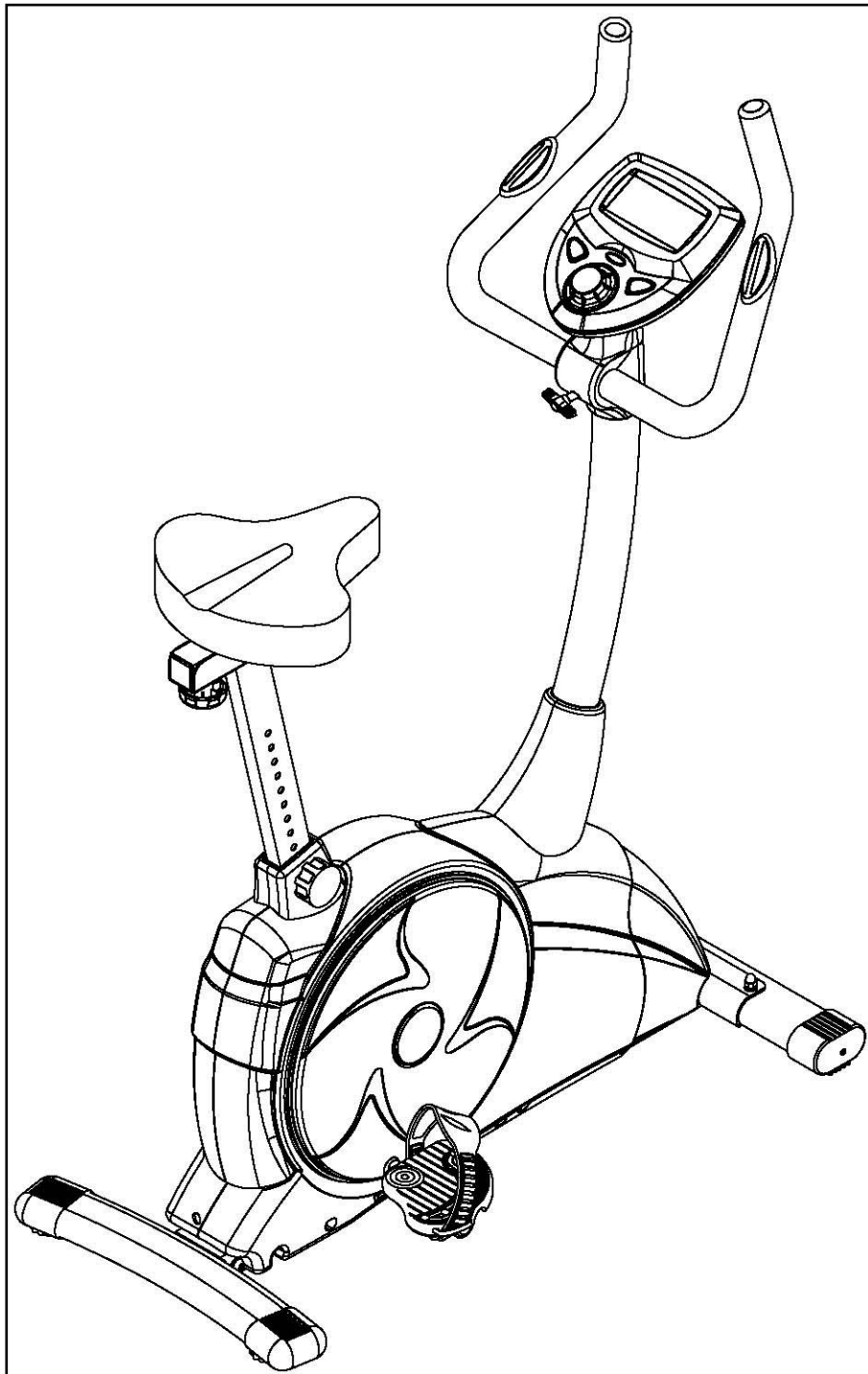




CT 570 ERGOMETER BIKE



- GB
- D
- CZ
- SK
- H

Table of contents - Inhaltsverzeichnis - Obsah - Obsah - Tájékoztató

1. English	P. 3
2. Deutsch	P. 17
3. Český	P. 33
4. Slovensky	P. 48
5. Magyar	P. 63

© 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

Warranty

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

ENERGETICS warrants to the original purchaser 3 years against possible defects in material and workmanship. Excluded are damages caused by misuse and wearing parts. All electronic parts are warranted for a period of 2 years. The warranty period starts at the date the product was purchased (retain your sales receipt).

Safety Instructions

- 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 130 kilograms.
- Keep special attention to the minimum insertion depth of the seat post.

Pre-assembly notes

OPEN THE BOXES

Make sure to inventory all the parts that are included in the boxes. Check The Hardware Chart for a full count of the number of parts included for proper assembly.

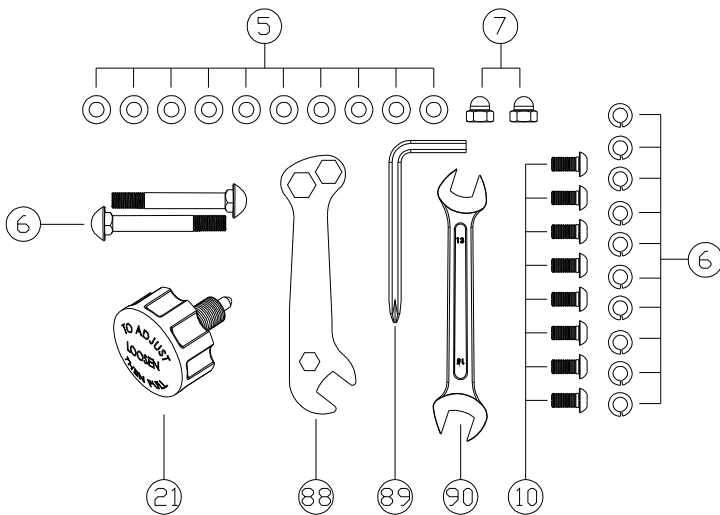
GATHER YOUR TOOLS

Before starting the assembly of your unit, gather the necessary tools. Having all of the equipment at hand will save time and make the assembly quick and hassle-free.

CLEAR YOUR WORK AREA

Make sure that you have cleared away a large enough space to properly assemble the unit. Make sure the space is free from anything that may cause injury during assembly. After the unit is fully assembled, make sure there is a comfortable amount of free area around the unit for unobstructed operation.

Hardware chart

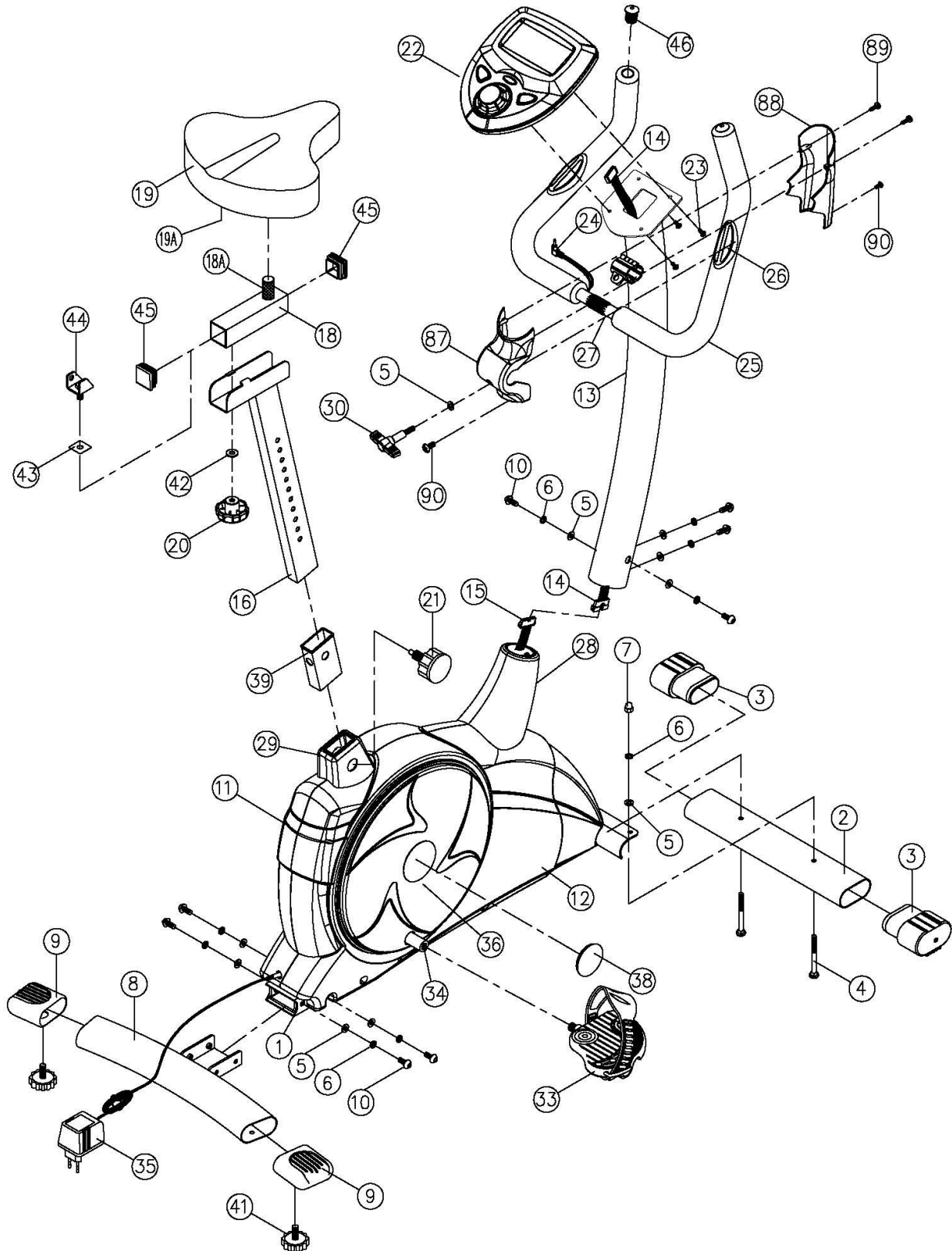


5	M8 WASHER (T=1.2)	10
6	M8 SPRING WAHER	10
7	M8 CP NUT	2
10	M8*15mm ALLEN HEAD SCREW	8
4	M8*52mm CARRIAGE BOLT	2
21	SEAT KNOB	1
87	ALLEN KEY	1
89	TOOL	1
90	TOOL	1

Part list

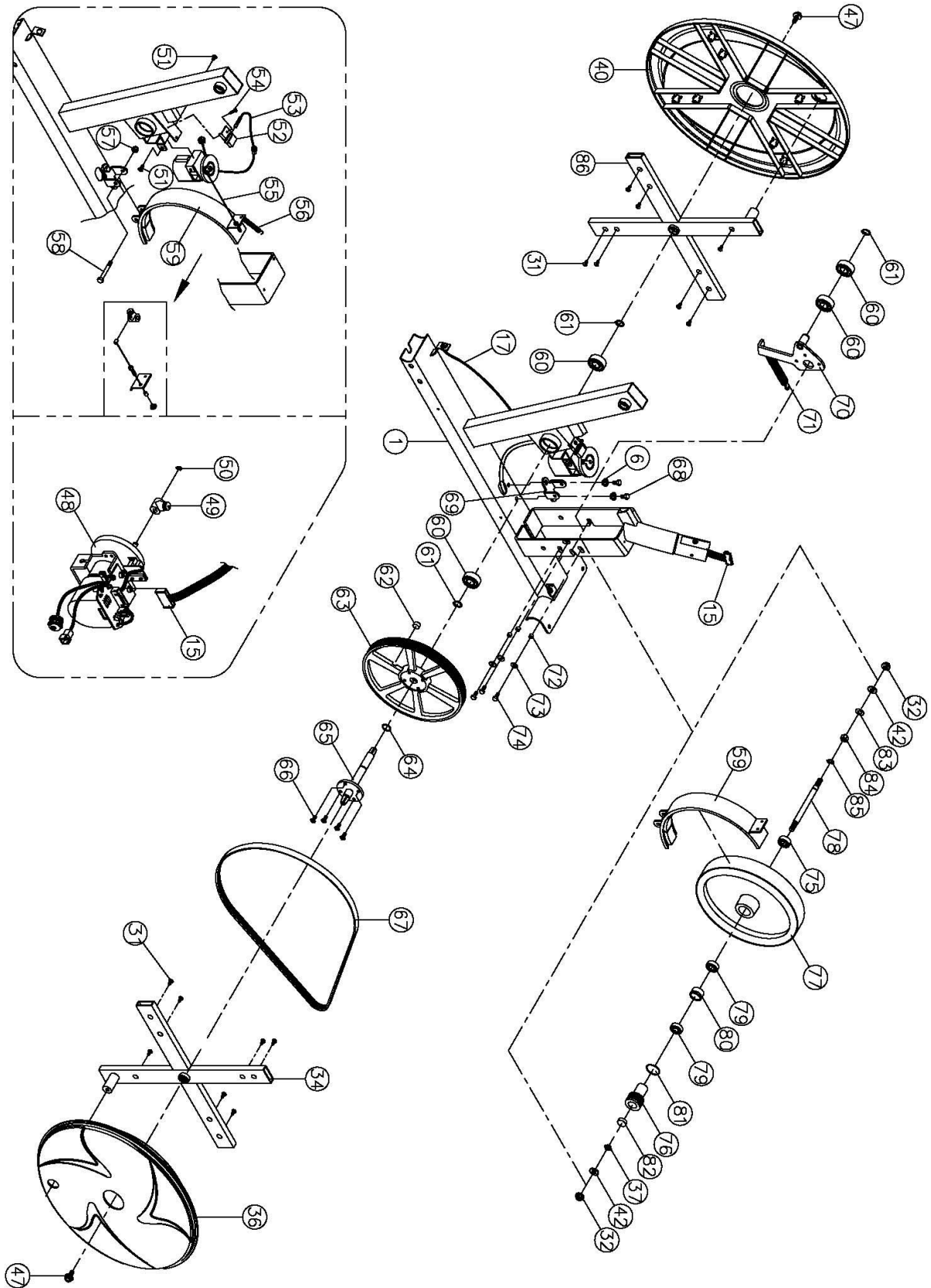
NO.	DESCRIPTION	Q'TY	NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	BASE FRAME	1	46	HANDLEBAR CAP	2
2	FRONT FOOT	1	47	SCREW M8 * 25 mm	2
3	FRONT FOOT COVER(L&R)	2	48	SERVO MOTOR	1
4	M8 * 52 mm CARRIAGE BOLT	2	49	DRIVE WIRE ROD WHEEL	1
5	M8 WASHER (t=1.2)	11	50	CLIP C5 (ID Φ 4.7mm)	1
6	M8 SPRING WASHER	12	51	M6*10mm SCREW	2
7	M8 CAP NUT	2	52	SENSOR BRACKET	1
8	REAR FOOT	1	53	SENSOR WIRE	1
9	REAR FOOT COVER	2	54	#6-32 *12mm SCREW	1
10	M8*15mm ALLEN HEAD SCREW	8	55	WIRE ROD	1
11	LEFT CHAIN COVER	1	56	SMALL SPRING	1
12	RIGHT CHAIN COVER	1	57	M8 NYLON NUT	1
13	HANDLEBAR POST	1	58	M8*52MM HEX HEAD BOLT	1
14	COMPUTER UPPER CABLE	1	59	MAGNETIC HOLDER	1
15	COMPUTER LOWER CABLE	1	60	BEARING (6203ZZ)	4
16	SADDLE POST	1	61	CLIP C17(ID Φ 15.7mm)	3
17	DC CABLE	1	62	MAGNET	1
18	MOVABEL SEAT POST	1	63	REAR PULLEY	1
18A	SADDLE POST HOLDER	1	64	WASHER ID17 OD22 <t = 0.3 mm >	1
19	SADDLE	1	65	AXLE FOR PULLEY	1
19A	SADDLE BRACKET	1	66	M6*15mm SCREW	4
20	MOVABEL SEAT POST KNOB	1	67	BELT	1
21	SEAT KNOB	1	68	M8*15mm HEX HEAD SCREW	2
22	COMPUTER	1	69	MAGNETIC HOLDER BRACKET	1
23	M5*12mm SCREW	4	70	BRACKET	1
24	HAND PULSE WIRE	1	71	LARGE SPRING	1
25	FOAM GRIP	2	72	SPACER SLEEVE	3
26	HAND PULSE (PE16)	2	73	M6*1.5mm WASHER	3
27	HANDLEBAR	1	74	M6*14mm SCREW	3
28	FRONT POST COVER	1	75	BEARING (6300ZZ)	1
29	SADDLE POST COVER	1	76	FRONT PULLEY	1
30	HANDLEBAR SCREW	1	77	FLYWHEEL	1
31	SCREW M5 * 12 mm	14	78	FLYWHEEL AXLE	1
32	3/8" WH NUT	2	79	BEARING (6003ZZ)	2
33	PEDAL (L/R)	1	80	BEARING IC1735-FT	1
34	CROSS FRAME(R)	1	81	WASHER ID30 OD34 (0.8mm)	1
35	ADAPTOR	1	82	BEARING (6000ZZ)	1
36	TURNING PLATE (R)	1	83	M10 WASHER (t=1mm)	1
37	3/8" NUT (t=3mm)	1	84	3/8" NUT (t=7mm)	1
38	TURNUNG PLATE COVER	2	85	CLIP C10(ID 9.1mm)	1
39	SADDLE SUPPORT TUBE INSERT	1	86	CROSS FRAME(L)	1
40	TURNING PEDAL (L)	1	87	BACK HANDLEBAR COVER	1
41	ROUND SCREW FOR ADJ.HEIGHT	2	88	FRONT HANDLEBAR COVER	1
42	M10 WASHER (t=2mm)	3	89	SCREW M3 * 12 mm	2
43	PLASTIC PAD	1	90	SCREW M5 * 10 mm	2
44	FIX PLATE	1			
45	PLASTIC BUSH	2			

Exploded Drawing



Assembly

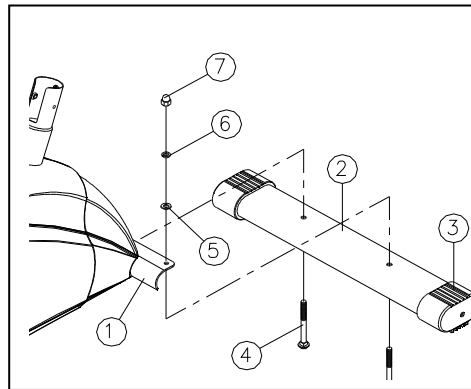
ALL THE PARTS SHOWN HERE HAVE BEEN PRE-ASSEMBLED AT THE FACTORY.



STEP 1

Fasten Front Stabilizer (2) to the Base (1) using 2 x (4), 2 x (5), 2 x (6) and 2 x (7). Tighten with the spanner.

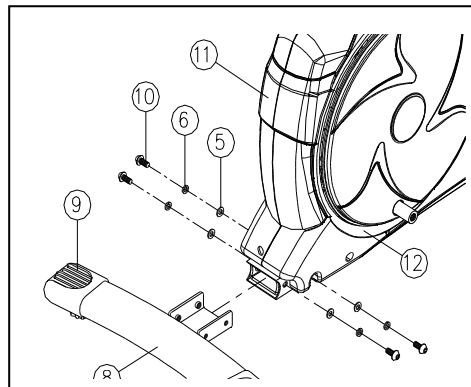
Note: It will help to place a piece of the polystyrene packaging under the bike when assembling the front stabilizer.



STEP 2

Fasten Front Stabilizer (2) to the Base (1) using 2 x (4), 2 x (5), 2 x (6) and 2 x (7). Tighten with the spanner.

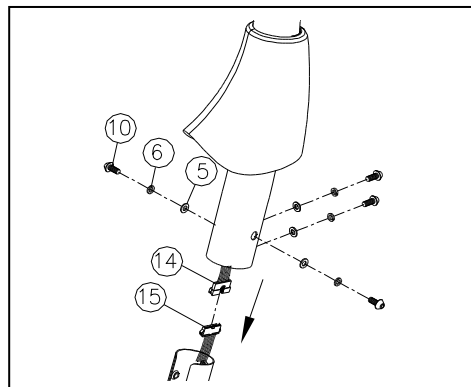
Note: It will help to place a piece of the polystyrene packaging under the bike when assembling the front stabilizer.



STEP 3

Connect computer Upper Cable (14) to Computer

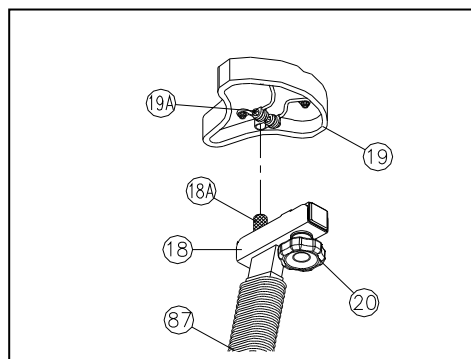
Lower Cable (15). A click can be felt when pushing The two parts together. Insert the handlebar post through the plastic cover and into the base and attach it with 4 x (10), 4 x (6) and 4 x (5). Tighten with the Allen key. Push plastic cover over the Allen head bolt once tightened.



Step 4

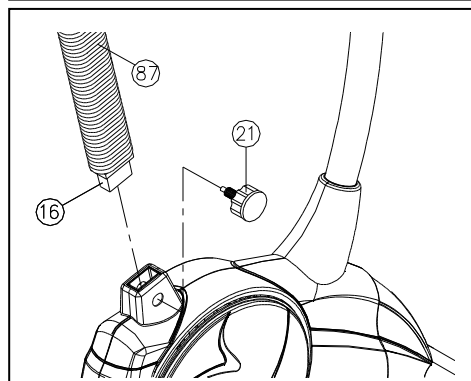
Attach the Saddle Bracket (19A) to the Saddle Post holder (18A).

Note: It may help to turn the saddle upside down. Place it on a piece of plastic to protect it. Tighten With the spanner.



Step 5

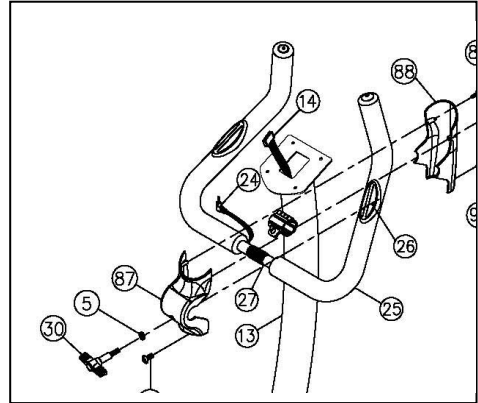
Insert the Saddle Post (16) into the Base. Align one of the holes in the saddle post with the hole in the Base and insert the Seat Knob (21) through the hole in the Base into the hole in the Saddle Post. Tighten the Seat Knob into the Base.



Step 6

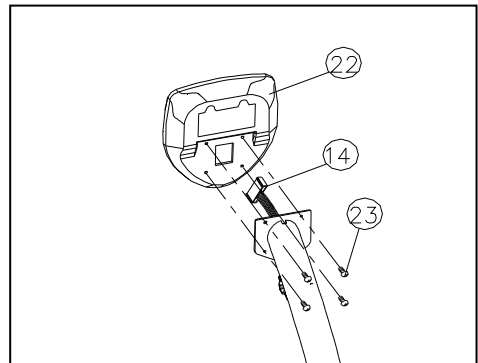
Attach the Handlebar (27) to the Handlebar Post (13) and secure with clamp, clamp decoration cover (87), star handle screw (30) and washer (5) in your desired position.

Attach the handlebar cover (87+88) with 2 screws M5x10mm (90).



Step 7

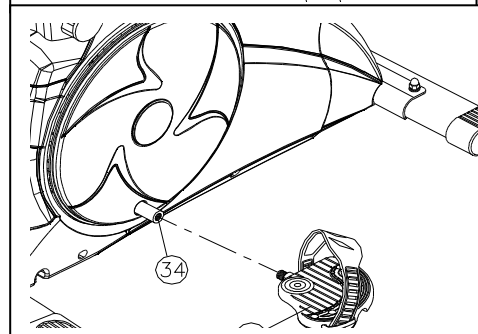
Attach the Computer Upper Cable (14) to the Computer (22). A click can be felt when the Cable is attached. Attach the Computer (22) to the Handlebar Post with 4 x (23). Tighten with the screwdriver.



Step 8

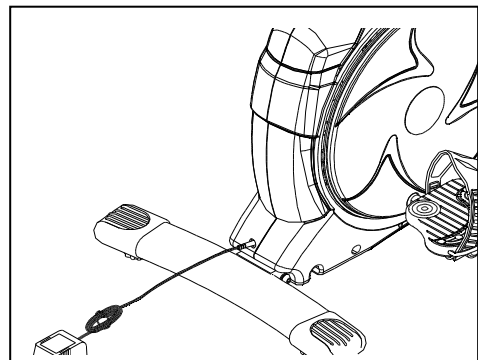
Insert the Right Pedal (33) into the right arm of the Crank assembly (34) and finger tighten in a clockwise direction until the thread is fully inserted in the crank.

Repeat for the Left Pedal (33) finger tighten in an anticlockwise direction. Tighten both with the spanner.



Step 9

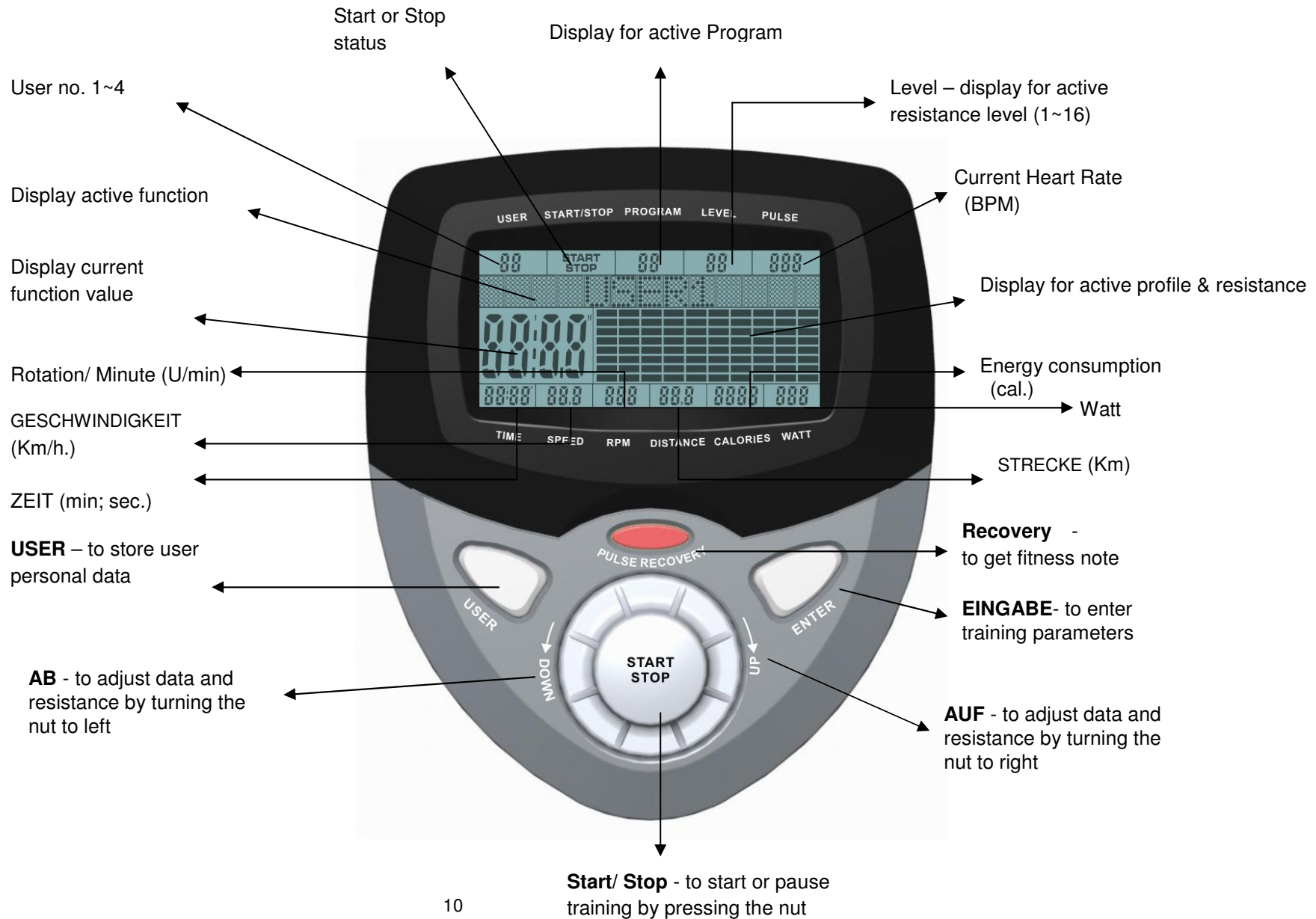
Plug the Adaptor (35) into the rear of the bike and into the main power, the console will beep when connected and the power is turned on.



Well done !

Your bike is now ready for use. Please go to the computer operation section in this manual for instructions on how to operate your console.

Computer Instruction



PROGRAM INTRODUCTION:

Manual Program: Manual

PROGRAM 1 is a manual program. Press "ENTER" key to select TIME, DISTANCE, and CAL. Then, turn the nut to adjust the values. The default level of loading is 6. After pressing "START/STOP" key to exercise, please also apply the heart rate detector appropriately. Users may exercise in any desire level (by turning the nut during the workout) with a period of time or a certain distance.

Preset Programs: Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals

PROGRAM 2 to PROGRAM 7 is the preset program. Press "ENTER" key to select TIME, DISTANCE, and CAL. Then, turn the nut to adjust the values. Users may exercise with different level of loading in different intervals as the profiles show. After pressing "START/STOP" key to exercise, please also apply the heart rate detector appropriately. Users may also exercise in any desire level (by turning the nut during the workout) with a period of time or a certain distance.

