



ST 920 ROWER

GB

D

CZ

SK

HU

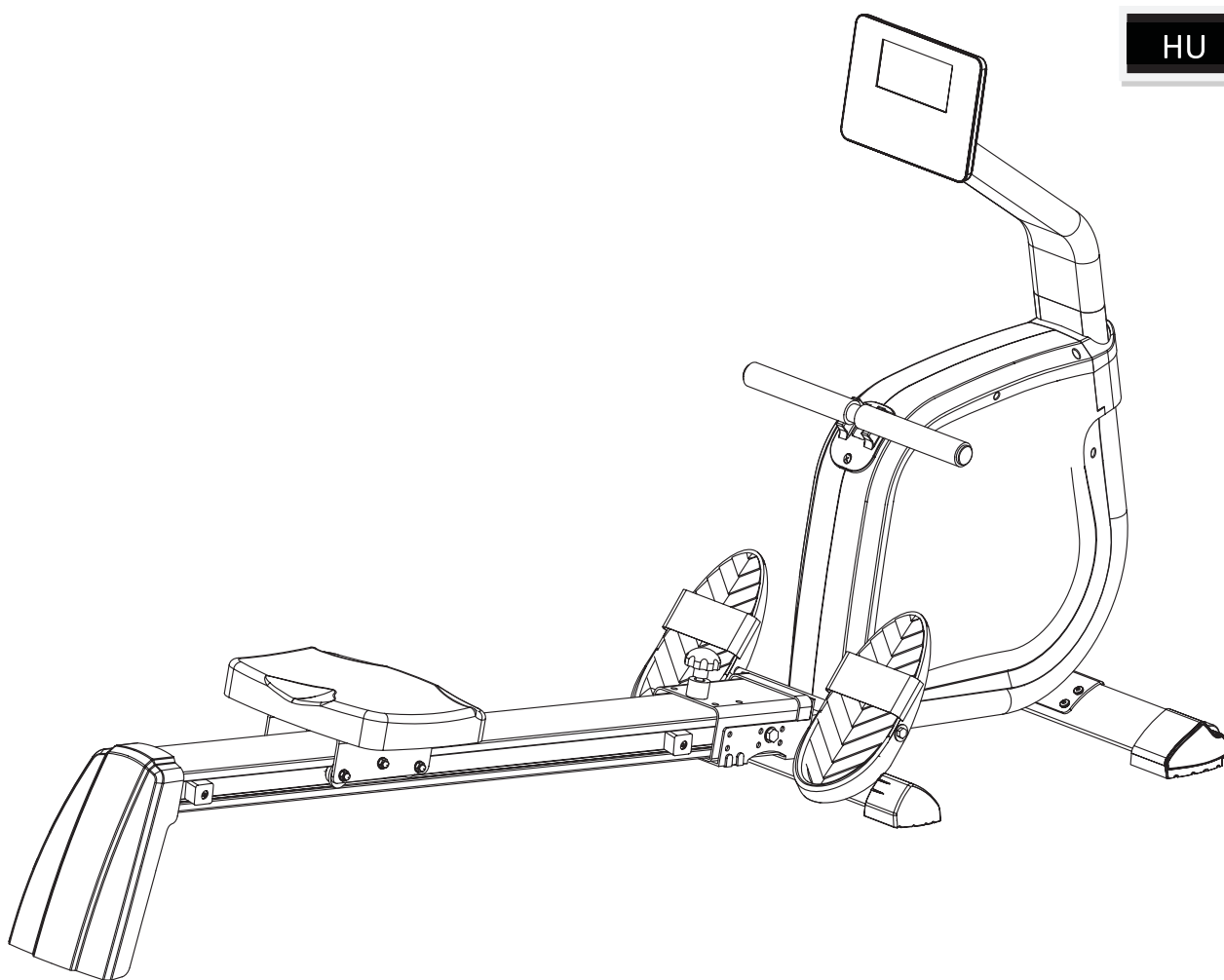


Table of contents - Inhaltsverzeichnis - Obsah - Obsah - Tájékoztató

English	P	3
Deutsch	P	17
Česky	P	31
Slovensky	P	45
Magyar	P	59

© The owner's 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.

© Die Gebrauchsanweisung dient nur zur Referenz für den Kunden. ENERGETICS übernimmt keine Haftung für Fehler die durch Übersetzung oder technische Änderungen des Produkts entstehen.

© Návod k použití je pouze doporučení pro zákazníky. ENERGETICS nepřebírá žádné ručení za chyby způsobené překladem či změnami v technické specifikaci výrobku.

© 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.

© A használati útmutató kizárólag felhasználói referenciaként szolgál. az ENERGETICS nem vállal felelősséget a fordítási hibákból vagy a termék műszaki módosításaiból eredő hibákért.

© **Copyright by ENERGETICS**

Dear Customer,

Congratulations on your purchase of an ENERGETICS home exerciser. This product has been designed and manufactured to meet the needs and requirements of in-home use. Please carefully read the instructions prior to assembly and first use. 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  Team

Product Safety

ENERGETICS offers high quality home exercisers that have been tested and certified according to European Norm EN 957.

Safety instruction

- Consult your physician before starting with any exercise programme to receive advice on the optimal training.
- Warning: incorrect/ excessive training can cause health injuries. Stop using the home exerciser when feeling uncomfortable.
- Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the home exerciser.
- Always start with a warm-up session.
- Only use original ENERGETICS parts as delivered (see checklist).
- Follow the steps of the assembly instruction carefully.
- Only use suitable tools for assembly and ask for assistance if necessary.
- Place the home exerciser on an even, non-slippery surface.
- Use the height adjustment caps on the rear tube to ensure a stable position of the home exerciser.
- Make sure the front wheels are placed in the correct position: see assembly instruction.
- 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.
- Ensure that those present are aware of possible hazards, e.g. movable parts during training.
- The resistance level can be adjusted to your personal preference.
- Do not use the home exerciser without shoes or loose shoes.
- Ensure that sufficient space is available to use the home exerciser.
- Be aware of non-fixed or moving parts whilst mounting or dismounting the home exerciser.

- The resistance can be changed by computer
- This product is made for home use only and tested up to a maximum body weight of 150 kilograms
- Keep special attention to the minimum insertion depth of the seat post.

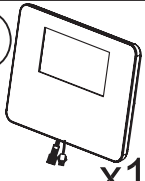
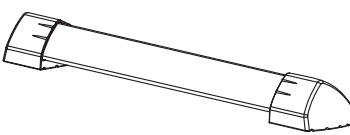

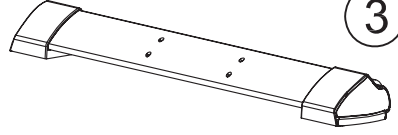
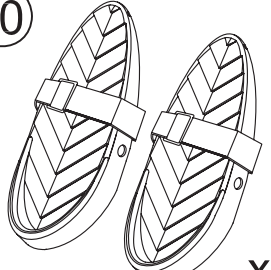
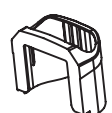
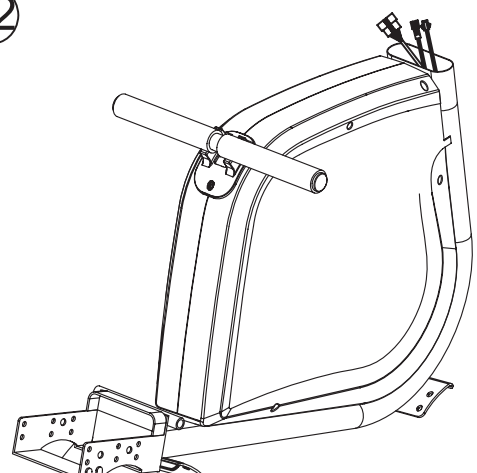


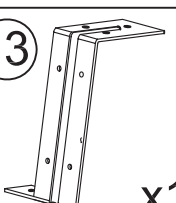
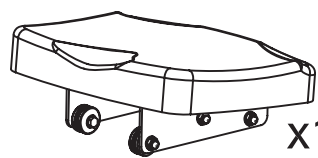



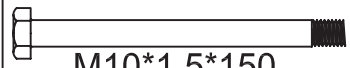


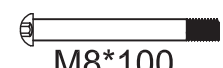













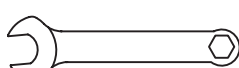

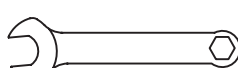
Handling

- A. After assembly, the rear stabilizer can be adjusted to accommodate slightly uneven ground. Turn the adjustment knobs on the ends of the rear foot caps to level the rear stabilizer to the floor.
- B. The transportation wheels on the front foot caps allow for easy manoeuvring. Simply pull back on the handlebars until the wheels touch the floor. Then roll the unit to a desired location.
- C. The handle bar can be adjusted to personal preference. Loosen the handle bar fixing tube. Rotate the handle bar to the desired position and retighten the fixing tube.
- D. The height of the seat post can be adjusted by first loosening the height adjustment knob, moving the seat post to the desired height then tightening the height adjustment knob.

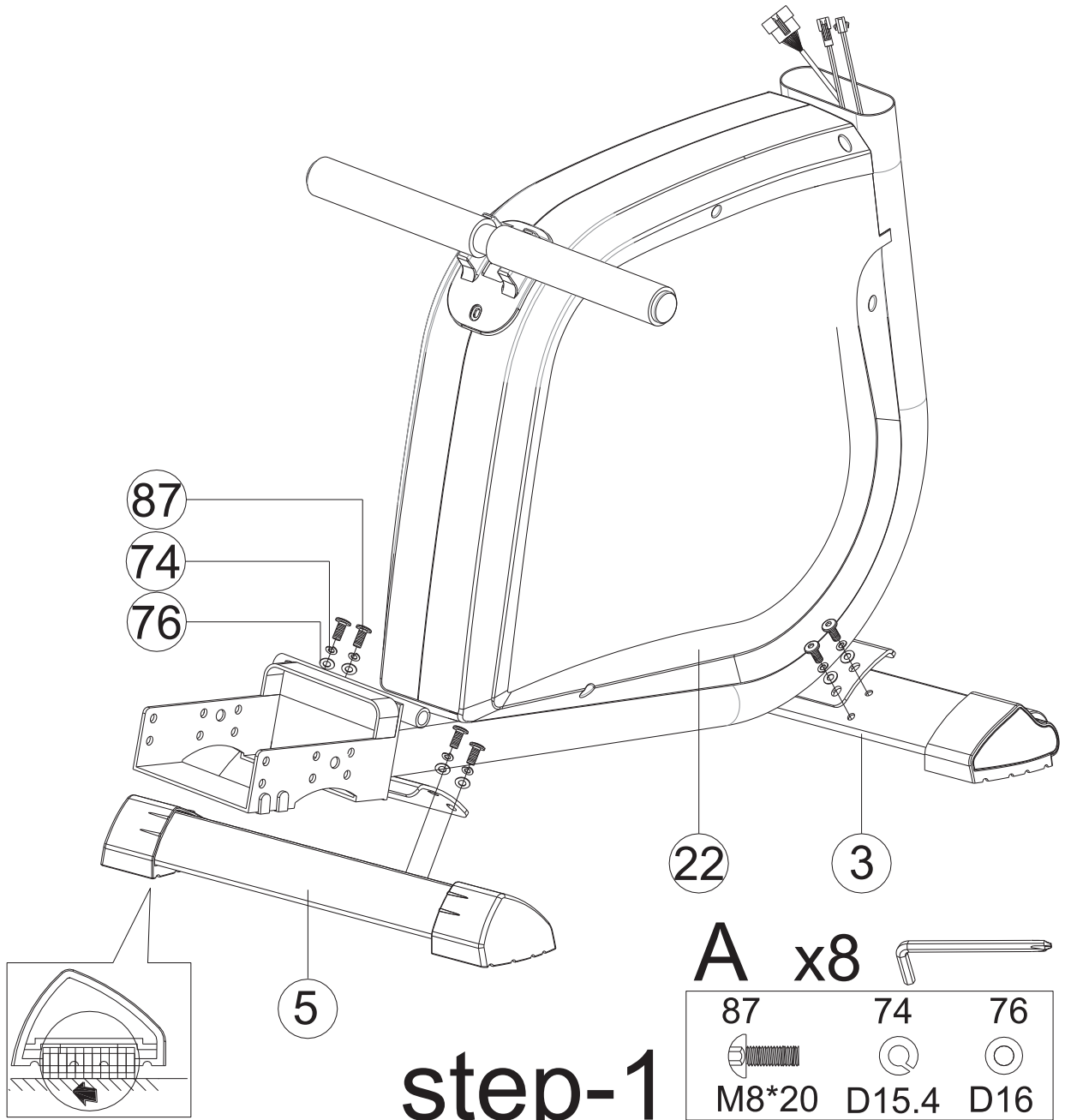
Care and Maintenance

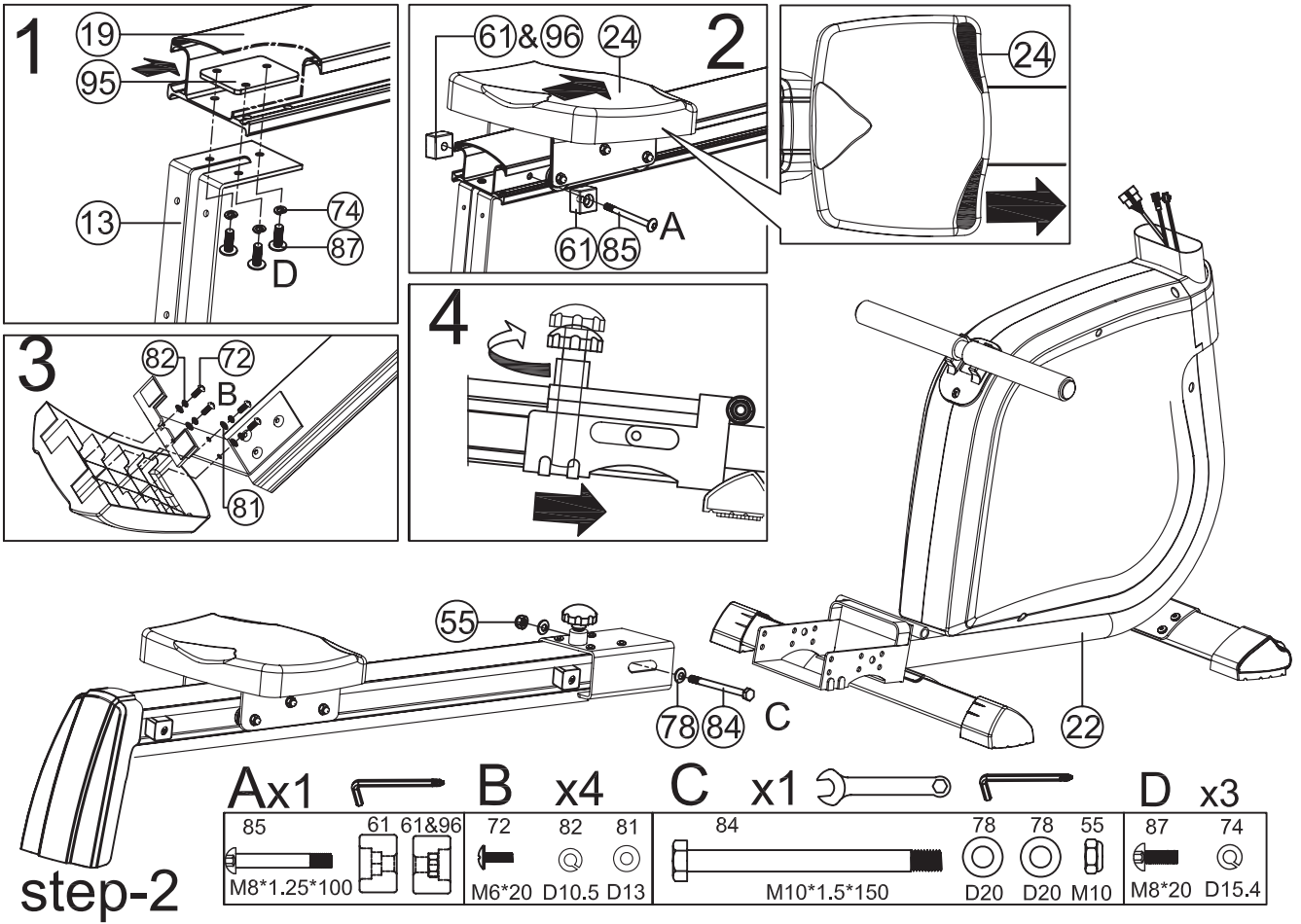
- The home exerciser should not be used or stored in a moist area because of possible corrosion.
- Check at least every 4 weeks that all connecting elements are tightly fitted and in good condition.
- In case of repair please ask your dealer for advice.
- Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- Only use original spare parts for repair.
- Use a damp cloth to clean the Home Exerciser and avoid the use of aggressive detergents when cleaning the bike.
- After exercising, immediately wipe of the sweat; perspiration can ruin the appearance and proper function of the Home Exerciser.

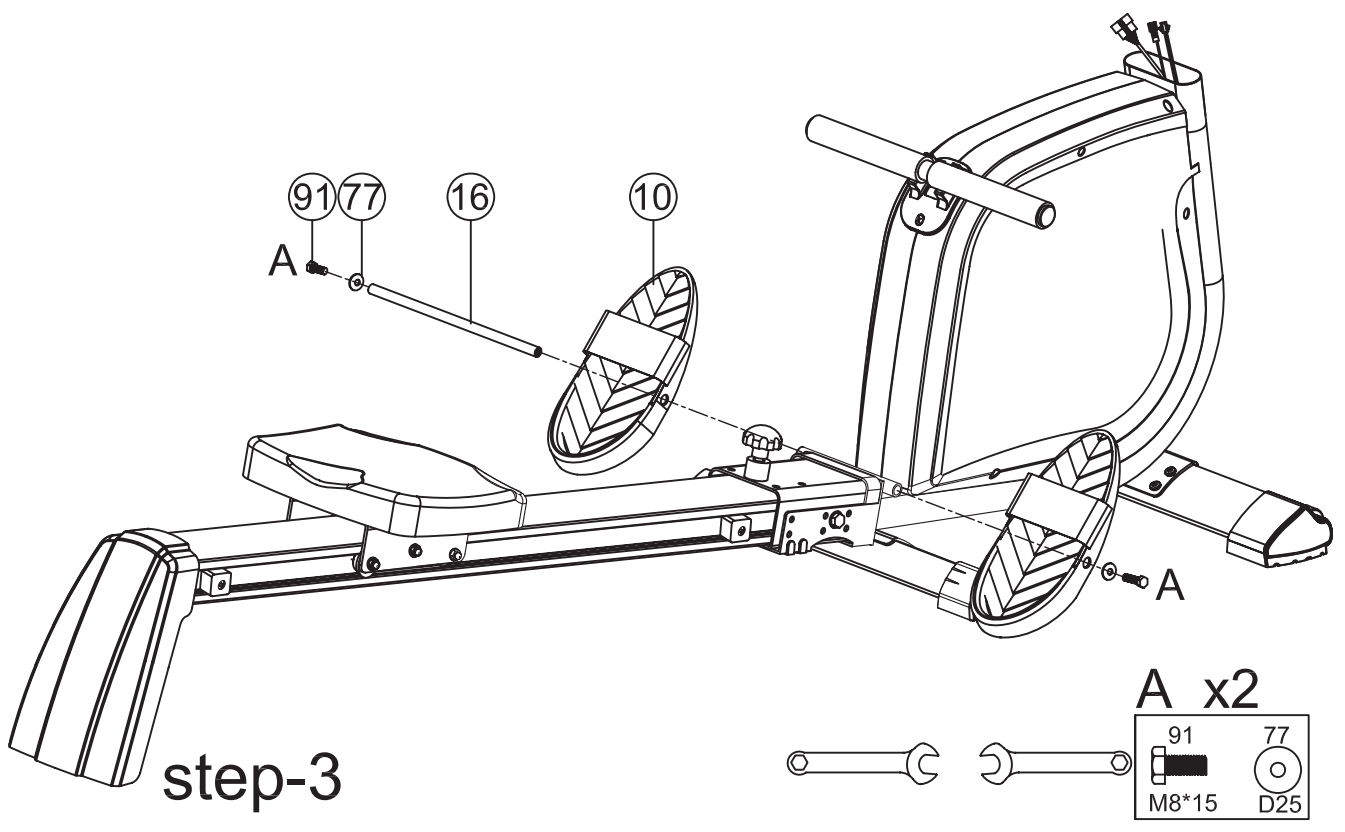
Checklist

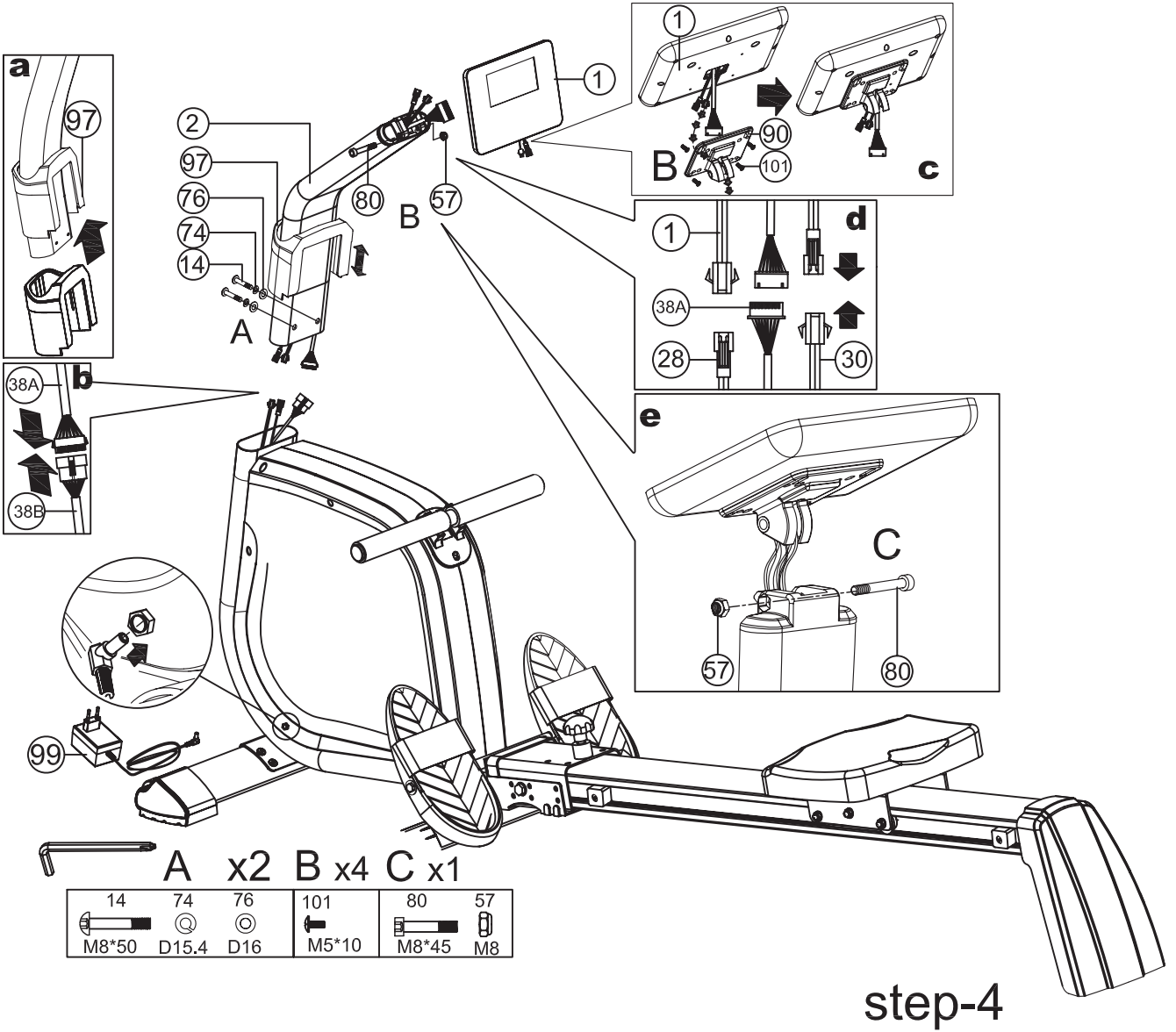
 1 x1	 5 x1	 90 x1	 3 x1
 10 x1	 97 x1	 22 x1	 2 x1
	 12 x1		 13 x1
 24 x1	 99 x1	 61 x1	 16 x1
 84 x1	 82 x4	 77 x2	
 85 x1	 81 x4	 55 x1	
 87 x11	 78 x2	 61&96 x1	
 72 x4	 74 x13	 14 x2	
 91 x2	 95 x1	 76 x10	
 80 x1	 57 x1		
			

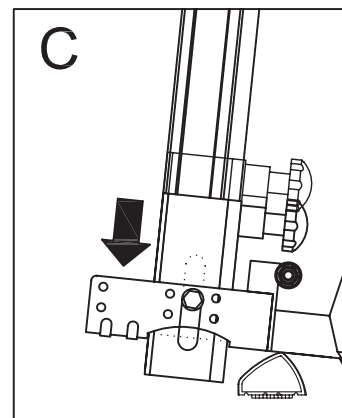
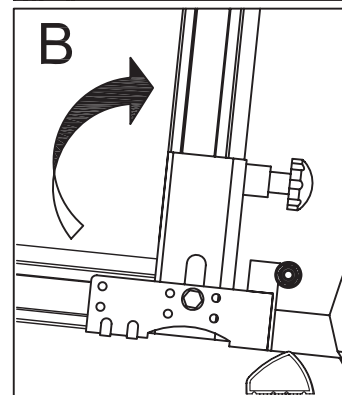
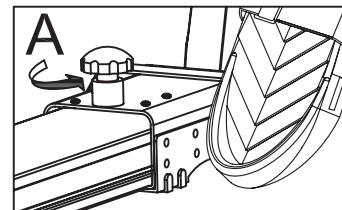
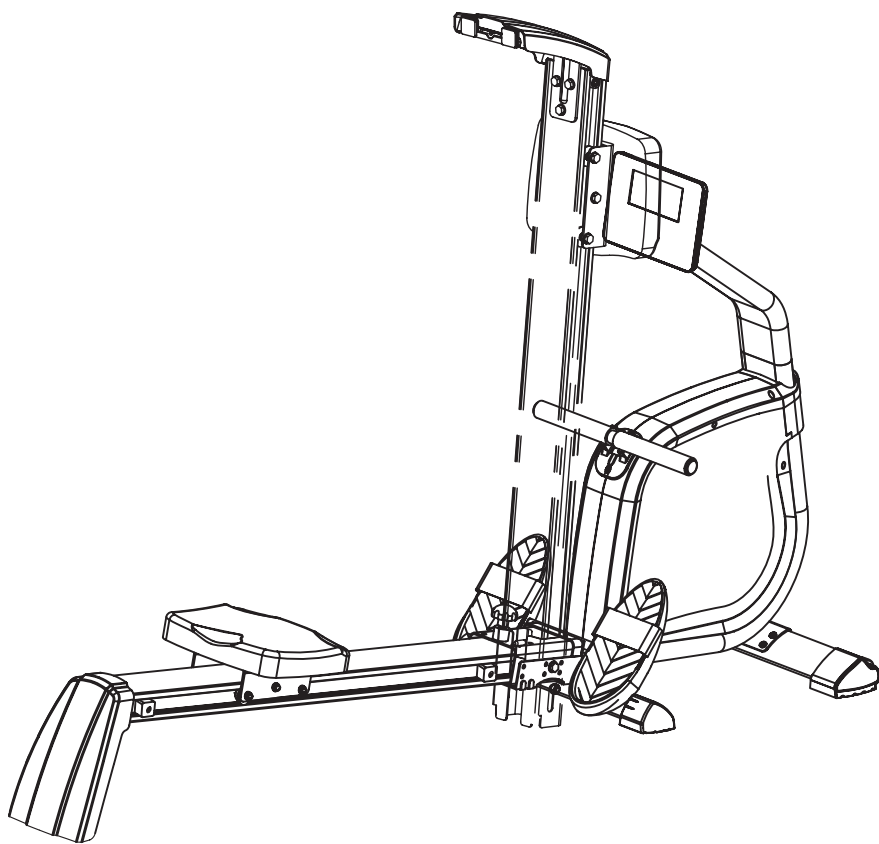
Assembly instruction

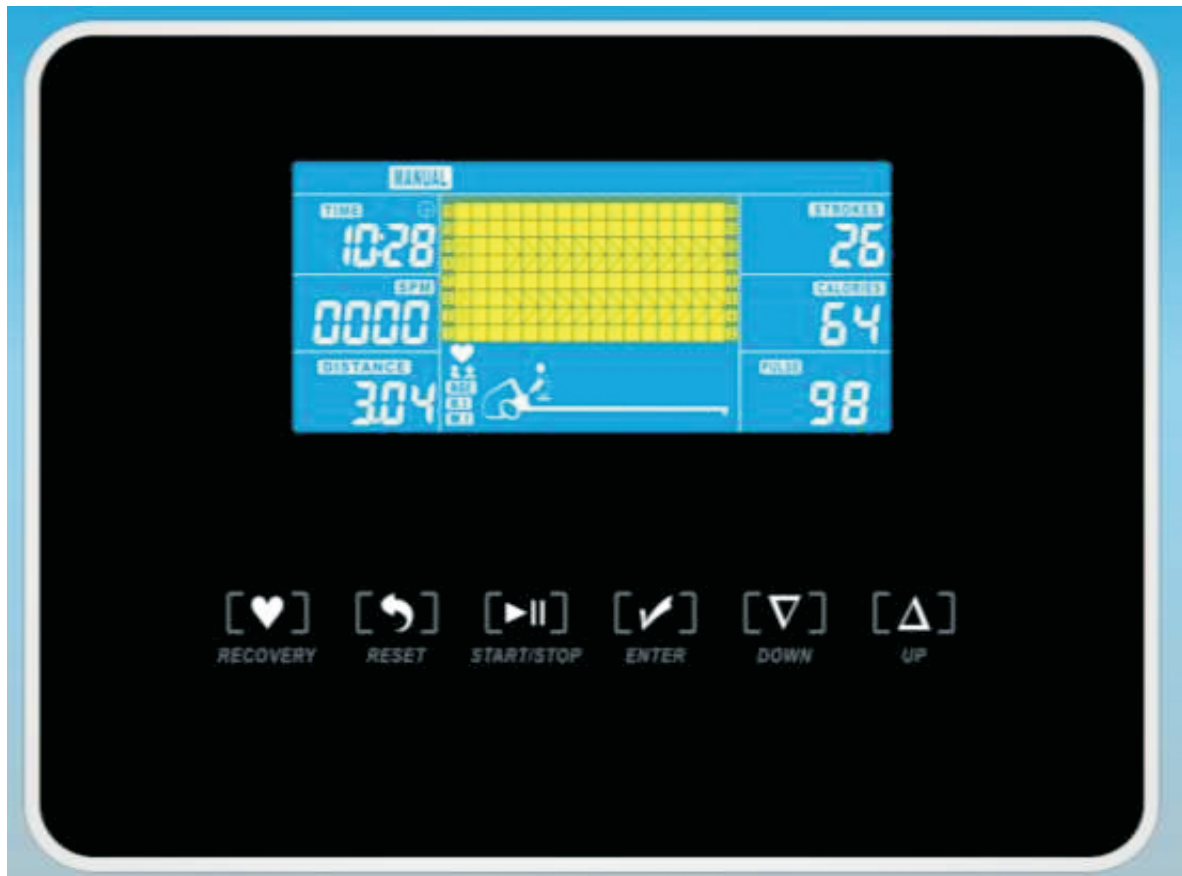












Button Function

- UP ▲
- Setting selection
 - Increase resistance level
 - Hold on pressing to automatically increasing.
- DOWN ▼
- Setting selection
 - Decrease resistance level
 - Hold on pressing to automatically decreasing.
- ENTER
- Confirm setting or selection.
 - Enter into preferred program.
- START/ STOP
- To start or stop workout.
- RESET
- Reverse to main menu during presetting workout value or stop mode.
 - Hold on pressing, computer will reboot.
- RECOVERY
- To test heart rate recovery status.

