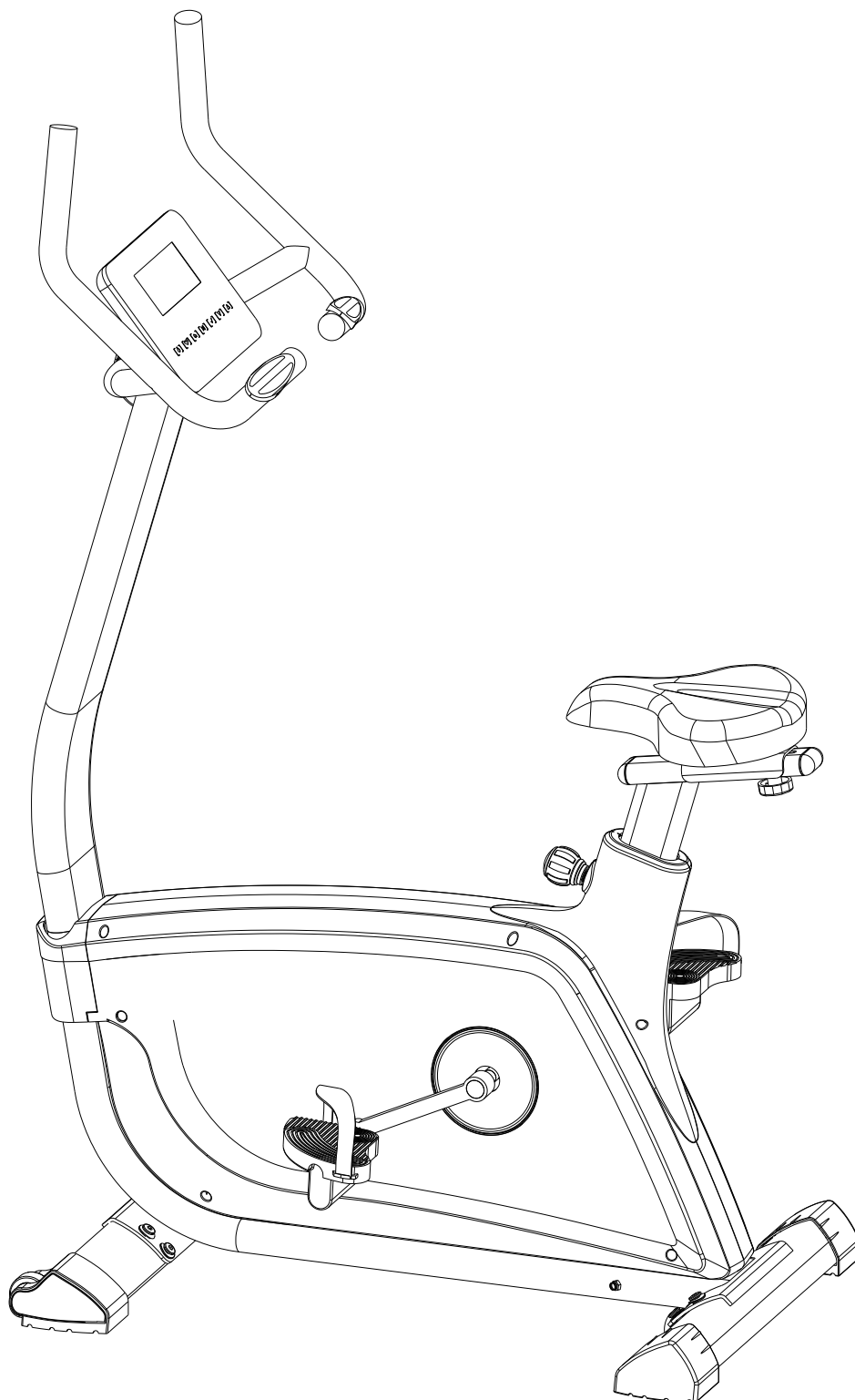




CT 920 ERGOMETER



GB

D

CZ

SK

HU

Table of contents - Inhaltsverzeichnis - Obsah - Obsah - Tájékoztató

English	P	3
Deutsch	P	18
Česky	P	33
Slovensky	P	48
Magyar	P	63

© The owner's manual is only for the customer reference. ENERGETICS can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

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

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

© Tento návod je určený len pre potrebu zákazníkov. ENERGETICS nezodpovedá za chyby, ktoré sa môžu vyskytnúť kvôli chybnému prekladu alebo zmenám v technickej špecifikácii produktu.

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

© **Copyright by ENERGETICS**

Dear Customer,

GB

Congratulations on your purchase of an ENERGETICS home exerciser. This product has been designed and manufactured to meet the needs and requirements of in-home use. Please carefully read the instructions prior to assembly and first use. Be sure to keep the instructions for reference and/ or maintenance. If you have any further questions, please contact us. We wish you lots of success and fun while training,

Your  Team

Product Safety

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

Safety instruction

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

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

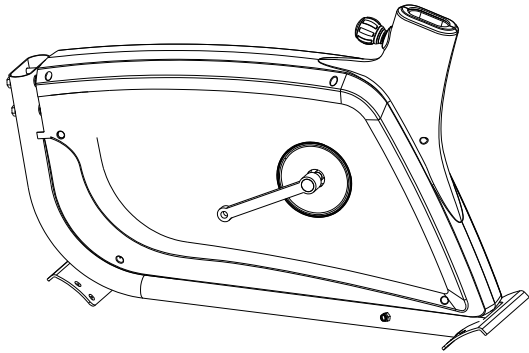


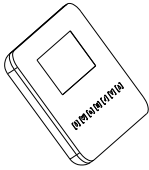
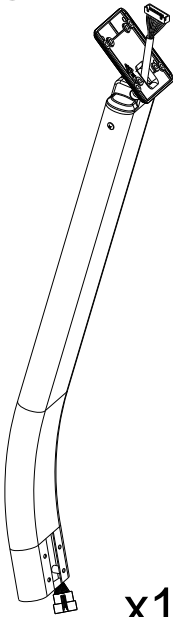
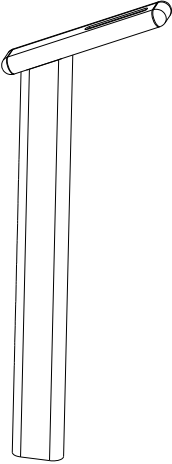
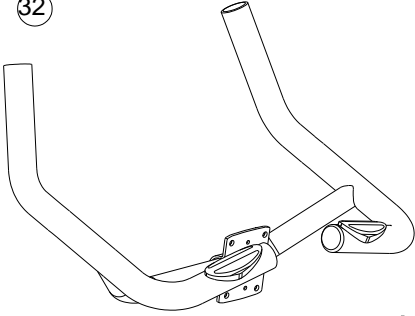
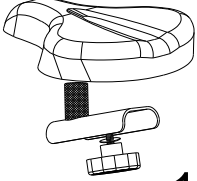
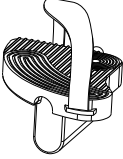

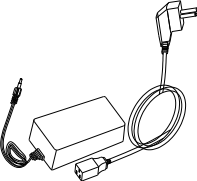
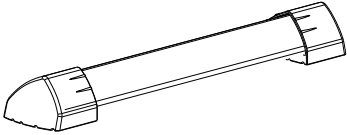
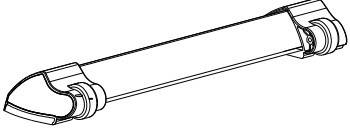






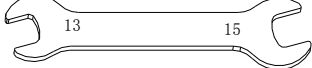
Handling

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

Care and Maintenance

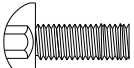


- The home exerciser should not be used or stored in a moist area because of possible corrosion.
- Check at least every 4 weeks that all connecting elements are tightly fitted and in good condition.
- In case of repair please ask your dealer for advice.
- Replace defective components immediately and/or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

Checklist

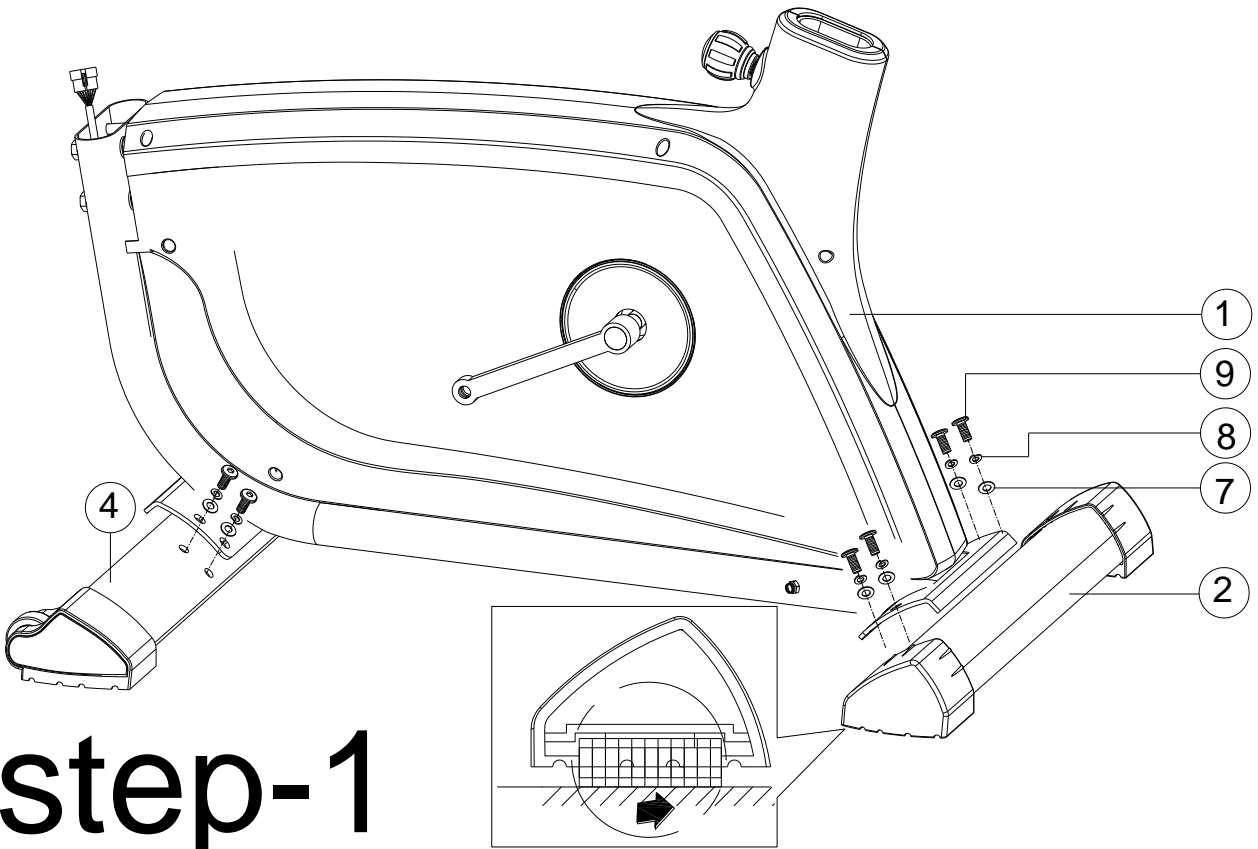
 <p>①</p> <p>x1</p>			 <p>65</p> <p>x1</p>		 <p>28</p> <p>x1</p>		
			 <p>17</p> <p>x1</p>				
 <p>29</p> <p>x1</p>		 <p>66</p> <p>x1</p>		 <p>32</p> <p>x1</p>		 <p>10 & 11</p> <p>x1</p>	
				 <p>62</p> <p>x1</p>		 <p>88</p> <p>x1</p>	
				 <p>81</p> <p>x1</p>			
 <p>4</p> <p>x1</p>				 <p>2</p> <p>x1</p>			
 <p>9</p> <p>M8*1.25*20L</p>		<p>x12</p>					
 <p>30</p> <p>M8*1.25*50L</p>		<p>x4</p>		 <p>7</p> <p>D16*D8.5*1.2T</p>		<p>x16</p>	
 <p>8</p> <p>D15.4*D8.2*2T</p>		<p>x16</p>		 <p>20</p> <p>M5*0.8*15L</p>		<p>x2</p>	
 <p>x1</p>				 <p>13 15</p> <p>x1</p>			

Assembly instruction

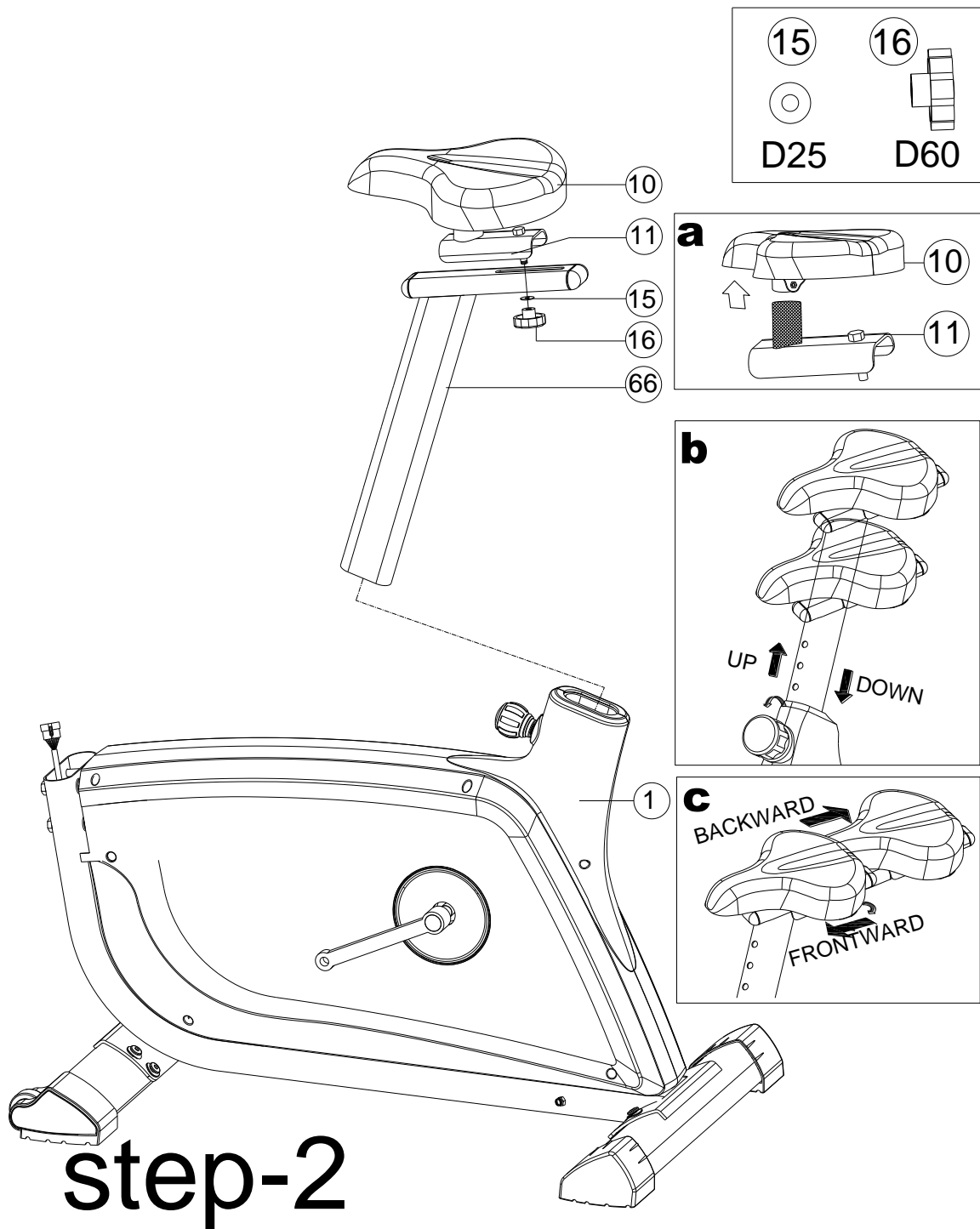


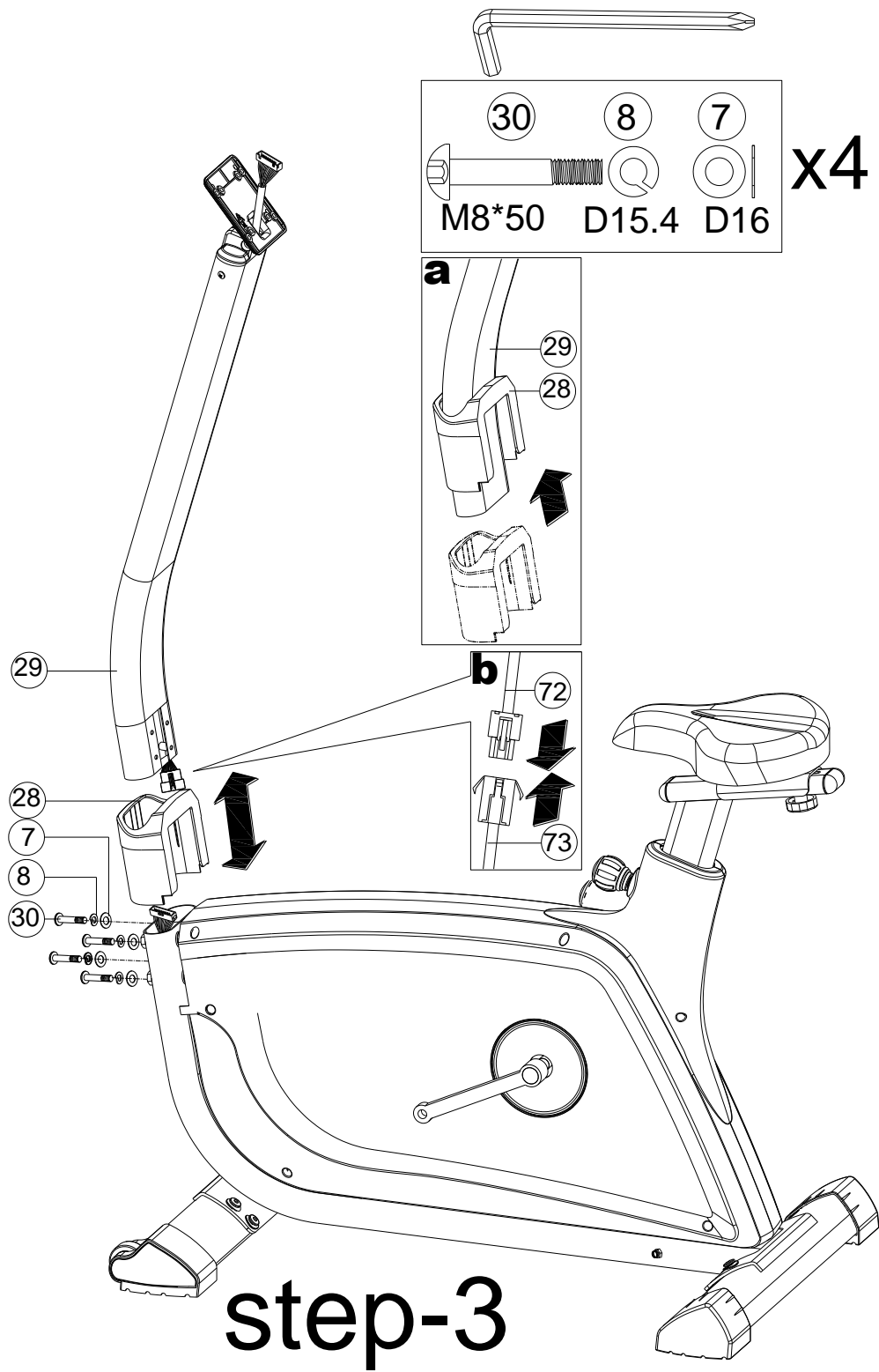
9	8	7
		
M8*20	D15.4	D16

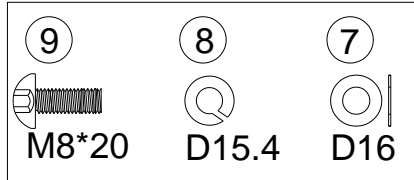
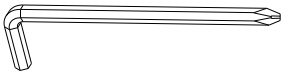
x8



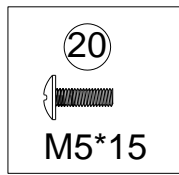
step-1



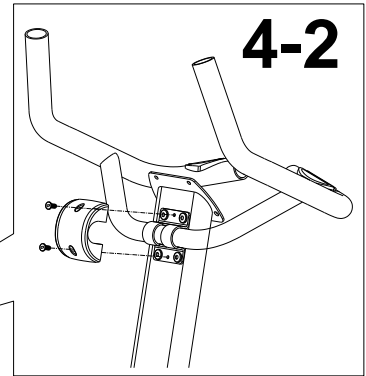
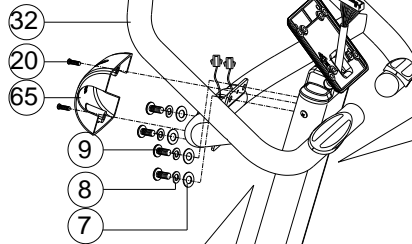