User Profile programs: User Setting Profile

Program 8 is the user-setting program. Users are free to edit the values in the order of TIME, DISTANCE, CAL, and the level of loading in 10 intervals. The values and profiles will be stored in the memory after setup. Users may also change the ongoing loading in each interval by turning the nut, and they will not change the level of loading stored in the memory.

Speed Independent Program: Watt Control

Program 9 is a Speed Independent Program. Press "ENTER" key to select the values of TIME, DISTANCE, and WATT. Then, turn the nut to adjust the values. After pressing "START/STOP" key to exercise, please also apply the heart rate detector appropriately. During the exercise, the level of loading is not adjustable. In this program, computer will adjust the level of loading according to the value of WATT setup. For example, the level of loading may increase while the speed is too slow. Also, the level of loading may decrease while the speed is too fast. As a result, the calculated value of WATT will close to the value of WATT setup by users.

Heart Rate Control Programs: 60% H.R.C. (Heart Rate Control Program), 75% H.R.C., 85% H.R.C.

Program 10 to Program 12 is the Heart Rate Control Programs. In Program 10 to Program 12, press "Enter" key to select TIME, DISTANCE, Cal & AGE, and TARGET H.R. Then, turn the nut to adjust the values. Users may exercise in a period of time or a certain distance with 60% Max Heart Rate in Program 10, 75% Max Heart Rate in Program 11, and 85% Max Heart Rate in Program 12. After pressing "START/STOP" key to exercise, please also apply the heart rate detector appropriately. Or you can choose Target H.R. working program under these 3 main programs, users may setup a target heart rate to exercise in a period of time or a certain distance. In these programs, the computer will adjust the level of loading according to the heart rate detected. For example, the level of loading may increase while the heart rate detected is lower than TARGET H.R. Also, the level of loading may decrease while the heart rate detected is higher than TARGET H.R.

As a result, the user's heart rate will be adjusted to close the TARGET H.R. in the range of TARGET H.R. -5 and TARGET H.R. +5.

Body Fat Program: Body Fat Measurement

Program 13 is a special program designed to calculate users' body fat ratio and to design a specific loading profile for users. With 9 different body types, the computer can generate 9 different profiles for each. Press "ENTER" key to select GENDER, HEIGHT, WEIGHT, and AGE. Then, turn the nut to adjust the values. After pressing "START/STOP" key to calculate body fat, please also apply the heart rate detector appropriately. If the detector cannot pick up any signals, an error message "E3" will show up in the profile display. If it happens, press "START/STOP" key to calculate again. Then, the calculation values of FAT%, BMR, BMI, BODY TYPE, and a designed profile will show up shortly. Press "START/STOP" key to exercise. The profile shown in the display is specially designed for your body type.

Fitness Test: Press the Pulse Recovery Button

The fitness note is for personal orientation and compares the pulse rate before and after training. You will notice that your fitness will improve when exercising regularly.

1. Press the pulse recovery button directly after a training session.
2. Hold the hand on pulse connections or leave the chest transmitter attached.
3. Time will count down from 60 to 0 seconds.
4. Your personal fitness note appears (F1.0 – F6.0) on the display.

**F1.0 = Excellent F2.0 = Good F3.0 = Fair F4.0 = below average F5.0 = No Good
F6.0 = Poor**

BUTTONS & POWER INTRODUCTION

Power This model has been supplied with a power adapter. The specification for the adapter is 6V/1A.

Auto on Press any button or begin pedaling to automatically turn on the computer. If any part of the display malfunctions check the power adaptor and all connections.

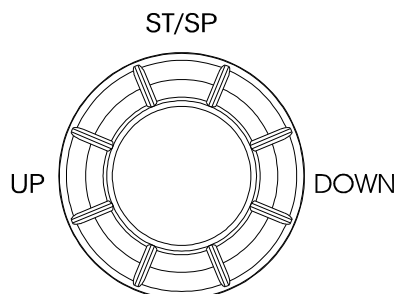
Auto off Without peddling the equipment after 4 minutes 16 seconds, the monitor will turn off automatically.

PULSE RECOVERY Press this button to enter the fitness test. The ranking of the test resolute is from F1.0 to F6.0.

USER Press this button to the personal data input.

ENTER

1. During the program choosing function, press this button to confirm the program you would like to do the exercise.
2. During the setting mode, Press this button to confirm the value you would like to set up.
3. During the start mode, press this button to chose the time, speed, distance, calorie, RPM, watt or pulse to display on the bigger digital number.
4. In the body fat measurement program, press this button to read the next result after body



1. Turn the “ MODUS” button to select the program form Manual, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, User Setting Profile, Watt Control, 60% H.R.C. (Heart Rate Control Program), 75% H.R.C., 85% H.R.C., Body fat test to User Data.
2. Turn the “ MODUS” button to increase or decrease the setting value of Time, Distance, Calories, height, weight, age, sex, and pulse.
3. During the start mode, Press this button to increase or decrease the resistance level.
4. Press the “ MODUS” button to start or stop exercise or begin to measure the body fat.

RESET

Press the START/STOP button for 2 seconds to set all displayed values back to zero.

OPERATION INSTRUCTION:**A. Plug in the power**

Plug in the adaptor to the equipment. The monitor will produce a beep sound and turn on the monitor.

B. Determine the User (Only Can Process in the STOP Mode.)

1. Press the User button to the USER DATA, only can use on the stop mode.
2. Press the Enter to the USER SELECT
3. Turn the "MODUS" button to select the User from U1 to U4
4. Press the Enter to decide the User
5. Turn the "MODUS" button to set up your height, and then press the Enter to confirm your setting value.
6. Turn the "MODUS" button to set up your weight, and then press the Enter to confirm your setting value.
7. Turn the "MODUS" button to set up your age, and then press the Enter to confirm your setting value.
8. Turn the "MODUS" button to set up your sex, and then press the Enter to confirm you are M (male) or F (female).
9. Finish the user data input.

C. Program select and setting value**C-1 Manual Program**

1. Turn the "MODUS" button to select the Manual program.
2. Press the Enter Button to choose the manual program.
3. The Time display will flash, and then turn the "MODUS" button to set up the desired time to do the exercise. Press ENTER button to confirm your setting value.
4. The distance display will flash, and then turn the "MODUS" button to set up the desired distance value. Press ENTER button to confirm your setting value.
5. The Calories display will flash, and then turn the "MODUS" button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER button to confirm your setting value.
6. Press the start/stop MODUS to begin exercise.

- Note:
1. Time and distance cannot set up at the same time in this program.
 2. When you reach the target, the monitor will produce beep sound and then stop.
 3. If you set up more than one target and you would like to reach next target, press start to exercise again.

C-2 Preset Program: Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals Program

1. Turn the "MODUS" button to select one of the above programs.
2. Press the Enter Button to enter this program.
3. The Time display will flash, and then turn the "MODUS" button to set up the desired time to do the exercise. Press ENTER button to confirm your setting value.
4. The distance display will flash, and then turn the "MODUS" button to set up the desired distance value. Press ENTER button to confirm your setting value.
5. The Calories display will flash, and then turn the "MODUS" button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER button to confirm your setting value.
6. Press the start/stop MODUS to begin exercise.

- Note:
1. Time and distance cannot set up at the same time in this program.
 2. When you reach the target, the monitor will produce beep sound and then stop.
 3. If you set up more than one target and you would like to reach next target, press start to exercise again.

C-3 User Setting Profile

1. Turn the “ MODUS” button to USER PROFILE.
2. Press the Enter Button to enter this program.
3. The Time display will flash, and then turn the “ MODUS” button to set up the desired time to do the exercise. Press ENTER button to confirm your setting value.
4. The distance display will flash, and then turn the “ MODUS” button to set up the desired distance value. Press ENTER button to confirm your setting value.
5. The Calories display will flash, and then turn the “ MODUS” button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER button to confirm your setting value.
6. The column 1 will flash, and then turn the “ MODUS” button to create your personal exercise profile.
7. Press the Enter button to confirm your first column of your exercise profile.
8. The column 2 will flash, and then turn the “ MODUS” button to create your personal exercise profile.
9. Press the Enter button to confirm your second column of your exercise profile.
10. Follow the above descriptions to finish your personal exercise profile.
11. Press the START/STOP to begin exercise.

Note: Your personal exercise profile will be stored in the memory of the monitor.

- Note:
1. Time and distance cannot set up at the same time in this program.
 2. When you reach the target, the monitor will produce beep sound and then stop.
 3. If you set up more than one target and you would like to reach next target, press start to exercise again.

C-4 Watt Control Program.

1. Turn the “ MODUS” button to select the watt control program.
2. Press the Enter Button to choose the manual program.
3. The Time display will flash, and then turn the “ MODUS” button to set up the desired time to do the exercise. Press ENTER button to confirm your setting value.
4. The distance display will flash, and then turn the “ MODUS” button to set up the desired distance value. Press ENTER button to confirm your setting value.
5. The Calories display will flash, and then turn the “ MODUS” button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER button to confirm your setting value.
6. The watt display will flash, and then turn the “ MODUS” button to setup the watt to do the exercise. Press ENTER button to confirm your setting value.
7. Press the start/stop MODUS to begin exercise.

NOTE: $WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03$. In this program, the WATT value will keep constant value. It means that if you peddle quickly, the load will decrease and if you peddle slowly, the load will increase. Always try to keep you in the same watt value.

- Note:
1. Time and distance cannot set up at the same time in this program.
 2. When you reach the target, the monitor will produce beep sound and then stop.
 3. If you set up more than one target and you would like to reach next target, press start to exercise again.

C-5 HEART RATE CONTROL PROGRAM: 60% H.R.C., 75% H.R.C., and 85% H.R.C.

1. Turn the “ MODUS” button to select one of the heart rate control program,
2. Press the Enter Button to confirm your choice.
3. The Time display will flash, and then turn the “ MODUS” button to set up the desired time to do the exercise. Press Enter button to confirm your setting value.
4. The distance display will flash, and then turn the “ MODUS” button to set up the desired distance value. Press ENTER button to confirm you setting value.
5. The Calories display will flash, and then turn the “ MODUS” button to set up the desired

- calories to be consumed. Press ENTER button to confirm your setting value.
6. The Age display will flash, and then turn the “ MODUS” button to set up your age. Press ENTER button to confirm your setting value.
 7. The Target H.R. (Target Heart rate) display will flash. Please check this number is suitable for you. If you do not want to use this value for your target, you can turn the “ MODUS” button to set up the desired target heart rate you would like to keep during your exercise.
 8. Press the start/stop MODUS to begin exercise.
Note: 1. Time and distance cannot set up at the same time in this program.
2. When you reach the target, the monitor will produce beep sound and then stop.
3. If you set up more than one target and you would like to reach next target, press start to exercise again.

C-6 Body fat measurement

1. Turn the “ MODUS” button to select BODY FAT TEST program,
2. Press the Enter Button to confirm your choice.
3. The HEIGHT display will flash, and then turn the “ MODUS” button to set up your height. Press ENTER button to confirm your setting value.
4. The weight display will flash, and then turn the “ MODUS” button to set up your height. Press ENTER button to confirm your setting value.
5. The AGE display will flash, and then turn the “ MODUS” button to set up your sex. Press ENTER button to confirm your setting value.
6. The gender display will flash, and then turn the “ MODUS” button to set up your gender. Press ENTER button to confirm your setting value.
7. Press START/STOP button to begin body fat measurement.
8. After finished your measurement, press the ENTER button to check your test results.
9. To quit this program, turn the MODUS” button to select your desired program.

NOTE: The personal data will recall from USER SETTING DATE. If the data is correct, just simply press the ENTER button to confirm the values. In this program, your personal data will not store in our memory. If you need to change your personal data, please press the USER button to change your personal information,

Things You Should Know Before Exercising

A. The values calculated or measured by the computer are for exercise purpose only, **not for medical purpose.**

B. The Variables May Need To Change In The Programs:

Programs	Variables
P1 ~ P7	TIME, DISTANCE, KCAL
P8	TIME, DISTANCE, KCAL, 10 Intervals
P9	TIME, DISTANCE, KCAL, WATT.
P10 ~ P12	TIME, DISTANCE, KCAL, AGE, TARGET H.R.
P13	HEIGHT, WEIGHT, AGE, SEX,

The Distance value could be change under Time = 0.

The pre-set data will begin to count down after you start pedalling. Once a pre-set has been reached the computer will beep and end the training program.

C. Body Types:

There are 5 body types divided according to the FAT% calculated. Type 1 is from 5% to 14%. Type 2 is from 15% to 24%. Type 3 is from 25% to 29%. Type 4 is from 30% to 39%. Type 5 is from 40% to 50%.

D. BMR: Basal Metabolic Rate (metabolism) is the energy (measured in calories) expended by the body at rest to maintain normal bodily function.

E. BMI: BMI means Body Mass Index, which is used for body shape adjustment.

F. FAT WEIGHT: The total body fat in our body measured by Kilogram.

Please consult your physician to find your maximum and minimum heart rate.

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

Garantie

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

ENERGETICS gewährt auf Material- und Verarbeitungsfehler eine Garantie von 3 Jahren. Von der Garantie ausgeschlossen sind sowohl Schäden, die durch unsachgemäße Anwendung des Produktes entstehen als auch auf Verschleißteile. Auf elektronische Komponenten wird eine Garantie von 2 Jahren offeriert. Die Garantiezeit beginnt mit dem Verkaufsdatum (bitte Kaufbeleg sorgfältig aufbewahren).

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 verstell 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 130 Kilogramm getestet.
- Achten Sie besonders auf die niedrigste Einstellhöhe der Sattelstütze.

Hinweise vor dem Zusammenbau

ÖFFNEN SIE DIE VERPACKUNG

Vergewissern Sie sich das sämtliche Teile in der Verpackung sind. Überprüfen Sie anhand der Teileliste ob alle Schrauben und Teile beigelegt sind

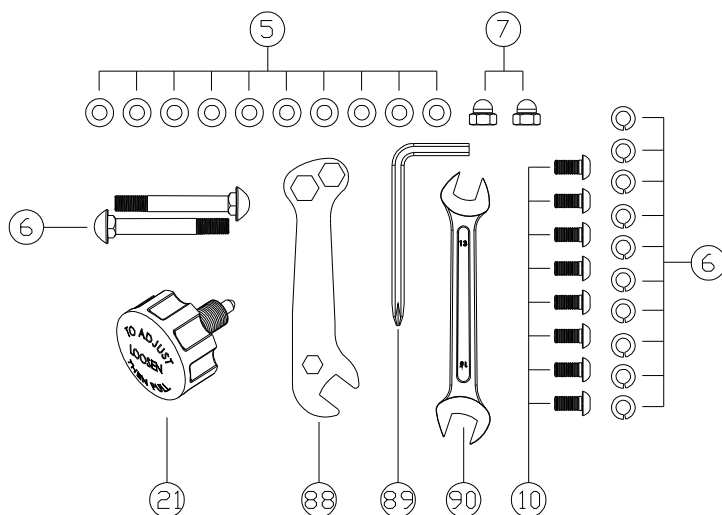
HALTEN SIE BENÖTIGTES WERKZEUG BEREIT

Bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen, halten Sie alle benötigten Teile und Werkzeug griffbereit. Das spart Ihnen viel Zeit und erleichtert den Zusammenbau.

ARBEITSPLATZVORBEREITUNGEN

Suchen Sie einen sauberen und freien Platz wo Sie genug Bewegungsfreiheit haben um mit dem Zusammenbau zu beginnen. Geben Sie acht das keine Teile herumliegen wo Sie sich beim Zusammenbau stoßen oder verletzen können. Wenn Sie mit dem Zusammenbau fertig sind, stellen Sie das Gerät an einen Platz auf wo Sie Ihr Training ungestört ausüben können.

Teile Set

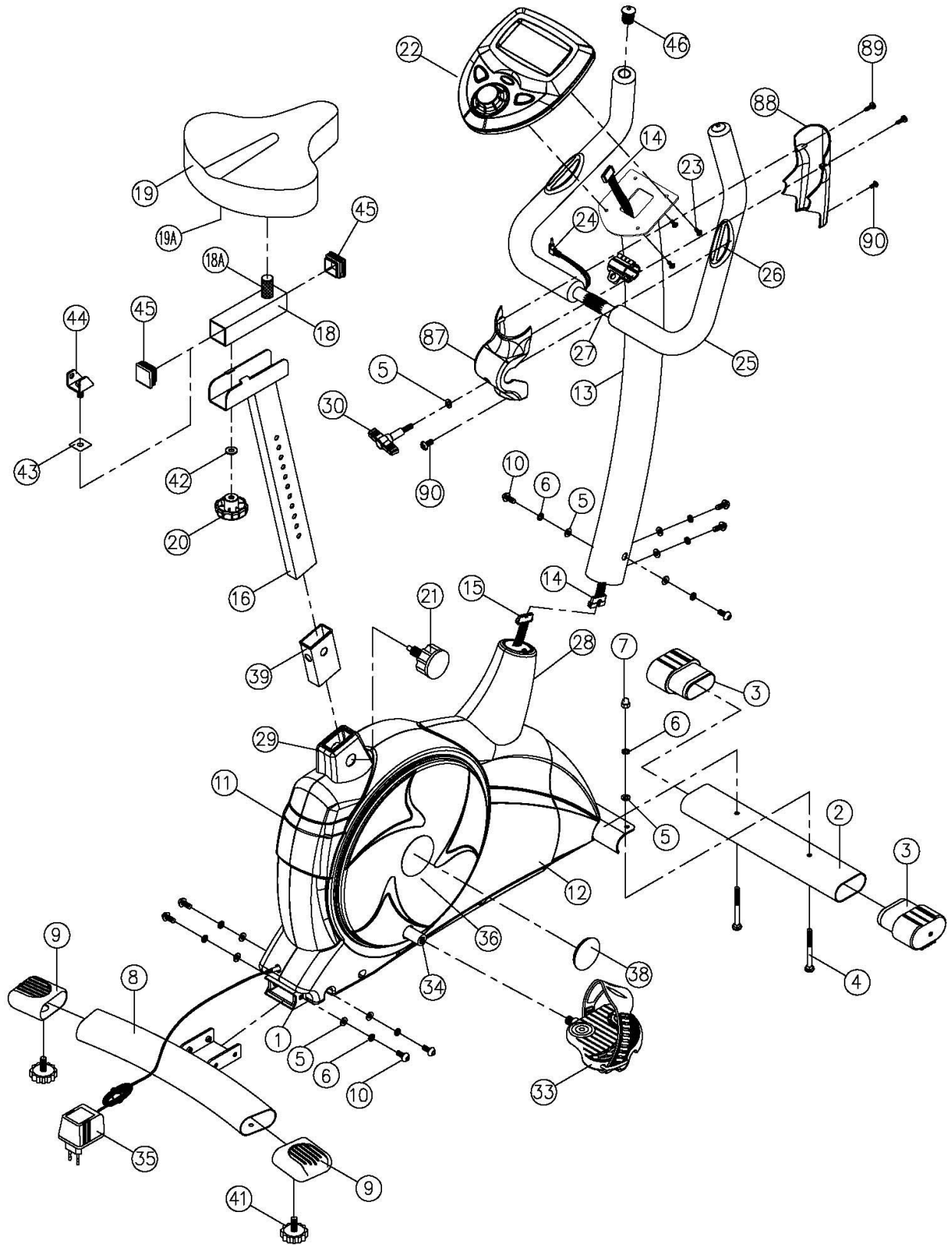


5	M8 Beilagscheibe (T=1.2)	10
6	M8 Sicherungsring	10
7	M8 Hutmutter	2
10	M8*15mm Inbusschraube	8
4	M8*52mm Schlossschraube	2
21	Schraube für Sitzverstellung	1
87	Inbusschlüssel	1
89	Werkzeug	1
90	Werkzeug	1

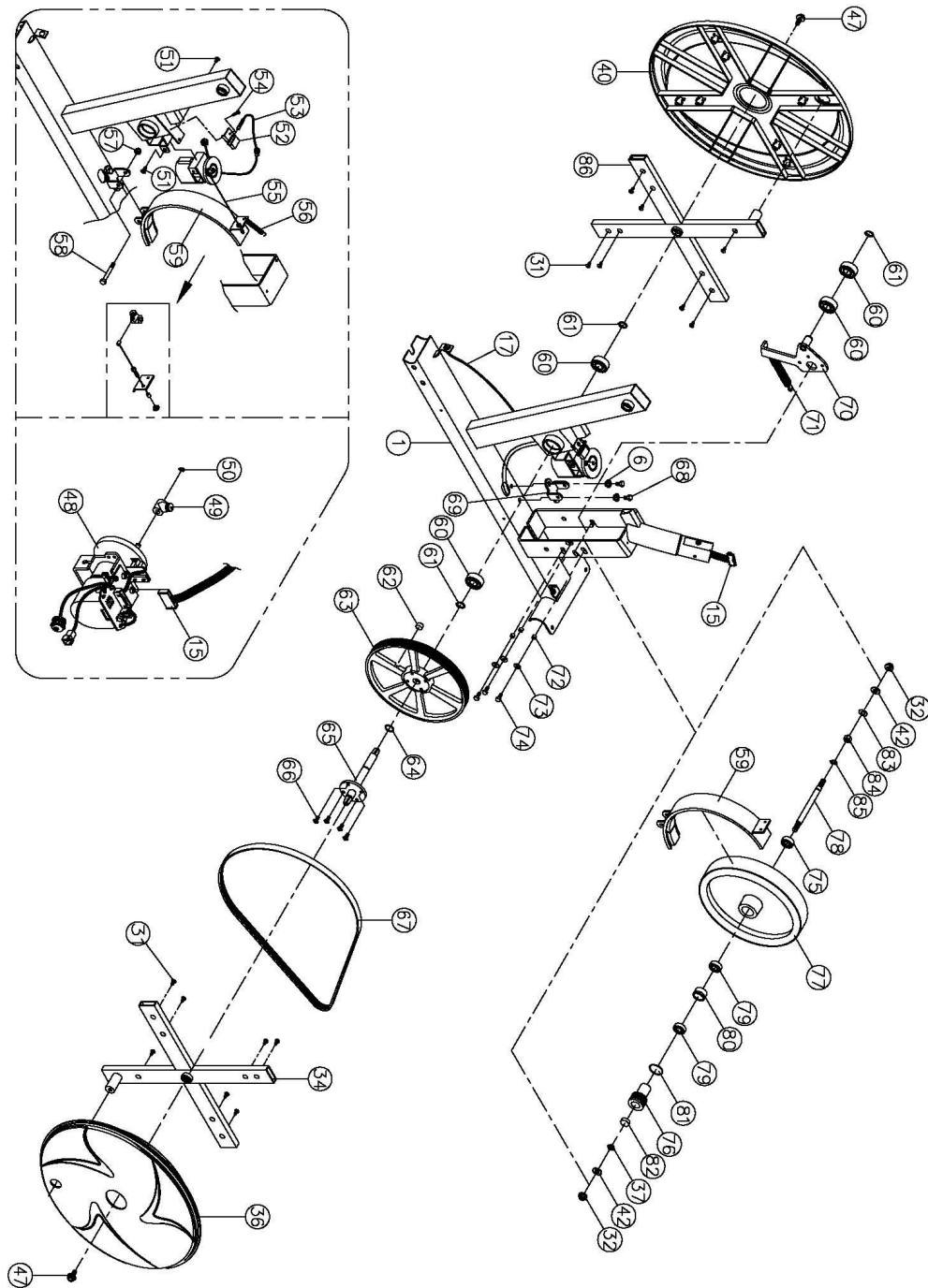
Teilleiste

Nr.	Beschreibung	Q'TY	Nr.	Beschreibung	Q'TY
1	Rahmen	1	46	Abdeckkappe für Lenker	2
2	Vordere Querstütze	1	47	Schraube M8 * 25 mm	2
3	Transportrollen (L+R)	2	48	Servomotor	1
4	M8 * 52 mm Schraube	2	49	Fixierung Widerstandskabel	1
5	M8 Beilagscheibe (t=1.2)	11	50	Verschlußkappe C5 (ID Φ 4.7mm)	1
6	M8 Sicherungsring	12	51	M6*10mm Schraube	2
7	M8 Hut-Mutter	2	52	Befestigung für Sensor	1
8	Hintere Querstütze	1	53	Sensor Kabel	1
9	Hintere Abdeckung f. Querstütze (L+R)	2	54	#6-32 *12mm Schraube	1
10	M8*15mm Inbusschraube	8	55	Widerstandskabel	1
11	Linke Seitenverkleidung	1	56	Kleine Feder	1
12	Rechte Seitenverkleidung	1	57	M8 Mutter	1
13	Lenkerstütze	1	58	M8*52MM Schraube	1
14	Oberes Computerkabel	1	59	Bügelhalterung für die Magnete	1
15	Unteres Computerkabel	1	60	Kugellager (6203ZZ)	4
16	Sattelstütze	1	61	Kappe C17(ID Φ 15.7mm)	3
17	Servo-Motor Kabel	1	62	Magnet	1
18	Horizontale Sattelverstellstrebe	1	63	Riemenscheibe	1
18A	Halterung für Sattel auf Sattelstrebe	1	64	Beilagscheibe ID17 OD22 t = 0.3 mm >	1
19	Sattel	1	65	Achse für Riemenscheibe	1
19A	Halterung für Sattel	1	66	M6*15mm Schraube	4
20	Horizontaler Sattelverstellknopf	1	67	Riemen	1
21	Sattelverstellerschraube	1	68	M8*15mm Schraube	2
22	Computer	1	69	Befestigungsarm für den Magnet	1
23	M5*12mm Schraube	4	70	Bügel für Spannvorrichtung	1
24	Handpuls kabel	1	71	Große Feder	1
25	Lenkerüberzug	2	72	Abstandshülse	3
26	Handpuls	2	73	M6*1.5mm Beilagscheibe	3
27	Lenker	1	74	M6*14mm Schraube	3
28	Lenkerstützabdeckung unten	1	75	Kugellager (6300ZZ)	1
29	Sattelstützabdeckung unten	1	76	Riemenscheibe	1
30	Lenkerverstellknopf	1	77	Schwungrad	1
31	Schraube M5 * 12 mm	14	78	Achse für Schwungrad	1
32	3/8" Gewindemutter	2	79	Kugellager (6003ZZ)	2
33	Pedale (L/R)	1	80	Kugellager IC1735-FT	1
34	Kreuzgestänge (R)	1	81	Beilagscheibe ID30 OD34 (0.8mm)	1
35	Netzadapter	1	82	Kugellager (6000ZZ)	1
36	Abdeckung für Kreuzgestänge (R)	1	83	M10 Beilagscheibe (t=1mm)	1
37	3/8" Mutter (t=3mm)	1	84	3/8" Gewindemutter (t=7mm)	1
38	Abdeckkappe	2	85	Kappe C10(ID 9.1mm)	1
39	Sattelstützeneinsatz	1	86	Kreuzgestänge(L)	1
40	Abdeckung für Kreuzgestänge (L)	1	87	Vordere Lenkerabdeckung	1
41	Höhenausgleichskapfen	2	88	Hintere Lenkerabdeckung	1
42	M10 Beilagscheibe (t=2mm)	3	89	Schraube M3 * 12 mm	2
43	Plastikkappe	1	90	Schraube M5 * 10 mm	2
44	Fixierplatte für Sattelstrebe	1			
45	Plastikabdeckung f. Sattelstrebe	2			

Explosionszeichnung



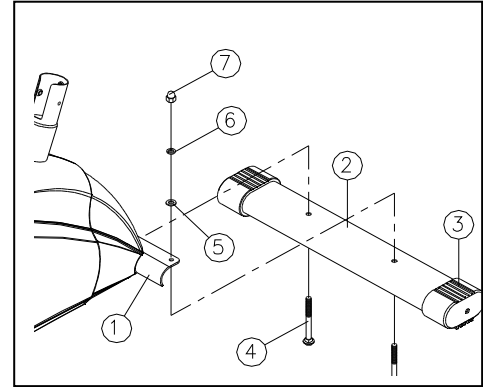
ALLE HIER ABGEBILDETEN TEILE WURDEN IM WERK VORMONTIERT.



SCHRITT 1

Montieren Sie die vordere Stütze (2) auf den Hauptrahmen (1) mit Hilfe von 2 x (4), 2 x (5), 2 x (6) und 2 x (7). Ziehen Sie die Schrauben fest an.

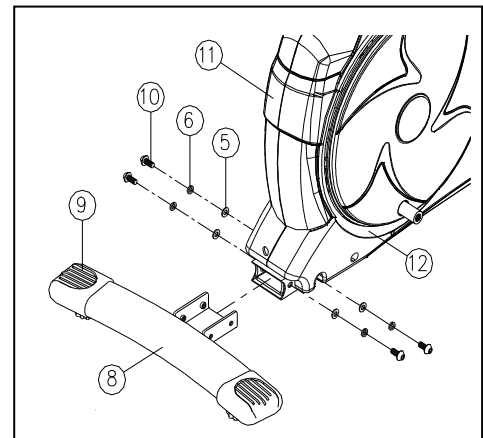
Bemerkung: Es wird helfen, während der Montage der vorderen Stütze ein Stück der Polystyrolpackung unter den Ergometer zu bringen.



SCHRITT 2

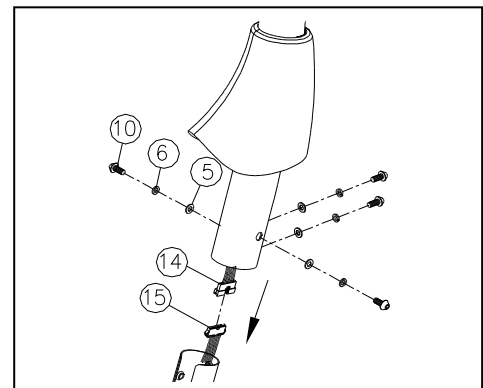
Montieren Sie die hintere Stütze (8) auf den Hauptrahmen (1) mit Hilfe von 2 x (4), 2 x (5), 2 x (6) und 2 x (7). Ziehen Sie die Schrauben fest an.

