



POWER RUN 1060/2060HRC



Assembly manual EN

Aufbauanleitung DE

Montážní příručka CS

Manual na montáž SK

Felhasználói kézikönyv HU



EN ISO 20957-1
EN 957-6: HB



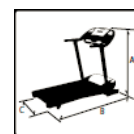
220/230V



40 – 60 min



< 136 kg PR 1060HRC
< 159 kg PR 2060HRC



A: 142 cm
B: 198 cm
C: 82 cm

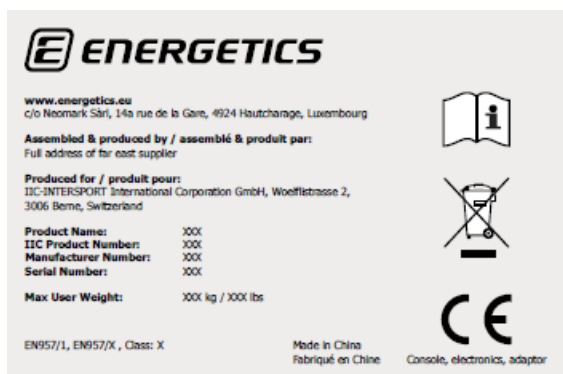


82 kg PR 1060HRC
94 kg PR 2060HRC

Table of contents - Inhaltsverzeichnis -Obsah - Obsah - Tájékoztató

English	P	3
Deutsch	P	19
Česky	P	36
Slovensky	P	52
Magyar	P	68

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



- EN** The product sticker is placed on the rear stabilizer on bikes and ellipticals and next to the power inlet on treadmills
- DE** Der Aufkleber für die Seriennummer ist bei Heimtrainern oder Ellipticals auf der hinteren Querstütze angebracht, bei Laufbändern in der Nähe des Stromanschlusses.
- CZ** Štítek výrobku se nachází na zadním stabilizátoru 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 pedálokon 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



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 957-6.

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.
- Advised correct running position: Running straight on the treadmill is made easier by focusing on a fixed object in front of you in the room. Run as if you wanted to approach the object.
- Noise compliance: This treadmill meets the requirements of the noise pollution standards.



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.

Important Safety Instructions for Treadmills

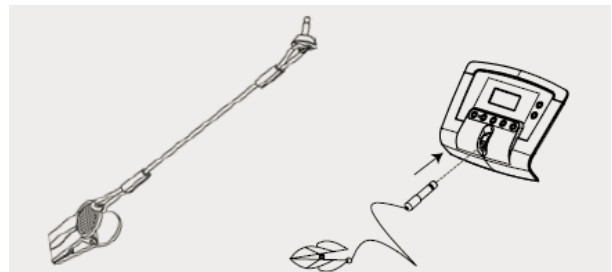
- To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the treadmill.
- Turn off the power whilst the treadmill is not in use and remove the safety key.
- In case of emergency please place both feet at the same time on the side rails.
- Do not leave the equipment unattended when the treadmill is still plugged-in.
- Remove the main plug from the power outlet when the equipment is not in use, before assembly or Disassembly and before cleaning and maintenance.
- We take no responsibility for personal injury or damage sustained by or through the use of this treadmill.
- The function of the immobilization method: the purpose of immobilizing the treadmill is to prevent unauthorized use. This can be accomplished by removing the safety key from the console, unclipping it from the cord and putting it in a non-accessible place.
- Make sure that the walking belt comes to a complete stop before folding up the machine.
- Never start the treadmill if folded up.

Emergency Key / Stop

The function of the emergency stop: The safety key functions as the emergency stop. In an emergency situation, remove the safety key from the console and the treadmill will come to a stop. Follow the steps listed below if you experience pain, feel faint or need to stop your treadmill in an emergency situation:

1. Grip handrails for support.
2. Step onto the lateral platform.
3. Pull the safety key off the console.


To activate an emergency stop, please detach the safety key from the console.



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



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



Monthly



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

Vacuum underneath treadmill once a month.

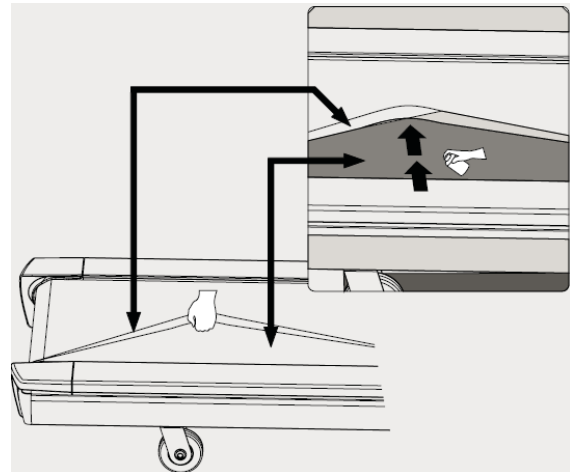
Deck Lubrication

The walking belt has been pre-lubricated at the factory. However, it is recommended that the walking board be checked periodically for lubrication to ensure optimal treadmill performance.

Every 30 days or 20 hours of operation lift the sides of the walking belt and feel the top surface of the walking board as far as you can reach. If there are signs of silicone, no further lubrication is required. If it feels dry to the touch, follow the instructions below. Please use a non-petroleum based silicone.

To apply lubricant to the walking belt:

1. Position the walking belt so that the seam is located on top and in center of the walking board.
2. Insert the spray nozzle into the spray head of the lubricant can.
3. While lifting the side of the walking belt, position the spray nozzle between the walking belt and the board approximately 6 cm from the front of the treadmill. Apply the silicone spray to the walking board, moving from the front of treadmill to the rear. Repeat this on the other side of the belt. Spray approximately 4 seconds on each side.
4. Allow the silicone to “set” for 1 minute before using the treadmill.



Please keep children and pets away from the silicone oil at all times to prevent any swallowing of the substance.

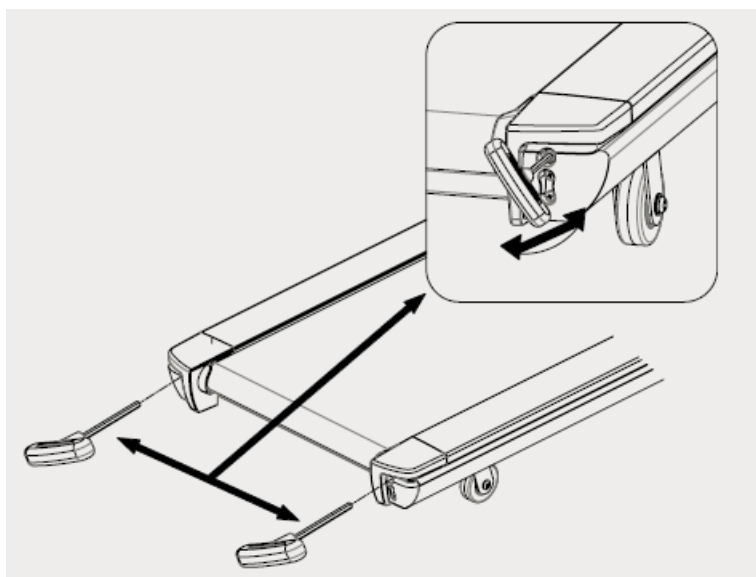
Belt adjustment

Belt adjustment and tension performs two functions: adjustment for tension and centering. The running belt has been adjusted properly at the factory. However transportation, uneven flooring or other unpredicted reasons could cause the belt to shift off center resulting in the belt rubbing with the plastic side rail or end caps and possibly causing damage. To adjust the belt back to its proper position please follow the directions below:

Walking belt has shifted to the left: First unplug the power cord from the surge protector. Using the hex key provided, turn the left rear roller adjustment bolt 1/4 turn in the clockwise direction. Plug the power cord back into the surge protector and run the treadmill at 4 km/h (2.5 mph). You should see the belt start to correct itself, moving back towards the center. Repeat the above procedure until the walking belt is centered. It may be necessary to set walking belt tension once you have completed this procedure if the belt feels like it is slipping while walking. Refer below to the “Walking belt slipping” instructions.

Walking belt has shifted to the right: First unplug the power cord from the surge protector. Using the hex key provided, turn the right rear roller adjustment bolt 1/4 turn in the clockwise direction. Plug the power cord back into the surge protector and run the treadmill at 4 km/h (2.5 mph). You should see the belt start to correct itself, moving back towards the center. Repeat the above procedure until the walking belt is centered. It may be necessary to set walking belt tension once you have completed this procedure if the belt feels like it is slipping while walking. Refer below to the “Walking belt slipping” instructions.

Walking belt is slipping: First unplug the power cord from the surge protector. Using the hex key provided, turn both the left and right rear roller adjustment bolts the same distance, usually a 1/4 turn in the clockwise direction. Plug the power cord back into the surge protector and run the treadmill at 4 km/h (2.5 mph). You should now walk on the belt to determine if the belt is still slipping. Repeat the above procedure until the walking belt is not slipping. The tension should be just tight enough not to slip.



WARNING! Do not over tighten rollers! This will cause premature roller bearing failure!
Right and left tension bolts are located at the rear of the treadmill.

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.

Incline Adjustment

Computer controlled adjustment

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

Handling

Fold treadmill

Catch the rear end or the running belt and gently lift the running deck into an upright position until you hear that the air pressure bar is locked into the round tube.

Unfold treadmill

Hold the rear end of the running deck and press on the air pressure bar. The running deck will lower gently to the ground.



Transport treadmill

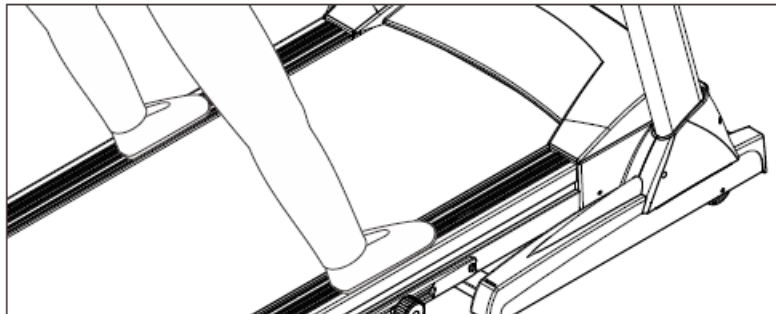
Stand behind the treadmill and grab the handlebars. Use the transport wheels to roll the treadmill to a desired position.



CAUTION: BEFORE AND AFTER RUNNING ON THE TREADMILL

Before Running:

1. Read the manual first for familiarization of the computer and other important features.
2. Before starting the treadmill, always stand on two side rails on both sides (not on the running belt) as shown on drawing.



3. Have safety key properly place on the computer console, and have safety clip securely attach to an article of your clothing.
4. Start the treadmill and allow it to reach at speed of at least 1.0kph, hold your hand on the handlebar then walk on the running belt to start your exercise program.

After Running:

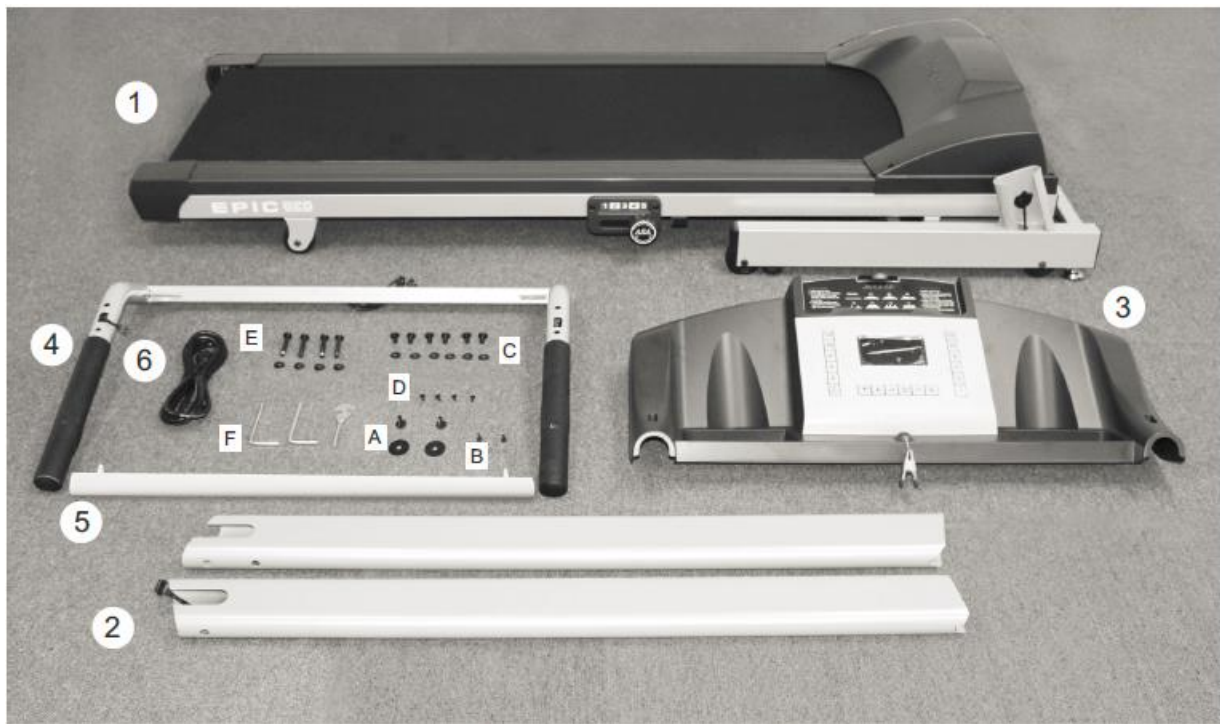
1. If you hear any abnormal noise from motor, please stop using and contact with your distributor for necessary maintenance.
2. Please refer to above RUNNING DECK LUBRICATION to do necessary periodical maintenance for long-term and functional operation.

Maintenance Guide						
ITEM	DAILY (Before Use)	DAILY (After Use)	WEEKLY	MONTHLY	3 MONTHS	6 MONTHS
Machine Itself	Examine if the frame is stable for exercise. Adjust balancer to make it stably positioned on the ground.	Use dry cloth to wipe and clear sweat and dust on the surface of machine.		Use damp cloth to clean. (Do not use Solubility Cleaners.) Use water for plastic parts. Use silicone oil or wax for metal parts.		
Location	Assure enough safe space around the machine, and make sure no dangerous objects around.	Use wet cloth to clean the ground. Do not put wax on the ground.	Vacuum dust at the bottom and around the machine.	Check if they are well-fixed and make sure no breakdown on the panel.		
Power Cable	Assure power cable is well-plugged and not pressed by the machine.	Turn off the power or unplug power cable.		Check if all bolts are firmly fastened and no rusting.		
Running Belt	Assure no objects on the belt, and run the machine at 3~5 kph to see if the belt drifts. Please refer to "ALIGNING THE RUNNING BELT" to adjust.	Use dry cloth to wipe and clear the surface of running belt.		Use dry cloth to Use damp cloth to clean (Do not use Solubility Cleaners).		
Running Belt Tension Adjustment	Check if running belt is slipping. Please refer to "ADJUSTING RUNNING BELT TENSION" to adjust it.					
Lubrication of Running Belt					Use JK's lubricant silicone oil to lubricate whenever reaching 180km. Please refer to "RUNNING DECK LUBRICATION".	
The Inside of Motor Cover						Open motor cover and vacuum all dust.
Safety Key	Turn the power on and remove safety key to check if it is in normal function.	Make sure safety key is re-placed on the console.				

Lubrication Alert:

1. The word of 'LUBE' will flash in every 3 seconds on the console once accumulated running distance reaches 180KM (or 360, 540,...) to remind user to do the maintenance.
2. Press any button to jump out of the alert mode. Word of 'LUBE' will show up again whenever the machine re-starts if the user doesn't eliminate the word by taking action of No. 3 as below.
3. Press " STOP' & "SPEED Slow (-)" buttons at the same time to eliminate the word of 'LUBE', but distance will keep accumulating.

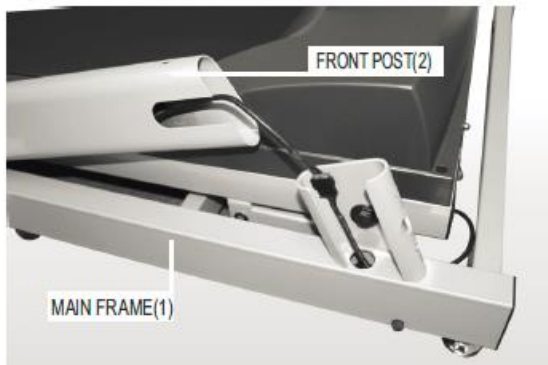
Assembly parts list for PR 1060/2060HRC



1.	MAIN FRAME.....	1
2.	FRONT POST.....	2
3.	CONSOLE.....	1
4.	HANDLEBAR.....	1
5.	CROSS BAR.....	1
6.	POWER CABLE.....	1
A.	BOLT & WASHER.....	2+2
B.	BOLT.....	2
C.	BOLT & WASHER.....	6+6
D.	SCREW.....	4
E.	BOLT & WASHER.....	4+4
F.	TOOLS.....	3

Assembly instruction

Step 1



Please note there are 2 Front Posts (2) for right and left. The post for the right side is with cable inside. We'll connect the cable from the bottom of right post to the cable from Main Frame (1), then insert this right post onto the U-bracket on the right side of Main Frame. Also insert another post onto the left side of Main Frame.

Step 2



Use Bolt & Washer (C) to fix Front Posts to the U-brackets. But do not tighten the bolts yet.

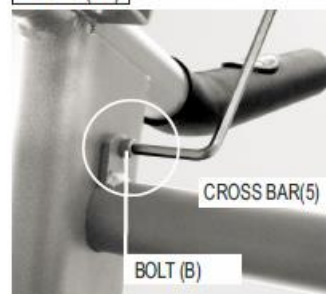
2-1: Attach Cross Bar (5) to two inner sides on both Front Posts (2) as photo shown. Please be careful not to scratch the paint off.

2-2: Use Bolt (B) to fix Cross Bar (5) onto Front Posts (2).

PHOTO (2-1)



PHOTO (2-2)



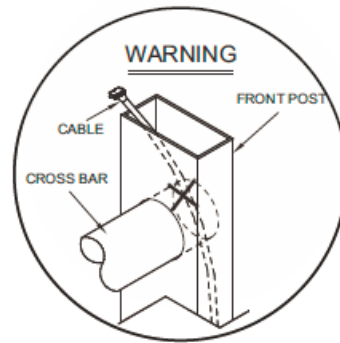
Step 3



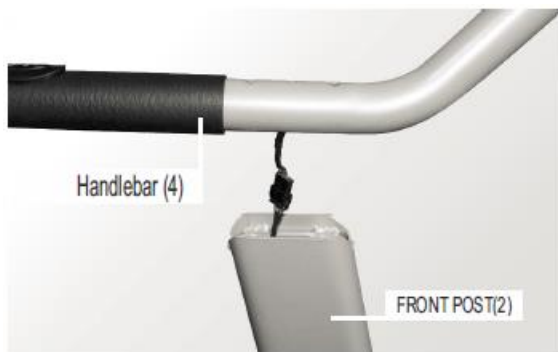
Use Bolt & Washer (A) to go through 2 Front Posts (2) to fix.

Warning:

Please note when inserting Cross Bar (5) into the hole on Front Post (2), the cable inside Front Post would not be compressed or cut off.

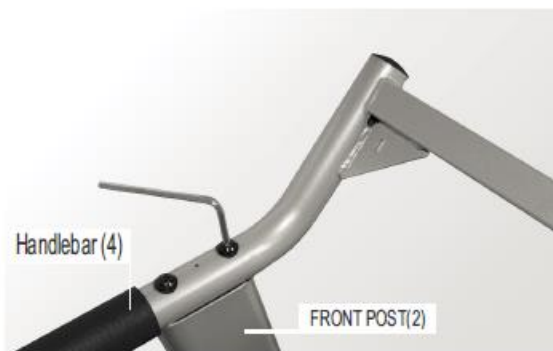


Step 4



Mount Handlebar (4) at the top of two Front Posts (2), well connect the cable from right side of Handlebar to the cable from right Front Post.

Step 5



Use Bolt & Washer (E) to fix Handlebar onto Front Posts.

Step 6

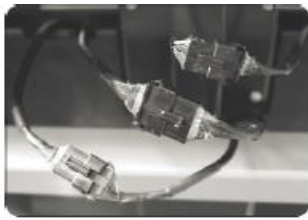


Place Console (3) on the Handlebar (4) and use screw (D) to fix console onto Handlebar.

Step 7



Also take screw (D) to fix Console to the Handlebar from under side as photo shown. Well connect 3 cables from Computer to the cables from Handlebar. Then tighten all bolts (C).



Step 8



Plug in the power cable for operation.

POSITIONED FOR OPERATION

There are balancers at the front bottom. Adjust these balancers to make sure main frame is stably positioned on the ground for exercise.





COMPUTER INSTRUCTIONS

(A) SAFETY KEY

Safety Key is for the operation and emergency stop. Before beginning a workout session ensure safety key is securely attached to an article of your clothing.

(B) FAST/SLOW +/- BUTTON

They are for adjusting Speed, choosing Program and Level.

(C) START/STOP BUTTON

It's to start the machine and figures 5 to 0 will count down in the window before machine starts. It's also to stop the machine.

(D) ENTER BUTTON

It's to confirm the setting data.

(E) UP/DOWN / / BUTTON

They are for adjusting Incline, c hoosing Program and Level.



(F) QUICK SPEED BUTTON (3, 5, 7, 9, 11, 13KPH)

QUICK INCLINE BUTTON (2, 4, 6, 8, 10, 12%)

Press Quick Speed / Incline button can reach the desired speed / incline immediately.

WARNING: Please be more careful when pressing quick speed button especially at high speed of 9, 11, 13kph.

(G) PULSE SENSOR PLATE

Both hands must hold on both of the left and right plate at the same time to read your heart beat on the computer. On the right plate, there are two buttons +/- for adjusting speed, and on the left plate, there are two buttons  /  for adjusting incline.

(H) EXTENABLE HOLDER:

It's at the top of computer to fix tablet.

WARNING: Do not use smart phone or tablet when you are running on the machine to avoid any danger happens to you.

FUNCTIONS DISPLAY

TIME:	Count up: accumulate total working time from zero to 99:99. Count down: count the preset working time backwards to zero to stop running.
DISTANCE:	Count up: accumulate total working distance from zero to 99.99KM or MILES. (0.1 means 100 meters). Count down: count the preset figure backwards to zero to stop running.
CALORIES:	Count up: accumulate calories consumption during exercise from zero to 999 KCAL. (1 means 1 KCAL.) Count down: count the preset figure backwards to zero to stop running.
PULSE:	It shows your heart beat when holding your hands on the sensor plates on two handlebars.
SPEED:	0.8 to 18 KPH for PR 1060HRC, 0.8 to 20KPH for PR 2060HRC.
INCLINE:	0 ~ 12%
PROGRAM:	1 ~ 7
LEVEL:	1 ~ 3

BMI (Body Mass Index)

It's a standard to evaluate one is healthy or not. Get a numeric measure of BMI from your height and current weight to see if in healthy range! How to calculate: If user is 60kgs weight, and 165cm tall, then BMI is 22.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Weight (kg)}}{(\text{Height (m)})^2} = \frac{60}{(1.65 \times 1.65)}$$

Below data is for reference:

Self evaluate if you fall within the target BMI range, and use exercise and control diet to reach or stay within the target BMI range.

	(BMI) (kg/m ²)
Underweight	BMI < 18,5
Normal	18,5 ≤ BMI < 25
Overweight	25 ≤ BMI < 30
Moderately Obese	30 ≤ BMI < 35
Severely Obese	35 ≤ BMI < 40
Very Severely Obese	40 ≤ BMI

BMR (Basal Metabolic Rate)

It is essentially the calories you burn at rest. Also called resting energy expenditure and is mostly determined by your genetic makeup and body weight. It is the amount of energy required to maintain the basal metabolism for a specified unit of time. The BMR resulting from our machine based on 4 major factors: Sex, Height, Weight & Age. So when you key in personal data, you will read your BMR in the computer.

You may also refer to below formula to calculate your BMR.

$$\text{Male} = 66 + (13.7 \times \text{Weight kg}) + (5 \times \text{Height cm}) - (6.8 \times \text{Age})$$

$$\text{Female} = 655 + (9.6 \times \text{weight kg}) + (1.7 \times \text{Height cm}) - (4.7 \times \text{Age})$$

BODY TYPE: 1~5


- 1 Skinny
- 2 Underweight
- 3 Normal
- 4 Overweight
- 5 Extremely Overweight

FAT %






Male	10 - 20%	Normal
	20 - 25%	Overweight
	>25%	Extremely Overweight
Female	10 - 20%	Normal
	20 - 25%	Overweight
	>25%	Extremely Overweight

HOW TO OPERATE










Quick start (manual)

Press Start/Stop  button to start running. Time, distance, and calories will count up from 0. First dot flashes on the Dot Matrix, and 0 appears. 0 jumps to 1 means you have run 400 meters. And you may press Speed / buttons or Incline / buttons to adjust speed and incline as you like. Or you may also press quick speed / incline buttons on both sides of computer to fast reach speed & incline you prefer.







P1 ~ P7 program

1. Press Speed / or Incline / / button to choose program 1, 2, 7.
2. Press Enter  button and Speed / or Incline / button to choose L1 ~ L3.
3. Press Enter  button, default setting 32:00 flashes, press Speed / or Incline / button to set desired workout time from 10 ~ 99 minutes.
4. Press Start/Stop  button to start running.

User program

1. Press Speed / or Incline / / button to choose U1 or U2 for interval setting.
2. Press Enter button, default time 32:00 appears.
3. Press Speed / or Incline / / button to set workout time, Press Enter , U1 shows on pulse window, 0/0.8 flashes on incline/speed window, first dot flashes on Dot Matrix.
4. Press Speed / and Incline / / button to set desired speed and incline for the first interval. Press Enter  button to jump to 2nd dot. Repeat this operation to finish setting all 14 Intervals.
5. Press Enter  and Start/Stop  button to start operation.

H1, H2 Heart Rate Control program (HRC 1, HRC 2)

1. Press Speed / or Incline / / button to choose H1 or H2.
2. Press Enter  button, default setting age 30 flashes.
3. Press Speed / or Incline / button to set age 13 ~ 70 years old. Preset maximum heartbeat will also appear.
4. Press Enter  button, L1 flashes, then press Speed / or Incline / button to choose L1 ~ L3. Press Enter , default setting time 32:00 flashes, press Speed / or Incline / button to set desired workout time from 10 ~ 99 minutes.
5. Press Start/Stop  button to start running. And you need to hold two hands on the pulse sensor plates on both handlebars to do HRC.

LEVEL 1 (220-age)*60%.

LEVEL 2 (220-age)*75%.

LEVEL 3 (220-age)*85%.

HRC (SPEED) OPERATION

1. 30 seconds after starting operating, your actual pulse rate is detected by the computer. If actual pulse is 10 times higher or lower than set pulse, then the following detect will be done in every 5 seconds. Speed will automatically decrease or increase at 0.2 KPH per detecting.
2. If actual pulse is within + - 10 times of set pulse, then the following detect will be done in every 10 seconds. Speed will also automatically decrease or increase at 0.2 KPH per detecting.
3. If actual pulse can not be detected, figure on the Pulse window will be flashing 3 times. If actual pulse can not be detected for continuous 30 seconds, system will be switched to Pause mode and show -- on the pulse window. 3 minutes after, it will switch to Stop mode.
4. If actual pulse is 20 times higher than set pulse for continuous 20 seconds, system will be switched to Pause mode, and HI will be displayed on the Pulse window. 3 minutes after, it will switch to Stop mode.

FAT PROGRAM

1. Press Speed / or Incline / ▲/▼ button to choose FAT program.
2. Press Enter ↵ button for a Male shape. Press / button to choose male or female.
3. Press Enter ↵ button, preset age 40 years old flashes. Press / button to set your age.
4. Press Enter ↵ button, preset height 170cm flashes. Press / button to set your height.
5. Press Enter ↵ button, preset weight 70kgs flashes. Press / to set your weight.
6. Press Enter ↵ to confirm.
7. Press Start ⏻ button then immediately hold two hands on pulse plates to detect. BMI, BMR, BODY TYPE and BODY FAT will be shown after around 12 seconds. If user does not hold two hands on the pulse plate, E7 will show on the window.

Target program (Time, Distance, Calories)

Target Time

1. Press Enter ↵ button, default setting 32 flashes.
2. Press Speed / or Incline / ▲/▼ button to set desired target workout time.
3. Press Enter ↵ and Start/Stop ⏻ button to start running. Machine will stop when set time counts down to 0.