Operating Procedure

POWER ON

Plug in power supply, computer will power on and display all segments on LCD for 2 seconds. Enter into clock and calendar setting mode.

After 4 minutes without rowing or pulse input, console will enter into power saving mode. And display clock, calendar and room temp.

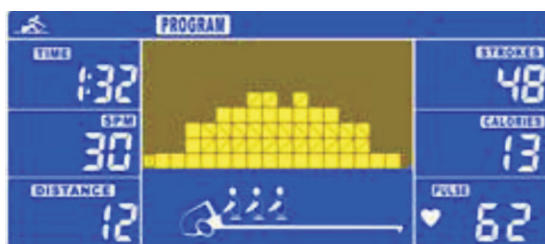


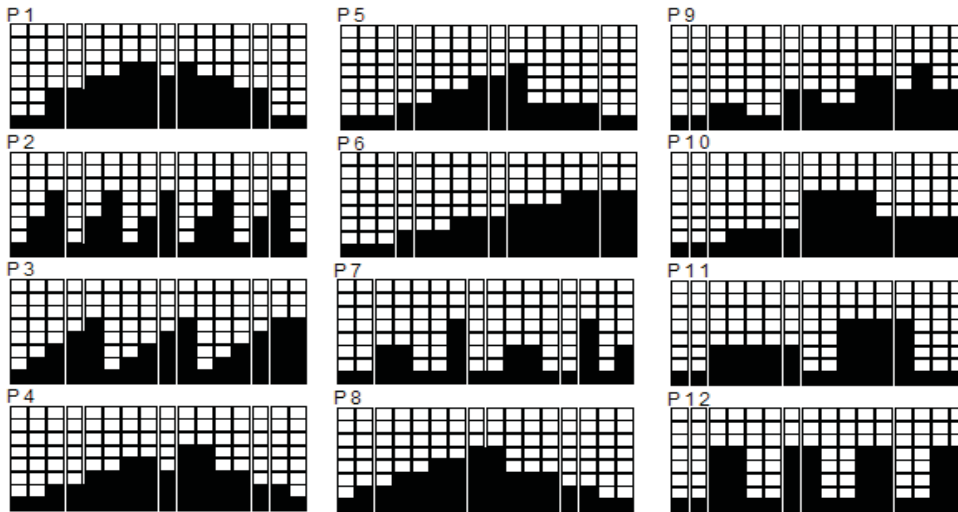
MANUAL MODE

1. Press UP or DOWN to select Manual mode and press ENTER to confirm.
2. Press UP or DOWN to preset LOAD, TIME, DISTANCE, STROKES, CALORIES, WATT, and PULSE. Press ENTER to confirm.
3. Press START/STOP key to start workout. Press UP or DOWN to adjust loading.
4. When preset workout value count down to 0, console will alarm bi-bi and stop.
5. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.

PROGRAM MODE

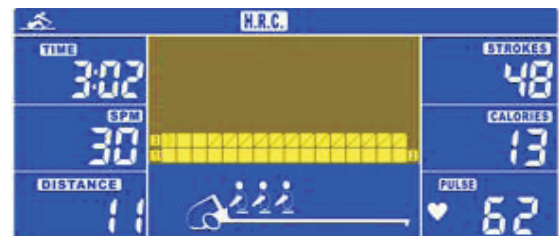
1. Press UP or DOWN to select Program mode and press ENTER to confirm.
2. Press UP or DOWN to select profile (P1~P12) and press ENTER to confirm.
3. Press UP or DOWN to preset LOAD, TIME, DISTANCE, STROKES, CALORIES, WATT, and PULSE. Press ENTER to confirm.
4. Press START/STOP key to start workout. Press UP or DOWN to adjust loading.
5. When preset workout value count down to 0, console will alarm bi-bi and stop.
6. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.





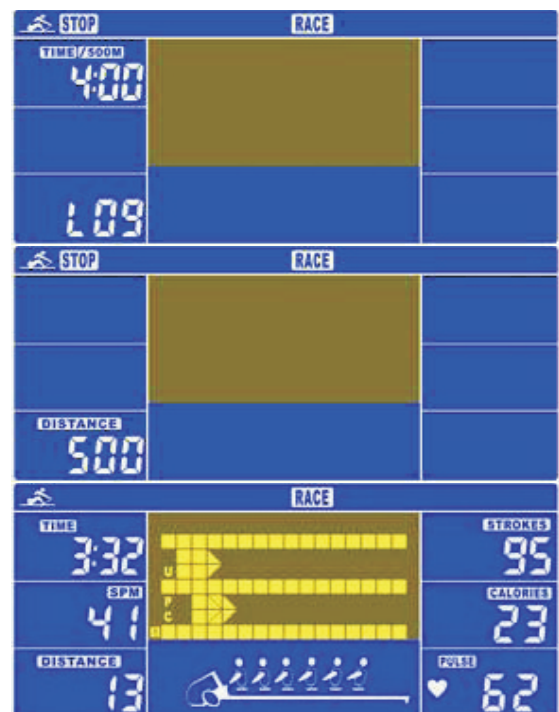
H.R.C. MODE

1. Press UP or DOWN to select H.R.C. mode and press ENTER to confirm.
2. Press UP or DOWN to select 55%, 75%, 90% and Target (default:100bpm).
3. Press UP or DOWN to preset TIME, DISTANCE, STROKES, and CALORIES, and press ENTER to confirm.
4. Press START/STOP key to start workout.
5. When preset workout value count down to 0, console will alarm bi-bi and stop.
6. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



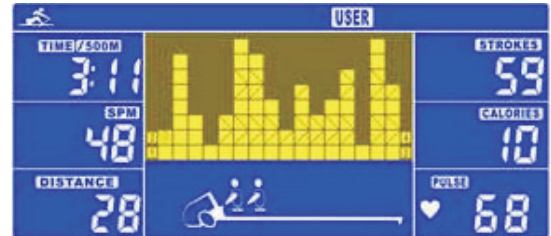
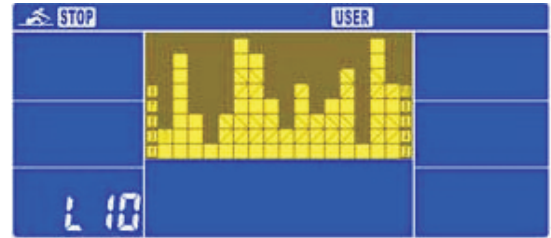
RACE MODE

1. Press UP or DOWN to select Race mode and press ENTER to confirm.
2. Press UP or DOWN to preset Challenge level and press ENTER to confirm. (Default level: 9)
3. Press UP or DOWN to preset DIST and press ENTER to confirm.
4. Press START/STOP key to start workout.
5. Either PC or User finish rowing distance, computer will stop and show PC win or User win.
6. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



USER MODE

1. Press UP or DOWN to select USER mode and press ENTER to confirm.
2. Press UP or DOWN to set loading of each column, and press ENTER to next one.
3. Hold on pressing ENTER to finish or quit setting
4. Press UP or DOWN to preset LOAD, TIME, DISTANCE, STROKES, CALORIES, WATT, and PULSE, and press ENTER to confirm.
5. Press START/STOP key to start workout. Press UP or DOWN to adjust loading.
6. When preset workout value count down to 0, console will alarm bi-bi and stop.
7. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



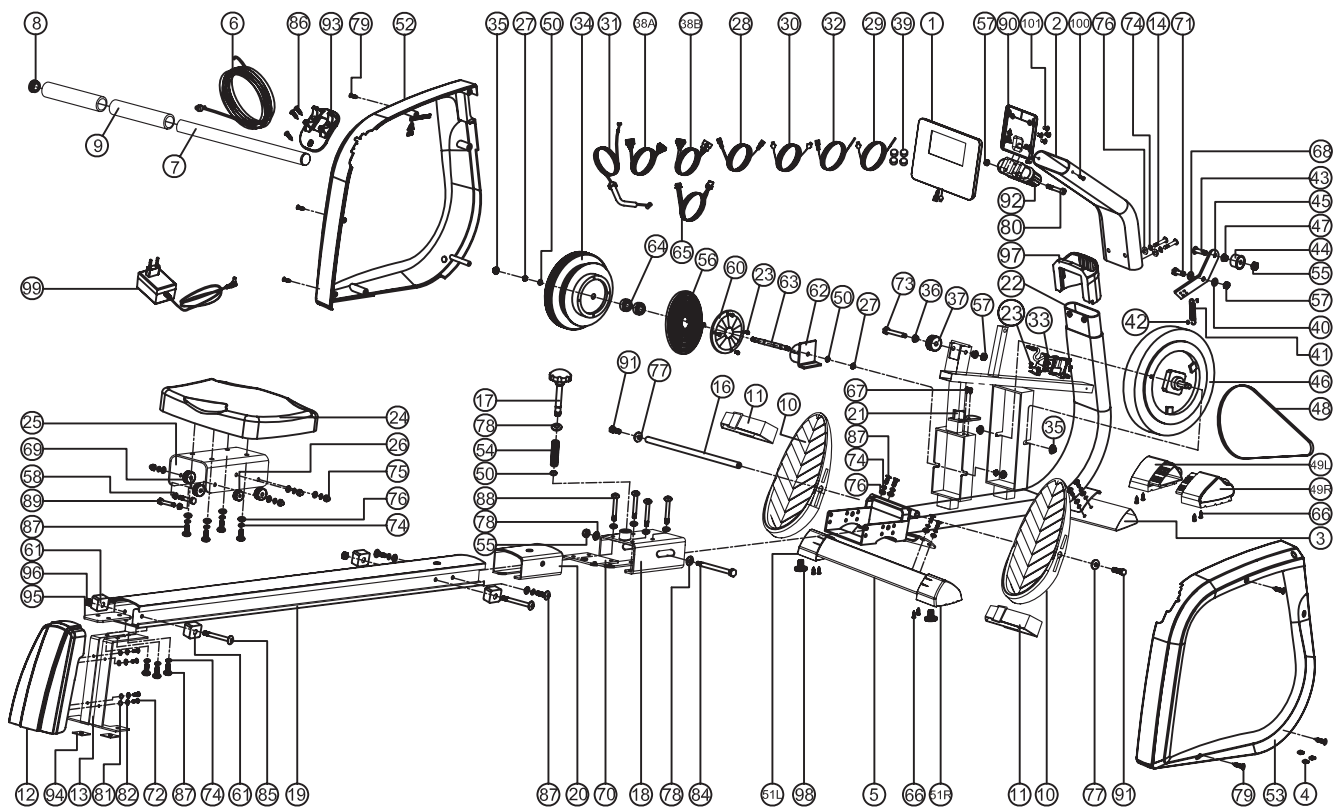
RECOVERY MODE

1. User must be wearing a chest strap. When the pulse value is displayed on the computer, press on the RECOVERY key.
2. TIME shows "0:60" (seconds) and count down.

Computer will show F1 to F6 after count down to 0 to test heart rate recovery status.

1.0	OUTSTANDING
1.0 < F < 1.9	EXCELLENT
2.0 < F < 2.9	GOOD
3.0 < F < 3.9	FAIR
4.0 < F < 5.9	BELOW AVERAGE
6.0	POOR

Exploded drawing



Partlist					
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Computer	1	51L	Rear foot cap (left)	1
2	Handlebar post tube	1	51R	Rear foot cap (right)	1
3	Front stabilizer	1	52	Left chain cover	1
4	Pin	3	53	Right chain cover	1
5	Rear stabilizer	1	54	Spring D13*D1.2*85.5L	1
6	Pull cable	1	55	Nut M10x1.5x10T	1
7	Strength tube	1	56	Spring 20*0.8T	1
8	Cap (semi-ball)	2	57	Nut M8*1.25*8T	2
9	Foam (HDR) D23x4Tx195L	2	58	Bushing of pulley's axle D12*D8.2*12.6L	6
10	Foot pedal	2	60	Fixing plate for spring	1
11	Strap	2	61	Buffer	4
12	End cover	1	62	Shaft tube welding set	1
13	Rear supporting board	1	63	Fly wheel axle	1
14	Allen bolt M8*1.25*50L	2	64	Bearing #6000ZZ	2
16	Transverse axle	1	65	Electric cable	1
17	Ball shape knob	1	66	Screw ST4*1.41*15L	8
18	Slide seat welding set	1	67	Screw M5*0.8*10L	2
19	Slide orbit	1	68	Flat washer D21*D8.5*1.5T	1
20	Bracket fixed set	1	69	Pulley	4
21	Sensor fixed set	1	70	Reinforcement plate	1
22	Frame welding set	1	71	Hex bolt M8*25	1
23	Bolt ST4.2*15L	4	72	Screw M6*1.0*20L	4
24	Seat	1	73	Step bolt M8*1.25*55.5L	1
25	Seat support welding set	1	74	Spring washer D15.4*D8.2*2T	19
26	Pulley	2	75	Domed nut M8*1.25*15T	6
27	Nut D9.5x5T(3/8"-26UNF)	3	76	Flat washer D16xD8.5x1.2T	18
28	Lower computer cable (—)	1	77	Flat washer D25*D8.5x2.0T	2
29	Sensor (—)	1	78	Flat washer D20*D11*2T	2
30	Lower computer cable	1	79	Screw ST4.2x1.4x20L	7
31	Tension cable	1	80	Screw M8*1.25*45L	1
32	Sensor	1	81	Flat washer D13*D6.5*1.0T	4
33	Motor	1	82	Spring washer D10.5*D6.1*1.3T	4
34	Pull cable wheel	1	84	Hex bolt M10*1.5*150L	1
35	Anti-loosen nut 3/8"-26UNFx6.5T	4	85	Hex bolt M8*P1.25*100L	2
36	Spacer bushing D13.5*D10*9	2	86	Bolt M5x0.8x10L	3
37	Pulley	1	87	Allen bolt M8x1.25x20L	13
38A	Upper computer cable	1	88	Allen bolt M8x1.25x75L	4
38B	Lower computer cable	1	89	Hex bolt M8x1.25x35L	6
39	Magnet	4	90	Computer fixing plate	1
40	Flat washer D10*D24*0.4T	1	91	Hex bolt M8*1.25*15	2
41	Spring D2.2*D14*65L	1	92	Computer bracket	1
42	Plastic cover	2	93	Cable cover	1
43	Allen bolt M10*35L	1	94	Buffer	2
44	Idle wheel	1	95	Fixing board	1
45	Fixed plate of idle wheel	1	96	Nut M8*P1.25*6T	2
46	Magnet system	1	97	Upper protective cover	1
47	Bushing D20*D14*11.5	1	98	Adjustable wheel	2
48	Multi-groove belt	1	99	Adaptor	1
49L	Front foot cap (left)	1	100	Screw ST4.2x1.4x15L	2
49R	Front foot cap (right)	1	101	Bolt M5*0.8*10L	4
50	C ring S-10(1T)	3			

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  - Team

Produktsicherheit

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

Sicherheitshinweise

- Bei gesundheitlichen Einschränkungen oder für individuelle und persönliche Trainingsparameter konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Er kann Ihnen sagen, welche Art des Trainings und welche Belastung für Sie geeignet sind.
- Achtung: Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- Beginnen Sie erst mit dem Training, nachdem Sie sichergestellt haben, dass der Heimtrainer korrekt aufgebaut und eingestellt 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.
- Verwenden Sie die Höhen-Einstellkappen an der hinteren Querstütze, um eine sichere Position des Heimtrainers zu gewährleisten.
- Stellen Sie sicher, dass die vorderen Transportrollen in der richtigen Position angebracht sind (siehe Aufbauanleitung).
 - 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 Gerät 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 Gefährdung, z.B. durch bewegliche Teile, hin.
- Der Widerstand kann auf Ihre persönlichen Bedürfnisse eingestellt werden.
- Verwenden Sie den Heimtrainer nicht ohne Schuhe oder mit losem Schuhwerk.
- Stellen Sie sicher, dass ausreichend Platz vorhanden ist, um den Heimtrainer zu benutzen.
- Beachten Sie die nicht fixierten oder beweglichen Teile während der Montage/Demontage des Heimtrainers.

- Der Widerstand kann durch den Computer verändert werden.
- Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimanwendungsbereich konzipiert und einem maximalen Körpergewicht von 150 Kilogramm getestet.
- Achten Sie besonders auf die niedrigste Einstellhöhe der Sattelstütze.

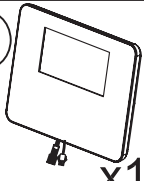
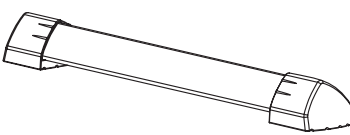

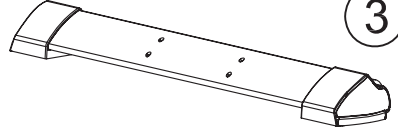
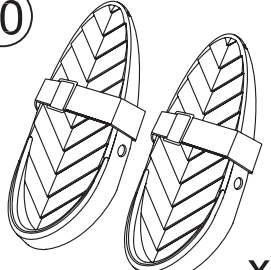
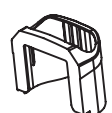
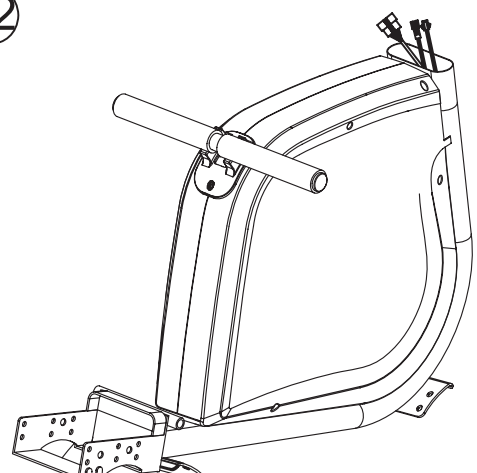


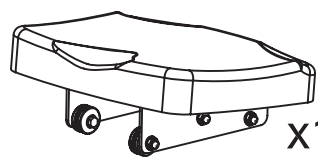
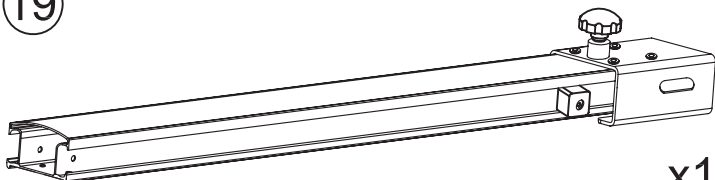



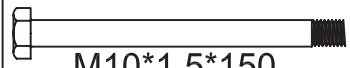

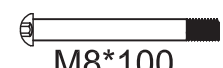













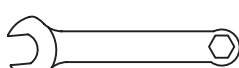

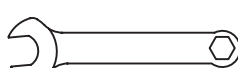
Handhabung

- A. Nach dem Aufbau kann die hintere Querstütze verstellt werden, um kleinere Unebenheiten auf dem Boden auszugleichen. Drehen Sie dazu am Verstellrad am Rand der Höhenausgleichskapen, bis die Unebenheit ausgeglichen ist.
- B. Die Transportrollen der vorderen Querstütze erlauben ein leichtes Verschieben. Stellen Sie sich vor den Heimtrainer und drücken Sie auf den Lenker, bis die Rollen den Boden berühren. Dann rollen Sie den Heimtrainer an die gewünschte Stelle.
- C. Der Lenker kann auf die persönlichen Bedürfnisse wie folgt eingestellt werden: Lösen Sie die Lenkerfixierung. Drehen Sie den Lenker in die gewünschte Position und fixieren ihn wieder.
- D. Die Höhe der Sattelstütze kann auf folgende Art verstellt werden: Lösen Sie den Knopf zur Sitzhöhenverstellung, dann bringen Sie die Sattelstütze in die gewünschte Position und anschließend fixieren Sie diese Position mit dem Verstellknopf.

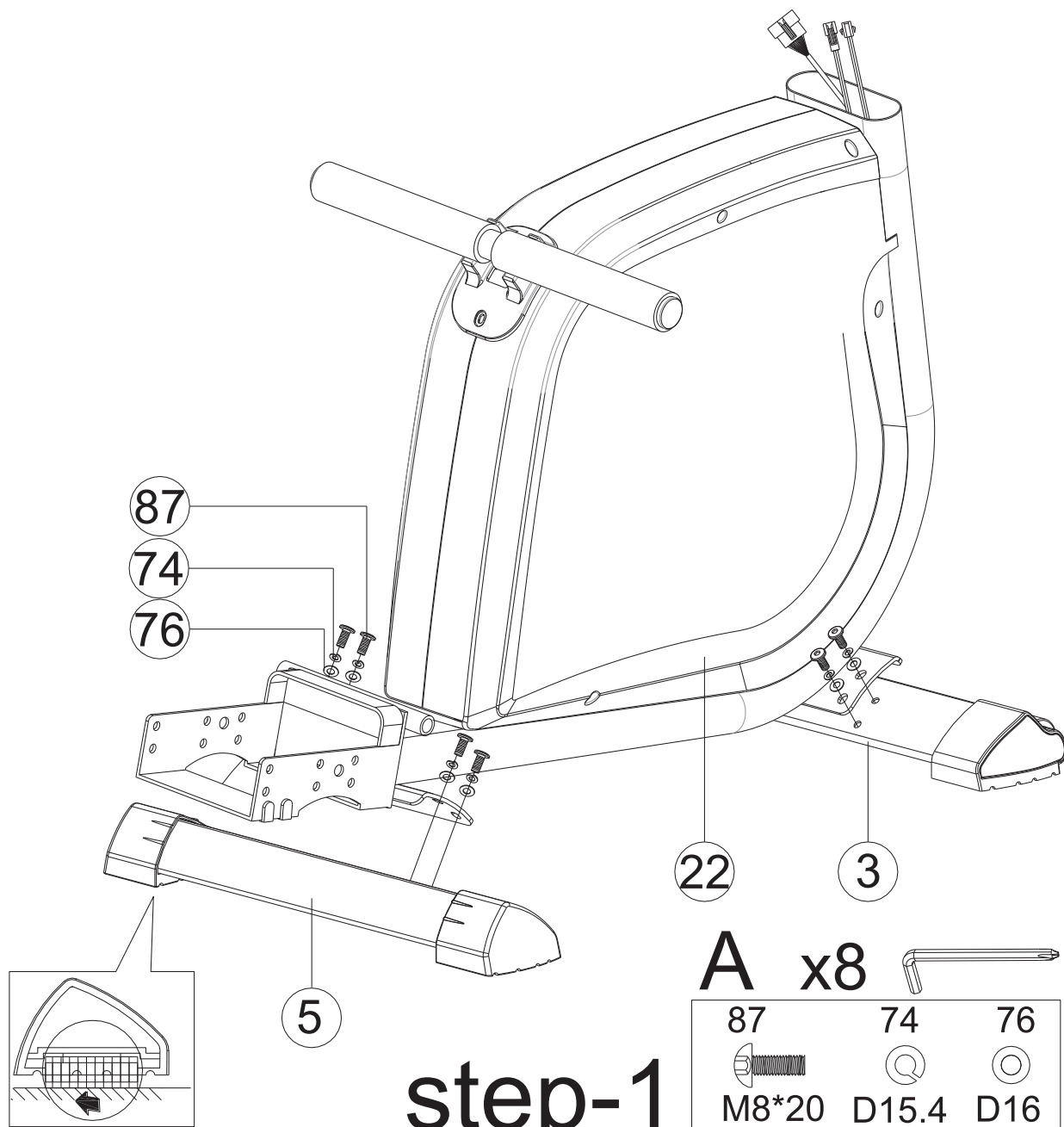
Sorgfalt und Wartung

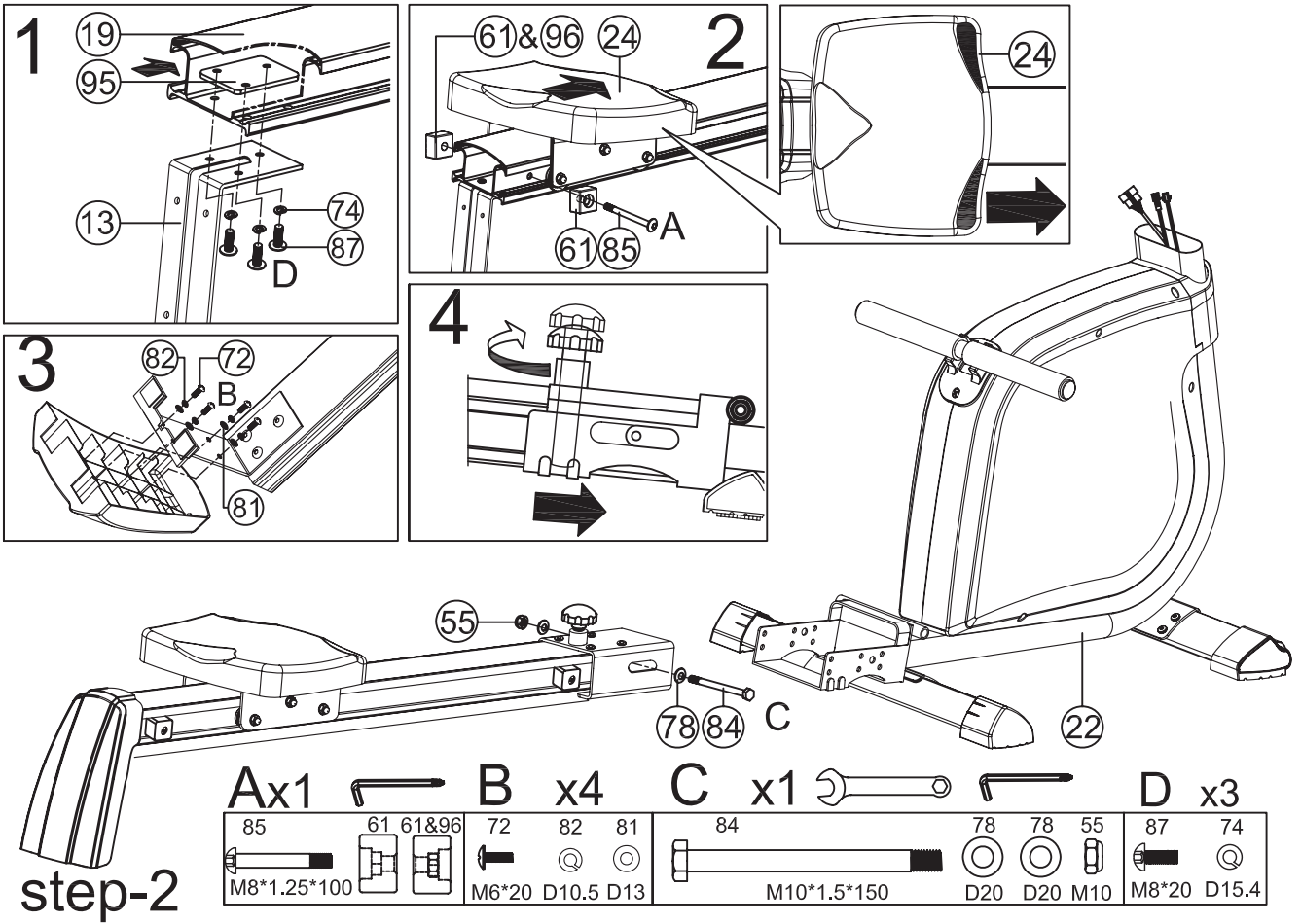
- Um die Gefahr von Korrosionsschäden zu vermeiden, verwenden oder lagern Sie dieses Heim-Fitness-Gerät nicht in feuchten Räumen.
- Überprüfen Sie spätestens alle 4 Wochen, dass alle Verbindungen fest angezogen und in einem guten Zustand sind.
- Im Falle einer Reparatur kontaktieren Sie bitte Ihren Händler.
- Ersetzen Sie beschädigte Teile sofort und/oder verwenden Sie diese nicht bis sie repariert sind.
- Bitte verwenden Sie für Reparaturen nur original Ersatzteile
- Wischen Sie unmittelbar nach dem Training den Schweiß ab. Schweiß kann zu Schäden führen und die Funktion des Heim-Fitness-Gerätes beeinträchtigen.

