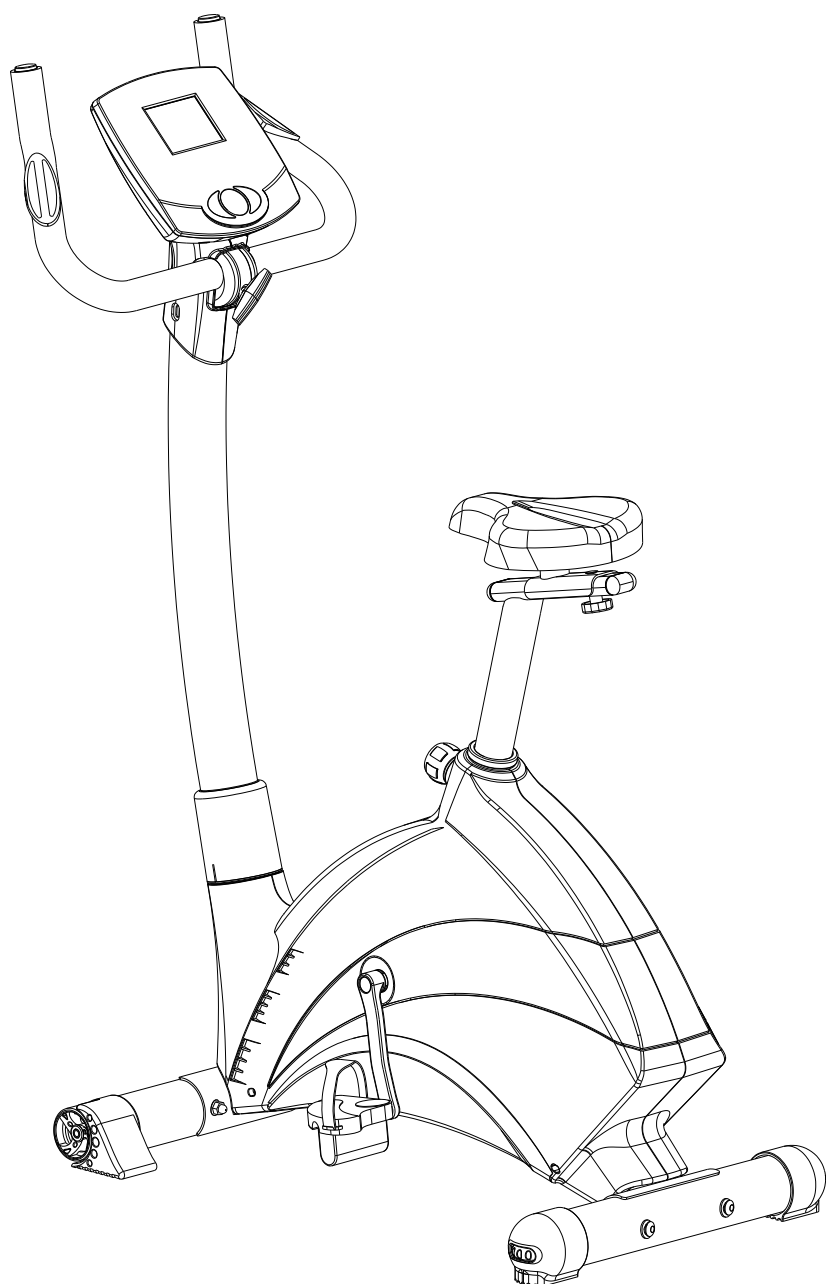




CT 910 ERGOMETER



- GB
- D
- CZ
- SK
- H



Table of contents - Inhaltsverzeichnis - Obsah - Obsah - Tájékoztató

English	P	3
Deutsch	P	20
Česky	P	37
Slovensky	P	54
Magyar	P	71

© 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  ENERGETICS - 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 2 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 1 year. 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 dismantling the home exerciser.

- This product is made for home use only and tested up to a maximum body weight of 120 kilograms
- Keep special attention to the minimum insertion depth of the seat post.

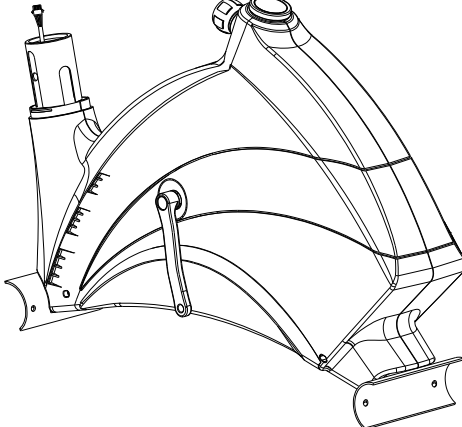
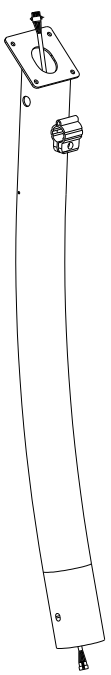
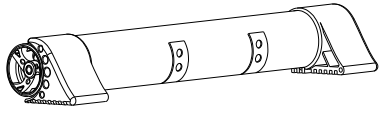

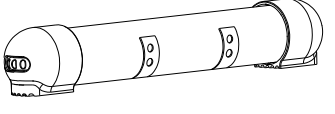

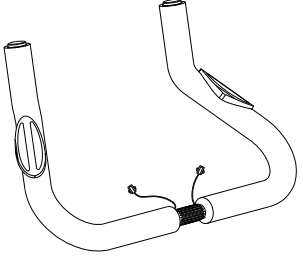




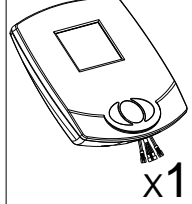
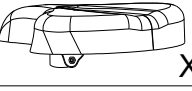

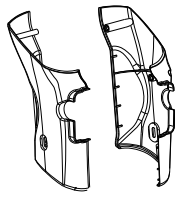
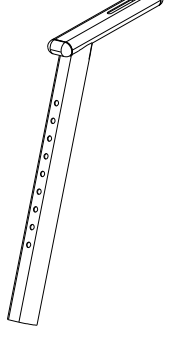








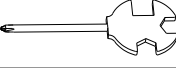

Handling

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

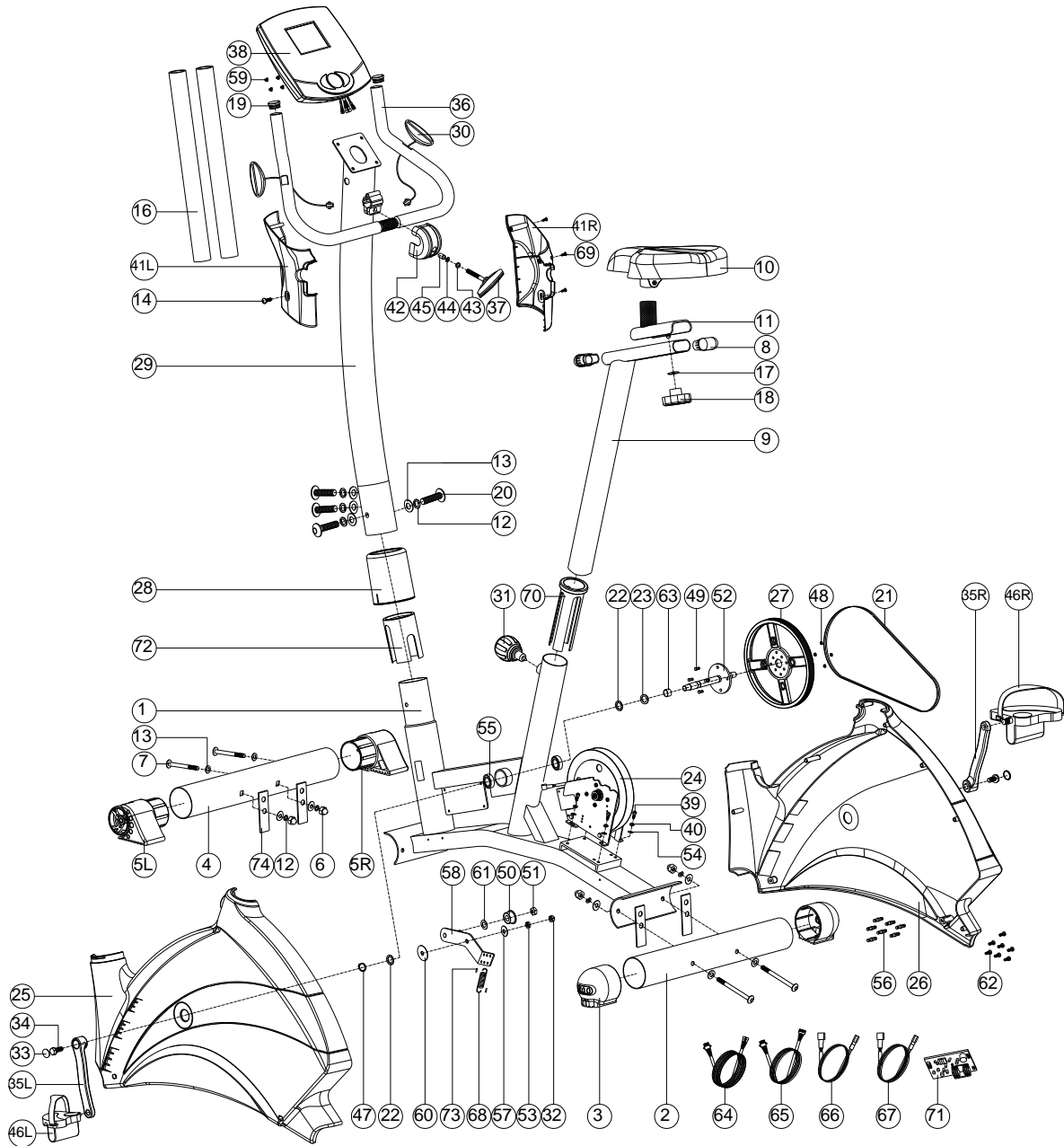
Care and Maintenance

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

Checklist

 <p>1 x1</p>		 <p>29 x1</p>	
 <p>4 x1</p>		 <p>28 x1</p>	
 <p>2 x1</p>		 <p>42 x1</p>	
 <p>36 x1</p>		 <p>45 x1</p>	
		 <p>44 x1</p>	
		 <p>43 x1</p>	
		 <p>37 x1</p>	
 <p>38 x1</p>		 <p>10 x1</p>	
		 <p>11 x1</p>	
		 <p>41L & 41R x1</p>	
		 <p>9 x1</p>	
 <p>7 M8*1.25*95L</p>	x4	 <p>17 D25*D8.5*2T</p>	x1
 <p>20 M8*1.25*20L</p>	x4	 <p>13 D22*D8.5*1.5T</p>	x12
 <p>14 ST4*15L</p>	x2	 <p>6 M8*1.25*15L</p>	x4
 <p>12 D15.4*D8.2*2T</p>	x8	 <p>69 ST4*15L</p>	x2
 <p>x1</p>		 <p>x1</p>	

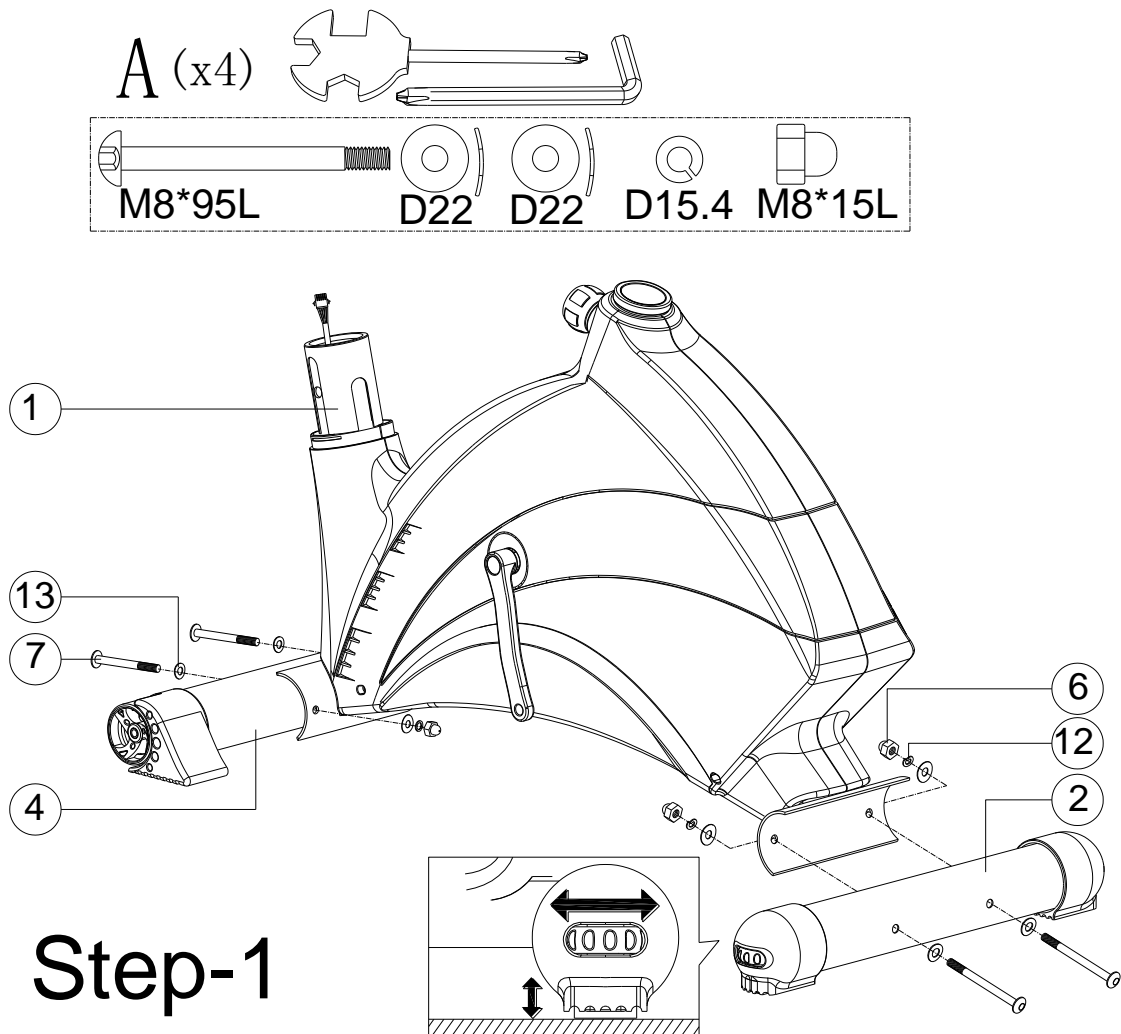
Exploded drawing



Part list					
Part	Description	Qty	Part	Description	Qty
1	Main frame	1	40	Spring washer D10.5*D6.1*1.3T	4
2	Rear stabilizer	1	41L	Bracket for computer(L)	1
3	Adjustable cap	2	41R	Bracket for computer®	1
4	Front stabilizer	1	42	Protective cover	1
5L	Left moveable cap	1	43	Flat washer D16xD8.5x1.2T	1
5R	Right moveable cap	1	44	Spring washer D15.4xD8.2x2T	1
6	Domed nutM8*1.25*15L	4	45	Bushing D8.2xD12.7x33	1
7	Allen bolt M8*1.25*95L	4	46L/R	Pedal set	1
8	Oval cap	2	47	C-clip S-16(1T)	1
9	Seat post	1	48	Nylon nut M6x1.0x6T	4
10	Saddle	1	49	Bolt M6x1.0x15L	4
11	Seat adjustable tube	1	50	Idle wheel	1
12	Spring washer D15.4*D8.2*2T	8	51	Nylon nut M10x1.5x10T	1
13	Curved washer D22*D8.5*1.5T	12	52	Crank axle	1
14	Screw ST4*1.41*15L	2	53	Nut M8*1.25*6T	1
16	Foam D30*3T*575L	2	54	Flat washer D13*D6.5*1.0T	4
17	Flat washer D25*D8.5*2T	1	55	Bearing #99502	2
18	Club knob	1	56	Pin	7
19	Cap D1 1/4"*29L	2	57	Flat washer D25xD8.5x2T	1
20	Allen bolt M8*1.25*20L	4	58	Fixing plate for idle wheel	1
21	Belt	1	59	Screw M5*10L	4
22	Waved washer D21xD16.2x0.3T	2	60	Plastic washer D50*D10*1.0T	1
23	Flat washer D24xD16x1.5T	1	61	Plastic washer D10*D24*0.4T	1
24	Generator	1	62	Screw ST4.2x1.4x20L	7
25	Left chain cover	1	63	Spacer D22xD16x6.4T	1
26	Right chain cover	1	64	Upper computer cable 950L	1
27	Belt wheel	1	65	Lower computer cable 450L	1
28	Upper protective cover	1	66	Connecting cable 50L	1
29	Handlebar post	1	67	Connecting cable(II) 200L	1
30	Handle pulse	2	68	Spring D2.2*D14*55L	1
	Handle pulse cable	2	69	Screw ST4*1.41*15L	2
31	Knob	1	70	Inner tube	1
32	Nylon nut M8*1.25*8T	1	71	Controller	1
33	Screw cover	2	72	Inner tube	1
34	Bolt M8x1.25x25	2	73	Plastic cover	2
35L	Left crank	1	74	Buffer	4
35R	Right crank	1		Inner spanner	1
36	Fixed handlebar	1		Spanner	1
37	T shaped knob	1			
38	Computer	1			
39	Screw	4			

Assembly instruction

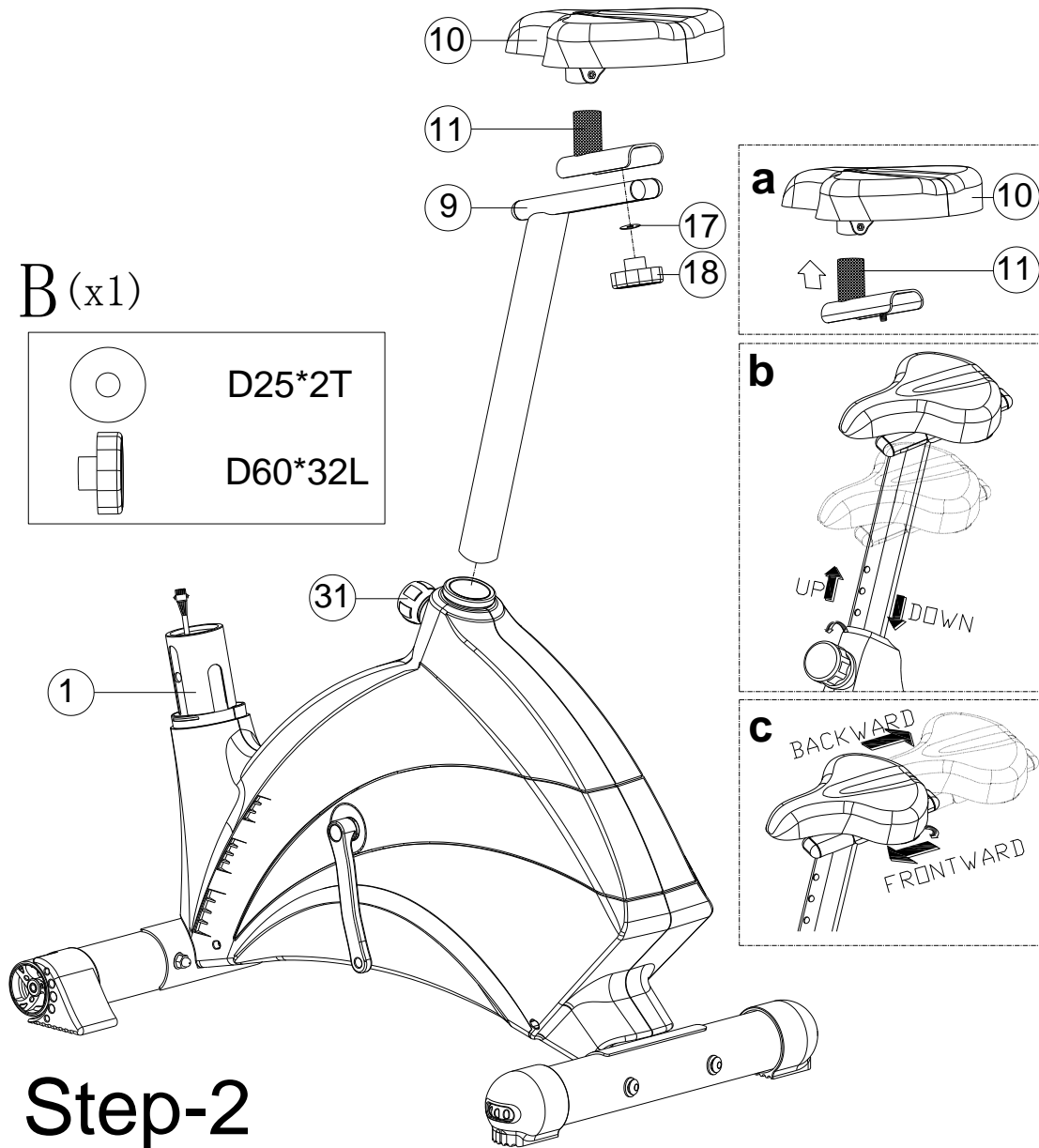
Step 1



Step-1

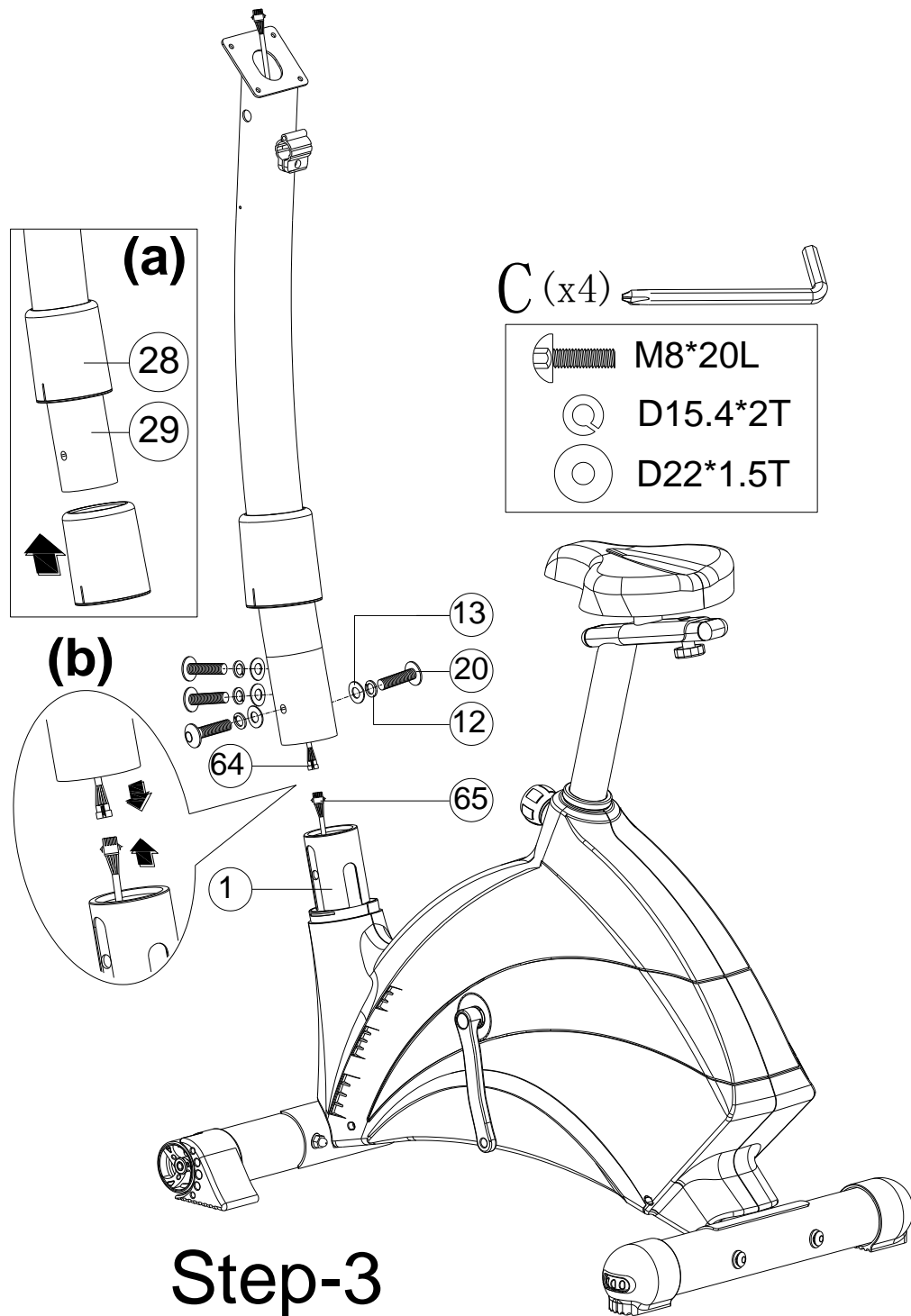
1. Assemble the front stabilizer (4) and the rear stabilizer (2) to the main frame (1) by the domed nut (6), the allen bolt (7), the spring washer (12), curved washer (13).
2. The height of the adjustable foot cap on the rear stabilizer (2) could be adjusted up and down.

Step 2



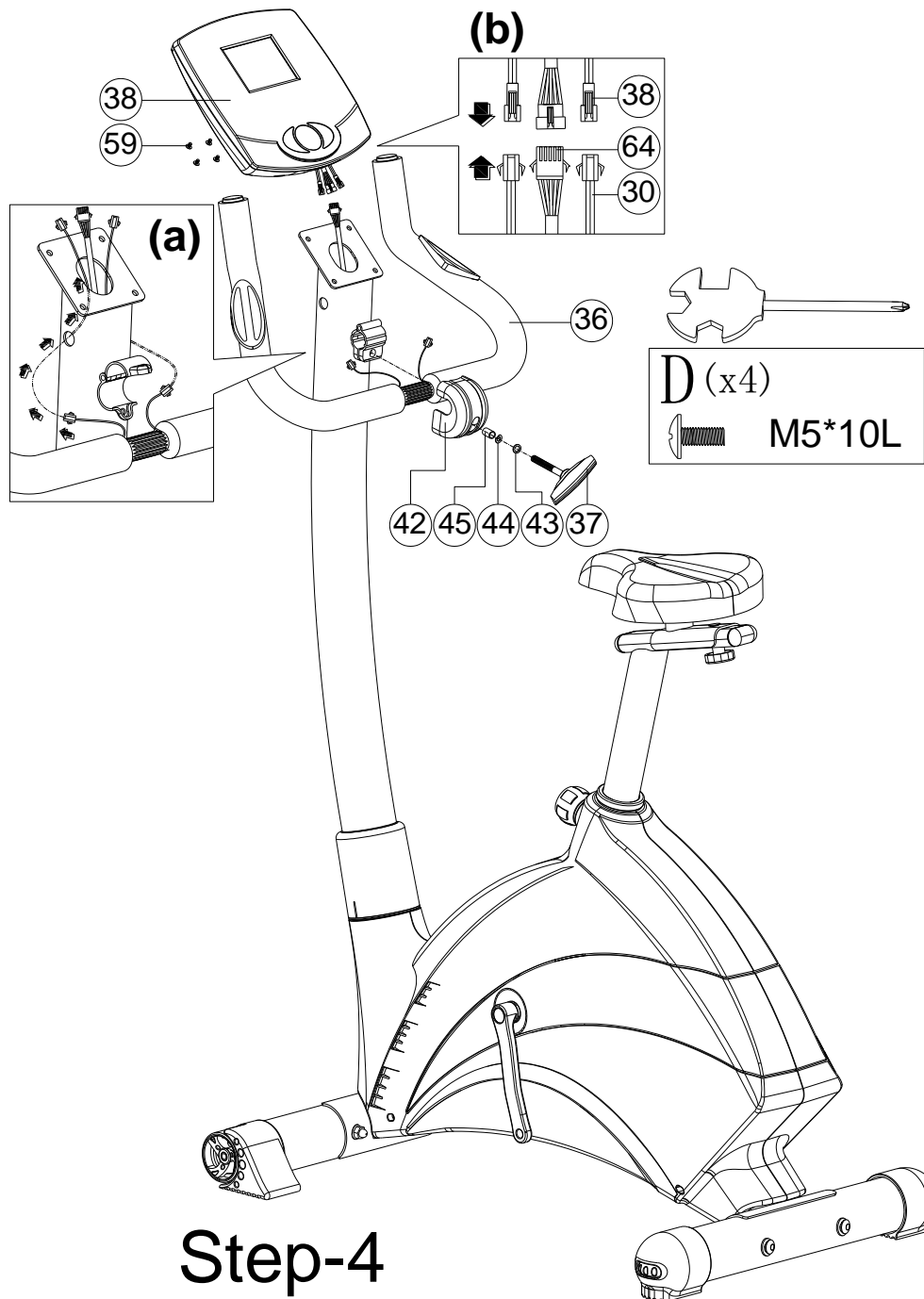
1. Assemble the seat (10) to the seat adjustable tube (11) shown as fig. a.
2. Put the seat post (9) into the main frame (1). And adjust the seat post up and down via the ball knob (31) shown as fig. b.
3. Assemble the adjustable seat tube (11) to the seat post (9) by the flat washer (17) and the club knob (18). The user could adjust the seat (10) backward and frontward by adjusting the club knob (18) shown as fig. c.

Step 3



1. Assemble the upper protective cover (28) to the handlebar post (29) shown as fig. a.
2. Connect the upper computer cable (64) with the lower computer cable (65).
3. Assemble the handlebar post (29) to the main frame (1) by the Allen bolt (20), the spring washer (12), the curved washer (13).

