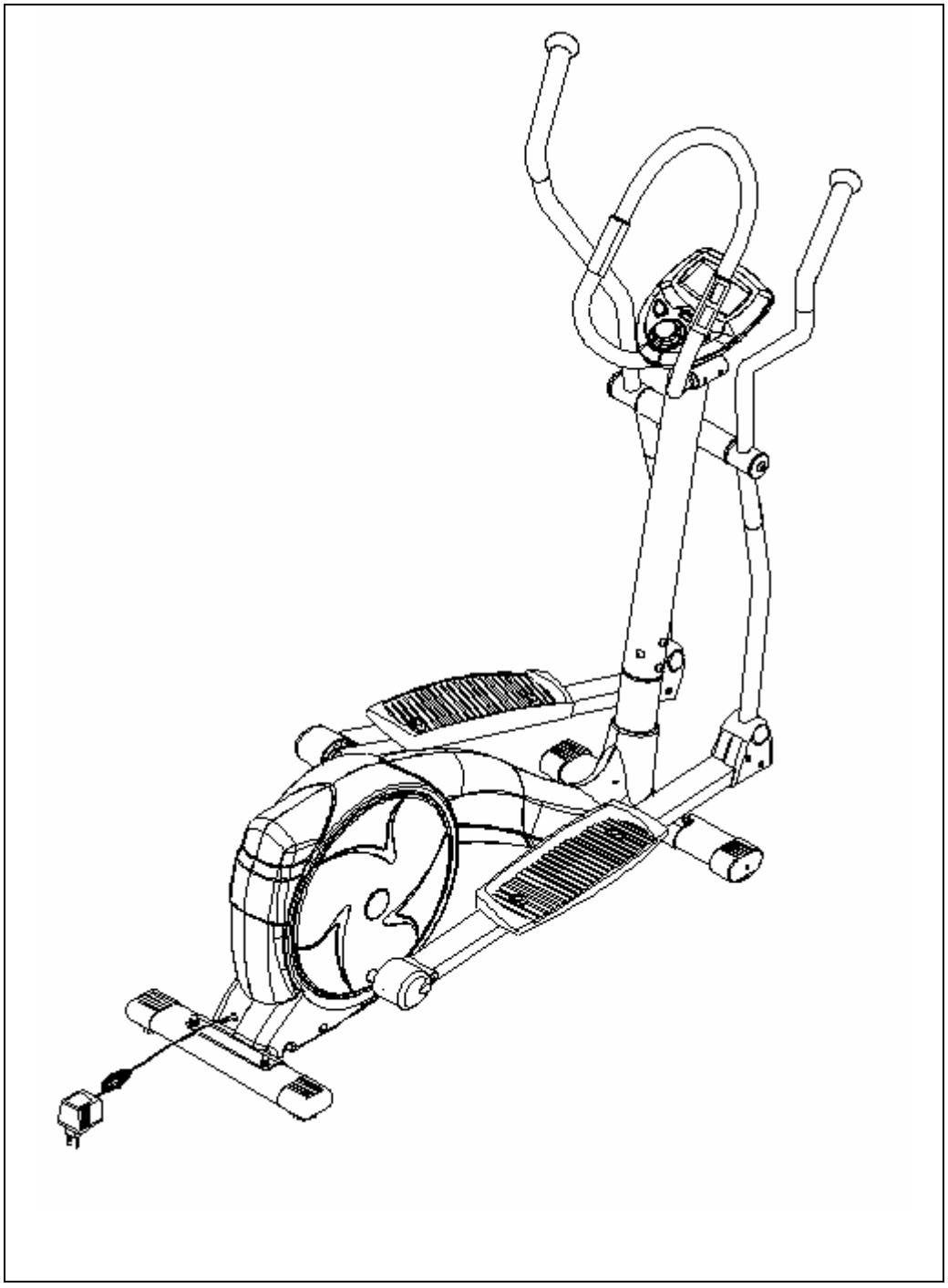
ENERGETICS

ET 570 CROSSTRAINER



GB

D

CZ

SK

H

Table of contents - Inhaltsverzeichnis - Obsah - Obsah - Tájékoztató

1. English P. 3
2. Deutsch P. 17
3. Česky P. 34
4. Slovensky P. 49
5. Magyar P. 64

© 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. AIRBORN nepřebírá žádné ručení za chyby způsobené překladem či změnami v technické specfikaci výrobku.

© Návod je určený len pre potrebu zákazníkov. AIRBORN 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,

GB

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

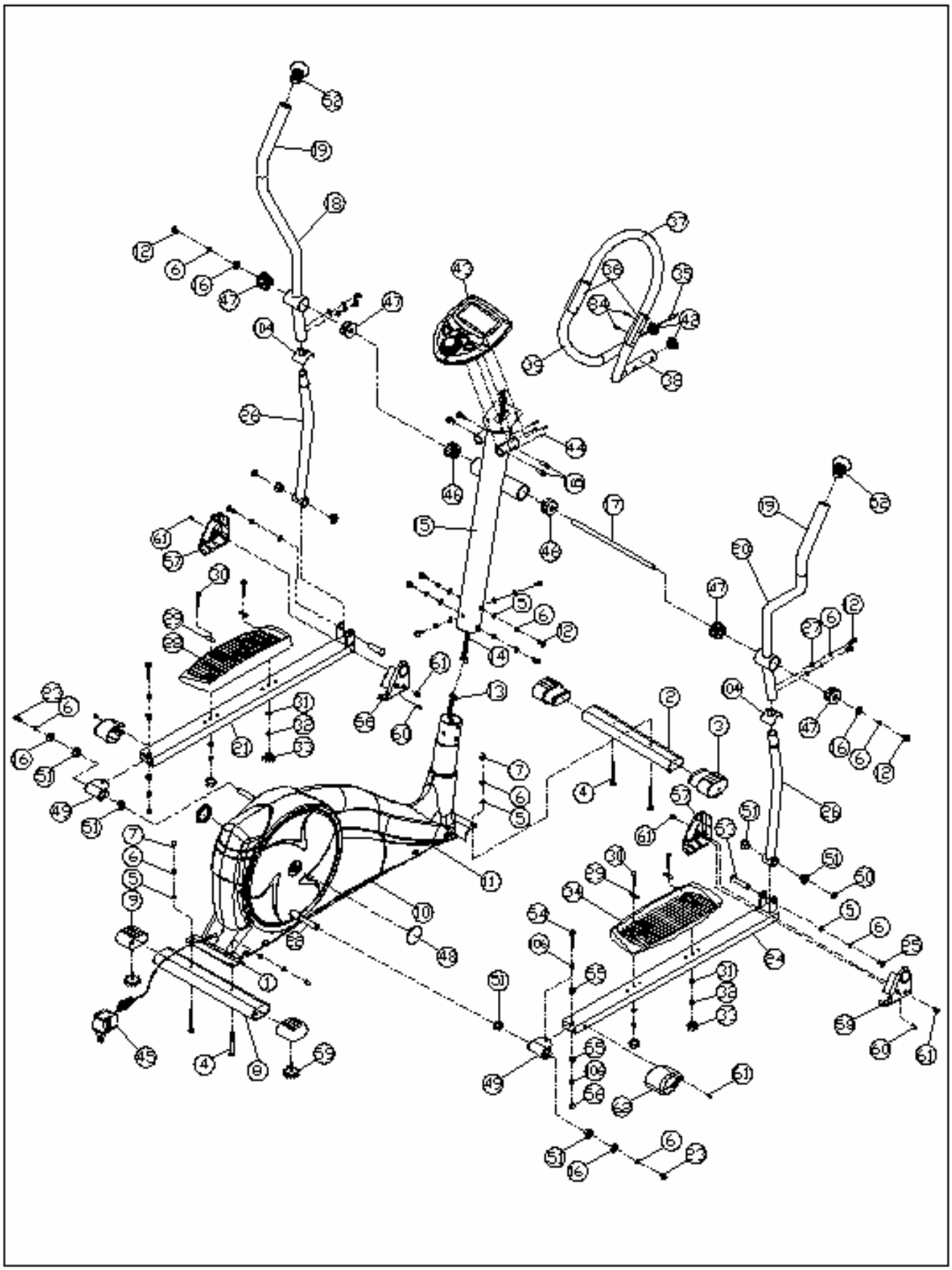
- Consult your physician before starting with any exercise programme to receive advice on the optimal training.
- Warning: incorrect/ excessive training can cause health injuries. Stop using the home exerciser when feeling uncomfortable.
- Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment 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 treadmill.

Part list

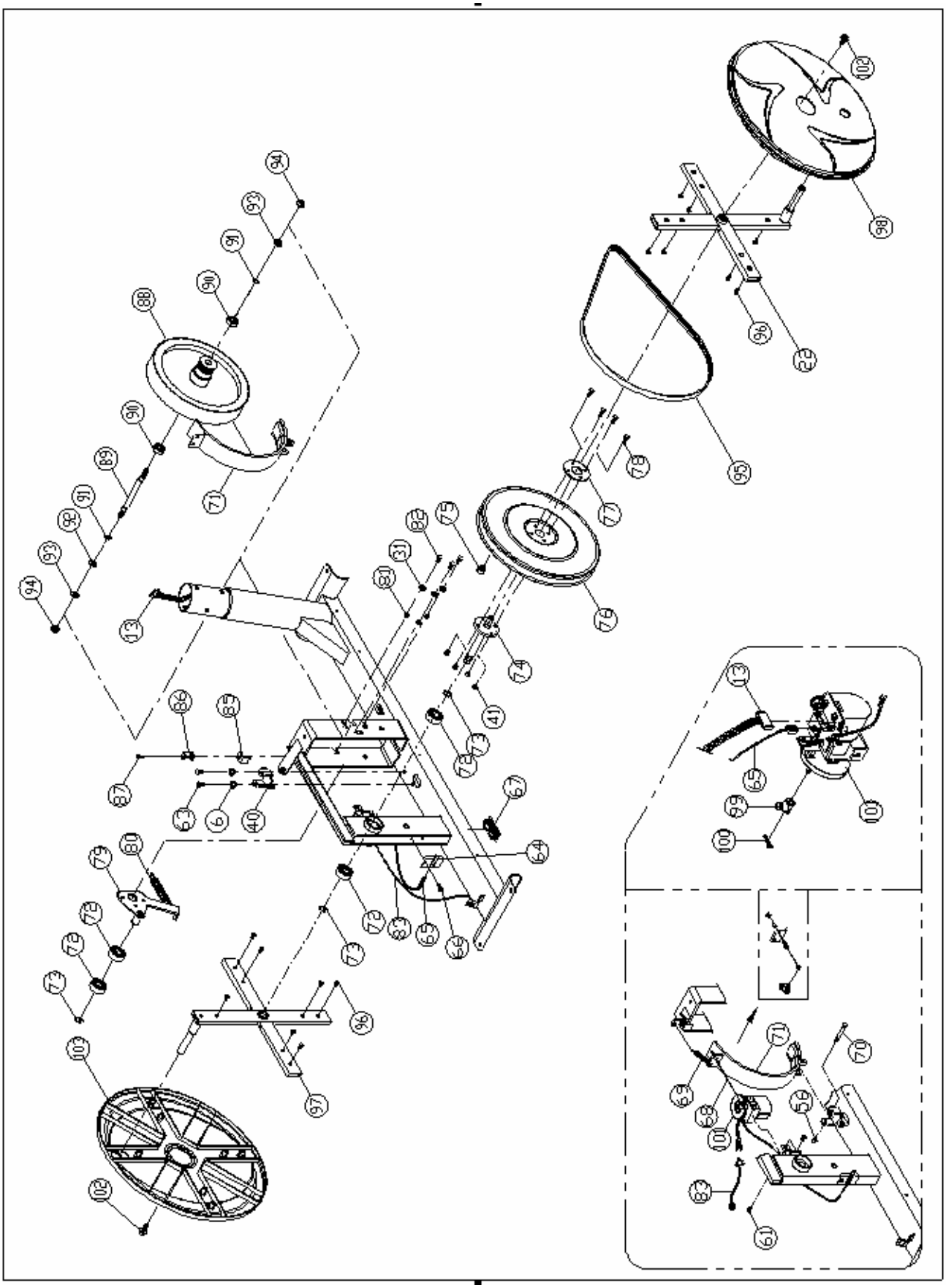
NO.	DESCRIPTION	Q'TY	NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	BASE FRAME	1	54	ALLEN HEAD BOLT M8 * 53mm	2
2	FRONT STABILIZER	1	55	PLASTIC PAD	4
3	FRONT FOOT COVER (L&R)	2	56	M8 NYLOCK NUT	3
4	M8*52mm CARRIAGE BOLT	4	57	PEDAL FORNT COVER(L)	2
5	M8 WASHER (t=1.2)	12	58	PEDAL FORNT COVER(R)	2
6	M8 SPRING WASHER	22	59	ROUND SCREW FOR ADJHEIGH	2
7	M8 CAP NUT	4	60	M4*16mm SCREW	2
8	REAR STABILIZER	1	61	M5*12mm SCREW	8
9	REAR FOOT COVER	2	62	PEDAL REAR COVER	2
10	CHAIN COVER (L&R)	2	63	M8*15MM HEX HEAD BOLT	2
11	FRONT CHAIN COVER (L&R)	2	64	SENSOR BRACKET	1
12	M8*15mm ALLEN HEAD SCREW	12	65	SENSOR	1
13	COMPUTER LOWER CABLE	1	66	#6-32 12mm SCREW	1
14	COMPUTER UPPER CABLE	1	67	END CAP	1
15	HANDLEBAR POST	1	68	WIRE ROD	1
16	WASHER M8 OD 28mm	4	69	SMALL SPRING	1
17	AXLE SUPPORT	1	70	M8*52MM HEX HEAD BOLT	1
18	HANDLE BAR (L)	1	71	MAGNETIC HOLDER	1
19	HANDLEBAR FOAM GRIPS	2	72	BEARING <6203ZZ>	4
20	HANDLE BAR (R)	1	73	CLIP C17 <ID 15.7mm>	3
21	PEDAL TUBE WELDMENT (L)	1	74	AXLE FOR PULLEY	1
22	CROSS FRAME (R)	1	75	MAGNET	1
23	M8*20mm HEX HEAD BOLT	2	76	PULLEY	1
24	PEDAL TUBE WELDMENT (R)	2	77	SAFE BRACKET	1
25	M8*25mm HEX HEAD BOLT	2	78	M6*18mm SCREW	4
26	SWIVL TUBE	2	79	SPACER SLEEVE	1
27	M8 WASHER CURVE (t=1.2)	4	80	LARGE SPRING	1
28	PEDAL (L)	1	81	SPACER SLEEVE	3
29	WASHER FOR PEDAL	4	82	M6*14mm HEX HEAD SCREW	3
30	M6*55mm CARRIAGE BOLT	4	83	POWER CABLE	1
31	M6 WASHER (t=1.2)	7	84	M3*15mm SCREW	4
32	M6 SPRING WASHER	4	85	BRACKET	1
33	KNOB DAWL	4	86	SPRING BRACKET	1
34	PEDAL (R)	1	87	M6*10mm SCREW	1
35	HAND PULSE UNIT	1	88	FLYWHEEL	1
36	HAND PULSE	2	89	FLYWHEEL AXLE	1
37	SMALL HANDLEBAR FOAM GRIP (UPPER)	1	90	BEARING <6001ZZ>	2
38	SMALL HANDLEBAR	1	91	CLIP C12<ID11.1mm>	2
39	SMALL HANDLEBAR FOAM GRIP (LOWER)	2	92	M10 WASHER (t=1.0)	1
40	MAGNETIC HOLDER BRACKET	1	93	M10 WASHER (t=2.0)	2
41	M6 NYLOCK NUT	4	94	3/8" WH NUT	2
42	GRIPBAR END CAP	2	95	BELT	1
43	COMPUTER	1	96	SCREW M5 * 12 mm	14
44	M5*12mm SCREW	4	97	CROSS FRAME(L)	1
45	ADAPTOR	1	98	TURNING PEDAL (R)	1
46	PLUG AXLE SUPPORT (Φ48.4mm)	2	99	DRIVE WIRE ROD WHEEL	1
47	PLUG AXLE SUPPORT (Φ46mm)	4	100	PIN	1
48	G PLATE COVER	2	101	SERVO MOTOR	1
49	PEDAL FIX BKT	2	102	M8 * 25 mm SCREW	2
50	M16.5 WASHER CURVE (t=0.25)	2	103	TURNING PEDAL (L)	1
51	BUSHING	8	104	SAFE COVER	2
52	HANDLEBAR END CAP	2	105	M10*28mm SCREW	4
53	PEDAL TUBE WELDMENT SHAFT	2	106	TAPER WASHER (M8*∮11*T4.5)	4

Exploded Drawing



Assembly

Exploded diagram (2)
(ALL THE PARTS SHOWN HERE HAVE BEEN PRE-ASSEMBLED AT THE FACTORY.)

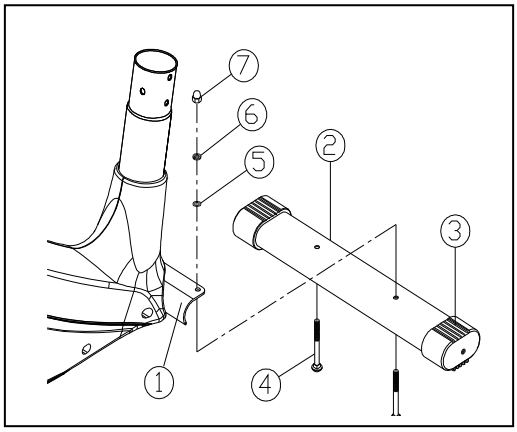


STEP 1

Installation of the Front Stabilizer (2) to the Base (1) .

Using :

2 - M8 x 52mm Carriage Bolt (4)
2 - M8 Washer (5)
2 - M8 Spring Washer (6)
2 – M8 Cap Nut (7)

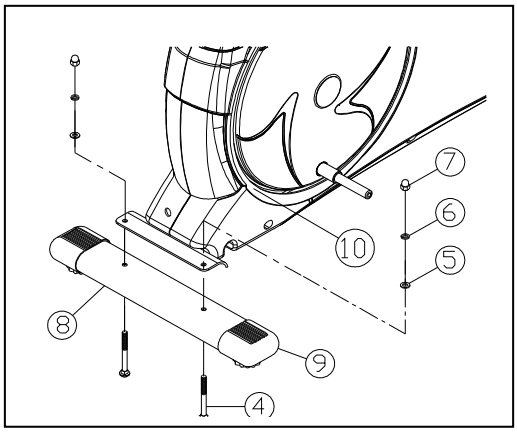


STEP 2

Installation of the Rear Stabilizer (8) to the Base (1) .

