



# CT 350 Ergometer



|                        |    |
|------------------------|----|
| Assembly manual        | EN |
| Aufbauanleitung        | DE |
| Montážni příručka      | CS |
| Manual na montáž       | SK |
| Felhasználói kézikönyv | HU |



20 -40 Min



100 kg



A: 131 cm  
B: 100 cm  
C: 53 cm

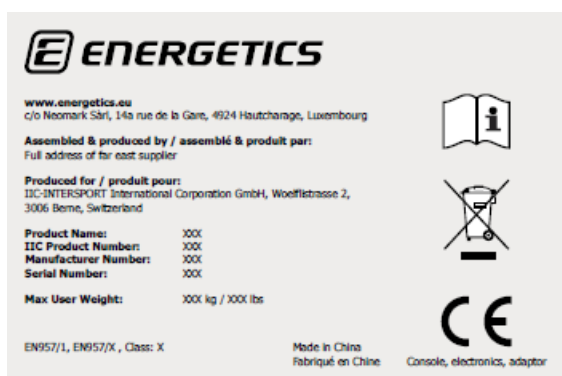


32 kg

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

|           |   |    |
|-----------|---|----|
| English   | P | 3  |
| Deutsch   | P | 19 |
| Česky     | P | 37 |
| Slovensky | P | 53 |
| Magyar    | P | 69 |

### 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 hatso 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 návodu se může lišit od skutečného použití na vašem výrobku, rozmištění v tomto návodu 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](http://www.bsci-intl.org)



### Norms & Regulations

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

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



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

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



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

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



### Directive 2011/65/EU:

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

## RoHS

## **Dear Customer,**

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

Your ENERGETICS - Team

## **Product Safety**

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

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

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

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



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



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

## Cleaning, Care & Maintenance on fitness equipment

### Important



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



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



**Daily**



**Monthly**



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

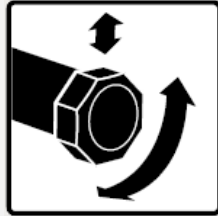


Check that all connecting elements are tightly fitted and in good condition.

## Handling

### Leveling

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



### Transportation

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



### Handle bar adjustment

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



## Operations

### Proper Training Clothes

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

### Exercise Level

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

## Seat Adjustment Vertical / Horizontal

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

### Vertical

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

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



### Horizontal (if available):

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



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

## Foot Position / Strap Adjustment

Please use the pedal straps for secure exercising.

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



## Resistance Adjustment

### Manual adjustment

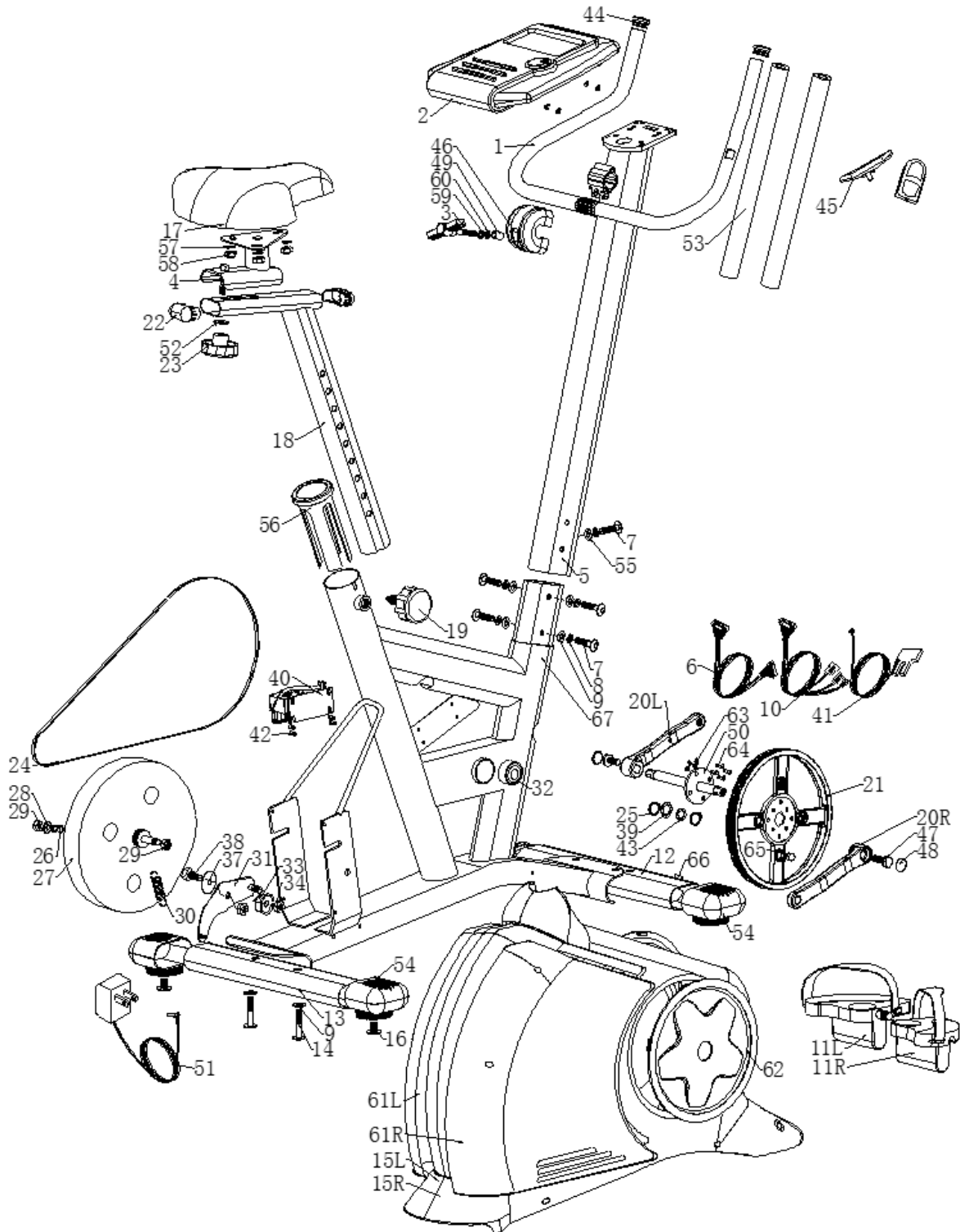
The resistance can be changed by turning the resistance knob. To increase the resistance turn the knob clockwise, to decrease it counter clockwise.



### Computer controlled adjustment

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

Exploded drawing

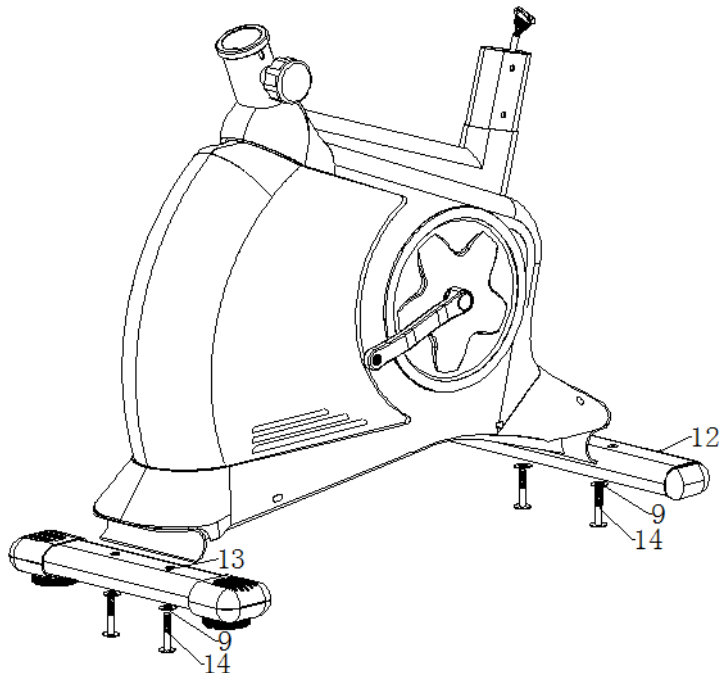




| Part list |                             |     |      |   |     |
|-----------|-----------------------------|-----|------|---|-----|
| Part      | Description                 | Qty | Part | Description                               | Qty |
| 1         | Handlebar                   | 1   | 32   | Axle bear                                 | 2   |
| 2         | Computer                    | 1   | 33   | Lazy wheel                                | 1   |
| 3         | Butterfly knob              | 1   | 34   | Nut M10*1.5*10T                           | 2   |
| 4         | Seat adjustable tube        | 1   | 37   | Flat washer D50*D10*2T                    | 1   |
| 5         | Handlebar post              | 1   | 38   | Flat washer D30*D10*3.2T                  | 1   |
| 6         | Computer cable (top)        | 1   | 39   | Waved washer                              | 1   |
| 7         | Bolt M8*15L                 | 5   | 40   | Motor                                     | 1   |
| 8         | Spring washer D15.4*D8.2*2T | 5   | 41   | Sensor cable                              | 1   |
| 9         | Flat washer D16*D8.5*1.2T   | 8   | 42   | Screws M5                                 | 4   |
| 10        | Computer cable (lower)      | 1   | 43   | Flat washer D22*D16*1.5T                  | 1   |
| 11L       | Left pedal                  | 1   | 44   | Round cap D7/8" * 17L                     | 2   |
| 11R       | Right pedal                 | 1   | 45   | Pulse plate set                           | 1   |
| 12        | Front stabilizer            | 1   | 46   | Handlebar cover                           | 1   |
| 13        | Rear stabilizer             | 1   | 47   | Bolt M8*25                                | 2   |
| 14        | Bolt M8*50L                 | 4   | 48   | Side cap                                  | 2   |
| 15L       | Left chain cover            | 1   | 49   | Sleeve for handlebar                      | 1   |
| 15R       | Right chain cover           | 1   | 50   | Axle of crank                             | 1   |
| 16        | Adjustment foot knob        | 4   | 51   | Adaptor                                   | 1   |
| 17        | Seat                        | 1   | 52   | Flat washer D28*D8.5*3T                   | 1   |
| 18        | Seat post                   | 1   | 53   | Foam 530L                                 | 2   |
| 19        | Adjustment knob             | 1   | 54   | Rear foot cap                             | 2   |
| 20L       | Left crank                  | 1   | 55   | Curved washer                             | 1   |
| 20R       | Right crank                 | 1   | 56   | Plastic sleeve                            | 1   |
| 21        | Belt wheel                  | 1   | 57   | Flat washer D16*D8.5*1.2T (pre-assembled) | 3   |
| 22        | Square cap                  | 2   | 58   | Nut M8 (pre-assembled)                    | 3   |
| 23        | Adjustment screw knob       | 1   | 59   | Flat washer D16*D8.5*1.2T                 | 1   |
| 23a       | Oval cap 50*25              | 1   | 60   | Spring washer D15.4*D8.2*2T               | 1   |
| 24        | Belt                        | 1   | 61L  | Left side cover                           | 1   |
| 25        | C-shaped ring               | 2   | 61R  | Right side cover                          | 1   |
| 26        | Bushing (small)             | 3   | 62   | Crank cover                               | 2   |
| 27        | Flywheel                    | 1   | 63   | Nut M6                                    | 4   |
| 28        | Flat washer D20*D11*2T      | 1   | 64   | Bolt M6*16L                               | 4   |
| 29        | Nut D9.5*5T(3/8"-26UNF)     | 2   | 65   | Magnet                                    | 1   |
| 30        | Spring                      | 1   | 66   | Transport wheel                           | 2   |
| 31        | Lazy wheel plate            | 1   | 67   | Frame                                     | 1   |

## Assembly instruction

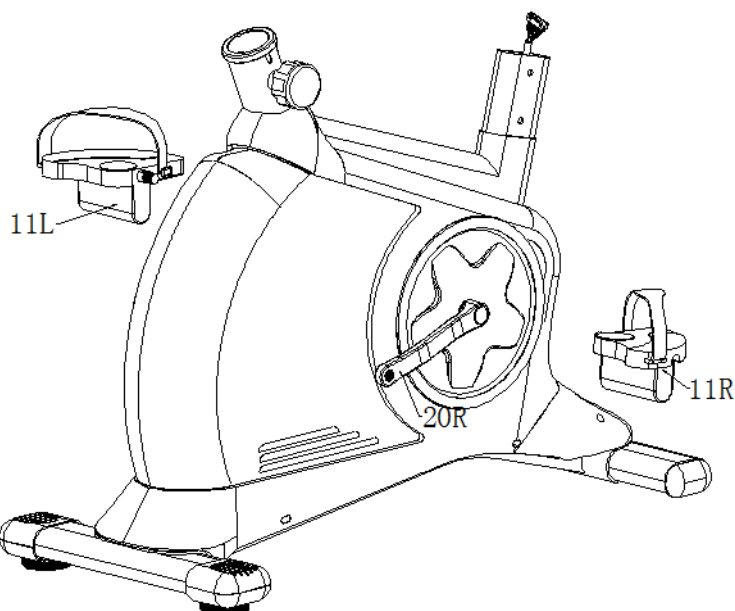
### Step 1



Assemble the front stabilizer (12) onto the frame (67) using bolt (14) and flat washers (9). **IMPORTANT:** make sure that the transport rollers of front stabilizer face front, not face to back.

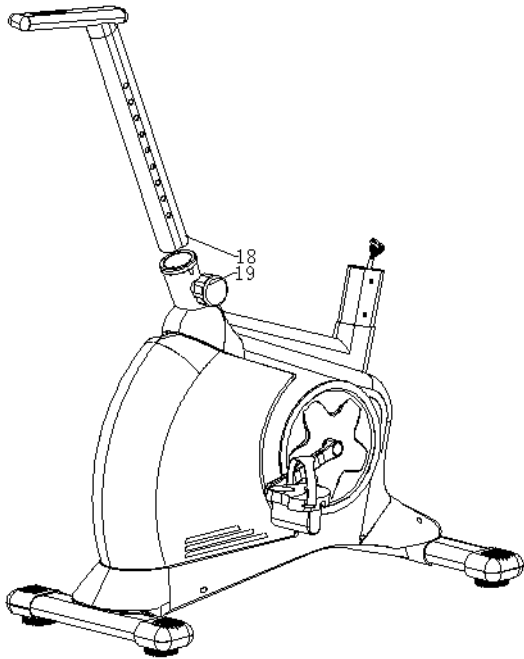
Assemble the rear stabilizer (13) onto the main frame (67) using bolts (14) and flat washers (9). **IMPORTANT:** you can adjust the height by screwing the knob (16).

### Step 2



Screw the right pedal (11R) to the right pedal crank (20R) in anti-clockwise direction; screw the left pedal (11L) to the left crank (20L) in clockwise direction.

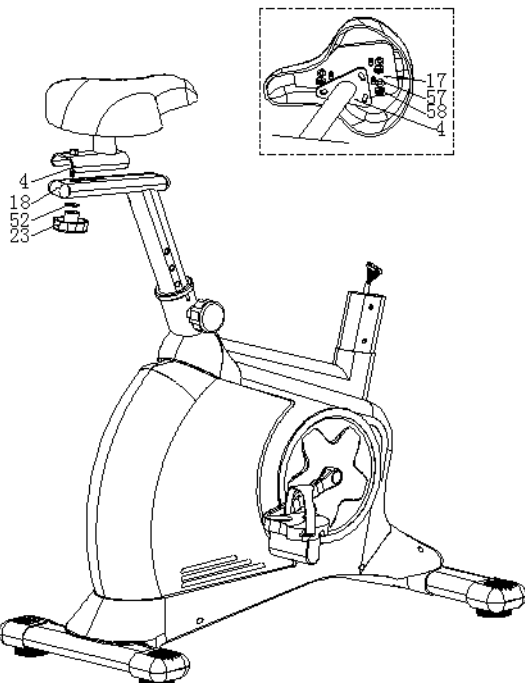
### Step 3



Insert the seat support (18) into the mainframe (67) and fix the seat support by adjustable knob (19).

**IMPORTANT:** Make sure the adjustable knob (19) be screwed into one of the holes on the seat support (18). Otherwise, the seat support would sway while you exercise.

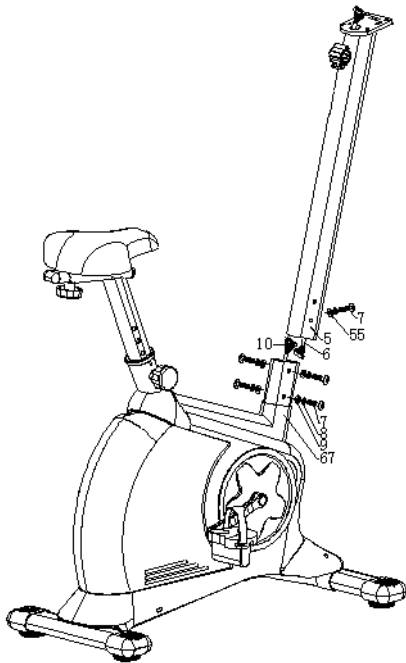
### Step 4



Assemble the seat (17) onto the seat adjustable tube (4) using flat washers (57) and nuts (58) pre-assembled on seat.

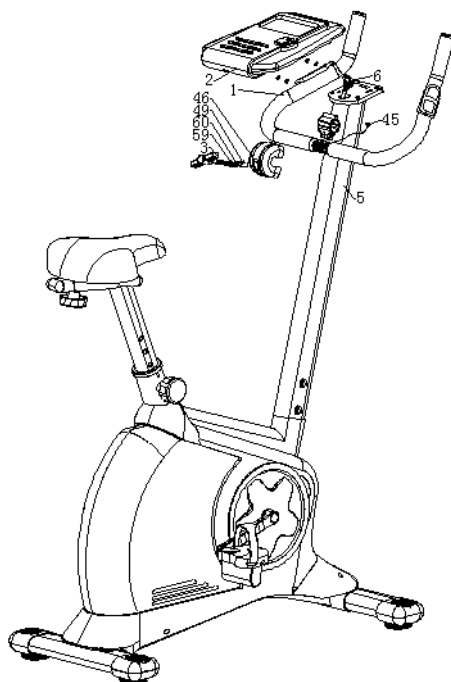
Then assemble the seat adjustable tube (4) to the seat support (18) by flat washer (52) and screw knob (23). You can loose the screw knob and adjust the seat to an appropriate position

### Step 5



Connect the upper (6) and lower computer cable (10), then assemble the handlebar post (5) to the mainframe (67) using bolts (7), spring washers (8) and flat washers (9).

### Step 6



Fix the handlebar (1) onto the handlebar post (5) by cover (46), butterfly knob (3), bushing (49), spring washer (60) and flat washer (59).

Insert the upper computer cable (6) onto the computer (2). The insert port is on the back of the computer.

Lock the computer (2) onto the handlebar post along the groove on the computer.

Insert the cable for the hand pulse sensors into the pulse hole opening on back of the computer.

### **BUTTON FUNCTION**

|            |   |
|------------|---|
| UP         | To select training mode and increase the function or value up.  |
| DOWN       | To select training mode and decrease function or value down.  |
| ENTER      | In stop mode, confirm all exercise data setting(Time, DST,CAL, Pulse, enter into program.   |
| RESET      | Reset: In stop mode, press the button to back to main menu and clear all set value.<br>Total Reset: At any time, hold the RESET key for 2 seconds, LCD full c then back to home page. |
| START/STOP | To start or stop the system.  |
| RECOVERY   | If no pulse input, no use to press the mode. When pulse is displayed, will<br>Display F1~F6 after 1minute, press it again to check out.   |
| BODY FAT   | Test body fat% and BMI.   |

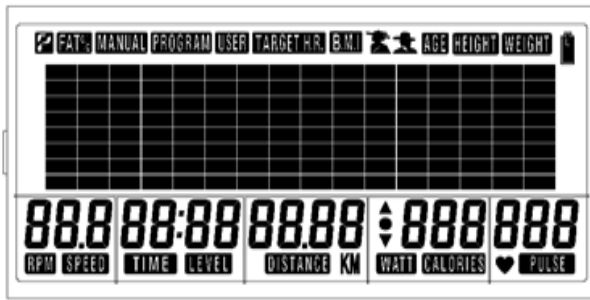
### **DISPLAY FUNCTION**

|          |   |
|----------|---|
| TIME     | Workout time displayed during exercise.<br>Display range 0:00~99:59 ; Setting range 0:00~99:00 minutes                    |
| SPEED    | Workout speed displayed during exercise.<br>Range 0.0~99.9km/H  |
| DISTANCE | Workout distance displayed during exercise.<br>Display range 0.00~99.99KM ; Setting range 0.00~99.99KM                    |
| WATT     | Workout power consumption.<br>Setting range 10~350;Display range 0 ~ 999  |
| CALORIES | Burned calories during workout display.<br>Display range 0~999 ; Setting range 0~990                                      |
| PULSE    | Pulse BPM displayed during exercise;Alarm when over preset target pulse.<br>Display range 30~230 ; Setting range 0-30~230 |
| RPM      | Rotation (of flywheel) per minute.<br>Range 0 ~ 999   |

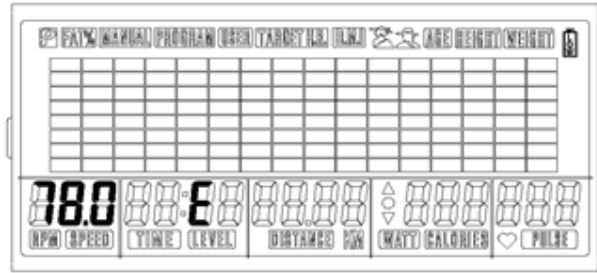
### **OPERATING PROCEDURE**

#### **1.POWER ON**

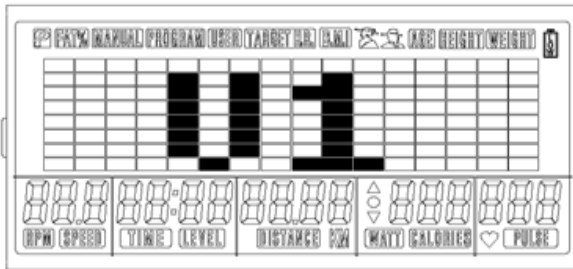
When power on, buzzer sound for 1 second. At the same time, LCD full display 2 seconds (Drawing1) then wheel diameter (Drawing2). In 2 seconds, LCD display U1 (Drawing3).



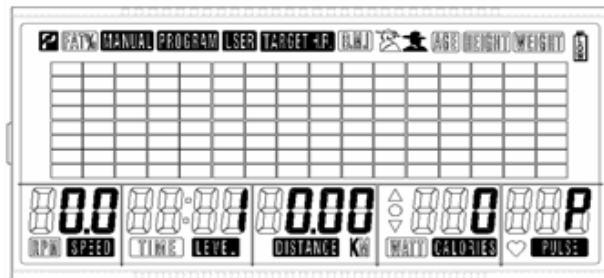
Drawing 1



Drawing 2



Drawing 3



Drawing 4

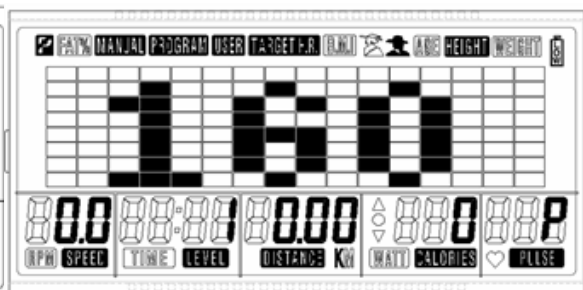
## 2.PERSONAL DATA SETTING

User can press UP/DOWN to select U1~U4 and confirm by ENTER button.

