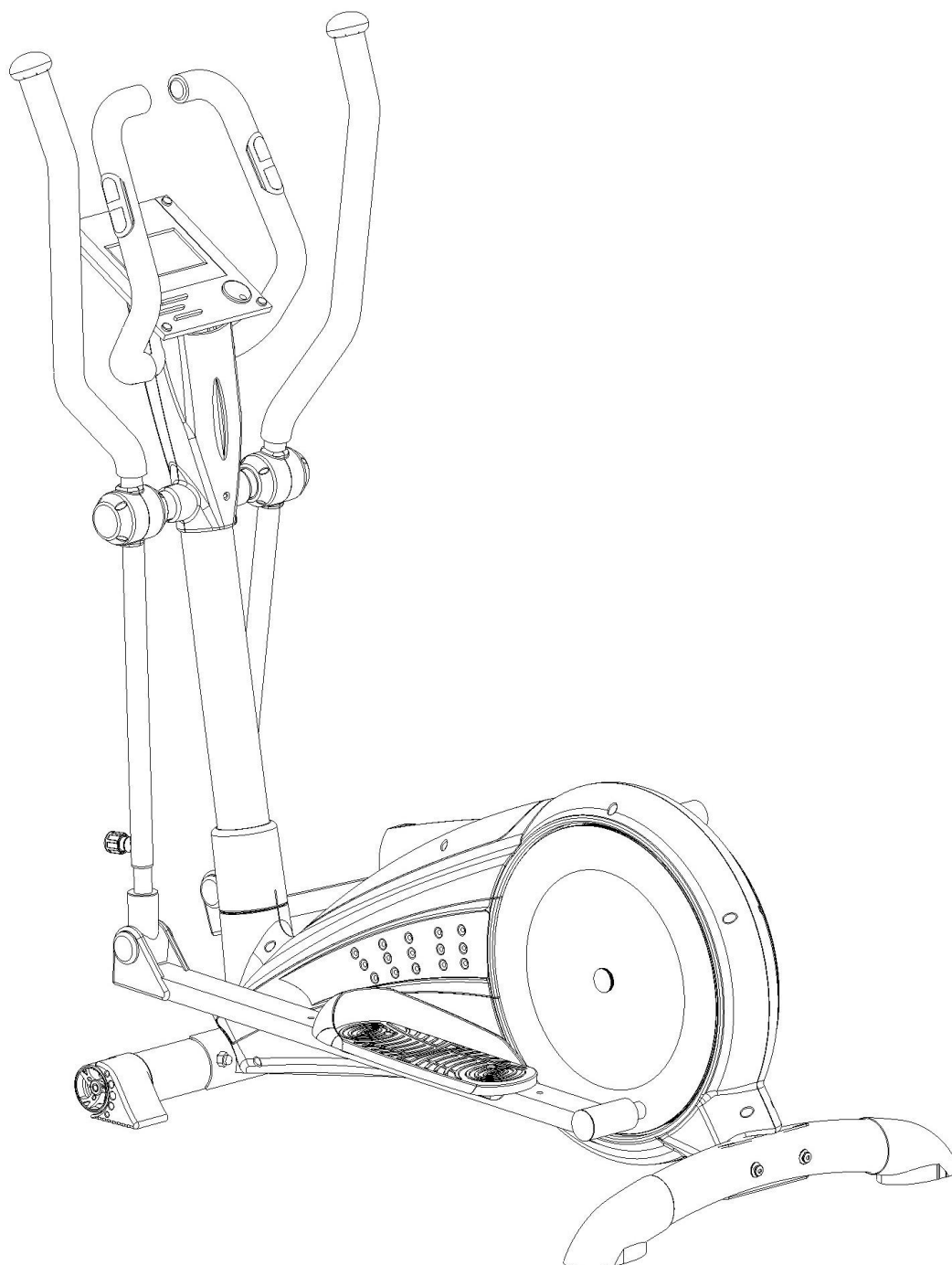




ET 870 PRO CROSSTRAINER



GB

D

CZ

SK

H

Table of contents - Inhaltsverzeichnis - Obsah - Obsah - Tájékoztató

1. English	P 3
2. Deutsch	P 16
3. Český	P 29
4. Slovensky	P 42
5. Magyar	P 55

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

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

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

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

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

© Copyright by ENERGETICS

Dear Customer,

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

Your  **ENERGETICS** Team

Warranty

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

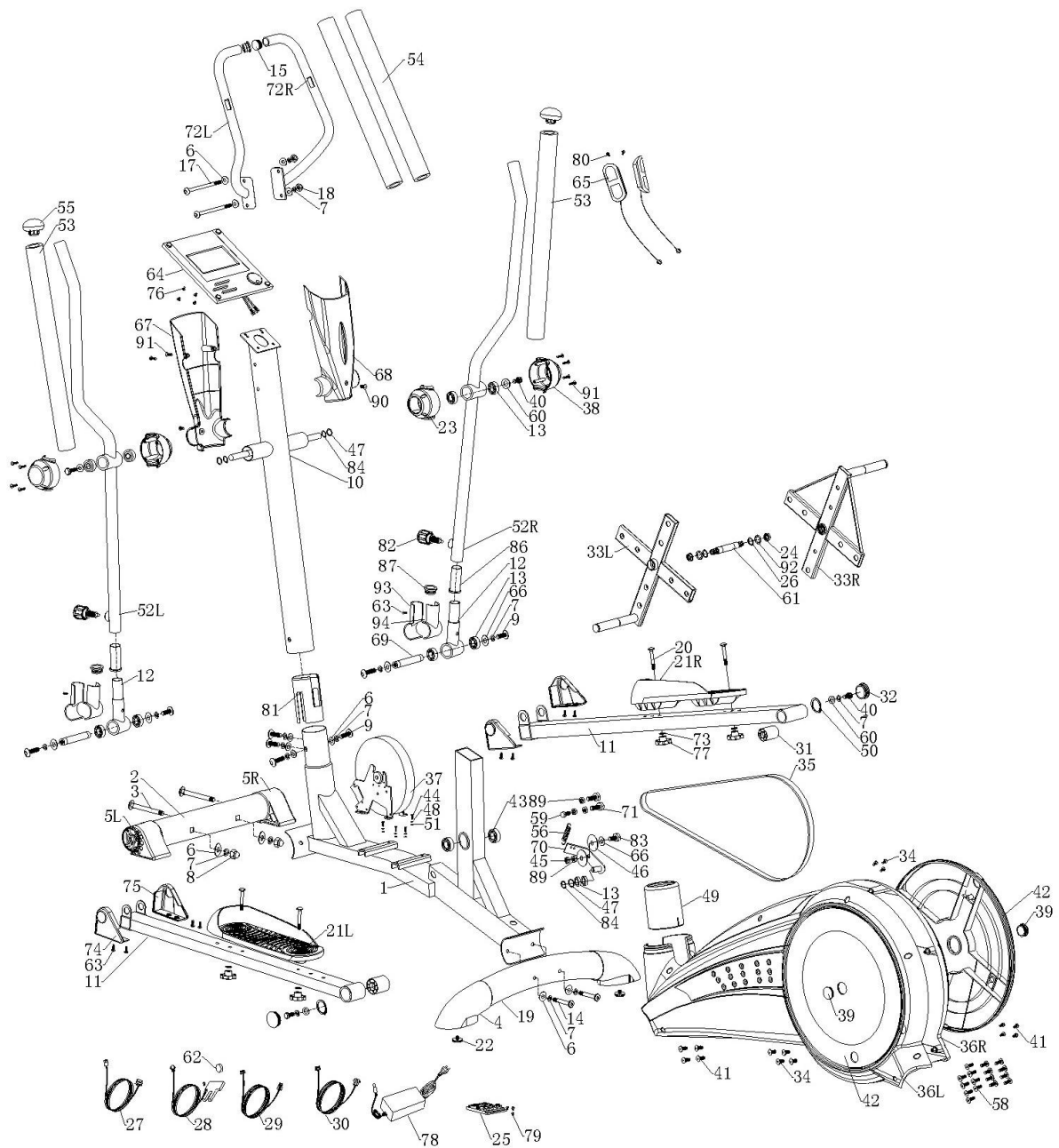
ENERGETICS warrants to the original purchaser 3 years against possible defects in material and workmanship. Excluded are damages caused by misuse and wearing parts. All electronic parts are warranted for a period of 1 year. The warranty period starts at the date the product was purchased (retain your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

Safety Instructions

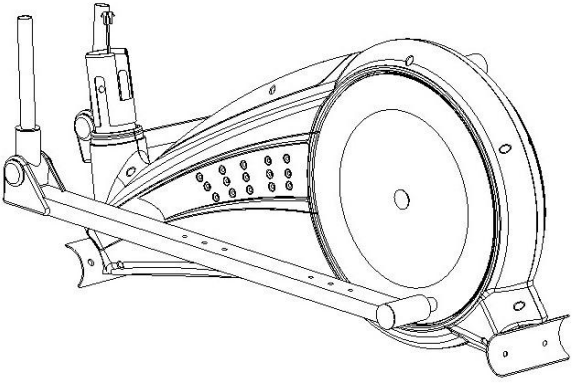
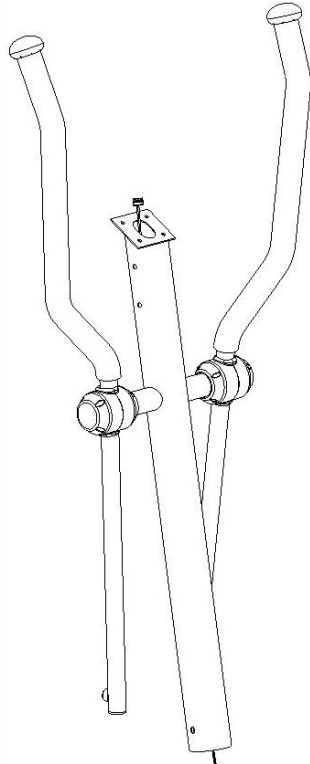
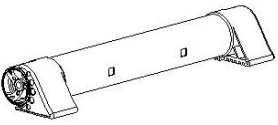
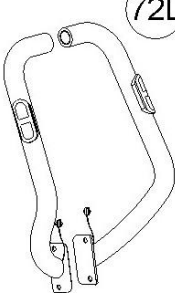
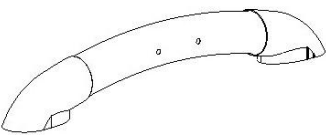
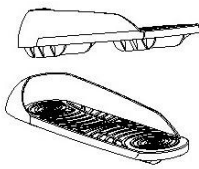
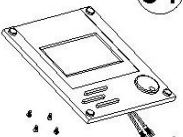
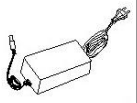
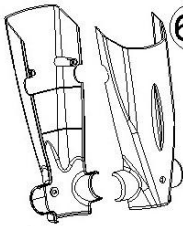
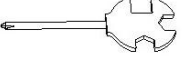
- Consult your physician before starting with any exercise programme to receive advice on the optimal training.
- Warning: incorrect/ excessive training can cause health injuries. Stop using the home exerciser when feeling uncomfortable.
- Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment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

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

Exploded Drawing



Checklist

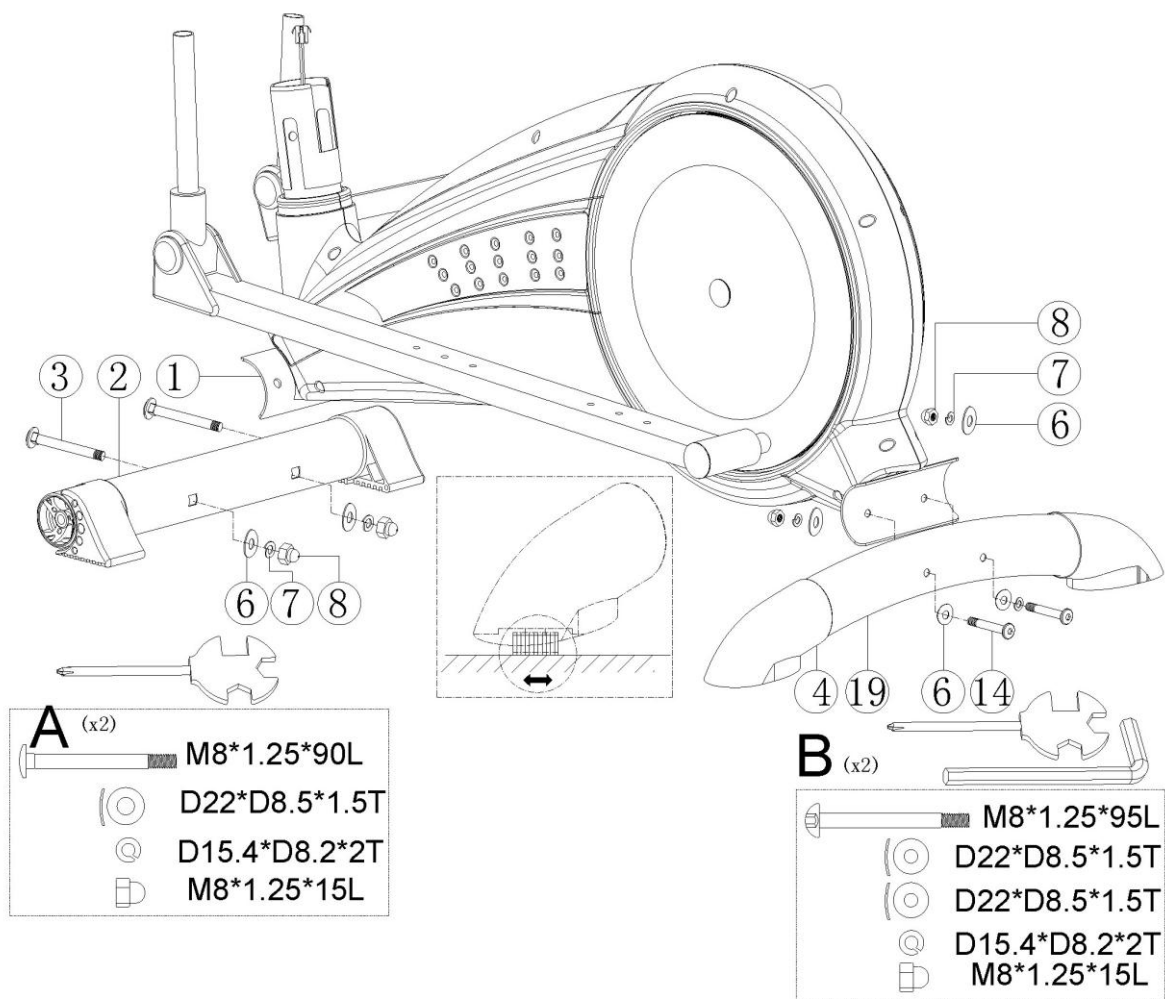
 1 x1		 10 x1	
 2 x1		 72L&72R x1	
 19 x1		 21L&21R x1	
 64 x1	 82 x2	 78 x1	 49 x1
 67&68 x1		 77 x4	
 3 M8*1.25*90L x2	 6 D22*D8.5*1.5T x14	 7 D15.4*D8.2*2T x10	
 14 M8*1.25*95L x2	 8 M8*1.25*15L x4	 9 M8*1.25*20L x4	
 17 M8*1.25*100L x2	 20 M6*1*45L x4	 73 D14*D6.5*0.8T x4	
 18 M8*1.25*8T x2	 90 M5*0.8*10L x2	 91 ST4*15L x2	
 x1		 x1	

Partlist			
Part No.	Description	Specification	Q'ty
1	Main frame		1
2	Stabilizer	D76x1.5Tx480L	1
3	Square bolt	M8x1.25x90L	2
4	Adjustable foot cap	D76*172L	2
5L	Left foot cap	D76*120L	1
5R	Right foot cap	D76*120L	1
6	Curve washer	D22xD8.5x1.5T	14
7	Spring washer	D15.4xD8.2x2T	16
8	Domed nut	M8x1.25x15L	4
9	Inner hex bolt	M8x1.25x20L	4
10	Handlebar post		1
11	Pedal		2
12	Handlebar post support tube		2
13	Bearing	#99502ZZ	8
14	Inner hex bolt	M8*1.25*95L	2
15	Tube cover	D25,4*31L	2
16	Idler	D44*21	1
17	Inner hex bolt	M8x1.25x100L	2
18	Anti-loose nut	M8*1.25*8T	2
19	Rear stabilizer		1
20	Square bolt	M6*1*45L	4
21L	Left pedal	420*130*85	1
21R	Right pedal	420*130*85	1
22	Adjustable wheel	D27*M8*25L	2
23	Upper cover	80*55*87	2
24	Anti-loose nut	M10*1.25*10T	2
25	Control plate		1
26	C shape ring	S-40(1.95T)	2
27	Electric cable	1000L	1
28	Sensor cable	1100L	1
29	Upper computer cable	1000L	1
30	Lower computer cable	400L	1
31	Pedal tube cover	D46x44	2
32	Tube cover	D45*15	2
33	Axle		2
34	Screw	ST4x1.41x20L	7
35	Belt	650 PJ6	1
36L	Left chain cover		1
36R	Right chain cover		1
37	Magnet system	D265-86	1
38	Upper cover	80*50*87	2
39	Side cover	D32*11	2
40	Hex bolt	M8x1.25x20	4
41	Screw	ST4.2*20L	8
42	Disc	D456*29	2
43	Bearing	#2203-2RS	2
44	Hex bolt	M6*1.0*15L	4
45	Anti-loose nut	M8*1.25*8T	2
46	Rubber flat washer	D50*D10*1.0T	2
47	Wave washer	D21xD16.2x0.3T	1
48	Spring washer	D10.5*D6.1*1.3T	4

Part No.	Description	Specification	Q'ty
49	Upper protective cover		1
50	C clip	S-15 (1T) D 15	2
51	Flat Washer	D13*D6.5*1.0T	4
52L	Left handlebar support tube		1
52R	Right handlebar support tube		1
53	Foam	D30x5Tx680L	2
54	Foam	D23x5Tx530L	2
55	Tube cover	D1 1/4"*45L	2
56	Spring	D3*D17*77L	1
57	C-Clip	S-40 (1.95T)	2
58	Bolt	M6*1.0*16L	16
59	Hex bolt	M6x1.0x12	2
60	Flat washer	D21*D8.5*1.5T	4
61	Axle	D20*116L	1
62	Magnet	M02	1
63	Screw	ST3.5*1.27*15L	8
64	Computer	SE-5900-71	1
65	Handle pulse	Upright	2
65-1	Handle pulse cable	730L	2
66	Flat washer	D25xD8.5x2T	5
67	Computer bracket	340*150*50	1
68	Computer bracket (front)	380*150*50	1
69	Front pedal tube	D15.85x63.2L	2
70	Idler wheel plate		1
71	Roller	D15.84*346	1
72L	Left handlebar post		1
72R	Right handlebar post		1
73	Flat washer	D14xD6.5x0.8T	4
74	Left protective cover	115x95x43	2
75	Right protective cover	115x95x43	2
76	Bolt	M5*0.8*10L	4
77	Knob	D40*M6*12	4
78	Transformer	DC24V	1
79	Screw	ST3.5*15L	3
80	Screw	ST4*15	2
81	Inner tube	D71.5*100L	1
82	Knob	D38xM16x1.5xD8x23	2
83	Hex bolt	M8x1.25x25L	1
84	C shape ring	S-16 (1T)	2
85	Handle pulse cable	500L	2
86	Inner tube	D31.8xD28.5x82L	2
87	Fix ring	D38*D26.5*7	2
88	Bearing	#2203-2RS	2
89	Bolt (zinc)	M8*1.25*8T	
90	Screw	M5x0.8x10L	2
91	Screw	ST4x1.41x15L	10
92	Wave washer	D27*D21*0.3T	2
93	Protective cover	100x54x27	2
94	Protective cover	100x54x24	2
95	Plastic Cover	D3*30L	2
96	Hexa Screw Nut	M6*1*6T	2

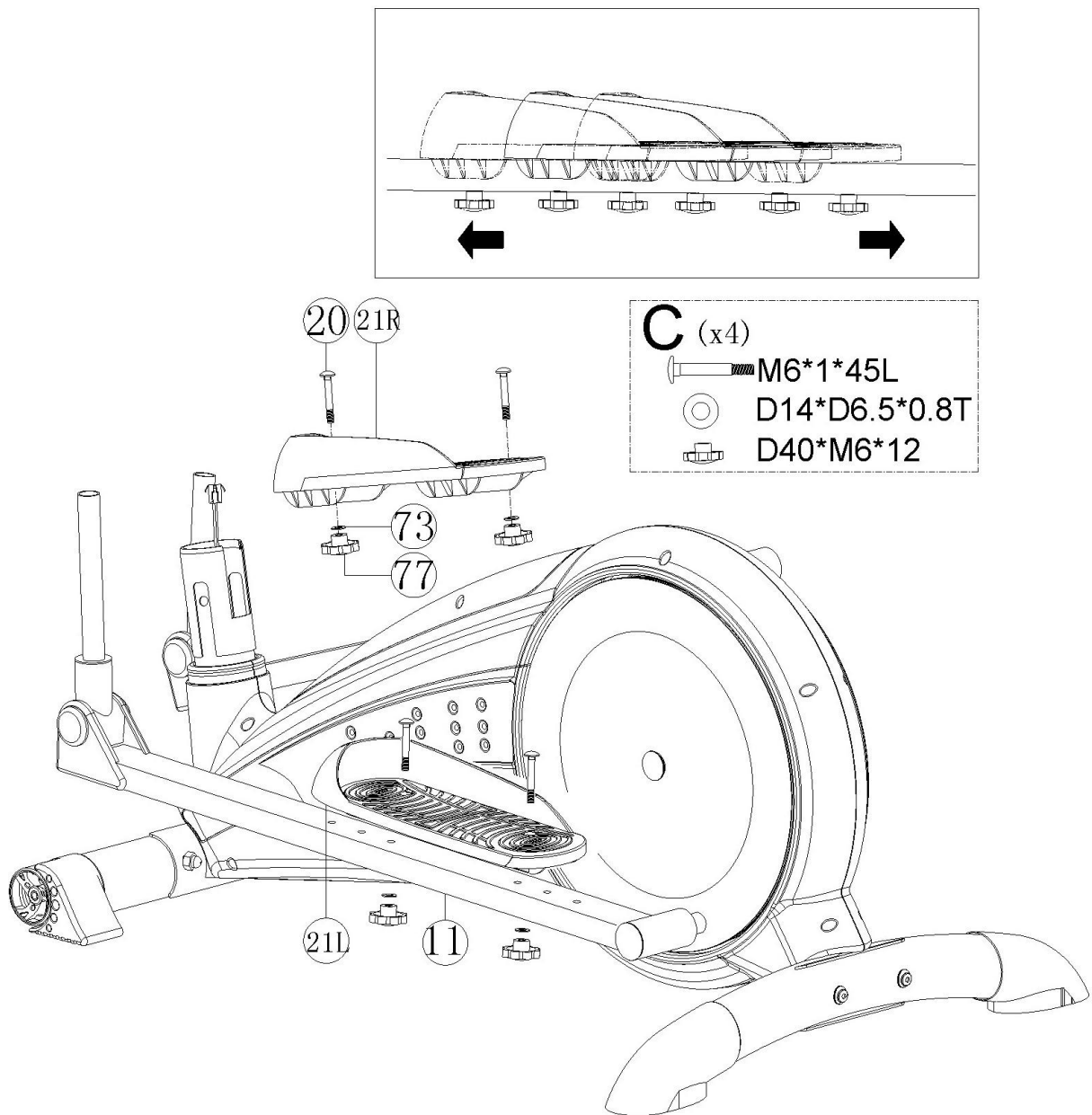
Assembly

Step 1



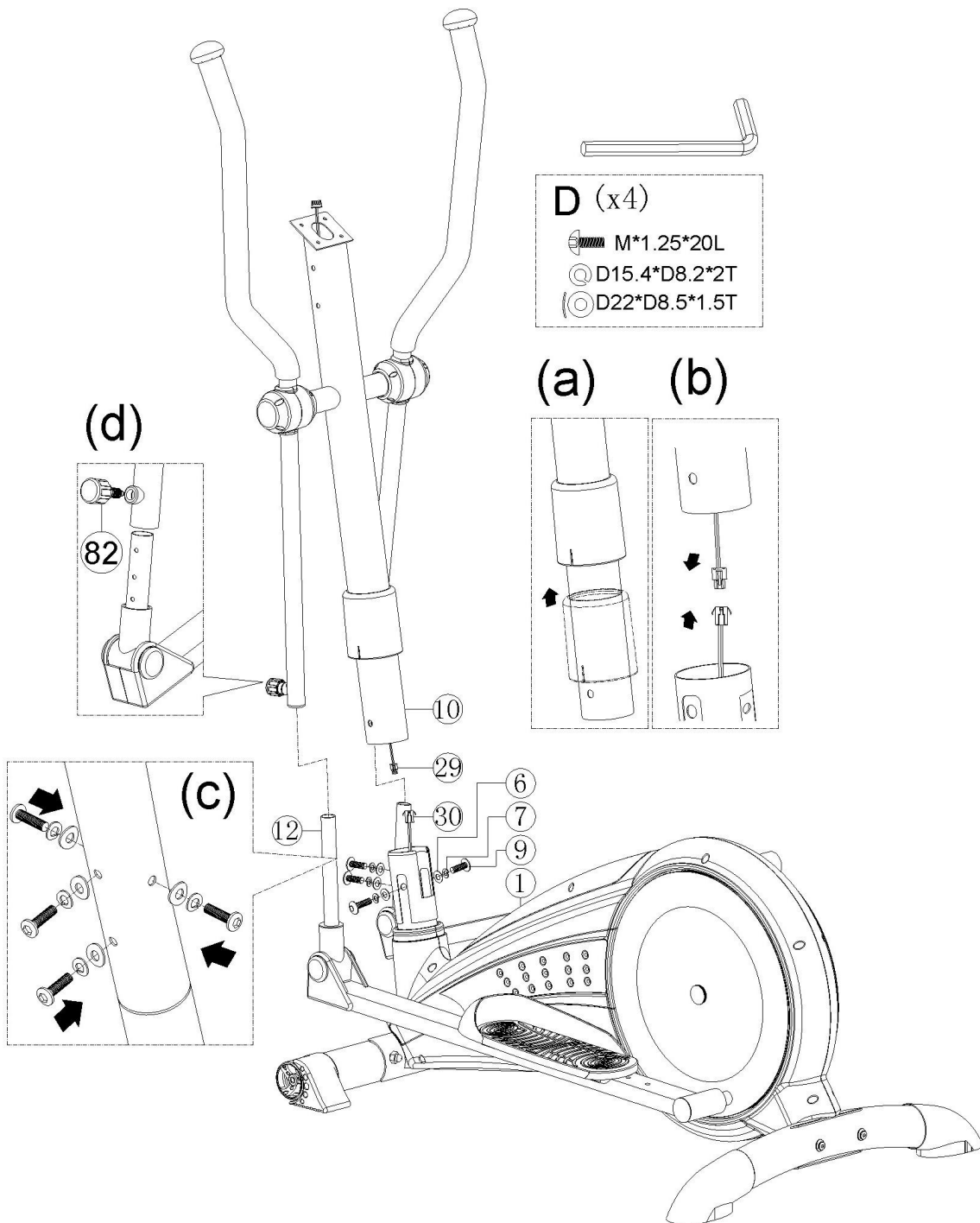
1. Assemble the front stabilizer (2) onto the main frame (1) using two bolts (3), two curved washers (6), two spring washers (7) & two domed nuts (8).
2. Assemble the rear stabilizer (19) onto the main frame (1) and tighten with two bolts (14), two curved washers (6).

