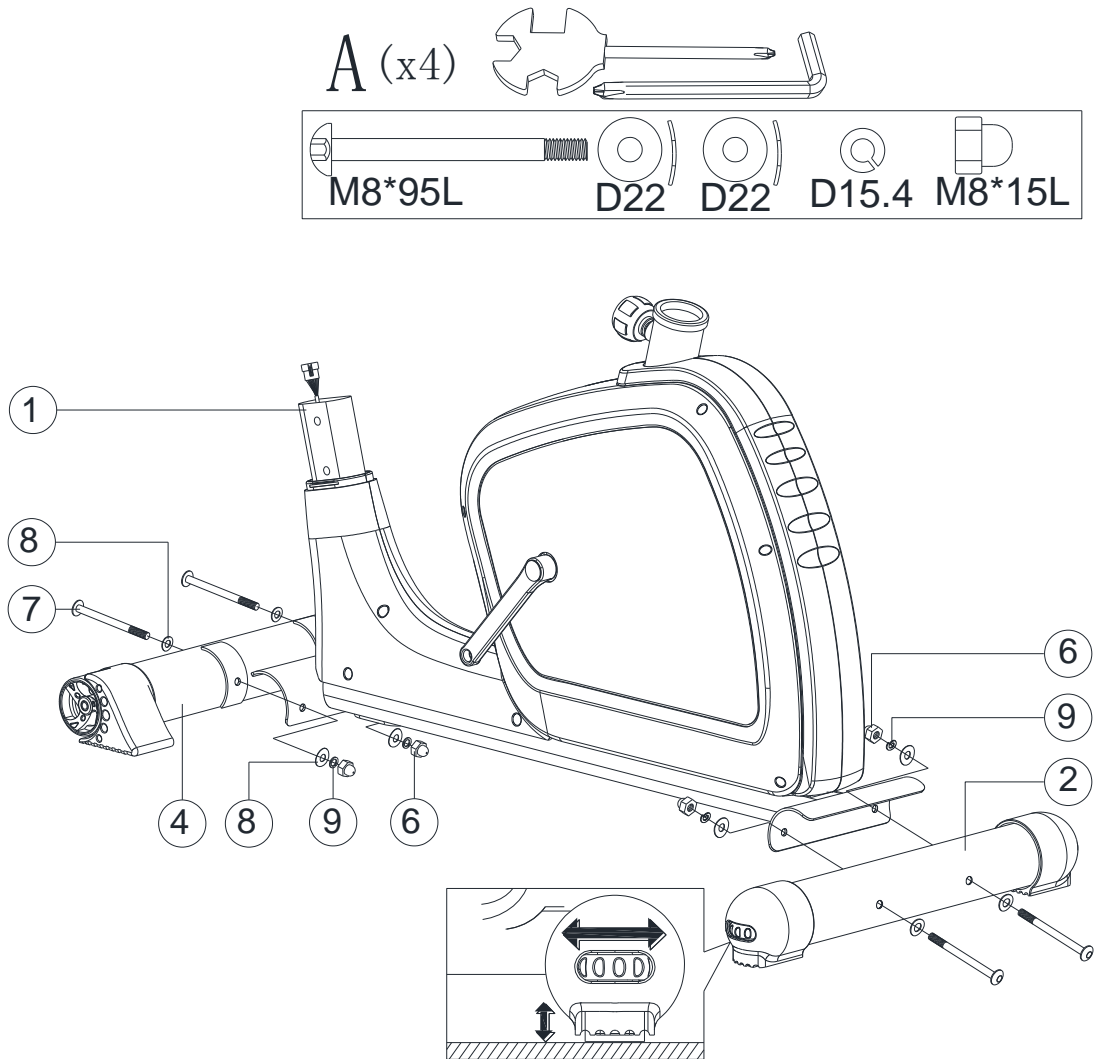
Prüfliste

 <p>1 x1</p>		 <p>17 x1</p>	
 <p>4 x1</p>	 <p>75 x1</p>	 <p>76 x1</p>	
 <p>2 x1</p>	 <p>36 x1</p>		
 <p>13 x1</p>		 <p>69 x1</p>	
 <p>40L & 40R x1</p>		 <p>66 x1</p>	
 <p>KH-737</p>			

Teilleiste					
Nr.	Bezeichnung	Stk.	Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Hauptrahmen	1	48R	Kurbel rechts	1
2	Querstütze hinten	1	49	Schraube M8x1.25x25	2
3	Endkappe mit Höhenverstellung	2	50	Schraubkappe D23x6.5	2
4	Querstütze vorne	1	51L&51R	Pedal	2
5L	Endkappe links	1	52	Sicherungsmutter 3/8"- 26UNFx6.5T	2
5R	Endkappe rechts	1	53	MutterD9.5x4T	2
6	Hutmutter M8x1.25x15L	4	54	DistanzbuchseD34.9*D31*3T	1
7	Inbusschraube M8*1.25*95L	4	55	Schwungrad	1
8	Wellenscheibe D22xD8.5x1.5T	10	56	Stift	2
9	Sicherungsring D15.4xD8.2x2T	4	57	Schraube ST4.2x1.4x20L	12
10	Verkleidung vorne (links)	1	58	Sägering-10(1T)	1
11	Verkleidung vorne (rechts)	1	59	Schwungrad Achse	1
12	Endkappe	2	60	Schraube ST4.2*1.4*15L	4
13	Sattelstütze	1	64	Computerkabel oben	1
14	Einsatz Sattelstütze	1	65	Computerkabel unten	1
15	Inbusschraube M8*1.25*15L	6	66	Netzadapter 9V/500mA	1
16	Beilagscheibe D16*D8.5*1.2T	4	67	Zugseil	1
17	Lenkerstütze	1	68	Motor	1
18	Verstellknopf	1	69	Sattel	1
19	Beilagscheibe D25xD8.5x2T	1	70	Schraube ST4x1.41x10.L	2
20	Verstellknopf Sattelstütze	1	71	Beilagscheibe	1
21	Lager#6003ZZ	2	72	Halterung Sattelverstellung	1
22	Wellenscheibe D22xD17x0.3T	2	73	Sensorkabel	1
23	Beilagscheibe D23*D17.2*1.5T	1	74	Stromkabel	1
24	Sägering-17(1T)	1	75	Endkappe	1
25	Distanzbuchse D22.5*D17.2*6.4T	1	76	Computer	1
26	Kurbelachse	1	77	Inbusschraube M10*35L	1
27	Riemenscheibe	1	78	BuchseD20*D14*11.5T	1
28	Mutter M6x1.0x6T	4	79	Spannrolle	1
29	Schraube M6x1.0x15L	4	80	Nylonmutter M10x1.5x10T	1

Teileliste					
Nr.	Bezeichnung	Stk.	Nr.	Bezeichnung	Stk.
30	Riemen	1	81	Schraube M8*25	1
31	Magnet	1	82	Beilagscheibe D30*D8.5*2.0T	1
32	Schraube ST4x1.41x25L	2	83	Plastikkappe D3*30L	2
33	Handpuls	2	84	Feder D2.2*D14*65L	1
34	Handpuls kabel	2	85	Spannrollenhalterung	1
35	Endkappe	2	86	Plastikkappe	2
36	Lenker	1	87	Mutter M8*1.25*6T	1
37	Schaumstoffüberzug	2	88	Nylonmutter M8*1.25*8T	2
38	Schraube ST4*1.41*15L	4	89	Schraube M6*65L	1
39	Schraube M5*0.8*12L	3	90	Feder D1.0*55L	1
40L	Computerhalterung links	1	91	Mutter M6*1*6T	1
40R	Computerhalterung rechts	1	92	Halterung Magnet	1
41	T Knopf	1	93	Nylonscheibe D6*D19*1.5T	1
42	Schutzkappe	1	94	Beilagscheibe D13*D6.5*1.0T	1
43	Beilagscheibe D16xD8.5x1.2T	1	95	Nylonmutter M6*1*6T	1
44	Sicherungsring D15.4xD8.2x2T	1	96	Schraube M8*52L	1
45	Buchse D8.2xD12.7x33	1	97	Fixierring	1
46	Gehäuse links	1	99	Schraube M5*10L	4
47	Gehäuse rechts	1	100	Dämpfer 20*90*1.7T	4
48L	Kurbel links	1			

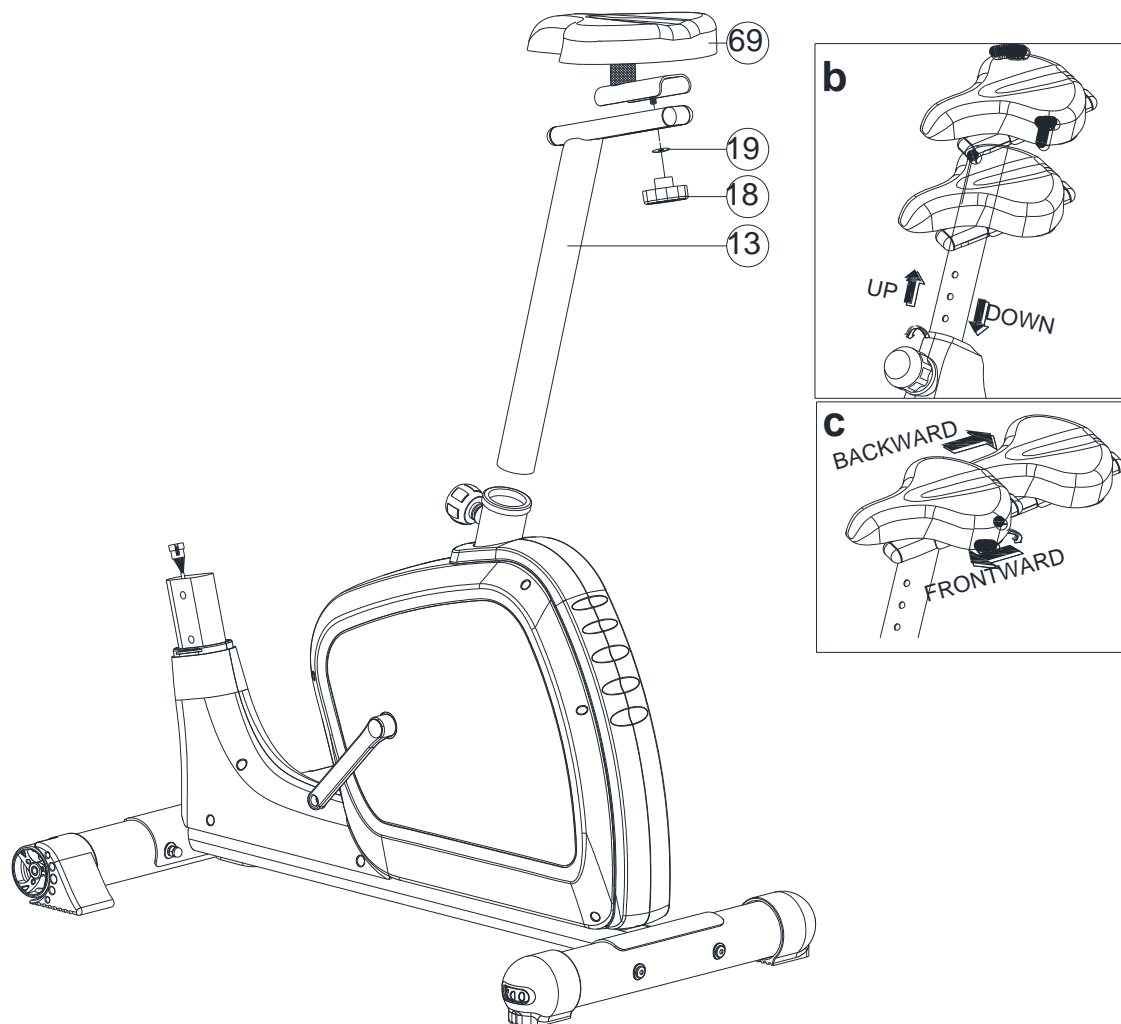
Schritt 1



Step-1

1. Montieren Sie die Querstütze vorne (4) und die Querstütze hinten (2) am Hauptrahmen. Verwenden Sie dazu die Schrauben (7), Wellenscheibe (8), Sicherungsring (9) und Hutmutter (6).
2. Gleichen Sie eventuelle Bodenunebenheiten mittels Einstellrad an der Endkappe aus.

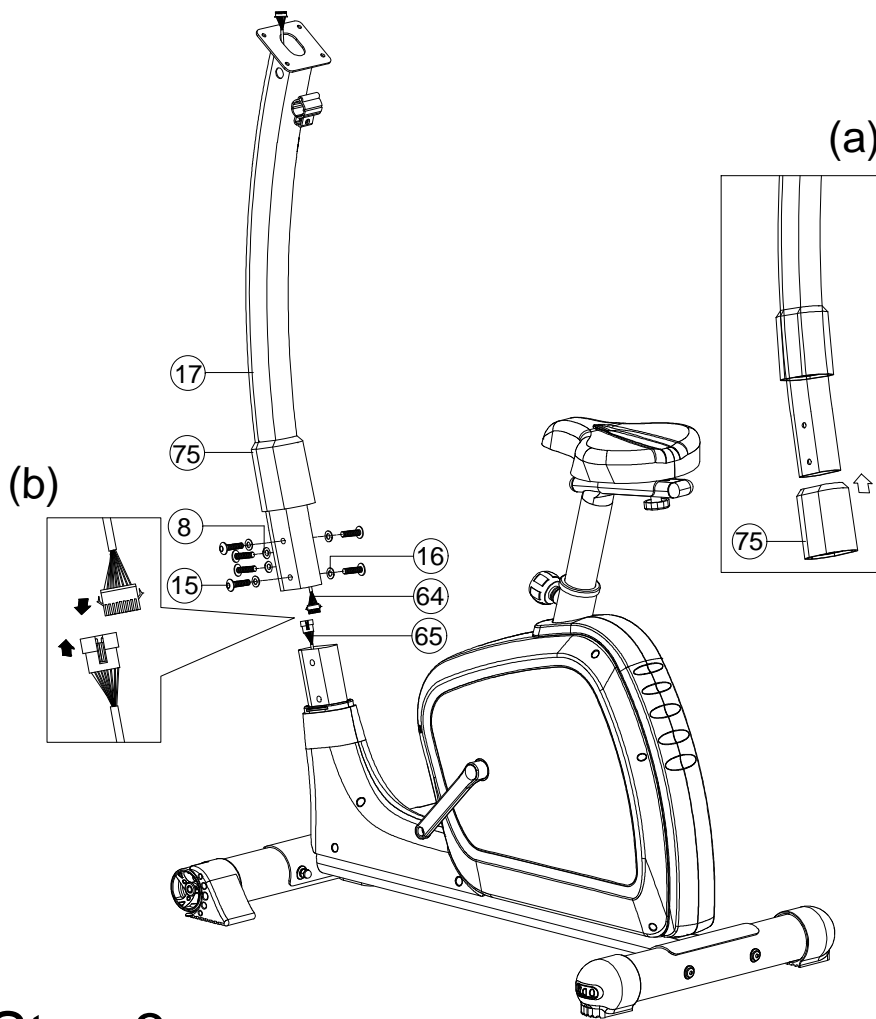
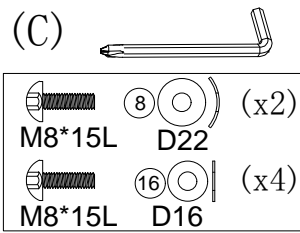
Schritt 2



Step-2

1. Montieren Sie den Sattel (69) an der Sattelstütze (13). Benutzen Sie dazu Verstellknopf (18) und Beilagscheibe (19).
2. Ziehen Sie die vertikale Sattelschraube am Rahmen und führen Sie die Sattelstütze (13) in den Rahmen.
3. Stellen Sie Ihre gewünschte Sitzposition wie auf Abb. b und c beschrieben ein.

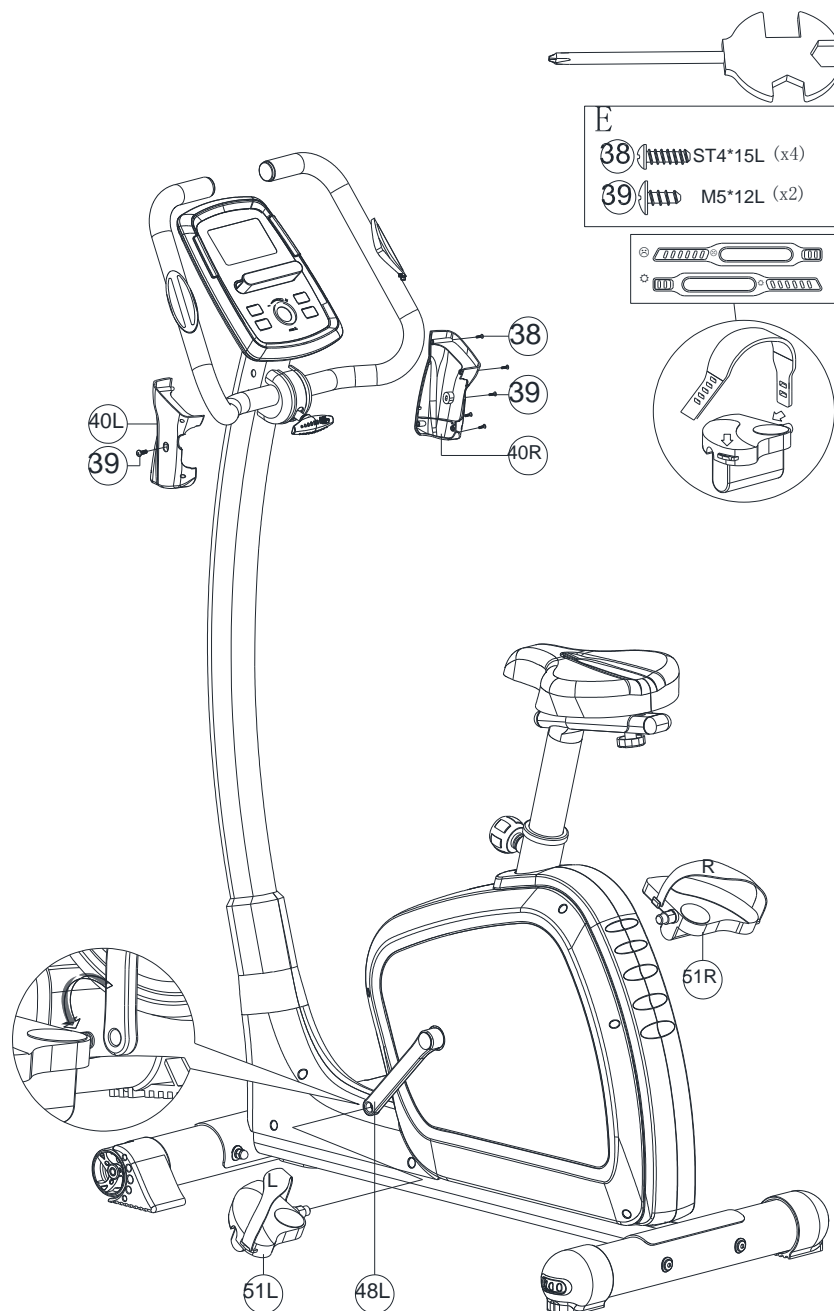
Schritt 3



Step-3

1. Montieren Sie die obere Endkappe (75) an der Lenkerstütze (17).
2. Verbinden Sie das obere (64) und untere Computerkabel (65) miteinander. Danach fixieren Sie die Lenkerstütze (17) am Hauptrahmen. Verwenden Sie dazu die Schrauben (15), Beilagscheibe (16) und Wellenscheibe (8).

Schritt 5



Step-5

1. Montieren Sie die linke und rechte Computerverkleidung (40L und 40R) an der Lenkerstütze (17) mit den Schrauben (38) und (39).
2. Montieren Sie das linke und rechte Pedal (51L & 51R) an der linken und rechten Kurbel (48L & 48R). Vergewissern Sie sich, dass die Pedale fest angezogen sind und ziehen Sie diese immer wieder nach um ein lösen zu verhindern.

Sm2560-31



FUNKTIONSTASTEN

UP (Drehregler)	Erhöhung des Trainingswiderstandes Einstellung/Auswahl der Werte
DOWN (Drehregler)	Verringerung des Trainingswiderstandes Einstellung/Auswahl der Werte
MODE/ENTER	Bestätigung der Einstellung/Auswahl
START/STOP	Start oder Stop des Trainings
RESET	Rücksetzen aktueller Eingaben. Drücken (2 Sekunden) um in den Anfangsmodus zu gelangen und erneut mit der Auswahl zu beginnen.
RECOVERY	Erholungspulsmessung starten
BODY FAT	Im Stop Modus die Taste für Körperfettmessung drücken.

BILDSCHIRMANZEIGE

TIME	Falls keine Zeitvorgabe gewählt wurde, zählt die Zeit von 00:00 bis 99:59 hoch. Die Erhöhung erfolgt in 1 Minuten Schritten. Rückwärts zählen von der voreingestellten Zeit bis 00:00. Die Eingabe erfolgt in 1 Minuten Schritten zwischen 01:00 und 99:00.
SPEED	Aktuelle Geschwindigkeit bis max. 99,9 km/h oder 99,9 m/h.
RPM	Umdrehungen pro Minute 0~15~999.
DISTANCE	Anzeige der Gesamtdistanz von 0.00 bis 99.99 KM oder ML. Mit dem UP/DOWN Drehregler kann eine Distanz vorausgewählt werden. Die Erhöhung erfolgt in 0,1 KM oder 0,1 ML Schritten zwischen 0.00 bis 99.90.
CALORIES	Anzeige des gesamten Kalorienverbrauchs während des Trainings von 0 bis 999 kcal. (Die Angaben sind lediglich Richtwerte ohne medizinische Genauigkeit).
PULSE	Geben Sie Ihre Pulsgrenze von 0~30 bis 230 ein. Der Computer beginnt zu piepsen, wenn die aktuelle Herzfrequenz die vorgegebene Pulsgrenze überschreitet.
WATT	Aktuelle Wattanzeige zwischen 10 – 350 Watt.
MANUAL	Manueller Trainingsmodus.
PROGRAM	Auswahl von 12 Trainingsprogrammen.
USER PROGRAM	Benutzerdefiniertes Trainingsprogramm.
H.R.C	Zielgesteuertes Herzfrequenztraining.
WATT PROGRAM	Wattgesteuertes Training.