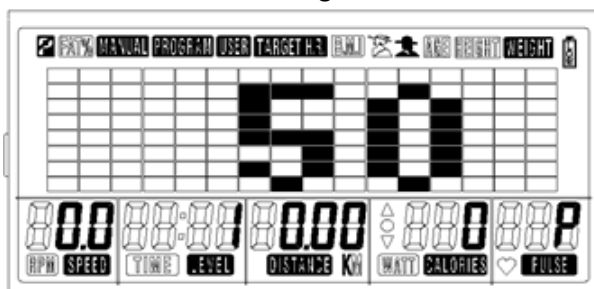
Then rotate UP/ DOWN to set SEX (Drawing4), AGE (Drawing5), Height (Drawing6), Weight (Drawing7) press ENTER to confirm each time when values' determined. After setting, console will enter into tra selection menu.



Drawing 5



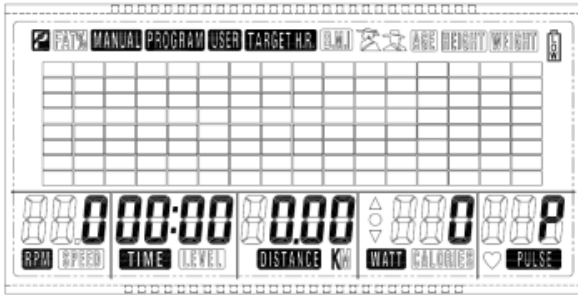
Drawing 6



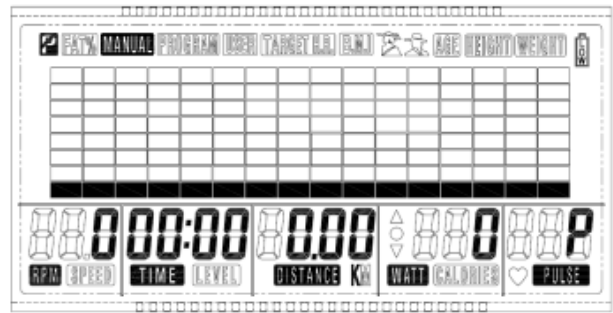
Drawing 7

### 3.WORKOUT SELECTION

When in training selection page, press UP or DOWN to choose: MANUAL→PROGRAM→USER→TARGET H.R. (Drawing8). Press ENTER to enter the mode.



Drawing 8



Drawing 9

#### 3.1.MANUAL MODE

In MANUAL mode, you can customize your own workout manually.

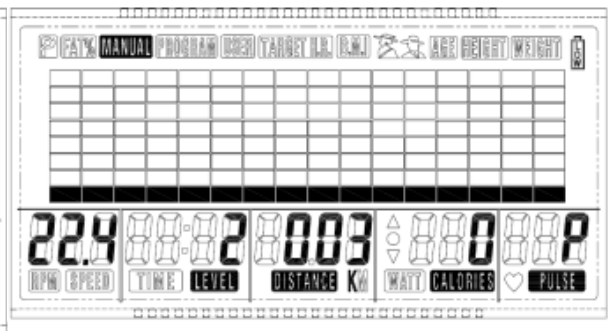
Press UP or DOWN button to select MANUAL (Drawing9) and confirm by pressing ENTER. Press START/STOP button to start workout.TIME/RPM/SPEED/WATT/DISTANCE/CALORIES will begins to count up (Drawing 10).Adjust LOAD level with UP/DOWN key (Drawing 11).

Press START/STOP button to start or pause workout. Press RESET to return to main menu.

Press UP or DOWN to adjust resistance level during exercise.



Drawing 10



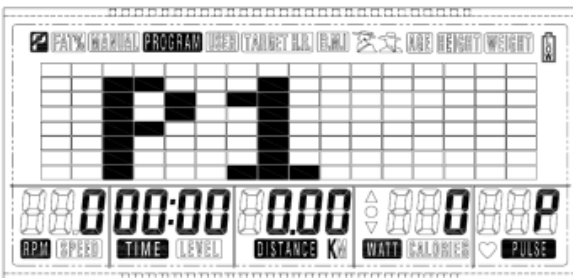
Drawing 11

#### 3.2.PROGRAM MODE

In PROGRAM mode, user can press UP or DOWN button to choose PN (N=1~12, total 12 programs) (Drawing 12). After select the program, PN will display in the window first and then display graph.

Press START/STOP button to start or pause workout. Press RESET to return to main menu.

Press UP or DOWN to adjust resistance level during exercise.



Drawing 12

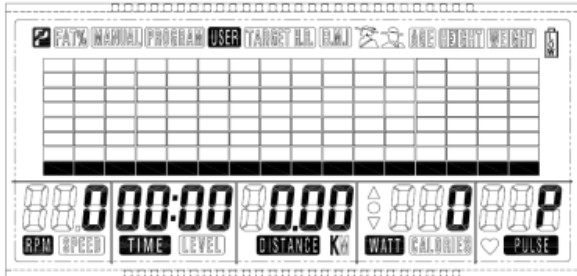
### 3.3.USER MODE

In USER mode, user may preset his/her own workout profile.

Press UP or DOWN button to select USER (Drawing 13) and confirm by pressing ENTER. Then press U or DOWN button to create personal program profile and go to next step by pressing ENTER. Press EN for 2s to confirm the setting .

Press START/STOP button to start or pause workout. Press RESET to return to main menu.

Press UP or DOWN to adjust resistance level during exercise.



Drawing 13

### 3.4.TARGET H.R. MODE

In TARGET H.R. mode, user can target a heart rate for his/her workout.

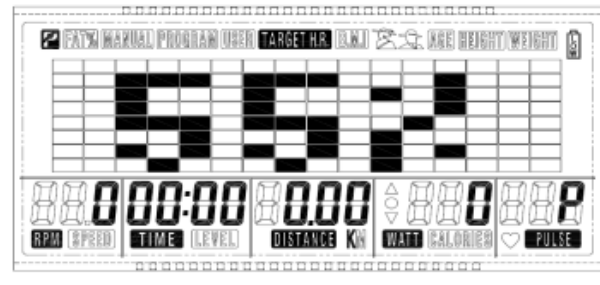
Press UP or DOWN button to select TARGET H.R. (Drawing 14) and confirm by pressing ENTER. Then need set AGE first and confirm by ENTER. Use UP/DWON key to select:55%, 75%, 90% or TAG (Drawing 15). The preset value will display in PULSE window.

- Formula:  $(220 - \text{Age}) \times \text{___} \%$
- Example: Age 25 choosing 75%, you will target your heart rate to  $(220 - 25) \times 75\% = 146/\text{min}$

Press UP or DOWN to preset workout TIME. Press START/STOP button to start or stop workout.



Drawing 14



Drawing 15



#### 4. RECOVERY MODE

In RECOVERY mode, user can see heart rate recovery status.

When there is PULSE detected by console (By holding on handgrips or wearing chest strap), press "RECOVERY" button. All function display will stop except "TIME" that will start counting down from 00:60 to 00:00 (Drawing 16). Screen will display your heart rate recovery status with the F1, F2... to F6

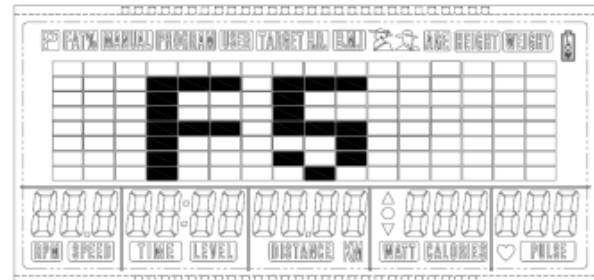
(Drawing 17). F1 is the best, F6 is the worst.

Press the RECOVERY button again to return the main display.

During the recovery time, re-press "RECOVERY" and console will go back to previous page.



Drawing 16



Drawing 17

#### 5. BODY FAT MODE

In BODY FAT mode, user can see his/her body fat and BMI.

When stop workout, press BODY FAT button (Drawing 18 & 19). Hold on handgrip or wear chest strap, after 8 seconds, computer will show FAT% (Drawing 20, 21), BMI (Drawing 22) and fat symbol (Drawing 23).

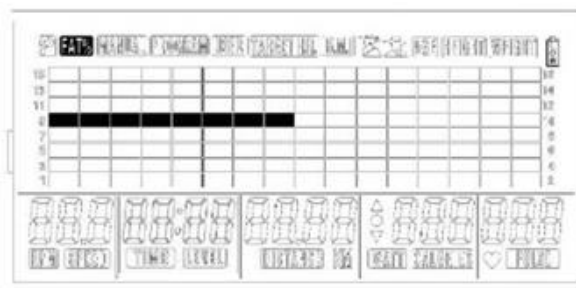
Press BODY FAT key again to return to main menu.

Note: ① FAT% and BIM will differentiate from different people based on AGE, SEX, HEIGHT, WEIGHT.

② "E-1" - Occurs when user do not hold both hands on handgrip correctly (Drawing 24);

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

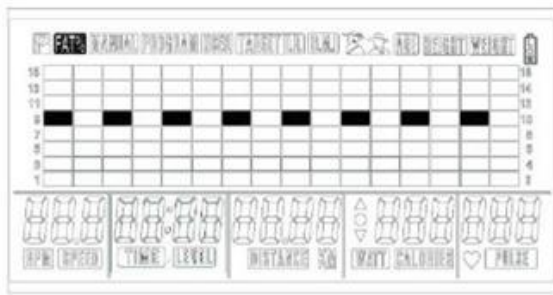
③ Fat symbol: -, +, Δ, ◇



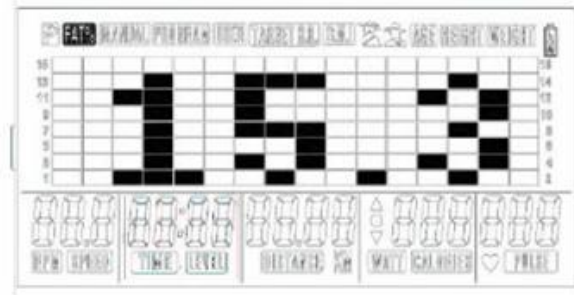
Drawing 18



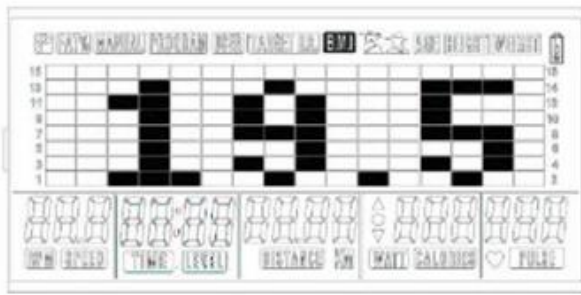
Drawing 19



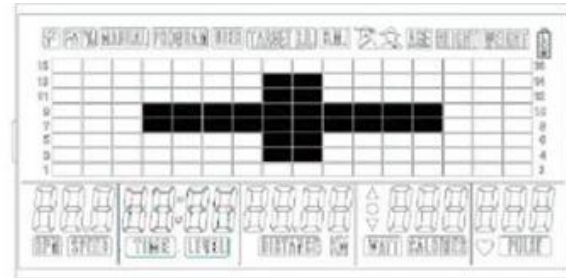
Drawing 20



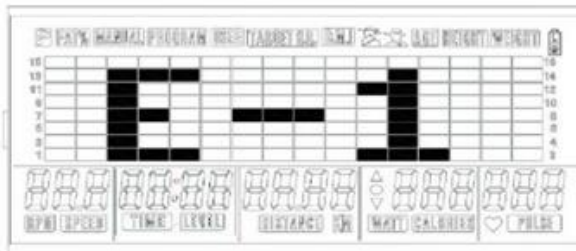
Drawing 21



Drawing 22



Drawing 23



Drawing 24

| <b>B.M.I. (Body Mass Index)</b> |       |            |             |          |
|---------------------------------|-------|------------|-------------|----------|
| B.M.I. Scale                    | Low   | Low/Med    | Medium      | Med/High |
| Range                           | <20   | 20 - 24    | 24.1 – 26.5 | >26.5    |
| <b>Body Fat</b>                 |       |            |             |          |
| Symbol                          | -     | +          | ▲           | ◆        |
| Male                            | < 13% | 13 – 25.9% | 26 – 30%    | >30%     |
| Female                          | < 23% | 23 – 35.9% | 36 – 40%    | >40%     |

**Remarks:**

1. During MANUAL mode, user can press UP and DOWN button to adjust TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE value.
2. In PROGRAM/USER/TARGET H.R. mode, user can only set TIME value.

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



### Normen & Vorschriften

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

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



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

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



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

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



### EG Richtlinie 2011/65/EU:

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

## RoHS

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

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

Ihr ENERGETICS - Team

## **Produktsicherheit**

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

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

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

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



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



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

## Reinigung und Instandhaltung Ihres Fitnessgerätes

### Wichtig



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



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



### Täglich



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



### Monatlich



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

## Handhabung

### Justierung

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



### Transport

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



### Lenkerverstellung

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



## Anwendung

### Richtige Kleidung

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

### Trainingsintensität

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

### Sitzjustierung Vertikal / Horizontal

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

#### Vertikal

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

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



#### Horizontal (falls vorhanden):

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



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

### Fußposition / Riemenjustierung

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

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



## Widerstandsjustierung

### Manuelle Justierung

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

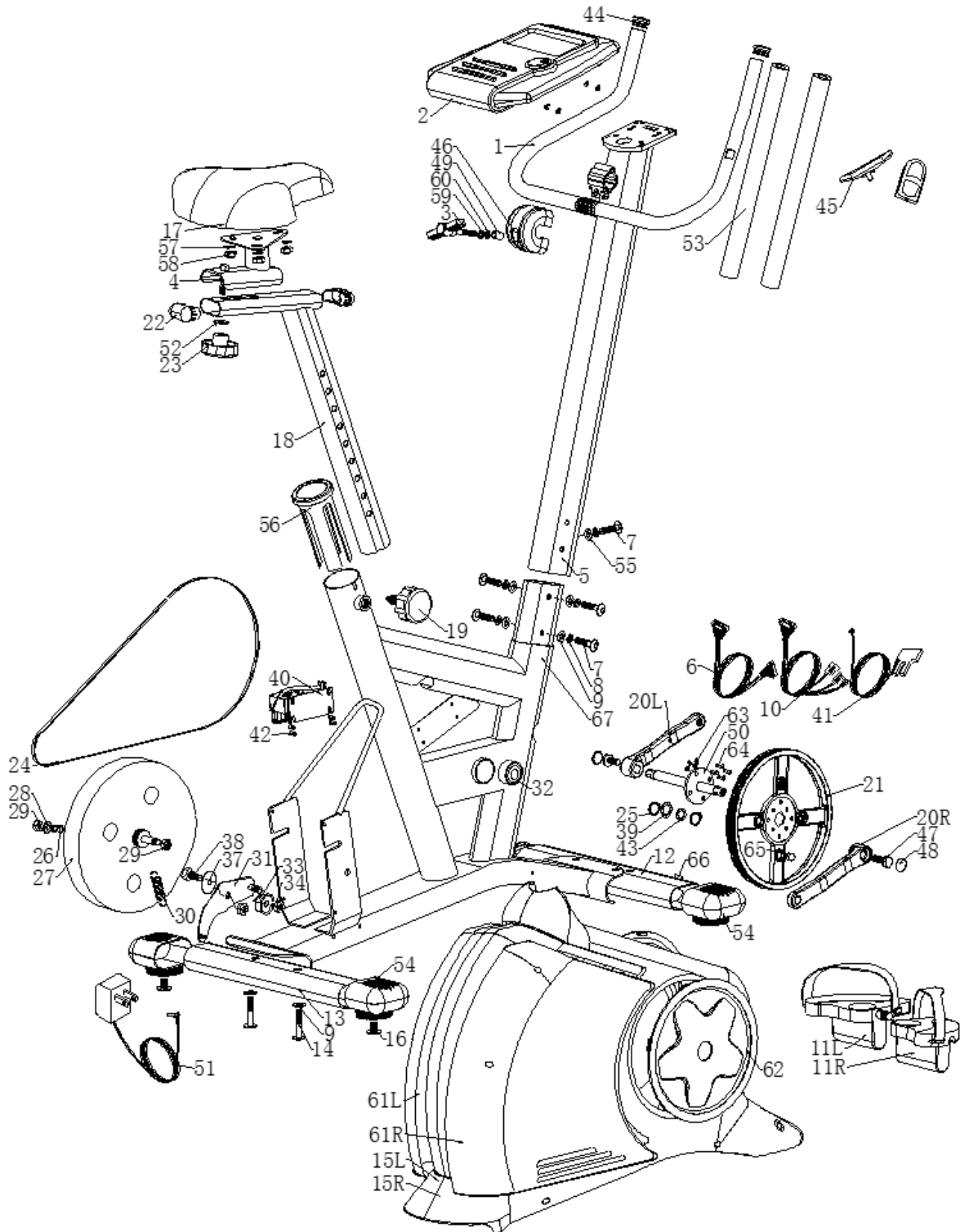


### Elektronische Justierung

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



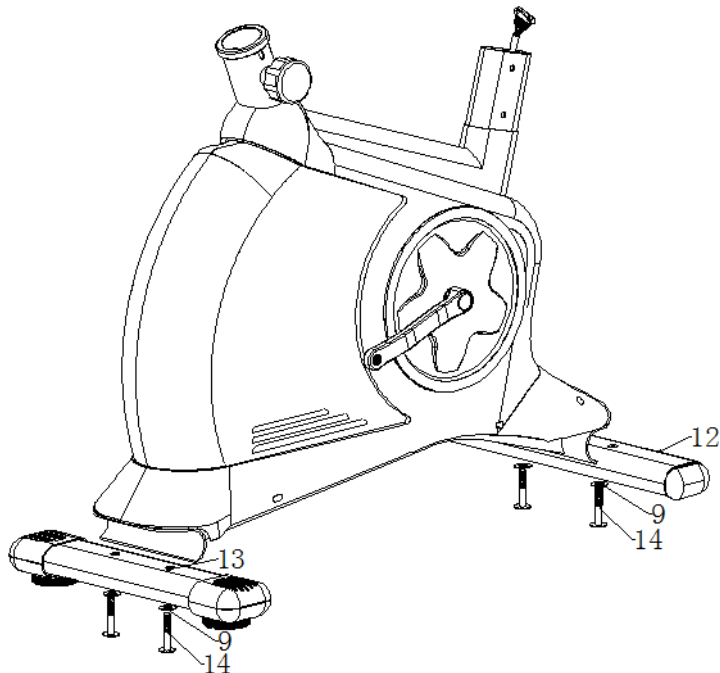
# Explosionszeichnung



| Teileliste |   |      |           |   |      |
|------------|---|------|-----------|---|------|
| Teile Nr.  | Bezeichnung                                     | Stk. | Teile Nr. | Bezeichnung                                 | Stk. |
| 1          | Lenker  | 1    | 32        | Tretlager                                   | 2    |
| 2          | Computer  | 1    | 33        | Spannrolle                                  | 1    |
| 3          | Schraube für Lenkerverstellung                  | 1    | 34        | Mutter M10*1.5*10T                          | 2    |
| 4          | Sattelaufsatz                                   | 1    | 37        | Beilagscheibe D50*D10*2T                    | 1    |
| 5          | Lenkerstütze                                    | 1    | 38        | Beilagscheibe D30*D10*3.2T                  | 1    |
| 6          | Oberes Computerkabel                            | 1    | 39        | Wellenscheibe                               | 1    |
| 7          | Schraube M8*15L                                 | 5    | 40        | Motor                                       | 1    |
| 8          | Distanzscheibe D15.4*D8.2*2T                    | 5    | 41        | Sensorkabel                                 | 1    |
| 9          | Beilagscheibe D16*D8.5*1.2T                     | 8    | 42        | Schraube M5                                 | 4    |
| 10         | Unteres Computerkabel                           | 1    | 43        | Beilagscheibe D22*D16*1.5T                  | 1    |
| 11L        | Linkes Pedal                                    | 1    | 44        | Abdeckkappe für Lenker D7/8" * 17L          | 2    |
| 11R        | Rechtes Pedal                                   | 1    | 45        | Handpulsset                                 | 1    |
| 12         | Vordere Querstütze                              | 1    | 46        | Lenkerabdeckung                             | 1    |
| 13         | Hintere Querstütze                              | 1    | 47        | Schraube M8*25                              | 2    |
| 14         | Schraube M8*50L                                 | 4    | 48        | Endkappe für Kurbel                         | 2    |
| 15L        | Linke untere Rahmenabdeckung                    | 1    | 49        | Buchse für Lenkerschraube                   | 1    |
| 15R        | Rechte untere Rahmenabdeckung                   | 1    | 50        | Kurbelachse                                 | 1    |
| 16         | Adjustment foot knob                            | 4    | 51        | Adapter                                     | 1    |
| 17         | Höhenausgleichsschraube                         | 1    | 52        | Beilagscheibe D28*D8.5*3T                   | 1    |
| 18         | Sattel  | 1    | 53        | Lenkerüberzug 530L                          | 2    |
| 19         | Sattelstütze                                    | 1    | 54        | Hintere Fußkappe                            | 2    |
| 20L        | Linke Kurbel                                    | 1    | 55        | Wellenscheibe                               | 1    |
| 20R        | Rechte Kurbel                                   | 1    | 56        | Plastikeinsatz für Sattelstütze             | 1    |
| 21         | Riemenscheibe                                   | 1    | 57        | Beilagscheibe D16*D8.5*1.2T (pre-assembled) | 3    |
| 22         | Abdeckkappen für Sattelstrebe                   | 2    | 58        | Mutter M8 (pre-assembled)                   | 3    |
| 23         | Verstellknopf für horizontale Sattelverstellung | 1    | 59        | Beilagscheibe D16*D8.5*1.2T                 | 1    |
| 23a        | Endkappe 50*25                                  | 1    | 60        | Sicherungsgring D15.4*D8.2*2T               | 1    |
| 24         | Riemen  | 1    | 61L       | Linke Seitenverkleidung                     | 1    |
| 25         | Sägering  | 2    | 61R       | Rechte Seitenverkleidung                    | 1    |
| 26         | Distanzscheibe                                  | 3    | 62        | Kurbelabdeckung                             | 2    |
| 27         | Schwungrad                                      | 1    | 63        | Mutter M6                                   | 4    |
| 28         | Beilagscheibe D20*D11*2T                        | 1    | 64        | Schraube M6*16L                             | 4    |
| 29         | Muuter D9.5*5T(3/8"-26UNF)                      | 2    | 65        | Magnet                                      | 1    |
| 30         | Feder   | 1    | 66        | Transportrollen                             | 2    |
| 31         | Spannrollenhebel                                | 1    | 67        | Rahmen                                      | 1    |

## Aufbauanleitung

### Schritt 1



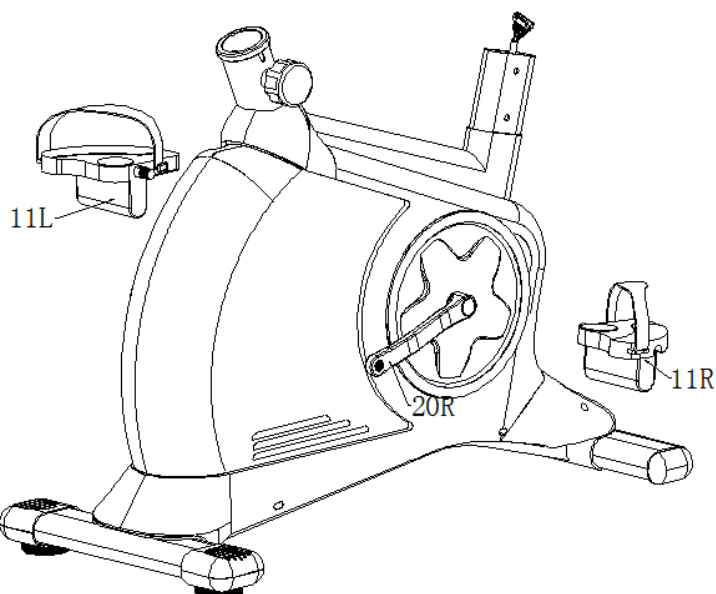
Montieren Sie die vordere Querstütze (12) auf den Rahmen (67) mit den mitgelieferten Schrauben (14) und Beilagscheiben (9).