Using :

2 - M8 x 52mm Carriage Bolt (4)
2 - M8 Washer (5)
2 - M8 Spring Washer (6)
2 - M8 Cap Nut (7)



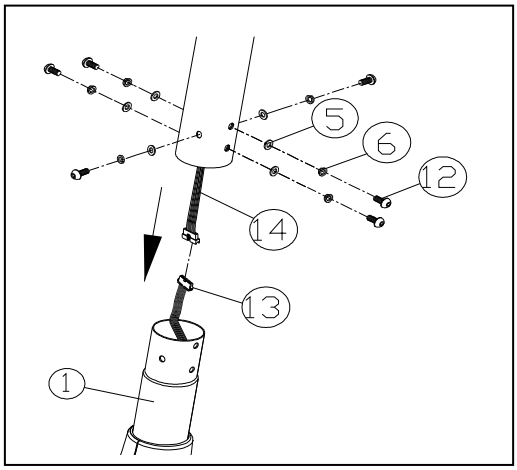
STEP 3

Connecting the Computer (13+14) and installation of Handle Bar Post (15).

Connect the two ends of the Computer Upper Cable (14) and Lower Cable (13). A click can be felt when pushing the two parts together. Insert the Handlebar Post (15) into the base.

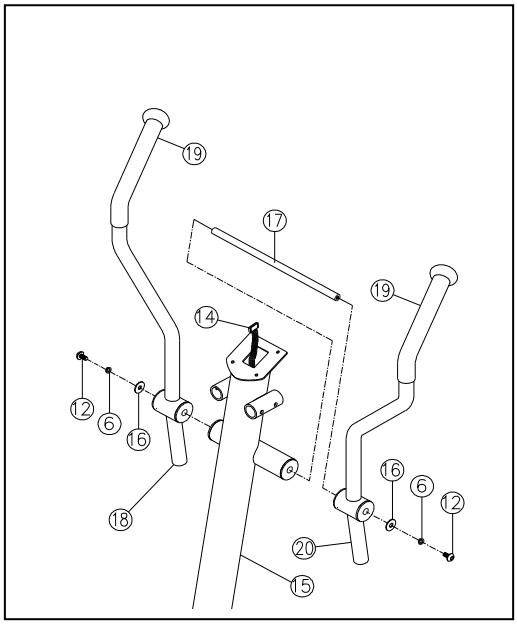
Using :

6 - M8 x 15mm Allen Head Screw (12)
6 - M8 Spring Washer (6)
6 - M8 Washer (5)



Step 4

Installation of the Right (20) and Left Handlebar (18) on the
Handlebar Post (15) with Axle Support (17).



1. Push the Axle Support (17) centrally into the tube welded crosswise to the Handlebar Post (15)
2. Push on the Right Handlebar (20) from the right hand side and the Left Handlebar (18) from the left hand side.

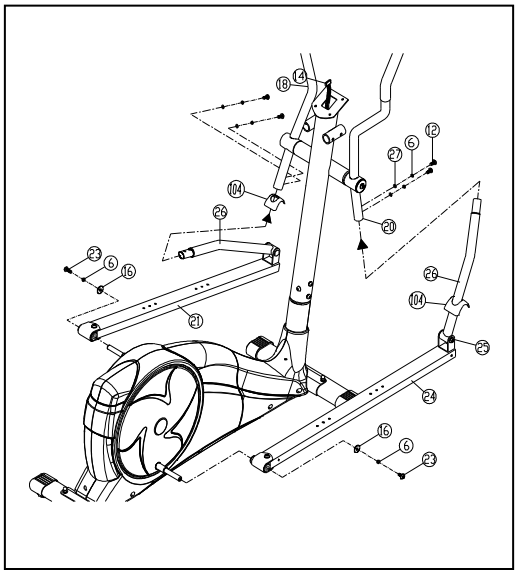
(Note: After Installation, the handlebar must be aligned in such a manner that the upper end are inclined outwards from Handlebar Post (15).)

3. Push 1 – M8 Spring Washer (6) and 1 – M8 Washer (16) onto to each M8 x15mm Allen Head Screw (12), screw the screws (12) into the threaded holes at both ends of the Axle Support (17) and tighten firmly.

(Note: The handlebar are heavier at the top than at the bottom.
Twist the handlebar downwards until further installation is conducted.)

Step 5

Installation of the right and left pedal tube (21 +24) with swivel tube (26) on the left and right handlebar (18 +20) and cross frames (22) firmly.



1. Push the end of the right pedal tube (24) onto the cross frame (22) and tighten it with 2 – M8 x 20mm Hex Head Bolt (23), 2 – M8 Spring Washer (6) and 2 – M8 Washer (16) at the cross frame (22) firmly.

2. Push the swivel tube (26) into the right handle bar (20) and tighten it with 2- M8 x 15 Allen Head Screw (12), 2- M8 Spring Washer (6) and M8 Cover Washer (27) firmly.

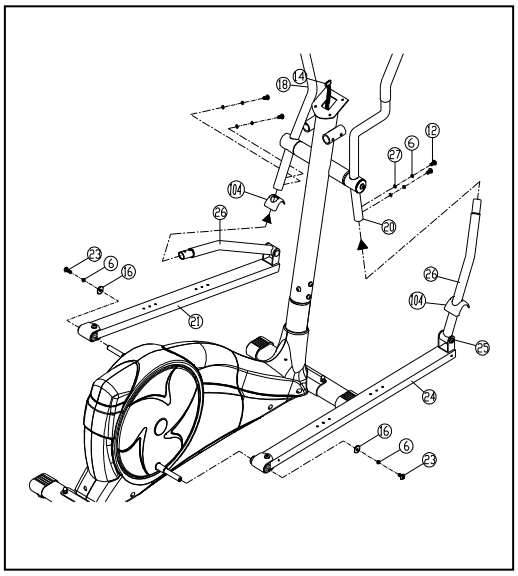
3. Install the left pedal tube (21) with all additionally required
parts on the left hand side of the machine as described in 1. + 2.

Step 6

Installation of the front and rear pedal cover (58, 57 +62) on the pedal tubes (21 +24).

1. Push the rear pedal tube cover (62) onto the connection point of cross frame (22 + 97) and pedal tube (21 + 24) and fasten it with M5 x 12mm screw (61).

2. Put each one of left and right pedal front cover (57 + 58) onto one connection point of swivel tube (26) and pedal tubes (21 +24) together and fasten them with M5 x12mm screw (61) and M4 x 16mm (60).



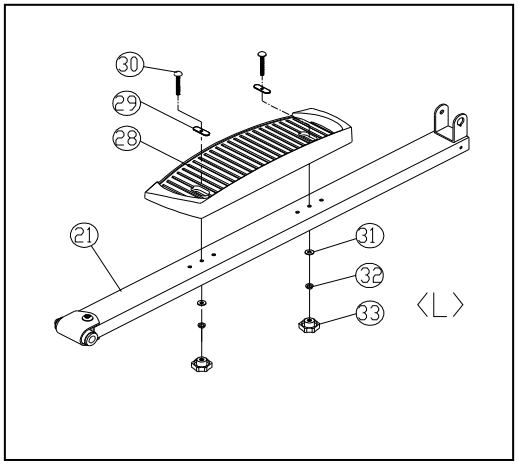
Step 7

Installation of the left pedal (28) on left pedal tube (21).

Using:

2 – M6 x 55mm Carriage Bolt (30)
2 – Pedal Washer (29)
2 – M6 Washer (31)
2 – M6 Spring Washer (32)
2 – Knob Dawn (33)

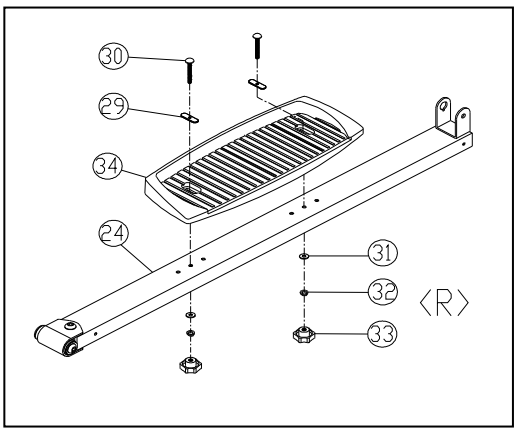
(Note: The position adjusted in this way should always be equal at both sides. The position can be changed as desired at all times.)



Step 8
Installation of the Right Pedal (34) on Right Pedal Tube (24).

Using:

2 – M6 x 55mm carriage bolt (30)
2 – Pedal washer (29)
2 – M6 Washer (31)
2 – M6 Spring Washer (32)
2 – Knob Dawn (33)



(Note: The position adjusted in this way should always be equal at both sides.
The position can be changed as desired at all times.)

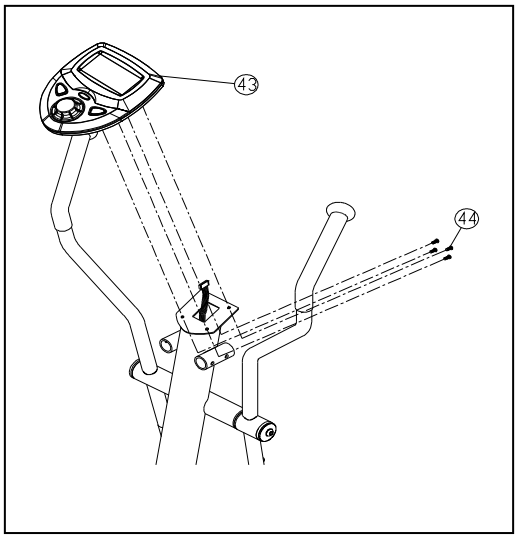
Step 9

Installation of the computer (43) on the handlebar Post (15) .

Attach the end of Computer Upper Cable (14) to the Computer (43). A click can be felt when the Cable is attached.

Using:

4 – M5 x 12mm Screw (44).



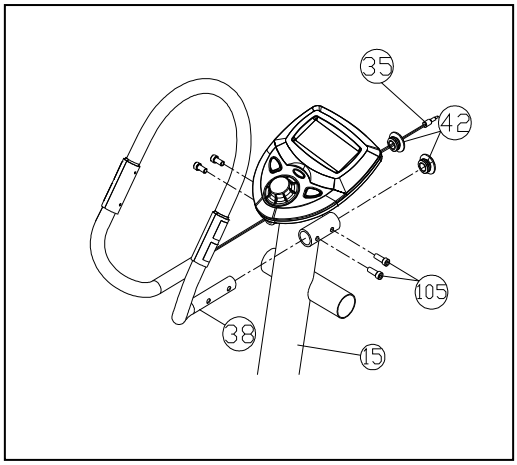
Step 10

Installation of the Fix Handlebar (38) on handlebar post (15).

Using:

4 – M10 x 28 mm Screw (105).

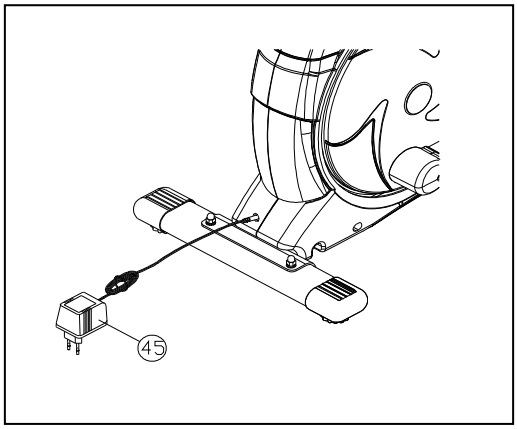
Note: 1. The Fix Handlebar must be aligned .
2. When inserting the 2 screws take care not to catch or trap the wire (35)



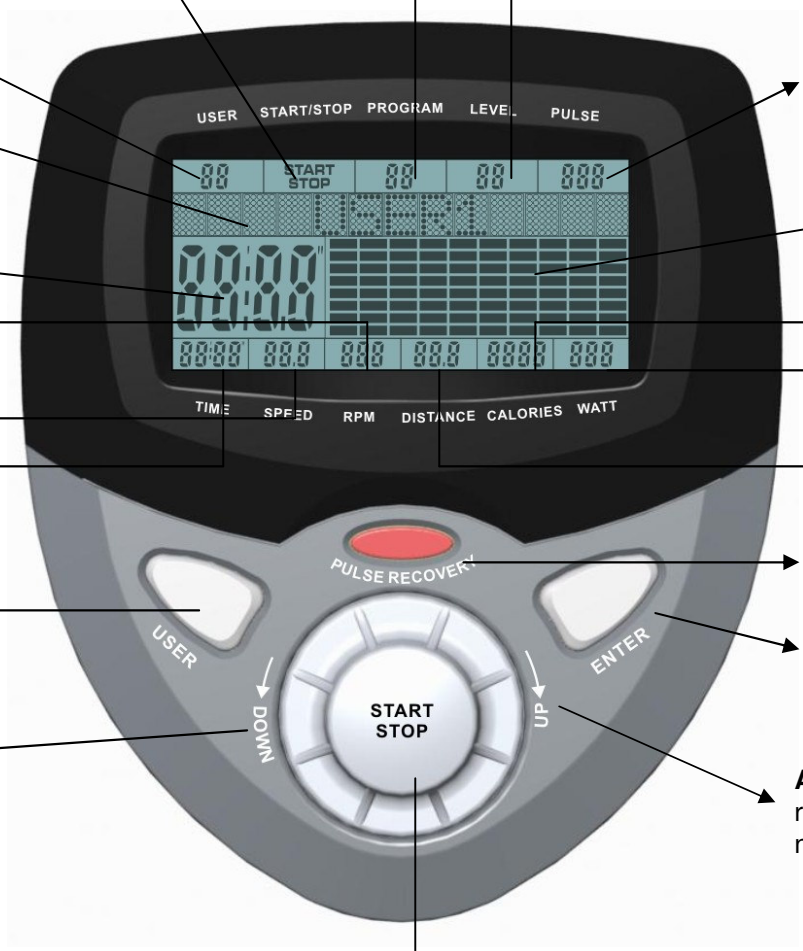
Step 11

Attach the power.

Plug the Adaptor (45) into the rear of the bike and into the
main power, the console will beep when connected and the power is turned on.



Computer Instruction



Start or Stop status

Display for active Program

User no. 1~4

Level – display for active resistance level (1~16)

Display active function

Current Heart Rate (BPM)

Display current function value

Display for active profile & resistance

Rotation/ Minute (U/min)

Energy consumption (cal.)

Watt

GESCHWINDIGKEIT (Km/h.)

STRECKE (Km)

ZEIT (min; sec.)

USER – to store user personal data

Recovery - to get fitness note

EINGABE- to enter training parameters

AB - to adjust data and resistance by turning the nut to left

AUF - to adjust data and resistance by turning the nut to right

Start/ **Stop** - to start or pause training by pressing the nut

PROGRAM INTRODUCTION:

Manual Program: Manual

PROGRAM 1 is a manual program. Press “ENTER” key to select TIME, DISTANCE, and CAL. Then, turn the nut to adjust the values. The default level of loading is 6. After pressing “START/STOP” key to exercise, please also apply the heart rate detector appropriately. Users may exercise in any desire level (by turning the nut during the workout) with a period of time or a certain distance.

Preset Programs: Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals

PROGRAM 2 to PROGRAM 7 is the preset program. Press “ENTER” key to select TIME, DISTANCE, and CAL. Then, turn the nut to adjust the values. Users may exercise with different level of loading in different intervals as the profiles show. After pressing “START/STOP” key to exercise, please also apply the heart rate detector appropriately. Users may also exercise in any desire level (by turning the nut during the workout) with a period of time or a certain distance.

User Profile programs: User Setting Profile

Program 8 is the user-setting program. Users are free to edit the values in the order of TIME, DISTANCE, CAL, and the level of loading in 10 intervals. The values and profiles will be stored in the memory after setup. Users may also change the ongoing loading in each interval by turning the nut, and they will not change the level of loading stored in the memory.

Speed Independent Program: Watt Control

Program 9 is a Speed Independent Program. Press “ENTER” key to select the values of TIME, DISTANCE, and WATT. Then, turn the nut to adjust the values. After pressing “START/STOP” key to exercise, please also apply the heart rate detector appropriately. During the exercise, the level of loading is not adjustable. In this program, computer will adjust the level of loading according to the value of WATT setup. For example, the level of loading may increase while the speed is too slow. Also, the level of loading may decrease while the speed is too fast. As a result, the calculated value of WATT will close to the value of WATT setup by users.

Heart Rate Control Programs: 60% H.R.C. (Heart Rate Control Program), 75% and 85% H.R.C.

Program 10 to Program 12 is the Heart Rate Control Programs. In Program 10 to Program 12, press “Enter” key to select TIME, DISTANCE, Cal & AGE, and TARGET H.R. Then, turn the nut to adjust the values. Users may exercise in a period of time or a certain distance with 60% Max Heart Rate in Program10, 75% Max Heart Rate in Program 11, and 85% Max Heart Rate in Program 12. After pressing “START/STOP” key to exercise, please also apply the heart rate detector appropriately. Or you can choose Target H.R. working program under these 3 main programs, users may setup a target heart rate to exercise in a period of time or a certain distance. In these programs, the computer will adjust the level of loading according to the heart rate detected. For example, the level of loading may increase while the heart rate detected is lower than TARGET H.R. Also, the level of loading may decrease while the heart rate detected is higher than TARGET H.R.

As a result, the user’s heart rate will be adjusted to close the TARGET H.R. in the range of TARGET H.R. –5 and TARGET H.R. +5.

Body Fat Program: Body Fat Measurement

Program 13 is a special program designed to calculate users’ body fat ratio and to design a specific loading profile for users. With 9 different body types, the computer can generate 9 different profiles for each. Press “ENTER” key to select GENDER, HEIGHT, WEIGHT, and AGE. Then, turn the nut to adjust the values. After pressing “START/STOP” key to calculate body fat, please also apply the heart rate detector appropriately. If the detector cannot pick up any signals, an error message “E3” will show up in the profile display. If it happens, press “START/STOP” key to calculate again. Then, the calculation values of FAT%, BMR, BMI, BODY TYPE, and a designed profile will show up shortly. Press “START/STOP” key to exercise. The profile shown in the display is specially designed for your body type.

