



ET 1070 Crosstrainer



Assembly manual **EN**

Aufbauanleitung **DE**

Montážní příručka **CS**

Manual na montáž **SK**

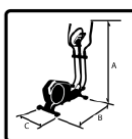
Felhasználói kézikönyv **HU**



60 -80 Min



130 kg



A: 160 cm
B: 159 cm
C: 51 cm

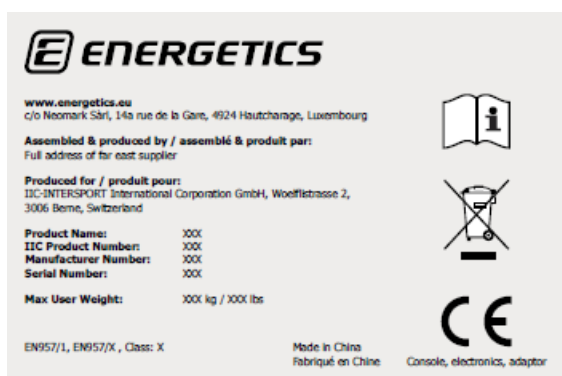


73 kg

Table of contents - Inhaltsverzeichnis -Obsah - Obsah - Tájékoztató

English	P	3
Deutsch	P	24
Česky	P	45
Slovensky	P	67
Magyar	P	88

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 Serien-nummer ist bei Heimtrainer oder Ellipticals auf der hinteren Querstütze angebracht, bei Laufbändern in der Nähe des Stromanschlusses.
- CZ** Štítek výrobku se nachází na zadním stabilizátoru kol a eliptických trenažerů a vedle elektrického přívodu na běžecích 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 hátso stabilizátorán van elhelyezve és a pedálkon 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



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



Monthly

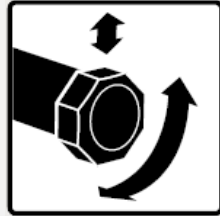


Check that all connecting elements are tightly fitted and in good condition.

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.



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 breathered or faint. Please contact your doctor before you start using your fitness product again.

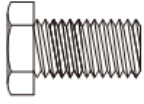
Resistance Adjustment

Computer controlled adjustment

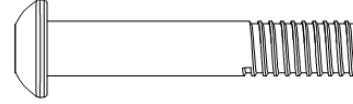
The resistance can be Increased or decreased on the console (if applicable). Please consult the computer manual for further information.

Checklist

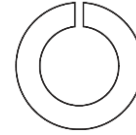
Hardware Step 1



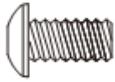
#88. 5/16" × 15mm Hex Bolt (6pcs)



#97. 3/8" × 2-1/4" Button Head Socket Bolt (6pcs)



#167. 10 × 23 × 2T Split Washer (4pcs)



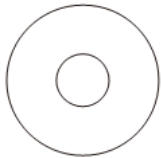
#98. M5 × 10mm Phillips Head Screw (4pcs)



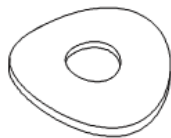
#115. 3/8" × 7T Nyloc Nut (2pcs)



#123. 3/8" × 19 × 1.5T Flat Washer (2pcs)



#125. 5/16" × 23 × 1.5T Flat Washer (4pcs)

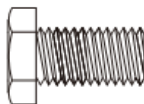


#129. 5/16" × 23 × 2T Curved Washer (2pcs)

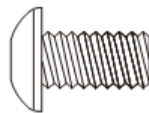


#130. 3/8" × 23 × 2T Curved Washer (4pcs)

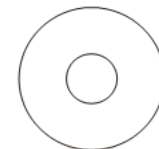
Hardware Step 2



#88. 5/16" × 15mm Hex Head Bolt (2pcs)



#94. 5/16" × 15mm Button Head Socket Bolt (6pcs)



#125. 5/16" × 23 × 1.5T Flat Washer (2pcs)

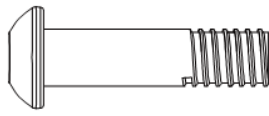


#132. Ø17 Wave Washer (2pcs)

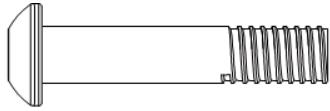
Hardware Step 3



#89. 5/16" × 32m/m Hex Head Bolt (2pcs)



#95. 3/8" × 1-1/2" Button Head Socket Bolt (1pcs)



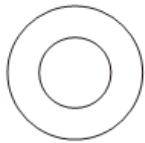
#96. 3/8" × 2" Button Head Socket Bolt (1pcs)



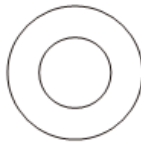
#114. 5/16" × 7T Nyloc Nut (2pcs)



#115. 3/8" × 7T Nyloc Nut (2pcs)



#123. 3/8" × 19 x1.5T Flat Washer (2pcs)

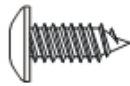


#126. 5/16" × 20 × 1.5T Flat Washer (2pcs)

Hardware Step 4

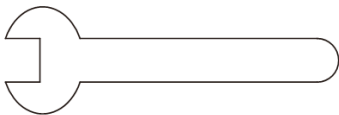


#100. M5 × 15mm Phillips Head Screw (12pcs)

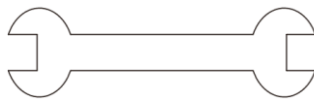


#106. Ø3.5 × 12m/m_ Sheet Metal Screw (6pcs)

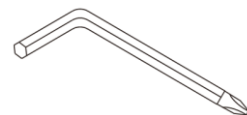
Tools



#136. 12 mm Wrench (1pcs)



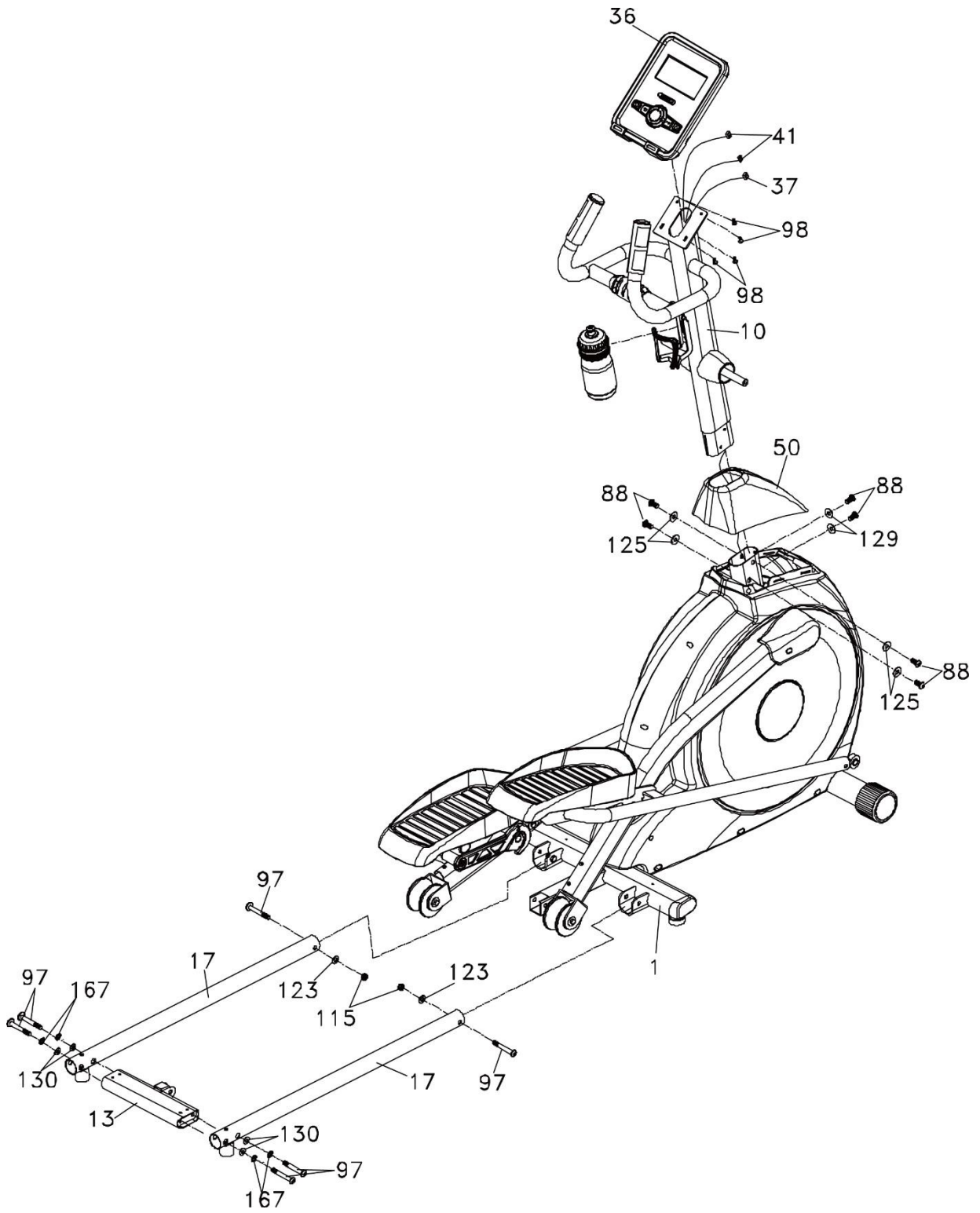
#137. 13 & 14 mm Wrench (1pcs)



#135. Combination 5mm Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (1pcs)

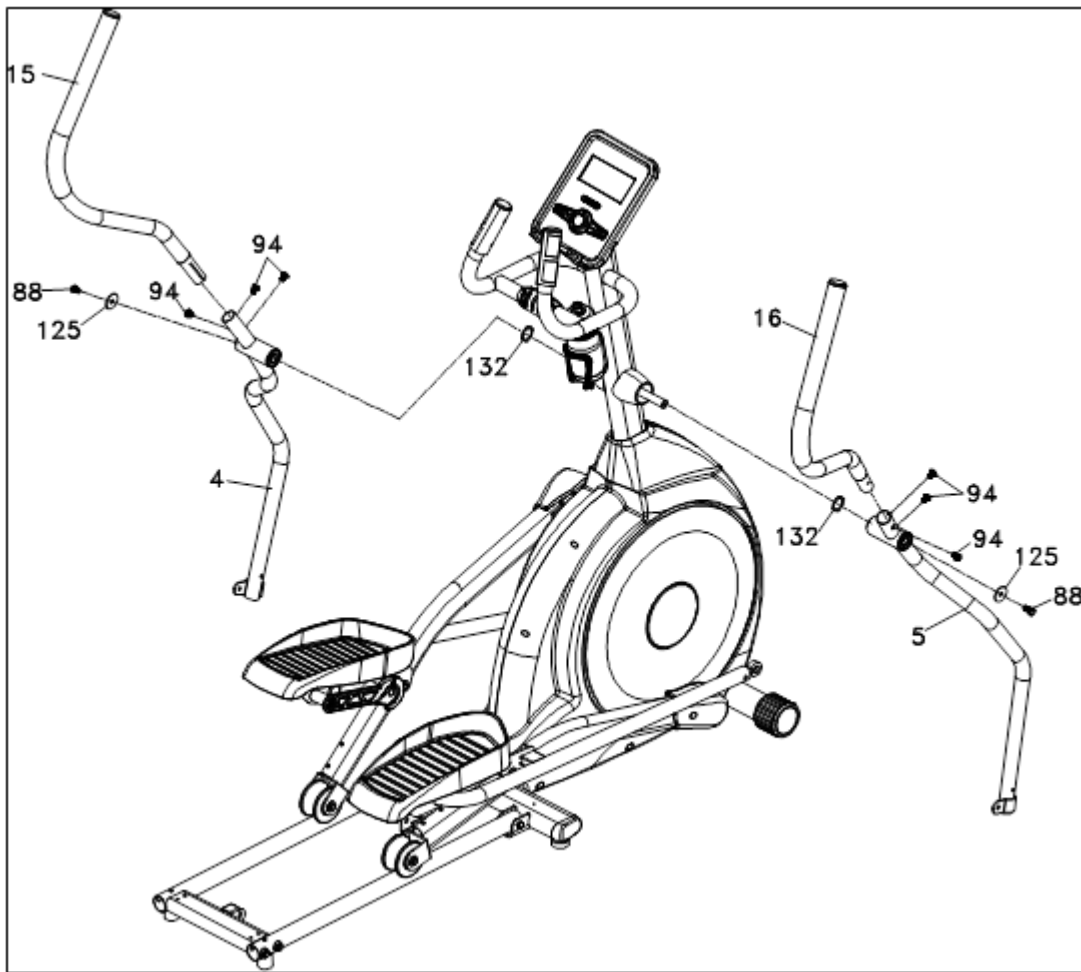
Assembly instruction

Step 1 Mast Assembling



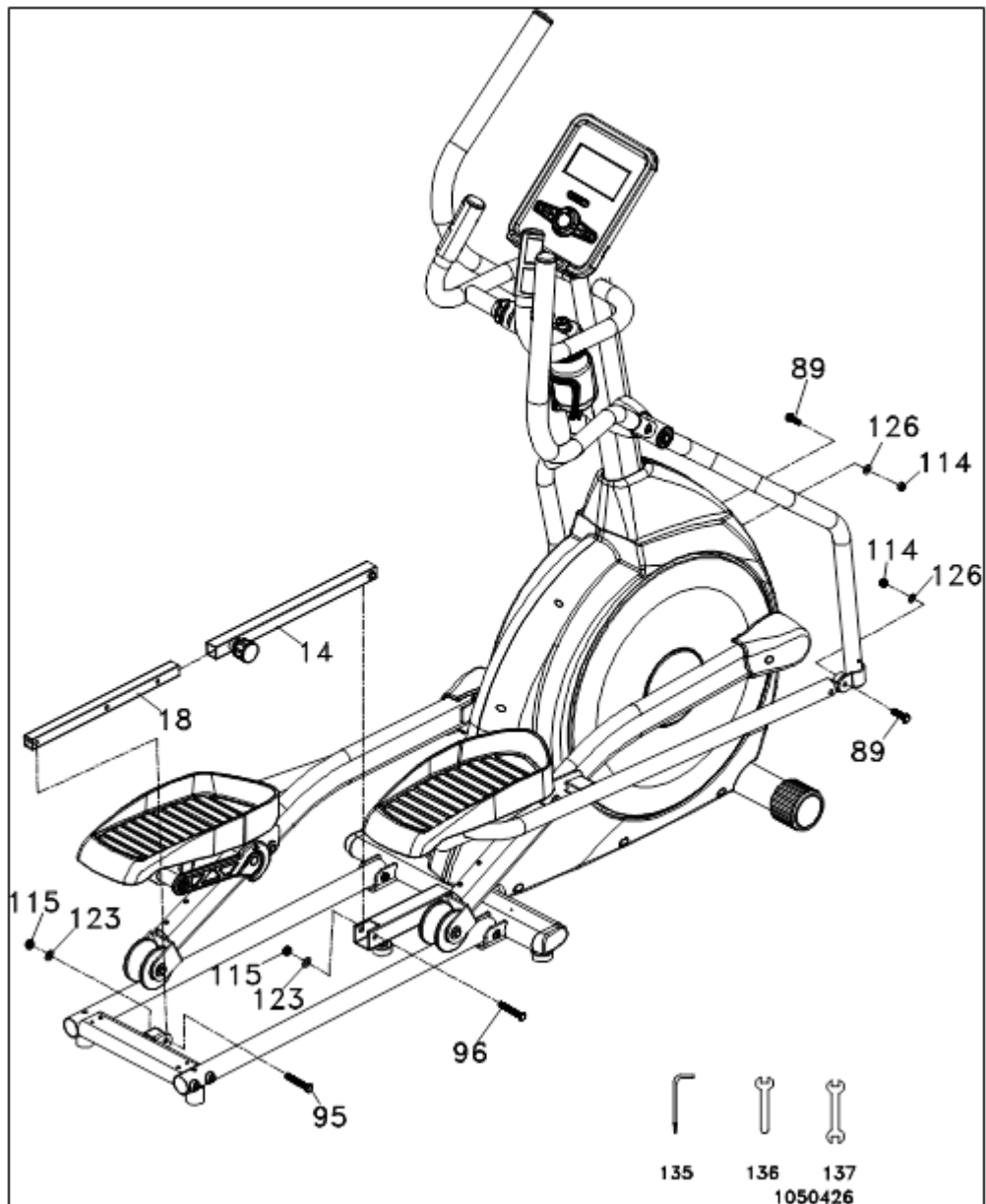
1. Locate the Console Mast (10) and Console Mast Cover (50) and slide the Cover onto the Mast as far as it will go. Make sure the Console Mast Cover (50) is facing the correct way.
2. At the top opening of the Main Frame (1) of the elliptical is a Computer Cable (37). Unravel and straighten out the Computer Cable (37) and feed it into the bottom of the console mast tube (10) and out of the top opening.
3. Install the Console Mast (10) into the receiving bracket in the top of the Main Frame (1). Put the 4pcs of 5/16"x 23 x1.5T Flat Washers (125) onto the 4pcs of 5/16" x 15m/m Hex Head Bolts (88) and the 2pcs of 5/16" x 23 x 2T Curved Washers (129) onto the 2pcs of 5/16" x 15m/m Hex Head Bolts (88). Install, and hand tighten by using the 12m/m Wrench (136).
NOTE: There is an electrical wire running through the Console Mast Tube (10). Be careful not to damage or pinch this Computer Cable (37) during this procedure.
4. Cut off the wire tie and separate the Computer Cable (37) then plug it in together with two Handpulse W/Cable Assemblies (41) onto the bottom of Console Assembly (36). Secure the Console Assembly (36) on the console holding plate with 4pcs of M5x10m/m Phillips Head Screws (98) by tightening them with Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (135).
5. Insert two Rail Tubes (17) into the Frame Base and secure with 2pcs of 3/8" x 2-1/4" Button Head Socket Bolts (97), 2pcs of 3/8" x 19 x 1.5T Flat Washers (123) and 2pcs of 3/8" x 7T Nyloc Nuts (115) by using 13.14m/m Wrench (137) and Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (135).
6. Lay Rail Assembly (13) between Rail Tubes(17), and secure with four 3/8" x 2-1/4" Button Head Socket Bolts (97) and 4pcs of 3/8" x 2T Split Washer (167) and 4pcs of 3/8" x 23 x 2T Curved Washers (130) by using Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (108).

Step 2 Handlebar Assembling



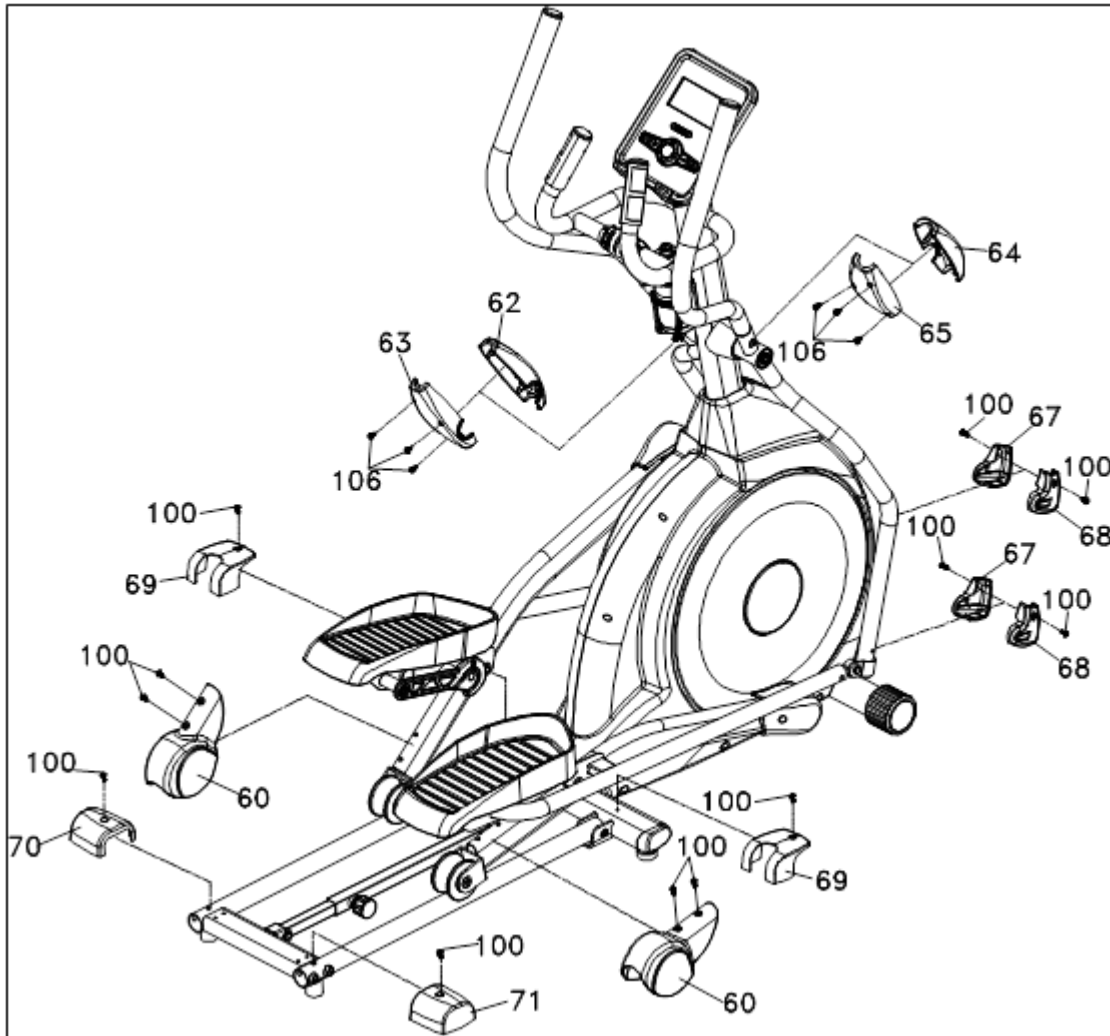
1. Put two $\text{Ø}17$ _Wave Washers (132), Lower Handle Bar (L) (4) and Lower Handle Bar (R) (5) in order onto the shaft of Mast (10) and secure with two $5/16'' \times 15\text{m/m}$ _Hex Head Bolts (88) and two $5/16'' \times 23 \times 1.5\text{T}$ _Flat Washers (125) by using 12m/m _Wrench (136).
2. Connect Swing Arm (L) (15) with Lower Handle Bar (L) (4) and secure with three $5/16'' \times 15\text{m/m}$ _Button Head Socket Bolts (94) by using Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (135). Repeat the same procedure for the right side.

Step 3 Connecting Arm Assembling



1. Use one 5/16" × 32m/m_Hex Head Bolt (89), 5/16" × 20 × 1.5T_Flat Washer (126) and 5/16" × 7T_Nyloc Nut (114) to secure the Rod End Bearing(26), which is at the end of Lower Handle Bar (L) (4), by using 13.14m/m_Wrench (137) and 12m/m_Wrench (136). Repeat the procedure for the right side.
2. Use 3/8" × 2" _Button Head Socket Bolt (96), 3/8" × 19 × 1.5T_Flat Washer (123) and 3/8" × 7T_Nyloc Nut (115) to secure Outer Slide (14) on the mainframe by using 13.14m/m_Wrench (137) and Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (135). Then use 3/8" × 1-1/2" _Button Head Socket Bolt (95), 3/8" × 19 × 1.5T_Flat Washer (123) and 3/8" × 7T_Nyloc Nut (115) to secure Inner Slide (18) to Rail Assembly (13) by using 13.14m/m_Wrench (137) and Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (135).

Step 4 Plastic Parts Assembling

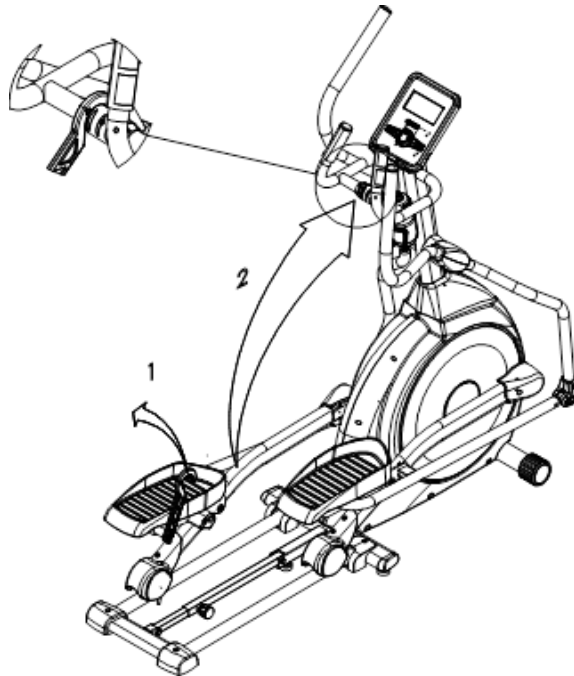


1. To assemble Connecting Arm Cover (L) (67) and Connecting Arm Cover (R) (68) onto Lower Handle Bars (4, 5) at each side, use four M5 × 15m/m_Phillips Head Screws (100) to secure by using Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (135).
2. To assemble Slide Wheel Covers (60) onto left and right Pedal Arms (2, 3), use four M5 × 15m/m_Phillips Head Screws (100) to secure by using Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (135).
3. Use three Ø3.5 × 12m/m_Sheet Metal Screws (106) to secure Front Handle Bar Cover (L) (62) and Rear Handle Bar Cover (L) (63) with Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (135) onto the bearing housing on Lower Handle Bar (L) (4). Repeat the procedure for Front Handle Bar Cover (R) (64) and Rear Handle Bar Cover (R) (65) for the right side.
4. Use two M5 × 15m/m_Phillips Head Screws (100) to secure Middle Stabilizer Covers (69) on rear stabilizer and at each side of the mainframe (1) with Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (135).
5. Use one M5 × 15m/m_Phillips Head Screw (100) to secure Rear Stabilizer Cover (L) (70) on the Rail Tube (16) with Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (135). Repeat the procedure for Rear Stabilizer Cover (R) (71) for the other side.

Folding

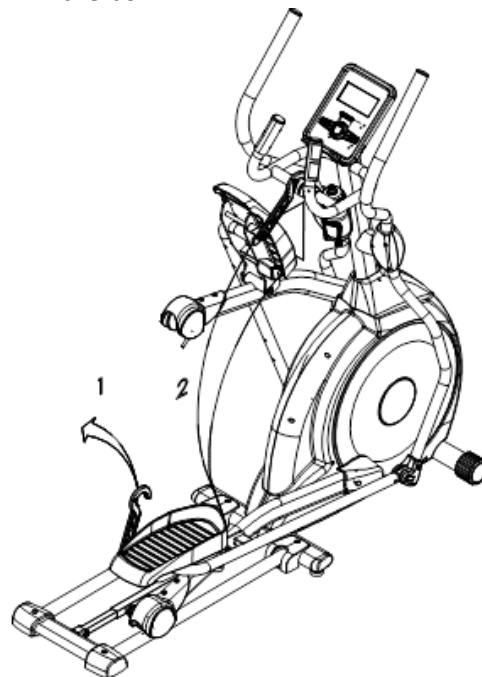
Step I

1. Pull up the Hook from Hook Fixing Block.
2. Grip Slide Wheel Cover with one hand, pull up the hook with the other and hook it on the notch of Hook Hanging Cap, as shown in the box.



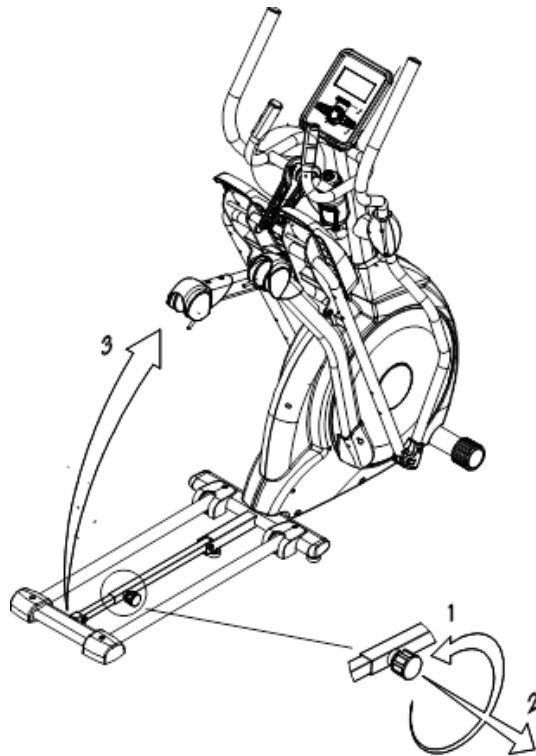
Step II

1. Pull up the hook from Hook Fixing Block.
2. Grip Slide Wheel Cover with one hand, pull up the hook with the other and hook it on the notch of Hook Hanging Cap, as shown in the box.



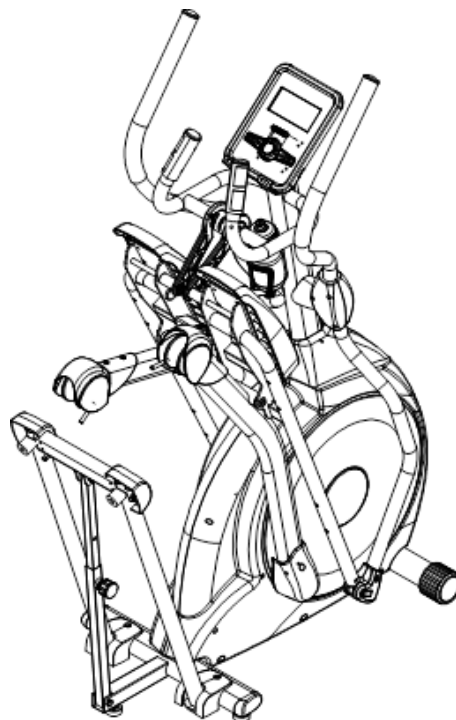
Step III

1. Turn the Locking Knob counterclockwise.
2. Pull the knob outward to unlock.
3. Pull up Rail Assembly until locking it up on the knob then turn the knob clockwise until it is tight.



Step IV

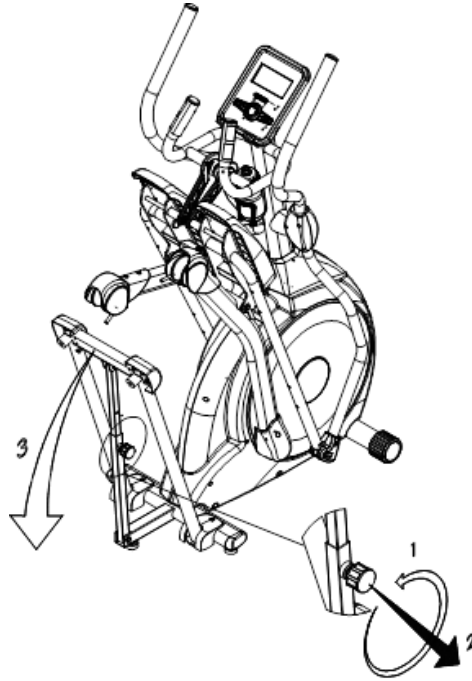
Finishing folding.