Target Distance

1. Press Enter ↵ button, default setting 1 flashes.
2. Press Speed / or Incline / ▲/▼ button to set desired target workout distance.
3. Press Enter ↵ and Start/Stop ⏻ button to start running. Machine will stop when set distance counts down to 0.

Target Calories

1. Press Enter ↵ button, default setting 10 flashes.
2. Press Speed / or Incline / ▲/▼ button to set desired target workout calories.
3. Press Enter ↵ and Start/Stop ⏻ button to start running. Machine will stop when set calories counts down to to 0.

You can choose only one of 3 target programs for exercise.

PROFILES FOR PROGRAMS

P 1 ~ P 7 PROGRAM SPEED & INCLINE

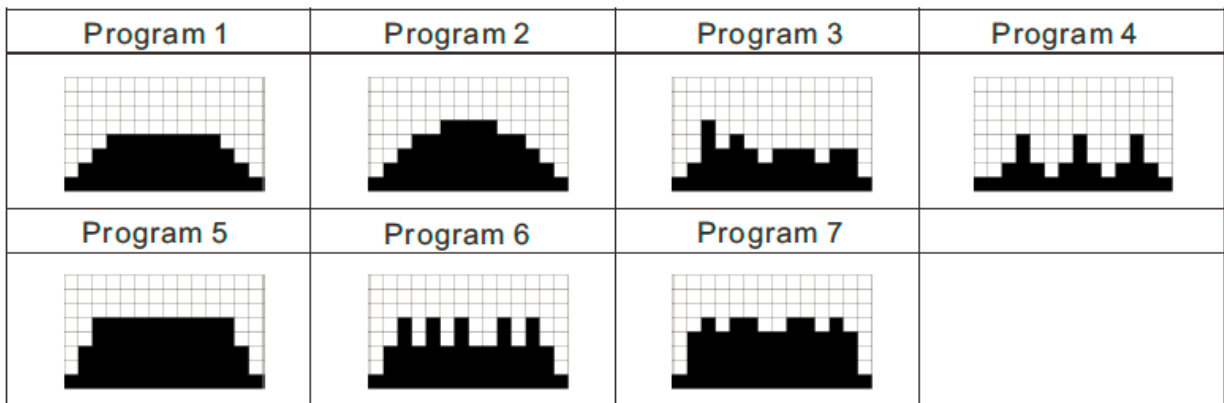
LEVEL 1

	P1		P2		P3		P4		P5		P6		P7	
	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline
1	1,0	0	1,0	0	1,0	0	1,0	1	1,0	2	1,0	2	1,0	2
2	3,0	0	3,0	0	3,0	0	1,0	2	5,0	3	5,0	4	7,0	5
3	5,0	0	5,0	0	9,0	0	3,0	4	9,0	4	9,0	6	9,0	5
4	7,0	0	7,0	0	5,0	0	7,0	6	9,0	2	5,0	4	7,0	7
5	7,0	0	7,0	0	7,0	0	3,0	6	9,0	2	9,0	4	9,0	7
6	7,0	0	9,0	0	5,0	0	1,0	2	9,0	5	5,0	4	9,0	5
7	7,0	0	9,0	0	3,0	0	3,0	2	9,0	5	9,0	4	7,0	5
8	7,0	0	9,0	0	5,0	0	7,0	1	9,0	6	5,0	2	7,0	7
9	7,0	0	9,0	0	5,0	0	3,0	1	9,0	6	5,0	2	9,0	7
10	7,0	0	7,0	0	5,0	0	1,0	2	9,0	2	9,0	4	9,0	5
11	7,0	0	7,0	0	3,0	0	3,0	2	9,0	2	5,0	4	7,0	5
12	5,0	0	5,0	0	5,0	0	7,0	4	9,0	3	9,0	6	9,0	5
13	3,0	0	3,0	0	5,0	0	3,0	4	5,0	2	5,0	6	7,0	2
14	1,0	0	1,0	0	1,0	0	1,0	2	1,0	3	1,0	2	1,0	5

LEVEL 2: BASED ON LEVEL 1, SPEED / INCLINE INCREASES 1.0KPH / 1% FOR EACH INTERVAL.

LEVEL 3: BASED ON LEVEL 2, SPEED / INCLINE INCREASES 1.0KPH / 1% FOR EACH INTERVAL.

PLEASE NOTE THERE IS NO INCLINE CHANGE ON P1 ~ P3.



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 Interessensgruppen durch konstruktiven Dialog in Europa und den Zulieferländern. Unsere sozialen Kontrollen werden von neutralen, international anerkannten Prüfungsinstanzen durchgeführt, mit dem Ziel, die Einhaltung der sozialen Standards unserer Zulieferfirmen zu überwachen. Mehr Informationen erhalten Sie unter www.bsci-intl.org.



Normen & Vorschriften

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

Dieses Produkt ist CE zertifiziert und wurde von einem international anerkannten Institut geprüft, ebenso besitzt es das Industriestandard-Zertifikat ISO EN 20957-1, EN 957-6.



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-Gerät 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 957-6.

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 Geräts 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 bei denen Erfahrung und Wissen über den Umgang mit dem Gerät fehlt, 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.
- Empfehlung für die korrekte Laufposition: Einen geraden Laufweg auf dem Laufband einzuhalten wird erleichtert, indem man einen festen Gegenstand, der sich in gerader Linie vor einem befindet, fixiert und sich vorstellt, auf diesen Gegenstand zuzulaufen.



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 sogar Tod führen. Bei Schwächeempfinden sollte das Training unbedingt sofort eingestellt werden.

Wichtige Sicherheitsvorschriften für Laufbänder

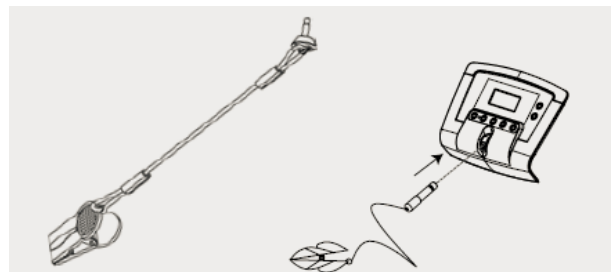
- Um Ihren Fußboden zu schützen empfehlen wir die Verwendung einer Bodenmatte.
- Schalten Sie das Gerät aus, wenn es nicht benutzt wird und entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel.
- Sollte ein Notfall eintreten, bitte mit beiden Füßen gleichzeitig auf die Seitenverkleidung treten.
- Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, solange es mit dem Stromnetz verbunden ist. Entfernen Sie das Gerät vom Stromnetz, wenn es nicht in Gebrauch ist, zum Auf- bzw. Abbau und zur Reinigung oder Instandhaltung.
- Wir übernehmen keine Verantwortung für Verletzungen bzw. Schäden, die durch Gebrauch dieses Laufbandes verursacht werden.
- Funktion der Außerbetriebsetzung: Durch die Außerbetriebsetzung des Laufbandes wird die unbefugte Benutzung vermieden. Hierzu entfernt man den Sicherheitsschlüssel von der Konsole, löst gegebenenfalls diesen von der Leine und bewahrt ihn an einem sicheren Ort auf.
- Vor dem Aufklappen des Laufbandes muss der Laufgürtel vollkommen zum Stillstand gekommen sein.
- Starten Sie das Laufband nie in geklappter Stellung.

Sicherheitsschlüssel / Notfall-Stopp

Funktion des Notfall-Stopps: Der Sicherheitsschlüssel erfüllt die Funktion des Notfallstopps. Er wird, sollte eine Notfallsituation eintreten, aus der Konsole gezogen, das Laufband hält sofort an. Sollten Sie Schmerzen oder ein Schwächegefühl verspüren, oder das Laufband in einer Notfallsituation anhalten müssen, folgen Sie bitte diesen Schritten:

1. Halten Sie sich an den Handgriffen fest.
2. Stellen Sie sich auf die Seitenverkleidung neben der Lauffläche.
3. Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel.

Um den Notfallstopp zu aktivieren, muss der Sicherheitsschlüssel aus der Konsole entfernt 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.
Saugen Sie den Boden unter dem Gerät einmal monatlich.

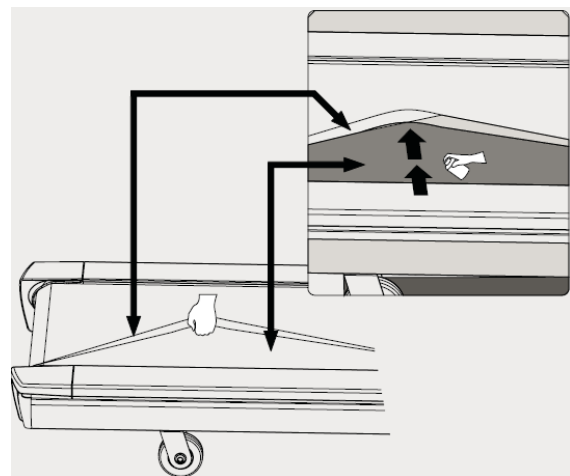
Laufbandschmierung

Das Band des Laufbandes wurde von der Fabrik geschmiert. Es wird jedoch empfohlen, das Brett des Laufbandes regelmäßig auf Schmierung zu überprüfen, um eine optimale Funktion Ihres Laufbandes zu gewährleisten.

Heben Sie alle 30 Tage oder 20 Trainingsstunden das Laufband an und fühlen Sie die Oberfläche des Laufbrettes. Gehen Sie so weit wie möglich in die Fläche. Wenn Sie das Silikon fühlen, ist keine Schmierung notwendig. Wenn sich das Brett trocken anfühlt, folgen Sie bitte den unten aufgeführten Anweisungen. Bitte benutzen Sie ein Silikon, das keine Erdölkomponenten enthält.

Durchführung der Laufband-Schmierung:

1. Positionieren Sie das Band des Laufbandes so, dass der Saum auf der Oberseite und in der Mitte des Laufbandes ist.
2. Setzen Sie den Sprühkopf auf den Kopf der Sprühdose.
3. Heben Sie das Band an und halten Sie die Sprühdose zwischen Laufband und Laufbrett (ca. 6 cm vom Anfang des Bandes). Sprühen Sie das Silikon auf das Brett, indem Sie die Dose von vorne nach hinten ziehen (bis ca. 6 cm zum Ende des Bandes) Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite. Die Sprühdauer beträgt auf jeder Seite ca. 4 Sekunden.
4. Lassen Sie das Silikon für ca. 1 Minute einwirken, bevor Sie das Laufband wieder verwenden.



Stellen Sie sicher, dass das Silikon nicht in Reichweite von Kindern und Haustieren gelangt, um versehentlichen Verzehr zu vermeiden.

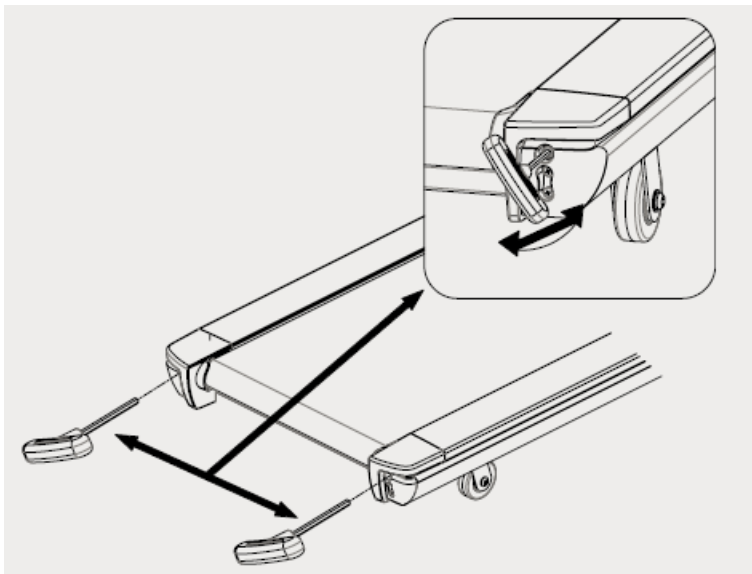
Einstellung des Laufbandes

Die Laufband-Einstellung hat zwei Funktionen: Laufband spannen und zentrieren. Das Laufband wurde bereits von Werk aus eingestellt. Durch Transport, unebenen Untergrund oder anderen Gründen kann es jedoch passieren, dass das Band aus der Zentrierung läuft und die seitliche Begrenzung oder Endkappen berührt und dadurch beschädigt werden. Um das Laufband neu zu justieren, folgen Sie bitte den folgenden Anweisungen:

Laufband läuft auf die linke Seite: Zuerst ziehen Sie das Netzkabel. Drehen Sie mit einem geeigneten Inbusschlüssel die linke Verstelle schraube um eine Viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn. Stecken Sie das Netzkabel wieder ein und lassen das Laufband auf 4 km/h (2,5 mph) hochlaufen. Das Laufband richtet sich selbst aus und zentriert sich. Wiederholen Sie diesen Schritt, bis das Laufband zentriert ist. Es kann sein, dass das Laufband nach diesem Vorgang „rutscht“. Folgen Sie dann der Anweisung „Laufband rutscht“.

Laufband läuft auf die rechte Seite: Zuerst ziehen Sie das Netzkabel. Drehen Sie mit einem geeigneten Inbusschlüssel die rechte Verstelle schraube um eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn. Stecken Sie das Netzkabel wieder ein und lassen Sie das Laufband auf 4 km/h (2,5 mph) hochlaufen. Das Laufband richtet sich selbst aus und zentriert sich. Wiederholen Sie diesen Schritt, bis das Laufband zentriert ist. Es kann sein, dass das Laufband nach diesem Vorgang „rutscht“. Folgen Sie dann der Anweisung „Laufband rutscht“.

Laufband rutscht: Zuerst ziehen Sie das Netzkabel. Drehen Sie mit einem geeigneten Inbusschlüssel die rechte und linke Verstelle schraube um die gleiche Umdrehung, normalerweise um eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn. Stecken Sie das Netzkabel wieder ein und lassen Sie das Laufband auf 4 km/h (2,5 mph) hochlaufen. Gehen Sie auf dem Laufband, um das Rutschen zu überprüfen. Wenn das der Fall ist, wiederholen Sie die vorher genannten Schritte. Die Spannung ist ausreichend, wenn das Laufband nicht mehr rutscht.



Achtung: Überspannen Sie die Rollen nicht. Das kann die Lager der Laufrollen beschädigen. Die Verstelle schrauben befinden sich rechts und links am Ende des Laufbandes.

Betrieb

Richtige Kleidung

Bitte tragen Sie während des Trainings immer passende Laufschuhe 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.

Steigungseinstellung

Elektronische Einstellung

Die Steigungsstufe kann über den Computer eingestellt werden (falls bei Ihrem Gerät möglich). Weitere Informationen finden Sie in der Computeranleitung.

Handhabung

Zusammenklappen des Laufbandes

Nehmen Sie das Ende des Laufbandes, heben Sie dieses an und bringen es in eine aufrechte Position, bis Sie hören, dass das Laufband am Dämpfer einrastet.

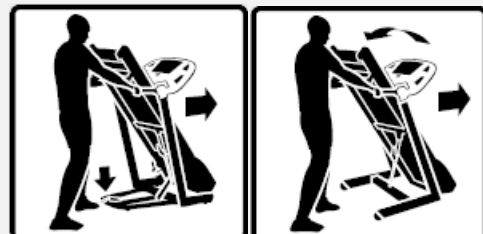
Ausklappen des Laufbandes

Nehmen Sie das Ende des Laufbandes und drücken Sie am Knopf des Dämpfers. Das Laufband senkt sich langsam auf den Boden.



Transport des Laufbandes

Stellen Sie sich hinter das Laufband und nehmen es am Haltegriff. Rollen Sie es unter Verwendung der Transportrollen zu der gewünschten Position.



VORSICHT: VOR UND NACH DEM BENUTZEN DES LAUFBANDES

Vor dem Laufen:

1. Lesen Sie zuerst die Anleitung, um sich mit dem Computer und den wichtigsten Sicherheitsmerkmalen vertraut zu machen.
2. Bevor Sie das Laufband starten, stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die seitlichen Trittplächen (niemals auf den Laufgurt), wie auf dem Foto gezeigt.



3. Platzieren Sie den Sicherheitsschlüssel sorgfältig auf der Computerkonsole und befestigen Sie den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung.
4. Starten Sie das Laufband und warten Sie, bis das Laufband mindestens 1.0 km/h erreicht, halten Sie sich mit den Händen anfangs an den Handläufen und steigen Sie dann vorsichtig auf das Laufband, um mit dem Training zu beginnen.

Nach dem Laufen:

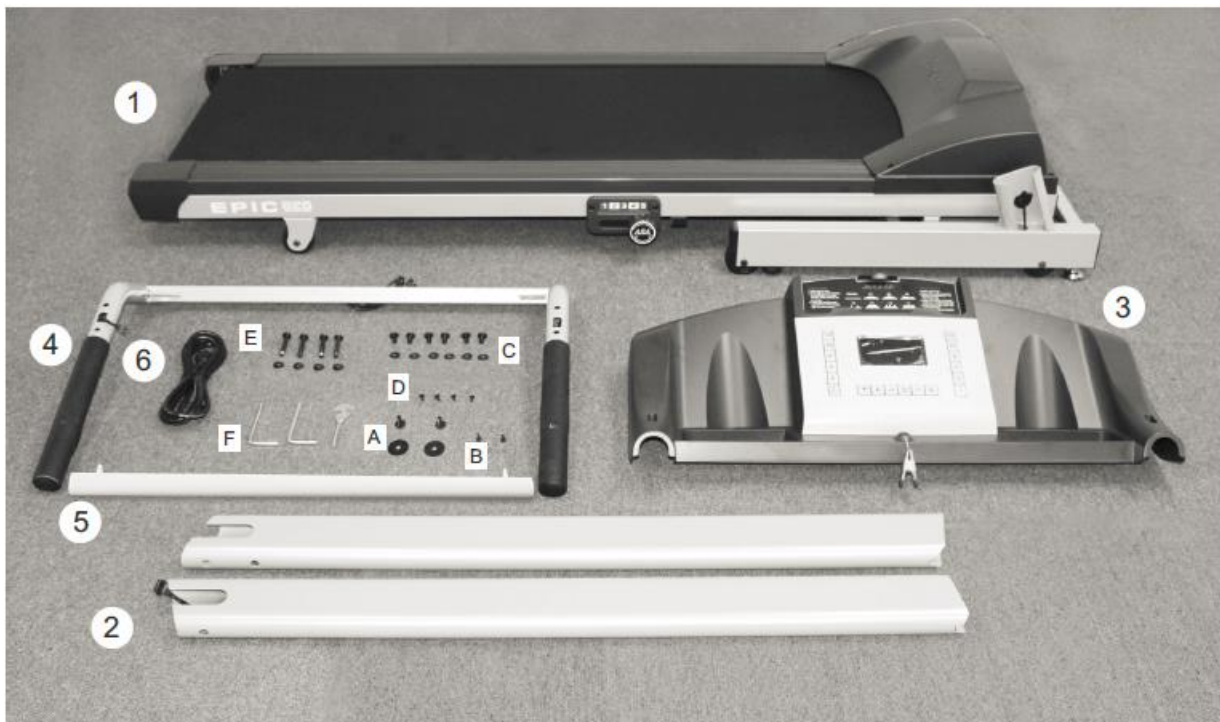
1. Wenn Sie auffällige Geräusche vom Motor hören, stoppen Sie umgehend das Training und kontaktieren Sie Ihren Händler, um die nötigen Wartungsarbeiten durchzuführen.
2. Bitte befolgen Sie die obigen Hinweise für die Laufbandschmierung und Wartungsintervalle, um einen fehlerfreien Betrieb zu gewährleisten.

Wartungs- und Inspektionskalender						
TEIL	TÄGLICH (Vor der Benutzung)	TÄGLICH (Nach der Benutzung)	WÖCHENTLICH	MONATLICH	ALLE 3 MONATE	ALLE 6 MONATE
Die Maschine selbst	Überprüfen Sie, ob der Rahmen für die Durchführung der Übung stabil ist. Stellen Sie die Ausgleichsvorrichtung ein, um die Standsicherheit des Laufbandes auf dem Boden zu gewährleisten.	Verwenden Sie ein trockenes Tuch, um Schweiß und Staub von der Oberfläche der Maschine abzuwischen und zu entfernen.		Verwenden Sie ein feuchtes Tuch zur Reinigung. (Keine Lösungsmittel). Nehmen Sie Wasser für Plastikteile und Silikon-Öl oder Wachs für die Metallteile.		
Lage	Vergewissern Sie sich, dass genügend Platz um die Maschine vorhanden ist, der eine sichere Bedienung des Gerätes gewährleistet und dass sich keine gefährlichen Gegenstände in der Nähe befinden.	Verwenden Sie ein angefeuchtetes Tuch um die Oberfläche zu reinigen. Verwenden Sie kein Wachs auf der Oberfläche.	Aufsaugen des Staubes von der Oberfläche und um die Maschine herum.	Überprüfen Sie, ob alles gut befestigt ist und auf dem Bedienfeld keine Störungen angezeigt werden.		
Netz kabel	Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel ordnungsgemäß eingesteckt ist und nicht durch die Maschine gequetscht wird.	Schalten Sie den Strom ab oder ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.		Überprüfen Sie, ob alle Bolzen fest angezogen sind und kein Rost vorhanden ist.		
Lauf band	Vergewissern Sie sich, dass sich keine Gegenstände auf dem Laufband befinden und lassen Sie die Maschine bei 3~5 km/h laufen, um zu sehen, ob sich das Laufband verschiebt.	Verwenden Sie ein trockenes Tuch, um die Oberfläche des Laufbandes abzuwischen und zu reinigen.		Verwenden Sie ein feuchtes Tuch für die Reinigung (Verwenden Sie keine Lösungsmittel zur Reinigung).		
Lauf band-justierung und Spannung	Überprüfen Sie, ob das Laufband rutscht. Nähere Informationen hinsichtlich der Justierung finden Sie bitte unter „EINSTELLUNG DES LAUFBANDES“					
Schmierung des Lauf bandes					Nach jeweils 180 km Laufband schmieren. Nähere Informationen unter SCHMIERUNG“	
Das Innere des Motor gehäuses						Öffnen Sie die Motorabdeckung und saugen Sie den Staub heraus.
Sicherheits schlüssel	Schalten Sie das Gerät ein und entfernen den Sicherheits schlüssel, um zu überprüfen, ob das Gerät ordnungsgemäß funktioniert.	Vergewissern Sie sich, dass der Sicherheits schlüssel an der Konsole angebracht ist.				

Schmierungs-warnung:

1. Das Wort 'LUBE' blinkt alle 3 Sekunden am Display auf, nachdem die Gesamtstrecke von 180km (danach 360km, 540km usw.) erreicht wurde, um den Benutzer an die Wartung zu erinnern.
2. Drücken Sie eine beliebige Taste um den Warnmodus zu verlassen. Das Wort 'LUBE' erscheint bei jedem Neustart bis der Hinweis gelöscht wird. Gehen Sie dazu wie in Punkt 3 beschrieben vor.
3. Drücken Sie die Taste " STOP' & "SPEED Slow (-)" gleichzeitig um die Warnung zu löschen.

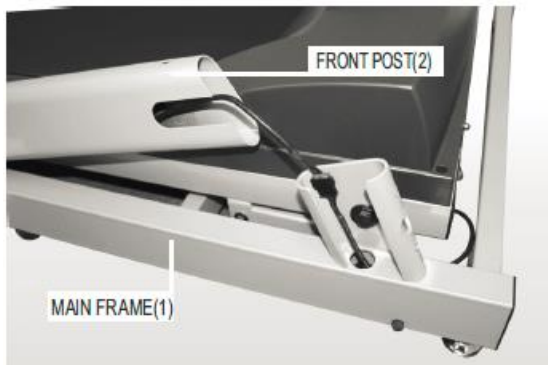
Montageliste für PR 1060/2060HRC



1.	HAUPTRAHMEN.....	1
2.	KONSOLENSTÜTZE.....	2
3.	KONSOLE.....	1
4.	HANDGRIFF.....	1
5.	QUERSTREBE.....	1
6.	NETZKABEL.....	1
A.	SCHRAUBE & BEILAGSCHEIBE.....	2+2
B.	SCHRAUBE.....	2
C.	SCHRAUBE & BEILAGSCHEIBE.....	6+6
D.	SCHRAUBE.....	4
E.	SCHRAUBE & BEILAGSCHEIBE.....	4+4
F.	WERKZEUG.....	3

Montageanleitung

Schritt 1



Bitte beachten Sie, dass es für links und rechts eine Konsolenstütze (2) gibt. Bei der rechten Konsolenstütze ist ein Kabel durchgeführt. Verbinden Sie das Kabel der Konsolenstütze mit dem Kabel aus dem Haupttrahmen (1). Anschließend schieben Sie die Konsolenstütze über die Halterung des Hauptrahmens. Schieben Sie nun die Konsolenstütze auf der linken Seite auf den Haupttrahmen.

Schritt 2



Benutzen Sie Schraube & Beilagscheibe (C) zum Befestigen der Konsolenstütze an der Halterung des Hauptrahmens.

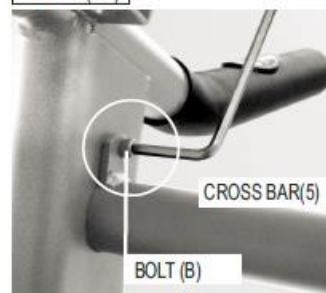
2-1: Befestigen Sie die Querstrebe (5) an der Innenseite der beiden Konsolenstützen (2) wie auf den unteren Fotos gezeigt. Seien Sie vorsichtig, um nicht die Lackierung zu zerkratzen.

2-2: Benutzen Sie Schraube (B) zum Befestigen der Querstrebe (5) an den Konsolenstützen (2).

PHOTO (2-1)



PHOTO (2-2)



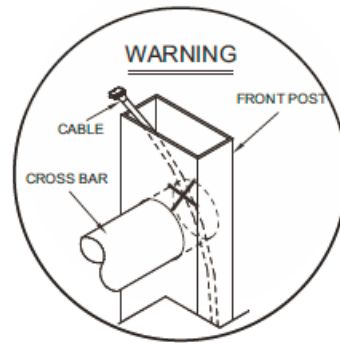
Schritt 3



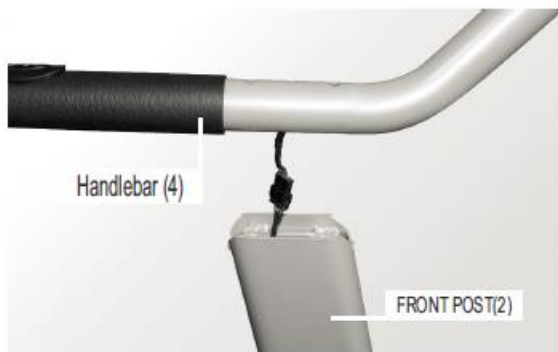
Benutzen Sie Schraube & Beilagscheibe (A), um die Querstrebe (5) außen an den beiden Konsolenstützen (2) zu befestigen.

Achtung:

Schieben Sie die Querstrebe (5) vorsichtig In die Öffnung der Konsolenstütze (2), um nicht das Kabel aus der Konsolenstütze einzuklemmen oder abzutrennen.

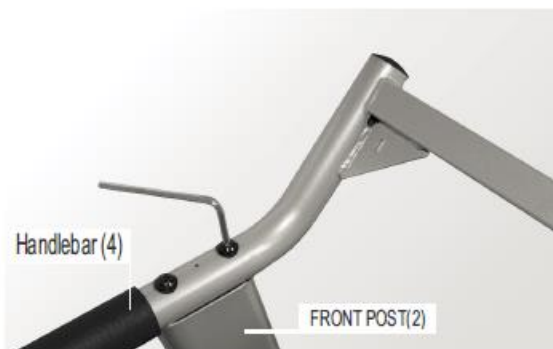


Schritt 4



Montieren Sie den Handgriff (4) oben auf die beiden Konsolenstützen (2). Verbinden Sie das Kabel des rechten Handgriffs mit dem Kabel aus der rechten Konsolenstütze (2).

Schritt 5



Benutzen Sie Schraube & Beilagscheibe (E), um den Handgriff (4) an den beiden Konsolenstützen (2) zu befestigen.

Schritt 6

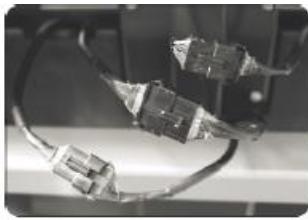


Befestigen Sie die Konsole (3) am Handgriff (4). Benutzen Sie dazu Schraube (D).

Schritt 7



Benutzen Sie Schraube (D), um die Konsole an der Rückseite mit dem Handgriff (4) zu befestigen. Verbinden Sie anschließend die 3 Kabeln vom Computer mit den Kabeln aus dem Handgriff.