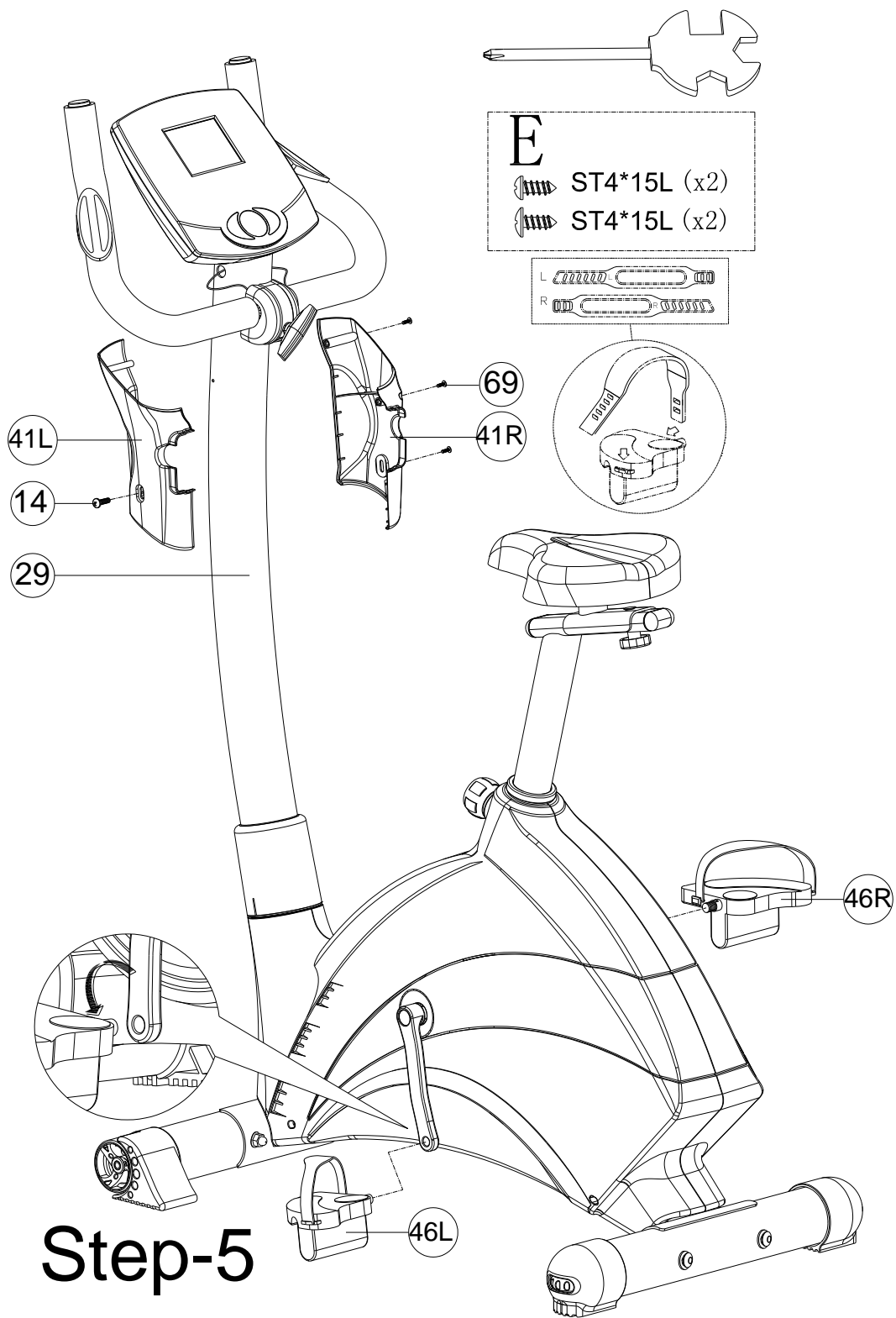
Step 4



Step-4

1. Put the handlebar pulse cable (30) through the hole on the handlebar post (29) shown as the arrows.
2. Assemble the fixed handlebar (36) to the handlebar post (29) by the protective cover (42), the flat washer (43), the spring washer (44), the bushing (45) and the T-shape knob (37).
3. Connecting the upper computer cable (64) and the handle pulse cable (30) with the computer (38). And then assemble the computer onto the handlebar post (29) by the screw (59).
4. The user could adjust the position of the handlebar by turning the T-shaped knob (37).

Step 5



Step-5

1. Assemble the brackets for computer (41L&41R) to the handle bar post (29) by the screw (69) and the screw (14).
2. Assemble the strap to the pedals and then assemble the pedal set (46L&46R) to the crank.

Training Computer VM6618

Display:

1. The field is an individual LCD displaying: TIME, RPM, SPEED, DISTANCE, CALORIES (DISTANCE, WATT) , PULSE .
2. Dot matrix display:
 - The LCD screen will have a single dot matrix display with 8 rows and 10 columns.
 - This dot matrix will be used to display the in work profile for the active program.

Mode:

1. POWER UP Mode: When powered on, the beeps a long sound, and turn on the computer at the Manual mode. as Fig-1, Fig -2

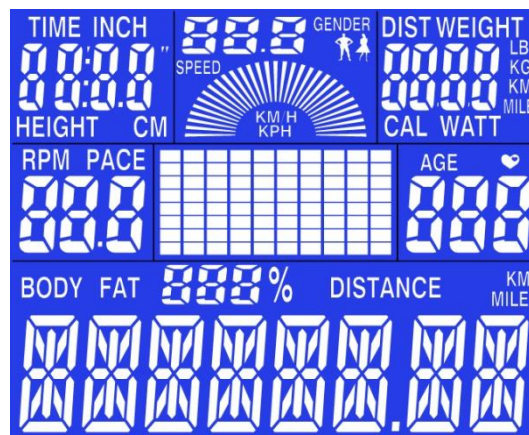


Fig 1





Fig 2

2. SLEEP Mode: When rpm signal or data is not input for 4 minutes, it will auto enter into Sleep Mode.
3. WAKE UP Mode: Pedal the machine to start, or press any key to enter initial workout, or when all values are in pause mode, press any key to resume.

Computer instruction Function:

(3.1)

- Choose PROGRAM:


The message reads “**WATT**” until a selection is made. By pressing the  or  button to scroll through preset profiles. Will select following programs:

WATT→MANUAL→P2→P3→P4→P5→P6→P7→P8→P9→P10→
RANDOM→USER→H.R.C60→H.R.C70%→H.R.C85%→THR→
HRS→BODY FAT

(3.2)



- If Press **MODE** button to accept WATT, MANUAL Program, (P2~P10), RANDOM Program.

The message reads “**ENTER TIME**” until a selection is made.

By pressing the  or  button to adjust the TIME value.



- Press **MODE** button to accept TIME.

The message reads “**ENTER DISTANCE.**” until a selection is made.

By pressing the  or  button to adjust the DISTANCE value.



- Press **MODE** button to accept DISTANCE.

The message reads “**ENTER CALORIES**” until a selection is made.

By pressing the  or  button to adjust the CALORIES value.


(3.3)

- If Press **MODE** button to accept USER Program(U1~U4)

The message reads “**U1**” until a selection is made. By pressing the  or  button to choose from U1~U4.



- Press **MODE** button to accept USER (1~4) .

The message reads “**ENTER TIME**” until a selection is made.

By pressing the  or  button to adjust the TIME value.



- Press **MODE** button to accept TIME.

The message reads “**ENTER DISTANCE.**” until a selection is made.

By pressing the  or  button to adjust the DISTANCE value.

- Press **MODE** button to accept DISTANCE. It will then proceed to setting CALORIES.

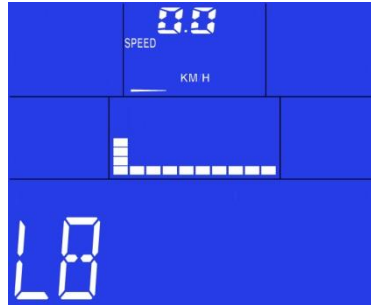
The message reads “**ENTER CALORIES**” until a selection is made.

By pressing the  or  button to adjust the CALORIES value.

- Then press **START** button and begin exercise.

Special Operations

U1-U4 Custom Profile: There is a Custom Profile stored for each User (U1-U4). To modify the Custom profile the user must hold **MODE** button for three second. Press **▲** or **▼** button to adjust RESISTANCE LEVEL in each profile segment. Press **MODE** button to accept RESISTANCE LEVEL and move to the next profile segment. Press and hold the **MODE** button for three seconds again, to accept Custom profile changes and move to User choose.



- (3.4)
- If Press **MODE** button to accept H.R.C 60% Program (70%, 85%). The message reads “**PRESS START**” until a selection is made. By pressing the **▲** or **▼** button to adjust the AGE value.
 - Then press **START** button and begin exercise.
60% Max H.R.C. -- Target H.R. = (220 – AGE) x 60%
70% Max H.R.C. -- Target H.R. = (220 – AGE) x 70%
85% Max H.R.C. -- Target H.R. = (220 – AGE) x 85%
- (3.5)
- If Press **MODE** button to accept THR program. The message reads “**TARGET HR**” until a selection is made. By pressing the **▲** or **▼** button to adjust the Target Heart value.
 - Then press **START** button and begin exercise. Target H.R.C. -- Workout by your target heart rate value.
- (3.6)
- If Press **MODE** button to accept H.R.S Program(C1~C3) The message reads “**C1**” until a selection is made. By pressing the **▲** or **▼** button to choose from C1 to C3.
 - Press **MODE** button to accept C1~C3. The message reads “**PRESS START**” until a selection is made. By pressing the **▲** or **▼** key to adjust the AGE value.
 - Then press **START** button and begin exercise.
C1 -- Target H.R. = (220 – AGE) x 60%
C2 -- Target H.R. = (220 – AGE) x 70%
C3 -- Target H.R. = (220 – AGE) x 85%

*Sport mode:

Under 1 minutes user can adjust grade themselves, Until target heart rate, the machine is stop by automatically.

(3.7)

- If Press **MODE** button to accept BODY FAT Program, it will then proceed to setting: HEIGHT, WEIGHT, AGE, GENDER. The message reads “**ENTER HEIGHT**” until a selection is made. By pressing the ▲ or ▼ button to adjust the HEIGHT value.
- Press **MODE** button to accept HEIGHT. The message reads “**ENTER WEIGHT**” until a selection is made. By pressing the ▲ or ▼ button to adjust the WEIGHT value.
- Press **MODE** button to accept WEIGHT. The message reads “**ENTER AGE**” until a selection is made. By pressing the ▲ or ▼ button to adjust the AGE value.
- Press **MODE** button to accept AGE. The message reads “**PRESS START TO TEST**” until a selection is made. By pressing the ▲ or ▼ button to adjust the FEMALE /MALE.
- Then Press **START** button and begin test

Pre-defined program profile



WATT



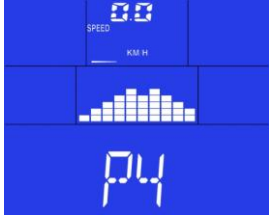
MANUAL



P2



P3



P4



P5



P6



P7



P8



P9



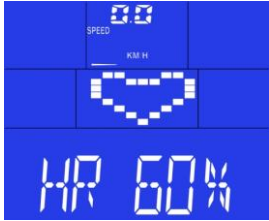
P10



RANDOM



USER



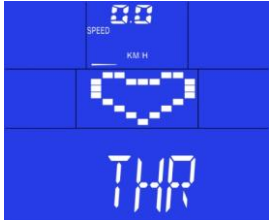
H.R.C 60%



H.R.C 70%



H.R.C 85%



T.H.R



H.R.S



BODY FAT

RECOVERY TEST:

During the START or PAUSE stage, leave the hands holding on grips or leave the chest transmitter attached and then press **PULSE RECOV.** button, all function displays will stop except "TIME".

The testing will measure the heartbeat rate, Time starts counting from 00:10 - 00:09 - - to 00:00 if the measurement does not show within 10 seconds, the measuring system will shut down and return to the sport mode.

If 10 seconds after the heart rate value is not equal to zero, Time starts counting from 00:60 - 00:59 - - to 00:00. As soon as 00:00 is reached, the computer will show your heart rate recovery status with the grade A+ to C.

Note: Fitness of a user is shown by Message.

FIGURE	FIGURE
A+	EXCELLENT
A	VERY GOOD
B+	GOOD
B	FAIR
C+	POOR
C	VERY POOR

BODY FAT TEST:

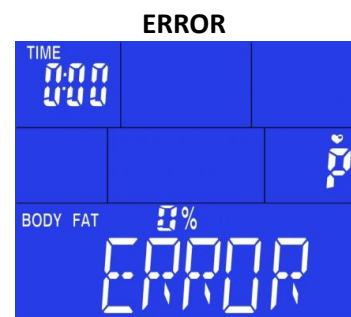
- Press **BODY FAT** button and Press **START STOP** button to accept BODY FAT TEST,

The testing will measure the heartbeat rate, Time starts counting from 00:10 - 00:09 - - to 00:00 if the measurement does not show within 10 seconds, the message windows display ERROR.

If 10 seconds after the heart rate value is not equal to zero, Time starts counting from 00:25 - 00:24 - - to 00:00. As soon as 00:00 is reached, the computer will show your FAT% status with the grade.

Press this button again, it will restore the previous mode.

- When Heart rate =0 , The message "ERROR"



When Heart rate =0 , The message "ERROR"

Note: Fitness of a user is shown by Message.

FIGURE	FIGURE
Fat <10%	Too Thin
Fat <20%	Ideal
Fat <30%	Average
Fat <40%	Some Obesity
Fat >40%	Excessive Obesity

Button Functions

PULSE RECOV. button:

- Press the button to activate heart rate recovery function.
- Press and hold the this button for three seconds to change The AUDIO(On/Off)

START/STOP button:

- Press this button to start workout in sport mode, and during exercising, press this key to pause the workout. Each value will be stored. Press this key to go on to exercise.
- Press and hold this button for three seconds for Total Reset (go to Power Up Mode).

MODE button:

- To confirm set value and enter into the next set value

and button:

- Used to change GENDER, AGE, HEIGHT, WEIGHT, TIME, DISTANCE, CALORIES, TARGET HRC value and work LEVEL.
- Work level can be changed during a workout.

BODY FAT button:

- Press the button to input your HEIGHT, WEKIGHT, GENDER and AGE then to measure your body fat ratio.

Functions:

Item	Windows	Display Range	Default	Stored
8.1	TIME	0:00 - 99:99 (minute : second)	0:00	No
8.2	DISTANCE	0.0 - 99.09(mile or km)	0.00	No
8.3	CALORIES	0 - 999 kcalories	0	No
8.4	AGE	10 - 100 year	30	No
8.5	GENDER	Sexual	No	No
8.6	WEIGHT(METRIC)	20 - 330(Lb) 10 - 150(KG)	150 70	No
8.7	HEIGHT	36 - 84(INCH) 90 - 210(CM)	70 175	No
8.8	SPEED	0.0 - 99.9 (mile or km per hour)	0.0	No
8.8	PULSE	50 - 200 bpm	0	No
8.9	RPM	0 - 250 rpm	0	No
8.10	PACE	0.0 - 99.9 (Average speed per hour)	0.0	No
8.11	BODY FAT	0% - 50%	0	No
8.12	GRADE	L1-L16(BRAKE RESISTANCE LEVEL)		No
8.13	USER	U1-U4 (4 user programs)	U1	YES

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

D

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 2 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 1 Jahr 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 verstellt werden können, richtig eingestellt sind.
- Schrauben Sie vor dem Training alle verstellbaren Teile fest, um eine Lockerung während des Trainings zu vermeiden.
- Das Gerät ist für das Training erwachsener Personen konzipiert. Stellen Sie sicher, dass eine Nutzung des Geräts von Kindern nur unter Aufsicht von Erwachsenen erfolgt.
- Weisen Sie anwesende Personen auf Gefährdung, z.B. durch bewegliche Teile, hin.
- Der Widerstand kann auf Ihre persönlichen Bedürfnisse eingestellt werden.
- Verwenden Sie den Heimtrainer nicht ohne Schuhe oder mit losem Schuhwerk.
- Stellen Sie sicher, dass ausreichend Platz vorhanden ist, um den Heimtrainer zu benutzen.
- Beachten Sie die nicht fixierten oder beweglichen Teile während der Montage/Demontage des Heimtrainers.

- Der Widerstand kann durch den Computer verändert werden.
- Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimanwendungsbereich konzipiert und einem maximalen Körpergewicht von 120 Kilogramm getestet.
- Achten Sie besonders auf die niedrigste Einstellhöhe der Sattelstütze

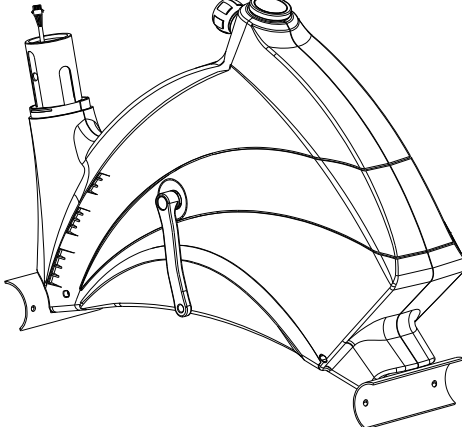
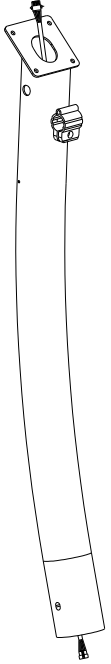
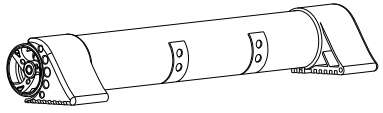

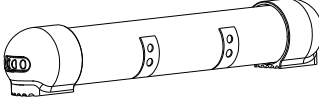

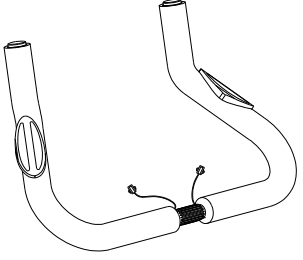

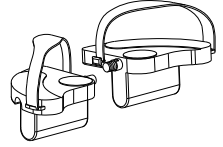



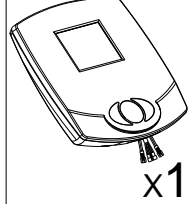

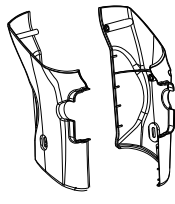









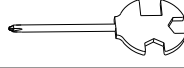

Handhabung

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

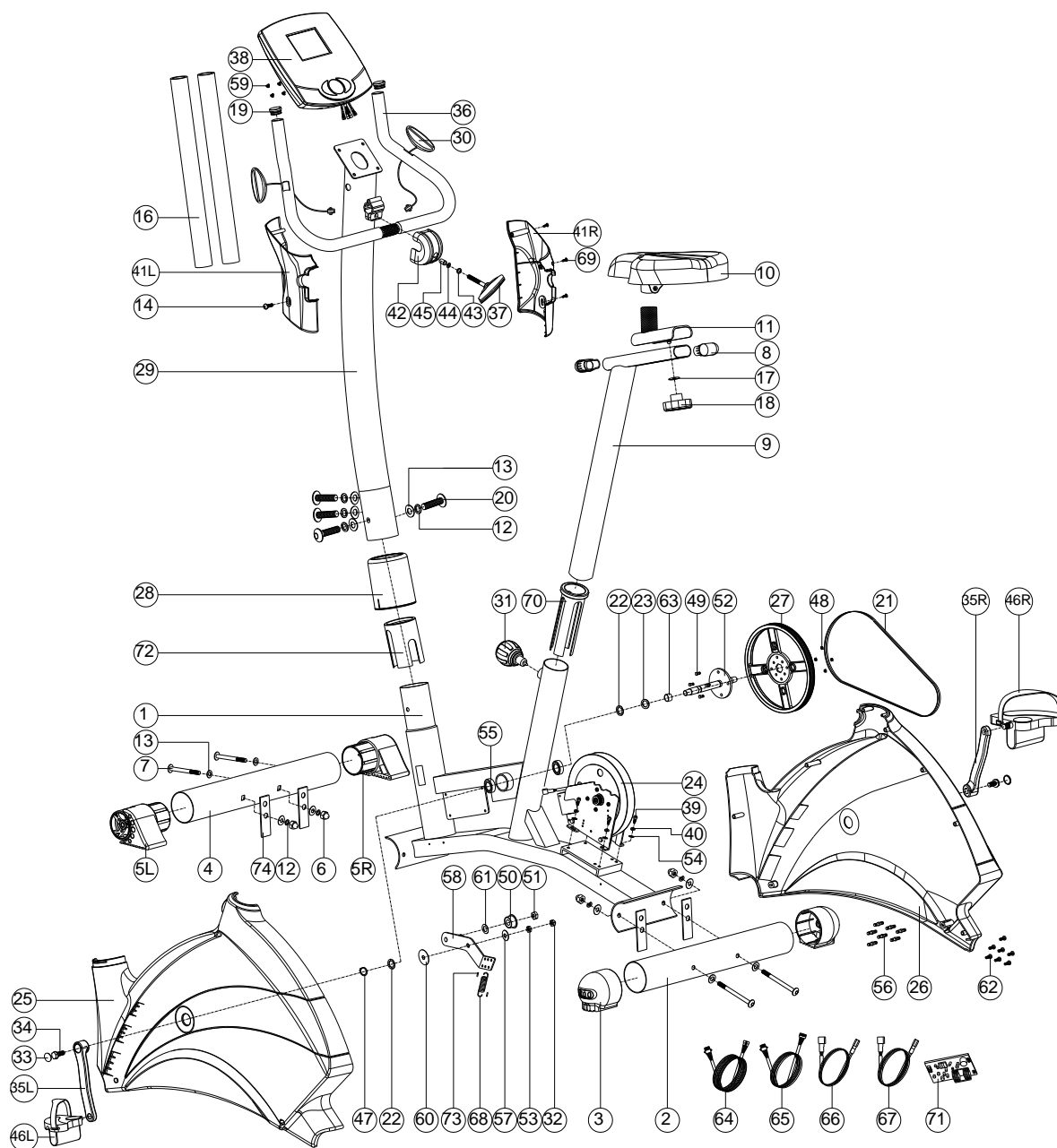
Sorgfalt und Wartung

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

Prüfliste

 <p>1 x1</p>		 <p>29 x1</p>	
 <p>4 x1</p>	 <p>28 x1</p>		
 <p>2 x1</p>	 <p>42 x1</p>		
 <p>36 x1</p>	 <p>45 x1</p>	 <p>46L & 46R x1</p>	
	 <p>44 x1</p>		
	 <p>43 x1</p>		
	 <p>37 x1</p>		
 <p>38 x1</p>	 <p>10 x1</p>	 <p>41L & 41R x1</p>	
 <p>11 x1</p>			
 <p>7 M8*1.25*95L x4</p>	 <p>17 D25*D8.5*2T x1</p>	 <p>12 D15.4*D8.2*2T x8</p>	
 <p>20 M8*1.25*20L x4</p>	 <p>13 D22*D8.5*1.5T x12</p>	 <p>69 ST4*15L x2</p>	
 <p>14 ST4*15L x2</p>	 <p>6 M8*1.25*15L x4</p>		
 <p>x1</p>	 <p>x1</p>		

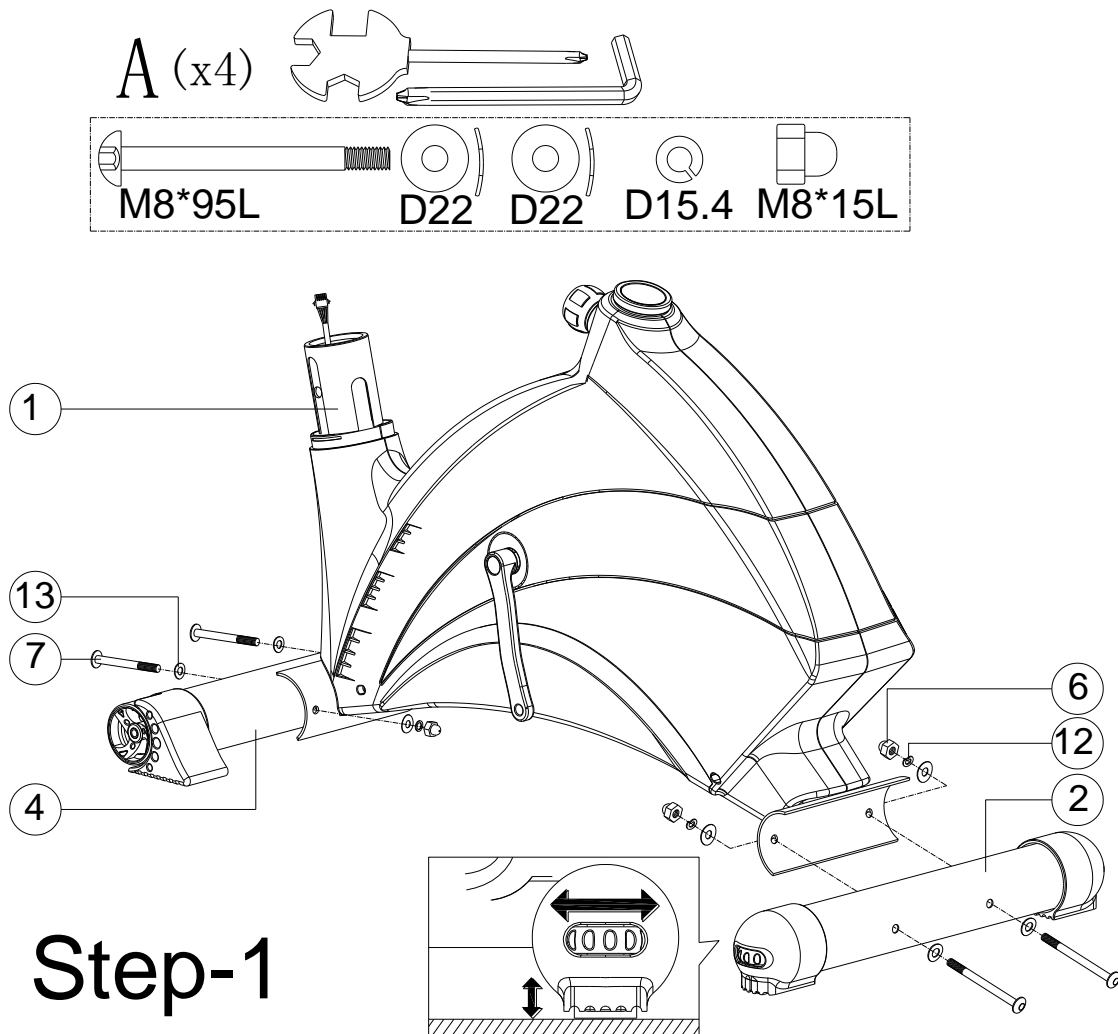
Explosionszeichnung



Teilleiste					
Teil Nr.	Bezeichnung	Stk.	Teil Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Hauptrahmen	1	40	Sicherungsring D10.5*D6.1*1.3T	4
2	Querstütze hinten	1	41L	Lenkerabdeckung links	1
3	Höhenausgleichskappe	2	41R	Lenkerabdeckung rechts	1
4	Querstütze vorne	1	42	Lenkerkappe	1
5L	Transportrolle mit Kappe links	1	43	Unterlegscheibe D16xD8.5x1.2T	1
5R	Transportrolle mit Kappe rechts	1	44	Sicherungsring D15.4xD8.2x2T	1
6	Hutmutter M8*1.25*15L	4	45	Buchse D8.2xD12.7x33	1
7	Inbusschraube M8*1.25*95L	4	46L/R	Pedalset	1
8	Endkappe	2	47	Sägering S-16(1T)	1
9	Sattelstütze	1	48	Mutter M6x1.0x6T	4
10	Sattel	1	49	Schraube M6x1.0x15L	4
11	Sattelaufnahme	1	50	Spannrolle	1
12	Sicherungsring D15.4*D8.2*2T	8	51	Mutter M10x1.5x10T	1
13	Wellenscheibe D22*D8.5*1.5T	12	52	Kurbelachse	1
14	Schraube ST4*1.41*15L	2	53	Mutter M8*1.25*6T	1
16	Lenkerüberzug D30*3T*575L	2	54	Unterlegscheibe D13*D6.5*1.0T	4
17	Unterlegscheibe D25*D8.5*2T	1	55	Lager #99502	2
18	Fixierknauf	1	56	Stift	7
19	Endkappe Lenker D1 1/4"*29L	2	57	Unterlegscheibe D25xD8.5x2T	1
20	Inbusschraube M8*1.25*20L	4	58	Spannrollenplatte	1
21	Riemen	1	59	Schraube M5*10L	4
22	Wellenscheibe D21xD16.2x0.3T	2	60	Plastikscheibe D50*D10*1.0T	1
23	Unterlegscheibe D24xD16x1.5T	1	61	Plastikscheibe D10*D24*0.4T	1
24	Schwungscheibe Generator	1	62	Schraube ST4.2x1.4x20L	7
25	Gehäuse links	1	63	Distanzring D22xD16x6.4T	1
26	Gehäuse rechts	1	64	Computerkabel oben 950L	1
27	Riemenscheibe	1	65	Computerkabel unten 450L	1
28	Abdeckkappe Lenkerstütze	1	66	Verbindungskabel 50L	1
29	Lenkerstütze	1	67	Verbindungskabel(II) 200L	1
30	Handpulsensoren	2	68	Feder D2.2*D14*55L	1
	Handpuls kabel	2	69	Schraube ST4*1.41*15L	2
31	Sattelstützenverstellknopf	1	70	Einsatz Sattelstütze	1
32	Mutter M8*1.25*8T	1	71	Platine	1
33	Schraubenkappe	2	72	Einsatz Lenkerstütze	1
34	Schraube M8x1.25x25	2	73	Plastikhülse	2
35L	Kurbel links	1	74	Anschlaghalter	4
35R	Kurbel rechts	1		Werkzeug	1
36	Lenker	1		Werkzeug	1
37	Lenkerschraube	1			
38	Computer	1			
39	Schraube	4			