Unfolding

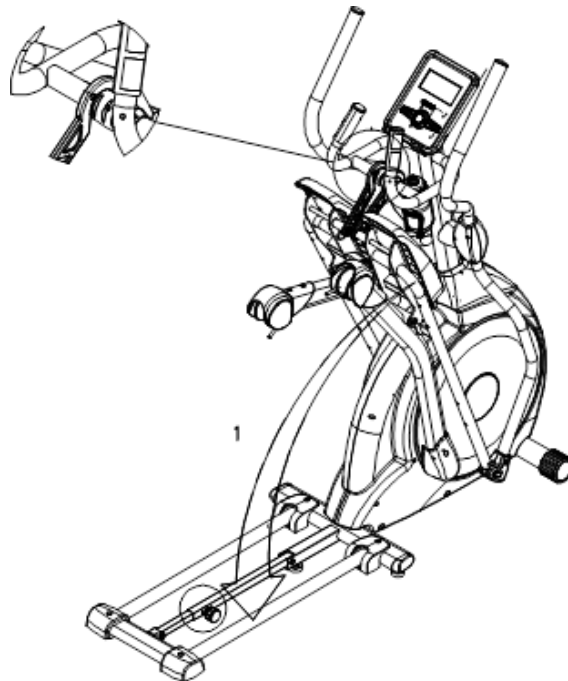
Step I

1. Turn the Locking Knob counterclockwise to release.
2. Pull the knob outward to unlock.
3. Unfold the Rail Assembly downward until locking the knob then turn the knob clockwise to tighten.



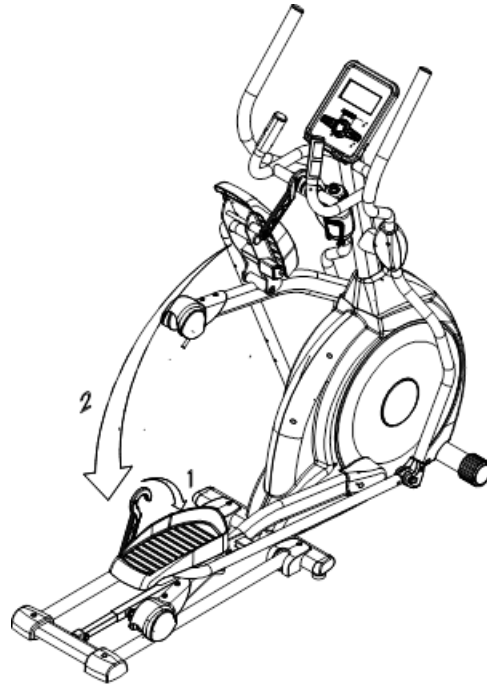
Step II

1. Hook it on the notch of the Hook hanging Cap as shown in the box.
2. Grip the Slide Wheel Cover with one hand, pull up the Hook with the other to release the hook from the Hanging Cap and put down the Slide Wheel until it is on the Rail Assembly.



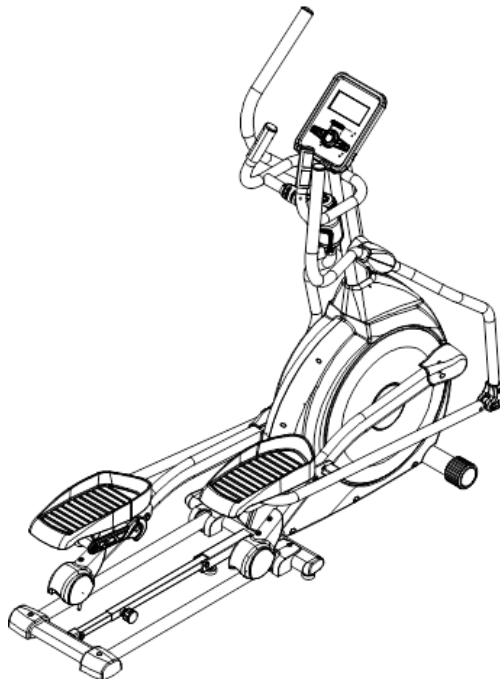
Step III

1. Hang the hook on Hook Fixing Block.
2. Grip the Slide Wheel Cover with one hand, pull up the Hook with the other to release the hook from the Hanging Cap and put down the Slide Wheel until it is on the Rail Assembly.



Step IV

Finishing unfolding



Lubrication



1. Pour 2c.c of the lubricant under the middle of Rail. You must be pour lubricant each three months.
2. If the user felt the exercise is not smooth or there were some noise during exercising, please pour 2 c.c.of the lubricant on the middle of Rails.

Transport



The elliptical is equipped with two transport wheels which are engaged when rear of it is lifted.



DISPLAY FUNCTIONS

TIME	Workout time displayed during exercise. Range 0:00 ~ 99:59
SPEED	Workout speed displayed during exercise. Range 0.0 ~ 99.9 KM(ML) / H
DISTANCE	Workout distance displayed during exercise. Range 0.0 ~ 99.9 KM/ML
CALORIES	Burned calories during workout display. Range 0 ~ 9999
PULSE	Pulse bpm displayed during exercise. Pulse alarm when over preset target pulse.
RPM	Rotation per minute Range 0 ~ 999
WATT	Workout power consumption Range 0 ~ 999 In Watt constant mode, computer will remain preset watt value (setting range 0~350)
MANUAL	Manual mode workout
BEGINNER	4 PROGRAM selection.
ADVANCE	4 PROGRAM selection.
SPORTY	4 PROGRAM selection.
WATT PROGRAM	WATT constant training mode.
CARDIO	Target HR training mode.

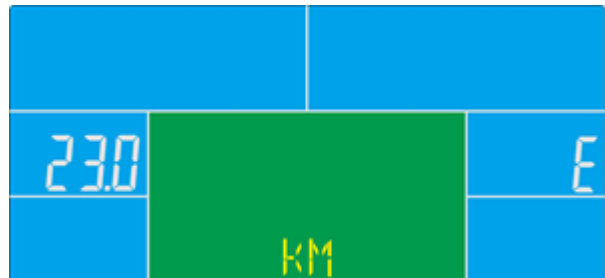
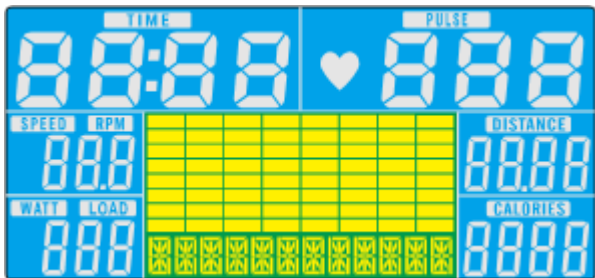
KEY FUNCTION

UP	Increase resistance level Setting selection.
DOWN	Decrease resistance level Setting selection.
MODE	Confirm setting or selection.
RESET	Hold on pressing for 2 seconds, computer will reboot and start from user setting. Reverse to main menu during presetting workout value or stop mode.
START/ STOP	Start or Stop workout.
RECOVERY	Test heart rate recovery status.
BODY FAT	Test body fat% and BMI.

OPERATION

POWER ON

Plug in power supply, computer will power on and display all segments on LCD for 2 seconds. After 4 minutes without pedaling or pulse input, console will enter into power saving mode. Press any key may wake the console up.



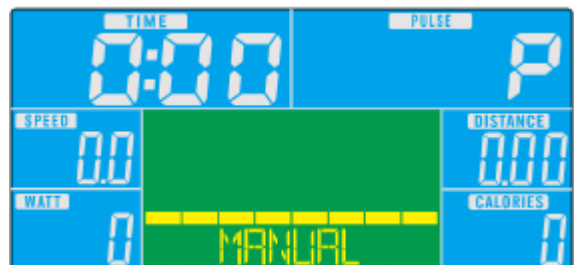
WORKOUT SELECTION

Press UP and Down to select workout Manual → Beginner → Advance → Sporty → Cardio → Watt

Manual Mode

Press START in main menu may start workout in manual mode

1. Press UP or DOWN to select workout program, choose Manual and press Mode to enter.
2. Press UP or DOWN to preset TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE and press MODE to confirm.
3. Press START/STOP keys to start workout. Press UP or DOWN to adjust load level.
4. Press START/STOP keys to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



Beginner Mode

1. Press UP or DOWN to select workout program, choose Beginner mode and press Mode to enter.
2. Press UP or DOWN to preset TIME.
3. Press START/STOP key to start workout. Press UP or DOWN to adjust load level.
4. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



Advance Mode

1. Press UP or DOWN to select workout program, choose Advance mode and press Mode to enter.
2. Press UP or DOWN to preset TIME.
3. Press START/STOP key to start workout. Press UP or DOWN to adjust load level.
4. Press START/STOP key to pause workout.
5. Press RESET to reverse to main menu.



Sporty Mode

1. Press UP or DOWN to select workout program, choose Sporty mode and press Mode to enter.
2. Press UP or DOWN to preset TIME.
3. Press START/STOP key to start workout. Press UP or DOWN to adjust load level.
4. Press START/STOP key to pause workout.
5. Press RESET to reverse to main menu.



Cardio Mode



1. Press UP or DOWN to select workout program, choose H.R.C. and press Mode to enter.
2. Press UP or Down to select 55%.75%.90% or TAG (TARGET H.R.) (default: 100).
3. Press UP or DOWN to preset workout TIME.
4. Press START/STOP key to start or stop workout. Press RESET to reverse to main menu.

Watt Mode



1. Press UP or DOWN to select workout program, choose WATT and press Mode to enter.
2. Press UP or DOWN to preset WATT target. (default: 120)
3. Press UP or DOWN to preset TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. Press UP or DOWN to adjust Watt level.
5. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.

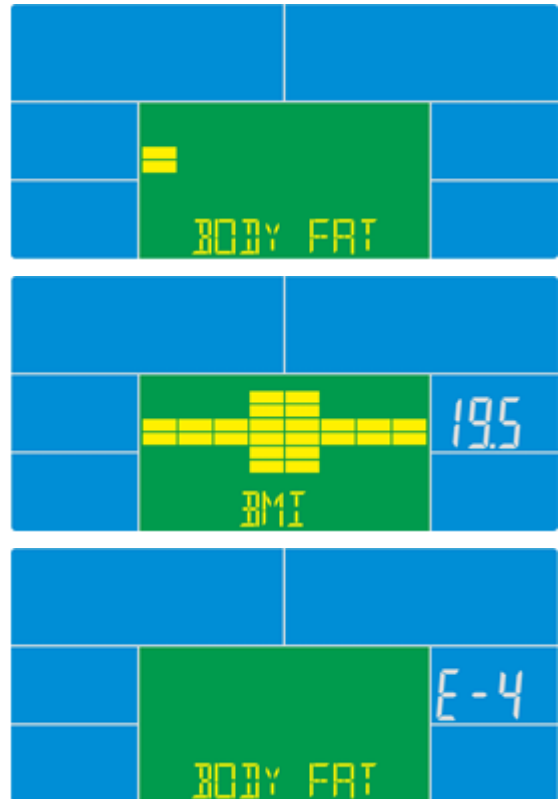
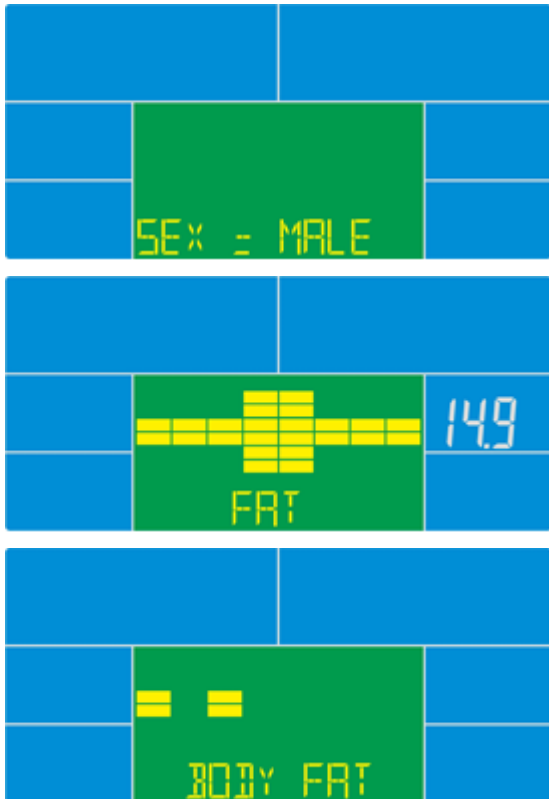
RECOVERY

1. After exercising for a period of time, keep holding on handgrips and press "RECOVERY" button. All function display will stop except "TIME" starts counting down from 00:60 to 00:00.
2. Screen will display your heart rate recovery status with the F1, F2....to F6. F1 is the best, F6 is the worst. User may keep exercising to improve the heart rate recovery status. (Press the RECOVERY button again to return the main display.)



BODY FAT

1. In STOP mode, press the BODY FAT button to start body fat measurement.
2. Console will remind to input user GENDER, AGE, HEIGHT, WEIGHT, then begin to measure.
3. During measuring, users have to hold both hands on the hand grips. And the LCD will display "=" for 8 seconds until computer finish measuring.
4. LCD will display BODY FAT advice symbol, BODY FAT percentage (Drawing 22), BMI for 30 seconds.
5. Error message:
 - *The LCD displays "=" " " " ="—means not hand the grip or wear chest strap correctly.
 - *E-1—There is no heart rate signal input detected.
 - *E-4—Occurs when FAT% is below 5 or exceeds 50 and BMI result is below 5 or exceeds 50.



Reminder

1. When user stop pedaling for 4 minutes, computer will enter into power save mode, all setting and exercise data will stored until user start exercise again.
2. When console act abnormal, please plug out the adaptor and plug in again.
3. If actual Heart Rate is over 230 or under 30, console will display "P" in 4seconds and not show Heart Rate symbol.

iConsole+ APP

Turn on Bluetooth on phone / tablet, search for console device and press connect.
 Turn on iconsole+ app on phone / tablet, and press connect to start workout with phone / tablet.
 (password: 0000)



NOTE

Once console is connect to phone/tablet via Bluetooth, the console will power off.

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 Interessengruppen 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-Gerat 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 und 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 die fehlende Erfahrung und Wissen über den Umgang mit dem Gerät haben, 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

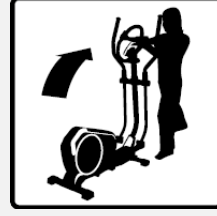
Justierung

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.



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.

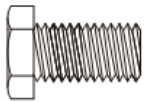
Widerstandsjustierung

Elektronische Justierung

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

Packungsinhalt

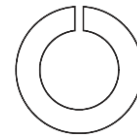
Grundausrüstung Schritt 1



#88. 5/16" × 15mm Sechskantschraube
(6 Stk)



#97. 3/8" × 2-1/4" Halbrundkopfschraube
(6 Stk)



#167. 10 × 23 × 2T Sicherungsring
(4 Stk.)



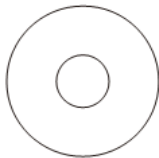
#98. M5 × 10m/m Kreuzschlitzschraube
(4 Stk)



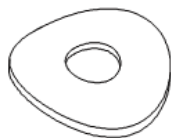
#115. 3/8" × 7T Nylon Mutter (2 Stk)



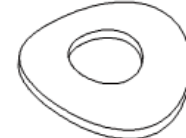
#123. 3/8" × 19 y 1.5T Unterlegscheibe
(2 Stk)



#125. 5/16" × 23 × 1.5T Unterlegscheibe
(4 Stk)

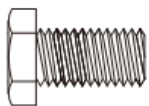


#129. 5/16" × 23 × 2T Unterlegscheibe
gewölbt (2 Stk)

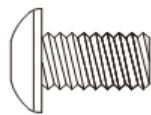


#130. 3/8" × 23 × 2T Unterlegscheibe
gewölbt (4 Stk)

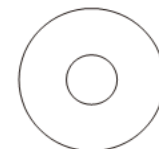
Grundausrüstung Schritt 2



#88. 5/16" × 15mm Sechskantschraube
(2 Stk)



#94. 5/16" × 15mm
Halbrundkopfschraube (6 Stk)



#125. 5/16" × 23 × 1.5T Unterlegscheibe
(2 Stk)

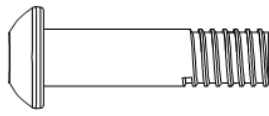


#132. Ø17 Wellenscheibe (2 Stk)

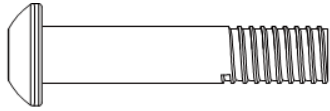
Grundausrüstung Schritt 3



#89. 5/16" × 32m/m Sechskantschraube (2 Stk)



#95. 3/8" × 1-1/2" Halbrundkopfschraube (1 Stk)



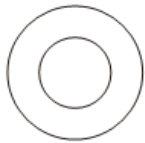
#96. 3/8" × 2" Halbrundkopfschraube (1 Stk)



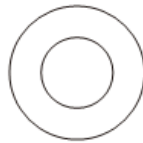
#114. 5/16" × 7T Nylon Mutter (2 Stk)



#115. 3/8" × 7T Nylon Mutter (2 Stk)



#123. 3/8" × 19 x1.5T Unterlegscheibe (2 Stk)

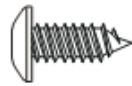


#126. 5/16" × 20 × 1.5T Unterlegscheibe (2 Stk)

Grundausrüstung Schritt 4

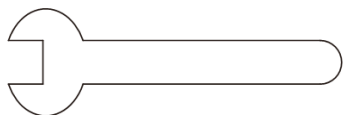


#100. M5 × 15mm Kreuzschlitzschraube (12 Stk)

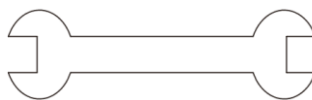


#106. Ø3.5 × 12m/m_ Blechschraube (6 Stk)

Werkzeug



#136. 12 mm Schraubenschlüssel (1 Stk)



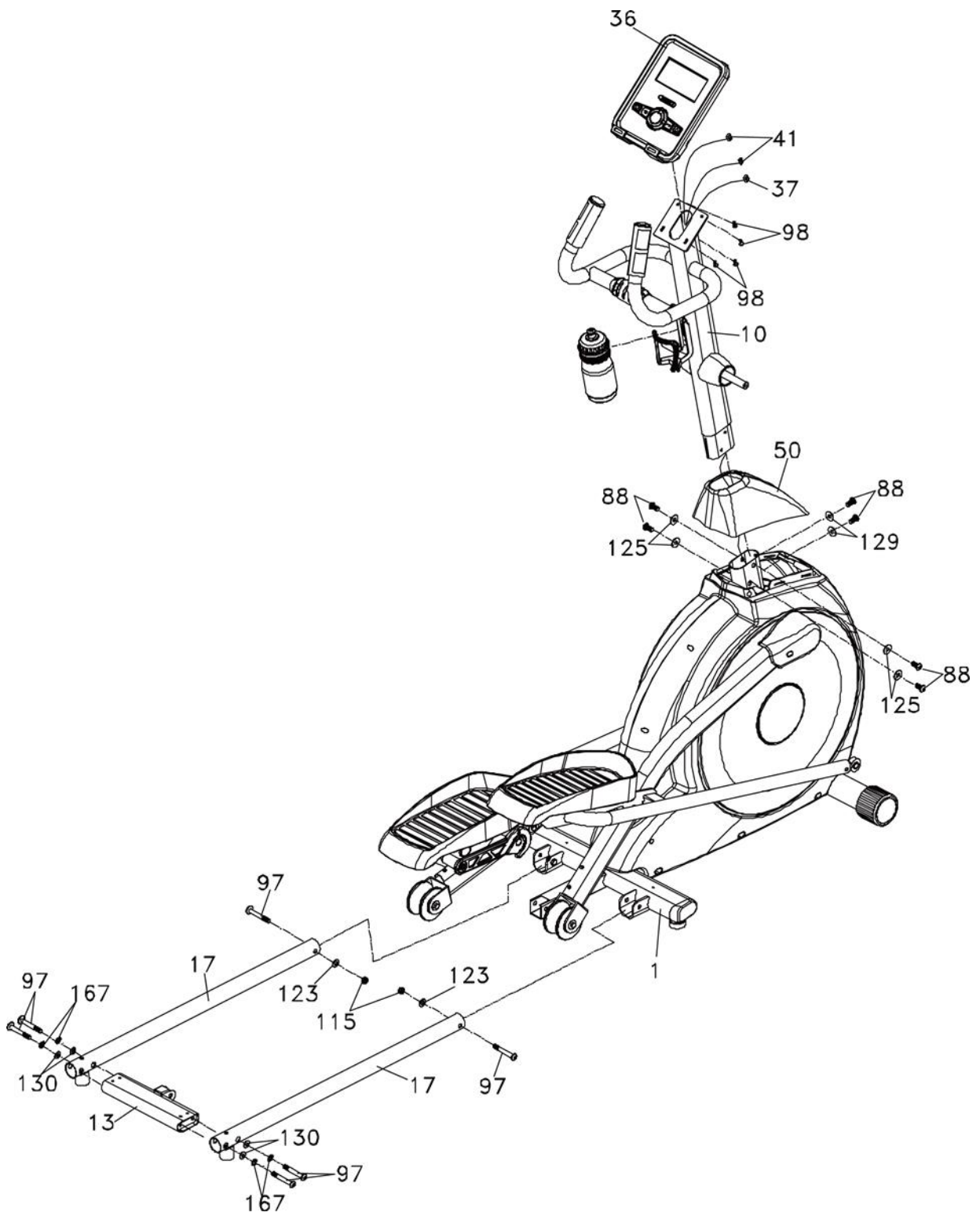
#137. 13 & 14 mm Schraubenschlüssel (1 Stk)



#135. Kombination 5mm Inbusschlüssel & Kreuzschraubenzieher (1 Stk)

Montageanleitung

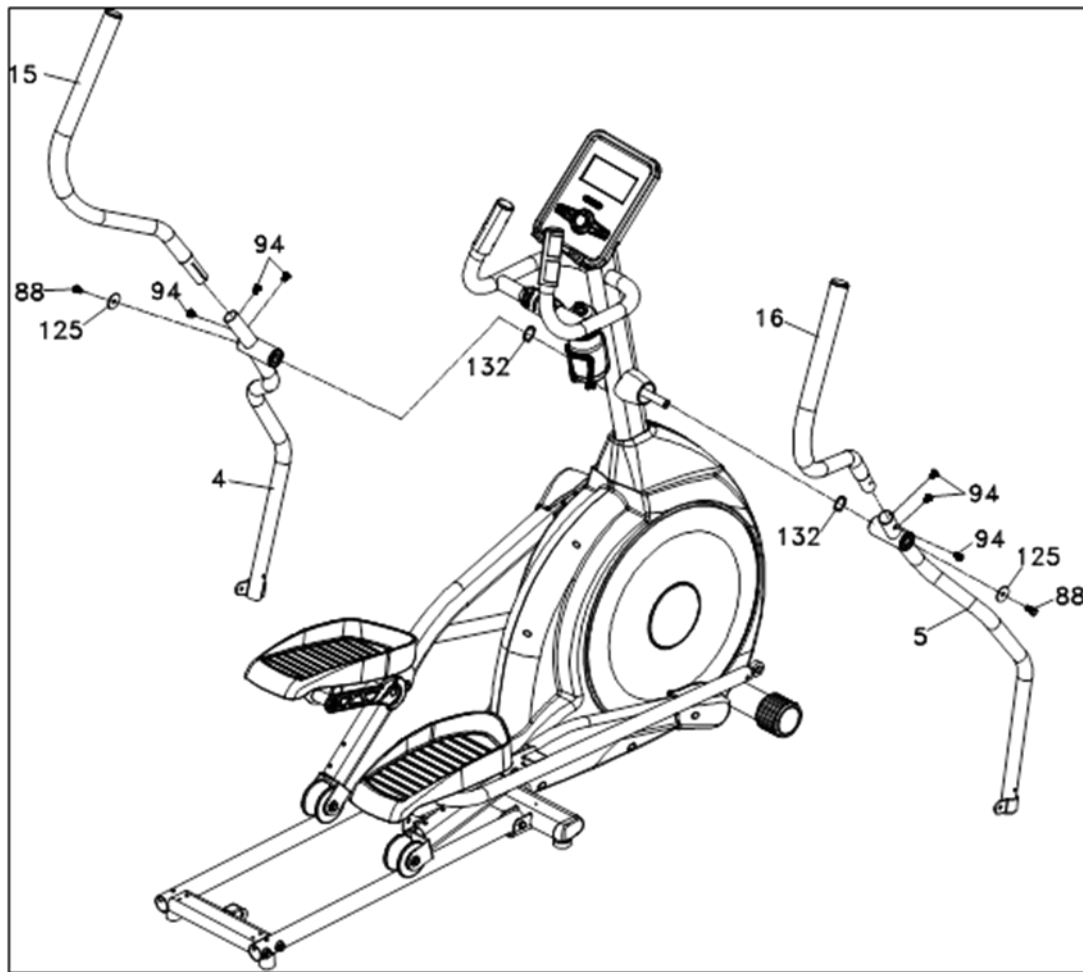
Schritt 1 Zusammenbau Konsolenmast



1. Platzieren Sie den Konsolenmast (10) und schieben Sie die Konsolenmastabdeckung (50) soweit wie möglich auf den Mast. Stellen Sie sicher, dass die Abdeckung (50) richtig platziert ist.
2. Am oberen Ende des Hauptrahmens (1) sehen Sie das Computerkabel (37). Lösen Sie die Befestigung und begradigen Sie das Kabel. Anschließend führen Sie es durch den Konsolenmast (10), bis es oben herausragt.
3. Befestigen Sie den Konsolenmast (10) am oberen Ende des Hauptrahmens (1). Benutzen Sie dazu die 4 Stück 5/16"x 23 x1.5T Unterlegscheiben (129) sowie die 4 Stück 5/16" x 15m/m Sechskantschrauben (88). Ziehen Sie die Schrauben locker an. Verwenden Sie dazu den 12m/m Gabelschlüssel (136).
Anmerkung: Achten Sie darauf, dass Sie das Computerkabel (37) beim Befestigen der Schrauben am Konsolenmast nicht beschädigen oder einklemmen.
4. Nehmen Sie das Computerkabel (37) und stecken Sie es gemeinsam mit den beiden Handpuls-kabel (41) auf der Rückseite des Computers (36) an. Befestigen Sie anschließend den Computer an der Aufnahme mit 4 Stück M5x10m/m Kreuzschlitzschrauben (98). Verwenden Sie zum Festziehen den Kreuzschraubenzieher (135).
5. Schieben Sie die beiden Schienenrohre (17) in den unteren Rahmenträger und befestigen Sie diese mit zwei 3/8" × 2-1/4"_ Halbrundkopfschrauben (97), zwei 3/8" × 19 × 1.5T_fleichen Unterlegscheiben (123) und zwei 3/8" × 7T_Nylon-Muttern (115) unter Verwendung des 13.14m/m Schraubenschlüssels (137) und des kombinierten M5-Werkzeugschlüssels für Inbus- und Kreuzschlitzschrauben (135).
6. Legen Sie die Schienenverbindung (13) zwischen die Schienenrohre (17) und befestigen Sie sie mit 4 Stk. 3/8" × 2-1/4"_ Halbrundkopfschrauben (97) und 4 Stk. 3/8" x 2T Sicherungsring (167) und 4 Stk. 3/8" × 23 × 2T Unterlegscheiben gewölbt (130) unter Verwendung des kombinierten M5-Werkzeugschlüssels für Inbus- und Kreuzschlitzschrauben (135).

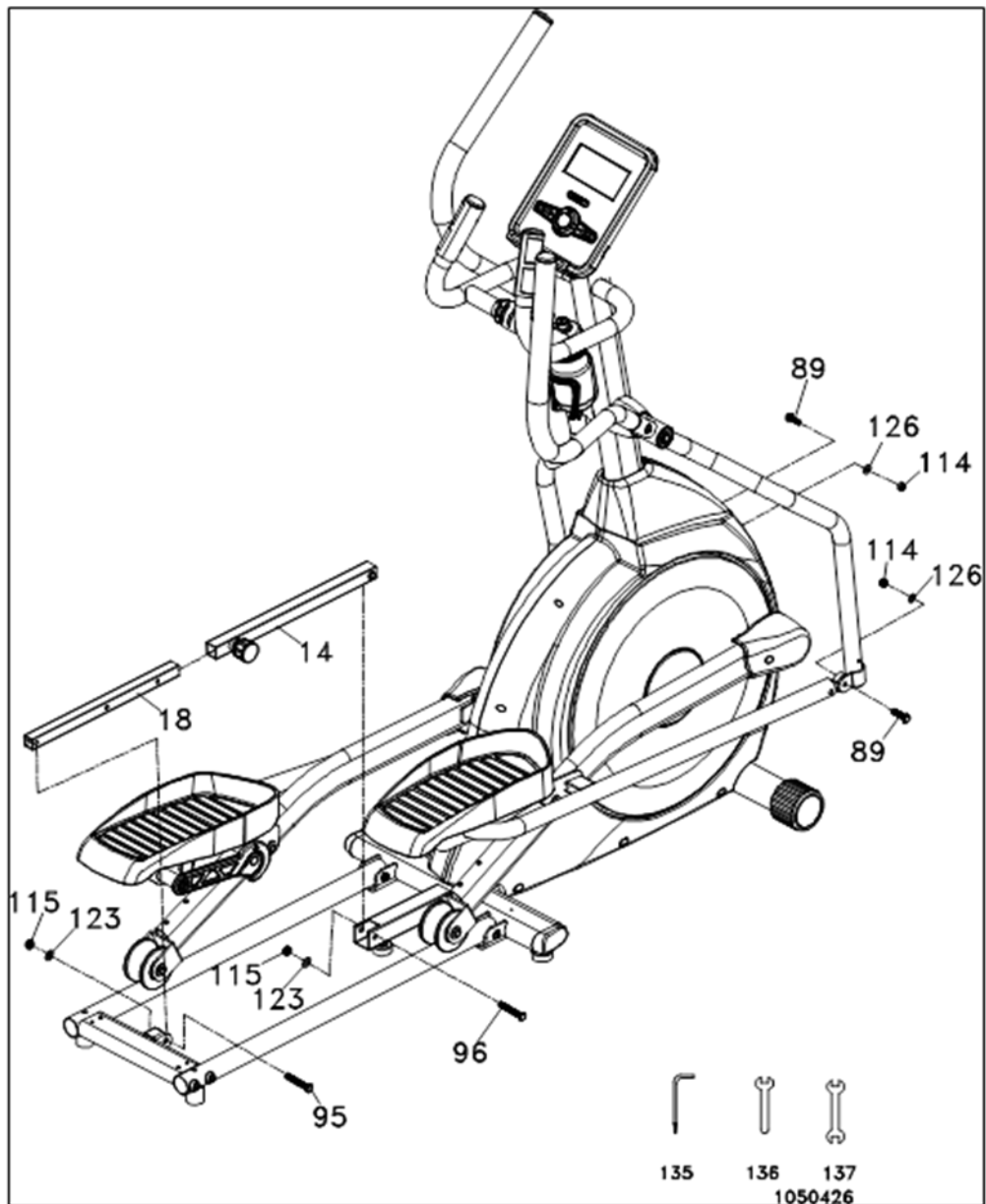
TIPP: Befestigen Sie die Schraubverbindungen nur locker und ziehen Sie sie erst am Ende fest, um so Verspannungen beim Zusammenbau zu vermeiden. Fetten Sie alle beweglichen Teile vor dem Zusammenbau ein, damit vermeiden Sie Knarzgeräusche und sorgen für einen geschmeidigen Bewegungsablauf.