Programmbeschreibung

EINSCHALTEN

Stecken Sie den Netzadapter ein, der Computer schaltet sich ein und alle Felder im Display leuchten für 2 Sekunden (Abb. 1).

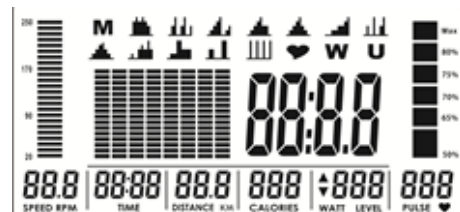


Abbildung 1

Geben Sie nun Ihre Benutzerdaten ein. Benutzen Sie dazu den UP/DOWN Drehregler um zwischen U1 bis U4 auszuwählen. Anschließend geben Sie Geschlecht, Alter, Größe (Abbildung 2) und Gewicht ein und bestätigen Sie durch drücken der MODE/ENTER Taste. Nach Beendigung der Benutzerdaten erscheint im Display das Hauptmenu (Abb. 3).

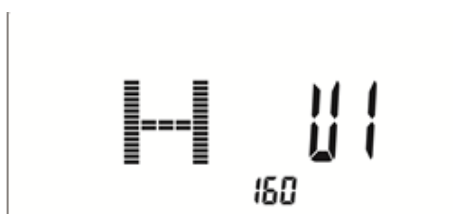


Abbildung 2

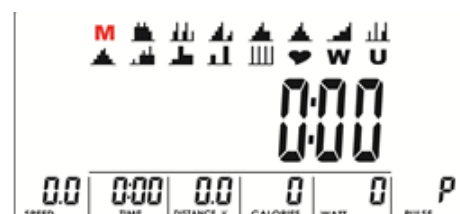


Abbildung 3

PROGRAMMAUSWAHL

Benutzen Sie den UP/DOWN Drehregler zur Trainingsauswahl: M (Manuell) ->P (Programm 1-12) -> (H.R.C) -> W (WATT) -> U (Benutzer), drücken Sie die MODE/ENTER Taste zum bestätigen Ihrer Auswahl.

Manueller Betrieb

Drücken Sie im Hauptmenu START um mit dem manuellen Training sofort zu beginnen.

1. Benutzen Sie den UP/DOWN Drehregler zur Auswahl des Trainingprogramms, wählen Sie M für Manuell und drücken Sie die MODE/ENTER Taste um dahin zu gelangen.
2. Benutzen Sie den UP/DOWN Drehregler um den Trainingswiderstand zu verändern (Abb. 4). Vorauswahl Stufe 1. Bestätigen Sie durch drücken der MODE/ENTER Taste.
3. Benutzen Sie den UP/DOWN Drehregler zum einstellen von Zeit (Abb. 5), Distanz (Abb. 6), Kalorien (Abb. 7), Puls (Abb. 8) und bestätigen Sie mit MODE/ENTER Taste.
4. Drücken Sie die START/STOP Taste um das Training zu starten. Sie können den Widerstand während des Trainings mit dem UP/DOWN Drehregler verändern.
5. Drücken Sie die START/STOP Taste um mit dem Training zu pausieren. Drücken Sie RESET um zum Hauptmenu zu gelangen.

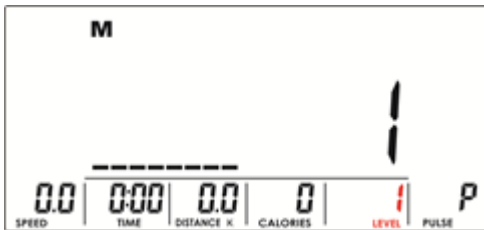


Abbildung 4



Abbildung 5



Abbildung 6



Abbildung 7

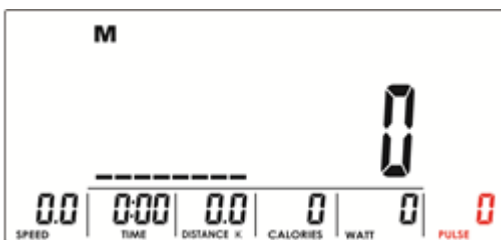


Abbildung 8

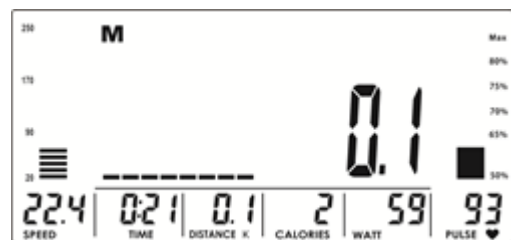


Abbildung 9

Programm Betrieb

1. Benutzen Sie den UP/DOWN Drehregler zur Auswahl des Trainingsprogramms, wählen Sie P01, P02, P03,...P12 und drücken Sie die MODE/ENTER Taste um dahin zu gelangen.
2. Benutzen Sie den UP/DOWN Drehregler um den Trainingswiderstand zu verändern (Abb. 10). Vorauswahl Stufe 1. Bestätigen Sie durch drücken der MODE/ENTER Taste.
3. Benutzen Sie den UP/DOWN Drehregler um die Zeit einzugeben.
4. Drücken Sie die START/STOP Taste um das Training zu starten. Sie können den Widerstand während des Trainings mit dem UP/DOWN Drehregler verändern.
5. Drücken Sie die START/STOP Taste um mit dem Training zu pausieren. Drücken Sie RESET um zum Hauptmenu zu gelangen.

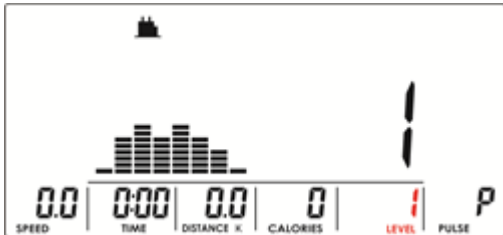


Abbildung 10

H.R.C Betrieb

1. Benutzen Sie den UP/DOWN Drehregler zur Auswahl des Trainingsprogramms, wählen Sie H.R.C und drücken Sie die MODE/ENTER Taste um dahin zu gelangen.
2. Benutzen Sie den UP/DOWN Drehregler und wählen Sie zwischen 55% (Abb. 11), 75% (Abb. 12), 90% (Abb. 13) oder TAG (Zielherzfrequenz, Standardeinstellung 100) (Abb. 14). Falls Sie TAG auswählen, können Sie mit dem UP/DOWN Drehregler den Wert zwischen 30 und 230 einstellen. Bestätigen Sie durch drücken der MODE/ENTER Taste.
3. Benutzen Sie den UP/DOWN Drehregler um die Zeit einzugeben.
4. Drücken Sie die START/STOP Taste um mit dem Training zu pausieren. Drücken Sie RESET um zum Hauptmenu zu gelangen.

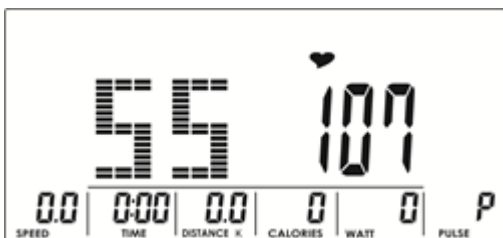


Abbildung 11

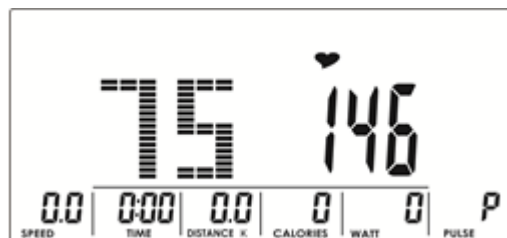


Abbildung 12

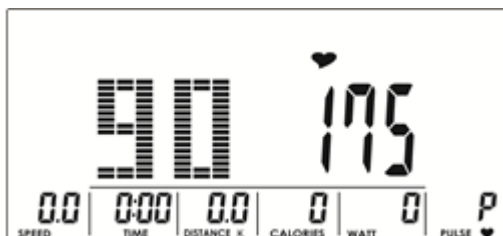


Abbildung 13

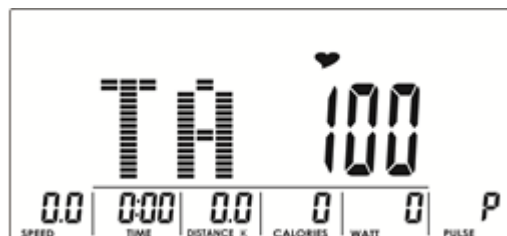


Abbildung 14

Watt Betrieb

1. Benutzen Sie den UP/DOWN Drehregler zur Auswahl des Trainingsprogramms, wählen Sie W und drücken Sie die MODE/ENTER Taste um dahin zu gelangen.
2. Benutzen Sie den UP/DOWN Drehregler zum einstellen der Ziel Watt. (Standardeinstellung: 120) (Abb. 15). Bestätigen Sie durch drücken der MODE/ENTER Taste.
3. Benutzen Sie den UP/DOWN Drehregler um die Zeit einzugeben.
4. Drücken Sie die START/STOP Taste um das Training zu starten. Sie können die vorgegebene Wattzahl während des Trainings mit dem UP/DOWN Drehregler jederzeit verändern.
5. Drücken Sie die START/STOP Taste um mit dem Training zu pausieren. Drücken Sie RESET um zum Hauptmenu zu gelangen.

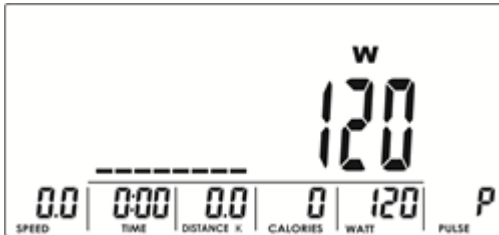


Abbildung 15

Benutzer Programm Betrieb

1. Benutzen Sie den UP/DOWN Drehregler zur Auswahl des Trainingsprogramms, wählen Sie U und drücken Sie die MODE/ENTER Taste um dahin zu gelangen.
2. Benutzen Sie den UP/DOWN Drehregler zum Erstellen eines eigenen Benutzerprofils (Abb 16). Es gibt insgesamt 8 Säulen welche einzeln ausgewählt und die Belastungsstufen angepasst werden können. Zum bestätigen der Eingabe drücken Sie die MODE/ENTER Taste für 2 Sekunden.
3. Benutzen Sie den UP/DOWN Drehregler um die Zeit einzugeben.
4. Drücken Sie die START/STOP Taste um das Training zu starten. Sie können die Belastungsstufen während des Trainings mit dem UP/DOWN Drehregler verändern.
5. Drücken Sie die START/STOP Taste um mit dem Training zu pausieren. Drücken Sie RESET um zum Hauptmenu zu gelangen.

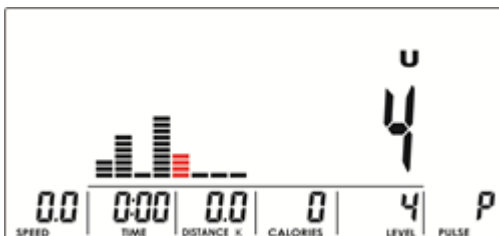


Abbildung 16

Recovery (Erholungspulsmessung)

Nachdem Sie das Training beendet haben, halten Sie mit beiden Händen die Handpulsensoren oder benutzen Sie einen Brustgurt (optional) und drücken Sie die RECOVERY Taste. Alle Anzeigen erlöschen bis auf Zeit. Diese beginnt von 00:60: bis 00:00: runter zu zählen (Abb. 17). Der Bildschirm zeigt Ihnen Ihren Fitnesswert zwischen F1 (sehr fit) bis F6 (schlecht) (Abb. 18) an. Trainieren Sie weiter um Ihren Fitnesswert zu verbessern. (Drücken Sie die RECOVERY Taste erneut um in das Hauptmenu zu gelangen.

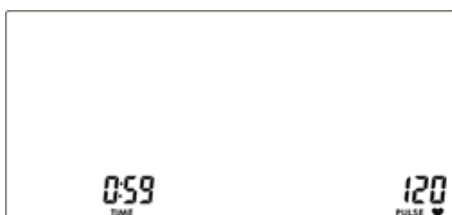


Abbildung 17

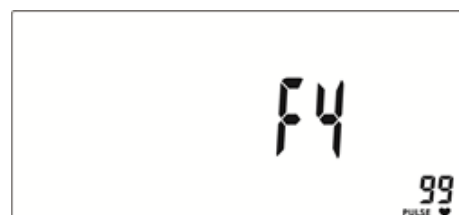


Abbildung 18

Body Fat (Körperfettmessung)

1. Drücken Sie im STOP Modus die BODY FAT Taste um die Messung zu beginnen.
2. Der Bildschirm zeigt U1 (Abb 19) und beginnt die Messung (Abb. 20,21).
3. Während der Messung halten Sie mit beiden Händen die Handpulsensoren. Wenn der Computer den Puls erkennt erscheint im Display die Abb. 22 für 8 Sekunden bis der Computer die Messung beendet.
4. Das Display zeigt BMI (Body Mass Index) (Abb. 23), FETT % (Abb 24), und das BODY FAT Zeichen (Abb. 25)
5. Fehlermeldung:

*Im Display erscheint: "----", "----"–das bedeutet, dass die Hände nicht richtig an den Handpulsensoren angelegt sind.

*E-1–Es wurde kein Pulssignal erkannt.

*E-4–Erscheint wenn FAT% und BMI unter 5 liegt oder 50 übersteigt.



Abbildung 19



Abbildung 20

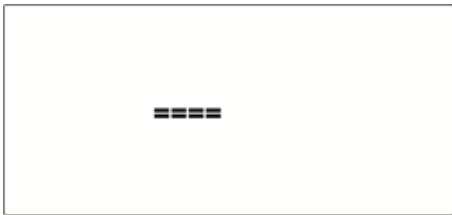


Abbildung 21

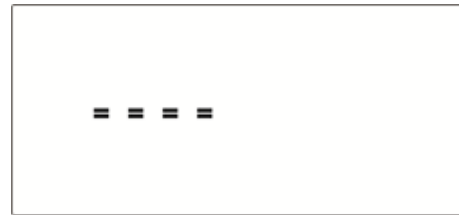


Abbildung 22



Abbildung 23

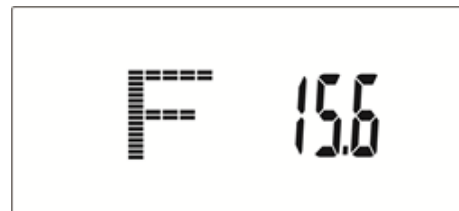


Abbildung 24

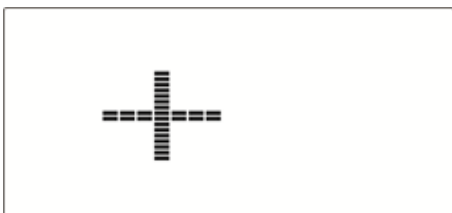


Abbildung 25

Hinweis:

1. Nach 4 Minuten ohne treten oder Eingabe schaltet das Gerät automatisch in den Stromsparmodus. Durch drücken einer Taste wird der Computer wieder aktiviert.
2. Wenn der Computer ungewöhnlich agiert, stecken Sie den Netzadapter aus und wieder ein.

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



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 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

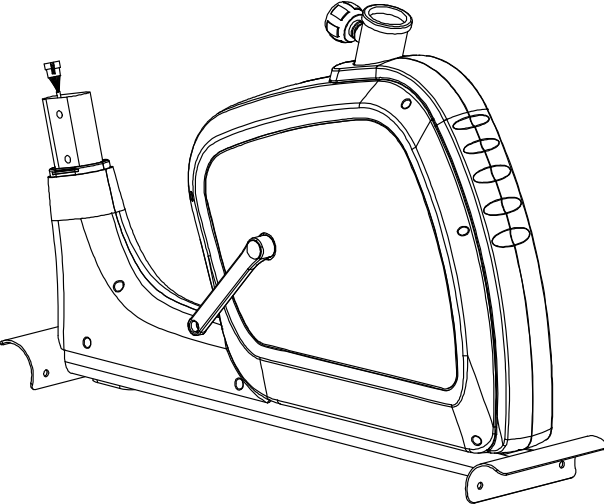
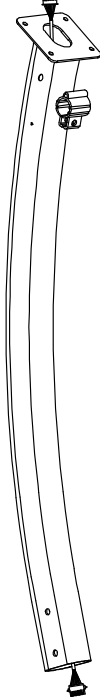
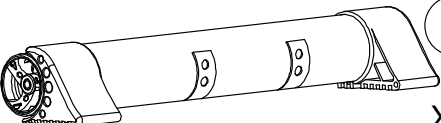

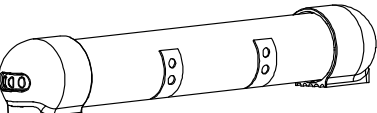
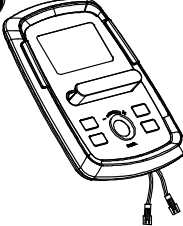
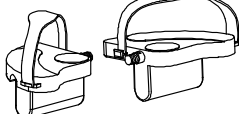
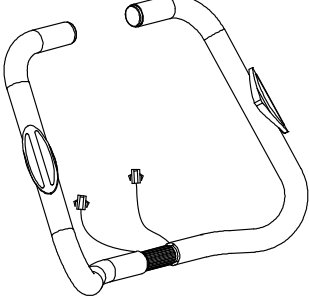

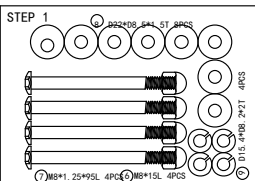
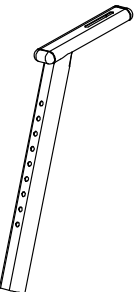
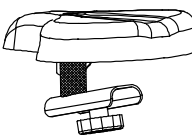
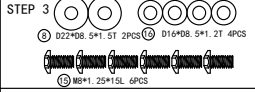
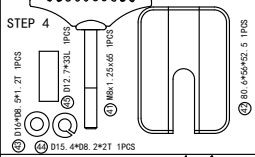
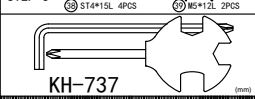
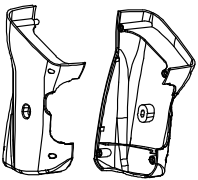
Odpor lze nastavit otočným regulátorem. Pro zvýšení odporu otáčejte regulátorem doprava, pro snížení doleva.



