



XT 580 Crosstrainer



Assembly manual EN

Aufbauanleitung DE

Montážní příručka CS

Manual na montáž SK

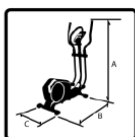
Felhasznaloi kezikonyv HU



60 -80 Min



110 kg



A: 160 cm
B: 127 cm
C: 58 cm



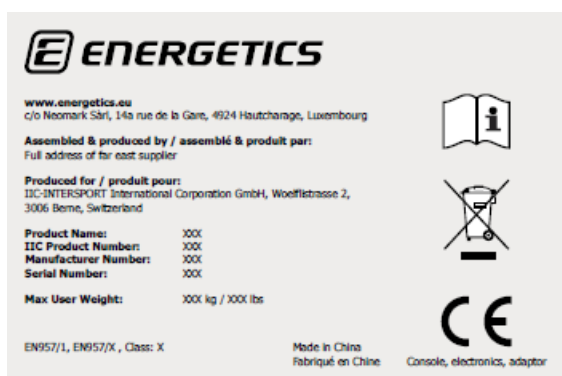
40 kg

lb
kg

Table of contents - Inhaltsverzeichnis -Obsah - Obsah - Tájékoztató

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

Serial Decal / Seriennumeraufkleber / Štítek se seriovým číslem / Seriový štítek / Cimke



- EN** The product sticker is placed on the rear stabilizer on bikes and ellipticals and next to the power inlet on treadmills
- DE** Der Aufkleber für die Seriennummer ist bei Heimtrainern oder Ellipticals auf der hinteren Querstütze angebracht, bei Laufbändern in der Nähe des Stromanschlusses.
- CZ** Štítek výrobku se nachází na zadním tabilizátoru kol a eliptických trenažerů a vedle elektrického přívodu na běžeckých trenažerech.
- SK** Štítek výrobku je umiestnený na zadnej strane stabilizátora na bicykloch a kolesach a blízko pri napájaní na bežeckom pase.
- HU** A termék ontapados címkeje a kerekparok és szobakerekparok hatso stabilizatoran van elhelyezve és a pedalkon a tapbemenet mellett.

- EN** © The owners 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. Wherever pictograms are used they may differ from your product, it's for reference only.
- DE** © Die Gebrauchsanweisung dient nur zur Referenz für den Kunden. ENERGETICS übernimmt keine Haftung für Fehler, die durch Übersetzung oder technische Änderungen des Produkts entstehen. Falls Piktogramme verwendet werden, können diese von Ihrem Produkt abweichen und dienen nur als Referenz.
- CZ** © Navod k použití je pouze doporučení pro zakazníky. ENERGETICS nepřebírá žádné ručení za chyby způsobené překladem či změnami v technické specifikaci výrobku. Použití piktogramů v tomto návodu se může lišit od skutečného použití na vašem výrobku, rozmištění v tomto návodu slouží pouze pro informaci.
- SK** © 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. Všade, kde sa používajú piktogramy, sa tieto môžu líšiť od vášho produktu a sú určené len na referenčné účely.
- HU** © A vásárlók számára a jelen használati utasításnak csak ajánló jellege van. Az ENERGETICS cég nem vállal kezeséget olyan jellegű hibákért, amelyek az eredeti szöveg fordításából, illetve a termék módosított műszaki specifikációjából származnak. A használt piktogramok eltérhetnek a termék piktogramjaitól. Ezek csak tájékoztató jellegűek.

INTERSPORT is a participating company in the BSCI (Business Social Compliance Initiative) based in Brussels. Through BSCI, INTERSPORT is committed to implement the BSCI Code of Conduct in its supply chain and to gradually achieve better working conditions at the involved suppliers' workplaces. The BSCI system is based on three pillars: monitoring of non-compliances by external independent audits; empowering of supply chains' actors through various capacitybuilding activities; and engagement with all relevant stakeholders via constructive dialogue in Europe and supplying countries. Our social audits are conducted by neutral, internationally recognized auditing companies with the aim of monitoring the social compliance of our supplier factories.

For more information on the BSCI please visit: www.bsci-intl.org



Norms & Regulations

Consumer safety is the number one priority for ENERGETICS products. This means that all of our products comply with national and international legal requirements (such as the EU Regulation (EC No. 1907/2006) concerning the Registration, Evaluation, Authorization and Restriction of Chemicals [REACH]).

This product is also CE certified and has been tested by an internationally recognized institute and certified against the industry standard EN 957.



Disposal of electrical waste products (Directive 2002/96/EC WEEE):

All products that contain electrical and electronic equipment must be marked with the logo. These products shall not be disposed in municipal waste. Instead please check local regulations regarding these types of products.



Disposal of batteries (Directive 2006/66/EG):

Batteries must be marked with the logo including the chemical symbols Hg, Cd or Pb if the battery contains mercury, cadmium or lead above the threshold limits mentioned in the directive and its amendments. Batteries used in products shall not be disposed in municipal waste.



Directive 2011/65/EU:

Restriction of the use of certain hazardous substances in electrical and electronic equipment (RoHS).

RoHS

Dear Customer,

Congratulations on your purchase of an ENERGETICS home fitness equipment. This product has been designed and manufactured to meet the needs and requirements of in-home use. Please carefully read the assembly- and user manual. 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

Product Safety

ENERGETICS offers high quality home fitness equipment. All products have been tested and certified according to the latest European Norm ISO EN 20957-1, EN 957-5.

Important Safety Instructions for all home fitness equipment

- Do not assemble or operate this home fitness equipment outdoors or in a wet or moist location.
- Before you start training on your home fitness equipment product, please read the instructions carefully.
- Be sure to keep the instructions for information, in case of repair and for spare part delivery.
- This training equipment is not suitable for therapeutic purposes.
- Consult your physician before starting with any exercise programs to receive advice on the optimal training.
- Warning: incorrect/excessive training can cause health injuries. Stop using the home fitness equipment when feeling uncomfortable.
- Warning: The safety level of the training equipment can only be maintained if it is examined regularly on damage or wear.
- Please follow the advice for correct training as detailed in the training instructions.
- Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the home fitness equipment.
- Always start with a warm-up session.
- Only use original ENERGETICS parts as delivered (see partslist).
- Follow the steps of the assembly instruction carefully.
- Only use suitable tools for assembly and ask for assistance if necessary.
- Place the home fitness equipment on an even, non-slippery surface for immobilization, reducing noise and vibration.
- To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the product.
- 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.
- Do not use the home fitness equipment without shoes or loose shoes.
- Be aware of non-fixed or moving parts whilst mounting or dismounting the home fitness equipment.
- Search for noisy parts: If you should notice unusual noises, like grinding, clacking etc. try to locate it and have it repaired by a professional. Make sure the home fitness equipment is not used until after repairs have been made.

- This device is not meant to be used by persons (including children) with limited physical, sensory or mental capabilities or lacking experience and/or the knowledge to use this device, unless under the supervision of another person in charge of their safety or having been given prior instruction on the operation of this device.
- Children should always be under supervision, to assure they are not playing with this device.
- The resistance level can be adjusted to your personal preference: see operations.



This product is made for home use only and tested up to a maximum body weight of: see front page or serial decal on product.



WARNING: Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

Cleaning, Care & Maintenance on fitness equipment

Important



- Frequent cleaning of your home fitness equipment will extend the product's life.
- Use of a home fitness equipment mat is recommended for ease of cleaning.
- Use clean and proper sport shoes only.
- Use a damp cloth to clean the home fitness equipment and avoid the use of abrasives or solvents.
- To prevent damage to the computer, keep liquids away and keep it out of direct sunlight.
- The home fitness equipment should not be used or stored in a moist area because of possible corrosion.



- In case of repair please ask your dealer for advice.
- Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- Use original spare parts for repair only.



Daily



Monthly



Immediately wipe off the sweat; perspiration can ruin the appearance and proper function of the home fitness equipment.

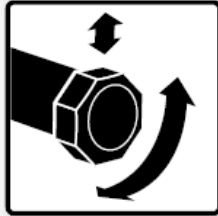


Check that all connecting elements are tightly fitted and in good condition.

Handling

Leveling

After assembly, the rear stabilizer can be adjusted to accommodate slightly uneven ground. Turn the adjustment knobs at the ends of the rear foot caps to level the rear stabilizer to the floor.



Transportation

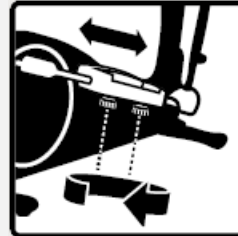
The transportation wheels on the front foot caps allow for easy manoeuvring. Simply pull back on the handlebars until the wheels touch the floor. Then roll the unit to a desired location.



Pedal Adjustment (where applicable)

A correct pedal adjustment will ensure you can do your exercise more efficiently and comfortable. It also will reduce the risk of any injury while using.

1. Loosen the two screws underneath the pedal.
2. Slide the pedal back or forth until you found the correct position.
3. Re-enter the two screws and tighten the nuts securely.
4. You can start your exercise.



Make sure all screws are tightened well after you have made your adjustments.

Operations

Proper Training Clothes

Please make sure you always wear proper training shoes while working out. It is recommended that you wear training appropriate exercise clothing's that allow you to move freely whilst exercising.

Exercise Level

Please contact a physician before your exercise program. Immediately stop exercising if you feel any pain or tightness in your chest, become short breathed or faint. Please contact your doctor before you start using your fitness product again.

Resistance Adjustment

Manual adjustment

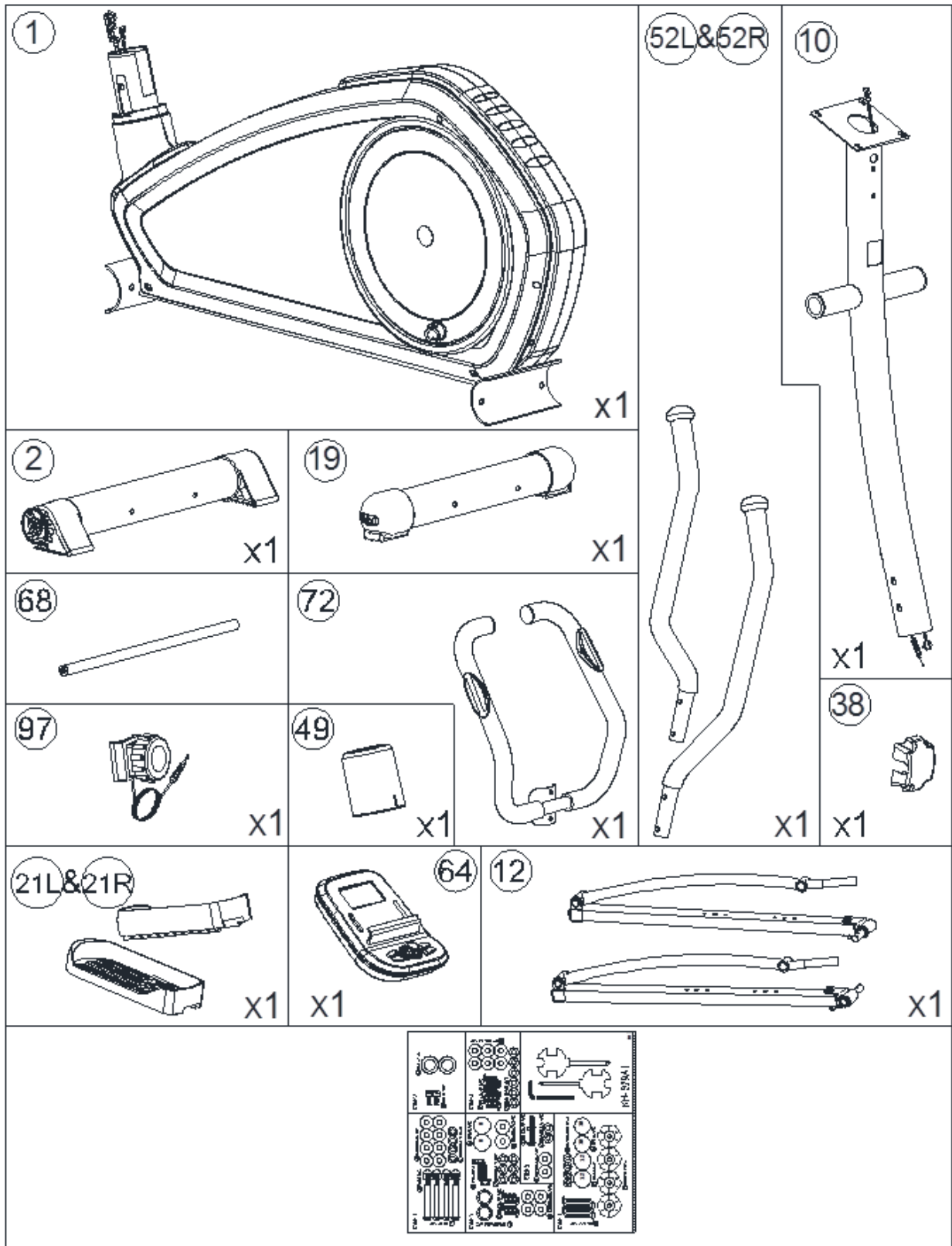
The resistance can be changed by turning the resistance knob. To increase the resistance turn the knob clockwise, to decrease it counter clockwise.



Computer controlled adjustment

The resistance can be Increased or decreased on the console (if applicable). Please consult the computer manual for further information.

Checklist

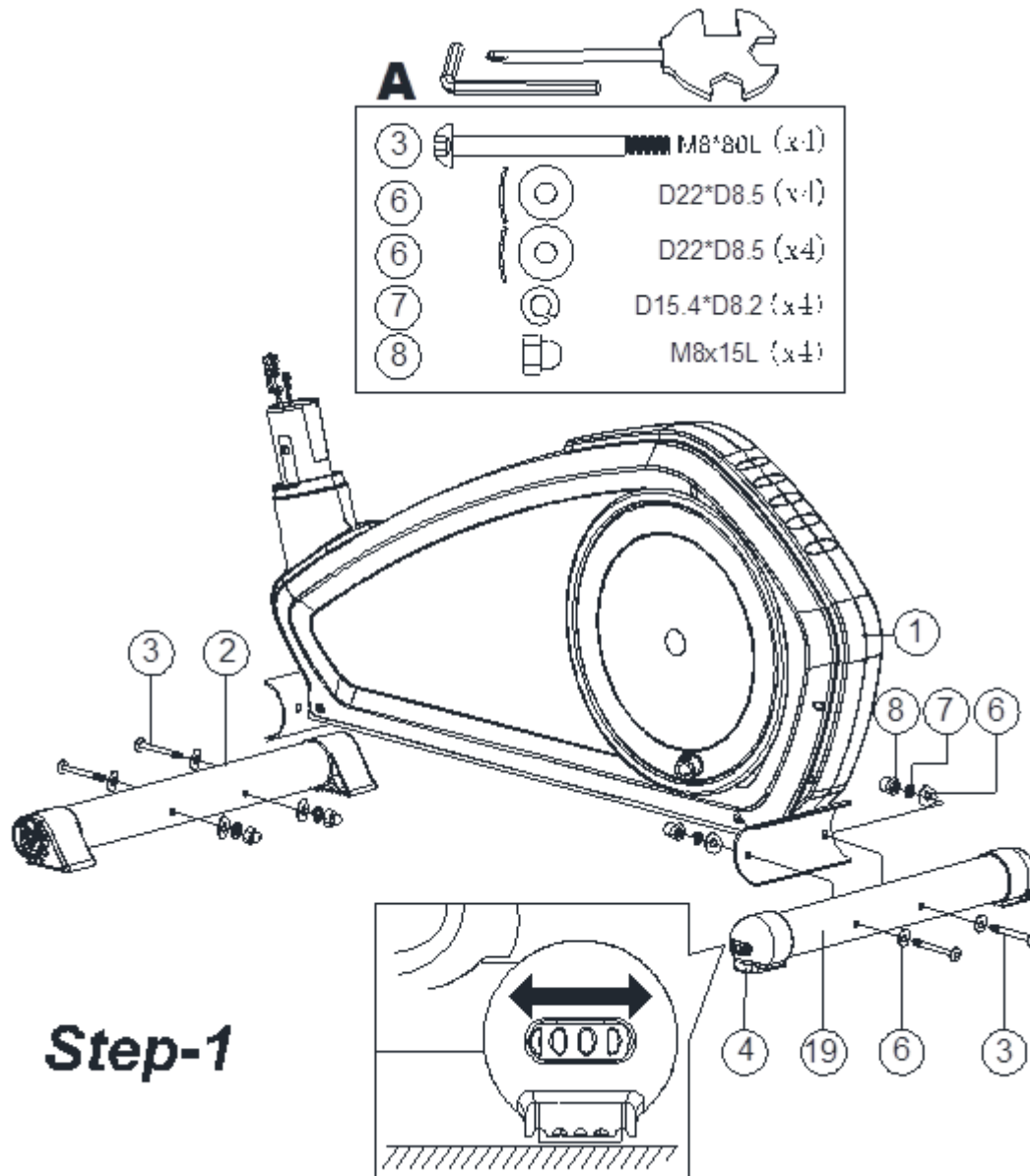


Part list					
Part	Description	Qty	Part	Description	Qty
1	Main frame	1	50	Fixing plate for the magnet	1
2	Front stabilizer	1	51	Ladder bolt M10*1.5*58L	2
3	Allen bolt M8*1.25*80L	4	52L	Left handlebar	1
4	Adjustable cap	2	52R	Right handlebar	1
5L	Left moveable cap	1	53	Foam 500L	2
5R	Right moveable cap	1	54	Foam 560L	2
6	Curved washer D22xD8.5x1.5T	16	55	handlebar cap	2
7	Spring washer D15.4xD8.2x2T	18	56	Spring	1
8	Domed nut M8x1.25x15L	4	57	Flat washer D24*D13.5*2.5T	2
9	Allen bolt M8x1.25x20L	12	58	Screw ST4*1.41*12L	8
10	Handlebar post set	1	59	Ring	1
11	Pedal set	2	61	Crank axle	1
12	Supporting tube for moveable handlebar	2	62	Round magnet	1
13	hand pulse cable	2	63	end cap	4
14	Bushing	14	64	Computer	1
15	Half ball cap	2	65	Handle pulse	2
16	Idle wheel	1	66	Flat washer D25xD8.5x2T	2
17	cover of pedal axle	2	68	moveable axle	1
18	Screw M8*1.25*16L	1	69	Front pedal axle	2
19	Rear stabilizer	1	70	Fixing plate of idle wheel	1
20	Square neck boltM6*1*45L	4	71	Bolt M6x1.0x15L	4
21L/ R	Pedals	1	72	handlebar set	1
22	Flat washer D23*D17.2*1.5T	1	73	Flat washer D14xD6.5x0.8T	4
23	screw cover D29*21(M8)	2	74	screw cover (M12)	2
24	Anti-loosen nut M10*1.25*7T	2	75	screw cover (M10)	2
25	Pin	6	76	Plastic cover	2
26	C-clip S-17(1T)	1	77	Club knob	4
28	pedal axle	2	78	Spring D1.2*55L	1
29	Upper computer cable	1	79	Nylon nut M6*1*6T	1
30	Lower computer cable	1	80	Screw ST4x1.41x10L	2

Part list					
Part	Description	Qty	Part	Description	Qty
31	Belt wheel	1	81	Inner tube	1
32	C-clip D21.5xD17.5x1.2T	8	82	Nylon nut M10*1.5*10T	3
33	Crank set	2	83	Bolt M8*25	1
34	cross screw ST4.2x1.4x20L	9	85	Bolt M6*60L	1
35	Belt	1	86	Hex nut M6*1*6T	1
36L	Left chain cover	1	87	Flat washer D13*D6.5*1.0T	1
36R	Right chain cover	1	88	Joint	2
37	Fly wheel	1	89	Hex nut M8*1.25*6T	1
38	protective cover	1	90	Bolt M5x0.8x10L	4
39	Side cover	2	91	Screw ST4.0x1.41x20L	2
40	Hex bolt M8x1.25x25	2	92	Waved washer D17*D22*0.3T	1
41	Hex bolt M8*52L	1	93	Bushing D29*D11.9*9T	4
42	Round cover	2	94	Screw M8*1.25*16L	2
43	Bearing#6003ZZ	6	95	Nylon washer D6*D19*1.5T	1
44	Flat washer D20*D11*2.0T	2	96	Plastic washer D10*D24*0.4T	2
45	Nylon nut M8*1.25*8T	2	97	Tension knob	1
46	Flat washer D30*D8.5*2.0T	1	98	lower tension cable	1
47	Waved washer D26*D19.5*0.3T	6	99	cross bolt M5*0.8*10L	1
48	Nylon nut M6x1.0x6T	4	100	Anti-loosen nut	2
49	Upper protective cover	1			

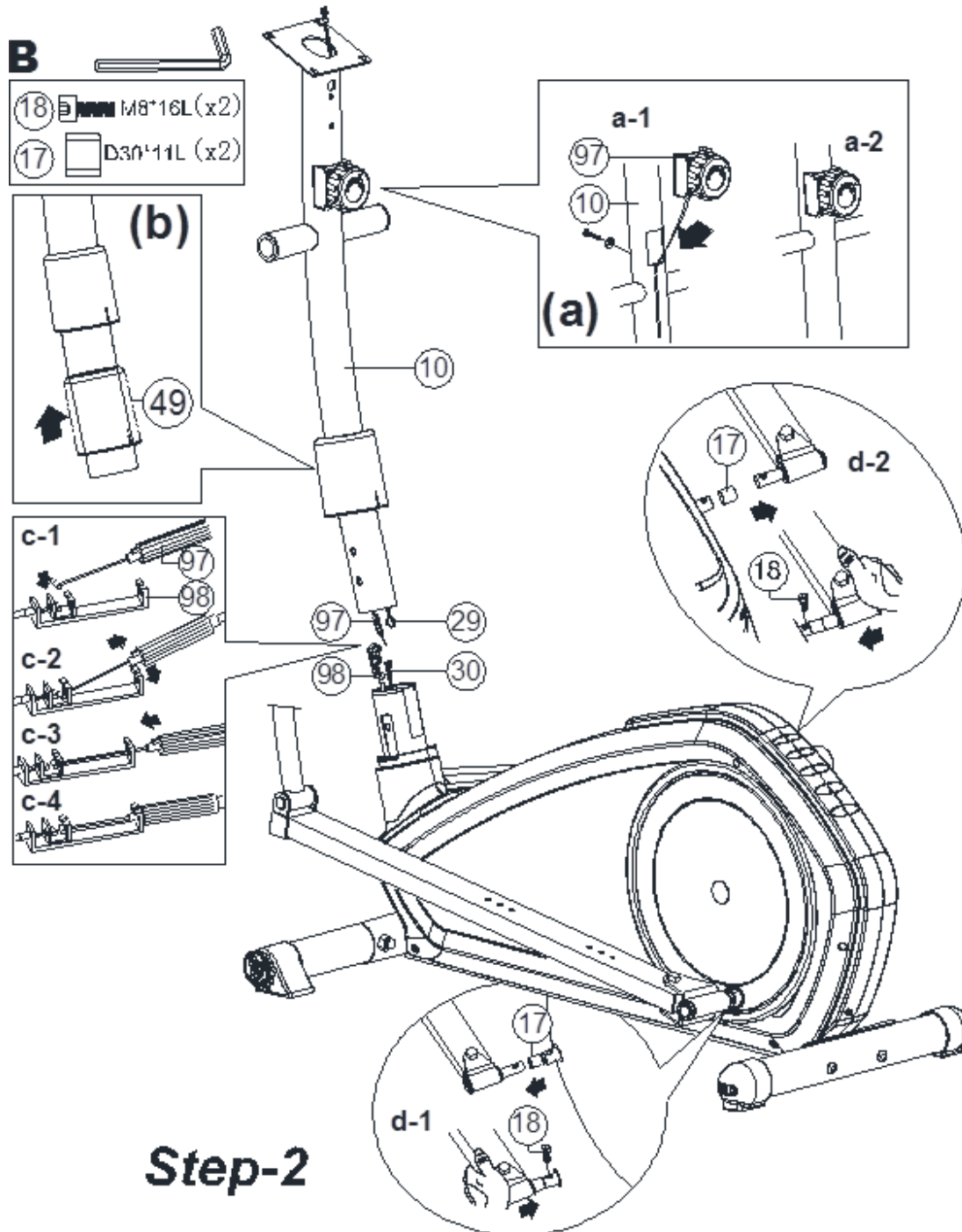
Assembly instruction

Step 1



1. Assemble the front stabilizer (2) and rear stabilizer (19) to the main frame by bolt(3), curved washer(6), spring washer(7) and domed nut(8).
2. Adjust the proper height by turning the wheel of adjustable cap.

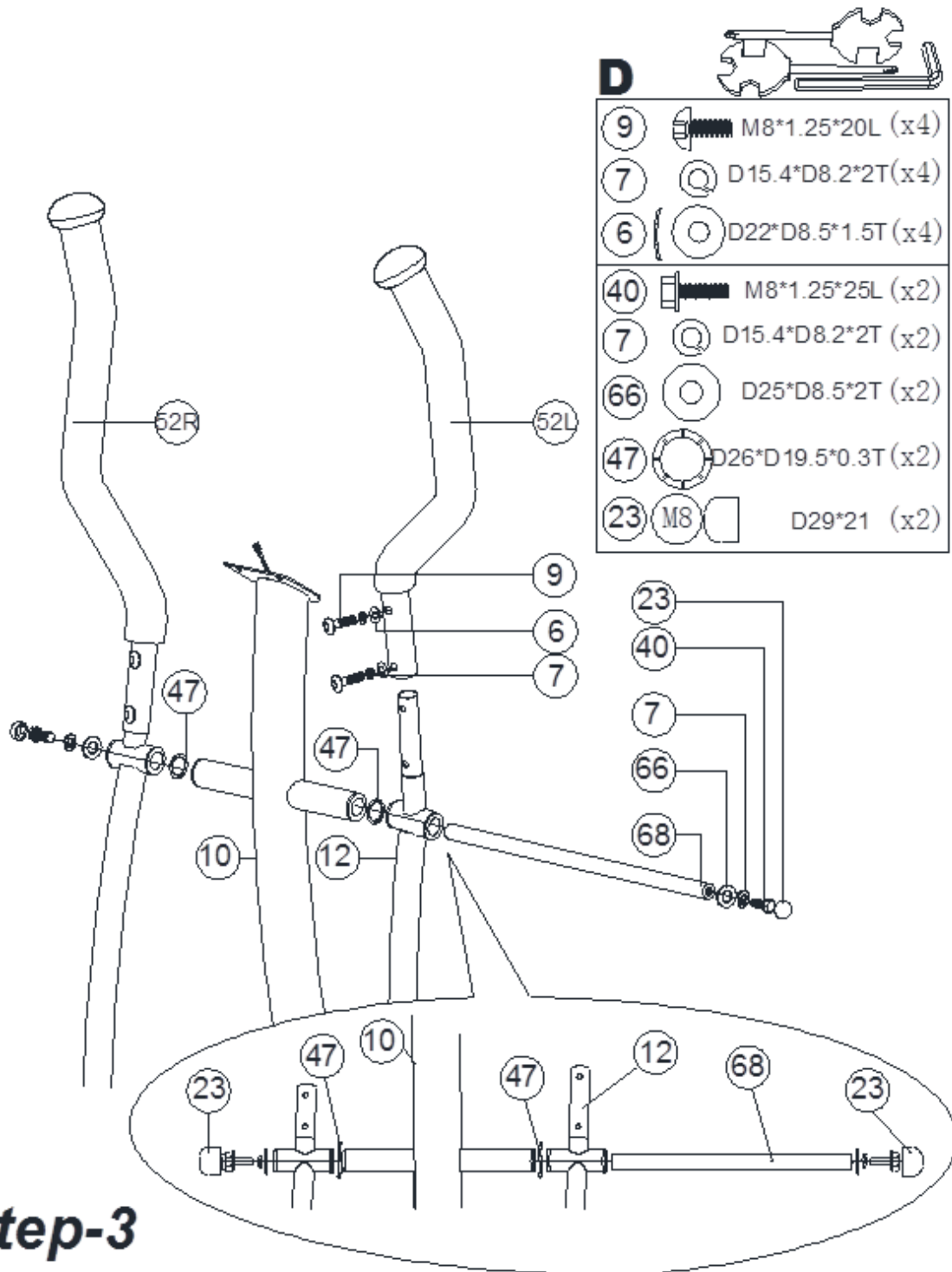
Step 2



Step-2

1. Disassemble the bolt and washer attached from the tension knob (97).
2. Let the cable from tension knob (97) through into the handlebar post (10) as shown on figure a-1. Then assemble the tension knob (97) on handlebar post by the bolt and washer from last step as shown on figure a-2.
3. Connect the tension knob (97) with lower tension cable (98) as shown on figure c.
4. Assemble the left/right tube of pedal(11) to main frame by cover of pedal axle(17) and spacer (18) as shown on figure d.

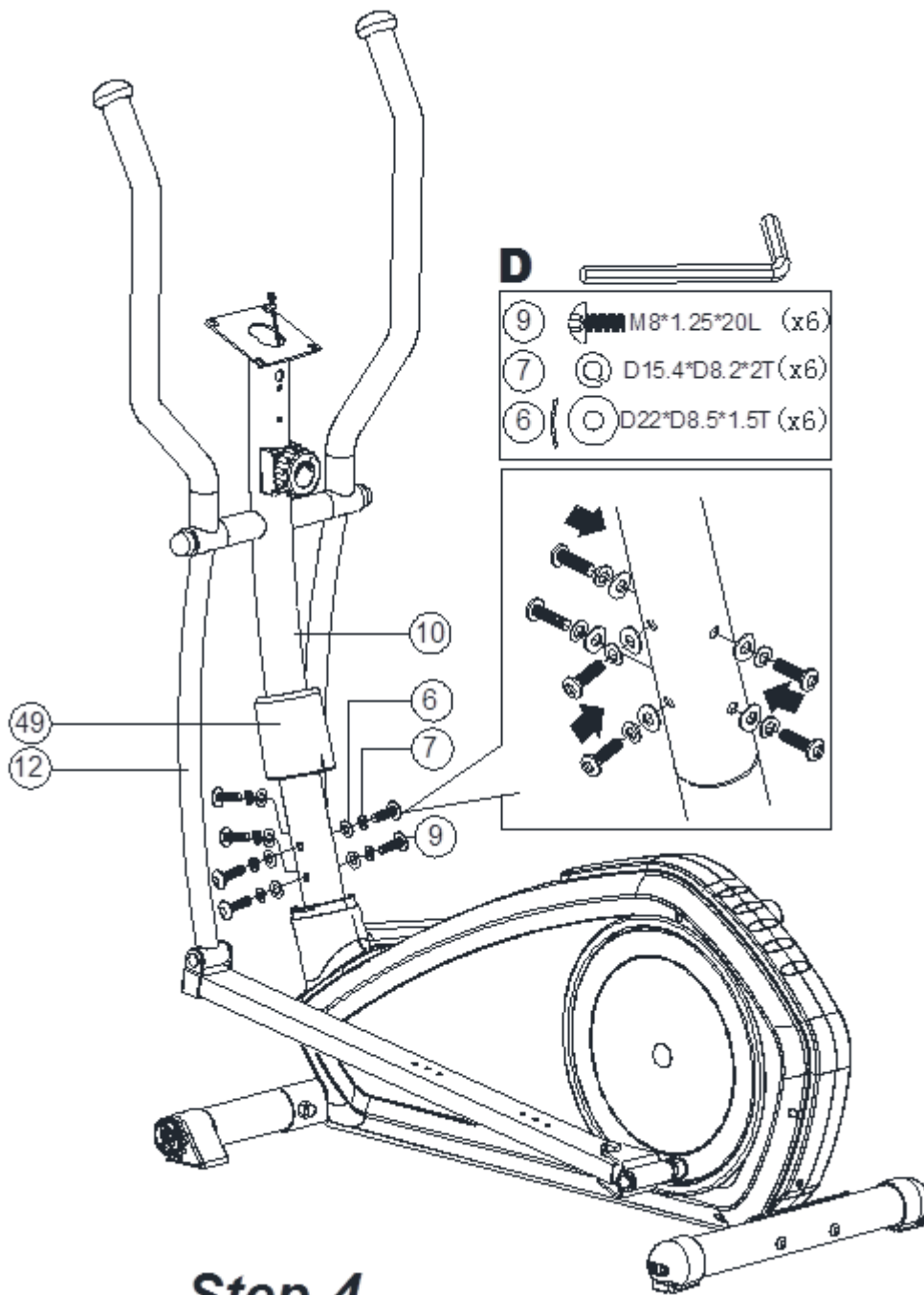
Step 3



Step-3

1. Let the moveable axle (68) through the Supporting tube for left/right moveable handlebar (12) and handlebar post (10) then fix them by screw cover(23), bolt(40), Spring washer(7), flat washer(66) and waved washer(47)
2. Assemble the left handlebar(52L) and right handlebar(52R) to left/right moveable handlebar(12) by Allen bolt(9), Spring washer(7), Spring washer(6).