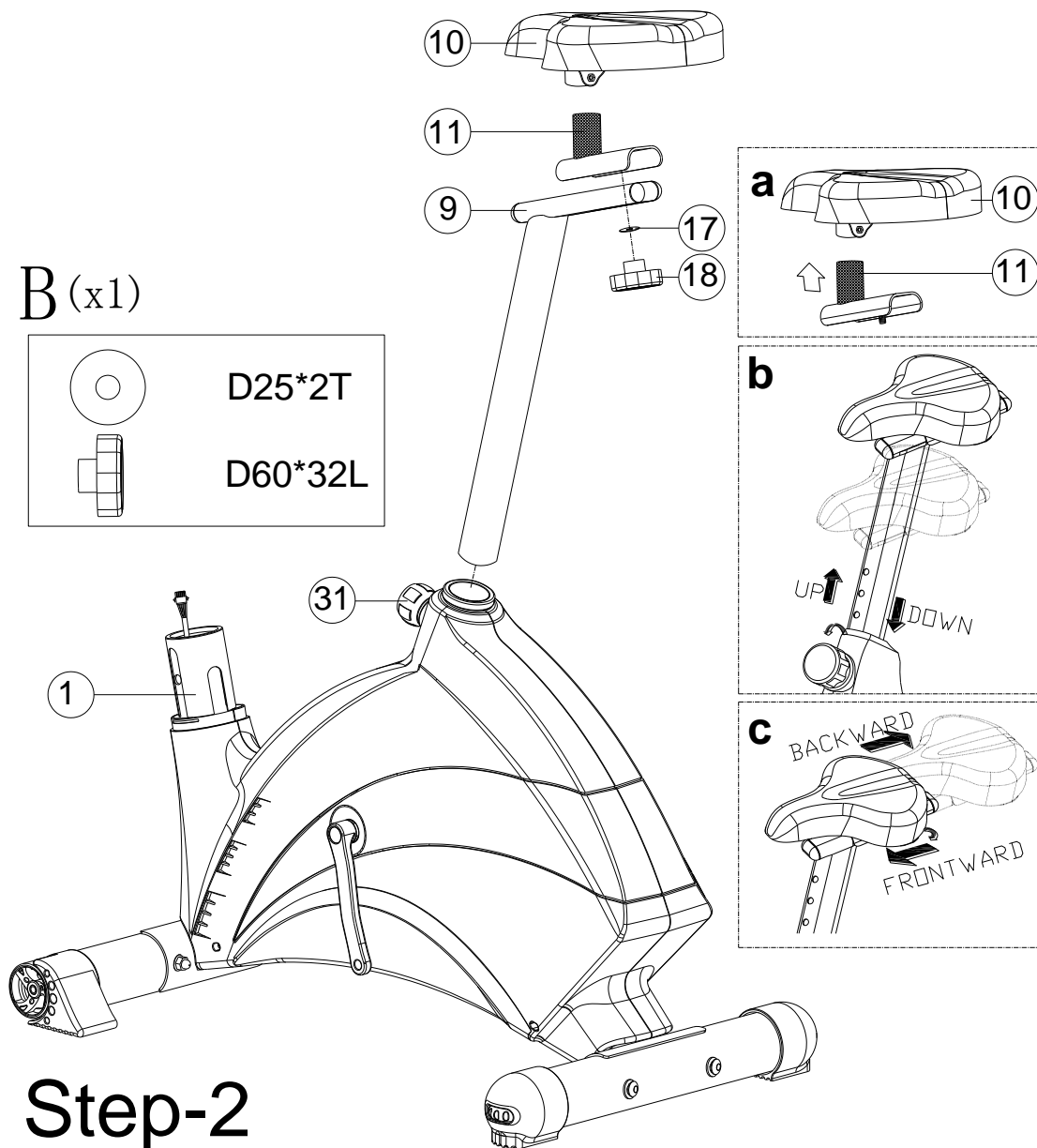
Montageanleitung

Schritt 1



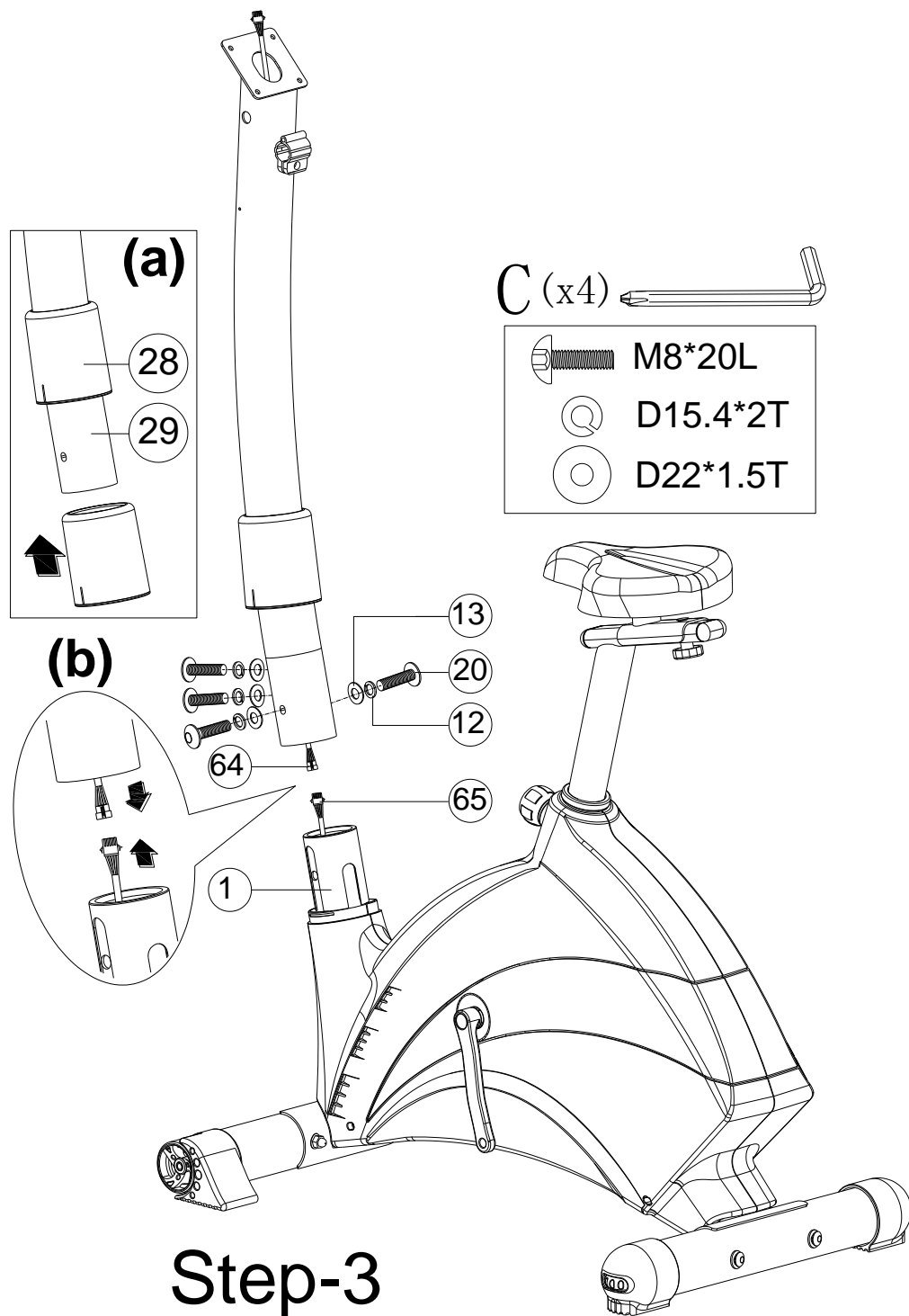
1. Montieren Sie die Querstütze vorne (4) und die Querstütze hinten (2) am Hauptrahmen (1). Verwenden Sie dazu Hutmutter (6), Inbusschraube (7), Sicherungsring (12) und Wellenscheibe (13).
2. Mittels der Höhenausgleichskappen an der Querstütze hinten (2) können Sie etwaige Unebenheiten ausgleichen.

Schritt 2



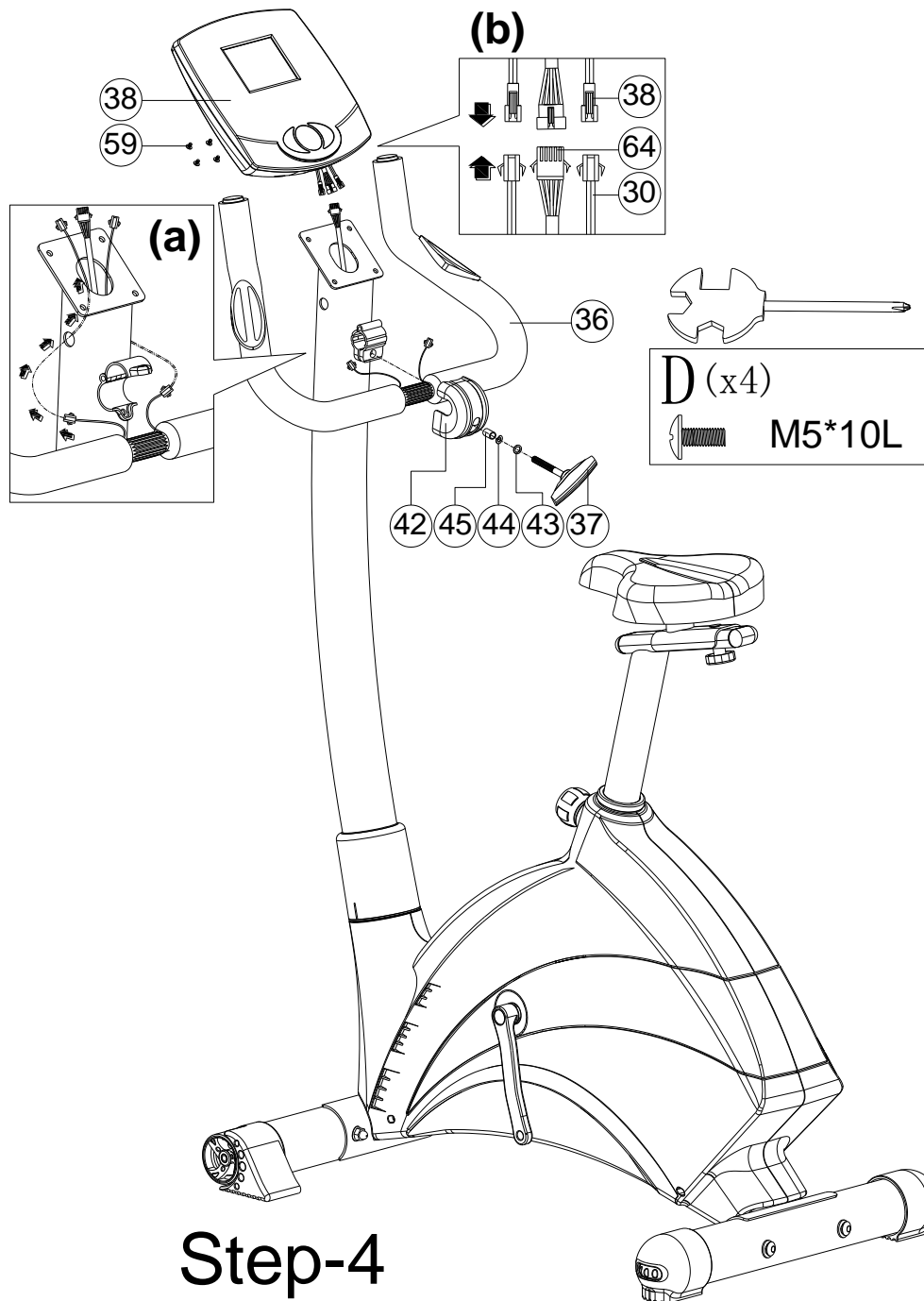
1. Montieren Sie den Sattel (10) an der Sattelaufnahme (11) wie in Abb. a gezeigt.
2. Stecken Sie die Sattelstütze (9) in den Hauptrahmen (1) und fixieren Sie diese in der gewünschten Höhe mit der Sattelstützenschraube (31) siehe Abb. b.
3. Befestigen Sie die Sattelaufnahme (11) nun an der Sattelstütze (9). Benutzen Sie dazu Unterlegscheibe (17) und Fixierknauf (18). Anschließend können Sie den Sattel horizontal in die gewünschte Position bewegen. Siehe Abb. c.

Schritt 3



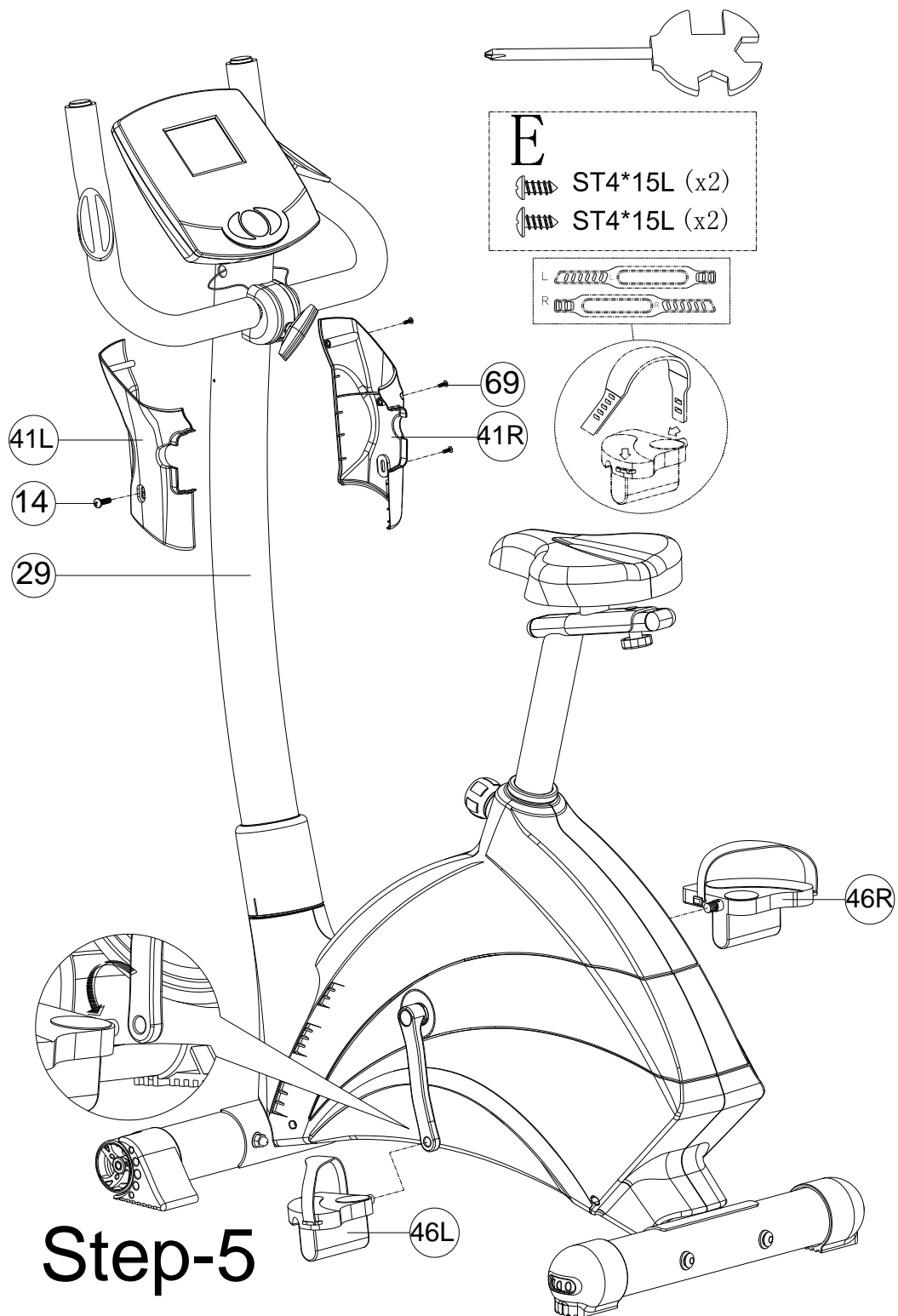
1. Schieben Sie die Abdeckkappe (28) über die Lenkerstütze (29) siehe Abb. a.
2. Verbinden Sie anschließend das obere Computerkabel (64) mit dem unteren Computerkabel (65).
3. Montieren Sie nun die Lenkerstütze (29) am Hauptrahmen (1). Verwenden Sie dazu Inbusschraube (20), Sicherungsring (12) und Wellenscheibe (13).

Schritt 4



1. Führen Sie die Handpuls-kabeln (30) durch die Öffnung der Lenkerstütze (29) siehe Abb. a.
2. Montieren Sie den Lenker (36) an der Lenkerstütze (29). Verwenden Sie dazu die Schutzkappe (42), Unterlegscheibe (43), Sicherungsring (44), Distanzbuchse (45) sowie die Lenkerschraube (37).
3. Verbinden Sie anschließend das obere Computerkabel (64) und die beiden Handpuls-kabeln (30) mit dem Computer (38). Danach montieren Sie den Computer an der Lenkerstütze (29) mit den Schrauben (59).
4. Die Position des Lenkers läßt sich einfach mit der Lenkerschraube (37) verstellen.

Schritt 5



1. Montieren Sie die Computerverkleidung (41L&R) an der Lenkerstütze (29) mit Schraube (69) und Schraube (14).
2. Montieren Sie die Pedalschlaufen an den Pedalen und anschließend die Pedale (46L&R) an den Kurbeln.

Training Computer VM6618

Anzeige:

1. Das Anzeigefeld ist eine individuelle LCD Anzeige: ZEIT, RPM, GESCHWINDIGKEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN (ENTFERNUNG, WATT), PULS.
2. Punktmatrix-Anzeige:
 - Der LCD Bildschirm hat eine Einzelpunktmatrix-Anzeige mit 8 Zeilen und 10 Spalten.
 - Diese Punktmatrix wird für die Anzeigen im Arbeitsprofil eines aktiven Programms genutzt.

Mode:

1. EINSCHALTE Mode: Sobald der Trainingscomputer eingeschaltet ist, ertönt ein längerer Beep-Ton und der Computer wechselt in den manuellen Mode. Siehe Abb-1,Abb -2

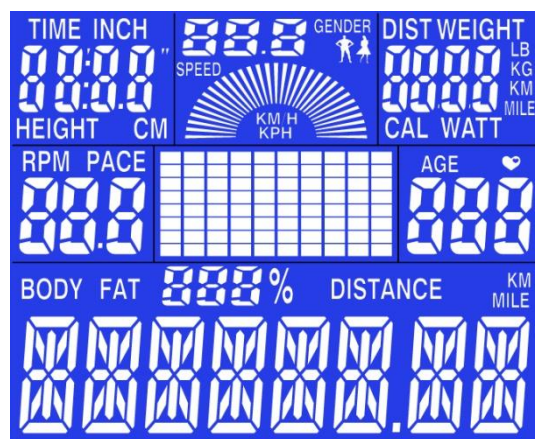


Abb. 1



Abb. 2

2. SCHLAF Mode: Sollte weder das rpm Signal noch andere Daten für 4 Minuten in den Trainingscomputer eingegeben werden, schaltet sich der Computer in den Schlaf Mode.
3. WECK Mode: Betätigen Sie das Pedal, um das Gerät zu starten oder drücken Sie eine beliebige Taste, um das Anfangstraining einzugeben oder sollten sich alle Werte im Pause Mode befinden drücken Sie eine beliebige Taste um fort zu fahren.

Computeranleitung Funktion:

(3.1)

- Auswahl des PROGRAMMS:

Die Nachricht "**WATT**" erscheint, bis eine Auswahl getätigt wurde. Indem Sie die Tasten ▲ oder ▼ betätigen, blättern Sie sich durch die bereits eingestellten Profile. Es bestehen folgende Auswahlmöglichkeiten:

WATT→MANUELL→P2→P3→P4→P5→P6→P7→P8→P9→P10→
ZUFALL→BENUTZER→H.R.C60→H.R.C70%→H.R.C85%→THR→
HRS→KÖRPERFETT

(3.2)

- Drücken Sie auf die Schaltfläche, um das WATT, MANUELL Programm, (P2~P10), ZUFALL Programm zu akzeptieren.

Die Nachricht "**ZEIT EINGEBEN**" erscheint, bis eine Auswahl getätigt wurde. Indem Sie die Tasten ▲ oder ▼ der Schaltfläche betätigen, stellen Sie die ZEIT ein.

- Drücken Sie auf die **MODE** Schaltfläche, um die ZEIT zu akzeptieren.

Die Nachricht "**ENTFERNUNG EINGEBEN**" erscheint, bis eine Auswahl getätigt wurde. Indem Sie die Tasten ▲ oder ▼ der Schaltfläche betätigen, stellen Sie die ENTFERNUNG ein.

- Drücken Sie auf die **MODE** Schaltfläche, um die ENTFERNUNG zu akzeptieren.

Die Nachricht "**KALORIEN EINGEBEN**" erscheint, bis eine Auswahl getätigt wurde. Indem Sie die Tasten ▲ oder ▼ der Schaltfläche betätigen, stellen Sie die KALORIEN ein.

(3.3)

- Drücken Sie auf die **MODE** Schaltfläche, um das BENUTZER Programm (U1~U4) zu akzeptieren.

Die Nachricht "**U1**" erscheint, bis eine Auswahl getätigt wurde. Indem Sie die Tasten ▲ oder ▼ der Schaltfläche betätigen, wählen Sie zwischen U1~U4 aus.

- Drücken Sie auf die **MODE** Schaltfläche, um das USER (1~4) Programm zu akzeptieren.

Die Nachricht "**ZEIT EINGEBEN**" bis eine Auswahl getätigt wurde. Indem Sie die Tasten ▲ oder ▼ der Schaltfläche betätigen, stellen Sie die ZEIT ein.

- Drücken Sie auf die **MODE** Schaltfläche, um die ZEIT zu akzeptieren.

Die Nachricht "**ENTFERNUNG EINGEBEN**" erscheint, bis eine Auswahl getätigt wurde. Indem Sie die Tasten ▲ oder ▼ der Schaltfläche betätigen, stellen Sie die ENTFERNUNG ein.

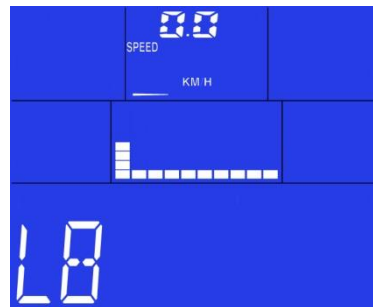
- Drücken Sie auf die **MODE** Schaltfläche um die ENTFERNUNG zu akzeptieren. Es folgt die Einstellung der KALORIEN.

Die Nachricht "**KALORIEN EINGEBEN**" erscheint, bis eine Auswahl getätigt wurde. Indem Sie die Tasten ▲ oder ▼ der Schaltfläche betätigen, stellen Sie die KALORIEN ein.

- Drücken Sie anschließend die **START** Schaltfläche und beginnen Sie Ihr Training.

Besondere Bedienelemente

U1-U4 Kunden Profil: Für jeden Benutzer ist ein separates Kundenprofil Benutzer (U1-U4) gespeichert. Um das Kundenprofil anzupassen, muss der Benutzer drei Sekunden lang die **MODE** Schaltfläche drücken. Drücken Sie anschließend die ▲ oder ▼ Schaltfläche, um die Daten in jedem Segment zu MODIFIZIEREN. Drücken Sie die **MODE** Schaltfläche, um die MODIFIZIERTEN DATEN zu akzeptieren und begeben Sie sich zum nächsten Profsegment. Drücken Sie und halten Sie die **MODE** Schaltfläche für drei Sekunden gedrückt, um das Kundenprofil zu modifizieren und zur Benutzerauswahl zu wechseln.



- (3.4)
- Drücken Sie auf die **MODE** Schaltfläche, um das H.R.C 60% Programm (70%, 85%) zu akzeptieren.
Die Nachricht **“START DRÜCKEN”** erscheint, bis eine Auswahl getätigt wurde. Indem Sie die Tasten ▲ oder ▼ der Schaltfläche betätigen, stellen Sie das ALTER ein.
 - Drücken Sie anschließend die **START** Schaltfläche und beginnen Sie Ihr Training.
 $60\% \text{ Max H.R.C.} \text{ -- Ziel H.R.} = (220 - \text{ALTER}) \times 60\%$
 $70\% \text{ Max H.R.C.} \text{ -- Ziel H.R.} = (220 - \text{ALTER}) \times 70\%$
 $85\% \text{ Max H.R.C.} \text{ -- Ziel H.R.} = (220 - \text{ALTER}) \times 85\%$
- (3.5)
- Drücken Sie auf die **MODE** Schaltfläche, um das THR Programm zu akzeptieren.
Die Nachricht **“ZIEL HR”** erscheint, bis eine Auswahl getätigt wurde. Indem Sie die Tasten ▲ oder ▼ der Schaltfläche betätigen, stellen Sie den Zielherzwert ein.
 - Drücken Sie anschließend die **START** Schaltfläche und beginnen Sie Ihr Training.
Ziel H.R.C. -- Training bei Zielherzwert.
- (3.6)
- Drücken Sie auf die **MODE** Schaltfläche, um das H.R.S (C1~C3) Programm zu akzeptieren.
Die Nachricht **“C1”** erscheint, bis eine Auswahl getätigt wurde.
Indem Sie die Tasten ▲ oder ▼ der Schaltfläche betätigen, wählen Sie zwischen C1 und C3 aus.

- Drücken Sie auf die **MODE** Schaltfläche, um C1~C3 zu akzeptieren. Die Nachricht "**PRESS START**" erscheint, bis eine Auswahl getätigt wurde. Indem Sie die Tasten ▲ oder ▼ der Schaltfläche betätigen, stellen Sie das ALTER ein.
- Drücken Sie anschließend die **START** Schaltfläche und beginnen Sie Ihr Training.

C1 - - Ziel H.R. = (220 – ALTER) x 60%

C2 - - Ziel H.R. = (220 – ALTER) x 70%

C3 - - Ziel H.R. = (220 – ALTER) x 85%

***Sport Mode:**

Benutzer unter 1 Minute können ihr Niveau selbst einstellen, bis der Zielherzwert erreicht wird und das Gerät sich automatisch ausschaltet.

(3.7)

- Drücken Sie auf die **MODE** Schaltfläche, um das KÖRPERFETT Programm zu akzeptieren, im Anschluss folgen folgende Einstellungen: HÖHE, GEWICHT, ALTER, GESCHLECHT. Die Nachricht "**HÖHE EINGEBEN**" erscheint, bis eine Auswahl getätigt wurde. Indem Sie die Tasten ▲ oder ▼ der Schaltfläche betätigen, stellen Sie die HÖHE ein.
- Drücken Sie auf die **MODE** Schaltfläche, um die HÖHE zu akzeptieren. Die Nachricht "**GEWICHT EINGEBEN**" erscheint, bis eine Auswahl getätigt wurde. Indem Sie die Tasten ▲ oder ▼ der Schaltfläche betätigen, stellen Sie das GEWICHT ein.
- Drücken Sie auf die **MODE** Schaltfläche, um das GEWICHT zu akzeptieren. Die Nachricht "**ALTER EINGEBEN**" erscheint, bis eine Auswahl getätigt wurde. Indem Sie die Tasten ▲ oder ▼ der Schaltfläche betätigen, stellen Sie das ALTER ein.
- Drücken Sie auf die **MODE** Schaltfläche, um das ALTER zu akzeptieren. Die Nachricht "**DRÜCKEN SIE AUF START ZUM TESTEN**" erscheint, bis eine Auswahl getätigt wurde. Indem Sie die Tasten ▲ oder ▼ der Schaltfläche betätigen, stellen Sie MÄNNLICH/WEIBLICH ein.
- Drücken Sie anschließend die **START** Schaltfläche und beginnen Sie Ihr Training.

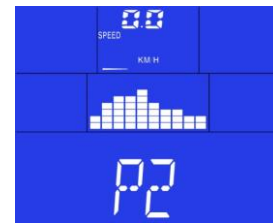
Vordefinierte Programmprofile



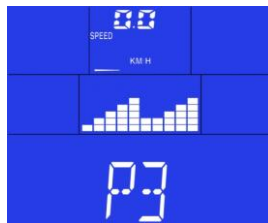
WATT



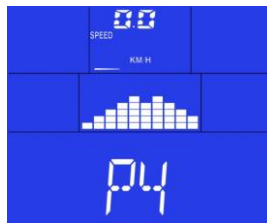
MANUELL



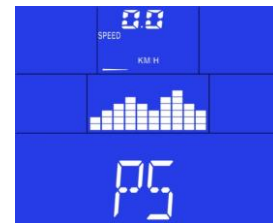
P2



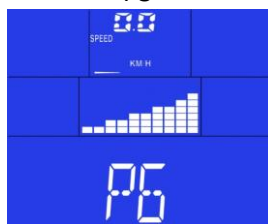
P3



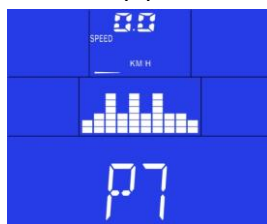
P4



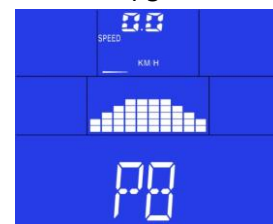
P5



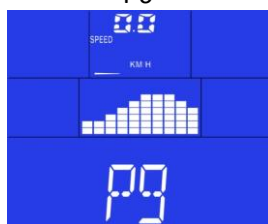
P6



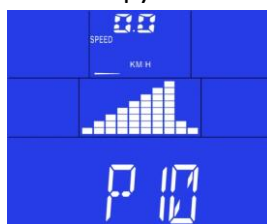
P7



P8



P9



P10



ZUFALL



BENUTZER



H.R.C 60%



H.R.C 70%



H.R.C 85%



T.H.R



H.R.S



KÖRPERFETT

RECOVERY TEST:

Während der START oder PAUSE Phase sollten Ihre Hände auf den Haltegriffen verbleiben oder lassen Sie den Sender am Brustkorb und drücken Sie auf **PULSE RECOV.** Alle Daten, außer der "ZEIT", werden auf der Anzeigeschaltfläche nicht mehr angezeigt.

Der Test misst Ihren Herzschlag und die ZEIT beginnt bei 00:10 - 00:09 - bis 00:00 zu zählen, falls die Anzeige nicht innerhalb 10 Sekunden mit dem Zählen beginnt, schaltet sich das Messsystem aus und kehrt in den Sport Mode zurück. Sollte nach 10 Sekunden die Hetzfrequenz nicht Null sein, so beginnt die ZEIT bei 00:60 - 00:59 - bis 00:00 zu zählen. Sobald 00:00 erreicht wurde zeigt der Computer Ihre Herzfrequenz in einer Wertspanne von A+ bis C an.

Bemerkung: Die Fitness eines Benutzers wird im Nachrichtfeld angezeigt.

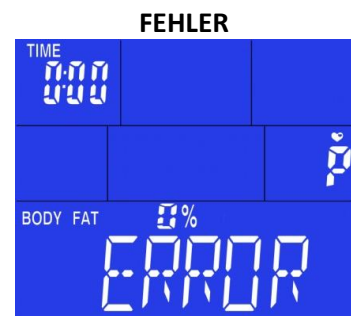
Wert	Aussage
A+	EXZELLENT
A	SEHR GUT
B+	GUT
B	FAIR
C+	SCHWACH
C	SEHR SCHWACH

KÖRPERFETT TEST:

- Drücken Sie die **BODY FAT** Schaltfläche und drücken Sie die **START STOP** Schaltfläche, um den KÖRPERFETT TEST zu akzeptieren. Der Test misst Ihren Herzschlag und die ZEIT beginnt bei 00:10 - 00:09 - bis 00:00 zu zählen, falls die Anzeige nicht innerhalb 10 Sekunden mit dem Zählen beginnt erscheint im Nachrichtenfeld die Anzeige FEHLER. Sollte nach 10 Sekunden die Hetzfrequenz nicht Null sein, so beginnt die ZEIT bei 00:25 - 00:24 – bis 00:00 zu zählen. Sobald 00:00 erreicht wurde zeigt der Computer Ihren FETT % an.

Drücken Sie erneut auf die Schaltfläche und der Computer wird in den vorherigen Mode zurückkehren.

- Wenn die Herzfrequenz =0 ist erscheint die Nachricht "FEHLER"



Wenn die Herzfrequenz =0 ist erscheint die Nachricht "FEHLER"

Bemerkung: Die Fitness eines Benutzers wird im Nachrichtfeld angezeigt.

Wert	Aussage
Fett <10%	Zu dünn
Fett <20%	Ideal
Fett <30%	Durchschnitt
Fett <40%	Leichtes Übergewicht
Fett >40%	Starkes Übergewicht

Schaltfläche Funktionen

PULSE RECOV. Taste:

- Drücken Sie auf die Schaltfläche, um die Herzfrequenzfunktion zu ermitteln.
- Drücken Sie 3 Sekunden lang auf diese Schaltfläche, um die AUDIO-Funktion (Ein/Aus) zu schalten.

