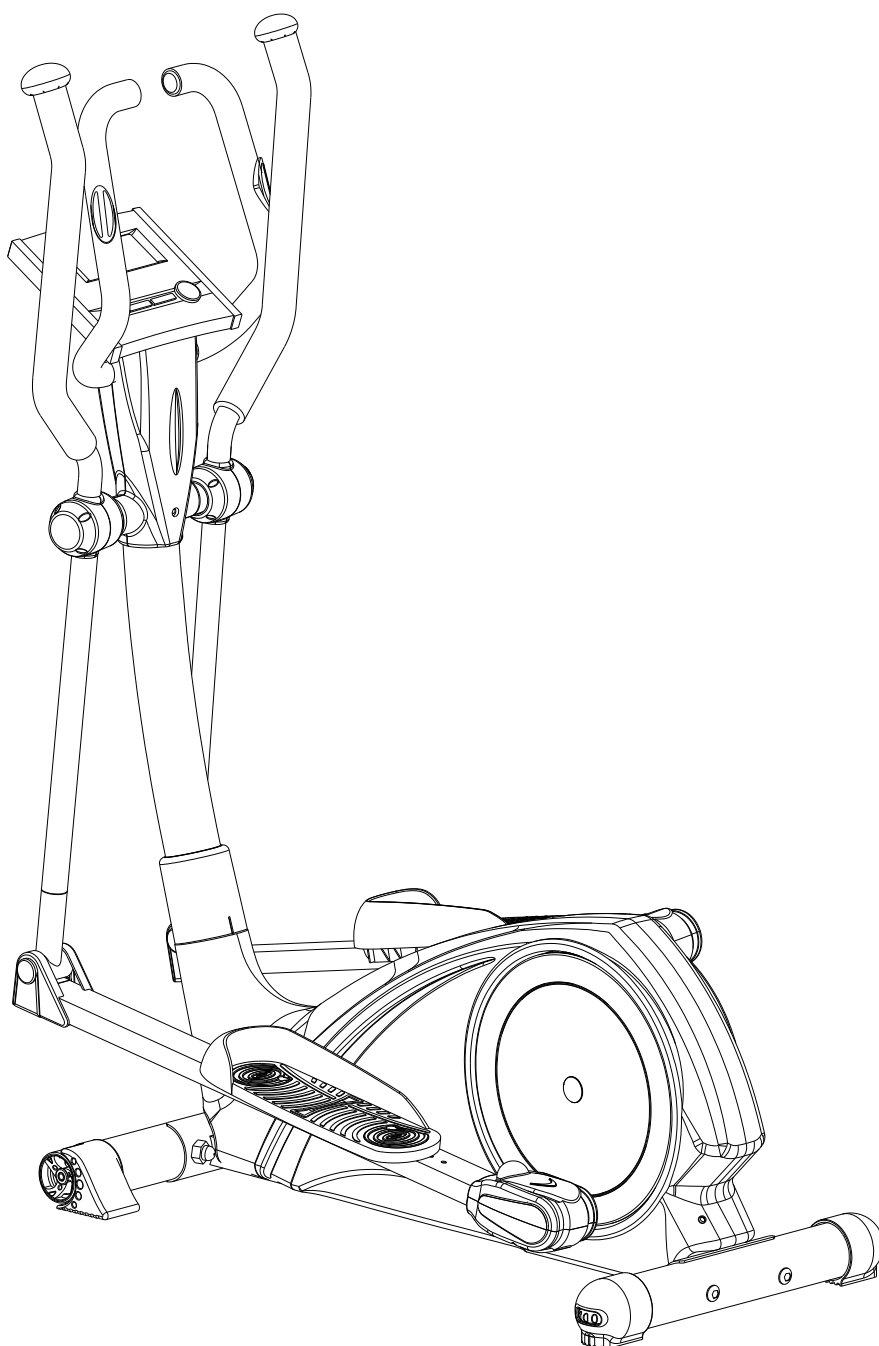




ET 610 CROSSTRAINER



GB

D

CZ

SK

HU

Table of contents - Inhaltsverzeichnis - Obsah - Obsah - Tájékoztató

English.....	3
Deutsch.....	19
Česky.....	35
Slovensky.....	51
Magyar.....	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,

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  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 3 years against possible defects in material and workmanship. Excluded are damages caused by misuse and wearing parts. All electronic parts are warranted for a period of 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.
- 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.

- ❖ To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the Elliptical Trainer.
- ❖ Turn off the power whilst the Elliptical Trainer is not in use.
- ❖ Ensure that an area of 2000 x 1000 mm behind the Elliptical Trainer is free from any obstacles.
- ❖ This product is made for home use only and tested up to a maximum body weight of 120 kilograms.
- ❖ We take no responsibility for personal injury or damage sustained by or through the use of this home exerciser.

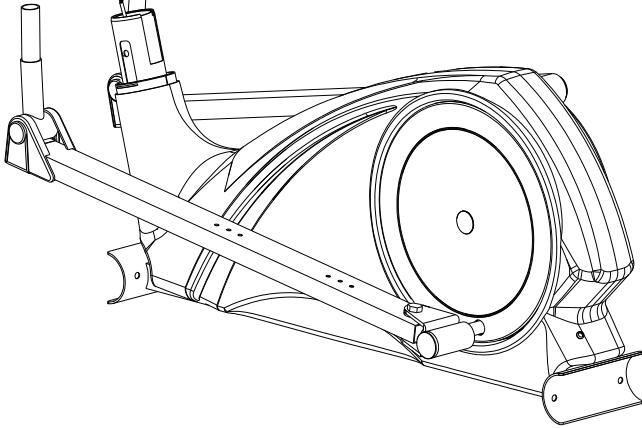
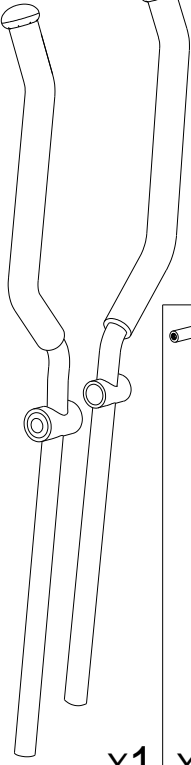
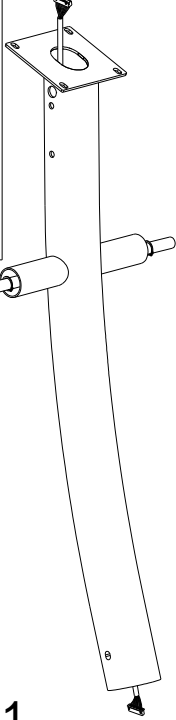
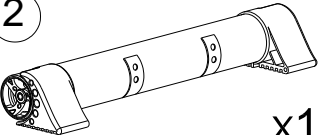
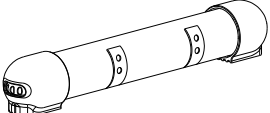
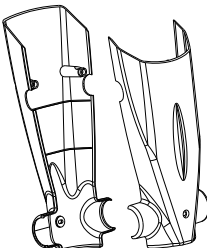
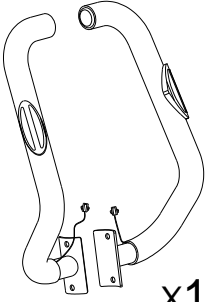




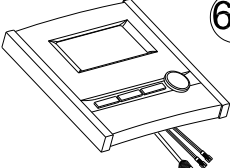


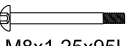



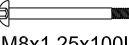



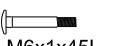



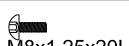



Handling

- 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.

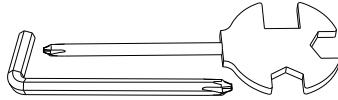
Care and Maintenance

- 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 off the sweat; perspiration can ruin the appearance and proper function of the Home Exerciser.

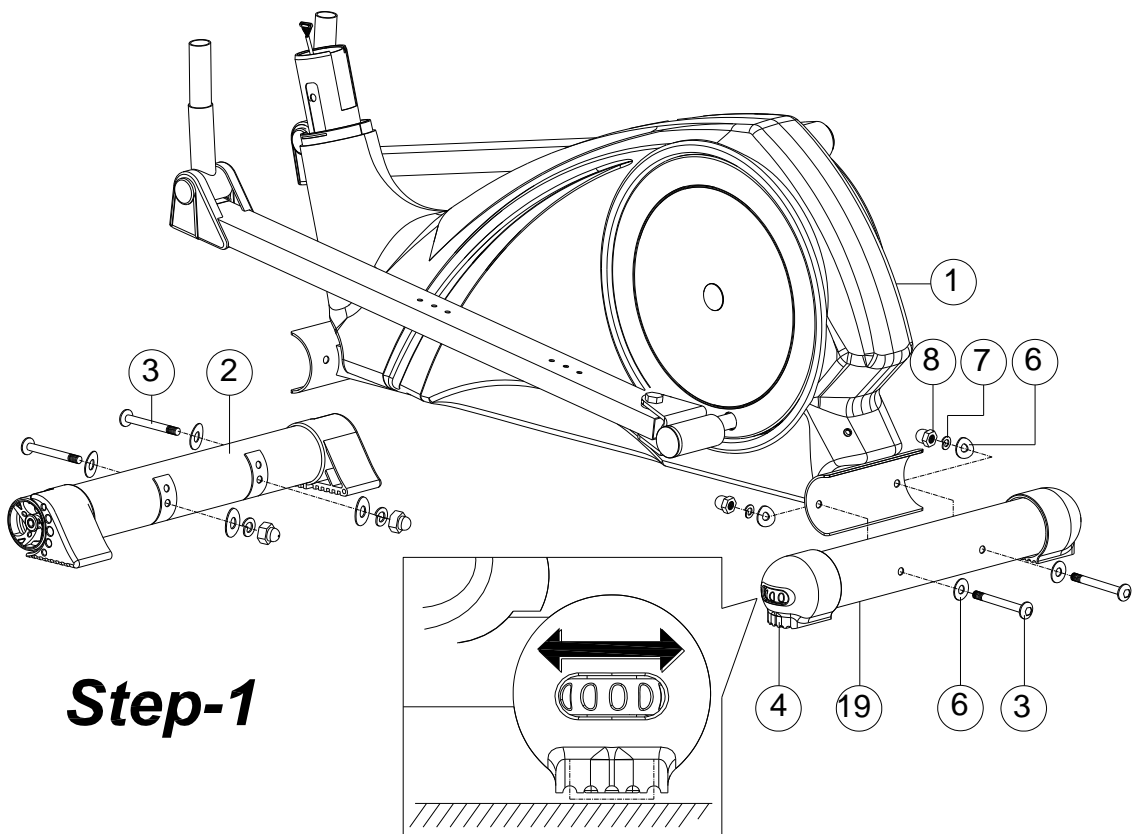
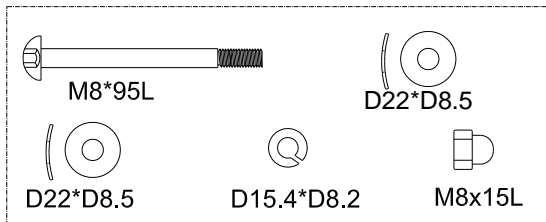
Checklist

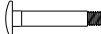


 <p>1 x1</p>		 <p>52L&52R x1</p>		 <p>10 x1</p>	
 <p>2 x1</p>		 <p>19 x1</p>			
 <p>67&68 x1</p>		 <p>72L&72R x1</p>		 <p>49 x1</p>	
				 <p>77 x4</p>	
				 <p>97 x1</p>	
 <p>21L&21R x1</p>		 <p>64 x1</p>		 <p>38a&38b x2</p>	
				 <p>23B&23A x2</p>	
 <p>3 M8x1.25x95L x4</p>	 <p>6 D22xD8.5x1.5T x20</p>	 <p>40 M8*1.25*20L x2</p>	 <p>73 D14*D6.5*0.8T x4</p>		
 <p>17 M8x1.25x100L x2</p>	 <p>7 D15.4xD8.2x2T x14</p>	 <p>66 D21*D8.5*1.5T x2</p>	 <p>90 M5*0.8*10L x2</p>		
 <p>20 M6x1x45L x4</p>	 <p>18 M8x1.25x8T x2</p>	 <p>47 D22xD17x0.3T x2</p>	 <p>91 ST4*15L x14</p>		
 <p>9 M8x1.25x20L x8</p>	 <p>8 M8x1.25x15L x4</p>	 <p>x1</p>		 <p>x1</p>	

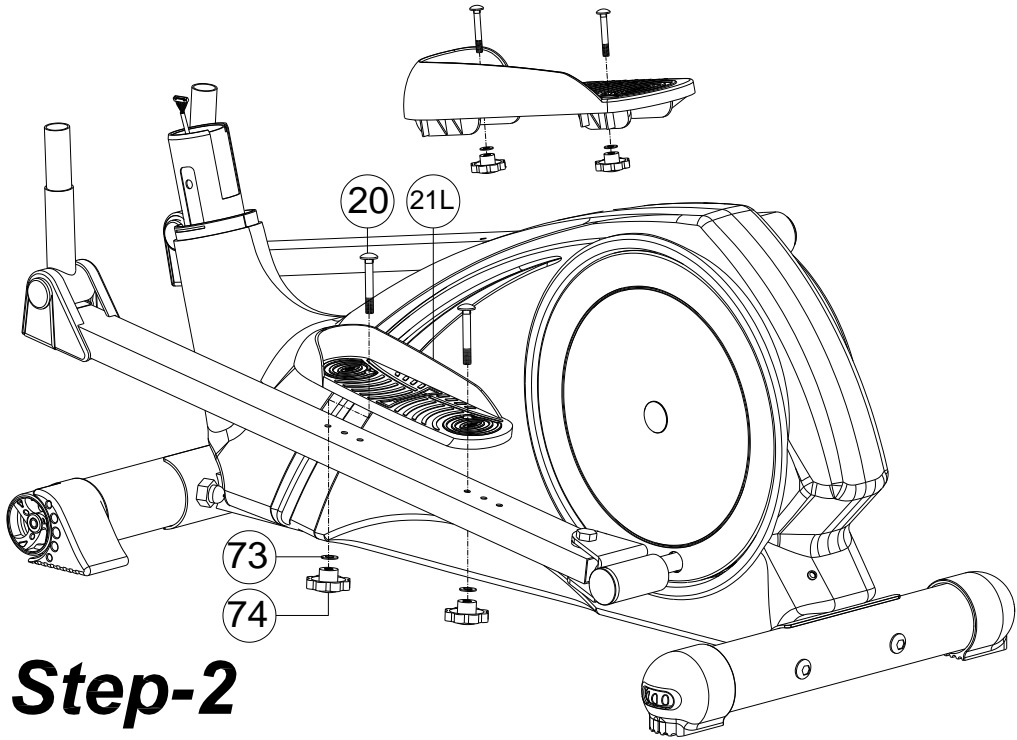
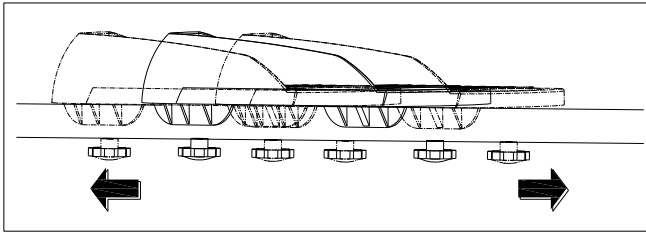
Assembly instruction

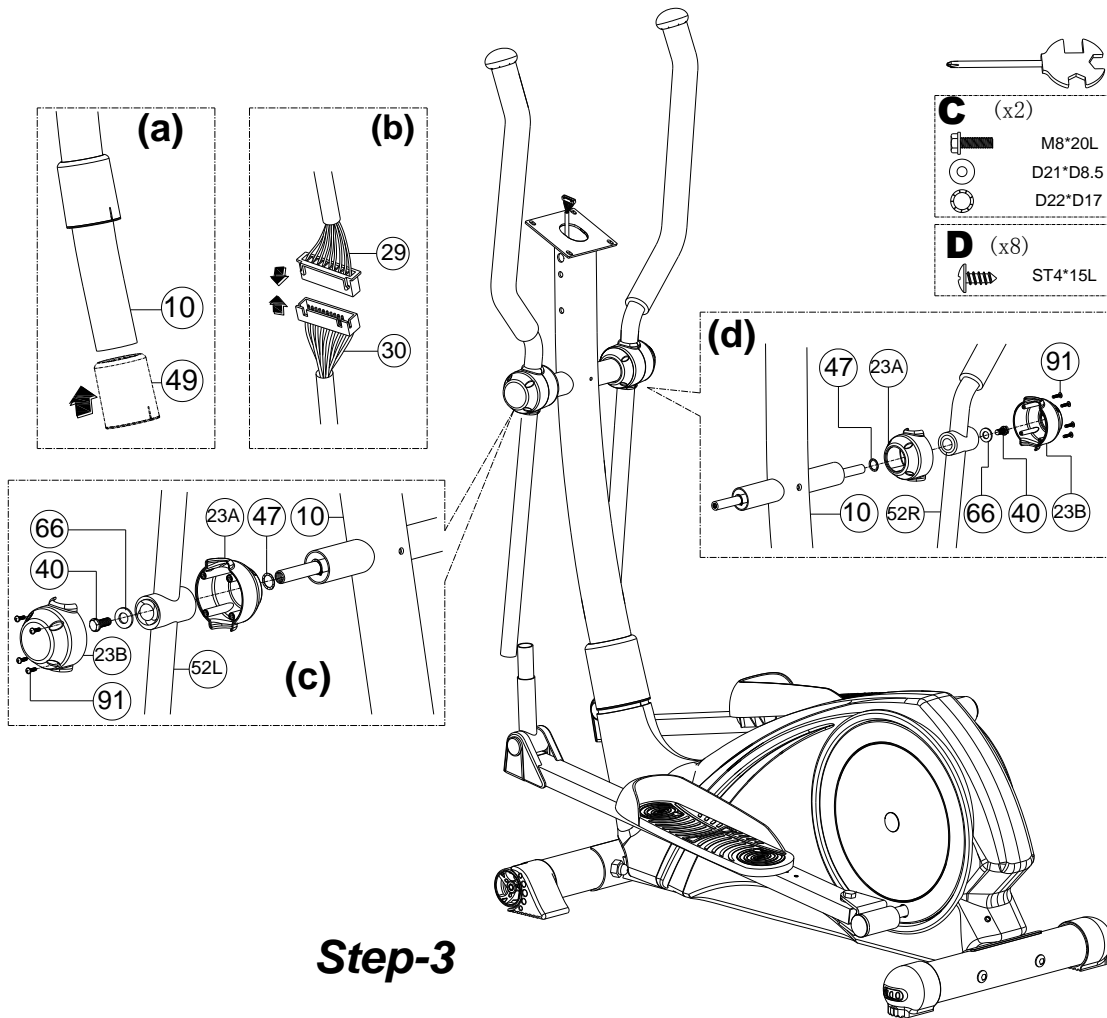


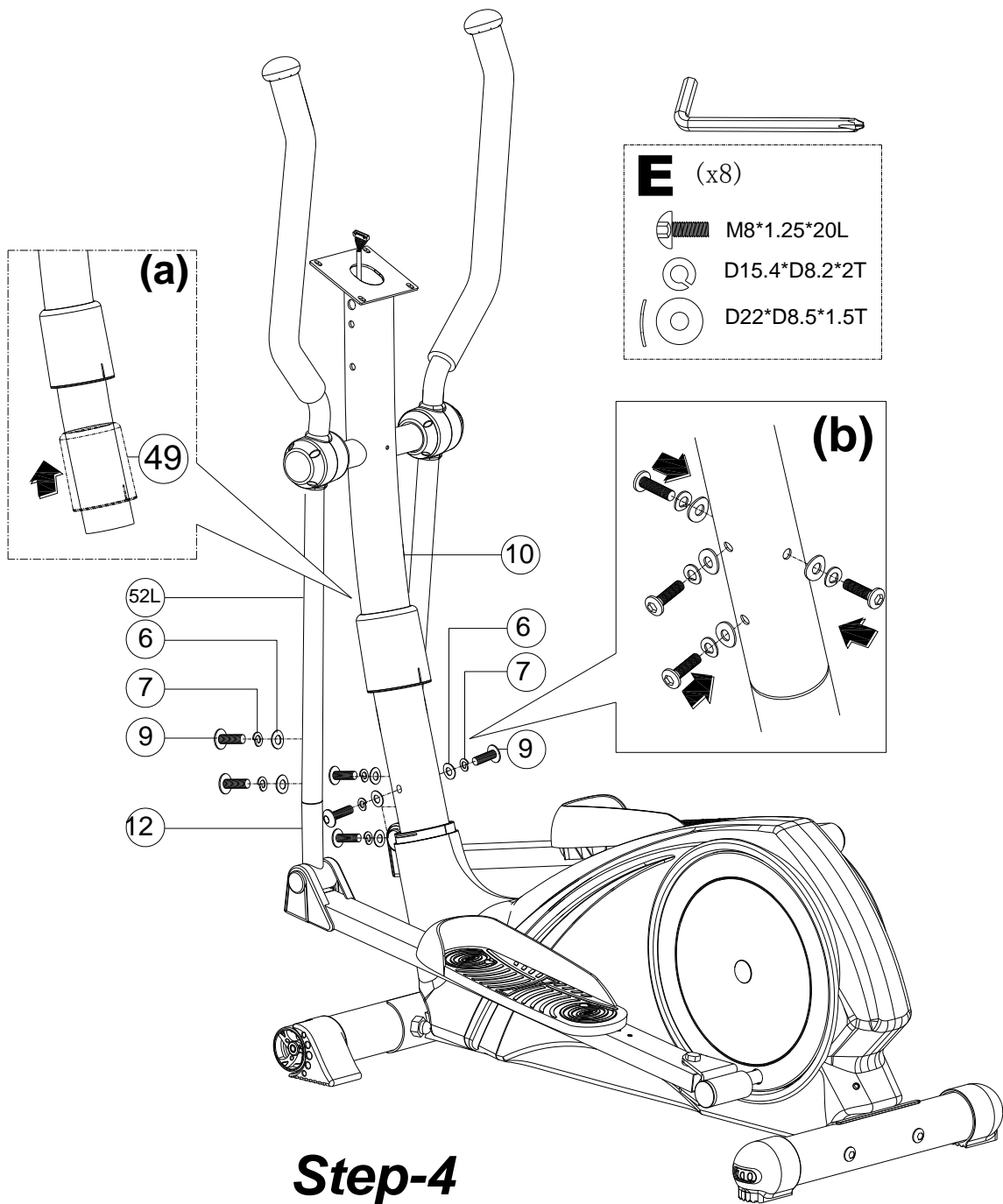
A (x4)

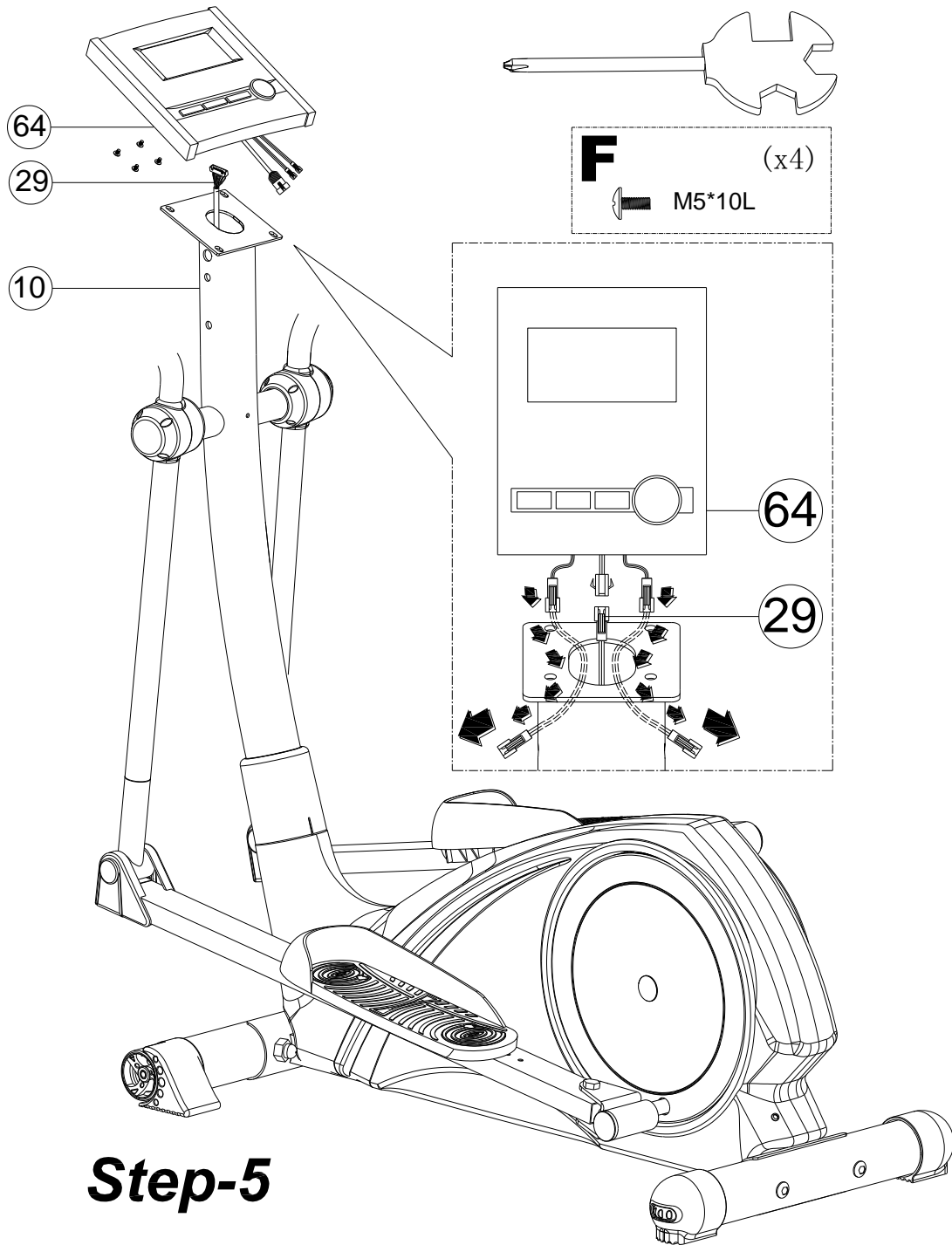


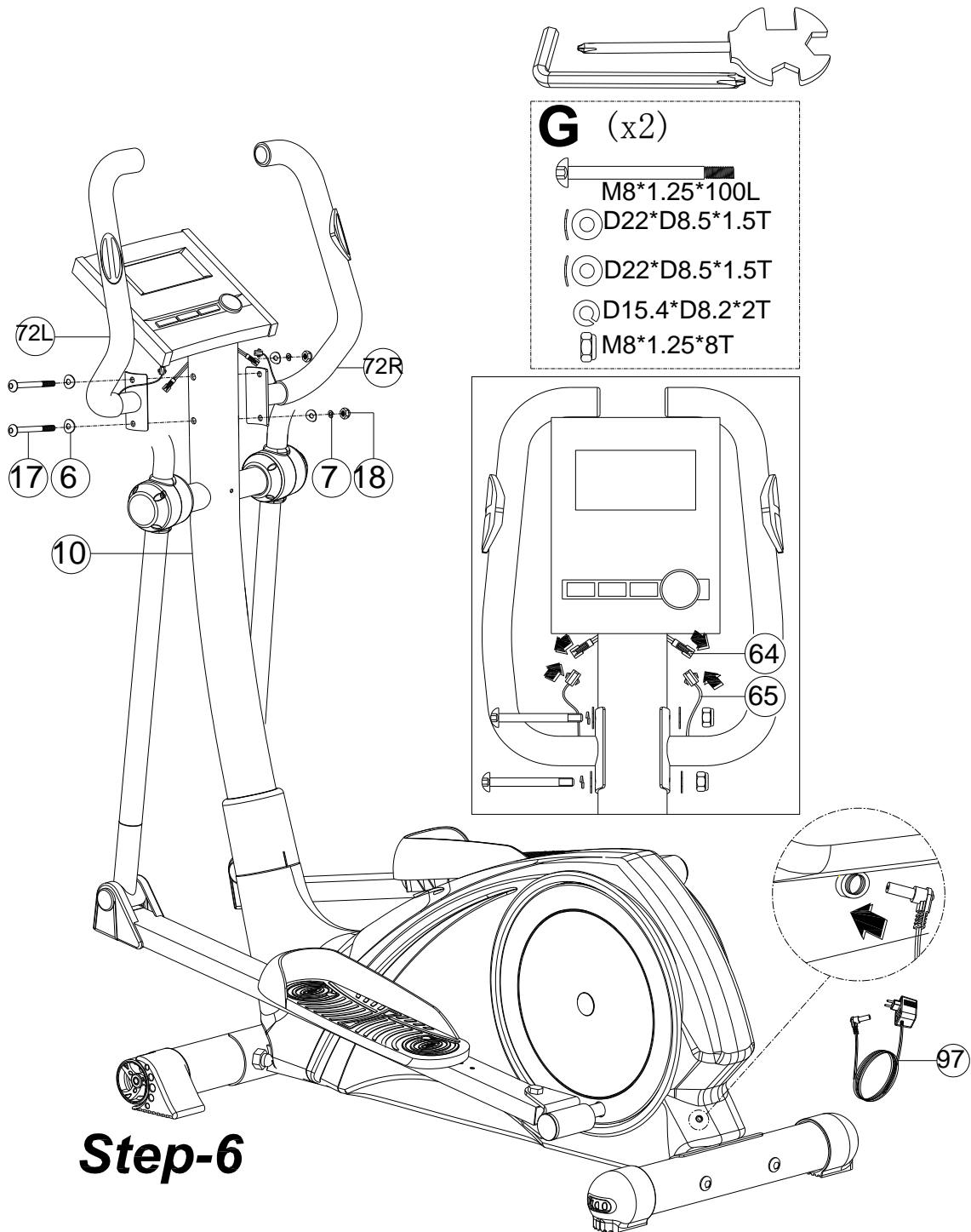
- B** (x4)
-  M6*1*45L
 -  D14*D6.5*0.8T
 -  D40*M6*12

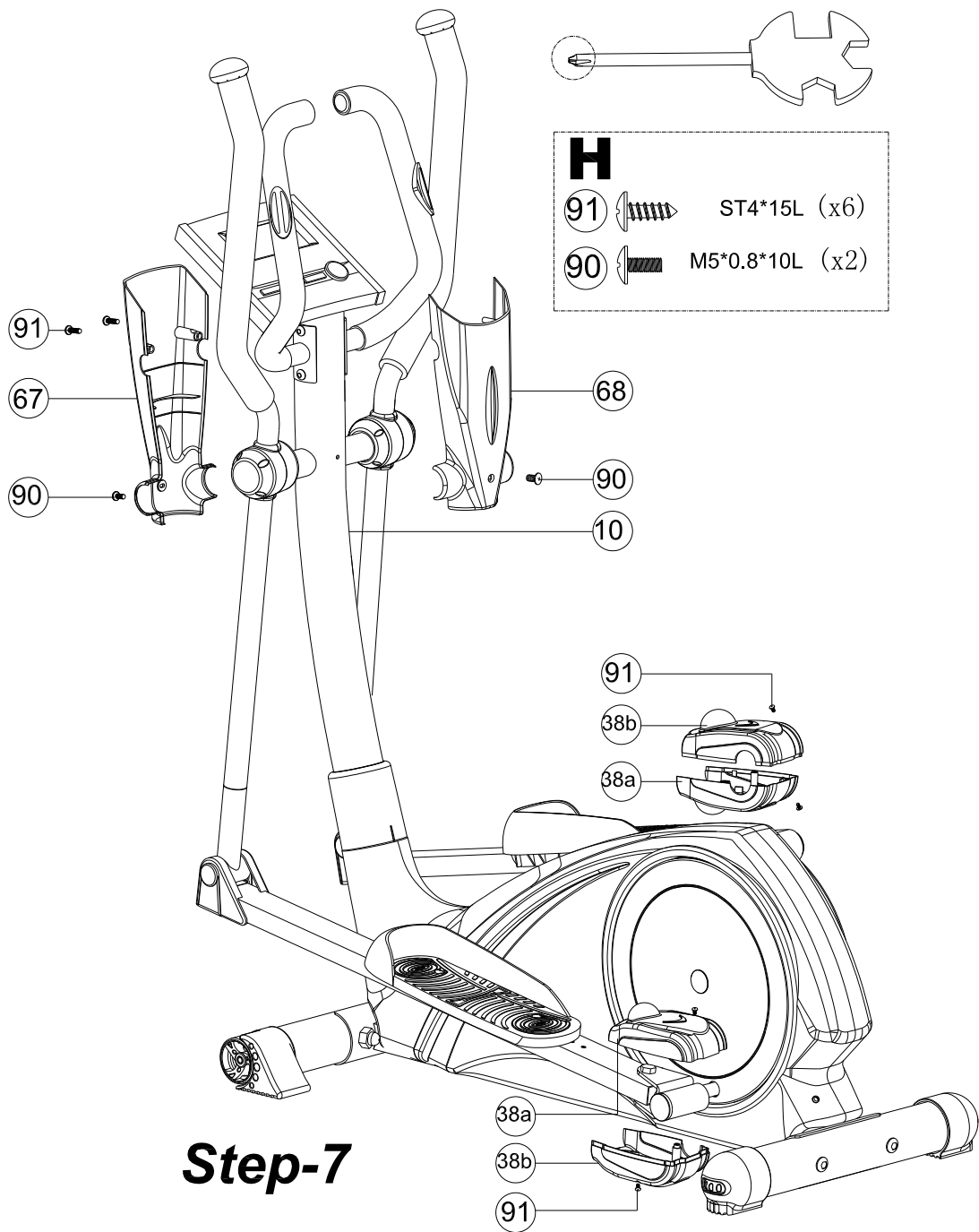












Computer manual



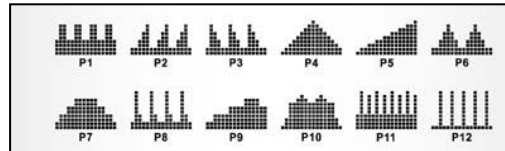
Function

SCAN	Alternates between WATTS/CALORIES and RPM/SPEED. 6 seconds per display.
RPM	0~15~999
SPEED	0.0~99.9 km/h
TIME	0:00~99:59 The TM totals the riding time from the last RESET operation.
DISTANCE	0.00~99.99 km
CALORIES	0~999
WATT	0~999
PULSE	30~240
HEART SYMBOL	ON/OFF flashes
MANUAL	1~16 level
PROGRAM	P1~P12
USER	U1~U4
H.R.C	55%、75%、90%、IND (TARGET)
USER DATA	U0 ~U4 (U1 ~ U4 memorized user data)

FUNCTION DESCRIPTION

MANUAL Set the resistance level using the dot matrix display then (if required) set exercise parameters TIME/DISTANCE / CALORIES / PULSE then press ST/STOP to START manual program.