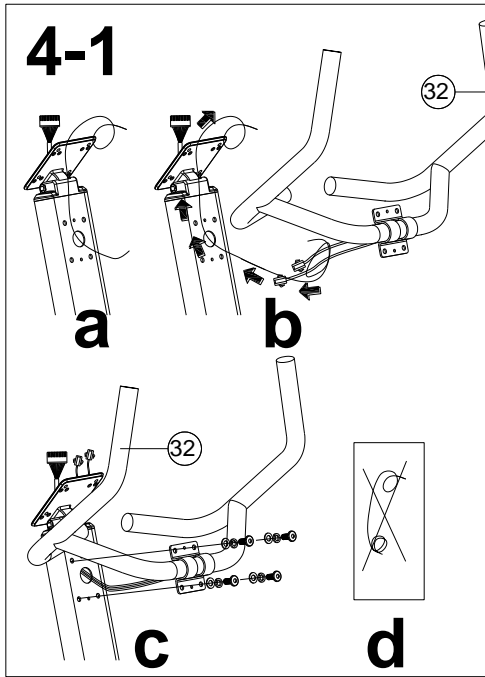
x4



x2



4-2



4-1

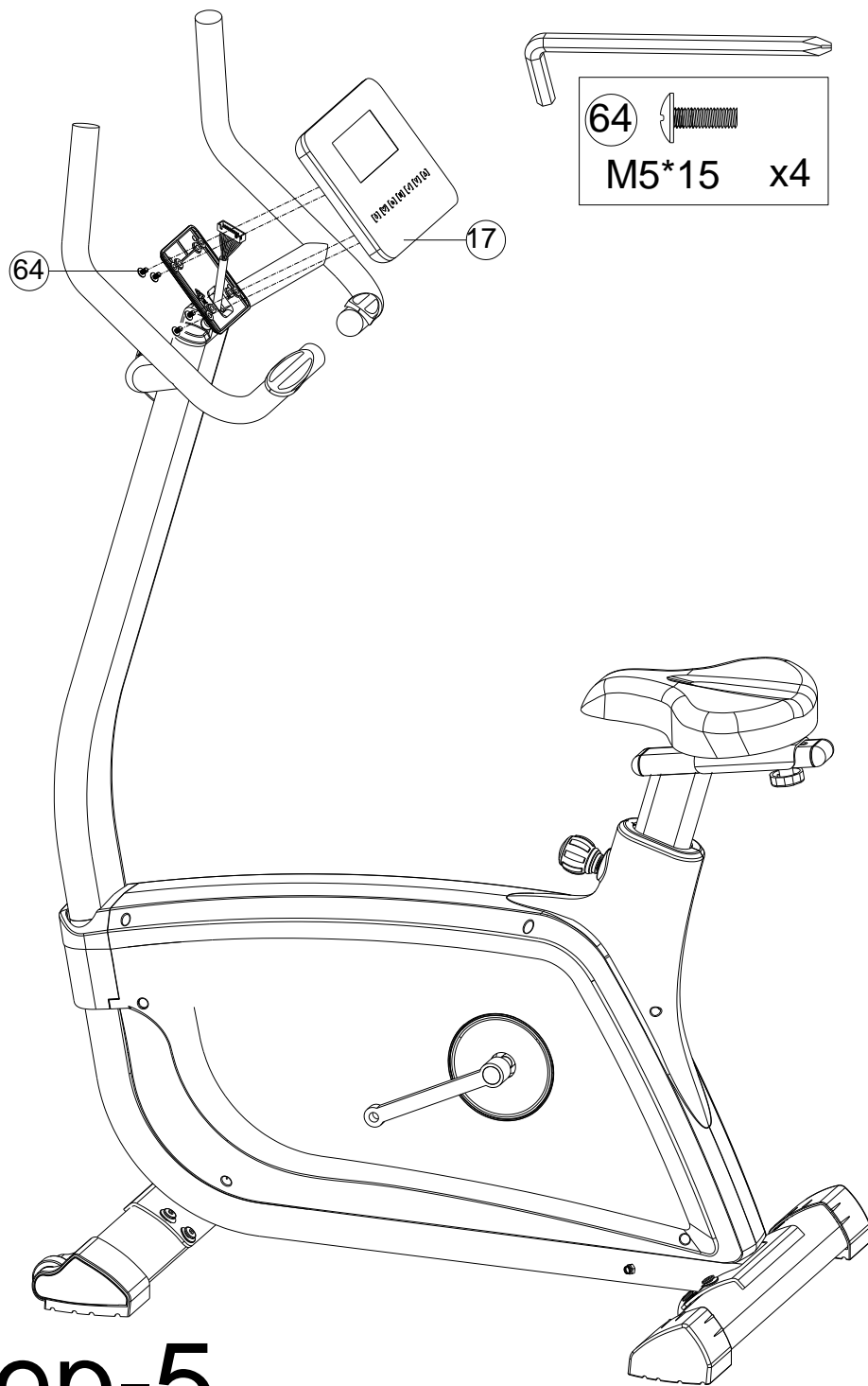
a

b

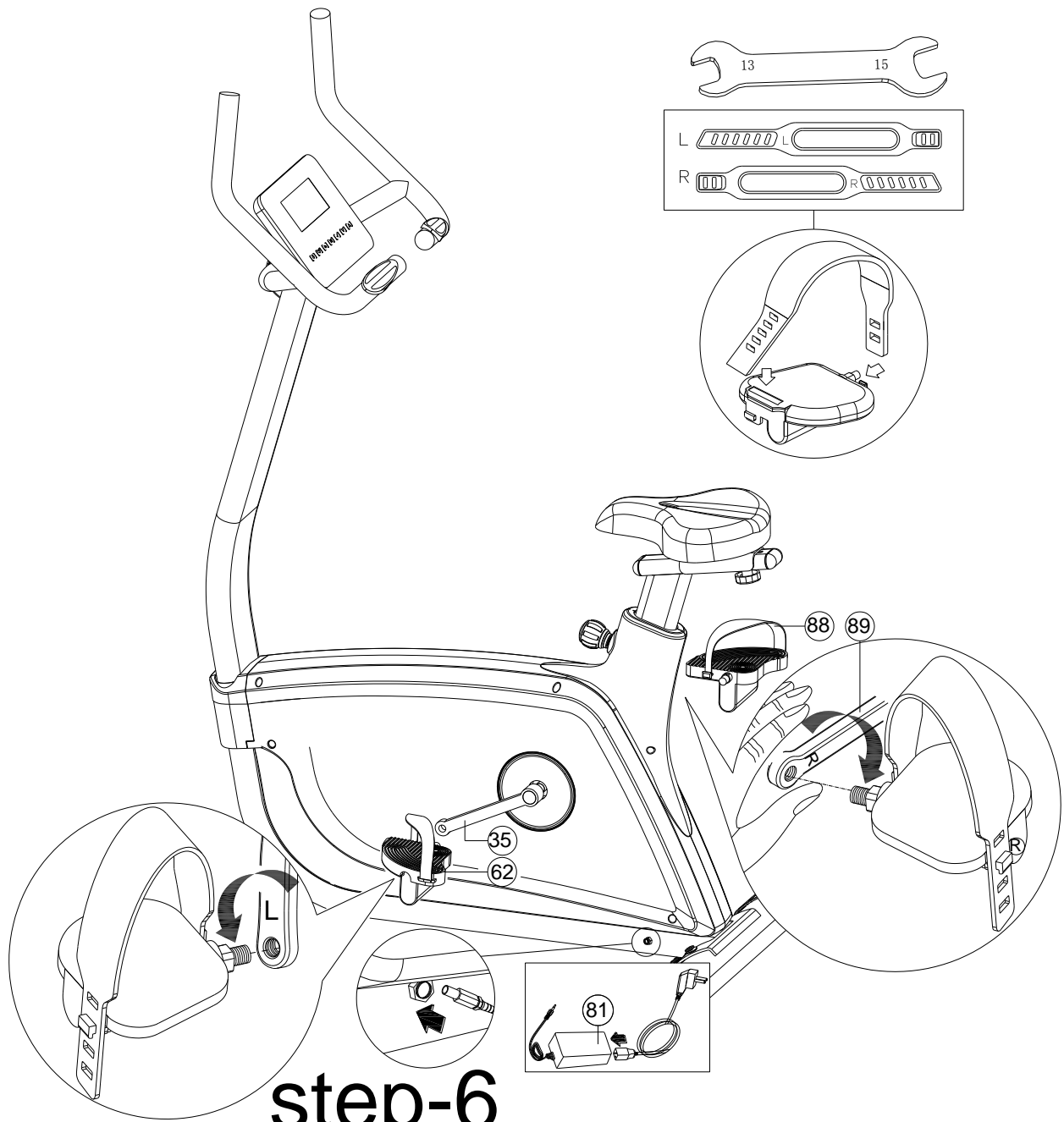
c

d

step-4



step-5





Button Function

UP	To make upward adjustment or increase training resistance.
DOWN	To make downward adjustment or decrease training resistance.
ENTER	To confirm all settings.
START/ STOP	To start or stop workout.
RESET	To reset current settings or press to have monitor switching to initial training mode for renew selection.
RECOVERY	To test heart rate recovery status.
BODY FAT	To test body fat%.

Press "BODY FAT" and hold for 2 seconds to modify user data (SEX/ AGE/ HEIGHT & WEIGHT) in standby mode.

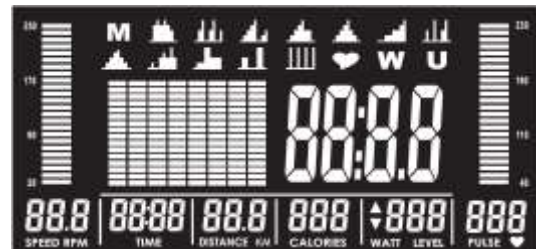
Display Function

TIME	Count up - TIME will count up from 00:00 to maximum of 99:59 when there's no target time preset. Each increment is 01:00 minute. Count down - TIME will count down from preset target time to 00:00. Each preset increment or decrement is 01:00 minute with available range between 01:00 to 99:00.
SPEED	Current training speed with maximum of 99.9 KM/H or 99.9 ML/H.
RPM	Rotation Per Minute with available range from 0~15 to 999.
DISTANCE	Accumulation of total distance from 00:00 up to 99.99 KM or 99.99 ML. Use UP/ DOWN key to preset target distance with each upward adjustment of 0.1 KM or 0.1 ML.
CALORIES	Accumulation of total calories consumption during training from 0 to maximum of 999 calories. (This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which cannot be used in medical treatments.)
PULSE	User may set up target pulse from 0~30 to 230. Console system will have buzzer beeping as a cue when user's actual heart rate exceeds preset target value during workout.
WATTS	Current workout watts with available range from 0 to 999.

Operating Procedure

POWER ON

1. Plug in adaptor to power on console, system will have buzzer beeping as a cue.
2. LCD will have all segments displaying for two seconds along with "78.0" (wheel diameter), "E" (EU), and "K" (KM) for one second.



USER PROFILE SET UP

1. Use UP (▲) and DOWN (▼) key to select a user profile from U1~U4, press "ENTER" to confirm when a user profile is selected.
2. Press "ENTER" each time when value's determined for SEX, AGE, HEIGHT, and WEIGHT settings and all entered data will be saved in user profile U1~U4.

PROGRAM SELECTING

1. Programs display on LCD as MANUAL→12 PROGRAMS→H.R.C.→WATT→USER PROGRAM→MANUAL in sequence.
2. Use UP (▲) and DOWN (▼) key to select a program and press "ENTER" to confirm when selection is determined.



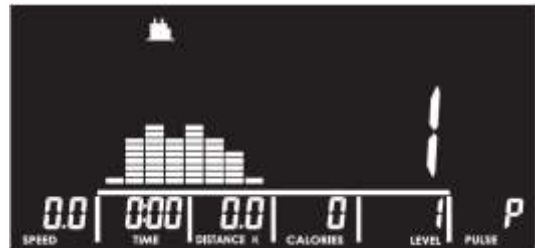
MANUAL

1. Select "M" and use UP (▲) and DOWN (▼) key to adjust resistance level; press "ENTER" when value is determined.
2. Resistance level can be readjusted during workout.
3. LEVEL column will switch and display WATT value after three seconds of no resistance adjustment.
4. Use UP (▲) and DOWN (▼) key for TIME, DISTANCE, CALORIES, and PULSE settings. Press "ENTER" each time when value's determined.
5. Press "START" and start pedaling. RPM & PULSE bars will display values accordingly.
6. Press "STOP" to pause exercise and all exercise values will be saved.
7. Press "RESET" and return to program selecting.



12 PROGRAMS

1. Use UP (▲) and DOWN (▼) key to select a program from P1 to P12 and press "ENTER" to confirm after selection's determined.
2. LCD will display corresponding flashing graphic to the program user selects.
3. Use UP (▲) and DOWN (▼) key to adjust resistance level and TIME; press "ENTER" each time when value's determined and press "START" to start workout.
4. Resistance level can be readjusted during workout.
5. LEVEL column will switch and display WATT value after three seconds of no resistance adjustment.



H.R.C.

1. Use UP (▲) and DOWN (▼) key to select 55%, 75%, 90%, or TARGET.
2. The heart rate value will be calculated automatically according to the AGE value user inputs and will be shown in the alphanumeric column in flashing text.
3. When user selects "TARGET", use UP (▲) and DOWN (▼) key to set value between 30~230 and press "ENTER" to confirm when value's determined.
4. Use UP (▲) and DOWN (▼) key to set TIME and press "START" to start workout.



USER PROGRAM

1. Use UP (▲) and DOWN (▼) key to create user's desired program, press "ENTER" when each chart value's determined.
2. Press "ENTER" and hold for 2 seconds and skip to TIME setting. Use UP (▲) and DOWN (▼) key to set TIME.
3. Press "START" and user may start pedaling.



WATT

1. WATT default value 120 will be displayed in the alphanumeric column in flashing text waiting for an adjustment.
2. Use UP (▲) and DOWN (▼) key to adjust WATT and TIME values.
3. Press “START” to start exercise.
4. WATT LEVEL will be adjusted automatically according to user’s actual RPM input value.
5. Resistance LEVEL can be readjusted manually during workout.



BODY FAT

1. This function is valid after user stops pedaling (or press “STOP”).
2. A continuous heart rate signal input is required during BODY FAT test.
3. Press “BODY FAT”, console system will start the body fat measurement process and will show results of FAT% and BMI on screen 8 seconds later.
4. Press “BODY FAT” and hold for two seconds to enter user profile to reset SEX, AGE, HEIGHT, and WEIGHT. Press “ENTER” to start body fat measurement process.
5. If LCD displays following messages: “E-1”- When there’s no heart rate signal input detected; or “E-4” – When FAT% result exceeds 5~50 and BMI result exceeds 5~50.

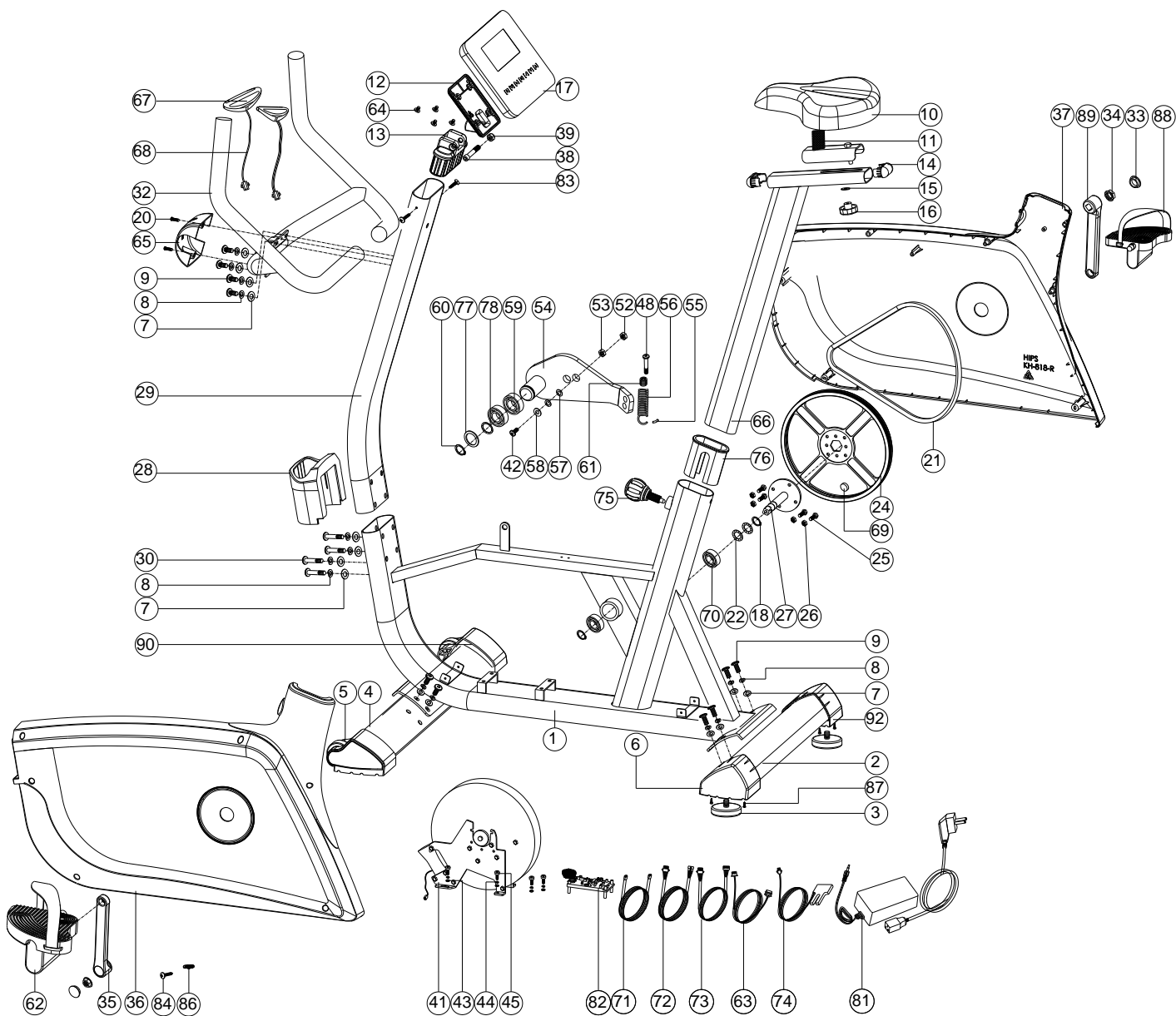


RECOVERY

1. RECOVERY function is valid when there’s a heart rate value input detected (during exercise or after user presses “STOP”).
2. Press “RECOVERY” and LCD will display TIME “0:60” counting down with user’s actual heart rate value showing in the PULSE column.
3. When TIME reaches to “0:00”, LCD will have result “FX” (X=1~6) displaying in the alphanumeric section.
4. Press “RECOVERY” again and return to previous mode during or after RECOVERY test’s occurred; LCD will continue displaying user’s actual heart rate value on screen.



Exploded drawing



Partlist					
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Main frame	1	44	Spring washer D10.5*D6.1*1.3T	4
2	Rear stabilizer	1	45	Screw M6*1.0*15L	4
3	Adjustable wheel	2	48	Allen bolt M8*1.25*50L	1
4	Front stabilizer	1	52	Nylon nut M8*1.25*8T	1
5	Front foot cap(left)	1	53	Nut M8*1.25*6T	1
6	Rear foot cap(left)	1	54	Fixing plate for idle wheel	1
7	Flat washer D16*D8.5*1.2T	16	55	Plastic cover	2
8	Spring washer D15.4 XD8.2x2T	16	56	Spring D2.2*D14*65L	1
9	Allen bolt M8x1.25x20L	12	57	Plastic washer D10*D24*0.4T	2
10	Seat	1	58	Flat washer	1
11	Seat adjustment	1	59	Bearing #99502	2
12	Fixing plate for computer	1	60	C-clip S-16(1T)	1
13	Computer bracket	1	61	Fixing nut D15*13L	1
14	Oval cap	2	62	Left pedal	1
15	Flat washer D25xD8.5x2T	1	63	Electric cable	1
16	Club knob	1	64	BoltM5x0.8x15L	4
17	Computer	1	65	Protective	1
18	C-clip D22.5*D18.5*1.2T	2	66	Seat post	1
20	Bolt M5x0.8x15L	2	67	Handle pulse	2
21	Belt	1	68	Handle pulse cable	2
22	Waved washer D22xD17x0.3T	2	69	Round magnet	1
24	Belt wheel	1	70	Bearing	2
25	Bolt M6x1.0x15L	4	71	Connecting cable	1
26	Nylon nut M6x1.0x6T	4	72	Upper computer cable	1
27	Crank axle	1	73	Lower computer cable	1
28	Upper protective cover	1	74	Sensor cable	1
29	Handlebar post	1	75	ball shape knob	1
30	Allen bolt M8*1.25*50L	4	76	Inner tube	1
32	Fixing handlebar	1	77	Flat washer D24*D16*1.5T	1
33	Screw cover D23x6.5	2	78	Waved washer D21xD16.2x0.3T	1
34	Anti-loosen nut M10*1.25*10T	2	81	Adaptor	1
35	Left crank	1	82	Controller	1
36	Left chain cover	1	83	Screw ST4.2x1.4x15L	2
37	Right chain cover	1	84	Screw ST4.2x1.4x20L	9
38	Screw M8*1.25*45L	1	86	Pin	2
39	Nylon nut M8*1.25*8T	1	87	Screw ST4*1.41*15L	8
41	Flywheel	1	88	Right pedal	1
42	Allen bolt M8x1.25x30L	1	89	Right crank	1
43	Flat washer D13*D6.5*1.0T	4	90	Front foot cap(right)	1
			92	Rear foot cap(right)	1

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

D

wir gratulieren Ihnen zum Kauf eines ENERGETICS Heimtrainers. Dieses Produkt ist für den Heimbereich konzipiert, um den Wünschen und Anforderungen dieses Bedarfs gerecht zu werden. Bitte lesen Sie vor dem Aufbau und dem ersten Gebrauch zunächst sorgfältig diese Anleitung. Bitte bewahren Sie die Anleitung als Referenz und für den richtigen Umgang mit Ihrem Fitness-Gerät auf. Bei weiteren Fragen dazu stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei Ihrem Training.

Ihr  - Team

Produktsicherheit

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

Sicherheitshinweise

- Bei gesundheitlichen Einschränkungen oder für individuelle und persönliche Trainingsparameter konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Er kann Ihnen sagen, welche Art des Trainings und welche Belastung für Sie geeignet sind.
- Achtung: Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- Beginnen Sie erst mit dem Training, nachdem Sie sichergestellt haben, dass der Heimtrainer korrekt aufgebaut und eingestellt ist.
- Starten Sie immer mit einer Aufwärm-Phase.
- Verwenden Sie nur die der Lieferung beigelegten ENERGETICS Originalteile (siehe Check-Liste).
- Gehen Sie beim Aufbau des Geräts exakt nach der Montageanweisung vor.
- Verwenden Sie nur geeignetes Werkzeug für die Montage und lassen Sie sich ggf. von einer zweiten Person helfen
- Stellen Sie das Gerät auf einem ebenen, rutschfesten Untergrund auf.
- Verwenden Sie die Höhen-Einstellkappen an der hinteren Querstütze, um eine sichere Position des Heimtrainers zu gewährleisten.
- Stellen Sie sicher, dass die vorderen Transportrollen in der richtigen Position angebracht sind (siehe Aufbauanleitung).
 - Stellen Sie bei allen verstellbaren Teilen sicher, dass die Maximalpositionen, in die sie verstellt werden können, richtig eingestellt sind.
- Schrauben Sie vor dem Training alle verstellbaren Teile fest, um eine Lockerung während des Trainings zu vermeiden.
- Das Gerät ist für das Training erwachsener Personen konzipiert. Stellen Sie sicher, dass eine Nutzung des Geräts von Kindern nur unter Aufsicht von Erwachsenen erfolgt.
- Weisen Sie anwesende Personen auf Gefährdung, z.B. durch bewegliche Teile, hin.
- Der Widerstand kann auf Ihre persönlichen Bedürfnisse eingestellt werden.
- Verwenden Sie den Heimtrainer nicht ohne Schuhe oder mit losem Schuhwerk.
- Stellen Sie sicher, dass ausreichend Platz vorhanden ist, um den Heimtrainer zu benutzen.
- Beachten Sie die nicht fixierten oder beweglichen Teile während der Montage/Demontage des Heimtrainers.

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

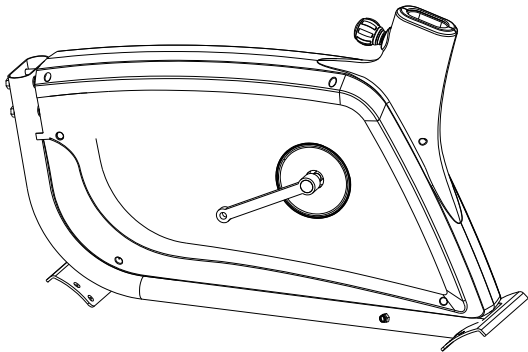


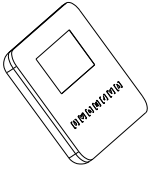
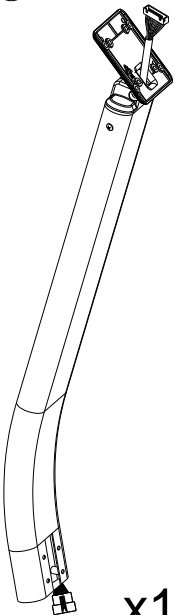
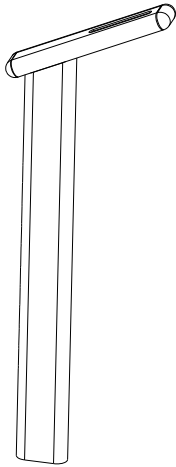
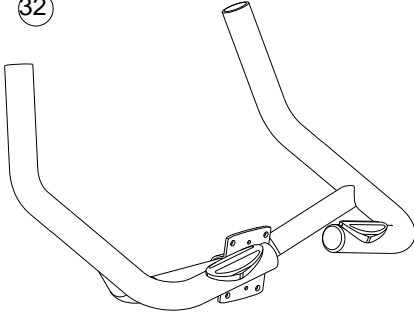
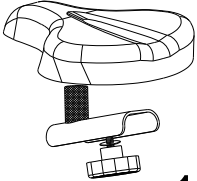
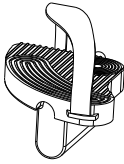

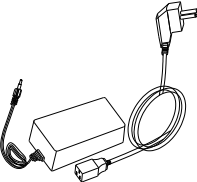
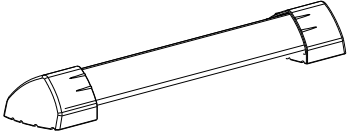
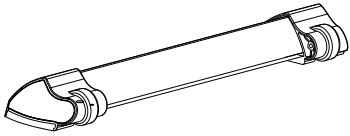






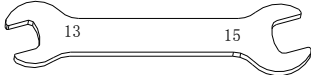
Handhabung

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

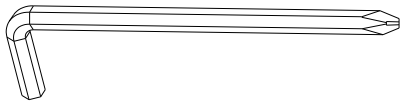
Sorgfalt und Wartung

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

Checklist

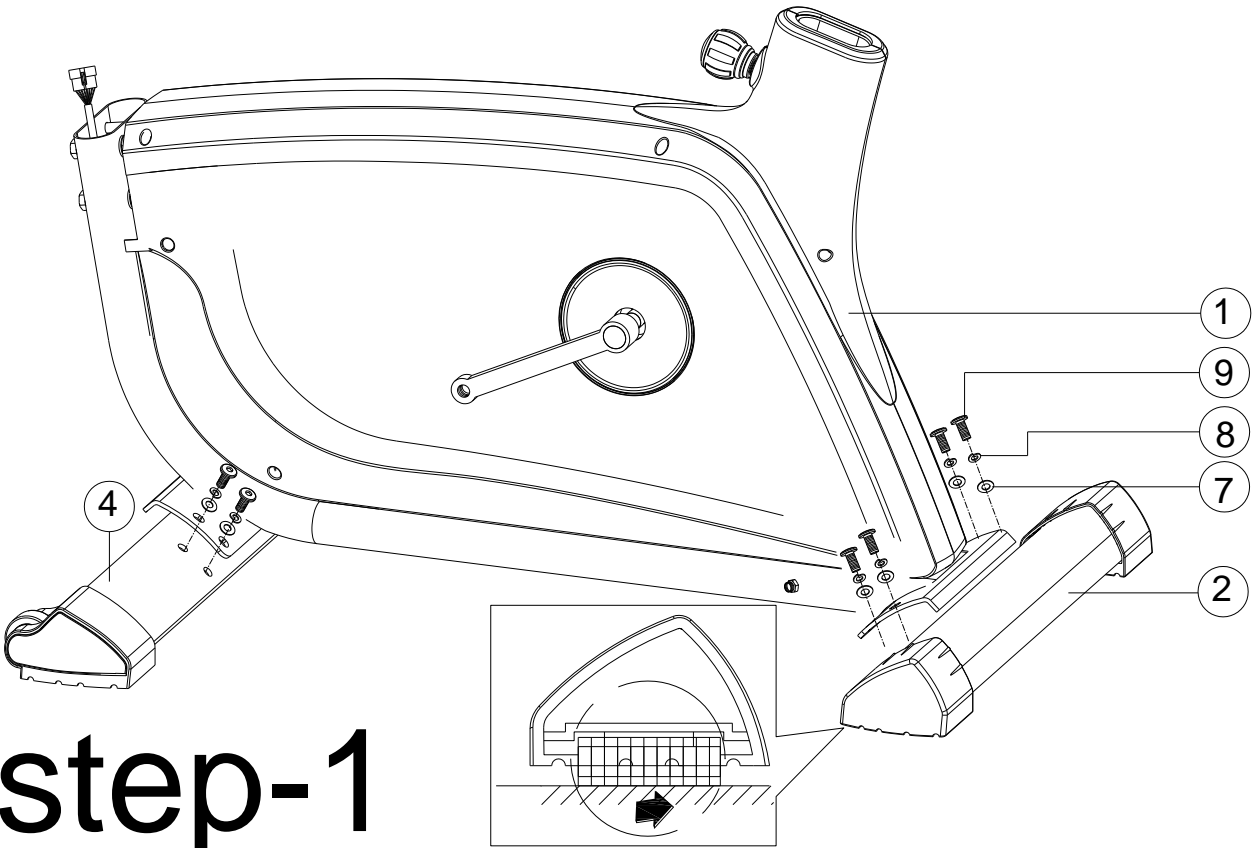
 <p>①</p> <p>x1</p>		 <p>65</p> <p>x1</p>	 <p>28</p> <p>x1</p>
		 <p>17</p> <p>x1</p>	
 <p>29</p> <p>x1</p>	 <p>66</p> <p>x1</p>	 <p>32</p> <p>x1</p>	 <p>10 & 11</p> <p>x1</p>
		 <p>62</p> <p>x1</p>	 <p>88</p> <p>x1</p>
			 <p>81</p> <p>x1</p>
 <p>4</p> <p>x1</p>		 <p>2</p> <p>x1</p>	
 <p>9</p> <p>M8*1.25*20L</p> <p>x12</p>			
 <p>30</p> <p>M8*1.25*50L</p> <p>x4</p>		 <p>7</p> <p>D16*D8.5*1.2T</p> <p>x16</p>	
 <p>8</p> <p>D15.4*D8.2*2T</p> <p>x16</p>		 <p>20</p> <p>M5*0.8*15L</p> <p>x2</p>	
 <p>x1</p>	20	 <p>13 15</p> <p>x1</p>	

