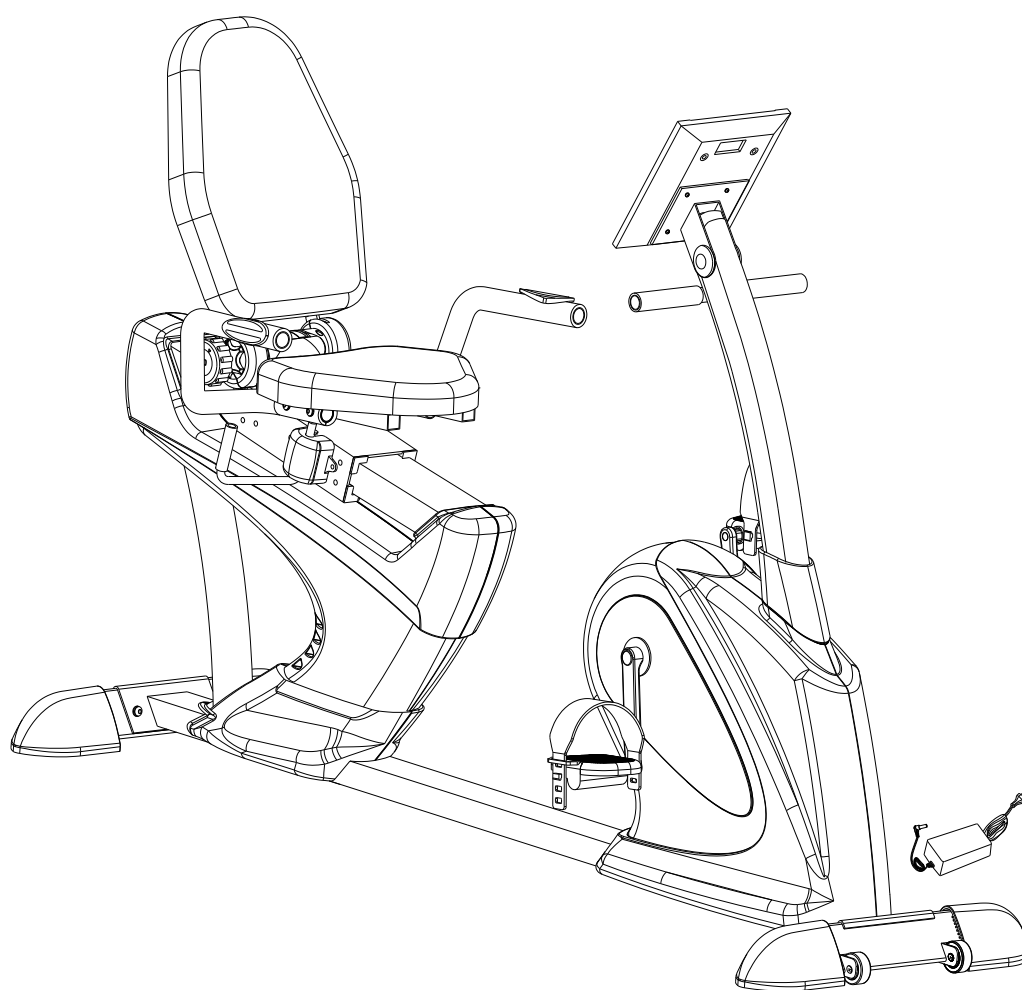




RT 870 ERGOMETER



- GB
- D
- CZ
- SK
- H

Table of contents - Inhaltsverzeichnis - Obsah - Obsah - Tájékoztató

1. English	P 3
2. Deutsch	P 17
3. Český	P 31
4. Slovensky	P 45
5. Magyar	P 59

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

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

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

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

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

© **Copyright by ENERGETICS**

Dear Customer,

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

Your  **ENERGETICS** Team

Warranty

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

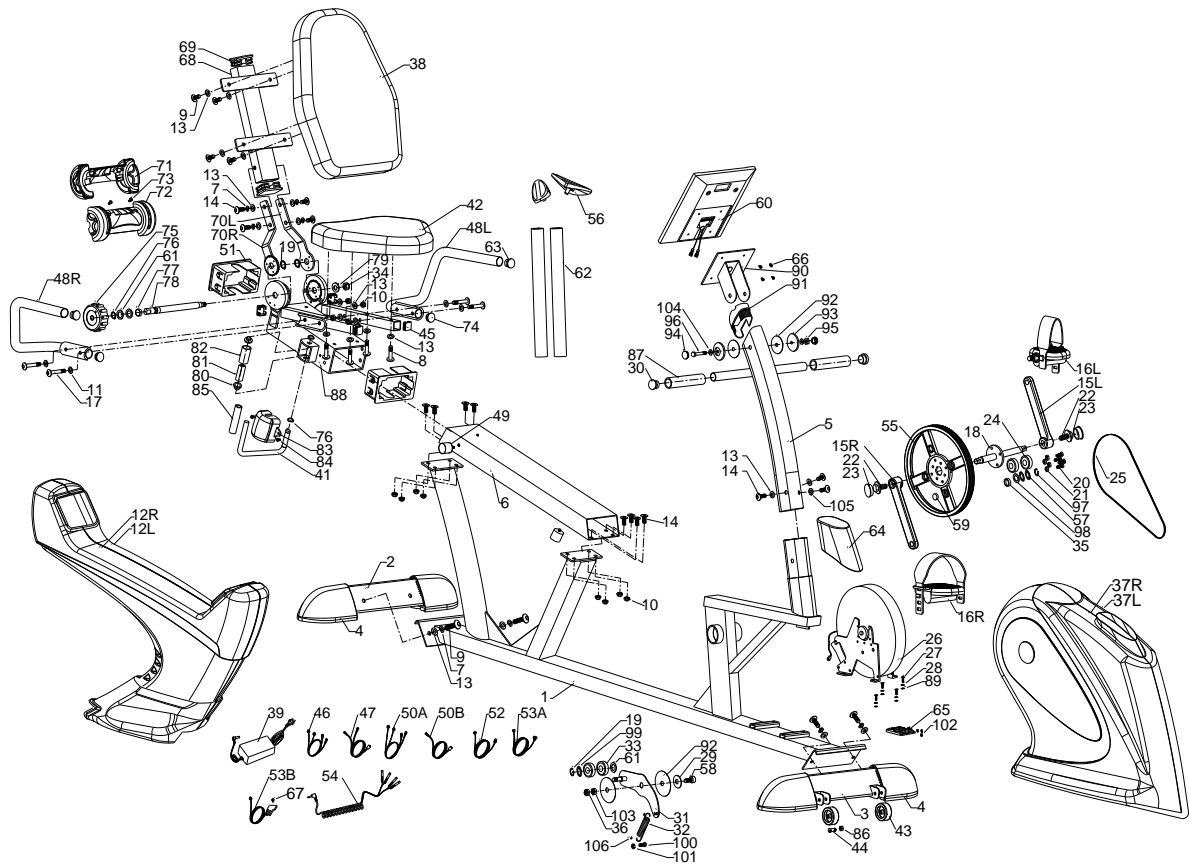
ENERGETICS warrants to the original purchaser 3 years against possible defects in material and workmanship. Excluded are damages caused by misuse and wearing parts. All electronic parts are warranted for a period of 1 year. The warranty period starts at the date the product was purchased (retain your sales receipt).

Safety Instructions

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

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

Exploded Drawing



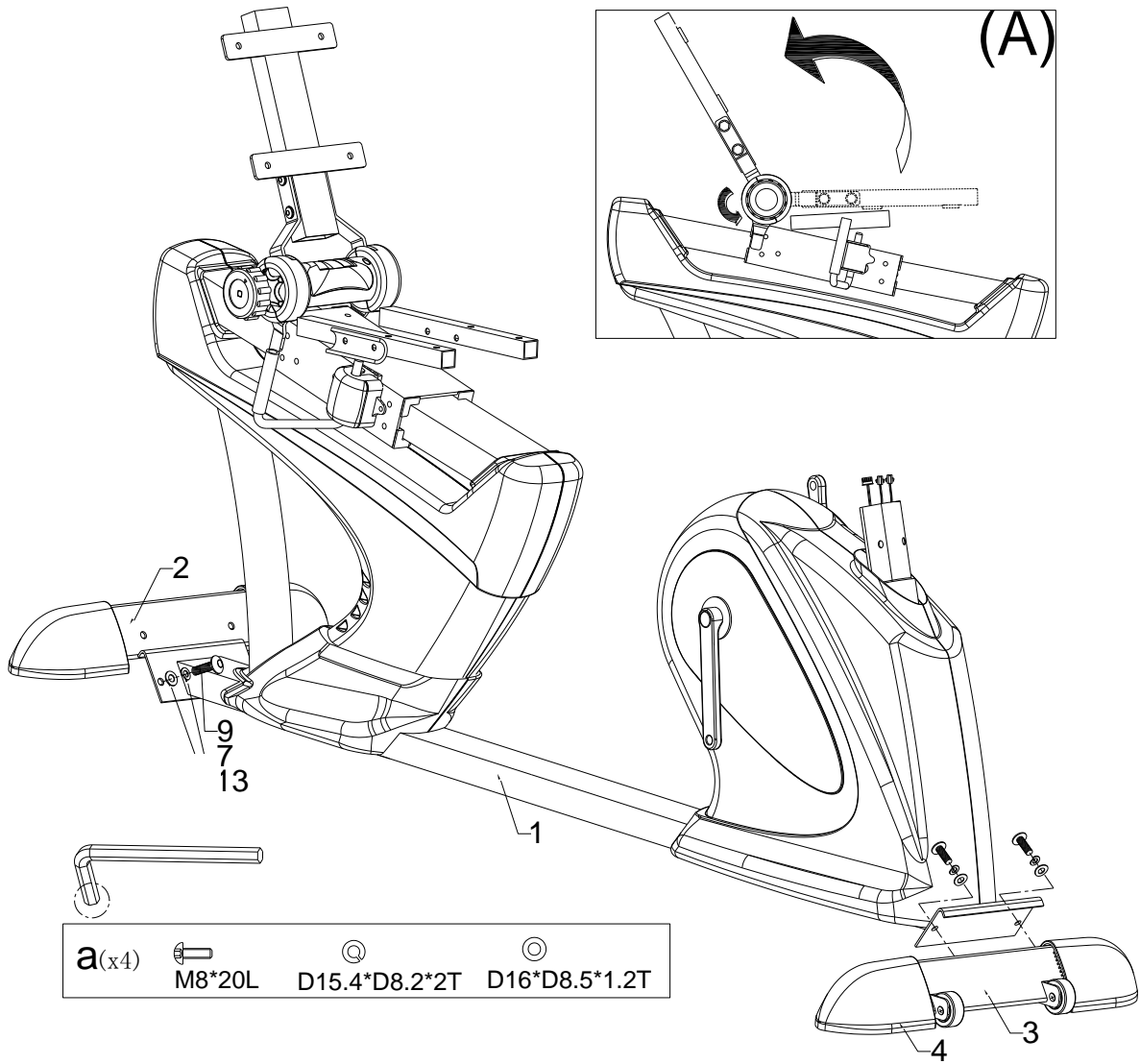
Partlist			
Part No.	Description	Specification	Q'ty
1	Main frame		1
2	Rear stabilizer		1
3	Front stabilizer		1
4	Foot Cap triangle	160*110*88	4
5	Handlebar post		1
6	Slip track (plate)	50*100*2.0T+740L	1
7	Spring washer (chromium)	D15.4xD8.2x2T	8
8	Inner hex bolt	M8*1.25*40	4
9	Inner hex bolt (chromium)	M8*1.25*20L	4
10	Nylon nut (chromium)	M8*1.25*8T	12
11	Curved washer (chromium)	D22*D8.5*1.5T	4
12L	Rear chain cover (left)		1
12R	Rear chain cover (right)		1
13	Flat washer	D16xD8.5x1.2T	18
14	Inner hex bolt	M8x1.25x15L	15
15L	Crank (left)	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
15R	Crank (right)	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
16L\R	Pedal set	JD-22A 9/16"thread	1
17	Inner hex bolt (chromium)	M8*1.25*70	4
18	Crank axle		1
19	C-clip (black)	S-16 (1T)	3
20	Hex bolt (chromium)	M6x1.0x15L, 8.8 class	4
21	Nylon nut (chromium)	M6x1.0x6T	4
22	Hex bolt (nylock)	M8x1.25x25	2
23	Screw cap(black)	D23x6.5	2
24	Ball bearing	#6003ZZ	2
25	Belt	450 PJ6	1
26	Flywheel (single-direction)	D274*125L (Al)	1
27	Flat washer (zinc)	D22*D10*2T	4
28	Anti-loosing nut	3/8"-26UNFx6.5T	4
29	Flat washer (zinc)	D25*D8.5*2.0T	1
30	Endcap	D25.4*31L	2
31	Idle wheel fixing plate (zinc)		1
32	Spring (zinc)	D2.6*105.5L	1
33	Idle wheel		1
34	Nylon nut	M10x1.5x10T	1
35	Spacer	D22.5xD17.2x6.4T	1
36	Nylon (zinc)	M8*1.25*8T	1
37L	Front chain cover (left)		1
37R	Front chain cover (right)		1
38	Backrest cushion	410*340*57	1
39	Adapter	Out put 24V	1
40	Wireness chest		
41	Adjustable rod (zinc)	D12*122*152	1
42	Seat cushion	348*270*52	1
43	Transportable wheel	D48*D5*21	2
44	Littler crisscross screw (zinc)	M5*0.8*35	2

Part No.	Description	Specification	Q'ty
45	Plastic endcap (square)(black)	25*25*13L	4
46	Upper handpulse cale	600L	2
47	Lower handpulse cable	1800L	1
48L	Left fixed handlebar		1
48R	Right fixed handlebar		1
49	Buffer (black)	D20*10L*M8*1.25	2
50A	Middle handpulse cable	900L	2
50B	Power cable	900L	1
51	Bushing	125*75*53	2
52	Upper computer cable	700L	1
53A	Lower computer cable	600L,	1
53B	Sensor cable	200L	1
54	Handpulse cable	800L	1
55	Belt pulley	D260x19, round hole	1
56	Hand pulse	Up right	2
57	Waved washer (black)	D22xD17x0.3T	2
58	Hex bolt (zinc)	M8*1.25*25L,8.8 class	1
59	Magnet	M02	1
60	Computer	SE5900-71	1
61	Flat washer (zinc)	D24xD16x1.5T	3
62	Foam (black)	D23*4T*560L	2
63	End cap (hemisphere)	D25.4x28L	2
64	Upper protective cover		1
65	Control board		1
66	Big flat head crisscross screw	M5*0.8*10L	4
67	Big flat head crisscross screw (zinc)	M5x0.8x10L	1
68	Backrest supporting tube		1
69	Endcap (square) (black)	30x60x15	2
70L/R	Fixing plate	159.4*71*5T	2
71	Rear decorative cover	D91*220L	1
72	Front decorative cover	D91*220L	1
73	Round head crisscross tapping screw	ST4x20L	2
74	Endcap (round)	D1"x17	2
75	Knob	D61*46	1
76	C-clip	S-12(1T)	3
77	Spacer (zinc)	D19xD13.1x4T	1
78	Eccentricity axle (zinc)	D15.9*D13*219L	1
79	Flat washer (zinc)	D24*D13.5*2.5T	1
80	Bushing	D29*D12.1*9T	2
81	Buffer	40.5*28.5*6T	1
82	Block	53*41*38	1
83	Little protective cover	95.4*69*49.3	1
84	Big flat head crisscross screw (black)	M5x0.8x10L	2
85	Foam	D10*245L*3T, HDR	1
86	Nylon nut (zinc)	M5*0.8*5T	2
87	Foam (black)	D23*4T*150L	2
88	Seat tube		1

Part No.	Description	Specification	Q'ty
89	Plastic foot cap	D3*30L	4
90	Computer support welding		1
91	Tube cap	40*80*63.5	1
92	Plastic flat washer	D50*D10*1.0T	4
93	Cover	D60*13.5L	2
94	Side cap	D29.1*13L	
95	Anti-loosen nut	M8*1.25*60L	1
96	Hex bolt	M8*1.25*60L	1
97	C-clip	S-17(1T)	1
98	Flat washer	D23*D17.2*1.5T	1
99	Washer	D21*D16.2*0.3T	1
100	Hex bolt	M5-0.8*25L	1
101	Anti loosen nut	M5*0.8*5T	1
102	Cross bolt	ST3.0*15L	3
103	Hex nut	M8*1.25*8T	1
104	Flat washer	D16*D8.5*1.2T	2
105	Curved washer	D16*D8.5*1.5	1
106	Plastic cap		2

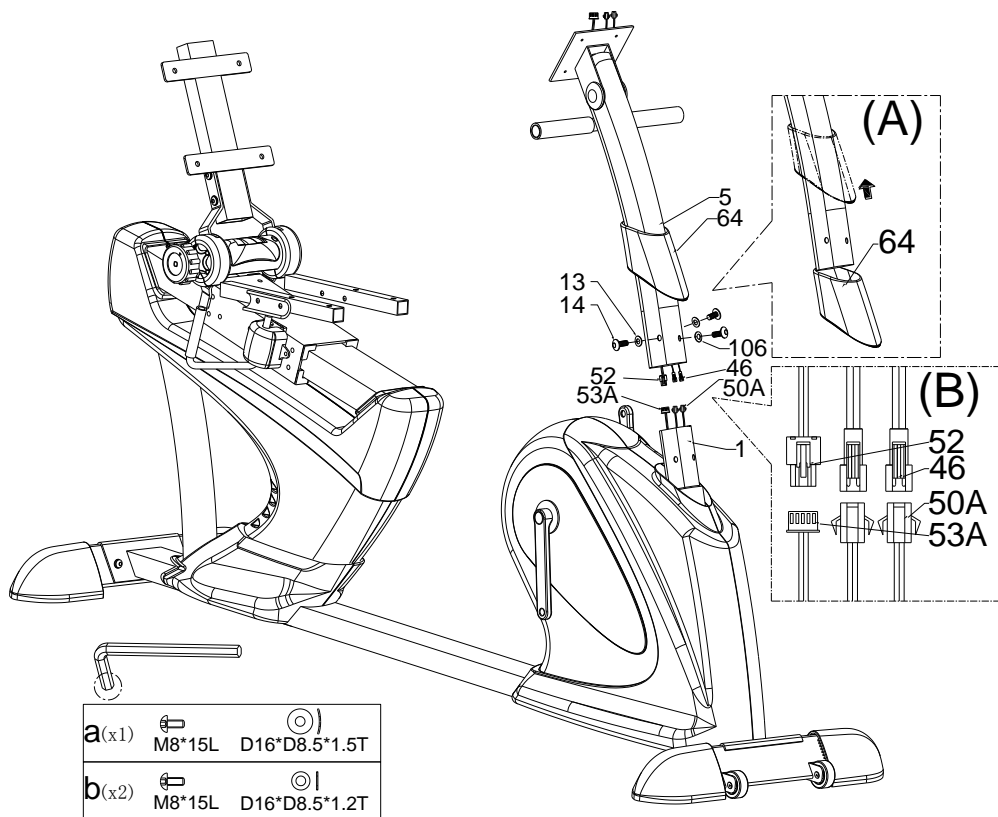
Assembly Drawing

Step 1



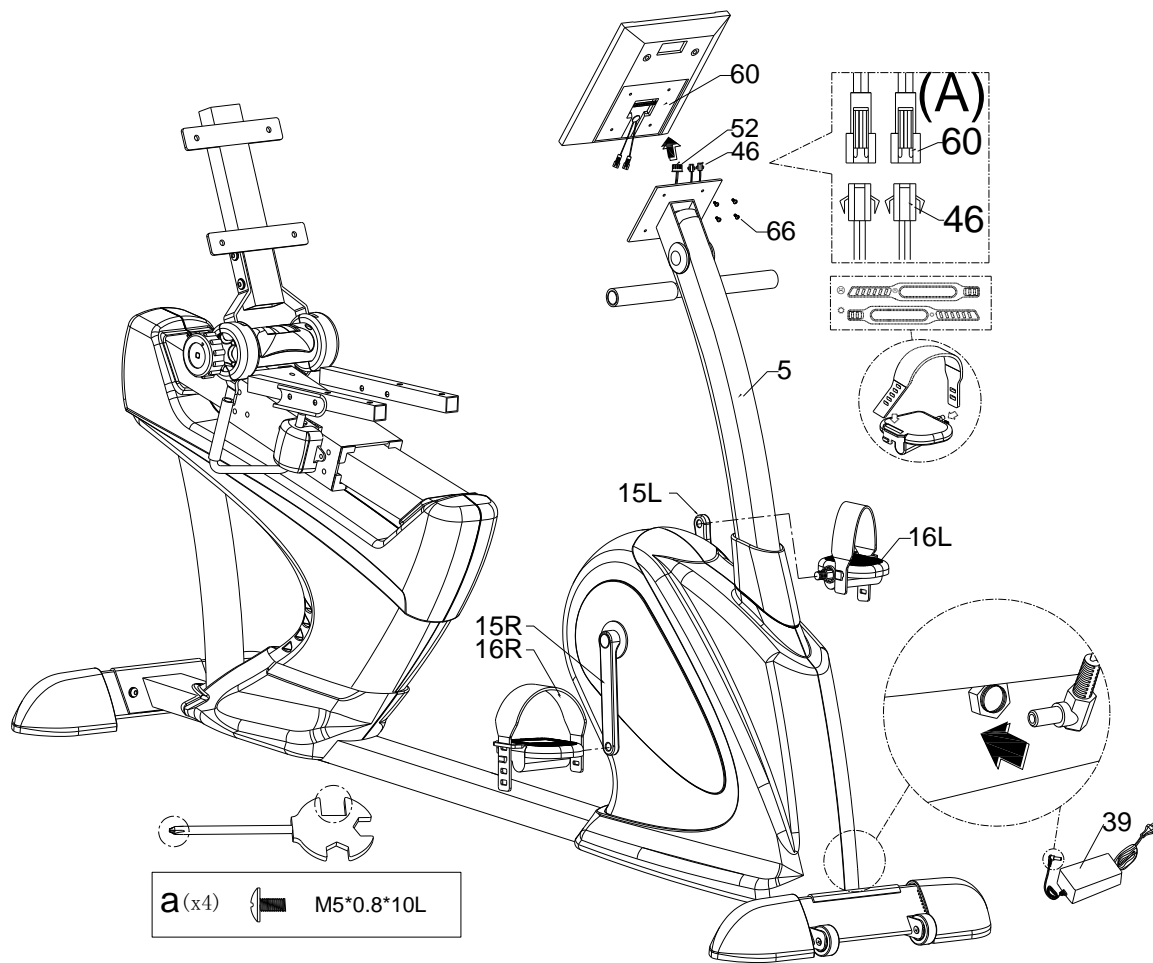
1. Assemble the Front stabilizer (3) and Rear stabilizer (2) onto the Main frame (1) by the two Flat washers (13), Spring washers (7) and Inner hex bolts (9) separately.

Step 2



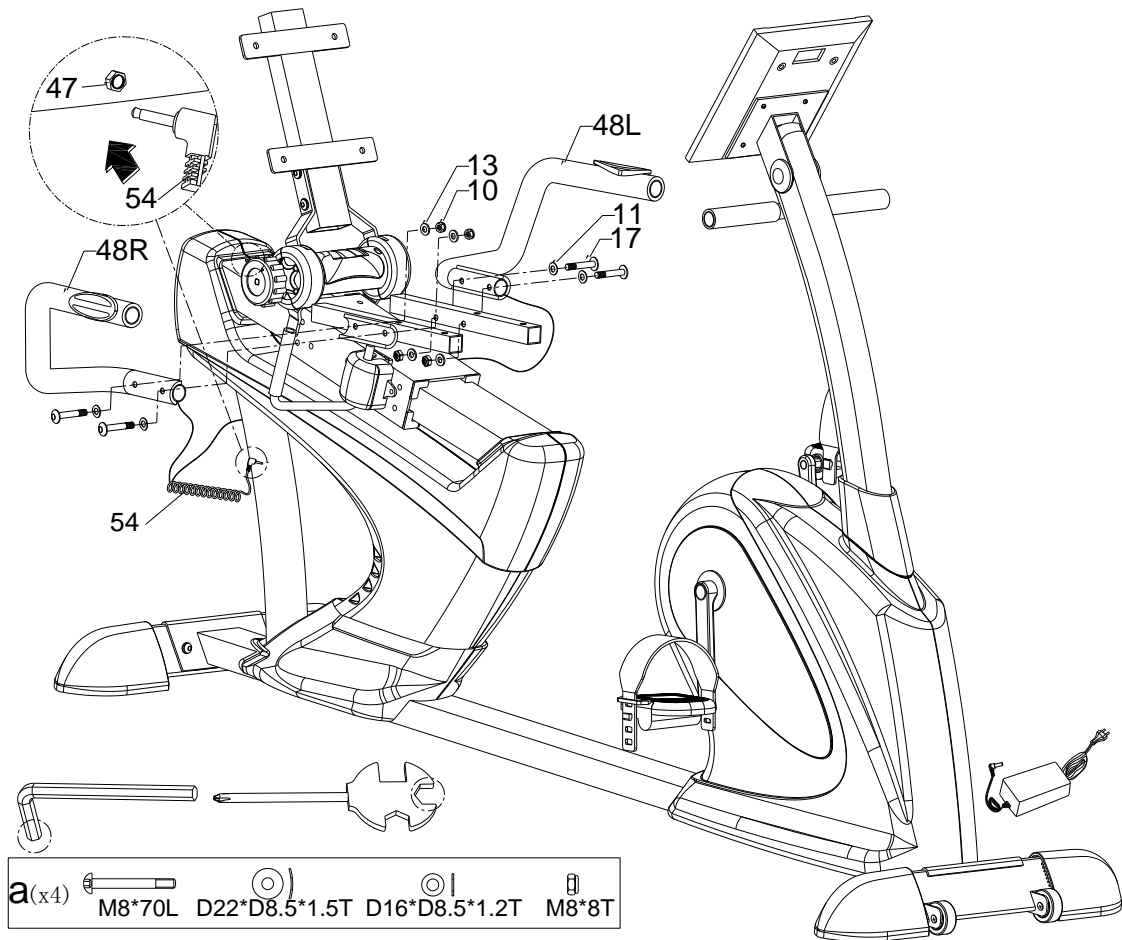
1. Cover the Upper protective cover (64) into the Handlebar post (5), then lift the upper protective cover.
2. Connect the Upper hand pulse cable (46) and Upper computer cable (52) with Middle hand pulse cable (52A) and the Lower computer cable (53A) respectively.
3. Fix the handlebar post (5) on the Main frame (1) with one Flat washer (13) and one Inner hex bolt (14) separately on the left and right side, on the front side using the one Curved washer (11) and one Inner hex bolt (14).