Počítačem řízené nastavení

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

Kontroli seznam

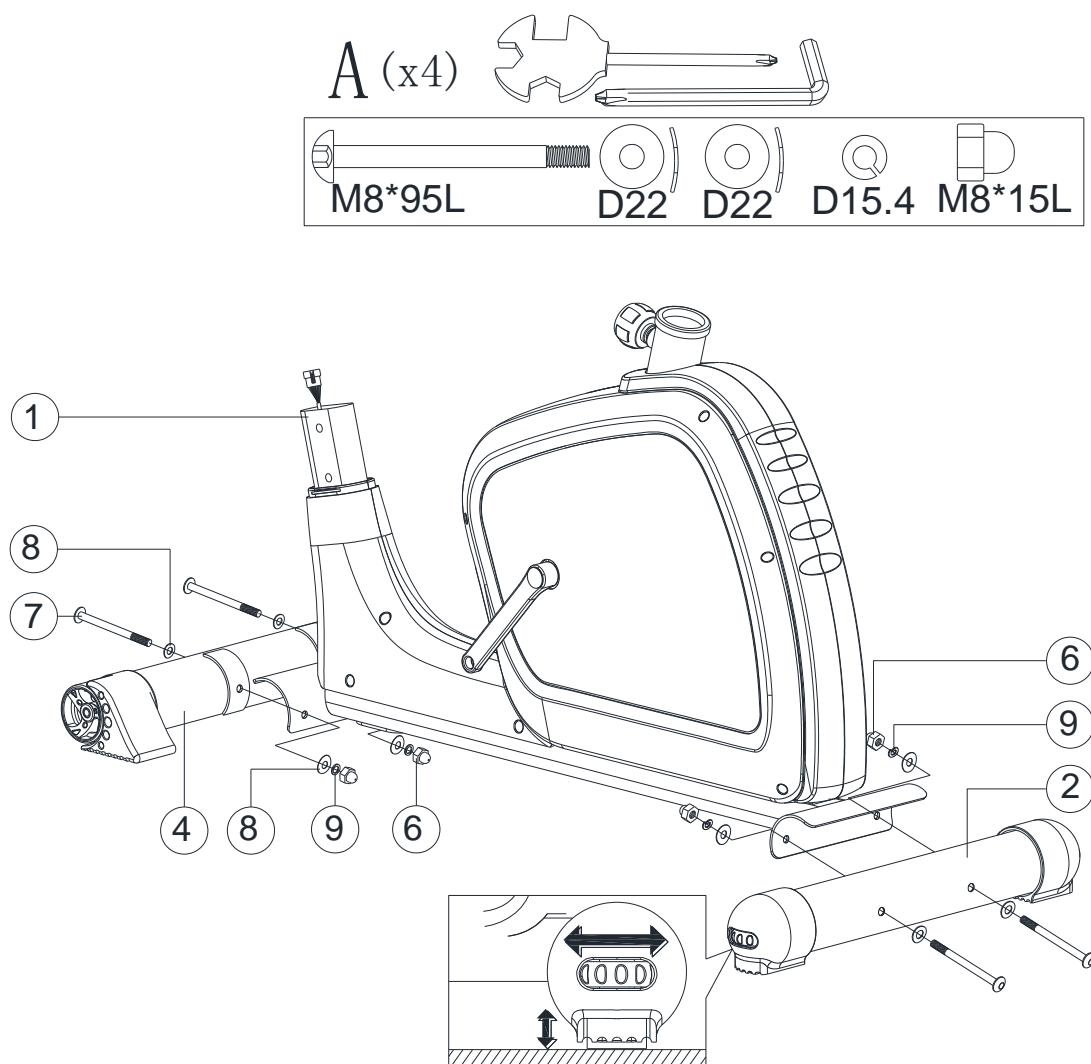
 <p>1</p> <p>x1</p>		 <p>17</p> <p>x1</p>
 <p>4</p> <p>x1</p>	 <p>75</p> <p>x1</p>	
 <p>2</p> <p>x1</p>	 <p>76</p> <p>x1</p>	 <p>51L & 51R</p> <p>x1</p>
 <p>36</p> <p>x1</p>	 <p>66</p> <p>x1</p>	 <p>STEP 1</p> <p>① D22*08.5*1.5T 4PCS ② D16*08.5*1.2T 4PCS ③ D16*08.5*1.2T 2PCS ④ D16*08.5*1.2T 4PCS ⑤ M8*1.25*9.5L 4PCS ⑥ M8*1.25*15L 4PCS ⑦ D16*08.5*1.2T 4PCS</p>
 <p>13</p> <p>x1</p>	 <p>69</p> <p>x1</p>	 <p>STEP 3</p> <p>⑧ D22*08.5*1.5T 2PCS ⑨ D16*08.5*1.2T 4PCS ⑩ M8*1.25*15L 4PCS</p>
	 <p>STEP 4</p> <p>⑪ D16*08.5*1.2T 1PCS ⑫ D16*08.5*1.2T 1PCS ⑬ M8*1.25*15L 1PCS ⑭ D16*08.5*1.2T 1PCS ⑮ D16*08.5*1.2T 1PCS ⑯ M8*1.25*15L 4PCS ⑰ M8*1.25*15L 2PCS</p>	 <p>STEP 5</p> <p>⑱ KH-737 1PCS</p>
	 <p>40L & 40R</p> <p>x1</p>	

Seznam součástí					
Součást	Popis	Počet	Součást	Popis	Počet
1	Hlavní rám	1	48R	Pravá klika	1
2	Zadní stabilizátor	1	49	Šroub M8x1.25x25	2
3	Nastavitelný kryt	2	50	Šroubovací uzávěr D23x6.5	2
4	Přední stabilizátor	1	51L a 51P	Pedál	1
5L	Levý posuvný kryt	1	52	Matice zajištěná proti uvolnění 3/8"-26UNFx6.5T	2
5P	Pravý posuvný kryt	1	53	Matice D9.5x4T	2
6	Klobouková matice M8x1.25x15L	4	54	Distanční podložka D34.9*D31*3T	1
7	Imbusový šroub M8x1.25x95L	4	55	Setrvačnick	1
8	Zakřivená podložka D22xD8.5x1.5T	10	56	Kolík	2
9	Pružinová podložka D15.4xD8.2x2T	4	57	Šroub ST4.2x1.4x20L	12
10	Přední dekorativní kryt (levý)	1	58	C-spona S-10 (1T)	1
11	Přední dekorativní kryt (pravý)	1	59	Osa setrvačnicku	1
12	Oválný uzávěr	2	60	Šroub ST4.2*1.4*15L	4
13	Sedlovka	1	64	Horní kabel k počítači	1
14	Vnitřní trubka	1	65	Spodní kabel k počítači	1
15	Imbusový šroub M8*1.25*15L	6	66	Adaptér	1
16	Plochá podložka D16*D8.5*1.2T	4	67	Napínací lano	1
17	Sloupek řídítek	1	68	Motor	1
18	Kulatý knoflík	1	69	Sedadlo	1
19	Plochá podložka D25xD8.5x2T	1	70	Šroub ST4x1.41x10.L	2
20	Knoflík	1	71	Kruhová podložka	1
21	Ložisko #6003ZZ	2	72	Trubice pro nastavení sedadla	1
22	Vlnitá podložka D22xD17x0.3T	2	73	Kabel čidla	1
23	Ploché podložka D23*D17.2*1.5T	1	74	Elektrický kabel	1
24	C-spona S-17 (1T)	1	75	Oválný uzávěr	1
25	Podložka D22.5*D17.2*6.4T	1	76	Počítač	1
26	Klikový hřídel	1	77	Imbusový šroub M10*35L	1
27	Pásové kolo	1	78	Pouzdro D20*D14*11.5T	1
28	Nylonová matice M6x1.0x6T	4	79	mezikolo	1

Seznam součástí					
Součást	Popis	Počet	Součást	Popis	Počet
29	Šroub M6x1.0x15L	4	80	Nylonová matice M10x1.5x10T	1
30	Pás	1	81	Šroub M8*25	1
31	Kruhový magnet	1	82	Plochá podložka D30*D8.5*2.0T	1
32	Šroub ST4x1.41x25L	2	83	Plastový kryt D3*30L	2
33	Přístroj pro měření tepu na přední madlo	2	84	Pružina D2.2*D14*65L	1
34	Kabel snímače tepu	2	85	Upevňovací deska pro vodící kolo	1
35	Koncový kryt	2	86	Plastový kryt	2
36	Řídítko	1	87	Matice M8*1.25*6T	1
37	Pěna	2	88	Nylonová matice M8*1.25*8T	2
38	Šroub ST4*1.41*15L	4	89	Šroub M6*65L	1
39	Šroub M5*0.8*12L	3	90	Pružina D1.0*55L	1
40L	Levá podpěra pro počítač	1	91	Matice M6*1*6T	1
40P	Pravá podpěra pro počítač	1	92	Destička pro uchycení magnetu	1
41	T knoflík	1	93	Nylonová podložka D6*D19*1.5T	1
42	Ochranný kryt	1	94	Plochá podložka D13*D6.5*1.0T	1
43	Plochá podložka D16xD8.5x1.2T	1	95	Nylonová matice M6*1*6T	1
44	Pružinová podložka D15.4xD8.2x2T	1	96	Šroub M8*52L	1
45	Pouzdro D8.2xD12.7x33	1	97	Upevňovací kroužek	1
46	Levý kryt řetězu	1	99	Šroub M5*10L	4
47	Pravý kryt řetězu	1	100	Doraz20*90*1.7T	4
48L	Levá klika	1			

Montážní postup

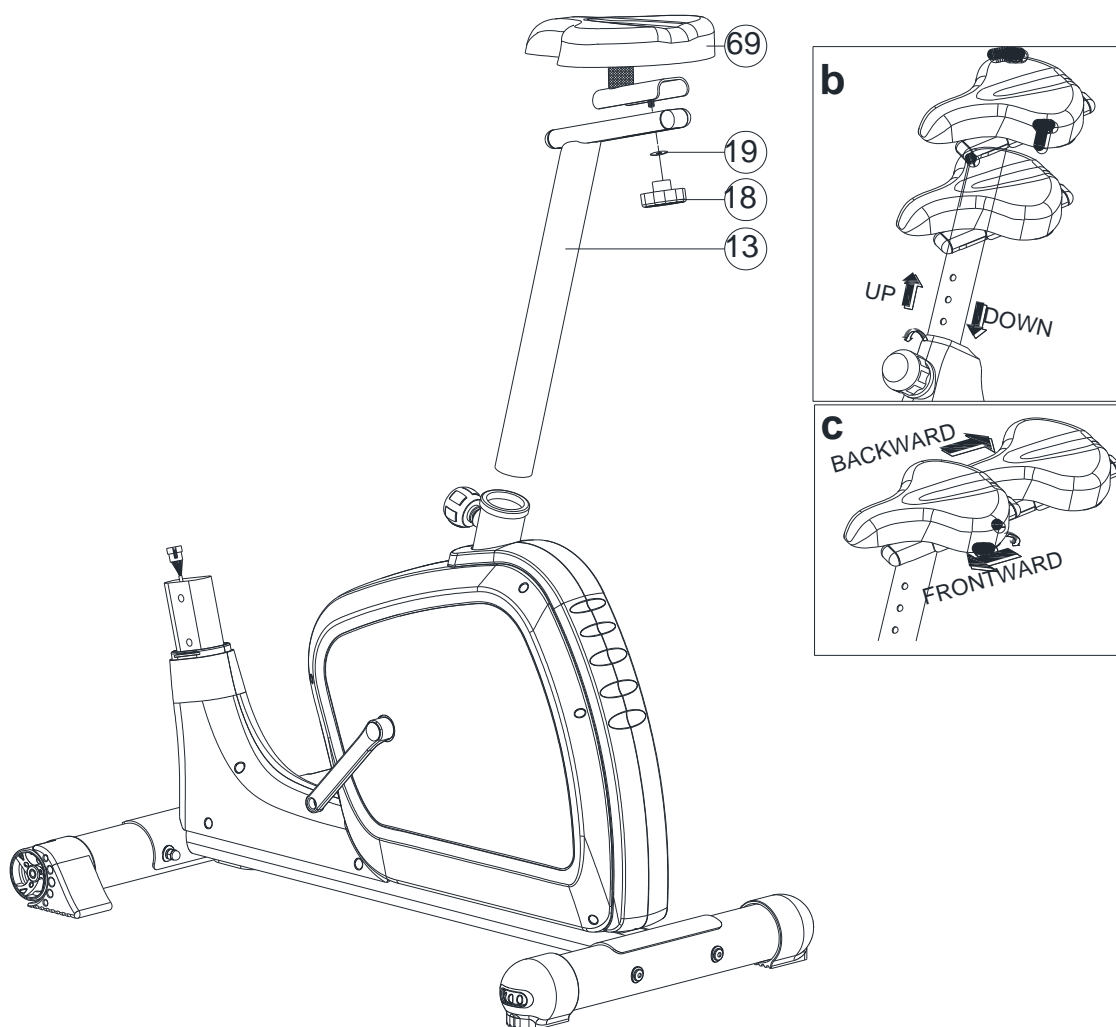
Krok 1



Step-1

1. Namontujte přední stabilizátor (4) a zadní stabilizátor (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubu (7), prohnutou podložku (8), pérovou podložku (9) a uzavřenou matici (6).
2. Nastavte správnou výšku otáčením kolečka nastavitelného krytu.

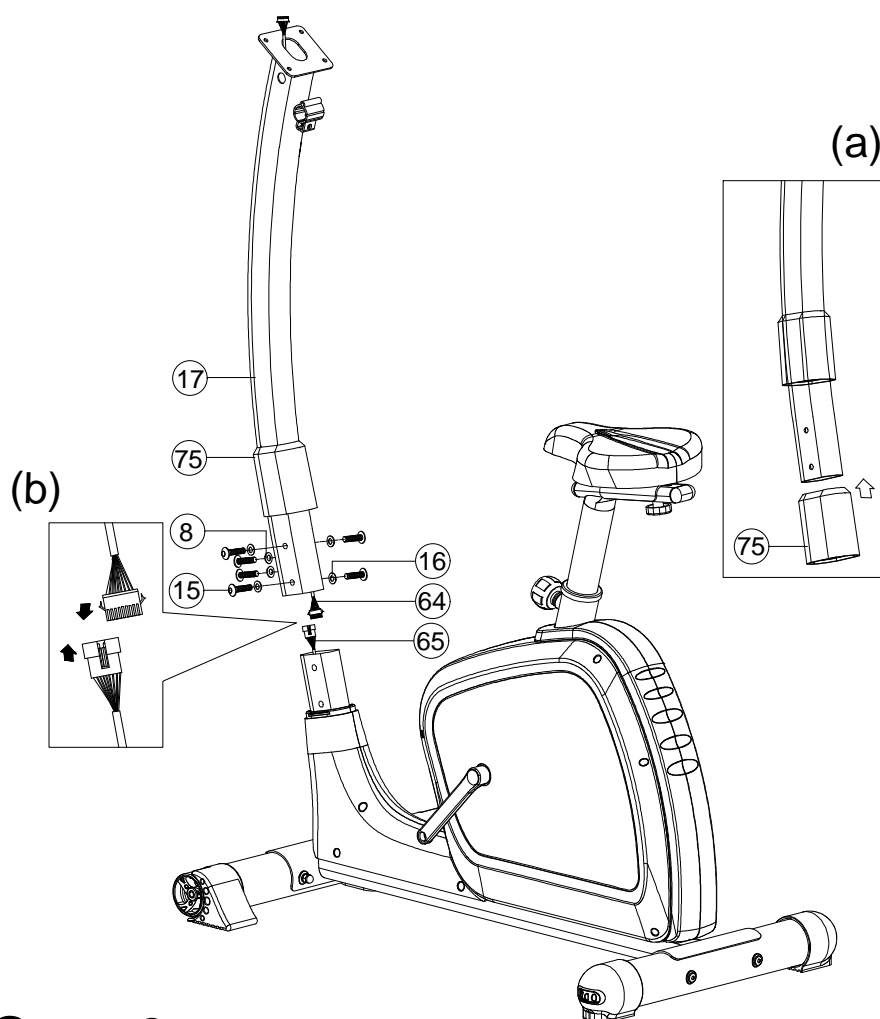
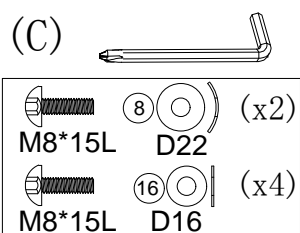
Krok 2



Step-2

1. Sedadlo (69) namontujte na sedlovku (13) pomocí knoflíku (18) a ploché podložky (19).
2. Vytáhněte knoflík na rám a sedlovku (13) zasuňte do rámu.
3. Nastavte správnou výšku a polohu pomocí knoflíků, jak je znázorněno na obrázcích b a c

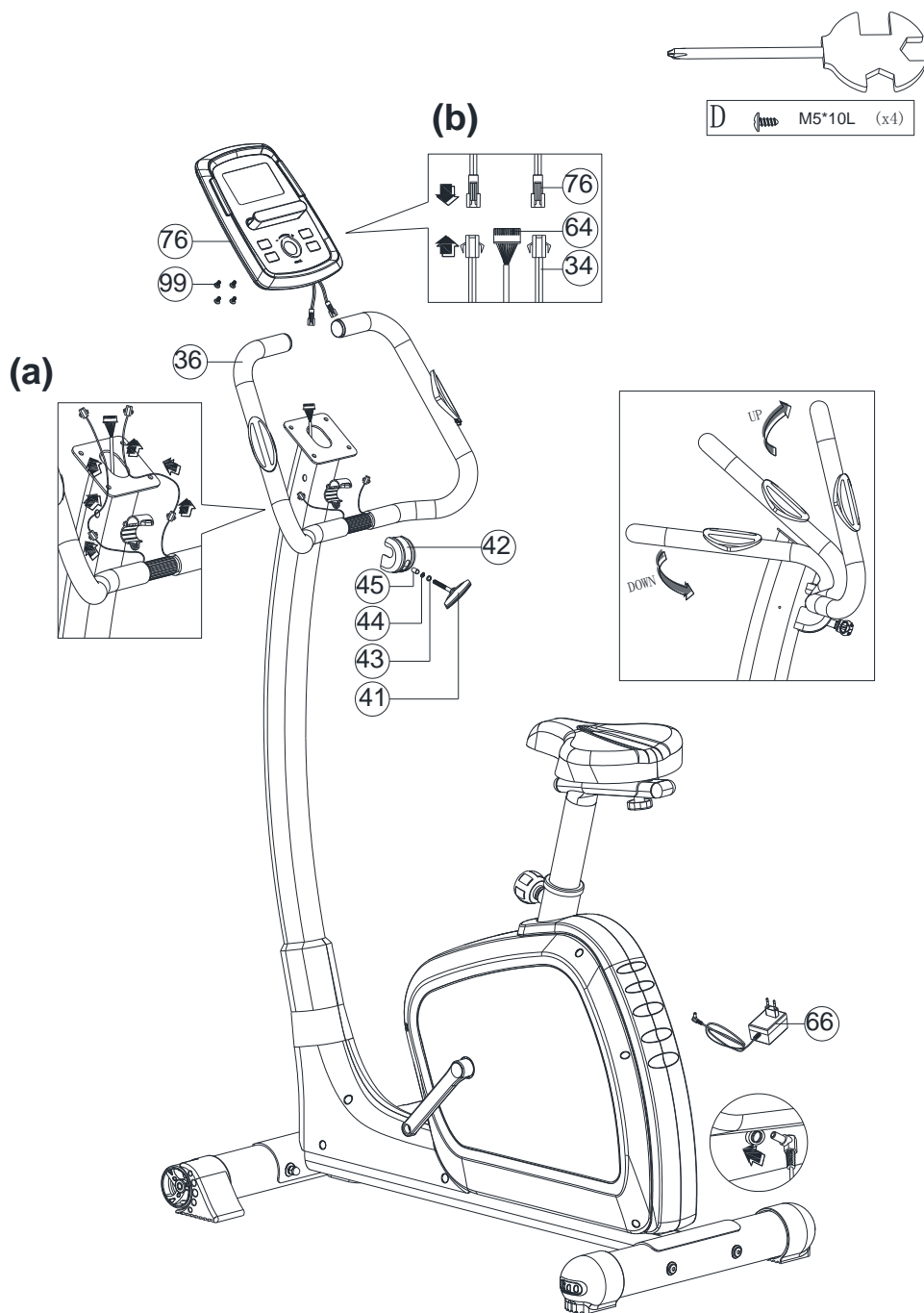
Krok 3



Step-3

1. Namontujte horní kryt (75) na sloupek řídítek (17) .
2. Připojte horní (64) a dolní kabel k počítači (65) a upevněte sloupek řídítek (17) k hlavnímu rámu pomocí šroubů (15), ploché podložky (16) a prohnuté podložky (8).

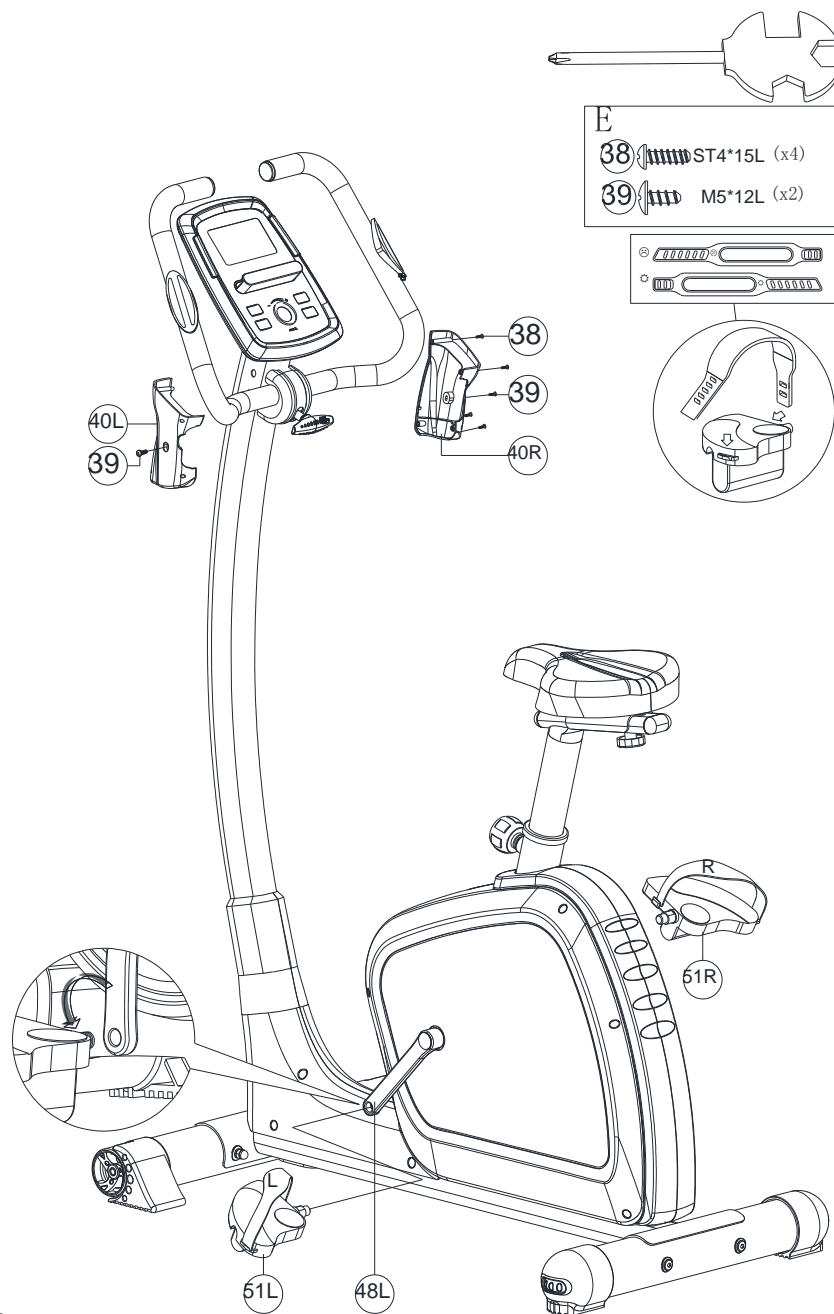
Krok 4



Step-4

1. Namontujte řídítka (36) na sloupek řídicíků (17) pomocí T knoflíku T (41), plochou podložku (43), pérovou
2. podložku (44), pouzdro (45) a ochranný kryt (42).
3. Úhel řídicíků lze nastavit pomocí T knoflíku (41).
4. Připojte kabel snímače tepu (34) a horní kabel k počítači (64) ke kabelům z počítače (76). Následně namontujte počítač na sloupek řídicíků (17) pomocí šroubů (99).