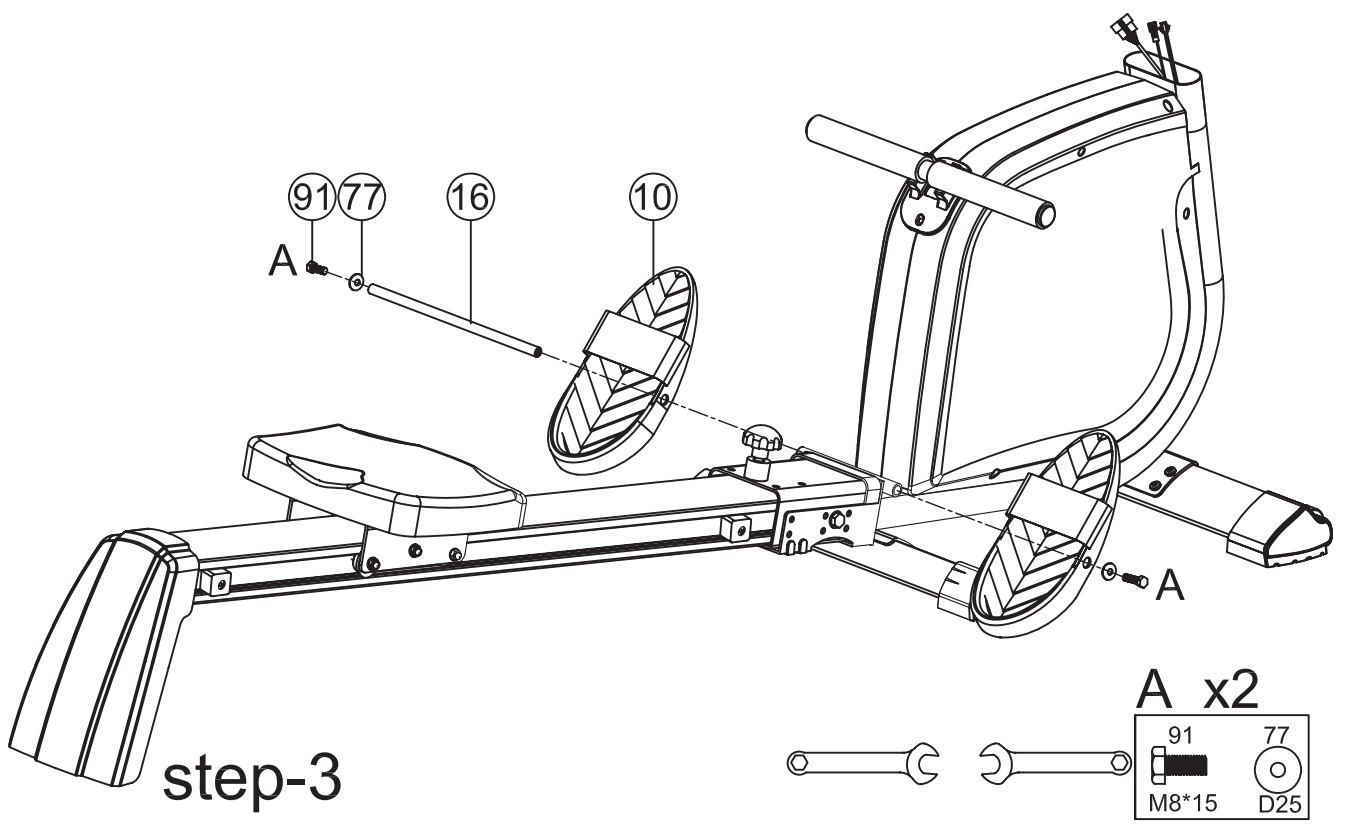
Teilleiste

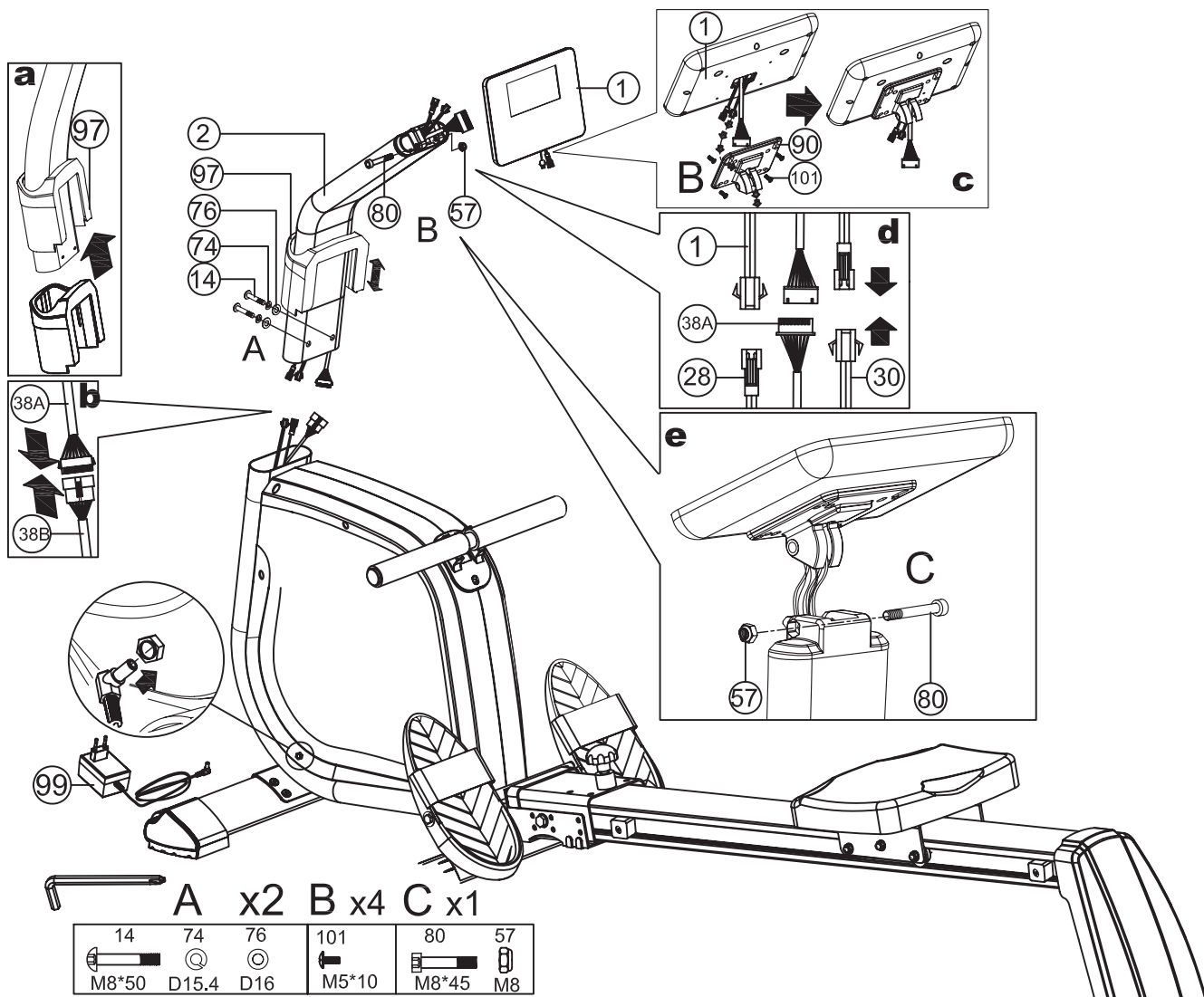
 ① x1	 ⑤ x1	 ⑨⑩ x1	 ③ x1
 ⑩ x1	 ⑨⑦ x1	 ②② x1	 ② x1
	 ⑫ x1		
 ②④ x1	 ⑱ x1	 ⑥① x1	 ⑱⑯ x1
	 ⑨⑨ x1	 ⑧④ x1	 ⑧② x4
 ⑧⑤ x1	 ⑧① x4	 ⑤⑤ x1	
 ⑧⑦ x11	 ⑦⑧ x2	 ⑥①&⑨⑥ x1	
 ⑦② x4	 ⑦④ x13	 ⑱⑭ x2	
 ⑨① x2	 ⑨⑤ x1	 ⑦⑥ x10	
 ⑧⑩ x1	 ⑤⑦ x1		
			

Aufbauanleitung

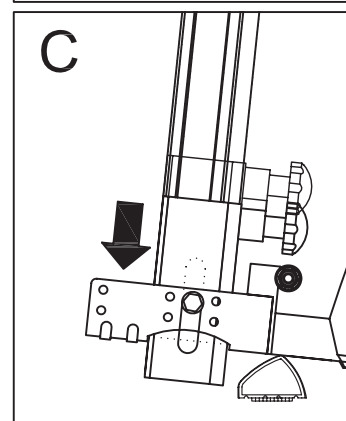
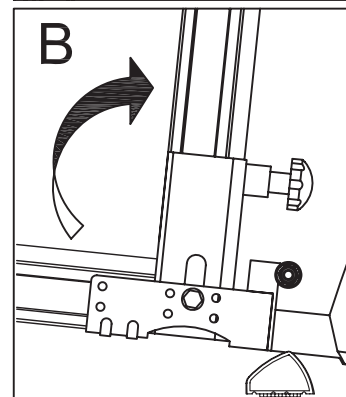
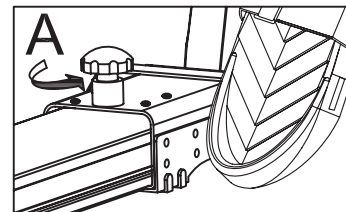
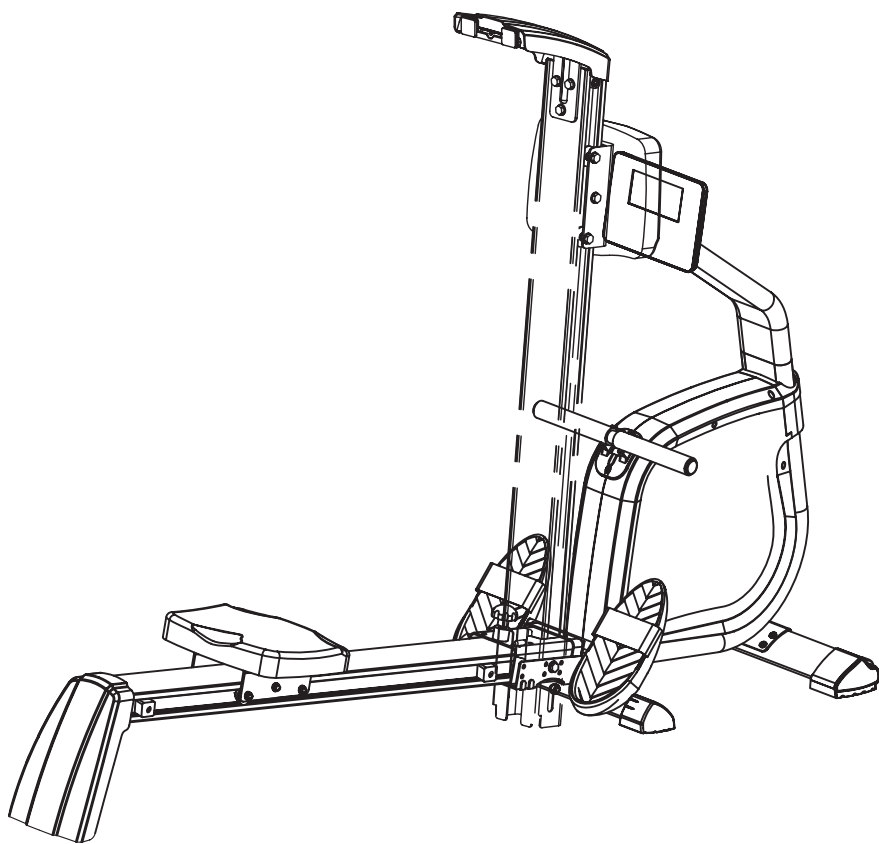


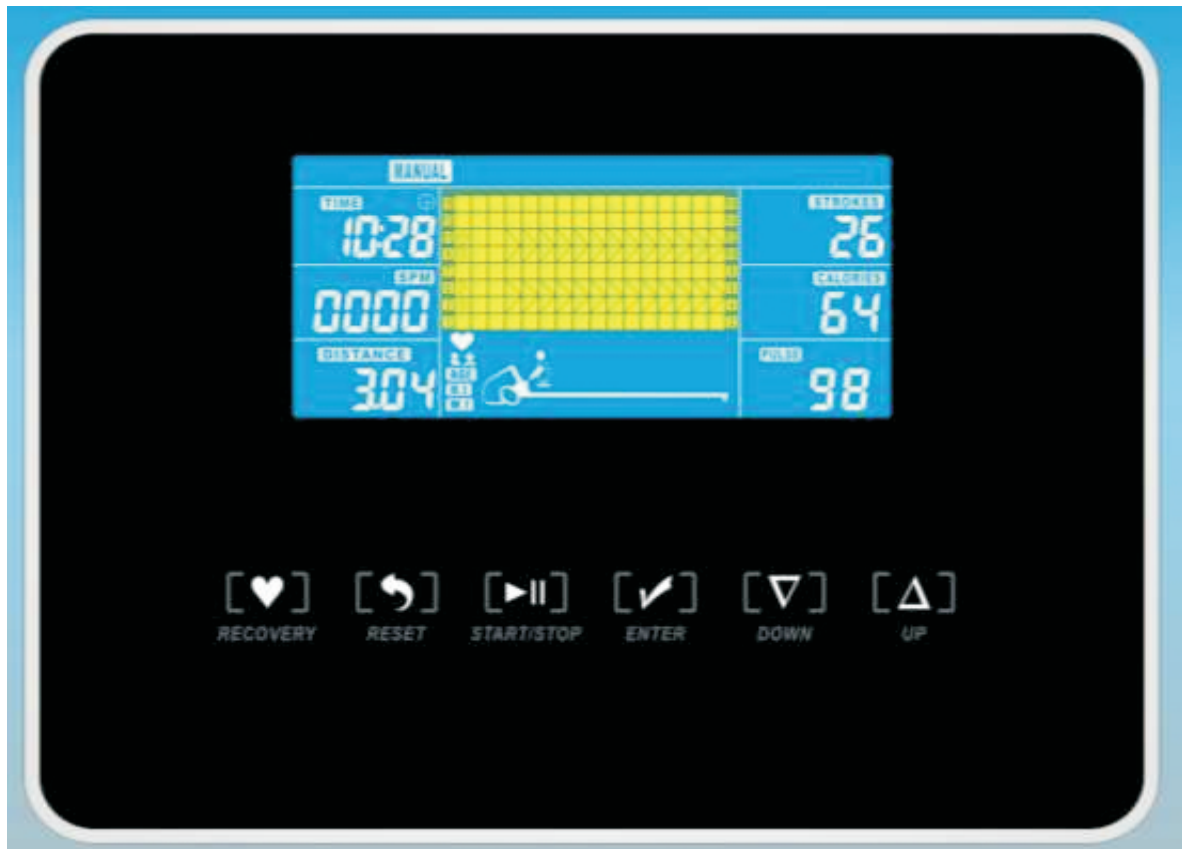






step-4





Funktionstasten

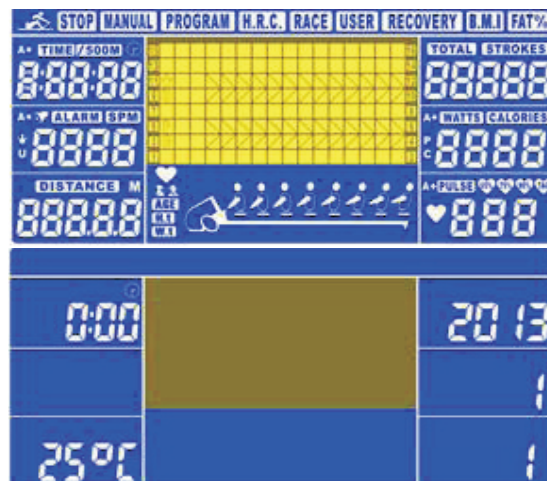
- UP ▲
- Einstellungsauswahl.
 - Erhöhung des Widerstands.
 - Gedrückt halten um den Widerstand automatisch zu erhöhen.
- DOWN ▼
- Einstellungsauswahl
 - Verringern des Widerstands
 - Gedrückt halten um den Widerstand automatisch zu reduzieren.
- ENTER
- Bestätigung der Auswahl und Einstellung.
 - Auswahl des gewünschten Programms.
- START/ STOP
- Starten oder Stoppen des Trainings.
- RESET
- Rücksetzen aktueller Eingaben. Drücken (2 Sekunden) um in den Anfangsmodus zu gelangen und erneut mit der Auswahl zu beginnen
- RECOVERY
- Erholungspulsmessung starten.

Programmauswahl

Einschalten

1. Stecken Sie das Gerät an, der Computer leuchtet für 2 Sekunden auf.
2. Stellen Sie Uhrzeit und Kalender ein.

Wenn der Computer 4 Minuten kein Signal empfängt schaltet er automatisch in Standby Modus. Im Display wird die Uhrzeit, Datum und Temperatur angezeigt.

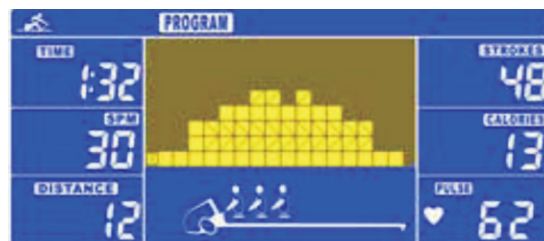


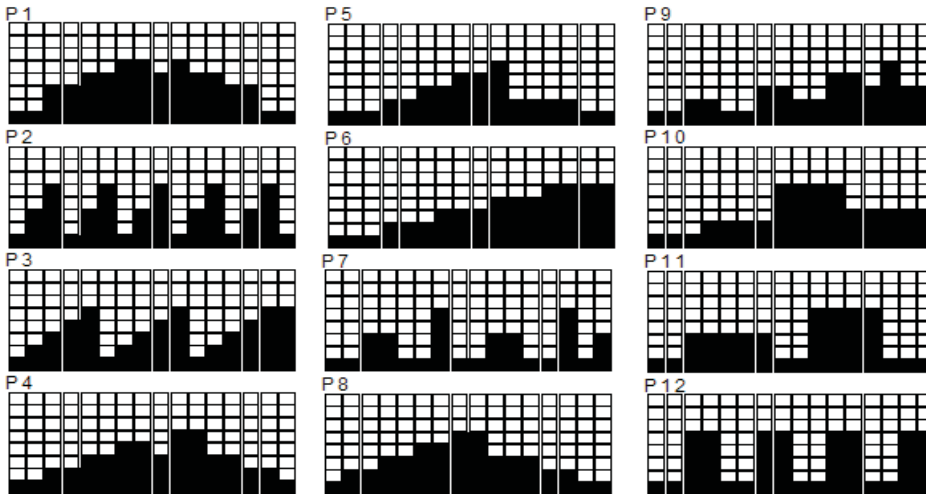
Manuell

1. Drücken Sie die UP ▲ / DOWN ▼ Taste zur Auswahl des MANUAL Programms und drücken Sie „ENTER“ zum Bestätigen.
2. Drücken Sie die UP ▲ / DOWN ▼ Taste zur Eingabe von Widerstand, Zeit, Distanz, Schläge, Kalorien, Watt und Puls. Drücken Sie „ENTER“ zum Bestätigen.
3. Drücken Sie die „START“ Taste um das Training zu beginnen. Drücken Sie die UP ▲ / DOWN ▼ Taste zur Verstellung des Widerstands.
4. Drücken Sie die „STOP“ Taste um das Training zu pausieren. Drücken Sie „ENTER“ um zum Hauptmenu zu gelangen.

PROGRAM

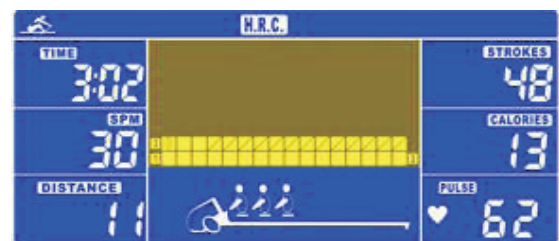
1. Drücken Sie die UP ▲ / DOWN ▼ Taste um ein Programm zu wählen. Drücken Sie „ENTER“ zum Bestätigen.
2. Drücken Sie die UP ▲ / DOWN ▼ Taste um ein Profil (P1 –P12) auszuwählen. Drücken Sie „ENTER“ zum Bestätigen.
3. Drücken Sie die UP ▲ / DOWN ▼ Taste zur Eingabe von Widerstand, Zeit, Distanz, Schläge, Kalorien, Watt und Puls. Drücken Sie „ENTER“ zum Bestätigen.
4. Drücken Sie die „START“ Taste um das Training zu beginnen. Drücken Sie die UP ▲ / DOWN ▼ Taste zur Verstellung des Widerstands.
5. Wenn der voreingestellte Wert 0 erreicht gibt der Computer einen kurzen Piep Ton von sich und stoppt.
6. Drücken Sie die „STOP“ Taste um das Training zu pausieren. Drücken Sie „ENTER“ um zum Hauptmenu zu gelangen.





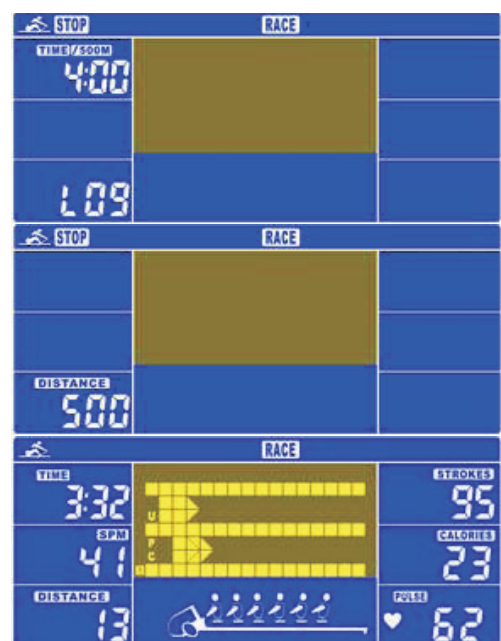
H.R.C.

1. Drücken Sie die UP ▲ / DOWN ▼ Taste zur Auswahl des H.R.C. Programms. Drücken Sie „ENTER“ zum Bestätigen.
2. Drücken Sie die UP ▲ / DOWN ▼ Taste und wählen Sie zwischen 55%, 75%, 90% und Zielpuls (voreingestellter Wert 100 bpm) aus.
3. Drücken Sie die UP ▲ / DOWN ▼ Taste zur Eingabe von Zeit, Distanz, Schläge und Kalorien. Drücken Sie „ENTER“ zum Bestätigen.
4. Drücken Sie die „START“ Taste um das Training zu beginnen.
5. Wenn der voreingestellte Wert 0 erreicht gibt der Computer einen kurzen Piep Ton von sich und stoppt.
6. Drücken Sie die „STOP“ Taste um das Training zu pausieren. Drücken Sie „ENTER“ um zum Hauptmenu zu gelangen.



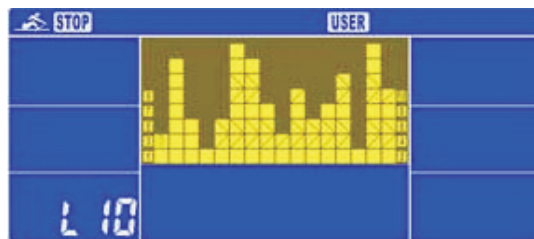
RACE

1. Drücken Sie die UP ▲ / DOWN ▼ Taste zur Auswahl des RACE Programms. Drücken Sie „ENTER“ zum Bestätigen.
2. Drücken Sie die UP ▲ / DOWN ▼ Taste und bestimmen Sie die Herausforderungsstufe. Drücken Sie „ENTER“ zum Bestätigen. (Vorgabewert 9)
3. Drücken Sie die UP ▲ / DOWN ▼ Taste um die Distanz vorzugeben. Bestätigen Sie mit „ENTER“.
4. Drücken Sie die „START“ Taste um das Training zu beginnen.
5. Wer als erster die Distanz zurückgelegt hat, hat das Rennen gewonnen.
6. Drücken Sie die „STOP“ Taste um das Training zu pausieren. Drücken Sie „ENTER“ um zum Hauptmenu zu gelangen.



USER

1. Drücken Sie die UP ▲ / DOWN ▼ Taste zur Auswahl des USER Programms. Drücken Sie „ENTER“ zum Bestätigen.
2. Drücken Sie die UP ▲ / DOWN ▼ Taste und geben Sie für jeden Balken den gewünschten Widerstand vor. Mit „ENTER“ springen Sie zum nächsten Balken. Drücken Sie 2 Sekunden die „ENTER“ Taste zum Bestätigen Ihrer Eingaben.
3. Drücken Sie die UP ▲ / DOWN ▼ Taste zur Eingabe von Zeit, Distanz, Schläge, Kalorien und Puls. Drücken Sie „ENTER“ zum Bestätigen.
4. Drücken Sie die „START“ Taste um das Training zu beginnen. Drücken Sie die UP ▲ / DOWN ▼ Taste um den Widerstand während des Trainings zu verändern.
5. Wenn der voreingestellte Wert 0 erreicht gibt der Computer einen kurzen Piep Ton von sich und stoppt.
6. Drücken Sie die „STOP“ Taste um das Training zu pausieren. Drücken Sie „ENTER“ um zum Hauptmenu zu gelangen.

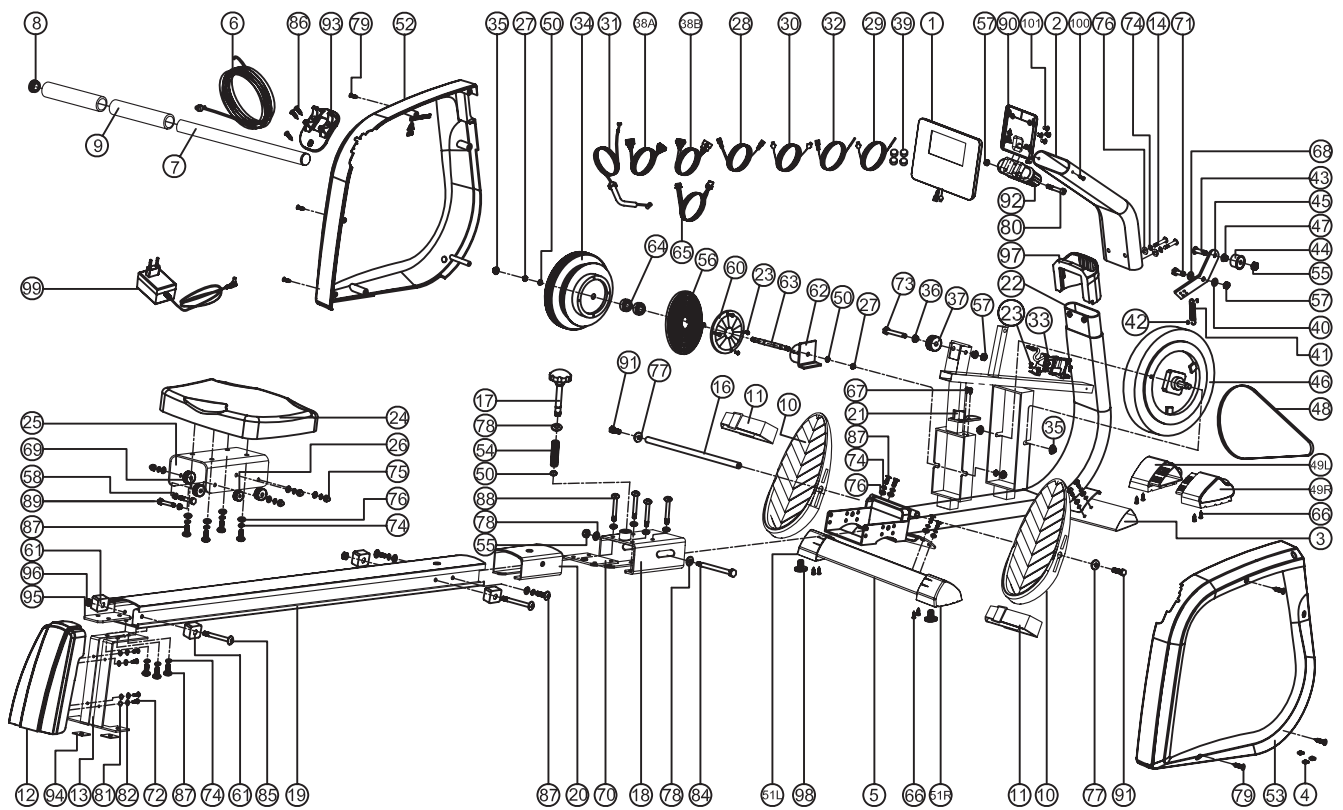


RECOVERY

1. Bei diesem Programm muß der Benutzer einen Brustgurt tragen. Wenn der Puls am Display angezeigt wird drücken Sie die „RECOVERY“ Taste.
2. Die ZEIT zeigt "0:60" Sekunden und zählt runter bis 0.
3. Der Computer zeigt das Testergebnis im Display an.

