



# ET 620 Crosstrainer



Assembly manual EN

Aufbauanleitung DE

Montážní příručka CS

Manual na montáž SK

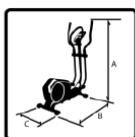
Felhasználói kézikönyv HU



60 -80 Min



120 kg



A: 160 cm  
B: 145 cm  
C: 52 cm

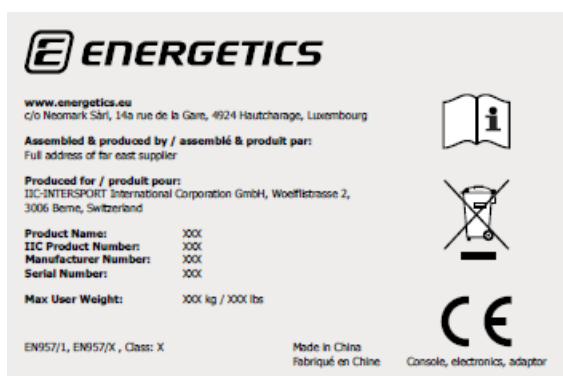


47 kg

## Table of contents - Inhaltsverzeichnis -Obsah - Obsah - Tájékoztató

English	P	3
Deutsch	P	22
Česky	P	41
Slovensky	P	60
Magyar	P	79

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



- EN** The product sticker is placed on the rear stabilizer on bikes and ellipticals and next to the power inlet on treadmills
- DE** Der Aufkleber für die Seriennummer ist bei Heimtrainern oder Ellipticals auf der hinteren Querstütze angebracht, bei Laufbändern in der Nähe des Stromanschlusses.
- CZ** Štítek výrobku se nachází na zadním tabilizátoru kol a eliptických trenažerů a vedle elektrického přívodu na běžeckých trenažerech.
- SK** Štítek výrobku je umiestnený na zadnej strane stabilizátora na bicykloch a kolesach a blízko pri napájaní na bežeckom pase.
- HU** A termék ontapados címkeje a kerekparok és szobakerekparok hatso 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 navodu se může lišit od skutečného použití na vašem výrobku, rozmištění ni v tomto navodu 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](http://www.bsci-intl.org)



### Norms & Regulations

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

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



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

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



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

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



### Directive 2011/65/EU:

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

## RoHS

## **Dear Customer,**

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

Your ENERGETICS - Team

## **Product Safety**

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

### **Important Safety Instructions for all home fitness equipment**

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

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



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



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

## Cleaning, Care & Maintenance on fitness equipment

### Important



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



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



**Daily**



**Monthly**



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

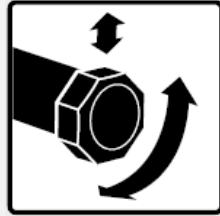


Check that all connecting elements are tightly fitted and in good condition.

## Handling

### Leveling

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



### Transportation

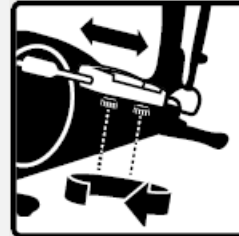
The transportation wheels on the front foot caps allow for easy manoeuvring. Simply pull back on the handlebars until the wheels touch the floor. Then roll the unit to a desired location.



### Pedal Adjustment (where applicable)

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

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



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

## Operations

### Proper Training Clothes

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

### Exercise Level

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

## Resistance Adjustment

### Manual adjustment

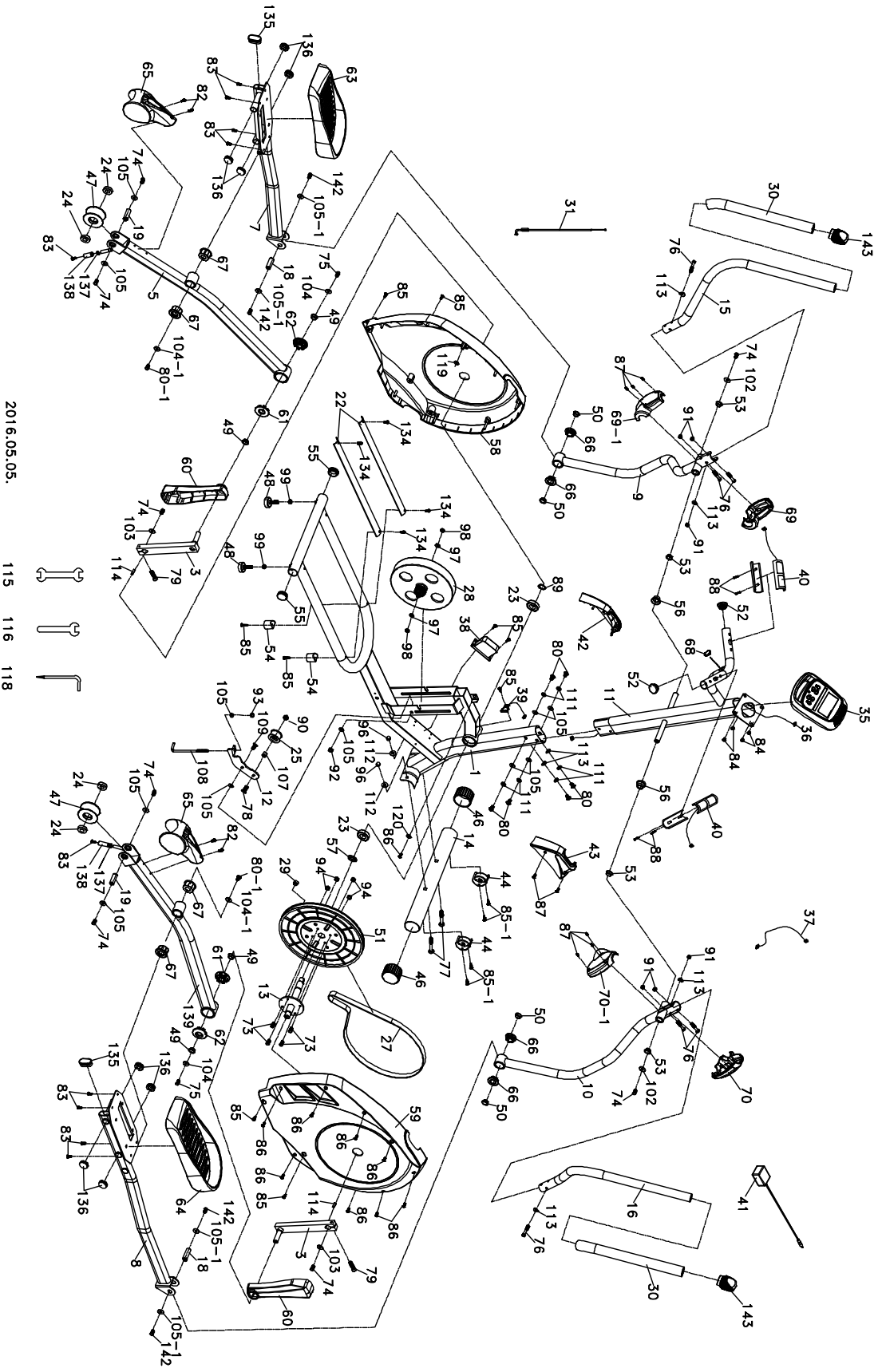
The resistance can be changed by turning the resistance knob. To increase the resistance turn the knob clockwise, to decrease it counter clockwise.



### Computer controlled adjustment

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

Exploded drawing



2016.05.05.

115 116 118

Part list					
Part	Description	Qty	Part	Description	Qty
1	Main Frame	1	48	Adjustment Foot Pad	2
3	Crank Arm Assembly	2	49	WFM-1719-12_Bushing	4
5	Pedal Arm (L)	1	50	J4FM-1719-09_Bushing	4
7	Connecting Arm (L)	1	51	Drive Pulley	1
8	Connecting Arm (R)	1	52	Ø32(1.8T)_Button Head Plug	2
9	Lower Handle Bar (L)	1	53	Podwer metallurgy Bushing	4
10	Lower Handle Bar (R)	1	54	Rubber Foot	2
11	Console Mast	1	55	Round Cap	2
12	Idler Wheel Assembly	1	56	Pedal Axle Spacer	2
13	Crank Axle	1	57	Spacer Bushing	1
14	Front Stabilizer	1	58	Side Case(L)	1
15	Swing Arm (L)	1	59	Side Case(R)	1
16	Swing Arm (R)	1	60	Crank Arm End Cap	2
18	Rod End Shaft(Blackfast)	2	61	Ø56 × Ø19 × 15L_Bushing	2
19	Axle for Slide Wheel(Blackfast)	2	62	Ø56 × Ø19 × 21L_Bushing	2
22	Aluminum Track	2	63	Pedal (L)	1
23	6005_Bearing	2	64	Pedal (R)	1
24	6003_Bearing	4	65	Slide Wheel Cover	2
25	Axle for Idler Wheel	1	66	Ø42 × Ø19 × 15L_Bushing	4
27	Belt	1	67	Pedal Bushing	4
28	Flywheel	1	68	Bolt Access Cap	1
29	Magnet	1	69	Front Handle Bar Cover (L)	1
30	Handgrip Foam	2	69~1	Rear Handle Bar Cover (L)	1
31	Steel Cable	1	70	Front Handle Bar Cover (R)	1
35	Console Assembly	1	70~1	Rear Handle Bar Cover (R)	1
36	1600m/m_Computer Cable	1	73	1/4" × UNC20 × 3/4" _Hex Head Bolt	4
37	450m/m_DC Power Cord	1	74	5/16" × UNC18 × 15L_Hex Head Bolt	8
38	Gear Motor	1	75	5/16" × UNC18 × 15L_Hex Head Bolt	2
39	200m/m_Sensor W/Cable	1	76	5/16" × UNC18 × 1-3/4" _Hex Head Bolt	6
40	800m/m_Handpulse W/Cable Assembly	2	77	3/8" × UNC16 × 3" _Carriage Bolt	2
41	Power Adaptor	1	78	3/8" × UNC16 × 27L_Carriage Bolt	1
42	Console Mast Cover (L)	1	79	M8 × P1.25 × 25L_Socket Head Cap Bolt	2
43	Console Mast Cover (R)	1	80	5/16" × UNC18 × 15L_Button Head Socket Bolt	6
44	Transportation Wheel	2	80~1	5/16" × UNC18 × 15L_Button Head Socket Bolt	2
46	Round End Cap	2	82	M5 × P0.8 × 15L_Phillips Head Screw	4
47	Slide Wheel , Urethane	2	83	M5 × P0.8 × 10L_Phillips Head Screw	10



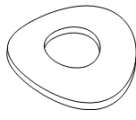
84	M5 × P0.8 × 10L_Phillips Head Screw	4	105~1	5/16" × 23 × 3T_Flat Washer	4
85	∅5 × 19L_Tapping Screw	9	107	Sleeve	1
85~1	∅5 × 19L_Tapping Screw	4	108	M8 × P1.25 × 130L_J Bolt	1
86	∅3.5 × 16L_Sheet Metal Screw	9	109	M8 × P1.25 × 20L_Carriage Bolt	1
87	∅3.5 × 12L_Sheet Metal Screw	8	111	∅8 × 1.5T_Split Washer	6
88	∅3 × 20L_Tapping Screw	4	112	∅10 × 23 × 1.5T_Curved Washer	2
89	∅25_C Ring	1	113	∅8 × 23 × 1.5T_Curved Washer	6
90	3/8" × UNC16 × 7T_Nyloc Nut	1	114	Woodruff Key	2
91	5/16" × UNC18 × 7T_Nyloc Nut	6	115	13/14m/m_Wrench	1
92	M8 × P1.25 × 7T_Nyloc Nut	1	116	12m/m_Wrench	1
93	M8 × P1.25 × 9T_Nyloc Nut	1	118	Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver	1
94	1/4" × UNC20 × 8T_Nyloc Nut	4	119	∅8 × 16 × 1T_Flat Washer	1
96	3/8" × UNC16 × 12.5T_Cap Nut	2	120	∅5 × 16 × 1.5T_Flat Washer	1
97	3/8" -UNF26 × 4T_Nut	2	134	M6 × P1.0 × 15L_Phillips Head Screw	4
98	3/8"-UNF26 × 11T_Nut	2	135	Oval End Cap	2
99	3/8" × UNC16 × 7T_Nut	2	136	Round Cap	8
102	∅8.7 × ∅20 × 1.5T_Flat Washer	2	137	C Ring	2
103	∅8 × ∅35 × 1.5T_Flat Washer	2	138	Sleeve	2
104	∅8.5 × 26 × 2.0T_Flat Washer	2	139	Pedal Arm(R)	1
104~1	∅8.7 × ∅20 × 1.5T_Flat Washer	2	142	5/16" × 15L_Hex Head Bolt	4
105	∅8 × 23 × 1.5T_Flat Washer	11	143	Handgrip End Cap	2

## Checklist

### Step 1



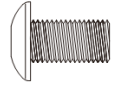
#104-1  $\varnothing$  8.7 × 20 × 1.5T Flat Washer (2pcs)



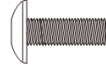
#112. 3/8" × 23 × 1.5T Curved Washer (2pcs)



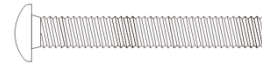
#96. 3/8" Cap Nut (2pcs)



#80-1 5/16" × 15m/m Button Head Socket Bolt (2pcs)



#82. M5 × 15m/m Phillips Head Screw (4pcs)



#77. 3/8" × 3" Carriage Bolt (2pcs)

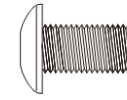
### Step 2



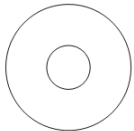
#84. M5 × 10m/m Phillips Head Screw (4pcs)



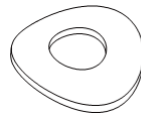
#111. 5/16" × 1.5T Split Washer (6pcs)



#80. 5/16" × 15m/m Button Head Socket Bolt (6pcs)

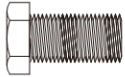


#105. 5/16" × 23 × 1.5T Flat Washer (4pcs)

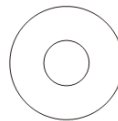


#113. 5/16" × 23 × 1.5T Curved Washer (2pcs)

### Step 3



#74. 5/16" × 15m/m Hex Head Bolt (2pcs)



#102.  $\varnothing$  8.7 × 20 × 1.5T Flat Washer (2pcs)

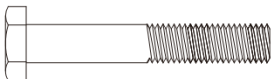
### Step 4



#113. 5/16" × 23 × 1.5T Curved Washer (4pcs)



#91. 5/16" × 7T Nyloc Nut (6pcs)

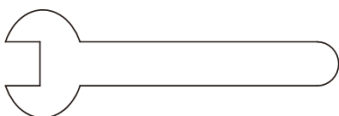


#76. 5/16" × 1-3/4" Hex Head Bolt (6pcs)

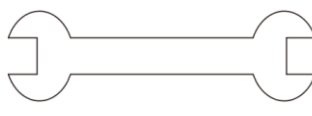


#87.  $\varnothing$ 3.5 × 12m/m Sheet Metal Screw (8pcs)

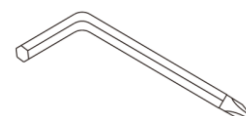
### Tools



#116. 12 mm Wrench (1pcs)



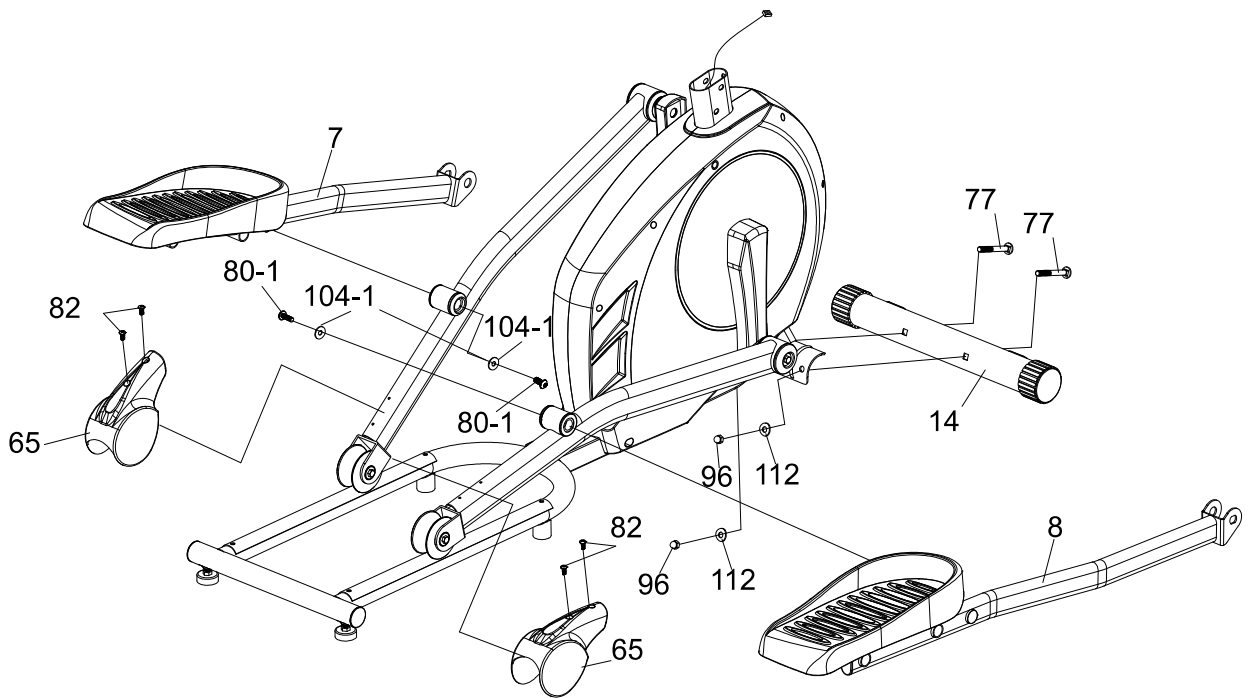
#115. 13 & 14 mm Wrench (1pcs)



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

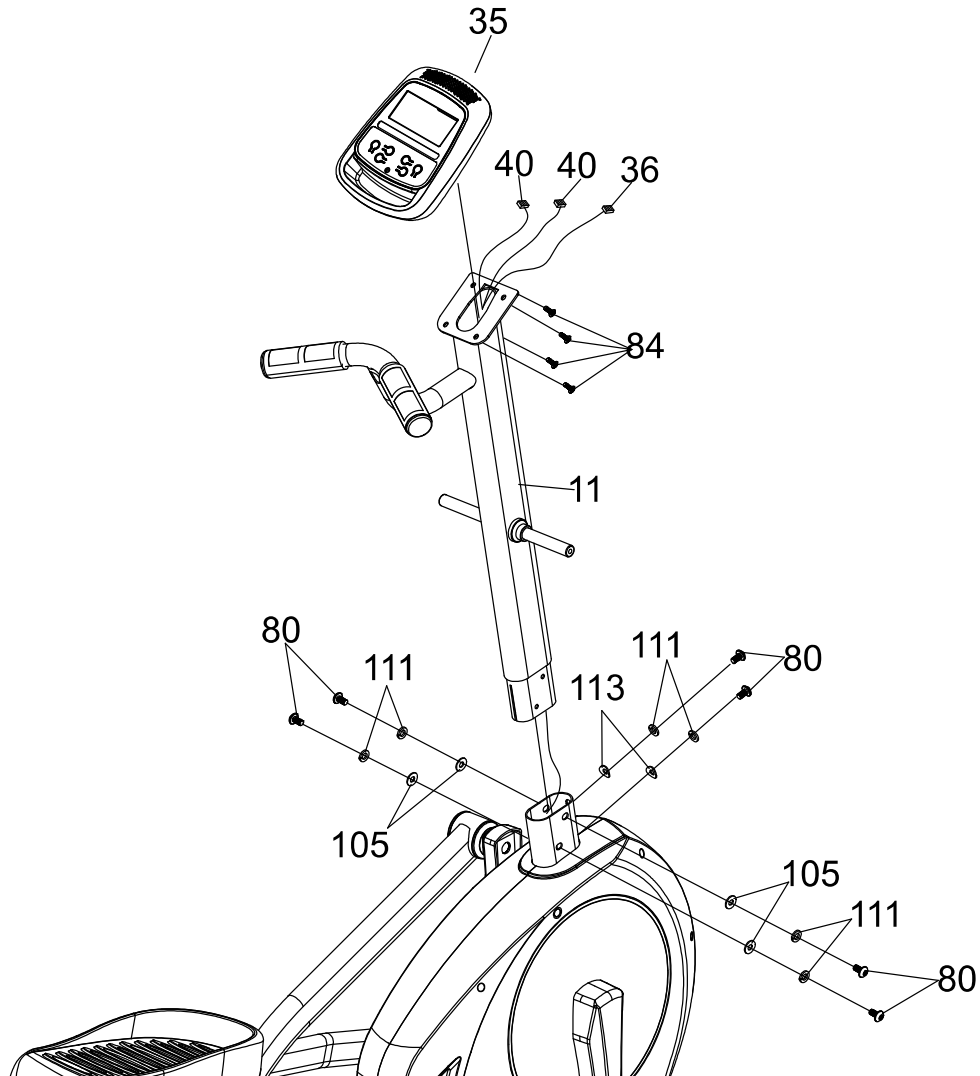
## Assembly instruction

### Step 1 Front Stabilizer and Connecting Arm Assembly



1. Install the Front Stabilizer (14) on the front stabilizer holding plate at the bottom of the main frame with the transportation wheels facing forward and secure them with 2pcs of 3/8" × 3" Carriage Bolts (77), 2pcs of 3/8" × 23m/m × 1.5T Curved Washers (112) and 2pcs of 3/8" Cap Nuts (96) by using 13.14m/m Wrench (115).
2. Secure 2pcs slide wheel cover (65) on left and right pedal arm (5) with four M5 × 15m/m Phillips Head Screws (82) by using Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (118).
3. Insert the shaft on left connecting arm (7) to the bushing on left pedal arm (5) and secure with 1pcs 5/16" × 15m/m Button Head Socket Bolt (80-1) together with 1pcs Ø8.7 × 20 × 1.5T Flat Washer (104-1) by using Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (118). Do it the same way for right connecting arm (8) and right pedal arm (5).

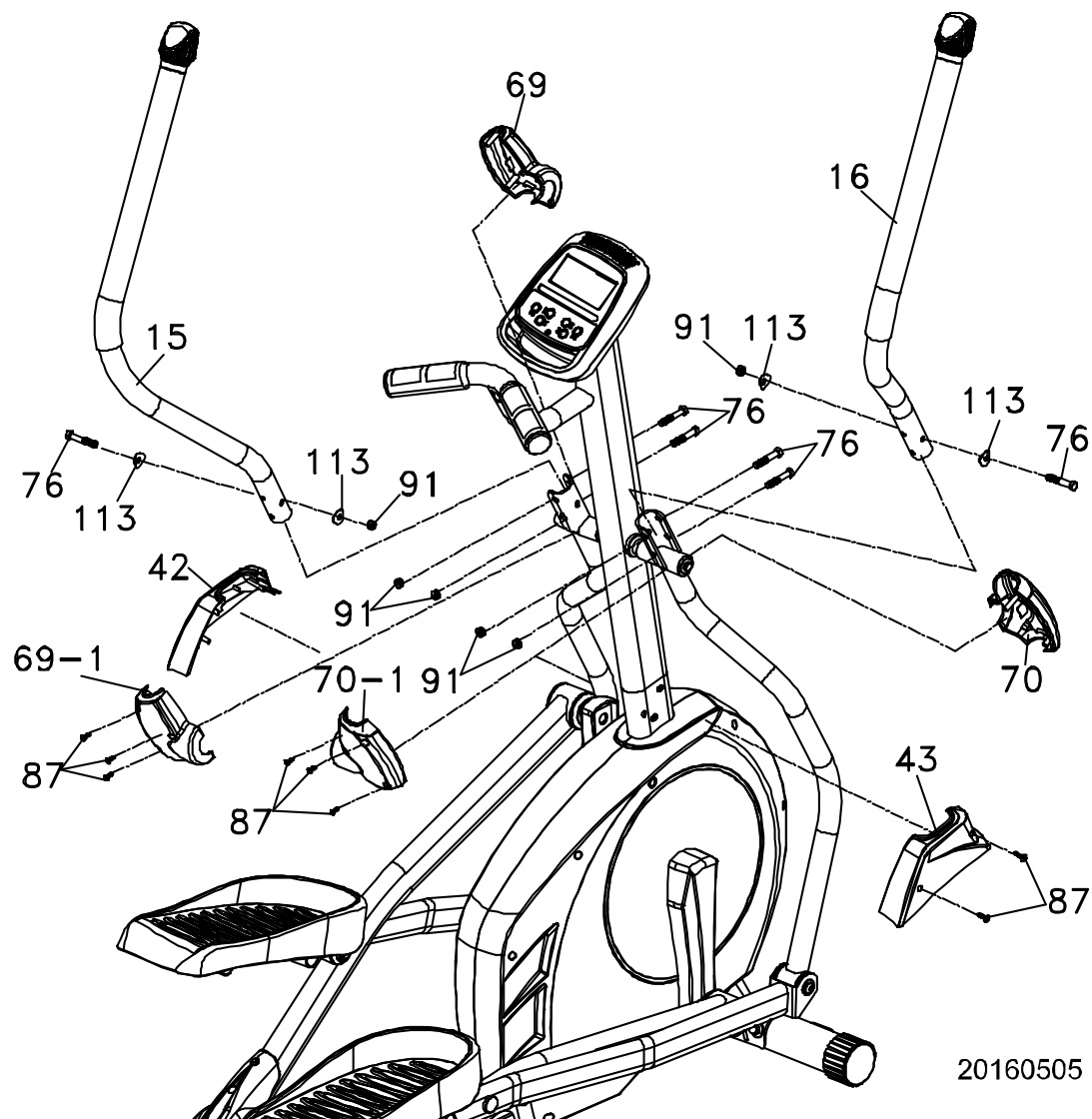
## Step 2 Console Mast Assembly



1. Use cable tie to guide the 1150m/m Computer Cable(36) through Console Mast(11) and then pull out of the console holding plate, and Insert the console mast into main frame and secure with 6pcs of 5/16" × 15m/m Button Head Socket Bolts (80), 6pcs of 5/16" × 1.5T Split Washers (111), 4pcs of 5/16" × 23m/m × 1.5T Flat Washers (105) and 2pcs of 5/16" × 23m/m × 1.5T Curved Washers (113) by using Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (118) .
2. Take off the cable tie which ties the Computer Cable (36) and plug in the connectors of the Computer cable and the two Handpulse W/Cable Assemblies (40) on the Console. Secure the Console on the Console Assembly (35) with 4pcs of M5 × 10m/m Phillips Head Screws (84) by using Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (118). Pay attention to Avoiding scratching the cables.



#### Step 4 Connecting Arm Assembly



1. Connect the Swing Arm (L) (15) to the left Lower Handle Bar and connect the Swing Arm (R) (16) to the right Lower Handle Bar, and secure them with 6pcs of 5/16" × 1-3/4" Hex Head Bolts (76), 4pcs of 5/16" × 23m/m × 1.5T Curved Washers(113) and 6pcs of 5/16" × 7T Nyloc Nuts (91) by using 12m/m Wrench(116) 13.14m/m Wrench (115).
2. Put the Front Handle Bar Cover (L) (69) and the Rear Handle Bar Cover (L) (69~1) together on the left Handle Bar and secure with 3pcs of Ø3.5 × 12m/m Sheet Metal Screws (87) by using Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver(118). Repeat the same procedure for the right side.
3. Connect the Console Mast Cover (L)(42) and the Console Mast Cover (R)(43) together on the Console Mast and secure with 2pcs of Ø3.5 × 12L\_Sheet Metal Screw (87) by using Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver(118).



## KEY FUNCTIONS

### START/STOP

1. Start & Pauses workouts.
2. Start body fat measurement.
3. Holding key for 3 seconds will reset all function value to be zero.

### DOWN

Decrease value of selected workout parameter: TIME, DISTANCE, etc. During the workout, it will decrease the resistance load.

### UP

Increases value of selected workout parameter. During the workout, it will increase the resistance load.

### ENTER

To input desired value or work out mode.

### RECOVERY

Press to enter into Recovery function when computer has the heart rate value. Recovery is Fitness Level 1-6 after 1 minute. F1 is the best, and F6 is the worst.

### MODE

Press to switch display form RPM to SPEED, ODO to DIST during workout.

## Workout Selection

After power-up using UP or DOWN keys to select then pressing ENTER to enter the desired mode.

There are 6 basic workout modes:

**Manual, Pre- programs, Body Fat Program, Target Heart Rate program, Heart Rate Control program and User Program.**

## FUNCTIONS

SPEED	Display current training speed. Maximum speed is 99.9 KM/H or MILE/H.
RPM	Display current rotation per minute.
TIME	Accumulate the workout time from 00:00 to 99:59. Or users can preset the target time they want.
DISTANCE	Accumulate the workout distance form 0.00 up to 999.9 KM or Mile. Or users can preset the target distance they wan to reach.
ODO	Display the total accumulated distance from 0.0 to 999.9KM or Mile
CALORIE	Accumulate the calories consumption from 0 to 9999. Or users can preset the target Calories they want to consume.
HEART RATE	Display the current heart rate in beats per minute.
TARGET H.R.	Users can preset their Target Heart Rate.
PROGRAM	There are 24 different programs to choose for training.
LEVEL	The program has 24 levels loading and 8 bars in each column. Each column represents 1 minute workout (without the change of time value) and each bar represents 3 levels loading.
MUSIC	There is an audio-input port on the top of the monitor, user can connect the MP3 to the Audio-input, and turn on the MP3, it will be playing music.