PROGRAM 12 automatic adjusting programs with control exercise (P1~P12), Resistance level can be adjusted during the program.



WATTS Default WATTS value is 100. User can adjust WATTS value using the UP / DOWN knob. The entered WATTS will be maintained automatically regardless of speed.

USER Create your own Program profile through U1~U4 by setting the resistance level for each individual segment. Then the Program will be automatically saved for future use. U0 ENTER can be set the same as U1~U4 but this Program cannot be saved.

H.R.C HEART RATE CONTROL- Select your own target Heart Rate of choose one of the preset programs 55%, 75%, or 90%. Please enter your age into the User Data to ensure that your target heart rate is set correctly. The PULSE display will flash when you have reached your target heart rate according to the Program you have chosen.

- i. 55% -- DIET PROGRAM
- ii. 75% -- HEALTH PROGRAM
- iii. 90% -- SPORTS PROGRAM
- iv. TARGET—USER SET TARGET HEART RATE

RECOVERY When you have finished your workout, press RECOVERY. For RECOVERY to function correctly, it needs your Heart Rate input. TIME will count - from 1 minute and then your fitness level from F1 to F6 will be displayed.

NOTE: during RECOVERY, no other displays will operate

Score [Ⓢ]	Condition [Ⓢ]	Heart Rate [Ⓢ] (from test HR minus end HR) [Ⓢ]
F1 [Ⓢ]	Excellent [Ⓢ]	Above 50 [Ⓢ]
F2 [Ⓢ]	Good [Ⓢ]	40 ~ 49 [Ⓢ]
F3 [Ⓢ]	Average [Ⓢ]	30 ~ 39 [Ⓢ]
F4 [Ⓢ]	Fair [Ⓢ]	20 ~ 29 [Ⓢ]
F5 [Ⓢ]	Poor [Ⓢ]	10 ~ 19 [Ⓢ]
F6 [Ⓢ]	Very Poor [Ⓢ]	Under 10 [Ⓢ]

USER DATA U0~U4 are user's Personal Programs (refer Personal). Users should enter their gender, age, height and weight. Only data for U1 to U4 will be saved. U0 is for casual users.

OPERATION

1. After power-on U1 by default but you can select any User ENTER by turning the UP/DOWN knob the press the ENTER key for confirmation. Thereafter, sex, age, height, weight and other personal information can changed top right display. please press ENTER key for confirmation again.
2. Function Control display will flash indicating you can select the Programs P1-P12 by turning UP/DOWN knob and then press ENTER key for confirmation. Any of the default values can be changed by pushing the ENTER key until the desired display is flashing. Press the ENTER key again for confirmation.
3. When the Program and other protocols are entered press START/STOP key and begin your workout.

KEY FUNCTIONS

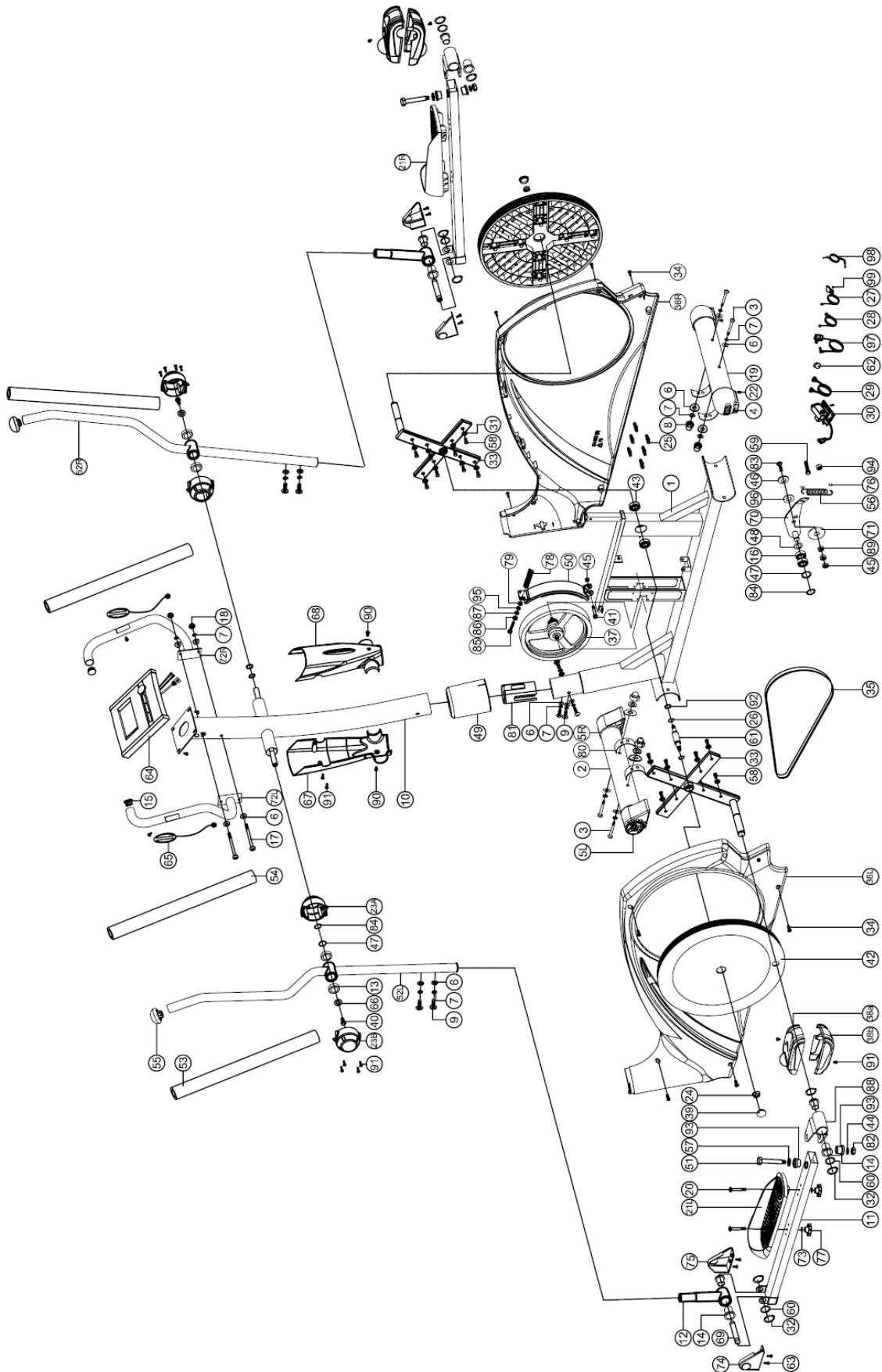
ENTER KEY	Function select and confirmation key. PUSH
UP/DOWN KNOB	Increase and decrease or select option. ROTATE
RESET KEY	Reset all displays to default values.
ST/STOP KEY	Start/stop key
RECOVERY KEY	Fitness test by measuring your recovery rate.

TIPS

Option: Plug in AC Adaptor (**6 VOLT, 1A**).

Keep moisture away from computer

Exploded drawing



Partlist

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Main frame	1	42	Round cover	2
2	Front stabilizer	1	43	Bearing #6004-2RS	2
3	Hex bolt M8*1.25*95L	4	44	Flat washer D20*D11*2.0T	2
4	Adjustable foot cap	2	45	Nylon nut M8*1.25*8T	2
5L	Left rolling foot cap	1	46	Flat washer D28*D8.5*3T	1
5R	Right rolling foot cap	1	47	Wave washer D21*D16*0.3T	3
6	Curve washer D22*D8.5*1.5T	20	48	Flat washer D24*D16*1.5T	1
7	Spring washer D15.4*D8.2*2T	14	49	Upper protective cover	1
8	Domed nut M8*1.25*15L	4	50	Fixing plate for the magnet	1
9	Hex bolt M8*1.25*20L	8	51	Ladder bolt M10*1.5*58L	2
10	Handle bar post	1	52L	Left moveable handlebar	1
11	Supporting tube for pedal	2	52R	Right moveable handlebar	1
12	Supporting tube for moveable handlebar	2	53	Foam 680L	2
13	Bushing D35*11L	4	54	Foam 530L	2
14	Bushing D19.15	8	55	Mushroom cap	2
15	Half ball cap	2	56	Spring	1
16	Bearing #99502	2	57	Flat washer D24*D13.5*2.5T	2
17	Allen hex bolt M8*1.25*100L	2	58	Hex bolt M6*1.0*15L	16
18	Nylon nut M8*1.25*8T	2	59	Hex bolt M8*1.25*50L	1
19	Rear stabilizer	1	60	Wave washer D26*D19.5*0.3T	4
20	Square neck bolt M6*1*45L	4	61	Crank axle	1
21L	Left pedal	1	62	Round magnet	1
21R	Right pedal	1	63	Cross screw ST3.5*1.27*15L	8
22	Round screw ST4*1.41*10L	2	64	Computer UM6609L2-7	1
23A	Upper foot cover (right)	2	65	Handle pulse	2
23B	Upper foot cover (left)	2		Handle pulse cable	2
24	Anti-loose nut	2	66	Flat washer D21*D8.5*1.5T	2
25	Pin	6	67	Front computer base	1
26	C-ring D22.5*D18.5*1.2T	2	68	Rear computer base	1
27	Sensor cable	1	69	Front pedal axle	2
28	Electrical cable	1	70	Fixing plate for the idle wheel	1
29	Upper computer cable	1	71	Plastic flat washer	1
30	Lower computer cable	1	72L	Left handle bar	1
31	Flat washer D14*D6.5*0.8T	16	72R	Right handle bar	1
32	C-ring D21.5*D17.5*1.2T	8	73	Flat washer D14*D6.5*0.8T	4
33	Crank	2	74	Front left foot cover	2
34	Cross screw	10	75	Front right foot cover	2
35	Belt	1	76	Plastic cover	2
36L	Left chain cover	1	77	Knob	4
36R	Right chain cover	1	78	Spring	1
37	Flywheel	1	79	Nylon nut	1
38a	Upper protect cover	2	80	Buffer	4
38b	Lower protect cover	2	81	Inner tube	1
39	Side cover	2	82	Nylon nut M10*1.5*10T	2
40	Hex bolt M8*1.25*20	2	83	Allen hex bolt M8*1.25*30L	1
41	Bolt M8*52	1	84	C-ring S-16 (1T)	3

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
85	Hex bolt M6*65L	1	92	Wave washer D27*D21*0.3T	1
86	Nut M6*1*6T	1	93	Bushing D29*D11.9*9T	4
87	Flat washer D13*D6.5*1.0T	1	94	Nut D15*13L	1
88	Joint	2	95	Nylon washer	1
89	Hex nut M8*1.25*6T	2	96	Plastic flat washer	1
90	Round cross screw M5*0.8*10L	2	97	Adaptor	1
91	Screw ST4*1.41*15L	14	98	Tension cable	1
			99	Bolt M5*0.8*10L	1

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Kauf eines ENERGETICS Crosstrainers. 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.

Your  ENERGETICS - Team

Garantie

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

ENERGETICS gewährt auf Material- und Verarbeitungsfehler eine Garantie von 3 Jahren. Von der Garantie ausgeschlossen sind sowohl Schäden, die durch unsachgemäße Anwendung des Produktes entstehen als auch auf Verschleissteile. Auf elektronische Komponenten wird eine Garantie von einem 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 Crosstrainer 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.
- 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 Crosstrainer nicht ohne Schuhe oder loseem Schuhwerk.
- Stellen Sie sicher, dass ausreichend Platz vorhanden ist, um den Crosstrainer zu benutzen.
- Beachten Sie die nicht fixierten oder beweglichen Teile während der Montage/Demontage des Crosstrainers.

- ❖ Um den Fußboden oder den Teppich vor eventuellen Schäden zu schützen, legen Sie eine Matte unter das Trainingsgerät.
- ❖ Wenn der Crosstrainer nicht in Benutzung ist, schalten Sie das Gerät ab.
- ❖ Stellen Sie sicher, dass im näheren Bereich des Crosstrainers keine Gegenstände sind.
- ❖ Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimanwendungsbereich konzipiert und einem maximalen Körpergewicht von 120 Kilogramm getestet.
- ❖ Es wird keine Haftung für Personenschäden und andere Schäden übernommen, die durch die Benutzung des Crosstrainers entstehen.

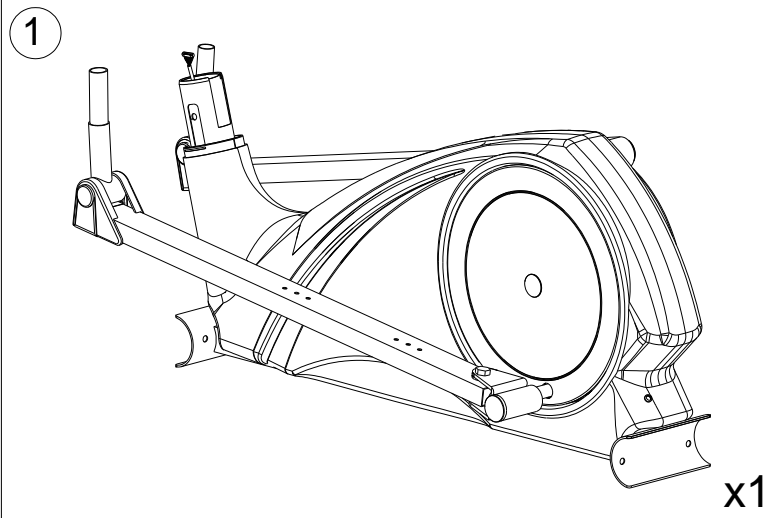
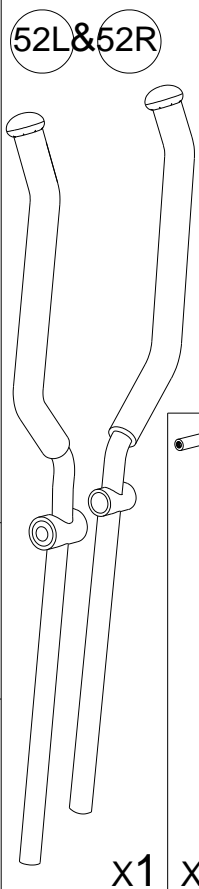
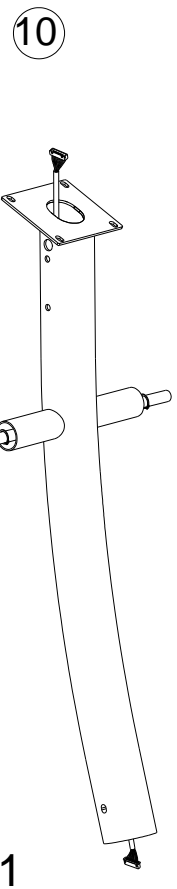
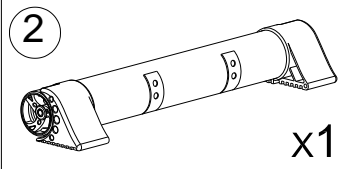
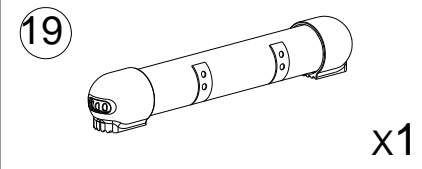
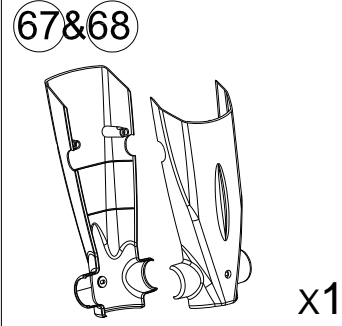
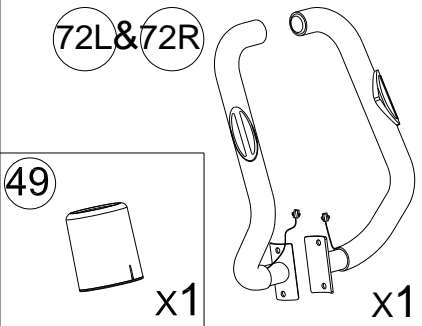
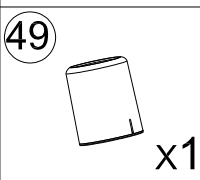
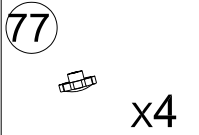
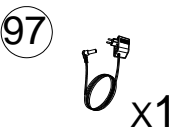
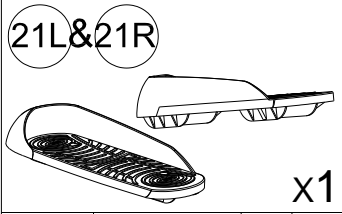
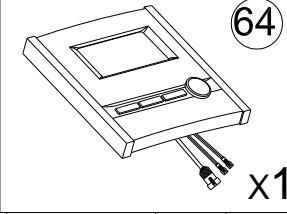
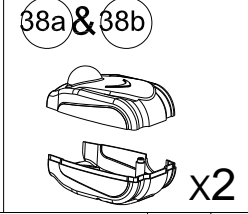
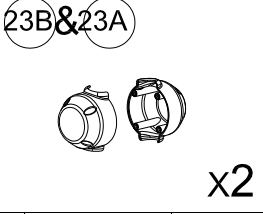
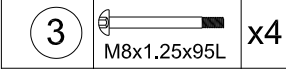
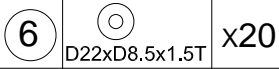

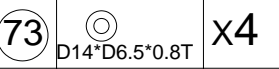
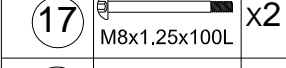
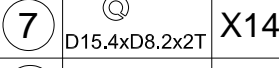
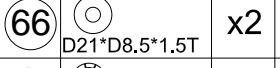
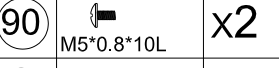
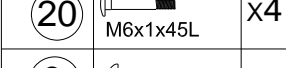
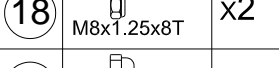
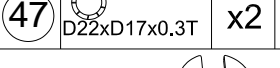
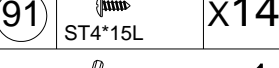
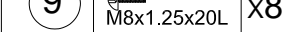
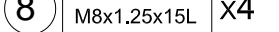
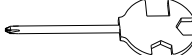

Handhabung

- 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.

Sorgfalt und Wartung

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

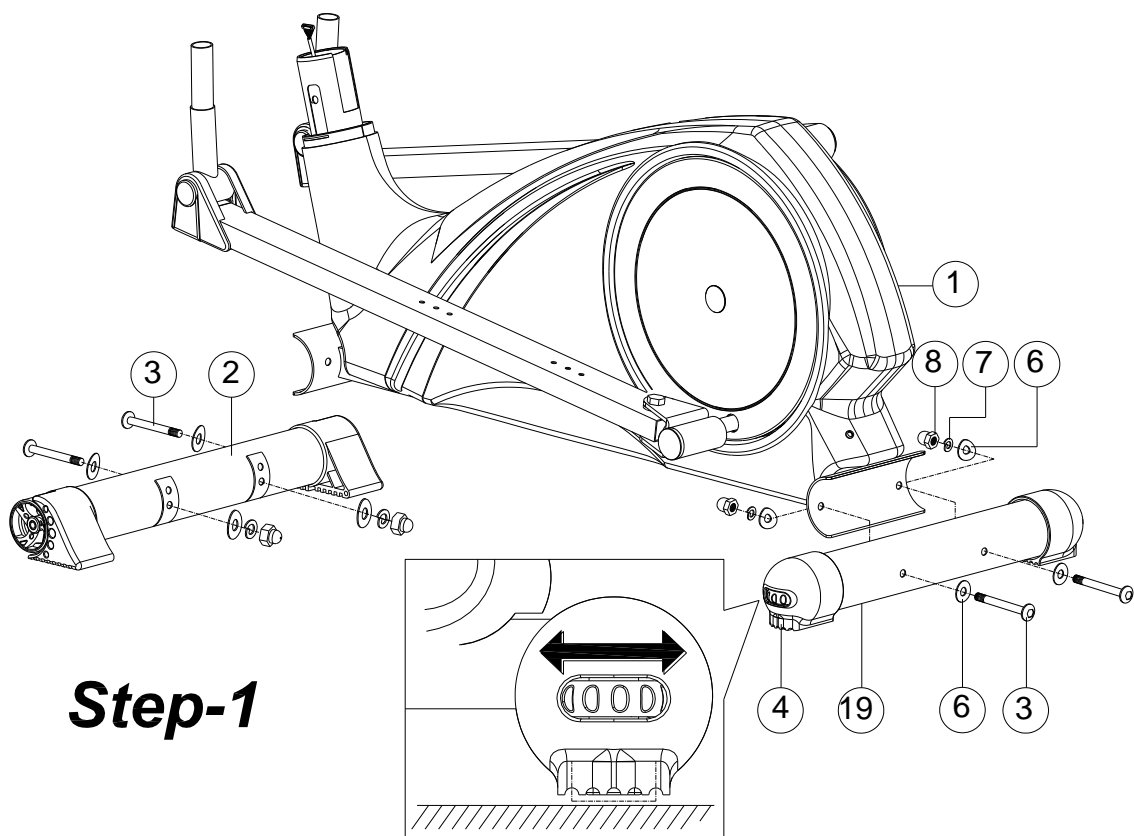
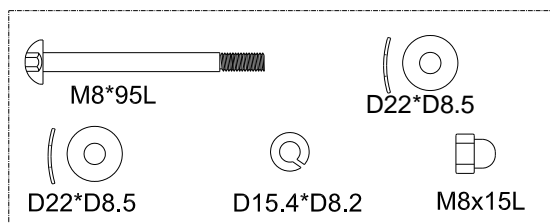
Prüfliste

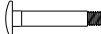


 <p>1</p> <p>x1</p>		 <p>52L&52R</p> <p>x1</p>		 <p>10</p> <p>x1</p>	
 <p>2</p> <p>x1</p>		 <p>19</p> <p>x1</p>			
 <p>67&68</p> <p>x1</p>		 <p>72L&72R</p> <p>x1</p>		 <p>49</p> <p>x1</p>	
				 <p>77</p> <p>x4</p>	
				 <p>97</p> <p>x1</p>	
 <p>21L&21R</p> <p>x1</p>		 <p>64</p> <p>x1</p>		 <p>38a & 38b</p> <p>x2</p>	
				 <p>23B & 23A</p> <p>x2</p>	
 <p>3</p> <p>M8x1.25x95L</p> <p>x4</p>	 <p>6</p> <p>D22xD8.5x1.5T</p> <p>x20</p>	 <p>40</p> <p>M8*1.25*20L</p> <p>x2</p>	 <p>73</p> <p>D14*D6.5*0.8T</p> <p>x4</p>		
 <p>17</p> <p>M8x1.25x100L</p> <p>x2</p>	 <p>7</p> <p>D15.4xD8.2x2T</p> <p>x14</p>	 <p>66</p> <p>D21*D8.5*1.5T</p> <p>x2</p>	 <p>90</p> <p>M5*0.8*10L</p> <p>x2</p>		
 <p>20</p> <p>M6x1x45L</p> <p>x4</p>	 <p>18</p> <p>M8x1.25x8T</p> <p>x2</p>	 <p>47</p> <p>D22xD17x0.3T</p> <p>x2</p>	 <p>91</p> <p>ST4*15L</p> <p>x14</p>		
 <p>9</p> <p>M8x1.25x20L</p> <p>x8</p>	 <p>8</p> <p>M8x1.25x15L</p> <p>x4</p>	 <p>x1</p>		 <p>x1</p>	

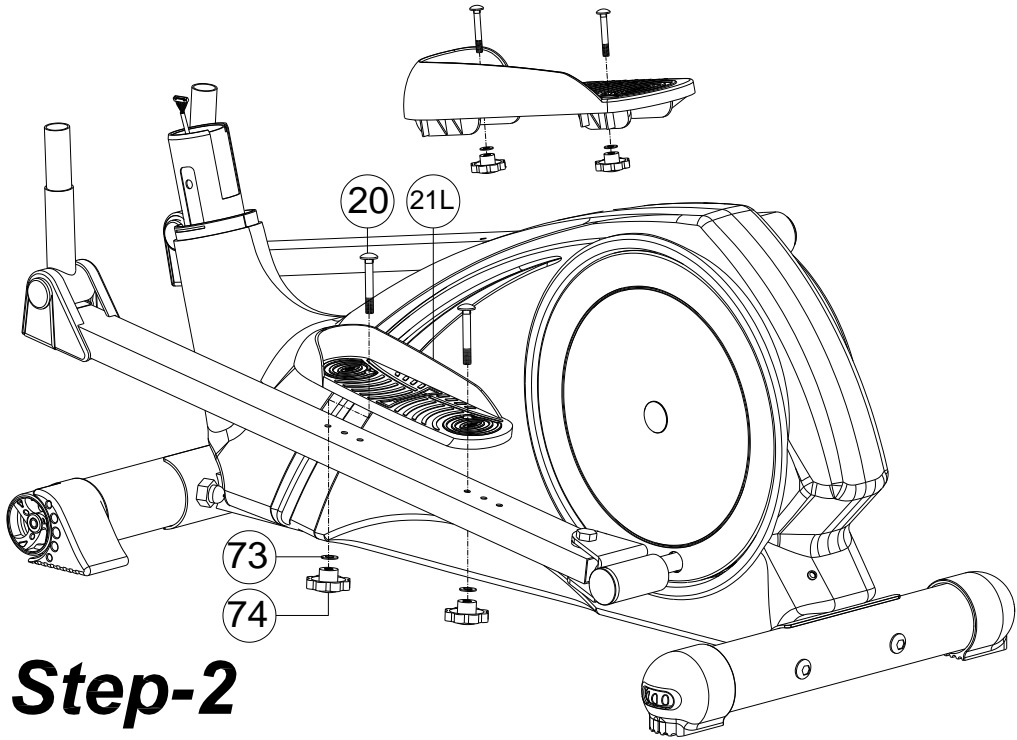
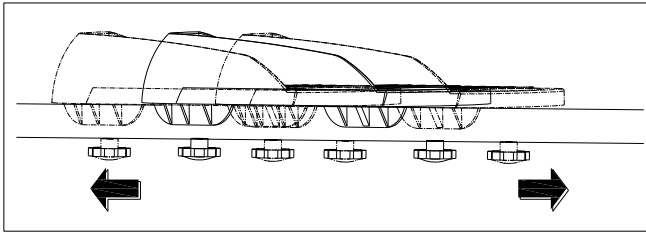
Aufbauanleitung