Step 2



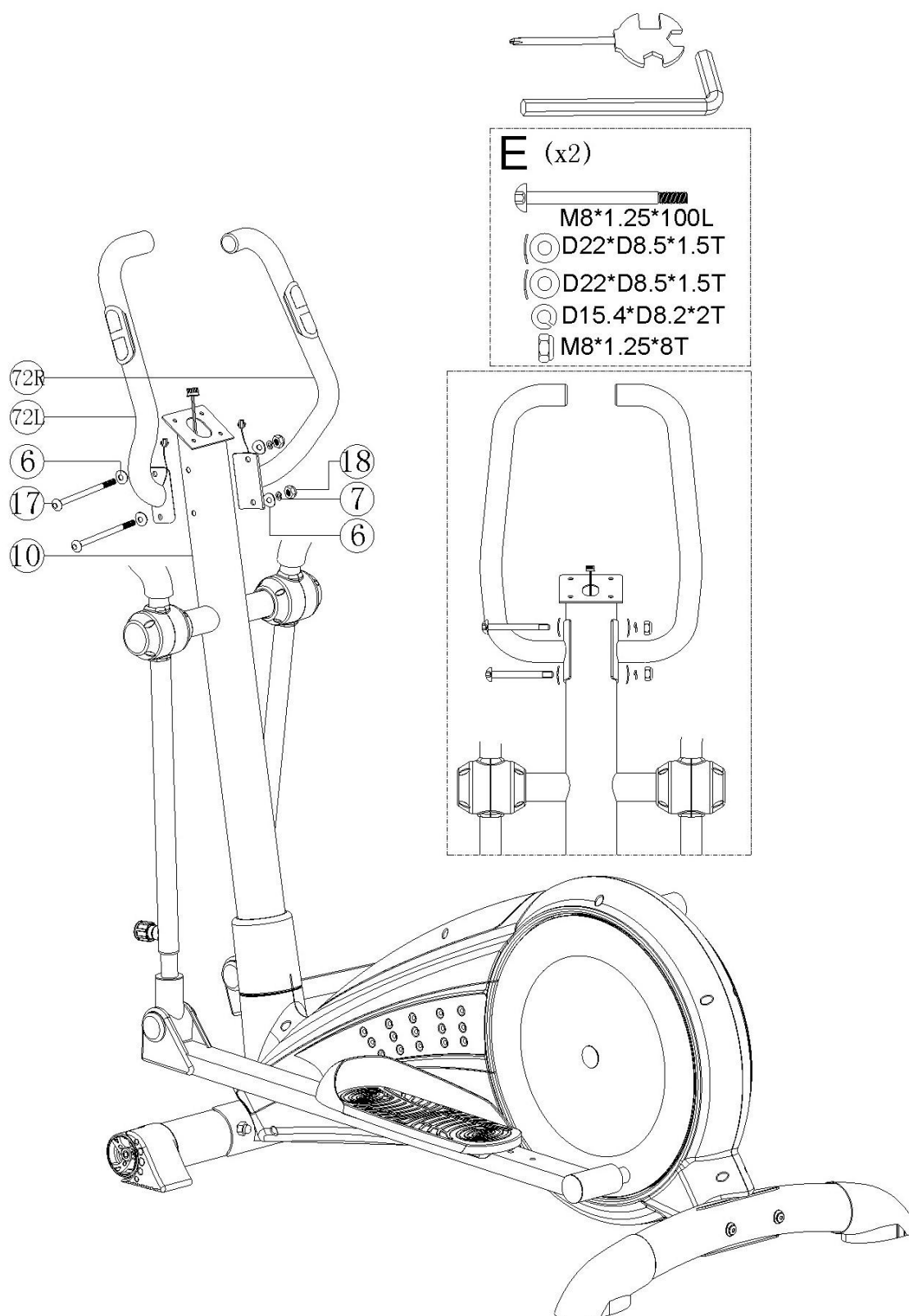
1. Fix the pedal (21R&21L) onto the pedal support (11) by means of bolt (20), flat washer (73) and knob (77).

Step 3



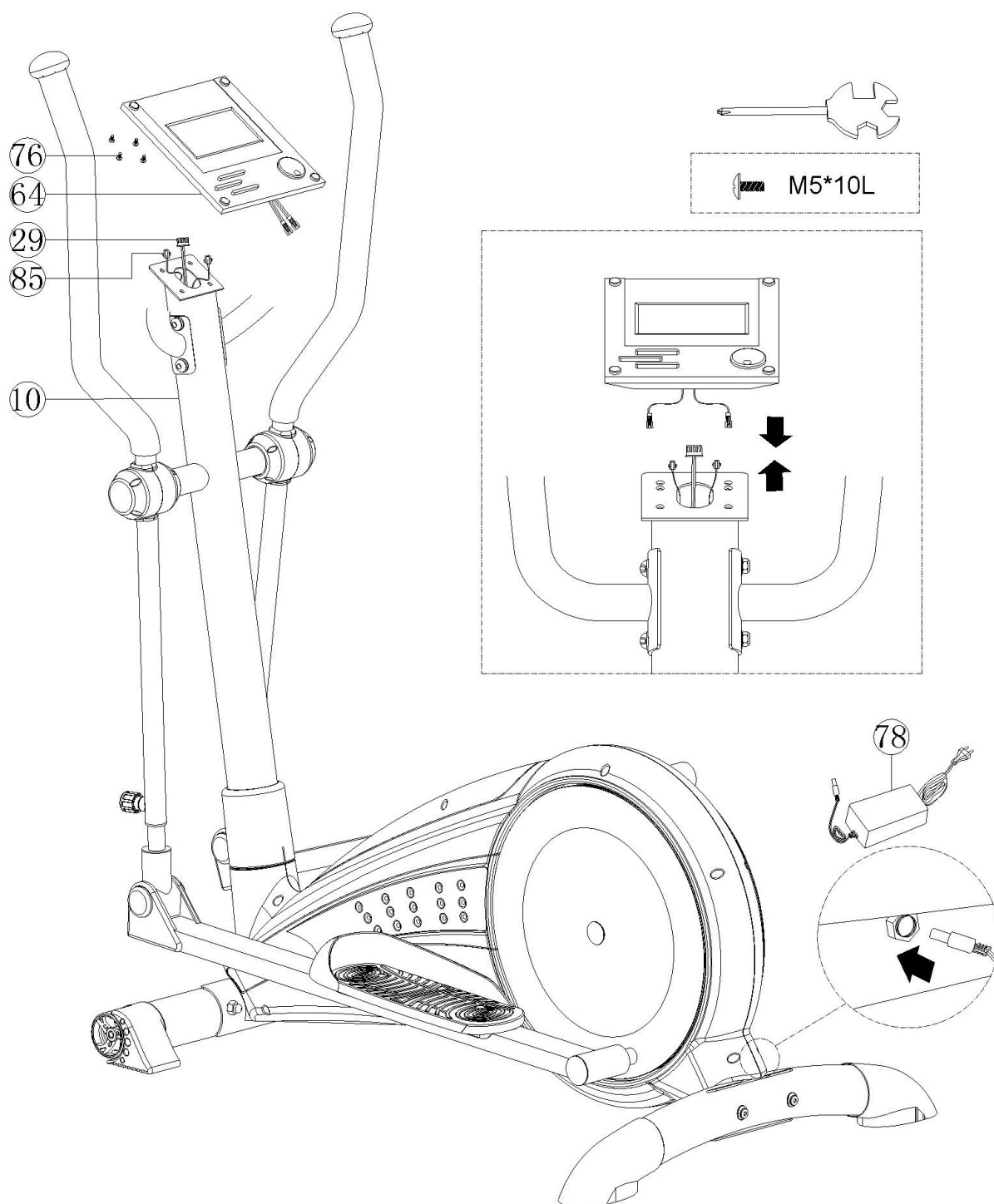
1. Firstly through the upper protective cover (49) onto the handlebar post (10) and connect the upper computer cable (29) & lower computer cable (30).
2. Then fix the handlebar post (10) onto the main frame (1) using bolt (9), curved washer (6) and spring washer (7).
3. At the same time you need to insert the left & right swinging handlebar into the swing support tube (12) by means of bolt (9), curved washer (6) and spring washer (7).

Step 4



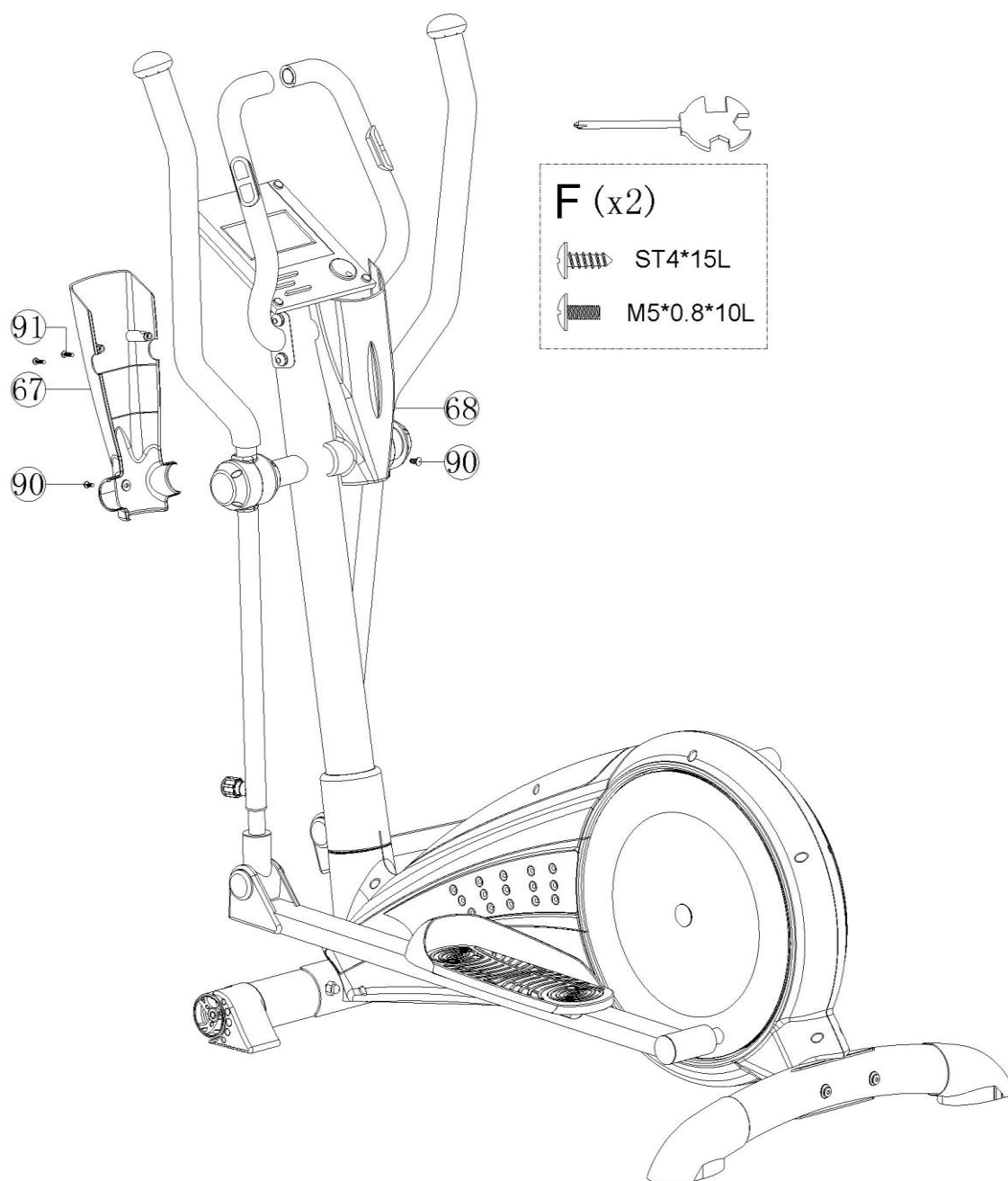
1. Attach the fixed handlebar (72L&72R) with the handlebar post (10) with bolt (17), curved washer (6), spring washer (7) and domed nut (18).

Step 5



1. Join the upper computer cable (29) with the computer (64) using screw (76)
2. Insert the head of adaptor (78) into the machine.

Step 6



- 1) Fix the front & rear computer base (67&68) under the computer by using screw (91) and bolt (90).

Computer instruction

- 1) Power on, LCD will display segment for 2 seconds with long beep sound, and display wheel diameter then enter calendar setting mode
- 2) In the main menu, user may turn UP and DOWN to select training mode **MANUAL / PROGRAM / USER PROFILE/ H.R.C. / WATT**, and press ENTER for confirmation.
- 3) Manual is glittering in the standby mode, you may press UP and DOWN to select training mode MANUAL / PROGRAM / USER PROGRAM / H.R.C. / WATT and press ENTER for confirmation. The monitor will enter MANUAL mode for training without selection.
- 4) **Training in PROGRAM mode :**
4-1 In the PROGRAM mode, you may press UP/DOWN button to select program P01, P02, P03...~P12, the selected program will be show on screen for 2 seconds then display program profile accordingly.
4-2 Level 1 (preset value) is glittering after training program selected, you may press UP/DOWN button to select level from 1 to 16 and ENTER button for confirmation. Level can be adjusted during training.
- 5) **Training in MANUAL mode**
5-1 In the MANUAL mode, you may turn UP/DOWN button to select level from 1 to 16, the preset level is 1.
5-2 After level selected, you may preset function values for TIME, DISTANCE, CALORIES, and PULSE by turning UP/DOWN button and press ENTER confirmation.
5-3 Press START button to start training.
- 6) **Training in USER PROGRAM :**
After USER PROGRAM selected, you may set prefer program profile by pressing UP, DOWN and ENTER button for each flashing column. There are 20 segments for setting, if you want to quit during setting, you may hold on ENTER button for 2 seconds to quit, the previous setting profile will be saved for unfinished segment.
- 7) **Training in H.R.C. mode :**
AGE 25 is flashing after enter H.R.C. mode, you may set your age by turning UP/DOWN/ENTER button. The monitor will calculate preset heart rate value automatically according to your age setting. Screen will display heart rate percentage 55%, 75%, 90% and TARGET. You may select heart rate percentage by UP/DOWN/ENTER button for training.
- 8) **Training in WATT mode :**
The preset watt value 120 is flashing on screen in WATT setting mode, select UP/DOWN/ENTER to set target value from 10 to 350. Pressing START button to start training.

BUTTON FUNCTIONS:

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

FUNCTIONS :

TIME :	Count up - No preset target, Time will count up from 00:00 to maximum 99:59 with each increment is 1 second. Count down - If training with preset Time, Time will count down from preset to 00:00.Each preset Increment or decrement is 1 minute between 1:00 to 99:00.
SPEED :	Display current training speed from 0.0 to maximum 99.9 km or ml.
RPM :	Display current training rotation per minute.
DISTANCE :	Count up - No preset target, Distance will count up from 0.00 to maximum 99.90 with each Increment 0.1 KM Count down - If training with preset target, Distance will count down from preset to 0.00. Each preset increment or decrement is 0.1 KM (or ML) between 0.00 to 99.90.
CALORIES :	Count up - No preset target, Calories will count up from 0 to maximum 990 with each 1 cal increment. Count down - If training with preset target, Calories will count down from preset time to 0. Each preset increment or decrement is 10 cal from 0 to 990 cal.
PULSE :	The monitor can detect chest pulse and the handpulse when you wear on the chest belt or hold on handgrip sensors, and the chest pulse is the priority.
WATT :	Display current training watt figures.
RECOVERY :	After exercising for a period of time, keep holding on handgrips and press "RECOVERY" button. All function display will stop except "TIME" starts counting down from 00:60 to 00:00. Screen will display your heart rate recovery status with the F1,F2....to F6. F1 is the best, F6. F6 is the worst. User may keep exercising to improve the heart rate recovery status. (Press the RECOVERY button again to return the main display.)

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

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

Ihr  **ENERGETICS** - Team

Garantie

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

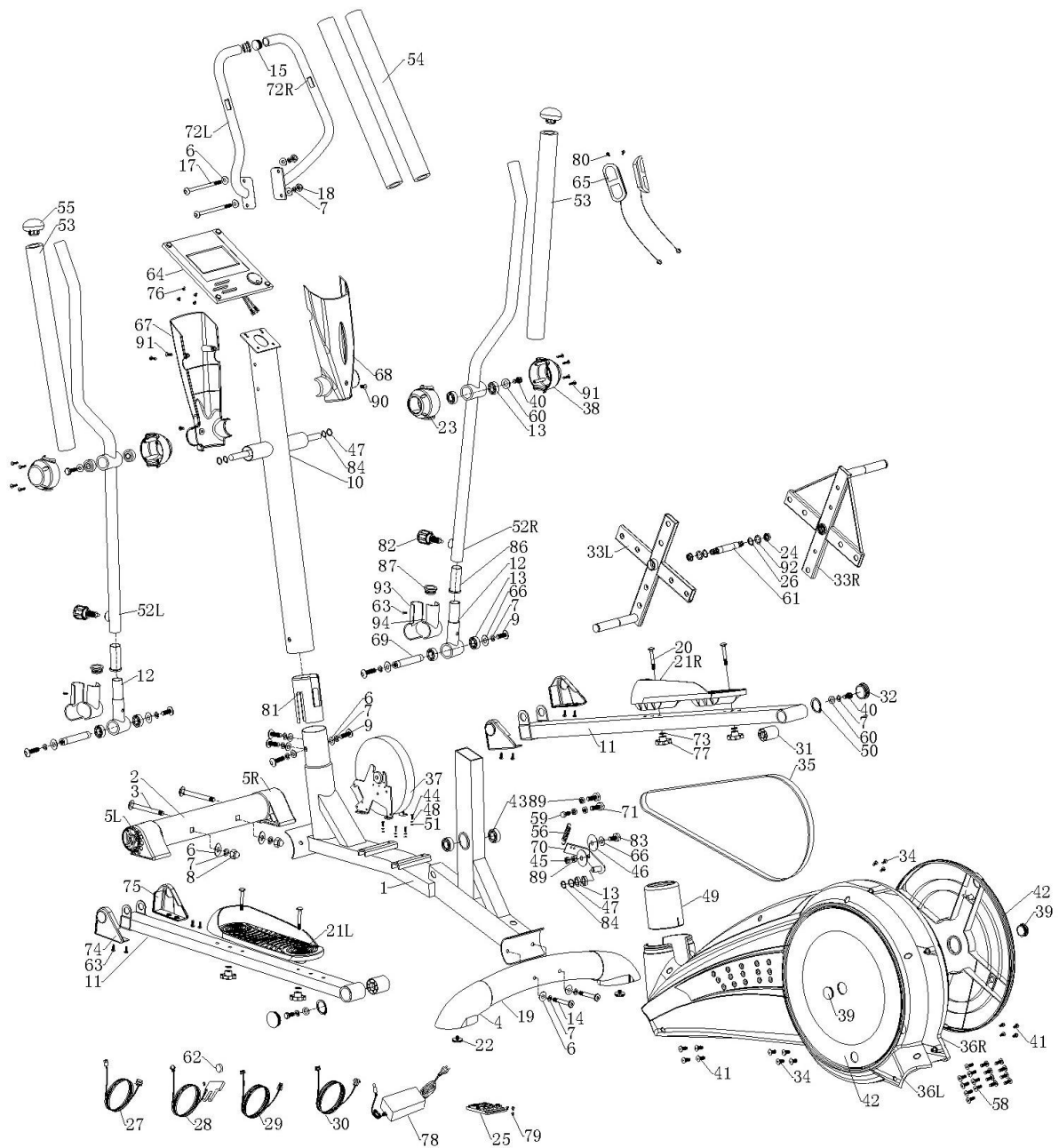
ENERGETICS gewährt auf Material- und Verarbeitungsfehler eine Garantie von 3 Jahren. Von der Garantie ausgeschlossen sind sowohl Schäden, die durch unsachgemäße Anwendung des Produktes entstehen als auch auf Verschleisssteile. Auf elektronische Komponenten wird eine Garantie von einem Jahr offeriert.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

Sicherheitshinweise

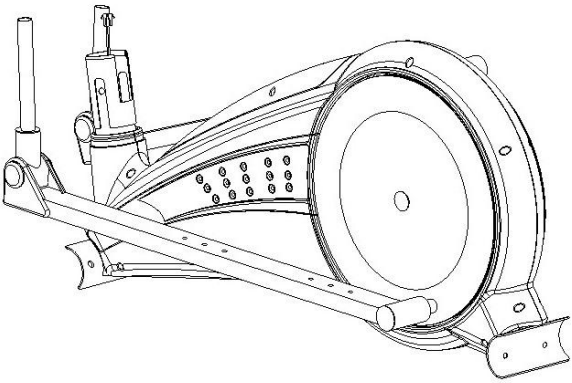
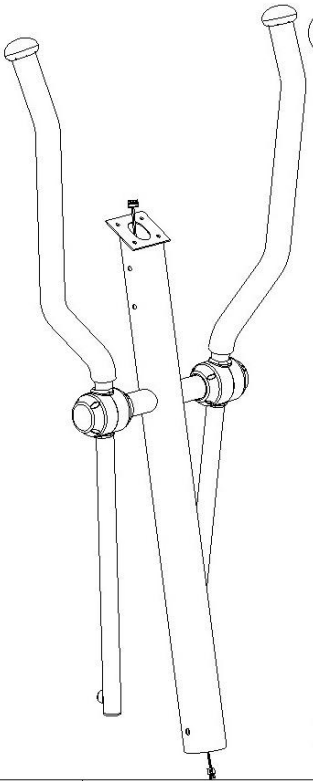
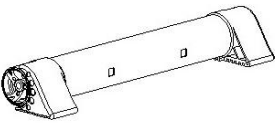
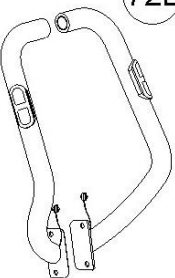
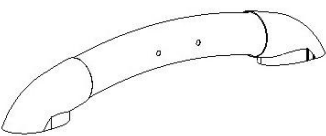
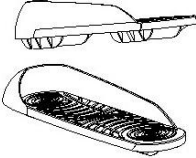
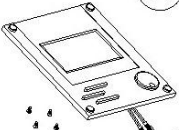
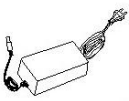
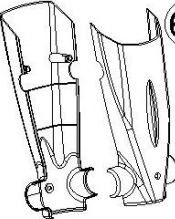
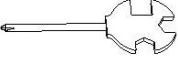
- Bei gesundheitlichen Einschränkungen oder für individuelle und persönliche Trainingsparameter konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Er kann Ihnen sagen, welche Art des Trainings und welche Belastung für Sie geeignet sind.
- Achtung: Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit gefährden.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