### **Workout Parameters**    TIME / DISTANCE / CALORIES / AGE / TARGET HEART RATE

#### Setting Workout Parameters

After selecting desired workout mode: Manual, Pre-set Programs, Body Fat, Target Heart Rate, Heart Rate Control and User Program. You may pre-set several workout parameters for desired results.

**Note:** Some parameters are not adjustable in certain programs. Time and Distance can not be set up at the same time.

Once a program has been selected, pressing ENTER, will make "Time" parameter flash. Using UP OR DOWN KEY you may select desired time value. Press ENTER KEY to input value.

Flashing prompt will move to the next parameter. Continue use of UP OR DOWN KEY. Press START/STOP to start workout.



## More About Workout Parameters

Field	Setting Range	Default Value	Increment/ Decrement	Description
<b>Time</b>	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. When display is 0:00, Time will count up. 2. When time is 1:00-99:00, It will count down to 0.
<b>Distance</b>	0.00~999.0	0.00	±1.0	1. When display is 0.0, Distance will count up. 2. When Distance is 1.0~999.0, it will count down to 0.
<b>Calories</b>	0~9995	0	±5	1. When display is 0, Calories will count up. 2. When Calories is 5~9995, it will count down to 0.
<b>Age</b>	10~99	30	±1	Target HR will be based on Age. When Heart Rate exceeds Target H.R, the number of Heart Rate will flash
<b>Pulse</b>	60~220	90	±1	Setting Parameters for Target heart rate

## Program Operation

### Manual (P1)



Selecting “Manual” using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY.

1st parameter “Time” will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

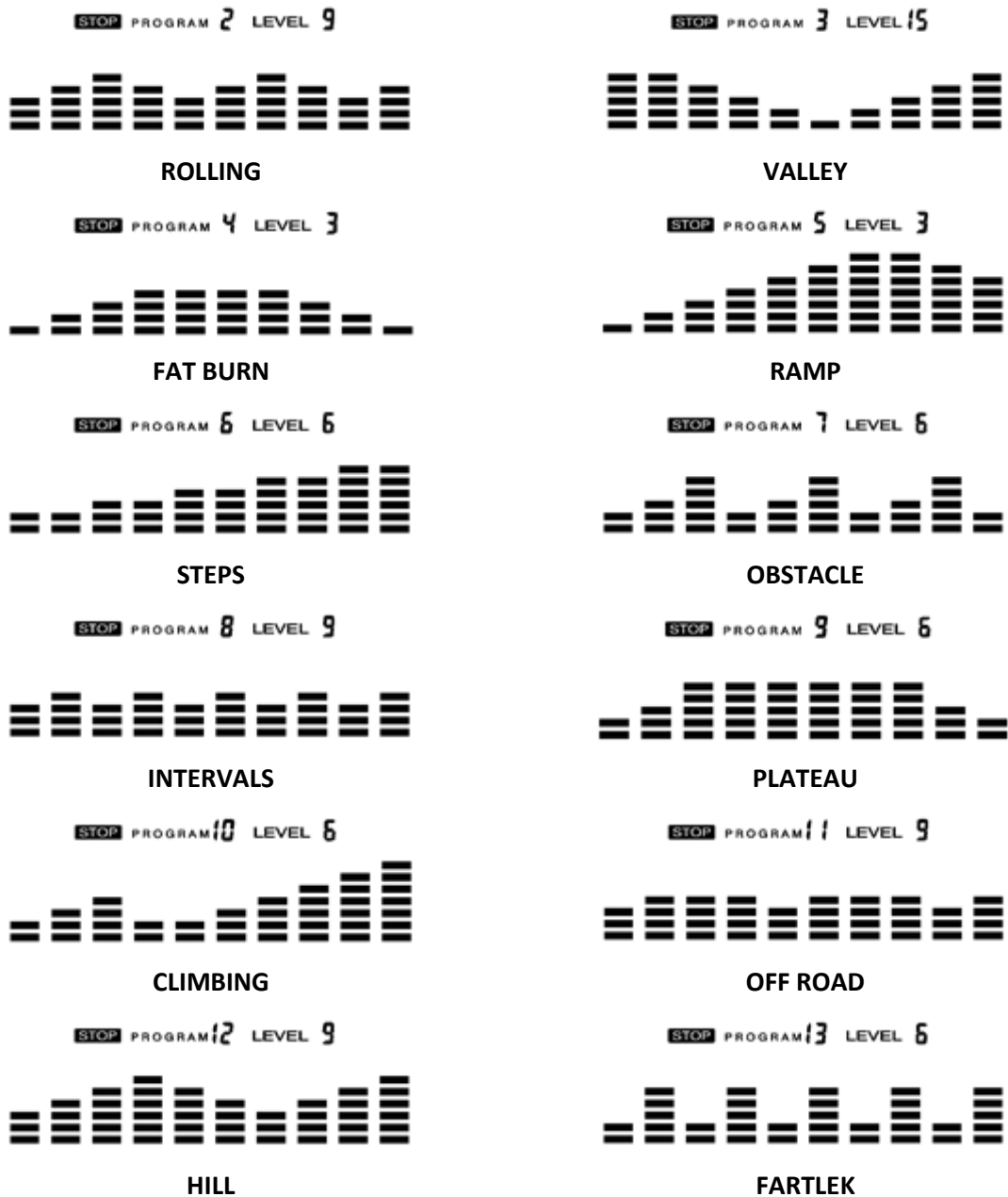
**\*\* (If user sets up the target time to workout, then the next parameter of Distance can not be adjusted)**

Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

**Note:** One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout parameter.

## Pre-programs (P2~P13)

### Program profile



There are 12 program profiles ready for use : ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, STEPS, OBSTACLE, INTERVALS, PLATEAU, CLIMBING, OFF ROAD, HILL and FARTLEK. All program profiles have 24 levels of resistance.

## Setting Parameters for Pre-programs

Selecting one of pre-programs using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY.

1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

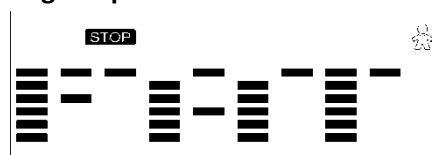
## Workout in any pre-program

Users can exercise with different level of loading in different intervals as the profiles flash. Users may exercise in any desirous of resistance level adjusting by UP/DOWN keys during the workout.

**Note:** If user sets up the target time to workout, then the next parameter of Distance can not be adjusted. One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START KEY to continue the other unfinished parameter will continue counting down.

## BODY FAT PROGRAM

### Program profile



### Setting Data for Body Fat

Selecting "BODY FAT Program" using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER.

"Male" will flash so Gender can be adjusted using UP OR DOWN KEY, press ENTER to save gender & move to next data.

"175" of Height will flash so Height can be adjusted to use UP OR DOWN KEY, press ENTER KEY save value & move to next data.

" 75 "of Weight will flash so Weight can be adjusted to use UP OR DOWN KEY, press ENTER KEY to save vale & move to next data.

"30" of Age will flash so Age can be adjusted using UP OR DOWN KEY, press ENTER to save value.

Press START/STOP to start measurement, please also grasp hand pulse grips.

After 15 seconds the display will show out Body Fat %, BMR, BMI & BODY TYPE.

### **Note:** Body Types:

There are 9 body types divided according to the FAT% calculated. Type 1 is from 5% to 9%. Type 2 is from 10% to 14%. Type 3 is from 15% to 19%. Type 4 is from 20% to 24%. Type 5 is from 25% to 29%. Type 6 is from 30% to 34%. Type 7 is from 35% to 39%. Type 8 is from 40% to 44%. Type 9 is from 45% to 50%.

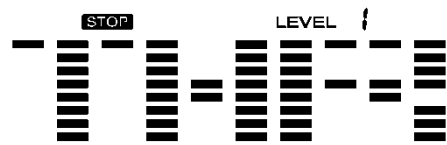
BMR: Basal Metabolism Ratio

BMI: Body Mass Index

**Press START/STOP KEY to return the main Display.**

## TARGET HEART RATE Program

### Program profile



### Setting Parameters for TARGET H.R

Selecting "TARGET H.R." using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY.

1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

**\*\* (If user sets up the target time to workout, then the next parameter of Distance can not be adjusted)**

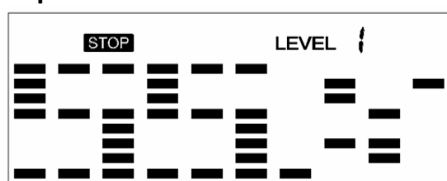
Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

**Note:** If Pulse is above or below ( $\pm 5$ ) the setting TARGET H.R, the computer will adjust the resistance load automatically. It will check Every 10 seconds approx. 1 level load will increase or decrease (Note: each resistance load represents 3 levels of loading).when the heart rate signal disappeared, the computer will keep the resistance load constant for 60s, then it will decrease the resistance load 1 level per 10s.

One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START/STOP to continue the workout to reach unfinished workout parameter.

## HEART RATE CONTROL Program

### Program profile



There are 4 selection for target pulse:

HRC - 55% TARGET H.R= 55% of (220-AGE)

HRC - 65% TARGET H.R= 65% of (220-AGE)

HRC - 75% TARGET H.R= 75% of (220-AGE)

HRC - 85% TARGET H.R= 85% of (220-AGE)

### Setting Parameters for HEART RATE CONTROL

Selecting "One of Heart Rate Control Program ." using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY. 1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

**\*\* (If user sets up the target time to workout, then the next parameter of Distance can not be adjusted)**

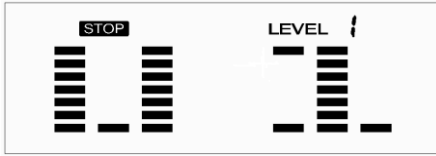
Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

**Note:** If Pulse is above or below ( $\pm 5$ ) the setting TARGET H.R. the computer will adjust the resistance load automatically. It will check Every 10 seconds approx. 1 level load will increase or decrease (Note: each resistance load represents 3 levels of loading).when the heart rate signal disappeared, the computer will keep the resistance load constant for 60s, then it will decrease the resistance load 1 level per 10s.

One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START/STOP KEY to continue the workout to reach unfinished workout parameter.

## User Program

### Program profile



4 User program allow user to set their own program that can be used immediately.

### Setting Parameters for User Program

Selecting user using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY.

1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

**\*\* (If user sets up the target time to workout, then the next parameter of Distance can not be adjusted)**

Continue through all desired parameters.

After finished set up desired parameter, the level 1 will flash, use UP OR DOWN KEY to adjust then pressing ENTER until finished. (There are 10 times total). Press START/STOP to start workout.

**Note:** One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START/STOP KEY to continue the workout to reach unfinished workout parameter.

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



## **Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,**

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

Ihr ENERGETICS - Team

## **Produktsicherheit**

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

## **Wichtige Sicherheitsvorschriften für alle Fitnessgeräte im Heimbereich**

- Dieses Fitnessgerät sollte weder im Freien noch in feuchten Räumen benutzt oder aufbewahrt werden.
- Bevor Sie mit dem Training mit Ihrem Fitnessgerät starten, lesen Sie bitte sorgfältig die Bedienungsanleitung.
- Bitte bewahren Sie die Anleitung auf, falls eine Reparatur notwendig ist oder Sie Ersatzteile benötigen.
- Dieses Fitnessgerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz gedacht.
- Konsultieren Sie vor Trainingsbeginn Ihren Arzt, er kann Sie beraten, welche Art des Trainings und welche Belastung für Sie geeignet sind.
- Achtung: Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen.
- Achtung: Der Sicherheitsstand Ihres Fitnessgerätes kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Schaden oder Verschleiß überprüft wird.
- Für ein sicheres und effektives Training folgen Sie bitte den Hinweisen in der Trainingsanleitung.
- Beginnen Sie erst mit dem Training, nachdem Sie sichergestellt haben, dass das Fitnessgerät korrekt aufgebaut, eingestellt und kontrolliert ist.
- Starten Sie immer mit einer Aufwärm-Phase.
- Verwenden Sie nur die der Lieferung beigelegten ENERGETICS Originalteile (siehe Check-Liste).
- Gehen Sie beim Aufbau des Geräts exakt nach der Montageanweisung vor.
- Verwenden Sie nur geeignetes Werkzeug für die Montage und lassen Sie sich ggf. von einer zweiten Person helfen.
- Stellen Sie das Gerät auf einem ebenen, rutschfesten Untergrund auf, um Instabilität, Geräusche und Vibrationen zu vermeiden. Um den Boden vor Beschädigung zu schützen, legen Sie eine Matte unter das Gerät.
- Stellen Sie bei allen verstellbaren Teilen sicher, dass die Maximalpositionen, in die sie verstellt werden können, richtig eingestellt sind.
- Schrauben Sie vor dem Training alle verstellbaren Teile fest, um eine Lockerung während des Trainings zu vermeiden.
- Das Fitnessgerät ist für das Training erwachsener Personen konzipiert. Stellen Sie sicher, dass eine Nutzung des Gerätes von Kindern nur unter Aufsicht von Erwachsenen erfolgt.

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



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



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

## Reinigung und Instandhaltung Ihres Fitnessgerätes

### Wichtig



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



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



**Täglich**



**Monatlich**



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



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



## Handhabung

### Justierung

Nach dem Aufbau kann die hintere Querstütze verstellt werden, um kleinere Unebenheiten auf dem Boden auszugleichen. Drehen Sie dazu am Verstellrad am Rand der Höhenausgleichskappen, bis die Unebenheit ausgeglichen ist.



### Transport

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

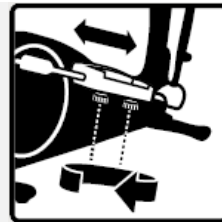


### Pedal-Einstellung (falls vorhanden)

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

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

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



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

## Anwendung

### Richtige Kleidung

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

### Trainingsintensität

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

### Widerstandsjustierung

#### Manuelle Justierung

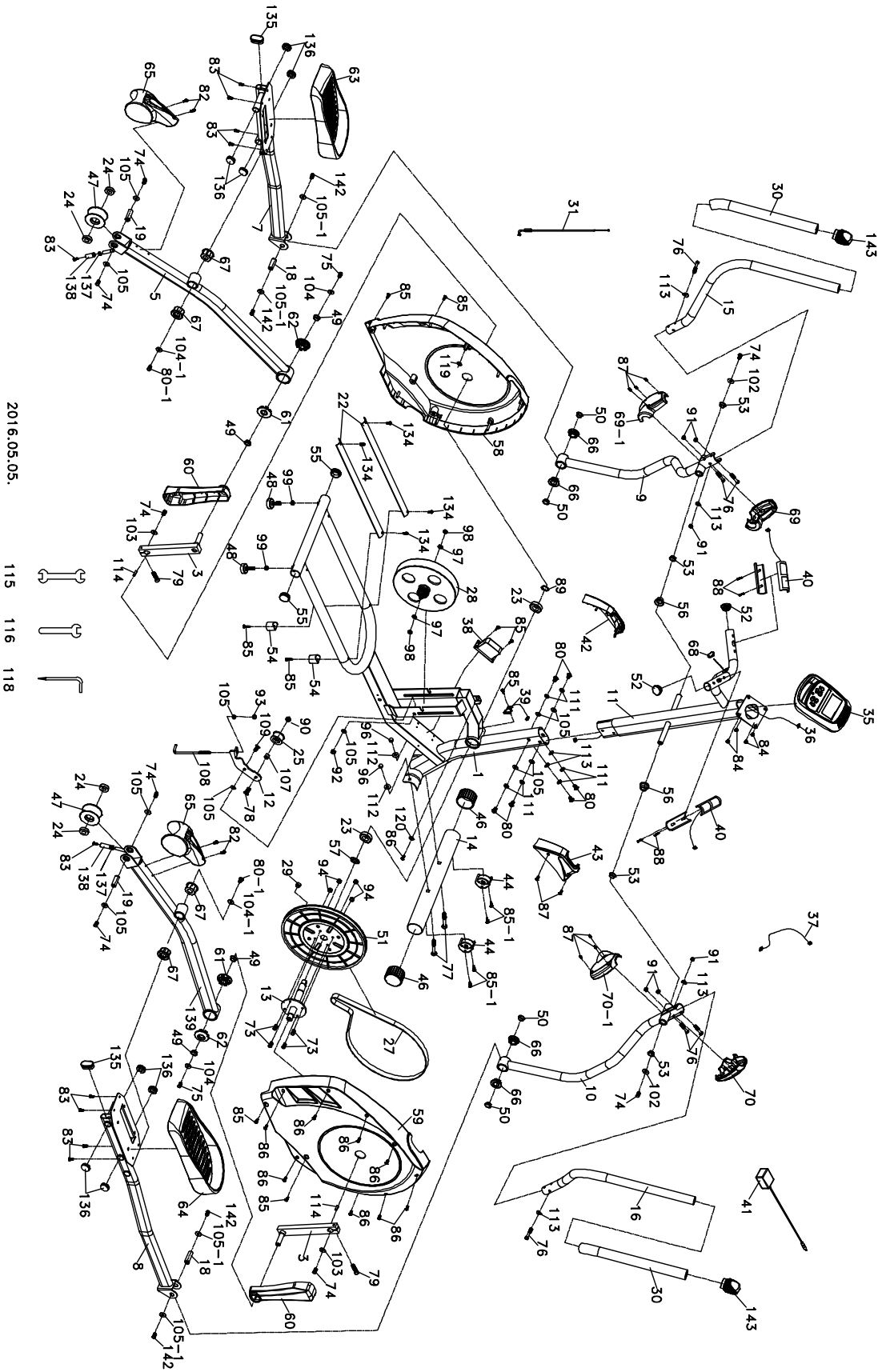
Der Widerstand kann durch Drehen des Widerstandsknopfes justiert werden. Drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen, entgegen dem Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu reduzieren.



#### Elektronische Justierung

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

# Explosionszeichnung

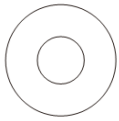


Teilleiste					
Nr.	Bezeichnung	Stk.	Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Hauptrahmen	1	48	Höhenausgleichsschraube	2
3	Kurbel	2	49	WFM-1719-12_Buchse	4
5	Pedal Arm (L)	1	50	J4FM-1719-09_Buchse	4
7	Verbindungsarm (L)	1	51	Riemenscheibe	1
8	Verbindungsarm (R)	1	52	Ø32(1.8T)_Endkappe	2
9	Untere Griffstange (L)	1	53	Buchse Griffstange unten	4
10	Untere Griffstange (R)	1	54	Gummifuß	2
11	Konsolenmast	1	55	Endkappe	2
12	Spannrolle	1	56	Distanzbuchse	2
13	Tretachse	1	57	Distanzbuchse	1
14	Querstütze vorne	1	58	Seitenverkleidung (L)	1
15	Griffstange (L)	1	59	Seitenverkleidung (R)	1
16	Griffstange (R)	1	60	Kurbelabdeckung	2
18	Bolzen	2	61	Ø56 × Ø19 × 15L_Buchse	2
19	Achse für Schieberad	2	62	Ø56 × Ø19 × 21L_Buchse	2
22	Aluminum Führung	2	63	Pedal (L)	1
23	6005_Lager	2	64	Pedal (R)	1
24	6003_Lager	4	65	Abdeckung Schieberad	2
25	Achse für Spannrolle	1	66	Ø42 × Ø19 × 15L_Buchse	4
27	Riemen	1	67	Buchse Pedalarm	4
28	Schwungrad	1	68	Abdeckkappe Handgriff fix	1
29	Magnet	1	69	Vordere Abdeckung (L)	1
30	Handgriff Überzug	2	69~1	Hintere Abdeckung (L)	1
31	Zugseil	1	70	Vodere Abdeckung (R)	1
35	Computer	1	70~1	Hintere Abdeckung (R)	1
36	1600m/m_Computerkabel	1	73	1/4" × UNC20 × 3/4" _Schraube	4
37	450m/m_DC Stromkabel	1	74	5/16" × UNC18 × 15L_Schraube	8
38	Servomotor	1	75	5/16" × UNC18 × 15L_Schraube	2
39	200m/m_Sensor mit Kabl	1	76	5/16" × UNC18 × 1-3/4" _Schraube	6
40	800m/m_Handpuls mit Kabel	2	77	3/8" × UNC16 × 3" _Schraube	2
41	Netzadapter 9V/1000mA	1	78	3/8" × UNC16 × 27L_Schraube	1
42	Konsolenmast Verkleidung (L)	1	79	M8 × P1.25 × 25L_Schraube	2
43	Konsolenmast Verkleidung (R)	1	80	5/16" × UNC18 × 15L_Schraube	6
44	Transportrolle	2	80~1	5/16" × UNC18 × 15L_Schraube	2
46	Endkappe Querstütze vorne	2	82	M5 × P0.8 × 15L_Schraube	4
47	Schieberad, Urethane	2	83	M5 × P0.8 × 10L_Schraube	10

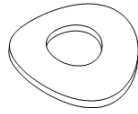
84	M5 × P0.8 × 10L_Schraube	4	105~1	5/16" × 23 × 3T_Beilagscheibe	4
85	Ø5 × 19L_Schraube	9	107	Hülse	1
85~1	Ø5 × 19L_Schraube	4	108	M8 × P1.25 × 130L_Schraube	1
86	Ø3.5 × 16L_Schraube	9	109	M8 × P1.25 × 20L_Schraube	1
87	Ø3.5 × 12L_Schraube	8	111	Ø8 × 1.5T_Federring	6
88	Ø3 × 20L_Schraube	4	112	Ø10 × 23 × 1.5T_Wellenscheibe	2
89	Ø25_Sägering	1	113	Ø8 × 23 × 1.5T_Wellenscheibe	6
90	3/8" × UNC16 × 7T_Nylon Mutter	1	114	Scheibenfeder	2
91	5/16" × UNC18 × 7T_Nylon Mutter	6	115	13/14m/m_Schraubenschlüssel	1
92	M8 × P1.25 × 7T_Nylon Mutter	1	116	12m/m_Schraubenschlüssel	1
93	M8 × P1.25 × 9T_Nylon Mutter	1	118	Kombination M5 Inbusschlüssel & Schraubenzieher	1
94	1/4" × UNC20 × 8T_Nylon Mutter	4	119	Ø8 × 16 × 1T_Beilagscheibe	1
96	3/8" × UNC16 × 12.5T_Mutter	2	120	Ø5 × 16 × 1.5T_Beilagscheibe	1
97	3/8"-UNF26 × 4T_Mutter	2	134	M6 × P1.0 × 15L_Schraube	4
98	3/8"-UNF26 × 11T_Mutter	2	135	Endkappe	2
99	3/8" × UNC16 × 7T_Mutter	2	136	Runde Kappe	8
102	Ø8.7 × Ø20 × 1.5T_Beilagscheibe	2	137	Sägering	2
103	Ø8 × Ø35 × 1.5T_Beilagscheibe	2	138	Buchse	2
104	Ø8.5 × 26 × 2.0T_Beilagscheibe	2	139	Pedal Arm(R)	1
104~1	Ø8.7 × Ø20 × 1.5T_Beilagscheibe	2	142	5/16" × 15L_Schraube	4
105	Ø8 × 23 × 1.5T_Beilagscheibe	11	143	Handgriff Endkappe	2

## Packungsinhalt

### Schritt 1



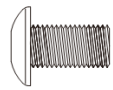
#104-1  $\varnothing 8.7 \times 20 \times 1.5T$   
Beilagscheibe (2x)



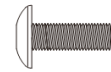
#112.  $3/8" \times 23 \times 1.5T$   
Wellenscheibe (2x)



#96.  $3/8"$   
Hutmutter (2x)



#80-1  $5/16" \times 15m/m$  Schraube(2x)



#82.  $M5 \times 15m/m$  Schraube (4x)



#77.  $3/8" \times 3"$  Schraube (2Stk.)

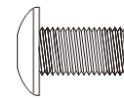
### Schritt 2



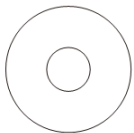
#84.  $M5 \times 10m/m$   
Schraube (4x)



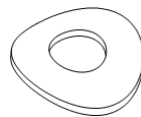
#111.  $5/16" \times 1.5T$   
Sicherungsring (6x)



#80.  $5/16" \times 15m/m$   
Schraube (6x)

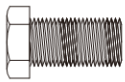


#105.  $5/16" \times 23 \times 1.5T$  Beilagscheibe (4x)



#113.  $5/16" \times 23 \times 1.5T$  Wellenscheibe (2x)

### Schritt 3

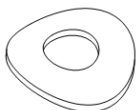


#74.  $5/16" \times 15m/m$  Schraube (2x)



#102.  $\varnothing 8.7 \times 20 \times 1.5T$  Beilagscheibe (2x)

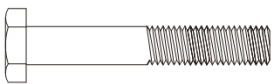
### Schritt 4



#113.  $5/16" \times 23 \times 1.5T$  Wellenscheibe (4x)



#91.  $5/16" \times 7T$  Mutter (6x)

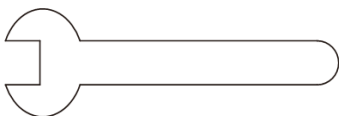


#76.  $5/16" \times 1-3/4"$  Schraube (6x)

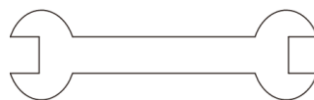


#87.  $\varnothing 3.5 \times 12m/m$  Schraube (8x)

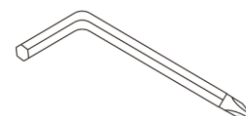
### Werkzeug



#116. 12 mm Schraubenschlüssel (1x)



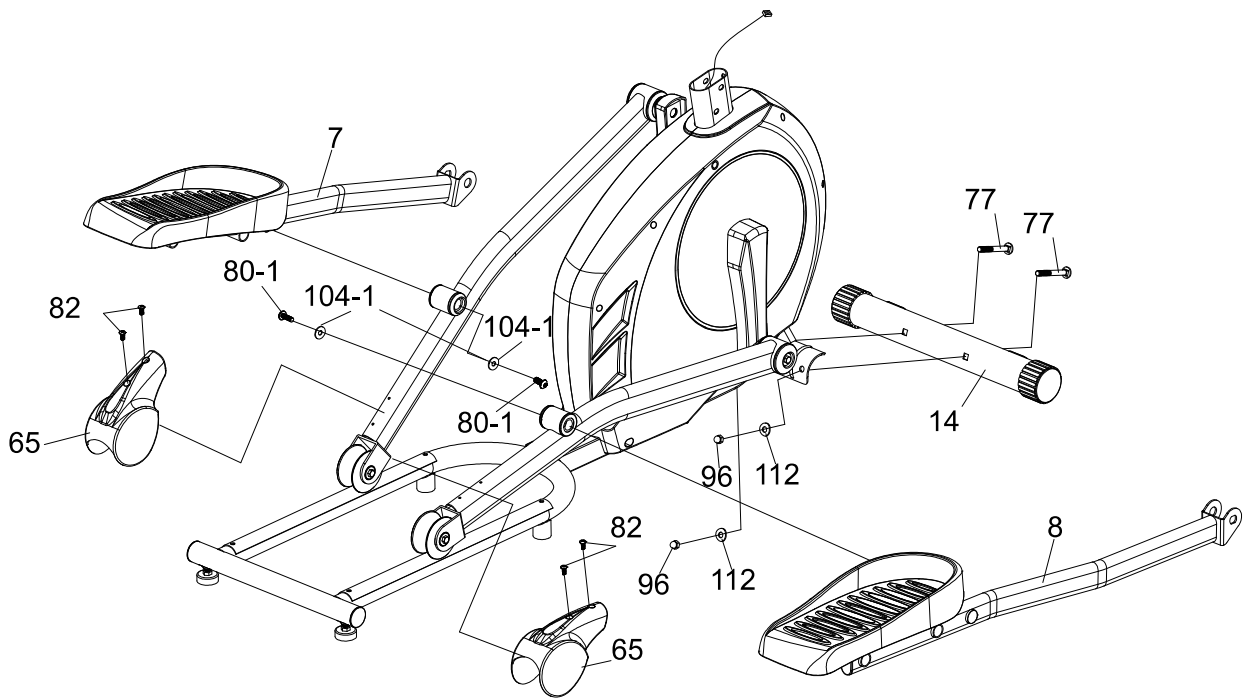
#115. 13 & 14 mm Schraubenschlüssel  
(1x)



#118. Kombination 5mm Inbusschlüssel  
& Schraubenzieher (1x)

## Montageanleitung

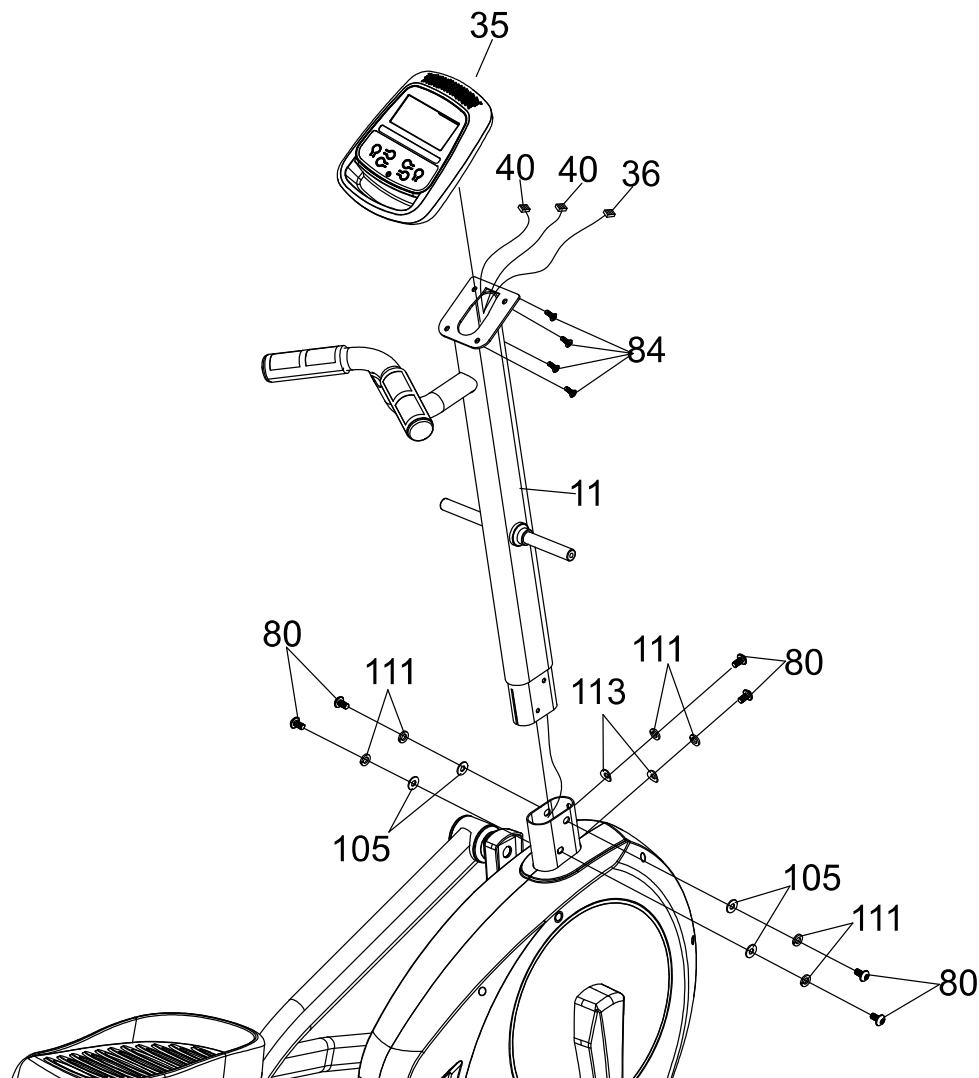
### Schritt 1 Montage vorderer Standfuß und Pedalstangen



1. Befestigen Sie die vordere Querstütze (14) vorne am Hauptrahmen. Benutzen Sie dazu die beiden Schrauben (77), zwei Wellenscheiben (112) sowie zwei Hutmuttern (96). Achten Sie darauf, dass die Transportrollen dabei nach vorne zeigen.
2. Befestigen Sie die beiden Rollenabdeckungen (65) am linken und rechten Pedalarm (5) mit vier Kreuzschrauben (82).
3. Schieben Sie den Schaft der linken Pedalstange (7) in die Buchse des linken Pedalarms (5) und befestigen Sie ihn mit Inbusschraube (80-1) und Beilagscheibe (104-1). Wiederholen Sie den Vorgang auf der rechten Seite.