Fitness Test: Press the Pulse Recovery Button

The fitness note is for personal orientation and compares the pulse rate before and after training. You will notice that your fitness will improve when exercising regularly.

1. Press the pulse recovery button directly after a training session.
2. Hold the hand on pulse connections or leave the chest transmitter attached.
3. Time will count down from 60 to 0 seconds.
4. Your personal fitness note appears (F1.0 – F6.0) on the display.

F1.0 = Excellent F2.0 = Good F3.0 = Fair F4.0 = below average F5.0 = No Good F6.0 = Poor

BUTTONS & POWER INTRODUCTION

Power This model has been supplied with a power adapter. The specification for the adapter is 6V/1A.

Auto on Press any button or begin pedaling to automatically turn on the computer. If any part of the display malfunctions check the power adaptor and all connections.

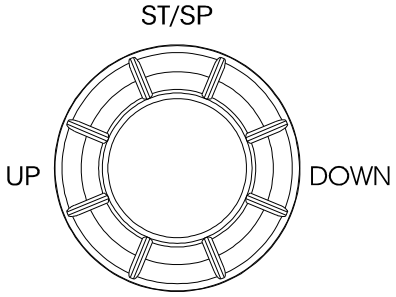
Auto off Without peddling the equipment after 4 minutes 16 seconds, the monitor will turn off automatically.

PULSE RECOVERY Press this button to enter the fitness test. The ranking of the test resolute is from F1.0 to F6.0.

USER Press this button to the personal data input.

ENTER

1. During the program choosing function, press this button to confirm the program you would like to do the exercise.
2. During the setting mode, Press this button to confirm the value you would like to set up.
3. During the start mode, press this button to chose the time, speed, distance, calorie, RPM, watt or pulse to display on the bigger digital number.
4. In the body fat measurement program, press this button to read the next result after body



Turn the " MODUS" button to select the program form Manual, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, User Setting Profile, Watt Control, 60% H.R.C. (Heart Rate Control Program), 75% H.R.C., 85% H.R.C., Body fat test to User Data.

Turn the " MODUS" button to increase or decrease the setting value of Time, Distance, Calories, height, weight, age, sex, and pulse.

During the start mode, Press this button to increase or decrease the resistance level.

Press the " MODUS" button to start or stop exercise or begin to measure the body fat.

RESET Press the START/STOP button for 2 seconds to set all displayed values back to zero.

OPERATION INSTRUCTION:

Plug in the power

Plug in the adaptor to the equipment. The monitor will produce a beep sound and turn on the monitor.

Determine the User (Only Can Process in the STOP Mode.)

Press the User button to the USER DATA, only can use on the stop mode.
Press the Enter to the USER SELECT
Turn the " MODUS" button to select the User from U1 to U4
Press the Enter to decide the User

Turn the " MODUS" button to set up your height, and then press the Enter to confirm your setting value.
Turn the " MODUS" button to set up your weight, and then press the Enter to confirm your setting value.
Turn the " MODUS" button to set up your age, and then press the Enter to confirm your setting value.
Turn the " MODUS" button to set up your sex, and then press the Enter to confirm you are M (male) or F (female).
Finish the user data input.

Program select and setting value

C-1 Manual Program

Turn the " MODUS" button to select the Manual program.
Press the Enter Button to choose the manual program.
The Time display will flash, and then turn the " MODUS" button to set up the desired time to do the exercise. Press ENTER button to confirm your setting value.
The distance display will flash, and then turn the " MODUS" button to set up the desired distance value. Press ENTER button to confirm your setting value.
The Calories display will flash, and then turn the " MODUS" button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER button to confirm your setting value.
Press the start/stop MODUS to begin exercise.
Note: 1. Time and distance cannot set up at the same time in this program.
2. When you reach the target, the monitor will produce beep sound and then stop.
3. If you set up more than one target and you would like to reach next target, press start to exercise again.

C-2 Preset Program: Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals Program

1. Turn the " MODUS" button to select one of the above programs.
2. Press the Enter Button to enter this program.
3. The Time display will flash, and then turn the " MODUS" button to set up the desired time to do the exercise. Press ENTER button to confirm your setting value.
4. The distance display will flash, and then turn the " MODUS" button to set up the desired distance value. Press ENTER button to confirm your setting value.
5. The Calories display will flash, and then turn the " MODUS" button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER button to confirm your setting value.
6. Press the start/stop MODUS to begin exercise.

Note: 1. Time and distance cannot set up at the same time in this program.
2. When you reach the target, the monitor will produce beep sound and then stop.
3. If you set up more than one target and you would like to reach next target, press start to exercise again
.

C-3 User Setting Profile

1. Turn the " MODUS" button to USER PROFILE.
2. Press the Enter Button to enter this program.
3. The Time display will flash, and then turn the " MODUS" button to set up the desired time to do the exercise. Press ENTER button to confirm your setting value.
4. The distance display will flash, and then turn the " MODUS" button to set up the desired distance value. Press ENTER button to confirm your setting value.
5. The Calories display will flash, and then turn the " MODUS" button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER button to confirm your setting value.
6. The column 1 will flash, and then turn the " MODUS" button to create your personal exercise profile.
7. Press the Enter button to confirm your first column of your exercise profile.
8. The column 2 will flash, and then turn the " MODUS" button to create your personal exercise profile.
9. Press the Enter button to confirm your second column of your exercise profile.
10. Follow the above descriptions to finish your personal exercise profile.
11. Press the START/ST0P to begin exercise.
Note: Your personal exercise profile will be stored in the memory of the monitor.

Note: 1. Time and distance cannot set up at the same time in this program.
2. When you reach the target, the monitor will beep and will stop then.
3. If you set up more than one target and you would like to reach next target, press start to exercise again.

C-4 Watt Control Program.

Turn the " MODUS" button to select the watt control program.
Press the Enter Button to choose the manual program.
The Time display will flash, and then turn the " MODUS" button to set up the desired time to do the exercise. Press ENTER button to confirm your setting value.
The distance display will flash, and then turn the " MODUS" button to set up the desired distance value. Press ENTER button to confirm your setting value.
The Calories display will flash, and then turn the " MODUS" button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER button to confirm your setting value.
The watt display will flash, and then turn the " MODUS" button to set up the watt to do the exercise. Press ENTER button to confirm your setting value.

Press the start/stop MODUS to begin exercise.
NOTE: WATT = TORQUE (KGM) * RPM *1.03. In this program, the WATT value will keep constant value. It means that if you peddle quickly, the load will decrease and if you peddle slowly, the load will increase. Always try to keep you in the same watt value.
Note: 1. Time and distance cannot set up at the same time in this program.
2. When you reach the target, the monitor will beep and will stop then.
3. If you set up more than one target and you would like to reach next target, press start to exercise again.

C-5 HEART RATE CONTROL PROGRAM: 60% H.R.C., 75%H.R.C., and 85% H.R.C.

1. Turn the " MODUS" button to select one of the heart rate control program,
2. Press the Enter Button to confirm your choice.
3. The Time display will flash, and then turn the " MODUS" button to set up the desired time to do the exercise. Press Enter button to confirm your setting value.
4. The distance display will flash, and then turn the " MODUS" button to set up the desired distance value. Press ENTER button to confirm you setting value.
5. The Calories display will flash, and then turn the " MODUS" button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER button to confirm your setting value.
6. The Age display will flash, and then turn the " MODUS" button to set up your age. Press ENTER button to confirm your setting value.
7. The Target H.R. (Target Heart rate) display will flash. Please check this number is suitable for you. If you do not want to use this value for your target, you can turn the " MODUS" button to set up the desired target heart rate you would like to keep during your exercise.
8. Press the start/stop MODUS to begin exercise.
   Note: 1. Time and distance cannot set up at the same time in this program.
   2. When you reach the target, the monitor will produce beep sound and then stop.
   3. If you set up more than one target and you would like to reach next target, press start to exercise again.

C-6 Body fat measurement

1. Turn the " MODUS" button to select BODY FAT TEST program,
2. Press the Enter Button to confirm your choice.
3. The HEIGHT display will flash, and then turn the " MODUS" button to set up your height. Press ENTER button to confirm your setting value.
4. The weight display will flash, and then turn the " MODUS" button to set up your height. Press ENTER button to confirm your setting value.
5. The AGE display will flash, and then turn the " MODUS" button to set up your sex. Press ENTER button to confirm your setting value.
6. The gender display will flash, and then turn the " MODUS" button to set up your gender. Press ENTER button to confirm your setting value.
7. Press START/STOP button to begin body fat measurement.

8. After finished your measurement, press the ENTER button to check your test results.
9. To quit this program, turn the MODUS" button to select your desired program.

NOTE: The personal data will recall from USER SETTING DATE. If the data is correct, just simply press the ENTER button to confirm the values. In this program, your personal data will not store in our memory. If you need to change your personal data, please press the USER button to change your personal

Things You Should Know Before Exercising

A. The values calculated or measured by the computer are for exercise purpose only, **not for medical purpose**.

B. The Variables May Need To Change In The Programs:

Programs	Variables
P1 ~ P7	TIME, DISTANCE, KCAL
P8	TIME, DISTANCE, KCAL, 10 Intervals
P9	TIME, DISTANCE, KCAL, WATT.
P10 ~ P12	TIME, DISTANCE, KCAL, AGE,TARGET H.R.
P13	HEIGHT, WEIGHT, AGE, SEX,

The Distance value could be change under Time = 0.

The pre-set data will begin to count down after you start pedalling. Once a pre-set has been reached the computer will beep and end the training program.

C. Body Types:

There are 5 body types divided according to the FAT% calculated. Type 1 is from 5% to 14%. Type 2 is from 15% to 24%. Type 3 is from 25% to 29%. Type 4 is from 30% to 39%. Type 5 is from 40% to 50%.

BMR: Basal Metabolic Rate (metabolism) is the energy (measured in calories) expended by the body at rest to maintain normal bodily function.

BMI: BMI means Body Mass Index, which is used for body shape adjustment.
FAT WEIGHT: The total body fat in our body measured by Kilogram.

Please consult your physician to find your maximum and minimum heart rate.

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.

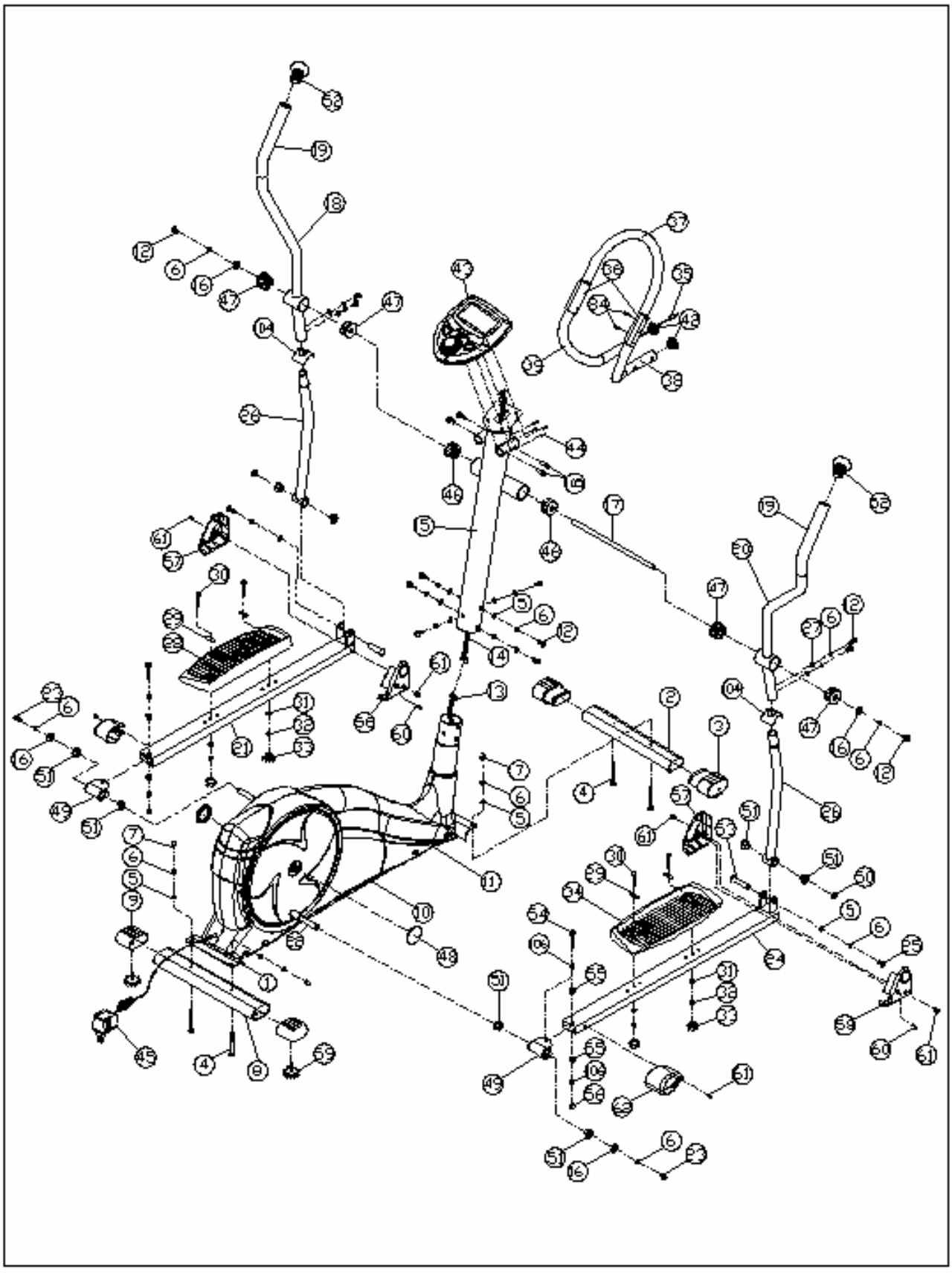
ENERGETICS gewährt auf Material- und Verarbeitungsfehler eine Garantie von 3 Jahren. Von der Garantie ausgeschlossen sind sowohl Schäden, die durch unsachgemässe Anwendung des Produktes entstehen als auch auf Verschleissteile. Auf elektronische Komponenten wird eine Garantie von einem Jahr offeriert. 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.