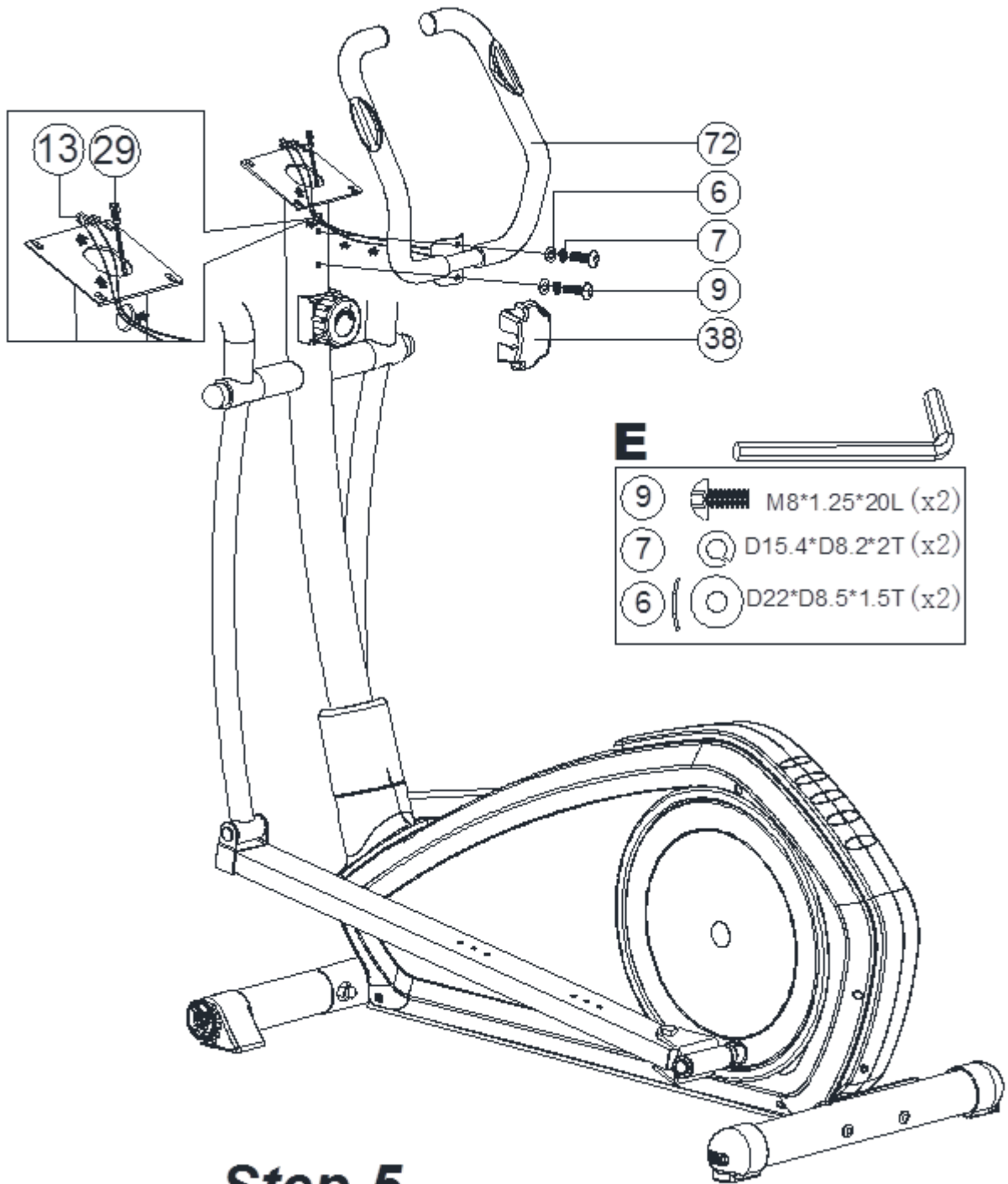
Step 4



Step-4

1. Fix the handlebar post (10) and main frame by Allen bolt(9), Spring washer(7), Spring washer(6)

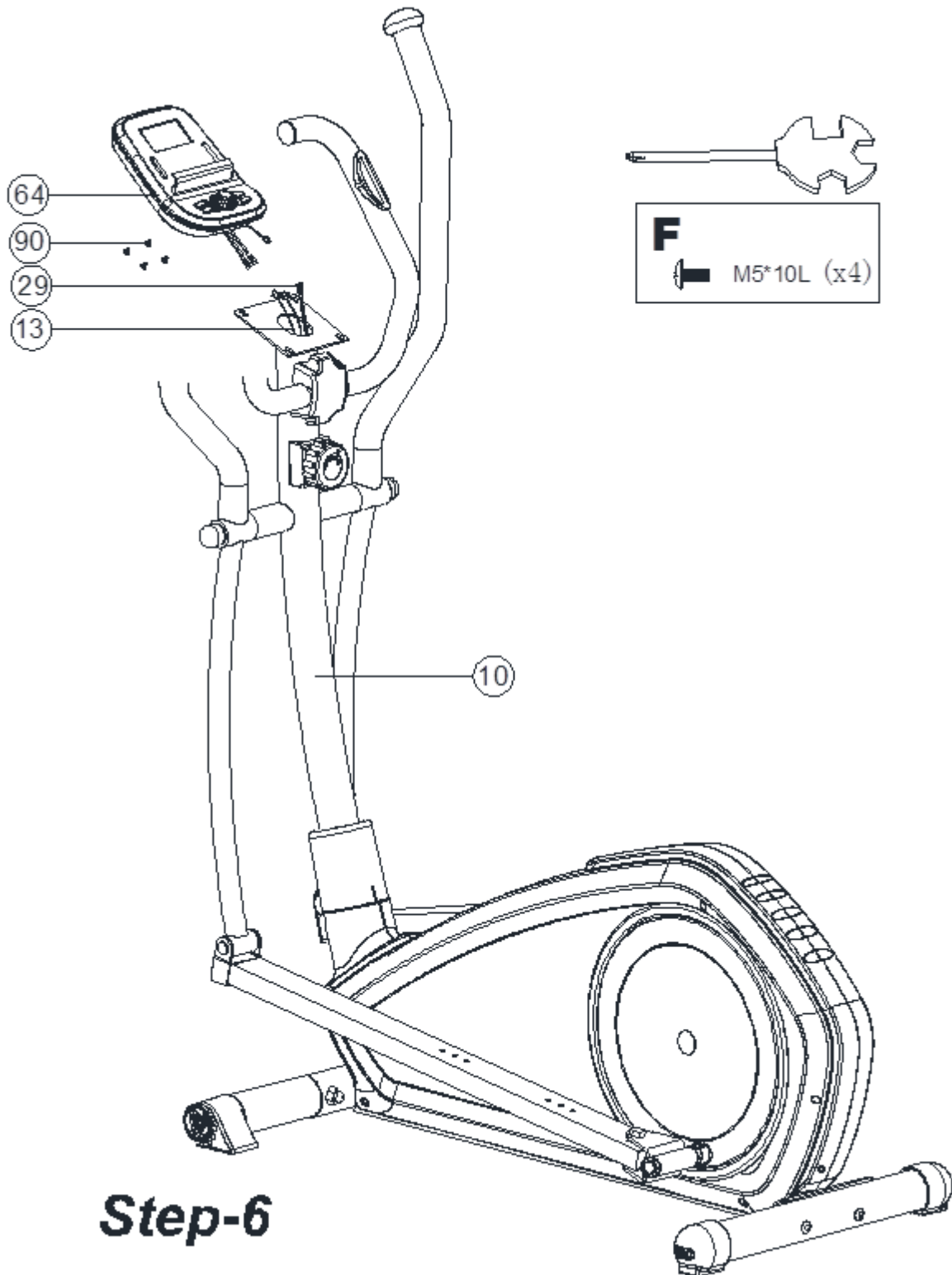
Step 5



Step-5

1. Let the cables from handlebar (72) through hole from the side of handlebar post (10) to the top hole of handlebar post.
2. Fix the handlebar(72) to handlebar post(10) by Allen bolt(9), Spring washer(7), Spring washer(6)
3. Assemble the protective cover (38) to handlebar post (10).

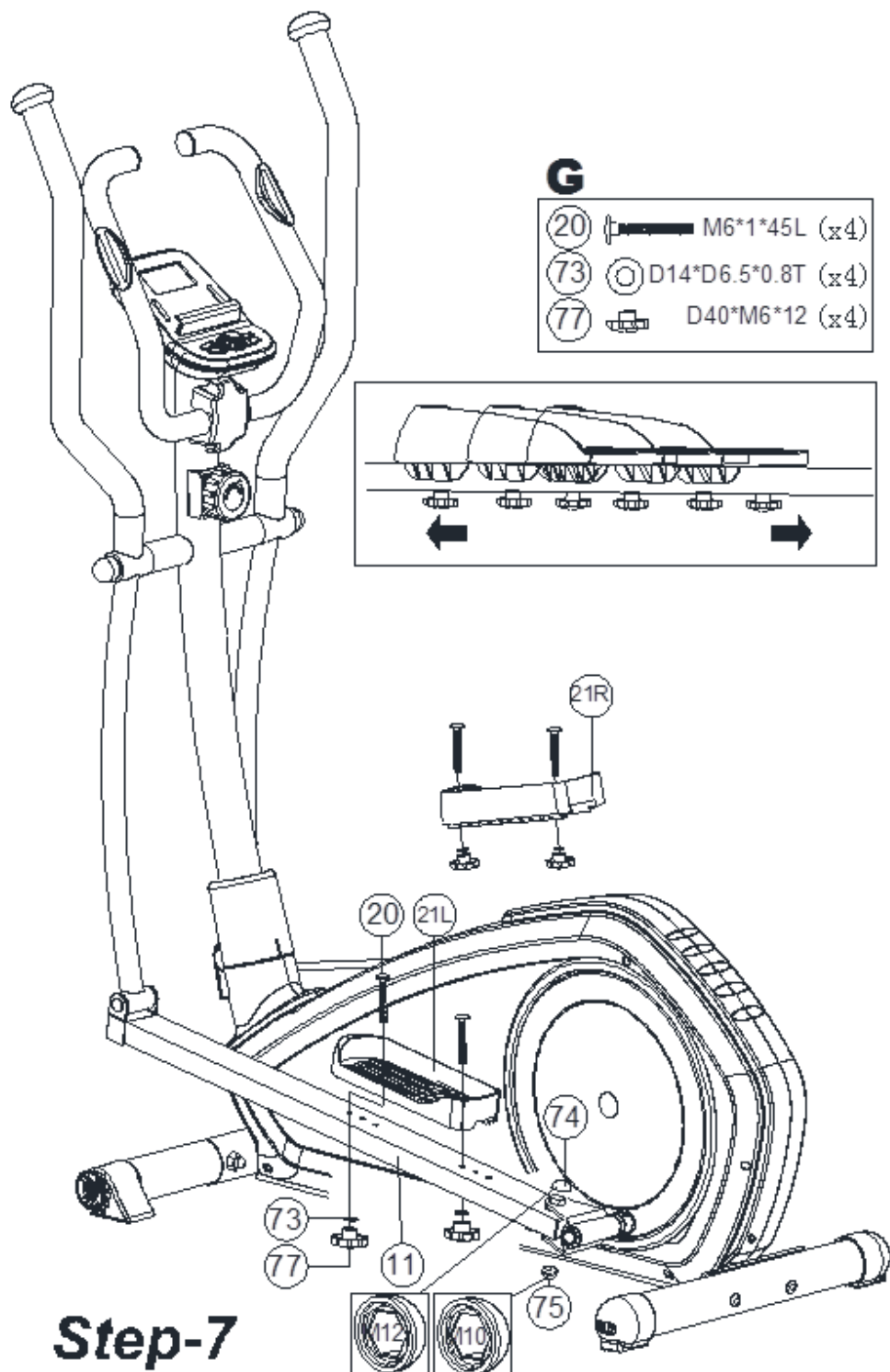
Step 6



Step-6

1. Connect the hand pulse cable (13) and upper computer cable (29) with the cables from computer (64).
2. Fix the computer (64) onto the handlebar post (10) by screws (90).

Step 7



1. Assemble the left and right pedal to tube of pedal (11) by square neck(20),flat washer(73) , Club knob(77).
2. The position of the pedals can be adjusted by three holes on tube of pedal (11).
3. Assemble the screw covers(74&75)

KEY FUNCTIONS

MODE	To confirm all settings.
Joggle wheel – UP	Rotate right (or press it) to select training mode and adjust function value up. Rapidly rotate to increase the value fast.
Joggle wheel - DOWN	Rotate left (or press it) to select training mode and adjust function value down. Rapidly rotate to decrease the value fast.
RESET	To clear the set-up value. Press RESET key and hold for 2 seconds to reset all function figures.
TOTAL RESET	To power on the console again.
RECOVERY	To test heart rate recovery status
BODY FAT	To start or stop body fat testing.

FUNCTIONS

SPEED	Displays the user's exercise speed.
RPM	Displays the pedaling Rotation Per Minute. The RPM and SPEED will switch to another display in every 6 seconds after exercise starts.
TIME	<ol style="list-style-type: none">1. You can use joggle wheel to set target time between 0:00 to 99:00 for count down function.2. It can be set up by the user or accumulated automatically for count up function
DISTANCE	<ol style="list-style-type: none">1. Your can use joggle wheel to set target distance between 0.00 to 99.50 for count down function.2. It can be set up by the user or accumulated automatically for count up function.
CALORIE	<ol style="list-style-type: none">1. You can use joggle wheel to set target calories between 0 to 9990 for count down function.2. It can be set up by the user or accumulated automatically for count up function.
SCAN	Displays all function TIME→DISTANCE→CALORIES→PULSE→ RPM/SPEED in sequence.
BODY FAT	<p>In STOP mode, press the BODY FAT button to start body fat measurement.</p> <p>During measuring, user has to hold both hands on the handgrip. And the LCD will display “-” “-“”-” “-”-” for 8 seconds until computer finish measuring.</p> <p>LCD will display BMI, FAT% by turn every 3 seconds.</p>

OPERATION PROCEDURE:

1. Installs 2 pieces of 1.5V #3 batteries, then the screen will display as following “Drawing A” and have “Bi” sound at the same time, then enter to the personal data setting and press “MODE” button for confirmation. After that, it goes to the next step to the main menu as “Drawing B”.



Drawing A



Drawing B

2. Get access to the set-up mode of TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE. When you are in each set-up mode, for example in the time set-up mode, time value is blinking, you can use joggle wheel to adjust the value and press “MODE” for confirmation. The set-up of DISTANCE, CALORIES & PULSE is the same as TIME.
3. With any signal been transmitted into the monitor, the value of TIME, DISTANCE, CALORIES start to count up as Drawing C. When there is any function has been preset the target (TIME or DISTANCE or CALORIES), the function will be counting down from the preset to zero while the training starts. Once the target is achieved to zero, the monitor start to beep for 8 seconds, and the function will be counting up from zero directly if the training is going. Press “MODE” button for confirmation and skip to next set-up.
4. In SCAN mode shown as “Drawing C”. RPM/SPEED/TM/DIST/CAL/PULSE will skip to display in every 6 seconds. The order is as follows.

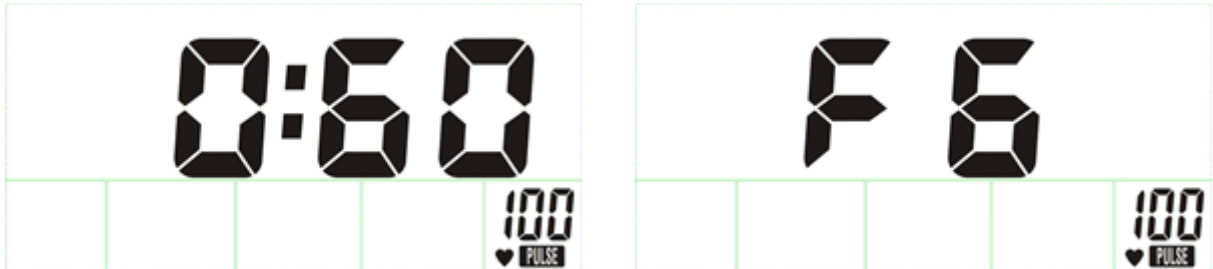


Drawing C

5. You can also press “MODE” button to select single function display except RPM & SPEED function. The RPM & SPEED function will switch display.

6. RECOVERY :

- (1) When the user presses “RECOVERY” button, the RECOVERY function is active. At this time only PULSE and TIME is working, other functions will not be displayed, and the Sensor Input is not available. TIME starts to count down from “0 : 60” , Pulse signal will be blinking according user’s heart rate BPM. When Time counts down to “0”, it will show F1~F6. (F1 is the best, F6 is the worst)
- (2) LCD display as follows: (RECOVERY start condition & end condition).



- (3) If the count down action to 0:00 is not completed and there is no pulse signal, the count down action has to be done and shown F6.
- (4) If you press the RECOVERY button prior to count down to 0:00, it will be end and return to the main menu.

Note:

- 1. Stop training for 4 minutes, the main screen will be off.
You may press any button to have the computer restart working, the original value will retain.
(If re-install batteries, the original value will remove.)
- 2. If the computer displays abnormally, please re-install batteries and try again.
- 3. Battery Spec: 1.5V UM-3 or AA (2PCS).

Die INTERSPORT ist Mitglied der BSCI (Business Social Compliance Initiative) mit Sitz in Brüssel. Durch diese Mitgliedschaft hat sich das Unternehmen INTERSPORT verpflichtet, die BSCI Verhaltensregeln anzuwenden, was die sozialen Standards in der Wertschöpfungskette betrifft und ist bemüht, eine stetige Verbesserung der Arbeitsbedingungen in den Werkstätten der Zulieferer zu erreichen. Das System der BSCI basiert auf 3 Säulen. Die Kontrolle von Verstößen durch ein externes, unabhängiges Prüfungssystem, die Befähigung der Mitglieder der Wertschöpfungskette durch verschiedene Maßnahmen zur Kompetenzentwicklung und die Verpflichtung aller Interessensgruppen durch konstruktiven Dialog in Europa und den Zulieferländern. Unsere sozialen Kontrollen werden von neutralen, international anerkannten Prüfungsinstanzen durchgeführt, mit dem Ziel, die Einhaltung der sozialen Standards unserer Zulieferfirmen zu überwachen. Mehr Informationen erhalten Sie unter www.bsci-intl.org.



Normen & Vorschriften

Die Sicherheit des Konsumenten ist die höchste Priorität für unsere ENERGETICS Produkte. Das bedeutet, dass alle unsere Produkte die nationalen und internationalen rechtlichen Bestimmungen erfüllen (z. B. EU Vorschriften (EC No. 1907/2006) bezüglich der Registrierung, Bewertung, Autorisierung und Begrenzung von Chemikalien [REACH]).

Dieses Produkt ist CE zertifiziert und wurde von einem international anerkannten Institut geprüft, ebenso besitzt es das Industriestandard-Zertifikat ISO EN 20957-1, EN 957-5.



Entsorgung von Elektroschrott (EG Richtlinie 2002/96/EC WEEE):

Alle Produkte mit elektrischen bzw. elektronischen Komponenten müssen mit dieser Markierung gekennzeichnet sein. Diese Produkte dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Bitte erkundigen Sie sich über die örtlichen Bestimmungen in Bezug auf deren Entsorgung.



Entsorgung von Batterien (EG Richtlinie 2006/66/EG):

Batterien müssen mit dieser Markierung gekennzeichnet sein und zusätzlich die chemischen Kennzeichnungen Hg, Cd oder Pb führen, sollten diese Quecksilber, Kadmium oder Blei über dem in der EG-Richtlinie angeführten Grenzwert enthalten. Batterien dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden.



EG Richtlinie 2011/65/EU:

Beschränkung im Gebrauch bestimmter Schadstoffe in elektrischen und elektronischen Geräten (RoHS).

RoHS

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

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

Ihr ENERGETICS - Team

Produktsicherheit

ENERGETICS Qualitätsprodukte werden konstruiert und getestet, um für ein engagiertes Fitness-Training eingesetzt zu werden. Dieses Gerät entspricht der europäischen Norm ISO EN 20957-1, EN 957-5.

Wichtige Sicherheitsvorschriften für alle Fitnessgeräte im Heimbereich

- Dieses Fitnessgerät sollte weder im Freien noch in feuchten Räumen benutzt oder aufbewahrt werden.
- Bevor Sie mit dem Training mit Ihrem Fitnessgerät starten, lesen Sie bitte sorgfältig die Bedienungsanleitung.
- Bitte bewahren Sie die Anleitung auf, falls eine Reparatur notwendig ist oder Sie Ersatzteile benötigen.
- Dieses Fitnessgerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz gedacht.
- Konsultieren Sie vor Trainingsbeginn Ihren Arzt, er kann Sie beraten, welche Art des Trainings und welche Belastung für Sie geeignet sind.
- Achtung: Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen.
- Achtung: Der Sicherheitsstand Ihres Fitnessgerätes kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Schaden oder Verschleiß überprüft wird.
- Für ein sicheres und effektives Training folgen Sie bitte den Hinweisen in der Trainingsanleitung.
- Beginnen Sie erst mit dem Training, nachdem Sie sichergestellt haben, dass das Fitnessgerät korrekt aufgebaut, eingestellt und kontrolliert 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, um Instabilität, Geräusche und Vibrationen zu vermeiden. Um den Boden vor Beschädigung zu schützen, legen Sie eine Matte unter das Gerät.
- 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 Fitnessgerät ist für das Training erwachsener Personen konzipiert. Stellen Sie sicher, dass eine Nutzung des Gerätes von Kindern nur unter Aufsicht von Erwachsenen erfolgt.

- Weisen Sie anwesende Personen auf mögliche Gefährdung, z. B. durch bewegliche Teile, hin.
- Verwenden Sie das Fitnessgerät nicht ohne Schuhe oder mit losem Schuhwerk.
- Beachten Sie die nicht befestigten oder beweglichen Teile während der Montage/Demontage des Heimtrainers.
- Sollten Sie ungewöhnliche Geräusche wahrnehmen, wie schleifen, klappern etc., versuchen Sie diese zu lokalisieren und die Teile, die diese verursachen, zu identifizieren. Das Fitnessgerät sollte, bis eine fachmännische Reparatur stattgefunden hat, nicht weiter benutzt werden.
- Dieses Fitnessgerät sollte von Personen (inklusive Kindern), die körperlich, sensorisch oder geistig eingeschränkt sind, oder bei denen die nötige Erfahrung und Wissen über den Umgang mit dem Gerät fehlt, nur im Beisein einer Aufsichtsperson oder nach erfolgter Trainingseinweisung genutzt werden
- Kinder sollten während des Trainings immer beaufsichtigt sein, damit sie das Fitnessgerät nicht als Spielzeug benutzen.
- Der Widerstand kann individuell eingestellt werden, siehe Trainingsanleitung.



Dieses Produkt ist für den Heimgebrauch hergestellt und für ein maximales Benutzergewicht getestet von: siehe Deckblatt oder Produktaufkleber.



Achtung: Pulsmesssysteme können ungenau sein. Überbelastung kann zu Verletzungen und auch Tod führen. Bei Schwächeempfinden sollte das Training unbedingt sofort eingestellt werden.

Reinigung und Instandhaltung Ihres Fitnessgerätes

Wichtig



- Eine regelmäßige Reinigung verlängert die Lebensdauer Ihres Fitnessgerätes.
- Der Gebrauch einer Unterlegmatte für leichtere Reinigung ist empfohlen.
- Benutzen Sie sauberes und für sportliche Aktivitäten ausgelegtes Schuhwerk.
- Reinigen Sie das Fitnessgerät mit einem feuchten Tuch, vermeiden Sie scheuernde Putzmittel sowie Lösungsmittel.
- Achten Sie darauf, dass der Computer nicht in Berührung mit Flüssigkeiten kommt und nicht direkt von der Sonne bestrahlt wird.
- Um Rostbildung zu vermeiden, sollte das Fitnessgerät nicht in feuchten Räumen aufbewahrt werden.



- Im Falle einer Reparatur wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.
- Wechseln Sie defekte Teile sofort aus oder stellen Sie, bis eine Reparatur erfolgt ist, das Training ein.
- Verwenden Sie im Falle einer Reparatur nur Originalteile.



Täglich



Monatlich



Reinigen Sie das Fitnessgerät von Schweiß sofort nach jedem Training. Auf dem Fitnessgerät belassener Schweiß kann das Äußere beschädigen und die Funktion beeinträchtigen.

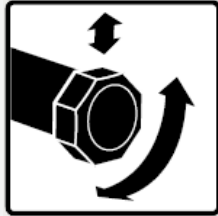


Überprüfen Sie alle Verbindungen und Schrauben. Prüfen Sie deren Sitz und Zustand.

Handhabung

Justierung

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.



Transport

Die Transportrollen der vorderen Querstütze erlauben ein leichtes Verschieben. Drücken Sie einfach am Lenker, bis die Rollen den Boden berühren. Dann rollen Sie den Heimtrainer an die gewünschte Stelle.

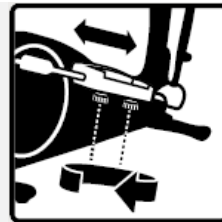


Pedal-Einstellung (falls vorhanden)

Eine korrekte Einstellung der Pedale stellt sicher, dass Sie Ihre Übungen effizienter und komfortabler gestalten können.

Sie verringert auch das Risiko, sich während der Anwendung zu verletzen.

1. Lösen Sie die beiden Schrauben unterhalb der Pedale.
2. Schieben Sie das Pedal vor oder zurück, bis Sie Ihre gewünschte Position gefunden haben.
3. Setzen Sie die beiden Schrauben wieder ein und ziehen Sie diese fest an.
4. Jetzt können Sie mit dem Training beginnen.



Vergewissern Sie sich nach jeder Einstellung, dass alle Schrauben sorgfältig angezogen sind.

Anwendung

Richtige Kleidung

Bitte tragen Sie während des Trainings immer passendes Schuhwerk und achten Sie auf angemessene Kleidung, die Ihnen genügend Bewegungsfreiheit gibt.

Trainingsintensität

Bitte konsultieren Sie vor Trainingsbeginn Ihren Arzt. Stellen Sie das Training sofort ein, falls Sie Schmerzen in der Brust, Atemnot oder Schwindel verspüren. Bitte kontaktieren Sie einen Arzt, bevor Sie das Training fortsetzen.

Widerstandsjustierung

Manuelle Justierung

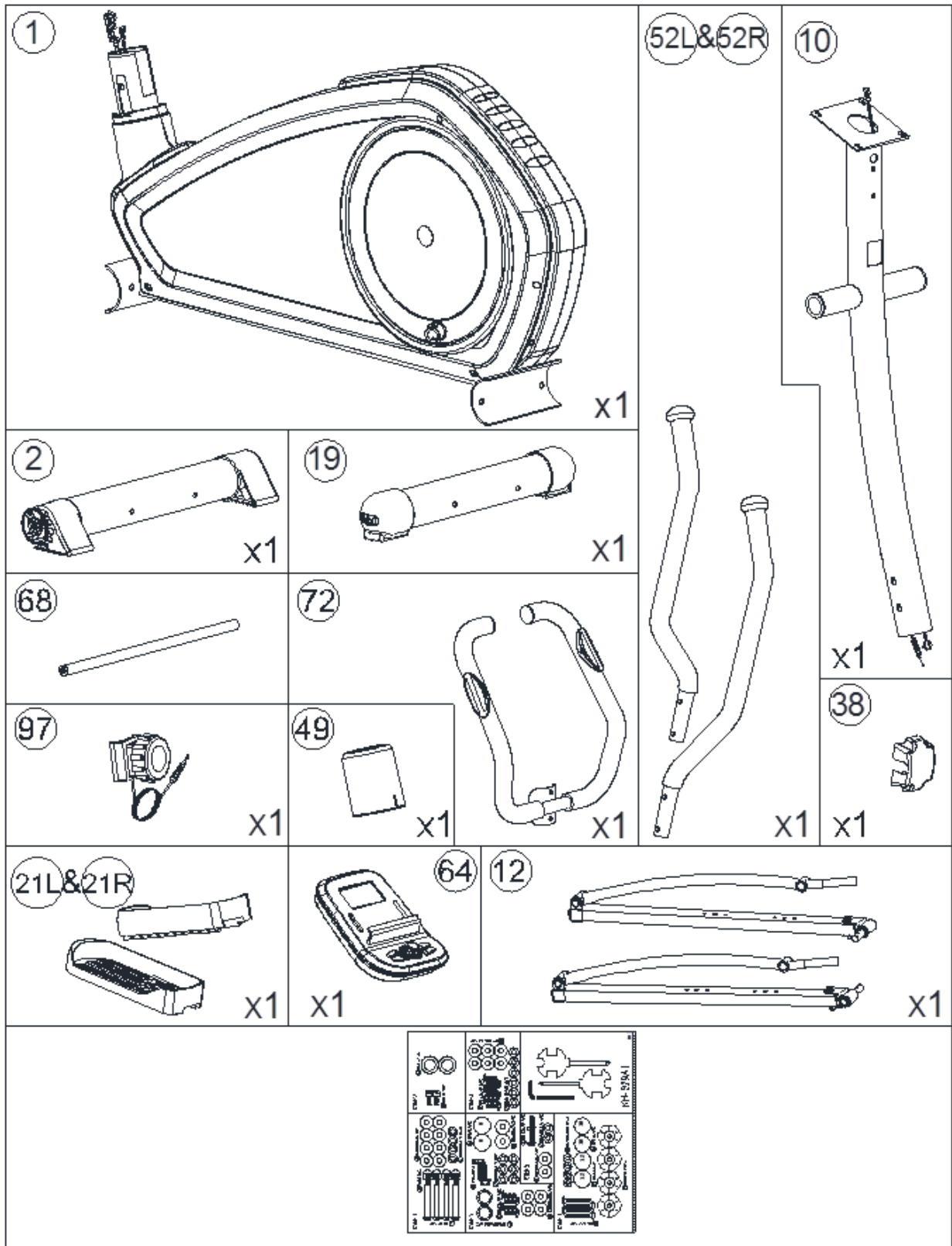
Der Widerstand kann durch Drehen des Widerstandsknopfes justiert werden. Drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen, entgegen dem Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu reduzieren.



Elektronische Justierung

Der Widerstand kann über die Konsole eingestellt werden (falls bei Ihrem Gerät möglich). Weitere Informationen finden sie in der Computeranleitung.