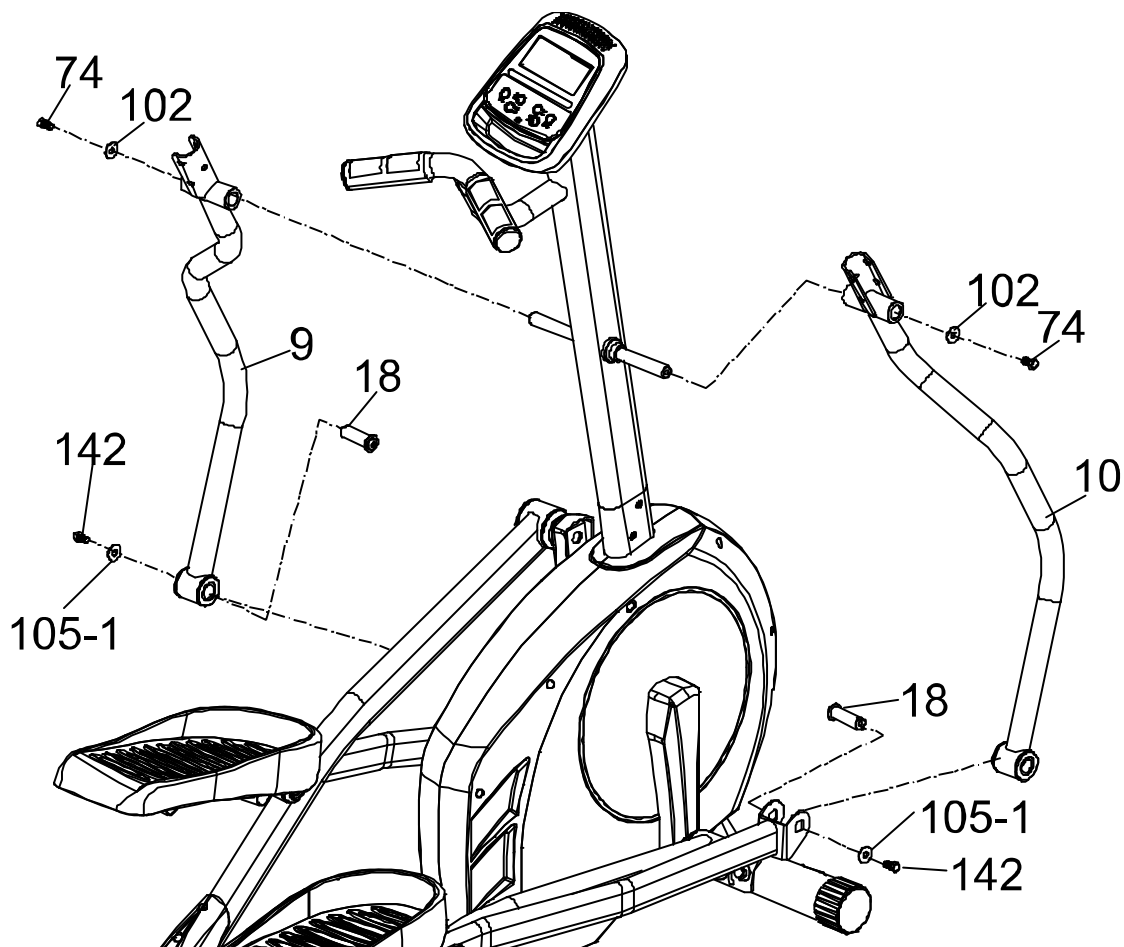
**TIPP:** Befestigen Sie die Schraubverbindungen nur locker und ziehen Sie sie erst am Ende fest, um so Verspannungen beim Zusammenbau zu vermeiden. Fetten Sie alle beweglichen Teile vor dem Zusammenbau ein, damit vermeiden Sie Knarzgeräusche und sorgen für einen geschmeidigen Bewegungsablauf.

## Schritt 2 Montage Konsolenmast



1. Führen Sie das Computerkabel (36) mit Kabelbindern durch den Konsolenmast (11) und ziehen Sie es durch die Computerhalterungsplatte. Schieben Sie den Konsolenmast in den Hauptrahmen und befestigen Sie ihn mit 6 Stk. Inbusschraube (80), 6 Stk. Sicherungsring (111), 4 Stk. Beilagscheibe (105) und 2 Stk. Wellenscheibe (113).
2. Entfernen Sie die Kabelbinder vom Computerkabel (36) und verbinden Sie das Computerkabel und die beiden Handpuls kabel (40) mit dem Computer. Montieren Sie den Computer mit vier Kreuzschrauben (84).  
Achten Sie darauf, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden.

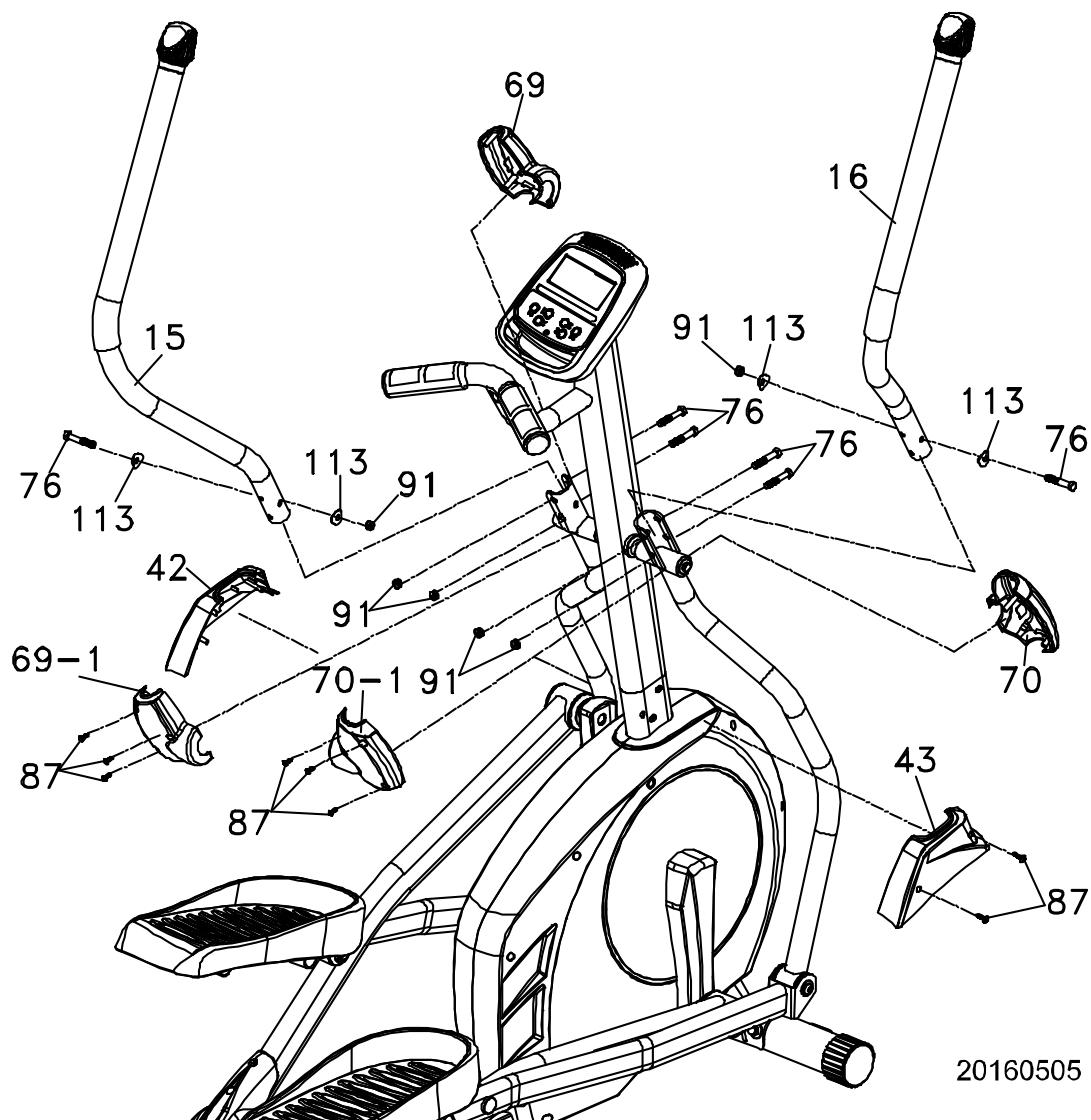
### Schritt 3 Montage untere Griffstange



1. Montieren Sie die linke untere Griffstange (9) am Schaft vom Konsolenmast (11). Verwenden Sie dazu Schraube (74) und Beilagscheibe (102). Wiederholen Sie den Vorgang auf der rechten Seite.
2. Lösen Sie beide Achsen (18) vom linken und rechten Verbindungsarm. Befestigen Sie nun Verbindungsarm und untere Griffstange mit jeweils einer Achse (18), Schraube (80-1) und Beilagscheibe (105-1).



#### Schritt 4 Montage obere Griffstangen



1. Montieren Sie die beiden oberen Griffstangen (15) und (16) mit den unteren Griffstangen (9) und (10), mit 6 Stk. Schrauben (76), 4 Stk. Wellenscheiben (113) und 6 Stk. Nylonmuttern (91).
2. Montieren Sie anschließend die vordere (69) und hintere (69-1) Griffstangenverkleidung mit drei Schrauben (87). Wiederholen Sie den Vorgang auf der rechten Seite.
3. Montieren Sie die linke (42) und rechte (43) Konsolenmastverkleidung am Konsolenmast mit zwei Schrauben (87).

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



### TASTENFUNKTIONEN

#### START/STOP

1. Starten und Beenden eines Programms
2. Starten der Körperfettmessung
3. Halten Sie die Taste 3 Sekunden gedrückt, um alle Werte zurückzusetzen

#### DOWN

Verringern der ausgewählten Trainingsparameter: Zeit, Entfernung; usw. Während des Trainings kann damit der Widerstand reduziert werden

#### UP

Erhöhung der ausgewählten Trainingsparameter. Während des Trainings wird damit der Widerstand erhöht

#### ENTER

Bestätigen von ausgewählten Werten und Trainingsprogrammen

#### RECOVERY

Drücken Sie die Taste, um Ihre Erholungsherzfrequenz zu messen. Nach einer Minute wird ihr Fitnesslevel mit einer Note zwischen 1 und 6 angezeigt. F1 ist die beste und F6 die schlechteste Note.

#### MODE

Drücken Sie die Taste, um während des Trainings zwischen RPM und SPEED, ODO und DISTANCE zu wechseln

### Programmauswahl

Drücken Sie nach dem Einschalten die UP oder DOWN Taste um eine Auswahl zu treffen und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der ENTER Taste.

Es stehen 7 Grundprogramme zur Auswahl:

**Manual (Manuell), Pre-Programs (Trainingsprogramme), Body Fat Program (Körperfettprogramm), Target Heart Rate Program (Zielherzfrequenzprogramm), Heart Rate Control Program (Herzfrequenzgesteuertes Programm) User Program (Benutzerprogramm)**

## FUNKTIONEN

SPEED	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an. Max. Geschwindigkeit ist 99.9 KM/H oder MILE/H.
RPM	Zeigt die Umdrehungen pro Minute an.
TIME	Anzeige der Trainingszeit von 00:00 to 99:59. Der Benutzer kann die gewünschte Trainingszeit vorgeben.
DISTANCE	Anzeige der Strecke von 0.00 bis 999.9 KM oder Meilen. Der Benutzer kann die gewünschte Distanz vorgeben.
ODO	Anzeige der akkumulierten Strecke von 0.0 bis 999.9KM oder Meilen
CALORIE	Anzeige des Kalorienverbrauchs von 0 bis 9999. Der Benutzer kann den gewünschten Kalorienverbrauch vorgeben. Energieverbrauch in kcal <b>Achtung:</b> Die Kalorienanzeige dient nur als Richtwert und ist keinesfalls exakt.
HEART RATE	Anzeige der aktuellen Herzfrequenz.
TARGET H.R.	Der Benutzer kann die individuelle Ziel-Herzfrequenz vorgeben.
PROGRAM	Es stehen 24 verschiedene Trainingsprofile zur Auswahl.
LEVEL	Jedes Programm hat 24 Schwierigkeitsstufen mit 8 Balken in jeder Säule. Jede Säule zeigt 1 Minute Training an (ohne Anpassung der Trainingszeit). Jeder Balken ist in 3 Schwierigkeitsstufen unterteilt.
MUSIC	An dem Audio Eingang können Sie Ihren MP3 Player anschließen und über den eingebauten Lautsprecher Musik hören.

**Trainingsparameter**      TIME / DISTANCE / CALORIES / AGE / TARGET HEART RATE

Trainingsparameter einstellen:

Nachdem Sie das Trainingsprogramm ausgewählt haben: Manuell, Voreingestellte Programme, Körperfett Programm, Ziel-Herzfrequenz Programm, Herzfrequenz Programm und Benutzer Programm können Sie mehrere Trainingsparameter vorgeben.

**Hinweis:** In bestimmten Programmen können einige Parameter nicht vorgegeben werden. Zeit und Strecke kann nicht gleichzeitig vorgegeben werden.

Wenn Sie ein Programm gewählt haben, drücken Sie die ENTER Taste um die Einstellung der Zeit vorzunehmen. Benutzen Sie dazu die UP und DOWN Tasten und bestätigen Sie Ihre Eingabe mit ENTER.

Wiederholen Sie diesen Schritt für die Eingabe aller weiteren Parameter. Wenn Sie alle Parameter eingegeben haben, drücken Sie die START/STOP Taste um mit dem Training zu beginnen.

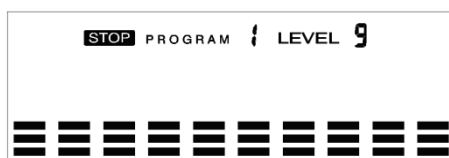
## Trainings Parameter

	Einstellbereich	Standardwert	Zunahme/ Abnahme	Beschreibung
<b>Zeit</b>	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Wenn die Anzeige 0:00 ist, zählt die Zeit aufsteigend. 2. Wenn eine Zeit zwischen 1:00-99:00 vorgegeben ist, zählt die Zeit rückwärts bis Null.
<b>Strecke</b>	0.00~999.0	0.00	±1.0	1. Wenn die Anzeige 0.0 ist, zählt die Strecke aufsteigend. 2. Wenn eine Strecke zwischen 1.0~999.0 vorgegeben ist, zählt die Strecke rückwärts bis Null.
<b>Kcal.</b>	0~9995	0	±5	1. Wenn die Anzeige 0.0 ist, werden die kcal aufsteigend gezählt. 2. Wenn ein Wert zwischen 5~9995 vorgegeben wird, zählt die Anzeige runter bis Null.
<b>Alter</b>	10~99	30	±1	Die Ziel-Herzfrequenz basiert auf dem ausgewählten Alter. Wenn der Puls die vorgegebene Ziel_Herzfrequenz übersteigt, beginnt die Herzfrequenz im Computer zu blinken.
<b>Puls</b>	60~220	90	±1	Einstellung der Herzfrequenz Parameter.

## Programmbedienung

### Manual (P1)

#### Manuelles Programm



Wählen Sie das Manual Programm mit den UP/DOWN Tasten aus und bestätigen Sie mit ENTER.

Anschließend wählen Sie die Trainingszeit durch drücken der UP/DOWN Tasten aus und bestätigen wieder mit ENTER. Danach steht der nächste Parameter zur Auswahl.

**Hinweis:** Wenn der Benutzer eine Trainingszeit vorgibt, kann keine Einstellung der Strecke vorgegeben werden.

Nach Eingabe aller Parameter drücken Sie die START/STOP Taste, um mit dem Training zu beginnen.

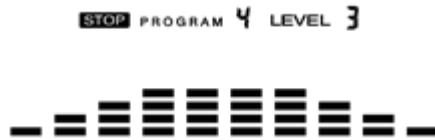
**Hinweis:** Sobald ein vorgegebener Wert Null erreicht, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch beendet. Drücken Sie die START Taste, um mit den unbeeendeten Parametern fortzufahren.

## Vorgewählte Trainingsprofile (P2~P13)

### Programmprofil



ROLLING



FAT BURN



STEPS



INTERVALS



CLIMBING



HILL



VALLEY



RAMP



OBSTACLE



PLATEAU



OFF ROAD



FARTLEK

Es stehen 12 vordefinierte Trainingsprofile zur Auswahl: ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, STEPS, OBSTACLE, INTERVALS, PLATEAU, CLIMBING, OFF ROAD, HILL and FARTLEK. Jedes Trainingsprofil ist in 24 SWiderstandsstufen skaliert.

## Einstellung der Parameter für vordefinierte Programme

Wählen Sie eines der 12 Programme mit den UP/DOWN Tasten aus und bestätigen Sie mit ENTER. Anschließend wählen Sie die Trainingszeit durch drücken der UP/DOWN Tasten aus und bestätigen abermals mit ENTER. Danach steht der nächste Parameter zur Auswahl.

**Hinweis:** Wenn der Benutzer eine Trainingszeit vorgibt, kann keine Einstellung der Strecke vorgegeben werden.

Nach Eingabe aller Parameter drücken Sie die START/STOP Taste, um mit dem Training zu beginnen.

**Hinweis:** Sobald ein vorgegebener Wert Null erreicht, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch beendet. Drücken Sie die START Taste, um mit den unbeendeten Parametern fortzufahren.

## Training im vordefinierten Programm

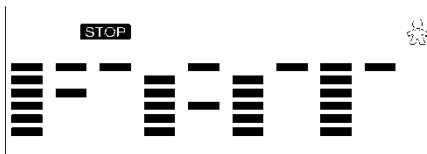
Benutzer können die Widerstandsstufe in jedem Balken verändern. Durch drücken der UP/DOWN Tasten kann während dem Training der Widerstand jederzeit angepasst werden.

**Hinweis:** Wenn der Benutzer eine Trainingszeit vorgibt, kann keine Einstellung der Strecke vorgegeben werden. Sobald ein vorgegebener Wert Null erreicht, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch beendet. Drücken Sie die START Taste, um mit den unbeendeten Parametern fortzufahren.

## BODY FAT PROGRAM

### Körperfett Programm

#### Programmprofil



Wählen Sie das BODY FAT Programm (Körperfettprogramm) mit den UP/DOWN Tasten aus bestätigen Sie mit ENTER. Sie werden durch ein blinkendes „Male“ aufgefordert, ihr Geschlecht einzugeben (male = männlich, female = weiblich). Die Auswahl erfolgt durch drücken der UP/DOWN Tasten und mit ENTER bestätigen Sie Ihre Eingabe. Anschließend können Sie mit den UP/DOWN Tasten Ihre Körpergröße in cm eingeben und bestätigen durch drücken der ENTER Taste. Nun geben Sie mit den UP/DOWN Tasten Ihr Körpergewicht in kg ein und bestätigen mit der ENTER Taste. Abschließend geben Sie Ihr Alter mit den UP/DOWN Tasten ein und bestätigen mit ENTER. Drücken Sie die START/STOP Taste, um die Körperfettmessung zu starten, erfassen Sie dazu die Handpulsensoren. Nach 15 Sekunden zeigt das Display Körperfett %, BMR, BMI & BODY TYPE (Körpertyp) an.

**Hinweis:** Körpertypen sind in 9 Stufen eingeteilt. Typ 1 (5% - 9%), Typ 2 (10%-14%), Typ 3 (15%-19%), Typ 4 (20%-24%), Typ 5 (25% - 29%), Typ 6 (30% - 34%), Typ 7 (35% - 39%), Typ 8 (40% - 44%), Typ 9 (45% - 50%).

BMR: Basale Metabolische Rate (Grundumsatz)

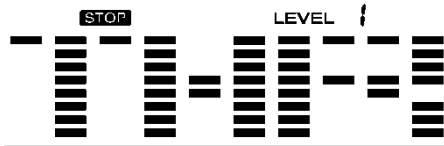
BMI: Body Mass Index

Drücken Sie die START/STOP Taste, um zum Hauptmenu zu gelangen.

## TARGET HEART RATE Program

## Ziel-Herzfrequenzprogramm

### Programmprofil



Wählen Sie das TARGET H.R. Programm (Ziel-Herzfrequenz) durch drücken der UP/DOWN Tasten aus und bestätigen Sie mit ENTER. Anschließend wählen Sie die Trainingszeit durch drücken der UP/DOWN Tasten aus und bestätigen abermals mit ENTER. Danach steht der nächste Parameter zur Auswahl.

**Hinweis:** Wenn der Benutzer eine Trainingszeit vorgibt, kann keine Einstellung der Strecke vorgegeben werden.

Nach Eingabe aller Parameter drücken Sie die START/STOP Taste, um mit dem Training zu beginnen.

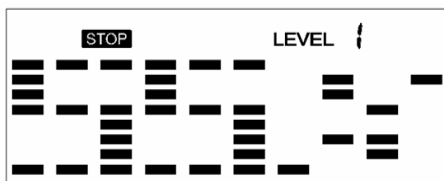
**Hinweis:** Wenn die Herzfrequenz über oder unter (+/-5 Schläge) dem eingestellten Wert liegt wird der Widerstand automatisch angepasst. Der Computer prüft alle 10 Sekunden und erhöht oder reduziert entsprechend den Widerstand um jeweils eine Stufe. Wenn kein Herzfrequenzsignal empfangen wird, bleibt der Widerstand für 60 Sekunden konstant und wird dann alle 10 Sekunden um eine Stufe gesenkt.

**Hinweis:** Sobald ein vorgegebener Wert Null erreicht, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch beendet. Drücken Sie die START Taste, um mit den unbeendeten Parametern fortzufahren.

## HEART RATE CONTROL Program

### Herzfrequenz gesteuertes Programm

#### Programmprofil



**Es gibt 4 Wahlmöglichkeiten für die Ziel-Herzfrequenz:**

HRC 55% Ziel-Herzfrequenz= 55% von (220-Alter)      HRC 65% Ziel-Herzfrequenz= 65% von (220-Alter)

HRC 75% Ziel-Herzfrequenz= 75% von (220-Alter)      HRC 85% Ziel-Herzfrequenz= 85% von (220-Alter)

Wählen Sie eines der vier HEART RATE CONTROL Programme (Herzfrequenz gesteuertes Programm) durch drücken der UP/DOWN Tasten aus und bestätigen Sie mit ENTER. Anschließend wählen Sie die Trainingszeit durch drücken der UP/DOWN Tasten aus und bestätigen abermals mit ENTER. Danach steht der nächste Parameter zur Auswahl.

**Hinweis:** Wenn der Benutzer eine Trainingszeit vorgibt, kann keine Einstellung der Strecke vorgegeben werden.

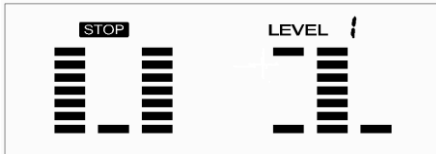
Nach Eingabe aller Parameter drücken Sie die START/STOP Taste, um mit dem Training zu beginnen.

**Hinweis:** Wenn die Herzfrequenz über oder unter (+/-5 Schläge) dem eingestellten Wert liegt, wird der Widerstand automatisch angepasst. Der Computer prüft alle 10 Sekunden und erhöht oder reduziert entsprechend den Widerstand um jeweils eine Stufe. Wenn kein Herzfrequenzsignal empfangen wird, bleibt der Widerstand für 60 Sekunden konstant und wird dann alle 10 Sekunden um eine Stufe gesenkt.

**Hinweis:** Sobald ein vorgegebener Wert Null erreicht, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch beendet. Drücken Sie die START Taste, um mit den unbeendeten Parametern fortzufahren.

## User Program Benutzerprogramm

### Programmprofil



Wählen aus vier verschiedenen Benutzer Programmen aus

Wählen Sie aus vier verschiedenen USER Programmen (Benutzer Programm) durch drücken der UP/DOWN Tasten aus und bestätigen Sie mit ENTER. Anschließend wählen Sie die Trainingszeit durch drücken der UP/DOWN Tasten aus und bestätigen abermals mit ENTER. Danach steht der nächste Parameter zur Auswahl.

**Hinweis:** Wenn der Benutzer eine Trainingszeit vorgibt, kann keine Einstellung der Strecke vorgegeben werden.

Nachdem alle Parameter eingegeben sind, können Sie mittel UP/DOWN Tasten die jeweiligen Segmente eingeben. Drücken Sie nach jeder Einstellung ENTER und Sie werden zum nächsten Segment weitergeleitet. Wenn alle 10 Segmente eingestellt wurden, drücken Sie START/STOP um mit dem Training zu beginnen.

**Hinweis:** Sobald ein vorgegebener Wert Null erreicht, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch beendet. Drücken Sie die START Taste, um mit den unbeendeten Parametern fortzufahren.