START/STOP Taste:

- Drücken Sie auf diese Schaltfläche, um Ihr Training im Sport Mode zu beginnen, betätigen Sie diese Schaltfläche, wenn Sie beim Training eine Pause einlegen möchten. Jeder Wert wird gespeichert. Drücken Sie auf diese Schaltfläche, um mit dem Training fortzufahren.
- Drücken Sie 3 Sekunden lang auf diese Schaltfläche für einen kompletten Neustart (begeben Sie sich dazu zum Einschaltmode).

MODE Taste:

- Bestätigen Sie einen festgesetzten Wert zu bestätigen und begeben Sie sich zum nächsten Wert.

 and  Taste:

- Wird für Änderungen bei GESCHLECHT, ALTER, HÖHE, GEWICHT, ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, ZIEL HRC Wert und Arbeitslevel verwendet.
- Der Arbeitslevel kann während des Trainings verändert werden.

BODY FAT Taste:

- Drücken Sie auf die Schaltfläche, um HÖHE, GEWICHT, GESCHLECHT und ALTER einzugeben und ihren Körperfettanteil zu messen.

Funktionen:

Nr.	Fenster	Anzeigebereich	Störung	Speicher
8.1	ZEIT	0:00 - 99:99 (Minuten : Sekunden)	0:00	Nein
8.2	ENTFERNUNG	0.0 - 99.09(Meilen oder km)	0.00	Nein
8.3	KALORIEN	0 - 999 KALORIEN	0	Nein
8.4	ALTER	10 - 100 Jahre	30	Nein
8.5	GESCHLECHT	Geschlecht	No	Nein
8.6	GEWICHT (METRIK)	20 – 330 (Lb) 10 – 150 (KG)	150 70	Nein
8.7	HÖHE	36 – 84 (INCH) 90 – 210 (CM)	70 175	Nein
8.8	GESCHWINDIGKEIT	0.0 - 99.9 (Meilen oder km per Stunde)	0.0	Nein
8.8	PULS	50 - 200 bpm	0	Nein
8.9	RPM	0 - 250 rpm	0	Nein
8.10	PACE	0.0 – 99.9 (DURCHSCHNITTS GESCHWINDIGKEIT per STUNDE)	0.0	Nein
8.11	KÖRPERFETT	0% - 50%	0	Nein
8.12	ANSPRUCHSNIVEAU	L1–L16 (BREMSWIDERSTANDSLEVEL)		Nein
8.13	BENUTZER	U1-U4 (4 Benutzerprogramme)	U1	JA

Vážený zákazníku,



Blahopřejeme k nákupu domácího trenažeru 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 ENERGETICS

Záruka

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

Na produkty ENERGETICS poskytuje původnímu kupci záruku 2 roky na možné závady materiálu a zpracování. Vyloučena jsou poškození způsobená špatným používáním a opotřebením dílů. Všechny elektronické díly mají záruku 1 rok. Záruční lhůta začíná datem, kdy byl výrobek zakoupen (ponechte si doklad o zakoupení).

Bezpečnostní pokyny

- Dříve, než začnete s kterýmkoliv programem cvičení, poradte se se svým lékařem, aby Vám poradil s optimálním tréninkem.
- Varování: nesprávný/ nadměrný trénink může způsobit poškození zdraví. Pokud se cítíte nepříjemně, přestaňte domácí trenažer používat.
- Zajistěte, aby trénink začal až po správné montáži, nastavení a kontrole domácího trenažeru.
- 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 trenažer postavte na rovný neklouzavý povrch.
- Pro zajištění stabilní polohy domácího trenažeru 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 trenažer bez bot nebo s volnými botami.
- Zajistěte, aby byl pro používání domácího trenažeru dostatek prostoru.
- Při montáži a demontáži domácího trenažeru 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 120 kilogramů.
- Zvláštní pozornost věnujte minimální hloubce vnoření sloupku sedačky

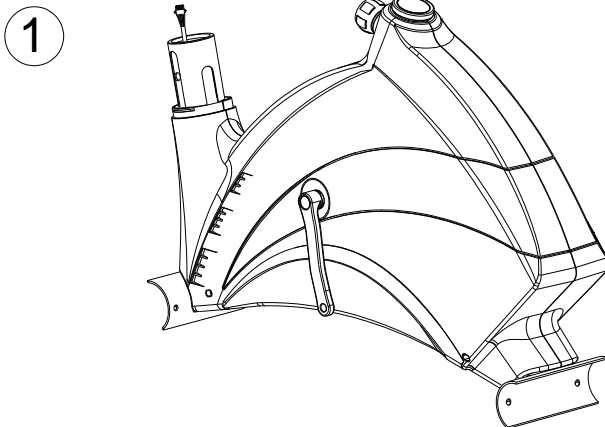
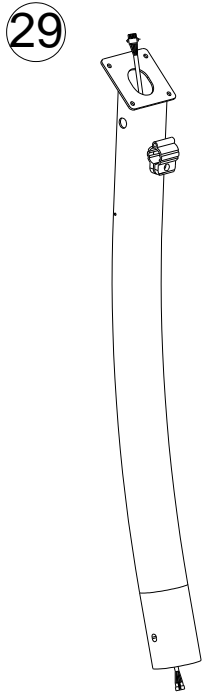
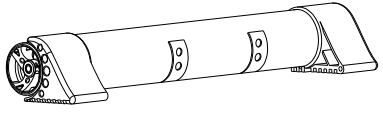

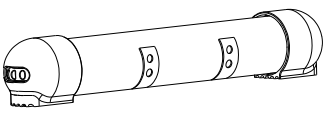

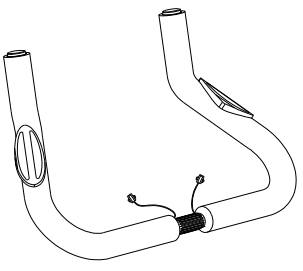

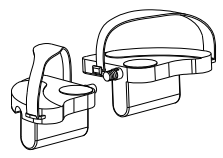



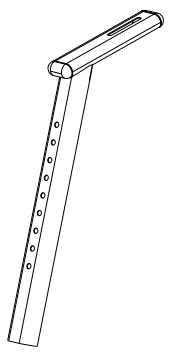
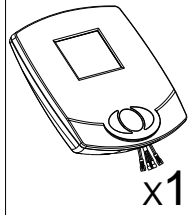
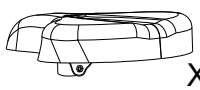









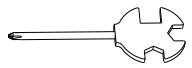

Manipulace

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

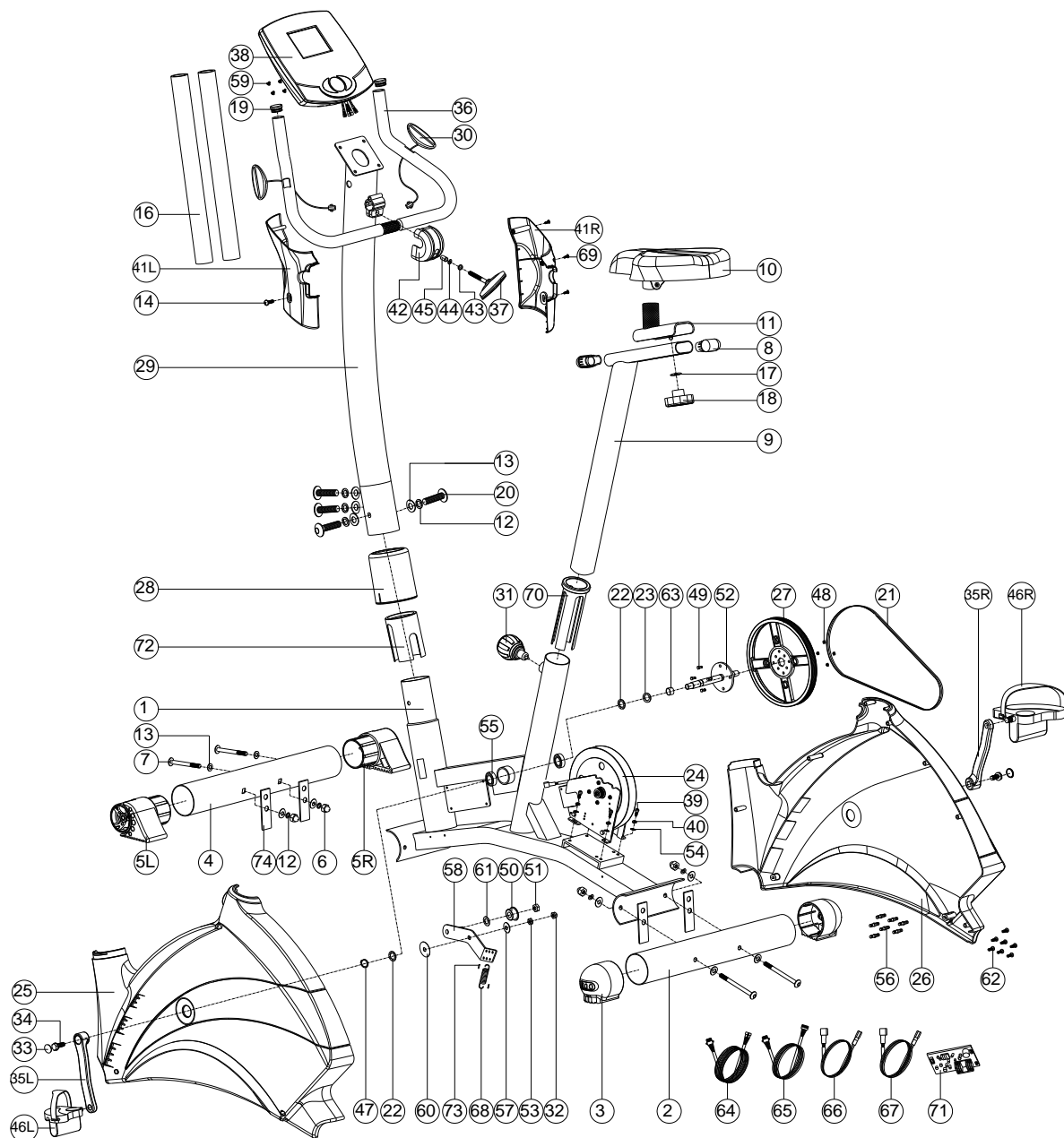
Péče a údržba

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

Kontrolní seznam

 <p>1 x1</p>		 <p>29 x1</p>	
 <p>4 x1</p>	 <p>28 x1</p>		
 <p>2 x1</p>	 <p>42 x1</p>		
 <p>36 x1</p>	 <p>45 x1</p>	 <p>46L & 46R x1</p>	
	 <p>44 x1</p>		
	 <p>43 x1</p>	 <p>37 x1</p>	 <p>9 x1</p>
	 <p>38 x1</p>	 <p>10 x1</p>	
	 <p>11 x1</p>		
 <p>7 M8*1.25*95L x4</p>	 <p>17 D25*D8.5*2T x1</p>	 <p>12 D15.4*D8.2*2T x8</p>	
 <p>20 M8*1.25*20L x4</p>	 <p>13 D22*D8.5*1.5T x12</p>	 <p>69 ST4*15L x2</p>	
 <p>14 ST4*15L x2</p>	 <p>6 M8*1.25*15L x4</p>		
 <p>x1</p>	 <p>x1</p>		

Explozivní výkres

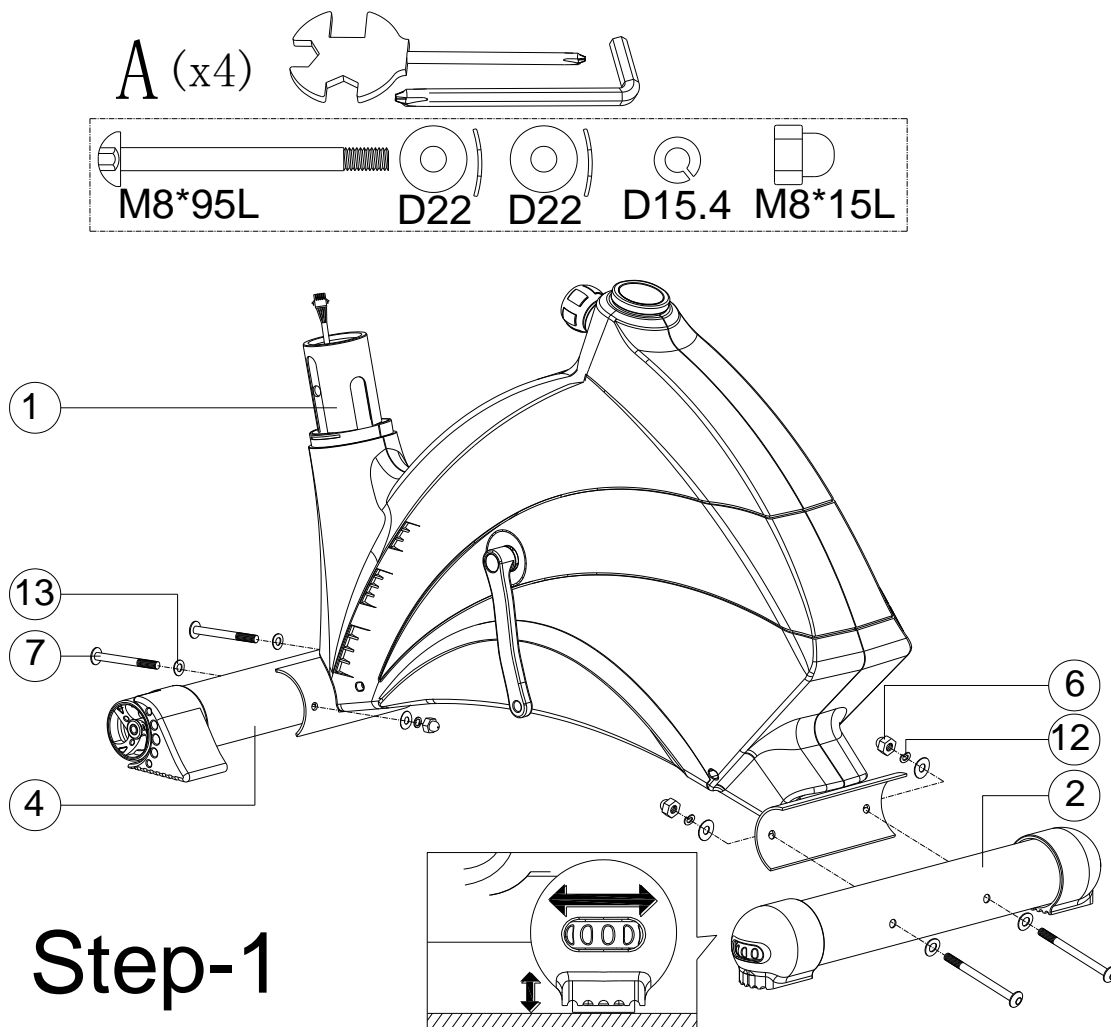


Seznam součástí

Součást	Popis	Počet	Součást	Popis	Počet
1	Hlavní rám	1	40	Pružná podložka D10.5*D6.1*1.3T	4
2	Zadní stabilizátor	1	41L	Podpěra pro počítač (L)	1
3	Nastavitelný uzávěr	2	41R	Podpěra pro počítač (P)	1
4	Přední stabilizátor	1	42	Ochranný kryt	1
5L	Levý pohyblivý uzávěr	1	43	Plochá podložka D16xD8.5x1.2T	1
5R	Pravý pohyblivý uzávěr	1	44	Pružná podložka D15.4xD8.2x2T	1
6	Vypouklá matice M8*1.25*15L	4	45	Pouzdro D8.2xD12.7x33	1
7	Šroub s vnitřním šestihranem M8*1.25*95L	4	46L/R	Sestava pedálů	1
8	Oválný uzávěr	2	47	Spona C S-16(1T)	1
9	Sloupek sedla	1	48	Nylonová matice M6x1.0x6T	4
10	Sedlo	1	49	Šroub M6x1.0x15L	4
11	Nastavitelná trubka sedla	1	50	Mezikolo	1
12	Pružná podložka D15.4*D8.2*2T	8	51	Nylonová matice M10x1.5x10T	1
13	Prohnutá podložka D22*D8.5*1.5T	12	52	Kliková náprava	1
14	Šroub ST4*1.41*15L	2	53	Matice M8*1.25*6T	1
16	Pěnová rukojeť D30*3T*575L	2	54	Plochá podložka D13*D6.5*1.0T	4
17	Plochá podložka D25*D8.5*2T	1	55	Ložisko č. 99502	2
18	Zajišťovací šroub	1	56	Kolík	7
19	Uzávěr D1 1/4"*29L	2	57	Plochá podložka D25xD8.5x2T	1
20	Šroub s vnitřním šestihranem M8*1.25*20L	4	58	Přichytná destička pro mezikolo	1
21	Řemen	1	59	Šroub M5*10L	4
22	Zvlněná podložka D21*D16.2*0.3T	2	60	Plastová plochá podložka D50*D10*1.0T	1
23	Plochá podložka D24xD16x1.5T	1	61	Plastová plochá podložka D10*D24*0.4T	1
24	Generátor	1	62	Šroub ST4.2x1.4x20L	7
25	Levý kryt řetězu	1	63	Rozpěrka D22xD16x6.4T	1
26	Pravý kryt řetězu	1	64	Horní kabel k počítači 950L	1
27	Kolečko pro vedení řemenu	1	65	Spodní kabel k počítači 450L	1
28	Horní ochranný kryt	1	66	Spojovací kabel 50L	1
29	Sloupek řídítek	1	67	Spojovací kabel (II) 200L	1
30	Snímač pulzu	2	68	Pružina D2.2*D14*55L	1
	Kabel ke snímači pulzu	2	69	Šroub ST4*1.41*15L	2
31	Zajišťovací šroub	1	70	Vnitřní trubka	1
32	Nylonová matice M8*1.25*8T	1	71	Ovladač	1
33	Krytka šroubu	2	72	Vnitřní trubka	1
34	Šroub M8x1.25x25	2	73	Plastový kryt	2
35L	Levá klika	1	74	Tlumič	4
35R	Pravá klika	1		Imbusový klíč	1
36	Pevná řídítka	1		Maticový klíč	1
37	Zajišťovací šroub ve tvaru T	1			
38	Počítač	1			
39	Šroub	4			

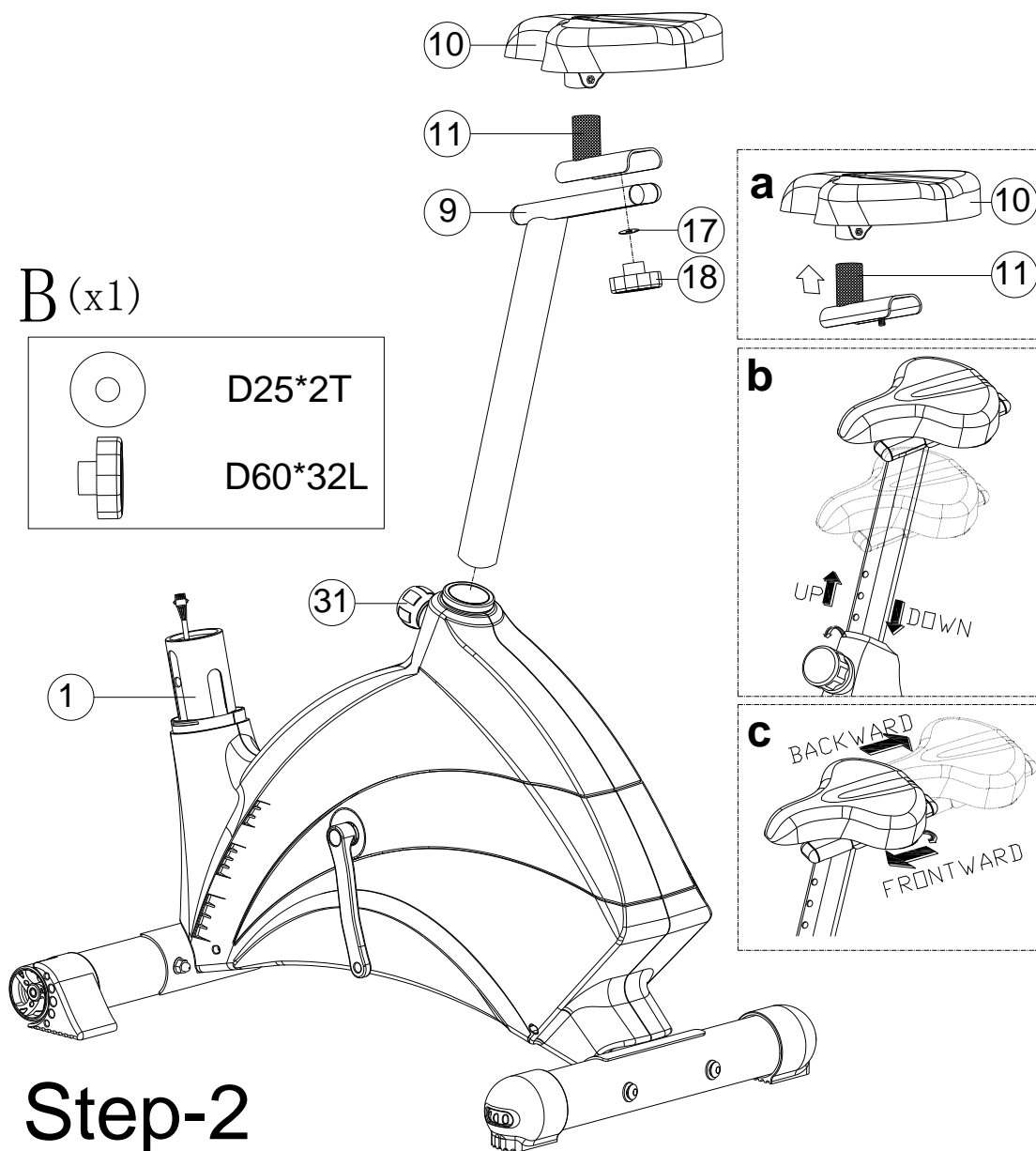
Montážní postup

Krok 1



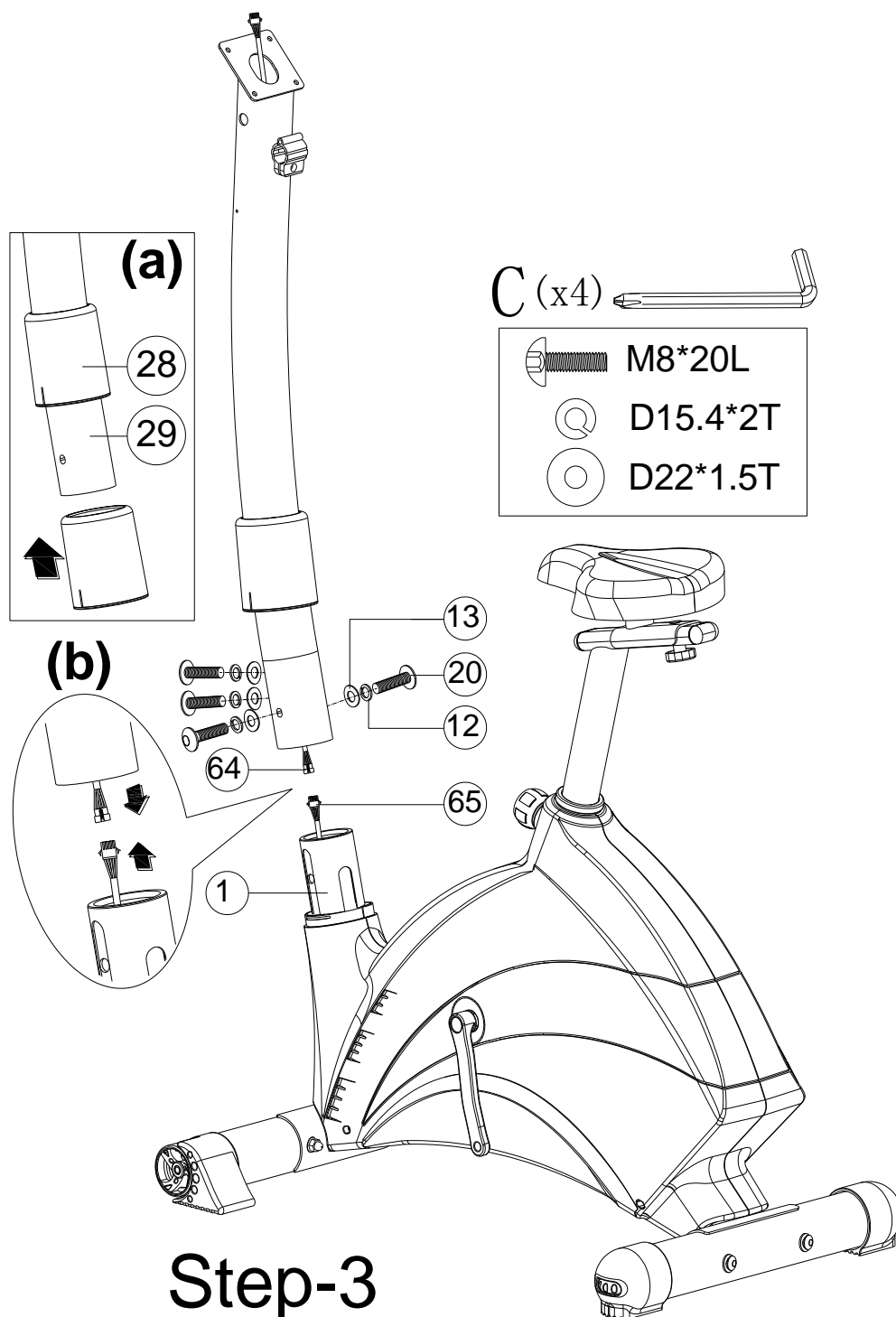
1. Pomocí vypouklé matice (6), šroubu s vnitřním šestihranem (7), pružné podložky (12) a prohnuté podložky (13) sestavte přední (4) a zadní stabilizátor (2) a připevněte jej k hlavnímu rámu (1).
2. Výšku nastavitelné krytky patky zadního stabilizátoru (2) je možno upravit nahoru nebo dolů.

Krok 2



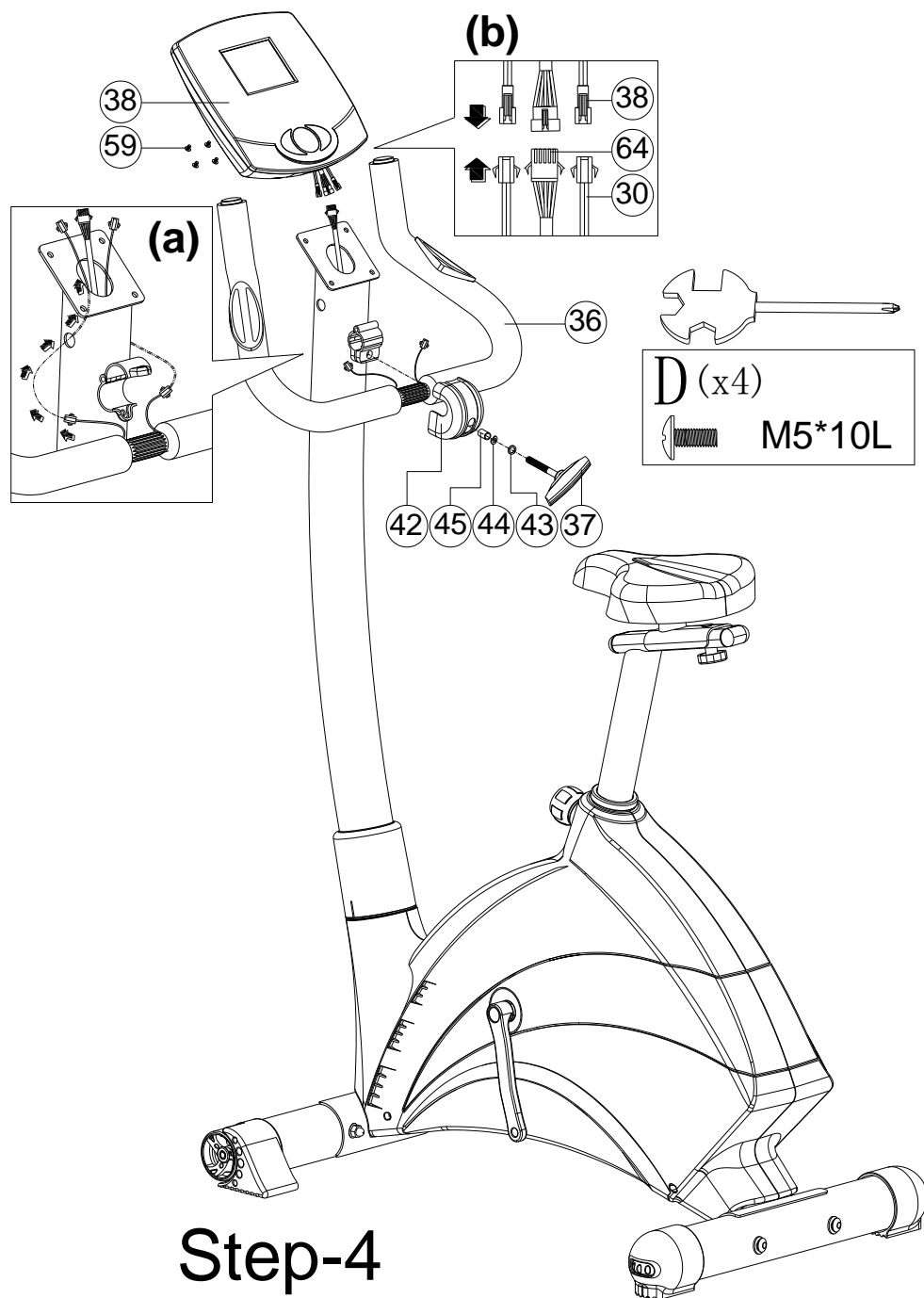
1. Sedlo (10) připevněte k nastavitelné trubce (11) tak, jak ukazuje obrázek a.
2. Sloupek sedla (9) zastrčte do hlavního rámu (1). Pomocí zajišťovacího šroubu (31) upravte výšku sloupku sedla (viz obrázek b).
3. Pomocí ploché podložky (17) a zajišťovacího šroubu (18) připevněte nastavitelnou trubku sedla (11) ke sloupku (9). Pomocí knoflíku (18) si uživatel může upravit polohu sedla (10) ve směru dopředu nebo dozadu (viz obr. c).

Krok 3



1. Dle obrázku a) připevněte horní ochranný kryt (28) ke sloupku řídicí (29).
2. Propojte horní kabel k počítači (64) se spodním (65).
3. Pomocí šroubu s vnitřním šestihranem (20), pružné podložky (12) a prohnuté podložky (13) připevněte sloupek řídicí (29) k hlavnímu rámu (1).