Bemerkung: Es wird helfen, während der Montage der hinteren Stütze ein Stück der Polystyrolpackung unter den Ergometer zu bringen.



SCHRITT 3

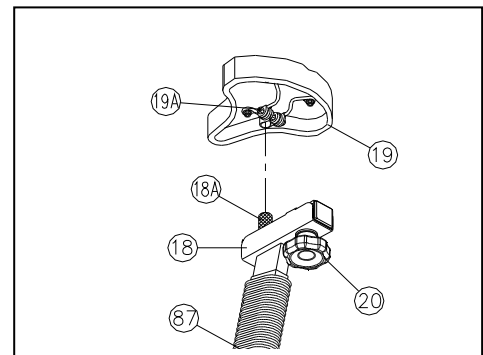
Verbinden Sie das obere Computerkabel (14) mit dem unteren Computerkabel (15). Sie können ein Klick hören, wenn Sie diese zwei Teile zusammenstecken. Stecken Sie die Lenkerstütze durch den Kunststoffdeckel in den Hauptrahmen und befestigen Sie sie mit 4 x (10), 4 x (6) und 4 x (5). Ziehen Sie die Schrauben mit dem Inbusschlüssel an und stecken Sie dann den Kunststoffdeckel über die Verschraubung.



SCHRITT 4

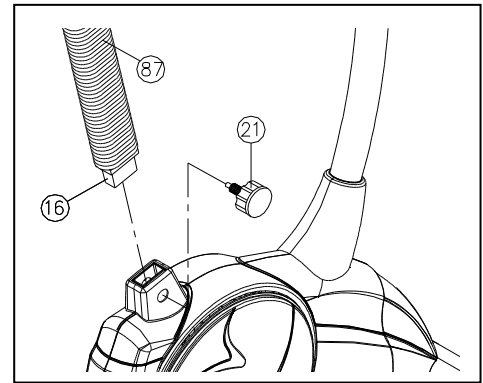
Befestigen Sie den Sattelaufsatz (19A) zum Sattelstützenhalter (18A).

Bemerkung: Es kann helfen, den Sattel zu wenden. Legen Sie ihn auf ein Stück Kunststoff, um ihn zu schützen. Ziehen Sie ihn danach fest an.



SCHRITT 5

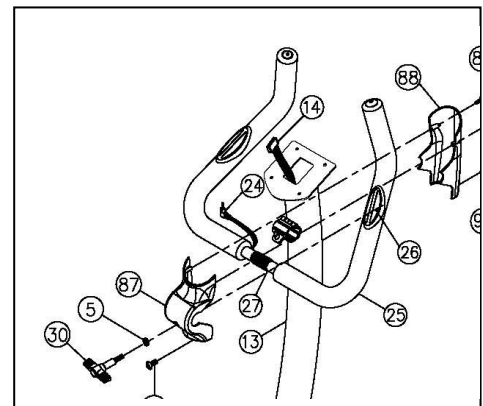
Stecken Sie die Sattelstütze (16) in den Hauptrahmen. Richten Sie eines der Löcher in der Sattelstütze mit dem Loch im Hauptrahmen aus und stecken Sie den Höhenverstellknopf (21) durch das Loch im Hauptrahmen. Ziehen Sie danach den Höhenverstellknopf im Hauptrahmen an.



SCHRITT 6

Befestigen Sie den Lenker (27) zur Lenkerstütze (13) und fixieren Sie ihn mit der Klemme, dem Zierklemmendeckel (87), Sternschraube (30) und Unterlage (5) in der von Ihnen gewünschten Position.

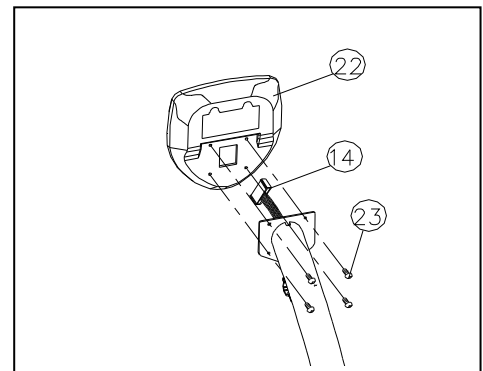
Befestigen Sie den Lenkerdeckel (87+88) mit 2 Schrauben M5x10mm (90).



SCHRITT 7

Stecken Sie das obere Computerkabel (14) in den Computer (22). Sie können ein Klick hören, wenn das Kabel verbunden ist.

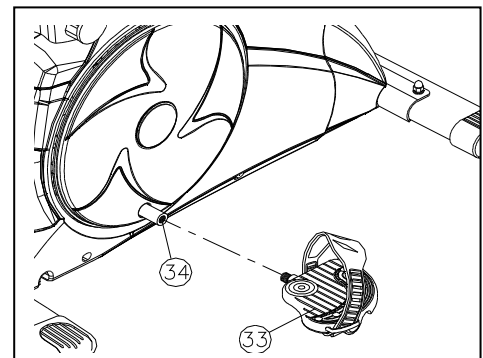
Fixieren Sie den Computer (22) auf der Lenkersäule mit 4 x M5x12 Schrauben (23). Ziehen Sie diese mit dem Schraubenzieher fest an.



SCHRITT 8

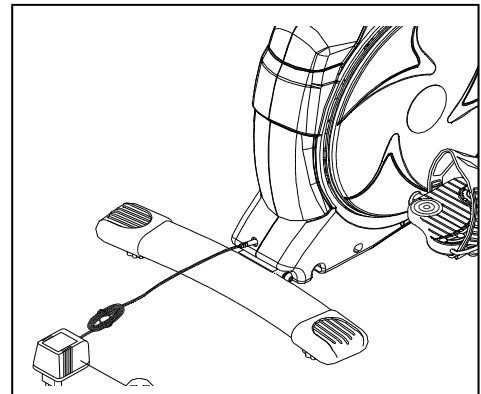
Stecken Sie das rechte Pedal (33) in den rechten Arm der Kurbelgruppe (34) und ziehen Sie es mit den Fingern im Uhrzeigersinn an, bis das Gewinde in der Kurbel voll eingeführt ist.

Wiederholen Sie dasselbe mit dem linken Pedal (33), ziehen Sie diesen mit den Fingern gegen den Uhrzeigersinn. Ziehen Sie beide Pedale danach fest an.



SCHRITT 9

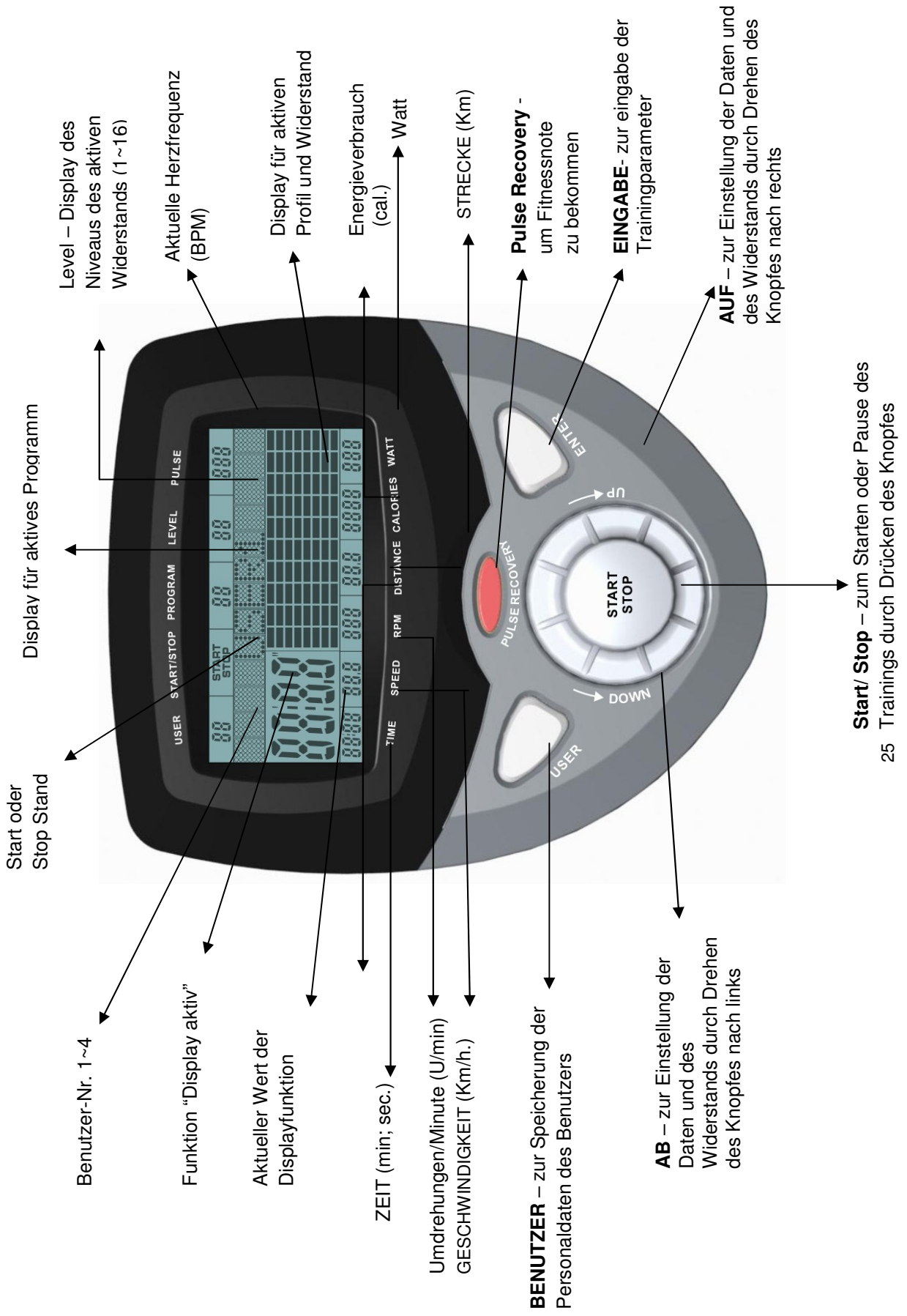
Schließen Sie den Adapter (35) an der Hinterseite des Ergometers und an die Steckdose, die Konsole wird piepsen, wenn die Verbindung hergestellt und das Gerät eingeschaltet ist.



Gut gemacht!

Ihr Ergometer ist jetzt betriebsbereit. Im Anschluss finden Sie Weisungen zur Bedienung des Trainingscomputers.

Computerbeschreibung



PROGRAMMEINFÜHRUNG

Manual Programm: Manual (Manuell)

PROGRAMM 1 ist ein manuelles Programm. Drücken Sie die „ENTER“-Taste, um TIME (ZEIT), DISTANCE (Distanz), und CAL zu wählen. Dann drehen Sie den Knopf, um die Werte einzustellen. Die Standardbelastung ist Stufe 6. Nach nochmaligem Drücken der „START/STOP“-Taste können Sie mit dem Training beginnen. Die Benutzer können in jedem beliebigen Level trainieren (durch das Drehen des Knopfes während des Trainings).

Voreingestellte Programme: Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals (Fahren, Tal, Fettverbrennung, Rampe, Berg, Intervalle)

PROGRAMM 2 bis PROGRAMM 7 sind voreingestellte Programme. Drücken Sie die „ENTER“-Taste, um TIME (ZEIT), DISTANCE (Distanz), und CAL zu wählen. Dann drehen Sie den Knopf, um die Werte einzustellen. Benutzer können mit verschiedenen Belastungslevels in verschiedenen Intervallen trainieren, wie die Profile zeigen. Nach dem Drücken der „START/STOP“-Taste können Sie mit dem Training starten.

Benutzerprofilprogramme: Benutzereinstellungsprofil

Programm 8 ist das vom Benutzer einzustellende Programm. Die Benutzer können die Werte in der Reihenfolge TIME (ZEIT), DISTANCE (Distanz), CAL, und dem Belastungslevel in 10 Intervallen frei bearbeiten. Die Werte und Profile werden nach der Einstellung im Speicher gespeichert. Die Benutzer können auch die bestehende Belastung in jedem Intervall durch drehen des Knopfes ändern, die gespeicherten Belastungslevels werden dabei nicht geändert.

Geschwindigkeitsunabhängiges Programm: Wattkontrolle

Programm 9 ist ein geschwindigkeitsunabhängiges Programm. Drücken Sie die „ENTER“-Taste, um die Werte TIME (ZEIT), DISTANCE (Distanz), und WATT zu wählen. Dann drehen Sie den Knopf, um die Werte einzustellen. Nach dem Drücken der „START/STOP“-Taste können Sie mit dem Training beginnen. Während des Trainings ist das Belastungsniveau nicht veränderbar. In diesem Programm wird der Computer das Belastungsniveau entsprechend dem eingestellten WATT-Wert anpassen. Zum Beispiel, das Belastungsniveau kann steigen, während die Geschwindigkeit zu langsam ist. Das Belastungsniveau kann auch sinken, wenn die Geschwindigkeit zu schnell ist. Dadurch wird sich der berechnete WATT-Wert der WATT-Werteinstellung vom Benutzer nähern.

Programme zur Herzfrequenzkontrolle: 60% H.R.C. (Heart Rate Control), 75% H.R.C., 85% H.R.C.

Programm 10 bis Programm 12 sind die Herzfrequenzkontrollprogramme. Im Programm 10 bis Programm 12 drücken Sie die „ENTER“-Taste, um TIME (ZEIT), DISTANCE (Distanz), CAL & AGE (ALTER) und TARGET H.R. (ZIELHERZFREQUENZ) zu wählen. Dann drehen Sie den Knopf, um die Werte einzustellen. Die Benutzer können in einem Zeitraum oder in einer bestimmten Distanz mit 60% der Max Heart Rate (Maximale Herzfrequenz) im Programm 10, 75% der Max Heart Rate im Programm 11, und 85% der Max Heart Rate im Programm 12 üben. Nach dem Drücken der „START/STOP“-Taste können Sie mit dem Training beginnen. Sie haben die Möglichkeit unter diesen 3 Hauptprogrammen Ihre Zielherzfrequenz auszuwählen, Sie können Ihre Zielherzfrequenz zum Training in einem bestimmten Zeitraum oder einer bestimmten Distanz einstellen. In diesen Programmen wird der Computer das Belastungsniveau entsprechend der festgelegten Herzfrequenz einstellen. Zum Beispiel, das Belastungsniveau kann steigen, während die festgestellte Herzfrequenz niedriger ist als Zielherzfrequenz (TARGET H.R.). Das Belastungsniveau kann auch sinken, wenn die festgestellte Herzfrequenz höher ist als TARGET H.R. Dank dieser Anpassung wird Ihre Herzfrequenz an die TARGET H.R. im Bereich von TARGET H.R. -5 und TARGET H.R. +5 angepasst.

Körperfettprogramm: Körperfettmessung

Programm 13 ist ein spezielles Programm, bestimmt zur Berechnung des Körperfettanteiles des Benutzers und zur Entwicklung von spezifischen Belastungsprofilen für die Benutzer. Mit 9 verschiedenen Körpertypen kann der Computer 9 verschiedene Profile für jeden generieren. Drücken Sie die „ENTER“-Taste, um GENDER (GESCHLECHT), HEIGHT (GRÖSSE), WEIGHT (GEWICHT), und AGE (ALTER) zu wählen. Dann drehen Sie den Knopf, um die Werte einzustellen. Nach dem Drücken der „START/STOP“-Taste zur Berechnung des Körperfetts legen Sie bitte Ihre Hände auf die Handpulssensoren. Wenn der Sensor keine Signale auffangen kann, erscheint im Profildisplay die Fehlermeldung „E3“. Wenn dies geschieht, drücken Sie die „START/STOP“-Taste zur erneuten Berechnung. Dann werden bald die Berechnungswerte FAT%, BMR, BMI, BODY TYPE und das vorgeschlagene Profil erscheinen. Drücken Sie die „START/STOP“-Taste um das Training zu starten. Das im Display abgebildete Profil ist für Ihren Körpertyp (Body Type) speziell entwickelt.

Fitness Test: Drücken Sie die „Pulse Recovery“-Taste

Die Fitnessnote ist für Ihre persönliche Orientierung und zum Vergleich der Herzfrequenz vor und nach dem Training. Sie werden bemerken, dass Ihre Fitness besser wird, wenn Sie regelmäßig trainieren.

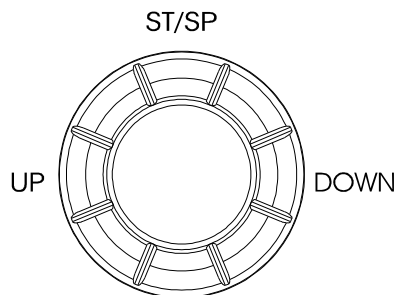
1. Drücken Sie die „Pulse Recovery“-Taste sofort nach dem Training.
2. Halten Sie die Hände auf die Pulssensoren oder legen Sie den Brustgurt* an.
3. Die Zeit wird von 60 bis 0 Sekunden heruntergezählt.
4. Ihre persönliche Fitnessnote (F1.0 – F6.0) wird auf dem Display erscheinen.

* Brustgurt optional - nicht im Lieferumfang enthalten

**F1.0 = Ausgezeichnet F2.0 = Gut F3.0 = Ganz gut F4.0 = Unterdurchschnittlich F5.0 = Nicht gut
F6.0 = Schlecht**

TASTEN UND STROMANSCHLUSS

Power (Strom)	Dieses Modell wurde mit einem Stromadapter geliefert. Die Adapterspezifizierung ist 6V/1A.
Auto on (Auto ein)	Drücken Sie eine beliebige Taste oder fangen Sie an zu treten, um den Computer automatisch einzuschalten. Falls irgendwelche Teile des Displays eine Störung aufweisen, kontrollieren Sie den Stromadapter und alle Anschlüsse.
Auto off (Auto aus)	Wenn das Gerät 4 Minuten und 16 Sekunden nicht benutzt wird, schaltet sich der Computer automatisch ab.
PULSE RECOVERY	Drücken Sie diese Taste, um den Fitnessstest zu beginnen. Der Bereich der Testergebnisse ist von F1.0 bis F6.0.
USER (BENUTZER)	Drücken Sie diese Taste, um persönliche Daten einzugeben.
ENTER	<ol style="list-style-type: none">1. Während der Funktion der Programmauswahl drücken Sie diese Taste, um das Programm zu bestätigen, mit dem Sie trainieren wollen.2. Während des Einstellmodus drücken Sie diese Taste, um den Wert zu bestätigen, den Sie eingeben.3. Während des Startmodus drücken Sie diese Taste, um die Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Kalorien, U/min., Watt oder Puls auszuwählen, der ausgewählte Wert wird im Display größer dargestellt.4. Im Programm der Körperfettmessung drücken Sie diese Taste, um das nächste Ergebnis nach der Körperfettmessung zu lesen.



1. Drehen Sie die „MODUS“-Taste, um das Programm Manual (Manuell), Rolling (Fahren), Valley (Tal), Fat Burn (Fettverbrennung), Ramp (Rampe), Mountain (Berg), Intervals (Intervalle), User Setting Profile (Benutzereinstellungsprofil), Watt Control (Wattkontrolle), 60% H.R.C. (Herzfrequenzkontrolle), 75% H.R.C., 85% H.R.C., Body fat test (Körperfetttest) oder User Data (Benutzerdaten) zu wählen.
2. Drehen Sie die „MODUS“-Taste, um die Einstellwerte von TIME (ZEIT), DISTANCE (DISTANZ), CAL (KALORIEN), height (Größe), weight (Gewicht), age (Alter), sex (Geschlecht), und pulse (Puls) zu erhöhen oder zu senken.
3. Während des Startmodus, drücken Sie diese Taste, um das Widerstandsniveau zu erhöhen oder zu senken.
4. Drücken Sie die „MODUS“-Taste, um das Training zu starten oder zu stoppen oder die Körperfettmessung zu beginnen.

RESET Drücken Sie die „START/STOP“-Taste für 2 Sekunden, um alle abgebildeten Werte auf Null zurückzusetzen.

GEBRAUCHSANWEISUNG:

A) Schalten Sie den Strom ein.

Schließen Sie den Adapter am Gerät an. Der Bildschirm wird sich nach einem Piepsen einschalten.

B) Bestimmen Sie den Benutzer (dies kann man nur im STOP-Modus machen.)

1. Drücken Sie die USER-Taste für USER DATA (BENUTZERDATEN), dies können Sie nur im Stoppmodus machen.
2. Drücken Sie Enter für USER SELECT (BENUTZERWAHL).
3. Drehen Sie die „MODUS“-Taste, um den Benutzer von U1 bis U4 zu wählen.
4. Drücken Sie Enter, um den Benutzer zu bestätigen.
5. Drehen Sie die „MODUS“-Taste, um Ihre Größe einzustellen, und dann drücken Sie ENTER, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
6. Drehen Sie die „MODUS“-Taste, um Ihr Gewicht einzustellen, und dann drücken Sie ENTER, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
7. Drehen Sie die „MODUS“-Taste, um Ihr Alter einzustellen, und dann drücken Sie ENTER, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
8. Drehen Sie die „MODUS“-Taste, um Ihr Geschlecht einzustellen, und dann drücken Sie ENTER, um Ihr Geschlecht zu bestätigen, M (Mann) oder F (Frau).
9. Beenden Sie die Benutzerdateneingabe.

C) Programmwahl und Werteinstellungen

C-1 Manual Programm

1. Drehen Sie die „MODUS“-Taste, um das manuelle Programm zu wählen.
2. Drücken Sie die ENTER-Taste, um das manuelle Programm zu bestätigen.
3. Das Time (Zeit)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS“-Taste, um die gewünschte Zeit zum Trainieren einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
4. Das Distance (Distanz)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS“-Taste, um die gewünschte Distanz einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.

5. Das Calories (Kalorie)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS“-Taste, um die gewünschten, zu verbrauchenden Kalorien einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
6. Drücken Sie START/STOP MODUS, um mit Ihrem Training zu beginnen.

Bemerkung:

 1. Zeit und Distanz können in diesem Programm nicht gleichzeitig eingestellt werden.
 2. Wenn Sie das Ziel erreichen, wird der Bildschirm piepsen und dann stoppen.
 3. Wenn Sie mehr als ein Ziel einstellen und das nächste Ziel erreichen möchten, drücken Sie Start, um weiter zu trainieren.

C-2 Voreingestellte Programme: Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals (Fahren, Tal, Fettverbrennung, Rampe, Berg, Intervalle)

1. Drehen Sie die „MODUS“-Taste, um eines der oben angeführten Programme zu wählen.
2. Drücken Sie die ENTER-Taste, um in dieses Programm zu gelangen.
3. Das Time (Zeit)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS“-Taste, um die gewünschte Zeit zum Trainieren einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
4. Das Distance (Distanz)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS“-Taste, um die gewünschte Distanz einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
5. Das Calories (Kalorien)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS“-Taste, um die gewünschten zu verbrauchenden Kalorien einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
6. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen.

Bemerkung:

 1. Zeit und Distanz können in diesem Programm nicht gleichzeitig eingestellt werden.
 2. Wenn Sie das Ziel erreichen, wird der Bildschirm piepsen und dann stoppen.
 3. Wenn Sie mehr als ein Ziel einstellen und das nächste Ziel erreichen möchten, drücken Sie Start, um weiter zu trainieren.

C-3 User Setting Profile (Benutzereinstellungsprofil)

1. Drehen Sie die „MODUS“-Taste, um USER PROFILE zu wählen.
2. Drücken Sie die ENTER-Taste, um in dieses Programm zu gelangen.
3. Das Time (Zeit)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS“-Taste, um die gewünschte Zeit zum Trainieren einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
4. Das Distance (Distanz)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS“-Taste, um die gewünschte Distanz einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
5. Das Calories (Kalorien)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS“-Taste, um die gewünschten, zu verbrauchenden Kalorien einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
6. Die Spalte 1 wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS“-Taste, um Ihr persönliches Übungsprofil zu bilden.
7. Drücken Sie die ENTER-Taste, um die erste Spalte Ihres Übungsprofils zu bestätigen.
8. Die Spalte 2 wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS“-Taste, um Ihr persönliches Übungsprofil zu bilden.
9. Drücken Sie die ENTER-Taste, um die zweite Spalte Ihres Übungsprofils zu bestätigen.
10. Beenden Sie Ihr persönliches Übungsprofil nach der oben angeführten Beschreibung.
11. Drücken Sie START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen.

Bemerkung: Ihr persönliches Übungsprofil wird im Bildschirmspeicher gespeichert.

- Bemerkung:
1. Zeit und Distanz können in diesem Programm nicht gleichzeitig eingestellt werden.
 2. Wenn Sie das Ziel erreichen, wird der Bildschirm piepsen und dann stoppen.
 3. Wenn Sie mehr als ein Ziel einstellen und das nächste Ziel erreichen möchten, drücken Sie Start, um weiter zu trainieren.

C-4 Watt Control Program (Wattkontrollprogramm)

1. Drehen Sie die „MODUS“-Taste, um das Wattkontrollprogramm zu wählen.
2. Drücken Sie die ENTER-Taste, um das manuelle Programm zu wählen.
3. Das Time (Zeit)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS“-Taste, um die gewünschte Zeit zum Trainieren einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
4. Das Distance (Distanz)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS“-Taste, um die gewünschte Distanz einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
5. Das Calories (Kalorien)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS“-Taste, um die gewünschten, zu verbrauchenden Kalorien einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
6. Das Watt-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS“-Taste, um die Wattbelastung einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
7. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen.

Bemerkung: $WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03$. In diesem Programm wird WATT einen gleichbleibenden Wert behalten. Das bedeutet, dass wenn Sie schnell treten, wird die Belastung sinken, und wenn Sie langsam treten, wird die Belastung steigen. Bemühen Sie sich immer, denselben Wattwert einzuhalten.

- Bemerkung:
1. Zeit und Distanz können in diesem Programm nicht gleichzeitig eingestellt werden.
 2. Wenn Sie das Ziel erreichen, wird der Bildschirm piepsen und dann stoppen.
 3. Wenn Sie mehr als ein Ziel einstellen und das nächste Ziel erreichen möchten, drücken Sie Start, um weiter zu trainieren.

C-5 HEART RATE CONTROL PROGRAM (HERZFREQUENZKONTROLLPROGRAMM): 60% H.R.C., 75% H.R.C., und 85% H.R.C.

1. Drehen Sie die „MODUS“-Taste, um eines der Herzfrequenzkontrollprogramme zu wählen.
2. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihre Wahl zu bestätigen.
3. Das Time (Zeit)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS“-Taste, um die gewünschte Zeit zum trainieren einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
4. Das Distance (Distanz)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS“-Taste, um die gewünschte Distanz einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
5. Das Calories (Kalorien)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS“-Taste, um die gewünschten zu verbrauchenden Kalorien einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
6. Das Age (Alter)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS“-Taste, um Ihr Alter einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
7. Das Target H.R. (Zielherzfrequenz)-Display wird aufblinken. Überprüfen Sie bitte, ob dieser Wert für Sie geeignet ist. Wenn Sie diesen Wert für Ihr Ziel nicht verwenden wollen, können Sie die

„MODUS“-Taste drehen, um die gewünschte Zielherzfrequenz einzustellen, die Sie während Ihres Trainings einhalten wollen.

8. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen.

- Bemerkung:
1. Zeit und Distanz können in diesem Programm nicht gleichzeitig eingestellt werden
 2. Wenn Sie das Ziel erreichen, wird der Bildschirm piepsen und dann stoppen.
 3. Wenn Sie mehr als ein Ziel einstellen und das nächste Ziel erreichen möchten, drücken Sie Start, um weiter zu trainieren.

C-6 Body fat measurement (Körperfettmessung)

1. Drehen Sie die „MODUS“-Taste, um das BODY FAT TEST (KÖRPERFETTTEST)-Programm zu wählen.
2. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihre Wahl zu bestätigen.
3. Das HEIGHT (GRÖSSE)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS“-Taste, um Ihre Größe einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
4. Das WEIGHT (GEWICHT)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS“-Taste, um Ihr Gewicht einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
5. Das AGE (ALTER)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS“-Taste, um Ihr Alter einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
6. Das GENDER (GESCHLECHT)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS“-Taste, um Ihr Geschlecht einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
7. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um die Körperfettmessung zu starten.
8. Nach der Beendigung Ihrer Messung drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihre Testergebnisse zu sehen.
9. Um dieses Programm zu verlassen, drehen Sie die „MODUS“-Taste, um Ihr gewünschtes Programm zu wählen.

Bemerkung: Die persönlichen Daten werden von USER SETTING DATE (BENUTZEREINSTELLDATEN) aufgerufen. Wenn die Daten richtig sind, drücken Sie einfach die ENTER-Taste, um die Werte zu bestätigen. In diesem Programm werden Ihre persönlichen Daten nicht gespeichert. Wenn Sie Ihre persönlichen Daten ändern möchten, drücken Sie bitte die USER-Taste, um hier Ihre persönlichen Daten zu ändern.

Was Sie vor dem Trainieren wissen sollten

- A. Die vom Computer berechneten oder gemessenen Werte sind nur für Übungszwecke, **nicht für ärztliche Zwecke** bestimmt.
- B. In den Programmen kann man folgende Variablen ändern:

Programme	Variablen
P1 ~ P7 •	TIME, DISTANCE, KCAL (ZEIT, DISTANZ, KCAL)
P8 •	TIME, DISTANCE, KCAL, 10 Intervals (ZEIT, DISTANZ, KCAL, 10 Intervalle)
P9 •	TIME, DISTANCE, KCAL, WATT (ZEIT, DISTANZ, KCAL, WATT)
P10 ~ P12	TIME, DISTANCE, KCAL, AGE, TARGET H.R. (ZEIT, DISTANZ, KCAL, ALTER, ZIELHERZFREQUENZ)
P13	HEIGHT, WEIGHT, AGE, SEX (GRÖSSE, GEWICHT, ALTER, GESCHLECHT)

Der Distanzwert ändert sich auch nachdem die Zeit bereits auf 0 steht.