Krok 5



Step-5

1. Namontujte levou a pravou podpěru pro počítač (40L a 40P) na sloupek řídítek (17) pomocí šroubu (38) a šroubu (39).
2. Namontujte levý a pravý pedál (51L a P na levou a pravou kliku) (48L a P).

Sm2560-31



FUNKČNÍ TLAČÍTKO

UP (Kodér)	Zvýšení úrovně zátěže Výběr nastavení.
DOWN (Kodér)	Snížení úrovně zátěže Výběr nastavení.
MODE/ENTER	Potvrzení nastavení nebo výběru.
START/STOP	Spuštění nebo zastavení tréninku.
RESET	Stiskněte a podržte po dobu 2 sekund, počítač se resetuje a zahájí od uživatelského nastavení. Návrat do hlavního menu během přednastavení hodnot cvičení nebo režimu zastavení.
RECOVERY	Test stavu obnovení srdečního tepu.
BODY FAT	V režimu STOP jej stiskněte pro měření tělesného tuku

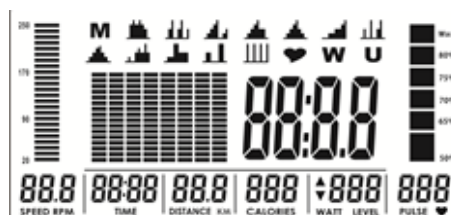
FUNKCE DISPLEJE

TIME	Připočítávání - Není přednastavená žádná cílová hodnota, čas se bude počítat od 00:00 do maximálně 99:59, přičemž každý přírůstek bude 1 minutu. Odpočítávání - Pokud trénujete s přednastaveným časem, čas se počítá od přednastaveného času do 00:00. Každý přednastavený přírůstek nebo odečet je 1 minuta mezi 00:00 a 99:00.
SPEED	Zobrazuje aktuální rychlost tréninku. Maximální rychlost je 99,9 km/h nebo mílí/h.
RPM	Zobrazuje otáčky za minutu. Rozsah zobrazení 0~15~999
DISTANCE	Zaznamenává celkovou vzdálenost cvičení od 0,00 do 99,99 km nebo míle. Uživatel může přednastavit cílovou vzdálenost pomocí tlačítka UP/DOWN. Každý přednastavený přírůstek nebo odečet je 0,1 km nebo míle mezi 0,00 až 99,90.
CALORIES	Zaznamenává spotřebu kalorií během tréninku od 0 do 9999 kalorií. (Tyto údaje jsou hrubým vodítkem pro porovnání různých cvičení, které nelze použít při léčení.)
PULSE	Uživatel může nastavit cílový tep od 0 - 30 do 230 a pokud je skutečná tepová frekvence během tréninku nad cílovou hodnotou, zazní bzučák počítače.
WATT	Zobrazuje aktuální výkon tréninku. Rozsah zobrazení 10~350
MANUAL	Manuální režim tréninku.
PROGRAM	Výběr z 12 PROGRAMŮ.
USER PROGRAM	Uživatel vytvoří profil úrovně zátěže.
H.R.C	Režim cvičení s cílem HR.
WATT PROGRAM	WATT režim stejnoměrného cvičení.

Používání

ZAPNUTÍ

Zapojte napájení, počítač se zapne a na LCD display zobrazí všechny segmenty po dobu 2 sekund (obr. 1).

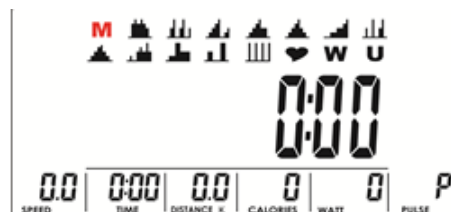


Obr. 1

Potom vstupte do nastavení uživatelských dat. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN (Kodér) vyberte položky U1 ~ U4, pak nastavte SEX (pohlaví), AGE (věk), HEIGHT (výšku) (obr. 2), WEIGHT (váhu) a potvrďte stisknutím tlačítka MODE/ENTER. Po dokončení profilu uživatelských dat konzola přejde do hlavního menu (obr. 3).



Obr. 2



Obr. 3

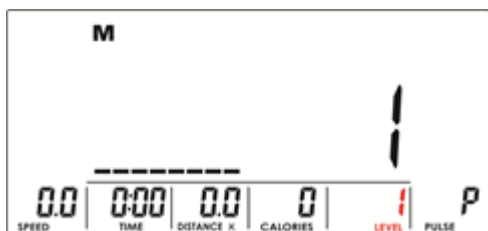
VÝBĚR TRÉNINKU

Pomocí kláves UP nebo DOWN (Kodér) vyberte trénink: M (Manuální) -> P (Program 1-12) -> (H.R.C) -> W (WATTS) -> U (Uživatel) a stisknutím tlačítka MODE/ENTER do něj vstupte.

Manuální režim

Stisknutím tlačítka START v hlavním menu zahájí trénink v manuálním režimu přímo.

1. Pomocí tlačítka UP nebo DOWN (Kodér) vyberte program pro trénink, zvolte M a stisknutím tlačítka MODE/ENTER do něj vstupte.
2. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN (Kodér) nastavte úroveň zátěže (obr. 4), přednastavená hodnota je 1.
3. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN (Kodér) nastavíte TIME (čas) (obr. 5), DISTANCE (vzdálenost) (obr. 6), CALORIES (kalorie) (obr. 7), PULSE (tep) (obr. 8) a potvrďte tlačítkem MODE/ENTER.
4. Chcete-li spustit trénink, stiskněte tlačítko START/STOP. Během tréninku můžete nastavit úroveň zátěže pomocí tlačítek UP nebo DOWN (Kodér). Pokud nedojde k nastavení úrovně zátěže v okně WATT po dobu 3 s, údaj se přepne na zobrazení wattů (WATT) (obr. 9).
5. Chcete-li trénink pozastavit, stiskněte tlačítko START/STOP. Pro návrat do hlavní nabídky stiskněte tlačítko RESET.



Obr. 4



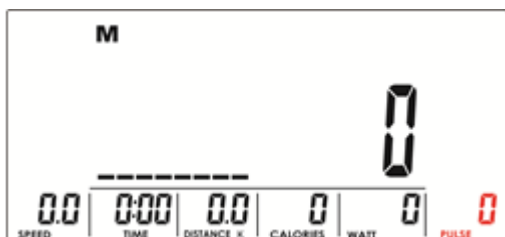
Obr. 5



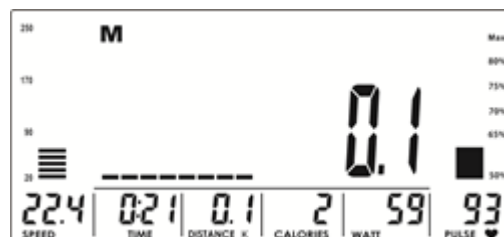
Obr. 6



Obr. 7



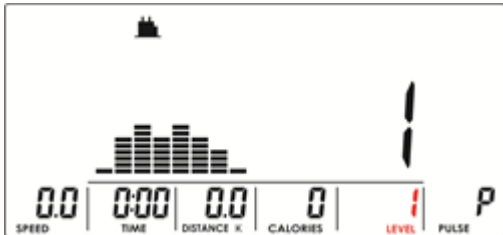
Obr. 8



Obr. 9

Režim programu

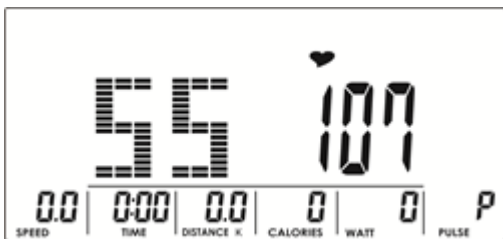
1. Použijte UP nebo DOWN (Kodér) pro výběr programu tréninku, zvolte P01, P02, P03, ... P12 a stisknutím tlačítka MODE/ENTER do něj vstupte.
2. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN (Kodér) nastavte úroveň zátěže (obr. 10), přednastavená hodnota je 1.
3. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN (Kodér) nastavte TIME (čas tréninku).
4. Chcete-li spustit trénink, stiskněte tlačítko START/STOP. Během tréninku můžete nastavit úroveň zátěže pomocí tlačítek UP nebo DOWN (Kodér).
5. Chcete-li trénink pozastavit, stiskněte tlačítko START/STOP. Pro návrat do hlavní nabídky stiskněte tlačítko RESET.



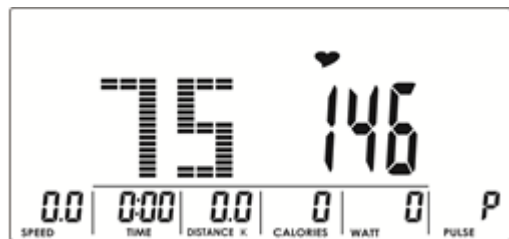
Obr. 10

Režim H.R.C.

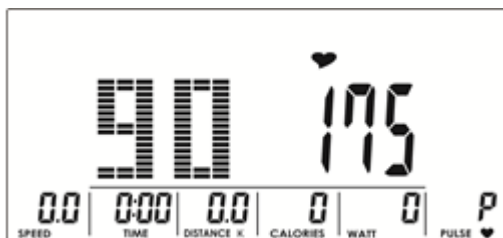
1. Pomocí tlačítka UP nebo DOWN (Kodér) vyberte program pro trénink, zvolte (H.R.C) a stisknutím tlačítka MODE/ENTER do něj vstupte.
2. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN (Kodér) vyberte 55 % (obr. 11), 75 % (obr. 12), 90 % (obr. 13) nebo TAG (TARGET H.R., výchozí hodnota: 100) (obr. 14). Pokud zvolíte TAG, použijte tlačítka UP nebo DOWN (Kodér) pro nastavení hodnoty 30 ~ 230.
3. Čas tréninku (TIME) nastavíte pomocí tlačítek UP nebo DOWN.
4. Trénink spustíte nebo zastavíte tlačítkem START/STOP. Pro návrat do hlavní nabídky stiskněte tlačítko RESET.



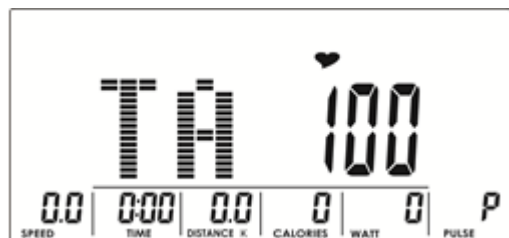
Obr. 11



Obr. 12



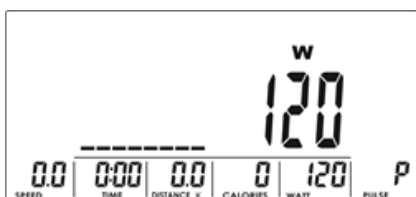
Obr. 13



Obr. 14

Režim watt

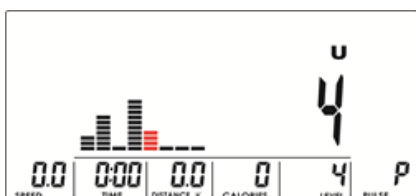
1. Pomocí tlačítka UP nebo DOWN (Kodér) vyberte program pro trénink, zvolte W a stisknutím tlačítka MODE/ENTER do něj vstupte.
2. Cílovou hodnotu ve wattech (WATT) nastavíte pomocí tlačítek UP nebo DOWN (výchozí nastavení: 120, obr. 15)
3. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN (Kodér) nastavte TIME (čas tréninku).
4. Chcete-li spustit trénink, stiskněte tlačítka START/STOP. Během tréninku systém automaticky nastaví úroveň zátěže podle tréninkového stavu uživatele. Pro nastavení úrovně hodnoty ve wattech stiskněte tlačítka UP nebo DOWN (Kodér).
5. Chcete-li trénink pozastavit, stiskněte tlačítka START/STOP. Pro návrat do hlavní nabídky stiskněte tlačítka RESET.



Obr. 15

Režim uživatelského programu

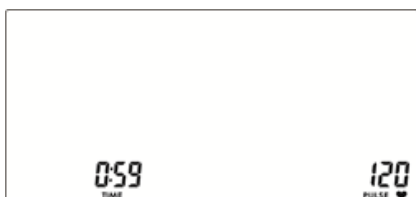
1. Pomocí tlačítka UP nebo DOWN (Kodér) vyberte program pro trénink, zvolte U a stisknutím tlačítka MODE/ENTER do něj vstupte.
2. Pomocí tlačítka UP nebo DOWN (Kodér) vytvořte uživatelský profil (obr. 16). Celkem existuje 8 sloupců, uživatel může upravit úroveň zátěže v každém sloupci. Chcete-li nastavování ukončit, stiskněte a podržte tlačítka MODE/ENTER po dobu 2 sekund.
3. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN (Kodér) nastavte TIME (čas tréninku).
4. Chcete-li spustit trénink, stiskněte tlačítka START/STOP. Během tréninku můžete nastavit úroveň zátěže pomocí tlačítek UP nebo DOWN (Kodér).
5. Chcete-li trénink pozastavit, stiskněte tlačítka START/STOP. Pro návrat do hlavní nabídky stiskněte tlačítka RESET.



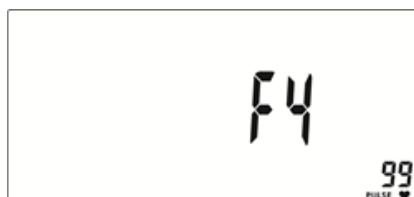
Obr. 16

Regenerace

Po určité době cvičení držte rukojeti nebo mějte nasazen hrudní popruh a stiskněte tlačítka RECOVERY. Všechny zobrazené funkce se zastaví kromě „TIME“ (čas), který začne odpočítávat od 00:60 do 00:00 (obr. 17). Obrazovka zobrazí stav obnovení vaší tepové frekvence jako F1, F2...až F6 (obr. 18) F1 je nejlepší a F6 nejhorší. Uživatel může pokračovat ve cvičení, aby si zlepšil stav obnovy tepové frekvence. (Opětovným stisknutím tlačítka RECOVERY se vrátíte na hlavní displej.)



Obr. 17



Obr. 18

Tělesný tuk

1. V režimu STOP stiskněte tlačítko BODY FAT k zahájení měření tělesného tuku.
2. Konzola zobrazí UX (obr. 19) a začne provádět měření (obr. 20 ~ 21).
3. Během měření musí uživatel držet obě ruce na rukojetích. Pokud konzola detekuje tep, LCD displej zobrazí (obr. 22) po dobu 8 sekund, dokud počítač neukončí měření.
4. Na LCD displeji se zobrazí symbol BMI (obr. 23), symbol FAT % (procento tuku) (obr. 24) a symbol BODY FAT (tělesný tuk) (obr. 25).
5. Chybové hlášení:

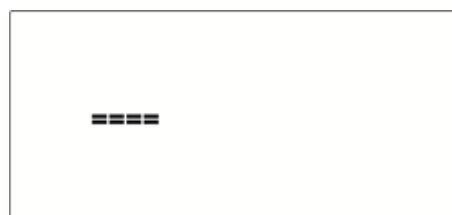
*Na LCD displeji se zobrazí "----", "----" - což znamená, že ruce nejsou na rukojeti správně.

*E-1 znamená, že nebyl detekován signál srdečního tepu.

*E-4 se objeví, pokud je procento tuku (FAT %) menší než 5 nebo vyšší než 50.



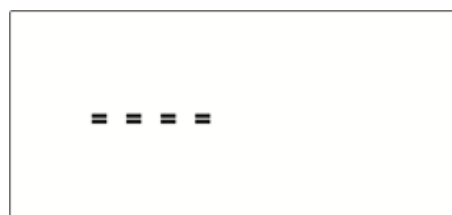
Obr. 19



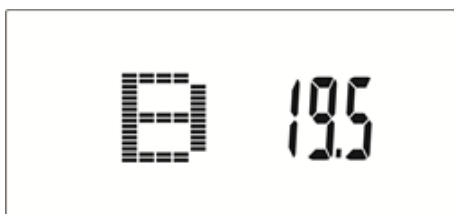
Obr. 20



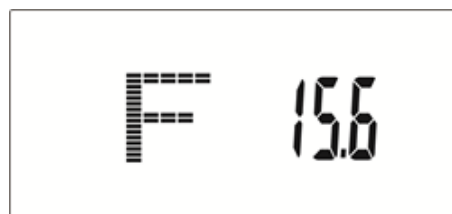
Obr. 21



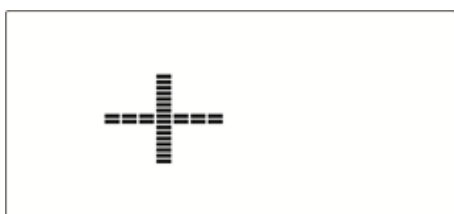
Obr. 22



Obr. 23



Obr. 24



Obr. 25

Poznámka:

1. Počítač vstoupí do úsporného režimu po 4 minutách bez šlapání nebo detekce srdečního tepu. Konzolu oživíte stiskem jakéhokoliv tlačítka.
2. V případě, že se počítač chová abnormálně, odpojte adaptér a znovu jej zapojte.

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 957-5.



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. 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 riadidiel

Riadidlá je možné nastaviť podľa osobných potrieb nasledovne: Uvoľnite fixáciu riadidiel. Otočte riadidlá 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

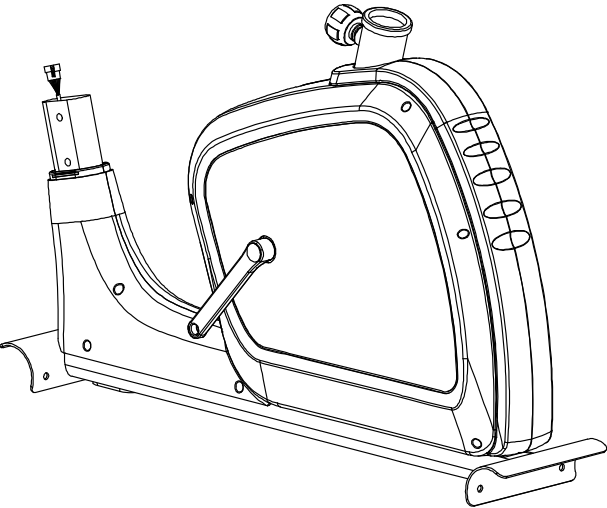

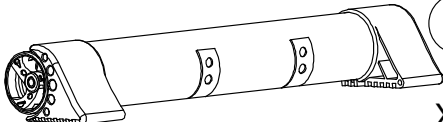

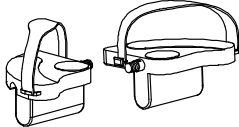
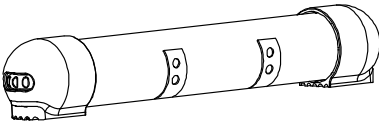

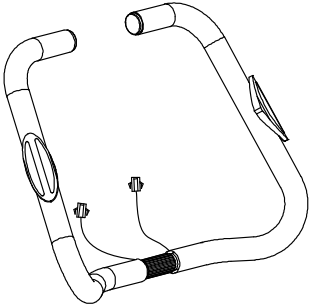

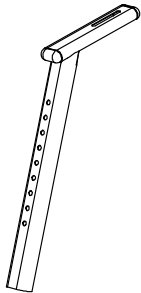
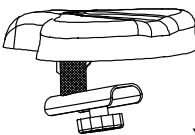
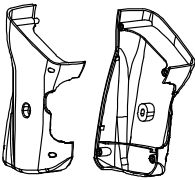
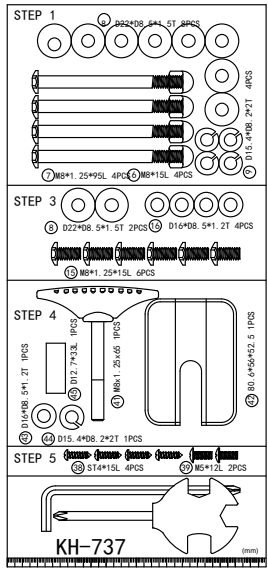
Odpor môžete nastaviť otáčaním ovládača odporu. Otáčaním doprava sa odpor zvyšuje, otáčaním doľava sa odpor znižuje.