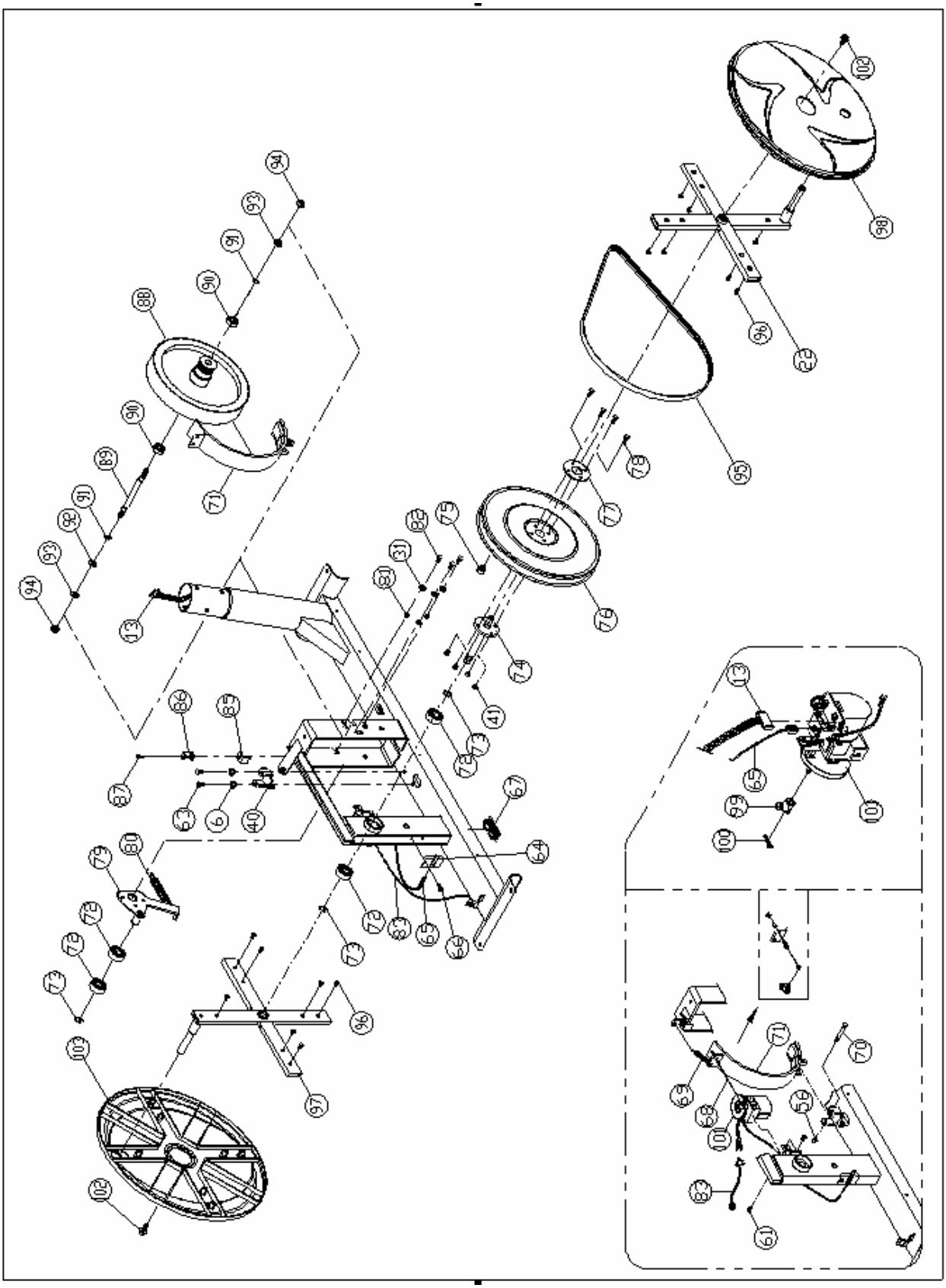
Explosionszeichnung



Ersatzteilliste

Nr.	Beschreibung	Q'TY
1	Rahmen	1
2	Vordere Querstütze	1
3	Transportrollen(L&R)	2
4	M8*52mm Schraube	4
5	M8 Beilagscheibe (t=1.2)	12
6	M8 Sicherungsring	22
7	M8 Hutmutter	4
8	Hintere Querstütze	1
9	Hintere Abdeckung für Querstütze	2
10	Hintere Gehäuseabdeckung(L&R)	2
11	Vordere Gehäuseabdeckung (L&R)	2
12	M8*15mm Sechskantschraube	12
13	Unteres Computerkabel	1
14	Oberes Computerkabel	1
15	Lenkerstütze	1
16	Beilagscheibe M8 OD 28mm	4
17	Achse für Handgriffe	1
18	Handgriff (L)	1
19	Handgriffüberzug	2
20	Handgriff (R)	1
21	Fußstütze (L)	1
22	Kreuzgestänge (R)	1
23	M8*20mm Sechskantschraube	2
24	Fußstütze (R)	2
25	M8*25mm Sechskantschraube	2
26	Unterer Handgriff	2
27	M8 Beilagscheibe(t=1.2)	4
28	Pedal (L)	1
29	Beilagscheibe für Pedal	4
30	M6*55mm Schraube	4
31	M6 Beilagscheibe (t=1.2)	7
32	M6 Sicherungsring	4
33	Verstellknopf für Pedal	4
34	Pedal (R)	1
35	Handpulseinheit	1
36	Handpuls	2
37	Schaumstoffüberzug für oberen Lenkergriff	1
38	Handgriff	1
39	Schaumstoffüberzug für unteren Lenkergriff	2
40	Befestigungsarm für Magnet	1
41	M6 Mutter	4
42	Endkappen für Lenkergriff	2
43	Computer	1
44	M5*12mm Schraube	4
45	Adapter	1
46	Plastikbuchse für bewegliche Arme (Φ48.4mm)	2
47	Plastikbuchse für bewegliche Arme (Φ46mm)	4
48	Abdeckplatte für Kreuzgestänge	2
49	Gelenkteil für Pedalstütze	2
50	M16.5 Beilagscheibe (t=0.25)	2
51	Buchse	8
52	Endkappe für Handgriff	2
53	Vordere Pedalachse	2
54	Sechskantschraube M8 * 53mm	2
55	Abdeckkappe	4
56	M8 Mutter	3
57	Vordere Plastikabdeckung für Pedal(L)	2
58	Vordere Plastikabdeckung für Pedal(R)	2
59	Höhenverstellkappe	2
60	M4*16mm Schraube	2
61	M5*12mm Schraube	8
62	Hintere Plastikabdeckung für Pedal	2
63	M8*15MM Schraube	2
64	Haltebügel für Sensor	1
65	Sensor	1
66	#6-32 12mm Schraube	1
67	Endkappe	1
68	Widerstandskabel	1
69	Kleine Feder	1
70	M8*52MM Schraube	1
71	Befestigungsarm für Magnet	1
72	Kugellager <6203ZZ>	4
73	Kappe C17 <ID 15.7mm>	3
74	Achse für Riemenscheibe	1
75	Magnet	1
76	Riemenscheibe	1
77	Sicherungsscheibe	1
78	M6*18mm Schraube	4
79	Abstandshülse	1
80	Große Feder	1
81	Abstandshülse	3
82	M6*14mm Schraube	3
83	Kabel für Motor	1
84	M3*15mm Schraube	4
85	Seilklemme	1
86	Feder für Seilklemme	1
87	M6*10mm Schraube	1
88	Schwungrad	1
89	Schwungrad Achse	1
90	Kugellager <6001ZZ>	2
91	Kappe C12<ID11.1mm>	2
92	M10 Beilagscheibe (t=1.0)	1
93	M10 Beilagscheibe (t=2.0)	2
94	3/8" Mutter	2
95	Keilriemen	1
96	Schraube M5 * 12 mm	14
97	Kreuzgestänge(L)	1
98	Disk (R)	1
99	Fixierung Widerstandskabel	1
100	Sicherungsstift	1
101	Servo-Motor	1
102	M8 * 25 mm Schraube	2
103	Disk (L)	1
104	Sicherungsabdeckung	2
105	M10*28mm Schraube	4
106	Abgeschrägte Beilagscheibe (M 8)	4

Explosionszeichung 2
(Alle diese Teile sind im Werk vormontiert worden.)

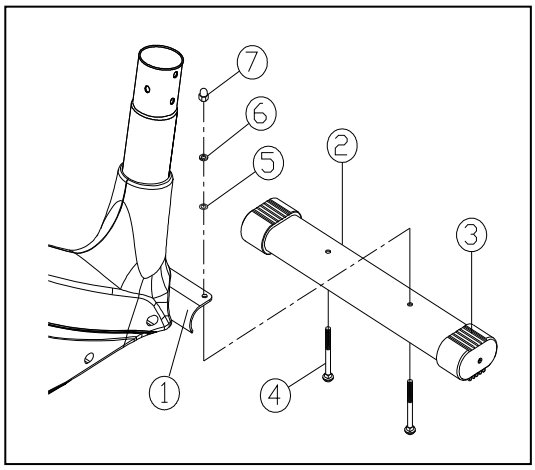


Schritt 1

Befestigen Sie die vorderen Querstütze (2) auf den Hauptrahmen (1).

Benützen Sie dabei folgende Teile:

2 - M8 x 52mm Schraube (4)
2 - M8 Beilagscheibe (5)
2 - M8 Sicherungsring (6)
2 - M8 Mutter (7)

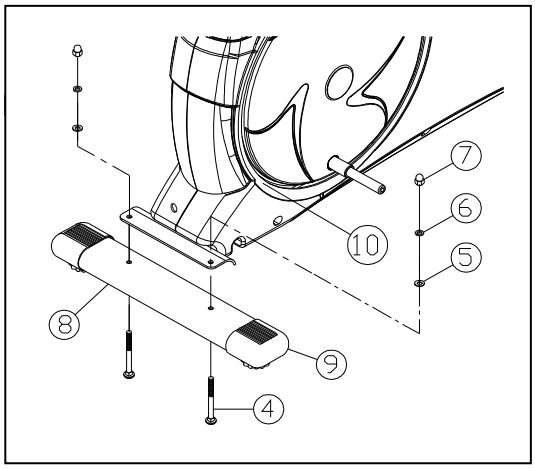


Schritt 2

Befestigen Sie die hintere Querstütze (8) auf dem (1).

Benützen Sie dabei folgende Teile:

2 - M8 x 52mm Schraube (4)
2 - M8 Beilagscheibe (5)
2 - M8 Sicherungsring (6)
2 –M8 Mutter (7)



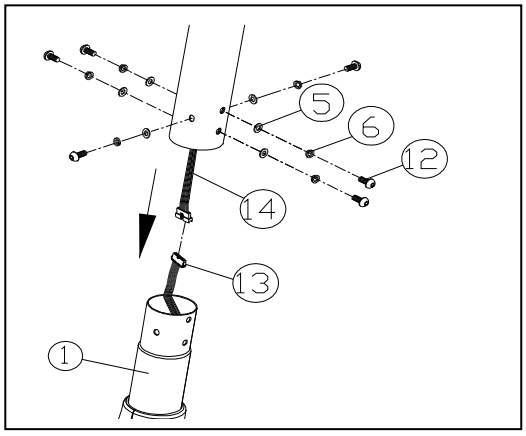
Schritt 3

Verbinden Sie die Computerkabel (13+14) miteinander und befestigen Sie die Lenkerstütze (15).

Verbinden Sie die 2 Kabelenden (14) und (13) miteinander. Stecken Sie die Lenkerstütze (15) in den Rahmen und ziehen Sie die Schrauben fest.

Benützen Sie dabei folgende Teile:

6 - M8 x 15mm Innbusschraube (12)
6 - M8 Sicherungsring (6)
6 - M8 Beilagscheibe (5)



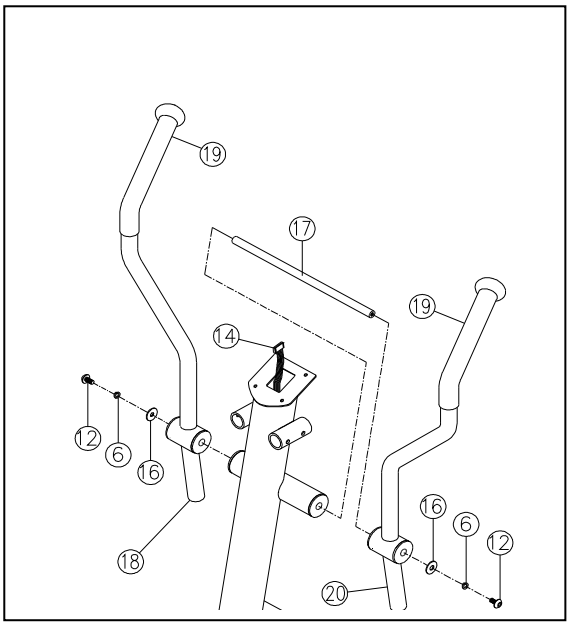
Schritt 4

Befestigen Sie nun den rechten (20) und linken (18) Handgriff auf der Lenkersäule (15)

Schieben Sie die Achse (17) in das dafür vorgesehene Loch oben auf der Lenkerstütze (15)

Schieben Sie den rechten Handgriff (20) auf die rechte Seite der Achse und den linken Handgriff (18) auf die linke Seite.

(Beachten Sie: Nach der Montage der Handgriffe, müssen die Handgriffe so ausgerichtet sein das die Handgriffenden nach vorne, außen stehen.



1. Befestigen Sie die Handgriffe mit den folgenden Schrauben:

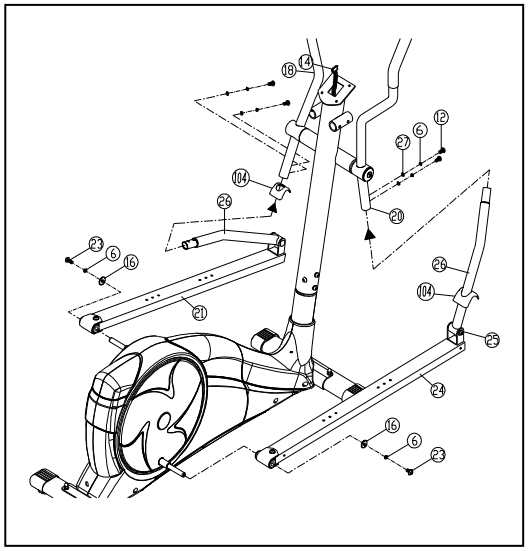
Nehmen Sie als erstes den Sicherungsring (6) und die Beilagscheibe (16) und stecken Sie diese auf linke Seite der Achse. Dann nehmen Sie die Inbusschraube M8 x15mm (12) und stecken sie durch den Sicherungsring (6) und die Beilagscheibe (16) in die Achse (17) und ziehen die Schraube an.

2. Dann nehmen Sie den Sicherungsring (6) und die Beilagscheibe (16) und stecken Sie diese auf die rechte Seite der Achse. Nehmen Sie nun die Inbusschraube M8 x15mm (12) und stecken sie durch den Sicherungsring (6) und die Beilagscheibe (16) in die Achse (17) und ziehen die Schraube fest.

(Beachten Sie: Die Handgriffe sind an der Oberseite schwerer, Sie müssen die Handgriffe für den Schritt 5 drehen.)

Schritt 5

Befestigung der linken und rechten Fußstütze. (21 +24) mit den unteren Handgriffstangen (26) auf den linken und rechten Handgriffen (18 +20) und Kreuzgestänge (22).



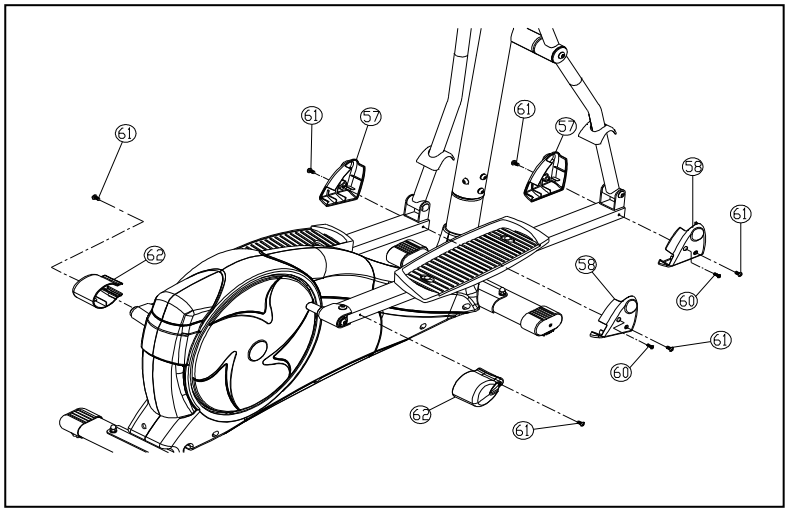
1. Stecken Sie das Ende der rechten Fußstütze (24) auf das Kreuzgestänge (22) und ziehen Sie es mit den Schrauben 2 – M8 x 20mm Sechskantschraube (23), 2 – M8 Sicherungsring (6) und 2 – M8 Beilagscheiben (16) auf dem Kreuzgestänge (22) fest.

2. Stecken Sie die untere Handgriffstange (26) in den rechten oberen Handgriff (20) und ziehen Sie es mit folgenden Schrauben 2- M8 x 15 Innensechskantschraube (12), 2- M8 Sicherungsring (6) und M8 Beilagscheibe (27) fest.

3. Bringen Sie die linke Fußstütze (21) mit allen erforderlichen Teilen auf die linken Seite des Crosstrainers an, wie in Punkt 1. + 2 beschrieben.

Schritt 6

Befestigung der vorderen und hinteren Pedalabdeckung (58, 57 +62) auf den Fußstützen (21 +24).

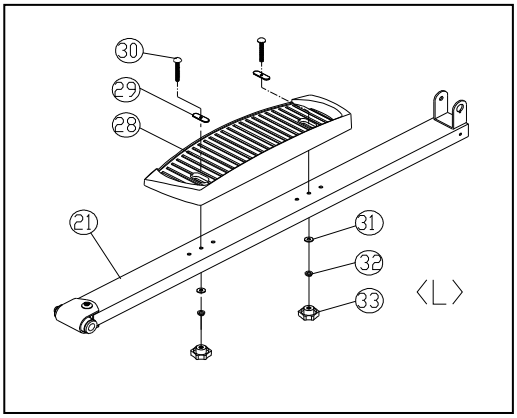


1. Stecken Sie die hintere Pedalabdeckung (62) auf den Anschlusspunkt des Kreuzgestänges (22 + 97) und den Fußstützen (21 + 24) und ziehen Sie es mit den Schrauben
   M5 x 12mm Schraube (61) fest.

2. Stecken Sie jeweils auf den linken und rechten Verbindungspunkt der vorderen unteren Handgriffe (26) und den Fußstützen (21 +24) eine Abdeckung (57+58) und ziehen Sie diese mit den Schrauben M5 x12mm (61) und M4 x 16mm (60) fest.

Schritt 7

Befestigung des linken Pedals (28) auf der linken Fußstütze (21).

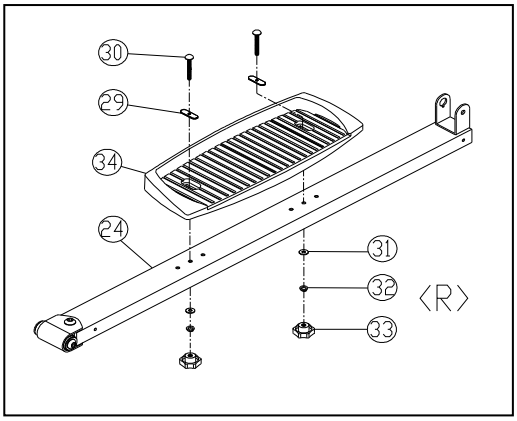


Benützen Sie dabei:

2 – M6 x 55mm Schraube (30)
2 – Beilagscheibe (29)
2 – M6 Beilagscheibe (31)
2 – M6 Beilagscheibe (32)
2 – Verstellknopf (33)

(Beachten Sie: Die Position der Pedale sollte auf beiden Seiten die gleiche sein. Die Pedale können jederzeit einfach verstellt werden.)

Schritt 8
Befestigung des rechten Pedals(34) auf der rechten Fußstütze (24).



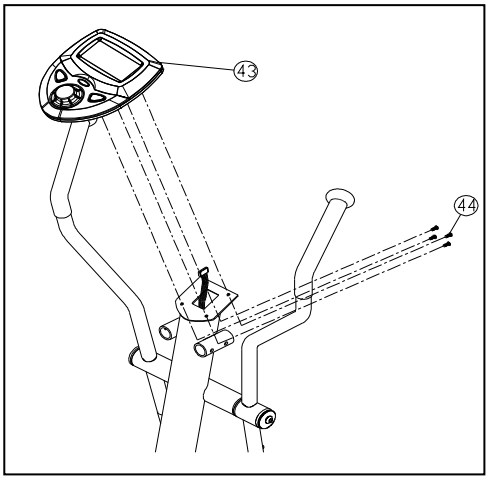
Benützen Sie dabei:

2 – M6 x 55mm Schraube (30)
2 – Beilagscheibe (29)
2 – M6 Beilagscheibe (31)
2 – M6 Beilagscheibe (32)
2 – Verstellknopf (33)

(Beachten Sie: Die Position der Pedale sollte auf beiden Seiten die gleiche sein. Die Pedale können jederzeit einfach verstellt werden.)

Schritt 9

Befestigung des Computers (43) auf der Lenkerstütze (15).



Stecken Sie das untere Computerkabel (14) am Computer (43) ein. Ein „Klick“ Geräusch ist zu hören, wenn das Kabel richtig steckt.

Benützen Sie dabei:

4 – M5 x 12mm Schraube (44).

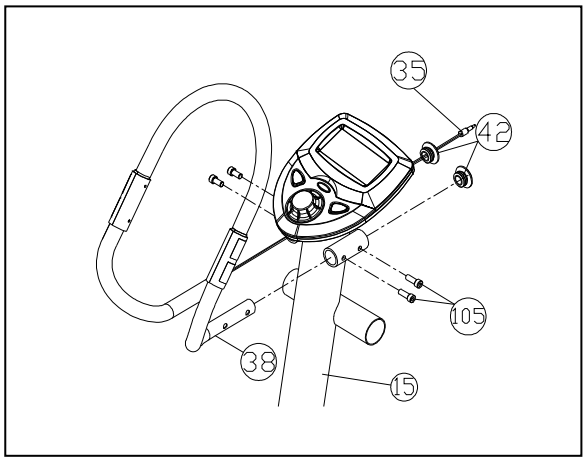
Schritt 10

Befestigung des fixen Lenkers (38) auf der Lenkerstütze (15).