Schritt 2 Zusammenbau Griffstangen



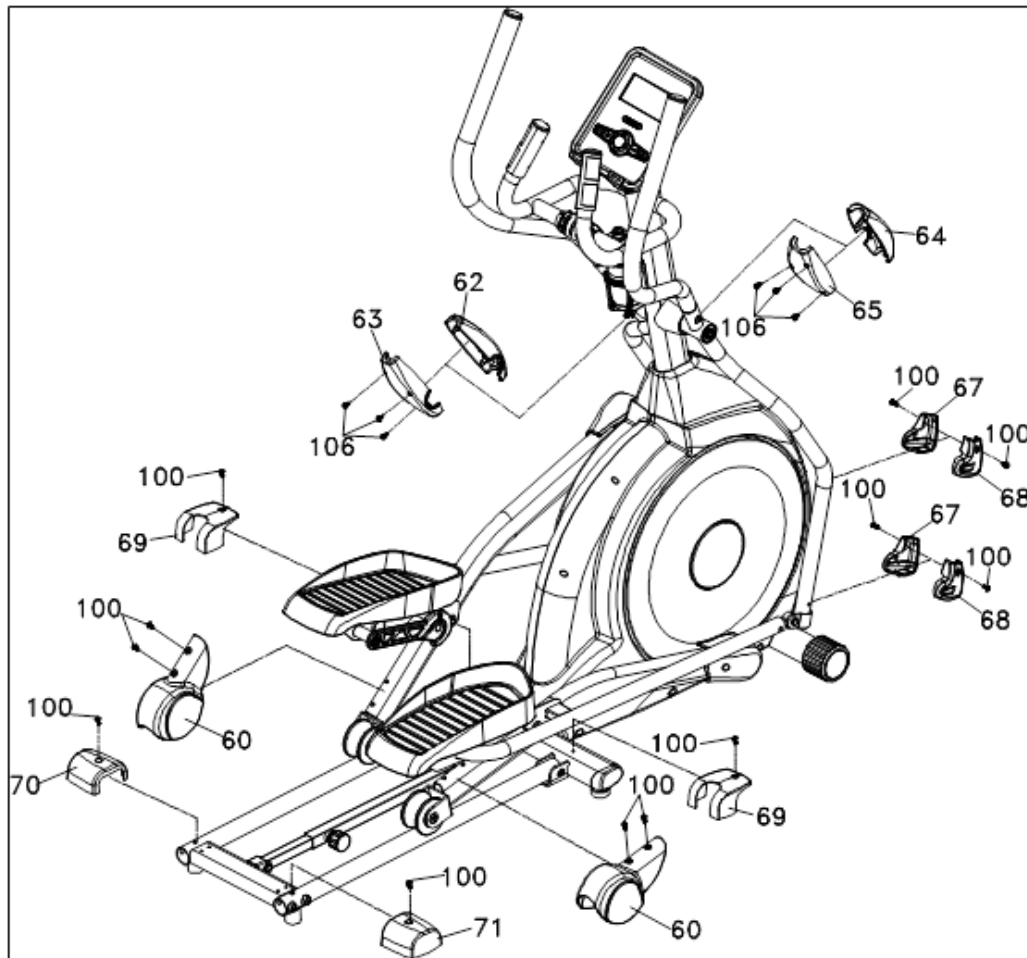
1. Setzen Sie zwei $\text{\O}17$ _Wellenscheiben (132), die unteren Lenkstangen (L) (4) und (R) (5) der Reihe nach auf die jeweilige Achse der Säule (10) und befestigen Sie sie mit zwei $5/16'' \times 15\text{m/m}$ Sechskantschrauben (88) und zwei $5/16'' \times 23 \times 1.5\text{T_flachen}$ Unterlegscheiben (125) mithilfe des Schraubenschlüssels (136).
2. Befestigen Sie den Schwungarm (L) (13) an der unteren Griffstange (L) (4) mit drei $5/16'' \times 15\text{m/m}$ Halbrundkopfschrauben (94). Benutzen Sie dazu den kombinierten M5-Werkzeugschlüssel für Inbus- und Kreuzschlitzschrauben (135). Führen Sie nun dasselbe auf der rechten Seite durch.

Schritt 3 Zusammenbau des Verbindungsarms



1. Verwenden Sie eine 5/16" × 32m/m Sechskantschraube (89), eine 5/16" × 20 × 1.5T_flache Unterlegscheibe (126) und eine 5/16" × 7T_Nylon-Mutter (114) zur Befestigung des Fischaugenlagers (26), das sich am vorderen Ende der Pedalstütze (L) (7) befindet, unter Verwendung eines 13.14m/m Schraubenschlüssels (137) und 12m/m Schraubenschlüssels (136). Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der rechten Seite.
2. Befestigen Sie mit einer 3/8" × 2" Halbrundkopfschraube (96), einer 3/8" × 19 × 1.5T_flachen Unterlegscheibe (123) und einer 3/8" × 7T_Nylon-Mutter (115) die äußere Führungsschiene (14) mithilfe des 13.14m/m Schraubenschlüssels (137) und kombinierten M5-Werkzeugschlüssels für Inbus- und Kreuzschlitzschrauben (135) am Hauptrahmen. Dann befestigen Sie mit einer 3/8" × 1-1/2" Halbrundkopfschraube (95), einer 3/8" × 19 × 1.5T_flachen Unterlegscheibe (123) und einer 3/8" × 7T_Nylon-Mutter (115) die innere Führungsschiene (18) an die Schienenverbindung (13) unter Verwendung des 13.14m/m Schraubenschlüssels (137) und des kombinierten M5-Werkzeugschlüssels für Inbus- und Kreuzschlitzschrauben (135).

Schritt 4 Montage der Kunststoffteile



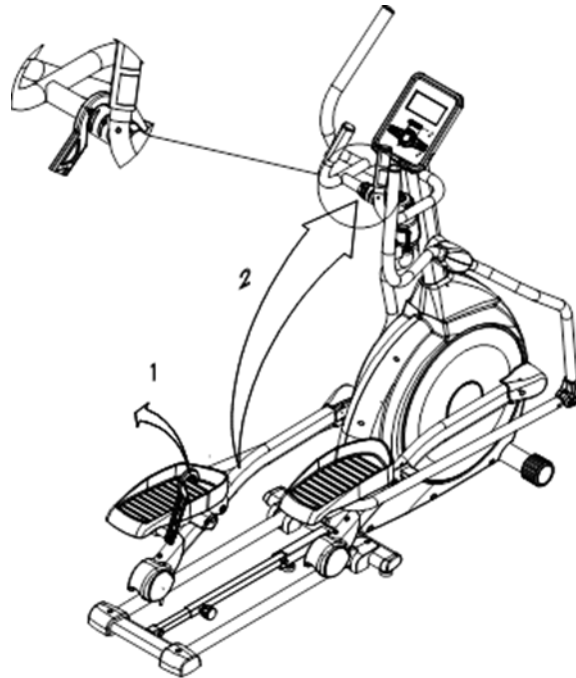
1. Zur Montage der Abdeckhaube des Verbindungsarms (L) (67) und der Abdeckhaube des Verbindungsarms (R) (68) auf beiden Seiten an den unteren Lenkstangen (4, 5) verwenden Sie vier M5 × 15m/m Kreuzschlitzschrauben (100), die Sie mit dem kombinierten M5-Werkzeugschlüssel für Inbus- und Kreuzschlitzschrauben (135) festziehen.
2. Zur Montage der Gleitrollenabdeckungen (60) auf den rechten und linken Pedalarmen (2, 3) verwenden Sie vier M5×15m/m Kreuzschlitzschrauben (100) und ziehen Sie diese unter Verwendung eines kombinierten M5-Werkzeugschlüssels für Inbus- und Kreuzschlitzschrauben (135) fest.
3. Verwenden Sie drei Ø3.5 × 12m/m Blechschrauben (106) zur Befestigung der vorderen Lenkerverkleidung (L) (62) und der hinteren Lenkerverkleidung (L) (63) mit dem kombinierten M5-Werkzeugschlüssel für Inbus- und Kreuzschlitzschrauben (135) auf dem Lagergehäuse an der unteren Lenkstange (L) (4). Wiederholen Sie diesen Vorgang bei der vorderen Lenkerverkleidung (R) (64) und der hinteren Lenkerverkleidung (R) (65) auf der rechten Seite.
4. Verwenden Sie zwei M5 × 15m/m Kreuzschlitzschrauben (100) zur Befestigung der Abdeckungen der mittleren Stabilisatoren (69) auf dem hinteren Standfuß und zu jeder Seite des Hauptrahmens (1) mithilfe des kombinierten M5-Werkzeugschlüssels für Inbus- und Kreuzschlitzschrauben (135).
5. Verwenden Sie eine M5×15m/m Kreuzschlitzschraube (100) zur Befestigung der Abdeckung des hinteren Standfußes (L) (70) auf dem Schienenrohr mithilfe des kombinierten M5-Werkzeugschlüssels für Inbus- und Kreuzschlitzschrauben (135). Wiederholen Sie diesen Vorgang für die Abdeckung des hinteren Standfußes (R) (71) auf der anderen Seite.

HINWEIS: Überprüfen Sie nun, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.

Klappmechanismus

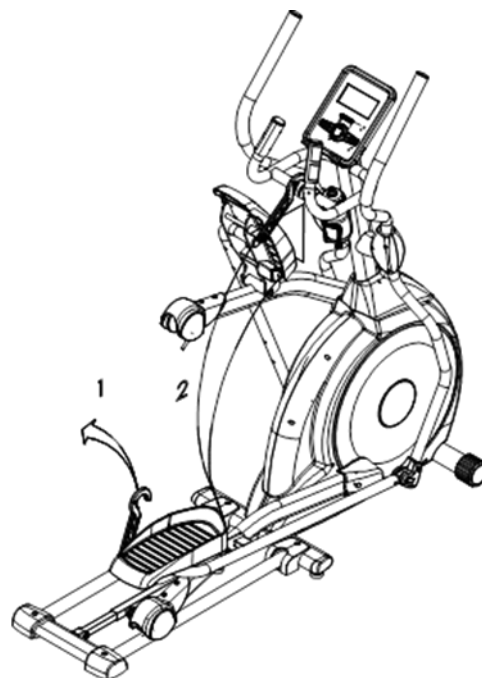
Schritt 1

1. Ziehen Sie den Haken vom Hakenbefestigungsblock nach oben.
2. Halten Sie die Gleitrollenabdeckung mit einer Hand, ziehen Sie den Haken mit der anderen Hand nach oben und legen Sie den Haken in die Aussparung des Gehäuses zur Aufhängung des Hakens, wie in der Detailzeichnung dargestellt.



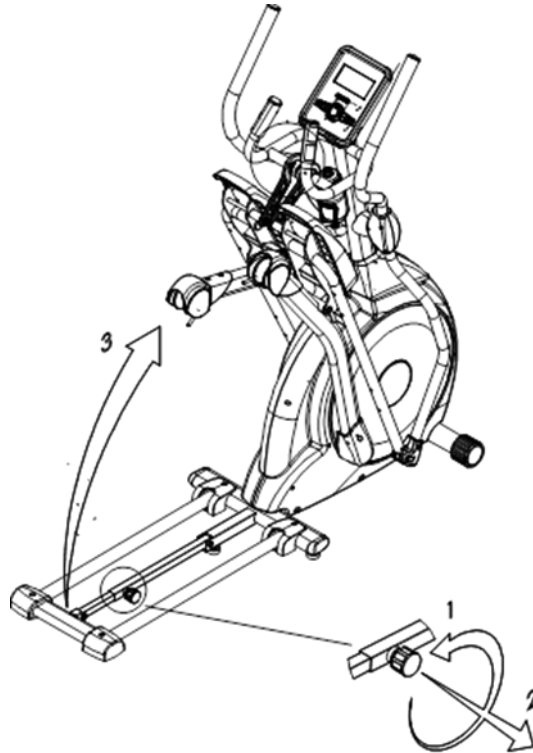
Schritt 2

Dieselbe Vorgehensweise wie in Schritt 1



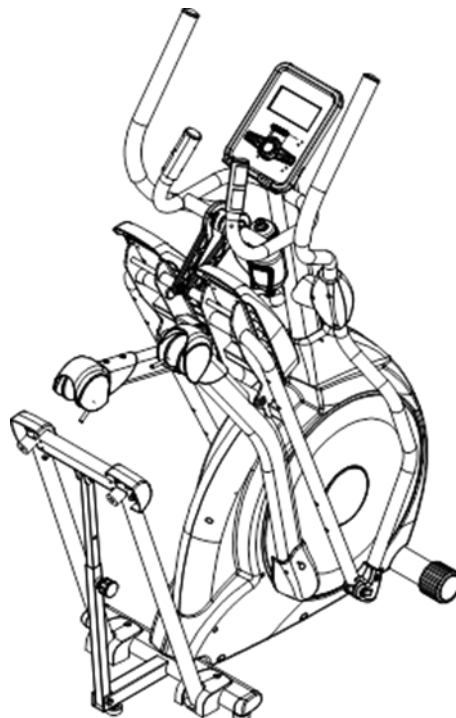
Schritt 3

1. Drehen Sie den Verriegelungsknopf gegen den Uhrzeigersinn, um ihn zu lösen.
2. Ziehen Sie den Verriegelungsknopf nach außen, um die Verriegelung zu lösen.
3. Ziehen Sie die Schienenverbindung nach oben, bis der Verriegelungsknopf einrastet und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn, um ihn festzuziehen.



Schritt 4

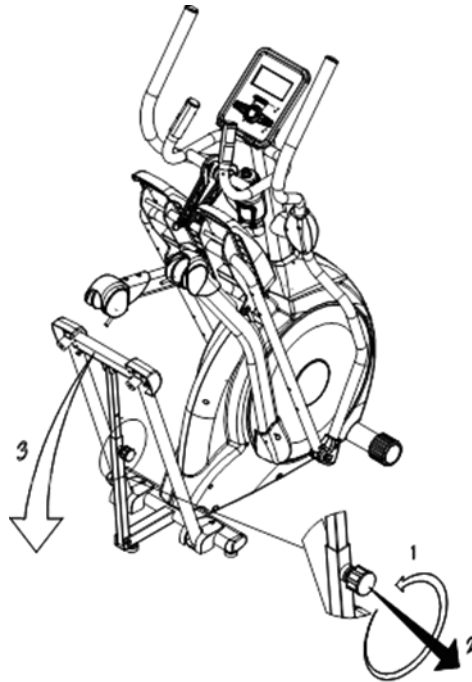
Das Trainingsgerät ist nun fertig zusammengeklappt.



Entriegelung

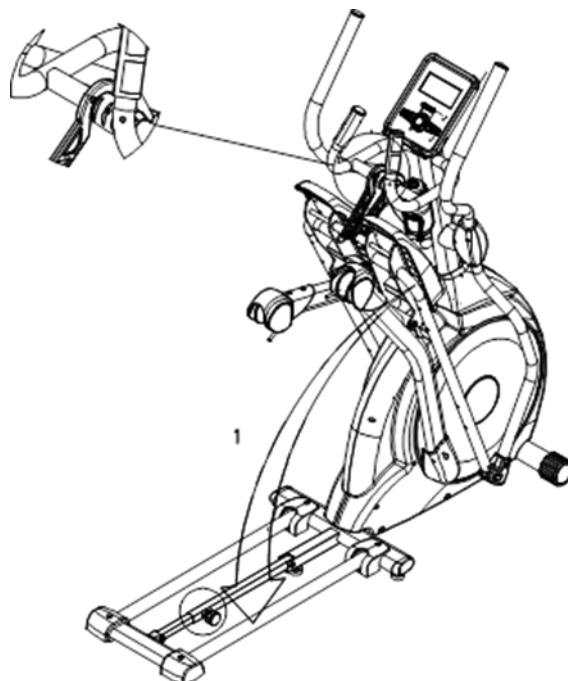
Schritt 1

1. Drehen Sie den Verriegelungsknopf gegen den Uhrzeigersinn, um ihn zu lösen.
2. Ziehen Sie den Verriegelungsknopf nach außen, um die Verriegelung zu lösen.
3. Ziehen Sie die Schienenverbindung nach unten, bis der Verriegelungsknopf einrastet und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn, um ihn festzuziehen.



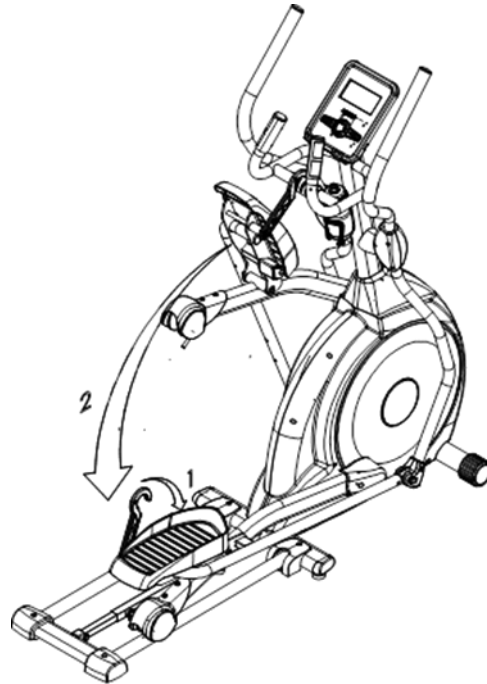
Schritt 2

1. Heben Sie den Haken aus der Aussparung, wie in der Detailzeichnung dargestellt.
2. Halten Sie die Gleitrollenabdeckung mit einer Hand, ziehen Sie den Haken mit der anderen Hand nach oben, um ihn aus der Befestigung zu lösen. Setzen Sie nun die Gleitrolle auf die Schienenaufnahme.



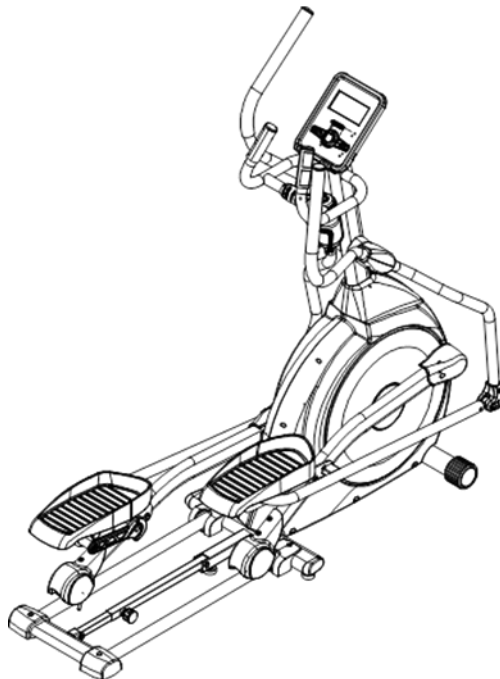
Schritt 3

1. Hängen Sie den Haken am Befestigungsblock ein.
2. Führen Sie den selben Schritt nun auf der anderen Seite durch.

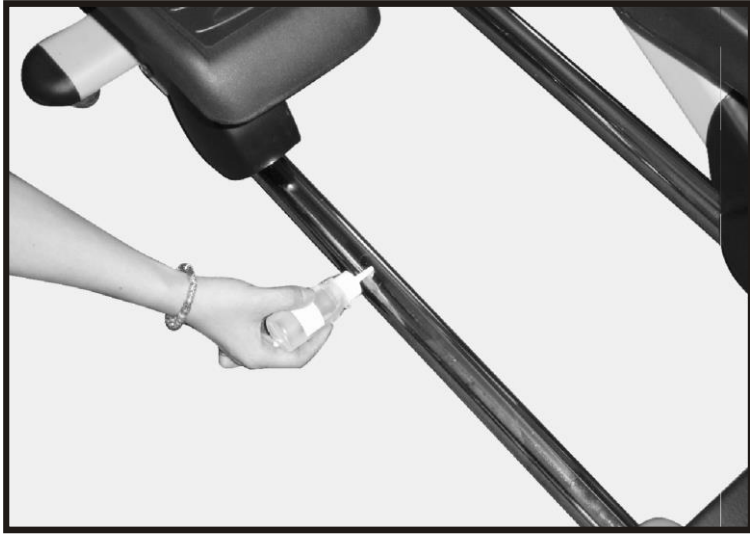


Schritt 4

Das Gerät ist nun trainingsbereit.



Schmierung



1. Geben Sie 2cc des Schmiermittels auf die Mitte der Laufschiene. Führen Sie diesen Vorgang alle 3 Monate aus.
2. Falls Sie das Gefühl haben, dass die Bewegung nicht sanft läuft oder Geräusche während dem Training auftreten, schmieren Sie erneut mit 2cc Schmiermittel die Mitte der beiden Laufschiene.

Transport



Der Ellipsentrainer ist mit 2 Transportrollen ausgestattet. Diese erlauben, das Gerät einfach zu transportieren. Heben Sie dazu wie auf dem Bild dargestellt den Ellipsentrainer vorne an, sodass das hintere Ende angehoben ist.

Computer Anleitung



ANZEIGE FUNKTIONEN

TIME	Anzeige der Trainingszeit Bereich: 0:00 ~ 99:59
SPEED	Anzeige der Geschwindigkeit Bereich: 0.0 ~ 99.9 KM(ML) / H
DISTANCE	Anzeige der Entfernung Bereich: 0.0 ~ 99.9 KM/ML
CALORIES	Anzeige der verbrannten Kalorien Bereich: 0 ~ 9999
PULSE	Anzeige der Herzfrequenz Herzfrequenz Alarm, wenn die eingestellten Werte überschritten werden.
RPM	Anzeige Umdrehungen pro Minute Bereich: 0 ~ 999
WATT	Anzeige der Leistung während dem Training Bereich: 0 ~ 999 Im Watt Programm bleibt die voreingestellte Leistung gleich (Einstellbereich 10 – 350 Watt).
MANUAL	Manuelles Training.
BEGINNER	Auswahl aus 4 Trainingsprogrammen.
ADVANCE	Auswahl aus 4 Trainingsprogrammen.
SPORTY	Auswahl aus 4 Trainingsprogrammen.
WATT PROGRAM	WATT Training bei konstantem Widerstand.
CARDIO	Ziel Herz-Frequenztraining.

TASTENFUNKTIONEN

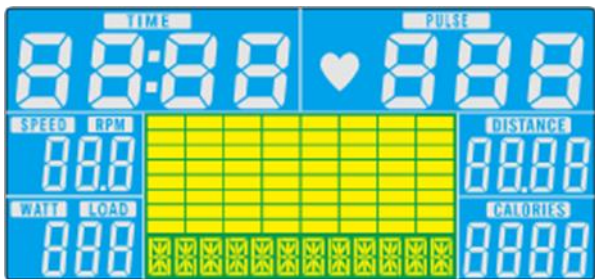
UP	Erhöhung der Widerstandstufe Wert Auswahl.
DOWN	Verringerung der Widerstandstufe Wert Auswahl.
MODE	Auswahl oder Bestätigung des eingestellten Wertes.
RESET	Halten Sie für 2 Sekunden die RESET Taste gedrückt. Der Computer wird neu gebootet und startet anschließend neu im Benutzer Einstellmodus.
START/ STOP	Startet oder stoppt das Training.
RECOVERY	Prüft anhand der Herzfrequenz den Erholungszustand.
BODY FAT	Körperfettmessung und Body Mass Index.

BEDIENUNG

EINSCHALTEN

Stecken Sie den Netzadapter zuerst am Gerät und anschließend in der Steckdose an. Die Anzeigen im Computer leuchten für 2 Sekunden auf.

Nach 4 Minuten ohne Verwendung schaltet das Gerät in den Ruhemodus. Um den Ruhemodus zu verlassen, drücken Sie eine beliebige Taste am Computer.

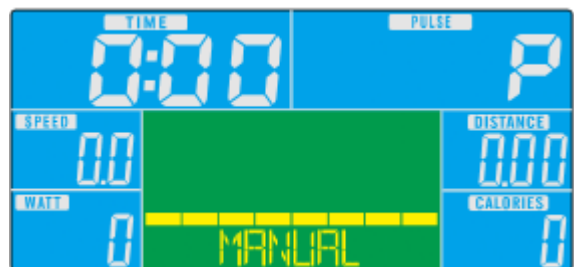


TRAININGSAUSWAHL

Drehen Sie die MODE Taste UP und DOWN, um ein Training auszuwählen: Manual → Beginner → Advance → Sporty → Cardio → Watt

Manueller Modus

1. MODE Taste drehen, um zur Auswahl des Trainings zu gelangen, wählen Sie MANUAL aus und bestätigen mit ENTER.
2. MODE Taste drehen um ZEIT, DISTANZ, KAL. um PULS auszuwählen, bestätigen mit ENTER.
3. START/STOP drücken, um das Training zu starten. MODE Taste drehen, um den Widerstand zu erhöhen oder verringern.
4. START/STOP Taste zum Pausieren drücken. RESET drücken, um zum Hauptmenu zu gelangen.



Anfänger Modus

1. MODE Taste drehen und BEGINNER auswählen, bestätigen mit ENTER.
2. MODE Taste drehen, um aus 4 voreingestellten Profilen auszuwählen, mit ENTER bestätigen.
3. MODE Taste drehen, um ZEIT einzustellen.
4. START/STOP drücken, um das Training zu starten. MODE Taste drehen, um den Widerstand zu erhöhen oder verringern.
5. START/STOP Taste zum Pausieren drücken. RESET drücken, um zum Hauptmenu zu gelangen.



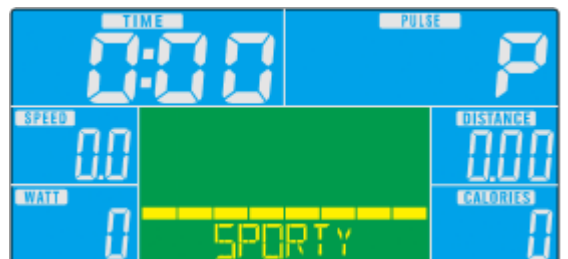
Fortgeschrittenen Modus

1. MODE Taste drehen und ADVANCE auswählen, bestätigen mit ENTER.
2. MODE Taste drehen, um aus 4 voreingestellten Profilen auszuwählen, mit ENTER bestätigen.
3. MODE Taste drehen, um ZEIT einzustellen.
4. START/STOP drücken, um das Training zu starten. MODE Taste drehen, um den Widerstand zu erhöhen oder verringern.
5. START/STOP Taste zum Pausieren drücken. RESET drücken, um zum Hauptmenu zu gelangen.



Sport Modus

1. MODE Taste drehen und SPORTY auswählen, bestätigen mit ENTER.
2. MODE Taste drehen, um aus 4 voreingestellten Profilen auszuwählen, mit ENTER bestätigen.
3. MODE Taste drehen, um ZEIT einzustellen.
4. START/STOP drücken, um das Training zu starten. MODE Taste drehen, um den Widerstand zu erhöhen oder verringern.
5. START/STOP Taste zum Pausieren drücken. RESET drücken, um zum Hauptmenu zu gelangen.

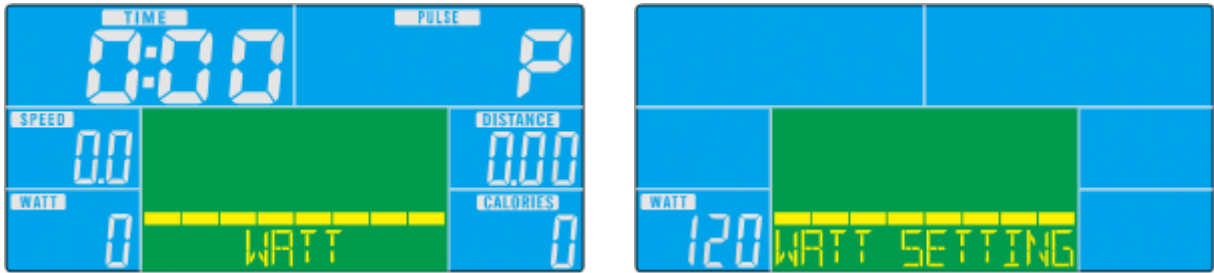


Cardio Modus



1. MODE Taste drehen und CARDIO auswählen, bestätigen mit ENTER.
2. Eingabe Ihres Alters und mit ENTER bestätigen.
3. MODE Taste drehen, um 55%, 75%, 90% oder Zielherzfrequenz (TAG) auszuwählen.
4. MODE Taste drehen, um ZEIT einzustellen.
5. START/STOP Taste drücken, um das Training zu starten.
6. START/STOP Taste zum Pausieren drücken. RESET drücken, um zum Hauptmenu zu gelangen.

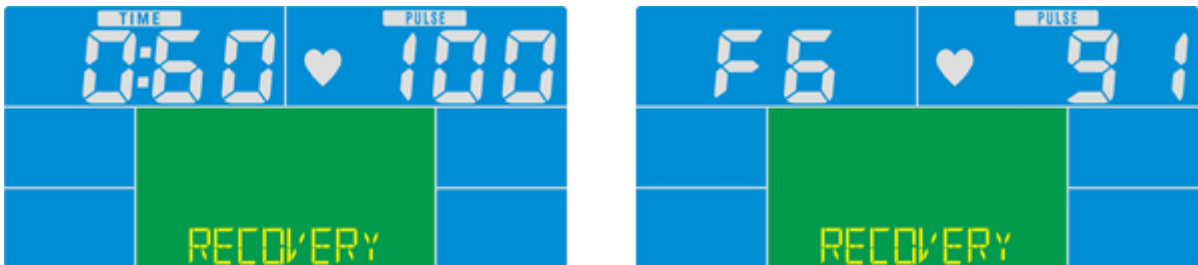
Watt Modus



1. MODE Taste drehen und WATT auswählen, bestätigen mit ENTER.
2. MODE Taste drehen, um WATT einzustellen. (Vorgabewert 120), bestätigen mit ENTER.
3. MODE Taste drehen, um ZEIT einzustellen.
4. START/STOP drücken, um das Training zu starten.
MODE Taste drehen, um die WATT zu erhöhen oder verringern.
5. START/STOP Taste zum Pausieren drücken.
RESET drücken, um zum Hauptmenu zu gelangen.

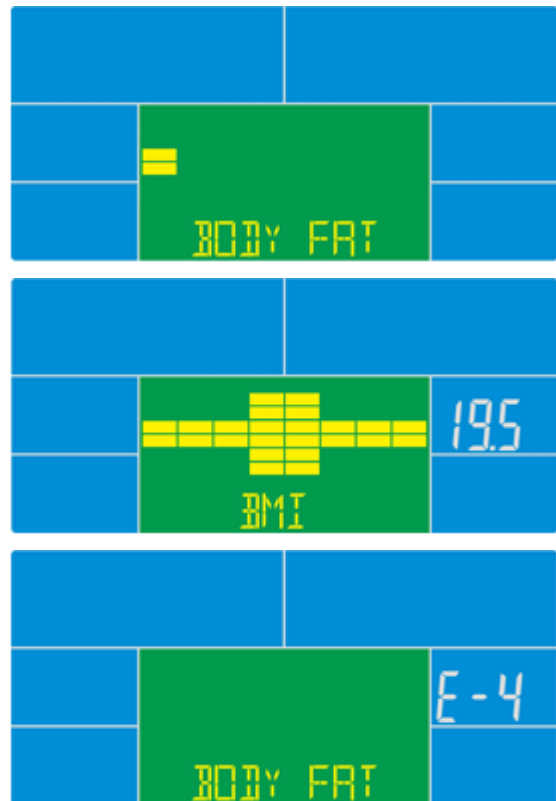
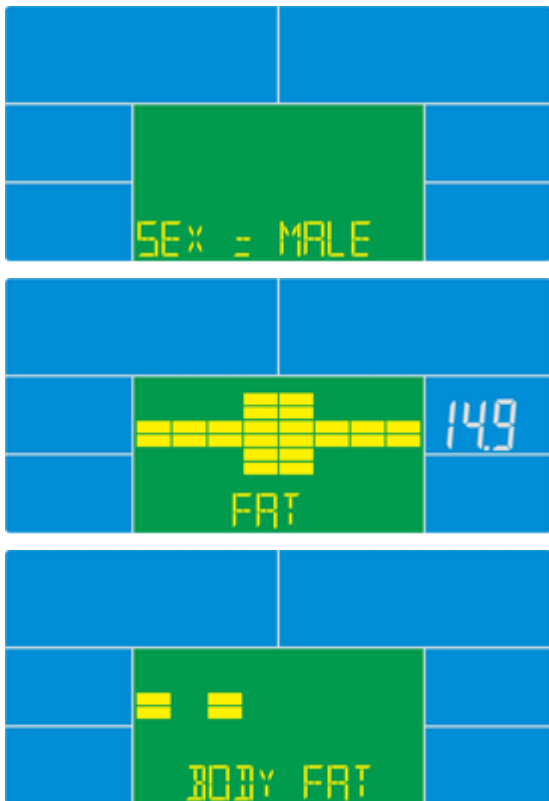
ERHOLUNG

1. Halten Sie nach dem Training mit beiden Händen die Handpulssensoren und drücken Sie die RECOVERY Taste. Alle Anzeigen erlöschen mit Ausnahme von "TIME". Die Zeit zählt von 00:60 bis 00:00 herunter.
2. Der Bildschirm zeigt den Status der Herzfrequenz Erholung durch F1, F2,...F6 an, wobei F1 der beste und F6 der schlechteste Wert ist. Durch ständiges Training können Sie den Fitnesswert verbessern. Drücken Sie die RECOVERY Taste erneut, um das Hauptdisplay anzuzeigen.