Prüfliste

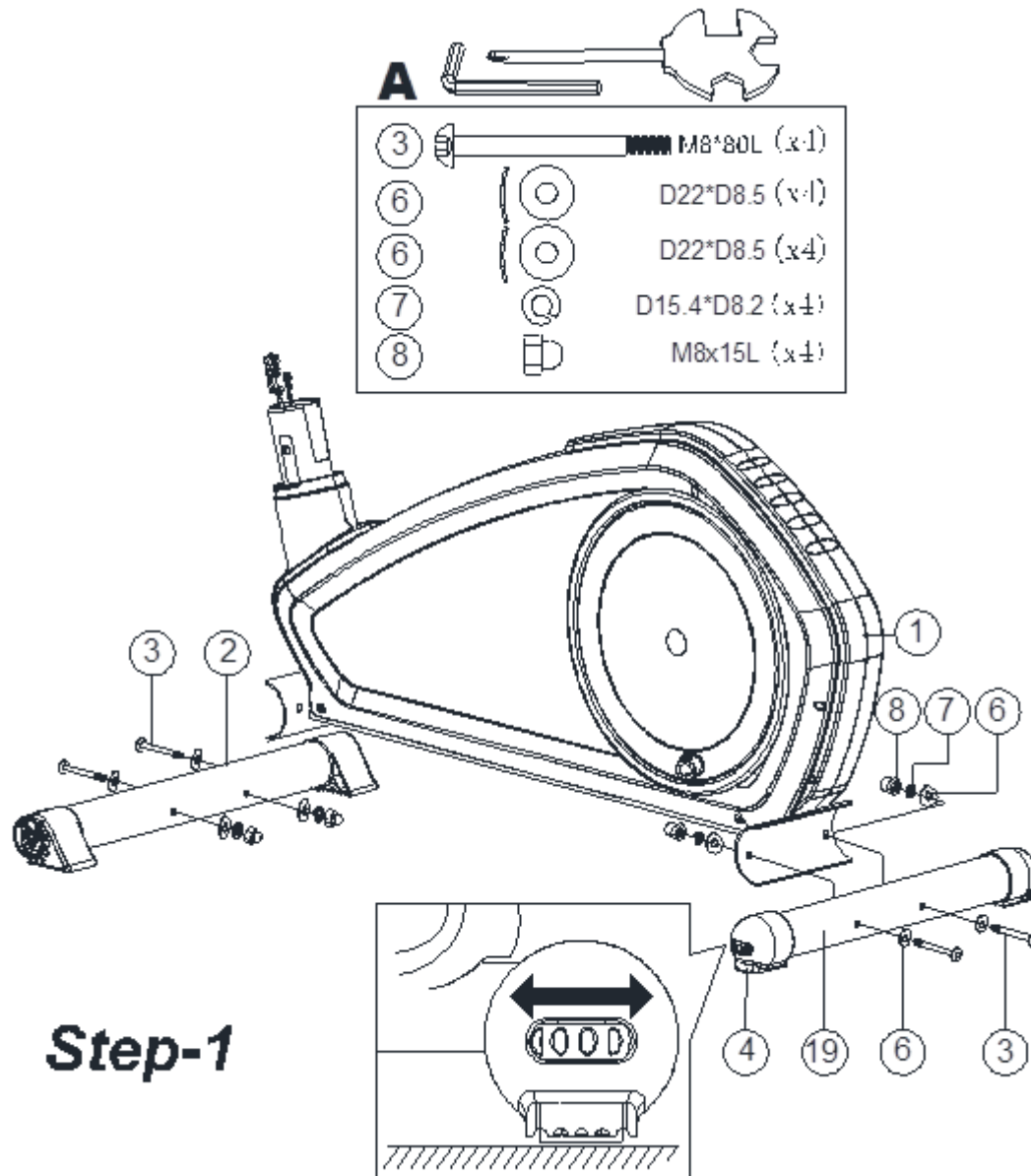


Teilleiste					
Nr.	Bezeichnung	Stk.	Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Hauptrahmen	1	50	Magnetschlitten	1
2	Querstütze vorne	1	51	Schraube M10*1.5*58L	2
3	Inbusschraube M8*1.25*80L	4	52L	Griffstange oben links	1
4	Verstellkappe	2	52R	Griffstange oben rechts	1
5L	Transportrolle links	1	53	Schaumstoffüberzug 500L	2
5R	Transportrolle rechts	1	54	Schaumstoffüberzug 560L	2
6	Beilagscheibe D22xD8.5x1.5T	16	55	Endkappe Griffstange	2
7	Sicherungsring D15.4xD8.2x2T	18	56	Feder	1
8	Hutmutter M8x1.25x15L	4	57	Beilagscheibe D24*D13.5*2.5T	2
9	Inbusschraube M8x1.25x20L	12	58	Schraube ST4*1.41*12L	8
10	Lenkerstütze	1	59	Gummiring	1
11	Pedalstütze	2	61	Kurbelachse	1
12	Griffstange unten	2	62	Magnet	1
13	Handpuls kabel	2	63	Endkappe	4
14	Buchse	14	64	Computer	1
15	Endkappe Lenker fix	2	65	Handpulssensoren	2
16	Spannrolle	1	66	Beilagscheibe D25xD8.5x2T	2
17	Distanzbuchse	2	68	Achse Griffstange	1
18	Inbusschraube M8x20	1	69	Achse Pedalstütze	2
19	Querstütze hinten	1	70	Spannrollenhalterung	1
20	Schraube M6*1*45L	4	71	Schraube M6x1.0x15L	4
21L/ R	Pedal	2	72	Lenker fix	1
22	Beilagscheibe D23*D17.2*1.5T	1	73	Beilagscheibe D14xD6.5x0.8T	4
23	Schraubkappe D29*21(M8)	2	74	Schraubkappe (M12)	2
24	Sicherungsmutter M10*1.25*7T	2	75	Schraubkappe (M10)	2
25	Stift Verkleidung	6	76	Plastikkappe	2
26	Sägering S-17(1T)	1	77	Fixierknopf	4
28	Pedalachse	2	78	Feder D1.2*55L	1
29	Computerkabel oben	1	79	Nylonmutter M6*1*6T	1
30	Computerkabel unten	1	80	Schraube ST4x1.41x10L	2

Teilleiste					
Nr.	Bezeichnung	Stk.	Nr.	Bezeichnung	Stk.
31	Riemenscheibe	1	81	Einsatz Lenkerstütze	1
32	Sägering D21.5xD17.5x1.2T	8	82	Nylonmutter M10*1.5*10T	3
33	Kreuzgestänge	2	83	Schraube M8*25	1
34	Kreuzschraube ST4.2x1.4x20L	9	85	Schraube M6*60L	1
35	Riemen	1	86	Sechskantmutter M6*1*6T	1
36L	Verkleidung links	1	87	Beilagscheibe D13*D6.5*1.0T	1
36R	Verkleidung rechts	1	88	Gelenk	2
37	Schwungrad	1	89	Sechskantmutter M8*1.25*6T	1
38	Abdeckkappe	1	90	Schraube M5x0.8x10L	4
39	Endkappe	2	91	Schraube ST4.0x1.41x20L	2
40	Sechskantschraube M8x1.25x25	2	92	Wellenscheibe D17*D22*0.3T	1
41	Sechskantschraube M8*52L	1	93	Buchse D29*D11.9*9T	4
42	Abdeckscheibe	2	94	Schraube M8*1.25*16L	2
43	Lager#6003ZZ	6	95	Nylonscheibe D6*D19*1.5T	1
44	Beilagscheibe D20*D11*2.0T	2	96	Plastikscheibe D10*D24*0.4T	2
45	Nylonmutter M8*1.25*8T	2	97	Widerstandsknopf	1
46	Beilagscheibe D30*D8.5*2.0T	1	98	Widerstandskabel unten	1
47	Wellenscheibe D26*D19.5*0.3T	6	99	Kreuzschraube M5*0.8*10L	1
48	Nylonmutter M6x1.0x6T	4	100	Sicherungsmutter	2
49	Abdeckkappe	1			

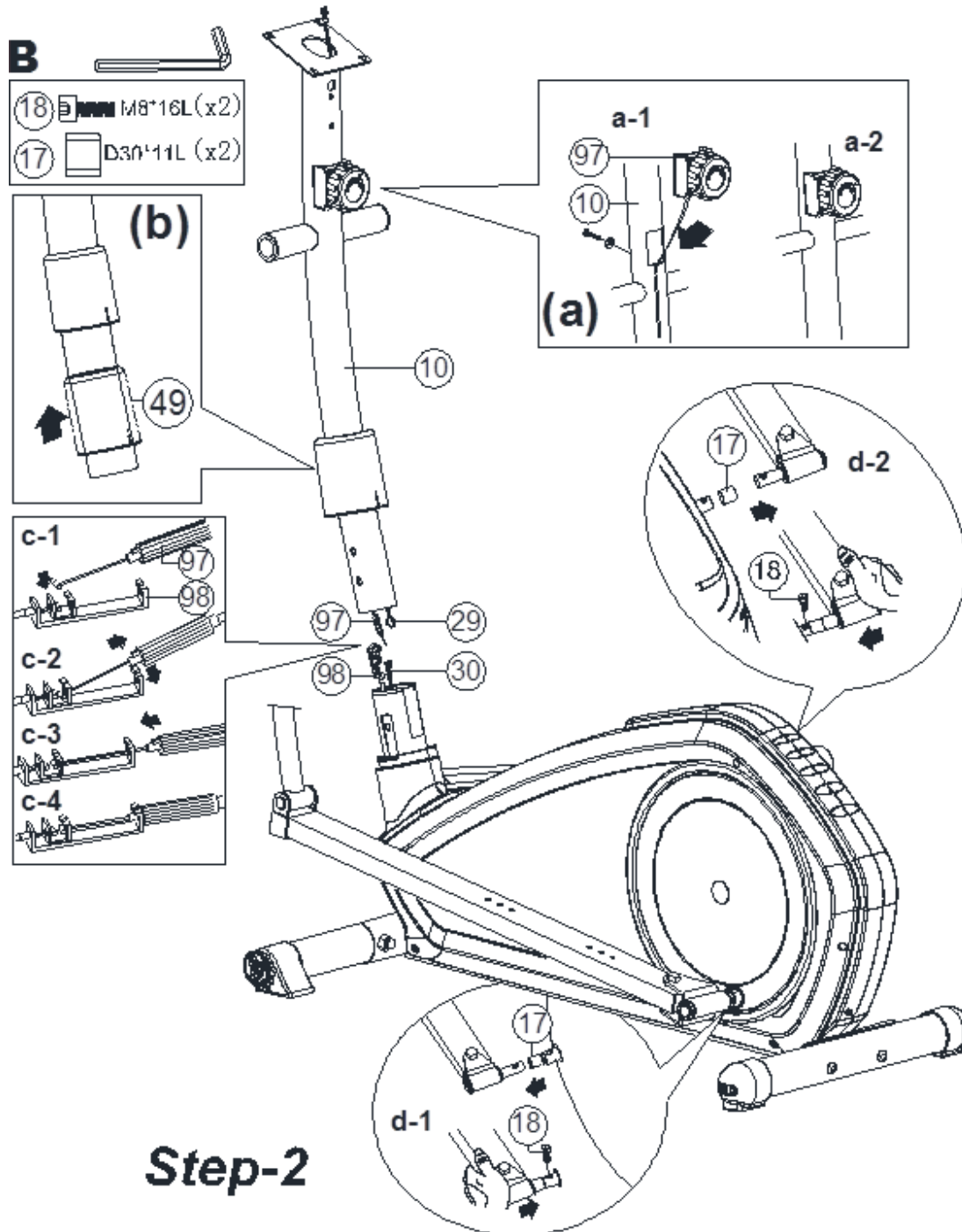
Aufbauanleitung

Schritt 1



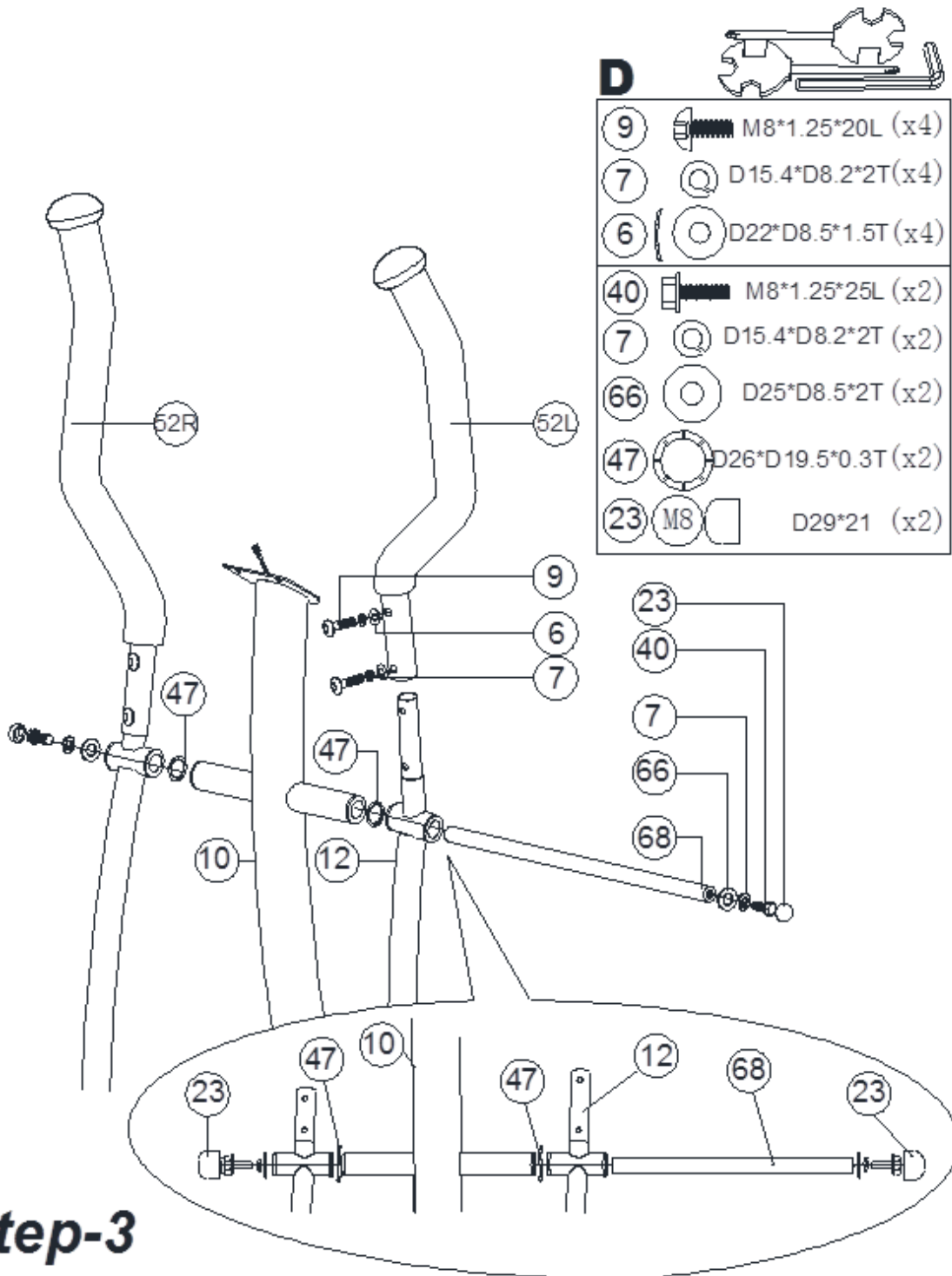
1. Montieren Sie vordere Querstütze (2) und hintere Querstütze (19) am Hauptrahmen. Benutzen Sie dazu Schraube (3), Beilagscheibe (6) und Hutmutter (8).
2. Durch drehen an der Ausgleichskappe können Sie etwaige Unebenheiten ausgleichen.

Schritt 2



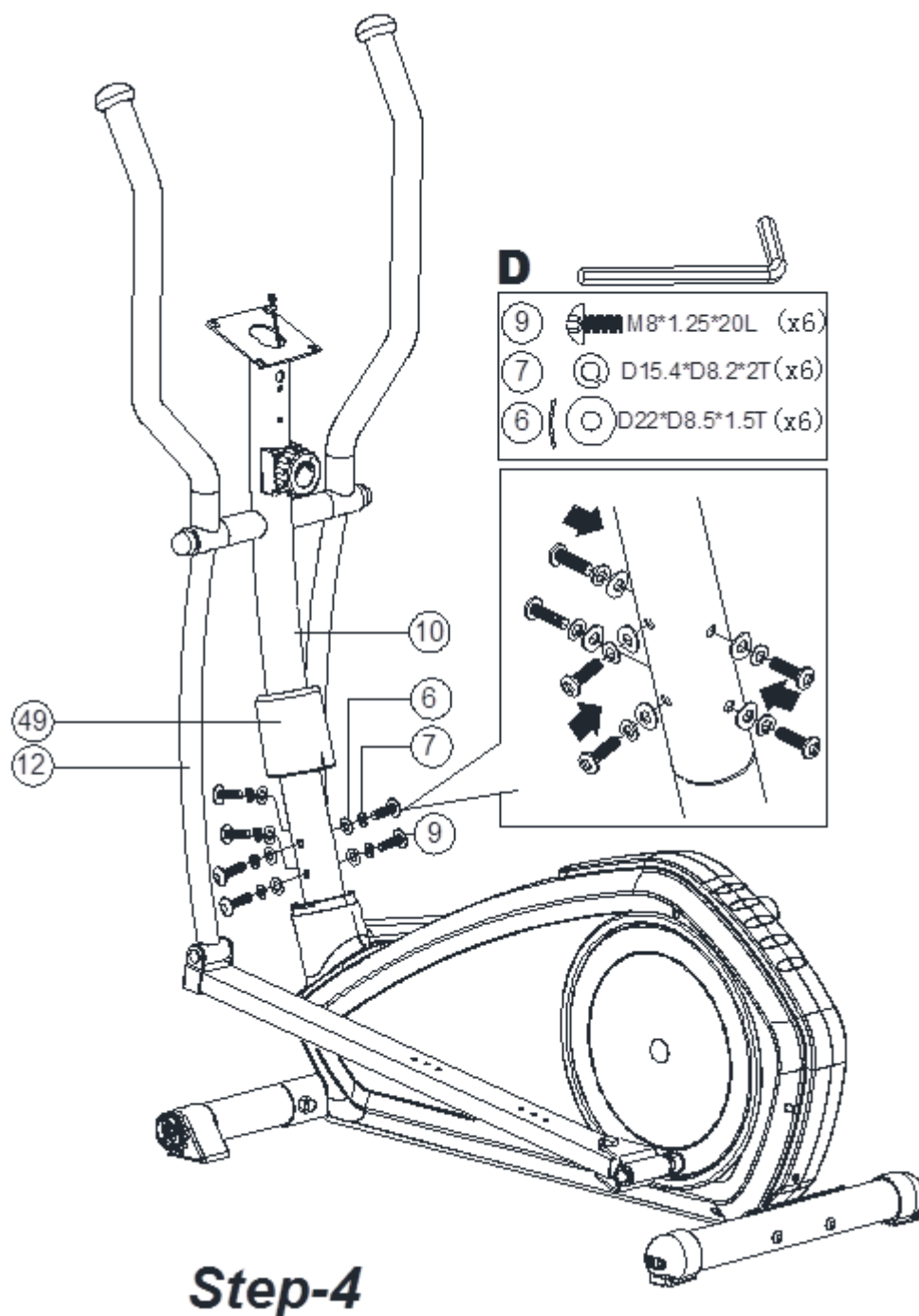
1. Demontieren Sie Schraube und Beilagscheibe vom Widerstandsknopf (97).
2. Führen Sie das Widerstandskabel durch die Lenkerstütze (10) wie in Abb. a 1 gezeigt und fixieren Sie mit der Schraube und Beilagscheibe den Widerstandsverstellknopf, wie in Abb. a 2 gezeigt.
3. Verbinden Sie oberes und unteres Widerstandskabel (98) wie in Abb. c dargestellt.
4. Montieren Sie linke und rechte Pedalstütze (11) wie in Abb. d gezeigt. Verwenden Sie dazu den Distanzring (17) und fixieren Sie die Achse mit Schraube (18).

Schritt 3



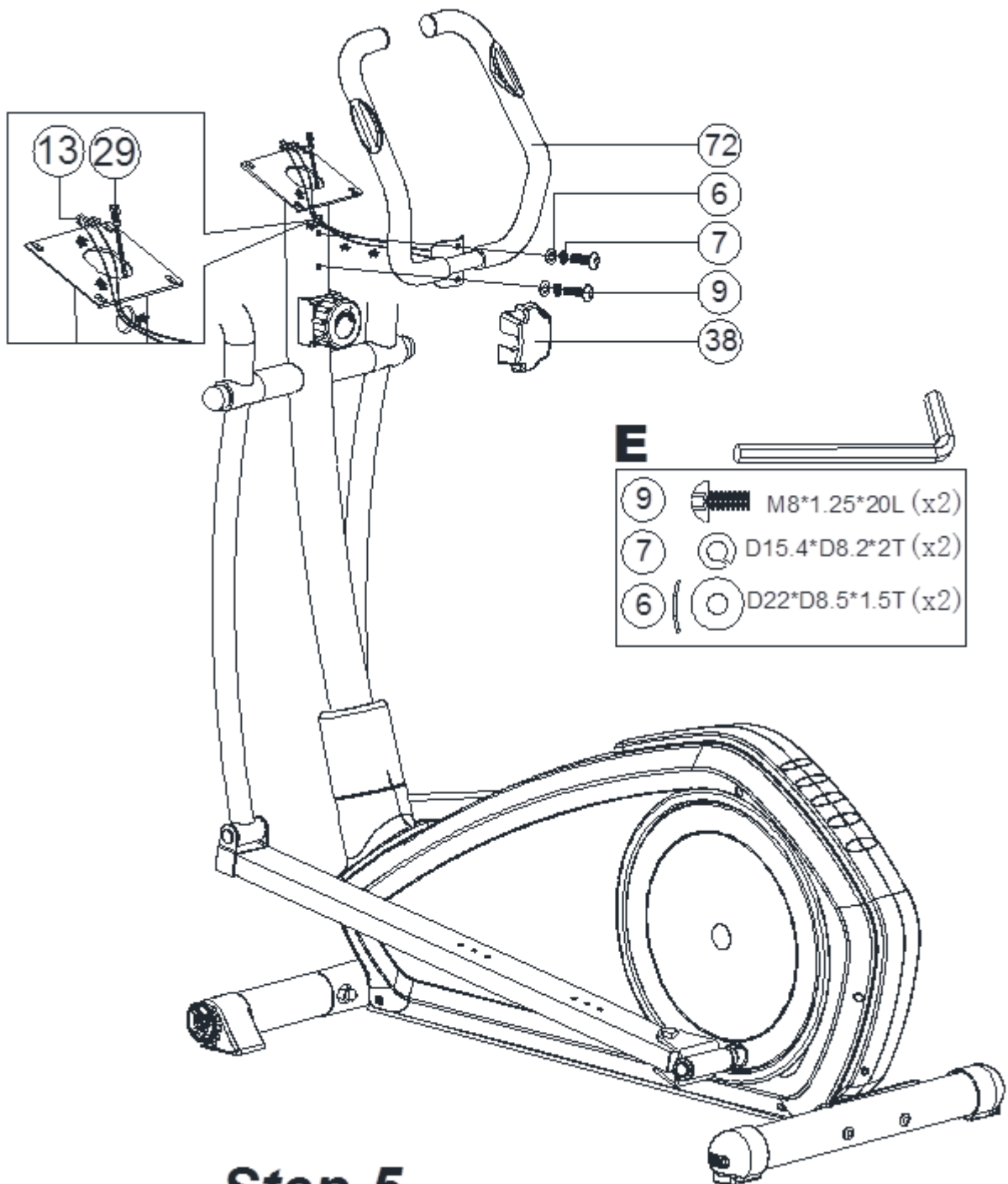
1. Schieben Sie die Griffstangenachse (68) durch die Lenkerstütze (10) und führen Sie die linke und rechte untere Griffstange (12) auf die Achse (68). Fixieren Sie diese mit Schraube (40), Sicherungsring (7), Beilagscheibe (66), Beilagscheibe (47) und Endkappe 23.
2. Montieren Sie Griffstange links (52L) und Griffstange rechts (52R) an der unteren Griffstange (12). Verwenden Sie dazu Inbusschraube (9), Sicherungsring (7) und Beilagscheibe (6).

Schritt 4



1. Fixieren Sie nun die Lenkerstütze (10) am Hauptrahmen mit Inbusschraube (9), Sicherungsring (7) und Beilagscheibe (6).

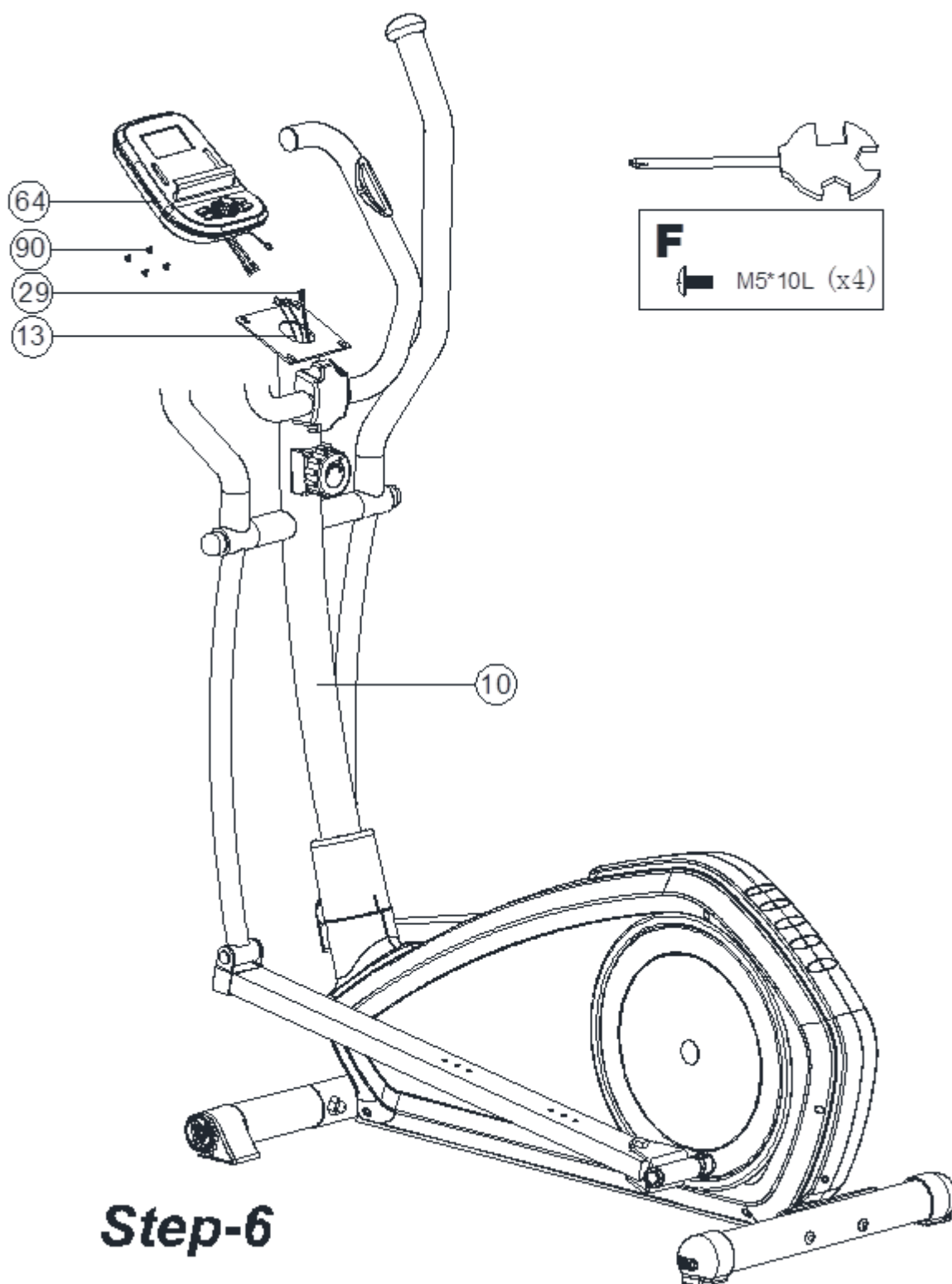
Schritt 5



Step-5

1. Führen Sie die Handpuls kabel vom Lenker (72) durch das Loch in der Lenkerstütze (10) nach oben.
2. Montieren Sie den Lenker (72) an der Lenkerstütze (10) mit Inbusschraube (9) Sicherungsring (7) und Beilagscheibe (6).
3. Fixieren Sie die Abdeckkappe an der Lenkerstütze (10).

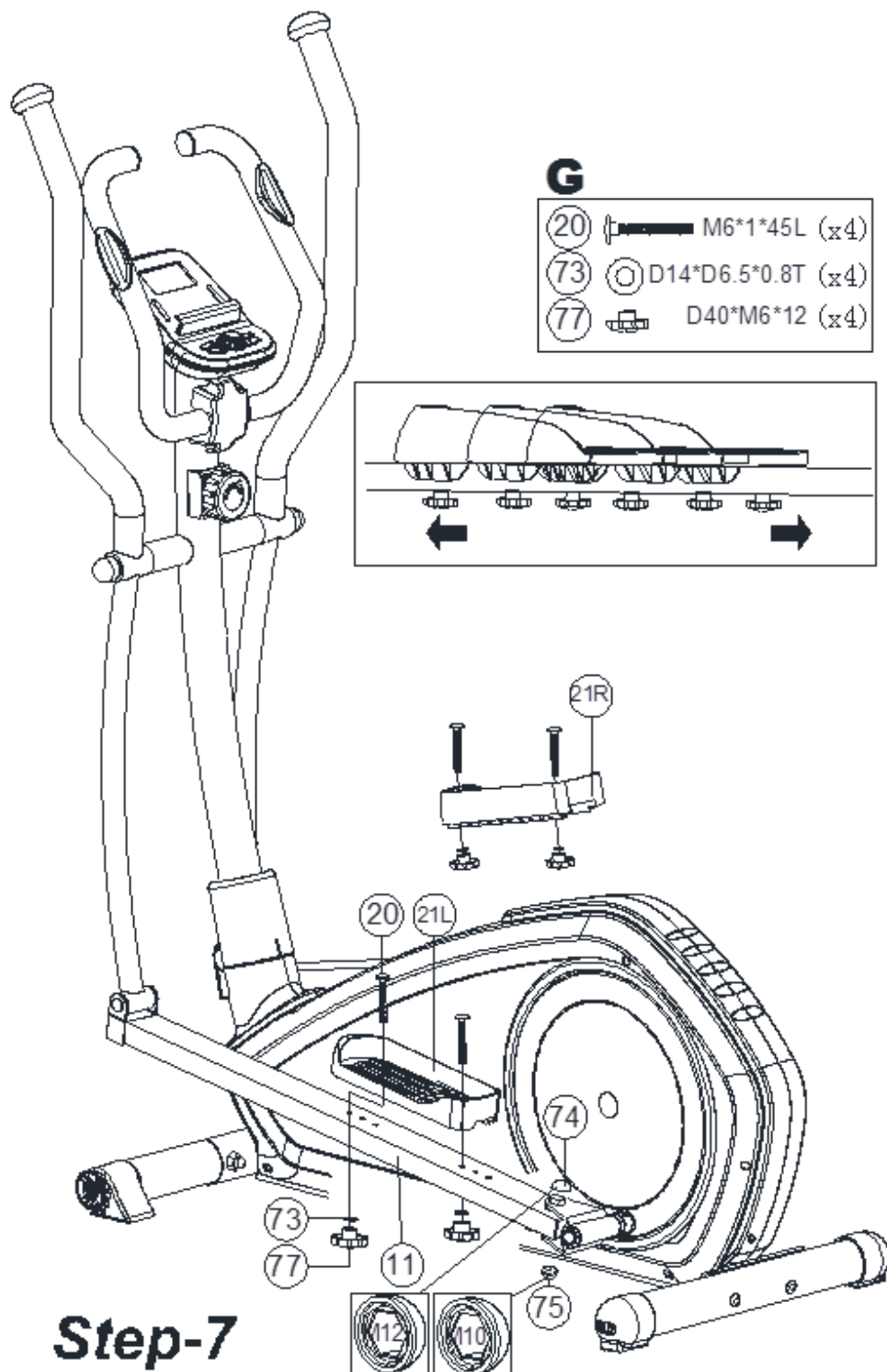
Schritt 6



Step-6

1. Verbinden Sie die beiden Handpuls Kabel (13) und das obere Computerkabel (29) mit den Kabeln am Computer (64).
2. Fixieren Sie den Computer (64) an der Lenkerstütze (10) mit den Schrauben (90).

Schritt 7



1. Montieren Sie das linke und rechte Pedal (21L & 21R) an der Pedalstütze (11) mit den Schrauben (20), Beilagscheibe (73) und Sicherungsknopf (77).
2. Die Pedalposition kann in 3 unterschiedliche Stellungen an der Pedalstütze (11) montiert werden.
3. Stecken Sie die Schraubkappen (74 & 75) über das Gelenk an der Pedalstütze (11).

TASTENFUNKTIONEN

MODE	Drücken Sie die MODE Taste um Ihre Eingaben zu bestätigen.
Joggle wheel – UP	Drehen nach rechts zur Auswahl des Trainingsmodus und Einstellen der Parameter aufwärts. Drücken Sie zum Bestätigen der Werte. Schnelles drehen zum raschen Erhöhen der Werte.
Joggle wheel - DOWN	Drehen nach links zur Auswahl des Trainingsmodus und Einstellen der Parameter nach unten. Drücken Sie zum Bestätigen der Werte. Schnelles drehen zum raschen reduzieren der Werte.
RESET	Zum Löschen der Werte. Halten Sie die RESET Taste für 2 Sekunden gedrückt um alle Eingaben zu löschen.
TOTAL RESET	Drücken Sie die Taste um den Computer neu zu starten.
RECOVERY	Drücken Sie die Taste, um Ihre Erholungsherzfrequenz zu messen.
BODY FAT	Drücken Sie die Taste zum Starten oder beenden der Körperfettmessung

FUNKTIONEN

SCAN	Zeigt alle Trainingsfunktionen der Reihe nach an: TIME → DISTANCE → CALORIES→PULSE→ RPM/SPEED
SPEED	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.
RPM	Zeigt die Umdrehungen pro Minute an. Umdrehungen und Geschwindigkeit wechseln im Display alle 6 Sekunden.
TIME	<ol style="list-style-type: none">1. Benutzen Sie zum Einstellen der Zeit das Drehrad. Sie können eine Zeit zwischen 0:00 und 99:00 Minuten auswählen.2. Falls Sie keine Auswahl treffen wird die Zeit automatisch hochgezählt.
DISTANCE	<ol style="list-style-type: none">1. Benutzen Sie zum Einstellen der Distanz das Drehrad. Sie können eine Distanz zwischen 0:00 und 99:50 km auswählen.2. Falls Sie keine Auswahl treffen wird die Distanz automatisch hochgezählt.
CALORIE	<ol style="list-style-type: none">1. Benutzen Sie zum Einstellen der Kalorien das Drehrad. Sie können eine Kalorienvorgabe zwischen 0 und 9990 auswählen.2. Falls Sie keine Auswahl treffen wird der Kalorienverbrauch automatisch hochgezählt.
BODY FAT	<p>Drücken Sie im STOP Modus die BODY FAT Taste um die Körperfettmessung zu starten.</p> <p>Halten Sie während der Messung mit beiden Händen die Handpulssensoren am Lenker. Im Display erscheint “-” “--” “---” “----” für 8 Sekunden, bis der Computer die Messung beendet.</p> <p>Der Computer zeigt BMI, FAT% abwechselnd für 3 Sekunden an.</p>

COMPUTER ANWENDUNG:

1. Legen Sie 2 Stk. 1.5V AA Batterien in das Batteriefach des Computers. Am Display erscheint folgende Anzeige (Abb. A) gefolgt von einem "Piep" Ton. Geben Sie nun Ihre persönlichen Daten (Geschlecht, Größe, Gewicht, Alter) ein und bestätigen Sie diese durch Drücken der MODE Taste. Danach gelangen Sie in das Hauptmenu (Abb. B).



Abb. A



Abb. B

2. Im jeweiligen Einstellmodus von ZEIT/ DISTANZ/ KALORIEN/ PULS können Sie mit dem Drehrad die entsprechenden Werte einstellen. Z.B. im Einstellmodus ZEIT blinkt der Wert ZEIT im Display und Sie können mit dem Drehrad den Wert entsprechend vorwählen und durch Drücken der MODE Taste Ihre Eingabe bestätigen. Gleiches können Sie im Modus DISTANZ, KALORIEN und PULS vornehmen.
3. Beginnen Sie zu treten um mit dem Training zu starten. Alle Werte wie ZEIT, DISTANZ und KALORIEN zählen hoch (Abb. C). Falls Sie einen dieser Werte vorgewählt haben beginnt die Funktion runter zu zählen. Sobald ein Wert die Vorgabe erreicht hat und auf Null stellt piepst der Computer für 8 Sekunden. Danach zählt der Computer wieder nach oben und das Training läuft weiter. Drücken Sie die MODE Taste um erneut Voreinstellungen auszuwählen.
4. Im SCAN Modus (Abb. C) springt die Anzeige alle 6 Sekunden von U/min/ Geschwindigkeit/ Zeit/ Distanz/ Kalorien/ Puls in der genannten Reihenfolge.



Abb. C

5. Sie können die MODE Taste drücken um einen einzelnen Wert anzuzeigen, ausgenommen Umdrehungen pro Minute/Geschwindigkeit. Dieser Wert wechselt immer in der Anzeige.

6. RECOVERY (ERHOLUNGSPULSMESSUNG):

- (1) Drücken Sie nach dem Training die RECOVERY Taste um die Erholungspulsmessung zu starten. Im Display erscheint die Anzeige von Zeit und Puls, alle anderen Funktionen sind deaktiviert. Legen Sie beide Hände auf die Handpulssensoren. Die Zeit zählt rückwärts runter von 0:60 bis 0:00. Anschließend erscheint im Display eine Anzeige von F6 bis F1 (F1 ist der Bestwert und F6 der schlechteste).
- (2) In der Abbildung unten sehen Sie das Startfenster und die Endanzeige.



- (3) Wenn der Countdown unterbrochen wird oder kein Pulssignal angezeigt wird erscheint im Display der Wert F6
- (4) Drücken Sie die RECOVERY Taste bevor der Countdown auf 0:00 angelangt ist wechselt die Anzeige zum Hauptmenu.
- (5) Drücken Sie die RECOVERY Taste erneut um in das Hauptmenu zu gelangen.

Anmerkung:

1. Wird das Training für länger als 4 Minuten unterbrochen schaltet der Computer ab. Drücken Sie eine beliebige Taste um den Computer wieder zu starten. Der ursprüngliche Wert bleibt erhalten.
2. Zeigt der Computer fehlerhafte Daten an, setzen Sie die Batterien erneut ein.
3. Batterietype: 1,5V AA (2 Stk.).