1.0	HERVORRAGEND
1.0 < F < 1.9	SEHR GUT
2.0 < F < 2.9	GUT
3.0 < F < 3.9	BEFRIEDIGEND
4.0 < F < 5.9	GENÜGEND
6.0	SCHLECHT

Explosionszeichnung



Teilleiste					
Nr.	Bezeichnung	Stk.	Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Computer	1	51L	Endkappe hinten links	1
2	Computersäule	1	51R	Endkappe hinten rechts	1
3	Querstütze vorne	1	52	Gehäuse links	1
4	Stift	3	53	Gehäuse rechts	1
5	Querstütze hinten	1	54	Feder D13*D1.2*85.5L	1
6	Zugseil	1	55	Mutter M10x1.5x10T	1
7	Griff	1	56	Feder 20*0.8T	1
8	Kappe	2	57	Mutter M8*1.25*8T	2
9	Schaumstoff (HDR) D23x4Tx195L	2	58	Sitzrolle D12*D8.2*12.6L	6
10	Pedal	2	60	Befestigungsscheibe für Federbox	1
11	Pedalriemen	2	61	Dämpfer	4
12	Endkappe	1	62	Vorspannbügel	1
13	Stütze für Sitzschiene	1	63	Schwungradachse	1
14	Imbusschraube M8*1.25*50L	2	64	Lager #6000ZZ	2
16	Pedalachse	1	65	Stromkabel	1
17	Befestigungsknopf	1	66	Schraube ST4*1.41*15L	8
18	Sitzschienehalterung	1	67	Schraube M5*0.8*10L	2
19	Sitzschiene	1	68	Beilagscheibe D21*D8.5*1.5T	1
20	Halterung	1	69	Rolle	4
21	Sensorbefestigung	1	70	Verstärkungsplatte	1
22	Hauptrahmen	1	71	Schraube M8*25	1
23	Schraube ST4.2*15L	4	72	Schraube M6*1.0*20L	4
24	Sitz	1	73	Schraube M8*1.25*55.5L	1
25	Sitzhalterung	1	74	Sicherungsring D15.4*D8.2*2T	19
26	Rolle	2	75	Mutter M8*1.25*15T	6
27	Mutter D9.5x5T(3/8"-26UNF)	3	76	Beilagscheibe D16xD8.5x1.2T	18
28	Computerkabel unten	1	77	Beilagscheibe D25*D8.5x2.0T	2
29	Sensor	1	78	Beilagscheibe D20*D11*2T	2
30	Computerkabel unten	1	79	Schraube ST4.2x1.4x20L	7
31	Widerstandskabel	1	80	Schraube M8*1.25*45L	1
32	Sensor	1	81	Beilagscheibe D13*D6.5*1.0T	4
33	Servomotor	1	82	Sicherungsring D10.5*D6.1*1.3T	4
34	Federbox	1	84	Schraube M10*1.5*150L	1
35	Sicherheitsmutter 3/8"-26UNFx6.5T	4	85	Schraube M8*P1.25*100L	2
36	Distanzbuchse D13.5*D10*9	2	86	Schraube M5x0.8x10L	3
37	Seilrolle	1	87	Imbusschraube M8x1.25x20L	13
38A	Computerkabel oben	1	88	Imbusschraube M8x1.25x75L	4
38B	Computerkabel unten	1	89	Schraube M8x1.25x35L	6
39	Magnet	4	90	Computerhalterung	1
40	Beilagscheibe D10*D24*0.4T	1	91	Schraube M8*1.25*15	2
41	Feder D2.2*D14*65L	1	92	Computerbefestigungt	1
42	Plastikhülse	2	93	Abdeckung Zugseil	1
43	Imbusschraube M10*35L	1	94	Dämpfer	2
44	Spannrolle	1	95	Fixierplatte	1
45	Spannrollenhalterung	1	96	Mutter M8*P1.25*6T	2
46	Schwungrad	1	97	Gehäuseabdeckung oben	1
47	Buchse D20*D14*11.5	1	98	Höhenausgleichsschraube	2
48	Riemen	1	99	Netzadapter	1
49L	Endkappe vorne links	1	100	Schraube ST4.2x1.4x15L	2
49R	Endkappe vorne rechts	1	101	Schraube M5*0.8*10L	4
50	Sägering S-10(1T)	3			

Vážený zákazníku,

Blahopřejeme k nákupu domácího trenažéru ENERGETICS. Tento výrobek byl navržen a vyroben, aby splňoval potřeby a doporučení pro domácí použití. Před montáží a prvním použitím si pečlivě přečtěte návod. Uchovejte návod jako referenci pro používání a údržbu. Pokud máte jakékoliv další otázky, obraťte se prosím na nás. Přejeme vám mnoho úspěchů a zábavy při tréninku,

Váš  tým

Bezpečnost výrobku

Kvalitní výrobky ENERGETICS jsou konstruovány a zkoušeny a certifikovány podle Evropské Normy EN 957.

Bezpečnostní pokyny

- Dříve, než začnete s kterýmkoliv programem cvičení, poradte se se svým lékařem, aby Vám poradil s optimálním tréninkem.
- Varování: nesprávný/ nadměrný trénink může způsobit poškození zdraví. Pokud se cítíte nepříjemně, přestaňte domácí trenažér používat.
- Zajistěte, aby trénink začal až po správné montáži, nastavení a kontrole domácího trenažéru.
- Začněte vždy zahřívacím kolem.
- Používejte pouze originální díly ENERGETICS, jak jsou dodávány (viz kontrolní seznam).
- Pečlivě dodržte montážní návod.
- Pro montáž používejte pouze vhodné nástroje a v případě potřeby si vyžádejte pomoc.
- Domácí trenažér postavte na rovný neklouzavý povrch.
- Pro zajištění stabilní polohy domácího trenažéru použijte nastavovací hlavice na zadní trubce.
- Ujistěte se, že jsou přední kola umístěná ve správné poloze: viz montážní návod.
- U nastavovacích dílů dbejte na maximální polohu, na kterou mohou být nastaveny.
- Utáhněte všechny nastavovací díly, aby bylo zabráněno náhlým pohybům při tréninku.
- Tento výrobek je určen pro dospělé. Zajistěte prosím, aby jej děti používaly výhradně pod dozorem dospělé osoby.
- Zajistěte, aby byly přítomné osoby upozorněny na možná rizika při tréninku, např. na pohyblivé části.
- Úroveň odporu lze nastavit podle Vaší osobní preference.
- Nepoužívejte domácí trenažér bez bot nebo s volnými botami.
- Zajistěte, aby byl pro používání domácího trenažéru dostatek prostoru.
- Při montáži a demontáži domácího trenažéru dávejte pozor na neupevněné nebo pohyblivé díly.

- Odpor lze změnit počítačem
- Tento výrobek je vyroben výhradně pro domácí použití a je zkoušen pro maximální hmotnost osoby 150 kilogramů.
- Zvláštní pozornost věnujte minimální hloubce vnoření sloupku sedačky

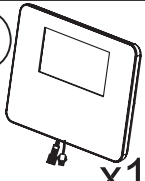
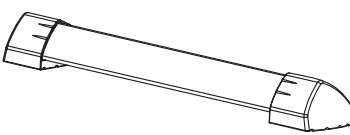

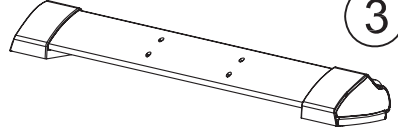

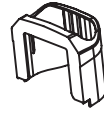
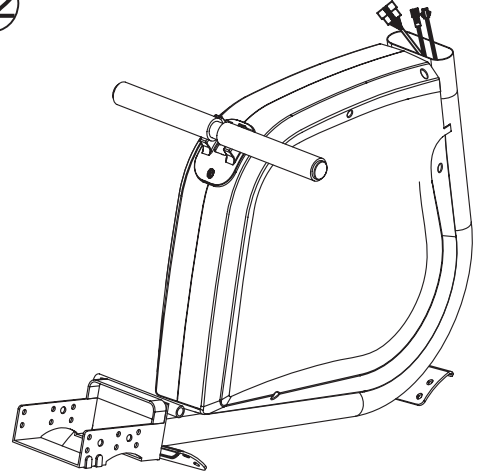
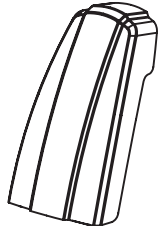
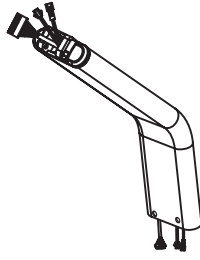
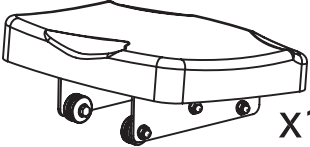
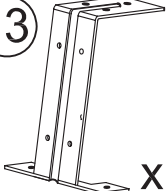
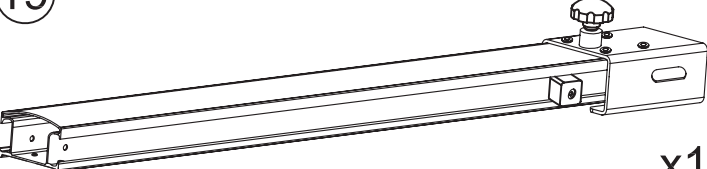


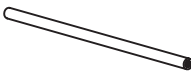
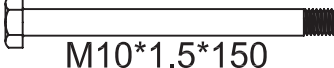


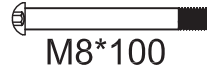














Manipulace

- A. Po montáži lze nastavit zadní stabilizátor, aby se přizpůsobil mírně nerovnému podkladu. Pro vyrovnání zadního stabilizátoru na podlahu otáčejte knoflíky na koncích čepiček zadních nožiček.
- B. Převravní kolečka na předních krytkách nožiček umožňují snadnou manipulaci. Jednoduše zatáhněte říditka zpět, dokud se kolečka nedotknou podlahy. Pak popojedte trenážérem na požadované místo.
- C. Říditka lze nastavit podle Vaší osobní preference. Uvolněte upevňovací trubku řídítek. Otočte říditka do požadované polohy a utáhněte znovu upevňovací trubku.
- D. Výšku sloupku sedačky lze nastavit tak, že se nejprve povolí knoflík nastavení výšky, pak se posune sloupek sedačky na požadovanou výšku a pak se nastavovací knoflík opět utáhne.

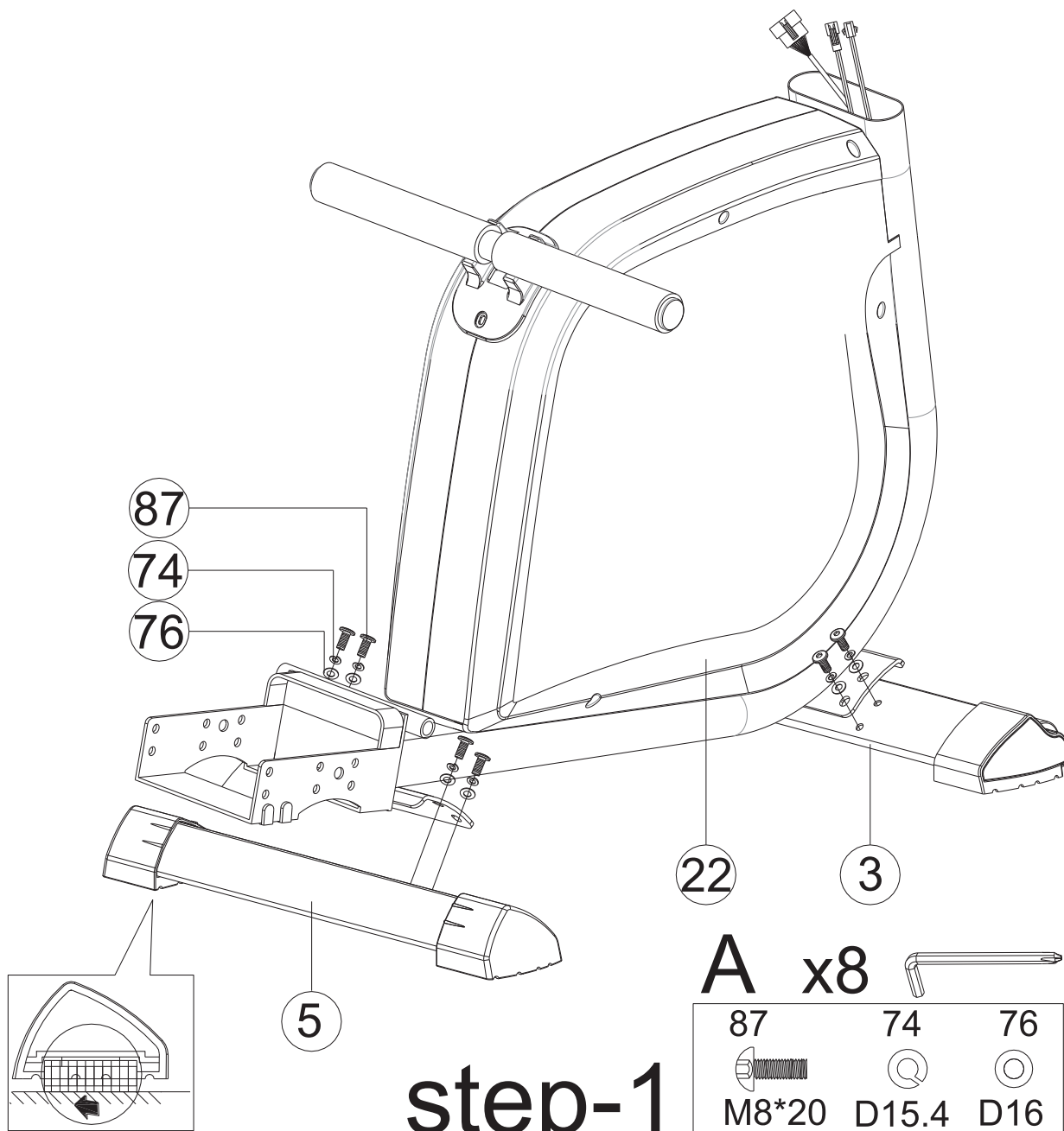
Péče a údržba

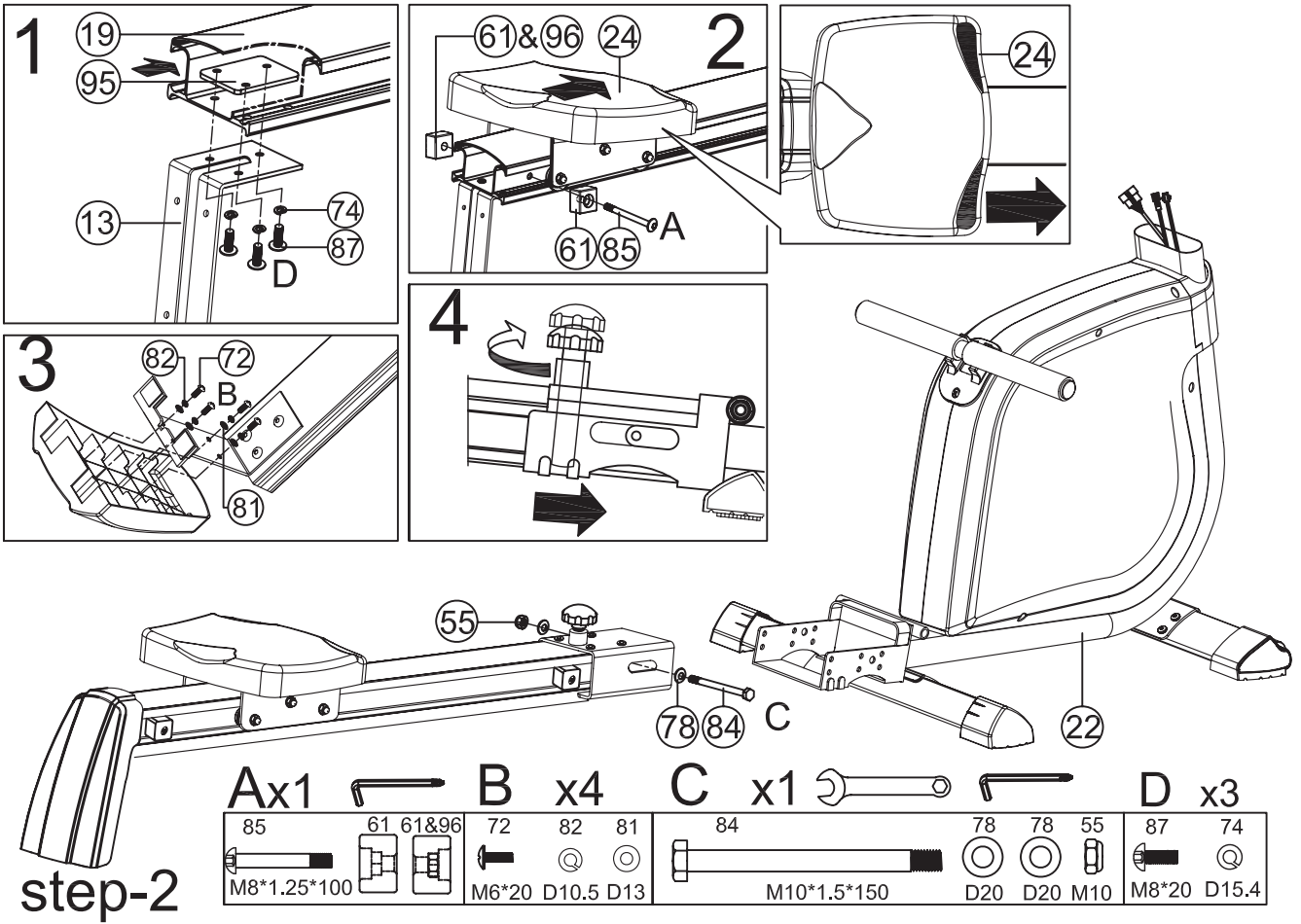
- Domácí trenážér by neměl být používán ani skladován ve vlhkých prostorách z důvodu možné koroze.
- Zkontrolujte nejméně jedenkrát za 4 týdny, zda jsou všechny spojovací díly těsně nasazeny a v dobrém stavu.
- V případě opravy požádejte prosím o radu svého prodejce.
- Vadné díly nahrazujte okamžitě, nebo udržujte zařízení do opravy mimo provoz.
- Na opravu používejte výhradně originální náhradní díly.
- Na čištění rotopedu používejte vlhkou látku a vylučte použití agresivních detergentů.
- Po cvičení utřete okamžitě pot; pocení může znehodnotit vzhled a správnou funkci domácího trenážéru.

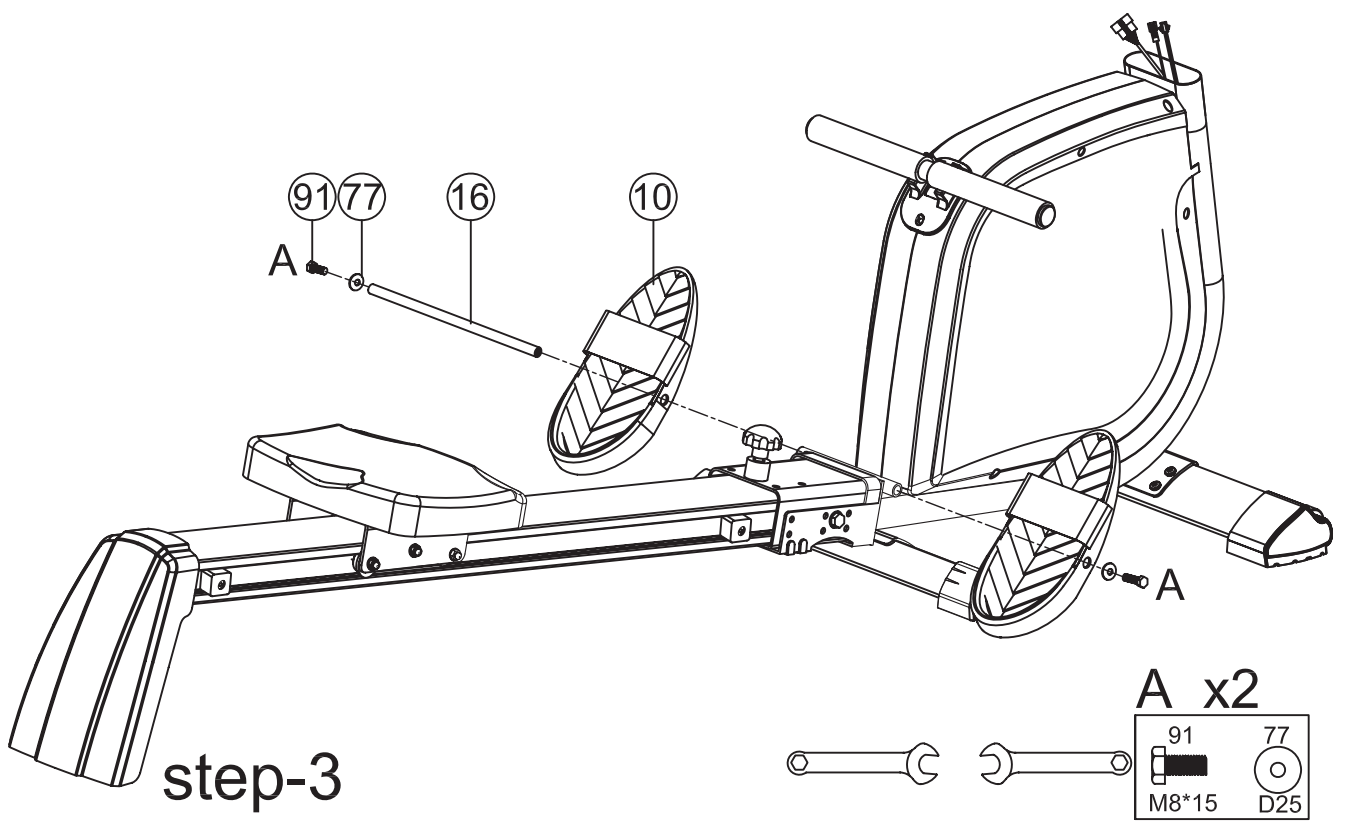
Kontroli seznam

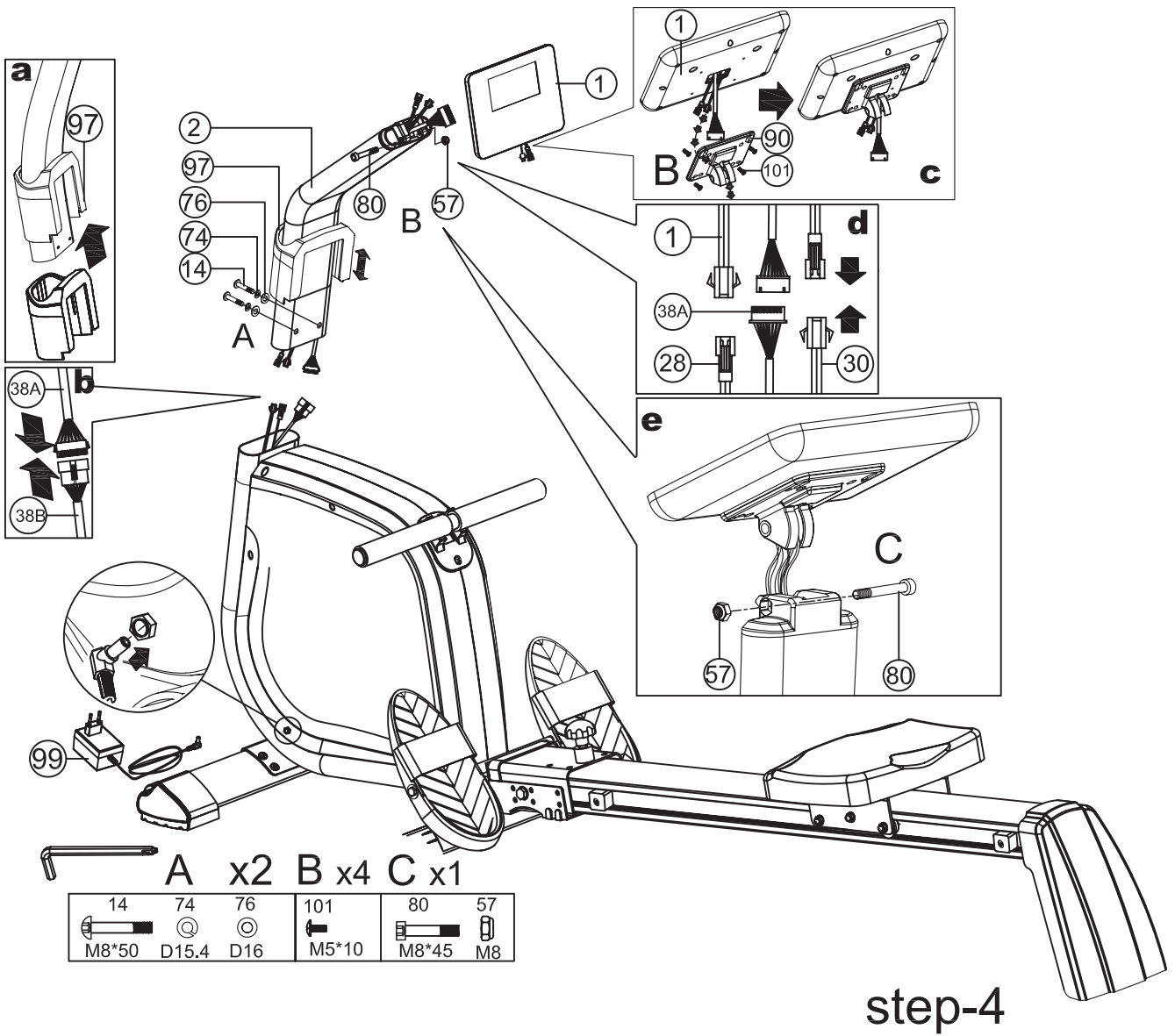
 1 x1	 5 x1	 90 x1	 3 x1
 10 x1	 97 x1	 22 x1	
 12 x1	 2 x1		
 24 x1	 13 x1	 19 x1	
	 99 x1	 61 x1	 16 x1
 84 M10*1.5*150 x1	 82 D10.5 x4	 77 D25 x2	
 85 M8*100 x1	 81 D13 x4	 55 M10 x1	
 87 M8*20 x11	 78 D20 x2	 61&96 x1	
 72 M6*20 x4	 74 D15.4 x13	 14 M8*50 x2	
 91 M8*15 x2	 95 x1	 76 D16 x10	
 80 M8*45 x1	 57 M8 x1		
			

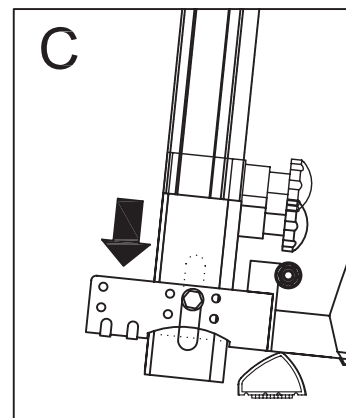
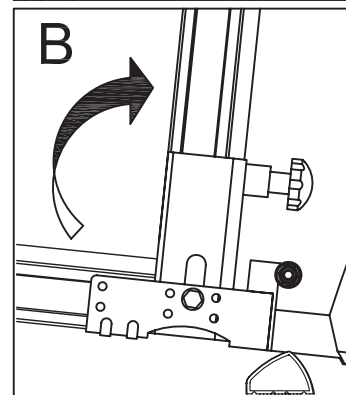
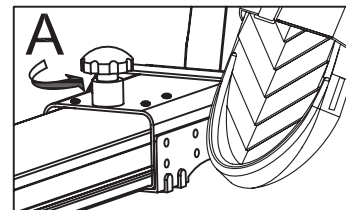
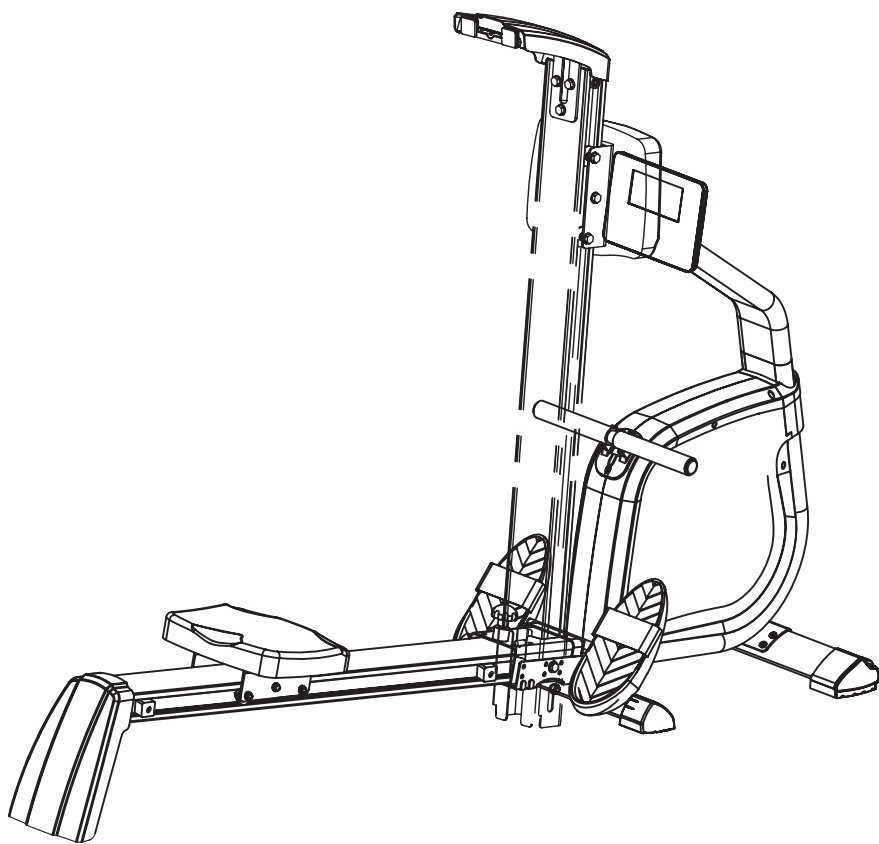
Montážní návod