Aufbauanleitung

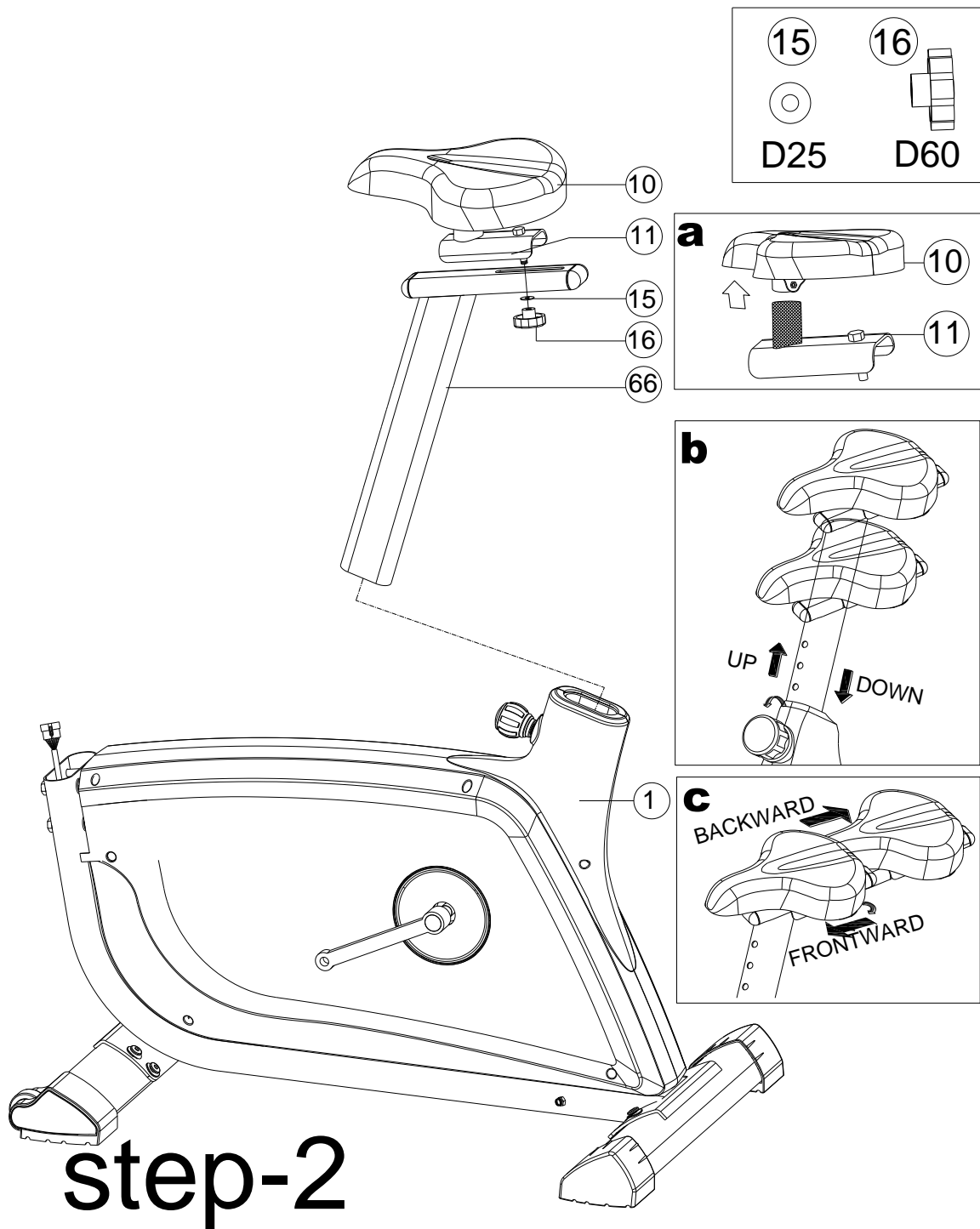


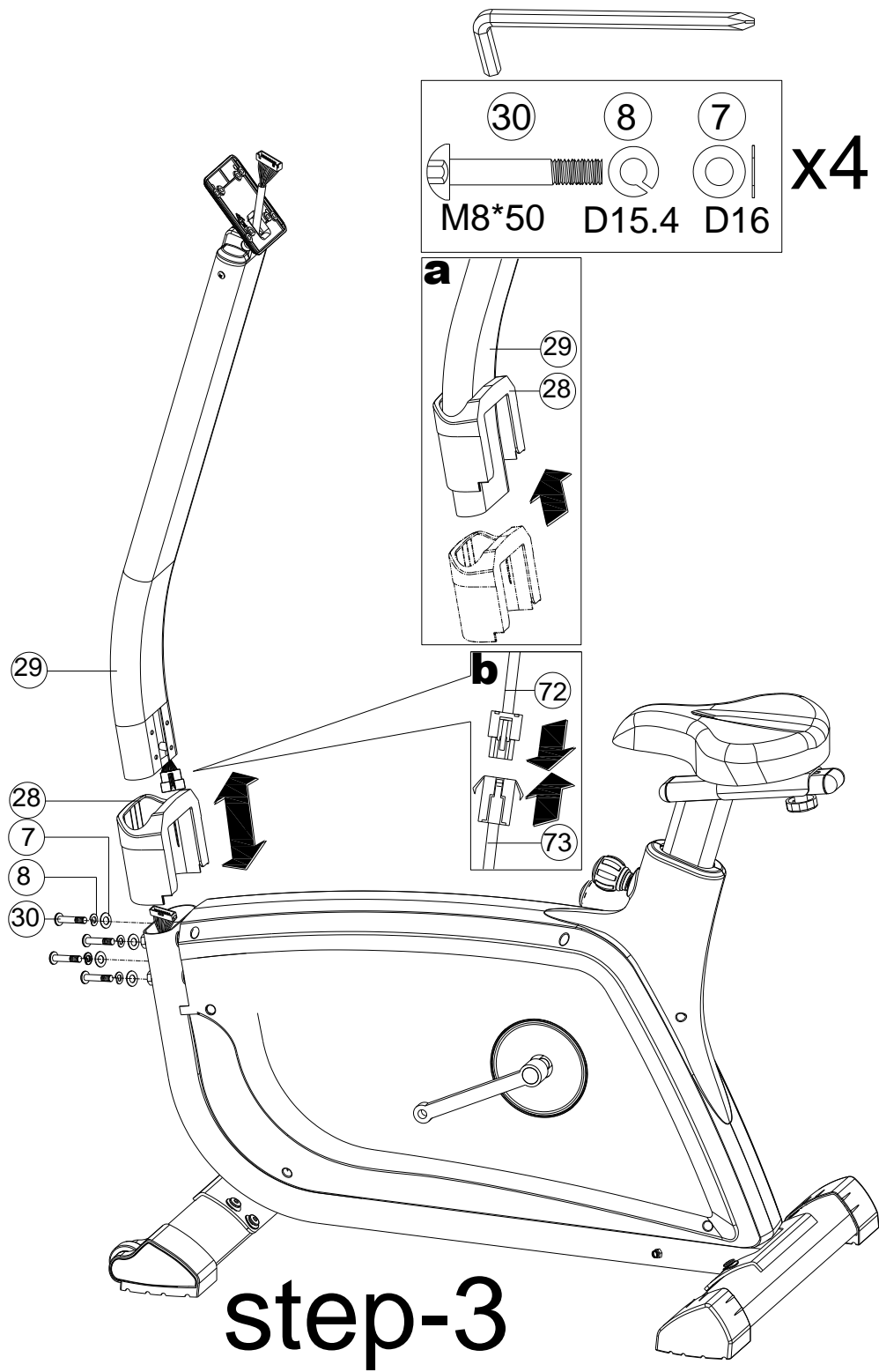
9	8	7
A drawing of a screw with a hex head.	A drawing of a flat washer.	A drawing of a hex nut.
M8*20	D15.4	D16

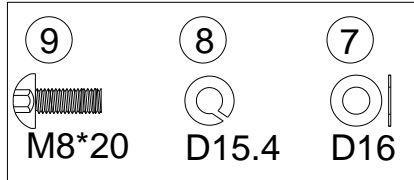
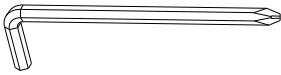
x8



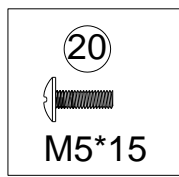
step-1



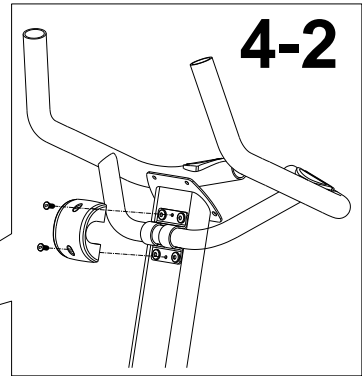
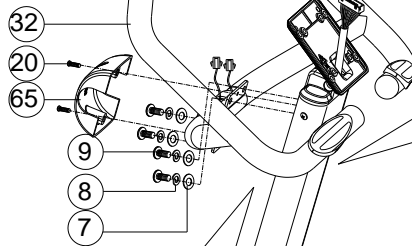




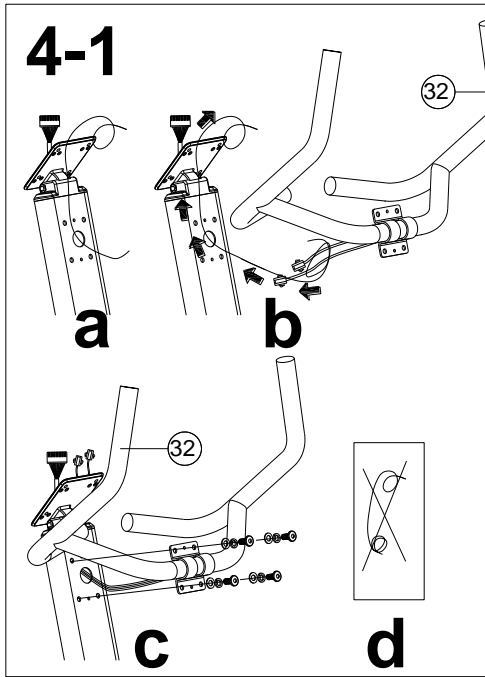
x4



x2



4-2



4-1

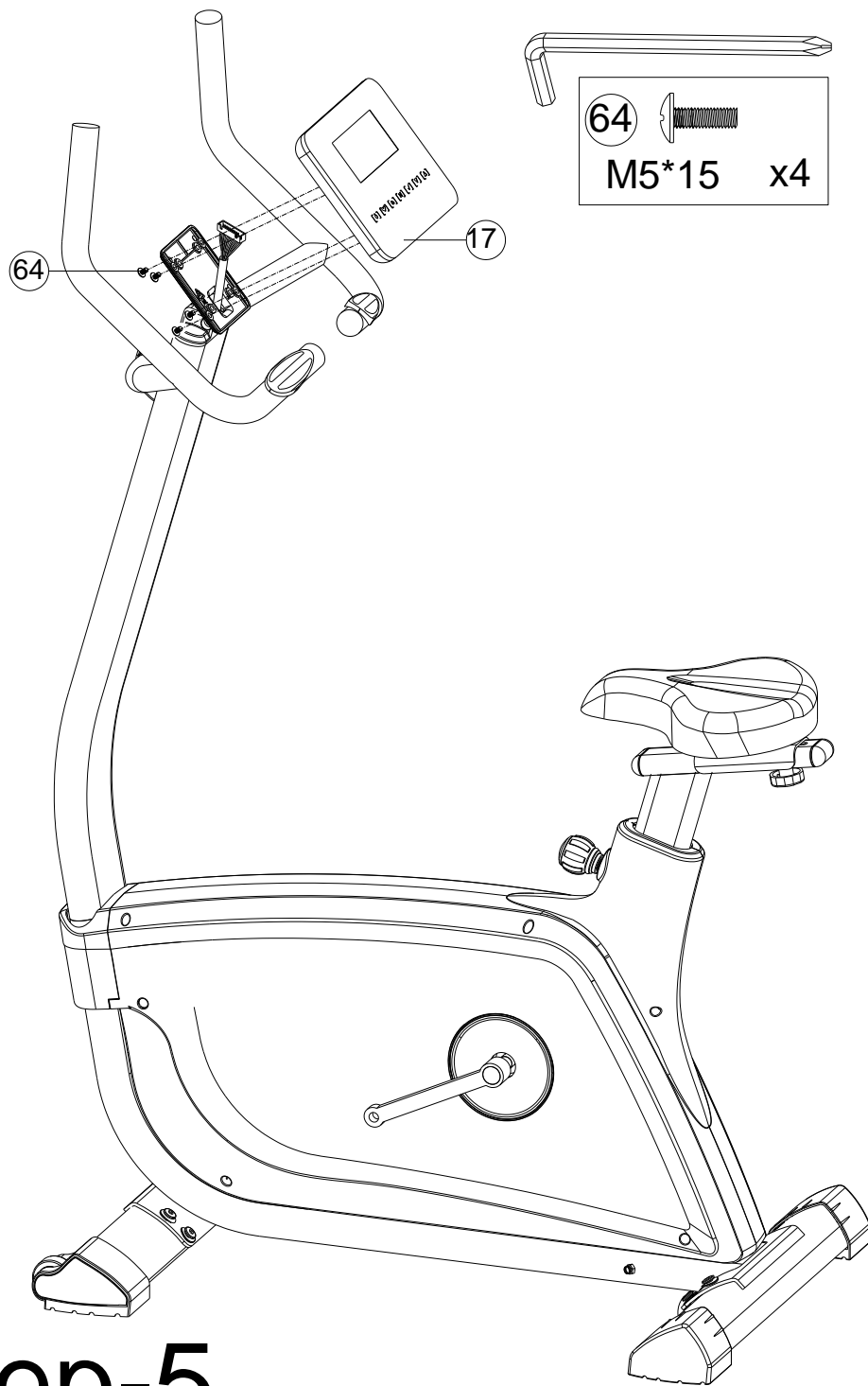
a

b

c

d

step-4



step-5

Computeranleitung SE7699



Funktionstasten

UP	Erhöhung der Werte oder Erhöhung des Trainingswiderstandes.
DOWN	Verringern der Werte oder Reduktion des Trainingswiderstandes.
ENTER	Bestätigen der Eingaben.
START/ STOP	Starten oder Stoppen des Trainings.
RESET	Rücksetzen aktueller Eingaben. Drücken (2 Sekunden) um in den Anfangsmodus zu gelangen und erneut mit der Auswahl zu beginnen.
RECOVERY	Erholungspulsmessung starten.
BODY FAT	Körperfettmessung in %.

Drücke "BODY FAT", 2 Sekunden halten zum Einstellen der Benutzerdaten (Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht) im Stoppmodus.

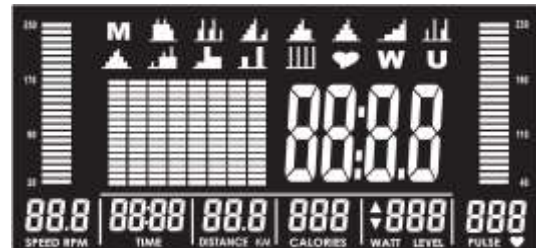
Bildschirmanzeige

TIME	Falls keine Zeitvorgabe gewählt wurde, zählt die Zeit von 00:00 bis 99:59 hoch. Die Erhöhung erfolgt in 1 Minuten Schritten. Rückwärts zählen von der voreingestellten Zeit bis 00:00. Die Eingabe erfolgt in 1 Minuten Schritten zwischen 01:00 und 99:00.
SPEED	Aktuelle Geschwindigkeit bis max. 99,9 km/h oder 99,9 m/h
RPM	Umdrehungen pro Minute zwischen 0~15 bis 999.
DISTANCE	Anzeige der Gesamtdistanz von 00:00 bis 99,99 km oder 99,99 ml. Drücken Sie die UP/DOWN Taste, um eine Distanz vorzugeben. Die Erhöhung erfolgt in 0,1 km oder 0,1 ml Schritten.
CALORIES	Anzeige des gesamten Kalorienverbrauchs während des Trainings von 0 bis 999 kcal. (Die Angaben sind lediglich Richtwerte ohne medizinische Genauigkeit).
PULSE	Geben Sie Ihre Pulsgrenze von 0~30 bis 230 ein. Der Computer beginnt zu piepsen, wenn die aktuelle Herzfrequenz die vorgegebene Pulsgrenze überschreitet.
WATTS	Aktuelle Wattanzeige zwischen 10 bis 350 Watt.

Programmbeschreibung

Einschalten

1. Stecken Sie den Netzadapter ein, um das Gerät einzuschalten. Der Computer gibt einen kurzen Piepton von sich.
2. Die Anzeige leuchtet für 2 Sekunden auf, mit dem Hinweis "78.0" (Schwungrad Durchmesser), "E" (EU), und "K" (KM) für eine Sekunde.



Einstellen der Benutzerdaten

1. Benutzen Sie die UP (▲) und DOWN (▼) Taste um ein Benutzerprofil, U1~U4, auszuwählen. Drücken Sie "ENTER" zum Bestätigen Ihrer Auswahl.
2. Drücken Sie „ENTER“ zum Bestätigen Ihrer Benutzerangaben (Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht). Anschließend sind Ihre Benutzerdaten im ausgewählten Benutzerprofil gespeichert.

Programmauswahl

1. Alle Programme erscheinen auf dem Display in nachfolgender Reihe: MANUAL – 12 PROGRAMS – H.R.C. – WATT – USER PROGRAM
2. Drücken Sie die UP ▲ und DOWN ▼ Taste um ein Programm auszuwählen. Drücken Sie die „ENTER“ Taste zum Bestätigen Ihrer Auswahl.



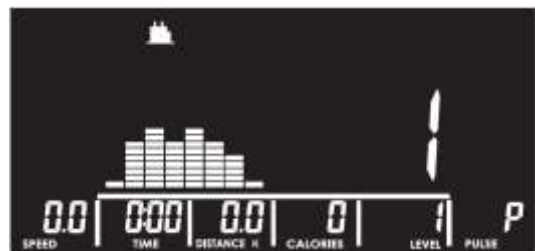
Manuell

1. Wählen Sie Programm „M“ und drücken Sie die „ENTER“-Taste.
2. Der Widerstand kann während des Trainings verändert werden.
3. Im Display schaltet die Anzeige nach 3 Sekunden auf WATT, wenn der Widerstand nicht verändert wird.
4. Betätigen Sie die UP ▲ / DOWN ▼ Taste zur Vorgabe von ZEIT, DISTANZ, KALORIEN, und PULS. Bestätigen Sie jeden Wert durch drücken der „ENTER“-Taste.
5. Drücken Sie „START“ und beginnen Sie zu treten, um mit dem Training zu beginnen. RPM & PULS werden durch Balken seitlich am Display dargestellt.
6. Drücken Sie „STOP“, um mit dem Training zu pausieren. Die Werte bleiben gespeichert.
7. Drücken Sie „RESET“, um zur Programmauswahl zu gelangen.



12 Programme

1. Betätigen Sie die UP ▲ / DOWN ▼ Taste, um ein Programm zwischen P1 – P12 auszuwählen. Drücken Sie „ENTER“ zum Bestätigen.
2. Im Display wird das gewählte Programm dargestellt.
3. Betätigen Sie die UP ▲ / DOWN ▼ Taste zum Festlegen des Widerstands und der ZEIT. Drücken Sie „ENTER“ zum Bestätigen und danach „START“, um das Training zu beginnen.
4. Der Widerstand kann während des Trainings verändert werden.
5. Im Display schaltet die Anzeige nach 3 Sekunden auf WATT, wenn der Widerstand nicht verändert wird.



H.R.C.

1. Betätigen Sie die UP ▲ / DOWN ▼ Taste zur Auswahl Ihrer Herzfrequenz, 55%, 75%, 90% oder TARGET.
2. Die Herzfrequenz wird automatisch kalkuliert, basierend auf den Eingaben der Benutzerdaten.
3. Bei der Auswahl von „TARGET“, betätigen Sie die UP ▲ / DOWN ▼ Taste zur Auswahl Ihres gewünschten Zielpulses. Drücken Sie „ENTER“ zum Bestätigen Ihrer Auswahl.
4. Betätigen Sie die UP ▲ / DOWN ▼ Taste zum Einstellen der ZEIT und drücken Sie „START“, um mit dem Training zu beginnen.



Benutzer Programm

1. Betätigen Sie die UP ▲ / DOWN ▼ Taste zum Erstellen Ihres persönlichen Programms. Drücken Sie „ENTER“ nach Festlegung des gewünschten Widerstands. Wiederholen Sie den Vorgang, bis alle Balken den gewünschten Widerstand zeigen.
2. Drücken Sie 2 Sekunden die „ENTER“ Taste und geben Sie die ZEIT ein.
3. Drücken Sie „START“, um das Training zu beginnen.



WATT Programm

1. Im Wattmodus sind 120 WATT voreingestellt.
2. Betätigen Sie die UP ▲ / DOWN ▼ Taste, um den gewünschten Wert (10 – 350 WATT) festzulegen.
3. Drücken Sie „START“, um das Training zu beginnen.
4. Die WATT können während des Trainings verändert werden.



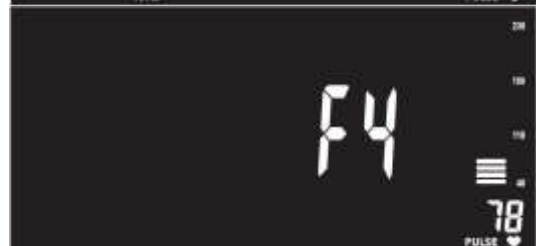
Körperfettmessung

1. Diese Funktion ist wählbar, nachdem Sie aufhören zu treten oder Sie „STOP“ drücken.
2. Zur Messung muß ein Pulssignal empfangen werden.
3. Drücken Sie die „BODY FAT“ Taste um die Messung zu starten. Nach 8 Sekunden erscheint im Display das Ergebnis, FAT% und BMI.
4. Drücken Sie „BODY FAT“ und halten Sie die Taste für 2 Sekunden, um die Benutzerdaten (Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht) auszuwählen. Drücken Sie „ENTER“, um die Körperfettmessung zu starten.
5. Wenn im Display „E-1“ erscheint, kann kein Pulssignal erkannt werden. Bei „E-4“ ist das Ergebnis außerhalb des Messbereichs zwischen 5~50.