Benützen Sie dabei:

4 – M10 x 28 mm Schraube (105).

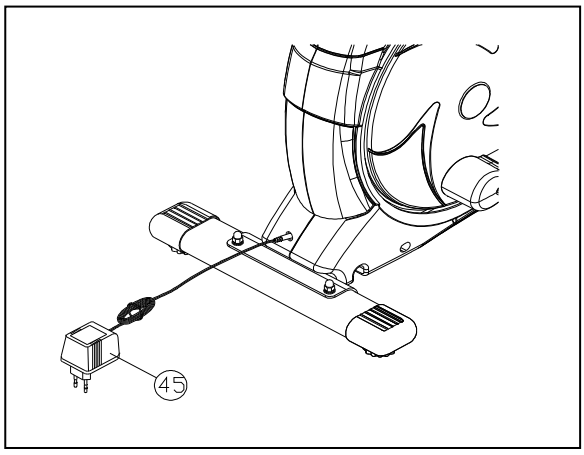
Beachten Sie: Der fixe Lenker muss mit den Bohrungen übereinstimmen. Wenn Sie die Schrauben (35) anziehen, passen Sie auf, dass Sie nicht das Kabel beschädigen.



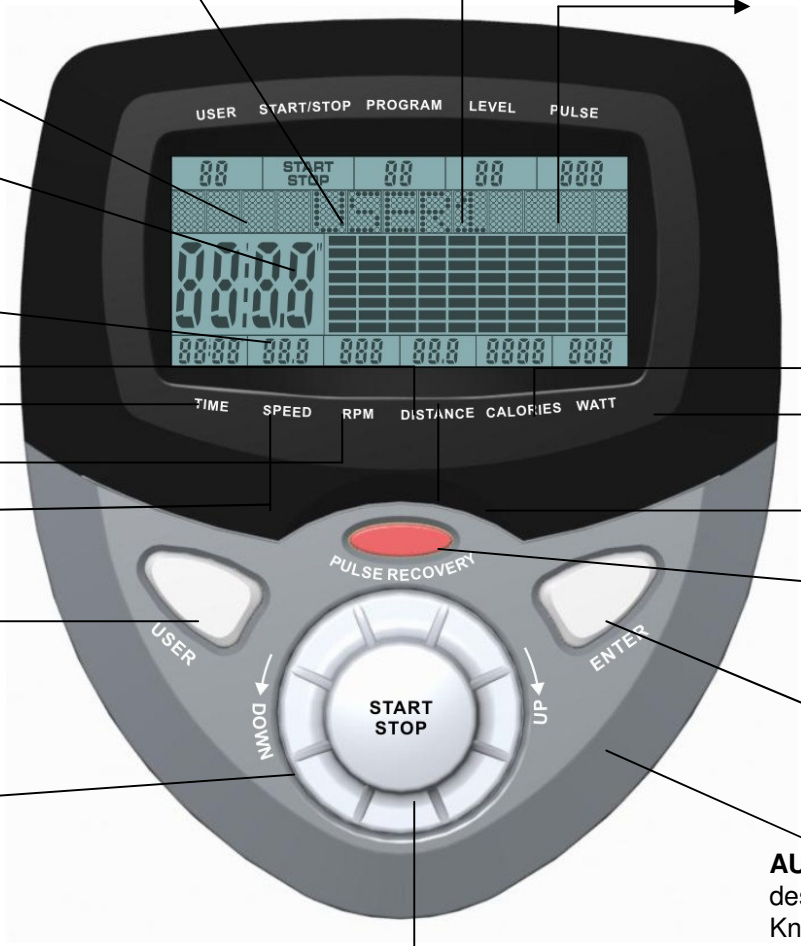
Schritt 11

Stecken Sie den Adapter ein.

Stecken Sie den Netzadapter (45) in den Netzspannungsstecker. Dieser befindet sich auf der hinteren unteren Seite des Crosstrainers. Wenn Sie das Kabel angesteckt haben ertönt ein „Beep“ Ton. Der Crosstrainer ist nun einsatzbereit.



Computerbeschreibung



Start oder Stop Stand

Display für aktives Programm

Benutzer-Nr. 1~4

Level – Display des Niveaus des aktiven Widerstands (1~16)

Funktion “Display aktiv”

Aktuelle Herzfrequenz (BPM)

Aktueller Wert der Displayfunktion

Display für aktiven Profil und Widerstand

Energieverbrauch (cal.)

ZEIT (min; sec.)

Watt

Umdrehungen/Minute (U/min)

GESCHWINDIGKEIT (Km/h.)

STRECKE (Km)

Pulse Recovery - um Fitnessnote zu bekommen

BENUTZER – zur Speicherung der Personaldaten des Benutzers

AB – zur Einstellung der Daten und des Widerstands durch Drehen des Knopfes nach links

AUF – zur Einstellung der Daten und des Widerstands durch Drehen des Knopfes nach rechts

Start/ **Stop** – zum Starten oder Pause des Trainings durch Drücken des Knopfes

PROGRAMMEINFÜHRUNG

Manual Programm: Manual (Manuell)

PROGRAMM 1 ist ein manuelles Programm. Drücken Sie die “ENTER”-Taste, um TIME (ZEIT), DISTANCE (DISTANZ), und CAL zu wählen. Dann drehen Sie den Knopf, um die Werte einzustellen. Die Standardbelastung ist Stufe 6. Nach nochmaligem Drücken der „START/STOP“-Taste können Sie mit dem Training beginnen. Die Benutzer können in jedem beliebigen Level trainieren (durch das Drehen des Knopfes während des Trainings).

Voreingestellte Programme: Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals (Fahren, Tal, Fettverbrennung, Rampe, Berg, Intervalle)

PROGRAMM 2 bis PROGRAMM 7 sind voreingestellte Programme. Drücken Sie die “ENTER”-Taste, um TIME (ZEIT), DISTANCE (DISTANZ), und CAL zu wählen. Dann drehen Sie den Knopf, um die Werte einzustellen. Benutzer können mit verschiedenen Belastungslevels in verschiedenen Intervallen trainieren, wie die Profile zeigen. Nach dem Drücken der „START/STOP“-Taste können Sie mit dem Training starten.

Benutzerprofilprogramme: Benutzereinstellungsprofil

Programm 8 ist das vom Benutzer einzustellende Programm. Die Benutzer können die Werte in der Reihenfolge TIME (ZEIT), DISTANCE (DISTANZ), CAL, und dem Belastungslevel in 10 Intervallen frei bearbeiten. Die Werte und Profile werden nach der Einstellung im Speicher gespeichert. Die Benutzer können auch die bestehende Belastung in jedem Intervall durch drehen des Knopfes ändern, die gespeicherten Belastungslevels werden dabei nicht geändert.

Geschwindigkeitsunabhängiges Programm: Wattkontrolle

Programm 9 ist ein geschwindigkeitsunabhängiges Programm. Drücken Sie die „ENTER“-Taste, um die Werte TIME (ZEIT), DISTANCE (DISTANZ), und WATT zu wählen. Dann drehen Sie den Knopf, um die Werte einzustellen. Nach dem Drücken der „START/STOP“-Taste können Sie mit dem Training beginnen. Während des Trainings ist das Belastungsniveau nicht veränderbar. In diesem Programm wird der Computer das Belastungsniveau entsprechend dem eingestellten WATT-Wert anpassen. Zum Beispiel, das Belastungsniveau kann steigen, während die Geschwindigkeit zu langsam ist. Das Belastungsniveau kann auch sinken, wenn die Geschwindigkeit zu schnell ist. Dadurch wird sich der berechnete WATT-Wert der WATT-Werteinstellung vom Benutzer nähern.

Programme zur Herzfrequenzkontrolle: 60% H.R.C. (Heart Rate Control), 75% H.R.C., 85% H.R.C.

Programm 10 bis Programm 12 sind die Herzfrequenzkontrollprogramme. Im Programm 10 bis Programm 12 drücken Sie die „ENTER“-Taste, um TIME (ZEIT), DISTANCE (DISTANZ), CAL & AGE (ALTER) und TARGET H.R. (ZIELHERZFREQUENZ) zu wählen. Dann drehen Sie den Knopf, um die Werte einzustellen. Die Benutzer können in einem Zeitraum oder in einer bestimmten Distanz mit 60% der Max Heart Rate (Maximale Herzfrequenz) im Programm 10, 75% der Max Heart Rate im Programm 11, und 85% der Max Heart Rate im Programm 12 üben. Nach dem Drücken der „START/STOP“-Taste können Sie mit dem Training beginnen. Sie haben die Möglichkeit unter diesen 3 Hauptprogrammen Ihre Zielherzfrequenz auszuwählen, Sie können Ihre Zielherzfrequenz zum Training in einem bestimmten Zeitraum oder einer bestimmten Distanz einstellen. In diesen Programmen wird der Computer das Belastungsniveau entsprechend der festgelegten Herzfrequenz einstellen. Zum Beispiel, das Belastungsniveau kann steigen, während die festgestellte Herzfrequenz niedriger ist als Zielherzfrequenz (TARGET H.R). Das Belastungsniveau kann auch sinken, wenn die festgestellte Herzfrequenz höher ist als TARGET H.R. Dank dieser Anpassung wird Ihre Herzfrequenz an die TARGET H.R. im Bereich von TARGET H.R. -5 und TARGET H.R. +5 angepasst.

Körperfettprogramm: Körperfettmessung

Programm 13 ist ein spezielles Programm, bestimmt zur Berechnung des Körperfettanteiles des Benutzers und zur Entwicklung von spezifischen Belastungsprofilen für die Benutzer. Mit 9 verschiedenen Körpertypen kann der Computer 9 verschiedene Profile für jeden generieren. Drücken Sie die „ENTER“-Taste, um GENDER (GESCHLECHT, HEIGHT (GRÖSSE), WEIGHT (GEWICHT), und AGE (ALTER) zu wählen. Dann drehen Sie den Knopf, um die Werte einzustellen. Nach dem Drücken der „START/STOP“-Taste zur Berechnung des Körperfetts legen Sie bitte Ihre Hände auf die Handpulssensoren. Wenn der Sensor keine Signale auffangen kann, erscheint im Profildisplay die Fehlermeldung „E3“. Wenn dies geschieht, drücken Sie die „START/STOP”-Taste zur erneuten Berechnung. Dann werden bald die Berechnungswerte FAT%, BMR, BMI, BODY TYPE und das vorgeschlagene Profil erscheinen. Drücken Sie die „START/STOP”-Taste um das Training zu starten. Das im Display abgebildete Profil ist für Ihren Körpertyp (Body Type) spezial entwickelt.

Fitness Test: Drücken Sie die „Pulse Recovery“-Taste

Die Fitnessnote ist für Ihre persönliche Orientierung und zum Vergleich der Herzfrequenz vor und nach dem Training. Sie werden bemerken, dass Ihre Fitness besser wird, wenn Sie regelmäßig trainieren.

1. Drücken Sie die „Pulse Recovery“-Taste sofort nach dem Training.
2. Halten Sie die Hände auf die Pulssensoren oder legen Sie den Brustgurt* an.
3. Die Zeit wird von 60 bis 0 Sekunden heruntergezählt.
4. Ihre persönliche Fitnessnote (F1.0 – F6.0) wird auf dem Display erscheinen.

* Brustgurt optional - nicht im Lieferumfang enthalten

F1.0 = Ausgezeichnet F2.0 = Gut F3.0 = Ganz gut F4.0 = Unterdurchschnittlich F5.0 = Nicht gut F6.0 = Schlecht

TASTEN UND STROMANSCHLUSS

Power (Strom) Dieses Modell wurde mit einem Stromadapter geliefert. Die Adapterspezifizierung ist 6V/1A.

Auto on (Auto ein) Drücken Sie eine beliebige Taste oder fangen Sie an zu treten, um den Computer automatisch einzuschalten. Falls irgendwelche Teile des Displays eine Störung aufweisen, kontrollieren Sie den Stromadapter und alle Anschlüsse.

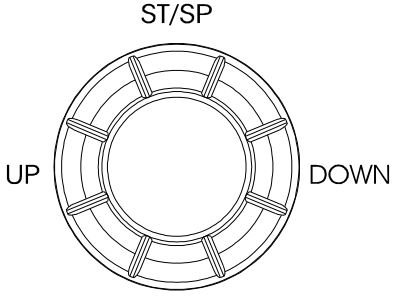
Auto off (Auto aus) Wenn das Gerät 4 Minuten und 16 Sekunden nicht benutzt wird, schaltet sich der Computer automatisch ab.

PULSE RECOVERY Drücken Sie diese Taste, um den Fitnesstest zu beginnen. Der Bereich der Testergebnisse ist von F1.0 bis F6.0.

USER (Benutzer)) Drücken Sie diese Taste, um persönliche Daten einzugeben.

ENTER

1. Während der Funktion der Programmauswahl drücken Sie diese Taste, um das Programm zu bestätigen, mit dem Sie trainieren wollen.
2. Während des Einstellmodus drücken Sie diese Taste, um den Wert zu bestätigen, den Sie eingeben.
3. Während des Startmodus drücken Sie diese Taste, um die Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Kalorien, U/min., Watt oder Puls auszuwählen, der ausgewählte Wert wird im Display größer dargestellt Im Programm der Körperfettmessung drücken Sie diese Taste, um das nächste Ergebnis nach der Körperfettmessung zu lesen.



1. Drehen Sie die „MODUS“-Taste, um das Programm Manual (Manuell), Rolling (Fahren), Valley (Tal), Fat Burn (Fettverbrennung), Ramp (Rampe), Mountain (Berg), Intervals (Intervalle), User Setting Profile (Benutzereinstellungsprofil), Watt Control (Wattkontrolle), 60% H.R.C. (Herzfrequenzkontrolle), 75% H.R.C., 85% H.R.C., Body fat test (Körperfetttest) oder User Data (Benutzerdaten) zu wählen.
2. Drehen Sie die „MODUS“-Taste, um die Einstellwerte von TIME (ZEIT), DISTANCE (DISTANZ), CAL (KALORIEN), height (Größe), weight (Gewicht), age (Alter), sex (Geschlecht), und pulse (Puls) zu erhöhen oder zu senken.
3. Während des Startmodus, drücken Sie diese Taste, um das Widerstandsniveau zu erhöhen oder zu senken.
4. Drücken Sie die “MODUS”-Taste, um das Training zu starten oder zu stoppen oder die Körperfettmessung zu beginnen.

RESET Drücken Sie die „START/STOP“-Taste für 2 Sekunden, um alle abgebildeten Werte auf Null zurückzusetzen.

GEBRAUCHSANWEISUNG:

1. **Schalten Sie den Strom ein.**
   Schließen Sie den Adapter am Gerät an. Der Bildschirm wird sich nach einem Piepsen einschalten.

2. **Bestimmen Sie den Benutzer (dies kann man nur im STOP-Modus machen.)**
   Drücken Sie die USER-Taste für USER DATA (BENUTZERDATEN), dies können Sie nur im Stoppmodus machen.
   Drücken Sie Enter für USER SELECT (BENUTZERWAHL).
   Drehen Sie die „MODUS“-Taste, um den Benutzer von U1 bis U4 zu wählen.
   Drücken Sie Enter, um den Benutzer zu bestätigen.
   Drehen Sie die „MODUS“-Taste, um Ihre Größe einzustellen, und dann drücken Sie ENTER, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
   Drehen Sie die „MODUS“-Taste, um Ihr Gewicht einzustellen, und dann drücken Sie ENTER, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
   Drehen Sie die „MODUS“-Taste, um Ihr Alter einzustellen, und dann drücken Sie ENTER, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
   Drehen Sie die „MODUS“-Taste, um Ihr Geschlecht einzustellen, und dann drücken Sie ENTER, um Ihr Geschlecht zu bestätigen, M (Mann) oder F (Frau).
   Beenden Sie die Benutzerdateneingabe.

3. **Programmwahl und Werteinstellungen**
   C-1 Manual Programm
   1. Drehen Sie die „MODUS“-Taste, um das manuelle Programm zu wählen.
   2. Drücken Sie die ENTER-Taste, um das manuelle Programm zu bestätigen.
   3. Das Time (Zeit)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS“-Taste, um die gewünschte Zeit zum Trainieren einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
   4. Das Distance (Distanz)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS“-Taste, um die gewünschte Distanz einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
   5. Das Calories (Kalorie)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS“-Taste, um die gewünschten, zu verbrauchenden Kalorien einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
   6. Drücken Sie START/STOP MODUS, um mit Ihrem Training zu beginnen.

Bemerkung: 1. Zeit und Distanz können in diesem Programm nicht gleichzeitig eingestellt werden.
2. Wenn Sie das Ziel erreichen, wird der Bildschirm piepsen und dann stoppen.
3. Wenn Sie mehr als ein Ziel einstellen und das nächste Ziel erreichen möchten, drücken Sie Start, um weiter zu trainieren.

C-2 Voreingestellte Programme: Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals (Fahren, Tal, Fettverbrennung, Rampe, Berg, Intervalle)

1. Drehen Sie die „MODUS"-Taste, um eines der oben angeführten Programme zu wählen.
2. Drücken Sie die ENTER-Taste, um in dieses Programm zu gelangen.
3. Das Time (Zeit)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS"-Taste, um die gewünschte Zeit zum Trainieren einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
4. Das Distance (Distanz)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS"-Taste, um die gewünschte Distanz einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
5. Das Calories (Kalorien)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS"-Taste, um die gewünschten zu verbrauchenden Kalorien einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
6. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen.
   Bemerkung:
   1. Zeit und Distanz können in diesem Programm nicht gleichzeitig eingestellt werden.
   2. Wenn Sie das Ziel erreichen, wird der Bildschirm piepsen und dann stoppen.
   3. Wenn Sie mehr als ein Ziel einstellen und das nächste Ziel erreichen möchten, drücken Sie Start, um weiter zu trainieren.