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

Explosionszeichnung



Prüfliste

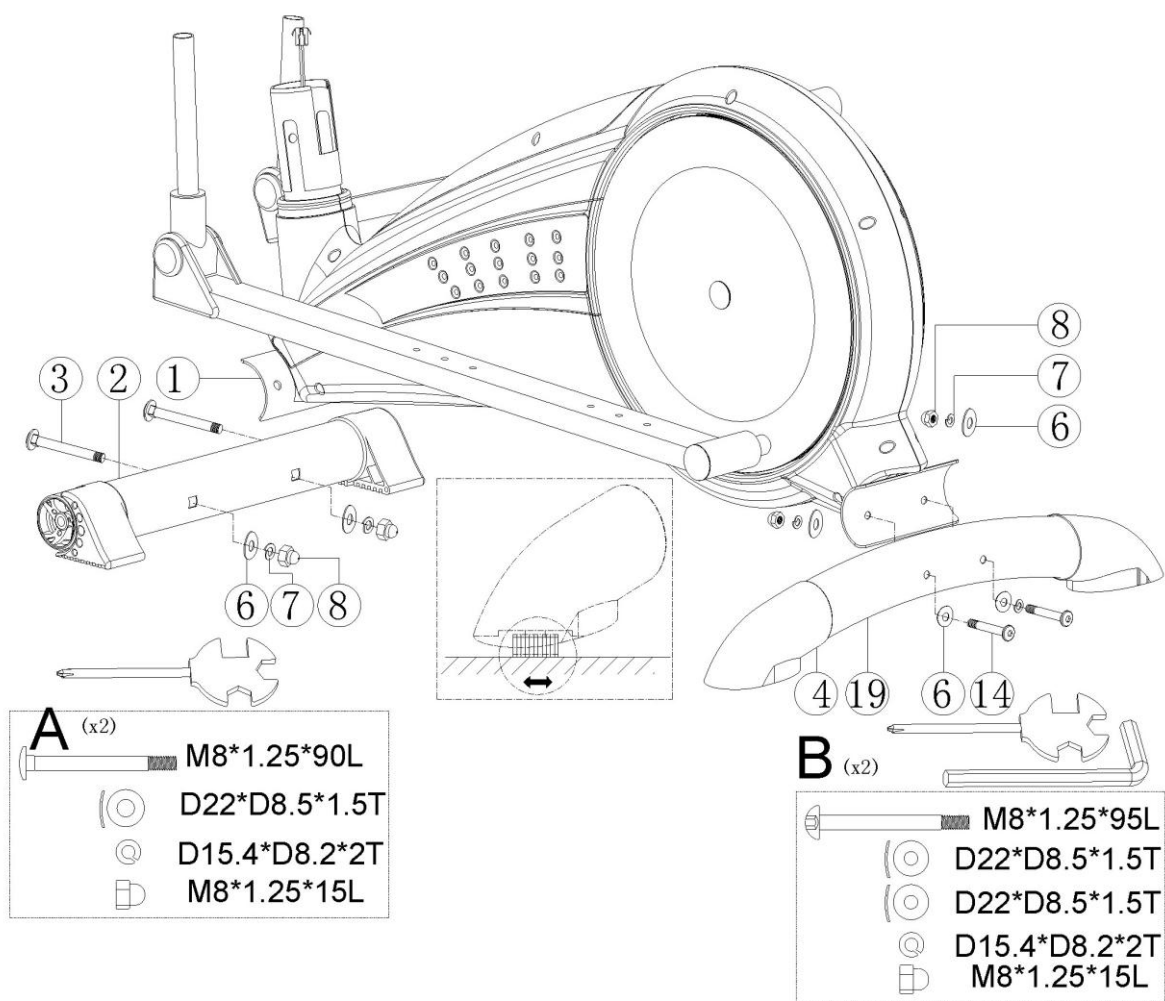
 1 x1		 10 x1	
 2 x1		 72L&72R x1	
 19 x1		 21L&21R x1	
 64 x1	 82 x2	 78 x1	 49 x1
		 77 x4	 67&68 x1
 3 M8*1.25*90L x2	 6 D22*D8.5*1.5T x14	 7 D15.4*D8.2*2T x10	
 14 M8*1.25*95L x2	 8 M8*1.25*15L x4	 9 M8*1.25*20L x4	
 17 M8*1.25*100L x2	 20 M6*1*45L x4	 73 D14*D6.5*0.8T x4	
 18 M8*1.25*8T x2	 90 M5*0.8*10L x2	 91 ST4*15L x2	
 x1		 x1	

Teileliste			
Teile Nr.	Beschreibung	Maßangabe	Menge
1	Hauptrahmen		1
2	Querstütze vorne	D76x1.5Tx480L	1
3	Schraube	M8x1.25x90L	2
4	Fußkappe höhenverstellbar	D76*172L	2
5L	Transportrolle (links)	D76*120L	1
5R	Transportrolle (rechts)	D76*120L	1
6	Unterlegscheibe	D22xD8.5x1.5T	14
7	Sprengring	D15.4xD8.2x2T	16
8	Hutmutter	M8x1.25x15L	4
9	Schraube	M8x1.25x20L	4
10	Lenkerstütze		1
11	Fußstütze links u. rechts		2
12	Untere Aufnahme für Griffstange		2
13	Lager	#99502ZZ	8
14	Schraube	M8*1.25*95L	2
15	Plastikkappe für Haltegriff	D25.4*31L	2
16	Spannrolle	D44*21	1
17	Schraube	M8x1.25x100L	2
18	Sicherungsmutter	M8*1.25*8T	2
19	Querstütze hinten		1
20	Schraube	M6*1*45L	4
21L	Linkes Pedal	420*130*85	1
21R	Rechtes Pedal	420*130*85	1
22	Höhenverstellerschraube	D27*M8*25L	2
23	Abdeckung Griffstange	80*55*87	2
24	Sicherungsmutter	M10*1.25*10T	2
25	Platine		1
26	Sägering	S-40(1.95T)	2
27	Kabel	1000L	1
28	Sensorkabel	1100L	1
29	Unteres Computerkabel	1000L	1
30	Oberes Computerkabel	400L	1
31	Distanzbuchse	D46x44	2
32	Abdeckkappe Fußstütze hinten	D45*15	2
33	Kreuzgestänge		2
34	Schraube	ST4x1.41x20L	7
35	Poly-V Riemen	650 PJ6	1
36L	Linkes Gehäuse		1
36R	Rechtes Gehäuse		1
37	Schwungscheibe	D265-86	1
38	Äußere Abdeckkappen für Griffstangen	80*50*87	2
39	Abdeckkappe Disc	D32*11	2
40	Schraube	M8x1.25x20	4
41	Schraube	ST4.2*20L	8
42	Disc	D456*29	2
43	Lager	#2203-2RS	2
44	Schraube	M6*1.0*15L	4
45	Sicherungsmutter	M8*1.25*8T	2
46	Gummi Beilagscheibe	D50*D10*1.0T	2
47	Wellenscheibe	D21xD16.2x0.3T	1
48	Sprengring	D10.5*D6.1*1.3T	4

Teile Nr.	Beschreibung	Maßangabe	Menge
49	Abdeckkappe Lenkerstütze unten		1
50	Sägering	S-15(1T) D15	2
51	Beilegscheibe	D13*D6.5*1.0T	4
52L	Linke Griffstange		1
52R	Rechte Griffstange		1
53	Schaumstoffüberzug	D30x5Tx680L	2
54	Schaumstoffüberzug	D23x5Tx530L	2
55	Endkappe für Griffstangen	D1 1/4"*45L	2
56	Feder	D3*D17*77L	1
57	Sägering	S-40 (1.95T)	2
58	Schraube	M6*1.0*16L	16
59	Schraube	M6x1.0x12	2
60	Beilagscheibe	D21*D8.5*1.5T	4
61	Achse	D20*116L	1
62	Magnet	M02	1
63	Schraube	ST3.5*1.27*15L	8
64	Computer	SE-5900-71	1
65	Handpulssensoren		2
65-1	Kabel für Handpulssensoren	730L	2
66	Beilagscheibe	D25xD8.5x2T	5
67	Computer Verkleidung (hinten)	340*150*50	1
68	Computer Verkleidung (vorne)	380*150*50	1
69	Distanzhülse	D15.85x63.2L	2
70	Spannplatte		1
71	Achse für Griffstange	D15.84*346	1
72L	Haltegriff links		1
72R	Haltegriff rechts		1
73	Beilagscheibe	D14xD6.5x0.8T	4
74	Kappe für Fußstütze links	115x95x43	2
75	Kappe für Fußstütze rechts	115x95x43	2
76	Schraube	M5*0.8*10L	4
77	Befestigungsschraube für Trittpedal	D40*M6*12	4
78	Netzadapter	24V / 2A	1
79	Schraube	ST3.5*15L	3
80	Schraube	ST4*15	2
81	Einsatz für Lenkerstütze	D71.5*100L	1
82	Schraube für Höhenverstellung Griffstangen	D38xM16x1.5xD8x23	2
83	Schraube	M8x1.25x25L	1
84	Sägering	S-16(1T)	2
85	Kabel für Handpuls-messung	500L	2
86	Innere Buchse für Griffstange unten	D31.8xD28.5x82L	2
87	Schutzkappe	D38*D26.5*7	2
88	Lager	#2203-2RS	2
89	Schraube	M8*1.25*8T	
90	Schraube	M5x0.8x10L	2
91	Schraube	ST4x1.41x15L	10
92	Beilagscheibe	D27*D21*0.3T	2
93	Abdeckung Griffstange unten	100x54x27	2
94	Abdeckung Griffstange unten	100x54x24	2
95	Abdeckung	D3*30L	2
96	6-kant Schraube	M6*1*6T	2

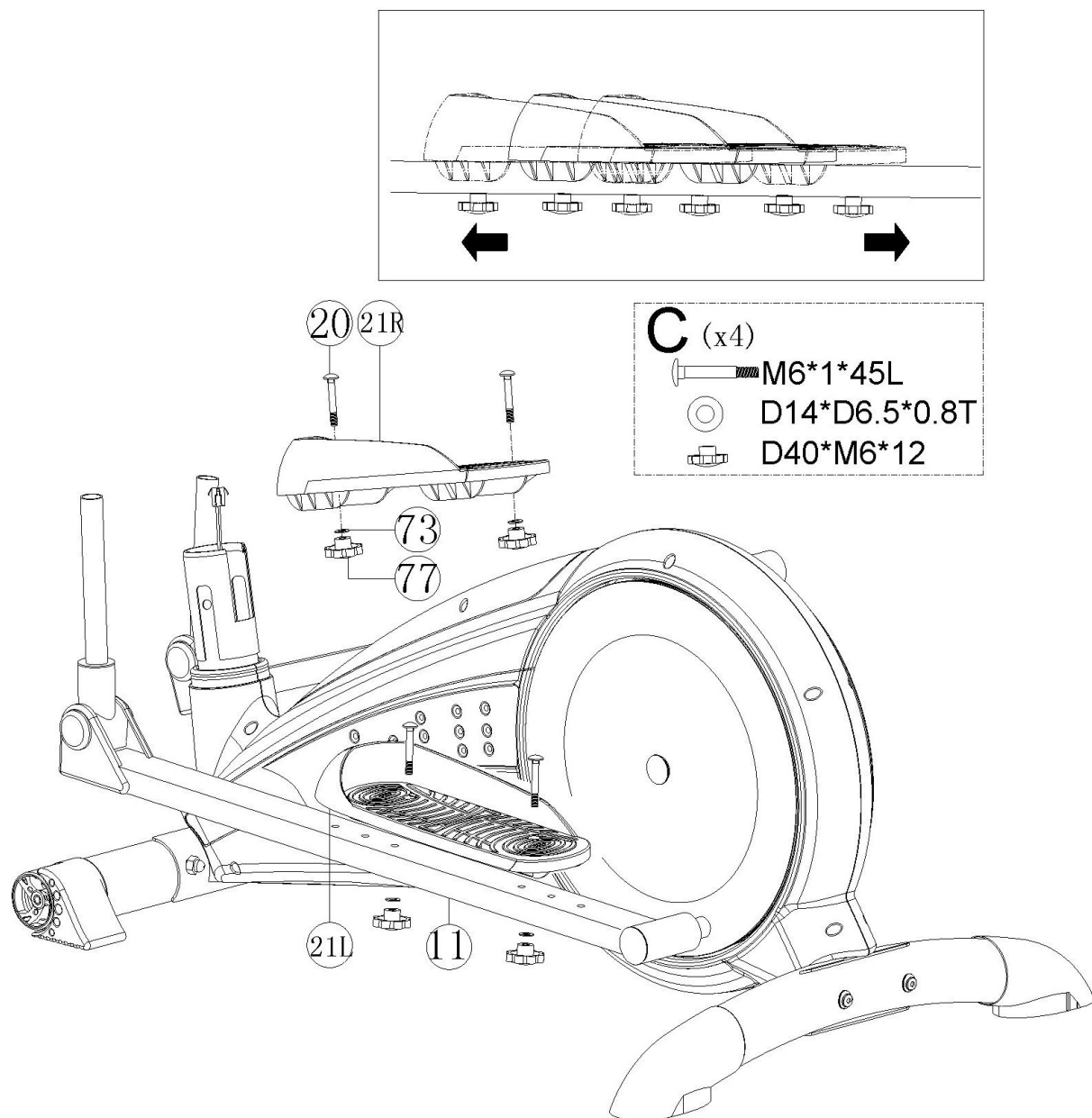
Aufbauanleitung

Schritt 1



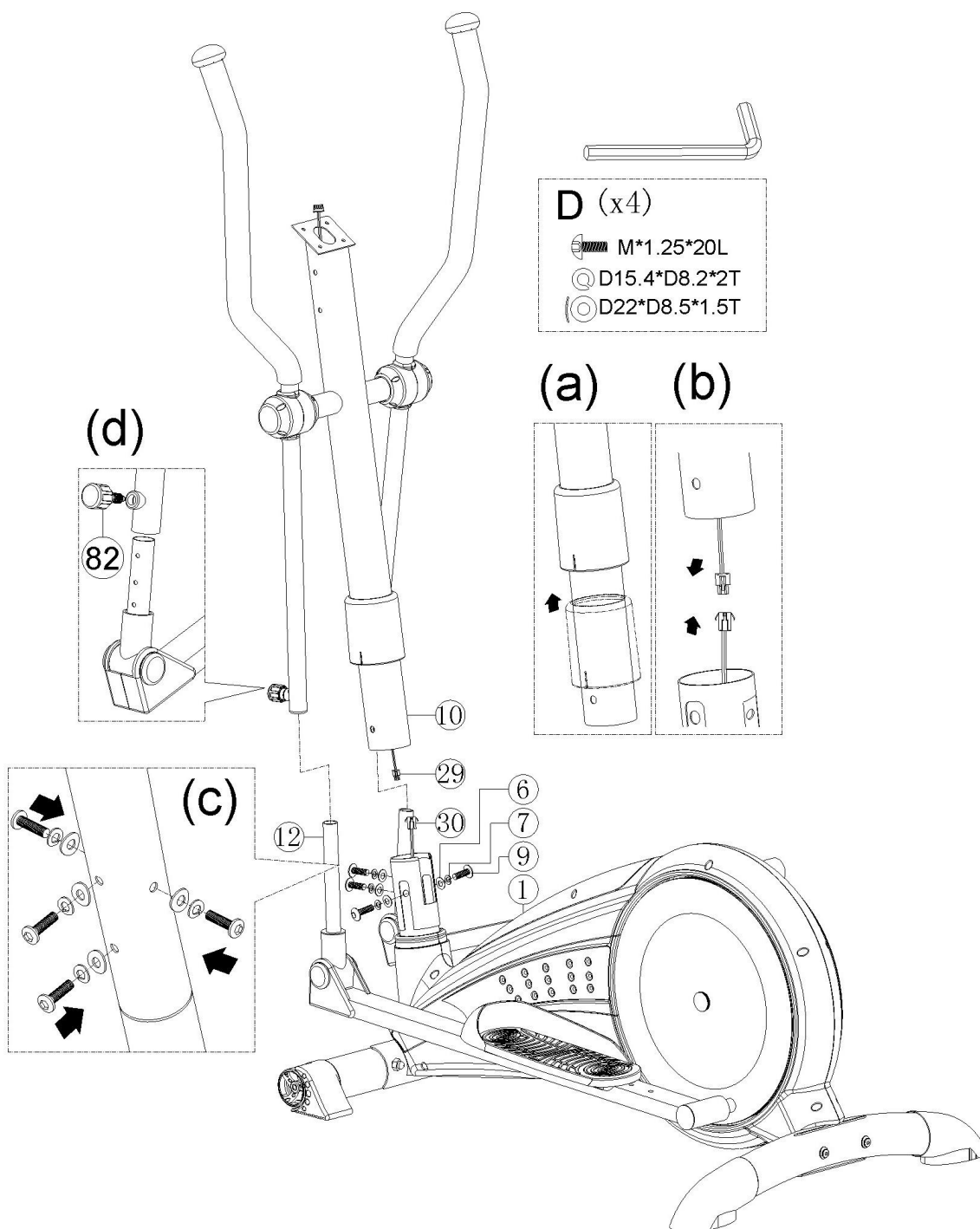
1. Befestigen Sie die vordere Querstütze(2) am Hauptrahmen (1) benutzen Sie dazu 2 Stk. Schrauben (3), 2 Stk. Beilagscheiben (6), 2 Stk. Sprengring (7) & 2 Stk. Hutmuttern (8).
2. Befestigen Sie die hintere Querstütze (19) am Hauptrahmen (1) benutzen Sie dazu 2Stk. Schrauben (14) und 2 Stk. Beilagscheiben (6).

Schritt 2



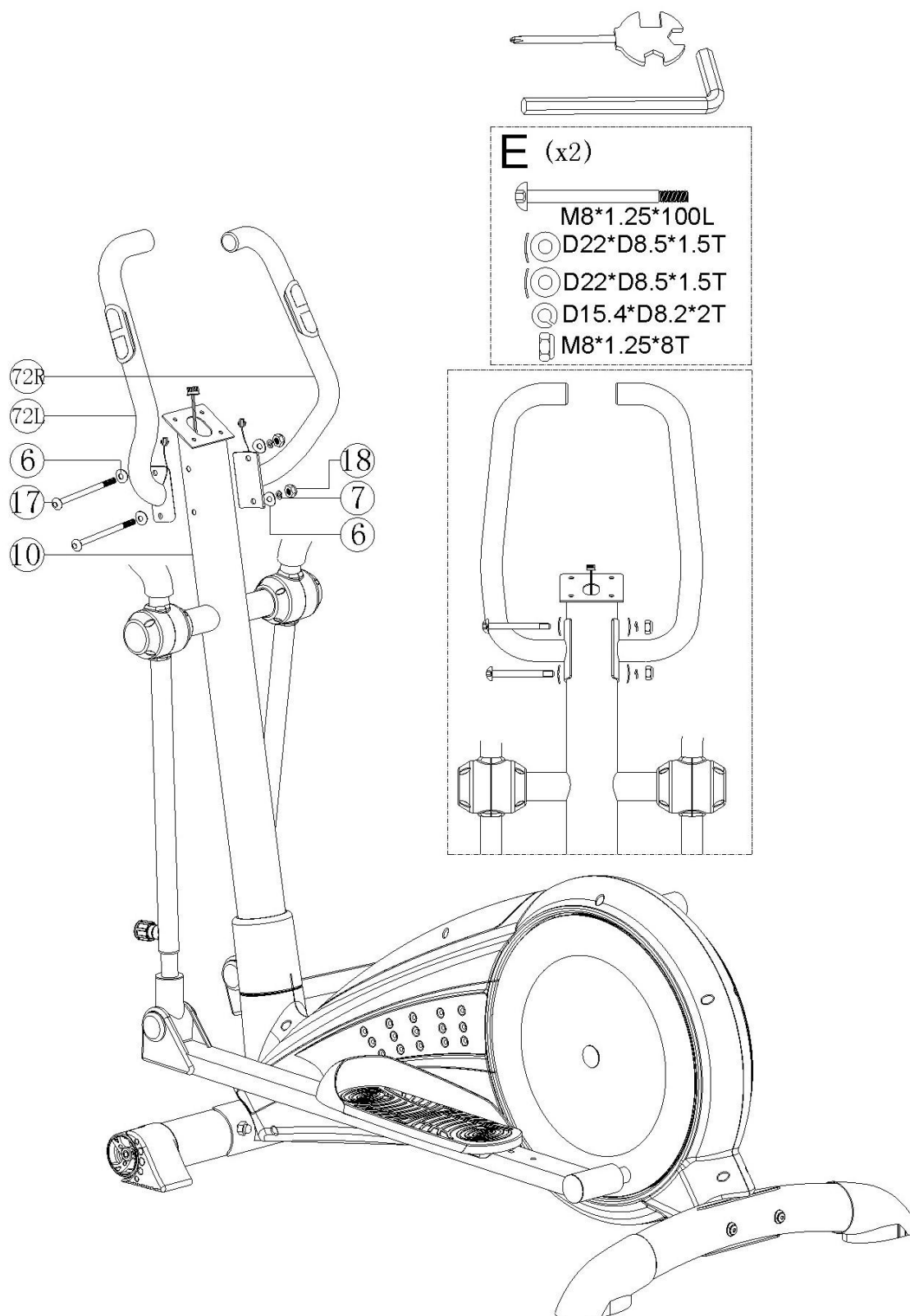
1. Schrauben Sie die beiden Pedale (21R & 21L) an den beiden Fußstützen (11) mit den Schrauben (20), Beilegscheiben (73) und den Feststellschrauben (77) fest.

Schritt 3



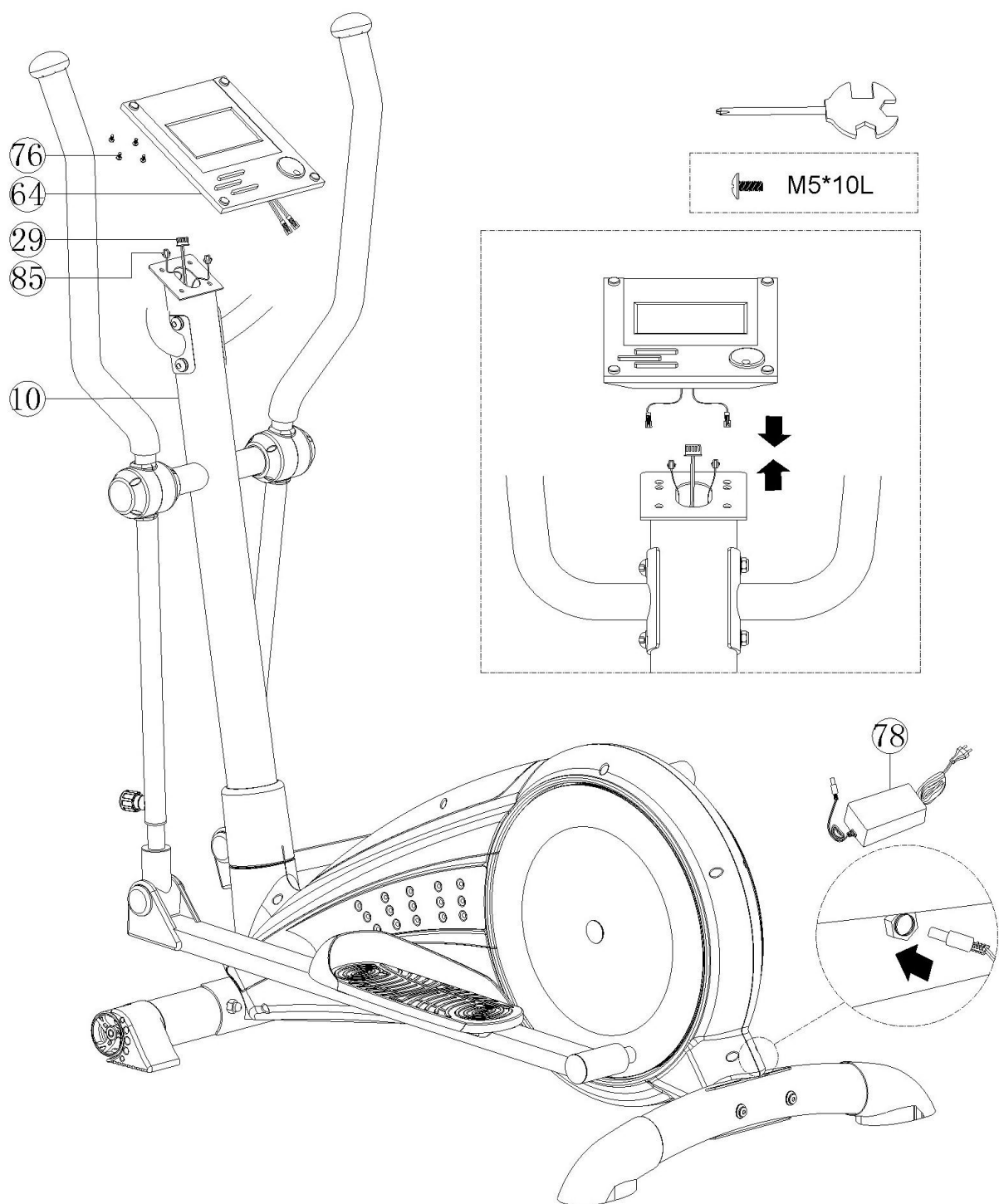
1. Geben Sie als erstes die Abdeckkappe (49) über die Lenkerstütze (10) und verbinden Sie das obere Computerkabel (29) mit dem unteren (30). Achten Sie darauf dass Sie dabei keine Steckverbindung umknicken oder das Kabel einklemmen.
2. Befestigen Sie anschließend die Lenkerstütze (10) am Hauptrahmen (1) mit den Schrauben (9), Beilagscheiben (6) und Sprengring (7).
3. Gleichzeitig sollten Sie die beiden Griffstangen mit der unteren Aufnahme (12) der Fußstützen zusammenstecken.