Nastavenie ovládané počítačom

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

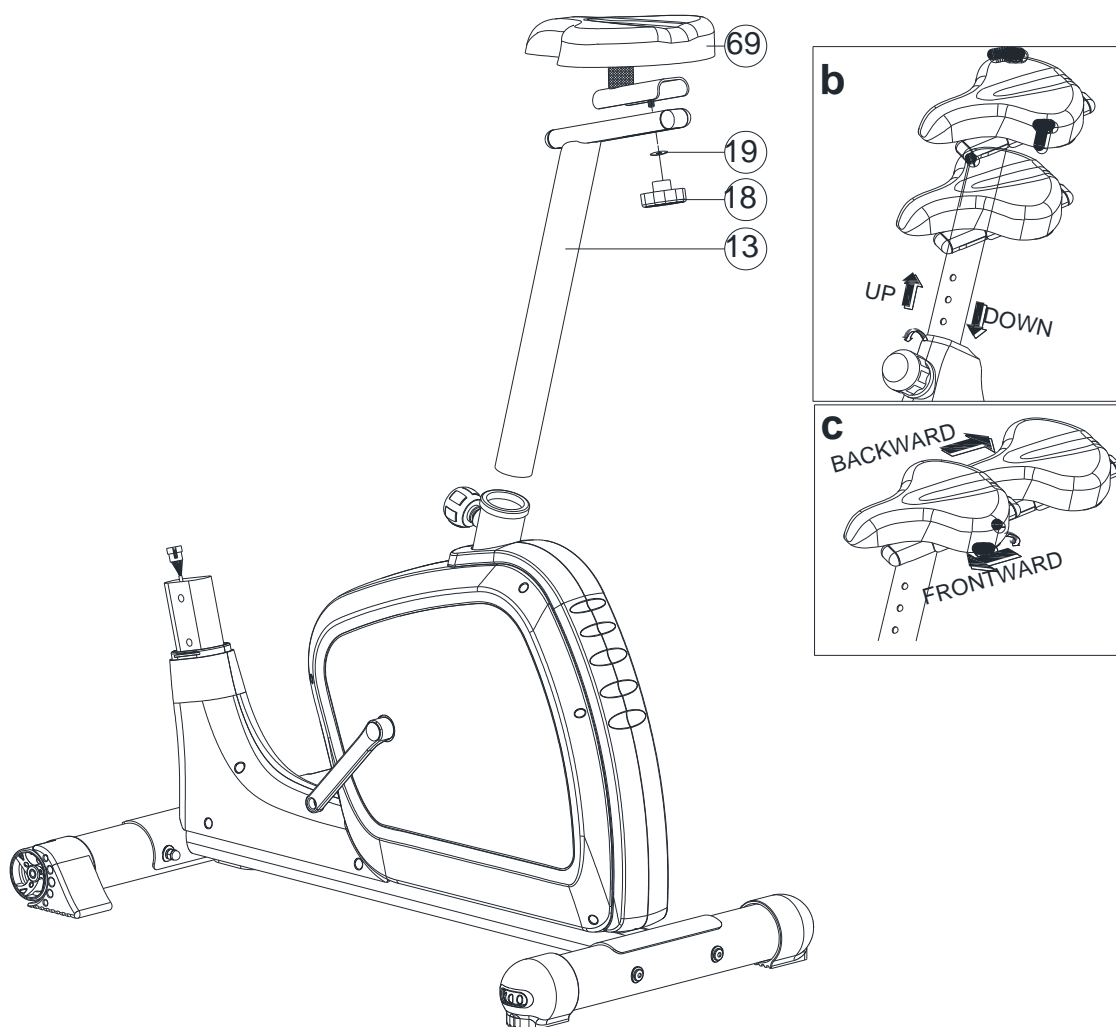
Zoznam na kontrolu

 <p>1 x1</p>		 <p>17 x1</p>	
 <p>4 x1</p>	 <p>75 x1</p>	 <p>51L & 51R x1</p>	
 <p>2 x1</p>	 <p>76 x1</p>		
 <p>36 x1</p>		 <p>66 x1</p>	
 <p>13 x1</p>	 <p>69 x1</p>	 <p>40L & 40R x1</p>	
 <p>STEP 1 ① 20x210 5*1.5T 8PCS ② 20x210 5*1.5T 4PCS ③ D11.7*108 2*1.1 4PCS ④ M8*1.25*95L 4PCS ⑤ M8*1.5L 4PCS</p> <p>STEP 3 ⑥ D22*98 5*1.5T 2PCS ⑦ D16*98 5*1.2T 4PCS ⑧ M8*1.25*145 6PCS</p> <p>STEP 4 ⑨ D14*98 5*1.2T 1PCS ⑩ D17.7*98 1PCS ⑪ M8*1.25*145 1PCS ⑫ M8*1.25*145 1PCS ⑬ D15.4*98 2*2T 1PCS</p> <p>STEP 5 ⑭ D14*15L 4PCS ⑮ M5*1.5L 2PCS</p> <p>KH-737</p>			

Zoznam dielov					
Diel	Opis	Počet	Diel	Opis	Počet
1	Hlavný rám	1	48R	Pravá kľučka	1
2	Zadný stabilizátor	1	49	Skrutka s maticou M8x1,25x25	2
3	Nastaviteľný kryt	2	50	Kryt skrutky D23x6,5	2
4	Predný stabilizátor	1	51L&51R	Pedál	1
5L	Ľavý pohyblivý kryt	1	52	Zatiahnutelná matica 3/8"-26UNFx6,5T	2
5R	Pravý pohyblivý kryt	1	53	Matica D9,5x4T	2
6	Klenutá matica M8x1,25x15L	4	54	Dištančná podložka D34,9*D31*3T	1
7	Allen skrutka M8*1,25*95L	4	55	Zotrvačník	1
8	Zakrivená podložka D22xD8,5x1,5T	10	56	Kolík	2
9	Pružná podložka D15,4xD8,2x2T	4	57	Skrutka ST4,2x1,4x20L	12
10	Predný dekoratívny kryt (ľavý)	1	58	C-klip-10(1T)	1
11	Predný dekoratívny kryt (pravý)	1	59	Os zotrvačníka	1
12	Oválny uzáver	2	60	Skrutka ST4,2*1,4*15L	4
13	Miesto sedenia	1	64	Horný počítačový kábel	1
14	Vnútoraná rúrka	1	65	Spodný počítačový kábel	1
15	Allen skrutka M8*1,25*15L	6	66	Adaptér	1
16	Plochá podložka D16*D8,5*1,2T	4	67	Napínací kábel	1
17	Miesto riadidla	1	68	Motor	1
18	Krížový gombík	1	69	Sedadlo	1
19	Plochá podložka D25xD8,5x2T	1	70	Skrutka ST4x1,41x10.L	2
20	Gombík	1	71	Okrúhla podložka	1
21	Ložisko#6003ZZ	2	72	Rúra na nastavenie sedadla	1
22	Vlniaca podložka D22xD17x0,3T	2	73	Kábel snímača	1
23	Plochá podložka D23*D17,2*1,5T	1	74	Elektrický kábel	1
24	C-klip-17(1T)	1	75	Oválny uzáver	1
25	Vymedzovacia podložka D22,5*D17,2*6,4T	1	76	Počítač	1
26	Kľuková náprava	1	77	Allen skrutka M10*35L	1
27	Pásové koleso	1	78	Púzdro D20*D14*11,5T	1

Zoznam dielov					
Diel	Opis	Počet	Diel	Opis	Počet
28	Nylonová matica M6X1,0x6T	4	79	Voľnobežné koleso	1
29	Skrutka s maticou M6x1,0x15L	4	80	Nylonová matica M10x1,5x10T	1
30	Pásu	1	81	Skrutka s maticou M8*25	1
31	Okrúhly magnet	1	82	Plochá podložka D30*D8,5*2,0T	1
32	Skrutka ST4x1,41x25L	2	83	Plastový kryt D3*30L	2
33	Meranie pulzu na rukoväti	2	84	Pružina D2,2*D14*65L	1
34	Kábel merania pulzu na rukoväti	2	85	Fixačná doska pre upevňovacie koleso	1
35	Koncový kryt	2	86	Plastový kryt	2
36	Riadidlá	1	87	Matica M8*1,25*6T	1
37	Pena	2	88	Nylonová matica M8*1,25*8T	2
38	Skrutka ST4*1,41*15L	4	89	Skrutka s maticou M6*65L	1
39	Skrutka s maticou M5*0,8*12L	3	90	Pružina D1,0*55L	1
40L	Ľavý držiak počítača	1	91	Matica M6*1*6T	1
40R	Pravý držiak počítača	1	92	Fixačná doska pre magnet	1
41	Gombík T	1	93	Nylonová podložka D6*D19*1,5T	1
42	Ochranný kryt	1	94	Plochá podložka D13*D6,5*1,0T	1
43	Plochá podložka D16xD8,5x1,2T	1	95	Nylonová matica M6*1*6T	1
44	Pružná podložka D15,4xD8,2x2T	1	96	Skrutka s maticou M8*52L	1
45	Púzdro D8,2xD12,7x33	1	97	Fixačný krúžok	1
46	Kryt ľavej reťaze	1	99	Skrutka M5*10L	4
47	Kryt pravej reťaze	1	100	Nárazník 20*90*1,7T	4
48L	Ľavá kľuka	1			

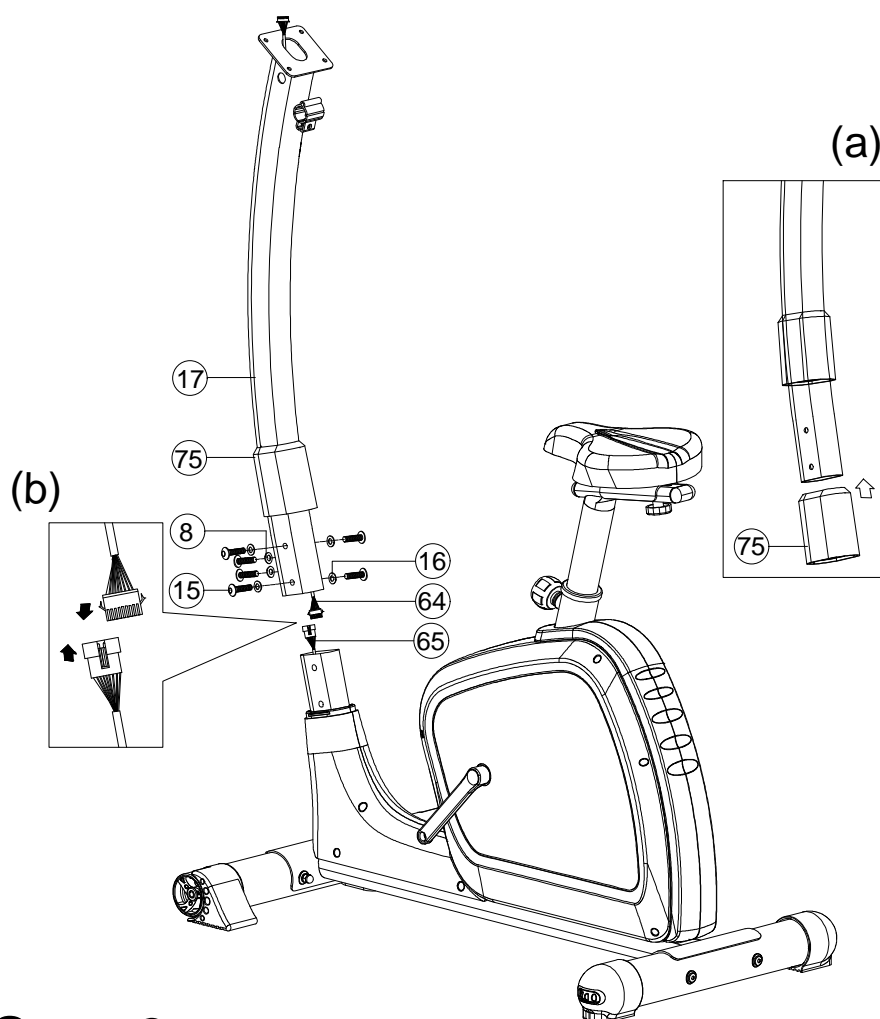
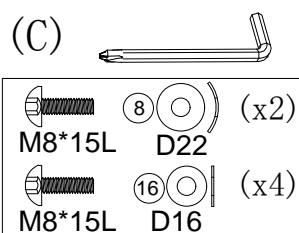
Krok 2



Step-2

1. Namontujte sedadlo (69) do miesta na sedadlo (13) pomocou gombíka (18) a plochej podložky (19).
2. Potiahnite gombík na ráme a vložte miesto sedadla (13) do rámu.
3. Pomocou gombíkov nastavte správnu výšku tak, ako je to zobrazené na obrázku b a c

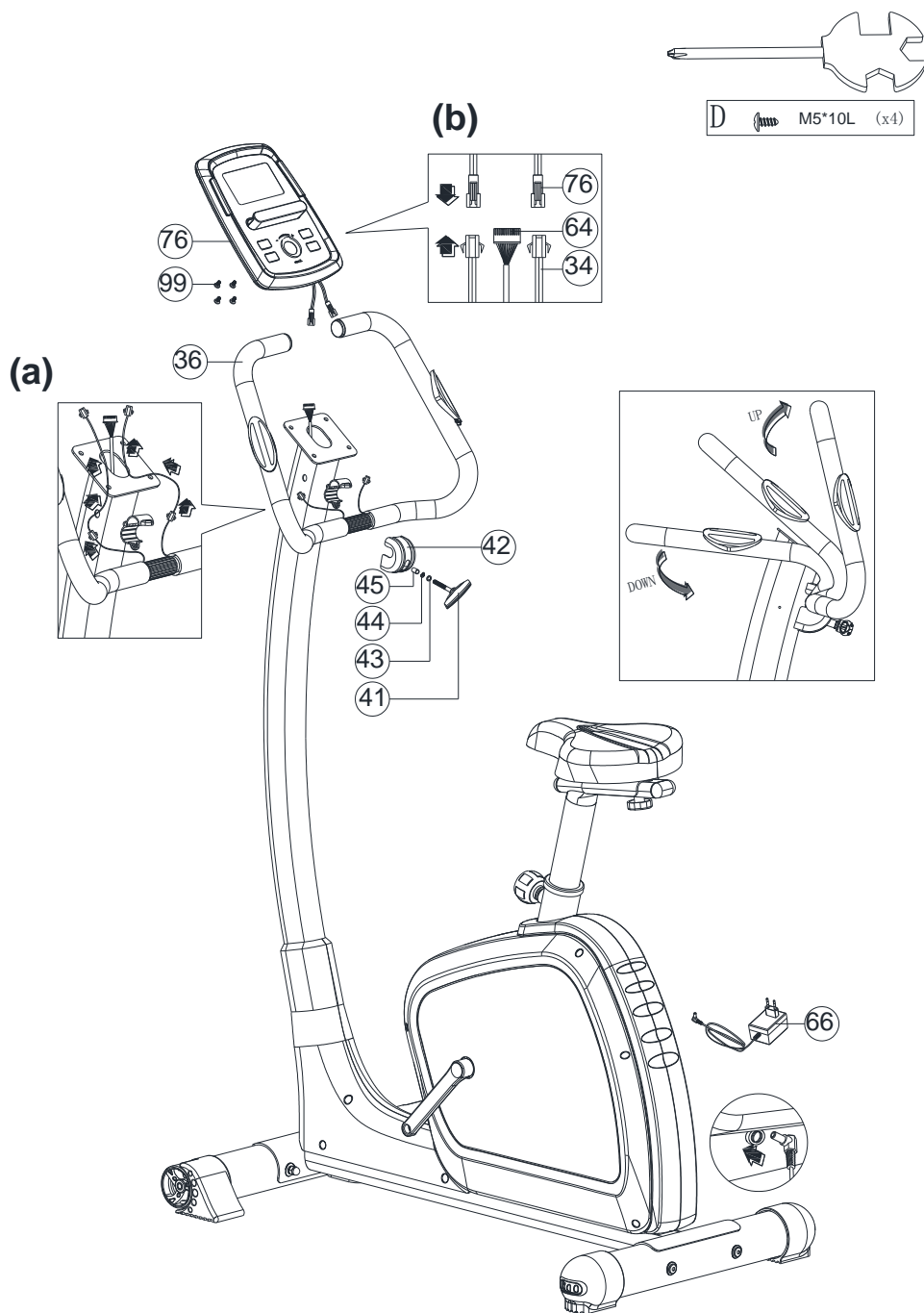
Krok 3



Step-3

1. Namontujte horný kryt (75) na miesto riadidiel (17) .
2. Zapojte horný (64) a spodný kábel počítača (65), potom upevnite miesto riadidiel (17) k hlavnému rámu pomocou skrutiek s maticou (15), plochej podložky (16) a zakrivenej podložky (8).

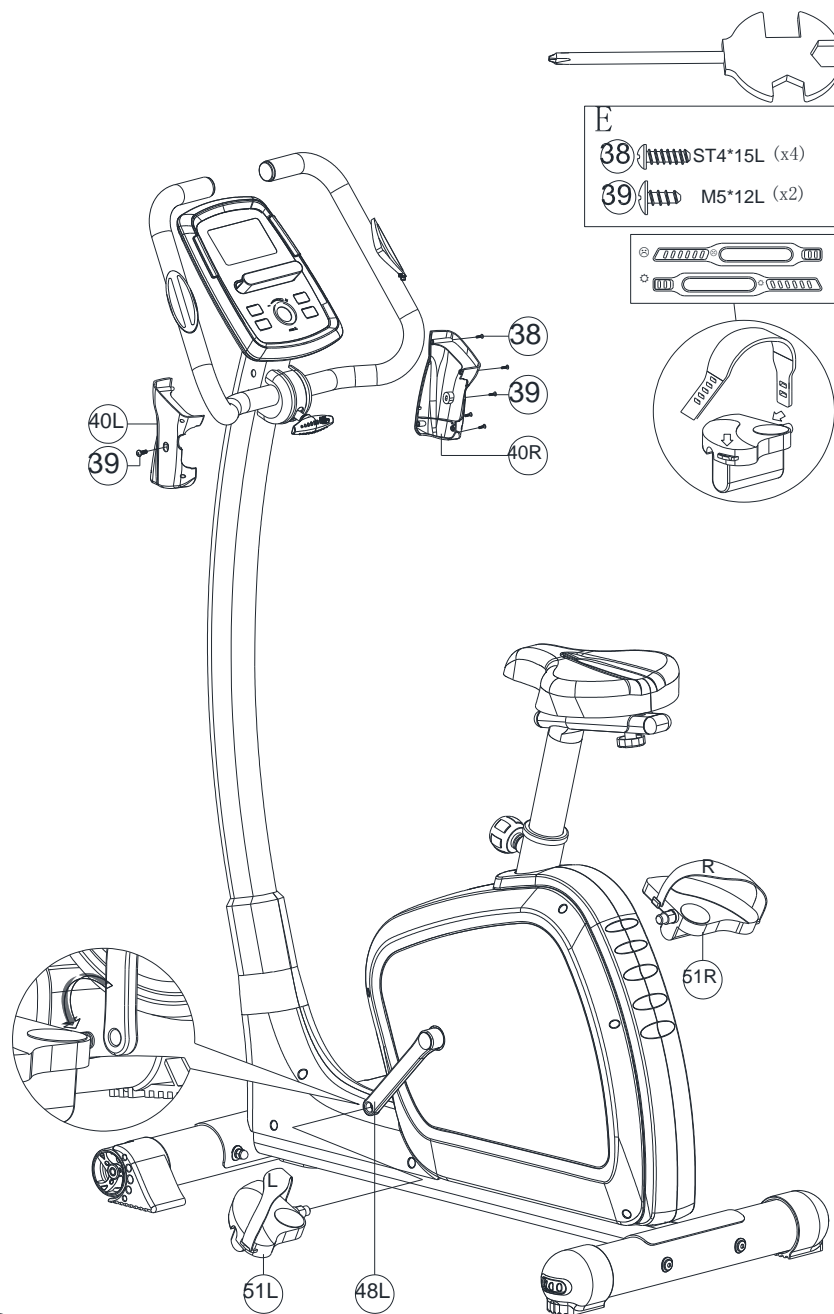
Krok 4



Step-4

1. Namontujte riadidlá (36) do miesta riadidiel (17) pomocou gombíka T (41), plochej podložky (43), pružinovej podložky (44), púzdra (45) a ochranného krytu (42).
2. Uhol riadidiel je možné nastaviť pomocou gombíka T (41).
3. Zapojte kábel merania pulzu na rukoväti (34) a horný kábel počítača (64) ku káblom z počítača (76). Potom namontujte počítač na miesto riadidiel (17) pomocou skrutiek (99).

Krok 5



Step-5

1. Namontujte ľavý držiak počítača (40L&40R) na miesto riadidiel (17) pomocou skrutky (38) a skrutky (39).
2. Namontujte ľavý a pravý pedál (51L&R) do ľavej a pravej kľuky (48L&R).