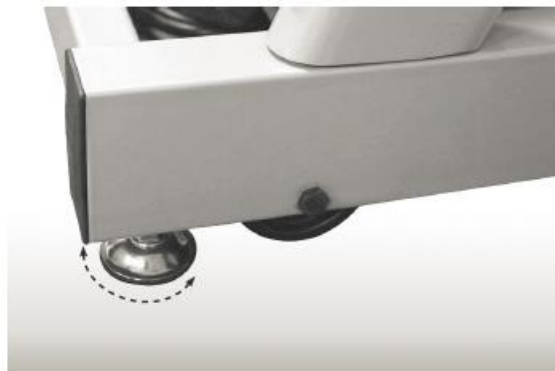
Schritt 8



Stecken Sie nun das Netzkabel an, um das Laufband in Betrieb zu nehmen.

OPTIMALE STANDPOSITION

Auf der Vorderseite befinden sich zwei Ausgleichsschrauben. Positionieren Sie die Ausgleichsschrauben, um für einen festen Stand des Laufbandes zu sorgen.



Computeranleitung



**(A) SAFETY KEY
(SICHERHEITSSCHLÜSSEL)**

Der Sicherheitsschlüssel dient zum Betrieb und Notstopp. Bevor Sie mit dem Training beginnen, vergewissern Sie sich, dass der Sicherheitsschlüssel korrekt am Laufband und der Clip an Ihrer Kleidung fixiert ist.

(B) - / + TASTE

Mit den beiden Tasten können Sie Geschwindigkeit, Programm und Level auswählen.

(C) START/STOP  TASTE

Nach Drücken der Taste zählt der Computer rückwärts von 5 bis 0, anschließend startet das Laufband. Ein nochmaliges Drücken stoppt das Laufband.

(D) ENTER  TASTE

Bestätigen der eingegebenen Daten.

(E) UP/DOWN /  /  TASTE

Mit den beiden Tasten können Sie Steigung, Programm und Level auswählen.

(F) QUICK SPEED TASTE (3, 5, 7, 9, 11, 13KPH)

QUICK INCLINE TASTE (2, 4, 6, 8, 10, 12%)

Durch Drücken der Quick Speed / Incline Tasten können Sie bequem Ihre gewünschte Geschwindigkeit / Steigung auswählen.

WARNUNG: Seien Sie besonders vorsichtig, wenn Sie die Quick Speed Taste drücken und eine hohe Geschwindigkeit (9, 11, 13 km/h) auswählen.

(G) HAND PULS SENSOREN

Beide Hände müssen die Handpulssensoren berühren, um den Puls im Computer anzuzeigen. Am rechten Handgriff können Sie zudem die Geschwindigkeit einstellen. Am linken Handgriff kann die Steigung eingestellt werden.

H) TABLET HALTERUNG

Oben am Computer können Sie ein Tablet fixieren.

WARNUNG: Verwenden Sie kein Smartphone oder Tablet während dem Laufen, um Verletzungen zu vermeiden.

FUNKTIONSANZEIGE

- TIME:** Zählt die gesamte Trainingszeit von 0 bis 99:59
Zählt die vorgegebene Trainingszeit rückwärts bis 0
- DISTANCE:** Zählt die gesamte Strecke von 0 bis 99,99KM in 100 Meter Schritten.
Zählt die vorgegebene Strecke rückwärts bis 0
- CALORIES:** Zählt den gesamten Kalorienverbrauch während des Trainings von 0 bis 999
(1 bedeutet 1 Kcal.)
Zählt die vorgegebenen Kalorien rückwärts bis 0
- PULSE:** Zeigt den aktuellen Puls an. Greifen Sie mit beiden Händen die Handpulsensoren am Laufband oder benutzen Sie einen Brustgurt (optional).
- SPEED:** Geschwindigkeit 0,8 bis 18 km/h (PR 1060HRC) 0,8 bis 20 km/h (PR 2060HRC)
- INCLINE:** Steigung 0 - 12%
- PROGRAM:** 1 - 7
- LEVEL:** 1 - 3

BMI (Body Mass Index)

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Maßzahl zur Beurteilung des Körpergewichts. Er ergibt sich aus Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße in Meter zum Quadrat.

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$$

Beispiel: bei einer Person mit der Körpergröße von 165 cm und dem Körpergewicht von 60 kg errechnet sich der BMI-Wert folgendermaßen:

$$\text{BMI-Wert} = 60 \text{ kg} : (1,65) \times (1,65) = 22 \text{ kg/m}^2$$

	(BMI) (kg/m ²)
Untergewichtig	BMI < 18,5
Normal	18,5 ≤ BMI < 25
Übergewichtig	25 ≤ BMI < 30
Mäßig fettleibig	30 ≤ BMI < 35
Schwer fettleibig	35 ≤ BMI < 40
Extrem fettleibig	40 ≤ BMI

BMR (Basale Metabolische Rate)

BMR bedeutet Basal Metabolic Rate (basale Stoffwechselrate) und steht für die Energiemenge, die der Körper pro Tag bei völliger Ruhe benötigt, also den Grundumsatz. Je nach körperlicher Aktivität steigt dieser Grundumsatz an.

Mit dieser Formel können Sie Ihre BMR berechnen:

Mann = 66 + (13.7 x Gewicht kg) + (5 x Größe cm) - (6.8 x Alter)

Frau = 655 + (9.6 x Gewicht kg) + (1.7 x Größe cm) - (4.7 x Alter)

BODY TYPE: 1~5


- 1 Dünn
- 2 Untergewichtig
- 3 Normal
- 4 Übergewichtig
- 5 Extrem fettleibig

FAT %




Mann	10 - 20%	Normal
	20 - 25%	Übergewichtig
	>25%	Schwer übergewichtig
Frau	10 - 20%	Normal
	20 - 25%	Übergewichtig
	>25%	Schwer übergewichtig

PROGRAMMAUSWAHL





Schnellstart (Quick start)

Drücken Sie die Start/Stop  Taste und beginnen Sie zu laufen. Zeit, Strecke und Kalorien zählen beginnend von 0 aufwärts. Der erste Punkt leuchtet in der Dot Matrixanzeige. Wenn die 0 auf 1 springt, haben Sie eine Strecke von 400 m zurückgelegt. Mit den Geschwindigkeits- oder Steigungstasten können Sie Ihre gewünschten Werte einstellen. Ebenso können Sie die Quick Speed / Incline Tasten auf der Seite des Computers zur Direktwahl verwenden.

P1 - P7 programme

1. Drücken Sie die Geschwindigkeits- oder Steigungstasten, um ein Programm 1,2,...7 auszuwählen.
2. Press Speed / or Incline / ▲/▼button to choose program 1, 2, 7.
3. Drücken Sie Enter , anschließend die Geschwindigkeits- / Steigungstasten, um den Schwierigkeitsgrad L1 – L3 auszuwählen.
4. Drücken Sie Enter , der vordefinierte Wert 32:00 blinkt. Drücken Sie die Geschwindigkeits- / Steigungstasten, um die gewünschte Trainingszeit zwischen 10 – 99 Minuten auszuwählen.
5. Drücken Sie Start/Stop  um mit dem Training zu starten.





Benutzerprogramm

1. Drücken Sie die Geschwindigkeits- / Steigungstasten, um U1 oder U2 auszuwählen
2. Drücken Sie Enter , der vordefinierte Wert 32:00 blinkt.
3. Drücken Sie die Geschwindigkeits- / Steigungstasten, um die Trainingszeit einzustellen. U1 oder U2 erscheint rechts unten im Puls Fenster. 0/0.8 blinkt im Steigungs- und Geschwindigkeitsfenster und der erste Punkt blinkt in der DOT Matrixanzeige.
4. Drücken Sie die Geschwindigkeits- und/oder Steigungstasten, um die gewünschte Steigung / Geschwindigkeit für den ersten Intervall auszuwählen. Drücken Sie erneut Enter , um zum nächsten Intervall zu gelangen. Wiederholen Sie den Schritt, um alle 14 Intervalle einzustellen.
5. Drücken Sie Enter , danach die Start/Stop  Taste, um mit dem Training zu starten.

H1, H2 Herzfrequenz Programm (HRC 1, HRC 2)

H1 (Herzfrequenzkontrolle über Geschwindigkeit)

H2 (Herzfrequenzkontrolle über Steigung)

1. Drücken Sie Geschwindigkeits- / Steigungstasten, um H1 oder H2 auszuwählen.
2. Drücken Sie Enter , vorgewähltes Alter 30 blinkt auf.
3. Drücken Sie Geschwindigkeits- / Steigungstasten, um Ihr Alter einzustellen - zwischen 13 – 70 Jahren. Die vorgewählte maximale Herzfrequenz erscheint.
4. Drücken Sie Enter , L1 leuchtet auf, drücken Sie die Geschwindigkeits- / Steigungstasten, um den Schwierigkeitsgrad L1 – L3 auszuwählen.
Drücken Sie Enter , vorgewählte Trainingszeit 32:00 blinkt auf. Drücken Sie die Geschwindigkeits- / Steigungstasten, um die gewünschte Trainingszeit zwischen 10 – 99 Minuten auszuwählen.
5. Drücken Sie die Start/Stop  Taste und beginnen Sie zu laufen. Sie müssen mit beiden Händen die Handpulssensoren berühren oder einen Brustgurt (optional) verwenden, um die HRC (Herzfrequenzkontrolle) Messung zu aktivieren.

Wenn der Computer 30 Sekunden kein Pulssignal empfängt, schaltet der Computer in den Pausenmodus.

LEVEL 1 (220-age)*60%.

LEVEL 2 (220-age)*75%.

LEVEL 3 (220-age)*85%.

HRC 1(GESCHWINDIGKEIT) ANLEITUNG

1. 30 Sekunden nach Inbetriebnahme sollte Ihre aktuelle Herzfrequenz im Computer angezeigt werden. Ist die Herzfrequenz 10 Schläge höher oder niedriger als der vorgegebene Wert, wird die Geschwindigkeit automatisch alle 5 Sekunden um 0,2 km/h erhöht oder reduziert.
2. Ist die aktuelle Herzfrequenz innerhalb von +/- 10 Schlägen des vorgegebenen Wertes, wird die Geschwindigkeit automatisch alle 10 Sekunden um 0,2 km/h erhöht oder reduziert.
3. Wird die Herzfrequenz nicht erkannt, blinkt im Puls Fenster 3 mal die Fehleranzeige. Wird 30 Sekunden durchgehend keine Herzfrequenz empfangen, schaltet das Gerät in den Pausemodus.
4. Ist die aktuelle Herzfrequenz 20 Sekunden durchgehend 20 Schläge über dem vorgewählten Wert, schaltet das Gerät in den Pausemodus und HI wird im Puls Fenster angezeigt.

KÖRPERFETT PROGRAMM

1. Drücken Sie Geschwindigkeits- / Steigungstasten, um das FAT Programm auszuwählen.
2. Drücken Sie Enter ↵, wählen Sie zwischen Mann und Frau Symbol aus.
3. Drücken Sie Enter ↵, vorgewähltes Alter 30 blinkt. Drücken Sie +/- Taste, um Ihr Alter einzugeben.
4. Drücken Sie Enter ↵, vorgewählte Größe 170 cm blinkt. Drücken Sie +/- Taste, um Ihre Größe einzugeben.
5. Drücken Sie Enter ↵, vorgewähltes Gewicht 70 kg blinkt. Drücken Sie +/- Taste, um Ihre Gewicht einzugeben.
6. Drücken Sie Enter ↵ zum Bestätigen.
7. Drücken Sie die Start ⏻ Taste und halten Sie sofort mit beiden Händen die Handpulssensoren. Folgende Werte werden nach ca. 12 Sekunden im Display angezeigt: BMI, BMR, BODY TYPE und KÖRPERFETT.

Fall Sie nicht beide Hände an die Handpulssensoren halten, erscheint E7 im Display.

Vordefiniertes Programm (Time, Distance, Calories)

Vorgabe Zeit (Time)

1. Drücken Sie Enter ↵, vordefinierter Wert 32:00 blinkt.
2. Drücken Sie Geschwindigkeits- / Steigungstasten, um die gewünschte Trainingszeit auszuwählen.
3. Drücken Sie Enter ↵, danach die Start/Stop ⏻ Taste, um mit dem Training zu beginnen. Das Gerät stoppt automatisch, wenn die voreingestellte Zeit erloschen ist.

Vorgabe Strecke (Distance)

1. Drücken Sie Enter ↵, vordefinierter Wert 1.0 km blinkt.
2. Drücken Sie Geschwindigkeits- / Steigungstasten, um die gewünschte Strecke auszuwählen.
3. Drücken Sie Enter ↵, danach die Start/Stop ⏻ Taste, um mit dem Training zu beginnen. Das Gerät stoppt automatisch, wenn die voreingestellte Strecke erloschen ist.

Vorgabe Kcal (Calories)

1. Drücken Sie Enter ↵, vordefinierter Wert 10 blinkt.
2. Drücken Sie Geschwindigkeits- / Steigungstasten, um die gewünschten Kcal. auszuwählen.
3. Drücken Sie Enter ↵, danach die Start/Stop ⏻ Taste, um mit dem Training zu beginnen. Das Gerät stoppt automatisch, wenn die voreingestellten Kcal erloschen sind.

Sie können immer nur eines der 3 vordefinierten Programme auswählen.

STRECKENPROFILE

P 1 - P 7 PROGRAMM GESCHWINDIGKEIT & STEIGUNG

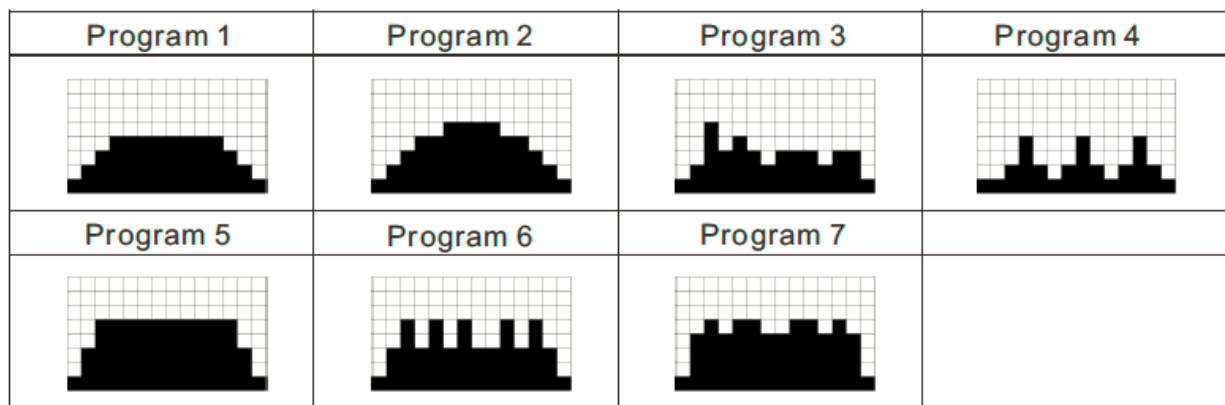
LEVEL 1

	P1		P2		P3		P4		P5		P6		P7	
	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline	Speed	Incline
1	1,0	0	1,0	0	1,0	0	1,0	1	1,0	2	1,0	2	1,0	2
2	3,0	0	3,0	0	3,0	0	1,0	2	5,0	3	5,0	4	7,0	5
3	5,0	0	5,0	0	9,0	0	3,0	4	9,0	4	9,0	6	9,0	5
4	7,0	0	7,0	0	5,0	0	7,0	6	9,0	2	5,0	4	7,0	7
5	7,0	0	7,0	0	7,0	0	3,0	6	9,0	2	9,0	4	9,0	7
6	7,0	0	9,0	0	5,0	0	1,0	2	9,0	5	5,0	4	9,0	5
7	7,0	0	9,0	0	3,0	0	3,0	2	9,0	5	9,0	4	7,0	5
8	7,0	0	9,0	0	5,0	0	7,0	1	9,0	6	5,0	2	7,0	7
9	7,0	0	9,0	0	5,0	0	3,0	1	9,0	6	5,0	2	9,0	7
10	7,0	0	7,0	0	5,0	0	1,0	2	9,0	2	9,0	4	9,0	5
11	7,0	0	7,0	0	3,0	0	3,0	2	9,0	2	5,0	4	7,0	5
12	5,0	0	5,0	0	5,0	0	7,0	4	9,0	3	9,0	6	9,0	5
13	3,0	0	3,0	0	5,0	0	3,0	4	5,0	2	5,0	6	7,0	2
14	1,0	0	1,0	0	1,0	0	1,0	2	1,0	3	1,0	2	1,0	5

LEVEL 2: BASIEREND AUF LEVEL 1, GESCHWINDIGKEIT / STEIGUNG ERHÖHT SICH UM 1 KM/H / 1% FÜR JEDES INTERVALL

LEVEL 3: BASIEREND AUF LEVEL 2, GESCHWINDIGKEIT / STEIGUNG ERHÖHT SICH UM 1 KM/H / 1% FÜR JEDES INTERVALL

ANMERKUNG: KEINE ÄNDERUNG DER STEIGUNG IN P1 – P3



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



Normy a předpisy

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

Tento výrobek také získal certifikaci CE, byl testován mezinárodně uznávaným institutem a získal certifikaci podle průmyslové normy ISO EN 20957-1, EN 957-6.



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,

Blahopřejeme vám k vašemu nákupu domácího fitness zařízení ENERGETICS. Tento výrobek byl navržen a vyroben tak, aby splňoval potřeby a požadavky pro domácí použití. Přečtěte si prosím pozorně návod na sestavení a používání. Ujistěte se, že jste si pečlivě uschoval návody pro pozdější potřebu anebo údržbu. Pokud máte nějaké další otázky, kontaktujte nás prosím. Přejeme vám mnoho úspěchů a zábavy při cvičení.

Váš Tým ENERGETICS

Bezpečnost výrobku

ENERGETICS nabízí domácí fitness vybavení nejvyšší kvality. Všechny výrobky byly testovány a certifikovány dle poslední evropské normy ISO EN 20957-1 EN 957-6.

Důležité bezpečnostní instrukce pro všechna domácí zařízení pro fitness

- Nesestavujte nebo nepoužívejte toto domácí fitness zařízení venku nebo ve vlhkém nebo mokřém prostředí.
- Před tím, než začnete cvičit na vašem domácím fitness zařízení, přečtěte si prosím pečlivě pokyny.
- Ujistěte se, že jste si uschoval návod pro informace v případě opravy a pro doručení náhradního dílu.
- Tento cvičební přístroj není vhodný pro terapeutická použití.
- Poradte se se svým lékařem před začátkem jakéhokoli cvičebního programu, abyste obdržel doporučení pro optimální trénink.
- Upozornění: nesprávné/nadměrné cvičení může způsobit poškození zdraví. Pokud se cítíte nepříjemně, přestaňte používat domácí fitness zařízení.
- Upozornění: Bezpečnostní úroveň cvičebního zařízení může být zaručena, pouze pokud je pravidelně kontrolováno na poškození nebo opotřebení.
- Následujte prosím doporučení pro správné cvičení, jak je uvedeno v cvičebních instrukcích.
- Zajistěte, aby cvičení začalo až po správném sestavení, nastavení a kontrole domácího fitness zařízení.
- Vždy začínajte s rozcvičkou.
- Používejte vždy originální ENERGETICS díly tak, jak byly doručeny (viz seznam dílů).
- Následujte pozorně kroky pro sestavení.
- Pro sestavení používejte pouze odpovídající nástroje a požádejte o pomoc, pokud to bude nutné.
- Umístěte domácí fitness zařízení na rovný, neklouzavý povrch pro zajištění proti pohybům, snižující hluk a vibrace.
- Abyste ochránil podlahu nebo koberec proti poškození, umístěte pod výrobek podložku.
- Ujistěte se, do jaké maximální výše mohou být nastaveny všechny nastavitelné části.
- Utáhněte všechny nastavitelné části, abyste tak předešli náhlému pohybu během cvičení.
- Tento výrobek je navržen pro dospělé. Ujistěte se prosím, že děti ho budou používat za dohledu dospělých.
- Nepoužívejte domácí fitness zařízení bez bot nebo s volnými botami.
- Pozor na neupevněné části během montáže nebo demontáže domácího fitness zařízení.
- Hledejte hlučné součásti: Pokud byste zaznamenal neobvyklé zvuky jako skřípání, klepání atd., snažte se to lokalizovat a nechat opravit odborníkem. Ujistěte se, že domácí fitness zařízení se nebude do doby opravy používat.
- Toto zařízení není určeno pro použití osobami (včetně dětí) s omezenými psychickými, sensorickými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností anebo znalostí použití tohoto zařízení pokud nejsou pod dozorem jiné osoby pověřené zajištěním jejich bezpečnosti, nebo nedostali dříve instrukce k použití tohoto zařízení.
- Děti musí být vždy pod dozorem a musí být zajištěno, aby si s přístrojem nehrály.
- Doporučená správná pozice pro běhání: Přímý běh na běžeckém trenažéru se provádí snadněji při zaměření se na pevný objekt v místnosti před vámi. Běžte, jako kdybyste se chtěl k tomu objektu přiblížit.
- Dodržování hlukové úrovně: Tento běžecký trenažér splňuje požadavky standardů pro hlučnost.



Tento produkt je vyroben pouze pro domácí použití a je testován pro maximální váhu: viz přední strana nebo sériový štítek na výrobku.



VAROVÁNÍ: Systémy sledování tepové frekvence mohou být nepřesné. Nadměrné cvičení může způsobit vážné poranění nebo smrt. Pokud se cítíte na omdlení, okamžitě přerušete cvičení.

Důležité bezpečnostní instrukce pro běžecké trenažéry

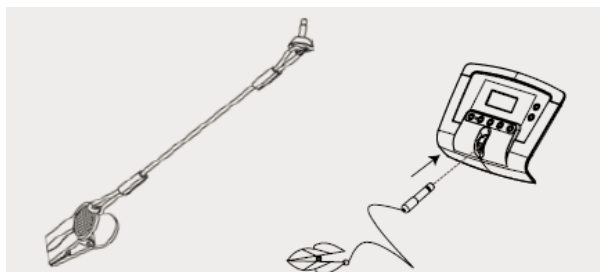
- Abyste ochránil podlahu nebo koberec proti poškození, umístěte pod běžecký trenažér podložku.
- Vypněte napájení, zatímco nepoužíváte běžecký trenažér a odstraňte bezpečnostní klíč.
- V případě nepředvídané události dejte prosím obě nohy najednou na postranní lišty.
- Nenechávejte zařízení bez dozoru, dokud je běžecký trenažér stále zapojen do sítě.
- Odpojte hlavní zástrčku z elektrické zásuvky, pokud se zařízení nepoužívá, před sestavením nebo rozmontováním a před čištěním nebo údržbou.
- Nezodpovídáme za zranění nebo škody utrpěné použitím nebo při použití tohoto běžeckého trenažéru.
- Funkce metody znehybnění: účelem znehybnění běžeckého trenažéru je předejít neoprávněnému použití. Toho může být dosaženo odstraněním bezpečnostního klíče z konzole, jeho vypojením ze šňůry a uložení na nedostupné místo.
- Ujistěte se, že běžecký pás je úplně zastaven před složením stroje.
- Nikdy nezapínejte běžecký trenažér, pokud je složen.

Bezpečnostní klíč / Zastavení

Funkce nouzového zastavení: Bezpečnostní klíč funguje jako nouzového zastavení. V nouzové situaci, vyndejte bezpečnostní klíč z konzole a běžecký trenažér se zastaví.

Následujte kroky uvedené níže, pokud cítíte bolest, cítíte se na omdlení nebo potřebujete zastavit váš běžecký trenažér v nouzové situaci:

1. Pro oporu se chytněte madla.
2. Stoupněte na boční plošinu.
3. Vytáhněte bezpečnostní klíč z konzole.



K aktivaci nouzového zastavení prosím odpojte bezpečnostní klíč z konzole.

Čištění, péče a údržba fitness zařízení

Důležité



- Časté čištění vašeho domácího fitness zařízení prodlouží životnost výrobku.
 - Použití podložky domácího fitness zařízení je doporučeno pro snadné čištění.
 - Používejte pouze čistou a odpovídající sportovní obuv.
 - Pro čištění domácího fitness zařízení používejte vlhkou utěrku a vyhněte se použití abraziv a rozpouštědel.
 - Abyste předešel poškození počítače, nepoužívejte tekutiny a nevystavujte ho přímému slunci.
 - Domácí fitness zařízení by nemělo být uloženo ve vlhkém prostoru z důvodu možné koroze.
-
- V případě opravy prosím požádejte vašeho prodejce o radu.
 - Ihned odstraňte poškozené součásti a nepoužívejte zařízení, dokud nebude opraveno.
 - Pro opravu používejte pouze originální náhradní díly.





Denně



Okamžitě setřete pot, pocení může zničit vzhled a správnou funkčnost domácího fitness zařízení.



Měsíčně



Zkontrolujte, že všechny připojené prvky jsou pevně přidělané a v dobrém stavu.

Vysajte pod běžeckým trenažérem jednou měsíčně.

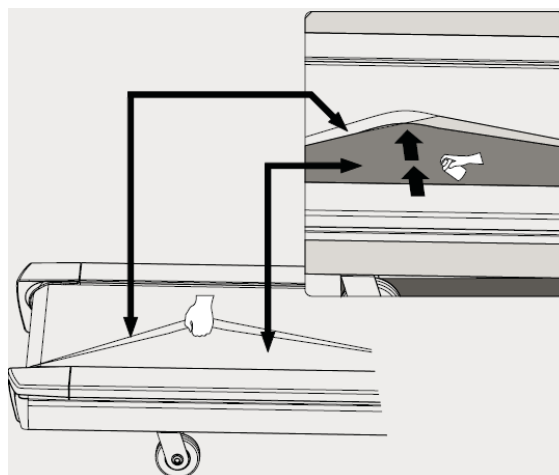
Mazání plošiny

Běžecký pás je promazán již z továrny. Nicméně je doporučeno promazání běžeckého pásu periodicky kontrolovat, aby byl zajištěn optimální výkon běžeckého trenažéru.

Každých 30 dní nebo 20 provozních hodin zvedněte strany běžeckého pásu a ohmatejte povrch běžeckého pásu tak daleko, jak dosáhnete. Pokud jsou tam známky silikonu, není potřeba nic mazat. Pokud je na pocit suchý, následujte instrukce níže. Používejte prosím silikon bez ropné báze.

Jak aplikovat mazivo na běžecký pás:

1. Nastavte běžecký pás tak, že spoj je umístěn na vrchu a v prostředku běžeckého pásu.
2. Vložte trysku rozprašovače na vršek plechovky spreje maziva.
3. Zatímco zvedáte stranu běžeckého pásu, umístěte trysku spreje mezi běžecký pás a plošinu přibližně 6 cm od předku trenažéru. Aplikujte silikonový sprej na běžecký pás, směrem od předku trenažéru dozadu. Opakujte toto na druhou stranu pásu. Sprejujte asi 4 vteřiny na každé straně.
4. Ponechte silikon, aby si "sedl" asi na 1 minutu před použitím běžeckého trenažéru.



Vždy prosím uschovejte silikonový olej před dětmi a zvířaty, abyste zabránil požití látky.

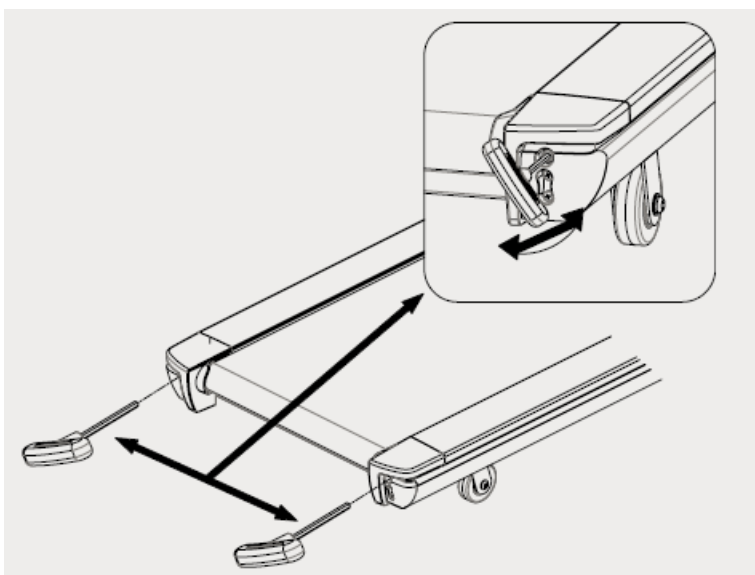
Nastavení pásu

Nastavení pásu a napnutí slouží dvěma účelům: nastavení napětí a vystředění. Běžecký pás je nastaven správně již z továrny. Nicméně transport, nerovná podlaha nebo jiné nepředvídatelné důvody by mohly způsobit, že pás se vysune z prostředka, což vede k tomu, že pás odře plastické postranní lišty nebo koncové kryty a může tak způsobit poškození. Pro nastavení pásu zpět do správné pozice, následujte prosím pokyny uvedené níže:

Běžecký pás je posunut doleva: Nejdříve vytáhněte elektrický kabel z proudového chrániče. Použitím přiloženého šestihranného klíče otočte nastavný šroub levého zadního válečku o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Zasuňte elektrický kabel zpět do proudového chrániče a spusťte trenažér na 4 km/h (2,5 mph). Měl byste vidět, jak se pás začíná sám rovnat směrem zpět na střed. Opakujte výše uvedený postup, dokud běžecký pás není na středu. Může být nezbytné nastavit napětí běžeckého pásu potom, co jste dokončil tento postup a pokud pás vypadá, že se prokluzuje během chůze. Postupujte podle instrukcí „Prokluzování běžeckého pásu“ uvedených níže.

