



CT 1080 ERGOMETER

Modell A282/A283



- GB
- D
- CZ
- SK
- H

Table of contents - Inhaltsverzeichnis - Obsah - Obsah - Tájékoztató

1. English	P. 3
2. Deutsch	P. 18
3. Český	P. 36
4. Slovensky	P. 52
5. Magyar	P. 68

© 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.

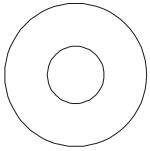
ENERGETICS warrants to the original purchaser 2 years against possible defects in material and workmanship. Excluded are damages caused by misuse and wearing parts. All electronic parts are warranted for a period of 1 year. The warranty period starts at the date the product was purchased (retain your sales receipt).

Safety Instructions

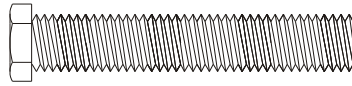
- Consult your physician before starting with any exercise programme to receive advice on the optimal training.
- Warning: incorrect/ excessive training can cause health injuries. Stop using the home exerciser when feeling uncomfortable.
- Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment 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 dismounting the home exerciser.

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

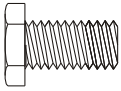
Checklist



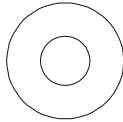
#71. 3/8" x 25 x 2T
Flat Washer (4pcs)



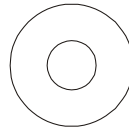
#50. 3/8" x 2-1/4"
Hex Head Screw (4pcs)



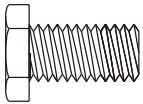
#51. 5/16" x 5/8"
Hex Head Screw (7pcs)



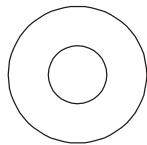
#72. 5/16" x 19 x 1.5T
Flat Washer (6pcs)



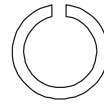
#99. 5/16" x 20
Curved Washer (1pc)



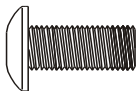
#51. 5/16" x 5/8"
Hex Head Screw (2pcs)



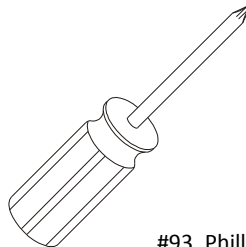
#72. 5/16" x 19 x 1.5T
Flat Washer (2pcs)



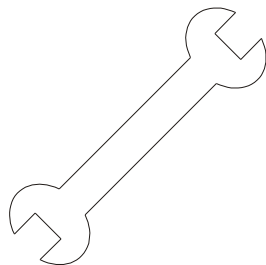
#103. 8m/m
Split Washer (2pcs)



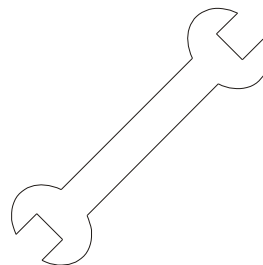
#58. M5 x 12m/m
Phillips Head Screw (8pcs)



#93. Phillips Head Screw Driver (1 pc)



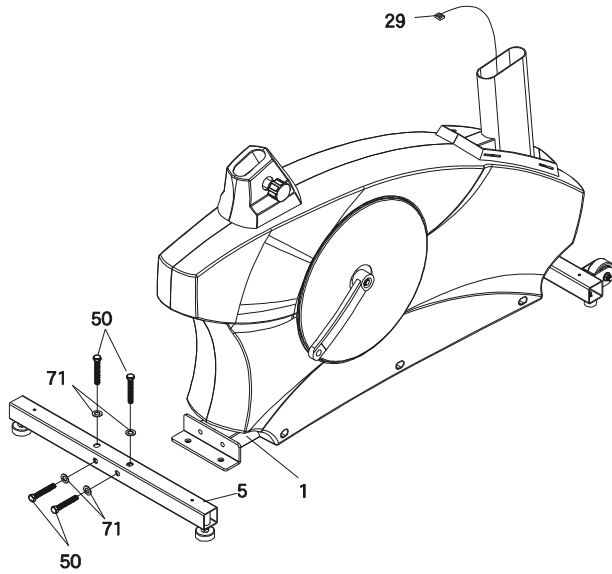
#100. 12/14m/m Wrench (1 pc)



#92. 13/15m/m Wrench (1 pc)

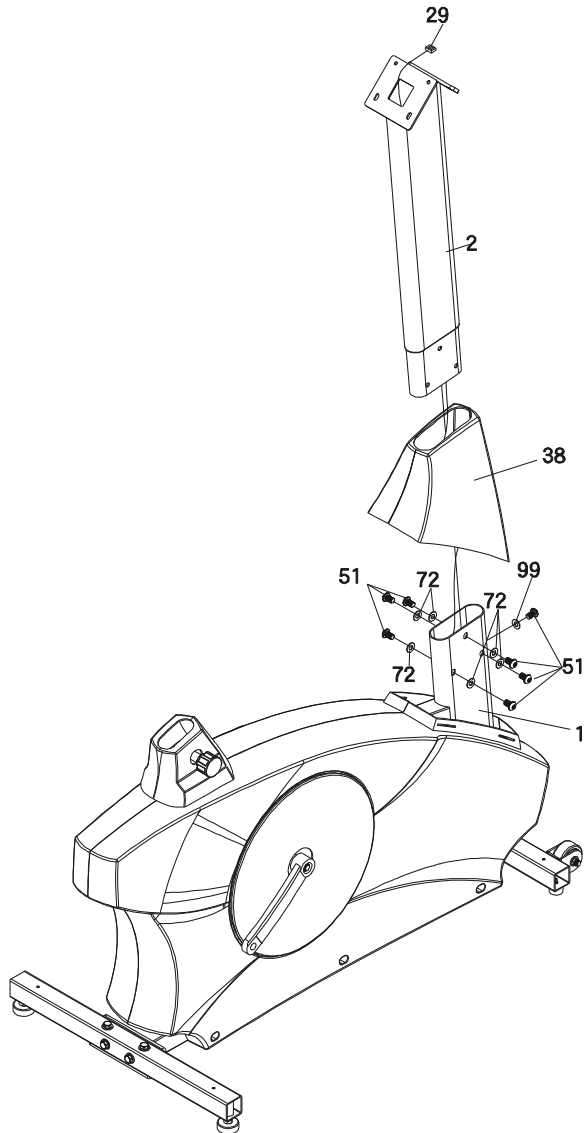
Assembly instructions

Step 1



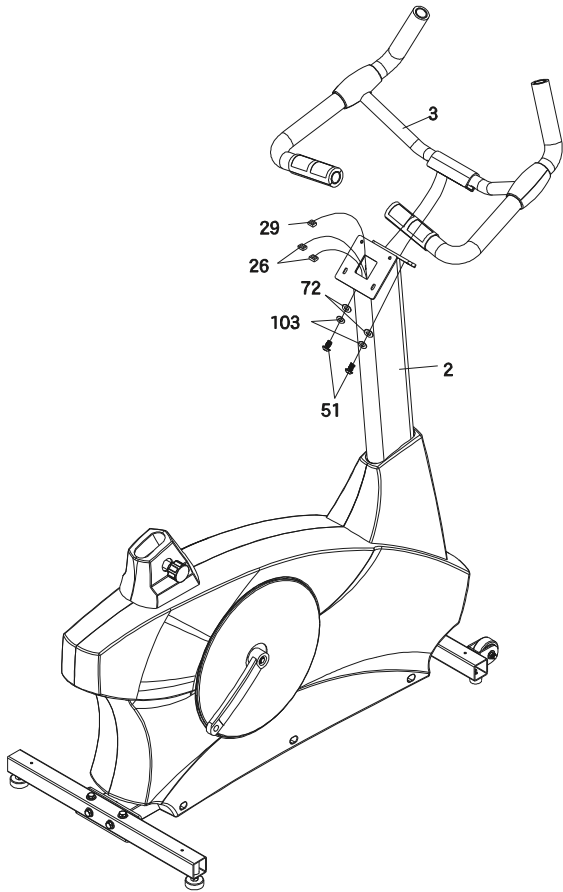
Install the Rear Stabilizer (5) onto the Main Frame (1) with the 4pcs of 3/8" x 2-1/4" Hex Head Screws (50) and 4pcs of 3/8" x 25 x 2T Flat Washers (71) by using the 12/14mm Wrench (100).

Step 2



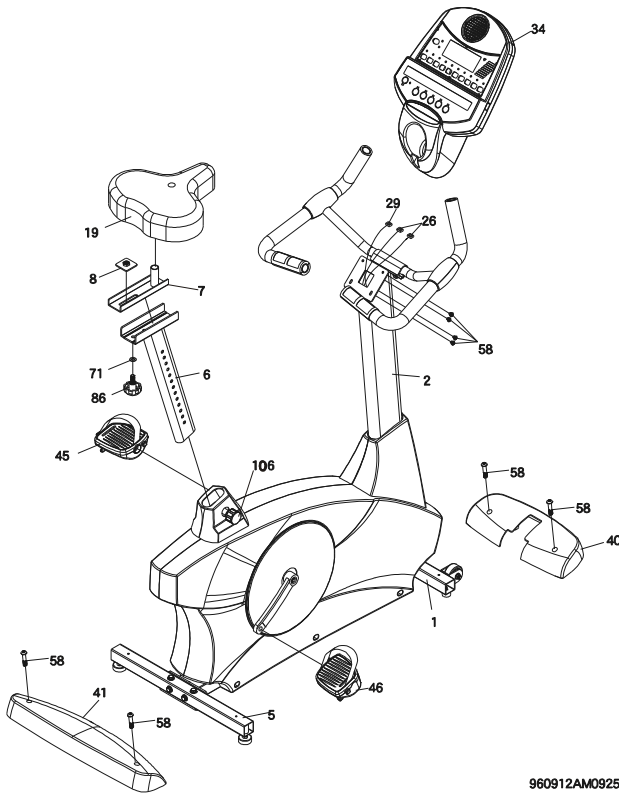
1. Let the Computer Cable (29) through the Console Mast Cover (38) and the Console Mast (2).
2. Secure the Console Mast (2) onto the Main Frame (1) with the 7pcs of 5/16" x 5/8" Hex Head Screws (51), 6pcs of 5/16" x 19 x 1.5T Flat Washers (72) and 1pc of 5/16" x 20 Curved Washer (99) by using the 12/14mm Wrench (100).

Step 3



1. Secure the Handle Bar (3) onto the Console Mast (2) with the 2pcs of 5/16" x 5/8" Hex Head Screws (51), 2pcs of 5/16" x 19 x 1.5T Flat Washers (72) and 2pcs of 8m/m Split Washers (103) by using the 12/14mm Wrench (100).
2. Let the Handpulse W/Cable (26) through the Console Plate onto the Console Mast (2) and out from the Console Plate.

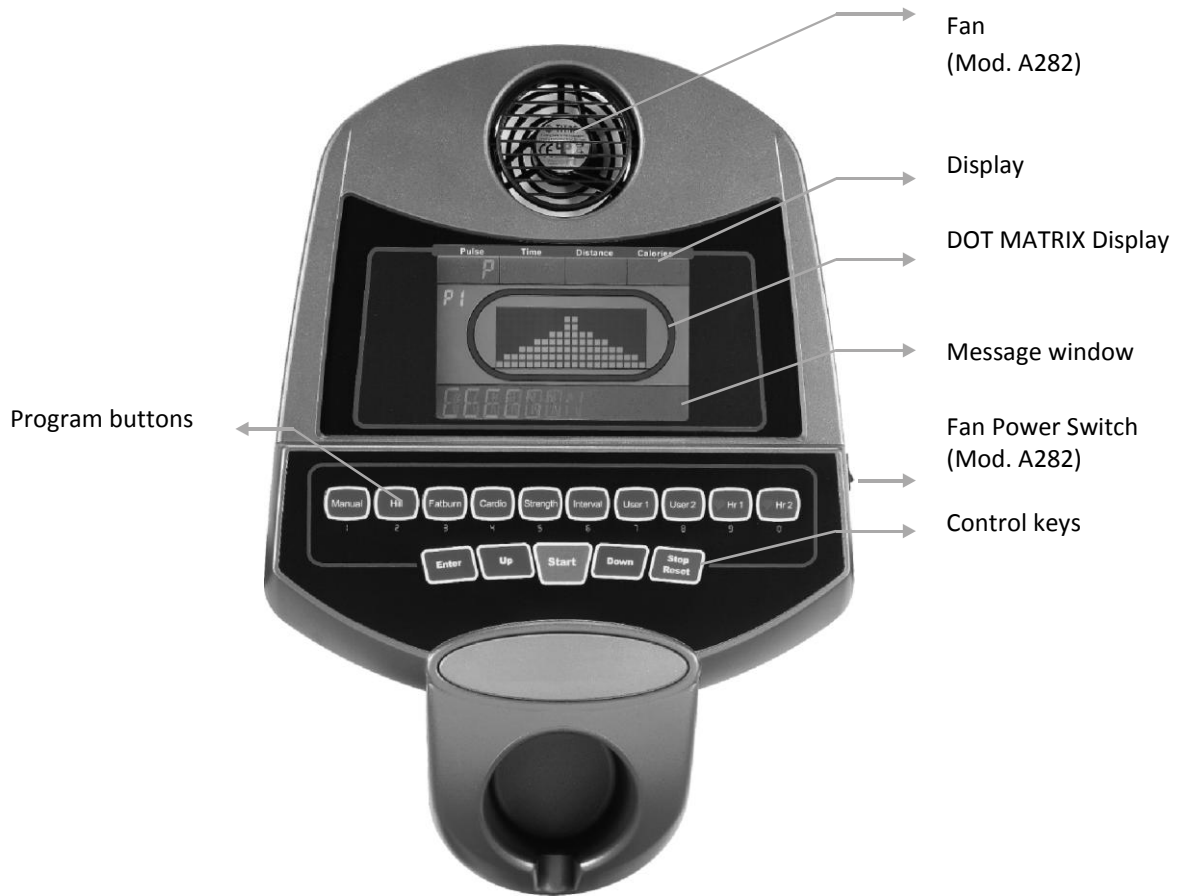
Step 4



1. Insert the Computer Cable (29) and Handpulse W/Cabls (26) onto the Console (34).
2. Secure the Console (34) onto the Front Console Mast (2) with the 4pcs of M5 x 12mm Phillips Head Screws (58) by using the Phillips Head Screw Driver (93).
3. Secure the Front Stabilizer Cover (40) and the Rear Stabilizer Cover (41) onto the Main Frame (1) and the Rear Stabilizer (5) with the 4pcs of M5 x 12m/m Phillips Head Screws (58) by using the Phillips Head Screw Driver (93).
4. Install the Pedal (L)(R) (45)(46) onto the Crank (L)(R) (16L)(16R) by using the 13/15mm Wrench (92).
5. Turn on the Locking Knob (106) and install the Inner Slide Assembly (6) into the Outer Slide (1).
6. Adjust the highly and tighten the Locking Knob (106).
7. Turn on the Fore Aft Adjustment Knob (86) and install the Seat Slide Bracket (7) put on the Inner Slide Assembly (6).
8. Adjust the position and tighten the Fore Aft Adjustment Knob (86).
9. Install the Seat Bottom Cushion on the Seat Slide Bracket (7) by using the 12/14mm Wrench

960912AM0925

Computer instructions



Power on

The Bike comes with a 24-volt AC power supply that plugs into the front of the Bike. Once the power supply is connected the console will power on. When initially powered on the console will perform an internal self-test. During this time all the lights will turn on for a short time. When the lights go off the dot matrix display will show the software version (i.e. VER 1.0) and the message window will display “Odometer” while the Time and Distance window show how many hours the Bike has been used and how many virtual miles the Bike has gone.

The odometer will remain displayed for only a few seconds then the console will go to the start up display. The dot matrix display will be scrolling through the different profiles, showing the programs, and the message window will be scrolling the start up message. You may now begin to use the console.

Console Operation

Quick Start

This is the quickest way to start a workout. After the console powers up you just press the Start key to begin. This will initiate the Quick Start mode. In Quick Start the Time will count up from zero, all workout data will start to accrue and the workload may be adjusted manually by pressing the Up or Down buttons. The dot matrix display will show only the bottom row lit at first. As you increase the workload, more rows will light indicating a harder workout. The bike will get harder to pedal as the rows increase. The dot matrix has 20 columns of lights and each column represents 1 minute. At the end of the 20th column (or 20 minutes of work) the display will wrap around and start at the first column again.

There are 20 levels of resistance available for plenty of variety. The first 5 levels are very easy workloads and the changes between levels are set to a good progression for de-conditioned users. Levels 6-10 are more challenging, but the increases in resistance from one level to the next remain small. Levels 11-15 start getting tough as the levels jump more dramatically. Levels 16-20 are extremely hard and are good for short interval peaks and elite athletic training.

Basic information

The **Dot Matrix**, or hill profile window, will display a graphical representation of the program's resistance levels. There are only 8 rows of dots that are used to display up to 20 levels of resistance and 20 columns of dots to represent Time, up to 99 minutes.

The **Message Window** will initially be displaying a start-up message. When a program is started the message window will display workout information. The first data screen shown will be Speed, in MPH. You can press the Enter key to switch to the next data screen, which is Speed in RPM, then Resistance level, then work level in Watts. After Watts pressing the Enter key again will put the message window into the scan mode; where each data screen will be shown for a few seconds before showing the next screen. One more press of the Enter button will return you to the first data screen.

The **Stop/Reset** button actually has several functions. Pressing the Stop/Reset key once during a program will **Pause** the program for 5 minutes. If you need to get a drink, answer the phone or any of the many things that could interrupt your workout, this is a great feature. To resume your workout during Pause press the Start key or just start pedaling. If the Stop/Reset button is pressed twice during a workout the program will end and the console will return to the start up screen. If the Stop/Reset key is held down for 5 seconds the console will perform a complete **Reset**. During data entry for a program the Stop/Reset key performs a **Previous Screen** function. This allows you to go back one step in the programming each time you press the Stop/Reset key.

The **Program Keys** are used to preview each program. When you first turn the console on you may press each program key to preview what the program profile looks like. If you decide that you want to try a program, press the corresponding program key and then press the Enter key to select the program and enter into the data-setting mode.

The program keys also act as a **Number Key Pad** when you are in the data-setting mode. Under each program key is a number. If you are setting new data, such as Age, weight etc., you can use these keys to enter the numbers quickly.

The console includes a built-in fan to help keep you cool. To turn the fan on, flip the switch on the right side of the console case.

Programming the console

Each of the programs can be customized with your personal information and changed to suit your needs. Some of the information asked for is necessary to ensure the readouts are correct. You will be asked for your **Age** and **Weight**. Entering your **Age** is necessary during the Heart Rate control programs to ensure the correct settings are in the program for your Age. Otherwise the work settings could be too high or low for you. Entering your **Weight** aides in calculating a more correct **Calorie** reading. Although we cannot provide an exact calorie count we do want to be as close as possible.

A message about Calories: Calorie readings on every piece of exercise equipment, whether it is in a gym or at home, are not accurate and tend to vary widely. They are meant only as a guide to monitor your progress from workout to workout. The only way to measure your calorie burn accurately is in a clinical setting connected to a host of machines. This is because every person is different and burns calories at a different rate. Some good news is that you will continue to burn calories at about the same rate as during exercise for up to an hour after you have finished exercising!

Entering/Changing Settings

When you enter a program (by pressing a program key, then enter key) you have the option of entering your own personal settings. If you want to workout without entering new settings then just press the Start key. This will bypass the programming of data and take you directly to the start of your workout. If you want to change the personal settings then just follow the instructions in the message window. If you start a program without changing the settings the default (pre-saved) settings will be used.

The default computer settings are: Age = 35, Weight = 155 Lbs., Time = 30:00, Max Level: each program has a different maximum work level: Hill = 14, Fatburn = 10, Cardio = 14, Strength = 16, Interval = 14.

NOTE: Changing Age and Weight settings will also change these settings in all other programs except the User 1&2 programs. The last Age and Weight entered will be saved as the new default settings. If you enter your Age and Weight the first time you use the Bike you will not have to enter it every time you work out unless either your Age or Weight changes or someone else enters a different Age and Weight.

Manual

The Manual program works as the name implies, manually. This means that you control the workload yourself and not the computer. To start the Manual program follow the instructions below or just press the Manual button then the Enter button and follow the directions in the message window.

1. Press the **Manual** key then press the **Enter** key.
2. The message window will ask you to enter your **Age**. You may enter your Age, using the Up and Down keys or the numeric key pad, then press the Enter key to accept the new number and proceed on to the next screen.
3. You are now asked to enter your **Weight**. You may adjust the Weight number using the Up and Down keys, or the numeric key pad, then press enter to continue.
4. The next setting is **Time**. You may adjust the Time and press enter to continue.
5. Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the Start key. You can also go back and modify your settings by pressing the Enter key. NOTE: At any time during the editing of Data you can press the Stop key to go back one level, or screen.
6. The program automatically starts you at level one. This is the easiest level and it is a good idea to stay at level one for a while to warm up. If you want to increase the work load at any time press the Up key; the Down key will decrease the workload.
7. During the Manual program you will be able to scroll through the data in the message window by pressing the Enter key.
8. When the program ends you may press Start to begin the same program again or Stop to exit the program, or you can save the program you just completed as a **custom user program** by pressing a User key and following the instructions in the message window.

Preset Programs

The Bike has five different programs that have been designed for a variety of workout goals. These five programs have factory preset profiles for achieving these different goals. The initial built-in level of difficulty for each program is set to a relatively easy level. You may adjust the level of difficulty (Max level) for each program before beginning by following the instructions in the message window after selecting your program.

The Programs

HILL

The **Hill** program simulates going up and down a hill. The resistance in the pedals will steadily increase and then decrease during the program. To start the Hill program follow the instructions below or just press the Hill button then the Enter button and follow the directions in the message window.

1. Press the **Hill** key then press the **Enter** key.
2. The message window will ask you to enter your **Age**. You may enter your Age, using the Up and Down keys or the numeric key pad, then press the Enter key to accept the new number and proceed on to the next screen.
3. You are now asked to enter your **Weight**. You may adjust the Weight number using the Up and Down keys or the numeric key pad, then press enter to continue.
4. Next is **Time**. You may adjust the Time and press enter to continue.
5. Now you are asked to adjust the **Max Level**. This is the peak exertion level you will experience during the program, at the top of the hill. The factory setting is level seven. Adjust the level and then press enter.
6. Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the Start key. You can also go back and modify your settings by pressing the Enter key. NOTE: At any time during the editing of Data you can press the Stop key to go back one level, or screen.
7. If you want to increase or decrease the workload at any time during the program press the Up or Down key. This will only affect the workload for the present position in the profile. When the profile changes to the next column it will return to the preset work level.
8. During the Hill program you will be able to scroll through the data in the message window by pressing the Enter key.
9. When the program ends you may press Start to begin the same program again or Stop to exit the program or you can save the program you just completed as a **custom user program** by pressing a User key and following the instructions in the message window.

Fat Burn

The **Fat Burn** program is designed, as the name implies, to maximize the burning of fat. There are many schools of thought on the best way to burn fat but most experts agree that a lower exertion level, which stays at a steady resistance, is the best. The absolute best way to burn fat is to keep your heart rate at around 60% to 70% of it's maximum potential. This program does not use heart rate but simulates a lower, steady, exertion workout.

To start the Fat Burn program follow the instructions below or just press the Fat Burn button then the Enter button and follow the directions in the message window.

1. Press the **Fat Burn** key then press the **Enter** key.
2. The message window will ask you to enter your **Age**. You may enter your Age, using the Up and Down keys or the numeric key pad, then press the Enter key to accept the new number and proceed on to the next screen.
3. You are now asked to enter your **Weight**. You may adjust the Weight number using the Up and Down keys or the numeric key pad, then press enter to continue.
4. Next is **Time**. You may adjust the Time and press enter to continue.
5. Now you are asked to adjust the **Max Level**. This is the peak exertion level you will experience during the program. The factory setting is level five. Adjust the level and then press enter.
6. Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the Start key. You can also go back and modify your settings by pressing the Enter key. NOTE: At any time during the editing of Data you can press the Stop key to go back one level, or screen.

If you want to increase or decrease the workload at any time during the program press the Up or Down key. This will only affect the workload for the present position in the profile. When the profile changes to the next column it will return to the preset work level. During the Fat Burn program you will be able to scroll through the data in the message window by pressing the Enter key. When the program ends you may press Start to begin the same program again or Stop to exit the program or you can save the program you just completed as a **custom user program** by pressing a User key and following the instructions in the message window.

Cardio

The **Cardio** program is designed to increase your Cardiovascular function. This is, simply said, exercise for your heart and lungs. It will build up your heart muscle and increase blood flow and lung capacity. This is achieved by incorporating a higher level of exertion with slight fluctuations in work. To start the Cardio program follow the instructions below or just press the Cardio button then the Enter button and follow the directions in the message window.

1. Press the **Cardio** key then press the **Enter** key.
2. The message window will ask you to enter your **Age**. You may enter your Age, using the Up and Down keys or the numeric key pad, then press the Enter key to accept the new number and proceed on to the next screen.
3. You are now asked to enter your **Weight**. You may adjust the Weight number using the Up and Down keys or the numeric key pad, then press enter to continue.
4. Next is **Time**. You may adjust the Time and press enter to continue.
5. Now you are asked to adjust the **Max Level**. This is the peak exertion level you will experience during the program. The factory setting is level seven. Adjust the level and then press enter.
6. Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the Start key. You can also go back and modify your settings by pressing the Enter key. NOTE: At any time during the editing of Data you can press the Stop key to go back one level, or screen.
7. If you want to increase or decrease the workload at any time during the program press the Up or Down key. This will only affect the workload for the present position in the profile. When the profile changes to the next column it will return to the preset work level.
8. During the Cardio program you will be able to scroll through the data in the message window by pressing the Enter key.
9. When the program ends you may press Start to begin the same program again or Stop to exit the program or you can save the program you just completed as a **custom user program** by pressing a User key and following the instructions in the message window.

Strength

The **Strength** program is designed to increase muscular strength in your lower body. This program will steadily increase in resistance to a high level and then keeps you there. This is designed to strengthen and tone your legs and glutes. To start the Strength program follow the instructions below or just press the Strength button then the Enter button and follow the directions in the message window.

1. Press the **Strength** key then press the **Enter** key.
2. The message window will ask you to enter your **Age**. You may enter your Age, using the Up and Down keys or the numeric key pad, then press the Enter key to accept the new number and proceed on to the next screen.
3. You are now asked to enter your **Weight**. You may adjust the Weight number using the Up and Down keys or the numeric key pad, then press enter to continue.
4. Next is **Time**. You may adjust the Time and press enter to continue.
5. Now you are asked to adjust the **Max Level**. This is the peak exertion level you will experience during the program. The factory setting is level eight. Adjust the level and then press enter.
6. Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the Start key. You can also go back and modify your settings by pressing the Enter key. NOTE: At any time during the editing of Data you can press the Stop key to go back one level, or screen.
7. If you want to increase or decrease the workload at any time during the program press the Up or Down key. This will only affect the workload for the present position in the profile. When the profile changes to the next column it will return to the preset work level.
1. During the Strength program you will be able to scroll through the data in the message window by pressing the Enter key.
2. When the program ends you may press Start to begin the same program again or Stop to exit the program or you can save the program you just completed as a **custom user program** by pressing a User key and following the instructions in the message window.

Interval

The **Interval** program takes you through high levels of intensity followed by periods of low intensity. This program increases your endurance by depleting your oxygen level followed by periods of recovery to replenish oxygen. Your cardio vascular system gets programmed to use oxygen more efficiently this way. To start the Interval program follow the instructions below or just press the Interval button then the Enter button and follow the directions in the message window.

1. Press the **Interval** key then press the **Enter** key.
2. The message window will ask you to enter your **Age**. You may enter your Age, using the Up and Down keys or the numeric key pad, then press the Enter key to accept the new number and proceed on to the next screen.
3. You are now asked to enter your **Weight**. You may adjust the Weight number using the Up and Down keys or the numeric key pad, then press enter to continue.
4. Next is **Time**. You may adjust the Time and press enter to continue.
5. Now you are asked to adjust the **Max Level**. This is the peak exertion level you will experience during the program. The factory setting is level seven. Adjust the level and then press enter.
6. Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the Start key. You can also go back and modify your settings by pressing the Enter key. NOTE: At any time during the editing of Data you can press the Stop key to go back one level, or screen.
7. If you want to increase or decrease the workload at any time during the program press the Up or Down key. This will only affect the workload for the present position in the profile. When the profile changes to the next column it will return to the preset work level.
8. During the Interval program you will be able to scroll through the data in the message window by pressing the Enter key.
9. When the program ends you may press Start to begin the same program again or Stop to exit the program or you can save the program you just completed as a **custom user program** by pressing a User key and following the instructions in the message window.

Custom User Defined Programs

There are two customizable **User** programs that allow you to build and save your own workout. The two programs, **User 1** and **User 2**, operate exactly the same way so there is no reason to describe them separately. You can build your own custom program by following the instructions below or you can save any other preset program you complete as a custom program. Both programs allow you to further personalize it by adding your name.

1. Press the **User 1 or User 2** key. The message window will show a welcome message. If you had previously saved a program the message will contain your name. Then press the **Enter** key to begin programming.
2. When you press enter, the message window will show "Name – A", if there is no name saved. If the name "David" had been previously saved the message window will show "Name – David" and the D will be blinking. If there is a name saved you can change it or you may press the Stop key to keep the name and continue to the next step. If you want to enter a name use the Up and/or the Down key to change the first letter then press Enter to save the first letter and continue to the next letter. When you have finished entering the name press the Stop key to save the name and continue to the next step.
3. The message window will ask you to enter your **Age**. You may enter your Age, using the Up and Down keys or the numeric key pad, then press the Enter key to accept the new number and proceed on to the next screen.
4. You are now asked to enter your **Weight**. You may adjust the Weight number using the Up and Down keys or the numeric key pad, then press enter to continue.
5. Next is **Time**. You may adjust the Time and press enter to continue.
6. Now the first column will be blinking and you are asked to adjust the level for the first segment of the workout. When you finish adjusting the first segment, or if you don't want to change, then press enter to continue to the next segment.
7. The next segment will show the same level as the previously adjusted segment. Repeat the same process as the last segment then press enter. Continue this process until all twenty segments have been set.
8. The message window will then tell you to press enter to save the program. After saving the program the message window says "New program saved" then will give you the option to Start or modify the program. Pressing Stop will exit to the start up screen.

9. If you want to increase or decrease the workload at any time during the program press the Up or Down key. This will only affect the workload for the present position in the profile. When the profile changes to the next column it will return to the preset work level.
10. During the User 1 or User 2 program you will be able to scroll through the data in the message window by pressing the Enter key.

Heart Rate programs

Before we get started, a word about Heart Rate:

The old motto, “no pain, no gain”, is a myth that has been overpowered by the benefits of exercising comfortably. A great deal of this success has been promoted by the use of heart rate monitors. With the proper use of a heart rate monitor, many people find that their usual choice of exercise intensity was either too high or too low and exercise is much more enjoyable by maintaining their heart rate in the desired benefit range.

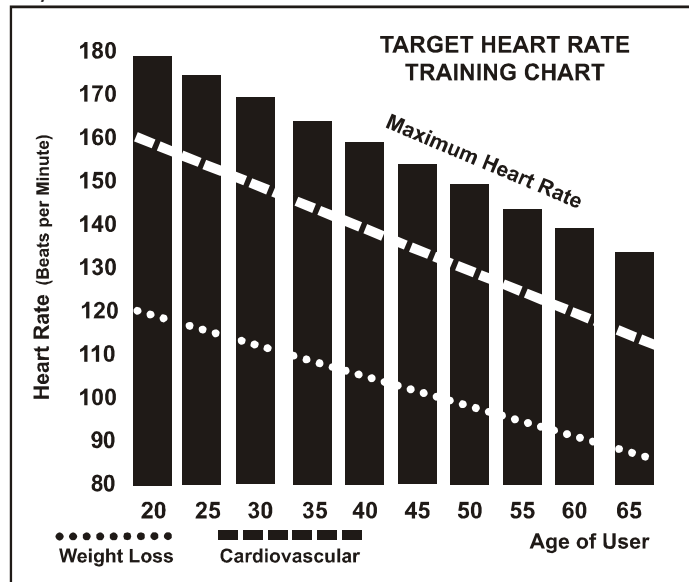
To determine the benefit range in which you wish to train, you must first determine your Maximum Heart Rate. This can be accomplished by using the following formula: 220 minus your age. This will give you the Maximum heart rate (MHR) for someone of your age. To determine the effective heart rate range for specific goals you simply calculate a percentage your MHR. Your Heart rate training zone is 50% to 90% of your maximum heart rate. 60% of your MHR is the zone that burns fat while 80% is for strengthening the cardio vascular system. This 60% to 80% is the zone to stay in for maximum benefit.

For someone who is 40 years old their target heart rate zone is calculated:

$220 - 40 = 180$ (maximum heart rate)
 $180 \times .6 = 108$ beats per minute (60% of maximum)
 $180 \times .8 = 144$ beats per minute (80% of maximum)

So for a 40 year old the training zone would be 108 to 144 beats per minute.

If you enter your age during programming the console will perform this calculation automatically. Entering your age is used for the Heart Rate control programs and also for the Heart rate bar graph. After calculating your Maximum Heart Rate you can decide upon which goal you would like to pursue.



The two most popular reasons for, or goals, of exercise are cardiovascular fitness (training for the heart and lungs) and weight control. The black columns on the chart below represent the Maximum Heart Rate for a person whose age is listed at the bottom of each column. The training heart rate, for either cardiovascular fitness or weight loss, is represented by two different lines that cut diagonally through the chart. A definition of the lines' goal is in the bottom left-hand corner of the chart. If your goal is cardiovascular fitness or if it is weight loss, it can be achieved by training at 80% or 60%, respectively, of your Maximum Heart Rate on a schedule approved by your physician. Consult your physician before participating in any exercise program.

With all Heart Rate Control elliptical machines you may use the heart rate monitor feature without using the Heart Rate Control program. This function can be used during manual mode or during any of the nine different programs. The Heart Rate Control program automatically controls resistance at the pedals.

Rate of Perceived Exertion

Heart rate is important but listening to your body also has a lot of advantages. There are more variables involved in how hard you should workout than just heart rate. Your stress level, physical health, emotional health, temperature, humidity, the time of day, the last time you ate and what you ate, all contribute to the intensity at which you should workout. If you listen to your body, it will tell you all of these things.

The rate of perceived exertion (RPE), also know as the Borg scale, was developed by Swedish physiologist G.A.V. Borg. This scale rates exercise intensity from 6 to 20 depending upon how you feel or the perception of your effort.

The scale is as follows:

Rating Perception of Effort

- 6 Minimal
- 7 Very, very light
- 8 Very, very light +
- 9 Very light
- 10 Very light +
- 11 Fairly light
- 12 Comfortable
- 13 Somewhat hard
- 14 Somewhat hard +
- 15 Hard
- 16 Hard +
- 17 Very hard
- 18 Very hard +
- 19 Very, very hard
- 20 Maximal

You can get an approximate heart rate level for each rating by simply adding a zero to each rating. For example a rating of 12 will result in an approximate heart rate of 120 beats per minute. Your RPE will vary depending up the factors discussed earlier. That is the major benefit of this type of training. If your body is strong and rested, you will feel strong and your pace will feel easier. When your body is in this condition, you are able to train harder and the RPE will support this. If you are feeling tired and sluggish, it is because your body needs a break. In this condition, your pace will feel harder. Again, this will show up in your RPE and you will train at the proper level for that day.

Using a Heart Rate Transmitter

How to wear your wireless chest strap transmitter:

1. Attach the transmitter to the elastic strap using the locking parts.
2. Adjust the strap as tightly as possible as long as the strap is not too tight to remain comfortable.
3. Position the transmitter with the logo centered in the middle of your body facing away from your chest (some people must position the transmitter slightly left of center). Attach the final end of the elastic strap by inserting the round end and, using the locking parts, secure the transmitter and strap around your chest.
4. Position the transmitter immediately below the pectoral muscles.
5. Sweat is the best conductor to measure very minute heart beat electrical signals. However, plain water can also be used to pre-wet the electrodes (2 black square areas on the reverse side of the belt and either side of transmitter). It's also recommended that you wear the transmitter strap a few minutes before your work out. Some users, because of body chemistry, have a more difficult time in achieving a strong, steady signal at the beginning. After "warming up", this problem lessens. As noted, wearing clothing over the transmitter/strap doesn't affect performance.
6. Your workout must be within range - distance between transmitter/receiver – to achieve a strong steady signal. The length of range may vary somewhat but generally stay close enough to the console to maintain good, strong, reliable readings. Wearing the transmitter immediately against bare skin assures you of proper operation. If you wish, you may wear the transmitter over a shirt. To do so, moisten the areas of the shirt that the electrodes will rest upon.

Note: The transmitter is automatically activated when it detects activity from the user's heart. Additionally, it automatically deactivates when it does not receive any activity. Although the transmitter is water resistant, moisture can have the effect of creating false signals, so you should take precautions to completely dry the transmitter after use to prolong battery life (estimated transmitter battery life is 2500 hours). The replacement battery is Panasonic CR2032.

Erratic Operation:

Caution! Do not use this elliptical for Heart Rate Control unless a steady, solid Actual Heart Rate value is being displayed. High, wild, random numbers being displayed indicate a problem.

Areas to look at for interference, which may cause erratic heart rate:

- (1) Microwave ovens, TVs, small appliances, etc.
- (2) Fluorescent lights.
- (3) Some household security systems.
- (4) Perimeter fence for a pet.
- (5) *Some people have problems with the transmitter picking up a signal from their skin. If you have problems try wearing the transmitter upside down. Normally the transmitter will be oriented so the logo is right side up.*
- (6) *If you continue to experience problems contact your dealer.*

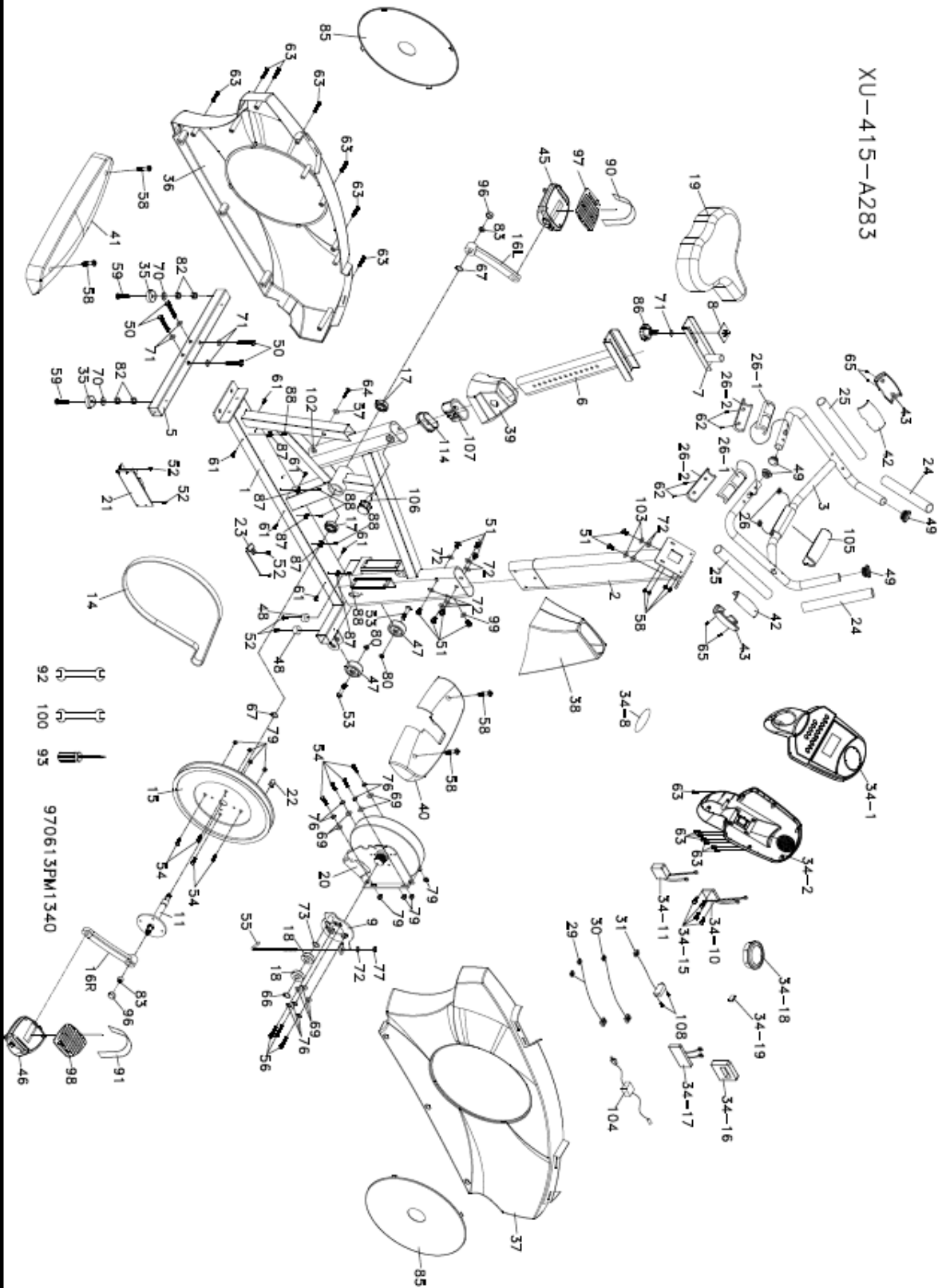
Heart Rate Control Program 1 & 2 (HR 1, HR 2) operation

Both programs operate the same, the only difference is that HR 1 is set to 60% and HR 2 is set to 80% of maximum heart rate. They both are programmed the same way.