Společnost INTERSPORT se zapojila do iniciativy BSCI (Business Social Compliance Initiative) založené v Bruselu. Prostřednictvím iniciativy BSCI se společnost INTERSPORT zavazuje zavést ve svém dodavatelském řetězci Kodex chování BSCI a postupně zajišťovat zlepšování pracovních podmínek na pracovištích svých dodavatelů. Systém BSCI stojí na třech pilířích: monitoring neshod s požadavky prováděný formou externích nezávislých auditů; zmocňování účastníků dodavatelského řetězce prostřednictvím různých činností zaměřených na budování kapacit; zapojování všech příslušných zainteresovaných osob cestou konstruktivního dialogu vedeného v Evropě a dodavatelských zemích. Naše sociální audity jsou prováděny neutrálními mezinárodně uznávanými auditorскими společnostmi za účelem monitoring sociální odpovědnosti podniků našich dodavatelů.

Další informace o BSCI naleznete na stránkách: www.bsci-intl.org



Normy a předpisy

Bezpečnost spotřebitele je nejvyšší prioritou výrobků ENERGETICS. To znamená, že všechny naše výrobky splňují požadavky vnitrostátních i mezinárodních právních předpisů (např. evropské nařízení (ES č. 1907/2006) o registraci, hodnocení, povolování a omezování chemických látek [REACH]).

Tento výrobek také získal certifikaci CE, byl testován mezinárodně uznávaným institutem a získal certifikaci podle průmyslové normy ISO EN 20957-1, EN 957-5.



Likvidace elektrického odpadu (Směrnice č. 2002/96/ES WEEE):

Všechny výrobky, které obsahují elektrická a elektronická zařízení, musí být označeny logem. Tyto výrobky se nesmí vyhazovat do komunálního odpadu. Seznamte se s místními předpisy týkajícími se tohoto typu výrobků.



Likvidace baterií (Směrnice č. 2006/66/ES):

Baterie musí být označeny logem včetně chemických značek Hg, Cd nebo Pb, pokud obsah rtuti, kadmia nebo olova v baterii překračuje mezní hodnotu uvedenou v této směrnici a jejích dodatcích. Baterie se nesmí vyhazovat do komunálního odpadu.



Směrnice č. 2011/65/EU:

Omezení používání některých nebezpečných látek v elektrických a elektronických zařízeních (RoHS).

RoHS

Vážený zákazníku,

gratulujeme vám k zakoupení domácího cvičebního zařízení ENERGETICS. Tento výrobek byl navržen a vyroben tak, aby vyhovoval potřebám a požadavkům domácího použití. Pečlivě si přečtěte montážní a uživatelskou příručku. Tyto pokyny uschovejte pro pozdější použití a údržbu. V případě dalších dotazů nás prosíme kontaktujte. Přejeme vám mnoho úspěchů a zábavy při cvičení.

Váš tým ENERGETICS

Bezpečnost výrobku

Společnost ENERGETICS nabízí vysoce kvalitní zařízení pro domácí cvičení. Všechny výrobky byly zkoušeny a certifikovány v souladu s aktuálními nároky evropské normy ISO EN 20957-1, EN 957-5.

Důležité bezpečnostní pokyny pro všechna zařízení pro domácí cvičení

- Zařízení nesestavujte a nepoužívejte venku nebo na místech s vysokou vlhkostí.
- Před začátkem cvičení si pozorně přečtěte pokyny.
- Tento návod uschovejte pro informace, pro případ opravy nebo pro objednávku náhradních dílů.
- Toto cvičební zařízení není vhodné pro léčebné účely.
- Před zahájením cvičebního programu konzultujte s lékařem optimální tréninkovou zátěž.
- Varování: nesprávné/nadměrné cvičení může vést k újmě na zdraví. Necítíte-li se při cvičení dobře, přestaňte zařízení používat.
- Varování: Bezpečnost cvičebního zařízení lze zaručit pouze pod podmínkou provádění pravidelných kontrol opotřebení či poškození výrobku.
- Postupujte podle pokynů pro cvičení.
- Cvičit začněte až po dokončení montáže, seřízení a kontrole zařízení.
- Samotné cvičení vždy zahajte rozcvičkou.
- Používejte pouze originální díly ENERGETICS (viz seznam dílů).
- Důsledně dodržujte pokyny v montážním návodu.
- Při montáži používejte vhodné nástroje. V případě potřeby požádejte o pomoc.
- Zařízení umístěte na rovný, neklouzavý povrch, zabráníte tím pohybu zařízení, snížíte hluk a vibrace.
- Podlahu či koberec uchráníte před poškozením vložením podložky pod výrobek.
- Nastavitelné části seřizujte pouze v povolených limitech.
- Všechny nastavitelné části pevně dotáhněte, aby nedošlo k náhlému pohybu při tréninku.
- Tento výrobek je určen pro dospělé uživatele. Děti smí výrobek používat pouze pod dohledem dospělé osoby.
- Osoby pohybující se v okolí zařízení musí znát možná rizika, např. pohyblivé díly při tréninku.
- Zařízení nepoužívejte bosí.
- Při montáži nebo demontáži zařízení dávejte pozor na neupevněné či pohyblivé díly.
- Najděte zdroj hluku: Zaznamenáte-li neobvyklé zvuky, jako je skřípot, rachocení atd., pokuste se určit jejich původ a kopravě přizvěte odborníka. Do provedení opravy zařízení nepoužívejte.

- Zařízení není určeno pro osoby (včetně dětí) se sníženými fyzickými, smyslovými či mentálními schopnostmi nebo osoby s nedostatkem zkušeností s používáním zařízení nebo souvisejících znalostí, nejsou-li pod dohledem jiné osoby odpovídající za jejich bezpečí nebo jim předem nebyly vydány příslušné pokyny.
- Děti mohou zařízení používat pouze v přítomnosti dospělé osoby, aby zařízení nebylo používáno ke hraní.
- Stupeň odporu lze upravit podle libosti: viz obsluha.



Tento výrobek je určen výhradně pro domácí použití a je testován na maximální tělesnou váhu: viz přední strana nebo štítek na výrobku.



VAROVÁNÍ: Systémy měření tepu mohou být nepřesné. Nadměrné cvičení může způsobit závažné zranění nebo smrt. Při pocitu nevolnosti okamžitě přestaňte cvičit.

Čištění zařízení, péče o něj a údržba

Důležité



- Pravidelné čištění cvičebního zařízení prodlouží jeho životnost.
- Pro snadné čištění doporučujeme použití podložky pod cvičební zařízení.
- Používejte pouze čistou a vhodnou sportovní obuv.
- K čištění zařízení použijte vlhký hadřík. Nepoužívejte abrazivní prostředky nebo rozpouštědla.
- V blízkosti počítače nepoužívejte tekutiny a chraňte počítač před přímým slunečním zářením.
- Domácí cvičební zařízení nesmí být používáno ani skladováno v prostorách s vysokou vlhkostí z důvodu možného vzniku koroze.



- V případě nutné opravy se obraťte na prodejce.
- Vadné součásti vyměňte okamžitě a/nebo zařízení nepoužívejte do provedení opravy.
- Pro opravy používejte pouze originální náhradní díly.



Denně



Měsíčně



Pot setřete okamžitě; pot může poškodit vzhled a narušit správné fungování domácího cvičebního zařízení.



Zkontrolujte, zda jsou všechny spojovací prvky pevně uchyceny a v dobrém stavu.

Zacházení s přístrojem

Vyrovnaní

Po montáži přístroje lze vyrovnat menší nerovnosti podlahy pomocí nastavitelných hlav na zadní příčné vodorovné podpěře. Nastavení lze dorovnat otáčením nastavovací kolečka na straně nastavovací hlavy. Otačejte kolečkem tak dlouho až dojde k vyrovnání.



Přepřavování

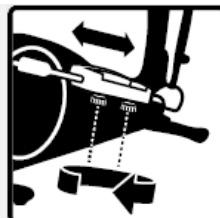
Transportní kolečka na přední příčné vzpěře dovolují snadný přesun přístroje. Naklopte jednoduše přístroj pomocí držadel řidítek dopředu, až se kolečka opřou o podlahu. Potom popojedte přístrojem na požadovanou pozici.



Nastavení pedálů

Správné nastavení pedálů zajistí účinnější a pohodlnější cvičení. Snižuje se také riziko zranění při používání výrobku.

1. Uvolněte dva šrouby pod pedálem.
2. Posunujte pedálem dopředu a dozadu, dokud nenaleznete správnou polohu.
3. Vložte oba šrouby a pevně dotáhněte matice.
4. Můžete začít cvičit.



Přesvědčte se, že po nastavení pedálů jsou dotaženy všechny šrouby.

Obsluha

Vhodný cvičební oděv

Při cvičení vždy používejte vhodnou cvičební obuv. Doporučujeme používat oděv, který vám umožní volný pohyb při cvičení.

Cvičební zatěž

Svůj cvičební program předem konzultujte s lékařem. Pocítíte-li při cvičení bolest nebo tlak na hrudi, dýchací obtíže nebo nevolnost, okamžitě cvičení ukončete. Opětovné použití výrobku konzultujte se svým lékařem.

Nastavení odporu

Ruční nastavení

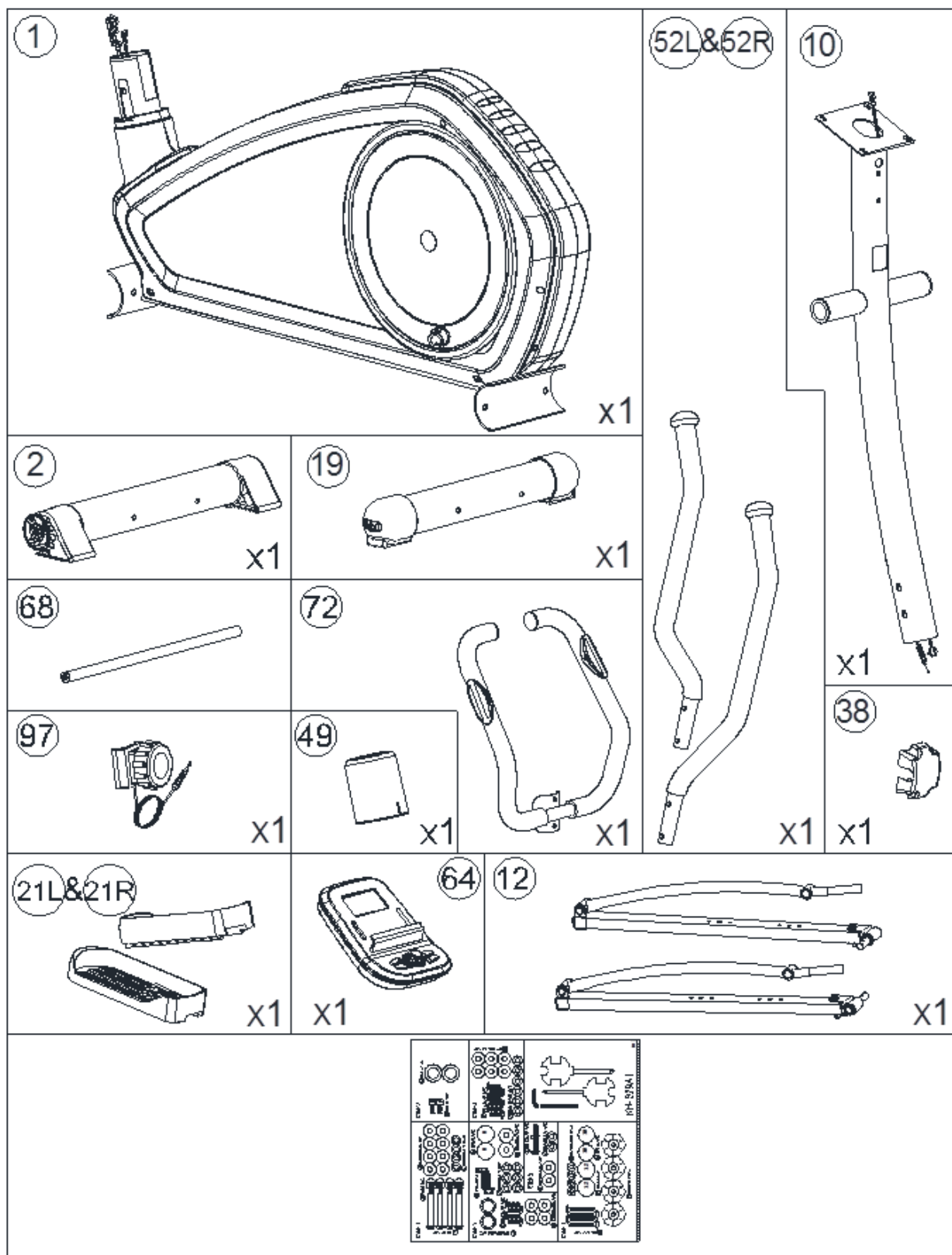
Odpor lze nastavit otočným regulátorem. Pro zvýšení odporu otáčejte regulátorem doprava, pro snížení doleva.



Počítačem řízené nastavení

Odpor lze zvýšit nebo snížit na ovládacím panelu (volitelné). Další informace naleznete v návodu k použití počítače.

Kontrolní seznam

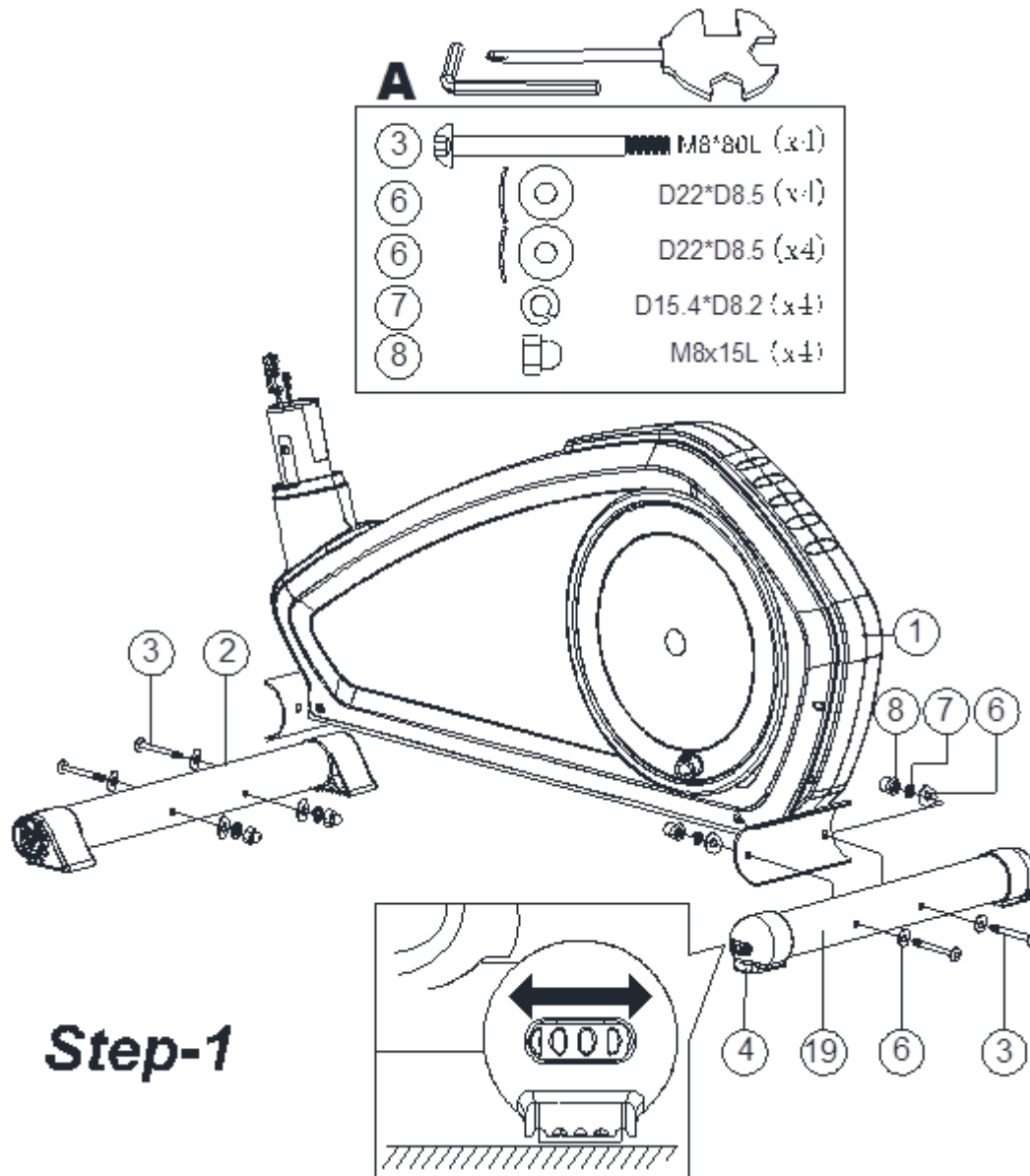


Seznam součástí					
Součást	Popis	Počet	Součást	Popis	Počet
1	Hlavní rám	1	50	Destička pro uchycení magnetu	1
2	Přední stabilizátor	1	51	Profilový šroub M10*1.5*58L	2
3	Imbusový šroub M8*1.25*80L	4	52L	Levé říditko	1
4	Nastavitelný kryt	2	52R	Pravé říditko	1
5L	Levý posuvný kryt	1	53	Pěna 500L	2
5P	Pravý posuvný kryt	1	54	Pěna 560L	2
6	Prohnutá podložka D22xD8.5x1.5T	16	55	Záslepka říditka	2
7	Pérová podložka D15.4xD8.2x2T	18	56	Pružina	1
8	Uzavřená matice M8x1.25x15L	4	57	Plochá podložka D24*D13.5*2.5T	2
9	Imbusový šroub M8x1.25x20L	12	58	Šroub ST4*1.41*12L	8
10	Sloupek řídítek	1	59	Kroužek	1
11	Sada pedálu	2	61	Kliková náprava	1
12	Spojovací trubka pro pohyblivá madla	2	62	Kruhový magnet	1
13	ruční pulzní kabel	2	63	koncový kryt	4
14	Pouzdro	14	64	Počítač	1
15	Polokulovitý kryt	2	65	Přístroj pro měření tehu na přední madlo	2
16	Vložené kolo	1	66	Plochá podložka D25xD8.5x2T	2
17	kryt osy pedálu	2	68	Pohyblivá osa	1
18	Rozpěrka	1	69	Osa předního pedálu	2
19	Zadní stabilizátor	1	70	Upevňovací deska vodícího kola	1
20	Šroub se čtvercovým krkem M6*1*45L	4	71	Šroub M6x1.0x15L	4
21L/P	Pedály	1	72	sada řídítek	1
22	Plochá podložka D23*D17.2*1.5T	1	73	Plochá podložka D14xD6.5x0.8T	4
23	uzavřená matice D29*21(M8)	2	74	uzavřená matice (M12)	2
24	Matice zajištěná proti uvolnění M10*1.25*7T	2	75	uzavřená matice (M10)	2

Seznam součástí					
Součást	Popis	Počet	Součást	Popis	Počet
25	Kolík	6	76	Plastový kryt	2
26	C-svorka S-17(1T)	1	77	Kulatý knoflík	4
28	osa pedálu	2	78	Pružina D1.2*55L	1
29	Horní kabel k počítači	1	79	Nylonová matice M6*1*6T	1
30	Spodní kabel k počítači	1	80	Šroub ST4x1.41x10L	2
31	Pásové kolo	1	81	Vnitřní trubka	1
32	C-spona D21.5xD17.5x1.2T	8	82	Nylonová matice M10*1.5*10T	3
33	Sada klikové hřídele	2	83	Šroub M8*25	1
34	křížový šroub ST4.2x1.4x20L	9	85	Šroub M6*60L	1
35	Pás	1	86	Šestihranná matice M6*1*6T	1
36L	Levý kryt řetězu	1	87	Plochá podložka D13*D6.5*1.0T	1
36R	Pravý kryt řetězu	1	88	Spojovací díl	2
37	Setrvačnick	1	89	Šestihranná matice M8*1.25*6T	1
38	ochranný kryt	1	90	Šroub M5x0.8x10L	4
39	Boční kryt	2	91	Šroub ST4.0x1.41x20L	2
40	Šestihranný šroub M8x1.25x25	2	92	Vlnitá podložka D17*D22*0.3T	1
41	Šestihranný šroub M8*52L	1	93	Objímka D29*D11.9*9T	4
42	Kulatý kryt	2	94	Šroub M8*1.25*16L	2
43	Ložisko #6003ZZ	6	95	Nylonová podložka D6*D19*1.5T	1
44	Plochá podložka D20*D11*2.0T	2	96	Plastová podložka D10*D24*0.4T	2
45	Nylonová matice M8*1.25*8T	2	97	Napínací knoflík	1
46	Plochá podložka D30*D8.5*2.0T	1	98	spodní napínací kabel	1
47	Zvlněná podložka D26*D19.5*0.3T	6	99	křížový šroub M5*0.8*10L	1
48	Nylonová matice M6x1.0x6T	4	100	Matice zajištěná proti uvolnění	2
49	Horní ochranný kryt	1			

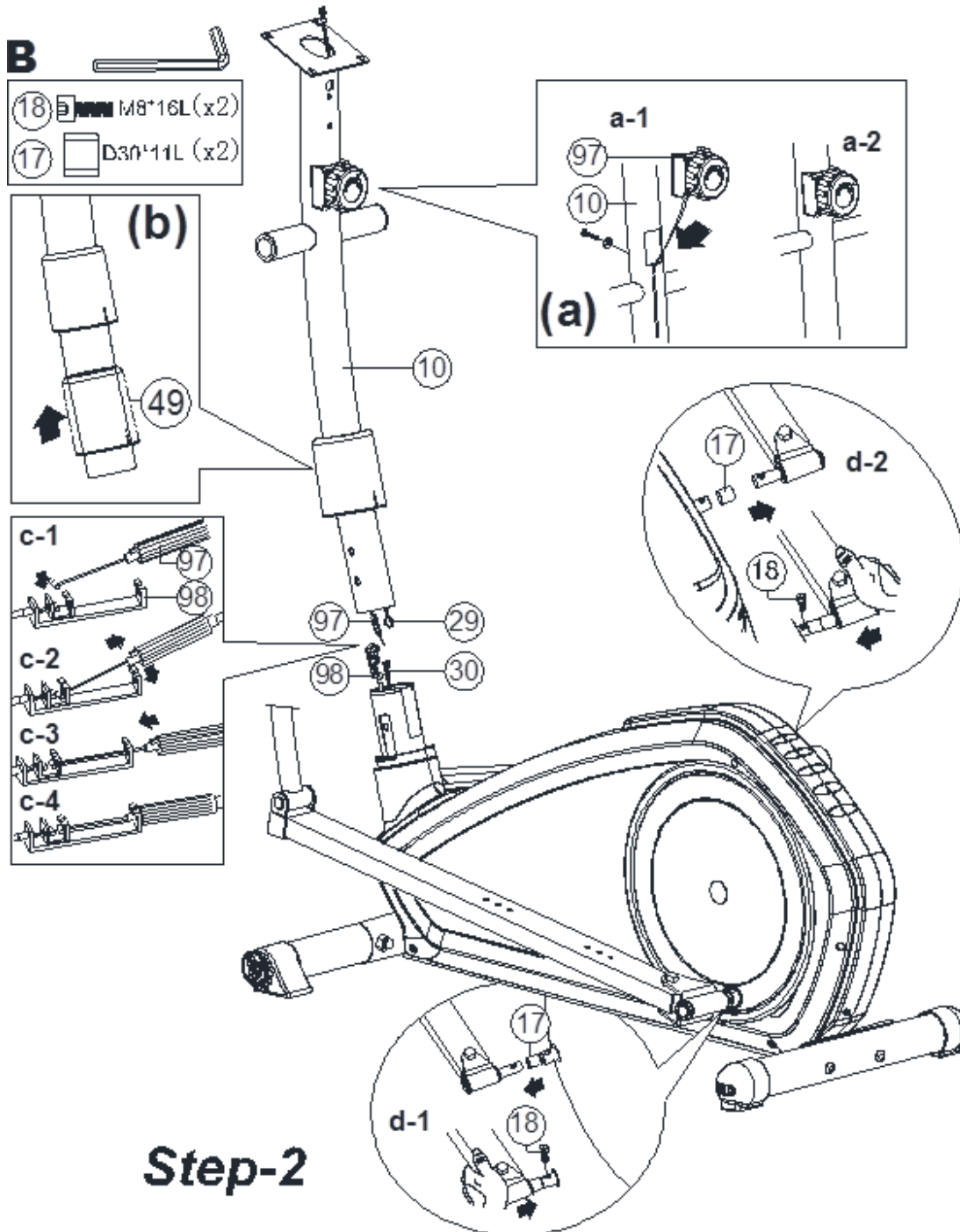
Montážní postup

Krok 1



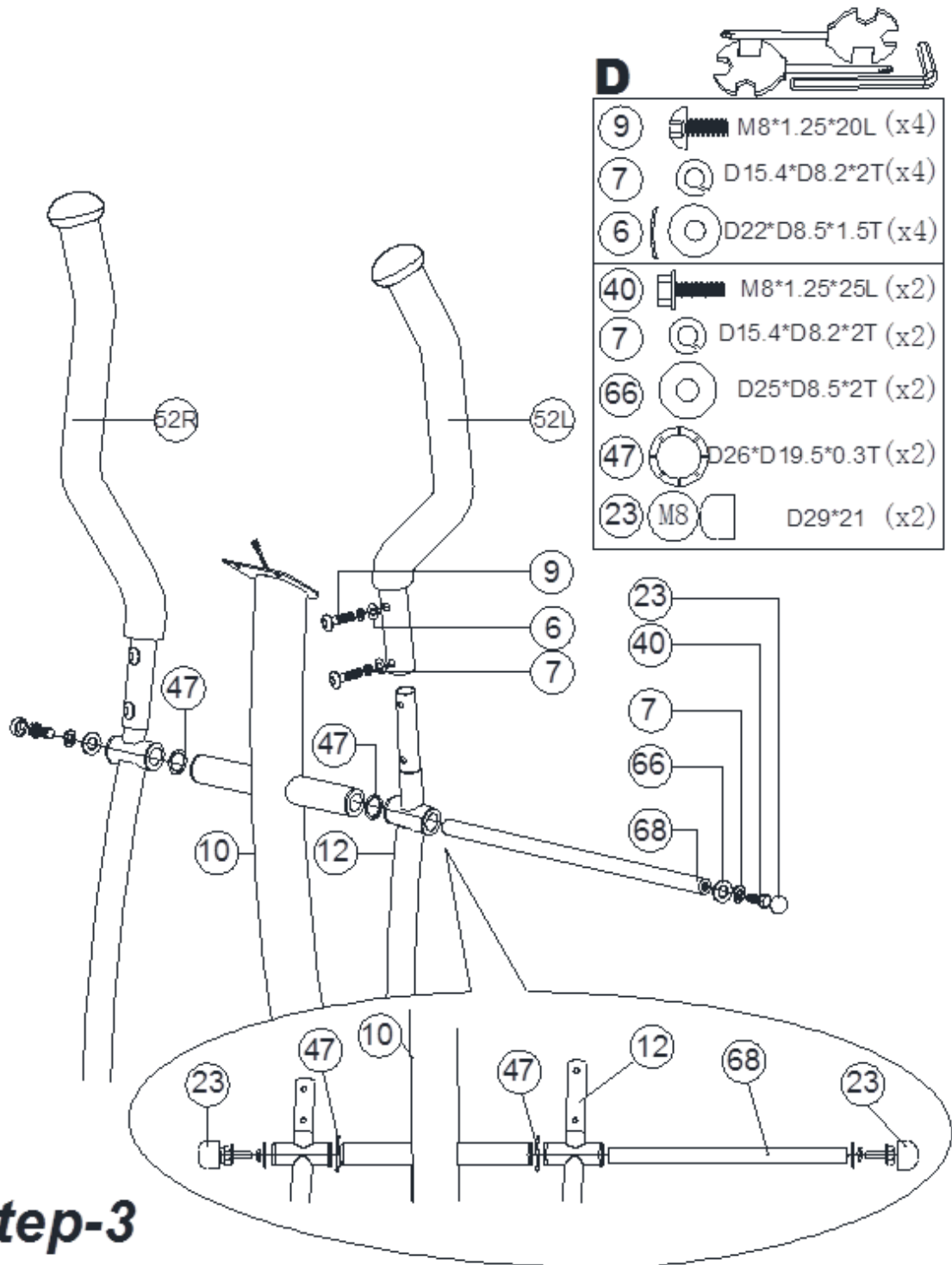
1. Namontujte přední stabilizátor (2) a zadní stabilizátor (19) k hlavnímu rámu pomocí šroubu (3), prohnuté podložky (6), pérové podložky (7) a uzavřené matice (8).
2. Nastavte správnou výšku otáčením kolečka nastavitelného krytu.

Krok 2



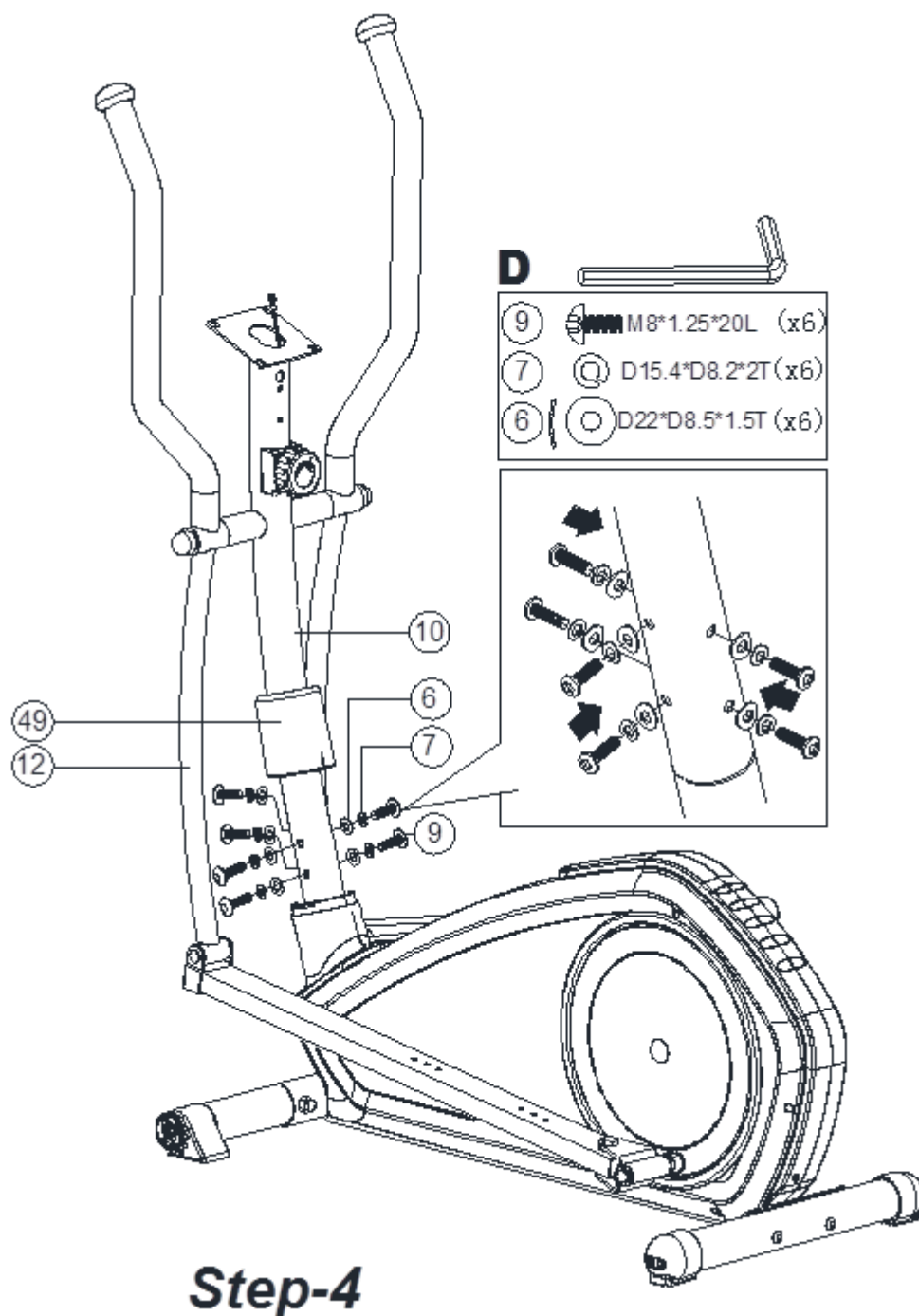
1. Demontujte šroub a připojenou podložku z napínacího knoflíku (97).
2. Ved'te kabel od napínacího knoflíku (97) do sloupku říditek (10), jak je znázorněno na obrázku a-1. Potom namontujte napínací knoflík (97) na sloupek říditek pomocí šroubu a podložky z posledního kroku, jak je znázorněno na obrázku a-2.
3. Připojte napínací knoflík (97) spodním napínacím kabelem (98), jak je znázorněno na obrázku c.
4. Namontujte levou/pravou trubku pedálu (11) k hlavnímu rámu pomocí krytu osy pedálu (17) a rozpěrky (18), jak je znázorněno na obrázku d.