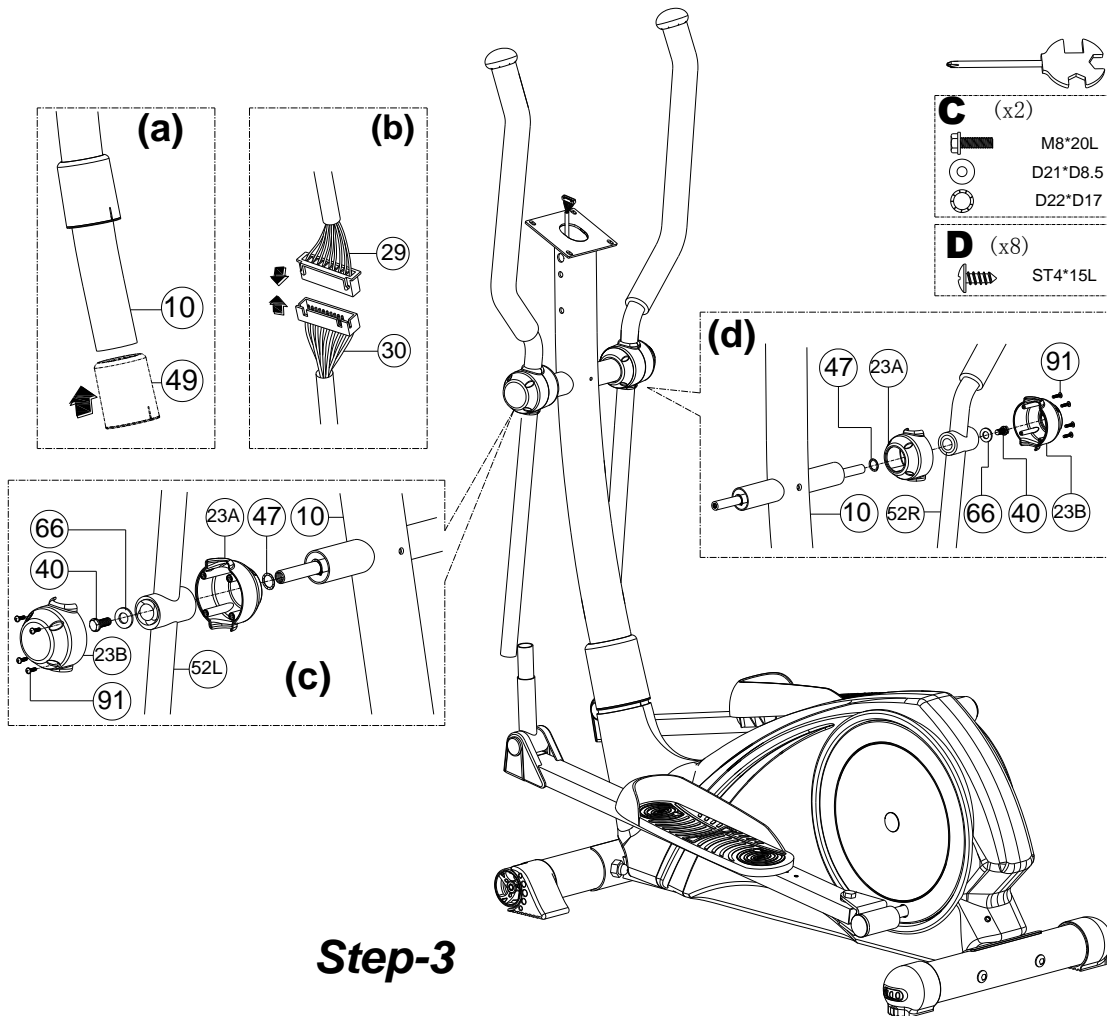


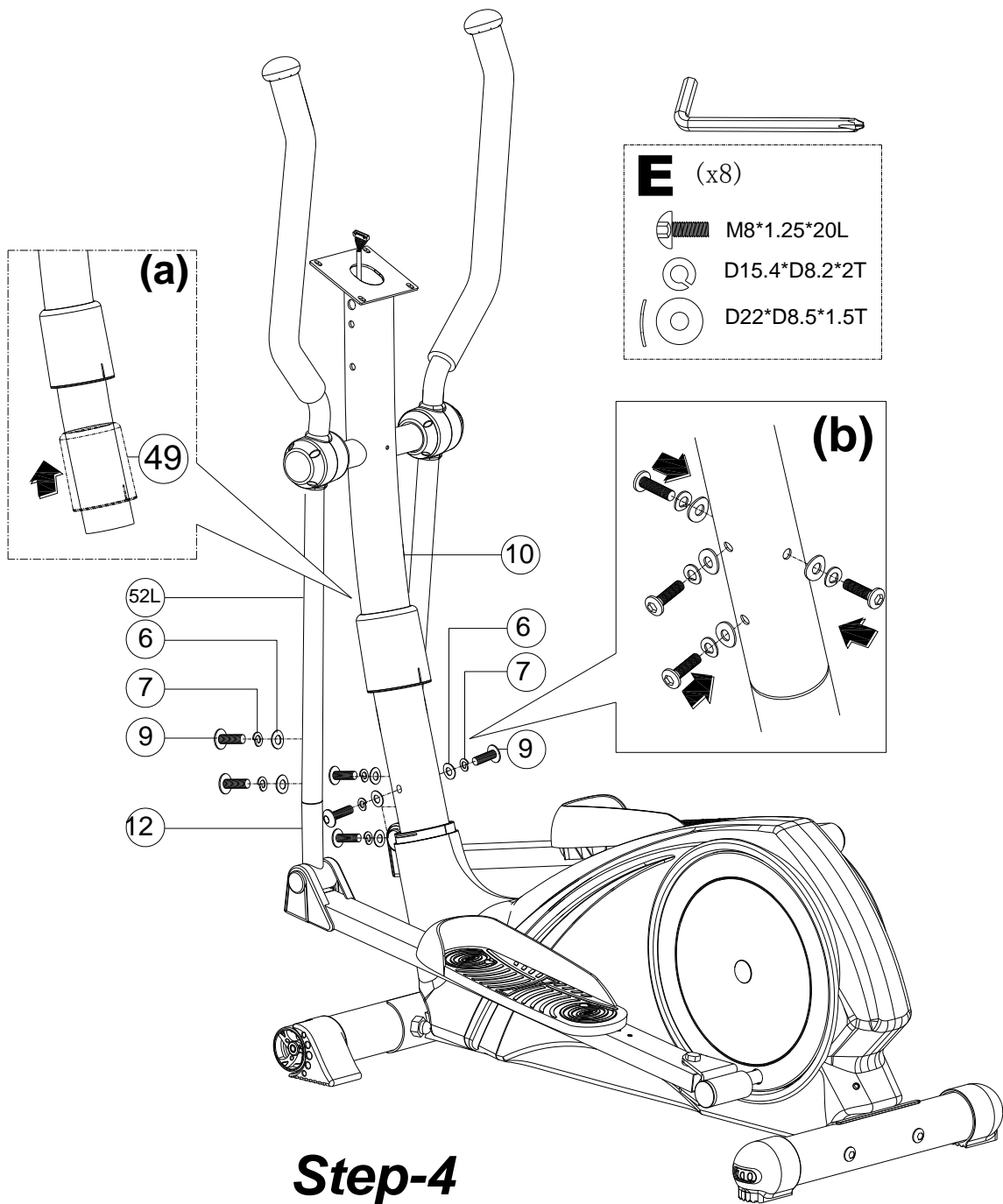
A (x4)

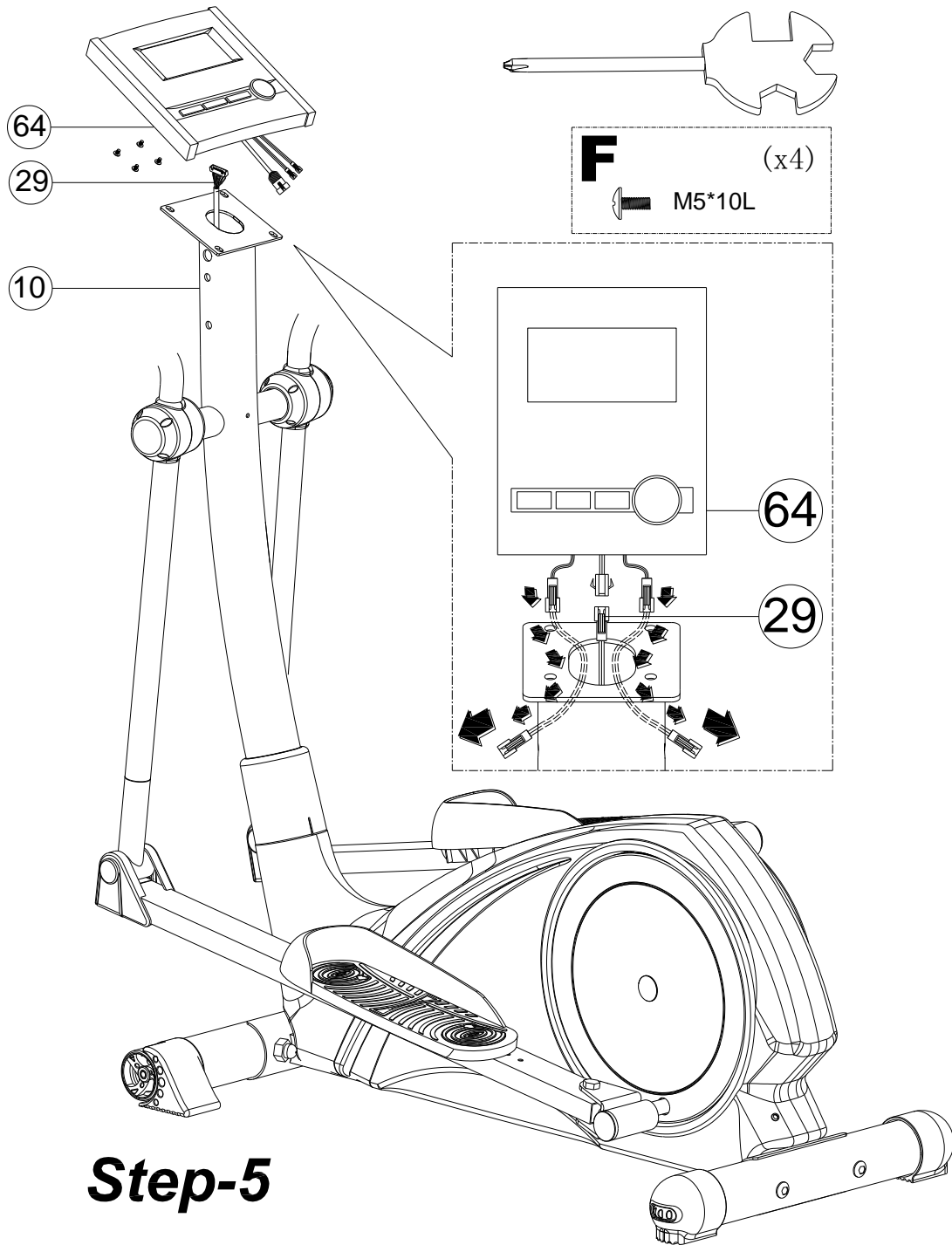


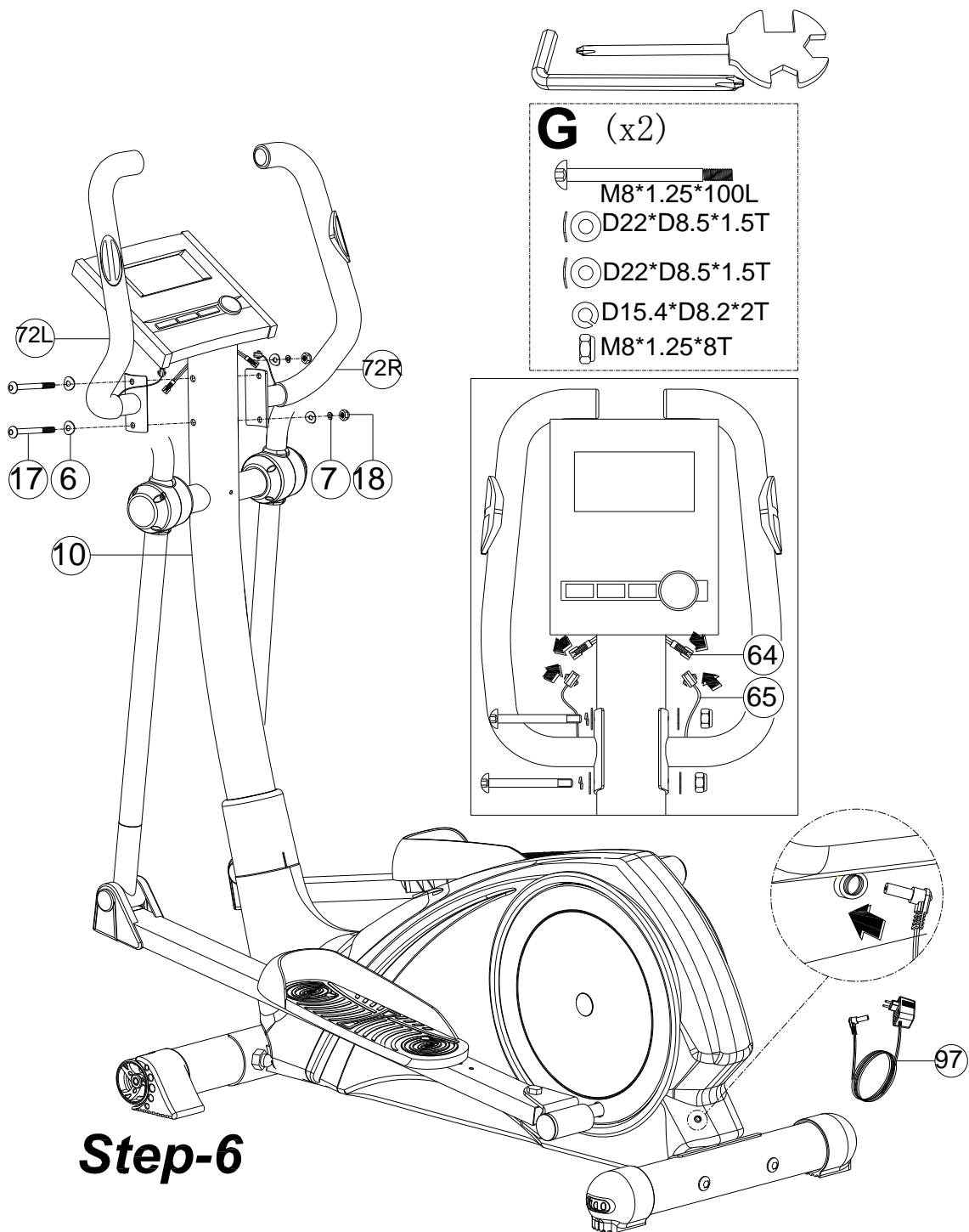
- B** (x4)
-  M6*1*45L
 -  D14*D6.5*0.8T
 -  D40*M6*12

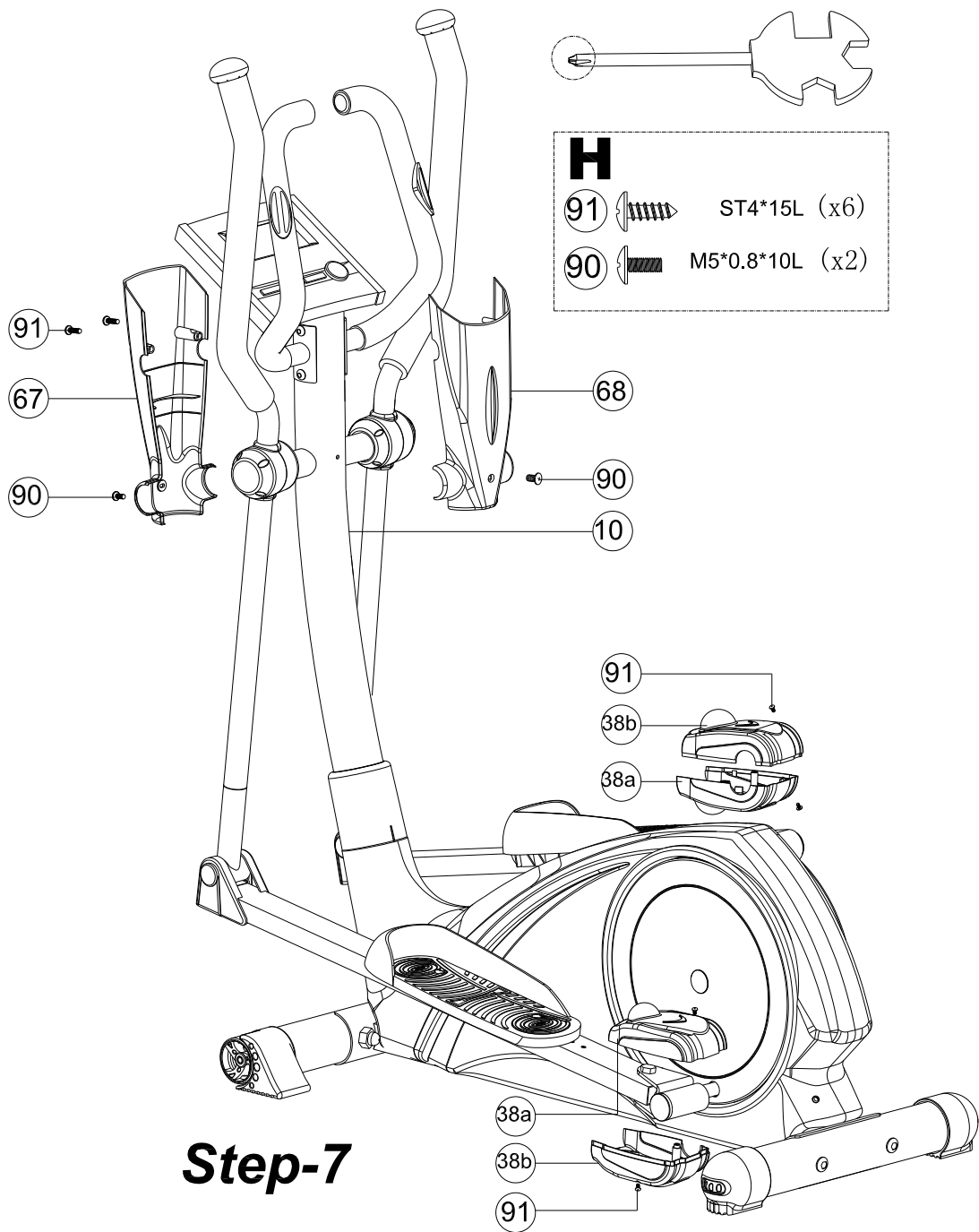












Computeranleitung



Funktion

SCAN	Schaltet zwischen WATTS/CALORIES und RPM/SPEED um. Das Umschalten erfolgt nach 6 Sekunden.
RPM (DREHZAHL)	0~15~999
SPEED (GESCHWINDIGKEIT)	0,0 - 99,9 km/h
TIME (ZEIT)	0:00~99:59 Die Angabe TM zählt die Trainingsdauer ab dem letzten rückstellen mittels der Taste RESET.
DISTANCE (ENTFERNUNG)	0,00 - 99,99 km
CALORIES (KALORIEN)	0~999
WATT (LEISTUNG)	0~999
PULSE (PULS)	30~240
HEART SYMBOL (SYMBOL HERZ)	Es blinkt ON/OFF (EIN/AUS)
MANUAL (MANUELL)	Niveau 1-16
PROGRAM	P1-P12
USER (BENUTZER)	U1-U4
H.R.C (PULSFREQUENZ)	55%、75%、90%、IND (TARGET)
USER DATA (BENUTZER DATEN)	U0 -U4 (U1 - U4 Benutzerdefinierte Daten im Speicher)

BESCHREIBUNG DER FUNKTION

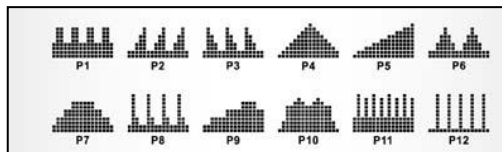
Stellen Sie die Belastung mittels des Computers ein.

MANUAL (MANUELL)

Danach (falls gewünscht) geben Sie die Trainingsparameter TIME/DISTANCE / CALORIES / PULSE (ZEIT-/ENTFERNUNG-/KALORIEN/PULS) ein und drücken Sie die Taste ST/STOP.

PROGRAMM

12 automatische Programme des gesteuerten Trainings (P1-P12), die Belastung kann während des Programms angepasst werden.



WATTS (LEISTUNG)

Der Ausgangswert WATTS ist 100. Der Nutzer kann diesen Wert mittels der Taste UP/ DOWN (AUFWÄRTS/ABWÄRTS) einstellen. Der eingegebene Wert wird ungeachtet der Geschwindigkeit gehalten.

USER
(BENUTZERDEFINIERT)

Erstellen Sie sich ein eigenes Programmprofil mithilfe der Werte U1 - U4, indem Sie für jedes einzelne Segment eine konkrete Belastung einstellen. Dann wird das Programm automatisch zur künftigen Verwendung gespeichert. Das Programm U0 ENTER kann ebenso wie U1 - U4 eingestellt, jedoch anschließend nicht gespeichert werden.

H.R.C
(PULSFREQUENZ)

PULSFREQUENZ – Wählen Sie Ihren eigenen Zielpuls, oder wählen Sie eines der vordefinierten Programme 55%, 75% oder 90% Ihres Maximalpulses. Geben Sie Ihr Alter ein damit Ihre Herzfrequenz richtig berechnet wird. Die Pulsanzeige beginnt zu blinken wenn Sie die vorgegebene Herzfrequenz erreicht haben.

- i. 55 % -- DIÄTPROGRAMM
- ii. 75 % -- GESUNDHEITSPROGRAMM
- iii. 90 % -- SPORTPROGRAMM
- iv. ZIEL -- ZIELPULSFREQUENZ

RECOVERY
(ERHOLUNG)

Nach Beendigung des Trainings drücken Sie die Taste RECOVERY. Damit die Funktion RECOVERY korrekt arbeitet, legen Sie Ihre Hände auf die Handpulssensoren. Es wird die Zeit gezählt – ab 1 Minute, und dann wird Ihr Konditionsniveau von F1 bis F6 angezeigt.

Score [Ⓢ]	Condition [Ⓢ]	Heart Rate [Ⓢ] (from test HR minus end HR) [Ⓢ]
F1 [Ⓢ]	Excellent [Ⓢ]	Above 50 [Ⓢ]
F2 [Ⓢ]	Good [Ⓢ]	40 ~ 49 [Ⓢ]
F3 [Ⓢ]	Average [Ⓢ]	30 ~ 39 [Ⓢ]
F4 [Ⓢ]	Fair [Ⓢ]	20 ~ 29 [Ⓢ]
F5 [Ⓢ]	Poor [Ⓢ]	10 ~ 19 [Ⓢ]
F6 [Ⓢ]	Very Poor [Ⓢ]	Under 10 [Ⓢ]

HINWEIS: Während der Erholung funktioniert keine andere Anzeige im Display.

USER DATA
(BENUTZERDEFINIERTES
DATEN)

U0 - U4 sind persönliche Programme des Nutzers. Die Nutzer sollten ihr Geschlecht, das Alter, die Größe und das Gewicht eingeben. Es werden nur Daten für die Programme U1 bis U4 gespeichert. U0 ist für wechselnde Nutzer vorgesehen.

BETRIEB

1. Nach dem Einschalten wird das Ausgangsprogramm U1 eingestellt, jedoch können Sie durch Drehen der Taste UP/DOWN ein jedes nutzerdefiniertes Programm wählen; zur Bestätigung drücken Sie die Taste ENTER. Dann können Sie das Geschlecht, Körpergröße, das Gewicht und weitere persönliche Daten auf dem oberen rechten Display ändern. Zur Bestätigung drücken Sie erneut die Taste ENTER.
2. Das Display der Funktionswahl blinkt, was bedeutet, dass Sie mittels Drehen der Taste UP/DOWN zwischen den Programmen P1-P12 wählen können; anschließend drücken Sie zur Bestätigung die Taste ENTER. Einen beliebigen Ausgangswert können Sie mittels Drücken der Taste ENTER ändern, solange nicht der gewünschte Wert blinkt. Zur Bestätigung drücken Sie erneut die Taste ENTER.
3. Nach der Eingabe des Programms und der sonstigen Werte drücken Sie die Taste START/STOP und beginnen Sie mit dem Training.

FUNKTIONEN DER TASTEN

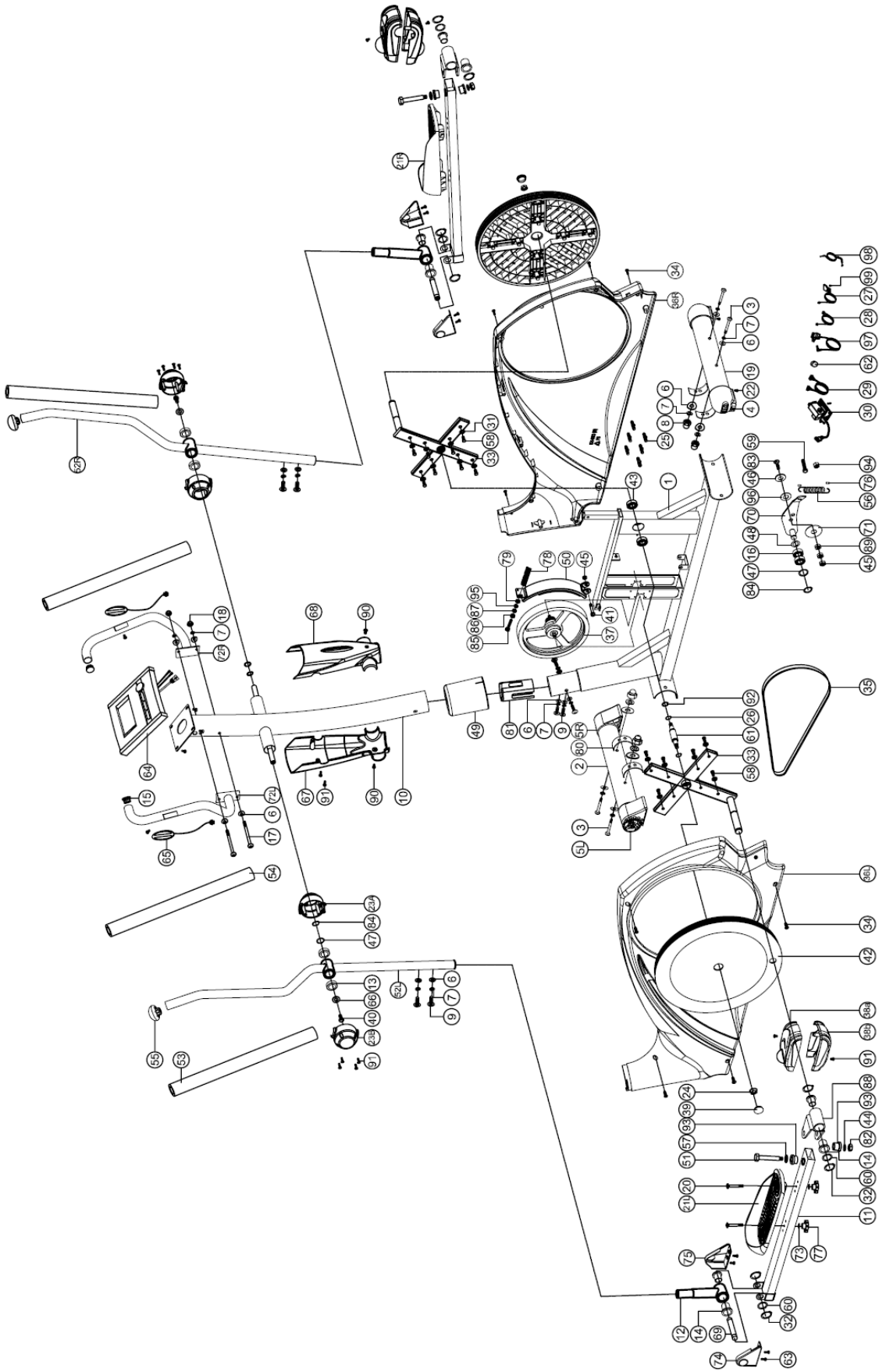
TASTE ENTER	Auswahl der Funktion und Bestätigung. DRÜCKEN
TASTE UP/DOWN	Erhöhung oder Senkung oder Auswahl einer Möglichkeit. DREHEN
TASTE RESET	Stellt alle Werte auf die Ausgangsbasis zurück.
TASTE ST/STOP	Taste für das Starten (Beenden)
TASTE RECOVERY	Prüfung der körperlichen Kondition auf der Grundlage der Regeneration der Pulserneuerung.

TIPPS

Möglichkeit: Schließen einen AC-Adapter an (**6 V, 1 A**).

Bewahren Sie den Computer nicht in feuchter Umgebung auf.

Explosionszeichnung



Teileliste

Nr.	Bezeichnung	Stk.	Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Hauptrahmen	1	42	Disc	2
2	Querstütze vorne	1	43	Lager #6004-2RS	2
3	Schraube M8*1.25*95L	4	44	Beilagscheibe D20*D11*2.0T	2
4	Höhenausgleichskappe	2	45	Mutter M8*1.25*8T	2
5L	Transportrolle links	1	46	Beilagscheibe D28*D8.5*3T	1
5R	Transportrolle rechts	1	47	Wellenscheibe D21*D16*0.3T	3
6	Wellenscheibe D22*D8.5*1.5T	20	48	Beilagscheibe D24*D16*1.5T	1
7	Sicherungsring D15.4*D8.2*2T	14	49	Abdeckkappe für Lenkerstütze	1
8	Hutmutter M8*1.25*15L	4	50	Magnetschlitten	1
9	Schraube M8*1.25*20L	8	51	Schraube M10*1.5*58L	2
10	Lenkerstütze	1	52L	Griffstange links	1
11	Pedalstütze	2	52R	Griffstange rechts	1
12	Verbindungsgelenk für Pedalstütze	2	53	Schaumstoff 680L	2
13	Buchse D35*11L	4	54	Schaumstoff 530L	2
14	Buchse D19.15	8	55	Endkappe Griffstange oben	2
15	Endkappe für Lenker fix	2	56	Feder für Spannrolle	1
16	Lager #99502	2	57	Beilagscheibe D24*D13.5*2.5T	2
17	Inbusschraube M8*1.25*100L	2	58	Schraube M6*1.0*15L	16
18	Mutter M8*1.25*8T	2	59	Schraube M8*1.25*50L	1
19	Querstütze hinten	1	60	Wellenscheibe D26*D19.5*0.3T	4
20	Schraube M6*1*45L	4	61	Kurbelachse	1
21L	Pedal links	1	62	Magnet	1
21R	Pedal rechts	1	63	Schraube ST3.5*1.27*15L	8
22	Schraube ST4*1.41*10L	2	64	Computer UM6609L2-7	1
23A	Abdeckung Griffstange (rechts)	2	65	Handpulssensoren	2
23B	Abdeckung Griffstange (links)	2		Handpuls kabel	2
24	Sicherheitsmutter	2	66	Beilagscheibe D21*D8.5*1.5T	2
25	Stift	6	67	Computerverkleidung hinten	1
26	Sägering D22.5*D18.5*1.2T	2	68	Computerverkleidung vorne	1
27	Sensorkabel	1	69	Achse für Verbindungsgelenk	2
28	Stromkabel	1	70	Spannrollenhalterung	1
29	Computerkabel oben	1	71	Beilagscheibe	1
30	Computerkabel unten	1	72L	Lenkergriff links	1
31	Beilagscheibe D14*D6.5*0.8T	16	72R	Lenkergriff rechts	1
32	Sägering D21.5*D17.5*1.2T	8	73	Beilagscheibe D14*D6.5*0.8T	4
33	Kreuzgestänge	2	74	Verkleidung Pedalstütze links	2
34	Schraube	10	75	Verkleidung Pedalstütze rechts	2
35	Riemen	1	76	Überzug Feder	2
36L	Gehäuse links	1	77	Drehknopf	4
36R	Gehäuse rechts	1	78	Feder für Magnetschlitten	1
37	Schwungrad	1	79	Mutter	1
38a	Abdeckung Pedalstütze oben	2	80	Dämpfer	4
38b	Abdeckung Pedalstütze unten	2	81	Einsatz Lenkerstütze	1
39	Abdeckkappe Disc	2	82	Mutter M10*1.5*10T	2
40	Schraube M8*1.25*20	2	83	Inbusschraube M8*1.25*30L	1
41	Schraube M8*52	1	84	Sägering S-16 (1T)	3

Nr.	Bezeichnung	Stk.	Nr.	Bezeichnung	Stk.
85	Schraube M6*65L	1	92	Wellenscheibe D27*D21*0.3T	1
86	Mutter M6*1*6T	1	93	Buchse D29*D11.9*9T	4
87	Beilagscheibe D13*D6.5*1.0T	1	94	Mutter D15*13L	1
88	Gelenk für Pedalstütze hinten	2	95	Plastikscheibe	1
89	Mutter M8*1.25*6T	2	96	Beilagscheibe	1
90	Schraube M5*0.8*10L	2	97	Netzadapter	1
91	Schraube ST4*1.41*15L	14	98	Widerstandskabel	1
			99	Schraube M5*0.8*10L	1

Vážená zákaznice, vážený zákazníku,

gratulujeme Vám k zakoupení domácího trenéra ENERGETICS. Tento výrobek je koncipován pro domácí použití tak, aby vyhověl přáním a požadavkům této potřeby. Před jeho montáží a před prvním použitím si prosím nejprve pečlivě přečtěte tento návod. Prosím uschovejte si návod jako referenci a pro správné zacházení s Vaším přístrojem pro posilování fyzické kondice. V případě dalších dotazů ohledně tohoto přístroje Vám budeme samozřejmě rádi k dispozici. Přejeme Vám mnoho zábavy a úspěchů při Vašem tréninku.

Váš  ENERGETICS tým

Záruka

Kvalitní výrobky ENERGETICS jsou konstruovány a testovány aby mohly být využity pro angažovaný trénink fyzické kondice. Tento přístroj odpovídá evropské normě EN 957.