C-3 User Setting Profile (Benutzereinstellungsprofil)

1. Drehen Sie die „MODUS"-Taste, um USER PROFILE zu wählen.
2. Drücken Sie die ENTER-Taste, um in dieses Programm zu gelangen.
3. Das Time (Zeit)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS"-Taste, um die gewünschte Zeit zum Trainieren einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
4. Das Distance (Distanz)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS"-Taste, um die gewünschte Distanz einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
5. Das Calories (Kalorien)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS"-Taste, um die gewünschten, zu verbrauchenden Kalorien einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
6. Die Spalte 1 wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS"-Taste, um Ihr persönliches Übungsprofil zu bilden.
7. Drücken Sie die ENTER-Taste, um die erste Spalte Ihres Übungsprofils zu bestätigen
8. Die Spalte 2 wird aufblinken, und dann drehen Sie die "MODUS" –Taste, um Ihr persönliches Übungsprofil zu bilden.
9. Drücken Sie die ENTER-Taste, um die 2. Spalte Ihres Übungsprofils zu bestätigen.
10. Beenden Sie Ihr persönliches Übungsprofil nach der oben angeführten Beschreibung.
11. Drücken Sie START/ST0P-Taste, um das Training zu beginnen.

Bemerkung: Ihr persönliches Übungsprofil wird im Bildschirmspeicher gespeichert.

Bemerkung:
1. Zeit und Distanz können in diesem Programm nicht gleichzeitig eingestellt werden.
2. Wenn Sie das Ziel erreichen, wird der Bildschirm piepsen und dann stoppen.
3. Wenn Sie mehr als ein Ziel einstellen und das nächste Ziel erreichen möchten, drücken Sie Start, um weiter zu trainieren.

C-4 Watt Control Program (Wattkontrollprogramm)

1. Drehen Sie die “MODUS”-Taste, um das Wattkontrollprogramm zu wählen.
2. Drücken Sie die ENTER-Taste, um das manuelle Programm zu wählen.
3. Das Time (Zeit)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS“-Taste, um die gewünschte Zeit zum Trainieren einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
4. Das Distance (Distanz)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS“-Taste, um die gewünschte Distanz einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
5. Das Calories (Kalorien)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS“-Taste, um die gewünschten, zu verbrauchenden Kalorien einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
6. Das Watt-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS“-Taste, um die Wattbelastung einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
7. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen.

Bemerkung: WATT = TORQUE (KGM) * RPM *1.03. In diesem Programm wird WATT einen gleichbleibenden Wert behalten. Das bedeutet, dass wenn Sie schnell treten, wird die Belastung sinken, und wenn Sie langsam treten, wird die Belastung steigen. Bemühen Sie sich immer, denselben Wattwert einzuhalten.

Bemerkung:
1. Zeit und Distanz können in diesem Programm nicht gleichzeitig eingestellt werden.
2. Wenn Sie das Ziel erreichen, wird der Bildschirm piepsen und dann stoppen.
3. Wenn Sie mehr als ein Ziel einstellen und das nächste Ziel erreichen möchten, drücken Sie Start, um weiter zu trainieren.

C-5 HEART RATE CONTROL PROGRAM (HERZFREQUENZKONTROLLPROGRAMM): 60% H.R.C., 75%H.R.C., und 85% H.R.C.

1. Drehen Sie die „MODUS“-Taste, um eines der Herzfrequenzkontrollprogramme zu wählen.
2. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihre Wahl zu bestätigen.
3. Das Time (Zeit)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS“-Taste, um die gewünschte Zeit zum trainieren einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
4. Das Distance (Distanz)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS“-Taste, um die gewünschte Distanz einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
5. Das Calories (Kalorien)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS“-Taste, um die gewünschten zu verbrauchenden Kalorien einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
6. Das Age (Alter)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die „MODUS“-Taste, um Ihr Alter einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
7. Das Target H.R. (Zielherzfrequenz)-Display wird aufblinken. Überprüfen Sie bitte, ob dieser Wert für Sie geeignet ist. Wenn Sie diesen Wert für Ihr Ziel nicht verwenden wollen, können Sie die „MODUS“-Taste drehen, um die gewünschte Zielherzfrequenz einzustellen, die Sie während Ihres Trainings einhalten wollen.
8. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen.

Bemerkung:
1. Zeit und Distanz können in diesem Programm nicht gleichzeitig eingestellt werden
2. Wenn Sie das Ziel erreichen, wird der Bildschirm piepsen und dann stoppen.
3. Wenn Sie mehr als ein Ziel einstellen und das nächste Ziel erreichen möchten, drücken Sie Start, um weiter zu trainieren.

C-6 Body fat measurement (Körperfettmessung)

1. Drehen Sie die „MODUS“-Taste, um das BODY FAT TEST (KÖRPERFETTTEST)-Programm zu wählen.
2. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihre Wahl zu bestätigen.
3. Das HEIGHT (GRÖSSE)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die “MODUS”-Taste, um Ihre Größe einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
4. Das WEIGHT (GEWICHT)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die “MODUS”-Taste, um Ihr Gewicht einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.

5. Das AGE (ALTER)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die “MODUS”-Taste, um Ihr Alter einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
6. Das GENDER (GESCHLECHT)-Display wird aufblinken, und dann drehen Sie die “MODUS”-Taste, um Ihr Geschlecht einzustellen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihren Einstellwert zu bestätigen.
7. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um die Körperfettmessung zu starten.
8. Nach der Beendigung Ihrer Messung drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihre Testergebnisse zu sehen.
9. Um dieses Programm zu verlassen, drehen Sie die „MODUS“-Taste, um Ihr gewünschtes Programm zu wählen.

Bemerkung: Die persönlichen Daten werden von USER SETTING DATE (BENUTZEREINSTELLDATEN) aufgerufen. Wenn die Daten richtig sind, drücken Sie einfach die ENTER-Taste, um die Werte zu bestätigen. In diesem Programm werden Ihre persönlichen Daten nicht gespeichert. Wenn Sie Ihre persönlichen Daten ändern möchten, drücken Sie bitte die USER-Taste, um hier Ihre persönlichen Daten zu ändern.

Was Sie vor dem Trainieren wissen sollten

A. Die vom Computer berechneten oder gemessenen Werte sind nur für Übungszwecke, **nicht für ärztliche Zwecke** bestimmt.

B. In den Programmen kann man folgende Variablen ändern:

Programme	Variablen
P1 ~ P7	TIME, DISTANCE, KCAL (ZEIT, DISTANZ, KCAL)
P8	TIME, DISTANCE, KCAL, 10 Intervals (ZEIT, DISTANZ, KCAL, 10 Intervalle)
P9	TIME, DISTANCE, KCAL, WATT (ZEIT, DISTANZ, KCAL, WATT)
P10 ~ P12	TIME, DISTANCE, KCAL, AGE,TARGET H.R. (ZEIT, DISTANZ, KCAL, ALTER, ZIELHERZFREQUENZ
P13	HEIGHT, WEIGHT, AGE, SEX (GRÖSSE, GEWICHT, ALTER, GESCHLECHT)

Der Distanzwert ändert sich auch nachdem die Zeit bereits auf 0 steht.
Die voreingestellten Daten werden heruntergezählt nachdem Sie Ihr Training beginnen. Nach dem Erreichen eines voreingestellten Wertes wird der Computer piepsen und das Trainingsprogramm beenden.

C. Körpertypen:
Es gibt 5 Körpertypen, die je nach dem berechneten FAT% (FETT%) unterteilt werden:

Typ 1 ist von 5% bis 14%.
Typ 2 ist von 15% bis 24%.
Typ 3 ist von 25% bis 29%.
Typ 4 ist von 30% bis 39%.
Typ 5 ist von 40% bis 50%.

D. BMR: Basal Metabolic Rate (Basalstoffwechselrate) ist die Energie (in Kalorien gemessen), die der Körper im Ruhezustand verbraucht, um die normalen Körperfunktionen zu erhalten.

E. BMI: BMI bedeutet Body Mass Index (Körpermassenindex), der für Körperformanpassung angewandt wird.

F. FAT WEIGHT (FETTGEWICHT): Das Gesamtkörperfett in unserem Körper, gemessen in Kilogramm.

Konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, um Ihre maximale und minimale Herzfrequenz zu finden.

Vážená zákaznice, vážený zákazníku,

CZ

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 pročtěte 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.

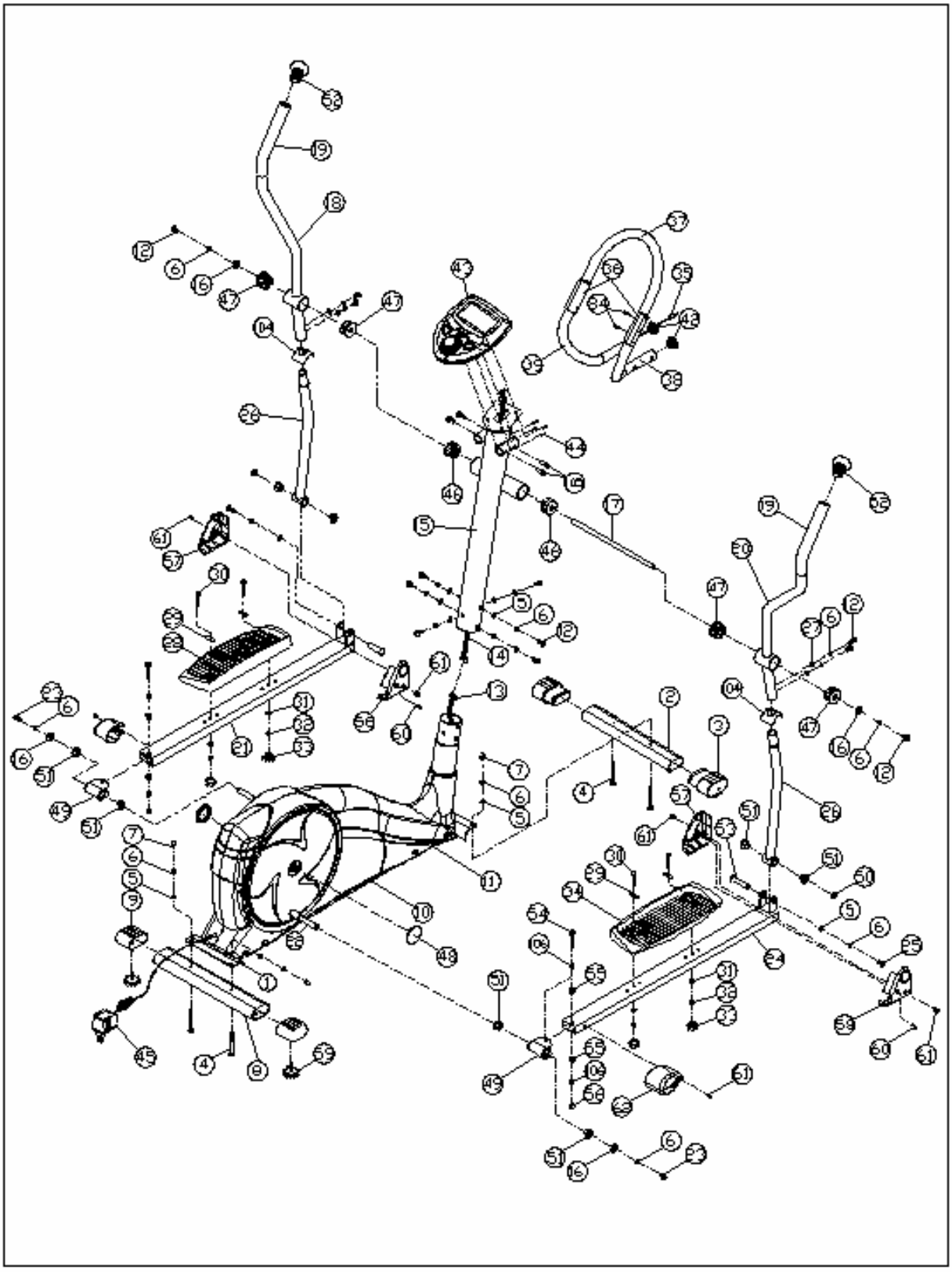
Společnost ENERGETICS poskytuje na vady materiálu a zpracování záruku v délce 3 let. Ze záruky jsou vyloučeny jak škody, které vzniknou neodborným použitím výrobku, tak i opotřebovávané díly. Na elektronické komponenty se poskytuje záruka v délce jednoho roku. Záruční doba začíná s datem prodeje (prosím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

Nákres

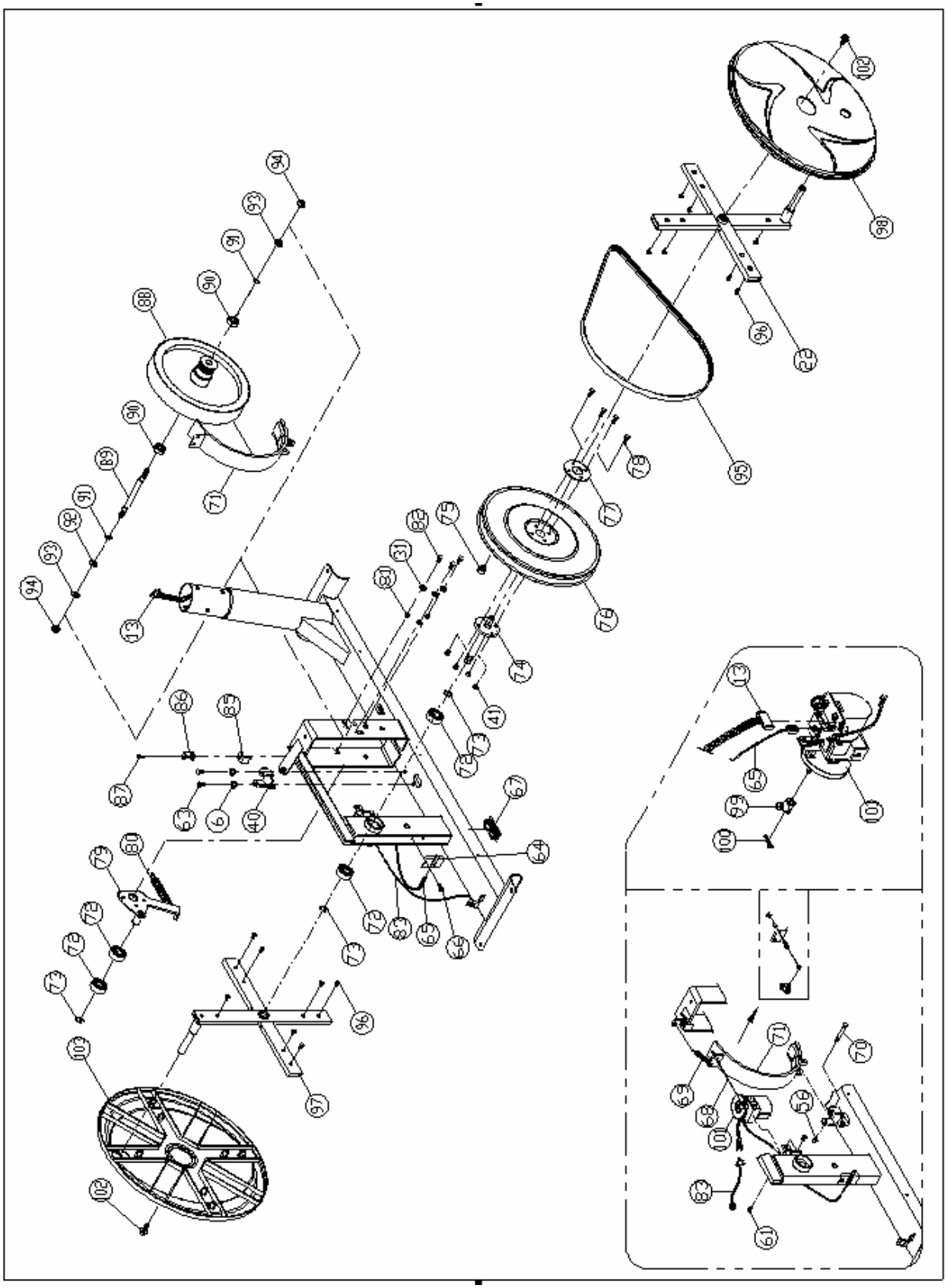


Seznam náhradních dílů

ÍS.	NÁZEV	KS
1	ZÁKLADNÍ RÁM	1
2	PŘEDNÍ STABILIZÁTOR	1
3	PŘEDNÍ KRYT PATKY (L (levý) a P (pravý))	2
4	VRATOVÝ ŠROUB M8 x 52 mm	4
5	PODLOŽKA M8 (tl.=1,2)	12
6	PÉROVÁ PODLOŽKA M8	22
7	KLOBOUČKOVÁ MATICE M8	4
8	ZADNÍ STABILIZÁTOR	1
9	ZADNÍ KRYT PATKY	2
10	KRYT ŘETĚZU (L a P)	2
11	PŘEDNÍ KRYT ŘETĚZU (L a P)	2
12	IMBUSOVÝ ŠROUB M8 x 15 mm	12
13	SPODNÍ KABEL KOMPUTERU	1
14	HORNÍ KABEL KOMPUTERU	1
15	SLOUPEK ŘIDÍTEK	1
16	PODLOŽKA M8 vnější průměr 28 mm	4
17	NÁPRAVNICE	1
18	ŘIDÍTKO (L)	1
19	PĚNOVÉ RUKOJETI ŘIDÍTKA	2
20	ŘIDÍTKO (P)	1
21	SVAŘOVANÁ TRUBKA PEDÁLU (L)	1
22	KŘÍŽOVÝ RÁM (P)	1
23	ŠROUB SE ŠESTIHRANNOU HLAVOU M8 x 20 mm	2
24	SVAŘOVANÁ TRUBKA PEDÁLU (P)	2
25	ŠROUB SE ŠESTIHRANNOU HLAVOU M8 x 25 mm	2
26	KLOUBOVÁ TRUBKA	2
27	KRYCÍ PODLOŽKA M8 (tl.=1,2)	4
28	PEDÁL (L)	1
29	PODLOŽKA PEDÁLU	4
30	VRATOVÝ ŠROUB M6 x 55 mm	4
31	PODLOŽKA M6 (tl.=1,2)	7
32	PÉROVÁ PODLOŽKA M6	4
33	OTOČNÝ KNOFLÍK (DAWL)	4
34	PEDÁL (P)	1
35	JEDNOTKA MĚŘENÍ SRDEČNÍHO TEPU NA RUCE	1
36	MĚŘENÍ SRDEČNÍHO TEPU NA RUCE	2
37	PĚNOVÁ RUKOJEŤ ŘIDÍTKA (HORNÍ)	1
38	RUKOJEŤ ŘIDÍTKA	1
39	PĚNOVÁ RUKOJEŤ ŘIDÍTKA (SPODNÍ)	2
40	KONZOLA MAGNETICKÉHO DRŽÁKU	1
41	MATICE NYLOCK M6	4
42	ZÁSLEPKA TYČE Z ŽEBÍRKOVÉ OCELI	2
43	KOMPUTER	1
44	ŠROUB M5 X 12 mm	4
45	SÍŤOVÝ NAPÁJEČ	1
46	ZÁTKA NÁPRAVNICE (∅ 48,4 mm)	2
47	ZÁTKA NÁPRAVNICE (∅ 46 mm)	4
48	KRYT OTOČNÉ DESKY	2
49	KONZOLA UPEVNĚNÍ PEDÁLU	2
50	KRYCÍ PODLOŽKA M16,5 (tl.=0,25)	2
51	POUZDRO	8
52	ZÁSLEPKA ŘIDÍTKA	2
53	HŘÍDEL SVAŘOVANÉ TRUBKY PEDÁLU	2