Step 3



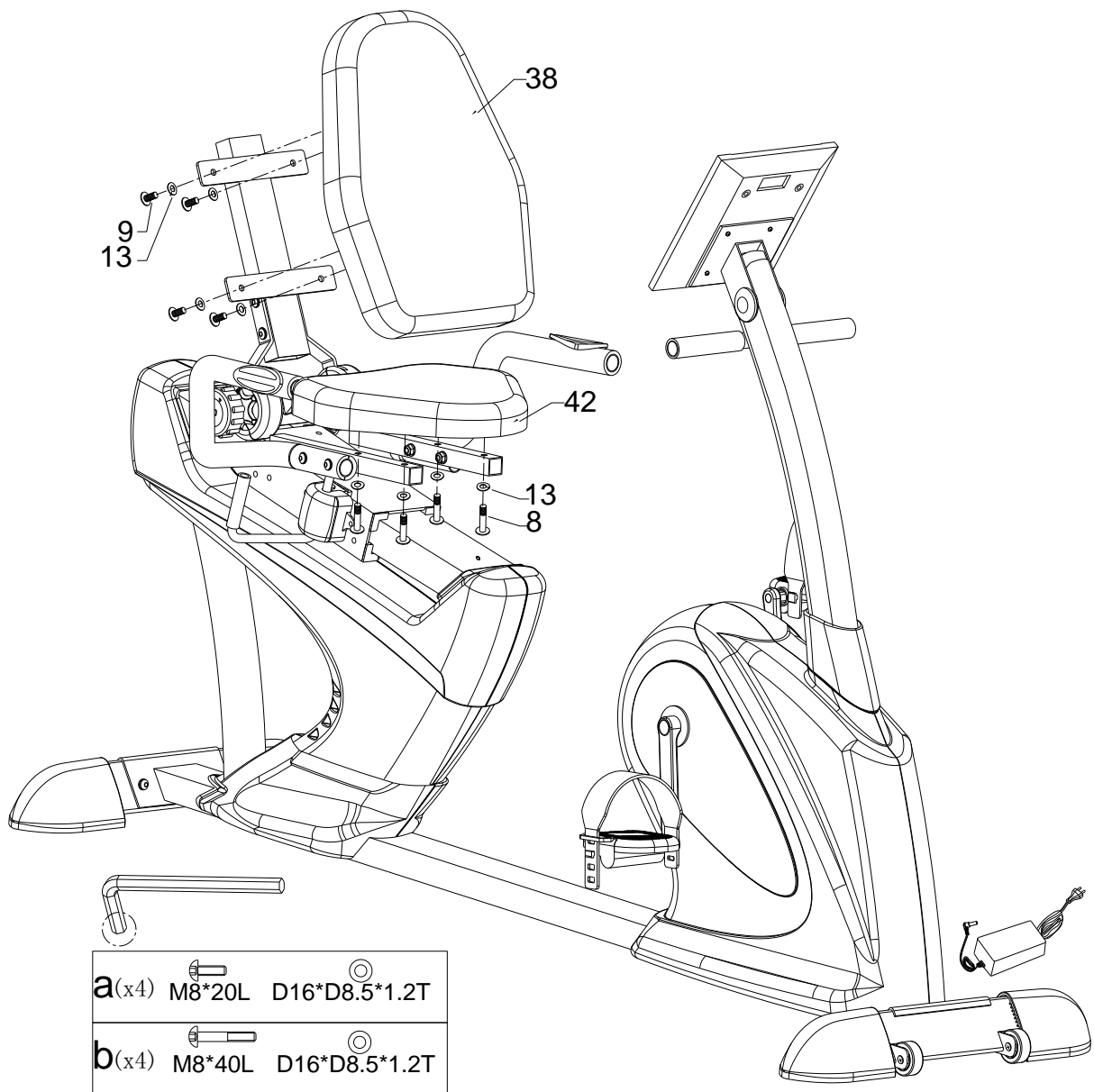
1. Connect the Upper hand pulse cable (46) and the Upper computer cable (52) with the computer (60) respectively, then fix the computer (60) with four Big flat head crisscross screws (66).
2. Separately assemble the pedal (16L & 16R) onto the Crank (15L & 15R).
3. Please note: in front of the Main frame (1) there is a jack of adapter.

Step 4



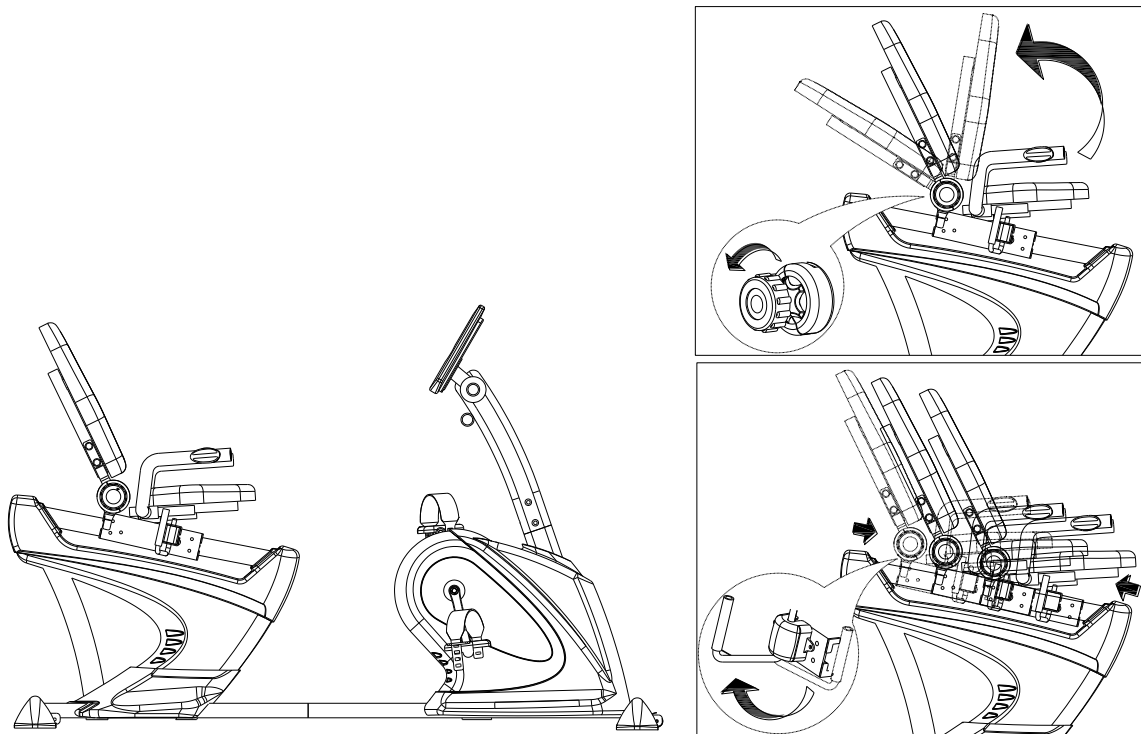
1. Separately assemble the Fixed handlebar (48L & 48R) onto the Main frame (1) with the two Inner hex bolts (17), the two Curved washers (11), the two Nylon nuts (10) and the Flat washers (13).
2. Connect the Plug of hand pulse cable (54) with the Lower hand pulse cable (47).

Step 5



1. Fix the Seat cushion (42) on the seat tube with the two Flat washers (13) and the two Inner hex bolts (8).
2. Fix the Backrest cushion (38) on the backrest tube with the two Flat washers (13) and the two Inner hex bolts (9).

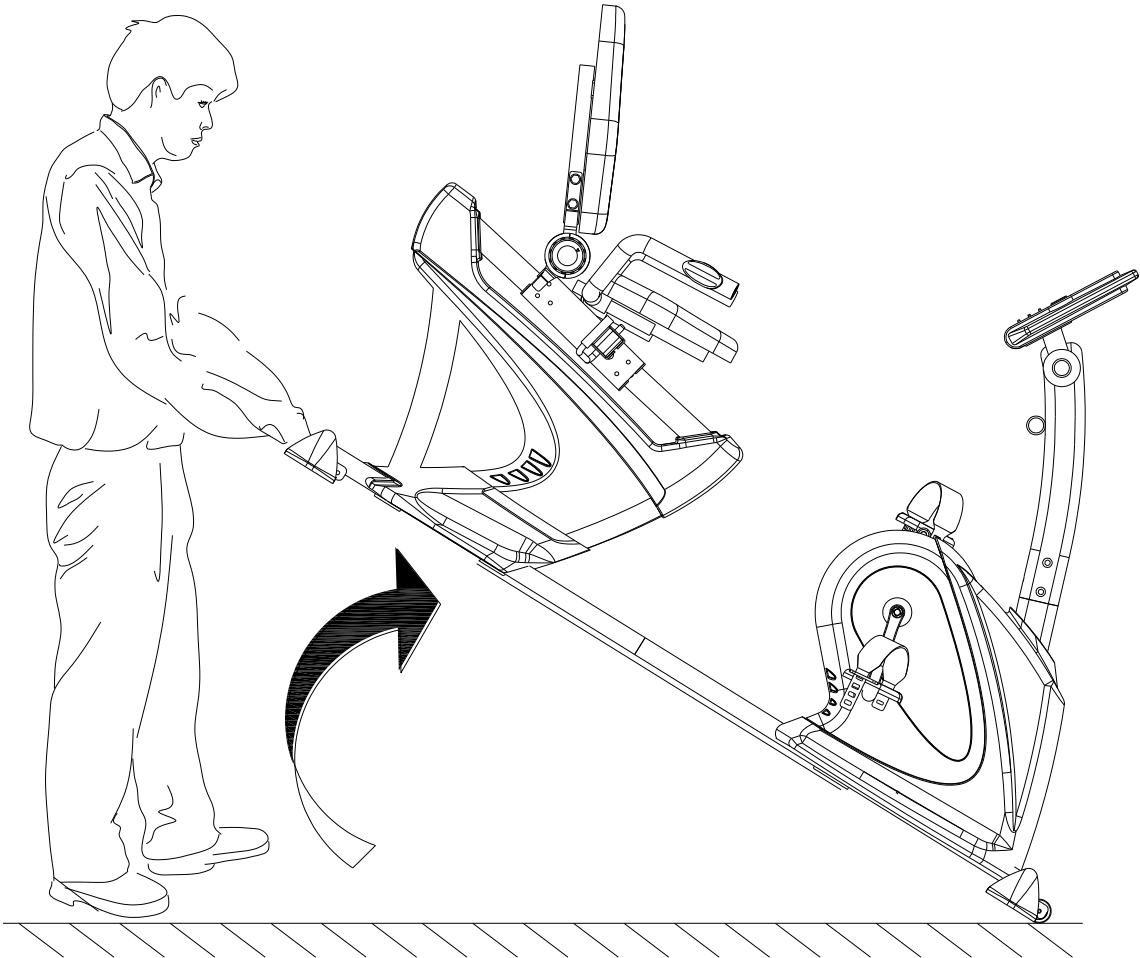
Step 6



Please note:

1. The backrest cushion can be adjusted to the proper angle you prefer with the Knob.
2. The seat cushion can be adjusted front and forward and backward according to your height.

Step 7



If you would like to transfer the item, please uplift the back, then you can move it by the two transportable wheels.

Computer instruction

- 1) Power on, LCD will display segment for 2 seconds with long beep sound, and display wheel diameter then enter calendar setting mode
- 2) In the main menu, user may turn UP and DOWN to select training mode **MANUAL / PROGRAM / USER PROFILE/ H.R.C. / WATT**, and press ENTER for confirmation.
- 3) Manual is glittering in the standby mode, you may press UP and DOWN to select training mode **MANUAL / PROGRAM / USER PROGRAM / H.R.C. / WATT** and press ENTER for confirmation. The monitor will enter **MANUAL** mode for training without selection.
- 4) **Training in PROGRAM mode :**
 - 4-1 In the PROGRAM mode, you may press UP/DOWN button to select program P01, P02, P03...~P12, the selected program will be show on screen for 2 seconds then display program profile accordingly.
 - 4-2 Level 1 (preset value) is glittering after training program selected, you may press UP/DOWN button to select level from 1 to 16 and ENTER button for confirmation. Level can be adjusted during training.
- 5) **Training in MANUAL mode**
 - 5-1 In the MANUAL mode, you may turn UP/DOWN button to select level from 1 to 16, the preset level is 1.
 - 5-2 After level selected, you may preset function values for TIME, DISTANCE, CALORIES, and PULSE by turning UP/DOWN button and press ENTER confirmation.
 - 5-3 Press START button to start training.
- 6) **Training in USER PROGRAM :**

After USER PROGRAM selected, you may set prefer program profile by pressing UP, DOWN and ENTER button for each flashing column. There are 20 segments for setting, if you want to quit during setting, you may hold on ENTER button for 2 seconds to quit, the previous setting profile will be saved for unfinished segment.
- 7) **Training in H.R.C. mode :**

AGE 25 is flashing after enter H.R.C. mode, you may set your age by turning UP/DOWN/ENTER button. The monitor will calculate preset heart rate value automatically according to your age setting. Screen will display heart rate percentage 55%, 75%, 90% and TARGET. You may select heart rate percentage by UP/DOWN/ENTER button for training.
- 8) **Training in WATT mode :**

The preset watt value 120 is flashing on screen in WATT setting mode, select UP/DOWN/ENTER to set target value from 10 to 350. Pressing START button to start training.

BUTTON FUNCTIONS:

- ENTER: To set function value for TIME, DIST, CAL, PULSE in sleep mode.
- RESET: Return to main function mode in STOP mode and clean all preset function values at zero.
- START/STOP: To start or stop training
- RECOVERY: To test hear rate recovery status.
- UP: To select training mode and adjust function value up.
- DOWN: To select training mode and adjust function value down.
- BODY FAT: For body fat measurement.

FUNCTIONS :

- TIME : Count up - No preset target, Time will count up from 00:00 to maximum 99:59 with each increment is 1 second.
Count down - If training with preset Time, Time will count down from preset to 00:00. Each preset Increment or decrement is 1 minute between 1:00 to 99:00.
- SPEED : Display current training speed from 0.0 to maximum 99.9 km or ml.
- RPM : Display current training rotation per minute.
- DISTANCE : Count up - No preset target, Distance will count up from 0.00 to maximum 99.90 with each Increment 0.1 KM
Count down - If training with preset target, Distance will count down from preset to 0.00. Each preset increment or decrement is 0.1 KM (or ML) between 0.00 to 99.90.
- CALORIES : Count up - No preset target, Calories will count up from 0 to maximum 990 with each 1 cal increment.
Count down - If training with preset target, Calories will count down from preset time to 0. Each preset increment or decrement is 10 cal from 0 to 990 cal.
- PULSE : The monitor can detect chest pulse and the handpulse when you wear on the chest belt or hold on handgrip sensors, and the chest pulse is the priority.
- WATT : Display current training watt figures.
- RECOVERY : 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. Screen will display your heart rate recovery status with the F1,F2....to F6. F1 is the best, F6. 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.)

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

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

Ihr  **ENERGETICS** - Team

Garantie

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

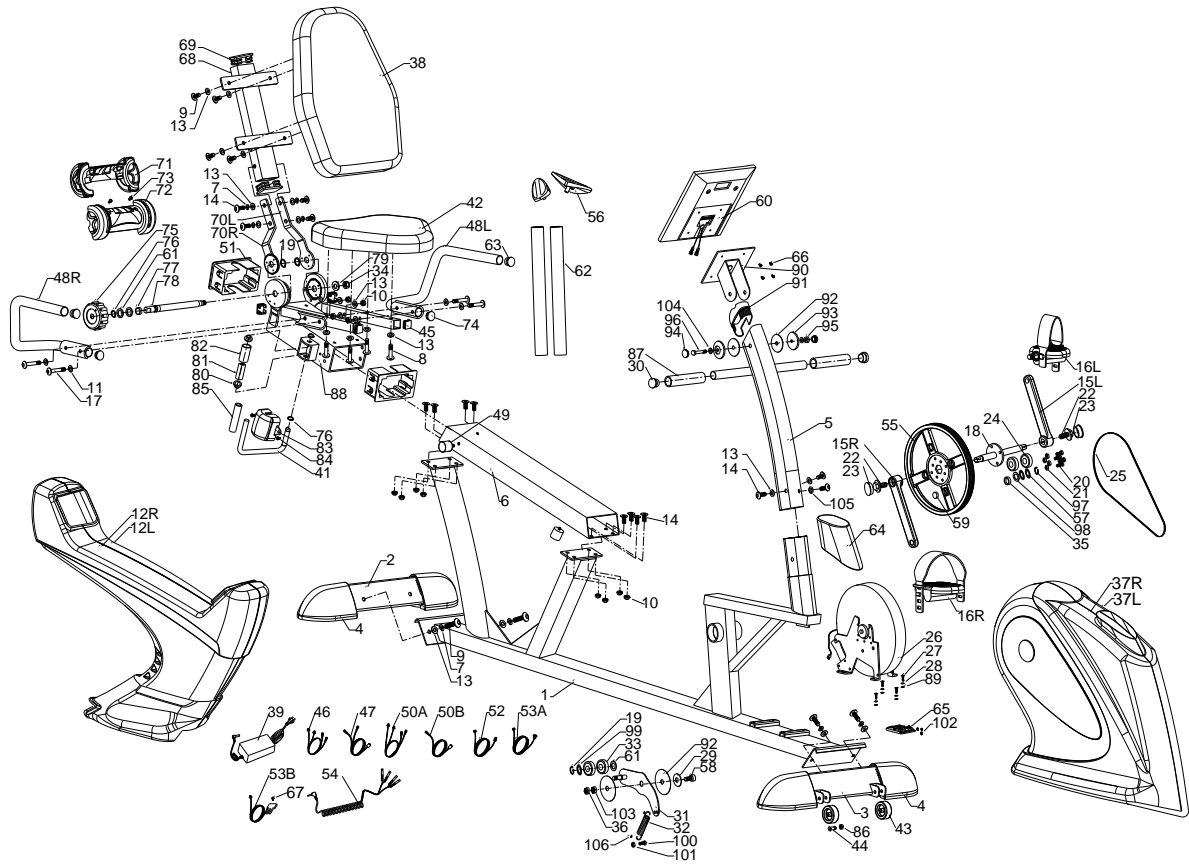
ENERGETICS gewährt auf Material- und Verarbeitungsfehler eine Garantie von 3 Jahren. Von der Garantie ausgeschlossen sind sowohl Schäden, die durch unsachgemäße Anwendung des Produktes entstehen als auch auf Verschleißteile. Auf elektronische Komponenten wird eine Garantie von 1 Jahr offeriert. Die Garantiezeit beginnt mit dem Verkaufsdatum (bitte Kaufbeleg sorgfältig aufbewahren).

Sicherheitshinweise

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

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

Explosionszeichnung



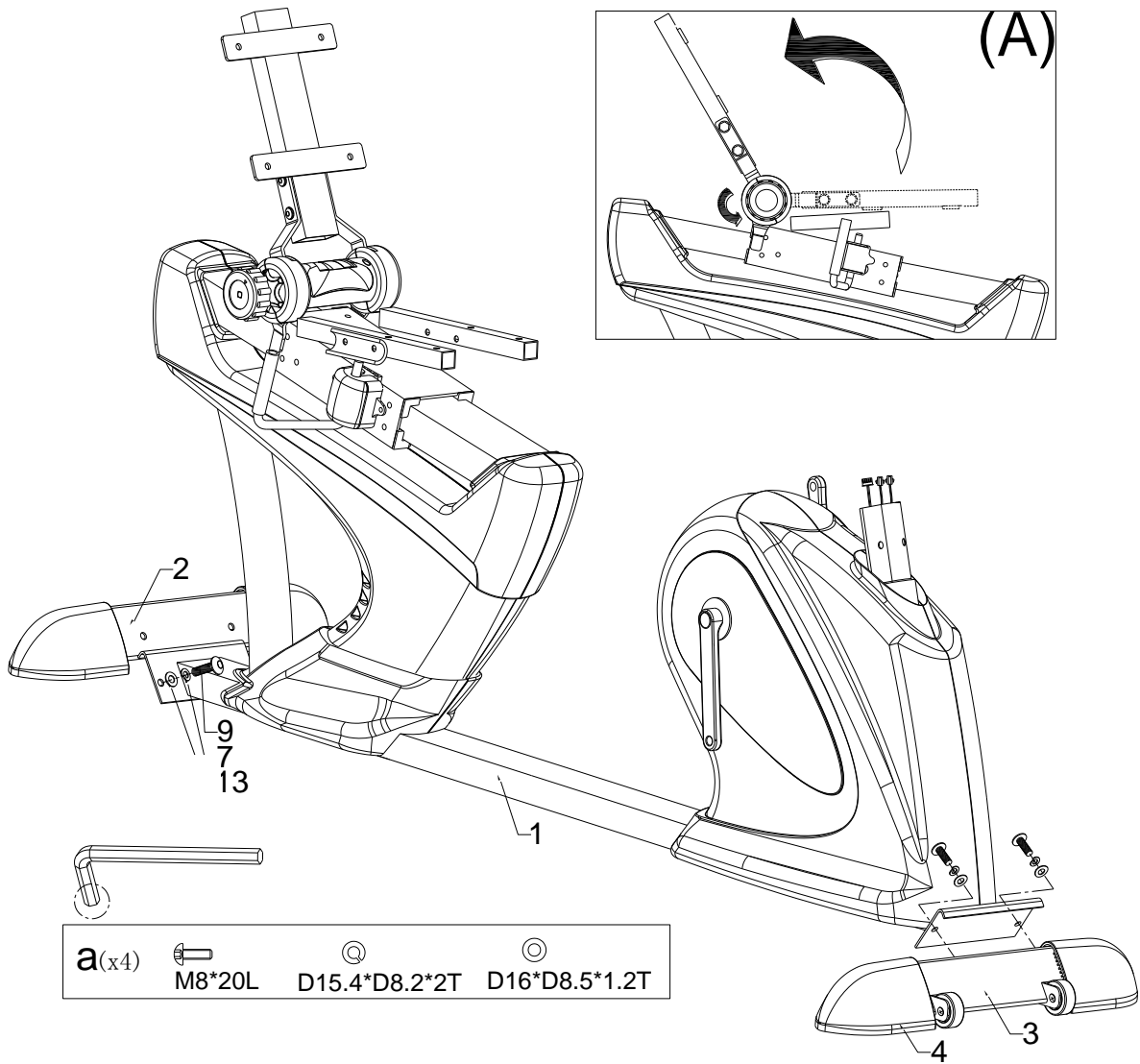
Teilleiste			
Teile Nr.	Bezeichnung	Maßangabe	Menge
1	Rahmen		1
2	Hintere Querstütze		1
3	Vordere Querstütze		1
4	Fuss Abdeckkappe	160*110*88	4
5	Lenkerstütze		1
6	Oberer Rahmen	50*100*2.0T*740L	1
7	Sicherungsring	D15.4xD8.2x2T	8
8	Schraube	M8*1.25*40	4
9	Schraube f. Polsterrung	M8*1.25*20L	4
10	Nylon Mutter	M8*1.25*8T	12
11	Beilagscheibe	D22*D8.5*1.5T	4
12L	Hintere Seitenverkleidung (links)		1
12R	Hintere Seitenverkleidung (rechts)		1
13	Beilagscheibe	D16xD8.5x1.2T	18
14	Schraube	M8x1.25x15L	15
15L	Kurbel (links)	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
15R	Kurbel(rechts)	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
16L\R	Pedale	JD-22A 9/16"thread	1
17	Schraube	M8*1.25*70	4
18	Achse		1
19	Sägering	S-16(1T)	3
20	Schraube	M6x1.0x15L, 8.8	4
21	Nylon Mutter	M6x1.0x6T	4
22	Schraube	M8x1.25x25	2
23	Kurbelabdeckkappe	D23x6.5	2
24	Kugellager	#6003ZZ	2
25	Keilriemen	450 PJ6	1
26	Schwungrad	D274*125L (Al)	1
27	Schraube	D22*D10*2T	4
28	Beilagscheibe	3/8"-26UNFx6.5T	4
29	Beilagscheibe	D25*D8.5*2.0T	1
30	Endkappe	D25.4*31L	2
31	Fixierplatte		1
32	Feder	D2.6*105.5L	1
33	Kugellager		1
34	Nylon Mutter	M10x1.5x10T	1
35	Distanzring	D22.5xD17.2x6.4T	1
36	Mutter	M8*1.25*8T	1
37L	Vordere Seitenverkleidung (links)		1
37R	Vordere Seitenverkleidung (rechts)		1
38	Rückenpolster	410*340*57	1
39	Adapter	Out put 24V	1
40	Brustgurt		
41	Hebel für Sitzverstellung	D12*122*152	1
42	Sitzpolster	348*270*52	1
43	Transportrolle	D48*D5*21	2
44	Schraube	M5*0.8*35	2

Teile Nr.	Bezeichnung	Maßangabe	Menge
45	Plastik Endkappe	25*25*13L	4
46	Oberes Handpuls-kabel	600L	2
47	Unteres Handpuls-kabel	1800L	1
48L	Linker Handgriff		1
48R	Rechter Handgriff		1
49	Dämpfer	D20*10L*M8*1.25	2
50A	Mittleres Handpuls-kabel	900L	2
50B	Stromkabel	900L	1
51	Kunststoffeinsatz	125*75*53	2
52	Oberes Computerkabel	700L	1
53A	Unteres Computerkabel	600L,	1
53B	Sensorkabel	200L	1
54	Handpuls-kabel	800L	1
55	Riemenscheibe	D260x19, round hole	1
56	Handpuls	Up right	2
57	Wellenscheibe	D22xD17x0.3T	2
58	Schraube	M8*1.25*25L,8.8 class	1
59	Magnet	M02	1
60	Computer	SE5900-71	1
61	Beilagscheibe	D24xD16x1.5T	3
62	Schaumstoffüberzug	D23*4T*560L	2
63	Abdeckkappe	D25.4x28L	2
64	Abdeckkappe f. Lenkerstütze		1
65	Steuerplatine		1
66	Schraube	M5*0.8*10L	4
67	Schraube	M5x0.8x10L	1
68	Rückenlehnenhalterung		1
69	Endkappe	30x60x15	2
70L/R	Fixierplatte	159.4*71*5T	2
71	Hintere Abdeckkappe	D91*220L	1
72	Vordere Abdeckkappe	D91*220L	1
73	Schraube	ST4x20L	2
74	Endkappe	D1"x17	2
75	Vestellknopf	D61*46	1
76	Sägering	S-12(1T)	3
77	Distanzscheibe	D19xD13.1x4T	1
78	Bolzen	D15.9*D13*219L	1
79	Beilagscheibe	D24*D13.5*2.5T	1
80	Buchse	D29*D12.1*9T	2
81	Dämpfer	40.5*28.5*6T	1
82	Hülse	53*41*38	1
83	Abdeckung	95.4*69*49.3	1
84	Schraube	M5x0.8x10L	2
85	Bolzen	D10*245L*3T, HDR	1
86	Nylon Mutter	M5*0.8*5T	2
87	Lenkerüberzug	D23*4T*150L	2
88	Sitzhalterung		1