Společnost ENERGETICS poskytuje na vady materiálu a zpracování záruku v délce 3 let. Ze záruky jsou vyloučeny jak škody, které vzniknou neodborným použitím výrobku, tak i opotřebované díly. Na elektronické komponenty se poskytuje záruka v délce jednoho roku. Záruční doba začíná s datem prodeje (prosím doklad o zakoupení pečlivě uschovat).

Bezpečnostní pokyny

- Při zdravotních omezeních nebo pro individuální a osobní tréninkové parametry konzultujte toto nejprve s Vaším lékařem. On Vám dokáže říct, který druh tréninku a jaké zatížení je pro Vás vhodné.
- Pozor: Chybný nebo přepjatý trénink může ohrozit Vaše zdraví.
- Začněte s tréninkem teprve tehdy, až budete mít ověřeno, že domácí trenér je správně smontován a nastaven.
- Začínáte vždy se zahřívací fází.
- Používejte pouze originální díly ENERGETICS, které jsou přiloženy v dodávce (viz kontrolní seznam)
- Postupujte při montáži přístroje přesně podle montážního návodu.
- Používejte pro montáž pouze vhodné nářadí, a vyžádejte si případně pomoc druhé osoby.
- Postavte přístroj na stabilní podklad, který je odolný proti skluzu.
- Zajistěte u všech nastavitelných částí, aby byly správně nastaveny maximální polohy, do kterých se můžou tyto díly nastavit.
- Dotáhněte před zahájením tréninku všechny nastavitelné díly napevno, abyste se vyvarovali jejich povolení během tréninku.
- Přístroj je koncipován pro trénink dospělých osob. Zajistěte, aby děti používaly přístroj pouze pod dozorem dospělých osob.
- Upozorněte přítomné osoby na možnost ohrožení, např. pohyblivými částmi.
- Odpor je možné nastavit podle Vašich osobních potřeb: viz také tréninkový návod.
- Nepoužívejte posilovací kolo bez jakékoliv obuvi nebo v nezavázané obuvi.
- Zajistěte, aby byl pro používání domácího trenéra k dispozici dostatek místa.
- Dbejte na volné nebo pohyblivé díly během montáže/demontáže Vašeho domácího trenéra.

- ❖ Abyste chránili podlahu nebo koberec před případnými poškozeními, položte pod posilovací kolo rohožku.
- ❖ Pokud se posilovací přístroj nepoužívá, přístroj vypněte.
- ❖ Zajistěte, aby v nejbližším okolí posilovacího kola nestály žádné předměty.
- ❖ Tento přístroj je koncipován výhradně pro domácí použití, a byl testován na maximální tělesnou hmotnost 120 kilogramů.
- ❖ Nebude převzata žádná záruka za osobní škody a ostatní škody, které vzniknou v důsledku používání posilovacího kola.

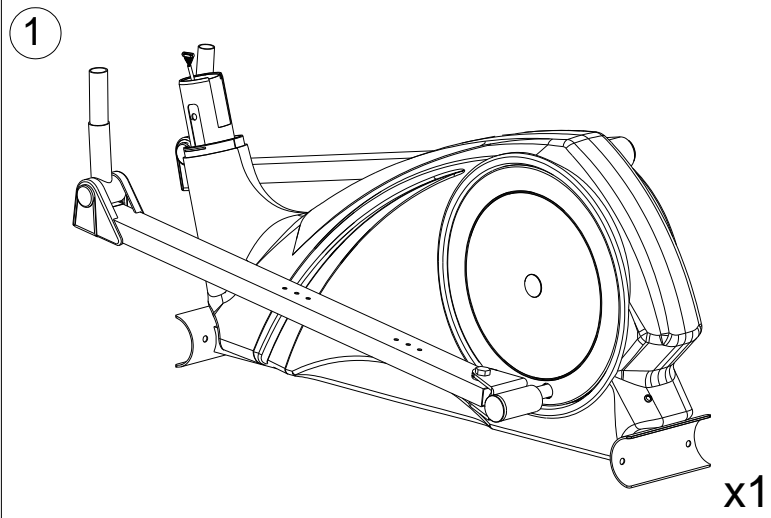
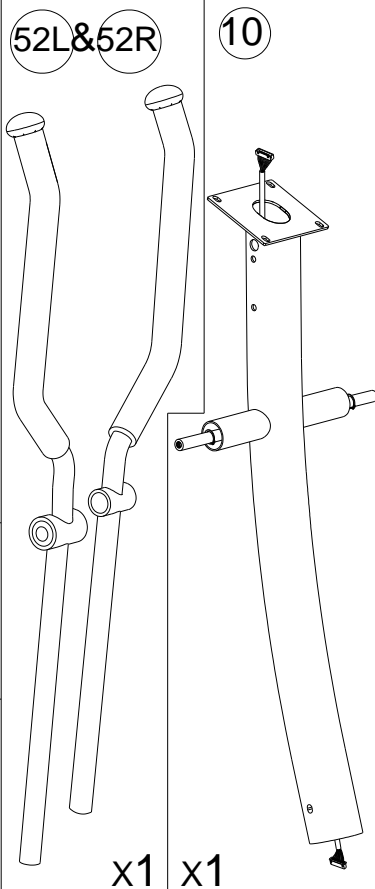
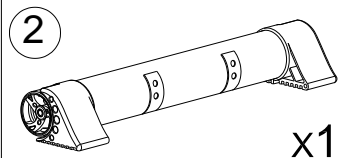
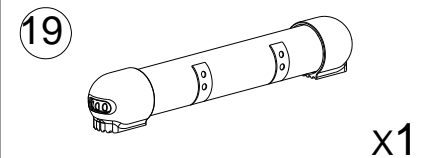
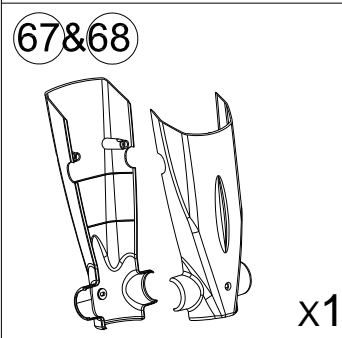
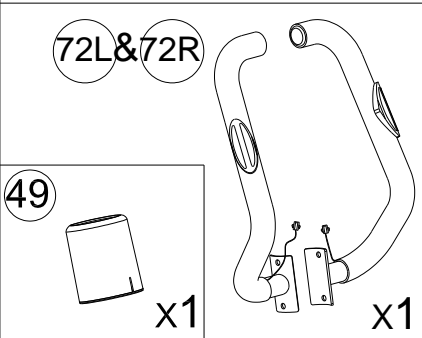

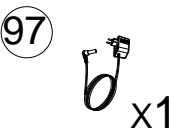
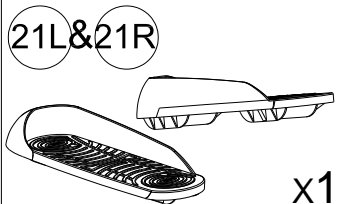
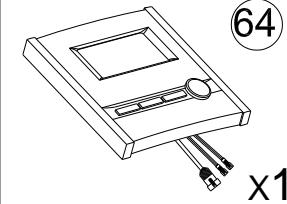
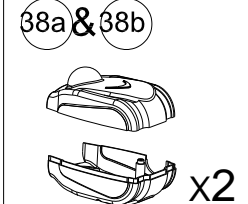
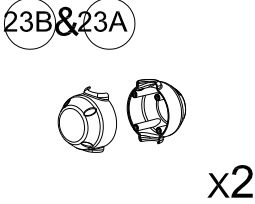
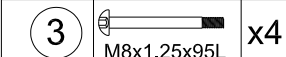

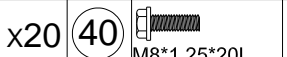

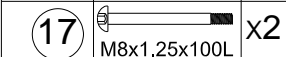
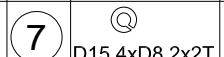


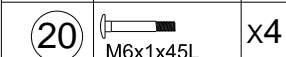
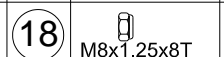
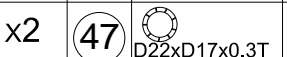
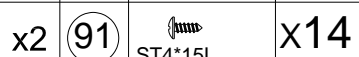




Manipulace

- A. Po montáži lze nastavit zadní stabilizátor, aby se přizpůsobil mírně nerovnému podkladu. Pro vyrovnání zadního stabilizátoru na podlahu otáčejte knoflíky na koncích čepiček zadních nožiček.
- B. Převážná kolečka na předních krytkách nožiček umožňují snadnou manipulaci. Jednoduše zatáhněte řídítka zpět, dokud se kolečka nedotknou podlahy. Pak popojedte trenážerem na požadované místo.

Péče a údržba

- Abyste předešli riziku poškození korozí, nepoužívejte ani nepřechevávejte tento cvičební nástroj ve vlhkém prostředí.
- Minimálně jednou za 4 týdny zkontrolujte, jestli jsou všechny spoje v pořádku a pevně dotažené.
- Pokud zjistíte nutnost opravy, obraťte se na svého prodejce.
- Poškozené díly ihned vyměňte a/nebo je nepoužívejte, dokud nebudou opraveny.
- Při opravách používejte vždy pouze originální náhradní díly.
- Ihned po skončení tréninku z přístroje otřete pot. Pot může přístroj poškodit a nepříznivě ovlivnit jeho další fungování.

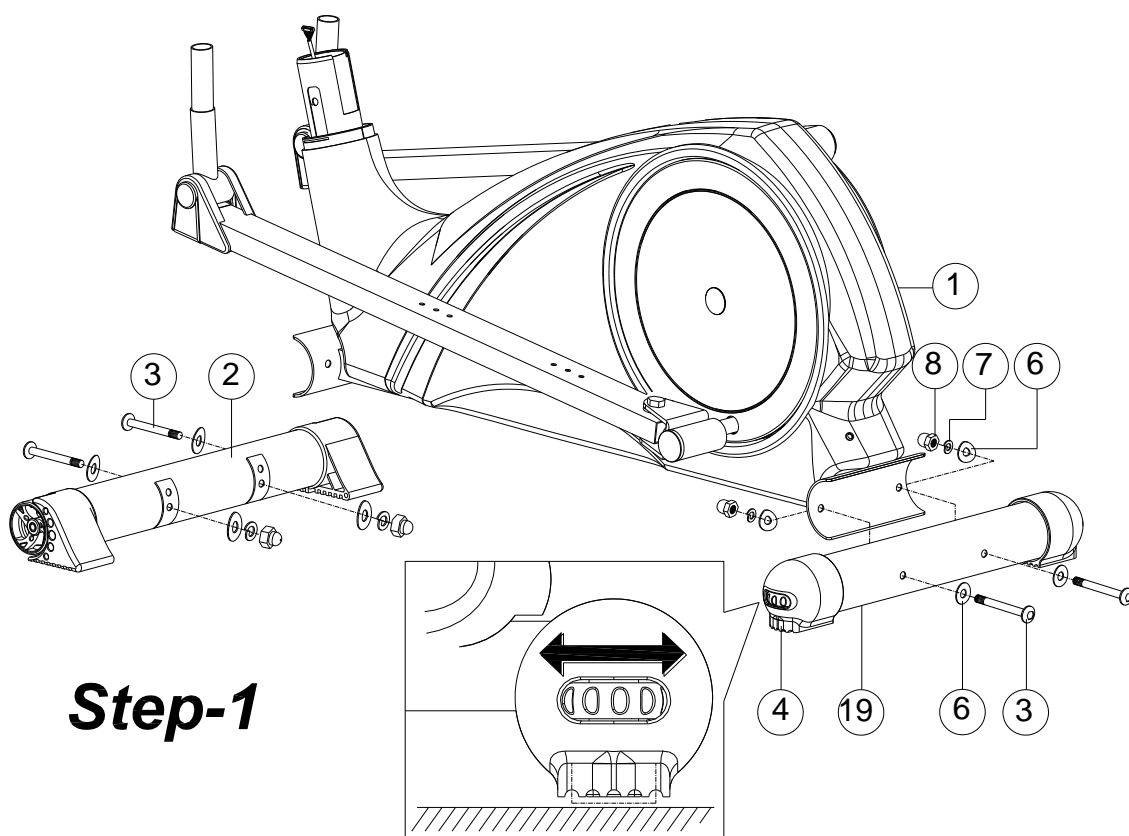
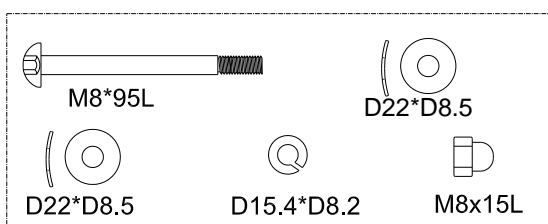
Seznam dílů

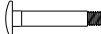


 <p>1 x1</p>		 <p>52L&52R x1 10 x1</p>	
 <p>2 x1</p>	 <p>19 x1</p>		
 <p>67&68 x1</p>	 <p>72L&72R x1 49 x1</p>	 <p>77 x4</p>	 <p>97 x1</p>
 <p>21L&21R x1</p>	 <p>64 x1</p>	 <p>38a&38b x2</p>	 <p>23B&23A x2</p>
 <p>3 M8x1.25x95L x4</p>	 <p>6 D22xD8.5x1.5T x20</p>	 <p>40 M8*1.25*20L x2</p>	 <p>73 D14*D6.5*0.8T x4</p>
 <p>17 M8x1.25x100L x2</p>	 <p>7 D15.4xD8.2x2T x14</p>	 <p>66 D21*D8.5*1.5T x2</p>	 <p>90 M5*0.8*10L x2</p>
 <p>20 M6x1x45L x4</p>	 <p>18 M8x1.25x8T x2</p>	 <p>47 D22xD17x0.3T x2</p>	 <p>91 ST4*15L x14</p>
 <p>9 M8x1.25x20L x8</p>	 <p>8 M8x1.25x15L x4</p>	 <p>x1</p>	 <p>x1</p>

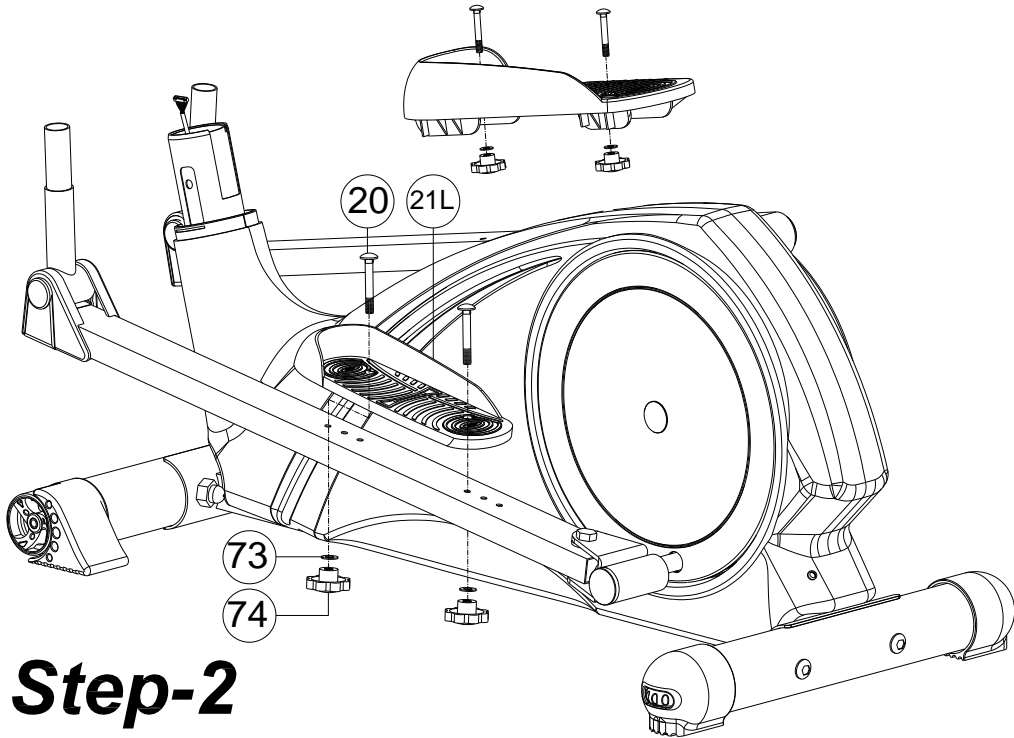
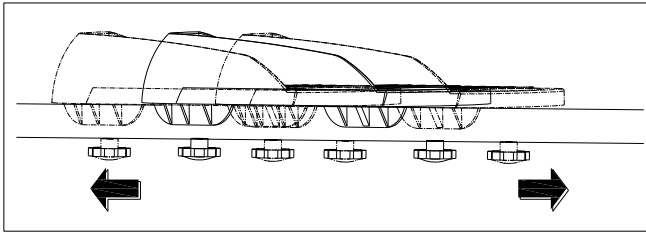
Návod k sestavení



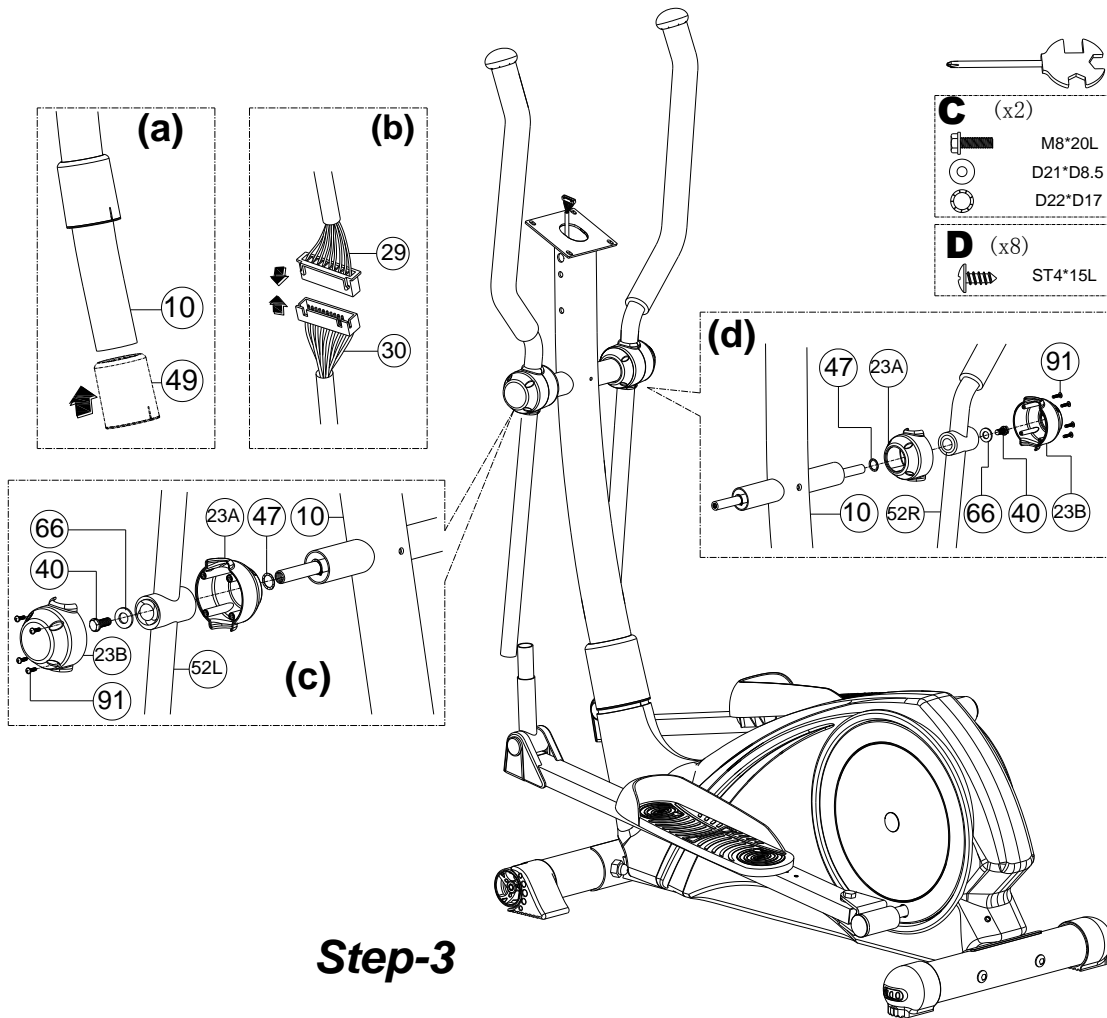
A (x4)

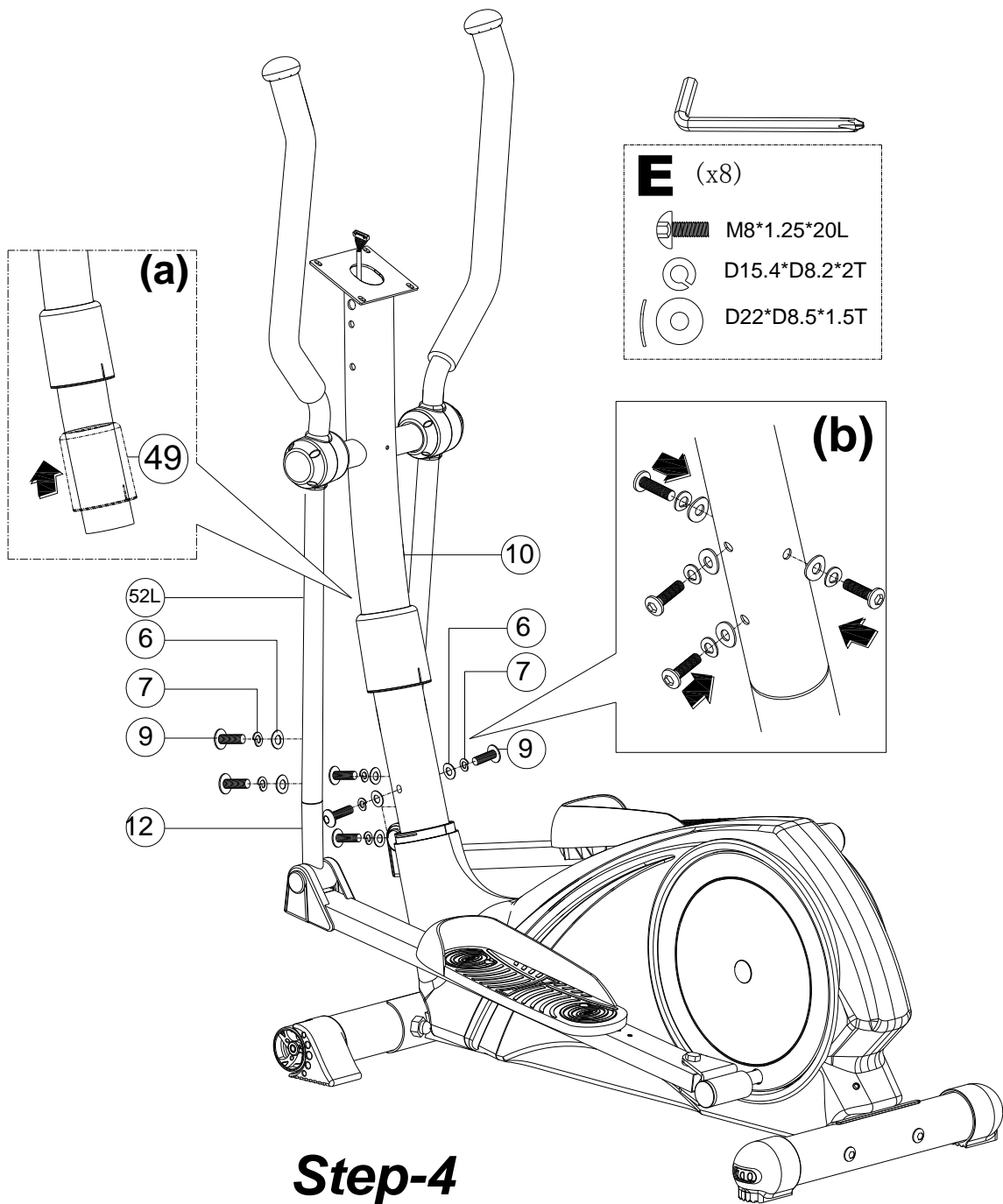


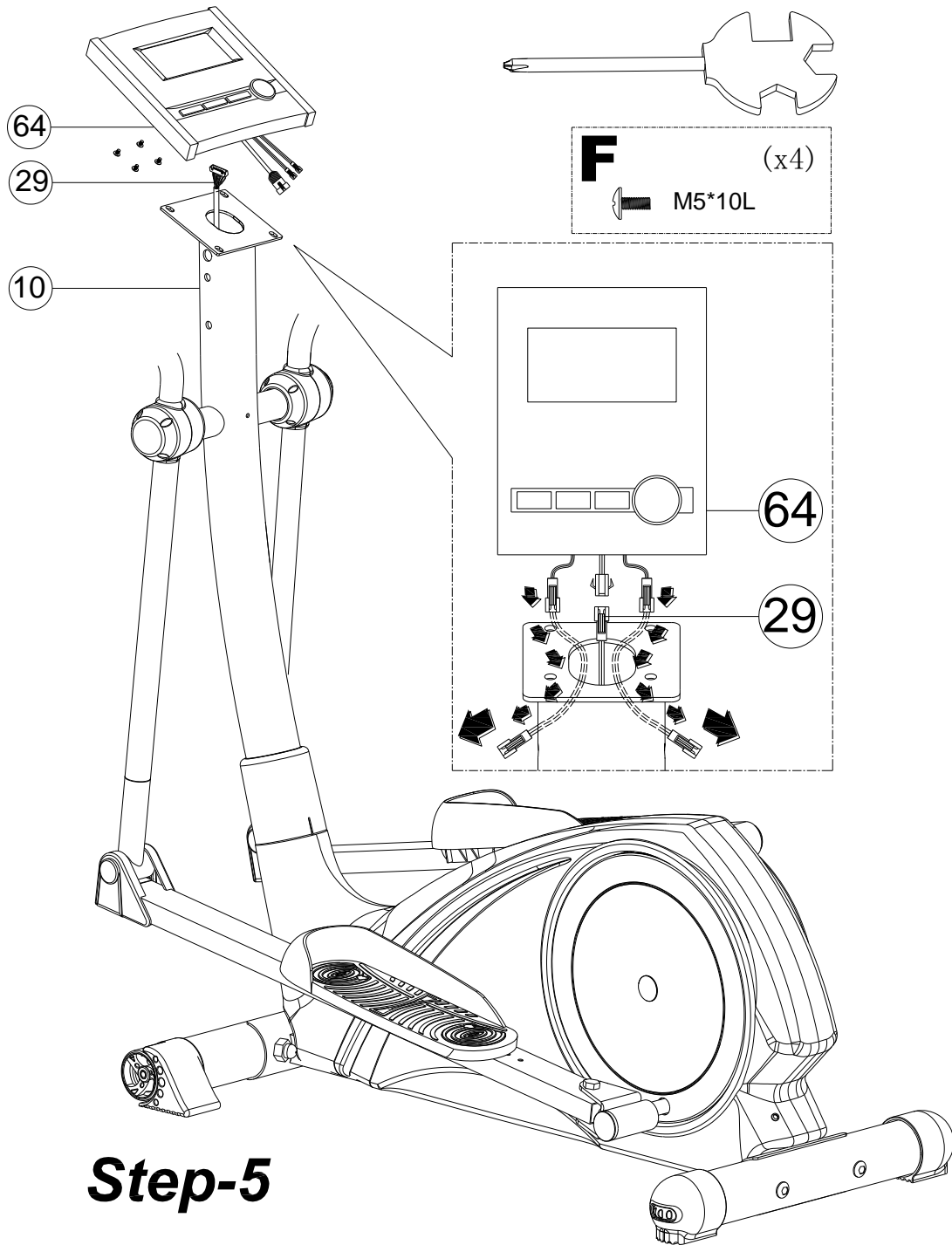
- B** (x4)
-  M6*1*45L
 -  D14*D6.5*0.8T
 -  D40*M6*12