To start the **HR 1 or HR 2** programs follow the instructions below or just press the HR 1 or HR 2 button then the Enter button and follow the directions in the message window.

1. Press the **HR 1 or HR 2** key then press the **Enter** key.
2. The message window will ask you to enter your **Age**. You may enter your Age, using the Up and Down keys or the numeric key pad, then press the Enter key to accept the new number and proceed on to the next screen.
3. You are now asked to enter your **Weight**. You may adjust the Weight number using the Up and Down keys or the numeric key pad, then press enter to continue.
4. Next is **Time**. You may adjust the Time and press enter to continue.
5. Now you are asked to adjust the **Heart rate Level**. This is the heart rate level you will experience during the program. Adjust the level and then press enter.
6. Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the Start key. You can also go back and modify your settings by pressing the Enter key. NOTE: At any time during the editing of Data you can press the Stop key to go back one level, or screen.
7. If you want to increase or decrease the workload at any time during the program press the Up or Down key. This will allow you to change your target heart rate at any time during the program.
8. During the HR 1 or HR 2 programs you will be able to scroll through the data in the message window by pressing the adjacent **Display key**.
9. When the program ends you may press Start to begin the same program again or Stop to exit the program or you can save the program you just completed as a **custom user program** by pressing a User key and following the instructions in the message window.

XU-415-A283



Partlist					
No.	Description	Q'ty	No.	Description	Q'ty
1	Main Frame	1	48	ϕ 25x15L_Foot Pad	2
2	Console Mast	1	49	1" _Button Head End Cap	4
3	Handle Bar, Seat	1	50	3/8"x2-1/4" _Hex Head Screw	4
5	Rear Stabilizer	1	51	5/16"x5/8" _Hex Head Screw	9
6	Inner Slide	1	52	5x19mm _Tapping Screw	5
7	Seat Slide Bracket	1	53	5/16"x1-3/4" _Tapping Screw	2
8	Fix Plate	1	54	1/4"x3/4" _Hex Head Screw	8
9	Idler Wheel Assembly	1	55	M8x170m/m _J Bolt	1
11	Crank Axle	1	56	M6x15mm _Phillips Head Screw	3
14	Belt	1	57	ϕ 5x ϕ 15x1.5T _Flat Washer	1
15	Drive Pulley	1	58	M5x12mm _Phillips Head Screw	8
16L	Crank (L)	1	59	3/8"x2" _Thumb Head Socket Screw	2
16R	Crank (R)	1	61	5x16mm _Tapping Screw	6
17	Bearing, Crank Axle	2	62	ϕ 3x20mm _Tapping Screw	4
18	Bearing for Idler Wheel	2	63	ϕ 3.5x12mm _Self Tapping Screw	14
19	Seat Bottom Cushion	1	64	ϕ 3.5x19mm _Self Tapping Screw	1
20	Induction Brake	1	65	ϕ 3x10mm _Tapping Screw	4
21	Controller	1	66	ϕ 17 _C Clip	1
22	Magnet	1	67	ϕ 20 _C Clip	2
23	2Px300mm_Sensor W/Cable	1	69	1/4"x13mmx1T _Flat Washer	7
24	1"x250Lx5T _Handgrip Foam	2	70	3/8"x19mmx1.5T _Flat Washer	2
25	1"x200Lx5T _Handgrip Foam	2	71	3/8"x25mmx1.5T _Flat Washer	5
26	Handpulse W/Cable Assembly	2	72	5/16"x19mmx1.5T _Flat Washer	9
26~1	Handpulse Assembly Top	2	73	ϕ 17x23.5mmx1T _Flat Washer	1
26~2	Handpulse Assembly Bottom	2	76	ϕ 1/4" _Split Washer	7
29	Computer Cable	1	77	M8x7T _Nyloc Nut	1
30	400mm _Wire Brake Coil Harness	1	79	1/4" _Nyloc Nut	8
31	AC Wire Assembly	1	80	5/16"x6T _Nyloc Nut	2
34	Console Assembly	1	82	3/8"x7T _Nut	4
34~1	Top Console Cover	1	83	M10x1.0 _Nut	2
34~2	Bottom Console Cover	1	85	Round Disk Cover, Crank	2
34~8	Badge, Console	1	86	Fore Aft Adjustment Knob	1
34~10	Interface Daughter Board	1	87	Wire Tie Mount	5
34~11	Receiver, HR	1	88	3.5x16mm _Tapping Screw	5
34~15	∅ 2.6x6mm _Self Tapping Screw	4	90	Pedal Strap (L)	1
34~16	Console PCB Board	1	91	Pedal Strap (R)	1
34~17	Console Key Board	1	92	13/15m/m _Wrench	1
35	Leveling Foot	1	93	Phillips Head Screw Driver	1
36	Chain Cover (L)	1	96	Crank Arm End Cap	2
37	Chain Cover (R)	1	97	Pedal Foam (L)	1
38	Console Mast Cover	1	98	Pedal Foam (R)	1
39	Step Cover	1	99	5/16"x20_Curved Washer	1
40	Front Stabilizer Cover	1	100	12/14m/m _Wrench	1
41	Rear Stabilizer Cover	1	102	ϕ 8x16x1T _Flat Washer	1
42	Handgrip Side Cap (Top)	2	103	ϕ 8 _Split Washer	2
43	Handgrip Side Cap (Bottom)	2	104	AC Transformer	1
45	Pedal (L)	1	105	Handle Bar Cover	1
46	Pedal (R)	1	106	Locking Knob	1
47	Transportation Wheel	2	107	Center spatial wrap	1
		1	108	M3x10mm _Phillips Head Screw	2
		2	114	Slide Spacer	1

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Kauf Ihres 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.

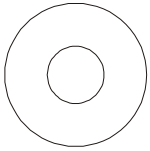
ENERGETICS gewährt auf Material- und Verarbeitungsfehler eine Garantie von 2 Jahren. Von der Garantie ausgeschlossen sind sowohl Schäden, die durch unsachgemäße Anwendung des Produktes entstehen als auch auf Verschleißteile. Auf elektronische Komponenten wird eine Garantie von 1 Jahr offeriert. Die Garantiezeit beginnt mit dem Verkaufsdatum (bitte Kaufbeleg sorgfältig aufbewahren).

Sicherheitshinweise

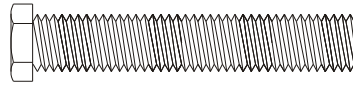
- Bei gesundheitlichen Einschränkungen oder für individuelle und persönliche Trainingsparameter konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Er kann Ihnen sagen, welche Art des Trainings und welche Belastung für Sie geeignet sind.
- Achtung: Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- 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 TAKE OFF 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 auf ein maximales Körpergewicht von 150kg getestet.
- Achten Sie besonders auf die richtige Einstellung der Sitzposition.

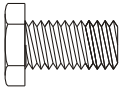
Prüfliste



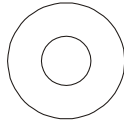
#71. 3/8" x 25 x 2T
Unterlegscheibe (4 Stk.)



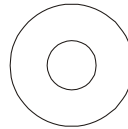
#50. 3/8" x 2-1/4"
Sechskantschraube (4 Stk.)



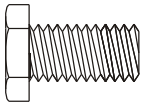
#51. 5/16" x 5/8"
Sechskantschraube (7 Stk.)



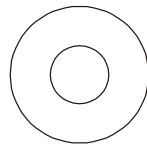
#72. 5/16" x 19 x 1,5T
Unterlegscheibe (6 Stk.)



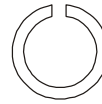
#99. 5/16" x 20
Scheibenfeder (1 Stk.)



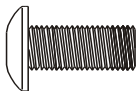
#51. 5/16" x 5/8"
Sechskantschraube (2



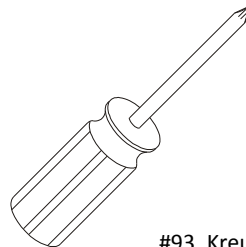
#72. 5/16" x 19 x 1,5T
Unterlegscheibe (2 Stk.)



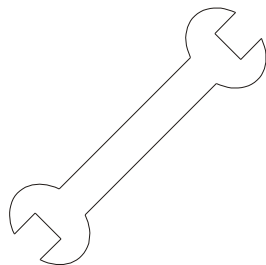
#103. 8m/m
Schlitzscheibe (2 Stk.)



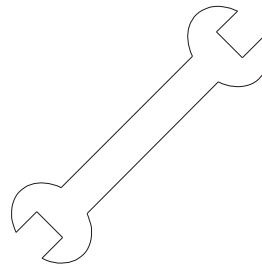
Kreuzschlitzschraube (8 Stk.)



#93. Kreuzschlitzschraubendreher (1



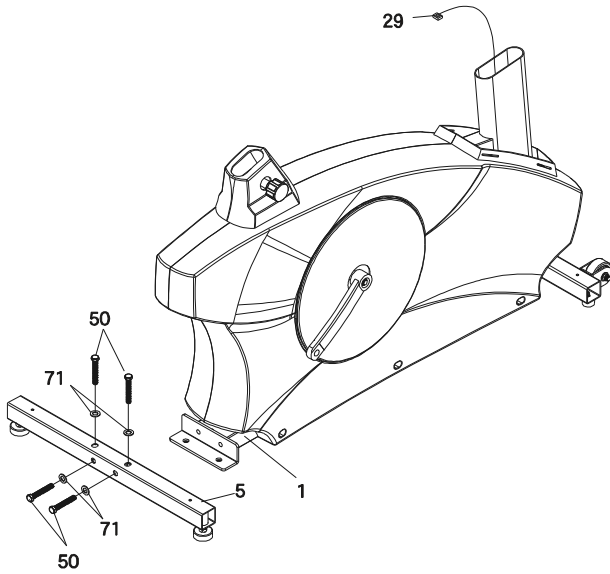
#100. 12/14m/m Schraubenschlüssel



#92. 13/15m/m Schraubenschlüssel

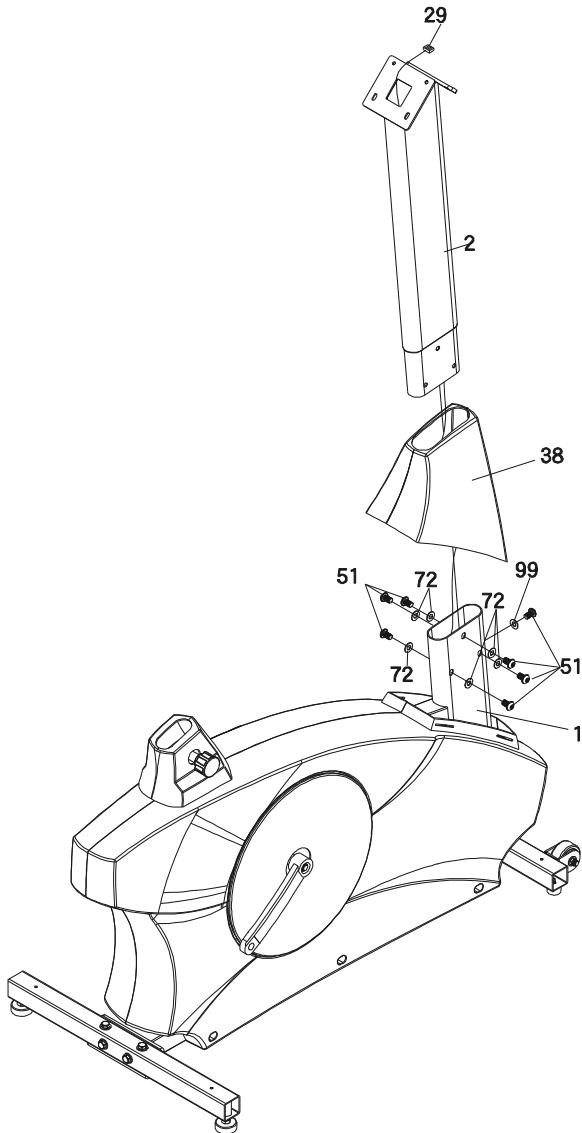
Montageanweisung

Schritt 1:



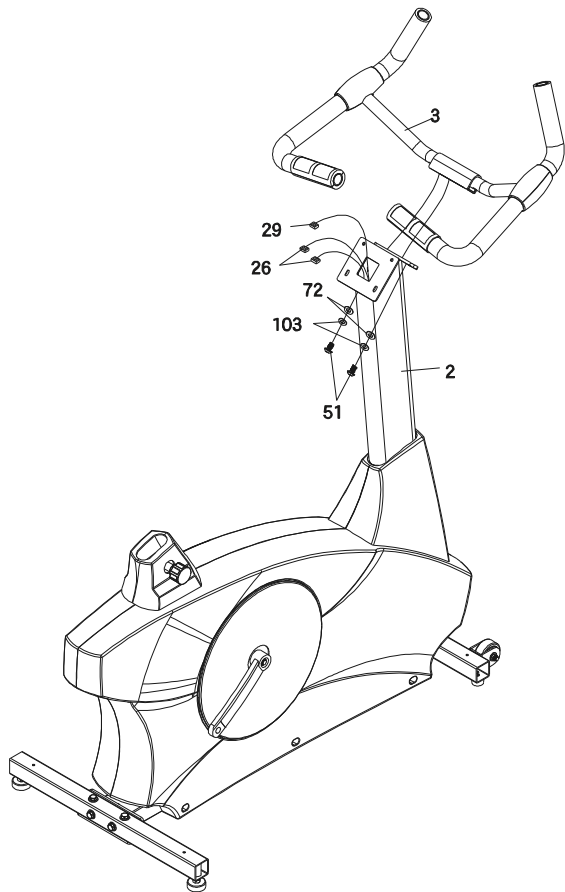
Installieren Sie den hinteren Standfuß (5) mithilfe von 4Stk. 3/8" x 2-1/4" Sechskantschrauben (50) und 4Stk. 3/8" x 25 x 2T Unterlegscheiben (71) unter Verwendung des 12/14mm Schraubenschlüssel (100) auf den Hauptrahmen (1).

Schritt 2:



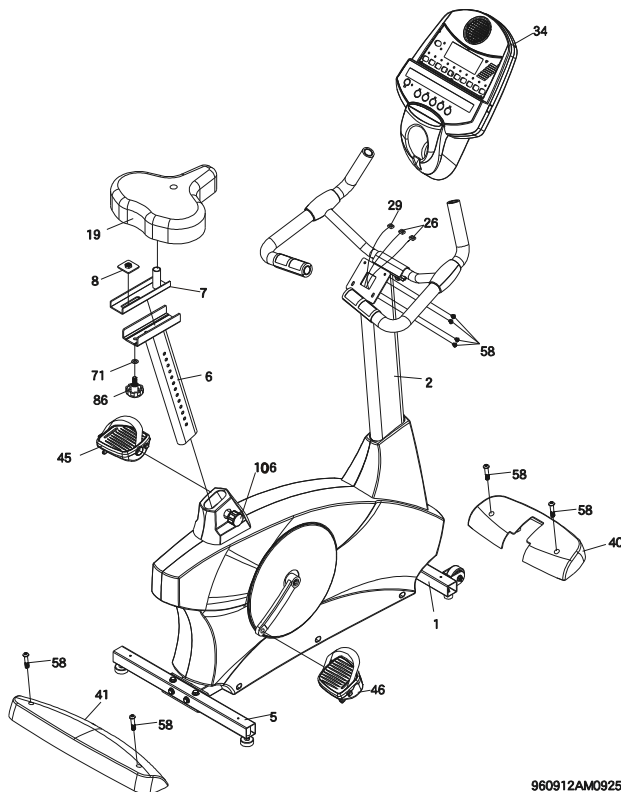
1. Führen Sie das Computerkabel (29) durch die Abdeckung der Steuerungsstange (38) und durch die Steuerungsstange (2) selbst.
2. Befestigen Sie die Steuerungsstange (2) mithilfe von 7Stk. 5/16" x 5/8" Sechskantschrauben (51), 6Stk. 5/16" x 19 x 1,5T Unterlegscheiben (72) und 1Stk. 5/16" x 20 Scheibenfeder (99) unter Verwendung des 12/14mm Schraubenschlüssels (100) auf dem Hauptrahmen (1).

Schritt 3:



1. Befestigen Sie den Haltegriff (3) mithilfe von 2Stk. 5/16" x 5/8" Sechskantschrauben (51), 2Stk. 5/16" x 19 x 1,5T Unterlegscheiben (72) und 2Stk. 8m/m Schlitzscheiben (103) unter Verwendung des 12/14mm Schraubenschlüssels (100) auf der Steuerungsstange (1).
2. Führen Sie das Handpuls-kabel (26) durch die Steuerungsplatte auf der Steuerungsstange (2) und aus der Steuerungsplatte heraus.

Schritt 4:



1. Stecken Sie das Computerkabel (29) und das Handpuls-kabel (26) in die Steuerung (34).
2. Befestigen Sie die Steuerung (34) mithilfe von 4Stk. M5 x 12mm Kreuzschlitzschrauben (58) unter Verwendung des Kreuzschlitzschraubendrehers (93) auf der vorderen Steuerungsstange (2).
3. Befestigen Sie die Abdeckung des vorderen Standfußes (40) sowie die Abdeckung des hinteren Standfußes (41) auf dem Hauptrahmen (1) und anschließend den hinteren Standfuß mithilfe von 4Stk. M5 x 12m/m Kreuzschlitzschrauben (58) unter Verwendung des Kreuzschlitzschraubendrehers (93).
4. Installieren Sie das Pedal L)(R) (45)(46) mithilfe des 13/15mm Schraubenschlüssels (92) an der Kurbel (L)(R) (16L)(16R).
5. Drehen Sie den Arretierknopf (106) und installieren Sie die innere Schiebvorrichtung (6) in die äußere Schiene (1).
6. Passen Sie die Höhe an und ziehen Sie den Arretierknopf (106) an.
7. Drehen Sie den vorderen Einstellknopf (86) auf und installieren Sie die Klammer der Sitzschiene (7) auf der inneren Schiebvorrichtung (6).
8. Passen Sie die Position an und ziehen Sie die vorderen Einstellknopf (86) fest.
9. Installieren Sie mit dem 12/14mm Schraubenschlüssel das untere Sitzpolster auf der Schiebklammer (7) des Sitzes.

960912AM0925

Anpassung des Sitzes

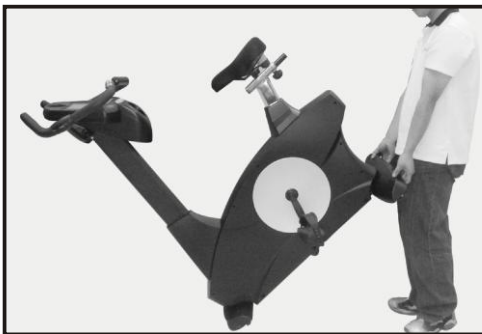


Wenn Sie das untere Sitzpolster vorne/hinten angepasst haben, lösen Sie die vordere und hintere Anpassung und stellen Sie den Sitz in einer angenehmen Position ein. Ziehen Sie den Knauf an, um die Position zu fixieren.

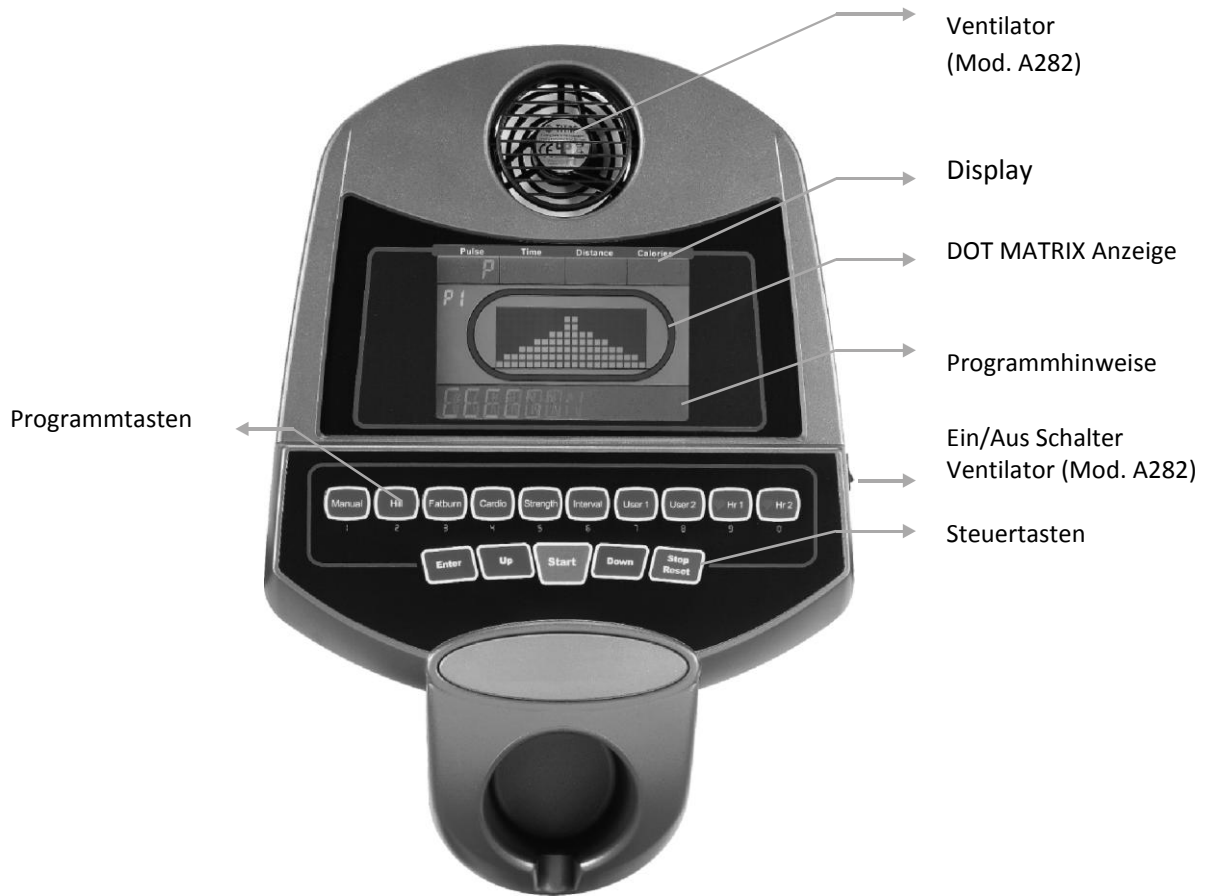


Ziehen Sie während der Einstellung der Höhe des unteren Sitzpolsters am Arretierknauf und legen Sie Ihre Hand auf das untere Sitzpolster. Passen Sie anschließend die Höhe mit der Hand an.

Transport



Der Ständer ist mit zwei Transporträdern ausgestattet. Diese können eingesetzt werden, indem das Gerät hinten angehoben wird.



Einschalten

Das Rad wird mit einem 24-V-Wechselstromnetzteil geliefert, der Anschluss befindet sich vorne am Rad. Sobald die Stromversorgung hergestellt ist, schaltet sich die Konsole ein. Beim ersten Einschalten führt die Konsole einen internen Selbsttest durch. Während dieses Tests leuchten alle Lampen kurz auf. Wenn die Lampen erlöschen, zeigt das Dot-Matrix-Display die Softwareversion an (z. B. VER 1.0) und das Nachrichtenfenster zeigt „Odometer“ (dt. „Streckenzähler“), während unter Time (dt. „Zeit“) und Distance (dt. „Strecke“) angezeigt wird, wie lange das Rad bisher in Betrieb war und wie viele Meilen bisher mit dem Rad virtuell zurückgelegt worden sind.

Der Streckenzähler wird nur für die Dauer einiger Sekunden angezeigt, danach zeigt die Konsole den Startbildschirm an. Das Dot-Matrix-Display blättert durch die verschiedenen Profile und zeigt die Programme an, im Nachrichtenfenster läuft die Begrüßungsnachricht durch. Die Konsole kann jetzt verwendet werden.

Bedienung der Konsole

Quick Start (Schnellstart)

Dies ist der schnellste Weg, mit einer Trainingseinheit zu beginnen. Nach dem Einschalten der Konsole drücken Sie einfach die Starttaste. Dadurch wird der Schnellstartmodus (Quick Start) gewählt. In diesem Modus wird die Zeit von Null ausgehend gezählt, alle Trainingsdaten werden gesammelt, und die Belastung kann manuell durch Drücken der Up- und Down-Tasten eingestellt werden. Auf dem Dot-Matrix-Display leuchtet zunächst nur die untere Zeile auf. Wenn Sie die Belastung erhöhen, leuchten zusätzliche Reihen auf und zeigen die höhere Trainingsbelastung an. Je mehr Reihen leuchten, desto schwerer fällt das Treten der Pedale. Das Dot-Matrix-Display hat 20 Spalten, von denen jede 1 Minute repräsentiert. Am Ende der 20. Spalte (also nach 20 Minuten Training) beginnt die Anzeige wieder bei der ersten Spalte.

20 verschiedene Widerstandswerte bieten eine feine Wahl der Einstellung. Die ersten 5 Level sind leichte Belastungen, die Unterschiede zwischen den Level stellen jeweils einen guten Fortschritt für einen ungeübten Benutzer dar. Die Level 6-10 stellen eine größere Herausforderung dar, aber der Widerstandszuwachs von einem Level zum nächsten bleibt klein. Die Level 11-15 werden schwieriger, die Sprünge zwischen den Leveln werden größer. Die Level 16-20 sind sehr schwer und eignen sich für kurze Belastungsspitzen und das Training für hervorragende Athleten.

Grundlegende Informationen

Die **Dot Matrix** (das Bergprofilfenster) zeigt eine graphische Darstellung der Widerstandslevel des Programms. Es gibt nur 8 Punktreihen, mit denen bis zu 20 Widerstandslevel dargestellt werden, und 20 Spalten zur Anzeige der Zeit (bis zu 99 Minuten).

Das **Message Window** (Nachrichtenfenster) zeigt zunächst eine Begrüßungsnachricht. Wenn ein Programm gestartet wird, zeigt das Message Window Trainingsinformationen. Im ersten Datenbildschirm wird die Geschwindigkeit in mph angezeigt. Durch Drücken der Enter-Taste schalten Sie in die nächsten Datenbildschirme, die die Geschwindigkeit in u/min, den Widerstandslevel und schließlich die Leistung in Watt anzeigen. Nach der Leistungsanzeige aktiviert ein weiterer Druck auf die Enter-Taste den Scan-Modus, in dem alle Datenbildschirme nacheinander für einige Sekunden angezeigt werden. Ein erneuter Druck der Enter-Taste bringt Sie wieder zurück in den ersten Datenbildschirm.

Die **Stop/Reset**-Taste hat mehrere Funktionen. Einmaliger Druck auf die Stop/Reset-Taste während eines Programms aktiviert die **Pause**-Funktion: Das Programm hält für 5 Minuten an. Diese Funktion ist sehr nützlich, wenn Sie sich etwas zu trinken holen oder ans Telefon gehen möchten, oder wenn etwas anderes Sie beim Training unterbricht. Um Ihr Training nach der Pause wieder aufzunehmen, drücken Sie die Start-Taste oder beginnen Sie einfach wieder, in die Pedale zu treten. Wenn die Stop/Reset-Taste zweimal während eines Trainings gedrückt wird, wird das Programm beendet und die Konsole kehrt zum Startbildschirm zurück. Wird die Stop/Reset-Taste 5 Sekunden gedrückt gehalten, führt die Konsole einen vollständigen **Reset** durch. Während der Dateneingabe für ein Programm bringt die Stop/Reset-Taste Sie zum vorherigen Bildschirm zurück (**Previous Screen**). So gelangen Sie jedes Mal, wenn Sie die Stop/Reset-Taste drücken, einen Schritt in der Programmierung zurück.

Mit den Programmtasten (**Program Keys**) kann eine Vorschau auf jedes Programm aufgerufen werden. Nach dem Einschalten der Konsole können Sie die Programmtasten drücken, um zu sehen, wie das jeweilige Programmprofil aussieht. Wenn Sie ein Programm ausprobieren möchten, drücken Sie die entsprechende Programmtaste und danach die Enter-Taste, um das Programm auszuwählen und den Dateneingabemodus zu starten.

Die Programmtasten dienen auch als **Zifferntasten**, wenn Sie sich im Dateneingabemodus befinden. Unter jeder Programmtaste befindet sich eine Ziffer. Sie können neue Daten wie etwa Alter, Gewicht, etc., mit diesen Zifferntasten schnell numerisch eingeben.

In die Konsole ist ein Ventilator eingebaut, der Ihnen Kühlung verschafft. Sie können den Ventilator mit dem Schalter auf der rechten Seite des Konsolengehäuses einschalten.

Programmieren der Konsole

Jedes der Programme kann mit Ihren persönlichen Daten individualisiert und Ihren jeweiligen Bedürfnissen angepasst werden. Einige dieser Informationen werden benötigt, um korrekte Anzeigewerte sicherzustellen. Sie werden nach Ihrem **Alter** (Age) und **Gewicht** (Weight) gefragt. Die Eingabe Ihres **Alters** ist notwendig während der Herzfrequenzprogramme, um sicherzustellen, dass die Programmeinstellungen korrekt für Ihr Alter sind. Ist dies nicht der Fall, könnten die Belastungseinstellungen zu hoch oder zu niedrig für Sie sein. Die Eingabe Ihres **Gewichts** hilft bei der Berechnung einer genaueren Anzeige der **Kalorien**. Eine exakte Kalorienanzeige können wir nicht garantieren, aber sie soll so genau wie möglich sein.

Über Kalorien: Kalorienanzeigen auf jedwedem Trainingsgerät, sei es in einem Studio oder zu Hause, sind nicht genau und können stark voneinander abweichen. Sie sollen lediglich eine Richtlinie zur Überwachung Ihres Fortschritts von Trainingseinheit zu Trainingseinheit darstellen. Der einzige Weg zur genauen Messung Ihres Kalorienverbrauchs ist eine klinische Untersuchung, bei der Sie an eine Vielzahl von Geräten angeschlossen sind, da jeder Mensch anders ist und Kalorien mit einer unterschiedlichen Rate verbraucht. Die gute Nachricht: Sie werden noch bis zu eine Stunde nach dem Ende Ihres Trainings mit der gleichen Rate Kalorien verbrauchen wie während des Trainings!

Eingabe/ändern von Einstellungen

Wenn Sie ein Programm aufrufen (durch Drücken einer Programmtaste und Enter), können Sie persönliche Einstellungen vornehmen. Wenn Sie das Training beginnen möchten, ohne neue Einstellungen vorzunehmen, drücken Sie die Starttaste. Dadurch wird die Dateneingabe übersprungen, und Sie können das Training sofort aufnehmen. Wenn Sie persönliche Einstellungen ändern wollen, folgen Sie einfach den Anweisungen im Nachrichtenfenster. Wenn Sie das Programm starten, ohne die Einstellungen zu ändern, werden die (werkseitig voreingestellten) Standardwerte verwendet.

Die Standardwerte sind: Alter = 35, Gewicht = 155 lbs (ca. 70 kg), Zeit = 30:00, Max Level: jedes Programm hat einen anderen maximalen Leistungslevel: Hill (Berg) = 14, Fatburn (Fettverbrennung) = 10, Cardio = 14, Strength (Kraft) = 16, Interval (Intervall) = 14.

ANMERKUNG: Das Ändern von Alters- und Gewichtseinstellungen verändert auch diese Einstellungen in allen anderen Programmen, mit Ausnahme der Programme User 1 und User 1. Die zuletzt eingegebenen Werte für Alter und Gewicht werden als neue Standardwerte gespeichert. Wenn Sie Alter und Gewicht beim ersten Gebrauch eingeben, müssen Sie sie erst dann erneut eingeben, wenn sich Ihr Alter oder Gewicht geändert haben oder jemand anderes ein abweichendes Alter oder Gewicht eingegeben hat.

Manual (manuell)

Das Programm „Manual“ (manuell) arbeitet, wie der Name nahelegt: manuell. Dies bedeutet, dass Sie selbst die Belastung steuern und nicht der Computer. Um das manuelle Programm zu starten, folgen Sie den untenstehenden Anweisungen, oder drücken Sie einfach die Taste „Manual“ gefolgt von der Enter-Taste und folgen Sie dann den Anweisungen im Nachrichtenfenster.

1. Drücken Sie die Taste Manual und danach die Enter-Taste.
2. Im Nachrichtenfenster werden Sie zur Eingabe Ihres Alters (Age) aufgefordert. Sie können Ihr Alter durch Drücken der Up- und Downtasten oder über das Ziffernfeld eingeben. Drücken Sie danach die Enter-Taste, um den neuen Wert zu bestätigen und zum nächsten Bildschirm zu gelangen.
3. Hier werden Sie zur Eingabe Ihres Gewichts (Weight) aufgefordert. Sie können das Gewicht durch Drücken der Up- und Downtasten oder über das Ziffernfeld eingeben. Drücken Sie dann die Enter-Taste, um fortzufahren.
4. Die nächste Einstellung ist die Zeit (Time). Sie können die Zeit einstellen und durch Druck auf Enter fortfahren.
5. Sie haben jetzt alle Einstellungen getroffen und können Ihr Training durch Drücken der Starttaste beginnen. Sie können auch zurückgehen und Ihre Einstellungen ändern, indem Sie die Enter-Taste drücken. ANMERKUNG: Sie können während der Dateneingabe jederzeit durch Drücken der Stoptaste eine Ebene oder einen Bildschirm zurückspringen.
6. Das Programm beginnt automatisch bei Level eins. Dies ist der einfachste Level, Sie sollten hier eine Zeitlang bleiben, um sich aufzuwärmen. Sie können die Belastung zu jeder Zeit durch Drücken der Up-Taste erhöhen oder Drücken der Down-Taste verringern.
7. Im manuellen Programm können Sie durch Drücken der Enter-Taste durch die Daten im Nachrichtenfenster blättern.
8. Wenn das Programm beendet ist, können Sie durch Drücken der Starttaste dasselbe Programm erneut beginnen, oder das Programm durch Drücken der Stoptaste beenden. Außerdem können Sie das soeben absolvierte Programm als custom user program (Benutzerprogramm) abspeichern, indem Sie eine User-Taste drücken und den Anweisungen im Nachrichtenfenster folgen.

Preset-Programme

Das Rad verfügt über fünf verschiedene Programme, die für verschiedene Trainingsziele entwickelt wurden. Diese fünf Programme haben werkseitig voreingestellte Profile, um diese Ziele zu erreichen. Der anfänglich eingestellte Schwierigkeitsgrad für jedes Programm ist relativ leicht. Sie können den Schwierigkeitsgrad („Max level“) für jedes Programm vor Beginn des Trainings anpassen, indem Sie nach dem Auswählen des Programms den Anweisungen im Nachrichtenfenster folgen.

Eingabe/ändern von Einstellungen

Wenn Sie ein Programm aufrufen (durch Drücken einer Programmtaste und Enter), können Sie persönliche Einstellungen vornehmen. Wenn Sie das Training beginnen möchten, ohne neue Einstellungen vorzunehmen, drücken Sie die Starttaste. Dadurch wird die Dateneingabe übersprungen, und Sie können das Training sofort aufnehmen. Wenn Sie persönliche Einstellungen ändern wollen, folgen Sie einfach den Anweisungen im Nachrichtenfenster. Wenn Sie das Programm starten, ohne die Einstellungen zu ändern, werden die (werkseitig voreingestellten) Standardwerte verwendet.

Die Standardwerte sind: Alter = 35, Gewicht = 155 lbs (ca. 70 kg), Zeit = 30:00, Max Level: jedes Programm hat einen anderen maximalen Leistungslevel: Hill (Berg) = 14, Fatburn (Fettverbrennung) = 10, Cardio = 14, Strength (Kraft) = 16, Interval (Intervall) = 14.

ANMERKUNG: Das Ändern von Alters- und Gewichtseinstellungen verändert auch diese Einstellungen in allen anderen Programmen, mit Ausnahme der Programme User 1 und User 1. Die zuletzt eingegebenen Werte für Alter und Gewicht werden als neue Standardwerte gespeichert. Wenn Sie Alter und Gewicht beim ersten Gebrauch eingeben, müssen Sie sie erst dann erneut eingeben, wenn sich Ihr Alter oder Gewicht geändert haben oder jemand anderes ein abweichendes Alter oder Gewicht eingegeben hat.

Manual (manuell)

Das Programm „Manual“ (manuell) arbeitet, wie der Name nahelegt: manuell. Dies bedeutet, dass Sie selbst die Belastung steuern und nicht der Computer. Um das manuelle Programm zu starten, folgen Sie den untenstehenden Anweisungen, oder drücken Sie einfach die Taste „Manual“ gefolgt von der Enter-Taste und folgen Sie dann den Anweisungen im Nachrichtenfenster.