Die voreingestellten Daten werden heruntergezählt nachdem Sie Ihr Training beginnen. Nach dem Erreichen eines voreingestellten Wertes wird der Computer piepsen und das Trainingsprogramm beenden.

C. Körpertypen:

Es gibt 5 Körpertypen, die je nach dem berechneten FAT% (FETT%) unterteilt werden:

Typ 1 ist von 5% bis 14%.

Typ 2 ist von 15% bis 24%.

Typ 3 ist von 25% bis 29%.

Typ 4 ist von 30% bis 39%.

Typ 5 ist von 40% bis 50%.

D. BMR: Basal Metabolic Rate (Basalstoffwechselrate) ist die Energie (in Kalorien gemessen), die der Körper im Ruhezustand verbraucht, um die normalen Körperfunktionen zu erhalten.

E. BMI: BMI bedeutet Body Mass Index (Körpermassenindex), der für Körperformanpassung angewandt wird.

F. FAT WEIGHT (FETTGEWICHT): Das Gesamtkörperfett in unserem Körper, gemessen in Kilogramm.

Konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, um Ihre maximale und minimale Herzfrequenz zu finden.

Vážený zákazník,

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 

Záruka

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

ENERGETICS poskytuje původnímu kupci záruku 3 roky na možné závady materiálu a zpracování. Vyloučena jsou poškození způsobená špatným používáním a opotřebením dílů. Všechny elektronické díly jsou kryty zárukou na dobu 2 let. Záruční lhůta začíná datem, kdy byl výrobek zakoupen (ponechte si doklad o zakoupení).

Bezpečnostní pokyny

- Dříve, než začnete s kterýmkoliv programem cvičení, poraďte 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 130 kilogramů.
- Zvláštní pozornost věnujte minimální hloubce vnoření sloupku sedačky.

Poznámky k předmontáži

OTEVŘETE KRABICE

Zkontrolujte všechny díly obsažené v krabicích. Zkontrolujte schéma železářského zboží a ověřte, jestli máte plný počet dílů pro řádnou montáž.

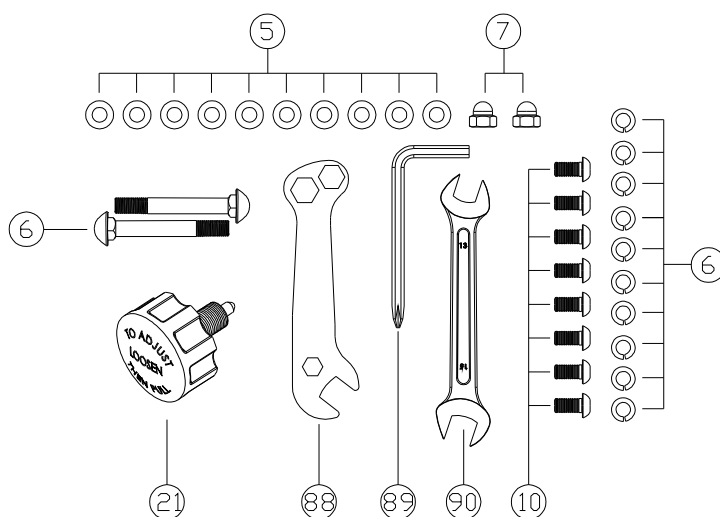
PŘIPRAVTE SI NÁŘADÍ

Než zahájíte montáž jednotky, připravte si potřebné nářadí. Když budete mít vše připravené, ušetříte čas a montáž proběhne rychle a bez problémů.

UKLIÐTE SI PRACOVNÍ MÍSTĚ

Udělejte si dostatečný prostor pro řádnou montáž jednotky. Zajistěte, aby se v tomto prostoru nenacházelo nic, co by mohlo způsobit poranění při montáži. Po dokončení kompletní montáže jednotky zajistěte kolem jednotky dostatečný volný prostor bezpečný provoz bez překážek.

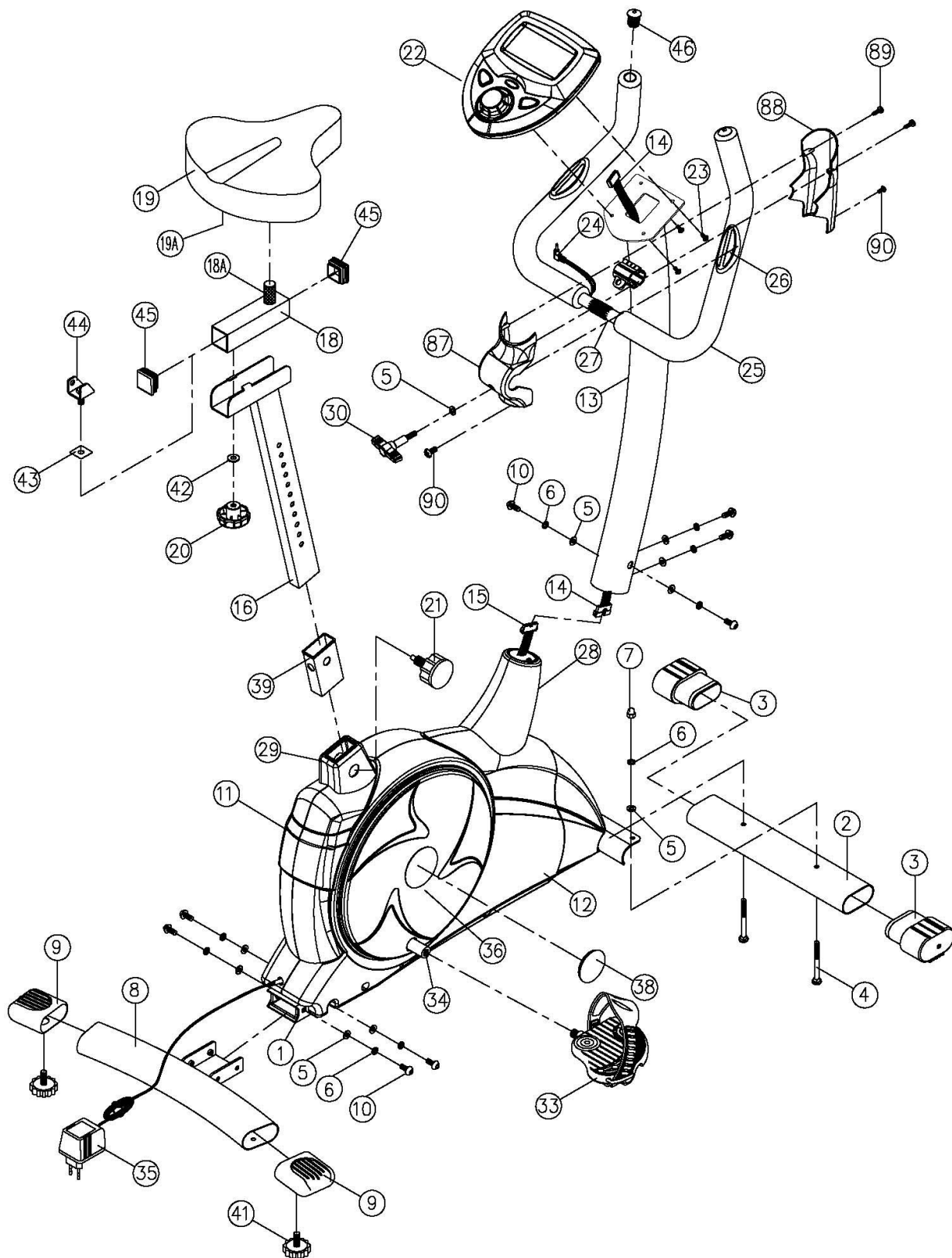
Schéma železářského zboží



5	M8 PODLOŽKA (T=1.2)	10
6	M8 PRUŽNÁ PODLOŽKA	10
7	M8 CP MATICE	2
10	M8*15mm ŠROUB S IMBUS. HL.	8
4	M8*52mm VRATOVÝ ŠROUB	2
21	KNOFLÍK SEDLA	1
87	KLÍČ	1
89	NÁŘADÍ	1
90	NÁŘADÍ	1

Seznam dílů

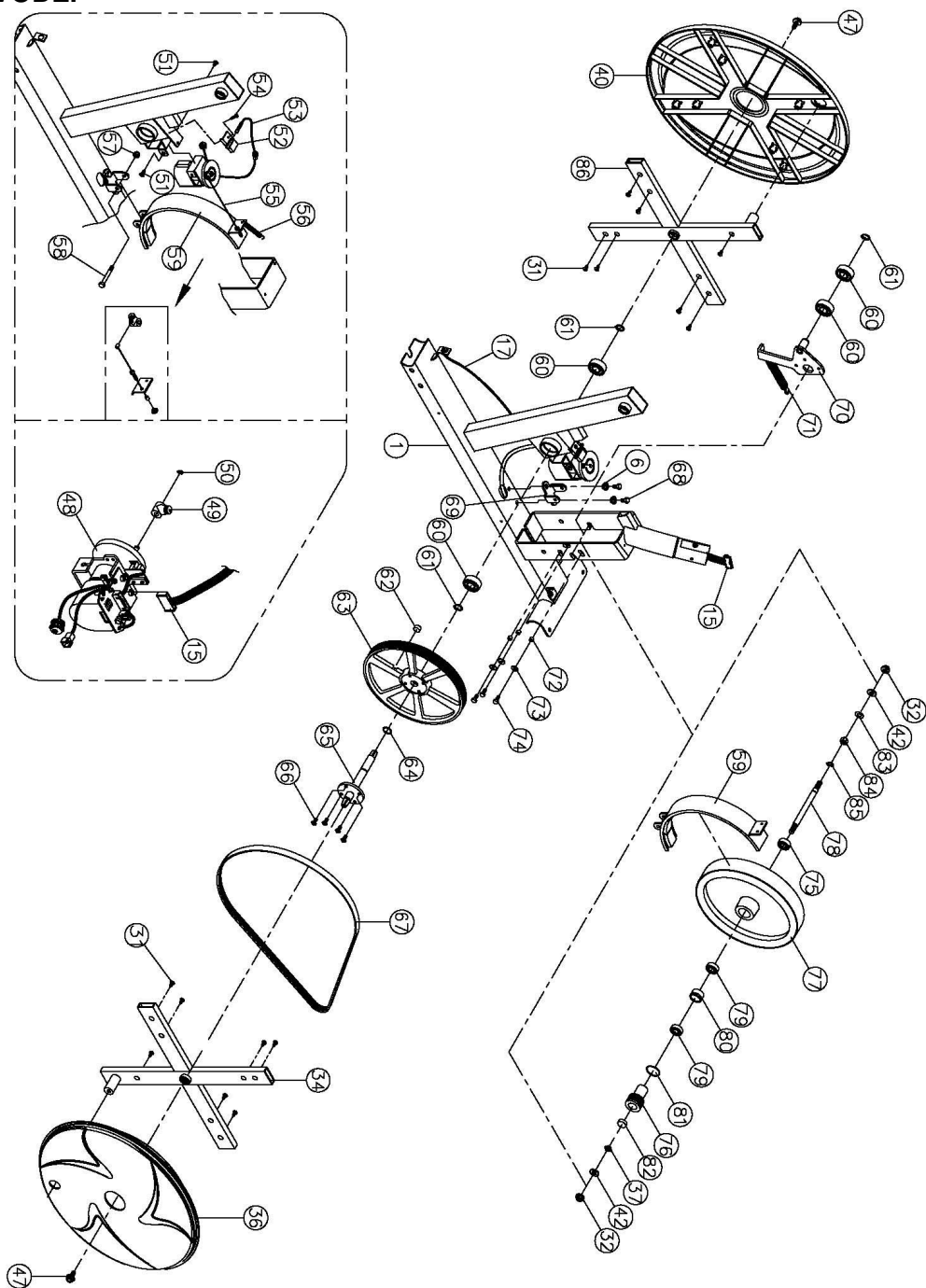
č.	POPIS	Počet	č.	POPIS	Počet
1	ZÁKLADNÍ RÁM	1	46	KLOBOUČEK ŘÍDÍTEK	2
2	PŘEDNÍ OPĚRA	1	47	ŠROUB M8x25 mm	2
3	KRYT PŘEDNÍ OPĚRY (L&R)	2	48	SERVOMOTOR	1
4	M8 * 52 mm VRATOVÝ ŠROUB	2	49	VYPLÉTANÉ HNACÍ KOLO	1
5	PODLOŽKA M8 (t=1,2)	11	50	SPONKA C5 (VNITŘNÍ PRŮMĚR Φ 4,7 mm)	1
6	PÉROVÁ PODLOŽKA M8	12	51	ŠROUB M6x10 mm	2
7	KLOBOUČKOVÁ MATICE M8	2	52	DRŽÁK SNÍMAČE	1
8	ZADNÍ OPĚRA	1	53	VODIČ SNÍMAČE	1
9	KRYT ZADNÍ OPĚRY	2	54	ŠROUB Č.6-32x12 mm	1
10	ŠROUB M8x15mm S ŠESTIHRANNÝM OTVOREM	8	55	VÁLCOVANÝ DRÁT	1
11	KRYT LEVÉHO ŘETĚZU	1	56	PRUŽINKA	1
12	KRYT PRAVÉHO ŘETĚZU	1	57	NYLONOVÁ MATICE M8	1
13	SLOUPEK ŘÍDÍTEK	1	58	ŠESTIHRANNÝ ŠROUB M8x52 mm	1
14	HORNÍ KABEL POČÍTAČE	1	59	MAGNETICKÝ DRŽÁK	1
15	DOLNÍ KABEL POČÍTAČE	1	60	LOŽISKO (6203ZZ)	4
16	SLOUPEK SEDLA	1	61	SPONKA C17(VNITŘNÍ PRŮMĚR Φ 15,7 mm)	3
17	KABEL STEJNOSMĚRNÉHO PROUDU	1	62	MAGNET	1
18	POHYBLIVÝ SLOUPEK SEDAČKY	1	63	ZADNÍ KLADKA	1
18A	DRŽÁK SLOUPKU SEDLA	1	64	PODLOŽKA ID17 OD22 <t = 0,3 mm >	1
19	SEDLO	1	65	OSA PRO KLADKU	1
19A	SEDLOVÁ VZPĚRA	1	66	ŠROUB M6x15 mm	4
20	KNOFLÍK POHYBLIVÉHO SLOUPKU SEDAČKY	1	67	PÁS	1
21	KNOFLÍK SEDAČKY	1	68	ŠESTIHRANNÝ ŠROUB M8x15 mm	2
22	POČÍTAČ	1	69	KONZOLA MAGNETICKÉHO DRŽÁKU	1
23	ŠROUB M5x12mm	4	70	KONZOLA	1
24	VODIČ PULSU RUKY	1	71	VELKÁ PRUŽINA	1
25	RUKOJEŤ FOMA	2	72	DISTANČNÍ OBJÍMKA	3
26	PULS RUKY (PE16)	2	73	PODLOŽKA M6x1,5 mm	3
27	ŘÍDÍTKA	1	74	ŠROUB M6x14 mm	3
28	KRYT PŘEDNÍHO SLOUPKU	1	75	LOŽISKO (6300ZZ)	1
29	KRYT ZADNÍHO SLOUPKU	1	76	PŘEDNÍ KLADKA	1
30	ŠROUB NA ŘÍDÍTKA	1	77	SETRVAČNÍK	1
31	ŠROUB M5x12 mm	14	78	OSA SETRVAČNÍKU	1
32	MATICE 3/8" WH	2	79	LOŽISKO (6003ZZ)	2
33	PEDÁL (L/P)	1	80	LOŽISKO IC1735-FT	1
34	KŘÍŽOVÝ RÁM (P)	1	81	PODLOŽKA ID30 OD34 (0,8mm)	1
35	ADAPTÉR	1	82	PODLOŽKA (6000ZZ)	1
36	OTOČNÁ DESKA (P)	1	83	PODLOŽKA M10 (t=1mm)	1
37	MATICE 3/8" (t=3 mm)	1	84	MATICE 3/8" (t=7mm)	1
38	KRYT OTOČNÉ DESKY	2	85	SPONKA C10 (VNITŘNÍ PRŮMĚR 9,1mm)	1
39	VLOŽKA OPĚRNÉ TRUBKY SEDLA	1	86	KŘÍŽOVÝ RÁM (L)	1
40	OTOČNÝ PEDÁL (L)	1	87	KRYT ZADNÍCH ŘÍDÍTEK	1
41	KULATÝ ŠROUB PRO NASTAVENÍ VÝŠKY	2	88	KRYT PŘEDNÍCH ŘÍDÍTEK	1
42	PODLOŽKA M10 (t=2 mm)	3	89	ŠROUB M3x12 mm	2
43	PLASTOVÁ DESTIČKA	1	90	ŠROUB M5x10 mm	2
44	PEVNÁ DESKA	1			
45	PLASTOVÁ OBJÍMKA	2			



Montáž

Rozvinuté schéma 2

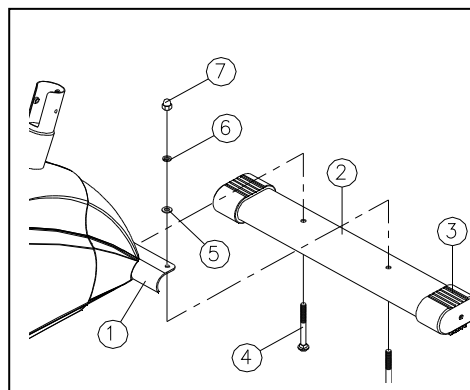
VŠECHNY DÍLY, KTERÉ JSOU ZDE ZOBRAZENY, BYLY PŘEDMONTOVÁNY VE VÝROBNÍM ZÁVODĚ.



KROK 1

Připevněte přední stabilizátor (2) k základně (1) pomocí 2 x (4), 2 x (5), 2 x (6) a 2 x (7). Utáhněte klíčem.

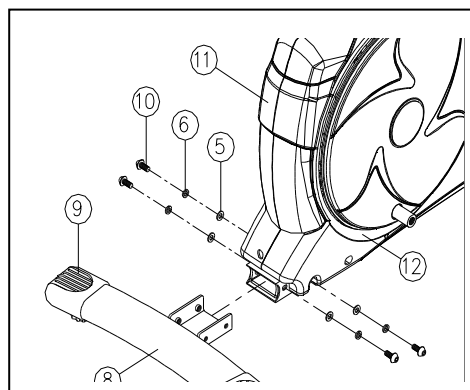
Pozn.: Při montáži předního stabilizátoru je vhodné položit pod rotoped kousek polystyrénového obalu.



KROK 2

Utáhněte přední stabilizátor (2) k základně (1) pomocí 2 x (4), 2 x (5), 2 x (6) a 2 x (7). Utáhněte klíčem.

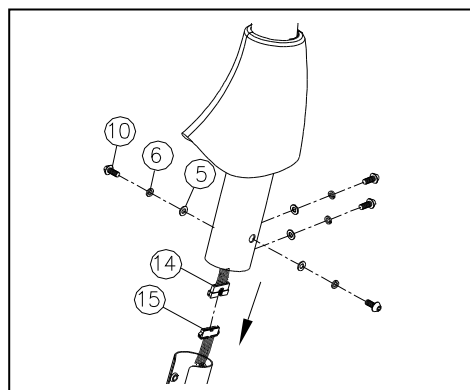
Pozn.: Při montáži předního stabilizátoru je vhodné položit pod rotoped kousek polystyrénového obalu.



KROK 3

Připojte horní kabel počítače (14) k počítači

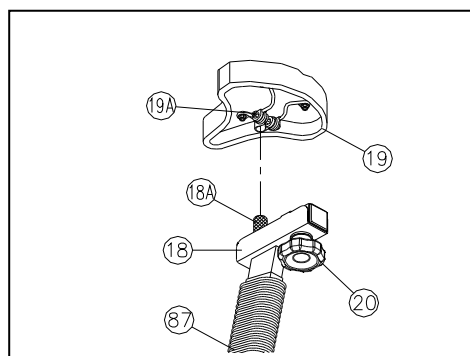
Dolní kabel (15). Při spojení obou částí je cítit zacvaknutí. Vložte sloupek řídiček skrz plastový kryt do základny a připevněte je pomocí 4 x (10), 4 x (6) a 4 x (5). Utáhněte je imbusovým klíčem. Po utažení nasadte na hlavu svorníků plastové krytky.



Krok 4

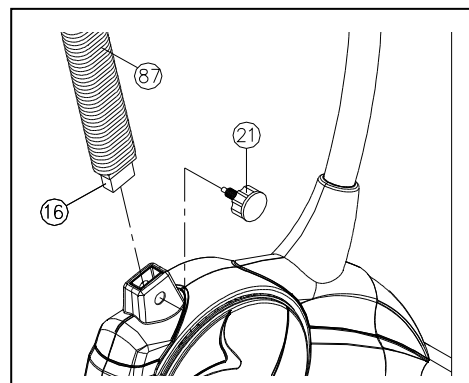
Nasadte držák sedačky (19A) na držák sloupku sedačky (18A).

Pozn.: Je vhodné otočit sedlo vzhůru nohama. Chraňte jej tím, že je položíte na kousek umělé hmoty. Utáhněte klíčem.



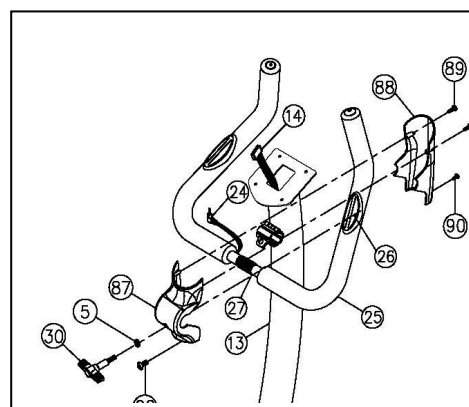
Krok 5

Vložte sloupek sedačky (16) do základny. Vyrovnajte jeden z otvorů ve sloupku sedačky s otvorem v základně a prostrčte otvorem v základně knoflík sedačky (21) do otvoru ve sloupku sedačky. Utáhněte knoflík sedačky do základny.



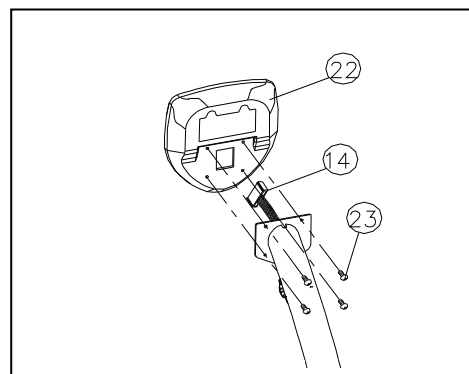
Krok 6

Přidělejte řídítka (27) ke sloupku řídítek (13) a zajistěte sponkou, ozdobným krytem spojky (87), křídlovou maticí (30) a podložkou (5) v poloze, kterou si přejete. Přidělejte kryt řídítek (87+88) 2 šrouby M5x10mm (90).



Krok 7

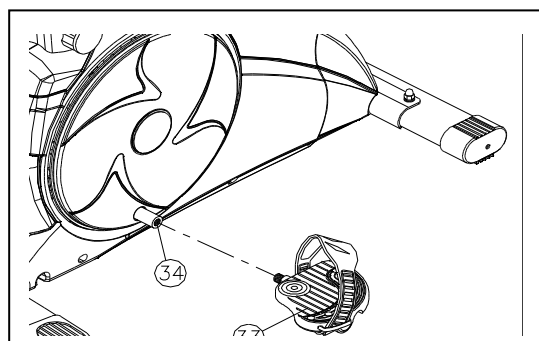
Připojte horní konec kabelu počítače (14) k počítači (22). Při připojení kabelu je cítit zacvaknutí. Přidělejte počítač (22) ke sloupku řídítek pomocí 4 x (23). Utáhněte šroubovákem.



Krok 8

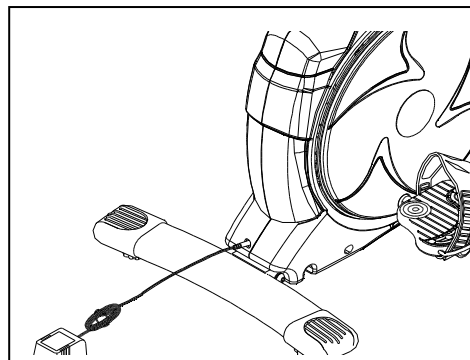
Vložte pravý pedál (33) do pravého ramena sestavy kliky (34) a utáhněte rukou ve směru hodinových ručiček, dokud není závit plně uvnitř kliky.

Opakujte postup pro levý pedál (33), utáhněte prsty proti směru hodinových ručiček. Oba pedály utáhněte klíčem.



Krok 9

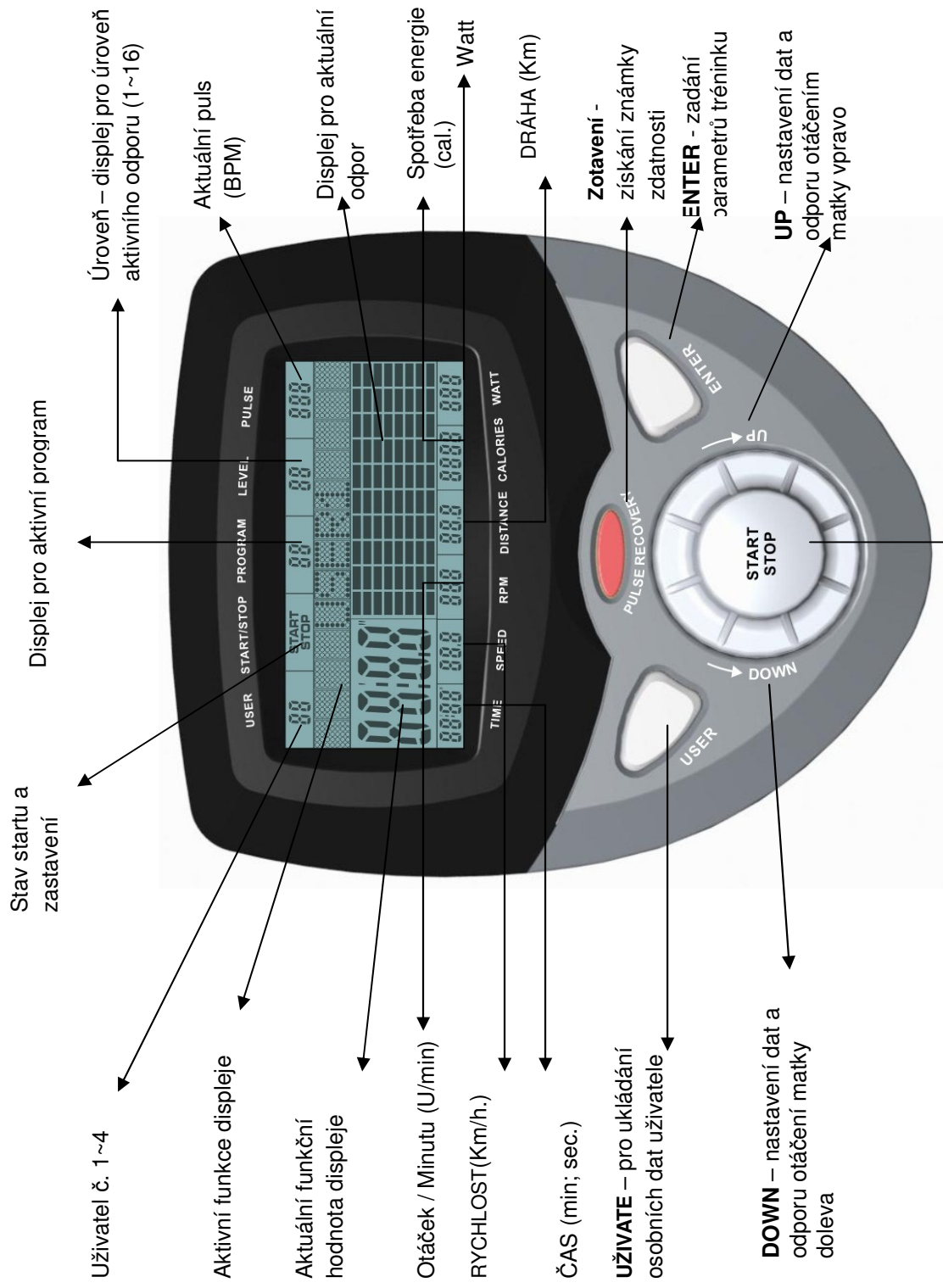
Zasuňte adaptér (35) do zadní části rotopedu a do síťové zásuvky, konzola při připojení pípne a napájení je zapnuto.



Výborně!

Váš rotoped je nyní připraven k použití. Jak pracovat s konzolou najdete v příslušné kapitole tohoto návodu.

Seznamte se s vaším rotopedem



ÚVOD DO PROGRAMU:

Ruční program: Ručně (Manual)

PROGRAM 1 je ruční program. Pro volbu ČASU (TIME), VZDÁLENOST (DISTANCE) a KALORIÍ (CAL) stiskněte klávesu „ENTER“. Poté otáčením kolečka nastavíte hodnoty. Výchozí hodnota zátěže je 6. Po stisku klávesy „START/STOP“ při začátku si prosím správně nasadte detektor srdečního pulsu. Uživatelé mohou procvičovat kteroukoliv požadovanou hodnotu (otáčením kolečka během tréninku) s časem nebo určitou vzdáleností.

Přednastavené programy: Rolling (Okruh), Valley (Údolí), Fat Burn (Pálení tuku), Ramp (Svah), Mountain (Hory), Intervals (Intervaly)

PROGRAM 2 až PROGRAM 7 jsou přednastavené programy. Pro volbu ČASU (TIME), VZDÁLENOST (DISTANCE) a KALORIÍ (CAL) stiskněte klávesu „ENTER“. Poté otáčením kolečka nastavíte hodnoty. Uživatelé mohou cvičit s různými úrovněmi zátěže v různých intervalech, jak ukazují profily. Po stisku klávesy „START/STOP“ při začátku cvičení si prosím správně nasadte detektor srdečního pulsu. Uživatelé také mohou procvičovat kteroukoliv požadovanou hodnotu (otáčením kolečka během tréninku) s časem nebo určitou vzdáleností.