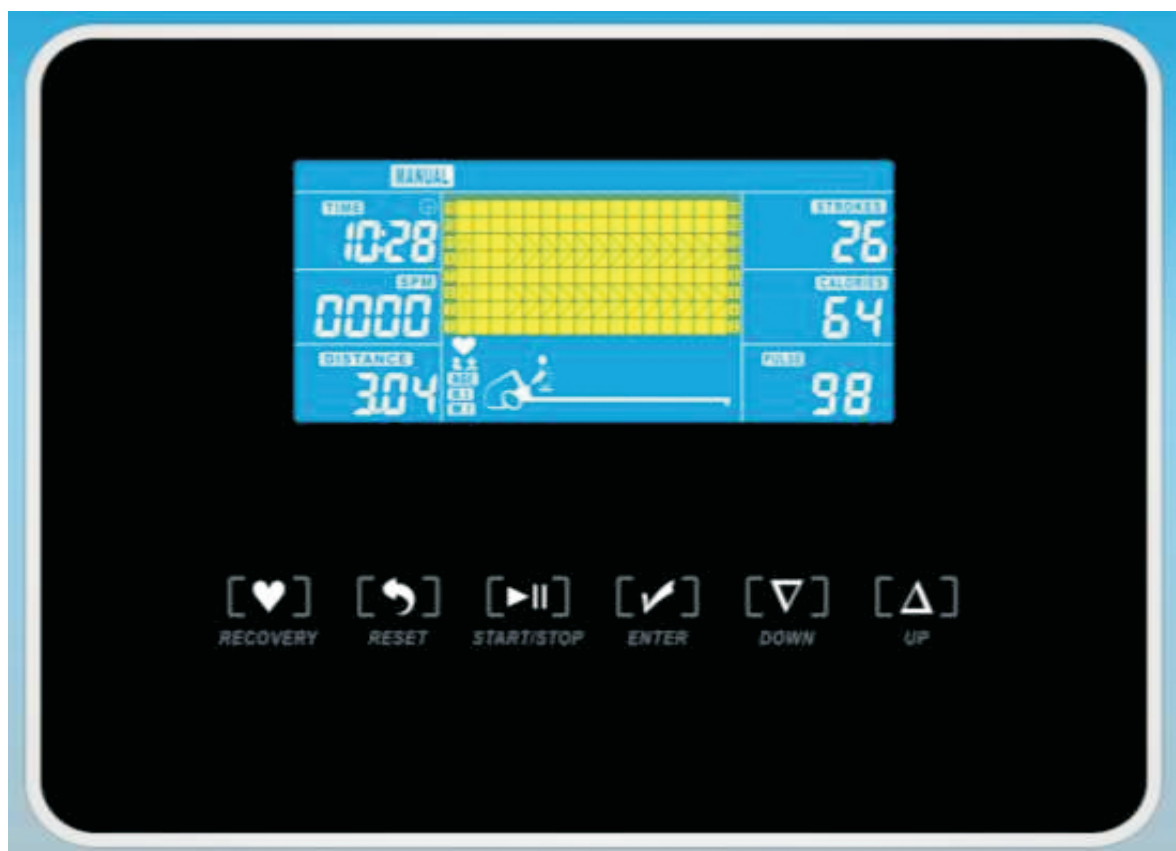












Funkce tlačítek

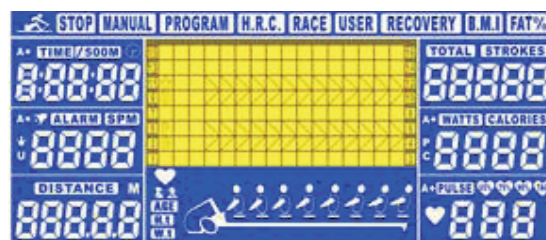
- | | |
|-------------|--|
| UP▲ | <ul style="list-style-type: none">➤ Výběr➤ Zvýšení odporu➤ Při přidržení dojde k automatickému zvyšování. |
| DOWN▼ | <ul style="list-style-type: none">➤ Výběr➤ Snížení odporu➤ Při přidržení dojde k automatickému snižování. |
| ENTER | <ul style="list-style-type: none">➤ Potvrzení nastavení nebo volby.➤ Spouštění zvoleného programu. |
| START/ STOP | <ul style="list-style-type: none">➤ Zahájení nebo ukončení cvičení. |
| RESET | <ul style="list-style-type: none">➤ Návrat do hlavní nabídky při přednastavování hodnoty cvičení nebo v režimu zastavení.➤ Při přidržení se počítač restartuje. |
| RECOVERY | <ul style="list-style-type: none">➤ Zkouška obnovení tepové frekvence. |

Postup programování

SPUŠTĚNÍ

Zapojte zástrčku do zásuvky. Počítač se spustí a na LCD se po dobu 2 sekund zobrazí všechny symboly. Spusťte režim nastavení hodin a data.

Po 4 minutách bez veslování nebo zaznamenaného pulsu konzola přejde do úsporného režimu a zobrazí hodiny, datum a teplotu v místnosti.

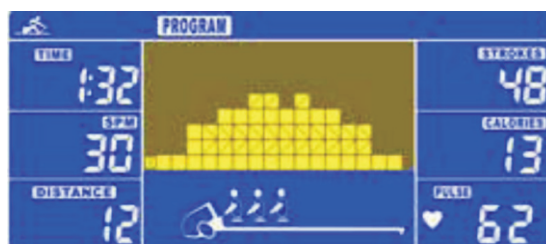


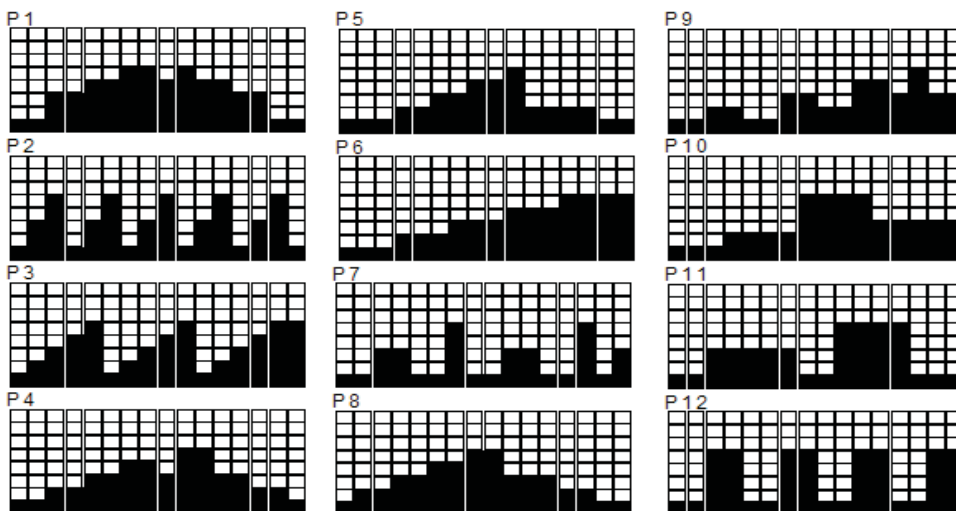
MANUÁLNÍ REŽIM

1. Pro volbu režimu Manuální stiskněte tlačítko UP nebo DOWN a potvrďte tlačítkem ENTER.
2. Stiskněte UP nebo DOWN pro přednastavení LOAD (zátěže), TIME (doby), DISTANCE (vzdálenosti), STROKES (záběrů), CALORIES (kalorií), WATT (wattů) a PULSE (tepu) a potvrďte tlačítkem ENTER.
3. Pro zahájení cvičení stiskněte tlačítko START/STOP. Pro úpravu zátěže stiskněte tlačítko UP nebo DOWN.
4. Když odpočítávání od přednastavené hodnoty cvičení dosáhne 0, konzola zapípá a vypne se.
5. Pro pozastavení cvičení stiskněte tlačítko START/STOP. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.

REŽIM PROGRAM

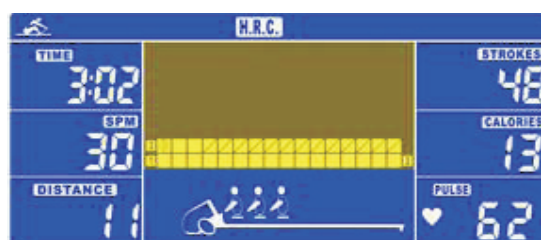
1. Pro volbu režimu Program stiskněte tlačítko UP nebo DOWN a potvrďte tlačítkem ENTER.
2. Pro volbu profilu (P1~P12) stiskněte tlačítko UP nebo DOWN a potvrďte tlačítkem ENTER.
3. Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN pro přednastavení LOAD (zátěže), TIME (doby), DISTANCE (vzdálenosti), STROKES (záběrů), CALORIES (kalorií), WATT (wattů) a PULSE (tepu). Potvrďte tlačítkem ENTER.
4. Pro zahájení cvičení stiskněte tlačítko START/STOP. Pro úpravu zátěže stiskněte tlačítko UP nebo DOWN.
5. Když odpočítávání od přednastavené hodnoty cvičení dosáhne 0, konzola zapípá a vypne se.
6. Pro pozastavení cvičení stiskněte tlačítko START/STOP. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.





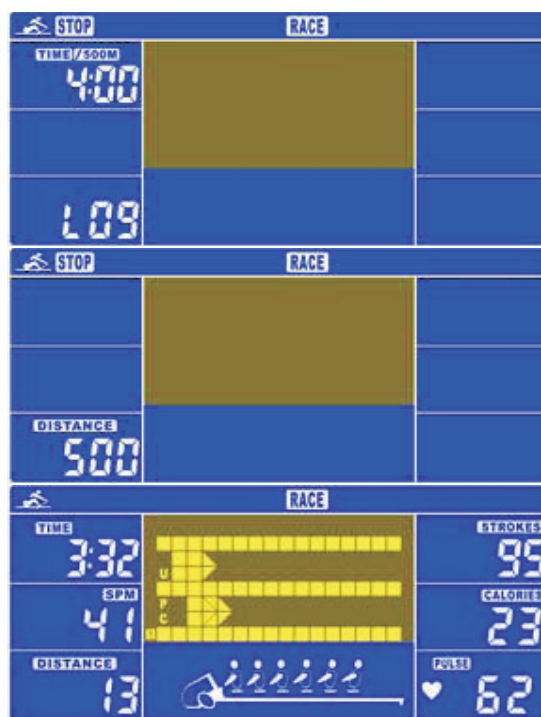
REŽIM H.R.C (kontrola tepové frekvence)

1. Pro volbu režimu H.R.C. stiskněte tlačítko UP nebo DOWN a potvrďte tlačítkem ENTER.
2. Stiskněte tlačítka UP nebo DOWN pro volbu cílové hodnoty 55%, 75%, 90% a Cíl (tovární nastavení: 100 úderů za minutu).
3. Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN pro přednastavení TIME (doby), DISTANCE (vzdálenosti), STROKES (záběrů) a CALORIES (kalorií) a potvrďte tlačítkem ENTER.
4. Pro zahájení cvičení stiskněte tlačítko START/STOP.
5. Když odpočítávání od přednastavené hodnoty cvičení dosáhne 0, konzola zapípá a vypne se.
6. Pro pozastavení cvičení stiskněte tlačítko START/STOP. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.



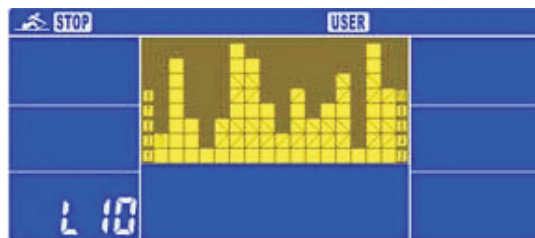
REŽIM RACE (závod)

1. Pro volbu režimu RACE stiskněte tlačítko UP nebo DOWN a potvrďte tlačítkem ENTER.
2. Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN pro přednastavení úrovně náročnosti a potvrďte tlačítkem ENTER. (Tovární nastavení: 9)
3. Pro zahájení cvičení stiskněte tlačítko START/STOP.
4. Jakmile počítač nebo uživatel překonají určenou vzdálenost, počítač se zastaví a zobrazí vítěze (tj. počítač nebo uživatele).
5. Pro pozastavení cvičení stiskněte tlačítko START/STOP. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.



REŽIM USER (uživatel)

1. Pro volbu režimu USER stiskněte tlačítko UP nebo DOWN a potvrďte tlačítkem ENTER.
2. Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN pro nastavení zátěže v každém sloupci. Mezi sloupci se přechází stiskem tlačítka ENTER.
3. Pro dokončení nebo ukončení nastavování stiskněte a podržte tlačítko ENTER.
4. Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN pro přednastavení LOAD (zátěž), TIME (doba), DISTANCE (vzdálenost), STROKES (záběr), CALORIES (kalorie), WATT (watty) a PULSE (tep) a potvrďte tlačítkem ENTER.
5. Pro zahájení cvičení stiskněte tlačítko START/STOP. Pro úpravu zátěže stiskněte tlačítko UP nebo DOWN.
6. Když odpočítávání od přednastavené hodnoty cvičení dosáhne 0, konzola zapípá a vypne se.
7. Pro pozastavení cvičení stiskněte tlačítko START/STOP. Stisknutím tlačítka RESET se vrátíte do hlavní nabídky.



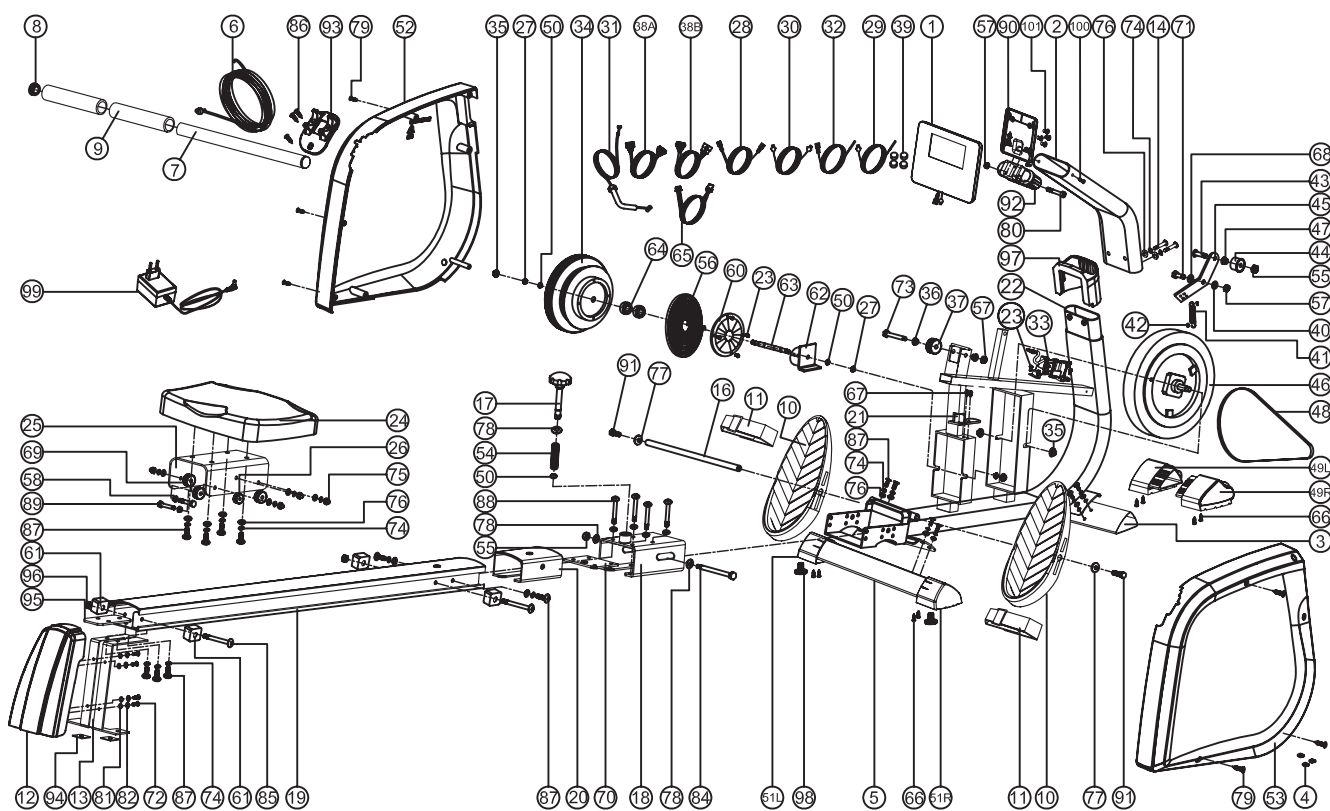
REŽIM RECOVERY (zotavení)

1. Uživatel musí používat hrudní pás. Když se na počítači zobrazí hodnota tepu, stiskněte tlačítko RECOVERY.
2. V kolonce TIME se zobrazí „0:60“ (sekund) a zahájí se odpočítávání.

Jakmile se hodnota odpočítá do 0, počítač zobrazí hodnotu F1 až F6 odkazující ke stavu obnovení tepové frekvence.

1.0	VÝBORNÝ
$1.0 < F < 1.9$	VELMI DOBRÝ
$2.0 < F < 2.9$	DOBRÝ
$3.0 < F < 3.9$	USPOKOJIVÝ
$4.0 < F < 5.9$	PODPRŮMĚRNÝ
6.0	SLABÝ

Rozvinutý výkres



Soupiska dílů

Č.	Popis	Počet	Č.	Popis	Počet
1	Počítač	1	50	C kroužek S-10(1T)	3
2	Nosník držadla	1	51L	Zadní záslepka (levá)	1
3	Přední stabilizér	1	51R	Zadní záslepka (pravá)	1
4	Kolík	3	52	Kryt levého řetězu	1
5	Zadní stabilizér	1	53	Kryt pravého řetězu	1
6	Tažné lanko	1	54	Pružina D13*D1.2*85.5L	1
7	Tyč držadla	1	55	Matice M10x1.5x10T	1
8	Záslepka (půlkulatá)	2	56	Pružina 20*0.8T	1
9	Pěna (HDR) D23x4Tx195L	2	57	Matice M8*1.25*8T	2
10	Pedál	2	58	Průchodka hřídele kladky D12*D8.2*12.6L	6
11	Popruh	2	60	Upínací deska pro pružinu	1
12	Koncový kryt	1	61	Tlumič nárazů	4
13	Zadní podpěra	1	62	Sestava hřídele	1
14	Imbusový šroub M8*1.25*50L	2	63	Hřídel setrvačniku	1
16	Příčná hřídel	1	64	Ložisko #6000ZZ	2
17	Otočný regulátor	1	65	Elektrický kabel	1
18	Sestava posuvu sedadla	1	66	Šroub ST4*1.41*15L	8
19	Kluzný nosník	1	67	Šroub M5*0.8*10L	2
20	Sestava konzoly	1	68	Plochá podložka D21*D8.5*1.5T	1
21	Pevná sestava čidla	1	69	Kladka	4
22	Sestava rámu	1	70	Výztužná deska	1
23	Šroub ST4.2*15L	4	71	Šroub s šestihran. hlavou M8*25	1
24	Sedadlo	1	72	Šroub M6*1.0*20L	4
25	Sestava podpěry sedadla	1	73	Šroub M8*1.25*55.5L	1
26	Kladka	2	74	Pružinová podložka D15.4*D8.2*2T	19
27	Matice D9.5x5T(3/8"-26UNF)	3	75	Uzavřená matice M8*1.25*15T	6
28	Spodní kabel počítače (—)	1	76	Plochá podložka D16xD8.5x1.2T	18
29	Čidlo (—)	1	77	Plochá podložka D25*D8.5x2.0T	2
30	Spodní kabel počítače	1	78	Plochá podložka D20*D11*2T	2
31	Napínací kabel	1	79	Šroub ST4.2x1.4x20L	7
32	Čidlo	1	80	Šroub M8*1.25*45L	1
33	Motor	1	81	Plochá podložka D13*D6.5*1.0T	4
34	Kolo tažného lanka	1	82	Pružinová podložka D10.5*D6.1*1.3T	4
35	Bezpečnostní matice 3/8"- 26UNFx6.5T	4	84	Šroub s šestihran. hlavou M10*1.5*150L	1
36	Pouzdro rozpěry D13.5*D10*9	2	85	Šroub s šestihran. hlavou M8*P1.25*100L	2
37	Kladka	1	86	Šroub M5x0.8x10L	3
38A	Horní kabel počítače	1	87	Imbusový šroub M8x1.25x20L	13
38B	Spodní kabel počítače	1	89	Šroub s šestihran. hlavou M8x1.25x35L	6
39	Magnet	4	90	Upínací deska počítače	1
40	Plochá podložka D10*D24*0.4T	1	91	Šroub s šestihran. hlavou M8*1.25*15	2
41	Pružina D2.2*D14*65L	1	92	Konzola počítače	1
42	Umělohmotný kryt	2	93	Kryt kabelu	1
43	Imbusový šroub M10*35L	1	94	Tlumič nárazů	2
44	Vodící kladka	1	95	Upínací deska	1
45	Upínací deska vodící kladky	1	96	Matice M8*P1.25*6T	2
46	Magnetická soustava	1	97	Horní ochranný kryt	1
47	Pouzdro D20*D14*11.5	1	98	Regulační kolečko	2
48	Vícdrážkový pás	1	99	Adaptér	1
49L	Přední záslepky (levá)	1	100	Šroub ST4.2x1.4x15L	2
49R	Přední záslepka (pravá)	1	101	Šroub M5*0.8*10L	4

Vážený zákazník,

blahoželáme Vám, že ste si kúpili domáce cvičebné zariadenie od spoločnosti ENERGETICS. Tento výrobok bol navrhnutý a vyrobený tak, aby spĺňal potreby a požiadavky použitia v domácom prostredí. Pred zmontovaním a prvým použitím si pozorne prečítajte tento návod. Návod uschovajte pre prípad potreby a/alebo údržby. Obráťte sa na nás v prípade akýchkoľvek ďalších otázok. Želáme Vám veľa úspechov a zábavy počas cvičenia.

Váš  tím

Bezpečnosť výrobku

Spoločnosť ENERGETICS ponúka vysoko kvalitné domáce cvičebné zariadenia odskúšané a certifikované v súlade s európskou normou EN 957.

Bezpečnostné pokyny

- Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojim lekárom o optimálnom cvičení.
- Upozornenie: nesprávne/nadmerné cvičenie môže spôsobiť telesné zranenia. Prestaňte domáce cvičebné zariadenie používať, ak sa cítite neprijemne.
- Uistite sa, že s cvičením začnete až po správnej montáži, nastavení a kontrole domáceho cvičebného zariadenia.
- Vždy začnite fázou rozohriatia.
- Používajte iba originálne časti, ktoré dodáva spoločnosť ENERGETICS (pozri kontrolný zoznam).
- Pozorne dodržte kroky návodu na montáž.
- Používajte iba náradie určené na montáž a v prípade potreby požiadajte o pomoc.
- Umiestnite domáce cvičebné zariadenie na rovný nešmyklavý povrch.
- Na zadnom stĺpiku použite nastaviteľné kryty na zabezpečenie stabilnej polohy domáceho cvičebného zariadenia.
- Uistite sa, že predné kolesá sú umiestnené v správnej polohe: pozri návod na montáž.
- Pri všetkých nastaviteľných častiach majte na pamäti maximálnu polohu, do ktorej môžu byť nastavené.
- Dotiahnite všetky nastaviteľné časti, aby ste zabránili náhlemu pohybu počas cvičenia.
- Tento výrobok je určený pre dospelých. Uistite sa, že deti ho budú používať iba pod dozorom dospelého.
- Uistite sa, že prítomné osoby sú počas cvičenia informované o možných rizikách, napr. o pohyblivých častiach.
- Úroveň odporu si môžete nastaviť podľa vášho osobného uprednostnenia.
- Nepoužívajte cvičebné zariadenie naboso alebo bez uviazanej obuvi.
- Uistite sa, že na použitie domáceho cvičebného zariadenia je k dispozícii dostatok miesta.
- Pri montáži alebo demontáži domáceho cvičebného zariadenia pamätajte na všetky neupevnené alebo pohyblivé časti.

- Počítačom môžete zmeniť odpor.
- Tento výrobok je určený iba na domáce použitie a je odskúšaný do maximálnej telesnej hmotnosti 150 kilogramov.
- Venujte osobitnú pozornosť minimálnej hĺbke vloženia stĺpika so sedadlom.

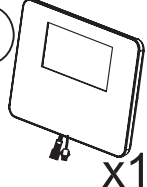
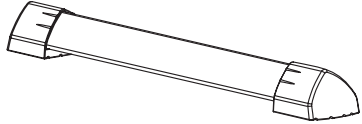
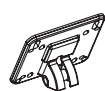
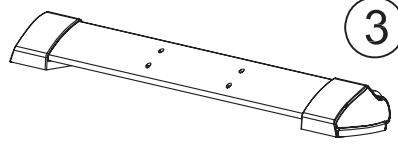


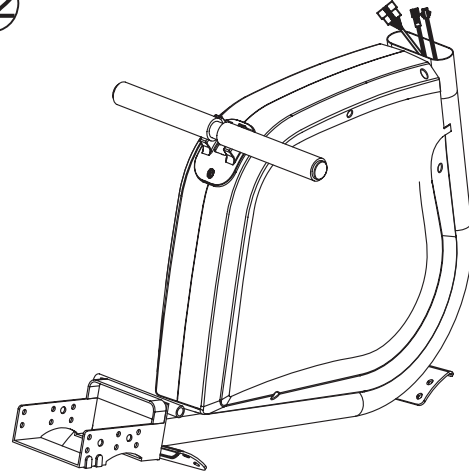
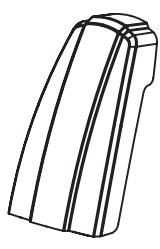
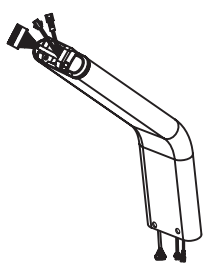
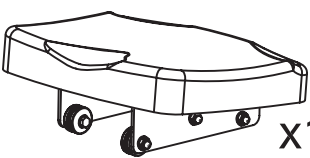
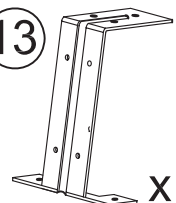
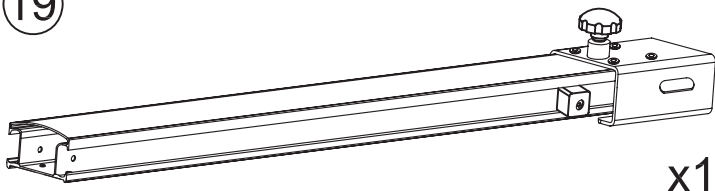



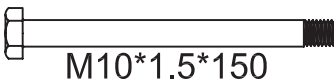


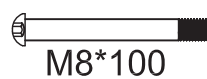













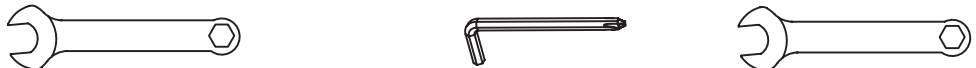
Manipulácia

- A. Po montáži je možné nastaviť zadný stabilizátor na vyrovnanie drobných nerovností na podlahe. Otočte nastaviteľné gombíky na koncoch zadných spodných krytov, aby ste vyrovnali zadný stabilizátor s podlahou.
- B. Prepravné kolieska na predných spodných krytoch umožňujú jednoduché manévrovanie. Jednoducho potiahnite späť riadidlá, kým sa kolesá nedotknú podlahy. Potom presuňte jednotku na požadované miesto.
- C. Riadidlá je možné nastaviť podľa vašich osobných preferencií. Uvoľnite upevňovaciu rúrku riadidiel. Otočte riadidlá do požadovanej polohy a znovu dotiahnite upevňovaciu rúrku.
- D. Výšku stĺpika so sedadlom môžete nastaviť, keď najprv uvoľníte nastaviteľný gombík, presuniete stĺpik so sedadlom do požadovanej výšky a potom dotiahnete gombík na nastavenie výšky.