ČÍS.	NÁZEV	KS
54	IMBUSOVÝ ŠROUB M8 x 53 mm	2
55	TLUMICÍ PLASTOVÁ VLOŽKA	4
56	MATICE NYLOCK M8	3
57	PŘEDNÍ KRYT PEDÁLU (L)	2
58	PŘEDNÍ KRYT PEDÁLU (P)	2
59	ŠROUB S VROUBKOVANOU HLAVOU PRO SEŘÍZENÍ VÝŠKY	2
60	ŠROUB M4 x16 mm	2
61	ŠROUB M5 x12 mm	8
62	ZADNÍ KRYT PEDÁLU	2
63	ŠROUB SE ŠESTIHRANNOU HLAVOU M8 x 15 mm	2
64	OVLÁDACÍ PANEL SNÍMAČE	1
65	SNÍMAČ	1
66	ŠROUB č. 6-32 12 mm	1
67	ZÁSLEPKA	1
68	VÁLCOVANÝ DRÁT	1
69	KRÁTKÁ PRUŽINA	1
70	ŠROUB SE ŠESTIHRANNOU HLAVOU M8 x 52 mm	1
71	MAGNETICKÝ DRŽÁK	1
72	LOŽISKO <6203ZZ>	4
73	SPONA C17 < vnitřní průměr 15,7 mm>	3
74	NÁPRAVA BUBNU	1
75	MAGNET	1
76	BUBEN	1
77	POJISTNÁ KONZOLA	1
78	ŠROUB M6 x 18 mm	4
79	ROZPĚRNÉ POUZDRO	1
80	DLOUHÁ PRUŽINA	1
81	ROZPĚRNÉ POUZDRO	3
82	ŠROUB SE ŠESTIHRANNOU HLAVOU M6 x 14 mm	3
83	NAPÁJECÍ KABEL	1
84	ŠROUB M3 x15 mm	4
85	KONZOLA	1
86	KONZOLA PRUŽINY	1
87	ŠROUB M6 x 10 mm	1
88	SETRVAČNÍK	1
89	OSA SETRVAČNÍKU	1
90	LOŽISKO <6001ZZ>	2
91	SPONA C12 <vnitřní průměr 11,1 mm>	2
92	PODLOŽKA M10 (tl.=1.0)	1
93	PODLOŽKA M10 (tl.=2.0)	2
94	MATICE KOLA 3/8"	2
95	PÁS	1
96	ŠROUB M5 x 12 mm	14
97	KŘÍŽOVÝ RÁM (L)	1
98	OTOČNÝ PEDÁL (P)	1
99	KOLEČKO TYČE BUDICÍHO VODIČE	1
100	SVORKA	1
101	SERVOMOTOR	1
102	ŠROUB M8 x 25 mm	2
103	OTOČNÝ PEDÁL (L)	1
104	OCHRANNÝ KRYT	2
105	ŠROUB M10 x 28 mm	4
106	ŠIKMÁ PODLOŽKA (8 x ∅ 11 x tl. 4,5	4

Montážní návod

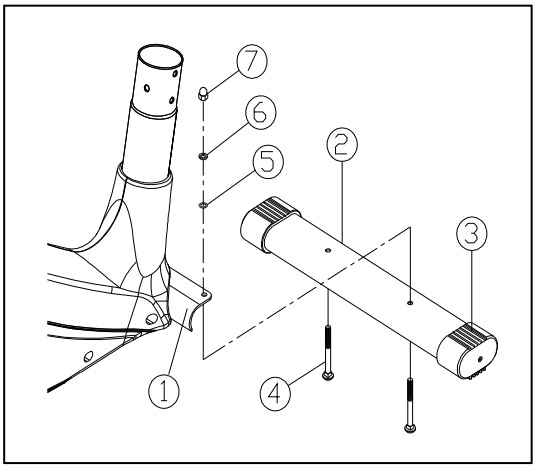


KROK 1

Instalace předního stabilizátoru (2) na základní rám (1) .

Použijte tyto díly (první číslovka udává počet dílů):

2 - Vratový šroub M8 x 52 mm (4)
2 - Podložka M8 (5)
2 - Pérová podložka M8 (6)
2 - Kloboučková matice M8 (7)

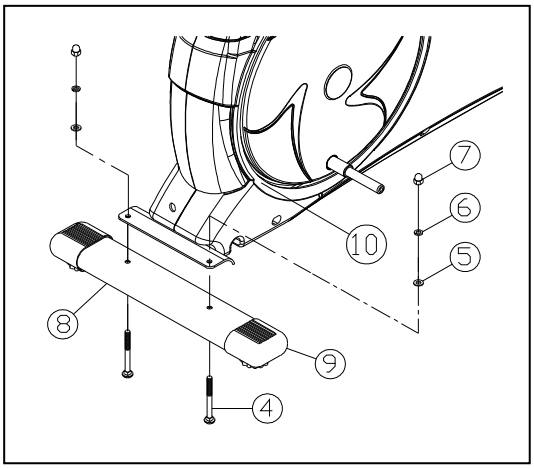


KROK 2

Instalace zadního stabilizátoru (8) na základní rám (1) **.**

Použijte tyto díly (první číslovka udává počet dílů):

2 - Vratový šroub M8 x 52 mm (4)
2 - Podložka M8 (5)
2 - Pérová podložka M8 (6)
2 - Kloboučková matice M8 (7)



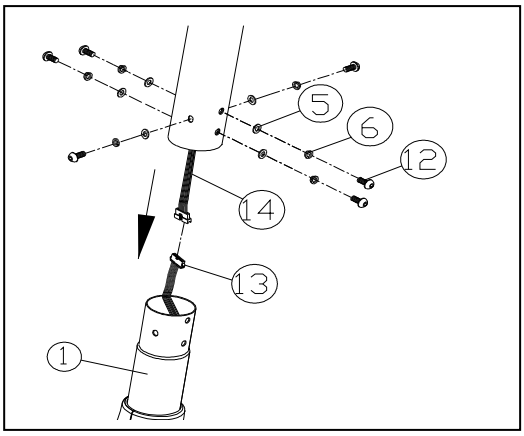
KROK 3

Připojení komputeru (13 + 14) a instalace sloupku řidítek (15).

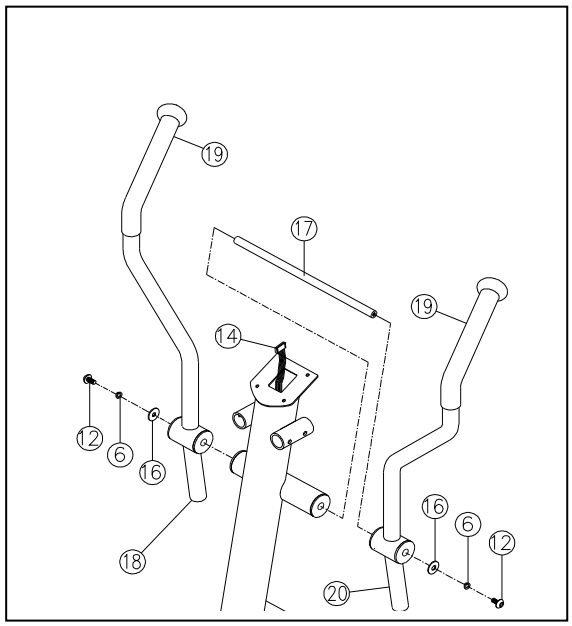
Spojte oba konce horního a spodního kabelu (13) komputeru (14). Při spojení obou částí k sobě ucítíte cvaknutí. Vložte sloupek řidítek (15) do základního rámu.

Použijte tyto díly (první číslovka udává počet dílů):

6 - Imbusový šroub M8 x 15 mm (12)
6 - Pérová podložka M8 (6)
6 - Podložka M8 (5)



Krok 4



Instalace pravého (20) a levého řidítka (18) na sloupek řidítek (15) s nápravnicí (17).

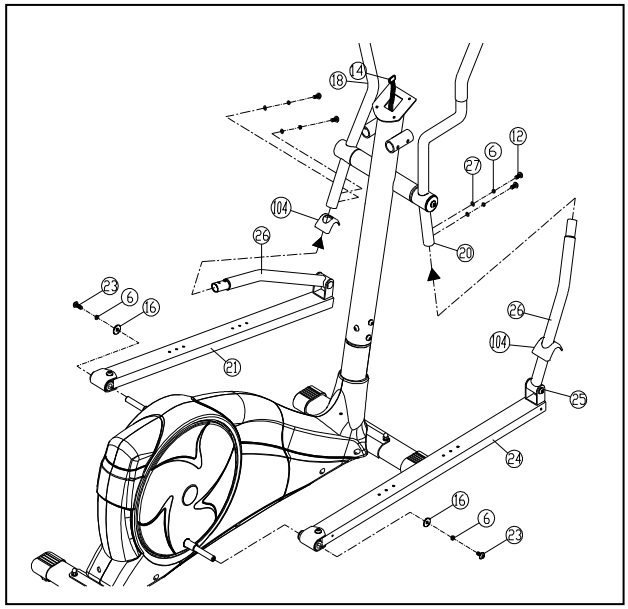
1. Vložte nápravnici (17) středem do svařované trubky napříč ke sloupku řidítek (15)
2. Vložte pravé řidítko (20) z pravé strany a levé řidítko (18) z levé strany.

(Poznámka: po instalaci musí být řidítko v jedné přímce tak, aby horní konec byl odkloněn směrem od sloupku řidítek (15).)

3. Vložte 1 pérovou podložku M8 (6) a 1 podložku M8 (16) na imbusový šroub M8 x 15 mm (12) , našroubujte šrouby (12) do otvorů se závitem na obou koncích nápravnice (17) a pevně je utáhněte.

   (Poznámka: řidítka jsou nahoře těžší než dole. Dokud není provedena další instalace, stočte řidítko dolů,).

Krok 5



Smontujte pevně dohromady pravé a levé trubky pedálu (21 +24) s kloubovou trubkou (26) na levém a pravém řidítku (18 +20) a křížových rámech (22).

1. Vložte konec pravé trubky pedálu (24) na křížový rám (22) a pevně je utáhněte pomocí 2 šroubů se šestihrannou hlavou M8 x 20 mm (23), 2 pérových podložek M8 (6) a 2 podložek M8 (16) na křížovém rámu (22).

2. Vložte kloubovou trubku (26) do pravého řidítka (20) a pevně utáhněte pomocí 2 imbusových šroubů M8 x 15 (12), 2 pérových podložek M8 (6) a krycí podložky M8 (27).

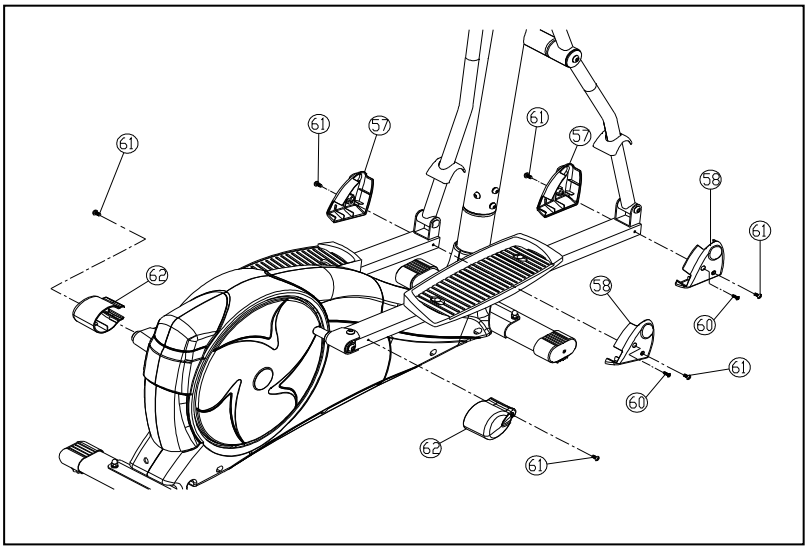
3. Nainstalujte levou trubku pedálu (21) se všemi potřebnými přídavnými díly na levé straně přístroje, jak je popsáno v kroku 1 + 2.

Krok 6

Instalace předního a zadního krytu pedálu (58, 57 + 62) na trubky pedálu (21 + 24).

1. Vložte kryt trubky zadního pedálu (62) na místo spojení křížového rámu (22 + 97) a trubku pedálu (21 + 24) a upevněte šroubem M5 x 12 mm (61).

2. Uložte levý a pravý přední kryt pedálu (57 + 58) k sobě na místě spojení kloubové trubky (26) a trubek pedálu (21+24) a upevněte šrouby M5 x 12 mm (61) a M4 x 16 mm (60).

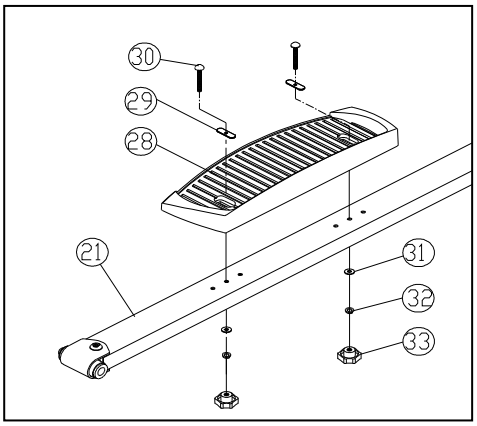


Krok 7

Instalace levého pedálu (28) na levou trubku pedálu (21).

Použijte tyto díly (první číslovka udává počet dílů):

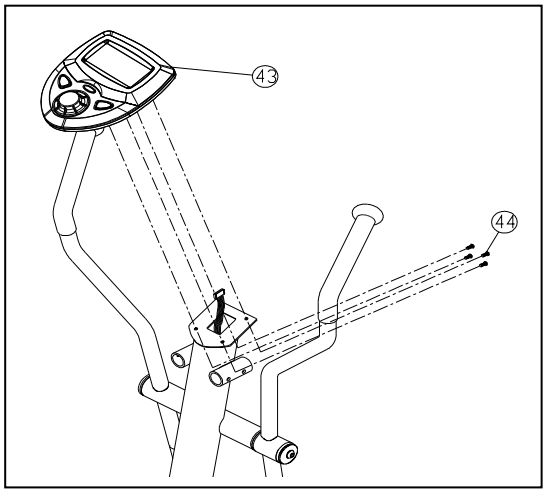
2 – Vratový šroub M6 x 55 mm (30)
2 – Podložka pedálu (29)
2 – Podložka M6 (31)
2 – Pérová podložka M6 (32)
2 – Otočný knoflík (DAWN (DAWL?))[1] (33)



(Poznámka: Poloha, která je tímto způsobem nastavena, musí být stejná na obou stranách. Polohu lze kdykoliv později změnit.)

[1] U položky 33 je použit výraz DAWL, zde „DAWN“. Nelze nalézt český ekvivalent, na internetu jej hledá spousta lidí. Obrázek tohoto knoflíku jsem zkopíroval pro lepší přehled přímo do kusovníku na stránce 1, jinak lze použít výraz otočný knoflík DAWL – pozn. překl.

Krok 8
Instalace pravého pedálu (34) na trubku pravého pedálu (24).



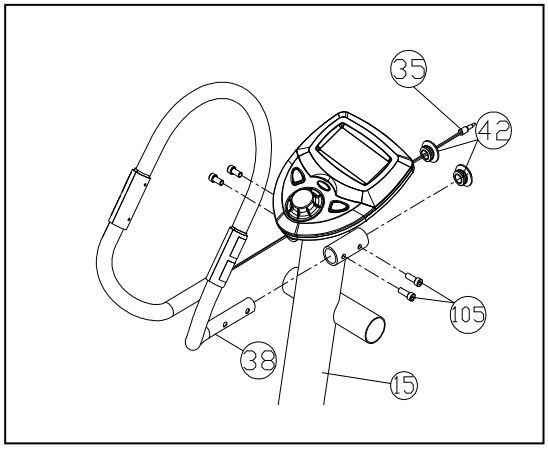
Použijte tyto díly (první číslovka udává počet dílů):

2 – Vratový šroub M6 x 55 mm (30)
2 – Podložka pedálu (29)
2 – Podložka M6 (31)
2 – Pérová podložka M6 (32)
2 – Otočný knoflík DAWN (DAWL) (33)

(Poznámka: Poloha, která je tímto způsobem nastavena, musí být stejná na obou stranách. Polohu lze kdykoliv později změnit.)

Krok 9

Instalace komputeru (43) na sloupek řidítek (15) .



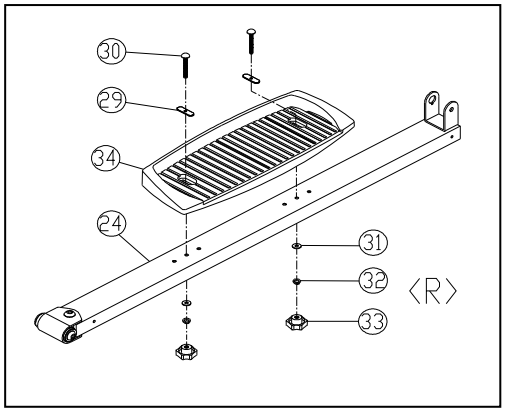
Připojte konec horního kabelu komputeru (14) ke komputeru (43). Při připojení kabelu ucítíte kliknutí.