Schritt 4



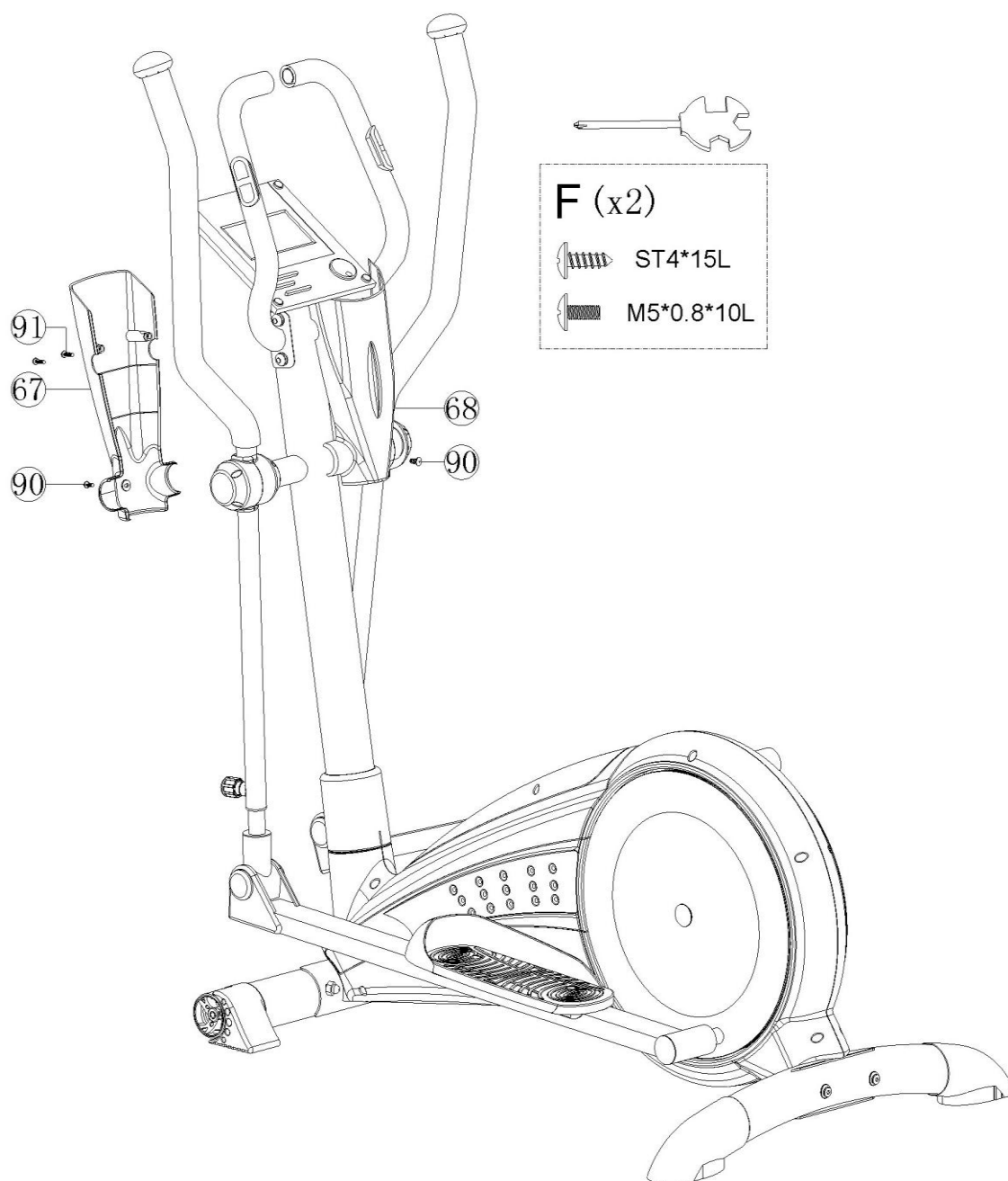
1. Befestigen Sie die beiden Haltegriffe (72L & 72R) an der Lenkerstütze (10) mit den Schrauben (17), Beilagscheiben (6), Sprengring (7) und den Hutmuttern (18).

Schritt 5



1. Verbinden Sie das obere Computerkabel (29) mit dem Computer (64) benutzen Sie dazu die Schrauben (76).
2. Stecken Sie den Netzadapter an die Buchse des Gerätes an.

Schritt 6



- 1) Montieren Sie die Abdeckkappen (67,68) an die Lenkerstütze unterhalb des Computers. Benutzen Sie dazu die Schrauben (90) und (91).

Computeranleitung

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

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

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

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

TASTENFUNKTIONEN:

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

FUNKTIONEN:

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

Vážená zákaznice, vážený zákazníku,

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

Váš  **ENERGETICS** - tým

Záruka

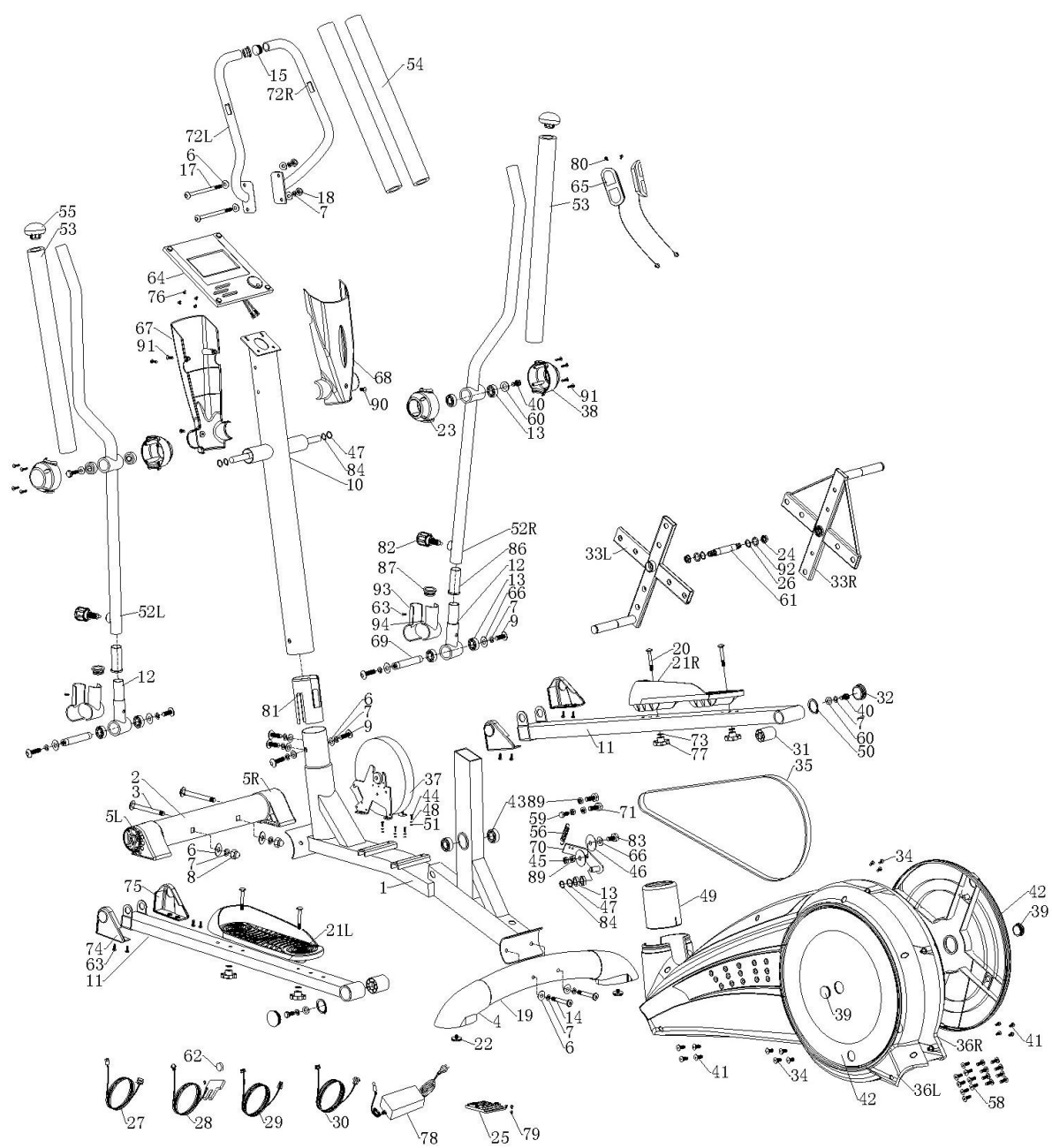
Kvalitní výrobky ENERGETICS jsou konstruovány a testovány aby mohly být využity pro angažovaný trénink fyzické kondice. Tento přístroj odpovídá evropské normě EN 957.

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

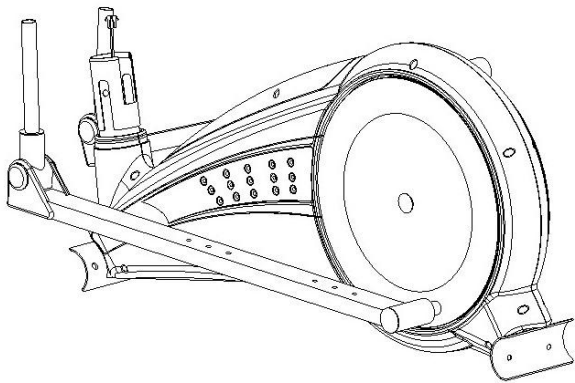
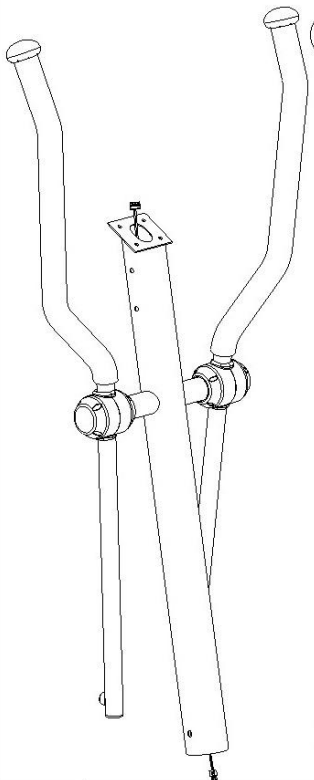
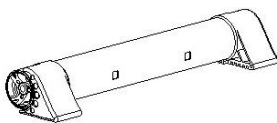
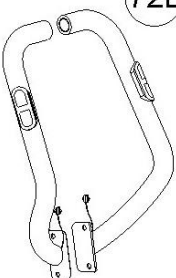
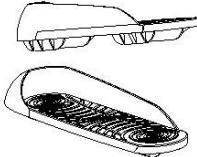
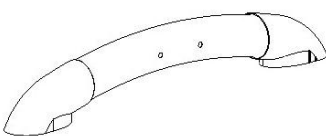
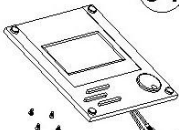
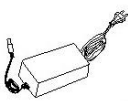
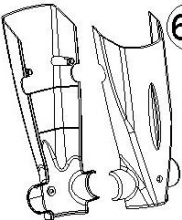
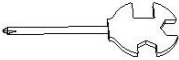
Bezpečnostní pokyny

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

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



Checklist

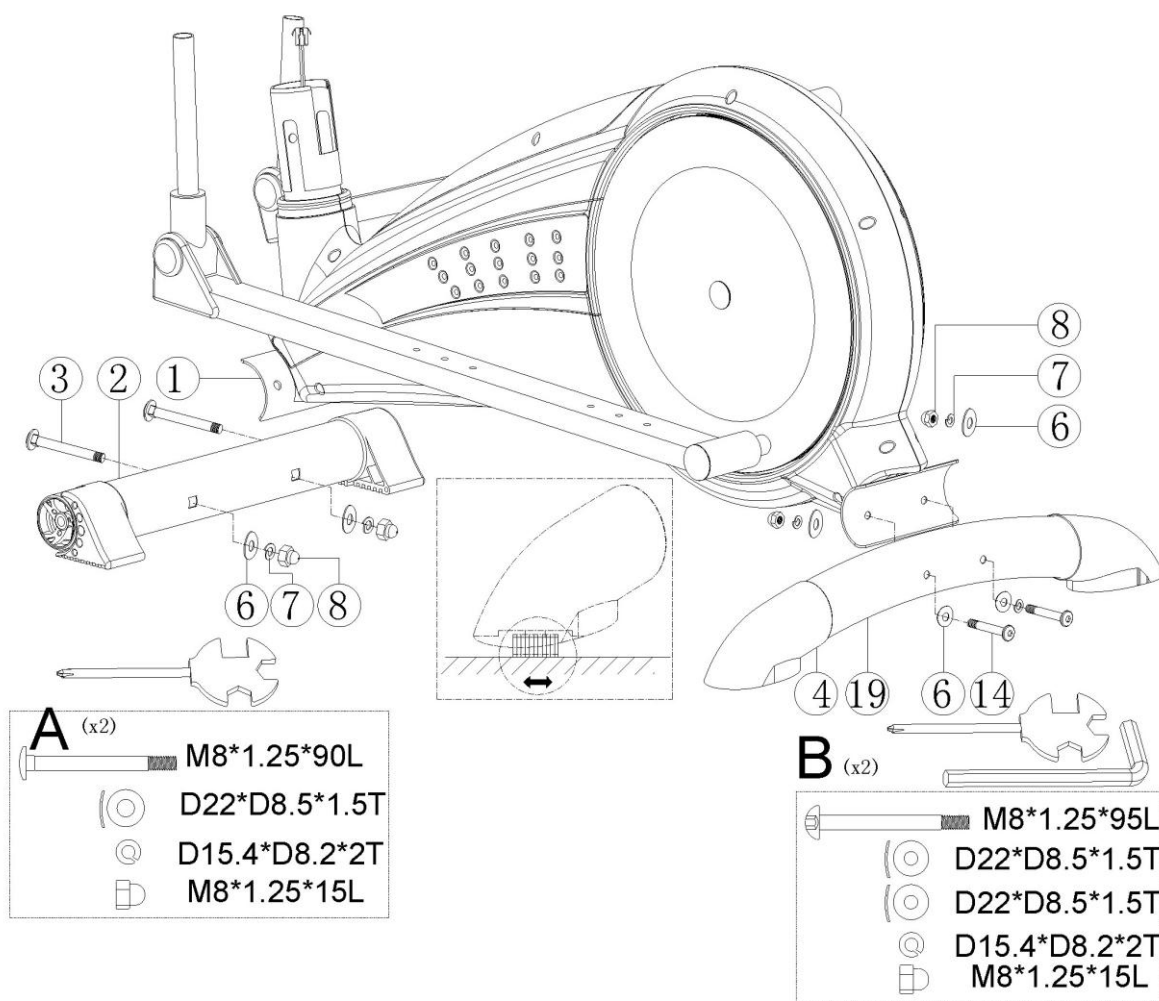
 1 x1			 10 x1		
 2 x1		 72L&72R x1		 21L&21R x1	
 19 x1					
 64 x1		 82 x2		 78 x1	
		 49 x1		 77 x4	
				 67&68 x1	
 3 M8*1.25*90L x2		 6 ⌀D22*D8.5*1.5T x14		 7 ⌀D15.4*D8.2*2T x10	
 14 M8*1.25*95L x2		 8 ⌀M8*1.25*15L x4		 9 M8*1.25*20L x4	
 17 M8*1.25*100L x2		 20 M6*1*45L x4		 73 ⌀D14*D6.5*0.8T x4	
 18 M8*1.25*8T x2		 90 M5*0.8*10L x2		 91 ST4*15L x2	
 x1		 x1			

Seznam náhradních dílů			
Díl č.	Popis	Specifikace	Množství
1	Hlavní rám		1
2	Stabilizátor	D76x1.5Tx480L	1
3	Čtvercový šroub	M8x1.25x90L	2
4	Krytka nastavitelné nohy	D76*172L	2
5L	Krytka nohy, levá	D76*120L	1
5R	Krytka nohy, pravá	D76*120L	1
6	Prohnutá podložka	D22xD8.5x1.5T	14
7	Pérová podložka	D15.4xD8.2x2T	16
8	Uzavřená matice	M8x1.25x15L	4
9	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x1.25x20L	4
10	Řídková tyč		1
11	Pedál		2
12	Podpěra řídkové tyče		2
13	Ložisko	#99502ZZ	8
14	Šroub s vnitřním šestihranem	M8*1.25*95L	2
15	Kryt tyče	D25.4*31L	2
16	Napínací kotouč	D44*21	1
17	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x1.25x100L	2
18	Matice proti uvolnění	M8*1.25*8T	2
19	Zadní stabilizátor		1
20	Čtvercový šroub	M6*1*45L	4
21L	Pedál levý	420*130*85	1
21R	Pedál pravý	420*130*85	1
22	Nastavitelné kolečko	D27*M8*25L	2
23	Horní kryt	80*55*87	2
24	Matice proti uvolnění	M10*1.25*10T	2
25	Kontrolní panel		1
26	C-kroužek	S-40(1.95T)	2
27	Elektrický kabel	1000L	1
28	Kabel k snímači tepu	1100L	1
29	Kabel k počítači, horní	1000L	1
30	Kabel k počítači, spodní	400L	1
31	Kryt pedálové trubky	D46x44	2
32	Kryt trubky	D45*15	2
33	Osa		2
34	Šroub	ST4x1.41x20L	7
35	Pás	650 PJ6	1
36L	Kryt řetězu, levý		1
36R	Kryt řetězu, pravý		1
37	Systém magnetů	D265-86	1
38	Horní kryt	80*50*87	2
39	Boční kryt	D32*11	2
40	Šestihranný šroub	M8x1.25x20	4
41	Šroub	ST4.2*20L	8
42	Disk	D456*29	2
43	Ložisko	#2203-2RS	2
44	Šestihranný šroub	M6*1.0*15L	4
45	Matice proti uvolnění	M8*1.25*8T	2
46	Tenká gumová podložka	D50*D10*1.0T	2
47	Prohnutá podložka	D21xD16.2x0.3T	1
48	Pružina	D10.5*D6.1*1.3T	4

Díl č.	Popis	Specifikace	Množství
49	Horní ochranný kryt		1
50	C-kroužek	S-15(1T) D15	2
51	Plochá podložka	D13*D6.5*1.0T	4
52L	Podpěrná tyč řídítek, levá		1
52R	Podpěrná tyč řídítek, pravá		1
53	Pěnový materiál	D30x5Tx680L	2
54	Pěnový materiál	D23x5Tx530L	2
55	Kryt trubky	D1 1/4"*45L	2
56	Pružina	D3*D17*77L	1
57	C—kroužek	S-40 (1.95T)	2
58	Šroub	M6*1.0*16L	16
59	Šestihranný šroub	M6x1.0x12	2
60	Plochá podložka	D21*D8.5*1.5T	4
61	Osa	D20*116L	1
62	Magnet	M02	1
63	Šroub	ST3.5*1.27*15L	8
64	Počítač	SE-5900-71	1
65	Snímač tepu	vertikální	2
65-1	Kabel ke snímači tepu	730L	2
66	Plochá podložka	D25xD8.5x2T	5
67	Držák na počítač	340*150*50	1
68	Držák na počítač (přední)	380*150*50	1
69	Přední trubka pedálu	D15.85x63.2L	2
70	Panel bezpečnostního kola		1
71	Kladka	D15.84*346	1
72L	Sloupek řídítek, levý		1
72R	Sloupek řídítek, pravý		1
73	Plochá podložka	D14xD6.5x0.8T	4
74	Levý ochranný kryt	115x95x43	2
75	Pravý ochranný kryt	115x95x43	2
76	Šroub	M5*0.8*10L	4
77	Knoflík	D40*M6*12	4
78	Transformátor	DC 24 V	1
79	Šroub	ST3.5*15L	3
80	Šroub	ST4*15	2
81	Vnitřní trubka	D71.5*100L	1
82	Knoflík	D38xM16x1.5xD8x23	2
83	Čtvercový šroub	M8x1.25x25L	1
84	C-kroužek	S-16 (1T)	2
85	Kabel k čidlu pro odečet tepu	500L	2
86	Vnitřní trubka	D31.8xD28.5x82L	2
87	Upevňovací kroužek	D38*D26.5*7	2
88	Ložisko	#2203-2RS	2
89	Šroub	M8*1.25*8T	
90	Šroub	M5x0.8x10L	2
91	Šroub	ST4x1.41x15L	10
92	Vlnová podložka	D27*D21*0.3T	2
93	Ochranný kryt	100x54x27	2
94	Ochranný kryt	100x54x24	2
95	Kryt	D3*30L	2
96	6ti hranná matice	M6*1*6T	2

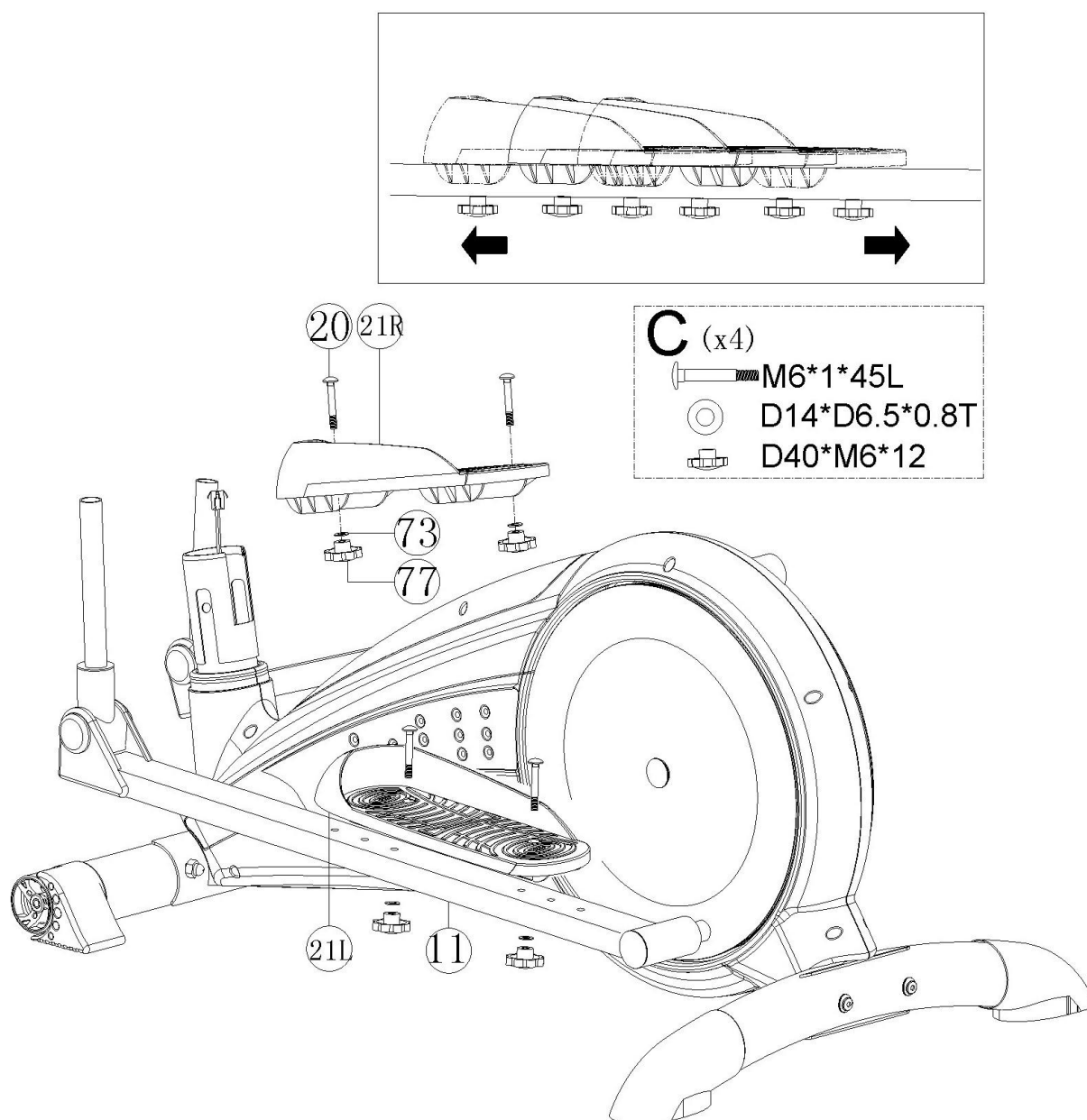
Montážní výkres

Krok 1



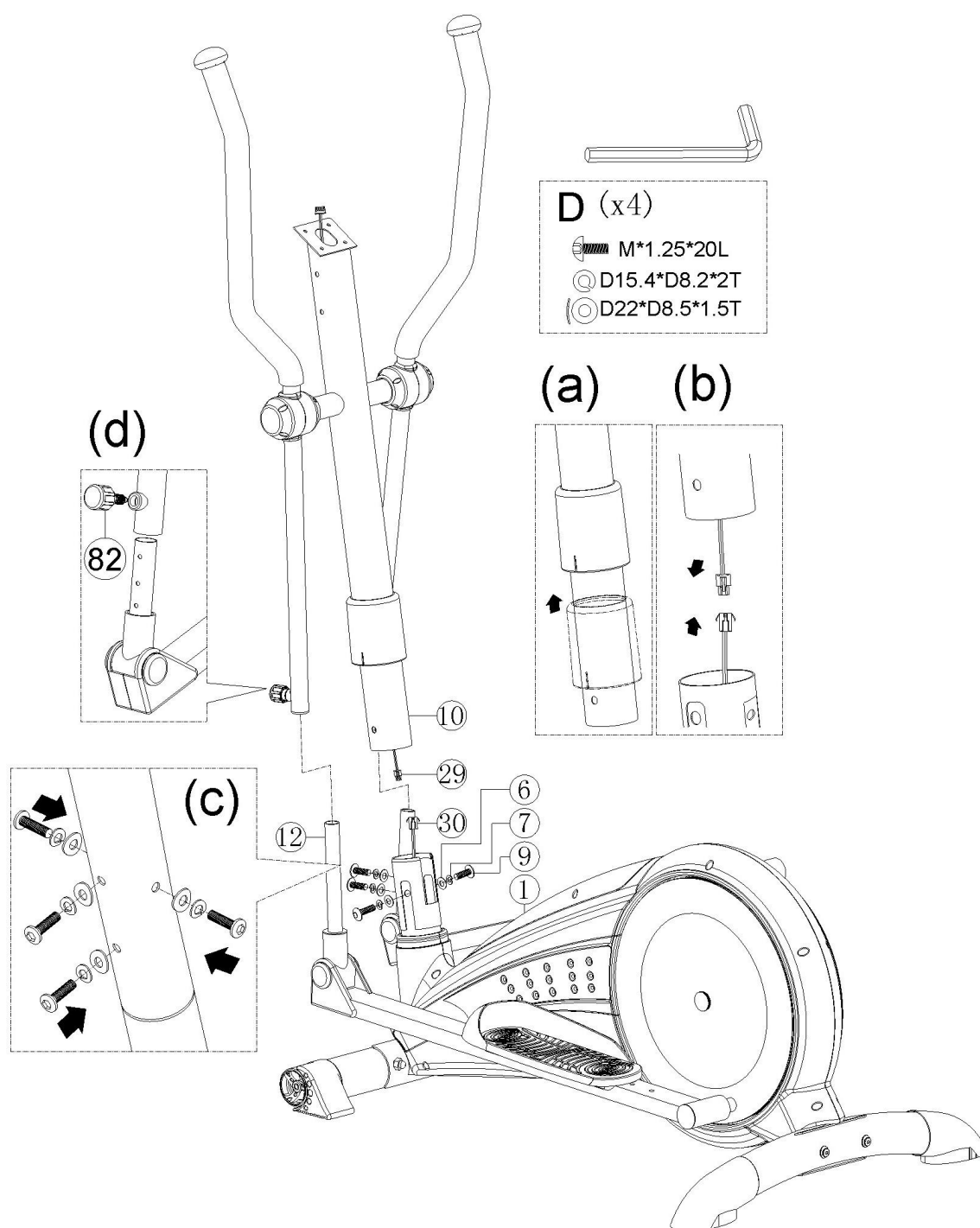
1. Připevněte přední stabilizátor (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí dvou šroubů (3), dvou vlnových podložek (6), dvou pružných podložek (7) a dvou prohnutých podložek (8).
2. Namontujte zadní stabilizátor (19) k hlavnímu rámu (1) a utáhněte ho pomocí dvou šroubů (14), a dvou vlnových podložek (6).