Sm2560-31



FUNKCIE TLAČIDIEL

UP (Enkóder)	Zvýšenie úrovne odporu Nastavenie výberu.
DOWN (Enkóder)	Zníženie úrovne odporu Nastavenie výberu.
MODE/ENTER	Potvrdenie nastavenia alebo výberu.
START/STOP	Spustiť alebo zastaviť cvičenie.
RESET	Stlačte a držte tlačidlo stlačené 2 sekundy, počítač sa reštartuje a začne z používateľských nastavení. Počas nastavenia hodnoty cvičenia alebo režimu stop sa vrátite do hlavnej ponuky.
RECOVERY	Stav zotavenia po teste tepovej frekvencie.
BODY FAT	V režime stop ho stlačte pre zmeranie telesného tuku

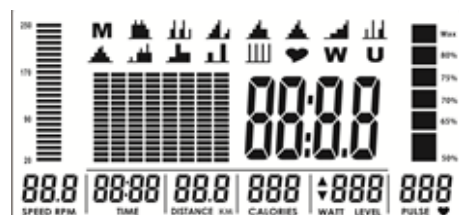
FUNKCIE NA DISPLEJI

TIME	Počítanie - Žiadny prednastavený cieľ, Čas sa bude počítať od 00:00 do maximálne 99:59, kde každý prírastok bude 1 minúta. Odpočítavania - pri tréningu s prednastaveným časom, čas sa bude odpočítavať z prednastaveného času až do 00:00. Každý prednastavený prírastok alebo zníženie je 1 minúta medzi 00:00 do 99:00.
SPEED	Zobrazí aktuálnu rýchlosť tréningu. Maximálna rýchlosť je 99,9 km/h alebo míľ/h.
RPM	Zobrazí otáčky za minútu. Zobrazenie rozsahu 0~15~999
DISTANCE	Nazhromaždí celkovú vzdialenosť od 0,00 do 99,99 km alebo míľ. Používateľ môže pomocou tlačidiel UP/DOWN prednastaviť údaje o cieľovej vzdialenosti. Každý prednastavený prírastok alebo zníženie je 0,1 km alebo míľ medzi 0,00 do 99,90.
CALORIES	Zhromažďuje spaľovanie kalórií počas tréningu od 0 do maximálne 9999 kalórií. (Tieto údaje sú hrubým sprievodcom pre porovnanie rozličných častí cvičení, ktoré sa nemôže používať pri lekárskej liečbe).
PULSE	Používateľ môže nastaviť cieľový pulz od 0 - 30 do 230; a bzučiak počítača začne pípať, keď aktuálna hodnota tepu počas cvičenia presiahne cieľovú hodnotu.
WATT	Zobrazí aktuálny výkon cvičenia. Zobrazenie rozsahu 10~350.
MANUAL	Manuálny režim cvičenia.
PROGRAM	Výber 12 PROGRAMOV.
USER PROGRAM	Používateľ vytvorí profil úrovne odporu.
H.R.C	Cieľ HR cvičebného režimu.
WATT PROGRAM	Konštantný cvičebný režim WATT (VÝKON).

Postup používania

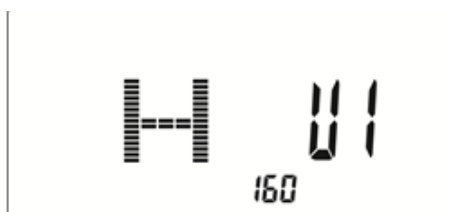
ZAPNUTIE

Zapojte napájanie, počítač sa zapne a na LCD sa na 2 sekundy zobrazia všetky segmenty (Obrázok 1).

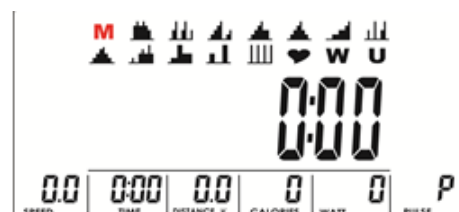


Obrázok 1

Potom zadajte nastavenie používateľských údajov. Použite tlačidlo UP alebo DOWN (Enkóder) a vyberte U1~U4, potom nastavte SEX (POHLAVIE), AGE (VEK), HEIGHT (VÝŠKA) (Obrázok 2), WEIGHT (HMOTNOSŤ) a potvrdte stlačením tlačidla MODE / ENTER. Keď dokončíte profil údajov používateľa, konzola sa vráti do hlavnej ponuky (Obrázok 3).



Obrázok 2



Obrázok 3

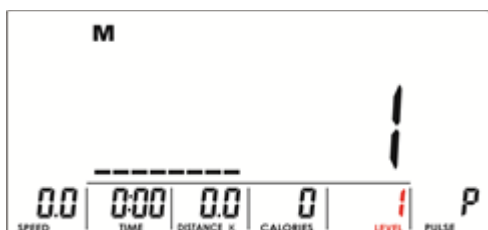
VÝBER CVIČENIA

Pre výber cvičenia použite tlačidlo UP alebo DOWN (Enkóder): M (Manuálny) ->P (Program 1-12) -> (H.R.C) -> W (WATTS) -> U (Používateľ), pre potvrdenie stlačte tlačidlo MODE / ENTER.

Manuálny režim

Stlačením tlačidla START v hlavnej ponuke sa začne cvičenie priamo v manuálnom režime.

1. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN (Enkóder) vyberte program cvičenia, vyberte M a pre potvrdenie stlačte tlačidlo MODE / ENTER.
2. Pre nastavenie úrovne záťaže (Obrázok 4), prednastavená úroveň 1, stlačte tlačidlo UP alebo DOWN (Enkóder).
3. Pre nastavenie TIME (ČAS) (Obrázok 5), DISTANCE (VZDIALENOSŤ) (Obrázok 6), CALORIES (KALÓRIE) (Obrázok 7), PULSE (TEP) (Obrázok 8) použite tlačidlá UP alebo DOWN a pre potvrdenie stlačte MODE / ENTER.
4. Stlačením tlačidla START/STOP začnite cvičenie. Počas cvičenia môže používateľ tiež upraviť úroveň zaťaženia použitím tlačidiel UP alebo DOWN (Enkóder). Zobrazenie úrovne zaťaženia v okne WATT, bez nastavenia počas 3 sekúnd sa prepne do zobrazenia WATT (Obrázok 9).
5. Stlačením tlačidla START/STOP prerušte cvičenie. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.



Obrázok 4



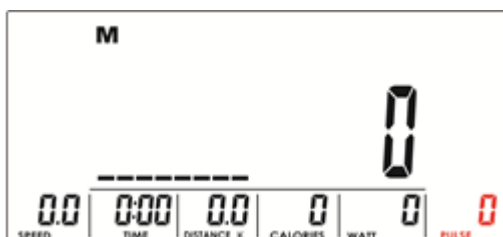
Obrázok 5



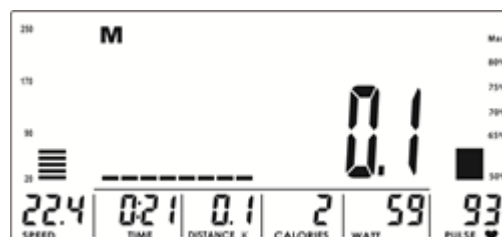
Obrázok 6



Obrázok 7



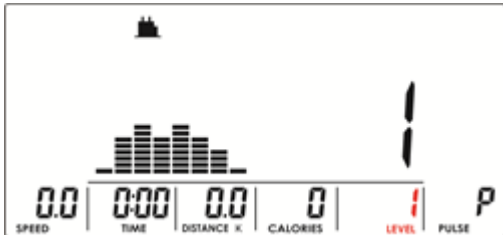
Obrázok 8



Obrázok 9

Režim programu

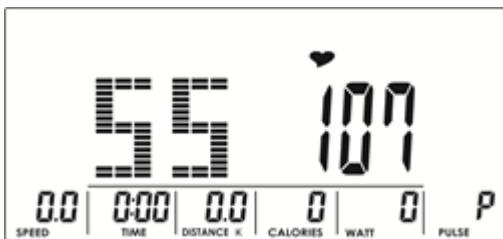
1. Použite tlačidlá UP alebo DOWN (Enkóder) a vyberte program cvičenia P01, P02, P03,... P12 a pre potvrdenie stlačte MODE / ENTER.
2. Pre nastavenie úrovne záťaže (Obrázok 10), prednastavená úroveň 1, stlačte tlačidlo UP alebo DOWN (Enkóder).
3. Pre nastavenie TIME (ČAS) stlačte tlačidlo UP alebo DOWN (Enkóder).
4. Stlačením tlačidla START/STOP začnite cvičenie. Počas cvičenia môže používateľ tiež upraviť úroveň zaťaženia použitím tlačidiel UP alebo DOWN (Enkóder).
5. Stlačením tlačidla START/STOP prerušte cvičenie. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.



Obrázok 10

Režim H.R.C

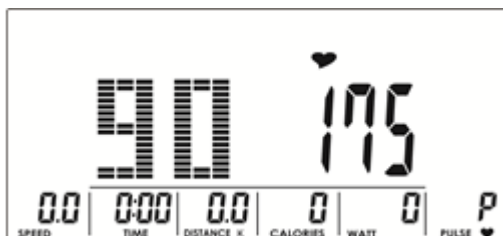
1. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN (Enkóder) vyberte program cvičenia, vyberte (H.R.C) a pre potvrdenie stlačte tlačidlo MODE / ENTER.
2. Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN (Enkóder) a vyberte 55 % (Obrázok 11), 75 % (Obrázok 12), 90 % (Obrázok 13) alebo TAG (TARGET H.R., predvolené: 100 (Obrázok 14)). Keď vyberiete TAG, použite tlačidlo UP alebo DOWN (Enkóder) a nastavte hodnotu 30~230.
3. Pre nastavenie TIME (ČAS) cvičenia stlačte tlačidlo UP alebo DOWN (Enkóder).
4. Stlačením tlačidla START/STOP začnite alebo zastavte cvičenie. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.



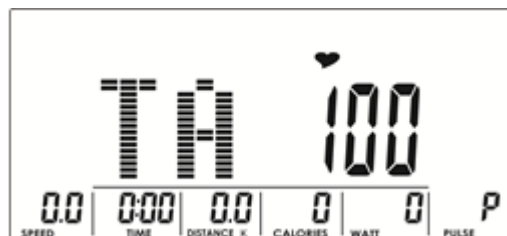
Obrázok 11



Obrázok 12



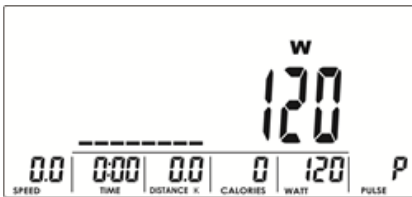
Obrázok 13



Obrázok 14

Režim Watt (Výkon)

1. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN (Enkóder) vyberte program cvičenia, vyberte W a pre potvrdenie stlačte tlačidlo MODE / ENTER.
2. Pre nastavenie cieľa WATT (VÝKON) stlačte tlačidlo UP alebo DOWN (Enkóder). (predvolené: 120, Obrázok 15)
3. Pre nastavenie TIME (ČAS) stlačte tlačidlo UP alebo DOWN (Enkóder).
4. Stlačením tlačidla START/STOP začnite cvičenie. Počas cvičenia systém automaticky nastaví úroveň zaťaženia na základe stavu tréningu používateľa. Úroveň výkonu počas cvičenia môže používateľ upraviť stlačením tlačidla UP alebo DOWN (Enkóder).
5. Stlačením tlačidla START/STOP prerušte cvičenie. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.



Obrázok 15

Režim programu používateľa

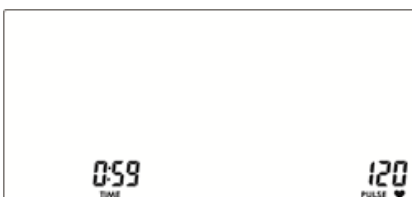
1. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN (Enkóder) vyberte program cvičenia, vyberte U a pre potvrdenie stlačte tlačidlo MODE / ENTER.
2. Na vytvorenie profilu používateľa (Obrázok 16) stlačte tlačidlo UP alebo DOWN. Celkovo tam je 8 stĺpcov, kde pri každom stĺpci môže používateľ nastaviť úroveň zaťaženia. Pre ukončenie počas nastavenia môže používateľ podržať tlačidlo MODE / ENTER na 2 sekundy.
3. Pre nastavenie TIME (ČAS) stlačte tlačidlo UP alebo DOWN (Enkóder).
4. Stlačením tlačidla START/STOP začnite cvičenie. Počas cvičenia môže používateľ tiež upraviť úroveň zaťaženia použitím tlačidiel UP alebo DOWN (Enkóder).
5. Stlačením tlačidla START/STOP prerušte cvičenie. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.



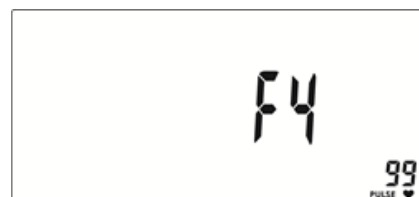
Obrázok 16

Recovery (Zotavenie)

Po dlhšom cvičení držte ruky na rukoväti alebo si dajte popruh na hrud' a stlačte tlačidlo RECOVERY. Všetky zobrazené funkcie zastanú okrem funkcie TIME, ktorá začne odpočítavať od 00:60 do 00:00 (Obrázok 17). Na obrazovke sa zobrazí stav obnovenia vašej srdcovej frekvencie s údajom F1, F2... až F6 (Obrázok 18). F1 znamená najlepší, F6 najhorší. Používateľ by mal naďalej cvičiť s cieľom zlepšiť stav svojej tepovej frekvencie. (Opätovným stlačením tlačidla RECOVERY sa zobrazí znovu hlavný displej.)



Obrázok 17



Obrázok 18

Body Fat (Telesný tuk)

1. Stlačením tlačidla BODY FAT v režime STOP spustíte meranie telesného tuku.
2. Konzola zobrazí UX (Obrázok 19) a spustí meranie (Obrázok 20~21).
3. Počas merania musí používateľ držať obidve ruky na rukovätiach. Keď konzola zaznamená tep, LCD displej sa zobrazí ako (Obrázok 22) na 8 sekúnd, až kým počítač nedokončí meranie.
4. LCD zobrazí symbol BMI (Obrázok 23) FAT % (Obrázok 24) a BODY FAT (Obrázok 25).
5. Správa o poruche:

*Na LCD sa zobrazí "---- " , " ----"—to znamená, že ruky nie sú na rukoväti správne.

*E-1 – Nebol zaznamenaný žiadny vstupný signál tepovej frekvencie.

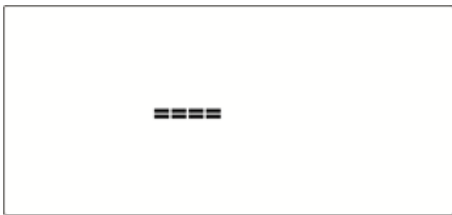
*E-4 – zobrazí sa, keď bude hodnota FAT% a BMI nižšia ako 5 alebo vyššia ako 50.



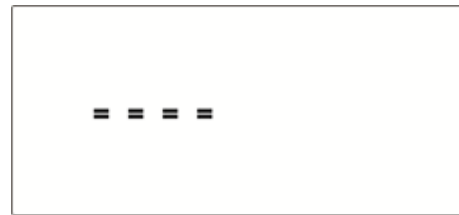
Obrázok 19



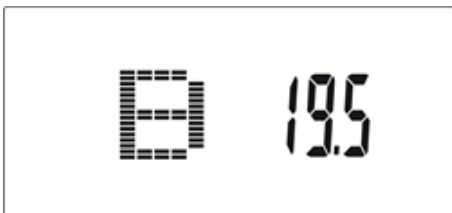
Obrázok 20



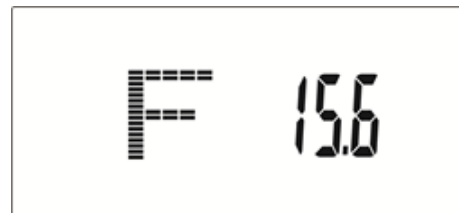
Obrázok 21



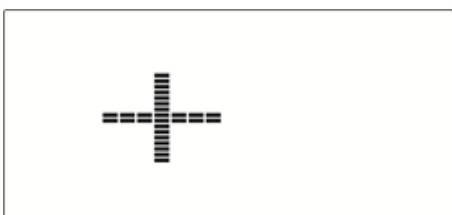
Obrázok 22



Obrázok 23



Obrázok 24



Obrázok 25

Zaznamenané:

1. Po 4 minútach bez pedálovania alebo pulzného vstupu sa konzola prepne do úsporného režimu. Pre prebudenie konzoly stlačte ľubovoľné tlačidlo.
2. Keď počítač nefunguje správne vytiahnite adaptér a zapojte ho znovu.

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



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 fitneszberendezéshez

- Ne szerelje össze vagy működtesse ezt az otthoni fitneszberendezést a szabadban vagy nedves helyen.
- Mielőtt megkezdzi az edzést ezzel az otthoni fitneszberendezéssel, 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 fitneszberendezés 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 fitnesz 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 fitneszberendezést 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 fitneszberendezést ne használja mezítláb vagy bő lábbeliben.
- Ügyeljen a nem rögzített vagy a mozgó részekre az otthoni fitneszberendezés 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 fitneszberendezést 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 fitneszberendezés tisztítása, tárolása és karbantartása

Fontos



- Az otthoni fitneszberendezés gyakori tisztítása meghosszabbítja a termék élettartamát.
- Egy otthoni fitneszberendezéshez való szőnyeg használata javasolt a könnyebb tisztítás érdekében.
- Csak tiszta és megfelelő cipőt viseljen.
- Az otthoni fitneszberendezés 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 fitneszberendezést 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

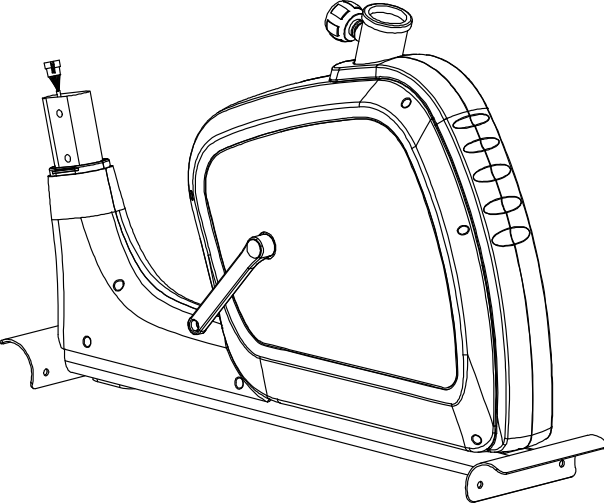

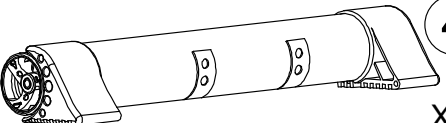

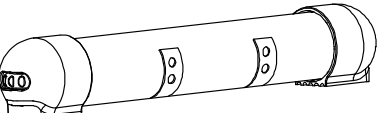

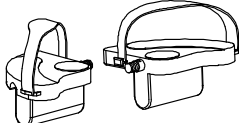
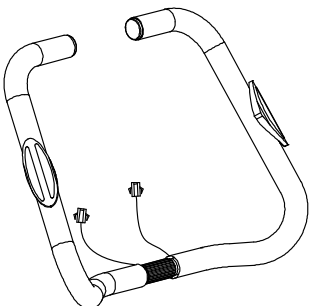

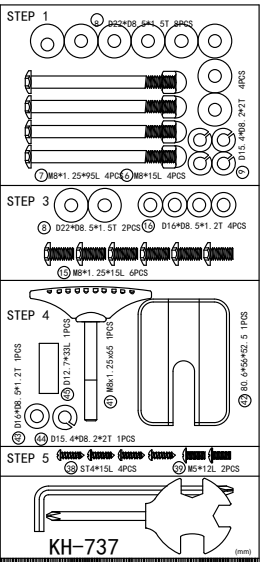
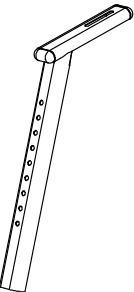
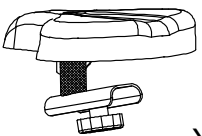
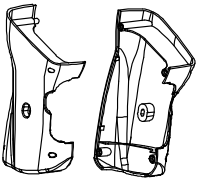
Az ellenállást az ellenállást szabályozó forgatógomb elforgatásával lehet beállítani. Az ellenállás növeléséhez a forgatógombot forgassa el az óramutató járásával megegyező irányba, az ellenállás csökkentéséhez pedig az óramutató járásával ellentétes irányba.