1. Drücken Sie die Taste Manual und danach die Enter-Taste.
2. Im Nachrichtenfenster werden Sie zur Eingabe Ihres Alters (Age) aufgefordert. Sie können Ihr Alter durch Drücken der Up- und Downtasten oder über das Ziffernfeld eingeben. Drücken Sie danach die Enter-Taste, um den neuen Wert zu bestätigen und zum nächsten Bildschirm zu gelangen.
3. Hier werden Sie zur Eingabe Ihres Gewichts (Weight) aufgefordert. Sie können das Gewicht durch Drücken der Up- und Downtasten oder über das Ziffernfeld eingeben. Drücken Sie dann die Enter-Taste, um fortzufahren.
4. Die nächste Einstellung ist die Zeit (Time). Sie können die Zeit einstellen und durch Druck auf Enter fortfahren.
5. Sie haben jetzt alle Einstellungen getroffen und können Ihr Training durch Drücken der Starttaste beginnen. Sie können auch zurückgehen und Ihre Einstellungen ändern, indem Sie die Enter-Taste drücken. ANMERKUNG: Sie können während der Dateneingabe jederzeit durch Drücken der Stoptaste eine Ebene oder einen Bildschirm zurückspringen.
6. Das Programm beginnt automatisch bei Level eins. Dies ist der einfachste Level, Sie sollten hier eine Zeitlang bleiben, um sich aufzuwärmen. Sie können die Belastung zu jeder Zeit durch Drücken der Up-Taste erhöhen oder Drücken der Down-Taste verringern.
7. Im manuellen Programm können Sie durch Drücken der Enter-Taste durch die Daten im Nachrichtenfenster blättern.
8. Wenn das Programm beendet ist, können Sie durch Drücken der Starttaste dasselbe Programm erneut beginnen, oder das Programm durch Drücken der Stoptaste beenden. Außerdem können Sie das soeben absolvierte Programm als custom user program (Benutzerprogramm) abspeichern, indem Sie eine User-Taste drücken und den Anweisungen im Nachrichtenfenster folgen.

HILL (Berg)

Das Programm Hill (Berg) simuliert Bergauf- und Bergabfahrten. Der Widerstand in den Pedalen nimmt während des Programms stetig zu und wieder ab. Um das Bergprogramm zu starten, folgen Sie den untenstehenden Anweisungen, oder drücken Sie einfach die Taste „Hill“ gefolgt von der Enter-Taste und folgen Sie dann den Anweisungen im Nachrichtenfenster.

1. Drücken Sie die Taste Hill und danach die Enter-Taste.
2. Im Nachrichtenfenster werden Sie zur Eingabe Ihres Alters (Age) aufgefordert. Sie können Ihr Alter durch Drücken der Up- und Downtasten oder über das Ziffernfeld eingeben. Drücken Sie danach die Enter-Taste, um den neuen Wert zu bestätigen und zum nächsten Bildschirm zu gelangen.
3. Hier werden Sie zur Eingabe Ihres Gewichts (Weight) aufgefordert. Sie können das Gewicht durch Drücken der Up- und Downtasten oder über das Ziffernfeld eingeben. Drücken Sie dann die Enter-Taste, um fortzufahren.
4. Die nächste Einstellung ist die Zeit (Time). Sie können die Zeit einstellen und durch Druck auf Enter fortfahren.
5. Als nächstes werden Sie zum Einstellen des Max Level aufgefordert. Dies ist die höchste Belastung, die Sie während des Programms erfahren werden, auf dem Gipfel des Berges. Die Werkseinstellung ist Level sieben. Wählen Sie den Level und drücken Sie dann Enter.
6. Sie haben jetzt alle Einstellungen getroffen und können Ihr Training durch Drücken der Starttaste beginnen. Sie können auch zurückgehen und Ihre Einstellungen ändern, indem Sie die Enter-Taste drücken. ANMERKUNG: Sie können während der Dateneingabe jederzeit durch Drücken der Stoptaste eine Ebene oder einen Bildschirm zurückspringen.
7. Wenn Sie irgendwann während des Programms die Leistung erhöhen oder verringern wollen, drücken Sie die Up- oder Down-Taste. Dies wirkt sich nur auf die Leistung für die gegenwärtige Position im Profil aus. Wenn das Profil zur nächsten Spalte wechselt, wird wieder der werkseitig voreingestellte Level gewählt.
8. Im Bergprogramm können Sie durch Drücken der Enter-Taste durch die Daten im Nachrichtenfenster blättern.
9. Wenn das Programm beendet ist, können Sie durch Drücken der Starttaste dasselbe Programm erneut beginnen, oder das Programm durch Drücken der Stoptaste beenden. Außerdem können Sie das soeben absolvierte Programm als custom user program (Benutzerprogramm) abspeichern, indem Sie eine User-Taste drücken und den Anweisungen im Nachrichtenfenster folgen.

Fat Burn (Fett verbrennen)

Das Programm Fat Burn (Fett verbrennen) dient, wie der Name schon sagt, zur Maximierung der Fettverbrennung. Es gibt viele Philosophien darüber, was beste Weg sei, Fett zu verbrennen. Die meisten Experten sind sich jedoch einig, dass eine niedrigere Belastung, bei der ein gleichmäßiger Widerstand eingehalten wird, am besten ist. Die absolut beste Art, Fett zu verbrennen, ist es, die Herzfrequenz bei 60 bis 70 % ihres potentiellen Höchstwerts zu halten. Dieses Programm berücksichtigt die Herzfrequenz nicht, sondern simuliert ein gleichmäßiges Training mit niedriger Belastung.

Um das Fettverbrennungsprogramm zu starten, folgen Sie den untenstehenden Anweisungen, oder drücken Sie einfach die Taste „Fat Burn“ gefolgt von der Enter-Taste und folgen Sie dann den Anweisungen im Nachrichtenfenster.

1. Drücken Sie die Taste Fat Burn und danach die Enter-Taste.
2. Im Nachrichtenfenster werden Sie zur Eingabe Ihres Alters (Age) aufgefordert. Sie können Ihr Alter durch Drücken der Up- und Downtasten oder über das Ziffernfeld eingeben. Drücken Sie danach die Enter-Taste, um den neuen Wert zu bestätigen und zum nächsten Bildschirm zu gelangen.
3. Hier werden Sie zur Eingabe Ihres Gewichts (Weight) aufgefordert. Sie können das Gewicht durch Drücken der Up- und Downtasten oder über das Ziffernfeld eingeben. Drücken Sie dann die Enter-Taste, um fortzufahren.
4. Die nächste Einstellung ist die Zeit (Time). Sie können die Zeit einstellen und durch Druck auf Enter fortfahren.
5. Als nächstes werden Sie zum Einstellen des Max Level aufgefordert. Dies ist die höchste Belastung, der Sie während des Programms ausgesetzt sind. Die Werkseinstellung ist Level fünf. Wählen Sie den Level und drücken Sie dann Enter.
6. Sie haben jetzt alle Einstellungen getroffen und können Ihr Training durch Drücken der Starttaste beginnen. Sie können auch zurückgehen und Ihre Einstellungen ändern, indem Sie die Enter-Taste drücken.

ANMERKUNG: Sie können während der Dateneingabe jederzeit durch Drücken der Stoptaste eine Ebene oder einen Bildschirm zurückspringen.

Wenn Sie irgendwann während des Programms die Leistung erhöhen oder verringern wollen, drücken Sie die Up- oder Down-Taste. Dies wirkt sich nur auf die Leistung für die gegenwärtige Position im Profil aus. Wenn das Profil zur nächsten Spalte wechselt, wird wieder der werkseitig voreingestellte Level gewählt. Im Fettverbrennungsprogramm können Sie durch Drücken der Enter-Taste durch die Daten im Nachrichtenfenster blättern. Wenn das Programm beendet ist, können Sie durch Drücken der Starttaste dasselbe Programm erneut beginnen, oder das Programm durch Drücken der Stoptaste beenden. Außerdem können Sie das soeben absolvierte Programm als custom user program (Benutzerprogramm) abspeichern, indem Sie eine User-Taste drücken und den Anweisungen im Nachrichtenfenster folgen.

Cardio

Das Programm Cardio dient zur Verbesserung Ihres kardiovaskulären Funktion. Dies ist, einfach ausgedrückt, Training für Ihr Herz und Ihre Lungen. Ihr Herzmuskel wird aufgebaut, Blutfluss und Lungenkapazität werden erhöht. Dies geschieht durch eine höhere Belastung mit leichten Fluktuationen der Leistung. Um das Cardio-Programm zu starten, folgen Sie den untenstehenden Anweisungen, oder drücken Sie einfach die Taste „Cardio“ gefolgt von der Enter-Taste und folgen Sie dann den Anweisungen im Nachrichtenfenster.

1. Drücken Sie die Taste Cardio und danach die Enter-Taste.
2. Im Nachrichtenfenster werden Sie zur Eingabe Ihres Alters (Age) aufgefordert. Sie können Ihr Alter durch Drücken der Up- und Downtasten oder über das Ziffernfeld eingeben. Drücken Sie danach die Enter-Taste, um den neuen Wert zu bestätigen und zum nächsten Bildschirm zu gelangen.
3. Hier werden Sie zur Eingabe Ihres Gewichts (Weight) aufgefordert. Sie können das Gewicht durch Drücken der Up- und Downtasten oder über das Ziffernfeld eingeben. Drücken Sie dann die Enter-Taste, um fortzufahren.
4. Die nächste Einstellung ist die Zeit (Time). Sie können die Zeit einstellen und durch Druck auf Enter fortfahren.
5. Als nächstes werden Sie zum Einstellen des Max Level aufgefordert. Dies ist die höchste Belastung, der Sie während des Programms ausgesetzt sind. Die Werkseinstellung ist Level sieben. Wählen Sie den Level und drücken Sie dann Enter.
6. Sie haben jetzt alle Einstellungen getroffen und können Ihr Training durch Drücken der Starttaste beginnen. Sie können auch zurückgehen und Ihre Einstellungen ändern, indem Sie die Enter-Taste drücken. ANMERKUNG: Sie können während der Dateneingabe jederzeit durch Drücken der Stoptaste eine Ebene oder einen Bildschirm zurückspringen.
7. Wenn Sie irgendwann während des Programms die Leistung erhöhen oder verringern wollen, drücken Sie die Up- oder Down-Taste. Dies wirkt sich nur auf die Leistung für die gegenwärtige Position im Profil aus. Wenn das Profil zur nächsten Spalte wechselt, wird wieder der werkseitig voreingestellte Level gewählt.
8. Im Cardio-Programm können Sie durch Drücken der Enter-Taste durch die Daten im Nachrichtenfenster blättern.
9. Wenn das Programm beendet ist, können Sie durch Drücken der Starttaste dasselbe Programm erneut beginnen, oder das Programm durch Drücken der Stoptaste beenden. Außerdem können Sie das soeben absolvierte Programm als custom user program (Benutzerprogramm) abspeichern, indem Sie eine User-Taste drücken und den Anweisungen im Nachrichtenfenster folgen.

Strength (Kraft)

Das Programm Strength (Kraft) dient zur Erhöhung Ihrer Muskelkraft im unteren Körperbereich. Dieses Programm erhöht den Widerstand gleichmäßig bis zu einem hohen Wert, der dann gehalten wird. Auf diese Weise werden Ihre Beine und Gesäßmuskeln tonisiert und gestärkt. Um das Kraftprogramm zu starten, folgen Sie den untenstehenden Anweisungen, oder drücken Sie einfach die Taste „Strength“ gefolgt von der Enter-Taste und folgen Sie dann den Anweisungen im Nachrichtenfenster.

1. Drücken Sie die Taste Strength und danach die Enter-Taste.
2. Im Nachrichtenfenster werden Sie zur Eingabe Ihres Alters (Age) aufgefordert. Sie können Ihr Alter durch Drücken der Up- und Downtasten oder über das Ziffernfeld eingeben. Drücken Sie danach die Enter-Taste, um den neuen Wert zu bestätigen und zum nächsten Bildschirm zu gelangen.

3. Hier werden Sie zur Eingabe Ihres Gewichts (Weight) aufgefordert. Sie können das Gewicht durch Drücken der Up- und Downtasten oder über das Ziffernfeld eingeben. Drücken Sie dann die Enter-Taste, um fortzufahren.
 4. Die nächste Einstellung ist die Zeit (Time). Sie können die Zeit einstellen und durch Druck auf Enter fortfahren.
 5. Als nächstes werden Sie zum Einstellen des Max Level aufgefordert. Dies ist die höchste Belastung, der Sie während des Programms ausgesetzt sind. Die Werkseinstellung ist Level sieben. Wählen Sie den Level und drücken Sie dann Enter.
 6. Sie haben jetzt alle Einstellungen getroffen und können Ihr Training durch Drücken der Starttaste beginnen. Sie können auch zurückgehen und Ihre Einstellungen ändern, indem Sie die Enter-Taste drücken. ANMERKUNG: Sie können während der Dateneingabe jederzeit durch Drücken der Stoptaste eine Ebene oder einen Bildschirm zurückspringen.
 7. Wenn Sie irgendwann während des Programms die Leistung erhöhen oder verringern wollen, drücken Sie die Up- oder Down-Taste. Dies wirkt sich nur auf die Leistung für die gegenwärtige Position im Profil aus. Wenn das Profil zur nächsten Spalte wechselt, wird wieder der werkseitig voreingestellte Level gewählt.
1. Im Kraftprogramm können Sie durch Drücken der Enter-Taste durch die Daten im Nachrichtenfenster blättern.
 2. Wenn das Programm beendet ist, können Sie durch Drücken der Starttaste dasselbe Programm erneut beginnen, oder das Programm durch Drücken der Stoptaste beenden. Außerdem können Sie das soeben absolvierte Programm als custom user program (Benutzerprogramm) abspeichern, indem Sie eine User-Taste drücken und den Anweisungen im Nachrichtenfenster folgen.

Interval (Intervall)

Das Programm Interval (Intervall) führt Sie durch hohe Intensitätsstufen gefolgt von Abschnitten mit niedriger Intensität. Dieses Programm erhöht Ihre Ausdauer durch Absenkung des Sauerstoffgehalts im Gewebe, gefolgt von Erholungsperioden zur Sauerstoffnachfuhr. Ihr kardiovaskuläres System wird auf diese Weise programmiert, den Sauerstoff effizienter zu nutzen. Um das Intervallprogramm zu starten, folgen Sie den untenstehenden Anweisungen, oder drücken Sie einfach die Taste „Interval“ gefolgt von der Enter-Taste und folgen Sie dann den Anweisungen im Nachrichtenfenster.

1. Drücken Sie die Taste Interval und danach die Enter-Taste.
2. Im Nachrichtenfenster werden Sie zur Eingabe Ihres Alters (Age) aufgefordert. Sie können Ihr Alter durch Drücken der Up- und Downtasten oder über das Ziffernfeld eingeben. Drücken Sie danach die Enter-Taste, um den neuen Wert zu bestätigen und zum nächsten Bildschirm zu gelangen.
3. Hier werden Sie zur Eingabe Ihres Gewichts (Weight) aufgefordert. Sie können das Gewicht durch Drücken der Up- und Downtasten oder über das Ziffernfeld eingeben. Drücken Sie dann die Enter-Taste, um fortzufahren.
4. Die nächste Einstellung ist die Zeit (Time). Sie können die Zeit einstellen und durch Druck auf Enter fortfahren.
5. Als nächstes werden Sie zum Einstellen des Max Level aufgefordert. Dies ist die höchste Belastung, der Sie während des Programms ausgesetzt sind. Die Werkseinstellung ist Level sieben. Wählen Sie den Level und drücken Sie dann Enter.
6. Sie haben jetzt alle Einstellungen getroffen und können Ihr Training durch Drücken der Starttaste beginnen. Sie können auch zurückgehen und Ihre Einstellungen ändern, indem Sie die Enter-Taste drücken. ANMERKUNG: Sie können während der Dateneingabe jederzeit durch Drücken der Stoptaste eine Ebene oder einen Bildschirm zurückspringen.
7. Wenn Sie irgendwann während des Programms die Leistung erhöhen oder verringern wollen, drücken Sie die Up- oder Down-Taste. Dies wirkt sich nur auf die Leistung für die gegenwärtige Position im Profil aus. Wenn das Profil zur nächsten Spalte wechselt, wird wieder der werkseitig voreingestellte Level gewählt.
8. Im Intervallprogramm können Sie durch Drücken der Enter-Taste durch die Daten im Nachrichtenfenster blättern.
9. Wenn das Programm beendet ist, können Sie durch Drücken der Starttaste dasselbe Programm erneut beginnen, oder das Programm durch Drücken der Stoptaste beenden. Außerdem können Sie das soeben absolvierte Programm als custom user program (Benutzerprogramm) abspeichern, indem Sie eine User-Taste drücken und den Anweisungen im Nachrichtenfenster folgen.

Benutzerdefinierte Programme

Es gibt zwei individualisierbare User-Programme (Benutzerprogramme), mit denen Sie Ihr eigenes Trainingsprogramm erstellen und abspeichern können. Diese beiden Programme, User 1 and User 2, arbeiten auf genau die gleiche Art und Weise und müssen daher nicht separat beschrieben werden. Sie können Ihr eigenes Programm erstellen, indem Sie den untenstehenden Anweisungen folgen, oder Sie speichern ein verändertes Preset-Programm als Benutzerprogramm ab. Sie können beiden Programmen jeweils einen individuellen Namen geben.

1. Drücken Sie eine der Tasten User 1 oder User 2. Im Nachrichtenfenster wird eine Begrüßungsnachricht angezeigt. Wenn Sie zuvor ein Programm gespeichert haben, enthält die Nachricht Ihren Namen. Drücken Sie dann die Taste Enter, um mit der Programmierung zu beginnen.
2. Wenn Sie Enter drücken, wird im Nachrichtenfenster „Name – A“ angezeigt, wenn kein Name gespeichert wurde. Wenn zuvor der Name „David“ gespeichert wurde, wird im Nachrichtenfenster „Name – David“ angezeigt, und das D blinkt. Wenn ein Name gespeichert wurde, können Sie ihn ändern oder durch Drücken der Stoptaste behalten und mit dem nächsten Schritt fortfahren. Zum Eingeben eines Namens ändern Sie durch Drücken der Up- und/oder Downtaste den ersten Buchstaben und drücken Sie Enter, um ihn zu speichern und mit dem nächsten Buchstaben fortzufahren. Wenn Sie den Namen vollständig eingegeben haben, drücken Sie die Stoptaste, um den Namen zu speichern und mit dem nächsten Schritt fortzufahren.
3. Im Nachrichtenfenster werden Sie zur Eingabe Ihres Alters (Age) aufgefordert. Sie können Ihr Alter durch Drücken der Up- und Downtasten oder über das Ziffernfeld eingeben. Drücken Sie danach die Enter-Taste, um den neuen Wert zu bestätigen und zum nächsten Bildschirm zu gelangen.
4. Hier werden Sie zur Eingabe Ihres Gewichts (Weight) aufgefordert. Sie können das Gewicht durch Drücken der Up- und Downtasten oder über das Ziffernfeld eingeben. Drücken Sie dann die Enter-Taste, um fortzufahren.
5. Die nächste Einstellung ist die Zeit (Time). Sie können die Zeit einstellen und durch Druck auf Enter fortfahren.
6. Jetzt blinkt die erste Spalte und Sie werden aufgefordert, den Level für das erste Segment des Trainings festzulegen. Wenn Sie das erste Segment festgelegt haben, oder wenn Sie es nicht ändern wollen, drücken Sie Enter, um mit dem nächsten Segment fortzufahren.
7. Das nächste Segment zeigt denselben Level, den Sie für das vorherige Segment gewählt haben. Setzen Sie den Vorgang wie beim vorigen Segment fort und drücken Sie Enter. Verfahren Sie so weiter, bis alle zwanzig Segmente eingestellt wurden.
8. Im Nachrichtenfenster werden Sie dann aufgefordert, das Programm durch Drücken von Enter zu speichern. Nach dem Speichern des Programms erscheint die Meldung „New program saved“ (neues Programm gespeichert), und Sie können sich entscheiden, das Programm zu starten oder zu ändern. Durch Drücken von Stop gelangen Sie zum Startbildschirm.
9. Wenn Sie irgendwann während des Programms die Leistung erhöhen oder verringern wollen, drücken Sie die Up- oder Down-Taste. Dies wirkt sich nur auf die Leistung für die gegenwärtige Position im Profil aus. Wenn das Profil zur nächsten Spalte wechselt, wird wieder der werkseitig voreingestellte Level gewählt.
10. Im Programm User 1 und User 2 können Sie durch Drücken der Enter-Taste durch die Daten im Nachrichtenfenster blättern.

Herzfrequenzprogramme

Bevor wir anfangen, ein Wort über die Herzfrequenz:

Das alte Motto „ohne Schweiß kein Preis“ ist ein Mythos, der von den Vorzügen komfortablen Trainings überwunden wurde. Ein Großteil dieses Erfolgs ist dem Einsatz von Herzfrequenzmonitoren zu verdanken. Bei richtigem Einsatz eines Herzfrequenzmonitors stellen viele Menschen fest, dass die üblicherweise von ihnen gewählte Trainingsintensität entweder zu hoch oder zu tief war, und dass das Training viel mehr Spaß macht, wenn die Herzfrequenz im Idealbereich gehalten wird.

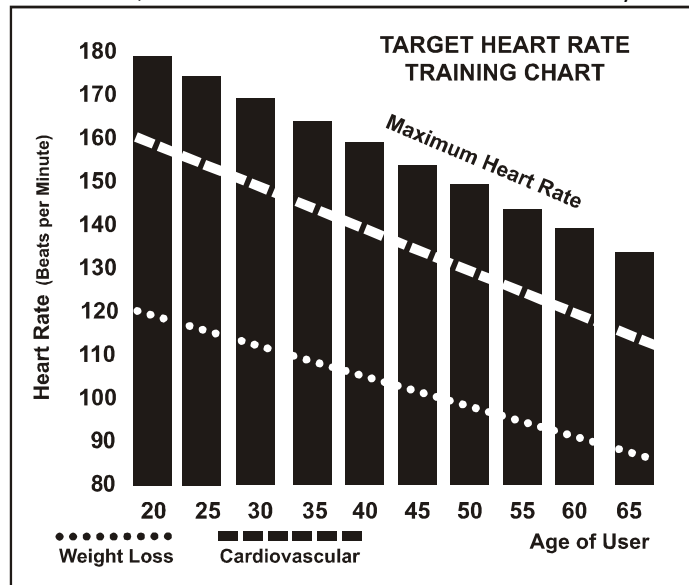
Zur Bestimmung dieses Idealbereichs, in dem Sie trainieren möchten, muss zunächst Ihre maximale Herzfrequenz bestimmt werden. Dies kann nach folgender Formel geschehen: 220 minus Ihr Alter. Dies ergibt die maximale Herzfrequenz (Maximum Heart Rate, MHR) für einen Menschen Ihres Alters. Der effektive Herzfrequenzbereich für spezifische Trainingsziele ist einfach ein bestimmter prozentualer Anteil Ihres MHR. Ihre Herzfrequenztrainingszone liegt zwischen 50 und 90 % Ihrer maximalen Herzfrequenz. 60 % Ihres MHR ist der Bereich, in dem Fett verbrannt wird, während bei 80 % das kardiovaskuläre System gestärkt wird. In diesem Bereich zwischen 60 und 80 % erzielen Sie die besten Ergebnisse.

Berechnen wir die angestrebte Herzfrequenzzone eines 40jährigen:

$220 - 40 = 180$ (maximale Herzfrequenz)
 $180 \times 0,6 = 108$ Schläge pro Minute (60 % des Maximums)

$180 \times 0,8 = 144$ Schläge pro Minute (80% des Maximums)

Für einen 40jährigen liegt die Trainingszone also zwischen 108 und 144 Schlägen pro Minute.



Wenn Sie bei der Programmierung der Konsole Ihr Alter eingeben, wird diese Berechnung automatisch durchgeführt. Die Eingabe Ihres Alters ist für die Herzfrequenzprogramme und für die Herzfrequenzbalkenanzeige nötig. Nach der Berechnung Ihrer maximalen Herzfrequenz können Sie sich entscheiden, welches Trainingsziel Sie verfolgen möchten.

Die beiden populärsten Trainingsgründe oder -ziele sind kardiovaskuläre Fitness (Training für Herz und Lunge) sowie Gewichtskontrolle. Die schwarzen Balken auf der untenstehenden Graphik repräsentieren die maximale Herzfrequenz für eine Person des jeweils unter dem Balken angegebenen Alters. Die Trainingsherzfrequenzen für kardiovaskuläre Fitness und Gewichtsreduktion werden durch zwei verschiedene Linien dargestellt, die diagonal durch die Graphik laufen. Eine Legende finden Sie in der linken unteren Ecke der Graphik. Wenn Ihr Ziel kardiovaskuläre Fitness ist, so erreichen Sie dies am besten bei 80 % Ihrer maximalen Herzfrequenz, für Gewichtsreduktion trainieren Sie am besten bei 60 %, jeweils nach einem von Ihrem Arzt bestätigten Trainingsplan. Sprechen Sie vor Aufnahme des Trainings mit Ihrem Arzt.

Bei allen elliptischen Maschinen mit Herzfrequenzsteuerung können Sie den Herzfrequenzmonitor ohne das Herzfrequenzprogramm verwenden. Diese Funktion kann auch im manuellen Modus oder allen neuen verschiedenen Programmen verwendet werden. Das Herzfrequenzprogramm steuert automatisch den Pedalwiderstand.

Das Anstrengungsempfinden

Die Herzfrequenz ist zwar wichtig, aber es hat auch viele Vorteile, auf Ihren Körper zu hören. Außer der Herzfrequenz gibt es noch mehr Variablen, die bestimmen, wie hart Sie trainieren sollten. Stressniveau, physische und emotionale Gesundheit, Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Tageszeit, Bestandteile der letzten Mahlzeit und die seitdem verstrichene Zeit: All dies beeinflusst die Intensität, mit der Sie trainieren sollten. Wenn Sie auf die Signale Ihres Körpers achten, teilt er Ihnen all diese Dinge mit. Das Anstrengungsempfinden (Rate of Perceived Exertion, RPE) wird mit der Borg-Skala gemessen, die nach dem schwedischen Physiologen G. A. V. Borg benannt ist. Die Trainingsintensität wird auf der Borg-Skala von 6 bis 20 gemessen und gibt an, wie Sie sich fühlen, oder wie Sie selbst Ihre Anstrengung empfinden.

So sieht die Skala aus:

Anstrengungsempfinden (RPE)

- 6 minimal
- 7 sehr, sehr leicht
- 8 sehr, sehr leicht +
- 9 sehr leicht
- 10 sehr leicht +
- 11 ziemlich leicht
- 12 bequem
- 13 ein bisschen anstrengend
- 14 ein bisschen anstrengend +
- 15 anstrengend
- 16 anstrengend +
- 17 sehr anstrengend
- 18 sehr anstrengend +
- 19 sehr, sehr anstrengend
- 20 maximal

Die ungefähre Herzfrequenz für jede Bewertungsstufe erhalten Sie ganz einfach durch Multiplikation mit 10. So ergibt beispielsweise eine Bewertung mit 12 eine ungefähre Herzfrequenz von 120 Schlägen pro Minute. Ihr RPE verändert sich in Abhängigkeit von den obengenannten Faktoren. Dies ist der Hauptvorteil dieses Trainingstyps. Wenn Ihr Körper trainiert und ausgeruht ist, fühlen Sie sich stark, und das Training fühlt sich leichter an. In einem solchen Zustand können Sie härter trainieren, und der RPE unterstützt dies. Wenn Sie sich müde und träge fühlen, braucht Ihr Körper eine Pause. In einem solchen Zustand fühlt sich das Training anstrengender an. Auch dies wird sich wiederum in Ihrem RPE ausdrücken, so dass Sie mit der für diesen Tag richtigen Intensität trainieren.

Verwendung eines Herzfrequenzsenders

So tragen Sie den drahtlosen Sender:

1. Bringen Sie den Sender mit den Verbindungsstücken an dem elastischen Band an.
2. Legen Sie den Gurt so straff wie möglich an, ohne, dass es sich unbequem anfühlt.
3. Positionieren Sie den Sender so, dass das Logo in der Mitte Ihres Körpers zentriert ist und von Ihnen weg weist (bei manchen Menschen muss der Sender leicht außerhalb der Mitte angebracht werden). Befestigen Sie das Ende des elastischen Gurtes, indem Sie es in das runde Ende führen, und schließen Sie den Gurt mit den Verbindungsstücken.
4. Positionieren Sie den Sender direkt unterhalb Ihrer Brustmuskeln.
5. Schweiß ist ein sehr guter elektrischer Leiter zur Messung auch sehr schwacher Herzschlagsignale. Sie können jedoch auch normales Wasser verwenden, um die Elektroden (zwei schwarze Flächen an der Rückseite des Gurtes, an beiden Seiten des Senders) vorher zu benetzen. Es wird auch empfohlen, den Sendergurt bereits einige Minuten vor Beginn Ihres Trainings zu tragen. Zu Beginn haben einige Anwender aufgrund Ihrer Körperchemie Schwierigkeiten, ein starkes und stetiges Signal zu erhalten. Nach dem „Aufwärmen“ löst sich dieses Problem. Wie bereits gesagt, beeinflusst das Tragen von Kleidung über dem Sender die Funktion nicht.
6. Um ein ausreichend starkes Signal zu erhalten, muss das Training innerhalb der Reichweite von Sender und Empfänger stattfinden. Wie groß diese Reichweite ist, kann variieren, aber grundsätzlich sollten Sie nah genug bleiben, um ein gutes, starkes und verlässliches Signal zu erhalten. Die Funktion ist am besten gewährleistet, wenn Sie den Sender auf nackter Haut tragen. Wenn Sie möchten, können Sie den Sender über einem Shirt tragen. Dabei sollten Sie die Flächen des Shirts befeuchten, auf denen die Elektroden sitzen.

Anmerkung: Der Sender schaltet sich automatisch ein, wenn er Herzaktivität misst. Außerdem schaltet er sich ab, wenn er keine Aktivität mehr feststellt. Obwohl der Sender wasserfest ist, kann Feuchtigkeit zu falschen Signalen führen. Sie sollten daher darauf achten, den Sender nach Gebrauch vollständig zu trocknen, um die Lebensdauer der Batterie zu verlängern (die Lebensdauer der Batterie beträgt schätzungsweise 2500 Stunden). Der Ersatzbatterietyp ist Panasonic CR2032.

Unbeständige Anzeige:

Warnung! Verwenden Sie dieses elliptische Trainingsgerät nur für Herzfrequenzsteuerung, wenn eine stabile tatsächliche Herzfrequenz angezeigt wird. Die Anzeige hoher, wirrer, und zufälliger Werte deutet auf ein Problem hin.

Der Grund für das Auftreten unbeständiger Herzfrequenzmessungen können Interferenzen sein, z. B. hier:

- (1) Mikrowellengeräte, Fernsehgeräte, elektrische Haushaltsgeräte, etc.
- (2) Leuchtstoffröhren
- (3) einige Alarmanlagen
- (4) Einzäunungen für Haustiere
- (5) Manche Menschen haben Schwierigkeiten, ein Signal von Ihrer Haut abzunehmen. Wenn Sie solche Probleme feststellen, drehen Sie den Transmitter um. Normalerweise ist der Sender so ausgerichtet, dass das Logo nicht auf dem Kopf steht.
- (6) Falls die Probleme weiterhin bestehen, wenden Sie sich an Ihren örtlichen Händler.

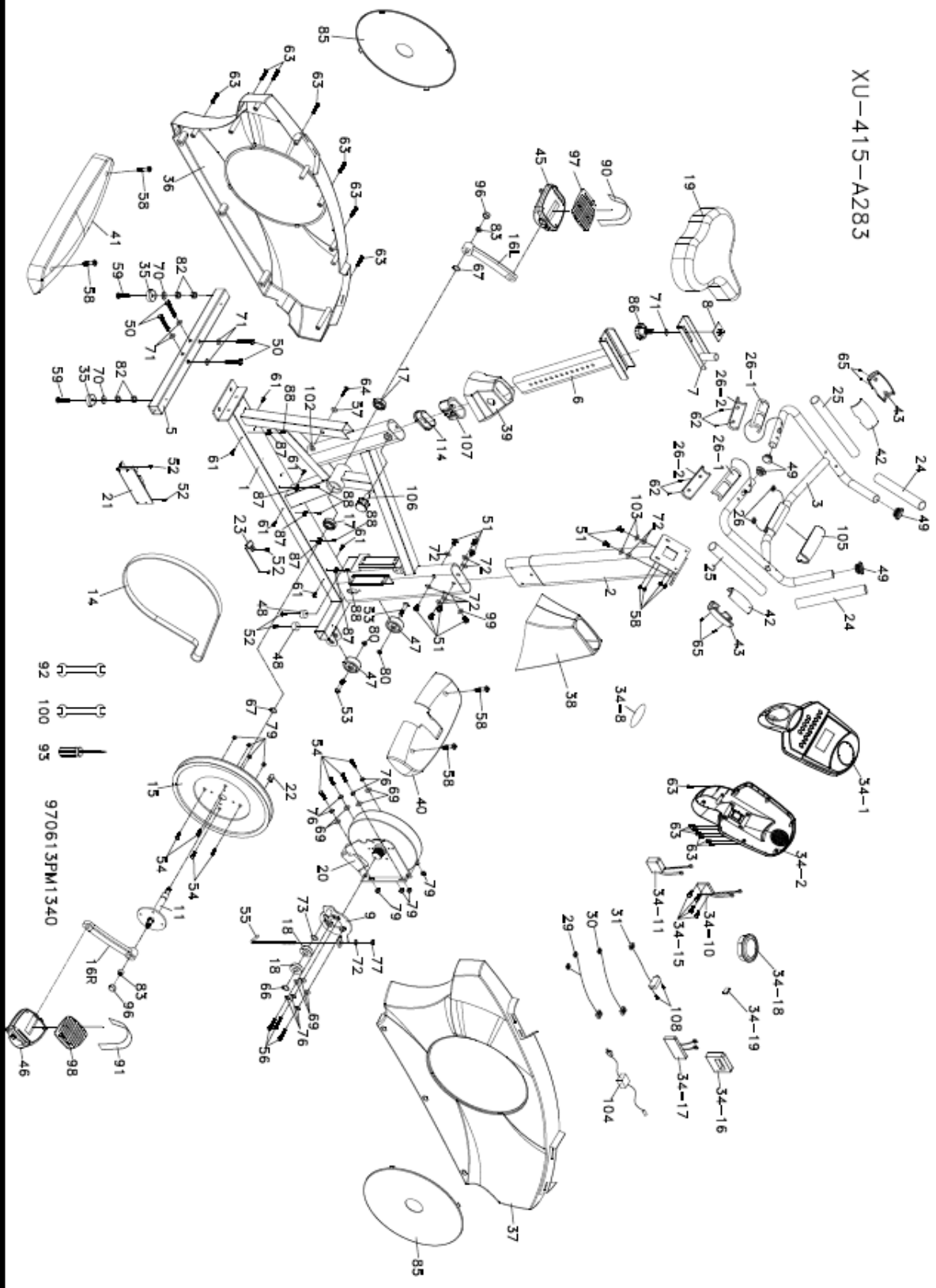
Verwendung der Herzfrequenzprogramme 1 u. 2 (HR 1, HR 2)

Beide Programme arbeiten gleich, der einzige Unterschied ist, dass HR 1 auf 60 % und HR 2 auf 80 % der maximalen Herzfrequenz eingestellt ist. Ansonsten sind beide gleich programmiert.

Um die Programme HR 1 oder HR 2 zu starten, folgen Sie den untenstehenden Anweisungen, oder drücken Sie einfach die Taste „HR 1“ oder „HR 2“ gefolgt von der Enter-Taste und folgen Sie dann den Anweisungen im Nachrichtenfenster.

1. Drücken Sie die Taste HR 1 oder HR 2 und danach die Enter-Taste.
2. Im Nachrichtenfenster werden Sie zur Eingabe Ihres Alters (Age) aufgefordert. Sie können Ihr Alter durch Drücken der Up- und Downtasten oder über das Ziffernfeld eingeben. Drücken Sie danach die Enter-Taste, um den neuen Wert zu bestätigen und zum nächsten Bildschirm zu gelangen.
3. Hier werden Sie zur Eingabe Ihres Gewichts (Weight) aufgefordert. Sie können das Gewicht durch Drücken der Up- und Downtasten oder über das Ziffernfeld eingeben. Drücken Sie dann die Enter-Taste, um fortzufahren.
4. Die nächste Einstellung ist die Zeit (Time). Sie können die Zeit einstellen und durch Druck auf Enter fortfahren.
5. Als nächstes werden Sie zum Einstellen des Heart rate Level (Herzfrequenzlevel) aufgefordert. Dies ist die Herzfrequenz während des Programms. Wählen Sie den Level und drücken Sie dann Enter.
6. Sie haben jetzt alle Einstellungen getroffen und können Ihr Training durch Drücken der Starttaste beginnen. Sie können auch zurückgehen und Ihre Einstellungen ändern, indem Sie die Enter-Taste drücken. ANMERKUNG: Sie können während der Dateneingabe jederzeit durch Drücken der Stoptaste eine Ebene oder einen Bildschirm zurückspringen.
7. Wenn Sie irgendwann während des Programms die Leistung erhöhen oder verringern wollen, drücken Sie die Up- oder Down-Taste. So können Sie das Herzfrequenzziel zu jeder Zeit während des Programms ändern.
8. In den Programmen HR 1 und HR 2 können Sie durch Drücken der benachbarten Display-Taste durch die Daten im Nachrichtenfenster blättern.
9. Wenn das Programm beendet ist, können Sie durch Drücken der Starttaste dasselbe Programm erneut beginnen, oder das Programm durch Drücken der Stoptaste beenden. Außerdem können Sie das soeben absolvierte Programm als custom user program (Benutzerprogramm) abspeichern, indem Sie eine User-Taste drücken und den Anweisungen im Nachrichtenfenster folgen.