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 auditorskými společnostmi za účelem monitoring sociální odpovědnosti podniků našich dodavatelů. Další informace o BSCI naleznete na stránkách: [www.bsci-intl.org](http://www.bsci-intl.org)



### Normy a předpisy

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

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



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

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



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

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



### Směrnice č. 2011/65/EU:

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

**RoHS**

## **Vážený zákazníku,**

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

Váš tým ENERGETICS

## **Bezpečnost výrobku**

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

## **Důležité bezpečnostní pokyny pro všechna zařízení pro domácí cvičení**

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

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



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



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

## Čištění zařízení, péče o něj a údržba

### Důležité



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



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



**Denně**



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



### Přepřavování

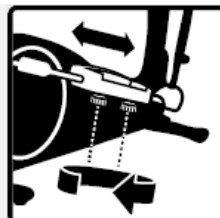
Transportní kolečka na přední příčné vzpěře dovolují snadný přesun přístroje. Naklopte jednoduše přístroj pomocí držadel řidítek dopředu, až se kolečka opřou o podlahu. Potom popojedte přístrojem na požadovanou pozici.



### Nastavení pedálů

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

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



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

## Obsluha

### Vhodný cvičební oděv

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

### Cvičební zatěž

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

### Nastavení odporu

#### Ruční nastavení

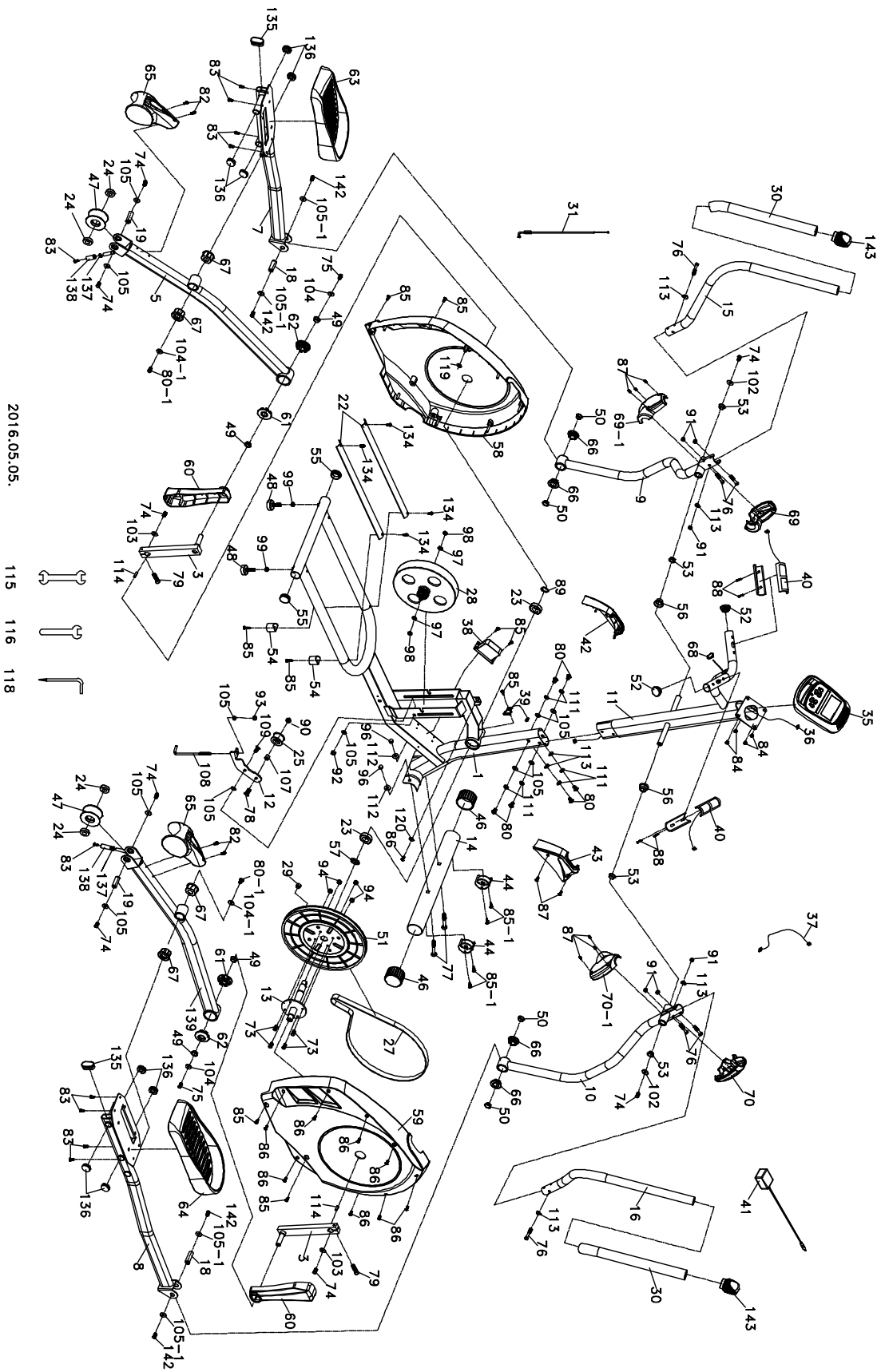
Odpor lze nastavit otočným regulátorem. Pro zvýšení odporu otáčejte regulátorem doprava, pro snížení doleva.



#### Počítačem řízené nastavení

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

# Rozvinutý výkres



2016.05.05.

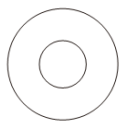
115 116 118

Seznam dílů					
Díl číslo	Popis	Kusů	Díl číslo	Popis	Kusů
1	Hlavní rám	1	44	Přepravní kolo	2
3	Sestava ramena kliky	2	46	Kulatý koncový uzávěr	2
5	Rameno pedálu (L)	1	47	Posuvné kolo, uretan	2
7	Spojovací rameno (L)	1	48	Nastavitelná podložka pro nohu	2
8	Spojovací rameno (P)	1	49	WFM-1719-12_Pouzdro	4
9	Spodní říditko (L)	1	50	J4FM-1719-09_Pouzdro	4
10	Spodní říditko (P)	1	51	Kladka pohonu	1
11	Sloupek konzoly	1	52	Ø32 (1,8T)_Uzávěr s půlkulovou hlavou	2
12	Sestava hnaného kola	1	53	Pouzdro s povrchem práškovou metalurgií	4
13	Kliková hřídel	1	54	Gumová šlapka	2
14	Přední stabilizátor	1	55	Kulatý uzávěr	2
15	Kyvné rameno (L)	1	56	Vymezovací podložka osy pedálu	2
16	Kyvné rameno (P)	1	57	Pouzdro vymezovací podložky	1
18	Hřídel (Blackfast)	2	58	Boční kryt (L)	1
19	Osa pro posuvné kolo (Blackfast)	2	59	Boční kryt (P)	1
22	Hliníková dráha	2	60	Koncový uzávěr ramena kliky	2
23	6005_Ložisko	2	61	Ø56 × Ø19 × 15L_Pouzdro	2
24	6003_Ložisko	4	62	Ø56 × Ø19 × 21L_Pouzdro	2
25	Osa pro hnané kolo	1	63	Pedál (L)	1
27	Pás	1	64	Pedál (P)	1
28	Setrvačnick	1	65	Kryt posuvného kola	2
29	Magnet	1	66	Ø42 × Ø19 × 15L_Pouzdro	4
30	Rukojeť říditka	2	67	Pouzdro pedálu	4
31	Ocelového lanko	1	68	Kryt pro přístup ke šroubu	1
35	Sestava konzoly	1	69	Přední kryt říditka (L)	1
36	1600 mm_Kabel počítače	1	69 ~ 1	Zadní kryt říditka (L)	1
37	450 mm_DC napájecí kabel	1	70	Přední kryt říditka (P)	1
38	Převodový motor	1	70~1	Zadní kryt říditka (P)	1
39	200 mm_Senzor W/Kabel	1	73	1/4" × UNC20 × 3/4" _Šroub s šestihrannou hlavou	4
40	800 mm_Sestava ruční tep vodič/kabel	2	74	5/16" × UNC18 × 15L_Šroub s šestihrannou hlavou	8
41	Napájecí adaptér	1	75	5/16" × UNC18 × 15L_Šroub s šestihrannou hlavou	2
42	Kryt sloupku konzoly (L)	1	76	5/16" × UNC18 × 1-3/4" _Šroub s šestihrannou hlavou	6
43	Kryt sloupku konzoly (P)	1	77	3/8" × UNC16 × 3" _Vratový šroub	2

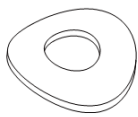
78	3/8" × UNC16 × 27L_Vratový šroub	1	104	Ø8,5 × 26 × 2,0T_Plochá podložka	2
79	M8 × P1,25 × 25L_Šroub víka s vnitřním šestihranem	2	104~1	Ø8,7 × Ø20 × 1,5T_Plochá podložka	2
80	5/16" × UNC18 × 15L_Šroub s půlkulovou hlavou	6	105	Ø8 × 23 × 1,5T_Plochá podložka	11
80~1	5/16" × UNC18 × 15L_Šroub s půlkulovou hlavou	2	105~1	5/16" × 23 × 3T_Plochá podložka	4
82	M5 × P0,8 × 15L_Šroub s křížovou hlavou	4	107	Pouzdro	1
83	M5 × P0,8 × 10L_Šroub s křížovou hlavou	10	108	M8 × P1,25 × 130L_Šroub tvaru J	1
84	M5 × P0,8 × 10L_Šroub s křížovou hlavou	4	109	M8 × P1.25 × 20L_Vratový šroub	1
85	Ø5 × 19L_Samořezný šroub	9	111	Ø8 × 1,5T_Pružná podložka	6
85~1	Ø5 × 19L_Samořezný šroub	4	112	Ø10 × 23 × 1,5T_Prohnutá podložka	2
86	Ø3,5 × 16L_Šroub do plechu	9	113	Ø8 × 23 × 1,5T_Prohnutá podložka	6
87	Ø3,5 × 12L_Šroub do plechu	8	114	Woodruffův klín	2
88	Ø3 × 20L_Samořezný šroub	4	115	13/14 mm_Klíč	1
89	Ø25_C Kroužek	1	116	12 mm_Klíč	1
90	3/8" × UNC16 × 7T_Nylonová matice	1	118	Kombinovaný nástroj imbusový klíč M5 - křížový šroubovák	1
91	5/16" × UNC18 × 7T_Nylonová matice	6	119	Ø8 × 16 × 1T_Plochá podložka	1
92	M8 × P1,25 × 7T_Nylonová matice	1	120	Ø5 × 16 × 1,5T_Plochá podložka	1
93	M8 × P1,25 × 9T_Nylonová matice	1	134	M6 × P1,0 × 15L_Šroub s křížovou hlavou	4
94	1/4" × UNC20 × 8T_Nylonová matice	4	135	Oválný koncový uzávěr	2
96	3/8" × UNC16 × 12,5T_Zavřená matice	2	136	Kulatý uzávěr	8
97	3/8" -UNF26 × 4T_Matice	2	137	C kroužek	2
98	3/8" -UNF26 × 11T_Matice	2	138	Objímka	2
99	3/8" × UNC16 × 7T_Matice	2	139	Klika pravého pedálu	1
102	Ø8,7 × Ø20 × 1,5T_Plochá podložka	2	142	5/16" × 15L_Šroub s šestihrannou hlavou	4
103	Ø8 × Ø35 × 1,5T_Plochá podložka	2	143	Koncovka držadla	2

## Kontrolní seznam

### Krok 1



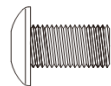
#104-1  $\varnothing$  8,7 × 20 × 1,5T Plochá podložka (2 kusy)



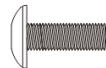
#112. 3/8" × 23 × 1,5T Prohnutá podložka (2 kusy)



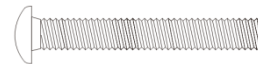
#96. 3/8" Zavřená matice (2 kusy)



#80-1 5/16" × 15 mm Šroub s půlkulovou hlavou (2 kusy)

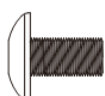


#82. M5 × 15 mm Šroub s křížovou hlavou (4 kusy)



#77. 3/8" × 3" Vratový šroub (2 kusy)

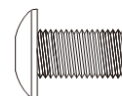
### Krok 2



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



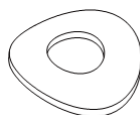
#111. 5/16" × 1,5T Pružná podložka (6 kusů)



#80. 5/16" × 15 mm Šroub s půlkulovou hlavou (6 kusů)

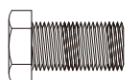


#105. 5/16" × 23 × 1,5T Plochá podložka (4 kusy)



#113. 5/16" × 23 × 1,5T Prohnutá podložka (2 kusy)

### Krok 3



#74. 5/16" × 15 mm Šroub s šestihrannou hlavou (2 kusy)



#102.  $\varnothing$  8,7 × 20 × 1,5T Plochá podložka (2 kusy)

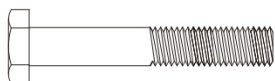
### Krok 4



#113. 5/16" × 23 × 1,5T Prohnutá podložka (4 kusy)



#91. 5/16" × 7T Nylonová matice (6 kusů)

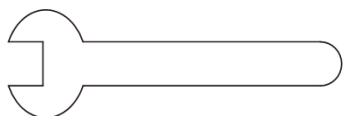


#76. 5/16" × 1-3/4" Šroub s šestihrannou hlavou (6 kusů)

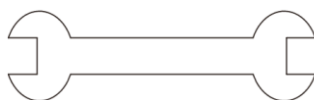


#87.  $\varnothing$ 3,5 × 12 mm Šroub do plechu (8 kusů)

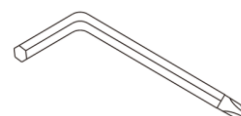
### Nářadí



#116. Klíč 12 mm (1 kus)



#115. Klíč 13 - 14 mm (1 kus)

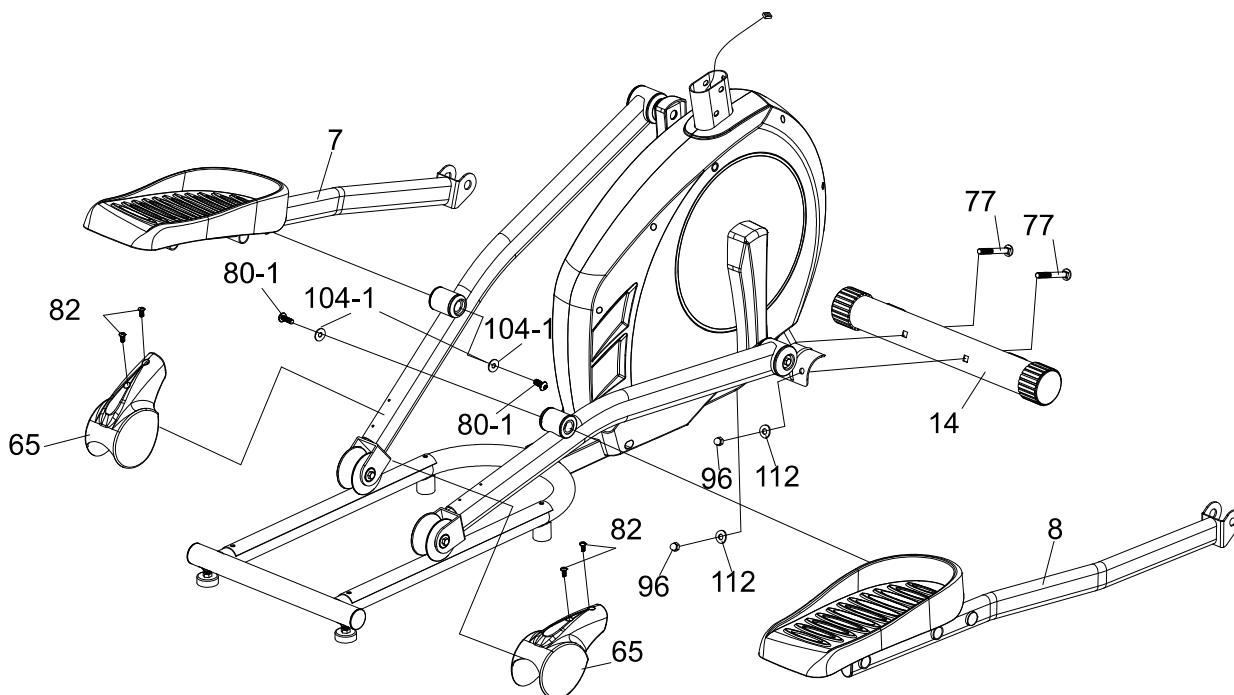


#118. Kombinovaný nástroj imbusový klíč 5 mm - křížový šroubovák (1 kus)



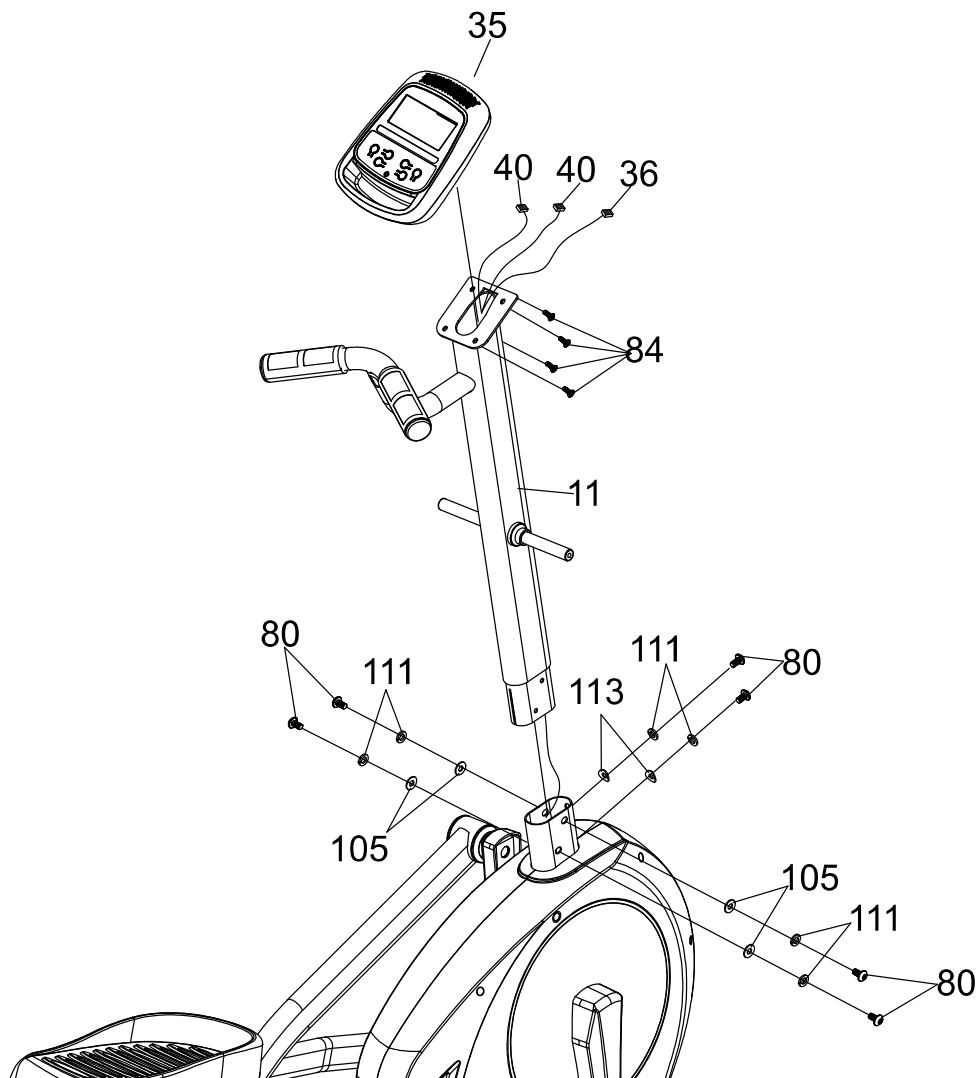
## Montážní postup

### Krok 1 Montáž předního stabilizátoru a spojovacího ramena



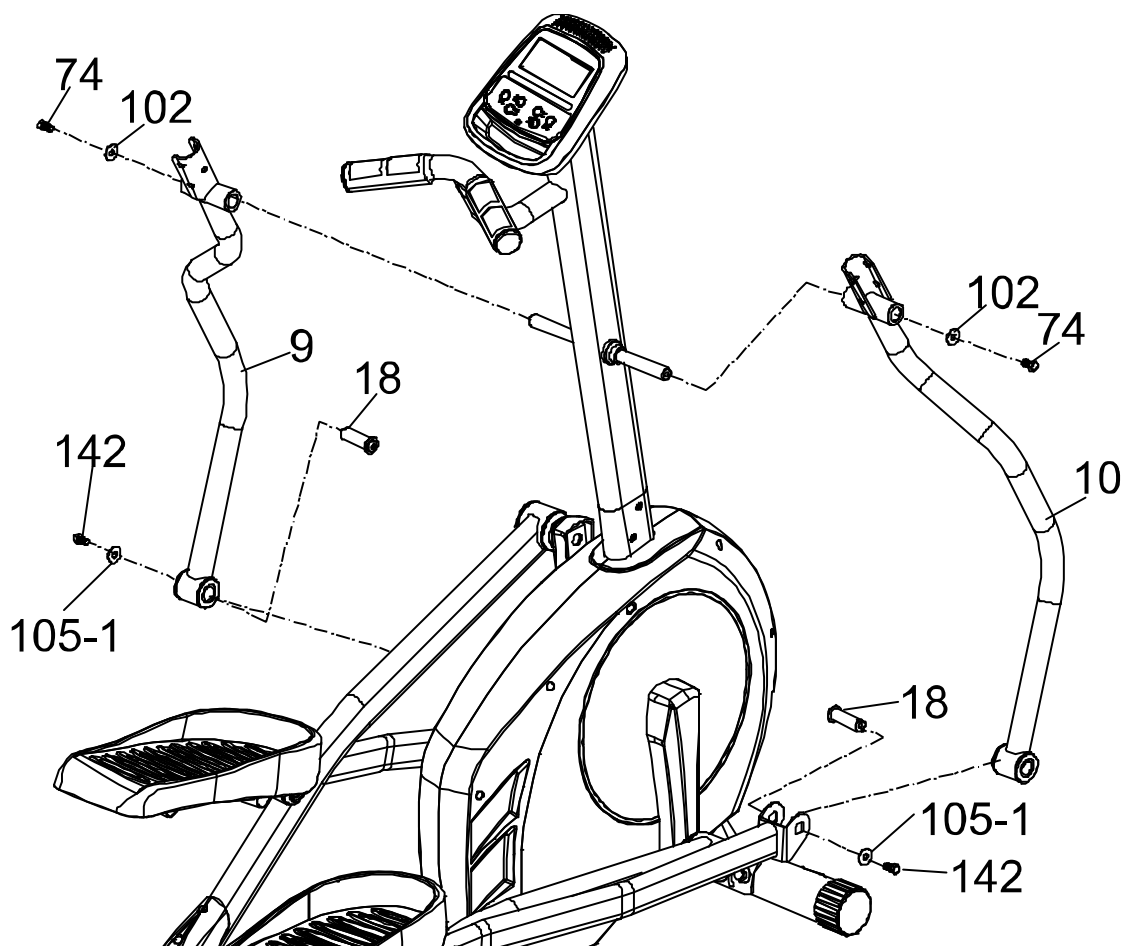
1. Nainstalujte přední stabilizátor (14) na přední upínací desku stabilizátoru ve spodní části hlavního rámu přepravními koly směrem dopředu a zajistěte je dvěma vratovými šrouby 3/8"x 3" (77), dvěma prohnutými podložkami 3/8" x 23 mm x 1,5T (112) a dvěma uzavřenými maticemi 3/8" (96) pomocí klíče 13-14 mm (115).
2. Zajistěte dva kryty posuvného kola (65) na levém a pravém ramenu pedálu (5) čtyřmi šrouby s křížovou hlavou M5 x 15 mm (82) použitím kombinovaného nástroje imbusový klíč M5 - křížový šroubovák (118).
3. Zasuňte hřídel na levém spojovacím ramenu (7) do pouzdra na ramenu levého pedálu (5) a zajistěte jedním šroubem s půlkulovou hlavou 5/16" x 15 mm (80-1) spolu s jednou plochou podložkou Ø8,7 x 20 x 1,5T (104-1) použitím kombinovaného nástroje imbusový klíč M5 - křížový šroubovák (118). Stejným způsobem to proveďte pro pravé spojovací rameno (8) a pravý pedál (5).

## Krok 2 Montáž sloupku konzoly



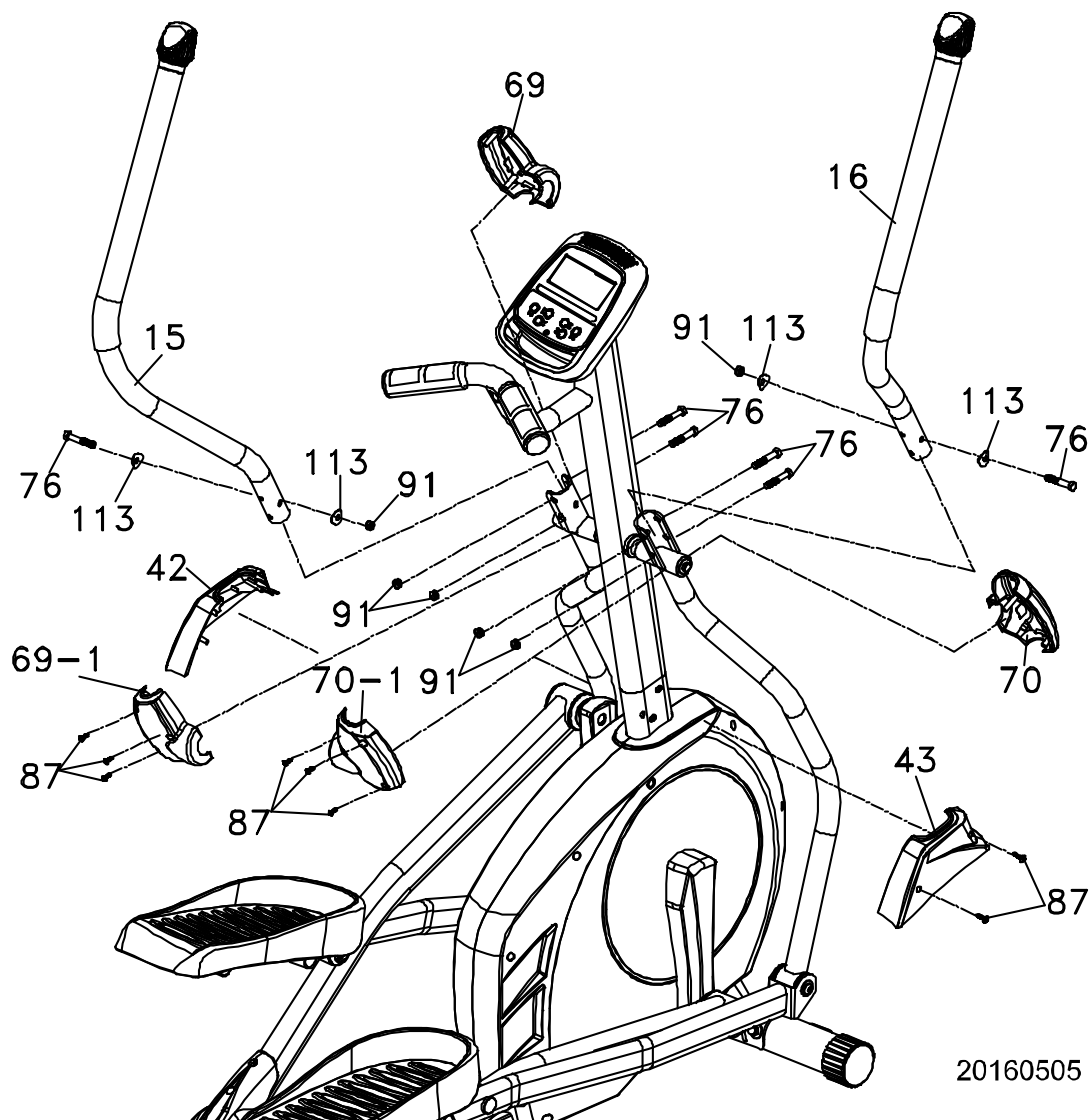
1. Počítačový kabel 1150 mm (36) vedte skrz sloupek konzoly (11) pomocí kabelové svorky a pak jej vytáhněte z upínací desky konzoly, sloupek konzoly zasuňte do hlavního rámu a zajistěte pomocí šesti šroubů s půlkulovou hlavou 5/16" × 15 mm (80), šesti pružných podložek 5/16" × 1,5T (111), čtyř plochých podložek 5/16" × 23 mm × 1,5T (105) a dvou prohnutých podložek 5/16" × 23 mm × 1,5T (113) použitím kombinovaného nástroje imbusový klíč M5 - křížový šroubovák (118).
2. Sejměte kabelovou svorku, která svazuje počítačový kabel (36) a připojte konektory počítačového kabelu a dvě sestavy ruční tep vodič/kabel (40) na konzolu. Konzolu ke konzolové sestavě (35) zajistěte čtyřmi šrouby s křížovou hlavou M5 x 10 mm (84) použitím kombinovaného nástroje imbusový klíč M5 - křížový šroubovák (118). Dávejte pozor, abyste nepoškrábali kabely.