Běžecský pás je posunut doprava: Nejdříve vytáhněte elektrický kabel z proudového chrániče. Použitím přiloženého šestihranného klíče otočte nastavný šroub pravého zadního válečku o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Zasuňte elektrický kabel zpět do proudového chrániče a spusťte trenažér na 4 km/h (2,5 mph). Měl byste vidět, jak se pás začíná sám rovnat směrem zpět na střed. Opakujte výše uvedený postup, dokud běžecský pás není na středu. Může být nezbytné nastavit napětí běžecského pásu potom, co jste dokončil tento postup a pokud pás vypadá, že se prokluzuje během chůze. Postupujte podle instrukcí „Prokluzování běžecského pásu“ uvedených níže.

Běžecský pás se prokluzuje: Nejdříve vytáhněte elektrický kabel z proudového chrániče. Použitím přiloženého šestihranného klíče otočte nastavné šrouby pravého i levého zadního válečku o stejnou vzdálenost, obvykle o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Zasuňte elektrický kabel zpět do proudového chrániče a spusťte trenažér na 4 km/h (2,5 mph). Nyní byste se měl po pásu projít, abyste zjistil, jestli se pás neprokluzuje. Opakujte výše uvedený postup, dokud se běžecský pás nepřestane prokluzovat. Napětí by mělo být tak silné, aby se pás neprokluzoval.



VAROVÁNÍ! Neutahujte přesměřiliš válečky! Toto zavíní předčasné zničení ložiska válečku!
Pravý i levý napínací šroub je umístěn v zadní části běžecského trenažéru.

Provoz

Správné cvičební oblečení

Ujistěte se prosím, že vždy během cvičení používáte správnou tréninkovou obuv. Doporučujeme vám si oblékat odpovídající sportovní oblečení, které vám umožní se volně pohybovat během cvičení.

Stupeň cvičení

Kontaktujte prosím lékaře před svým tréninkovým programem. Okamžitě přerušete cvičení, pokud byste cítil jakoukoli bolest nebo tlak v hrudi, začal lapat po dechu nebo omdlévat. Kontaktujte prosím svého doktora před tím, než začnete svůj fitness výrobek znovu používat.

Naklonění náklonu

Nastavení pomocí počítače

Úroveň náklonu může být zvětšena nebo zmenšena na konzoli (pokud je to možné). Projděte si prosím příručku počítače pro další informace.

Manipulace

Složení běžeckého trenažéru

Uchopte zadní konec nebo běžecký pás a mírně zvedněte běžeckou plošinu do vzpřímené pozice, dokud neuslyšíte, že vztlačková tyč je zajištěna do oválné trubky.

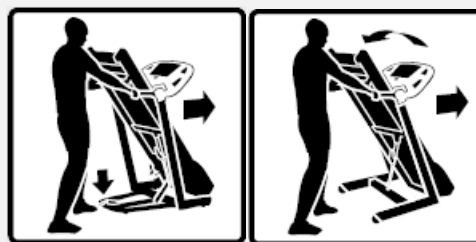
Rozložení běžeckého trenažéru

Držte zadní konec běžecké plošiny a zatlačte na vztlačkovou tyč. Běžecká plošina se zvolna spustí k zemi.



Přeprava trenažéru

Postavte se za trenažér a uchopte říditka. Použijte transportní kolečka a převezte trenažér na potřebné místo.



POZOR: PŘED A PO BĚHU NA TRENAŽÉRU

Před během:

1. Nejdříve si přečtěte návod pro obeznámení se s počítačem a dalšími důležitými funkcemi.
2. Před začátkem běhu na trenažéru, vždy stůjte na dvou postranních lištách na obou stranách (ne na běžeckém pásu), jak je zobrazeno na nákresu.



3. Bezpečnostní klíč mějte správně umístěn na počítačové konzoli a bezpečnostní sponku mějte dobře připnutou k části svého oblečení.
4. Spusťte běžecký trenažér a nechte ho dosáhnout rychlosti alespoň 1,0 km/h, držte své ruce na říditkách a pak vstupte na běžecký pás a začněte svůj cvičební program.

Po běhu:

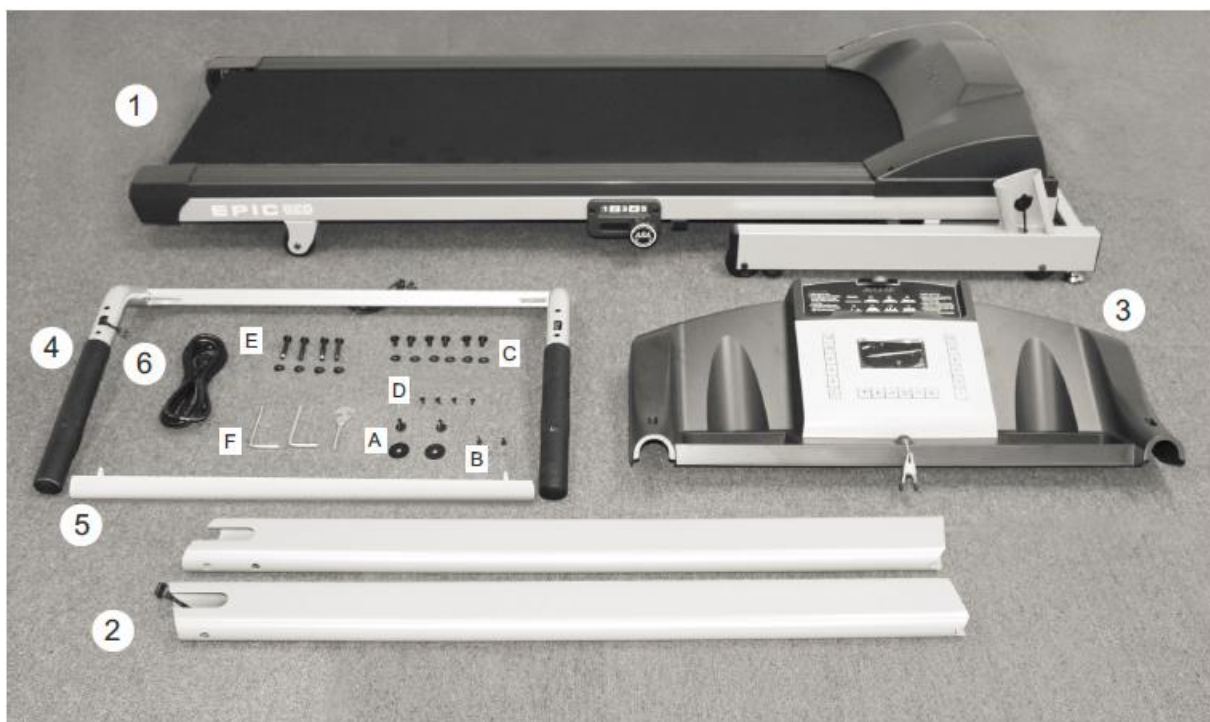
1. Pokud slyšíte nějaké abnormální zvuky z motoru, přestaňte prosím přístroj používat a kontaktujte svého distributora pro nezbytnou údržbu.
2. Podívejte se prosím na výše popsané MAZÁNÍ BĚŽECKÉ PLOŠINY pro provedení nezbytné pravidelné údržby pro dlouhodobý a funkční chod.

Průvodce údržbou						
POLOŽKA	DENNĚ (před použitím)	DENNĚ (po použití)	TÝDNĚ	MĚSÍČNĚ	JEDNOU ZA 3 MĚSÍCE	JEDNOU ZA 6 MĚSÍCE
Samotný stroj	Zjistěte, zda je rám stabilní pro cvičení. Nastavte vyvážení tak, aby byl na podlaze umístěn stabilně.	Používejte suchou utěrku k setření potu a prachu z povrchu stroje.		Pro čištění použijte vlhkou utěrku. (Nepoužívejte rozpouštědlové čističe.) Na plastové části použijte vodu. Na kovové části použijte silikonový olej nebo vosk.		
Umístění	Ujistěte se, že máte kolem stroje dostatek místa a že v jeho okolí nejsou žádné nebezpečné objekty.	Pro čištění podlahy použijte mokrou utěrku. Na podlahu nepoužívejte vosk.	Vysajte prach na spodní straně a kolem stroje.			
Napájecí kabel	Ujistěte se, že napájecí kabel je řádně zastrčen a není přitlačen strojem.	Vypněte napájení nebo odpojte napájecí kabel.				
Běhací pás	Ujistěte se, že na pásu nejsou žádné předměty a spusťte stroj rychlostí 3 - 5 km/h, abyste si ověřili, že se pás pohybuje. Pro nastavení si přečtěte část.	Pro utření a uklizení povrchu běhacího pásu použijte suchou utěrku.		Pro čištění použijte vlhkou utěrku. (Nepoužívejte rozpouštědlové čističe.)		
Nastavení napětí běhacího pásu	Zkontrolujte, zda běhací pás klouže. Pro nastavení si přečtěte část.					
Mazání běhacího pásu					Při dosažení vzdálenosti 180 km použijte silikonový mazací olej JK pro mazání. Přečtěte si "MAZÁNÍ BĚŽÍCÍ DESKY".	
Umístění				Zkontrolujte, zda jsou správně upevněné a ujistěte se, že nedošlo k poruchám na panelu.		
Napájecí kabel				Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby pevně utažené a zda nejsou zkorodované.		
Vnitřek krytu motoru						Otevřete kryt motoru a vysajte všechny prach.
Bezpečnostní klíč	Zapněte napájení a odstraňte bezpečnostní klíč, abyste zjistili, zda je v normální funkci.	Ujistěte se, že bezpečnostní klíč je na konzoli nahrazen.				

Upozornění na mazání

1. Na konzoli bude každé 3 vteřiny blikat slovo 'LUBE' (namazat) poté, co kumulovaná uběhnutá vzdálenost dosáhne 180 km (nebo 360, 540...), aby byla uživateli připomenuta údržba.
2. Stiskem jakéhokoliv tlačítka se dostanete z režimu upozornění. Slovo 'LUBE' (namazat) se objeví vždy, když je stroj znovu spuštěn a uživatel neodstraní slovo tím, že provedl kroky dle č. 3, jak je uvedeno níže.
3. Stiskněte tlačítka "STOP" a "SPEED Slow (-)" zároveň k vymazání slova 'LUBE' (namazat), ale vzdálenost se bude stále kumulovat.

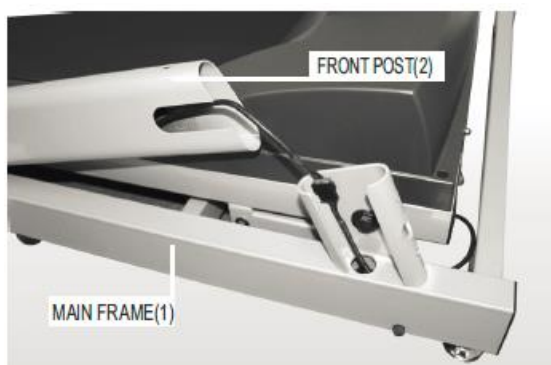
Seznam montážních dílů pro PR 1060/2060HRC



1.	HLAVNÍ RÁM.....	1
2.	PŘEDNÍ TYČ.....	2
3.	KONZOLE.....	1
4.	ŘÍDÍTKA.....	1
5.	PŘÍČNÁ VZPĚRA.....	1
6.	ELEKTRICKÝ KABEL.....	1
A.	ŠROUB A PODLOŽKA.....	2+2
B.	ŠROUB.....	2
C.	ŠROUB A PODLOŽKA.....	6+6
D.	VRUT.....	4
E.	ŠROUB A PODLOŽKA.....	4+4
F.	NÁŘADÍ.....	3

Montážní postup

Krok 1



Povšimněte si prosím, že jsou 2 přední tyče (2) na pravou a levou stranu. Tyč na pravou stranu je s kabelem uvnitř. Dobře připojte kabel ze spodku pravé tyče ke kabelu z hlavního rámu (1), pak nasuňte tuto pravou tyč na držák ve tvaru U na pravé straně hlavního rámu. Také nasuňte druhou tyč na levou stranu hlavního rámu.

Krok 2



Použijte šrouby a podložky (C) na upevnění předních tyčí do držáků ve tvaru U. Zatím šrouby neutahujte.

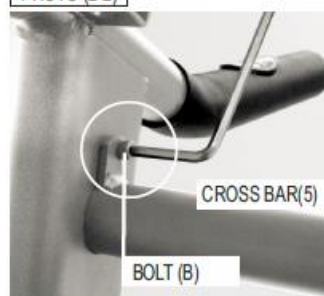
2-1: Připojte příčnou vzpěru (5) ke dvěma vnitřním stranám na obou předních tyčích (2), jak ukazuje fotografie. Buďte prosím opatrní, abyste si nepoškrábal barvu.

2-2: Použijte šroub (B) k upevnění příčné vzpěry (5) na přední tyče (2)

PHOTO (2-1)



PHOTO (2-2)



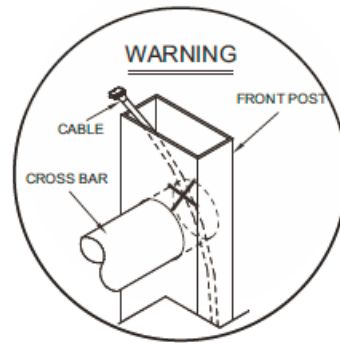
Krok 3



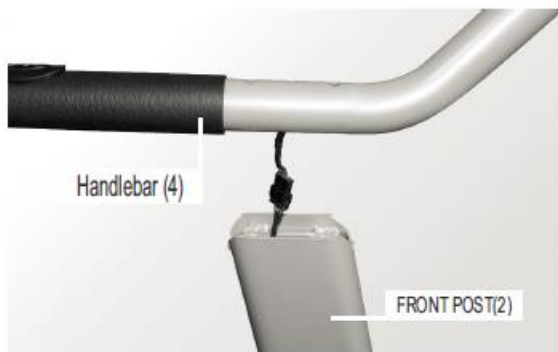
Použijte šroub a podložku (A), aby šel skrze 2 přední tyče (2) a upevnil je.

Upozornění:

Prosím dejte pozor při nasazování příčné vzpěry (5) do otvoru na přední tyči (2), kabel uvnitř přední tyče by neměl být zmačknutý nebo odříznutý.

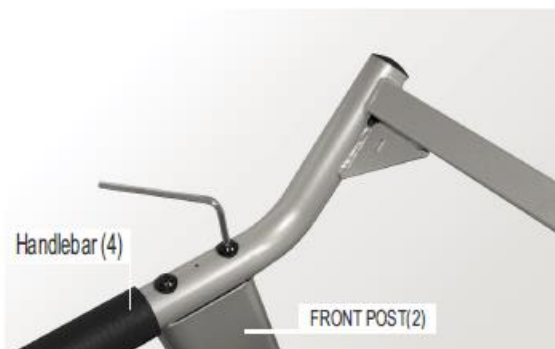


Krok 4



Namontujte řídítka (4) na vrch dvou předních tyčí (2), dobře připojte kabel z pravé strany řídítek ke kabelu z pravé přední tyče.

Krok 5



Použijte šroub a podložku (E) k připevnění řídítek na přední tyče.

Krok 6



Umístěte konzoli (3) na řídítka (4) a použijte vrut (D) na upevnění konzole na řídítka.

Krok 7



Také použijte vrut (D) na připevnění konzole k řídkám ze spodní strany, jak ukazuje fotografie. Dobře připojte 3 kabely z počítače ke kabelům z řídktek. Pak utáhněte všechny šrouby (C).



Krok 8



Zapojte elektrický kabel pro zprovoznění.

NASTAVENÍ PRO PROVOZ

Vpředu zespodu jsou umístěny vyrovnávací prvky. Nastavte tyto vyrovnávací prvky tak, abyste se ujistil, že hlavní rám je na zemi ve stabilní pozici pro cvičení.





INSTRUKCE K POČÍTAČI

(A) BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ

Bezpečnostní klíč je pro provoz a nouzové zastavení. Před začátkem cvičení se ujistěte, že bezpečnostní klíč je bezpečně připojen k součásti vašeho oděvu.

(B) TLAČÍTKA RYCHLE/POMALU +/-

Jsou pro nastavení rychlosti, výběr programu a úrovně.

(C) TLAČÍTKO START/STOP

Slouží ke spuštění stroje a čísla od 5 do 0 se budou odpočítávat v okénku před startem stroje. Také zastavuje stroj.

(D) TLAČÍTKO VSTUP

Slouží k potvrzování nastavených dat.

(E) TLAČÍTKO / /NAHORU/DOLŮ

Jsou pro nastavení náklonu, výběr programu a úrovně.



(F) TLAČÍTKO RYCHLÉHO NASTAVENÍ RYCHLOSTI (3, 5, 7, 9, 11, 13 KM/H)

TLAČÍTKO RYCHLÉHO NASTAVENÍ NÁKLONU (2, 4, 6, 8, 10, 12%)

Stiskem tlačítka rychlého nastavení Speed / Incline můžete okamžitě získat požadovanou rychlost / náklon.

VAROVÁNÍ: Budte prosím opatrní při stisku tlačítka rychlého nastavení rychlosti, zejména při rychlosti 9, 11, 13 km/h.

(G) SENSORICKÉ PLOCHY PRO SLEDOVÁNÍ PULSU

Obě ruce musí najednou držet jak levé, tak i pravé plochy, aby počítač mohl načíst vaši tepovou frekvenci. Na pravé ploše jsou dvě tlačítka +/- pro nastavení rychlosti a na levé ploše jsou dvě tlačítka  /  pro nastavení náklonu.

(H) ROZŠÍŘITELNÝ DRŽÁK:

Je na horní straně počítače a může držet tablet.

VAROVÁNÍ: Nepoužívejte chytrý telefon nebo tablet při běhu na stroji, abyste předešel nebezpečí.

ZOBRAZENÉ FUNKCE

TIME (čas):	Načítání: akumuluje celkový pracovní čas od nuly do 99:99 Odečet: odpočítává přednastavený pracovní čas zpátky k nule pro ukončení běhu.
DISTANCE (vzdálenost):	Načítání: akumuluje celkovou pracovní vzdálenost od nuly do 99,99 km nebo mil. (0,1 znamená 100 metrů). Odečet: odpočítává přednastavené číslo zpátky k nule pro ukončení běhu.
CALORIES (kalorie):	Načítání: akumuluje spotřebu kalorií během cvičení od nuly do 999 kcal. (1 znamená 1 kcal). Odečet: odpočítává přednastavené číslo zpátky k nule pro ukončení běhu.
PULSE (puls):	Ukazuje vaši tepovou frekvenci, když držíte ruce na senzorických deskách na obou řídítkách.
SPEED (rychlost):	0,8 do 18 km/h pro PR 1060HRC, 0,8 do 20 km/h pro PR 2060HRC.
INCLINE (náklon):	0 ~ 12%
PROGRAM:	1 ~ 7
LEVEL (úroveň):	1 ~ 3

BMI (Index tělesné hmotnosti)

Toto je standardem pro ověření zdraví. Dostanete číselnou hodnotu BMI z vaší výšky a aktuální váhy a uvidíte, jestli jste v zdravém rozpětí! Jak se to vypočítá: Pokud uživatel má váhu 60 kg a je vysoký 165 cm, pak je BMI 22. $BMI = 22 \text{ kg}/(M \times M) = 60 / (1,65 \times 1,65)$
Níže uvedená data jsou pro informaci: Sám ohodnoťte, jestli spadáte do cílového rozpětí BMI a použijte cvičení a řízenou dietu, abyste dosáhl nebo zůstal v rámci cílového rozpětí BMI.

	(BMI) (kg/m ²)
Podváha	$BMI < 18,5$
Normál	$18,5 \leq BMI < 25$
Nadváha	$25 \leq BMI < 30$
Střední obezita	$30 \leq BMI < 35$
Vážná obezita	$35 \leq BMI < 40$
Velmi vážná obezita	$40 \leq BMI$

BMR (Basální metabolismus)

V základě jsou to kalorie, které spalujete v klidu. Také se to nazývá výdej energie v klidu a je většinou vymezena vaší genetickou výbavou a tělesnou vahou. Je to množství energie potřebné k udržení basálního metabolismu za určitou jednotku času. Výsledky BMR na našem stroji jsou založeny na 4 hlavních faktorech: Pohlaví, výška, váha a věk. Takže když zadáte vaše osobní údaje, přičtete si vaše BMR na počítači.

Také se můžete podívat na vzorec k výpočtu vašeho BMR.

Muž = $66 + (13,7 \times \text{váha kg}) + (5 \times \text{výška cm}) - (6,8 \times \text{věk})$

Žena = $655 + (9,6 \times \text{váha kg}) + (1,7 \times \text{výška cm}) - (4,7 \times \text{věk})$

TYPY POSTAV: 1 ~ 5


- 1 Hubený
- 2 Podváha
- 3 Normál
- 4 Nadváha
- 5 Extrémní nadváha

TUK %






Muž	10 ~ 20%	Normál
	20 ~ 25%	Nadváha
	>25%	Extrémní nadváha
Žena	10 ~ 20%	Normál
	20 ~ 25%	Nadváha
	>25%	Extrémní nadváha

JAK OBSLUHOVAT










Rychlý start (návod)

Stiskněte tlačítko Start/Stop  pro zahájení běhu. Čas, vzdálenost a kalorie se budou načítat od 0. Bliká první bod na Bodové matici, objeví se 0. Když se 0 změní na 1, znamená to, že jste uběhl 400 metrů. A také můžete stisknout tlačítka Speed nebo Incline, tlačítka k nastavení rychlosti a náklonu tak, jak chcete. Nebo můžete stisknout tlačítka Speed / Incline na obou stranách počítače, abyste rychle dosáhl rychlosti a náklonu, kterým dáváte přednost.







P1 ~ P7 program

1. Stiskněte tlačítko Speed / Incline  /  pro výběr programu 1, 2, 7.
2. Stiskněte tlačítko Enter  a tlačítko Speed / nebo Incline / a vyberte L1 ~ L3.
3. Stiskněte tlačítko Enter , bliká přednastavených 32:00, stiskněte tlačítko Speed / nebo Incline / pro nastavení požadovaného času cvičení od 10 ~ 99 minut.
4. Stiskněte tlačítko Start/Stop  pro zahájení běhu.

Uživatelský program

1. Stiskněte tlačítko Speed / nebo Incline /  /  a vyberte U1 nebo U2 pro nastavení intervalu.
2. Stiskněte tlačítko Enter, objeví se přednastavený čas 32:00.
3. Stiskněte tlačítko Speed / nebo Incline /  /  pro nastavení času cvičení, stiskněte Enter, U1 se objeví v okně pulsu, 0/0.8 bliká v okně náklonu/rychlosti, první bod bliká na Bodové matici.
4. Stiskněte tlačítko Speed / a Incline /  /  pro nastavení požadované rychlosti a náklonu pro první interval. Stiskněte tlačítko Enter  pro přeskok na druhý bod. Tento postup opakujte a nastavte všech 14 intervalů.
5. Stiskněte tlačítka Enter  a Start/Stop  pro spuštění činnosti.

H1, H2 Program tepové frekvence program (HRC 1, HRC 2)

1. Stiskněte Speed / Incline  /  tlačítko pro výběr programu H1 nebo H2.
2. Stiskněte tlačítko Enter , objeví se blikající přednastavený věk 30.
3. Stiskněte tlačítko Speed / Incline pro nastavení věku 13~70 let. Také se objeví přednastavená maximální tepová frekvence.
4. Stiskněte tlačítko Enter , bliká L1. pak stiskněte tlačítko Speed / nebo Incline a vyberte L1~L3. Stiskněte tlačítko Enter , bliká přednastavený čas 32:00, stiskněte tlačítko Speed / nebo Incline / pro nastavení požadovaného času cvičení od 10 ~ 99 minut.
5. Stiskněte tlačítko Start/Stop  pro zahájení běhu. A je třeba držet obě ruce na plochách senzoru tepu na obou řídicích k provedení HRC.

LEVEL 1 (220 - věk) * 60%.

LEVEL 2 (220 - věk) * 75%.

LEVEL 3 (220 - věk) * 85%.

HRC FUNKCE (RYCHLOST)

1. 30 vteřin po spuštění je váš aktuální tepová frekvence snímána počítačem. Jestliže je aktuální puls 10 krát vyšší nebo nižší než nastavený puls, pak následující měření bude prováděno každých 5 vteřin. Rychlost bude automaticky snížena nebo zvýšena o 0,2 km/h na měření.
2. Jestliže je aktuální puls + - 10 krát v rámci nastaveného pulsu, pak následující měření bude prováděno každých 10 vteřin. Rychlost bude také automaticky snížena nebo zvýšena o 0,2 km/h na měření.
3. Pokud aktuální puls nemůže být naměřen, číslo v okně Pulsu bude blikat 3 krát. Pokud aktuální puls nemůže být změřen po následujících 30 vteřin, systém bude přepnut do módu Pause a bude ukazovat -- v okně Pulsu. Po 3 minutách se přepne do Stop módu.
4. Pokud aktuální puls je 20 krát vyšší než nastavený puls po následujících 20 vteřin, systém bude přepnut do módu Pause a bude ukazovat HI v okně Pulsu. Po 3 minutách se přepne do Stop módu.

PROGRAM PRO SNÍŽENÍ MNOŽSTVÍ TĚLESNÉHO TUKU

1. Stiskněte tlačítko Speed / Incline ▲/▼ pro výběr FAT programu.
2. Stiskněte tlačítko Enter ↵ pro siluetu Muže. Stisknutím / tlačítka vyberte muže nebo ženu
3. Stiskněte tlačítko Enter ↵, bliká přednastavený věk 40 let. Stiskněte tlačítko / pro nastavení věku.
4. Stiskněte tlačítko Enter ↵, bliká přednastavená výška 170 cm. Stiskněte tlačítko / pro nastavení výšky
5. Stiskněte tlačítko Enter ↵, bliká přednastavená váha 70 kg. Stiskněte tlačítko / pro nastavení váhy
6. Pro potvrzení stiskněte tlačítko Enter ↵
7. Stiskněte tlačítko Start ⏻ a pak okamžitě pro detekci položte obě ruce na plochy sensoru tepu. BMI, BMR, TYP POSTAVY a TUK se objeví po zhruba 12 vteřinách. Pokud uživatel nebude držet obě ruce na plochách sensoru tepu, v okně se objeví E7.

Cílový program (Čas, Vzdálenost, Kalorie)

Cílový čas

1. Stiskněte tlačítko Enter ↵, objeví se blikajících přednastavených 32
2. Stiskněte tlačítko Speed / nebo Incline / ▲/▼ pro nastavení požadovaného cílového cvičebního času.
3. Stiskněte tlačítka Enter ↵ a Start/Stop ⏻ pro začátek běhu. Stroj zastaví, když odpočítávání času ukáže 0.

Cílová vzdálenost

1. Stiskněte tlačítko Enter ↵, objeví se blikající přednastavená 1
2. Stiskněte tlačítko Speed / nebo Incline / ▲/▼ pro nastavení požadované cílové cvičební vzdálenosti.
3. Stiskněte tlačítka Enter ↵ a Start/Stop ⏻ pro začátek běhu. Stroj zastaví, když odpočítávání vzdálenosti ukáže 0.

Cílové kalorie

1. Stiskněte tlačítko Enter ↵, objeví se blikajících přednastavených 10
2. Stiskněte tlačítko Speed / nebo Incline / ▲/▼ pro nastavení požadovaných cílových cvičebních kalorií.
3. Stiskněte tlačítka Enter ↵ a Start/Stop ⏻ pro začátek běhu. Stroj zastaví, když se nastavené kalorie odpočítávají k do 0.

Můžete vybrat pouze jeden z 3 cílových programů pro cvičení.