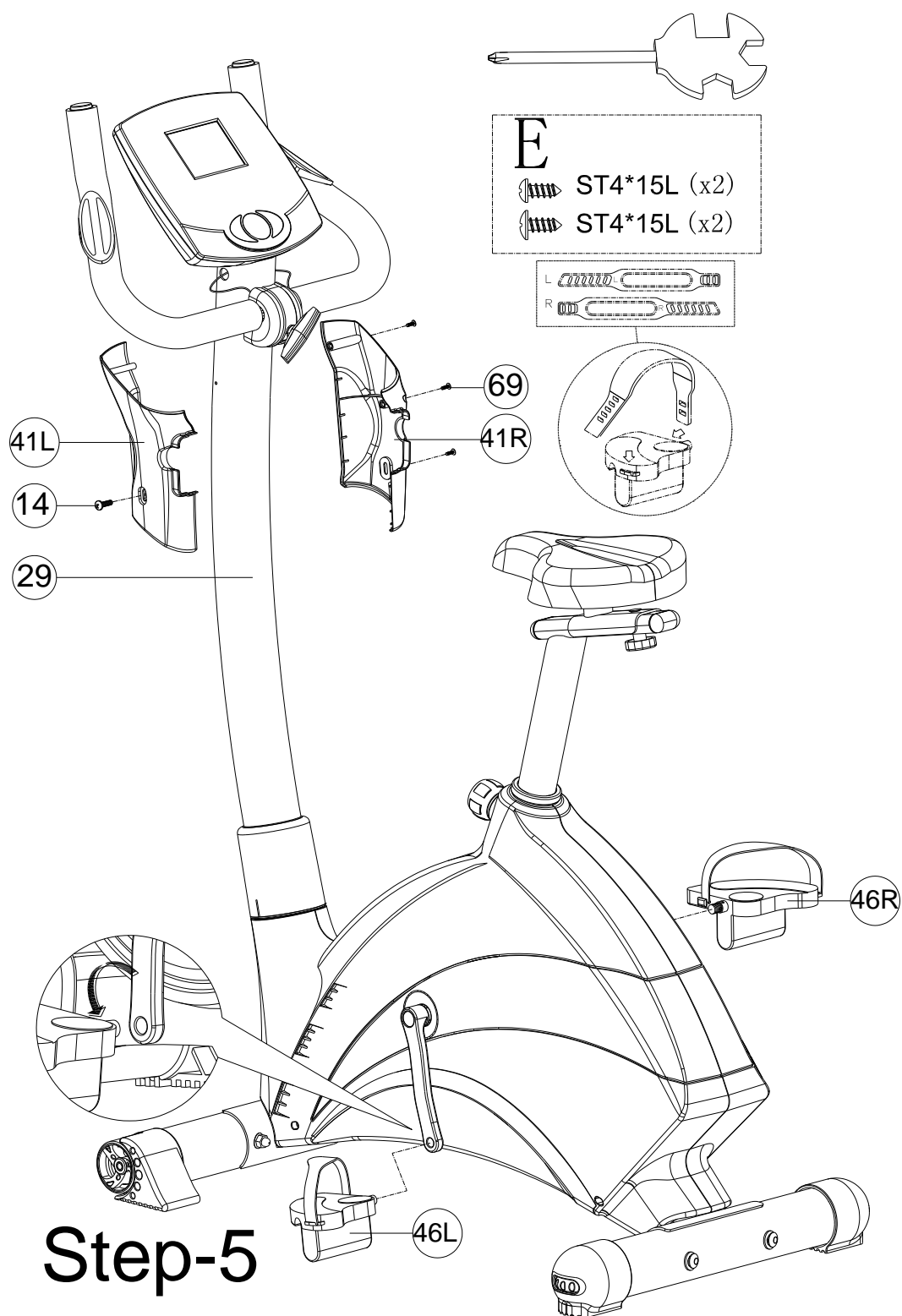
Krok 4



Step-4

1. Protáhněte kabel snímače pulzu (30) otvorem ve sloupku říditek (29), který je na schématu zobrazen v šipkách.
2. Pomocí ochranného krytu (42), ploché podložky (43), pružné podložky (44), pouzdra (45) a zajišťovací šroubu ve tvaru T (37) připevněte pevná řídítka (36) ke sloupku (29).
3. Propojte horní kabel počítače (64) a kabel vedoucí ke snímači pulzu (30) s počítačem (38). Poté připevněte pomocí šroubu (59) počítač ke sloupku říditek (29).
4. Uživatel si může pootočením zajišťovací šroubu (37) upravit polohu říditek.

Krok 5



Step-5

1. Pomocí šroubů (69) a (14) připevněte podpěry pro počítač (41L a 41R) ke sloupku říditek (29).
2. K pedálům připevněte ochranný pás a vzniklou sestavu (46L a 46R) pak připevněte ke klikovému hřídeli.

Seznámení s počítačem VM6618

Displej:

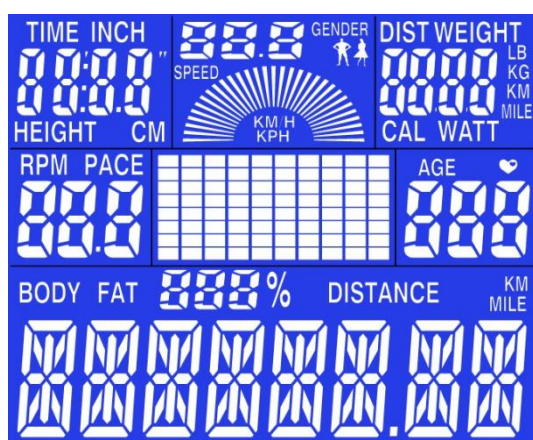
1. Pole displeje je rozděleno do několika sekcí indikujících: ČAS (TIME), OTÁČKY/MIN⁻¹ (RPM), VZDÁLENOST (DISTANCE), KALORIE (CALORIES) (VZDÁLENOST, VÝKON (DISTANCE, WATT)), PULZ (PULSE).

2. Bodová matice LCD:

- LCD obrazovka je vybavena displejem s bodovou maticí o 8 řádcích a 10 sloupcích.
- Bodová matice se používá k zobrazení pracovního profilu aktivního programu.

Režim:

1. Režim ZAPNUTÍ (POWER UP): Po zapnutí je slyšet dlouhé pípnutí a cvičební stroj se zapne to manuálního režimu (Manual). viz obr. 1 a 2



















Obr. 1



Obr. 2

2. Režim spánku (SLEEP): Pokud počítač nepřijímá signál o otáčkách/min⁻¹ nebo jiný údaj po dobu 4 minut, vstoupí automaticky do režimu spánku (Sleep).
3. Režim probuzení (WAKE UP): Otočením pedálu zapnete stroj nebo stisknete jakékoliv tlačítko a začnete cvičit. Jsou-li všechny hodnoty v režimu dočasného zastavení (Pause), aktivujte je znovu stiskem jakéhokoliv tlačítka.

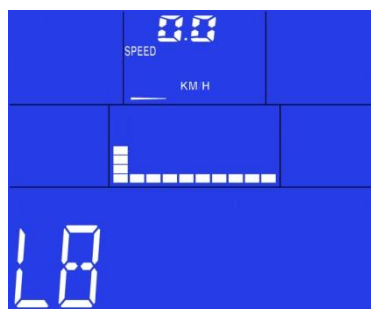
Instrukce k ovládání počítače:

- (3.1)
- Zvolte PROGRAM:
Před provedením výběru se na displeji zobrazí pokyn „**WATT**“ (VÝKON). Stiskem tlačítka  nebo  můžete procházet přednastavenými profily. Můžete zvolit následující programy:
WATT(VÝKON)→MANUAL(MANUÁLNÍ)→P2→P3→P4→P5→P6→P7→P8→P9→P10→RANDOM(NÁHODNÝ)→USER(UŽIVATEL)→H.R.C 60→H.R.C 70%→H.R.C 85%→THR→HRS→BODY FAT (TĚLESNÝ TUK)
- (3.2)
- Stiskem tlačítka **MODE** potvrdíte programy WATT, MANUAL, (P2~P10), RANDOM.
Před provedením výběru se na displeji objeví pokyn „**ENTER TIME**“ (ZADEJTE ČAS).
Stiskem tlačítka  nebo  nastavte hodnotu času (TIME).
 - Stiskem tlačítka **MODE** potvrdíte hodnotu času (TIME).
Předtím než provedete výběr, se na displeji objeví pokyn „**ENTER DISTANCE**“ (ZADEJTE VZDÁLENOST).
Stiskem tlačítka  nebo  nastavte hodnotu vzdálenosti (DISTANCE).
 - Stiskem tlačítka **MODE** potvrdíte hodnotu vzdálenosti (DISTANCE).
Před provedením výběru zobrazuje displej pokyn „**ENTER CALORIES**“ (ZADEJTE POČET KALORIÍ).
Stiskem tlačítka  nebo  nastavte hodnotu kalorií (CALORIES).
- (3.3)
- Stiskem tlačítka **MODE** potvrdíte program UŽIVATEL (USER)(U1~U4)
Předtím než provedete výběr, se na displeji zobrazí „**U1**“. Stiskem tlačítka  nebo  proveďte výběr v rozsahu U1~U4.
 - Stiskem tlačítka **MODE** potvrdíte program UŽIVATEL (USER)(1~4)
Před provedením výběru se na displeji objevuje pokyn „**ENTER TIME**“ (ZADEJTE ČAS).
Stiskem tlačítka  nebo  nastavte hodnotu času (TIME).
 - Stiskem tlačítka **MODE** potvrdíte hodnotu času (TIME).
Předtím než provedete výběr, se na displeji objeví pokyn „**ENTER DISTANCE**“ (ZADEJTE VZDÁLENOST). Stiskem tlačítka  nebo  nastavte hodnotu vzdálenosti (DISTANCE).
 - Stiskem tlačítka **MODE** potvrdíte hodnotu vzdálenosti (DISTANCE).
Poté pokračujte nastavením počtu kalorií (CALORIES).
Před provedením výběru zobrazuje displej pokyn „**ENTER CALORIES**“ (ZADEJTE POČET KALORIÍ). Stiskem tlačítka  nebo  nastavte hodnotu kalorií (CALORIES).
 - Poté stiskněte tlačítko **START** a začněte cvičit.

Zvláštní funkce

Uživatelský profil U1-U4:

Pro každého uživatele je v paměti počítače k dispozici uživatelský profil (U1-U4). Chcete-li upravit uživatelský profil, přidrže na 3 sekundy tlačítko **MODE**. Pomocí tlačítka ▲ nebo ▼ nastavte HODNOTU ODPORU (RESISTANCE LEVEL) v každém segmentu profilu. Stiskem tlačítka **MODE** potvrďte ÚROVEŇ ODPORU a přejděte do dalšího segmentu profilu. Znovu stiskněte tlačítko **MODE** a přidrže jej na 3 vteřiny, čímž potvrdíte změny uživatelského profilu a postoupíte k výběru uživatele.



(3.4)

- Stisknutím tlačítka **MODE** potvrďte program kontroly tepové frekvence (H.R.C) 60% (70%, 85%). Význam této funkce je ten, že pokud vaše tepová frekvence překročí při cvičení cílovou hodnotu, počítač automaticky přizpůsobí odpor, aby vaši tepovou frekvenci snížil.

Předtím než provedete výběr, se na displeji objevuje „**PRESS START**“ (**STISKNĚTE START**). Stiskem tlačítka ▲ nebo ▼ nastavte váš věk (AGE).

- Poté stiskněte tlačítko **START** a začněte cvičit.

60% Max H.R.C. - - cílová tepová frekvence = (220 – VĚK) x 60%

70% Max H.R.C. - - cílová tepová frekvence = (220 – VĚK) x 70%

85% Max H.R.C. - - cílová tepová frekvence = (220 – VĚK) x 85%

(3.5)

- Stisknutím tlačítka **MODE** potvrďte program THR (Cílová tepová frekvence).





Předtím než provedete výběr, se na displeji objevuje „**TARGET HR**“ (**CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE**).

Stiskem tlačítka ▲ nebo ▼ upravte hodnotu Cílové tepové frekvence.

- Poté stiskněte tlačítko **START** a začněte cvičit.

Cílové H.R.C. - - Cvičte dle vaší hodnoty cílové tepové frekvence.









(3.6)

- Stiskem tlačítka **MODE** potvrďte program H.R.S. (C1~C3). Tato funkce umožňuje automatické zastavení počítače, překročili-li vaše tepová frekvence při cvičení cílovou hodnotu.
Předtím než provedete výběr, se na displeji zobrazuje „C1“ .
Stiskem tlačítka  nebo  zvolte programy C1 až C3.
- Stiskem tlačítka **MODE** potvrďte C1~C3.
Předtím než provedete výběr, se na displeji objevuje „PRESS START“ (STISKNĚTE START).
Stiskem tlačítka  nebo  nastavte svůj věk (AGE).
- Poté stiskněte tlačítko **START** a začněte cvičit.
C1 - - Cílová tepová frekvence = $(220 - \text{VĚK}) \times 60\%$
C2 - - Cílová tepová frekvence = $(220 - \text{VĚK}) \times 70\%$
C3 - - Cílová tepová frekvence = $(220 - \text{VĚK}) \times 85\%$

***Režim Sport:**

Do 1 minuty si uživatel může sám nastavit svou úroveň až do cílové hodnoty tepové frekvence. Pak se stroj automaticky zastaví.

(3.7)

- Stisknutím tlačítka **MODE** potvrďte program BODY FAT (Tělesný tuk), poté pokračujte s následujícím nastavením: HEIGHT (VÝŠKA), WEIGHT (HMOTNOST), AGE (VĚK), GENDER (POHLAVÍ).
Před provedením výběru se na displeji objeví pokyn „ENTER HEIGHT“ (ZADEJTE ČAS) .
Stiskem tlačítka  nebo  nastavte VÝŠKU (HEIGHT).
- Stiskem tlačítka **MODE** potvrďte VÝŠKU.
Před provedením výběru se na displeji objeví pokyn „ENTER WEIGHT“ (ZADEJTE HMOTNOST) .
Stiskem tlačítka  nebo  nastavte HMOTNOST (WEIGHT).
- Stiskem tlačítka **MODE** potvrďte HMOTNOST.
Před provedením výběru se na displeji objeví „ENTER AGE“ (ZADEJTE VĚK). Stiskem tlačítka  nebo  nastavte váš věk.
- Stiskem tlačítka **MODE** potvrďte VĚK.
Předtím než provedete výběr, se na displeji objeví „PRESS START TO TEST“ (STISKNĚTE START A SPUSŤTE TEST). Stisknutím tlačítka  nebo  nastavte ŽENA nebo MUŽ.
- Poté stiskněte tlačítko **START** a spusťte test.

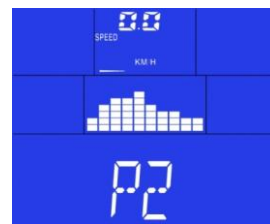
Předem nadefinovaný programový profil



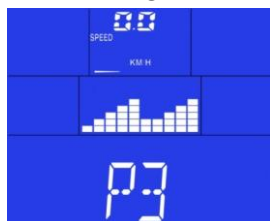
VÝKON



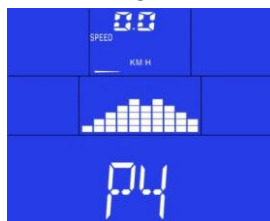
MANUÁLNÍ



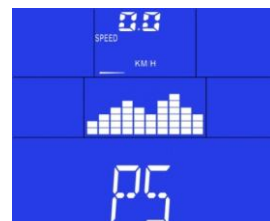
P2



P3



P4



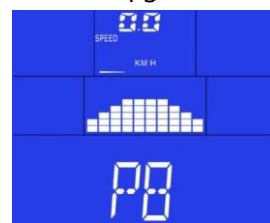
P5



P6



P7



P8



P9



P10



NÁHODNÝ



UŽIVATEL



H. R. C. 60%



H.R.C 70%



H.R.C 85%



Cílová tepová frekvence



H.R.S



TĚLESNÝ TUK

**TEST OBNOVY
TEPOVÉ FREKVENCE:**

Během fáze SPOUŠTĚNÍ (START) nebo ZASTAVENÍ (PAUSE) nechte ruce na rukojetích nebo si připněte na hrud' hrudní snímač a stiskněte tlačítko **PULSE RECOV.** (OBNOVA TĚPU), čímž dojde k zastavení všech displejů s jednotlivými funkcemi kromě času "TIME".

Test začne měřit rychlost srdečního tepu a začne se odpočítávat čas od 00:10 - 00:09 - - do 00:00. Neukáže-li se naměřená hodnota do 10 vteřin, systém měření se zastaví a vrátí se do režimu Sport. Jestliže po uplynutí 10 vteřin není hodnota tepové frekvence nulová, začne se odpočítávat čas od 00:60 - 00:59 - - do 00:00. Jakmile bude dosažena hodnota 00:00, počítač zobrazí za pomoci úrovní A+ až C stav vaší tepové frekvence.

Pozn.: Na displeji se zobrazuje tělesná zdatnost uživatele.

ÚROVEŇ	ÚROVEŇ
A+	VYNIKAJÍCÍ
A	VELMI DOBRÁ
B+	DOBRÁ
B	USPOKOJIVÁ
C+	NÍZKÁ
C	VELMI NÍZKÁ

**TEST TĚLESNÉHO
TUKU:**

- Stiskněte tlačítko **BODY FAT** a poté **START STOP** a potvrďte test tělesného tuku (BODY FAT TEST).

Test začne měřit rychlost srdečního tepu a začne se odpočítávat čas od 00:10 - 00:09 - - do 00:00. Neukáže-li se do 10 vteřin naměřená hodnota, v okně se zobrazí chybové hlášení (ERROR).

Jestliže po uplynutí 10 vteřin není hodnota tepové frekvence nulová, začne se odpočítávat čas od 00:25 - 00:24 - do 00:00. Jakmile bude dosažena hodnota 00:00, počítač zobrazí hodnotu tuku v % (FAT %) spolu s úrovní tělesné zdatnosti.

Opětovným stisknutím tohoto tlačítka se vrátíte do předchozího režimu.

- Je-li tepová frekvence =0 , na displeji se zobrazí chyba ("ERROR").



Je-li tepová frekvence =0 , na displeji se zobrazí chyba ("ERROR").

Pozn.: Tělesná zdatnost uživatele se zobrazí na displeji.

ÚROVEŇ	ÚROVEŇ
Tuk <10%	Příliš nízká hodnota
Tuk <20%	Ideální
Tuk <30%	Průměrná
Tuk <40%	Obezita
Tuk >40%	Nadměrná obezita

Funkce jednotlivých tlačítek

Tlačítko **PULSE RECOV.**

- Tlačítko stiskněte, chcete-li aktivovat funkci obnovy tepové frekvence.
- Pro změnu funkce AUDIO (vypnout/zapnout) stiskněte a přidrže toto tlačítko na tři vteřiny.

Tlačítko **START/STOP**

- Toto tlačítko stiskněte, chcete-li začít cvičit v režimu Sport, nebo pokud chcete při cvičení přerušit trénink. Všechny hodnoty se pak uloží. Chcete-li pokračovat ve cvičení, stiskněte toto tlačítko znovu.
- Pro úplné vymazání všech hodnot stiskněte a přidrže toto tlačítko na tři sekundy (jděte do režimu ZAPNUTÍ (Power Up Mode)).

Tlačítko **MODE**

- Slouží k potvrzení zadané hodnoty a přechod na další nastavenou hodnotu.



- Používá se ke změně hodnot GENDER (pohlaví), AGE (věk), HEIGHT (výška), WEIGHT (hmotnost), TIME (čas), DISTANCE (vzdálenost), CALORIES (kalorie), TARGET HRC (Cílová HRC) a LEVEL (úroveň cvičení).
- Úroveň cvičení lze změnit i během cvičení.

Tlačítko **BODY FAT**

- Toto tlačítko stiskněte, chcete-li zadat HEIGHT (výšku), WEIGHT (hmotnost), GENDER (pohlaví) a AGE (věk) za účelem změření poměru vašeho tělesného tuku.

Funkce:

Položka	Okna	Rozsah zobrazovaných hodnot	Přednastaveno	Bude uloženo
8.1	TIME (ČAS)	0:00 - 99:99 (minuty : sekundy)	0:00	Ne
8.2	DISTANCE (VZDÁLENOST)	0.0 - 99.09(míle nebo km)	0.00	Ne
8.3	CALORIES (KALORIE)	0 - 999 kilokalorií	0	Ne
8.4	AGE (VĚK)	10 - 100 let	30	Ne
8.5	GENDER (POHLAVÍ)	MUŽ, ŽENA	Ne	Ne
8.6	WEIGHT(METRIC) (HMOTNOST) (METRICKÁ)	20 - 330(Lb) 10 - 150(kg)	150 70	Ne
8.7	HEIGHT (VÝŠKA)	36 - 84(PALCE) 90 – 210(CM)	70 175	Ne
8.8	SPEED (RYCHLOST)	0.0 - 99.9 (míle nebo km/hod)	0.0	Ne
8.8	PULSE (PULS)	50 - 200 úderů za minutu	0	Ne
8.9	RPM (ot.m ⁻¹)	0 - 250 ot.m ⁻¹	0	Ne
8.10	TEMPO	0.0 – 99.9 (Průměrná rychlost za hodinu)	0.0	Ne
8.11	BODY FAT (TĚLESNÝ TUK)	0% - 50%	0	Ne
8.12	GRADE (ÚROVEŇ)	L1–L16(ÚROVEŇ BRZDNÉHO ODPORU)		Ne
8.13	UŽIVATEL	U1-U4 (4 uživatelské programy)	U1	Ano

Vážený zákazník,

SK

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 2-ročnú záruku na možné poškodenia materiálu a vypracovanie. Záruka nezahŕňa poškodenia spôsobené nesprávnym používaním a opotrebovaním častí. Na všetky elektronické časti je 1-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 rovný nešmyklavý povrch.
- Na zadnom stĺpiku použite nastaviteľné kryty na zabezpečenie stabilnej polohy domáceho cvičebného zariadenia.
- Uistite sa, že predné kolesá sú umiestnené v správnej polohe: pozri návod na montáž.
- Pri všetkých nastaviteľných častiach majte na pamäti maximálnu polohu, do ktorej môžu byť nastavené.
- Dotiahnite všetky nastaviteľné časti, aby ste zabránili náhlemu pohybu počas cvičenia.
- Tento výrobok je určený pre dospelých. Uistite sa, že deti ho budú používať iba pod dozorom dospelého.
- Uistite sa, že prítomné osoby sú počas cvičenia informované o možných rizikách, napr. o pohyblivých častiach.
- Úroveň odporu si môžete nastaviť podľa vášho osobného uprednostnenia.
- Nepoužívajte cvičebné zariadenie naboso alebo bez uviazanej obuvi.
- Uistite sa, že na použitie domáceho cvičebného zariadenia je k dispozícii dostatok miesta.
- Pri montáži alebo demontáži domáceho cvičebného zariadenia pamätajte na všetky neupevnené alebo pohyblivé časti.

- Počítačom môžete zmeniť odpor.
- Tento výrobok je určený iba na domáce použitie a je odskúšaný do maximálnej telesnej hmotnosti 120 kilogramov.
- Venujte osobitnú pozornosť minimálnej hĺbke vloženia stĺpika so sedadlom.

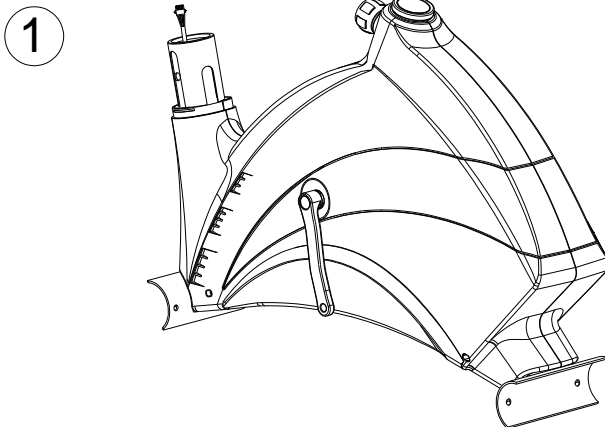
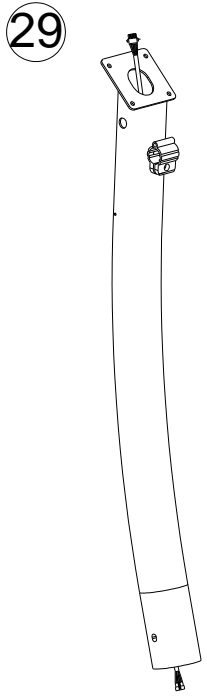
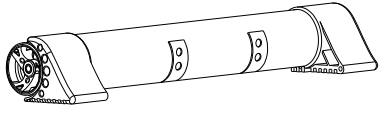

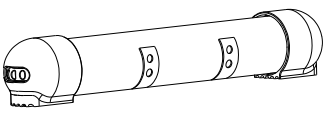

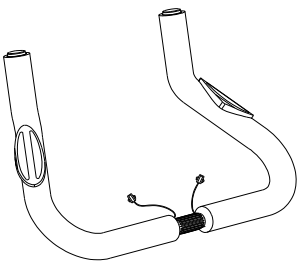

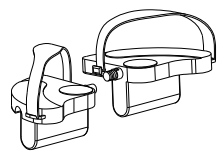



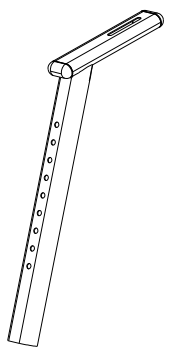
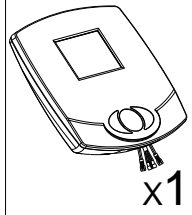
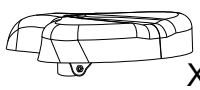









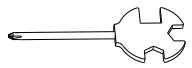

Manipulácia

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

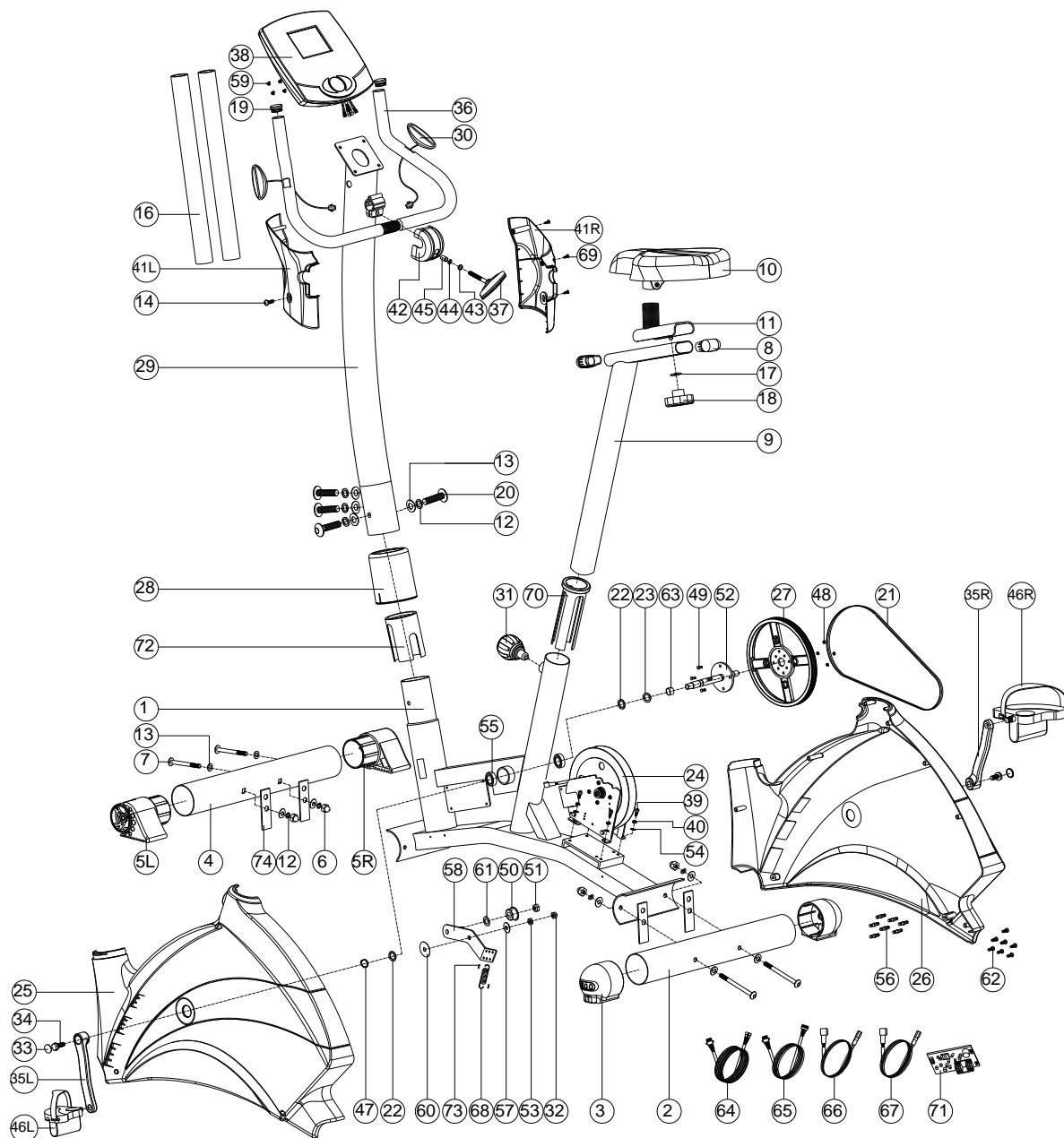
Starostlivosť a údržba

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

Kontrolný zoznam

 <p>1 x1</p>		 <p>29 x1</p>	
 <p>4 x1</p>	 <p>28 x1</p>		
 <p>2 x1</p>	 <p>42 x1</p>		
 <p>36 x1</p>	 <p>45 x1</p>	 <p>46L & 46R x1</p>	
	 <p>44 x1</p>		
	 <p>43 x1</p>	 <p>37 x1</p>	 <p>9 x1</p>
	 <p>38 x1</p>	 <p>10 x1</p>	
	 <p>11 x1</p>		
 <p>7 M8*1.25*95L x4</p>	 <p>17 D25*D8.5*2T x1</p>	 <p>12 QD15.4*D8.2*2T x8</p>	
 <p>20 M8*1.25*20L x4</p>	 <p>13 D22*D8.5*1.5T x12</p>	 <p>69 ST4*15L x2</p>	
 <p>14 ST4*15L x2</p>	 <p>6 M8*1.25*15L x4</p>		
 <p>x1</p>	 <p>x1</p>		