Krok 2



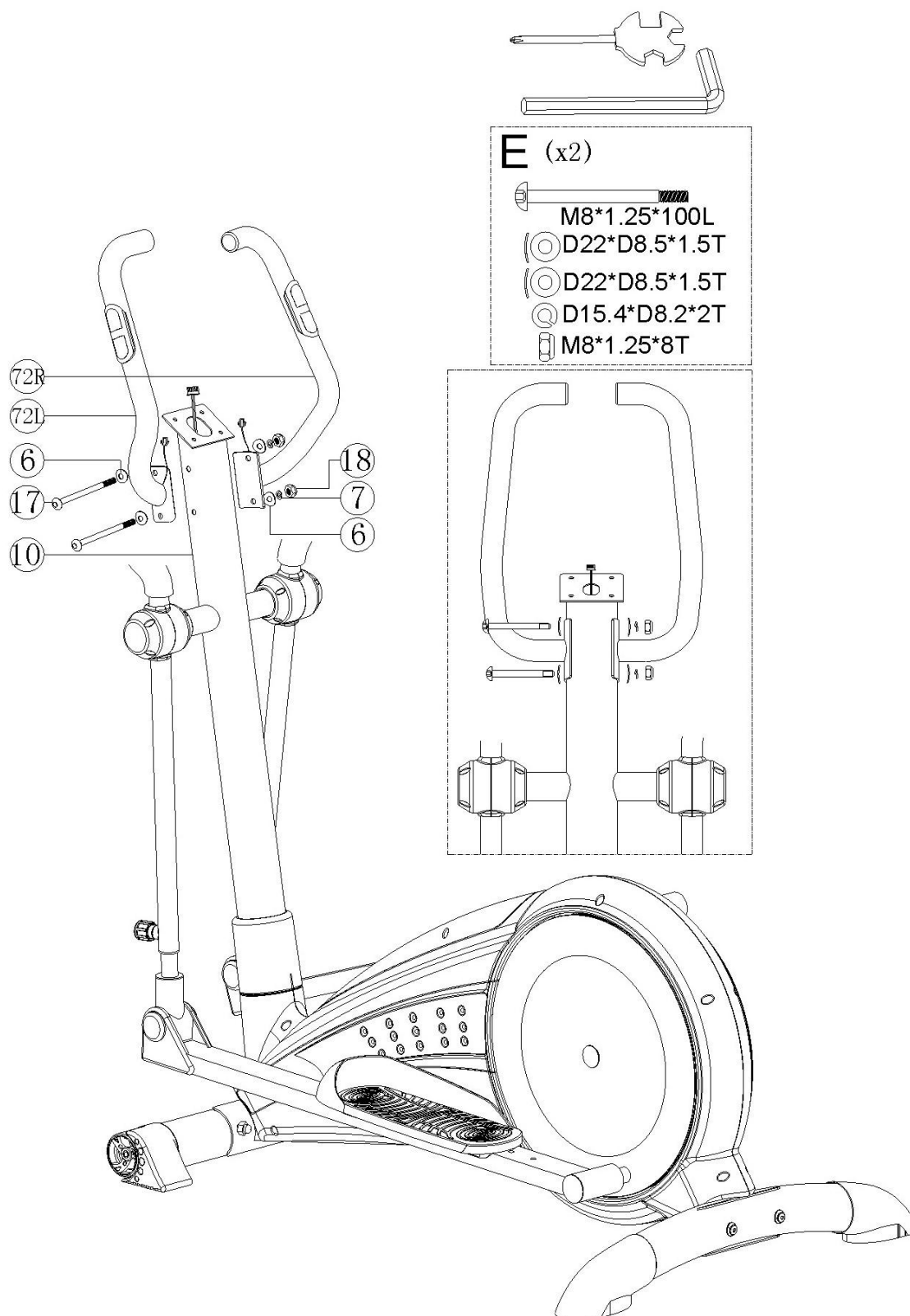
1. Připevněte pedál (21R&21L) k podpěře pedálu (11) pomocí šroubu (20), tenké podložky (73) a knoflíku (77).

Krok 3



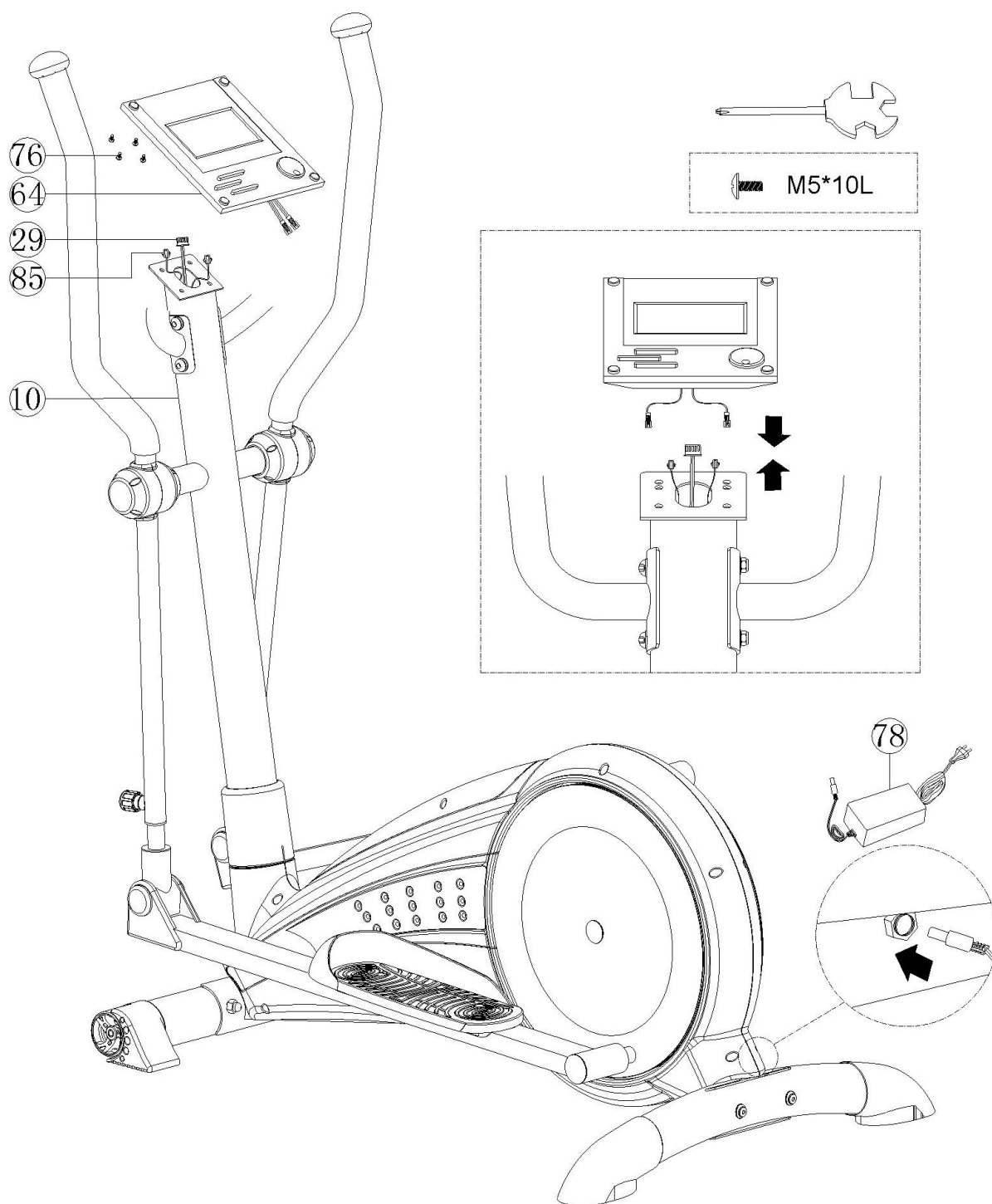
1. Navlékněte horní ochranný kryt (49) na řídítkovou tyč (10) a připojte horní počítačový kabel (29) a spodní počítačový kabel (30).
2. Připevněte řídítkovou tyč (10) na hlavní rám (1) pomocí svorníku (9), prohnuté podložky (6) a pružné podložky (7).
3. Zároveň vložte levá a pravá výkyvná řídítka do výkyvné podpěry (12) pomocí svorníku (9), prohnuté podložky (6) a Pružné podložky (7).

Krok 4



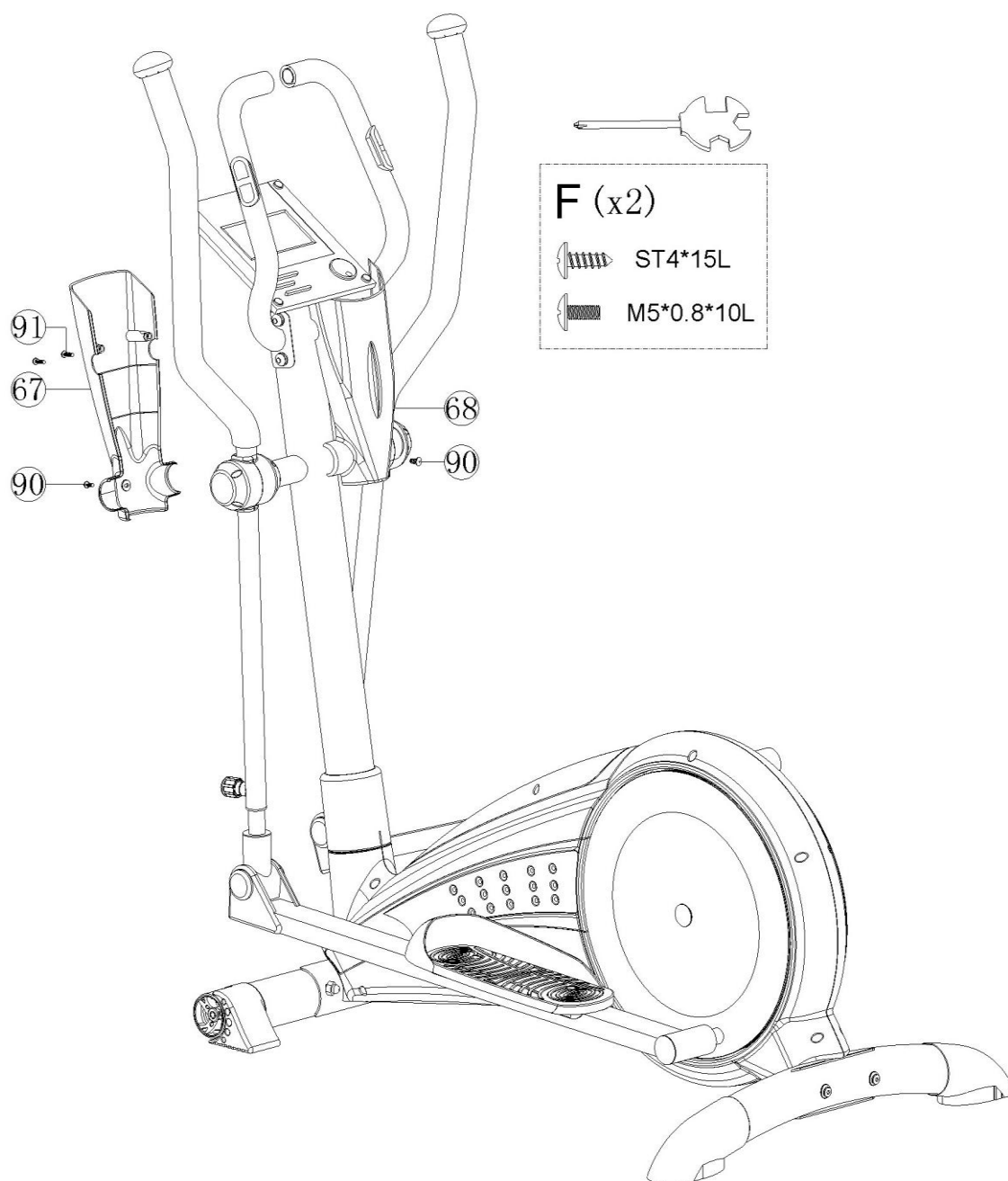
1. Připevněte pevná řídítka (72L&72R) k tyči řídítek (10) pomocí svorníku (17), prohnuté podložky (6), pérové podložky (7) a uzavřené matice (18).

Krok 5



1. Připojte horní počítačový kabel (29) k počítači (64) pomocí šroubu (76)
2. Vložte hlavu adaptéru (78) do stroje.

Krok 6



1. Připevněte přední a zadní podstavec počítače (67&68) pod počítač pomocí šroubu (91) a svorníku (90).

Návod k počítači

1. Zapněte počítač a rozsvítí se LCD displej.
2. V hlavním menu lze použít tlačítka UP a DOWN pro zvolení tréninkového režimu **MANUAL / PROGRAM / USER PROFILE/ H.R.C. / WATT**, ENTER pro potvrzení volby.
3. V režimu standby se rozsvítí „Manual“. Pomocí tlačítek UP a DOWN lze zvolit tréninkový režim **MANUAL / PROGRAM / USER PROGRAM / H.R.C. / WATT**. ENTER pro potvrzení údajů.
4. **Trénink v režimu PROGRAM:**
4-1 V režimu PROGRAM lze použitím tlačítek UP/DOWN zvolit program P01, P02, P03...~P12, zvolený program se poté objeví na obrazovce po dobu 2 vteřin.
4-2 Stupeň 1 (předem nastavená hodnota) se rozsvítí po zvolení tréninkového programu. Použitím tlačítek UP/DOWN lze zvolit stupeň obtížnosti 1 až 16. ENTER pro potvrzení zadaných údajů. Stupeň obtížnosti lze nastavit i v průběhu tréninku.
5. **Trénink v režimu MANUAL**
5-1 V režimu MANUAL lze použít tlačítka UP/DOWN pro zvolení stupně obtížnosti 1 až 16. Předem nastavený stupeň je 1.
5-2 Po zvolení stupně obtížnosti lze nastavit hodnoty času (TIME), vzdálenosti (DISTANCE), kalorií (CALORIES) a tepu (PULSE) použitím tlačítka UP/DOWN a potvrdit zadané údaje stlačením ENTER.
5-3 START pro zahájení tréninku.
6. **Trénink v uživatelském programu (USER PROGRAM):**
Po zvolení uživatelského programu (USER PROGRAM) lze nastavit vhodný programový profil použitím tlačítek UP, DOWN a ENTER. Nastavit lze 20 segmentů a chcete-li nastavení přerušit či opustit, stlačte tlačítko ENTER po dobu 2 vteřin a předchozí profil nastavení je uložen pro nedokončený segment.
7. **Trénink v režimu H.R.C.:**
AGE 25 (věk 25) se rozsvítí po zvolení režimu H.R.C., zadání věku použitím tlačítek UP/DOWN/ENTER. Počítač automaticky vypočítá srdeční tep dle nastaveného věku. Na obrazovce se objeví srdeční tep v procentuálních hodnotách 55%, 75%, 90% a TARGET (cílový srdeční tep). Procentuální údaje pro trénink lze nastavit použitím tlačítek UP/DOWN/ENTER.
8. **Trénink v režimu Watt:**
Nastavená wattová zátěž 120 svítí na obrazovce v režimu WATT, pomocí tlačítek UP/DOWN/ENTER lze nastavit cílové hodnoty od 10 do 350. Stlačením START zahájíte trénink.

Funkce tlačítek

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

FUNCTIONS :

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

Vážená zákazníčka, vážený zákazník,

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

Váš  **ENERGETICS** - tím

Záruka

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

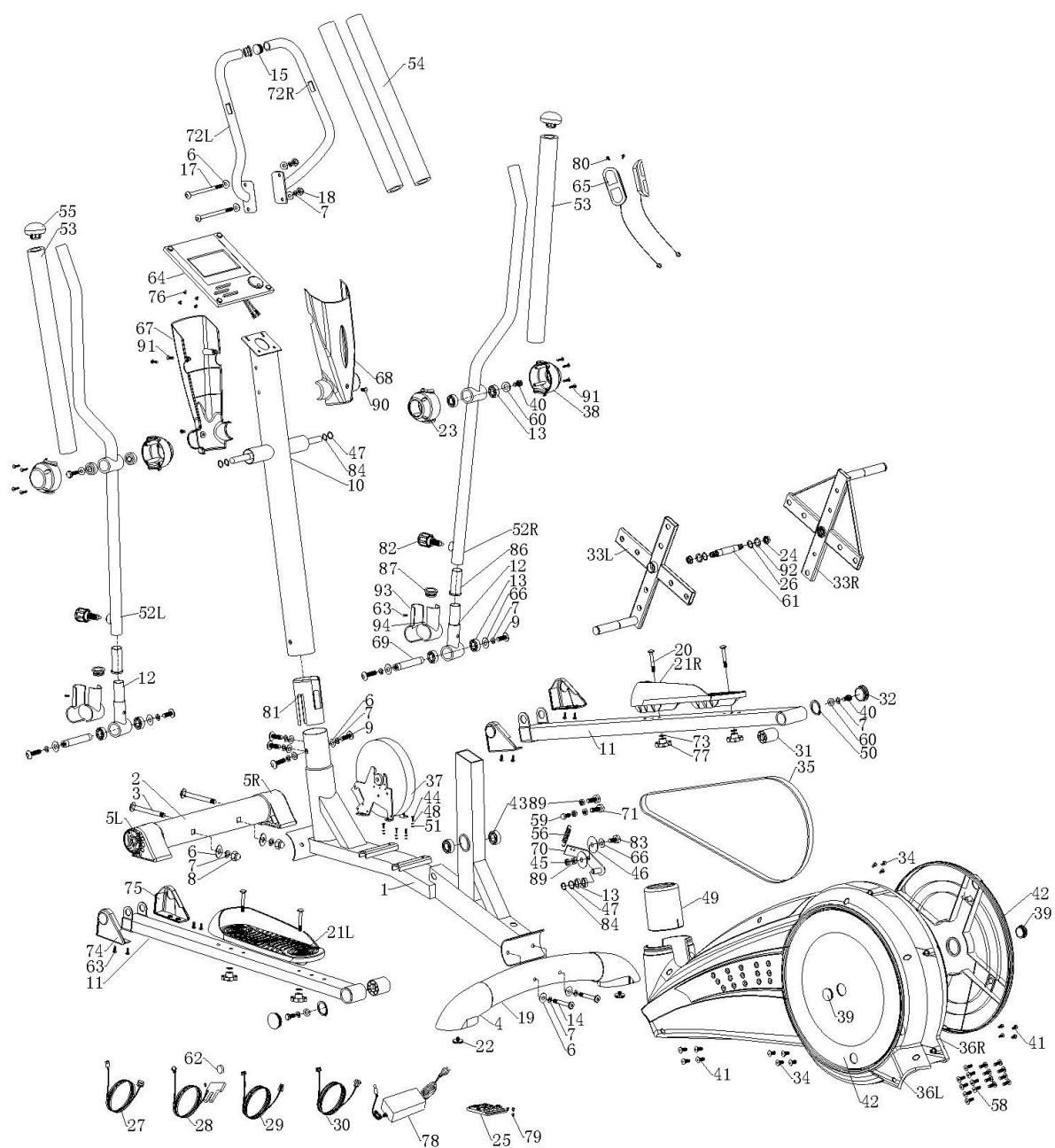
Firma ENERGETICS poskytuje trojročnú záruku za materiálové a výrobné chyby. Zo záruky sú však vylúčené jednak všetky škody zapríčinené nesprávnym používaním produktu ako ak všetky diely ktoré normálne podliehajú rýchlemu opotrebeniu. Za elektronické komponenty sa poskytuje záruka v trvaní jedného roku.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

Bezpečnostné pokyny

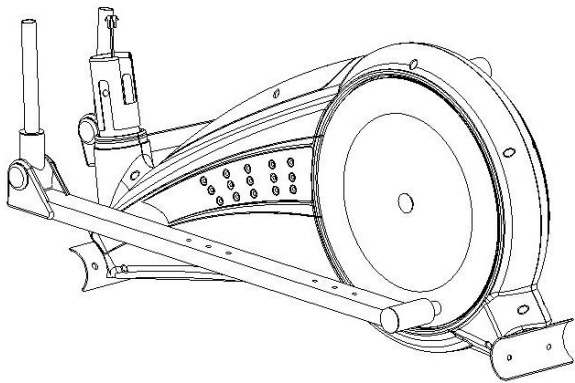
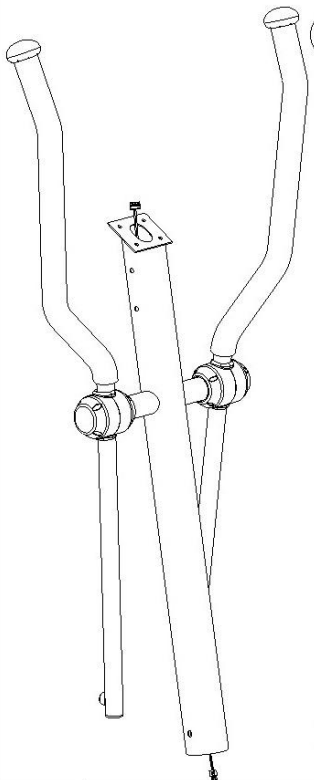
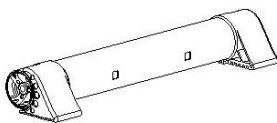
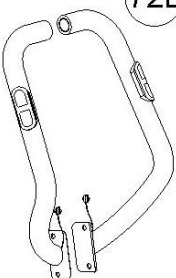
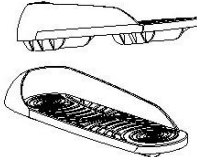
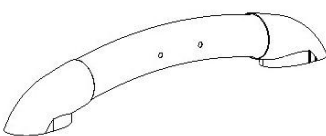
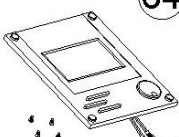
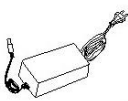
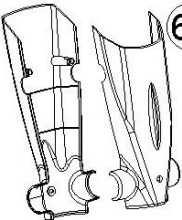
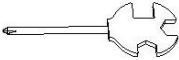
- V prípade nejakých zdravotných problémov a obmedzení alebo v prípade potreby individuálnych tréningových parametrov konzultujte najskôr situáciu a tréningové plány so svojim lekárom. On vám môže poradiť, aký druh tréningu a aké veľké zaťaženie je pre vás vhodné.
- Pozor: Nesprávny, alebo nadmerný tréning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