KÖRPERFETTMESSUNG

1. Drücken Sie im Stop Modus die BODY FAT Taste um die Körperfettmessung zu starten.
2. Geben Sie dazu ihr Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht ein und bestätigen Sie mit ENTER.
3. Während der Messung müssen beide Hände die Handpulssensoren umfassen. Die LCD Anzeige zeigt für 8 Sekunden " = " " = " , bis der Computer die Messung beendet hat.
4. Das Display zeigt nun das BODY FAT Symbol, BODY FAT Prozentsatz und BMI für 30 Sekunden an.
5. Fehlermeldung:
*Das Display zeigt " = " " = " – bedeutet, dass die Handpulsmessung oder der Brustgurt nicht korrekt funktioniert. Starten Sie die Messung erneut.
*E1 – Herzfrequenzsignal wird nicht erkannt.
*E4 erscheint, wenn Körperfett % unter 5 oder über 50 liegt; BMI Ergebnis unter 5 oder über 50 liegt.



Hinweise

1. Wenn Sie das Training für 4 Minuten unterbrechen, schaltet der Computer in den Ruhemodus. Alle Einstellungen und Daten werden gespeichert, bis das Training wieder aufgenommen wird.
2. Wenn der Computer fehlerhaft arbeitet, schließen Sie das Gerät vom Strom ab und versuchen Sie es erneut.
3. Wenn die Herzfrequenz über 230 oder unter 30 liegt, erscheint nach 4 Sekunden im Display „P“ und nicht das Herzfrequenzsymbol.

iConsole+ APP

Schalten Sie an Ihrem Smartphone oder Tablet Bluetooth ein. Anschließend starten Sie iConsole+ und aktivieren die Verbindung zur Computer Konsole, um das Training zu starten. (Passwort: 0000).



Anmerkung

Sobald die Computer Konsole mit dem Smartphone/Tablet verbunden ist, schaltet sie sich ab.

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,

gratuluje 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



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



Měsíčně



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 nastavovacího kolečka na straně nastavovací hlavy. Otačejte kolečkem tak dlouho až dojde k vyrovnání.



Přepravování

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.



Obsluha

Vhodný cvičební oděv

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

Cvičební zátěž

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.

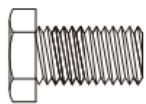
Nastavení odporu

Počítačem řízené nastavení

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

Kontrolní seznam

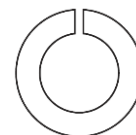
Díly, Krok 1



#88. 5/16" × 15mm Šroub s šestihlannou hlavou (6 kusů)



#97. 3/8" × 2-1/4" Šroub s půlkulovou hlavou (6 kusů)



#167. 10 × 23 × 2T jstícími kroužky (4 kusů)



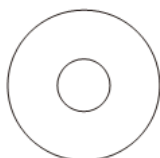
#98. M5 × 10mm Šroub s křížovou hlavou (4 kusy)



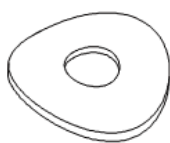
#115. 3/8" × 7T Nylonová matice (2 kusy)



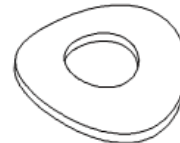
#123. 3/8" × 19 × 1,5T Plochá podložka (2 kusy)



#125. 5/16" × 23 × 1,5T Plochá podložka (4 kusy)

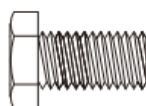


#129. 5/16" × 23 × 2T Prohnutá podložka (2 kusy)

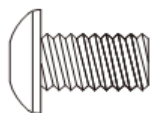


#130. 3/8" × 23 × 2T Prohnutá podložka (4 kusy)

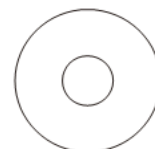
Díly, Krok 2



#88. 5/16" × 15mm Šroub s šestihlannou hlavou (2 kusy)



#94. 5/16" × 15mm Šroub s půlkulovou hlavou (6 kusů)



#125. 5/16" × 23 × 1,5T Plochá podložka (2 kusy)

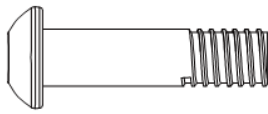


#132. Ø17 Vlnitá podložka (2 kusy)

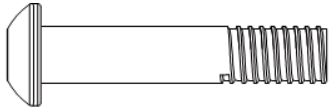
Díly, Krok 3



#89. 5/16" × 32mm Šroub s šestihrannou hlavou (2 kusy)



#95. 3/8" × 1-1/2" Šroub s půlkulovou hlavou (1 kus)



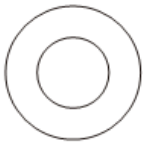
#96. 3/8" × 2" Šroub s půlkulovou hlavou (1 kus)



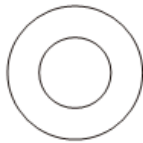
#114. 5/16" × 7T Nylonová matice (2 kusy)



#115. 3/8" × 7T Nylonová matice (2 kusy)



#123. 3/8" × 19 × 1,5T Plochá podložka (2 kusy)



#126. 5/16" × 20 × 1,5T Plochá podložka (2 kusy)

Díly, Krok 4

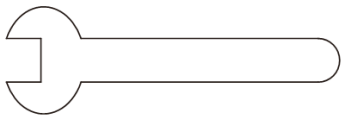


#100. M5 × 15mm Šroub s křížovou hlavou (12 kusů)

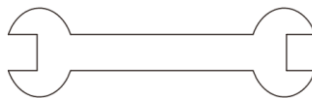


#106. Ø3,5 × 12mm Šroub do plechu (6 kusů)

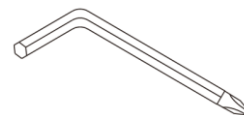
Nářadí



#136. Klíč 12mm (1 kus)



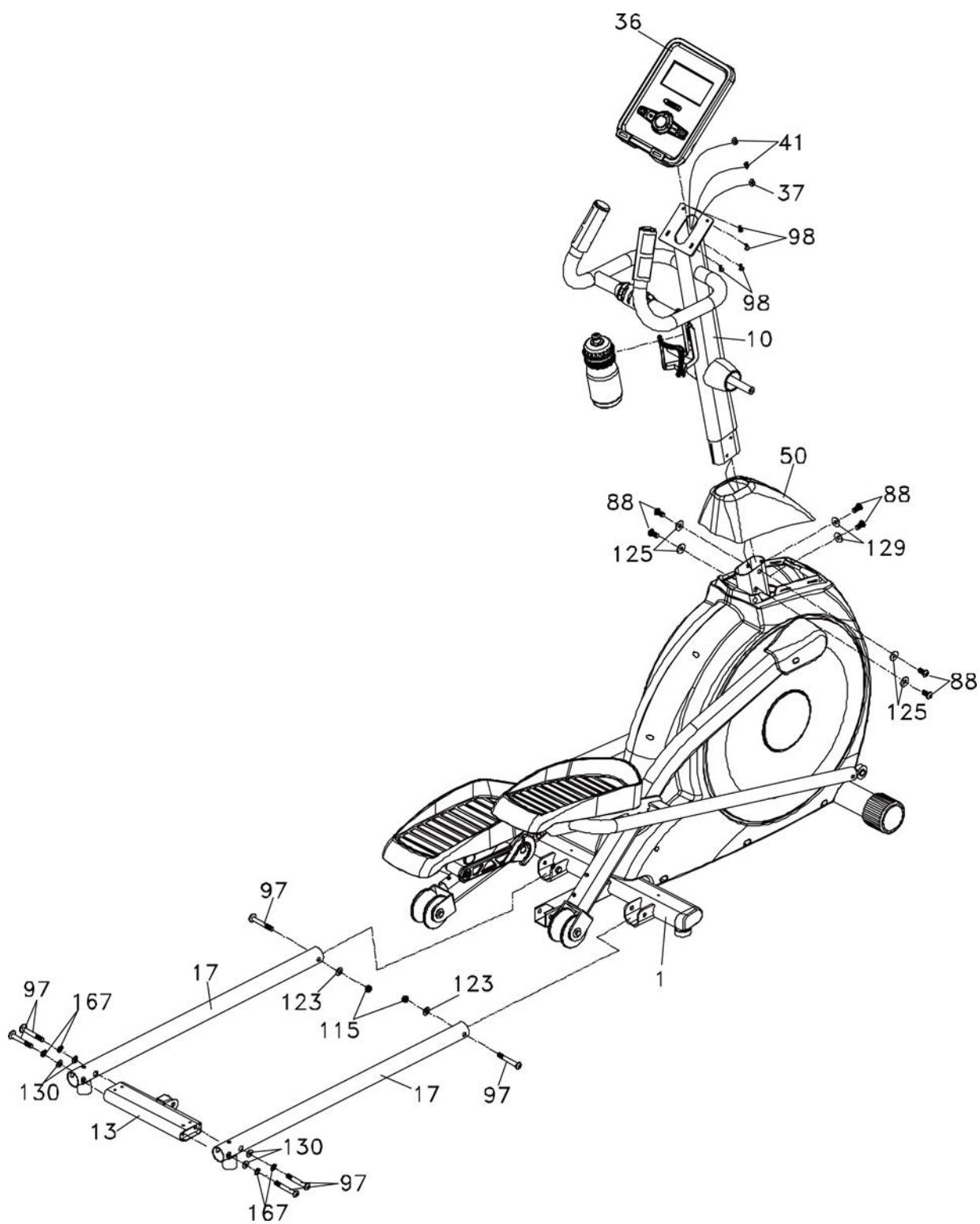
#137. Klíč 13 - 14mm (1 kus)



#135. Kombinovaný nástroj imbusový klíč 5mm a křížový šroubovák (1 kus)

Montážní postup

Krok 1 Složení stojanu

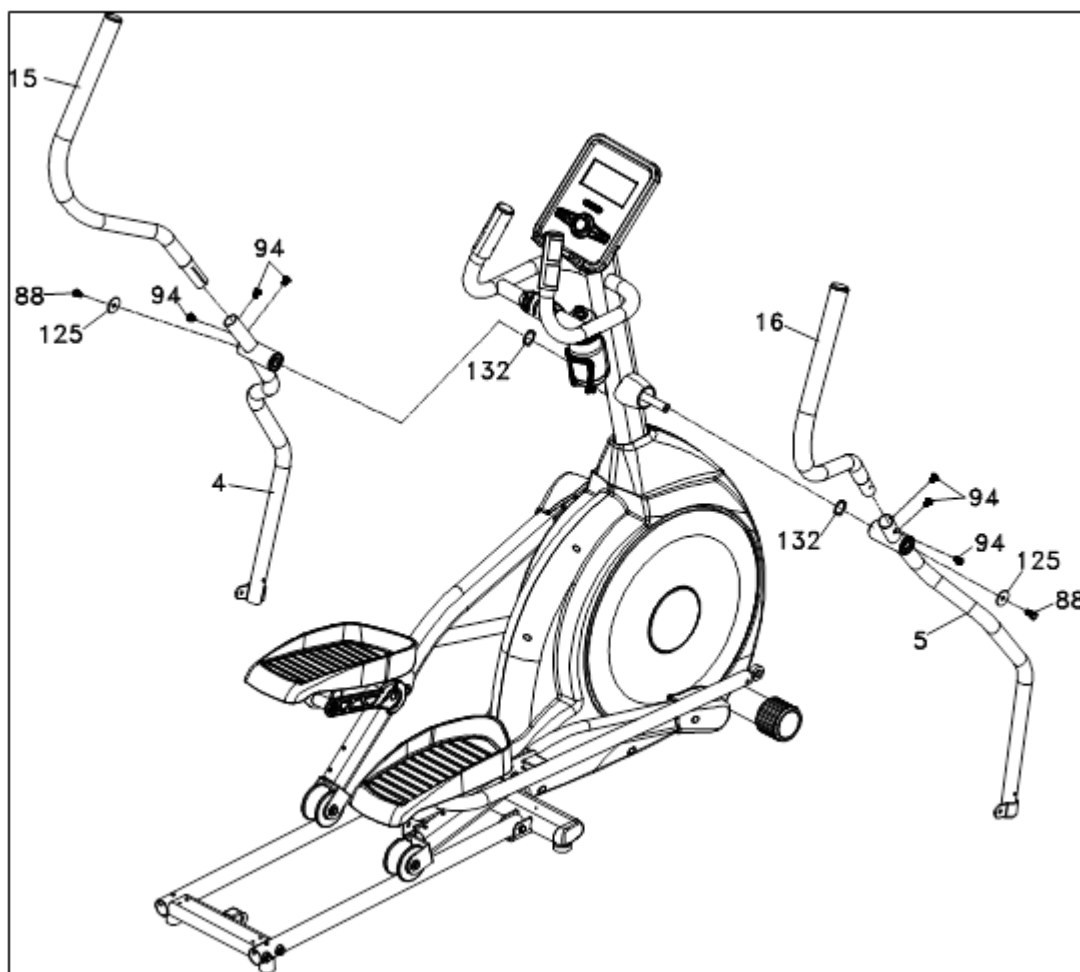


1. Lokalizujte stojan konzole (10) a kryt stojanu konzole (50) a vsuňte kryt do stojanu tak daleko, jak to jen půjde. Ujistěte se, že kryt stojanu konzole (50) směřuje správným směrem.
2. V horním otvoru hlavního rámu (1) eliptického trenažeru je počítačový kabel (37). Rozpleťte a narovnejte počítačový kabel (37), a zasuňte jej do spodní části trubky stojanu konzole (10) a ven z horního otvoru.
3. Nainstalujte stojan konzole (10) do úložného držáku v horní části hlavního rámu (1). Položte 4 kusy 5/16" x 23 x 1,5T plochých podložek (125) na 4 kusy 5/16" x 15mm šroubů s šestihrannou hlavou (88) a 2 kusy 5/16" x 23 x 2T prohnutých podložek (129) na dva kusy 5/16" x 15mm šroubů s šestihrannou hlavou (88). Nainstalujte a dotáhněte rukou za použití 12mm klíče (136).

POZNÁMKA: Trubkou stojanu konzole (10) prochází elektrický kabel. Dávejte pozor, aby během této procedury nedošlo k poškození nebo skřípnutí tohoto počítačového kabelu (37).

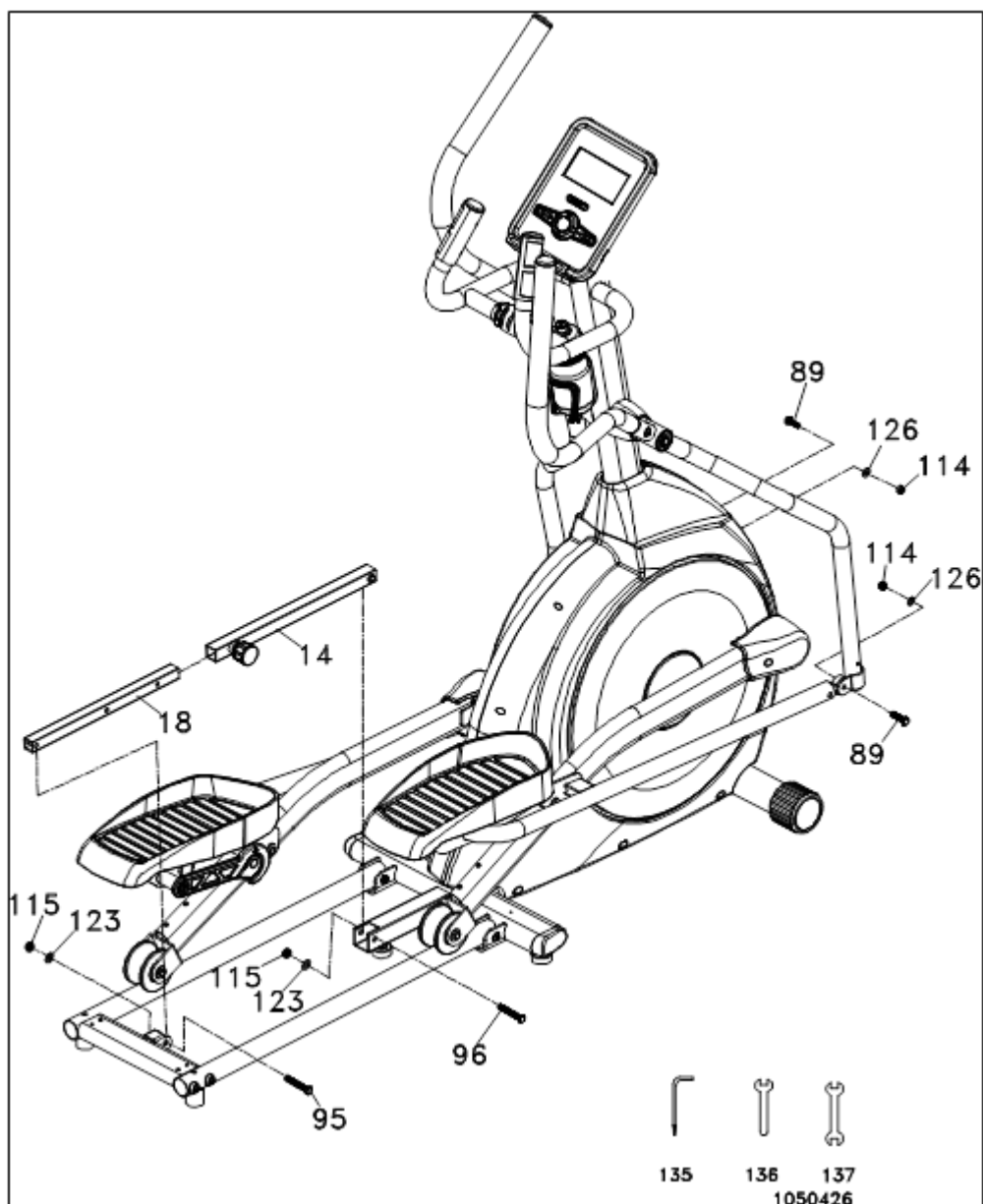
4. Přestříhnete kabelové svorky a oddělte počítačový kabel (37), pak jej zapojte spolu se dvěma kabelovými sestavami na měření pulzu (41) do spodní části konzolové sestavy (36). Zajistěte konzolovou sestavu (36) k upevňovací desce konzole čtyřmi šrouby s křížovou hlavou M5 x 10mm (98) použitím kombinovaného nástroje imbusového klíče M5 a křížového šroubováku (135).
5. Vložte trubky stabilizátoru (17) do základu rámu a zajistěte je dvěma kusy 3/8" x 2-1/4" šroubů s půlkulovou hlavou (97), dvěma kusy 3/8" x 19 x 1,5T plochých podložek a dvěma kusy 3/8" x 7T_nylonových matic (115) za použití 13.14mm klíče (137) a kombinovaného nástroje imbusového klíče M5 a křížového šroubováku (135).
6. Položte stabilizátor (13) mezi trubky stabilizátoru (17) a zabezpečte je se 4 kusy 3/8" x 2-1/4" šroubů s půlkulovou hlavou (97) a 4 kusy 3/8" x 2T s jisticími kroužky (167) a 4 kusy 3/8" x 23 x 2T prohnutých podložek (130) za použití kombinovaného nástroje imbusového klíče M5 a křížového šroubováku (135).

Krok 2 Složení řídítek



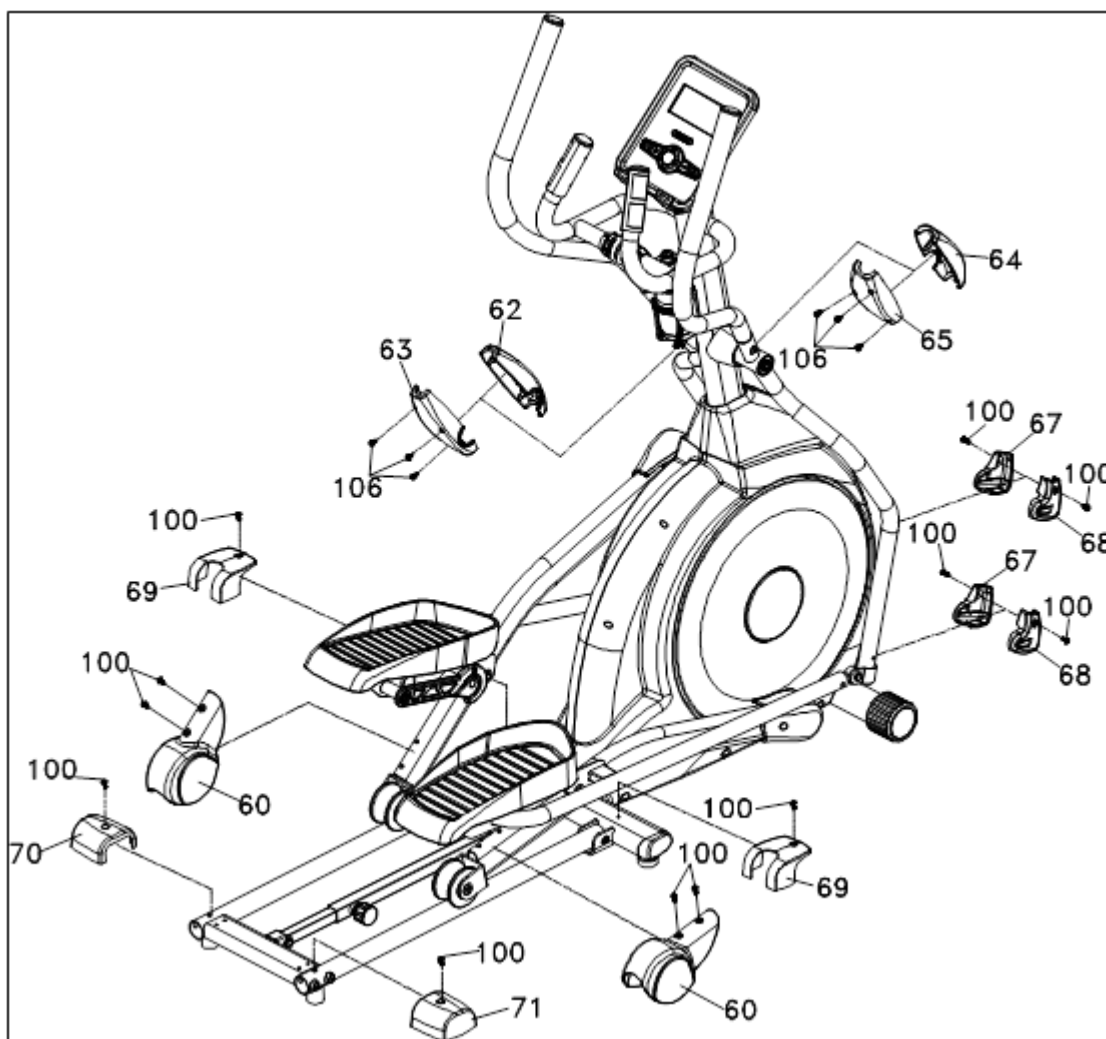
1. Položte dvě $\varnothing 17$ vlnité podložky (132), spodní část řídítek (L) (4) a spodní část řídítek (P) (5) ve správném pořadí na osu stojanu (10) a zajistěte dvěma $5/16'' \times 15\text{mm}$ šrouby s šestihlannou hlavou (88) a dvěma $5/16'' \times 23 \times 1,5\text{T}$ plochými podložkami (125) za použití 12mm klíče (136).
2. Připojte horní část pohyblivých řídítek (L) (15) ke spodní části řídítek (L) (4) a zabezpečte třemi $5/16'' \times 15\text{mm}$ šrouby s půlkulovou hlavou (94) za použití kombinovaného nástroje imbusového klíče M5 a křížového šroubováku (135). Stejný postup opakujte pro pravou stranu.

Krok 3 Montáž spojovacího ramena



1. Použijte jeden 5/16" × 32mm šroub s šestihrannou hlavou (89), 5/16" × 20 × 1,5T plochou podložku (126) a 5/16" × 7T nylonovou matici (114) k zajištění koncového ložiska tyče (26), které je na konci spodní části řídítek (L) (4), za použití 13.14mm klíče (137) a 12mm klíče (136). Stejný postup opakujte pro pravou stranu.
2. Použijte 3/8" × 2" šroub s půlkulovou hlavou (96), 3/8" × 19 × 1,5T plochou podložku (123) a 3/8" × 7T nylonovou matici (115) k zajištění vnější spony (14) na hlavním rámu za použití 13.14mm klíče (137) a kombinovaného nástroje imbusového klíče M5 a křížového šroubováku (135). Poté použijte 3/8" × 1-1/2" šroub s půlkulovou hlavou (95), 3/8" × 19 × 1,5T plochou podložku (123) a 3/8" × 7T nylonovou matici (115) k zajištění vnitřní spony (18) ke stabilizátoru (13) za použití 13.14mm klíče (137) a kombinovaného nástroje imbusového klíče M5 a křížového šroubováku (135).

Krok 4 Montáž plastických částí

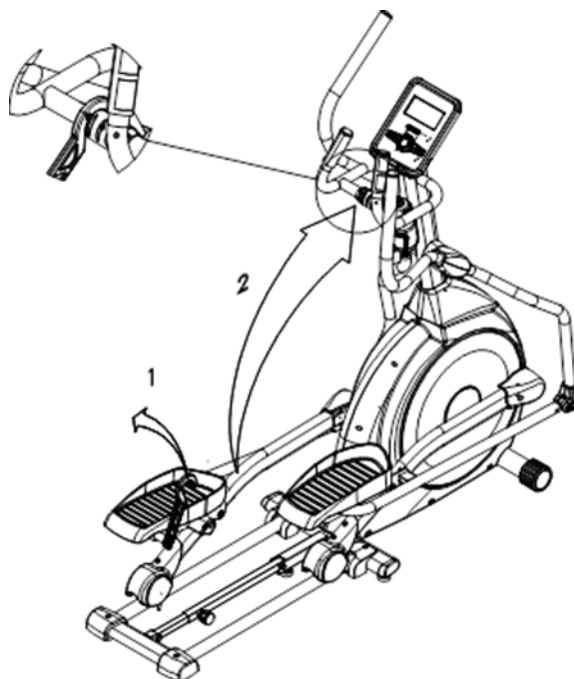


1. Pro montáž krytky spojovacího ramena (L) (67) a krytky spojovacího ramena (P) (68) na spodní část řídicího panelu (4, 5) na každou stranu použijte k zajištění čtyři šrouby s křížovou hlavou M5 × 15mm (100) za použití kombinovaného nástroje imbusového klíče M5 a křížového šroubováku (135).
2. Pro montáž krytů posuvného kola (60) na levém a pravém ramenu pedálu (2, 3) použijte čtyři šrouby s křížovou hlavou M5 × 15mm (100) za použití kombinovaného nástroje imbusového klíče M5 a křížového šroubováku (135).
3. Použijte tři Ø3.5 × 12mm šrouby do plechu (106) k zajištění předního krytu řídicího panelu (L) (62) a zadního krytu řídicího panelu (L) (63) do ložiskového krytu na spodní části řídicího panelu (L) (4) za použití kombinovaného nástroje imbusového klíče M5 a křížového šroubováku (135). Stejný postup opakujte pro přední kryt řídicího panelu (P) (64) a zadní kryt řídicího panelu (P) (65) na pravé straně.
4. Použijte dva M5 × 15mm šrouby s křížovou hlavou (100) k upevnění středního krytu stabilizátoru (69) na zadním stabilizátoru a na každé straně hlavního rámu (1) za použití kombinovaného nástroje imbusového klíče M5 a křížového šroubováku (135).
5. Použijte jeden M5 × 15mm šroub s křížovou hlavou (100) k upevnění zadního krytu stabilizátoru (L) (70) na trubkách stabilizátoru (16) za použití kombinovaného nástroje imbusového klíče M5 a křížového šroubováku (135). Stejný postup opakujte pro zadní kryt stabilizátoru (P) (71) na druhé straně.

Skládání

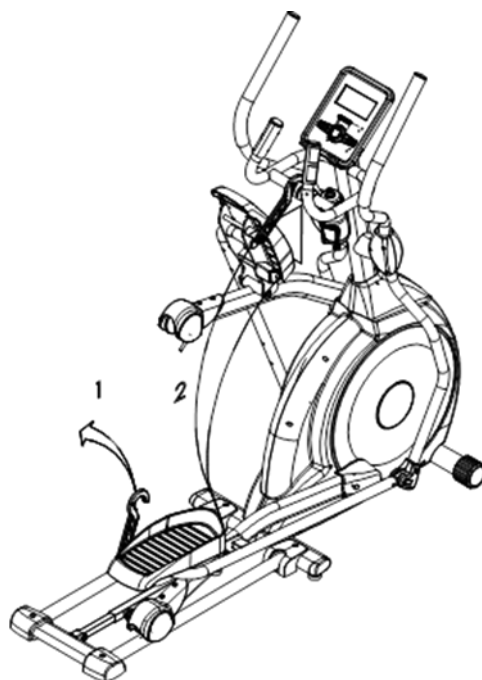
Krok I

1. Vytáhněte hák z upevňovacího bloku háku.
2. Chyťte kryt posuvného kola jednou rukou, druhou vytáhněte hák a zahákněte jej do zářezu závěsného víka háku tak, jak je uvedeno na obrázku.



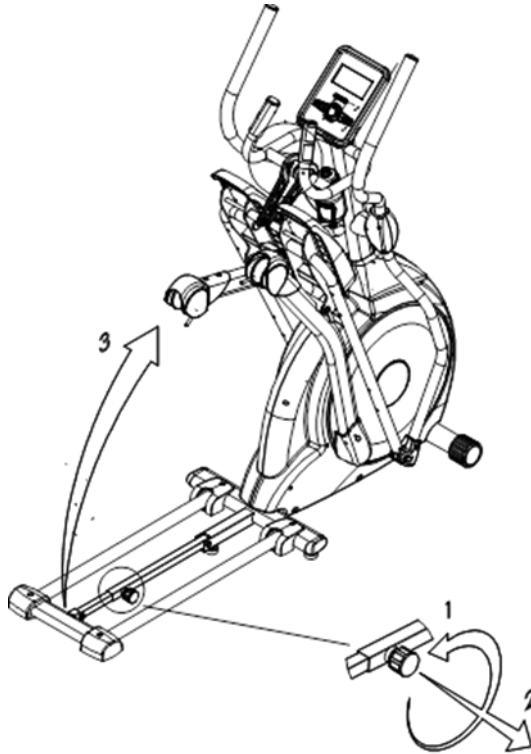
Krok II

1. Vytáhněte hák z upevňovacího bloku háku.
2. Chyťte kryt posuvného kola jednou rukou, druhou vytáhněte hák a zahákněte jej do zářezu závěsného víka háku tak, jak je uvedeno na obrázku.