**Achtung:** Stellen Sie sicher, dass die Transportrollen bei der Montage nach vorne schauen.

Montieren Sie die hintere Querstütze (13) auf den Rahmen (67) mit den mitgelieferten Schrauben (14) und Beilagscheiben (9).

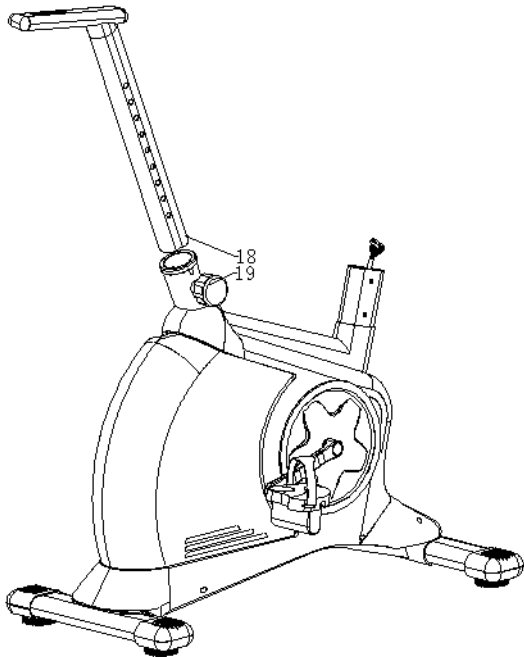
**Wichtig:** Sie können die Höhe des Heimtrainers bei Bodenunebenheiten verstellen, indem Sie bei den Höhenausgleichskappen drehen. (16).

### Schritt 2



Schrauben Sie das rechte Pedal (11R) auf die rechte Kurbel (20R), indem Sie gegen den Uhrzeigersinn drehen; Schrauben Sie das linke Pedal (11L) auf die linke Kurbel (20L) und drehen Sie im Uhrzeigersinn.

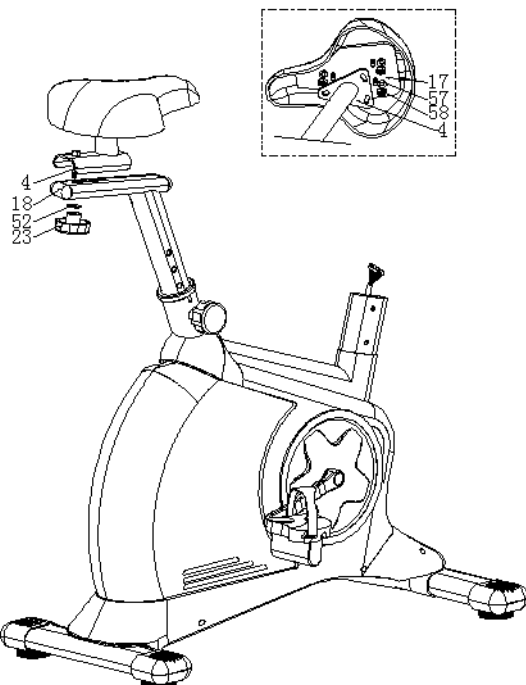
### Schritt 3



Stecken Sie die Sattelstütze (18) in den Hauptrahmen (67) und schrauben Sie die Sattelstütze mit dem Höhenverstellknopf (19) fest.

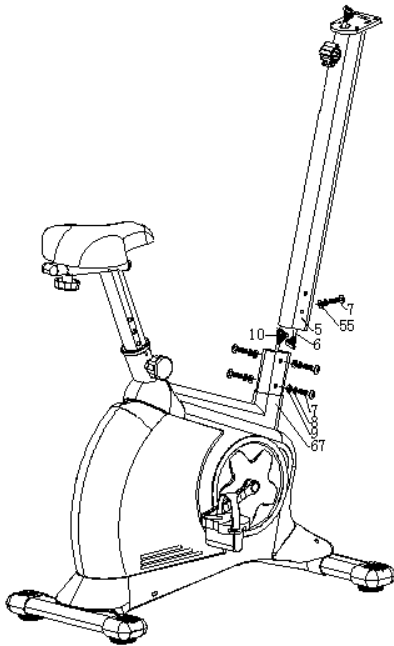
**Achtung:** Stellen Sie sicher, daß der Höhenverstellknopf (19) in eines der Löcher der Sattelstütze (18) eingerastet ist.

### Schritt 4



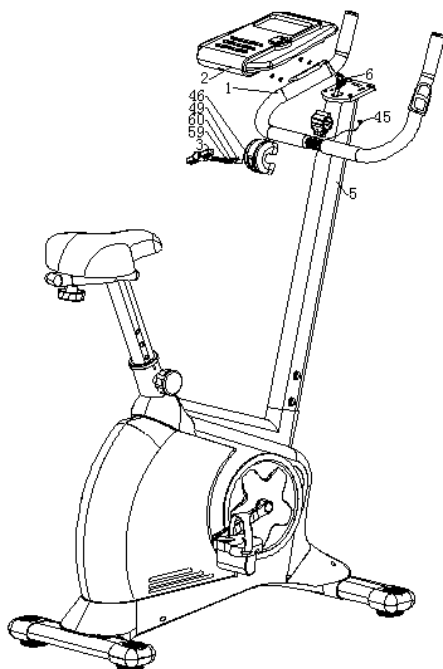
Schrauben Sie den Sattel (17) auf den Sattelaufsatz (4) mit den Schrauben (57) und Muttern (58). Dann schrauben Sie den Sattelaufsatz (4) auf die Sattelstütze (18) mit der Beilagscheibe (52) und dem Verstellknopf (23). Sie können nun den Sattel horizontal verstellen und ihn auf Ihre gewünschte Position stellen.

## Schritt 5



Stecken Sie nun das obere (6) und untere Computerkabel zusammen (10), dann schrauben Sie die Lenkerstütze (5) auf den Hauptrahmen (67), benützen Sie dazu die mitgelieferten Schrauben (7), Distanzscheiben (8) und Beilagscheiben (9).

## Schritt 6



Schrauben Sie den Lenker (1) auf die Lenkerstütze (5) mit der Lenkerabdeckung (46), Schraube für Lenkerverstellung (3), Buchse (49), dem Sicherungsring (60) und den Beilagscheiben (59).

Stecken Sie das obere Computerkabel (6) in den Computer (2). Der Anschluss dafür ist auf der Rückseite des Computers.

Fixieren Sie den Computer (2) auf der Lenkersäule mit den mitgelieferten Schrauben. Stecken Sie das Handpuls-kabel auf der Rückseite des Computers ein.

### TASTENFUNKTIONEN

|            |   |
|------------|---|
| UP         | Zur Auswahl des Trainingsmodus und erhöhen der Funktionen und Werte.  |
| DOWN       | Zur Auswahl des Trainingsmodus und verringern der Funktionen und Werte.   |
| ENTER      | Bestätigen der Trainingsdaten (Zeit, Distanz, Cal., Puls, usw.). Um in die Programmauswahl zu gelangen.   |
| RESET      | Drücken Sie die RESET Taste im Stopp Modus um alle Eingaben zu löschen und in das Hauptmenü zurück zu gelangen.<br><br>Zum kompletten Rückstellen drücken Sie die RESET Taste jederzeit für 2 Sekunden. Das LCD Display leuchtet anschließend kurz auf und geht dann in die Grundstellung zurück. |
| START/STOP | Zum starten oder beenden des Programms.   |
| RECOVERY   | Funktioniert nur bei Pulsmessung. Wenn der Puls im Display angezeigt wird drücken Sie die RECOVERY Taste. Es erscheint nach 1 Minute ein Wert zwischen F1 – F6. Drücken Sie die Taste erneut um das Programm zu verlassen.  |
| BODY FAT   | Test zur Bestimmung des Körperfett in % und BMI   |

### DISPLAY ANZEIGE

|          |  |
|----------|--|
| TIME     | Zeigt die Trainingszeit an.<br>Anzeige von 0:00 – 99:59<br>Einstellung von 0:00 – 99:00 Minuten  |
| SPEED    | Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit während des Trainings an.<br><br>Anzeige von 0,0 – 99,9 km/h  |
| DISTANCE | Zeigt die zurück gelegte Strecke während des Trainings an.<br>Anzeige von 0,0 – 99,99 km   |
| WATT     | Zeigt die momentane Trainingsleistung in Watt an.  |
| CALORIES | Zeigt die verbrauchte Energie in Kalorien während des Trainings an.<br>Anzeige von 0 – 999<br>Einstellung von 0 – 990 Kalorien   |
| PULSE    | Zeigt den Puls während des Trainings an. Alarm wenn der voreingestellte Wert überschritten wird.<br>Anzeige von 30 – 230 Schläge pro Minute<br>Einstellung von 30 – 230 Schläge pro Minute<br><br>ACHTUNG: Funktioniert nur bei aktiver Pulsmessung über Handpulssensoren oder Brustgurt (optional). |
| RPM      | Zeigt die aktuelle Trittfrequenz während des Trainings an.<br>Anzeige von 0 – 999 Umdrehungen pro Minute.  |

## BETRIEBNAHME

### 1.EINSCHALTEN

Nach dem Einschalten ertönt ein kurzer Piep Ton. Das LCD Display leuchtet für 2 Sekunden komplett auf (Bild 1). Danach folgt die Anzeige des Schwungrad Durchmesser (Bild 2); 2 Sekunden später folgt die Anzeige U1 (Bild 3)

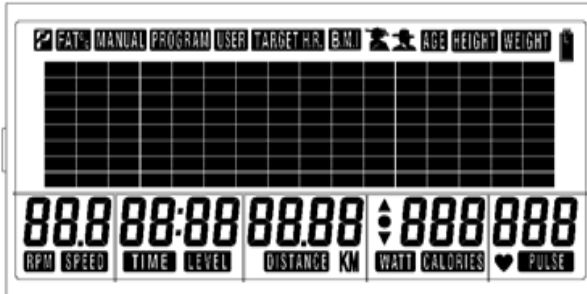


Bild 1

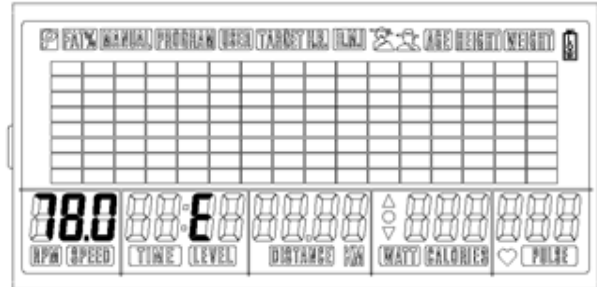


Bild 2

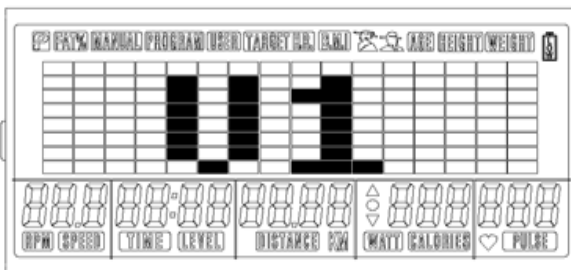


Bild 3

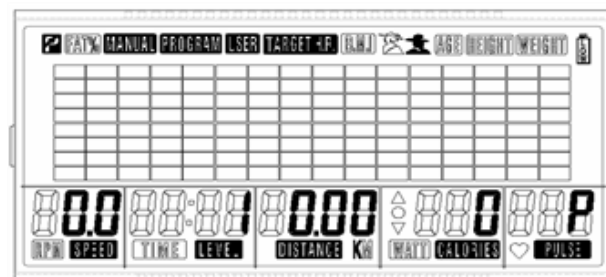


Bild 4

### 2.PERSÖNLICHE DATEN ERFASSUNG

Der Benutzer kann durch drehen der UP/DOWN Taste zwischen U1 – U4 auswählen und mit ENTER die Eingabe bestätigen.

Drehen Sie die UP/DOWN Taste um das Geschlecht auszuwählen (Bild 4), Alter (Bild 5), Größe (Bild 6), Gewicht (Bild 7) bestätigen Sie jedes mal durch drücken der ENTER Taste.

Nach erfolgter Auswahl wechselt das Display in das Menü zur Programmwahl.

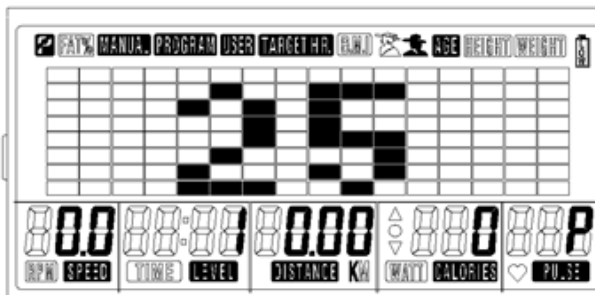


Bild 5

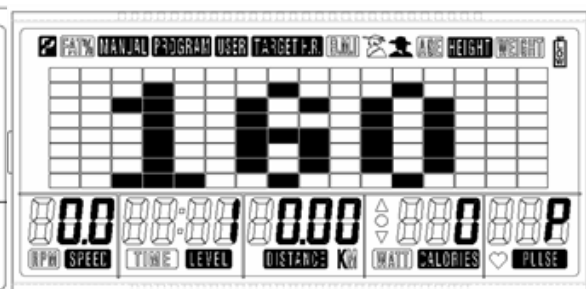


Bild 6

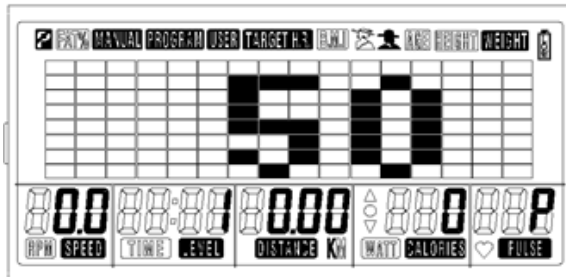


Bild 7

### TRAINING AUSWAHL

Wählen Sie im Menüpunkt Programmwahl durch drehen der UP/DOWN Taste zwischen MANUAL→PROGRAM→USER→TARGET H.R. (Bild 8). Drücken Sie anschließend ENTER um die Auswahl zu bestätigen.



Bild 8

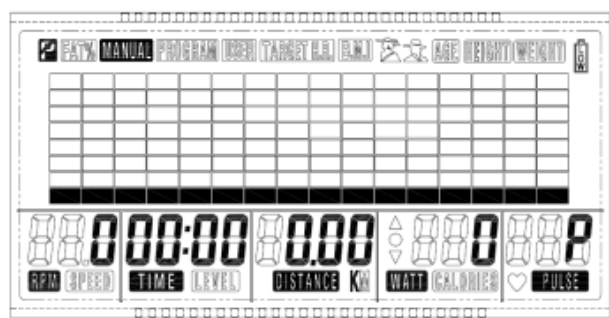


Bild 9

### 3.1 MANUAL MODUS

Im Manual Modus können Sie Ihr Training individuell anpassen.

Drehen Sie die UP/DOWN Taste um MANUAL auszuwählen (Bild 9) und bestätigen Sie durch drücken der ENTER Taste.

Drücken Sie anschließend die START/STOP Taste um das Training zu starten. Die Werte TIME/RPM/SPEED/WATT/DISTANCE/CALORIES beginnen hochzuzählen. (Bild 10).

Durch drehen der UP/DOWN Taste können Sie den Widerstand entsprechend verändern (Bild 11).

Drücken Sie START/STOP Taste zum starten oder pausieren des Trainings.



Bild 10

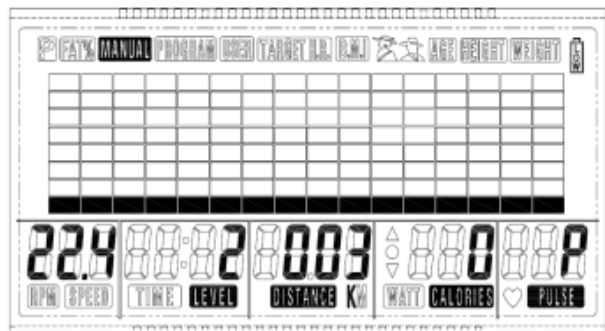


Bild 11



### **3.2 PROGRAMM MODUS**

Im Programm Modus können Sie durch drehen der UP/DOWN Taste aus 12 vordefinierten Programmen auswählen (Bild 12). Nach Auswahl des gewünschten Programms erscheint im Display Programmnummer und danach die grafische Darstellung.

Drücken Sie die START/STOP Taste um das Training zu starten oder zu pausieren.

Drücken Sie die RESET Taste um in das Hauptmenü zurück zu gelangen.

Durch drehen der UP/DOWN Taste können Sie den Widerstand während des Trainings verändern.

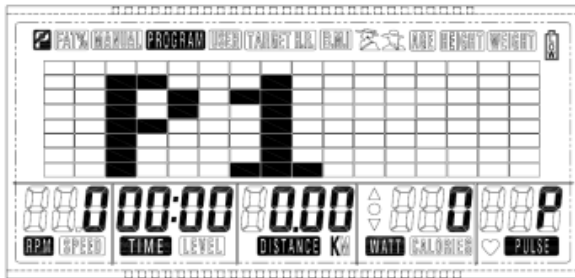


Bild 12

### **3.3 BENUTZER MODUS**

Im Benutzer Modus können Sie ihr eigenes Trainingsprofil erstellen.

Drehen Sie die UP/DOWN Taste um zur Auswahl USER zu gelangen (Bild 13). Bestätigen Sie durch drücken der ENTER Taste. Anschließend können Sie mit der UP/DOWN Taste für jedes einzelne Segment den Widerstand festlegen. Bestätigen Sie abermals mit der ENTER Taste.

Drücken Sie die ENTER Taste anschließend für 2 Sekunden um die Einstellung zu bestätigen.

Drücken Sie die START/STOP Taste um das Training zu starten oder zu pausieren.

Drücken Sie die RESET Taste um in das Hauptmenü zurück zu gelangen.

Durch drehen der UP/DOWN Taste können Sie den Widerstand während des Trainings verändern.

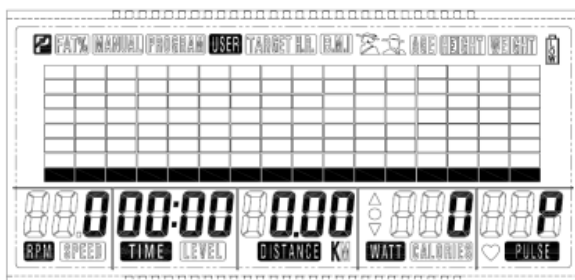


Bild 13

### **3.4.ZIEL H.R. MODUS**

Im Ziel H.R. Modus können Sie eine beliebige Herzfrequenz für Ihr Training auswählen.

Drehen Sie die UP/DOWN Taste um TARGET H.R. auszuwählen (Bild 14) und bestätigen Sie durch drücken der ENTER Taste. Geben Sie anschließend ihr Alter ein und bestätigen Sie mit der ENTER Taste. Drehen Sie die UP/DOWN Taste um zwischen 55%, 75%, 90% oder Ziel Herzfrequenz auszuwählen (Bild 15).Der vordefinierte Wert wird im Display angezeigt.

- Formel:  $(220 - \text{Alter}) \times \_\_\_\%$
- Bsp. Alter 25 Jahre, Auswahl 75%. Die Ziel Herzfrequenz beträgt  $(220 - 25) \times 75\% = 146$  Schläge/min

Drehen Sie die UP/DOWN Taste um die Trainingszeit auszuwählen.

Drücken Sie die START/STOP Taste um das Training zu starten oder zu pausieren.



Bild 14



Bild 15

### **4.ERHOLUNGS MODUS**

Im Erholungs Modus können Sie sehen wie sich Ihre Herzfrequenz erholt.

Wenn im Display Ihr Puls erscheint (Handpulssensoren oder Brustgurt optional), drücken Sie die RECOVERY Taste. Alle Werte im Display stoppen ausgenommen TIME. Die Zeit zählt dann rückwärts von 00:60 bis 0:00 (Bild 16). Der Computer zeigt ihre Erholung der Herzfrequenz zwischen F1 – F6 an (Bild 17). F1 ist der beste Wert und F6 er schlechteste.

Drücken Sie die RECOVERY Taste erneut um zum Hauptmenu zu gelangen.

Wenn Sie während der Erholungs Pulsmessung die RECOVERY Taste drücken kehren Sie zum vorigen Menü zurück.



Bild 16

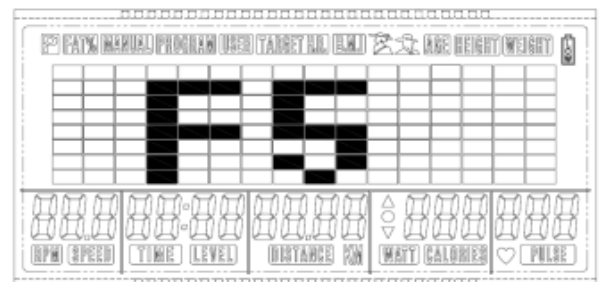


Bild 17

## 5. KÖRPERFETT MODUS

Im Körperfett Modus können Sie Ihr Körperfett und den BMI messen.

Wenn Sie mit dem Training aufhören drücken Sie die BODY FAT Taste (Bild 18 u. 19). Greifen Sie mit Ihren Händen die Handpulsensoren oder tragen Sie einen Brustgurt. Nach 8 Sekunden erscheint im Display FAT% (Bild 20 u. 21), BMI (Bild 22) und das FETT Symbol (Bild 23).

Drücken Sie BODY FAT Taste erneut um in das Hauptmenü zu gelangen.

Hinweis: FAT% und BMI hängen von folgenden Faktoren ab, ALTER; GESCHLECHT, GRÖSSE, GEWICHT.

.....“E1“ erscheint bei nicht korrekter Pulsmessung (Bild 24)

.....“E4“ erscheint wenn FAT % unter 5 oder 50 überschreitet und BMI unter 5 oder über 50.