Programy uživatelského profilu: Profil nastavení uživatele

Program 8 je uživatelsky nastavený program. Uživatelé si mohou měnit hodnoty v pořadí TIME (ČAS), DISTANCE (VZDÁLENOST), CAL (KALORIE) a úroveň zátěže v 10 intervalech. Hodnoty a profily budou po nastavení uloženy do paměti. Uživatelé mohou také otáčením kolečka měnit aktuální zátěž a hodnota zátěže uložená v paměti se nezmění.

Program nezávislý na rychlosti: Řízení výkonu ve Wattech

Program 9 je program nezávislý na rychlosti. Pro volbu ČASU (TIME), VZDÁLENOST (DISTANCE) a výkonu ve Wattech (WATT) stiskněte klávesu „ENTER“. Poté otáčením kolečka nastavíte hodnoty. Po stisku klávesy „START/STOP“ při začátku cvičení si prosím správně nasadte detektor srdečního pulsu. V průběhu cvičení není úroveň zátěže nastavitelná. V tomto programu nastaví program úroveň zátěže podle hodnoty nastaveného výkonu ve WATTECH. Hodnota zátěže však může vzrůst při příliš nízké rychlosti. Hodnota zátěže však může také klesnout při příliš vysoké rychlosti. Jako výsledek bude hodnota výkonu ve WATTECH blízká hodnotě WATT nastavené uživatelem.

Programy kontroly srdečního tepu: 60 % H.R.C. (Program kontroly pulsu), 75% H.R.C., 85% H.R.C.

Program 10 až Program 12 jsou programy kontroly srdečního tepu. V Programu 10 až Programu 12, stiskněte pro volbu TIME (ČAS), DISTANCE (VZDÁLENOST), Cal (Kalorie) & AGE (VĚK) a TARGET H.R. (Konečný puls). Poté otáčením kolečka nastavíte hodnoty. Uživatelé mohou cvičit určitou dobu, nebo určitou vzdálenost s 60% maximálního srdečního pulsu v Programu 10, 75% maximálního srdečního pulsu v Programu 11 a 85% maximálního srdečního pulsu v Programu 12. Po stisku klávesy „START/STOP“ při začátku cvičení si prosím správně nasadte detektor srdečního pulsu. Nebo můžete zvolit pracovní program Konečný puls pod těmito třemi hlavními programy, uživatelé mohou nastavit cílový puls pro cvičení po určitou dobu nebo na určitou vzdálenost. V těchto programech nastaví počítač úroveň zátěže podle detekovaného srdečního pulsu. Úroveň zátěže může například stoupnout, když je detekovaný puls nižší, než TARGET H.R. (cílový puls). Úroveň zátěže může také klesnout, když je detekovaný puls vyšší, než TARGET H.R. (cílový puls).

Výsledkem bude, že je puls uživatele nastavován tak, aby byl blízký TARGET H.R. (koncový puls) v rozsahu TARGET H.R. -5 a TARGET H.R. +5.

Program tělesného tuku: Měření tělesného tuku

Program 13 je zvláštní program určený pro výpočet poměru tělesného tuku uživatele a pro navržení specifického zátěžového profilu pro uživatele. S 9 různými tělesnými typy může počítač generovat pro každého 9 různých profilů. Pro volbu GENDER (POHLAVÍ), HEIGHT (VÝŠKA), WEIGHT (VÁHA) a AGE (VĚK) stiskněte klávesu „ENTER“. Poté otáčením kolečka nastavíte hodnoty. Po stisku klávesy „START/STOP“ si prosím pro výpočet tělesného tuku správně nasadte detektor srdečního pulsu. Pokud nemůže detektor sejmout žádné signály, objeví se na displeji chybové hlášení „E3“. Pokud se tak stane, stiskněte klávesu „START/STOP“ pro opětovný výpočet. Pak se na krátkou dobu objeví vypočtené hodnoty FAT% (% tuku), BMR, BMI, BODY TYPE (typ těla) a navržený profil. Cvičení spustíte stiskem klávesy „START/STOP“. Profil zobrazený na displeji je speciálně navržen pro váš tělesný typ.

Zkouška tělesné zdatnosti: Stiskněte tlačítko Pulse Recovery (Zotavení pulsu)

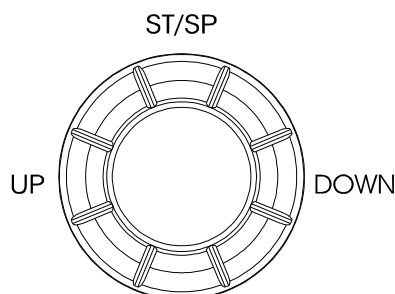
Známka tělesné zdatnosti je pro osobní orientaci a porovnává puls před tréninkem a po něm. Jistě zaznamenáte, že vaše tělesná zdatnost se bude zlepšovat, když budete pravidelně cvičit.

1. Tlačítko zotavení pulsu stiskněte přímo po ukončeném tréninku.
2. Držte ruku na kontaktech pro měření pulsu, nebo nechte snímač na prsou zapnutý.
3. Čas bude odečítán směrem dolů od 60 do 0 sekund.
4. Na displeji se zobrazí známka tělesné zdatnosti (F1,0 – F6,0).

F1,0 = Vynikající F2,0 = Dobrá F3,0 = Slušná F4,0 = podprůměrná F5,0 = nedobrá
F6,0 = špatná

ÚVOD DO NAPÁJENÍ A TLAČÍTEK

Napájení	Tento model je napájen síťovým napáječem. Specifikace napáječe je 6V/1A.
Automatické zapnutí	Počítač se zapne automaticky stisknutím libovolného tlačítka nebo roztočením pedálů. Pokud nefunguje jakákoliv část displeje, zkontrolujte napáječ a všechny spoje.
Automatické vypnutí	Bez šlapání do pedálů přístroje se monitor automaticky vypne po 4 minutách a 16 sekundách.
ZOTAVENÍ PULSU	Stiskem tohoto tlačítka se dostanete do testu tělesné zdatnosti. Klasifikace výsledku testu je od F1,0 do F6,0.
UŽIVATEL	Toto tlačítko stiskněte pro zadání osobních dat.
ENTER	<ol style="list-style-type: none">1. Ve funkci výběru programu stiskněte toto tlačítko na potvrzení programu, podle kterého byste chtěli cvičit.2. V režimu nastavení stiskněte toto tlačítko na potvrzení hodnoty, kterou chcete nastavit.3. V režimu spouštění stiskněte toto tlačítko pro volbu času, rychlosti, vzdálenosti, kalorií, otáček, výkonu nebo pulsu pro zobrazení na větších číslicích.4. V programu měření tělesného tuku stiskněte toto tlačítko pro odečtení následujícího výsledku po těle



1. Otáčením knoflíku „MODUS“ vyberte program od Manual (Ruční), Rolling (Okruh), Valley (Údolí), Fat Burn (Pálení tuku), Ramp (Svah), Mountain (Hory), Intervals (Intervaly), User Setting Profile (Nastavení profilu uživatele), Watt Control (Řízení výkonu ve Wattech), 60% H.R.C. (Heart Rate Control Program - Program kontroly pulsu), 75% H.R.C., 85% H.R.C., Body fat test (Zkouška tělesného tuku) po User Data (Data uživatele).
2. Otáčením knoflíku „MODUS“ zvyšujte nebo snižujte nastavení hodnot času, vzdálenosti, kalorií, výšky, váhy, hmotnosti, pohlaví a pulsu.
3. V režimu spouštění stiskněte toto tlačítko pro zvýšení nebo snížení odporu.
4. Tlačítko „MODUS“ slouží ke spuštění nebo zastavení cvičení, nebo ke spuštění měření tělesného tuku.

RESET (VYNULOVÁNÍ) Na vynulování všech zobrazených hodnot stiskněte tlačítko START/STOP na 2 sekundy.

NÁVOD K POUŽITÍ:

A) Zapojte napájení

Zasuňte adaptér do zařízení. Monitor pípne a zapne se.

B) Určete uživatele (Lze provádět pouze v režimu STOP.)

1. Stiskněte tlačítko User (Uživatel) na při USER DATA (data uživatelů), použít to lze pouze v režimu stop.
2. Tlačítkem Enter zvolte USER SELECT
3. Otáčením knoflíku „MODUS“ vyberte uživatele z U1 až U4
4. Tlačítkem Enter potvrdíte výběr uživatele (USER SELECT)
5. Otáčením tlačítka „MODUS“ nastavte Vaši výšku a pak klávesou Enter potvrdíte Vámi nastavenou hodnotu.
6. Otáčením tlačítka „MODUS“ nastavte Vaši hmotnost a pak klávesou Enter potvrdíte Vámi nastavenou hodnotu.
7. Otáčením tlačítka „MODUS“ nastavte Váš věk a pak klávesou Enter potvrdíte Vámi nastavenou hodnotu.
8. Otáčením tlačítka „MODUS“ nastavte Vaše pohlaví a pak klávesou Enter potvrdíte Vámi nastavenou hodnotu.
9. Ukončete zadávání uživatelských údajů.

C) Volba programu a nastavení hodnot

C-1 Ruční program

1. Otáčením knoflíku „MODUS“ zvolte Ruční (Manual) program.
2. Ruční program zvolíte tlačítkem Enter.
3. Bude blikat zobrazení času, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte požadovaný čas, po který chcete cvičit. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
4. Bude blikat zobrazení vzdálenosti, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte požadovanou hodnotu vzdálenosti. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
5. Bude blikat zobrazení kalorií, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte požadovanou hodnotu kalorií. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.

6. Stiskem start/stop MODUS začnete cvičení.

- Pozn.:
1. V tomto programu nelze nastavit současně čas a vzdálenost.
 2. Když dosáhnete cíle, monitor pípne a zastaví se.
 3. Když nastavíte více než jeden cíl, a chtěli byste dosáhnout další cíl, stiskem start spustíte další cvičení.

C-2 Přednastavený program: Program Rolling (Okruh), Valley (Údolí), Fat Burn (Pálení tuku), Ramp (Svah), Mountain (Hory), Intervals (Intervaly)

1. Otáčením knoflíku „MODUS“ zvolte jeden z výše uvedených programů.
2. Tento program zadáte stiskem klávesy Enter.
3. Bude blikat zobrazení času, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte požadovaný čas, po který chcete cvičit. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
4. Bude blikat zobrazení vzdálenosti, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte požadovanou hodnotu vzdálenosti. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
5. Bude blikat zobrazení kalorií, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte požadovanou hodnotu kalorií. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
6. Stiskem start/stop MODUS začnete cvičení.

- Pozn.:
1. V tomto programu nelze nastavit současně čas a vzdálenost.
 2. Když dosáhnete cíle, monitor pípne a zastaví se.
 3. Když nastavíte více než jeden cíl, a chtěli byste dosáhnout další cíl, stiskem start spustíte další cvičení.

C-3 Nastavení profilu uživatele

1. Otočte tlačítko „MODUS“ na USER PROFILE (Uživatelský profil).
2. Tento program zadáte stiskem klávesy Enter.
3. Bude blikat zobrazení času, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte požadovaný čas, po který chcete cvičit. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
4. Bude blikat zobrazení vzdálenosti, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte požadovanou hodnotu vzdálenosti. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
5. Bude blikat zobrazení kalorií, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte požadovanou hodnotu kalorií. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
6. Bude blikat 1. sloupec, poté vytvoříte otáčením tlačítka „MODUS“ Váš osobní profil cvičení.
7. Tlačítkem Enter potvrdíte první sloupec Vašeho profilu cvičení.
8. Bude blikat 2. sloupec, poté vytvoříte otáčením tlačítka „MODUS“ Váš osobní profil cvičení.
9. Tlačítkem Enter potvrdíte druhý sloupec Vašeho profilu cvičení.
10. Podle výše uvedeného popisu dokončete osobní profil cvičení.
11. Stiskem START/STOP začnete cvičení.

Pozn.: Váš osobní profil cvičení bude uložen v paměti monitoru.

- Pozn.:
1. V tomto programu nelze nastavit současně čas a vzdálenost.
 2. Když dosáhnete cíle, monitor pípne a zastaví se.
 3. Když nastavíte více než jeden cíl, a chtěli byste dosáhnout další cíl, stiskem start spustíte další cvičení.

C-4 Program řízení výkonu ve Wattech.

1. Otáčením knoflíku „MODUS“ zvolte Program řízení výkonu ve Wattech.
2. Ruční program zvolíte tlačítkem Enter.
3. Bude blikat zobrazení času, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte požadovaný čas, po který chcete cvičit. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
4. Bude blikat zobrazení vzdálenosti, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte požadovanou hodnotu vzdálenosti. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
5. Bude blikat zobrazení kalorií, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte požadovanou hodnotu kalorií. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.

6. Bude blikat zobrazení Wattů, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte Watty na cvičení. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
7. Stiskem start/stop MODUS začnete cvičení.
POZN.: $WATT = MOMENT (KGM) * OTÁČKY * 1,03$. V tomto programu bude hodnota výkonu ve wattech udržována konstantní. To znamená, že když šlapete rychle, bude se zatížení snižovat, a když šlapete pomalu, bude se zátěž zvyšovat. Vždy se snažte udržet na stejné hodnotě výkonu.
Pozn.:1. V tomto programu nelze nastavit současně čas a vzdálenost.
2. Když dosáhnete cíle, monitor pípne a zastaví se.
3. Když nastavíte více než jeden cíl, a chtěli byste dosáhnout další cíl, stiskem start spustíte další cvičení.

C-5 PROGRAMY KONTROLY SRDEČNÍHO TEPU: 60% H.R.C., 75% H.R.C. a 85% H.R.C.

1. Otáčením knoflíku „MODUS“ zvolte jeden z programů programu kontroly pulsu.
2. Volbu potvrdíte stiskem klávesy Enter.
3. Bude blikat zobrazení času, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte požadovaný čas, po který chcete cvičit. Tlačítkem Enter potvrdíte nastavenou hodnotu.
4. Bude blikat zobrazení vzdálenosti, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte požadovanou hodnotu vzdálenosti. Tlačítkem ENTER potvrdíte Vaší nastavenou hodnotu.
5. Bude blikat zobrazení kalorií, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte požadovanou hodnotu kalorií. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
6. Bude blikat zobrazení věku, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte Váš věk. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
7. Bude blikat zobrazení Target H.R. (Konečný puls). Zkontrolujte prosím, zda je toto číslo pro Vás vhodné. Pokud nechcete pro Váš konečný puls tuto hodnotu používat, můžete otáčením tlačítka „MODUS“ nastavit požadovaný cílový puls, který byste chtěli udržovat při Vašem cvičení.
8. Stiskem start/stop MODUS začnete cvičení.
Pozn.:1. V tomto programu nelze nastavit současně čas a vzdálenost.
2. Když dosáhnete cíle, monitor pípne a zastaví se.
3. Když nastavíte více než jeden cíl, a chtěli byste dosáhnout další cíl, stiskem start spustíte další cvičení.

C-6 Měření tělesného tuku

1. Otáčením knoflíku „MODUS“ zvolte program BODY FAT TEST (Zkouška tělesného tuku).
2. Volbu potvrdíte stiskem klávesy Enter.
3. Bude blikat zobrazení HEIGHT (výška), poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte Vaši výšku. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
4. Bude blikat zobrazení hmotnosti, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte Vaši hmotnost. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
5. Bude blikat zobrazení věku, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte Vaše pohlaví. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
6. Bude blikat zobrazení pohlaví, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte Vaše pohlaví. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
7. Měření tělesného tuku spustíte stisknutím tlačítka START/STOP.
8. Po skončení Vašeho měření zkontrolujete výsledky Vašeho měření stiskem tlačítka ENTER.
9. Tento program ukončíte otáčením tlačítka „MODUS“ a volbou požadovaného programu.

POZN.: Osobní data budou vyvolána z USER SETTING DATE (Data uživatelského nastavení). Pokud jsou údaje správné, stiskněte prostě tlačítko ENTER a potvrdíte tak hodnoty. V tomto programu nebudou Vaše údaje ukládány do paměti. Pokud potřebujete změnit Vaše osobní údaje, stiskněte prosím tlačítko USER a změňte Vaše osobní informace,

Věci, které byste měli vědět před cvičením

- A. Hodnoty vypočtené nebo změřené počítačem slouží pouze pro účely cvičení, **ne pro lékařské účely**.
- B. V programech bude možná nutné změnit hodnoty:

Programy	Veličiny
P1 ~ P7	ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE
P8	ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE, 10 Intervalů
P9	ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE, WATTY
P10 ~ P12	ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE, VĚK, KONEČNÝ PULS
P13	VÝŠKA, HMOTNOST, VĚK, POHLAVÍ,

Hodnota vzdálenosti by mohla být změněna pod Časem = 0.

Přednastavená data začnou počítat směrem dolů poté, co začnete šlapat do pedálů. Jakmile byla dosažena přednastavená hodnota, počítač pípne a ukončí tréninkový program.

C. Tělesné typy:

Existuje 5 tělesných typů, rozdělených podle vypočteného % tuku. Typ 1 je od 5 % do 14 %. Typ 2 je od 15% do 24%. Typ 3 je od 25% do 29%. Typ 4 je od 30% do 39%. Typ 5 je od 40% do 50%.

- D. BMR: Bazální metabolismus je energie (měřená v kaloriích), spotřebovávaná tělem v klidu, aby byly zachovány normální tělesné funkce.
- E. BMI: BMI znamená Hmotnostní index těla, který se používá pro nastavení tvaru těla.
- F. HMOTNOST TUKU: Celková hmotnost tuku v našem těle, měřené v kilogramech.

Pro zjištění maximálního a minimálního pulsu se obraťte na svého lékaře.

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  ENERGETICS tím

Záruka

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

Spoločnosť ENERGETICS poskytuje pôvodnému zákazníkovi 3-ročnú záruku na možné poškodenia materiálu a vypracovanie. Záruka nezahŕňa poškodenia spôsobené nesprávnym používaním a opotrebovaním častí. Na všetky elektronické časti je 2-ročná záruka. Záručná lehota začína plynúť od dátumu kúpy výrobku (uschovajte doklad o predaji).

Bezpečnostné pokyny

- Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom o optimálnom cvičení.
- Upozornenie: nesprávne/nadmerné cvičenie môže spôsobiť telesné zranenia. Prestaňte domáce cvičebné zariadenie používať, ak sa cítite nepríjemne.
- 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 rovnom nešmykľavý 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 130 kilogramov.
- Venujte osobitnú pozornosť minimálnej hĺbke vloženia stĺpika so sedadlom.

Pokyny pred montážou zariadenia

OTVORTE BOX s dielcami a nástrojmi

Presvedčite sa, či sú v boxe všetky diely v plnom počte tak, ako je to uvádzané v zozname „Hardware Chart“.

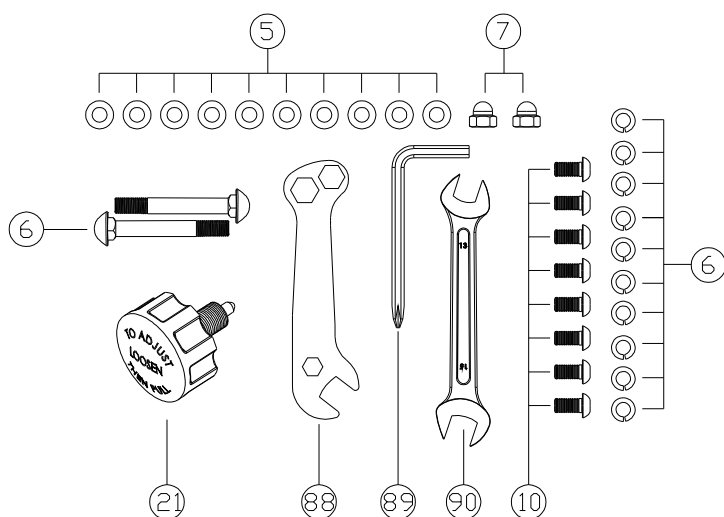
PRIPRAVTE SI POTREBNÉ NÁRADIE

Pred začiatkom montáže vášho zariadenia si pripravte všetky nástroje potrebné na montáž. Ak budete mať všetko potrebné poruke, ušetríte si čas, montáž zvládnete rýchlo a bez problémov.

UROBTE SI PORIADOK NA PRACOVISKU

Urobte si poriadok okolo seba, aby ste mali na montáž zariadenia dostatok priestoru. Odložte z pracoviska všetky predmety, ktoré by mohli zapríčiniť zranenie počas montáže. Po ukončení montáže si pred začatím používania zariadenia urobte dookola dostatočný priestor na nerušené používanie.

Zoznam dielcov a nástrojov „Hardware chart“

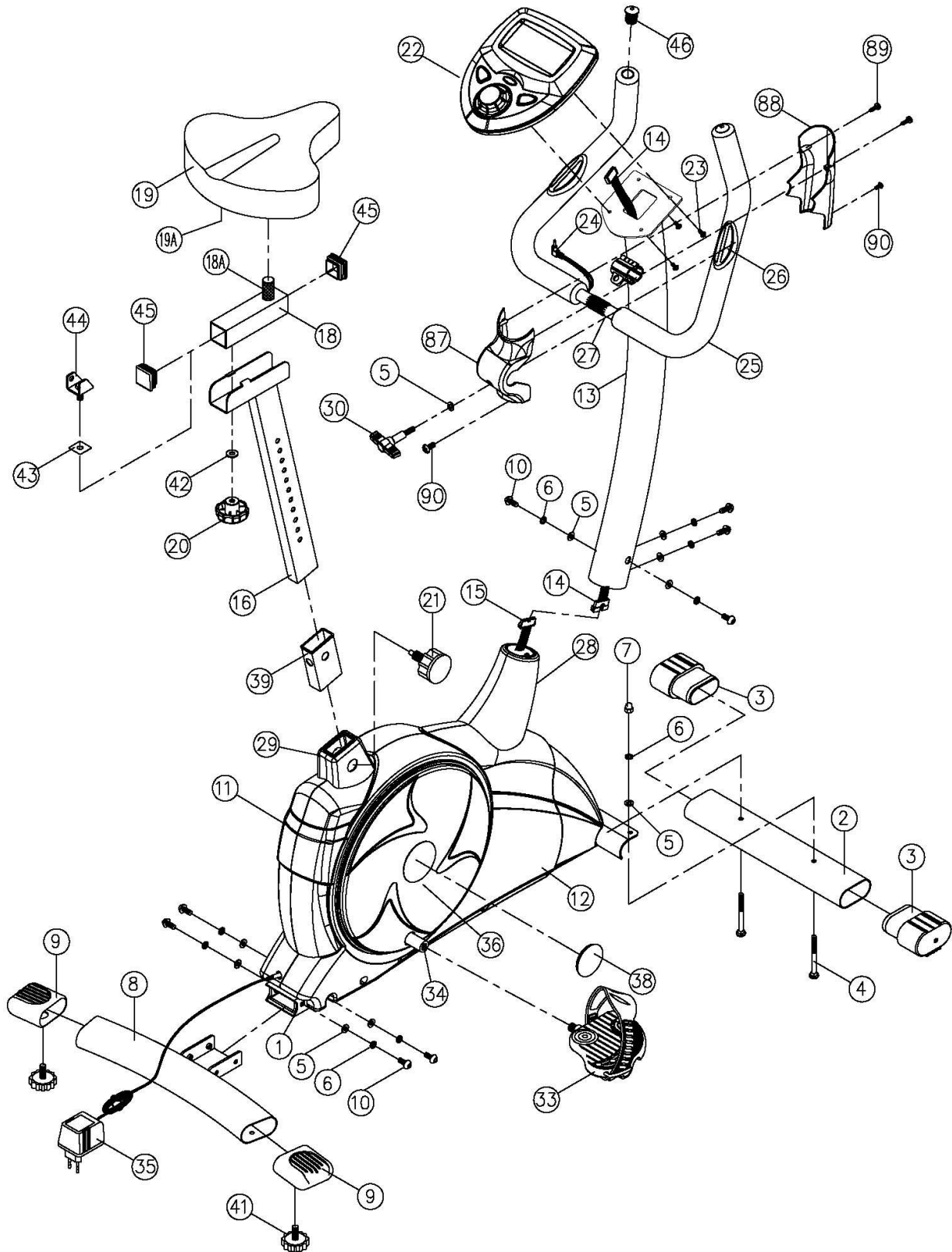


4	Vratová skrutka M8*52mm	2 ks
5	Podložka M8 (T=1.2)	10 ks
6	Pružná podložka M8	10 ks
7	CP matica M8	2 ks
10	Inbusová skrutka M8*15mm	8 ks
21	Sedlový nastavovací gombík	1 ks
88	Kľúč kombinovaný	1 ks
89	Inbusový šesťhranný kľúč	1 ks
90	Kľúč vidlicový	1 ks

Zoznam dielov

č.	POPIS	Počet	č.	POPIS	Počet
1	ZÁKLADNÝ RÁM	1	46	KLOBÚČIK RIADIDIEL	2
2	PREDNÁ OPORTA	1	47	SKRUTKA M8x25 mm	2
3	KRYT PREDNEJ OPORTY (L&R)	2	48	SERVOMOTOR	1
4	M8 * 52 mm VRATOVÁ SKRUTKA	2	49	VYPLIETANÉ HNACIE KOLESO	1
5	PODLOŽKA M8 (t=1,2)	11	50	SPONKA C5 (VNÚTORNÝ PRIEMER Φ 4,7 mm)	1
6	PÉROVÁ PODLOŽKA M8	12	51	SKRUTKA M6x10 mm	2
7	KLOBÚČKOVÁ MATICA M8	2	52	DRŽADLO SNÍMAČA	1
8	ZADNÁ OPORTA	1	53	VODIČ SNÍMAČA	1
9	KRYT ZADNEJ OPORTY	2	54	SKRUTKA Č.6-32x12 mm	1
10	SKRUTKA M8x15mm SO ŠEŠŤHRANNÝM OTVOROM	8	55	VÁLCOVANÝ DRÔT	1
11	KRYT ĽAVEJ REŤAZE	1	56	PRUŽINKA	1
12	KRYT PRAVEJ REŤAZE	1	57	NYLONOVÁ MATICA M8	1
13	STĹPIK RIADIDIEL	1	58	ŠEŠŤHRANNÁ SKRUTKA M8x52 mm	1
14	HORNÝ KÁBEL POČÍTAČA	1	59	MAGNETICKÉ DRŽADLO	1
15	DOLNÝ KÁBEL POČÍTAČA	1	60	LOŽISKO (6203ZZ)	4
16	STĹPIK SEDLA	1	61	SPONKA C17(VNÚTORNÝ PRIEMER Φ 15,7 mm)	3
17	KÁBEL ROVNO SMERNÉHO PRÚDU	1	62	MAGNET	1
18	POHYBLIVÝ STĹPIK SEDAČKY	1	63	ZADNÁ KLADKA	1
18A	DRŽADLO STĹPIKA SEDLA	1	64	PODLOŽKA ID17 OD22 <t = 0,3 mm >	1
19	SEDLO	1	65	OS PRE KLADKU	1
19A	SEDLOVÁ VZPERA	1	66	SKRUTKA M6x15 mm	4
20	GOMBÍK POHYBLIVÉHO STĹPIKA SEDAČKY	1	67	PÁS	1
21	GOMBÍK SEDAČKY	1	68	ŠEŠŤHRANNÁ SKRUTKA M8x15 mm	2
22	POČÍTAČ	1	69	KONZOLA MAGNETICKÉHO DRŽADLA	1
23	SKRUTKA M5x12mm	4	70	KONZOLA	1
24	VODIČ PULZU RUKY	1	71	VEĽKÁ PRUŽINA	1
25	UKOVÄŤ FOMA	2	72	DIŠŤANČNÁ OBJÍMKA	3
26	PULZ RUKY (PE16)	2	73	PODLOŽKA M6x1,5 mm	3
27	RIADIDLÁ	1	74	SKRUTKA M6x14 mm	3
28	KRYT PREDNÉHO STĹPIKA	1	75	LOŽISKO (6300ZZ)	1
29	KRYT ZADNÉHO STĹPIKA	1	76	PREDNÁ KLADKA	1
30	SKRUTKA NA RIADIDLÁ	1	77	ZOTRVAČNÍK	1
31	SKRUTKA M5x12 mm	14	78	OS ZOTRVAČNÍKA	1
32	MATICA 3/8" WH	2	79	LOŽISKO (6003ZZ)	2
33	PEDÁL (L/P)	1	80	LOŽISKO IC1735-FT	1
34	KRÍŽOVÝ RÁM (P)	1	81	PODLOŽKA ID30 OD34 (0,8mm)	1
35	ADAPTÉR	1	82	PODLOŽKA (6000ZZ)	1
36	OTOČNÁ DOSKA (P)	1	83	PODLOŽKA M10 (t=1mm)	1
37	MATICA 3/8" (t=3 mm)	1	84	MATICA 3/8" (t=7mm)	1
38	KRYT OTOČNEJ DOSKY	2	85	SPONKA C10 (VNÚTORNÝ PRIEMER 9,1mm)	1
39	VLOŽKA OPORTNEJ RÚRKY SEDLA	1	86	KRÍŽOVÝ RÁM (L)	1
40	OTOČNÝ PEDÁL (L)	1	87	KRYT ZADNÝCH RIADIDIEL	1
41	OKRÚHLA SKRUTKA NA NASTAVENIE VÝŠKY	2	88	KRYT PREDNÝCH RIADIDIEL	1
42	PODLOŽKA M10 (t=2 mm)	3	89	SKRUTKA M3x12 mm	2
43	PLASTOVÁ DOŠTIČKA	1	90	SKRUTKA M5x10 mm	2
44	PEVNÁ DOSKA	1			
45	PLASTOVÁ OBJÍMKA	2			

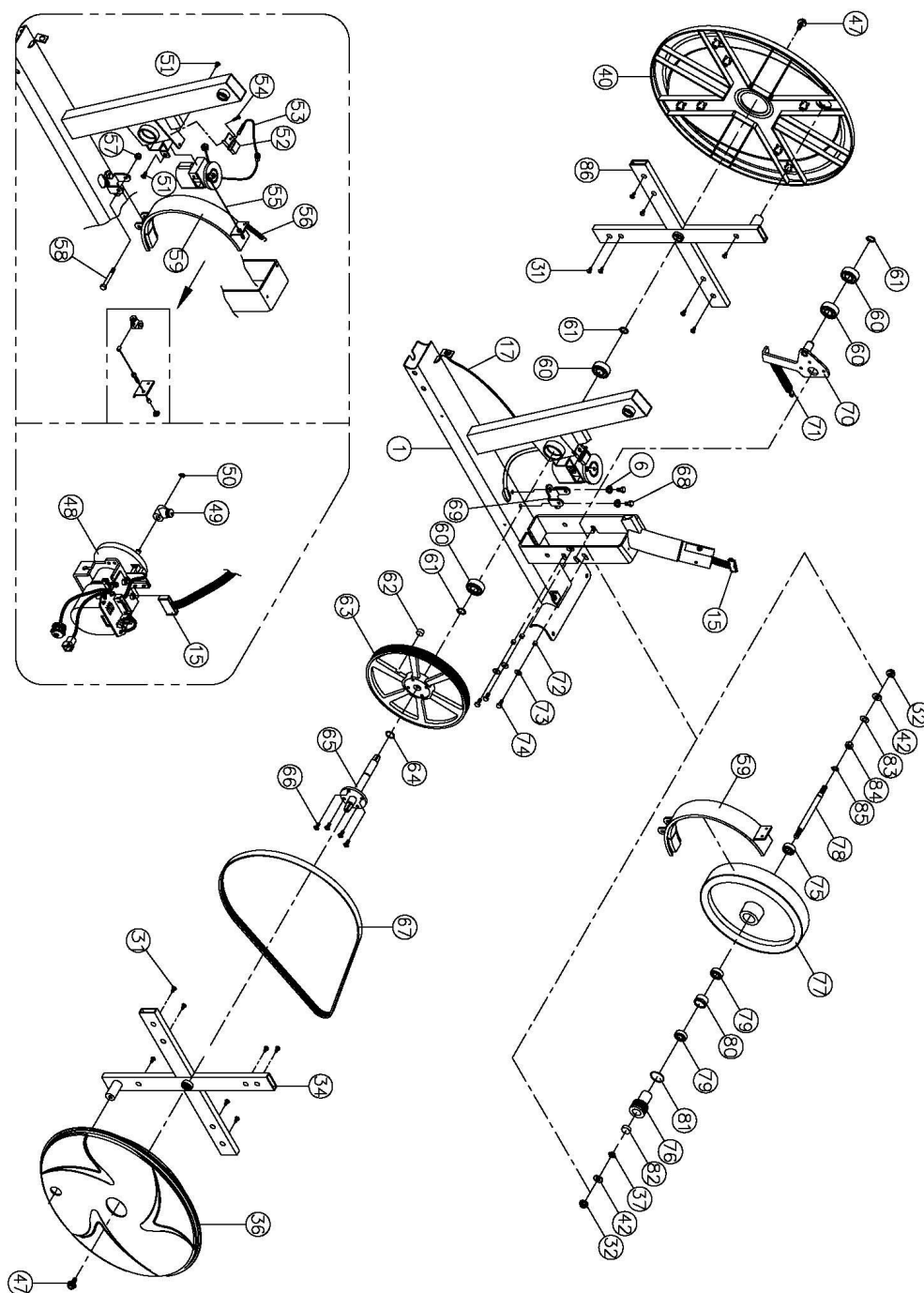
Explozivný výkres



Montáž

Schematický diagram 2

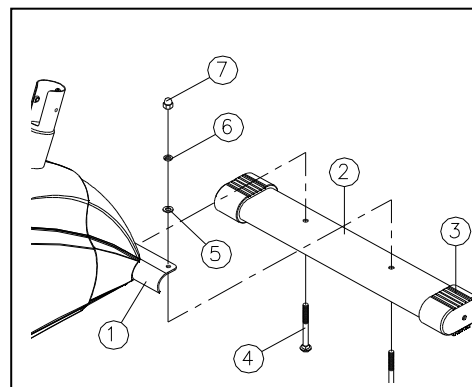
VŠETKY TU ZNÁZORNENÉ ČASTI BOLI VOPRED ZMONTOVANÉ V TOVÁRNI.