Teile Nr.	Bezeichnung	Maßangabe	Menge
89	Plastikkappe	D3*30L	4
90	Computerhalterung		1
91	Lenkerstützeinsatz	40*80*63.5	1
92	Plastik Beilagscheibe	D50*D10*1.0T	4
93	Abdeckung	D60*13.5L	2
94	Seitenkappe	D29.1*13L	
95	Mutter	M8*1.25*60L	1
96	Schraube	M8*1.25*60L	1
97	Sägering	S-17(1T)	1
98	Beilagscheibe	D23*D17.2*1.5T	1
99	Beilagscheibe	D21*D16.2*0.3T	1
100	Schraube	M5-0.8*25L	1
101	Mutter	M5*0.8*5T	1
102	Schraube	ST3.0*15L	3
103	Mutter	M8*1.25*8T	1
104	Beilagscheibe	D16*D8.5*1.2T	2
105	Wellenscheibe	D16*D8.5*1.5	1
106	Plastikkappe		2

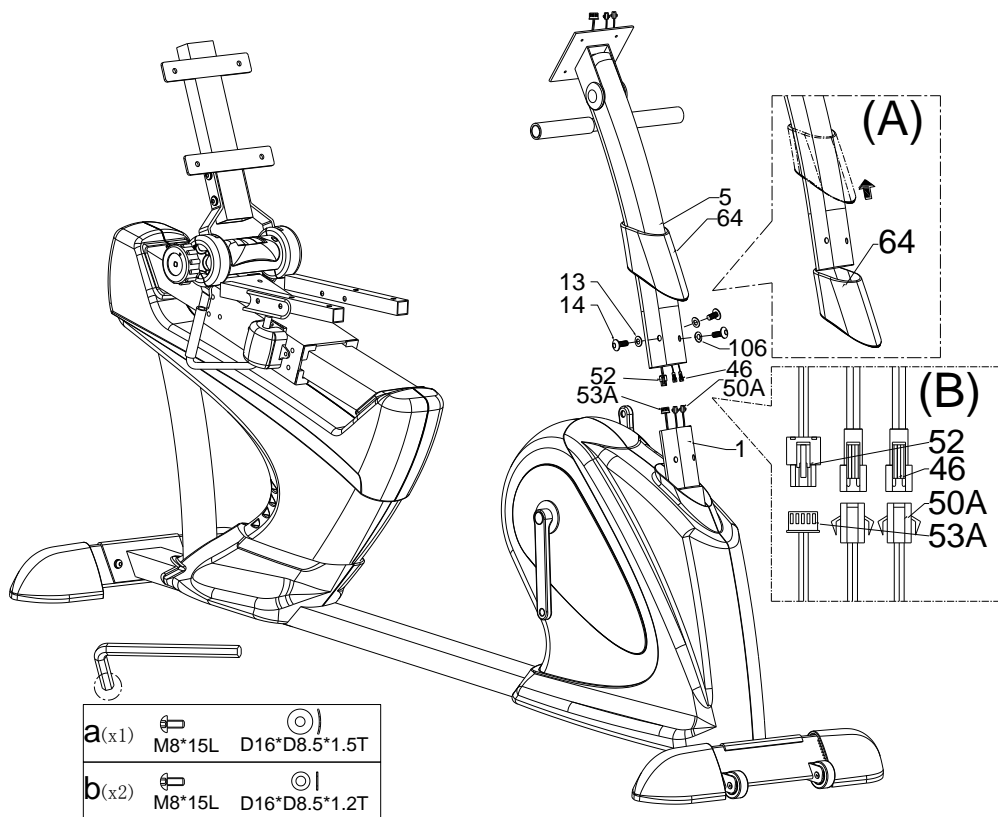
Aufbauanleitung

Schritt 1



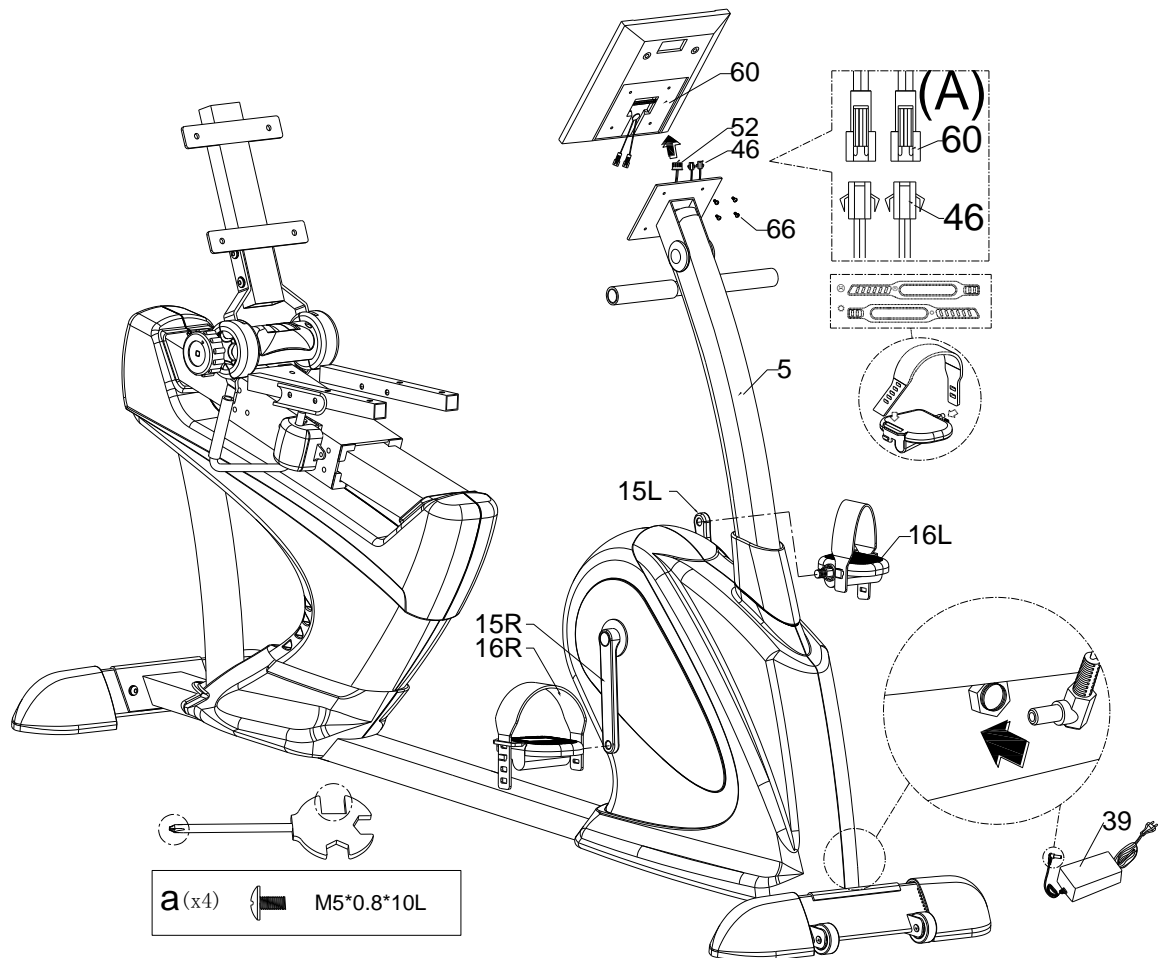
1. Montieren Sie die vordere Querstütze (3) und hintere Querstütze (2) am Hauptrahmen (1) - benutzen Sie dazu die mitgelieferten Beilagscheiben (13), Sicherungsring (7) und Schrauben (9).

Schritt 2



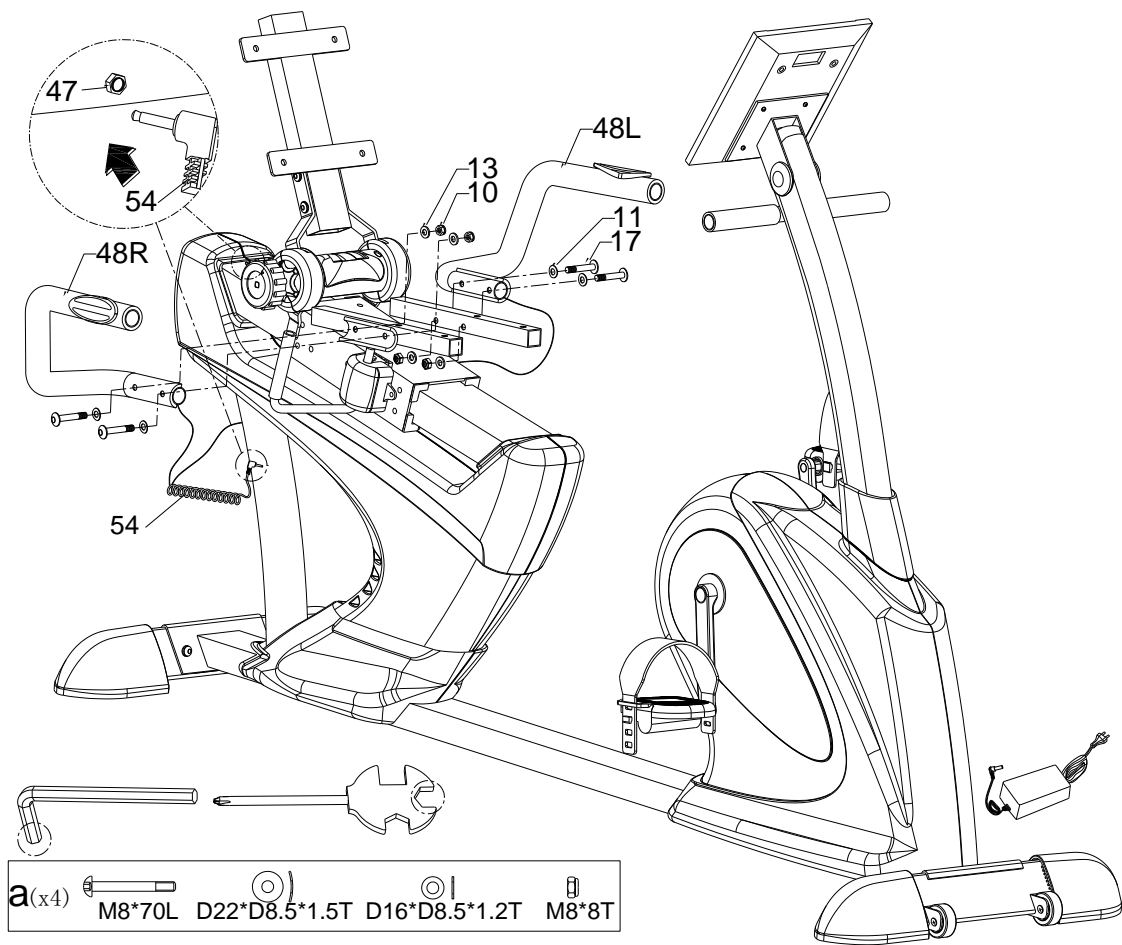
1. Als erstes geben sie die Abdeckkappe (64) auf die Lenkerstütze (5) und schieben sie nach oben.
2. Dann verbinden Sie das obere Handpuls-kabel (46) und das obere Computerkabel (52) mit dem mittleren Handpuls-kabel (52A) und dem unteren Computerkabel (53A).
3. Fixieren Sie nun die Lenkerstütze (5) am Hauptrahmen (1) mit den mitgelieferten Beilagscheiben (13) und Schrauben (14). Beachten Sie dabei das Sie nur die linke und rechte Seite befestigen - für die vordere und hintere Seite benutzen Sie die Beilagscheiben (11) und Schrauben (14) .

Schritt 3



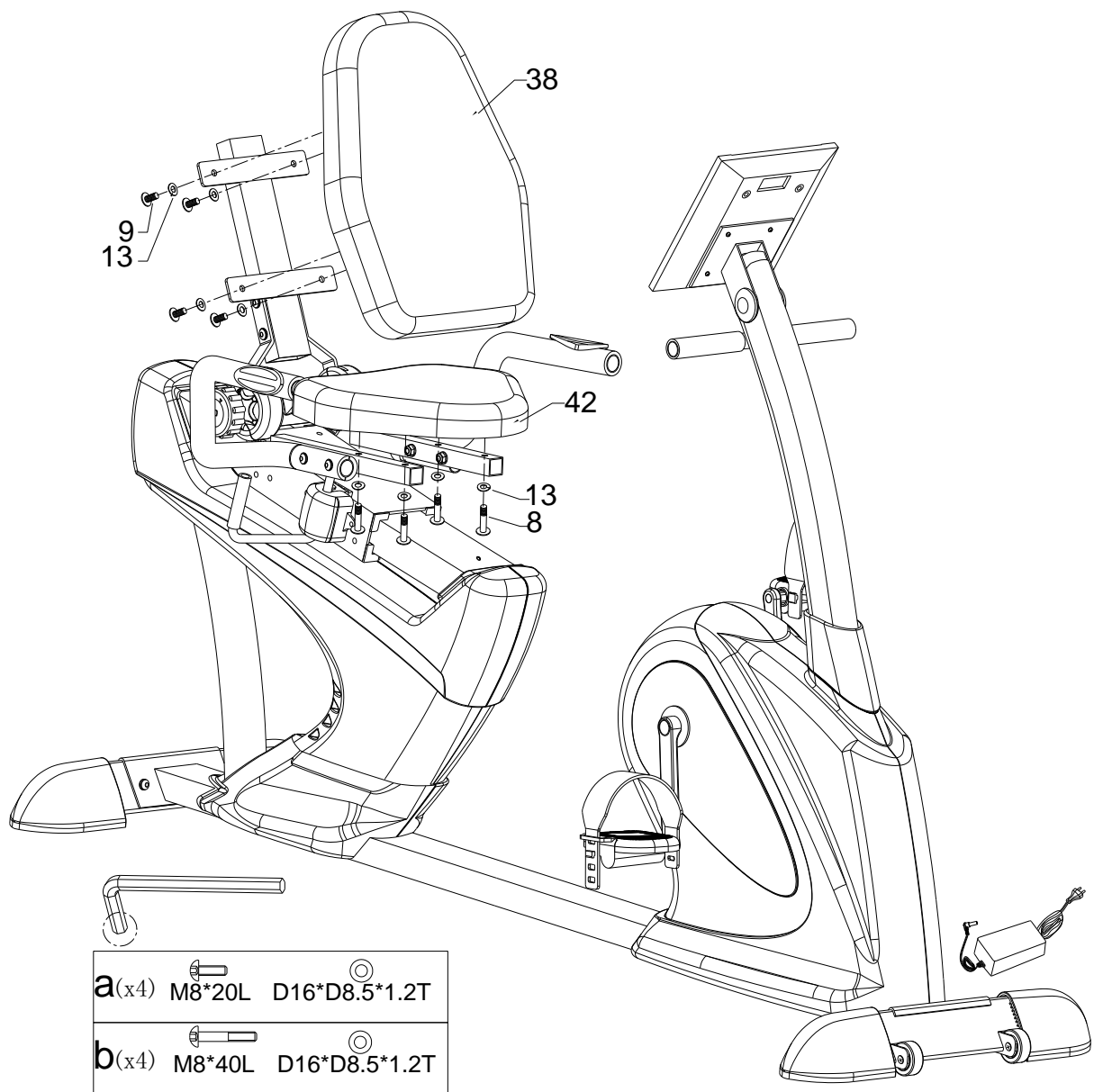
1. Verbinden Sie das obere Handpuls-kabel (46) und das obere Computerkabel (52) mit dem Computer (60). Schrauben Sie nun den Computer (60) auf die Lenkerstütze - benutzen Sie dazu die mitgelieferten Schrauben (66).
2. Montieren Sie die Pedale (16L & 16R) auf die Kurbel (15L & 15R).
3. Beachten Sie: Die Anschlussbuchse für den Netzadapter befindet sich auf der Vorderseite des Hauptrahmens (1).

Schritt 4



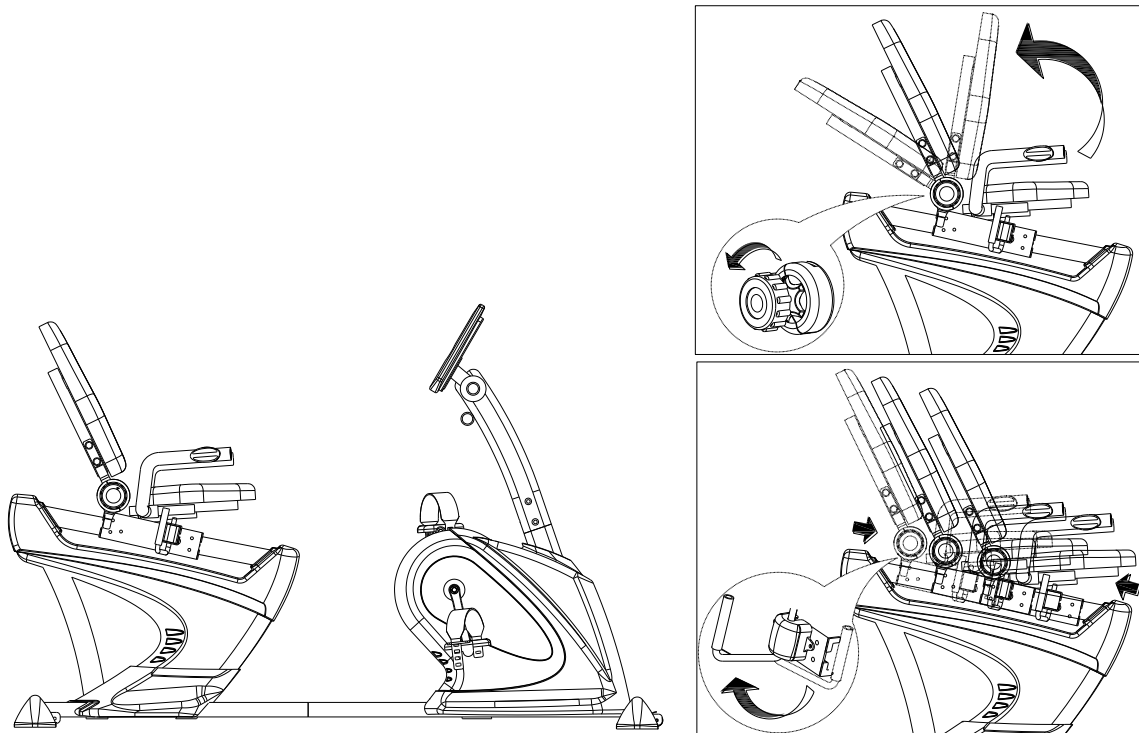
1. Montieren Sie nun die beiden Handgriffe (48L & 48R) auf den Hauptrahmen (1) mit den mitgelieferten Bolzen (17), Beilagscheiben (11, 13) und Nylon Muttern (10).
2. Stecken Sie nun den Stecker des Handpuls kabels (54) beim Steckplatz für das untere Handpuls kabel ein (47).

Schritt 5



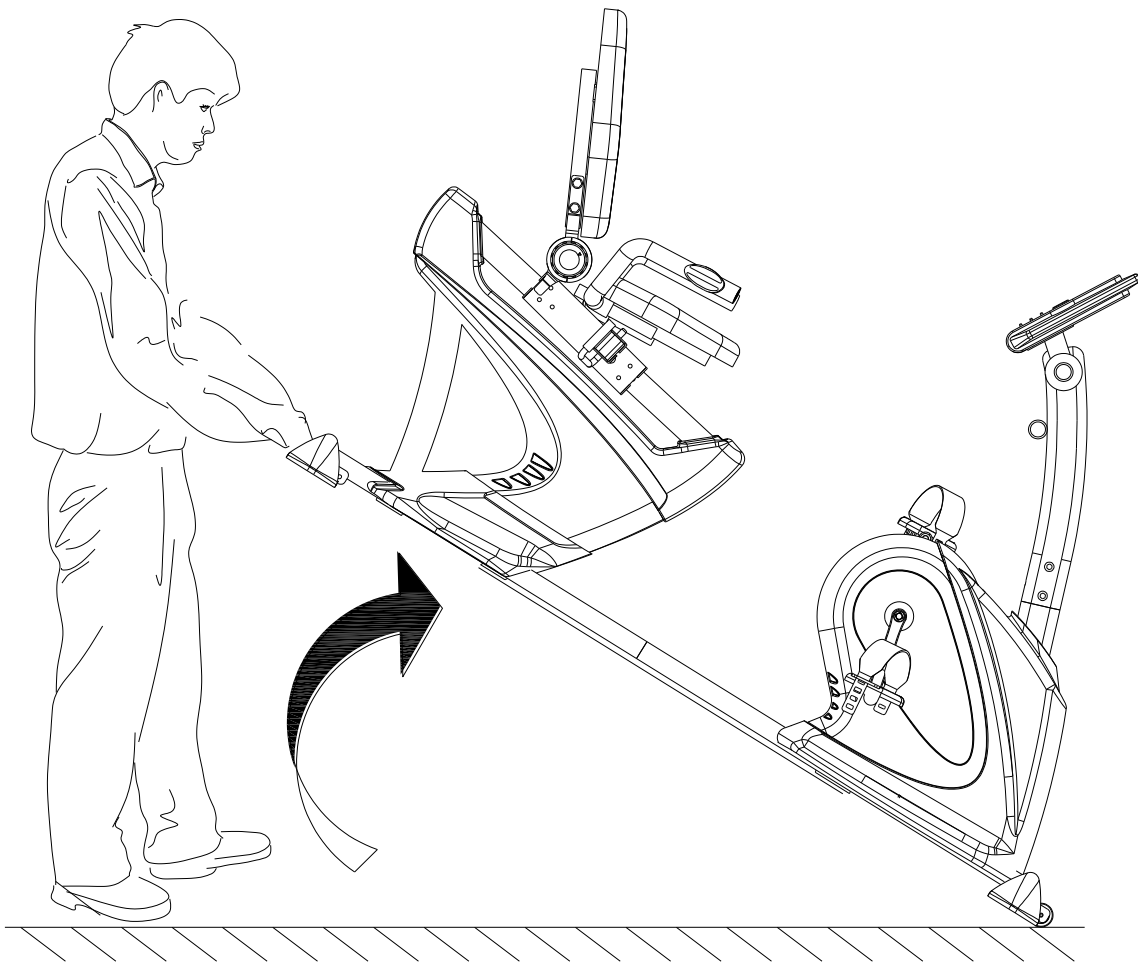
1. Befestigen Sie den Sitz (42) auf dem Sitzrahmen mit den mitgelieferten Beilagscheiben (13) und Schrauben (8).
2. Befestigen Sie die Rückenlehne (38) auf dem Sitzrahmen mit den mitgelieferten Beilagscheiben (13) und Schrauben (9).

Schritt 6



1. Die Rückenlehne lässt sich schnell und einfach verstellen. Drehen Sie dabei am Verstellrad einfach in die entsprechende Richtung um die Neigung an Ihre gewünschte Sitzposition anzupassen.
2. Die richtige Einstellung des Sitzes erfolgt über den Verstellhebel. Lösen Sie diesen und schieben Sie den Sitz in die richtige Position und ziehen Sie anschließend den Verstellhebel wieder fest.

Schritt 7



Das Sitzrad lässt sich ganz leicht transportieren. Dazu müssen Sie es hinten anheben bis das es auf den Transportrollen steht und dann an den beliebigen Ort rollen.

Computeranleitung

- 1) Nach dem Einschalten leuchtet die LCD-Anzeige 2 Sekunden lang auf, ein langer Signalton ertönt, der Raddurchmesser wird angezeigt, dann erscheint der Kalendereinstellungsmodus.
- 2) Im Hauptmenü kann der Benutzer durch Betätigung von AUF (UP) bzw. AB (DOWN) einen Trainingsmodus wählen. Zur Wahl stehen **MANUAL (manuell) / PROGRAM (Programm)/ USER PROFILE (individuelles Benutzerprogramm)/ H.R.C. (Herzfrequenz)/ WATT (Watt)**. Durch Drücken auf ENTER kann die Auswahl bestätigt werden.
- 3) Im Standby wird in den manuellen Modus geschaltet. Sie können durch Drücken von AUF bzw. AB zwischen den Trainingsmodi MANUAL / PROGRAM / USER PROGRAM / H.R.C. / WATT wählen. Zur Bestätigung der Auswahl drücken Sie bitte auf ENTER. Wenn keine Auswahl getroffen wird, schaltet der Trainingscomputer in den MANUAL-Modus (manuellen Modus).
- 4) **Training in PROGRAM Modus:**
 - 4-1 Im PROGRAM-Modus können Sie durch Drücken von AUF/AB aus den zwölf Trainingsprogrammen P01 bis P12 eines auswählen. Das ausgewählte Programm wird 2 Sekunden lang am Bildschirm angezeigt, dann wird das entsprechende Programmprofil angezeigt.
 - 4-2 Nach der Wahl des Trainingprogramms erscheint für den Tretwiderstand die Schwierigkeitsstufe 1 (voreingestellter Wert) auf der Anzeige. Mithilfe des AUF-/AB-Knopfs kann aus 16 Schwierigkeitsstufen eine ausgewählt werden. Die Auswahl wird durch ENTER bestätigt. Während des Trainings kann die Schwierigkeitsstufe angepasst werden.
- 5) **Training in MANUAL Modus:**
 - 5-1 Im MANUAL-Modus können Sie mithilfe von AUF bzw. AB aus 16 Schwierigkeitsstufen (Tretwiderstand) eine auswählen; voreingestellt ist Schwierigkeitsstufe 1.
 - 5-2 Nach der Auswahl der Schwierigkeitsstufe können Sie die Funktionswerte für Zeit (TIME), Strecke (DISTANCE), Kalorien (CALORIES) und Puls (PULSE) einstellen, indem Sie den AUF/AB betätigen und zur Bestätigung Ihrer Wahl ENTER drücken.
 - 6-3 Drücken Sie auf START, um mit dem Training zu beginnen.
- 6) **Training mit dem USER PROGRAM (individuelles Benutzerprogramm):**

Nach der Auswahl des USER PROGRAM können Sie mithilfe von AUF/AB das gewünschte Trainingsprofil auswählen und mit "Enter" bestätigen. Dies muss für jede blinkende Spalte wiederholt werden. Es sind 20 Trainingsabschnitte einzustellen. Wenn Sie die Eingabe während der Einstellung abbrechen möchten, halten Sie die ENTER-Taste 2 Sekunden lang gedrückt. Für die bis dahin nicht abgeschlossenen Trainingsabschnitte wird das vorherige Einstellungsprofil gespeichert.
- 7) **Training im H.R.C. Modus (Herzfrequenzmodus):**

Wenn Sie den H.R.C.-Modus (Herzfrequenzmodus) wählen, blinkt zunächst "AGE 25" (voreingespeichertes Alter 25 Jahre) auf. Durch AUF/AB und Bestätigung durch die Enter-Taste können Sie Ihr Alter einstellen. Anhand Ihrer Altersangabe passt der Trainingscomputer automatisch die eingestellte Herzfrequenzrate an. Auf dem Bildschirm werden die prozentualen Herzfrequenzraten 55 %, 75 %, 90 % und TARGET (Zielwert) angezeigt. Sie können mithilfe von AUF/AB für das Training eine prozentuale Herzfrequenzrate auswählen und diese Auswahl durch Drücken auf "Enter" bestätigen.
- 8) **Training im WATT Modus:**

Die Werkseinstellung für Watt beträgt 120 und blinkt bei Wahl des WATT-Einstellungsmodus auf. Wählen Sie AUF/AB/ENTER, um den Zielwert auf einen Wert im Bereich von 10 bis 350 einzustellen. Drücken Sie auf die START-Taste, um mit dem Training zu beginnen.