Krok 3



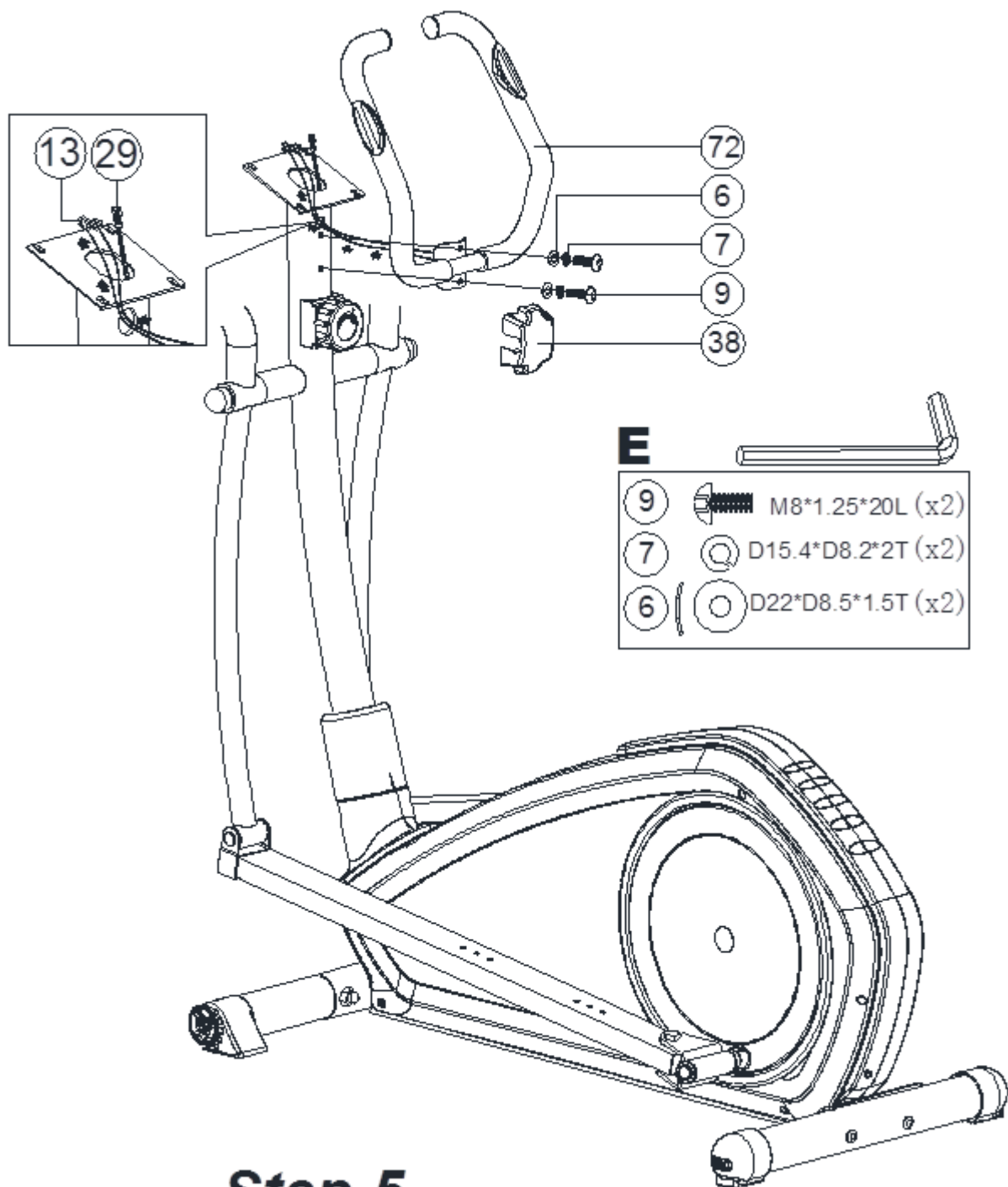
1. Protáhněte pohyblivou osu (68) skrz podpěrnou trubku pro levé/pravé pohyblivé říditko (12) a sloupek říditek (10) a upevněte je uzavřenou maticí (23), šroubem (40), pružinovou podložkou (7), plochou podložkou (66) a zvlněnou podložkou (47)
2. Namontujte levé říditko (52L) a pravé říditko (52P) do levého/pravého pohyblivého říditka (12) pomocí imbusového šroubu (9), pružinové podložky (7), pružinové podložky (6).

Krok 4



1. Upevněte sloupek říditek (10) a hlavní rám pomocí imbusového šroubu (9), pružinové podložky (7), pružinové podložky (6)

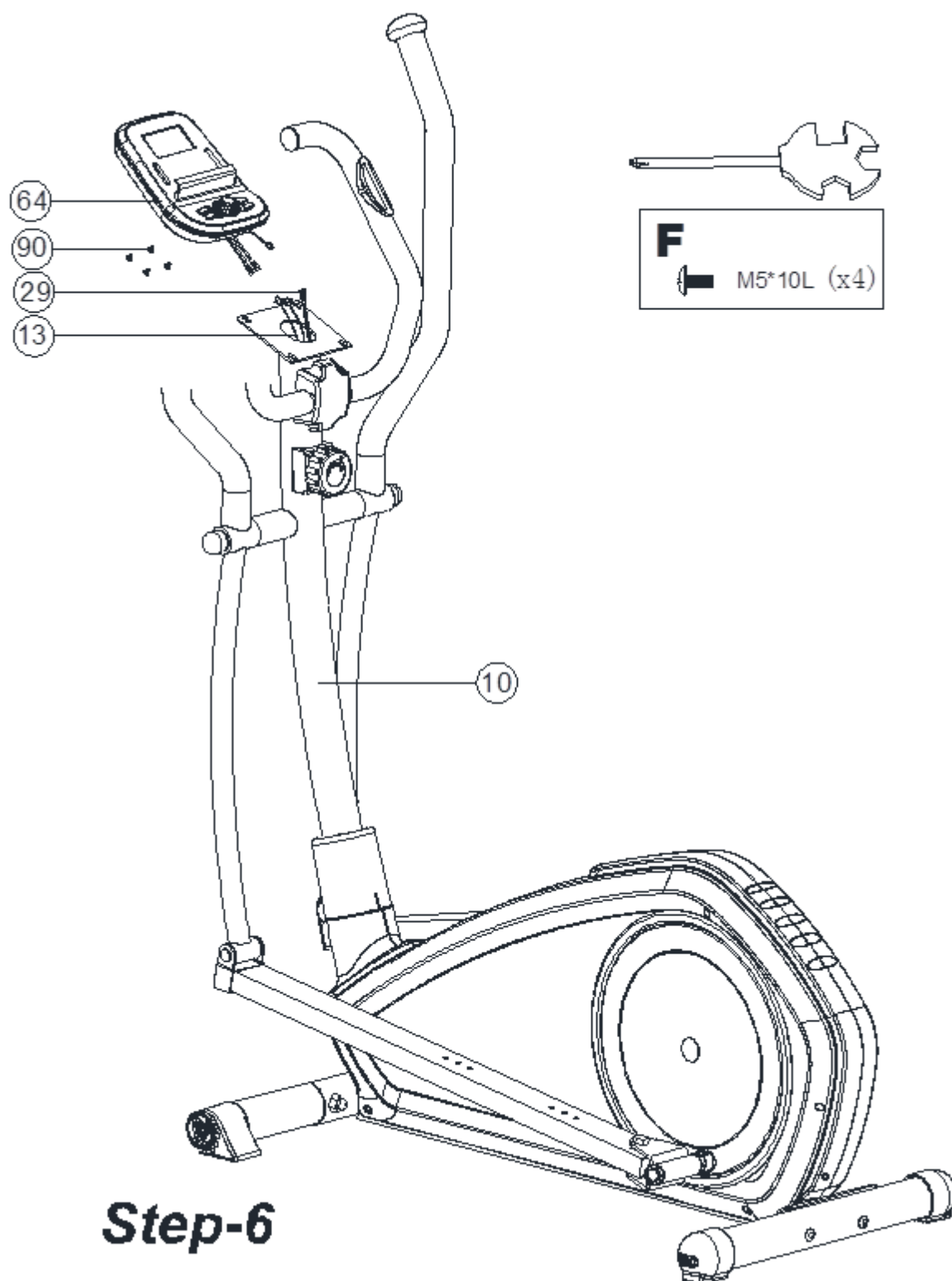
Krok 5



Step-5

1. Kabely vedte od řídítek (72) skrz otvor ze strany sloupku řídítek (10) k hornímu otvoru sloupku řídítek.
2. Upevněte řídítka (72) k sloupku řídítek (10) pomocí imbusového šroubu (9), pérové podložky (7), pérové podložky (6).
3. Namontujte ochranný kryt (38) na sloupek řídítek (10).

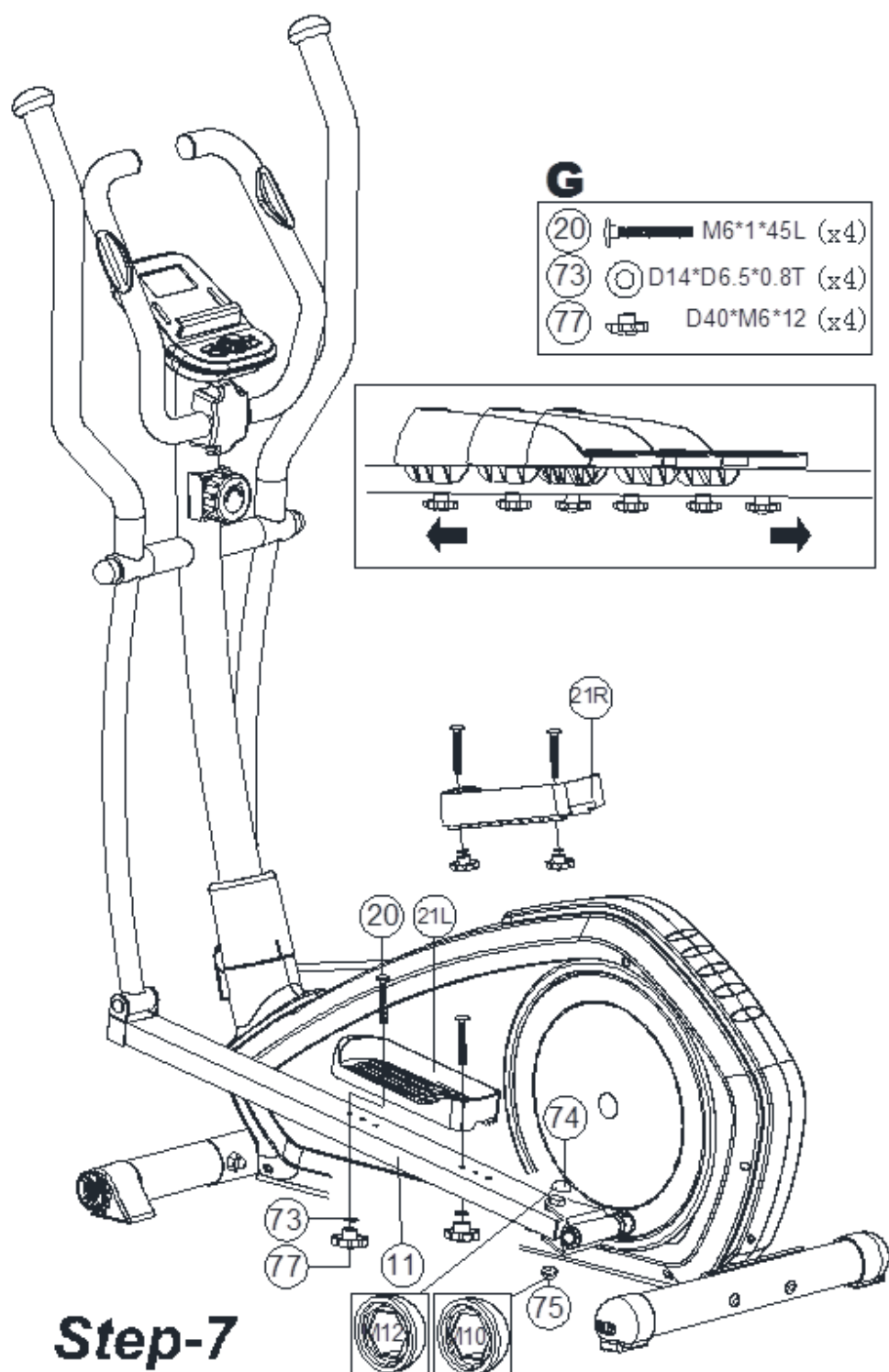
Krok 6



Step-6

1. Propojte ruční pulzní kabel (13) a horní kabel k počítači (29) s kabely z počítače (64).
2. Pomocí šroubů (90) upevněte počítač (64) na sloupek řídek (10).

Krok 7



1. Namontujte levý a pravý pedál do pedálové trubky (11) pomocí šroubu se čtvercovým krkem (20), ploché podložky (73), kulatého knoflíku (77).
2. Polohu pedálů lze upravit pomocí tří otvorů na pedálu (11).
3. Namontujte kryty šroubů (74 a 75)

HLAVNÍ FUNKCE

MODE (režim)	Pro potvrzení všech nastavení.
Otočné kolečko - UP (nahoru)	Otočením kolečka doprava (nebo jeho stisknutím) můžete vybrat režim tréninku a upravit hodnotu funkce směrem nahoru. Chcete-li hodnotu zvýšit rychle, otáčejte kolečkem rychleji.
Otočné kolečko - DOWN (dolů)	Otočením kolečka doleva (nebo jeho stisknutím) můžete vybrat režim tréninku a upravit hodnotu funkce směrem dolů. Chcete-li hodnotu snížit rychle, otáčejte kolečkem rychleji.
RESET (vynulování)	Pro vynulování nastavené hodnoty. Chcete-li vynulovat hodnoty všech funkcí, stiskněte tlačítko RESET a podržte jej po dobu 2 sekund.
CELKOVÉ VYNULOVÁNÍ	K opětovnému zapnutí konzole.
RECOVERY (obnovení)	Pro testování stavu obnovení tepové frekvence
BODY FAT (tělesný tuk)	Pro spuštění nebo ukončení testování tělesného tuku.

FUNKCE

SPEED (rychlost)	Zobrazuje rychlost cvičení uživatele.
RPM (otáčky za minutu)	Zobrazuje rychlost šlapání v otáčkách za minutu. Funkce RPM (ot/min) a SPEED (rychlost) se po začátku cvičení každých 6 sekund přepnou do jiného zobrazení.
TIME (čas)	<ol style="list-style-type: none"> Pomocí otočného kolečka můžete pro funkci odpočítávání nastavit cílový čas mezi 0:00 a 99:00. Hodnota může být nastavena uživatelem nebo automaticky akumulovaná pro funkci přičítání
DISTANCE (vzdálenost)	<ol style="list-style-type: none"> Pomocí otočného kolečka můžete pro funkci odpočítávání nastavit cílovou vzdálenost mezi 0,00 a 99,50. Hodnota může být nastavena uživatelem nebo automaticky akumulovaná pro funkci přičítání.
CALORIE (kalorie)	<ol style="list-style-type: none"> Pomocí otočného kolečka můžete pro funkci odpočítávání nastavit cílovou hodnotu kalorií mezi 0 a 9990. Hodnota může být nastavena uživatelem nebo automaticky akumulovaná pro funkci přičítání.
SNÍMÁNÍ	Zobrazuje popořadě všechny funkce TIME (čas) → DISTANCE (vzdálenost) → CALORIES (kalorie) → PULSE (tep) → RPM (ot/min) / SPEED (rychlost).
BODY FAT (tělesný tuk)	<p>V režimu STOP stiskněte tlačítko BODY FAT k zahájení měření tělesného tuku.</p> <p>Během měření musí uživatel držet obě ruce na rukojetích. LCD displej zobrazí “-” “_” “_” “_” “_” “_” “_” “_” po dobu 8 sekund, než počítač dokončí měření.</p> <p>LCD displej každé 3 sekundy střídavě zobrazuje BMI, procento tuku (FAT %).</p>

PROVOZNÍ POSTUP:

1. Instaluje 2 baterie typu 1,5 V #3, zobrazí se obrazovka jak ukazuje „Obrázek A“ a současně pípne, následně zadejte do nastavení osobní data a pro potvrzení stiskněte tlačítko „MODE“. Potom zařízení přejde v dalším kroku do hlavní nabídky, viz „Obrázek B“.



Obrázek A



Obrázek B

2. Vstupte do režimu nastavení TIME (čas)/DISTANCE (vzdálenost)/CALORIES (kalorie)/ PULSE (tep). Pokud se nacházíte v jakémkoliv režimu nastavení, například v režimu nastavení času, časová hodnota bliká a k úpravě hodnoty můžete použít otočné kolečko a stisknutím tlačítka „MODE“ nastavení potvrdit. Nastavení DISTANCE (vzdálenost), CALORIES (kalorie) a PULSE (tep) je stejné jako nastavení TIME (čas).
3. Při přenosu jakéhokoliv signálu do monitoru se začne hodnota TIME (čas), DISTANCE (vzdálenost), CALORIES (kalorie) odpočítávat nahoru, viz Obrázek C. Pokud je nějaká funkce přednastavena na cílovou hodnotu (TIME (čas), DISTANCE (vzdálenost) nebo CALORIES (kalorie)), bude při tréninku funkce odpočítávat od přednastavené hodnoty do nuly. Jakmile cílová hodnota dosáhne nuly, monitor začne po dobu 8 sekund pípat, a pokud trénink dále probíhá, funkce začne počítat od nuly nahoru. Pro potvrzení a přechod k dalšímu nastavení stiskněte tlačítko „MODE“.
4. V režimu SCAN (snímání) zobrazeném jako „Obrázek C“. RPM (otáčky za minutu)/SPEED (rychlost)/TM (čas)/DIST (vzdálenost)/CAL (kalorie)/PULSE (tep) se postupně zobrazují každých 6 sekund. Pořadí je následující.



Obrázek C

5. Pro výběr zobrazení jednotlivé funkce, kromě funkce RPM (otáčky za minutu) a SPEED (rychlost), můžete rovněž stisknout tlačítko „MODE“. Funkce RPM (otáčky za minutu) a SPEED (rychlost) přepnou displej.

6. RECOVERY (obnovení):

- (1) Pokud uživatel stiskne tlačítko „RECOVERY“, je funkce RECOVERY aktivní. V tuto chvíli pracují pouze funkce PULSE a TIME, ostatní funkce nebudou zobrazeny a vstup snímače není k dispozici. Funkce TIME (čas) začíná odpočítávat od „0:60“, pulsní signál bude blikat podle tepové frekvence uživatele za minutu. Jakmile odpočítávání času dosáhne „0“, zobrazí se F1~F6. (F1 je nejlepší a F6 nejhorší.)
- (2) LCD zobrazuje následujícím způsobem: (Podmínka zahájení a ukončení RECOVERY).



- (3) Není-li odpočítávání do 0:00 dokončeno a neexistuje žádný pulsní signál, musí být provedeno odpočítávání a zobrazeno F6.
- (4) Pokud stisknete tlačítko RECOVERY (obnovení) před odpočítáváním do 0:00, odpočítávání se ukončí a dojde k návratu do hlavní nabídky.

Poznámka:

1. Po přerušení tréninku na 4 minuty se hlavní obrazovka vypne.
Pro restartování počítače můžete stisknout libovolné tlačítko, původní hodnota zůstane zachována.
(Pokud provedete instalaci baterií, původní hodnota se smaže.)
2. Pokud počítač nezobrazuje správně, reinstalujte baterie a zkuste to znovu.
3. Specifikace baterie: 1,5 V UM-3 nebo AA (2 KS).

INTERSPORT je spoločnosť, ktorá patrí do BSCI (Business Social Compliance Initiative), ktorá bola založená v Bruseli. Prostredníctvom BSCI, INTERSPORT implementuje BSCI Kódex správania vo svojom dodávateľskom reťazci a postupne sa snaží dosiahnuť lepšie pracovné podmienky na daných dodávateľských pracovných miestach. Systém BSCI je založený na troch pilieroch: monitoring nezhôd nezávislými externými auditormi; posilnenie aktérov pôsobiacich v dodávateľskom reťazci prostredníctvom rôznych aktivít na zlepšovanie schopností; a zapojenie všetkých zainteresovaných strán prostredníctvom konštruktívneho dialógu v Európe a dodávateľských krajinách. Naše sociálne audity sú vykonávané neutrálne, prostredníctvom medzinárodne uznávaných spoločností s cieľom monitorovania sociálneho súladu našich dodávateľských spoločností.

Pre viac informácií o BSCI navštívte: www.bsci-intl.org



Normy a nariadenia

Bezpečnosť spotrebiteľa je prioritou číslo jeden pri ENERGETICKÝCH produktoch. To znamená, že všetky produkty sú súlade s národnými a medzinárodnými právnymi predpismi (podobne ako Nariadenia EÚ (ES č. 1907/2006), týkajúce sa Registrácie, Hodnotenia, Autorizácie a Zákazu chemických látok [REACH]).

Tento produkt je tiež certifikovaný EÚ a bol testovaný v medzinárodne uznávanom inštitúte a certifikovaný podľa štandardu ISO EN 20957-1, EN 957-5.



Likvidácia elektroodpadu (smernica 2002/96/ES WEEE):

Všetky výrobky, ktoré obsahujú elektrické alebo elektronické zariadenia, musia byť označené týmto symbolom. Tieto výrobky sa nesmú likvidovať v komunálnom odpade. Pozrite si miestne nariadenia týkajúce sa tohto druhu výrobkov.



Likvidácia batérií (smernica 2006/66/ES):

Batérie musia byť označené týmto symbolom a chemickými značkami Hg, Cd alebo Pb, ak batéria obsahuje ortuť, kadmium alebo olovo nad hraničné hodnoty uvedené v smernici a jej zmenách a doplneniach. Vybité batérie sa nesmú likvidovať v komunálnom odpade.



Smernica 2011/65/EÚ:

Obmedzenie o používaní určitých nebezpečných látok v elektrických a elektronických zariadeniach (RoHS).

RoHS

Vážená zákazníčka, vážený zákazník,

blahoželáme vám k zakúpeniu domáceho posilňovacieho stroja od firmy ENERGETICS. Tento výrobok je navrhnutý a vyrobený na domáce použitie tak, aby spĺňal všetky vaše želania a potreby. Pozorne si prečítajte návod na montáž a používanie. Tieto pokyny si uschovajte pre potreby nahliadnutia alebo údržby. V prípade akýchkoľvek ďalších otázok nás kontaktujte. Želáme vám veľa úspechov a zábavy pri cvičení.

Váš ENERGETICS - Tím

Bezpečnosť výrobku

ENERGETICS ponúka vysokokvalitné domáce posilňovacie stroje. Všetky výrobky sú testované a certifikované podľa najnovšej európskej normy ISO EN 20957-1, EN 957-5.

Dôležité bezpečnostné pokyny pre všetky domáce posilňovacie stroje

- Tento domáci posilňovací stroj nemontujte ani nepoužívajte vonku alebo v mokrom či vlhkom prostredí.
- Pred začatím cvičenia na domácom posilňovacom stroji si pozorne prečítajte pokyny.
- Uschovajte si tieto pokyny pre prípad opravy alebo objednávanie náhradných súčiastok.
- Tento cvičiaci stroj nie je vhodný na terapeutické účely.
- Pred začatím akýchkoľvek cvičebných programov sa poraďte so svojim lekárom, ktorý vám poradí optimálny tréning.
- Varovanie: nesprávne/nadmerné cvičenie môže spôsobiť poškodenie zdravia. Ak pocítite počas cvičenia nevoľnosť, prestaňte používať domáci posilňovací stroj.
- Varovanie: Úroveň bezpečnosti cvičiaceho stroja môže byť zachovaná, len ak sa stroj pravidelne kontroluje na poškodenie alebo opotrebovanie.
- Dodržiavajte tréningový plán, ktorý je podrobne opísaný v návode na cvičenie.
- Cvičenie začnite až po správnej montáži, nastavení a kontrole domáceho posilňovacieho stroja.
- Vždy začínajte rozcvičkou.
- Používajte len originálne dodané súčiastky ENERGETICS (pozri zoznam súčiastok).
- Dôsledne dodržiavajte postup montáže.
- Na montáž používajte len vhodné nástroje a v prípade potreby požiadajte o pomoc.
- Domáci posilňovací stroj umiestnite na rovný, nešmykľavý povrch, ktorý zabráni jeho pohybu, stlmí hluk a vibrácie.
- Ako ochranu podlahy alebo koberca pred poškodením položte pod výrobok podložku.
- Zistite si maximálnu polohu všetkých nastaviteľných častí, do ktorej sa môžu nastaviť.
- Dotiahnite všetky nastaviteľné časti, aby ste zabránili ich náhlemu pohybu počas cvičenia.
- Tento výrobok je určený pre dospelých. Zaistite, aby ho deti používali len pod dozorom dospelšej osoby.
- Uistite sa, že používatelia a prítomné osoby sú oboznámené o možných rizikách, napr. pohyblivých častiach počas cvičenia.
- Necvičte na domácom posilňovacom stroji bosí a nepoužívajte voľnú obuv.
- Pri montáži alebo demontáži domáceho posilňovacieho stroja dávajte pozor na voľné alebo pohyblivé časti.
- Vyhľadanie hlučných súčiastok: Ak spozorujete neobvyklé zvuky ako vŕzganie, klepanie atď., pokúste sa ich lokalizovať a dajte opraviť odborníkovi. Domáci posilňovací stroj nepoužívajte, kým ho nedáte opraviť.

- Tento stroj nie je určený pre osoby (vrátane detí) s obmedzenými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami alebo s nedostatočnými skúsenosťami alebo znalosťami o používaní tohto stroja, pokiaľ nie je zabezpečený dozor ďalšej osoby zodpovednej za ich bezpečnosť alebo pokiaľ tieto osoby neboli vopred poučené o obsluhu tohto stroja.
- Deti by mali byť vždy pod dozorom, aby sa zaistilo, že sa nebudú hrať so strojom.
- Úroveň odporu si môžete prispôbiť podľa vlastných potrieb: pozri návod.



Tento výrobok je vyrobený len na domáce účely a bol testovaný do maximálnej telesnej hmotnosti: pozri prednú stranu alebo výrobný štítok nalepený na výrobku.



VAROVANIE: Systémy monitorovania tepu môžu byť nepresné. Nadmerné cvičenie môže spôsobiť poškodenie zdravia alebo smrť. Ak cítite slabosť, okamžite prestaňte cvičiť.

Čistenie, starostlivosť a údržba posilňovacieho stroja

Dôležité



- Pravidelným čistením domáceho posilňovacieho stroja predĺžite jeho životnosť.
- Pre jednoduchšie čistenie odporúčame použiť podložku pod stroj.
- Používajte len čistú a vhodnú športovú obuv.
- Na čistenie domáceho posilňovacieho stroja používajte vlhkú handričku a nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky alebo rozpúšťadlá.
- Aby ste zabránili poškodeniu počítača, chráňte ho pred vniknutím kvapalín a pred priamym slnečným svetlom.
- Domáci posilňovací stroj nepoužívajte ani neskladujte vo vlhkom prostredí z dôvodu možnej korózie.



- V prípade opravy požiadajte o radu predajcu.
- Poškodené súčiastky okamžite vymeňte alebo stroj nepoužívajte, kým nebude opravený.
- Na opravu používajte len originálne náhradné súčiastky.



Denne



Pot ihneď utrite; potenie môže poškodiť vzhľad a správne fungovanie domáceho posilňovacieho stroja.



Mesačne



Zkontrolujte, zda jsou všechny spojovací prvky pevně uchyceny a v dobrém stavu.

Manipulácia a skladovanie

Vyváženie

Po zmontovaní je možné prispôbiť zadný stabilizátor mierne nerovnému povrchu. Na vyváženie nerovností medzi zadným stabilizátorom a podlahou otáčajte nastavovacími gombíkmi na zadných pätiaciach.



Preprava

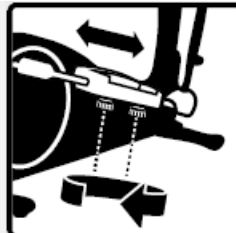
Transportné kolieska na predných pätiaciach umožňujú ľahké manévrovanie. Jednoducho ťahajte za rukoväť, pokiaľ sa kolieska nedotknú podlahy. Potom prevezte stroj na požadované miesto.



Nastavenie pedálov

Správnym nastavením pedálov zaistíte, že budete môcť cvičiť účinnejšie a pohodlnejšie. Znížite tiež riziko prípadného zranenia počas cvičenia.

1. Uvoľnite dve skrutky pod pedálom.
2. Posuňte pedál dozadu alebo dopredu, kým nenájdete správnu polohu.
3. Vráťte skrutky na miesto a pevne dotiahnite matice.
4. Môžete začať cvičiť.



Po vykonaní nastavení sa uistite, že sú všetky skrutky dotiahnuté.

Prevádzka

Správne športové oblečenie

Na cvičenie noste vždy vhodné športové oblečenie. Odporúčame nosiť oblečenie vhodné na cvičenie, ktoré vám umožní voľný pohyb počas cvičenia.

Úroveň cvičenia

Pred začatím cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. Ak pociťujete akékoľvek bolesti alebo tlak v hrudi, zadýchate sa z dôvodu slabosti, okamžite prestaňte cvičiť. Pred opakovaným používaním cvičiaceho stroja sa poraďte so svojím lekárom.

Nastavenie odporu

Manuálne nastavenie

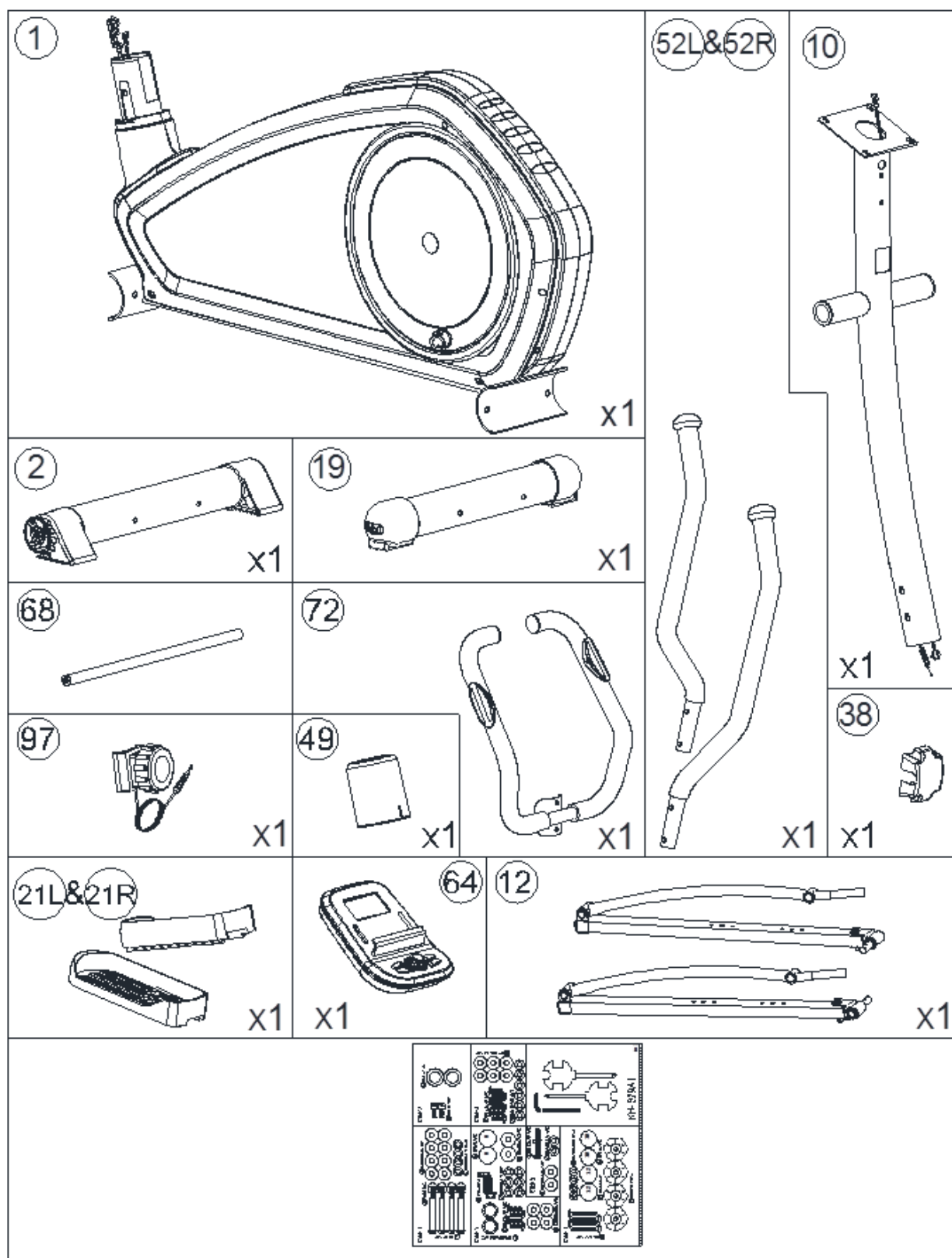
Odpor môžete nastaviť otáčaním ovládača odporu. Otáčaním doprava sa odpor zvyšuje, otáčaním doľava sa odpor znižuje.



Nastavenie ovládané počítačom

Odpor môžete zvyšovať alebo znižovať prostredníctvom počítača (ak je súčasťou vybavenia). Ďalšie informácie nájdete v návode k počítaču.