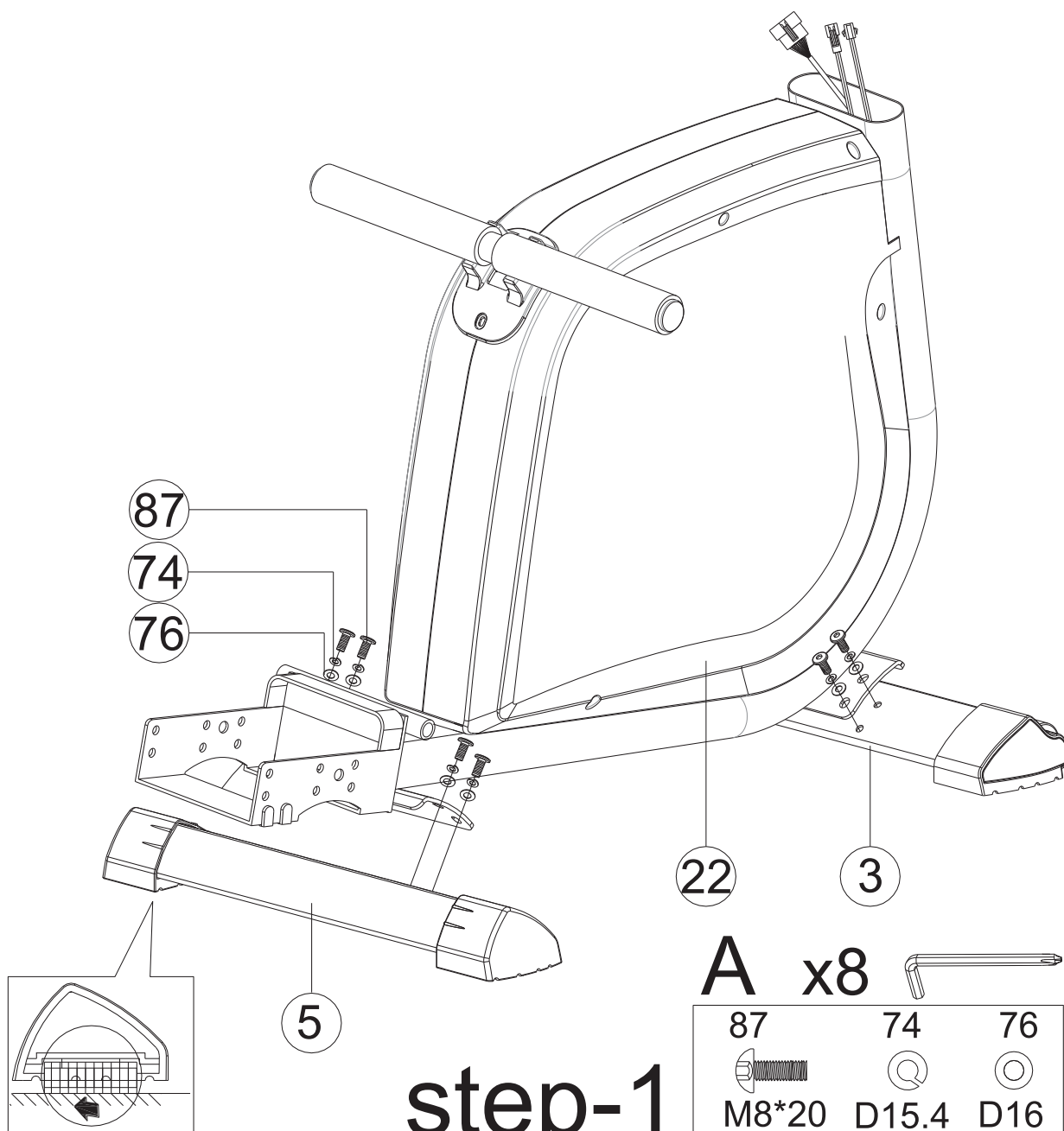
Starostlivosť a údržba

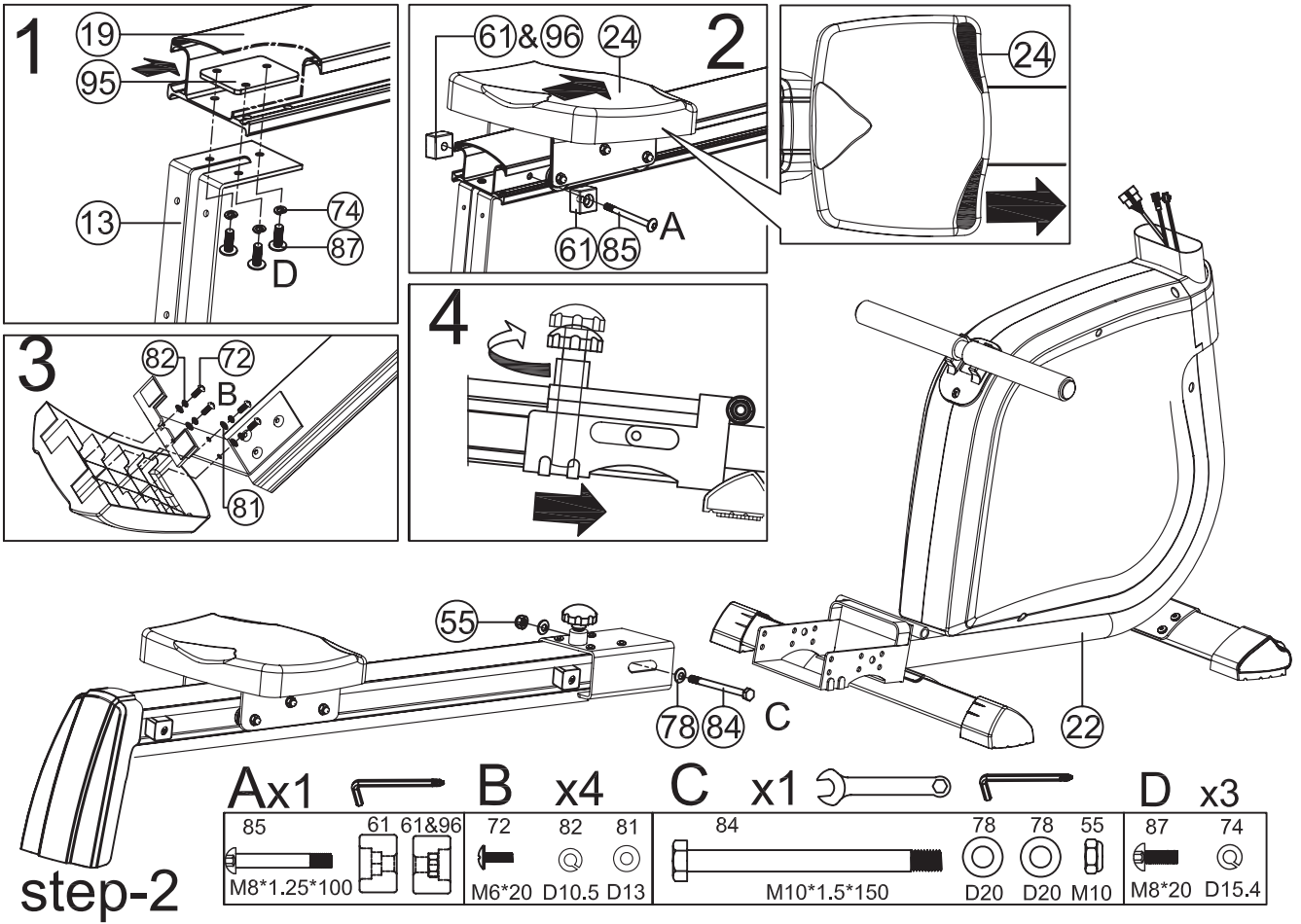
- Domáce cvičebné zariadenie nepoužívajte alebo neskladujete na vlhkom mieste kvôli nožnej korózii.
- Prinajmenšom každé štyri týždne skontrolujte, či sú všetky spájacie prvky pevne dotiahnuté a v dobrom stave.
- V prípade opravy požiadajte o radu predajcu.
- Okamžite vymeňte chybné časti a/alebo nepoužívajte zariadenie, kým nebude opravené.
- Na opravu používajte iba originálne náhradné diely.
- Domáce cvičebné zariadenie čistite vlhkou utierkou a pri čistení bicykla sa vyvarujte použitia agresívnych čistiacich prostriedkov.
- Po cvičení okamžite utrite pot; pot môže poškodiť vzhľad a správnu funkciu domáceho cvičebného zariadenia.

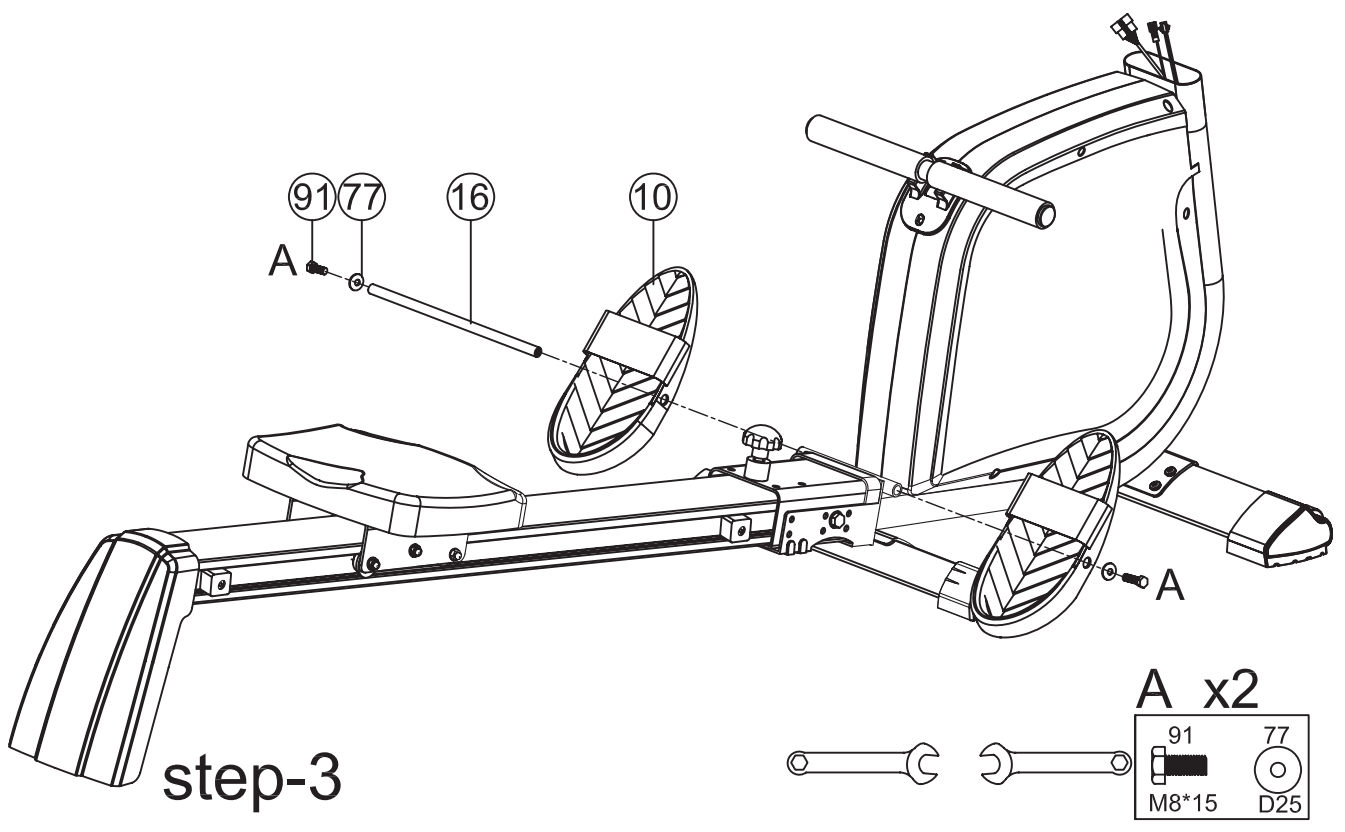
Zoznam na kontrolu

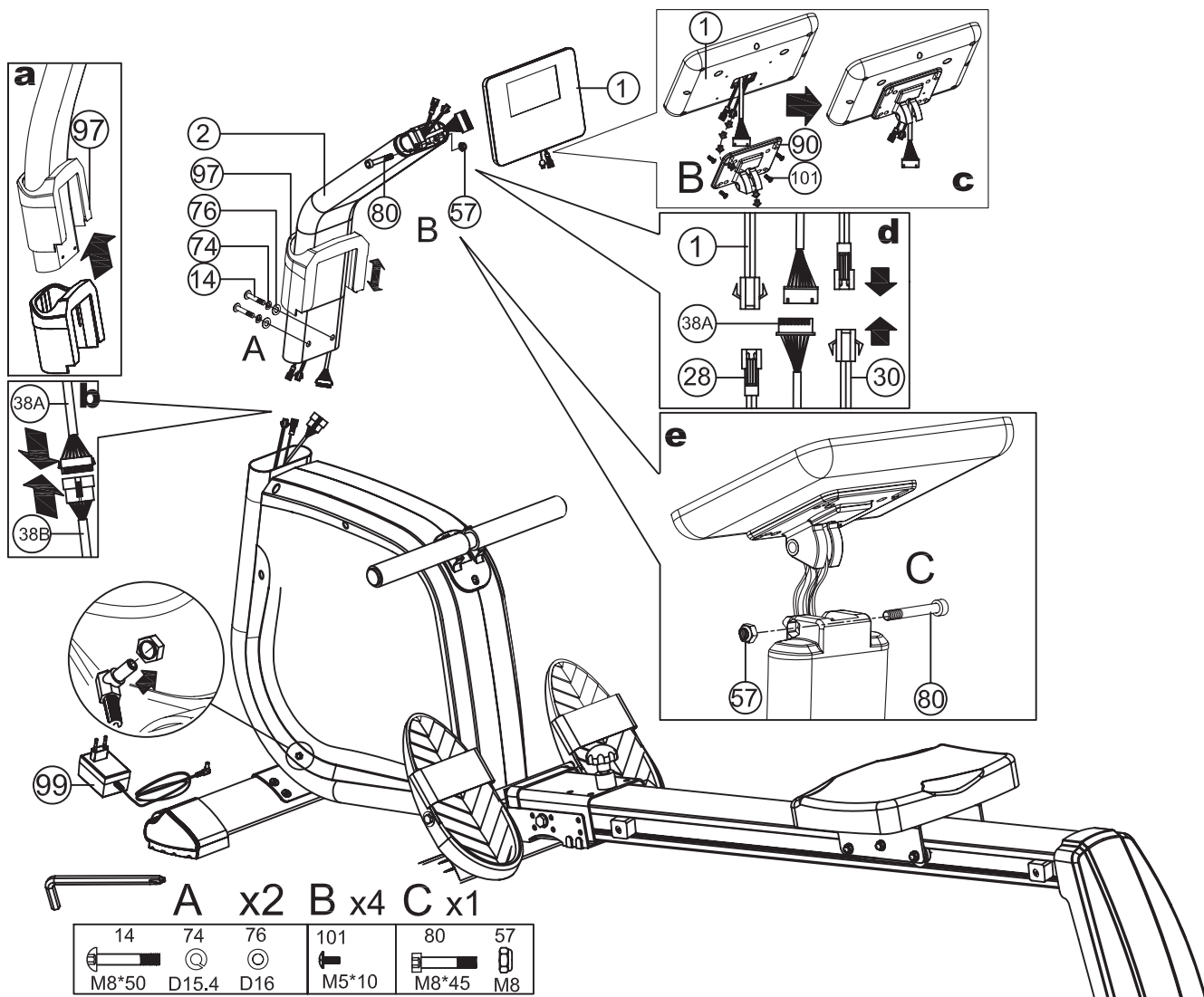
 1 x1	 5 x1	 90 x1	 3 x1
 10 x1	 97 x1	 22 x1	
 12 x1	 2 x1		
 24 x1	 13 x1	 19 x1	
	 99 x1	 61 x1	 16 x1
 84 M10*1.5*150 x1	 82 D10.5 x4	 77 D25 x2	
 85 M8*100 x1	 81 D13 x4	 55 M10 x1	
 87 M8*20 x11	 78 D20 x2	 61&96 x1	
 72 M6*20 x4	 74 D15.4 x13	 14 M8*50 x2	
 91 M8*15 x2	 95 x1	 76 D16 x10	
 80 M8*45 x1	 57 M8 x1		
			

Montážny výkres

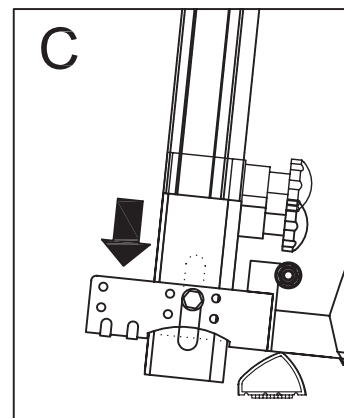
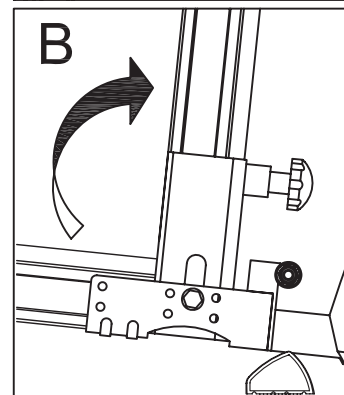
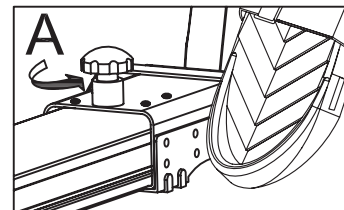
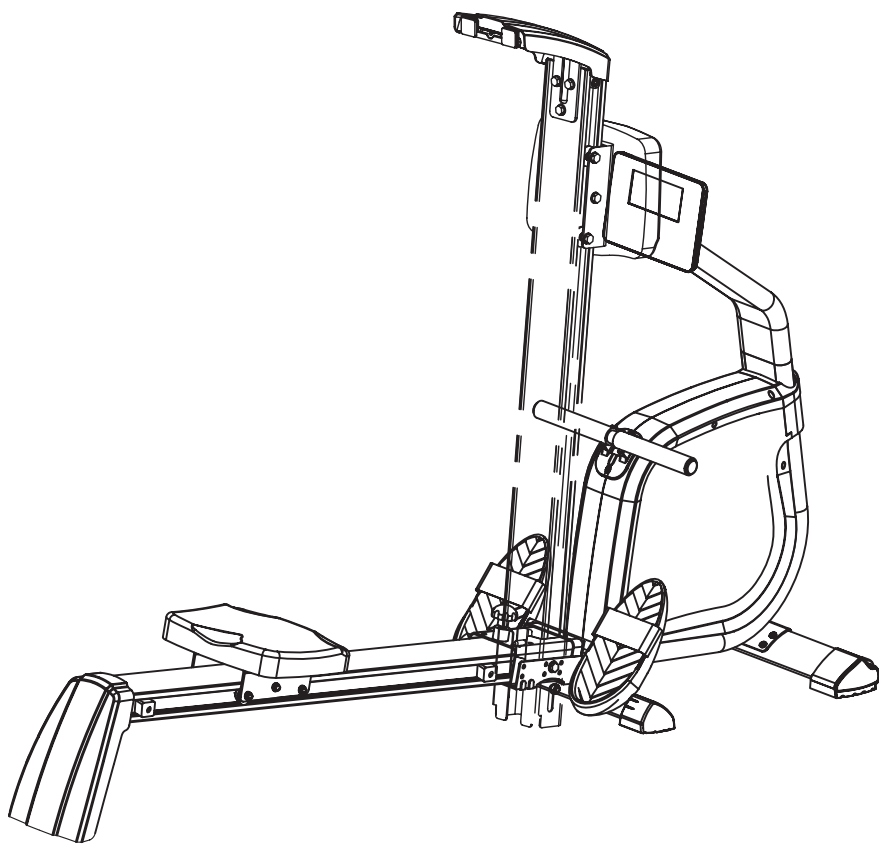


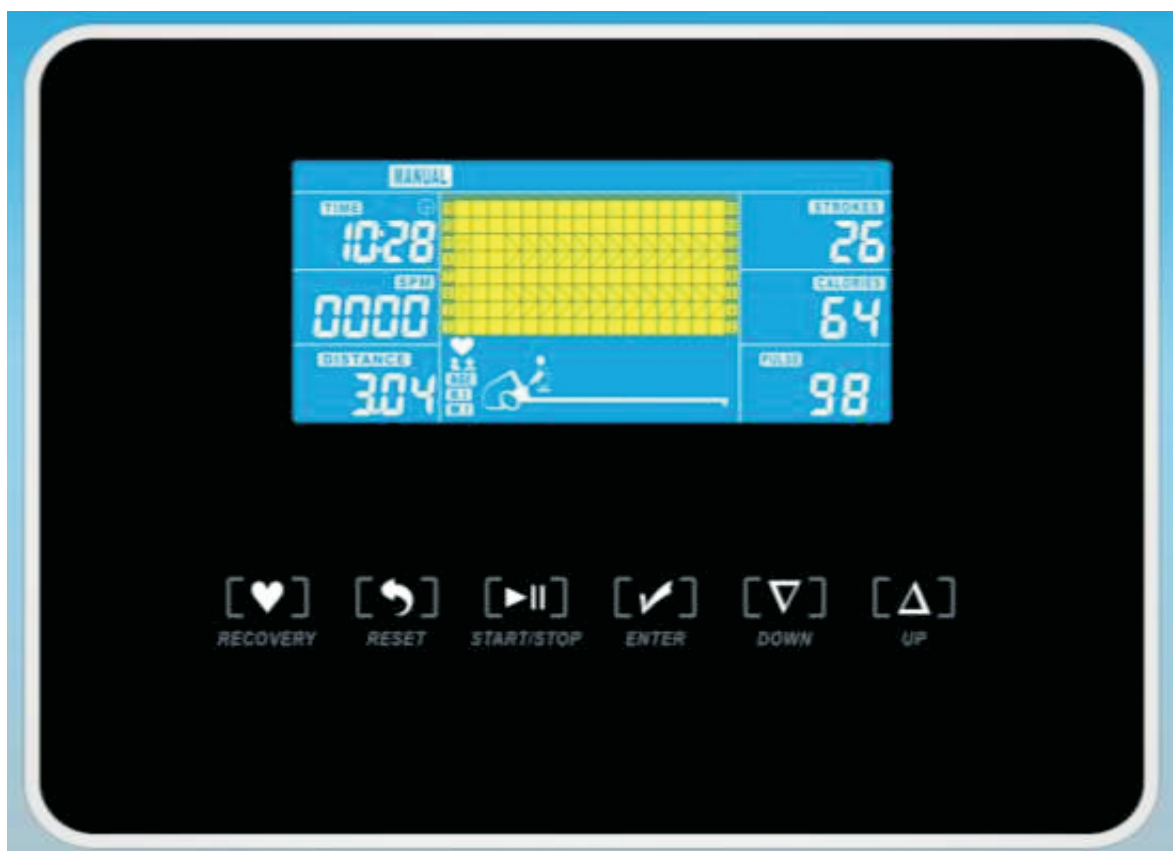






step-4





Funkcie tlačidiel

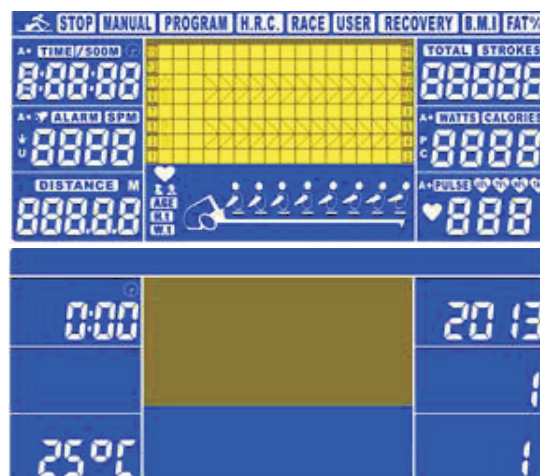
- | | |
|----------------------|---|
| UP (Hore) ▲ | <ul style="list-style-type: none">➤ Výber nastavenia➤ Zvýšenie úrovne odporu➤ Podržte stlačené, ak chcete automatické zvyšovanie. |
| DOWN (Dole) ▼ | <ul style="list-style-type: none">➤ Výber nastavenia➤ Zníženie úrovne odporu➤ Podržte stlačené, ak chcete automatické znižovanie. |
| ENTER | <ul style="list-style-type: none">➤ Potvrdenie nastavenia alebo výberu.➤ Vstup do preferovaného programu. |
| START/STOP | <ul style="list-style-type: none">➤ Začatie alebo ukončenie cvičenia. |
| RESET | <ul style="list-style-type: none">➤ Návrat do hlavnej ponuky počas nastavovania hodnoty cvičenia alebo režimu zastavenia.➤ Podržte stlačené, počítač sa rešartuje. |
| RECOVERY (Zotavenie) | <ul style="list-style-type: none">➤ Testovanie stavu zotavenia srdcovej frekvencie. |

Postup používania

ZAPNUTIE

Zapojte do elektrickej siete, počítač sa zapne a na 2 sekundy sa zobrazia všetky segmenty. Otvorte režim nastavenia hodín a kalendára.

Po 4 minútach bez veslovania alebo impulzu prejde počítač do režimu šetrenia energie. A zobrazí sa čas, kalendár a teplota v miestnosti.

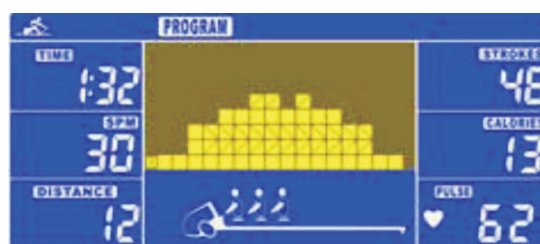


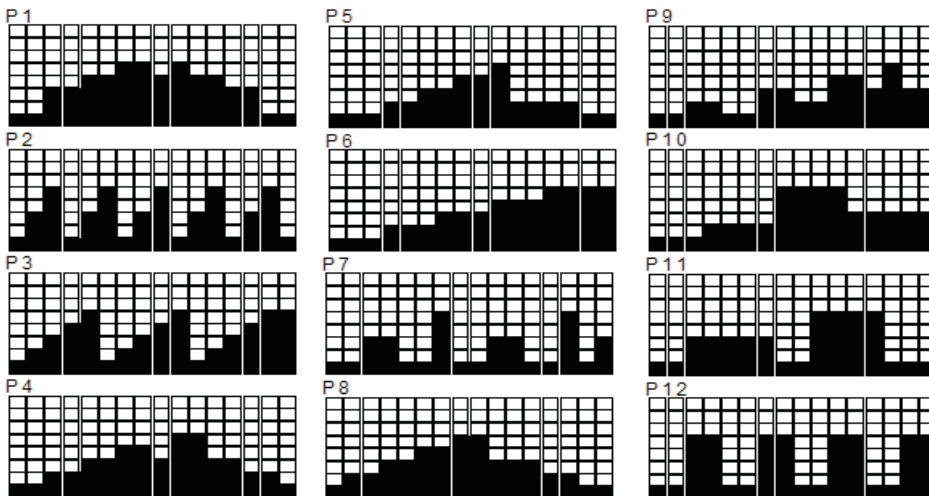
MANUÁLNY REŽIM

1. Pomocou tlačidiel HORE alebo DOLE vyberte režim MANUAL (Manuálny) a potvrdte stlačením tlačidla ENTER.
2. Pomocou tlačidiel HORE alebo DOLE nastavte LOAD (Záťaž), TIME (Čas), DISTANCE (Vzdialenosť), STROKES (Zábery), CALORIES (Kalórie), WATT (Výkon) a PULSE (Pulz) a potvrdte stlačením tlačidla ENTER.
3. Stlačte tlačidlo START/STOP a začnite cvičiť. Pomocou tlačidiel HORE alebo DOLE nastavte zaťaženie.
4. Keď odpočítavanie nastavenej hodnoty cvičenia dosiahne nulu, počítač niekoľkokrát zapípa.
5. Stlačením tlačidla START/STOP prerušte cvičenie. Stlačte tlačidlo RESET, aby ste sa vrátili do hlavnej ponuky.

REŽIM PROGRAMOV

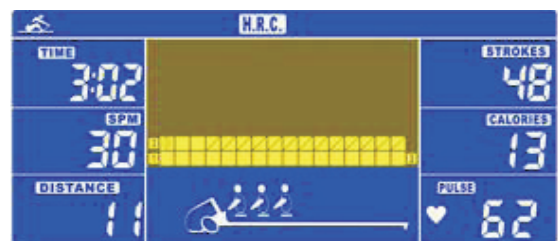
1. Pomocou tlačidiel HORE alebo DOLE vyberte režim PROGRAM a potvrdte stlačením tlačidla ENTER.
2. Pomocou tlačidiel HORE alebo DOLE vyberte profil (P1 ~ P12) a potvrdte stlačením tlačidla ENTER.
3. Pomocou tlačidiel HORE alebo DOLE nastavte LOAD (Záťaž), TIME (Čas), DISTANCE (Vzdialenosť), STROKES (Zábery), CALORIES (Kalórie), WATT (Výkon) a PULSE (Pulz). Potvrdte stlačením tlačidla ENTER.
4. Stlačte tlačidlo START/STOP a začnite cvičiť. Pomocou tlačidiel HORE alebo DOLE nastavte zaťaženie.
5. Keď odpočítavanie nastavenej hodnoty cvičenia dosiahne nulu, počítač niekoľkokrát zapípa.
6. Stlačením tlačidla START/STOP prerušte cvičenie. Stlačte tlačidlo RESET, aby ste sa vrátili do hlavnej ponuky.





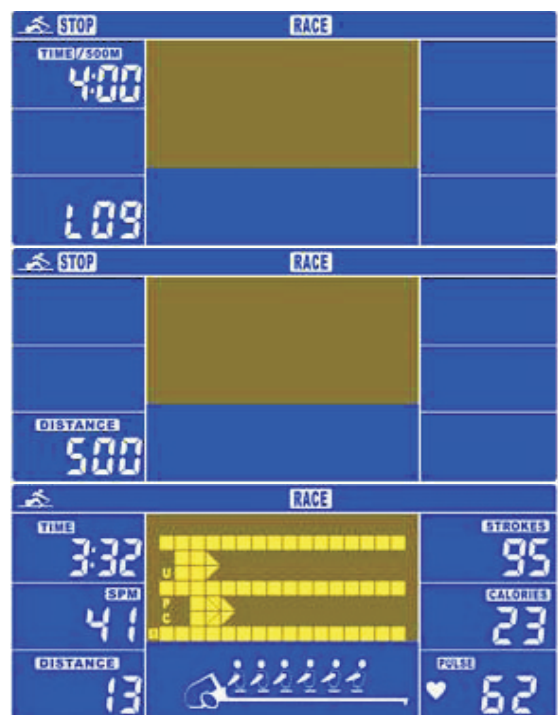
REŽIM H.R.C. (Regulácia srdcovej frekvencie)

1. Pomocou tlačidiel HORE alebo DOLE vyberte režim H.R.C. a potvrdte stlačením tlačidla ENTER.
2. Stlačením tlačidiel HORE alebo DOLE vyberte 55 %, 75 %, 90 % alebo Target (Cieľ) (štandardne: 100 úderov/min).
3. Stlačením tlačidiel HORE alebo DOLE nastavte TIME (Čas), DISTANCE (Vzdialenosť), STROKES (Údery) a CALORIES (Kalórie) a potvrdte tlačidlom ENTER.
4. Stlačte tlačidlo START/STOP a začnite cvičiť.
5. Keď odpočítavanie nastavenej hodnoty cvičenia dosiahne nulu, počítač niekoľkokrát zapípa.
6. Stlačením tlačidla START/STOP prerušte cvičenie. Stlačte tlačidlo RESET, aby ste sa vrátili do hlavnej ponuky.