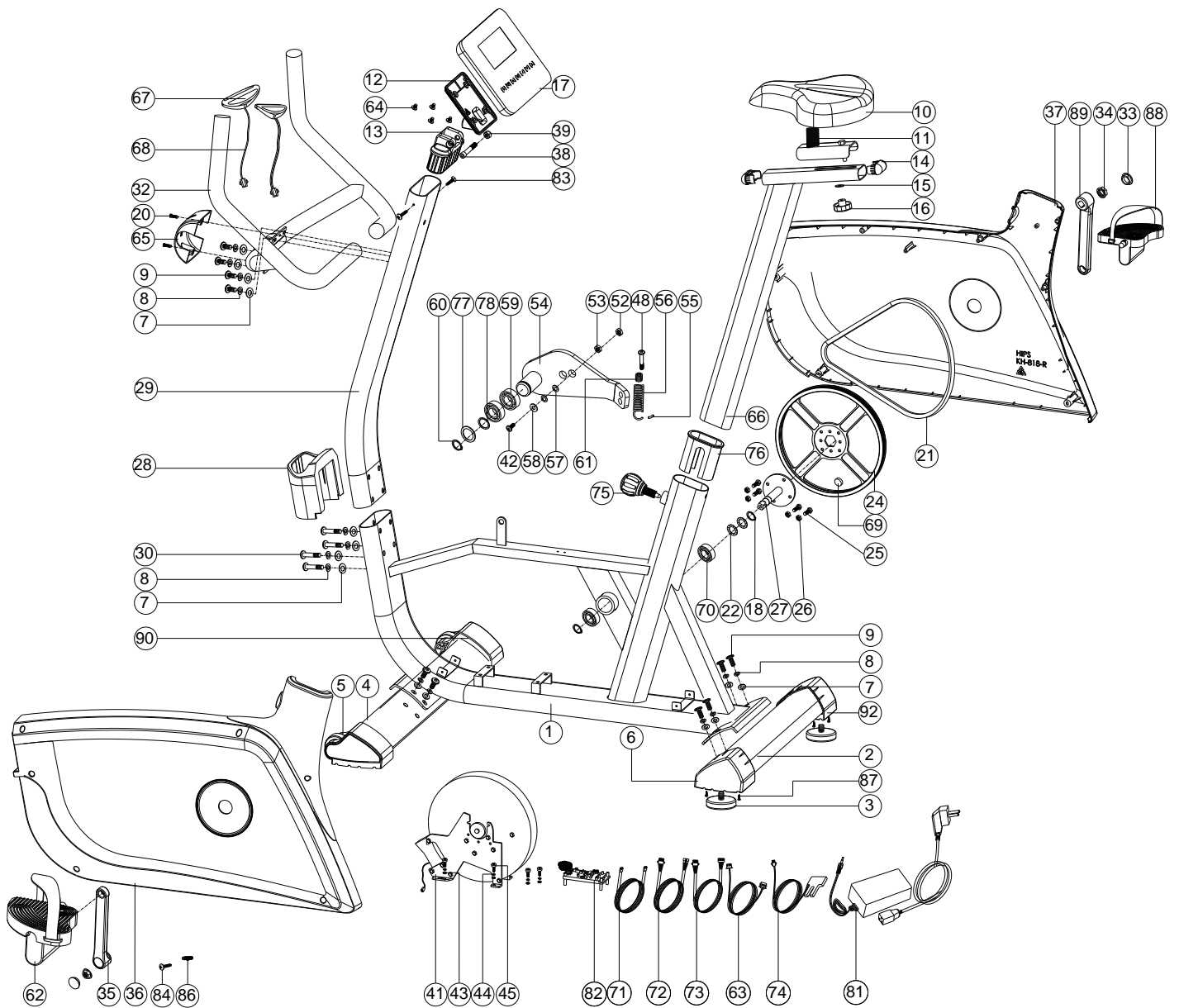


Erholungspulsmessung

1. Die Messung ist verfügbar, wenn ein Pulssignal empfangen werden kann (während dem Training oder nachdem die „STOP“ Taste gedrückt wurde).
2. Drücken Sie „RECOVERY“ und die Anzeige zählt die ZEIT von 0:60 herunter. Die aktuelle Herzfrequenz wird dabei dargestellt.
3. Wenn die ZEIT 0:00 erreicht, wird das Ergebnis (F 1-6) angezeigt.
4. Drücken Sie erneut „RECOVERY“, um zur vorigen Anzeige zu wechseln.



Explosionszeichnung



Teilleiste

Nr.	Bezeichnung	Stk.	Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Hauptrahmen	1	44	Sicherungsring D10.5*D6.1*1.3T	4
2	Querstütze hinten	1	45	Schraube M6*1.0*15L	4
3	Höhenausgleichsschraube	2	48	Imbusschraube M8*1.25*50L	1
4	Querstütze vorne	1	52	Mutter M8*1.25*8T	1
5	Endkappe vorne links	1	53	Mutter M8*1.25*6T	1
6	Endkappe hinten links	1	54	Spannrollenhalterung	1
7	Beilagscheibe D16*D8.5*1.2T	16	55	Plastikhülse	2
8	Sicherungsring D15.4 XD8.2x2T	16	56	Feder D2.2*D14*65L	1
9	Imbusschraube M8x1.25x20L	12	57	Beilagscheibe D10*D24*0.4T	2
10	Sattel	1	58	Beilagscheibe	1
11	Horizontale Sattelverstellung	1	59	Lager #99502	2
12	Endplatte Computer	1	60	Sägering S-16(1T)	1
13	Computerhalterung	1	61	Fixiermutter D15*13L	1
14	Endkappe	2	62	Pedal links	1
15	Beilagscheibe D25xD8.5x2T	1	63	Stromkabel	1
16	Fixierknopf	1	64	Schraube M5x0.8x15L	4
17	Computer	1	65	Lenkerabdeckkappe	1
18	Sägering D22.5*D18.5*1.2T	2	66	Sattelstütze	1
20	Schraube M5x0.8x15L	2	67	Handpuls	2
21	Riemen	1	68	Handpuls kabel	2
22	Wellenscheibe D22xD17x0.3T	2	69	Magnet	1
24	Riemenscheibe	1	70	Lager	2
25	Schraube M6x1.0x15L	4	71	Verbindungskabel	1
26	Mutter M6x1.0x6T	4	72	Computerkabel oben	1
27	Kurbelachse	1	73	Computerkabel unten	1
28	Gehäuseabdeckung oben	1	74	Sensorkabel	1
29	Lenkerstütze	1	75	Sattelverstellknopf	1
30	Imbusschraube M8*1.25*50L	4	76	Sattelstützeneinsatz	1
32	Lenker	1	77	Beilagscheibe D24*D16*1.5T	1
33	Endkappe D23x6.5	2	78	Wellenscheibe D21xD16.2x0.3T	1
34	Sicherheitsmutter M10*1.25*10T	2	81	Adapter	1
35	Kurbel links	1	82	Platine	1
36	Gehäuse links	1	83	Schraube ST4.2x1.4x15L	2
37	Gehäuse rechts	1	84	Schraube ST4.2x1.4x20L	9
38	Schraube M8*1.25*45L	1	86	Stift	2
39	Mutter M8*1.25*8T	1	87	Schraube ST4*1.41*15L	8
41	Schwungrad	1	88	Pedal rechts	1
42	Imbusschraube M8x1.25x30L	1	89	Kurbel rechts	1
43	Beilagscheibe D13*D6.5*1.0T	4	90	Endkappe vorne rechts	1
			92	Endkappe hinten rechts	1

Vážený zákazníku,

CZ

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

Váš  tým

Bezpečnost výrobku

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

Bezpečnostní pokyny

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

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

Manipulace

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

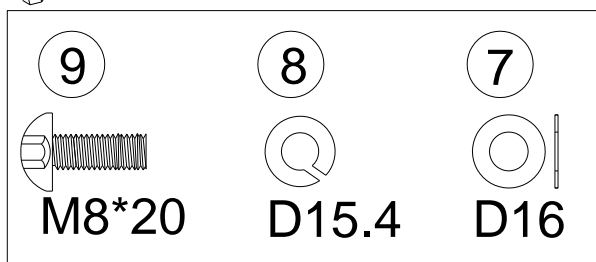
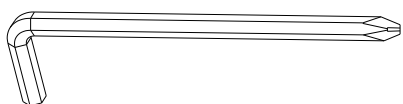
Péče a údržba

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

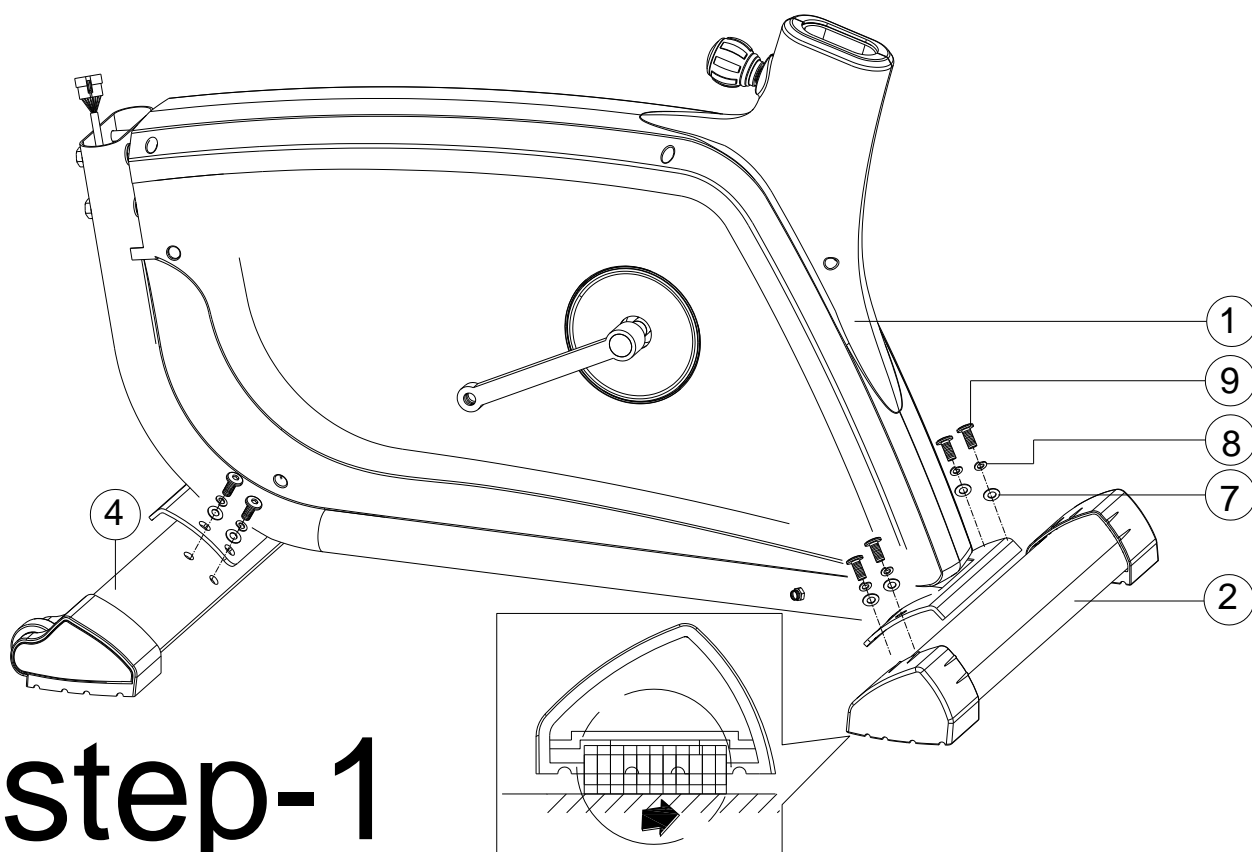
Kontroli seznam

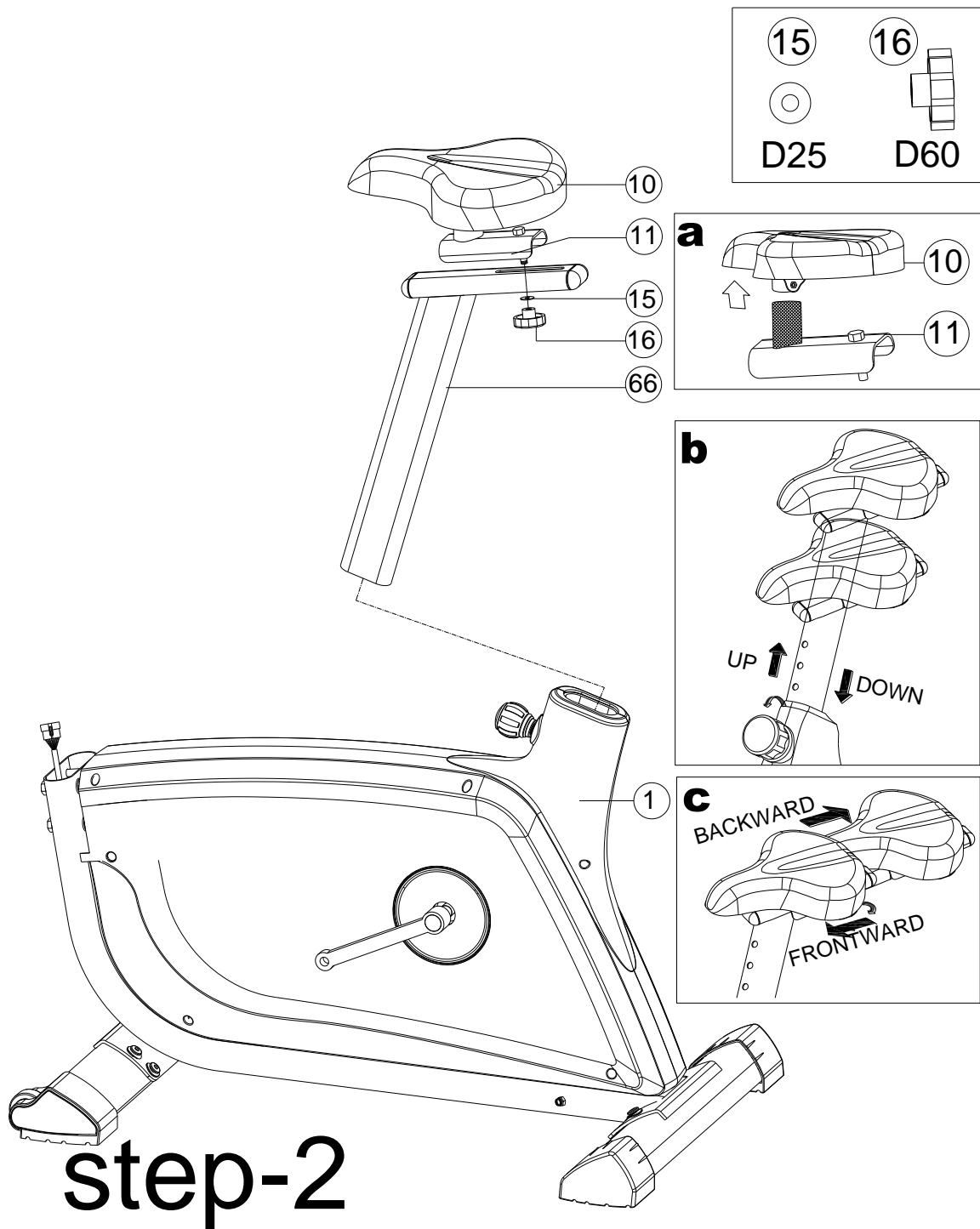
<p>1</p> <p>x1</p>			<p>65</p> <p>x1</p>		<p>28</p> <p>x1</p>	
			<p>17</p> <p>x1</p>			
<p>29</p> <p>x1</p>		<p>66</p> <p>x1</p>		<p>32</p> <p>x1</p>		
			<p>10 & 11</p> <p>x1</p>			
		<p>62</p> <p>x1</p>		<p>88</p> <p>x1</p>		
			<p>81</p> <p>x1</p>			
<p>4</p> <p>x1</p>			<p>2</p> <p>x1</p>			
<p>9</p>	<p>30</p>	<p>M8*1.25*20L</p> <p>x12</p>				
			<p>7</p>	<p>20</p>	<p>D16*D8.5*1.2T</p> <p>x16</p>	
					<p>M5*0.8*15L</p> <p>x2</p>	
<p>x1</p>			<p>x1</p>			

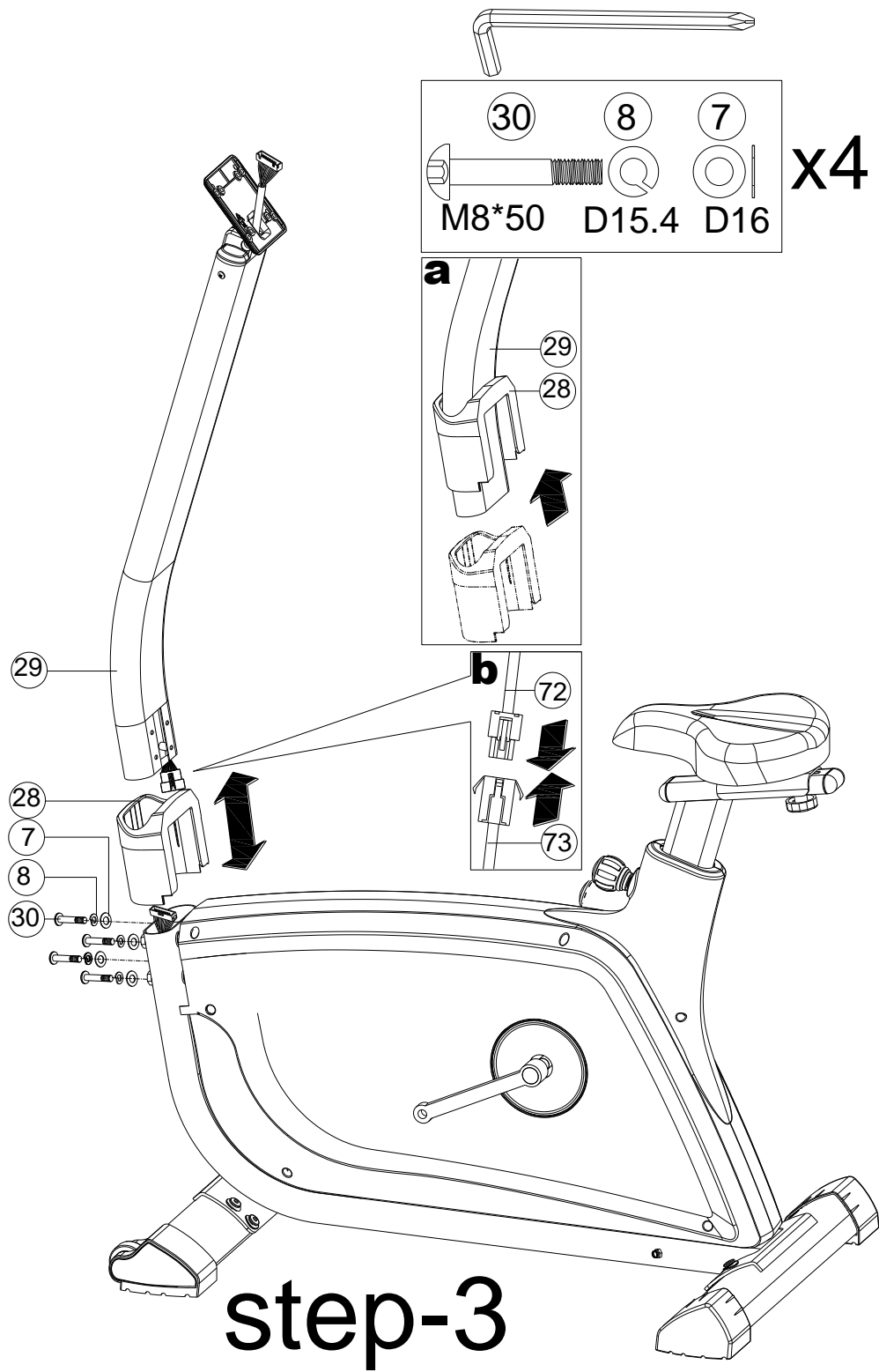
Montážní návod

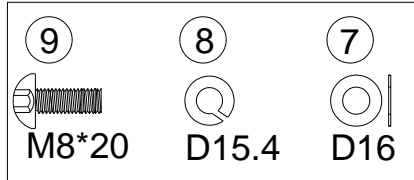


x8

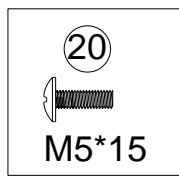




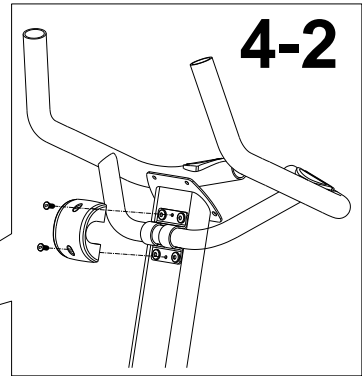
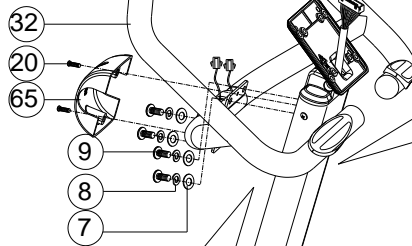