PROFILY PRO PROGRAMY

P 1 ~ P 7 PROGRAM RYCHLOST & NÁKLON

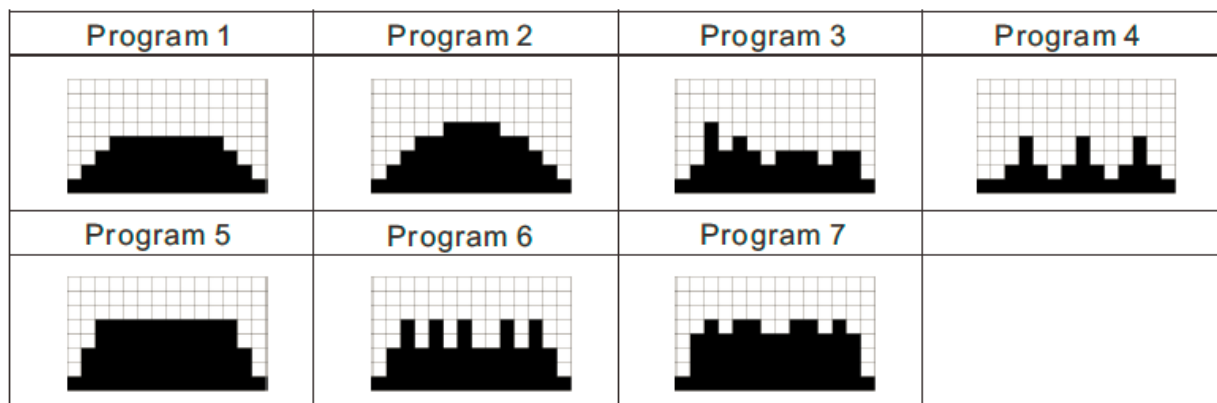
ÚROVEŇ 1

	P1		P2		P3		P4		P5		P6		P7	
	Rychlost	Náklon	Rychlost	Náklon	Rychlost	Náklon	Rychlost	Náklon	Rychlost	Náklon	Rychlost	Náklon	Rychlost	Náklon
1	1,0	0	1,0	0	1,0	0	1,0	1	1,0	2	1,0	2	1,0	2
2	3,0	0	3,0	0	3,0	0	1,0	2	5,0	3	5,0	4	7,0	5
3	5,0	0	5,0	0	9,0	0	3,0	4	9,0	4	9,0	6	9,0	5
4	7,0	0	7,0	0	5,0	0	7,0	6	9,0	2	5,0	4	7,0	7
5	7,0	0	7,0	0	7,0	0	3,0	6	9,0	2	9,0	4	9,0	7
6	7,0	0	9,0	0	5,0	0	1,0	2	9,0	5	5,0	4	9,0	5
7	7,0	0	9,0	0	3,0	0	3,0	2	9,0	5	9,0	4	7,0	5
8	7,0	0	9,0	0	5,0	0	7,0	1	9,0	6	5,0	2	7,0	7
9	7,0	0	9,0	0	5,0	0	3,0	1	9,0	6	5,0	2	9,0	7
10	7,0	0	7,0	0	5,0	0	1,0	2	9,0	2	9,0	4	9,0	5
11	7,0	0	7,0	0	3,0	0	3,0	2	9,0	2	5,0	4	7,0	5
12	5,0	0	5,0	0	5,0	0	7,0	4	9,0	3	9,0	6	9,0	5
13	3,0	0	3,0	0	5,0	0	3,0	4	5,0	2	5,0	6	7,0	2
14	1,0	0	1,0	0	1,0	0	1,0	2	1,0	3	1,0	2	1,0	5

ÚROVEŇ 2: ZALOŽENO NA ÚROVNI 1, RYCHLOST / NÁKLON VZRŮSTÁ 1,0 KM/H / 1% PRO KAŽDÝ INTERVAL.

ÚROVEŇ 3: ZALOŽENO NA ÚROVNI 2, RYCHLOST / NÁKLON VZRŮSTÁ 1,0 KM/H / 1% PRO KAŽDÝ INTERVAL.

UPOZORŇUJEME, ŽE NENÍ ŽÁDNÁ ZMĚNA NÁKLONU U P1~P3.



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

Pre viac informácií o BSCI navštívte: www.bsci-intl.org



Normy a nariadenia

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

Tento produkt je tiež certifikovaný EÚ a bol testovaný v medzinárodne uznávanom inštitúte a certifikovaný podľa štandardu ISO EN 20957-1, EN 957-6.



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

Vážení zákazník,

blahoželáme k zakúpeniu domáceho fitness zariadenia ENERGETICS. Tento produkt bol navrhnutý a vyrobený, aby splnil potreby a požiadavky domáceho použitia. Prečítajte si pozorne návod na montáž a použitie. Uchovajte tento návod ako referenciu a/alebo pre potreby údržby. Ak máte ďalšie otázky, kontaktujte nás prosím. Prajeme vám veľa úspechov a zábavy pri tréningu.

Váš tím ENERGETICS

Bezpečnosť produktu

ENERGETICS ponúka vysokokvalitné domáce fitness zariadenie. Všetky produkty boli testované a certifikované podľa posledných európskych noriem ISO EN 20957-1, EN 957-6.

Dôležité bezpečnostné informácie pre všetky domáce fitness zariadenia

- Nemontujte ani nepoužívajte toto domáce fitness zariadenie vonku alebo vo vlhkom prostredí.
- Skôr ako začnete cvičiť na vašom domácom fitness zariadení, si pozorne prečítajte pokyny.
- Uchovajte tieto pokyny pre informácie v prípade opravy a pre dodanie náhradných dielov.
- Toto cvičiace zariadenie nie je vhodné pre terapeutické účely.
- Pred začatím cvičebného programu sa obráťte na svojho lekára, aby vám odporučil optimálny tréning.
- Výstraha: nesprávny/nadmerný tréning môže spôsobiť zdravotné problémy. Ak sa necítite dobre, prestaňte používať domáce fitness zariadenie.
- Výstraha: Bezpečnosť cvičiaceho zariadenia sa môže uchovať len v prípade, ak sa pravidelne kontroluje prípadné poškodenie alebo opotrebovanie.
- Pre správny tréning postupujte podľa odporúčaní uvedených v cvičiacich pokynoch.
- Uistite sa, že začnete cvičiť iba po správnej montáži, nastavení a kontrole domáceho fitness zariadenia.
- Vždy začnite s rozcvičkou.
- Používajte iba originálne diely ENERGETICS, ktoré sú dodané (pozrite zoznam dielov).
- Pozorne dodržiavajte jednotlivé kroky podľa pokynov montáže.
- Na montáž používajte iba vhodné nástroje a ak je to nevyhnutné, požiadajte o pomoc.
- Domáce fitness zariadenie umiestnite na rovný a nešmyklavý povrch, aby ste zabránili jeho posunutiu a znížili tak hluk a vibrácie.
- Aby ste ochránili podlahu alebo koberec pred poškodením, umiestnite pod produkt podložku.
- Čo sa týka všetkých nastaviteľných častí, dbajte na maximálnu polohu, do ktorej môžu byť nastavené.
- Všetky nastaviteľné časti dobre utiahnite, čím zabránite ich posúvaniu pri tréningu.
- Tento produkt je určený pre dospelých. Uistite sa, že deti používajú tento produkt iba pod dohľadom dospelšej osoby.
- Nepoužívajte domáce fitness zariadenie bez topánok alebo vo voľnej obuvi.
- Pri montáži alebo demontáži domáceho fitness zariadenia dávajte pozor na nezafixované alebo pohyblivé časti.
- Hľadanie hlučných dielov: Ak spozorujete nezvyčajný zvuk ako napríklad vŕzganie, klikanie a pod., skúste ich nájsť a nechajte ich opraviť odborníkom. Uistite sa, že domáce fitness zariadenie sa nepoužíva, až kým nebola vykonaná oprava.
- Toto zariadenie nie je určené na používanie osobami (vrátane detí) s obmedzenými fyzickými, zmyslovými a duševnými schopnosťami alebo osobami, ktoré nemajú s ním skúsenosť a/alebo nepoznajú toto zariadenie bez dohľadu ďalšej osoby, ktorá zodpovedá za ich bezpečnosť alebo ich poučila o fungovaní tohto zariadenia.
- Deti by mali byť stále pod dohľadom, aby sa zaistilo, že sa so zariadením nehrajú.
- Odporúčaná správna poloha behu: Beh na bežiacom páse je jednoduchšie, ak sa zameriate na pevný predmet pred vami v miestnosti. Bežte tak, ako keby ste chceli dosiahnuť ten predmet.
- Schválený hluk: Tento bežiaci pás spĺňa požiadavky normy zaťaženia hlukom.



Tento produkt je určený iba na domáce použitie a je testovaný na maximálnej telesnej hmotnosti: pozri prednú stranu alebo sériový štítok produktu.



VÝSTRAHA: Monitorovací systém tepovej frekvencie nemusí byť presný. Nadmerné cvičenie môže spôsobiť vážne zranenie alebo smrť. Ak sa cítite byť slabý, okamžite prestaňte cvičiť.

Dôležité bezpečnostné pokyny pre bežiaci pás

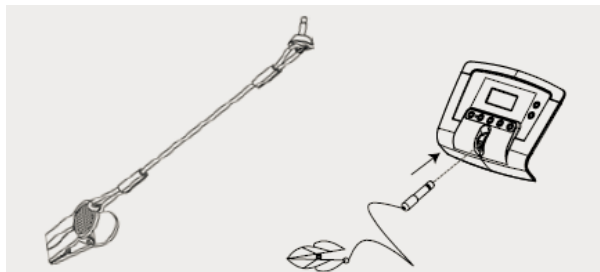
- Aby ste ochránili podlahu alebo koberec pred poškodením, umiestnite pod bežiaci pás podložku.
- Keď bežiaci pás nepoužívate, vypnite ho a vyberte bezpečnostný kľúč.
- V núdzovej situácii dajte obidve nohy súčasne na bočné lišty.
- Zariadenie nenechávajte bez dozoru, ak je bežiaci pás stále zapnutý.
- Keď zariadenie nepoužívate, pred montážou alebo demontážou alebo pred čistením a údržbou, vytiahnite hlavnú zástrčku z elektrickej zásuvky.
- Nenesieme žiadnu zodpovednosť za zranenia a škody, vzniknuté v dôsledku používania bežeckého pásu.
- Funkcia režimu imobilizácie: účelom imobilizácie bežeckého pásu je zabrániť neoprávnenému používaniu. Toto dosiahnete tak, že vytiahnete bezpečnostný kľúč z konzoly, odpojíte ho z kábla a umiestnite ho na nedostupné miesto.
- Skôr ako zložíte stroj sa uistite, že bežiaci pás sa úplne zastavil.
- Nikdy nespúšťajte bežecký pás, ak je zložený.

Núdzový kľúč / Zastavenie

Funkcia núdzového zastavenia: Bezpečnostný kľúč funguje ako núdzové zastavenie. V núdzovej situácii vyberte bezpečnostný kľúč z konzoly a bežecký pás sa zastaví.

Ak cítite bolesť, cítite sa byť slabý alebo potrebujete zastaviť váš bežecký pás v núdzovej situácii, postupujte podľa krokov uvedených nižšie:

1. Pre podopretie uchopte madlá.
2. Zastaňte si na bočnú platformu.
3. Vyberte bezpečnostný kľúč z konzoly.



Pre aktiváciu núdzového zastavenia vytiahnite bezpečnostný kľúč z konzoly.

Čistenie, starostlivosť a údržba fitness zariadenia

Dôležité



- Pravidelné čistenie vášho domáceho fitness zariadenia predĺži jeho životnosť.
- Pre ľahšie čistenie sa odporúča používať podložku pre domáce fitness zariadenie.
- Používajte iba čistú a vhodnú športovú obuv.
- Na čistenie domáceho fitness zariadenia použite vlhkú handričku a vyhnite sa používaniu abrazívnych produktov a rozpúšťadiel.
- Aby ste predišli poškodeniu počítača, udržiavajte ho mimo blízkosti tekutín a nevystavujte ho priamemu slnečnému žiareniu.
- Z dôvodu možnej korózie sa domáce fitness zariadenie nemá používať alebo skladovať vo vlhkom prostredí.



- V prípade opravy sa obráťte na vášho obchodného zástupcu.
- Poškodené diely ihneď vymeňte a/alebo zariadenie nepoužívajte, kým nebude opravené.
- Na opravu používajte iba originálne náhradné diely.



Denne



Okamžite očistite od potu; pot môže znehodnotiť vzhľad a správne fungovanie domáceho fitness zariadenia.



Mesačne



Skontrolujte, či sú spojovacie prvky dobre utiahnuté a v dobrom stave.

Jedenkrát za mesiac povysávajte pod bežiacim pásom.

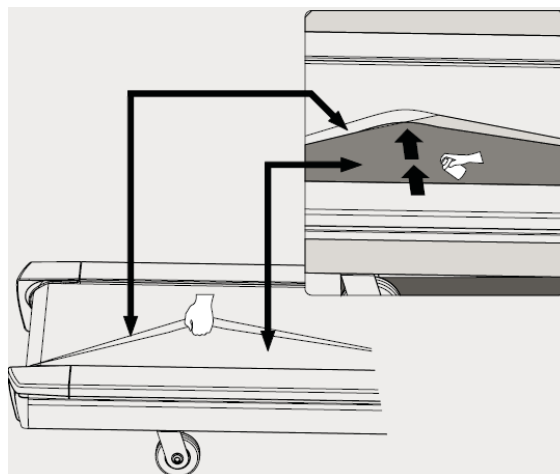
Mazanie konštrukcie

Bežecký pás bol namazaný vo výrobe. Odporúča sa však, aby sa pravidelne kontrolovalo mazanie bežeckej do a zaručil sa tak optimálny výkon bežeckého pásu.

Každých 30 dní alebo po 20 hodinách prevádzky zdvihnite bočnice bežeckého pásu a vrchnú časť bežiacej dosky dajte do maximálnej polohy, ktorú môžete dosiahnuť. Pokiaľ vidíte stopy silikónu, nie je potrebné ďalšie mazanie. Ak je suchý na dotyk, postupujte podľa inštrukcií uvedených nižšie. Použite silikón, ktorý nie je na báze oleja.

Pre aplikáciu maziva na bežecký pás:

1. Umiestnite bežecký pás tak, aby sa šev nachádzal navrchu a v strede bežeckej dosky.
2. Do striekacej hlavy maziva vložte striekaciu trysku.
3. Po zdvihnutí bočnej strany bežeckého pásu, umiestnite striekaciu trysku medzi bežecký pás a dosku vo vzdialenosti zhruba 6 cm od čelnej strany bežeckého pásu. Naneste silikónový sprej na bežeckú dosku smerom od prednej strany bežeckého pásu do zadnej strany. To isté zopakujte na druhej strane pásu. Striekajte približne 4 sekundy na každú stranu.
4. Nechajte silikón, aby sa „usadil“ 1 minútu predtým, než začnete používať bežecký pás.



Silikónový olej uchovávajte mimo dosahu detí a domácich miláčikov, aby ste zabránili prehltnutiu látky.

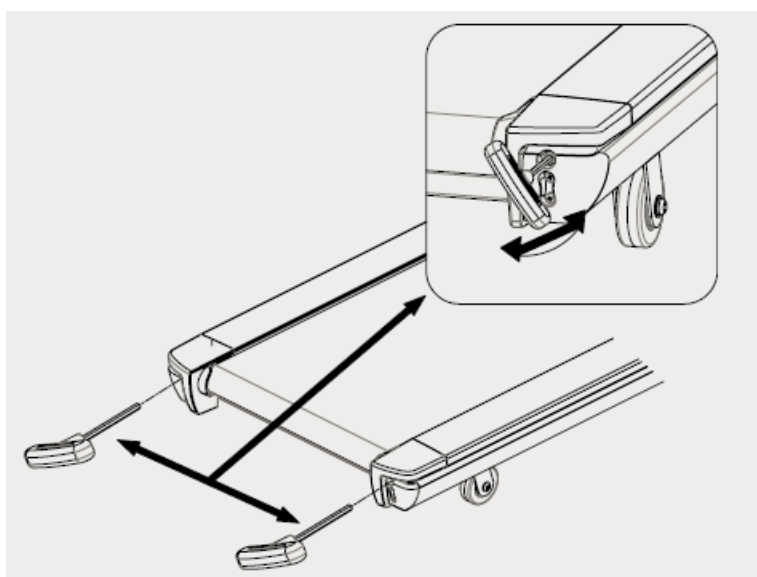
Nastavenie pásu

Nastavenie pásu a napnutie má dve funkcie: nastavenie napnutia a centrovania. Bežecký pás bol správne nastavený vo výrobe. Napriek tomu, preprava, nerovná podlaha alebo iné nepredpokladané príčiny môžu spôsobiť, že sa pás posunul mimo stredu a to má za následok trenie pásu s bočnými plastovými lištami, čo môže viesť k poškodeniu. Pre nastavenie pásu späť do správnej polohy postupujte podľa pokynov uvedených nižšie:

Bežecký pás sa posunul doľava: Najskôr odpojte napájací kábel z prepäťovej ochrany. Pomocou šesťhranného kľúča, ktorý bol súčasťou dodávky, otočte ľavý zadný valček na nastavenie skrutky a o 1/4 otočte v smere hodinových ručičiek. Zapojte napájací kábel späť do prepäťovej ochrany a spustite bežecký pás pri rýchlosti 4 km/h (2,5 mph). Mali by ste vidieť, že sa pás začína sám nastavovať tak, že sa vracia späť do stredu. Postup uvedený vyššie opakujte, kým nie je bežecký pás v strede. Je možné, že po dokončení tohto postupu sa vám bude zdať, že sa bežecký pás kľže počas chôdze a bude potrebné nastaviť napnutie bežeckého pásu. Prečítajte si pokyny nižšie „Skĺznutie bežeckého pásu“.

Bežecký pás sa posunul doprava: Najskôr odpojte napájací kábel z prepäťovej ochrany. Pomocou šesťhranného kľúča, ktorý bol súčasťou dodávky, otočte pravý zadný valček na nastavenie skrutky a o 1/4 otočte v smere hodinových ručičiek. Zapojte napájací kábel späť do prepäťovej ochrany a spustite bežecký pás pri rýchlosti 4 km/h (2,5 mph). Mali by ste vidieť, že sa pás začína sám nastavovať tak, že sa vracia späť do stredu. Postup uvedený vyššie opakujte, kým nie je bežecký pás v strede. Je možné, že po dokončení tohto postupu sa vám bude zdať, že sa bežecký pás kľže počas chôdze a bude potrebné nastaviť napnutie bežeckého pásu. Prečítajte si pokyny nižšie „Skĺznutie bežeckého pásu“.

Bežecký pás sa kľže: Najskôr odpojte napájací kábel z prepäťovej ochrany. Pomocou šesťhranného kľúča, ktorý bol súčasťou dodávky, otočte ľavý a pravý zadný valček na nastavenie skrutiek, zvyčajne o 1/4 otočte v smere hodinových ručičiek. Zapojte napájací kábel späť do prepäťovej ochrany a spustite bežecký pás pri rýchlosti 4 km/h (2,5 mph). Teraz by ste mali vyskúšať chodiť po bežeckom páse, aby ste zistili, či sa stále kľže. Postup uvedený vyššie opakujte, kým sa bežecký pás prestane kľzať. Napnutie by malo byť dostatočné, aby sa nekľzal.



VÝSTRAHA! Valčeky veľmi neťahujte! Toto zapríčiní opotrebovanie ložiska valčeka!
Pravé a ľavé upínacie skrutky sú umiestnené na zadnej strane bežeckého pásu.

Prevádzka

Vhodné oblečenie na cvičenie

Uistite sa, že máte pri cvičení vždy vhodnú športovú obuv. Odporúča sa, aby ste nosili vhodný športový odev, ktorý umožňuje pohyb pri cvičení.

Úroveň cvičenia

Pred vašim cvičebným programom sa poraďte s lekárom. Ihneď prestaňte cvičiť, ak cítite bolesť alebo tlak na hrudníku alebo ak sa vám zle dýcha. Skôr, ako začnete znovu používať fitness produkt, poraďte sa s lekárom.

Nastavenie sklonu

Nastavenie ovládané počítačom

Úroveň sklonu sa môže zvýšiť alebo znížiť na konzole (ak je k dispozícii). Pre bližšie informácie si pozrite návod na používanie počítača.

Manipulácia

Zloženie bežeckého pásu

Uchopte zadnú stranu bežeckého pásu a jemne podvihnite bežeckú konštrukciu ho polohy vpravo hore, až kým nebudete počuť, že lišta tlakového vzduchu sa zablokovala do okrúhlej rúrky.

Rozloženie bežeckého pásu

Držte zadnú stranu konštrukcie a stlačte lištu tlaku vzduchu. Konštrukcia sa pomaly zníži na zem.



Preprava bežeckého pásu

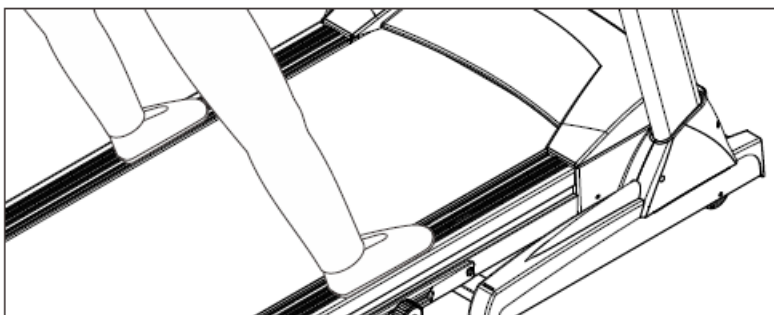
Stojte za bežeckým pásom a držte ho za madlá. Aby ste posunuli bežecký pás do požadovanej polohy, použite prepravné kolieska.



POZOR: PRED A PO BEŽANÍ NA BEŽECKOM PÁSE

Pred behom:

1. Aby ste sa zoznámili s počítačom a ostatnými dôležitými funkciami, prečítajte si najskôr návod.
2. Skôr ako spustíte bežecký pás, vždy stojte na obidvoch bočných lištách (nie na bežeckom páse) tak, ako je to zobrazené na obrázku.



3. Bezpečnostný kľúč majte na svojom mieste v konzole počítača a bezpečnostný štipec majte pripojený o niektorú časť na vašom oblečení.
4. Spustíte bežecký pás a nechajte, aby dosiahol rýchlosť aspoň 1 km/h, držte vaše ruky na madle a potom začnite kráčať po bežeckom páse, čím začnete váš cvičebný program.

Po behu:

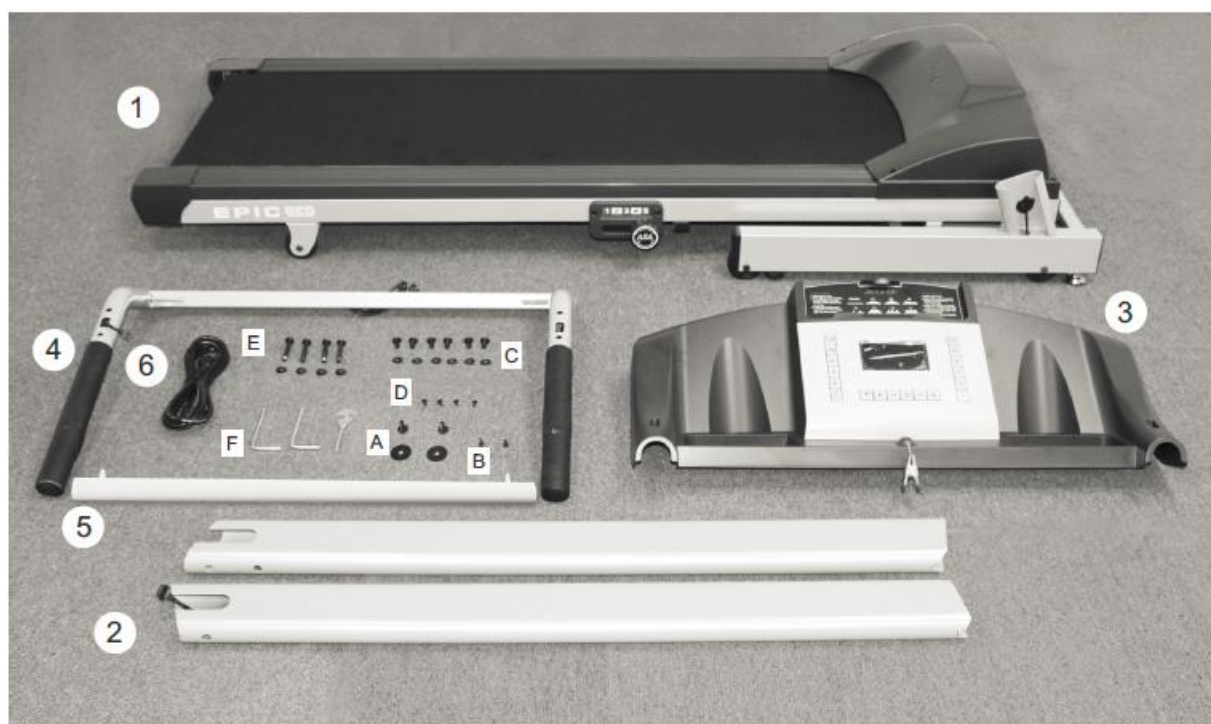
1. Ak počujete motor vydávať neobvyklý zvuk, prestaňte ho používať a kontaktujte dodávateľa za účelom nevyhnutnej údržby.
2. Pre pravidelnú údržbu na uchovanie dlhodobej a funkčnej prevádzky, postupujte podľa pokynov uvedených v časti MAZANIE BEŽECKEJ KONŠTRUKCIE.

Sprievodca údržby						
POLOŽKA	DENNE (Pred použitím)	DENNE (Po použití)	TÝŽDENNE	MESAČNE	KAŽDÉ 3 MESIACE	KAŽDÝCH 6 MESIACOV
Prístroj Samotný	Skontrolujte, či je rám stabilný na cvičenie. Nastavte balancér tak, aby bol stabilne na zemi.	Pre vyčistenie povrchu prístroja od potu a prachu používajte suchú handričku.		Na čistenie používajte vlhkú handričku. (Nepoužívajte čistiace prostriedky.) Na plastové časti používajte vodu. Na kovové časti používajte silikónový olej alebo vosk.		
Umiestnenie	Zabezpečte, aby bol okolo prístroja dostatok miesta a uistite sa, že v jeho okolí nie sú nebezpečné predmety.	Na čistenie podlahy použite vlhkú handričku. Na podlahu nedávajte vosk.	Spodnú časť a okolie prístroja povysávajte.			
Napájací Kábel	Uistite sa, aby bol napájací kábel dobre pripojený a, aby nebol stlačený pod prístrojom.	Vypnite napájanie alebo vytiahnite napájací kábel.				
Bežiaci Pás	Uistite sa, že na páse nie sú žiadne predmety a nechajte prístroj bežať 3 až 5 kph, aby ste videli, či sa pásy posúvajú. Pre nastavenie si pozrite časť.	Na vyčistenie povrchu bežiaceho pásu použite suchú handričku.		Na čistenie používajte vlhkú handričku (Nepoužívajte rozpúšťadlá).		
Bežiaci Pás Napnutie Nastavenie	Skontrolujte, či sa bežiaci pás posúva. Pre nastavenie si pozrite časť.					
Mazanie Bežiaceho Pásu					Po prejdení 180 km použite na namazanie lubrifikačný silikónový olej JK. Pozrite časť.	
Umiestnenie				Skontrolujte, či sú časti dobre pripevnené a uistite sa, aby nespadli na panel.		
Napájací Kábel				Skontrolujte, či sú všetky skrutky dobre utiahnuté a, či nie sú hrdzavé.		
Vnútro Krytu Motora						Otvorte kryt motora a povysávajte všetok prach.
Bezpečnostný Kľúč	Zapnite prístroj a vyberte bezpečnostný kľúč, aby ste zistili, že prístroj normálne funguje.	Uistite sa, že je bezpečnostný kľúč vložený naspäť do konzoly.				

Upozornenie na mazanie:

1. Na konzole bude každé 3 sekundy blikať slovo „LUBE“ vždy, keď sa prejde vzdialenosť 180 KM (alebo 360, 540,...) a tým pripomenie používateľovi, že má vykonať údržbu.
2. Ak chcete vyjsť z režimu upozornenia, stlačte hociktoré tlačidlo. Pokiaľ používateľ neodstráni zobrazené slovo vykonaním pokynu č. 3, ako je uvedené nižšie, slovo „LUBE“ sa bude zobrazovať aj naďalej, aj po reštartovaní prístroja.
3. Ak chcete, aby slovo „LUBE“ zmizlo, ale aby sa vzdialenosť naďalej kumulovala, stlačte tlačidlá STOP a Spomalenie RÝCHLOSTI (-).