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

Explozivný výkres



Kontrolní seznam

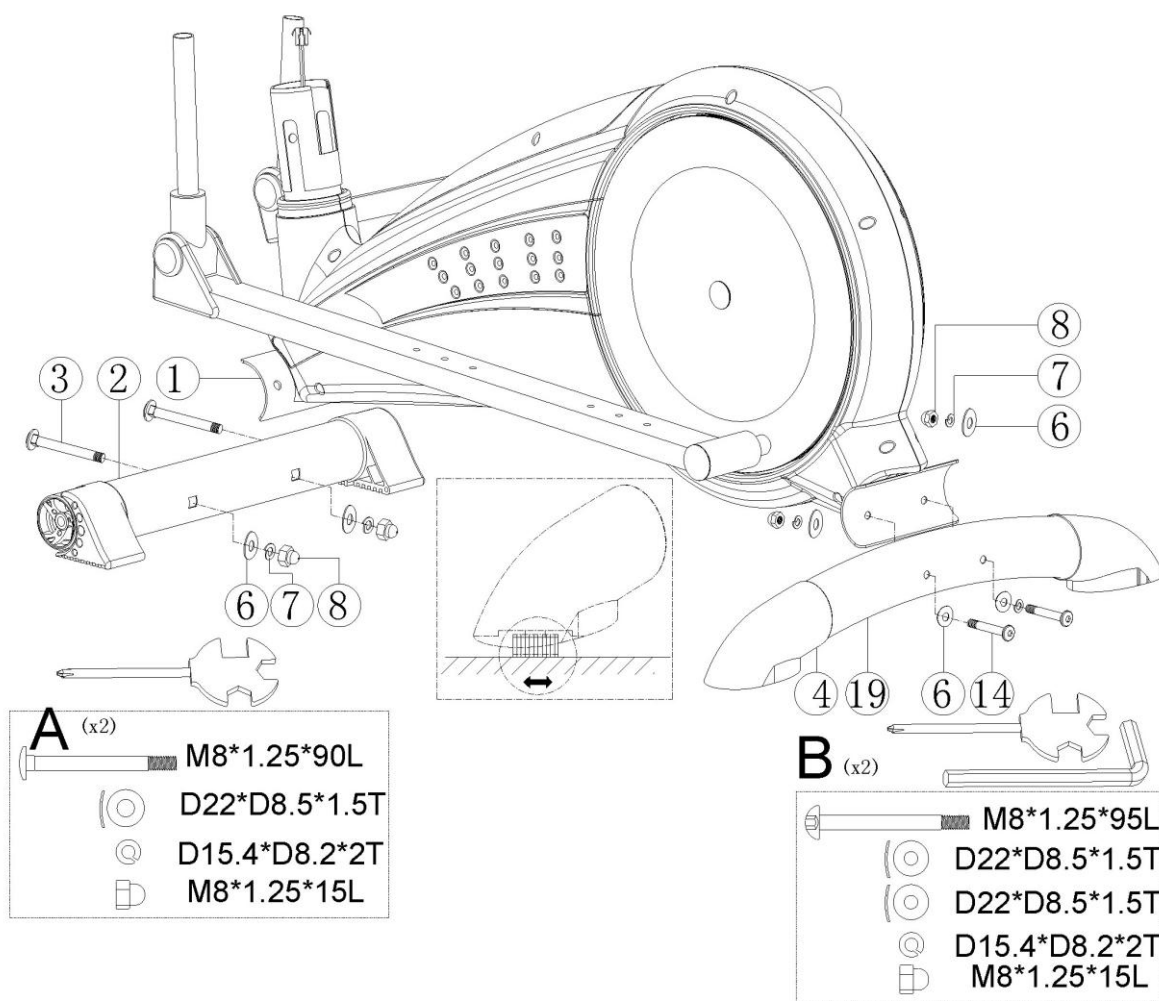
 1 x1				 10 x1			
 2 x1		 72L&72R x1		 21L&21R x1			
 19 x1							
 64 x1		 82 x2		 78 x1			
		 49 x1		 77 x4			
				 67&68 x1			
 3 M8*1.25*90L x2		 6 ØD22*Ø8.5*1.5T x14		 7 ØD15.4*Ø8.2*2T x10			
 14 M8*1.25*95L x2		 8 ØM8*1.25*15L x4		 9 M8*1.25*20L x4			
 17 M8*1.25*100L x2		 20 M6*1*45L x4		 73 ØD14*Ø6.5*0.8T x4			
 18 M8*1.25*8T x2		 90 M5*0.8*10L x2		 91 ST4*15L x2			
 x1		 x1					

Zoznam dielov			
Diel č.	Popis	Špecifikácia	Množstvo
1	Hlavný rám		1
2	Stabilizátor	D76x1.5Tx480L	1
3	Štvorcová skrutka	M8x1.25x90L	2
4	Krytka nastaviteľnej nohy	D76*172L	2
5L	Krytka nohy, ľavá	D76*120L	1
5R	Krytka nohy, pravá	D76*120L	1
6	Prehnutá podložka	D22xD8.5x1.5T	14
7	Pérová podložka	D15.4xD8.2x2T	16
8	Uzavretá matica	M8x1.25x15L	4
9	Skrutka s vnútorným šesťhranom	M8x1.25x20L	4
10	Tyč riadidiel		1
11	Pedál		2
12	Podpera tyče riadidiel		2
13	Ložisko	#99502ZZ	8
14	Skrutka s vnútorným šesťhranom	M8*1.25*95L	2
15	Kryt tyče	D25.4*31L	2
16	Napínacia kladka	D44*21	1
17	Skrutka s vnútorným šesťhranom	M8x1.25x100L	2
18	Matica proti uvoľneniu	M8*1.25*8T	2
19	Zadný stabilizátor		1
20	Štvorcová skrutka	M6*1*45L	4
21L	Pedál ľavý	420*130*85	1
21R	Pedál pravý	420*130*85	1
22	Nastaviteľné koliesko	D27*M8*25L	2
23	Horný kryt	80*55*87	2
24	Matica proti uvoľneniu	M10*1.25*10T	2
25	Kontrolný panel		1
26	C-krúžok	S-40(1.95T)	2
27	Elektrický kábel	1000L	1
28	Kábel k snímaču pulzu	1100L	1
29	Kábel k počítaču, horný	1000L	1
30	Kábel k počítaču, spodný	400L	1
31	Kryt pedálovej rúrky	D46x44	2
32	Kryt rúrky	D45*15	2
33	Os		2
34	Skrutka	ST4x1.41x20L	7
35	Pás	650 PJ6	1
36L	Kryt reťaze, ľavý		1
36R	Kryt reťaze, pravý		1
37	Systém magnetov	D265-86	1
38	Horný kryt	80*50*87	2
39	Bočný kryt	D32*11	2
40	Šesťhranná skrutka	M8x1.25x20	4
41	Skrutka	ST4.2*20L	8
42	Disk	D456*29	2
43	Ložisko	#2203-2RS	2
44	Šesťhranná skrutka	M6*1.0*15L	4
45	Matica proti uvoľneniu	M8*1.25*8T	2
46	Tenká gumová podložka	D50*D10*1.0T	2
47	Prehnutá podložka	D21xD16.2x0.3T	1
48	Pružina	D10.5*D6.1*1.3T	4

Diel č.	Popis	Špecifikácia	Množstvo
49	Horný ochranný kryt		1
50	C-krúžok	S-15(1T) D15	2
51	Pružina Plochá podložka	D13*D6.5*1.0T	4
52L	Podperná tyč riadidiel, ľavá		1
52R	Podperná tyč riadidiel, pravá		1
53	Penový materiál	D30x5Tx680L	2
54	Penový materiál	D23x5Tx530L	2
55	Kryt rúrky	D1 1/4"*45L	2
56	Pružina	D3*D17*65L	1
57	C-krúžok	S-40 (1.95T)	2
58	Skrutka	M6*1.0*16L	16
59	Šesťhranná skrutka	M6x1.0x12	2
60	Plochá podložka	D21*D8.5*1.5T	4
61	Os	D20*116L	1
62	Magnet	M02	1
63	Skrutka	ST3.5*1.27*15L	8
64	Počítač	SE-5900-71	1
65	Snímač pulzu	vertikálny	2
65-1	Kábel k snímaču pulzu	730L	2
66	Plochá podložka	D25xD8.5x2T	5
67	Držadlo na počítač	340*150*50	1
68	Držadlo na počítač (predné)	380*150*50	1
69	Predná rúrka pedála	D15.85x63.2L	2
70	Panel bezpečnostného kola		1
71	Kladka	D15.84*346	1
72L	Stĺpik riadidiel, levý		1
72R	Stĺpik riadidiel, pravý		1
73	Plochá podložka	D14xD6.5x0.8T	4
74	Ľavý ochranný kryt	115x95x43	2
75	Pravý ochranný kryt	115x95x43	2
76	Skrutka	M5*0.8*10L	4
77	Gombík	D40*M6*12	4
78	Transformátor	DC 24V	1
79	Skrutka	ST3.5*15L	3
80	Skrutka	ST4*15	2
81	Vnútoraná rúrka	D71.5*100L	1
82	Gombík	D38xM16x1.5xD8x23	2
83	Štvorcová skrutka	M8x1.25x25L	1
84	C-krúžok	S-16 (1T)	2
85	Kábel k snímaču na odčítanie pulzu	500L	2
86	Vnútoraná rúrka	D31.8xD28.5x82L	2
87	Upevňovací krúžok	D38*D26.5*7	2
88	guľkové ložisko	#2203-2RS	2
89	Skrutka	M8*1.25*8T	
90	Skrutka	M5x0.8x10L	2
91	Skrutka	ST4x1.41x15L	10
92	Vlnová podložka	D27*D21*0.3T	2
93	Ochranný kryt	100x54x27	2
94	Ochranný kryt	100x54x24	2
95	Kryt	D3*30L	2
96	6 matica	M6*1*6T	2

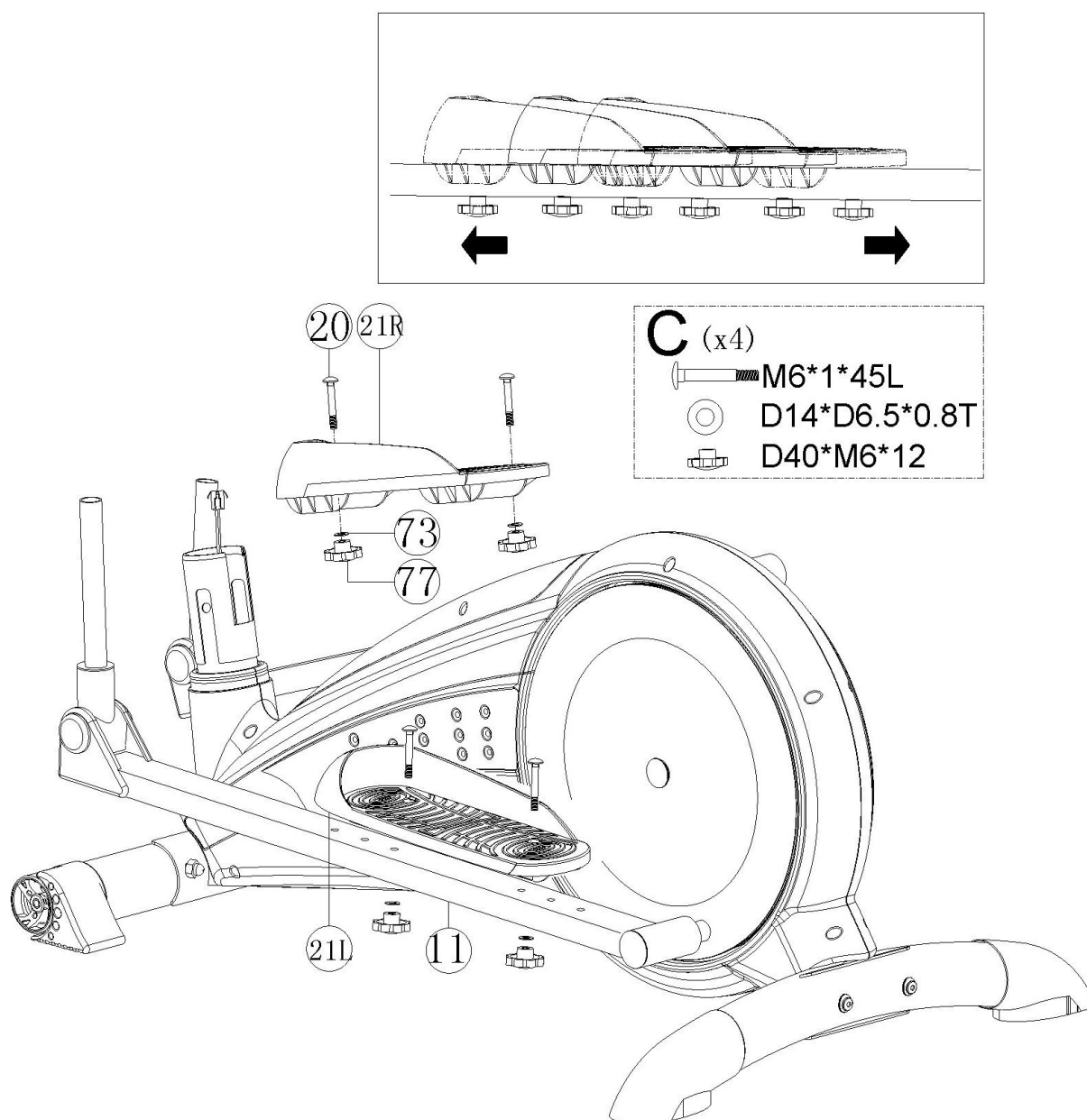
Montážny výkres

Krok 1



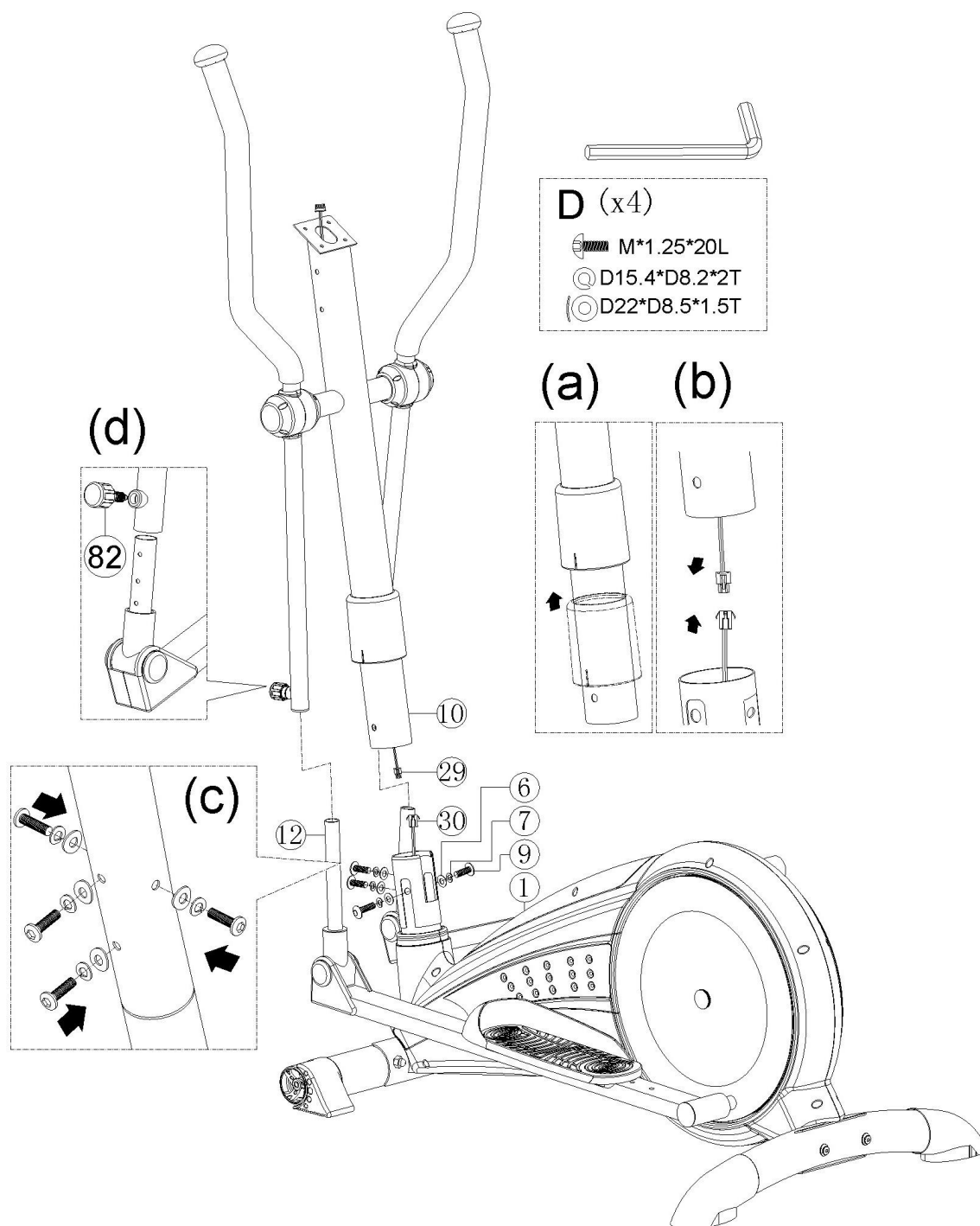
1. Pripevnite predný stabilizátor (2) k hlavnému rámu (1) pomocou dvoch skrutiek (3), dvoch vlnových podložiek (6), dvoch pružných podložiek (7) a dvoch prehnutých podložiek (8).
2. Namontujte zadný stabilizátor (19) k hlavnému rámu (1) a dotiahnite ho pomocou dvoch skrutiek (14), a dvoch vlnových podložiek (6)

Krok 2



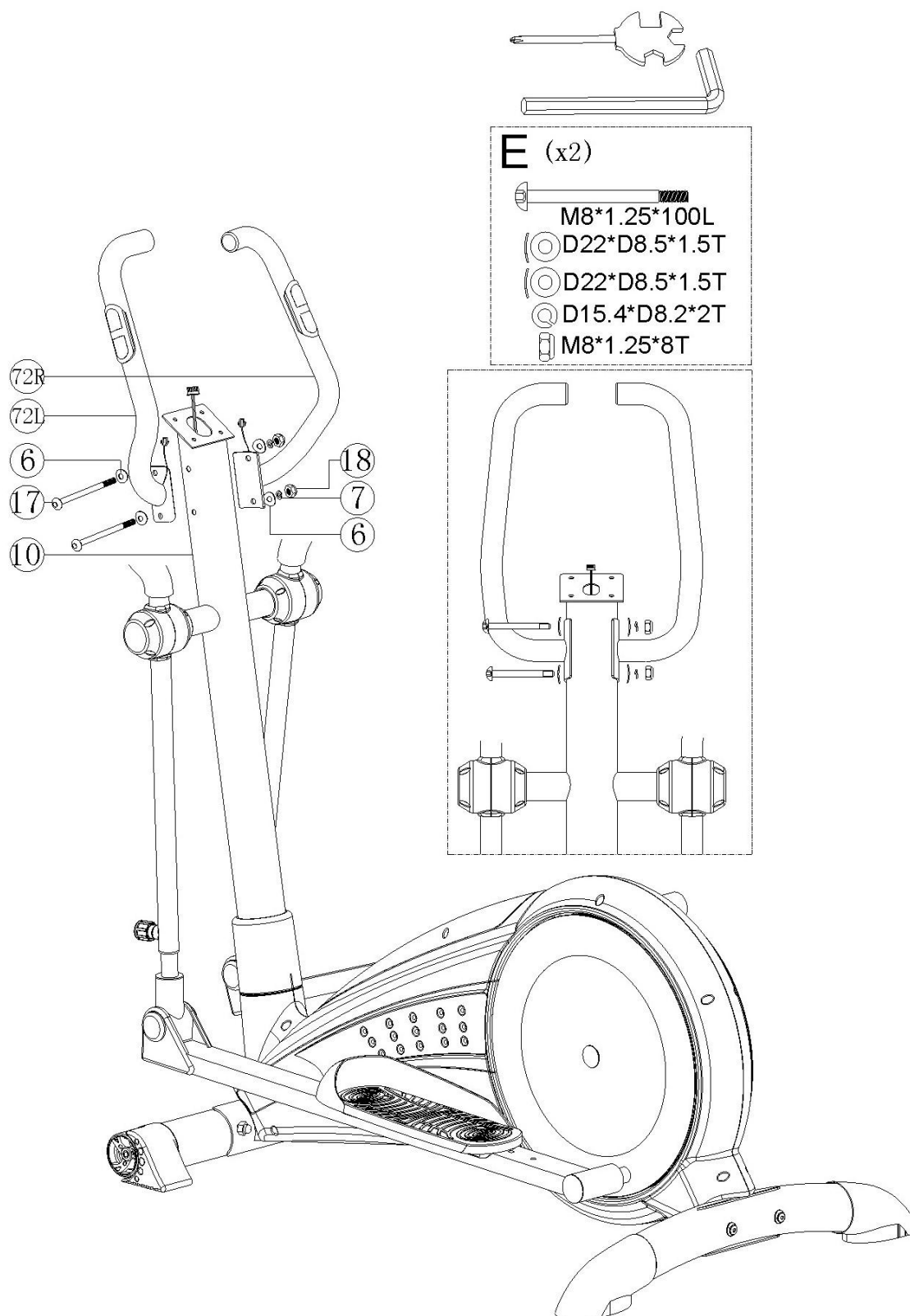
- 1) Pripevnite pedál (21R&21L) k podpere pedála (11) pomocou skrutiek (20), tenkej podložky (73) a gombíka (77).

Krok 3



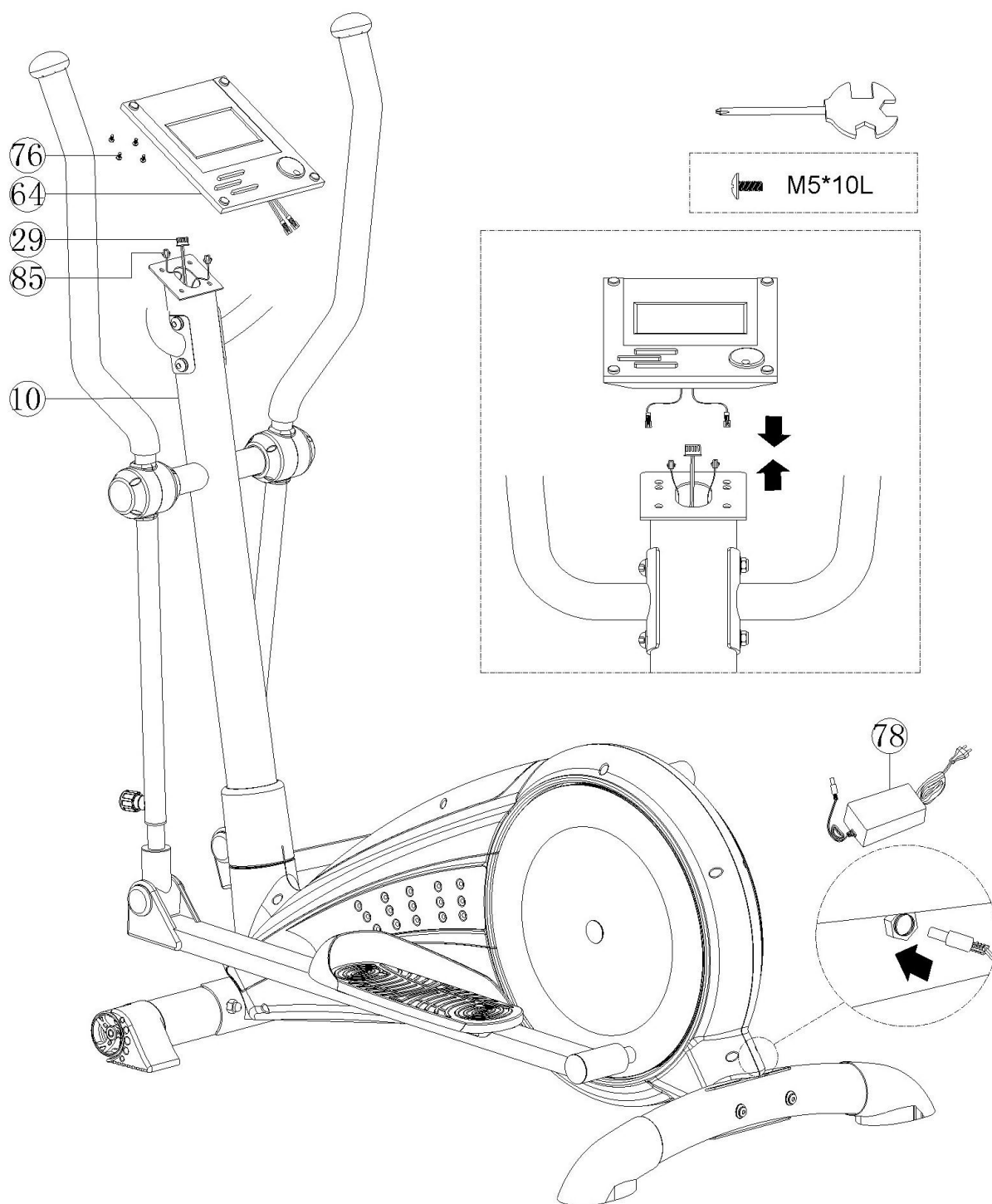
1. Natiahnite horný ochranný kryt (49) na tyč riadiel (10) a pripojte horný počítačový kábel (29) a spodný počítačový kábel (30).
2. Pripevnite tyč riadiel (10) na hlavný rám (1) pomocou svorníka (9), prehnutej podložky (6) a pružnej podložky (7).
3. Zároveň vložte ľavé a pravé výkyvné riadidlá do výkyvnej podpery (12) pomocou svorníka (9), prehnutej podložky (6) a pružnej podložky (7).