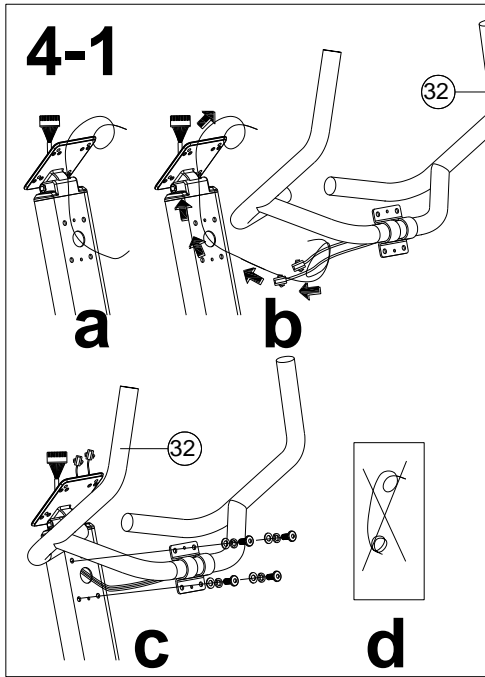
x4



x2



4-2



4-1

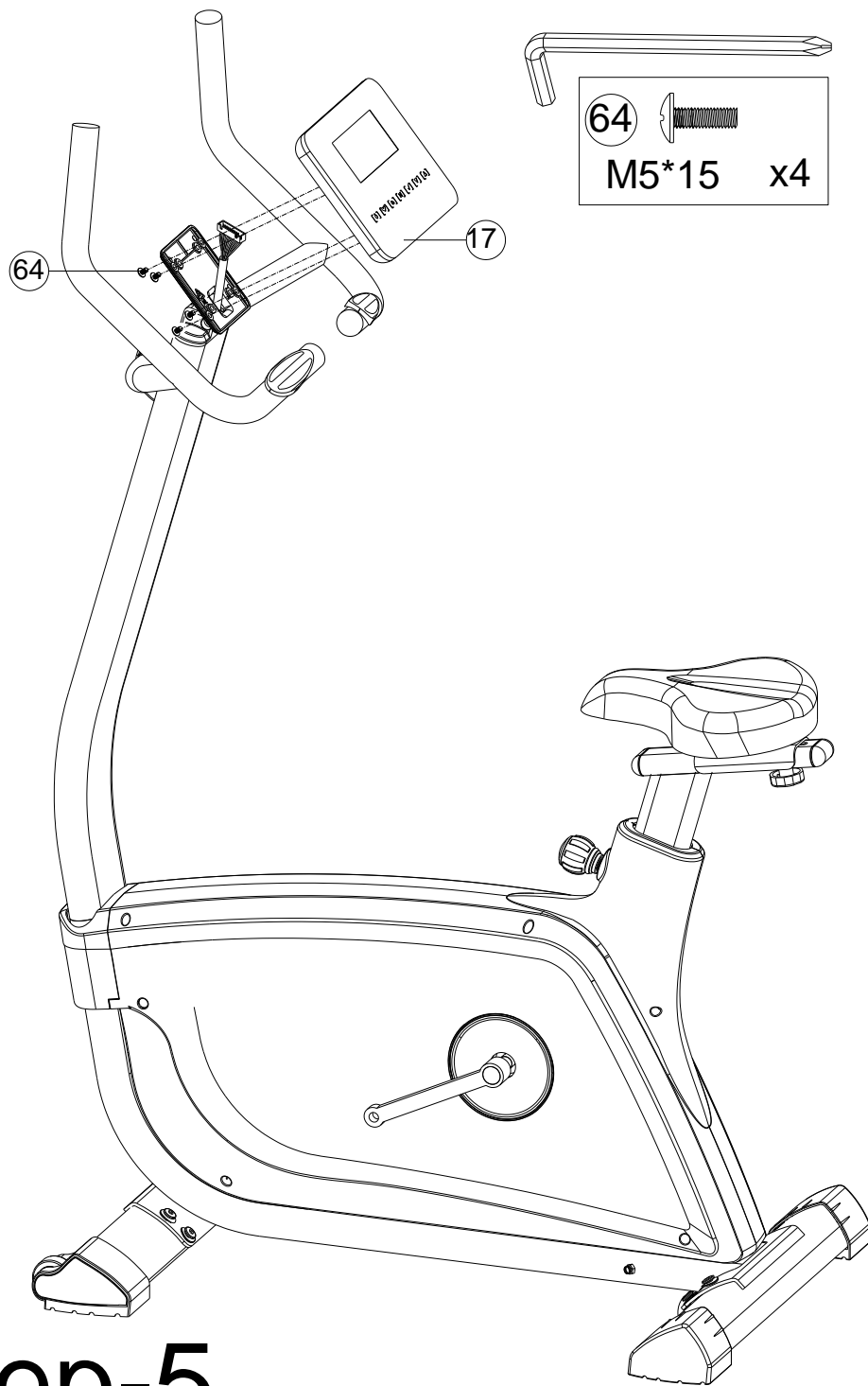
a

b

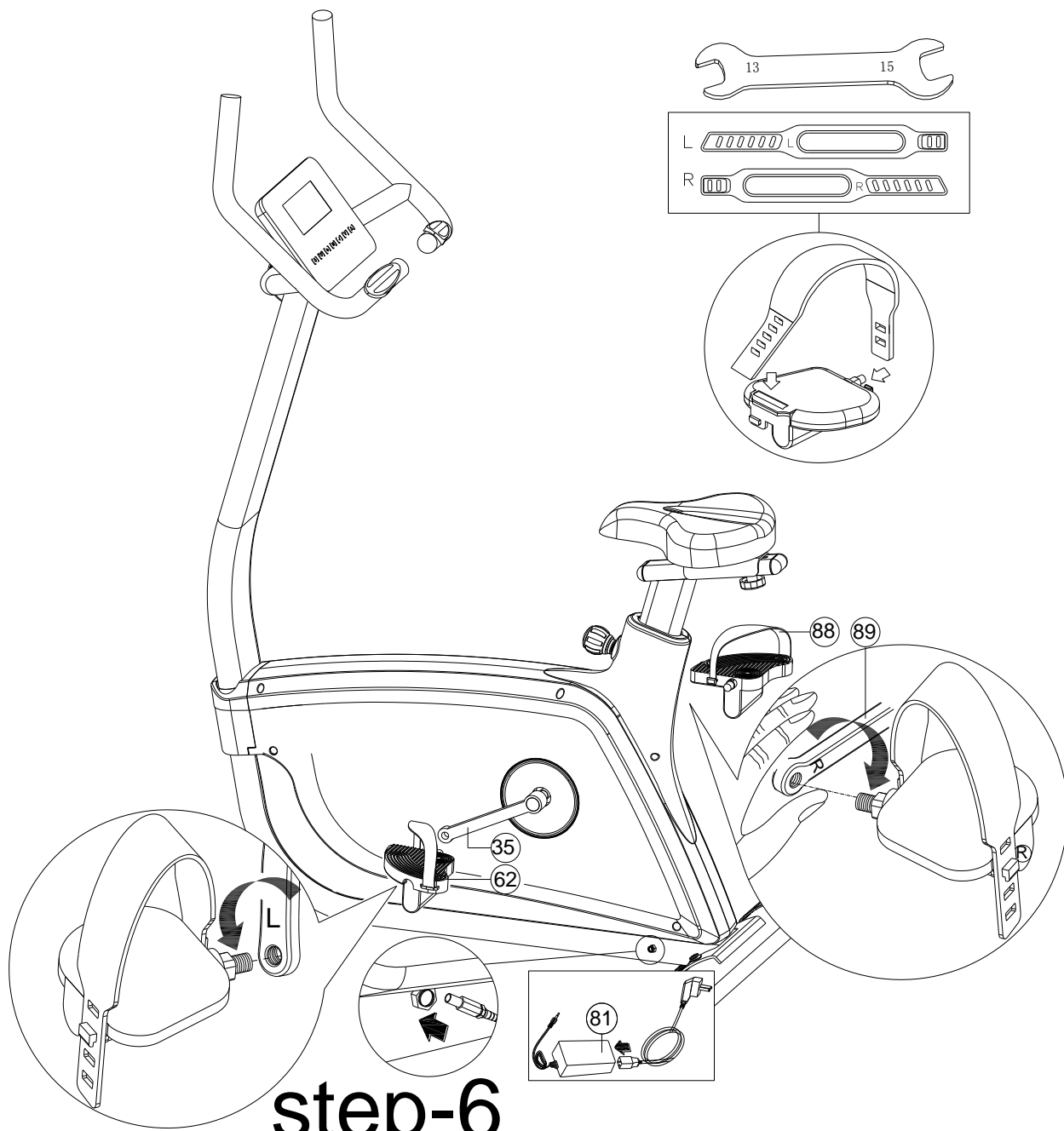
c

d

step-4



step-5



Návod k počítači SE7699



Funkce tlačítek

UP (nahoru)	Změna nastavení směrem vzhůru nebo zvýšení tréninkové zátěže.
DOWN (dolů)	Změna nastavení směrem dolů nebo snížení tréninkové zátěže.
ENTER	Potvrzení všech nastavení.
START/ STOP	Spuštění nebo zastavení tréninku.
RESET	Vynulování aktuálních nastavení nebo stisknutím přepnete monitor na výchozí režim tréninku a obnovit volbu.
RECOVERY (Zotavení)	Pro testování stav zotavení tepu.
BODY FAT (Tělesný tuk)	Testování tělesného tuku v %. Stiskněte klávesu „BODY FAT“ na 2 sekundy v pohotovostním režimu a změňte údaje o uživateli (SEX (pohlaví) / AGE (věk) / HEIGHT & WEIGHT (výška a váha).

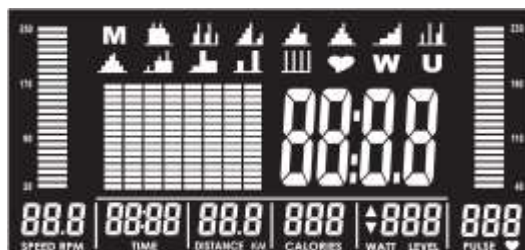
FUNKCE DISPLEJE

TIME (Čas)	Počítání nahoru - TIME bude počítat nahoru od 00:00 do maxima 99:59, pokud není nastaven cílový čas. Každý přírůstek je 01:00 minuta. Počítání dolů – TIME začne počítat dolů od nastavené cílové hodnoty času do 00:00. Každý přednastavený přírůstek nebo dekrement 01:00 minuty s dostupným rozsahem mezi 01:00 a 99:00.
SPEED (Rychlost)	Aktuální tréninková rychlost s maximem 99,9 km/hod nebo 99,9 mil/hod.
RPM (Otáčky/min.)	Otáčky za minutu s dostupným rozsahem od 0~15 do 999.
DISTANCE (vzdálenost)	Střádání celkové vzdálenosti od 00:00 až do 99,99 km nebo 99,99 mil. Pomocí klávesy UP/DOWN nastavte předem cílovou vzdálenost po krocích 0,1 km nebo 0,1 míle.
KALORIE	Střádání celkové spotřeby kalorií během tréninku od 0 do maxima 999 kalorií. (Tato data jsou orientačním průvodcem pro srovnávání různých cvičení, která nemohou být používána pro lékařské vyšetření.)
PULS	Uživatel může nastavit cílový puls od 0~30 do 230. Pokud skutečný puls překročí při tréninku přednastavenou cílovou hodnotu, začne bzučák výstražně pípat.
WATTS	Aktuální výkon při tréninku ve wattech s dostupným rozsahem od 0 do 999.

Pracovní postup

ZAPNUTÍ

1. Zasuňte napájecí adaptér do napájecí zásuvky na konzoli, systém pípe na upozornění.
2. Na LCD displeji se na 2 sekundy rozsvítí všechny segmenty spolu s čísly „78,0“ (průměr kola), „E“ (EU) a „K“ (km) na jednu sekundu.



NASTAVENÍ PROFILU UŽIVATELE

1. Pomocí kláves UP (▲) a DOWN (▼) vyberte profil uživatele od U1 do U4 a když je profil vybrán stiskem „ENTER“ jej potvrďte.
2. Stiskněte „ENTER“ pokaždé, když je stanovena hodnota pro nastavení hodnot SEX, AGE, HEIGHT a WEIGHT a všechny zadané údaje budou uloženy v profilu uživatele U1 až U4.

VOLBA PROGRAMU

1. Programy se zobrazují na displeji v pořadí MANUAL→12 PROGRAMS→H.R.C.→WATT→USER PROGRAM→MANUAL v pořadí.
2. Pomocí kláves UP (▲) a DOWN (▼) vyberte program a když je výběr stanoven, stiskem „ENTER“ jej potvrďte.



MANUÁLNÍ

1. Vyberte „M“ a pomocí kláves UP (▲) a DOWN (▼) nastavte úroveň zátěže a když je hodnota určena, stiskněte „ENTER“.
2. Úroveň zátěže může být v průběhu tréninku přenastavena.
3. Sloupec LEVEL se přepne a zobrazí se hodnota WATT po třech sekundách, kdy nebude zátěž nastavována.
4. Nastavení TIME, DISTANCE, CALORIES, a PULSE provedete klávesami UP (▲) a DOWN (▼). Stiskněte „ENTER“ pokaždé, když je nějaká hodnota stanovena.
5. Stiskněte „START“ a začněte šlapat do pedálů. Sloupce RPM a PULSE budou zobrazovat příslušné hodnoty.
6. Stiskem klávesy „STOP“ trénink přerušíte a všechny hodnoty cvičení budou uloženy.
7. Stiskněte klávesu „RESET“ a vrátíte se na volbu programu.



12 PROGRAMŮ

1. Pomocí kláves UP (▲) a DOWN (▼) vyberte program od P1 po P15 a poté co je výběr stanoven, stiskem „ENTER“ jej potvrdíte.
2. Displej LCD zobrazí blikající grafiku příslušnou k programu, který si uživatel vybere.
3. Pomocí kláves UP (▲) a DOWN (▼) nastavte úroveň zátěže a TIME, pokaždé když je hodnota určena, stiskněte „ENTER“ a stiskem „START“ spustíte trénink.
4. Úroveň zátěže může být v průběhu tréninku přenastavena.
5. Sloupec LEVEL se přepne a zobrazí se hodnota WATT po třech sekundách, kdy nebude zátěž nastavována.



H.R.C.

1. Pomocí kláves UP (▲) a DOWN (▼) zvolíte 55 %, 75 %, 90 %, nebo TARGET.
2. Hodnota tepové frekvence bude vypočtena automaticky podle hodnoty AGE (věk), zadané uživatelem a bude zobrazena v alfanumerickém sloupci v blikajícím textu.
3. Když uživatel vybere „TARGET“, nastavte pomocí kláves UP (▲) a DOWN (▼) hodnotu mezi 30 a 230 a když je hodnota určena, potvrďte stiskem „ENTER“.
4. Pomocí kláves UP (▲) a DOWN (▼) nastavte TIME (čas) a stiskem „START“ spustíte trénink.



UŽIVATELSKÝ PROGRAM

1. Klávesami UP (▲) a DOWN (▼) vytvořte program, který si uživatel přeje, stiskněte „ENTER“, když je stanovena každá hodnota v tabulce.
2. Stiskněte „ENTER“ na 2 sekundy a přejděte do nastavení TIME. Čas nastavíte klávesami UP (▲) a DOWN (▼).
3. Stiskněte „START“ a uživatel může začít šlapat do pedálů.



WATT

1. Výchozí hodnota pro program WATT 120 bude zobrazena v alfanumerickém sloupci blikajícím textem a bude čekat na nastavení.
2. Pomocí kláves UP (▲) a DOWN (▼) nastavíte hodnoty WATT a TIME.
3. Stiskněte „START“ a spusťte cvičení.
4. Hodnota zátěže bude nastavována automaticky podle aktuální hodnoty RPM (otáček).
5. WATT LEVEL může být v průběhu tréninku manuálně přenastavena.



BODY FAT (Tělesný tuk)

1. Tato funkce je platná poté, co uživatel přestane šlapat do pedálů (nebo stisku klávesy „STOP“).
2. V průběhu testu BODY FAT je vyžadován trvalý signál tepové frekvence.
3. Stiskněte „BODY FAT“ (tělesný tuk), systém konzoly spustí proces měření tělesného tuku a zobrazí výsledky FAT v % a BMI na displeji za 8 sekund.
4. Stiskněte na dvě sekundy „BODY FAT“ a vstoupíte do profilu uživatele a vynulujete SEX, AGE, HEIGHT a WEIGHT. Stiskem klávesy „ENTER“ spustíte proces měření tělesného tuku.
5. Pokud se na LCD zobrazují následující zprávy: „E-1“ - Když nepřichází signál o tepové frekvenci; nebo „E-4“ – Když je výsledek měření tuku mimo rozsah 5 až 50 a BMI mimo rozsah 5 až 50.

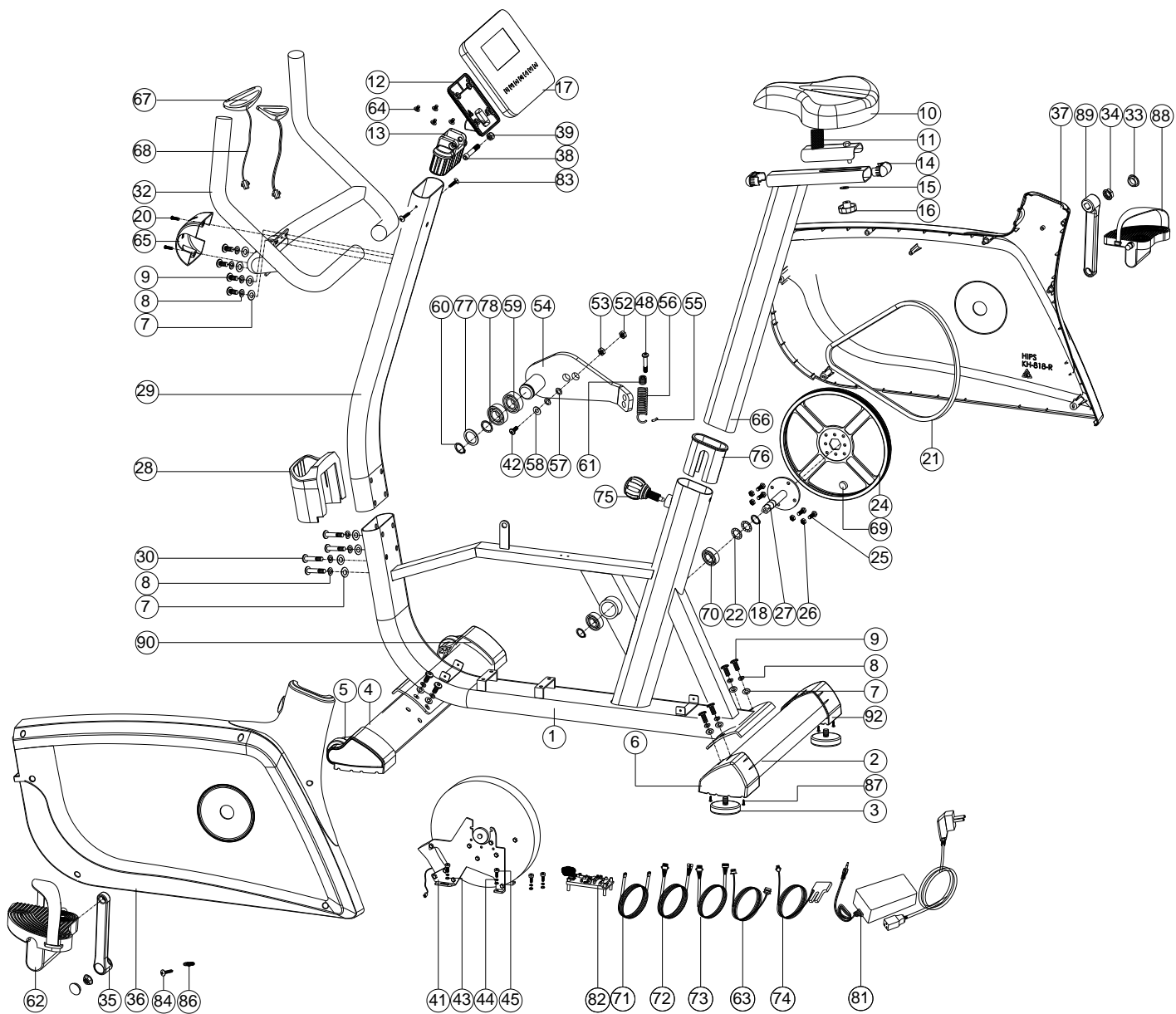


RECOVERY (Zotavení)

1. Funkce RECOVERY je platná, když je detekován vstup tepové frekvence (během tréninku nebo poté, co uživatel stiskne „STOP“).
2. Stiskněte „RECOVERY“ a na LCD displeji se zobrazí TIME „0:60“, které bude odečítat dolů a aktuální tepová frekvence uživatele se bude zobrazovat ve sloupci PULSE.
3. Když TIME dosáhne hodnoty „0:00“, na displeji se v alfanumerické části zobrazí výsledek „FX“ (X=1~6).
4. Stiskněte „RECOVERY“ ještě jednou v průběhu nebo po konci testu RECOVERY a vrátíte se do předchozího režimu, na displeji LSD se bude nadále zobrazovat aktuální tepová frekvence uživatele.



Rozvinutý výkres



Soupiska dílů

Č.	Popis	Počet	Č.	Popis	Počet
1	Hlavní rám	1	44	Pružná podložka D10.5*D6.1*1.3T	4
2	Zadní stabilizátor	1	45	Šroub M6*1.0*15L	4
3	Nastavitelné kolo	2	48	Šroub s vnitřním šestihranem M8*1.25*50L	1
4	Přední stabilizátor	1	52	Nylonová matice M8*1.25*8T	1
5	Přední kryt patky (levý)	1	53	Matice M8*1.25*6T	1
6	Zadní kryt patky (levý)	1	54	Upevňovací deska pro vodící kolo	1
7	Plochá podložka D16*D8.5*1.2T	16	55	Plastový kryt	2
8	Pérová podložka D15.4 XD8.2x2T	16	56	Pružina D2.2*D14*65L	1
9	Šroub s vnitřním šestihranem M8x1.25x20L	12	57	Plastová podložka D10*D24*0.4T	2
10	Sedačka	1	58	Plochá podložka	1
11	Nastavení sedačky	1	59	Ložisko č. 99502	2
12	Přichytná destička pro počítač	1	60	Pojistný kroužek S-16(1T)	1
13	Konzola na počítač	1	61	Upevňovací matka D15*13L	1
14	Oválný kryt	2	62	Levý pedál	1
15	Plochá podložka D25xD8.5x2T	1	63	Elektrický kabel	1
16	Rukou utahovatelný šroub	1	64	Svorník M5x0.8x15L	4
17	Počítač	1	65	Ochranný	1
18	Pojistný kroužek D22.5*D18.5*1.2T	2	66	Sloupek sedačky	1
20	Svorník M5x0.8x15L	2	67	Snímač tepu	2
21	Řemen	1	68	Kabel snímače tepu	2
22	Pérová podložka D22xD17x0.3T	2	69	Kruhový magnet	1
24	Kolečko pro vedení řemenu	1	70	Ložisko	2
25	Svorník M6x1.0x15L	4	71	Propojovací kabel	1
26	Nylonová matka M6x1.0x6T	4	72	Horní kabel počítače	1
27	Klíkový hřídel	1	73	Dolní kabel počítače	1
28	Horní ochranný kryt	1	74	Kabel čidla	1
29	Sloupek řídítek	1	75	kulový knoflík	1
30	Šroub s vnitřním šestihranem M8*1.25*50L	4	76	Vnitřní trubka	1
32	Pevná řídítka	1	77	Plochá podložka D24*D16*1.5T	1
33	Kryt šroubu D23x6.5	2	78	Pérová podložka D21xD16.2x0.3T	1
34	Protipovolovací matice M10*1.25*10T	2	81	Adaptér	1
35	Levá klika	1	82	Ovladač	1
36	Levý kryt řetězu	1	83	Šroub ST4.2x1.4x15L	2
37	Pravý kryt řetězu	1	84	Šroub ST4.2x1.4x20L	9
38	Šroub M8*1.25*45L	1	86	Kolík	2
39	Nylonová matice M8*1.25*8T	1	87	Šroub ST4*1.41*15L	8
41	Setrvačnik	1	88	Pravý pedál	1
42	Šroub s vnitřním šestihranem M8*1.25*30L	1	89	Pravá klika	1
43	Plochá podložka D13*D6.5*1.0T	4	90	Přední kryt patky (pravý)	1
			92	Zadní kryt patky (pravý)	1

Vážený zákazník,

SK

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

Váš  tím

Bezpečnosť výrobku

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

Bezpečnostné pokyny

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

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

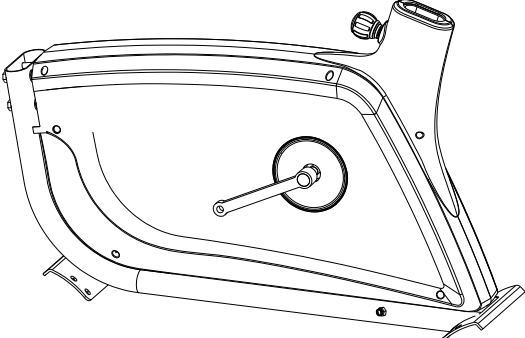


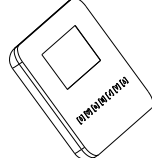
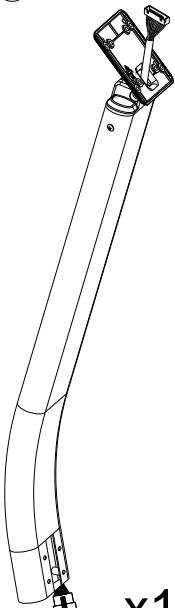
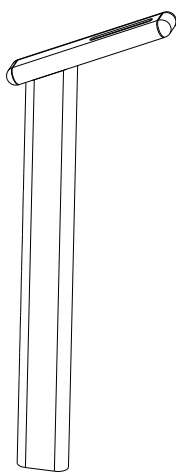
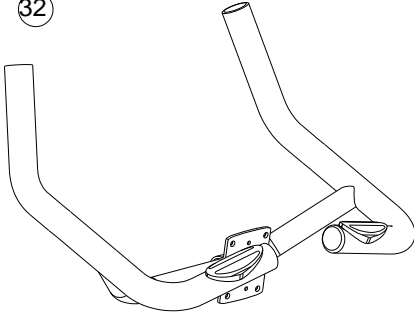
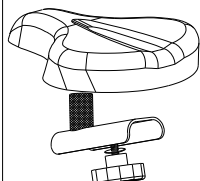
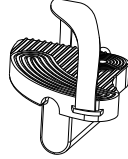

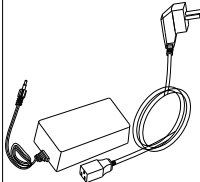
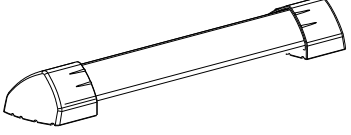
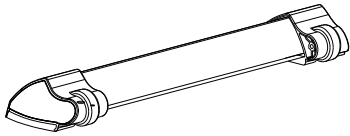
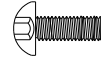
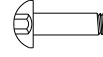




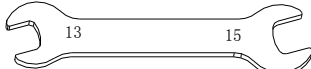
Manipulácia

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

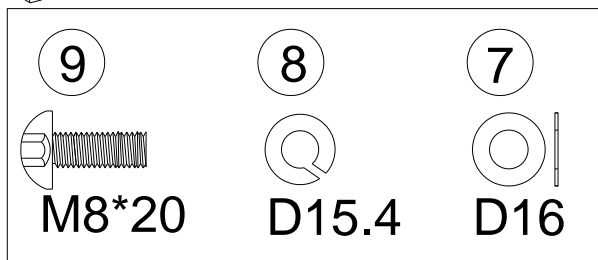
Starostlivosť a údržba

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

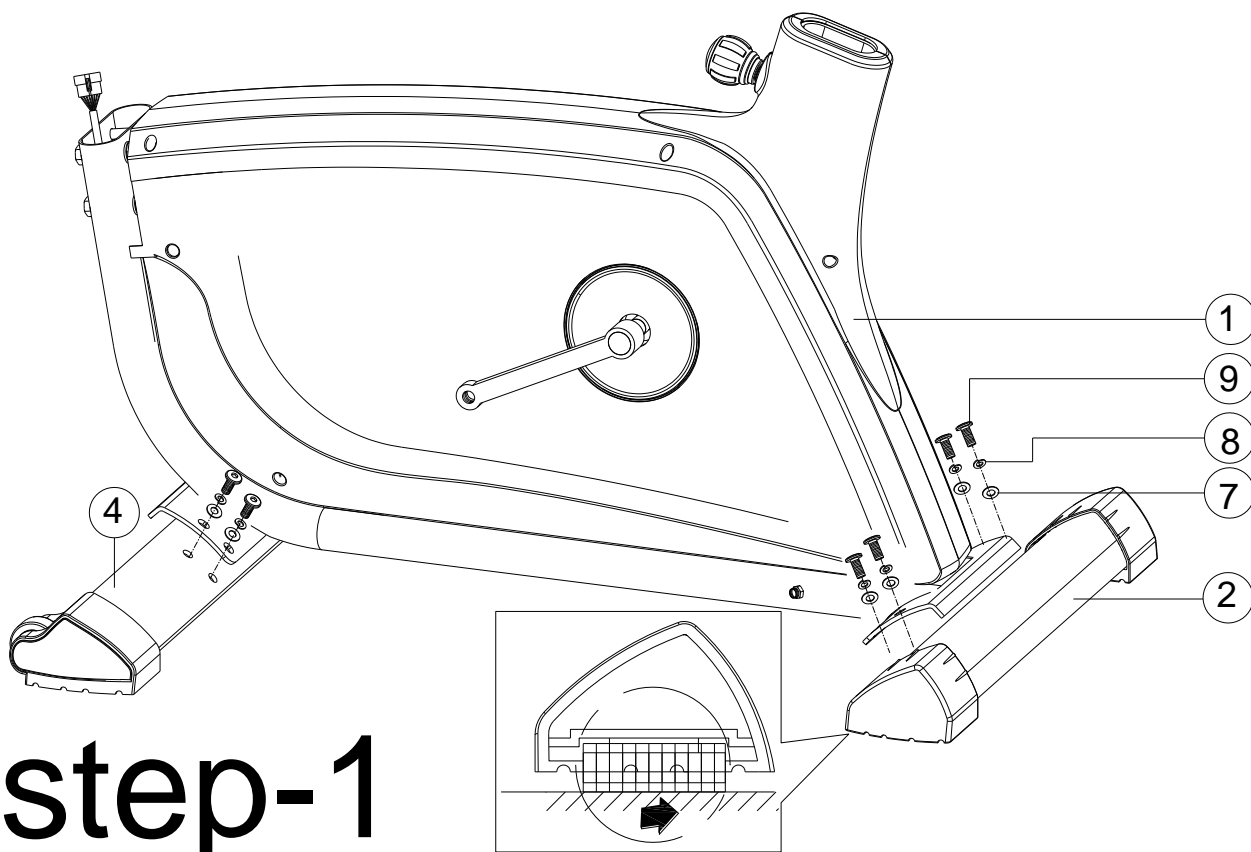
Zoznam na kontrolu

 <p>1</p> <p>x1</p>		 <p>65</p> <p>x1</p>		 <p>28</p> <p>x1</p>	
		 <p>17</p> <p>x1</p>			
 <p>29</p> <p>x1</p>		 <p>66</p> <p>x1</p>		 <p>32</p> <p>x1</p>	
				 <p>10 & 11</p> <p>x1</p>	
		 <p>62</p> <p>x1</p>		 <p>88</p> <p>x1</p>	
				 <p>81</p> <p>x1</p>	
 <p>4</p> <p>x1</p>			 <p>2</p> <p>x1</p>		
<p>9</p>  <p>M8*1.25*20L</p>	x12				
<p>30</p>  <p>M8*1.25*50L</p>	x4	<p>7</p>  <p>D16*D8.5*1.2T</p>	x16		
<p>8</p>  <p>D15.4*D8.2*2T</p>	x16	<p>20</p>  <p>M5*0.8*15L</p>	x2		
 <p>x1</p>		 <p>13 15</p> <p>x1</p>			