XU-415-A283



Teilleiste					
Nr.	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1	48	ψ25x15L_Fußtritt	2
2	Steuerungstange	1	49	1" _Halbrunde Endkappe	4
3	Haltegriff, Sitz	1	50	3/8"x2-1/4" _Sechskantschraube	4
5	Hinterer Standfuß	1	51	5/16"x5/8" _Sechskantschraube	9
6	Innere Schiene	1	52	5x19mm_Blechschrabe	5
7	Klammer für Sitzschiene	1	53	5/16"x1-3/4" _Selbstschneidende Blechschrabe	2
8	Befestigungsblech	1	54	1/4"x3/4" _Sechskantschraube	8
9	Zwischenradvorrichtung	1	55	M8x170m/m _J Schraubbolzen	1
11	Kurbelachse	1	56	M6x15mm_Kreuzschlitzschraube	3
14	Riemen	1	57	ψ5xψ15x1,5T_Unterlegscheibe	1
15	Antriebsrad	1	58	M6x12mm_Kreuzschlitzschraube	8
16L	Kurbel (L)	1	59	3/8"x2" _Flachflügelschraube	2
16R	Kurbel (R)	1	61	5x16mm_Blechschrabe	6
17	Lager, Kurbelachse	2	62	ψ3x20mm_Blechschrabe	4
18	Lager für Zwischenrad	2	63	ψ3,5x12mm_Selbstschneidende Blechschrabe	14
19	Sitzpolster	1	64	ψ3,5x9mm_Selbstschneidende Blechschrabe	1
20	Induktionsbremse	1	65	ψ3x10mm_Blechschrabe	4
21	Steuerung	1	66	ψ17_C-Clip	1
22	Magnet	1	67	ψ20_C-Clip	2
23	2Px300 mm Sensor mit Kabel	1	69	1/4"x13mmx1T_Unterlegscheibe	7
24	1"x250Lx5T_Haltegriffschaum	2	70	3/8"x19mmx1,5T_Unterlegscheibe	2
25	1"x200Lx5T_Haltegriffschaum	2	71	3/8"x25mmx1,5T_Unterlegscheibe	5
26	Handpulsvorrichtung mit Kabel	2	72	5/16"x19mmx1,5T_Unterlegscheibe	9
26~1	Handpulsevorrichtung oben	2	73	ψ17x23,5mmx1T_Unterlegscheibe	1
26~2	Handpulsevorrichtung unten	2	76	ψ1/4" _Schlitzscheibe	7
29	Computerkabel	1	77	M8x7T_Kunststoffmutter	1
30	400mm_Kabelbaum für Bremsspule	1	79	1/4" _Kunststoffmutter	8
31	Wechselstromkabelvorrichtung	1	80	5/16"x6T_Kunststoffmutter	2
34	Steuerungsvorrichtung	1	82	3/8"x7T_Mutter	4
34~1	Steuerungsabdeckung oben	1	83	M10x1,0_Mutter	2
34~2	Steuerungsabdeckung unten	1	85	Runde Scheibenabdeckung, Kurbel	2
34~8	Marke, Steuerung	1	86	Vorderer/hinterer Einstellknopf	1
34~10	Interface Unterplatine	1	87	Kabelbefestigungsanker	5
34~11	Empfänger, HR	1	88	3,5x16mm_Blechschrabe	5
34~15	∅ 2.6x6 mm_Selbstschneidende Blechschrabe	1	90	Pedalriemen (L)	1
34~16	Computerplatine	1	91	Pedalriemen (R)	1
34~17	Konsole	1	92	13/15m/m_Schraubenschlüssel	1
35	Fußnivellierung	1	93	Kreuzschlitzschraubendreher	1
36	Kettenabdeckung (L)	1	96	Endkappe Kurbelarm	2
37	Kettenabdeckung (R)	1	97	Pedalschaum (L)	1
38	Abdeckung Steuerungstange	1	98	Pedalschaum (R)	1
39	Abdeckung Fußtritt	1	99	5/16"x20_Unterlegscheibe	1
40	Abdeckung vorderer Sandfuß	1	100	12/14m/m_Schraubenschlüssel	1
41	Abdeckung hinterer Standfuß	1	102	φ 8x16x1T_Unterlegscheibe	1
42	Seitenkappe Handgriff (oben)	2	103	φ 8_Schlitzscheibe	2
43	Seitenkappe Handgriff (unten)	2	104	Wechselstromtransformator	1
45	Pedal (L)	1	105	Abdeckkappe für Lenker	1
46	Pedal (R)	1	106	Arretierknopf	1
47	Transportrad	2	107	Mittlere Umwicklung	1
			108	M3x10mm_Kreuzschlitzschraube	2
			114	Distanzring	1

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

Váš  tým

Záruka

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

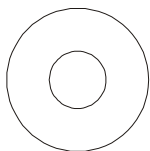
ENERGETICS poskytuje původnímu kupci záruku 2 roky na možné závady materiálu a zpracování. Vyloučena jsou poškození způsobená špatným používáním a opotřebením dílů. Všechny elektronické díly jsou kryty zárukou na dobu 1 let. Záruční lhůta začíná datem, kdy byl výrobek zakoupen (ponechte si doklad o zakoupení).

Bezpečnostní pokyny

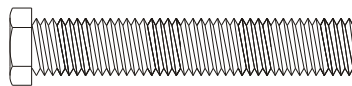
- Dříve, než začnete s kterýmkoliv programem cvičení, poraďte se se svým lékařem, aby Vám poradil s optimálním tréninkem.
- Varování: nesprávný/ nadměrný trénink může způsobit poškození zdraví. Pokud se cítíte nepříjemně, přestaňte domácí trenažér používat.
- Zajistěte, aby trénink začal až po správné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

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

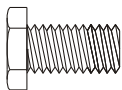
Seznam dílů



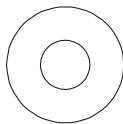
#71. 3/8" x 25 x 2T
Plochá podložka (4ks)



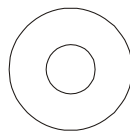
#50. 3/8" x 2-1/4"
Hex Šroub s hlavou (4ks)



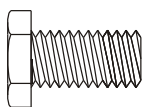
#51. 5/16" x 5/8"
Hex Šroub s hlavou (7ks)



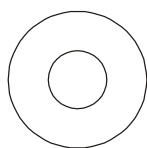
#72. 5/16" x 19 x 1.5T
Plochá podložka (6ks)



#99. 5/16" x 20
Prohnutá podložka (1ks)



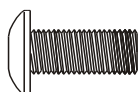
#51. 5/16" x 5/8"
Hex Šroub s hlavou (2ks)



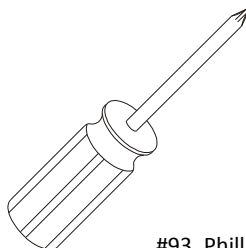
#72. 5/16" x 19 x 1.5T
Plochá podložka (2ks)



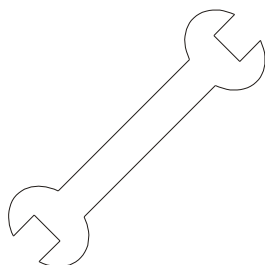
#103. 8m/m
Dělená podložka (2ks)



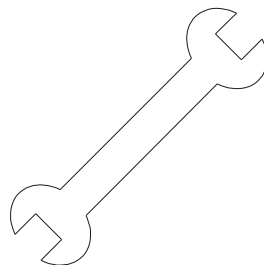
#58. M5 x 12m/m
Phillips Šroub s hlavou (8ks)



#93. Phillips Šroubovák (1ks)



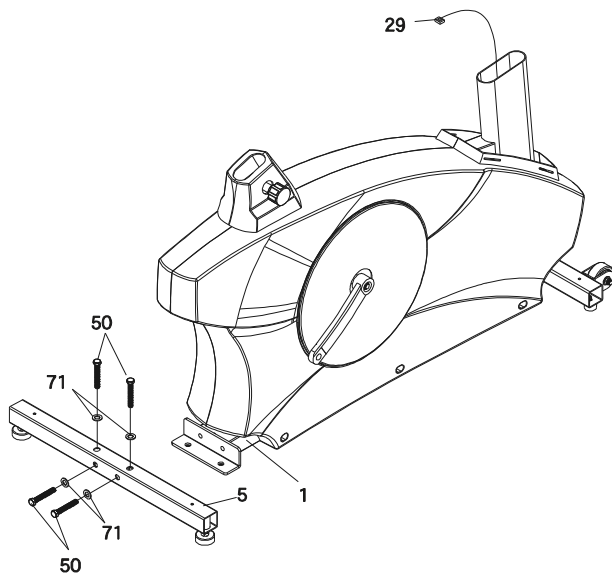
#100. 12/14m/m Klíč (1ks)



#92. 13/15m/m Klíč (1ks)

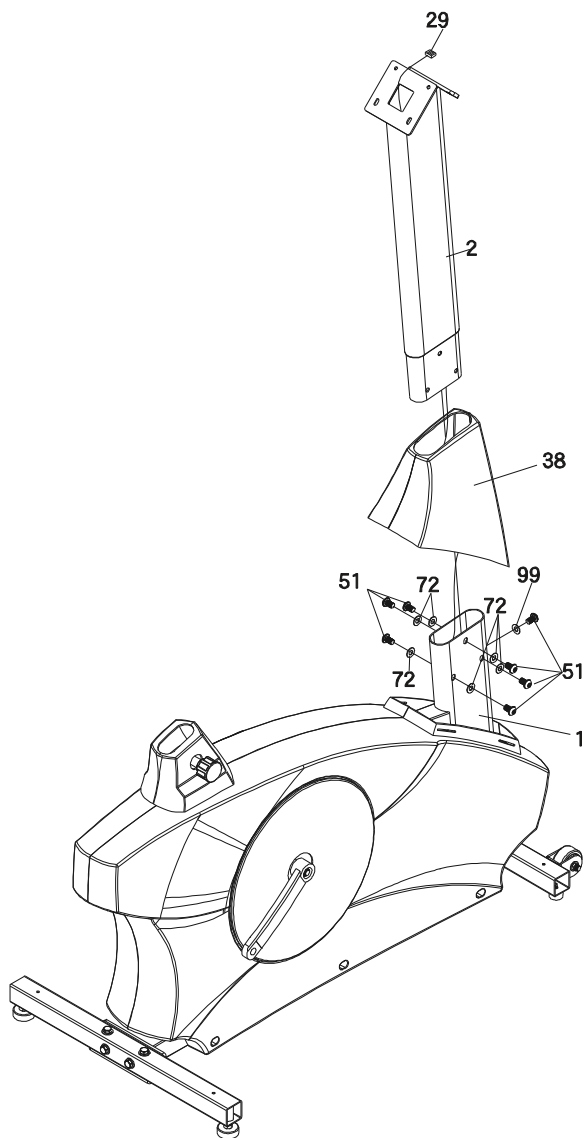
Návod k montáži

1. krok



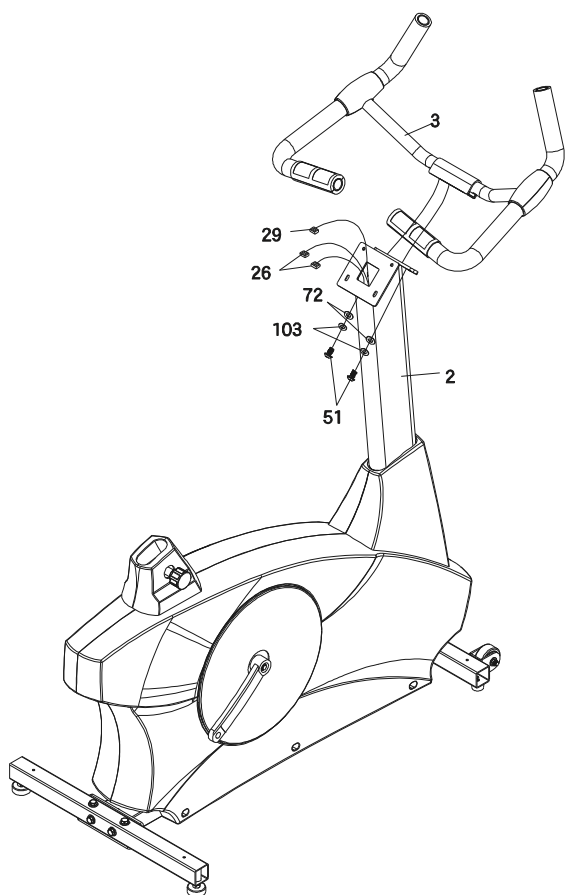
Upevněte zadní stabilizátor (5) k hlavnímu rámu (1) pomocí 4ks Hex šroubů 3/8" x 2-1/4" (50) a 4ks plochých podložek 3/8" x 25 x 2T (71) za použití klíče 12/14mm (100).

2. krok



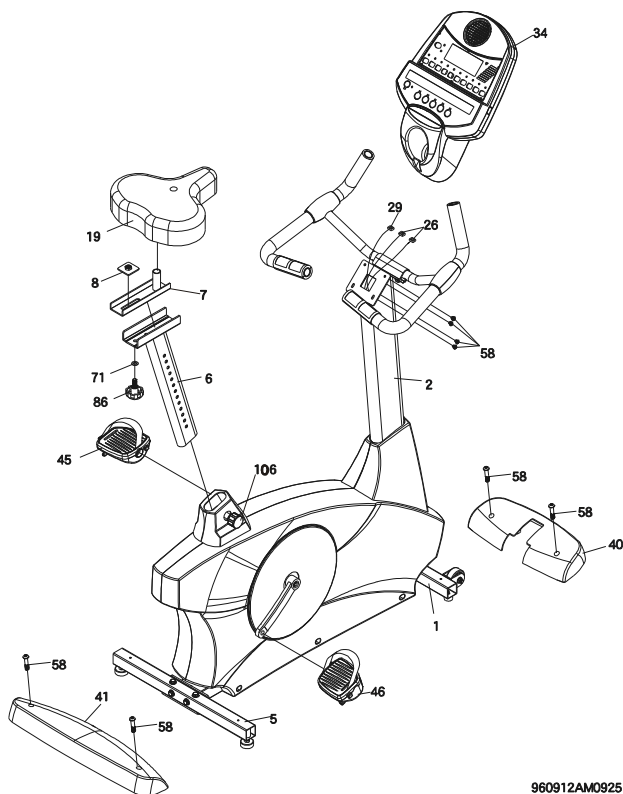
1. Ved'te počítačový kabel (29) skrz kryt konzolového rámu (38) a konzolový sloup (2).
2. Zajistěte konzolový sloup (2) na hlavním rámu (1) pomocí 7ks Hex šroubů 5/16" x 5/8" (51), 6ks plochých podložek 5/16" x 19 x 1.5T (72) a 1ks 5/16" x 20 prohnuté podložky (99) za použití klíče 12/14mm (100).

3. krok



1. Upevněte řídítka (3) na konzolový sloup (2) pomocí 2ks Hex šroubů 5/16" x 5/8" (51), 2ks plochých podložek 5/16" x 19 x 1.5T (72) a 2ks dělených podložek 8m/m (103) za použití klíče 12/14mm (100).
2. Veďte kabely tepu na ruce (26) skrz konzolovou desku do konzolového sloupu (2) a ven z konzolové desky.

4. krok



1. Vložte počítačový kabel (29) a kabely pro tep na rukou (26) do počítačové konzole (34).
2. Upevněte konzoli (34) k přednímu konzolovému sloupu (2) pomocí 4ks šroubů s hlavou Phillips M5 x 12mm (58) za použití šroubováku Phillips (93).
3. Připevněte přední stabilizační kryt (40) a zadní stabilizační kryt (41) k hlavnímu rámu (1) a upevněte zadní stabilizátor (5) pomocí 4ks šroubů Phillips M5 x 12m/m (58) za použití šroubováku Phillips (93).
4. Vsadte pedály (L)(P) (45)(46) na ramena (L)(P) (16L)(16P) pomocí klíče 13/15mm (92).
5. Otočte uzavírací knoflík (106) a zasuňte posuvnou tyč (6) do otvoru v hlavním rámu (1).
6. Nastavte pozici posuvné tyče a utáhněte uzavírací knoflík (106).
7. Použijte otočný knoflík (86) a vsadte kluznou sedadlovou konzoli (7) na posuvnou tyč (6).
8. Nastavte pozici sedla a utáhněte otočný knoflík (86).
9. Vsadte sedlo na kluznou sedadlovou konzoli (7) použitím klíče 12/14mm

960912AM0925

Nastavení sedla



Pro nastavení správné pozice sedla uvolněte otočný knoflík na posuvném rámu a nastavte sedlo do vhodné pozice. Poté opět upevněte otočný knoflík pro zajištění nastavené pozice.

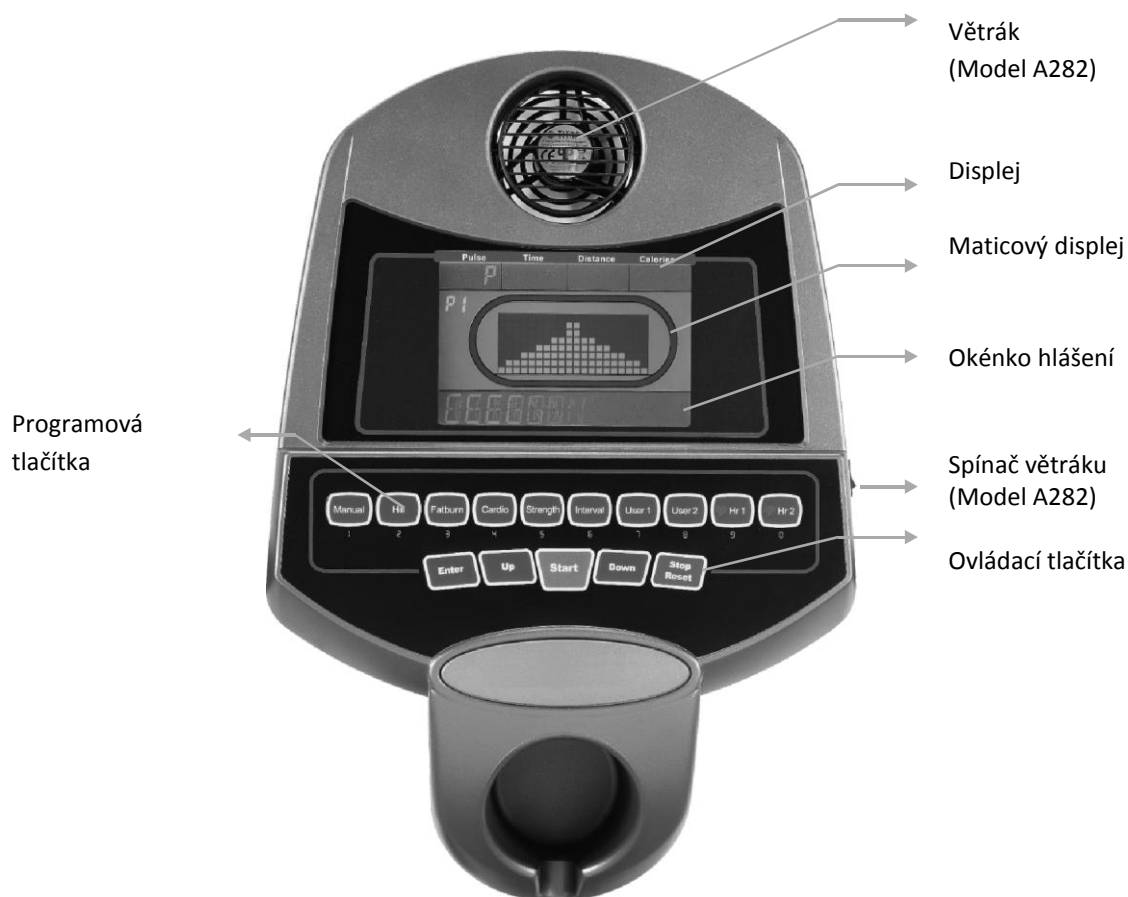


Při nastavení výšky sedla uvolněte uzavírací knoflík v sedlovém rámu a vložte jednu ruku na povrch sedla. Silou ruky nyní nastavte výšku sedla do vhodné pozice.

Transport



Stroj má na své zadní části dvě transportní kolečka.



Uvedení stroje do provozu (Power on)

Rotoped je vybaven 24 voltovým napájením se zástrčkou v přední části stroje. Po připojení síťového kabelu do zásuvky se konzole zapne. Dochází-li k prvnímu napojení na napájení, konzole provede interní samokontrolu. Během této doby se všechna světla krátce rozsvítí. Po vypnutí světel ukáže maticový displej softwarovou verzi (tj. VER 1.0) a v okénku hlášení se objeví „Odometr“, což je ukazatel ujeté vzdálenosti, zatímco okénka „Time“ a „Distance“ ukazují počet hodin v provozu (doba tréninku) a počet ujetých mil (vzdálenost).

Ukazatel ujeté vzdálenosti zůstane na displeji jen po dobu několika vteřin, poté se konzole přepne na počáteční displej. Maticový displej proběhne všechny různé profily s ukázkou programů a v okénku hlášení se objeví počáteční hlášení. Nyní můžete konzoli používat.

Funkce konzole

Rychlý start (Quick Start)

Toto je nejrychlejší způsob pro zahájení tréninku. Po zapnutí konzole stlačte „Start“. Tím spustíte režim rychlého startu (Quick Start mode). V režimu rychlého startu počítá doba tréninku „Time“ od nuly, všechna data tréninku narůstají a zatížení lze manuálně nastavit použitím tlačítek „Up“ a „Down“. Maticový displej ukáže nejprve jen rozsvícenou spodní řadu. Při zvýšení zátěže se rozsvítí více řad pro označení náročnějšího druhu tréninku. Šlapání je čím dál obtížnější čím víc řad se rozsvítí. Maticový displej má 20 kolonek světél a každá kolonka představuje 1 minutu. Na konci dvacáté kolonky (nebo 20 minuty tréninku) se displej vrátí zpět na kolonku první.

K dispozici je 20 stupňů odporu. Prvních 5 stupňů jsou velmi lehké a změny mezi jednotlivými stupni jsou nastaveny za účelem dobrých pokroků u méně vytrvalých uživatelů. Stupně 6-10 jsou náročnější, ale kroky zvýšení odporu z jednoho stupně na druhý zůstávají malé. Stupně 11-15 jsou velmi náročné, protože dochází k vyšším a prudším skokům mezi jednotlivými stupni odporu. Stupně 16-20 jsou extrémně náročné a dobré pro vyvrcholení tréninku v krátkých intervalech a pro trénink vrcholových sportovců.

Základní informace

Matice (**Dot Matrix**) zobrazuje grafickou prezentaci stupňů zatížení jednotlivých programů. K dispozici je 8 řad bodů, které slouží pro displej až 20 stupňů zatížení a 20 kolonek bodů pro displej doby tréninku (Time) až do 99 minut.

Okénko hlášení (**Message Window**) ukáže na začátku počáteční hlášení (start up message). Je-li zpuštěn nějaký program, v okénku hlášení se objeví informace k tréninku. První datová obrazovka představuje údaje o rychlosti (Speed) v MPH. Můžete stlačit „Enter“ pro pokračování na další datovou obrazovku. Následuje stupeň odporu (Resistance level), poté stupeň intenzity (námahe) ve wattech. Po těchto údajích stlačte „Enter“ a okénko hlášení se opět přepne do režimu skenování (scan mode), kde se každá datová obrazovka objeví na pár vteřin. Další stlačení tlačítka „Enter“ Vás vrátí zpět na první datovou obrazovku.

Tlačítko **Stop/Reset** má několik funkcí. Jedno stlačení tlačítka Stop/Reset v průběhu programu přeruší program na dobu 5 minut. Pokud si potřebujete dojíti pro pití, zatelefonovat si nebo vykonat něco jiného, což přeruší trénink, je tato funkce optimální. Pro pokračování v tréninku v režimu přestávky (Pause) stlačte tlačítko Start nebo začněte opět šlapat. Stlačíte-li tlačítko Stop/Reset dvakrát v průběhu tréninku, program je ukončen a konzole se vrátí na počáteční obrazovku. Stlačíte-li tlačítko Stop/Reset po dobu 5 vteřin, konzole se kompletně vynuluje (**Reset**). Během zadání dat do programu se dostanete stlačením tlačítka Stop/Reset na předchozí obrazovku (**Previous Screen**). To Vám umožňuje vrátit se o jeden krok v programování zpět, a to pokaždé, když stlačíte tlačítko Stop/Reset.

Programová tlačítka (**Program Keys**) se používají pro shlédnutí každého programu předem. Při zapnutí konzole můžete stlačit jakékoli programové tlačítko pro nahlédnutí do profilu každého programového profilu. Rozhodnete-li se vyzkoušet některý program, stlačte odpovídající programové tlačítko a stlačte Enter pro zvolení programu a zadejte údaje v režimu pro zadání dat (data-setting mode.)

Programová tlačítka fungují také jako číselná klávesnice (**Number Key Pad**), když se nacházíte v režimu pro zadání dat. Pod každým programovým tlačítkem je číslo. Při zadání nových dat, jako například věku, váhy atd. můžete použít tato tlačítka pro rychlé zadání čísel.

Konzole disponuje i integrovaným větrákem. Pro zapnutí větráku použijte spínač na pravé straně konzole.

Programování konzole

Každý program lze modifikovat Vašimi osobními údaji a změnami dle potřeb. Některé vyžadované údaje jsou nutné pro zajištění správnosti výstupních informací. Počítač se Vás zeptá na věk (**Age**) a váhu (**Weight**). Zadání věku (**Age**) je důležité v rámci programu pro kontrolu srdečního tepu (Heart Rate control program) pro zajištění správných zadání ohledně věku uživatele. V jiném případě by mohly být údaje nastavení příliš nízké či vysoké. Zadání váhy (**Weight**) pomáhá při lepší kalkulaci spotřeby kalorií (**Calorie**). Ačkoli nemůžeme poskytnout naprosto přesný údaj spotřeby kalorií, chceme být této hodnotě co nejbližší.

Hlášení o kaloriích: Údaje o spotřebě kalorií, ať už v posilovně nebo doma, nejsou přesné a značně se od sebe liší. Slouží pouze a výhradně pro orientaci při sledování pokroků od tréninku k tréninku. Jediná cesta pro měření spotřeby kalorií spočívá v napojení na různé jiné stroje v klinickém prostředí. Důvodem je, že každý člověk je jiný a spaluje kalorie různou rychlostí. Dobrá zpráva je, že spalování kalorií v těle pokračuje stejnou mírou až do jedné hodiny po ukončení tréninku!

Zadání a změna nastavení

Zvolíte-li program (stlačením programového tlačítka, poté potvrzením tlačítkem Enter) máte možnost zadat své osobní nastavení. Chcete-li trénovat bez zadání nového nastavení, stlačte jednoduše tlačítko Start. Tím přeskočíte proces programování dat a dostanete se přímo k zahájení tréninku. Chcete-li změnit osobní nastavení postupujte podle návodu v okénku hlášení. Zahájíte-li program beze změny nastavení, počítač použije předem uložené nastavení (default setting).

Předem uložené nastavení počítače: Age (věk) = 35, Weight (váha) = 155 Lbs., Time (doba tréninku) = 30:00, Max Level (max.stupeň): každý program má jiný maximální stupeň obtížnosti: Hill (kopec) = 14, Fatburn (spalování tuku) = 10, Cardio = 14, Strength (síla) = 16, Interval = 14.

POZNÁMKA: Změna údajů věku a váhy změní nastavení ve všech jiných programech s výjimkou uživatelských programů 1 a 2. Poslední Vámi zadané údaje věku a váhy budou uloženy jako nové počáteční nastavení (default setting). Zadáte-li svůj věk a svou váhu při prvním použití stroje, nemusíte již zadávat tyto údaje při každém tréninku, dokud tyto údaje sám nezměníte či někdo jiný nezadá nové údaje věku a váhy.

Manuální program (Manual)

Manuální program pracuje, jak už jeho název napovídá, manuálně. To znamená, že Vy sám kontrolujete stupeň zatížení a ne počítač. Pro zahájení manuálního programu postupujte dle níže uvedeného návodu nebo stlačte tlačítko manuálu a Enter, poté sledujte pokyny v okénku hlášení.

1. Stlačte nejprve tlačítko **Manual** a poté **Enter**.
2. Okénko hlášení Vás požádá o údaj věku (**Age**). Nyní zadejte Váš věk použitím tlačítek „Up“ a „Down“ nebo číselné klávesnice, poté stlačte Enter pro potvrzení nového údaje a pokračování k nové obrazovce.
3. Nyní Vás počítač požádá o údaj váhy (**Weight**). Tento údaj lze modifikovat pomocí tlačítek „Up“ a „Down“ nebo číselné klávesnice. Potvrďte stlačením Enter.
4. Další údaj se týká doby tréninku (**Time**). Zadejte údaj doby tréninku a stlačte Enter.
5. Nastavení je nyní u konce a Vy můžete zahájit trénink stlačením tlačítka Start. Můžete se ale také vrátit a změnit své údaje stlačením tlačítka Enter. POZNÁMKA: Kdykoliv během nastavení údajů můžete stlačit tlačítko Stop a vrátit buď o stupeň, nebo o obrazovku zpět.
6. Program automaticky začne na prvním stupni (Level 1). To je nejlehčí stupeň tréninku a je dobré setrvat na tomto stupni nějaký čas pro zahřátí těla. Chcete-li zvýšit zatížení, stlačte tlačítko „Up“; tlačítko „Down“ slouží ke snížení odporu.
7. V manuálním programu máte možnost „prolistovat“ data v okénku hlášení stlačením tlačítka Enter.
8. Po skončení programu můžete stlačit Start pro opakování stejného programu nebo Stop pro opuštění programu, a nebo můžete právě ukončený program uložit jako uživatelský program (**custom user program**) stlačením tlačítka uživatele (User) a postupováním dle pokynů v okénku hlášení.

Nastavitelné programy

Stroj disponuje pěti různými programy, které byly vytvořeny pro celé spektrum různých cílů tréninku. Pro dosažení zmíněných cílů mají programy již předem nastavené profily. Počáteční stupeň obtížnosti u každého programu je nastavený na 1 stupeň. Stupeň obtížnosti můžete ale nastavit individuálně pro každý program před zahájením tréninku, a to postupováním dle pokynů v okénku hlášení po zvolení programu.

Programy

HILL (kopec)

Program jízdy do kopce (**Hill**) simuluje jízdu do a z kopce. Odpor pedálů se v průběhu programu postupně zvyšuje a snižuje. Pro zahájení tohoto programu postupujte dle níže uvedených pokynů nebo stlačte tlačítko Hill a Enter a držte se pokynů v okénku hlášení.

1. Stlačte tlačítko **Hill** a **Enter**.
2. Okénko hlášení Vás požádá o údaj věku (**Age**). Nyní zadejte Váš věk použitím tlačítek „Up“ a „Down“ nebo číselné klávesnice, poté stlačte Enter pro potvrzení nového údaje a pokračování k nové obrazovce.
3. Nyní Vás počítač požádá o údaj váhy (**Weight**). Tento údaj lze modifikovat pomocí tlačítek „Up“ a „Down“ nebo číselné klávesnice. Potvrďte stlačením Enter.
4. Další údaj se týká doby tréninku (**Time**). Zadejte údaj doby tréninku a stlačte Enter.
5. Nyní nastavte nejvyšší stupeň obtížnosti (**Max Level**), tj. maximální stupeň námahy během programu, na vrcholu kopce. Předem nastavení odpovídá stupni sedm (Level 7). Nastavte stupeň a stlačte Enter.
6. Nastavení je nyní u konce a Vy můžete zahájit trénink stlačením tlačítka Start. Můžete se ale také vrátit a změnit své údaje stlačením tlačítka Enter. POZNÁMKA: Kdykoliv během nastavení údajů můžete stlačit tlačítko Stop a vrátit buď o stupeň, nebo o obrazovku zpět.
7. Chcete-li zvýšit nebo snížit stupeň zatížení kdykoliv během programu stlačte tlačítka „Up“ nebo „Down“. Tím ovlivníte pouze stupeň zatížení v současné pozici v profilu. Postoupí-li profil do další kolonky, vrátí se na původní stupeň zatížení.
8. V programu Hill máte možnost „prolistovat“ data v okénku hlášení stlačením tlačítka Enter.
9. Po skončení programu můžete stlačit Start pro opakování stejného programu nebo Stop pro opuštění programu, a nebo můžete právě ukončený program uložit jako uživatelský program (**custom user program**) stlačením tlačítka uživatele (User) a postupováním dle pokynů v okénku hlášení.

Fat Burn (spalování tuku)

Program spalování tuku (**Fat Burn**) byl vytvořen, jak už jeho název napovídá, pro maximalizaci spálení tuku. Většina odborníků se shoduje, že nejlepší způsob spalování tuku je nižší stupeň námahy, který zůstává konstantně na stejné úrovni. Naprosto nejlepší cesta je udržování srdeční frekvence na 60% až 70% maximální srdeční frekvence. Tento program nevyužívá srdeční frekvence, ale simuluje trénink na nižší, ale stejnoměrné úrovni námahy.

Pro zahájení tohoto programu postupujte dle níže uvedených pokynů nebo stlačte tlačítko Fat Burn a Enter a držte se pokynů v okénku hlášení.

1. Stlačte tlačítko **Fat Burn** a poté **Enter**.
2. Okénko hlášení Vás požádá o údaj věku (**Age**). Nyní zadejte Váš věk použitím tlačítek „Up“ a „Down“ nebo číselné klávesnice, poté stlačte Enter pro potvrzení nového údaje a pokračování k nové obrazovce.
3. Nyní Vás počítač požádá o údaj váhy (**Weight**). Tento údaj lze modifikovat pomocí tlačítek „Up“ a „Down“ nebo číselné klávesnice. Potvrďte stlačením Enter.
4. Další údaj se týká doby tréninku (**Time**). Zadejte údaj doby tréninku a stlačte Enter.
5. Nyní nastavte nejvyšší stupeň obtížnosti (**Max Level**), tj. maximální stupeň námahy během programu. Předem nastavení odpovídá stupni pět (Level 5). Nastavte stupeň a stlačte Enter.
6. Nastavení je nyní u konce a Vy můžete zahájit trénink stlačením tlačítka Start. Můžete se ale také vrátit a změnit své údaje stlačením tlačítka Enter. POZNÁMKA: Kdykoliv během nastavení údajů můžete stlačit tlačítko Stop a vrátit buď o stupeň, nebo o obrazovku zpět.

Chcete-li zvýšit nebo snížit stupeň zatížení kdykoliv během programu stlačte tlačítka „Up“ nebo „Down“. Tím ovlivníte pouze stupeň zatížení v současné pozici v profilu. Postoupí-li profil do další kolonky, vrátí se na původní stupeň zatížení. V programu Fat Burn máte možnost „prolistovat“ data v okénku hlášení stlačením tlačítka Enter. Po skončení programu můžete stlačit Start pro opakování stejného programu nebo Stop pro opuštění programu, a nebo můžete právě ukončený program uložit jako uživatelský program (**custom user program**) stlačením tlačítka uživatele (User) a postupováním dle pokynů v okénku hlášení.

Cardio

Program **Cardio** je určen pro posílení kardiovaskulárního systému. Spočívá jednoduše řečeno v cvičení srdce a plicí. Trénink posílí Váš srdeční sval a zlepší cirkulaci krve a plicní kapacitu. Pro zahájení tohoto programu postupujte dle níže uvedených pokynů nebo stlačte tlačítko Cardio a Enter a držte se pokynů v okénku hlášení.

1. Stlačte tlačítko **Cardio** a poté **Enter**.
2. Okénko hlášení Vás požádá o údaj věku (**Age**). Nyní zadejte Váš věk použitím tlačítek „Up“ a „Down“ nebo číselné klávesnice, poté stlačte Enter pro potvrzení nového údaje a pokračování k nové obrazovce.
3. Nyní Vás počítač požádá o údaj váhy (**Weight**). Tento údaj lze modifikovat pomocí tlačítek „Up“ a „Down“ nebo číselné klávesnice. Potvrďte stlačením Enter.
4. Další údaj se týká doby tréninku (**Time**). Zadejte údaj doby tréninku a stlačte Enter.
5. Nyní nastavte nejvyšší stupeň obtížnosti (**Max Level**), tj. maximální stupeň námahy během programu. Předem nastavení odpovídá stupni sedm (Level 7). Nastavte stupeň a stlačte Enter.
6. Nastavení je nyní u konce a Vy můžete zahájit trénink stlačením tlačítka Start. Můžete se ale také vrátit a změnit své údaje stlačením tlačítka Enter. POZNÁMKA: Kdykoliv během nastavení údajů můžete stlačit tlačítko Stop a vrátit buď o stupeň, nebo o obrazovku zpět.
7. Chcete-li zvýšit nebo snížit stupeň zatížení kdykoliv během programu stlačte tlačítka „Up“ nebo „Down“. Tím ovlivníte pouze stupeň zatížení v současné pozici v profilu. Postoupí-li profil do další kolonky, vrátí se na původní stupeň zatížení.
8. V programu Cardio máte možnost „prolistovat“ data v okénku hlášení stlačením tlačítka Enter.
9. Po skončení programu můžete stlačit Start pro opakování stejného programu nebo Stop pro opuštění programu, a nebo můžete právě ukončený program uložit jako uživatelský program (**custom user program**) stlačením tlačítka uživatele (User) a postupováním dle pokynů v okénku hlášení.

Strength (síla)

Program **Strength** je určen pro posílení svalstva ve spodní části těla. Tento program zvyšuje úroveň odporu na čím dál vyšší stupeň, na kterém pak setrvá. Tím je docíleno posílení Vašich nohou. Pro zahájení tohoto programu postupujte dle níže uvedených pokynů nebo stlačte tlačítko Strength a Enter a držte se pokynů v okénku hlášení.

1. Stlačte tlačítko **Strength** a poté **Enter**.
2. Okénko hlášení Vás požádá o údaj věku (**Age**). Nyní zadejte Váš věk použitím tlačítek „Up“ a „Down“ nebo číselné klávesnice, poté stlačte Enter pro potvrzení nového údaje a pokračování k nové obrazovce.
3. Nyní Vás počítač požádá o údaj váhy (**Weight**). Tento údaj lze modifikovat pomocí tlačítek „Up“ a „Down“ nebo číselné klávesnice. Potvrďte stlačením Enter.
4. Další údaj se týká doby tréninku (**Time**). Zadejte údaj doby tréninku a stlačte Enter.
5. Nyní nastavte nejvyšší stupeň obtížnosti (**Max Level**), tj. maximální stupeň námahy během programu. Předem nastavení odpovídá stupni osm (Level 8). Nastavte stupeň a stlačte Enter.
6. Nastavení je nyní u konce a Vy můžete zahájit trénink stlačením tlačítka Start. Můžete se ale také vrátit a změnit své údaje stlačením tlačítka Enter. POZNÁMKA: Kdykoliv během nastavení údajů můžete stlačit tlačítko Stop a vrátit buď o stupeň, nebo o obrazovku zpět.
7. Chcete-li zvýšit nebo snížit stupeň zatížení kdykoliv během programu stlačte tlačítka „Up“ nebo „Down“. Tím ovlivníte pouze stupeň zatížení v současné pozici v profilu. Postoupí-li profil do další kolonky, vrátí se na původní stupeň zatížení.
1. V programu Strength máte možnost „prolistovat“ data v okénku hlášení stlačením tlačítka Enter.
2. Po skončení programu můžete stlačit Start pro opakování stejného programu nebo Stop pro opuštění programu, a nebo můžete právě ukončený program uložit jako uživatelský program (**custom user program**) stlačením tlačítka uživatele (User) a postupováním dle pokynů v okénku hlášení.

Interval

Program **Interval** Vás provede střídavě vysokými stupni intenzity a periodami nižší intenzity. Tento program zvýší vaši vytrvalost střídáním časových úseků vyčerpání kyslíku a úseků oddechového načerpání kyslíku. Váš kardiovaskulární systém se tak naučí používat kyslík mnohem efektivněji. Pro zahájení tohoto programu postupujte dle níže uvedených pokynů nebo stlačte tlačítko Interval a Enter a držte se pokynů v okénku hlášení.

1. Stlačte tlačítko **Interval** a poté **Enter**.
2. Okénko hlášení Vás požádá o údaj věku (**Age**). Nyní zadejte Váš věk použitím tlačítek „Up“ a „Down“ nebo číselné klávesnice, poté stlačte Enter pro potvrzení nového údaje a pokračování k nové obrazovce.
3. Nyní Vás počítač požádá o údaj váhy (**Weight**). Tento údaj lze modifikovat pomocí tlačítek „Up“ a „Down“ nebo číselné klávesnice. Potvrďte stlačením Enter.
4. Další údaj se týká doby tréninku (**Time**). Zadejte údaj doby tréninku a stlačte Enter.
5. Nyní nastavte nejvyšší stupeň obtížnosti (**Max Level**), tj. maximální stupeň námahy během programu. Předem nastavení odpovídá stupni sedm (Level 7). Nastavte stupeň a stlačte Enter.
6. Nastavení je nyní u konce a Vy můžete zahájit trénink stlačením tlačítka Start. Můžete se ale také vrátit a změnit své údaje stlačením tlačítka Enter. **POZNÁMKA:** Kdykoliv během nastavení údajů můžete stlačit tlačítko Stop a vrátit buď o stupeň, nebo o obrazovku zpět.
7. Chcete-li zvýšit nebo snížit stupeň zatížení kdykoliv během programu stlačte tlačítka „Up“ nebo „Down“. Tím ovlivníte pouze stupeň zatížení v současné pozici v profilu. Postoupí-li profil do další kolonky, vrátí se na původní stupeň zatížení.
8. V programu Interval máte možnost „prolistovat“ data v okénku hlášení stlačením tlačítka Enter.
9. Po skončení programu můžete stlačit Start pro opakování stejného programu nebo Stop pro opuštění programu, a nebo můžete právě ukončený program uložit jako uživatelský program (**custom user program**) stlačením tlačítka uživatele (User) a postupováním dle pokynů v okénku hlášení.