Krok 4



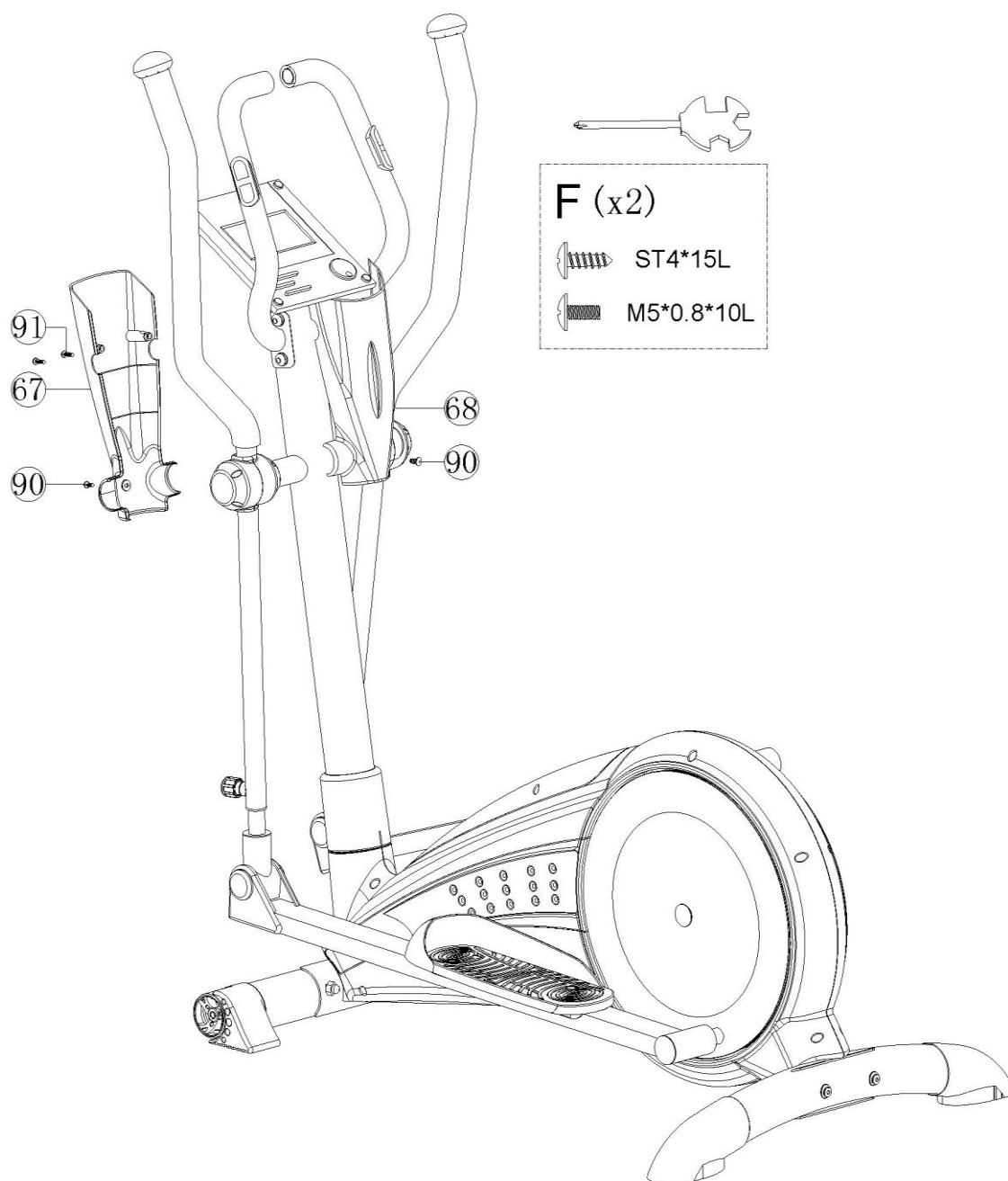
- 1) Pripevnite pevné riadidlá (72L&72R) k tyči riadidiel (10) pomocou svorníka (17), prehnutej podložky (6), pérovej podložky (7) a uzavretej matice (18).

Krok 5



- 1) Pripojte horný počítačový kábel (29) k počítaču (64) pomocou skrutky (76)
- 2) Vložte hlavu adaptéra (78) do stroja.

Krok 6



- 1) Pripevnite predný a zadný podstavec počítača (67&68) pod počítač pomocou skrutky (91) a svorníka (90).

Návod na obsluhu komputeru

- 1) Po zapnutí prístroja sa rozsvieti na 2 sekundy kontrolka LED, zaznie dlhší signálny tón, zobrazí sa priemer kolesa, potom sa objaví nastavovací režim kalendára
- 2) V hlavnom menu si môže užívateľ zvoliť stlačením tlačidla HORE (UP) alebo DOLE (DOWN) niektorý z tréningových režimov. K dispozícii sú voľby **MANUAL (manuálne) / PROGRAM (program)/ USER PROFILE (individuálny užívateľský program)/ H.R.C. (frekvencia srdca)/ WATT (watt)**. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte príslušnú voľbu.
- 3) V pohotovostnom režime sa prepína na manuálnu prevádzku. Môžete tiež stláčaním tlačidiel HORE alebo DOLE striedať tréningové režimy MANUAL / PROGRAM / USER PROGRAM / H.R.C. / WATT. Na potvrdenie voľby stlačte tlačidlo ENTER. Ak nepodniknete žiadnu voľbu, prepne sa tréningový počítač na MANUAL (do manuálneho režimu).
- 4) **Tréning v režime PROGRAM (programovací režim):**
4-1 V režime PROGRAM si môžete zvoliť stlačením tlačidla HORE/DOLE jeden z dvanástich tréningových programov P01 až P12. Zvolený program sa zobrazí na 2 sekundy na displeji, potom sa zobrazí príslušný programový profil.
4-2 Po voľbe tréningového programu sa objaví na displeji pre pedálový odpor stupeň obtiažnosti 1 (vopred nastavená hodnota). Pomocou tlačidiel HORE/DOLE si môžete vybrať zo 16 stupňov obtiažnosti. Voľba sa potvrdí tlačidlom ENTER. Počas tréningu sa dá stupeň obtiažnosti prispôsobiť.
- 5) **Tréning v režime MANUAL (manuálny režim):**
5-1 V režime MANUAL si môžete vybrať pomocou tlačidiel HORE alebo DOLE jeden zo 16 stupňov obtiažnosti (odpor pedálov); predvolený je stupeň obtiažnosti 1.
5-2 Po voľbe stupňa obtiažnosti si môžete nastaviť funkčné hodnoty pre čas (TIME), vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CALORIES) a pulz (PULSE) tak, že budete stláčať tlačidlá HORE/DOLE a na potvrdenie voľby stlačíte tlačidlo ENTER.
5-3 Stlačte tlačidlo START, aby ste mohli začať tréning.
- 6) **Tréning s programom**
Po voľbe užívateľského programu USER PROGRAM si môžete zvoliť pomocou tlačidiel HORE/DOLE potrebný tréningový profil a potvrdiť ho tlačidlom "Enter". Musí sa to zopakovať pre každý blikajúci stĺpec. Môže sa nastaviť 20 tréningových úsekov. Ak chcete počas nastavovania zrušiť zadanie, podržte 2 sekundy stlačené tlačidlo ENTER. Pre doteraz neuzavreté tréningové úseky sa uloží predchádzajúci nastavovací profil do pamäte.
- 7) **Tréning v režime H.R.C (režim frekvencie srdca):**
Ak zvolíte režim H.R.C. (režim frekvencie srdca), začne najskôr blikáť "AGE 25" (vopred nastavený vek 25 rokov). Stláčaním tlačidiel HORE/DOLE a potvrdením tlačidlom ENTER si môžete nastaviť svoj vek. Na základe vašich údajov o veku si tréningový počítač automaticky prispôbi nastavenú hodnotu frekvencie srdca. Na obrazovke sa zobrazia percentuálne hodnoty frekvencie srdca 55 %, 75 %, 90 % a TARGET (cieľová hodnota). Pomocou tlačidiel HORE/DOLE si môžete vybrať percentuálnu hodnotu frekvencie srdca pre váš tréning a potvrdiť ju stlačením tlačidla ENTER.
- 8) **Tréning v režime Watt:**
Nastavenie od výroby pre watt je 120 a začne blikáť pri nastavovacom režime WATT. Zvoľte HORE/DOLE/ENTER, aby ste nastavili cieľovú hodnotu v rozsahu od 10 do 350. Stlačte tlačidlo START, aby ste mohli začať s tréningom.

Funkcie tlačidiel

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

FUNKCIE:

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

Igen tisztelt Ügyfelünk!

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

Az  **ENERGETICS** Ön- csapata

Garancia

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

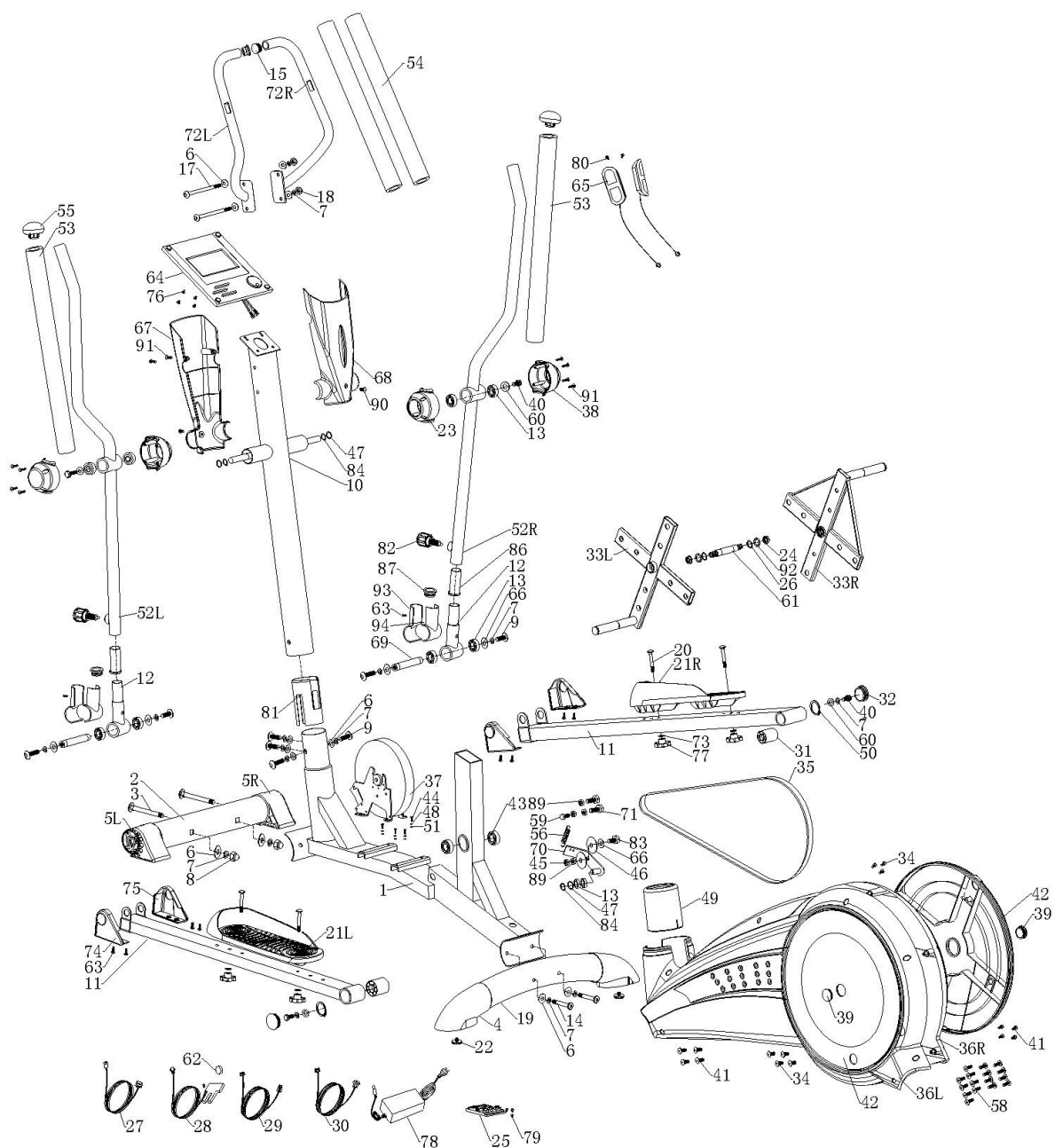
Az anyag- és feldolgozási hibákért az ENERGETICS három (3) év garanciát vállal. A garancia nem érvényes a termék nem rendeltetésszerű használatából eredő károkért, valamint a kopó alkatrészekre. A termék elektronikus összetevőire egy éves garancia érvényes. A garanciális időtartam a vásárlási dátumkor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

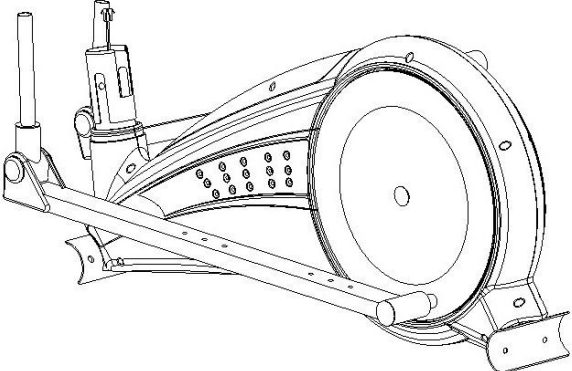
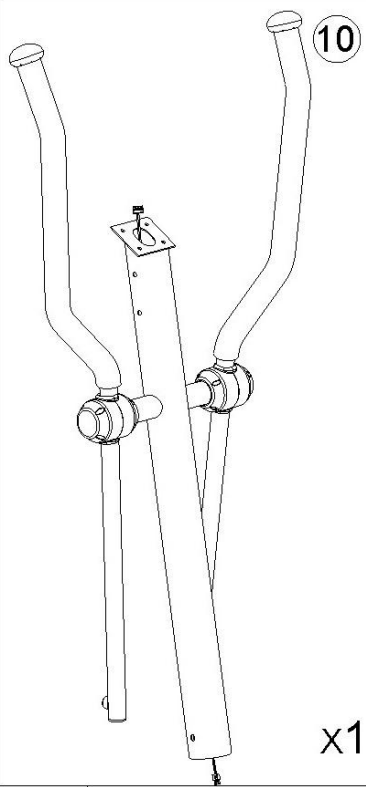
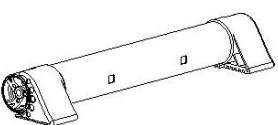
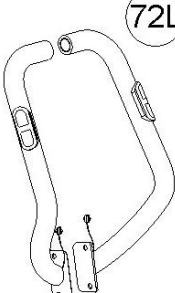
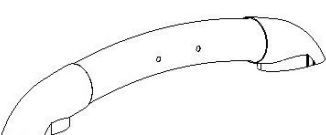
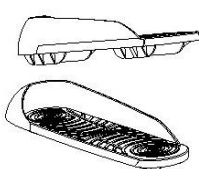
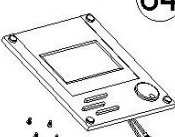
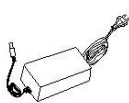
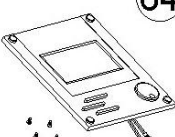
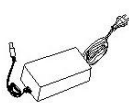
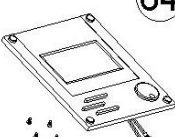
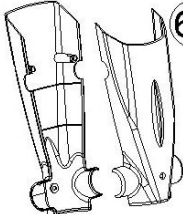
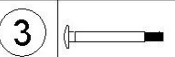
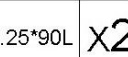
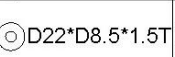
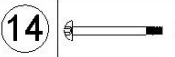
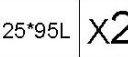
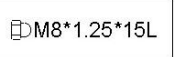
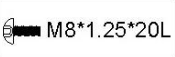
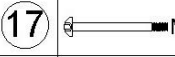
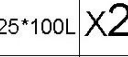
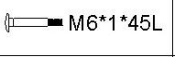
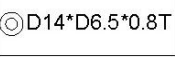
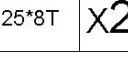
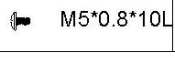
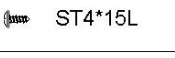
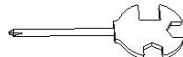
Biztonsági utalások

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

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

Tartalék alkatrészek listája



 1 x1		 10 x1	
 2 x1		 72L&72R x1	
 19 x1		 21L&21R x1	
 64 x1	 82 x2	 78 x1	 49 x1
 64 x1		 78 x1	 77 x4
 64 x1		 67&68 x1	
 3 x2	 6 x14	 7 x10	 14 x4
 14 x2	 8 x4	 17 x2	 9 x4
 17 x2	 20 x4	 73 x4	 91 x2
 18 x2	 90 x2	 91 x2	 91 x2
 x1		 x1	

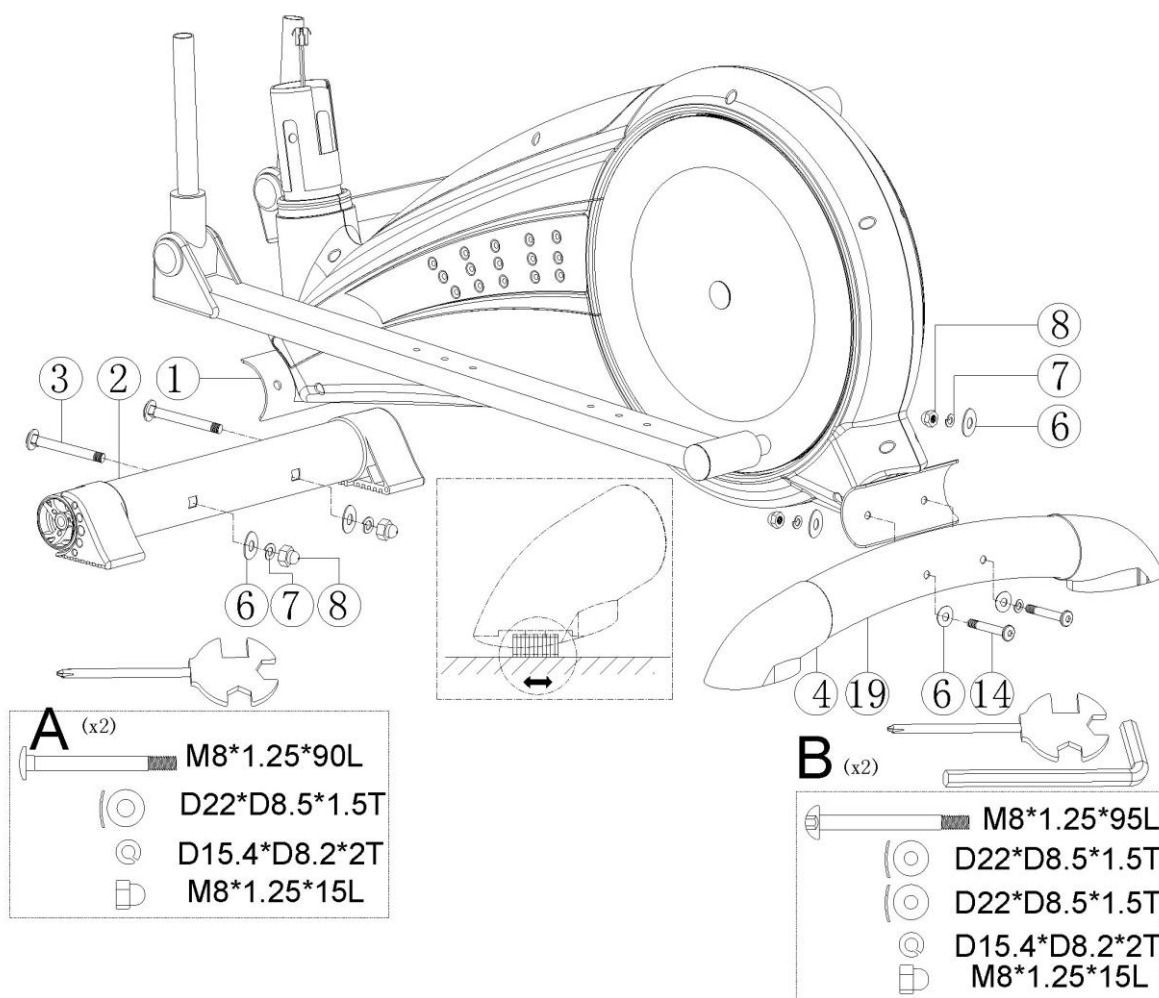
Alkatrészlista

Termék-szám	Megnevezés	Specifikációk	Mennyiség
1	Főváz		1
2	Stabilizáló	D76x1.5Tx480L	1
3	Szögletes csavar	M8x1.25x90L	2
4	Állítható lábkupak	D76*172L	2
5L	Bal oldali lábkupak	D76*120L	1
5R	Jobb oldali lábkupak	D76*120L	1
6	Alátét	D22xD8.5x1.5T	14
7	Rugós alátét	D15.4xD8.2x2T	16
8	Kalapos anya	M8x1.25x15L	4
9	Belső hatlapfejű csavar	M8x1.25x20L	4
10	kormányrúd		1
11	Pedál		2
12	Kormányrúdtartó cső		2
13	Csapágycső	#99502ZZ	8
14	Belső hatlapfejű csavar	M8*1.25*95L	2
15	Tömlőfedél	D25.4*31L	2
16	Feszűségi csatlakozók	D44*21	1
17	Belső hatlapfejű csavar	M8x1.25x100L	2
18	Önzáró anya	M8*1.25*8T	2
19	Hátsó stabilizáló		1
20	Szögletes csavar	M6*1*45L	4
21L	Bal pedál	420*130*85	1
21R	Jobb pedál	420*130*85	1
22	Állítható kerék	D27*M8*25L	2
23	Felső burkolat	80*55*87	2
24	Önzáró anya	M10*1.25*10T	2
25	Vezérlőlemez		1
26	C-alakú gyűrű	S-40(1.95T)	2
27	Elektromos vezeték	1000L	1
28	Érzékelő vezeték	1100L	1
29	Felső számítógép vezeték	1000L	1
30	Alsó számítógép vezeték	400L	1
31	Pedálcső burkolat	D46x44	2
32	Tömlőfedél	D45*15	2
33	Tengely		2
34	Csavar	ST4x1.41x20L	7
35	Szál	650 PJ6	1
36L	Bal oldali láncvédő		1
36R	Jobb oldali láncvédő		1
37	Mágnesrendszer	D265-86	1
38	Felső burkolat	80*50*87	2
39	Oldalburkolat	D32*11	2
40	Hatlapfejű csavar	M8x1.25x20	4
41	Csavar	ST4.2*20L	8
42	Lemez	D456*29	2
43	Csapágycső	#2203-2RS	2
44	Hatlapfejű csavar	M6*1.0*15L	4
45	Önzáró anya	M8*1.25*8T	2
46	Lapos gumi alátét	D50*D10*1.0T	2
47	Hullámos alátét	D21xD16.2x0.3T	1
48	Rugó	D10.5*D6.1*1.3T	4