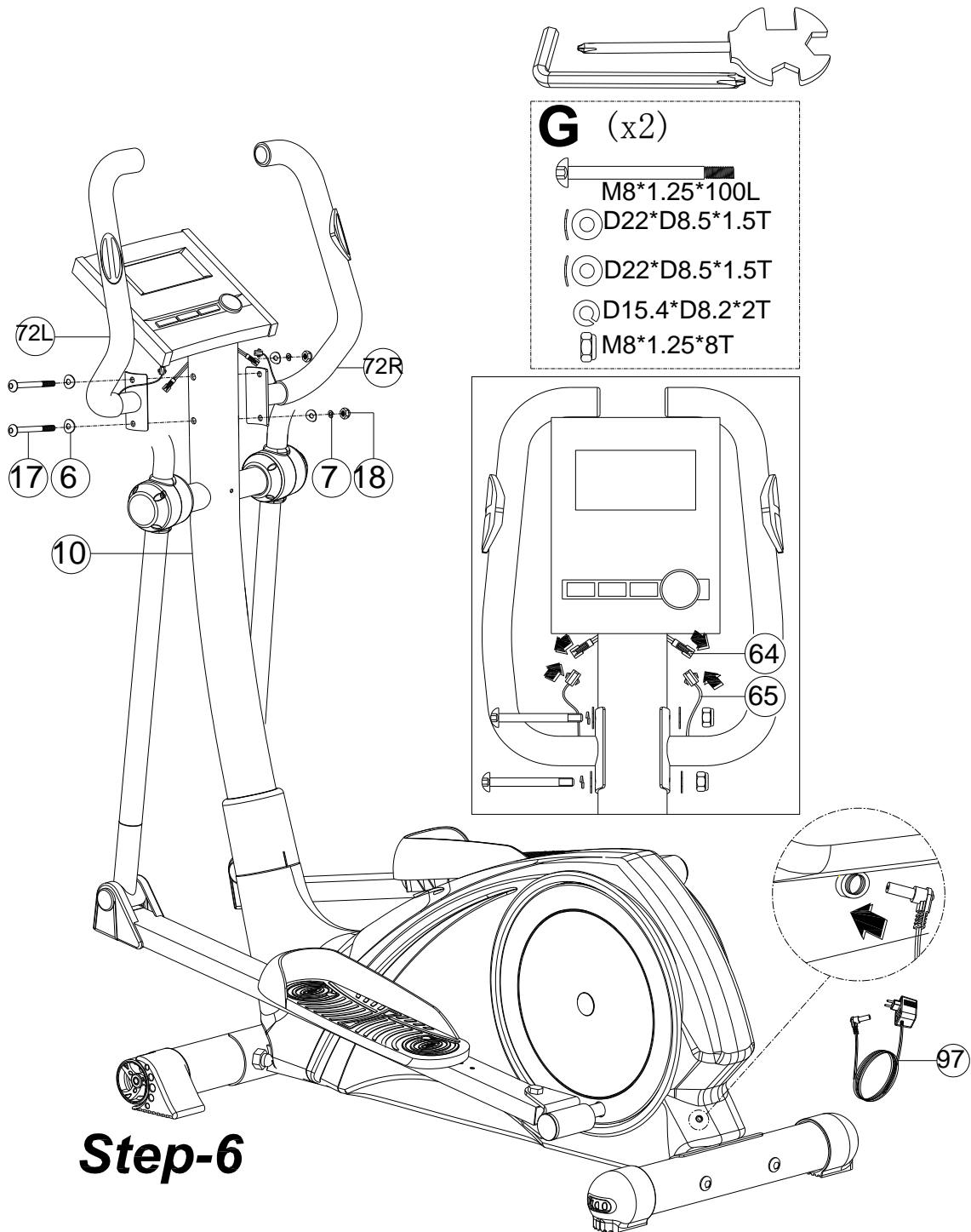


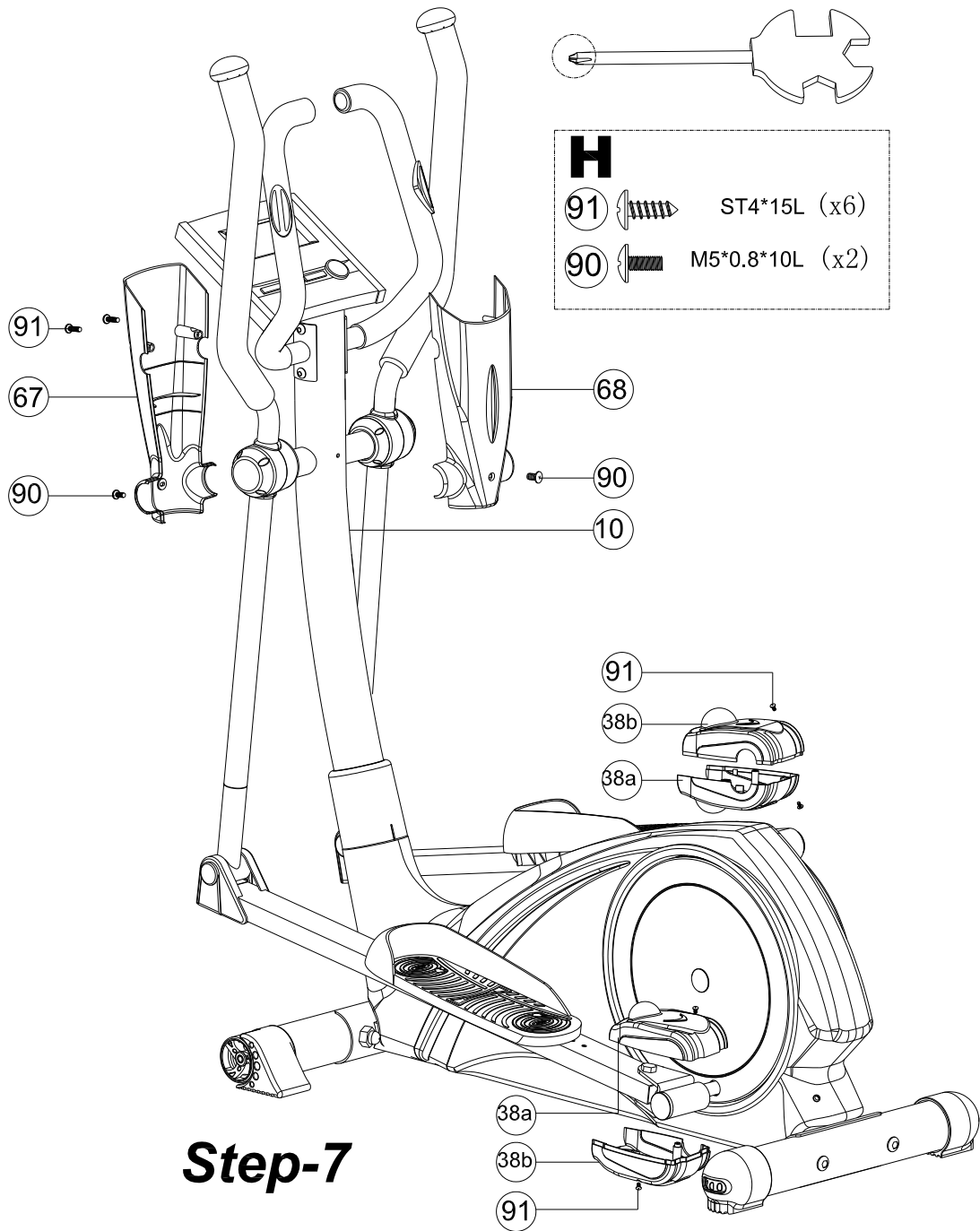
Step-2











Návod k počítači



Funkce

SCAN	Přepíná mezi WATTS/CALORIES a RPM/SPEED. K přepínání dochází po 6 sekundách.
RPM (OTÁČKY)	0~15~999
SPEED (RYCHLOST)	0,0 - 99,9 km/hod.
TIME (ČAS)	0:00~99:59 Údaj TM sčítá dobu jízdy od posledního vynulování pomocí tlačítka RESET.
DISTANCE (VZDÁLENOST)	0,00 - 99,99 km
CALORIES (KALORIE)	0~999
WATT (WATTY)	0~999
PULSE (TEP)	30~240
HEART SYMBOL (SYMBOL SRDCE)	Bliká ON/OFF (ZAP/VYP)
MANUAL (MANUÁLNÍ)	Úroveň 1-16
PROGRAM	P1-P12
USER(UŽIVATELSKÝ)	U1-U4
H.R.C (TEPOVÁ FREKVENCE)	55%、75%、90%、IND (CÍL)
USER DATA (ÚDAJE UŽIVATELE)	U0 -U4 (U1 - U4 uživatelské údaje v paměti)

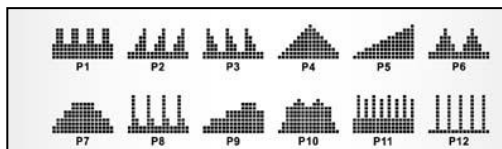
POPIS FUNKCE

MANUAL
(MANUÁLNÍ)

Nastavte zátěž pomocí maticového displeje, a pak (je-li to nutné) nastavte parametry cvičení TIME/DISTANCE / CALORIES / PULSE (ČAS/VZDÁLENOST/KALORIE/TEP) a stiskněte tlačítko ST/STOP pro zahájení manuálního programu.

PROGRAM

12 automatických programů řízeného cvičení (P1-P12), zátěž lze upravit během programu.



WATTS (WATTY)

Výchozí hodnota WATTS je 100. Uživatel může tuto hodnotu nastavit pomocí tlačítka UP / DOWN (NAHORU/DOLŮ). Zadaná hodnota WATTS bude automaticky udržována bez ohledu na rychlost.

USER(UŽIVATELSKÝ)

Vytvořte si vlastní profil programu pomocí hodnot U1 - U4 tak, že pro každý jednotlivý segment nastavíte konkrétní zátěž. Pak se program automaticky uloží pro budoucí použití. Program U0 ENTER může být nastaven stejně jako U1 - U4, ale nelze jej posléze uložit.

H.R.C (TEPOVÁ
FREKVENCE)

ŘÍZENÍ TEPOVÉ FREKVENCE - Vyberte si vlastní cílovou tepovou frekvenci nebo si zvolte jeden z přednastavených programů 55 %, 75 nebo 90 %. Zadejte mezi uživatelské údaje svůj věk, abyste zajistili správné nastavení své cílové tepové frekvence. Displej PULSE bude blikat, když dosáhnete cílové tepové frekvence podle programu, který jste si vybrali.

- i. 55 % -- DIETNÍ PROGRAM
- ii. 75 % -- ZDRAVOTNÍ PROGRAM
- iii. 90 % -- SPORTOVNÍ PROGRAM
- iv. CÍL - UŽIVATELEM NASTAVENÁ CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE

OBNOVA

Po ukončení cvičení stiskněte tlačítko RECOVERY. Aby mohla funkce RECOVERY fungovat správně, potřebuje znát vaše tepovou frekvenci. Bude se počítat čas - od 1 minuty, a poté se zobrazí vaše úroveň tělesné zdatnosti od F1 do F6.

POZNÁMKA: Během obnovy nebudou pracovat žádné jiné displeje.

Score [Ⓢ]	Condition [Ⓢ]	Heart Rate [Ⓢ] (from test HR minus end HR) [Ⓢ]
F1 [Ⓢ]	Excellent [Ⓢ]	Above 50 [Ⓢ]
F2 [Ⓢ]	Good [Ⓢ]	40 ~ 49 [Ⓢ]
F3 [Ⓢ]	Average [Ⓢ]	30 ~ 39 [Ⓢ]
F4 [Ⓢ]	Fair [Ⓢ]	20 ~ 29 [Ⓢ]
F5 [Ⓢ]	Poor [Ⓢ]	10 ~ 19 [Ⓢ]
F6 [Ⓢ]	Very Poor [Ⓢ]	Under 10 [Ⓢ]

USER DATA (ÚDAJE
UŽIVATELE)

U0 - U4 jsou osobní programy uživatele. Uživatelé by měli zadat své pohlaví, věk, výšku a hmotnost. Budou uloženy pouze údaje pro programy U1 až U4. U0 je určen pro střídající se uživatele.

PROVOZ

1. Po zapnutí bude nastaven výchozí program U1, ale otočením tlačítka UP/DOWN si můžete vybrat jakýkoliv uživatelský program; pro potvrzení stiskněte tlačítko ENTER. Pak můžete změnit pohlaví, výšku, hmotnost a další osobní údaje na horním pravém displeji. Pro potvrzení znovu stiskněte tlačítko ENTER.
2. Displej výběru funkce bude blikat, což znamená, že otočením tlačítka UP/DOWN můžete zvolit mezi programy P1-P12; poté pro potvrzení stiskněte tlačítko ENTER. Jakoukoliv výchozí hodnotu můžete změnit stisknutím tlačítka ENTER, dokud nebude blikat požadovaná hodnota. Pro potvrzení znovu stiskněte tlačítko ENTER.
3. Po zadání programu a ostatních hodnot stiskněte tlačítko START/STOP a začněte cvičit.

FUNKCE TLAČÍTEK

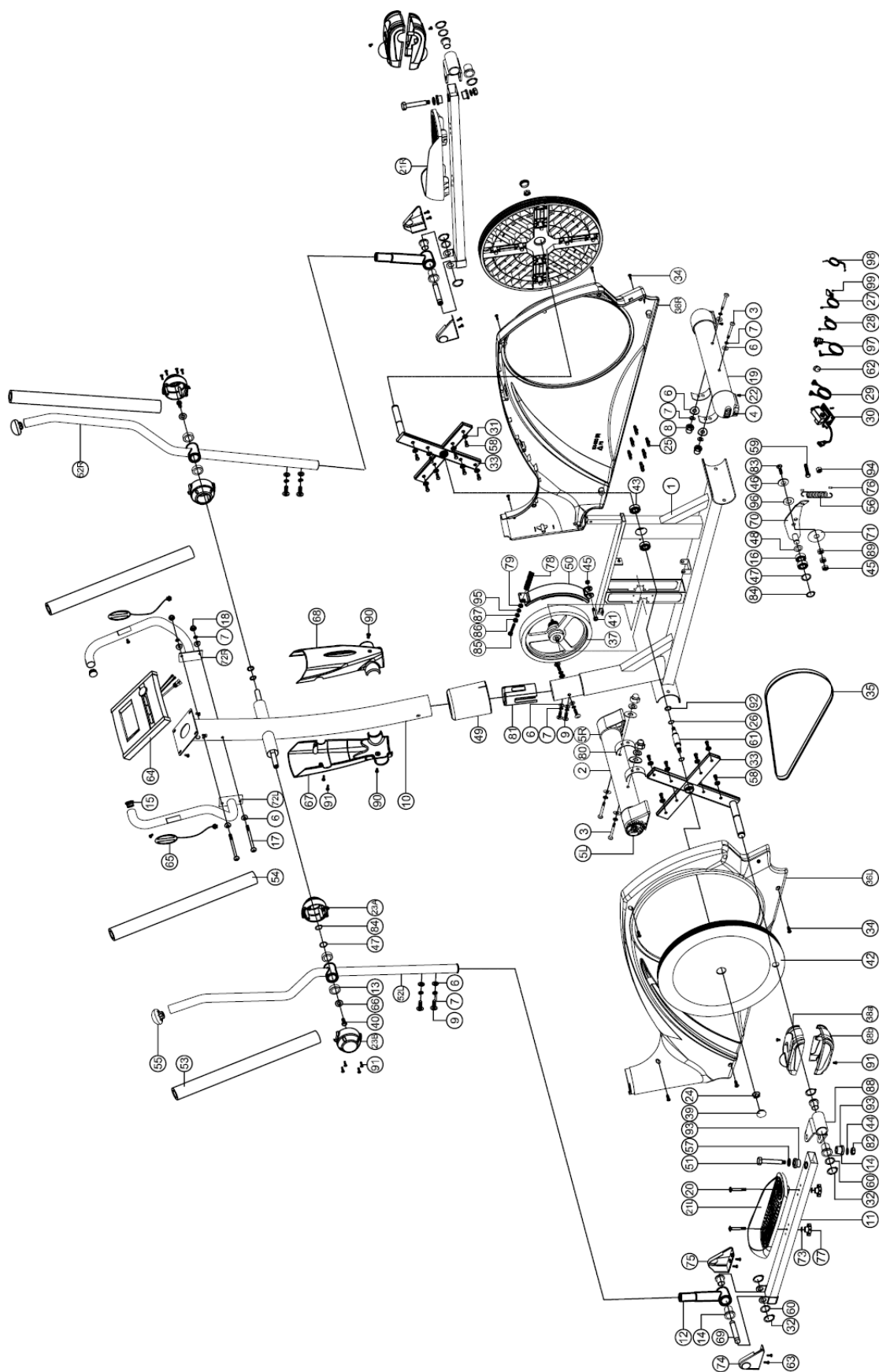
TLAČÍTKO ENTER	Výběr funkce a potvrzení. STISKNĚTE
TLAČÍTKO UP/DOWN	Zvýšení nebo snížení či výběr možnosti. OTÁČEJTE
TLAČÍTKO RESET	Obnoví na všech displejích výchozí hodnoty.
TLAČÍTKO ST/STOP	Tlačítko pro zahájení/ukončení
TLAČÍTKO RECOVERY	Zkouška tělesné zdatnosti na základě měření rychlosti obnovy tepu.

TIPY

Možnost: Připojte AC adaptér (**6 V, 1 A**).

Uchovávejte počítač mimo vlhké prostředí

Schematický výkres



Seznam dílů

č.	Popis	ks	č.	Popis	ks
1	Hlavní rám	1	42	Kulatý kryt	2
2	Přední stabilizační noha	1	43	Ložisko #6004-2RS	2
3	Šestihranný šroub M8*1.25*95L	4	44	Plochá podložka D20*D11*2.0T	2
4	Nastavitelný kryt nohy	2	45	Nylonová matice M8*1.25*8T	2
5L	Levý pohyblivý kryt nohy	1	46	Plochá podložka D28*D8.5*3T	1
5R	Pravý pohyblivý kryt nohy	1	47	Vlnová podložka D21*D16*0.3T	3
6	Prohnutá podložka D22*D8.5*1.5T	20	48	Plochá podložka D24*D16*1.5T	1
7	Pružná podložka D15.4*D8.2*2T	14	49	Horní ochranný kryt	1
8	Polokulová matice M8*1.25*15L	4	50	Destička pro uchycení magnetu	1
9	Šestihranný šroub M8*1.25*20L	8	51	Profilový šroub M10*1.5*58L	2
10	Nosná trubka předních madel	1	52L	Levé pohyblivé madlo	1
11	Nosná trubka pedálu	2	52R	Pravé pohyblivé madlo	1
12	Spojovací trubka pro pohyblivá madla	2	53	Pěna 680L	2
13	Objímka D35*11L	4	54	Pěna 530L	2
14	Objímka D19.15	8	55	Horní uzávěr madla	2
15	Polokulový kryt	2	56	Pružina	1
16	Ložisko #99502	2	57	Plochá podložka D24*D13.5*2.5T	2
17	Šestihranný šroub M8*1.25*100L	2	58	Šestihranný šroub M6*1.0*15L	16
18	Nylonová matice M8*1.25*8T	2	59	Šestihranný šroub M8*1.25*50L	1
19	Zadní stabilizační noha	1	60	Vlnová podložka D26*D19.5*0.3T	4
20	Šroub se čtvercovým dřikem M6*1*45L	4	61	Osa vahadla	1
21L	Levý pedál	1	62	Kulatý magnet	1
21R	Pravý pedál	1	63	Křížový šroub ST3.5*1.27*15L	8
22	Šroub s kulatou hlavou ST4*1.41*10L	2	64	Počítač UM6609L2-7	1
23A	Horní kryt nohy (pravý)	2	65	Přístroj pro měření tepu na přední madlo	2
23B	Horní kryt nohy (levý)	2		Kabel pro měření tepu	2
24	Kontramatice	2	66	Plochá podložka D21*D8.5*1.5T	2
25	Čep	6	67	Přední kryt počítače	1
26	C-kroužek D22.5*D18.5*1.2T	2	68	Zadní kryt počítače	1
27	Kabel čidla	1	69	Přední osa pedálu	2
28	Elektrický kabel	1	70	Destička pro uchycení mezikola	1
29	Horní kabel počítače	1	71	Plastová plochá podložka	1
30		1	72L	Levé přední madlo	1
31	Plochá podložka D14*D6.5*0.8T	16	72R	Pravé přední madlo	1
32	C-kroužek D21.5*D17.5*1.2T	8	73	Plochá podložka D14*D6.5*0.8T	4
33	Vahadlo	2	74	Levý přední kryt nohy	2
34	Křížový šroub	10	75	Pravý přední kryt nohy	2
35	Pás	1	76	Plastový kryt	2
36L	Levý kryt řetězu	1	77	Knoflík	4
36R	Pravý kryt řetězu	1	78	Pružina	1
37	Setrvačnick	1	79	Nylonová matice	1
38a	Horní ochranný kryt	2	80	Tlumič	4
38b	Dolní ochranný kryt	2	81	Vnitřní trubka	1
39	Boční kryt	2	82	Nylonová matice M10*1.5*10T	2
40	Šestihranný šroub M8*1.25*20	2	83	Šestihranný šroub M8*1.25*30L	1
41	Šroub M8*52	1	84	C-kroužek S-16 (1T)	3

č.	Popis	ks	č.	Popis	ks
85	Šestihranný šroub M6*65L	1	92	Vlnová podložka D27*D21*0.3T	1
86	Matice M6*1*6T	1	93	Objímka D29*D11.9*9T	4
87	Plochá podložka D13*D6.5*1.0T	1	94	Matice D15*13L	1
88	Spojovací díl	2	95	Nylonová podložka	1
89	Šestihranná matice M8*1.25*6T	2	96	Platová plochá podložka	1
90	Křížový šroub s kulatou hlavou M5*0.8*10L	2	97	Adaptér	1
91	Šroub ST4*1.41*15L	14	98	Kabel pro napětí	1
			99	Šroub M5*0.8*10L	1

Vážená zákazníčka, vážený zákazník,

gratulujeme vám ku zakúpeniu domáceho stacionárneho bicykla ENERGETICS. Tento produkt bol vyvinutý na domáce používanie a zodpovedá požiadavkám tohoto druhu používania. Pred montážou a prvým použitím tohoto produktu si prosím najskôr starostlivo prečítajte tento návod. Tento návod potom starostlivo uschovajte pre prípad budúceho použitia a pre informáciu o správnom používaní tohoto fitness zariadenia. V prípade ďalších otázok sme vám samozrejme veľmi radi k dispozícii. Želáme vám veľa radosti a úspechov pri tréningovom cvičení.

Váš  ENERGETICS tím

Záruka

Kvalitné produkty od firmy ENERGETICS sú konštruované a testované tak, aby splnili požiadavky kladené na angažovaný fitness -tréning. Toto zariadenie zodpovedá európskej norme EN 957.

Firma ENERGETICS poskytuje trojročnú záruku za materiálové a výrobné chyby. Zo záruky sú však vylúčené jednak všetky škody zapríčinené nesprávnym používaním produktu ako ak všetky diely ktoré normálne podliehajú rýchlemu opotrebeniu. Za elektronické komponenty sa poskytuje záruka v trvaní jedného roku. Záručná doba začína plynúť dátumom nákupu (preto si prosím starostlivo odložte doklad o nákupe).

Bezpečnostné pokyny

- V prípade nejakých zdravotných problémov a obmedzení alebo v prípade potreby individuálnych tréningových parametrov konzultujte najskôr situáciu a tréningové plány so svojim lekárom. On vám môže poradiť, aký druh tréningu a aké veľké zaťaženie je pre vás vhodné.
- Pozor: Nesprávny, alebo nadmerný tréning môže poškodiť vaše zdravie.
- V záujme bezpečného a efektívneho tréningu postupujte prosím podľa pokynov tréningového návodu.
- S tréningom začínajte až potom, keď ste sa presvedčili, že domáce tréningové zariadenie je správne zmontované a nastavené.
- S tréningom začínajte vždy fázou zahrievacieho rozcvičenia.
- Používajte len originálne diely od firmy ENERGETICS priložené k dodávke (viď kontrolný zoznam dielov „Check-Liste“)
- Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa montážneho návodu.
- Pri montáži zariadenia používajte len vhodné náradie a v prípade potreby využite aj pomoc inej osoby.
- Zariadenie postavte na rovnú nešmykľavú plochu.
- U všetkých nastaviteľných dielov musíte zabezpečiť, aby boli správne nastavené maximálne polohy, ktoré je možné dosiahnuť pri nastavovaní.
- Pred tréningom poriadne dotiahnite a upevnite všetky nastaviteľné diely, aby sa počas tréningu nekývali ani neposúvali.
- Toto zariadenie je koncipované na tréning dospelých osôb. Musíte sa postarať, aby deti mohli používať toto zariadenie len pod dohľadom dospelých osôb.
- Prítomné osoby upozornite na nebezpečenstvo vyvolané napríklad pohyblivými dielmi zariadenia.
- Odpor možno prispôbiť svojim osobným potrebám a možnostiam: viď tréningový návod.
- Zariadenie Crosstrainer nepoužívajte naboso ani s voľnou alebo nezašnúrovanou obuvou.
- Musíte sa postarať, aby ste pri tréningu na tomto zariadení mali dostatok voľného miesta.
- Počas montáže alebo demontáže zariadenia dávajte pozor na neupevnené alebo pohyblivé diely.

- ❖ Na ochranu podlahy alebo kobercov pred poškodením podložte pod zariadenie Crosstrainer nejakú vhodnú ochrannú rohož.
- ❖ V prípade nehody stlačte núdzovú brzdu zariadenia.
- ❖ Postarajte sa o to, aby sa v najbližšom okolí zariadenia Crosstrainer nenachádzali žiadne iné predmety.
- ❖ Toto zariadenie je koncipované výhradne na domáce používanie a bolo testované s telesným zaťažením s maximálnou hmotnosťou 120 kilogramov.
- ❖ Nepreberáme žiadnu záruku ani zodpovednosť za osobné škody, ktoré by boli zapríčinené používaním zariadenia Crosstrainer.

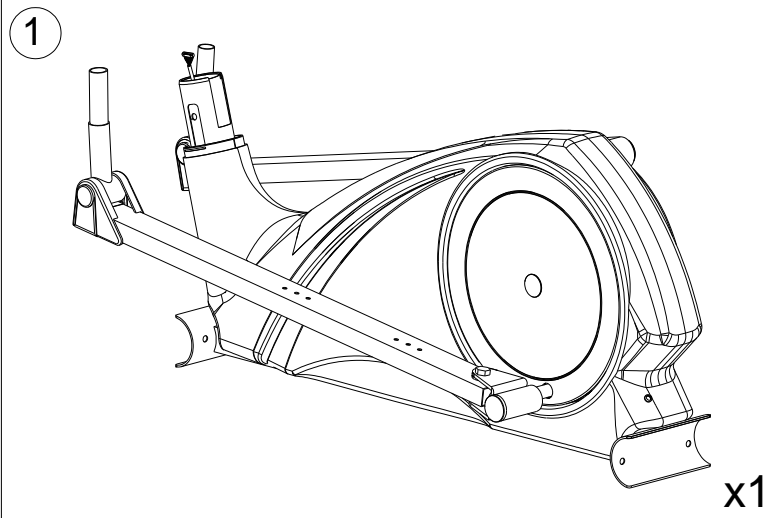
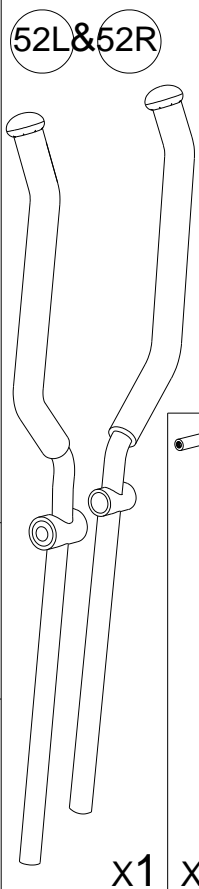
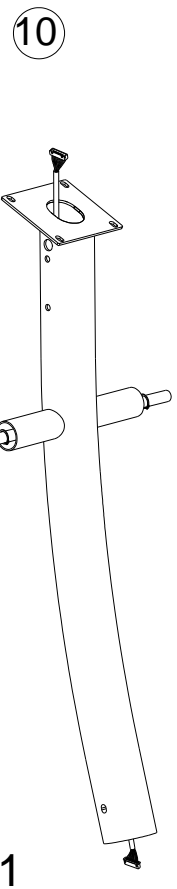
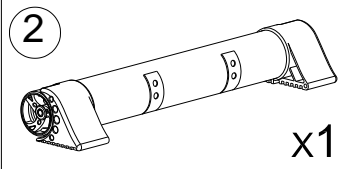
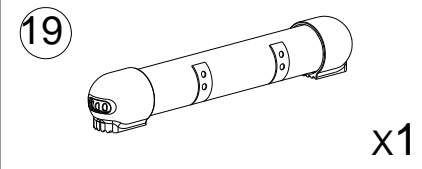
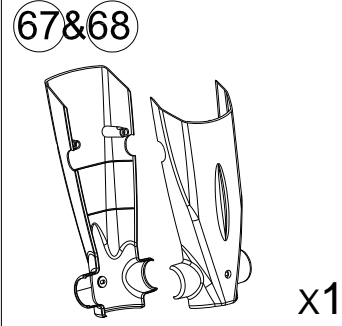
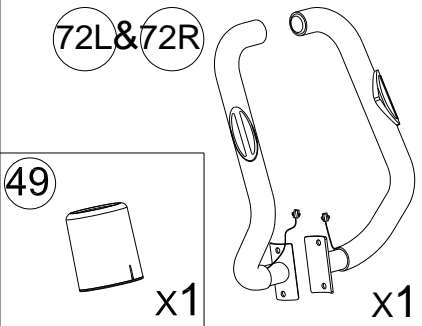
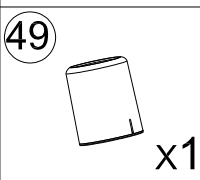
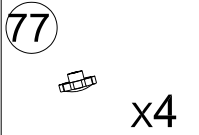
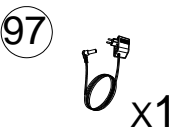
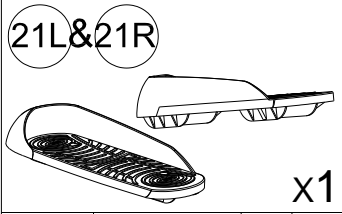
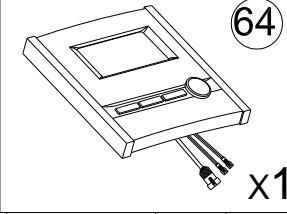
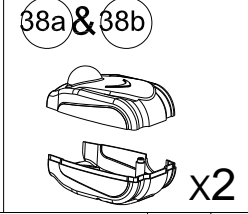
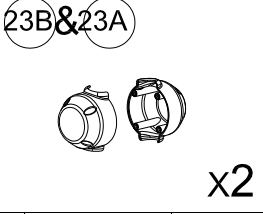
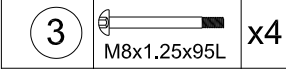
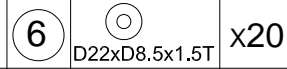

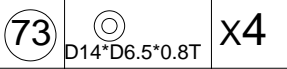
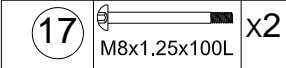
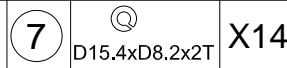
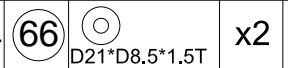
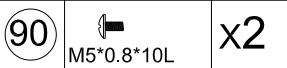
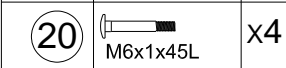
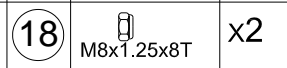
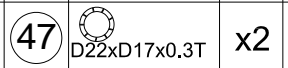
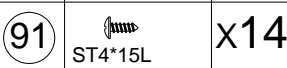
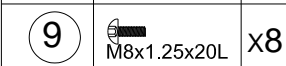
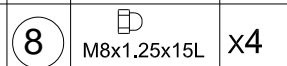
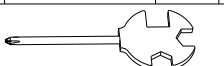
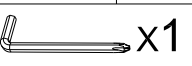
Manipulácia

- 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.

Starostlivosť a údržba

- Aby ste predišli riziku poškodenia koróziou, nepoužívajte ani neprechováajte tento cvičebný nástroj vo vlhkom prostredí.
- Minimálne raz za 4 týždne skontrolujte, či sú všetky spoje v poriadku a pevne dotiahnuté.
- Pokiaľ zistíte nutnosť opravy, obráťte sa na svojho predajcu.
- Poškodené diely ihneď vymeňte a/alebo ich nepoužívajte dovtedy, kým nebudú opravené.
- Pri opravách používajte vždy iba originálne náhradné diely.
- Ihneď po skončení tréningu z prístroja utrite pot. Pot môže prístroj poškodiť a nepriaznivo ovplyvniť jeho ďalšie fungovanie.