Explozivny výkres

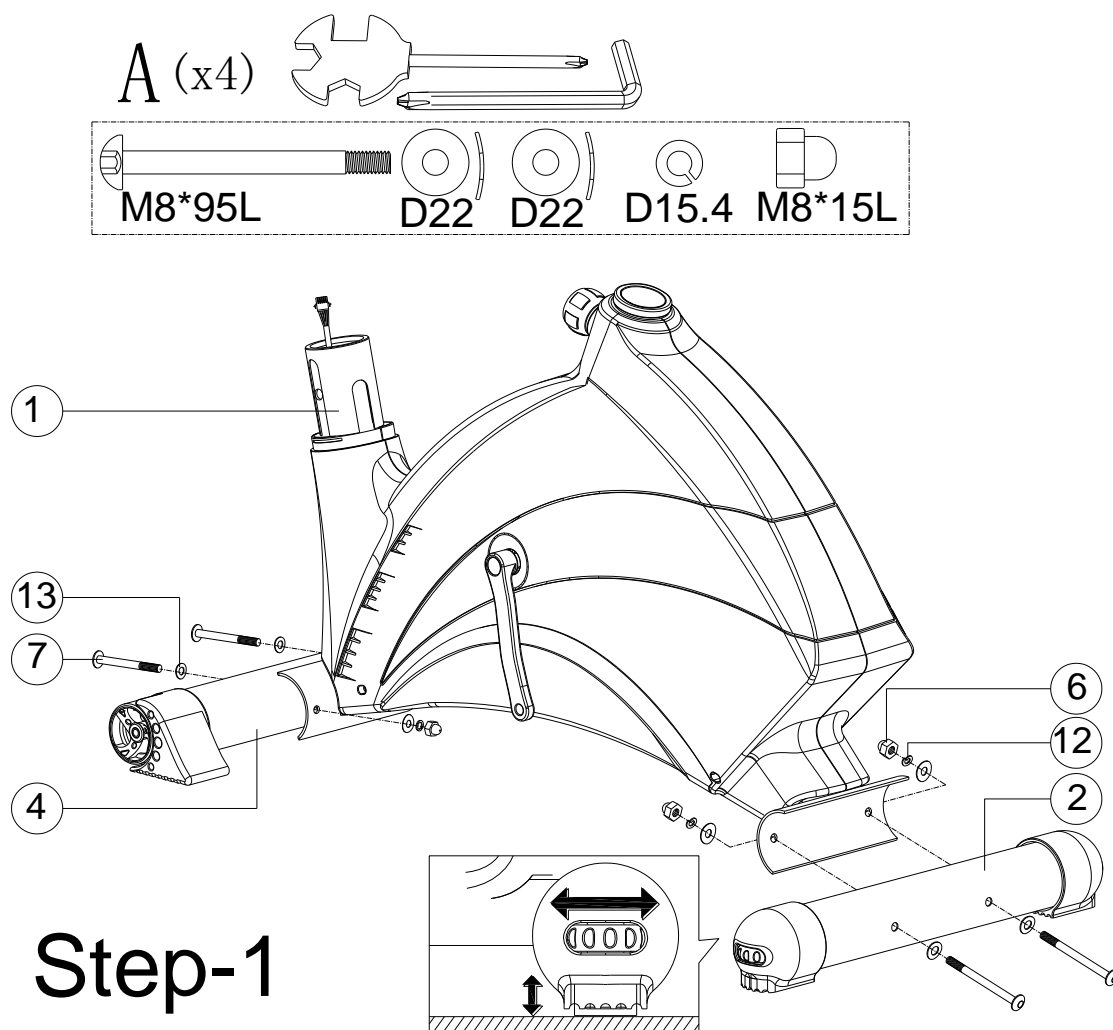


Zoznam súčastí

Diel	Popis	Počet	Diel	Popis	Počet
1	Hlavný rám	1	39	Skrutka	4
2	Zadný stabilizátor	1	40	Pružná podložka D10.5*D6.1*1.3T	4
3	Nastaviteľný uzáver	2	41L	Podpera pre počítač (L)	1
4	Predný stabilizátor	1	41R	Podpera pre počítač (P)	1
5L	Ľavý pohyblivý uzáver	1	42	Ochranný kryt	1
5R	Pravý pohyblivý uzáver	1	43	Plochá podložka D16xD8.5x1.2T	1
6	Oblá matica M8*1.25*15L	4	44	Pružná podložka D15.4xD8.2x2T	1
7	Skrutka s vnútorným šesťhranom M8*1.25*95L	4	45	Puzdro D8.2xD12.7x33	1
8	Oválny uzáver	2	46L/ R	Zostava pedálov	1
9	Stĺpik sedla	1	47	Spona C S-16(1T)	1
10	Sedlo	1	48	Nylónová matica M6x1.0x6T	4
11	Nastaviteľná rúrka sedla	1	49	Skrutka M6x1.0x15L	4
12	Pružná podložka D15.4*D8.2*2T	8	50	Medzikoleso	1
13	Prehnutá podložka D22*D8.5*1.5T	12	51	Nylónová matica M10x1.5x10T	1
14	Skrutka ST4*1.41*15L	2	52	Kľuková náprava	1
16	Penová rukoväť D30*3T*575L	2	53	Matica M8*1.25*6T	1
17	Plochá podložka D25*D8.5*2T	1	54	Plochá podložka D13*D6.5*1.0T	4
18	Zaisťovacia skrutka	1	55	Ložisko č. 99502	2
19	Uzáver D1 1/4"*29L	2	56	Kolík	7
20	Skrutka s vnútorným šesťhranom M8*1.25*20L	4	57	Plochá podložka D25xD8.5x2T	1
21	Remeň	1	58	Príchytná doštička pre medzikoleso	1
22	Zvlnená podložka D21*D16.2*0.3T	2	59	Skrutka M5*10L	4
23	Plochá podložka D24xD16x1.5T	1	60	Plastová plochá podložka D50*D10*1.0T	1
24	Generátor	1	61	Plastová plochá podložka D10*D24*0.4T	1
25	Ľavý kryt reťaze	1	62	Skrutka ST4.2x1.4x20L	7
26	Pravý kryt reťaze	1	63	Rozperka D22xD16x6.4T	1
27	Koliesko na vedenie remeňa	1	64	Horný kábel k počítaču 950L	1
28	Horný ochranný kryt	1	65	Spodný kábel k počítaču 450L	1
29	Stĺpik riadidiel	1	66	Spojovací kábel 50L	1
30	Snímač pulzu	2	67	Spojovací kábel (II) 200L	1
	Kábel k snímaču pulzu	2	68	Pružina D2.2*D14*55L	1
31	Zaisťovacia skrutka	1	69	Skrutka ST4*1.41*15L	2
32	Nylónová matica M8*1.25*8T	1	70	Vnútorná rúrka	1
33	Záklopka skrutky	2	71	Ovládač	1
34	Skrutka M8x1.25x25	2	72	Vnútorná rúrka	1
35L	Ľavá kľuka	1	73	Plastový kryt	2
35R	Pravá kľuka	1	74	Tlmič	4
36	Pevné riadidlá	1		Imbusový kľúč	1
37	Zaisťovacia skrutka v tvare T	1		Maticový kľúč	1
38	Počítač	1			

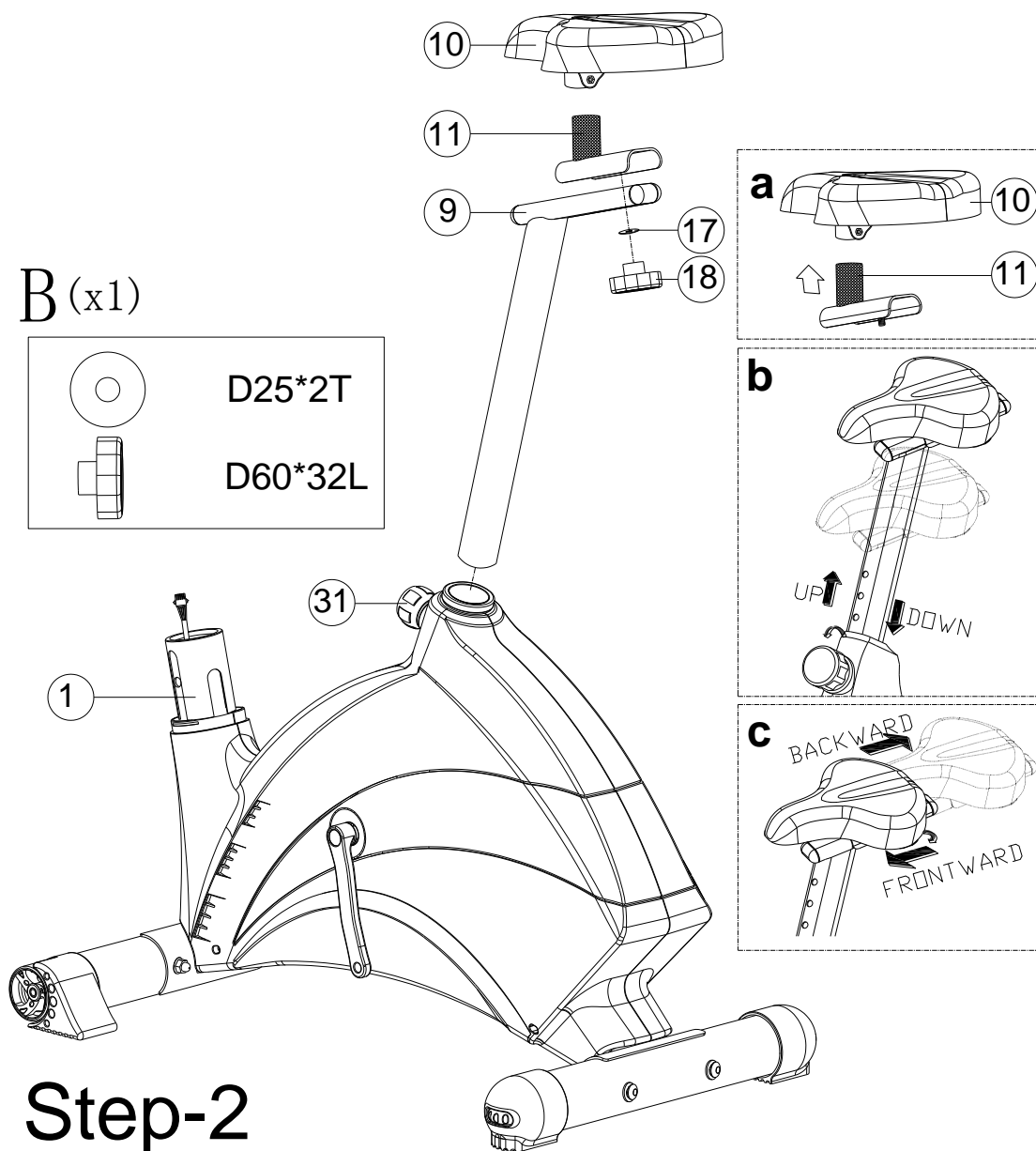
Montážny postup

Krok 1



1. Pomocou oblej matice (6), skrutky s vnútorným šesťhranom (7), pružnej podložky (12) a prehnutej podložky (13) zostavte predný (4) a zadný stabilizátor (2) a pripevnite ho k hlavnému rámu (1).
2. Výšku nastaviteľnej zátky pätky zadného stabilizátora (2) je možné upraviť nahor alebo nadol.

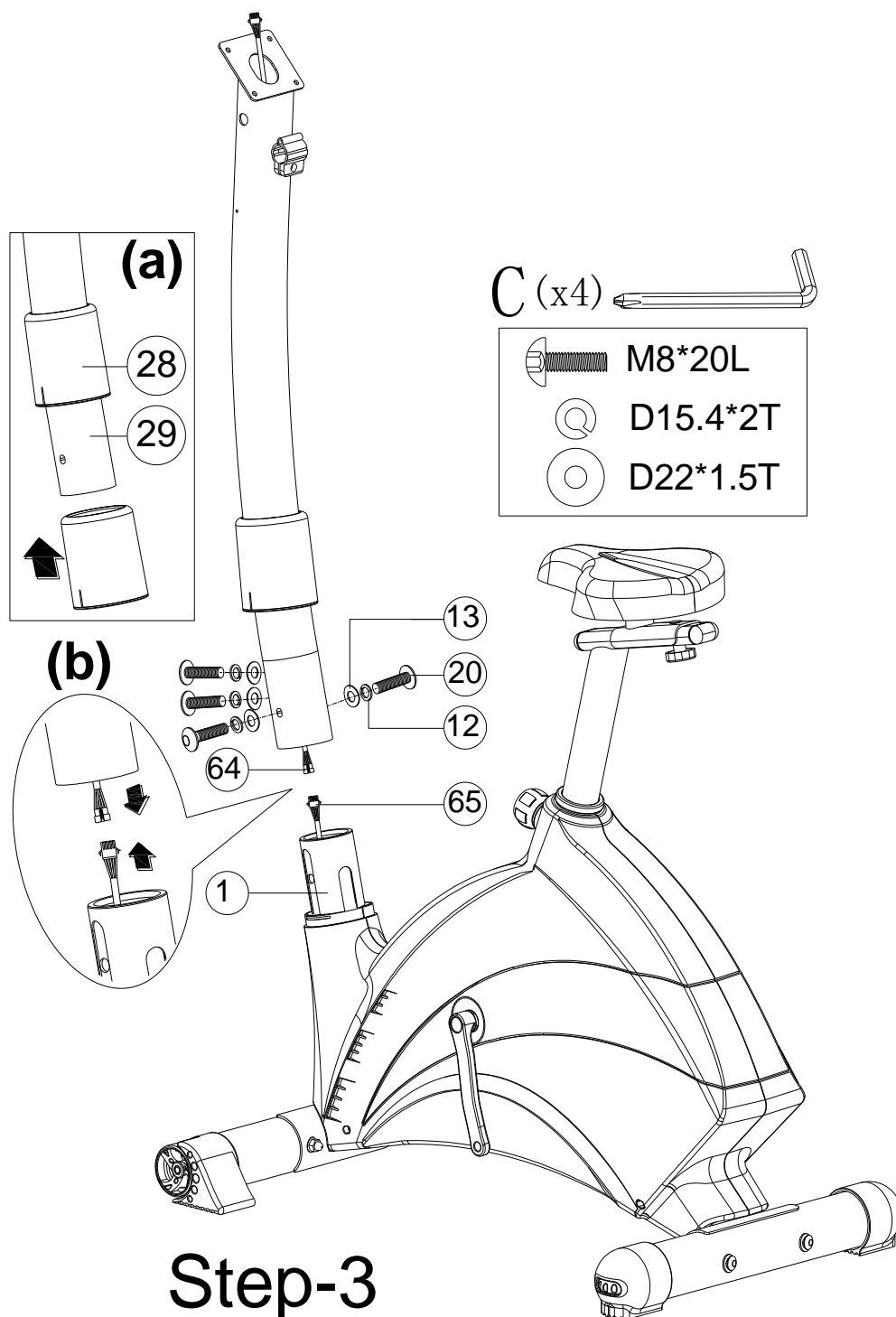
Krok 2



Step-2

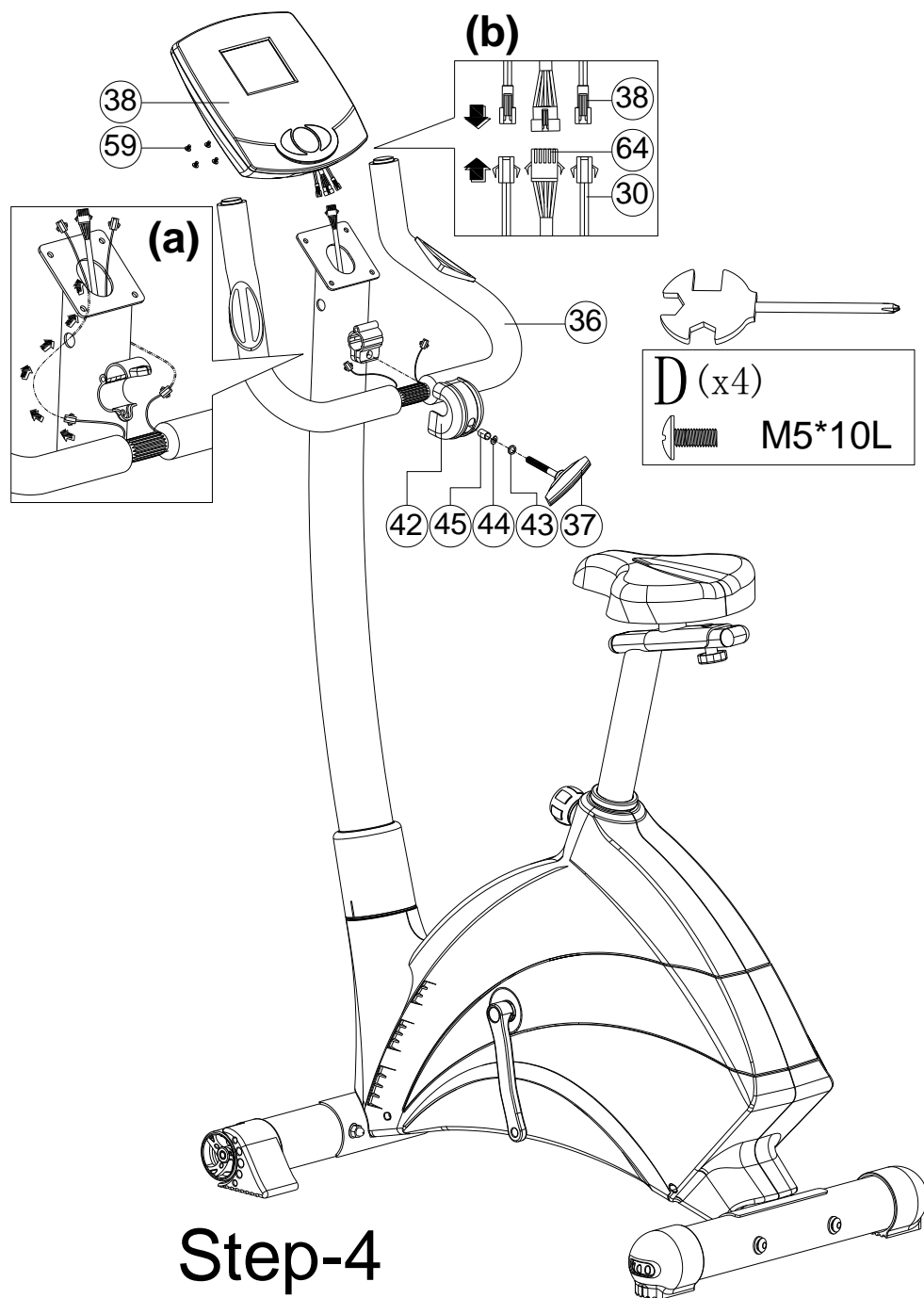
1. Sedlo (10) pripevnite k nastaviteľnej rúrke (11) tak, ako to ukazuje obrázok a.
2. Stĺpik sedla (9) zastrčte do hlavného rámu (1). Pomocou zaistovacej skrutky (31) upravte výšku stĺpika sedla (viď obrázok b).
3. Pomocou plochej podložky (17) a zaistovacej skrutky (18) pripevnite nastaviteľnú rúrku sedla (11) k stĺpiku (9). Pomocou gombíka (18) si užívateľ môže upraviť polohu sedla (10) v smere dopredu alebo dozadu (viď obr. c).

Krok 3



1. Podľa obrázku a) pripevnite horný ochranný kryt (28) k stĺpiku riadidiel (29).
2. Prepojte horný kábel k počítaču (64) so spodným (65).
3. Pomocou skrutky s vnútorným šesťhranom (20), pružnej podložky (12) a prehnutej podložky (13) pripevnite stĺpik riadidiel (29) k hlavnému rámu (1).

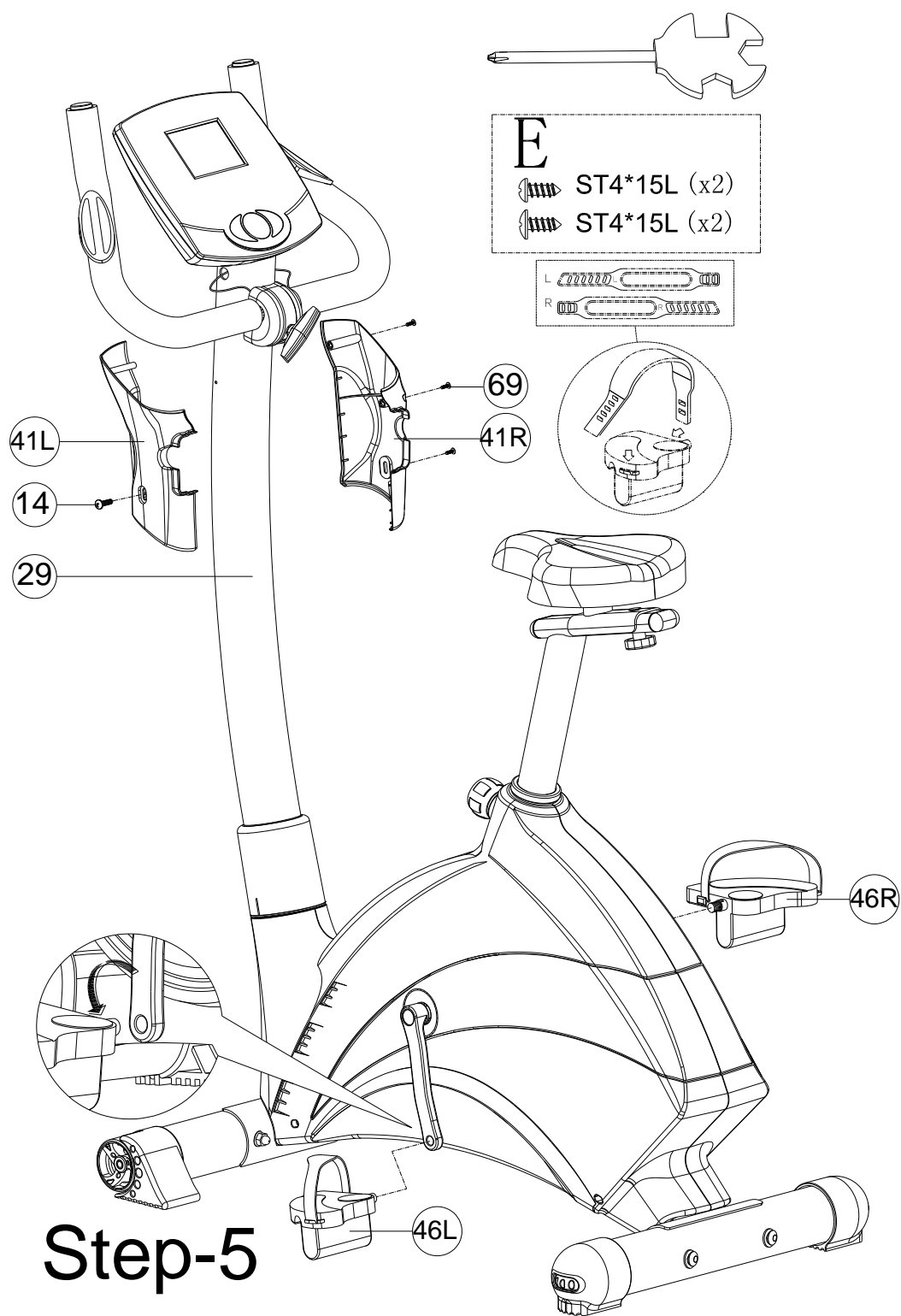
Krok 4



Step-4

1. Pretiahnite kábel snímača pulzu (30) otvorom v stĺpiku riadidiel (29), ktorý je na schéme zobrazený v šípkach.
2. Pomocou ochranného krytu (42), plochej podložky (43), pružnej podložky (44), puzdra (45) a zaistovacej skrutky v tvare T (37) pripevnite pevné riadidlá (36) k stĺpiku (29).
3. Prepojte horný kábel počítača (64) a kábel vedúci k snímaču pulzu (30) s počítačom (38). Potom pripevnite pomocou skrutky (59) počítač k stĺpiku riadidiel (29).
4. Užívateľ si môže pootočením zaistovacej skrutky (37) upraviť polohu riadidiel.

Krok 5



1. Pomocou skrutiek (69) a (14) pripevnite podpery pre počítač (41L a 41R) k stĺpiku riadiel (29).
2. K pedálom pripevnite ochranný pás a vzniknutú zostavu (46L a 46R) potom pripevnite ku kľukovému hriadeľu.

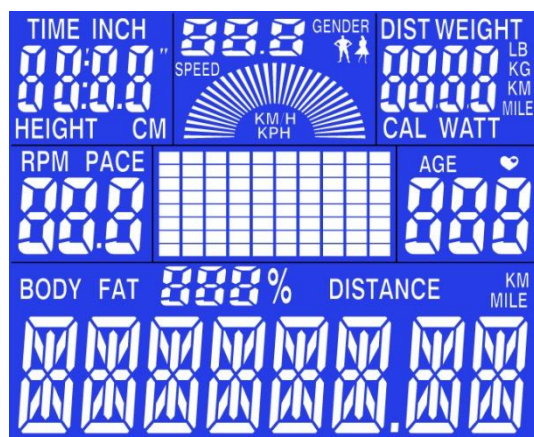
Zoznámenie sa s počítačom VM6618

Displej:

1. Pole displeja je rozdelené do niekoľkých sekcií indikujúcich: ČAS (TIME), OTÁČKY/MIN⁻¹ (RPM), VZDIALENOSŤ (DISTANCE), KALÓRIE (CALORIES) (VZDIALENOSŤ, VÝKON (DISTANCE, WATT)), PULZ (PULSE).
2. Bodová matica LCD:
 - LCD obrazovka je vybavená displejom s bodovou maticou s 8 riadkami a 10 stĺpcami.
 - Bodová matica sa používa na zobrazenie pracovného profilu aktívneho programu.

Režim:

1. Režim ZAPNUTIA (POWER UP): Po zapnutí počuť dlhé pípnutie a cvičebný stroj sa zapne do manuálneho režimu (Manual). vid' obr. 1 a 2



















Obr. 1



Obr. 2

2. Režim spánku (SLEEP): Pokiaľ počítač neprijíma signál s otáčkami/min⁻¹ alebo iný údaj po dobu 4 minút, vstúpi automaticky do režimu spánku (Sleep).
3. Režim prebudenia (WAKE UP): Otočením pedála zapnete stroj alebo stlačte akékoľvek tlačidlo a začnite cvičiť. Ak sú všetky hodnoty v režime dočasného zastavenia (Pause), aktivujte ich znova stlačením akéhokoľvek tlačidla.

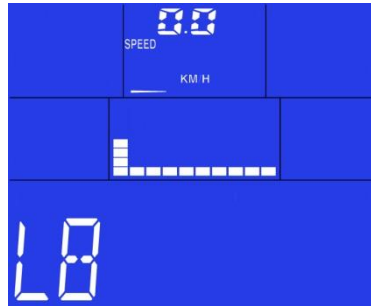
Inštrukcie k ovládaniu počítača:

- (3.1)
- Zvoľte PROGRAM:
Pred vykonaním výberu sa na displeji zobrazí pokyn „**WATT**“ (VÝKON). Stlačením tlačidla  alebo  môžete prechádzať prednastavenými profilmi. Môžete zvoliť nasledujúce programy:
WATT(VÝKON)→MANUAL(MANUÁLNY)→P2→P3→P4→P5→P6→P7→P8→P9→P10→RANDOM(NÁHODNÝ)→USER(UŽÍVATEĽ)→H.R.C60→H.R.C70%→H.R.C85%→THR→HRS→BODY FAT (TELESNÝ TUK)
- (3.2)
- Stlačením tlačidla **MODE** potvrdíte programy WATT, MANUAL, (P2~P10), RANDOM .
Pred vykonaním výberu sa na displeji objaví pokyn „**ENTER TIME**“ (ZADAJTE ČAS) .
Stlačením tlačidla  alebo  nastavte hodnotu času (TIME).
 - Stlačením tlačidla **MODE** potvrdíte hodnotu času (TIME).
Predtým než vykonáte výber, sa na displeji objaví pokyn "ENTER DISTANCE" (ZADAJTE VZDIALENOSŤ).
Stlačením tlačidla  alebo  nastavte hodnotu vzdialenosti (DISTANCE).
 - Stlačením tlačidla **MODE** potvrdíte hodnotu vzdialenosti (DISTANCE).
Pred vykonaním výberu zobrazuje displej pokyn „**ENTER CALORIES**“ (ZADAJTE POČET KALÓRIÍ) .
Stlačením tlačidla  alebo  nastavte hodnotu kalórií (CALORIES).
- (3.3)
- Stlačením tlačidla **MODE** potvrdíte program UŽÍVATEĽ (USER)(U1~U4)
Predtým než vykonáte výber, sa na displeji zobrazí „**U1**“ . Stlačením tlačidla  alebo  vykonajte výber v rozsahu U1~U4.
 - Stlačením tlačidla **MODE** potvrdíte program UŽÍVATEĽ (USER)(1~4)
Pred vykonaním výberu sa na displeji objavuje nápis „**ENTER TIME**“ (ZADAJTE ČAS) .
Stlačením tlačidla  alebo  nastavte hodnotu času (TIME).
 - Stlačením tlačidla **MODE** potvrdíte hodnotu času (TIME).
Predtým než vykonáte výber, sa na displeji objaví pokyn "ENTER DISTANCE" (ZADAJTE VZDIALENOSŤ). Stlačením tlačidla  alebo  nastavte hodnotu vzdialenosti (DISTANCE).
 - Stlačením tlačidla **MODE** potvrdíte hodnotu vzdialenosti (DISTANCE).
Potom pokračujte nastavením počtu kalórií (CALORIES).
Pred vykonaním výberu zobrazuje displej pokyn „**ENTER CALORIES**“ (ZADAJTE POČET KALÓRIÍ). Stlačením tlačidla  alebo  nastavte hodnotu kalórií (CALORIES).
 - Potom stlačte tlačidlo **START** a začnite cvičiť.

Zvláštne funkcie

Užívateľský profil U1-U4:

Pre každého užívateľa je v pamäti počítača k dispozícii užívateľský profil (U1-U4). Ak chcete upraviť užívateľský profil, pridržte na 3 sekundy tlačidlo **MODE**. Pomocou tlačidla ▲ alebo ▼ nastavte HODNOTU ODPORU (RESISTANCE LEVEL) v každom segmente profilu. Stlačením tlačidla **MODE** potvrdíte ÚROVEŇ ODPORU a prejdite do ďalšieho segmentu profilu. Znovu stlačte tlačidlo **MODE** a pridržte ho na 3 sekundy, čím potvrdíte zmeny užívateľského profilu a postúpíte k výberu užívateľa.







(3.4)

- Stlačením tlačidla **MODE** potvrdíte program kontroly frekvencie tepu (H.R.C) 60% (70%, 85%). Význam tejto funkcie je ten, že pokiaľ vaša tepová frekvencia prekročí pri cvičení cieľovú hodnotu, počítač automaticky prispôsobí odpor, aby vašu tepovú frekvenciu znížil. Predtým než vykonáte výber, sa na displeji objavuje „**PRESS START**“ (**STLAČTE ŠTART**). Stlačením tlačidla ▲ alebo ▼ nastavte váš vek (AGE).
- Potom stlačte tlačidlo **START** a začnite cvičiť.
60% Max H.R.C. - - cieľová tepová frekvencia = $(220 - \text{VEK}) \times 60\%$
70% Max H.R.C. - - cieľová tepová frekvencia = $(220 - \text{VEK}) \times 70\%$
85% Max H.R.C. - - cieľová tepová frekvencia = $(220 - \text{VEK}) \times 85\%$

(3.5)

- Stlačením tlačidla **MODE** potvrdíte program THR (Cieľová tepová frekvencia). Predtým než vykonáte výber, sa na displeji objavuje „**TARGET HR**“ (**CIEĽOVÁ TEPOVÁ FREKVENCIA**). Stlačením tlačidla ▲ alebo ▼ upravte hodnotu Cieľovej tepovej frekvencie.
- Potom stlačte tlačidlo **START** a začnite cvičiť.
Cieľové H.R.C. - - Cvičte podľa vašej hodnoty cieľovej tepovej frekvencie.