Kontrolný zoznam

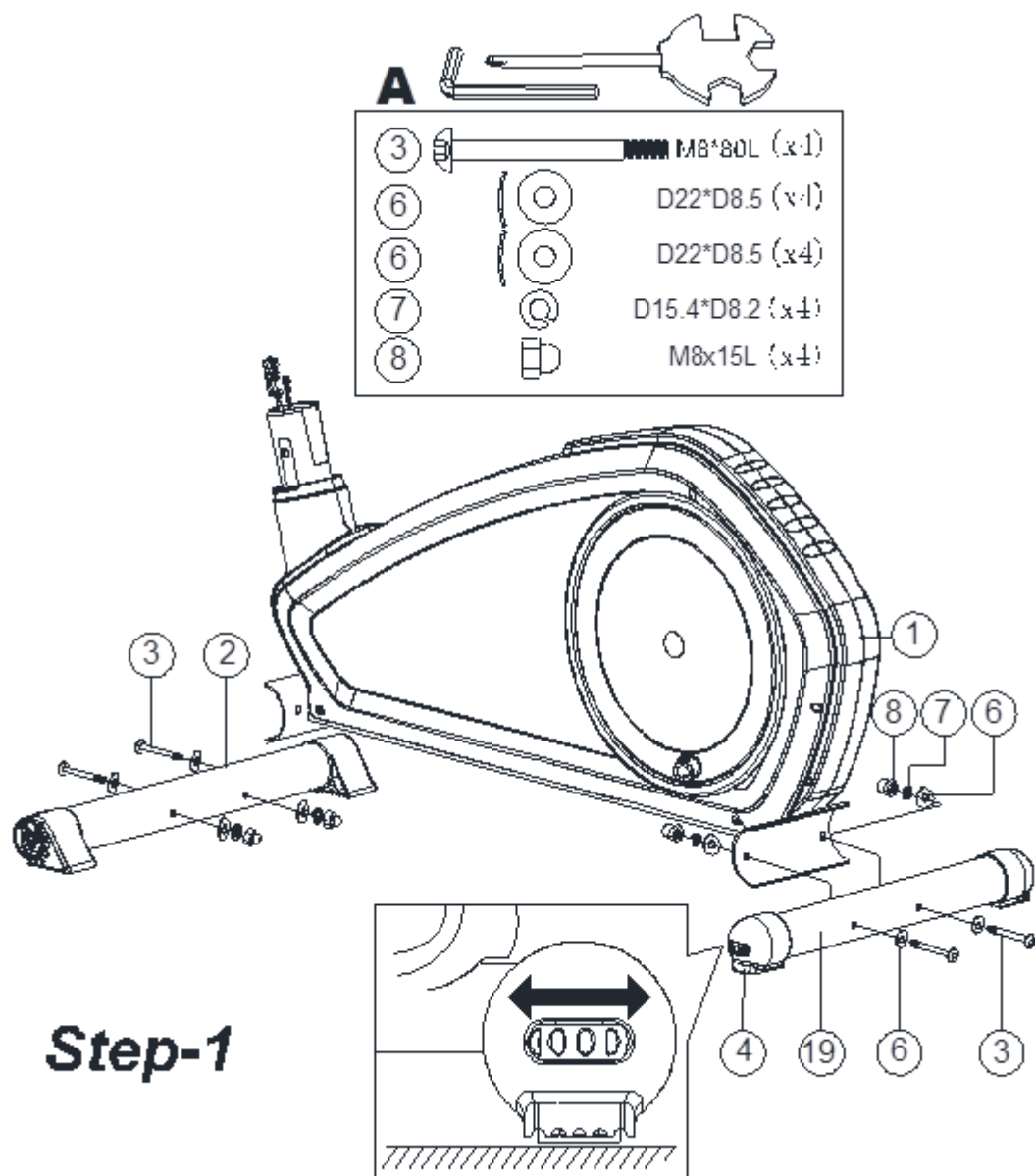


Zoznam dielov					
Diel	Opis	Počet	Diel	Opis	Počet
1	Hlavný rám	1	50	Fixačná doska pre magnet	1
2	Predný stabilizátor	1	51	Skrutka rebríka M10*1,5*58L	2
3	Allen skrutka M8*1,25*80L	4	52L	Ľavé riadidlo	1
4	Nastaviteľný kryt	2	52R	Pravé riadidlo	1
5L	Ľavý pohyblivý kryt	1	53	Pena 500L	2
5R	Pravý pohyblivý kryt	1	54	Pena 560L	2
6	Zakrivená podložka D22xD8,5x1,5T	16	55	kryt riadidiel	2
7	Pružná podložka D15,4xD8,2x2T	18	56	Pružina	1
8	Klenutá matica M8x1,25x15L	4	57	Plochá podložka D24*D13,5*2,5T	2
9	Allen skrutka M8x1,25x20L	12	58	Skrutka ST4*1,41*12L	8
10	Nastavenie pozície riadidiel	1	59	Krúžok	1
11	Nastavenie pedálov	2	61	Kľuková náprava	1
12	Nosná trubica pre pohyblivé riadidlá	2	62	Okrúhly magnet	1
13	Kábel merania pulzu na rukoväti	2	63	Koncový kryt	4
14	Puzdro	14	64	Počítač	1
15	Polovičné guľové veko	2	65	Meranie pulzu na rukoväti	2
16	Voľnobežné koleso	1	66	Plochá podložka D25xD8,5x2T	2
17	kryt pedálovej nápravy	2	68	pohyblivá náprava	1
18	Rozpierka	1	69	Oska predného pedálu	2
19	Zadný stabilizátor	1	70	Fixačná doska voľnobežného kolesa	1
20	Štvorhranná skrutka M6*1*45L	4	71	Skrutka M6x1,0x15L	4
21L/ R	Pedále	1	72	nastavenie riadidiel	1
22	Plochá podložka D23*D17,2*1,5T	1	73	Plochá podložka D14xD6,5x0,8T	4
23	kryt skrutky D29*21(M8)	2	74	kryt skrutky (M12)	2
24	Matica proti uvoľneniu M10*1,25*7T	2	75	kryt skrutky (M10)	2
25	Kolík	6	76	Plastový kryt	2
26	C-klip S-17(1T)	1	77	Křížový gombík	4
28	oska pedálu	2	78	Pružina D1,2*55L	1

Zoznam dielov					
Diel	Opis	Počet	Diel	Opis	Počet
29	Horný počítačový kábel	1	79	Nylonová matica M6*1*6T	1
30	Spodný počítačový kábel	1	80	Skrutka ST4x1,41x10L	2
31	Pásové koleso	1	81	Vnútoraná rúrka	1
32	C-klip D21,5xD17,5x1,2T	8	82	Nylonová matica M10*1,5*10T	3
33	Nastavenie kľuky	2	83	Skrutka M8*25	1
34	krížová skrutka ST4,2x1,4x20L	9	85	Skrutka M6*60L	1
35	Pás	1	86	Šesťhranná matica M6*1*6T	1
36L	Kryt ľavej reťaze	1	87	Plochá podložka D13*D6,5*1,0T	1
36R	Kryt pravej reťaze	1	88	Spoj/kĺb	2
37	Zotrvačník	1	89	Šesťhranná matica M8*1,25*6T	1
38	ochranný kryt	1	90	Skrutka M5x0,8x10L	4
39	Bočný kryt	2	91	Skrutka ST4,0x1,41x20L	2
40	Šesťhranná skrutka M8x1,25x25	2	92	Vlnitá podložka D17*D22*0,3T	1
41	Šesťhranná skrutka M8*52L	1	93	Puzdro D29*D11,9*9T	4
42	Okrúhly kryt	2	94	Skrutka M8*1,25*16L	2
43	Ložisko#6003ZZ	6	95	Nylonová podložka D6*D19*1,5T	1
44	Plochá podložka D20*D11*2,0T	2	96	Plastová podložka D10*D24*0,4T	2
45	Nylonová matica M8*1,25*8T	2	97	Ovládač napnutia	1
46	Plochá podložka D30*D8,5*2,0T	1	98	spodný napínací kábel	1
47	Vlnitá podložka D26*D19,5*0,3T	6	99	krížová skrutka M5*0,8*10L	1
48	Nylonová matica M6x1,0x6T	4	100	Matica proti uvoľneniu	2
49	Horný ochranný kryt	1			

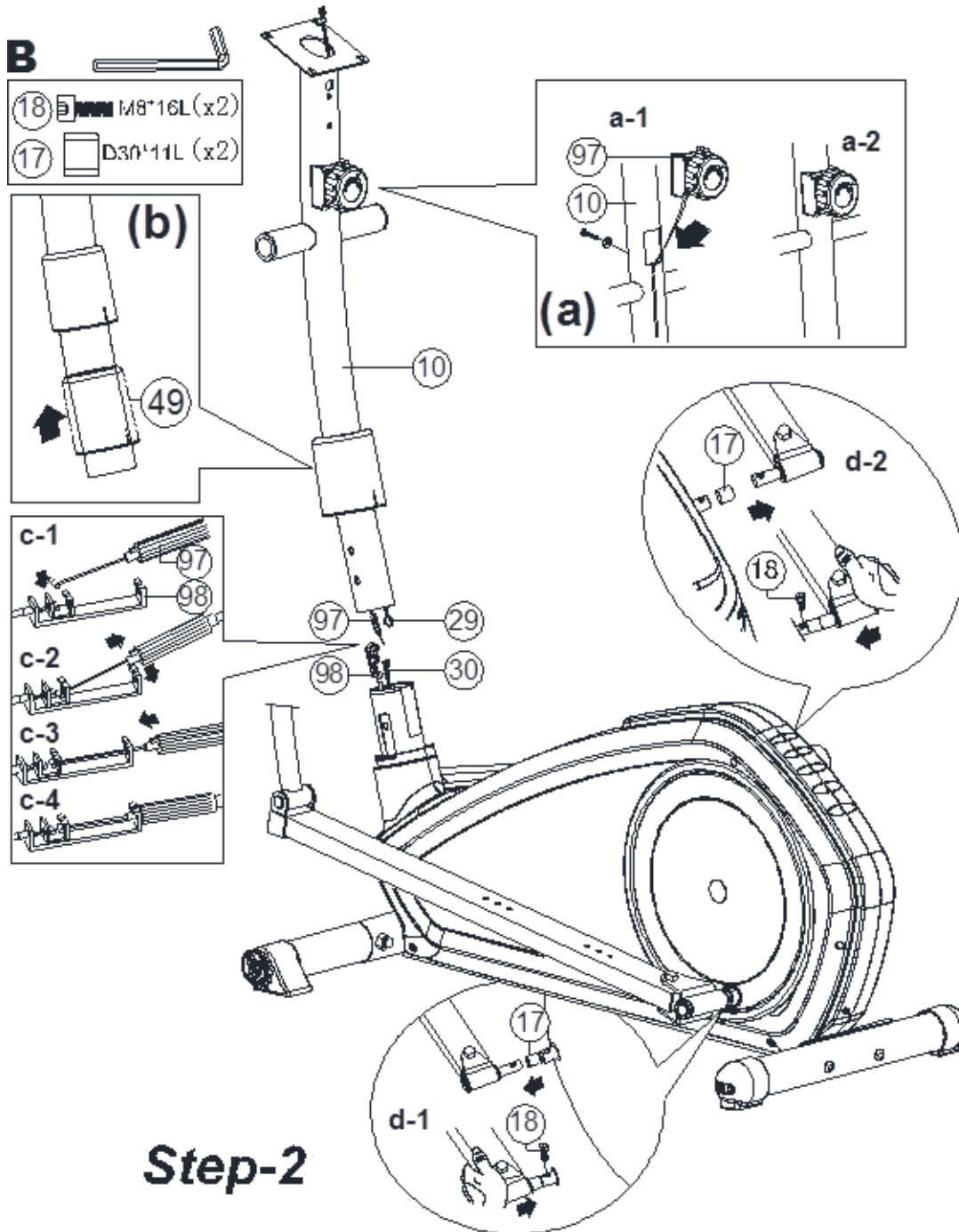
Pokyny k montáži

Krok 1



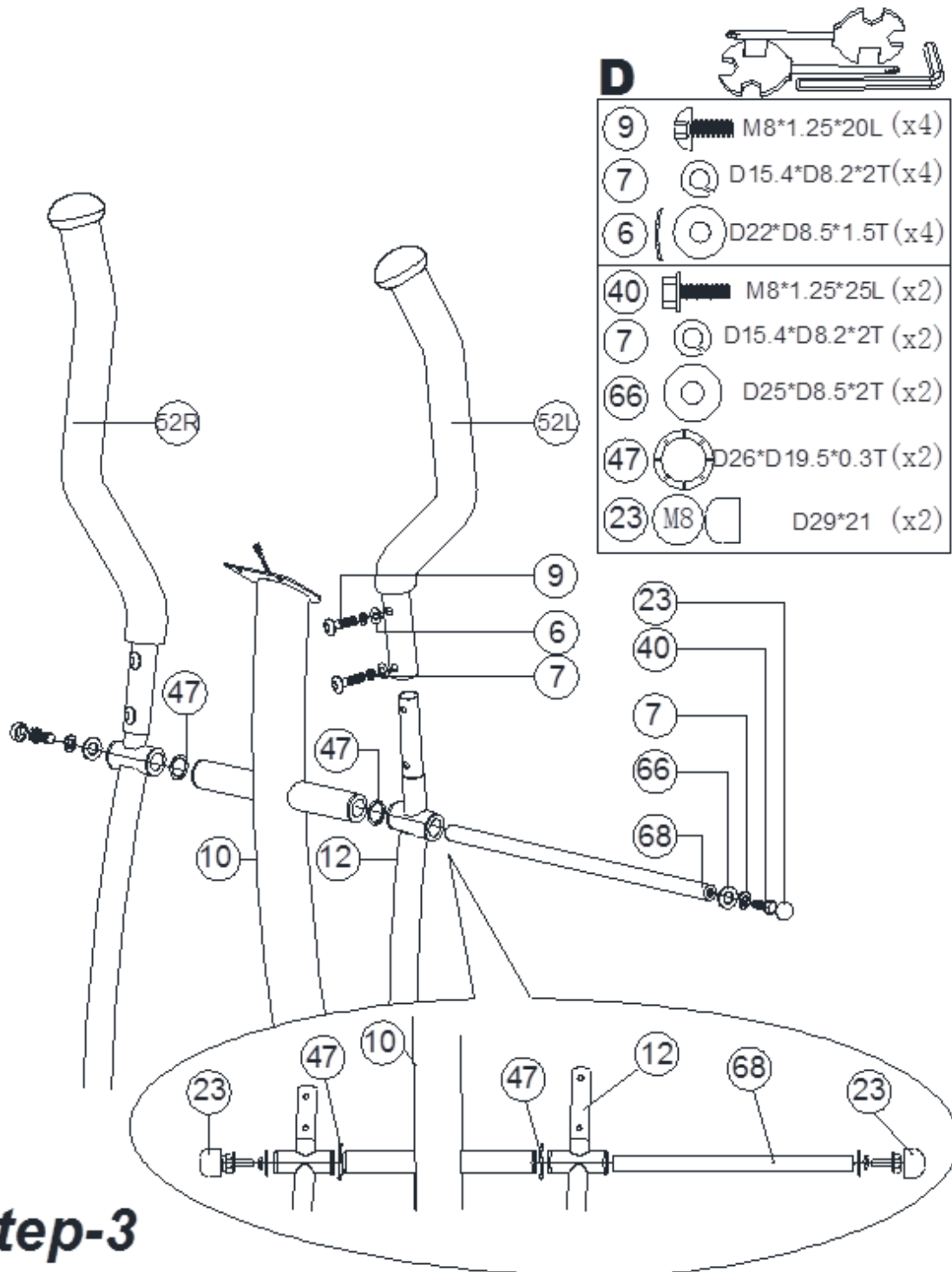
1. Predný stabilizátor (2) a zadný stabilizátor (19) namontujte k hlavnému rámu skrutkou (3), so zakrivenou podložkou (6), pružinovou podložkou (7) a klenutou maticou (8).
2. Otočením kolesa nastaviteľného krytu nastavte správnu výšku.

Krok 2



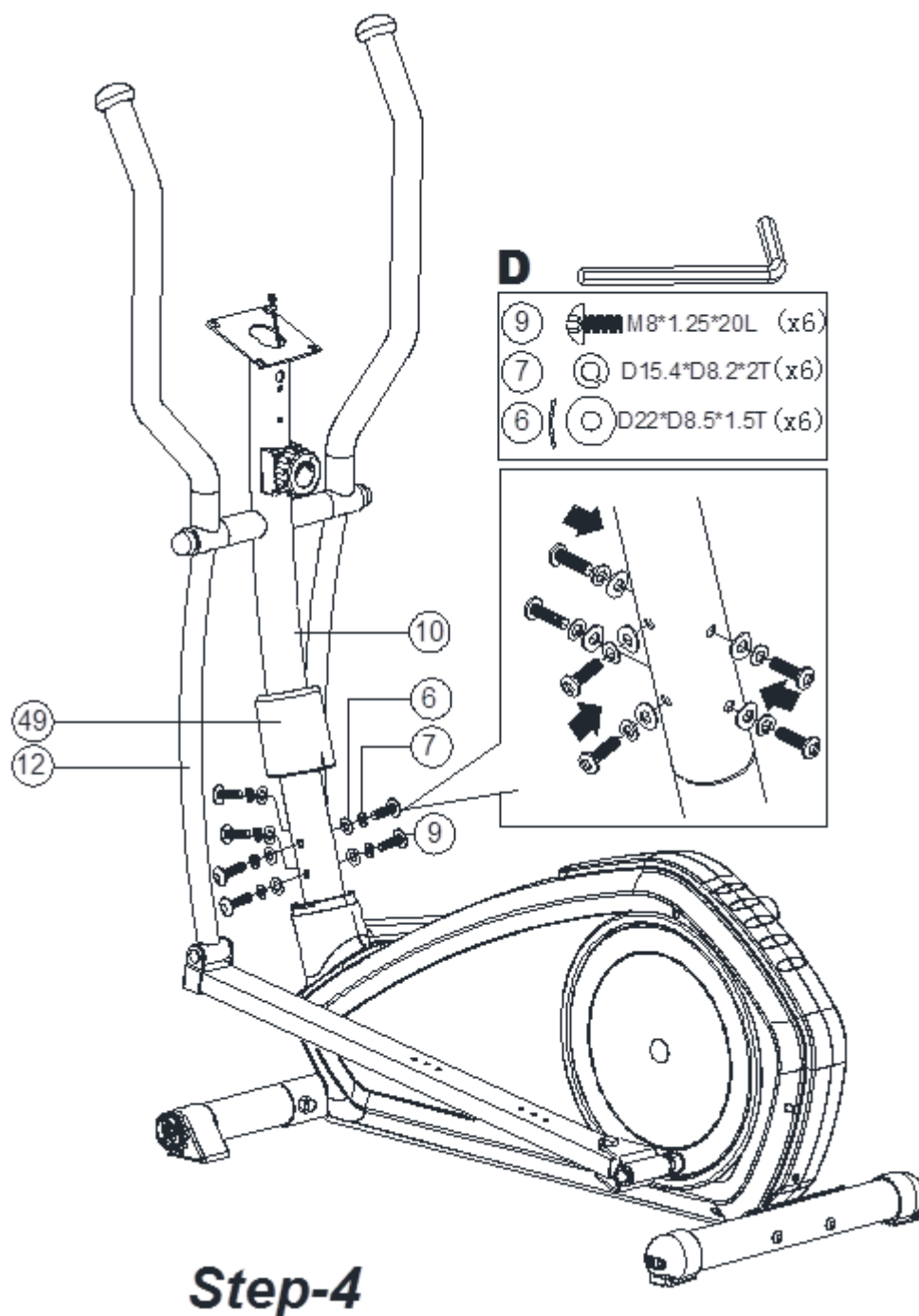
1. Demontujte skrutku a podložku pripojenú z napínacieho ovládača (97).
2. Povoľte kábel z napínacieho ovládača (97) cez stĺpik riadidiel (10), ako je to znázornené na obrázku a-1. Potom napínací ovládač (97) namontujte na stĺpik riadidiel skrutkou s podložkou z posledného kroku, ako je to znázornené na obrázku a-2.
3. Napínací ovládač (97) spojte so spodným napínacím káblom (98), ako je to znázornené na obrázku c.
4. Ľavú/pravú rúrku pedálu (11) namontujte k hlavnému rámu pomocou krytu pedálovej nápravy (17) a rozpierky (18), ako je znázornené na obrázku d.

Krok 3



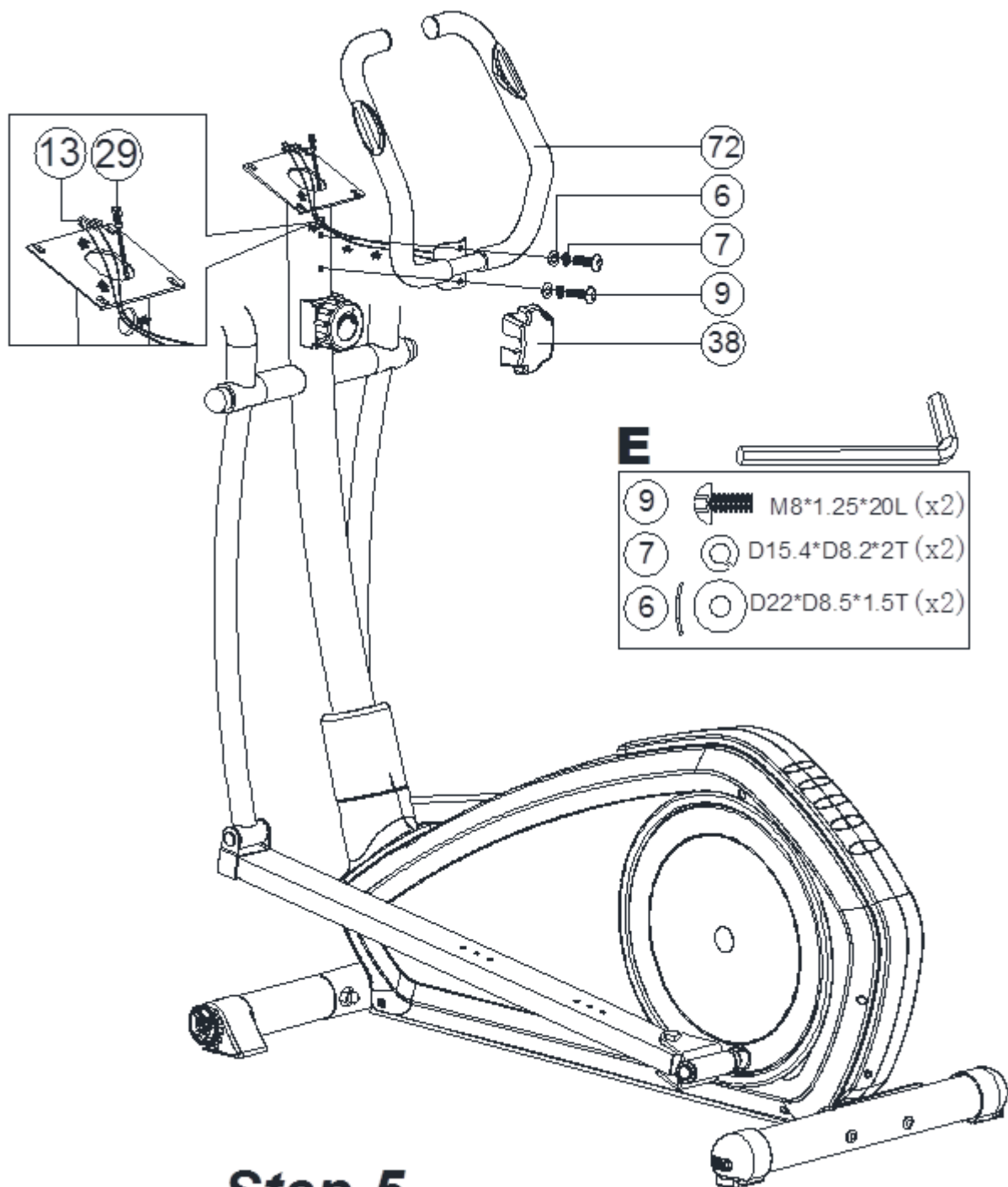
1. Pohyblivú nápravu (68) prevedte cez nosnú trubku pre ľavé/pravé pohyblivé riadidlá (12) a stĺpik riadidiel (10), potom ich upevnite skrutkovým krytom (23), skrutkou (40) s pružinovou podložkou (7), plochou podložkou (66) a vlnitou podložkou (47)
2. Ľavé riadidlo (52L) a pravé riadidlo (52R) namontujte do ľavého/pravého pohyblivého riadidla (12) imbusovou skrutkou (9) s pružinovou podložkou (7) a pružinovou podložkou (6).

Krok 4



1. Stĺpik riadidiel (10) a hlavný rám pomocou namontujte imbusovou skrutkou (9) s pružinovou podložkou (7) a pružinovou podložkou (6)

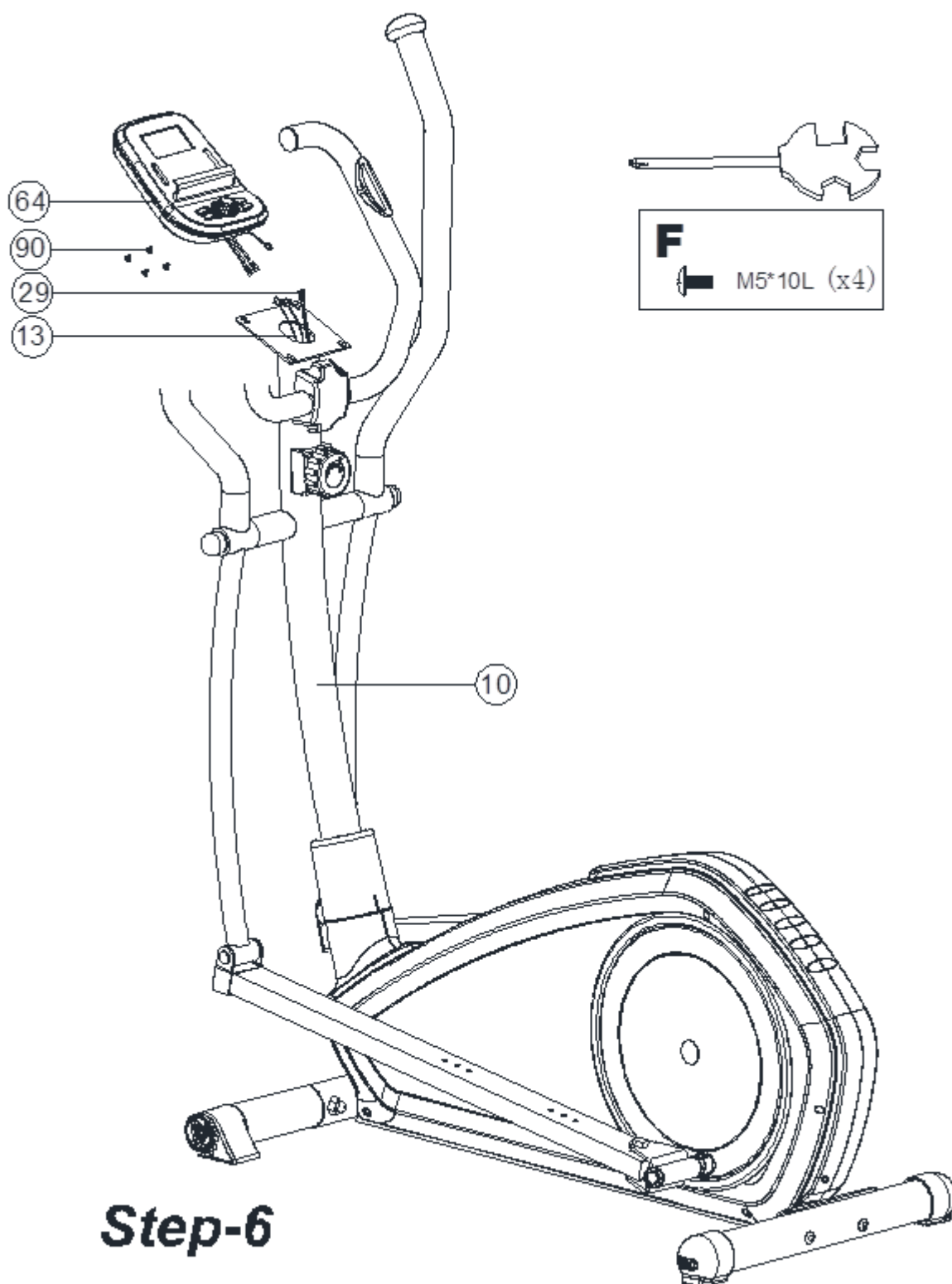
Krok 5



Step-5

1. Káble z riadiel (72) prevedte cez otvor z boku stĺpika riadiel (10) k hornému otvoru stĺpika riadiel.
2. Riadidlá (72) upevnite na stĺpik riadiel (10) imbusovou skrutkou (9) s pružinovou podložkou (7) a pružinovou podložkou (6)
3. Na stĺpik riadiel (10) namontujte ochranný kryt (38).

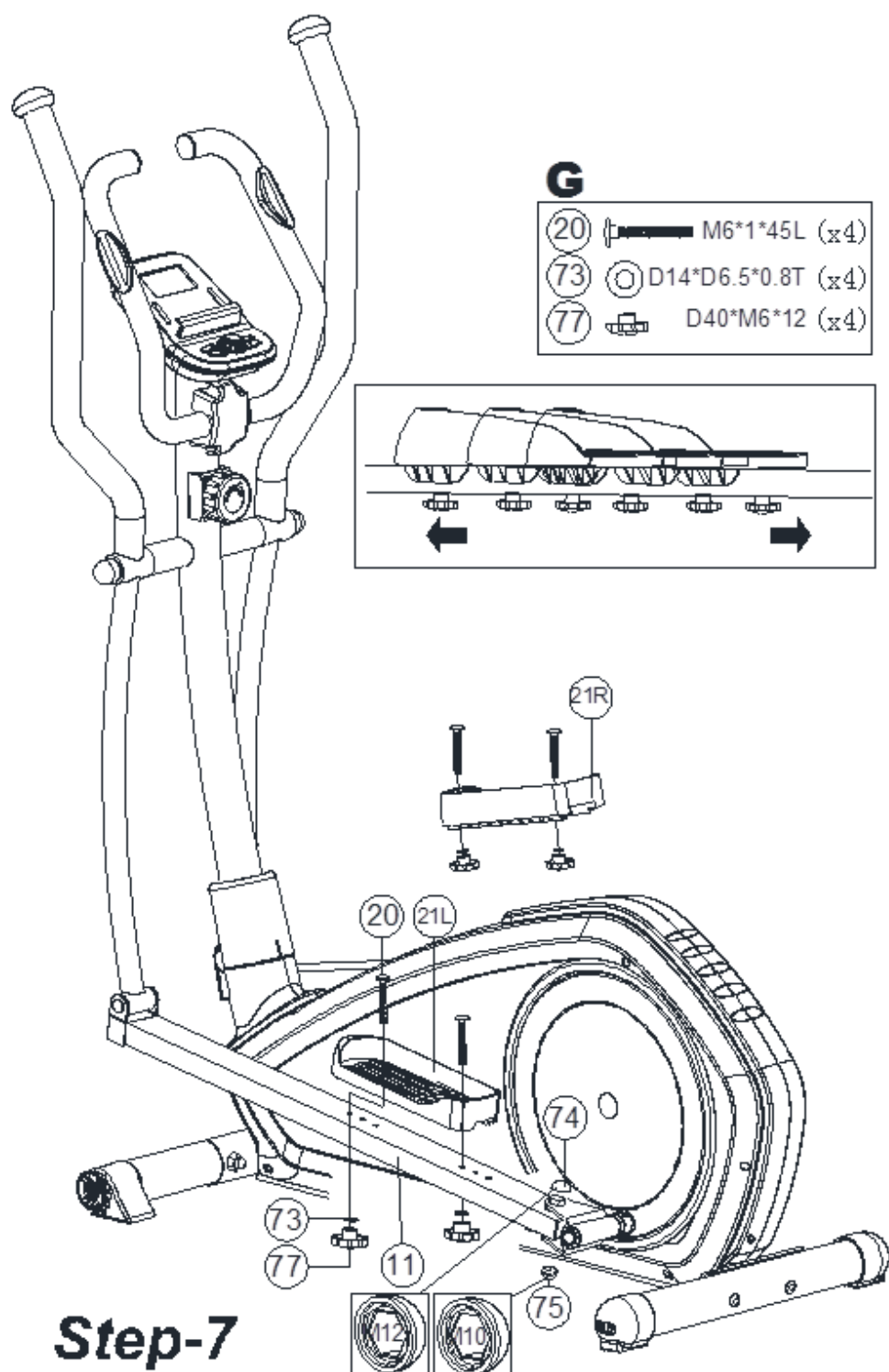
Krok 6



Step-6

1. Pripojte ručný impulzný kábel (13) a horný počítačový kábel (29) pomocou káblov z počítača (64).
2. Skrutkami (90) upevnite počítač (64) na stĺpik riadidiel (10).

Krok 7



1. Ľavý a pravý pedál namontujte na pedálovú trúbku (11) štvorcovým hrdlom (20) s plochou podložkou (73) a krížovým gombíkom (77).
2. Polohu pedálov je možné nastaviť pomocou troch otvorov na pedálovej trúbke (11).
3. Namontujte kryty skrutiek (74 a 75)

FUNKCIE TLAČIDIEL

MODE (REŽIM)	Potvrdenie všetkých nastavení.
Nastavovacie koliesko - ZVYŠOVANIE hodnôt	Otáčaním doprava (alebo stlačením) vyberte režim tréningu a nastavenie hodnoty funkcie zvýšte. Rýchlym otočením sa zvyšovanie hodnoty zrýchli.
Nastavovacie koliesko - ZNIŽOVANIE hodnôt	Otáčaním doľava (alebo stlačením) vyberte režim tréningu a nastavenie hodnoty funkcie znížte. Rýchlym otočením sa znižovanie hodnoty zrýchli.
RESET (VYNULOVANIE)	Vymazanie nastavenej hodnoty. Tlačidlo RESET podržte stlačené 2 sekundy, čím sa všetky nastavenia vymažú.
ÚPLNÉ VYNULOVANIE (RESET)	Opätovné zapnutie konzoly.
RECOVERY (Obnova)	Stav zotavenia po teste tepovej frekvencie.
BODY FAT (Telesný tuk)	Spustíte alebo zastavíte test telesného tuku.

FUNKCIE

RÝCHLOSŤ	Zobrazuje rýchlosť cvičenia používateľa.
RPM (otáčky za min.)	Zobrazuje rotáciu pedálov v otáčkach za minútu. Ot./min. a RÝCHLOSŤ sa prepnú na iný displej každých 6 sekúnd po začiatku cvičenia.
TIME (ČAS)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nastavovacie koliesko môžete použiť na nastavenie cieľového času od 0:00 do 99:00 pre funkciu odpočítavania. 2. Môže ho nastaviť používateľ alebo automaticky akumulovať na odpočítavanie
DISTANCE (VZDIALENOSŤ)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nastavovacie koliesko môžete použiť na nastavenie vzdialenosti od 0,00 do 99,50 pre funkciu odpočítavania. 2. Môže ho nastaviť používateľ alebo automaticky akumulovať na odpočítavanie.
KALÓRIE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na nastavenie cieľových kalórií od 0 do 9990 môžete použiť funkciu odpočítavania. 2. Môže ho nastaviť používateľ alebo automaticky akumulovať na odpočítavanie.
SNÍMANIE	Zobrazuje všetky funkcie TIME (čas) → DISTANCE (vzdialenosť) → CALORIES (kalórie) → PULSE (pulz) → RPM (ot./min.)/SPEED (rýchlosť) v poradí za sebou.
BODY FAT (Telesný tuk)	<p>Stlačením tlačidla TELESNÝ TUK v režime STOP spustíte meranie telesného tuku.</p> <p>Počas merania musí používateľ držať obe ruky na rukoväti. Na LCD displeji sa na 8 sekúnd zobrazí „-“ „--“ „---“ „----“, až kým počítač nezačne meranie.</p> <p>Na LCD displej zobrazí sa po každých 3 sekundách BMI, FAT%.</p>

POSTUP POUŽÍVANIA:

1. Vložte 2 kusy batérií typu 1,5V #3, potom sa na obrazovke zobrazí „Nákres A“ a súčasne zaznie „pípnutie“, potom zadajte nastavenie osobných údajov a stlačením tlačidla „MODE“ (Režim) potvrdíte. Potom nasleduje ďalší krok do hlavnej ponuky ako „Nákres B“.