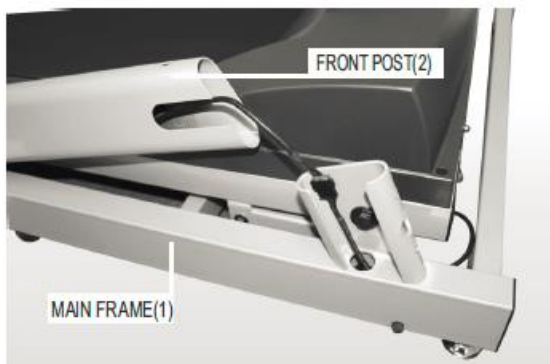
Zoznam montážnych dielov pre PR 1060/2060HRC



1.	HLAVNÝ RÁM.....	1
2.	PREDNÁ ČASŤ.....	2
3.	KONZOLA.....	1
4.	MADLO.....	1
5.	KRÍŽOVÁ LIŠTA.....	1
6.	NAPÁJACÍ KÁBEL.....	1
A.	SKRUTKA A PODLOŽKA.....	2+2
B.	PÁS.....	2
C.	SKRUTKA A PODLOŽKA.....	6+6
D.	SKRUTKA.....	4
E.	SKRUTKA A PODLOŽKA.....	4+4
F.	NÁSTROJE.....	3

Pokyny k montáži

Krok 1



Berte prosím do úvahy, že pri zariadení sú 2 predné časti (2) pre pravú a ľavú stranu. Časť pre pravú stranu obsahuje vo vnútri kábel. Dobře pripojte kábel zo spodku pravej časti do kábla z hlavného rámu (1), potom vložte túto pravú časť do držiaka v tvare U na pravej strane hlavného rámu. Vložte tiež ďalšiu časť do ľavej strany hlavného rámu.

Krok 2



Použite skrutku a podložku (C) a upevnite predné časti do držiakov v tvare U. Ale skrutky zatiaľ neťahajte.

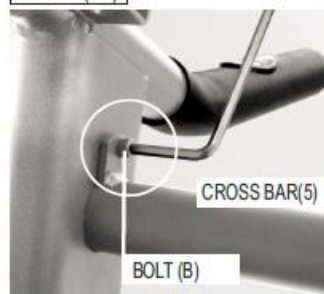
2-1: Pripevnite krížovú lištu (5) do dvoch vnútorných strán na obidvoch predných častiach (2), ako je to zobrazené na fotke. Dajte pozor, aby ste nepoškriabali lak.

2-2: Na upevnenie krížovej lišty (5) do predných častí (2) použite skrutku (B)

PHOTO (2-1)



PHOTO (2-2)



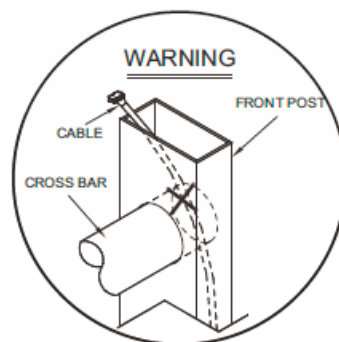
Krok 3



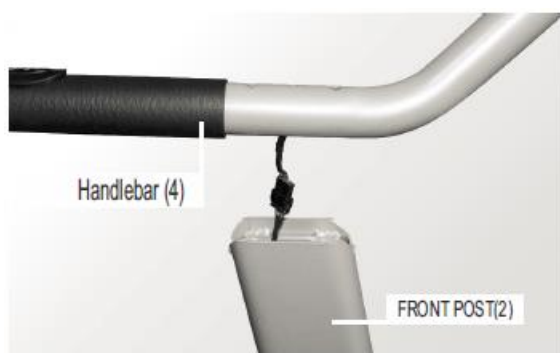
Použite skrutku a podložku (A) a zafixujte 2 predné časti (2).

Výstraha:

Upozorňujeme, že pri vkladaní krížovej lišty (5) do otvoru na prednej časti (2) by kábel vo vnútri prednej časti nemal byť stlačený alebo prerezaný.



Krok 4



Namontujte madlo (4) na vrch dvoch predných častí (2), dobre pripojte kábel z pravej strany madla do kábla z pravej prednej časti.

Krok 5



Použite skrutku a podložku (E) a zafixujte madlo o predné časti.

Krok 6



Umiestnite konzolu (3) na madlo (4) a na zafixovanie konzoly do madla použite skrutku (D).

Krok 7



Na zafixovanie konzoly do madla zo spodnej strany tiež použite skrutku (D) tak, ako je to zobrazené na fotke. Dobre pripojte 3 káble z počítača do káblov z madla. Potom utiahnite skrutky (C).



Krok 8



Pre spustenie prevádzky zapojte napájací kábel.

UMIESTNENIE PRE PREVÁDZKU

Na prednej spodnej časti sú vyvažovačky. Nastavte vyvažovačky a uistite sa, že je hlavný rám stabilne umiestnený na podlahe.



Návod k počítaču



POKYNY K POČÍTAČU

(A) BEZPEČNOSTNÝ KLÍČ

Bezpečnostný kľúč slúži na prevádzku a núdzové zastavenie. Skôr ako začnete cvičiť, uistite sa, že je bezpečnostný kľúč pripojený k časti na vašom oblečení.

(B) TLAČIDLO RÝCHLO/POMALY +/-

Slúžia na nastavenie rýchlosti, pričom si môžete vybrať program a úroveň.

(C) STLAČIDLO START/STOP

Slúži na spustenie prístroja a čísla od 5 do 0 sa budú odpočítavať v okienku predtým, než sa prístroj spustí. Slúži tiež na zastavenie prístroja.

(D) TLAČIDLO ENTER

Slúži na potvrdenie nastavených údajov.

(E) TLAČIDLO / HORE/DOLE

Slúžia na nastavenie sklonu, pričom si môžete vybrať program a úroveň.



(F) TLAČIDLO RÝCHLA RÝCHLOSŤ (3, 5, 7, 9, 11, 13 KM/H)

TLAČIDLO RÝCHLY SKLON (2, 4, 6, 8, 10, 12 %)

Na okamžité dosiahnutie požadovanej rýchlosti / sklonu stlačte tlačidlo Rýchla rýchlosť / Sklon.

VÝSTRAHA: Pri stláčaní tlačidla rýchla rýchlosť, hlavne pri vysokej rýchlosti 9, 11, 13 km/h, buďte viac opatrný.

(G) DOSKA SNÍMAČA TEPU

Obidve ruky musíte držať na ľavej a pravej doske v tom istom čase, aby sa na počítači zobrazil tlkot vášho srdca. Na pravej doske sa nachádzajú dve tlačidlá +/- na nastavenie rýchlosti a na ľavej doske sa nachádzajú dve tlačidlá  /  na nastavenie sklonu.

(H) VÝSUVNÝ DRŽIAK:

Nachádza sa na hornej časti počítača a slúži na zafixovanie tabletu.

VÝSTRAHA: Aby ste predišli zraneniam, pri behu na prístroji nepoužívajte smartfón alebo tablet.

FUNKCIE DISPLEJA

ČAS:	Spočítanie: spočíta celkový pracovný čas od nuly do 99:99 Odpočítanie: počíta prednastavený pracovný čas späť k nule a zastaví beh.
VZDIALENOSŤ:	Spočítanie: spočíta celkový pracovnú vzdialenosť od nuly do 99,99 KM alebo MÍĽ. (0,1 predstavuje 100 metrov). Odpočítanie: počíta prednastavený údaj späť k nule a zastaví beh.
KALÓRIE:	Spočítanie: spočíta spotrebu kalórií počas cvičenia od nuly do 999 KCAL. (1 predstavuje 1 KCAL) Odpočítanie: počíta prednastavený údaj späť k nule a zastaví beh.
PULZ:	Ukazuje tlkot vášho srdca, keď držíte vaše ruky na snímacích doskách na obidvoch madlách.
RÝCHLOSŤ:	0,8 do 18 KM/H pri PR 1060HRC, 0,8 to 20 KM/H pri PR 2060HRC.
SKLON:	0 ~ 12 %
PROGRAM:	1 ~ 7
ÚROVEŇ:	1 ~ 3

BMI (Index telesnej hmotnosti)

Zhodnotí, či je osoba zdravá alebo nie. Dostanete číslo BMI z vašej výšky a súčasnej hmotnosti a uvidíte tak, či ste v zdravom rozmedzí! Ako ho vypočítať: Ak používateľ váži 60 kg a meria 165 cm, potom jeho BMI je 22. $BMI = \frac{22 \text{ KG}}{(M \times M)} = \frac{60}{(1,65 \times 1,65)}$
Údaje uvedené nižšie slúžia len ako referencia: Vyhodnoťte si sami, či sa nachádzate v cieľovom rozmedzí BMI a použite cvičenie a kontrolnú diétu na to, aby ste cieľ rozmedzia BMI dosiahli alebo sa v ňom udržali.

	(BMI) (kg/m ²)
Podváha	BMI < 18,5
Normál	18,5 ≤ BMI < 25
Nadváha	25 ≤ BMI < 30
Miernu obezita	30 ≤ BMI < 35
Ťažká obezita	35 ≤ BMI < 40
Veľmi ťažká obezita	40 ≤ BMI

BMR (Bazálny metabolizmus)

Jedná sa o kalórie, ktoré spálite v klude. Nazýva sa to tiež výdaj energie v kludovom stave a určuje sa hlavne z vašej genetickej predispozície a telesnej hmotnosti. Je to množstvo energie potrebnej na udržanie bazálneho metabolizmu pre určitú časovú jednotku. BMR vychádzajúce z nášho prístroja sa zakladá na 4 hlavných faktoroch: Pohlavie, výška, hmotnosť a vek. Takže, keď zadáte vaše osobné údaje, budete na počítači vidieť vaše BMR.

Pre vypočítanie vášho BMR sa môžete tiež riadiť nasledovným vzorcom.

Muž = $66 + (13,7 \times \text{hmotnosť v kg}) + (5 \times \text{výška v cm}) - (6,8 \times \text{vek})$

Žena = $655 + (9,6 \times \text{hmotnosť v kg}) + (1,7 \times \text{výška v cm}) - (4,7 \times \text{vek})$

TYP TELA: 1~5


- 1 Vychudnutý
- 2 Podváha
- 3 Normál
- 4 Nadváha
- 5 Extrémna nadváha

TUK %






Muž	10 - 20 %	Normál
	20 - 25 %	Nadváha
	>25 %	Extrémna nadváha
Žena	10 - 20 %	Normál
	20 - 25 %	Nadváha
	>25 %	Extrémna nadváha

AKO HO POUŽÍVAŤ










Rýchly štart (návod)

Stlačením tlačidla Start/Stop  začnite bežať. Čas, vzdialenosť a kalórie sa budú pripočítavať od 0. Prvá bodka bliká a objaví sa 0. 0 skočí na 1 a to znamená, že ste prebehli 400 metrov. A môžete stlačiť tlačidlo Rýchlosť alebo Sklon a nastaviť tak rýchlosť a sklon, ktoré vám vyhovujú. Alebo môžete tiež stlačiť tlačidlá Rýchla rýchlosť / Sklon na obidvoch stranách počítača, aby ste rýchlejšie dosiahli rýchlosť alebo sklon, ktorý preferujete.







Program P1 ~ P7

1. Stlačte tlačidlo Rýchlosť / alebo Sklon / / a vyberte program 1, 2, 7.
2. Stlačte tlačidlo Enter  a Rýchlosť / alebo tlačidlo Sklon / a vyberte L1 ~ L3.
3. Stlačte tlačidlo Enter  predvolené nastavenie 32:00 bliká, stlačte tlačidlo Rýchlosť / alebo tlačidlo Sklon / a nastavte požadovaný čas cvičenia od 10 ~ 99 minút.
4. Stlačením tlačidla Start/Stop  začnite bežať.

Používateľský program

1. Stlačte tlačidlo Rýchlosť / alebo Sklon / / a vyberte U1 alebo U2 pre nastavenie intervalu.
2. Stlačte tlačidlo Enter a zobrazí sa predvolený čas 32:00.
3. Stlačte tlačidlo Rýchlosť / alebo tlačidlo Sklon / / a nastavte čas cvičenia, stlačte Enter, U1 zobrazí okno s pulzom, 0/0,8 bliká na okne sklonu/rýchlosti, prvá bodka bliká.
4. Stlačte tlačidlo Rýchlosť / a tlačidlo Sklon / / a nastavte požadovanú rýchlosť a sklon pre prvý interval. Stlačte tlačidlo Enter  a skočte na 2. bodku. Tento úkon zopakujte a dokončíte nastavenie všetkých 14 intervalov.
5. Stlačte tlačidlo Enter  a tlačidlo Start/Stop  a spustíte prevádzku.

H1, H2 Program na kontrolu tepu srdca (HRC 1, HRC 2)

1. Stlačte tlačidlo Rýchlosť / alebo tlačidlo Sklon / / a zvolte H1 alebo H2.
2. Stlačte tlačidlo Enter  predvolené nastavenie veku 30 bliká.
3. Stlačte tlačidlo Rýchlosť / alebo Sklon / a nastavte vek 13 ~ 70 . Objaví sa tiež nastavený maximálny tep.
4. Stlačte tlačidlo Enter , L1 bliká, potom stlačte tlačidlo Rýchlosť / alebo tlačidlo Sklon / a vyberte L1 ~ L3.
Stlačte tlačidlo Enter , predvolené nastavenie času 32:00 bliká, stlačte tlačidlo Rýchlosť / alebo tlačidlo Sklon / a nastavte požadovaný čas cvičenia od 10 ~ 99 minút.
5. Stlačením tlačidla Start/Stop  začnite bežať. Pre vykonanie HRC musíte držať obidve ruky na doskách pulzového snímača na obidvoch madlách.

ÚROVEŇ 1 (220-vek)*60 %.

ÚROVEŇ 2 (220-vek)*75 %.

ÚROVEŇ 3 (220-vek)*85 %.

PREVÁDZKA HRC (RÝCHLOSŤ)

1. 30 sekúnd po spustení prevádzky je aktuálna hodnota vášho pulzu zaznamenaná počítačom. Ak je aktuálny pulz 10 krát vyšší alebo nižší oproti nastavenému pulzu, potom bude zaznamenaný každých 5 sekúnd. Pre zaznamenanie sa rýchlosť automaticky zníži alebo zvýši pri 0,2 km/h.
2. Ak je aktuálny pulz + - 10 krát oproti nastavenému pulzu, potom bude zaznamenaný každých 10 sekúnd. Pre zaznamenanie sa rýchlosť tiež automaticky zníži alebo zvýši pri 0,2 km/h.
3. Pokiaľ aktuálny pulz nie je možné zaznamenať, obrázok na pulzovom okne bude blikať 3 krát. Pokiaľ aktuálny pulz nemôže byť zaznamenaný počas 30 sekúnd, systém sa prepne do režimu pauzy a na pulzovom okne sa zobrazí --. O 3 minúty neskôr sa prepne do režimu zastavenia.
4. Pokiaľ je aktuálny pulz 20 krát vyšší oproti nastavenému pulzu počas 20 sekúnd, systém sa prepne do režimu pauzy a na pulzovom okne sa zobrazí HI. O 3 minúty neskôr sa prepne do režimu zastavenia.

PROGRAM PRE SPAĽOVANIE TUKU

1. Stlačte tlačidlo Rýchlosť / alebo tlačidlo Sklon / ▲/▼ a zvolte program pre spaľovanie tuku.
2. Stlačte tlačidlo Enter ↵ a vyberte pohlavie. Stlačte tlačidlo / a vyberte mužské alebo ženské pohlavie
3. Stlačte tlačidlo Enter ↵, prednastavený vek 40 rokov bliká. Stlačte tlačidlo / a nastavte váš vek.
4. Stlačte tlačidlo Enter ↵, prednastavená výška 170 cm bliká. Stlačte tlačidlo / a nastavte vašu výšku
5. Stlačte tlačidlo Enter ↵, prednastavená hmotnosť 70 kg bliká. Stlačte tlačidlo / a nastavte vašu hmotnosť
6. Pre potvrdenie stlačte tlačidlo Enter ↵
7. Stlačte tlačidlo Start ⏻ a potom uchopte obidvomi rukami pulzové dosky. BMI, BMR, TYP TELA a TELESNÝ TUK sa zobrazia zhruba po 12 sekundách. Pokiaľ užívateľ nedrží obidve ruky na pulzovej doske, na okne sa zobrazí E7.

Cieľový program (čas, vzdialenosť, kalórie)

Cieľový čas

1. Stlačte tlačidlo Enter ↵ predvolené nastavenie 32 bliká
2. Stlačte tlačidlo Rýchlosť / alebo tlačidlo Sklon / ▲/▼ a nastavte požadovaný cieľ času cvičenia.
3. Stlačte tlačidlo Enter ↵ a tlačidlo Start/Stop ⏻ a začnite bežať. Prístroj zastane, keď bude nastavený čas odpočítaný až do 0.

Cieľová vzdialenosť

1. Stlačte tlačidlo Enter ↵ predvolené nastavenie 1 bliká
2. Stlačte tlačidlo Rýchlosť / alebo tlačidlo Sklon / ▲/▼ a nastavte požadovaný cieľ vzdialenosti cvičenia.
3. Stlačte tlačidlo Enter ↵ a tlačidlo Start/Stop ⏻ a začnite bežať. Prístroj zastane, keď bude nastavená vzdialenosť odpočítaná až do 0.

Cieľové kalórie

1. Stlačte tlačidlo Enter ↵ predvolené nastavenie 10 bliká
2. Stlačte tlačidlo Rýchlosť / alebo tlačidlo Sklon / ▲/▼ a nastavte požadovaný cieľ kalórií cvičenia.
3. Stlačte tlačidlo Enter ↵ a tlačidlo Start/Stop ⏻ a začnite bežať. Prístroj zastane, keď budú nastavené kalórie odpočítané do ... až do 0.

Pre cvičenie si môžete zvoliť iba 3 cieľové programy.

PROFILY PRE PROGRAMY

P 1 ~ P 7 PROGRAM RÝCHLOSŤ A SKLON

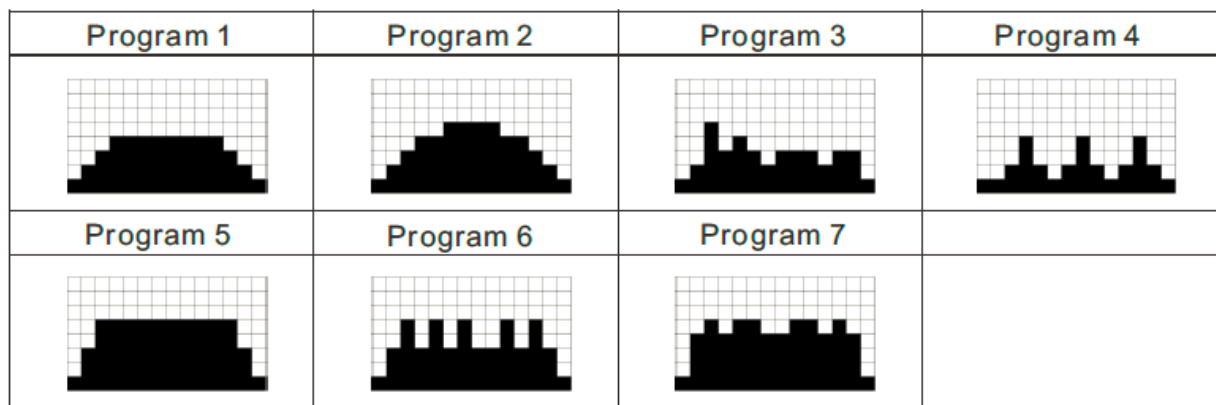
ÚROVEŇ 1

	P1		P2		P3		P4		P5		P6		P7	
	Rýchlosť	Sklon	Rýchlosť	Sklon	Rýchlosť	Sklon	Rýchlosť	Sklon	Rýchlosť	Sklon	Rýchlosť	Sklon	Rýchlosť	Sklon
1	1,0	0	1,0	0	1,0	0	1,0	1	1,0	2	1,0	2	1,0	2
2	3,0	0	3,0	0	3,0	0	1,0	2	5,0	3	5,0	4	7,0	5
3	5,0	0	5,0	0	9,0	0	3,0	4	9,0	4	9,0	6	9,0	5
4	7,0	0	7,0	0	5,0	0	7,0	6	9,0	2	5,0	4	7,0	7
5	7,0	0	7,0	0	7,0	0	3,0	6	9,0	2	9,0	4	9,0	7
6	7,0	0	9,0	0	5,0	0	1,0	2	9,0	5	5,0	4	9,0	5
7	7,0	0	9,0	0	3,0	0	3,0	2	9,0	5	9,0	4	7,0	5
8	7,0	0	9,0	0	5,0	0	7,0	1	9,0	6	5,0	2	7,0	7
9	7,0	0	9,0	0	5,0	0	3,0	1	9,0	6	5,0	2	9,0	7
10	7,0	0	7,0	0	5,0	0	1,0	2	9,0	2	9,0	4	9,0	5
11	7,0	0	7,0	0	3,0	0	3,0	2	9,0	2	5,0	4	7,0	5
12	5,0	0	5,0	0	5,0	0	7,0	4	9,0	3	9,0	6	9,0	5
13	3,0	0	3,0	0	5,0	0	3,0	4	5,0	2	5,0	6	7,0	2
14	1,0	0	1,0	0	1,0	0	1,0	2	1,0	3	1,0	2	1,0	5

ÚROVEŇ 2: NA ZÁKLADE ÚROVNE 1, RÝCHLOSŤ / SKLON SA ZVÝŠIA 1,0 KM/H / 1 % PRE KAŽDÝ INTERVAL.

ÚROVEŇ 3: NA ZÁKLADE ÚROVNE 2, RÝCHLOSŤ / SKLON SA ZVÝŠIA 1,0 KM/H / 1 % PRE KAŽDÝ INTERVAL.

BERTE PROSÍM DO ÚVAHY, ŽE PRI P1 ~ P3 NIE JE ZMENA SKLONU.



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

A BSCI-vel kapcsolatos további információért látogasson el a következő honlapra: www.bsci-intl.org



Normatívák és szabályzatok

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

Ez a termék CE tanúsítvánnyal is el van látva, és egy nemzetközileg elismert intézmény tesztelte és tanúsította az ISO EN 20957-1, EN 957-6 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 Ügyfelünk!

Gratulálunk az ENERGETICS otthoni fitnessfelszerelés megvásárlásához. Ezt a terméket úgy alakították ki és gyártották, hogy megfeleljen az otthoni használat igényeinek és követelményeinek. Kérjük, olvassa el figyelmesen az összeszerelési és használati útmutatót. Feltétlenül tartsa be a tájékoztató és karbantartási utasításokat. Ha további kérdése van, keressen minket. Sok sikert és szórakozást kívánunk az edzéshez.

Az ENERGETICS csapata

Termékbiztonság

Az ENERGETICS kiváló minőségű otthoni fitnessfelszerelést kínál. Minden termékünk a legutolsó ISO EN 20957-1 és EN 957-6 európai normák szerinti teszteléssel és tanúsítvánnyal rendelkezik.

Minden otthoni fitnessfelszerelésre vonatkozó fontos biztonsági utasítások

- Ne szerelje össze, és ne használja ezt az otthoni fitnessfelszerelést szabad téren, vagy vizes vagy nedves helyen.
- Mielőtt edzeni kezd az otthoni fitnessfelszerelésen, figyelmesen olvassa el az utasításokat.
- Feltétlenül őrizze meg az utasításokat, hogy javítás vagy tartalék alkatrész rendelés esetén tájékozódni tudjon.
- Ez az edzőfelszerelés nem alkalmas gyógyászati célra.
- Kérjen tanácsot orvosától, mielőtt bármiféle edzésprogramba kezd, hogy tanácsot kapjon, hogy edzhet optimálisan.
- Figyelmeztetés: a helytelen vagy túlzott mértékű edzés sérülést okozhat. Hagyja abba a fitnessfelszerelés használatát, ha nem érzi jól magát.
- Figyelmeztetés: Az edzőfelszerelés biztonsági szintje csak akkor tartható fenn, ha rendszeresen ellenőrzik, nem hibásodott-e meg vagy nem használódott-e el.
- Kérjük, kövesse az edzési utasításokban részletezett helyes edzéssel kapcsolatos tanácsokat.
- Gondoskodjon róla, hogy edzésre csak az otthoni fitnessfelszerelés helyes összeállítását, beállítását és ellenőrzését követően kerül sor.
- Mindig a bemelegítő szakasszal kezdjen.
- Mindig csak a mellékelt eredeti alkatrészeket használja (ld. alkatrészek listája).
- Gondosan kövesse az összeszerelési utasítás lépéseit.
- Az összeszereléshez csak megfelelő szerszámokat használjon, és szükség esetén kérjen segítséget.
- Az otthoni fitnessfelszerelést sima, csúszásmentes felületre helyezze, ami megakadályozza az elmozdulást, csökkenti a zajt és a rázkódást.
- A padló vagy szőnyeg megóvása érdekében tegyen alátétet a termék alá.
- Minden beállítható alkatrész esetén ügyeljen arra, a pozícióra, ameddig maximálisan beállítható.
- Rögzítsen minden beállítható alkatrészt, hogy megelőzze az edzés közbeni hirtelen elmozdulást.
- Ez a termék felnőttek számára készült. Gondoskodjon róla, hogy gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használják.
- Ne használja az otthoni fitnessfelszerelést mezítláb vagy laza cipőben.
- Figyeljen a nem rögzített vagy mozgó alkatrészekre az otthoni fitnessfelszerelésre való felszálláskor vagy a róla történő leszálláskor.
- Keresse meg a zajos alkatrészt: Ha szokatlan zajt, pl. csikorgást, kattogást stb. hall, próbálja meg megtalálni a helyét, és javíttassa meg szakemberrel. Gondoskodjon róla, hogy a javítás elvégzéséig ne használják az otthoni fitnessfelszerelést.
- A berendezést nem használhatják csökkent fizikai, szellemi vagy mentális képességű személyek (beleértve a gyermekeket is), korlátozott tapasztalattal és tudással rendelkező személyek, ha nincsenek egy a biztonságukért felelős másik személy felügyelete alatt, vagy nem kaptak tájékoztatást a berendezés használatára vonatkozóan.
- A gyermekekre mindig felügyelni kell, nehogy játszanak a berendezéssel.
- Javasolt helyes futópozíció: Ha a futópadon egyenesen fut, könnyebb, ha a szobában maga előtt egy stabil tárgyra fókuszál. Úgy fusson, mintha meg akarná közelíteni a tárgyat.
- Zajmegfelelőség: Ez a futópad megfelel a zajszennyezési előírásoknak.



Ez a termék kizárólag otthoni használatra készült, és a maximális testsúly, a min tesztelték: ld. a borítón vagy a terméken elhelyezett sorozatszámán.



FIGYELMEZTETÉS: A pulzusfigyelő rendszer pontatlan lehet. A túledzés komoly sérülést vagy halált okozhat. Ha ájulás előjeleit érzi, azonnal hagyja abba az edzést.

A futópadra vonatkozó fontos biztonsági utasítások

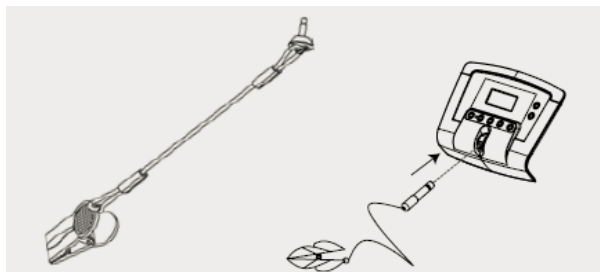
- A padló vagy szőnyeg megóvása érdekében tegyen alátétet a futópad alá.
- Kapcsolja ki az elektromos áramot, amíg a futópad nincs használatban, és húzza ki a biztonsági kulcsot.
- Vészhelyzet esetén mindkét lábát helyezze egyszerre az oldalsó peremekre.
- Ne hagyja felügyelet nélkül a felszerelést, amíg a futópad be van dugva.
- Húzza ki a konnektort a hálózati csatlakozóból, ha a felszerelés nincs használatban, össze- vagy szétszerelés előtt, és mielőtt tisztítja vagy karbantartást végez.
- Nem vállalunk semmilyen felelősséget a futópad miatt, illetve következtében történő személyi sérülésekért és kárért.
- A rögzítés módja funkció: a futópad rögzítésének célja, hogy megelőzze az illetéktelen használatot. Ezt úgy végezhetjük el, ha kivesszük a biztonsági kulcsot a konzolból, lekapcsoljuk a vezetékről és egy nem elérhető helyre tesszük.
- Győződjön meg róla, hogy a gyalogló szalag teljesen megállt, mielőtt a gépet összecukja.
- Soha ne indítsa be a futópadot összecukva.