Krok III

1. Otočte pojistným šroubem proti směru hodinových ručiček.
2. Vytáhněte šroub směrem ven k odemknutí.
3. Vytahujte stabilizátor dokud nezapadne do šroubu, poté otáčejte šroubem po směru hodinových ručiček pro jeho upevnění.



Krok IV

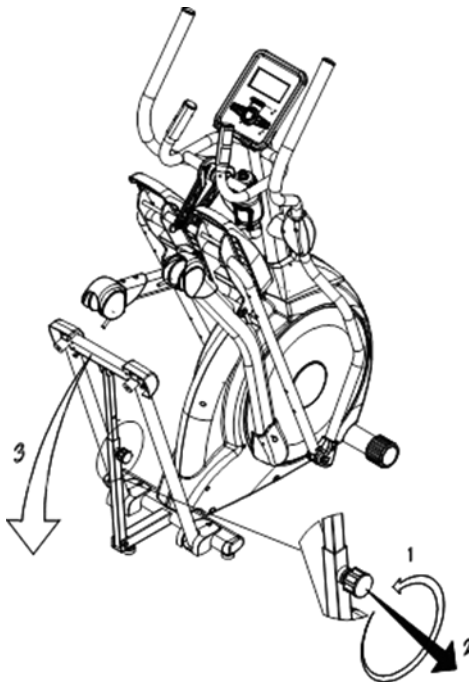
Dokončete složení.



Rozložení

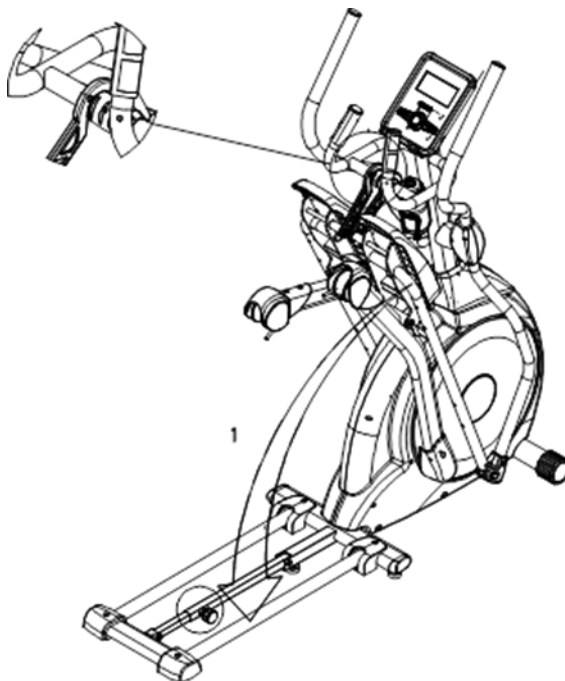
Krok I

1. Otočte pojistným šroubem proti směru hodinových ručiček k jeho uvolnění.
2. Vytáhněte šroub směrem ven k odemknutí.
3. Rozkládejte stabilizátor směrem dolů, dokud šroub nezapadne, poté jej otočte po směru hodinových ručiček pro jeho upevnění.



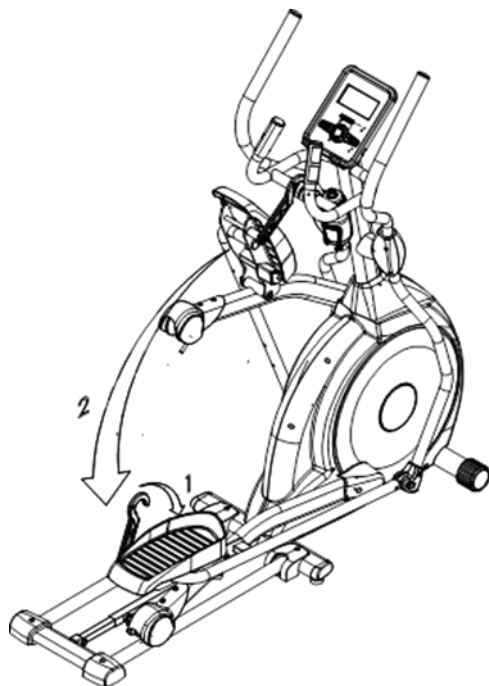
Krok II

1. Zahákněte jej do zářezu závěsného víka háku tak, jak je uvedeno na obrázku.
2. Chyťte kryt posuvného kola jednou rukou, druhou vytáhněte hák a uvolněte jej ze zářezu v závěsném víku háku a pokládejte posuvné kolo, dokud není na stabilizátoru.



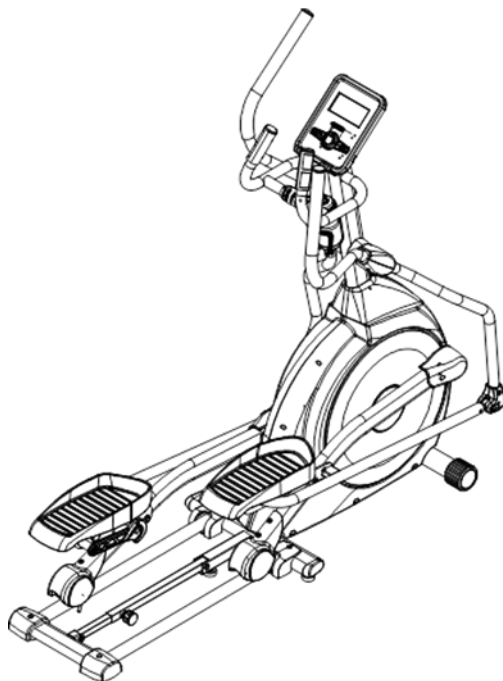
Krok III

1. Zavěste hák do upevňovacího bloku háku.
2. Chyťte kryt posuvného kola jednou rukou, druhou vytáhněte hák a uvolněte jej ze zářezu v závěsném víku háku a pokládejte posuvné kolo, dokud není na stabilizátoru.

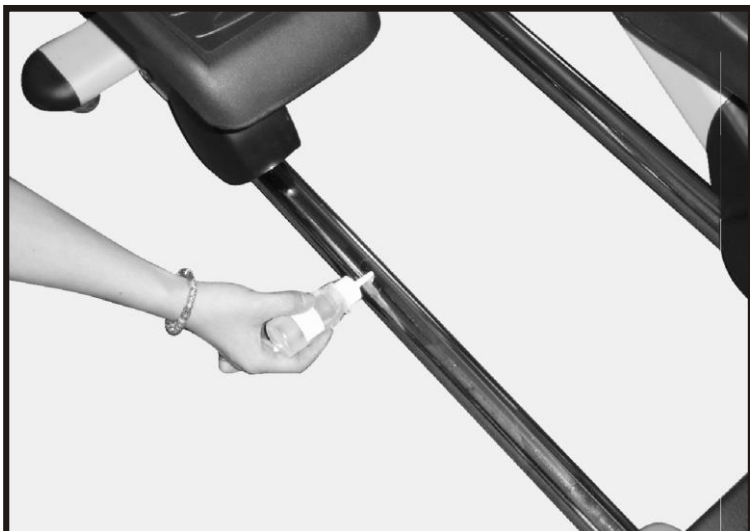


Krok IV

Dokončete rozložení



Mazání



1. Nalijte 2ccm mazacího oleje pod střed stabilizátoru. Mazací olej musíte nalévat každé tři měsíce.
2. V případě, že uživatel cítí, že cvičení již není hladké nebo je během cvičení slyšet nějaký hluk, nalijte 2ccm mazacího oleje do středu stabilizátoru.

Přeprava



Eliptický trenažer je vybaven dvěma přepravními koly, které jsou zprovozněny v případě, že je zvednuta jeho zadní část.



FUNKCE DISPLEJE

TIME (čas)

Během tréninku se zobrazuje doba trvání tělesné aktivity.
Interval 0:00 ~ 99:59

SPEED (rychlost)

Během tréninku se zobrazuje rychlost jízdy.
Interval 0,0 ~ 99,9 KM(ML) / H

DISTANCE (vzdálenost)

Během tréninku se zobrazuje ujetá vzdálenost.
Interval 0,0 ~ 99,9 KM/ML

CALORIES (kalorie)

Spálené kalorie během tréninku.
Interval 0 až 9999.

PULSE (puls)

Během tréninku se zobrazuje srdeční tep.
Alarm tepu se spustí, pokud je překročena cílová hranice přednastaveného tepu.

RPM (otáčky za minutu)

Otáčky za minutu
Interval 0 až 999.

WATT (výkon)

Spotřeba energie při tréninku
Interval 0 až 999.
Ve stejnoměrném Watt režimu bude počítač stále ukazovat hodnoty výkonu (interval nastavení 0~350)

MANUÁLNÍ

Manuální režim tréninku

ZAČÁTEČNÍK

Výběr ze 4 PROGRAMŮ.

POKROČILÝ

Výběr ze 4 PROGRAMŮ.

SPORTOVNÍ

Výběr ze 4 PROGRAMŮ.

PROGRAM WATT

WATT režim stejnoměrného cvičení.

CARDIO

Režim cvičení s cílem HR.

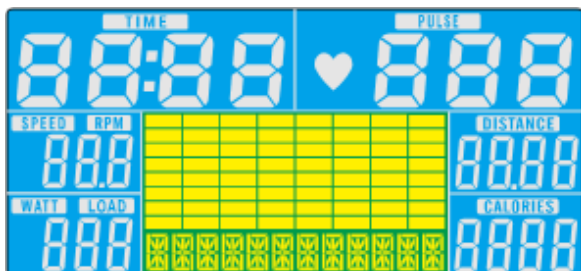
HLAVNÍ FUNKCE

UP (nahoru)	Zvýšení úrovně zátěže Výběr nastavení.
DOWN (dolů)	Snížení úrovně zátěže Výběr nastavení.
MODE (režim)	Potvrzení nastavení nebo výběru.
RESET (vynulování)	Držte stisknuté po dobu 2 sekund, počítač se resetuje a zahájí od uživatelského nastavení. Návrat do hlavního menu během přednastavení hodnot cvičení nebo režimu zastavení.
SPUŠTĚNÍ/ZASTAVENÍ	Spuštění nebo zastavení tréninku.
RECOVERY (regenerace)	Test stavu obnovení srdečního tepu.
BODY FAT (tělesný tuk)	Prověření % tělesného tuku a BMI.

PROVOZ

ZAPNUTÍ

Zapojte napájení, počítač se zapne a na LCD display zobrazí všechny segmenty po dobu 2 sekund. Počítač vstoupí do úsporného režimu po 4 minutách bez šlapání nebo detekce srdečního tepu. Konzoli oživíte stiskem jakéhokoli tlačítka.



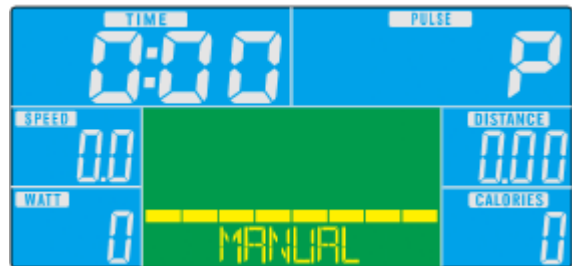
VÝBĚR TRÉNINKU

Stiskněte tlačítko NAHORU a DOLŮ pro výběr režimu Manuální → Začátečník → Pokročilý → Sportovní → Cardio → Watt

Manuální režim

Stisknutí tlačítka START v hlavním menu zahájí trénink v manuálním režimu

1. Stiskněte NAHORU nebo DOLŮ pro výběr tréninkového programu, vyberte Manuální a stiskněte Mode pro vstup do něj.
2. Stiskněte NAHORU nebo DOLŮ k nastavení TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE (času, vzdálenosti, kalorií, tepu) a stiskněte MODE pro potvrzení.
3. Chcete-li spustit trénink, stiskněte tlačítko START / STOP.
Pro nastavení odporu stiskněte tlačítko NAHORU nebo DOLŮ.
4. Chcete-li pozastavit trénink, stiskněte tlačítko START / STOP.
Pro návrat do hlavní nabídky stiskněte tlačítko RESET.



Režim začátečník

1. Stiskněte NAHORU nebo DOLŮ pro výběr tréninkového programu, vyberte režim začátečník a stiskněte Mode pro vstup do něj.
2. Čas tréninku (TIME) nastavíte pomocí tlačítek NAHORU nebo DOLŮ.
3. Chcete-li spustit trénink, stiskněte tlačítko START / STOP.
Pro nastavení odporu stiskněte tlačítko NAHORU nebo DOLŮ.
4. Chcete-li pozastavit trénink, stiskněte tlačítko START / STOP.
Pro návrat do hlavní nabídky stiskněte tlačítko RESET.



Režim pokročilý

1. Stiskněte NAHORU nebo DOLŮ pro výběr tréninkového programu, vyberte režim pokročilý a stiskněte Mode pro vstup do něj.
2. Čas tréninku (TIME) nastavíte pomocí tlačítek NAHORU nebo DOLŮ.
3. Chcete-li spustit trénink, stiskněte tlačítko START / STOP.
Pro nastavení odporu stiskněte tlačítko NAHORU nebo DOLŮ.
4. Chcete-li pozastavit trénink, stiskněte tlačítko START / STOP.
5. Pro návrat do hlavní nabídky stiskněte tlačítko RESET.



Sportovní režim

1. Stiskněte NAHORU nebo DOLŮ pro výběr tréninkového programu, vyberte režim sportovní a stiskněte Mode pro vstup do něj.
2. Čas tréninku (TIME) nastavíte pomocí tlačítek NAHORU nebo DOLŮ.
3. Chcete-li spustit trénink, stiskněte tlačítko START / STOP.
Pro nastavení odporu stiskněte tlačítko NAHORU nebo DOLŮ.
4. Chcete-li pozastavit trénink, stiskněte tlačítko START / STOP.
5. Pro návrat do hlavní nabídky stiskněte tlačítko RESET.



Režim Cardio



1. Stiskněte NAHORU nebo DOLŮ pro výběr tréninkového programu, vyberte H.R.C. a stiskněte Mode pro vstup do něj.
2. Stiskněte NAHORU nebo DOLŮ pro výběr 55%.75%.90% nebo TAG (TARGET H.R.) (výchozí nastavení: 100).
3. Čas tréninku (TIME) nastavíte pomocí tlačítek NAHORU nebo DOLŮ.
4. Trénink spustíte nebo zastavíte tlačítkem START/STOP. Pro návrat do hlavní nabídky stiskněte tlačítko RESET.

Režim watt



1. Stiskněte NAHORU nebo DOLŮ pro výběr tréninkového programu, vyberte WATT a stiskněte Mode pro vstup do něj.
2. Cíl WATT nastavíte pomocí tlačítek NAHORU nebo DOLŮ. (výchozí nastavení: 120)
3. Čas tréninku (TIME) nastavíte pomocí tlačítek NAHORU nebo DOLŮ.
4. Chcete-li spustit trénink, stiskněte tlačítko START / STOP. Pro nastavení úrovně výkonu stiskněte tlačítko NAHORU nebo DOLŮ.
5. Chcete-li pozastavit trénink, stiskněte tlačítko START / STOP. Pro návrat do hlavní nabídky stiskněte tlačítko RESET.

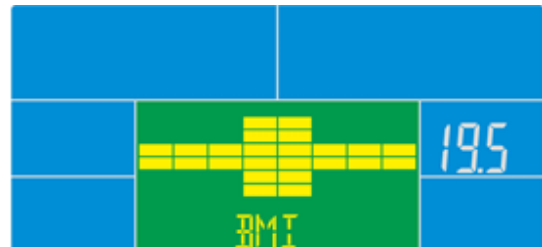
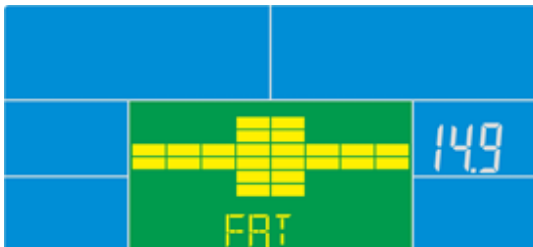
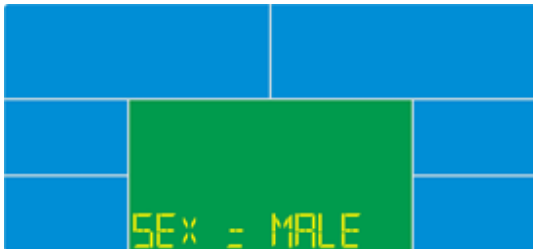
RECOVERY (regenerace)

1. Po určité době cvičení držte ruce na rukojetích a stiskněte tlačítko "RECOVERY". Všechny zobrazené funkce se zastaví kromě "TIME" (ČASU), který začne odpočítávat od 00:60 to 00:00.
2. Obrazovka zobrazí stav obnovení vaší tepové frekvence jako F1, F2....až F6 F1 je nejlepší, F6 F6 je nejhorší. Uživatel může pokračovat ve cvičení, aby si zlepšil stav obnovy tepové frekvence. (Pro návrat na hlavní obrazovku znovu stiskněte tlačítko RECOVERY.)



BODY FAT (tělesný tuk)

1. V režimu STOP stiskněte tlačítko BODY FAT k zahájení měření tělesného tuku.
2. Konzole vás upozorní na zadání informací o uživateli, jako jsou GENDER, AGE, HEIGHT, WEIGHT (pohlaví, věk, výška, váha), a poté zahájí měření.
3. Během měření musí uživatel držet obě ruce na rukojetích. LCD display zobrazí "=" "=" po dobu 8 sekund, než počítač dokončí měření.
4. LCD zobrazí symbol rady tělesného tuku, procento tělesného tuku (obr. 22) a hodnotu BMI po dobu 30 sekund.
5. Chybové hlášení:
*Pokud LCD zobrazuje "=" "=" "=", znamená to, že rukojeť nebyla držena správně nebo hrudní popruh nebyl umístěn správně.
*E-1 znamená, že nebyl detekován signál srdečního tepu.
*E-4 se objeví, pokud je procento tuku menší než 5 nebo vyšší než 50 a výsledek BMI je menší než 5 nebo větší než 50.



Připomínka

1. Pokud uživatel přestane šlapat na více jak 4 minuty, počítač vstoupí do úsporného režimu, všechna nastavení a údaje o cvičení budou uložena, dokud uživatel nezačne znovu cvičit.
2. V případě, že se konzole chová abnormálně, odpojte adaptér a znovu jej zapojte.
3. Pokud je skutečný srdeční tep vyšší než 230 nebo nižší než 30, konzole na 4 sekundy zobrazí "P" a nezobrazí symbol srdečního tepu.

iConsole+ APP

Na svém telefonu / tabletu zapněte bluetooth, vyhledejte zařízení konzole a stiskněte připojit. Zapněte aplikaci iconsole+ na telefonu / tabletu a stiskněte připojit, k zahájení cvičení s telefonem / tabletem.

(heslo: 0000)



POZNÁMKA

Jakmile je konzole připojená k telefonu / tabletu pomocí bluetooth, konzole se vypne.

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, nešmyklavý 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 dospelých 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

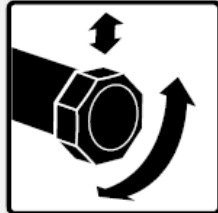


Zkontrolujte, zda jsou všechny spojovací prvky pevně uchyceny a v dobrém stavu.

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.



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 opätovným používaním cvičiaceho stroja sa poraďte so svojím lekárom.

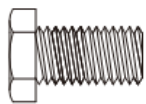
Nastavenie odporu

Nastavenie ovládané počítačom

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

Kontrolný zoznam

Hardvér Krok 1



#88. 5/16" × 15mm šesťhranná skrutka (6 ks)



#97. 3/8" × 2-1/4" zásuvná skrutka s gombíkovou hlavou (6 ks)



#167. 10 × 23 × 2T poistnými krúžkami (4 ks)



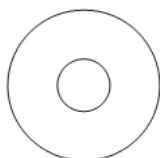
#98. M5 × 10m/m skrutka s hlavou Phillips (4 ks)



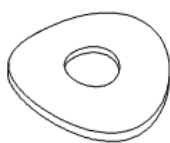
#115. 3/8" × 7T Nyloc matica (2 ks)



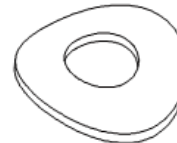
#123. 3/8" × 19 × 1.5T plochá podložka (2 ks)



#125. 5/16" × 23 × 1.5T plochá podložka (4 ks)

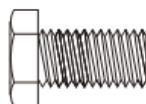


#129. 5/16" × 23 × 2T ohnutá podložka (2 ks)

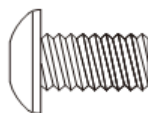


#130. 3/8" × 23 × 2T ohnutá podložka (4 ks)

Hardvér Krok 2



#88. 5/16" × 15mm šesťhranná skrutka (2 ks)



#94. 5/16" × 15mm zásuvná skrutka s gombíkovou hlavou (6 ks)

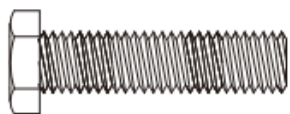


#125. 5/16" × 23 × 1.5T plochá podložka (2 ks)

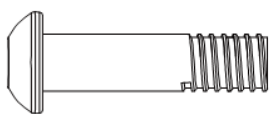


#132. Ø17 vlnitá podložka (2 ks)

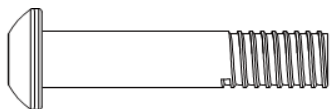
Hardvér Krok 3



#89. 5/16" × 32m/m šestšhranná skrutka (2 ks)



#95. 3/8" × 1-1/2"
Zásuvná skrutka s gombíkovou hlavou (1 ks)



#96. 3/8" × 2" zásuvná skrutka s gombíkovou hlavou (1 ks)



#114. 5/16" × 7T Nyloc matica (2 ks)



#115. 3/8" × 7T Nyloc matica (2 ks)



#123. 3/8" × 19 × 1.5T plochá podložka (2 ks)

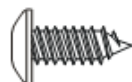


#126. 5/16" × 20 × 1.5T plochá podložka (2 ks)

Hardvér Krok 4

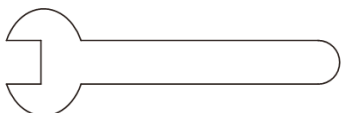


#100. M5 × 15mm skrutka s hlavou Phillips (12 ks)

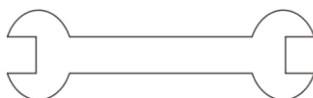


#106. Ø3,5 × 12m/m_skrutka z tabuľového plechu (6 ks)

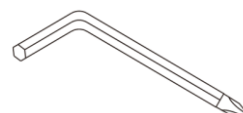
Nástroje



#136. 12 mm francúzsky kľúč (1 ks)



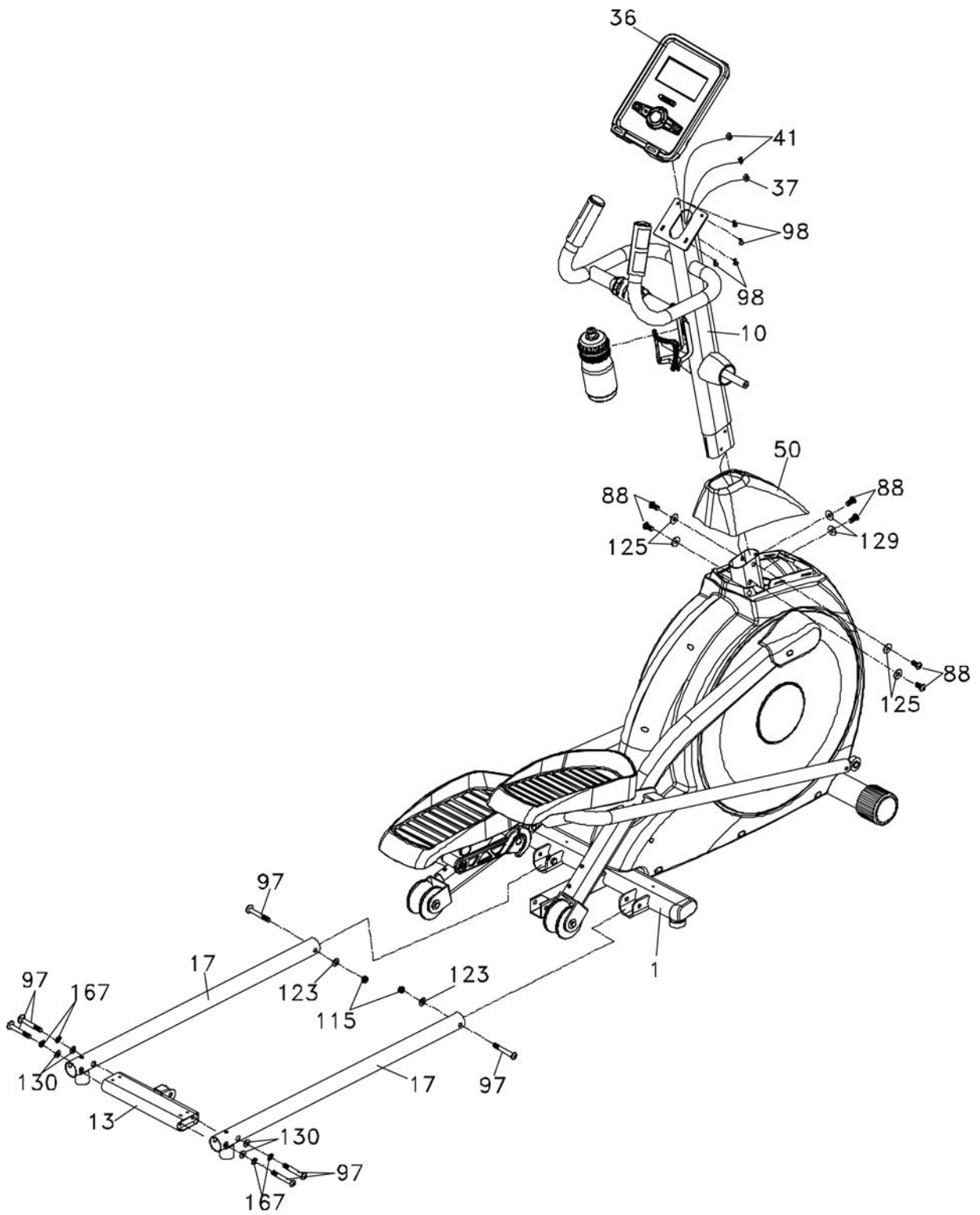
#137. 13 & 14 mm francúzsky kľúč (1 ks)



#135. Kombinovaný 5 mm Allenov kľúč a skrutkovač na skrutky s hlavou Phillips (1 ks)

Pokyny k montáži

Krok 1 Montáž konstrukcie

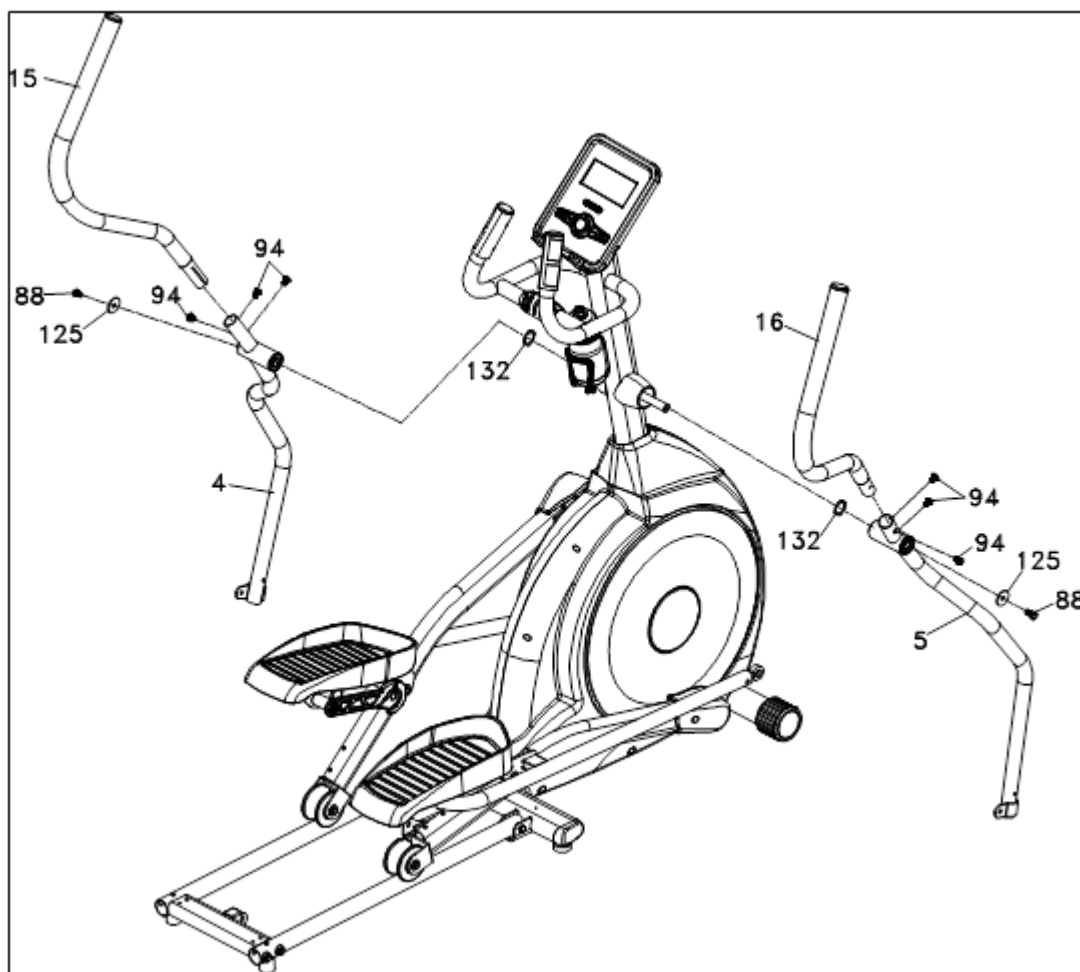


1. Umiestnite konzolu konštrukcie (10) a kryt konzoly konštrukcie (50) a kryt úplne zasunite do konzoly. Uistite sa, že kryt konzoly konštrukcie (50) je správne otočený.
2. Na vrchnej časti otvárania hlavného rámu (1) eliptického trenážera je počítačový kábel (37). Počítačový kábel (37) rozmotajte a narovnajajte a zasunite ho do spodnej rúrky na konzole konštrukcie (10) a von z horného otváracieho krytu.
3. Nainštalujte konzolu konštrukcie (10) do úložného držiaka na hornej časti hlavného rámu (1). Vložte štyri ploché podložky (125) 5/16"x 23 x1.5T do štyroch šesťhranných skrutiek (88) 5/16" x 15m/m a dve ohnuté podložky (129) 5/16" x 23 x 2T do dvoch šesťhranných skrutiek (88) 5/16" x 15m/m. Namontujte a pomocou kľúča (136) 12m/m rukou dotiahnite.

POZNÁMKA: Cez rúrku konzoly konštrukcie (10) prechádza elektrický kábel. Dajte pozor, aby ste počas tohto kroku nezničili alebo nezacvikli počítačový kábel (37).