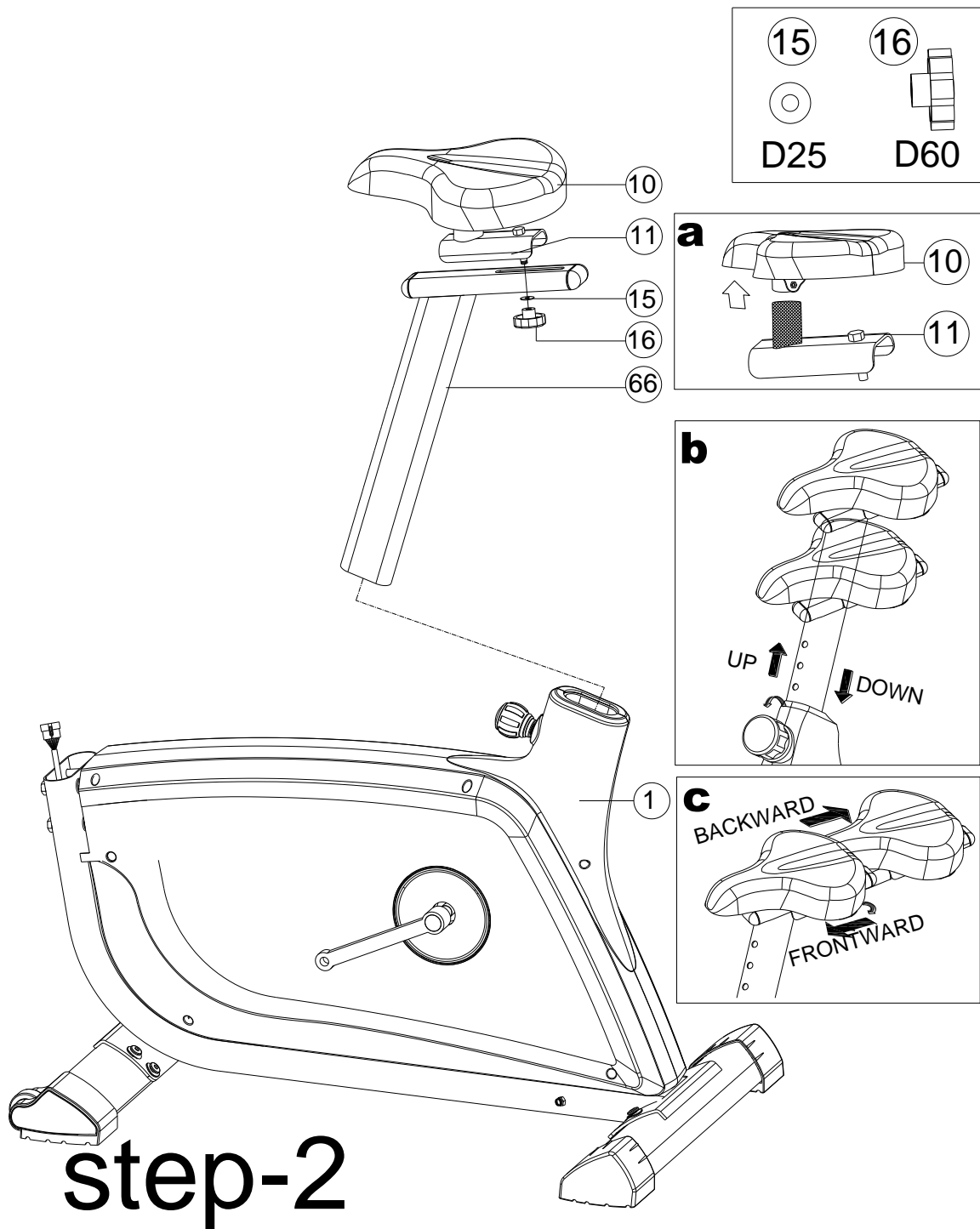
Montážny výkres

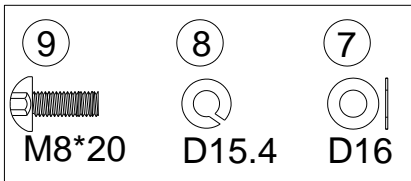


x8

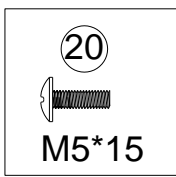


step-1

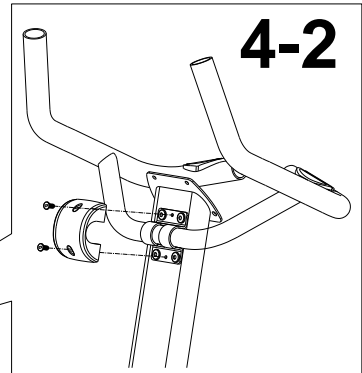
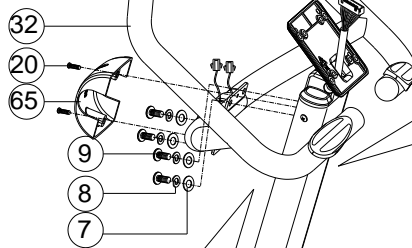




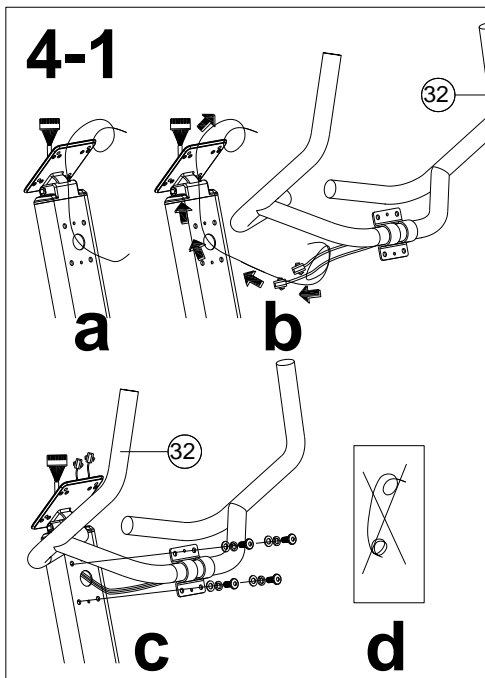
x4



x2



4-2



4-1

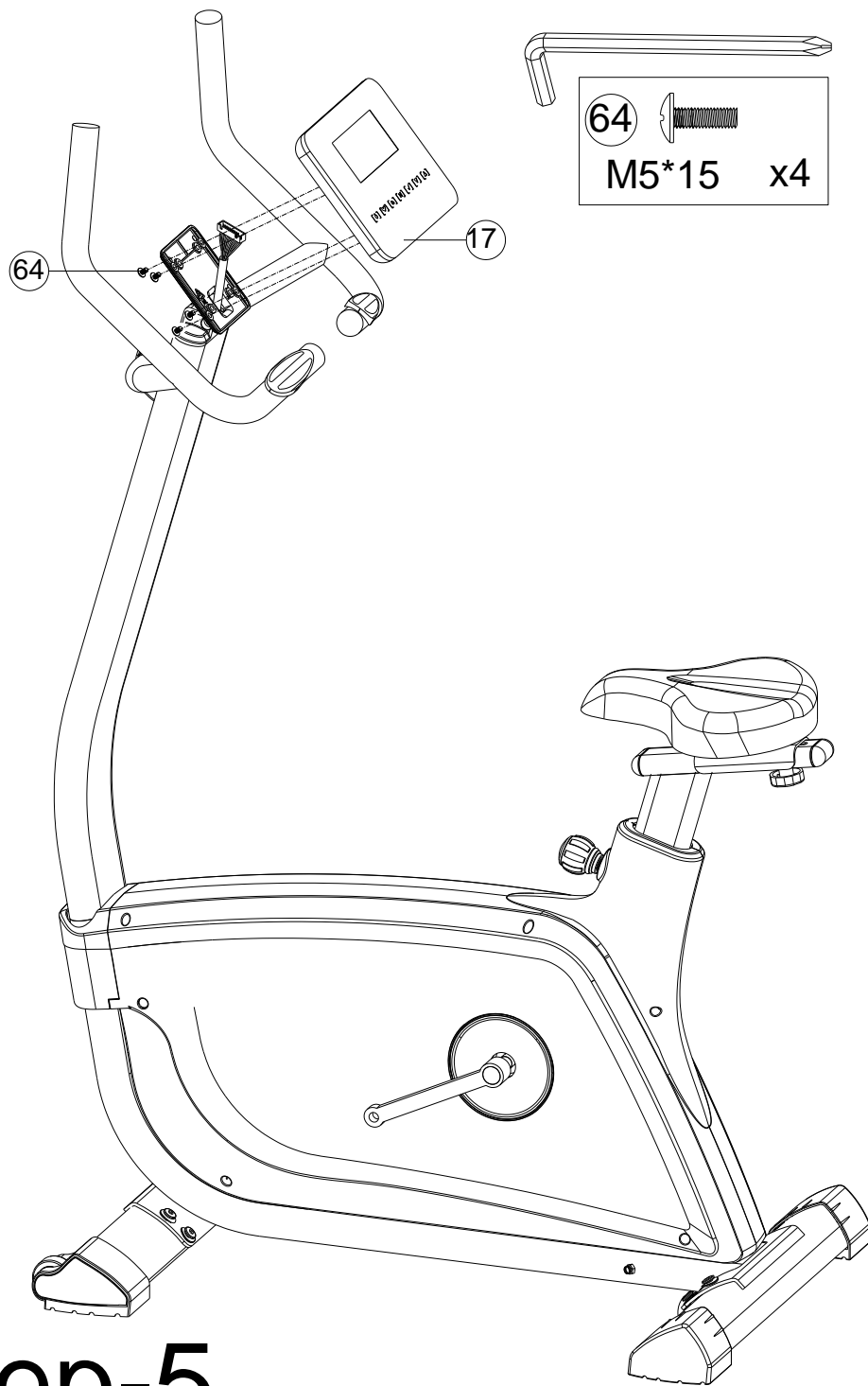
a

b

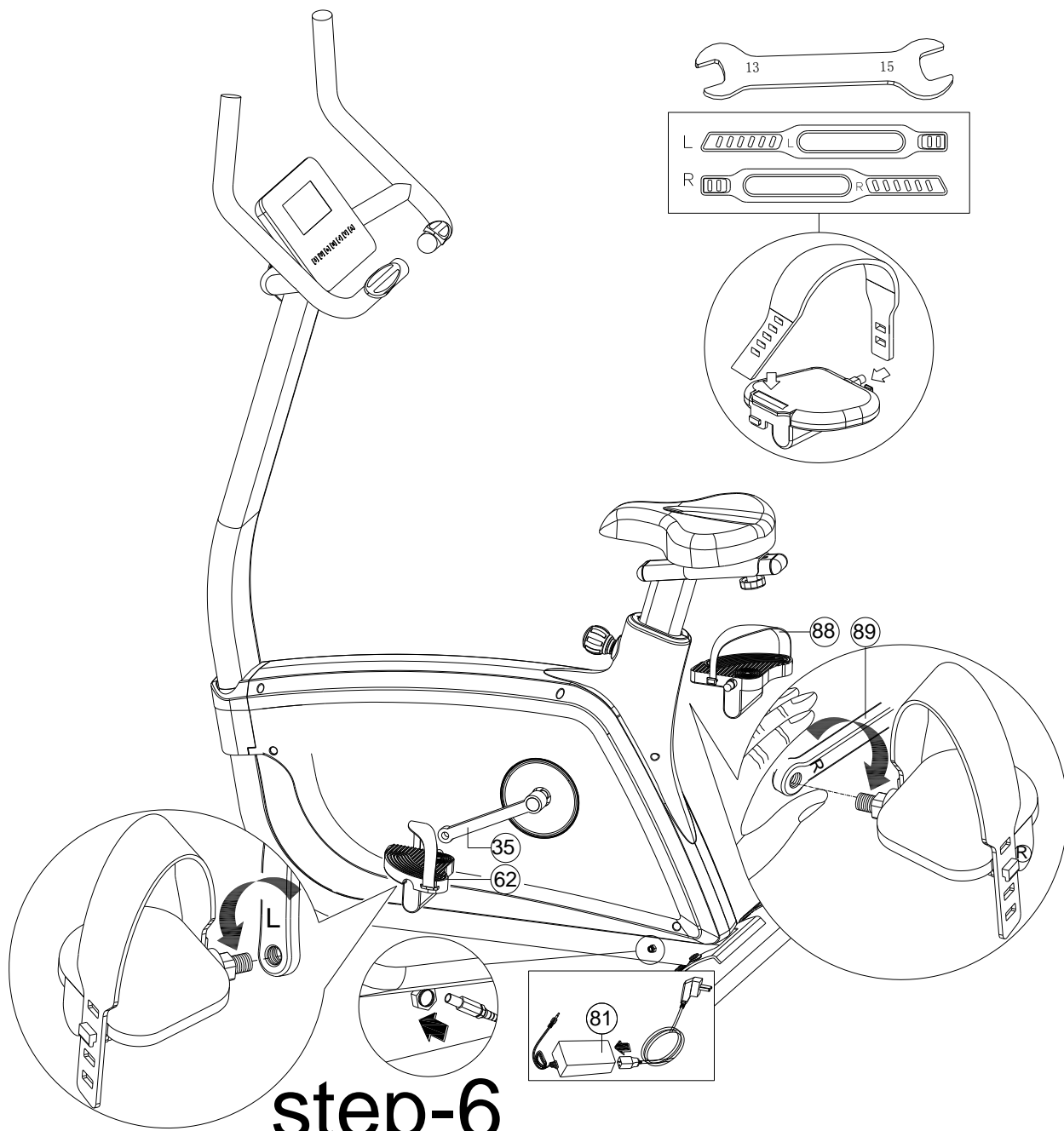
c

d

step-4



step-5



Návod k počítaču SE7699



Funkcie tlačidiel

UP (Hore)	Nastavenia smerom hore alebo zvýšenie odporu.
DOWN (Dole)	Nastavenia smerom dole alebo zníženie odporu.
ENTER	Potvrdenie všetkých nastavení.
START/STOP	Začatie alebo ukončenie cvičenia.
RESET	Resetovanie aktuálnych nastavení alebo prepnutie monitora do počiatočného režimu cvičenia pre obnovenie výberu.
RECOVERY (Zotavenie)	Testovanie stavu zotavenia srdcovej frekvencie.
BODY FAT (Telesný tuk)	Meranie telesného tuku v %. Stlačte tlačidlo „BODY FAT“ a podržte stlačené 2 sekundy, ak chcete upraviť údaje o používateľovi (POHLAVIE/VEK/VÝŠKA A HMOTNOSŤ) v pohotovostnom režime.

Funkcie displeja

TIME (Čas)	Pripočítavanie – Čas bude pripočítavať od 00:00 do maximálne 99:59, ak nie je nastavený žiadny cieľový čas. Prírastok predstavuje 1:00 minútu. Odpočítavanie – Čas bude odpočítavať od nastaveného cieľového času po 00:00. Každý nastavený prírastok alebo úbytok predstavuje 1:00 minútu v dostupnom rozsahu od 1:00 do 99:00.
SPEED (Rýchlosť)	Aktuálna rýchlosť cvičenia s maximálne 99,9 km/h alebo 99,9 ML/H.
RPM (ot/min)	Otáčky za minútu s dostupným rozsahom od 0~15 do 999.
DISTANCE (Vzdialenosť)	Celková prejdená vzdialenosť od 00:00 do 99,99 km alebo 99,99 ML. Cieľovú vzdialenosť nastavíte pomocou tlačidiel UP/DOWN, pričom každé stlačenie znamená nastavenie hore o 0,1 km alebo 0,1 ML.
CALORIES (Kalórie)	Celkové spálené kalórie počas cvičenia od 0 do maximálne 999 kalórií. (Tieto údaje sú približné pre porovnanie rôznych cvičení a nemôžu sa použiť na účely liečby.)
PULSE (Pulz)	Používateľ môže nastaviť cieľový pulz od 0~30 do 230. Systém zapípa, keď aktuálna srdcová frekvencia používateľa počas cvičenia presiahne nastavenú cieľovú hodnotu.
WATTS (Záťaž)	Aktuálna záťaž cvičenia vo wattoch v dostupnom rozsahu od 0 do 999.

Postup používania

ZAPNUTIE

1. Zapojte adaptér do elektrickej siete, systém zapípa.
2. Na LCD displeji sa postupne zobrazia na dve sekundy všetky segmenty a na jednu sekundu údaje „78.0“ (priemer kolesa), „E“ (EÚ) a „K“ (km).

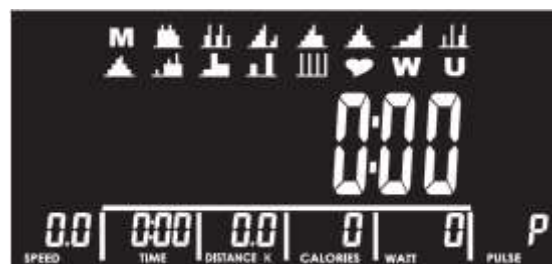


NASTAVENIE PROFILU POUŽÍVATEĽA

1. Pomocou tlačidiel UP (▲) a DOWN (▼) vyberte profil používateľa od U1 do U4 a stlačením tlačidla ENTER výber potvrdíte.
2. Po každom nastavení hodnôt pre POHLAVIE, VEK, VÝŠKA a HMOTNOSŤ stlačte ENTER a všetky údaje sa uložia do profilu používateľa U1~U4.

VÝBER PROGRAMU

1. Programy sa na displeji zobrazia v poradí MANUAL (Manuálny) →12 PROGRAMS (12 programov) →H.R.C. (Regulácia srdcovej frekvencie) →WATT (Záťažový program) →USER PROGRAM (Používateľský program) →MANUAL (Manuálny).
2. Pomocou tlačidiel UP (▲) a DOWN (▼) vyberte program a stlačením tlačidla ENTER výber potvrdíte.



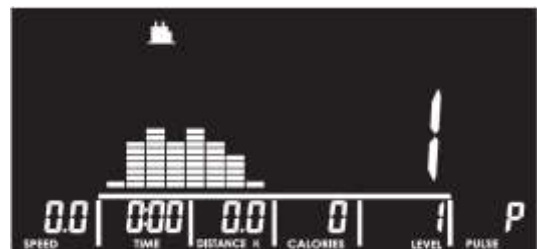
MANUÁLNY PROGRAM

1. Vyberte „M“ a pomocou tlačidiel UP (▲) a DOWN (▼) nastavte úroveň odporu; potom stlačte ENTER.
2. Úroveň odporu môžete počas cvičenia znovu nastaviť.
3. Stĺpec LEVEL (Úroveň) sa prepne a zobrazí sa hodnota WATT (Záťaž), ak sa do troch sekúnd nevykoná žiadne nastavenie odporu.
4. Pomocou tlačidiel UP (▲) a DOWN (▼) nastavte hodnoty TIME (Čas), DISTANCE (Vzdialenosť), CALORIES (Kalórie) a PULSE (Pulz). Po každom nastavení hodnoty stlačte ENTER.
5. Stlačte „START“ a začnite krútiť pedálmi. Stĺpce RPM (ot/min) a PULSE (Pulz) budú zobrazovať príslušné hodnoty.
6. Stlačte „STOP“, ak chcete cvičenie prerušiť. Všetky hodnoty cvičenia sa uložia.
7. Stlačte „RESET“ a vráťte sa do výberu programu.



12 PROGRAMOV

1. Pomocou tlačidiel UP (▲) a DOWN (▼) vyberte program od P1 po P12 a stlačením tlačidla ENTER výber potvrdíte.
2. Na displeji sa zobrazí príslušné blikajúce znázornenie zvoleného programu.
3. Pomocou tlačidiel UP (▲) a DOWN (▼) nastavte úroveň odporu a čas; po každom zadaní hodnoty stlačte ENTER, potom stlačte „START“ a začnite cvičiť.
4. Úroveň odporu môžete počas cvičenia znovu nastaviť.
5. Stĺpec LEVEL (Úroveň) sa prepne a zobrazí sa hodnota WATT (Záťaž), ak sa do troch sekúnd nevykoná žiadne nastavenie odporu.



Regulácia srdcovej frekvencie

1. Pomocou tlačidiel (▲) a DOWN (▼) vyberte 55 %, 75 %, 90 % alebo TARGET (Cieľová).
2. Hodnota srdcovej frekvencie sa vypočíta automaticky podľa veku, ktorý používateľ zadá, a zobrazí sa ako blikajúci text v alfanumerickom stĺpci.
3. Keď zvolíte „TARGET“ (Cieľová), pomocou tlačidiel UP (▲) a DOWN (▼) nastavte hodnotu od 30 do 230 a potvrdíte tlačidlom ENTER.
4. Pomocou tlačidiel UP (▲) a DOWN (▼) nastavte čas, stlačte „START“ a začnite cvičiť.



POUŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM

1. Pomocou tlačidiel UP (▲) a DOWN (▼) vytvorte požadovaný používateľský program a po každom zadaní hodnoty stlačte ENTER.
2. Stlačte ENTER a podržte ho na 2 sekundy, ak chcete preskočiť nastavenie času. Pomocou tlačidiel UP (▲) a DOWN (▼) nastavte čas (TIME).
3. Stlačte „START“ a môžete začať krútiť pedálmi.



ZÁŤAŽOVÝ PROGRAM

1. V alfanumerickom stĺpci sa zobrazí blikajúca východisková hodnota záťaže 120, čakajúca na nastavenie.
2. Pomocou tlačidiel UP (▲) a DOWN (▼) nastavte hodnoty záťaže a času.
3. Stlačte „START“ a začnite cvičiť.
4. Úroveň odporu sa nastaví automaticky podľa aktuálne zadanej hodnoty ot/min používateľa.
5. Úroveň záťaže môžete počas cvičenia manuálne znovu nastaviť.



BODY FAT (Telesný tuk)

1. Táto funkcia sa používa, keď používateľ prestane krútiť pedálmi (alebo stlačí „STOP“).
2. Počas merania telesného tuku sa vyžaduje nepretržitý signál frekvencie srdca.
3. Stlačte tlačidlo „BODY FAT“ (Telesný tuk), počítač začne proces merania telesného tuku. O 8 sekúnd sa na displeji zobrazí výsledok tuku v % a BMI.
4. Stlačte tlačidlo „BODY FAT“ na dve sekundy, čím sa otvorí profil používateľa a môžete zmeniť hodnoty pre POHLAVIE, VEK, VÝŠKA A HMOTNOSŤ. Stlačením tlačidla ENTER sa začne proces merania telesného tuku.
5. Ak sa na displeji zobrazí táto správa: „E-1“ – nebol zistený žiadny signál srdcovej frekvencie; alebo „E-4“ – výsledok tuku v % presiahol hodnotu 5~50 a výsledok BMI presiahol hodnotu 5~50.