Számítógépes beállítás

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

Alkatrész táblázat

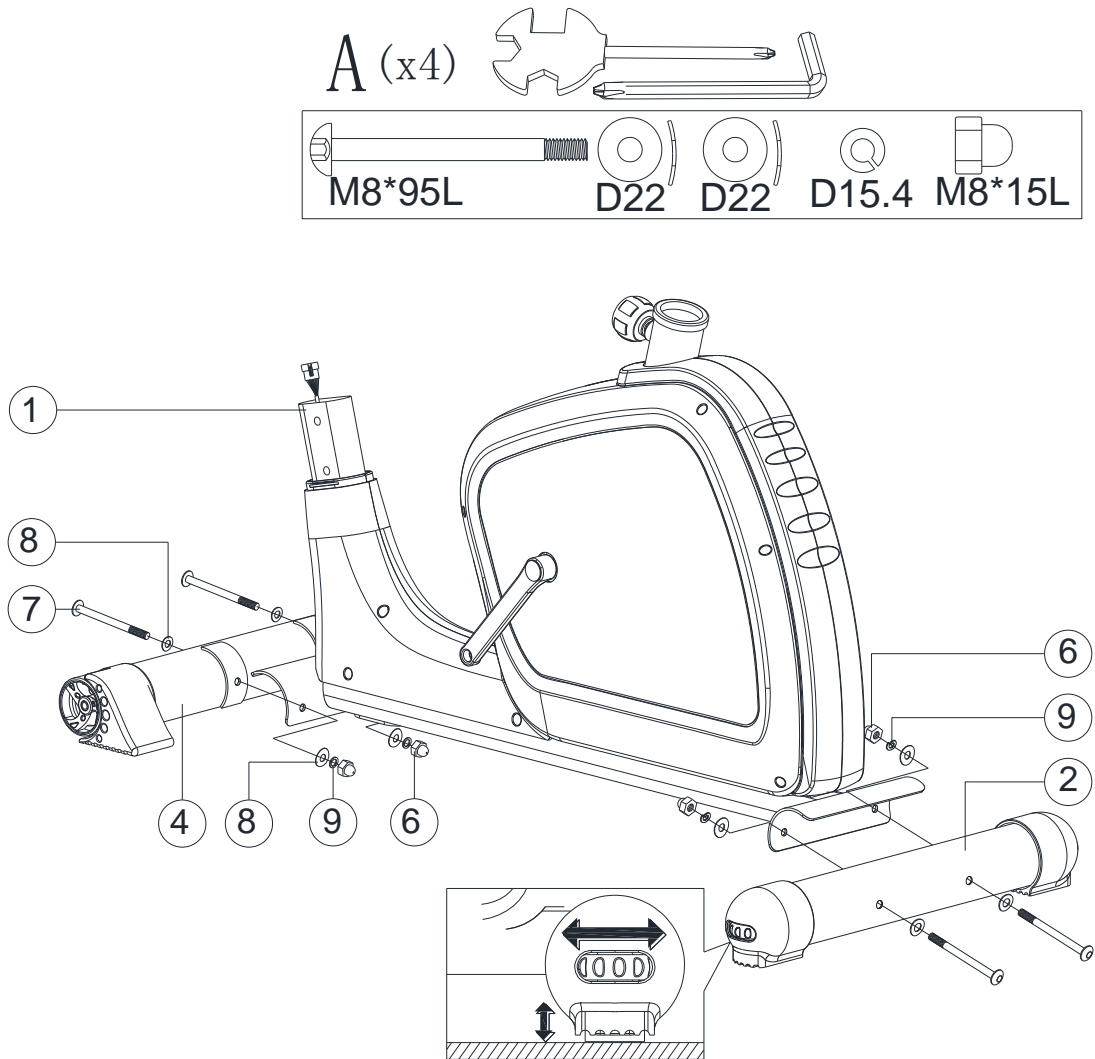
 <p>1 x1</p>		 <p>17 x1</p>
 <p>4 x1</p>	 <p>75 x1</p>	
 <p>2 x1</p>	 <p>76 x1</p>	 <p>51L & 51R x1</p>
 <p>36 x1</p>	 <p>66 x1</p>	 <p>STEP 1 ① D22*08 5*1 6PCS ② D12 7*0.8L 1PCS ③ D12 7*0.8L 1PCS ④ M8*1.25*0.5 1PCS ⑤ M8*1.25*0.5 1PCS ⑥ D15 4*08 2*2T 1PCS ⑦ D15 4*08 2*2T 1PCS ⑧ S14*15L 4PCS ⑨ M5*12L 2PCS</p> <p>STEP 3 ① D22*08 5*1 2PCS ② D16*08 5*1 2T 4PCS ③ M8*1.25*1.5L 6PCS</p> <p>STEP 4 ① D14*08 5*1 2T 1PCS ② D12 7*0.8L 1PCS ③ M8*1.25*0.5 1PCS ④ M8*1.25*0.5 1PCS ⑤ D15 4*08 2*2T 1PCS ⑥ D15 4*08 2*2T 1PCS</p> <p>STEP 5 ① S14*15L 4PCS ② M5*12L 2PCS</p> <p>KH-737</p>
 <p>13 x1</p>	 <p>69 x1</p>	
 <p>40L & 40R x1</p>		

Alkatrészek listája					
Alkat rész	Leírás	Me nny.	Alkatrész	Leírás	Men ny.
1	Fő váz	1	48R	Jobb hajtókar	1
2	Hátsó stabilizátor	1	49	Rögzítőcsavar M8x1.25x25	2
3	Állítható végződésfedél	2	50	Csavaros végződésfedél D23x6.5	2
4	Elülső stabilizátor	1	51L&51R	Pedál	1
5L	Bal mozgatható végződésfedél	1	52	Kilazulásgátló anya 3/8"-26UNFx6.5T	2
5R	Jobb mozgatható végződésfedél	1	53	D9.5x4T anya	2
6	Kupolás anya M8x1.25x15L	4	54	Távtartó D34.9*D31*3T	1
7	Imbusz csavar M8*1.25*95L	4	55	Lendkerék	1
8	Ívelt alátét D22xD8.5x1.5T	10	56	Tű	2
9	Rugós alátét D15.4xD8.2x2T	4	57	Csavar ST4.2x1.4x20L	12
10	Elülső dekoratív borító (bal)	1	58	Bilincs S-10(1T)	1
11	Elülső dekoratív borító (jobb)	1	59	Lendkerék tengely	1
12	Ovális végződésfedél	2	60	Csavar ST4.2*1.4*15L	4
13	Nyeregcső	1	64	Felső számítógép kábel	1
14	Belső cső	1	65	Alsó számítógép kábel	1
15	Imbusz csavar M8*1.25*15L	6	66	Adapter	1
16	Lapos alátét D16*D8.5*1.2T	4	67	Feszítőkábel	1
17	Kormányoszlop	1	68	Motor	1
18	Állítókar	1	69	Nyereg	1
19	Lapos alátét D25xD8.5x2T	1	70	Csavar ST4x1.41x10.L	2
20	Gomb	1	71	Kerek alátét	1
21	Csapágy #6003ZZ	2	72	Nyeregállító cső	1
22	Hullámos alátét D22xD17x0.3T	2	73	Szenzorkábel	1
23	Lapos alátét D23*D17.2*1.5T	1	74	Elektromos kábel	1
24	Bilincs S-17(1T)	1	75	Ovális végződésfedél	1
25	Távtartó D22.5*D17.2*6.4T	1	76	Számítógép	1
26	Hajtótengely	1	77	Imbusz csavar M10*35L	1

Alkatrészek listája					
Alkat rész	Leírás	Me nny.	Alkatrész	Leírás	Men ny.
27	Lánckerék	1	78	Csapágyersely D20*D14*11.5T	1
28	Nylon önbiztosító anya M6x1.0x6T	4	79	rögzített kerék	1
29	Rögzítőcsavar M6x1.0x15L	4	80	Nylon önbiztosító anya M10x1.5x10T	1
30	Szalag	1	81	Rögzítőcsavar M8*25	1
31	Kerek mágnes	1	82	Lapos alátét D30*D8.5*2.0T	1
32	Csavar ST4x1.41x25L	2	83	Műanyag fedél D3*30L	2
33	Pulzusmérő	2	84	Rugó D2.2*D14*65L	1
34	Pulzusmérő kábele	2	85	Rögzítőlemez rögzített kerékhez	1
35	Végződéscsap	2	86	Műanyag fedél	2
36	Kormány	1	87	Any M8*1.25*6T	1
37	Hab	2	88	Nylon önbiztosító anya M8*1.25*8T	2
38	Csavar ST4*1.41*15L	4	89	Rögzítőcsavar M6*65L	1
39	Rögzítőcsavar M5*0.8*12L	3	90	Rugó D1.0*55L	1
40L	Bal oldali számítógéptartó	1	91	Any M6*1*6T	1
40R	Jobb oldali számítógéptartó	1	92	Mágnes rögzítőlemeze	1
41	T-alakú állító gomb	1	93	Nylon alátét D6*D19*1.5T	1
42	Védőborítás	1	94	Lapos alátét D13*D6.5*1.0T	1
43	Lapos alátét D16xD8.5x1.2T	1	95	Nylon önbiztosító anya M6*1*6T	1
44	Rugós alátét D15.4xD8.2x2T	1	96	Rögzítőcsavar M8*52L	1
45	Csapágyersely D8.2xD12.7x33	1	97	Rögzítőgyűrű	1
46	Bal oldali láncburkolat	1	99	Csavar M5*10L	4
47	Jobb oldali láncburkolat	1	100	Puffer20*90*1.7T	4
48L	Bal hajtótengely	1			

Összeszerelési útmutató

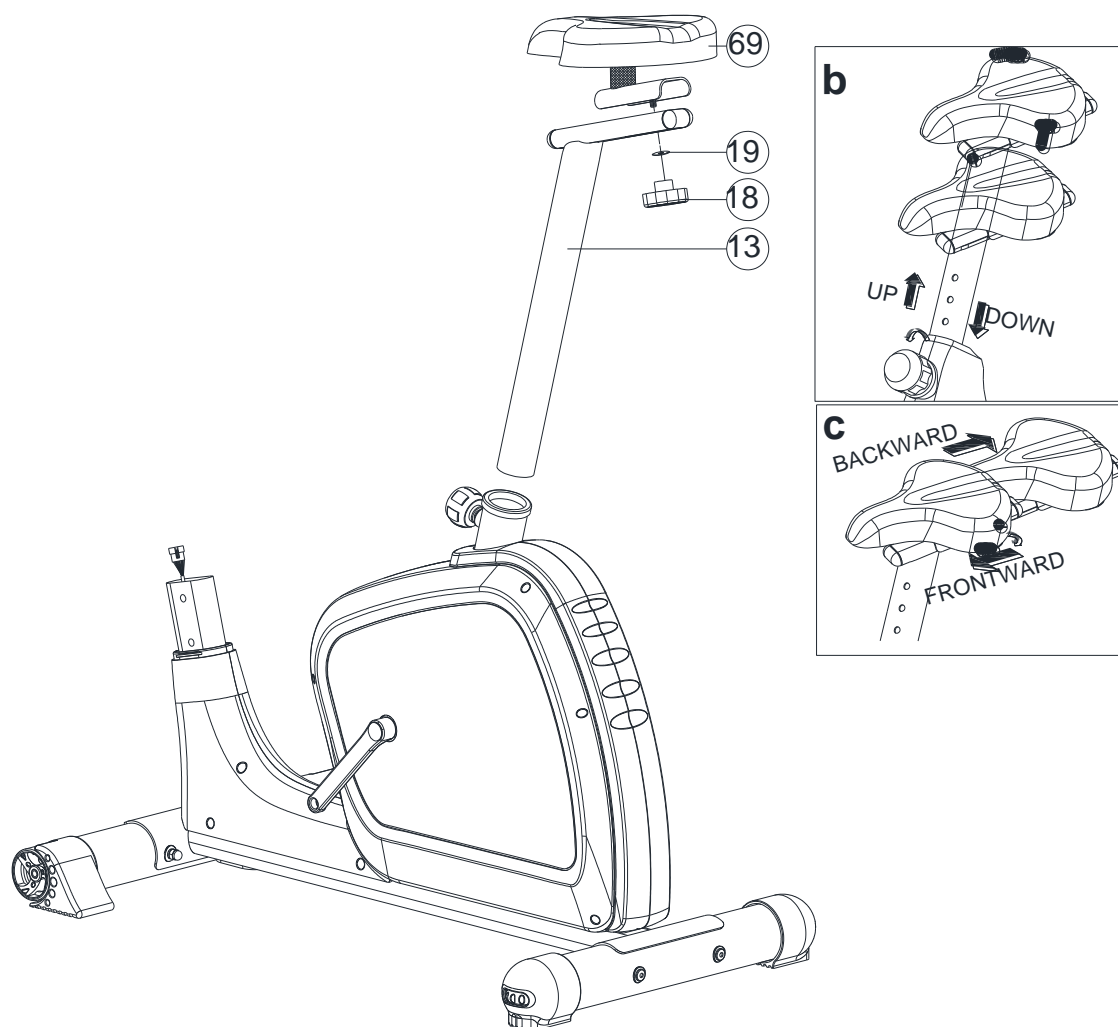
1. lépés



Step-1

1. Szerelje fel az elülső stabilizátort (4) és a hátsó stabilizátort (2) a fő vázra (1) egy csavar (7), egy ívelt alátét (8), egy rugós alátét (9) és egy kupolás anya (6) segítségével.
2. Állítsa be a megfelelő magasságot az állítható végződésfedélen lévő kerék segítségével.

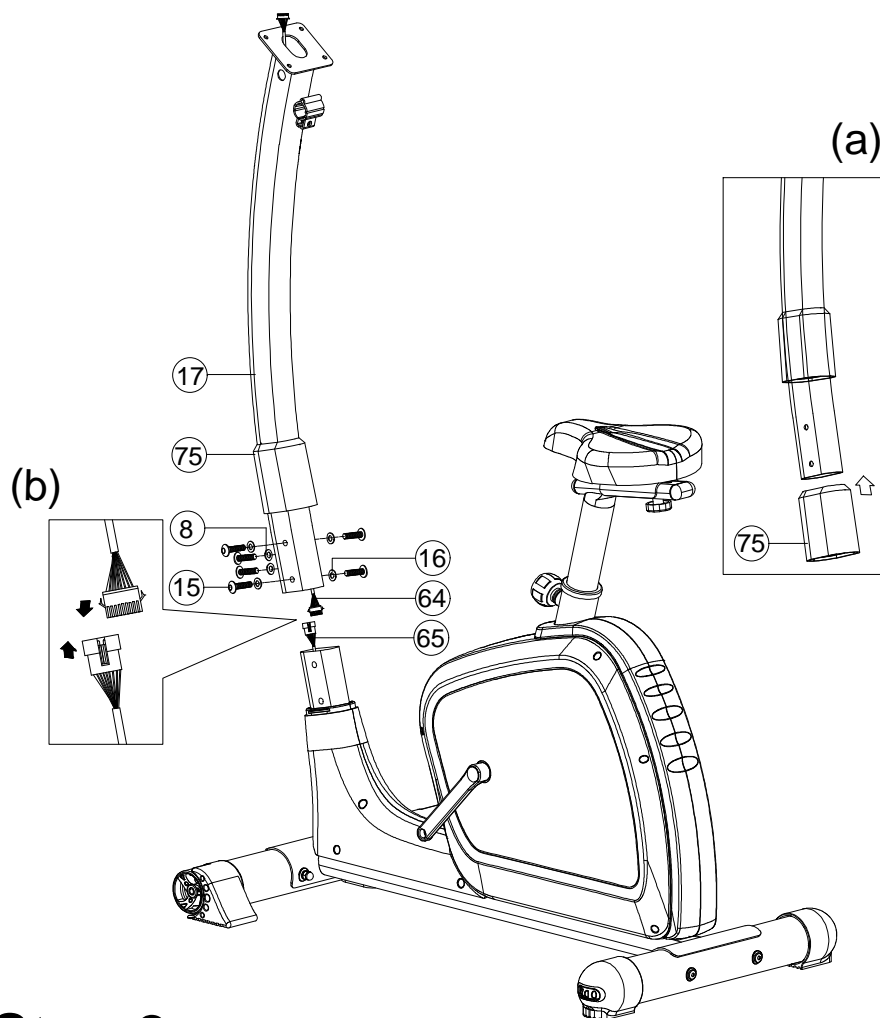
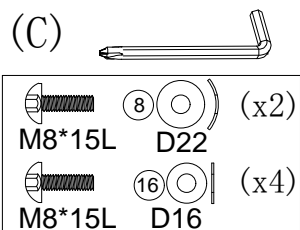
2. lépés



Step-2

1. Szerelje fel a nyeret (69) a nyeregcsőre (13) a beállítógomb (18) és egy lapos alátét (19) segítségével.
2. Húzza a gombot a keretre és illessze a nyeregcsövet (13) a keretre.
3. Állítsa be a megfelelő magasságot és pozíciót a gombok segítségével a b és c ábrán látható módon

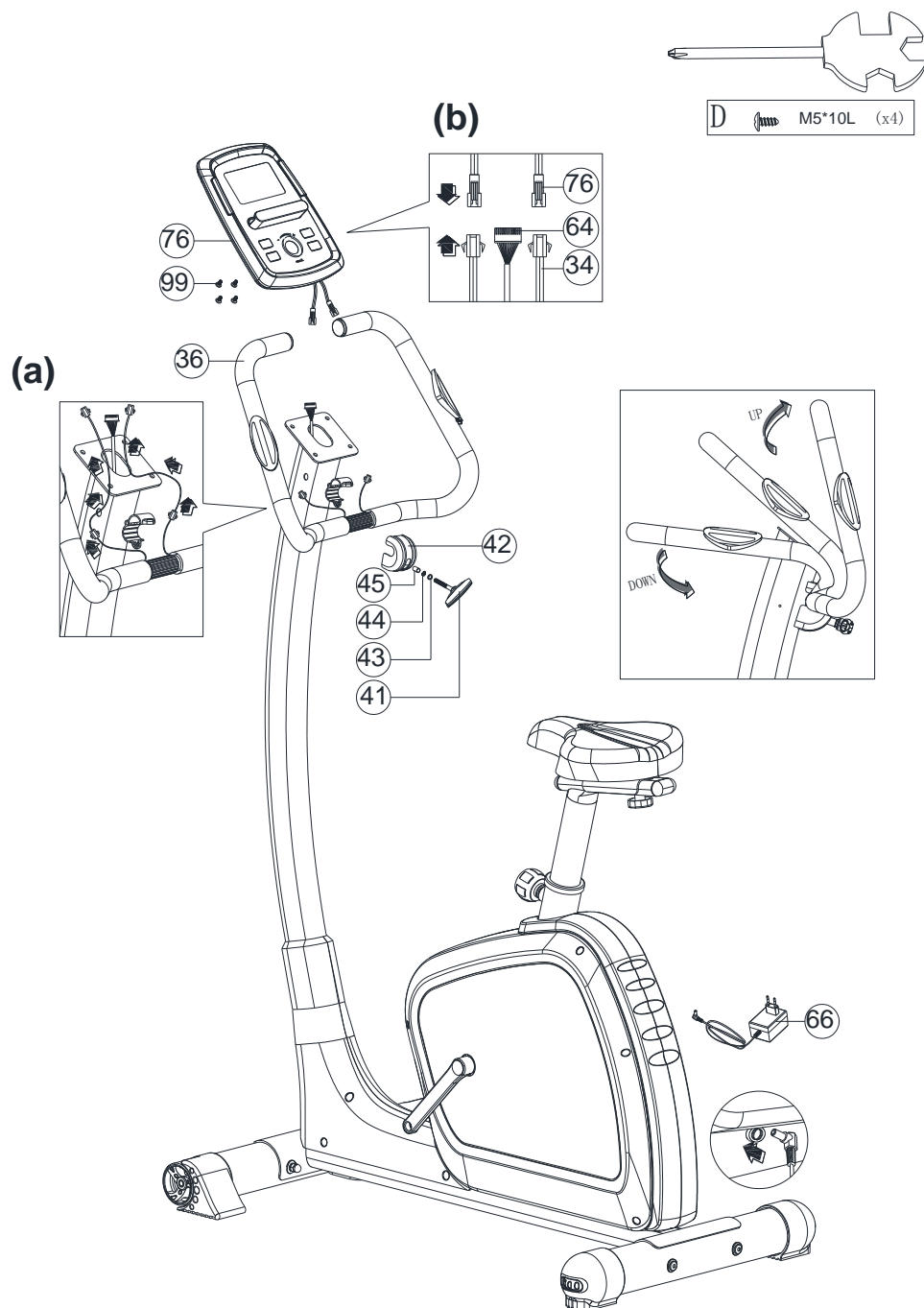
3. lépés



Step-3

1. Szerelje föl a felső burkolatot (75) a kormányoszlopra (17) .
2. Csatlakoztassa a felső (64) és az alsó (65) számítógép kábelt, és rögzítse a kormányoszlopot (17) a fő vázhoz csavarok (15), lapos alátét (16) és ívelt alátét (8) segítségével.

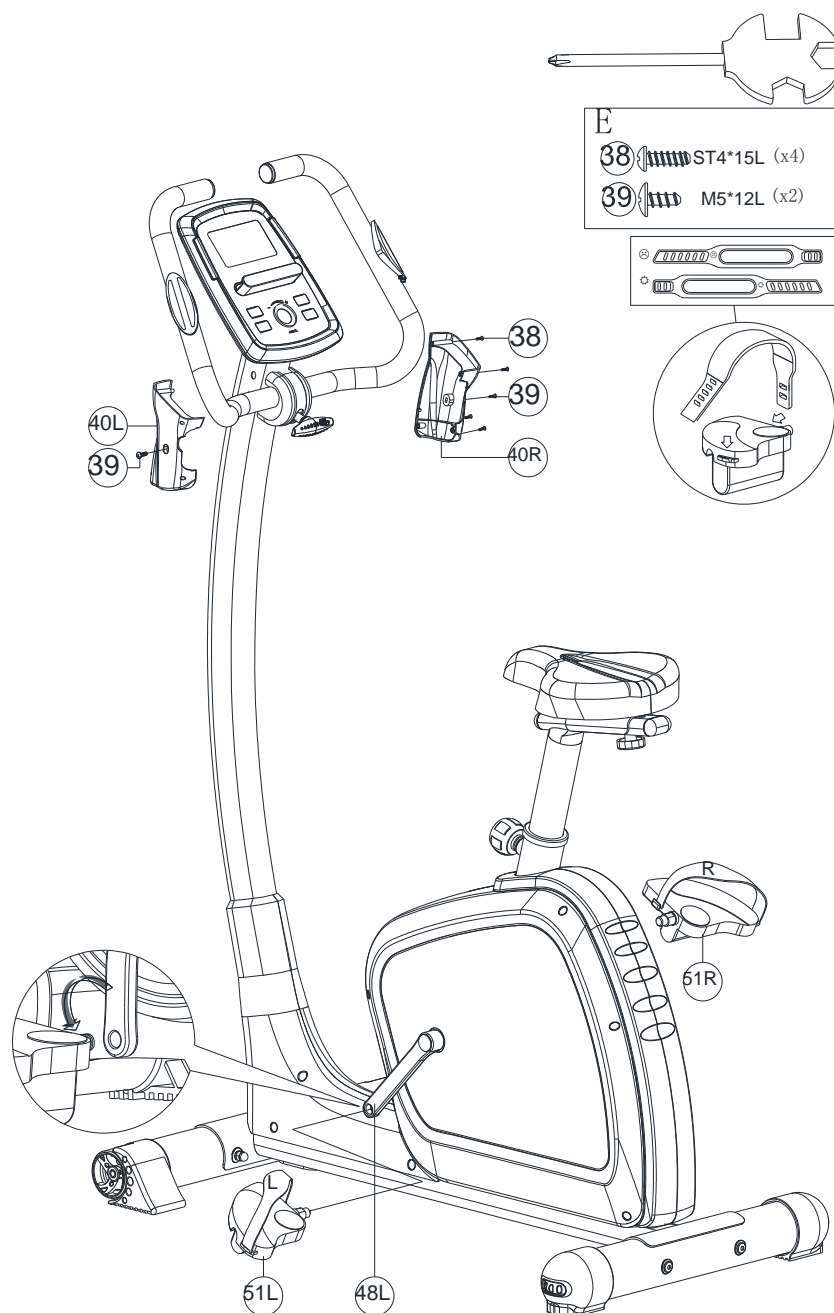
4. lépés



Step-4

1. Szerelje fel a kormányt (36) a kormányoszlopra (17) a T-alakú beállítógomb (41) egy lapos alátét (43), egy rugós alátét (44), egy csapágypersely (45) és a védőborítás (42) segítségével.
2. A kormányoszlop szögét a T-alakú állítógombbal (41) lehet beállítani.
3. Csatlakoztassa a pulzsmérő kábelét (34) és a felső számítógép kábelt (64) a számítógép kábeleire (76). majd szerelje fel a számítógépet a kormányoszlopra (17) csavarok (99) segítségével.