Vészkapcsoló / Stop

A vészmegállító funkció: A biztonsági kulcs szolgál vészmegállítóul. Vészhelyzetben vegye ki a biztonsági kulcsot a konzolból, és a futópad fokozatosan megáll.

Kövesse az alábbi pontokat, ha fájdalmat tapasztal, ájulás előjeleit érzi vagy valamilyen vészhelyzet miatt meg akarja állítani a futópadot:

1. Támaszkodjon a korlátra.
2. Lépjön az oldalsó vázra.
3. Húzza ki a biztonsági kulcsot a konzolból.



A vészmegállítást aktiválásához távolítsa el a biztonsági kulcsot a konzolból.

A fitnessfelszerelés tisztítása, gondozása & karbantartása

Fontos



- Az otthoni fitnessfelszerelés gyakori tisztítása megnöveli a termék élettartamát.
 - A tisztítás megkönnyítése érdekében érdemes az otthoni fitnessfelszereléshez alátétet használni.
 - Csak tiszta és megfelelő sportcipőt használjon.
 - Az otthoni fitnessfelszerelés tisztításához nedves rongyot használjon, és kerülje a csiszoló- és oldószereket.
 - A számítógép sérülésének elkerülése érdekében tartsa távol a folyadékokat, és ne tegye ki közvetlen napsütésnek.
 - Az otthoni fitnessfelszerelést a nem szabad nedves környezetben használni és tárolni, nehogy berozsdásodjon.
-
- Ha javításra van szükség, kérjen tanácsot a forgalmazótól.
 - Azonnal cserélje ki a meghibásodott alkatrészt, és/vagy ne használja a felszerelést, amíg nincs megjavítva.
 - Javításhoz csak eredeti pótalkatrészeket használjon.





Naponta



Azonnal törölje le az izzadságot; a verejték károsíthatja az otthoni finiszfelszerelés megjelenését és megfelelő működését.



Havonta



Ellenőrizze, hogy minden kötőelem erősen rögzítve és jó állapotban legyen.

Havonta egyszer porszívózzon ki a futópád alatt.

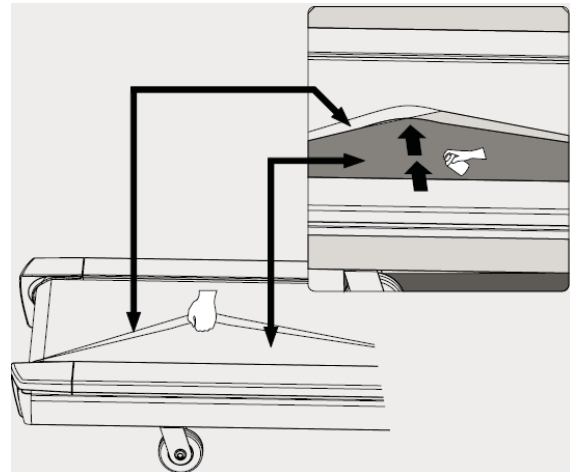
A felület olajozása

A gyalogló szalagot a gyárban megolajozták. Ettől függetlenül rendszeresen ellenőrizni kell a gyalogló szalag olajozását, hogy biztosítsa a futópád optimális működését.

30 naponként vagy minden 20 óra használat után emelje fel a gyalogló szalag oldalait, és tapogassa meg a szalag felületét, ameddig elér. Ha érzi szilikon jelenlétét, további olajozásra nincs szükség. Ha érintésre száraz, kövesse az alábbi utasításokat. Nem-kőolaj alapú szilikont használjon.

A gyalogló szalag olajozásának végrehajtása:

1. Helyezze úgy a gyalogló szalagot, hogy a varrat felül legyen, és a gyalogló felület közepén.
2. Helyezze a szpré csővégét az olajozóedény szórófejébe.
3. Miközben felemeli a gyalogló szalag szélét, irányítsa a szpré csővégét a gyalogló szalag és a felület közé kb. 6 cm-re a futópád elejétől. Szórja a szilikon-szprét a gyalogló felületre a futópád elejétől a hátulja felé haladva. Ismétlje meg ugyanezt a szalag másik oldalán. Permetezze kb. 4 másodpercig mindkét oldalt.
4. Engedje a szilikont 1 percig beivódni, mielőtt a futópádot használatba veszi.



Mindig tartsa távol a gyermekeket és háziállatokat a szilikonolajtól, nehogy lenyeljék.

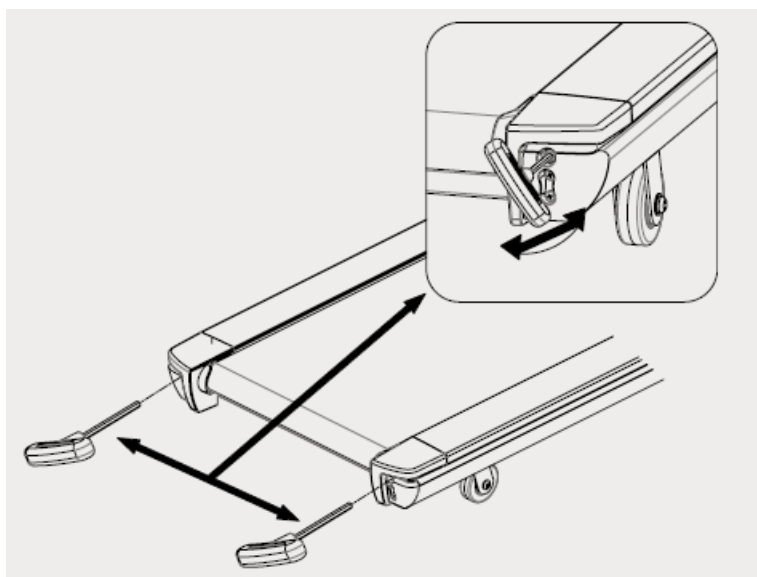
A szalag beállítása

A szalag beállítása és feszítése két funkciót lát el: a feszesség és a középre igazítás beállítását. A gyalogló szalagot a gyárban megfelelően beállították. Azonban a szállítás, az egyenetlen talaj vagy egyéb előre nem látható körülmény következtében elcsúszhat középről, emiatt a szalag hozzádörzsölődhet a műanyag oldalsó peremhez vagy végződésfedelekekhez, ami sérülést okozhat. A szalag megfelelő pozícióba történő visszaállításához kövesse az alábbi utasításokat:

A gyalogló szalag balra csúszott: Először húzza ki a tápkábelt a túlfeszültségvédelemből. A melléklet imbuszkulccsal fordítsa el a bal hátsó görgőbeállító csavart 1/4 fordulatnyit az óramutató járásával megegyező irányba. Dugja vissza a tápkábelt a túlfeszültségvédelembe, és kapcsolja be a futópádot 4 km/h (2,5 mérföld/h) sebességen. Azt kell látnia, hogy a szalag korrigálja magát, és visszaáll középre. Ismétlje a fenti eljárást addig, amíg a szalag nincs középen. Szükség lehet arra is, hogy az eljárás befejezése után újra beállítsa a gyalogló szalag feszességét, ha úgy érzi, a szalag csúszkál menet közben. Támaszkodjon lejjebb a „Gyalogló szalag csúszik” utasításaira.

A gyalogló szalag jobbra csúszott: Először húzza ki a tápkábelt a túlfeszültségvédelemből. A melléklet imbuszkulccsal fordítsa el a jobb hátsó görgőbeállító csavart 1/4 fordulatnyit az óramutató járásával megegyező irányba. Dugja vissza a tápkábelt a túlfeszültségvédelembe, és kapcsolja be a futópadot 4 km/h (2,5 mérföld/h) sebességen. Azt kell látnia, hogy a szalag korrigálja magát, és visszaáll középre. Ismétlje a fenti eljárást addig, amíg a szalag nincs középen. Szükség lehet arra is, hogy az eljárás befejezése után újra beállítsa a gyalogló szalag feszességét, ha úgy érzi, a szalag csúszkál menet közben. Támaszkodjon lejjebb a „Gyalogló szalag csúszik” utasításaira.

A gyalogló szalag csúszik: Először húzza ki a tápkábelt a túlfeszültségvédelemből. A melléklet imbuszkulccsal fordítsa el mind a jobb, mind a bal hátsó görgőbeállító csavart egyenlően, általában 1/4 fordulatnyit az óramutató járásával megegyező irányba. Dugja vissza a tápkábelt a túlfeszültségvédelembe, és kapcsolja be a futópadot 4 km/h (2,5 mérföld/h) sebességen. Most sétáljon egy kicsit a szalagon, hogy megállapítsa, csúszik-e még. Ismétlje a fenti eljárást addig, amíg a szalag csúszik. A feszességnek éppen annyira kell erősnek lennie, hogy ne csússzon.



FIGYELMEZTETÉS! Ne húzza túl a görgőket! Ez a görgőcsapágy idő előtti sérülését okozhatja! A jobb és bal feszítőcsavar a futópad hátsó részén található.

Használat

Megfelelő edzőöltözlet

Mindig győződjön meg róla, hogy megfelelő sportcipőt visel edzés közben. Ajánlatos olyan megfelelő edzőöltözletet viselni, amelyekben szabadon tud mozogni edzés közben.

Edzésszint

Mielőtt edzésprogramba kezd, konzultáljon orvossal. Azonnal hagyja abba az edzést, ha fájdalmat vagy szorítást érez a mellkasában, ha nehezen kap levegőt vagy ájulás előjeleit érzi. Konzultáljon orvossal, mielőtt a fitneszterméket újra használatba veszi.

Lejtő beállítása

Számítógép vezérelte beállítás

A lejtő szintje (ha van ilyen opció) a konzolon növelhető vagy csökkenthető. További információért olvassa el a számítógép használati útmutatóját.

Kezelés

A futópad összecukása

Fogja meg a hátsó végét vagy a futószalagot, és finoman emelje a futófelületet függőleges helyzetbe, amíg nem hallja, hogy a légnymás rúdja bezáródott a kerek csőbe.

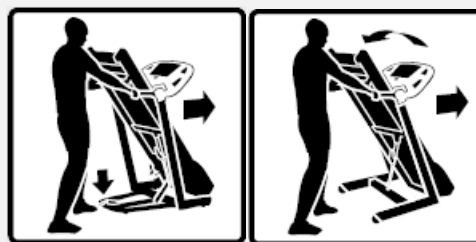
A futópad szétnyitása

Tartsa a futófelület hátsó végét, és nyomja meg a légnymás rúdját. A futófelület finoman leereszkedik a földre.



A futópad szállítása

Álljon a futópad mögé, és fogja meg a fogantyúkat. A szállítókerekek segítségével gurítsa a futópadot a kívánt helyre.



FIGYELEM: A FUTÓPADON VALÓ FUTÁS ELŐTT ÉS UTÁN

Futás előtt:

1. Olvassa el először az útmutatót, hogy megismerkedjen a számítógéppel és a fontos funkciókkal.
2. Mielőtt elindítja a futópadot, mindig álljon a két oldalsó peremre a két oldalon (ne a futószalagra), ahogy a rajzon látja.



3. A biztonsági kulcsot megfelelően helyezze el a számítógép konzolján, és a biztonsági kapcsolt erősítse hozzá valamelyik ruhadarabjához.
4. Indítsa el a futópadot, és hagyja, hogy legalább 1 km/h sebességre felgyorsuljon, tartsa a kezét a fogantyún, majd kezdjen gyalogolni a futószalagon az edzésprogram megkezdéséhez.

Futás után:

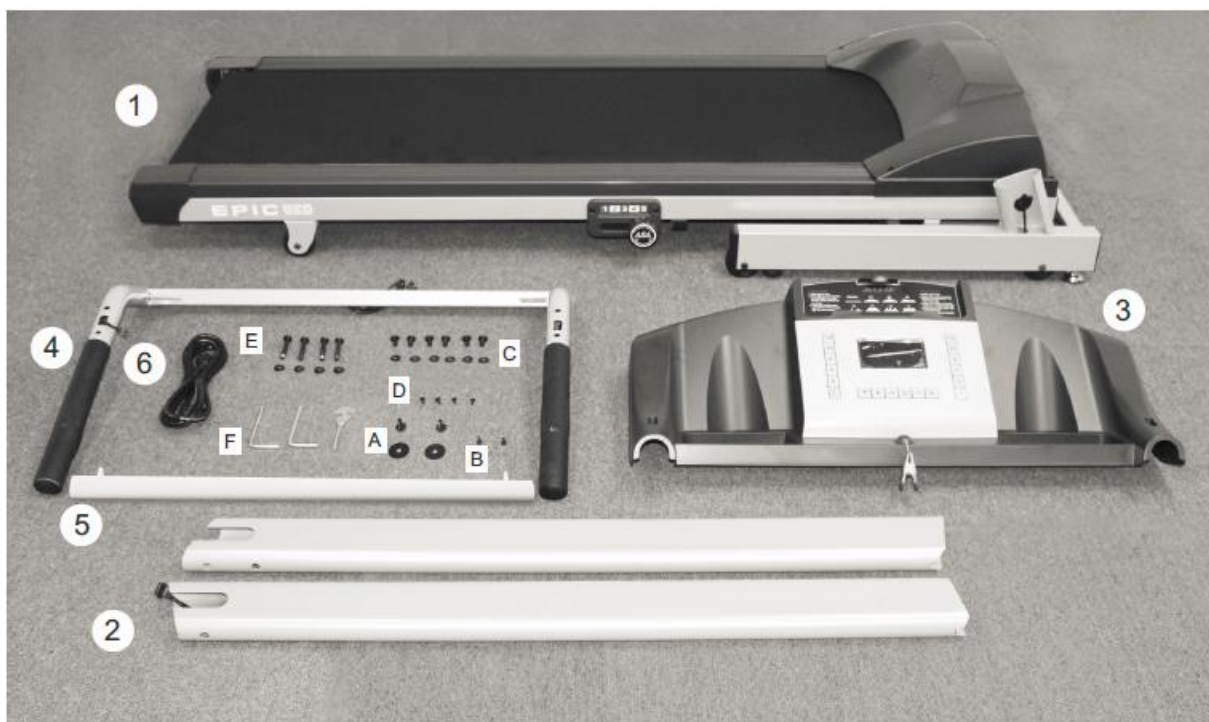
1. Ha bármilyen abnormális zajt hall a motorból, ne használja tovább, hanem vegye fel a kapcsolatot a terjesztővel a szükséges karbantartás céljából.
2. Tájékozódjon feljebb a FELÜLET OLAJOZÁSA részben a hosszútávú és megfelelő használat érdekében szükséges rendszeres karbantartás elvégzéséről.

Karbantartási útmutató						
ELEM	NAPONTA (használat előtt)	NAPONTA (használat után)	HETENTE	HAVONTA	3-HAVONTA	6-HAVONTA
Berendezés maga	Vizsgálja meg, hogy a keret elég szilárd az edzéshez. A szabályozóval állítsa vízszintesre, hogy szilárdan álljon a talajon.	Egy száraz törlőruhával törölje le az izzadságot és a port a berendezés felületét.		A tisztításhoz használjon nedves törlőruhát. A műanyag részektisztításához használjon vizet. A fémes részek tisztításához használjon szilikonos olajat vagy viaszt.		
Hely	Győződjön meg arról, hogy a berendezés körül elegendő biztonságos hely van, és ügyeljen arra, hogy a közelben ne legyenek veszélyes tárgyak.	A berendezés körül nedves törlőruhával tisztítsa a talajt. A talajt ne kezelje viasszal.	A berendezés alatti és melletti területet porszívózza fel.			
Tápkábel	Győződjön meg arról, hogy a tápkábel rendesen be van dugva, és nem szorult a berendezés alá.	Kapcsolja ki a tápellátást, vagy húzza ki a tápkábelt.				
Futószalag	Győződjön meg arról, hogy a szalagon nincs semmilyen tárgy, indítsa el a berendezést 3 – 5 km/h sebességgel, és figyelje, hogy nem sodródik-e oldalra. Szabályozza be a részben leírtaknak megfelelően.	Egy száraz törlőruhával törölje le a futószalag felületét.		A tisztításhoz használjon nedves törlőruhát (ne használjon oldószereket).		
Futószalag feszítésének szabályozása	Ellenőrizze, hogy a futószalag nem csúszik. Szabályozza be a Futószalagot részben leírtaknak megfelelően.					
Kenés, futószalag					Valahányszor eléri a 180 km-t, használjon JK szilikonos kenőolajat.	
Hely				Győződjön meg arról, hogy szilárdan áll, és ellenőrizze a panelen, hogy üzemképes.		
Tápkábel				Győződjön meg arról, hogy minden csavar meg van húzva, és nem rozsdásodik.		
A motor burkolata alatt						Nyissa fel a motor burkolatát, és porszívózza ki a port.
Biztonsági kulcs	Kapcsolja be a tápellátást, és a biztonsági kulcs kihúzásával ellenőrizze, hogy helyesen működik-e.	Győződjön meg arról, hogy a biztonsági kulcs a konzolba van helyezve.				

Figyelmeztetés kenésre:

1. A „LUBE” (KENÉS) szó 3 másodpercenként felvillan a konzolon, ha az összesített távolság eléri a 180 (vagy 360, 540, ...) km-t, hogy figyelmeztesse a felhasználót a karbantartásra.
2. Bármelyik gomb megnyomásával lépjen ki a figyelmeztetési módból. A „LUBE” szó a berendezés újraindítását követően újra megjelenik, ha a felhasználó ki nem kapcsolja azt az alábbi 3. lépés végrehajtásával.
3. A „STOP” és a „SPEED” (SEBESSÉG) lassítás (-) gomb egyidejű megnyomásával kikapcsolja a „LUBE” figyelmeztetést, de a távolság összesített számlálása továbbra is folytatódni fog.

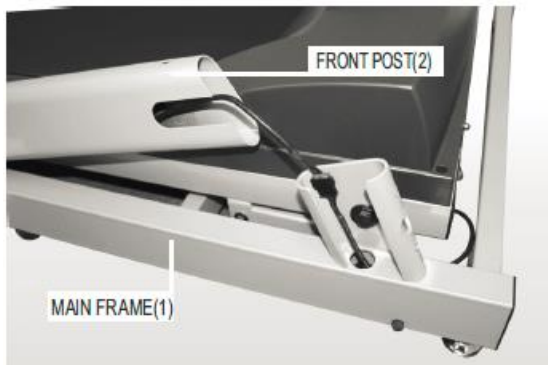
Összeállítandó alkatrészek listája a PR 1060/2060HRC típusúhoz



1.	FŐ VÁZ.....	1
2.	ELÜLSŐ RÚD.....	2
3.	KONZOL.....	1
4.	FOGANTYÚ.....	1
5.	KERESZTRÚD.....	1
6.	HÁLÓZATI KÁBEL.....	1
A.	CSAVAR & ALÁTÉT.....	2+2
B.	CSAVAR.....	2
C.	CSAVAR & ALÁTÉT.....	6+6
D.	CSAVAR.....	4
E.	CSAVAR & ALÁTÉT.....	4+4
F.	SZERSZÁMOK.....	3

Összeszerelési útmutató

1. lépés



Vegye figyelembe, hogy 2 elülső rúd (2) van, egy jobb és egy bal. A jobboldali rúdban van a kábel. A kábelt a jobboldali rúd aljából csatlakoztassa a Fő vázban (1) lévő kábelhez, aztán helyezze a jobboldali rudat a fő váz jobb oldalán található U-tartóba. Tegyen egy másik rudat a fő váz bal oldalába is.

2. lépés



Használja a csavar & alátétet (C) az elülső rudak U-tartóba történő rögzítéséhez. De még ne húzza meg a csavarokat.

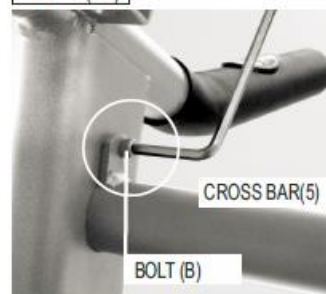
2-1: Illessze a keresztlécet (5) a két elülső rúd (2) belső oldalához, ahogy az ábra mutatja. Legyen óvatos, nehogy megkarcolja a festést.

2-2: Csavarral (B) rögzítse a keresztlécet (5) az elülső rudakhoz (2)

PHOTO (2-1)



PHOTO (2-2)



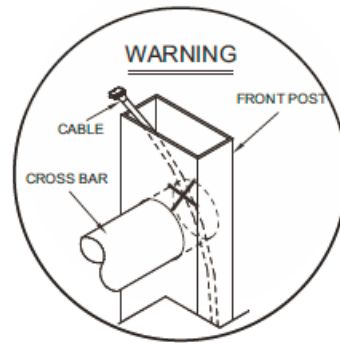
3. lépés



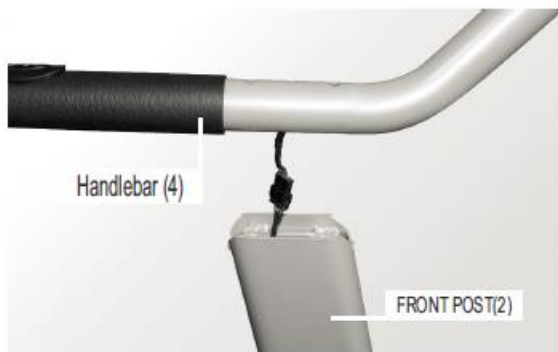
Vezesse át a csavar & alátétet (A) a 2 elülső rúdon a rögzítéshez.

Figyelmeztetés:

Amikor a keresztlécet (5) bedugja az elülső rúd (2), ügyeljen rá, nehogy az elülső rúd (2) belsejében lévő kábelt összenyomja vagy elvágja.

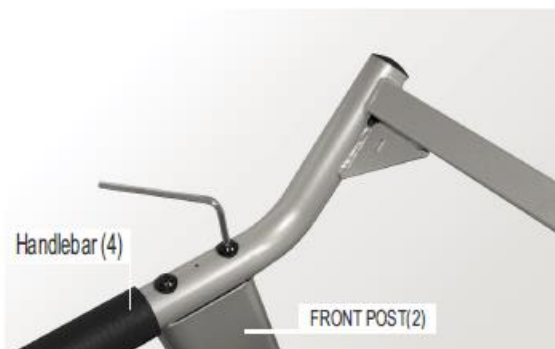


4. lépés



Szerelje fel a fogantyút (4) a két elülső rúd (2) tetejére, csatlakoztassa a fogantú jobb oldalában lévő kábelt a jobb elülső rúd (2) belsejében lévő kábelhez.

5. lépés



A csavarral & alátéttel (E) rögzítse a fogantyút az elülső rudakhoz.

6. lépés



Helyezze el a konzolt (3) a fogantún (4), és a csavarral (D) rögzítse a konzolt a fogantúra.

7. lépés



A másik csavarral (D) rögzítse a konzolt a fogantyúhoz alulról is, ahogy az ábra mutatja. Csatlakoztassa a számítógép 3 kábelét a fogantyú kábeleibe. Ezután húzza meg a csavarokat (C).



8. lépés



Dugja be a tápkábelt a működéshez.

ELHELYEZÉS A HASZNÁLATHOZ

A fenék elülső részében stabilizátorok vannak. Ezeket a stabilizátorokat állítsa be úgy, hogy a fő váz stabilan álljon a talajon.



A számítógép használati utasítása



UTASÍTÁSOK A SZÁMÍTÓGÉPHEZ

(A) BIZTONSÁGI KULCS

A biztonsági kulcs az üzemeltetésre és a vészmegállításra szolgál. Az edzés megkezdése előtt bizonyosodjon meg róla, biztonsági kulcs megfelelően hozzá van erősítve az egyik ruhadarabjához.

(B) GYORS/LASSÚ +/- GOMB

Ezekkel állíthatja be a sebességet, választhat programot és szintet.

(C) START/STOP GOMB

Ezzel kapcsolhatja be a gépet, mire az ablakban 5-től 0-ig történő visszaszámlálás után kapcsol be a gép. Ezzel lehet megállítani is a gépet.

(D) ENTER GOMB

Ezzel hagyhatja jóvá a beállított adatokat.

(E) FEL/LE / / GOMB

Ezekkel állíthatja be a lejtőt, választhat programot és szintet.



(F) GYORS SEBESSÉG GOMB (3, 5, 7, 9, 11, 13 KM/H)

GYORS LEJTŐ GOMB (2, 4, 6, 8, 10, 12%)

A Gyors Sebesség / Lejtő gomb megnyomásával azonnal elérheti a kívánt sebességet / lejtőt.

FIGYELMEZTETÉS: Legyen óvatos, amikor a gyors sebesség gombot megnyomja, különösen nagyobb, 9, 11, 13 km/h sebesség esetén.

(G) PULZUSÉRZÉKELŐ LAP

Mindkét kezével egyszerre tartania kell a jobb- és baloldali lapot, hogy a pulzusát leolvashassa a számítógépről. A jobb lapon van két +/- gomb a sebesség beállításához, a bal lapon pedig két  /  gomb a lejtő beállításához.

(H) KIHÚZHATÓ TARTÓ:

A számítógép tetején található, ide rögzítheti a táblagépet.

FIGYELMEZTETÉS: Ne használjon okostelefont vagy táblagépet, ha fut a gépen, nehogy veszélybe kerüljön.

FUNKCIÓK MEGJELENÍTÉSE

TIME (Idő):	Felfelé számolás: összesíti az edzésidőt nullától 99:99-ig Lefelé számolás: visszszámol a megadott időtől nulláig, és akkor megáll.
DISTANCE (Távolság):	Felfelé számolás: összesíti a teljes edzési távolságot nullától 99,99 km-ig vagy mérföldig. (0,1 egyenlő 100 méterrel). Lefelé számolás: visszszámol a megadott számtól nulláig, és akkor megáll.
CALORIES (Kalória):	Felfelé számolás: összesíti az edzés alatt elfogyasztott kalóriamennyiséget nullától 999 kcal-ig. (1 egyenlő 1 kalóriával). Lefelé számolás: visszszámol a megadott számtól nulláig, és akkor megáll.
PULSE (Pulzus):	Mutatja a pulzusát, ha mindkét kezét a két fogantyú érzékelőlapján tartja.
SPEED (Sebesség):	A PR 1060HRC-n 0,8 - 18 km/h, a PR 2060HRC-n 0,8 - 20 km/h.
INCLINE (Lejtő):	0 ~ 12%
PROGRAM:	1 ~ 7
LEVEL (Szint):	1 ~ 3

BMI (Testtömegindex)

Ez egy szabvány annak megállapítására, egészséges-e valaki vagy sem. A BMI értékét számolja ki a magasságából és jelenlegi súlyából, hogy megtudja, az egészséges tartományban van-e! Hogy számolja ki: Ha a felhasználó 60kg súlyú és 165 cm magas, akkor a BMI 22.

$$\text{BMI} = \frac{\text{KG}}{(\text{M} \times \text{M})} = \frac{60}{(1,65 \times 1,65)}$$

Az alábbi adatok tájékoztató jellegűek: Értékelje ki, hogy a cél BMI tartományba tartozik-e, majd használja az edzést és figyeljen az étrendjére, hogy elérje a cél BMI tartományt.

	(BMI) (kg/m ²)
Sovány	BMI < 18,5
Normális	18,5 ≤ BMI < 25
Túlsúly	25 ≤ BMI < 30
Enyhén elhízott	30 ≤ BMI < 35
Jelentősen elhízott	35 ≤ BMI < 40
Vészesen elhízott	40 ≤ BMI

BMR (Alapanyagcsere)

Ez az alapvető elégetett kalóriamennyiség nyugalmi állapotban. Nyugalmi kalóriafelhasználásnak is hívják, és főként a genetika és a testsúly határozza meg. Ez az alapanyagcsere fenntartásához szükséges energiamennyiség egy adott időegység alatt. A gépünk által mért BMR 4 fő tényezőn alapul: Nem, magasság, súly & kor. Így ha megadja személyes adatait, a számítógépről leolvashatja a BMR-jét.

A BMR-t az alábbi képlettel is kiszámíthatja.

$$\text{Férfi} = 66 + (13,7 \times \text{súly kg-ban}) + (5 \times \text{magasság cm-ben}) - (6,8 \times \text{kor})$$

$$\text{Nő} = 655 + (9,6 \times \text{súly kg-ban}) + (1,7 \times \text{magasság cm-ben}) - (4,7 \times \text{kor})$$

TESTALKATOK: 1~5


- 1 Nagyon sovány
- 2 Sovány
- 3 Normális
- 4 Túlsúly
- 5 Erősen túlsúlyos

ZSÍR %




Férfi	10 - 20%	Normális
	20 - 25%	Túlsúly
	>25%	Erősen túlsúlyos
Nő	10 - 20%	Normális
	20 - 25%	Túlsúly
	>25%	Erősen túlsúlyos

HOGY KELL HASZNÁLNI




A kezelés alapjai (útmutató)

Nyomja meg a Start/Stop  gombot a futás megkezdéséhez. Az idő, távolság és kalória 0-tól kezd számolni. Az első pont felvillan a pontmátrixon, és megjelenik a 0. Ha a 0 átvált 1-re, akkor 400 métert futott. Megnyomhatja a sebesség gombot vagy a lejtő gombot, hogy beállítsa a megfelelő sebességet és lejtőt. Vagy megnyomhatja a gyors sebesség / lejtő gombokat a számítógép két oldalán, hogy gyorsan elérje a kívánt sebességet & lejtőt.