1. KROK

Pripevnite predný stabilizátor (2) ku stojanu (1) pomocou skrutiek 2 x (4), 2 x (5), 2 x (6) a 2 x (7). Dotiahnite kľúčom.

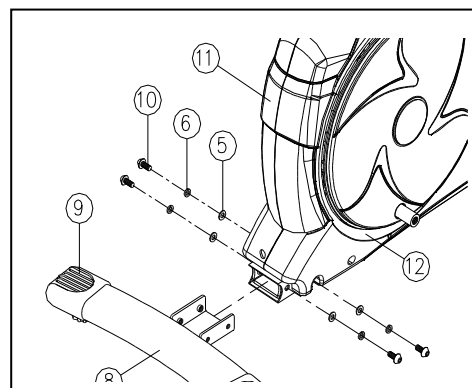
Poznámka: Pri montáži predného stabilizátora pomôže, ak pod bicykel umiestnite kus polystyrénového obalu.



2. KROK

Pripevnite predný stabilizátor (2) ku stojanu (1) pomocou skrutiek 2 x (4), 2 x (5), 2 x (6) a 2 x (7). Dotiahnite kľúčom.

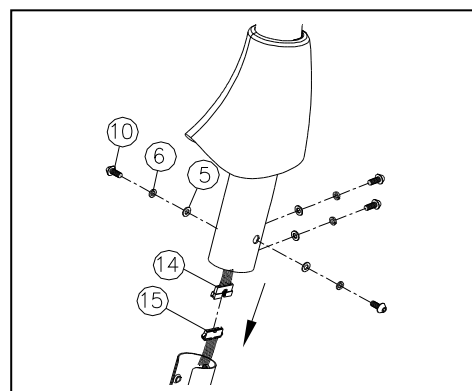
Poznámka: Pri montáži predného stabilizátora pomôže, ak pod bicykel umiestnite kus polystyrénového obalu.



3. KROK

Pripojte horný kábel počítača (14) k počítaču.

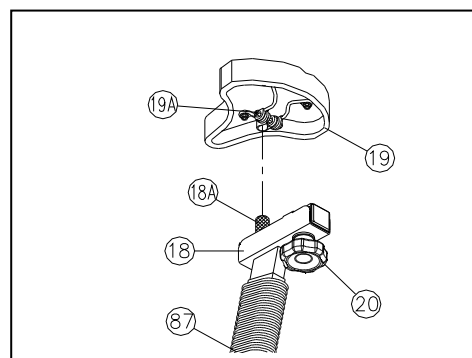
Dolný kábel (15). Po zatlačení dvoch častí do seba počujete, že zapadol. Založte stípek s riadidlami cez plastový kryt a na stojan a pripevnite ho skrutkami 4 x (10), 4 x (6) a 4 x (5). Dotiahnite imbusovým kľúčom. Po dotiahnutí zatlačte plastový kryt na imbusovú skrutku.



4. krok

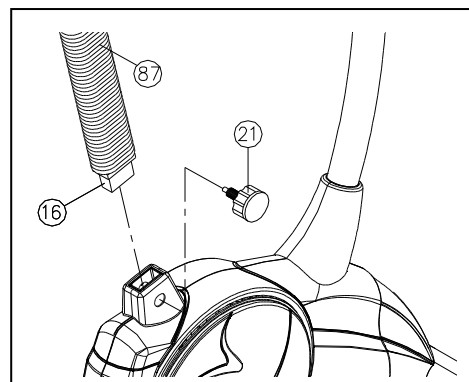
Pripojte držiak sedadla (19A) k držiaku na stípike sedadla (18A).

Poznámka: Pomôže, ak prevrátite sedadlo naopak. Položte ho na kus igelitu, aby ste ho chránili. Dotiahnite kľúčom.



5. krok

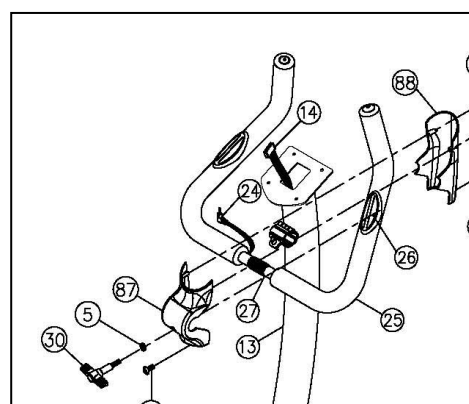
Založte stĺpik sedadla (16) na stojan. Vyrovnajte jeden z otvorov na stĺpiku sedadla s otvorom na stojane a cez otvor na stojane vložte do otvoru na stĺpiku sedadla otočnú skrutku sedadla (21). Pritiahnite otočnú skrutku sedadla k stojanu.



6. krok

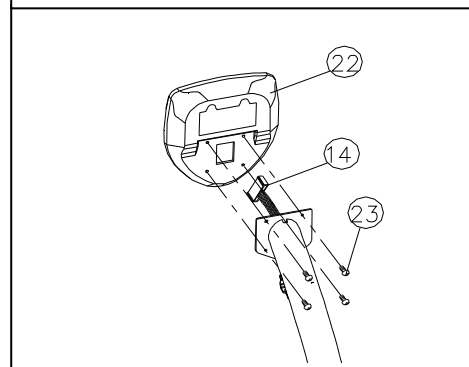
Pripevnite riadidlá (27) na stĺpik riadidiel (13) a zaistite ich svorkou, dekoračným krytom svorky (87), skrutkou s hviezdicovou násadkou (30) a podložkou (5) do požadovanej polohy.

Pripevnite kryt riadidiel (87+ 88) 2 skrutkami M5x10 mm (90).



7. krok

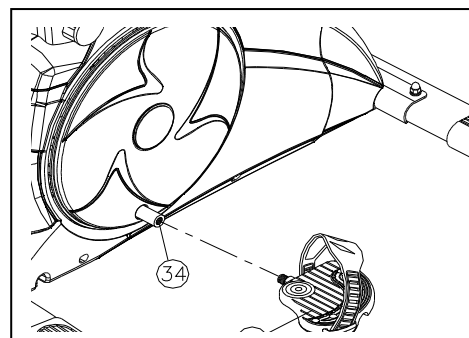
Pripojte horný kábel počítača (14) k počítaču (22). Po pripojení počujete, že zapadol. Pripevnite počítač (22) na stĺpik riadidiel pomocou skrutiek 4 x (23). Dotiahnite skrutkovačom.



8. krok

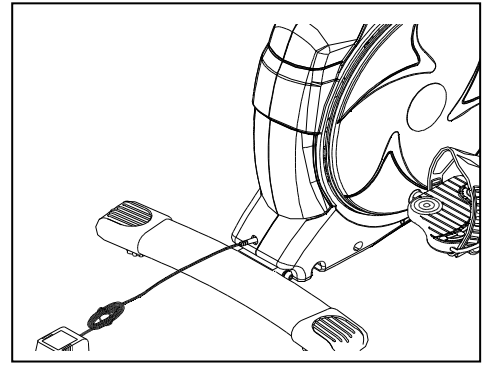
Založte pravý pedál (33) na pravé rameno montážneho celku s kľukou (34) a prstami dotiahnite v smere hodinových ručičiek, kým závit plne nezapadne do kľuky.

Postup zopakujte aj s ľavým pedálom (33) prstami dotiahnite proti smeru hodinových ručičiek. Oba pedály dotiahnite kľúčom.



9. krok

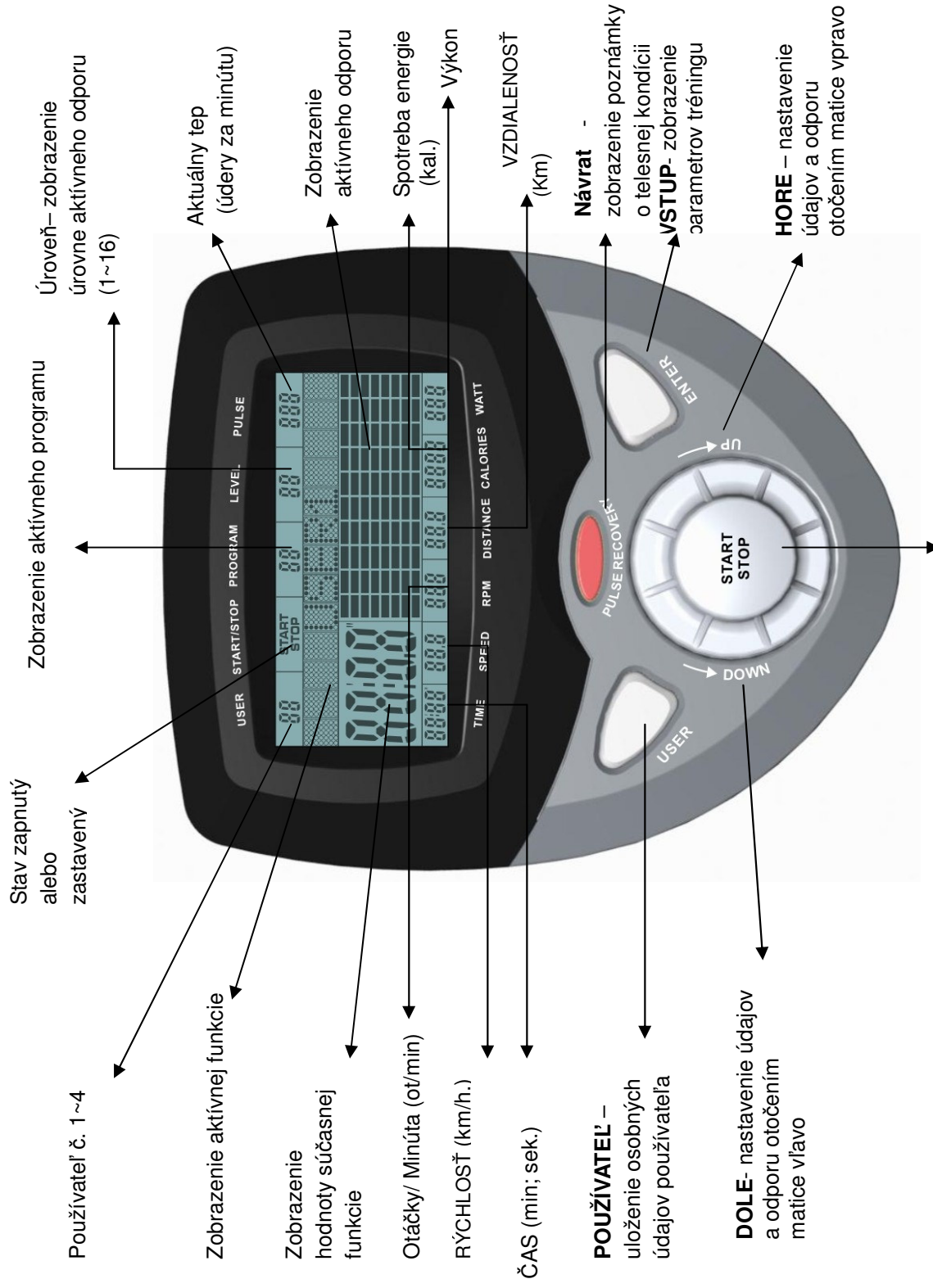
Adaptér (35) zapojte do zadnej časti bicykla a do siete, konzola po zapojení pípne a dôjde k zapnutiu.



Hotovo !

Váš bicykel je teraz pripravený na použitie. Pozrite si, prosíme, časť o obsluhu počítača v tomto návode na použitie, aby ste zistili ako obsluhovať vašu konzolu.

Spoznajte svoj bicykel



PREDSTAVENIE PROGRAMU:

Manuálny program: Manual

1. PROGRAM je manuálnym programom. Po stlačení tlačidla „ENTER” si zvolíte TIME, DISTANCE and CAL (ČAS, VZDIALENOSŤ a KALÓRIE). Potom otočte kombinovaným tlačidlom, aby ste nastavili hodnoty. Prednastavená hodnota zaťaženia je 6. Po stlačení tlačidla „START/STOP”, aby ste mohli cvičiť, použite, prosíme, správne aj merač tepu srdca. Používatelia môžu tiež cvičiť na akejkoľvek požadovanej úrovni (otočením kombinovaného tlačidla počas cvičenia), vrátane akéhokoľvek časového úseku alebo určitej vzdialenosti.

Prednastavené programy: Manual, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals (točenie, údolie, spaľovanie tuku, rampa, hory, intervaly)

PROGRAM Č. 2 až PROGRAM Č. 7 sú prednastavené programy. Po stlačení tlačidla „ENTER” si zvolíte TIME, DISTANCE and CAL (ČAS, VZDIALENOSŤ a KALÓRIE). Potom otočte kombinovaným tlačidlom, aby ste nastavili hodnoty. Používatelia môžu cvičiť s rôznou úrovňou zaťaženia a v rôznych intervaloch, podľa znázornených profilov. Po stlačení tlačidla „START/STOP”, aby ste mohli cvičiť, použite, prosíme, správne aj merač tepu srdca. Používatelia môžu tiež cvičiť na akejkoľvek požadovanej úrovni (otočením kombinovaného tlačidla počas cvičenia), vrátane akéhokoľvek časového úseku alebo určitej vzdialenosti.

Programy s profilom používateľa: Profil s nastavením používateľa

Program č. 8 je programom, ktorý nastavuje používateľ. Používatelia môžu voľne upravovať hodnoty v poradí TIME, DISTANCE and CAL (ČAS, VZDIALENOSŤ a KALÓRIE) a úroveň zaťaženia v 10 intervaloch. Hodnoty a profily budú po nastavení uložené v pamäti. Používatelia môžu tiež meniť priebežné zaťaženie v každom intervale prostredníctvom otočenia kombinovaného tlačidla, pričom nezmenia úroveň zaťaženia uloženú v pamäti.

Program nezávislý od rýchlosti: kontrola nastavenia výkonu WATT

Program č. 9 je programom, ktorý nezávisí od rýchlosti. Po stlačení tlačidla „ENTER” si zvolíte hodnoty TIME, DISTANCE a WATT (ČAS, VZDIALENOSŤ a WATT). Potom otočte kombinovaným tlačidlom, aby ste nastavili hodnoty. Po stlačení tlačidla „START/STOP”, aby ste mohli cvičiť, použite, prosíme, správne aj merač tepu srdca. Počas cvičenia nie je možné nastaviť úroveň zaťaženia. Počas tohto programu počítač nastaví úroveň zaťaženia podľa nastavenia hodnoty VÝKONU. Napríklad, úroveň zaťaženia sa môže zvýšiť, aj keď je rýchlosť veľmi malá. Je tiež možné znížiť úroveň zaťaženia pri veľmi vysokej rýchlosti. Následkom toho bude vypočítaná hodnota VÝKONU zodpovedať hodnote VÝKONU, ktorú nastavili používatelia.

Programy na kontrolu tepu srdca: 60% K.T. S. (Program na kontrolu tepu srdca), 75% K.T. S., 85% K.T. S.

Program č. 10 až program č. 12 predstavujú programy na kontrolu tepu srdca. Po stlačení tlačidla „Enter” v programe č. 10 až 12 si zvolíte ČAS, VZDIALENOSŤ, kalórie a VEK a CIEĽOVÝ TEP SRDCA (TIME, DISTANCE, Cal & AGE, TARGET H.R.). Potom otočte kombinovaným tlačidlom, aby ste nastavili hodnoty. V programe č. 10 môžu používatelia cvičiť v časovom úseku alebo na určitú vzdialenosť s maximálne 60% tepom srdca, v programe č. 11 s maximálne 75% tepom srdca a v programe č. 12 s maximálne 85% tepom srdca. Po stlačení tlačidla „START/STOP”, aby ste mohli cvičiť, použite, prosíme správne aj merač tepu srdca. Alebo si môžete vybrať program cvičenia s cieľovým tepom srdca v týchto troch hlavných programoch, používatelia môžu nastaviť cieľový tep srdca pre cvičenie v časovom úseku alebo na určitú vzdialenosť. V týchto programoch počítač nastaví úroveň zaťaženia podľa zisteného tepu srdca. Napríklad, úroveň zaťaženia môže vzrásť, ak je zistený tep srdca nižší ako CIEĽOVÝ TEP SRDCA. Tiež je možné znížiť úroveň zaťaženia, ak je zistený tep srdca vyšší, ako CIEĽOVÝ TEP SRDCA.

Následkom toho bude tep srdca používateľa upravený tak, aby zodpovedal CIEĽOVÉMU TEPU SRDCA v rozmedzí CIEĽOVÝ TEP SRDCA – 5 a CIEĽOVÝ TEP SRDCA + 5.

Program pre telesný tuk: Meranie telesného tuku

Program č. 13 je špeciálnym programom navrhnutým na vypočítanie pomeru telesného tuku používateľov a zostavenie špecifického profilu zaťaženia pre používateľov. Pre 9 rôznych telesných typov môže počítač vytvoriť 9 rôznych profilov pre každý jeden z nich. Po stlačení tlačidla „ENTER“ si zvolíte POHLAVIE, VÝŠKU, HMOTNOSŤ a VEK (GENDER, HEIGHT, WEIGHT, AGE). Potom otočte kombinovaným tlačidlom, aby ste nastavili hodnoty. Po stlačení tlačidla „START/STOP“ pre výpočet telesného tuku, použite, prosíme, správne aj merač tepu srdca. V prípade, že snímač nemôže zachytiť žiadne signály, na displeji profilu bude zobrazená správa o chybe „E3“. Ak k tomu dôjde, stlačte tlačidlo „START/STOP“ pre opätovný výpočet. Následne sa po chvíli zobrazia vypočítané hodnoty % TUKU, BMR (bazálneho metabolizmu), BMI (indexu telesnej hmotnosti), TELESNÉHO TYPU a navrhnutého profilu. Stlačte tlačidlo „START/STOP“, aby ste mohli cvičiť. Profil zobrazený na displeji je osobitne navrhnutý pre váš telesný typ.

Test telesnej kondície: Stlačte tlačidlo pre návrat k zobrazeniu tepu

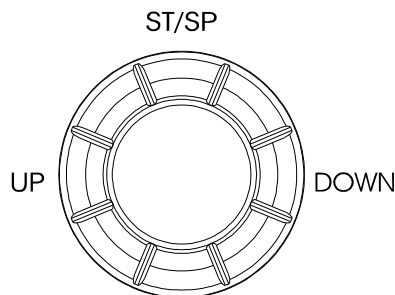
Poznámka o telesnej kondícii slúži pre osobné zorientovanie sa a porovnáva tep pred a po tréningu. Všimnete si, že vaša telesná kondícia sa pri pravidelnom cvičení zlepšuje.

1. Po tréningu priamo stlačte tlačidlo pre návrat k zobrazeniu tepu.
2. Podržte ruku na prípojkách pre tep, alebo si nechajte pripevnený náprsný snímač.
3. Začne sa odpočítavanie času od 60 po 0 sekúnd.
4. Na displeji sa objaví poznámka o vašej osobnej telesnej kondícii (F1.0 – F6.0).

F1.0 = Vynikajúca F2.0 = Dobrá F3.0 = Uspokojivá F4.0 = Podpriemerná F5.0 = Zlá
F6.0 = Slabá

PREDSTAVENIE TLAČIDIEL A PRIPOJENIE K SIETI

Sieť	Tento model je vybavený sieťovým adaptérom. Technické údaje pre adaptér sú 6V/1A.
Automatické zapnutie	Stlačte akékoľvek tlačidlo alebo začnite krútiť pedálmi, čím automaticky zapnete počítač. V prípade poruchy akejkoľvek časti displeja, skontrolujte sieťový adaptér a všetky pripojenia.
Automatické vypnutie	Keď nebudete na zariadení krútiť pedálmi, po 4 minútach 16 sekundách sa monitor automaticky vypne.
PULSE RECOVERY	Keď stlačíte toto tlačidlo, dostanete sa k testu telesnej kondície. Hodnotenie výsledku testu je od F1.0 po F6.0.
USER	Stlačte toto tlačidlo pre vstup k osobným údajom.
ENTER	<ol style="list-style-type: none">1. Počas funkcie vyberania programu stlačte toto tlačidlo pre potvrdenie programu, v ktorom by ste chceli cvičiť.2. Počas režimu nastavovania stlačte toto tlačidlo pre potvrdenie hodnoty, ktorú by ste chceli nastaviť.3. V režime štartu stlačte toto tlačidlo pre výber času, rýchlosti, vzdialenosti, kalórií, otáčok za minútu, výkonu alebo tepu, ktoré sa zobrazia väčším digitálnym číslom.4. V programe merania telesného tuku stlačte toto tlačidlo, aby ste zistili ďalší výsledok po zmeraní ^telesného tuku



1. Otočte „REŽIMOVÝM“ tlačidlom pre výber programu od Manual, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals (točenie, údolie, spaľovanie tuku, rampa, hory, intervaly), profilu s nastavením používateľa, kontroly výkonu, 60% K.T. S. (Program na kontrolu tepu srdca), 75% K.T. S., 85% K.T. S., testu telesného tuku po údaje o používateľovi.
2. Otočte „REŽIMOVÝM“ tlačidlom pre zvýšenie alebo zníženie nastavenej hodnoty času, vzdialenosti, kalórií, výšky, hmotnosti, veku, pohlavia a tepu.
3. Pri zapnutí stlačte toto tlačidlo na zvýšenie alebo zníženie úrovne odporu.
4. Stlačte „REŽIMOVÉ“ tlačidlo, aby ste začali, alebo skončili cvičenie, alebo začali meranie telesného tuku.

VYNULOVANIE Stlačením a podržaním tlačidla START/STOP na 2 sekundy nastavíte všetky zobrazené hodnoty späť na nulu.

NÁVOD NA OBSLUHU:

A) Zapojenie do siete

K zariadeniu pripojte adaptér. Monitor vydá pípavý zvuk a zapne sa.

B) Určite používateľa (iba ten môže pracovať v režime ZASTAVENIA.)

1. Stlačte tlačidlo User (používateľ) a dostanete sa k ÚDAJOM O POUŽÍVATEĽOVI, iba tie môžu byť použité v režime zastavenia.
2. Stlačte tlačidlo Enter pre VÝBER POUŽÍVATEĽA
3. Otočte „REŽIMOVÝM“ tlačidlom pre výber používateľa od U1 po U4 (používateľ č. 1 až 4)
4. Stlačte Enter, keď sa rozhodnete pre používateľa
5. Otočte „REŽIMOVÝM“ tlačidlom pre nastavenie svojej výšky, potom stlačte Enter pre potvrdenie nastavenej hodnoty.
6. Otočte „REŽIMOVÝM“ tlačidlom pre nastavenie svojej hmotnosti, potom stlačte Enter pre potvrdenie nastavenej hodnoty.
7. Otočte „REŽIMOVÝM“ tlačidlom pre nastavenie svojho veku, potom stlačte Enter pre potvrdenie nastavenej hodnoty.
8. Otočte „REŽIMOVÝM“ tlačidlom pre nastavenie svojho pohlavia, potom stlačte Enter pre potvrdenie, či ste M (muž) alebo F (žena).
9. Ukončíte vstup do údajov používateľa.

C) Program výberu a nastavenia hodnoty

C-1 Manuálny program

1. Otočte „REŽIMOVÝM“ tlačidlom pre výber manuálneho programu.
2. Stlačte tlačidlo Enter, keď ste sa rozhodli pre manuálny program.
3. Začne blikať zobrazenie času, potom otočte „REŽIMOVÝM“ tlačidlom pre nastavenie hodnoty požadovaného času cvičenia. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
4. Začne blikať zobrazenie vzdialenosti, potom otočte „REŽIMOVÝM“ tlačidlom pre nastavenie hodnoty požadovanej vzdialenosti. Stlačte ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
5. Začne blikať zobrazenie kalórií, potom otočte „REŽIMOVÝM“ tlačidlom pre nastavenie hodnoty požadovaných kalórií, ktoré chcete spotrebovať. Stlačte ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
6. Stlačte Tlačidlo REŽIMU start/stop, aby ste začali cvičiť.

- Poznámka: 1. V tomto programe nie je možné naraz nastaviť čas a vzdialenosť.
2. Po dosiahnutí cieľa monitor vydá pípavý zvuk a zastaví sa.
3. Ak si nastavíte viac ako jeden cieľ a chceli by ste dosiahnuť ďalší cieľ, znova stlačte tlačidlo start, aby ste mohli začať cvičiť.

C-2 Prednastavený program: Program Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals (točenie, údolie, spaľovanie tuku, rampa, hory, intervaly)

1. Otočte „REŽIMOVÝM“ tlačidlom pre výber jedného z vyššie uvedených programov.
2. Stlačte tlačidlo Enter pre vstup do tohto programu.
3. Začne blikať zobrazenie času, potom otočte „REŽIMOVÝM“ tlačidlom pre nastavenie hodnoty požadovaného času cvičenia. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
4. Začne blikať zobrazenie vzdialenosti, potom otočte „REŽIMOVÝM“ tlačidlom pre nastavenie hodnoty požadovanej vzdialenosti. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
5. Začne blikať zobrazenie kalórií, potom otočte „REŽIMOVÝM“ tlačidlom pre nastavenie požadovanej hodnoty kalórií, ktoré chcete spotrebovať. Stlačte ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
6. Stlačte tlačidlo REŽIMU start/stop, aby ste začali cvičiť.

- Poznámka: 1. V tomto programe nie je možné naraz nastaviť čas a vzdialenosť.
2. Po dosiahnutí cieľa monitor vydá pípavý zvuk a zastaví sa.
3. Ak si nastavíte viac ako jeden cieľ a chceli by ste dosiahnuť ďalší cieľ, znova stlačte tlačidlo start, aby ste mohli začať cvičiť.