Nákres A



Nákres B

2. Prístup k nastavovaciemu režimu TIME (čas) / DISTANCE (vzdialenosť) / CALORIES (kalórie) / PULSE (pulz). Keď sa nachádzate v nastavovacom režime, napríklad v režime nastavenia času, časová hodnota bliká, nastavovacím kolieskom môžete hodnoty nastaviť a stlačením tlačidla „MODE“ (Režim) potvrdiť. Vzďialenosť DISTANCE, kalórie CALORIES a pulz PULSE sa nastavujú rovnako ako čas TIME.
3. Pri prenášaní akéhokoľvek signálu do monitora sa hodnota času TIME, vzdialenosti DISTANCE, či kalórií CALORIES začne odpočítavať ako nákres C. Ak je k dispozícii funkcia, ktorá bola prednastavená na cieľ (čas TIME, vzdialenosť DISTANCE alebo kalórie CALORIES), funkcia sa bude odpočítavať z prednastavenej hodnoty na nulu kým tréning začne. Akonáhle sa cieľ dosiahne na nulu, monitor začne 8 sekúnd pípať a funkcia sa bude odpočítavať priamo od nuly, ak tréning ďalej trvá. Stlačením tlačidla „MODE“ (Režim) potvrdíte a prejdete na ďalšie nastavenie.
4. V režime SCAN zobrazenom ako „Nákres C“. Zobrazenie RPM (Ot./min.) / SPEED (Rýchlosť) / TM / DIST (Vzdialenosť) / CAL (Kalórie) / PULSE (Pulz) sa mení každých 6 sekúnd. Poradie je nasledovné.

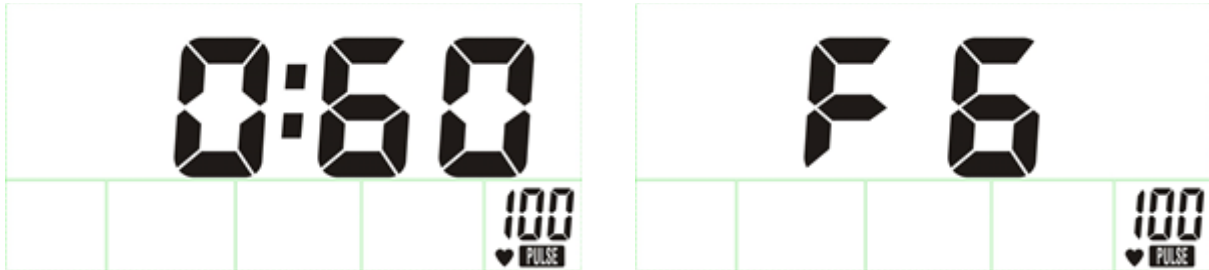


Nákres C

5. Môžete tiež stlačiť tlačidlo „MODE“ (Režim) na výber jedného funkčného displeja s výnimkou funkcie RPM (Ot./min) a SPEED (Rýchlosť). Funkcia RPM (Ot./min) a SPEED (Rýchlosť) prepne zobrazenie.

6. RECOVERY (Obnova):

- (1) Keď používateľ stlačí tlačidlo „RECOVERY“, aktivuje sa funkcia RECOVERY (Obnova). V tomto okamihu funguje funkcia PULSE (pulz) a TIME (čas), iné funkcie sa nebudú zobrazovať a vstup snímača nie je k dispozícii. Čas začne odpočítavať od „0:60“, pulzný signál bude blikať podľa tepovej frekvencie BPM používateľa. Keď sa čas odpočíta do „0“, zobrazí sa F1 ~ F6. (F1 je najlepší, F6 je najhorší)
- (2) LCD displej zobrazuje nasledovne: (Počítateľný a konečný stav Obnovy RECOVERY).



- (3) Ak nie je dokončená akcia odpočítavania do 0:00 a nie je žiadny impulzný signál, musí sa urobiť odpočítavanie a zobrazíť F6.
- (4) Ak stlačíte tlačidlo RECOVERY pred odpočítaním do 0:00, priebeh sa ukončí a prebehne návrat do hlavnej ponuky.

Poznámka:

1. Ak tréning na 4 minúty zastavíte, hlavná obrazovka sa vypne. Stlačením ľubovoľného tlačidla spustíte reštart počítača, pričom pôvodná hodnota sa zachová. (Ak vymeníte batérie, pôvodná hodnota sa stratí.)
2. Ak počítač zobrazuje nezvyčajne, vymeňte batérie a skúste to znova.
3. Špecifikácie batérie: 1,5V UM-3 alebo AA (2PCS).

Az INTERSPORT a BSCI (Business Social Compliance Initiative) brüsszeli leányvállalata. A BSCI-n keresztül az INTERSPORT kötelezettséget vállal az ellátási rendszerében a BSCI ügyviteli szabályzatának végrehajtására és fokozatosan javítja a munkafeltételeket az érdekelt beszállítók munkaterületein. A BSCI rendszer három pillérré épül: a nem megfelelőségek ellenőrzése külső, független vizsgálatokkal; beszállítók felhatalmazása különböző konstruktív tevékenységekkel; és kötelezettség az összes jelentős részvényessel konstruktív párbeszédeken keresztül Európában és beszállító országban. A szociális vizsgálatokat semleges, nemzetközileg elismert felülvizsgáló vállalatok végzik el annak érdekében, hogy a beszállító üzemeink szociális megfelelősége ellenőrizve legyen.

A BSCI-vel kapcsolatos további információért látogasson el a következő honlapra: www.bsci-intl.org



Normatívák és szabályzatok

Az Ügyfelek biztonsága az ENERGETICS termékek esetén a legfontosabb prioritás. Ez azt jelenti, hogy az összes termékünk megfelel a vegyi anyagok bejegyzésére, értékelésére, engedélyezésére és korlátozására [REACH] vonatkozó nemzeti és nemzetközi jogi követelményeknek (pl. az Európai Szabályzatnak (1907/2006 sz. EK).

Ez a termék CE tanúsítvánnyal is el van látva, és egy nemzetközileg elismert intézmény tesztelte és tanúsította az ISO EN 20957-1, EN 957-5 ipari előírásnak megfelelően.



Elektromos hulladékok megsemmisítése (2002/96/EC WEEE direktíva):

Minden olyan terméket, mely elektromos és elektronikus berendezéseket tartalmaz, meg kell jelölni. Ezek a termékek nem lehet háztartási hulladékként kezelni és kidobni. A terméket a helyi jogszabályoknak megfelelően selejtezze le.



Akkumulátorok megsemmisítése (2006/66/EK direktíva):

Az elemeket meg kell jelölni és fel kell tüntetni a Hg, Cd vagy Pb vegyjeleket, ha az elem a direktívában és a módosításaiban meghatározott értéknél nagyobb mennyiségű higanyt, kadmiumot vagy ólmot tartalmaz. A termékekhez használt elemeket nem lehet háztartási hulladékként kezelni és kidobni.



2011/65/EK direktíva:

Veszélyes anyagok elektromos berendezésekben való alkalmazásának korlátozása (RoHS).

RoHS

Tisztelt Vásárló,

gratulálunk Önnek, hogy megvásárolta az otthoni ENERGETICS testedző készüléket. A jelen készülék úgy lett megszerkesztve, hogy kielégítse az Ön szükségleteit és igényeit. Kérjük, hogy a készülék első beszerelését, illetve első használatát megelőzően figyelmesen olvassa el a jelen utasításokat. Az Ön izomfejlesztési készülékének a helyes használata céljából a jelen használati utasítást, mint módszertani útmutatót, kérjük, őrizze meg. Az utólagos kérdések, tájékoztatások céljából készségesen állunk a rendelkezésére. A gyakorlások során nagyon sok sikert és kellemes időtöltést kívánunk.

Az Ön ENERGETICS - munkacsoportja

Termékbiztonság

Az ENERGETICS termékek magas minőségi szinten vannak kivitelezve, és megfelelnek az európai ISO EN 20957-1, EN 957-5 szabvány követelményeinek.

Fontos biztonsági előírások az összes otthoni fitnessberendezéshez

- Ne szerelje össze vagy működtesse ezt az otthoni fitnessberendezést a szabadban vagy nedves helyen.
- Mielőtt megkezdzi az edzést ezzel az otthoni fitnessberendezéssel, kérjük, figyelmesen olvassa el a használati utasítást.
- Kérjük hogy gondosan őrizze meg a használati utasítást, hogy az esetleges későbbi javítások, alkatrész rendelések esetén ezt a dokumentumot szükség esetén képes legyen felmutatni.
- A jelen edzőkészülék nem alkalmas gyógykezelési célokra.
- Az edzés megkezdése előtt beszéljen a kezelőorvosával és kérjen tanácsot az optimális edzésprogramhoz.
- Figyelem: A helytelen és eltúlzott edzés sérüléseket és egészség-károsodást okozhat. Ha nem érzi jól magát azonnal hagyja abba az otthoni fitnessberendezés használatát.
- Figyelem: Az edzőberendezés biztonsági szintjét csak akkor lehet megőrizni, ha rendszeresen ellenőrzi, hogy vannak- e rajta sérülések vagy kopások.
- Kérjük, tartsa be az edzési útmutatóban lévő helyes edzésre vonatkozó tanácsokat.
- A testedzést csak az otthoni fitness berendezés szakszerű beszerelése, beállítása és figyelmes ellenőrzése után végezze.
- A testedzést mindig csak a bemelegítés után kezdje el.
- Csak a mellékelt eredeti ENERGETICS pótalkatrészeket használja (lásd az alkatrészek listáját).
- Gondosan tartsa be a szerelési utasításokat.
- Szerelésre csak erre alkalmas szerszámokat használjon, és szükség esetén kérjen segítséget.
- Az otthoni fitnessberendezést egyenes felületre kell állítani, amely kizárja a készülék elcsúszás lehetőségét, csökkenti a zajszintet és a rezgést.
- A padló vagy padlószőnyeg védelme érdekében helyezzen alátétet a termék alá.
- A beállítható részeknél vizsgálja meg ezeknek a maximális beállítási pozícióit.
- Szoroson húzzon meg minden beállítható alkatrészt, hogy megakadályozza a hirtelen mozgásukat az edzés során.
- Ez a termék felnőttek számára készült. Ügyeljen arra, hogy a gyermekek csak felnőtt személy jelenlétében használják a berendezést.

- A jelenlevőket figyelmeztesse az esetleges sérülési veszélyekre, pl. az edzés alatt mozgó részek által fenyegető veszélyekre.
- Az otthoni fitnessberendezést ne használja mezítláb vagy bő lábbeliben.
- Ügyeljen a nem rögzített vagy a mozgó részekre az otthoni fitnessberendezés összeszerelése vagy szétszerelése során.
- Zajforrások felderítése: Amennyiben szokatlan hangokat észlel, pl. súrlódások, kelepelés stb. úgy próbálja meg ezek okát megvizsgálni, és az esetleges javítást bízza szakemberre. A javítás elvégzéséig tilos az otthoni fitnessberendezést használni.
- A készüléket nem használhatják csökkent fizikai, érzékelési vagy értelmi képességű személyek (a gyerekeket is beleértve), vagy akiknek nincs meg a tapasztalatuk és tudásuk ehhez; kivéve, ha a biztonságukért felelős személy a használatra megtanítja, vagy a használat közben felügyeli őket.
- A gyerekekre mindig oda kell figyelni, nehogy játszanak a készülékkel.
- Az edzési teljesítmény beállítható az Ön edzés igényei szerint. lásd a műveleteket.



Ez a termék csak otthoni használatra készült és a felhasználó maximális testtömege: lásd a borítón vagy a terméken lévő adattáblán.



FIGYELEM : A szívritmust ellenőrző rendszerek pontatlanok lehetnek. A túlzásba vitt edzés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Amennyiben gyengének érzi magát, azonnal hagyja abba az edzést.

A fitnessberendezés tisztítása, tárolása és karbantartása

Fontos



- Az otthoni fitnessberendezés gyakori tisztítása meghosszabbítja a termék élettartamát.
- Egy otthoni fitnessberendezéshez való szőnyeg használata javasolt a könnyebb tisztítás érdekében.
- Csak tiszta és megfelelő cipőt viseljen.
- Az otthoni fitnessberendezés tisztításához használjon egy nedves rongyot, és kerülje az agresszív hatású tisztítószerke vagy oldószerek használatát.
- A számítógép meghibásodásának elkerülése érdekében tartsa távol a folyadékoktól és a közvetlen napsugárzástól.
- A korróziós hatások csökkentése céljából az otthoni fitnessberendezést ne használja és ne tárolja nedves környezetben.



- Amennyiben a készülék javításra szorul, lépjen kapcsolatba a viszonteladóval.
- A meghibásodott alkatrészeket azonnal cserélje ki és/vagy a készüléket ne használja mindaddig, amíg nem lesz megjavítva.
- A javításhoz csak eredeti cserealkatrészeket használjon.



Napi



Havi



Azonnal törölje le az izzadság-cseppeket, melyek megrongálhatják a készüléket, illetve hátrányosan befolyásolhatják az otthoni fitnessberendezés megfelelő működését.

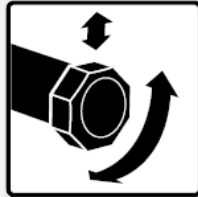


Ellenőrizze, hogy az összes csatlakozás szorosanhúzott és jó állapotban vannak-e.

Készülék kezelése

Szintezés

A készülék beszerelése előtt lehetséges a kisebb padlófelületi egyenlőtlenégeket kiegyenlíteni a hátsó vízszintes kereszt-támasztékon levő állító fejek segítségével. A beállítás pontosítható az állító fej oldalrészén levő beállító kerék forgatásával. A kereket forgassa mindaddig, amíg eléri a pontosan kiegyenlített pozíciót.



Szállítás

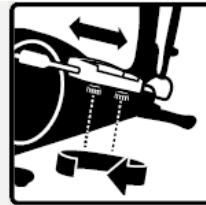
Az első keresztámszon levő közlekedő kerekek megkönnyítik a teljes készülék mozgatását. A kormány megfogásával egyszerűen billentse előre a készüléket úgy, hogy a kerekecskék megérintsék a padlót. Ezt követően tolja a készüléket a meghatározott helyére.



A pedál beállítása

A pedál megfelelő beállítása hatékonyabb és kényelmesebb edzést biztosít, valamint edzés közben csökkenti a sérülések kockázatát is.

1. Lazítsa meg a pedál alatt található két csavart.
2. Tolja előre vagy hátra a pedált, amíg el nem éri a megfelelő helyzetet.
3. Helyezze vissza a két csavart, és húzza szorosra ezeket.
4. Elkezdheti az edzést.



Győződjön meg róla, hogy a beállítás elvégzése után az összes csavar szorosra legyen húzva.

Műveletek

Megfelelő tréningruhák

Győződjön meg arról, hogy az edzés során mindig megfelelő edzőcipőt visel. Javasoljuk a megfelelő tréningruha viselését, mely az edzés során szabad mozgást biztosít.

Edzési szint

Az edzés megkezdése előtt beszéljen egy orvossal. Amennyiben fájdalmat vagy szorítást érez a mellkasában, levegő után kapkod vagy ájulás kerülgeti, azonnal hagyja abba az edzést. Az edzőeszköz ismételt használata előtt forduljon az orvosához.

Az ellenállás beállítása

Kézi beállítás

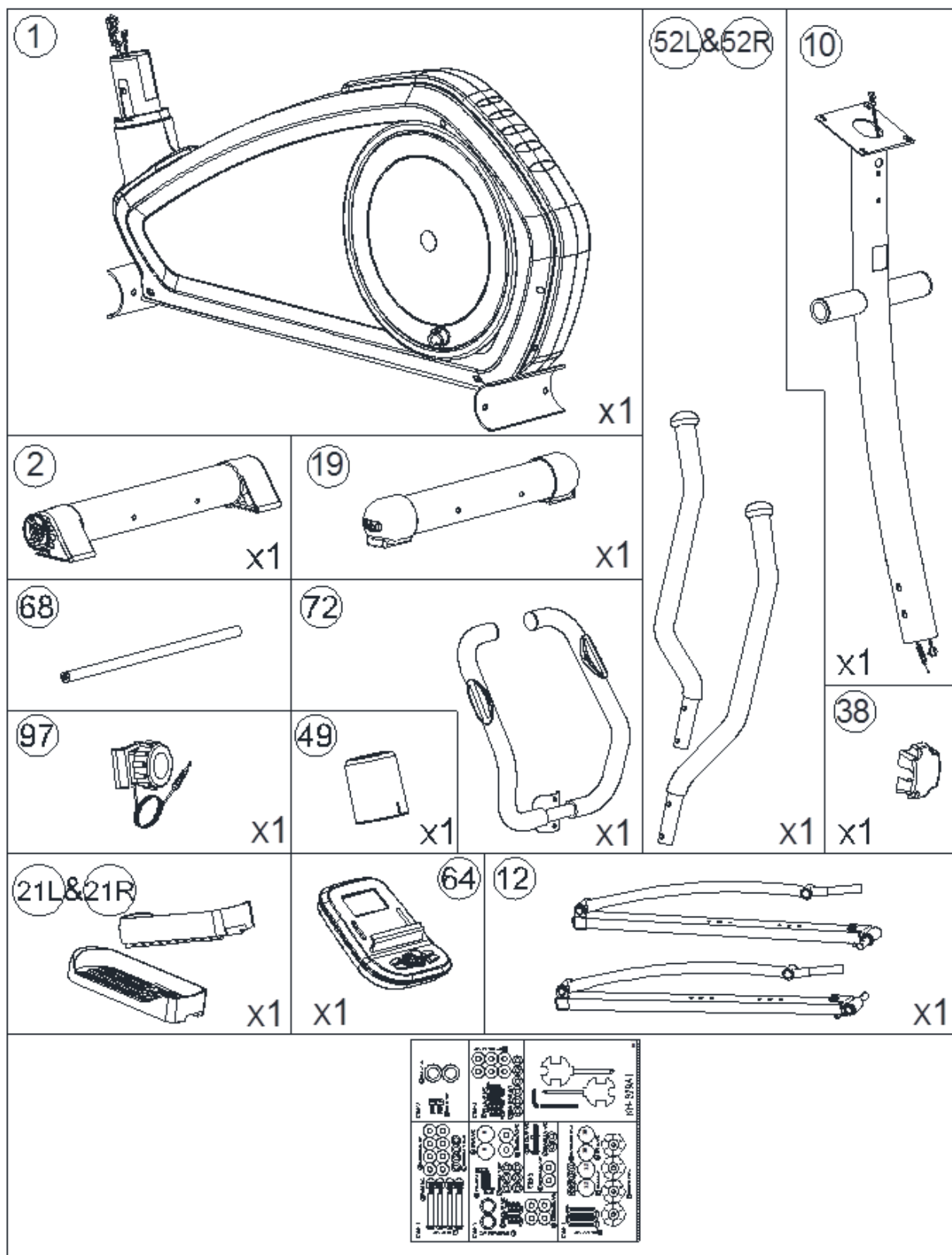
Az ellenállást az ellenállást szabályozó forgatógomb elforgatásával lehet beállítani. Az ellenállás növeléséhez a forgatógombot forgassa el az óramutató járásával megegyező irányba, az ellenállás csökkentéséhez pedig az óramutató járásával ellentétes irányba.



Számítógépes beállítás

Az ellenállást a kezelőpultról lehet növelni vagy csökkenteni (ha alkalmazható). További információért olvassa el a számítógép kezelési kézikönyvét.

Lista

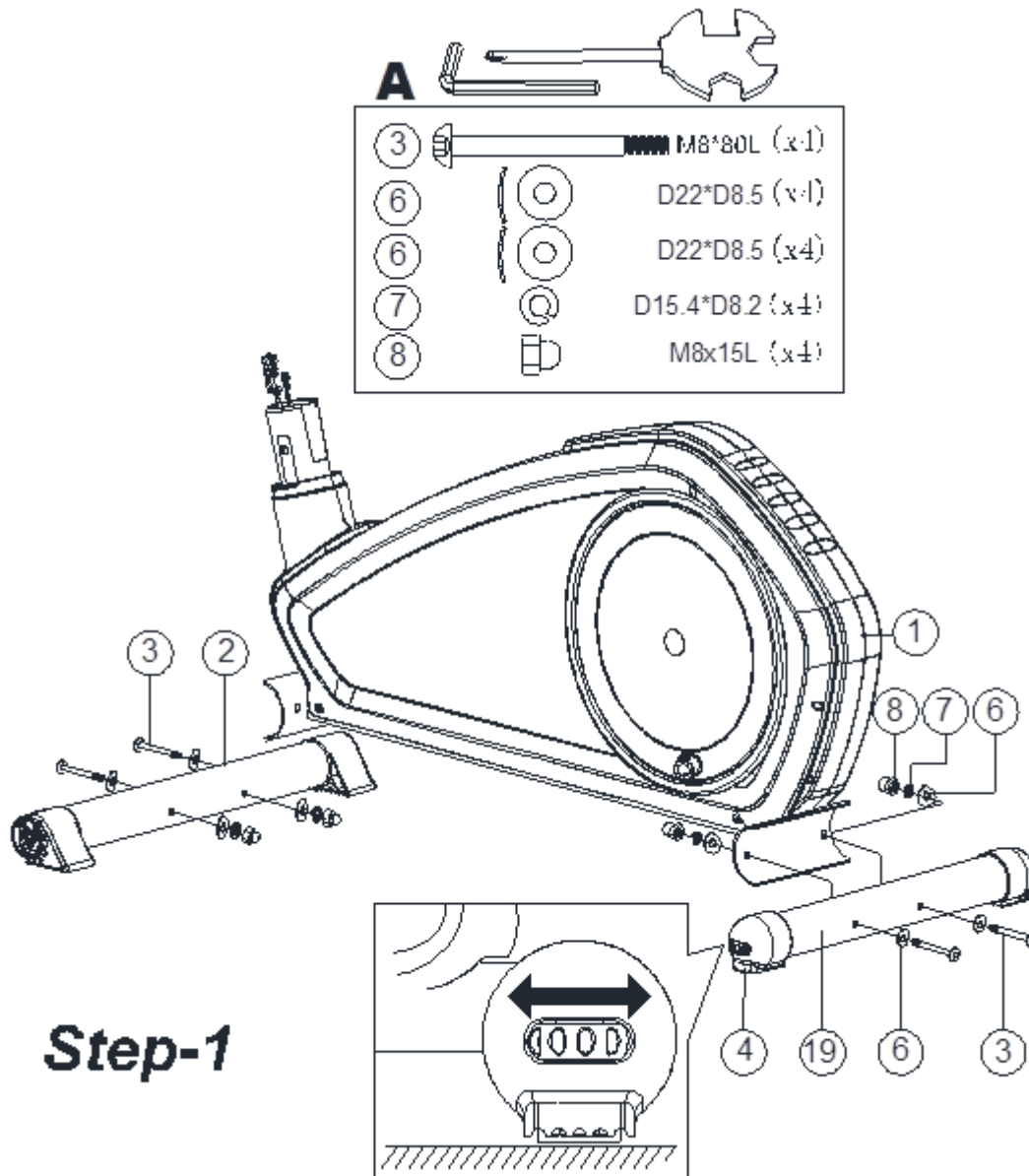


Alkatrészek listája					
Alkat rész	Leírás	Me nny.	Alkatr ész	Leírás	Men ny.
1	Fő váz	1	50	Mágnes rögzítőlemeze	1
2	Elülső stabilizátor	1	51	Létra csavar M10*1.5*58L	2
3	Imbusz csavar M8*1.25*80L	4	52L	Bal kormány	1
4	Állítható végződésfedél	2	52R	Jobb kormány	1
5L	Bal mozgatható végződésfedél	1	53	Hab 500L	2
5R	Jobb mozgatható végződésfedél	1	54	Hab 560L	2
6	Hajlított csavaralátét D22xD8.5x1.5T	16	55	kormányfedél	2
7	Rugós alátét D15.4xD8.2x2T	18	56	Rugó	1
8	Kupolás anya M8x1.25x15L	4	57	Lapos alátét D24*D13.5*2.5T	2
9	Imbusz csavar M8x1.25x20L	12	58	Csavar ST4*1.41*12L	8
10	Kormányoszlop	1	59	Gyűrű	1
11	Pedálkészlet	2	61	Hajtótengely	1
12	A mozgatható kormány segédcsöve	2	62	Kerek mágnes	1
13	a kézi pulzusmérő kábele	2	63	végződésfedél	4
14	Csapágyersely	14	64	Számítógép	1
15	Felezett gömbvégződés	2	65	Pulzusmérő	2
16	Rögzített kerék	1	66	Lapos alátét D25xD8.5x2T	2
17	a hajtótengely fedele	2	68	mozgatható tengely	1
18	Távtartó	1	69	Elülrő hajtótengely	2
19	Hátsó stabilizátor	1	70	Rögzítőlemez rögzített kerékhez	1
20	Négyszögnyakú csavar M6*1*45L	4	71	Csavar M6x1.0x15L	4
21L/ R	Pedálok	1	72	kormánykészlet	1
22	Lapos alátét D23*D17.2*1.5T	1	73	Lapos alátét D14xD6.5x0.8T	4
23	csavarfedél D29*21(M8)	2	74	csavarfedél (M12)	2
24	Kicsavaródásgátló anya M10*1.25*7T	2	75	csavarfedél (M10)	2
25	Tű	6	76	Műanyag fedél	2
26	C-kapocs S-17(1T)	1	77	Állítókar	4
28	pedáltengely	2	78	Rugó D1.2*55L	1

Alkatrészek listája					
Alkat rész	Leírás	Me nny.	Alkatr ész	Leírás	Men ny.
29	Felső számítógép kábel	1	79	Nejlonanya M6*1*6T	1
30	Alsó számítógép kábel	1	80	Csavar ST4x1.41x10L	2
31	Lánckerék	1	81	Belső cső	1
32	C-kapocs D21.5xD17.5x1.2T	8	82	Nejlonanya M10*1.5*10T	3
33	Hajtókar készlet	2	83	Csavar M8*25	1
34	keresztcsavar ST4.2x1.4x20L	9	85	Csavar M6*60L	1
35	Szalag	1	86	Hatlapú anyacsavar M6*1*6T	1
36L	Bal oldali láncburkolat	1	87	Lapos alátét D13*D6.5*1.0T	1
36R	Jobb oldali láncburkolat	1	88	Illesztés	2
37	Lendítőkerék	1	89	Hatlapú anyacsavar M8*1.25*6T	1
38	védőborítás	1	90	Csavar M5x0.8x10L	4
39	Oldalfedél	2	91	Csavar ST4.0x1.41x20L	2
40	Hatlapú anyacsavar M8x1.25x25	2	92	Tengelytárcsa D17*D22*0.3T	1
41	Hatlapú anyacsavar M8*52L	1	93	Csapágy D29*D11.9*9T	4
42	Kerek fedő	2	94	Csavar M8*1.25*16L	2
43	Csapágy #6003ZZ	6	95	Nejlon alátét D6*D19*1.5T	1
44	Lapos alátét D20*D11*2.0T	2	96	Műanyag alátét D10*D24*0.4T	2
45	Nejlonanya M8*1.25*8T	2	97	Ellenállást szabályozó gomb	1
46	Lapos alátét D30*D8.5*2.0T	1	98	alsó ellenállási kábel	1
47	Tengelytárcsa D26*D19.5*0.3T	6	99	keresztcsavar M5*0.8*10L	1
48	Nejlonanya M6x1.0x6T	4	100	Kicsavaródásgátló anya	2
49	Felső védőborítás	1			

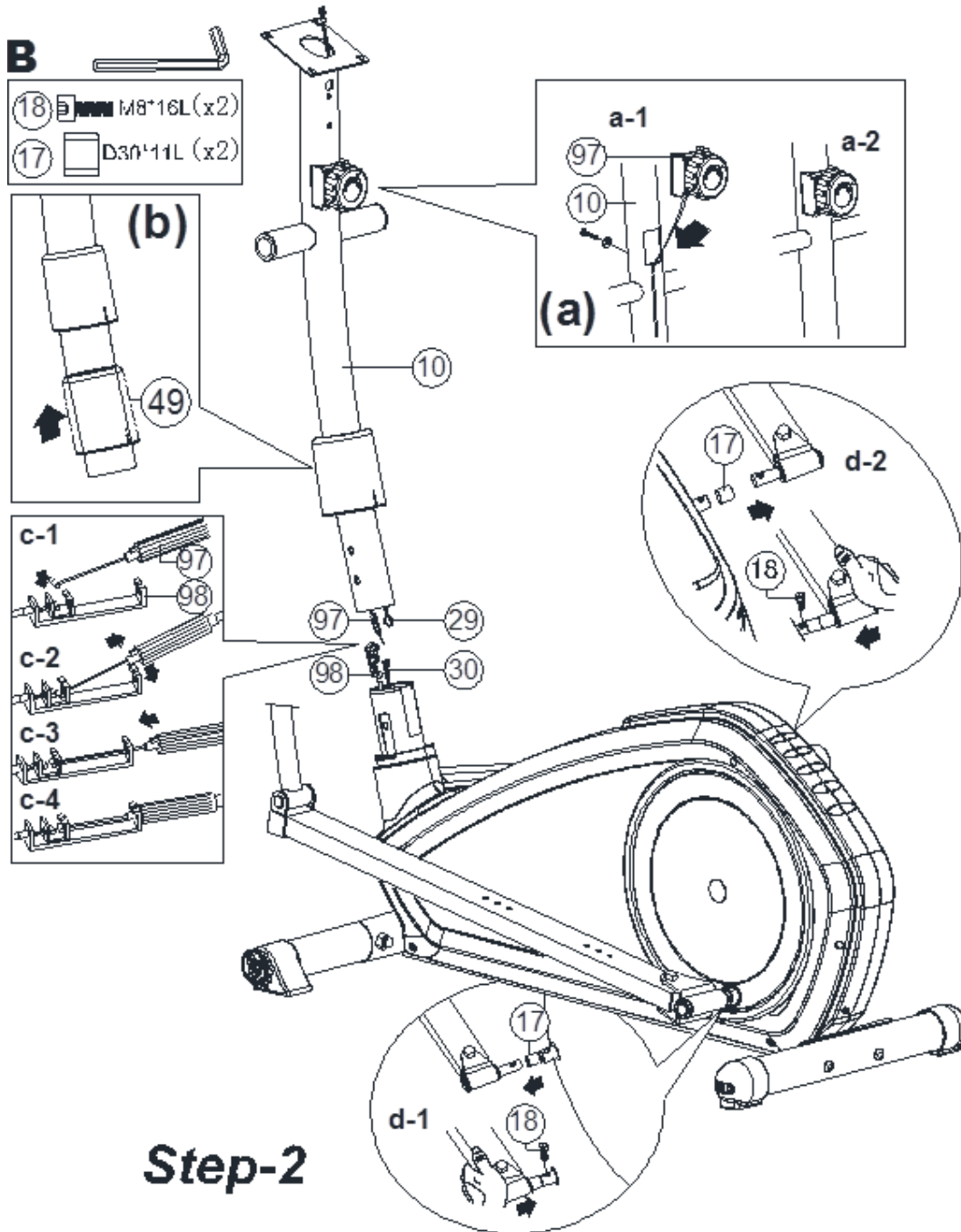
Összeszerelési útmutató

1. lépés



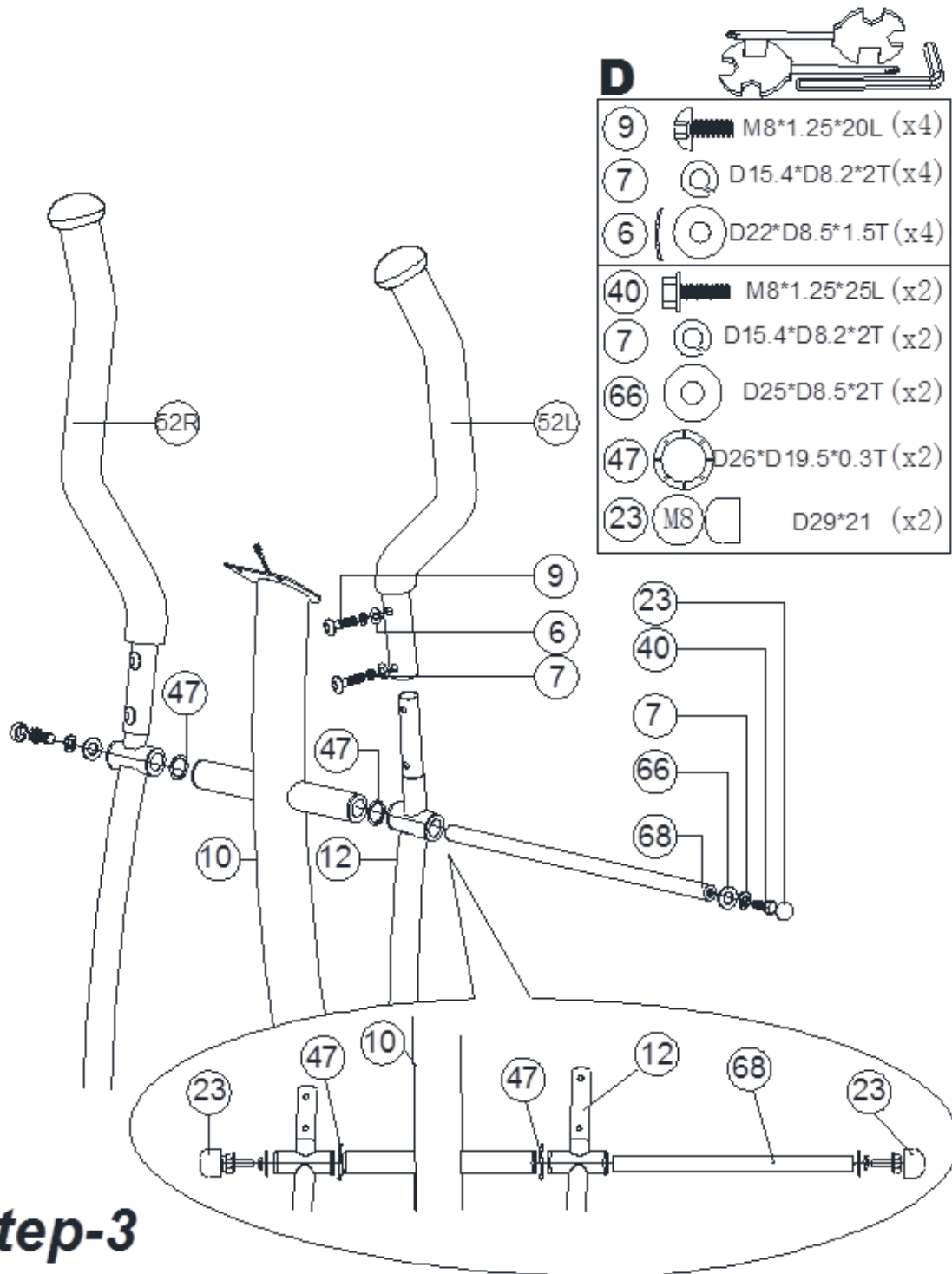
1. A csavarral(3), a tengelytárcsával(6) a rugós alátéttel(7) valamint a kalapos anyával(8) szerelje össze az elülső stabilizátort (2) és a hátsó stabilizátort (19) a fő kerettel.
2. Állítsa be a megfelelő magasságot az állítható végződésfedélen lévő kerék segítségével.