Uživatelsky specifikované programy

Existují dva uživatelské (**User**) programy, které Vám umožňují sestavit a uložit vlastní tréninkový program. Oba programy, **User 1** a **User 2**, fungují naprosto stejným způsobem, proto není důvod popsat každý zvlášť. Můžete si sestavit vlastní uživatelský program postupováním dle níže uvedených instrukcí nebo můžete uložit každý jiný Vámi ukončený program jako uživatelský program (custom user program). Oba programy Vám umožňují další jejich „zosobnění“ zadáním Vašeho jména.

1. Stlačte tlačítko **User 1** nebo **User 2**. Okénko hlášení Vás přivítá. Uložil-li jste předtím nějaký program, v uvítací zprávě se objeví Vaše jméno. Stlačte poté **Enter** a zahajte proces programování.
2. Když stlačíte Enter, v okénku hlášení se objeví „Name – A“ v případě, že není uloženo žádné jméno. Pokud bylo předem uloženo jméno „David“, v okénku hlášení se objeví „Name – David“ a písmeno D bude blikat. Je-li jméno uloženo, můžete jej změnit nebo stlačit tlačítko Stop pro zachování jména a pokračování k dalšímu kroku. Chcete-li zadat nové jméno použijte tlačítka „Up“ a „Down“ pro změnu prvního písmene, stlačte Enter pro uložení písmene a pokračujte dalším písmenem. Po ukončení zadání nového jména stlačte Stop pro uložení nového jména a pokračujte dalším krokem.
3. Okénko hlášení Vás požádá o údaj věku (**Age**). Nyní zadejte Váš věk použitím tlačítek „Up“ a „Down“ nebo číselné klávesnice, poté stlačte Enter pro potvrzení nového údaje a pokračování k nové obrazovce.
4. Nyní Vás počítač požádá o údaj váhy (**Weight**). Tento údaj lze modifikovat pomocí tlačítek „Up“ a „Down“ nebo číselné klávesnice. Potvrďte stlačením Enter.
5. Další údaj se týká doby tréninku (**Time**). Zadejte údaj doby tréninku a stlačte Enter.
6. První kolonka nyní bliká a Vy musíte nastavit stupeň prvního segmentu tréninku. Ukončete nastavení prvního segmentu nebo, pokud nechcete nic měnit, stlačte Enter a pokračujte k dalšímu segmentu.
7. Další segment ukáže stejný stupeň jako předchozí segment. Zopakujte stejný postup jako u posledního segmentu a stlačte Enter. Pokračujte tak dlouho, až bude nastaveno všech 12 segmentů.
8. V okénku hlášení se objeví zpráva, abyste stlačil Enter pro uložení programu. Po uložení programu se v okénku hlášení objeví zpráva „New program saved“ (Nový program uložen), poté máte možnost program zahájit (Start) nebo modifikovat (Modify). Tlačítkem Stop opustíte počáteční obrazovku.
9. Chcete-li zvýšit nebo snížit stupeň zatížení kdykoliv během programu stlačte tlačítka „Up“ nebo „Down“. Tím ovlivníte pouze stupeň zatížení v současné pozici v profilu. Postoupí-li profil do další kolonky, vrátí se na původní stupeň zatížení.
10. V uživatelských programech User 1 a User 2 máte možnost „prolistovat“ data v okénku hlášení stlačením tlačítka Enter.

Programy s měřením srdeční frekvence

Předem pár slov o srdeční frekvenci:

Staré heslo, podle něhož není možné něčeho dosáhnout bez bolesti (no pain, no gain) je mýtus, který byl překonán přínosem pohodlného tréninku. Značnou část tohoto úspěchu tvoří monitorování srdeční frekvence. Správným užitím monitoru srdeční frekvence spousta lidí zjistí, že jejich volby intenzity tréninku byla v minulosti příliš vysoká nebo nízká. Trénink je mnohem příjemnější, když je srdeční tep udržován v té optimální úrovni.

Pro určení optimálního rozmezí, v kterém si přejete trénovat, musíte nejprve určit svoji maximální srdeční frekvenci (Maximum Heart Rate). Toho docílíte použitím následující formule: 220 minus Váš věk. Nyní máte maximální srdeční frekvenci (MHR) pro člověka Vašeho věku. Pro určení efektivního rozmezí srdeční frekvence pro konkrétní cíle si jednoduše vypočítáte procento své MHR. Tréninkové rozmezí srdečního tepu činí 50% až 90% maximální srdeční frekvence. 60% MHR je zóna, která spaluje tuk a 80% slouží k posílení kardiovaskulárního systému. Zóna od 60% k 80% je optimální pro trénink.

Kalkulace cílové zóny srdeční frekvence je u člověka ve věku 40 let následující:

$220 - 40 = 180$ (maximální srdeční frekvence)

$180 \times .6 = 108$ úderů za minutu (60% maxima)

$180 \times .8 = 144$ úderů za minutu (80% maxima)

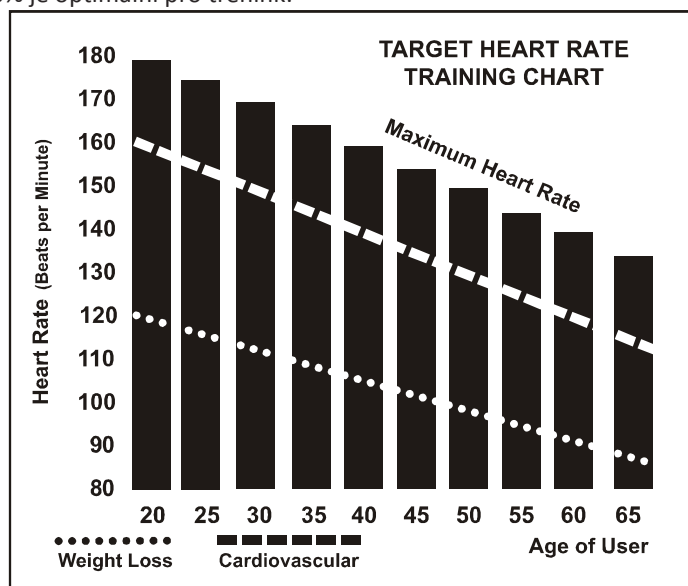
To znamená, že tréninkové rozmezí srdeční frekvence je pro 40letého člověka 108 až 144 úderů za minutu.

Když zadáte svůj věk během programování, konzole provede kalkulasi automaticky. Zadání věku je použito v programech s kontrolou srdeční frekvence a také pro účely grafického znázornění srdeční frekvence.

Po kalkulasi maximální srdeční frekvence (Maximum Heart Rate) můžete zvolit cíl, kterého chcete dosáhnout.

Dva nejpopulárnější cíle či důvody tréninku jsou kardiovaskulární fitness (posílení srdce a plicí) a kontrola tělesné váhy. Černé kolonky v grafu představují maximální srdeční frekvenci (Maximum Heart Rate) osoby, jejíž věk je uveden pod každou kolonkou ve spodní části grafu. Tréninkovou srdeční frekvenci, buď pro kardiovaskulární fitness nebo hubnutí, představují dvě rozdílné linie procházející diagonálně grafem. Definice cílů těchto linií najdete v levé spodní části grafu. Ať už je Váš cíl kardiovaskulární fitness nebo hubnutí, dosáhnete jej tréninkem na úrovni 80% nebo 60% své maximální srdeční frekvence (Maximum Heart Rate). Před zahájením jakéhokoli programu se obraťte na svého lékaře.

Se všemi eliptickými stroji kontroly srdeční frekvence (Heart Rate Kontrol) můžete použít funkci monitorování srdeční frekvence bez použití programu kontrol y srdeční frekvence (Heart Rate Control program). Tuto funkci lze využít v manuálním režimu nebo v každém z devíti různých programů. Program kontroly srdeční frekvence (Heart Rate Control program) kontroluje automaticky odpor pedálů.



Koeficient vnímané intenzity

Srdeční frekvence je velmi důležitá, ale naslouchat vlastnímu tělu přináší také značné výhody. Míra stresu, fyzické zdraví, psychické zdraví, teplota, vlhkost, denní doba, čas posledního jídla a druh jídla, to vše přispívá k intenzitě jakou byste měl provádět svůj trénink. Nasloucháte-li svému tělu, tělo Vám všechny tyto informace dodá.

Koeficient vnímané intenzity (RPE), také znám jako Borgova stupnice, byla vypracována švédským fyziologem G.A.V. Borgem. Tato stupnice měří intenzitu tréninku od 6 do 20 závisle na tom, jak se cítíte či dle subjektivního vnímání námahy.

Stupnice je následující:

Vnímaná námaha

- 6 Minimální
- 7 Velmi, velmi malá
- 8 Velmi, velmi malá +
- 9 Velmi malá
- 10 Velmi malá +
- 11 Relativně malá
- 12 Pohodlná
- 13 Poněkud velká
- 14 Poněkud velká +
- 15 Velká
- 16 Velká +
- 17 Velmi velká
- 18 Velmi velká +
- 19 Velmi, velmi velká
- 20 Maximální

Pro každou hodnotu můžete získat přibližný stupeň srdeční frekvence jednoduchým přidáním 0 ke každé hodnotě. Například hodnota na stupnici 12 znamená přibližnou srdeční frekvenci o 120 úderů za minutu. Váš RPE bude odchylný závisle na faktorech dříve uvedených. To je hlavní přínos tohoto druhu tréninku. Je-li Vaše tělo silné a odpočaté, budete se cítit silně a šlapání bude snadnější. V takové tělesné formě budete schopni trénovat tvrději. Cítíte-li se slabě a vyčerpaní, je to proto, že Vaše tělo si potřebuje odpočinout. V takovém stavu bude šlapání velice obtížné. To se ukáže ve Vašem RPE.

Použití snímače srdeční frekvence

Jak nosit bezdrátový prsní snímač s pásem:

1. Připevněte snímač na elastický pás.
2. Utáhněte pás co nejpevněji tak, aby Vás příliš netísnil.
3. Umístěte snímač s logem uprostřed Vašeho těla čelem od hrudi (někteří lidé musí umístit snímač lehce vlevo od středu). Nyní upevněte elastický pás okolo své hrudi.
4. Umístěte snímač přímo pod prsní svalstvo.
5. Pot je nejlepší vodič pro přesné měření úderů srdce přes elektrické signály. Čistou vodu lze ale rovněž použít pro přednavlhčení elektrod (2 černé čtvercové pásma na opačné straně pásu a na každé straně snímače). Také doporučujeme nosit pásek na snímač několik minut před tréninkem. Někteří uživatelé mají kvůli své tělesné chemii na začátku problémy se získáním silného a stabilního signálu. Po „zahřání“ tento problém mizí. Jak uvedeno, oblečení přes snímač nemá žádný vliv na jeho výkonnost.
6. Trénink musí probíhat v nevelké vzdálenosti snímače od přijímače pro dosažení silného a pravidelného signálu. Vzdálenost se může mírně odchylovat ale blízkost ke konzole by měla být dodržena pro snímání spolehlivých dat. Nošení snímače na holé kůži zajišťuje bezchybnou funkčnost snímače. Můžete jej ale nosit také přes tričko. Za tímto účelem navlhčete místa na tričku, kam elektrody umístíte.

Pozor: Snímač je automaticky aktivován ihned po zjištění aktivity srdce uživatele. Navíc je se automaticky deaktivuje, když nesnímá žádnou aktivitu. Ačkoli je snímač voděodolný, může vlhkost způsobit špatné signály. Pro zvýšení životnosti baterií doporučujeme tedy snímač po použití důkladně osušit (odhadovaná životnost baterií ve snímači činí 2500 hodin). Jedná se o baterie typu Panasonic CR2032.

Chybná funkčnost:

Pozor! Nepoužívejte tuto eliptickou kontrolu srdeční frekvence dokud není zobrazena stejnoměrná momentální srdeční frekvence (Actual Heart Rate). Vysoká či nepravděpodobná čísla na displeji jsou známkou problému.

Možné zdroje, které mohou způsobit nepravidelnou srdeční frekvenci:

- (1) Mikrovlnné trouby, televize atd.
- (2) Zářivková světla.
- (3) Některé bezpečnostní systémy v domácnosti.
- (4) Obvodové oplocení pro zvíře.
- (5) *Někteří lidé mají problémy se snímačem, který nepřijímá žádný signál od kůže uživatele. Máte-li takové problémy, zkuste nosit snímač obráceně.*
- (6) *Budou-li problémy pokračovat, obraťte se na prodejce.*

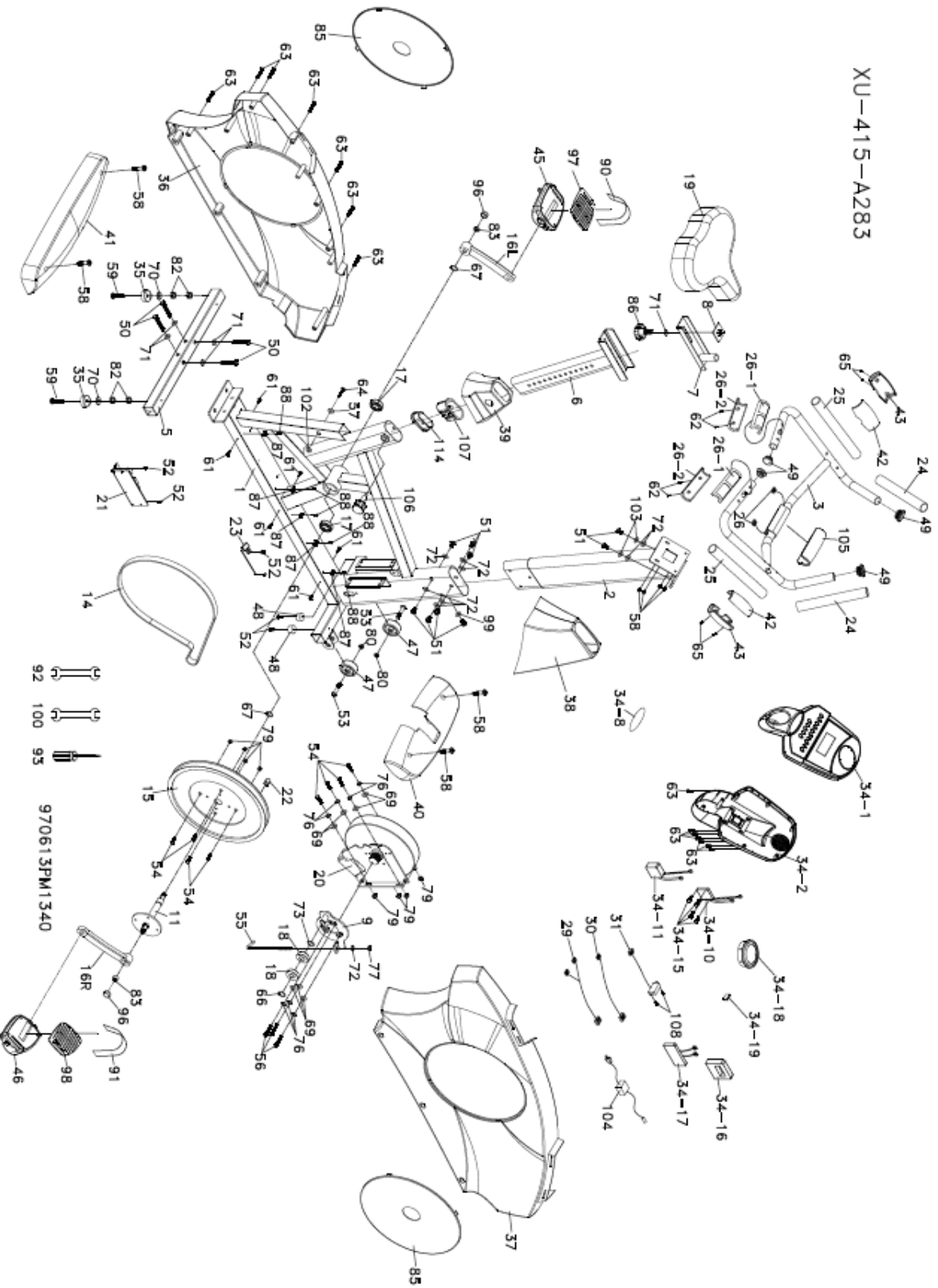
Funkčnost programů 1 a 2 (HR 1, HR 2) pro kontrolu srdeční frekvence

Oba programy fungují stejně, jediný rozdíl spočívá v tom, že program HR 1 je nastavený na 60% a program HR 2 na 80% maximální srdeční frekvence.

Pro spuštění programů **HR 1** nebo **HR 2** postupujte dle níže uvedených pokynů nebo stlačte tlačítko HR 1 nebo HR 2, poté Enter a sledujte pokyny v okénku hlášení.

1. Stlačte tlačítko **HR 1** nebo **HR 2** a poté **Enter**.
2. Okénko hlášení Vás požádá o údaj věku (**Age**). Nyní zadejte Váš věk použitím tlačítek „Up“ a „Down“ nebo číselné klávesnice, poté stlačte Enter pro potvrzení nového údaje a pokračování k nové obrazovce.
3. Nyní Vás počítač požádá o údaj váhy (**Weight**). Tento údaj lze modifikovat pomocí tlačítek „Up“ a „Down“ nebo číselné klávesnice. Potvrďte stlačením Enter.
4. Další údaj se týká doby tréninku (**Time**). Zadejte údaj doby tréninku a stlačte Enter.
5. Nyní Vás počítač požádá o nastavení **stupeň srdeční frekvence (Heart rate Level)**. Jedná se o stupeň srdeční frekvence, který budete prožívat během tréninku. Nastavte stupeň a stlačte Enter.
6. Nastavení je nyní u konce a Vy můžete zahájit trénink stlačením tlačítka Start. Můžete se ale také vrátit a změnit své údaje stlačením tlačítka Enter. **POZNÁMKA:** Kdykoliv během nastavení údajů můžete stlačit tlačítko Stop a vrátit buď o stupeň, nebo o obrazovku zpět.
7. Chcete-li zvýšit nebo snížit stupeň zatížení kdykoliv během programu stlačte tlačítka „Up“ nebo „Down“. Tím ovlivníte pouze stupeň zatížení v současné pozici v profilu. Postoupí-li profil do další kolonky, vrátí se na původní stupeň zatížení.
8. V programech HR 1 a HR 2 máte možnost „prolistovat“ data v okénku hlášení stlačením tlačítka **Display**.
9. Po skončení programu můžete stlačit Start pro opakování stejného programu nebo Stop pro opuštění programu, a nebo můžete právě ukončený program uložit jako uživatelský program (**custom user program**) stlačením tlačítka uživatele (User) a postupováním dle pokynů v okénku hlášení.

XU-415-A283



Seznam součástí

Č.	Popis	Množství	Č.	Popis	Množství
1	Hlavní rám	1	48	ψ25x15L_Polštářek na patku	2
2	Konzolový sloup	1	49	1" _čepička na hlavu tlačítka	4
3	Řídítka, Sedlo	1	50	3/8"x2-1/4" _ Hex Šroub	4
5	Zadní stabilizátor	1	51	5/16"x5/8" _ Hex Šroub	9
6	Vnitřní saně	1	52	5x19mm_Závitořezný šroub	5
7	Posuvná sedadlová konzola	1	53	5/16"x1-3/4" _ Závitořezný šroub	2
8	Pevná deska	1	54	1/4"x3/4" _ Hex Šroub	8
9	Souprava nečinného kola	1	55	M8x170m/m _ J Šroub	1
11	Hřídel kliky	1	56	M6x15mm_Šroub Phillips	3
14	Pás	1	57	ψ5xψ15x1.5T_Plochá podložka	1
15	Hnací řemenice	1	58	M5x12mm_Šroub Phillips	8
16L	Klika(L)	1	59	3/8"x2" _Šroub s vnitřním vybráním	2
16R	Klika (P)	1	61	5x16mm_Závitořezný šroub	6
17	Ložisko, hřídel kliky	2	62	ψ3x20mm_Závitořezný šroub	4
18	Ložisko nečinného kola	2	63	ψ3.5x12mm_Závitořezný šroub	14
19	Sedadlo	1	64	ψ3.5x19mm_Závitořezný šroub	1
20	Indukční brzda	1	65	ψ3x10mm_Závitořezný šroub	4
21	Regulátor	1	66	ψ17_C Klipsna	1
22	Magnet	1	67	ψ20_C Klipsna	2
23	2Px300 mm Senzor s kabelem	1	69	1/4"x13mmx1T_Plochá podložka	7
24	1"x250Lx5T_Rukojeť pěna	2	70	3/8"x19mmx1.5T_Plochá podložka	2
25	1"x200Lx5T_Rukojeť pěna	2	71	3/8"x25mmx1.5T_Plochá podložka	5
26	Snímač tepu u ruky s kabelem	2	72	5/16"x19mmx1.5T_Plochá podložka	9
26~1	Horní montážní celek snímače tepu u ruky	2	73	ψ17x23.5mmx1T_Plochá podložka	1
26~2	Dolní montážní celek snímače tepu u ruky	2	76	ψ1/4" _Dělená podložka	7
29	Počítačový kabel	1	77	M8x7T_Nyloc Matice	1
30	400mm_Kotouč brzdového lana	1	79	1/4" _Nyloc Matice	8
31	AC lana	1	80	5/16"x6T_Nyloc Matice	2
34	Konzolová konstrukce	1	82	3/8"x7T_Matice	4
34~1	Horní konzolový kryt	1	83	M10x1.0_Matice	2
34~2	Spodní konzolový kryt	1	85	Kryt kulatého disku, Rameno	2
34~8	Znak, konzola	1	86	Nastavovací knoflík	1
34~10	Rozhraní dceřiná deska	1	87	Stahovací opěra lana	5
34~11	Přijímač, HR	1	88	3.5x16mm_Závitořezný šroub	5
34~15	Ø 2.6x6mm_Závitořezný šroub	4	90	Pedálový pásek (L)	1
34~16	počítačová základní deska	1	91	Pedálový pásek (R)	1
34~17	konzola	1	92	13/15m/m_Klíč	1
35	Vyrovňovací patka	1	93	Šroubovák Phillips	1
36	Kryt řetěze (L)	1	96	Koncová čepička ramene kliky	2
37	Kryt řetěze (R)	1	97	Pedálová pěna (L)	1
38	Kryt konzolového sloupu	1	98	Pedálová pěna (R)	1
39	Kryt	1	99	5/16"×20_Zakřivená podložka	1
40	Kryt předního stabilizátoru	1	100	12/14m/m_Klíč	1
41	Kryt zadního stabilizátoru	1	102	φ 8x16x1T_Plochá podložka	1
42	Boční kryt rukojeti (nahore)	2	103	φ 8_Dělená podložka	2
43	Boční kryt rukojeti (dole)	2	104	AC Transformátor	1
45	Pedál (L)	1	105	kryt na řídítka	1
46	Pedál (P)	1	106	Uzavírací knoflík	1
47	Transportní kolečko	2	107	Ústřední prostorový obal	1
			108	M3x10mm_Šroub Phillips	2
			114	distanční kroužek	1

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.

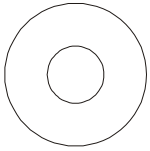
Spoločnosť ENERGETICS poskytuje pôvodnému zákazníkovi 2-ročnú záruku na možné poškodenia materiálu a vypracovanie. Záruka nezahŕňa poškodenia spôsobené nesprávnym používaním a opotrebovaním častí. Na všetky elektronické časti je 1-ročná záruka. Záručná lehota začína plynúť od dátumu kúpy výrobku (uschovajte doklad o predaji).

Bezpečnostné pokyny

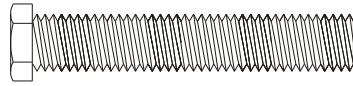
- Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojim lekárom o optimálnom cvičení.
- Upozornenie: nesprávne/nadmerné cvičenie môže spôsobiť telesné zranenia. Prestaňte domáce cvičebné zariadenie používať, ak sa cítite nepríjemne.
- Uistite sa, že s cvičením začnete až po správnej montáži, 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 nešmykľavý povrch.
- Na zadnom stĺpiku použite nastaviteľné kryty na zabezpečenie stabilnej polohy domáceho cvičebného zariadenia.
- Uistite sa, že predné kolesá sú umiestnené v správnej polohe: pozri návod na montáž.
- Pri všetkých nastaviteľných častiach majte na pamäti maximálnu polohu, do ktorej môžu byť nastavené.
- Dotiahnite všetky nastaviteľné časti, aby ste zabránili náhlemu pohybu počas cvičenia.
- Tento výrobok je určený pre dospelých. Uistite sa, že deti ho budú používať iba pod dozorom dospelého.
- Uistite sa, že prítomné osoby sú počas cvičenia informované o možných rizikách, napr. o pohyblivých častiach.
- Úroveň odporu si môžete nastaviť podľa vášho osobného uprednostnenia.
- Nepoužívajte cvičebné zariadenie naboso alebo bez uviazanej obuvi.
- Uistite sa, že na použitie domáceho cvičebného zariadenia je k dispozícii dostatok miesta.
- Pri montáži alebo demontáži domáceho cvičebného zariadenia pamätajte na všetky neupevnené alebo pohyblivé časti.

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

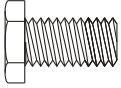
Kontrolný zoznam



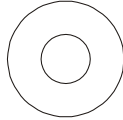
#71. 3/8" x 25 x 2T
Podložka (4 ks)



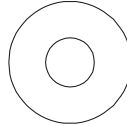
#50. 3/8" x 2-1/4"
Šesťhranná skrutka (4 ks)



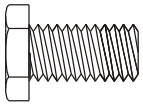
#51. 5/16" x 5/8"
Šesťhranná skrutka (7 ks)



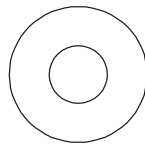
#72. 5/16" x 19 x 1,5T
Podložka (6 ks)



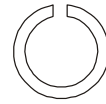
#99. 5/16" x 20
Pružná podložka (1 ks)



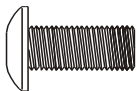
#51. 5/16" x 5/8"
Šesťhranná skrutka (2 ks)



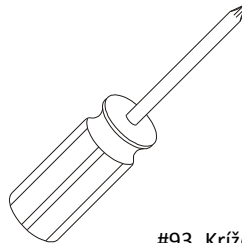
#72. 5/16" x 19 x 1,5T
Podložka (2 ks)



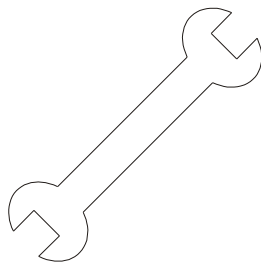
#103. 8m/m
Podložka s drážkou (2 ks)



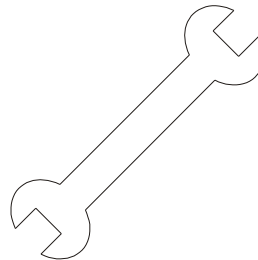
Křížová skrutka (8 ks)



#93. Křížový skrútkovač (1 ks)



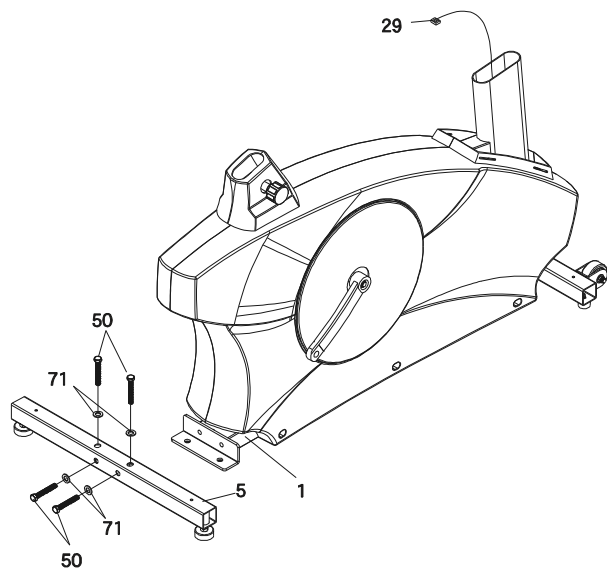
#100. 12/14m/m



#92. 13/15m/m

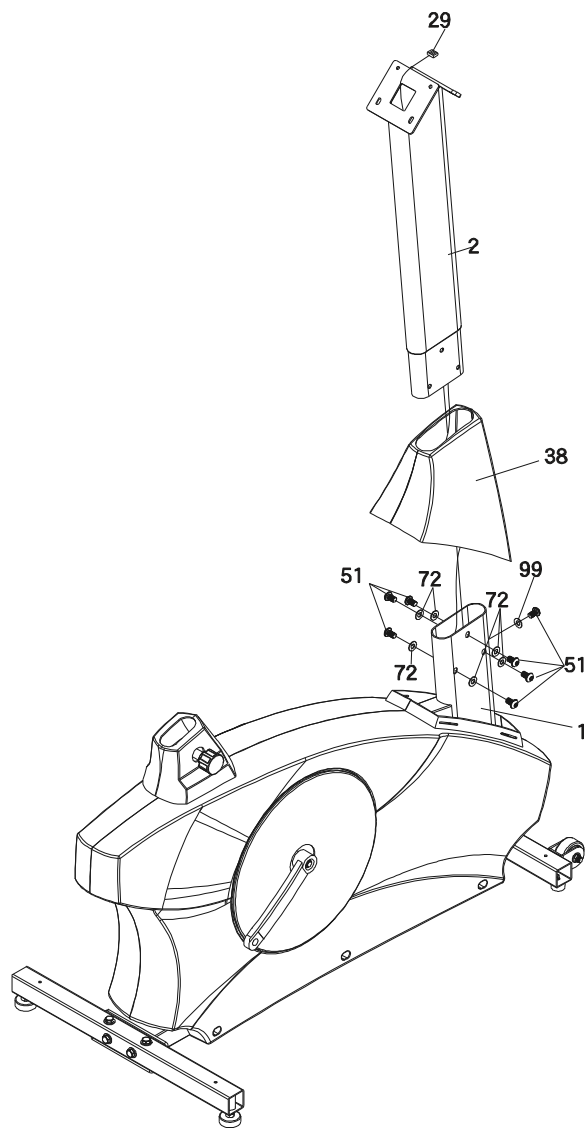
Montážny návod

Krok 1:



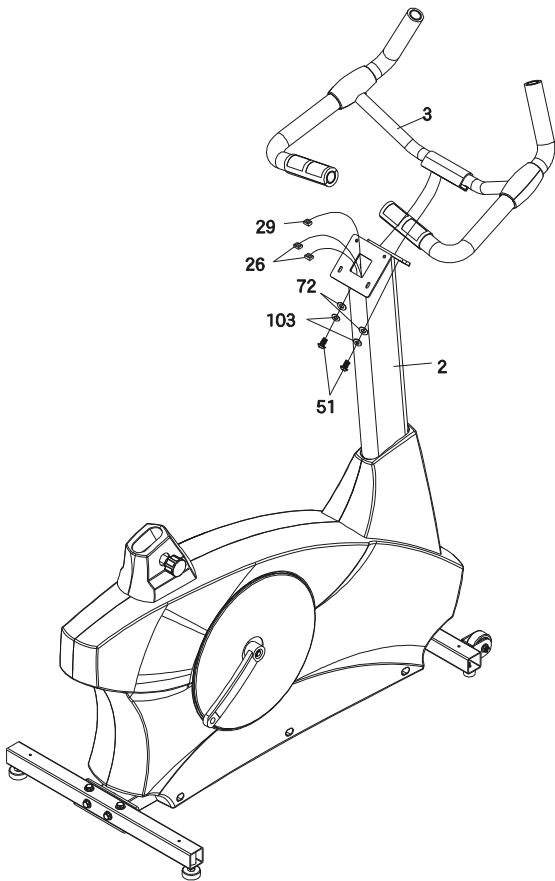
Namontujte zadný stojan (5) pomocou 4 ks 3/8" x 2-1/4" šesťhranných skrutiek (50) a 4 ks 3/8" x 25 x 2T podložiek (71) pri použití 12/14mm skrutkovacieho kľúča (100) k hlavnému rámu (1).

Krok 2:



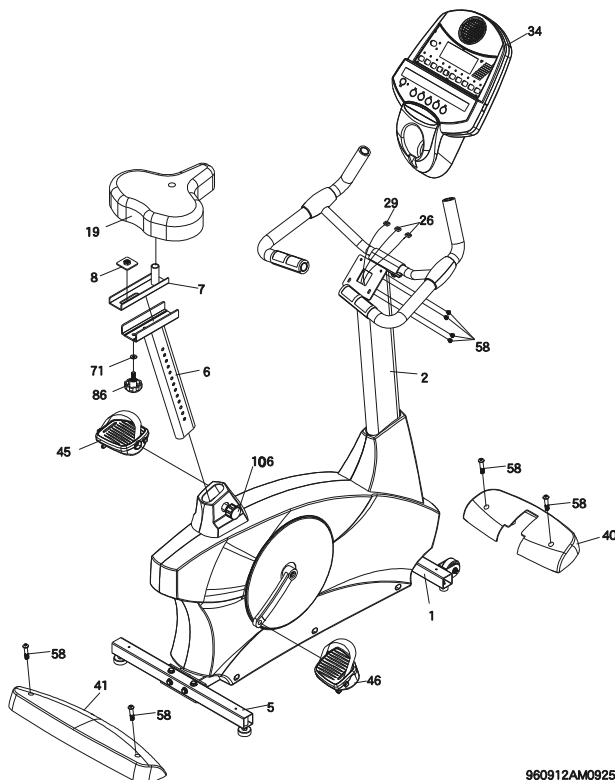
1. Presuňte kábel počítača (29) cez kryt riadiacej tyče (38) a cez samotnú tyč (2).
2. Upevnite riadiacu tyč (2) pomocou 7 ks 5/16" x 5/8" šesťhranných skrutiek (51), 6 ks 5/16" x 19 x 1,5T podložiek (72) a 1 ks 5/16" x 20 pružných podložiek (99) pri použití 12/14mm skrutkovacieho kľúča (100) k hlavnému rámu (1).

Krok 3:



1. Upevnite držiak rukoväte (3) pomocou 2 ks 5/16" x 5/8" šesťhranných skrutiek (51), 2 ks 5/16" x 19 x 1,5T podložiek (72) a 2 ks 8m/m podložiek s drážkou (103) pri použití 12/14mm skrutkovacieho kľúča (100) na riadiacu tyč (1).
2. Presuňte kábel na meranie pulzu (26) cez riadiacu dosku na riadiacej tyči (2) a von z riadiacej dosky.

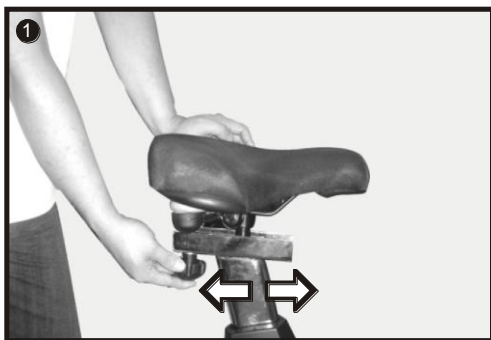
Krok 4:



960912AM0925

1. Zastrčte kábel počítača (29) a kábel ručného pulzu (26) do riadenia (34).
2. Upevnite riadenie (34) pomocou 47 ks M5 x 12mm krížových skrutiek (58) pri použití krížového skrutkovača (93) na prednú riadiacu tyč (2).
3. Upevnite kryt predného stojana (40), ako aj kryt zadného stojana (41) na hlavný rám (1) a potom na zadný stojan pomocou 4 ks M5 x 12mm krížových skrutiek (58) pri použití krížového skrutkovača (93).
4. Namontujte pedál (L)(P) (45)(46) pomocou 13/15mm skrutkovacieho kľúča (92) na kľuku (L)(P) (16L)(16P).
5. Otáčajte aretačnou hlavico (106) a namontujte vnútorné posuvné zariadenie (6) do vonkajšej lišty (1).
6. Prispôbte výšku a pritiahnite aretačnú hlavico (106).
7. Naskrutkujte prednú aretačnú hlavico (86) a namontujte svorky lišty na sedenie (7) na vnútorné posuvné zariadenie (6).
8. Prispôbte polohu a riadne utiahnite prednú nastavovaciu hlavico (86).
9. Namontujte pomocou 12/14mm skrutkovacieho kľúča dolné čalúnenie sedačky na posuvné svorky (7) sedačky.

Prispôsobenie sedačky



Ak ste upravili dolné čalúnenie sedačky vpredu/vzadu, uvoľnite predné a zadné prispôsobenie a nastavte sedačku do pohodlnej polohy. Natiahnite hlavicu, aby ste zafixovali polohu.

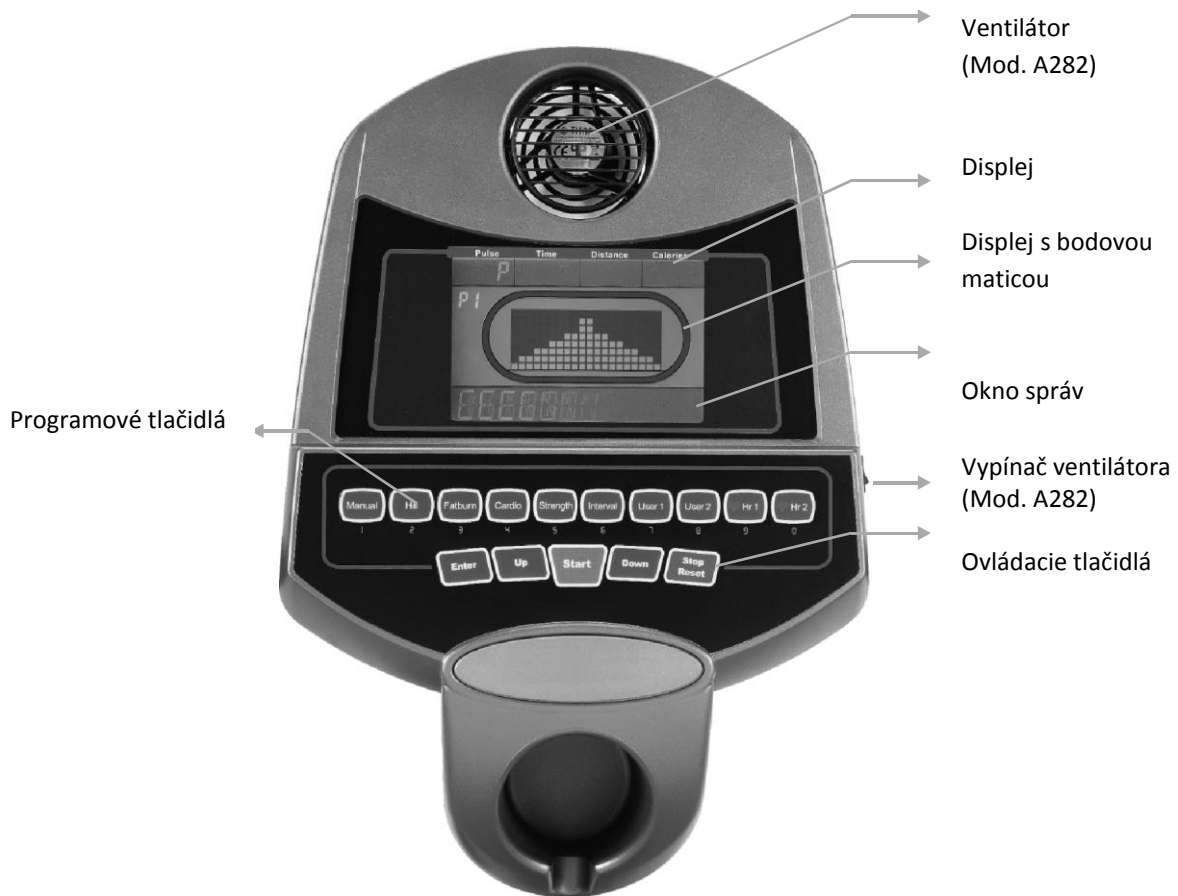


Ťahajte počas nastavovania výšky dolného čalúnenia sedačky za aretačnú hlavicu a položte ruku na dolné čalúnenie sedačky. Potom upravte rukou výšku.