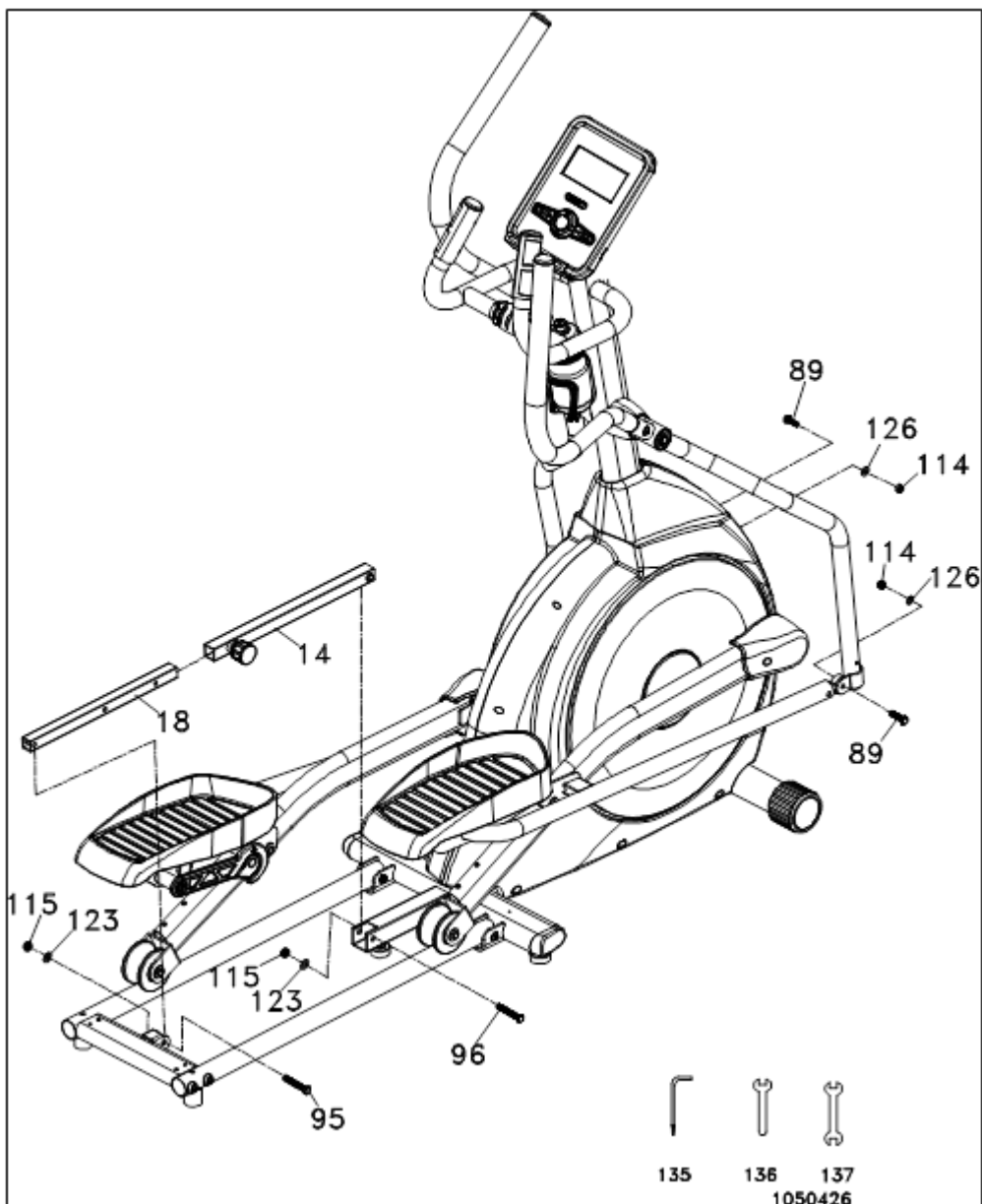
4. Prerežte lanká a oddelte počítačový kábel (37) a potom ho spolu s dvomi káblovými zostavami/Handpulse W (41) zapojte do spodnej časti súpravy konzoly (36). Zaistite súpravu konzoly (36) na držiaku platňu konzoly pomocou štyroch M5 x 10m/m skrutiek s hlavou Phillips (98) a pomocou kombinovaného M5 Allenovho kľúča a skrutkovača na skrutky s hlavou Phillips (135).
5. Vložte dve vodiace trubice (17) do základného rámu a zaistite pomocou dvoch zásuvných skrutiek s gombíkovou hlavou (97) 3/8" x 2-1/4", dvoch plochých podložiek (123) 3/8" x 19 x 1.5T a dvoch Nyloc matíc (115) 3/8" x 7T použitím kľúča (137) 13.14m/m a kombinovaného M5 Allenovho kľúča a skrutkovača na skrutky s hlavou Phillips (135).
6. Položte vodiacu súpravu (13) medzi vodiace trubice (17) a zaistite ich so 4 ks 3/8" x 2-1/4" skrutkami s gombíkovou hlavou (97) a 4 ks 3/8" x 2T s poistnými krúžkami (167) a 4 ks 3/8" x 23 x 2T ohnutými podložkami (130) použitím kombinovaného imbusového kľúča M5 a krížového skrutkovača na skrutky (135).

Krok 2 Montáž rukoväte



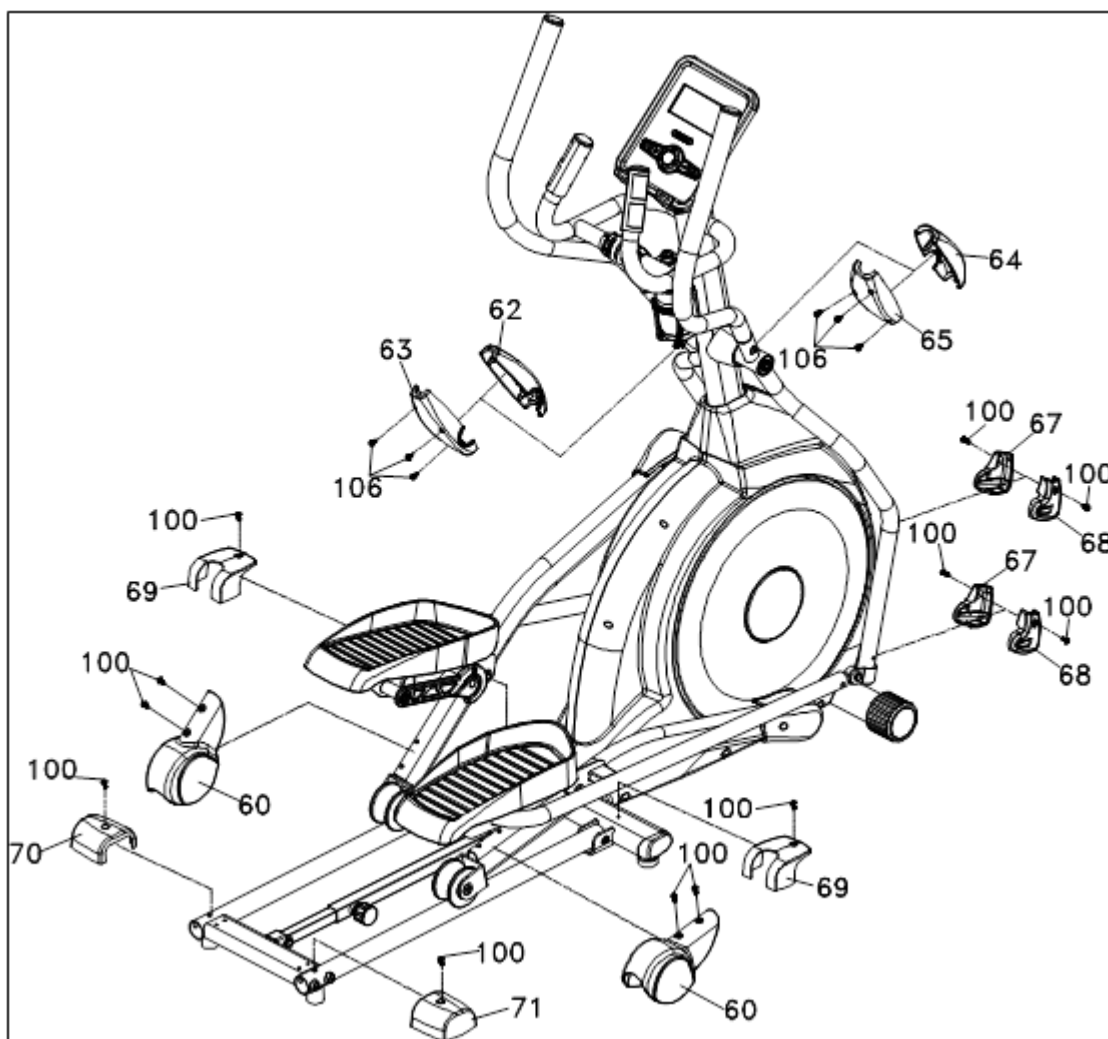
1. Vložte dve vlnité podložky (132) Ø17, spodnú lištu rukoväte (L) (4) a spodnú lištu rukoväte (R) (5) tak, aby vošli do hriadeľa na konštrukcii (10) a zaistite ich dvomi šesťhrannými skrutkami (88) 5/16" × 15m/m a dvomi plochými podložkami (125) 5/16" × 23 × 1.5T použitím kľúča (136) 12m/m.
2. Spojte kývacie rameno (L) (15) so spodnou lištou rukoväte (L) (4) a zaistite tromi zásuvnými skrutkami s gombíkovou hlavou (94) 5/16" × 15m/m pomocou kombinovaného M5 Allenovho kľúča a skrutkovača na skrutky s hlavou Phillips (135). Zopakujte rovnaký postup aj pre pravú stranu.

Krok 3 Montáž pripájacieho ramena



1. Použite jednu šesťhrannú skrutku (89) 5/16" × 32m/m, plochú podložku (126) 5/16" × 20 × 1.5T a Nyloc maticu (114) 5/16" × 7T a zaistite ložisko na konci tyče (26), ktoré sa nachádza na konci spodnej lišty rukoväte (L) (4) použitím kľúča (137) 13.14m/m a kľúča (136) 12m/m. Zopakujte postup aj pre pravú stranu.
2. Použite zásuvnú skrutku s gombíkovou hlavou (96) 3/8" × 2", plochú podložku (123) 3/8" × 19 × 1.5T a Nyloc maticu (115) 3/8" × 7T a zaistite vonkajšiu lyžinu (14) na hlavnom ráme použitím kľúča (137) 13.14m/m a kombinovaného M5 Allenovho kľúča a skrutkovača na skrutky s hlavou Phillips (135). Použite zásuvnú skrutku s gombíkovou hlavou (95) 3/8" × 19 × 1.5T, plochú podložku (123) 3/8" × 7T a Nyloc maticu (115) a zaistite vnútornú lyžinu (18) na vodiacej súprave použitím kľúča (137) 13.14m/m a kombinovaného M5 Allenovho kľúča a skrutkovača na skrutky s hlavou Phillips (135).

Krok 4 Montáž plastových částí

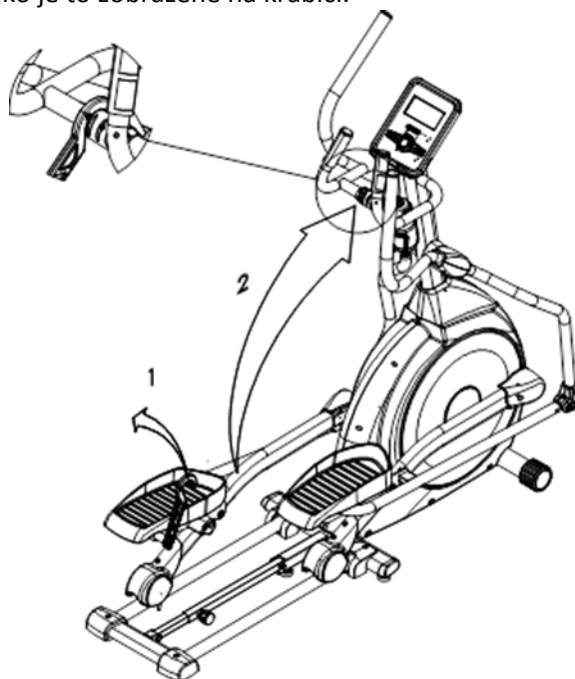


1. Pre namontovanie krytu pripájacieho ramena (L) (67) a krytu pripájacieho ramena (R) (68) do spodných líšt rukoväte (4, 5), na každej strane použite štyri M5 x 15m/m skrutky s hlavou Phillips (100) a zaistite ich použitím kombinovaného M5 Allenovho kľúča a skrutkovača na skrutky s hlavou Phillips (135).
2. Pre namontovanie krytov posuvného kolesa (60) na ľavom a pravom ramene pedála (2, 3) pomocou štyroch M5 x 15m/m skrutiek s hlavou Phillips (100) a pomocou kombinovaného M5 Allenovho kľúča a skrutkovača na skrutky s hlavou Phillips (135).
3. Použite tri skrutky z tabuľového plechu (106) $\text{Ø}3,5 \times 12\text{m/m}$ a zaistite predný kryt lišty rukoväte (L) (62) a zadný kryt lišty rukoväte (L) (63) pomocou kombinovaného M5 Allenovho kľúča a skrutkovača na skrutky s hlavou Phillips (135) do ložiskovej skrine na spodnej lište rukoväte (L) (4). Tento postup zopakujte aj pri prednom kryte lišty rukoväte (R) (64) a zadnom kryte lišty rukoväte (R) (65) na pravej strane.
4. Použite dve skrutky s hlavou Phillips M5 x 15m/m (100) a zaistite stredné stabilizačné kryty (69) na zadnom stabilizátore a na každej strane hlavného rámu (1) pomocou kombinovaného M5 Allenovho kľúča a skrutkovača na skrutky s hlavou Phillips (135).
5. Použite dve skrutky s hlavou Phillips M5 x 15m/m (100) a zaistite zadný stabilizačný kryt (L) (70) na vodiacej trubici (16) pomocou kombinovaného M5 Allenovho kľúča a skrutkovača na skrutky s hlavou Phillips (135). Tento postup zopakujte aj pri zadnom stabilizačnom kryte (R) (71) na druhej strane.

Skladanie

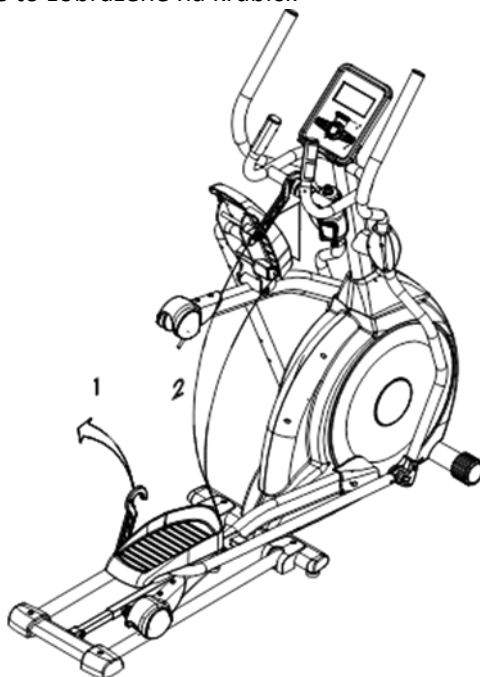
Krok I

1. Vytiahnite hák z háku upevňovacieho bloku.
2. Jednou rukou uchopte posuvný kryt kolesa, druhou rukou vytiahnite hák a zaveste ho do drážky na závesnom kryte háku ako je to zobrazené na krabici.



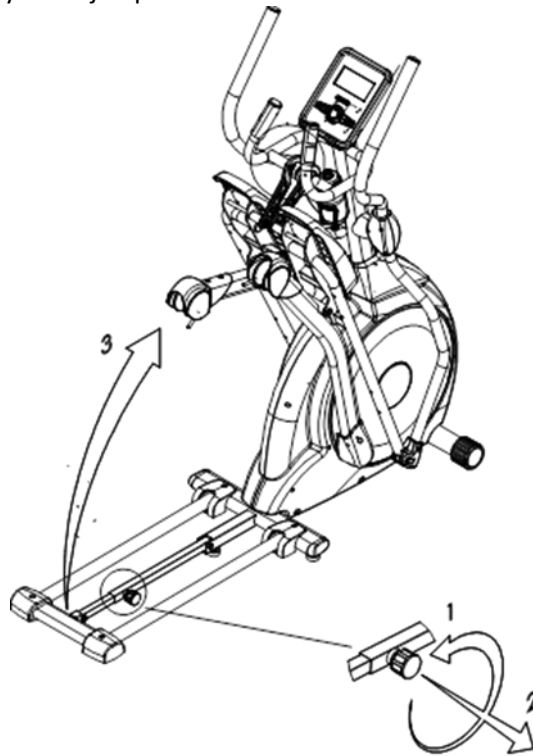
Krok II

1. Vytiahnite hák z háku upevňovacieho bloku.
2. Jednou rukou uchopte posuvný kryt kolesa, druhou rukou vytiahnite hák a zaveste ho do drážky na závesnom kryte háku ako je to zobrazené na krabici.



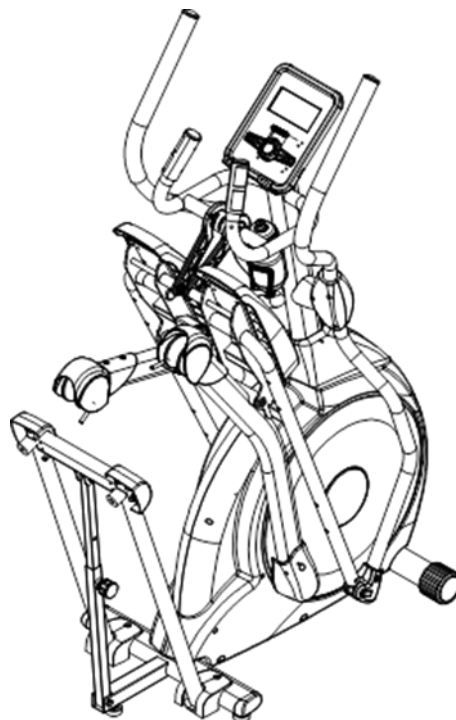
Krok III

1. Zaisťovaciu skrutku otočte v protismere hodinových ručičiek.
2. Na odblokovanie vytiahnite skrutku von.
3. Vytiahnite vodiacu súpravu, až kým nezapadne do skrutky a potom otočte skrutku v smere hodinových ručičiek, až kým nie je úplne zatahnutá.



Krok IV

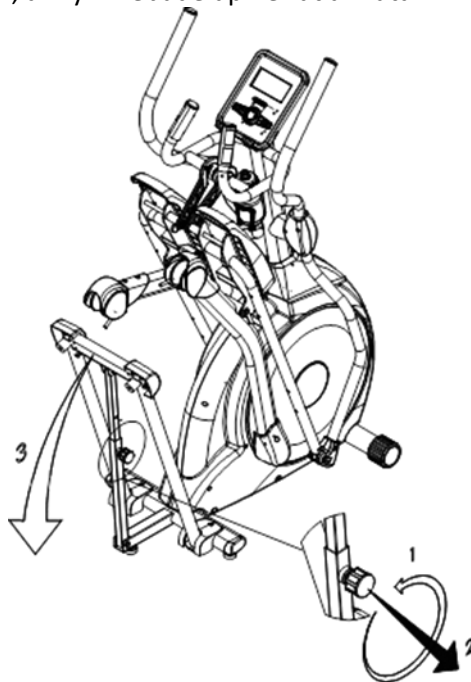
Koniec skladania.



Rozkladanie

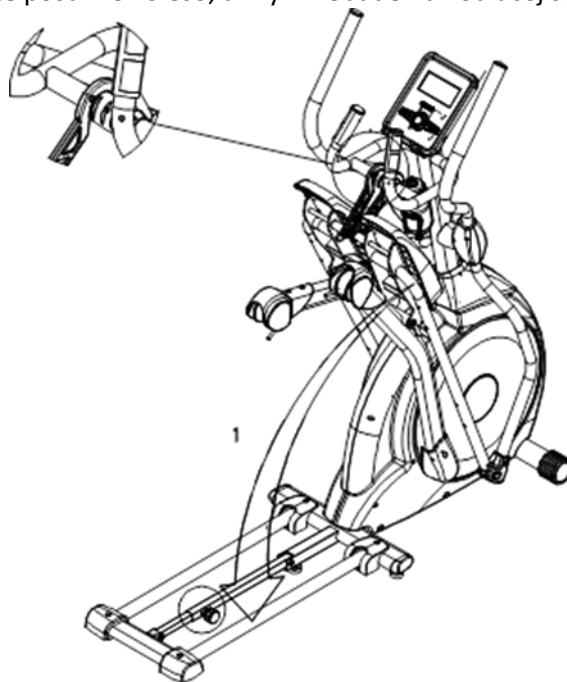
Krok I

1. Zaisťovaciu skrutku otočte v protismere hodinových ručičiek a uvoľnite ju.
2. Na odblokovanie vytiahnite skrutku von.
3. Rozložte vodiacu súpravu smerom dole, až do blokovacej skrutky a blokovaciu skrutku potom otočte v smere hodinových ručičiek, až kým nebude úplne zatiahnutá.



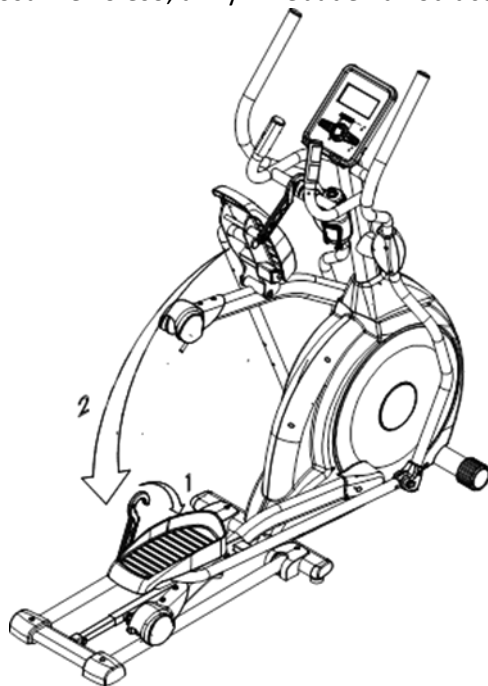
Krok II

1. Zaveste ju do drážky na závesnom kryte háku ako je to zobrazené na krabici.
2. Jednou rukou uchopte posuvný kryt kolesa, druhou rukou vytiahnite hák, aby ste ho uvoľnili zo závesného krytu a zložte posuvné koleso, až kým nebude na vodiacej súprave.



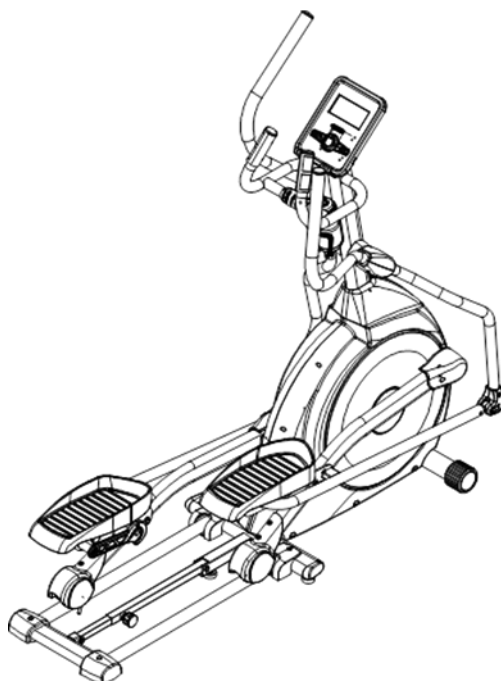
Krok III

1. Zavesťte hák na hák upevňovacieho bloku.
2. Jednou rukou uchop'te posuvný kryt kolesa, druhou rukou vytiahnite hák, aby ste ho uvoľnili zo závesného krytu a zložte posuvné koleso, až kým nebude na vodiacej súprave.



Krok IV

Koniec rozkladania



Mazanie



1. Nalejte 2 cc čistého maziva pod strednú časť vodidiel. Čisté mazivo musíte používať každé tri mesiace.
2. Ak používateľ cíti, že cvičenie nejde ľahko alebo počas cvičenia počuje nezvyčajný hluk, na strednú časť vodidiel naneste 2 cc maziva.

Preprava



Eliptický trénažér je vybavený dvomi prepravnými kolieskami, ktoré sú v zábere, keď je zadné koliesko zdvihnuté.

Návod k počítaču



FUNKCIE NA DISPLEJI

TIME (ČAS)

Čas cvičenia zobrazovaný počas cvičenia.
Rozsah 0:00 až 99:59

SPEED (RÝCHLOSŤ)

Rýchlosť cvičenia zobrazovaná počas cvičenia.
Rozsah 0,0 až 99,9 KM(ML) / H

DISTANCE (VZDIALENOSŤ)

Prejdená vzdialenosť zobrazovaná počas cvičenia.
Rozsah 0,0 až 99,9 KM/ML

CALORIES (KALÓRIE)

Spálené kalórie zobrazované počas cvičenia.
Rozsah 0 až 9999

PULSE (PULZ)

Pulz bpm zobrazovaný počas cvičenia.
Pri prekročení prednastaveného cieľového pulzu sa spustí alarm.

RPM (otáčky za min.)

Otáčky za minútu
Rozsah 0 až 999

WATT (VÝKON)

Vynaložený výkon počas cvičenia
Rozsah 0 až 999
Pri konštantnom režime Watt (výkon), zostane počítač nastavený na prednastavenej hodnote výkonu (rozsah nastavenia 0 až 350)

MANUAL (MANUÁLNY)

Manuálny režim cvičenia

BEGINNER (ZAČIATOČNÍK)

Výber 4 PROGRAMOV.

ADVANCE (POKROČILÝ)

Výber 4 PROGRAMOV.

SPORTY (ŠPORTOVÝ)

Výber 4 PROGRAMOV.

PROGRAM WATT (VÝKON)

Konštantný cvičiaci režim WATT (VÝKON).

CARDIO (KARDIO)

Cieľ HR cvičiaceho režimu.

FUNKCIE TLAČIDIEL

UP (HORE)	Zvýšenie úrovne odporu Nastavenie výberu.
DOWN (DOLE)	Zníženie úrovne odporu Nastavenie výberu.
MODE (REŽIM)	Potvrdenie nastavenia alebo výberu.
RESET (VYNULOVANIE)	Držte tlačidlo stlačené 2 sekundy, počítač sa reštartuje a začne z používateľských nastavení. Počas nastavenia hodnoty cvičenia alebo režimu nastavenia sa vrátite do hlavnej ponuky.
START/STOP (Spustiť/Zastaviť)	Spustiť alebo zastaviť cvičenie.
RECOVERY (ZOTAVENIE)	Stav zotavenia po teste tepovej frekvencie.
BODY FAT (Telesný tuk)	Meria percento telesného tuku a BMI.

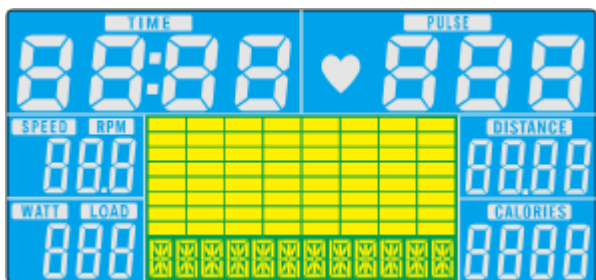
PREVÁDZKA

ZAPNUTIE

Zapojte napájanie, počítač sa zapne a na LCD sa na 2 sekundy zobrazia všetky segmenty.

Po 4 minútach bez pedálovania alebo pulzného vstupu sa konzola prepne do úsporného režimu.

Pre prebudenie konzoly stlačte ľubovoľné tlačidlo.



VÝBER CVIČENIA

Stlačte tlačidlo HORE a DOLE a vyberte z nasledovných režimov cvičení Manuálny → Začiatočník → Pokročilý → Športový → Kardio → Watt

Manuálny režim

Stlačením tlačidla START v hlavnej ponuke sa začne cvičenie v manuálnom režime

1. Stlačením tlačidla HORE alebo DOLE vyberte program cvičenia, vyberte režim Manuálny a pre potvrdenie stlačte tlačidlo Režim.
2. Stlačením tlačidla HORE alebo DOLE nastavte ČAS, VZDIALENOSŤ, KALÓRIE, PULZ a pre potvrdenie stlačte tlačidlo REŽIM.
3. Stlačením tlačidla START/STOP začnite cvičenie. Úroveň zaťaženia môžete upraviť stlačením tlačidla HORE alebo DOLE.
4. Stlačením tlačidla START/STOP prerušte cvičenie. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.



Režim začiatočník

1. Stlačením tlačidla HORE alebo DOLE vyberte program cvičenia, vyberte režim Začiatočník a pre potvrdenie stlačte tlačidlo Režim.
2. Stlačením tlačidla HORE alebo DOLE nastavte čas.
3. Stlačením tlačidla START/STOP začnite cvičenie. Úroveň zaťaženia môžete upraviť stlačením tlačidla HORE alebo DOLE.
4. Stlačením tlačidla START/STOP prerušte cvičenie. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.



Režim Pokročilý

1. Stlačením tlačidla HORE alebo DOLE vyberte program cvičenia, vyberte režim Pokročilý a pre potvrdenie stlačte tlačidlo Režim.
2. Stlačením tlačidla HORE alebo DOLE nastavte čas.
3. Stlačením tlačidla START/STOP začnite cvičenie. Úroveň zaťaženia môžete upraviť stlačením tlačidla HORE alebo DOLE.
4. Stlačením tlačidla START/STOP prerušte cvičenie.
5. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.

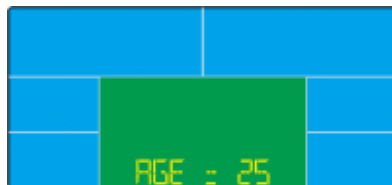


Režim Športový

1. Stlačením tlačidla HORE alebo DOLE vyberte program cvičenia, vyberte režim Športový a pre potvrdenie stlačte tlačidlo Režim.
2. Stlačením tlačidla HORE alebo DOLE nastavte čas.
3. Stlačením tlačidla START/STOP začnite cvičenie. Úroveň zaťaženia môžete upraviť stlačením tlačidla HORE alebo DOLE.
4. Stlačením tlačidla START/STOP prerušte cvičenie.
5. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.

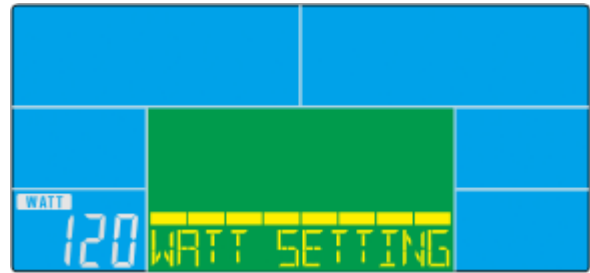
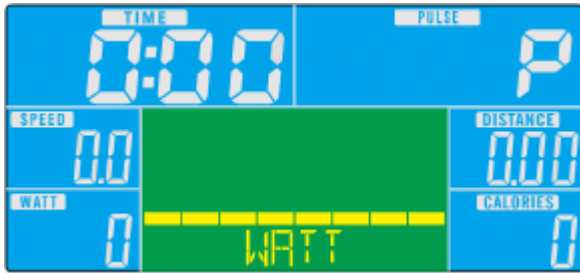


Režim Kardio



1. Stlačením tlačidla HORE alebo DOLE vyberte program cvičenia, vyberte H.R.C. a pre potvrdenie stlačte tlačidlo Režim.
2. Stlačením tlačidla HORE alebo DOLE vyberte 55 % .75 % .90 % alebo TAG (CIEĽ H.R.) (predvolené: 100).
3. Stlačením tlačidla HORE alebo DOLE nastavte čas cvičenia.
4. Stlačením tlačidla START/STOP začnite alebo zastavte cvičenie. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.