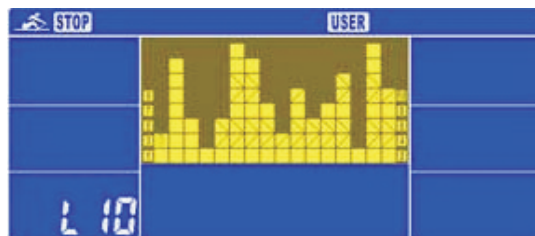
REŽIM PRETEKOV

1. Pomocou tlačidiel HORE alebo DOLE vyberte režim RACE (Preteky) a potvrdte stlačením tlačidla ENTER.
2. Pomocou tlačidiel HORE alebo DOLE nastavte úroveň náročnosti a potvrdte stlačením tlačidla ENTER. (Východisková úroveň: 9)
3. Stlačte tlačidlo START/STOP a začnite cvičiť.
4. Keď počítač alebo používateľ dosiahne dĺžku trate, počítač sa zastaví a zobrazí ako víťaza počítač alebo používateľa.
5. Stlačením tlačidla START/STOP prerušte cvičenie. Stlačte tlačidlo RESET, aby ste sa vrátili do hlavnej ponuky.



POUŽÍVATEĽSKÝ REŽIM

1. Pomocou tlačidiel HORE alebo DOLE vyberte režim USER (Používateľský) a potvrdte stlačením tlačidla ENTER.
2. Pomocou tlačidiel HORE alebo DOLE nastavte zaťaženie v každom stĺpci a stlačením tlačidla ENTER prejdite na ďalší.
3. Na dokončenie alebo zatvorenie nastavenia podržte stlačené tlačidlo ENTER (Režim).
4. Pomocou tlačidiel HORE alebo DOLE nastavte LOAD (Zaťaž), TIME (Čas), DISTANCE (Vzdialenosť), STROKES (Zábery), CALORIES (Kalórie), WATT (Výkon) a PULSE (Pulz) a potvrdte stlačením tlačidla ENTER.
5. Stlačte tlačidlo START/STOP a začnite cvičiť. Pomocou tlačidiel HORE alebo DOLE nastavte zaťaženie.
6. Keď odpočítavanie nastavenej hodnoty cvičenia dosiahne nulu, počítač niekoľkokrát zapípa.
7. Stlačením tlačidla START/STOP prerušte cvičenie. Stlačte tlačidlo RESET, aby ste sa vrátili do hlavnej ponuky.



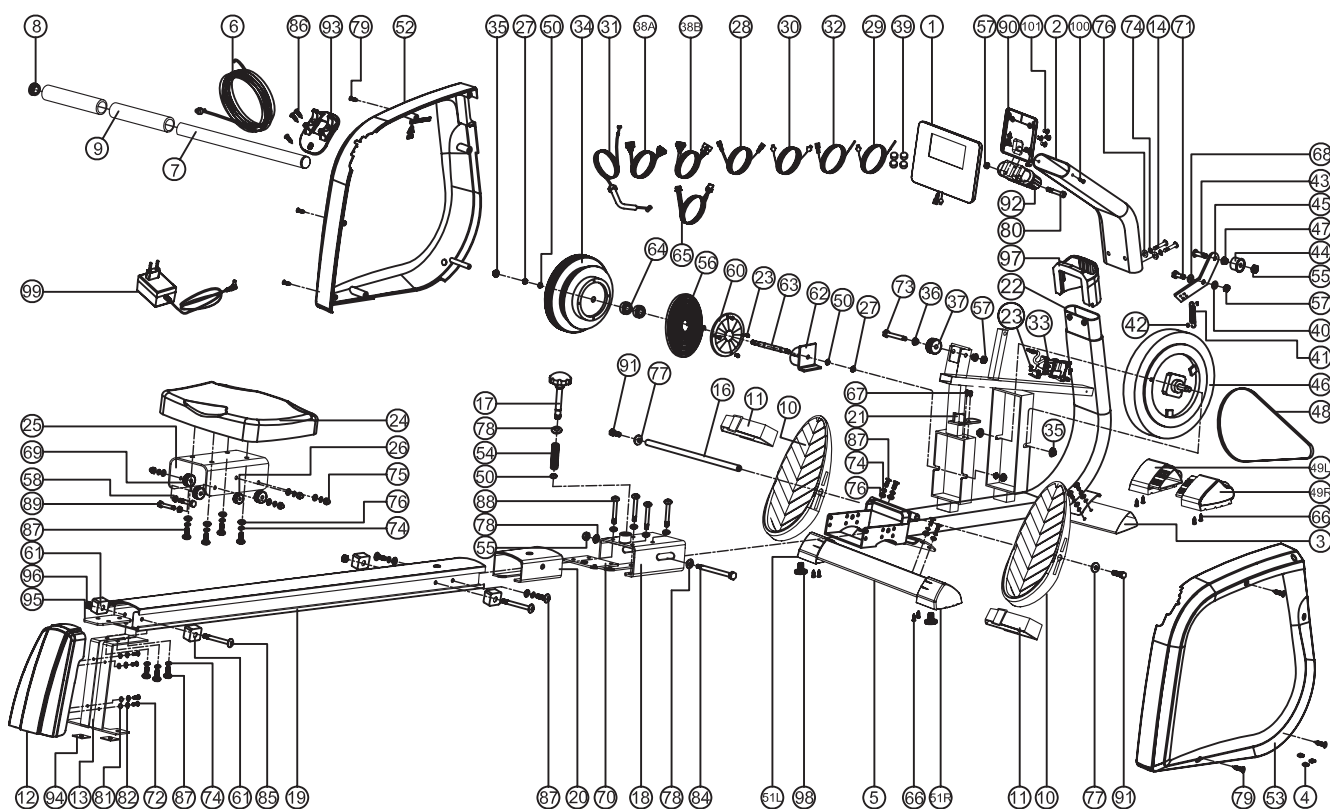
REŽIM ZOTAVENIA

1. Používateľ musí mať na sebe hrudný pás. Keď sa na počítači zobrazí hodnota pulzu, stlačte tlačidlo RECOVERY (Zotavenie).
2. Zobrazí sa čas „0:60“ (sekúnd) a začne sa odpočítavanie.

Po uplynutí času testovania srdcovej frekvencie počítač zobrazí stav vašej kondície ako F1 až F6.

1,0	VYNIKAJÚCA
$1,0 < F < 1,9$	VEĽMI DOBRÁ
$2,0 < F < 2,9$	DOBRÁ
$3,0 < F < 3,9$	PRIEMERNÁ
$4,0 < F < 5,9$	PODPRIEMERNÁ
6,0	SLABÁ

Schematický výkres



Zoznam súčiastok

Č.	Popis	Ks	Č.	Popis	Ks
1	Počítač	1	51L	Krytka zadného stabilizátora (ľavá)	1
2	Rúrka stĺpika riadidiel	1	51R	Krytka zadného stabilizátora (pravá)	1
3	Predný stabilizátor	1	52	Ľavý kryt reťaze	1
4	Kolík	3	53	Pravý kryt reťaze	1
5	Zadný stabilizátor	1	54	Pružina Ø13 x Ø1,2 x 85,5	1
6	Vyťahovacie lanko	1	55	Matica M10 x 1,5 x 10	1
7	Odporová rúrka	1	56	Pružina 20 x 0,8	1
8	Krytka (polguľová)	2	57	Matica M8 x 1,25 x 8	2
9	Penová rúrka (HDR) Ø23 x 4 x 195	2	58	Puzdro osi remenice Ø12 x Ø8,2 x 12,6	6
10	Nožný pedál	2	60	Upevňujúca doštička pružiny	1
11	Remienok	2	61	Doraz	4
12	Koncový kryt	1	62	Zváraná časť rúry hriadeľa	1
13	Zadná opora	1	63	Os zotrvačníka	1
14	Skrutka s imbusovou hlavou M8 x 1,25 x 50	2	64	Ložisko č. 6000ZZ	2
16	Priečna os	1	65	Elektrický kábel	1
17	Guľové nastavovacie koliesko	1	66	Skrutka ST4 x 1,41 x 15L	8
18	Posuvné vedenie sedadla	1	67	Skrutka M5 x 0,8 x 10	2
19	Koľajnica	1	68	Plochá podložka Ø21 x Ø8,5 x 1,5	1
20	Pevný držiak	1	69	Remenica	4
21	Upevnenie snímača	1	70	Spevňujúca doštička	1
22	Zváraná časť rámu	1	71	Skrutka so šesťhrannou hlavou M8 x 25	1
23	Skrutka ST4,2 x 15	4	72	Skrutka M6 x 1,0 x 20	4
24	Sedadlo	1	73	Skrutka s polguľovou hlavou M8 x 1,25 x 55,5	1
25	Zváraná časť podpory sedadla	1	74	Pružná podložka Ø15,4 x Ø8,2 x 2	19
26	Remenica	2	75	Uzavretá matica M8 x 1,25 x 15	6
27	Matica Ø9,5 x 5 (3/8"-26UNF)	3	76	Plochá podložka Ø16 x Ø8,5 x 1,2	18
28	Spodný kábel počítača (—)	1	77	Plochá podložka Ø25 x Ø8,5 x 2	2
29	Snímač (—)	1	78	Plochá podložka Ø20 x Ø11 x 2	2
30	Spodný kábel počítača	1	79	Skrutka ST4,2 x 1,4 x 20L	7
31	Napínací kábel	1	80	Skrutka M8 x 1,25 x 45	1
32	Snímač	1	81	Plochá podložka Ø13 x Ø6,5 x 1,0	4
33	Motor	1	82	Pružná podložka Ø10,5 x Ø6,1 x 1,3	4
34	Navíjací bubon	1			
35	Poistná matica 3/8"-26UNF x 6,5T	4	84	Skrutka so šesťhrannou hlavou M10 x 1,5 x 150	1
36	Rozperné puzdro Ø13,5 x Ø10 x 9	2	85	Skrutka so šesťhrannou hlavou M8 x 1,25 x 100	2
37	Remenica	1	86	Skrutka M5 x 0,8 x 10	3
38A	Horný kábel počítača	1	87	Skrutka s imbusovou hlavou M8 x 1,25 x 20	13
38B	Spodný kábel počítača	1	89	Skrutka so šesťhrannou hlavou M8 x 1,25 x 35	6
39	Magnet	4	90	Upevňovacia doštička počítača	1
40	Plochá podložka Ø10 x Ø24 x 0,4	1	91	Skrutka so šesťhrannou hlavou M8 x 1,25 x 15	2
41	Pružina Ø2,2 x Ø14 x 65	1	92	Konzola počítača	1
42	Plastový kryt	2	93	Kryt kábla	1
43	Skrutka s imbusovou hlavou M10 x 35	1	94	Doraz	2
44	Zotrvačník	1	95	Upevňovacia doska	1
45	Upevňujúca doštička zotrvačníka	1	96	Matica M8 x 1,25 x 6	2
46	Systém magnetu	1	97	Horná ochranná krytka	1
47	Puzdro Ø20 x Ø14 x 11,5	1	98	Nastaviteľné koleso	2
48	Viacdrážkový remeň	1	99	Adaptér	1
49L	Krytka predného stabilizátora (ľavá)	1	100	Skrutka ST4,2 x 1,4 x 15L	2
49R	Krytka predného stabilizátora (pravá)	1	101	Skrutka M5 x 0,8 x 10	4
50	Poistný krúžok S-10(1T)	3			

Igen tisztelt Ügyfelünk!

Ezúttal szeretnénk gratulálni, hogy az ENERGETICS szobabicikli edzőkészüléket választotta! A termék otthoni használatra került kifejlesztésre, az ilyen jellegű igények és követelmények kielégítése céljából. A készülék összeszerelése és használatbavétele előtt kérjük, gondosan tanulmányozza át ezt az útmutatót! Fitness-készülékének megfelelő használatának érdekében kérjük, őrizze meg az útmutatót a későbbi kérdések tisztázása céljából! További kérdések esetén természetesen örömmel állunk rendelkezésére. Sok sikert kívánunk az edzéshez!

Az ön  - csapata

Termék Biztonság

Az ENERGETICS minőségi termékek úgy kerültek kifejlesztésre és gyártásra, hogy azokat elkötelezett fitnesszedzésre alkalmazzák. Ez a termék megfelel az EN 957 európai szabvány követelményeinek.

Biztonsági utalások

- Egészségügyi korlátozások vagy egyéni és személyes edzési paraméterek esetén kérjük, forduljon először orvosához! Orvosa tud megfelelő felvilágosítással szolgálni, hogy Önnek milyen edzéstípus és terhelés a megfelelő.
- Figyelem: A rosszul megválasztott és túlzott edzés veszélyeztetheti az Ön egészségét!
- Az edzéshez csak akkor fogjon hozzá, miután meggyőződött róla, hogy a szobabicikli készüléket megfelelően szerelte össze és állította be!
- Az edzést mindig bemelegítéssel kezdje!
- Kizárólag a szállítási csomag részét képező eredeti ENERGETICS tartozékokat használjon (lásd ellenőrzőlista)!
- A készülék összeszerelésekor pontosan az összeszerelési utasítások szerint járjon el!
- Az összeszereléshez kizárólag alkalmas szerszámokat használjon; adott esetben vegye igénybe másik személy segítségét!
- A készüléket sima, csúszásmentes felületen állítsa fel!
- Minden állítható résznél ellenőrizze, hogy a legfelső állások megfelelően vannak beállítva!
- Az edzés megkezdése előtt húzzon meg minden állítható részt annak érdekében, hogy megakadályozza az ilyen részek meglazulását az edzés közben!
- A készülék felnőtt személyek edzésére lett kifejlesztve. Biztosítsa, hogy a készülék gyerekek általi használata kizárólag felnőttek felügyelete mellett történjen!
- Figyelmeztesse a jelenlevő személyeket a lehetséges – például mozgó alkatrészek általi – veszélyekre!
- Az ellenállás egyéni igényei szerint állítható be.
- A szobabicikli készüléket soha ne használja cipő nélkül vagy laza lábbelivel!
- Győződjön meg róla, hogy a szobabicikli használatához megfelelő hely áll rendelkezésre!
- A szobabicikli készülék össze- és szétszerelésekor ügyeljen a nem rögzített vagy mozgó alkatrészekre!

- A padló, szőnyeg sérülésének elkerülése érdekében helyezzen rongyot/pokrócot az edzőkészülék alá!
- Amennyiben nem használja a szobabicikli készüléket, kapcsolja ki azt!
- Biztosítsa, hogy a szobabiciklinek közvetlen közelében ne legyenek tárgyak!
- Ez a készülék kizárólag otthoni használatra lett kifejlesztve, maximális terhelhetősége 150 kilogramm.
- A szobabicikli használatából eredő személyi és anyagi károkért nem vállalunk felelősséget.

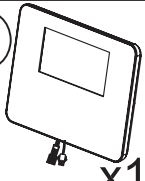
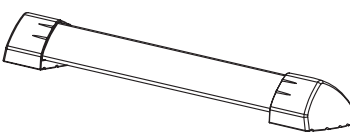

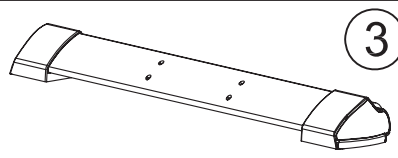

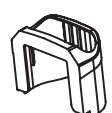
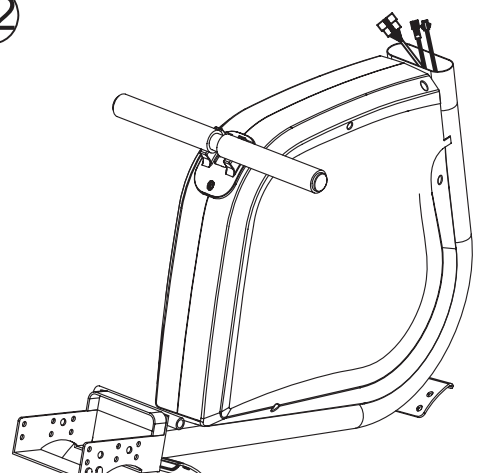

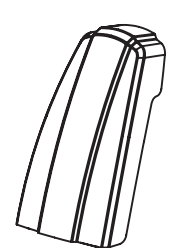
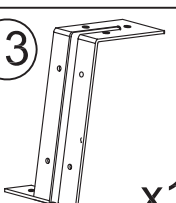
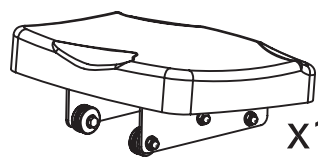
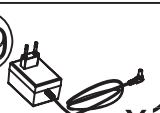

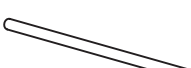
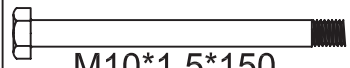


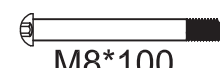













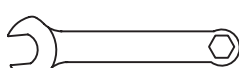

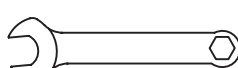
Kezelés

- A. A felépítés utána hátsó lábknál betudja állítani a gépet hogy ne mozogjon a talajon. Ebben az esetben csavarja a lábakon lévő beállítócsavarokat a jobb és a bal oldalán a lábknak addig ameddig a gép mozgás nélkül a Adlon megáll.
- B. A első lábakon lévő tolokerekekkel megengedi hogy a gépet könnyen tologatja. Aljon a gép elé es döntse meg a kormányral a gépet és tolja a gépet oda ahova szeretné állítani a gépet.
- C. A kormányt be tudja állítani át ön kedve vagy is ahogy ön szeretne. Ehez lazítja meg a kormánycsavart amivel a kormány rögzítve van és fordítja a kormányt abban a állásban amennyik önnek megfelel.
- D. Az ülőcső magasságát úgy tudja beállítani, miben meglazítja a ülőcsőben lévő elállítócsavart, húzza ki a ülőcsövet addig ameddig a magassága megfelel. Ezután rögzítje a beállítást a beállítócsavaral

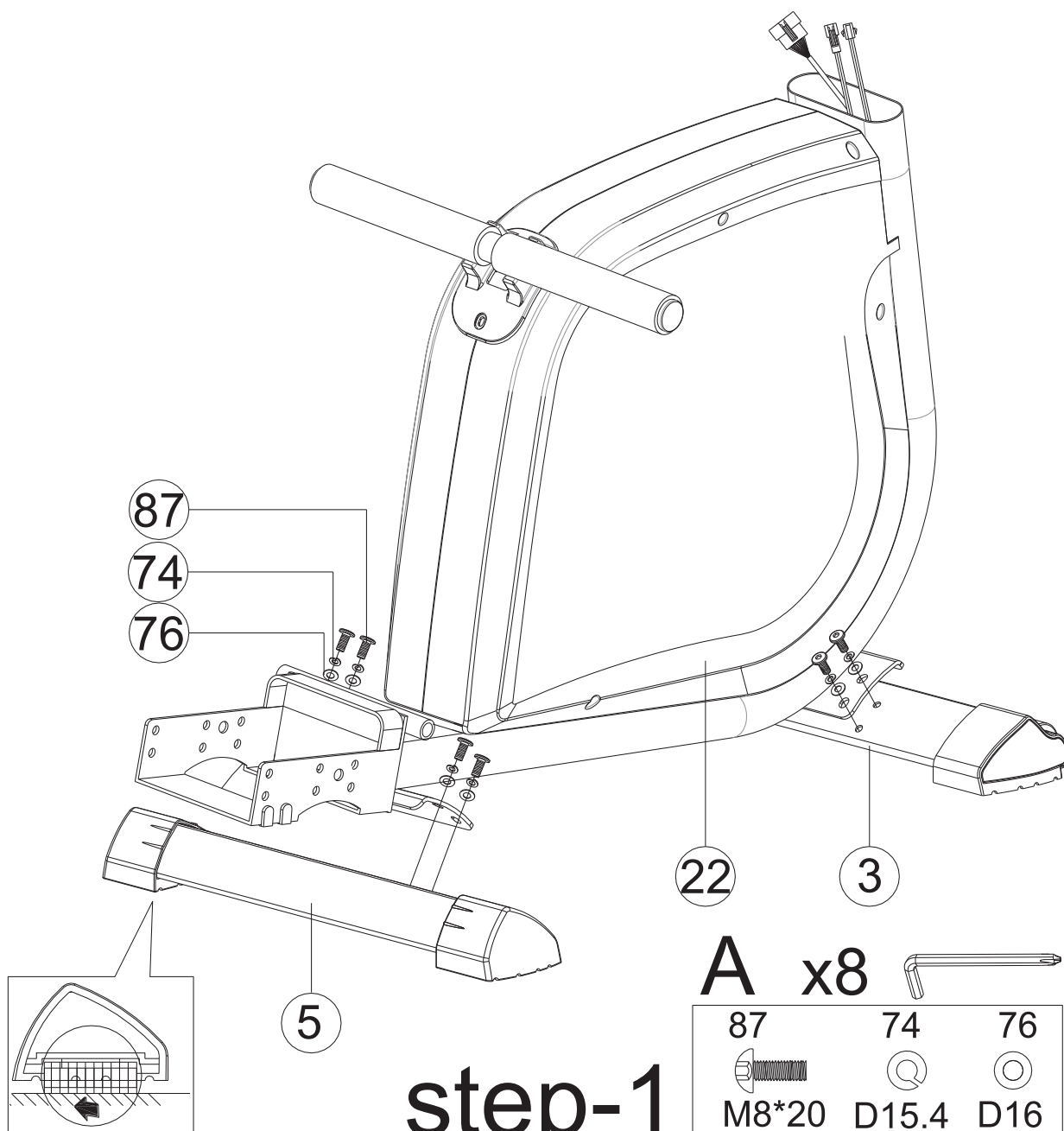
Karbantartás

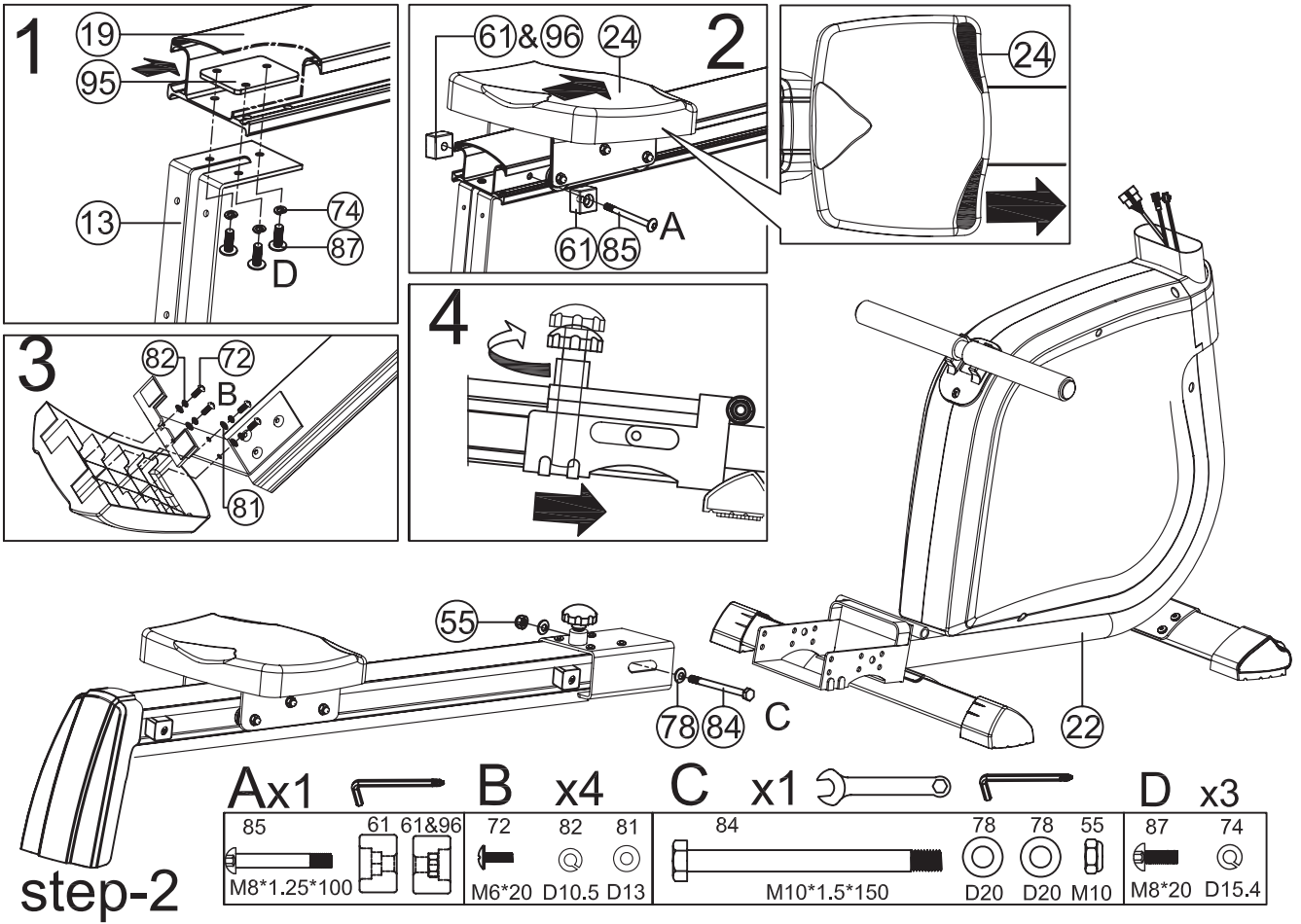
- Az edzőkészüléket mindig száraz és meleg helyiségben tárolja! Rendszeresen minden négy hét után ellenőrizze a készüléket, és húzza meg az összes csavart!
- Abban az esetben hogy elromlik a gép, lépjen kapcsolatban a eladóval akinél a gépet vásárolta.
- A javításhoz csak eredeti alkatrészeket használjon.
- A készülék tisztításához enyhén szappanos vizet használjon. Általában lágy tisztítószereket használjon, kerülje a súrolószereket!
- A edzés után törölje le a gépet egy nedves szappanos rongyal, ne használjon erős pucolószereket ehez.