..... Fett Symbol: -, +, Δ, ◇



Bild 18

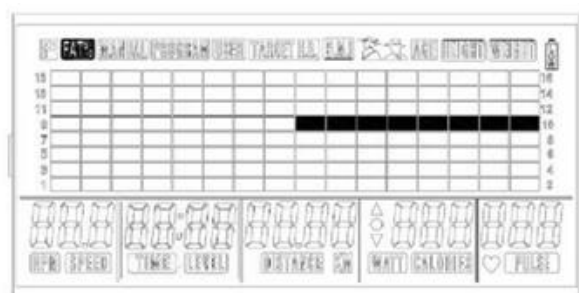


Bild 19

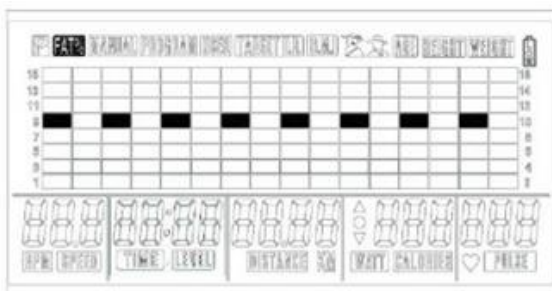


Bild 20

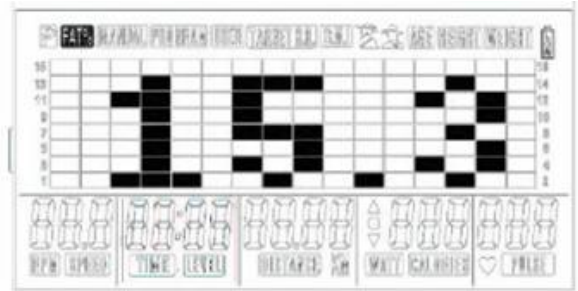


Bild 21

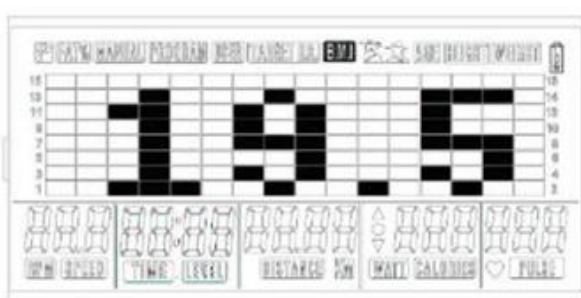


Bild 22

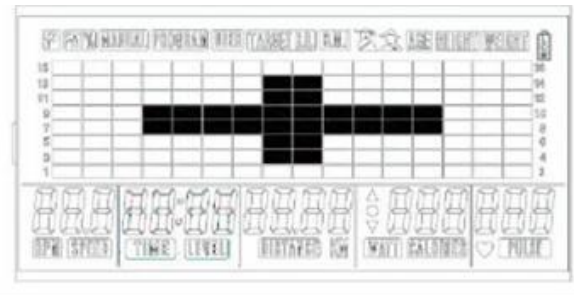


Bild 23

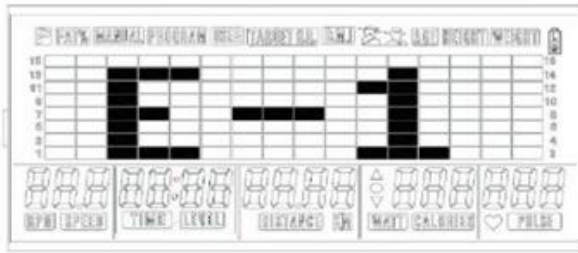


Bild 24

| <b>B.M.I. (Body Mass Index)</b> |         |                |             |             |
|---------------------------------|---------|----------------|-------------|-------------|
| B.M.I. Skala                    | Niedrig | Niedrig/Mittel | Mittel      | Mittel/Hoch |
| Bereich                         | <20     | 20 - 24        | 24.1 – 26.5 | >26.5       |
| <b>Body Fat (Körperfett)</b>    |         |                |             |             |
| Symbol                          | -       | +              | ▲           | ◆           |
| Männlich                        | < 13%   | 13 – 25.9%     | 26 – 30%    | >30%        |
| Weiblich                        | < 23%   | 23 – 35.9%     | 36 – 40%    | >40%        |

**Anmerkungen:**

1. Im Manual Modus können Sie durch drücken der UP/DOWN Taste die Werte, TIME, DISTANCE, CALORIES/PULSE verstellen.
2. Im PROGRAM/USER/ TARGET H.R. Modus können Sie lediglich die ZEIT vorgeben.

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

Další informace o BSCI naleznete na stránkách: [www.bsci-intl.org](http://www.bsci-intl.org)



### Normy a předpisy

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

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



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

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



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

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



### Směrnice č. 2011/65/EU:

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

**RoHS**

## **Vážený zákazníku,**

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

Váš tým ENERGETICS

## **Bezpečnost výrobku**

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

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

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

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



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



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

## Čištění zařízení, péče o něj a údržba

### Důležité



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



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



**Denně**



**Měsíčně**



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



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

## Zacházení s přístrojem

### Vyrovnaní

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

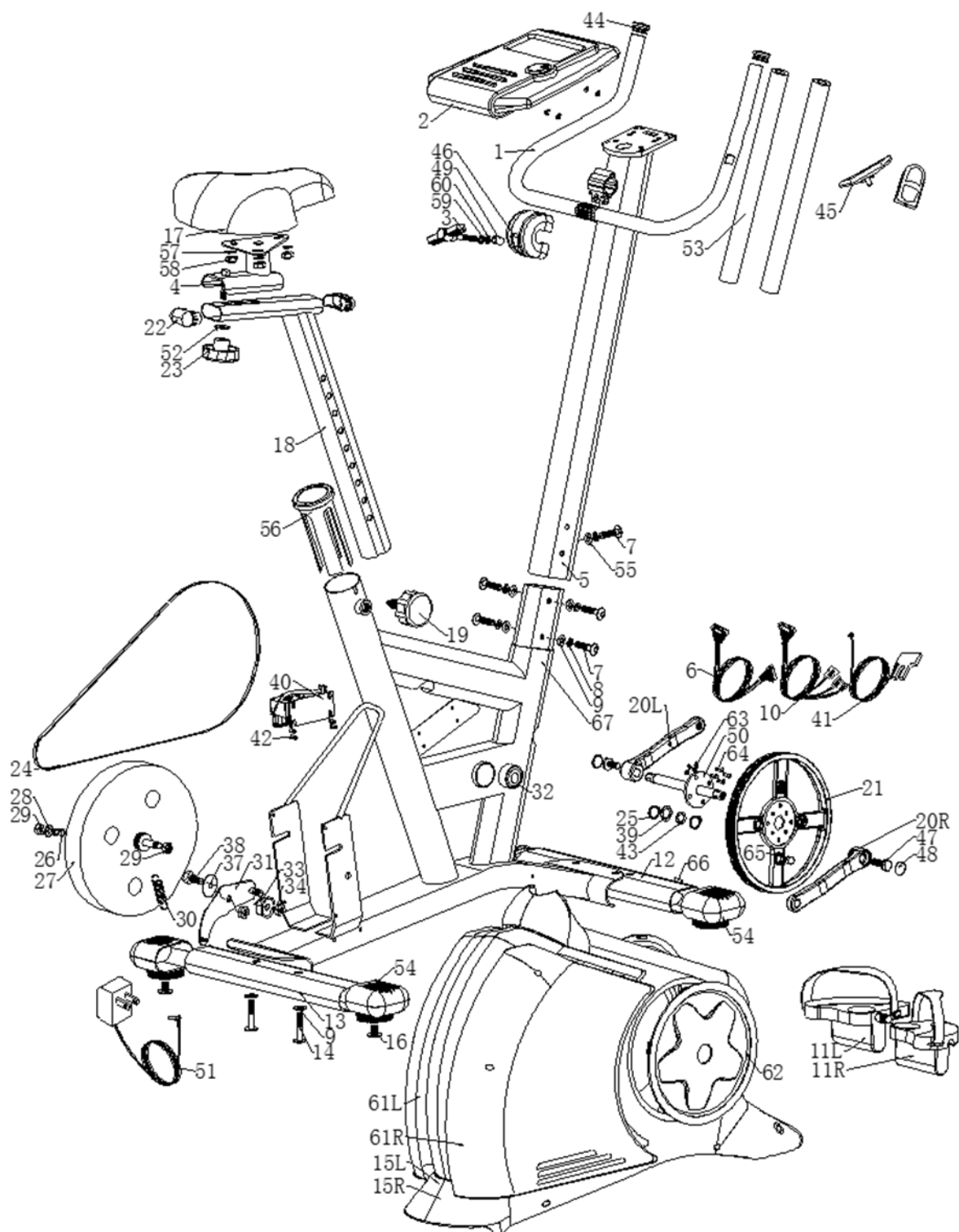
Odpor lze nastavit otočným regulátorem. Pro zvýšení odporu otáčejte regulátorem doprava, pro snížení doleva.



#### Počítačem řízené nastavení

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

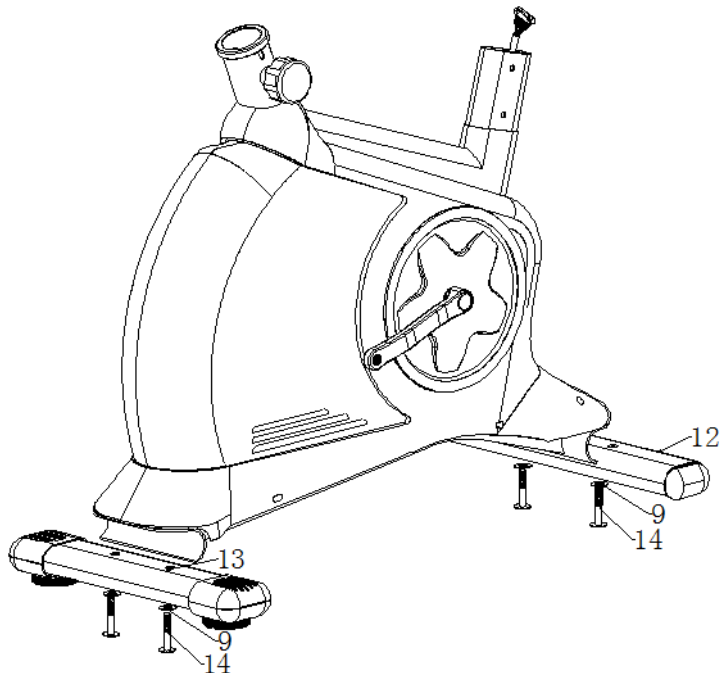
Rozvinutý výkres



| Seznam dílů |                               |        |         |  |        |
|-------------|-------------------------------|--------|---------|--|--------|
| Díl č..     | Popis                         | Mn ož. | Díl č.. | Popis  | Mn ož. |
| 1           | Řídítka                       | 1      | 32      | Osové ložisko                                | 2      |
| 2           | Počítač                       | 1      | 33      | Napínací kladka                              | 1      |
| 3           | Křídlová matice               | 1      | 34      | Matka M10*1.5*10T                            | 2      |
| 4           | Nastavitelná trubka sedačky   | 1      | 37      | Plochá podložka D50*D10*2T                   | 1      |
| 5           | Sloupek řídítek               | 1      | 38      | Plochá podložka D30*D10*3,2T                 | 1      |
| 6           | Kabel počítače (horní část)   | 1      | 39      | Pérová podložka                              | 1      |
| 7           | Svorník M8*15L                | 5      | 40      | Motor  | 1      |
| 8           | Pérová podložka D15.4*D8.2*2T | 5      | 41      | Kabel čidla                                  | 1      |
| 9           | Plochá podložka D16*D8.5*1.2T | 8      | 42      | Šrouby M5                                    | 4      |
| 10          | Kabel počítače (dolní část)   | 1      | 43      | Plochá podložka D22*D16*1,5T                 | 1      |
| 11L         | Levý pedál                    | 1      | 44      | Kruhová krytka D7/8" * 17L                   | 2      |
| 11R         | Pravý pedál                   | 1      | 45      | sada měření pulsu                            | 1      |
| 12          | Přední stabilizátor           | 1      | 46      | Kryt řídítek                                 | 1      |
| 13          | Zadní stabilizátor            | 1      | 47      | Svorník M8*25                                | 2      |
| 14          | Svorník M8*50L                | 4      | 48      | Postranní krytka                             | 2      |
| 15L         | Levý kryt řetězu              | 1      | 49      | Manžeta pro řídítka                          | 1      |
| 15R         | Pravý kryt řetězu             | 1      | 50      | Osa kliky                                    | 1      |
| 16          | Nastavovací knoflík nožičky   | 4      | 51      | Adaptér                                      | 1      |
| 17          | Sedačka                       | 1      | 52      | Plochá podložka D28*D8,5*3T                  | 1      |
| 18          | Sloupek sedačky               | 1      | 53      | Pěna 530L                                    | 2      |
| 19          | Nastavovací knoflík           | 1      | 54      | Krytka zadní nožičky                         | 2      |
| 20L         | Levá klika                    | 1      | 55      | Příložka                                     | 1      |
| 20R         | Pravá klika                   | 1      | 56      | Plastová manžeta                             | 1      |
| 21          | Řemenové kolo                 | 1      | 57      | Plochá podložka D16*D8,5*1,2T (přemontovaná) | 3      |
| 22          | Čtvercová krytka              | 2      | 58      | Matka M8 (přemontovaná)                      | 3      |
| 23          | Knoflík nastavovacího šroubu  | 1      | 59      | Plochá podložka D16*D8.5*1.2T                | 1      |
| 23a         | Oválná čepička 50*25          | 1      | 60      | Pérová podložka D15.4*D8.2*2T                | 1      |
| 24          | Řemen                         | 1      | 61L     | Levý kryt                                    | 1      |
| 25          | Kroužek tvaru C               | 2      | 61R     | Pravý kryt                                   | 1      |
| 26          | Distanční podložka (malá)     | 3      | 62      | Kryt kliky                                   | 2      |
| 27          | Setrvačnick                   | 1      | 63      | Matka M6                                     | 4      |
| 28          | Plochá podložka D20*D11*2T    | 1      | 64      | Svorník M6*16L                               | 4      |
| 29          | matka D9.5*5T(3/8"-26UNF)     | 2      | 65      | Magnet                                       | 1      |
| 30          | Pružina                       | 1      | 66      | Přepavní válečky                             | 2      |
| 31          | Páka napínací kladky          | 1      | 67      | Rám  | 1      |

## Montážní návod

### Krok 1



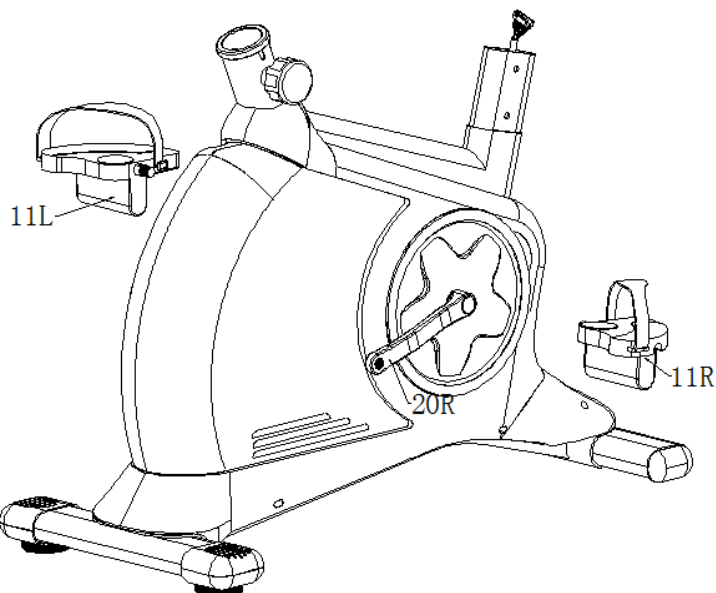
Namontujte přední stabilizátor (12) na rám (67) pomocí svorníku (14) a plochých podložek (9).

**DŮLEŽITÉ:** ujistěte se, že přepravní válečky směřují dopředu, nikoliv dozadu.

Namontujte zadní stabilizátor (13) na hlavní rám (67) pomocí svorníků (14) a plochých podložek (9).

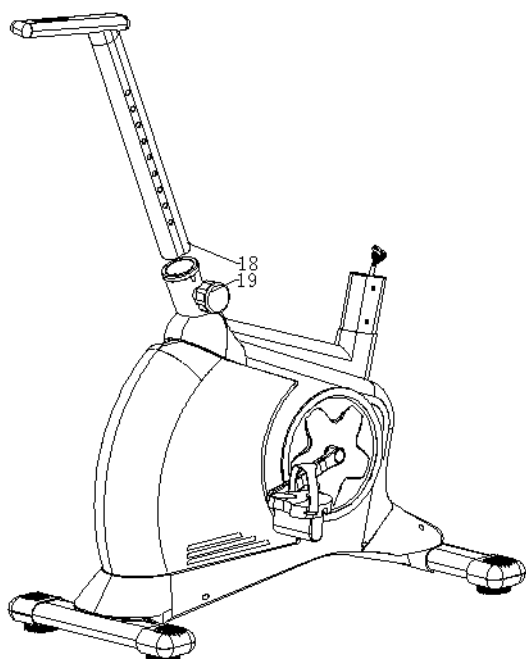
**DŮLEŽITÉ:** výšku lze nastavit šroubováním knoflíku (16).

### Krok 2



Zašroubujte pravý pedál (11R) do pravé kliky (20R) proti směru hodinových ručiček; zašroubujte levý pedál (11L) do levé kliky (20L) ve směru hodinových ručiček;

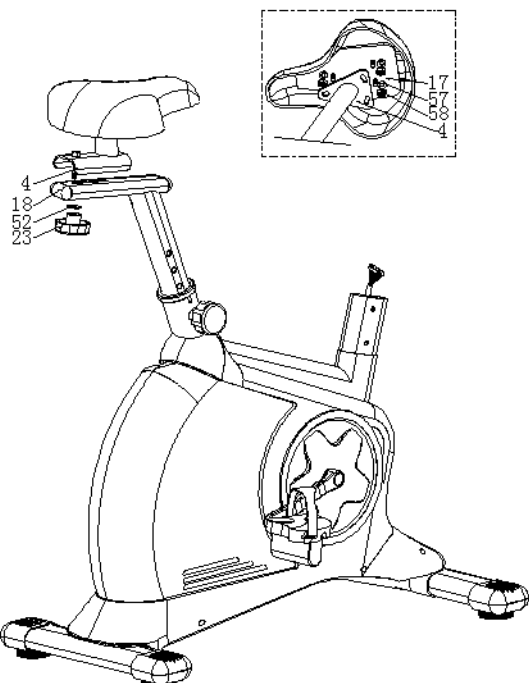
### Krok 3



Vložte držák sedačky (18) do rámu (67) a připevněte držák sedačky nastavovacím knoflíkem (19).

**DŮLEŽITÉ:** Ujistěte se, zda je nastavovací knoflík (19) našroubován do jednoho z otvorů v držáku sedačky (18). Jinak by se držák sedačky při cvičení kolébal.

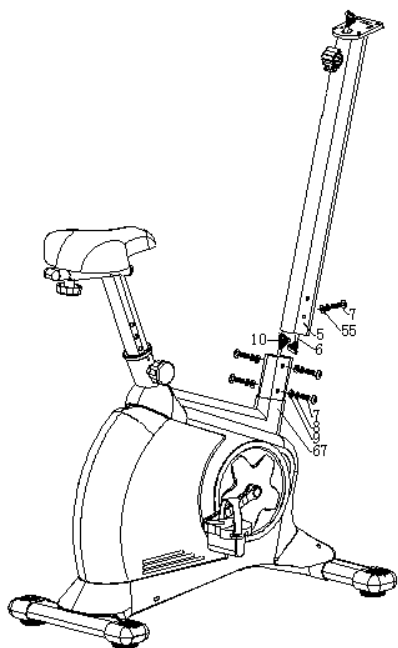
### Krok 4



Namontujte sedačku (17) na nastavitelnou trubku sedačky (4) pomocí plochých podložek (57) a matek (58) předmontovaných na sedačce.

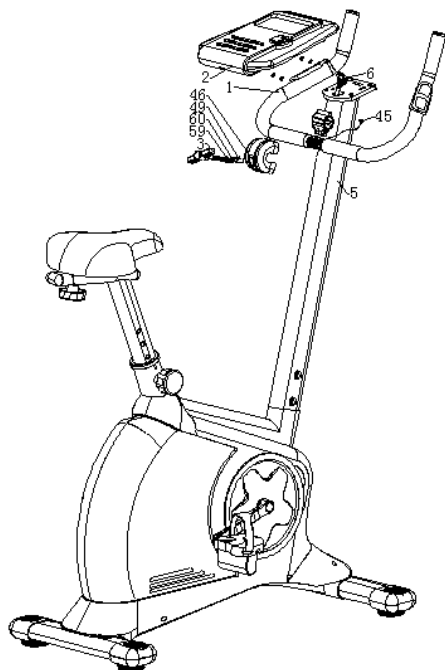
Poté namontujte nastavitelnou trubku sedačky (4) na držák sedačky (18) plochou podložkou (52) a knoflík šroubu (23). Můžete povolit knoflík šroubu a nastavit sedačku do správné polohy.

## Krok 5



Připojte horní (6) a dolní kabel počítače (10), pak namontujte sloupek řídicí (5) na rám (67) pomocí svorníků (7), pérových podložek (8) a plochých podložek (9).

## Krok 6



Připevněte řídítka (1) na sloupek řídicí (5) krytem řídicí (46), křídlovou matkou (3), pouzdem (49), pérovou podložkou (60) a plochou podložkou (59).

Vložte horní konec kabelu počítače (6) do počítače (2). Konektor pro připojení je na zadní straně počítače.

Připevněte počítač (2) na sloupek řídicí na drážku v počítači.

Vložte kabel snímačů pulsu do otvoru pro čidlo pulsu na zadní straně počítače.

### FUNKCE TLAČÍTEK

|                        |  |
|------------------------|--|
| NAHORU                 | Volba tréninkového režimu a zvýšení funkce nebo hodnoty.   |
| DOLŮ                   | Volba tréninkového režimu a snížení funkce nebo hodnoty.   |
| ENTER                  | V režimu „stop“ slouží pro potvrzení nastavení všech dat tréninku (čas (Time), vzdálenost (DST), kalorie (CAL), puls (Pulse) atd.) a zadání do programu.   |
| RESET (vynulování)     | Vynulování: V režimu „stop“ se stiskem tohoto tlačítka vrátíte do hlavní nabídky a provedete vymazání všech nastavených hodnot.<br>Úplné vynulování: Pokud kdykoli podržíte tlačítko RESET po dobu 2 sekund, na 2 sekundy se zobrazí celý LCD displej a poté se vrátíte na úvodní obrazovku. |
| START/STOP             | Spuštění nebo zastavení systému.   |
| RECOVERY (obnova)      | Pokud systém nezaznamenává na vstupu žádný puls, tento režim nelze používat. Je-li puls zobrazen, stiskem tohoto tlačítka provedete zjištění stavu obnovy tepové frekvence. Po jedné minutě se zobrazí hodnota F1 až F6, dalším stiskem tohoto tlačítka funkci opustíte.                     |
| BODY FAT (tělesný tuk) | Prověření % tělesného tuku a BMI.  |

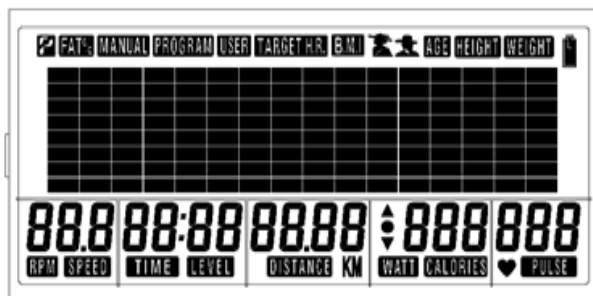
### FUNKCE DISPLEJE

|                       |   |
|-----------------------|---|
| TIME (čas)            | Během tréninku se zobrazuje doba trvání tělesné aktivity.<br>Rozsah zobrazení <b>0:00 až 99:59</b> ; interval nastavení <b>0:00 až 99:00</b> minut.                               |
| SPEED (rychlost)      | Během tréninku se zobrazuje rychlost jízdy.<br>Rozsah 0,0 až 99,9 km/h.   |
| DISTANCE (vzdálenost) | Během tréninku se zobrazuje ujetá vzdálenost.<br>Rozsah zobrazení <b>0,00 až 99,99 km</b> ; interval nastavení <b>0,00 až 99,99</b> km.   |
| WATT (výkon)          | Spotřeba energie při tréninku.<br>Interval nastavení 10 až 350; rozsah zobrazení 0 až 999.  |
| CALORIES (kalorie)    | Spálené kalorie během tréninku.<br>Rozsah zobrazení 0 až 999; interval nastavení 0 až 990.  |
| PULSE (puls)          | Během tréninku zobrazeno Pulse BPM; při překročení přednastaveného cílového pulsu se spustí alarm.<br>Rozsah zobrazení <b>30 až 230</b> ; interval nastavení <b>0-30 až 230</b> . |
| RPM                   | Otáčky (setrvačníku) za minutu.<br>Interval 0 až 999.   |

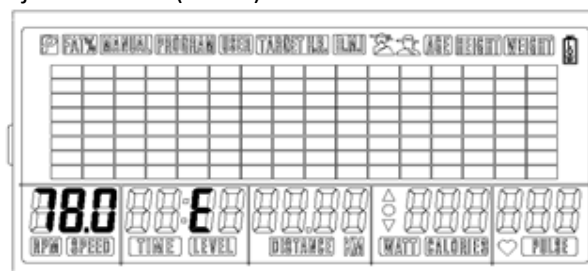
## POUŽÍVÁNÍ

### 1. ZAPNUTÍ

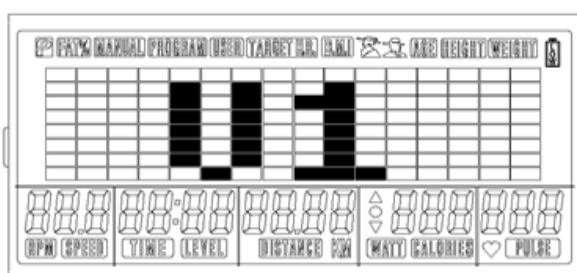
Při zapnutí se ozve 1s zabzučení. Zároveň se na 2 sekundy zobrazí celý LCD displej (obr. 1) a poté průměr kola (obr. 2). Za 2 vteřiny se na LCD displeji zobrazí U1 (obr. 3).