### Krok 3 Montáž řídítek



1. Nainstalujte spodní řídítko (L) (9) do levé hřídele sloupku konzoly (11) a spodní řídítko (P) (10) do pravé hřídele sloupku konzoly (11) a zajistěte je pomocí dvou šroubů s šestihlannou hlavou 5/16" x 15 mm (74) a dvou plochých podložek  $\varnothing 8,7 \times 20 \text{ mm} \times 1,5\text{T}$  (102) použitím klíče 12 mm (116).
2. Uvolněte hřídele (18), které jsou na levém a pravém spojovacím rameni. Spojte připojovací rameno se spodním řídítkem a zajistěte pomocí hřídelí (18) a šroubu použitím klíče 12 mm (116).

#### Krok 4 Montáž spojovacího ramena



20160505

1. Kynné rameno (L) (15) připojte k levému spodnímu řídítku a kynné rameno (P) (16) připojte k pravému spodnímu řídítku a zajistěte je pomocí šesti šroubů s šestihlannou hlavou 5/16" × 1-3/4" (76), čtyř prohnutých podložek 5/16" × 23 mm × 1,5T (113) a šesti nylonových matic 5/16" × 7T (91) použitím klíče 12 mm (116) a klíče 13,14 mm (115).
2. Položte přední kryt řídítka (L) (69) a zadní kryt řídítka (L) (69 ~ 1) současně na levé řídítko a zajistěte třemi šrouby do plechu Ø3,5 × 12 mm (87) použitím kombinovaného nástroje imbusový klíč M5 - křížový šroubovák (118). Stejný postup opakujte pro pravou stranu.
3. Připojte kryt sloupku konzoly (L) (42) a kryt sloupku konzoly (P) (43) společně na sloupek konzoly a zajistěte dvěma šrouby do plechu Ø3,5 x 12L (87) použitím kombinovaného nástroje imbusový klíč M5 - křížový šroubovák (118).



### HLAVNÍ FUNKCE

#### START/STOP

1. Spouští a zastavuje cvičení.
2. Spouští měření tělesného tuku.
3. Přidržení tlačítka na dobu 3 sekund vynuluje všechny funkce.

#### DOWN (dolů)

Snižuje hodnotu vybraného parametru cvičení: ČAS, VZDÁLENOST, atd. Během cvičení snižuje odporovou zátěž.

#### UP (nahoru)

Zvyšuje hodnotu vybraného parametru cvičení. Během cvičení zvyšuje odporovou zátěž.

#### ENTER

Zadáva požadovanou hodnotu nebo režim cvičení.

#### RECOVERY (regenerace)

Pokud je na počítači hodnota tepové frekvence, stiskněte pro vstup do funkce regenerace. Regenerace je úroveň fyzické kondice ve stupních 1 - 6 po 1 minutě. F1 je nejlepší a F6 je nejhorší.

#### MODE (režim)

Slouží k přepínání zobrazení displeje z RPM (otáčky za minutu) na SPEED (rychlost), z ODO (denní počítadlo) na DIST (vzdálenost), během cvičení.

### Výběr cvičení

Po zapnutí pomocí tlačítka UP (nahoru) nebo DOWN (dolů) vyberte požadovaný režim a stiskněte tlačítko ENTER pro vstup do tohoto režimu.

K dispozici je 7 základních režimů cvičení:

**Manuální, Přednastavené programy, Program spalování tělesného tuku, Program cílové tepové frekvence, Program řízení tepové frekvence a Uživatelský program.**

## FUNKCE

SPEED (rychlost)	Zobrazuje aktuální rychlost tréninku. Maximální rychlost je 99,9 km/h nebo mílí/h.
RPM (otáčky za minutu)	Zobrazuje aktuální otáčky za minutu.
TIME (čas)	Zaznamenává celkový čas cvičení od 00:00 do 99:59. Nebo mohou uživatelé podle potřeby přednastavit cílový čas.
DISTANCE (vzdálenost)	Zaznamenává celkovou vzdálenost cvičení od 0,00 do 999,9 km nebo míle. Nebo mohou uživatelé podle potřeby přednastavit cílovou vzdálenost, které chtějí dosáhnout.
ODO (denní počítadlo)	Zobrazuje celkovou vzdálenost od 0,0 do 999,9 km nebo míle
CALORIE (kalorie)	Zaznamenává celkovou spotřebu kalorií od 0 do 9999. Uživatelé mohou také přednastavit cílový počet kalorií, které chtějí spotřebovat.
HEART RATE (tepová frekvence)	Zobrazuje aktuální tepovou frekvenci v tepech za minutu.
TARGET H.R. (cílová tepová frekvence)	Uživatelé mohou přednastavit svou cílovou tepovou frekvenci.
PROGRAM	Pro pro výběr tréninku existuje 24 různých programů.
LEVEL (úroveň)	Program má 24 úrovní zátěže a v každém sloupci 8 dílků. Každý sloupec představuje cvičení v trvání 1 minuty (bez změny časové hodnoty) a každý dílek představuje 3 úrovně zátěže.
MUSIC (hudba)	V horní části monitoru je k dispozici vstupní audio port. Uživatel může ke vstupnímu audio portu připojit MP3 přehrávač, který bude přehrávat hudbu.

**Parametry cvičení**      TIME (čas) / DISTANCE (vzdálenost) / CALORIES (kalorie) / AGE (věk) / TARGET HEART RATE (cílová tepová frekvence)

### Nastavení parametrů cvičení

Po výběru požadovaného režimu cvičení: Manuální, Přednastavené programy, Program spalování tělesného tuku, Program cílové tepové frekvence, Program řízení tepové frekvence a Uživatelský program. Pro požadované výsledky můžete přednastavit několik parametrů cvičení.

**Poznámka:** V některých programech nejsou některé parametry nastavitelné. Čas a vzdálenost nelze nastavit současně.

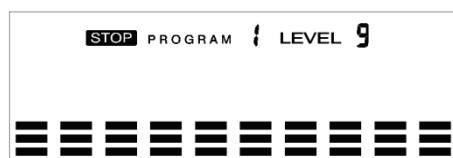
Po výběru programu a stisknutí tlačítka ENTER se rozbliká parametr „Time“ (čas). Pomocí tlačítka UP (nahoru) nebo DOWN (dolů) vyberte požadovaný čas. Chcete-li potvrdit zadání hodnoty, stiskněte tlačítko ENTER.

Blikající kurzor se přesune na další parametr. Pokračujte tlačítky UP (nahoru) nebo DOWN (dolů). Chcete-li spustit cvičení, stiskněte tlačítko START / STOP.

Více o parametrech cvičení				
Pole	Rozsah nastavení	Výchozí hodnota	Zvýšení/ Snížení	Popis
Čas	0:00 ~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Pokud je na displeji 00:00, bude se čas přičítat. 2. Pokud je čas 1:00-99:00, bude se čas odečítat až do 0.
Vzdálenost	0,00 ~ 999,0	0,00	± 1,0	1. Pokud je na displeji 0,0, bude se vzdálenost přičítat. 2. Pokud je vzdálenost 1,0 ~ 999,0, bude se vzdálenost odečítat až do 0.
Kalorie	0 ~ 9995	0	± 5	1. Pokud je na displeji 0, budou se kalorie přičítat. 2. Pokud je hodnota kalorií 5 ~ 9995, budou se kalorie odečítat až do 0.
Věk	10 ~ 99	30	± 1	Cílová tepová frekvence bude záležet na věku. Pokud tepová frekvence překročí cílovou tepovou frekvenci, bude údaj tepové frekvence blikat
Tep	60 ~ 220	90	± 1	Nastavení parametrů pro cílovou tepovou frekvenci

## Funkce programu

### Manualní (P1)



Pomocí tlačítka UP (nahoru) nebo DOWN (dolů) vyberte „Manual“ (manuální) a stiskněte tlačítko ENTER.

Rozbliká se 1. parametr „Time“ (čas) a hodnotu lze upravit pomocí tlačítka UP (nahoru) nebo DOWN (dolů). Chcete-li hodnotu uložit a přesunout se na další parametr, který má být upraven, stiskněte tlačítko ENTER.

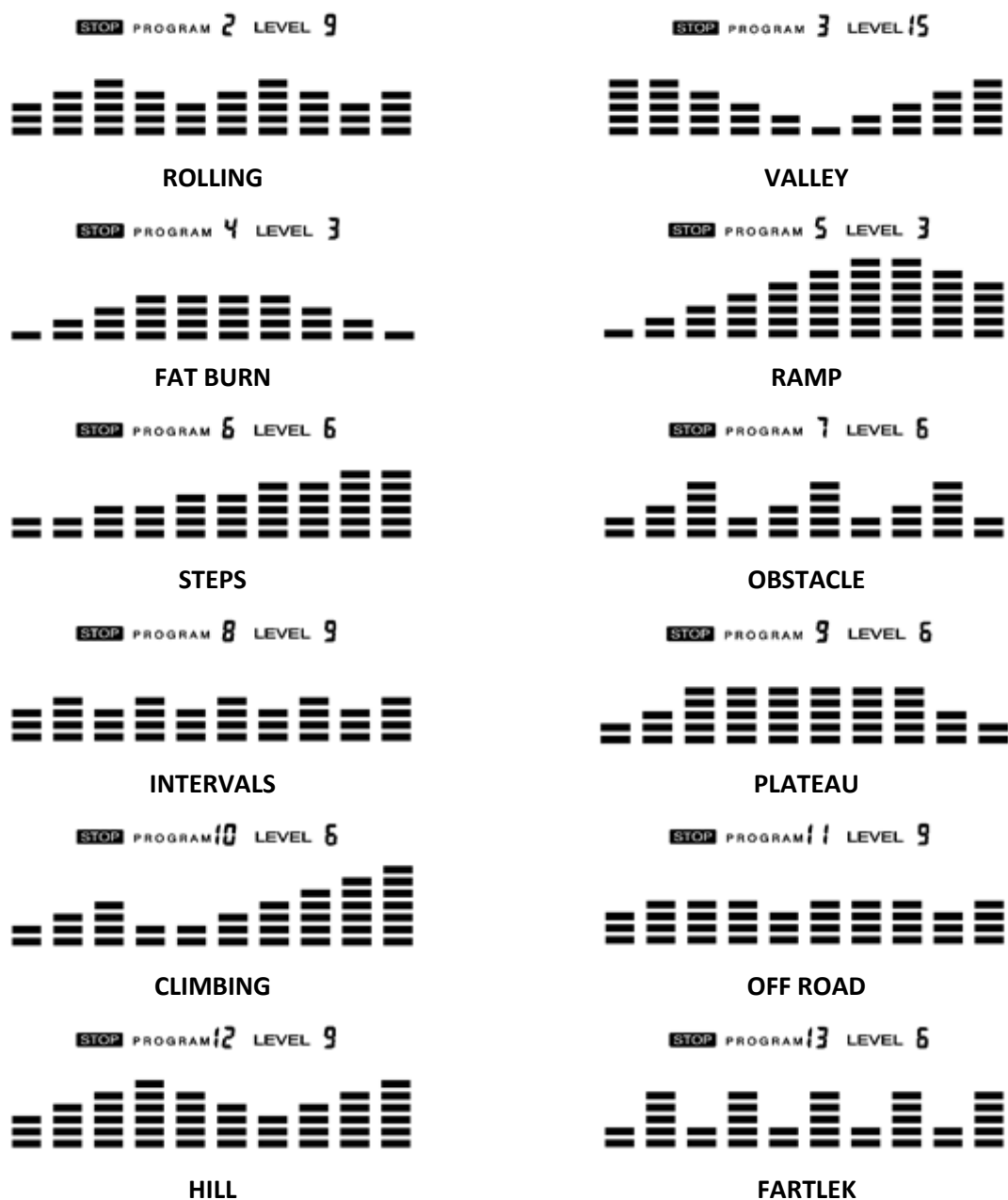
**\*\* (Pokud uživatel nastaví cílový čas cvičení, nelze upravit další parametr vzdálenosti)**

Pokračujte úpravou všech požadovaných parametrů a stisknutím tlačítka START / STOP spusťte cvičení.

**Poznámka:** Jeden z parametrů cvičení se odpočítává do nuly, poté zazní dvojité zvukové znamení a cvičení se automaticky zastaví. Chcete-li pokračovat ve cvičení a dosáhnout nedokončených parametrů cvičení, stiskněte tlačítko START.

## Přednastavené programy (P2 ~ P13)

### Profil programu



Pro použití existuje 12 programových profilů: ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, STEPS, OBSTACLE, INTERVALS, PLATEAU, CLIMBING, OFF ROAD, HILL a FARTLEK. Všechny programové profily mají 24 úrovní odporové zátěže.



## Nastavení parametrů pro přednastavené programy

Pomocí tlačítka UP (nahoru) nebo DOWN (dolů) vyberte jeden z přednastavených programů a stiskněte tlačítko ENTER.

Rozbliká se 1. parametr „Time“ (čas) a hodnotu lze upravit pomocí tlačítka UP (nahoru) nebo DOWN (dolů). Chcete-li hodnotu uložit a přesunout se na další parametr, který má být upraven, stiskněte tlačítko ENTER. Pokračujte úpravou všech požadovaných parametrů a stisknutím tlačítka START / STOP spustíte cvičení.

## Cvičení v libovolném přednastaveném programu

Pokud profily blikají, mohou uživatelé cvičit při různém stupni zátěže v různých intervalech. Uživatelé mohou cvičit v kterékoliv požadované úrovni zátěže, které lze nastavit tlačítky UP / DOWN (nahoru / dolů) v průběhu cvičení.

**Poznámka:** Pokud uživatel nastaví cílový čas cvičení, nelze upravit další parametr vzdálenosti. Jeden z parametrů cvičení se odpočítává do nuly, poté zazní dvojitě zvukové znamení a cvičení se automaticky zastaví. Stisknutím tlačítka START lze pokračovat k odpočítávání dalšího nedokončeného parametru.

## PROGRAM PRO SNÍŽENÍ MNOŽSTVÍ TĚLESNÉHO TUKU

### Profil programu



### Nastavení dat pro množství tělesného tuku

Pomocí tlačítka UP (nahoru) nebo DOWN (dolů) vyberte „BODY FAT Program“ (program pro snížení množství tělesného tuku) a stiskněte tlačítko ENTER.

Rozbliká se „Male“ (muž) a lze upravit pohlaví pomocí tlačítka UP (nahoru) nebo DOWN (dolů). Chcete-li hodnotu pohlaví uložit a přesunout se na další parametr, stiskněte tlačítko ENTER.

Rozbliká se údaj výšky „175“ a lze upravit výšku pomocí tlačítka UP (nahoru) nebo DOWN (dolů). Chcete-li hodnotu výšky uložit a přesunout se na další parametr, stiskněte tlačítko ENTER.

Rozbliká se údaj hmotnosti „75“ a lze upravit hmotnost pomocí tlačítka UP (nahoru) nebo DOWN (dolů). Chcete-li hodnotu hmotnosti uložit a přesunout se na další parametr, stiskněte tlačítko ENTER.

Rozbliká se údaj věku „30“ a lze upravit věk pomocí tlačítka UP (nahoru) nebo DOWN (dolů). Chcete-li hodnotu věku uložit, stiskněte tlačítko ENTER.

Stiskněte tlačítko START / STOP a spustíte měření. Zároveň také rukama uchopíte madla pro měření tepu. Po 15 sekundách se na displeji zobrazí množství tělesného tuku v % a údaje BMR, BMI a BODY TYPE (typ postavy).

### **Poznámka:** Typy postav:

K dispozici je 9 typů postav, rozdělených podle procent přepočteného tuku. Typ 1 je od 5% do 9%. Typ 2 je od 10% do 14%. Typ 3 je od 15% do 19%. Typ 4 je od 20% do 24%. Typ 5 je od 25% do 29%. Typ 6 je od 30% do 34%. Typ 7 je od 35% do 39%. Typ 8 je od 40% do 44%. Typ 9 je od 45% do 50%.

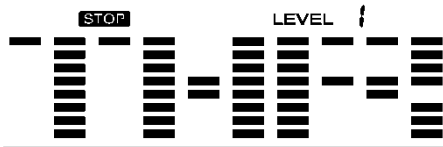
BMR: Rychlost bazálního metabolismu

BMI: Index tělesné hmotnosti

**Stisknutím tlačítka START / STOP se vrátíte na hlavní displej.**

**Program cílové tepové frekvence**

## Profil programu



### Nastavení parametrů pro cílovou tepovou frekvenci

Pomocí tlačítka UP (nahoru) nebo DOWN (dolů) vyberte „TARGET H. R.“ (cílová tepová frekvence) a stiskněte tlačítko ENTER.

Rozbliká se 1. parametr „Time“ (čas) a hodnotu lze upravit pomocí tlačítka UP (nahoru) nebo DOWN (dolů). Chcete-li hodnotu uložit a přesunout se na další parametr, který má být upraven, stiskněte tlačítko ENTER.

**\*\* (Pokud uživatel nastaví cílový čas cvičení, nelze upravit další parametr vzdálenosti)**

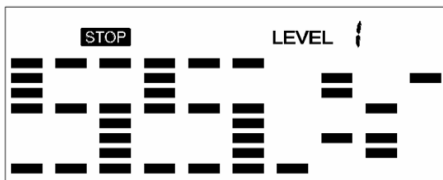
Pokračujte úpravou všech požadovaných parametrů a stisknutím tlačítka START / STOP spusťte cvičení.

**Poznámka:** Pokud je tep ( $\pm 5$  tepů) nad nebo pod nastavenou cílovou tepovou frekvencí, počítač automaticky upraví odporovou zátěž. Počítač bude každých 10 sekund kontrolovat úroveň zatížení a podle potřeby jí zvýší nebo sníží (Poznámka: každá odporová zátěž představuje 3 úrovně zatížení). Pokud zmizí signál tepové frekvence, počítač bude udržovat úroveň zatížení konstantní po dobu 60 s, pak sníží odporovou zátěž na 10 s o 1 stupeň.

Jeden z parametrů cvičení se odpočítává do nuly, poté zazní dvojité zvukové znamení a cvičení se automaticky zastaví. Chcete-li pokračovat ve cvičení a dosáhnout nedokončených parametrů cvičení, stiskněte tlačítko START / STOP.

## Program ŘÍZENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

### Profil programu



Pro cílovou tepovou frekvenci existují čtyři nastavení:

ŘTF - 55% CÍLOVÁ T.F. = 55% z (220-AGE)

ŘTF - 65% CÍLOVÁ T.F. = 65% z (220-AGE)

ŘTF - 75% CÍLOVÁ T.F. = 75% z (220-AGE)

ŘTF - 85% CÍLOVÁ T.F. = 85% z (220-AGE)

### Nastavení parametrů pro ŘÍZENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Pomocí tlačítka UP (nahoru) nebo DOWN (dolů) vyberte "One of Heart Rate Control Program" (jeden z programů řízení tepové frekvence) a stiskněte tlačítka ENTER. Rozbliká se 1. parametr „Time“ (čas) a hodnotu lze upravit pomocí tlačítka UP (nahoru) nebo DOWN (dolů). Chcete-li hodnotu uložit a přesunout se na další parametr, který má být upraven, stiskněte tlačítka ENTER.

**\*\* (Pokud uživatel nastaví cílový čas cvičení, nelze upravit další parametr vzdálenosti)**

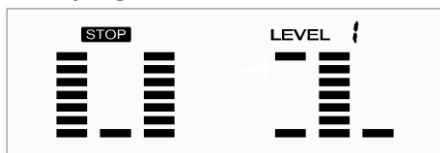
Pokračujte úpravou všech požadovaných parametrů a stisknutím tlačítka START / STOP spustíte cvičení.

**Poznámka:** Pokud je tep ( $\pm 5$  tepů) nad nebo pod nastavenou cílovou tepovou frekvencí, počítač automaticky upraví odporovou zátěž. Počítač bude každých 10 sekund kontrolovat úroveň zatížení a podle potřeby ji zvýší nebo sníží (Poznámka: každá odporová zátěž představuje 3 úrovně zatížení). Pokud zmizí signál tepové frekvence, počítač bude udržovat úroveň zatížení konstantní po dobu 60 s, pak sníží odporovou zátěž na 10 s o 1 stupeň.

Jeden z parametrů cvičení se odpočítává do nuly, poté zazní dvojité zvukové znamení a cvičení se automaticky zastaví. Chcete-li pokračovat ve cvičení a dosáhnout nedokončených parametrů cvičení, stiskněte tlačítka START / STOP.

## Uživatelský program

### Profil programu



Uživatelský program umožňuje uživateli nastavit vlastní program, který může být použit okamžitě.

### Nastavení parametrů pro uživatelský program

Pomocí tlačítka UP (nahoru) nebo DOWN (dolů) vyberte uživatele a stiskněte tlačítka ENTER. Rozbliká se 1. parametr „Time“ (čas) a hodnotu lze upravit pomocí tlačítka UP (nahoru) nebo DOWN (dolů). Chcete-li hodnotu uložit a přesunout se na další parametr, který má být upraven, stiskněte tlačítka ENTER.

**\*\* (Pokud uživatel nastaví cílový čas cvičení, nelze upravit další parametr vzdálenosti)**

Pokračujte úpravou všech požadovaných parametrů.

Po nastavení požadovaných parametrů se rozbliká úroveň 1, pomocí tlačítka UP (nahoru) nebo DOWN (dolů) ji upravte a stiskněte tlačítka ENTER, dokud nebude režim ukončen. (Celkem jsou k dispozici 10 krát). Chcete-li spustit cvičení, stiskněte tlačítka START / STOP.

**Poznámka:** Jeden z parametrů cvičení se odpočítává do nuly, poté zazní dvojité zvukové znamení a cvičení se automaticky zastaví. Chcete-li pokračovat ve cvičení a dosáhnout nedokončených parametrů cvičení, stiskněte tlačítka START / STOP.

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](http://www.bsci-intl.org)



### Normy a nariadenia

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

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



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

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



### Likvidácia batérií (smernica 2006/66/ES):

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



### Smernica 2011/65/EÚ:

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

**RoHS**

## **Vážená zákazníčka, vážený zákazník,**

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

Váš ENERGETICS - Tím

## **Bezpečnosť výrobku**

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

## **Dôležité bezpečnostné pokyny pre všetky domáce posilňovacie stroje**

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

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



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



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

## Čistenie, starostlivosť a údržba posilňovacieho stroja

### Dôležité



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



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



**Denne**



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



**Mesačne**



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

## Manipulácia a skladovanie

### Vyváženie

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



### Preprava

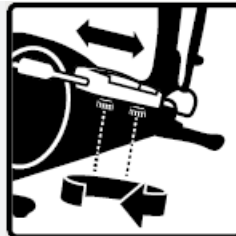
Transportné kolieska na predných pätiaciach umožňujú ľahké manévrovanie. Jednoducho ťahajte za rukoväť, pokiaľ sa kolieska nedotknú podlahy. Potom prevezte stroj na požadované miesto.



### Nastavenie pedálov

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

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



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

## Prevádzka

### Správne športové oblečenie

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

### Úroveň cvičenia

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

### Nastavenie odporu

#### Manuálne nastavenie

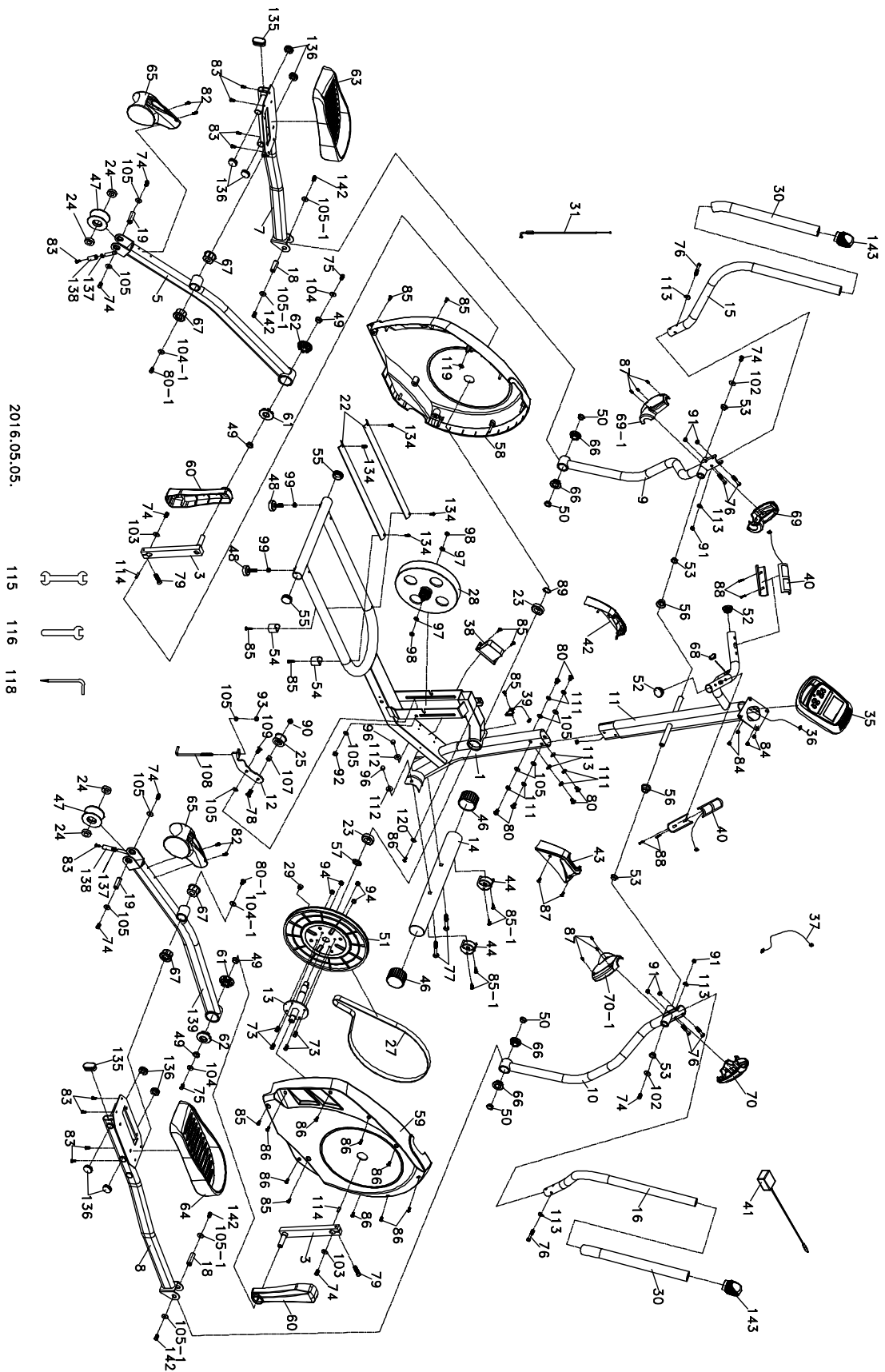
Odpor môžete nastaviť otáčaním ovládača odporu. Otáčaním doprava sa odpor zvyšuje, otáčaním doľava sa odpor znižuje.