TASTENFUNKTIONEN:

- ENTER:** Eingabe): Zur Einstellung der Funktionswerte für Zeit (TIME), Strecke (DIST), Kalorien (CAL) und Puls (PULSE) im Bereitschaftsmodus.
- RESET:** Rückkehr zum Hauptfunktions-Modus im STOP-Modus und Löschung aller eingestellten Funktionswerte.
- START/STOP:** Zum Beginnen bzw. Unterbrechen des Trainings.
- RECOVERY:** (Erholungspuls): Zur Prüfung der Herzfrequenz-Erholung.
- UP:** Zur Auswahl des Trainingsmodus und zur Einstellung höherer Funktionswerte.
- DOWN:** Zur Auswahl des Trainingsmodus und zur Einstellung niedrigerer Funktionswerte.
- BODY FAT:** (Körperfett): Zur Messung des Körperfetts

FUNKTIONEN:

- TIME :** (Zeit): Vorwärtszählen - Kein voreingestellter Zielwert, die Zeitdauer wird in Schritten von 1 Sekunde ab 00:00 bis maximal 99:59 gezählt.
- Rückwärtszählen - Wenn mit einer voreingestellten Zeitangabe trainiert wird, wird die Zeitdauer vom eingestellten Wert bis auf 00:00 rückwärts gezählt. Vorgaben können in 1-Minuten-Schritten zwischen 1:00 und 99:00 festgelegt werden.
- SPEED :** (Geschwindigkeit): Anzeige der aktuellen Trainingsgeschwindigkeit von 0,0 bis zu maximal 99,9 km (bzw. Meilen).
- RPM :** (Drehzahl): Anzeige der aktuellen Umdrehungen pro Minute beim Training.
- DISTANCE :** (Strecke): Vorwärtszählen - Kein voreingestellter Zielwert, die zurückgelegte Strecke wird in 0,1 km-Schritten von 0,00 bis maximal 99,90 km gezählt.
- Rückwärtszählen - Beim Training mit einem eingestellten Zielwert wird die Strecke vom voreingestellten Wert rückwärts bis auf 0,00 gezählt. Die Vorgabe kann in 0,1-km-Schritten (bzw. Meilenangaben) zwischen 0,00 und 99,90 eingegeben werden.
- CALORIES :** (Kalorien): Vorwärtszählen - Kein voreingestellter Zielwert, die Kalorien werden in 1-Cal-Schritten von 0 bis maximal 990 gezählt.
- Rückwärtszählen - Beim Training mit einem eingestellten Zielwert werden die Kalorien rückwärts bis 0 gezählt. Die Vorgabe kann in 10 cal-Schritten zwischen 0 und 990 cal eingegeben werden.
- PULSE :** (Puls): Der Trainingscomputer kann durch Messung über den Brustgurt oder über die Handpulssensoren den Puls feststellen, wobei die Messung über den Brustgurt bevorzugt wird.
- WATT :** (Watt): Anzeige der aktuellen Wattzahlen beim Training.
- RECOVERY :** (Erholungspuls): Nachdem Sie eine Zeitlang trainiert haben, pausieren Sie, wobei Sie die Hände auf den Handpulssensoren belassen und auf "RECOVERY" drücken. Alle Computerdaten werden daraufhin gestoppt, außer dem Zeitwert ("TIME"), der nun rückwärts zählt von 00:60 bis auf 00:00. Auf dem Bildschirm erscheint Ihre Fitnessnote, die von F1 bis F6 gehen kann. F1 ist die beste Note, F6 ist die schlechteste Note. Durch anhaltendes Training kann die Fitnessnote verbessert werden. (Drücken Sie wieder auf "RECOVERY", um zum Hauptanzeigemenu zurückzukehren.)

Vážený zákazníku,

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

Přejeme vám mnoho úspěchů a zábavy při tréninku,

Váš  **ENERGETICS** - tým

Záruka

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

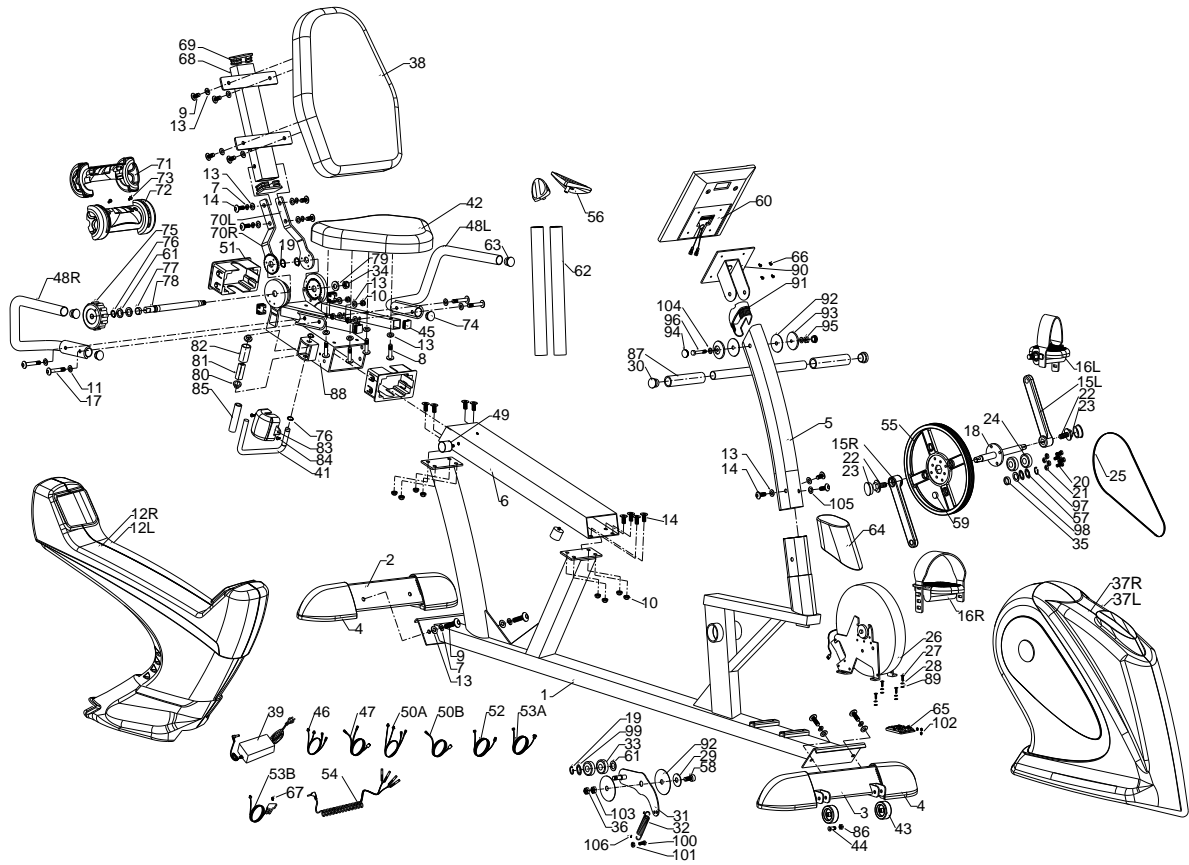
ENERGETICS poskytuje původnímu kupci záruku 3 roky na možné závady materiálu a zpracování. Vyloučena jsou poškození způsobená špatným používáním a opotřebením dílů. Všechny elektronické díly jsou kryty zárukou na dobu 1 let. Záruční lhůta začíná datem, kdy byl výrobek zakoupen (ponechte si doklad o zakoupení).

Bezpečnostní pokyny

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

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

Nákres



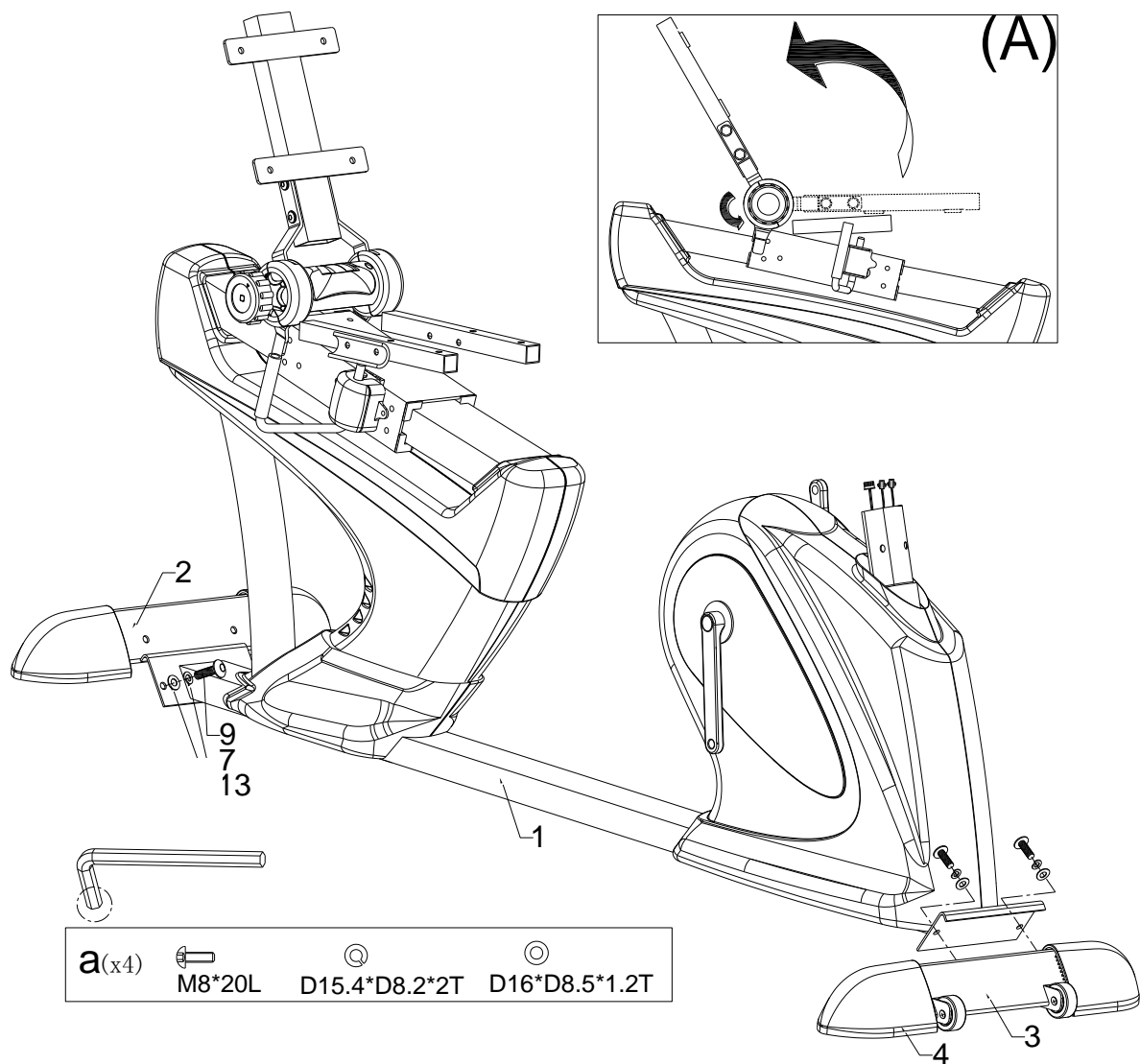
Seznam- dílů			
Díl č.	Popis	Specifikace	Množ.
1	Hlavní rám		1
2	Zadní stabilizátor		1
3	Přední stabilizátor		1
4	Krytka nohy (trojúhelníková)	160*110*88	4
5	Řídítková tyč		1
6	Pojezd (destička)	50*100*2.0T*740L	1
7	Pružná podložka (chróm)	D15.4xD8.2x2T	8
8	Šroub s vnitřním šestihranem	M8*1.25*40	4
9	Šroub s vnitřním šestihranem (chróm)	M8*1.25*20L	4
10	Nylonová matice (chróm)	M8*1.25*8T	12
11	Prohnutá podložka (chróm)	D22*D8.5*1.5T	4
12L	Kryt zadního řetězu (levý)		1
12R	Kryt zadního řetězu (pravý)		1
13	Plochá podložka	D16xD8.5x1.2T	18
14	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x1.25x15L	15
15L	Klika (levá)	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
15R	Klika (pravá)	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
16L\R	Sada pedálů	JD-22A 9/16"thread	1
17	Šroub s vnitřním šestihranem (chróm)	M8*1.25*70	4
18	Kliková osa		1
19	C-spona (černá)	S-16(1T)	3
20	Šestihranný šroub (chróm)	M6x1.0x15L, 8.8	4
21	Nylonová matice (chróm)	M6x1.0x6T	4
22	Šestihranný šroub (nylon)	M8x1.25x25	2
23	Krytka šroubu (černá)	D23x6.5	2
24	Kuličkové ložisko	#6003ZZ	2
25	Pás	450 PJ6	1
26	Setrvačnick (jeden směr)	D274*125L (Al)	1
27	Plochá podložka (zinek)	D22*D10*2T	4
28	Pojistný matice	3/8"-26UNFx6.5T	4
29	Plochá podložka (zinek)	D25*D8.5*2.0T	1
30	Koncová krytka	D25.4*31L	2
31	Deska pro upevnění bezpečnostního kola (zinek)		1
32	Pružina (zinek)	D2.6*105.5L	1
33	Bezpečnostní kolo		1
34	Nylon nut	M10x1.5x10T	1
35	Rozpěrka	D22.5xD17.2x6.4T	1
36	Nylon (zinek)	M8*1.25*8T	1
37L	Kryt předního řetězu (levý)		1
37R	Kryt předního řetězu (pravý)		1
38	Opěrka	410*340*57	1
39	Adaptér	Out put 24V	1
40	Pás na hrudník		
41	Nastavitelná tyč (zinek)	D12*122*152	1
42	Sedlo	348*270*52	1
43	Přenosné kolo	D48*D5*21	2
44	Malý křížový šroub (zinek)	M5*0.8*35	2

Díl č.	Popis	Specifikace	Množ.
45	Plastová čepička (čtvercová) (černá)	25*25*13L	4
46	Horní kabel ke snímači tepu	600L	2
47	Spodní kabel ke snímači tepu	1800L	1
48L	Levé řidítko		1
48R	Pravé řidítko		1
49	Tlumič (černý)	D20*10L*M8*1.25	2
50A	Střední kabel ke snímači tepu	900L	2
50B	Proudový kabel	900L	1
51	Těsnění	125*75*53	2
52	Horní počítačový kabel	700L	1
53A	Spodní počítačový kabel	600L,	1
53B	Kabel k čidlu	200L	1
54	Kabel k snímači tepu na ruce	800L	1
55	Kladka	D260x19, round hole	1
56	Snímač tepu na ruce	Up right	2
57	Prohnutá podložka (černá)	D22xD17x0.3T	2
58	Šestihranný šroub (zinek)	M8*1.25*25L,8.8 class	1
59	Magnet	M02	1
60	Počítač	SE5900-71	1
61	Plochá podložka (zinek)	D24xD16x1.5T	3
62	Pěnový materiál (černá)	D23*4T*560L	2
63	Čepička (polokruhová)	D25.4x28L	2
64	Horní ochranný kryt		1
65	Ovládací panel		1
66	Velký křížový šroub s plochou hlavou	M5*0.8*10L	4
67	Velký křížový šroub s plochou hlavou (zinek)	M5x0.8x10L	1
68	Podpěra opěradla		1
69	Čepička (čtvercová) (černá)	30x60x15	2
70L/R	Upevňovací deska	159.4*71*5T	2
71	Zadní dekorativní kryt	D91*220L	1
72	Přední dekorativní kryt	D91*220L	1
73	Samořezný křížový šroub s kulatou hlavou	ST4x20L	2
74	Čepička (kulatá)	D1"x17	2
75	Knoflík	D61*46	1
76	C-spona	S-12(1T)	3
77	Rozpěrka (zinek)	D19xD13.1x4T	1
78	Excentrická osa (zinek)	D15.9*D13*219L	1
79	Plochá podložka (zinek)	D24*D13.5*2.5T	1
80	Těsnění	D29*D12.1*9T	2
81	Nárazník	40.5*28.5*6T	1
82	Blok	53*41*38	1
83	Malý ochranný kryt	95.4*69*49.3	1
84	Křížový šroub s plochou hlavou (černý)	M5x0.8x10L	2
85	Pěnový materiál	D10*245L*3T, HDR	1
86	Nylonová matice (zinek)	M5*0.8*5T	2
87	Pěnový materiál (černý)	D23*4T*150L	2
88	Sedlová trubka		1

Díl č.	Popis	Specifikace	Množ.
89	Plastová krytka nohy	D3*30L	4
90	Podpěra počítače		1
91	Krytka na trubku	40*80*63.5	1
92	Plastová plochá podložka	D50*D10*1.0T	4
93	Kryt	D60*13.5L	2
94	Boční krytka	D29.1*13L	
95	Pojistná matice	M8*1.25*60L	1
96	Šestihranný šroub	M8*1.25*60L	1
97	C-spona	S-17(1T)	1
98	Plochá podložka	D23*D17.2*1.5T	1
99	Podložka	D21*D16.2*0.3T	1
100	Šestihranný šroub	M5-0.8*25L	1
101	Pojistná matice	M5*0.8*5T	1
102	Křížový šroub	ST3.0*15L	3
103	Šestihranná matice	M8*1.25*8T	1
104	Plochá podložka	D16*D8.5*1.2T	2
105	Plochá podložka	D16*D8.5*1.5	1
106	Plastová krytka nohy		2

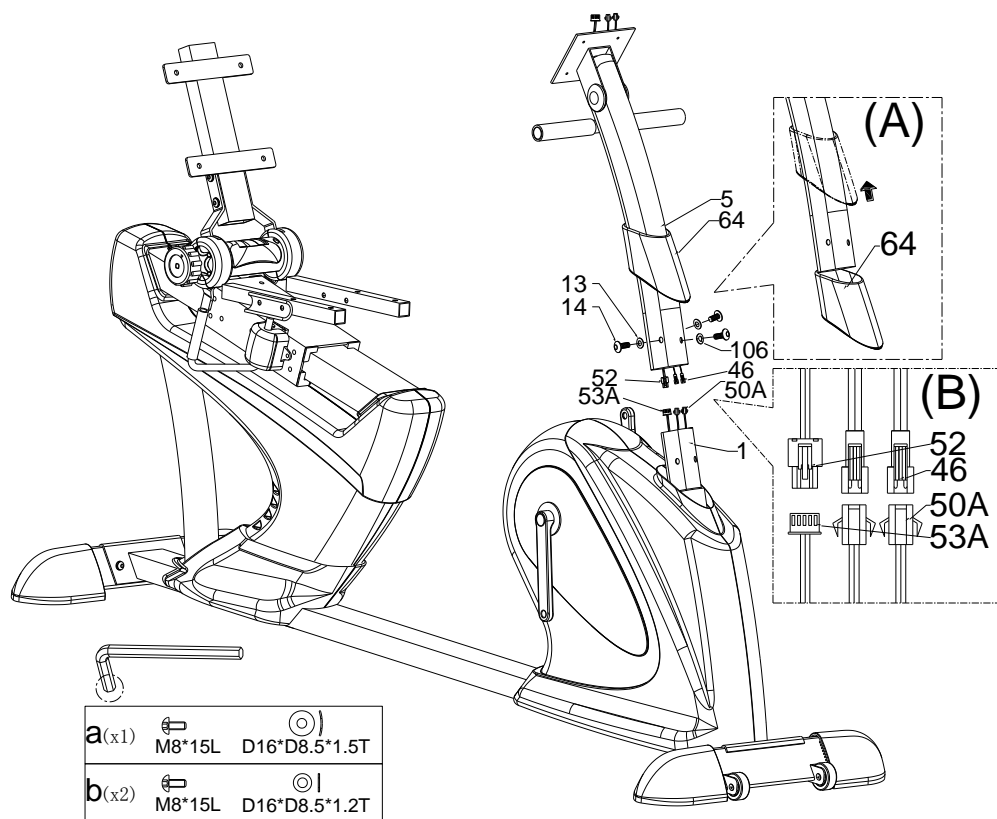
Montážní výkres

Krok 1



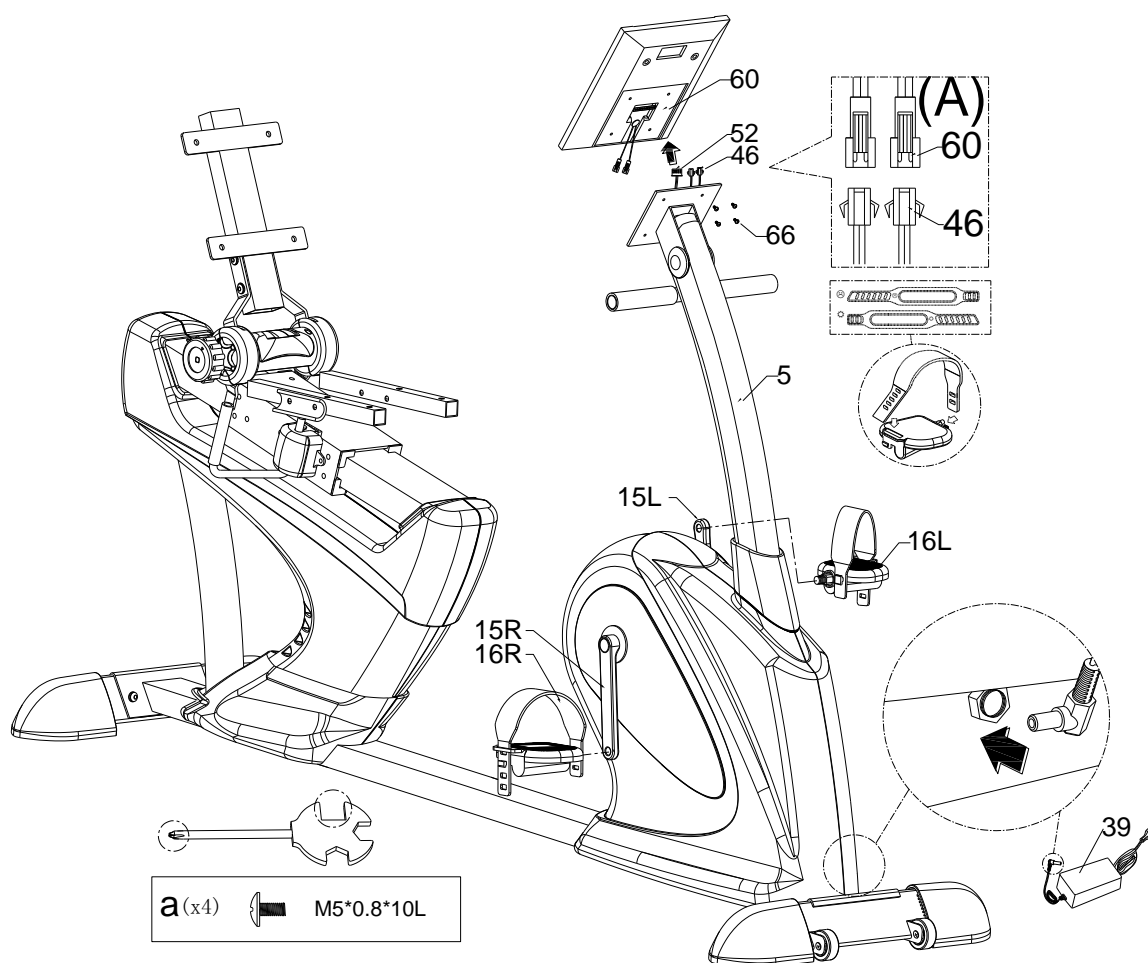
1. Namontujte přední stabilizátor (3) a zadní stabilizátor (2) na hlavní rám (1) pomocí dvou plochých podložek (13), pružných podložek (7) a šroubů s vnitřním šestihranem (9).