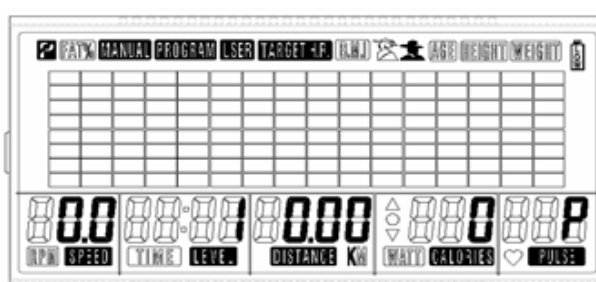
Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

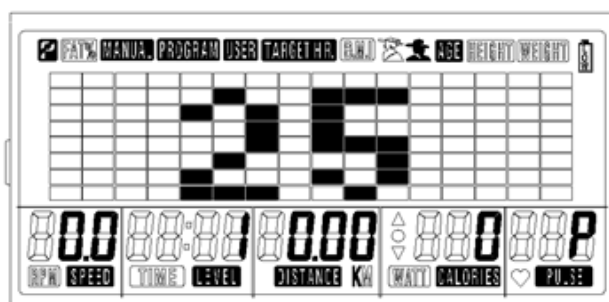


Obr. 4

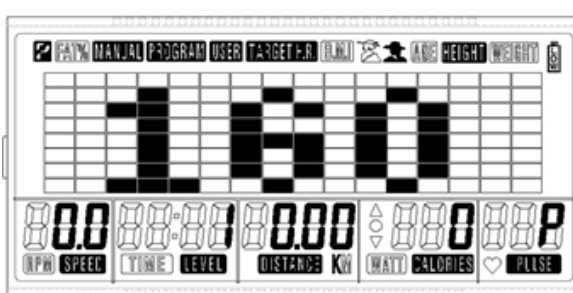
### 2. NASTAVENÍ OSOBNÍCH ÚDAJŮ

Pomocí tlačítka NAHORU/DOLŮ vyberte uživatele U1 až U4 a potvrďte tlačítkem ENTER.

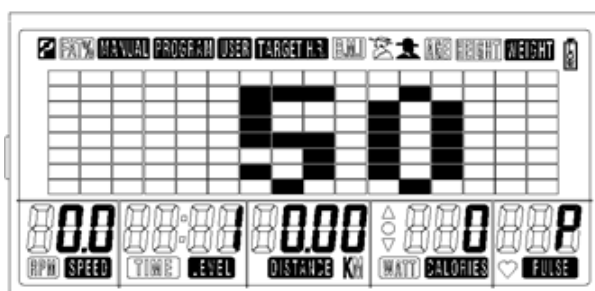
Poté pomocí tlačítka NAHORU/DOLŮ nastavte pohlaví (SEX) (obr. 4), věk (AGE) (obr. 5), výšku (Height) (obr. 6), váhu (Weight) (obr. 7), vybrané hodnoty pokaždé potvrďte pomocí tlačítka ENTER. Po nastavení přejde konzole do nabídky pro výběr tréninku.



Obr. 5



Obr. 6

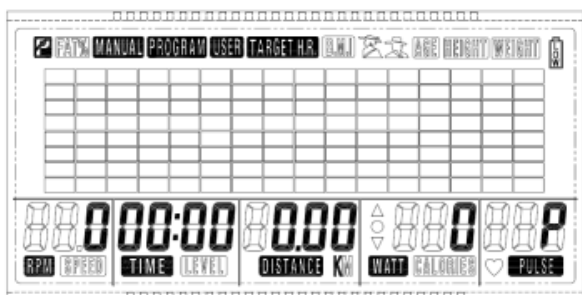


Obr. 7

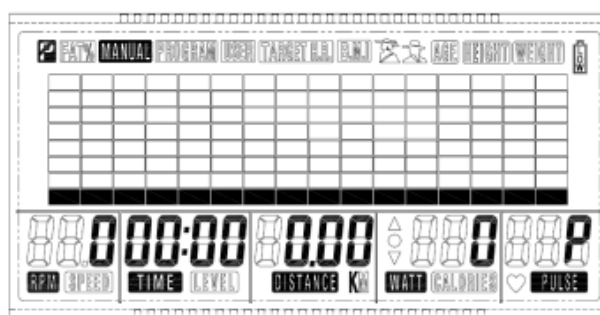


### 3. VÝBĚR TRÉNINKU

Na stránce pro výběr tréninku pomocí tlačítek NAHORU nebo DOLŮ vyberte: MANUAL→PROGRAM→USER→TARGET H.R. (obr. 8). Pro vstup do režimu stiskněte ENTER.



Obr. 8



Obr. 9

#### 3.1. REŽIM MANUAL

V režimu MANUAL (manuální) si můžete ručně přizpůsobit svůj vlastní trénink.

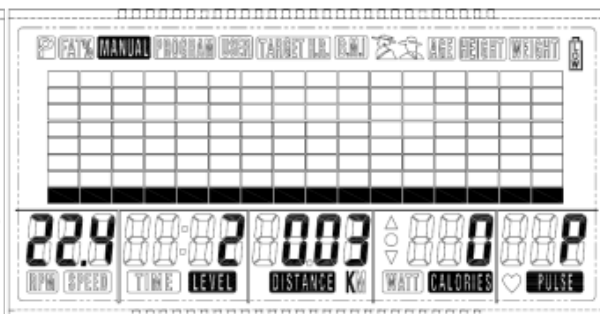
Stiskněte tlačítko NAHORU nebo DOLŮ a vyberte MANUAL (obr. 9) a potvrďte stisknutím tlačítka ENTER. Trénink spustíte tlačítkem START/STOP. Začne se počítat čas (TIME), otáčky (RPM), rychlost (SPEED), spotřeba energie (WATT), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES) (obr. 10). Zátěž (LOAD) lze upravit pomocí tlačítka NAHORU/DOLŮ (obr. 11).

Trénink spustíte nebo pozastavíte tlačítkem START/STOP. Pro návrat do hlavní nabídky stiskněte tlačítko RESET.

Pro nastavení velikosti odporu během tréninku stiskněte tlačítko NAHORU nebo DOLŮ.



Obr. 10

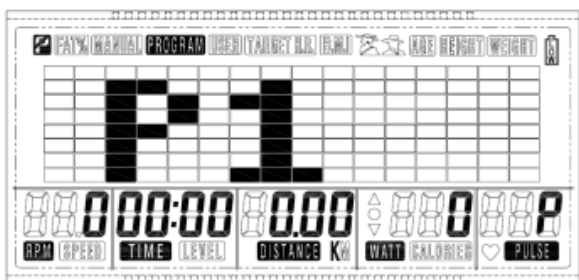


Obr. 11

#### 3.2. REŽIM PROGRAM

V režimu PROGRAM může uživatel stisknout tlačítko NAHORU nebo DOLŮ a vybrat PN (N=1 až 12, celkem 12 programů) (obr. 12). Po výběru programu se v okně zobrazí nejprve PN a poté graf. Trénink spustíte nebo pozastavíte tlačítkem START/STOP. Pro návrat do hlavní nabídky stiskněte tlačítko RESET.

Pro nastavení velikosti odporu během tréninku stiskněte tlačítko NAHORU nebo DOLŮ.



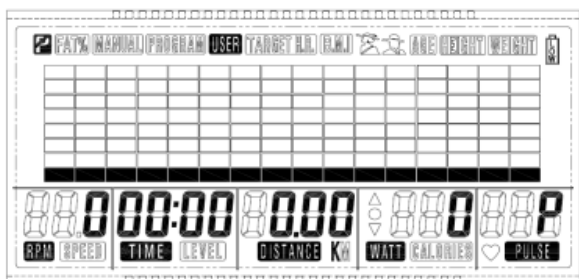
Obr. 12

### 3.3. REŽIM USER

V režimu USER (uživatel) si může uživatel přednastavit svůj vlastní tréninkový profil. Pomocí tlačítka NAHORU nebo DOLŮ vyberte uživatele (USER) (obr. 13) a potvrďte stisknutím tlačítka ENTER. Poté pomocí tlačítka NAHORU nebo DOLŮ vytvořte osobní programový profil a přejděte k dalšímu kroku stiskem tlačítka ENTER. Pro potvrzení nastavení stiskněte na 2 sekundy tlačítko ENTER.

Trénink spustíte nebo pozastavíte tlačítkem START/STOP. Pro návrat do hlavní nabídky stiskněte tlačítko RESET.

Pro nastavení velikosti odporu během tréninku stiskněte tlačítko NAHORU nebo DOLŮ.



Obr. 13

### 3.4. REŽIM TARGET H.R.

V režimu TARGET H.R. si uživatel může nastavit cílovou tepovou frekvenci pro svůj trénink. Stiskem tlačítka NAHORU nebo DOLŮ zvolte cílovou tepovou frekvenci (TARGET H.R.) (obr. 14) a potvrďte stisknutím tlačítka ENTER. Poté musíte nejprve nastavit věk (AGE) a potvrdit tlačítkem ENTER. Pomocí tlačítka NAHORU/DOLŮ zvolte: 55 %, 75 %, 90 % nebo TAG (obr. 15). Přednastavená hodnota se zobrazí v okně PULSE.

- Vzorec:  $(220 - \text{věk}) \times \_\_\%$
- Příklad: Při věku 25 let a zvolené hodnotě 75 % bude cílová tepová frekvence  $(220-25) \times 75\% = 146$  tepů/min.

Čas tréninku (TIME) nastavíte pomocí tlačítek NAHORU nebo DOLŮ. Trénink spustíte nebo zastavíte tlačítkem START/STOP.



Obr. 14



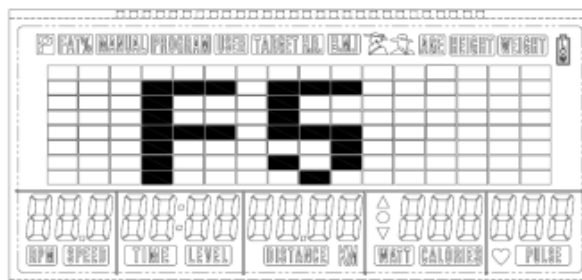
Obr. 15

#### 4. REŽIM RECOVERY

V režimu RECOVERY si uživatel může zobrazit stav obnovení tepové frekvence. Pokud konzole detekuje puls (PULSE) (držíte rukojeti nebo máte hrudní pás), stiskněte tlačítko RECOVERY (obnovit). Zobrazení všech funkcí se zastaví, kromě času (TIME), který začne odpočítávat dolů od 00:60 do 00:00 (obr. 16). Obrazovka zobrazí stav obnovení vaší tepové frekvence jako F1, F2...až F6 (obr. 17). F1 je nejlepší a F6 nejhorší. Pro návrat do hlavní obrazovky znovu stiskněte tlačítko RECOVERY. Během doby obnovy znovu stiskněte tlačítko RECOVERY a konzole se vrátí na předchozí stránku.



Obr. 16



Obr. 17

#### 5. REŽIM BODY FAT

V režimu BODY FAT může uživatel zjistit procento svého tělesného tuku a BMI.

Přerušete trénink a stiskněte tlačítko BODY FAT (tělesný tuk) (obr. 18 a 19). Uchopte do rukou rukojeti nebo si nasadte hrudní pás, po 8 sekundách počítač zobrazí procento tuku (FAT%) (obr. 20, 21), BMI (obr. 22) a symbol tuku (obr. 23).

Pro návrat do hlavní nabídky znovu stiskněte tlačítko BODY FAT.

Poznámka: ① Údaje FAT% a BMI se mezi různými lidmi liší podle věku, pohlaví, výšky, váhy.

② Pokud uživatel nedrží rukojeť správně oběma rukama, objeví se nápis „E-1“ (obr. 24).

Pokud je procento tuku menší než 5 nebo vyšší než 50 a výsledek BMI je menší než 5 nebo větší než 50, objeví se nápis „E-4“.

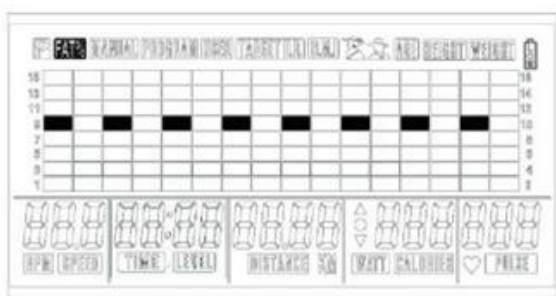
③ Symbol tuku: —, +, Δ, ◇



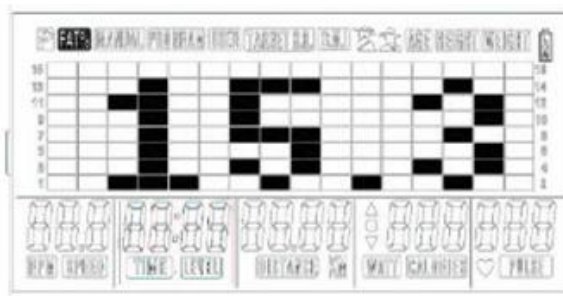
Obr. 18



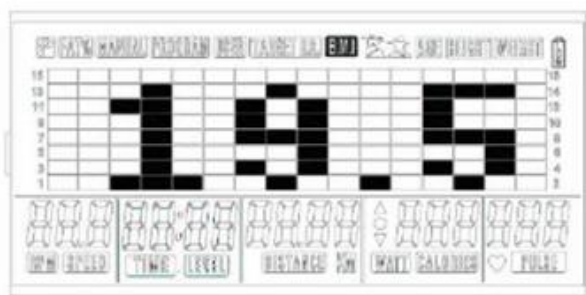
Obr. 19



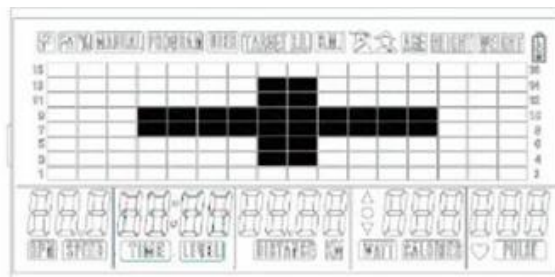
Obr. 20



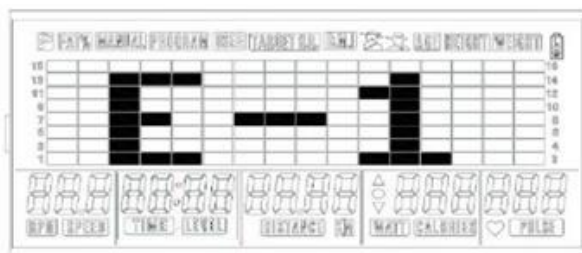
Obr. 21



Obr. 22



Obr. 23



Obr. 24

| <b>B.M.I. (Body Mass Index = Index tělesné hmotnosti)</b> |       |               |             |                |
|---|-------|---------------|-------------|----------------|
| B.M.I. diagram  | Nízký | Nízký/Střední | Střední     | Střední/Vysoký |
| Rozsah  | <20   | 20 - 24       | 24.1 – 26.5 | >26.5          |
| <b>Tělesný tuk</b>  |       |               |             |                |
| Symbol / Znak   | -     | +             | ▲           | ◆              |
| Muž   | < 13% | 13 – 25.9%    | 26 – 30%    | >30%           |
| Žena  | < 23% | 23 – 35.9%    | 36 – 40%    | >40%           |

**Poznámky:**

1. Během manuálního režimu (MANUAL) může uživatel stiskem tlačítka NAHORU nebo DOLŮ upravit ČAS/VZDÁLENOST/KALORIE/PULS.
2. V režimu PROGRAM/USER/TARGET H.R. může uživatel nastavovat pouze hodnotu času (TIME).

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

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



### Normy a nariadenia

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

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



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

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



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

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



### Smernica 2011/65/EÚ:

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

**RoHS**

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

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

Váš ENERGETICS - Tím

## **Bezpečnosť výrobku**

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

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

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

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



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



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

## Čistenie, starostlivosť a údržba posilňovacieho stroja

### Dôležité



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



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



**Denne**



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



**Mesačne**



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

## Manipulácia a skladovanie

### Vyváženie

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



### Preprava

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



### Zmena nastavenia riadiel

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



## Prevádzka

### Správne športové oblečenie

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

### Úroveň cvičenia

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



## Nastavenie sedadla zvislé / vodorovné

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

### Zvislé

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

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



### Vodorovné (ak je k dispozícii):

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



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

## Poloha chodidla / nastavenie remeňa

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

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



## Nastavenie odporu

### Manuálne nastavenie

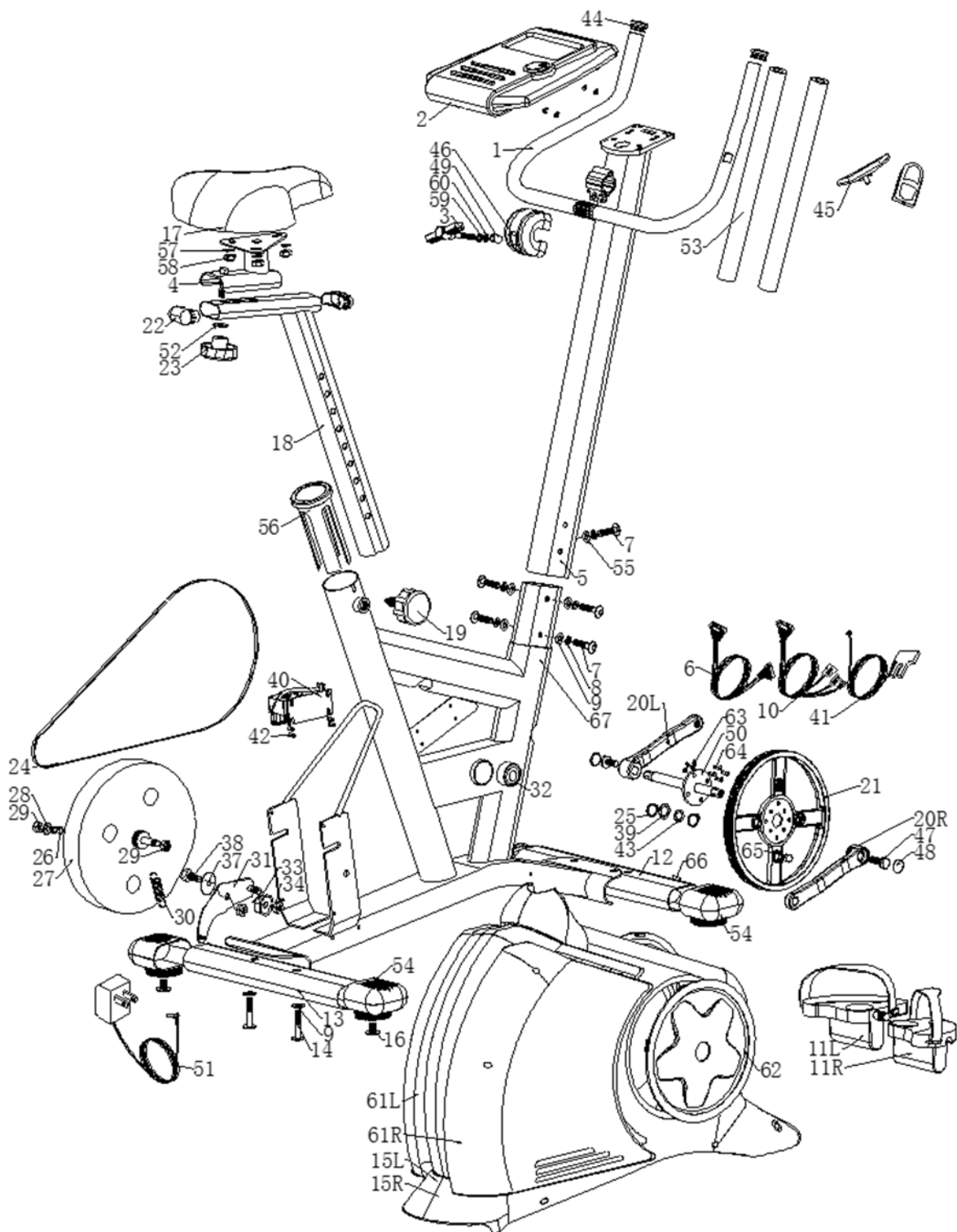
Odpor môžete nastaviť otáčaním ovládača odporu. Otáčaním doprava sa odpor zvyšuje, otáčaním doľava sa odpor znižuje.