#### Nastavenie ovládané počítačom

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

# Schematický výkres





Zoznam dielov					
Diel číslo	Popis	Kusov	Diel číslo	Popis	Kusov
1	Hlavný rám	1	46	Okrúhly koncový uzáver	2
3	Súprava kľukového ramena	2	47	Posuvné koleso, uretánové	2
5	Rameno pedála (L)	1	48	Nastavovacia podložka pedála	2
7	Pripájacie rameno (L)	1	49	WFM-1719-12_objímka	4
8	Pripájacie rameno (P)	1	50	J4FM-1719-09_objímka	4
9	Dolná tyč rukoväte (L)	1	51	Hnacia remenica	1
10	Dolná tyč rukoväte (P)	1	52	Ø32(1.8T)_Vložka s gombíkovou hlavičkou	2
11	Stĺp konzoly	1	53	Objímka vyrobená práškovou metalurgiou	4
12	Súprava hnaného kotúča	1	54	Gumený pedál	2
13	Kľuková náprava	1	55	Okrúhly uzáver	2
14	Predný stabilizátor	1	56	Rozpera nápravy pedála	2
15	Výkyvné rameno (L)	1	57	Objímka rozpery	1
16	Výkyvné rameno (P)	1	58	Bočný kryt (L)	1
18	Koncový hriadeľ tyče (Blackfast)	2	59	Bočný kryt (P)	1
19	Náprava pre posuvné koleso (Blackfast)	2	60	Koncový uzáver kľukového ramena	2
22	Hliníková koľajnička	2	61	Ø56 × Ø19 × 15L_objímka	2
23	6005_ložisko	2	62	Ø56 × Ø19 × 21L_Objímka	2
24	6003_ložisko	4	63	Pedál (L)	1
25	Náprava pre hnaný kotúč	1	64	Pedál (P)	1
27	Remeň	1	65	Kryt posuvného kolesa	2
28	Zotrvačník	1	66	Ø42 × Ø19 × 15L_objímka	4
29	Magnet	1	67	Objímka pedála	4
30	Pena držadla	2	68	Prístupová uzáver skrutky	1
31	Oceľový kábel	1	69	Kryt prednej tyče rukoväte (L)	1
35	Súprava konzoly	1	69~1	Kryt zadnej tyče rukoväte (L)	1
36	1600m/m_kábel počítača	1	70	Kryt prednej tyče rukoväte (P)	1
37	450m/m_DC sieťová šnúra	1	70~1	Kryt zadnej tyče rukoväte (P)	1
38	Prevodový motor	1	73	1/4" × UNC20 × 3/4" _šesťhranná skrutka	4
39	200m/m_snímač W/kábel	1	74	5/16" × UNC18 × 15L_šesťhranná skrutka	8
40	800m/m_súprava káblov merača pulzu na ruke W	2	75	5/16" × UNC18 × 15L_šesťhranná skrutka	2
41	Sieťový adaptér	1	76	5/16" × UNC18 × 1-3/4" _šesťhranná skrutka	6
42	Kryt stĺpu konzoly (L)	1	77	3/8" × UNC16 × 3" _vratová skrutka	2
43	Kryt stĺpu konzoly (P)	1	78	3/8" × UNC16 × 27L_vratová skrutka	1
44	Prepravné koleso	2	79	M8 × P1.25 × 25L_skrutka s hlavou s vnútorným šesťhranom pre uzáver	2

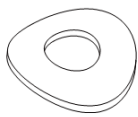
80	5/16" × UNC18 × 15L_ zásuvná skrutka s gombíkovou hlavou	6	104~1	Ø8,7 × Ø20 × 1.5T_plochá podložka	2
80~1	5/16" × UNC18 × 15L_ zásuvná skrutka s gombíkovou hlavou	2	105	Ø8 × 23 × 1.5T_plochá podložka	11
82	M5 × P0.8 × 15L_ skrutka s hlavou Phillips	4	105~1	5/16" × 23 × 3T_plochá podložka	4
83	M5 × P0.8 × 10L_ skrutka s hlavou Phillips	10	107	Puzdro	1
84	M5 × P0.8 × 10L_ skrutka s hlavou Phillips	4	108	M8 × P1.25 × 130L_J skrutka	1
85	Ø5 × 19L_ závitorezná skrutka	9	109	M8 × P1.25 × 20L_ vratová skrutka	1
85~1	Ø5 × 19L_ závitorezná skrutka	4	111	Ø8 × 1.5T_pružná podložka	6
86	Ø3,5 × 16L_ skrutka z tabuľového plechu	9	112	Ø10 × 23 × 1.5T_ohnutá podložka	2
87	Ø3,5 × 12L_ skrutka z tabuľového plechu	8	113	Ø8 × 23 × 1.5T_ohnutá podložka	6
88	Ø3 × 20L_ závitorezná skrutka	4	114	Woodruffov kľúč	2
89	Ø25_C krúžok	1	115	13/14m/m_ francúzsky kľúč	1
90	3/8" × UNC16 × 7T_ Nyloc matica	1	116	12m/m_ francúzsky kľúč	1
91	5/16" × UNC18 × 7T_ Nyloc matica	6	118	Kombinovaný M5 Allenov kľúč a skrutkovač na skrutky s hlavou Phillips	1
92	M8 × P1.25 × 7T_ Nyloc matica	1	119	Ø8 × 16 × 1T_plochá podložka	1
93	M8 × P1.25 × 9T_ Nyloc matica	1	120	Ø5 × 16 × 1.5T_plochá podložka	1
94	1/4" × UNC20 × 8T_ Nyloc matica	4	134	M6 × P1.0 × 15L_ skrutka s hlavou Phillips	4
96	3/8" × UNC16 × 12.5T_ zatvorená matica	2	135	Oválny koncový uzáver	2
97	3/8" -UNF26 × 4T_ matica	2	136	Okrúhly uzáver	8
98	3/8"-UNF26 × 11T_ matica	2	137	C Krúžok	2
99	3/8" × UNC16 × 7T_ matica	2	138	Objímka	2
102	Ø8,7 × Ø20 × 1.5T_plochá podložka	2	139	Rameno pedála (R)	1
103	Ø8 × Ø35 × 1.5T_plochá podložka	2	142	5/16" × 15L_ šesťhranná skrutka	4
104	Ø8,5 × 26 × 2.0T_plochá podložka	2	143	Koncový uzáver rukoväte	2

## Kontrolný zoznam

### Krok 1



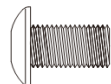
#104-1  $\varnothing 8,7 \times 20 \times 1.5T$  plochá podložka (2 ks)



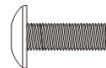
#112.  $3/8" \times 23 \times 1.5T$  ohnutá podložka (2 ks)



#96.  $3/8"$  zatvorená matica (2 ks)



#80-1  $5/16" \times 15m/m$  zásuvná skrutka s gombíkovou hlavou (2 ks)

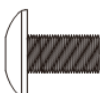


#82.  $M5 \times 15m/m$  skrutka s hlavou Phillips (4 ks)



#77.  $3/8" \times 3"$  vratová skrutka (2 ks)

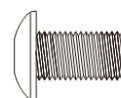
### Krok 2



#84.  $M5 \times 10m/m$  skrutka s hlavou Phillips (4 ks)



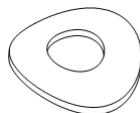
#111.  $5/16" \times 1.5T$  pružná podložka (6 ks)



#80.  $5/16" \times 15m/m$  zásuvná skrutka s gombíkovou hlavou (6 ks)

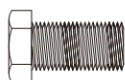


#105.  $5/16" \times 23 \times 1.5T$  plochá podložka (4 ks)

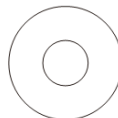


#113.  $5/16" \times 23 \times 1.5T$  ohnutá podložka (2 ks)

### Krok 3



#74.  $5/16" \times 15m/m$  šesťhranná skrutka (2 ks)



#102.  $\varnothing 8,7 \times 20 \times 1.5T$  plochá podložka (2 ks)

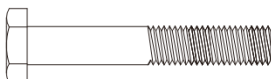
### Krok 4



#113.  $5/16" \times 23 \times 1.5T$  ohnutá podložka (4 ks)



#91.  $5/16" \times 7T$  Nyloc matica (6 ks)

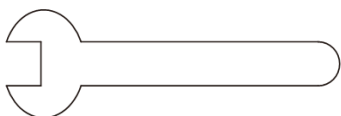


#76.  $5/16" \times 1-3/4"$  šesťhranná skrutka (6 ks)

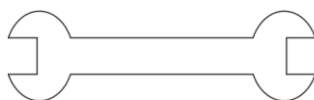


#87.  $\varnothing 3,5 \times 12m/m$  skrutka z tabuľového plechu (8 ks)

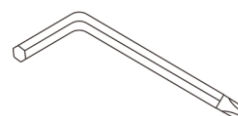
### Nástroje



#116. 12 mm francúzsky kľúč (1 ks)



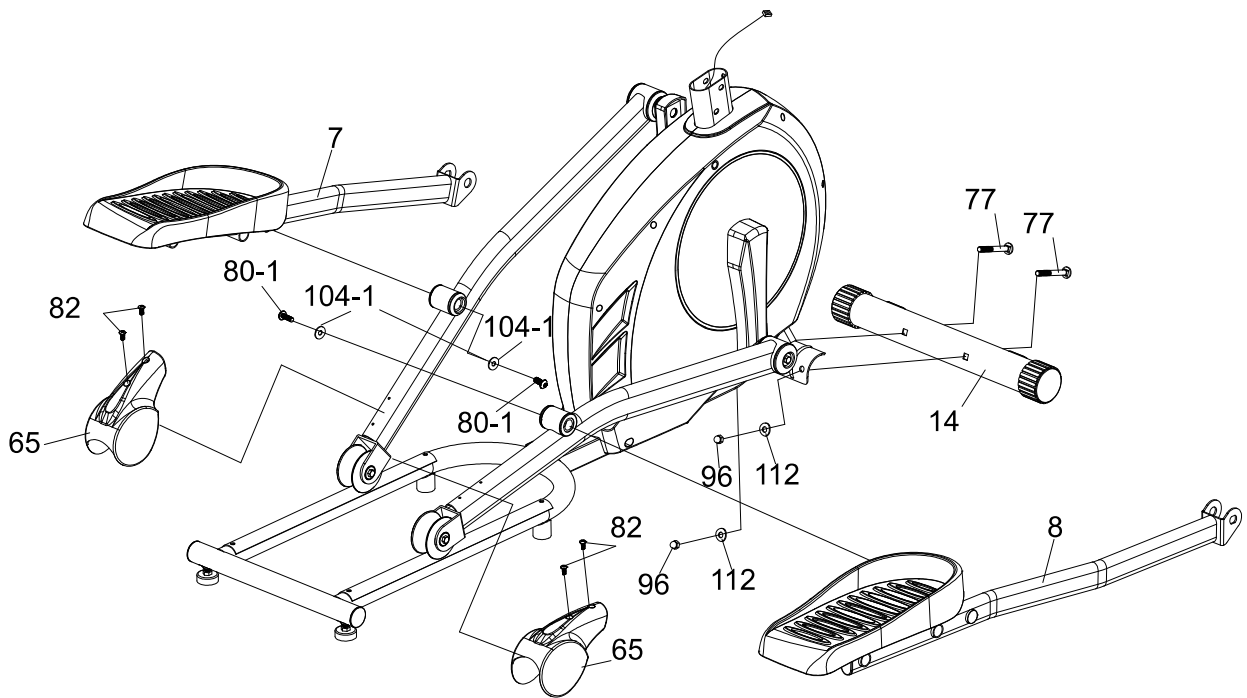
#115. 13 & 14 mm francúzsky kľúč (1 ks)



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

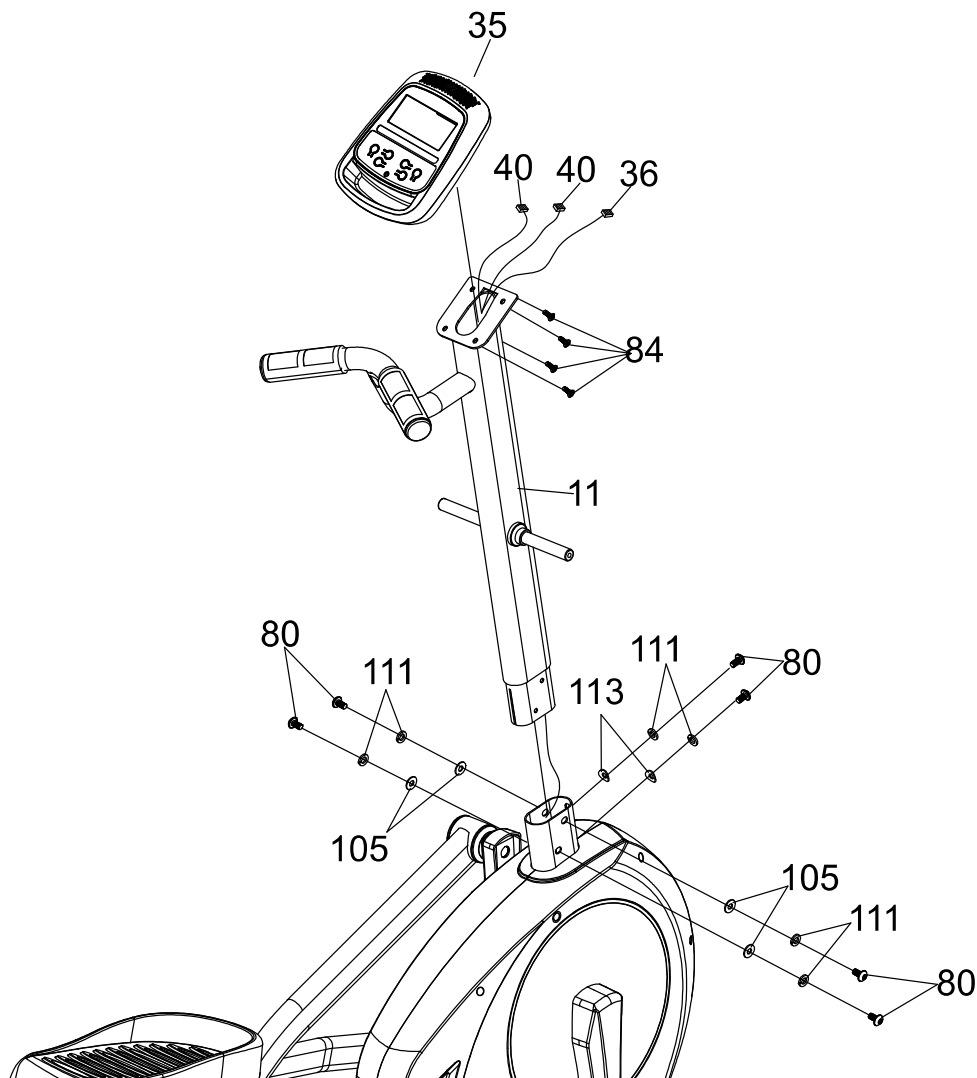
## Pokyny k montáži

### Krok 1 Montáž predného stabilizátora a pripájacieho ramena



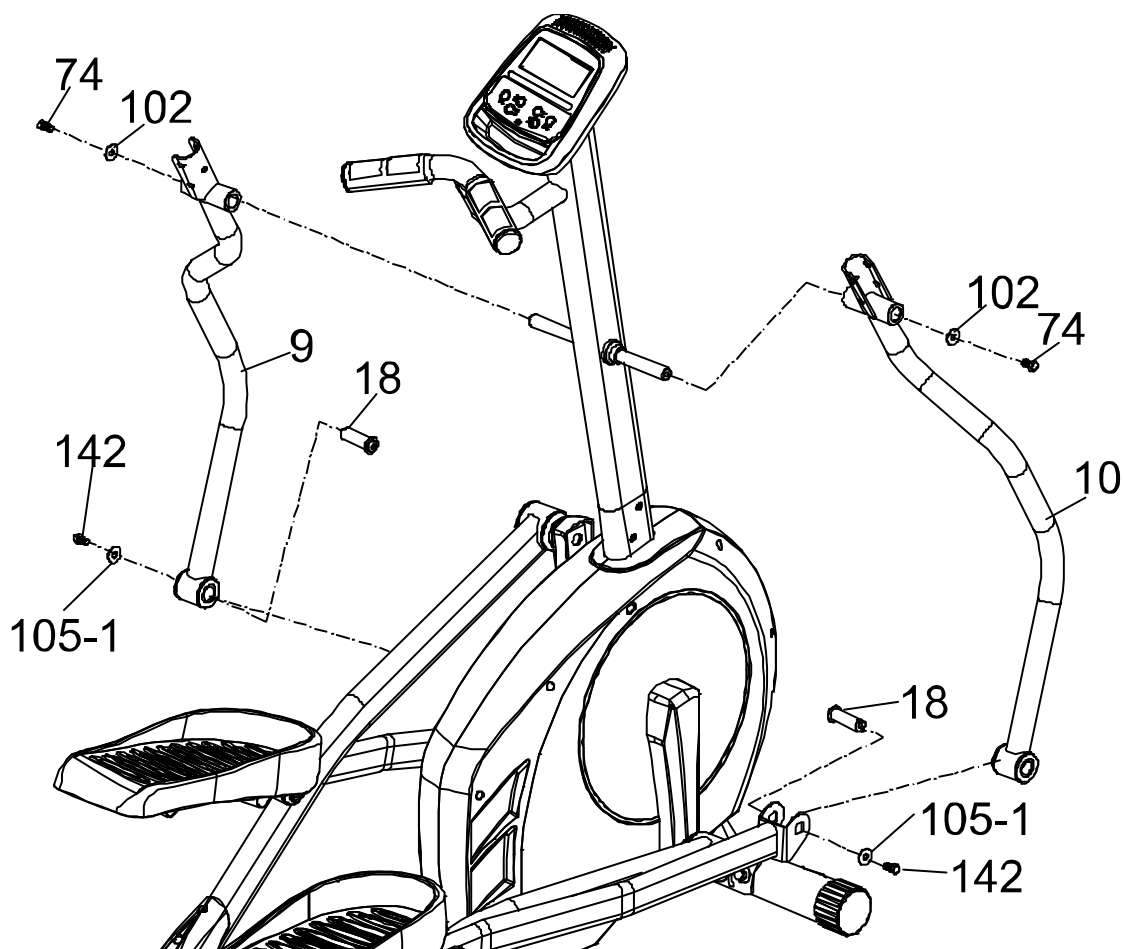
1. Nainštalujte predný stabilizátor (14) na upínaciu dosku predného stabilizátora na spodnej časti hlavného rámu tak, že prepravné kolesá budú smerovať dopredu, a zaistite ho pomocou 2 ks 3/8" × 3" vratových skrutiek (77), 2 ks 3/8" × 23m/m × 1.5T ohnutých podložiek (112) a 2 ks 3/8" zatvorených matíc (96) a pomocou 13,14m/m francúzskeho kľúča (115).
2. Zaistite 2 ks krytov posuvného kolesa (65) na ľavom a pravom ramene pedála (5) pomocou štyroch M5 × 15m/m skrutiek s hlavou Phillips (82) a pomocou kombinovaného M5 Allenovho kľúča a skrutkovača na skrutky s hlavou Phillips (118).
3. Vložte hriadeľ na ľavom pripájacom ramene (7) do objímky na ľavom ramene pedála (5) a zaistite ho pomocou 1 ks 5/16" × 15m/m zásuvnej skrutky s gombíkovou hlavou (80-1) spolu s 1 ks Ø8,7 × 20 × 1.5T plochej podložky a pomocou kombinovaného M5 Allenovho kľúča a skrutkovača na skrutky s hlavou Phillips (118). To isté urobte pre pravé pripájacie rameno (8) a pravé rameno pedála (5).

## Krok 2 Montáž stípu konzoly



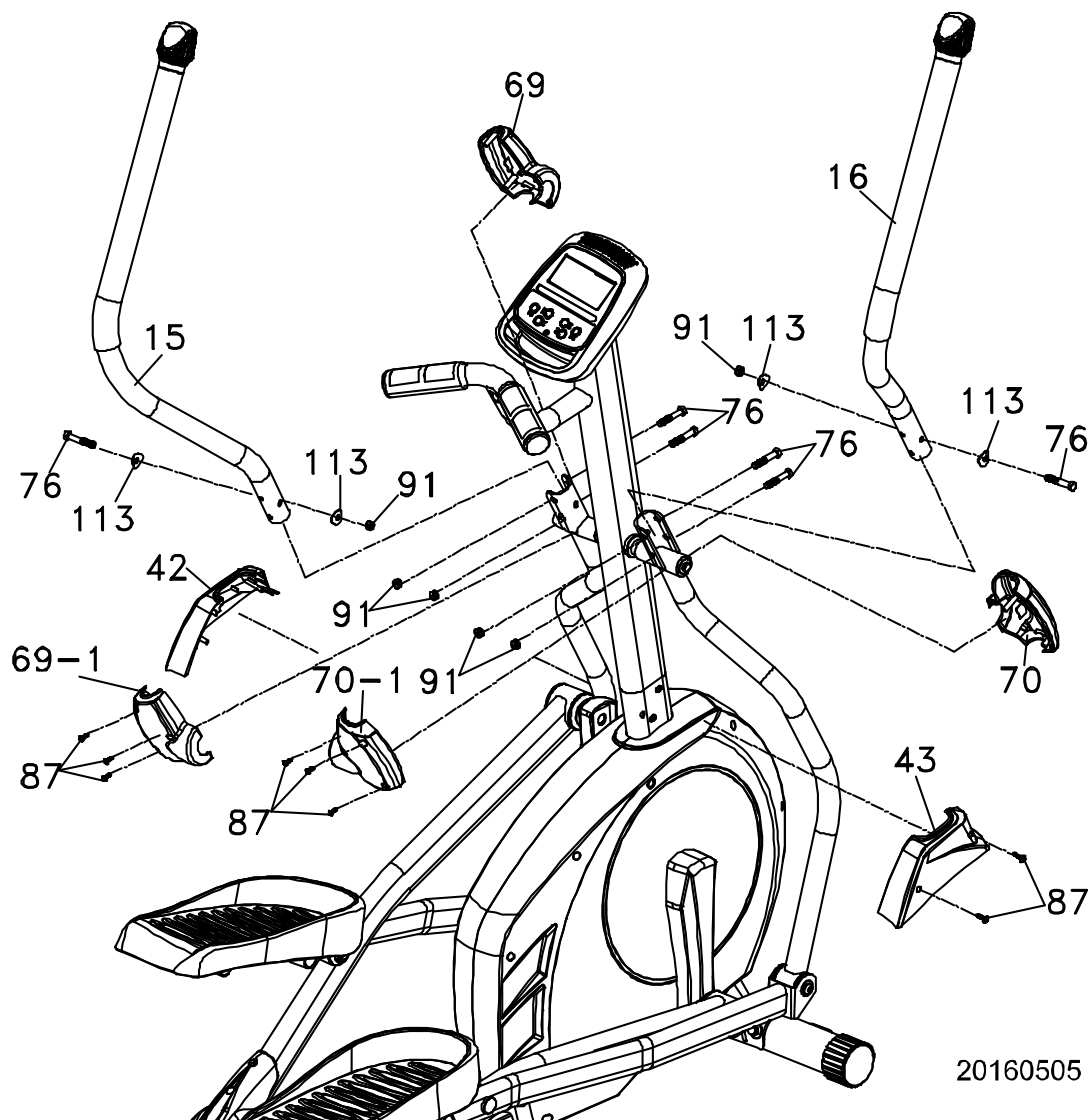
1. Použite kábelovú spojku na pretiahnutie 1150m/m kábla počítača (36) cez stípu konzoly (11) a potom vytiahnite upínaciu dosku konzoly a vložte stípu konzoly do hlavného rámu a zaistíte ho pomocou 6 ks 5/16" × 15m/m zásuvných skrutiek s gombíkovou hlavou (80), 6 ks 5/16" × 1.5T pružných podložiek (111), 4 ks 5/16" × 23m/m × 1.5T plochých podložiek (105) a 2 ks 5/16" × 23m/m × 1.5T ohnutých podložiek (113) a pomocou kombinovaného M5 Allenovho kľúča a skrutkovača na skrutky s hlavou Phillips (118).
2. Vyberte kábelovú spojku, ktorá upína kábel počítača (36), a zapojte konektory kábla počítača a dve súpravy káblov merača pulzu na ruke W (40) na konzole. Zaistíte konzolu na súpravu konzoly (35) pomocou štyroch M5 x 10m/m skrutiek s hlavou Phillips (84) a pomocou kombinovaného M5 Allenovho kľúča a skrutkovača na skrutky s hlavou Phillips (118). Dávajte pozor, aby ste nepoškriabali káble.

### Krok 3 Montáž tyče rukoväte



1. Nainštalujte dolnú tyč rukoväte (L) (9) do ľavého hriadeľa na stĺpe konzoly (11) a dolnú tyč rukoväte (P) (10) do pravého hriadeľa na stĺpe konzoly (11) a zaistite ich pomocou 2 ks 5/16" × 15m/m šesťhranných skrutiek (74) a 2 ks Ø8,7 × 20m/m × 1.5T plochých podložiek (102) a pomocou 12m/m francúzskeho kľúča (116).
2. Uvoľnite koncové hriadele tyče (18), ktoré sú na ľavom a pravom pripájacom ramene. Pripojte pripájacie rameno s dolnou tyčou rukoväte a zaistite ho pomocou koncových hriadeľov tyče (18) a skrutky a pomocou 12m/m francúzskeho kľúča (116).

#### Krok 4 Montáž pripájacieho ramena



20160505

1. Pripojte výkyvné rameno (L) (15) k ľavej dolnej tyči rukoväte a pripojte výkyvné rameno (P) (16) k pravej dolnej tyči rukoväte a zaistite ich pomocou 6 ks 5/16" x 1-3/4" šesťhranných skrutiek (76), 4 ks 5/16" x 23m/m x 1.5T ohnutých podložiek (113) a 6 ks 5/16" x 7T Nyloc matíc (91) a pomocou 12m/m francúzskeho kľúča (116) a 13,14m/m francúzskeho kľúča (115).
2. Položte kryt prednej tyče rukoväte (L) (69) a kryt zadnej tyče rukoväte (L) (69~1) spolu na ľavú tyč rukoväte a zaistite ich pomocou 3 ks Ø3,5 x 12m/m skrutiek z tabuľového plechu (87) a pomocou kombinovaného M5 Allenovho kľúča a skrutkovača na skrutky s hlavou Phillips (118). Zopakujte rovnaký postup aj pre pravú stranu.
3. Pripojte kryt stĺpu konzoly (L) (42) a kryt stĺpu konzoly (P) (43) spolu na stĺp konzoly a zaistite ich pomocou 2 ks Ø3,5 x 12L skrutiek z tabuľového plechu (87) a pomocou kombinovaného M5 Allenovho kľúča a skrutkovača na skrutky s hlavou Phillips (118).

## Návod k počítaču



### FUNKCIE TLAČIDIEL

#### **START/STOP (Spustiť/Zastaviť)**

1. Spustí a pozastaví cvičenie.
2. Spustí meranie telesného tuku.
3. Ak podržíte dané tlačidlo na 3 sekundy, všetky hodnoty funkcií sa vynulujú.

#### **DOWN (Dole)**

Zníži hodnotu vybraného parametru cvičenia: TIME (Čas), DISTANCE (Vzdialenosť) atď.  
Počas cvičenia zníži odporovú záťaž.

#### **UP (Hore)**

Zvýši hodnotu vybraného parametru cvičenia: Počas cvičenia zvýši odporovú záťaž.

#### **ENTER (Zadať)**

Slúži na zadanie požadovanej hodnoty alebo režimu cvičenia.

#### **RECOVERY (Zotavenie)**

Stlačením tlačidla prejdete k funkcii zotavenia, keď má počítač hodnotu pulzu. Zotavenie je Fitness úrovňou 1-6 po 1 minúte. F1 je najlepšia a F6 najhoršia.

#### **MODE (Režim)**

Stlačením sa počas cvičenia zmení zobrazenie z RPM (Otáčky) na SPEED (Rýchlosť), ODO (Počítadlo ubehnutých km) na DIST.

### **Výber cvičenia**

Po zapnutí použite tlačidlá UP alebo DOWN pre výber a potom stlačte ENTER na zadanie požadovaného režimu.

Existuje 7 základných režimov cvičenia:

**Manuálny, Predbežné programy, Program pre telesný tuk, Program pre cieľový pulz, Program kontroly pulzu a Používateľský program.**



## FUNKCIE

SPEED (Rýchlosť)	Zobrazí aktuálnu rýchlosť tréningu. Maximálna rýchlosť je 99,99 km/h alebo míľ/h.
RPM (otáčky za min.)	Zobrazí aktuálne otáčky za minútu.
ČAS	Nazhromaždí čas cvičenia od 00:00 do 99:59. Alebo môžu používatelia vopred nastaviť cieľový čas, ktorý chcú.
VZDIALENOSŤ	Nazhromaždí vzdialenosť prejdenú počas cvičenia od 0,00 do 999,9 km alebo míľ. Alebo môžu používatelia vopred nastaviť cieľovú vzdialenosť, ktorú chcú.
ODO (Počítadlo prejdených kilometrov)	Zobrazí celkovú nazhromaždenú vzdialenosť od 0,0 do 999,9 km alebo míľ.
KALÓRIE	Nazhromaždí spálené kalórie od 0 do 9999. Alebo môžu používatelia vopred nastaviť cieľové kalórie, ktoré chcú.
SRDEČNÝ PULZ	Zobrazí aktuálny pulz v úderoch za minútu.
CIEĽOVÝ PULZ	Používatelia môžu vopred nastaviť cieľový pulz.
PROGRAM	K dispozícii je 24 rôznych programov cvičenia.
ÚROVEŇ	Program má 24 úrovní záťaže a 8 pásov v každom stĺpci. Každý stĺpec predstavuje 1 minútu cvičenia (bez zmeny hodnoty času) a každá pás predstavuje 3 úrovne záťaže.
HUDBA	V hornej časti monitoru sa nachádza vstupný audio port; používateľ môže do neho pripojiť MP3 prehrávač a zapnúť ho, potom bude prehrávať hudbu.

**Parametre cvičenia** ČAS / VZDIALENOSŤ / KALÓRIE / VEK / CIEĽOVÝ PULZ

Nastavenie parametrov cvičenia

Po výbere požadovaného režimu cvičenia: Manuálny, Predbežné programy, Program pre telesný tuk, Program pre cieľový pulz, Program kontroly pulzu a Používateľský program. Môžete vopred nastaviť niekoľko parametrov cvičenia pre získanie požadovaných výsledkov.

**Poznámka:** Niektoré parametre nie je možné nastaviť v určitých programoch. Čas a Vzdialenosť nie je možné nastaviť naraz.

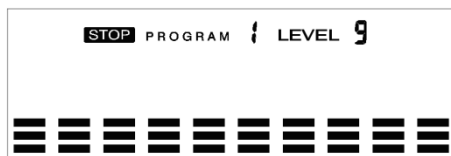
Po výbere programu stlačte ENTER a parameter Time (Čas) začne blikať. Použite tlačidlá UP alebo DOWN a vyberte požadovanú hodnotu času. Stlačte tlačidlo ENTER pre zadanie hodnoty.