Krok 2



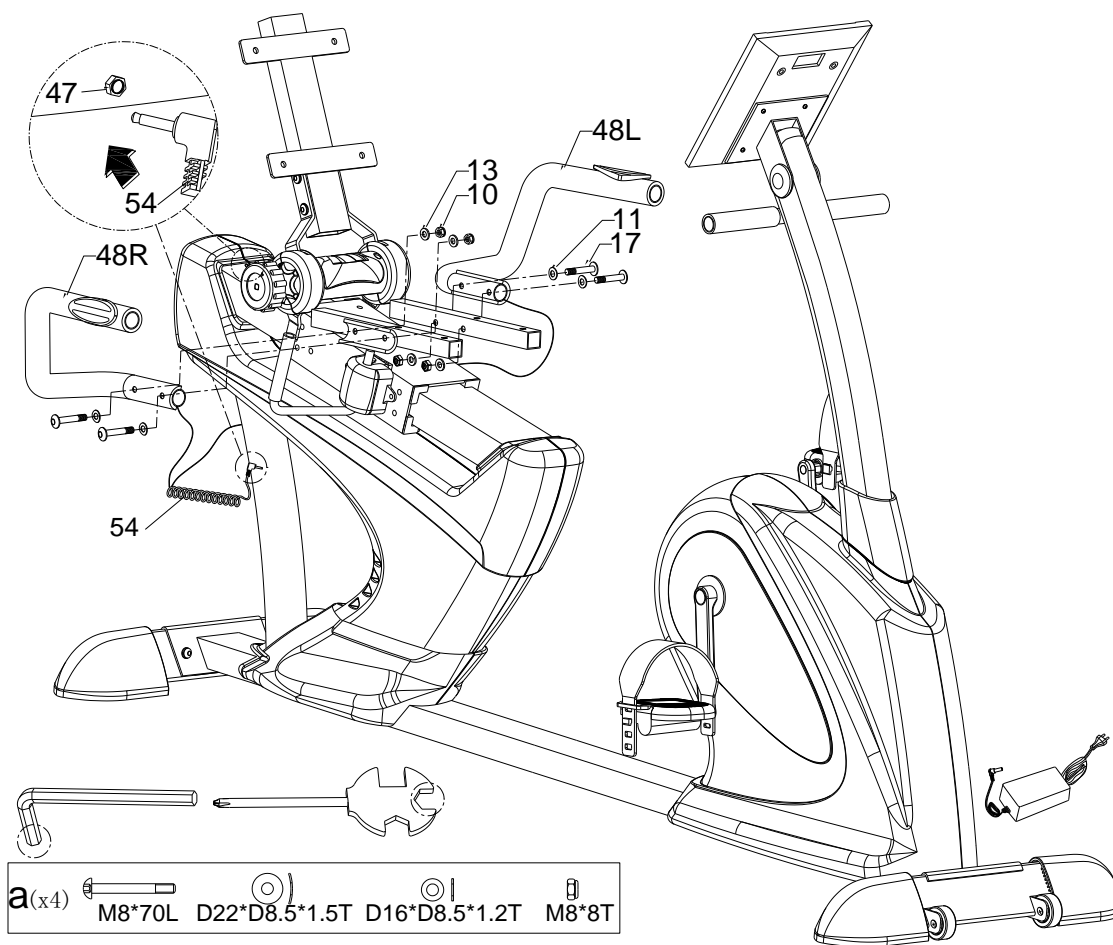
1. Vsuňte horní ochranný kryt (64) do řídkové tyče (5), potom zvedněte horní ochranný kryt.
2. Spojte horní kabel snímače tehu (46) a horní počítačový kabel (52) se středním kabelem snímače tehu (52A) a spodním počítačovým kabelem (53A).
3. Připevněte řídkovou tyč (5) na hlavní rám (1) pomocí ploché podložky (13) a šroubu s vnitřním šestihranem (14) na levé i pravé straně, na přední straně použijte prohnutou podložku (11) a šroub s vnitřním šestihranem (14).

Krok 3



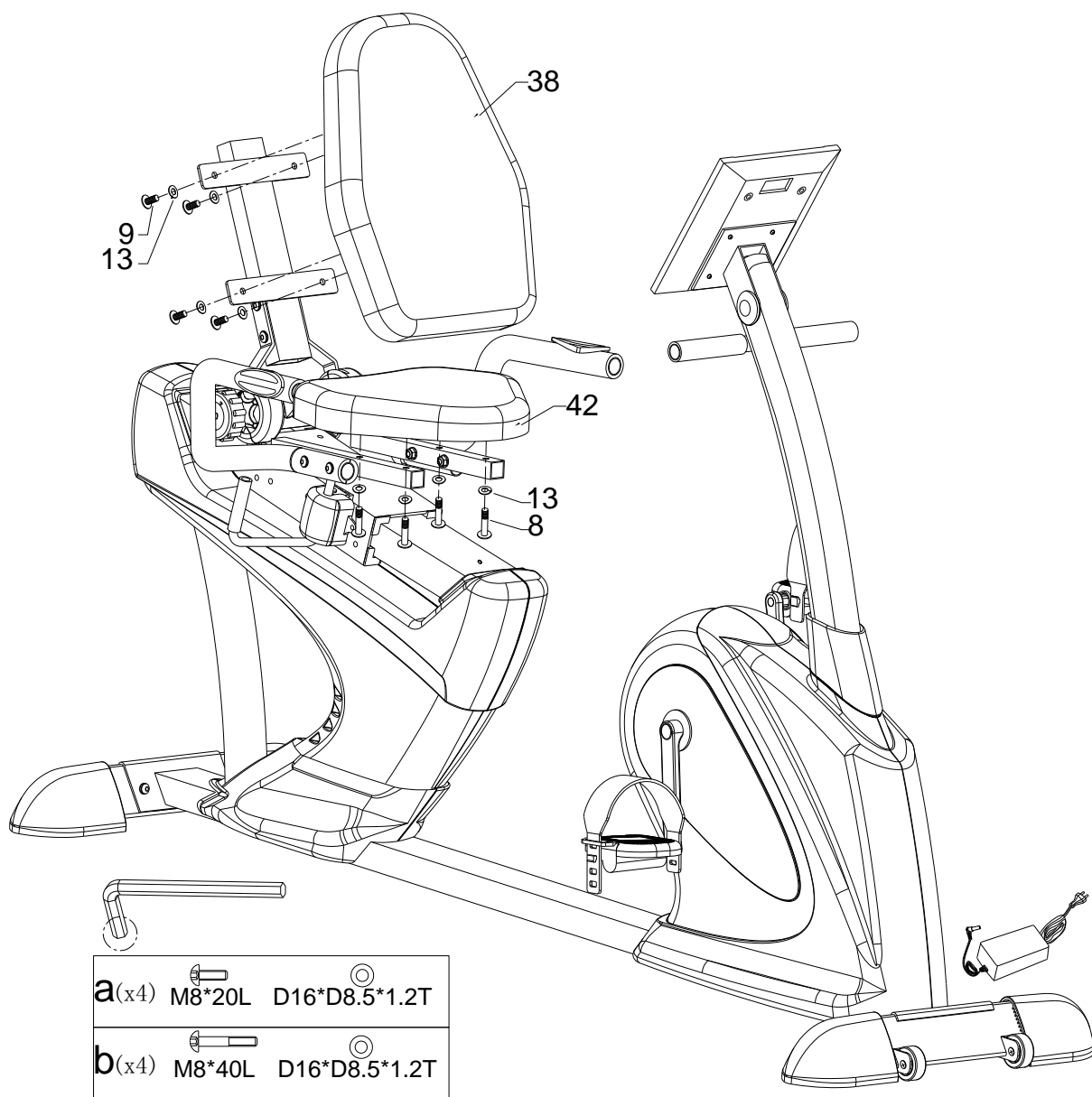
1. Spojte horní kabel odečtu tepu (46) a horní počítačový kabel (52) s počítačem (60), potom připevněte počítač (60) pomocí čtyř křížových šroubů s velkou plochou hlavou (66).
2. Přimontujte pedály (16L & 16R) na kliky (15L & 15R).
3. Pozor: na přední části hlavního rámu (1) se nachází konektor adaptéru.

Krok 4



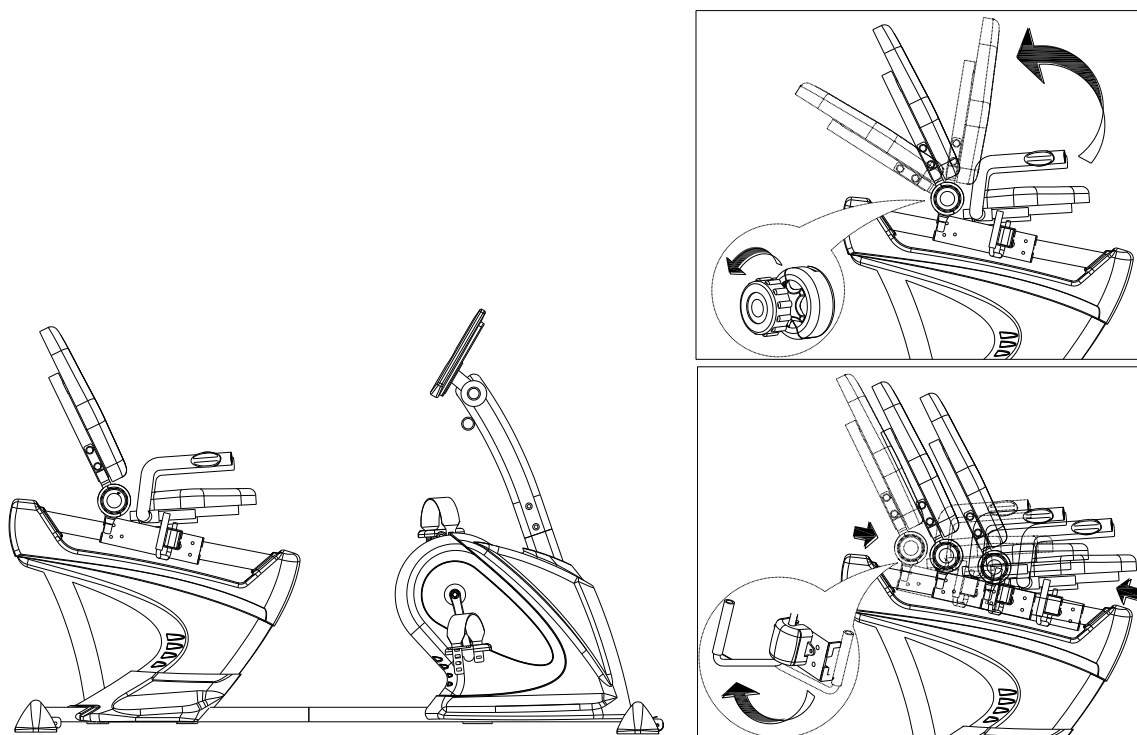
1. Namontujte řídítka (48L & 48R) na hlavní rám (1) pomocí dvou šroubů s vnitřním šestihranem (17), dvou prohnutých podložek (11), dvou nylonových matic (10) a plochých podložek (13).
2. Potom spojte konektor kabelu odečtu tepu (54) se spodním kabelem odečtu tepu (47).

Krok 5



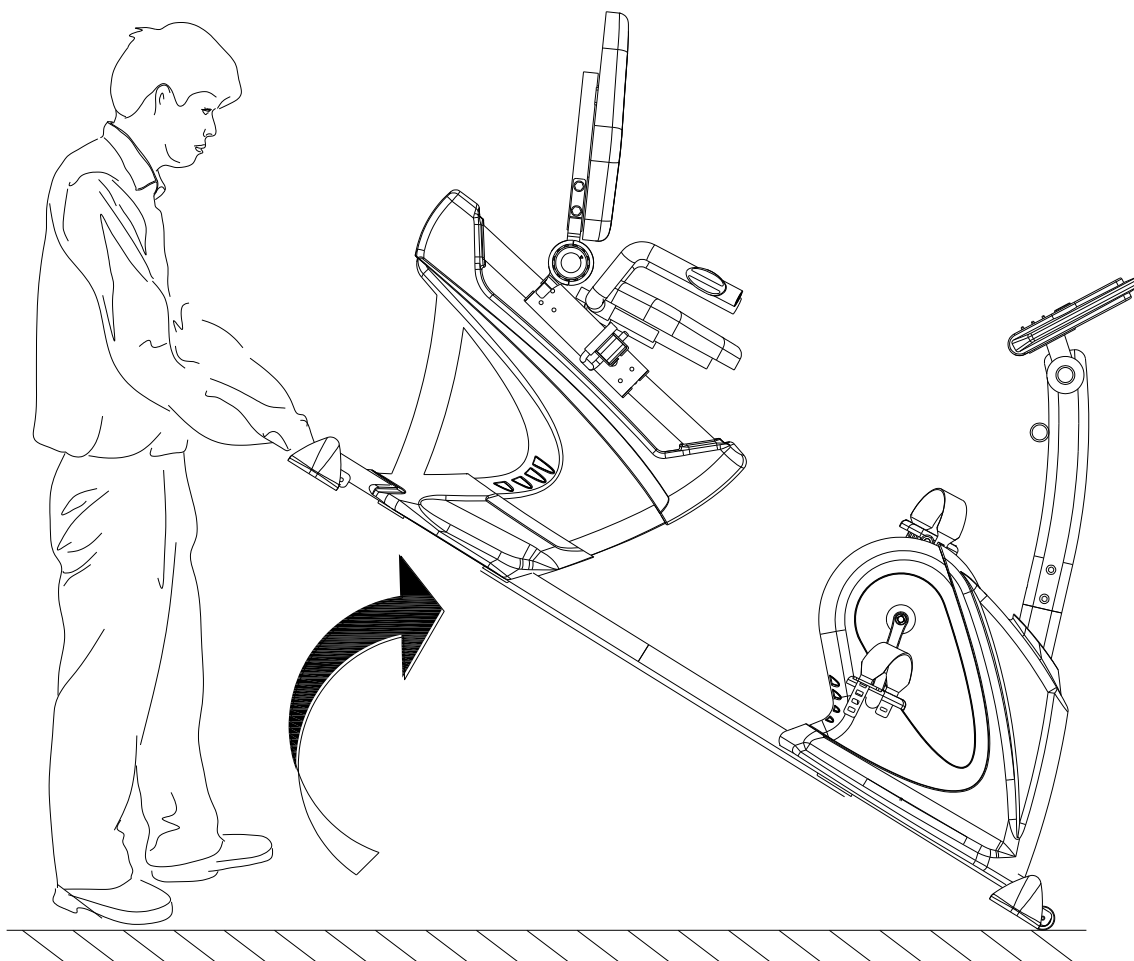
1. Připevněte sedlo (42) na sedlovou tyč pomocí dvou plochých podložek (13) a dvou šroubů s vnitřním šestihranem (8).
2. Potom připevněte opěrku (38) na podpěru opěradla pomocí dvou plochých podložek (13) a dvou šroubů s vnitřním šestihranem (9).

Krok 6



1. Opěrku lze pomocí knoflíku nastavit na Vámi zvolený úhel.
2. Sedlo lze podle Vaší výšky posunout dopředu nebo dozadu.

Krok 7



Pokud potřebujete přístroj přesunout na jiné místo, zvedněte jeho zadní část a převezte jej pomocí dvou koleček.

Návod k počítači

1. Zapněte počítač a rozsvítí se LCD displej.
2. V hlavním menu lze použít tlačítka UP a DOWN pro zvolení tréninkového režimu **MANUAL / PROGRAM / USER PROFILE/ H.R.C. / WATT**, ENTER pro potvrzení volby.
3. V režimu standby se rozsvítí „Manual“. Pomocí tlačítek UP a DOWN lze zvolit tréninkový režim **MANUAL / PROGRAM / USER PROGRAM / H.R.C. / WATT**. ENTER pro potvrzení údajů.
4. **Trénink v režimu PROGRAM:**
 - 4-1 V režimu PROGRAM lze použitím tlačítek UP/DOWN zvolit program P01, P02, P03...~P12, zvolený program se poté objeví na obrazovce po dobu 2 vteřin.
 - 4-2 Stupeň 1 (předem nastavená hodnota) se rozsvítí po zvolení tréninkového programu. Použitím tlačítek UP/DOWN lze zvolit stupeň obtížnosti 1 až 16. ENTER pro potvrzení zadaných údajů. Stupeň obtížnosti lze nastavit i v průběhu tréninku.
5. **Trénink v režimu MANUAL**
 - 5-1 V režimu MANUAL lze použít tlačítka UP/DOWN pro zvolení stupně obtížnosti 1 až 16. Předem nastavený stupeň je 1.
 - 5-2 Po zvolení stupně obtížnosti lze nastavit hodnoty času (TIME), vzdálenosti (DISTANCE), kalorií (CALORIES) a tepu (PULSE) použitím tlačítka UP/DOWN a potvrdit zadané údaje stlačením ENTER.
 - 5-3 START pro zahájení tréninku.
6. **Trénink v uživatelském programu (USER PROGRAM):**

Po zvolení uživatelského programu (USER PROGRAM) lze nastavit vhodný programový profil použitím tlačítek UP, DOWN a ENTER. Nastavit lze 20 segmentů a chcete-li nastavení přerušit či opustit, stlačte tlačítko ENTER po dobu 2 vteřin a předchozí profil nastavení je uložen pro nedokončený segment.
7. **Trénink v režimu H.R.C.**

AGE 25 (věk 25) se rozsvítí po zvolení režimu H.R.C., zadání věku použitím tlačítek UP/DOWN/ENTER. Počítač automaticky vypočítá srdeční tep dle nastaveného věku. Na obrazovce se objeví srdeční tep v procentuálních hodnotách 55%, 75%, 90% a TARGET (cílový srdeční tep). Procentuální údaje pro trénink lze nastavit použitím tlačítek UP/DOWN/ENTER.
8. **Trénink v režimu Watt**

Nastavená wattová zátěž 120 svítí na obrazovce v režimu WATT, pomocí tlačítek UP/DOWN/ENTER lze nastavit cílové hodnoty od 10 do 350. Stlačením START zahájíte trénink.

Funkce tlačítek

ENTER:	pro nastavení hodnoty času (TIME), vzdálenosti (DIST), kalorií (CAL), tepu (PULSE).
RESET:	pro návrat do režimu hlavních funkcí v režimu STOP a pro vymazání všech nastavených hodnot.
START/STOP:	pro zahájení a ukončení tréninku
RECOVERY:	pro obnovení funkce srdečního tepu.
UP:	pro zvolení tréninkového režimu a nastavení hodnot směrem nahoru.
DOWN:	pro zvolení tréninkového režimu a nastavení hodnot směrem dolů.
BODY FAT:	pro měření tělesného tuku.

FUNKCE:

TIME :	Count up – bez nastavené cílové hodnoty se čas odpočítává od 00:00 až do 99:59 po jednotkách 1 vteřiny. Countdown – je-li pro trénink nastavený čas, odpočítává se od nastavené hodnoty až do 00:00. Každá jednotka činí 1 minutu mezi 1:00 a 99:00.
SPEED :	ukazuje aktuální tréninkovou rychlost od 0.0 do 99.9km
RPM :	ukazuje aktuální počet otáček za minutu během tréninku.
DISTANCE :	Count up – bez nastavené cílové hodnoty se vzdálenost odpočítává od 0.00 do 99.90 po jednotkách 0.1KM Countdown - je-li pro trénink nastavená cílová hodnota, odpočítává se vzdálenost od nastavené hodnoty do 0.00. Každá jednotka činí 0.1KM mezi 0.00 a 99.90.
CALORIES :	Count up - bez nastavené cílové hodnoty se spotřeba kalorií odpočítává od 0 až do hodnoty 990 po jednotkách 1cal. Countdown - máte-li pro trénink nastavenou cílovou hodnotu, odpočítávají se kalorie od nastavené hodnoty až do 0. Každá jednotka činí 10cal od 0 do 990cal.
PULSE :	počítač je schopen snímat tep přes hrudní pás či přes senzory na rukojetích, přičemž má měření tepu přes hrudní pás prioritu.
WATT :	ukazuje aktuální wattovou zátěž při tréninku.
RECOVERY :	Po delším tréninku držte ruce stále na rukojetích a stlačte tlačítko „RECOVERY“. Veškeré funkce se zastaví, pouze čas (TIME) se odpočítává z 00:60 na 00:00. Na obrazovce se objeví Váš srdeční tep se symbolem F1,F2...až F6. F1 je nejlepší, F6 nejhorší. Uživatel může tréninkem dále pokračovat a snažit se zlepšit funkci obnovy srdečního tepu. (Stlačte opět tlačítko RECOVERY pro návrat na hlavní displej)

Vážený zákazník,

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

Váš  ENERGETICS - tím

Záruka

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

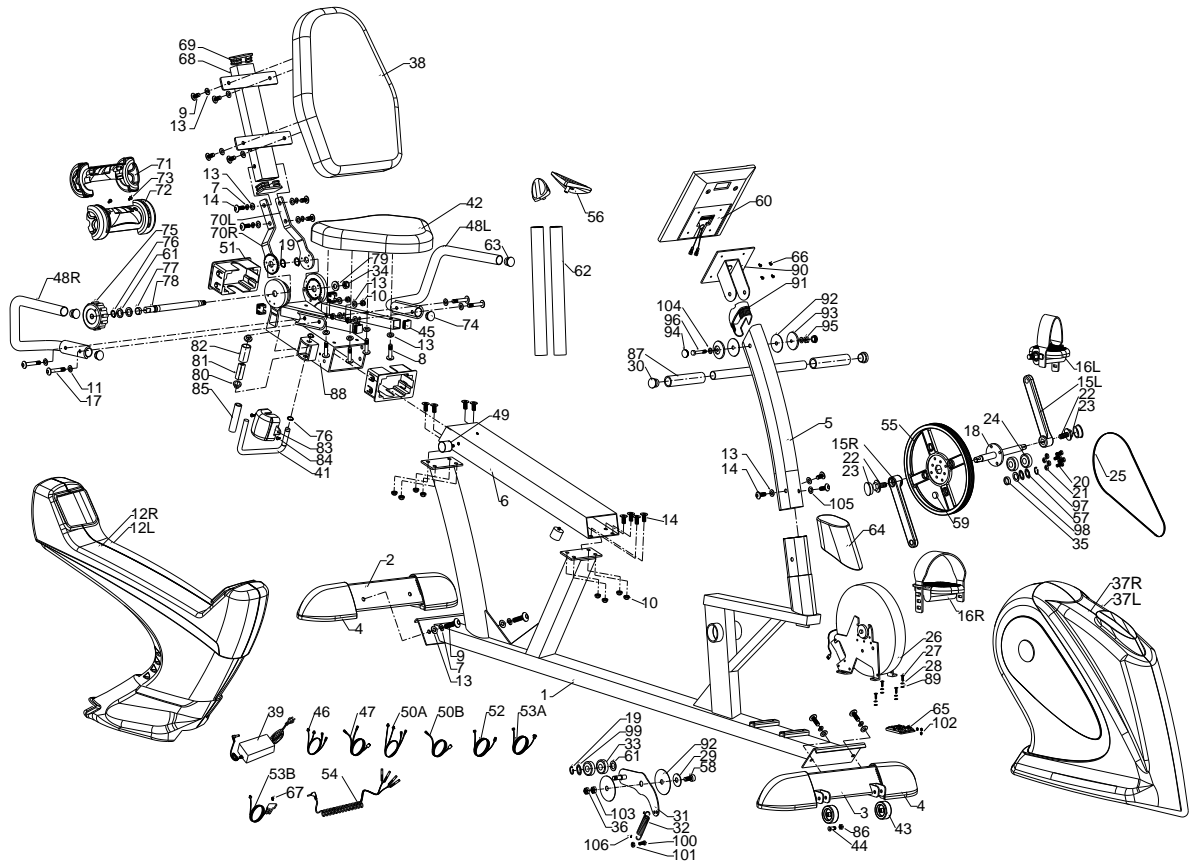
Spoločnosť ENERGETICS poskytuje pôvodnému zákazníkovi 3-ročnú záruku na možné poškodenia materiálu a vypracovanie. Záruka nezahŕňa poškodenia spôsobené nesprávnym používaním a opotrebovaním častí. Na všetky elektronické časti je 1-ročná záruka. Záručná lehota začína plynúť od dátumu kúpy výrobku (uschovajte doklad o predaji).