### Nastavenie ovládané počítačom

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

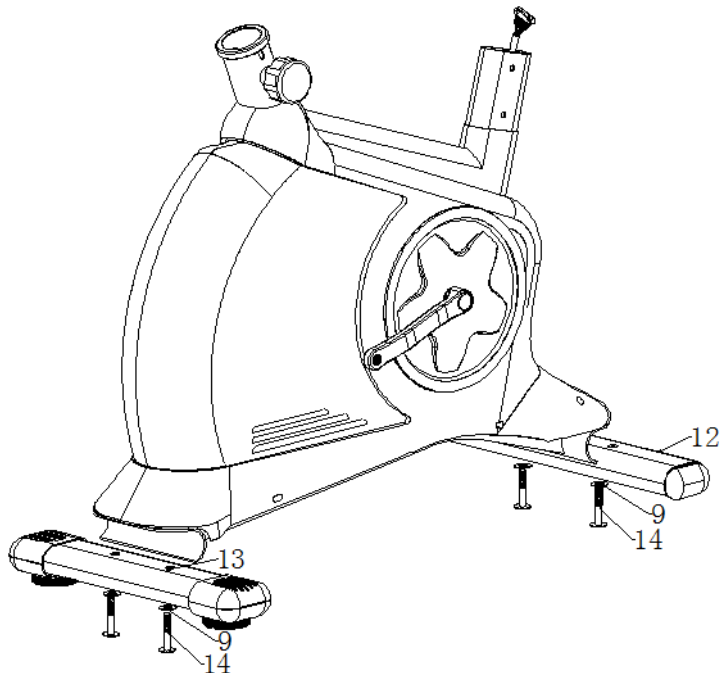
Schematický výkres



| Zoznam častí |                               |        |         |  |        |
|--------------|-------------------------------|--------|---------|--|--------|
| Díl č..      | Popis                         | Mn ož. | Díl č.. | Popis  | Mn ož. |
| 1            | Riadidlá                      | 1      | 32      | Osové ložisko                                      | 2      |
| 2            | Počítač                       | 1      | 33      | Pomalé koleso                                      | 1      |
| 3            | Doťahovacia skrutka           | 1      | 34      | Matica M10*1.5*10T                                 | 2      |
| 4            | Nastaviteľná rúrka sedadla    | 1      | 37      | Plochá podložka D50*D10*2T                         | 1      |
| 5            | Stĺpik pre riadidlá           | 1      | 38      | Plochá podložka D30*D10*3.2T                       | 1      |
| 6            | Kábel počítača (horný)        | 1      | 39      | Zvlnená podložka                                   | 1      |
| 7            | Skrutka M8*15L                | 5      | 40      | Motor  | 1      |
| 8            | Pružná podložka D15.4*D8.2*2T | 5      | 41      | Kábel snímača                                      | 1      |
| 9            | Plochá podložka D16*D8.5*1.2T | 8      | 42      | Skrutky M5   | 4      |
| 10           | Kábel počítača (dolný)        | 1      | 43      | Plochá podložka D22*D16*1.5T                       | 1      |
| 11L          | Ľavý pedál                    | 1      | 44      | Okrúhly kryt D7/8" * 17L                           | 2      |
| 11R          | Pravý pedál                   | 1      | 45      | Doštička na meranie tepu                           | 1      |
| 12           | Predný stabilizátor           | 1      | 46      | Kryt riadidiel                                     | 1      |
| 13           | Zadný stabilizátor            | 1      | 47      | Skrutka M8*25                                      | 2      |
| 14           | Skrutka M8*50L                | 4      | 48      | Bočný kryt   | 2      |
| 15L          | Ľavý kryt reťaze              | 1      | 49      | Návlačka na riadidlá                               | 1      |
| 15R          | Pravý kryt reťaze             | 1      | 50      | Hriadel' klúky                                     | 1      |
| 16           | Nastaviteľný spodný gombík    | 4      | 51      | Adaptér  | 1      |
| 17           | Sedadlo                       | 1      | 52      | Plochá podložka D28*D8.5*3T                        | 1      |
| 18           | Stĺpik sedadla                | 1      | 53      | Pena 530L  | 2      |
| 19           | Nastaviteľný gombík           | 1      | 54      | Zadný spodný kryt                                  | 2      |
| 20L          | Ľavá kľuka                    | 1      | 55      | Zakrivená podložka                                 | 1      |
| 20R          | Pravá kľuka                   | 1      | 56      | Plastová návlačka                                  | 1      |
| 21           | Remeňové koleso               | 1      | 57      | Plochá podložka D16*D8.5*1.2T (vopred namontovaná) | 3      |
| 22           | Hranatý kryt                  | 2      | 58      | Matica M8 (vopred namontovaná)                     | 3      |
| 23           | Nastaviteľná skrutka          | 1      | 59      | Plochá podložka D16*D8.5*1.2T                      | 1      |
| 23a          | Oválny kryt 50*25             | 1      | 60      | Pružná podložka D15.4*D8.2*2T                      | 1      |
| 24           | Remeň                         | 1      | 61L     | Kryt ľavej strany                                  | 1      |
| 25           | Kružok v tvare C              | 2      | 61R     | Kryt pravej strany                                 | 1      |
| 26           | Vložka (malá)                 | 3      | 62      | Kryt klúky   | 2      |
| 27           | Zotrvačník                    | 1      | 63      | Matica M6  | 4      |
| 28           | Plochá podložka D20*D11*2T    | 1      | 64      | Skrutka M6*16L                                     | 4      |
| 29           | Matica D9.5*5T(3/8"-26UNF)    | 2      | 65      | Magnet   | 1      |
| 30           | Pružina                       | 1      | 66      | Prepravné koliesko                                 | 2      |
| 31           | Pomalý kotúč                  | 1      | 67      | Rám  | 1      |

## Návod na montáž

### Krok 1



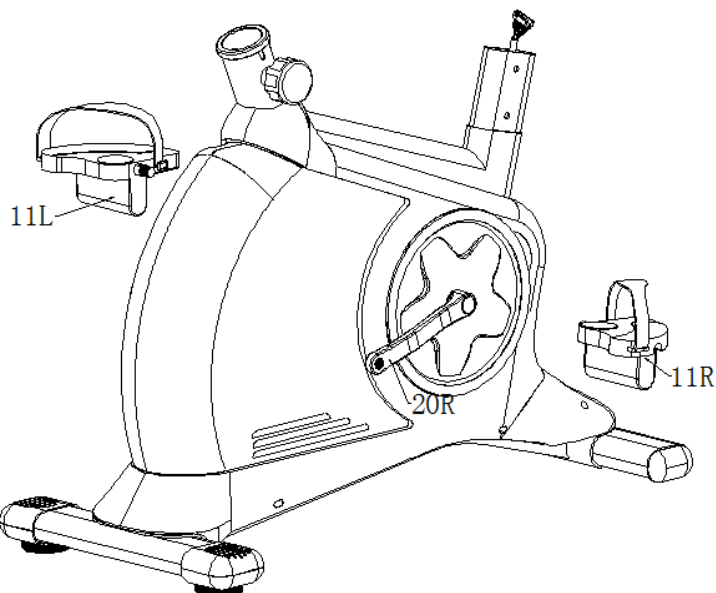
Namontujte predný stabilizátor (12) na rám (67) pomocou skrutky (14) a plochých podložiek (9).

**DÔLEŽITÉ:** uistite sa, že prepravné kolieska na prednom stabilizátore smerujú dopredu, nie dozadu.

Namontujte zadný stabilizátor (13) na hlavný rám (67) pomocou skrutiek (14) a plochých podložiek (9).

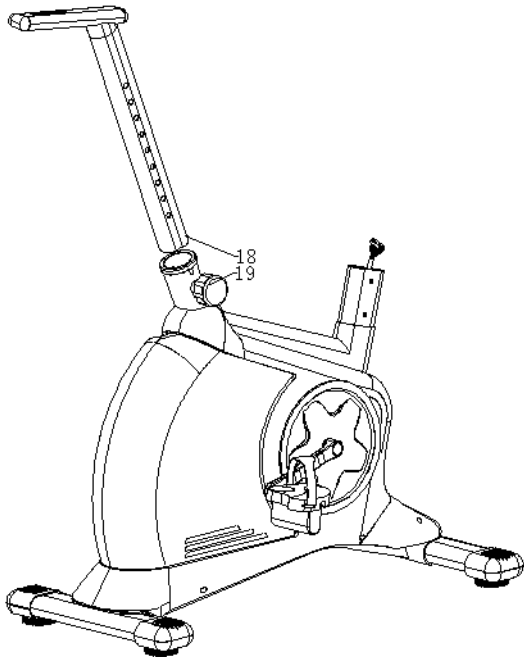
**DÔLEŽITÉ:** otočením gombíka môžete nastaviť výšku (16).

### Krok 2



Priskrutkujte pravý pedál (11R) ku kľuke pravého pedálu (20R) proti smeru hodinových ručičiek; priskrutkujte ľavý pedál (11L) ku kľuke ľavého pedálu (20L) v smere hodinových ručičiek.

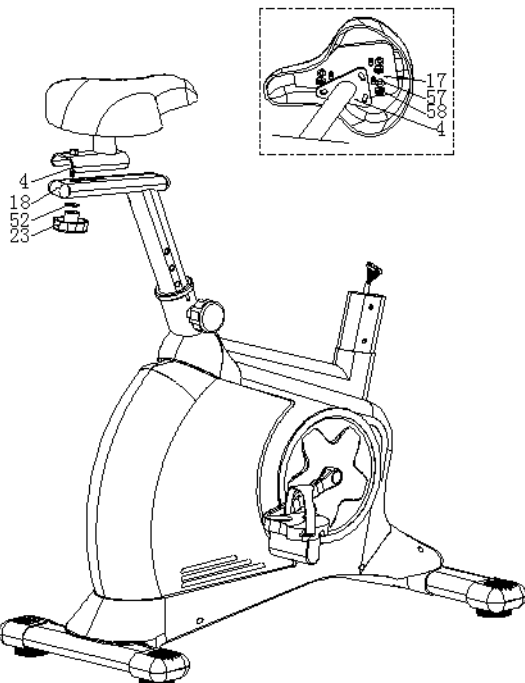
### Krok 3



Do hlavného rámu (67) vložte podperu sedadla (18) a upevnite ju nastaviteľným gombíkom (19).

**DÔLEŽITÉ:** Uistite sa, že nastaviteľný gombík (19) je priskrutkovaný v jednom z otvorov na podpere sedadla (18). V opačnom prípade dôjde počas cvičenia ku kývaniu podpery.

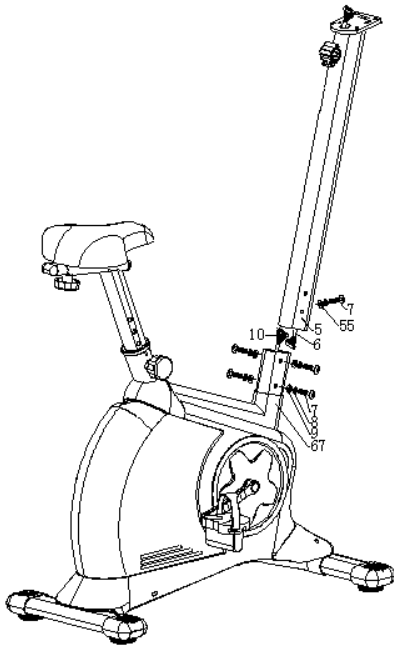
### Krok 4



Namontujte sedadlo (17) na nastaviteľnú rúrku sedadla (4) s použitím plochých podložiek (57) a matic (58) vopred namontovaných na sedadle.

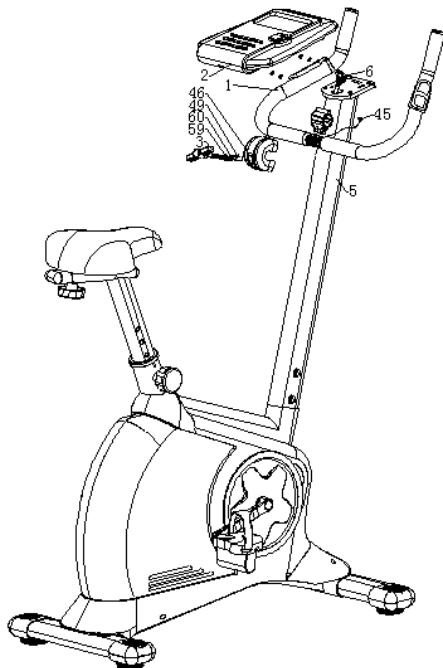
Potom namontujte nastaviteľnú rúrku sedadla (4) na podperu sedadla (18) s použitím plochej podložky (52) a nastaviteľnej skrutky (23). Nastaviteľnú skrutku je možné uvoľniť a nastaviť sedadlo do správnej polohy.

## Krok 5



Spojte horný (6) a dolný kábel počítača (10), potom na hlavný rám (67) namontujte stĺpik pre riadidlá (5) pomocou skrutiek (7), pružných podložiek (8) a plochých podložiek (9).

## Krok 6



Na stĺpik pre riadidlá (5) namontujte riadidlá (1) použitím krytu (46), doťahovacej skrutky (3), vložky (49), pružnej podložky (60) a plochej podložky (59).

Vložte horný kábel počítača (6) do počítača (2). Vstupný port je na zadnej strane počítača.

Upevnite počítač (2) na stĺpik riadidiel pozdĺž drážky na počítači.

Vložte kábel snímačov tepu z ruky do otvoru pre meranie tepu na zadnej strane počítača.

## Tréningový počítač SM 7270-31

### **FUNKCIE TLAČIDIEL**

|                        |  |
|------------------------|--|
| HORE                   | Výber režimu cvičenia a zvyšovanie funkcie alebo hodnoty smerom hore.  |
| DOLE                   | Výber režimu cvičenia a znižovanie funkcie alebo hodnoty smerom dole.  |
| ENTER                  | V režime zastavenia potvrdenie všetkých nastavení údajov o cvičení (čas, vzdialenosť, kalórie, pulz atď.) a vstup do programu.   |
| RESET (Vynulovanie)    | Vynulovanie: V režime „stop“ sa stlačením tohto tlačidla vrátite do hlavnej ponuky a vymažú sa všetky nastavené hodnoty.<br>Úplné vynulovanie: Kedykoľvek stlačte a podržte na 2 sekundy tlačidlo RESET, na 2 s sa zobrazí plný LCD displej a potom sa vráti na úvodné zobrazenie. |
| START/STOP             | Používa sa na zapnutie alebo vypnutie systému.   |
| RECOVERY (Zotavenie)   | Ak nie je zobrazený pulz, tento režim nie je možné používať. Ak je zobrazený pulz, stlačením tlačidla sa vyhodnotí vaša kondícia. Po 1 minúte sa zobrazí F1 až F6, opätovným stlačením tlačidla túto funkciu ukončíte.   |
| BODY FAT (Telesný tuk) | Meria percento telesného tuku a BMI.   |

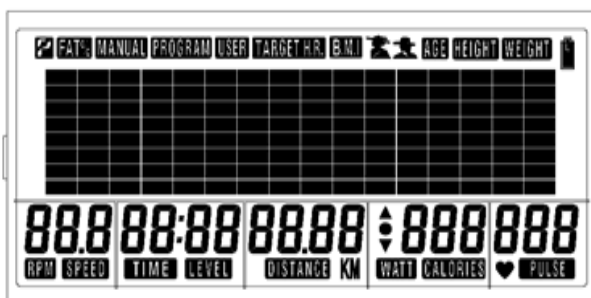
### **FUNKCIE NA DISPLEJI**

|                        |   |
|------------------------|---|
| TIME (Čas)             | Čas cvičenia zobrazovaný počas cvičenia.<br>Rozsah zobrazenia 0:00 až 99:59 ; rozsah nastavenia 0:00 až 99:00 minút   |
| SPEED (Rýchlosť)       | Rýchlosť cvičenia zobrazovaná počas cvičenia.<br>Rozsah 0,0 až 99,9 km/hod  |
| DISTANCE (Vzdialenosť) | Prejdená vzdialenosť zobrazovaná počas cvičenia.<br>Rozsah zobrazenia 0,00 až 99,99 km; rozsah nastavenia 0,00 až 99,99 km  |
| WATT (Výkon)           | Vynaložený výkon počas cvičenia. Rozsah nastavenia 10 až 350; rozsah zobrazenia 0 až 999  |
| CALORIES (Kalórie)     | Spálené kalórie zobrazované počas cvičenia. Rozsah zobrazenia 0 až 999; rozsah nastavenia 0 až 990  |
| PULSE (Pulz)           | Počet úderov srdca za minútu zobrazovaný počas cvičenia, alarm pri prekročení nastaveného cieľového pulzu. Rozsah zobrazenia 30 až 230; rozsah nastavenia 0-30 až 230 |
| RPM (ot/min)           | Počet otáčok (zotrvačníka) za minútu. Rozsah 0 až 999   |

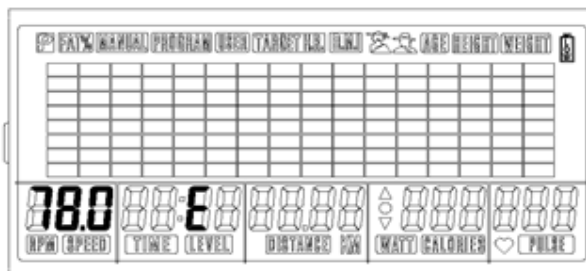
### **POSTUP POUŽÍVANIA**

#### **1. ZAPNUTIE**

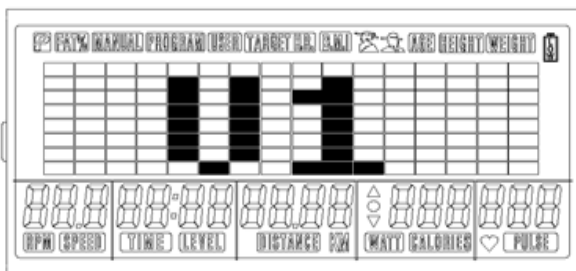
Pri zapnutí zaznie na 1 sekundu pípnutie. Zároveň sa zobrazí na 2 sekundy plný LCD displej (obr. 1) a potom priemer kolesa (obr. 2). Na 2 sekundy sa na LCD displeji zobrazí U1 (obr. 3).



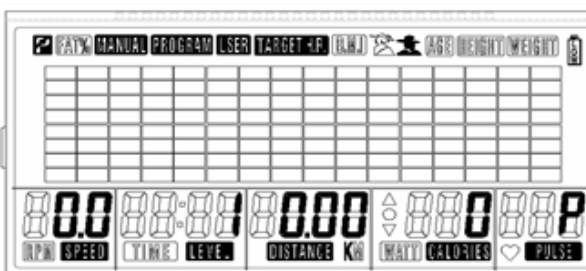
Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



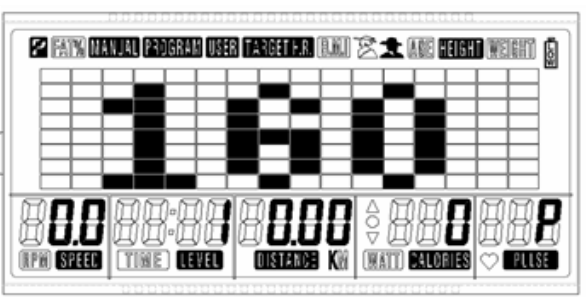
Obr. 4

## 2. NASTAVENIE OSOBNÝCH ÚDAJOV

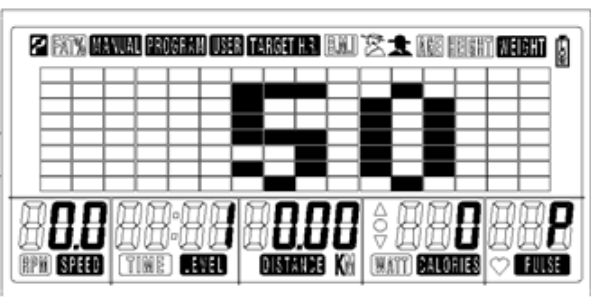
Stláčaním tlačidiel HORE/DOLE nastavte U1 až U4 a potvrdíte tlačidlom ENTER. Potom stláčaním tlačidla HORE/DOLE nastavte pohlavie (SEX) (obr. 4), vek (AGE) (obr. 5), výšku (HEIGHT) (obr. 6), hmotnosť (WEIGHT) (obr. 7), pri každom nastavení hodnoty potvrdíte stlačením tlačidla ENTER. Po nastavení sa počítač vráti do ponuky výberu cvičenia.



Obr. 5



Obr. 6



Obr. 7

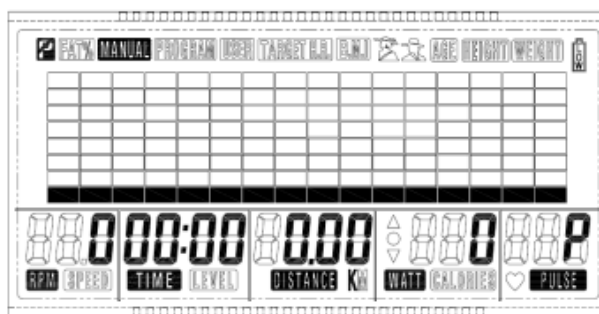


### 3. VÝBER CVIČENIA

Na stránke výberu cvičenia stlačte tlačidlo HORE alebo DOLE a vyberte: MANUAL (Manuálny) →PROGRAM (Program) →USER (Používateľ) → TARGET H.R. (Cieľová srdcová frekvencia) (obr. 8). Stlačením tlačidla ENTER vstúpite do režimu.



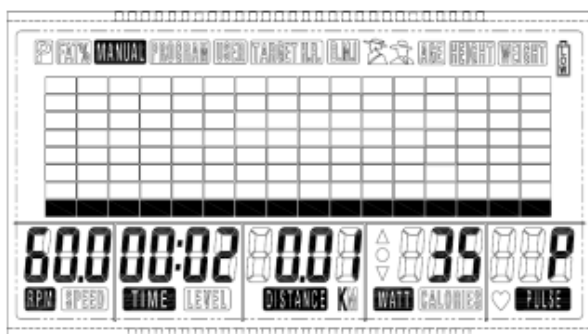
Obr. 8



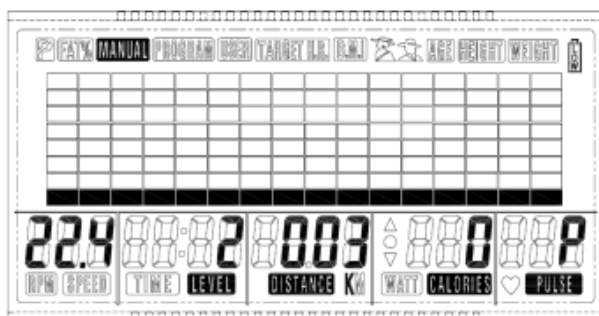
Obr. 9

#### 3.1 REŽIM MANUAL

V režime MANUAL (Manuálny) môžete manuálne prispôsobiť svoje cvičenie. Stlačením tlačidla HORE alebo DOLE vyberte MANUAL (obr. 9) a potvrďte stlačením tlačidla ENTER. Stlačte tlačidlo START/STOP a začnite cvičiť. Začne sa počítať čas (TIME), ot/min (RPM), rýchlosť (SPEED), výkon (WATT), vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CALORIES) (obr. 10). Pomocou tlačidla HORE/DOLE upravte úroveň záťaže (LOAD) (obr. 11). Stlačením tlačidla START/STOP začnete alebo prerušte cvičenie. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky. Úroveň odporu počas cvičenia môžete upraviť stlačením tlačidla HORE alebo DOLE.



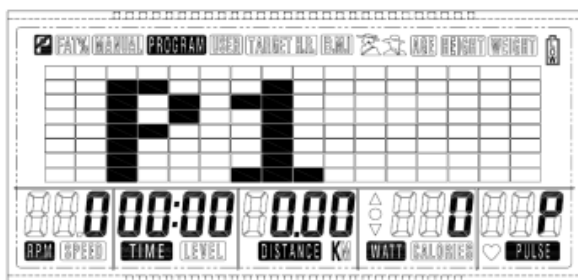
Obr. 10



Obr. 11

#### 3.2 REŽIM PROGRAM

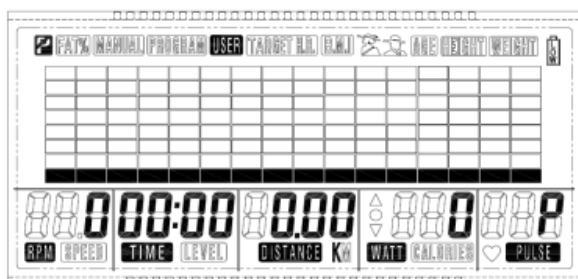
V režime PROGRAM môžete pomocou tlačidla HORE alebo DOLE zvoliť PN (N=1 až 12, spolu 12 programov) (obr. 12). Po zvolení programu sa v okne zobrazí najprv PN a potom graf. Stlačením tlačidla START/STOP začnete alebo prerušte cvičenie. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky. Úroveň odporu počas cvičenia môžete upraviť stlačením tlačidla HORE alebo DOLE.



Obr. 12

### 3.3 REŽIM USER

V režime USER (Používateľ) môžete nastaviť svoj vlastný profil cvičenia. Stlačením tlačidla HORE alebo DOLE vyberte USER (obr. 13) a potvrdte stlačením tlačidla ENTER. Potom stlačením tlačidla HORE alebo DOLE vytvorte osobný profil programu a stlačením tlačidla ENTER prejdite na nasledujúci krok. Stlačte tlačidlo ENTER na 2 sekundy, aby ste potvrdili nastavenie. Stlačením tlačidla START/STOP začnite alebo prerušte cvičenie. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky. Úroveň odporu počas cvičenia môžete upraviť stlačením tlačidla HORE alebo DOLE.