Termék-szám	Megnevezés	Specifikációk	Mennyiség
49	Felső védőburkolat		1
50	C-alakú gyűrű	S-15(1T) D15	2
51	Rugó Lapos alátét	D13*D6.5*1.0T	4
52L	Bal oldali markolattartó cső		1
52R	Jobb oldali markolattartó cső		1
53	Hab	D30x5Tx680L	2
54	Hab	D23x5Tx530L	2
55	Tömlőfedél	D1 1/4"*45L	2
56	Rugó	D3*D17*77L	1
57	C-alakú gyűrű	S-40 (1.95T)	2
58	Csavar	M6*1.0*16L	16
59	Hatlapfejű csavar	M6x1.0x12	2
60	Lapos alátét	D21*D8.5*1.5T	4
61	Tengely	D20*116L	1
62	Mágnes	M02	1
63	Csavar	ST3.5*1.27*15L	8
64	Számítógép	SE-5900-71	1
65	Pulzusmérő markolat	Felső	2
	Pulzusmérő kábel	730L	2
66	Lapos alátét	D25xD8.5x2T	5
67	Számítógép vezeték	340*150*50	1
68	Számítógépkonzol (elől)	380*150*50	1
69	Elülső pedálcső	D15.85x63.2L	2
70	Futógörgő lemez		1
71	Görgő	D15.84*346	1
72L	Bal oldali markolat		1
72R	Jobb oldali markolat		1
73	Lapos alátét	D14xD6.5x0.8T	4
74	Bal oldali védőburkolat	115x95x43	2
75	Jobb oldali védőburkolat	115x95x43	2
76	Csavar	M5*0.8*10L	4
77	Gomb	D40*M6*12	4
78	Transzformátor	DC24V	1
79	Csavar	ST3.5*15L	3
80	Csavar	ST4*15	2
81	Belső tömlő	D71.5*100L	1
82	Gomb	D38xM16x1.5xD8x23	2
83	Hatlapfejű csavar	M8x1.25x25L	1
84	C-alakú gyűrű	S-16 (1T)	2
85	Pulzusmérő kábel	500L	2
86	Belső tömlő	D31.8xD28.5x82L	2
87	Rögzítő gyűrű	D38*D26.5*7	2
88	Csapágy	#2203-2RS	2
89	Csavar	M8*1.25*8T	1
90	Csavar	M5x0.8x10L	2
91	Csavar	ST4x1.41x15L	10
92	Hullámos alátét	D27*D21*0.3T	2
93	Védőburkolat	100x54x27	2
94	Védőburkolat	100x54x24	2
95	Burkolat	D3*30L	2
96	6-Szögletes Anya	M6*1*6T	2

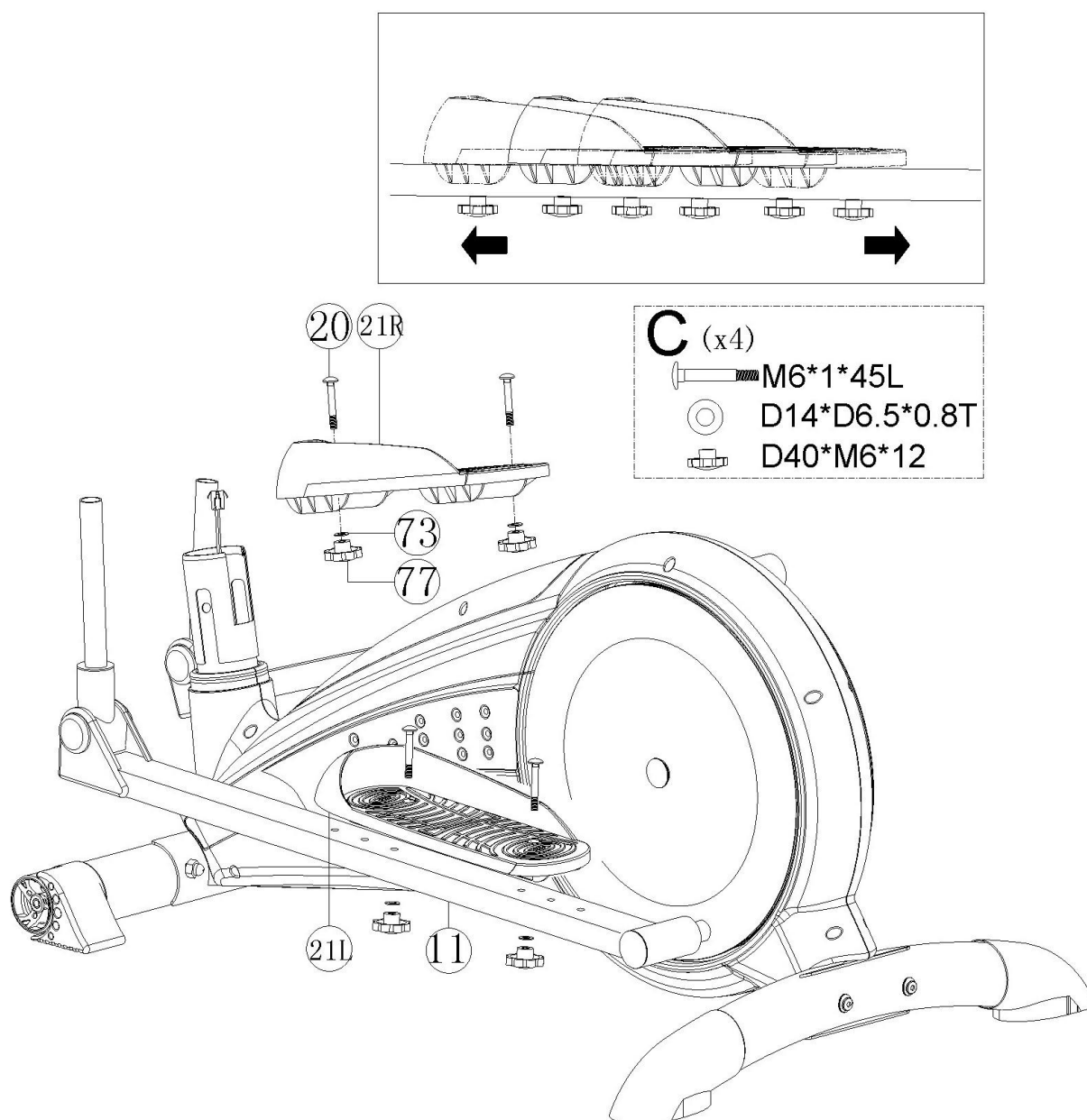
Összeszerelési rajz

1 LÉPÉS



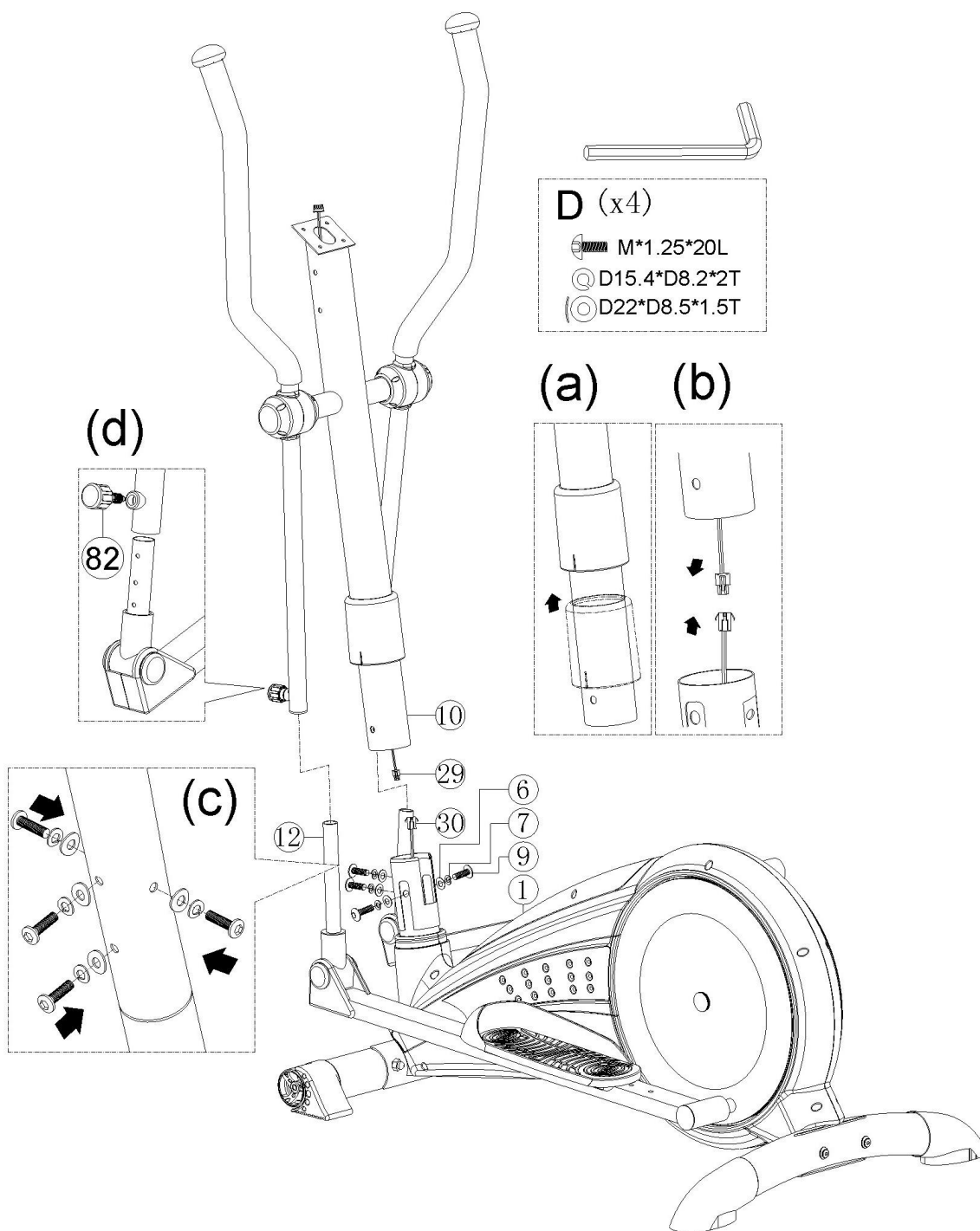
1. Rögzítse az előlő stabilizátort (2) a fővázhoz (1) két csavarral (3), két hullámos alátéttel (6), két rugós alátéttel (7) és két kalapos anyával (8).
2. Szerelje a hátsó stabilizátort (19) a fővázra (1) a két csavarral (14), és két hullámos alátéttel (6).

2 LÉPÉS



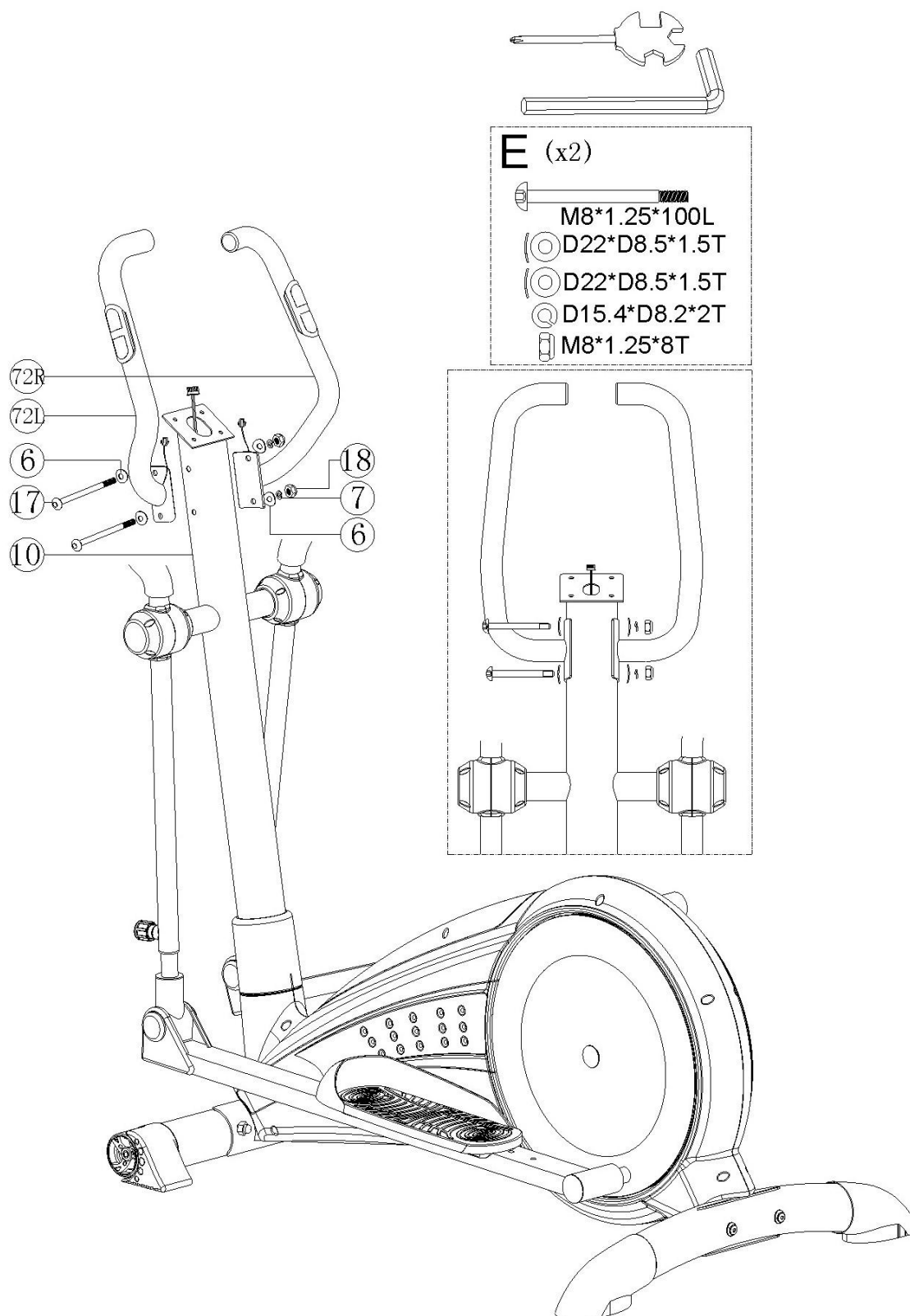
1. Rögzítse a pedált (21R és 21L) a pedáltartóra (11) a csavar (20), lapos alátét (73) és a gomb (77) segítségével.

3 LÉPÉS



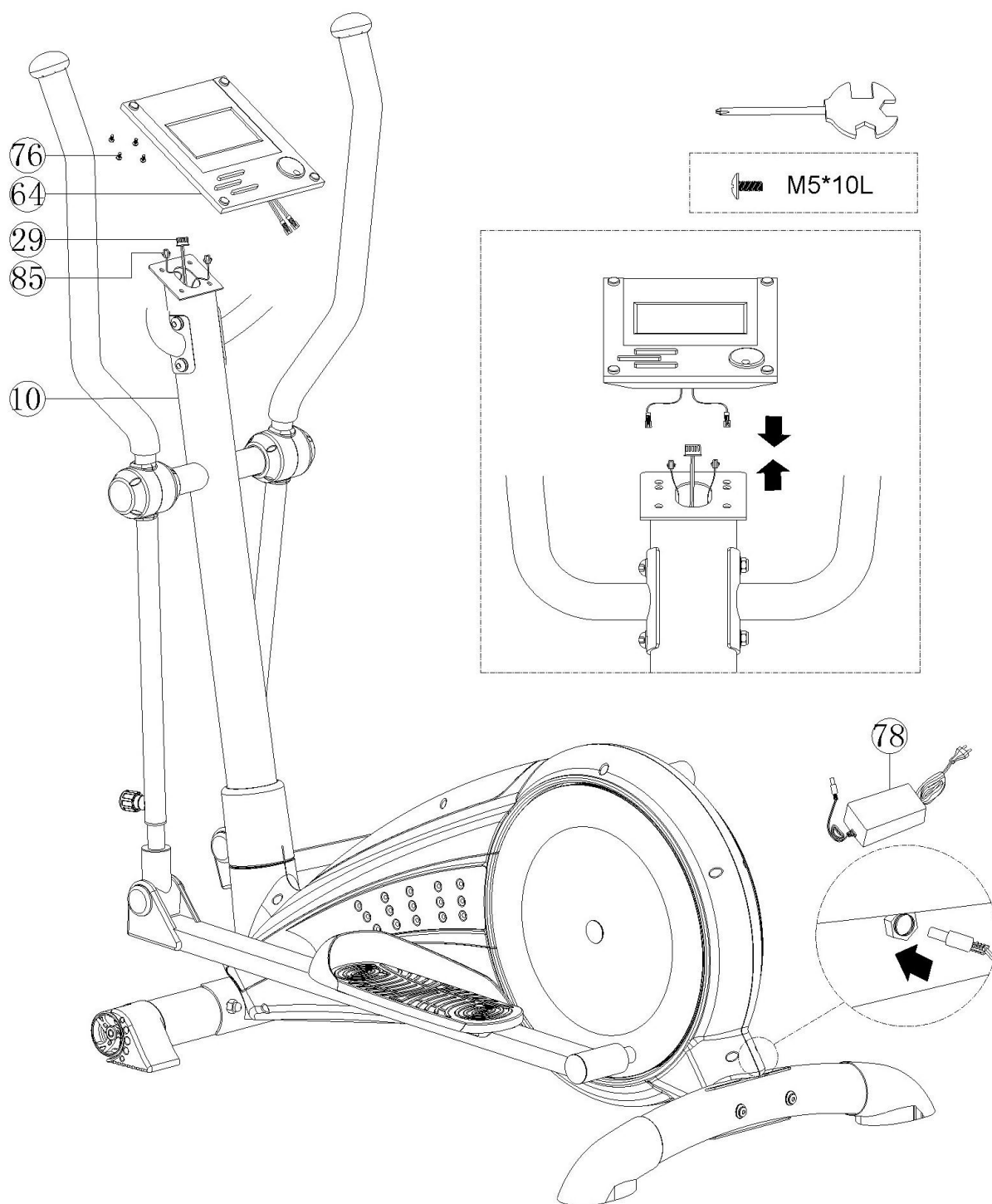
1. Először helyezze fel a felső védőburkolatot (49) a markolatra (10), majd csatlakoztassa a felső számítógép vezetéket (29) és az alsó számítógép vezetéket (30).
2. Ezután rögzítse a markolatot (10) a fővázra (1) a csavarral (9), a hullámos alátéttel (6) és rugós alátéttel (7).
3. Ugyanekkor illessze be a bal és jobb oldali markolatot a tartócsőbe (12) a csavarral (9), hullámos alátéttel (6) és rugós alátéttel (7).

4 LÉPÉS



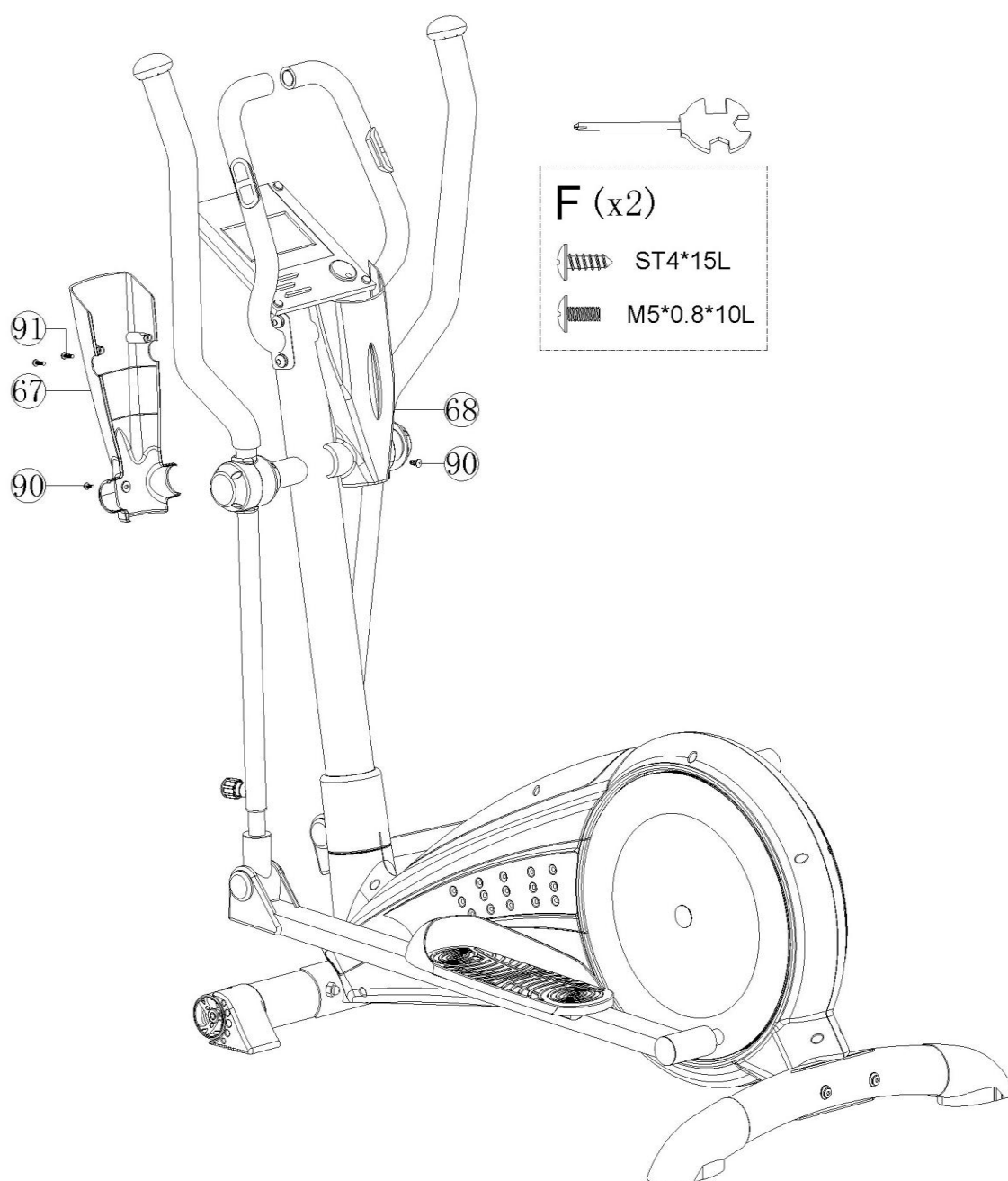
1. Rögzítse a fix markolatot (72L és 72R) a markolattartóra (10) a csavarral (17), hullámos alátéttel (6), rugós alátéttel (7) és kalapos anyával (18).

5 LÉPÉS



1. Csatlakoztassa a felső számítógép vezetéket (29) a számítógépre (64) a csavarral (76).
2. Illessze az adapter fejét (78) a készülékbe.

6 LÉPÉS



1. Rögzítse az előlő és hátsó számítógépalapot (67 és 68) a számítógép alatt a csavar (91) és az anya (90) segítségével.

Computer Használati Utmutató

1. Kapcsolja be, az LCD kijelzi a szegmenset 2 másodpercig hosszú sípoló hanggal, és kijelzi a kerékátmérőt, aztán belép a naptárbeállítás módba.
2. A főmenüben a felhasználó FEL vagy LE léphet az edzési mód kiválasztásához **MANUAL / PROGRAM / USER PROFILE / H.R.C. / WATT**, aztán nyomja meg az **ENTER** gombot a megerősítéshez.
3. A Manual villog a készenléti módban, megnyomhatja a FEL (UP) vagy a LE (DOWN) gombot az edzési mód kiválasztásához **MANUAL / PROGRAM / USER PROFILE / H.R.C. / WATT**, aztán nyomja meg az **ENTER** gombot a megerősítéshez. A monitor **MANUAL** módba lép a kiválasztás nélküli edzéshez.
4. **Edzés PROGRAM módban:**
4-1 **PROGRAM** módban megnyomhatja az UP/DOWN gombot a P01, P02, P03...~P12 program kiválasztásához, a kiválasztott program megjelenik 2 másodpercre a kijelzőn, aztán a megfelelő programprofil kerül kijelzésre.
4-2 1. szint (előre beállított érték) villog az edzési program kiválasztása után, megnyomhatja az UP/DOWN gombot a szint kiválasztásához 1 és 16 között, majd nyomja meg az **ENTER** gombot a megerősítéshez. A szint változtatható az edzés alatt.
5. **Edzés MANUAL módban:**
5-1 A **MANUAL** módban megnyomhatja az UP/DOWN gombot a szint kiválasztásához 1 és 16 között, az előre beállított szint az 1.
5-2 A szint kiválasztása után beállíthatja a **TIME** (idő), **DISTANCE** (távolság), **CALORIES** (távolság) és **PUSLE** (pulzus) funkcióértékeit az UP/DOWN gomb megnyomásával. Nyomja meg az **ENTER** gombot a megerősítéshez.
5-3 Nyomja meg a **START** gombot az edzés megkezdéséhez.
6. **Edzés USER PROGRAM-ban (felhasználói programban):**
Miután kiválasztotta a **USER PROGRAM**-ot, beállíthatja a kívánt program profilt az UP gomb megnyomásával.
A DOWN és az ENTER gombokkal választhatja ki a villogó oszlopokat. 20 szegmens áll rendelkezésre a beállításhoz, ha ki akar lépni beállítás közben, tartsa lenyomva az ENTER gombot 2 másodpercig a befejezéshez, a korábbi beállítási profil kerül elmentésre a befejezetlen szegmensnél.
7. **Edzés H.R.C. módban:**
Az AGE 25 (kor: 25) villog miután belépett a H.R.C. módba. Itt beállíthatja korát az UP/DOWN gomb megnyomásával. A képernyő automatikusan kiszámolja az előre beállított pulzusszám értéket életkor beállításának megfelelően. A képernyő a pulzusszám-százalékot fogja mutatni: 55%, 75%, 90% és **TARGET** (cél). Kiválaszthatja az edzéshez a pulzusszám-százalékot az UP/DOWN/ENTER gombok megnyomásával.
8. **Edzés Watt módban:**
Az előre beállított watt érték, a 120 villog a képernyőn a **WATT** beállítási módban, használja az UP/DOWN/ENTER gombokat a célérték megadásához 10 és 350 között. Nyomja meg a **START** gombot az edzés megkezdéséhez.

Gombfunkciók

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

FUNKCIÓK:

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