Bezpečnostné pokyny

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

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

Explozivny výkres



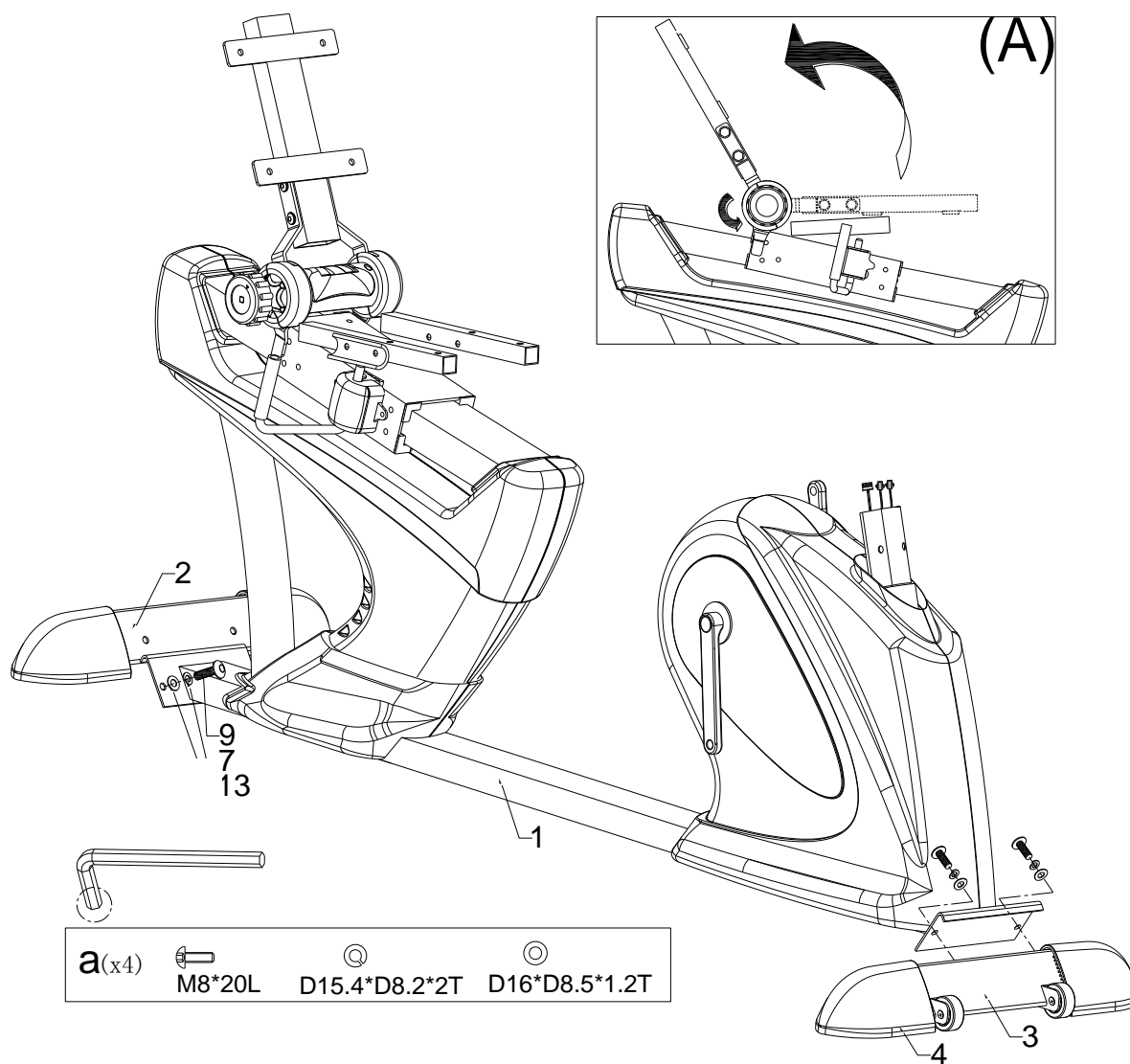
Zoznam dielov			
Díl č.	Popis	Špecifikácia	Množ.
1	Hlavný rám		1
2	Zadný stabilizátor		1
3	Predný stabilizátor		1
4	Krytka nohy (trojuholníková)	160*110*88	4
5	Tyč riadidiel		1
6	Pojazd (doštička)	50*100*2.0T*740L	1
7	Pružná podložka (chróm)	D15.4xD8.2x2T	8
8	Skrutka s vnútorným šesťhranom	M8*1.25*40	4
9	Skrutka s vnútorným šesťhranom (chróm)	M8*1.25*20L	4
10	Nylonová matica (chróm)	M8*1.25*8T	12
11	Prehnutá podložka (chróm)	D22*D8.5*1.5T	4
12L	Kryt zadnej reťaze (ľavý)		1
12R	Kryt zadnej reťaze (pravý)		1
13	Plochá podložka	D16xD8.5x1.2T	18
14	Skrutka s vnútorným šesťhranom	M8x1.25x15L	15
15L	Kľuka (ľavá)	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
15R	Kľuka (pravá)	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
16L\R	Sada pedálov	JD-22A 9/16"thread	1
17	Skrutka s vnútorným šesťhranom (chróm)	M8*1.25*70	4
18	Kľuková os		1
19	C-spona (čierna)	S-16(1T)	3
20	Šesťhranná skrutka (chróm)	M6x1.0x15L, 8.8	4
21	Nylonová matica (chróm)	M6x1.0x6T	4
22	Šesťhranná skrutka (nylon)	M8x1.25x25	2
23	Krytka skrutky (čierna)	D23x6.5	2
24	Guličkové ložisko	#6003ZZ	2
25	Pás	450 PJ6	1
26	Zotrvačník (jeden smer)	D274*125L (Al)	1
27	Plochá podložka (zinok)	D22*D10*2T	4
28	Poistné matice	3/8"-26UNFx6.5T	4
29	Plochá podložka (zinok)	D25*D8.5*2.0T	1
30	Koncová krytka	D25.4*31L	2
31	Doska na upevnenie bezpečnostného kolesa (zinok)		1
32	Pružina (zinok)	D2.6*105.5L	1
33	Bezpečnostné koleso		1
34	Nylon nut	M10x1.5x10T	1
35	Rozperka	D22.5xD17.2x6.4T	1
36	Nylon (zinok)	M8*1.25*8T	1
37L	Kryt prednej reťaze (ľavý)		1
37R	Kryt prednej reťaze (pravý)		1
38	Opierka	410*340*57	1
39	Adaptér	Out put 24V	1
40	Pás na hrudník		
41	Nastaviteľná tyč (zinok)	D12*122*152	1
42	Sedlo	348*270*52	1
43	Prenosné koleso	D48*D5*21	2
44	Malá krížová skrutka (zinok)	M5*0.8*35	2

Díl č.	Popis	Špecifikácia	Množ.
45	Plastová čiapočka (štvorcová) (čierna)	25*25*13L	4
46	Horný kábel k snímaču pulzu	600L	2
47	Spodný kábel k snímaču pulzu	1800L	1
48L	Ľavé riadidlo		1
48R	Pravé riadidlo		1
49	Tlmič (čierny)	D20*10L*M8*1.25	2
50A	Stredný kábel k snímaču pulzu	900L	2
50B	Prúdový kábel	900L	1
51	Tesnenie	125*75*53	2
52	Horný počítačový kábel	700L	1
53A	Spodný počítačový kábel	600L,	1
53B	Kábel k snímaču	200L	1
54	Kábel k snímaču pulzu na ruke	800L	1
55	Kladka	D260x19, round hole	1
56	Snímač pulzu na ruke	Up right	2
57	Prehnutá podložka (čierna)	D22xD17x0.3T	2
58	Šesťhranná skrutka (zinok)	M8*1.25*25L,8.8 class	1
59	Magnet	M02	1
60	Počítač	SE5900-71	1
61	Plochá podložka (zinok)	D24xD16x1.5T	3
62	Penový materiál (čierna)	D23*4T*560L	2
63	Čiapočka (polkruhová)	D25.4x28L	2
64	Horný ochranný kryt		1
65	Ovládací panel		1
66	Veľká krížová skrutka s plochou hlavou	M5*0.8*10L	4
67	Veľká krížová skrutka s plochou hlavou (zinok)	M5x0.8x10L	1
68	Podpera operadla		1
69	Čiapočka (štvorcová) (čierna)	30x60x15	2
70L/R	Upevňovacia doska	159.4*71*5T	2
71	Zadný dekoratívny kryt	D91*220L	1
72	Predný dekoratívny kryt	D91*220L	1
73	Samorezná krížová skrutka s okrúhlou hlavou	ST4x20L	2
74	Čiapočka (okrúhla)	D1"x17	2
75	Gombík	D61*46	1
76	C-spona	S-12(1T)	3
77	Rozperka (zinok)	D19xD13.1x4T	1
78	Excentrická os (zinok)	D15.9*D13*219L	1
79	Plochá podložka (zinok)	D24*D13.5*2.5T	1
80	Tesnenie	D29*D12.1*9T	2
81	Nárazník	40.5*28.5*6T	1
82	Blok	53*41*38	1
83	Malý ochranný kryt	95.4*69*49.3	1
84	Krížová skrutka s plochou hlavou (čierna)	M5x0.8x10L	2
85	Penový materiál	D10*245L*3T, HDR	1
86	Nylonová matica (zinok)	M5*0.8*5T	2
87	Penový materiál (čierny)	D23*4T*150L	2
88	Sedlová rúrka		1

Díl č.	Popis	Specifikace	Množ.
89	Plastová krytka nohy	D3*30L	4
90	Podpera počítača		1
91	Krytka na rúrku	40*80*63.5	1
92	Plastová plochá podložka	D50*D10*1.0T	4
93	Kryt	D60*13.5L	2
94	Bočná krytka	D29.1*13L	
95	Poistná matica	M8*1.25*60L	1
96	Šesťhranná skrutka	M8*1.25*60L	1
97	C-spona	S-17(1T)	1
98	Plochá podložka	D23*D17.2*1.5T	1
99	Podložka	D21*D16.2*0.3T	1
100	Šesťhranná skrutka	M5-0.8*25L	1
101	Poistná matica	M5*0.8*5T	1
102	Křížová skrutka	ST3.0*15L	3
103	Šesťhranná matica	M8*1.25*8T	1
104	Plochá podložka	D16*D8.5*1.2T	2
105	Plochá podložka	D16*D8.5*1.5	1
106	Plastová krytka nohy		2

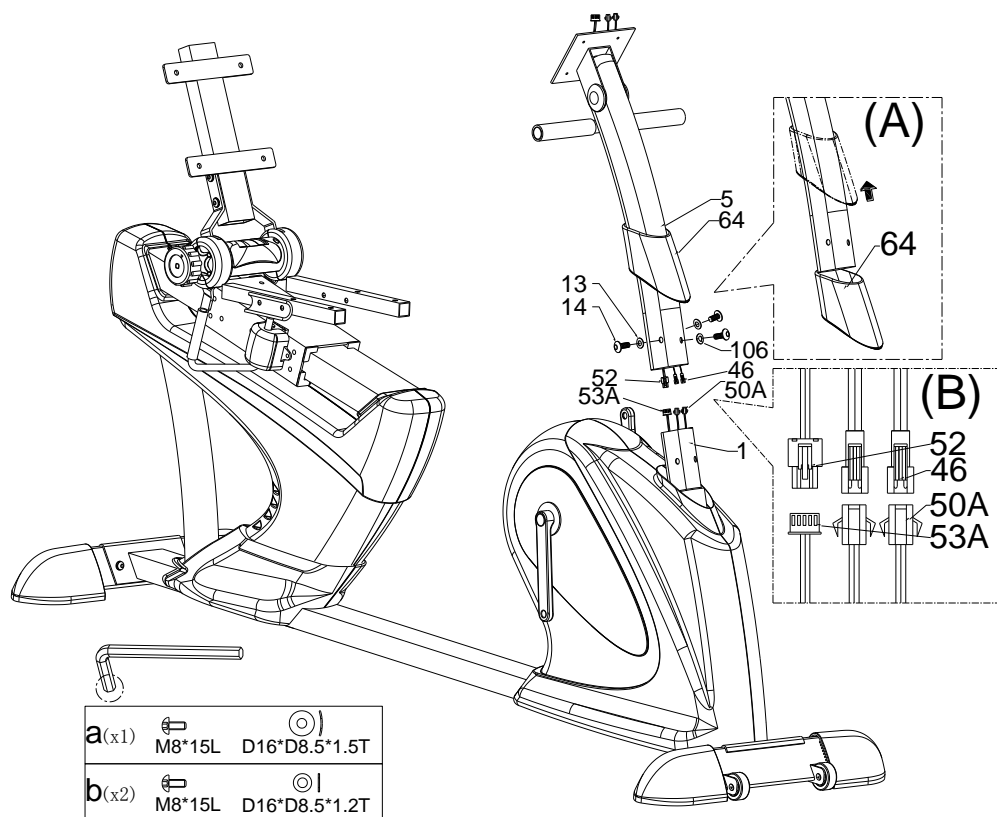
Montážny výkres

Krok 1



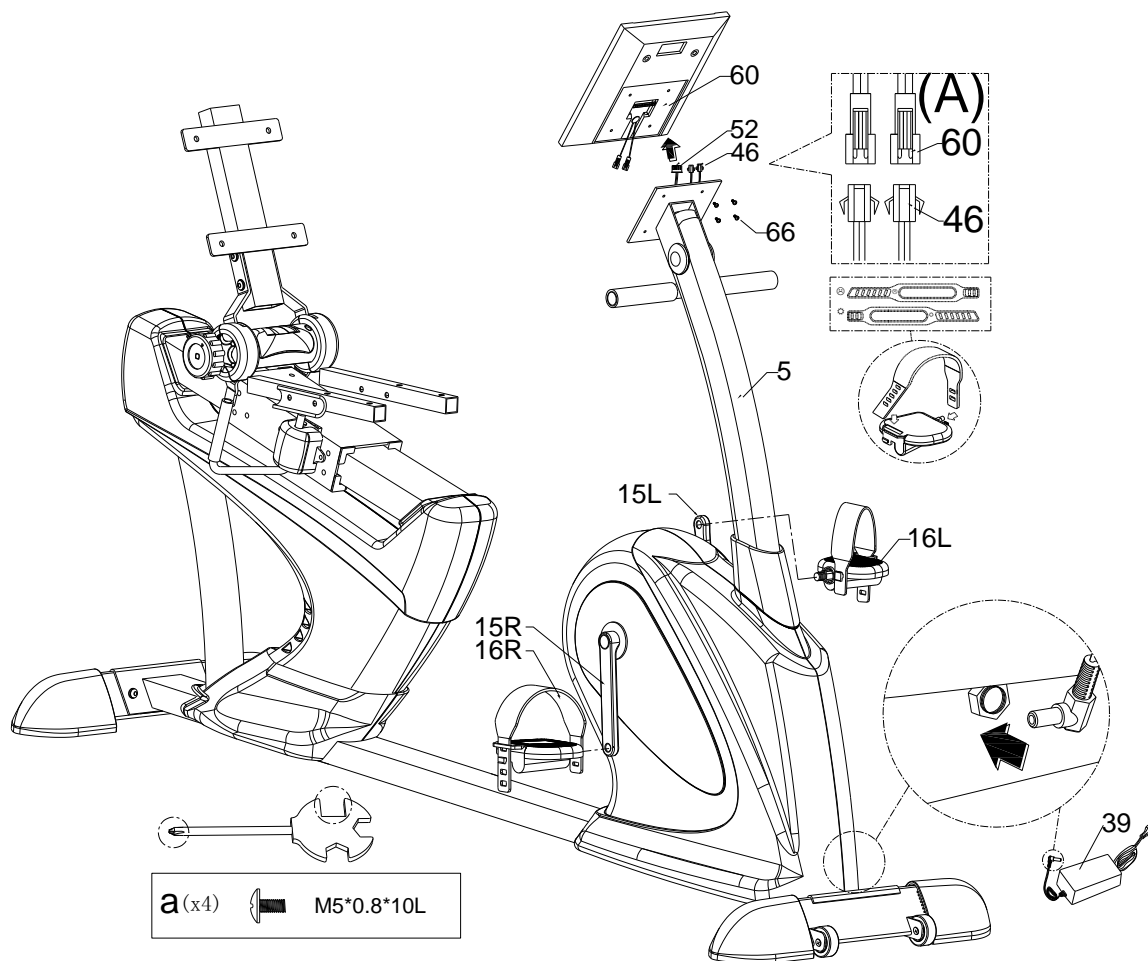
1. Namontujte predný stabilizátor (3) a zadný stabilizátor (2) na hlavný rám (1) pomocou dvoch plochých podložiek (13), pružných podložiek (7) a skrutiek s vnútorným šesťhranom (9).

Krok 2



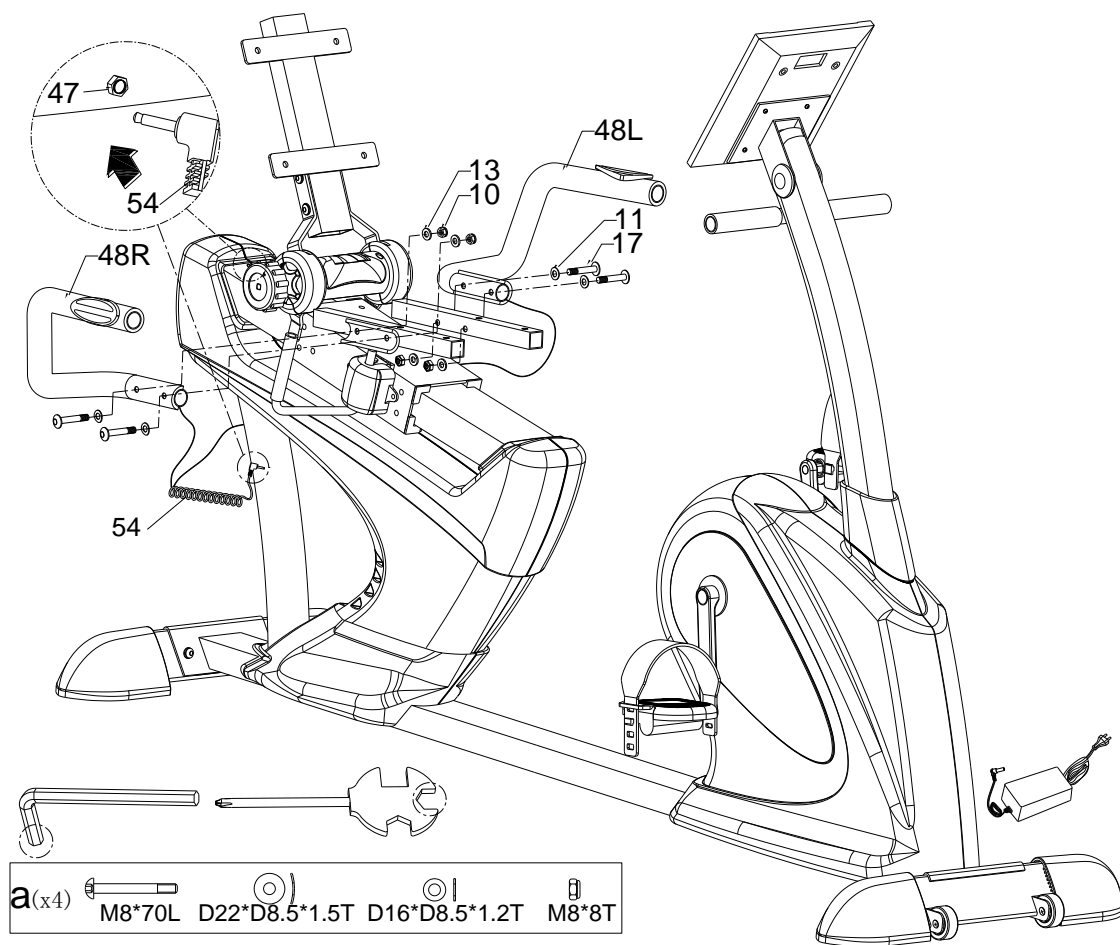
1. Vsuňte horný ochranný kryt (64) do tyče riadidiel (5), potom dvihnite horný ochranný kryt.
2. Spojte horný kábel snímača pulzu (46) a horný počítačový kábel (52) so stredným káblom snímača pulzu (52A) a spodným počítačovým káblom (53A).
3. Pripevnite tyč riadidiel (5) na hlavný rám (1) pomocou plochej podložky (13) a skrutky s vnútorným šesťhranom (14) na ľavej i pravej strane, na prednej strane použite prehnutú podložku (11) a skrutku s vnútorným šesťhranom (14).

Krok 3



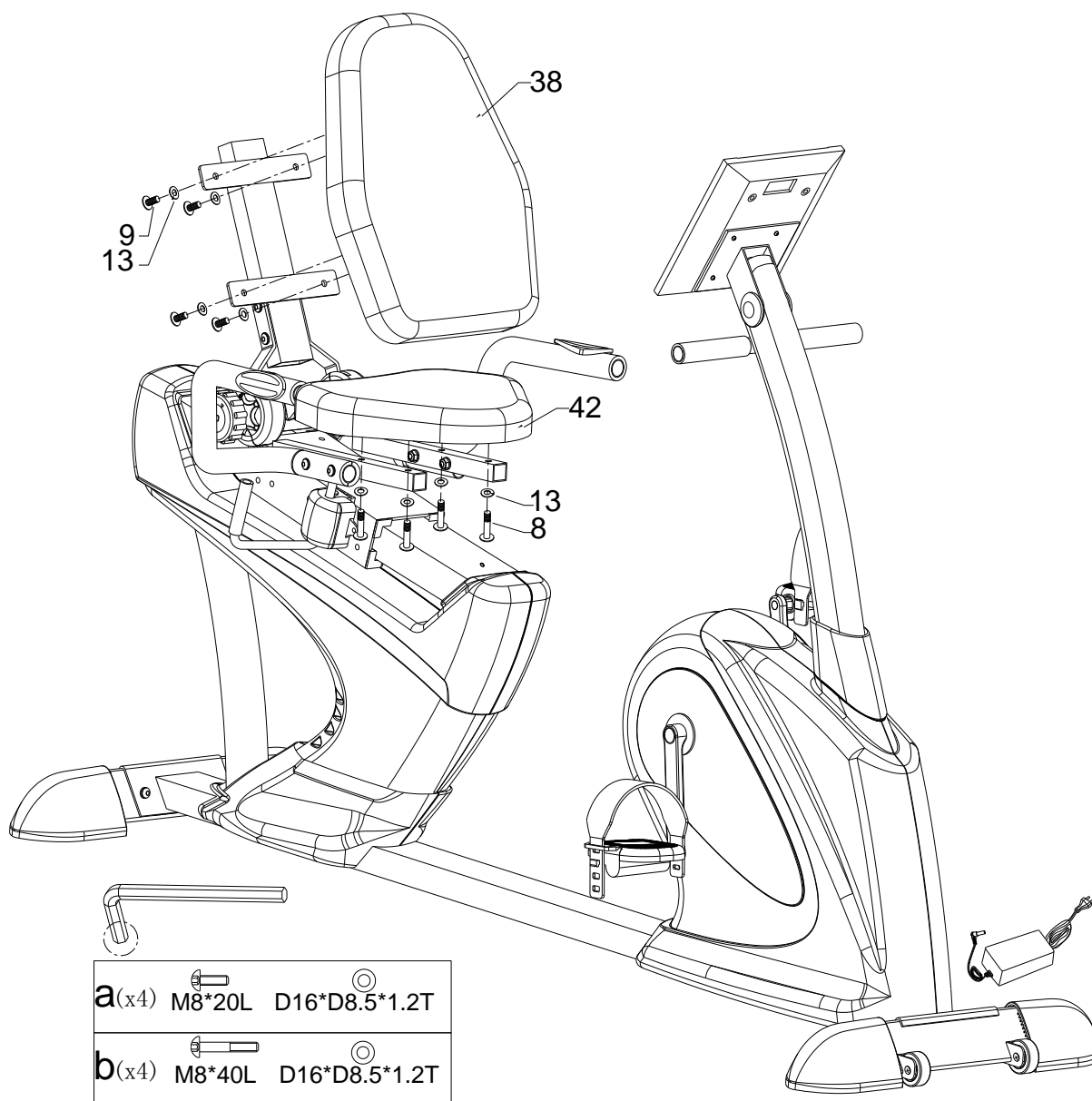
1. Spojte horný kábel odčítania pulzu (46) a horný počítačový kábel (52) s počítačom (60), potom pripevnite počítač (60) pomocou štyroch krížových skrutiek s veľkou plochou hlavou (66).
2. Primontujte pedále (16L & 16R) na kľuky (15L & 15R).
3. Pozor: na prednej časti hlavného rámu (1) sa nachádza konektor adaptéra.

Krok 4



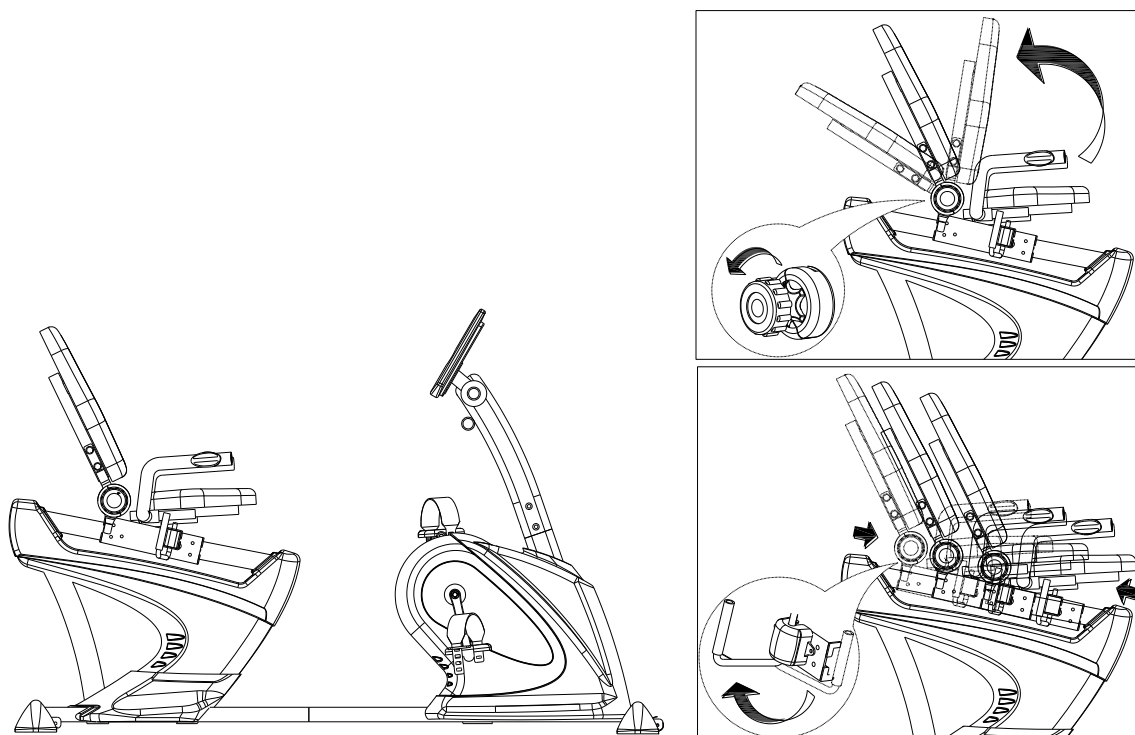
1. Namontujte riadidlá (48L & 48R) na hlavný rám (1) pomocou dvoch skrutiek s vnútorným šesťhranom (17), dvoch prehnutých podložiek (11), dvoch nylonových matíc (10) a plochých podložiek (13).
2. Potom spojte konektor kábla odčítania pulzu (54) so spodným káblom odčítania pulzu (47).

Krok 5



1. Pripevnite sedlo (42) na sedlovú tyč pomocou dvoch plochých podložiek (13) a dvoch skrutiek s vnútorným šesťhranom (8).
2. Potom pripevnite opierku (38) na podperu operadla pomocou dvoch plochých podložiek (13) a dvoch skrutiek s vnútorným šesťhranom (9).