Preprava



Stojan je vybavený dvomi transportnými kolieskami. Tieto sa môžu použiť tak, že sa prístroj vzadu nadvihne.



Zapnutie napájania

Bicykel sa dodáva s 24 voltovým AC napájacím zdrojom, ktorý sa zapája do prednej časti bicykla. Akonáhle je zapojený napájací zdroj, zapne sa konzola. Pri počiatočnom zapnutí napájania konzola vykoná vnútornú samokontrolu. Počas tejto doby sa na krátky čas zapnú všetky svetelné diódy. Po zhasnutí svetelných diód zobrazí displej s bodovou maticou verziu softvéru (t.j. VER 1.0) a okno správ zobrazí „Počítadlo kilometrov“ (Odometer), zatiaľ čo okno času (Time) a vzdialenosti (Distance) ukazuje, koľko hodín bol bicykel používaný, a koľko virtuálnych míľ bicykel prešiel.

Počítadlo kilometrov zostane zobrazené len niekoľko sekúnd, potom konzola prejde na displej spustenia. Displej s bodovou maticou bude prechádzať cez rôzne profily zobrazujúc programy, a oknom správ bude prechádzať správa o spustení. Teraz môžete začať používať konzolu.

Obsluha konzoly

Rýchly štart (Quick Start)

Toto je najrýchlejší spôsob, ako začať cvičenie. Potom, ako sa konzola zapne, jednoducho stlačíte tlačidlo Štart (Start) pre začatie. Toto spustí režim Rýchly štart (Quick Start). V Rýchlom štarte sa bude čas spočítavať od nuly, všetky údaje o cvičení začnú nabiehať, a záťaž je možné nastaviť manuálne stlačením tlačidla Hore (Up) alebo Dole (Down). Displej s bodovou maticou bude najprv zobrazovať ako rozsvietený len dolný rad. Ako budete zvyšovať záťaž, bude svietiť viac radov indikujúc ťažšie cvičenie. S narastajúcimi radmi sa bude na bicykli pedálovať ťažšie. Bodová matica má 20 stĺpcov a každý stĺpec predstavuje 1 minútu. Na konci 20. stĺpca (alebo 20 minút činnosti) sa displej cyklicky pretočí a začne opäť na prvom stĺpci.

K dispozícii je 20 úrovní odporu pre dostatočnú rozmanitosť. Prvých 5 úrovní predstavuje veľmi ľahké záťaže a zmeny medzi úrovňami sú nastavené na dobré napredovanie pre užívateľov, ktorí stratili kondíciu. Úrovne 6-10 sú náročnejšie, zvyšovanie odporu z jednej úrovne na druhú je však naďalej malé. Úrovne 11-15 začínajú byť ťažké, keďže úrovne sa zvyšujú výraznejšie. Úrovne 16-20 sú mimoriadne ťažké a sú dobré pre maximá o krátkom intervale a pre elitný športový tréning.

Základné informácie

Bodová matica alebo okno profilu kopca ukazuje grafické zobrazenie úrovni odporu programu. Je len 8 radov bodiek, ktoré sa používajú na zobrazenie až 20 úrovní odporu, a 20 stĺpcov bodiek na zobrazenie času, až 99 minút.

Okno správ bude spočiatku zobrazovať správu o spustení. Po spustení programu bude okno správ ukazovať údaje o cvičení. Prvá zobrazená obrazovka údajov bude Rýchlosť (Speed) v míľach za hodinu (MPH). Môžete stlačiť tlačidlo Zadať (Enter), aby ste prešli na ďalšiu obrazovku údajov, ktorou je Rýchlosť (Speed) v ot./min. (RPM), potom Úroveň odporu (Resistance level), úroveň činnosti (work level) vo Wattoch. Opätovné stlačenie tlačidla Zadať(Enter) po Wattoch uvedie okno správ do režimu prehľadávania, v ktorom sa zobrazí každá obrazovka údajov na niekoľko sekúnd pred zobrazením ďalšej obrazovky. Jedno stlačenie tlačidla Zadať(Enter) vás vráti na prvú obrazovku údajov.

Tlačidlo **Stop/Reset** má v skutočnosti viacero funkcií. Jedno stlačenie tlačidla Stop/Reset počas programu **preuší (Pause)** program na 5 minút. Ak budete potrebovať nápoj, ak budete potrebovať prijať hovor alebo vybaviť akúkoľvek z mnohých iných vecí, ktorá by mohla prerušiť vaše cvičenie, toto je skvelá funkcia. Pre pokračovanie v cvičení počas prerušenia (Pause) stlačte tlačidlo Štart (Start) alebo proste začnite pedálovať. Ak je tlačidlo Stop/Reset v priebehu cvičenia stlačené dvakrát, program sa ukončí a konzola sa vráti k obrazovke spustenia. V prípade, že je tlačidlo Stop/Reset podržané po dobu 5 sekúnd, konzola vykoná úplné **resetovanie (Reset)**. Počas zadávania údajov pre program plní tlačidlo Stop/Reset funkciu **Predchádzajúca obrazovka (Previous Screen)**. Toto vám umožní návrat späť o jeden krok v programovaní zakaždým, keď stlačíte tlačidlo Stop/Reset.

Programové tlačidlá sa používajú na zobrazenie každého programu. Keď prvý krát zapnete konzolu, môžete stlačiť každé programové tlačidlo, aby ste sa pozreli, ako vyzerá profil programu. Pokiaľ sa rozhodnete, že chcete program vyskúšať, stlačte príslušné tlačidlo programu a potom stlačte tlačidlo Zadať (Enter), aby ste zvolili program, a aby ste vstúpili do režimu nastavenia údajov.

Programové tlačidlá môžu taktiež fungovať ako **číselná klávesnica**, keď sa nachádzate v režime nastavenia údajov. Pod každým programovým tlačidlom je číslo. Ak nastavujete nové údaje, ako je vek (Age), hmotnosť (weight), atď., môžete použiť tieto tlačidlá na rýchle zadanie čísiel.

Konzola obsahuje zabudovaný ventilátor, ktorý vám má pomôcť sa ochladiť. Pre zapnutie ventilátora prepnite vypínač na pravej strane skrine konzoly.

Programovanie konzoly

Každý z programov môže byť prispôsobený vašimi osobnými údajmi a zmenený tak, aby vyhovoval vašim potrebám. Niektoré z požadovaných údajov sú nevyhnutné na zabezpečenie správnych výstupov. Budete požiadaní o váš **vek (Age)** a **hmotnosť (Weight)**. Zadanie vášho **veku** je potrebné pri programoch regulácie tepovej frekvencie (Heart Rate control) na zabezpečenie správnych nastavení v programe pre váš vek. Inak by mohli byť pre vás nastavenia činnosti príliš vysoké alebo nízke. Zadanie vašej **hmotnosti** pomáha vypočítať presnejšie výstup **Kalórie (Calorie)**. Aj keď nemôžeme zabezpečiť presný počet kalórií, chceme, aby sme boli čo najpresnejší.

Informácia o kalóriách: Údaje o kalóriách na každom cvičebnom zariadení, či už je to v posilňovni alebo doma,

nie sú presné a majú tendenciu sa značne líšiť. Sú mienené len ako vodičko pre sledovanie vášho napredovania od cvičenia k cvičeniu. Jediný spôsob ako presne zmerať spálené kalórie je v klinickom prostredí pri napojení na množstvo prístrojov. Je tomu tak preto, že každý človek je iný a spaľuje kalórie rôznym tempom. Jednou dobrou správou je, že budete naďalej spaľovať kalórie približne rovnakým tempom, ako počas cvičenia, až hodinu po tom, ako ste ukončili cvičenie!

Zadávanie/Zmena nastavení

Pri zadávaní programu (stlačením programového tlačidla, potom tlačidla zadať (enter)) máte možnosť zadať svoje osobné nastavenia. V prípade, že chcete cvičiť bez zadania nových nastavení, potom jednoducho stlačte tlačidlo Štart (Start). Týmto sa vynechá programovanie údajov a dostanete sa rovno na začiatok vášho cvičenia. Ak chcete zmeniť osobné nastavenia, potom sa proste riadte pokynmi v okne správ. Pokiaľ spustíte program bez zmeny nastavení, budú použité predvolené (vopred uložené) nastavenia.

Predvolené počítačové nastavenia sú: Vek (Age) = 35, Hmotnosť (Weight) = 155 lb., Čas (Time) = 30:00, Max. úroveň (Max Level): každý program má rôzne maximálne úrovne činnosti: Kopec (Hill) = 14, Spaľovanie tuku (Fatburn) = 10, Kardio (Cardio) = 14, Sila (Strength) = 16, Interval = 14.

POZNÁMKA: Zmena nastavenia veku a hmotnosti zmení tieto nastavenia aj vo všetkých ostatných programoch okrem programov Užívateľ 1 a 2 (User 1&2). Posledný zadaný vek a hmotnosť budú uložené ako nové predvolené nastavenia. Ak zadáte svoj vek a hmotnosť pri vašom prvom použití bicykla, nebudete to musieť zadávať zakaždým, keď budete cvičiť, pokiaľ sa váš vek alebo hmotnosť nezmení, alebo pokiaľ niekto iný nezadá odlišný vek a hmotnosť.

Manuálne ovládanie (Manual)

Program Manuálne ovládanie (Manual) funguje, ako naznačuje meno, manuálne. Znamená to, že vy sami regulujete záťaž, a nie počítač. Pre spustenie programu sa riadte nižšie uvedenými pokynmi alebo jednoducho stlačte tlačidlo Manuálne ovládanie (Manual), potom tlačidlo Zadať (Enter), a riadte sa pokynmi v okne správ.

1. Stlačte tlačidlo **Manuálne ovládanie (Manual)**, potom stlačte tlačidlo **Zadať (Enter)**.
2. Okno správ vás požiada o zadanie vášho **veku (Age)**. Svoj vek môžete zadať pomocou tlačidiel Hore (Up) a Dole (Down) alebo pomocou číselnej klávesnice, potom stlačte Zadať (Enter) pre prijatie nového čísla a pokračujte na ďalšiu obrazovku.
3. Teraz ste požiadaní o zadanie vašej **hmotnosti (Weight)**. Hmotnosť môžete nastaviť pomocou tlačidiel Hore (Up) a Dole (Down) alebo pomocou číselnej klávesnice, potom stlačte zadať (enter), aby ste pokračovali ďalej.
4. Ďalším nastavením je **čas (Time)**. Môžete nastaviť čas a stlačiť zadať (enter), aby ste pokračovali ďalej.
5. Teraz ste ukončili úpravu nastavení a môžete začať vaše cvičenie stlačením tlačidla Štart (Start). Môže sa tiež vrátiť späť a upraviť svoje nastavenia stlačením tlačidla Zadať (Enter). POZNÁMKA: Kedykoľvek počas upravovania údajov môžete stlačiť tlačidlo Stop a vrátiť sa späť o jednu úroveň alebo obrazovku.
6. Program sa automaticky spustí na prvej úrovni. Toto je najľahšia úroveň a je dobré na prvej úrovni chvíľu zotrvať, aby ste sa rozcvičili. Ak chcete zvýšiť záťaž, kedykoľvek stlačte tlačidlo Hore (Up), tlačidlo Dole (Down) záťaž zníži.
7. Pri programe Manuálne ovládanie (Manual) budete môcť prechádzať údajmi v okne správ stlačením tlačidla Zadať (Enter).
8. Keď program skončí, môžete stlačiť Štart (Start) pre opätovné spustenie rovnakého programu alebo Stop pre výstup z programu, alebo môžete uložiť program, ktorý ste práve ukončili, ako **užívateľský program (custom user program)** stlačením tlačidla Užívateľ (User) a riadením sa pokynmi v okne správ.

Prednastavené programy

Bicykel má päť rôznych programov, ktoré boli navrhnuté pre množstvo cieľov cvičenia. Týchto päť programov má profily prednastavené výrobcom pre dosiahnutie týchto rôznych cieľov. Východisková integrovaná úroveň alebo obtiažnosť pre každý program je nastavená na relatívne ľahkej úrovni. Úroveň alebo obtiažnosť (Max. úroveň) môžete pre každý program nastaviť pred začatím riadením sa pokynmi v okne správ po voľbe vášho programu.

Programy

KOPEC (HILL)

Program **Kopec (Hill)** simuluje stúpanie hore a klesanie dole kopcom. Odpor v pedáloch sa bude v priebehu programu rovnomerne zvyšovať a potom znižovať. Pre spustenie programu Kopec (Hill) sa riadte pokynmi nižšie alebo jednoducho stlačte tlačidlo Kopec (Hill), potom tlačidlo Zadať (Enter), a riadte sa pokynmi v okne správ.

1. Stlačte tlačidlo **Kopec (Hill)**, potom stlačte tlačidlo **Zadať (Enter)**.
2. Okno správ vás požiada, aby ste zadali váš **vek (Age)**. Svoj vek môžete zadať pomocou tlačidiel Hore (Up) a Dole (Down) alebo pomocou číselnej klávesnice, potom stlačte tlačidlo Zadať (Enter) pre prijatie nového čísla a pokračujte na ďalšiu obrazovku.
3. Budete požiadaní, aby ste zadali vašu **hmotnosť (Weight)**. Hmotnosť môžete nastaviť pomocou tlačidiel Hore (Up) a Dole (Down) alebo pomocou číselnej klávesnice, potom stlačte zadať (enter), aby ste pokračovali ďalej.
4. Potom nasleduje **čas (Time)**. Môžete nastaviť čas a stlačiť zadať (enter), aby ste pokračovali ďalej.
5. Teraz budete požiadaní, aby ste nastavili **Max. úroveň (Max Level)**. Toto je úroveň maximálnej námahy, ktorú zaznamenáte počas programu na vrchole kopca. Nastavenie od výrobcu je siedma úroveň. Nastavte úroveň a potom stlačte zadať (enter).
6. Teraz ste ukončili úpravu nastavení a môžete začať cvičenie stlačením tlačidla Štart (Start). Môžete sa tiež vrátiť späť a upraviť svoje nastavenia stlačením tlačidla Zadať (Enter). POZNÁMKA: Kedykoľvek počas upravovania údajov môžete stlačiť tlačidlo Stop, aby ste sa vrátili späť o jednu úroveň alebo obrazovku.
7. Ak chcete zvýšiť alebo znížiť záťaž kedykoľvek v priebehu programu, stlačte tlačidlo Hore (Up) alebo Dole (Down). Toto ovplyvní len záťaž pre súčasnú pozíciu v profile. Keď sa profil zmení na ďalší stúpec, vráti sa to na prednastavenú úroveň činnosti.
8. Pri programe Kopec (Hill) budete môcť prechádzať údajmi v okne správ stlačením klávesy Zadať (Enter).
9. Keď program skončí, môžete stlačiť Štart (Start), aby ste program opätovne spustili, alebo Stop pre odchod z programu, alebo môžete uložiť program, ktorý ste práve ukončili, ako **užívateľský program (custom user program)** stlačením tlačidla Užívateľ (User) a riadením sa pokynmi v okne správ.

Spaľovanie tuku (Fat Burn)

Program **Spaľovanie tuku (Fat Burn)** je určený, ako naznačuje názov, na maximalizáciu spaľovania tuku. Existuje mnoho smerov uvažovania ohľadne najlepšieho spôsobu spaľovania tukov, väčšina odborníkov sa však zhoduje, že nižšia úroveň námahy, ktorá zotrváva na rovnomernom odpore, je najlepšia. Absolútne najlepším spôsobom spaľovania tukov je udržanie vašej tepovej frekvencie okolo 60% až 70% jej maximálneho potenciálu. Tento program nepoužíva tepovú frekvenciu, simuluje však cvičenie s nižšou, rovnomernou námahou.

Pre spustenie programu Spaľovanie tukov (Fat Burn) sa riadte pokynmi uvedenými nižšie alebo jednoducho stlačte tlačidlo Spaľovanie tukov (Fat Burn), potom tlačidlo Zadať (Enter) a riadte sa pokynmi v okne správ.

1. Stlačte tlačidlo **Spaľovanie tukov (Fat Burn)**, potom stlačte tlačidlo **Zadať (Enter)**.
2. Okno správ vás požiada, aby ste zadali váš **vek (Age)**. Svoj vek môžete zadať pomocou tlačidiel Hore (Up) a Dole (Down) alebo pomocou číselnej klávesnice, potom stlačte tlačidlo Zadať (Enter) pre prijatie nového čísla a pokračujte na ďalšiu obrazovku.
3. Teraz ste požiadaní, aby ste zadali vašu **hmotnosť (Weight)**. Hmotnosť môžete nastaviť pomocou tlačidiel Hore (Up) a Dole (Down) alebo pomocou číselnej klávesnice, potom stlačte zadať (enter), aby ste pokračovali ďalej.
4. Potom nasleduje **čas (Time)**. Môžete nastaviť čas a stlačiť zadať (enter), aby ste pokračovali ďalej.
5. Teraz ste požiadaní, aby ste nastavili **Max. úroveň (Max Level)**. Toto je úroveň maximálnej námahy, ktorú zaznamenáte počas programu. Nastavenie od výrobcu je piata úroveň. Nastavte úroveň a potom stlačte zadať (enter).
6. Teraz ste ukončili úpravu nastavení a môžete začať svoje cvičenie stlačením tlačidla Štart (Start). Môže sa tiež vrátiť späť a upraviť svoje nastavenia stlačením tlačidla Zadať (Enter). POZNÁMKA: Kedykoľvek počas upravovania údajov môžete stlačiť tlačidlo Stop, aby ste sa vrátili späť o jednu úroveň alebo obrazovku.

V prípade, že chcete záťaž zvýšiť alebo znížiť kedykoľvek v priebehu programu, stlačte tlačidlo Hore (Up) alebo Dole (Down). Toto ovplyvní len záťaž pre súčasnú pozíciu v profile. Keď sa profil zmení na ďalší stúpec, vráti sa to na prednastavenú úroveň činnosti. Pri programe Spaľovanie tukov (Fat Burn) budete môcť prechádzať údajmi v okne správ stlačením klávesy Zadať (Enter). Keď program skončí, môžete stlačiť Štart (Start), aby ste opätovne spustili rovnaký program, alebo Stop pre výstup z programu, alebo môžete uložiť program, ktorý ste práve ukončili, ako **užívateľský program (custom user program)** stlačením tlačidla Užívateľ (User) a riadením sa pokynmi v okne správ.

Kardio (Cardio)

Program **Kardio (Cardio)** je určený na zvýšenie vašej kardiovaskulárnej činnosti. Toto je jednoducho cvičenie pre vaše srdce a pľúca. Upevní to váš srdcový sval a zvýši to krvný tok a kapacitu pľúc. Toto sa dosiahne začlenením vyššej úrovne námahy s miernymi zmenami pri činnosti. Pre spustenie programu Kardio (Cardio) sa riadte pokynmi nižšie alebo jednoducho stlačte tlačidlo Kardio (Cardio), potom tlačidlo Zadať (Enter), a riadte sa pokynmi v okne správ.

1. Stlačte tlačidlo **Kardio (Cardio)**, potom stlačte tlačidlo **Zadať (Enter)**.
2. Okno správ vás požiada, aby ste zadali váš **vek (Age)**. Svoj vek môžete zadať pomocou tlačidiel Hore (Up) a Dole (Down) alebo pomocou číselnej klávesnice, potom stlačte tlačidlo Zadať (Enter) pre prijatie nového čísla a pokračujte na ďalšiu obrazovku.
3. Teraz ste požiadaní, aby ste zadali vašu **hmotnosť (Weight)**. Hmotnosť môžete nastaviť pomocou tlačidiel Hore (Up) a Dole (Down) alebo pomocou číselnej klávesnice, potom stlačte zadať (enter), aby ste pokračovali ďalej.
4. Potom nasleduje **čas (Time)**. Môžete nastaviť čas a stlačiť zadať (enter), aby ste pokračovali ďalej.
5. Teraz ste požiadaní, aby ste nastavili **Max. úroveň (Max Level)**. Toto je úroveň maximálnej námahy, ktorú zaznamenáte počas programu. Nastavenie od výrobcu je siedma úroveň. Nastavte úroveň a potom stlačte zadať (enter).
6. Teraz ste ukončili úpravu nastavení a môžete začať svoje cvičenie stlačením tlačidla Štart (Start). Môže sa tiež vrátiť späť a upraviť svoje nastavenia stlačením tlačidla Zadať (Enter). POZNÁMKA: Kedykoľvek počas upravovania údajov môžete stlačiť tlačidlo Stop, aby ste sa vrátili späť o jednu úroveň alebo obrazovku.
7. V prípade, že chcete záťaž zvýšiť alebo znížiť kedykoľvek v priebehu programu, stlačte tlačidlo Hore (Up) alebo Dole (Down). Toto ovplyvní len záťaž pre súčasnú pozíciu v profile. Keď sa profil zmení na ďalší stĺpec, vráti sa to na prednastavenú úroveň činnosti.
8. Počas programu Kardio (Cardio) budete môcť prechádzať údajmi v okne správ stlačením klávesy Zadať (Enter).
9. Keď program skončí, môžete stlačiť Štart (Start), aby ste opätovne spustili rovnaký program, alebo Stop pre výstup z programu, alebo môžete uložiť program, ktorý ste práve ukončili, ako **užívateľský program (custom user program)** stlačením tlačidla Užívateľ (User) a riadením sa pokynmi v okne správ.

Sila (Strength)

Program **Sila (Strength)** je určený na zvýšenie svalovej sily v dolnej časti tela. Tento program rovnomerne zvyšuje odpor na vysokú úroveň, a potom ho na tejto úrovni udrží. Toto je určené na posilnenie a tónovanie vašich nôh a sedacích svalov. Pre spustenie programu Sila (Strength) sa riadte nižšie uvedenými pokynmi alebo jednoducho stlačte tlačidlo Sila (Strength), potom tlačidlo Zadať (Enter), a riadte sa pokynmi v okne správ.

1. Stlačte tlačidlo **Sila (Strength)**, potom stlačte tlačidlo **Zadať (Enter)**.
2. Okno správ vás požiada, aby ste zadali váš **vek (Age)**. Svoj vek môžete zadať pomocou tlačidiel Hore (Up) a Dole (Down) alebo pomocou číselnej klávesnice, potom stlačte tlačidlo Zadať (Enter) pre prijatie nového čísla a pokračujte na ďalšiu obrazovku.
3. Teraz ste požiadaní, aby ste zadali vašu **hmotnosť (Weight)**. Hmotnosť môžete nastaviť pomocou tlačidiel Hore (Up) a Dole (Down) alebo pomocou číselnej klávesnice, potom stlačte zadať (enter), aby ste pokračovali ďalej.
4. Potom nasleduje **čas (Time)**. Môžete nastaviť čas a stlačiť zadať (enter), aby ste pokračovali ďalej.
5. Teraz ste požiadaní, aby ste nastavili **Max. úroveň (Max Level)**. Toto je úroveň maximálnej námahy, ktorú zaznamenáte počas programu. Nastavenie od výrobcu je ôsma úroveň. Nastavte úroveň a potom stlačte zadať (enter).
6. Teraz ste ukončili úpravu nastavení a môžete začať svoje cvičenie stlačením tlačidla Štart (Start). Môže sa tiež vrátiť späť a upraviť svoje nastavenia stlačením tlačidla Zadať (Enter). POZNÁMKA: Kedykoľvek počas upravovania údajov môžete stlačiť tlačidlo Stop, aby ste sa vrátili späť o jednu úroveň alebo obrazovku.
7. Ak chcete záťaž zvýšiť alebo znížiť kedykoľvek počas programu, stlačte tlačidlo Hore (Up) alebo Dole (Down). Toto ovplyvní len záťaž pre súčasnú pozíciu v profile. Keď sa profil zmení na ďalší stĺpec, vráti sa to na prednastavenú úroveň činnosti.
1. Pri programe Sila (Strength) budete môcť prechádzať údajmi v okne správ stlačením klávesy Zadať (Enter).
2. Keď program skončí, môžete stlačiť Štart (Start), aby ste opätovne spustili rovnaký program, alebo Stop pre odchod z programu, alebo môžete uložiť program, ktorý ste práve ukončili, ako **užívateľský program (custom user program)** stlačením tlačidla Užívateľ (User) a riadením sa pokynmi v okne správ.

Interval

Program **Interval** vás prevedie cez vysoké úrovne náročnosti nasledované fázami nízkej náročnosti. Tento program zvyšuje vašu výdrž spotrebovaním vašej hladiny kyslíka nasledovanej intervalmi zotavenia pre doplnenie kyslíku. Vaša kardiovaskulárna sústava sa týmto spôsobom naprogramuje na efektívnejšie využívanie kyslíku. Pre spustenie programu Interval sa riadte pokynmi nižšie alebo jednoducho stlačte tlačidlo Interval, potom tlačidlo Zadať (Enter), a riadte sa pokynmi v okne správ.

1. Stlačte tlačidlo **Interval**, potom stlačte tlačidlo **Zadať (Enter)**.
2. Okno správ vás požiada, aby ste zadali váš **vek (Age)**. Svoj vek môžete zadať pomocou tlačidiel Hore (Up) a Dole (Down) alebo pomocou číselnej klávesnice, potom stlačte tlačidlo Zadať (Enter) pre prijatie nového čísla a pokračujte na ďalšiu obrazovku.
3. Teraz ste požiadaní, aby ste zadali vašu **hmotnosť (Weight)**. Hmotnosť môžete nastaviť pomocou tlačidiel Hore (Up) a Dole (Down) alebo pomocou číselnej klávesnice, potom stlačte zadať (enter), aby ste pokračovali ďalej.
4. Potom nasleduje **čas (Time)**. Môžete nastaviť čas a stlačiť zadať (enter), aby ste pokračovali ďalej.
5. Teraz ste požiadaní, aby ste nastavili **Max. úroveň (Max Level)**. Toto je úroveň maximálnej námahy, ktorú zaznamenáte počas programu. Nastavenie od výrobcu je siedma úroveň.
6. Teraz ste ukončili úpravu nastavení a môžete začať svoje cvičenie stlačením tlačidla Štart (Start). Môže sa tiež vrátiť späť a upraviť svoje nastavenia stlačením tlačidla Zadať (Enter). POZNÁMKA: Kedykoľvek počas upravovania údajov môžete stlačiť tlačidlo Stop, aby ste sa vrátili späť o jednu úroveň alebo obrazovku.
7. Ak chcete záťaž zvýšiť alebo znížiť kedykoľvek počas programu, stlačte tlačidlo Hore (Up) alebo Dole (Down). Toto ovplyvní len záťaž pre súčasnú pozíciu v profile. Keď sa profil zmení na ďalší stúpec, vráti sa to na prednastavenú úroveň činnosti.
8. Pri programe Interval budete môcť prechádzať údajmi v okne správ stlačením klávesy Zadať (Enter).
9. Keď program skončí, môžete stlačiť Štart (Start), aby ste opätovne spustili rovnaký program, alebo Stop pre odchod z programu, alebo môžete uložiť program, ktorý ste práve ukončili, ako **užívateľský program (custom user program)** stlačením tlačidla Užívateľ (User) a riadením sa pokynmi v okne správ.

Užívateľské programy definované užívateľom

Sú dva prispôsobiteľné programy **Užívateľ (User)**, ktoré vám umožnia vytvoriť a uložiť svoje vlastné cvičenie. Dva programy, **Užívateľ 1 (User 1)** a **Užívateľ 2 (User 2)**, fungujú úplne rovnako, takže nie je žiaden dôvod pre samostatný opis. Môžete si vytvoriť svoj vlastný užívateľský program riadením sa pokynmi uvedenými nižšie alebo môžete uložiť akýkoľvek iný prednastavený program, ktorý ukončíte, ako užívateľský program. Oba programy vám umožňujú ich ďalšiu personalizáciu pridaním vášho mena.

1. Stlačte tlačidlo **Užívateľ 1 (User 1)** alebo **Užívateľ 2 (User 2)**. Okno správ zobrazí uvítaciu správu. V prípade, že ste už predtým uložili program, správa bude obsahovať vaše meno. Potom stlačte tlačidlo **Zadať (Enter)** pre začatie programovania.
2. Keď stlačíte zadať (enter), okno správ zobrazí „Meno - A“ (Name – A), ak nie je žiadne meno uložené. Pokiaľ bolo predtým uložené meno „David“, okno správ zobrazí „Meno – David“ (Name - David) a D začne blikať. V prípade, že je uložené meno, môžete ho zmeniť alebo môžete stlačiť tlačidlo Stop, aby ste ponechali meno a pokračovali na ďalší krok. Ak chcete zadať meno, použite klávesu Hore (Up) a / alebo Dole (Down), aby ste zmenili prvé písmeno, potom stlačte Zadať (Enter) pre uloženie prvého písmena, a pokračujte na ďalšie písmeno. Keď ste ukončili zadávanie mena, stlačte tlačidlo Stop, aby ste uložili meno a pokračujte na ďalší krok.
3. Okno správ vás požiada, aby ste zadali váš **vek (Age)**. Svoj vek môžete zadať pomocou tlačidiel Hore (Up) a Dole (Down) alebo pomocou číselnej klávesnice, potom stlačte tlačidlo Zadať (Enter) pre prijatie nového čísla a pokračujte na ďalšiu obrazovku.
4. Teraz ste požiadaní, aby ste zadali vašu **hmotnosť (Weight)**. Hmotnosť môžete nastaviť pomocou tlačidiel Hore (Up) a Dole (Down) alebo pomocou číselnej klávesnice, potom stlačte zadať (enter), aby ste pokračovali ďalej.
5. Potom nasleduje **čas (Time)**. Môžete nastaviť čas a stlačiť zadať (enter), aby ste pokračovali ďalej.
6. Teraz bude blikať prvý stúpec a vy ste požiadaní, aby ste nastavili úroveň pre prvý segment cvičenia. Keď ukončíte nastavovanie prvého segmentu, alebo ak nechcete meniť, potom stlačte zadať (enter), aby ste pokračovali na ďalší segment.
7. Ďalší segment bude ukazovať rovnakú úroveň ako segment nastavený predtým. Zopakujte rovnaký proces ako pri poslednom segmente, potom stlačte zadať (enter). Pokračujte v tomto procese, pokiaľ nebude nastavených všetkých dvadsať segmentov.
8. Okno správ vám potom oznámi, aby ste stlačili zadať (enter) pre uloženie programu. Po uložení programu bude v okne správ napísané „Uložený nový program“ (New program saved), potom vám dá

- možnosť spustiť (Start) alebo upraviť (modify) program. Stlačením Stop odídete do obrazovky spustenia.
- Pokiaľ chcete záťaž zvýšiť alebo znížiť kedykoľvek počas programu, stlačte tlačidlo Hore (Up) alebo Dole (Down). Toto ovplyvní len záťaž pre súčasnú pozíciu v profile. Keď sa profil zmení na ďalší stúpec, vráti sa to na prednastavenú úroveň činnosti.
 - Pri programe Užívateľ 1 (User 1) alebo Užívateľ 2 (User 2) budete môcť prechádzať údajmi v okne správ stlačením klávesy Zadať (Enter).

Programy tepovej frekvencie (Heart Rate)

Predtým, ako začneme, poznámka k tepovej frekvencii:

Staré motto "Bez bolesti niet pokroku" je mýtom, ktorý bol prekonaný výhodami pohodlného cvičenia. Veľká časť tohto úspechu bola podporená využitím prístrojov na kontrolu tepovej frekvencie. Pri správnom využití prístroja na kontrolu tepovej frekvencie mnoho ľudí zistí, že ich zvyčajný výber náročnosti cvičenia bol buď príliš vysoký alebo príliš nízky, a že cvičenie je oveľa príjemnejšie pri udržaní svojej tepovej frekvencie v požadovanom prospešnom pásme.

Pre stanovenie prospešného pásma, v ktorom si želáte cvičiť, musíte najprv určiť svoju maximálnu tepovú frekvenciu (Maximum Heart Rate). Toto je možné dosiahnuť pomocou nasledujúceho vzorca: 220 mínus váš vek. Toto vám poskytne maximálnu tepovú frekvenciu (Maximum heart rate MHR) pre niekoho vo vašom veku. Pre stanovenie účinného rozsahu tepovej frekvencie pre špecifické ciele jednoducho vypočítajte percento vašej MHR. Vaše cvičebné pásmo tepovej frekvencie je 50% až 90% z maximálnej tepovej frekvencie. 60% z vašej MHR je pásmo, v ktorom sa spaľuje tuk, zatiaľ čo 80% je na posilňovanie kardiovaskulárneho systému. Týchto 60% až 80% je pásmom, v ktorom je potrebné sa zdržiavať pre maximálny úžitok.

Pre niekoho kto má 40 rokov je cieľové pásmo tepovej frekvencie vypočítané:

$220 - 40 = 180$ (maximálna tepová frekvencia)

$180 \times 0,6 = 108$ úderov za minútu (60% z maxima)

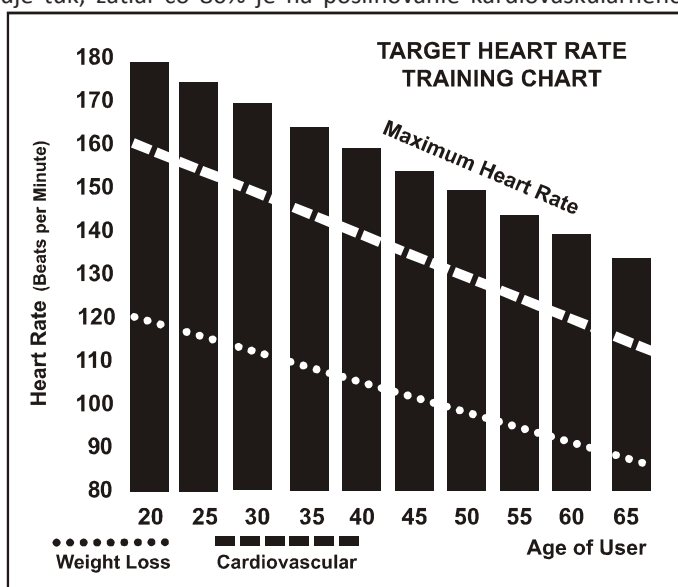
$180 \times 0,8 = 144$ úderov za minútu (80% percent z maxima)

Takže pre 40-ročného človeka by cvičebné pásmo bolo 108 až 144 úderov za minútu.

Ak počas programovania zadáte svoj vek, konzola tento výpočet vykoná automaticky.

Zadanie vášho veku sa využíva pre programy regulácie tepovej frekvencie (Heart Rate control), a taktiež pre stúpcový graf tepovej frekvencie (Heart rate bar graph). Po výpočte vašej maximálnej tepovej frekvencie sa môžete rozhodnúť, ktorý z cieľov by ste chceli sledovať.

Dva najpopulárnejšie dôvody pre cvičenie, alebo ciele cvičenia, sú kardiovaskulárna telesná kondícia (cvičenie pre srdce a pľúca) a kontrola hmotnosti. Čierne stĺpce v grafe nižšie predstavujú maximálnu tepovú frekvenciu pre človeka, ktorého vek je uvedený v dolnej časti každého stĺpca. Tepovú frekvenciu cvičenia, buď pre kardiovaskulárnu telesnú kondíciu alebo pre úbytok hmotnosti predstavujú dve rôzne čiary, ktoré graf pretínajú diagonálne. Vysvetlenie cieľa týchto čiar je v dolnom ľavom rohu grafu. ak je vaším cieľom kardiovaskulárna telesná kondícia, alebo ak je ním úbytok hmotnosti, je toho možné dosiahnuť cvičením pri 80% alebo 60%, v tomto poradí, vašej maximálnej tepovej frekvencie podľa rozpisu schváleného vaším lekárom. Poradte sa s vaším lekárom pred účasťou na akomkoľvek cvičebnom programe.



Pri eliptických prístrojoch regulácie tepovej frekvencie môžete využiť funkciu monitora tepovej frekvencie bez použitia programu na reguláciu tepovej frekvencie. Táto funkcia môže byť využitá pri manuálnom režime alebo pri ktoromkoľvek z deviatich rôznych programov. Program regulácie tepovej frekvencie automaticky reguluje odpor na pedáloch.

Miera vnímanej námahy

Tepová frekvencia je dôležitá, načúvanie svojmu telu má však taktiež veľa výhod. V tom, ako tvrdo by ste mali cvičiť, je zahrnutých viac premenných, ako len tepová frekvencia. Vaša úroveň stresu, fyzické zdravie, citové zdravie, teplota, vlhkosť, doba dňa, čas, kedy ste naposledy jedli a čo ste jedli, všetko prispieva k intenzite, akou by ste mali cvičiť. Ak budete načúvať svojmu telu, povie vám všetky z týchto vecí.

Miera vnímanej námahy (RPE), známa takisto ako Borgova škála, bola vypracovaná švédskym fyziológom G.A.V. Borgom. Táto škála hodnotí náročnosť cvičenia od 6 do 20 v závislosti na tom, ako sa cítite alebo na vnímaní vašej námahy.

Škála je nasledovná:

Hodnotenie vnímania námahy

- 6 Minimálna
- 7 Veľmi, veľmi malá
- 8 Veľmi, veľmi malá +
- 9 Veľmi malá
- 10 Veľmi malá +
- 11 Vcelku malá
- 12 Mierna
- 13 Trochu ťažká
- 14 Trochu ťažká +
- 15 Ťažká
- 16 Ťažká +
- 17 Veľmi ťažká
- 18 Veľmi ťažká +
- 19 Veľmi, veľmi ťažká
- 20 Maximálna

Tým, že ku každému hodnoteniu jednoducho doplníte nulu, môžete získať približnú úroveň tepovej frekvencie pre každé hodnotenie. Napríklad hodnotenie 12 bude mať za výsledok približnú tepovú frekvenciu 120 úderov za minútu. Vaša RPE sa bude líšiť v závislosti na faktoroch, ktoré boli prebraté skôr. To je hlavným prínosom tohto typu cvičenia. Ak je vaše telo silné a odpočnuté, budete sa cítiť silní a vaše tempo budete pociťovať ako ľahšie. Keď je vaše telo v tomto stave, ste schopní cvičiť tvrdsie, a RPE to doloží. Pokiaľ sa cítite unavení a ťažkopádny, je to preto, že vaše telo potrebuje oddych. V tomto stave budete svoje tempo vnímať ako ťažšie. Toto sa opäť prejaví vo vašej RPE a vy budete cvičiť na správnej úrovni pre daný deň.