5. lépés



Step-5

1. Szerelje fel a bal és a jobb oldali számítógéptartót (40L és 40R) a kormányoszlopra (17) a (38) és a (39) csavar segítségével.
2. Szerelje fel a bal és a jobb oldali pedált (51L és R) a bal és a jobb oldali hajtótengelyre (48L és R).

Sm2560-31



FUNKCIÓ GOMB

UP (Kódoló)	Az ellenállási szint növelése Kiválasztás beállítás.
DOWN (Kódoló)	Az ellenállási szint csökkentése Kiválasztás beállítás.
MODE/ENTER	Beállítás vagy kiválasztás megerősítése.
START/STOP	Edzés Start vagy Stop.
RESET	Nyomja le és tartsa 2 másodpercig lenyomva,; ekkor a számítógép újraindul és a felhasználói beállításokat jeleníti meg. Lépjön vissza a főmenübe az edzési érték beállításakor vagy stop módban.
RECOVERY	Pulzusszám normalizálási állapot tesztelése.
BODY FAT	Ha stop módban lenyomja, akkor megjelenik a testsírmérés eredménye

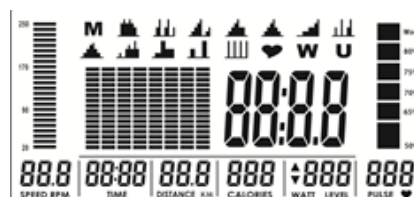
A KIJELEZŐ FUNKCIÓI

TIME	Számlálás - Nincs előre beállított cél, 00:00-tól maximum 99:59-ig számol, ahol minden hozzáadott érték 1 percnél felel meg. Visszaszámlálás - Előre beállított idejű edzésnél, az előre beállított értékről számol vissza 00:00-ig. Minden előre beállított hozzáadott vagy levont érték 1 percnél felel meg 00:00 és 99:00 között.
SPEED	Megjeleníti az aktuális edzési sebességet. A maximális sebesség 99,9 km/h vagy mérföld/óra.
RPM	Megjeleníti a percenkénti fordulatok számát. Megjelenítési tartomány: 0-15-999
DISTANCE	Összesített edzési távolság 0,00 és 99,99 km vagy mérföld között. Előre beállított céltávolságot az UP/DOWN gombok segítségével lehet megadni. Minden előre beállított hozzáadott vagy levont érték 0,1 km-nek vagy mérföldnek felel meg 0,00 és 99,90 között.
CALORIES	Az edzés során összeadott kalóriafelhasználás 0-tól maximum 9999 kalóriáig terjed. (Ez az adat csupán támpontként szolgál a különböző edzések összehasonlítására, és orvosi kezelésre nem alkalmas.)
PULSE	A felhasználó egy 0-30 és 230 közötti célpulzust is beállíthat, és a számítógép hangjelzéssel jelzi, ha a tényleges pulzusszám meghaladja ezt az értéket.
WATT	Megjeleníti az aktuális edzési wattot. Megjelenítési tartomány: 10-350
MANUAL	Manuális edzési üzemmód.
PROGRAM	12 PROGRAM választás.
USER PROGRAM	A felhasználó hozza létre az ellenállási szint profilját.
H.R.C	Cél pulzusszám edzés mód.
WATT PROGRAM	WATT folyamatos edzés mód.

Működési eljárás

BEKAPCSOLÁS

Csatlakoztassa a táphálózatra, a számítógép bekapcsol és 2 másodpercre megjeleníti az összes szegmenst az LCD-n (1. ábra).

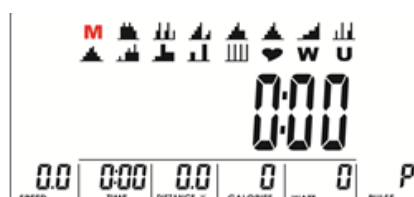


1. ábra

Majd lépjen be a Felhasználói adatok beállítása menübe. Az UP és DOWN (Kódoló) segítségével válasszon az U1-U4 között, majd adja meg a nemét (SEX), korát (AGE), magasságát (HEIGHT, 2. ábra), súlyát (WEIGHT) és nyomja meg a MODE /ENTER gombot. A felhasználói adatprofil befejezésekor a konzolon a fő menü jelenik meg (3. ábra).



2. ábra



3. ábra

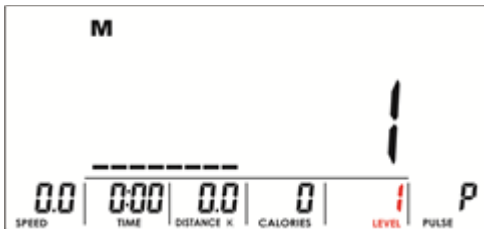
EDZÉS KIVÁLASZTÁSA

Az UP vagy DOWN (Kódoló) segítségével válassza ki az edzést: M (Manuális) ->P (Program 1-12) -> (H.R.C) -> W (WATT) -> U (Felhasználó), belépéshez nyomja meg a MODE / ENTER gombot.

Manuális mód

A főmenü START gombjával közvetlenül indítható a manuális mód.

1. Az edzésprogram kiválasztásához nyomja meg az UP és a DOWN (Kódoló) gombokat, válassza az M lehetőséget és belépéshez nyomja meg a MODE / ENTER gombot.
2. A terhelés szintjét az UP és a DOWN (Kódoló) gombokkal állíthatja (4. ábra), előre beállított érték: 1.
3. Az UP vagy DOWN (Kódoló) segítségével állítsa be az időt (TIME, 5. ábra), a távolságot (DISTANCE, 6. ábra), a kalóriát (CALORIES, 7. ábra), a pulzust (PULSE, 8. ábra), és megerősítéshez nyomja meg a MODE / ENTER gombot.
4. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez. A felhasználó edzés alatt is állíthatja a terhelés szintjét az UP vagy DOWN (Kódoló) gombbal. A terhelési szint a WATT ablakban jelenik meg, 3 mp-ig nem lehet módosítani, majd a WATT értéket jeleníti meg (9. ábra).
5. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe történő visszatéréshez.



4. ábra



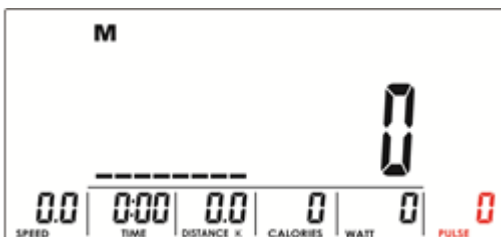
5. ábra



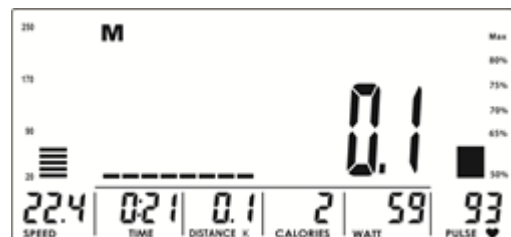
6. ábra



7. ábra



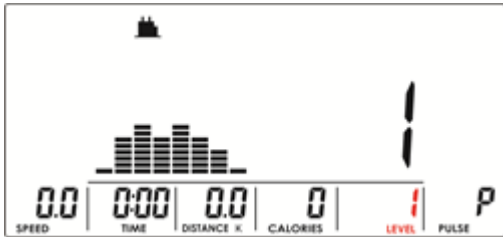
8. ábra



9. ábra

Program mód

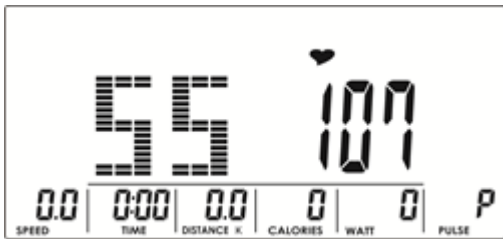
1. Az UP vagy DOWN (Kódoló) segítségével válassza ki az edzésprogramot: P01, P02, P03, ... P12, majd belépéshez nyomja meg a MODE / ENTER gombot.
2. A terhelés szintjét az UP és a DOWN (Kódoló) gombokkal állíthatja (10. ábra), előre beállított érték: 1.
3. Az UP vagy a DOWN (Kódoló) segítségével állíthatja be az időt (TIME).
4. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez. A felhasználó edzés alatt is állíthatja a terhelés szintjét az UP vagy DOWN (Kódoló) gombbal.
5. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe történő visszatéréshez.



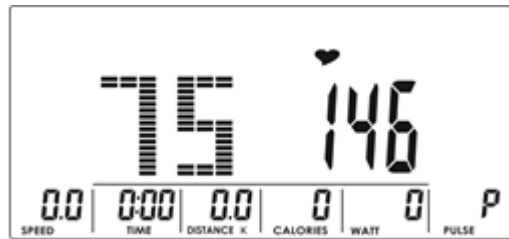
10. ábra

H.R.C mód

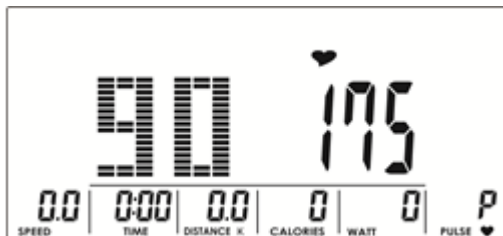
1. Az edzésprogram kiválasztásához nyomja meg az UP és a DOWN (Kódoló) gombokat, válassza a (H.R.C) lehetőséget és belépéshez nyomja meg a MODE / ENTER gombot.
2. Az UP vagy a DOWN (Kódoló) segítségével válassza ki a következőket: 55% (11. ábra), 75% (12. ábra), 90% (13. ábra) vagy TAG (CÉL H.R., alapértelmezett: 100) (14. ábra). A TAG kiválasztása után az UP vagy a DOWN (Kódoló) segítségével adja meg az értéket: 30-230.
3. Az UP vagy a DOWN (Kódoló) segítségével állíthatja be az edzésidőt (TIME).
4. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez vagy megállításához. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe történő visszatéréshez.



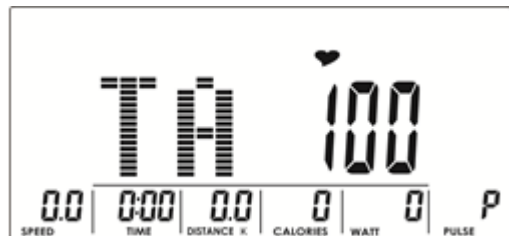
11. ábra



12. ábra



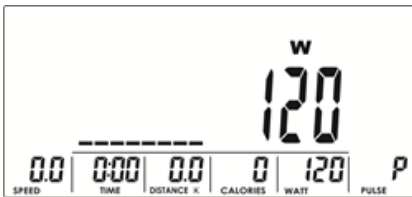
13. ábra



14. ábra

Watt mód

1. Az edzésprogram kiválasztásához nyomja meg az UP és a DOWN (Kódoló) gombokat, válassza az W lehetőséget és belépéshez nyomja meg a MODE / ENTER gombot.
2. Az UP vagy a DOWN (Kódoló) segítségével állíthatja be az WATT célértéket. (alapértelmezett: 120, 15. ábra)
3. Az UP vagy a DOWN (Kódoló) segítségével állíthatja be az időt (TIME).
4. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez. Az edzés során a rendszer automatikusan a felhasználó előrehaladásához igazítja a terhelési szintet. A felhasználó az UP vagy a DOWN gombbal állíthatja be a Watt szintjét.
5. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe történő visszatéréshez.



15. ábra

Felhasználói program mód

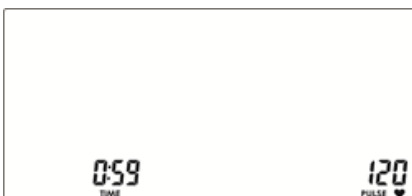
1. Az edzésprogram kiválasztásához nyomja meg az UP és a DOWN (Kódoló) gombokat, válassza az U lehetőséget és belépéshez nyomja meg a MODE / ENTER gombot.
2. Az UP vagy a DOWN (Kódoló) gombbal hozza létre a felhasználói profilt (16. ábra). Összesen 8 oszlop érhető el, melyek mindegyikében módosíthatja a terhelési szintet. A beállításokból való kilépéshez nyomja le 2 másodpercig a MODE / ENTER gombot.
3. Az UP vagy a DOWN (Kódoló) segítségével állíthatja be az időt (TIME).
4. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez. A felhasználó edzés alatt is állíthatja a terhelés szintjét az UP vagy DOWN (Kódoló) gombbal.
5. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe történő visszatéréshez.



16. ábra

Visszaállítás

Bizonyos idejű edzés után kezét a markolaton tartva vagy a mellkaspánt viselése mellett nyomja meg a RECOVERY gombot. Minden funkció kijelzése megáll a „TIME” (Idő) kivételével, ami 00:60-tól kezd visszaszámolni 00:00-ig (17. ábra). A képernyő F1, F2 - F6 formában megjeleníti szívfrekvencia normalizálási állapotát (18. ábra). F1 a legjobb, F6 a legrosszabb. A felhasználó folytathatja az edzést a pulzus normalizálódási állapot javítása érdekében. (A főképernyőhöz való visszatéréshez nyomja meg ismét a RECOVERY gombot.)



17. ábra



18. ábra

Testzsír

1. A STOP módban, nyomja meg a BODY FAT (testzsír) gombot a testzsír mérés megkezdéséhez.
2. A konzolon ekkor az UX felirat jelenik meg (19. ábra), és elindul a mérés (20-21. ábra).
3. A mérés során, a felhasználókat arra kéri, hogy tartsák mindkét kezüket a karokon. Amikor a konzol észleli az pulzust, akkor a mérést befejezéséig az LCD-kijelzőn 8 másodpercig a (22. ábra) jelenik meg.
4. Az LCD-kijelzőn megjelenik a BMI (23. ábra) a FAT % (testzsírszázalék, 24. ábra) és a BODY FAT (testzsír, 25. ábra) szimbólum.
5. Hibaüzenet:

*Ha az LCD-n a következő jelenik meg: “---- “,” ----”, akkor nem fogja helyesen a kormányt.

*E-1 – Nem érzékeli a pulzus jelét.

„E-4” – Akkor fordul elő, ha a FAT% (testzsírszázalék) és BMI (testtömegindex) értéke 5 alatt vagy 50 fölött van.



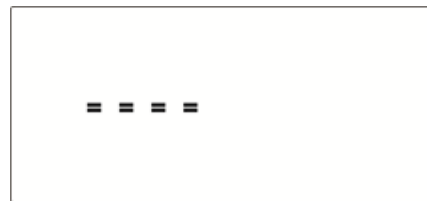
19. ábra



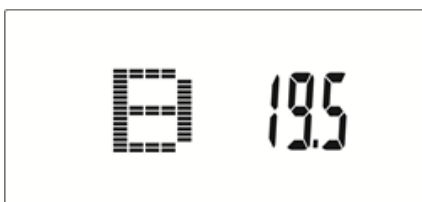
20. ábra



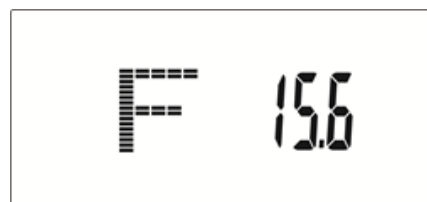
21. ábra



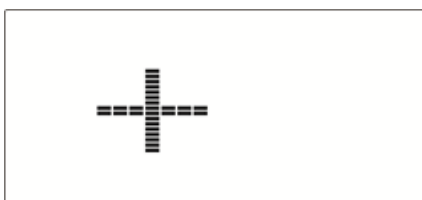
22. ábra



23. ábra



24. ábra

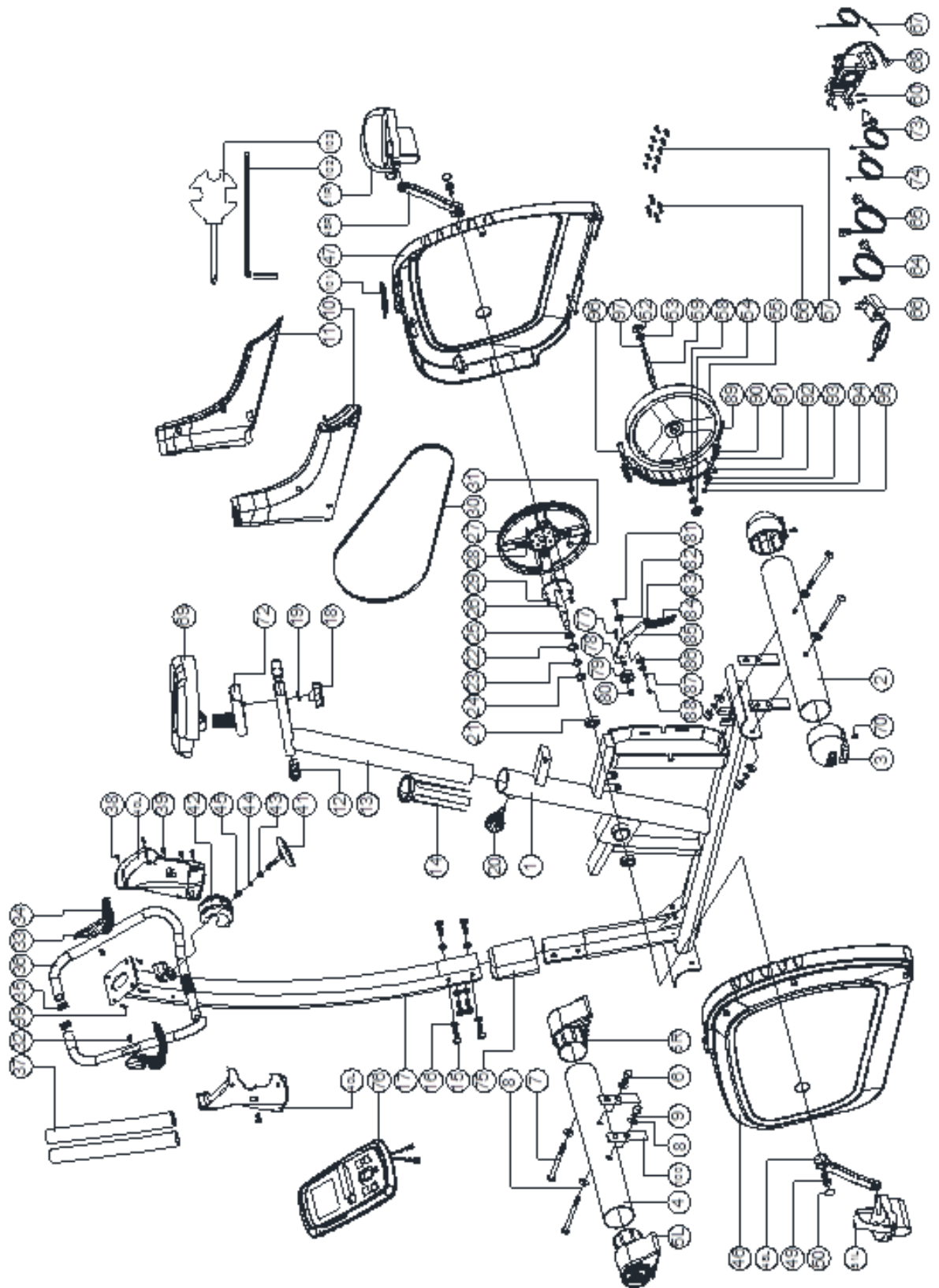


25. ábra

Megjegyzés:

1. 4 perc pedálozás vagy pulzusjel szünet után, a konzol energiatakarékos üzemmódba vált. A konzol felébresztéséhez, nyomja meg bármelyik gombot.
2. Amikor a számítógép abnormálisan viselkedik, húzza ki az adaptert, majd ismét dugja vissza.

Explosion drawing/ Explosionszeichnung/ Rozvinutý výkres/ Schematický výkres/ Sematikus rajz



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 schopn 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
Fax: + 43 7242 233 32157
www.intersport.at
headoffice@intersport.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