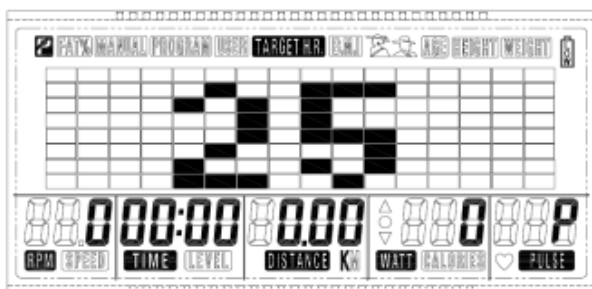
Obr. 13

### 3.4 REŽIM TARGET H.R.

V režime TARGET H.R. (Cieľová srdcová frekvencia) môžete nastaviť cieľovú srdcovú frekvenciu pre cvičenie. Stlačením tlačidla HORE alebo DOLE vyberte TARGET H.R. (obr. 14) a potvrdte stlačením tlačidla ENTER. Potom musíte najprv nastaviť vek (AGE) a potvrdte tlačidlom ENTER. Pomocou tlačidla HORE/DOLE vyberte 55 %, 75 %, 90 % alebo TAG (Cieľová) (obr. 15). Nastavená hodnota sa zobrazí v okne PULSE (Pulz).

- Vzorec:  $(220 - \text{vek}) \times \_\_\%$
- Príklad: Pri nastavení veku 25 a hodnoty 75 % bude vaša cieľová srdcová frekvencia  $(220 - 25) \times 75\% = 146$  úderov/min.

Stlačením tlačidla HORE alebo DOLE nastavte čas (TIME) cvičenia. Stlačením tlačidla START/STOP začnite alebo prerušte cvičenie.



Obr. 14



Obr. 15

#### 4. REŽIM RECOVERY

V režime RECOVERY (Zotavenie) zistíte svoj stav obnovy srdcovej frekvencie.

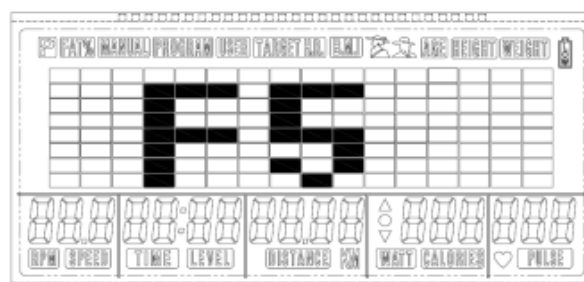
Keď počítač zmeria pulz (držaním rukoväti alebo nosením hrudníkového snímača), stlačte tlačidlo RECOVERY. Všetky funkcie na displeji sa zastavia okrem času (TIME), ktorý sa začne odpočítavať od 00:60 po 00:00 (obr. 16). Na obrazovke sa zobrazí stav obnovenia vašej srdcovej frekvencie s údajom F1, F2... až F6 (obr. 17). F1 znamená najlepší, F6 najhorší.

Opätovným stlačením tlačidla RECOVERY sa zobrazí znovu hlavný displej.

Počas času zotavovania znovu stlačte RECOVERY a počítač sa vráti na predchádzajúcu stranu.



Obr. 16



Obr. 17

#### 5. REŽIM BODY FAT

V režime BODY FAT (Telesný tuk) môžete zistiť hodnotu svojho telesného tuku a BMI.

Po skončení cvičenia stlačte BODY FAT (obr. 18 a 19). Držte rukoväte alebo si nasadte hrudníkový snímač, po 8 sekundách počítač zobrazí percento tuku (FAT%) (obr. 20 a 21), BMI (obr. 22) a symbol tuku (obr. 23).

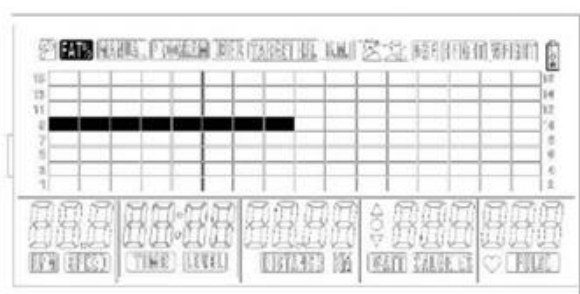
Opätovným stlačením tlačidla BODY FAT sa zobrazí znovu hlavný displej.

Poznámka: ① FAT% a BMI sa budú u rôznych ľudí líšiť v závislosti od veku, pohlavia, výšky a hmotnosti.

② „E-1“ – zobrazí sa, keď používateľ nebude držať rukoväte správne oboma rukami (obr. 24).

„E-4“ – zobrazí sa, keď bude hodnota FAT% nižšia ako 5 alebo vyššia ako 50 a výsledok BMI nižší ako 5 alebo vyšší ako 50.

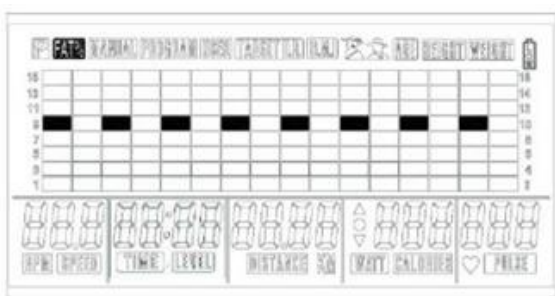
③ Symbol tuku: -, +, Δ, ◇



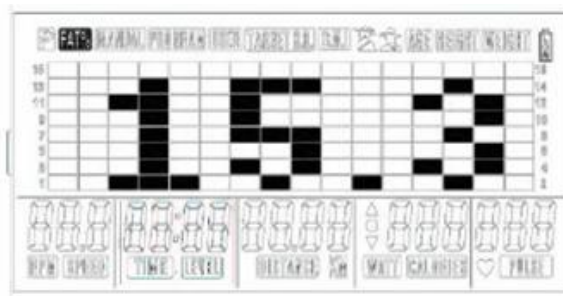
Obr. 18



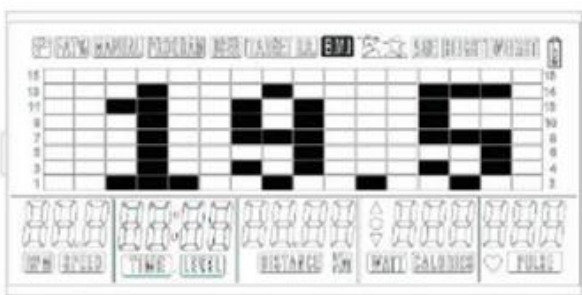
Obr. 19



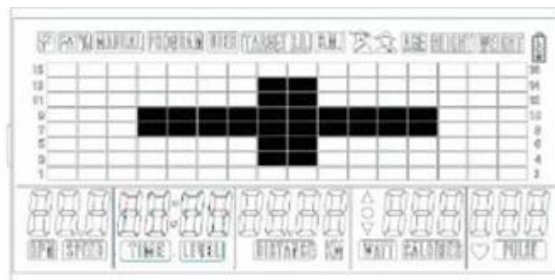
Obr. 20



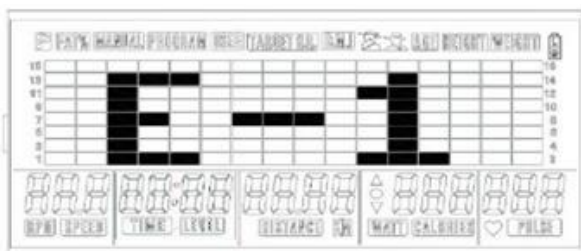
Obr. 21



Obr. 22



Obr. 23



Obr. 24

| <b>B.M.I. (Body Mass Index = Index telesnej hmotnosti)</b> |       |               |             |                |
|--|-------|---------------|-------------|----------------|
| B.M.I. diagram   | Nízky | Nízky/Stredný | Stredný     | Stredný/Vysoký |
| Rozsah   | <20   | 20 - 24       | 24.1 – 26.5 | >26.5          |
| <b>Telesný tuk</b>   |       |               |             |                |
| Symbol / Znak  | -     | +             | ▲           | ◆              |
| Muž  | < 13% | 13 – 25.9%    | 26 – 30%    | >30%           |
| Žena   | < 23% | 23 – 35.9%    | 36 – 40%    | >40%           |

**Poznámky:**

1. V režime MANUAL môžete stlačením tlačidla HORE alebo DOLE nastaviť hodnotu TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE (Čas/Vzdialenosť/Kalórie/Pulz).
2. V režime PROGRAM/USER/TARGET H.R. (Program/Používateľ/Cieľová srdcová frekvencia) môžete nastaviť len hodnotu TIME (Čas).

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

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



### Normatívák és szabályzatok

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

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



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

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



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

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



### 2011/65/EK direktíva:

Veszélyes anyagok elektromos berendezésekben való alkalmazásának korlátozása (RoHS).

## RoHS

## **Tisztelt Vásárló,**

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

Az Ön ENERGETICS - munkacsoportja

## **Termékbiztonság**

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

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

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

- A jelenlevőket figyelmeztesse az esetleges sérülési veszélyekre, pl. az edzés alatt mozgó részek által fenyegető veszélyekre.
- Az otthoni 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 pedáheveder.
3. Rögzítse a pedáhevedert cipőjén át, a megfelelő nagyságra.
4. Ismételje ezt a másik oldalán is.



## Az ellenállás beállítása

### Kézi beállítás

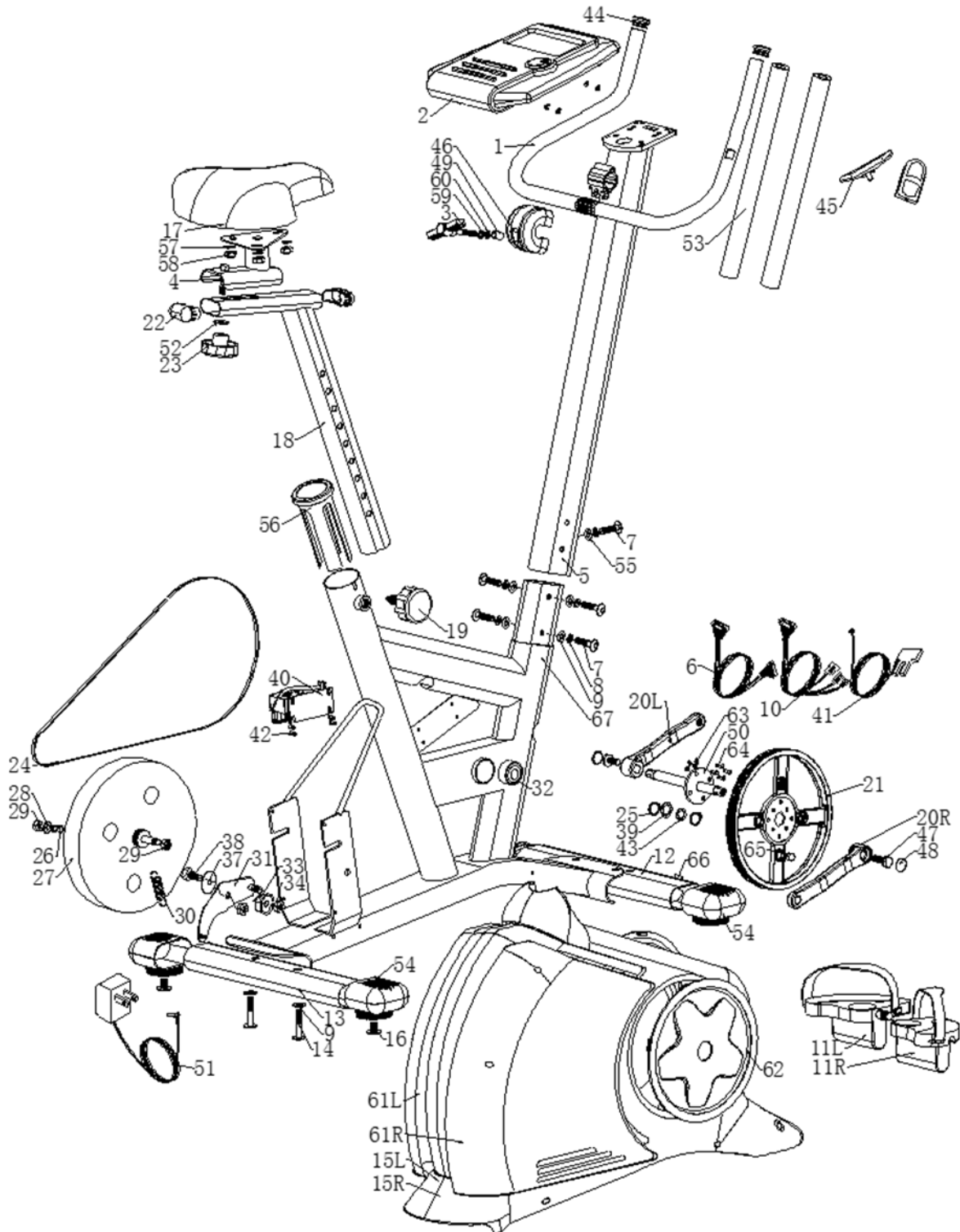
Az ellenállást az ellenállást szabályozó forgatógomb elforgatásával lehet beállítani. Az ellenállás növeléséhez a forgatógombot forgassa el az óramutató járásával megegyező irányba, az ellenállás csökkentéséhez pedig az óramutató járásával ellentétes irányba.



### Számítógépes beállítás

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

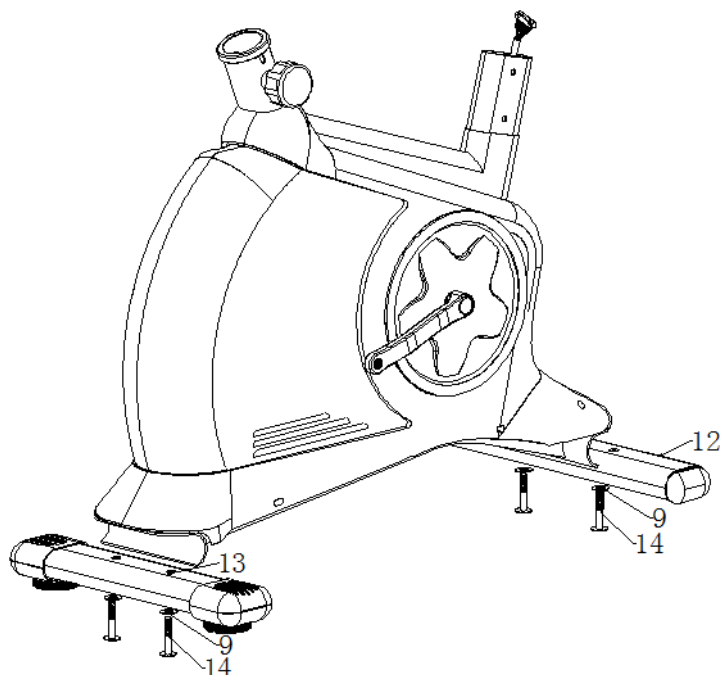
Sematikus rajz



| Alkatrészek áttekintése |   |     |      |  |     |
|-------------------------|---|-----|------|--|-----|
| Szám                    | Alkatrész                                   | db. | Szám | Alkatrész                                | db. |
| 1                       | Kormányrúd                                  | 1   | 32   | Pedálcsapágy (golyóscsapágy)             | 2   |
| 2                       | Komputer                                    | 1   | 33   | Feszítőgörgő                             | 1   |
| 3                       | A kormány átállítására szolgáló csavar      | 1   | 34   | Anyacsavar M10*1.5*10T                   | 2   |
| 4                       | Nyeregtoldat                                | 1   | 37   | Alátétkarika D50*D10*2T                  | 1   |
| 5                       | Kormányoszlop                               | 1   | 38   | Alátétkarika D30*D10*3.2T                | 1   |
| 6                       | Felső komputerkábel                         | 1   | 39   | A tengely alátétkarikája                 | 1   |
| 7                       | Csavar M8*15L                               | 5   | 40   | Motor                                    | 1   |
| 8                       | Távtartó tárcsa D15.4*D8.2*2T               | 5   | 41   | Az érzékelő kábele                       | 1   |
| 9                       | Alátétkarika D16*D8.5*1.2T                  | 8   | 42   | M5 csavar                                | 4   |
| 10                      | Alsó komputerkábel                          | 1   | 43   | Alátétkarika D22*D16*1.5T                | 1   |
| 11L                     | Bal oldali pedál                            | 1   | 44   | A kormány burkolata D7/8" * 17L          | 2   |
| 11R                     | Jobb oldali pedál                           | 1   | 45   | A kézen mért pulzus                      | 1   |
| 12                      | Elülső keresztmervítő                       | 1   | 46   | A kormány burkolata (műanyag)            | 1   |
| 13                      | Hátsó keresztmervítő                        | 1   | 47   | Csavar M8*25                             | 2   |
| 14                      | Csavar M8*50L                               | 4   | 48   | A hajtókar vég-zárósapkája               | 2   |
| 15L                     | A váz bal oldali alsó burkolata             | 1   | 49   | A kormány csavarjának perselye           | 1   |
| 15R                     | A váz jobb oldali alsó burkolata            | 1   | 50   | A hajtókar tengelye                      | 1   |
| 16                      | Magasságkiegyenlítő csavar                  | 4   | 51   | Adapter                                  | 1   |
| 17                      | Nyereg                                      | 1   | 52   | Alátétkarika D28*D8.5*3T                 | 1   |
| 18                      | Nyeregtartó rúd                             | 1   | 53   | A kormány bevonata 530L                  | 2   |
| 19                      | A nyeregtartó rúd magasságállító gombja     | 1   | 54   | Hátsó lábfedél                           | 2   |
| 20L                     | Bal oldali hajtókar                         | 1   | 55   | Alátétkarika                             | 1   |
| 20R                     | Jobb oldali hajtókar                        | 1   | 56   | A nyeregtartó rúd műanyag betétje        | 1   |
| 21                      | Szíjtárcsa                                  | 1   | 57   | Alátétkarika D16*D8.5*1.2T               | 3   |
| 22                      | A nyeregtámasz borítófedelei                | 2   | 58   | M8 anyacsavar (előzetesen összeszerelve) | 3   |
| 23                      | Gomb a nyereg vízszintes irányú állításához | 1   | 59   | Alátétkarika D16*D8.5*1.2T               | 1   |
| 23a                     | Vég-zárósapka 50*25                         | 1   | 60   | Biztosítógyűrű D15.4*D8.2*2T             | 1   |
| 24                      | Szíjak                                      | 1   | 61L  | Bal oldali burkolat                      | 1   |
| 25                      | Recézett felületű gyűrű                     | 2   | 61R  | Jobb oldali burkolat                     | 1   |
| 26                      | Távtartó tárcsa                             | 3   | 62   | A hajtókar burkolata                     | 2   |
| 27                      | Komplett lendkerék                          | 1   | 63   | M6 anyacsavar                            | 4   |
| 28                      | Alátétkarika D20*D11*2T                     | 1   | 64   | Csavar M6*16L                            | 4   |
| 29                      | Anyacsavar D9.5*5T(3/8"-26UNF)              | 2   | 65   | Mágnes                                   | 1   |
| 30                      | A lendkerék rugója                          | 1   | 66   | Szállítógörgők                           | 2   |
| 31                      | Feszítőgörgő kar                            | 1   | 67   | Keret                                    | 1   |

## Felépítési útmutató

### 1. lépés



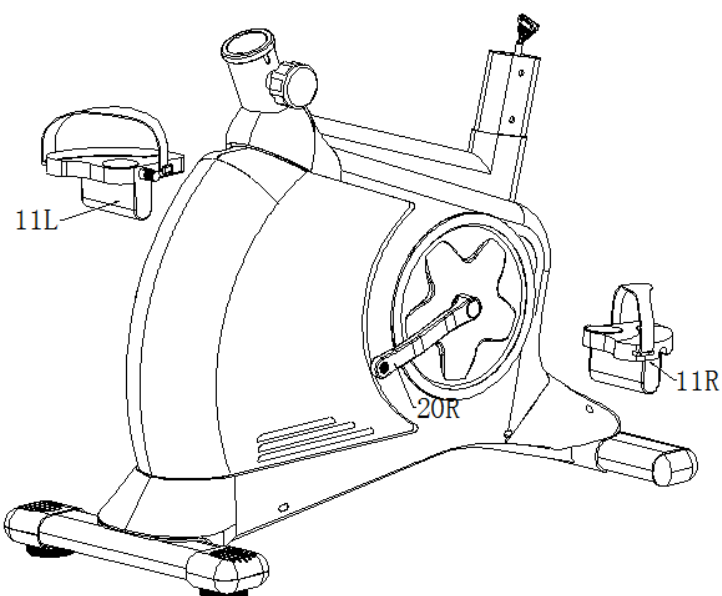
Szerelje az elülső keresztmervítőt (12) a vázra (67) a készletben található csavarok (14) és alátétkarikák (9) segítségével.

**Figyelem:** Ügyeljen arra, hogy a szereléskor a szállítógörgők előre nézzenek.

Szerelje az hátsó keresztmervítőt (13) a vázra (67) a készletben található csavarok (14) és alátétkarikák (9) segítségével.

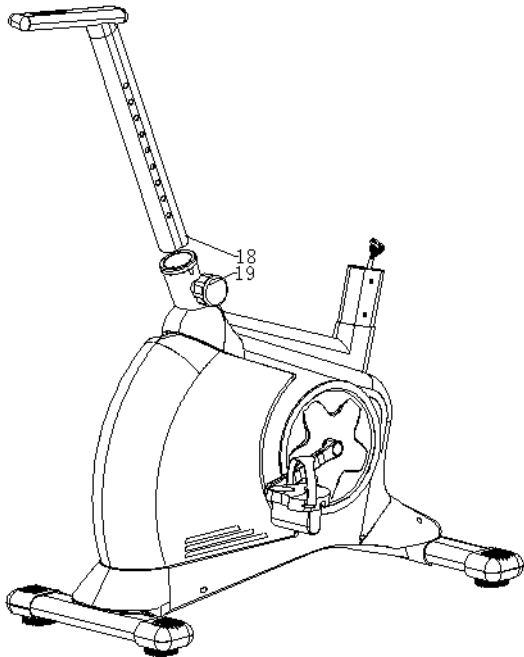
**Fontos!** Ha egyenetlen a padló, akkor az otthoni edzőkészülék magasságát a magasságkiegyenlítő kupakok elforgatásával lehet átállítani. (16).

### 2. lépés



Csavarja a jobb oldali pedált (11R) a jobb oldali hajtókarra (20R), jobbról balra forgatva azt; csavarja a bal oldali pedált (11L) a bal oldali hajtókarra (20L), balról jobbra forgatva azt.

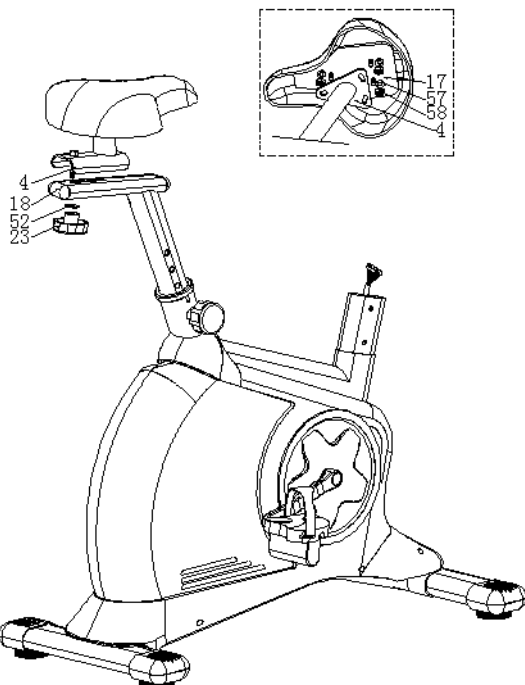
### 3. lépés



Dugja a nyereg tartórúdját (18) a fő vázba (67) és a magasságállító gomb (19) becsavarásával fixen rögzítse azt.