2. lépés



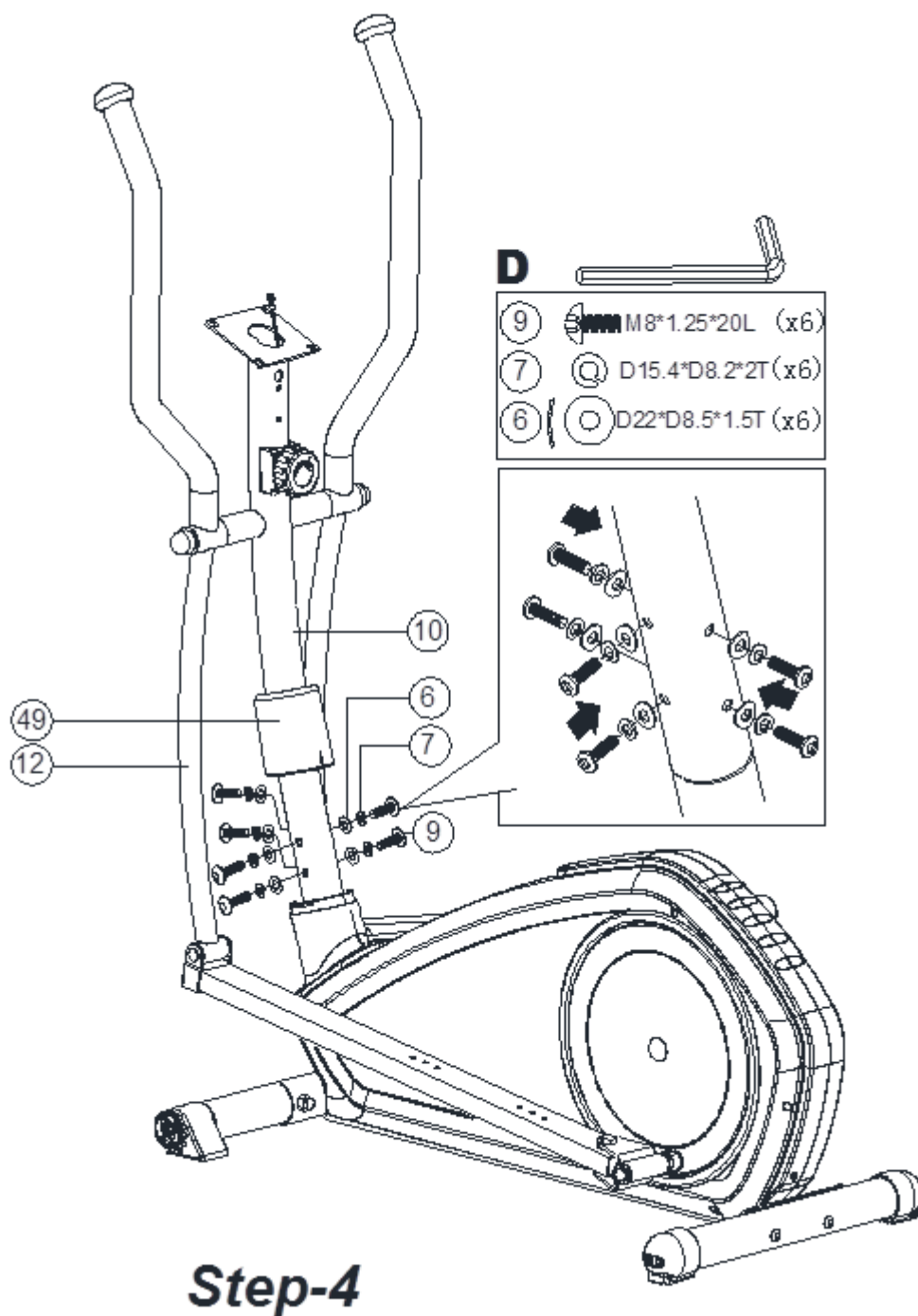
1. Szedje szét a csavart és az ellenállást szabályozó gombot (97) az alátétől.
2. Engedje a kábelt az ellenállást szabályozó gombból (97) át a kormány oszlopba (10), ahogy azt az a-1-es ábrán látja. Ezután a csavarral és az elátéttel szerelje össze az ellenállást szabályozó gombot (97) a kormányoszlophoz, ahogy azt az a-2-es ábra utolsó lépéseként látja.
3. Kapcsolja az ellenállást szabályozó gombot (97) az alsó ellenállási kábelhez (98), ahogy azt a c ábrán látja.
4. Szerelje össze a pedál bal/jobbs csövét(11) a fő kerettel a pedáltengely fedelével(17) valamint a távtartóval (18), ahogy azt a d ábrán látja.

3. lépés



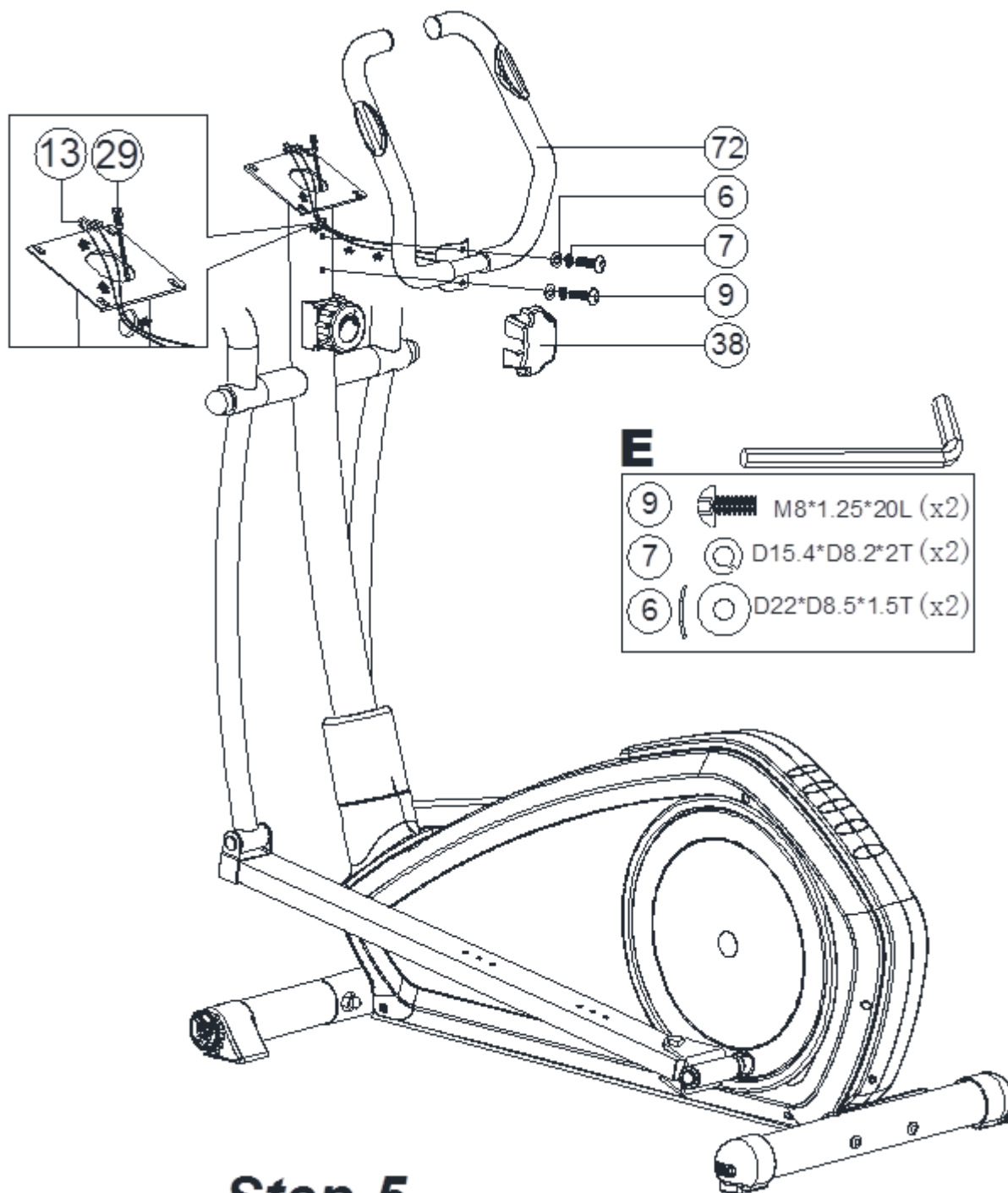
1. Engedje a mozgatható tengelyt (68) keresztül a bal/jobb mozgatható kormány segédcsövén (12) valamint a kormányoszlopon (10), majd rögzítse a csavarfedéllel(23), csavarral(40), rugós alátéttel(7), lapos alátéttel(66) és a tengelytárcsával(47)
2. Az imbusz csavarral (9) szerelje össze a bal kormányt(52L) és a jobb kormányt(52R) a bal/jobb mozgatható kormányhoz(12), a rugós alátét(7) és a rugós alátét(6).

4. lépés



1. Rögzítse a kormányoszlopok (10) és a fő keretet egy imbusz csavarral(9), rugós alátéttel (7) és rugó alátéttel (6)

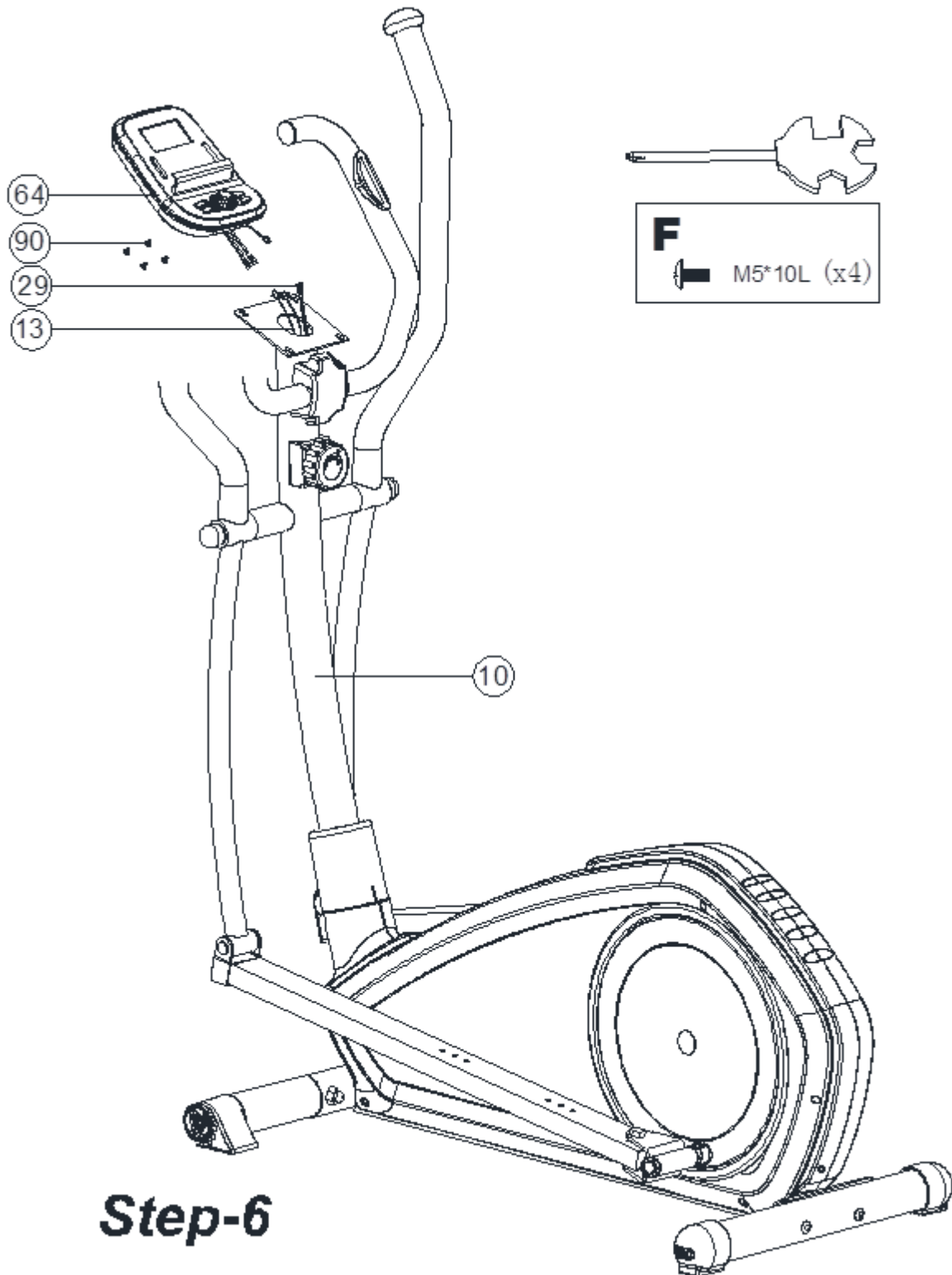
5. lépés



Step-5

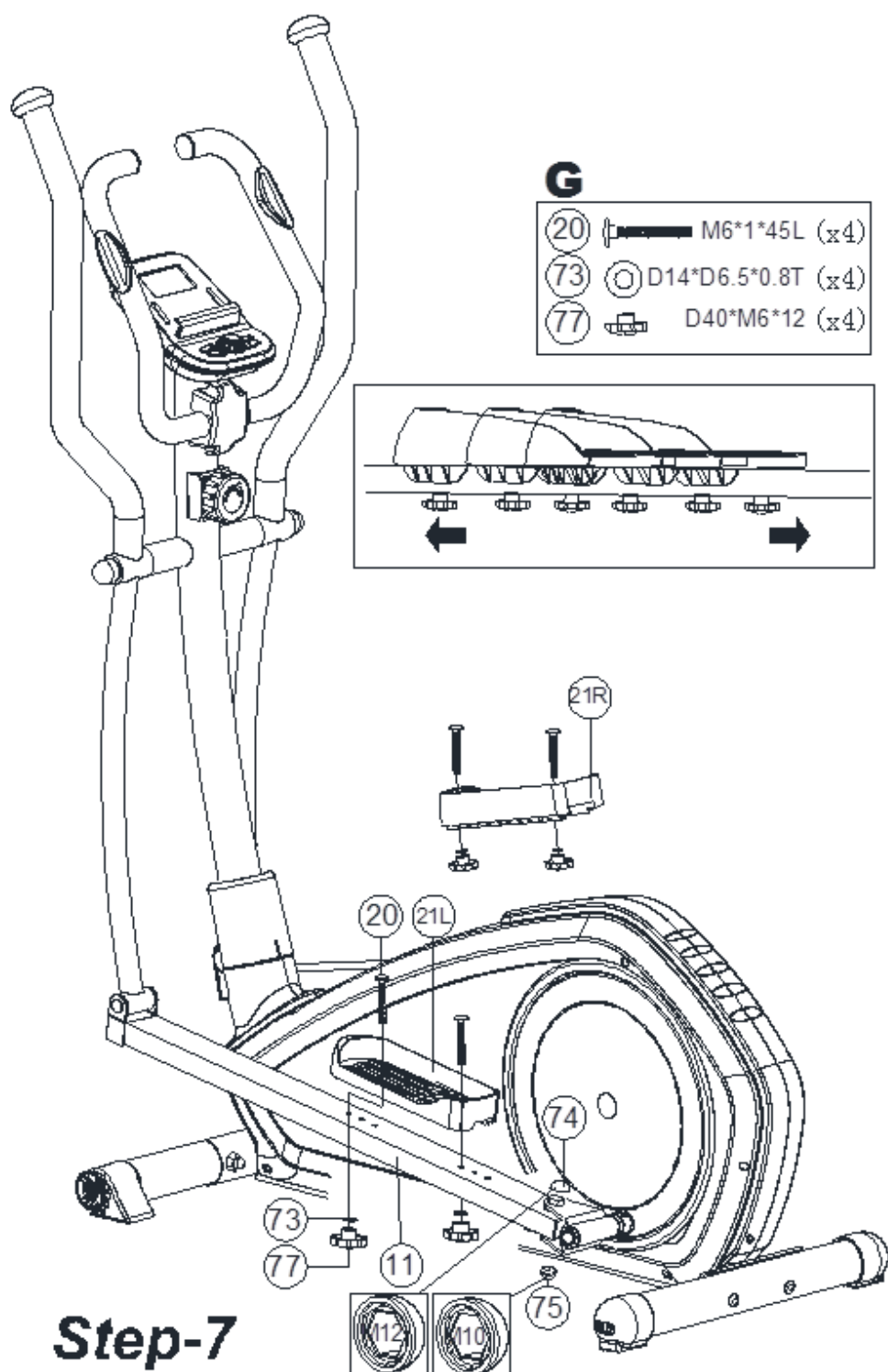
1. Engedje a kormányból (72) a kábeleket a kormányoszlop lyukán (10) át a kormányoszlop felső lyukához.
2. Rögzítse a kormányt(72) a kormányoszlophoz(10) és a fő keretet egy imbusz csavarral(9), rugós alátéttel (7) és rugó alátéttel (6)
3. Szerelje föl a védőburkolatot (38) a kormányoszlopra (10).

6. lépés



1. Csatlakoztassa a kézi pulzusmérőt (13) és a felső számítógépes kábelt (29) a számítógép kábeleivel (64).
2. Csavarokkal (90) rögzítse a számítógépet (64) a kormányoszlophoz (10).

7. lépés



1. Szerelje össze a bal és a jobb pedált a pedál csővével (11) egy négyszögnyakú csavarral(20), lapos alátéttel(73) és egy club gombbal (77).
2. A pedálok pozícióját a pedálcsővön (11) levő három lyukkal lehet állítani.
3. Szerelje össze a csavarfedeleket (74 és 75)

ALAPFUNKCIÓK

MODE	Minden beállítás megerősítéséhez.
Alátétsávós kerék – FEL	A tréning mód kiválasztásához forgassa jobbra (vagy nyomja meg), és állítsa magasabbra a funkcióértéket. Gyors forgatással gyorsabban tudja növelni az értéket.
Alátétsávós kerék - LE	A tréning mód kiválasztásához forgassa balra (vagy nyomja meg), és állítsa lejjebb a funkcióértéket. Gyors forgatással gyorsabban tudja csökkenteni az értéket.
RESET	A beállított érték törlése. Nyomja meg a RESET (Visszaállítás) gombot, és tartsa 2 másodpercig lenyomva, hogy minden funkcióértéket visszaállítson.
TELJES VISSZAÁLLÍTÁS	A konzol újonnan bekapcsolásához.
RECOVERY	Pulzusszám normalizálási állapot teszteléséhez
TESTZSÍR	A testzsír tesztelés elindításához vagy leállításához.

FUNKCIÓK

SEBESSÉG	Megjeleníti a felhasználó edzési sebességét.
RPM (Fordulatszám)	Megjeleníti a percenkénti pedálozások fordulatszámát. Az RPM és a SPEED más kijelzőre fog váltani minden 6. másodpercben, ahogy elkezd az edzést.
TIME (Idő)	<ol style="list-style-type: none">1. Használhatja az alátétsávós kereket, hogy 0:00 és 99:00 között célidőt adjon meg a visszaszámlálási funkciónak.2. Ezt a felhasználó is beállíthatja, vagy automatikusan összegyűlhet a számítási funkcióban
DISTANCE (Távolság)	<ol style="list-style-type: none">1. Használhatja az alátétsávós kereket, hogy 0,00 és 99,50 között céltávot adjon meg a visszaszámlálási funkciónak.2. Ezt a felhasználó is beállíthatja, vagy automatikusan összegyűlhet a számítási funkcióban.
CALORIE (Kalória)	<ol style="list-style-type: none">1. Használhatja az alátétsávós kereket, hogy 0 és 9990 között kalóriákat adjon meg a visszaszámlálási funkciónak.2. Ezt a felhasználó is beállíthatja, vagy automatikusan összegyűlhet a számítási funkcióban.
LÉPTETÉS	Minden funkciót sorozatban jelenít meg TIME (idő) → DISTANCE (távolság) → CALORIES (kalóriák) → PULSE (pulzus) → RPM/SPEED (RPM/sebesség).
TESTZSÍR	<p>A STOP módban, nyomja meg a BODY FAT (testzsír) gombot a testzsír mérés megkezdéséhez.</p> <p>A mérés során, a felhasználót arra kéri, hogy tartsák mindkét kezüket a karokon. Majd, az LCD 8 másodpercre ezt jeleníti meg: „-” „--” „---” „----” amíg a számítógép be nem fejezi a mérést.</p> <p>Az LCD minden 3. másodpercben megjeleníti a BMI-t és a FAT% (zsírszázalékot).</p>

KEZELÉS:

1. Kezel 2 darab 1.5V #3-as elemet, amikor a képernyő azt fogja mutatni, "Drawing A" (A rajz) valamint egyidejűleg "Bi" hangot is kiad, amikor beírja a személyes adatait, és megnyomja a "MODE" (mód) gombot a megerősítéshez. Ezt követően mint "Drawing B" (B rajz) a következő lépésre megy a főmenüben.



Drawing A (A rajz)



Drawing B (B rajz)

2. Szerezzen hozzáférést a TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE (idő/távolság/kalóriák/pulzus) beállítási módjaihoz. Amikor az egyes beállítási módokban van, például az idő beállítási módjában, az idő érték kezd villogni; használja az alátétsávós kereket az érték megadásához, majd nyomja meg a "MODE" (módot) a megerősítéshez. A TÁVOLSÁG, a KALÓRIÁK és a PULZUS beállítása ugyanaz, mint az IDŐNÉL.
3. Minden jelzéssel, melyek a monitorra érkeznek, az IDŐ, TÁVOLSÁG, KALÓRIÁK értékek növekedni kezdenek, ahogy a C rajzon. Amikor van egy előre megadott cél (IDŐ vagy TÁVOLSÁG vagy KALÓRIÁK), akkor a funkció ettől az értéktől nulláig fog számolni, ahogy a tréning kezdetét veszi. Ahogy a cél eléri a nullát, a minitor 8 másodpercig sípolni fog, és, amennyiben a tréning folytatódik, a funkció nullától felfelé kezd számolni. Nyomja meg a "MODE" (mód) gombot a megerősítésért, és ugorjon a következő beállításra.
4. A SCAN mód a "Drawing C" (C rajzon) látható. A RPM/SPEED/TM/DIST/CAL/PULSE (RPM/gyorsaság/idő/távolság/kalória/pulzus) megjelenítése minden 6. másodpercben kihagy. A sorrend a következő.

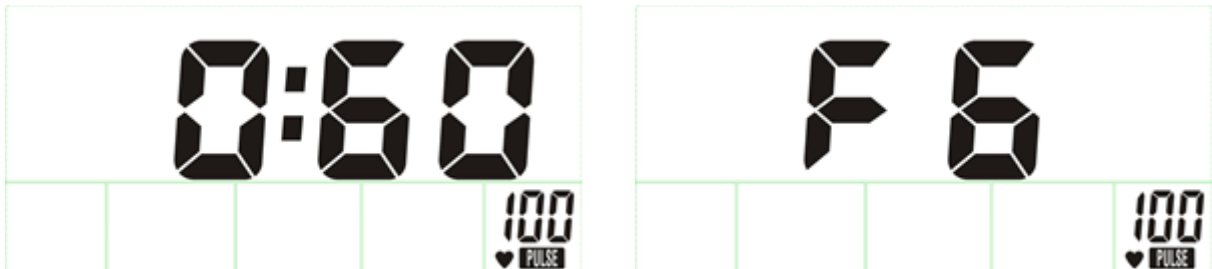


C rajz

5. A funkció megjelenítés kiválasztásához megnyomhatja a "MODE" (mód) gombot, kivéve az RPM és a SPEE (sebesség) funkcióknál. Az RPM és a SPEED (gyorsaság) funkció kijelzője megcserélődik.

6. VISSZAÁLLÍTÁS

- (1) Amikor a felhasználó megnyomja a "RECOVERY" (visszaállítás) gombot, aktiválódik a RECOVERY (visszaállítási) funkció. Ekkor kizárólag a PULSE (pulzus) és a TIME (idő) működik, más funkciókat nem fog kijelezni, és a szenzoros bemenet sem lesz elérhető. A TIME (idő) "0 : 60"-tól kezd visszaszámolni; a pulzus jelzése a felhasználó BPM-jének megfelelően fog villogni. Amikor az idő eléri a 0-t, mutatni fogja az F1~F6-ot. (F1 a legjobb, F6 a legrosszabb)
- (2) Az LCD kijelző a következő: (Visszaállítás a kezdeti állapotba és végállapot).

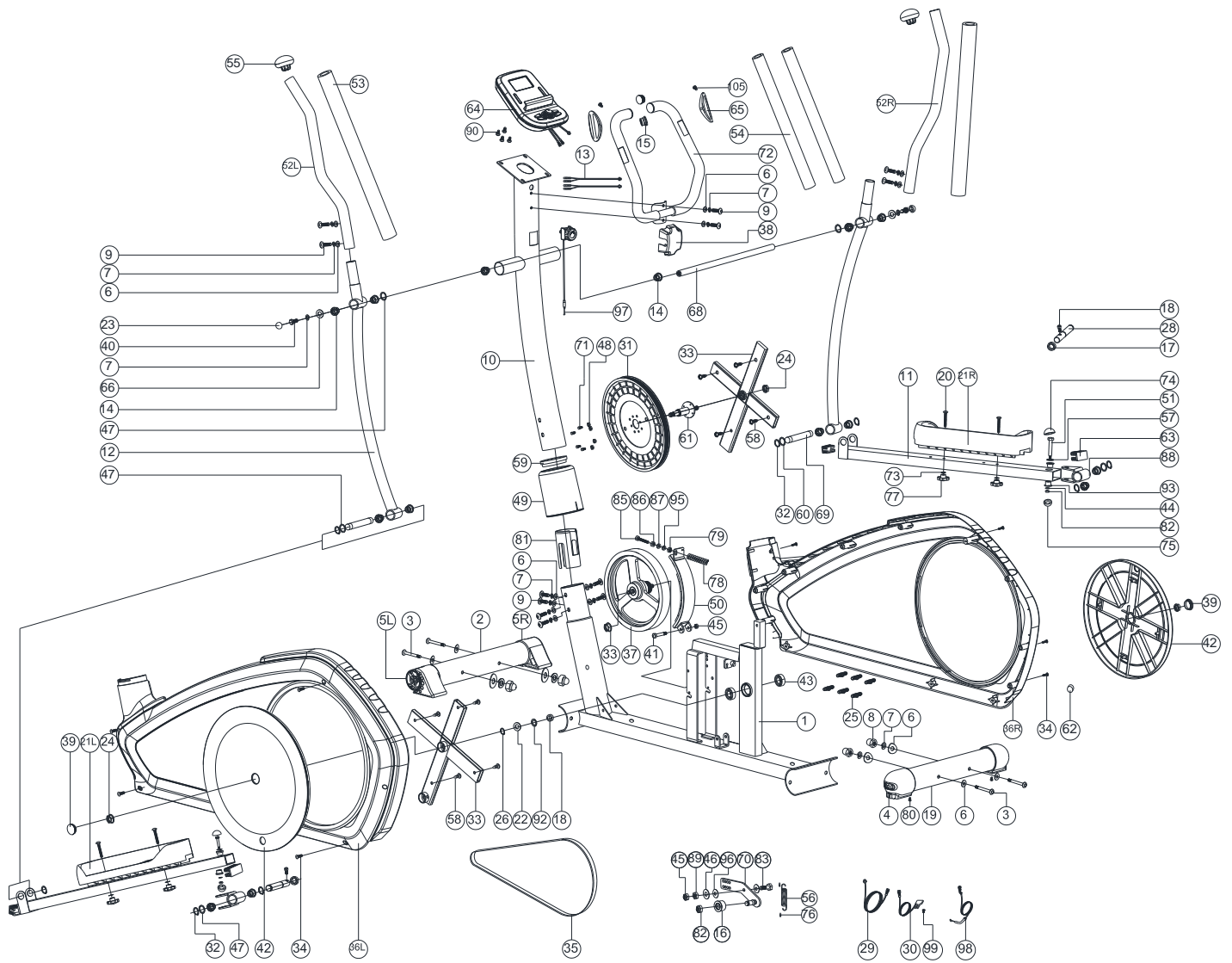


- (3) Ha a visszaszámlálás 0:00-ig nem sikeres, és nincs pulzus jelzés, el kell végezni a visszaszámlálási lépést, és F6-ot kell mutatni.
- (4) Amennyiben megnyomja a RECOVERY (visszaállítás) gombot mielőtt a számláló 0:00-hoz ér, vége lesz, és visszatér a főmenübe.

Megjegyzés:

1. Amennyiben 4 percig abbahagyja a tréninget, a főképernyő kikapcsol. Bármelyik gombot megnyomva újra beindíthatja a számítógépet; az eredeti adatai megmaradnak. (Ha újratölti az elemeket, az eredeti értékek fognak megmaradni.)
2. Amennyiben a képernyő nem megfelelően működik, kérjük töltsé be újra az elemeket, és próbálja újra.
3. Elemek típusa: 1.5V UM-3 vagy AA (2PCS).

Exploded drawing/Explosionszeichnung/ Rozvinutý výkres/ Schematický výkres/ Sematikus rajz



EN TECHNICAL SERVICE: In case you are experiencing technical problems or you need technical advice, please contact your INTERSPORT retailer where the product was purchased.

In case your local INTERSPORT retailer is unable to assist you, please refer to the list below to find a service provider in your country:

DE TECHNISCHER SERVICE: Im Falle eines technischen Problem es oder sollten Sie technische Beratung benötigen kontaktieren Sie bitte Ihren INTERSPORT-Handler, bei dem Sie das Gerat gekauft haben.

Falls Ihr INTERSPORT-Handler Ihnen nicht weiterhelfen kann, finden Sie weitere Ansprechpartner Ihres Landes in der unten aufgeführten Liste:

CZ TECHNICKY SERVIS: V případě technických problémů nebo pokud potřebujete technickou radu, kontaktujte maloprodejce INTERSPORT v místě, kde jste výrobek zakoupili.

Pokud není místní prodejce INTERSPORT schopen vám pomoci, vyhledejte poskytovatele služeb ve své zemi podle seznamu uvedeného dále:

SK TECHNICKY SERVIS: Ak máte technické problémy alebo potrebujete technickú radu, obráťte sa na predajcu INTERSPORT, u ktorého ste výrobok kupili.

Ak vám miestny predajca INTERSPORT nie je schopný pomôcť, pozrite si nasledujúci zoznam, v ktorom nájdete poskytovateľa servisu vo vašej krajine:

HU MŰSZAKI SEGITSEG: Ha műszaki problém at tapasztal vagy technikus i tanácsra van szüksege, vegye fel a kapcsolatot azzal az INTERSPORT szakuzlettel, ahol a termeket vásarolta.

Ha a helyi INTERSPORT szakuzletben nem tudnak segíteni, az alabb található listan keressen szolgáltatot a saját orszagaban:

INTERSPORT Austria

INTERSPORT Austria Gesellschaft mbH
Flugplatzstrasse 10
4600 Wels
Austria
Phone: + 43 7242 233 0
Fax: + 43 7242 233 32157
www.intersport.at
headoffice@intersport.at

INTERSPORT Servicepartner / Germany

Sandrartstrasse 28
90419 Nürnberg
Germany
Phone: +49 911 366 97 68
Fax: +49 911 366 97 65
www.energetics.de
energetics-service@intersport.de

INTERSPORT Austria / Czech Republic

INTERSPORT ČR s.r.o.
Na Strži 1702/65
140 62 Praha 4
Czech Republic
Phone: + 42 284 683 695
Fax: + 42 284 683 431
www.intersport.cz
intersport@intersport.cz

INTERSPORT Austria / Slovakia

INTERSPORT SK s.r.o.
Rožňavska 12
82104 Bratislava
Slovakia
Phone: + 42 800 500 855
www.intersport.sk
headoffice@intersport.sk

INTERSPORT Austria / Hungary

IS Sport BT
Kinizsi u. 5/a
2040 Budaors
Hungary
Phone: + 36 234 287 25
Fax: + 36 234 287 26
www.intersport.hu
headoffice@intersport.hu