Použitie vysielacza tepovej frekvencie

Ako používať váš bezdrôtový vysieláč na hrudnom páse:

1. Vysieláč pripevnite na hrudný pás pomocou zaistovacích častí.
2. Pás nastavte tak, aby bol čo najtesnejší, pokiaľ nebude príliš tesný na to, aby bolo jeho nosenie naďalej pohodlné.
3. Vysieláč umiestnite tak, aby jeho logo bolo v strede vášho tela, a aby smerovalo od vašej hrude (niektorí ľudia musia vysieláč umiestniť mierne naľavo od stredu). Koniec elastického pásu uchyťte zasunutím jeho okrúhlejšej časti a pomocou zaistovacích častí zaistíte vysieláč a pás okolo vášho hrudníka.
4. Vysieláč umiestnite hneď pod prsnými svalmi.
5. Pot je najlepším vodičom pre meranie veľmi slabých elektrických signálov tlkotu srdca. Čistá voda však môže byť taktiež použitá na predvlhčenie elektród (2 čierne štorcové plochy na zadnej strane pásu a na každej strane vysielacza). Takisto sa odporúča, aby ste mali na sebe pás vysielacza niekoľko minút pred vaším cvičením. Niektorí užívatelia, z dôvodu chémie tela, majú na začiatku väčší problém dosiahnuť silný, stabilný signál. Po "zahriatí sa" sa tento problém zmenší. Ako bolo zaznamenané, nosenie oblečenia cez vysieláč / pás neovplyvňuje výkon.
6. Vaše cvičenie musí byť v dosahu – vzdialenosti medzi vysieláčom/prijímačom – pre dosiahnutie silného, stabilného signálu. Dĺžka dosahu sa môže trochu líšiť, vo všeobecnosti sa zdržiavajte dostatočne blízko pri konzole pre zachovanie platných, presvedčivých, spoľahlivých údajov. Nosenie vysielacza rovno na holej koži vás uistí o správnom fungovaní. Ak si želáte, môžete vysieláč nosiť cez tričko. Aby ste tak urobili, navlhčite miesta trička, na ktorých budú spočívať elektródy.

Poznámka: Vysielač sa aktivuje automaticky, keď detekuje aktivitu zo srdca užívateľa. Okrem toho sa automaticky deaktivuje, keď nebude prijímať žiadnu aktivitu. Aj keď je vysielač vodotesný, vlhkosť môže mať za následok vytváranie falošných signálov, takže by ste mali podniknúť opatrenia, aby ste vysielač úplne vysušili po použití za účelom predĺženia životnosti batérie (predpokladaná životnosť batérie vysielača je 2500 hodín). Náhradná batéria je Panasonic CR2032.

Nepravidelné fungovanie:

Upozornenie! Tento eliptický prístroj na reguláciu tepovej frekvencie nepoužívajte, pokiaľ nie je zobrazená stabilná, solídna hodnota aktuálnej tepovej frekvencie. Zobrazené vysoké, divoké, náhodné čísla indikujú problém.

Miesta, na ktoré sa zameriť, ktoré by mohli spôsobiť nepravidelnú tepovú frekvenciu:

(1) mikrovlnné rúry, TV, malé spotrebiče, atď.

(2) žiarivky.

(3) niektoré domáce bezpečnostné systémy.

(4) obvodový plot pre domáce zvieratá.

(5) Niektorí ľudia môžu mať problémy s tým, že vysielač nebude vedieť zachytiť signál z ich pokožky. Ak máte problémy, skúste nosiť vysielač hore nohami. Vysielač bude spravidla orientovaný tak, aby bolo logo pravou stranou nahor.

(6) Ak budete naďalej zaznamenávať problémy, kontaktujte svojho obchodného zástupcu.

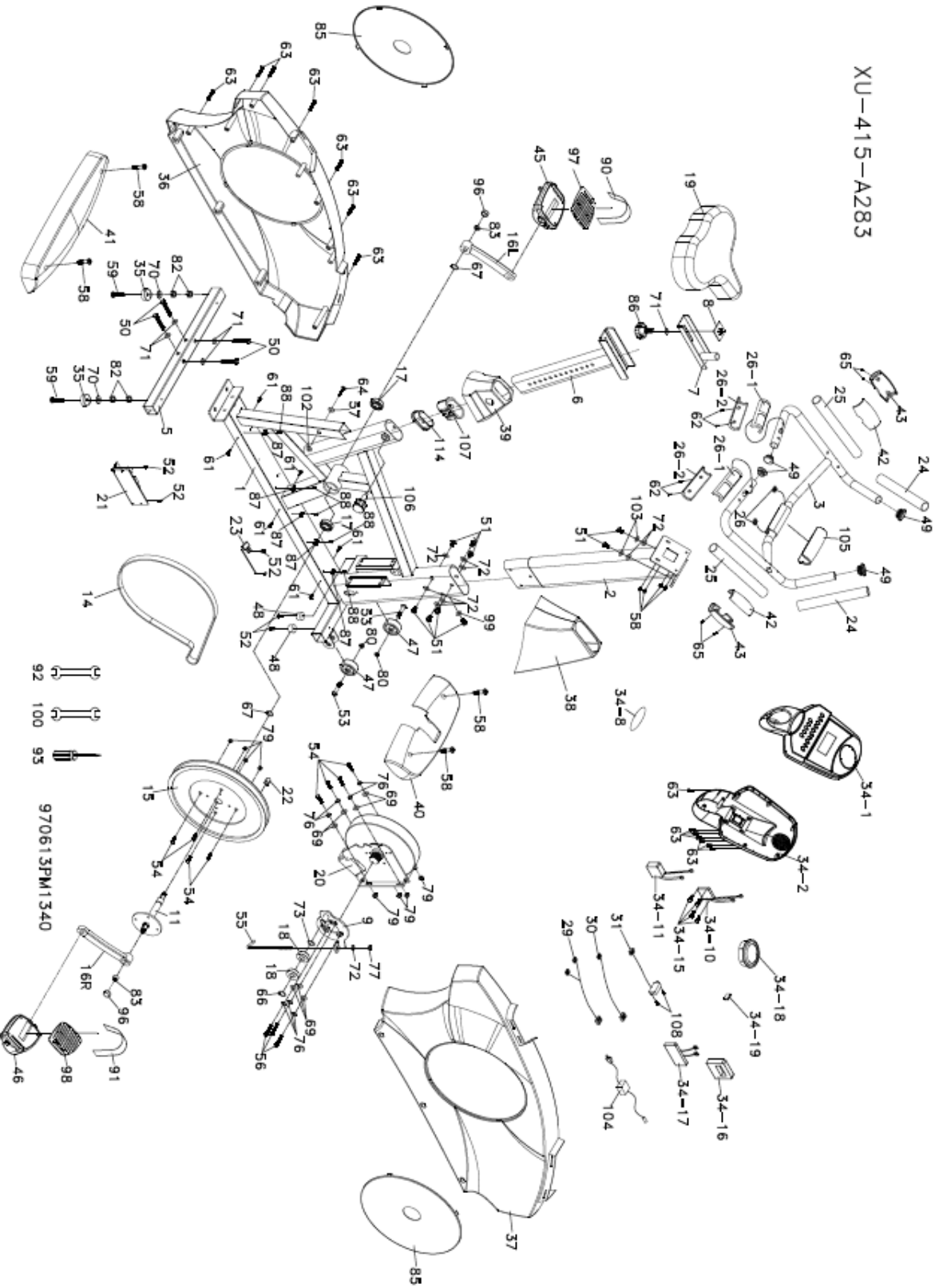
Ovládanie programu regulácie tepovej frekvencie 1 a 2 (Heart Rate Control Program 1 & 2) (HR 1, HR 2)

Oba programy sú rovnaké, jediným rozdielom je, že HR 1 je nastavený na 60% a HR 2 je nastavený na 80% maximálnej tepovej frekvencie. Oba sa programujú rovnakým spôsobom.

Pre spustenie programov **HR 1 alebo HR 2** sa riadte pokynmi nižšie alebo jednoducho stlačte tlačidlo HR 1 alebo HR 2, potom tlačidlo Zadať (Enter), a riadte sa pokynmi v okne správ.

1. Stlačte tlačidlo **HR 1 alebo HR 2**, potom stlačte tlačidlo **Zadať (Enter)**.
2. Okno správ vás požiada, aby ste zadali váš **vek (Age)**. Svoj vek môžete zadať pomocou tlačidiel Hore (Up) a Dole (Down) alebo pomocou číselnej klávesnice, potom stlačte tlačidlo Zadať (Enter) pre prijatie nového čísla a pokračujte na ďalšiu obrazovku.
3. Teraz ste požiadaní, aby ste zadali vašu **hmotnosť (Weight)**. Hmotnosť môžete nastaviť pomocou tlačidiel Hore (Up) a Dole (Down) alebo pomocou číselnej klávesnice, potom stlačte zadať (enter), aby ste pokračovali ďalej.
4. Potom nasleduje **čas (Time)**. Môžete nastaviť čas a stlačiť zadať (enter), aby ste pokračovali ďalej.
5. Teraz ste požiadaní, aby ste nastavili **úroveň tepovej frekvencie (Heart rate Level)**. Toto je úroveň tepovej frekvencie, ktorú zaznamenáte počas programu. Nastavte úroveň a potom stlačte zadať (enter).
6. Teraz ste ukončili úpravu nastavení a môžete začať svoje cvičenie stlačením tlačidla Štart (Start). Môže sa tiež vrátiť späť a upraviť svoje nastavenia stlačením tlačidla Zadať (Enter). **POZNÁMKA:** Kedykoľvek počas upravovania údajov môžete stlačiť tlačidlo Stop, aby ste sa vrátili späť o jednu úroveň alebo obrazovku.
7. Pokiaľ chcete záťaž zvýšiť alebo znížiť kedykoľvek počas programu, stlačte tlačidlo Hore (Up) alebo Dole (Down). Toto vám umožní zmeniť vašu cieľovú tepovú frekvenciu kedykoľvek v priebehu programu.
8. Pri programoch HR 1 alebo HR 2 budete môcť prechádzať údajmi v okne správ stlačením klávesy vedľajšej **klávesy displeja**.
9. Keď program skončí, môžete stlačiť Štart (Start), aby ste opätovne spustili rovnaký program, alebo Stop pre výstup z programu, alebo môžete uložiť program, ktorý ste práve ukončili, ako **užívateľský program (custom user program)** stlačením tlačidla Užívateľ (User) a riadením sa pokynmi v okne správ.

XU-415-A283



Zoznam dielov

č.	Popis	Množstvo	č.	Popis	Množstvo
1	Hlavný rám	1	48	ψ25x15L_pedál	2
2	Ťahadlo riadenia	1	49	1" _polguľový koncový uzáver	4
3	Držiak, sedadlo	1	50	3/8"x2-1/4" _skrutka so šesťhrannou hlavou	4
5	Zadný stojan	1	51	5/16"x5/8" _skrutka so šesťhrannou hlavou	9
6	Vnútoraná koľajnica	1	52	5x19mm _samorezná skrutka do plechu	5
7	Svorka pre koľajnicu sedadla	1	53	5/16"x1-3/4" _samorezná skrutka do plechu	2
8	Upevňovací plech	1	54	1/4"x3/4" _skrutka so šesťhrannou hlavou	8
9	Medzikolesové zariadenie	1	55	M8x170m/m_ J Skrutkový čap	1
11	Kľuková náprava	1	56	M6x15mm _skrutka s krížovou drážkou	3
14	Remeň	1	57	ψ5xψ15x1,5T _podložka	1
15	Hnacie koleso	1	58	M6x12mm _skrutka s krížovou drážkou	8
16L	Kľuka (L)	1	59	3/8"x2" _plochá krídlová skrutka	2
16R	Kľuka (P)	1	61	5x16mm _samorezná skrutka do plechu	6
17	Ložisko, Kľuková náprava	2	62	ψ3x20mm _samorezná skrutka do plechu	4
18	Ložisko pre medzikoleso	2	63	ψ3,5x12mm _samorezná skrutka do plechu	14
19	Poduška sedadla	1	64	ψ3,5x9mm _samorezná skrutka do plechu	1
20	Indukčná brzda	1	65	ψ3x10mm _samorezná skrutka do plechu	4
21	Riadenie	1	66	ψ17_C_úchytka	1
22	Magnet	1	67	ψ20_C_úchytka	2
23	Senzor s káblom	1	69	1/4"x13mmx1T _podložka	7
24	1"x250Lx5T _pena držadla	2	70	3/8"x19mmx1,5T _podložka	2
25	1"x200Lx5T _pena držadla	2	71	3/8"x25mmx1,5T _podložka	5
26	Man. prípravok na meranie pulzu s káblom	2	72	5/16"x19mmx1,5T _podložka	9
26~1	Man.prípravok na meranie pulzu vrchný	2	73	ψ17x23,5mmx1T _podložka	1
26~2	Man.prípravok na meranie pulzu spodný	2	76	ψ1/4" _drážkovací kotúč	7
29	Počítačový kábel	1	77	M8x7T _plastová matica	1
30	400mm _zväzok káblov pre brzdovú cievku	1	79	1/4" _plastová matica	8
31	Zariadenie pre kábel so striedavým prúdom	1	80	5/16"x6T _plastová matica	2
34	Riadiace zariadenie	1	82	3/8"x7T _matica	4
34~1	Kryt riadenia vrchný	1	83	M10x1,0 _matica	2
34~2	Kryt riadenia spodný	1	85	Okrúhly kryt kotúča, kľuka	2
34~8	Značka, riadenie	1	86	Predný/zadný nastavovací gombík	1
34~10	Rozhranie základnej dosky	1	87	Kotva na uchytenie kábla	5
34~11	Prijímač, HR	1	88	3,5x16mm _samorezná skrutka do plechu	5
34~15	Ø 2.6x6mm _samorezná skrutka do plechu	1	90	Pedálový remeň (L)	1
34~16	Doska počítača	1	91	Pedálový remeň (P)	1
34~17	Konzola	1	92	13/15m/m_ skrutkový kľúč	1
35	Vyrovňávač nohy	1	93	Skrutkovač na skrutky s krížovou drážkou	1
36	Kryt reťaze (L)	1	96	Koncový uzáver ramena kľuky	2
37	Kryt reťaze (P)	1	97	Pedálová pena (L)	1
38	Kryt ťahadla riadenia	1	98	Pedálová pena (P)	1
39	Kryt pedála	1	99	5/16"x20 _podložka	1
40	Kryt predného stojana	1	100	12/14m/m_ skrutkový kľúč	1
41	Kryt zadného stojana	1	102	ψ 8x16x1T _podložka	1
42	Bočný uzáver držadla (horný)	2	103	ψ 8 _drážkovací kotúč	2
43	Bočný uzáver držadla (dolný)	2	104	Transformátor striedavého prúdu	1
45	Pedál (L)	1	105	Kryt volantu	1
46	Pedál (P)	1	106	Aretačný gombík	1
47	Dopravné koleso	2	107	Stredné vinutie	1
			108	M3x10mm _skrutka s krížovou drážkou	2
			114	Rozperný krúžok	1

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

Az Ön  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.

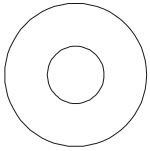
Az anyag- és feldolgozási hibákért az ENERGETICS két (2) év garanciát vállal. A garancia nem érvényes a termék nem rendeltetésszerű használatából eredő károkért, valamint a kopó alkatrészekre. A termék elektronikus összetevőire egy éves garancia érvényes. A garanciális időtartam a vásárlási dátumkor veszi kezdetét (a nyugtát kérjük gondosan megőrizni).

Biztonsági utalások

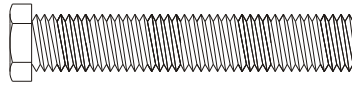
- Egészségügyi korlátozások vagy egyéni és személyes edzési paraméterek esetén kérjük, forduljon először orvosához! Orvosa tud megfelelő felvilágosítással szolgálni, hogy Önnek milyen edzéstípus és terhelés a megfelelő.
- Figyelem: A rosszul megválasztott és túlzott edzés veszélyeztetheti az Ön egészségét!
- Az edzéshez csak akkor fogjon hozzá, miután meggyőződött róla, hogy a crosstrainer készüléket megfelelően szerelte össze és állította be!
- Az edzést mindig bemelegítéssel kezdje!
- Kizárólag a szállítási csomag részét képező eredeti ENERGETICS tartozékokat használjon (lásd ellenőrzőlista)!
- A készülék összeszerelésekor pontosan az összeszerelési utasítások szerint járjon el!
- Az összeszereléshez kizárólag alkalmas szerszámokat használjon; adott esetben vegye igénybe másik személy segítségét!
- A készüléket sima, csúszásmentes felületen állítsa fel!
 - 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 crosstrainer készüléket soha ne használja cipő nélkül vagy laza lábbelivel!
- Győződjön meg róla, hogy a crosstrainer használatához megfelelő hely áll rendelkezésre!
- A crosstrainer 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 szobabiciklit készüléket, kapcsolja ki azt!
- Biztosítsa, hogy a szobabiciklinek közvetlen közelében ne legyenek tárgyak!
- Ez a készülék kizárólag otthoni használatra lett kifejlesztve, maximális terhelhetősége 150 kilogramm.
- A szobabicikli használatából eredő személyi és anyagi károkért nem vállalunk felelősséget.

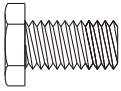
Ellenőrzőlista



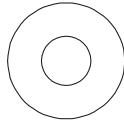
#71. 3/8" x 25 x 2T
Lapos alátét (4 db.)



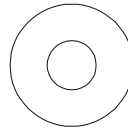
#50. 3/8" x 2-1/4"
Hatlapfejű csavar (4 db.)



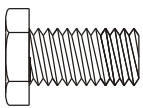
#51. 5/16" x 5/8"
Hatlapfejű csavar (7 db.)



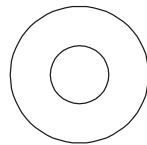
#72. 5/16" x 19 x 1.5T
Lapos alátét (6 db.)



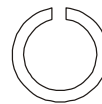
#99. 5/16" x 20
Hullámos alátét (1 db.)



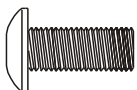
#51. 5/16" x 5/8"
Hatlapfejű csavar (2 db.)



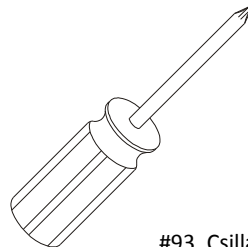
#72. 5/16" x 19 x 1.5T
Lapos alátét (2 db.)



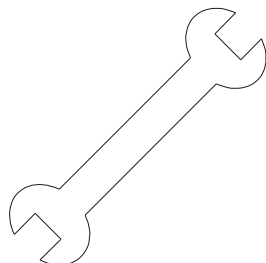
#103. 8m/m
Alátét (2 db.)



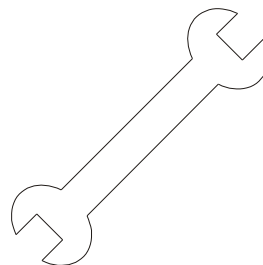
#58. M5 x 12m/m
Csillagfejű csavar (8 db.)



#93. Csillagcsavarhúzó (1 db.)



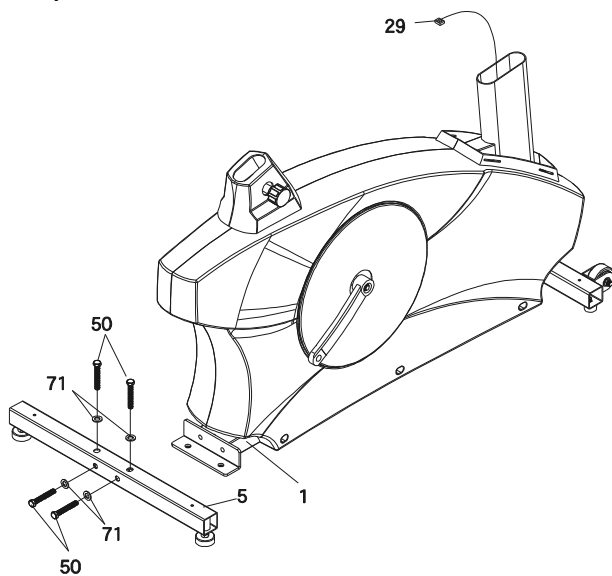
#100. 12/14m/m kulcs (1 db.)



#92. 13/15m/m kulcs (1 db.)

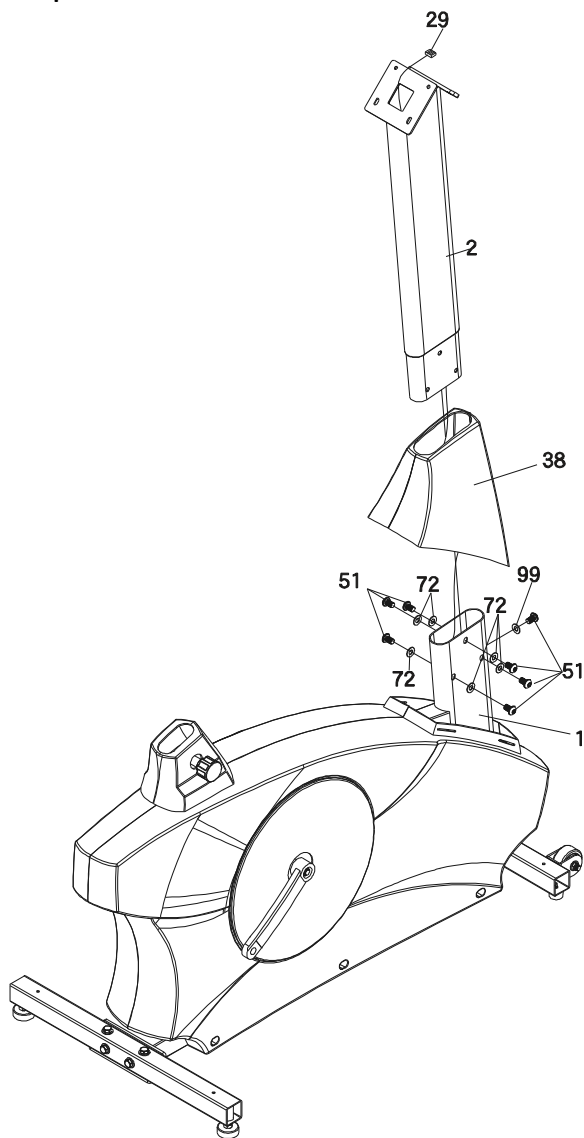
Összeszerelési utasítások

1. lépés



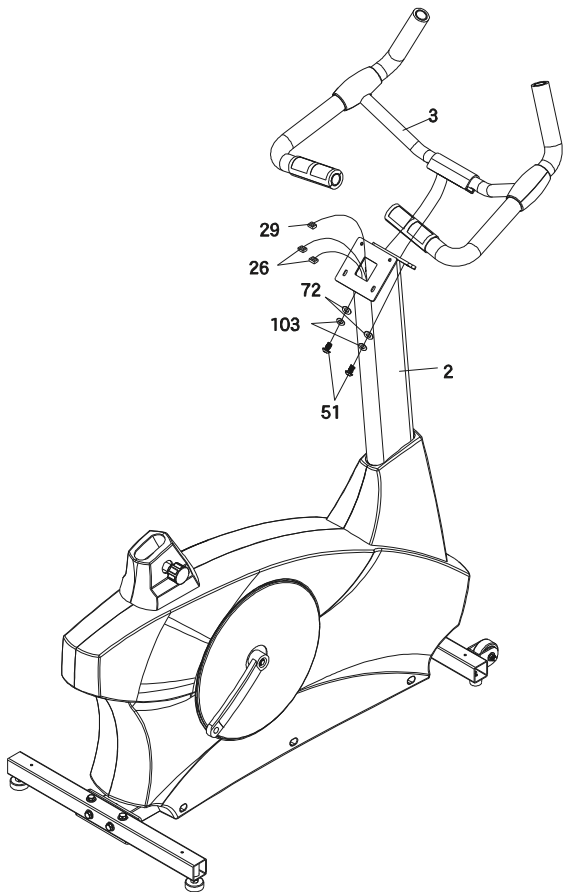
Szerelje a hátsó stabilizálót (5) a fővázra (1) 4 db. 3/8" x 2-1/4" méretű hatlapfejű csavar (50) és 4 db. 3/8" x 25 x 2T lapos alátét (71) segítségével a 12/14 mm kulcs használatával (100).

2. lépés



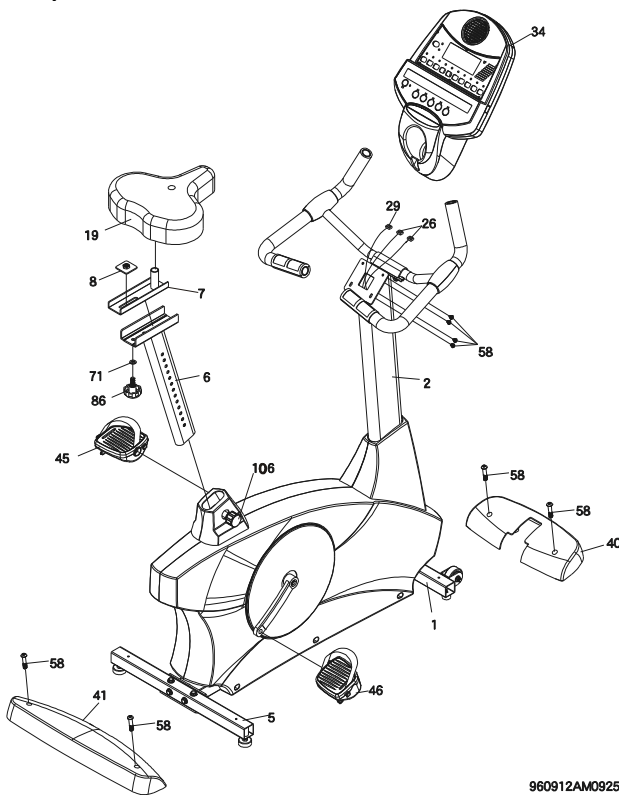
1. Vezesse át a számítógép-vezeték (29) a konzoloszlop fedelén (38) és a konzoloszlopon (2) keresztül.
2. Erősítse a konzoloszlopot (2) a fővázra (1) 7 db. 5/16" x 5/8" hatlapfejű csavarral (51), 6 db. 5/16" x 19 x 1.5T lapos alátéttel (72) és 1 db. 5/16" x 20 hullámos alátéttel (99) a 12/14 mm kulcs használatával (100).

3. lépés



1. Erősítse a markolatot (3) a konzoloszlopra (2) 2 db. 5/16" x 5/8" hatlapfejű csavarral (51), 2 db. 5/16" x 19 x 1.5T lapos alátéttel (72) és 2 db. 8m/m alátéttel (103) a 12/14mm kulcs használatával (100).
2. Vezesse a kézi pulzusérzékelő vezetékét (26) a konzollemezen keresztül a konzoloszlopba (2), és vezesse ki a konzollemezből.

4. lépés



960912AM0925

1. Vezesse a számítógép-vezetékét (29) és a kézi pulzusérzékelő vezetékeket (26) a konzolra (34).
2. Rögzítse a konzolt (34) az elülső konzoloszlopra (2) a 4 db M5 x 12mm csillagfejű csavarral (58) a csillagcsavarhúzó segítségével (93).
3. Rögzítse az elülső stabilizáló fedelét (40) és a hátsó stabilizáló fedelét (41) a fővázra (1) és a hátsó stabilizátorra (5) a 4 db. M5 x 12m/m csillagfejű csavarral (58) a csillagcsavarhúzó segítségével (93).
4. Szerelje a pedált (B)(J) (45)(46) a hajtókarrá (B)(J) (16L)(16R) a 13/15 mm kulcs használatával (92).
5. Csavarja fel a rögzítő gombot (106), és szerelje fel a belső csúszó szerelvényt (6) a külső csúszkába (1).
6. Állítsa be a magasságot, majd szorítsa meg a rögzítő gombot (106).
7. Csavarja fel a beállító gombot (86), és szerelje fel a csúszó nyeregkeretet (7) a belső csúszó szerelvényen (6).
8. Állítsa be a megfelelő pozíciót, majd húzza meg a beállító gombot (86).
9. Szerelje fel a nyeregpárnát a csúszó nyeregkeretre (7) a 12/14 mm kulcs használatával.

Nyeregbeállítás



A nyeregfedő párna beállításakor: Lazítsa meg a beállító gombot, majd állítsa be a nyeret a kívánt pozícióba, végül rögzítse a gombot.

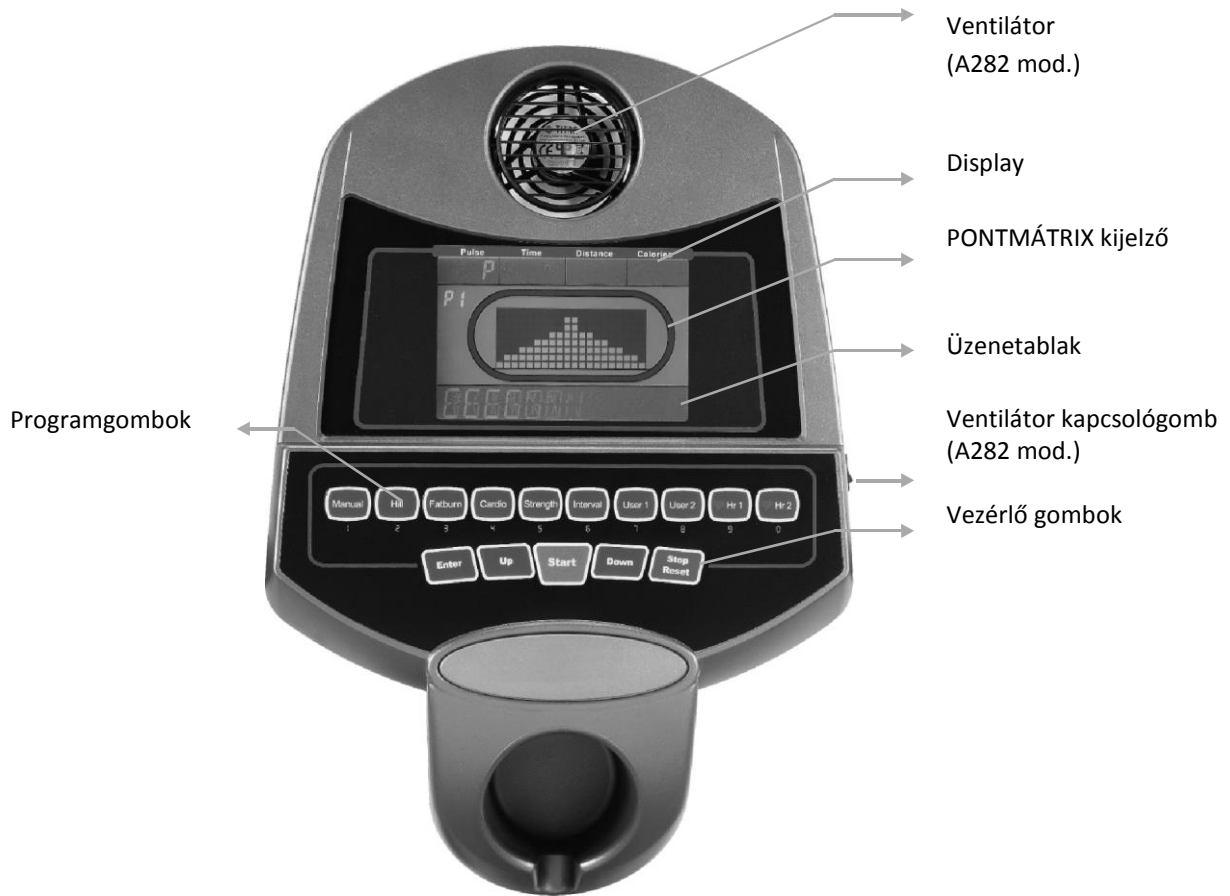


A nyereg magasságának állításakor kérjük, húzza ki a rögzítő gombot, és helyezze kezét a nyeregre. Ezután kézi erővel állítsa be a kívánt magasságot.

Szállítás



A készülék szállítógörgőkkel rendelkezik, amelyek a készülék hátuljának felemelésével hozhatók működésbe.



Bekapcsolás

A bicikli egy 24 voltos AC tápegységgel érkezik, amely a bicikli elejéhez csatlakozik. Amint a tápegységet csatlakoztatja, a konzol bekapcsol. A konzol az első bekapcsolás alkalmával belső öntesztelést fog végezni. Ez alatt az idő alatt minden lámpa kigyullad rövid időre. Amikor a lámpák kialszanak, a pontmátrixos kijelző megjeleníti a szoftververziót (pl. VER 1.0) és az üzenet ablakban az „Odometer” (úthosszmérő) felirat jelenik meg, miközben a Time és Distance ablakban látható, hogy hány órán keresztül használták a biciklit és hány virtuális mérföldet futott.

Az úthosszmérő csak néhány másodpercig látszik, ezután a konzol az indítóképernyőre vált. A pontmátrixos kijelző végigfut a különböző profilokon, megmutatja a programokat, és az üzenetablakban megjelenik az indítóüzenet. Ezután már használhatja a konzolt.

Konzolműködés

Gyorsindítás

Ez az edzés kezdésének leggyorsabb módja. Miután a konzol bekapcsolt, csak nyomja meg a Start gombot a kezdéshez. Ez elindítja a Gyorsindítás módot. A Gyorsindításban az idő nullától számol felfelé, minden edzésadat növekedni kezd, és a terhelés manuálisan beállítható az Up és a Down gombok lenyomásával. A pontmátrixos kijelzőn először csak az alsó sor fog világítani. Ahogy növeli a terhelést, egyre több sor fog világítani, jelezve a nehezebb edzést. A biciklit egyre nehezebb lesz hajtani, ahogy a sorok növekednek. A pontmátrixos kijelzőnek 20 lámpaoszlopa van és minden oszlop 1 percet jelent. A 20. sor végén (vagy 20 perc edzés után) a kijelző végigér és újra kezd az első oszloptól.

A variálhatóság érdekében 20-féle ellenállás áll rendelkezésre. Az első 5 szint nagyon kis terhelésű, a szintek közti váltások pedig fokozatot fejlődést tesznek lehetővé a gyengébb kondíciójú felhasználók számára. A 6 és 10 közötti szintek már nagyobb kihívást jelentenek, de az adott szintek közti ellenállás-növekedés még mindig kicsi. A 11 és 15 közötti szintek nehezednek, mivel a szintek közti különbségek nagyobbak. A 16 és 20 közötti szintek rendkívül nehezek, rövidebb időtartamú csúcokra és elit atlétikai edzésre a legalkalmasabbak.

Alapvető információk

A **Pontmátrix**, vagy domb profil ablak, jeleníti meg a program ellenállásszintjeinek grafikus képét. Csak 8 sornyi pont jeleníti meg a 20 ellenállásszintet, 20 oszloponyi pont pedig az időt, 99 percig.

Az **Üzenetablak** kezdetben az indítóüzenetet jeleníti meg. Amikor a program elindul, az üzenetablak edzési információkat fog megjeleníteni. Az először megjelenő adatképernyő a sebesség lesz, mph-ban. Megnyomhatja az Enter gombot a következő adatképernyőre való váltáshoz, amely a sebesség f/p-ben, aztán az ellenállási szint, aztán a munkaszint Wattban. A Wattok után az Enter gomb megnyomása visszaállítja az üzenetablakot a szkennelés módba, amelynél minden adatképernyő megjelenik néhány másodpercig, mielőtt következne az új képernyő. Ha még egyszer megnyomja az Enter gombot, visszatér az első adatképernyőhöz.

A **Stop/Reset** gombnak valójában több funkciója van. A Stop/Reset gomb egyszeri megnyomása a program alatt **szünetelteti** a programot 5 percig. Ha szeretne hozni egy üdítőt, fel szeretné venni a telefont, vagy ha a rengeteg előfordulható helyzet közül valamelyik megszakítja az edzést, akkor ezt a funkciót remekül tudja használni. Az edzés folytatásához, szüneteltetés közben, nyomja meg a Start gombot vagy kezdjen el biciklizni. Ha kétszer nyomja meg a Stop/Reset gombot az edzés alatt, a program befejeződik, és a konzol visszatér az indítóképernyőhöz. Ha a Stop/Reset gombot 5 másodpercig lenyomva tartja, a konzol újraindítást végez. Miközben Ön adatokat ad meg egy programhoz, a Stop/Reset gomb **előző képernyő** funkciót lát el. Ez lehetővé teszi, hogy mindig egyet visszalépjön a programozásban a Stop/Reset gomb megnyomásával.

A **Programgombok** segítségével a programokat előnézetét tekintheti meg. Amikor először kapcsolja be a konzolt, megnyomhatja mindegyik programgombot, hogy megnézzék az adott programprofil. Ha úgy dönt, hogy kipróbál egy programot, nyomja meg a megfelelő programgombot, aztán nyomja meg az Enter gombot a program kiválasztásához, és lépjen be az adatok beállítása módba.

A programgombok **numerikus billentyűzetként** is működnek, amikor Ön az adatok beállítása módban van. Minden programgomb alatt van egy szám. Ha új adatokat állít be, mint például a kort, a súlyt stb., ezekkel a gombokkal gyorsan tudja beadni a számokat.

A konzol beépített ventilátort tartalmaz, hogy hűtse Önt. A ventilátor bekapcsolásához nyomja meg a konzolborítás oldalán található kapcsolót.

A konzol programozása

Minden programot személyre szabhat személyes adatai megadásával, és megváltoztathat igényeinek megfelelően. A kért információk közül néhány feltétlenül szükséges ahhoz, hogy az eredmények helyesek legyenek. Meg kell adnia a **korát** és a **súlyát**. A **kor** megadása a pulzusellenőrző programok során szükséges, hogy biztosan az Ön korának megfelelő beállítások szerepeljenek a programban. Máskülönben az edzés beállításai túl könnyűek vagy túl nehezek lehetnek Önnek. A **súly** megadása a **kalória** adatok pontosabb kiszámítását segíti. Bár nem tudunk teljesen pontos kalóriamérést biztosítani, de szeretnénk ehhez a lehető legközelebb járni.

Üzenet a kalóriákról: Minden edzőgép, legyen az edzőteremben vagy otthon, kalóriaadatai pontatlanok és nagymértékben eltérhetnek. Csak iránymutatásra szolgálnak annak érdekében, hogy Ön ellenőrizhesse fejlődését edzésről edzésre. A kalóriaégetés mérésének egyetlen pontos mérése klinikai körülmények között lehetséges és rengeteg gép szükséges hozzá. Ez azért van, mert minden ember más, és más mértékben éget kalóriákat. A jó hír az, hogy Ön kb. ugyanolyan mértékben fogja égetni a kalóriákat, mint edzés alatt még akár egy órával az edzés befejezése után is!

Belépés a beállításokba, beállítások megváltoztatása

Ha belép egy programba (egy programgomb, majd az Enter gomb megnyomásával), lehetősége van saját személyes beállításainak megadására. Ha új beállítások megadása nélkül szeretne edzeni, egyszerűen nyomja meg a Start gombot. Ez átugorja az adatok programozását, és közvetlenül az edzése kezdetéhez irányítja Önt. Ha szeretné megváltoztatni személyes beállításait, egyszerűen kövesse az üzenetablakban megjelenő utasításokat. Ha a beállítások megváltoztatása nélkül indít el egy programot, az alapértelmezett (elmentett) beállítások kerülnek alkalmazásra.

Az alapértelmezett számítógép beállítások a következők: kor= 35, súly= 155 font., idő= 30:00, maximum szint: minden programnak más a maximális edzési szintje: domb= 14, zsírégetés= 10, kardio= 14, erőnléti = 16, távolság = 14.

Megjegyzés: AZ életkor- és súlybeállítás megváltoztatása ezeket a beállításokat az összes többi programban is meg fogja változtatni, kivéve a felhasználó 1&2 programokat. Az utoljára megadott életkort és súlyt menti el új alapértelmezett beállításaként. Ha Ön a bicikli első használatakor megadja korát és súlyát, nem kell minden edzés alkalmával ezt megismételnie, hacsak kora vagy súlya nem változik, vagy valaki különböző kort és súlyt ad meg.