Režim Watt (Výkon)



1. Stlačením tlačidla HORE alebo DOLE vyberte program cvičenia, vyberte režim VÝKON a pre potvrdenie stlačte tlačidlo Režim.
2. Stlačením tlačidla HORE alebo DOLE nastavte cieľ výkonu. (predvolené: 120)
3. Stlačením tlačidla HORE alebo DOLE nastavte čas.
4. Stlačením tlačidla START/STOP začnite cvičenie. Úroveň výkonu počas cvičenia môžete upraviť stlačením tlačidla HORE alebo DOLE.
5. Stlačením tlačidla START/STOP prerušte cvičenie. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavnej ponuky.

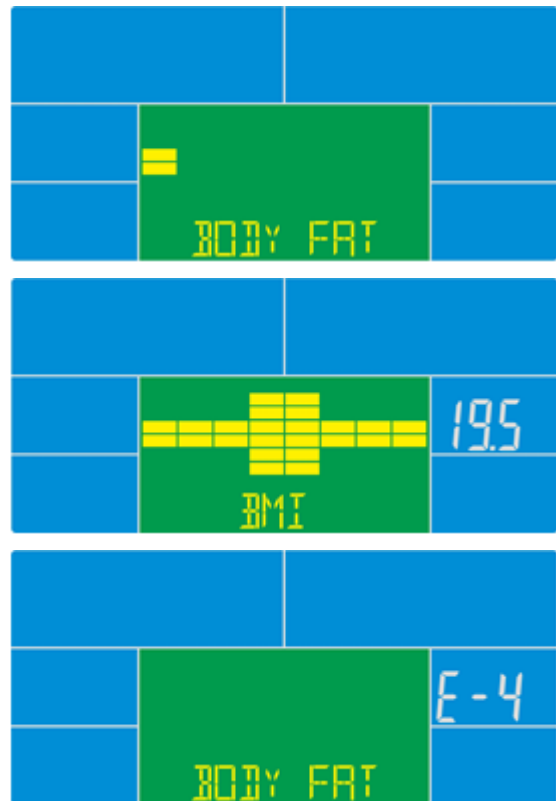
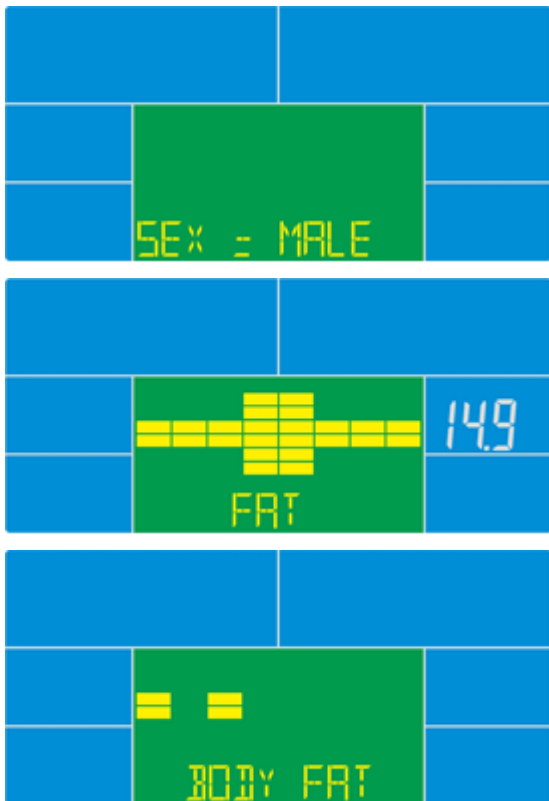
RECOVERY (Zotavenie)

1. Po prejdení určitej doby cvičenia sa naďalej držte rukovätí a stlačte tlačidlo ZOTAVENIE. Všetky zobrazené funkcie zastanú okrem funkcie ČAS, ktorá začne odpočítavať od 00:60 do 00:00.
2. Na obrazovke sa zobrazí stav obnovenia vašej srdcovej frekvencie s údajom F1, F2... až F6. F1 je najlepší, F6 je najhorší. Používateľ by mal naďalej cvičiť s cieľom zlepšiť stav svojej tepovej frekvencie. (Opätovným stlačením tlačidla RECOVERY sa zobrazí znovu hlavný displej.)



BODY FAT (Telesný tuk)

1. Stlačením tlačidla TELESNÝ TUK v režime STOP spustíte meranie telesného tuku.
2. Pre začatie merania konzola upozorní, že je potrebné zadať POHLAVIE, VEK, VÝŠKU, HMOTNOSŤ.
3. Počas merania musí používateľ držať obidve ruky na rukovätiach. Na LCD sa zobrazí "=" "=" na dobu 8 sekúnd, až kým počítač neskončí meranie.
4. Na LCD sa na 30 sekúnd zobrazí symbol o oznámení TELESNÉHO TUKU, percento TELESNÉHO TUKU (Výkres 22), BMI.
5. Správa o poruche:
 - *Na LCD sa zobrazí "=" "=" "=" "=" –to znamená, že ruky nie sú na rukoväti alebo na hrudi nie je popruh pripevnený správne.
 - *E-1 – Nebol zaznamenaný žiadny vstupný signál tepovej frekvencie.
 - *E-4 – zobrazí sa, keď bude hodnota FAT% nižšia ako 5 alebo vyššia ako 50 a výsledok BMI nižší ako 5 alebo vyšší ako 50.



Pripomienka

1. Keď používateľ prestane pedálovať na 4 minúty, počítač sa prepne do úsporného režimu, všetky nastavenia a údaje o cvičení budú uložené, pokiaľ používateľ znovu nezačne cvičiť.
2. Keď konzola nefunguje správne vyťahnite adaptér a zapojte ho znovu.
3. Ak je aktuálna tepová frekvencia viac ako 230 alebo menej ako 30, na displeji konzoly sa na 4 sekundy zobrazí znak "P" a nezobrazí sa symbol tepovej frekvencie.

iConsole+ APP

Na telefóne/tablete zapnite Bluetooth, vyhľadajte zariadenie konzoly a stlačte pripojiť.

Na telefóne / tablete zapnite iconsole+ app a stlačte pripojiť, čím sa spustí cvičenie pomocou telefónu / tabletu. (heslo: 0000)



POZNÁMKA

Keď je konzola pripojená na telefón/tablet cez Bluetooth, konzola sa vypne.

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 pillérre 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 fitneszberendezéshez

- Ne szerelje össze vagy működtesse ezt az otthoni fitneszberendezést a szabadban vagy nedves helyen.
- Mielőtt megkezdzi az edzést ezzel az otthoni fitneszberendezéssel, 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 fitneszberendezés 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 fitnesz 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 fitneszberendezést 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 fitneszberendezést 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 játsszanak 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 tisztítószeres 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



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



Havi



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

Készülék kezelése

Szintezés

A készülék beszerelése előtt lehetséges a kisebb padlófelületi egyenlőtlenségeket 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 keresztámaszon levő közlekedő kerekek megkönnyítik a teljes készülék mozgatását. A kormány megfogásával egyszerűen billentse előre a készüléket úgy, hogy a kerekek megérintsék a padlót. Ezt követően tolja a készüléket a meghatározott helyére.



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.

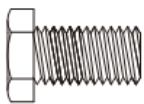
Az ellenállás beállítása

Számítógépes beállítás

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

Lista

Hardver 1. lépés



#88. 5/16" × 15 mm/m Hatlapfejű csavar (6 db)



#97. 3/8" × 2-1/4" Gombvégű csavar (6 db)



#167. 10 × 23 × 2T Rugóalátét (4 Stk.)



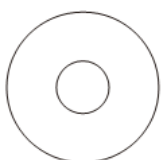
#98. M5 × 10m/m csillagfejű csavar (4 db)



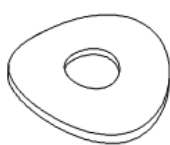
#115. 3/8" × 7T Önzáró anya (2 db)



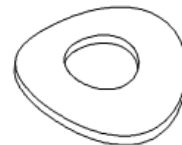
#123. 3/8" × 19 × 1.5T Lapos alátét (2 db)



#125. 5/16" × 23 × 1.5T Lapos alátét (4 db)

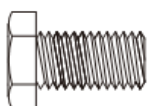


#129. 5/16" × 23 × 2T Görbe alátét (2 db)

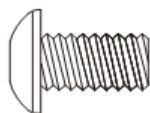


#130. 3/8" × 23 × 2T Görbe alátét (4 db)

Hardver 2. lépés



#88. 5/16" × 15mm Hatlapfejű csavar (2 db)



#94. 5/16" × 15mm Gombvégű csavar (6 db)



#125. 5/16" × 23 × 1.5T Lapos alátét (2 db)

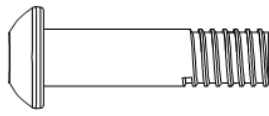


#132. Ø17 Hullámos alátét (2 db)

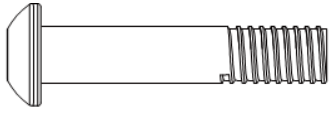
Hardver 3. lépés



#89. 5/16" × 32m/m Hatlapfejű csavar (2 db)



#95. 3/8" × 1-1/2" Gombvégű csavar (1 db)



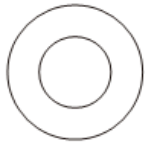
#96. 3/8" × 2" Gombvégű csavar (1 db)



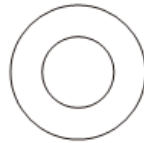
#114. 5/16" × 7T Önzáró anya (2 db)



#115. 3/8" × 7T Önzáró anya (2 db)



#123. 3/8" × 19 × 1.5T Lapos alátét (2 db)

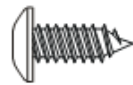


#126. 5/16" × 20 × 1.5T Lapos alátét (2 db)

Hardver 4. lépés

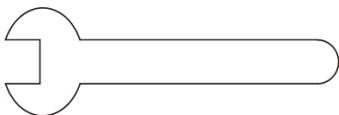


#100. M5 × 15mm csillagfejű csavar (12 db)

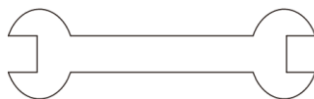


#106. Ø3,5 × 12m/m Fémlemez csavar (6 db)

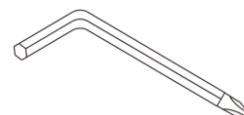
Szerszámok



#136. 12 mm Csavarkulcs (1 db)



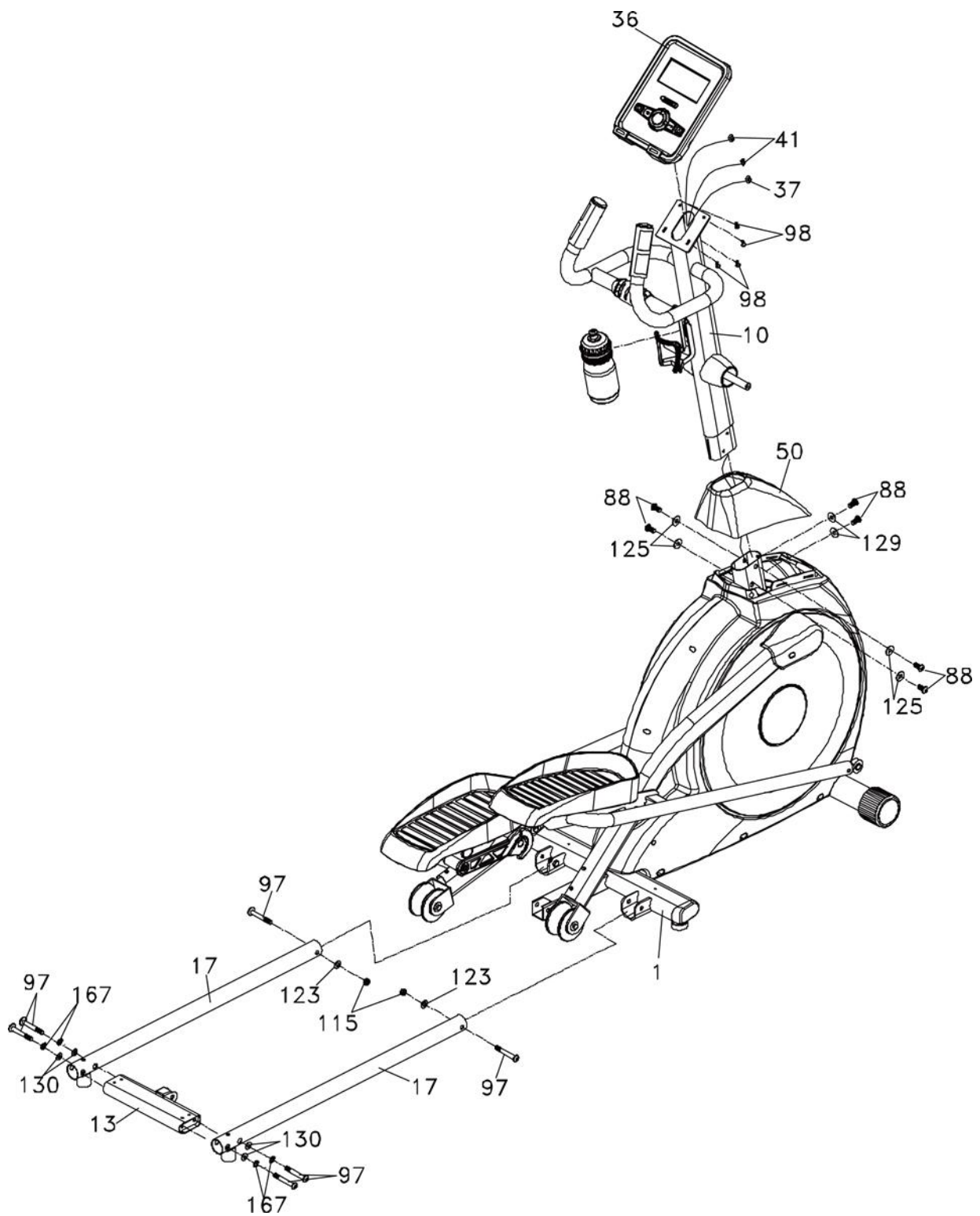
#137. 13 & 14 mm Csavarkulcs (1 db)



#135. Kombinált 5mm imbuszkulcs és csillagfejű csavarhúzó (1 db)

Összeszerelési útmutató

1. Lépés, Oszlop szerelés

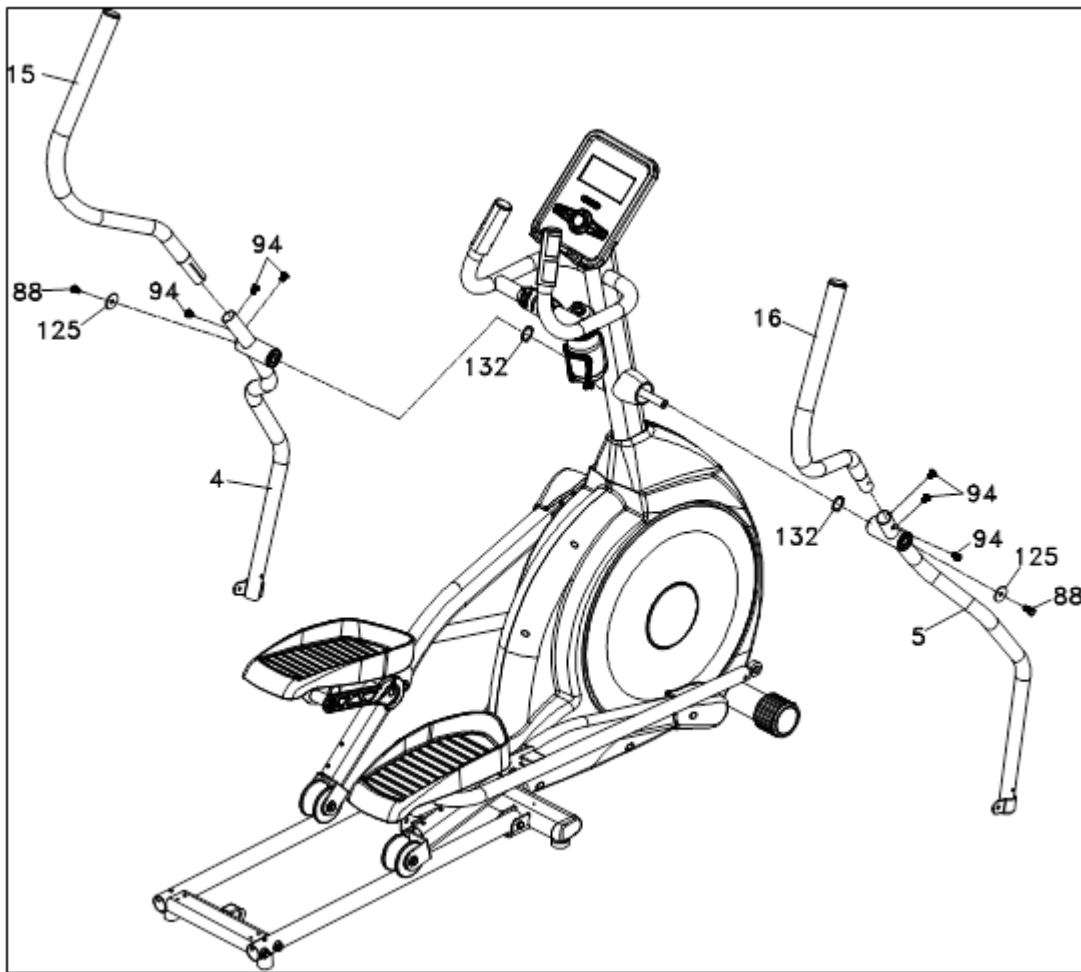


1. Keresse meg a konzol oszlopot (10) és a konzol oszlop burkolatát (50) majd csúsztassa azt az oszlopra, ameddig csak megy. Győződjön meg arról, hogy a konzol oszlop burkolata (50) a megfelelő irányba néz.
2. Az elliptikus főkeret felső (1) nyílásánál egy számítógépes kábel (37) van. Bogozza és egyenesítse ki a számítógépes kábelt (37), majd fűzze azt be a konzol oszlop csövébe (10) alul és ki a tetején.
3. Szerelje be a konzol oszlopot (10) a fogadó foglalatába a főkeret tetején (1). Helyezze a 4 db 5/16"x 23 x1.5T méretű lapos alátétet (125) a 4 db 5/16" x 15m/m Hatlapfejű csavarra (88) és a 2 db 5/16" x 23 x 2T hullámos alátétet (129) a 2 db 5/16" x 15m/m hatlapfejű csavarra (88). Szerelje be és húzza meg egy 12m/m csavarkulccsal (136).

MEGJEGYZÉS: A konzol pózna csövén egy elektromos vezeték fut keresztül (10). Vigyázzon, hogy ne sértse vagy csípje oda ezt a számítógépes kábelt (37) az eljárás során.

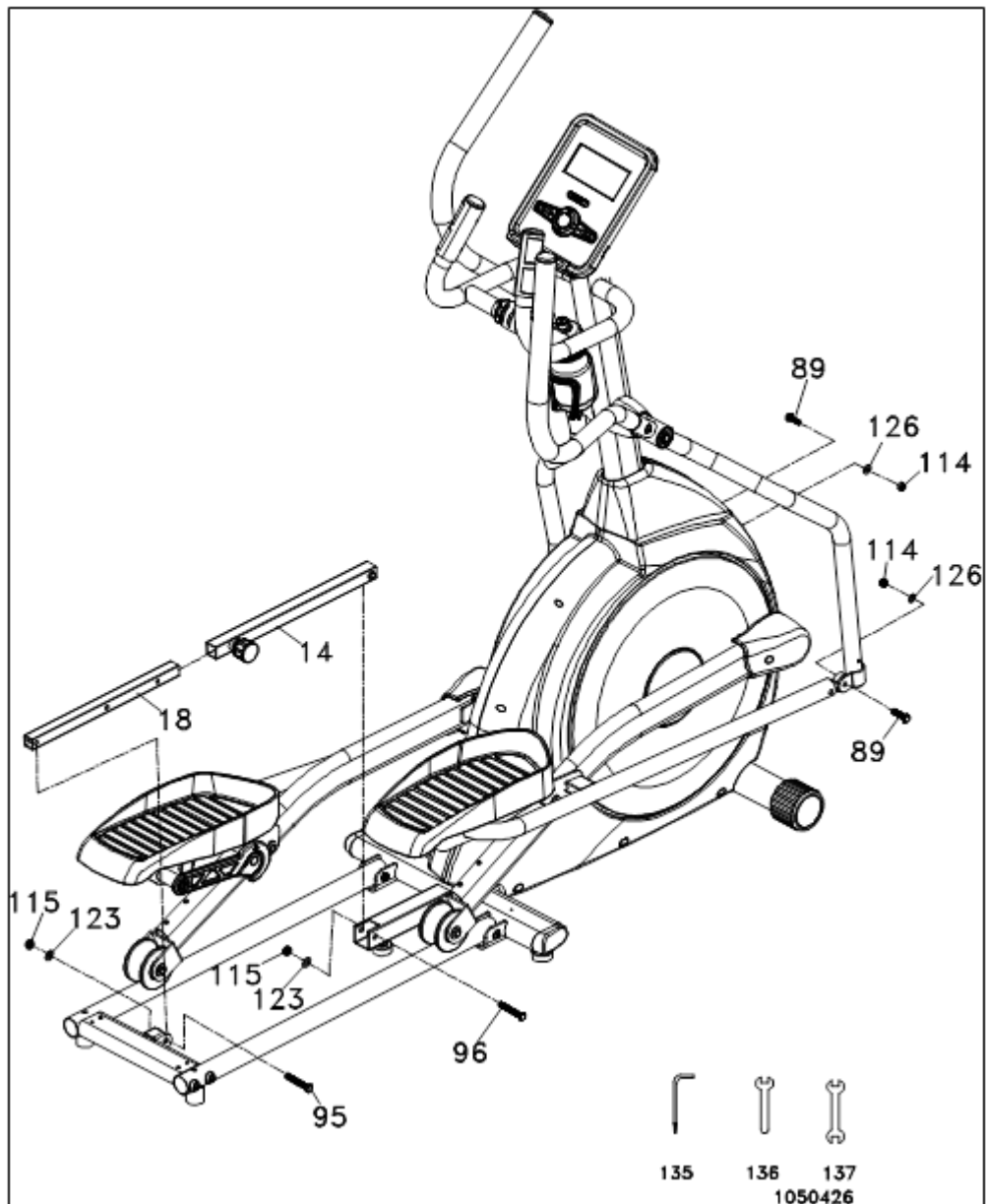
4. Vágja le a vezeték rögzítését, és válassza szét a számítógépes kábelt (37), majd csatlakoztassa azt a két kábelszerelvényes kéz-pulzust (41) a konzol szerelvény aljára (36). Rögzítse a konzol szerelvényt (36) a tartólemezre 4 db M5 x 10m/m csillagfejű csavarral (98), a kombinált M5 imbuszkulcs és csillagfejű csavarhúzó (135) segítségével húzza meg.
5. Illessze a két vezetősín csövet (17) a keret alapjába és rögzítse azt 2 db 3/8" x 2-1/4" _Gombvégű csavarral (97), 2 db 3/8" x 19 x 1.5T_Lapos alátéttel (123) és 2 db 3/8" x 7T_Önzáró anyával (115) egy 13,14m/m_csavarkulcs (137) és egy kombinált M5 imbuszkulcs valamint egy csillagfejű csavarhúzó (135) segítségével húzza meg.
6. Fektesse a sín szerelvényt (13) a vezetősín csövek közé (17), és rögzítse azt 4 db 3/8" x 2-1/4" _Gombvégű csavarral (97) és 4 db 3/8 x2T rugóalátét (167) és 4 db 3/8" x 23 x 2T hullámos alátéttel (130) egy kombinált M5 imbuszkulcs és egy csillagfejű csavarhúzó (135) segítségével.

2. Lépés, Kézi-kar szerelés



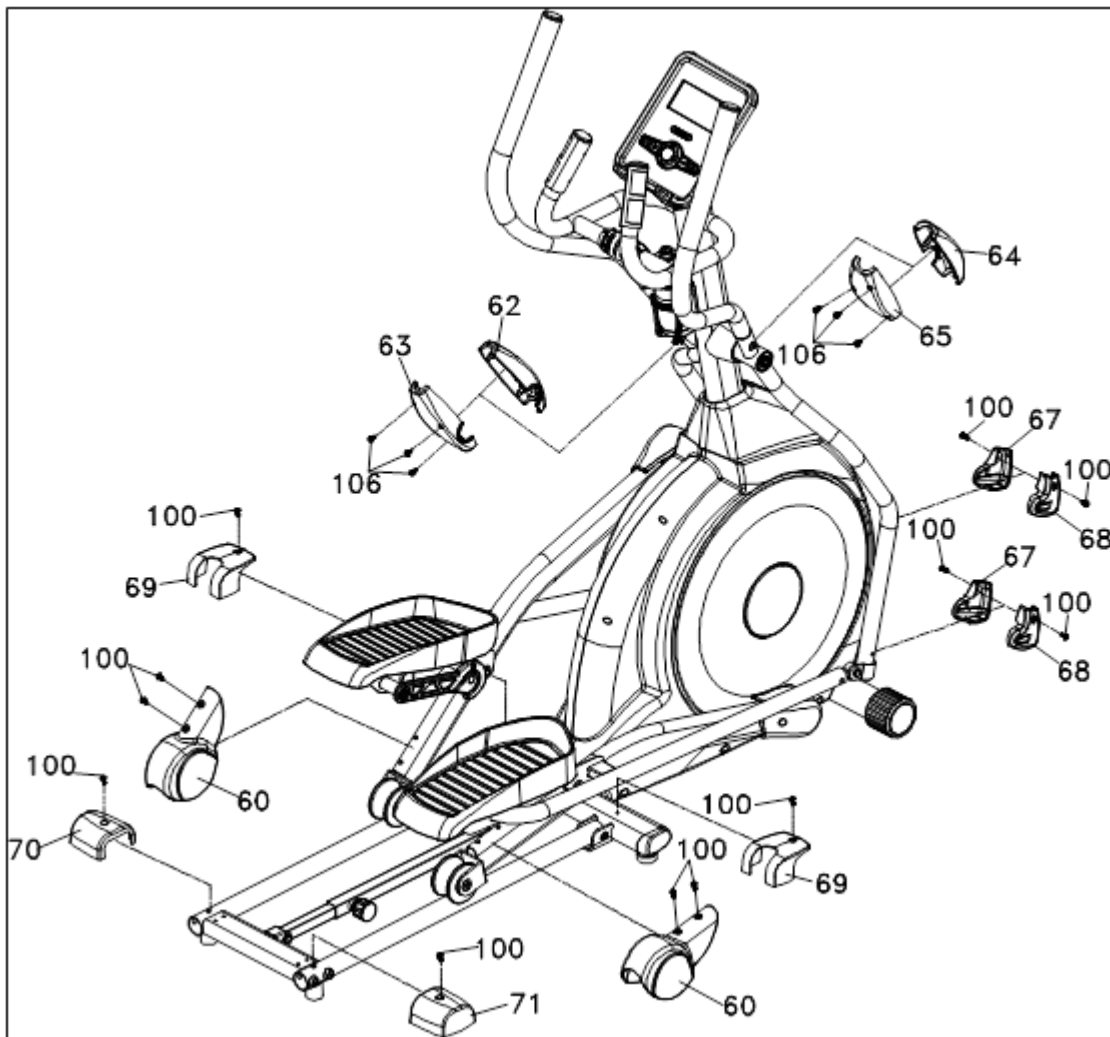
1. Tegyen két $\text{Ø}17$ _hullámos alátétet (132), az alsó karokra (L-bal) (4) és (R-jobb) (5), sorrendben az oszlop tengelyére (10), és rögzítse két $5/16'' \times 15\text{m/m}$ _Hatlapfejű csavarral (88) és két $5/16'' \times 23 \times 1.5\text{T}$ _lapos alátéttel (125) egy 12m/m _csavarkulccsal (136).
2. Csatlakoztassa a lengőkart (L) (15) az alsó karhoz (L) (4) és rögzítse három $5/16'' \times 15\text{m/m}$ _Gombvégű csavarral (94) egy kombinált M5 imbuszkulcs & csillagfejű csavarhúzó (135) használatával. Ismétlje meg ugyanezt a jobb oldalon.

3. lépés Csatlakozó kar szerelés



1. Használjon egy 5/16" × 32m/m_Hatlapfejű csavart (89), 5/16" × 20 × 1.5T_Lapos alátétet (126) és 5/16" × 7T_Önzáró csavart (114) A rúdvégi csapágy rögzítéséhez (26), ami az alacsonyabb kar alsó végén van (L-bal) (4), egy 13,14m/m_csavarkulcs (137) and 12m/m_csavarkulcs (136). Ismételje meg az eljárást a jobb oldalon.
2. Használjon 3/8" × 2"_Gombvégű csavart (96), 3/8" × 19 × 1.5T_Lapos alátétet (123) és 3/8" × 7T_Önzáró csavart (115) a külső csúszka rögzítéséhez (14) a főkeretre egy 13,14m/m_csavarkulcs (137) és egy kombinált M5 imbuszkulcs & csillagfejű csavarhúzó (135) segítségével. Majd használjon egy 3/8" × 1-1/2"_Gombvégű csavart (95), 3/8" × 19 × 1.5T_Lapos alátétet (123) és 3/8" × 7T_Önzáró csavart (115) a belső csúszka (18) rögzítéséhez a sínszerelvényre (13) egy 13,14m/m_csavarkulcs (137) és egy kombinált M5 imbuszkulcs & csillagfejű csavarhúzó (135) segítségével.

4. lépés Műanyag alkatrészek szerelése

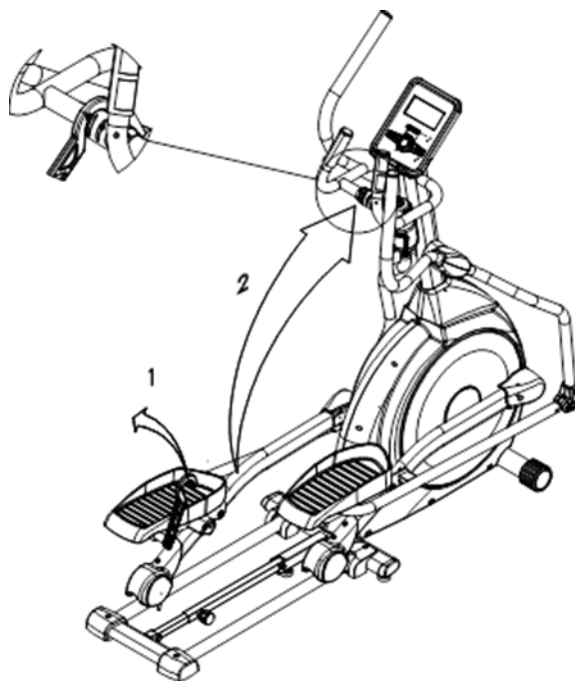


1. A csatlakozókar burkolat (L-bal) (67) és (R-jobb) (68) felszereléséhez az alsó karokhoz (4, 5) minden oldalon, használjon négy M5 × 15m/m_csillagfejű csavart (100) a rögzítéshez egykombinált M5 imbuszkulcs & csillagfejű csavarhúzó (135) segítségével.
2. A csúszókerék-takaró burkolatok (60) szereléséhez a bal és a jobb pedálkarra (2, 3) négy M5 × 15m/m csillagfejű csavart (100), a kombinált M5 imbuszkulcs és csillagfejű csavarhúzó (135) segítségével.
3. Használjon három Ø3,5 × 12m/m_lemezcsavart (106) az első kar (L-bal) (62) és a hátsó kar (L-bal) (63) rögzítéséhez kombinált M5 imbuszkulccsal és csillagfejű csavarhúzóval (135) a csapágyházhoz való rögzítéshez az alsó karon (L-bal) (4). Ismételje meg az eljárást az első kar rúd burkolathoz (R-jobb) (64) és a hátsó kar rúd burkolathoz (R-jobb) (65) a jobb oldalon.
4. Használjon két M5 × 15m/m_csillagfejű csavart (100) a középső stabilizáló burkolatok rögzítéséhez (69) a hátsó stabilizálón a fő keret mindkét oldalán (1) egy kombinált M5 imbuszkulccsal és csillagfejű csavarhúzóval (135).
5. Használjon egy M5 × 15m/m_csillagfejű csavart (100) a hátsó stabilizáló burkolat rögzítésére (L) (70) a sín csövön (16) egy kombinált M5 imbuszkulccsal & csillagfejű csavarhúzóval (135). Ismételje meg az eljárást a hátsó stabilizáló burkolathoz (R-jobb) (71) a másik oldalon.