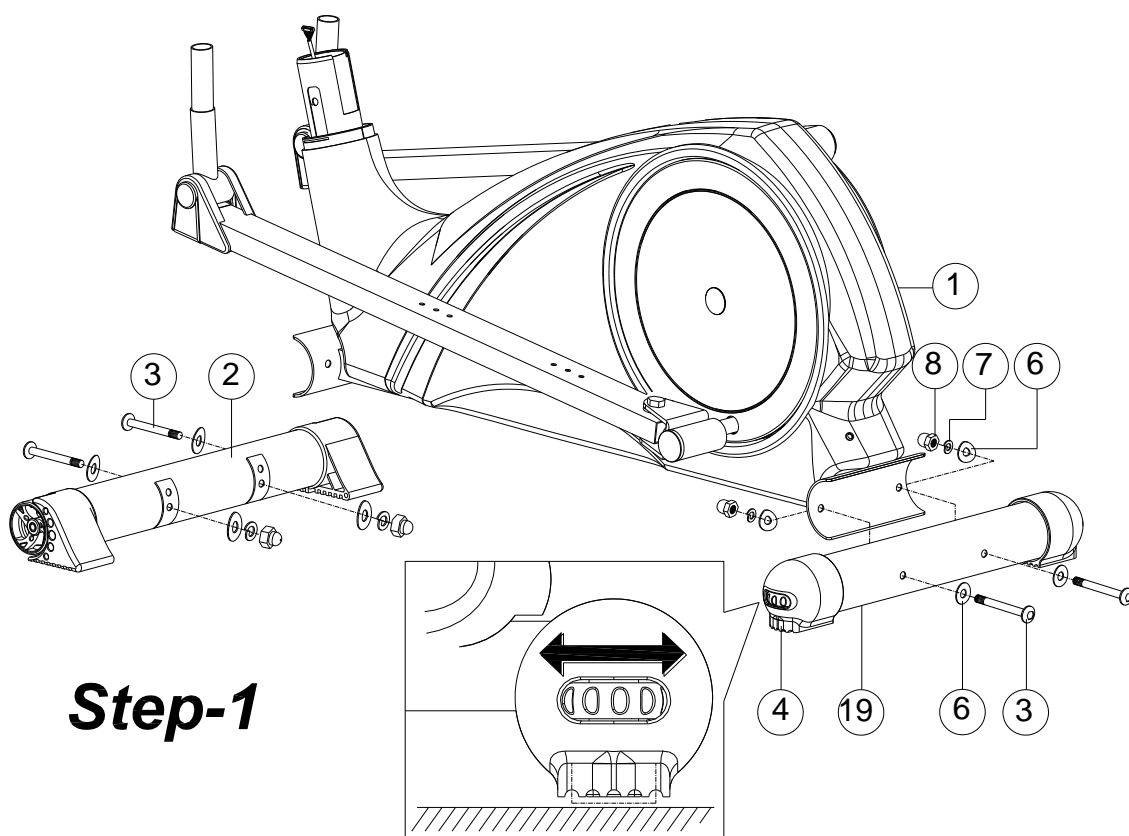
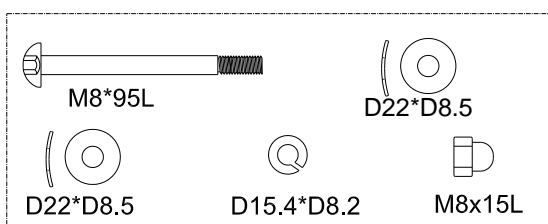
Kontrolný zoznam

 <p>1</p> <p>x1</p>		 <p>52L&52R</p> <p>x1</p>		 <p>10</p> <p>x1</p>	
 <p>2</p> <p>x1</p>		 <p>19</p> <p>x1</p>			
 <p>67&68</p> <p>x1</p>		 <p>72L&72R</p> <p>x1</p>		 <p>49</p> <p>x1</p>	
				 <p>77</p> <p>x4</p>	
				 <p>97</p> <p>x1</p>	
 <p>21L&21R</p> <p>x1</p>		 <p>64</p> <p>x1</p>		 <p>38a&38b</p> <p>x2</p>	
				 <p>23B&23A</p> <p>x2</p>	
 <p>3</p> <p>M8x1.25x95L</p> <p>x4</p>	 <p>6</p> <p>D22xD8.5x1.5T</p> <p>x20</p>	 <p>40</p> <p>M8*1.25*20L</p> <p>x2</p>	 <p>73</p> <p>D14*D6.5*0.8T</p> <p>x4</p>		
 <p>17</p> <p>M8x1.25x100L</p> <p>x2</p>	 <p>7</p> <p>D15.4xD8.2x2T</p> <p>x14</p>	 <p>66</p> <p>D21*D8.5*1.5T</p> <p>x2</p>	 <p>90</p> <p>M5*0.8*10L</p> <p>x2</p>		
 <p>20</p> <p>M6x1x45L</p> <p>x4</p>	 <p>18</p> <p>M8x1.25x8T</p> <p>x2</p>	 <p>47</p> <p>D22xD17x0.3T</p> <p>x2</p>	 <p>91</p> <p>ST4*15L</p> <p>x14</p>		
 <p>9</p> <p>M8x1.25x20L</p> <p>x8</p>	 <p>8</p> <p>M8x1.25x15L</p> <p>x4</p>	 <p>x1</p>		 <p>x1</p>	




Návod na zostavenie

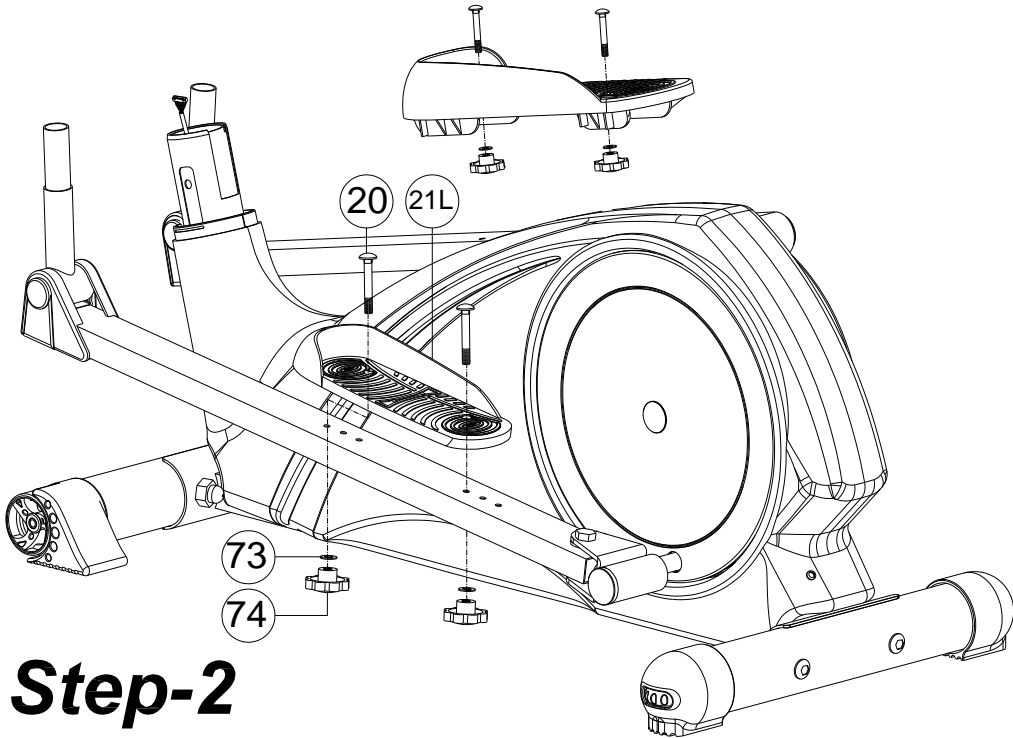
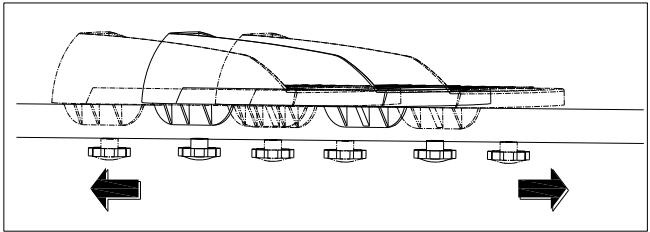


A (x4)

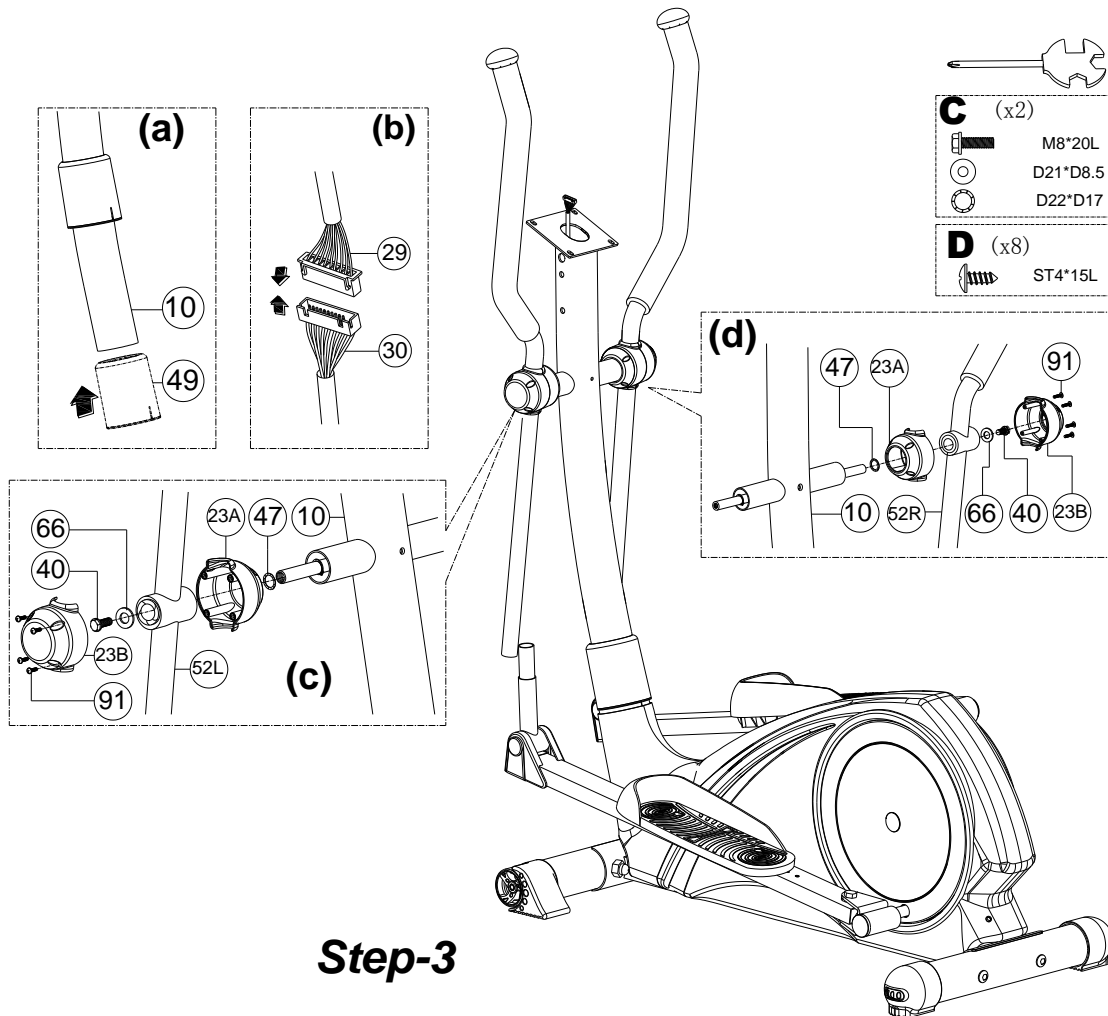


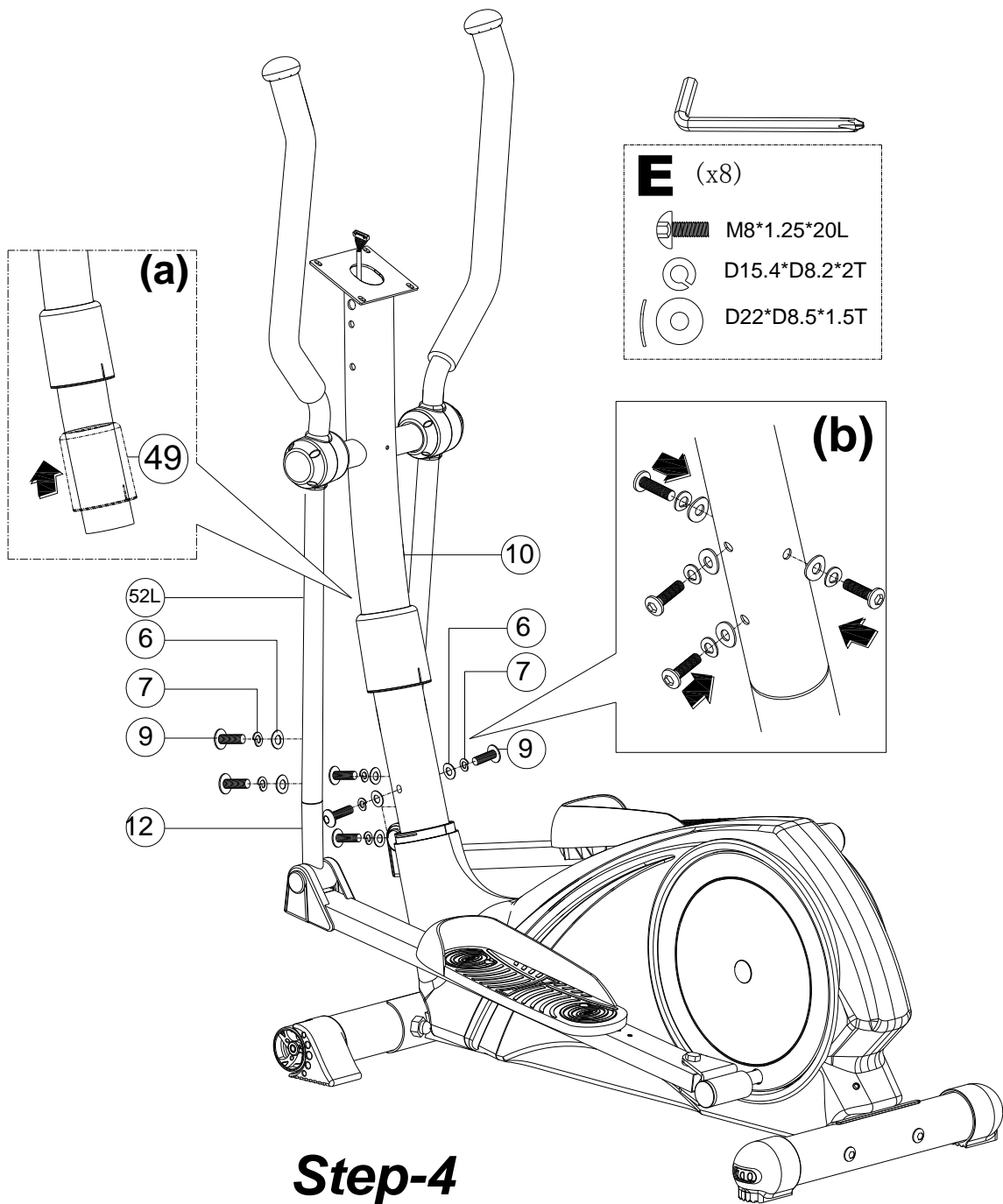
Step-1

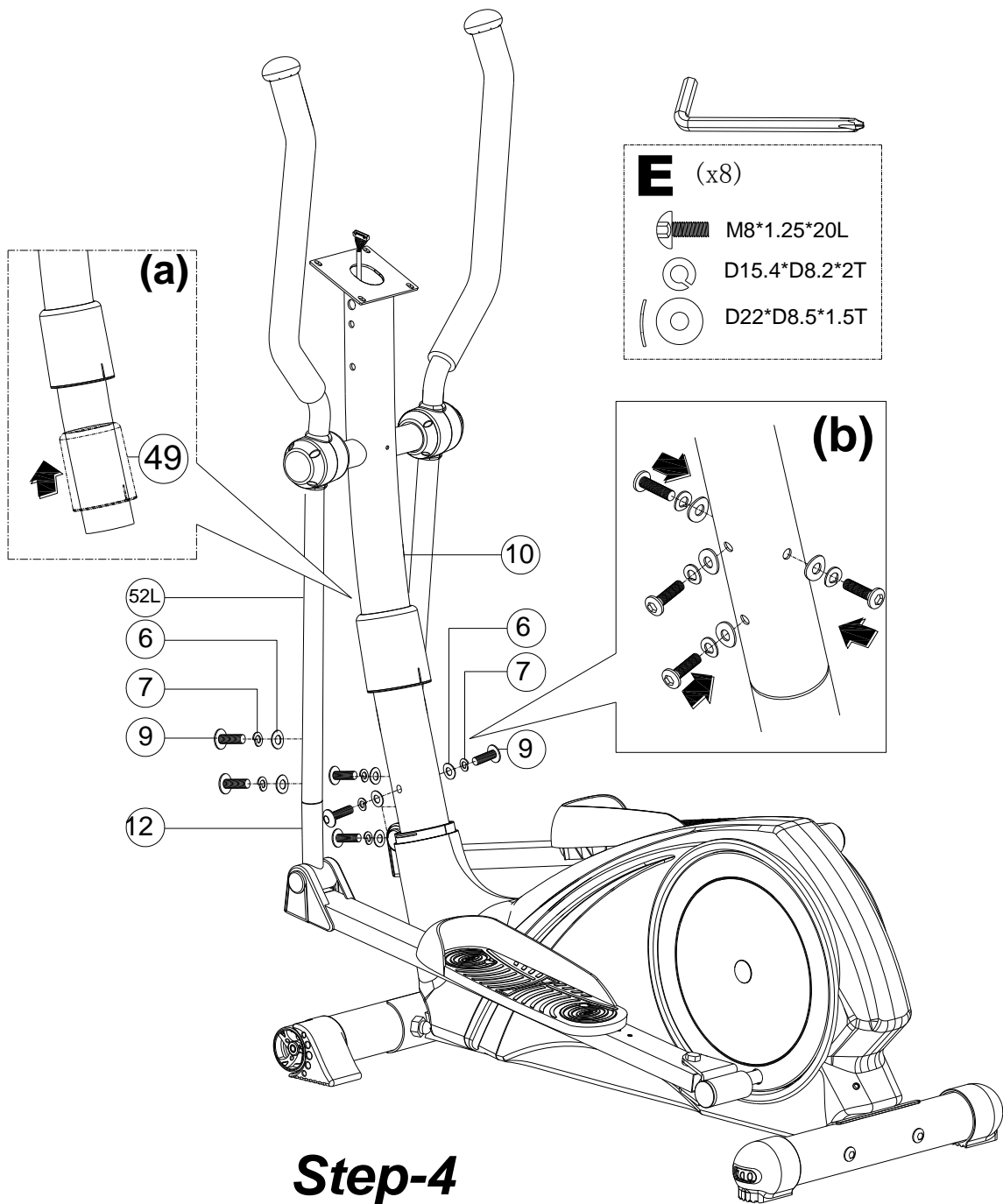
- B** (x4)
-  M6*1*45L
 -  D14*D6.5*0.8T
 -  D40*M6*12

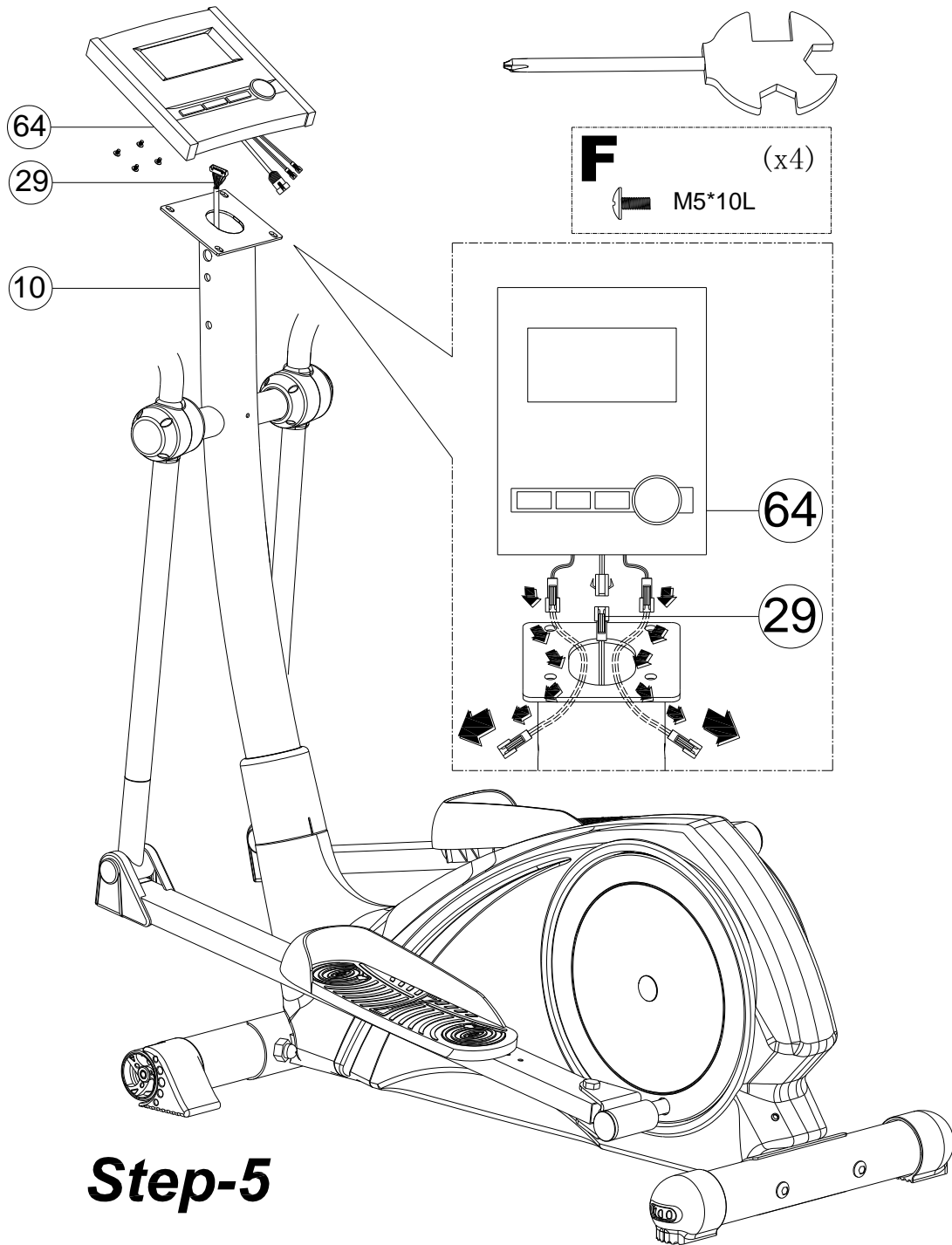


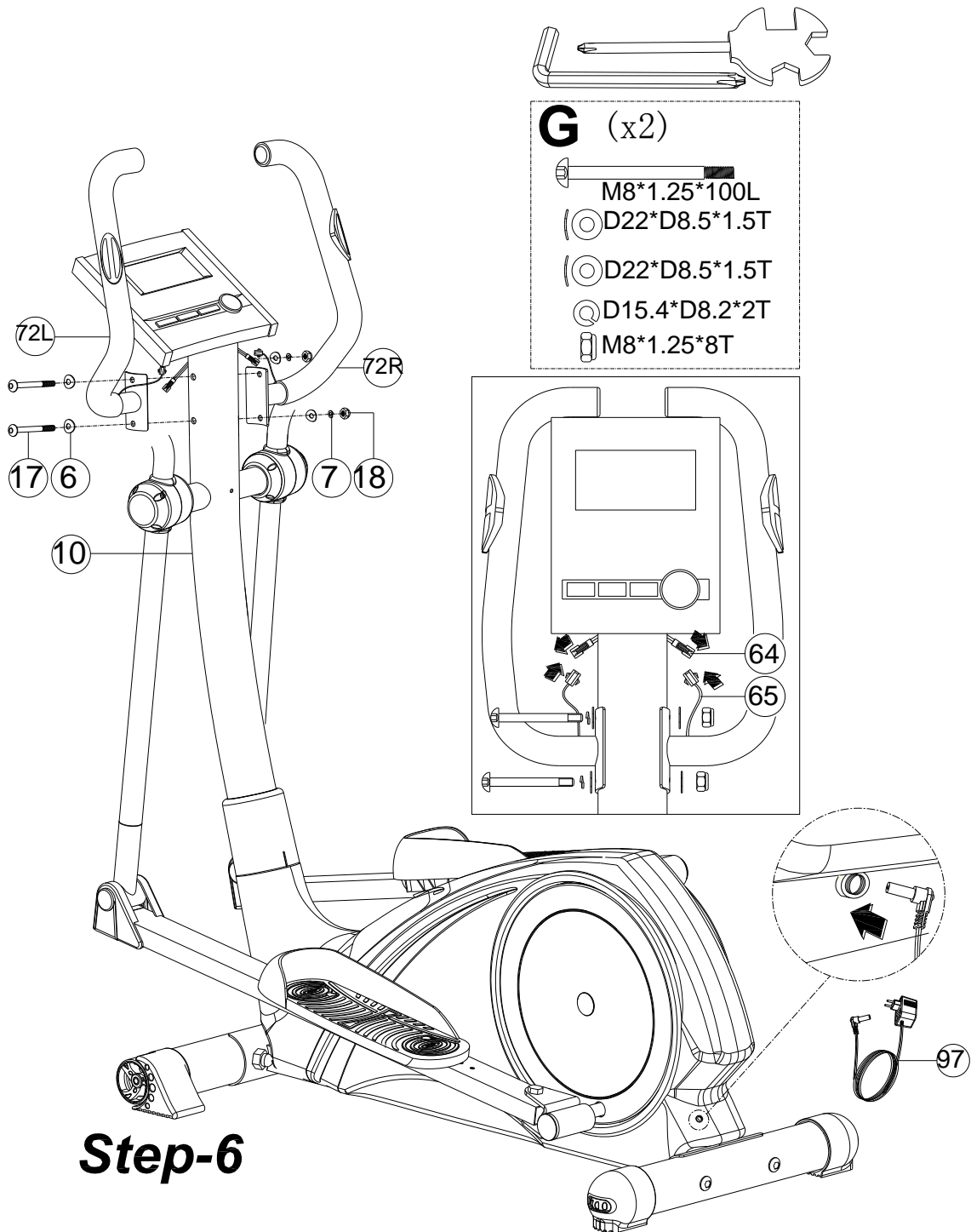
Step-2

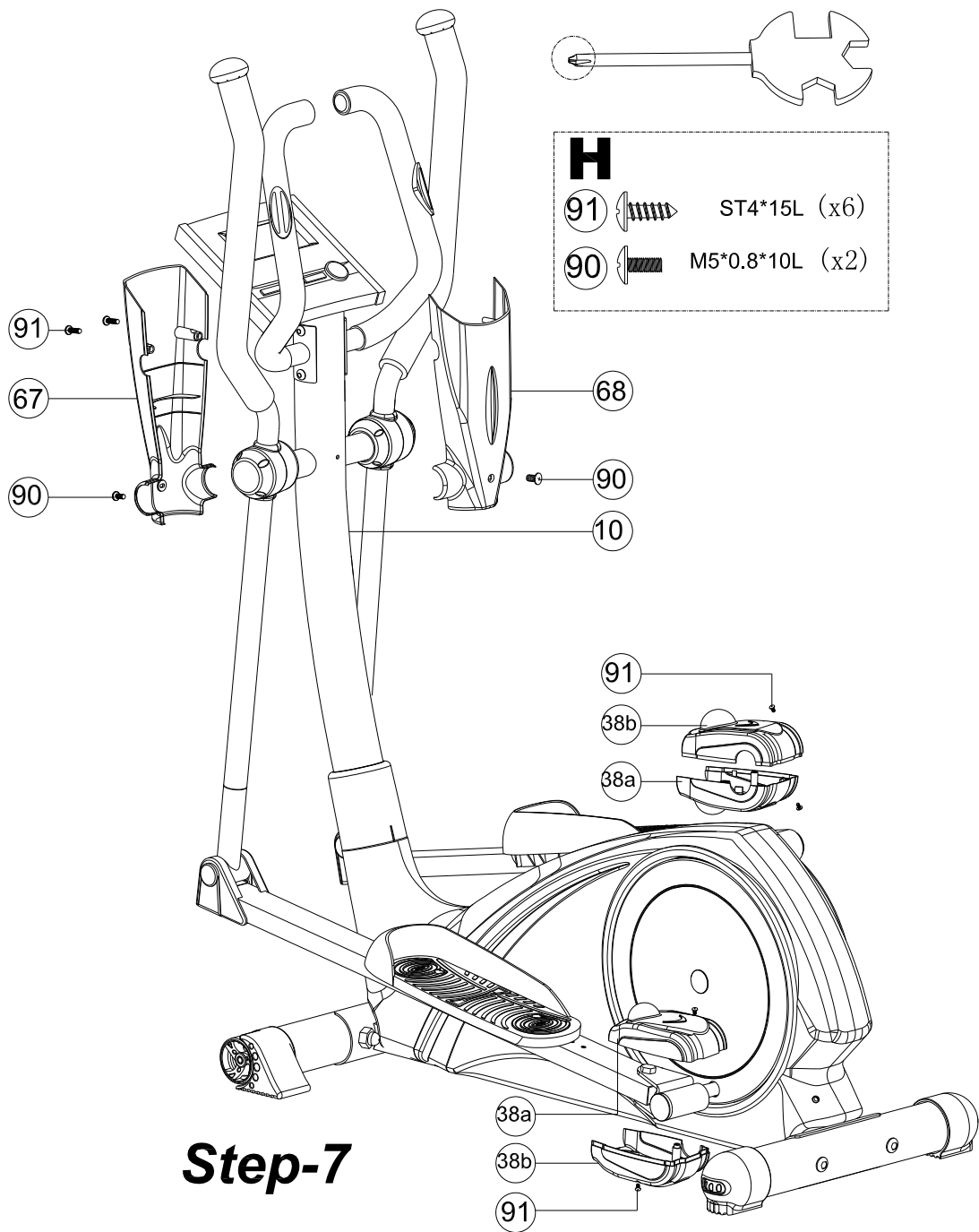




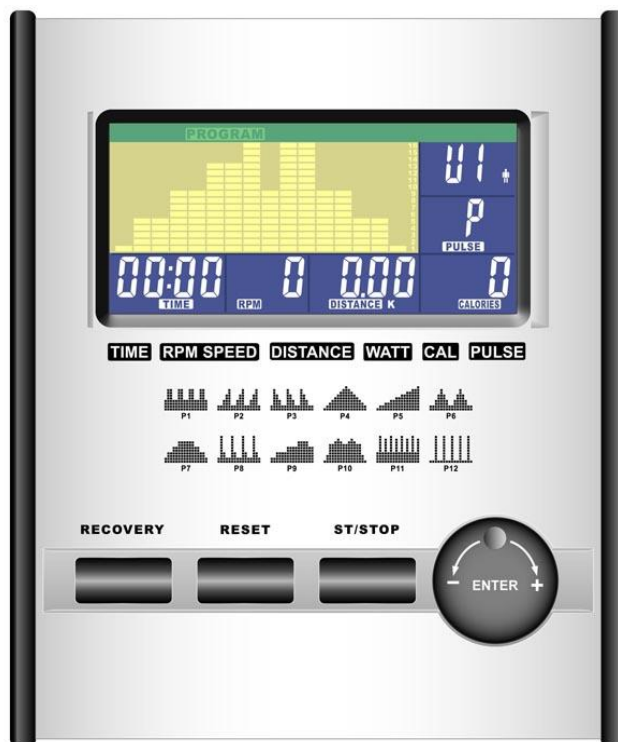








Príručka k počítaču



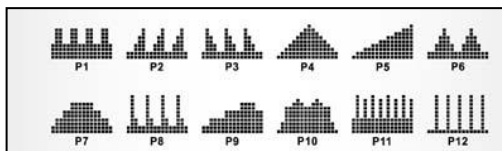
Funkcia

SCAN	Prepína medzi WATTS / CALORIES a RPM / SPEED. K prepínaniu dochádza po 6 sekundách.
RPM (OTÁČKY)	0~15~999
SPEED (RÝCHLOSŤ)	0,0 - 99,9 km/hod.
TIME (ČAS)	0:00~99:59 Údaj TM sčíta dobu jazdy od posledného vynulovania pomocou tlačidla RESET.
DISTANCE (VZDIALENOSŤ)	0,00 - 99,99 km
CALORIES (KALÓRIE)	0~999
WATT (WATTY)	0~999
PULSE (PULZ)	30~240
HEART SYMBOL (SYMBOL SRDCE)	Bliká ON/OFF (ZAP/VYP)
MANUAL (MANUÁLNE)	Úroveň 1-16
PROGRAM	P1-P12
USER (UŽÍVATEĽSKÝ)	U1-U4
HRC (PULZOVÁ FREKVENCIA)	55%, 75%, 90%, IND (CIEĽ)
USER DATA (ÚDAJE UŽÍVATEĽA)	U0-U4 (U1 - U4 užívateľské údaje v pamäti)

POPIS FUNKCIE

MANUAL (MANUÁLNE) Nastavte záťaž pomocou maticového displeja, a potom (ak je to potrebné) nastavte parametre cvičenia TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE (ČAS / VZDIALENOSŤ/KALÓRIE/PULZ) a stlačte tlačidlo ST/STOP pre začatie manuálneho programu.

PROGRAM 12 automatických programov riadeného cvičenia (P1-P12), záťaž možno upraviť počas programu.



WATTS (WATTY) Východisková hodnota WATTS je 100. Užívateľ môže túto hodnotu nastaviť pomocou tlačidla UP / DOWN (HORE / DOLE). Zadaná hodnota WATTS bude automaticky udržiavaná bez ohľadu na rýchlosť.

USER (UŽÍVATEĽSKÝ) Vytvorte si vlastný profil programu pomocou hodnôt U1 - U4 tak, že pre každý jednotlivý segment nastavíte konkrétnu záťaž. Potom sa program automaticky uloží pre budúce použitie. Program U0 ENTER môže byť nastavený rovnako ako U1 - U4, ale nemožno ho následne uložiť.