(3.6)









- Stlačením tlačidla **MODE** potvrdíte program H.R.S Program(C1~C3)
Táto funkcia umožňuje automatické zastavenie počítača, ak prekročí vaša tepová frekvencia pri cvičení cieľovú hodnotu.
Predtým než vykonáte výber, sa na displeji zobrazí „C1“ .
Stlačením tlačidla  alebo  zvolíte programy C1 až C3.
- Stlačením tlačidla **MODE** potvrdíte C1~C3.
Predtým než vykonáte výber, sa na displeji objavuje „**PRESS START**“ (STLAČTE ŠTART).
Stlačením tlačidla  alebo  nastavte svoj vek (AGE).
- Potom stlačte tlačidlo **START** a začnite cvičiť.

C1 - - Cieľová tepová frekvencia = (220 – VEK) x 60%
C2 - - Cieľová tepová frekvencia = (220 – VEK) x 70%
C3 - - Cieľová tepová frekvencia = (220 – VEK) x 85%

***Režim Sport:**

Do 1 minúty si užívateľ môže sám nastaviť svoju úroveň až do cieľovej hodnoty tepovej frekvencie. Potom sa stroj automaticky zastaví.

(3.7)

- Stlačením tlačidla **MODE** potvrdíte program BODY FAT (Telesný tuk), potom pokračujte s nasledujúcim nastavením: HEIGHT (VÝŠKA), WEIGHT (HMOTNOSŤ), AGE (VEK), GENDER (POHLAVIE).
Pred vykonaním výberu sa na displeji objaví nápis „**ENTER HEIGHT**“ (ZADAJTE ČAS) .
Stlačením tlačidla  alebo  nastavte VÝŠKU (HEIGHT).
- Stlačením tlačidla **MODE** potvrdíte VÝŠKU.
Pred vykonaním výberu sa na displeji objaví nápis „**ENTER WEIGHT**“ (ZADAJTE HMOTNOSŤ) .
Stlačením tlačidla  alebo  nastavte HMOTNOSŤ (WEIGHT).
- Stlačením tlačidla **MODE** potvrdíte HMOTNOSŤ.
Pred vykonaním výberu sa na displeji objaví nápis „**ENTER AGE**“ (ZADAJTE VEK). Stlačením tlačidla  alebo  nastavte váš vek.
- Stlačením tlačidla **MODE** potvrdíte VEK.
Predtým než vykonáte výber, sa na displeji objaví „**PRESS START TO TEST**“ (STLAČTE ŠTART A SPUSŤTE TEST). Stlačením tlačidla  alebo  nastavte ŽENA alebo MUŽ.
- Potom stlačte tlačidlo **START** a spustíte test.

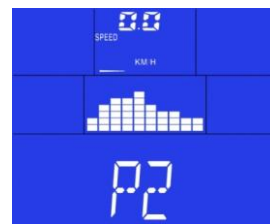
Vopred nadefinovaný programový profil



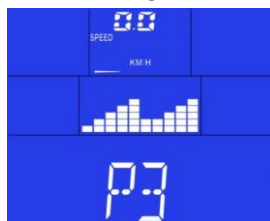
VÝKON



MANUÁLNY



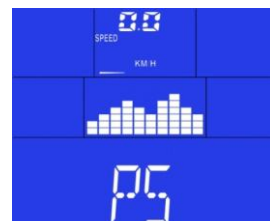
P2



P3



P4



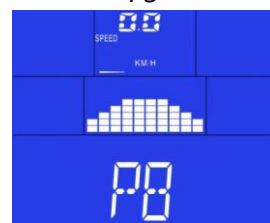
P5



P6



P7



P8



P9



P10



NÁHODNÝ



UŽÍVATEĽ



H. R. C. 60%



H.R.C 70%



H.R.C 85%



Cieľová tepová frekvencia



H.R.S



TELESNÝ TUK

**TEST OBNOVY
TEPOVEJ
FREKVENCIE:**

Počas fáze SPÚŠŤANIA (START) alebo ZASTAVENIA (PAUSE) nechajte ruky na rukovätiach alebo si pripnite na hrud' hrudný snímač a stlačte tlačidlo **PULSE RECOV.** (OBNOVA TEPU), čím sa zastavia všetky displeje s jednotlivými funkciami okrem času "TIME".

Test začne merať rýchlosť srdcového tepu a začne sa odpočítavať čas od 00:10 - 00:09 - - do 00:00. Ak sa neukáže nameraná hodnota do 10 sekúnd, systém merania sa zastaví a vráti sa do režimu Sport. Pokiaľ po uplynutí 10 sekúnd nie je hodnota tepovej frekvencie nulová, začne sa odpočítavať čas od 00:60 - 00:59 - - do 00:00. Akonáhle bude dosiahnutá hodnota 00:00, počítač zobrazí za pomoci úrovni A+ až C stav vašej tepovej frekvencie.

Pozn.: Na displeji sa zobrazuje telesná zdatnosť užívateľa.

ÚROVEŇ	ÚROVEŇ
A+	VYNIKAJÚCA
A	VEĽMI DOBRÁ
B+	DOBRÁ
B	USPOKOJIVÁ
C+	NÍZKA
C	VEĽMI NÍZKA

**TEST TELESNÉHO
TUKU:**

- Stlačte tlačidlo **BODY FAT** a potom **START STOP** a potvrdte test telesného tuku (BODY FAT TEST).

Test začne merať rýchlosť srdcového tepu a začne sa odpočítavať čas od 00:10 - 00:09 - - do 00:00. Ak sa neukáže do 10 sekúnd nameraná hodnota, v okne sa zobrazí chybové hlásenie (ERROR).

Keď po uplynutí 10 sekúnd nie je hodnota tepovej frekvencie nulová, začne sa odpočítavať čas od 00:25 - 00:24 - do 00:00. Akonáhle bude dosiahnutá hodnota 00:00, počítač zobrazí hodnotu tuku v % (FAT %) spolu s úrovňou telesnej zdatnosti.

Opätovným stlačením tohoto tlačidla sa vrátite do predchádzajúceho režimu.

- Ak je tepová frekvencia =0 , na displeji sa zobrazí chyba ("ERROR").



Ak je tepová frekvencia =0 , na displeji sa zobrazí chyba ("ERROR").

Pozn.: Telesná zdatnosť užívateľa sa zobrazí na displeji.

ÚROVEŇ	ÚROVEŇ
Tuk <10%	Príliš nízka hodnota
Tuk <20%	Ideálna
Tuk <30%	Priemerná
Tuk <40%	Obezita
Tuk >40%	Nadmerná obezita

Funkcie jednotlivých tlačidiel

- Tlačidlo PULSE RECOV.**
- a) Tlačidlo stlačte, ak chcete aktivovať funkciu obnovy tepovej frekvencie.
 - b) Pre zmenu funkcie AUDIO (vypnúť/zapnúť) stlačte a pridržte toto tlačidlo na tri sekundy.

- Tlačidlo START/STOP**
- a) Toto tlačidlo stlačte, ak chcete začať cvičiť v režime Sport, alebo pokiaľ chcete pri cvičení prerušiť tréning. Všetky hodnoty sa potom uložia. Ak chcete pokračovať v cvičení, stlačte toto tlačidlo znova.
 - b) Pre úplné vymazanie všetkých hodnôt stlačte a pridržte toto tlačidlo na tri sekundy (chodte do režimu ZAPNUTIA (Power Up Mode).

- Tlačidlo MODE**
- a) Slúži na potvrdenie zadanej hodnoty a prechod na ďalšiu nastavenú hodnotu.



- a) Používa sa k zmene hodnôt GENDER (pohlavie), AGE (vek), HEIGHT (výška), WEIGHT (hmotnosť), TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť), CALORIES (kalórie), TARGET HRC (Cieľová HRC) a LEVEL (úroveň cvičenia).
- b) Úroveň cvičenia je možné zmeniť i v priebehu cvičenia.

- Tlačidlo BODY FAT**
- a) Toto tlačidlo stlačte, ak chcete zadať HEIGHT (výšku), WEIGHT (hmotnosť), GENDER (pohlavie) a AGE (vek) za účelom zmerania pomeru vášho telesného tuku.

Funkcie:

Položka	Okná	Rozsah zobrazovaných hodnôt	Prednastavené	Bude uložené
8.1	TIME (ČAS)	0:00 - 99:99 (minúty : sekundy)	0:00	Nie
8.2	DISTANCE (VZDIALENOSŤ)	0.0 - 99.09(míle alebo km)	0.00	Nie
8.3	CALORIES (KALÓRIE)	0 - 999 kilokalórií	0	Nie
8.4	AGE (VEK)	10 - 100 rokov	30	Nie
8.5	GENDER (POHLAVIE)	MUŽ, ŽENA	Ne	Nie
8.6	WEIGHT(METRIC) (HMOTNOSŤ) (METRICKÁ)	20 - 330(Lb) 10 - 150(kg)	150 70	Nie
8.7	HEIGHT (VÝŠKA)	36 - 84(PALCE) 90 – 210(CM)	70 175	Nie
8.8	SPEED (RÝCHLOSŤ)	0.0 - 99.9 (míle alebo km/hod)	0.0	Nie
8.8	PULSE (PULZ)	50 - 200 úderov za minútu	0	Nie
8.9	RPM (ot.m ⁻¹)	0 - 250 ot.m ⁻¹	0	Nie
8.10	TEMPO	0.0 – 99.9 (Priemerná rýchlosť za hodinu)	0.0	Nie
8.11	BODY FAT (TELESNÝ TUK)	0% - 50%	0	Nie
8.12	GRADE (ÚROVEŇ)	L1–L16(ÚROVEŇ BRZDNÉHO ODPORU)		Nie
8.13	UŽÍVATEĽ	U1-U4 (4 užívateľské programy)	U1	Áno

Igen tisztelt Ügyfelünk!

H

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

Az Ön  - csapata

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 két (2) 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 szobabicikli készüléket megfelelően szerelte össze és állította be!
- Az edzést mindig bemelegítéssel kezdje!
- Kizárólag a szállítási csomag részét képező eredeti ENERGETICS tartozékokat használjon (lásd ellenőrzőlista)!
- A készülék összeszerelésekor pontosan az összeszerelési utasítások szerint járjon el!
- Az összeszereléshez kizárólag alkalmas szerszámokat használjon; adott esetben vegye igénybe másik személy segítségét!
- A készüléket sima, csúszásmentes felületen állítsa fel!
 - Minden állítható résznél ellenőrizze, hogy a legfelső állások megfelelően vannak beállítva!
- Az edzés megkezdése előtt húzzon meg minden állítható részt annak érdekében, hogy megakadályozza az ilyen részek meglazulását az edzés közben!
- A készülék felnőtt személyek edzésére lett kifejlesztve. Biztosítsa, hogy a készülék gyerekek általi használata kizárólag felnőttek felügyelete mellett történjen!
- Figyelmeztesse a jelenlevő személyeket a lehetséges – például mozgó alkatrészek általi – veszélyekre!
- Az ellenállás egyéni igényei szerint állítható be.
- A szobabicikli készüléket soha ne használja cipő nélkül vagy laza lábbelivel!
- Győződjön meg róla, hogy a szobabicikli használatához megfelelő hely áll rendelkezésre!
- A szobabicikli készülék össze- és szétszerelésekor ügyeljen a nem rögzített vagy mozgó alkatrészekre!

- A padló, szőnyeg sérülésének elkerülése érdekében helyezzen rongyot/pokrócot az edzőkészülék alá!
- Amennyiben nem használja a szobabicikli készüléket, kapcsolja ki azt!
- Biztosítsa, hogy a szobabiciklinek közvetlen közelében ne legyenek tárgyak!
- Ez a készülék kizárólag otthoni használatra lett kifejlesztve, maximális terhelhetősége 120 kilogramm.
- A szobabicikli használatából eredő személyi és anyagi károkért nem vállalunk felelősséget.

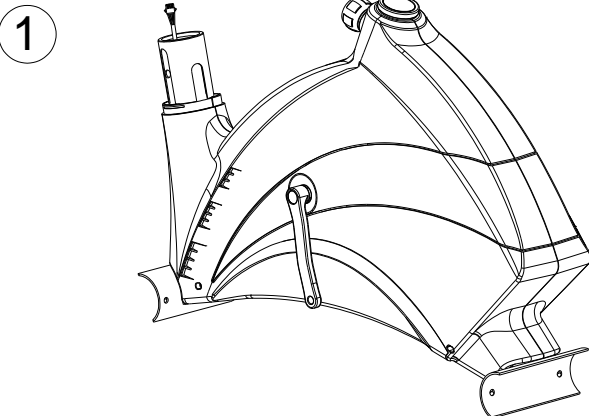
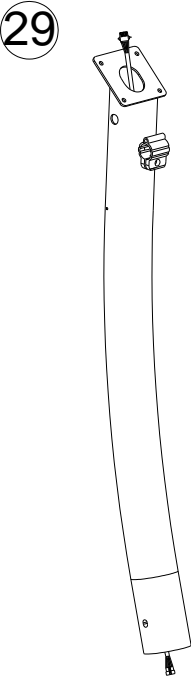
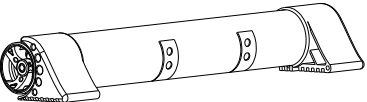

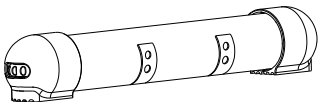

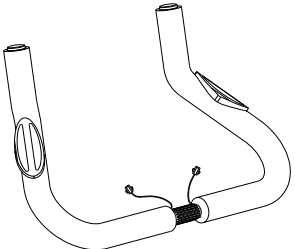





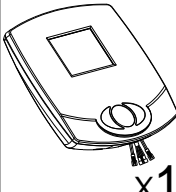
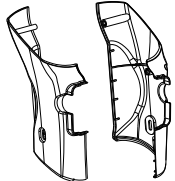









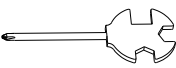

Kezelés

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

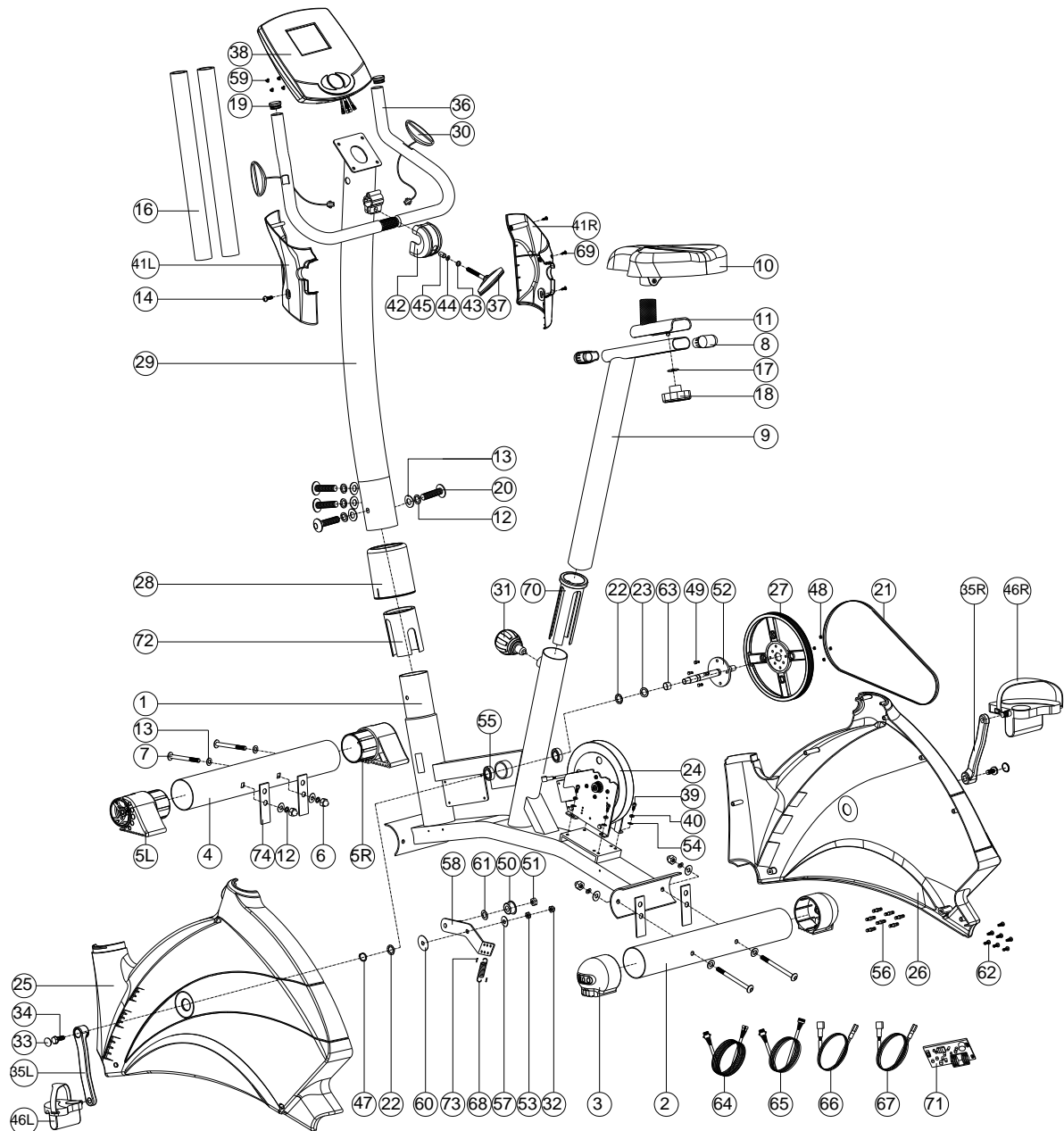
Karbantartás

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

Kontrol jegyzék

			
	4 x1		28 x1
	2 x1		42 x1
	36 x1		45 x1
			44 x1
			43 x1
			37 x1
		10 x1	
	38 x1		
		11 x1	
		9 x1	
	7 M8*1.25*95L x4		17 D25*D8.5*2T x1
	20 M8*1.25*20L x4		13 D22*D8.5*1.5T x12
	14 ST4*15L x2		6 M8*1.25*15L x4
		12 D15.4*D8.2*2T x8	
		69 ST4*15L x2	
			

Exploziv rajz

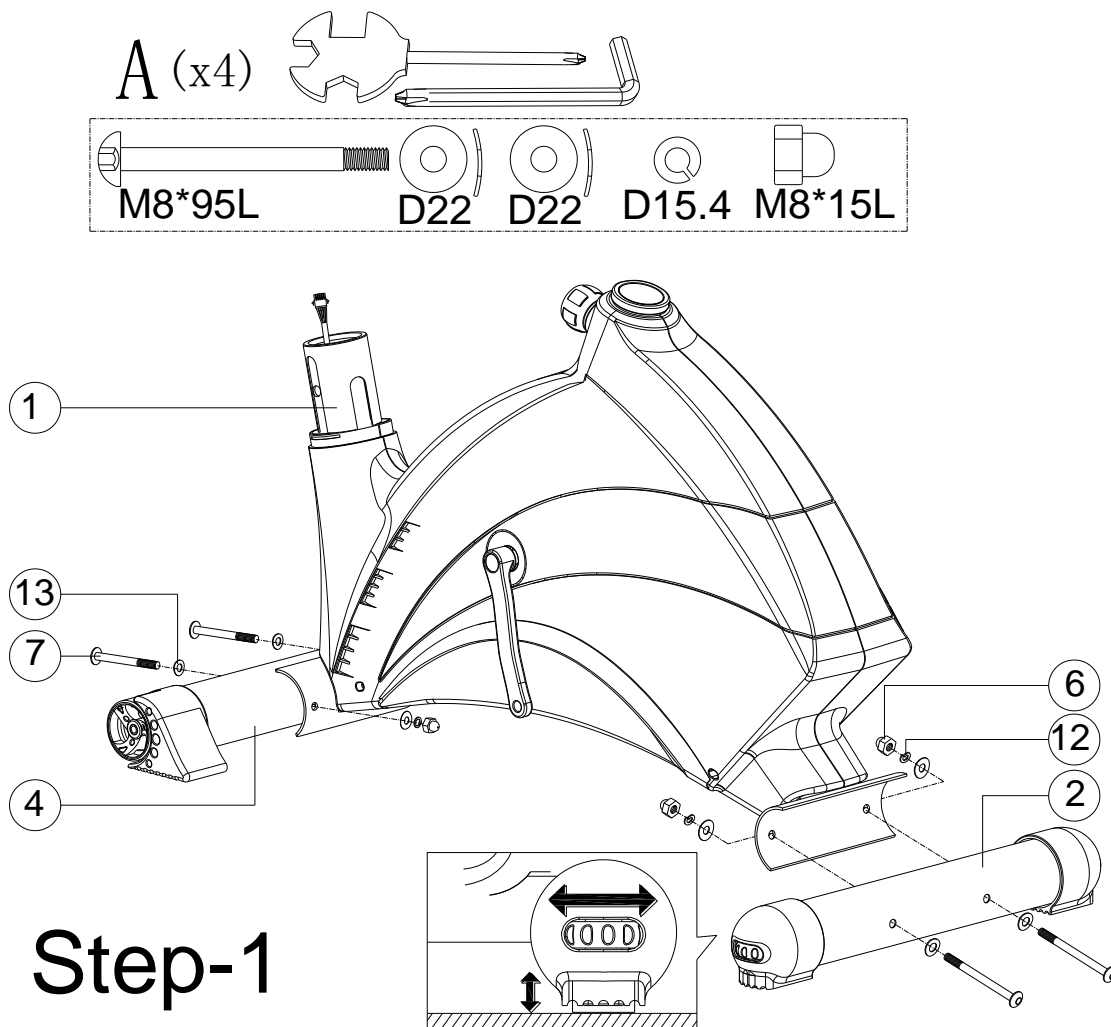


Alkatrészek jegyzéke

Alkat-rész	Leírás	Darab-szám	Alkat-rész	Leírás	Darab-szám
1	Főváz	1	39	Csavar	4
2	Hátsó stabilizátor	1	40	Rugalmas alátét D10.5*D6.1*1.3T	4
3	Beállítható zár	2	41L	Számítógép támasz (L)	1
4	Elülső stabilizátor	1	41R	Számítógép támasz (P)	1
5L	Bal mozgatható zár	1	42	Védőburkolat	1
5R	Jobb mozgatható zár	1	43	Lapos alátét D16xD8.5x1.2T	1
6	Domború anya M8*1.25*15L	4	44	Rugalmas alátét D15.4xD8.2x2T	1
7	Belső hatszögű csavar M8*1.25*95L	4	45	Tok D8.2xD12.7x33	1
8	Ovális zár	2	46L/R	Pedál együttes	1
9	Nyeregoszlop	1	47	Csat C S-16 (1T)	1
10	Nyereg	1	48	Nylon anya M6x1.0x6T	4
11	Nyereg beállítható csöve	1	49	Csavar M6x1.0x15L	4
12	Rugalmas alátét D15.4*D8.2*2T	8	50	Kerékköz	1
13	Hajlított alátét D22*D8.5*1.5T	12	51	Nylon anya M10x1.5x10T	1
14	Csavar ST4*1.41*15L	2	52	Forgattyús tengely	1
16	Habanyag markolat D30*3T*575L	2	53	Anya M8*1.25*6T	1
17	Lapos alátét D25*D8.5*2T	1	54	Lapos alátét D13*D6.5*1.0T	4
18	Biztosítócsavar	1	55	Csapágy sz. 99502	2
19	Zárókupak D1 1/4"*29L	2	56	Csapzeg	7
20	Belső hatszögű csavar M8*1.25*20L	4	57	Lapos alátét D25xD8.5x2T	1
21	Szj	1	58	Kerékköz rögzítő-lapja	1
22	Hullámos alátét D21*D16.2*0.3T	2	59	Csavar M5*10L	4
23	Lapos alátét D24xD16x1.5T	1	60	Műanyag lapos alátét D50*D10*1.0T	1
24	Generátor	1	61	Műanyag lapos alátét D10*D24*0.4T	1
25	Lánc bal burkolata	1	62	Csavar ST4.2x1.4x20L	7
26	Lánc jobb burkolata	1	63	Köztartó D22xD16x6.4T	1
27	Szjártárcsa	1	64	Számítógép felső kábele 950L	1
28	Felső védőburkolat	1	65	Számítógép alsó kábele 450L	1
29	Kormányoszlop	1	66	Összekötő kábel 50L	1
30	Pulzusérzékelő	2	67	Összekötő kábel (II) 200L	1
	Pulzusérzékelő kábele	2	68	Rugó D2.2*D14*55L	1
31	Biztosítócsavar	1	69	Csavar ST4*1.41*15L	2
32	Nylon anya M8*1.25*8T	1	70	Belső cső	1
33	Csavartakaró	2	71	Vezérlés	1
34	Csavar M8x1.25x25	2	72	Belső cső	1
35L	Bal hajtókar	1	73	Műanyag burkolat	2
35R	Jobb hajtókar	1	74	Csillapító	4
36	Fix kormány	1		Imbusz kulcs	1
37	T alakú biztosítócsavar	1		Anyacsavarkulcs	1
38	Számítógép	1			

Szerelés menete

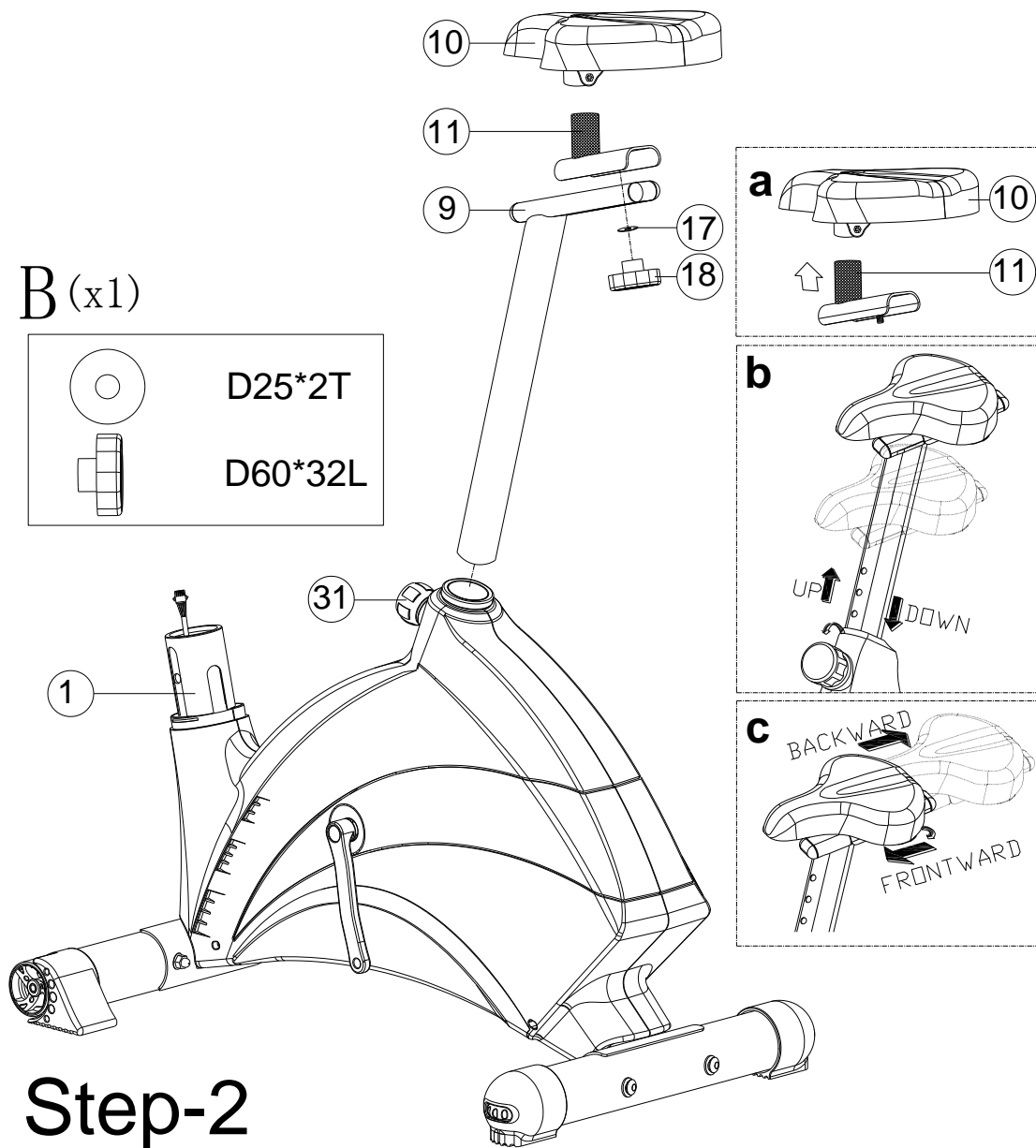
1. lépés



Step-1

1. A domború anya (6), belső hatszöges csavar (7), rugalmas alátét (12) és hajlított alátét (13) segítségével állítsa össze az elülső (4) és hátsó stabilizátort (2) és rögzítse azt a fővázhoz (1).
2. A hátsó stabilizátor (2) saroktámasza beállítható burkolatának magasságát fel és le irányban lehet módosítani.