C-3 Profil s nastavením používateľa

1. Otočte „REŽIMOVÝM“ tlačidlom na USER PROFILE (profil používateľa).
2. Stlačte tlačidlo Enter pre vstup do tohto programu.
3. Začne blikať zobrazenie času, potom otočte „REŽIMOVÝM“ tlačidlom pre nastavenie hodnoty požadovaného času cvičenia. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
4. Začne blikať zobrazenie vzdialenosti, potom otočte „REŽIMOVÝM“ tlačidlom pre nastavenie hodnoty požadovanej vzdialenosti. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
5. Začne blikať zobrazenie kalórií, potom otočte „REŽIMOVÝM“ tlačidlom pre nastavenie požadovanej hodnoty kalórií, ktoré chcete spotrebovať. Stlačte ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
6. Začne blikať 1. stĺpec, potom otočte „REŽIMOVÝM“ tlačidlom pre vytvorenie vášho osobného profilu cvičenia.
7. Stlačte tlačidlo Enter pre potvrdenie prvého stĺpca vášho profilu cvičenia.
8. Začne blikať 2. stĺpec, potom otočte „REŽIMOVÝM“ tlačidlom pre vytvorenie vášho osobného profilu cvičenia.
9. Stlačte tlačidlo Enter pre potvrdenie druhého stĺpca vášho profilu cvičenia.
10. Dodržte vyššie uvedený opis pre ukončenie nastavenia vášho osobného profilu cvičenia.
11. Stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste mohli začať cvičiť.

Poznámka: Váš osobný profil cvičenia bude uložený v pamäti monitora.

Poznámka:

1. V tomto programe nie je možné naraz nastaviť čas a vzdialenosť.
2. Po dosiahnutí cieľa monitor vydá pípavý zvuk a zastaví sa.
3. Ak si nastavíte viac ako jeden cieľ a chceli by ste dosiahnuť ďalší cieľ, znova stlačte tlačidlo start, aby ste mohli začať cvičiť.

C-4 Program na kontrolu výkonu Watt.

1. Otočte „REŽIMOVÝM” tlačidlom pre výber programu na kontrolu výkonu.
2. Stlačte tlačidlo Enter pre výber manuálneho programu.
3. Začne blikať zobrazenie času, potom otočte „REŽIMOVÝM” tlačidlom pre nastavenie hodnoty požadovaného času cvičenia. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
4. Začne blikať zobrazenie vzdialenosti, potom otočte „REŽIMOVÝM” tlačidlom pre nastavenie hodnoty požadovanej vzdialenosti. Stlačte ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
5. Začne blikať zobrazenie kalórií, potom otočte „REŽIMOVÝM” tlačidlom pre nastavenie hodnoty požadovaných kalórií, ktoré chcete spotrebovať. Stlačte ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
6. Začne blikať zobrazenie výkonu watt, potom otočte „REŽIMOVÝM” tlačidlom pre nastavenie výkonu, aby ste mohli cvičiť. Stlačte ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
7. Stlačte tlačidlo REŽIMU start/stop, aby ste začali cvičiť.

POZNÁMKA: $WATT = KRÚTIACI \text{ MOMENT (KGM)} * OTÁČKY \text{ ZA MINÚTU} * 1,03$.
V tomto programe zostane zachovaná konštantná hodnota WATTOV. To znamená, že ak budete krútiť pedálmi rýchlo, zaťaženie klesne, a ak budete krútiť pedálmi pomaly, zaťaženie stúpne. Vždy sa snažte udržať sa na rovnakej hodnote výkonu.

- Poznámka:
1. V tomto programe nie je možné naraz nastaviť čas a vzdialenosť.
 2. Po dosiahnutí cieľa monitor vydá pípavý zvuk a zastaví sa.
 3. Ak si nastavíte viac ako jeden cieľ a chceli by ste dosiahnuť ďalší cieľ, znova stlačte tlačidlo start, aby ste mohli začať cvičiť.

C-5 PROGRAM NA KONTROLU TEPU SRDCA: 60% K.T. S. 75% K.T. S. a 85% K.T. S.

1. Otočte „REŽIMOVÝM” tlačidlom pre výber jedného z programov na kontrolu tepu srdca.
2. Stlačte tlačidlo Enter pre potvrdenie svojho výberu.
3. Začne blikať zobrazenie času, potom otočte „REŽIMOVÝM” tlačidlom pre nastavenie hodnoty požadovaného času cvičenia. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
4. Začne blikať zobrazenie vzdialenosti, potom otočte „REŽIMOVÝM” tlačidlom pre nastavenie hodnoty požadovanej vzdialenosti. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
5. Začne blikať zobrazenie kalórií, potom otočte „REŽIMOVÝM” tlačidlom pre nastavenie požadovanej hodnoty kalórií, ktoré chcete spotrebovať. Stlačte ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
6. Začne blikať zobrazenie veku, potom otočte „REŽIMOVÝM” tlačidlom pre nastavenie svojho veku. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
7. Začne blikať zobrazenie cieľového T.S. (Cieľový tep srdca). Skontrolujte, prosíme, či vám číslo vyhovuje. V prípade, že túto hodnotu nechcete použiť ako cieľovú, môžete otočiť „REŽIMOVÝM” tlačidlom pre nastavenie požadovaného cieľového tepu srdca, ktorý by ste si chceli počas cvičenia zachovať.
8. Stlačte tlačidlo REŽIMU start/stop, aby ste začali cvičiť.

- Poznámka:
1. V tomto programe nie je možné naraz nastaviť čas a vzdialenosť.
 2. Po dosiahnutí cieľa monitor vydá pípavý zvuk a zastaví sa.
 3. Ak si nastavíte viac ako jeden cieľ a chceli by ste dosiahnuť ďalší cieľ, znova stlačte tlačidlo start, aby ste mohli začať cvičiť.

C-6 Meranie telesného tuku

1. Otočte „REŽIMOVÝM” tlačidlom pre výber programu BODY FAT TEST (test telesného tuku),
2. Stlačte tlačidlo Enter pre potvrdenie svojho výberu.
3. Začne blikať zobrazenie VÝŠKY, potom otočte „REŽIMOVÝM” tlačidlom pre nastavenie

- svojej výšky. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
4. Začne blikať zobrazenie hmotnosti, potom otočte „REŽIMOVÝM“ tlačidlom pre nastavenie svojej hmotnosti. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
 5. Začne blikať zobrazenie VEK, potom otočte „REŽIMOVÝM“ tlačidlom pre nastavenie svojho veku. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
 6. Začne blikať zobrazenie pohlavie, potom otočte „REŽIMOVÝM“ tlačidlom pre nastavenie svojho pohlavia. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
 7. Stlačte tlačidlo START/STOP, aby sa začalo meranie vášho telesného tuku.
 8. Po ukončení svojho merania stlačte tlačidlo ENTER pre kontrolu výsledkov testu.
 9. Tento program ukončíte po otočení „REŽIMOVÝM“ tlačidlom, čím si môžete vybrať požadovaný program.

POZNÁMKA: budú použité osobné údaje uložené v NASTAVENÍ ÚDAJOV O POUŽÍVATEĽOVI. Ak sú tieto údaje správne, jednoducho stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie týchto hodnôt. V tomto programe nebudú vaše osobné údaje uložené v pamäti. V prípade, že potrebujete zmeniť vaše osobné údaje, stlačte tlačidlo USER (používateľ), aby ste mohli zmeniť vaše osobné informácie.

Veci, ktoré by ste mali vedieť pred cvičením

- A. Hodnoty, ktoré vypočíta, alebo zmeria počítač, slúžia iba pre účely cvičenia, **nie pre lekárske účely.**
- B. Môže byť potrebné zmeniť veličiny v týchto programoch:

Programy	Veličiny
P1 ~ P7	ČAS, VZDIALENOSŤ, KCAL (kilokalórie)
P8	ČAS, VZDIALENOSŤ, KCAL, 10 Intervalov
P9	ČAS, VZDIALENOSŤ, KCAL, VÝKON VO WATTOCH.
P10 ~ P12	ČAS, VZDIALENOSŤ, KCAL, VEK, CIEĽOVÝ T.S.
P13	VÝŠKA, HMOTNOSŤ, VEK, POHLAVIE,

Hodnoty vzdialenosti je možné meniť, ak Čas = 0.

Keď začnete krútiť pedálmi, začne sa odpočítavanie prednastavených údajov. Po dosiahnutí prednastavených údajov počítač vydá pípavý zvuk a ukončí program cvičenia.

C. Telesné typy:

Existuje 5 telesných typov rozdelených podľa vypočítaného % TUKU. 1. typ je od 5% do 14%. 2. typ je od 15% do 24%. 3. typ je od 25% do 29%. 4. typ je od 30% do 39%. 5. typ je od 40% do 50%.

- D. BMR: (bazálny metabolizmus) je energia (meraná v kalóriách), ktorú telo vynaloží v pokoji na udržanie normálnych telesných funkcií.
- E. BMI: BMI znamená Index telesnej hmotnosti, ktorý sa používa pre nastavenie tvarovania tela.
- F. HMOTNOSŤ TUKU: Celkový telesný tuk v našom tele meraný v kilogramoch.

Poradte sa, prosíme, s vaším lekárom, aby ste zistili svoj maximálny a minimálny tep srdca.

Igen tisztelt Ügyfelünk!

Ezúttal szeretnénk gratulálni, hogy az ENERGETICS Crosstrainer 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  ENERGETICS - csapata

Garancia

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

Az anyag- és feldolgozási hibákért az ENERGETICS három (3) év garanciát vállal. A garancia nem érvényes a termék nem rendeltetésszerű használatából eredő károkért, valamint a kopó alkatrészekre. A termék elektronikus összetevőire egy éves garancia érvényes. A garanciális időtartam a vásárlási dátumkor veszi kezdetét (a nyugtát kérjük gondosan megőrizni).

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 crosstrainer 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!

- Ez a készülék kizárólag otthoni használatra lett kifejlesztve, maximális terhelhetősége 130 kilogramm.
- Különösen ügyeljen a nyereg támasz legalacsonyabb beállítási magasságára!
- A kormányt az Önnek legkényelmesebb és legergonomikusabb helyzetbe állítsa!

Összeszerelési tudnivalók BONTSA KI A CSOMAGOLÁST.

Ellenőrizze, hogy hiánytalanul megvan-e minden alkatrész a csomagolásban. Az alkatrészlista alapján ellenőrizze, hogy mellékelték-e az összes csavart és alkatrészt.

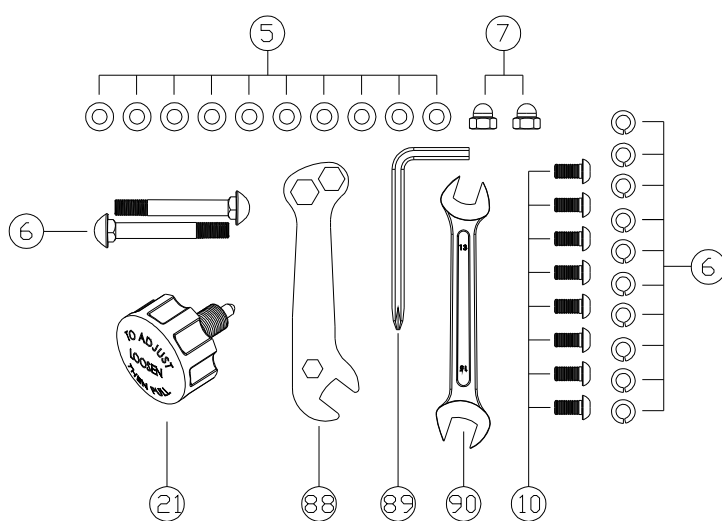
HELYEZZE KÉSZENLÉTBÉ A SZÜKSÉGES SZERSZÁMOKAT.

Mielőtt hozzákezdene az összeszereléshez, készítse elő a szükséges alkatrészeket és szerszámokat. Ezzel időt takarít meg és megkönnyíti az összeszerelést.

ELŐKÉSZÜLETEK A MUNKAHELYEN

Keressen tiszta és szabad helyet, ahol semmi sem akadályozza az összeszerelésben. Ügyeljen arra, hogy ne heverjenek szanaszét különböző alkatrészek, amelyekkel megütheti magát, vagy amelyek miatt megsérülhet az összeszerelés közben. Az összeszerelés befejeztével olyan helyen állítsa fel a készüléket, ahol zavartalanul végezheti a tréninget.

Alkatrész készlet

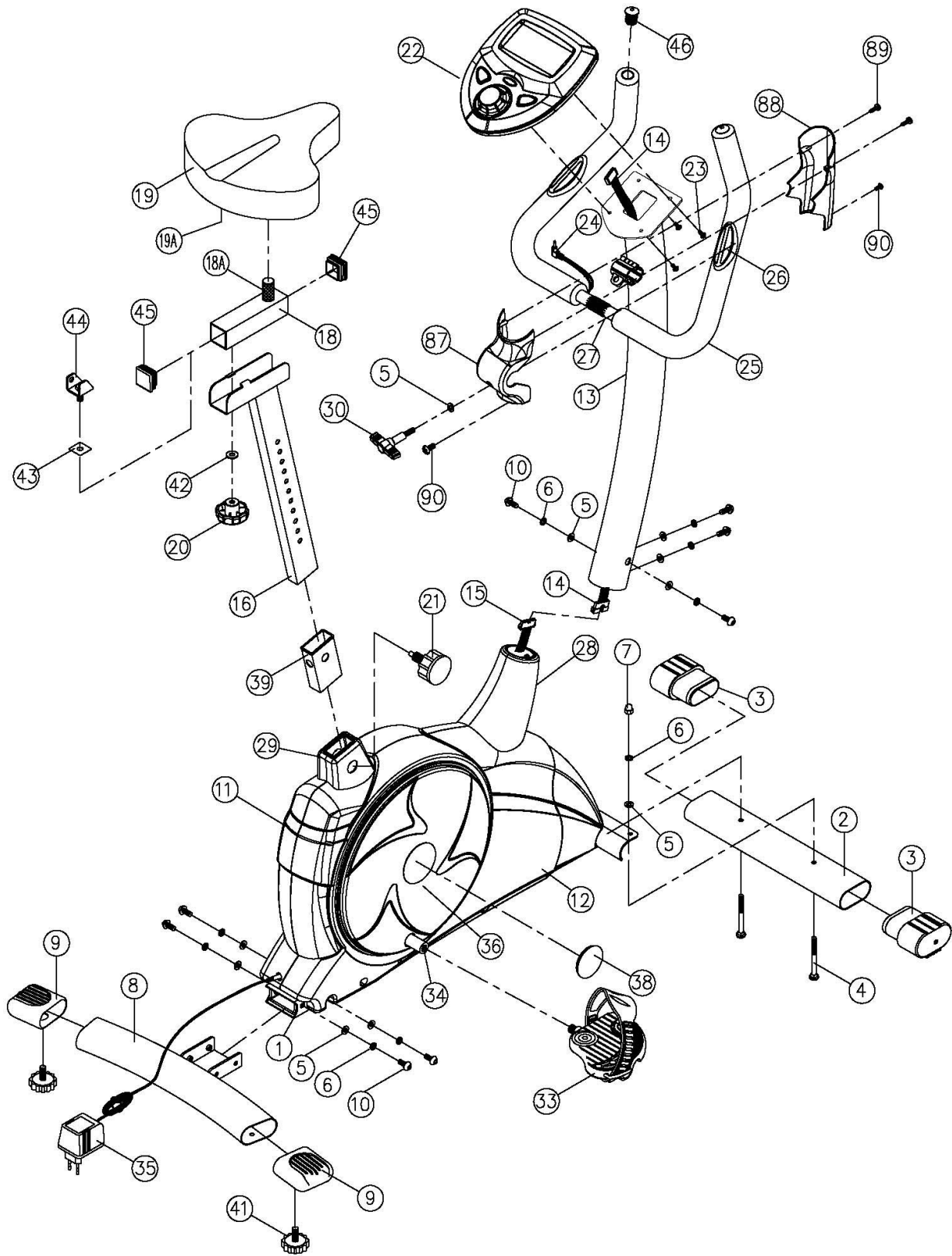


5	M8 Alátétkarika (T=1.2)	10
6	M8 Biztosítógyűrű	10
7	M8 Kalapos anya	2
10	M8*15mm belső kulcsnyílású csavar	8
4	M8*52mm Rögzítőcsavar	2
21	Ülésállító csavar	1
87	Imbuszkulcs	1
89	Szerszám	1
90	Szerszám	1

Alkatrészlista

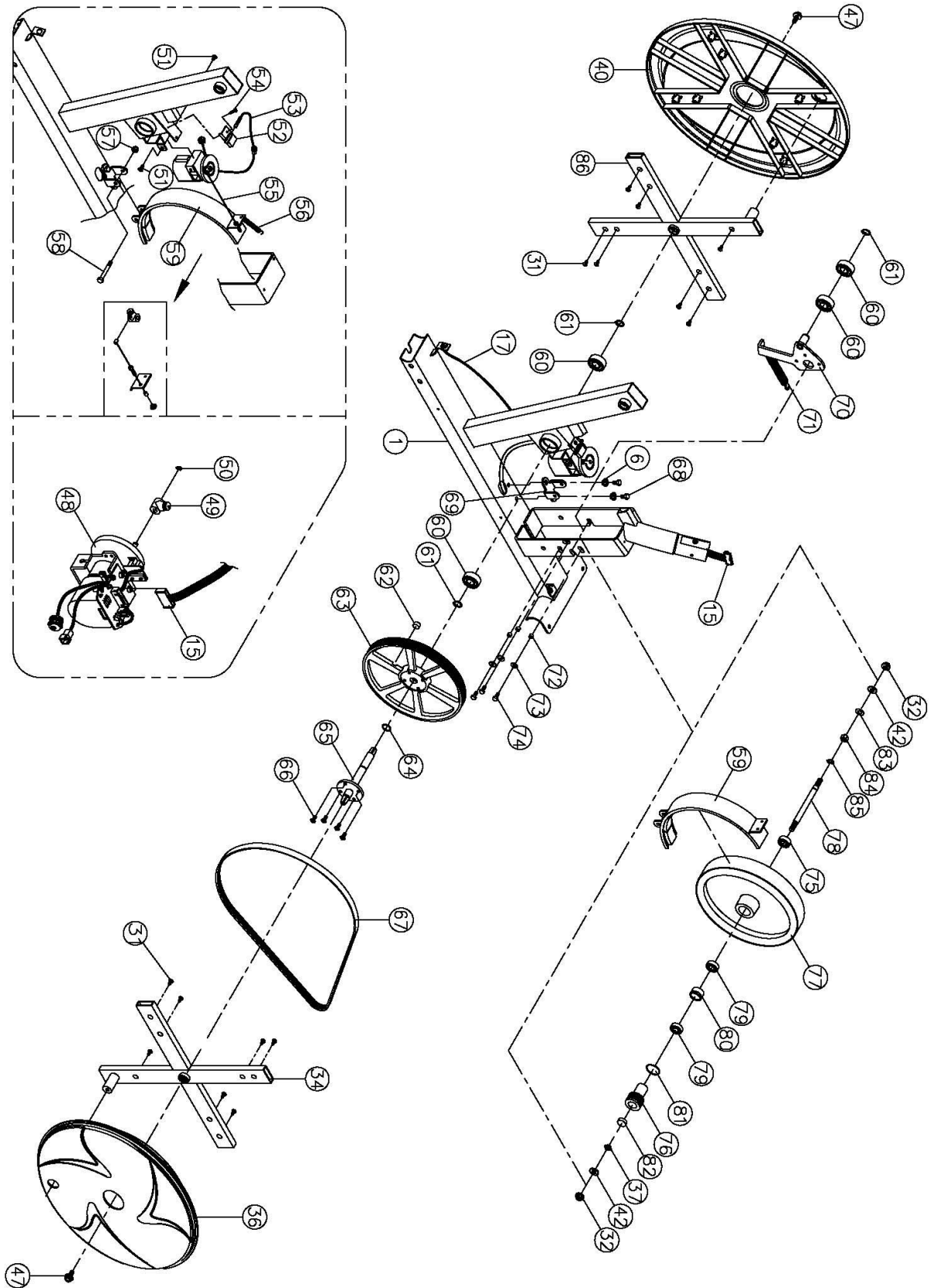
Sors zám	Megnevezés	MENNYI SÉG	Sors zám	Megnevezés	MENNYI SÉG
1	Keret	1	46	A kormány fedele	2
2	Elülső kereszttámasz	1	47	Csavar M8 * 25 mm	2
3	Szállítógörgők (bal + jobb oldali)	2	48	Szervomotor	1
4	M8 * 52 mm csavar	2	49	Az ellenálláskábel rögzítése	1
5	M8 alátétkarika (t=1.2)	11	50	Zárófedél C5 (ID Φ4.7mm)	1
6	M8 biztosítógyűrű	12	51	M6*10mm csavar	2
7	M8 kalapos anya	2	52	Az érzékelő rögzítése	1
8	Hátsó keresztmervítő	1	53	Az érzékelő kábele	1
9	A keresztámsz hátsó burkolata (bal + jobb oldali)	2	54	#6-32 *12 mm csavar	1
10	M8*15 mm belső kulcsnyílású csavar	8	55	Ellenálláskábel	1
11	Bal oldali burkolat	1	56	Kis rugó	1
12	Jobb oldali burkolat	1	57	M8 anyacsavar	1
13	Kormányoszlop	1	58	M8*52MM csavar	1
14	Felső komputerkábel	1	59	A mágnesek tartókengyele	1
15	Alsó komputerkábel	1	60	Golyós csapágy (6203ZZ)	4
16	Nyeregtartó rúd	1	61	Süveg C17(ID Φ15.7mm)	3
17	A szervomotor kábele	1	62	Mágnes	1
18	Támasz a nyereg vízszintes állítására	1	63	Szíjtárcsa	1
18A	Tartó a nyereg támaszon való rögzítésére	1	64	Alátétkarika ID17 OD22 t = 0.3 mm >	1
19	Nyereg	1	65	A szíjtárcsa tengelye	1
19A	nyeregtartó	1	66	M6*15mm csavar	4
20	Gomb a nyereg vízszintes állítására	1	67	Szíjak	1
21	Nyeregátállító csavar	1	68	M8*15mm csavar	2
22	Komputer	1	69	A mágnes rögzítőkarja	1
23	M5*12mm csavar	4	70	A feszítőszerkezet kengyele	1
24	Kézpulzus-kábel	1	71	Nagy rugó	1
25	Kormányburkolat	2	72	Távtartó hüvely	3
26	A kézen mért pulzus	2	73	M6*1.5 mm alátétkarika	3
27	Kormányrúd	1	74	M6*14 mm csavar	3
28	A kormánytartó rúd alsó burkolata	1	75	Golyóscsapágy (6300ZZ)	1
29	A nyeregtartó rúd alsó burkolata	1	76	Szíjtárcsa	1
30	Kormányállító gomb	1	77	Lendkerék	1
31	Csavar M5 * 12 mm	14	78	A lendkerék tengelye	1
32	3/8" menetes anya	2	79	Golyóscsapágy (6003ZZ)	2
33	Pedálok (bal/jobbs oldali)	1	80	Golyóscsapágy IC1735-FT	1
34	Keresztrudazat (R)	1	81	Alátétkarika ID30 OD34 (0,8mm)	1
35	Hálózati adapter	1	82	Golyóscsapágy (6000ZZ)	1
36	A kereszttrudazat burkolata (jobb oldali)	1	83	M10 alátétkarika (t=1 mm)	1
37	3/8" anyacsavar (t=3mm)	1	84	3/8" menetes anya (t=7mm)	1
38	Fedőburkolat	2	85	Sapka C10(ID 9.1mm)	1
39	A nyereg tartórúdjának betéte	1	86	Keresztrudazat (bal oldali)	1
40	A kereszttrudazat burkolata (bal oldali)	1	87	A kormány elülső burkolata	1
41	Magasságkiegyenlítő sapkák	2	88	A kormány hátsó burkolata	1
42	M10 alátétkarika (t=2mm)	3	89	Csavar M3 * 12 mm	2
43	Műanyag sapka	1	90	Csavar M5 * 10 mm	2
44	A nyeregtámasz rögzítőlapja	1			
45	A nyeregtámasz műanyag burkolata	2			

Exploded Drawing



Assembly

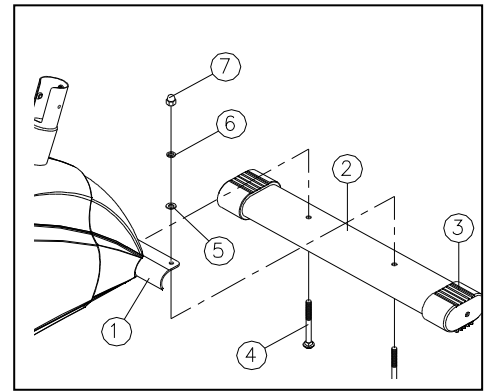
ALL THE PARTS SHOWN HERE HAVE BEEN PRE-ASSEMBLED AT THE FACTORY.



1. LÉPÉS

Szerelje az elülső támaszt (2) a fő vázra a következő alkatrészek segítségével: (1) 2 db (4), 2 db (5), 2 db (6) és 2 db (7). Húzza meg a csavarokat.

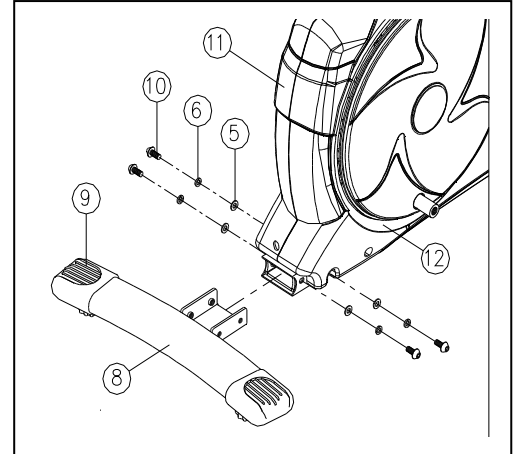
Megjegyzés: Megkönnyítheti az elülső támasz felszerelését, ha a polisztírol csomagolás egy darabját az ergométer alá teszi.



2. LÉPÉS

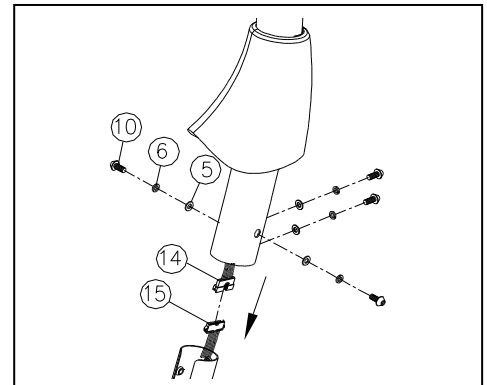
Szerelje a hátsó támaszt (8) a fő vázra a következő alkatrészek segítségével: (1) 2 db (4), 2 db (5), 2 db (6) és 2 db (7). Húzza meg a csavarokat.

Megjegyzés: Megkönnyítheti a hátsó támasz felszerelését, ha a polisztírol csomagolás egy darabját az ergométer alá teszi.



3. LÉPÉS

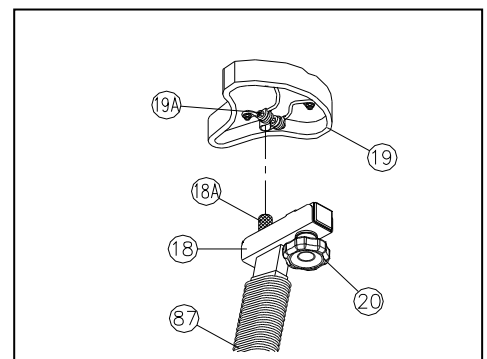
Kapcsolja össze a felső komputerkábelt (14) az alsóval (15). A két alkatrész összedugásakor kattánás hallatszik. Dugja át a kormány tartórúdját a fő vázban lévő műanyag fedélre és rögzítse azt 4 db (10), 4 db (6) és 4 db (5) csavar segítségével. Húzza meg a csavarokat az imbuszkulccsal, majd tegye a műanyag fedelet a csavarkötésre.



4. LÉPÉS

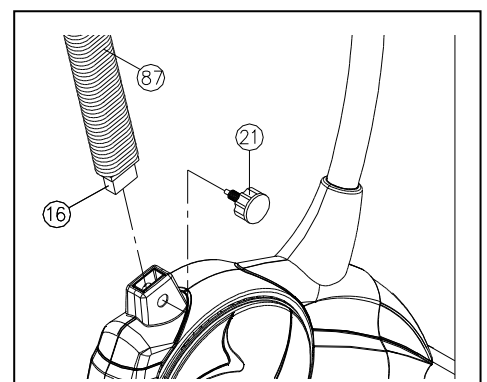
Erősítse a nyeregoldalékot (19A) a nyereg rúdjának tartójához (18A).

Megjegyzés: Megkönnyítheti a műveletet, ha elfordítja a nyeret. Fektesse azt egy darab műanyagra, biztosítva annak védelmét. Ezután szorosan húzza meg.



5. LÉPÉS

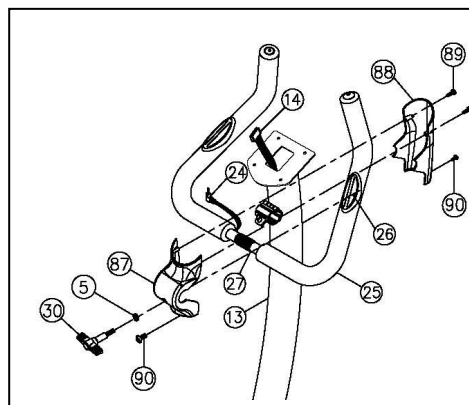
Dugja a nyeregtartó rudat (16) a fő vázba. Állítsa vonalba a nyeregtartó rúd egyik lyukát a fő vázban lévő lyukkal, majd dugja át a magassági állítógombot (21) a fő vázban lévő lyukon. Ezután húzza meg a magassági állítógombot a fő vázban.