Manuális

A manuális program, ahogy a neve is sugallja, manuálisan működik. Ez azt jelenti, hogy Ön irányítja a terhelést és nem a számítógép. A manuális program indításához kövesse az alábbi utasításokat, vagy egyszerűen nyomja meg a Manual gombot, aztán az Enter gombot és kövesse az üzenetablakban megjelenő utasításokat.

1. Nyomja meg a **Manual** gombot, aztán az **Enter** gombot.
2. Az üzenetablak megkéri Önt, hogy adja meg az **életkorát**. Megadhatja a korát az Up és a Down gombok vagy a numerikus billentyűzet használatával, ezután nyomja meg az Enter gombot az új szám elfogadásához és lépjen a következő képernyőre.
3. Most a **súlyát** kell megadnia. A súly számot az Up és a Down gombok vagy a numerikus billentyűzet használatával változtathatja, ezután nyomja meg az Enter gombot a folytatáshoz.
4. A következő beállítás az **idő**. Beállíthatja az időt, a folytatáshoz pedig nyomja meg az Enter gombot.
5. Ezzel a beállítások szerkesztésének végére ért és a Start gomb megnyomásával kezdheti az edzést. Vissza is léphet, és módosíthatja a beállításait az Enter gomb megnyomásával. Megjegyzés: Az adatok szerkesztése során bármikor megnyomhatja a Stop gombot az egy szinttel vagy képernyővel való visszalépéshez.
6. A program automatikusan az egyes szinten kezd. Ez a legkönnyebb szint, és hasznos ezen a szinten maradni egy darabig, bemelegítés céljából. Ha növelni szeretné a terhelést, bármikor nyomja meg az Up billentyűt, a Down gomb megnyomásával pedig csökkentheti a terhelést.
7. A manuális program alatt az üzenetablakban megtekintheti az adatokat az Enter gomb megnyomásával.
8. Amikor a program a végéhez ér, nyomja meg a Start gombot a program újratekéréséhez, vagy a Stop gombot a programból való kilépéshez, vagy el is mentheti az éppen befejezett programot **személyreszabott felhasználói programként** a User gomb megnyomásával és az üzenetablakban megjelenő utasítások követésével.

Előre beállított programok:

A bicikli öt különböző programmal rendelkezik, amelyeket a legkülönbözőbb edzési célokra terveztek. Ennek az öt programnak a gyártó által beállított profiljai vannak, ezen célok elérésének érdekében. A kezdeti beépített nehézségi szint minden programnál viszonylag könnyűre van állítva. Ön minden programnál beállíthatja a nehézségi szintet (maximum szint) a program kiválasztása után, kezdés előtt, az üzenetablakban megjelenő utasításokat követve.

A programok

DOMB

A **domb** program a dombra fel- és dombról lebiciklizést szimulálja. Az ellenállás a pedálokban fokozatosan növekedni, aztán csökkenni fog a program alatt. A domb program indításához kövesse az alábbi utasításokat, vagy egyszerűen nyomja meg a Hill gombot, aztán az Enter gombot, és kövesse az üzenetablakban megjelenő utasításokat.

1. Nyomja meg a **Hill** gombot, aztán az **Enter** gombot.
2. Az üzenetablak megkéri Önt, hogy adja meg az **életkorát**. Megadhatja a korát az Up és a Down gombok vagy a numerikus billentyűzet használatával, ezután nyomja meg az Enter gombot az új szám elfogadásához és lépjen a következő képernyőre.
3. Most a **súlyát** kell megadnia. A súlysámot az Up és a Down gombok vagy a numerikus billentyűzet használatával változtathatja, ezután nyomja meg az Enter gombot a folytatáshoz.
4. A következő az **idő**. Beállíthatja az időt, a folytatáshoz pedig nyomja meg az Enter gombot.
5. Ezután be kell állítania a **maximum szintet**. Ez a legnagyobb erő kifejtési szint, amelyet a program során tapasztal, a domb tetején. A gyártó által beállított szint a hetes. Állítsa be a szintet, és nyomja meg az Enter gombot.
6. Ezzel a beállítások szerkesztésének végére ért és a Start gomb megnyomásával kezdheti az edzést. Vissza is léphet, és módosíthatja a beállításait az Enter gomb megnyomásával. Megjegyzés: Az adatok szerkesztése során bármikor megnyomhatja a Stop gombot az egy szinttel vagy képernyővel való visszalépéshez.
7. Ha növelni vagy csökkenteni szeretné a terhelést, bármikor a program ideje alatt, nyomja meg az Up vagy a Down gombot. Ez csak a profil jelenlegi pozíciójának terhelését fogja befolyásolni. Amikor a profil átvált a következő oszlopba, visszatér a beprogramozott munkaszintre.
8. A domb program alatt az üzenetablakban megtekintheti az adatokat az Enter gomb megnyomásával.
9. Amikor a program a végéhez ér, nyomja meg a Start gombot a program újratekéréséhez, vagy a Stop gombot a programból való kilépéshez, vagy el is mentheti az éppen befejezett programot **személyreszabott felhasználói programként** a User gomb megnyomásával és az üzenetablakban megjelenő utasítások követésével.

Zsírégetés

A **zsírégetés** programot, ahogy ezt a neve is sugallja, a zsírégetés maximalizálására tervezték. Sok irányzat a legjobb úton halad a zsírégetés felé, de a legtöbb szakértő egyetért abban, hogy a kisebb erőfeszítés, amely egyenes ellenállást alkalmaz, a legjobb. A lehető legjobb módja a zsírégetésnek, ha pulzusát a maximális potenciál 60%-70%-a között tartja. Ez a program nem használ pulzusszámot, de egy könnyebb, egyenes terhelésű edzést szimulál.

A zsírégetés program indításához kövesse az alábbi utasításokat, vagy egyszerűen nyomja meg a Fat Burn gombot, aztán az Enter gombot és kövesse az üzenetablakban megjelenő utasításokat.

1. Nyomja meg a **Fat Burn** gombot, aztán az **Enter** gombot.
2. Az üzenetablak megkéri Önt, hogy adja meg az **életkorát**. Megadhatja a korát az Up és a Down gombok vagy a numerikus billentyűzet használatával, ezután nyomja meg az Enter gombot az új szám elfogadásához és lépjen a következő képernyőre.
3. Most a **súlyát** kell megadnia. A súlysámot az Up és a Down gombok vagy a numerikus billentyűzet használatával változtathatja, ezután nyomja meg az Enter gombot a folytatáshoz.
4. A következő az **idő**. Beállíthatja az időt, a folytatáshoz pedig nyomja meg az Enter gombot.
5. Ezután be kell állítania a **maximum szintet**. Ez a legmagasabb terhelési szint, amelyet az edzés során tapasztalni fog. A gyártó által beállított szint az ötös. Állítsa be a szintet, és nyomja meg az Enter gombot.
6. Ezzel a beállítások szerkesztésének végére ért és a Start gomb megnyomásával kezdheti az edzést. Vissza is léphet, és módosíthatja a beállításait az Enter gomb megnyomásával. Megjegyzés: Az adatok szerkesztése során bármikor megnyomhatja a Stop gombot az egy szinttel vagy képernyővel való visszalépéshez.

Ha növelni vagy csökkenteni szeretné a terhelést, bármikor a program ideje alatt, nyomja meg az Up vagy a Down gombot. Ez csak a profil jelenlegi pozíciójának terhelését fogja befolyásolni. Amikor a profil átvált a következő oszlopba, visszatér a beprogramozott munkaszintre. A zsírégetés program alatt az üzenetablakban megtekintheti az adatokat az Enter gomb megnyomásával. Amikor a program a végéhez ér, nyomja meg a Start gombot a program újratekéréséhez, vagy a Stop gombot a programból való kilépéshez, vagy el is mentheti az éppen befejezett programot **személyreszabott felhasználói programként** a User gomb megnyomásával és az üzenetablakban megjelenő utasítások követésével.

Kardio

A **kardio** programot a kardiovaszkuláris funkciók javítására tervezték. Röviden összefoglalva, edzés a szívének és a tüdejének. Megerősíti a szívizmot, serkenti a véráramlást és a tüdőkapacitást. Ennek eléréséhez, az edzésben egyesítették a nagyobb terhelési szintet és az enyhe váltásokat. A kardio program indításához kövesse az alábbi utasításokat, vagy egyszerűen nyomja meg a Cardio gombot, aztán az Enter gombot és kövesse az üzenetablakban megjelenő utasításokat.

1. Nyomja meg a **Cardio** gombot, aztán az **Enter** gombot.
2. Az üzenetablak megkéri Önt, hogy adja meg az **életkorát**. Megadhatja a korát az Up és a Down gombok vagy a numerikus billentyűzet használatával, ezután nyomja meg az Enter gombot az új szám elfogadásához és lépjen a következő képernyőre.
3. Most a **súlyát** kell megadnia. A súlysámot az Up és a Down gombok vagy a numerikus billentyűzet használatával változtathatja, ezután nyomja meg az Enter gombot a folytatáshoz.
4. A következő az **idő**. Beállíthatja az időt, a folytatáshoz pedig nyomja meg az Enter gombot.
5. Ezután be kell állítania a **maximum szintet**. Ez a legmagasabb terhelési szint, amelyet az edzés során tapasztalni fog. A gyártó által beállított szint a hetes. Állítsa be a szintet, és nyomja meg az Enter gombot.
6. Ezzel a beállítások szerkesztésének végére ért és a Start gomb megnyomásával kezdheti az edzést. Vissza is léphet, és módosíthatja a beállításait az Enter gomb megnyomásával. Megjegyzés: Az adatok szerkesztése során bármikor megnyomhatja a Stop gombot az egy szinttel vagy képernyővel való visszalépéshez.
7. Ha növelni vagy csökkenteni szeretné a terhelést, bármikor a program ideje alatt, nyomja meg az Up vagy a Down gombot. Ez csak a profil jelenlegi pozíciójának terhelését fogja befolyásolni. Amikor a profil átvált a következő oszlopba, visszatér a beprogramozott munkaszintre.
8. A kardio program alatt az üzenetablakban megtekintheti az adatokat az Enter gomb megnyomásával.
9. Amikor a program a végéhez ér, nyomja meg a Start gombot a program újratekésítéséhez, vagy a Stop gombot a programból való kilépéshez, vagy el is mentheti az éppen befejezett programot **személyreszabott felhasználói programként** a User gomb megnyomásával és az üzenetablakban megjelenő utasítások követésével.

Erőnlét

Az **erőnlét** programot az alsótest izomerejének növelésére tervezték. Ez a program folyamatosan növeli az ellenállást egy nehéz szintig, és ott is tartja Önt. Ezt arra tervezték, hogy erősítse és hangsúlyozza az Ön lábait és farizmát. Az erőnlét program indításához kövesse az alábbi utasításokat, vagy egyszerűen nyomja meg a Strength gombot, aztán az Enter gombot és kövesse az üzenetablakban megjelenő utasításokat.

1. Nyomja meg a **Strength** gombot, aztán az **Enter** gombot.
 2. Az üzenetablak megkéri Önt, hogy adja meg az **életkorát**. Megadhatja a korát az Up és a Down gombok vagy a numerikus billentyűzet használatával, ezután nyomja meg az Enter gombot az új szám elfogadásához és lépjen a következő képernyőre.
 3. Most a **súlyát** kell megadnia. A súlysámot az Up és a Down gombok vagy a numerikus billentyűzet használatával változtathatja, ezután nyomja meg az Enter gombot a folytatáshoz.
 4. A következő az **idő**. Beállíthatja az időt, a folytatáshoz pedig nyomja meg az Enter gombot.
 5. Ezután be kell állítania a **maximum szintet**. Ez a legmagasabb terhelési szint, amelyet az edzés során tapasztalni fog. A gyártó által beállított szint a nyolcas. Állítsa be a szintet, és nyomja meg az Enter gombot.
 6. Ezzel a beállítások szerkesztésének végére ért és a Start gomb megnyomásával kezdheti az edzést. Vissza is léphet, és módosíthatja a beállításait az Enter gomb megnyomásával. Megjegyzés: Az adatok szerkesztése során bármikor megnyomhatja a Stop gombot az egy szinttel vagy képernyővel való visszalépéshez.
 7. Ha növelni vagy csökkenteni szeretné a terhelést, bármikor a program ideje alatt, nyomja meg az Up vagy a Down gombot. Ez csak a profil jelenlegi pozíciójának terhelését fogja befolyásolni. Amikor a profil átvált a következő oszlopba, visszatér a beprogramozott munkaszintre.
-
1. Az erőnlét program alatt az üzenetablakban megtekintheti az adatokat az Enter gomb megnyomásával.
 2. Amikor a program a végéhez ér, nyomja meg a Start gombot a program újratekésítéséhez, vagy a Stop gombot a programból való kilépéshez, vagy el is mentheti az éppen befejezett programot **személyreszabott felhasználói programként** a User gomb megnyomásával és az üzenetablakban megjelenő utasítások követésével.

Távolság

A **távolság** program a magas és az alacsony intenzitású szakaszokat váltogatja. Ez a program növeli a kitartását azáltal, hogy előbb kimeríti az Ön oxigéntartalékait, aztán olyan szakasz következik, amely során pótolhatja az oxigént. Ön ezúton beprogramozhatja kardiiovaszkuláris rendszerét az oxigén hatékonyabb felhasználására. A távolság program indításához kövesse az alábbi utasításokat, vagy egyszerűen nyomja meg a **Interval** gombot, aztán az **Enter** gombot és kövesse az üzenetablakban megjelenő utasításokat.

1. Nyomja meg a **Interval** gombot, aztán az **Enter** gombot.
2. Az üzenetablak megkéri Önt, hogy adja meg az **életkorát**. Megadhatja a korát az **Up** és a **Down** gombok vagy a numerikus billentyűzet használatával, ezután nyomja meg az **Enter** gombot az új szám elfogadásához és lépjen a következő képernyőre.
3. Most a **súlyát** kell megadnia. A súlyszámot az **Up** és a **Down** gombok vagy a numerikus billentyűzet használatával változtathatja, ezután nyomja meg az **Enter** gombot a folytatáshoz.
4. A következő az **idő**. Beállíthatja az időt, a folytatáshoz pedig nyomja meg az **Enter** gombot.
5. Ezután be kell állítania a **maximum szintet**. Ez a legmagasabb terhelési szint, amelyet az edzés során tapasztalni fog. A gyártó által beállított szint a hetes. Állítsa be a szintet, és nyomja meg az **Enter** gombot.
6. Ezzel a beállítások szerkesztésének végére ért és a **Start** gomb megnyomásával kezdheti az edzést. Vissza is léphet, és módosíthatja a beállításait az **Enter** gomb megnyomásával. Megjegyzés: Az adatok szerkesztése során bármikor megnyomhatja a **Stop** gombot az egy szinttel vagy képernyővel való visszalépéshez.
7. Ha növelni vagy csökkenteni szeretné a terhelést, bármikor a program ideje alatt, nyomja meg az **Up** vagy a **Down** gombot. Ez csak a profil jelenlegi pozíciójának terhelését fogja befolyásolni. Amikor a profil átvált a következő oszlopba, visszatér a beprogramozott munkaszintre.
8. A távolság program alatt az üzenetablakban megtekintheti az adatokat az **Enter** gomb megnyomásával.
9. Amikor a program a végéhez ér, nyomja meg a **Start** gombot a program újratekéréséhez, vagy a **Stop** gombot a programból való kilépéshez, vagy el is mentheti az éppen befejezett programot **személyreszabott felhasználói programként** a **User** gomb megnyomásával és az üzenetablakban megjelenő utasítások követésével.

Személyreszabott felhasználói programok

Két beállítható **felhasználói** program található a biciklin, amelyeknek segítségével Ön kialakíthatja és elmentheti saját edzését. A két program, **felhasználó 1** és **felhasználó 2**, pontosan ugyanúgy működnek, ezért felesleges őket külön bemutatni. Létrehozhatja saját személyre szabott programját az alábbi utasítások követésével, vagy elmentheti bármelyik Ön által kiegészített, előre beállított programot személyre szabott programként. Mindkét programot személyessé teheti úgy, hogy megadja a saját nevét.

1. Nyomja meg a **User 1** vagy **User 2** gombot. Az üzenetablak üdvözlőüzenetet jelenít meg. Ha Ön már korábban elmentett egy programot, az üzenet az Ön nevét is tartalmazni fogja. Ezután nyomja meg az **Enter** gombot a programozás elkezdéséhez.
2. Az **Enter** gomb megnyomása után az üzenetablakban megjelenik a „név-A” felirat, amennyiben nincs elmentve név. Ha korábban a „David” nevet mentette el, az üzenetablakban a „Név-David” felirat jelenik meg és a **D** villogni fog. Ha már van tárolt név, Ön megváltoztathatja azt, vagy megnyomhatja a **Stop** gombot a név megtartásához, és a továbblépéshez. Ha szeretne megadni egy nevet, használja az **Up** és/vagy a **Down** gombot az első betű megváltoztatásához, majd nyomja meg az **Enter** gombot az első betű mentéséhez, és folytassa a következő betűvel. Ha végzett a név megadásával, nyomja meg a **Stop** gombot a név mentéséhez és a továbblépéshez.
3. Az üzenetablak megkéri Önt, hogy adja meg az **életkorát**. Megadhatja a korát az **Up** és a **Down** gombok vagy a numerikus billentyűzet használatával, ezután nyomja meg az **Enter** gombot az új szám elfogadásához és lépjen a következő képernyőre.
4. Most a **súlyát** kell megadnia. A súlyszámot az **Up** és a **Down** gombok vagy a numerikus billentyűzet használatával változtathatja, ezután nyomja meg az **Enter** gombot a folytatáshoz.
5. A következő az **idő**. Beállíthatja az időt, a folytatáshoz pedig nyomja meg az **Enter** gombot.
6. Ezután az első oszlop villogni kezd, Ön itt állíthatja be az edzés első szakaszának nehézségi szintjét. Ha befejezte az első szakasz beállítását, vagy ha nem szeretne változtatni, nyomja meg az **Enter** gombot a következő szakasz beállításához.
7. A következő szakasz ugyanazt a szintet fogja mutatni mint az imént beállított szakasz. Ismétlje meg ugyanazt a folyamatot, mint a legutóbbi szakasznál, és ezután nyomja meg az **Enter** gombot. Addig ismétlje a folyamatot, amíg mind a húsz szakaszt be nem állította.
8. Ezután az üzenetablak felszólítja Önt az **Enter** gomb megnyomására a program mentéséhez. A program mentése után az üzenetablakban megjelenik az „Új program mentésre került” felirat, majd felkínálja a lehetőséget a program elindítására vagy változtatására. A **Stop** gomb megnyomásával kiléphet az indítási képernyőből.
9. Ha növelni vagy csökkenteni szeretné a terhelést, bármikor a program ideje alatt, nyomja meg az **Up** vagy a **Down** gombot. Ez csak a profil jelenlegi pozíciójának terhelését fogja befolyásolni. Amikor a profil átvált a következő oszlopba, visszatér a beprogramozott munkaszintre.
10. A felhasználó 1 vagy felhasználó 2 program alatt az üzenetablakban megtekintheti az adatokat az **Enter** gomb megnyomásával.

Pulzusszám programok

Mielőtt elkezdenénk, röviden a pulzusszámról:

A régi mottó, miszerint „az eredményért meg kell szenvedni”, csak egy mítosz, amelyet legyőztek a kényelmes edzés előnyei. Ehhez a sikerhez nagymértékben hozzájárult a szívmonitorok használata. Egy szívmonitor megfelelő használatával sokan felismerik, hogy az általuk legtöbbször választott edzésintenzitás vagy túl magas volt, vagy túl alacsony, és hogy az edzés sokkal élvezhetőbb, ha a kívánt, előnyös tartományban tartják a pulzusukat.

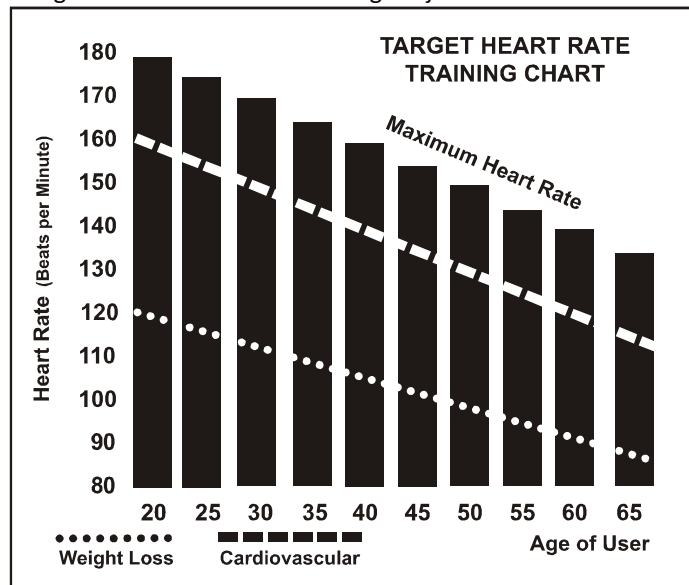
Az edzés során elérni kívánt előnyös tartomány meghatározásához először meg kell állapítani az Ön maximális pulzusszámát. Ezt a következő képlet használatával lehet elvégezni: 220-ból vonja ki az életkorát. Ez megadja az Ön korosztályának maximális pulzusszámát (MHR). Az adott célok hatékony pulzustartományának meghatározásához egyszerűen csak a maximális pulzus bizonyos százalékát kell venni. A pulzusszám-edzési zóna a maximális pulzus 50%-90%-a között mozog. A maximális pulzus 60%-a az a zóna, amely zsírt éget, míg a 80% a kardiovaszkuláris rendszer erősítésére szolgál. Ebben a 60%-tól 80%-ig terjedő zónában tanácsos maradni a maximális hatékonyság érdekében.

Egy 40 éves ember kívánt pulzusszámát a következő módon lehet kiszámolni:

$220 - 40 = 180$ (maximális pulzusszám)
 $180 \times .6 = 108$ szívverés percenként (a maximum 60%-a)
 $180 \times .8 = 144$ szívverés percenként (a maximum 80%-a)

Tehát egy 40 éves számára az edzési zóna a 108-144 szívverés percenként tartomány.

Ha a program során megadja az életkorát, a konzol automatikusan elvégzi ezt a számítást. Az életkort a pulzusszám-ellenőrző programok, és a pulzusszám-diagram használja. A maximális pulzusszám kiszámítása után eldöntheti, hogy milyen célt szeretne elérni.



Az edzés két legnépszerűbb oka vagy célja a kardiovaszkuláris fitness (edzés a szívnek és a tüdőnek), és a súlyszabályozás. Az alábbi táblázatban látható fekete oszlopok a maximális pulzust jelölik az oszlopok alján látható korosztály számára. Az edzési pulzusszámot, a kardiovaszkuláris fitness-nél vagy a súlycsökkentésnél, a táblázatot átlósan átszelő két különböző vonal jelöli. A vonalak céljainak definíciója a táblázat bal alsó sarkában található. Legyen a kardiovaszkuláris fitness, vagy a súlycsökkentés az Ön célja, a maximális pulzusának 80%- ill. 60%-án érheti el a kívánt eredményt, egy az orvosa által engedélyezett edzésterv segítségével. Kérje ki orvosa véleményét mielőtt részt venne egy edzésprogramban.

Minden pulzusszám-ellenőrző ellipszisgépen használhatja a pulzusmonitor funkciót a pulzusszám-ellenőrző program használata nélkül. Ezt a funkciót a manuális módban vagy a kilenc program bármelyikénél használhatja. A pulzusszám-ellenőrző program automatikusan vezérli a pedálok ellenállását.

A szubjektív terhelésmegélés

A pulzus nagyon fontos, de annak is sok előnye van, ha hallgatunk a testünkre. A pulzusszámon kívül még sok változó befolyásolja az edzés megfelelő intenzitását. Az Ön stressz-szintje, fizikai egészsége, érzelmi egészsége, a hőmérséklet, a páratartalom, a napszak, az utolsó étkezés óta eltelt idő mind szerepet játszik az edzés intenzitásának kiválasztásában. Ha odafigyel a testére, az mindezekről beszél Önnel.

A szubjektív terhelésmegélést (RPE), amely Borg-skálaként is ismert, egy svéd fiziológus, G.A.V. Borg fejlesztette ki. Ez a skála az edzés intenzitását osztályozza 6-tól 20-ig, attól függően, hogy Ön hogy érzi magát, vagy hogy éli meg az erőfeszítést, amit tesz.

A skála a következőképpen néz ki:

Az erőfeszítés megélésnek besorolása

- 6 minimális
- 7 nagyon, nagyon könnyű
- 8 nagyon, nagyon könnyű+
- 9 nagyon könnyű
- 10 nagyon könnyű+
- 11 meglehetősen könnyű
- 12 kényelmes
- 13 kicsit nehéz
- 14 kicsit nehéz+
- 15 nehéz
- 16 nehéz+
- 17 nagyon nehéz
- 18 nagyon nehéz+
- 19 nagyon, nagyon nehéz
- 20 maximális

Megkapja a körülbelüli pulzusszámot minden besorolásnál, ha a számokhoz hozzátesz egy nullát. Például, a 12-es besorolás kb. 120 szívverés/perces pulzusszámot eredményez. Az Ön RPE-je a korábban tárgyalt faktoroktól függően változhat. Az ilyen típusú edzésnek ez a legnagyobb előnye. Ha a teste erős és pihent, erősnek fogja érezni magát, az edzést pedig könnyebbnek. Ha az Ön teste ebben az állapotban van, keményebben tud edzeni, és az RPE ezt támogatni fogja. Ha fáradtnak és lustának érzi magát, a testének pihenésre van szüksége. Ebben az állapotban az edzés nehezebbnek tűnik. Ez szintén is megmutatkozik ez az RPE-ben, és annak a napnak megfelelően fog edzeni.

A jeladós pulzusszám-mérő használata

Hogyan viselje a vezeték nélküli mellkasi jeladót:

1. Csatlakoztassa a jeladót az elasztikus pánthoz a rögzítők használatával.
2. A lehető legszorosabbra húzza meg a pántot, de a pánt ne legyen túl szoros sem, hogy kényelmes maradjon.
3. Helyezze el a jeladót a logóval középen, a test közepén, úgy hogy ne a mellkas felé nézzen (néhány felhasználónak a mérőt a középvonaltól enyhén balra kell elhelyeznie). Csatlakoztassa az elasztikus pánt végét a kerek vég beillesztésével, és a rögzítők használatával, rögzítse a jeladót és a pántot a mellkasa körül.
4. Közvetlenül a mellizom alatt helyezze el a jeladót.
5. Az izzadság a legjobb vezető a szívverés nagyon apró elektromos jelzéseinek méréséhez. De sima vizet is használhat az elektródák (2 fekete négyzet alakú rész a szíj hátsó oldalán és a jeladó mindkét oldalán) benedvesítéséhez. Szintén ajánlott a mellkasi jeladó pár percnyi viselése az edzés előtt. Néhány felhasználó, a testkémia miatt, kezdetben nehezebben kap erős, állandó jelet. A bemelegítés után csökken ez a probléma. Ruha viselése a jeladó/pánt felett nem befolyásolja a teljesítményt.
6. Az edzésnek hatótávolságon (a távolság a mérő és a vevő között) belül kell történnie az erős, állandó jel érdekében. A hatótávolság némileg változhat, de általában a konzol közelében kell maradni a jó, erős, megbízható jelzés érdekében. A jeladó megfelelő működését biztosítandó, viselje azt közvetlenül a bőrén. Ha szeretné, viselheti a jeladót póló felett is. Ehhez nedvesítse be a póló azon területeit, ahová az elektródákat helyezni fogja.

Megjegyzés: A jeladó automatikusan bekapcsol, ha aktivitás észlel a felhasználó szívében. Továbbá, automatikusan kikapcsol, ha nem érkezik aktivitást. Bár a jeladó vízálló, a nedvesség hibás jelek kialakulását okozhatja, ezért mindig ügyeljen arra, hogy használat után törölje szárazra a jeladót az akku élettartamának meghosszabbítása érdekében (a jeladó akkujának becsült élettartama 2500 óra). A csereakku: Panasonic CR203.

Szabálytalan működés:

Figyelem! Ne használja ezt az ellipsziszgépet a pulzusszám ellenőrzésére, hacsak nem egy állandó, normális, valós pulzusszám jelenik meg. Magas, furcsa, véletlenszerű számok megjelenése problémára utal.

A szabálytalan pulzusszámot okozható interferenciák kiindulópontjai lehetnek:

- (1) mikrohullámú sütők, kis berendezések stb.
- (2) fénycsövek
- (3) néhány háztartási biztonsági rendszer
- (4) a háziállat kerítése
- (5) *Előfordulhat, hogy valakinél a jeladó nem tud a bőrön keresztül jelet fogni. Ha problémát észlel, próbálja meg a jeladót fordítva viselni. Általában a jeladót úgy kell elhelyezni, hogy a logó ne fordítva legyen.*
- (6) *Ha továbbra is problémákat észlel, értesítse a kereskedőt.*

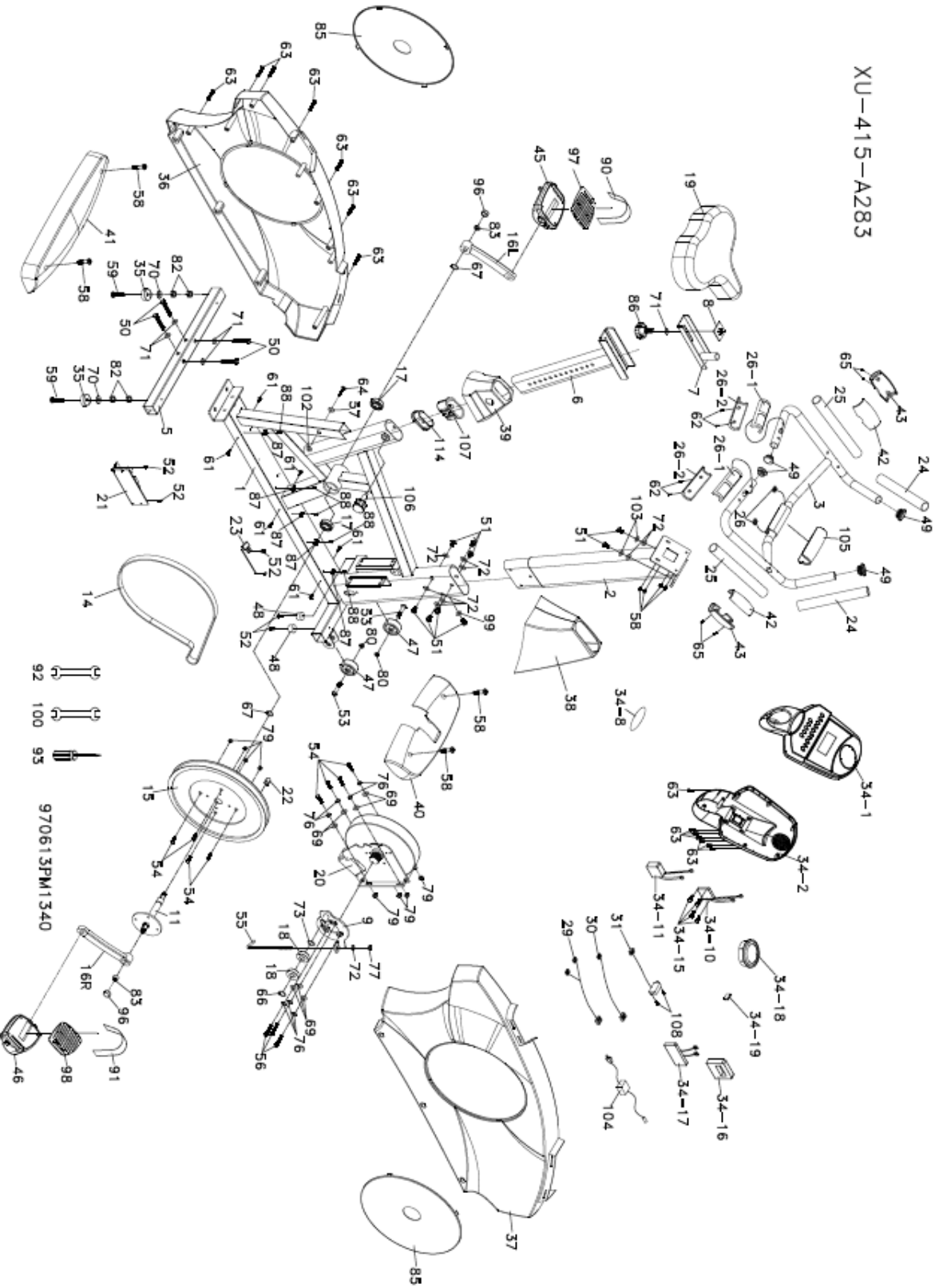
Pulzusszám-ellenőrző program 1 & 2 (HR 1, HR 2) működése

Mindkét program ugyanúgy működik, az egyetlen különbség, hogy a HR 1 a maximális pulzusszám 60%-ára, a HR 2 pedig 80%-ára van beállítva. Mindkettőt ugyanúgy kell beprogramozni.

A **HR 1 vagy HR 2** program indításához kövesse az alábbi utasításokat, vagy egyszerűen nyomja meg a HR 1 vagy HR 2 gombot, aztán az Enter gombot és kövesse az üzenetablakban megjelenő utasításokat.

1. Nyomja meg a **HR 1 or HR 2** gombot, aztán nyomja meg az Enter gombot.
2. Az üzenetablak megkéri Önt, hogy adja meg az **életkorát**. Megadhatja a korát az Up és a Down gombok vagy a numerikus billentyűzet használatával, ezután nyomja meg az Enter gombot az új szám elfogadásához és lépjen a következő képernyőre.
3. Most a **súlyát** kell megadnia. A súlysúlyt az Up és a Down gombok vagy a numerikus billentyűzet használatával változtathatja, ezután nyomja meg az Enter gombot a folytatáshoz.
4. A következő az **idő**. Beállíthatja az időt, a folytatáshoz pedig nyomja meg az Enter gombot.
5. Ezután be kell állítania a **pulzusszám szintet**. Ez az a pulzusszám szint, amelyet az edzés során tapasztalni fog. Állítsa be a szintet, és nyomja meg az Enter gombot.
6. Ezzel a beállítások szerkesztésének végére ért és a Start gomb megnyomásával kezdheti az edzést. Vissza is léphet, és módosíthatja a beállításait az Enter gomb megnyomásával. Megjegyzés: Az adatok szerkesztése során bármikor megnyomhatja a Stop gombot az egy szinttel vagy képernyővel való visszalépéshez.
7. Ha növelni vagy csökkenteni szeretné a terhelést, bármikor a program ideje alatt, nyomja meg az Up vagy a Down gombot. Ez lehetővé teszi, hogy megváltoztassa a kívánt pulzusszámot, a program során bármikor.
8. A HR 1 vagy HR 2 program alatt az üzenetablakban megtekintheti az adatokat a **Display** gomb megnyomásával.
9. Amikor a program a végéhez ér, nyomja meg a Start gombot a program újratekéréséhez, vagy a Stop gombot a programból való kilépéshez, vagy el is mentheti az éppen befejezett programot **személyreszabott felhasználói programként** a User gomb megnyomásával és az üzenetablakban megjelenő utasítások követésével.

XU-415-A283



Alkatrészlista

Szám	Megnevezés	Menny.	Szám	Megnevezés	Menny.
1	Főváz	1	48	ψ25x15L_pedál	2
2	Konzol-rúd	1	49	1" _félgömbfejű végsapka	4
3	Kormány, ülés	1	50	3/8"x2-1/4" _hatlapfejű csavar	4
5	Hátsó stabilizáló	1	51	5/16"x5/8" _hatlapfejű csavar	9
6	Belső csúszka	1	52	5x19mm _menetvágó csavar	5
7	Üléscsúszka keret	1	53	5/16"x1-3/4" _menetvágó csavar	2
8	Rögzítő lemez	1	54	1/4"x3/4" _hatlapfejű csavar	8
9	Láncterelő kerékszerelvény	1	55	M8x170m/m _J csavar	1
11	Tengely	1	56	M6x15mm _keresztornyos csavar	3
14	Szj	1	57	ψ5xψ15x1.5T _lapos alátét	1
15	Hajtótárcsa	1	58	M5x12mm _keresztornyos csavar	8
16B	Hajtókar (B)	1	59	3/8"x2" _szárnyas csavarfejű belsőkulcsnyílású csavar	2
16J	Hajtókar (J)	1	61	5x16mm _menetvágó csavar	6
17	Csapágy, hajtókar tengely	2	62	ψ3x20mm _menetvágó csavar	4
18	Láncterelő kerék csapágya	2	63	ψ3.5x12mm _menetvágó csavar	14
19	Ülés alsó párna	1	64	ψ3.5x19mm _menetvágó csavar	1
20	Indukciós fék	1	65	ψ3x10mm _menetvágó csavar	4
21	Vezérlő	1	66	ψ17_C bilincs	1
22	Mágnes	1	67	ψ20_C bilincs	2
23	2Px300 mm Érzékelő kábellel	1	69	1/4"x13mmx1T _lapos alátét	7
24	1"x250Lx5T _markolat szivacs	2	70	3/8"x19mmx1.5T _lapos alátét	2
25	1"x200Lx5T _markolat szivacs	2	71	3/8"x25mmx1.5T _lapos alátét	5
26	Kézi pulzusmérő kábelszerelvénnyel	2	72	5/16"x19mmx1.5T _lapos alátét	9
26~1	Kézi pulzusmérő szerelvény teteje	2	73	ψ17x23.5mmx1T _lapos alátét	1
26~2	Kézi pulzusmérő szerelvény alja	2	76	ψ1/4" _rugós alátét	7
29	Számítógép kábel	1	77	M8x7T _nylon-betétes anya	1
30	400mm _elektronikus fék huzalcsatlakozó	1	79	1/4" _nylon-betétes anya	8
31	AC vezeték szerelvény	1	80	5/16"x6T _nylon-betétes anya	2
34	Konzolszerelvény	1	82	3/8"x7T _anya	4
34~1	Felső konzolborítás	1	83	M10x1.0 _anya	2
34~2	Alsó konzolborítás	1	85	Kerek lemezborítás, hajtókar	2
34~8	Jelvény, konzol	4	86	Hosszanti szabályozógomb	1
34~10	Interfész bővítőkártya	2	87	Kábelkötegelő	5
34~11	Vevő, HR	2	88	3.5x16mm _menetvágó csavar	5
34~15	Ø2.6x6mm _menetvágó csavar	4	90	Pedálszj (B)	1
34~16	Számítógép lemez	1	91	Pedálszj (J)	1
34~17	Konzol	1	92	13/15m/m _kulcs	1
35	Szintező láb	1	93	Keresztornyos csavarhúzó	1
36	Láncborítás (B)	1	96	Forgattyúkar végsapka	2
37	Láncborítás (J)	1	97	Pedálszivacs (B)	1
38	Konzolrúd borítás	1	98	Pedálszivacs (J)	1
39	Lépcsőborítás	1	99	5/16"x20 _hajlított alátét	1
40	Első stabilizátor borítás	1	100	12/14m/m _kulcs	1
41	Hátsó stabilizátor borítás	1	102	ψ 8x16x1T _lapos alátét	1
42	Markolat oldalsó sapka (felső)	2	103	ψ 8 _rugós alátét	2
43	Markolat oldalsó sapka (alsó)	2	104	AC átalakító	1
45	Pedál (B)	1	105	Kormány fedősapka	1
46	Pedál (J)	1	106	Rögzítőfogantyú	1
47	Szállítókerék	2	107	Középső térbeli borítás	1
			108	M3x10mm _keresztornyos csavar	2
			114	Távtartó gyűrű	1