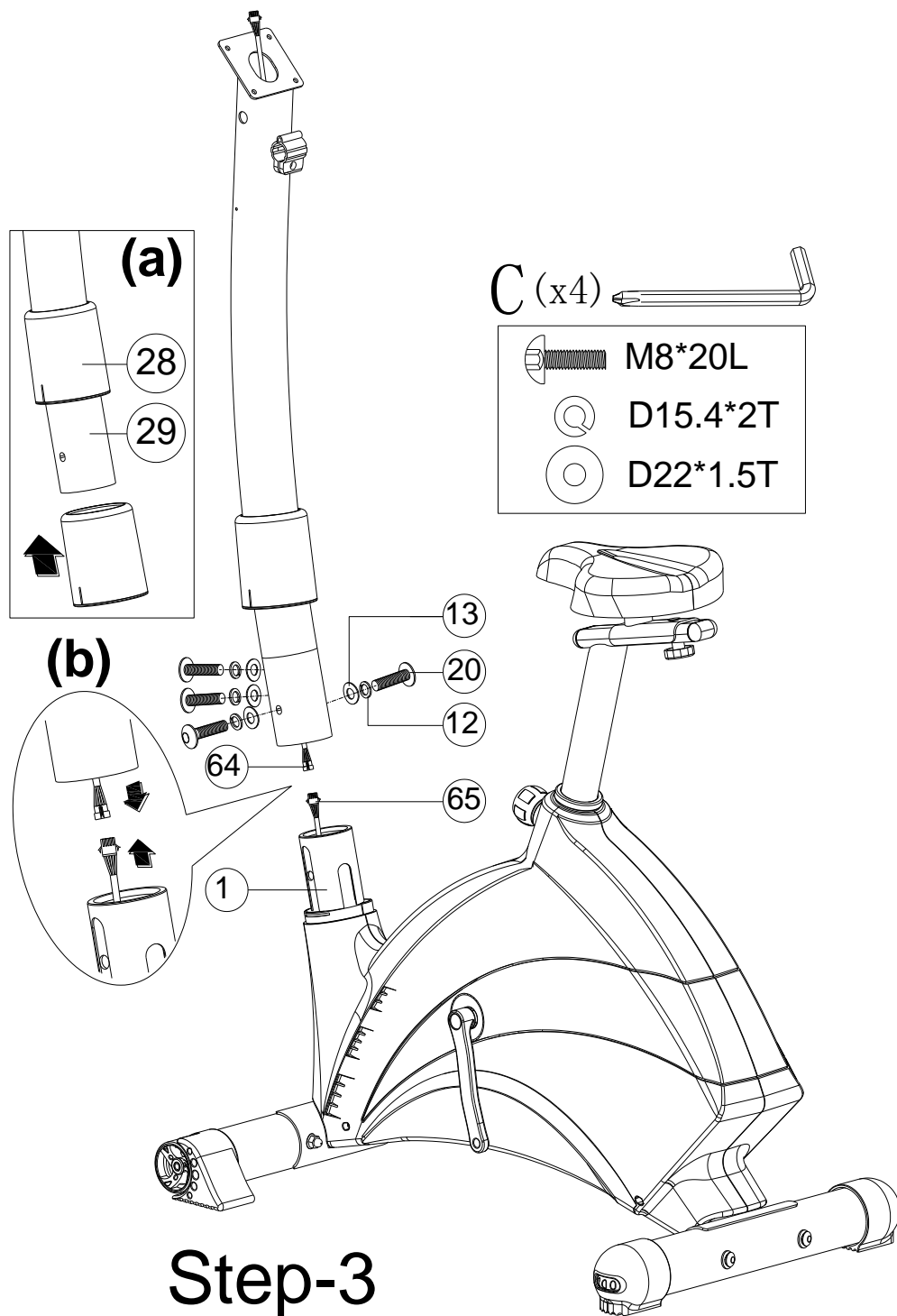
2. lépés



Step-2

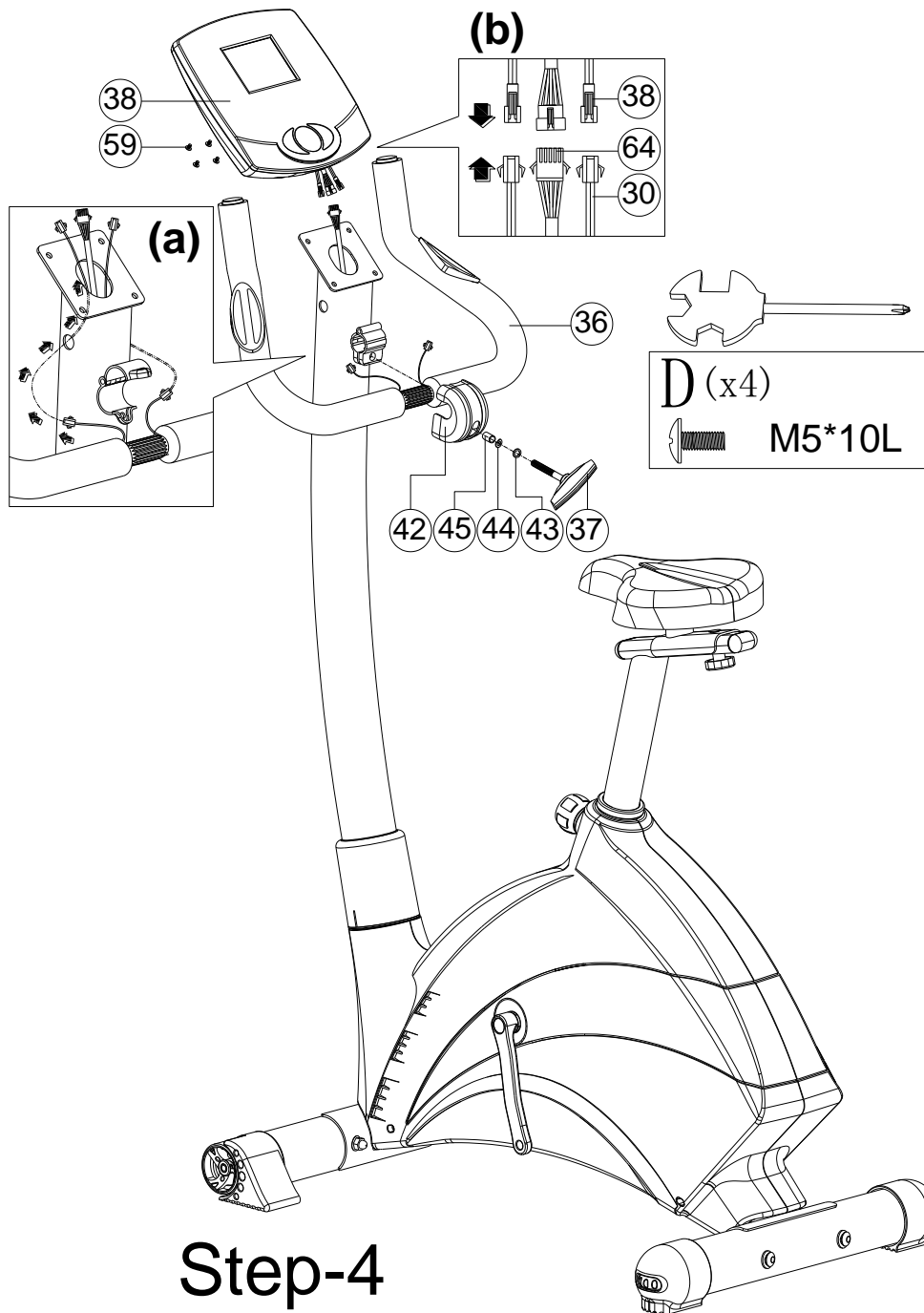
1. Rögzítse a nyereget (10) a beállítható csőhöz (11) úgy, ahogy ezt az „a” kép mutatja.
2. Tolja bele a nyeregoszlopot (9) a fővázba (1). Biztosítócsavar (31) segítségével állítsa be a nyeregoszlop magasságát (lásd „b” kép).
3. A lapos alátét (17) és a biztosítócsavar (18) segítségével rögzítse a nyereg beállítható csövét (11) az oszlophoz (9). A gombkerék (18) segítségével a használó módosíthatja a nyereg (10) helyzetét előre vagy hátra irányba (lásd „c” kép).

3. lépés



1. Az a) kép alapján rögzítse a felső védőburkolatot (28) a kormányoszlophoz (29).
2. Kösse össze a számítógép felső (64) és alsó kábelét (65).
3. A belső hatszöges csavar (20), rugalmas alátét (12) és hajlított alátét (13) segítségével erősítse a kormányoszlopot (29) a fővázhoz (1).

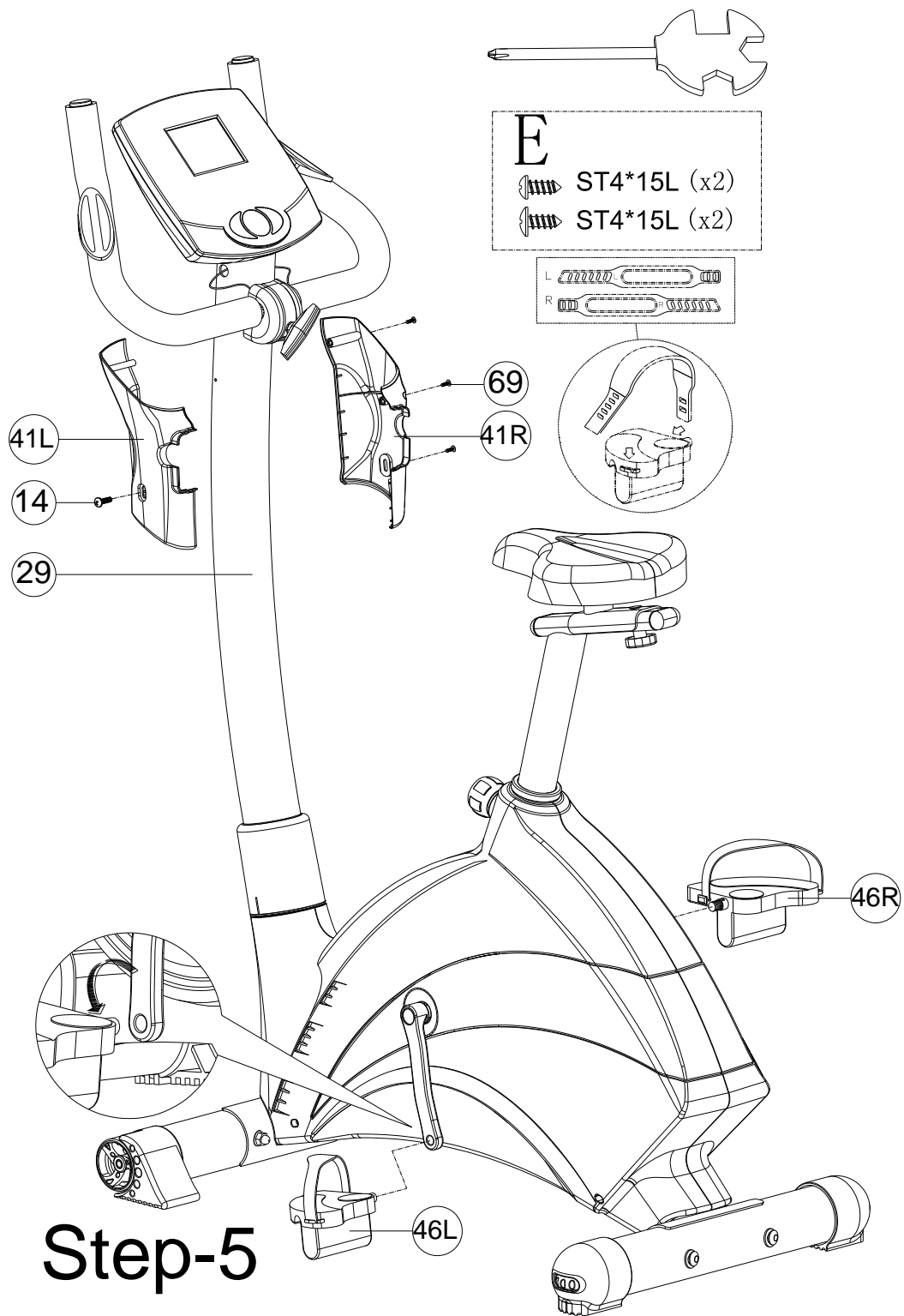
4. lépés



Step-4

1. Húzza át a pulzusérzékelő kábelét (30) kormányoszlopon lévő nyíláson (29), ahogy az ábrán nyilakkal van jelölve.
2. A védőburkolat (42), lapos alátét (43), rugalmas alátét (44), tok (45) és a T alakú biztosítócsavar T (37) segítségével rögzítse a fix kormányt (36) az oszlophoz (29).
3. Kösse össze a számítógép felső kábelét (64) és a pulzusérzékelőhöz vezető kábelt (30) a számítógéppel (38). Ezután csavar (59) segítségével rögzítse a számítógépet a kormányoszlophoz (29).
4. A használó a biztosítócsavar (37) elfordításával módosíthatja a kormány helyzetét.

5. lépés



1. Rögzítse a (69) és (14) csavarok segítségével a számítógép támaszait (41L és 41R) a kormányoszlophoz (29).
2. Erősítse a pedálokhoz a védősávot és az így létrejött összeállítást (46L és 46R) ezután erősítse a forgattyútengelyhez.

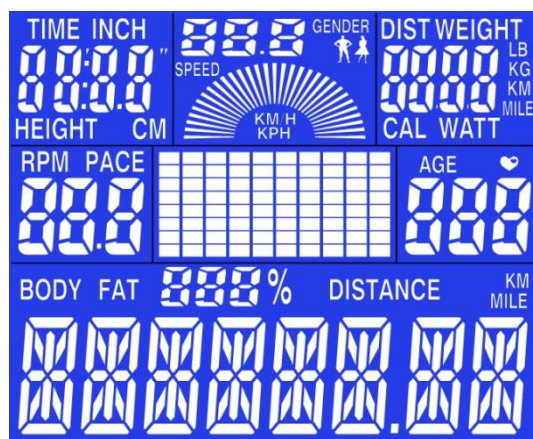
Megismerkedés a VM6618 számítógéppel

Display:

1. A display mező néhány olyan szekcióra van felosztva, amelyek a következőket indikálják: IDŐ (TIME), FORDULATSZÁM/MIN⁻¹ (RPM), TÁVOLSÁG (DISTANCE), KALÓRIA (CALORIES) (TÁVOLSÁG, TELJESÍTMÉNY (DISTANCE, WATT)), PULZUS (PULSE).
2. LCD pontmátrix:
 - LCD képernyő 8 sor és 10 oszlopos pontmátrix displayjel van ellátva.
 - A pontmátrix az aktív program munkaprofiljának ábrázolására szolgál.

Üzem mód:

1. BEKAPCSOLÁS (POWER UP) üzemmód: A bekapcsolás után hosszú sípolás hallható és az edzőgép kézi üzemmódba (Manual) kapcsol. lásd 1. és 2. kép



















1. kép





2. kép

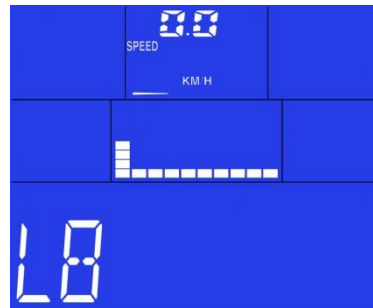
2. Alvás üzemmód (SLEEP): Ha a számítógép nem vesz fel fordulatszám/min⁻¹ jelet vagy más adatot 4 percig, automatikusan alvás (Sleep) üzemmódba kerül át.
3. Ébredési (WAKE UP) üzemmód: A pedál forgatásával kapcsolja be a gépet vagy nyomjon meg tetszőleges gombot és kezdjen el gyakorlatozni. Ha minden érték ideiglenes leállítás/szünet (Pause) üzemmódban van, bármelyik gomb megnyomásával ismét aktiválhatja azokat.





Számítógép kezelési utasítások:

- (3.1)
- Válasszon PROGRAMOT:
A kiválasztás elvégzése előtt a displayen a „**WATT**” (TELJESÍTMÉNY) utasítás jelenik meg. A  vagy  gomb megnyomásával lapozhat az előre beállított profilokban. A következő programokat választhatja:
WATT(TELJESÍTMÉNY)→MANUAL(MANUÁLIS)→P2→P3→P4→P5→P6
→P7→P8→P9→P10→RANDOM(VÉLETLEN)→USER(HASZNÁLÓ)→H.R.
C60→H.R.C70%→H.R.C85%→THR→HRS→BODY FAT (TESTZSÍR)
- (3.2)
- A **MODE** gomb megnyomásával igazolja a WATT, MANUAL, (P2~P10), RANDOM programokat.
A kiválasztás elvégzése előtt a displayen az „**ENTER TIME**” (TÁPLÁLJA BE AZ IDŐT) utasítás jelenik meg.
A  VAGY  gomb megnyomásával állítsa be az idő értékét (TIME).
 - A **MODE** gomb megnyomásával igazolja az idő értékét (TIME).
A kiválasztás elvégzése előtt a displayen az „**ENTER DISTANCE**” (TÁPLÁLJA BE A TÁVOLSÁGOT) utasítás jelenik meg.
A  vagy  gomb megnyomásával állítsa be a távolság értékét (DISTANCE).
 - A **MODE** gomb megnyomásával igazolja a távolság értékét (DISTANCE).A kiválasztás elvégzése előtt a displayen az „**ENTER CALORIES**” (TÁPLÁLJA BE A KALÓRIÁK SZÁMÁT) utasítás jelenik meg. A  vagy  gomb megnyomásával állítsa be a kalóriák értékét (CALORIES).
- (3.3)
- A **MODE** gomb megnyomásával igazolja a HASZNÁLÓ (USER)(U1~U4) programot.
A kiválasztás elvégzése előtt a displayen az „**U1**” jelenik meg. A  vagy  gomb megnyomásával végezze el a kiválasztást U1~U4 terjedelemben.
 - A **MODE** gomb megnyomásával igazolja a HASZNÁLÓ (USER)(1~4) programot.
A kiválasztás elvégzése előtt a displayen az „**ENTER TIME**” (TÁPLÁLJA BE AZ IDŐT) felirat jelenik meg.
A  vagy  gomb megnyomásával állítsa be az idő értékét (TIME).
 - A **MODE** gomb megnyomásával igazolja az idő értékét (TIME).
A kiválasztás elvégzése előtt a displayen az „**ENTER DISTANCE**” (TÁPLÁLJA BE A TÁVOLSÁGOT) utasítás jelenik meg. A  vagy  gomb megnyomásával állítsa be a távolság értékét (DISTANCE).
 - A **MODE** gomb megnyomásával igazolja a távolság értékét (DISTANCE). Ezután folytassa a kalóriák számának (CALORIES) beállításával.
A kiválasztás elvégzése előtt a displayen az „**ENTER CALORIES**” (TÁPLÁLJA BE A KALÓRIÁK SZÁMÁT) utasítás jelenik meg. A  vagy  gomb megnyomásával állítsa be a kalóriák értékét (CALORIES).
 - Ezután nyomja meg a **START** gombot és elkezdheti a gyakorlatokat.





Sajátos funkciók

Használói profil U1-U4: Minden használó számára a számítógép memóriájában (U1-U4) használói profilok állnak rendelkezésre. Ha módosítani szeretné a használói profilt, tartsa 3 másodpercig a **MODE** gombot. A  vagy  gombok segítségével állítsa be az ELLENÁLLÁS ÉRTÉKÉT (RESISTANCE LEVEL) a profil minden szegmensében. A **MODE** gomb megnyomásával igazolja az ELLENÁLLÁS SZINTJÉT és térjen át a profil további szegmensére. Ismét nyomja meg a **MODE** gombot és tartsa 3 másodpercig, amivel igazolja a használói profil változásait és áttér a használó kiválasztására.



- (3.4)
- A **MODE** gomb megnyomásával igazolja pulzusfrekvencia ellenőrzése programot (H.R.C) 60% (70%, 85%). Ennek a funkciónak a jelentősége az, hogy ha az Ön pulzusfrekvenciája gyakorlás közben átlépi a célértéket, a számítógép automatikusan hozzáhangolja az ellenállást, hogy lecsökkentse az Ön **pulzusfrekvenciáját**.
 - Mielőtt a kiválasztást elvégzi, megjelenik a displayen a „**PRESS START**“ (**NYOMJA MEG A STARTOT**). A  vagy  gomb megnyomásával állítsa be életkorát (AGE).
 - Ezután nyomja meg a **START** gombot és elkezdheti a gyakorlatokat.
60% Max H.R.C. - - Cél pulzusfrekvencia = (220 – ÉLETKOR) x 60%
70% Max H.R.C. - - Cél pulzusfrekvencia = (220 – ÉLETKOR) x 70%
85% Max H.R.C. - - Cél pulzusfrekvencia = (220 – ÉLETKOR) x 85%
- (3.5)
- A **MODE** gomb megnyomásával igazolja a THR programot (Cél pulzusfrekvencia).
Mielőtt a kiválasztást elvégzi, megjelenik a displayen „**TARGET HR**“ (**CÉL PULZUSFREKVENCIA**).
A  vagy  gomb megnyomásával állítsa be a cél pulzusfrekvencia értékét.
 - Ezután nyomja meg a **START** gombot és elkezdheti a gyakorlatokat.
CÉL H.R.C. - - Gyakorlatozzon a saját cél pulzusfrekvencia értéke alapján.









(3.6)

- A **MODE** gomb megnyomásával igazolja a H.R.S Programot (C1~C3)). Ez a funkció lehetővé teszi a számítógép automatikus megállítását, ha az Ön pulzusfrekvenciája a gyakorlatok folyamán átlépi a célértéket. Mielőtt a kiválasztást elvégzi, megjelenik a displayen a „C1”. A  vagy  gomb megnyomásával válasszon programot C1- C3.
- A **MODE** gomb megnyomásával igazolja a C1~C3-t. Mielőtt a kiválasztást elvégzi, megjelenik a displayen a „**PRESS START**” (NYOMJA MEG A STARTOT). A  vagy  gomb megnyomásával állítsa be életkorát (AGE).
- Ezután nyomja meg a **START** gombot és elkezdheti a gyakorlatokat.
C1 - - Cél pulzusfrekvencia = (220 – ÉLETKOR) x 60%
C2 - - Cél pulzusfrekvencia = (220 – ÉLETKOR) x 70%
C3 - - Cél pulzusfrekvencia = (220 – ÉLETKOR) x 85%

* Sport üzemmód:

1 percen belül a használó saját maga állíthatja be a saját szintjét egészen a pulzusfrekvencia célértékéig. Ezután a gép automatikusan leáll.

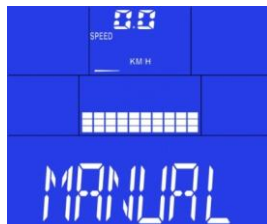
(3.7)

- A **MODE** gomb megnyomásával igazolja a BODY FAT (Testzsír) programot, majd folytassa a következő beállítással: HEIGHT (MAGASSÁG), WEIGHT (SÚLY), AGE (ÉLETKOR), GENDER (NEM). A kiválasztás elvégzése előtt a displayen az „**ENTER HEIGHT**” (TÁPLÁLJA BE AZ IDŐT) felirat jelenik meg.
A  vagy  gomb megnyomásával állítsa be a MAGASSÁGOT (HEIGHT).
- A **MODE** gomb megnyomásával igazolja a MAGASSÁGOT. A kiválasztás elvégzése előtt a displayen az „**ENTER WEIGHT**” (TÁPLÁLJA BE A SÚLYT) felirat jelenik meg.
A  vagy  gomb megnyomásával állítsa be a SÚLYT (WEIGHT).
- A **MODE** gomb megnyomásával igazolja a SÚLYT. A kiválasztás elvégzése előtt a displayen az „**ENTER AGE**” (TÁPLÁLJA BE AZ ÉLETKORT) felirat jelenik meg.
A  vagy  gomb megnyomásával állítsa be életkorát.
- A **MODE** gomb megnyomásával igazolja az ÉLETKORT. Mielőtt a kiválasztást elvégzi, megjelenik a displayen a „**PRESS START TO TEST**” (NYOMJA MEG A STARTOT ÉS INDÍTSA A TESZTET). A  vagy  gomb megnyomásával állítsa be NŐ vagy FÉRFI.
- Ezután nyomja meg a **START** gombot és indítsa el a tesztet.

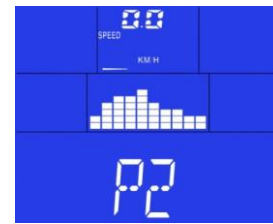
Előre definiált program profil



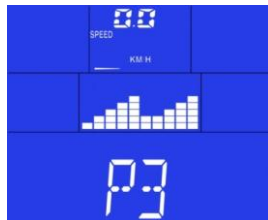
TELJESÍTMÉNY



MANUÁLIS/KÉZI



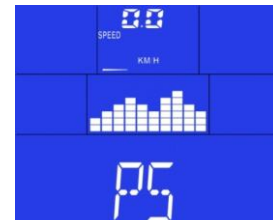
P2



P3



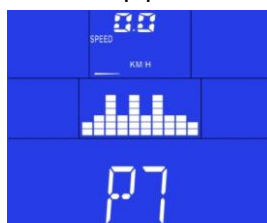
P4



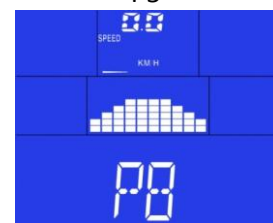
P5



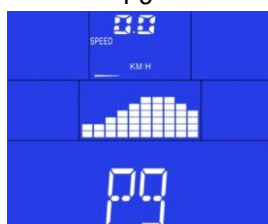
P6



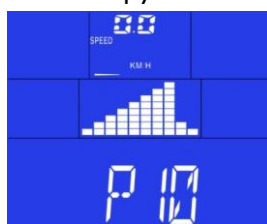
P7



P8



P9



P10



VÉLETLEN



HASZNÁLÓ



H. R. C. 60%



H. R. C 70%



H. R. C 85%



Cél pulzusfrekvencia



H. R. S



TESTZSÍR

PULZUSFREKVENCIA FELÚJULÁSI TESZT:

INDÍTÁS (START) vagy LEÁLLÍTÁS (PAUSE) fázisok folyamán hagyja a kezét a markolatokon vagy csatolja mellkasára az érzékelőt és nyomja meg a **PULSE RECOV** (PULZUS FELÚJÍTÁS) gombot, amellyel az időn "TIME" kívül az egyes funkciókkal rendelkező minden display megállítására kerül sor. Teszt elkezd mérni a szívdobogás sebességét és visszaszámlálni az időt 00:10 - 00:09-től - 00:00-ig. Ha a mért érték nem mutatkozik 10 másodpercen belül, a rendszer a mérést leállítja és visszatér a Sport üzemmódba. Ha 10 másodperc elteltével a pulzusfrekvencia értéke nem nulla, elkezdődik az idő visszaszámlálása 00:60 - 00:59-től - 00:00-ig. Amint eléri a 00:00 értéket, a számítógép az A+ - C szintek segítségével ábrázolja az Ön pulzusfrekvencia állapotának értékét.

Megj.: A displayem ábrázolódik a használó fizikai alkalmassága.

SZINT	SZINT
A+	KITŰNŐ
A	NAGYON JÓ
B+	JÓ
B	ELFOGADHATÓ/KIELÉGÍTŐ
C+	ALACSONY
C	NAGYON ALACSONY

TESTZSÍR TESZT:

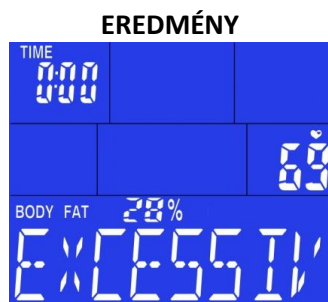
- Nyomja meg a **BODY FAT** és utána a **START STOP** gombot és igazolja a testzsír tesztet (BODY FAT TEST).

A test elkezd mérni a szívpulzus sebességét és visszaszámlálni az időt 00:10 - 00:09-től - 00:00-ig. Ha 10 másodpercen belül nem mutatkozik a megmért érték, az ablakban megjelenik a hibajelentés (ERROR).

Ha 10 másodperc eltelte után a pulzusfrekvencia nem nulla, az idő kezd visszaszámlálni 00:25 - 00:24-től - 00:00-ig. Amint eléri a 00:00 értéket, a számítógép %-ban ábrázolja a zsírtartékot (FAT %) a fizikai alkalmasság szintjével együtt.

Ennek a gombnak ismételt megnyomásával az előző üzemmódba tér vissza.

- Ha a pulzusfrekvencia =0, a displayen hiba ("ERROR") ábrázolódik.



Ha a pulzusfrekvencia =0, a displayen hiba ("ERROR") ábrázolódik.

Megj.: A használó fizikai alkalmassága a displayen ábrázolódik.

SZINT	SZINT
Zsír <10%	Túl alacsony érték
Zsír <20%	Ideális
Zsír <30%	Átlagos
Zsír <40%	Túlsúly
Zsír > 40%	Túlzott túlsúly

Az egyes gombok funkciói

PULSE RECOV. gomb

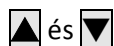
- Akkor nyomja meg a gombot, ha a pulzusfrekvencia megújítása funkciót szeretné aktiválni.
- Az AUDIO (kikapcsol/bekapcsol) funkció változtatásához nyomja meg és tartsa három másodpercig ezt a gombot.

START/STOP gomb

- Ezt a gombot akkor nyomja meg, ha a Sport rendszerben szeretne elkezdni tornászni, vagy ha gyakorlatok közben meg szeretné szakítani a tréninget. Minden adat ezután mentésre kerül. Ha a gyakorlatokat tovább szeretné folytatni, nyomja meg ismét ezt a gombot.
- Az összes érték teljes kitörlésére nyomja meg és három másodpercig tartsa ezt a gombot (BEKAPCSOLÁS (Power Up Mode) üzemmódba megy át).

MODE gomb

- A betáplált érték igazolására és a következő beállított értékre való áttérésre szolgál.



- GENDER (nem), AGE (életkor), HEIGHT (magasság), WEIGHT (súly), TIME (idő), DISTANCE (távolság), CALORIES (kalória), TARGET HRC (Cél HRC) és a LEVEL (gyakorlatok szintje) értékeinek változtatására használják.
- A gyakorlatok szintjét a gyakorlatok folyamán is lehet változtatni.

BODY FAT gomb

- Ezt a gombot nyomja meg, ha a HEIGHT (magasságot), WEIGHT (súlyt), GENDER (nemet) és az AGE (életkort) szeretné betáplálni testzsírja arányának megmérése céljából.

Funkciók:

Tétel	Ablakok	Ábrázolt értékek terjedelme	Előre beállított	Mentve lesz
8.1	TIME (IDŐ)	0:00 - 99:99 (percek: másodpercek)	0:00	Nem
8.2	DISTANCE (TÁVOLSÁG)	0.0 - 99.09 (mérőöld vagy km)	0.00	Nem
8.3	CALORIES (KALÓRIA)	0 - 999 kilokalória	0	Nem
8.4	AGE (ÉLETKOR)	10 - 100 év	30	Nem
8.5	GENDER (NEME)	FÉRFI, NŐ	Ne	Nem
8.6	WEIGHT(METRIC) (METRIKUS SÚLY)	20 – 330 (font) 10 – 150 (kg)	150 70	Nem
8.7	HEIGHT (MAGASSÁG)	36 – 84 (hüvelyk) 90 – 210 (cm)	70 175	Nem
8.8	SPEED (SEBESSÉG)	0.0 - 99.9 (mérőöld vagy km/óra)	0.0	Nem
8.8	PULSE (PULZUS)	50 - 200 percenkénti ütés	0	Nem
8.9	RPM (ot.m ⁻¹)	0 - 250 ford..m ⁻¹	0	Nem
8.10	TEMPO	0.0 – 99.9 (óránkénti átlagsebesség)	0.0	Nem
8.11	BODY FAT (TESTZSÍR)	0% - 50%	0	Nem
8.12	GRADE (SZINT)	L1–L16 (FÉKELLENÁLLÁS SZINTJE)		Nem
8.13	HASZNÁLÓ	U1-U4 (4 használói program)	U1	Igen