6. LÉPÉS

Erősítse a kormányt (27) annak tartórúdjához (13) és rögzítse azt a szorítóval, annak dekoratív védőfedelével (87), a csillagfejű csavarral (30) és az alátéttel (5) együtt a kívánt helyzetben.

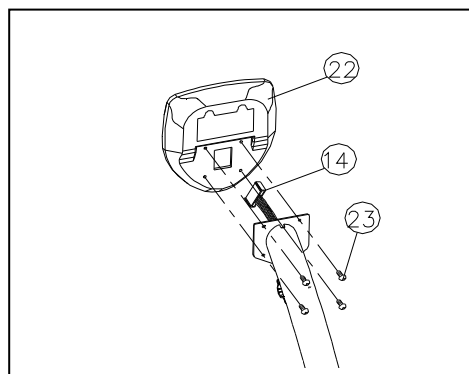
Erősítse fel a kormány burkolatát (87+88) 2 db M5x10 mm csavarral (90).



7. LÉPÉS

Dugja be a felső komputerkábel (14) a komputerbe (22). A kábel szabályos összekapcsolásakor kattánás hallatszik.

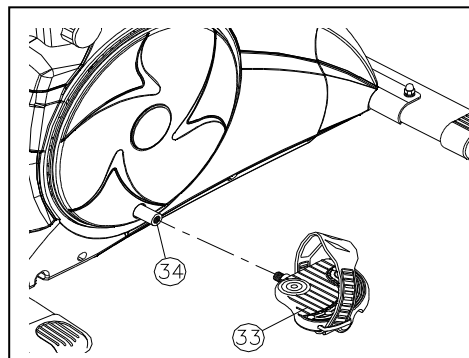
Rögzítse a komputert (22) a kormányoszlopon 4 db M5x12 csavarral (23). Húzza meg szorosan a csavarokat csavarhúzóval.



8. LÉPÉS

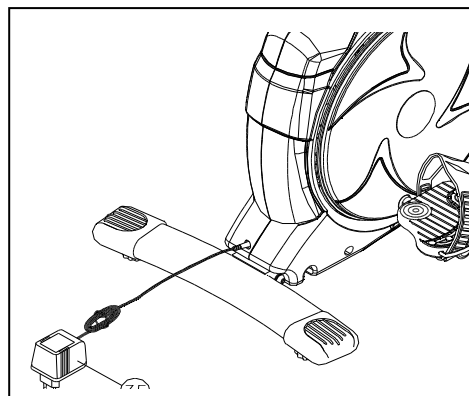
Dugja be a jobb oldali pedált (33) a hajtókar-részegység (34) jobb oldali karjába és húzza meg kézzel, balról jobbra forgatva azt, annyira, hogy a pedál menete teljesen behatoljon a hajtókarba.

Ismételje meg ugyanezt a műveletet a bal oldali pedállal (33); ezt a pedált is kézzel kell meghúzni, csak jobbról balra forgatva azt. Ezután szorosan húzza meg mindkét pedált.



9. LÉPÉS

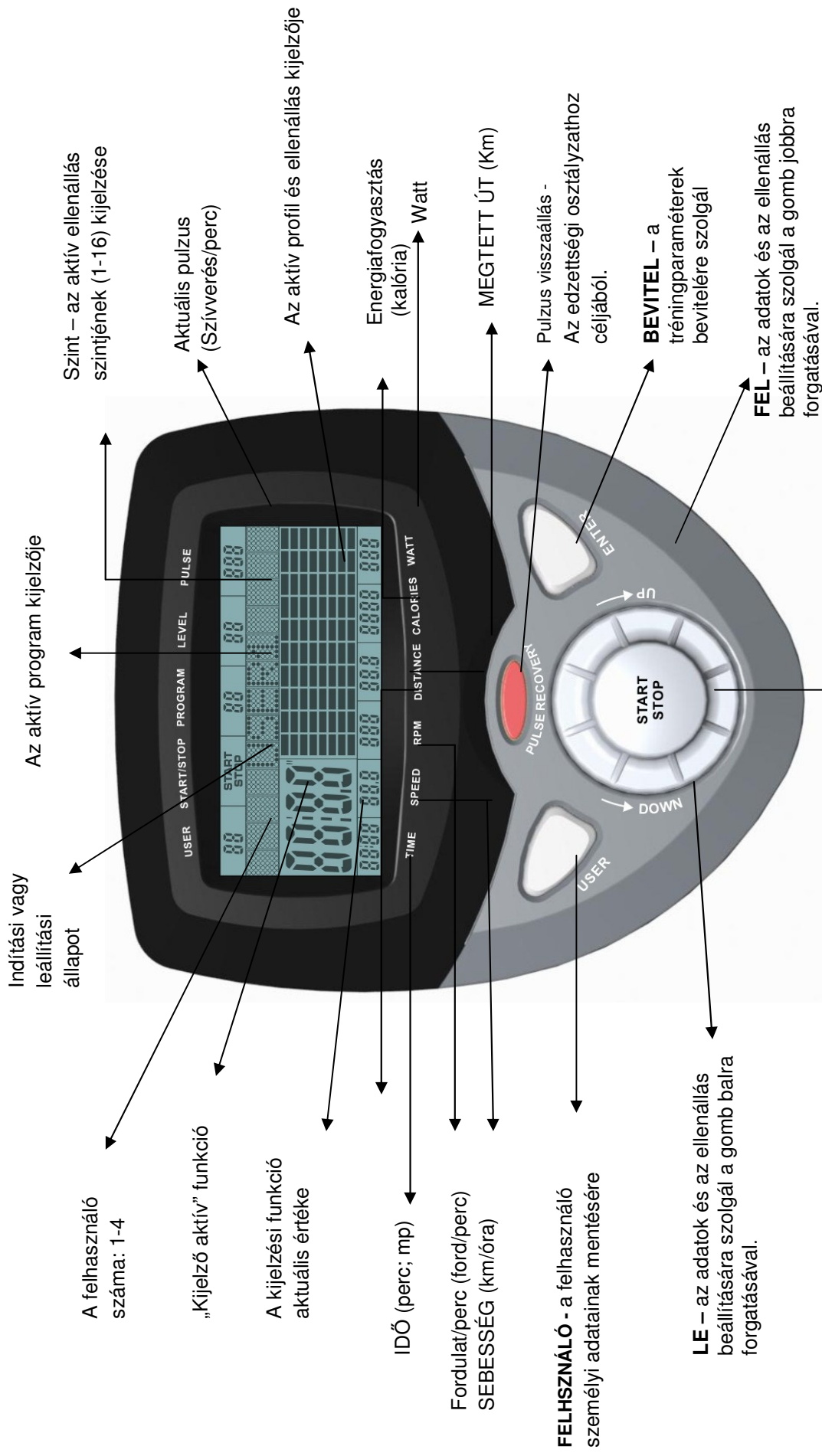
Csatlakoztassa az adaptert (35) az ergométer hátoldalán, illetve a csatlakozóaljzatba; a konzol csipogó hangjelzést hallat, amikor létrejött a kapcsolat és a készülék bekapcsolódik.



Jó munka volt!

Az ergométer most használatra kész. Az alábbiakban útmutatásokat talál a tréningkomputer kezelésére vonatkozóan.

A komputer ismertetése



BEVEZETÉS A PROGRAMOZÁSBA

Kézi program: Manual (kézi)

Az 1. PROGRAM kézi program. A TIME (IDŐ), DISTANCE (TÁVOLSÁG) és CAL kiválasztásához nyomja le az „ENTER” gombot. Ezután a gomb elforgatásával állítsa be az értékeket. A szabványos terhelés a 6. fokozat. A „START/STOP” gomb ismételt lenyomásával megkezdheti a tréninget. A felhasználók tetszőleges szinten végezhetik az edzést (tréning közben elforgatva a gombot).

Előzetesen beállított programok: Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals (haladás, völgyemenet, zsírégetés, kaptató, hegymenet, intervallumok)

A 2...7 PROGRAMOK előzetesen beállított programok. A TIME (IDŐ), DISTANCE (TÁVOLSÁG) és CAL kiválasztásához nyomja le az „ENTER” gombot. Ezután a gomb elforgatásával állítsa be az értékeket. A felhasználók a profilok által mutatott értékeknek megfelelően különböző terhelési szintekkel, különböző intervallumokban végezhetik az edzést. A „START/STOP” gomb lenyomását követően megkezdheti a tréninget.

Felhasználói profil programok: Felhasználói beállítások profil

A 8. program a felhasználó által beállítandó program. A felhasználók a TIME (IDŐ), DISTANCE (TÁVOLSÁG) és CAL sorrendben, majd a terhelési szintek 10 intervallumában tetszőlegesen szerkeszthetik az értékeket. A beállítást követően az értékek és a profilok eltárolódnak a memóriában. A felhasználók ezen kívül a gomb elforgatásával minden egyes intervallumban módosíthatják a beállított terhelést is; a memóriában tárolt terhelési szintek ekkor nem módosulnak.

Sebességtől független program: Teljesítményellenőrzés

A 9. program sebességtől független program. A TIME (IDŐ), DISTANCE (TÁVOLSÁG) és a WATT kiválasztásához nyomja le az „ENTER” gombot. Ezután a gomb elforgatásával állítsa be az értékeket. A „START/STOP” gomb lenyomását követően megkezdheti a tréninget. Tréning közben a terhelési szintet nem lehet módosítani. Ebben a programban a komputer a terhelési szintet a beállított WATT-értékhez igazítja. Pl. a terhelési szint növekedhet, ha a sebesség túl kicsi. A terhelési szint csökkenhet is, ha a sebesség túl nagy. Ezáltal a kiszámított WATT-érték közelíteni fog a felhasználó által beállítottéhoz.

Pulzusellenőrzési programok: 60% H.R.C. (pulzus ellenőrzés), 75% H.R.C., 85% H.R.C.

A 10...12 programok pulzusellenőrzési programok. A 10...12 programok bármelyikében nyomja le az „ENTER” gombot a TIME (IDŐ), DISTANCE (TÁVOLSÁG), CAL & AGE (ÉLETKOR) és TARGET H.R. (CÉLPULZUS) kiválasztásához. Ezután a gomb elforgatásával állítsa be az értékeket. A felhasználók egy adott időszakban vagy egy meghatározott távolságon belül a 10. programban a maximális pulzus 60%-val, a 11. programban annak 75%-val és a 12. programban annak 85%-val végezhetik edzéseiket. A „START/STOP” gomb lenyomását követően megkezdheti a tréninget. E három fő programon belül Ön kiválaszthatja célpulzusát és beállíthatja azt egy meghatározott időszakban vagy meghatározott távolságon belül végzett edzéseire. Ezekben a programokban a komputer a terhelési szintet a megadott pulzusszámnak megfelelően állítja be. Pl. a terhelési szint növekedhet, ha a mért pulzus alacsonyabb a célértéknél (TARGET H.R.). A terhelési szint csökkenhet is, ha a mért pulzus meghaladja a célértéket. Ennek a módszernek köszönhetően a komputer a TARGET H.R. célfrekvencia -5-től +5-ig terjedő tartományában igazítja hozzá az Ön pulzusát.

Testzsír-program: A testzsír mérése

A 13. program speciális program, amely a felhasználó testzsír-arányának kiszámítására és specifikus terhelési profilok kidolgozására szolgál. A 9 különböző testtípus révén a komputer bárki számára elkészíthet 9 különböző profilt. A GENDER (NEM), HEIGHT (TESTMAGASSÁG), WEIGHT (TESTSÚLY) és AGE (ÉLETKOR) kiválasztásához nyomja le az „ENTER” gombot. Ezután a gomb elforgatásával állítsa be az értékeket. Miután lenyomta a „START/STOP” gombot a testzsír kiszámításához, tegye kezeit a kézpulzus-érzékelőkre. Ha az érzékelő nem észlel jelet, akkor a profil kijelzőjén az "E3" hibaüzenet látható. Ilyenkor a számítás megismétléséhez nyomja le a „START/STOP” gombot. Ezután a kijelzőn hamarosan megjelennek a kiszámított értékek (FAT%, BMR, BMI, BODY TYPE – zsírszázalék, alapanyagcsere-érték, testtömeg-index, testtípus) és a javasolt profil. A tréning elindításához nyomja le a „START/STOP” gombot. A kijelzőn látható profil speciálisan az Ön testtípusához (Body Type) készült.

Edzettségi teszt: Nyomja le a „Pulse Recovery” (Pulzus visszaállítás) gombot.

Az edzettségi osztályzat az Ön személyes tájékoztatására, továbbá az edzés előtti és utáni pulzus összehasonlítására szolgál. Látni fogja, hogy a rendszeres edzéseket követően edzettségi állapota javulni fog.

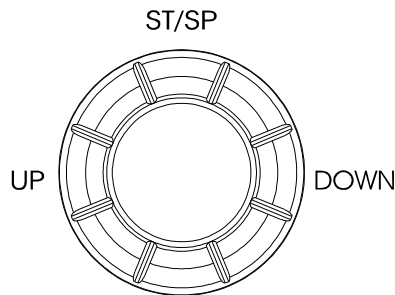
1. A tréninget követően azonnal nyomja le az „Pulse Recovery” (Pulzus visszaállítás) gombot.
2. Tegye kezeit a pulzusérzékelőkre vagy vegye fel a mellszíjat*.
3. Megkezdődik az idő visszaszámlálása 60 mp-től 0-ig.
4. Edzettségének osztályzata (F1.0...F6.0) megjelenik a kijelzőn.

* A mellszíj opcióként kapható – a készlet azt nem tartalmazza.

F1.0 = kitűnő F2.0 = jó F3.0 = elég jó F4.0 = átlagon aluli F5.0 nem jó F6.0 rossz

NYOMÓGOMBOK ÉS ÁRAMBEKÖTÉS

Power (Áram)	Ezt a modellt áramadapterrel szállítjuk. Az adapter paraméterei: 6 V/1 A.
Auto on (Auto be)	Nyomjon le egy tetszőleges gombot vagy kezdje hajtani a gépet a komputer automatikus bekapcsolásához. Ellenőrizze az adaptert és a csatlakozókat, ha a kijelző bármely részén rendellenességet észlel.
Auto off (Auto ki)	A komputer automatikusan kikapcsolódik, ha a készüléket 4 perc 16 mp-ig nem használják.
PULSE RECOVERY	Az edzettségi teszt megkezdéséhez nyomja le ezt a gombot. A tesztelési eredmények tartománya: F1.0...F6.0.
USER (FELHASZNÁLÓ)	Személyes adatainak bevételéhez nyomja le ezt a gombot.
ENTER	Programválasztás közben nyomja le ezt a gombot, jóváhagyva azt a programot, amellyel tréningezni kíván. <ol style="list-style-type: none">1. Beállítási üzemmódban ezt a gombot kell lenyomni a bevitt érték jóváhagyására.2. Indítási üzemmódban ezzel a gombbal lehet kiválasztani az időt, a sebességet, a távolságot, a kalóriát, a fordulat/percet, a Wattot vagy a pulzust; a kiválasztott érték nagyobb méretben jelenik meg a kijelzőn.3. A testzsírmérési programban ezt a gombot kell lenyomni a testzsírmérés utáni következő eredmény leolvasásához.



1. A „MODUS“ (üzemmód) gomb elforgatásával kiválaszthatja a következő értékeket: Manual (kézi), Rolling (haladás), Valley (völgymenet), Fat Burn (zsírégetés), Ramp (kaptató), Mountain (hegymenet), Intervals (intervallumok), User Setting Profile (felhasználói beállítások profil), Watt Control (teljesítményellenőrzés), 60% H.R.C. (pulzusellenőrzés), 75% H.R.C., 85% H.R.C., Body fat test (testszír-teszt) vagy User Data (felhasználói adatok).
2. Az „MODUS“ (üzemmód) gomb elforgatásával növelheti vagy csökkentheti a következő beállított értékeket: TIME (IDŐ), DISTANCE (TÁVOLSÁG), CAL (KALÓRIA), height (testmagasság), weight (testsúly), age (életkor), sex (nem), és pulse (pulzus).
3. Indítási üzemmódban ezt a gombot kell lenyomni az ellenállásszint növelésére vagy csökkentésére.
4. A „MODUS“ (üzemmód) gomb lenyomásával leállíthatja vagy elindíthatja a tréninget, illetve megkezdheti a testszír mérését.

RESET Az összes megjelenített érték nullára való visszaállításához két mp-ig tartsa lenyomva a „START/STOP“ gombot.

HASZNÁLATI UTASÍTÁS:

A. Kapcsolja be az áramot.

Csatlakoztassa az adaptert a készülékhez. Csipogó hangjelzést követően a képernyő bekapcsolódik.

B. Határozza meg a felhasználót (ez csak STOP üzemmódban lehetséges).

1. Nyomja meg a USER (felhasználó) gombot a USER DATA (felhasználói adatok) megjelenítéséhez; ez csak STOP üzemmódban lehetséges.
2. A felhasználó kiválasztásához nyomja le az ENTER gombot.
3. A „MODUS“ (üzemmód) gomb elforgatásával választhat az U1...U4 felhasználók közül.
4. Az ENTER gombbal jóváhagyhatja a kiválasztott felhasználót.
5. Testmagasságának beállításához forgassa el a „MODUS“ (üzemmód) gombot, majd a beállított érték jóváhagyásához nyomja le az ENTERT.
6. Testsúly beállításához forgassa el a „MODUS“ (üzemmód) gombot, majd a beállított érték jóváhagyásához nyomja le az ENTERT.
7. Az életkor beállításához forgassa el a „MODUS“ (üzemmód) gombot, majd a beállított érték jóváhagyásához nyomja le az ENTERT.
8. Nemének beállításához forgassa el a „MODUS“ (üzemmód) gombot, majd nemének (M - férfi; F - nő) jóváhagyásához nyomja le az ENTERT.
9. Fejezze be a felhasználói adatok bevitelét.

C. Programválasztás és az értékek beállítása

C – 1 kézi program

1. A kézi program kiválasztásához forgassa el a „MODUS“ (üzemmód) gombot.
2. A kézi program jóváhagyásához nyomja le az ENTER gombot.
3. Felvillan a Time (idő) kijelzője; ezután a „MODUS“ (üzemmód) gomb elforgatásával állítsa be az edzés kívánt időpontját. A beállított érték jóváhagyásához nyomja le az ENTER gombot.
4. Felvillan a Distance (távolság) kijelzője; ezután a „MODUS“ (üzemmód) gomb elforgatásával állítsa be az edzés kívánt időpontját. A beállított érték jóváhagyásához nyomja le az ENTER gombot.

5. Felvillan a Calories (kalória) kijelzője; ezután a „MODUS” (üzemmód) gomb elforgatásával állítsa be az edzés kívánt időpontját. A beállított érték jóváhagyásához nyomja le az ENTER gombot.
6. A tréning megkezdéséhez nyomja le a START/STOP gombot.
Megjegyzés: 1. Ebben a programban nem lehet az időt és a távolságot egyidejűleg beállítani.
2. A cél elérésekor a képernyő sípoló hangot hallat, majd leáll.
3. Ha egynél több célt állított be és szeretné elérni a következőt, akkor az edzés folytatásához nyomja le a START gombot.

C-2 Előzetesen beállított programok: Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals (haladás, völgyemenet, zsírégetés, kaptató, hegymenet, intervallumok)

1. A fent említett programok egyikének kiválasztásához forgassa el a „MODUS” (üzemmód) gombot.
2. Az adott programba való belépéshez nyomja le az ENTER gombot.
3. Felvillan a Time (idő) kijelzője; ezután a „MODUS” (üzemmód) gomb elforgatásával állítsa be az edzés kívánt időpontját. A beállított érték jóváhagyásához nyomja le az ENTER gombot.
4. Felvillan a Distance (távolság) kijelzője; ezután a „MODUS” (üzemmód) gomb elforgatásával állítsa be az edzés kívánt időpontját. A beállított érték jóváhagyásához nyomja le az ENTER gombot.
5. Felvillan a Calories (kalória) kijelző; ezután az elhasználni kívánt kalória beállításához forgassa el a „MODUS” (üzemmód) gombot. A beállított érték jóváhagyásához nyomja le az ENTER gombot.
6. A tréning megkezdéséhez nyomja le a START/STOP gombot.
Megjegyzés: 1. Ebben a programban nem lehet az időt és a távolságot egyidejűleg beállítani.
2. A cél elérésekor a képernyő sípoló hangot hallat, majd leáll.
3. Ha egynél több célt állított be és szeretné elérni a következőt, akkor az edzés folytatásához nyomja le a START gombot.

C-3 User Setting Profile (felhasználói beállítások profil)

1. A felhasználói beállítások profil kiválasztásához forgassa el a „MODUS” (üzemmód) gombot.
2. Az adott programba való belépéshez nyomja le az ENTER gombot.
3. Felvillan a Time (idő) kijelzője; ezután a „MODUS” (üzemmód) gomb elforgatásával állítsa be az edzés kívánt időpontját. A beállított érték jóváhagyásához nyomja le az ENTER gombot.
4. Felvillan a Distance (távolság) kijelzője; ezután a „MODUS” (üzemmód) gomb elforgatásával állítsa be az edzés kívánt időpontját. A beállított érték jóváhagyásához nyomja le az ENTER gombot.
5. Felvillan a Calories (kalória) kijelző; ezután az elhasználni kívánt kalória beállításához forgassa el a „MODUS” (üzemmód) gombot. A beállított érték jóváhagyásához nyomja le az ENTER gombot.
6. Felvillan az 1. oszlop; ezután személyes edzési profiljának elkészítéséhez forgassa el a „MODUS” (üzemmód) gombot.
7. Edzési profiljának első oszlopát az ENTER gomb lenyomásával hagyhatja jóvá.
8. Felvillan a 2. oszlop; ezután személyes edzési profiljának elkészítéséhez forgassa el a „MODUS” (üzemmód) gombot.
9. Edzési profiljának második oszlopát az ENTER gomb lenyomásával hagyhatja jóvá.
10. A fenti ismertetőnek megfelelően fejezze be személyes edzési profiljának elkészítését.
11. A tréning megkezdéséhez nyomja le a START/STOP gombot.

Megjegyzés: Személyes edzési profilja eltárolódik a képernyő memóriájában.

- Megjegyzés:
1. Ebben a programban nem lehet az időt és a távolságot egyidejűleg beállítani.
 2. A cél elérésekor a képernyő sípoló hangot hallat, majd leáll.
 3. Ha egynél több célt állított be és szeretné elérni a következőt, akkor az edzés folytatásához nyomja le a START gombot.

C-4 Watt Control Program (teljesítményellenőrzési program)

1. A teljesítményellenőrzési program kiválasztásához forgassa el a „MODUS” (üzemmód) gombot.
2. A kézi program kiválasztásához nyomja le az ENTER gombot.
3. Felvillan a Time (idő) kijelzője; ezután a „MODUS” (üzemmód) gomb elforgatásával állítsa be az edzés kívánt időpontját. A beállított érték jóváhagyásához nyomja le az ENTER gombot.
4. Felvillan a Distance (távolság) kijelzője; ezután a „MODUS” (üzemmód) gomb elforgatásával állítsa be az edzés kívánt időpontját. A beállított érték jóváhagyásához nyomja le az ENTER gombot.
5. Felvillan a Calories (kalória) kijelző; ezután az elhasználni kívánt kalória beállításához forgassa el a „MODUS” (üzemmód) gombot. A beállított érték jóváhagyásához nyomja le az ENTER gombot.
6. Felvillan a Watt kijelző; ekkor a Watt-terhelés beállításához forgassa el a „MODUS” (üzemmód) gombot. A beállított érték jóváhagyásához nyomja le az ENTER gombot.
7. A tréning megkezdéséhez nyomja le a START/STOP gombot.

Megjegyzés: $WATT = FORGATÓNYOMATÉK (KG \times M) * FORDULAT/PERC 1,03$. Ez a program megőrzi a WATT változatlan értékét. Ez azt jelenti, hogy ha gyorsabban hajt, akkor a terhelés csökken, ha pedig lassabban, akkor növekszik. Igyekezzen mindig tartani ugyanazt a Watt értéket.

- Megjegyzés:
1. Ebben a programban nem lehet az időt és a távolságot egyidejűleg beállítani.
 2. A cél elérésekor a képernyő sípoló hangot hallat, majd leáll.
 3. Ha egynél több célt állított be és szeretné elérni a következőt, akkor az edzés folytatásához nyomja le a START gombot.

C-5 HEART RATE CONTROL PROGRAM (PULZUSELLENŐRZÉSI PROGRAM): 60% H.R.C., 75% H.R.C., és 85% H.R.C.

1. Az egyik pulzusellenőrzési program kiválasztásához forgassa el a „MODUS” (üzemmód) gombot.
2. A választás jóváhagyásához nyomja le az ENTER gombot.
3. Felvillan a TIME (idő) kijelző; ezután a kívánt edzési időpont beállításához forgassa el a „MODUS” (üzemmód) gombot. A beállított érték jóváhagyásához nyomja le az ENTER gombot.
4. Felvillan a Distance (távolság) kijelzője; ezután a „MODUS” (üzemmód) gomb elforgatásával állítsa be az edzés kívánt időpontját. A beállított érték jóváhagyásához nyomja le az ENTER gombot.
5. Felvillan a Calories (kalória) kijelző; ezután az elhasználni kívánt kalória beállításához forgassa el a „MODUS” (üzemmód) gombot. A beállított érték jóváhagyásához nyomja le az ENTER gombot.
6. Felvillan az AGE (életkor) kijelzője; ezután életkorának beállításához forgassa el a „MODUS” (üzemmód) gombot. A beállított érték jóváhagyásához nyomja le az ENTER gombot.
7. Felvillan a Target H.R. (célpulzus) kijelzője. Ellenőrizze, hogy alkalmas-e Önnek ez az érték. Ha nem akarja használni ezt az értéket célpulzusként, akkor a „MODUS” gomb elforgatásával beállíthatja az edzés közben tartani kívánt célpulzust.
8. A tréning megkezdéséhez nyomja le a START/STOP gombot.

- Megjegyzés:
1. Ebben a programban az időt és a távolságot nem lehet egyidejűleg beállítani.
 2. A cél elérésekor a képernyő sípoló hangot hallat, majd leáll.

- Ha egynél több célt állított be és szeretné elérni a következőt, akkor az edzés folytatásához nyomja le a START gombot.

C-6 Body fat measurement (a testzsír mérése)

- A BODY FAT TEST (testzsír-teszt) program kiválasztásához forgassa el a „MODUS” (üzemmód) gombot.
- A választás jóváhagyásához nyomja le az ENTER gombot.
- Felvillan a HEIGHT (testmagasság) kijelzője; ezután testmagasságának beviteléhez forgassa el a „MODUS” (üzemmód) gombot. A beállított érték jóváhagyásához nyomja le az ENTER gombot.
- Felvillan a WEIGHT (testsúly) kijelzője; ezután testsúly beviteléhez forgassa el a „MODUS” (üzemmód) gombot. A beállított érték jóváhagyásához nyomja le az ENTER gombot.
- Felvillan az AGE (életkor) kijelzője; ezután életkorának beviteléhez forgassa el a „MODUS” (üzemmód) gombot. A beállított érték jóváhagyásához nyomja le az ENTER gombot.
- Felvillan a GENDER (nem) kijelzője; ezután nemének beviteléhez forgassa el a „MODUS” (üzemmód) gombot. A beállított érték jóváhagyásához nyomja le az ENTER gombot.
- A testzsír mérés indításához nyomja le a START/STOP gombot.
- A mérés befejeztével a teszteredmények megtekintéséhez nyomja le az ENTER gombot.
- A „MODUS” (üzemmód) gomb elforgatásával kiléphet ebből a programból és kiválaszthat egy másikat.

Megjegyzés: Személyes adatait a USER SETTING DATE (FELHASZNÁLÓI BEÁLLÍTÁSOK) menüből hívhatja le. Ha az adatok megfelelőek, akkor az értékek jóváhagyásához egyszerűen nyomja le az ENTER gombot. Ebben a programban személyes adatai nem kerülnek eltárolásra. Ha módosítani kívánja személyes adatait, akkor nyomja le az USER (felhasználó) gombot.

Amivel tisztában kell lennie a tréning előtt

- A komputer által kiszámított vagy mért értékek csak edzésre és **nem orvosi célokra** szolgálnak.
- A programokban a következő változókat módosíthatjuk:

Programok	Változók
P1 ~ P7	TIME, DISTANCE, KCAL (IDŐ, TÁVOLSÁG, KCAL)
P8	TIME, DISTANCE, KCAL, 10 Intervals (IDŐ, TÁVOLSÁG, KCAL, 10 INTERVALLUM)
P9	TIME, DISTANCE, KCAL, WATT (IDŐ, TÁVOLSÁG, KCAL, WATT)
P10 ~ P12	TIME, DISTANCE, KCAL, AGE, TARGET H.R. (IDŐ, TÁVOLSÁG, KCAL, ÉLETKOR, CÉLPULZUS)
P13	HEIGHT, WEIGHT, AGE, SEX (TESTMAGASSÁG, TESTSÚLY, ÉLETKOR, NEM)

A távolság értéke akkor is megváltozik, ha az már „0”.

A tréning megkezdését követően kezdetét veszi az előre beállított adatok visszaszámlálása. Az előzetesen beállított érték elérésekor a komputer sípoló hangjelzést hallat és a tréning program befejeződik.

- C. Testtípusok:
5 testtípust különböztetünk meg a kiszámított FAT% (ZSÍR%) alapján:
Első típus: 5-től 14%.
2. típus: 15-től 24%.
3. típus: 25-től 29%.
4. típus: 30-tól 39%.
5. típus: 40-től 50%.
- D. BMR: A Basal Metabolic Rate (alapanyagcsere-érték) az a (kalóriában mért) energia, amelyet a test nyugalmi állapotban használ fel normál funkcióinak fenntartásához.
- E. BMI: A BMI jelentése Body Mass Index (testtömeg-index), amely a testforma hozzáigazítására szolgál.
- F. FAT WEIGHT (ZSÍR SÚLYA): A testünkben lévő össz-zsír mennyiség kg-ban kifejezve.

Maximális és minimális pulzusának meghatározásához forduljon orvosához.