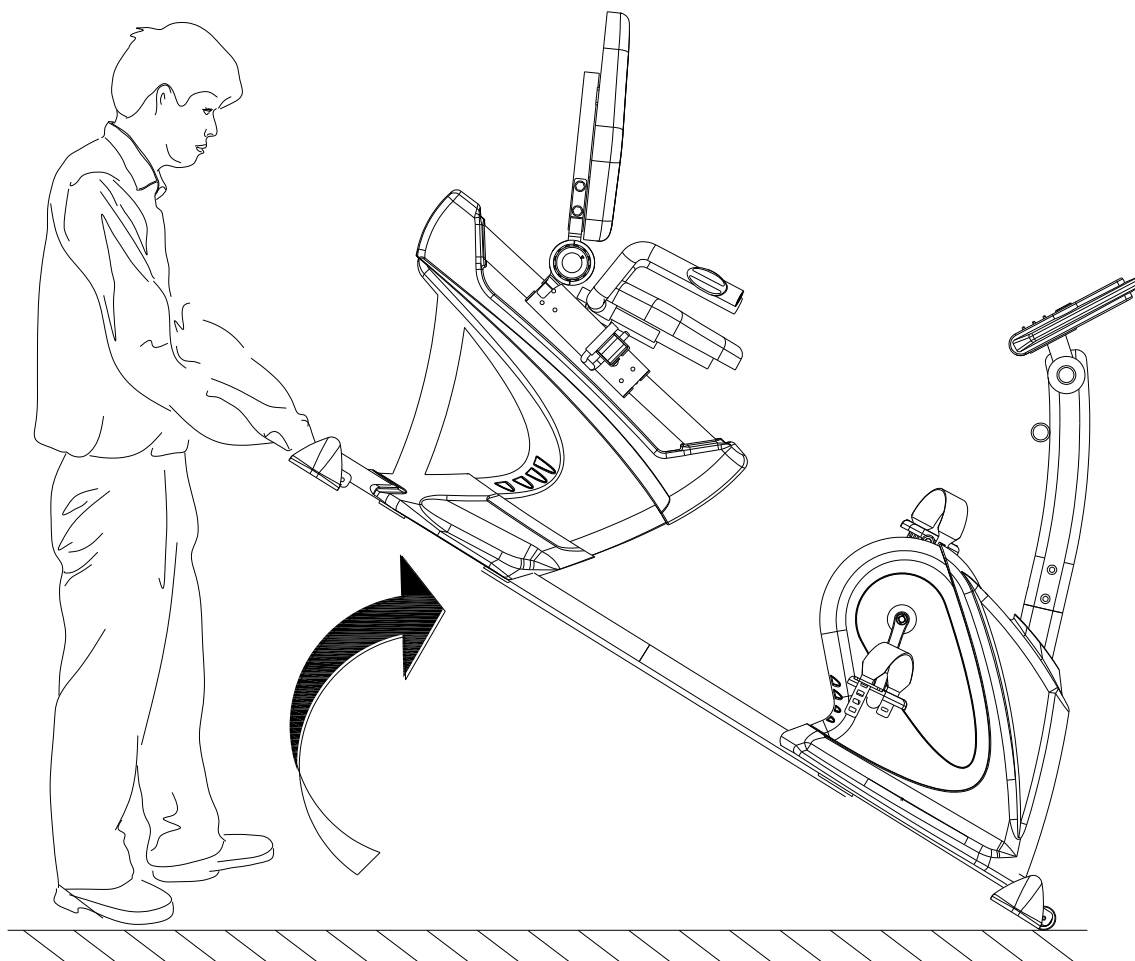
Krok 6



Pozor:

1. Opierku je možné pomocou gombíka nastaviť na Vami zvolený uhol.
2. Sedlo je možné podľa Vašej výšky posunúť dopredu alebo dozadu.

Krok 7



Pokiaľ potrebujete prístroj presunúť na iné miesto, dvihnite jeho zadnú časť a prevezte ho pomocou dvoch koliesok.

Návod na obsluhu komputera

- 1) Po zapnutí prístroja sa rozsvieti na 2 sekundy kontrolka LED, zaznie dlhší signálny tón, zobrazí sa priemer kolesa, potom sa objaví nastavovací režim kalendára
- 2) V hlavnom menu si môže užívateľ zvoliť stlačením tlačidla HORE (UP) alebo DOLE (DOWN) niektorý z tréningových režimov. K dispozícii sú voľby **MANUAL (manuálne) / PROGRAM (program)/ USER PROFILE (individuálny užívateľský program)/ H.R.C. (frekvencia srdca)/ WATT (watt)**. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte príslušnú voľbu.
- 3) V pohotovostnom režime sa prepína na manuálnu prevádzku. Môžete tiež stláčaním tlačidiel HORE alebo DOLE striedať tréningové režimy MANUAL / PROGRAM / USER PROGRAM / H.R.C. / WATT. Na potvrdenie voľby stlačte tlačidlo ENTER. Ak nepodniknete žiadnu voľbu, prepne sa tréningový počítač na MANUAL (do manuálneho režimu).
- 4) **Tréning v režime PROGRAM (programovací režim):**
 - 4-1 V režime PROGRAM si môžete zvoliť stlačením tlačidla HORE/DOLE jeden z dvanástich tréningových programov P01 až P12. Zvolený program sa zobrazí na 2 sekundy na displeji, potom sa zobrazí príslušný programový profil.
 - 4-2 Po voľbe tréningového programu sa objaví na displeji pre pedálový odpor stupeň obtiažnosti 1 (vopred nastavená hodnota). Pomocou tlačidiel HORE/DOLE si môžete vybrať zo 16 stupňov obtiažnosti. Voľba sa potvrdí tlačidlom ENTER. Počas tréningu sa dá stupeň obtiažnosti prispôsobiť.
- 5) **Tréning v režime MANUAL (manuálny režim):**
 - 5-1 V režime MANUAL si môžete vybrať pomocou tlačidiel HORE alebo DOLE jeden zo 16 stupňov obtiažnosti (odpor pedálov); predvolený je stupeň obtiažnosti 1.
 - 5-2 Po voľbe stupňa obtiažnosti si môžete nastaviť funkčné hodnoty pre čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CALORIES) a pulz (PULSE) tak, že budete stláčať tlačidlá HORE/DOLE a na potvrdenie voľby stlačíte tlačidlo ENTER.
 - 5-3 Stlačte tlačidlo START, aby ste mohli začať tréning.
- 6) **Tréning s programom**

Po voľbe užívateľského programu USER PROGRAM si môžete zvoliť pomocou tlačidiel HORE/DOLE potrebný tréningový profil a potvrdiť ho tlačidlom "Enter". Musí sa to zopakovať pre každý blikajúci stĺpec. Môže sa nastaviť 20 tréningových úsekov. Ak chcete počas nastavovania zrušiť zadanie, podržte 2 sekundy stlačené tlačidlo ENTER. Pre doteraz neuzavreté tréningové úseky sa uloží predchádzajúci nastavovací profil do pamäte.
- 7) **Tréning v režime H.R.C (režim frekvencie srdca):**

Ak zvolíte režim H.R.C. (režim frekvencie srdca), začne najskôr blikáť "AGE 25" (vopred nastavený vek 25 rokov). Stláčaním tlačidiel HORE/DOLE a potvrdením tlačidlom ENTER si môžete nastaviť svoj vek. Na základe vašich údajov o veku si tréningový počítač automaticky prispôbi nastavenú hodnotu frekvencie srdca. Na obrazovke sa zobrazia percentuálne hodnoty frekvencie srdca 55 %, 75 %, 90 % a TARGET (cieľová hodnota). Pomocou tlačidiel HORE/DOLE si môžete vybrať percentuálnu hodnotu frekvencie srdca pre váš tréning a potvrdiť ju stlačením tlačidla ENTER.
- 8) **Tréning v režime Watt:**

Nastavenie od výroby pre watty je 120 a začne blikáť pri nastavovanom režime WATT. Zvoľte HORE/DOLE/ENTER, aby ste nastavili cieľovú hodnotu v rozsahu od 10 do 350. Stlačte tlačidlo START, aby ste mohli začať s tréningom.

Funkcie tlačidiel

ENTER:	(zadanie): Na nastavenie funkčných hodnôt pre čas (TIME), vzdialenosť (DIST), kalórie (CAL) a pulz (PULSE) v režime prípravy na prevádzku.
RESET:	Návrat do režimu hlavných funkcií v režime STOP a vymazanie nastavených funkčných hodnôt.
START/STOP:	Na začatie alebo prerušenie tréningu.
RECOVERY:	(regeneračný pulz): Na kontrolu regenerácie funkcie srdca.
HORE (UP):	Na voľbu tréningového režimu a nastavenie vyšších funkčných hodnôt.
DOLE (DOWN):	Na voľbu tréningového režimu a nastavenie nižších funkčných hodnôt.
BODY FAT:	(telesný tuk): Na meranie množstva telesného tuku.

FUNKCIE:

TIME :	(čas): Stúpajúce čísla – Žiadna predvolená cieľová doba, doba sa počíta v krokoch po 1 sekunde od 00:00 do maximálne 99:59. Klesajúce čísla – Ak sa trénuje s predvoleným zadaním času, potom sa počíta doba od nastavenej hodnoty späť k hodnote 00:00. Údaje sa dajú stanoviť v krokoch po 1 minúte medzi hodnotou 1:00 a 99:00.
SPEED :	(rýchlosť): Zobrazovanie aktuálnej tréningovej hodnoty od 0,0 až do maximálne 99,9 km (alebo míľ).
RPM :	(počet otáčok): Zobrazovanie aktuálneho počtu otáčok za minútu pri tréningu.
DISTANCE :	(vzdialenosť): Stúpajúce čísla – Žiadna predvolená cieľová doba, prejdená vzdialenosť sa počíta v krokoch po 0,1 km od 00:00 do maximálne 99:59 km. Klesajúce čísla - Pri tréningu s nastavenou časovou hodnotou sa počíta dráha z predvolenej hodnoty späť smerom k hodnote 0,00. Zadanie sa môže vykonať v krokoch po 0,1 km (alebo údaje v míľach) medzi hodnotou 0,00 a 99,90.
CALORIES	(kalórie): Stúpajúce čísla – Žiadna predvolená cieľová doba, kalórie sa počítajú v krokoch po 1 kalórii od 0 do maximálne 990. Klesajúce čísla – Pri tréningu s nastavenou časovou hodnotou sa počítajú kalórie späť až na hodnotu 0. Zadanie sa môže vykonať v krokoch po 10 kalórií medzi hodnotou 0 a 990 cal.
PULSE	(pulz): Tréningový počítač môže zisťovať pomocou popruhu hrude alebo ručných pulzových senzorov pulz, pričom sa uprednostňuje meranie prostredníctvom popruhu hrude.
WATT	(Watt): Zobrazovanie aktuálnych čísiel WATT počas tréningu.
RECOVERY	(regeneračný pulz): Po absolvovaní tréningu si oddýchnite, pričom nechajte ruky položené na pulzových senzorech a stlačte tlačidlo "RECOVERY". Všetky údaje počítača sa potom zastavia, okrem časovej hodnoty ("TIME"), ktorá teraz odpočítava z 00:60 až na 00:00. Na obrazovke sa objaví vaša fitnessová známka, ktorá môže mať hodnotu medzi F1 až F6. F1 je najlepšia známka, F6 je najhoršia známka. Permanentným tréningom si môžete zlepšiť svoju fitnessovú známku. (Stlačte opäť tlačidlo "RECOVERY", aby ste sa vrátili naspäť do hlavného zobrazovacieho menu.)

Igen tisztelt Ügyfelünk!

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

Az Ön  **ENERGETICS** - csapata

Garancia

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

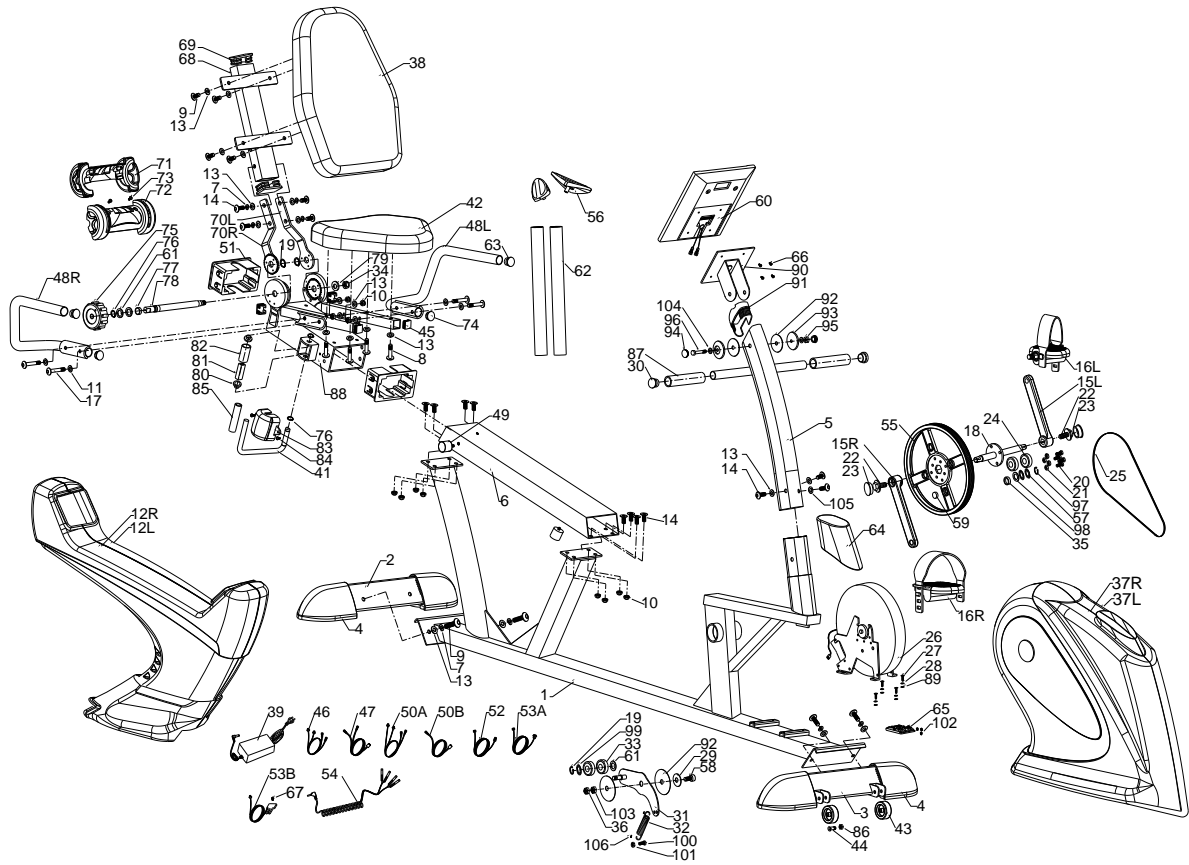
Az anyag- és feldolgozási hibákért az ENERGETICS három (3) év garanciát vállal. A garancia nem érvényes a termék nem rendeltetésszerű használatából eredő károkért, valamint a kopó alkatrészekre. A termék elektronikus összetevőire egy éves garancia érvényes. A garanciális időtartam a vásárlási dátumkor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

Biztonsági utalások

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

- ❖ A padló, szőnyeg sérülésének elkerülése érdekében helyezzen rongyot/pokrócot az edzőkészülék alá!
- ❖ Amennyiben nem használja a szobabicikli készüléket, kapcsolja ki azt!
- ❖ Biztosítsa, hogy a szobabicikli közvetlen közelében ne legyenek tárgyak!
- ❖ Ez a készülék kizárólag otthoni használatra lett kifejlesztve, maximális terhelhetősége 120 kilogramm.
- ❖ A szobabicikli használatából eredő személyi és anyagi károkért nem vállalunk felelősséget.

Tartalék alkatrészek listája



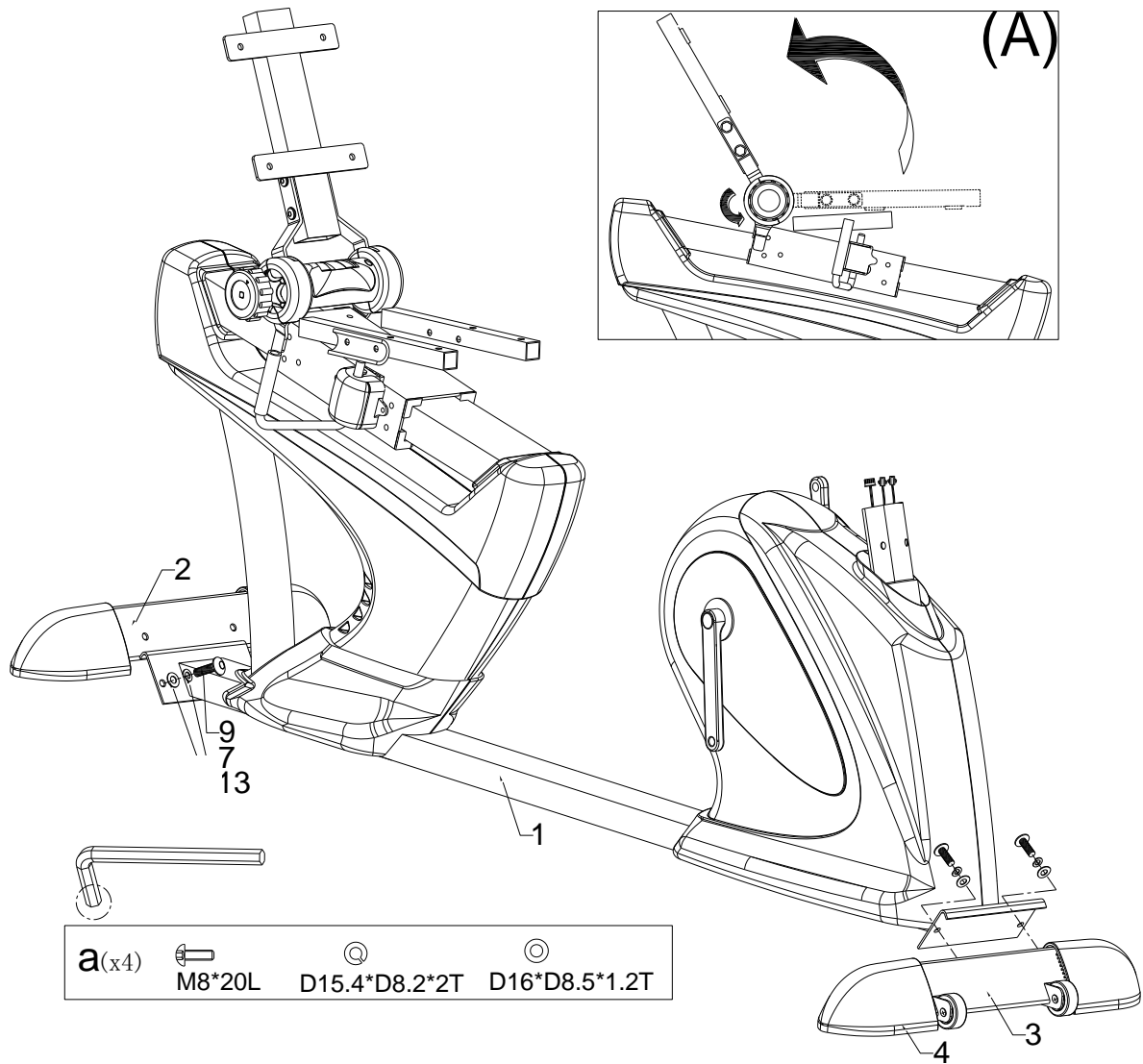
Alkatrészlista			
Termékszám	Megnevezés	Specifikációk	Menny.
1	Főváz		1
2	Hátsó stabilizáló		1
3	Elülső stabilizáló		1
4	Lábkupak (háromszög)	160*110*88	4
5	kormányrúd		1
6	Csúszómenet (lemez)	50*100*2.0T*740L	1
7	Rugós alátét (króm)	D15.4xD8.2x2T	8
8	Belső hatlapfejű csavar	M8*1.25*40	4
9	Belső hatlapfejű csavar (króm)	M8*1.25*20L	4
10	Nylon anya (króm)	M8*1.25*8T	12
11	Hajlított alátét (króm)	D22*D8.5*1.5T	4
12L	Hátsó láncvédő (bal)		1
12R	Hátsó láncvédő (jobb)		1
13	Lapos alátét	D16xD8.5x1.2T	18
14	Belső hatlapfejű csavar	M8x1.25x15L	15
15L	Hajtókar (bal)	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
15R	Hajtókar (jobb)	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
16L\R	Pedálkészlet	JD-22A 9/16"thread	1
17	Belső hatlapfejű csavar (króm)	M8*1.25*70	4
18	Tengely		1
19	C-kapocs (fekete)	S-16(1T)	3
20	Hatlapfejű csavar (króm)	M6x1.0x15L, 8.8	4
21	Nylon anya (króm)	M6x1.0x6T	4
22	Hatlapfejű csavar (nylock)	M8x1.25x25	2
23	Csavarzár (fekete)	D23x6.5	2
24	Golyóscsapágy	#6003ZZ	2
25	Szíj	450 PJ6	1
26	Lendkerék (egyirányú)	D274*125L (Al)	1
27	Lapos alátét (cink)	D22*D10*2T	4
28	Önzáró anya	3/8"-26UNFx6.5T	4
29	Lapos alátét (cink)	D25*D8.5*2.0T	1
30	Végfedél	D25.4*31L	2
31	Kerékrögzítő lemez (cink)		1
32	Rugó (cink)	D2.6*105.5L	1
33	Futógörgő		1
34	Nylon anya	M10x1.5x10T	1
35	Távtartó	D22.5xD17.2x6.4T	1
36	Nylon (cink)	M8*1.25*8T	1
37L	Elülső láncvédő (bal)		1
37R	Elülső láncvédő (jobb)		1
38	Háttámla párna	410*340*57	1
39	Adapter	Out put 24V	1
40	Vezeték nélküli csatlakozás		
41	Állítható rúd (cink)	D12*122*152	1
42	Üléspárna	348*270*52	1
43	Szállítógörgő	D48*D5*21	2
44	Keresztcsavar (cink)	M5*0.8*35	2

Termékszám	Megnevezés	Specifikációk	Menny.
45	Műanyag kupak (szögletes)(fekete)	25*25*13L	4
46	Felső kézi pulzusérzékelő vezeték	600L	2
47	Alsó kézi pulzusérzékelő vezeték	1800L	1
48L	Bal oldali rögzített markolat		1
48R	Jobb oldali rögzített markolat		1
49	Ütköző (fekete)	D20*10L*M8*1.25	2
50A	Középső kézi pulzusérzékelő vezeték	900L	2
50B	Erőátviteli kábel	900L	1
51	Persely	125*75*53	2
52	Felső számítógép vezeték	700L	1
53A	Alsó számítógép vezeték	600L,	1
53B	Érzékelő vezeték	200L	1
54	Kézi pulzusérzékelő vezeték	800L	1
55	Szíjtárcsa	D260x19, round hole	1
56	Kézi pulzuszámoló	Up right	2
57	Hullámos alátét (fekete)	D22xD17x0.3T	2
58	Hatlapfejű csavar (cink)	M8*1.25*25L,8.8 class	1
59	Mágnes	M02	1
60	Számítógép	SE5900-71	1
61	Lapos alátét (cink)	D24xD16x1.5T	3
62	Szivacs (fekete)	D23*4T*560L	2
63	Végfedél (félgömb)	D25.4x28L	2
64	Felső védőburkolat		1
65	Vezérlőpult		1
66	Nagy laposfejű keresztcsavar	M5*0.8*10L	4
67	Nagy laposfejű keresztcsavar (cink)	M5x0.8x10L	1
68	Háttámlatartó cső		1
69	Végfedél (szögletes) (fekete)	30x60x15	2
70L/R	Rögzítőlemez	159.4*71*5T	2
71	Hátsó díszítő burkolat	D91*220L	1
72	Elülső díszítő burkolat	D91*220L	1
73	Kerekfejű keresztcsavar	ST4x20L	2
74	Végfedél (kerek)	D1"x17	2
75	Gomb	D61*46	1
76	C-kapocs	S-12(1T)	3
77	Távtartó (cink)	D19xD13.1x4T	1
78	Excentricitás tengely (cink)	D15.9*D13*219L	1
79	Lapos alátét (cink)	D24*D13.5*2.5T	1
80	Persely	D29*D12.1*9T	2
81	Ütköző	40.5*28.5*6T	1
82	Blokkoló	53*41*38	1
83	Kisméretű védő burkolat	95.4*69*49.3	1
84	Nagy laposfejű keresztcsavar (fekete)	M5x0.8x10L	2
85	Hab	D10*245L*3T, HDR	1
86	Nylon anya (cink)	M5*0.8*5T	2
87	Szivacs (fekete)	D23*4T*150L	2
88	Ülés cső		1

Termékszám	Megnevezés	Specifikációk	Menny.
89	Műanyag lábkupak	D3*30L	4
90	Számítógéptartó hegesztés		1
91	Csőfedél	40*80*63.5	1
92	Műanyag lapos alátét	D50*D10*1.0T	4
93	Burkolat	D60*13.5L	2
94	Oldalkupak	D29.1*13L	
95	Önzáró anya	M8*1.25*60L	1
96	Hatlapfejű csavar	M8*1.25*60L	1
97	C-kapocs	S-17(1T)	1
98	Lapos alátét	D23*D17.2*1.5T	1
99	Alátét	D21*D16.2*0.3T	1
100	Hatlapfejű csavar	M5-0.8*25L	1
101	Önzáró anya	M5*0.8*5T	1
102	Keresztcsavar	ST3.0*15L	3
103	Hatlapfejű anya	M8*1.25*8T	1
104	Lapos alátét	D16*D8.5*1.2T	2
105	Lapos alátét	D16*D8.5*1.5	1
106	Műanyag lábkupak		2