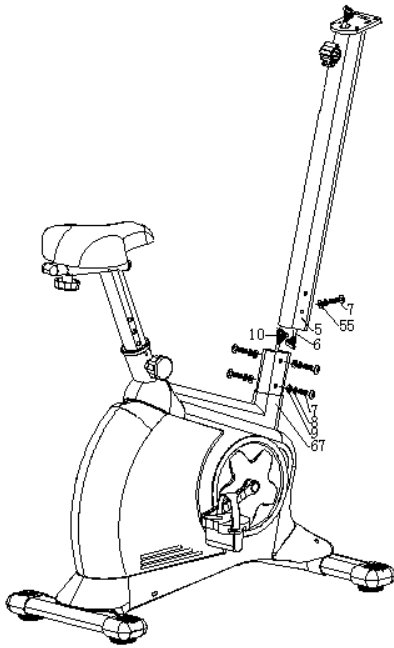
**Figyelem:** Ügyeljen arra, hogy a magasságállító gomb (19) bekattanjon a nyereg tartórúdjának (18) egyik lyukába.

### 4. lépés



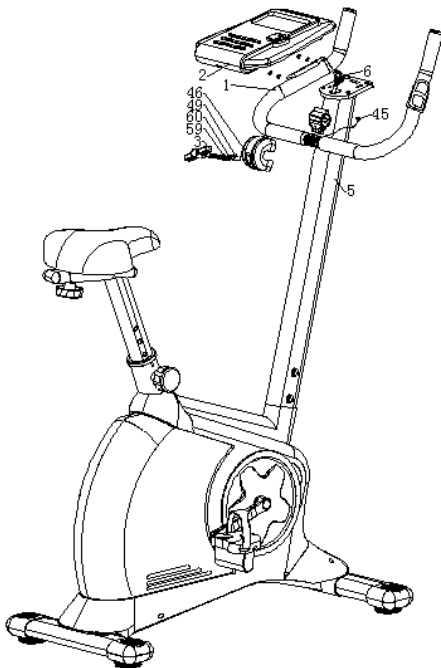
Csavarozza a nyeret (17) a nyeregtoldalékra (4) a csavarok (57) és az anyák (58) segítségével. Ezután csavarozza a nyeregtoldalékot (4) a nyereg tartórúdjára (18) az alátétkarika (52) és az átállítógomb (23) felhasználásával. Most vízszintesen átállíthatja és beállíthatja a nyeret a kívánt helyzetbe.

## 5. lépés



Most dugja össze a felső (6) és az alsó (10) komputerkábelt, majd csavarozza a kormány tartórúdját (5) a fő vázra (67) a készletben található csavarok (7), távtartó tárcsák (8) és alátétkarikák (9) felhasználásával.

## 6. lépés



Csavarozza a kormányt (1) a kormányoszlopra (5), a kormány fedelével (46), a kormány átállítására szolgáló csavarral (3), a persellyel (49), a biztosítógyűrűvel (60) és az alátétkarikákkal (59) együtt.

Dugja be a felső komputerkábelt (6) a komputerbe (2). Az erre szolgáló csatlakozó a komputer hátoldalán található.

Rögzítse a komputert (2) a kormányoszlopon a készletben található csavarokkal. Dugja be a kézi pulzsmérő kábelt a komputer hátoldalán.

### A GOMBOK FUNKCIÓI

|            |  |
|------------|--|
| UP         | Kiválaszthatja az edzésmódot és növelheti a funkciót vagy az értéket.  |
| DOWN       | Kiválaszthatja az edzésmódot és csökkentheti a funkciót vagy az értéket.   |
| ENTER      | Stop módban jóváhagy minden edzési adat beállítást (Idő, nyári időszámítás, kalória, pulzus, stb.), és belép a programba.  |
| RESET      | Reset: Stop módban nyomja meg a gombot, hogy visszalépjön a főmenübe és töröljön minden beállított adatot.<br>Total Reset: Bármikor tartsa lenyomva a RESET gombot 2 másodpercig, az LCD-n minden mező világít 2 másodpercig, és aztán visszatér a alapképernyőre. |
| START/STOP | A rendszer elindítása vagy leállítása.   |
| RECOVERY   | Ha nincs pulzus megadva, ez a mód nem használható. Ha a pulzus meg van jelenítve, nyomja meg a normalizáláshoz.<br>Ekkor egy perc múlva megjelenik az F1~F6 üzenet, nyomja meg újra a kilépéshez.  |
| BODY FAT   | Ellenőrzi a testzsír százalékot és a testtömegindexet.   |

### A KIJELEZŐ FUNKCIÓI

|          |   |
|----------|---|
| TIME     | Az edzési időt megjeleníti edzés közben.<br>Kijelzési tartomány <b>0:00~99:59</b> ; Beállítási tartomány <b>0:00~99:00</b> perc   |
| SPEED    | Az edzés sebességét megjeleníti edzés közben.<br>Tartomány 0.0~99,9km/H   |
| DISTANCE | Az edzés alatt elért távolságot megjeleníti edzés közben.<br>Kijelzési tartomány <b>0:00~99:99 km</b> ; Beállítási tartomány <b>0:00~99:99</b> km                                 |
| WATT     | Energiafogyasztás edzés közben.<br>Beállítási tartomány 10~350; Kijelzési tartomány 0 ~ 999   |
| CALORIES | Az edzés folyamán elégetett kalóriák megjelenítése.<br>Kijelzési tartomány 0~999 ; Beállítási tartomány 0~990   |
| PULSE    | A percenkénti pulzusszám megjelenítése edzés közben; Riasztás, ha meghaladja a beállított célpulzust.<br>Kijelzési tartomány <b>30~230</b> ; Beállítási tartomány <b>0-30~230</b> |
| RPM      | Percenkénti fordulatszám (a lendkeréké).<br>Tartomány 0 ~ 999   |

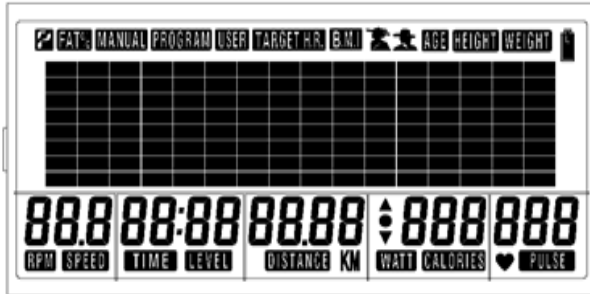


## KEZELÉS

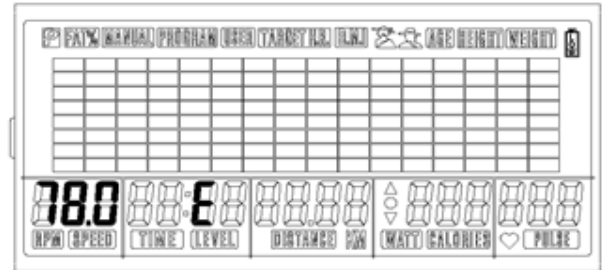
### 1. BEKAPCSOLÁS

Bekapcsoláskor 1 mp-re megszólal egy hangjelzés. Ezzel egy időben az LCD-n minden mező világít 2 másodpercig (1. ábra) és

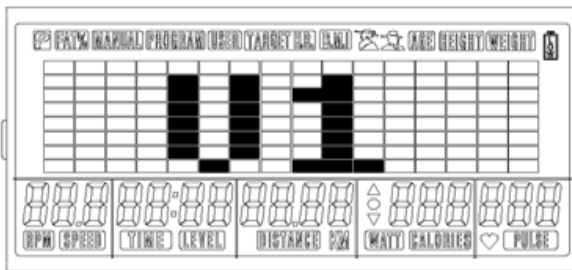
aztán a kerék átmérője (2. ábra). 2 másodperc múlva az LCD kijelzőn az U1 felirat jelenik meg (3. ábra).



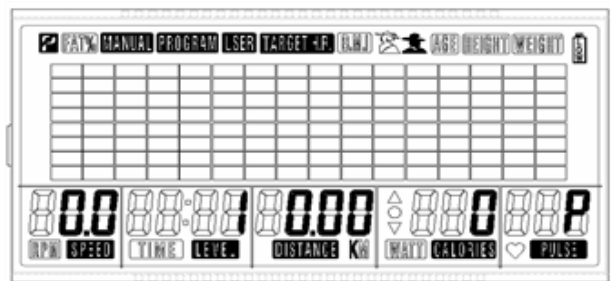
1. ábra



2. ábra



3. ábra



4. ábra

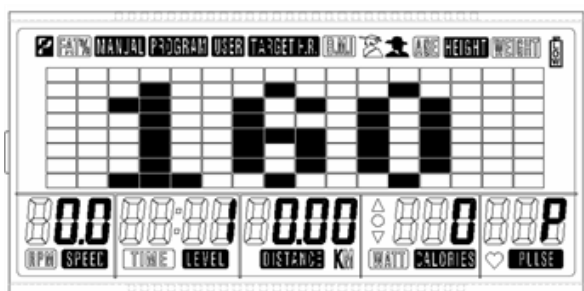
### 2. SZENÉLYES ADATOK MEGADÁSA

A felhasználó az UP/DOWN gombbal választhat az U1~U4 közül, és az ENTER megnyomásával jóváhagyhatja.

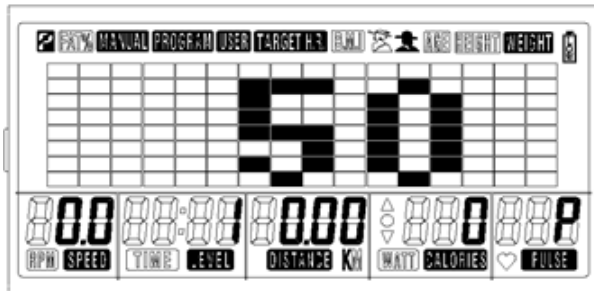
Aztán fordítsa el az UP/DOWN gombot, hogy beállítsa a SEX (Nem) (4. ábra), AGE (Kor) (5. ábra), Height (Magasság) (6. ábra), Weight (Súly) (7. ábra) értékeket, jóváhagyásul nyomja meg az ENTER gombot minden alkalommal, amikor megadta az értéket. Beállítás után a konzol átvált az edzészválasztás menübe.



5. ábra



6. ábra



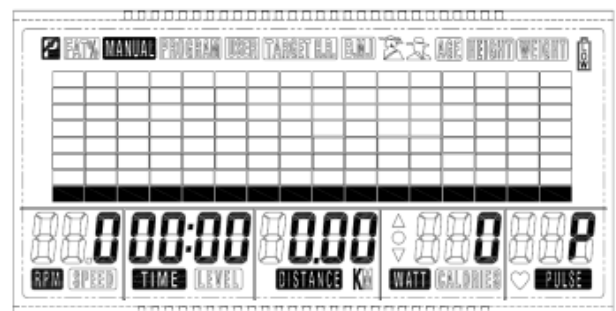
7. ábra

### 3. EDZÉSVÁLASZTÁS

Az edzésválasztás oldalon nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a MANUAL→PROGRAM→USER→TARGET H.R. kiválasztásához. (8 ábra). Nyomja meg az ENTER gombot a módba való belépéshez.



8. ábra



9. ábra

#### 3.1. MANUAL MÓD

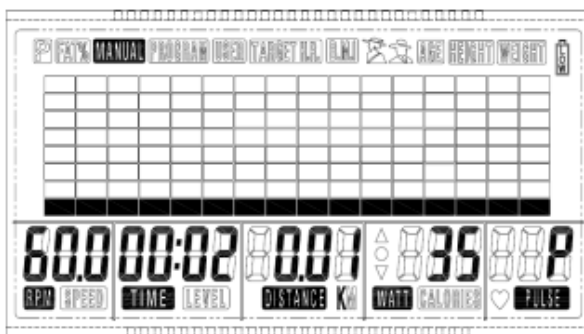
MANUAL módban kézzel testreszabhatja magának az edzésprogramot.

Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a MANUAL opció kiválasztásához (9. ábra), és hagyja jóvá az ENTER megnyomásával. Nyomja meg

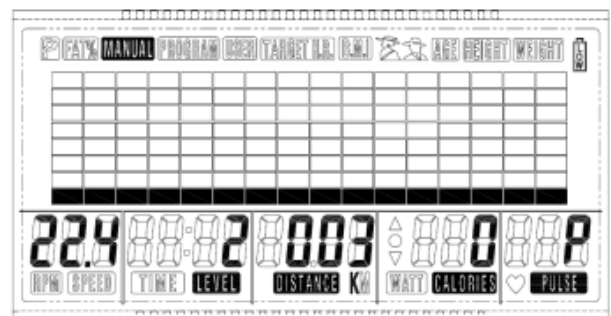
START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez. A TIME/RPM/SPEED/WATT/DISTANCE/CALORIES elkezd számolni (10. ábra). Állítsa be a LOAD (Terhelés) szintjét az UP/DOWN gombokkal (11. ábra).

Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez vagy szüneteltetéséhez. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe történő visszalépéshez.

Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot az ellenállás szintjének beállításához edzés közben.



10. ábra



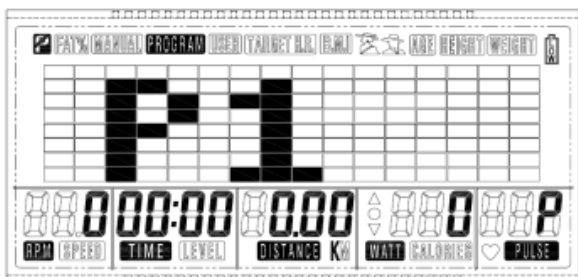
11. ábra

### 3.2. PROGRAM MÓD

PROGRAM módban a felhasználó az UP vagy DOWN gombbal kiválaszthatja a PN opciót (N=1~12, összesen 12 program)

(12. ábra) A program kiválasztása után először a PN jelenik meg a kijelzőn, és aztán a grafikon. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez vagy szüneteltetéséhez. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe történő visszalépéshez.

Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot az ellenállás szintjének beállításához edzés közben.



12. ábra

### 3.3. USER MÓD

USER módban a felhasználó előre beállíthatja a saját edzésprofilját.

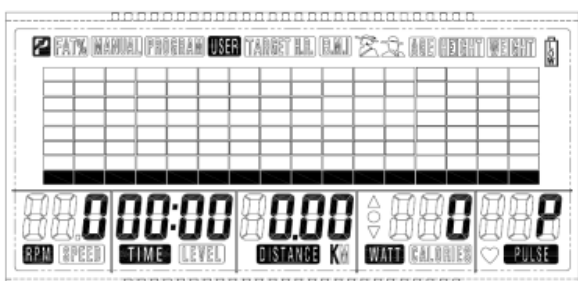
Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot, hogy kiválassza a USER opciót (13. ábra), és hagyja jóvá az ENTER megnyomásával. Ezután nyomja meg az UP

vagy DOWN gombot a személyes programprofil létrehozásához, majd az ENTER megnyomásával lépjen tovább. Nyomja meg,

és 2 másodpercig tartsa lenyomva az ENTER gombot a beállítás jóváhagyásához.

Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez vagy szüneteltetéséhez. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe történő visszalépéshez.

Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot az ellenállás szintjének beállításához edzés közben.



13. ábra

### 3.4. TARGET H.R. MÓD

TARGET H.R. módban a felhasználó beállíthatja azt a pulzusszámot, amit az edzés során el akar érni.

Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot, válassza ki a TARGET H.R. opciót (14. ábra), és hagyja jóvá az ENTER megnyomásával. Aztán

először be kell állítani az AGE (Kor) értékét, majd jóváhagyni az ENTER gombbal. Használja az UP/DOWN gombot a 55%, 75%, 90% vagy TAG opció kiválasztásához

(15. ábra) Az előre beállított érték megjelenik a PULSE ablakban.

- A képlet:  $(220 - \text{Age (Kor)}) \times \_\_\_\%$

- Példa: A kor 25 év, 75% van kiválasztva, a célpulzus  $(220 - 25) \times 75\% = 146/\text{perc}$

Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot az edzési TIME (Idő) beállításához. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez vagy megállításához.



14. ábra



15. ábra

#### 4. RECOVERY MÓD

RECOVERY módban a felhasználó láthatja szívfrekvencia normalizálási állapotát.

RECOVERY módban a felhasználó láthatja szívfrekvencia normalizálási állapotát.

Amikor a konzol érzékeli a pulzust (mikor fogja a markolatot vagy mellszíjat visel), nyomja meg a "RECOVERY" gombot. Minden funkció kijelzése megáll a "TIME" (Idő) kivételével,

ami 00:60-tól elkezdi visszaszámolni 00:00-ig (16. ábra). A képernyő F1, F2 ... F6 formában megjeleníti szívfrekvencia normalizálási állapotát

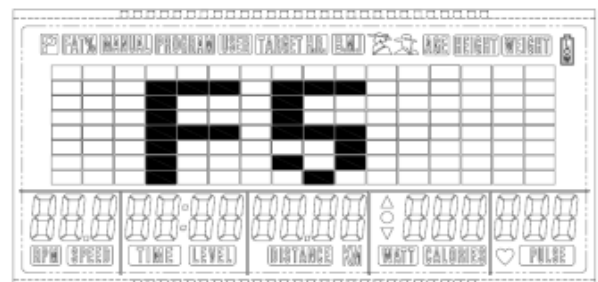
(17. ábra). F1 a legjobb, F6 a legrosszabb.

Nyomja meg újra a RECOVERY gombot a főképernyőhöz való visszatéréshez.

A normalizálás ideje alatt nyomja meg újra a "RECOVERY" gombot, és a konzol visszalép az előző oldalra.



16. ábra



17. ábra

#### 5. BODY FAT MÓD

BODY FAT módban a felhasználó láthatja testzsír százalékát és a BMI-t (testtömegindexet).

Amikor abbahagyja az edzést, nyomja meg a BODY FAT gombot (18. & 19. ábra). Fogja meg a markolatot vagy viseljen mellszíjat, 8 másodperc múlva megjeleníti a FAT% (20, 21. ábra) és a BMI (22. ábra) értékét, valamint a zsírjelet (23. ábra).

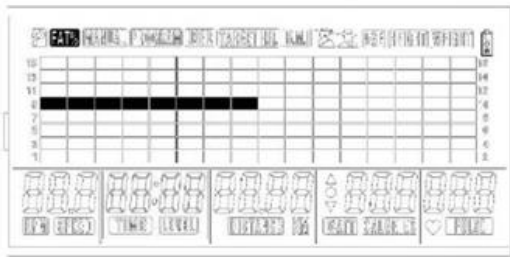
Nyomja meg a FAT gombot a főmenübe történő visszalépéshez.

Megjegyzés: ① A FAT% és a BIM eltérő lehet különböző embereknél az AGE (Kor), SEX (Nem), HEIGHT (Magasság), WEIGHT (Súly) függvényében.

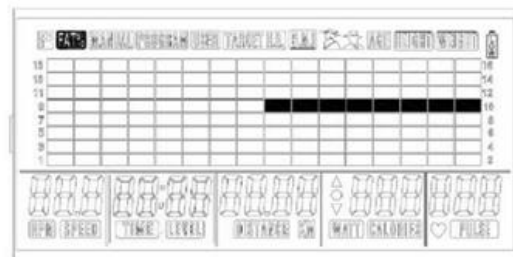
② "E-1" - Akkor történik, ha a felhasználó nem megfelelően fogja a markolatot mindkét kezével. (24. ábra);

"E-4" - Akkor történik, ha a FAT% 5 alatt vagy 50 felett van, és a BMI eredménye 5 alatt 50 felett van.

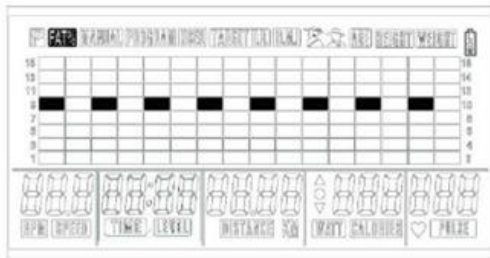
③ A zsírjel: -, +, Δ, ◇



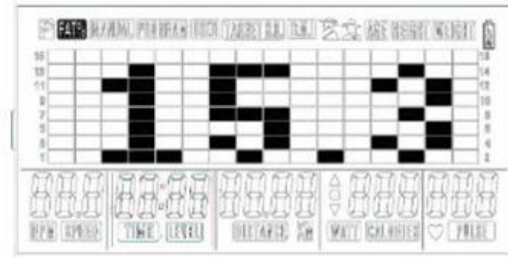
18. ábra



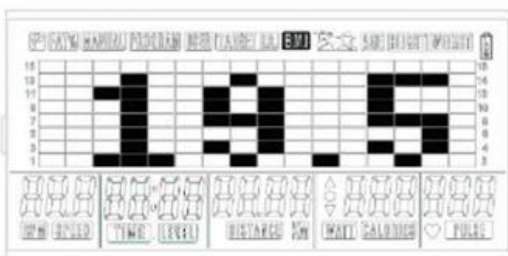
19. ábra



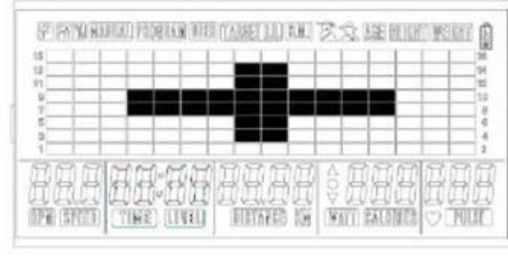
20. ábra



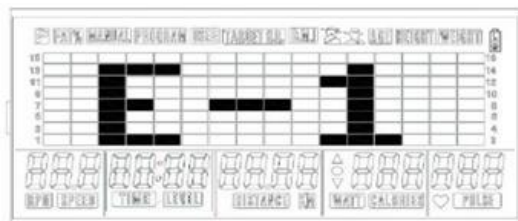
21. ábra



22. ábra



23. ábra



24. ábra

| <b>B.M.I. (Test Tömeg Index)</b>   |          |                  |             |               |
|------------------------------------|----------|------------------|-------------|---------------|
| B.M.I. Skála                       | alacsony | alacsony/Közepes | Közepes     | Közepes/Magas |
| Rész                               | <20      | 20 - 24          | 24.1 – 26.5 | >26.5         |
| <b>Body Fat (Testzsírtartalom)</b> |          |                  |             |               |
| Jel                                | -        | +                | ▲           | ◆             |
| Férfi                              | < 13%    | 13 – 25.9%       | 26 – 30%    | >30%          |
| Nő                                 | < 23%    | 23 – 35.9%       | 36 – 40%    | >40%          |

**Megjegyzések:**

1. MANUAL módban a felhasználó az UP és DOWN gombokkal beállíthatja a TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE értékeket.
2. PROGRAM/USER/TARGET H.R. módban a felhasználó csak a TIME értéket állíthatja be.

**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 Problem es 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 schopen 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 problém at tapasztal vagy technikus i tanácsra van szüksege, vegye fel a kapcsolatot azzal az INTERSPORT szakuzlettel, ahol a termeket vásarolta.

Ha a helyi INTERSPORT szakuzletben nem tudnak segíteni, az alabb található listán keressen szolgáltatot 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