H.R.C. (PULZOVÁ FREKVENCIA) RIADENIE PULZOVEJ FREKVENCIE - Vyberte si vlastnú cieľovú pulzovú frekvenciu alebo si zvolte jeden z prednastavených programov 55%, 75 alebo 90%. Zadať medzi užívateľské údaje svoj vek, aby ste zaistili správne nastavenie svojej cieľovej pulzovej frekvencie. Displej PULSE bude blikať, keď dosiahnete cieľovú pulzovú frekvenciu podľa programu, ktorý ste si vybrali.

- i. 55% - DIÉTNY PROGRAM
- ii. 75 % -- ZDRAVOTNÝ PROGRAM
- iii. 90 % -- ŠPORTOVÝ PROGRAM
- iv. CIEĽ - UŽÍVATEĽOM NASTAVENÁ CIEĽOVÁ PULZOVÁ FREKVENCIA

OBNOVA Po ukončení cvičenia stlačte tlačidlo RECOVERY. Aby mohla funkcia RECOVERY fungovať správne, potrebuje poznať vašu pulzovú frekvenciu. Bude sa počítat čas - od 1 minúty, a potom sa zobrazí vaša úroveň telesnej zdatnosti od F1 do F6.

POZNÁMKA: Počas obnovy nebudú pracovať žiadne iné displeje.

Score [Ⓢ]	Condition [Ⓢ]	Heart Rate [Ⓢ] (from test HR minus end HR) [Ⓢ]
F1 [Ⓢ]	Excellent [Ⓢ]	Above 50 [Ⓢ]
F2 [Ⓢ]	Good [Ⓢ]	40 ~ 49 [Ⓢ]
F3 [Ⓢ]	Average [Ⓢ]	30 ~ 39 [Ⓢ]
F4 [Ⓢ]	Fair [Ⓢ]	20 ~ 29 [Ⓢ]
F5 [Ⓢ]	Poor [Ⓢ]	10 ~ 19 [Ⓢ]
F6 [Ⓢ]	Very Poor [Ⓢ]	Under 10 [Ⓢ]

USER DATA (ÚDAJE UŽÍVATEĽA) U0 - U4 sú osobné programy užívateľa. Užívateľia by mali zadať svoje pohlavie, vek, výšku a hmotnosť. Budú uložené iba údaje pre programy U1 až U4. U0 je určený pre striedajúcich sa užívateľov.

PREVÁDZKA

1. Po zapnutí bude nastavený východiskový program U1, ale otočením tlačidla UP/DOWN si môžete vybrať akýkoľvek užívateľský program; pre potvrdenie stlačte tlačidlo ENTER. Potom môžete zmeniť pohlavie, výšku, hmotnosť a ďalšie osobné údaje na hornom pravom displeji. Pre potvrdenie znovu stlačte tlačidlo ENTER.
2. Displej výberu funkcie bude blikať, čo znamená, že otočením tlačidla UP/DOWN môžete zvoliť medzi programami P1-P12; potom pre potvrdenie stlačte tlačidlo ENTER. Akúkoľvek východiskovú hodnotu môžete zmeniť stlačením tlačidla ENTER, kým nebude blikať požadovaná hodnota. Pre potvrdenie znovu stlačte tlačidlo ENTER.
3. Po zadaní programu a ostatných hodnôt stlačte tlačidlo START/STOP a začnite cvičiť.

FUNKCIE TLAČIDIEL

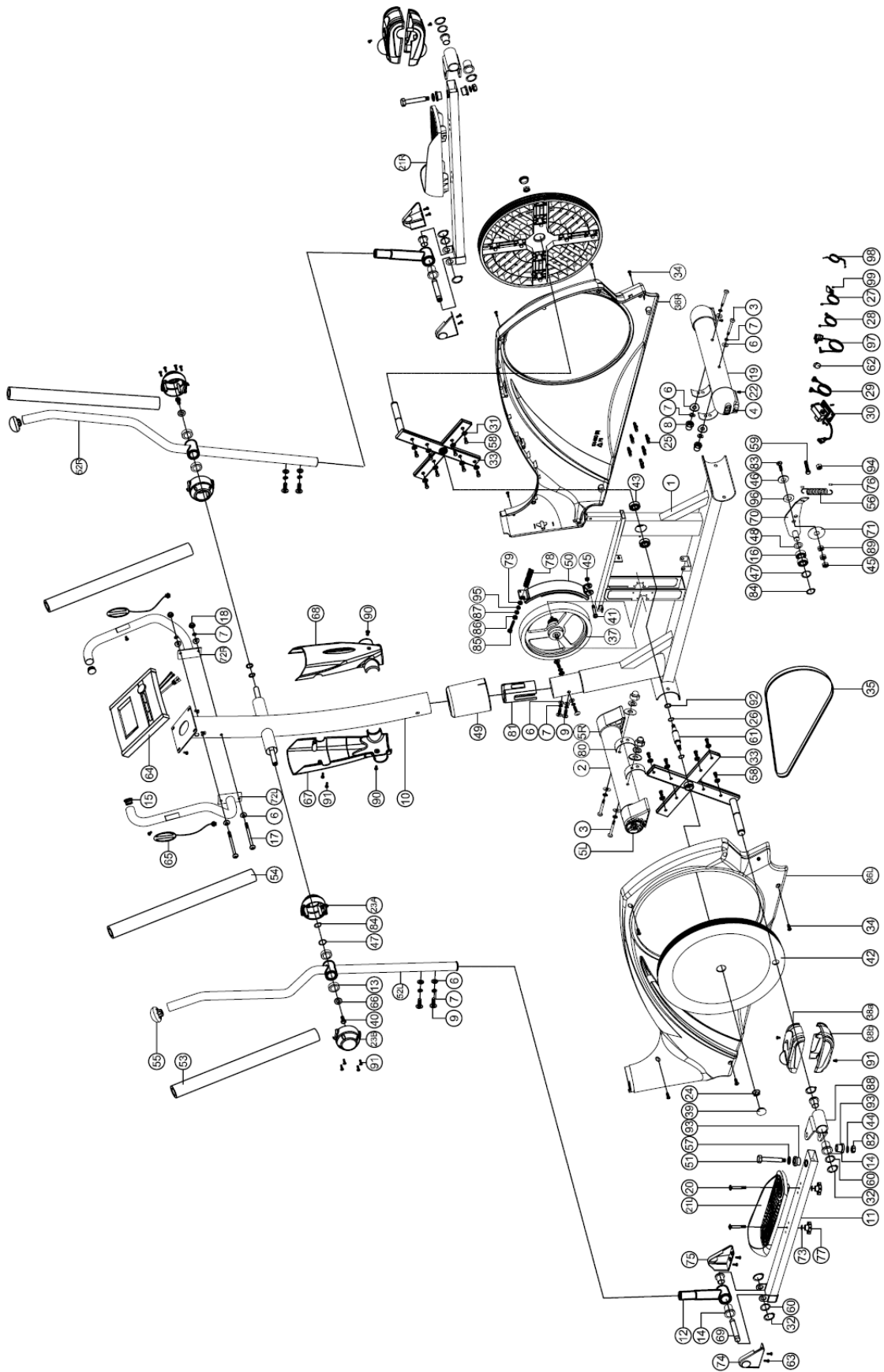
TLAČIDLO ENTER	Výber funkcie a potvrdenie. STLAČTE
TLAČIDLO UP/DOWN	Zvýšenie alebo zníženie alebo výber možnosti. OTÁČAJTE
TLAČIDLO RESET	Obnoví na všetkých displejoch východiskové hodnoty.
TLAČIDLO ST/STOP	Tlačidlo pre začatie/ukončenie
TLAČIDLO RECOVERY	Skúška telesnej zdatnosti na základe merania rýchlosti obnovy pulzu.

TIPY

Možnosť: Pripojte AC adaptér **(6 V, 1 A)**.

Uchovávajte počítač mimo vlhké prostredie

Schematický výkres



Zoznam dielov

č.	Popis	ks	č.	Popis	ks
1	Hlavný rám	1	42	Okrúhly kryt	2
2	Predná stabilizačná noha	1	43	Ložisko #6004-2RS	2
3	Šesťhranná skrutka M8*1.25*95L	4	44	Plochá podložka D20*D11*2.0T	2
4	Nastaviteľný kryt nohy	2	45	Nylonová matica M8*1.25*8T	2
5L	Ľavý pohyblivý kryt nohy	1	46	Plochá podložka D28*D8.5*3T	1
5R	Pravý pohyblivý kryt nohy	1	47	Vlnová podložka D21*D16*0.3T	3
6	Prehnutá podložka D22*D8.5*1.5T	20	48	Plochá podložka D24*D16*1.5T	1
7	Pružná podložka D15.4*D8.2*2T	14	49	Horný ochranný kryt	1
8	Polguľová matica M8*1.25*15L	4	50	Doštička pre uchytenie magnetu	1
9	Šesťhranná skrutka M8*1.25*20L	8	51	Profilová skrutka M10*1.5*58L	2
10	Nosná rúrka predných madiel	1	52L	Ľavé pohyblivé madlo	1
11	Nosná rúrka pedála	2	52R	Pravé pohyblivé madlo	1
12	Spojovacia rúrka pre pohyblivé madlá	2	53	Pena 680L	2
13	Objímka D35*11L	4	54	Pena 530L	2
14	Objímka D19.15	8	55	Horný uzáver madla	2
15	Polguľový kryt	2	56	Pružina	1
16	Ložisko # 99502	2	57	Plochá podložka D24*D13.5*2.5T	2
17	Šesťhranná skrutka M8*1.25*100L	2	58	Šesťhranná skrutka M6*1.0*15L	16
18	Nylonová matica M8*1.25*8T	2	59	Šesťhranná skrutka M8*1.25*50L	1
19	Zadná stabilizačná noha	1	60	Vlnová podložka D26*D19.5*0.3T	4
20	Skrutka so štvorcovým driekom M6*1*45L	4	61	Os vahadla	1
21L	Ľavý pedál	1	62	Okrúhly magnet	1
21R	Pravý pedál	1	63	Krížová skrutka ST3.5*1.27*15L	8
22	Skrutka s guľatou hlavou ST4*1.41*10L	2	64	Počítač UM6609L2-7	1
23A	Horný kryt nohy (pravý)	2	65	Prístroj na meranie pulzu na predné madlo	2
23B	Horný kryt nohy (ľavý)	2		Kábel pre meranie pulzu	2
24	Kontramatica	2	66	Plochá podložka D21*D8.5*1.5T	2
25	Čap	6	67	Predný kryt počítača	1
26	C-krúžok D22.5*D18.5*1.2T	2	68	Zadný kryt počítača	1
27	Kábel snímača	1	69	Predná os pedála	2
28	Elektrický kábel	1	70	Doštička pre uchytenie medzikolesa	1
29	Horný kábel počítača	1	71	Plastová plochá podložka	1
30		1	72L	Ľavé predné madlo	1
31	Plochá podložka D14*D6.5*0.8T	16	72R	Pravé predné madlo	1
32	C-krúžok D21.5*D17.5*1.2T	8	73	Plochá podložka D14*D6.5*0.8T	4
33	Vahadlo	2	74	Ľavý predný kryt nohy	2
34	Krížová skrutka	10	75	Pravý predný kryt nohy	2
35	Pás	1	76	Plastový kryt	2
36L	Ľavý kryt reťaze	1	77	Gombík	4
36R	Pravý kryt reťaze	1	78	Pružina	1
37	Zotrvačník	1	79	Nylonová matica	1
38a	Horný ochranný kryt	2	80	Tlmič	4
38b	Dolný ochranný kryt	2	81	Vnútoraná rúrka	1
39	Bočný kryt	2	82	Nylonová matica M10*1.5*10T	2
40	Šesťhranná skrutka M8*1.25*20	2	83	Šesťhranná skrutka M8*1.25*30L	1
41	Skrutka M8*52	1	84	C-krúžok S-16 (1T)	3

č.	Popis	ks	č.	Popis	ks
85	Šesťhranná skrutka M6*65L	1	92	Vlnová podložka D27*D21*0.3T	1
86	Matica M6*1*6T	1	93	Objímka D29*D11.9*9T	4
87	Plochá podložka D13*D6.5*1.0T	1	94	Matica D15*13L	1
88	Spojovací diel	2	95	Nylonová podložka	1
89	Šesťhranná matica M8*1.25*6T	2	96	Platová plochá podložka	1
90	Krížová skrutka s guľatou hlavou M5*0.8*10L	2	97	Adaptér	1
91	Skrutka ST4*1.41*15L	14	98	Kábel pre napätie	1
			99	Skrutka M5*0.8*10L	1

Igen tisztelt Ügyfelünk!

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

Az Ön-  ENERGETICS csapata

Garancia

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

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

Biztonsági utalások

- Egészségügyi korlátozások vagy egyéni és személyes edzési paraméterek esetén kérjük, forduljon először orvosához! Orvosa tud megfelelő felvilágosítással szolgálni, hogy Önnek milyen edzéstípus és terhelés a megfelelő.
- Figyelem: A rosszul megválasztott és túlzott edzés veszélyeztetheti az Ön egészségét!
- Az edzéshez csak akkor fogjon hozzá, miután meggyőződött róla, hogy a crosstrainer készüléket megfelelően szerelte össze és állította be!
- Az edzést mindig bemelegítéssel kezdje!
- Kizárólag a szállítási csomag részét képező eredeti ENERGETICS tartozékokat használjon (lásd ellenőrzőlista)!
- A készülék összeszerelésekor pontosan az összeszerelési utasítások szerint járjon el!
- Az összeszereléshez kizárólag alkalmas szerszámokat használjon; adott esetben vegye igénybe másik személy segítségét!
- A készüléket sima, csúszásmentes felületen állítsa fel!
- 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 lábbalival!
- 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 padlózat vagy szőnyeg esetleges megsérülésének megelőzésére tegyen a tréning-készülék alá talajszőnyeget.
- ❖ Ha nem használja a cross trainert, kapcsolja ki a készüléket.
- ❖ Biztosítsa be, hogy a cross trainer közvetlen közelében ne legyenek semmilyen tárgyak.
- ❖ Ez a készülék kizárólag házi használatra van tervezve és 120 kilogramm maximális testsúlyra van tervezve.
- ❖ Nem vállalunk felelősséget a személyek egészségének károsodásáért vagy más károkért, amelyek a cross trainer használatával keletkeznek.

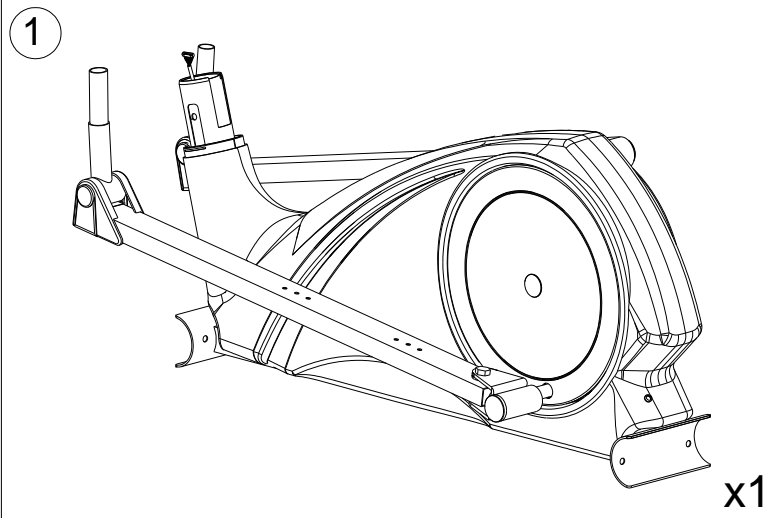
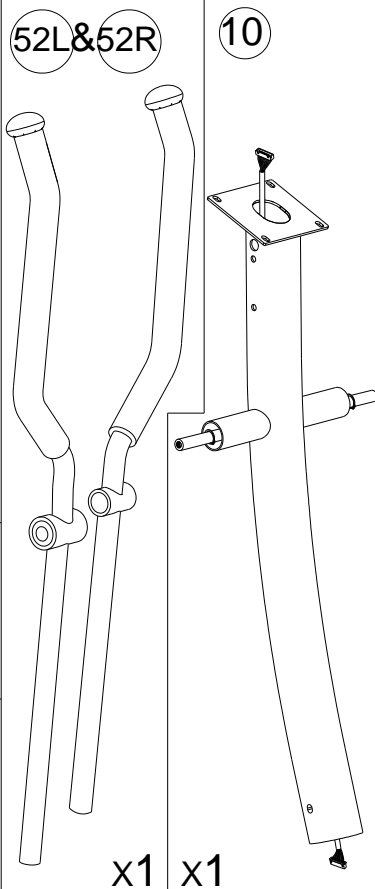
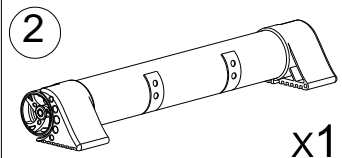
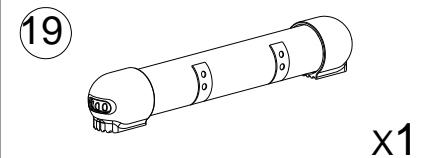
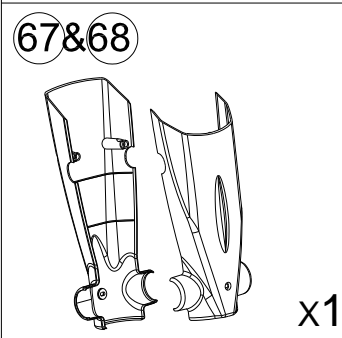
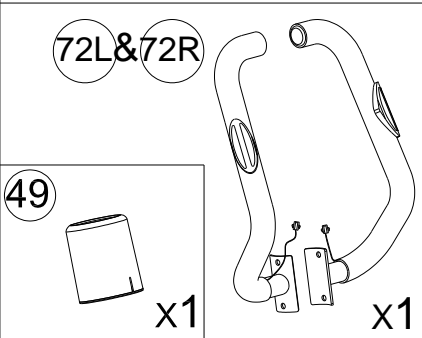
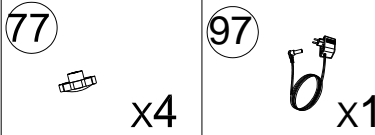
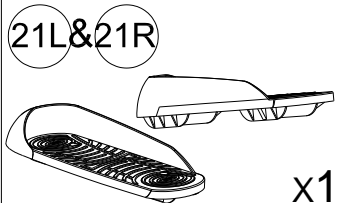
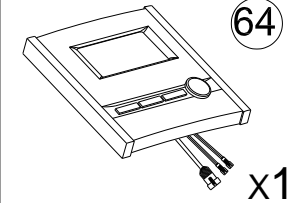
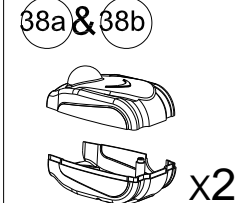
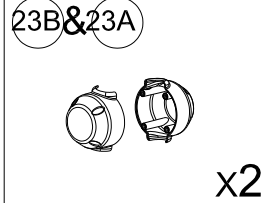
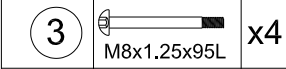
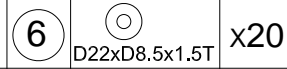

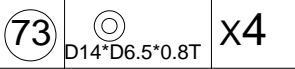
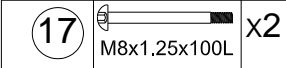
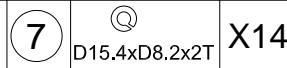
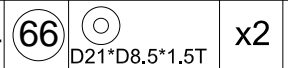
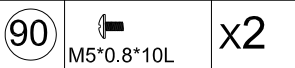
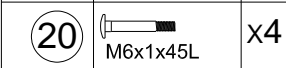
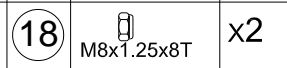
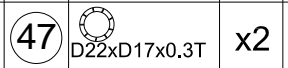
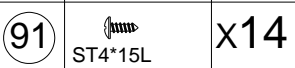
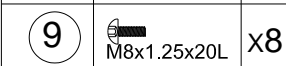
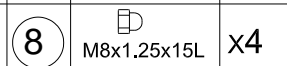
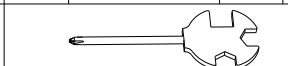

Manipuláció

- A. Összeállítás után át lehet állítgatni a hátsó keresztmervítőt a talajon lévő kisebb egyenlőtlenlégek kiegyenlítéséhez. Ebből a célból forgassa a burkolat szélén található magasságkiegyenlítő beállító kereket addig, míg az egyenlőtlenlégek ki nem egyenlítődik.
- B. Az elülső keresztmervítő szállítóhengerei könnyű tologatást tesznek lehetővé. Álljon a tréning-készülék elé és nyomja meg a kormányt úgy, hogy a hengerek érintsék a padlót. Ezután a házi tréning-készüléket tolja át a kívánt helyre.

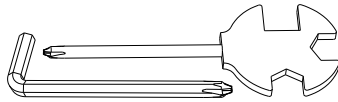
Gondoskodás és karbantartás

- Korrózió kockázatának elkerülésére ne használja, vagy ne tárolja ezt a házi fitness-készüléket nedves környezetben.
- Legalább négyhetente egyszer ellenőrizze, hogy minden összekötés/csatlakozás szorosan be van-e húzva és hogy megfelelő állapotban vannak-e.
- Javítás esetén vegye fel a kapcsolatot eladójával.
- A megsérült részeket azonnal cserélje ki és/vagy addig ne használja, míg meg nem lesznek javítva.
- Javításhoz csak eredeti pótalkatrészeket használjon.
- Közvetlenül a tréning után törölje le az izzadtságot. Az izzadtság károsodást okozhat és megzavarhatja a házi fitness-készülék működését.

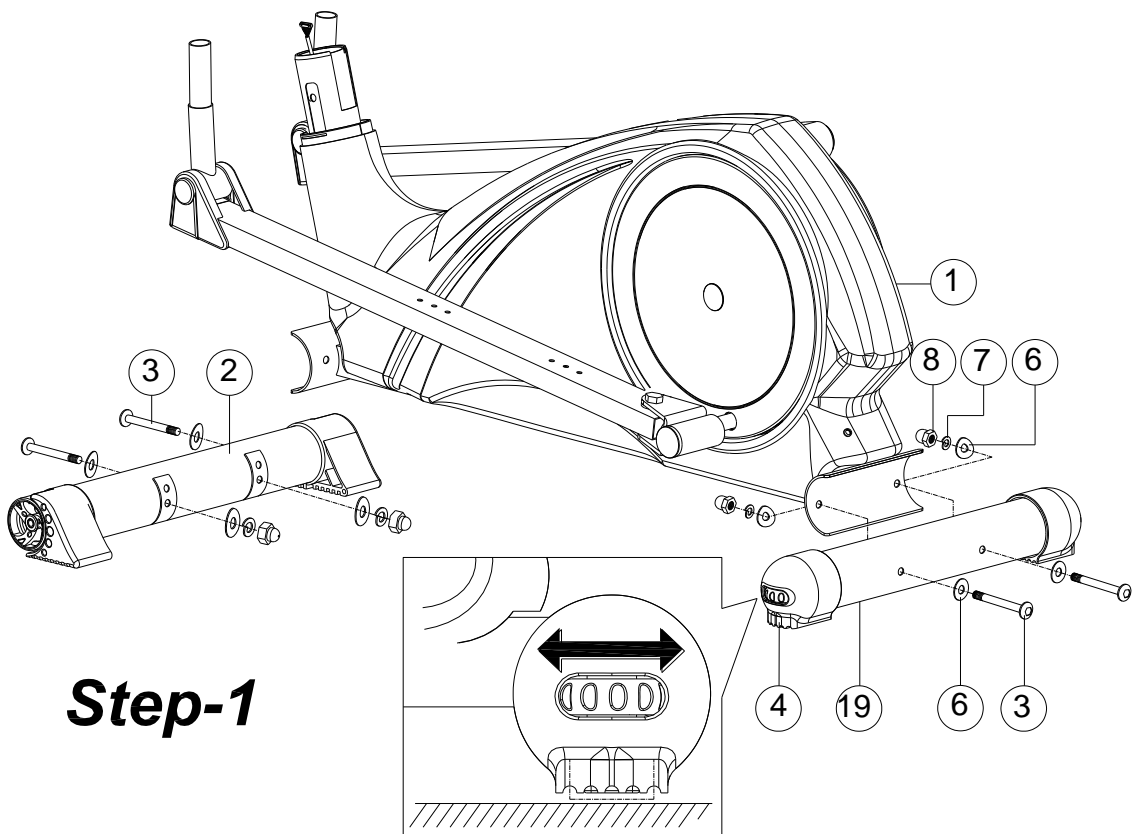
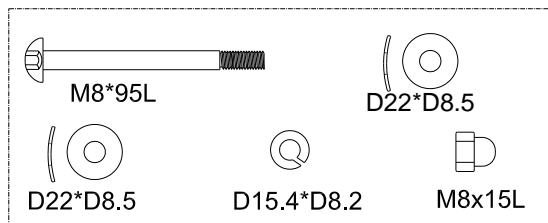
Kontroll jegyzék

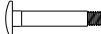


 <p>1 x1</p>		 <p>52L&52R x1 10 x1</p>	
 <p>2 x1</p>	 <p>19 x1</p>		
 <p>67&68 x1</p>	 <p>72L&72R x1 49 x1</p>	 <p>77 x4 97 x1</p>	
 <p>21L&21R x1</p>	 <p>64 x1</p>	 <p>38a&38b x2</p>	 <p>23B&23A x2</p>
 <p>3 M8x1.25x95L x4</p>	 <p>6 D22xD8.5x1.5T x20</p>	 <p>40 M8*1.25*20L x2</p>	 <p>73 D14*D6.5*0.8T x4</p>
 <p>17 M8x1.25x100L x2</p>	 <p>7 D15.4xD8.2x2T x14</p>	 <p>66 D21*D8.5*1.5T x2</p>	 <p>90 M5*0.8*10L x2</p>
 <p>20 M6x1x45L x4</p>	 <p>18 M8x1.25x8T x2</p>	 <p>47 D22xD17x0.3T x2</p>	 <p>91 ST4*15L x14</p>
 <p>9 M8x1.25x20L x8</p>	 <p>8 M8x1.25x15L x4</p>	 <p>x1</p>	 <p>x1</p>

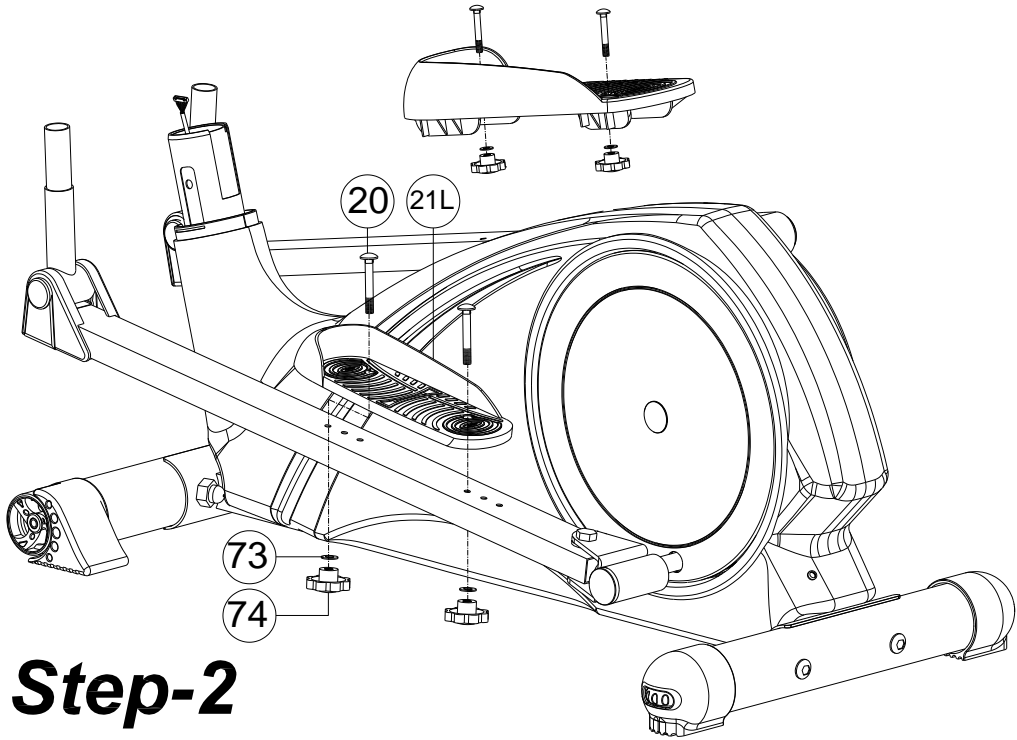
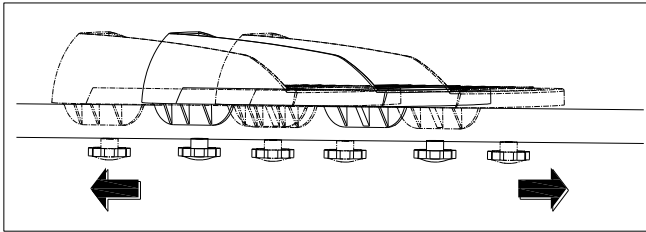
Szerelési utasítás