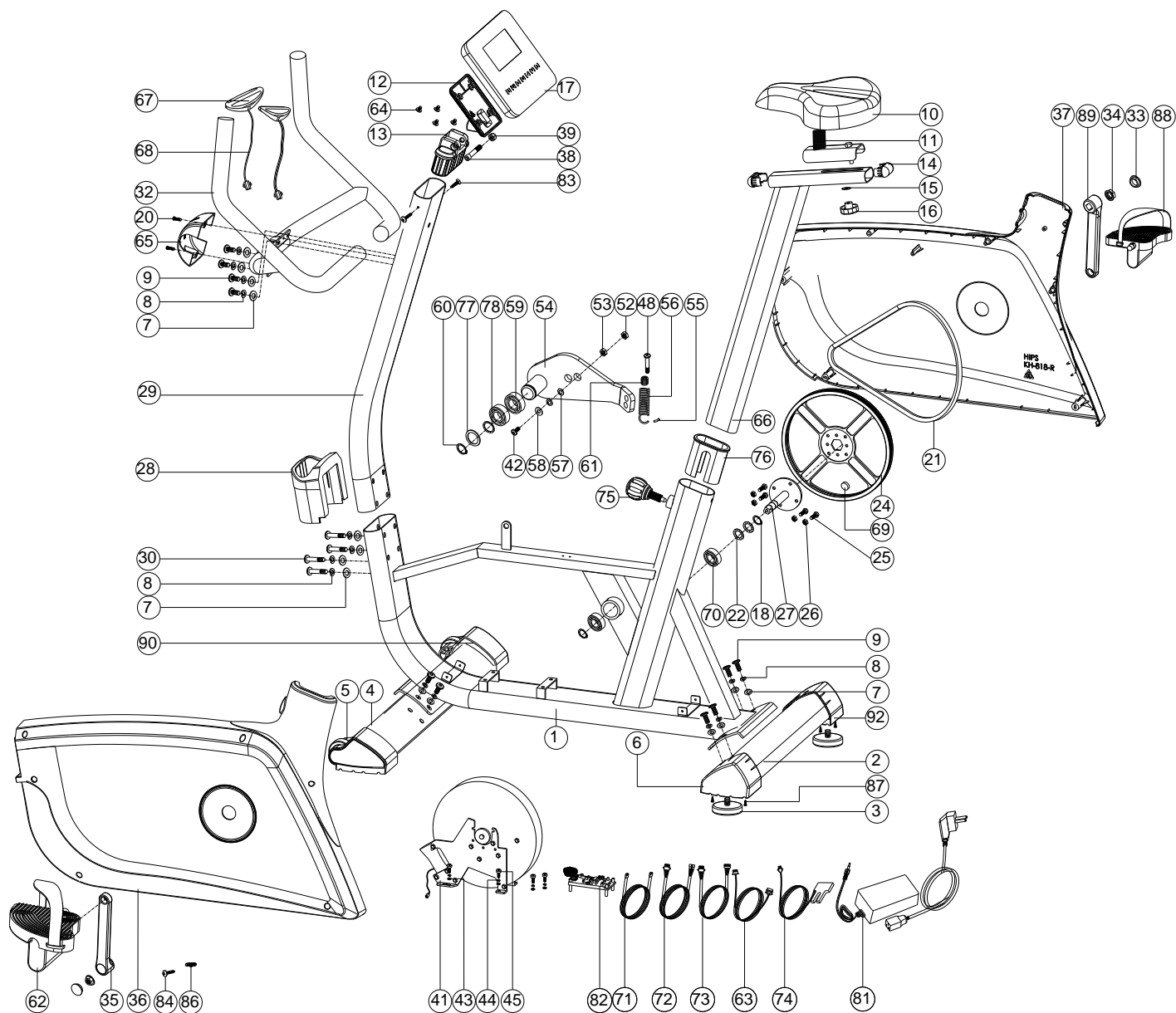


RECOVERY (Zotavenie)

1. Funkcia RECOVERY (Zotavenie) je opodstatnená, keď je snímaná hodnota srdcovej frekvencie (počas cvičenia alebo keď používateľ stlačí „STOP“).
2. Stlačte „RECOVERY“ a na displeji sa zobrazí čas „0:60“, ktorý sa bude odpočítavať spolu s hodnotou aktuálnej srdcovej frekvencie používateľa zobrazenej v stĺpci PULSE.
3. Keď sa dosiahne čas „0:00“, na displeji sa zobrazí výsledok „FX“ (X = 1 ~ 6) zobrazujúci sa v alfanumerickej časti.
4. Znovu stlačte „RECOVERY“, aby ste sa vrátili do predchádzajúceho režimu počas alebo po teste zotavenia. Na displeji sa bude naďalej zobrazovať hodnota aktuálnej srdcovej frekvencie používateľa.



Schematický výkres



Zoznam súčiastok

Č.	Popis	Ks	Č.	Popis	Ks
1	Hlavný rám	1	44	Pružná podložka Ø10,5 x Ø6 x 1,3	4
2	Zadný stabilizátor	1	45	Skrutka M6 x 1,0 x 15	4
3	Nastaviteľné koleso	2	48	Skrutka s imbusovou hlavou M8 x 1,25 x 50	1
4	Predný stabilizátor	1	52	Nylonová matica M8 x 1,25 x 8	1
5	Krytka predného stabilizátora (ľavá)	1	53	Matica M8 x 1,25 x 6	1
6	Krytka zadného stabilizátora (ľavá)	1	54	Upevňujúca doštička zotrvačníka	1
7	Plochá podložka Ø16 x Ø8,5 x 1,2	16	55	Plastový kryt	2
8	Pružná podložka Ø15,4 x Ø8 x 2	16	56	Pružina Ø2,2 x Ø14 x 65	1
9	Skrutka s imbusovou hlavou M8 x 1,25 x 20	12	57	Plastová podložka Ø10 x Ø24 x 0,4	2
10	Sedadlo	1	58	Plochá podložka	1
11	Nastavenie sedadla	1	59	Ložisko č. 99502	2
12	Upevňujúca podložka počítača	1	60	Poistný krúžok S-16(1T)	1
13	Konzola počítača	1	61	Upevňujúca matica Ø15 x 13	1
14	Oválna krytka	2	62	Ľavý pedál	1
15	Plochá podložka Ø25 x Ø8,5 x 2	1	63	Elektrický kábel	1
16	Nastavovacie koliesko	1	64	Skrutka M5 x 0,8 x 15	4
17	Počítač	1	65	Ochranný kryt	1
18	Poistný krúžok Ø22,5 x Ø18,5 x 1,2	2	66	Stĺpik sedadla	1
20	Skrutka M5 x 0,8 x 15	2	67	Merač ručného pulzu	2
21	Remeň	1	68	Kábel merača ručného pulzu	2
22	Vlnitá podložka Ø22 x Ø17 x 0,3	2	69	Kruhový magnet	1
24	Remenica	1	70	Ložisko	2
25	Skrutka M6 x 1,0 x 15	4	71	Pripojovací kábel	1
26	Nylonová matica M6 x 1,0 x 6	4	72	Horný kábel počítača	1
27	Os kľuky	1	73	Spodný kábel počítača	1
28	Horná ochranná krytka	1	74	Kábel snímača	1
29	Stĺpik riadidiel	1	75	Guľové nastavovacie koliesko	1
30	Skrutka s imbusovou hlavou M8 x 1,25 x 50	4	76	Objímka	1
32	Pevné riadidlá	1	77	Plochá podložka Ø24 x Ø16 x 1,5	1
33	Krytka skrutky Ø23 x 6,5	2	78	Vlnitá podložka Ø21 x Ø16,2 x 0,3	1
34	Poistná matica M10 x 1,25 x 10	2	81	Adaptér	1
35	Ľavá kľuka	1	82	Ovládač	1
36	Ľavý kryt reťaze	1	83	Skrutka ST4,2 x 1,4 x 15L	2
37	Pravý kryt reťaze	1	84	Skrutka ST4,2 x 1,4 x 20L	9
38	Skrutka M8 x 1,25 x 45	1	86	Kolík	2
39	Nylonová matica M8 x 1,25 x 8	1	87	Skrutka ST4 x 1,41 x 15L	8
41	Zotrvačník	1	88	Pravý pedál	1
42	Skrutka s imbusovou hlavou M8 x 1,25 x 30	1	89	Pravá kľuka	1
43	Plochá podložka Ø13 x Ø6,5 x 1,0	4	90	Krytka predného stabilizátora (pravá)	1
			92	Krytka zadného stabilizátora (pravá)	1

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

Az ön  - csapata

Termék Biztonság

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

Biztonsági utalások

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

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

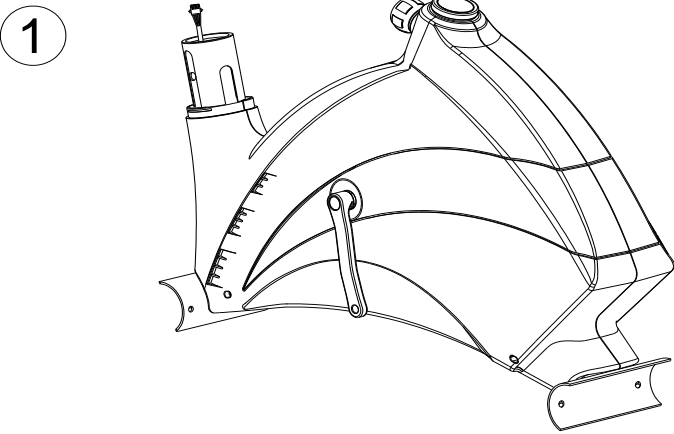
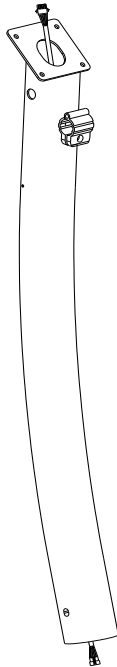
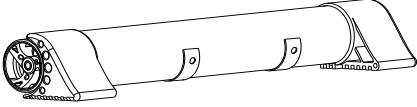

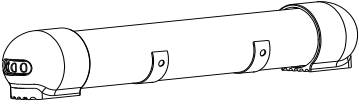

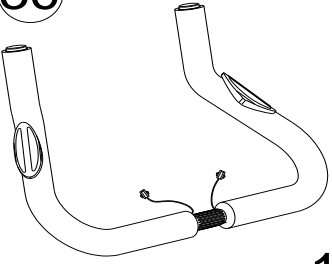
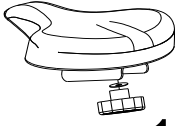
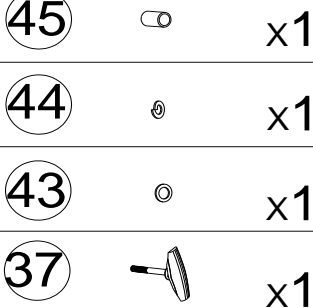
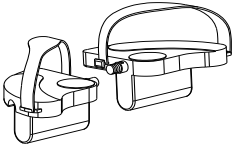
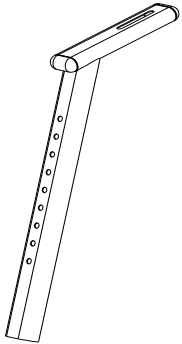

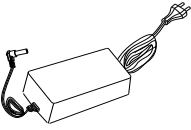
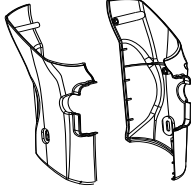
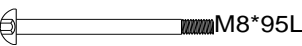
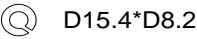

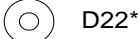


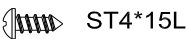
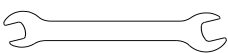

Kezelés

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

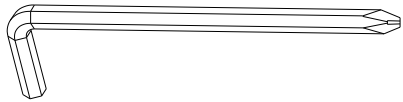
Karbantartás

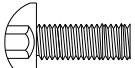


- Az edzőkészüléket mindig száraz és meleg helyiségben tárolja!Rendszeresen minden négy hét után ellenőrizze a készüléket, és húzza meg az összes csavart!
- Abban az esetben hogy elromlik a gép, lépjen kapcsolatban a eladóval akinél a gépet vásárolta.
- A javításhoz csak eredeti alkatrészeket használjan.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

Kontroll jegyzék

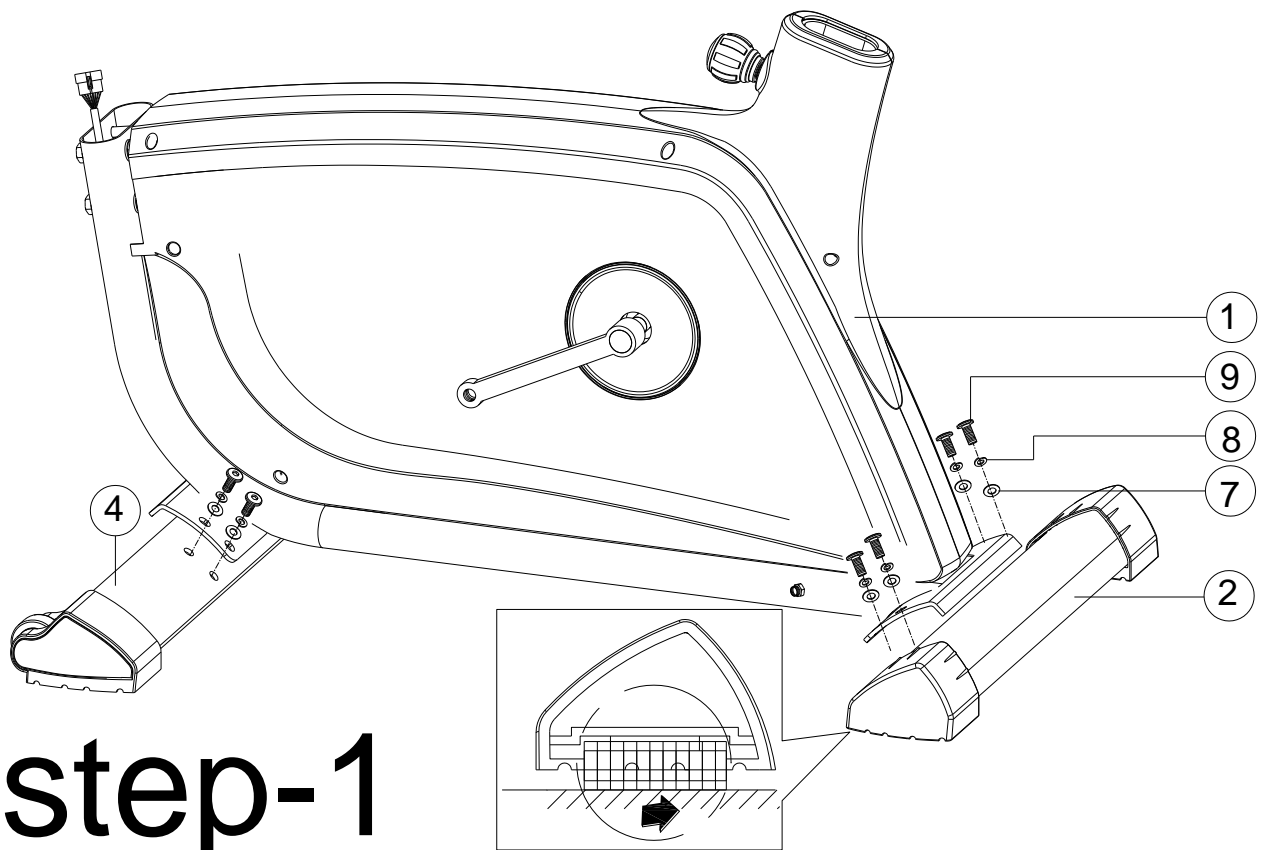
 <p>1 x1</p>				 <p>29 x1</p>			
 <p>4 x1</p>		 <p>28 x1</p>					
 <p>2 x1</p>		 <p>42 x1</p>					
 <p>36 x1</p>		 <p>10 x1</p>		 <p>45 x1 44 x1 43 x1 37 x1</p>			
 <p>46L & 46R x1</p>		 <p>9 x1</p>					
 <p>38 x1</p>		 <p>75 x1</p>		 <p>41L & 41R x1</p>			
 <p>7 M8*95L x4</p>		 <p>51 D15.4*D8.2 x8</p>					
 <p>6 M8*15L x4</p>		 <p>53 D22*D8.5 x12</p>		 <p>14 ST4*15L x2</p>			
 <p>20 M8*20L x4</p>		 <p>69 ST4*15L x2</p>					
 <p>x1</p>		 <p>x1</p>					

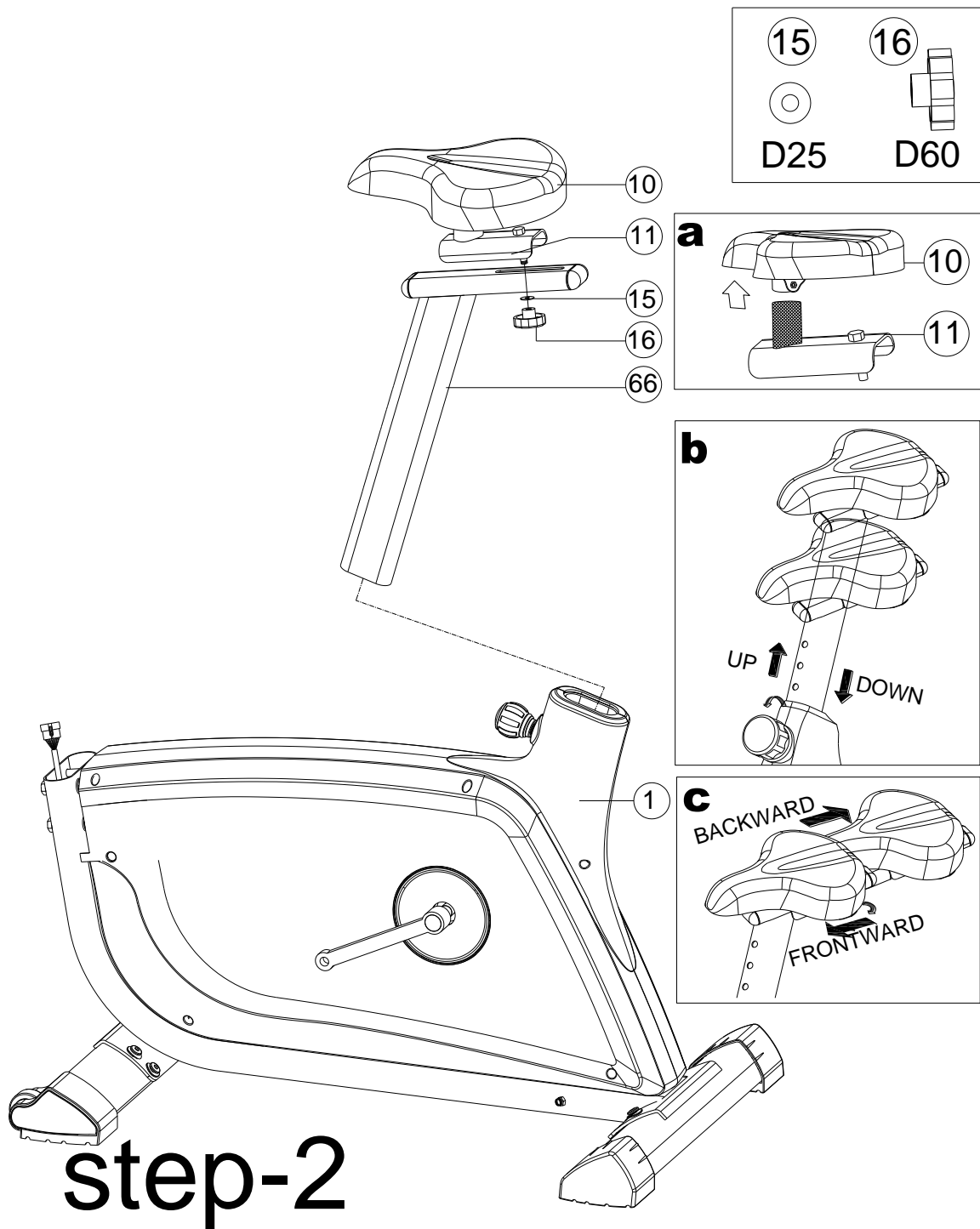
Szerelési utasítás

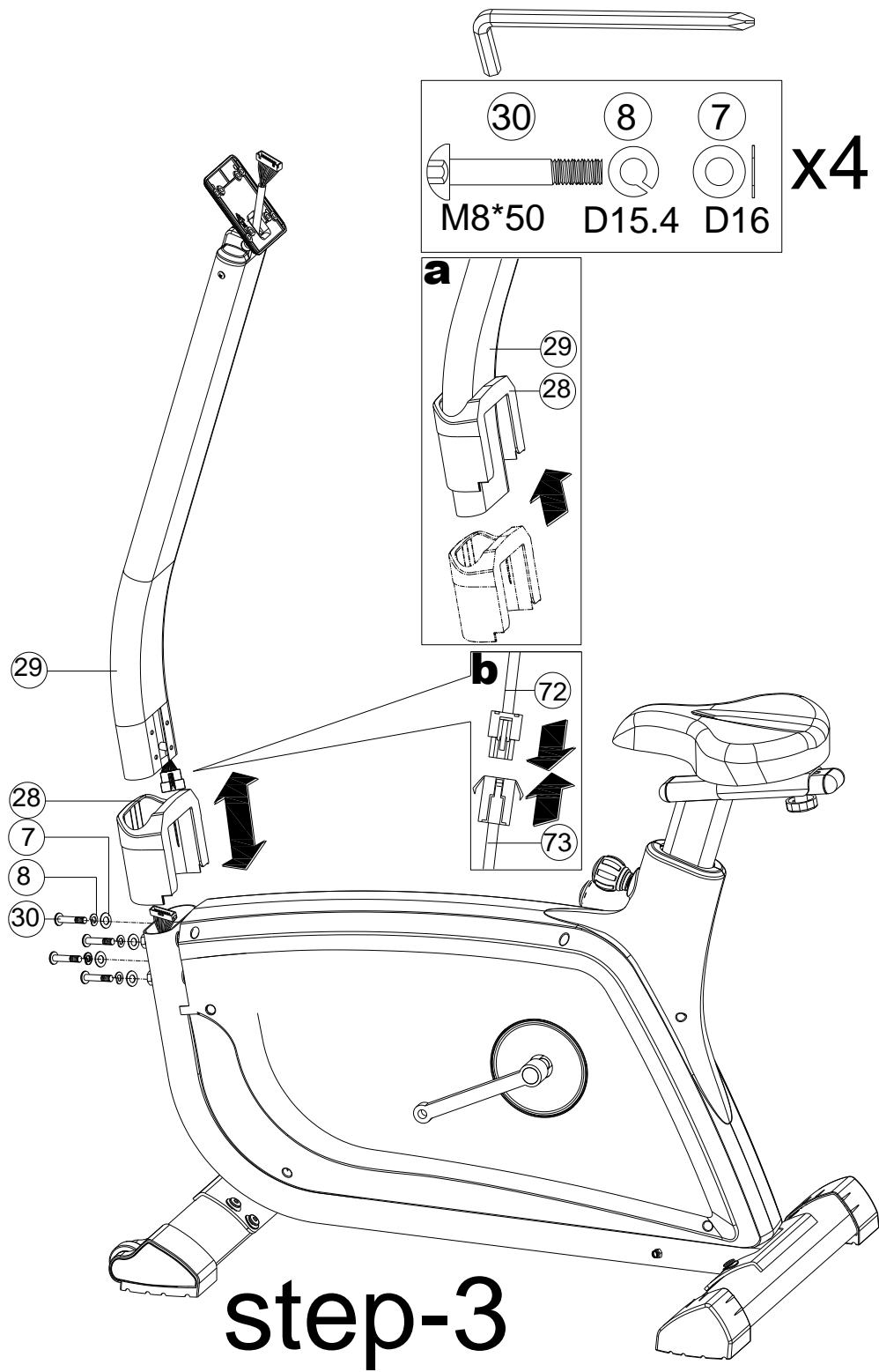


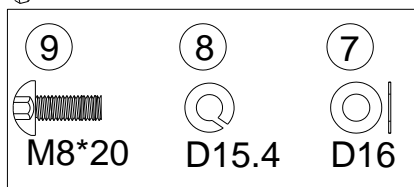
9	8	7
		
M8*20	D15.4	D16

x8

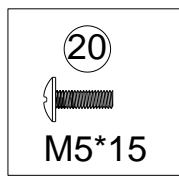




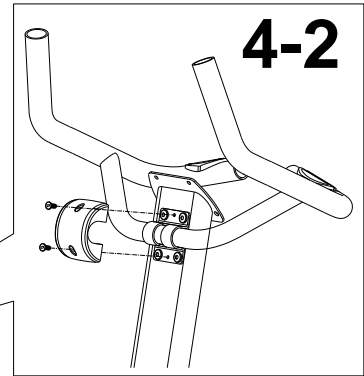
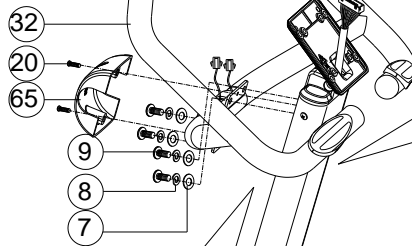