Blikanie sa presunie na ďalší parameter. Znovu použite tlačidlá UP alebo DOWN. Stlačením tlačidla START/STOP začnete cvičenie.

Viac informácií o parametroch cvičenia				
Pole	Rozsah nastavenia	Predvolená hodnota	Prírastok/úbytok	Opis
Čas	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Keď sa zobrazí 0:00, čas sa bude počítať smerom hore. 2. Keď je čas 1:00-99:00, bude sa počítať dole smerom k 0.
Vzdialenosť	0.00~999.0	0,00	±1,0	1. Keď sa zobrazí 0,0, vzdialenosť sa bude počítať smerom hore. 2. Keď je vzdialenosť 1,0~999,0, bude sa počítať dole smerom k 0.
Kalórie	0~9995	0	±5	1. Keď sa zobrazí 0, kalórie sa budú počítať smerom hore. 2. Keď sú kalórie 5~9995, budú sa počítať dole smerom k 0.
Vek	10~99	30	±1	Cieľový pulz bude stanovený podľa veku. Keď pulz prekročí cieľový pulz, číslo pulzu bude blikať.
Pulz	60~220	90	±1	Nastavenie parametrov pre cieľový pulz

## Používanie programov

### Manuálny (P1)



Vyberte možnosť Manual (Manuálny) pomocou tlačidiel UP alebo DOWN a potom stlačte tlačidlo ENTER.

1. parameter Time (Čas) začne blikať, takže budete môcť nastaviť danú hodnotu pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Stlačte tlačidlo ENTER a daná hodnota sa uloží a potom prejdite na ďalší parameter, ktorý chcete nastaviť.

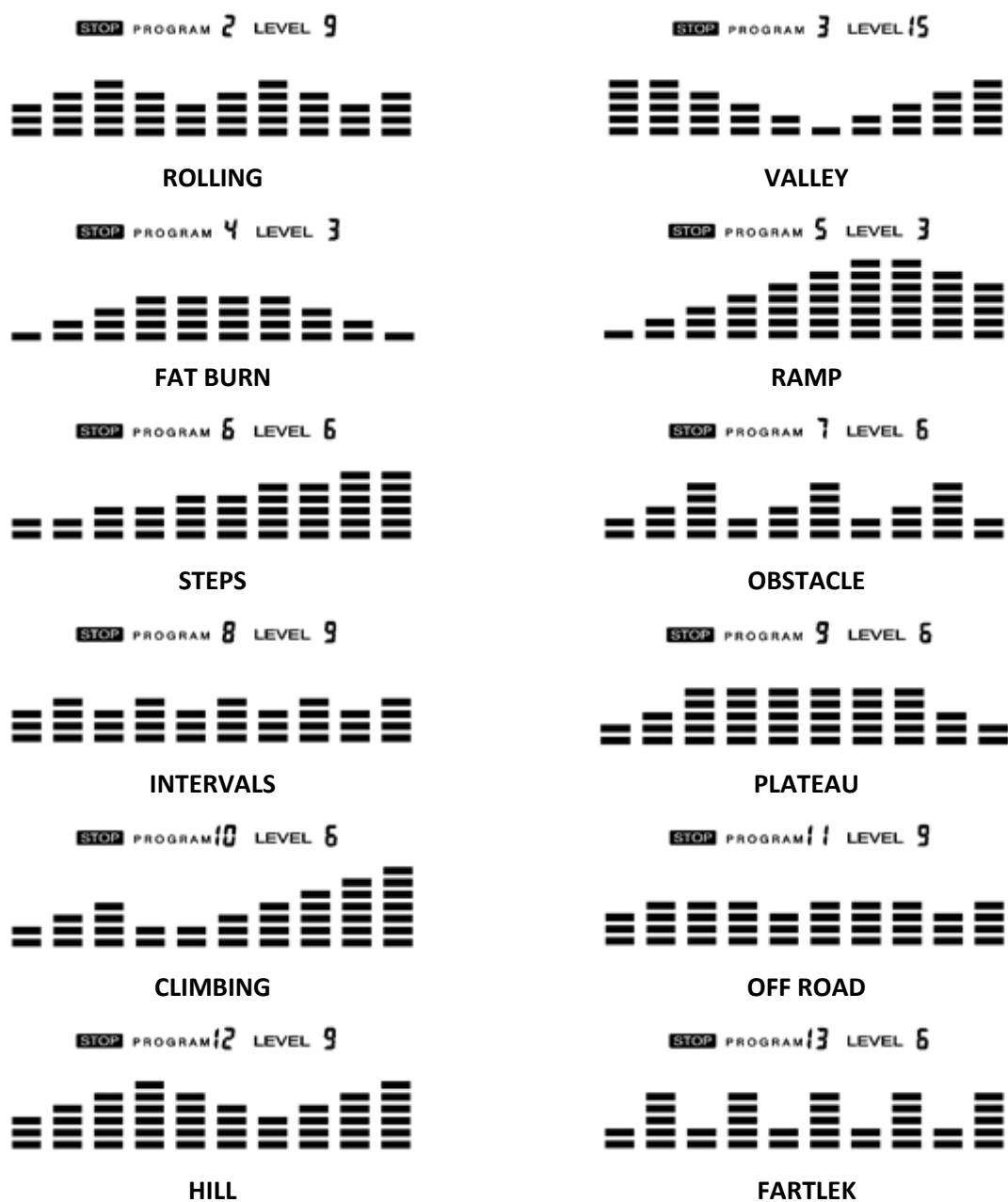
**\*\* (Ak používateľ nastaví cieľový čas pre dané cvičenie, potom ďalší parameter Distance (Vzdialenosť) nebude možné nastaviť.)**

Pokračujte takto pri všetkých požadovaných parametroch a potom stlačte START/STOP pre spustenie cvičenia.

**Poznámka:** Keď sa jeden z parametrov cvičenia dostane k nule, zaznie pípnutie a cvičenie sa automaticky zastaví. Stlačte tlačidlo START, ak chcete pokračovať v cvičení, aby ste dosiahli parameter nedokončeného cvičenia.

## Predbežné programy (P2~P13)

### Profil programu



K dispozícii je 12 profilov programov: ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, STEPS, OBSTACLE, INTERVALS, PLATEAU, CLIMBING, OFF ROAD, HILL and FARTLEK. Všetky profily programov majú 24 úrovni odporu.

## Nastavenie parametrov pre predbežné programy

Vyberte jeden z predbežných programov pomocou tlačidiel UP alebo DOWN a potom stlačte tlačidlo ENTER.

1. parameter Time (Čas) začne blikať, takže budete môcť nastaviť danú hodnotu pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Stlačte tlačidlo ENTER a daná hodnota sa uloží a potom prejdite na ďalší parameter, ktorý chcete nastaviť. Pokračujte takto pri všetkých požadovaných parametroch a potom stlačte START/STOP pre spustenie cvičenia.

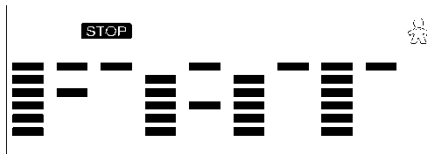
## Cvičenie v ktoromkoľvek predbežnom programe

Používatelia môžu cvičiť s rôznymi úrovňami záťaže v rozličných intervaloch, keď budú profily blikať. Používatelia môžu cvičiť na ktorejkoľvek úrovni odporu tak, že si ho počas cvičenia nastaví pomocou tlačidiel UP/DOWN.

**Poznámka:** \*Ak používateľ nastaví cieľový čas pre dané cvičenie, potom ďalší parameter Distance (Vzdialenosť) nebude možné nastaviť. Keď sa jeden z parametrov cvičenia dostane k nule, zaznie pípnutie a cvičenie sa automaticky zastaví. Stlačte tlačidlo START, ak chcete pokračovať v cvičení; ďalší nedokončený parameter bude pokračovať v počítaní smerom dole.

## PROGRAM PRE SPAĽOVANIE TUKU

### Profil programu



### Nastavenie údajov pre program pre spaľovanie tuku

Vyberte Program pre spaľovanie tuku pomocou tlačidiel UP alebo DOWN a potom stlačte tlačidlo ENTER. Bude blikať Male (Muž), takže môžete nastaviť Gender (Pohlavie) pomocou tlačidla UP alebo DOWN, potom stlačte tlačidlo ENTER, aby sa uložili informácie o pohlaví a potom prejdite na ďalší údaj.

Bude blikať 175 pre Height (Výška), takže môžete nastaviť výšku pomocou tlačidla UP alebo DOWN, potom stlačte tlačidlo ENTER, aby sa uložili informácie o výške a potom prejdite na ďalší údaj.

Bude blikať 75 pre Weight (Hmotnosť), takže môžete nastaviť hmotnosť pomocou tlačidla UP alebo DOWN, potom stlačte tlačidlo ENTER, aby sa uložili informácie o hmotnosti a potom prejdite na ďalší údaj.

Bude blikať 30 pre Age (Vek), takže môžete nastaviť vek pomocou tlačidla UP alebo DOWN, potom stlačte tlačidlo ENTER, aby sa uložili informácie o veku a potom prejdite na ďalší údaj.

Stlačte START/STOP pre spustenie merania; musíte pritom uchopiť rúčky pre meranie pulzu.

Po 15 sekundách sa na displeji zobrazí Body Fat % (Telesný tuk v %), BMR, BMI a BODY TYPE (Typ tela).

### Poznámka: Typy tela:

Existuje 9 typov tela, ktoré sú rozdelené podľa vypočítaného TUKU v %. Typ 1 je od 5 % do 9 %. Typ 2 je od 10 % do 14 %. Typ 3 je od 15 % do 19 %. Typ 4 je od 20 % do 24 %. Typ 5 je od 25 % do 29 %. Typ 6 je od 30 % do 34 %. Typ 7 je od 35 % do 39 %. Typ 8 je od 40 % do 44 %. Typ 9 je od 45 % do 50 %.

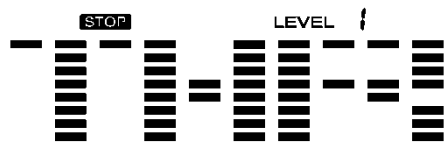
BMR: Basal Metabolism Ratio (Pomer základného metabolizmu)

BMI: Body Mass Index (Index telesnej hmotnosti)

**Stlačte tlačidlo START/STOP a vráťte sa na hlavný displej.**

## Program pre cieľový pulz

### Profil programu



### Nastavenie parametrov pre cieľový pulz

Vyberte možnosť TARGET H.R. (Cieľový pulz) pomocou tlačidiel UP alebo DOWN a potom stlačte tlačidlo ENTER.

1. parameter Time (Čas) začne blikať, takže budete môcť nastaviť danú hodnotu pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Stlačte tlačidlo ENTER a daná hodnota sa uloží a potom prejdite na ďalší parameter, ktorý chcete nastaviť.

**\*\* (Ak používateľ nastaví cieľový čas pre dané cvičenie, potom ďalší parameter Distance (Vzdialenosť) nebude možné nastaviť.)**

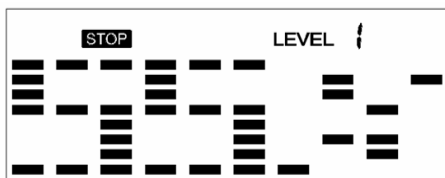
Pokračujte takto pri všetkých požadovaných parametroch a potom stlačte START/STOP pre spustenie cvičenia.

**Poznámka:** Ak je pulz vyšší alebo nižší ( $\pm 5$ ) ako nastavený cieľový pulz, počítač automaticky nastaví odporovú záťaž. Približne každých 10 sekúnd bude kontrolovať úroveň záťaže, či sa zvýši alebo zníži. (Poznámka: Každá odporová záťaž predstavuje 3 úrovne záťaže.) Keď signál pulzu zmizne, počítač bude udržiavať konštantnú odporovú záťaž po dobu 60 sekúnd, potom zníži odporovú záťaž jednu úroveň každých 10 sekúnd.

Keď sa jeden z parametrov cvičenia dostane k nule, zaznie pípnutie a cvičenie sa automaticky zastaví. Stlačte tlačidlo START/STOP, ak chcete pokračovať v cvičení, aby ste dosiahli parameter nedokončeného cvičenia.

## Program pre kontrolu pulzu

### Profil programu



K dispozícii sú 4 možnosti pulzu:

HRC - 55 % Cieľový pulz = 55 % z (220-vek)

HRC - 65 % Cieľový pulz = 65 % z (220-vek)

HRC - 75 % Cieľový pulz = 75 % z (220-vek)

HRC - 85 % Cieľový pulz = 85 % z (220-vek)

### Nastavenie parametrov pre kontrolu pulzu

Vyberte jeden z programu pre kontrolu pulzu pomocou tlačidiel UP alebo DOWN a potom stlačte tlačidlo ENTER. 1. parameter Time (Čas) začne blikať, takže budete môcť nastaviť danú hodnotu pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Stlačte tlačidlo ENTER a daná hodnota sa uloží a potom prejdite na ďalší parameter, ktorý chcete nastaviť.

**\*\* (Ak používateľ nastaví cieľový čas pre dané cvičenie, potom ďalší parameter Distance (Vzdialenosť) nebude možné nastaviť.)**

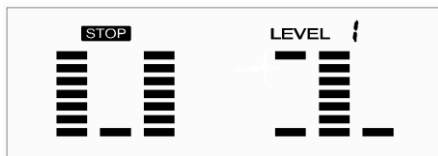
Pokračujte takto pri všetkých požadovaných parametroch a potom stlačte START/STOP pre spustenie cvičenia.

**Poznámka:** Ak je pulz vyšší alebo nižší ( $\pm 5$ ) ako nastavený cieľový pulz, počítač automaticky nastaví odporovú záťaž. Približne každých 10 sekúnd bude kontrolovať úroveň záťaže, či sa zvýši alebo zníži. (Poznámka: Každá odporová záťaž predstavuje 3 úrovne záťaže.) Keď signál pulzu zmizne, počítač bude udržiavať konštantnú odporovú záťaž po dobu 60 sekúnd, potom zníži odporovú záťaž jednu úroveň každých 10 sekúnd.

Keď sa jeden z parametrov cvičenia dostane k nule, zaznie pípnutie a cvičenie sa automaticky zastaví. Stlačte tlačidlo START/STOP, ak chcete pokračovať v cvičení, aby ste dosiahli parameter nedokončeného cvičenia.

### Používateľský program

#### Profil programu



4 používateľské programy umožňujú používateľovi nastaviť vlastný program, ktorý môže ihneď použiť.

### Nastavenie parametrov pre používateľský program

Vyberte používateľský program pomocou tlačidiel UP alebo DOWN a potom stlačte tlačidlo ENTER.

1. parameter Time (Čas) začne blikať, takže budete môcť nastaviť danú hodnotu pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Stlačte tlačidlo ENTER a daná hodnota sa uloží a potom prejdite na ďalší parameter, ktorý chcete nastaviť.

**\*\* (Ak používateľ nastaví cieľový čas pre dané cvičenie, potom ďalší parameter Distance (Vzdialenosť) nebude možné nastaviť.)**

Pokračujte ďalej so všetkým požadovanými parametrami.

Po ukončení nastavenia požadovaných parametrov bu blikať úroveň 1, použite tlačidlá UP alebo DOWN pre nastavenie hodnoty, potom stlačte tlačidlo ENTER, až kým sa nedokončí nastavenie. (K dispozícii je spolu 10 časov.) Stlačením tlačidla START/STOP začnete cvičenie.

**Poznámka:** Keď sa jeden z parametrov cvičenia dostane k nule, zaznie pípnutie a cvičenie sa automaticky zastaví. Stlačte tlačidlo START/STOP, ak chcete pokračovať v cvičení, aby ste dosiahli parameter nedokončeného cvičenia.

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](http://www.bsci-intl.org)



### Normatívák és szabályzatok

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

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



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

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



### Akkumulátorok megsemmisítése (2006/66/EK direktíva):

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



### 2011/65/EK direktíva:

Veszélyes anyagok elektromos berendezésekben való alkalmazásának korlátozása (RoHS).

## RoHS

## **Tisztelt Vásárló,**

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

Az Ön ENERGETICS - munkacsoportja

## **Termékbiztonság**

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

## **Fontos biztonsági előírások az összes otthoni fitnessberendezéshez**

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



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



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



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

## A fitnessberendezés tisztítása, tárolása és karbantartása

### Fontos



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



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



**Napi**



**Havi**



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

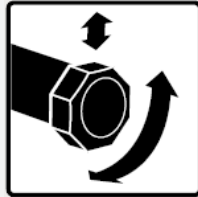


Ellenőrizze, hogy az összes csatlakozás szorosanhúzott és jó állapotban vannak-e.

## Készülék kezelése

### Szintezés

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



### Szállítás

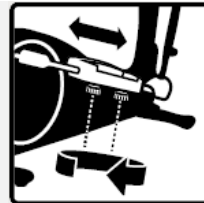
Az első keresztámszon levő közlekedő kerekek megkönnyítik a teljes készülék mozgatását. A kormány megfogásával egyszerűen billentse előre a készüléket úgy, hogy a kerekecskék megérintsék a padlót. Ezt követően tolja a készüléket a meghatározott helyére.



### A pedál beállítása

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

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



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

## Műveletek

### Megfelelő tréningruhák

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

### Edzési szint

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

### Az ellenállás beállítása

#### Kézi beállítás

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



### Számítógépes beállítás

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



Alkatrészek áttekintése					
Cikk sz.	Megnevezés	db	Cikk sz.	Megnevezés	db
1	Főváz	1	47	Csúszókerék, uretán	2
3	Hajtókar szerelvény	2	48	Beállítópedál	2
5	Pedálkar (bal)	1	49	WFM-1719-12_Csapágypersely	4
7	Összekötő kar (bal)	1	50	J4FM-1719-09_Csapágypersely	4
8	Összekötő kar (jobb)	1	51	Hajtócsiga	1
9	Kapaszkodó rúd alsó része (bal)	1	52	Ø32(1.8T)_Gombfejű csatlakozó	2
10	Kapaszkodó rúd alsó része (jobb)	1	53	Porkohászati persely	4
11	Konzolrúd	1	54	Gumiláb	2
12	Görgőkerék szerkezet	1	55	Kerek fedél	2
13	Hajtótengely	1	56	Pedáltengely térköztartó	2
14	Elülső stabilizátor	1	57	Térköztartó-persely	1
15	Lengőkar (bal)	1	58	Ház oldala (bal)	1
16	Lengőkar (jobb)	1	59	Ház oldala (jobb)	1
18	Pecek (Blackfast)	2	60	Hajtókar végének fedele	2
19	Csúszókerék tengely (Blackfast)	2	61	Ø56 × Ø19 × 15L_csapágypersely	2
22	Alumíniumpálya	2	62	Ø56 × Ø19 × 21L_csapágypersely	2
23	6005_csapágy	2	63	Pedál (bal)	1
24	6003_csapágy	4	64	Pedál (jobb)	1
25	Görgőkerék-tengely	1	65	Csúszókerék borítás	2
27	Öv	1	66	Ø42 × Ø19 × 15L_csapágypersely	4
28	Lendkerék	1	67	Pedálpersely	4
29	Mágnes	1	68	Csavarbemenet fedél	1
30	Fogantyúhab	2	69	Elülső kapaszkodó takarója (bal)	1
31	Acélkábel	1	69~1	Hátsó kapaszkodó takarója (bal)	1
35	Konzolrúd szerkezet	1	70	Elülső kapaszkodó takarója (jobb)	1
36	1600m/m_számitógépkábel	1	70~1	Hátsó kapaszkodó takarója (jobb)	1
37	450m/m_DC hálózati kábel	1	73	1/4" × UNC20 × 3/4"_hatlapfejű csavar	4
38	Fogaskerék motor	1	74	5/16" × UNC18 × 15L_hatlapfejű csavar	8
39	200m/m_szenzor W/kábel	1	75	5/16" × UNC18 × 15L_hatlapfejű csavar	2
40	800m/m_pulzusmérő W/kábel szerelvény	2	76	5/16" × UNC18 × 1-3/4"_hatlapfejű csavar	6
41	Hálózati adapter	1	77	3/8" × UNC16 × 3"_hatlapfejű csavar	2
42	Konzolrúd takaró (bal)	1	78	3/8" × UNC16 × 27L_kapupánt-csavar	1
43	Konzolrúd takaró (jobb)	1	79	M8 × P1.25 × 25L_belső kulcsnyílású csavar	2
44	Szállítókerék	2	80	5/16" × UNC18 × 15L_gombfejű csavar	6
46	Kerekvégű fedél	2	80~1	5/16" × UNC18 × 15L_gombfejű csavar	2

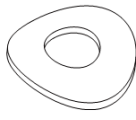
82	M5 × P0.8 × 15L_csillagfejű csavar	4	105	Ø8 × 23 × 1.5T_lapos alátét	11
83	M5 × P0.8 × 10L_csillagfejű csavar	10	105~1	5/16" × 23 × 3T_lapos alátét	4
84	M5 × P0.8 × 10L_csillagfejű csavar	4	107	Gyűrű	1
85	Ø5 × 19L_önfúró csavar	9	108	M8 × P1.25 × 130L_kampós csavar	1
85~1	Ø5 × 19L_önfúró csavar	4	109	M8 × P1.25 × 20L_kapupánt-csavar	1
86	Ø3.5 × 16L_fémlemez csavar	9	111	Ø8 × 1.5T_osztott alátét	6
87	Ø3.5 × 12L_fémlemez csavar	8	112	Ø10 × 23 × 1.5T_görbe alátét	2
88	Ø3 × 20L_önfúró csavar	4	113	Ø8 × 23 × 1.5T_görbe alátét	6
89	Ø25_C gyűrű	1	114	Woodruff kulcs	2
90	3/8" × UNC16 × 7L_önzáró anya	1	115	13/14m/m_kulcs	1
91	5/16" × UNC18 × 7L_önzáró anya	6	116	12m/m_kulcs	1
92	M8 × P1.25 × 7T_önzáró anya	1	118	Kombinált M5 imbuszkulcs & csillagfejű csavarhúzó	1
93	M8 × P1.25 × 9T_önzáró anya	1	119	Ø8 × 16 × 1T_lapos alátét	1
94	1/4" × UNC20 × 8T_önzáró anya	4	120	Ø5 × 16 × 1.5T_lapos alátét	1
96	3/8" × UNC16 × 12.5T_zárt anya	2	134	M6 × P1.0 × 15L_csillagfejű csavar	4
97	3/8" × UNF26 × 4T_anya	2	135	Ovális végű fedél	2
98	3/8" × UNF26 × 11T_anya	2	136	Kerek fedél	8
99	3/8" × UNC16 × 7T_anya	2	137	Szégeggyűrű	2
102	Ø8.7 × Ø20 × 1.5T_lapos alátét	2	138	Persely	2
103	Ø8 × Ø35 × 1.5T_lapos alátét	2	139	Pedálkar jobb oldal	1
104	Ø8.5 × 26 × 2.0T_lapos alátét	2	142	5/16" × 15L_hatlapfejű csavar	4
104~1	Ø8.7 × Ø20 × 1.5T_lapos alátét	2	143	Fogantyú végsapka	2

## Lista

### 1. lépés



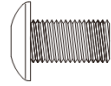
#104-1  $\varnothing 8.7 \times 20 \times 1.5T$  Lapos alátét (2 db)



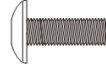
#112.  $3/8'' \times 23 \times 1.5T$  Görbe alátét (2 db)



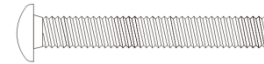
#96.  $3/8''$  Zárt anya (2 db)



#80-1  $5/16'' \times 15m/m$  Gombvégű csavar (2 db)



#82.  $M5 \times 15m/m$  csillagfejű csavar (4 db)



#77.  $3/8'' \times 3''$  Kapupánt-csavar (2 db)

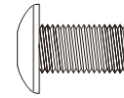
### 2. lépés



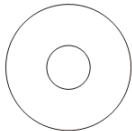
#84.  $M5 \times 10m/m$  csillagfejű csavar (4 db)



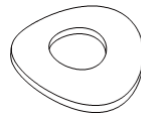
#111.  $5/16'' \times 1.5T$  Osztott alátét (6 db)



#80.  $5/16'' \times 15m/m$  Gombvégű csavar (6 db)

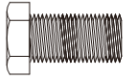


#105.  $5/16'' \times 23 \times 1.5T$  Lapos alátét (4 db)

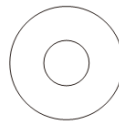


#113.  $5/16'' \times 23 \times 1.5T$  Görbe alátét (2 db)

### 3. lépés



#74.  $5/16'' \times 15m/m$  Hatlapfejű csavar (2 db)



#102.  $\varnothing 8.7 \times 20 \times 1.5T$  Lapos alátét (2 db)

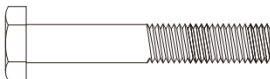
### 4. lépés



#113.  $5/16'' \times 23 \times 1.5T$  Görbe alátét (4 db)



#91.  $5/16'' \times 7T$  Önzáró anya (6 db)

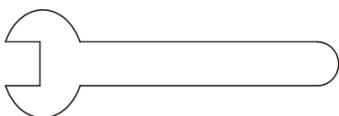


#76.  $5/16'' \times 1-3/4''$  Hatlapfejű csavar (6 db)

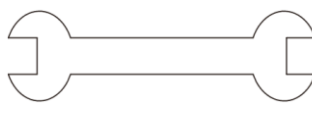


#87.  $\varnothing 3.5 \times 12m/m$  Fémlemez csavar (8 db)

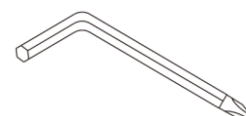
### Szerszámok



#116. 12 mm Csavarkulcs (1 db)



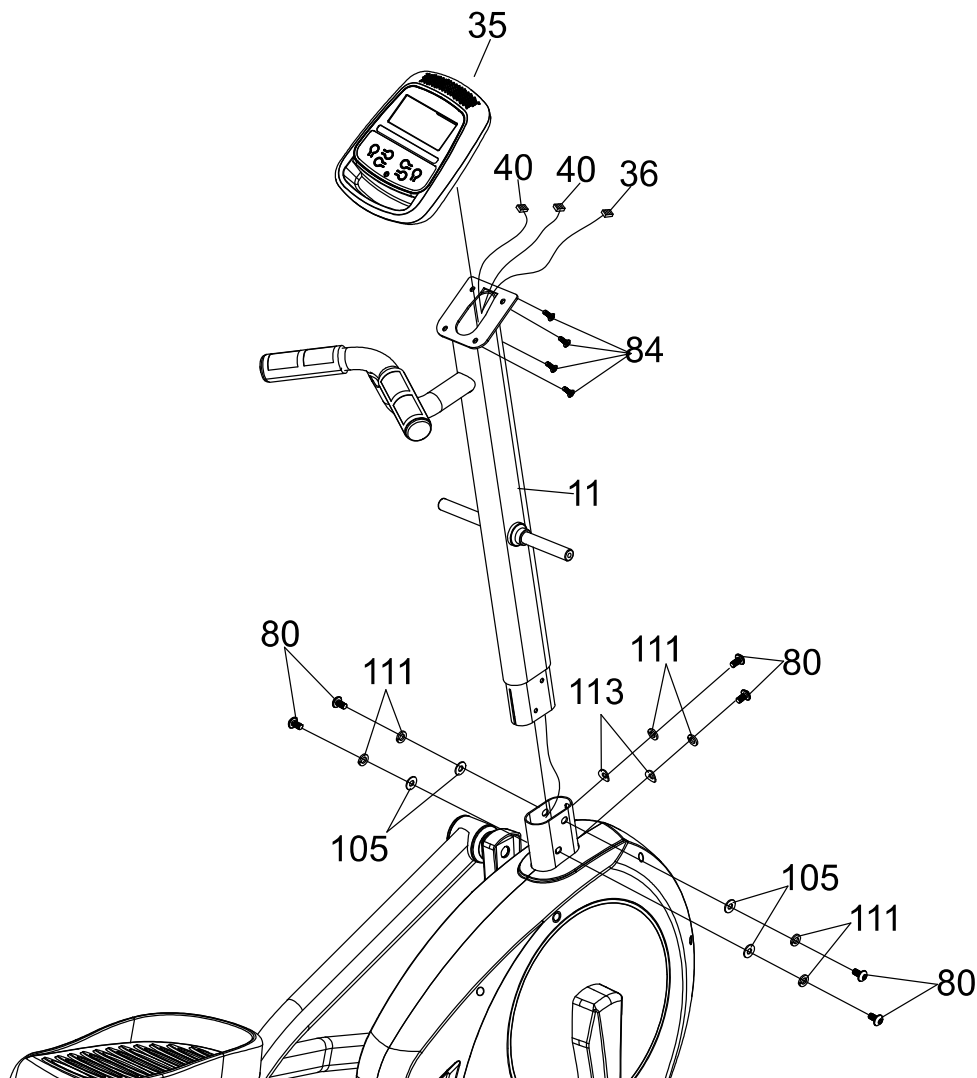
#115. 13 & 14 mm Csavarkulcs (1 db)