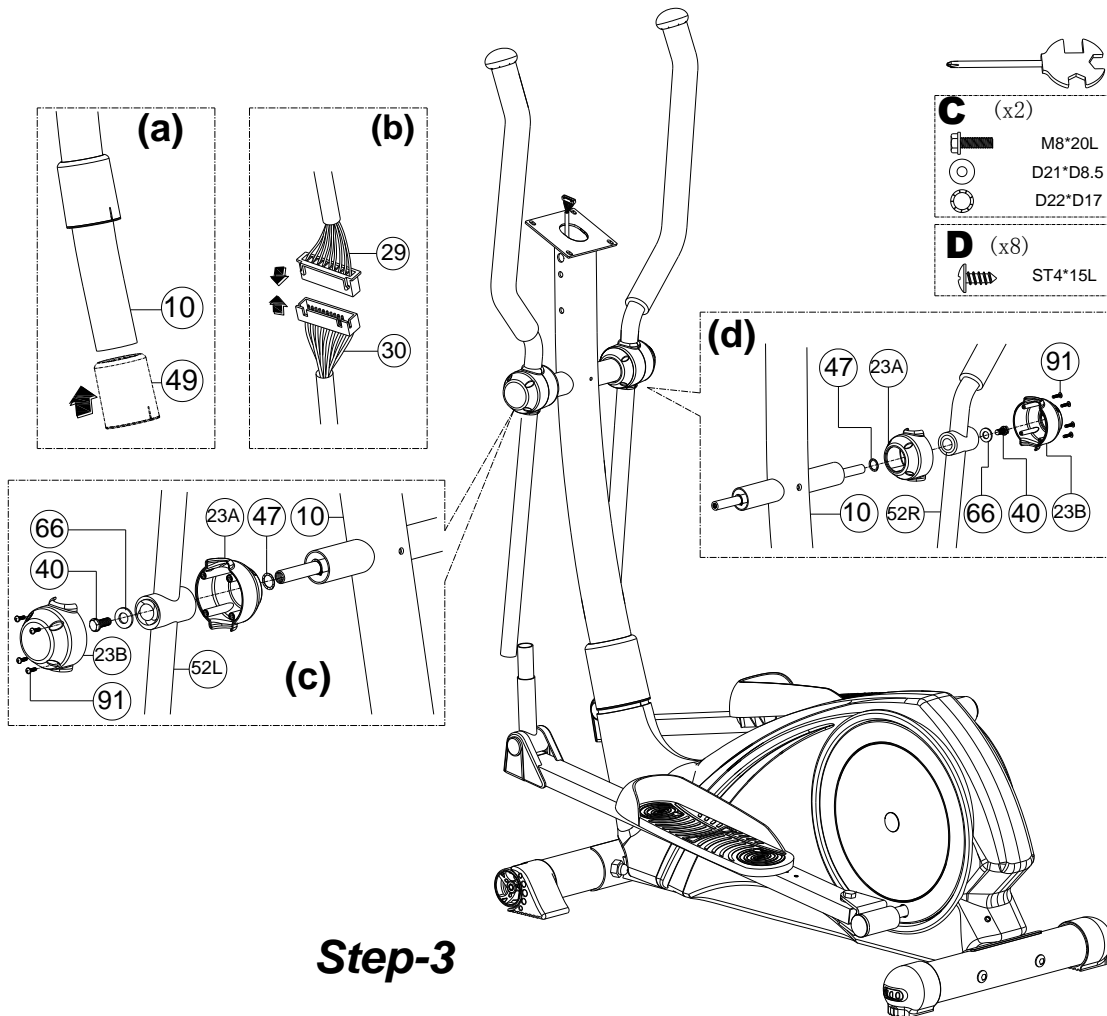


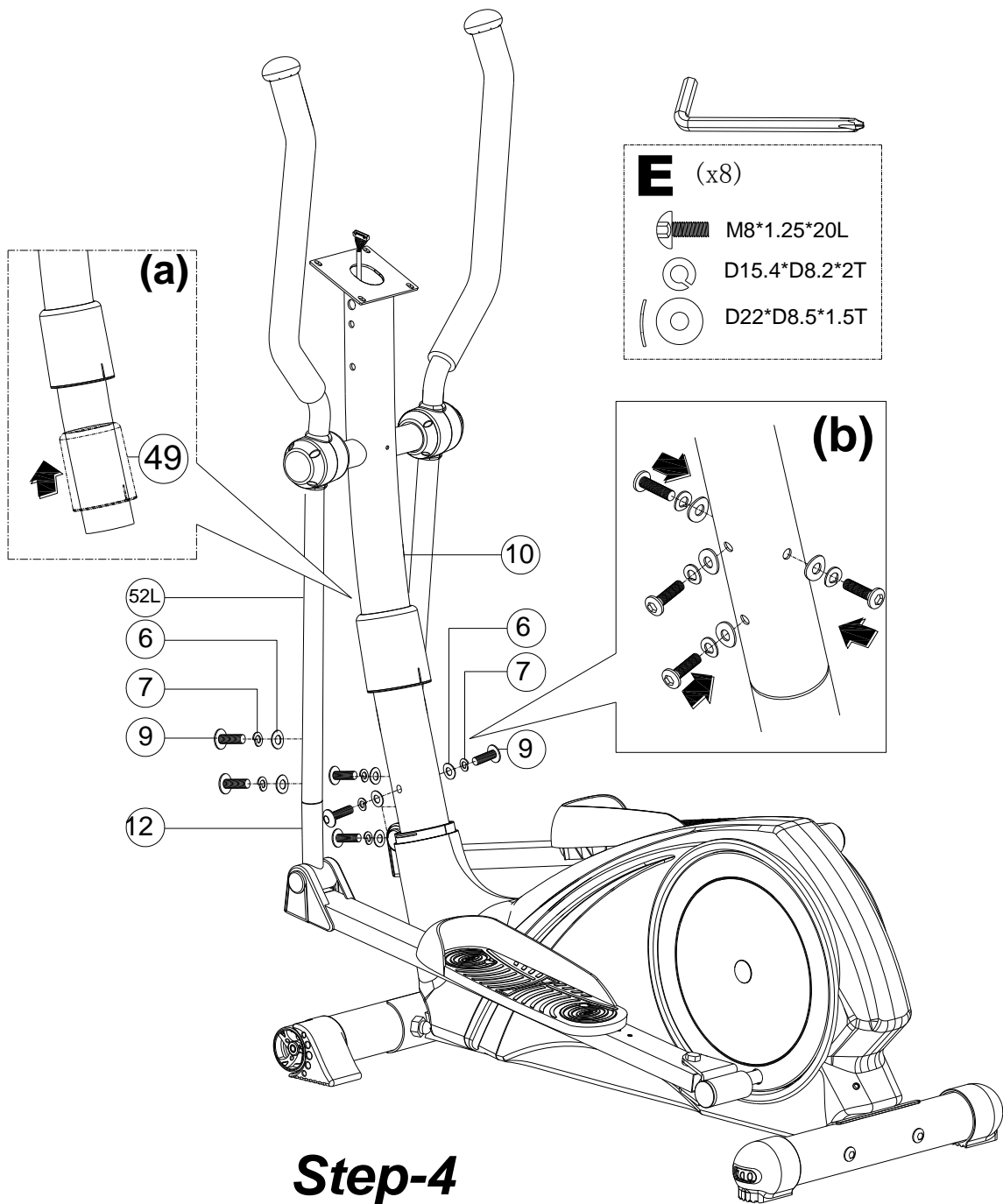
A (x4)

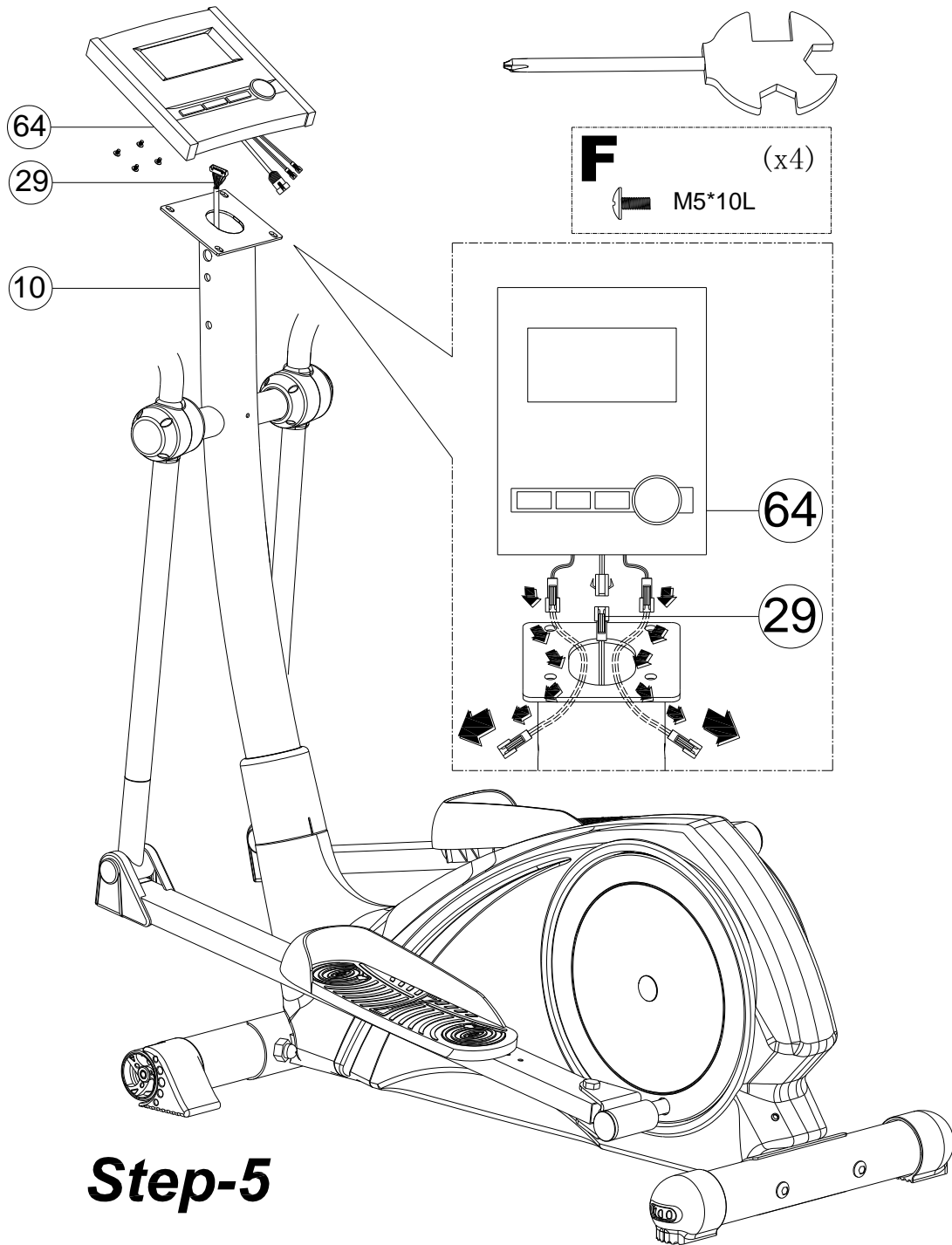


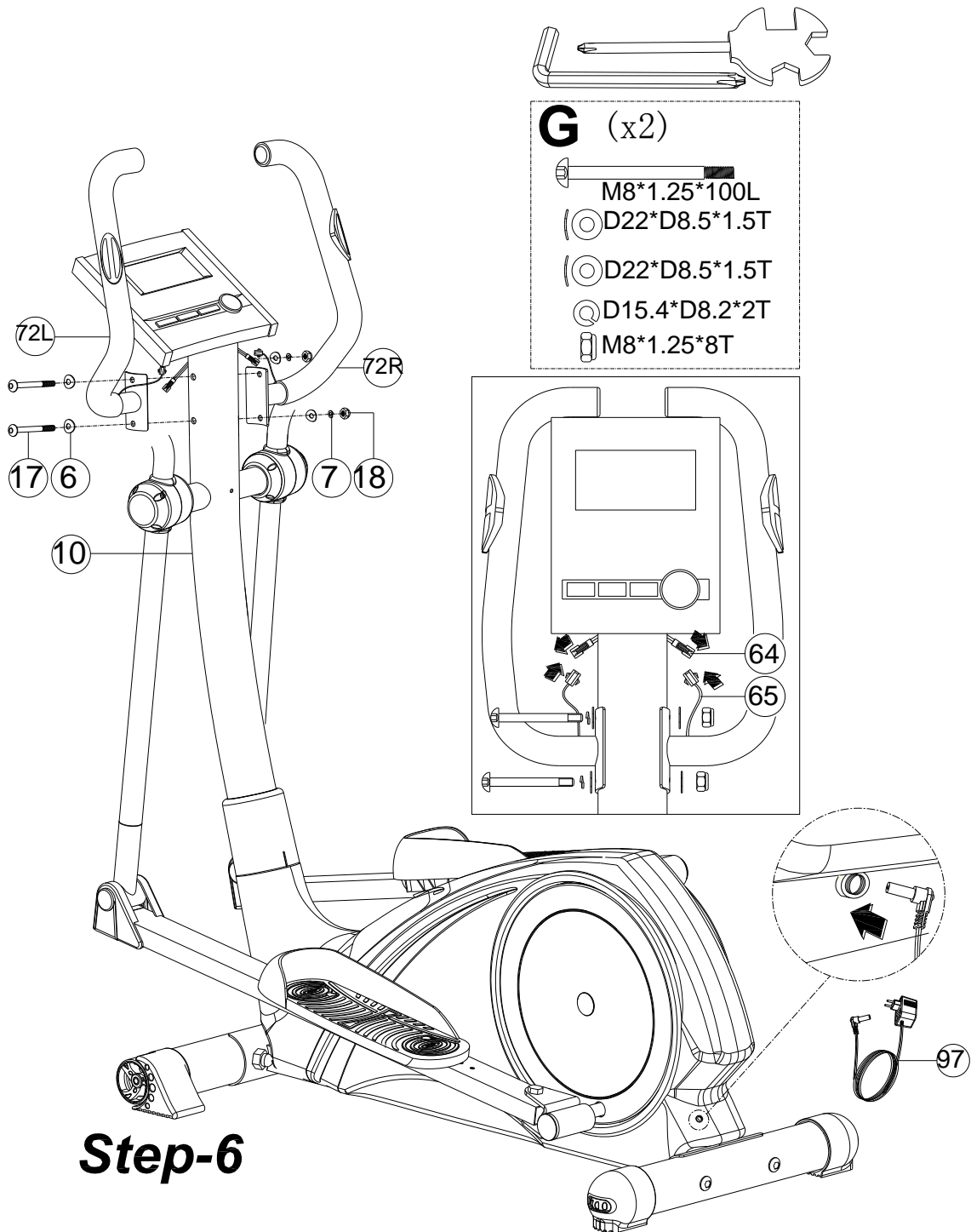
- B** (x4)
-  M6*1*45L
 -  D14*D6.5*0.8T
 -  D40*M6*12

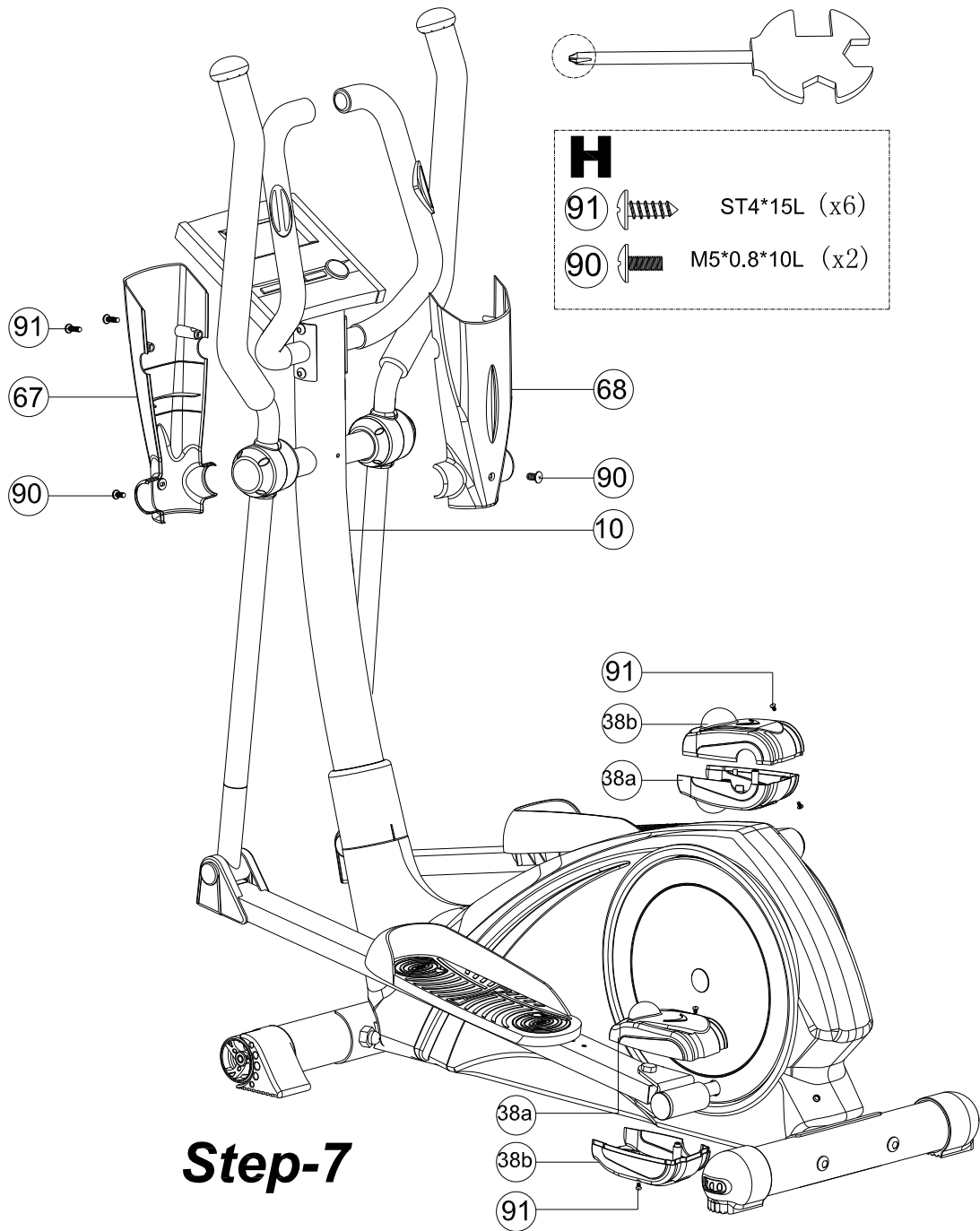




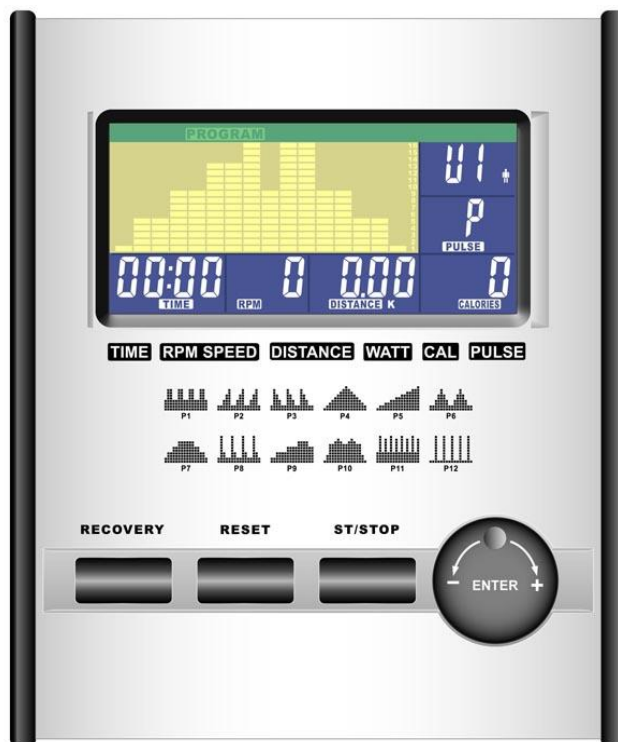








Útmutató a számítógép használatához



Funkciók

SCAN

Átkapcsol a WATTS/CALORIES és a RPM/SPEED funkciók között. Az átkapcsolásra 6 másodpercenként kerül sor.

RPM (FORDULATSZÁM)

0~15~999

SPEED (SEBESSÉG)

0,0 - 99,9 km/óra

TIME (IDŐ)

0:00~99:59

A TM a RESET gombbal végrehajtott utolsó nullázástól számítja az eltelt időt.

DISTANCE (TÁVOLSÁG)

0,00 - 99,99 km

CALORIES (KALÓRIA)

0~999

WATT (WATT)

0~999

PULSE (PULZUS)

30~240

HEART SYMBOL (SZÍV JEL)

ON/OFF (Ki/Be) villog

MANUAL (MANUÁLIS)

1 - 16 szint

PROGRAM

P1 - P12

USER (FELHASZNÁLÓI)

U1 - U4

H.R.C (PULZUSSZÁM)

55%、75%、90%、IND (CÉL)

USER DATA (FELHASZNÁLÓI ADATOK)

U0 -U4 (U1 - U4 memóriában található felhasználói adatok)

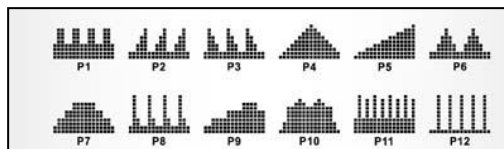
A MŰKÖDTETÉS LEÍRÁSA

MANUAL
(MANUÁLIS)

A kijelző segítségével állítsa be a terhelést, és (ha szükséges, akkor) az edzés paramétereit is: TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE (idő / távolság / kalória / pulzus), majd nyomja meg a ST/STOP gombot a manuális program indításához.

PROGRAM

12 automatikus edzésprogram (P1 ÷ P12), a terhelést a programban be lehet állítani.



WATT (WATT)

A beállított alapérték: 100. A felhasználó ezt az értéket az UP / DOWN (fel / le) gombok segítségével megváltoztathatja. A megadott WATT érték a sebességtől függetlenül állandó értékű lesz.

USER
(FELHASZNÁLÓI)

Állítson be egyéni edzésprofil, az U1 ÷ U4 programokban, ehhez mindegyik edzésprofilban állítsa be a konkrét terheléseket. Ezek a beállítások elmentődnek a memóriába. Az U0 Enter programban az U1 ÷ U4 programokhoz hasonlóan lehet a terheléseket beállítani, de ez nem mentődik el a memóriába.

H.R.C
(PULZUSSZÁM)

Pulzusszám alapján vezérelt edzés - Állítson be egyéni cél pulzusszámot, vagy válasszon egyet az előre beállított programok közül: 55 %, 75 vagy 90 %. A cél pulzusszám helyes beállításához a felhasználói adatok között adja meg az életkorát. Amikor eléri a kiválasztott, vagy beállított cél pulzusszámot, akkor a PULSE villogni kezd.

- v. 55 % -- DIÉTÁS PROGRAM
- vi. 75 % -- EGÉSZSÉGÜGYI PROGRAM
- vii. 90 % -- SPORT PROGRAM
- viii. CÉL - FELHASZNÁLÓ ÁLTAL BEÁLLÍTOTT CÉL PULZUSSZÁM

VISSZAÁLLÁS

Az edzés befejezése után nyomja meg a RECOVERY gombot. A RECOVERY funkció megfelelő működéséhez a készüléknek ismernie kell a pulzusszámát. A készülék több mint 1 percig mér, majd a képernyőn F1 és F6 között mutatja az Ön állóképességét.

MEGJEGYZÉS: A visszaállítás alatt a kijelző már része nem működik.

Score [Ⓜ]	Condition [Ⓜ]	Heart Rate [Ⓜ] (from test HR minus end HR) [Ⓜ]
F1 [Ⓜ]	Excellent [Ⓜ]	Above 50 [Ⓜ]
F2 [Ⓜ]	Good [Ⓜ]	40 ~ 49 [Ⓜ]
F3 [Ⓜ]	Average [Ⓜ]	30 ~ 39 [Ⓜ]
F4 [Ⓜ]	Fair [Ⓜ]	20 ~ 29 [Ⓜ]
F5 [Ⓜ]	Poor [Ⓜ]	10 ~ 19 [Ⓜ]
F6 [Ⓜ]	Very Poor [Ⓜ]	Under 10 [Ⓜ]

USER DATA
(FELHASZNÁLÓI
ADATOK)

U0 ÷ U4 felhasználói egyedi programok. A felhasználónak meg kell adnia a nemét, életkorát, testmagasságát és testsúlyát. A készülék csak az U1 ÷ U4 edzési programokat menti el. Az U0 csak egyszeri edzéshez szolgál (gyakori felhasználóváltás esetén).

HASZNÁLAT

1. A készülék bekapcsolás után az U1 felhasználói program töltődik be. Az UP/DOWN gombok segítségével kiválaszthat másik felhasználói programot is, a jóváhagyáshoz nyomja meg az ENTER gombot. Majd adja meg a nemét, életkorát, testmagasságát és testsúlyát (kijelző jobb felső része). Nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.
2. A funkció kiválasztó villog. Ez azt jelenti, hogy az UP/DOWN gomb elforgatásával választhat a P1 ÷ P12 programok közül, majd nyomja meg az ENTER gombot. Bármilyen értéket megváltoztathat az ENTER gomb megnyomásával (amíg villogni nem kezd az adott érték). Nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.
3. A program és az egyéb adatok megadása után nyomja meg a START/STOP gombot, majd kezdje meg az edzést.

A nyomógombok funkciói:

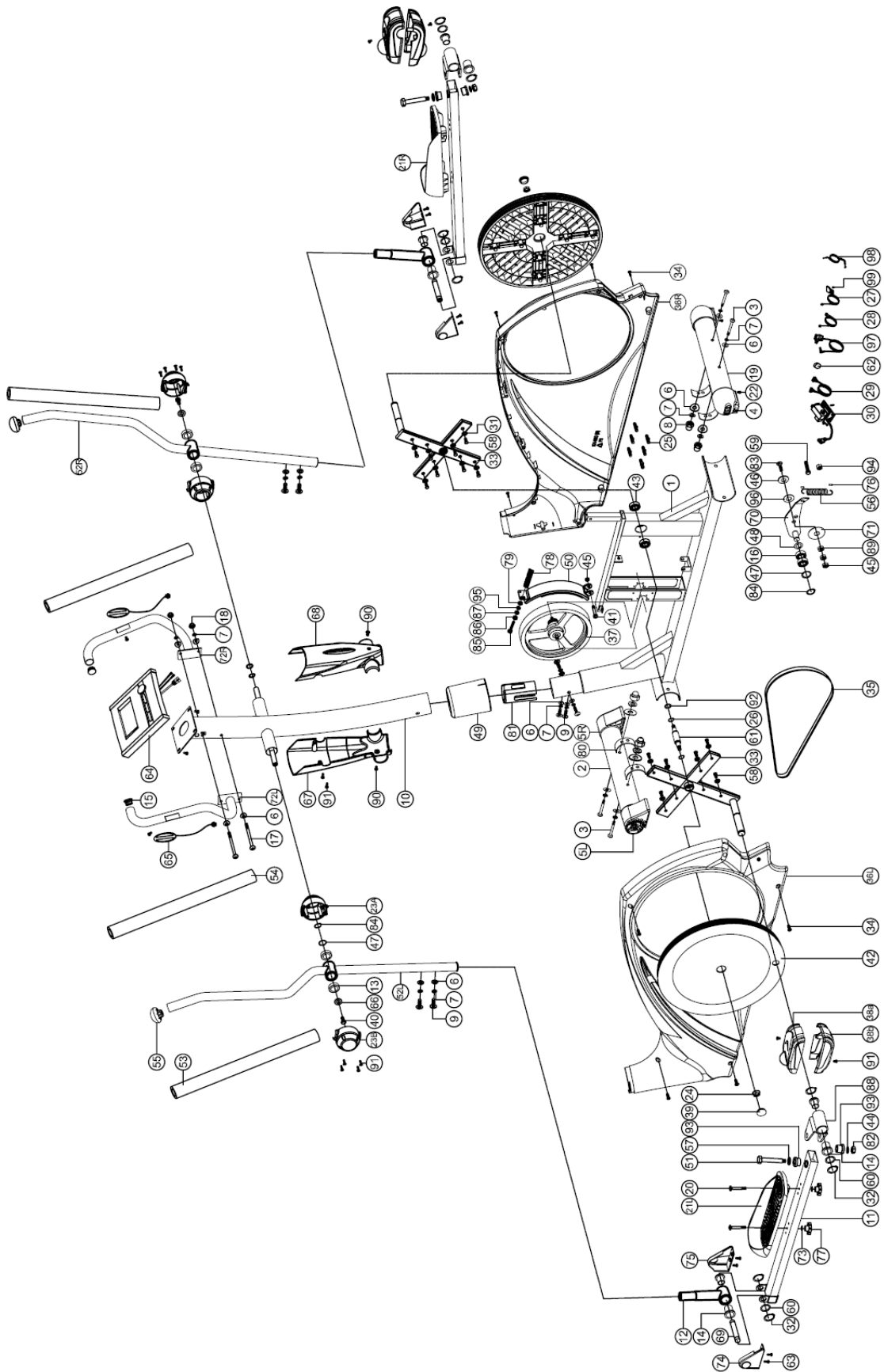
ENTER nyomógomb	Funkciók kiválasztása és jóváhagyás. A gombot meg kell NYOMNI.
UP/DOWN gomb	Az érték növelése vagy csökkentése, vagy választás. A gombot el kell FORGATNI.
RESET nyomógomb	Visszaállítja az alapbeállításokat, lenullázza az értékeket.
ST/STOP nyomógomb	Indítás és leállítás.
RECOVERY nyomógomb	A pulzusszám helyreállítását mérve megmutatja Önnek az állóképességét.

Hasznos tanácsok:

Lehetőség: a készüléket adatterről is táplálhatja (AC, 6 V, 1 A).

A számítógépet nedves helyen ne használja.

Sémarajz



Alkatrészek jegyzéke

sz.	Leírás	db	sz.	Leírás	db
1	Fő váz	1	42	Gömbölyű burkolat	2
2	Elülső stabilizáló láb	1	43	Csapágy #6004-2RS	2
3	Hatoldalas csavar M8*1.25*95L	4	44	Lapos alátét D20*D11*2.0T	2
4	Láb beállítható burkolata	2	45	Nylon anya M8*1.25*8T	2
5L	Láb bal mozgatható burkolata	1	46	Lapos alátét D28*D8.5*3T	1
5R	Láb jobb mozgatható burkolata	1	47	Hullámos alátét D21*D16*0.3T	3
6	Hajlított alátét D22*D8.5*1.5T	20	48	Lapos alátét D24*D16*1.5T	1
7	Rugalmas alátét D15.4*D8.2*2T	14	49	Felső védőburkolat	1
8	Félgömb anya M8*1.25*15L	4	50	Mágnest rögzítő lap	1
9	Hatoldalas csavar M8*1.25*20L	8	51	Profilos csavar M10*1.5*58L	2
10	Elülső kapaszkodók tartócsöve	1	52L	Bal mozgatható kapaszkodó	1
11	Pedál tartócsöve	2	52R	Jobb mozgatható kapaszkodó	1
12	Mozgatható kapaszkodók összekötőcsöve	2	53	Habszivacs 680L	2
13	Foglalat D35*11L	4	54	Habszivacs 530L	2
14	Foglalat D19.15	8	55	Kapaszkodó felső bezárója	2
15	Félgömb burkolat	2	56	Rugó	1
16	Csapágy #99502	2	57	Lapos alátét D24*D13.5*2.5T	2
17	Hatoldalas csavar M8*1.25*100L	2	58	Hatoldalas csavar M6*1.0*15L	16
18	Nylon anya M8*1.25*8T	2	59	Hatoldalas csavar M8*1.25*50L	1
19	Hátsó stabilizáló láb	1	60	Hullámos alátét D26*D19.5*0.3T	4
20	Négylapos tövű csavar M6*1*45L	4	61	Lengőkar tengelye	1
21L	Bal pedál	1	62	Gömbölyű mágnes	1
21R	Jobb pedál	1	63	Keresztes csavar ST3.5*1.27*15L	8
22	Gömbölyű fejű csavar ST4*1.41*10L	2	64	Számítógép UM6609L2-7	1
23A	Láb felső burkolata (jobb)	2	65	Pulzusmérő készülék az elülső kapaszkodóra	2
23B	Láb felső burkolata (bal)	2		Pulzusmérő kábele	2
24	Kontraanya	2	66	Lapos alátét D21*D8.5*1.5T	2
25	Csapaszeg	6	67	Számítógép elülső burkolata	1
26	C-karika D22.5*D18.5*1.2T	2	68	Számítógép hátsó burkolata	1
27	Érzékelő kábele	1	69	Pedál elülső tengelye	2
28	Elektromos kábel	1	70	Kerékközt rögzítő lap	1
29	Számítógép felső kábele	1	71	Műanyag lapos alátét	1
30		1	72L	Bal elülső kapaszkodó	1
31	Lapos alátét D14*D6.5*0.8T	16	72R	Jobb elülső kapaszkodó	1
32	C-karika D21.5*D17.5*1.2T	8	73	Lapos alátét D14*D6.5*0.8T	4
33	Lengőkar	2	74	Láb bal elülső burkolata	2
34	Keresztes csavar	10	75	Láb jobb elülső burkolata	2
35	Pás	1	76	Műanyag burkolat	2
36L	Bal láncburkolat	1	77	Gomb	4
36R	Jobb láncburkolat	1	78	Rugó	1
37	Lendkerék	1	79	Nylon anya	1
38a	Felső védőburkolat	2	80	Lengéscsillapító	4
38b	Alsó védőburkolat	2	81	Belső cső	1
39	Oldalsó burkolat	2	82	Nylon anya M10*1.5*10T	2
40	Hatoldalas csavar M8*1.25*20	2	83	Hatoldalas csavar M8*1.25*30L	1
41	Csavar M8*52	1	84	C-karika S-16 (1T)	3

sz.	Leírás	db	sz.	Leírás	db
85	Hatoldalas csavar M6*65L	1	92	Hullámos alátét D27*D21*0.3T	1
86	Anyá M6*1*6T	1	93	Foglalat D29*D11.9*9T	4
87	Lapos alátét D13*D6.5*1.0T	1	94	Anyá D15*13L	1
88	Összekötő rész	2	95	Nylon alátét	1
89	Hatoldalas anyá M8*1.25*6T	2	96	Műanyag lapos alátét	1
90	Gömbölyű fejű keresztcsavar M5*0.8*10L	2	97	Adapter	1
91	Csavar ST4*1.41*15L	14	98	Feszültség kábele	1
			99	Csavar M5*0.8*10L	1