Összehajtás

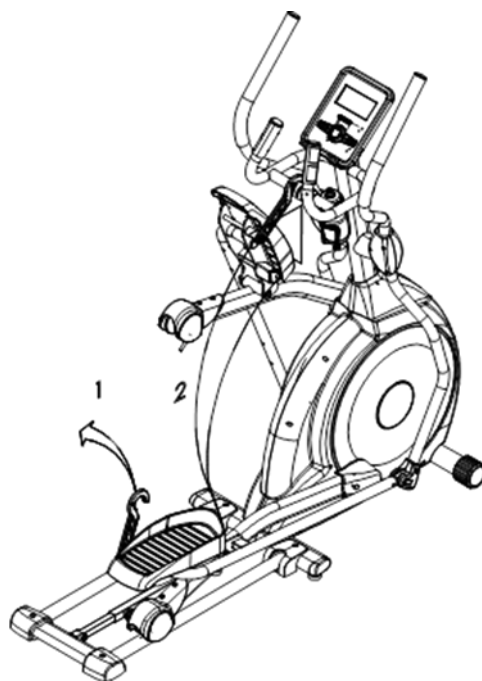
I. lépés

1. Húzza fel a kampót a kampórögzítő blokkból.
2. Fogja meg a csúszókerék burkolatot az egyik kezével, húzza föl a kampót a másikkal, majd akassza be azt a kampótartó fedél bevágásába, a dobozban látható módon.



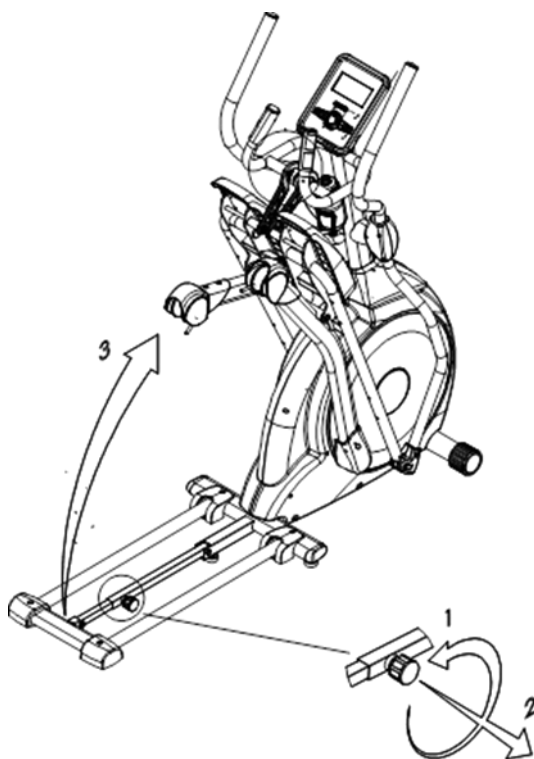
II. lépés

1. Húzza fel a kampót a kampórögzítő blokkból.
2. Fogja meg a csúszókerék burkolatot az egyik kezével, húzza föl a kampót a másikkal, majd akassza be azt a kampótartó fedél bevágásába, a dobozban látható módon.



III. lépés

1. Fordítsa el a zárógombot balra.
2. Húzza kifelé a gombot a kioldáshoz.
3. Húzza fel a sínszerelvényt, amíg azt fel nem rögzíti a gomb, majd húzza szorosra a gombot jobbra.



IV. lépés

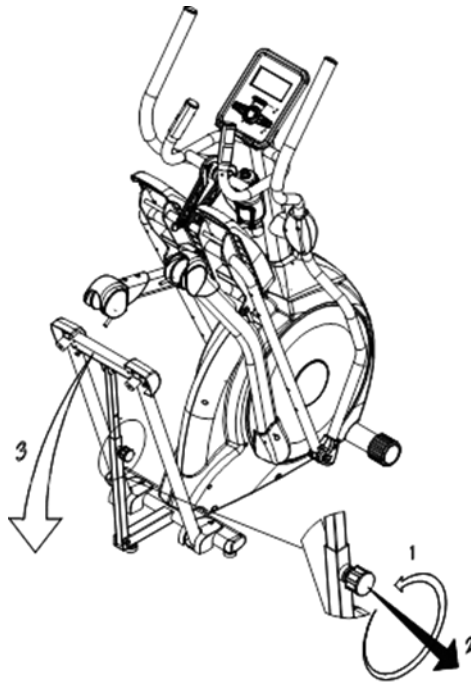
Összehajtás befejezése.



Kihajtás

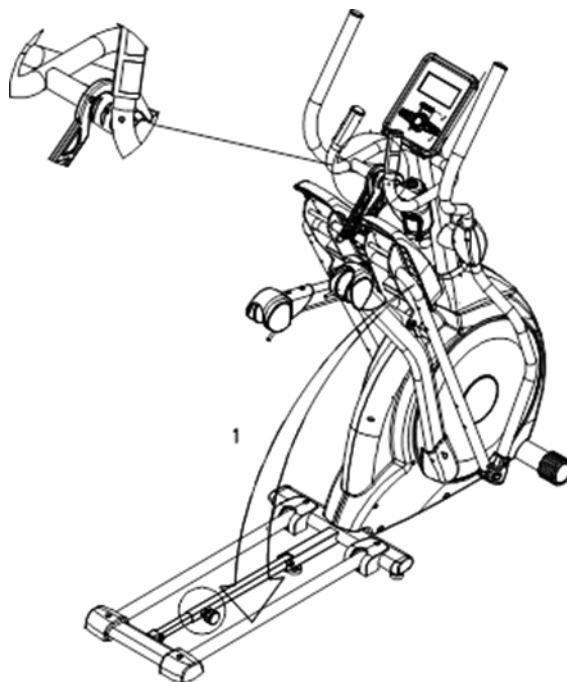
I. lépés

1. Fordítsa el a zárógombot balra a kioldáshoz.
2. Húzza kifelé a gombot a kioldáshoz.
3. Hajtsa le a sínszerelvényt, amíg a gomb nem rögzül, majd húzza meg balra szorosan a gombot.



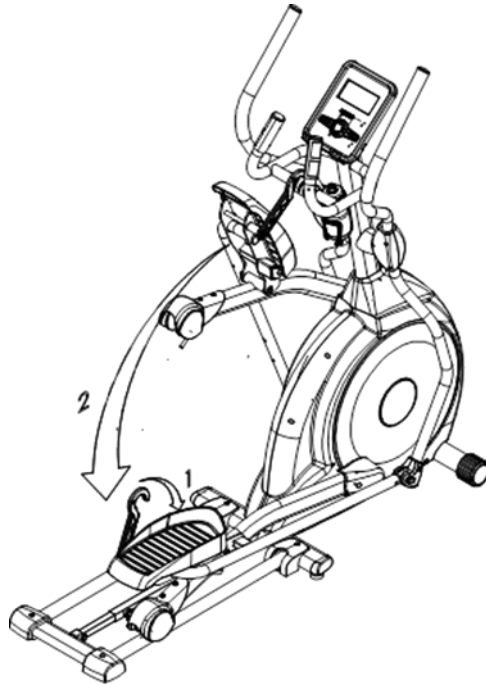
II. lépés

1. Akassza azt a kampó akasztófedél vájába a dobozban látható módon.
2. Fogja meg a csúszókerék burkolatot az egyik kezével, húzza föl a kampót a másikkal hogy kioldja azt az akasztófedélből, és tegye le a csúszókeréket, amíg az a sínszerelvényre nem kerül.



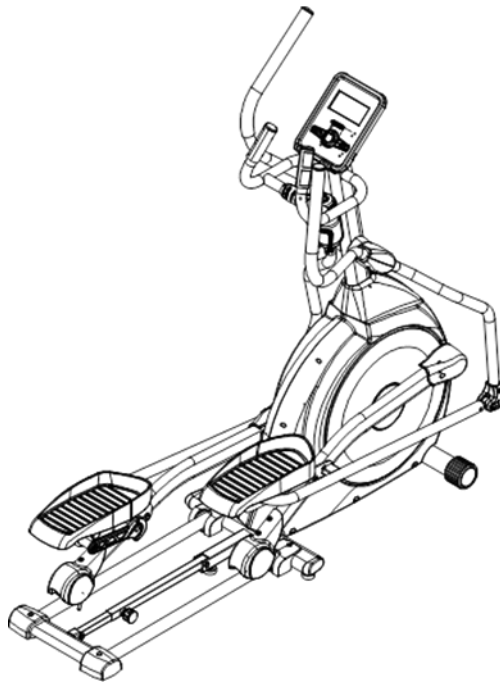
III. lépés

1. Akassza a kampót a kampóöngző blokkra.
2. Fogja meg a csúszókerék burkolatot az egyik kezével, húzza föl a kampót a másikkal hogy kioldja azt az akasztófedélből, és tegye le a csúszókeréket, amíg az a sínyszerelvényre nem kerül.



IV. lépés

A széthajtás befejezése



Kenés



1. Öntsön 2 cm³ kenőanyagot a sín közepe alá. Háromhavonta használjon kenőanyagot.
2. Ha a használó úgy érzi, hogy az edzés nem meg simán, vagy zajt hall közben, öntsön 2 cm³ kenőanyagot a sínek középre.

Szállítás



Az elliptikus két szállítókerékkel van szerelve, melyek bekapcsolódnak, ha az eszköz hátsó végét megemelik.

A számítógép használati utasítása



A KIJELZŐ FUNKCIÓI

TIME (Idő)

Az edzési időt megjeleníti edzés közben.
Tartomány 0:00 ~ 99:59

SPEED (Sebesség)

Az edzés sebességét megjeleníti edzés közben.
Tartomány 0,0 ~ 99,9 km(m) / h

DISTANCE (Távolság)

Az edzés alatt elért távolságot megjeleníti edzés közben.
Tartomány 0,0 ~ 99,9 km/m

CALORIES (KALÓRIA)

Az edzés folyamán elégetett kalóriák megjelenítése.
Tartomány 0 ~ 9999

PULSE (PULZUS)

Megjeleníti a percenkénti pulzusszámot edzés közben.
Pulzusriasztás amikor a pulzus a beállított érték felett van.

RPM (Fordulatszám)

Fordulat per perc
Tartomány 0 ~ 999

WATT

Energiafogyasztás edzés közben
Tartomány 0 ~ 999

Folyamatos Watt módban, a számítógép megmarad az előre beállított watt értéken (beállítási tartomány 0~350)

KÉZIKÖNYV

Manuális edzési üzemmód

KEZDŐ

4 PROGRAM választás.

HALADÓ

4 PROGRAM választás.

SPORTOS

4 PROGRAM választás.

WATT PROGRAM

WATT folyamatos edzés mód.

KARDIO

Cél pulzusszám edzés mód.

ALAPFUNKCIÓK

UP	Az ellenállási szint növelése Kiválasztás beállítása.
DOWN	Az ellenállási szint csökkentése Kiválasztás beállítása.
MODE	Beállítás vagy kiválasztás megerősítése.
RESET	2 másodpercig tartva lenyomva, a számítógép újraindul és a felhasználói beállítással kezd. Menjen vissza a főmenübe az edzési érzék beállításakor vagy stop módban.
START / STOP	Edzés Start vagy Stop.
RECOVERY	Pulzusszám normalizálási állapot tesztelése.
TESTZSÍR	Megvizsgálja a testzsír százalékot és a testtömegindexet.

HASZNÁLAT

BEKAPCSOLÁS

Csatlakoztassa a táphálózatra, a számítógép bekapcsol és 2 másodpercre megjeleníti az összes szegmenst az LCD-n.

4 perc pedálozás vagy pulzusjel szünet után, a konzol energiatakarékos üzemmódba vált.

A konzol felébresztéséhez, nyomja meg bármelyik gombot.



EDZÉS KIVÁLASZTÁSA

Nyomja meg az UP és a Down gombokat az edzés kézikönyvhöz → Kezdő → Haladó → Sportos → Kardio → Watt

Manuális mód

Nyomja meg a START gombot a főmenüben és elkezdheti az edzést a manuális módban

1. Nyomja meg az UP és a DOWN gombokat az edzésprogram kiválasztásához, válassza a Manual lehetőséget és nyomja meg a Mode gombot a bevitelhez.
2. Nyomja meg az UP vagy a DOWN lehetőséget a TIME (idő), DISTANCE (távolság), CALORIES (kalória), PULSE (pulzus) előre beállításához, majd nyomja meg a MODE lehetőséget a megerősítéshez.
3. Nyomja meg a START/STOP gombokat az edzés megkezdéséhez.
Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a terhelés szintjének beállításához.
4. Nyomja meg a START/STOP gombokat az edzés szüneteltetéséhez.
Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe történő visszatéréshez.



Kezdő mód

1. Nyomja meg az UP és a DOWN gombokat az edzésprogram kiválasztásához, válassza a Beginner (kezdő) lehetőséget és nyomja meg a Mode gombot a bevitelhez.
2. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a TIME (Idő) beállításához.
3. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez.
Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a terhelés szintjének beállításához.
4. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez.
Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe történő visszatéréshez.



Haladó mód

1. Nyomja meg az UP és a DOWN gombokat az edzésprogram kiválasztásához, válassza az Advance (haladó) lehetőséget és nyomja meg a Mode gombot a bevitelhez.
2. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a TIME (Idő) beállításához.
3. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez.
Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a terhelés szintjének beállításához.
4. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez.
5. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe történő visszatéréshez.



Sportos mód

1. Nyomja meg az UP és a DOWN gombokat az edzésprogram kiválasztásához, válassza a Sporty (sportos) lehetőséget és nyomja meg a Mode gombot a bevitelhez.
2. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a TIME (Idő) beállításához.
3. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez.
Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a terhelés szintjének beállításához.
4. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez.
5. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe történő visszatéréshez.

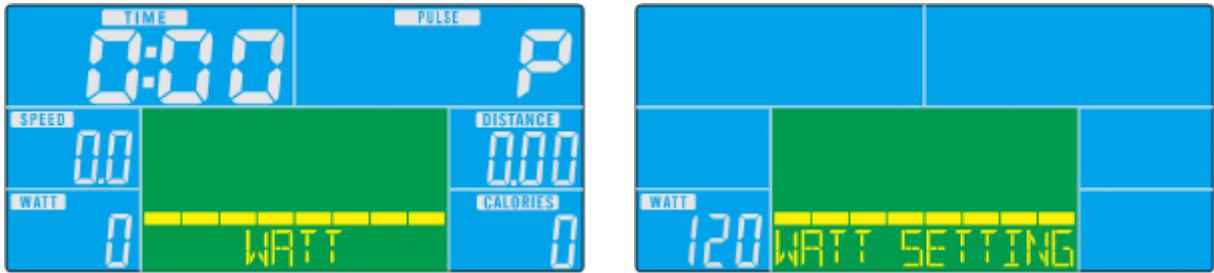


Kardio mód



1. Nyomja meg az UP és a DOWN gombokat az edzésprogram kiválasztásához, válassza a Cardio lehetőséget és nyomja meg a Mode gombot a bevitelhez.
2. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot az 55% - 75% - 90% vagy a TAG (cél pulzus) kiválasztásához (alapértelmezett: 100).
3. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot az edzési TIME (Idő) beállításához.
4. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez vagy megállításához. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe történő visszatéréshez.

Watt mód



1. Nyomja meg az UP és a DOWN gombokat az edzésprogram kiválasztásához, válassza a WATT lehetőséget és nyomja meg a Mode gombot a bevitelhez.
2. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a WATT cél beállításához. (alapértelmezett: 120)
3. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a TIME (Idő) beállításához.
4. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a Watt szintjének beállításához.
5. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe történő visszatéréshez.

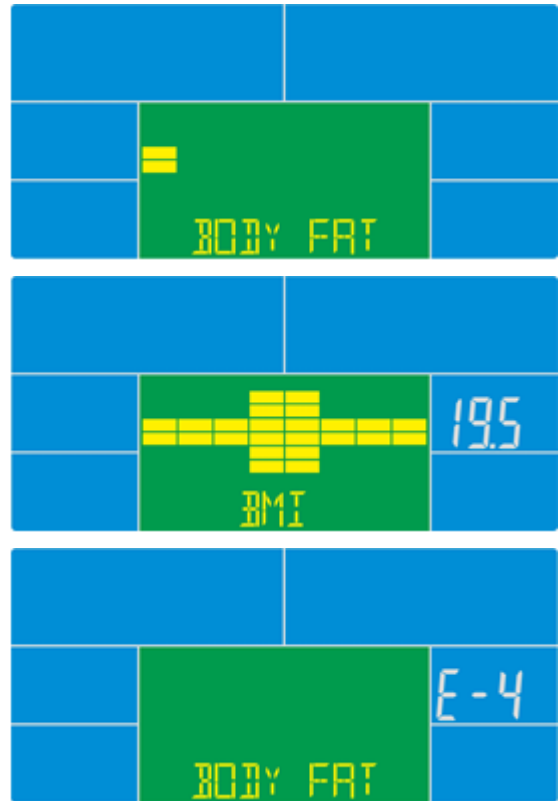
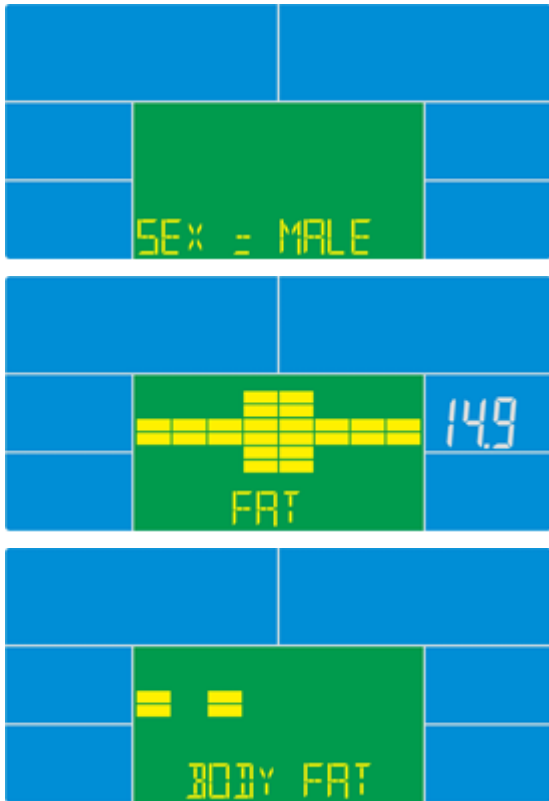
RECOVERY

1. Miután edzett egy ideig, tartsa meg a karokat és nyomja meg a „RECOVERY” (normalizálás) gombot. Minden funkció kijelzése megáll a „TIME” (Idő) kivételével, ami 00:60-tól elkezd visszaszámolni 00:00-ig.
2. A képernyő F1, F2 - F6 formában megjeleníti szívfrekvencia normalizálási állapotát. Az F1 a legjobb, F6 Az F6 a legrosszabb. A felhasználó folytathatja az edzést a pulzus normalizálódási állapot javítása érdekében.
(Nyomja meg újra a RECOVERY gombot a főképernyőhöz való visszatéréshez.)



TESTZSÍR

1. A STOP módban, nyomja meg a BODY FAT (testzsír) gombot a testzsír mérés megkezdéséhez.
2. A konzol emlékeztetni fogja, hogy ne feledje el megadni a felhasználó GENDER (nemét), AGE (korát), HEIGHT (magasságát), WEIGHT (súlyát), majd mérni kezd.
3. A mérés során, a felhasználókat arra kéri, hogy tartsák mindkét kezüket a karokon. Majd, az LCD 8 másodpercre ezt jeleníti meg: „= ” „= = ” amíg a számítógép be nem fejezi a mérést.
4. Az LCD 30 másodpercre megjeleníti a BODY FAT (testzsír) tanács szimbólumot, a BODY FAT százalékot (22. rajz), és a BMI-t.
5. Hibaüzenet:
*Ha az LCD képe: „= = ” „= = ”– ez azt jelenti, hogy a kart nem fogja, vagy a mellkaspántot nem viseli helyesen.
*E-1 – Nem érzékeli a pulzus jelét.
„E-4” – Akkor történik, ha a FAT% 5 alatt vagy 50 felett van, és a BMI eredménye 5 alatt 50 felett van.



Emlékeztető

1. Amikor a felhasználó 4 percre abbahagyja a pedálozást, a számítógép energiatakarékos módra vált, és minden beállítási és edzési adatot elment, amíg az edzést újra nem folytatja.
2. Amikor a konzol abnormálisan viselkedik, húzza ki az adaptert, majd ismét dugja vissza.
3. Ha a pillanatnyi pulzusszám 230 felett vagy 30 alatt van, a konzolon a „P” jelenik meg 4 másodpercre és nem a pulzus szimbólum.

iConsole+ APP

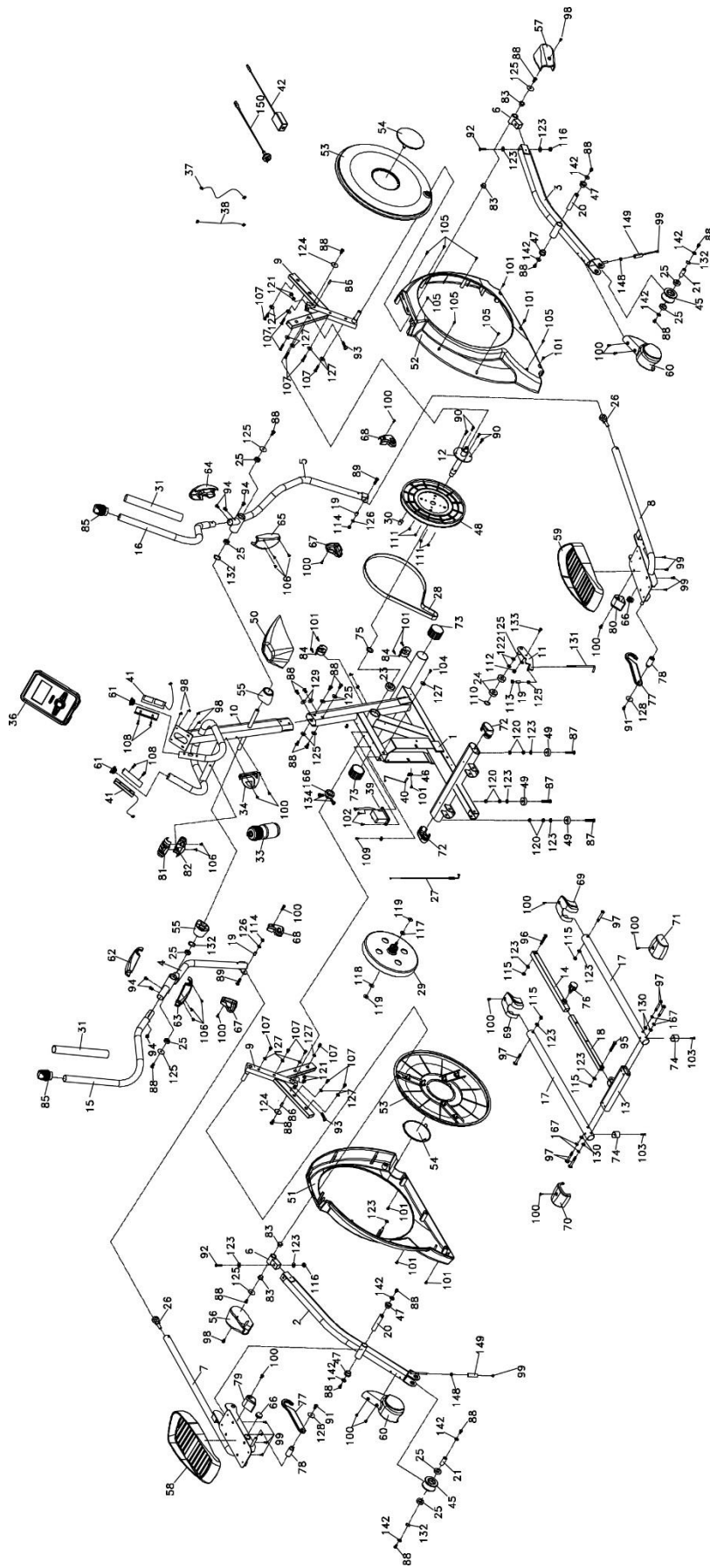
Kapcsolja be telefonján / tabletjén a Bluetooth-t, és keresse meg a konzol eszközt, majd nyomja meg a csatlakozást.




Kapcsolja be az iconsole+ alkalmazást a telefonján / tabletjén, majd nyomja meg az edzés elkezdési lehetőséget a telefonon / tableten. (jelszó: 0000)



MEGJEGYZÉS

Ha a konzol a telefonhoz/tabletthez csatlakozik Bluetooth-on keresztül, a konzol kikapcsol.



-  1070809
-  136 137
-  135

Part list		
No.	description	Qty.
1	Main Frame	1
2	Pedal Arm (L)	1
3	Pedal Arm (R)	1
4	Lower Handle Bar (L)	1
5	Lower Handle Bar (R)	1
6	Bushing Housing, Pedal Arm	2
7	Connecting Arm (L)	1
8	Connecting Arm (R)	1
9	Cross Bar	2
10	Console Mast	1
11	Idler Wheel Assembly	1
12	Crank Axle	1
13	Rail Assembly	1
14	Outer Slide	1
15	Swing Arm (L)	1
16	Swing Arm (R)	1
17	Rail Tube	2
18	Inner Slide	1
19	Rod End Sleeve	3
20	Axle for Pedal	2
21	Axle for Slide Wheel	2
23	6005_Bearing	1
24	6203_Bearing	2
25	6003_Bearing	8
26	Rod End Bearing	2
27	Steel Cable	1
28	Drive Belt	1
29	Flywheel	1
30	Magnet	1
31	Handgrip Foam	2
33	Drink Bottle (Optional)	1
34	Drink Bottle Holder	1
36	Console assembly	1
37	1100m/m_Computer Cable	1
38	600m/m_DC Power Cord	1
39	Gear Motor	1
40	250m/m_Sensor W/Cable	1
41	850m/m_Handpulse W/Cable Assembly	2
42	Power Adaptor	1
45	Slide Wheel , Urethane	2
46	Sensor Rack	1
47	Ø31 × Ø25.5 × Ø19 × 16+3T_Bushing	4
48	Drive Pulley	1
49	Rubber Foot	3

No.	description	Qty.
50	Console Mast Cover	1
51	Side Case (L)	1
52	Side Case (R)	1
53	Round Disk	2
54	Round Disk Cover	2
55	Cover Swing Arm Axle	2
56	Pedal Arm Cover (L)	1
57	Pedal Arm Cover (R)	1
58	Pedal (L)	1
59	Pedal (R)	1
60	Slide Wheel Cover	2
61	Button Head Plug	2
62	Front Handle Bar Cover (L)	1
63	Rear Handle Bar Cover (L)	1
64	Front Handle Bar Cover (R)	1
65	Rear Handle Bar Cover (R)	1
66	Round Cap	2
67	Connecting Arm Cover (L)	2
68	Connecting Arm Cover (R)	2
69	Middle Stabilizer Cover	2
70	Rear Stabilizer Cover (L)	1
71	Rear Stabilizer Cover (R)	1
72	Oval End Cap	2
73	Round End Cap	2
74	Rubber Foot	2
75	Spacer Bushing	1
76	Locking Knob	1
77	Hook	2
78	Hook Sleeve	2
79	Hook Fixing Block (L)	1
80	Hook Fixing Block (R)	1
81	Hook Hanging Cap (Top)	1
82	Hook Hanging Cap (Bottom)	1
83	WFM-1719-12_Bushing	4
84	Ø60_Transportation Wheel	2
85	Handgrip End Cap	2
86	25 × 7 × 7m/m_Woodruff Key	2
87	3/8" × 2" _Flat Head Socket Bolt	3
88	5/16" × 15m/m _Hex Head Bolt	20
89	5/16" × 32m/m _Hex Head Bolt	2
90	1/4" × 3/4" _Hex Head Bolt	4
91	M6 × 15m/m _Hex Head Bolt	2
92	3/8" × 2-1/4" _Socket Head Cap Bolt	2
93	M8 × 40m/m _Socket Head Cap Bolt	2
94	5/16" × 15m/m _Button Head Socket Bolt	6
95	3/8" × 1-1/2" _Button Head Socket Bolt	1
96	3/8" × 2" _Button Head Socket Bolt	1
97	3/8" × 2-1/4" _Button Head Socket Bolt	6

No.	description	Qty.
98	M5 × 10m/m_Phillips Head Screw	6
99	M5 × 10m/m_Phillips Head Screw	10
100	M5 × 15m/m_Phillips Head Screw	16
101	5 × 16m/m_Tapping Screw	7
102	5 × 19m/m_Tapping Screw	2
103	5 × 25m/m_Tapping Screw	2
104	4.8 × 38m/m_Sheet Metal Screw	1
105	3.5 × 16m/m_Sheet Metal Screw	7
106	Ø3.5 × 12m/m_Sheet Metal Screw	8
107	5 × 16m/m_Tapping Screw	12
108	Ø3 × 20m/m_Tapping Screw	4
109	3.5 × 16m/m_Tapping Screw	3
110	Ø17_C Ring	1
111	1/4" × 8T_Nyloc Nut	4
112	M8 × 7T_Nyloc Nut	1
113	M8 × 9T_Nyloc Nut	1
114	5/16" × 7T_Nyloc Nut	2
115	3/8" × 7T_Nyloc Nut	4
116	3/8" × 11T_Nyloc Nut	2
117	3/8" -UNF26 × 4T_Nut	1
118	3/8" -UNF26 × 6T_Nut	1
119	3/8" -UNF26 × 11T_Nut	2
120	3/8" × 7T_Nut	2
121	M8 × 6.3T_Nut	4
122	Ø17 × Ø23.5 × 1T_Flat Washer	2
123	3/8" × 19 × 1.5T_Flat Washer	12
124	5/16" × 35 × 1.5T_Flat Washer	2
125	5/16" × 23 × 1.5T_Flat Washer	10
126	5/16" × 20 × 1.5T_Flat Washer	6
127	1/4" × 19m/m_Flat Washer	13
128	Ø6.5 × Ø25 × 1.5T_Flat Washer	2
129	5/16" × 23 × 2T_Curved Washer	2
130	3/8" × 23 × 2T_Curved Washer	4
131	M8 × 170m/m_J Bolt	1
132	Ø17_Wave Washer	4
133	M8 × 20m/m_Carriage Bolt	1
134	M5 × P0.8 × 6m/m_Socket Head Cap Bolt	2
135	Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver	1
136	12m/m_Wrench	1
137	13/14m/m_Wrench	1
142	5/16" × 23 × 3.0T_Flat Washer	8
148	E-Clip	2
149	Ø15 × Ø8.5 × 50L_Sleeve	2
150	Transformer Power Cord	1
166	6005-2RS Bearing	1
167	3/8" × 2T_Split Washer	4

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 vasarolta.

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

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

Sandartstrasse 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.
Rožňavská 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