#118. Kombinált 5mm imbuszkulcs & csillagfejű csavarhúzó (1 db)



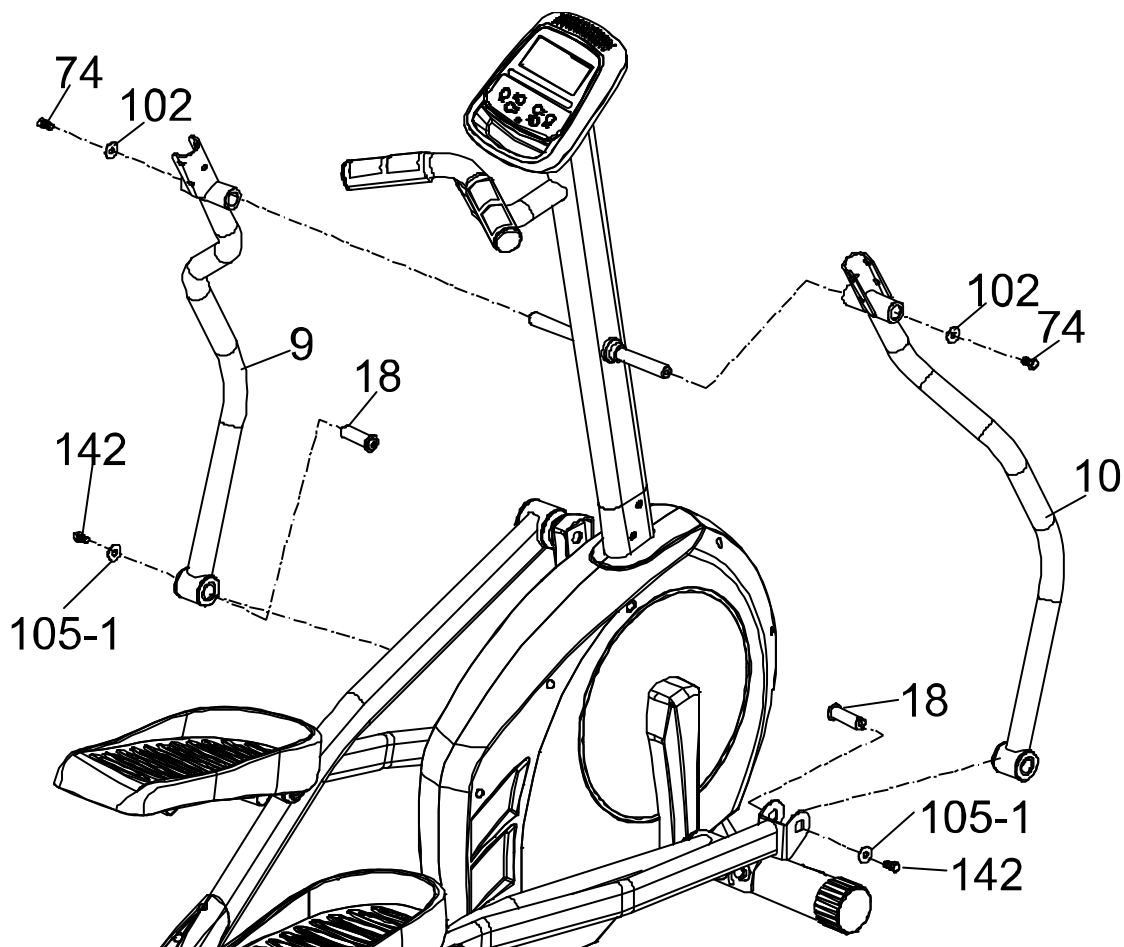
## 2. lépés A konzolrúd összeszerelése



1. A 1150m/m számítógépkábelnek (36) a konzolrúdon (11) történő átvezetéséhez használjon kábelkötegelőt, majd húzza ki a konzoltartó lemezen, helyezze be a konzolrudat a fővázba és rögzítse 6 db 5/16" × 15m/m gombfejű csavarral (80), 6 db 5/16" × 1.5T osztott alátéttel (111), 4 db 5/16" × 23m/m × 1.5T lapos alátéttel (105) és 2 db 5/16" × 23m/m × 1.5T görbe alátéttel (113) a kombinált M5 imbuszkulcs & csillagfejű csavarhúzó (118) segítségével.
2. Vegye le a számítógépkábelt (36) összefogó kábelkötegelőt, és csatlakoztassa a számítógépkábelt és a két pulzusmérő W/kábel szerelvényt (40) együtt a konzolhoz. Rögzítse a konzolt a konzolszerkezetre (35) 4 db M5 × 10m/m csillagfejű csavarral (84), a kombinált M5 imbuszkulcs & csillagfejű csavarhúzó (118) segítségével. Vigyázzon, nehogy megkarcolja a kábeleket.

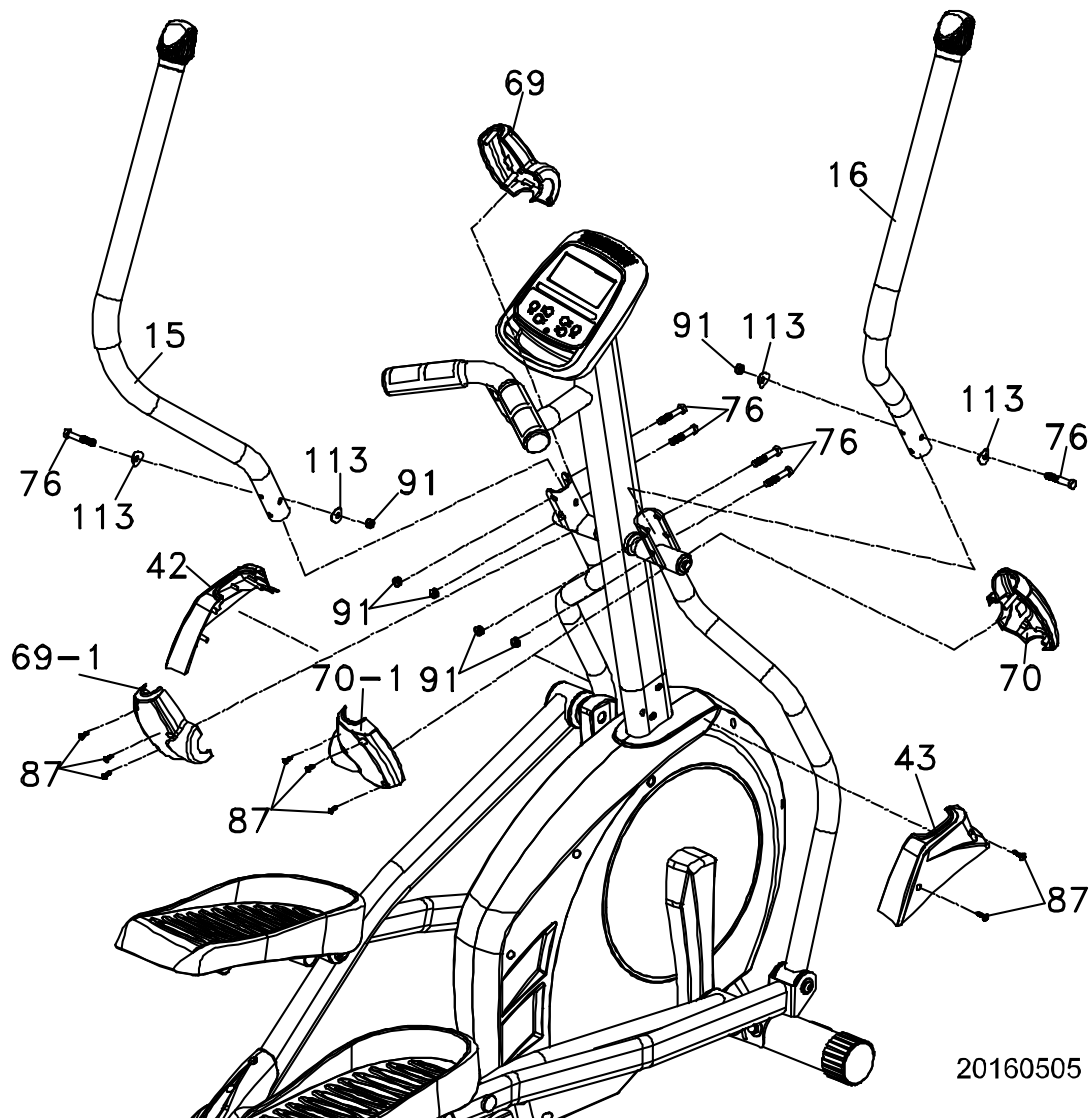


### 3. lépés A kapaszkodó összeszerelése



1. Szerelje fel a kapaszkodó alsó részét (bal) (9) a konzolrúd bal tengelyére (11), és a kapaszkodó alsó részét (jobb) (10) a konzolrúd jobb tengelyére (11), és rögzítse őket 2 db 5/16" × 15m/m hatlapfejű csavarral (74) és 2 db Ø8.7 × 20m/m × 1.5T lapos alátéttel (102) a 12m/m kulcs (116) segítségével.
2. Csavarja ki a bal és jobb összekötő karban lévő peceket (18). Illessze össze a kapaszkodó alsó részét az összekötő karral, és rögzítse a pecekkel (18), és egy csavarral a 12m/m kulcs (116) segítségével.

#### 4. lépés Az összekötő kar összeszerelése



1. Csatlakoztassa a lengőkart (bal) (15) a kapaszkodórúd bal alsó részéhez, a másik lengőkart (jobb) (16) pedig a kapaszkodórúd jobb alsó részéhez, és rögzítse őket 6 db 5/16" x 1-3/4" hatlapfejű csavarral (76), 4 db 5/16" x 23m/m x 1.5T görbe alátéttel (113) és 6 db 5/16" x 7T önzáró anyával (91) a 12m/m kulcs (116) és a 13.14m/m kulcs (115) segítségével.
2. Illessze össze az előző kapaszkodótakarót (L) (69) és a hátsó kapaszkodótakarót (L) (69~1) a bal kapaszkodón, és rögzítse 3 db Ø3.5 x 12m/m fémlemez csavarral (87) a kombinált M5 imbuszkulcs & csillagfejű csavarhúzó (118) segítségével. Ismételje meg ugyanezt a jobb oldalon.
3. Illessze össze a konzolrúd takarót (bal) (42) és a konzolrúd takarót (jobb) (43) a konzolrúdon, és rögzítse 2 db Ø3.5 x 12L fémlemez csavarral (87) a kombinált M5 imbuszkulcs & csillagfejű csavarhúzó (118) segítségével.

## A számítógép használati utasítása



### ALAPFUNKCIÓK

#### START/STOP

1. Elindítja & szünetelteti az edzést.
2. Elindítja a testzsír mérését.
3. Ha a gombot 3 másodpercig lenyomva tartja, minden érték lenullázódik.

#### DOWN

Csökkenti a kiválasztott edzési paraméter értékét: TIME (idő), DISTANCE (távolság) stb.

Edzés közben csökkenti az ellenállási terhelést.

#### UP

Növeli a kiválasztott edzési paraméter értékét. Edzés közben növeli az ellenállási terhelést.

#### ENTER

A kívánt érték vagy edzősmód megadása.

#### RECOVERY

Megnyomásával belép a Recovery funkcióba, amikor a számítógép a pulzus értéket jeleníti meg. A Recovery az 1-6 edzettségi szint 1 perc után. Az F1 a legjobb és az F6 a legrosszabb.

#### MODE

Nyomja meg, hogy átlépjen az RPM és a SPEED, az ODO és a DIST, között edzés közben.

### Edzés kiválasztása

Bekapcsolás után használja az UP vagy DOWN gombot a kívánt mód kiválasztásához, majd az ENTER gombot a belépéshez.

7 alapvető edzősmód van:

**Manual (Kézi), Pre- programs (Előre beállított programok), Body Fat Program (Testzsír program), Target Heart Rate program (Célpulzus program), Heart Rate Control program (Pulzuskontroll program) és User Program (Felhasználói program).**

## FUNKCIÓK

SPEED (Sebesség)	Megjeleníti az aktuális edzési sebességet. A maximális sebesség 99,9 km/h vagy mérföld/h.
RPM (Fordulatszám)	Megjeleníti a percenkénti fordulatok számát.
TIME (Idő)	Összesíti az edzési időt 00:00 és 99:59 között. Vagy a felhasználó beállíthatja azt az edzési időt, amit teljesíteni akar.
DISTANCE (Távolság)	Összesíti az edzési távolságot 0,00 és 999,9 km vagy mérföld között. Vagy a felhasználó beállíthatja azt a céltávot, amit teljesíteni akar.
ODO (Odométer)	Megjeleníti a teljes megtett távolságot 0,0 és 999,9 km vagy mérföld között
CALORIE (Kalória)	Összesíti a kalóriafelhasználást 0 és 9999 között. Vagy a felhasználó beállíthatja azt a kalóriamennyiséget, amit fel akar használni.
HEART RATE (Pulzus)	Megjeleníti a percenkénti szívverések számát.
TARGET H.R. (Célpulzus)	A felhasználó beállíthatja az elérendő pulzust.
PROGRAM	24 választható edzésprogram van.
LEVEL (Szint)	A programban 24 terhelési szint és minden oszlopban 8 sáv van. Minden oszlop 1 perc edzést ábrázol (az időérték módosítása nélkül) és minden sáv 3 terhelési szintet.
MUSIC (Zene)	A monitor tetején van egy audió bemeneti port, ehhez az audió bemenethez a felhasználó csatlakoztathatja MP3-lejátszóját, és amikor bekapcsolja, lejátssza a zenét.

**Edzési paraméterek**      TIME (Idő) / DISTANCE (Távolság) / CALORIES (Kalória) / AGE (Életkor) / TARGET HEART RATE (Cél pulzusszám)

### Edzési paraméterek beállítása

A kívánt edzésprogram kiválasztása után: Manual (Kézi), Pre-set Programs (Előre beállított programok), Body Fat (Testzsír), Target Heart Rate (Célpulzus), Heart Rate Control (Pulzuskontroll) és User Program (Felhasználói program). Néhány edzési paramétert előre beállíthat a kívánt eredmény elérése érdekében.

**Megjegyzés:** Bizonyos programokban néhány paraméter nem állítható. Az időt és a távolságot nem lehet egyszerre beállítani.

Ha egy programot kiválasztott, az ENTER megnyomására a „TIME” paraméter villogni kezd. Az UP vagy DOWN gombbal kiválaszthatja a kívánt időértéket. Nyomja meg az ENTER gombot az érték jóváhagyásához.

A következő paraméter jelenik meg villogva. Használja ezekhez is az UP és DOWN gombot. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez.

Továbbiak az edzés paramétereiről				
Mező	Beállítási tartomány	Alapértelmezett érték	Növekedés/Csökkenés	Leírás
Time (Idő)	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Ha a kijelzőn 0:00 van, az idő számlálása felfelé történik. 2. Ha az idő 1:00-99:00, visszaszámlálásra kerül sor 0-ig.
Distance (Távolság)	0,00~999,0	0,00	±1,0	1. Ha a kijelzőn 0.0 van, a megtett távolság számlálása felfelé történik. 2. Ha a távolság 1,0~999,0, visszaszámlálásra kerül sor 0-ig.
Calories (Kalória)	0~9995	0	±5	1. Ha a kijelzőn 0 van, a kalória számlálása felfelé történik. 2. Ha a kalória 5~9995, visszaszámlálásra kerül sor 0-ig.
Age (Életkor)	10~99	30	±1	A megcélzott pulzusszám alapja az életkor. Ha a pulzusszám meghaladja a célpulzust, a pulzusszám kijelzése villogni kezd
Pulse (Pulzus)	60~220	90	±1	A célpulzus paramétereinek beállítása

## A program kezelése

### Manual (Kézikönyv) (P1)



A „Manual” kiválasztásához használja az UP vagy DOWN gombot, majd nyomja meg az ENTER gombot.

Az 1. paraméter, a „Time”, villogni kezd, hogy az UP és DOWN gomb segítségével beállíthassa. Nyomja meg az ENTER gombot az érték mentéséhez és a következő paraméter beállításához.

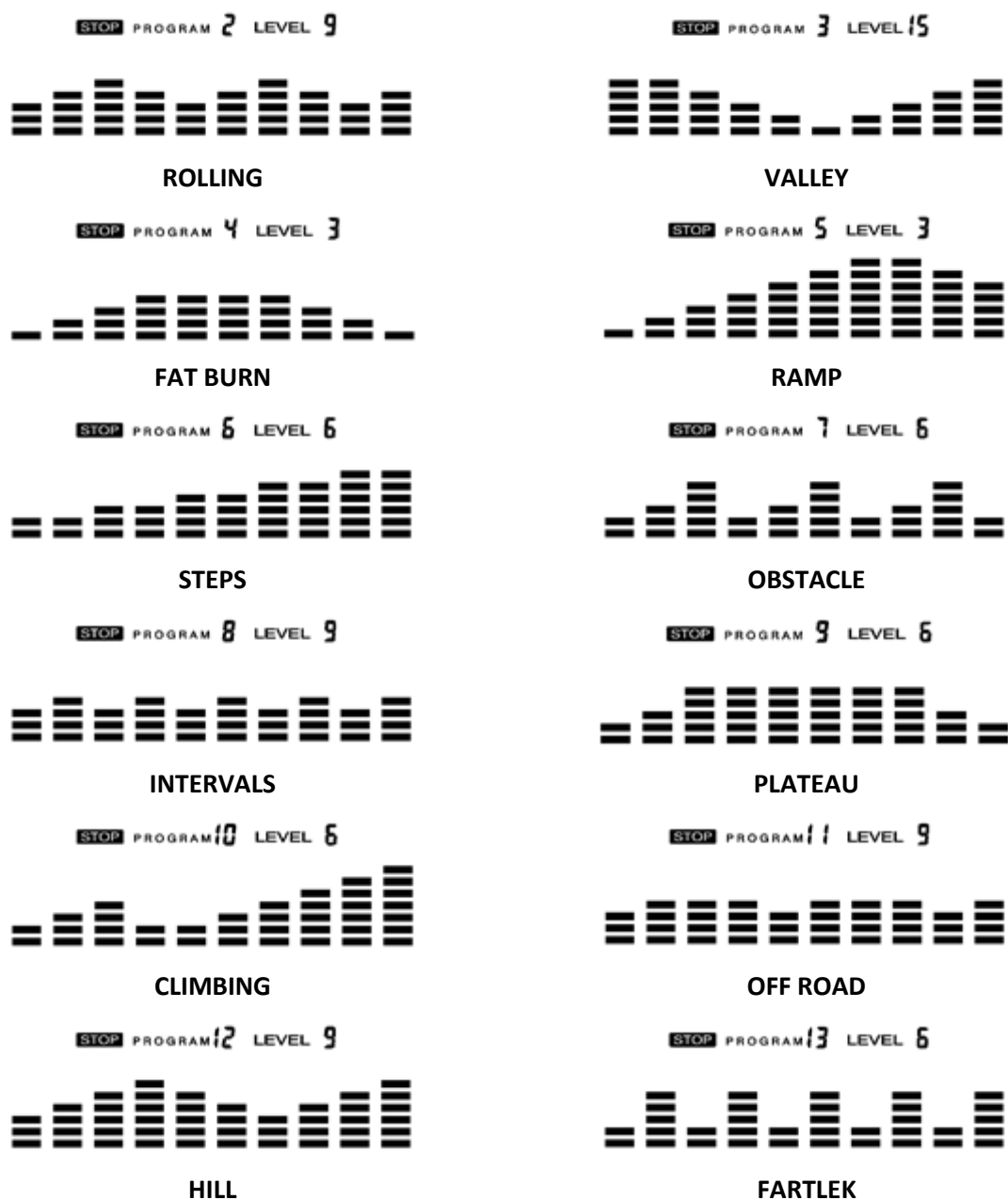
**\*\* (Ha a felhasználó célidőtartamot állít be az edzéshez, a következő Distance (Távolság) paraméter nem állítható be)**

Folytassa ugyanezt minden kívánt paraméter beállításához, és a START/STOP gombbal indítsa el az edzést.

**Megjegyzés:** Ha valamelyik edzési paraméter a visszaszámlálás során eljut a nulláig, hangjelzést ad, és az edzés automatikusan megáll. Nyomja meg a START gombot az edzés folytatásához, amíg el nem éri az be nem fejezett edzési paramétereket.

**Előre beállított programok  
(P2~P13)**

**Programprofil**



12 programprofil használható: ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, STEPS, OBSTACLE, INTERVALS, PLATEAU, CLIMBING, OFF ROAD, HILL és FARTLEK. Minden programprofil 24 ellenállási fokozattal rendelkezik.

## Az előre beállított programok paramétereinek beállítása

Az előre beállított programok egyikének kiválasztásához használja az UP vagy DOWN gombot, majd nyomja meg az ENTER gombot.

Az 1. paraméter, a „Time”, villogni kezd, hogy az UP és DOWN gomb segítségével beállíthassa. Nyomja meg az ENTER gombot az érték mentéséhez és a következő paraméter beállításához. Folytassa ugyanezt minden kívánt paraméter beállításához, és a START/STOP gombbal indítsa el az edzést.

## Edzés bármelyik előre beállított program használatával

A felhasználó különböző időközönként különböző terhelési szinten edzhetnek, amikor a profilok villognak. A felhasználó bármilyen kívánt ellenállási szintet beállíthat edzés közben az UP/DOWN gombbal.

**Megjegyzés:** Ha a felhasználó célidőtartamot állít be az edzéshez, a következő Distance (Távolság) paraméter nem állítható be. Ha valamelyik edzési paraméter a visszaszámlálás során eljut a nulláig, hangjelzést ad, és az edzés automatikusan megáll. Nyomja meg a START gombot, és a be nem fejezett paraméter visszaszámlálása folytatódik.

## BODY FAT PROGRAM (TESTSÍR PROGRAM)

### Programprofil



### A Testzsír adatainak beállítása

A „BODY FAT program” kiválasztásához használja az UP vagy DOWN gombot, majd nyomja meg az ENTER gombot.

A „Male (férfi)” adat villog, hogy az UP vagy DOWN gombbal be lehessen állítani a nemet, nyomja meg az ENTER gombot a nem mentéséhez és a következő adatra ugráshoz.

A magasságot jelentő „175” adat villog, hogy az UP vagy DOWN gombbal be lehessen állítani a magasságot, nyomja meg az ENTER gombot az érték mentéséhez és a következő adatra ugráshoz.

A súlyt jelentő „75” adat villog, hogy az UP vagy DOWN gombbal be lehessen állítani a súlyt, nyomja meg az ENTER gombot az érték mentéséhez és a következő adatra ugráshoz.

Az életkort jelentő „30” adat villog, hogy az UP vagy DOWN gombbal be lehessen állítani az életkort, nyomja meg az ENTER gombot az érték mentéséhez.

Nyomja meg a START/STOP gombot a méréshez, közben fogja a pulzusmérő fogantyút is.

15 másodperc múlva a kijelző megjeleníti a Body Fat (testzsír) %, BMR, BMI & BODY TYPE (testalkat) adatokat.

### Megjegyzés: Testalkatok:

A kiszámított testzsír % szerint 9 testalkat van. 1. típus – 5% - 9%. 2. típus – 10% - 14%. 3. típus – 15% - 19%. 4. típus – 20% - 24%. 5. típus – 25% - 29%. 6. típus – 30% - 34%. 7. típus – 35% - 39%. 8. típus – 40% - 44%. 9. típus – 45% - 50%.

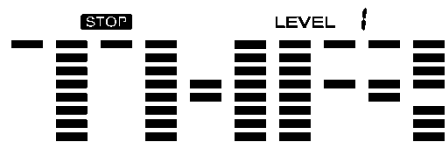
BMR: Alap-anyagcsere

BMI: Testtömegindex

**Nyomja meg a START/STOP gombot a főkijelzőhöz történő visszalépéshez.**

## TARGET HEART RATE Program (CÉLPULZUS PROGRAM)

### Programprofil



#### A Célpulzus program paramétereinek beállítása

A „TARGET H.R.” kiválasztásához használja az UP vagy DOWN gombot, majd nyomja meg az ENTER gombot.

Az 1. paraméter, a „Time”, villogni kezd, hogy az UP és DOWN gomb segítségével beállíthassa. Nyomja meg az ENTER gombot az érték mentéséhez és a következő paraméter beállításához.

**\*\* (Ha a felhasználó célidőtartamot állít be az edzéshez, a következő Distance (Távolság) paraméter nem állítható be)**

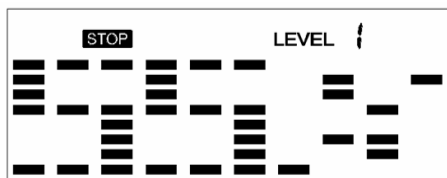
Folytassa ugyanezt minden kívánt paraméter beállításához, és a START/STOP gombbal indítsa el az edzést.

**Megjegyzés:** Ha a pulzus akár felfelé, akár lefelé eltér ( $\pm 5$ ) a TARGET H.R beállítástól, a számítógép automatikusan hozzáigazítja az ellenállási terhelést. Ellenőrzi és 10 másodpercenként kb. 1 szinttel növeli vagy csökkenti a terhelést (Megjegyzés: minden ellenállási terhelésnek 3 terhelési szintje van). Amikor a pulzus kijelzése eltűnik, a számítógép 60 másodpercig megőrzi az aktuális ellenállási terhelést, majd 10 másodpercenként 1 fokozattal csökkenti.

Ha valamelyik edzési paraméter a visszaszámlálás során eljut a nulláig, hangjelzést ad, és az edzés automatikusan megáll. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés folytatásához, amíg el nem éri az be nem fejezett edzési paramétereket.

## HEART RATE CONTROL Program (Pulzus kontroll program)

### Programprofil



Célpulzusként 4 választási lehetőség van:

HRC - 55% Célpulzusszám = 55% (220-Életkor)-hoz képest

HRC - 65% Célpulzusszám = 65% (220-Életkor)-hoz képest

HRC - 75% Célpulzusszám = 75% (220-Életkor)-hoz képest

HRC - 85% Célpulzusszám = 85% (220-Életkor)-hoz képest



## A Pulzus kontroll program paramétereinek beállítása

A "One of Heart Rate Control Program" kiválasztásához használja az UP vagy DOWN gombot, majd nyomja meg az ENTER gombot. Az 1. paraméter, a „Time”, villogni kezd, hogy az UP és DOWN gomb segítségével beállíthassa. Nyomja meg az ENTER gombot az érték mentéséhez és a következő paraméter beállításához.

**\*\* (Ha a felhasználó célidőtartamot állít be az edzéshez, a következő Distance (Távolság) paraméter nem állítható be)**

Folytassa ugyanezt minden kívánt paraméter beállításához, és a START/STOP gombbal indítsa el az edzést.

**Megjegyzés:** Ha a pulzus akár felfelé, akár lefelé eltér ( $\pm 5$ ) a TARGET H.R beállítástól, a számítógép automatikusan hozzáigazítja az ellenállási terhelést. Ellenőrzi és 10 másodpercenként kb. 1 szinttel növeli vagy csökkenti a terhelést (Megjegyzés: minden ellenállási terhelésnek 3 terhelési szintje van). Amikor a pulzus kijelzése eltűnik, a számítógép 60 másodpercig megőrzi az aktuális ellenállási terhelést, majd 10 másodpercenként 1 fokozattal csökkenti.

Ha valamelyik edzési paraméter a visszaszámlálás során eljut a nulláig, hangjelzést ad, és az edzés automatikusan megáll. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés folytatásához, amíg el nem éri az be nem fejezett edzési paramétereket.

## User Program (Felhasználói program)

### Programprofil



A 4 felhasználói program lehetővé teszi, hogy a felhasználó saját egyéni programot állítson be, amit azonnal használhat is.

### A felhasználói programok paramétereinek beállítása

A „User” kiválasztásához használja az UP vagy DOWN gombot, majd nyomja meg az ENTER gombot. Az 1. paraméter, a „Time”, villogni kezd, hogy az UP és DOWN gomb segítségével beállíthassa. Nyomja meg az ENTER gombot az érték mentéséhez és a következő paraméter beállításához.

**\*\* (Ha a felhasználó célidőtartamot állít be az edzéshez, a következő Distance (Távolság) paraméter nem állítható be)**

Folytassa így az összes kívánt paraméter esetében.

Miután beállította a kívánt paramétereket, a „level 1” (1. szint) villog, használja az UP vagy DOWN gombot a beállításához, majd nyomja meg az ENTER gombot, amíg be nem fejeződik. (Összesen 10 van). Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez.

**Megjegyzés:** Ha valamelyik edzési paraméter a visszaszámlálás során eljut a nulláig, hangjelzést ad, és az edzés automatikusan megáll. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés folytatásához, amíg el nem éri az be nem fejezett edzési paramétereket.

**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 SEGÍTÉS:** Ha műszaki problémát tapasztal vagy technikus tanácsra van szüksége, vegye fel a kapcsolatot azzal az INTERSPORT szakuzlettel, ahol a termeket vásárolta.

Ha a helyi INTERSPORT szakuzletben nem tudnak segíteni, az alább található listán keressen szolgáltatást 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