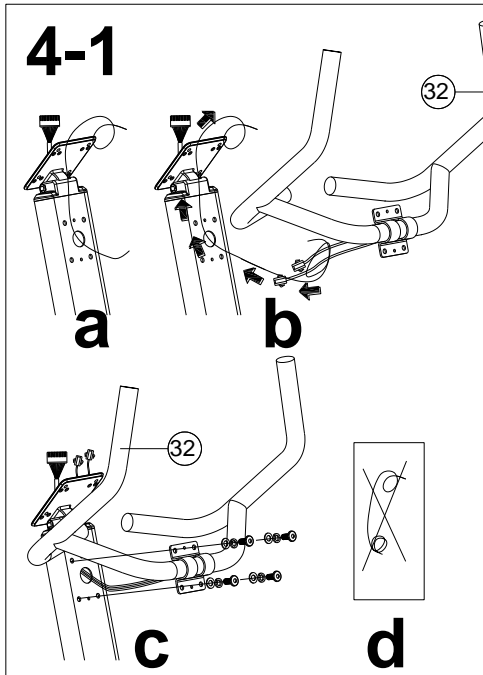
x4



x2



4-2



4-1

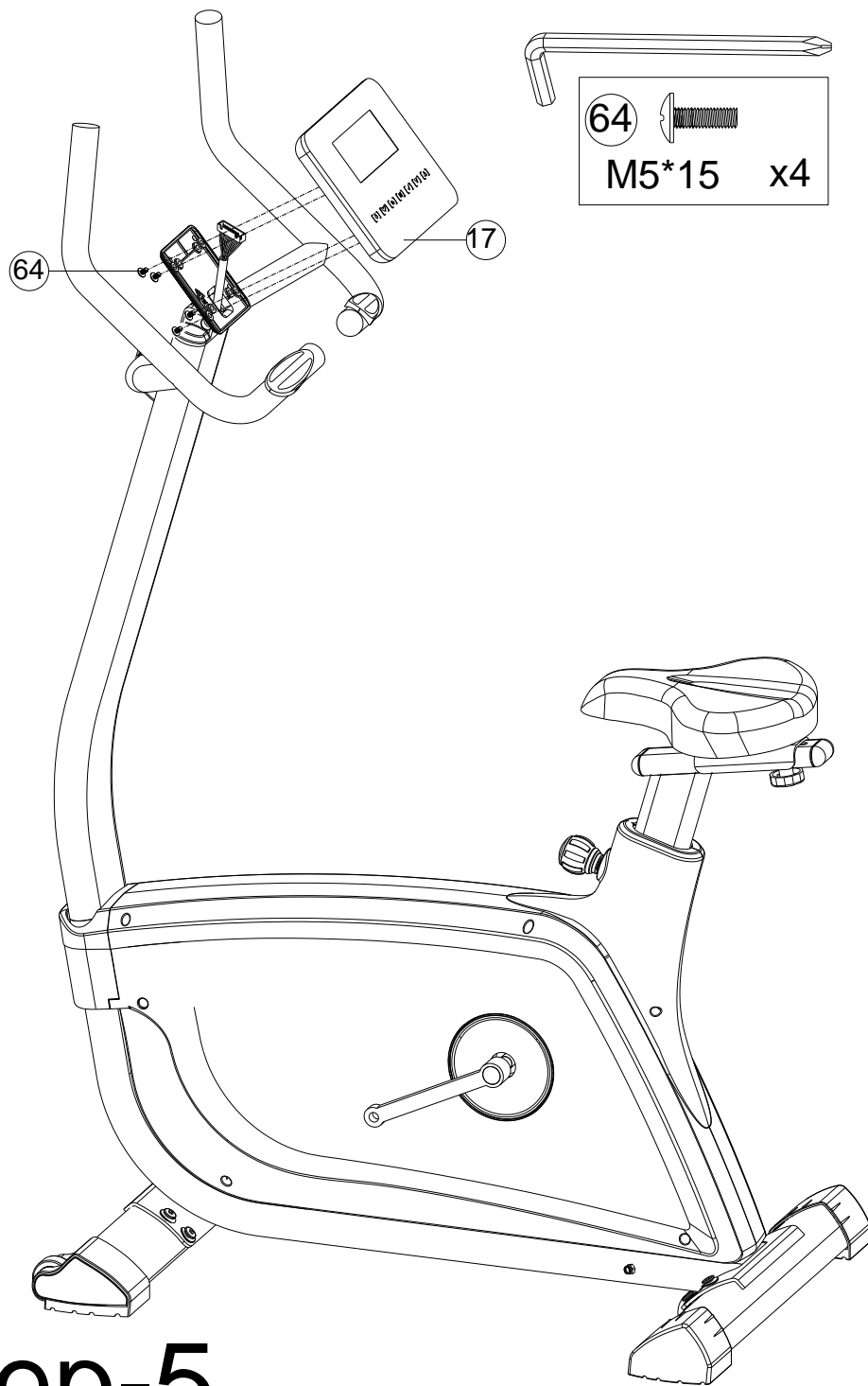
a

b

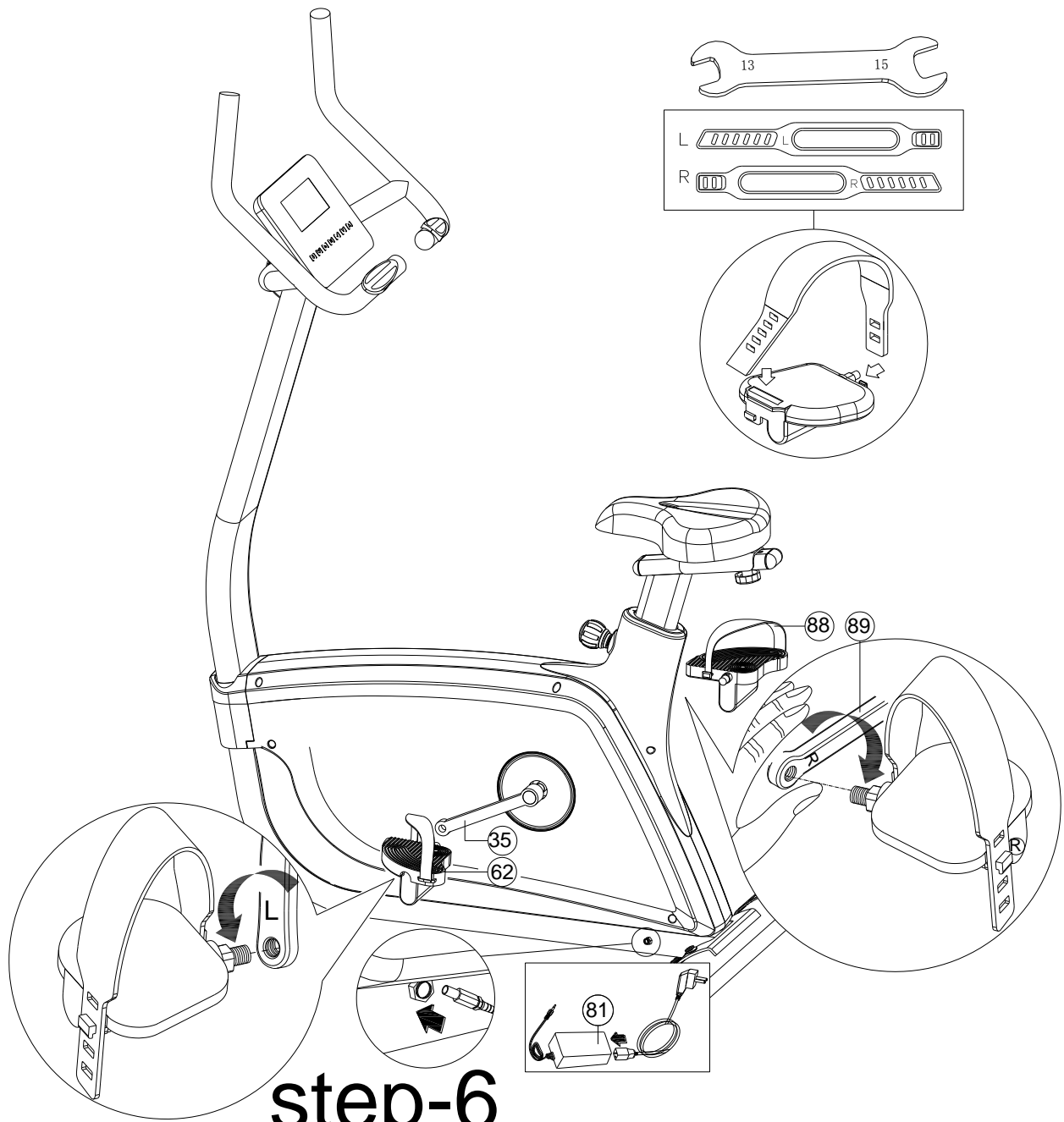
c

d

step-4



step-5



step-6



Funkciós gomb

FEL	Az edzési ellenállás beállításához vagy növeléséhez.
LE	Az edzési ellenállás beállításához vagy csökkentéséhez.
ENTER	Az összes beállítás jóváhagyásához.
START/ STOP	Az edzés megkezdéséhez vagy befejezéséhez.
RESET	Az aktuális beállítások visszaállításához vagy nyomja le, hogy a kijelző a kezdeti edzésmódból a frissítés módba váltson.
RECOVERY	A szívritmus újraállítási állapot teszteléséhez.
BODY FAT (TESTZSÍR)	A testsír % teszteléséhez. Nyomja le a "BODY FAT" gombot, és tartsa lenyomva 2 másodpercig a felhasználói adatok (SEX / AGE/ HEIGHT & WEIGHT) (NEM / ÉLETKOR / MAGASSÁG / TESTSÚLY) módosításához a készenléti állapotban.

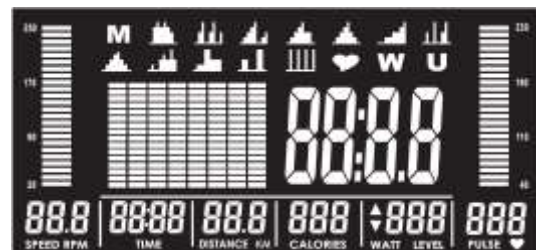
A kijelző funkciói

IDŐ	Számlálás - Az IDŐ 00:00-tól 99:59-ig növekszik, ha nincs beállítva célidő. Az idő 01:00 percenként növekszik. Visszaszámlálás - Az IDŐ a célértékről 00:00-ra csökken. Valamennyi előre beállított növekedés vagy csökkenés értéke 01:00 perc a rendelkezésre álló tartományon belül (01:00-tól 99:00-ig)
SPEED	A maximális aktuális edzési sebesség 99,9 KM/H vagy 99,9 ML/H.
RPM	Fordulatszám a rendelkezésre álló tartományon belül (0~15-től 999-ig).
TÁVOLSÁG	Az összes megtett távolság összege 00:00-tól 99,99 KM vagy 99,99 ML-ig. Használja a FEL/LE gombot a céltávolság beállításához. Minden gombnyomás 0,1 KM-nek vagy 0,1 ML-nek felel meg.
KALÓRIÁK	Összeadja az edzés alatt elégetett kalóriák számát 0-tól max. 999 kalóriáig. (Ez az adat egy körülbelüli érték, mellyel a különböző gyakorlatok hasonlíthatók össze, de nem használható gyógyászati kezelések során).
PULZUS	A felhasználó beállíthatja a pulzus célértékét 0~30-tól 230-ig. A konzol rendszer egy hangjelzést bocsát ki, amikor a felhasználó aktuális szívritmus száma edzés közben meghaladja a beállított célértéket.
WATT	Az aktuális edzési watt érték a rendelkezésre álló tartományon belül (0-tól 999-ig).

Műveleti eljárások

BEKAPCSOLÁS

1. Csatlakoztassa az adaptert a konzolon lévő tápegységhez. A rendszer egy figyelmeztető hangjelzést bocsát ki.
2. Az LCD minden szegmenst 2 másodpercig jelenít meg, míg a "78.0" (kerékátmérő), "E" (EU), és "K" (KM) 1 másodpercig jelenik meg.

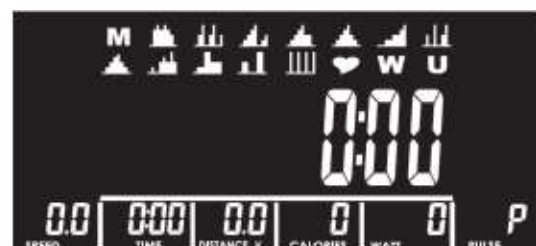


FELHASZNÁLÓI PROFIL BEÁLLÍTÁSA

1. A Fel (▲) és Le (▼) gombok segítségével válasszon ki egy felhasználói profilt U1-től U4-ig, majd a kiválasztott felhasználói profil jóváhagyásához nyomja meg az "ENTER" gombot.
2. Nyomja le az "ENTER" gombot valahányszor a NEM, ÉLETKOR, MAGASSÁG és TESTSÚLY beállításait és az összes bevitt adatot el kell menteni az U1~U4 felhasználói profilba.

PROGRAM KIVÁLASZTÁSA

1. A programok a kijelzőn az alábbi sorrendben jelennek meg:
MANUÁLIS →12
PROGRAM→H.R.C.→WATT→FELHASZNÁLÓI
PROGRAM→MANUÁLIS.
2. A Fel (▲) és Le (▼) gombok segítségével válasszon ki egy programot, majd a kiválasztás jóváhagyásához nyomja meg az "ENTER" gombot.



MANUÁLIS

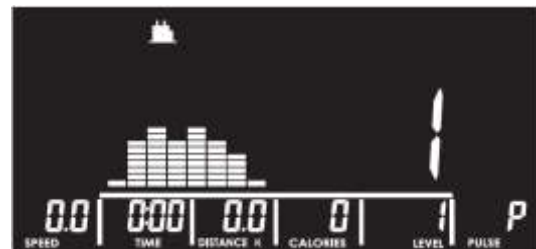
1. Válassza ki az "M" opciót, és a FEL (▲) és LE (▼) gombok segítségével állítsa be az ellenállás értékét, majd a kiválasztott érték jóváhagyásához nyomja meg az "ENTER" gombot.
2. Az ellenállás értékét az edzés során is be lehet állítani.
3. Az ellenállás beállítása után három másodperccel megjelenik a SZINT oszlop és a WATT érték.
4. A FEL (▲) és LE (▼) gombok segítségével állítsa be az IDŐ, TÁVOLSÁG, KALÓRIÁK és a PULZUS értékét. Az értékek jóváhagyásához nyomja le az "ENTER" gombot.
5. Nyomja meg a "START" gombot, és kezdjen el tekerni. Az RMP és a PULZUS oszlopok megjelenítik a megfelelő értékeket.
6. Az edzés félbeszakításához nyomja meg a "STOP" gombot, és az összes edzési érték elmentésre kerül.
7. Nyomja meg a "RESET" gombot a programkiválasztáshoz való visszatéréshez.

12 PROGRAM

1. A Fel (▲) és Le (▼) gombok segítségével válasszon ki egy programot a P1 és a P12 közül, majd a kiválasztás jóváhagyásához nyomja meg az "ENTER" gombot.
2. Az LCD-n megjelenik a felhasználó által kiválasztott programnak megfelelő villogó kijelzés.
3. A FEL (▲) és LE (▼) gombok segítségével állítsa be az ellenállás és az IDŐ értékét, majd a kiválasztott időértékek jóváhagyásához nyomja meg az "ENTER" gombot, majd nyomja meg a "START" gombot az edzés megkezdéséhez.
4. Az ellenállás értékét az edzés során is be lehet állítani.
5. Az ellenállás beállítása után három másodperccel megjelenik a SZINT oszlop és a WATT érték.

H.R.C.

1. A Fel (▲) és Le (▼) gombok segítségével válassza ki az 55%, 75%, 90%, vagy TARGET opciót.
2. A szívritmus értéke automatikusan kiszámításra kerül a felhasználó által megadott ÉLETKOR értéknek megfelelően, és villogó szöveg formájában megjelenik az alfanumerikus oszlopban.
3. Amikor a felhasználó kiválasztja a "TARGET" értéket, a FEL (▲) és LE (▼) gombok segítségével válasszon ki egy értéket 30 és 230 közül, majd a kiválasztott érték jóváhagyásához nyomja meg az "ENTER" gombot.
4. A FEL (▲) és LE (▼) gombok segítségével állítsa be az IDŐT, majd az edzés megkezdéséhez nyomja meg az "START" gombot.



FELHASZNÁLÓI PROGRAM

1. A FEL (▲) és LE (▼) gombok segítségével hozza létre a felhasználó által kívánt programot, majd a beállítások jóváhagyásához nyomja meg az "ENTER" gombot.
2. Nyomja le és 2 másodpercig tartsa lenyomva az "ENTER" gombot. A FEL (▲) és LE (▼) gombok segítségével állítsa be az IDŐT.
3. Nyomja meg a "START" gombot, és a felhasználó elkezdhet tekerni.

WATT

1. Az alfanumerikus oszlopban villogó szöveggént megjelenik a beállításra váró alapértelmezett WATT érték.
2. A FEL (▲) és LE (▼) gombok segítségével állítsa be a WATT és az IDŐ értékét.
3. Nyomja meg a "START" gombot az edzés megkezdéséhez.
4. Az ELLENÁLLÁS SZINT automatikusan beállításra kerül a felhasználó által beállított aktuális RPM értéknek megfelelően.
5. A WATT SZINTET az edzés során manuálisan is be lehet állítani.

BODY FAT (TESTZSÍR)

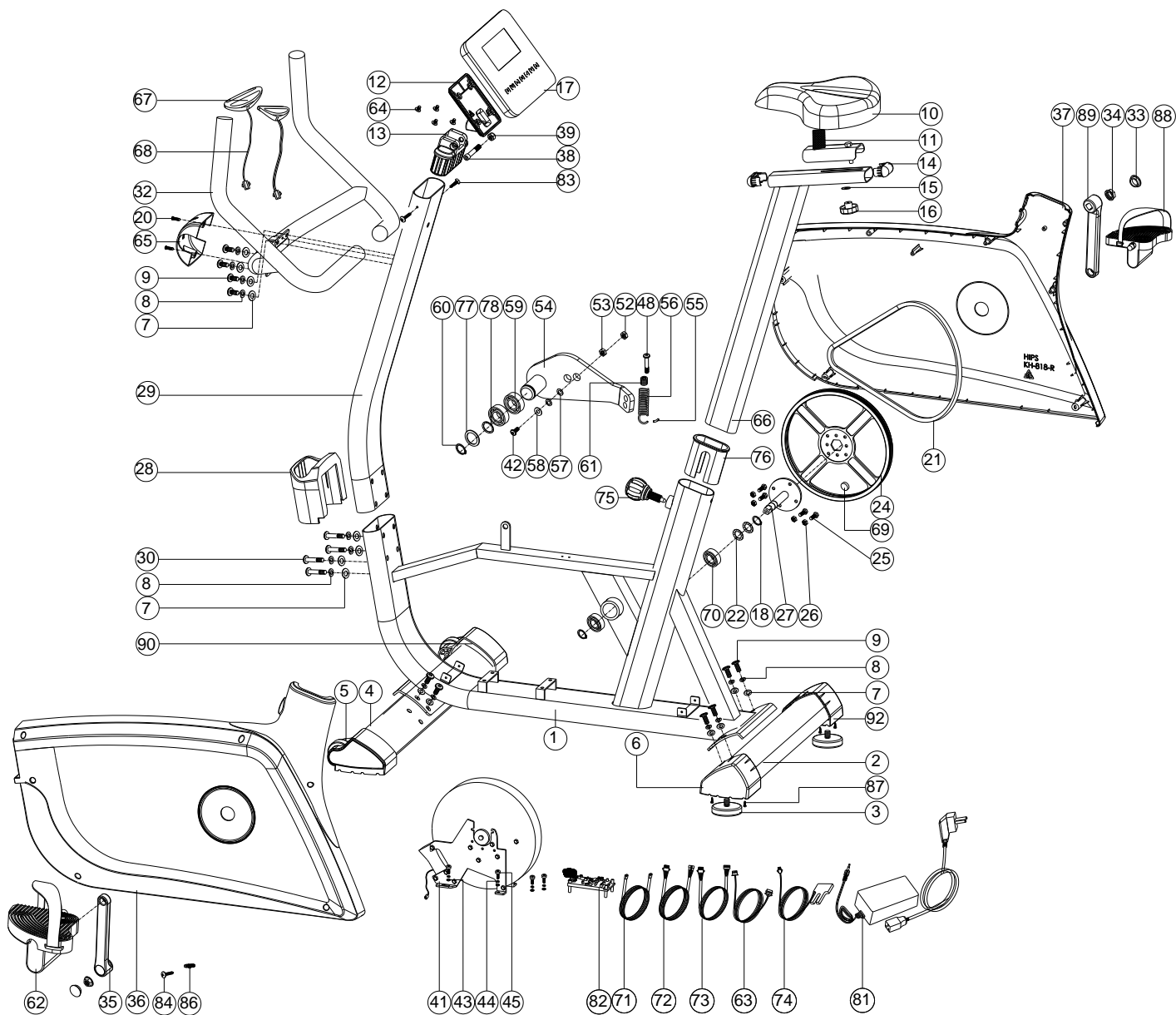
1. Ez a funkció azután érvényes, miután a felhasználó befejezte a tekerést (vagy lenyomta a "STOP" gombot).
2. A TESTZSÍR teszt során egy folyamatos szívritmus jelre van szükség.
3. Nyomja meg a "TESTZSÍR" gombot, és a konzol rendszer megkezd a testzsír mérési eljárást, majd 8 másodperc eltelte után megjeleníti a FAT% és BMI eredményeket.
4. Nyomja le a "BODY FAT" gombot, és tartsa lenyomva 2 másodpercig a felhasználói profilba való lépéshez a NEM, ÉLETKOR, MAGASSÁG és TESTSÚLY visszaállításához. Nyomja meg az "ENTER" gombot a testzsír mérési eljárás megkezdéséhez.
5. Ha az LCD az alábbi üzeneteket jeleníti meg: "E-1" - Amikor nem kerül észlelésre szívritmus; vagy "E-4" - Amikor a FAT% eredménye meghaladja az 5~50 értéket és a BMI eredménye meghaladja az 5~50 értéket.

RECOVERY

1. A RECOVERY funkció akkor érvényes, amikor a szívritmus értéke észlelésre kerül (edzés közben vagy miután a felhasználó lenyomta a "STOP" gombot).
2. Nyomja meg a "RECOVERY" gombot, és a kijelzőn megjelenik az IDŐ "0:60" visszaszámlálás, míg a felhasználó aktuális szívritmusa megjelenik a PULZUS oszlopban.
3. Amikor az IDŐ eléri a "0:00" értéket, az LCD kijelzőn az alfanumerikus részben megjelenik az "FX" (X=1~6).
4. Nyomja meg ismét a "RECOVERY" gombot, és lépjen vissza az előző módba míg vagy miután a RECOVERY teszt befejeződött. Az LCD kijelzőn továbbra is kijelzésre kerül a felhasználó aktuális szívritmusa.



Robbantó rajz



Alkatrészek listája

Szám	Leírás	Menny.	Szám	Leírás	Menny.
1	Főváz	1	44	Rugós alátét D10.5*D6.1*1.3T	4
2	Hátsó stabilizáló láb	1	45	Csavar M6*1.0*15L	4
3	Beállítható kerék	2	48	Imbuszcsavar M8*1.25*50L	1
4	Első stabilizáló láb	1	52	Nylon anya M8*1.25*8T	1
5	Elülső láb zárókupak (bal)	1	53	Anya M8*1.25*6T	1
6	Hátsó láb zárókupak (bal)	1	54	Rögzítőlemez a szabadonfutó kerékhez	1
7	Lapos alátét D16*D8.5*1.2T	16	55	Műanyag burkolat	2
8	Rugós alátét D15.4 XD8.2x2T	16	56	Rugó D2.2*D14*65L	1
9	Imbuszcsavar M8x1.25x20L	12	57	Műanyag alátét D10*D24*0.4T	2
10	Ülőfelület	1	58	Lapos alátét	1
11	Ülés beállítás	1	59	Csapágó #99502	2
12	Rögzítőlemez a számítógéphez	1	60	C-clip S-16(1T)	1
13	Számítógép tartóelem	1	61	Rögzítőanya D15*13L	1
14	Ovális fedél	2	62	Bal pedál	1
15	Lapos alátét D25xD8.5x2T	1	63	Elektromos vezeték	1
16	Club fogantyú	1	64	Csapszeg M5x0.8x15L	4
17	Számítógép	1	65	Védelem	1
18	C-clip D22.5*D18.5*1.2T	2	66	Ülés cső	1
20	Csapszeg M5x0.8x15L	2	67	Fogantyú	2
21	Lánc	1	68	Fogantyúkábel	2
22	Hullámos alátét D22xD17x0.3T	2	69	Kerek mágnes	1
24	Lánckerék	1	70	Csapágó	2
25	Csapszeg M6x1.0x15L	4	71	Csatlakozó kábel	1
26	Nylon anya M6x1.0x6T	4	72	Felső számítógépkábel	1
27	Könyöktengely	1	73	Alsó számítógépkábel	1
28	Felső védőfedél	1	74	Érzékelőkábel	1
29	Kormánytartó cső	1	75	Kerek fogantyú	1
30	Imbuszcsavar M8*1.25*50L	4	76	Belső cső	1
32	Rögzített kormány	1	77	Lapos alátét D24*D16*1.5T	1
33	Csavarfedél D23x6.5	2	78	Hullámos alátét D21xD16.2x0.3T	1
34	Lazulásgátló csavar M10*1.25*10T	2	81	Adapter	1
35	Bal tengely	1	82	vezérlő	1
36	Bal oldali láncfedél	1	83	Csavar ST4.2x1.4x15L	2
37	Jobb oldali láncfedél	1	84	Csavar ST4.2x1.4x20L	9
38	Csavar M8*1.25*45L	1	86	Pin	2
39	Nylon anya M8*1.25*8T	1	87	Csavar ST4*1.41*15L	8
41	Lendkerék	1	88	Jobb pedál	1
42	Imbuszcsavar M8x1.25x30L	1	89	Jobb tengely	1
43	Lapos alátét D13*D6.5*1.0T	4	90	Első láb zárókupak (jobb)	1
			92	Hátsó láb zárókupak (jobb)	1