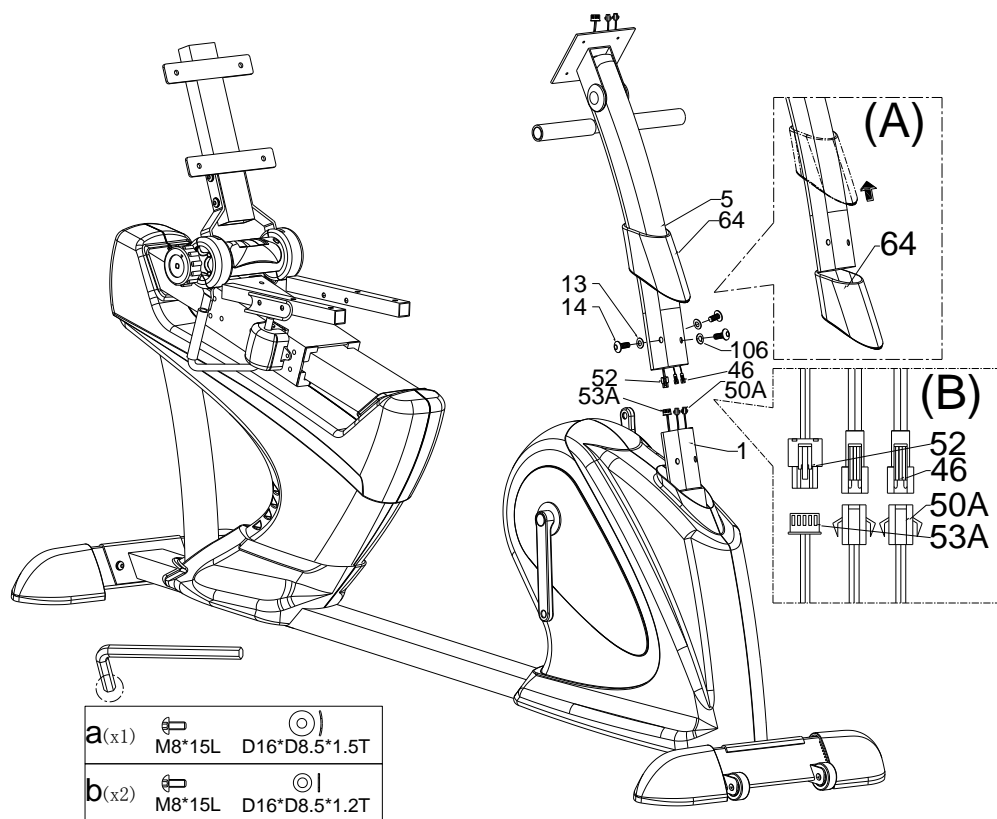
Összeszerelési rajz

1. lépés



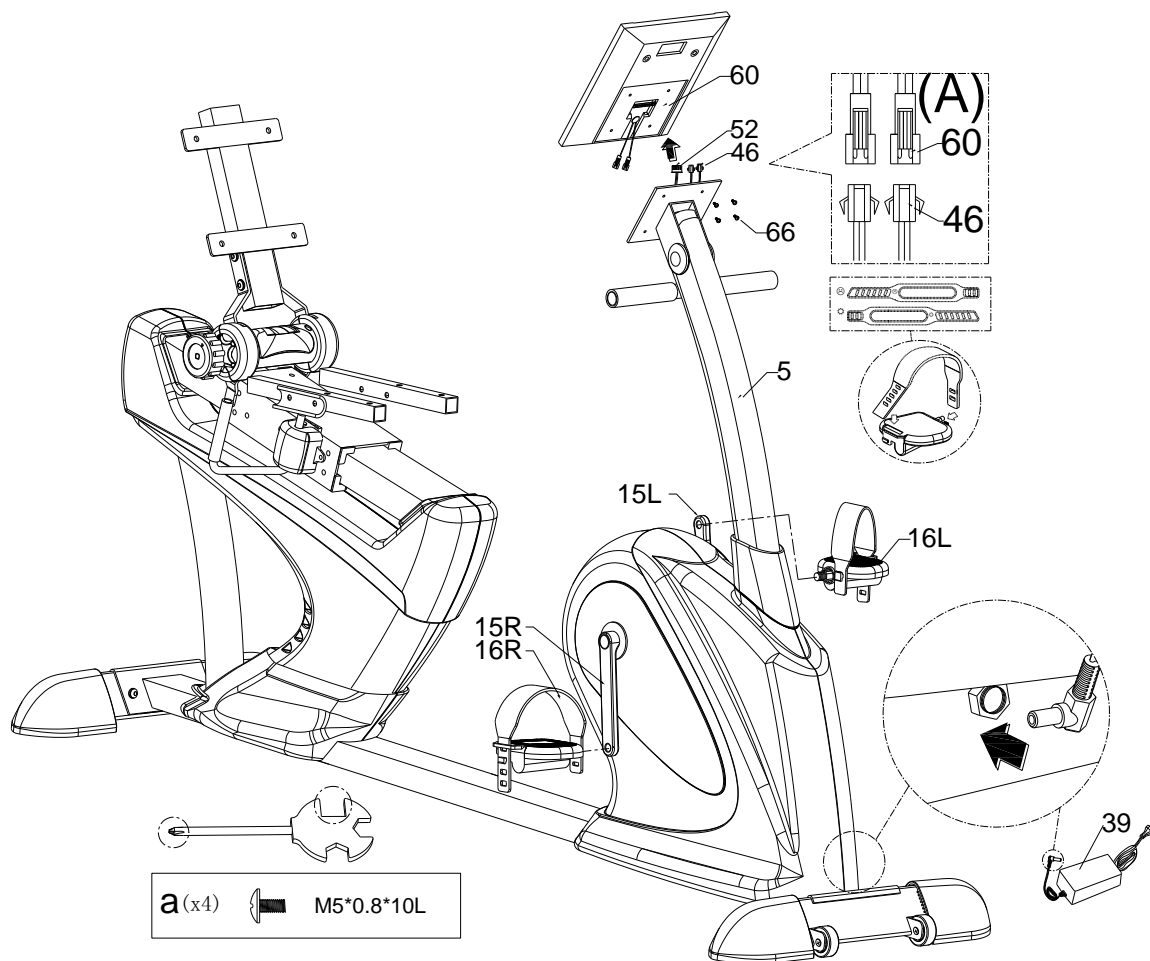
1. Szerelje az elülső stabilizálót (3) és a hátsó stabilizálót (2) a fővázra (1) a két lapos alátét (13), rugós alátét (7) és hatlapfejű csavarokkal (9) külön.

2. lépés



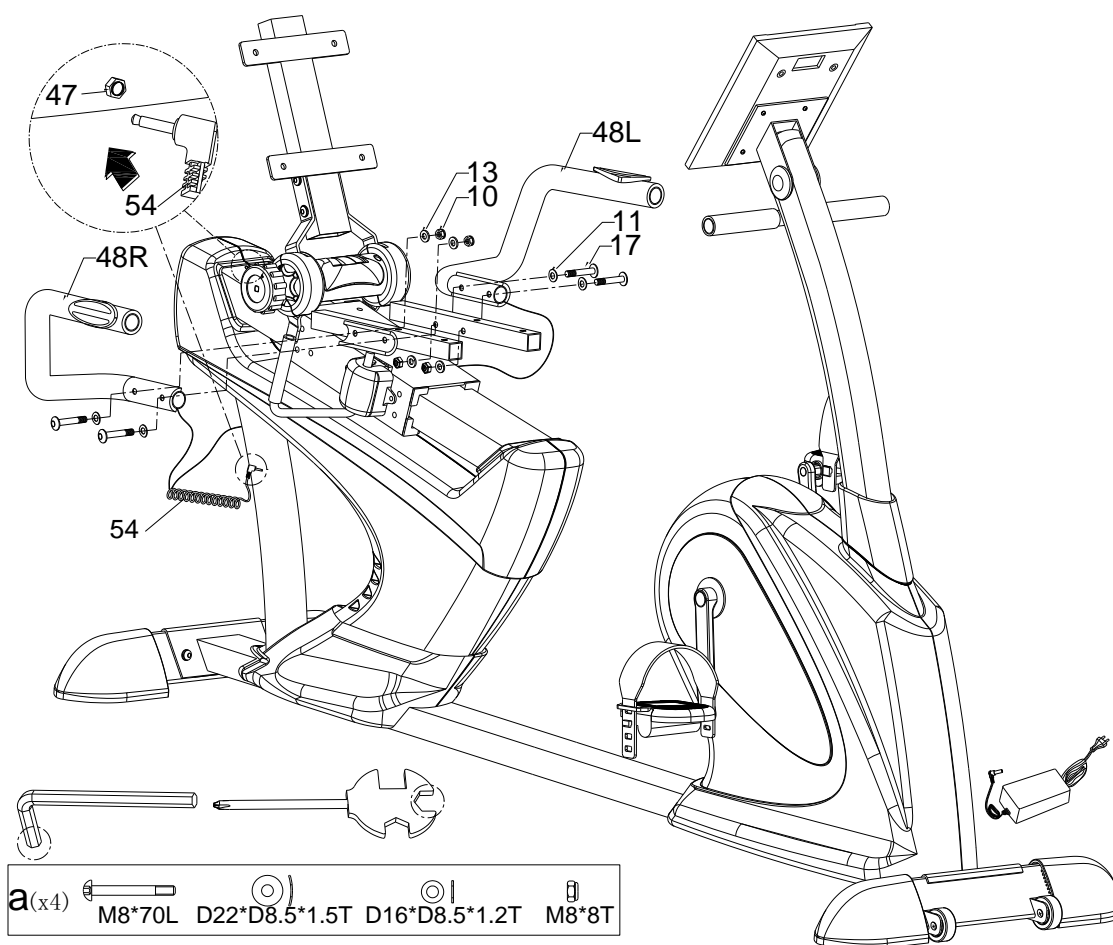
1. Először helyezze a felső védőburkolatot (64) a markolattartóra (5), majd emelje fel a felső védőburkolatot.
2. Azután csatlakoztassa a felső kézi pulzusmérő vezetékét (46) és a felső számítógép vezetékét (52) a középső kézi pulzusmérő vezetékkel (52A) és az alsó számítógép vezetékét (53A).
3. Ezt követően rögzítse a markolattartót (5) a fővázra (1) a lapos alátéttel (13) és a hatlapfejű csavarral (14) külön-külön a bal és a jobb oldalon, az elülső oldalon egy hajlított alátétet (11) és egy hatlapfejű csavart használjon (14).

3. lépés



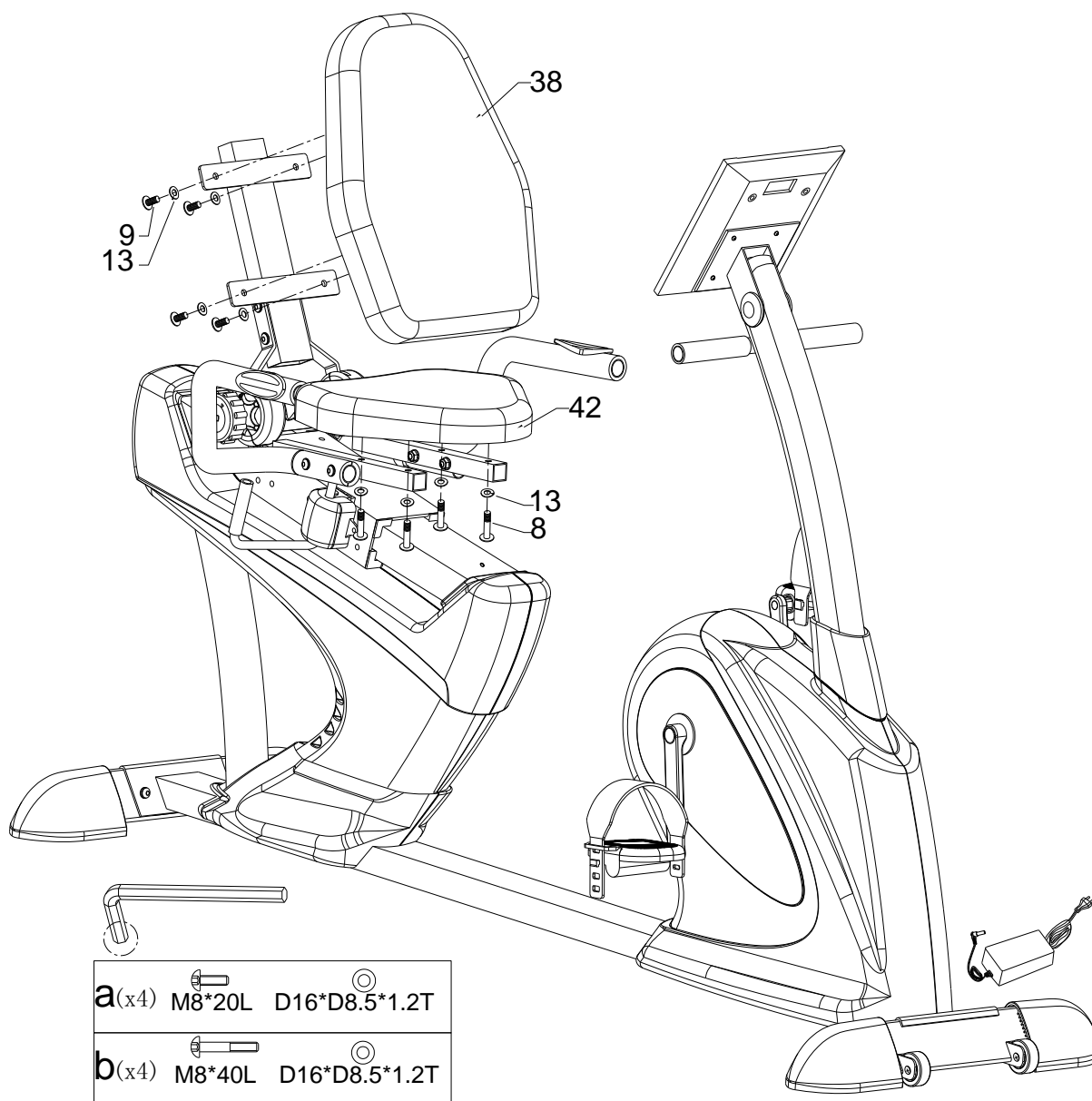
1. Csatlakoztassa a felső kézi pulzsmérő vezetékét (46) és a felső számítógép vezetékét (52) a számítógépre (60), majd rögzítse a számítógépet (60) a négy nagyfejű keresztcsavarral (66).
2. Ezt követően szerelje fel a pedálokat (16L és 16R) a hajtókarra (15L és 15R).
3. Megjegyzés: A fővázzal szemben (1) adapter-csatlakozó található.

4. lépés



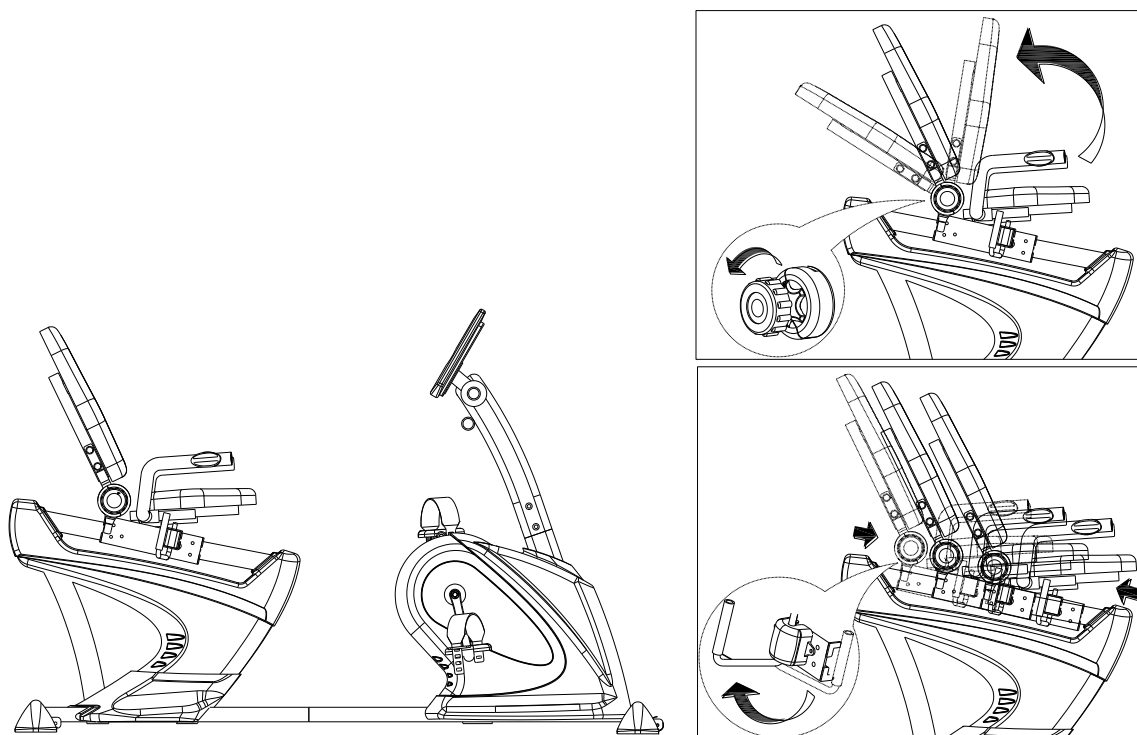
1. Külön-külön szerelje a rögzített markolatokat (48L és 48R) a fővázra (1) két hatlapfejű csavar (17), két hajlított alátét (11), valamint két Nylon anyát (10) és lapos alátét segítségével (13).
2. Ezután csatlakoztassa a kézi pulzusérzékelő vezeték csatlakozóját (54) az alsó kézi pulzusérzékelő vezetékre (47).

5. lépés



1. Először szerelje az üléspárnát (42) az ülécsőre két lapos alátét (13) és két hatlapfejű csavar segítségével (8).
2. Ezután rögzítse a háttámla párnáját (38) az ülécsőre két lapos alátét (13) és két hatlapfejű csavar segítségével (9).

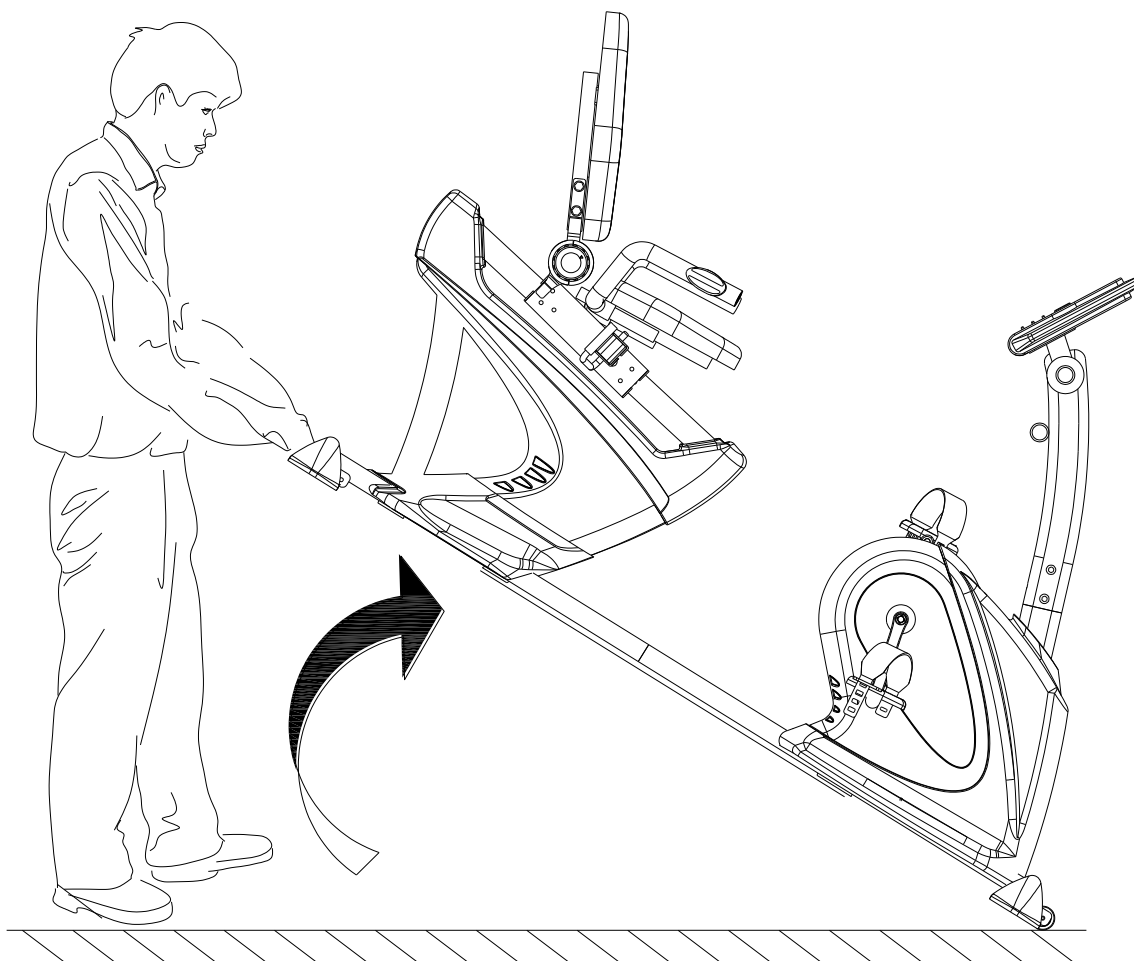
6. lépés



Megjegyzés:

1. A háttámla párnája a kívánt dőlésszögbe állítható a gomb segítségével.
2. Magasságának megfelelően az ülés párna előre, illetve hátra állítható.

7. lépés



Ha szállítani kívánja a készüléket, akkor kérjük, hátul emelje fel, majd ezt követően a két szállítógörgő segítségével mozgathatja.

Computer Használati Utmutató

1. Kapcsolja be, az LCD kijelzi a szegmenset 2 másodpercig hosszú sípoló hanggal, és kijelzi a kerékátmérőt, aztán belép a naptárbeállítás módba.
2. A főmenüben a felhasználó FEL vagy LE léphet az edzési mód kiválasztásához **MANUAL / PROGRAM / USER PROFILE / H.R.C. / WATT**, aztán nyomja meg az **ENTER** gombot a megerősítéshez.
3. A Manual villog a készenléti módban, megnyomhatja a FEL (UP) vagy a LE (DOWN) gombot az edzési mód kiválasztásához **MANUAL / PROGRAM / USER PROFILE / H.R.C. / WATT**, aztán nyomja meg az **ENTER** gombot a megerősítéshez. A monitor **MANUAL** módba lép a kiválasztás nélküli edzéshez.
4. **Edzés PROGRAM módban:**
 - 4-1 PROGRAM módban megnyomhatja az UP/DOWN gombot a P01, P02, P03...~P12 program kiválasztásához, a kiválasztott program megjelenik 2 másodpercre a kijelzőn, aztán a megfelelő programprofil kerül kijelzésre.
 - 4-2 1. szint (előre beállított érték) villog az edzési program kiválasztása után, megnyomhatja az UP/DOWN gombot a szint kiválasztásához 1 és 16 között, majd nyomja meg az **ENTER** gombot a megerősítéshez. A szint változtatható az edzés alatt.
5. **Edzés MANUAL módban:**
 - 5-1 A MANUAL módban megnyomhatja az UP/DOWN gombot a szint kiválasztásához 1 és 16 között, az előre beállított szint az 1.
 - 5-2 A szint kiválasztása után beállíthatja a TIME (idő), DISTANCE (távolság), CALORIES (távolság) és PUSLE (pulzus) funkcióértékeit az UP/DOWN gomb megnyomásával. Nyomja meg az **ENTER** gombot a megerősítéshez.
 - 5-3 Nyomja meg a **START** gombot az edzés megkezdéséhez.
6. **Edzés USER PROGRAM-ban (felhasználói programban):**

Miután kiválasztotta a USER PROGRAM-ot, beállíthatja a kívánt program profilt az UP gomb megnyomásával.

A DOWN és az ENTER gombokkal választhatja ki a villogó oszlopokat. 20 szegmens áll rendelkezésre a beállításához, ha ki akar lépni beállítás közben, tartsa lenyomva az ENTER gombot 2 másodpercig a befejezéshez, a korábbi beállítási profil kerül elmentésre a befejezetlen szegmensnél.
7. **Edzés H.R.C. módban:**

Az AGE 25 (kor: 25) villog miután belépett a H.R.C. módba. Itt beállíthatja korát az UP/DOWN gomb megnyomásával. A képernyő automatikusan kiszámolja az előre beállított pulzusszám értéket életkor beállításának megfelelően. A képernyő a pulzusszám-százalékot fogja mutatni: 55%, 75%, 90% és TARGET (cél). Kiválaszthatja az edzéshez a pulzusszám-százalékot az UP/DOWN/ENTER gombok megnyomásával.
8. **Edzés Watt módban:**

Az előre beállított watt érték, a 120 villog a képernyőn a WATT beállítási módban, használja az UP/DOWN/ENTER gombokat a célérték megadásához 10 és 350 között. Nyomja meg a **START** gombot az edzés megkezdéséhez.

Gombfunkciók

ENTER:	A TIME, DIST, CAL, PULSE értékeinek megadása alvó üzemmódban.
RESET:	Visszatérés a fő funkció módba STOP módban, és minden előre beállított érték visszaállítása nullára.
START/STOP:	Edzés megkezdése és befejezése.
RECOVERY:	A pulzusszám-normalizálás állapotának tesztelése.
UP:	Az edzési mód kiválasztása, és az értékek feljebbállítása.
DOWN:	Az edzési mód kiválasztása, és az értékek lejjebbállítása.
BODY FAT:	Testzsír méréshez.

FUNKCIÓK:

TIME :	Előre számol – Nincs előre beállított cél. Az időt előre számolja 00:00-tól legfeljebb 99:59-ig, mindig 1 másodperccel növekedve. Visszaszámol – Ha előre beállított idővel edz, az idő visszaszámol az beállítástól 00:00-ig. Minden előre beállított növekedés vagy csökkenés 1 perc 1:00 és 99:00 között.
SPEED :	Megjeleníti az aktuális edzési sebességet 0,0-tól legfeljebb 99,9 km-ig vagy mérföldig.
RPM :	Megjeleníti az aktuális percenkénti edzési fordulatot.
DISTANCE :	Előre számol – Nincs előre beállított cél. A távolságot előre számolja 0,00-tól legfeljebb 99,90-ig, mindig 0,1 kilométerrel növekedve. Visszaszámol – Ha előre megadott céllal edz a távolság visszaszámol a beállítástól 0,00-ig. Minden előre beállított növekedés vagy csökkenés 0,1 km (vagy mérföld) 000 és 99,90 között.
CALORIES :	Előre számol – Nincs előre beállított cél. A kalóriát előre számolja 0-tól legfeljebb 990-ig, mindig 1 kalóriával növekedve. Visszaszámol – Ha előre beállított céllal edz, a kalóriát visszaszámolja a beállított időtől 0-ig. Minden beállított növekedés vagy csökkenés 10 kalória 0-tól 990 kalóriáig.
PULSE :	A monitor érzékeli a mellkasi pulzust és a kari pulzust, ha viseli a mellpántot vagy fogja a markolat érzékelőit, a mellkasi a mérvadó.
WATT :	Megjeleníti az aktuális edzési watt-értékeket.
RECOVERY :	Bizonyos időtartamú edzés után, fogja a markolatot, és nyomja meg a "RECOVERY" gombot. Minden funkció kijelzés megszűnik, kivéve az időt (TIME), amely elkezd visszaszámolni 00:60-tól 00:00-ig. A kijelzőn megjelenik pulzusszám-normalizálás állapota az F1, F2-vel...F6-ig. Az F1 a legjobb, F6. Az F6 a legrosszabb. A felhasználó tovább edzhet a pulzusszám-normalizálás állapotának javítása érdekében. (Nyomja meg a RECOVERY gombot még egyszer a fő kijelzőhöz való visszatéréshez.)