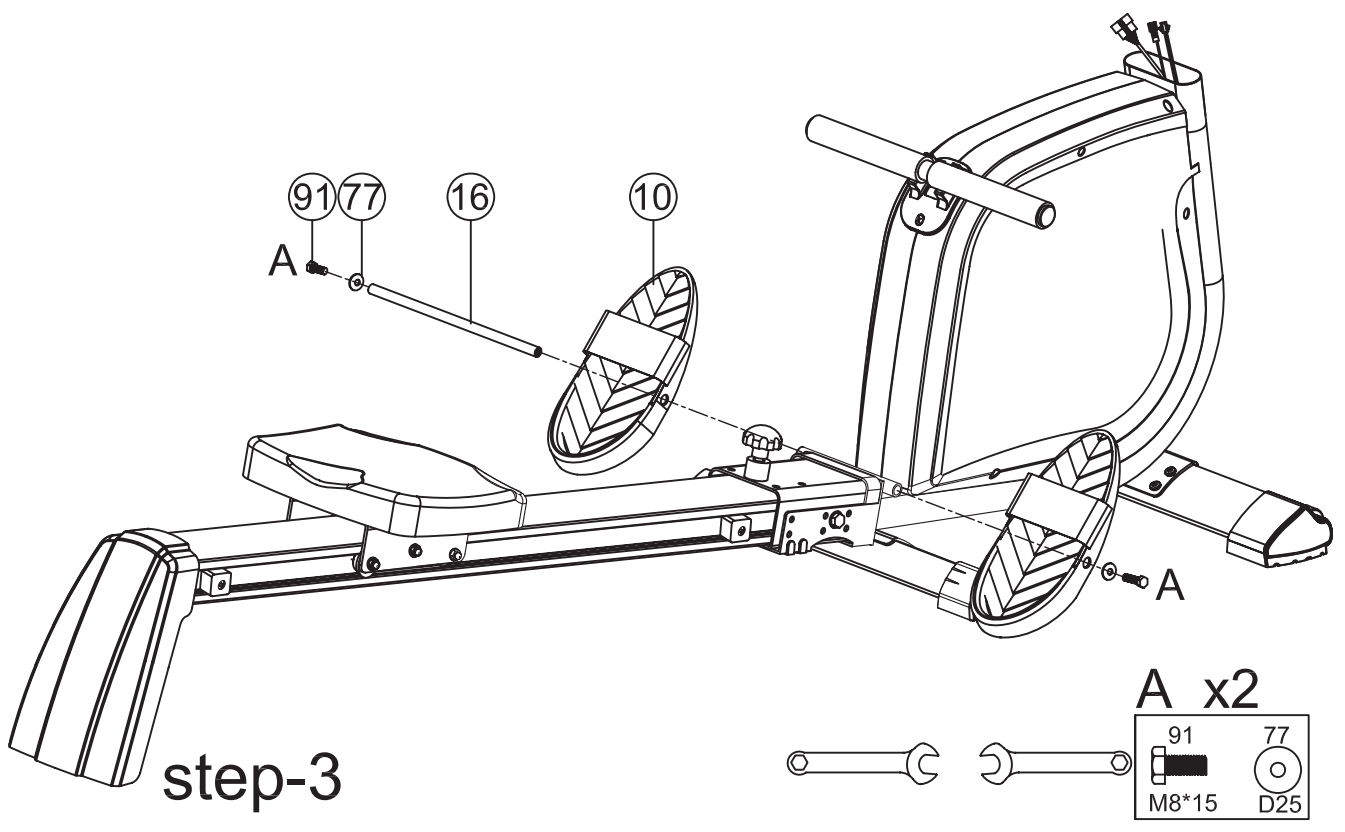
Kontroll jegyzék

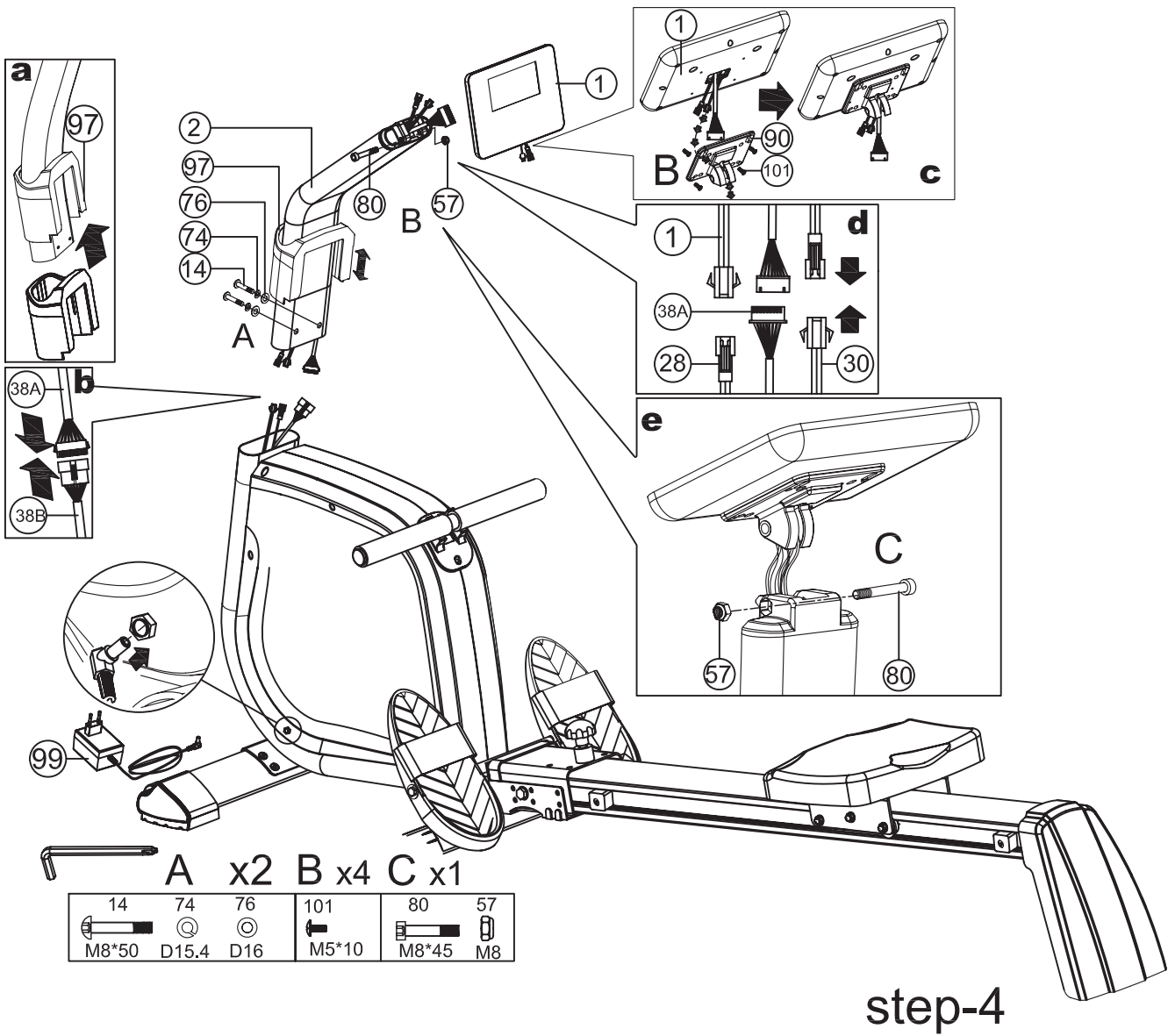
 1 x1	 5 x1	 90 x1	 3 x1
 10 x1	 97 x1	 22 x1	 2 x1
	 12 x1		 13 x1
 24 x1	 99 x1	 61 x1	 16 x1
 84 x1	 82 x4	 77 x2	
 85 x1	 81 x4	 55 x1	
 87 x11	 78 x2	 61&96 x1	
 72 x4	 74 x13	 14 x2	
 91 x2	 95 x1	 76 x10	
 80 x1	 57 x1		
			

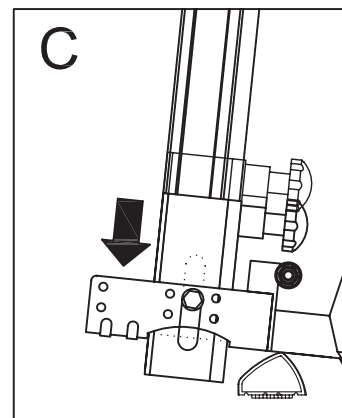
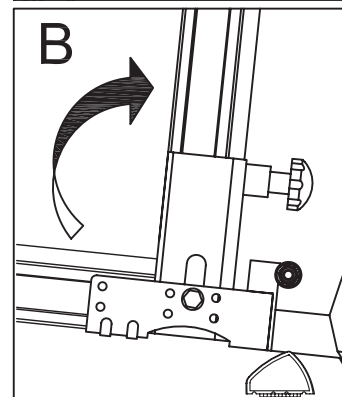
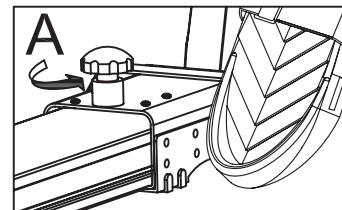
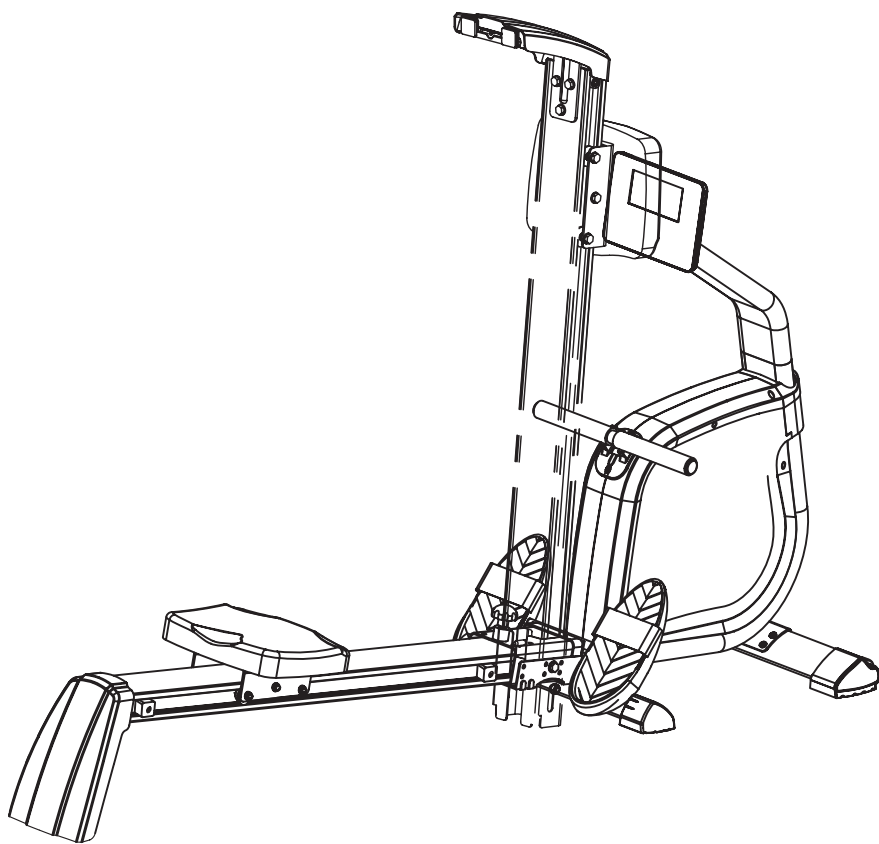
Szerelési utasítás

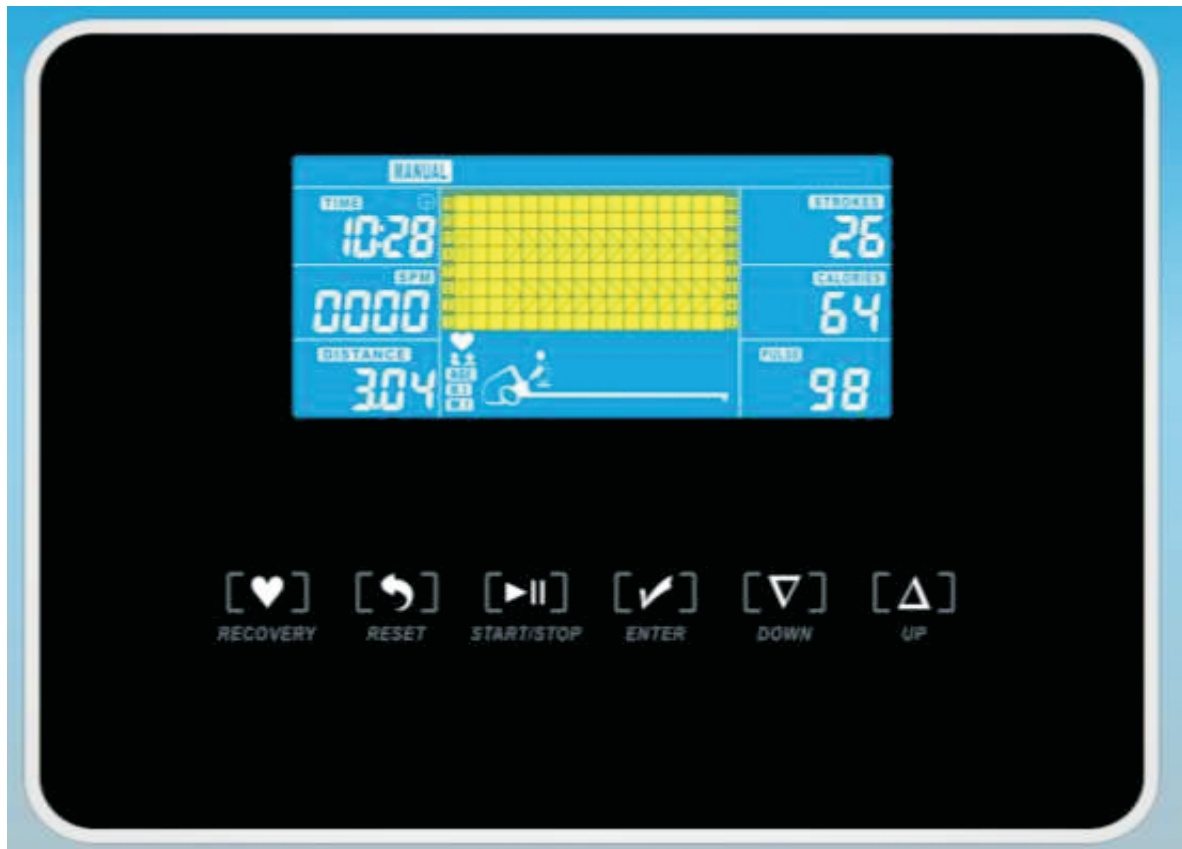












Funkciós gomb

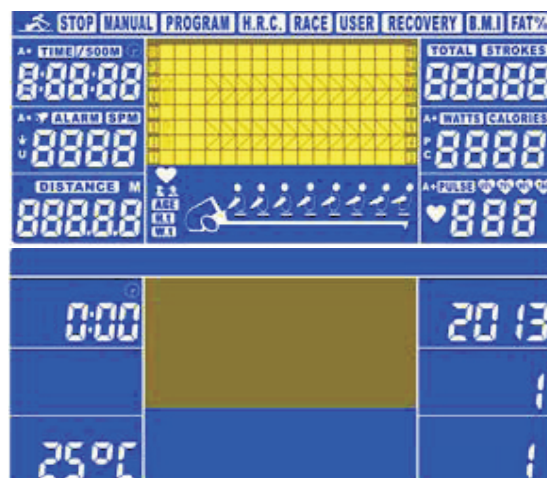
- | | |
|-------------|---|
| FEL ▲ | <ul style="list-style-type: none">➤ Beállítás kiválasztása➤ Ellenállás növelése➤ Tartsa lenyomva az automatikus növeléshez. |
| LE ▼ | <ul style="list-style-type: none">➤ Beállítás kiválasztása➤ Ellenállás csökkentése➤ Tartsa lenyomva az automatikus csökkentéshez. |
| ENTER | <ul style="list-style-type: none">➤ A beállítás vagy kiválasztás jóváhagyása.➤ Belép a kívánt programba. |
| START/ STOP | <ul style="list-style-type: none">➤ Az edzés megkezdéséhez vagy befejezéséhez. |
| RESET | <ul style="list-style-type: none">➤ Visszatér a főmenübe az edzési érték vagy leállás mód előre beállítása közben.➤ Tartsa lenyomva, a számítógép újraindul. |
| RECOVERY | <ul style="list-style-type: none">➤ A szívritmus újraállítási állapot teszteléséhez. |

Műveleti eljárások

BEKAPCSOLÁS

Csatlakoztassa az aljzathoz, a számítógép bekapcsol és 2 másodpercig megjeleníti az összes szegmenst az LCD kijelzőn. Az óra és naptár üzemmódba lép.

4 perc eltelte után, ha nem történik edzés vagy nem érkezik pulzus jel, a konzol energiatakarékos üzemmódba lép. És megjelenik az óra, a naptár és a szobahőmérséklet.

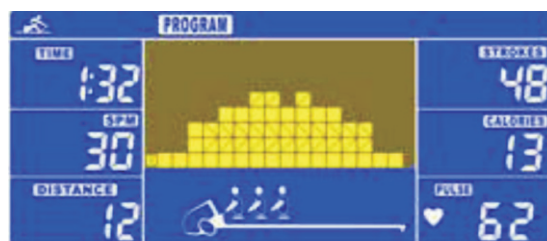


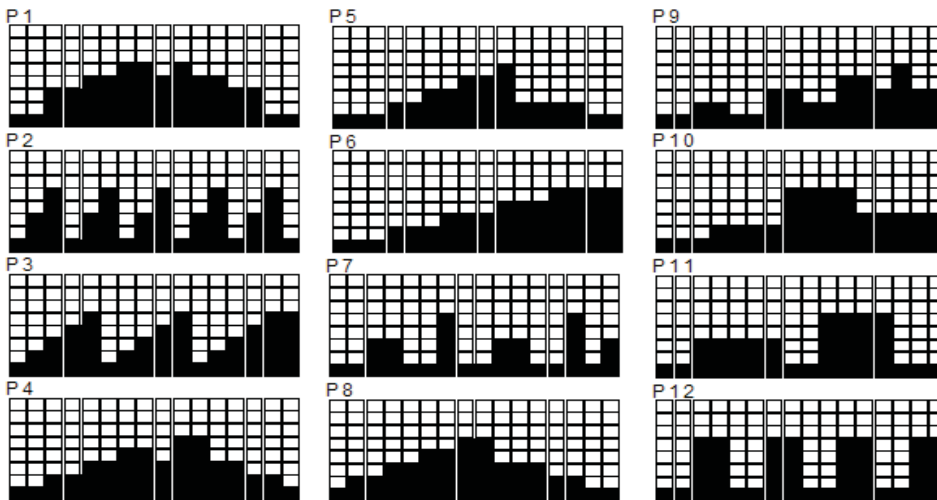
MANUÁLIS ÜZEMMÓD

1. A FEL és LE gombok segítségével válassza ki a Manuális üzemmódot, majd a jóváhagyásához nyomja meg az ENTER gombot.
2. A FEL és LE gombok segítségével állítsa be a TERHELÉST, IDŐT, TÁVOLSÁGOT, SZÍVRITMUST, KALÓRIÁT, WATTOT ÉS PULZUST, majd a jóváhagyásához nyomja meg az ENTER gombot.
3. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez. Nyomja le a FEL vagy LE gombot a terhelés beállításához.
4. Amikor az előre beállított edzési érték 0-ra csökken, a konzol kiad egy bi-bi hangjelzést és leáll.
5. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés félbeszakításához. Nyomja meg a • RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.

PROGRAM ÜZEMMÓD

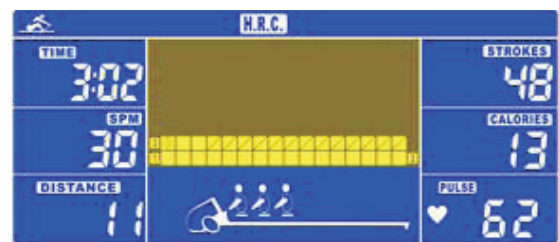
1. A FEL és LE gombok segítségével válassza ki a Program üzemmódot, majd a jóváhagyásához nyomja meg az ENTER gombot.
2. A FEL és LE gombok segítségével válassza ki a (P1~P12) profilt, majd a jóváhagyásához nyomja meg az ENTER gombot.
3. A FEL és LE gombok segítségével állítsa be a TERHELÉST, IDŐT, TÁVOLSÁGOT, SZÍVRITMUST, KALÓRIÁT, WATTOT ÉS PULZUST. A jóváhagyáshoz nyomja meg az ENTER gombot.
4. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez. Nyomja le a FEL vagy LE gombot a terhelés beállításához.
5. Amikor az előre beállított edzési érték 0-ra csökken, a konzol kiad egy bi-bi hangjelzést és leáll.
6. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés félbeszakításához. Nyomja meg a • RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.





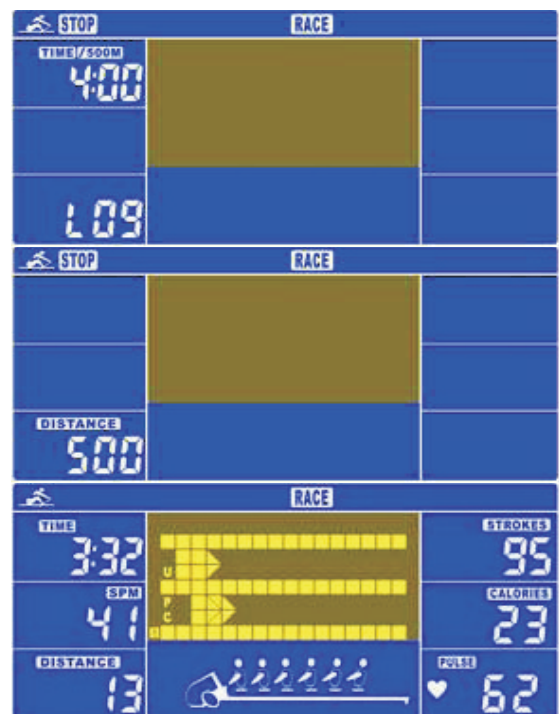
H.R.C. ÜZEMMÓD

1. A FEL és LE gombok segítségével válassza ki a H.R.C. üzemmódot, majd a jóváhagyásához nyomja meg az ENTER gombot.
2. A FEL és LE gombok segítségével válassza ki az 55%, 75%, 90% vagy TARGET opciót (alapértelmezett: 100bpm).
3. A FEL és LE gombok segítségével állítsa be az IDŐT, TÁVOLSÁGOT, SZÍVRITMUST és KALÓRIÁT, majd a jóváhagyásához nyomja meg az ENTER gombot.
4. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez.
5. Amikor az előre beállított edzési érték 0-ra csökken, a konzol kiad egy bi-bi hangjelzést és leáll.
6. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés félbeszakításához. Nyomja meg a • RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.



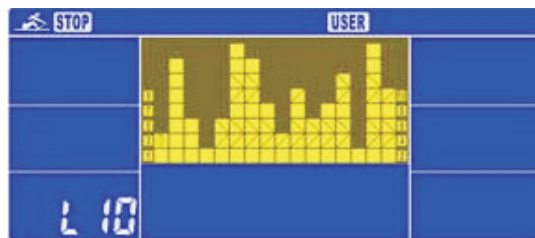
RACE (VERSENY) ÜZEMMÓD

1. A FEL és LE gombok segítségével válassza ki a verseny üzemmódot, majd a jóváhagyásához nyomja meg az ENTER gombot.
2. A FEL és LE gombok segítségével válassza ki a Kihívás szintet, majd a jóváhagyásához nyomja meg az ENTER gombot. (Alapértelmezett szint: 9)
3. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez.
4. Amikor vagy a számítógép vagy a felhasználó befejezi az evezési távolságot, a számítógép leáll és kijelzi, hogy a számítógép nyert vagy a felhasználó nyert.
5. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés félbeszakításához. Nyomja meg a • RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.



FELHASZNÁLÓI ÜZEMMÓD

1. A FEL és LE gombok segítségével válassza ki a FELHASZNÁLÓI üzemmódot, majd a jóváhagyásához nyomja meg az ENTER gombot.
2. A FEL és LE gombok segítségével állítsa be az egyes oszlopok terhelését, majd a következőre való lépéshez nyomja meg az ENTER gombot.
3. Tartsa lenyomva a ENTER gombot a befejezéshez vagy a beállításból való kilépéshez.
4. A FEL és LE gombok segítségével állítsa be a TERHELÉST, IDŐT, TÁVOLSÁGOT, SZÍVRITMUST, KALÓRIÁT, WATTOT ÉS PULZUST, majd a jóváhagyásához nyomja meg az ENTER gombot.
5. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez. Nyomja le a FEL vagy LE gombot a terhelés beállításához.
6. Amikor az előre beállított edzési érték 0-ra csökken, a konzol kiad egy bi-bi hangjelzést és leáll.
7. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés félbeszakításához. Nyomja meg a • RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.



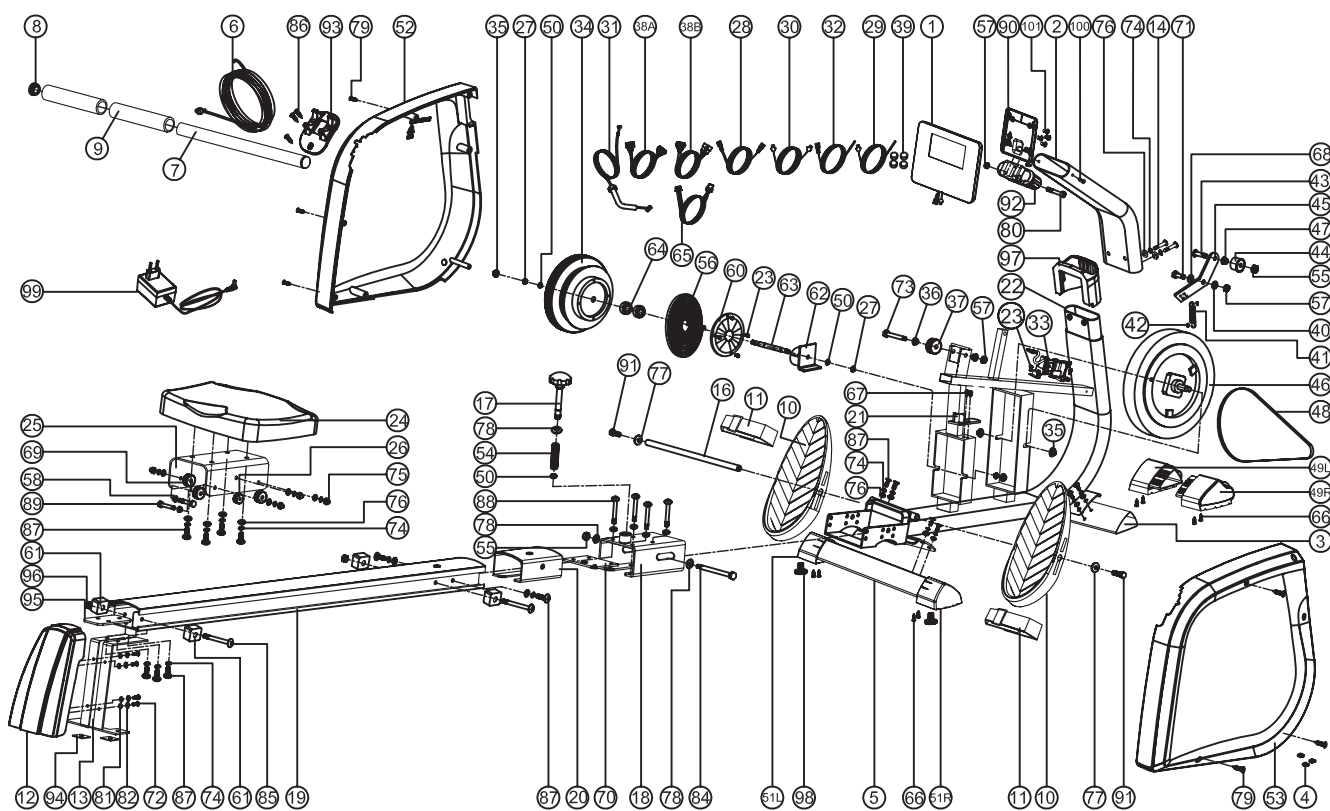
RECOVERY ÜZEMMÓD

1. A felhasználónak viselnie kell egy mellpántot. Amikor a pulzus érték megjelenik a számítógépen, nyomja le a RECOVERY gombot.
2. Az IDŐ "0:60" (másodperc) és visszaszámol.

A 0-ra való visszaszámlálás után a számítógép megjeleníti F1-től F6-ig az opciókat a szívritmus recovery állapot teszteléséhez.

1.0	KIEMELKEDŐ
$1.0 < F < 1.9$	KIVÁLÓ
$2,0 < F < 2,9$	JÓ
$3,0 < F < 3,9$	ELFOGADHATÓ
$4,0 < F < 5,9$	ÁTLAG ALATTI
6.0	GYENGE

Robbantó rajz



Alkatrészek listája

Szám	Leírás	Menny.	Szám	Leírás	Menny.
1	Számítógép	1	50	C ring S-10(1T)	3
2	Kormánytartó cső	1	51L	Hátsó láb zárókupak (bal)	1
3	Első stabilizáló láb	1	51R	Hátsó láb zárókupak (jobb)	1
4	Pin	3	52	Bal oldali láncfedél	1
5	Hátsó stabilizáló láb	1	53	Jobb oldali láncfedél	1
6	Húzókábel	1	54	Rugó D13*D1.2*85.5L	1
7	Teherbíró cső	1	55	Anya M10x1.5x10T	1
8	Védőkupak (félgömb)	2	56	Rugó 20*0.8T	1
9	Hab (HDR) D23x4Tx195L	2	57	Anya M8*1.25*8T	2
10	Lámpedál	2	58	Az emelőcsiga tengely csapágyperselye D12*D8.2*12.6L	6
11	Csuklósíj	2	60	Rögzítőlemez a rugóhoz	1
12	Zárókupak	1	61	Buffer	4
13	Hátsó tartólemez	1	62	Tengelycső hegesztési készlete	1
14	Imbuszcavar M8*1.25*50L	4	63	Lendítőkerék tengely	1
16	Transzverzális tengely	1	64	Csapágy #6000ZZ	2
17	Kerek fogantyú	1	65	Elektromos vezeték	1
18	Csúszóülés hegesztési készlete	1	66	Csavar ST4*1.41*15L	8
19	Csúszópálya	1	67	Csavar M5*0.8*10L	2
20	Tartókar rögzítési készlet	1	68	Lapos alátét D21*D8.5*1.5T	1
21	Érzékelő rögzítési készlet	1	69	Emelőcsiga	4
22	Váz hegesztési készlete	1	70	Erősítő lemez	1
23	Csapszeg ST4.2*15L	4	71	Hatlapfejű csavar M8*25	1
24	Ülőfelület	1	72	Csavar M6*1.0*20L	4
25	Üléstartó hegesztési készlete	1	73	Csavar M8*1.25*55.5L	1
26	Emelőcsiga	2	74	Rugós alátét D15.4*D8.2*2T	21
27	Anya D9.5x5T(3/8"-26UNF)	3	75	Sapkás anya M8*1.25*15T	6
28	Alsó számítógépkábel (—)	1	76	Lapos alátét D16xD8.5x1.2T	20
29	Érzékelő (—)	1	77	Lapos alátét D25*D8.5x2.0T	2
30	Alsó számítógépkábel	1	78	Lapos alátét D20*D11*2T	2
31	Feszültségkábel	1	79	Csavar ST4.2x1.4x20L	7
32	Érzékelő	1	80	Csavar M8*1.25*45L	1
33	Motor	1	81	Lapos alátét D13*D6.5*1.0T	4
34	Húzókábel kerék	1	82	Rugós alátét D10.5*D6.1*1.3T	4
35	Kilazulásgátló anya 3/8"-26UNFx6.5T	4	84	Hatlapfejű csavar M10*1.5*150L	1
36	Távartó alátét D13.5*D10*9	2	85	Hatlapfejű csavar M8*P1.25*95L	2
37	Emelőcsiga	1	86	Csapszeg M5x0.8x10L	3
38A	Felső számítógépkábel	1	87	Imbuszcavar M8x1.25x20L	13
38B	Alsó számítógépkábel	1	89	Hatlapfejű csavar M8x1.25x35L	6
39	Mágnes	4	90	Számítógép rögzítőlemez	1
40	Lapos alátét D10*D24*0.4T	1	91	Hatlapfejű csavar M8*1.25*15	2
41	Rugó D2.2*D14*65L	1	92	Számítógép tartóelem	1
42	Műanyag burkolat	2	93	Kábelburkolat	1
43	Imbuszcavar M10*35L	1	94	Buffer	2
44	Szabadonfutó kerék	1	95	Rögzítőlemez	1
45	Rögzítőlemez a szabadonfutó kerékhez	1	96	Anya M8*P1.25*6T	2
46	Mágnesrendszer	1	97	Felső védőfedél	1
47	Csapágypersely D20*D14*11.5	1	98	Beállítható kerék	2
48	Multi-groove öv	1	99	Adapter	1
49L	Elülső láb zárókupak (bal)	1	100	Csavar ST4.2x1.4x15L	2
49R	Első láb zárókupak (jobb)	1	101	Csapszeg M5*0.8*10L	4