P1 ~ P7 program

1. Nyomja meg a sebesség / vagy lejtő / ▲/▼ gombot az 1, 2, ... 7 program kiválasztásához.
2. Nyomja meg az Enter  gombot és a sebesség / vagy lejtő / gombot a L1 ~ L3 kiválasztásához.
3. Nyomja meg az Enter  gombot, az alapértelmezetten beállított 32:00 villog, nyomja meg a sebesség / vagy lejtő / gombot, hogy 10 ~ 99 perc között beállítsa a kívánt edzési időt.
4. Nyomja meg a Start/Stop  gombot a futás megkezdéséhez.

User Program (Felhasználói program)

1. Nyomja meg a sebesség / vagy lejtő / ▲/▼ gombot az U1 vagy U2 opciót az intervallum beállításához.
2. Nyomja meg az Enter gombot, az alapértelmezett 32:00 beállítás megjelenik.
3. Nyomja meg a sebesség / vagy lejtő / ▲/▼ gombot, hogy beállítsa az edzésidőt, nyomja meg az Enter gombot, a pulzus ablakon megjelenik az U1, 0/0,8 villog a lejtő/sebesség ablakban, az első pont villog a pontmátrixon.
4. Nyomja meg a sebesség / vagy lejtő / ▲/▼ gombot az első intervallum sebességének és lejtőjének beállításához. Nyomja meg az Enter  gombot a 2. pontra ugráshoz. Ismételje az előbbi eljárást, hogy beállítsa mind a 14 intervallumot.
5. Nyomja meg az Enter  és a Start/Stop  gombot a működés megkezdéséhez.

H1, H2 Pulzus ellenőrző program (HRC 1, HRC 2)

1. Nyomja meg a sebesség / vagy lejtő / ▲/▼ gombot az H1 vagy H2 opció kiválasztásához.
2. Nyomja meg az Enter  gombot, az alapértelmezetten a 30 éves kor jelenik meg.
3. Nyomja meg a sebesség / vagy lejtő / gombot a 13 ~ 70 éves kor beállításához. Az előre beállított maximális pulzusszám is megjelenik.
4. Nyomja meg az Enter  gombot, az L1 villog majd a sebesség / vagy lejtő / gombot a L1 ~ L3 kiválasztásához.
Nyomja meg az Enter  gombot, az alapértelmezetten idő 32:00 villog, nyomja meg a sebesség / vagy lejtő / gombot, hogy 10 ~ 99 perc között beállítsa a kívánt edzési időt.
5. Nyomja meg a Start/Stop  gombot a futás megkezdéséhez. És mindkét kezét a pulzusérzékelő lapokon kell tartania a HRC-hez.

1 SZINT (220-age)*60%.

2 SZINT (220-age)*75%.

3 SZINT (220-age)*85%.

A HRC (SPEED) MŰKÖDÉSE

1. 30 másodperccel a működés megkezdése után a számítógép érzékeli az aktuális pulzusszámát. Ha az aktuális pulzus 10-szer magasabb vagy alacsonyabb, mint a beállított pulzus, a következő érzékelésre 5 másodperc elteltével kerül sor. A sebesség automatikusan 0,2 km/h lépésekben csökken vagy növekszik minden érzékelés után.
2. Ha az aktuális pulzus a beállított pulzushoz lépest + - 10-szer magasabb vagy alacsonyabb értéken belül van, a következő érzékelésre 10 másodperc elteltével kerül sor. A sebesség automatikusan 0,2 km/h lépésekben csökken vagy növekszik minden érzékelés után.
3. Ha az aktuális pulzus nem érzékelhető, a szám a pulzusablakban háromszor felvillan. Ha az aktuális pulzus 30 másodpercig folyamatosan nem érzékelhető, a rendszer Szünet módba kapcsol és -- látható a pulzusablakban. 3 percet követően Stop módba kapcsol.
4. Ha az aktuális pulzus 20 másodpercig folyamatosan 20-szor magasabb a beállított pulzusnál, a rendszer Szünet módba kapcsol és HI látható a pulzusablakban. 3 percet követően Stop módba kapcsol.

FAT PROGRAM (Testzsír program)

1. Nyomja meg a sebesség / vagy lejtő / ▲/▼ gombot a FAT kiválasztásához.
2. Nyomja meg az Enter ↵ gombot a Férfi alakhoz. Nyomja meg a / gombot a férfi vagy nő kiválasztásához
3. Nyomja meg az Enter ↵ gombot, a 40 éves kor alapbeállítás villog. Nyomja meg a / gombot a kora beállításához.
4. Nyomja meg az Enter ↵ gombot, a 170 cm magasság alapbeállítás villog. Nyomja meg a / gombot a magassága beállításához
5. Nyomja meg az Enter ↵ gombot, a 70 kg súly villog. Nyomja meg a / gombot a súlya beállításához
6. Nyomja meg az Enter ↵ gombot a jóváhagyáshoz
7. Nyomja meg a Start ⏻ gombot, majd azonnal tegye mindkét kezét a pulzuslapra, hogy érzékelhető legyen. A BMI, BMR, TESTALKAT és TESTZSÍR kb. 12 másodperc múlva megjelenik. Ha a felhasználó nem teszi mindkét kezét a pulzuslapra, az ablakban E7 hibaüzenet jelenik meg.

Célprogram (Idő, Távolság, Kalória)

Célidő

1. Nyomja meg az Enter ↵ gombot, az alapértelmezett 32 villog
2. Nyomja meg a sebesség / vagy lejtő / ▲/▼ gombot a kívánt edzési idő beállításához.
3. Nyomja meg az Enter ↵ és a Start/Stop ⏻ gombot a futás megkezdéséhez. A gép megáll, amikor az idő visszaszámlálása a 0-hoz ér.

Céltávolság

1. Nyomja meg az Enter ↵ gombot, az alapértelmezett 1 villog
2. Nyomja meg a sebesség / vagy lejtő / ▲/▼ gombot a kívánt edzési távolság beállításához.
3. Nyomja meg az Enter ↵ és a Start/Stop ⏻ gombot a futás megkezdéséhez. A gép megáll, amikor a távolság visszaszámlálás a 0-hoz ér.

Célkalória

1. Nyomja meg az Enter ↵ gombot, az alapértelmezett 10 villog
2. Nyomja meg a sebesség / vagy lejtő / ▲/▼ gombot a kívánt kalóriamennyiség beállításához.
3. Nyomja meg az Enter ↵ és a Start/Stop ⏻ gombot a futás megkezdéséhez. A gép megáll, amikor a kalóriák visszaszámlálás a 0-hoz ér.

A 3 célprogram közül csak egyet választhat az edzéshez.

PROGRAMPROFILOK

P 1 ~ P 7 PROGRAM SEBESSÉG & LEJTŐ

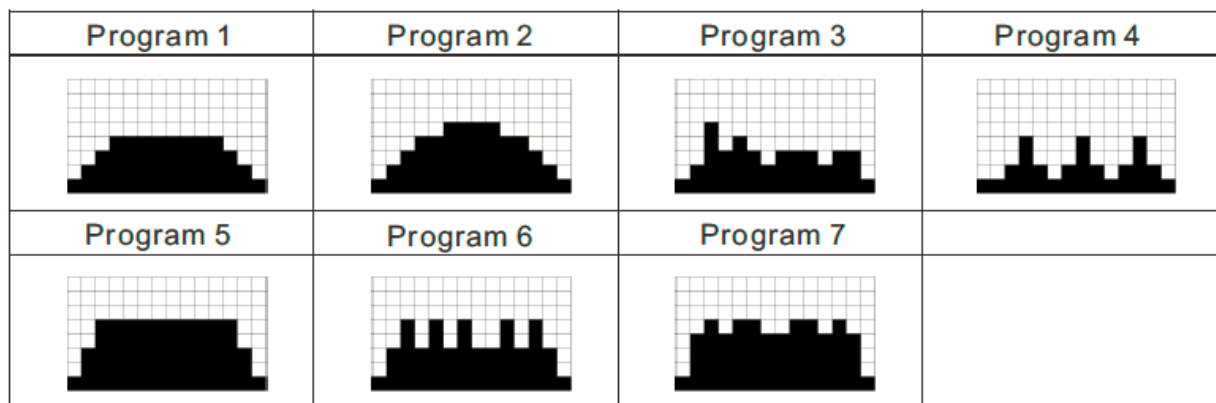
1. SZINT

	P1		P2		P3		P4		P5		P6		P7	
	Sebesség	Lejtő	Sebesség	Lejtő	Sebesség	Lejtő	Sebesség	Lejtő	Sebesség	Lejtő	Sebesség	Lejtő	Sebesség	Lejtő
1	1,0	0	1,0	0	1,0	0	1,0	1	1,0	2	1,0	2	1,0	2
2	3,0	0	3,0	0	3,0	0	1,0	2	5,0	3	5,0	4	7,0	5
3	5,0	0	5,0	0	9,0	0	3,0	4	9,0	4	9,0	6	9,0	5
4	7,0	0	7,0	0	5,0	0	7,0	6	9,0	2	5,0	4	7,0	7
5	7,0	0	7,0	0	7,0	0	3,0	6	9,0	2	9,0	4	9,0	7
6	7,0	0	9,0	0	5,0	0	1,0	2	9,0	5	5,0	4	9,0	5
7	7,0	0	9,0	0	3,0	0	3,0	2	9,0	5	9,0	4	7,0	5
8	7,0	0	9,0	0	5,0	0	7,0	1	9,0	6	5,0	2	7,0	7
9	7,0	0	9,0	0	5,0	0	3,0	1	9,0	6	5,0	2	9,0	7
10	7,0	0	7,0	0	5,0	0	1,0	2	9,0	2	9,0	4	9,0	5
11	7,0	0	7,0	0	3,0	0	3,0	2	9,0	2	5,0	4	7,0	5
12	5,0	0	5,0	0	5,0	0	7,0	4	9,0	3	9,0	6	9,0	5
13	3,0	0	3,0	0	5,0	0	3,0	4	5,0	2	5,0	6	7,0	2
14	1,0	0	1,0	0	1,0	0	1,0	2	1,0	3	1,0	2	1,0	5

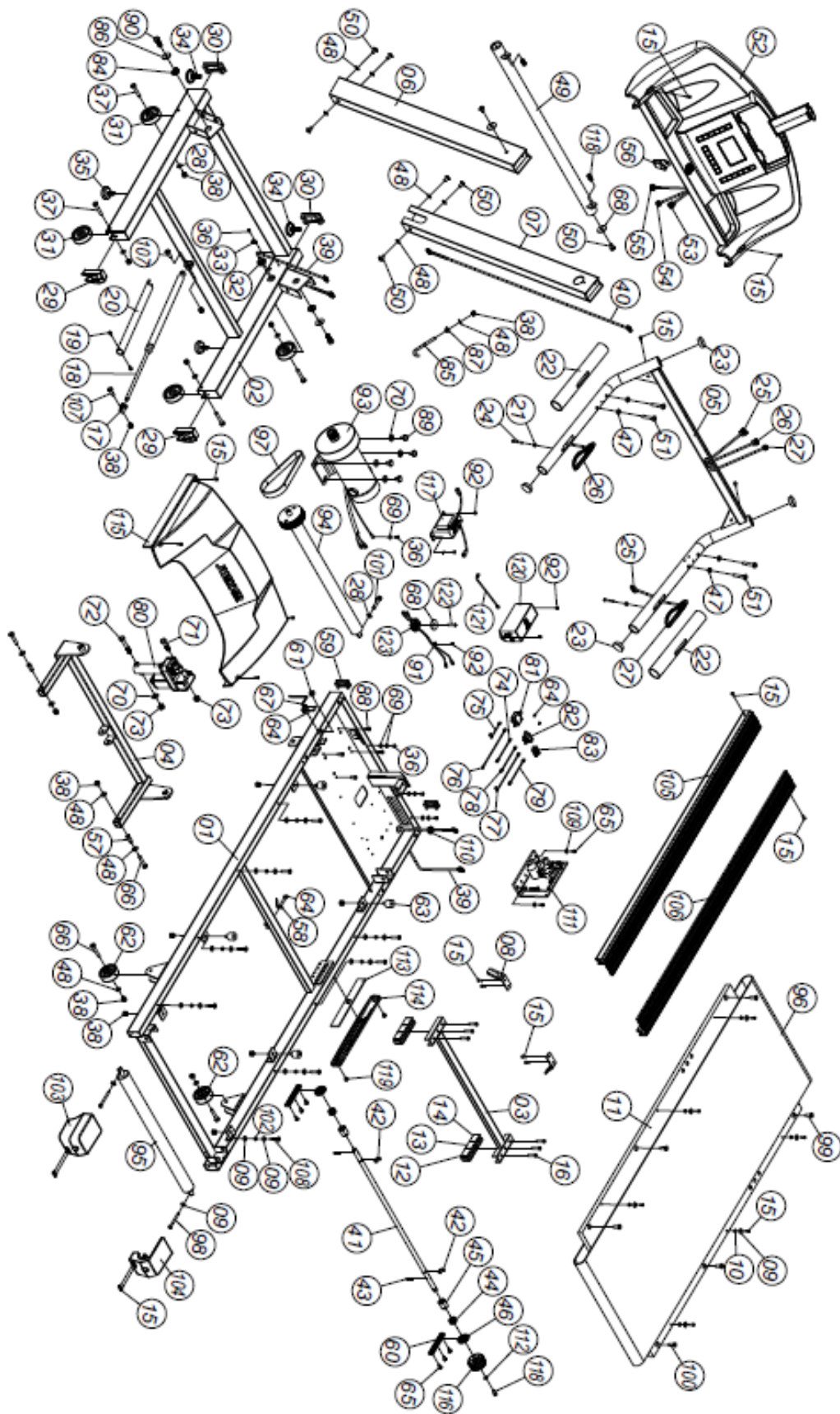
2 SZINT: AZ 1. SZINTEN ALAPUL, A SEBESSÉG / LEJTŐ MINDEN INTERVALLUMBAN 1,0 KM/H / 1% MÉRTÉKBEN NÖVEKSZIK.

3 SZINT: AZ 2. SZINTEN ALAPUL, A SEBESSÉG / LEJTŐ MINDEN INTERVALLUMBAN 1,0 KM/H / 1% MÉRTÉKBEN NÖVEKSZIK.

FIGYELEM, A P1 ~ P3 KÖZÖTT NEM NÖVEKSZIK A LEJTŐ.



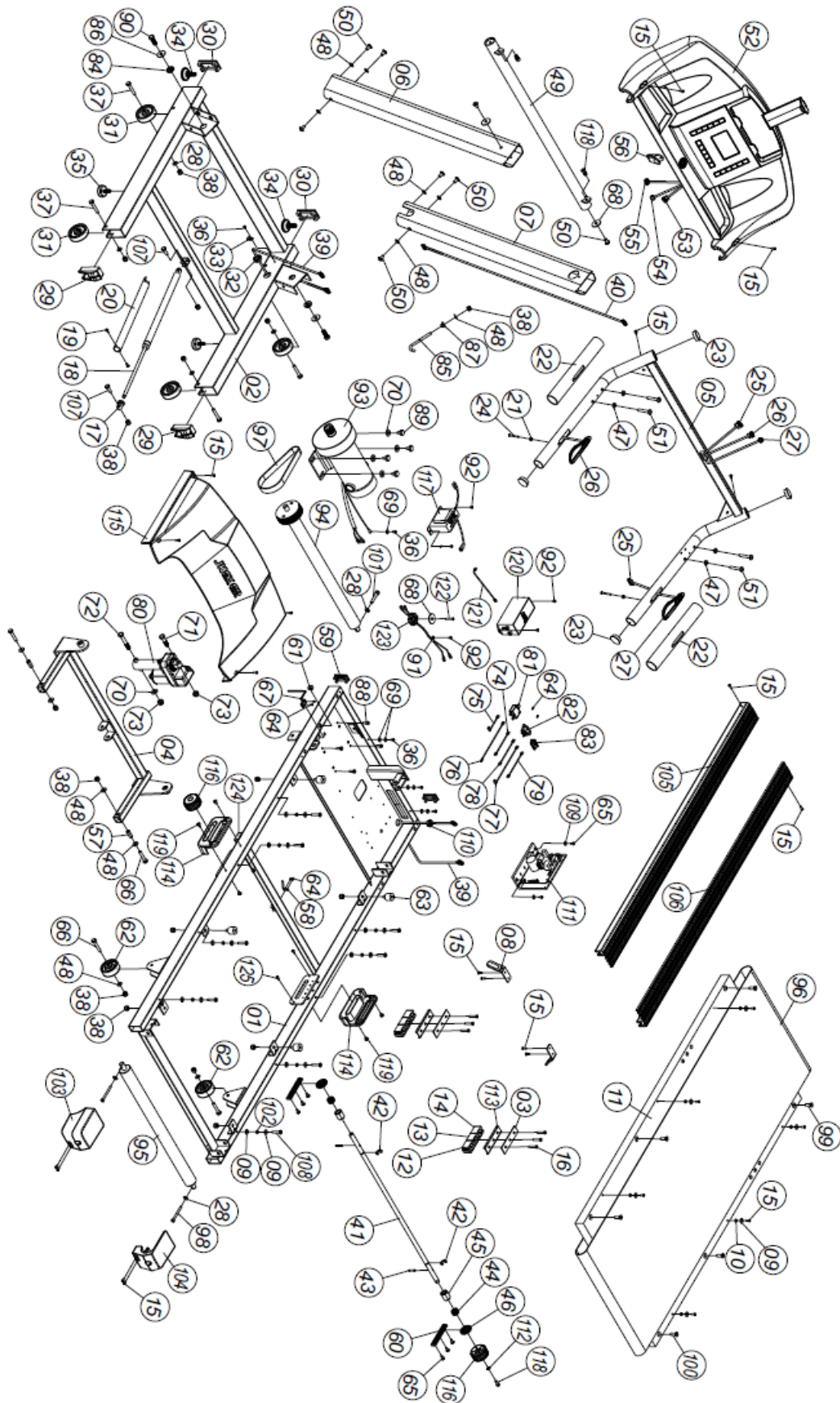
Exploded drawing PR 1060HRC



Part list PR 1060HRC			
Part	Description	Part	Description
1	MAIN FRAME	44	SPRING (Ø14.5 x Ø1.5 x 13L)
2	BOTTOM FRAME	45	PLASTIC BUSH (Ø14 x Ø24 x 27.5L)
3	SUPPORT FRAME	46	GEAR (POM)
4	FRONT FRAME	47	WASHER (M8)
5	ARMREST FRAME	48	WASHER (Ø8 x Ø19 x 1.5t)
6	FRONT POST (L)	49	CROSS BAR
7	FRONT POST (R)	50	BOLT (M8 x 15L)
8	CENTER BAR	51	BOLT (M8 x 55L)
9	WASHER (Ø6 x Ø16 x 1t)	52	COMPUTER
10	T-BUSHING (808A-N2W)	53	CABLE (5P x 300L Speed)
11	RUNNING DECK	54	CABLE (5P x 300L Incline)
12	CUSHION (40D)	55	CABLE (7P x 200L)
13	CUSHION (60D)	56	SAFETY KEY
14	CUSHION (80D)	57	BUSH (Ø11 x 1.2t x 26.5L)
15	SCREW (5/32" x 16L)	58	SPRING PLATE
16	SCREW (M6 x 30L)	59	END CAP (25.4 x 50.8)
17	AIR SHOCK FASTENER	60	RACK (POM)
18	AIR SHOCK	61	FIXING CAP (Ø12 x Ø3.5 PVC)
19	SCREW (M4 x 10L)	62	WHEEL (Ø64)
20	SAFETY TUBE	63	ROUND CUSHION (60D)
21	PLASTIC WASHER	64	SCREW (M3 x 10L)
22	FOAM GRIP	65	SCREW (M8 x 12L)
23	END CAP (Ø38)	66	SCREW (M8 x 45L)
24	SCREW (5/32" x 37.5L)	67	SENSOR
25	CABLE (7P x 800L)	68	WASHER (Ø8 x Ø35 x 2t)
26	PULSE CABLE (5P x 1100L Incline)	69	BS WASHER (M4)
27	PULSE CABLE (5P x 1100L Speed)	70	WASHER (Ø10 x Ø22 x 2t)
28	WASHER (Ø8 x Ø16 x 1t)	71	BOLT (M10 x 40L)
29	WHEEL CAP (40 x 80)	72	BOLT (M10 x 60L)
30	END CAP (40 x 80)	73	NYLON NUT (M10)
31	WHEEL (Ø70)	74	CABLE (90 / blue)
32	FASTENER (OSBR-26)	75	CABLE (60 / brown)
33	FIXING CLIP (ACC-2-B)	76	CABLE (160 / yellow-green)
34	ADJUSTING TIP(Ø40)	77	CABLE (170 / brown)
35	ADJUSTING TIP(Ø44)	78	CABLE (100 / blue)
36	SCREW (5/32" x 10L)	79	CABLE (100 / brown)
37	BOLT (M8 x 50L)	80	INCLINE MOTOR
38	NYLON NUT (M8)	81	BREAKER (10A)
39	CABLE (7P x 800L)	82	POWER SOCKET
40	CABLE (7P x 1300L)	83	POWER SWITCH
41	CHSHION SHAFT	84	T-BUSHING (T023)
42	E-CLIP (ETW-12)	85	L-HOOK
43	SPRING PIN (Ø4.5 x 22L)	86	WASHER (Ø10 x Ø32 x 2t)

87	BUSH ($\varnothing 20+10 \times \varnothing 8 \times 7+3L$)		106	SIDE RAIL (R)	
88	SCREW (M6 x 6L)		107	BOLT (M8 x 25L)	
89	BOLT (M10 x 15L)		108	SCREW (M6 x 35L)	
90	BOLT (M10 x 30L)		109	WASHER ($\varnothing 5 \times \varnothing 13 \times 1t$)	
91	FIXING CLIP (UCR-0.5)		110	FASTENER(OSBR-22)	
92	SCREW (M4 x 6L)		111	CONTROL BOX	
93	MOTOR		112	WASHER ($\varnothing 6 \times \varnothing 13 \times 1t$)	
94	FRONT ROLLER		113	ASA SHELTER	
95	REAR ROLLER		114	ASA COVER	
96	RUNNING BELT		115	BIG COVER	
97	BELT (190-J8)		116	ASA KNOB	
98	SCREW (M6 x 65L)		117	CHOKE (6mH)	
99	BOLT (M8 x 25L)		118	SCREW (M6 x 15L)	
100	BOLT (M8 x 30L)		119	SCREW (M5 x 8L)	
101	BOLT (M8 x 45L)		120	FILTER (10A)	
102	BUSHING ($\varnothing 6 \times \varnothing 10 \times 3.5L$)		121	CABLE (200 / blue)	
103	REAR COVER (L)		122	SCREW (M5 x 30L)	
104	REAR COVER (R)		123	MAGNET COIL	
105	SIDE RAIL (L)				

Exploded drawing PR 2060HRC



Part list PR 2060HRC				
Part	Description		Part	Description
1	MAIN FRAME		44	SPRING (Ø14.5 x Ø1.5 x 13L)
2	BOTTOM FRAME		45	PLASTIC BUSH (Ø14 x Ø24 x 27.5L)
3	IRON PLATE		46	GEAR (POM)
4	FRONT FRAME		47	WASHER (M8)
5	ARMREST FRAME		48	WASHER (Ø8 x Ø19 x 1.5t)
6	FRONT POST (L)		49	CROSS BAR
7	FRONT POST (R)		50	BOLT (M8 x 15L)
8	CENTER BAR		51	BOLT (M8 x 55L)
9	WASHER (Ø6 x Ø16 x 1t)		52	COMPUTER
10	T-BUSHING (808A-N2W)		53	CABLE (5P x 300L Speed)
11	RUNNING DECK		54	CABLE (5P x 300L Incline)
12	CUSHION (40D)		55	CABLE (7P x 200L)
13	CUSHION (60D)		56	SAFETY KEY
14	CUSHION (80D)		57	BUSH (Ø11 x 1.2t x 26.5L)
15	SCREW (5/32" x 16L)		58	SPRING PLATE
16	SCREW (M6 x 30L)		59	END CAP (25.4 x 50.8)
17	AIR SHOCK FASTENER		60	RACK (POM)
18	AIR SHOCK		61	FIXING CAP (Ø12 x Ø3.5 PVC)
19	SCREW (M4 x 10L)		62	WHEEL (Ø64)
20	SAFETY TUBE		63	ROUND CUSHION (60D)
21	PLASTIC WASHER		64	SCREW (M3 x 10L)
22	FOAM GRIP		65	SCREW (M8 x 12L)
23	END CAP (Ø38)		66	SCREW (M8 x 45L)
24	SCREW (5/32" x 37.5L)		67	SENSOR
25	CABLE (7P x 800L)		68	WASHER (Ø8 x Ø35 x 2t)
26	PULSE CABLE (5P x 1100L Incline)		69	BS WASHER (M4)
27	PULSE CABLE (5P x 1100L Speed)		70	WASHER (Ø10 x Ø22 x 2t)
28	WASHER (Ø8 x Ø16 x 1t)		71	BOLT (M10 x 40L)
29	WHEEL CAP (40 x 80)		72	BOLT (M10 x 60L)
30	END CAP (40 x 80)		73	NYLON NUT (M10)
31	WHEEL (Ø70)		74	CABLE (90 / blue)
32	FASTENER (OSBR-26)		75	CABLE (60 / brown)
33	FIXING CLIP (ACC-2-B)		76	CABLE (160 / yellow-green)
34	ADJUSTING TIP(Ø40)		77	CABLE (170 / brown)
35	ADJUSTING TIP(Ø44)		78	CABLE (100 / blue)
36	SCREW (5/32" x 10L)		79	CABLE (100 / brown)
37	BOLT (M8 x 50L)		80	INCLINE MOTOR
38	NYLON NUT (M8)		81	BREAKER (10A)
39	CABLE (7P x 800L)		82	POWER SOCKET
40	CABLE (7P x 1300L)		83	POWER SWITCH
41	CHSHION SHAFT		84	T-BUSHING (T023)
42	E-CLIP (ETW-12)		85	L-HOOK
43	SPRING PIN (Ø4.5 x 22L)		86	WASHER (Ø10 x Ø32 x 2t)

87	BUSH ($\varnothing 20+10 \times \varnothing 8 \times 7+3L$)		106	SIDE RAIL (R)	
88	SCREW (M6 x 6L)		107	BOLT (M8 x 25L)	
89	BOLT (M10 x 15L)		108	SCREW (M6 x 35L)	
90	BOLT (M10 x 30L)		109	WASHER ($\varnothing 5 \times \varnothing 13 \times 1t$)	
91	FIXING CLIP (UCR-0.5)		110	FASTENER(OSBR-22)	
92	SCREW (M4 x 6L)		111	CONTROL BOX	
93	MOTOR		112	WASHER ($\varnothing 6 \times \varnothing 13 \times 1t$)	
94	FRONT ROLLER		113	ASA SHELTER	
95	REAR ROLLER		114	ASA COVER	
96	RUNNING BELT		115	BIG COVER	
97	BELT (200-J8)		116	ASA KNOB	
98	SCREW (M8 x 65L)		117	CHOKE (6mH)	
99	BOLT (M8 x 30L)		118	SCREW (M6 x 15L)	
100	BOLT (M8 x 35L)		119	SCREW (M5 x 8L)	
101	BOLT (M8 x 45L)		120	FILTER (10A)	
102	BUSHING ($\varnothing 6 \times \varnothing 10 \times 3.5L$)		121	CABLE (200 / blue)	
103	REAR COVER (L)		122	SCREW (M5 x 30L)	
104	REAR COVER (R)		123	MAGNET COIL	
105	SIDE RAIL (L)		124	END CAP (20 x 30)	
			125	SCREW (5/32" x 12.7L)	

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

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

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

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

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

Pokud není místní prodejce INTERSPORT 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 SEGÍTÉS: Ha műszaki problémát tapasztal vagy technikus tanácsra van szüksége, vegye fel a kapcsolatot azzal az INTERSPORT szakuzlettel, ahol a terméket vásárolta.

Ha a helyi INTERSPORT szakuzletben nem tudnak segíteni, az alább található listán keressen szolgálatot 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