Použijte tyto díly (první číslovka udává počet dílů):

4 – Šroub M5 x 12 mm (44).

Krok 10

Instalace rukojeti řidítka (38) na sloupek řidítek (15).



Použijte tyto díly (první číslovka udává počet dílů):

4 – Šroub M10 x 28 mm (105).

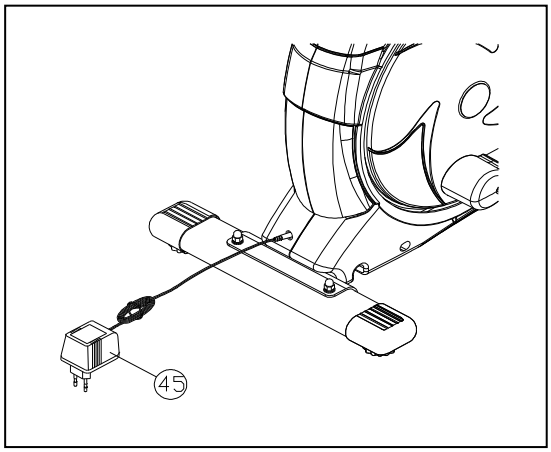
Poznámka: 1. Rukojeť řidítka musí být vyrovnána v jednom směru.

2. Při vkládání 2 šroubů dávejte pozor, abyste nezachytili nebo nevytáhli vodič pro měření srdečního tepu (35).

Krok 11

Připojení napájení

Připojte konektor šňůry síťového napáječe (45) do zadní části kola a do zásuvky, v okamžiku připojení síťového napáječe ovládací panel pípne na potvrzení, že je napájení je připojeno. Po skončení jízdy vytáhněte napáječ ze zásuvky[2].

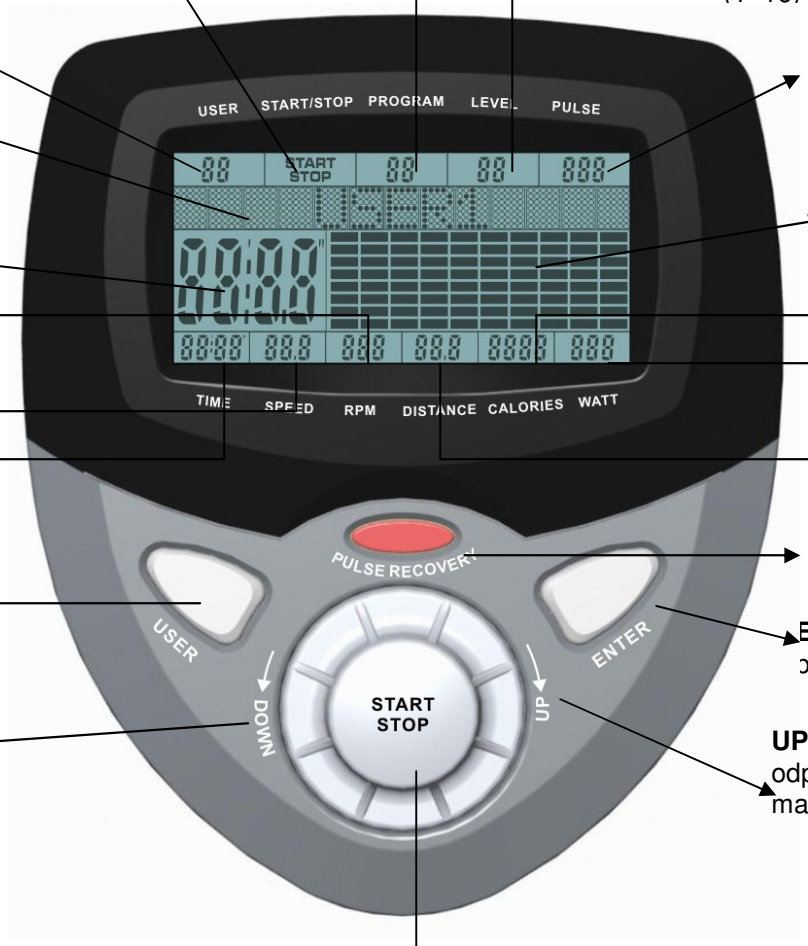


Výborně!

Vaše cvičné kolo je připraveno k použití. Obsluha ovládacího panelu je popsána v oddílu s popisem komputeru v této příručce.

[2] Tuto větu jsem změnil, protože popis v originálu nedával podle obrázku smysl. Pozn. překl.

Seznamte se s vaším rotopedem



Stav startu a zastavení

Displej pro aktivní program

Uživatel č. 1~4

Úroveň – displej pro úroveň aktivního odporu (1~16)

Aktivní funkce displeje

Aktuální puls (BPM)

Aktuální funkční hodnota displeje

Displej pro aktuální odpor

Otáček / Minutu (U/min)

Spotřeba energie (cal.)

RYCHLOST(Km/h.)

Watt

DRÁHA (Km)

ČAS (min; sec.)

UŽIVATE – pro ukládání osobních dat uživatele

Zotavení - získání známky zdatnosti

ENTER - zadání parametrů tréninku

DOWN – nastavení dat a odporu otáčení matky doleva

UP – nastavení dat a odporu otáčením matky vpravo

Start/ **Stop** – spuštění nebo přerušení tréninku stiskem matky

ÚVOD DO PROGRAMU:

Ruční program: Ručně (Manual)

PROGRAM 1 je ruční program. Pro volbu ČASU (TIME), VZDÁLENOST (DISTANCE) a KALORIÍ (CAL) stiskněte klávesu „ENTER“. Poté otáčením kolečka nastavíte hodnoty. Výchozí hodnota zátěže je 6. Po stisku klávesy „START/STOP“ při začátku si prosím správně nasaďte detektor srdečního pulsu. Uživatelé mohou procvičovat kteroukoliv požadovanou hodnotu (otáčením kolečka během tréninku) s časem nebo určitou vzdáleností.

Přednastavené programy: Rolling (Okruh), Valley (Údolí), Fat Burn (Pálení tuku), Ramp (Svah), Mountain (Hory), Intervals (Intervaly)

PROGRAM 2 až PROGRAM 7 jsou přednastavené programy. Pro volbu ČASU (TIME), VZDÁLENOST (DISTANCE) a KALORIÍ (CAL) stiskněte klávesu „ENTER“. Poté otáčením kolečka nastavíte hodnoty. Uživatelé mohou cvičit s různými úrovněmi zátěže v různých intervalech, jak ukazují profily. Po stisku klávesy „START/STOP“ při začátku cvičení si prosím správně nasaďte detektor srdečního pulsu. Uživatelé také mohou procvičovat kteroukoliv požadovanou hodnotu (otáčením kolečka během tréninku) s časem nebo určitou vzdáleností.

Programy uživatelského profilu: Profil nastavení uživatele

Program 8 je uživatelsky nastavený program. Uživatelé si mohou měnit hodnoty v pořadí TIME (ČAS), DISTANCE (VZDÁLENOST), CAL (KALORIE) a úroveň zátěže v 10 intervalech. Hodnoty a profily budou po nastavení uloženy do paměti. Uživatelé mohou také otáčením kolečka měnit aktuální zátěž a hodnota zátěže uložená v paměti se nezmění.

Program nezávislý na rychlosti: Řízení výkonu ve Wattech

Program 9 je program nezávislý na rychlosti. Pro volbu ČASU (TIME), VZDÁLENOST (DISTANCE) a výkonu ve Wattech (WATT) stiskněte klávesu „ENTER“. Poté otáčením kolečka nastavíte hodnoty. Po stisku klávesy „START/STOP“ při začátku cvičení si prosím správně nasaďte detektor srdečního pulsu. V průběhu cvičení není úroveň zátěže nastavitelná. V tomto programu nastaví program úroveň zátěže podle hodnoty nastaveného výkonu ve WATTECH. Hodnota zátěže však může vzrůst při příliš nízké rychlosti. Hodnota zátěže však může také klesnout při příliš vysoké rychlosti. Jako výsledek bude hodnota výkonu ve WATTECH blízká hodnotě WATT nastavené uživatelem.

Programy kontroly srdečního tepu: 60 % H.R.C. (Program kontroly pulsu), 75% H.R.C., 85% H.R.C.

Program 10 až Program 12 jsou programy kontroly srdečního tepu. V Programu 10 až Programu 12, stiskněte pro volbu TIME (ČAS), DISTANCE (VZDÁLENOST), Cal (Kalorie) & AGE (VĚK) a TARGET H.R. (Konečný puls). Poté otáčením kolečka nastavíte hodnoty. Uživatelé mohou cvičit určitou dobu, nebo určitou vzdálenost s 60% maximálního srdečního pulsu v Programu 10, 75% maximálního srdečního pulsu v Programu 11 a 85% maximálního srdečního pulsu v Programu 12. Po stisku klávesy „START/STOP“ při začátku cvičení si prosím správně nasaďte detektor srdečního pulsu. Nebo můžete zvolit pracovní program Konečný puls pod těmito třemi hlavními programy, uživatelé mohou nastavit cílový puls pro cvičení po určitou dobu nebo na určitou vzdálenost. V těchto programech nastaví počítač úroveň zátěže podle detekovaného srdečního pulsu. Úroveň zátěže může například stoupnout, když je detekovaný puls nižší, než TARGET H.R (cílový puls). Úroveň zátěže může také klesnout, když je detekovaný puls vyšší, než TARGET H.R. (cílový puls).

Výsledkem bude, že je puls uživatele nastavován tak, aby byl blízký TARGET H.R. (koncový puls) v rozsahu TARGET H.R. –5 a TARGET H.R. +5.

Program tělesného tuku: Měření tělesného tuku

Program 13 je zvláštní program určený pro výpočet poměru tělesného tuku uživatele a pro navržení specifického zátěžového profilu pro uživatele. S 9 různými tělesnými typy může počítač generovat pro každého 9 různých profilů. Pro volbu GENDER (POHLAVÍ), HEIGHT (VÝŠKA), WEIGHT (VÁHA) a AGE (VĚK) stiskněte klávesu „ENTER“. Poté otáčením kolečka nastavíte hodnoty. Po stisku klávesy „START/STOP“ si prosím pro výpočet tělesného tuku správně nasaďte detektor srdečního pulsu. Pokud nemůže detektor sejmout žádné signály, objeví se na displeji chybové hlášení „E3“. Pokud se tak stane, stiskněte klávesu „START/STOP“ pro opětovný výpočet. Pak se na krátkou dobu objeví vypočtené hodnoty FAT% (% tuku), BMR, BMI, BODY TYPE (typ těla) a navržený profil. Cvičení spustíte stiskem klávesy „START/STOP“. Profil zobrazený na displeji je speciálně navržen pro váš tělesný typ.

Zkouška tělesné zdatnosti: Stiskněte tlačítko Pulse Recovery (Zotavení pulsu)

Známka tělesné zdatnosti je pro osobní orientaci a porovnává puls před tréninkem a po něm. Jistě zaznamenáte, že vaše tělesná zdatnost se bude zlepšovat, když budete pravidelně cvičit.

1. Tlačítko zotavení pulsu stiskněte přímo po ukončeném tréninku.
2. Držte ruku na kontaktech pro měření pulsu, nebo nechte snímač na prsou zapnutý.
3. Čas bude odečítán směrem dolů od 60 do 0 sekund.
4. Na displeji se zobrazí známka tělesné zdatnosti (F1,0 – F6,0).

F1,0 = Vynikající F2,0 = Dobrá F3,0 = Slušná F4,0 = podprůměrná F5,0 = nedobrá F6,0 = špatná

ÚVOD DO NAPÁJENÍ A TLAČÍTEK

Napájení Tento model je napájen síťovým napáječem. Specifikace napáječe je 6V/1A.

Automatické zapnutí Počítač se zapne automaticky stisknutím libovolného tlačítka nebo roztočením pedálů. Pokud nefunguje jakákoliv část displeje, zkontrolujte napáječ a všechny spoje.

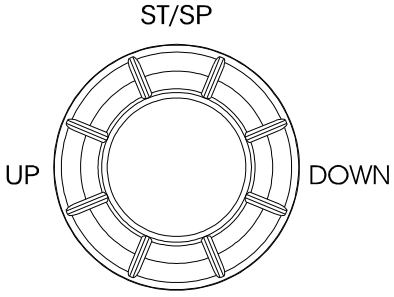
Automatické vypnutí Bez šlapání do pedálů přístroje se monitor automaticky vypne po 4 minutách a 16 sekundách.

ZOTAVENÍ PULSU Stiskem tohoto tlačítka se dostanete do testu tělesné zdatnosti. Klasifikace výsledku testu je od F1,0 do F6,0.

UŽIVATEL Toto tlačítko stiskněte pro zadání osobních dat.

ENTER

1. Ve funkci výběru programu stiskněte toto tlačítko na potvrzení programu, podle kterého byste chtěli cvičit.
2. V režimu nastavení stiskněte toto tlačítko na potvrzení hodnoty, kterou chcete nastavit.
3. V režimu spouštění stiskněte toto tlačítko pro volbu času, rychlosti, vzdálenosti, kalorií, otáček, výkonu nebo pulsu pro zobrazení na větších číslicích.
4. V programu měření tělesného tuku stiskněte toto tlačítko pro odečtení následujícího výsledku po těle



1. Otáčením knoflíku „MODUS“ vyberte program od Manual (Ruční), Rolling (Okruh), Valley (Údolí), Fat Burn (Pálení tuku), Ramp (Svah), Mountain (Hory), Intervals (Intervaly), User Setting Profile (Nastavení profilu uživatele), Watt Control (Řízení výkonu ve Wattech), 60% H.R.C. (Heart Rate Control Program - Program kontroly pulsu), 75% H.R.C., 85% H.R.C., Body fat test (Zkouška tělesného tuku) po User Data (Data uživatele).
2. Otáčením knoflíku „MODUS“ zvyšujte nebo snižujte nastavení hodnot času, vzdálenosti, kalorií, výšky, váhy, hmotnosti, pohlaví a pulsu.
3. V režimu spouštění stiskněte toto tlačítko pro zvýšení nebo snížení odporu.
4. Tlačítko “MODUS” slouží ke spuštění nebo zastavení cvičení, nebo ke spuštění měření tělesného tuku.

RESET (VYNULOVÁNÍ) Na vynulování všech zobrazených hodnot stiskněte tlačítko START/STOP na 2 sekundy.

NÁVOD K POUŽITÍ:

A) **Zapojte napájení**

Zasuňte adaptér do zařízení. Monitor pípne a zapne se.

B) **Určete uživatele (Lze provádět pouze v režimu STOP.)**

1. Stiskněte tlačítko User (Uživatel) na při USER DATA (data uživatelů), použít to lze pouze v režimu stop.
2. Tlačítkem Enter zvolte USER SELECT
3. Otáčením knoflíku „MODUS“ vyberte uživatele z U1 až U4
4. Tlačítkem Enter potvrdíte výběr uživatele (USER SELECT)
5. Otáčením tlačítka „MODUS“ nastavte Vaši výšku a pak klávesou Enter potvrďte Vámi nastavenou hodnotu.
6. Otáčením tlačítka „MODUS“ nastavte Vaši hmotnost a pak klávesou Enter potvrďte Vámi nastavenou hodnotu.
7. Otáčením tlačítka „MODUS“ nastavte Váš věk a pak klávesou Enter potvrďte Vámi nastavenou hodnotu.
8. Otáčením tlačítka „MODUS“ nastavte Vaše pohlaví a pak klávesou Enter potvrďte Vámi nastavenou hodnotu.
9. Ukončete zadávání uživatelských údajů.

C) **Volba programu a nastavení hodnot**

C-1 Ruční program

1. Otáčením knoflíku „MODUS“ zvolte Ruční (Manual) program.
2. Ruční program zvolíte tlačítkem Enter.
3. Bude blikat zobrazení času, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte požadovaný čas, po který chcete cvičit. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
4. Bude blikat zobrazení vzdálenosti, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte požadovanou hodnotu vzdálenosti. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
5. Bude blikat zobrazení kalorií, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte požadovanou hodnotu kalorií. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
6. Stiskem start/stop MODUS začnete cvičení.

Pozn.:
1. V tomto programu nelze nastavit současně čas a vzdálenost.
2. Když dosáhnete cíle, monitor pípne a zastaví se.
3. Když nastavíte více než jeden cíl, a chtěli byste dosáhnout další cíl, stiskem start spustíte další cvičení.

C-2 Přednastavený program: Program Rolling (Okruh), Valley (Údolí), Fat Burn (Pálení tuku), Ramp (Svah), Mountain (Hory), Intervals (Intervaly)

1. Otáčením knoflíku „MODUS“ zvolte jeden z výše uvedených programů.
2. Tento program zadáte stiskem klávesy Enter.
3. Bude blikat zobrazení času, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte požadovaný čas, po který chcete cvičit. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
4. Bude blikat zobrazení vzdálenosti, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte požadovanou hodnotu vzdálenosti. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
5. Bude blikat zobrazení kalorií, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte požadovanou hodnotu kalorií. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
6. Stiskem start/stop MODUS začnete cvičení.

Pozn.:
1. V tomto programu nelze nastavit současně čas a vzdálenost.
2. Když dosáhnete cíle, monitor pípne a zastaví se.
3. Když nastavíte více než jeden cíl, a chtěli byste dosáhnout další cíl, stiskem start spustíte další cvičení.

C-3 Nastavení profilu uživatele

1. Otočte tlačítko “MODUS” na USER PROFILE (Uživatelský profil).
2. Tento program zadáte stiskem klávesy Enter.
3. Bude blikat zobrazení času, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte požadovaný čas, po který chcete cvičit. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.

4. Bude blikat zobrazení vzdálenosti, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte požadovanou hodnotu vzdálenosti. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
5. Bude blikat zobrazení kalorií, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte požadovanou hodnotu kalorií. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
6. Bude blikat 1. sloupec, poté vytvoříte otáčením tlačítka “MODUS” Váš osobní profil cvičení.
7. Tlačítkem Enter potvrdíte první sloupec Vašeho profilu cvičení.
8. Bude blikat 2. sloupec, poté vytvoříte otáčením tlačítka “MODUS” Váš osobní profil cvičení.
9. Tlačítkem Enter potvrdíte druhý sloupec Vašeho profilu cvičení.
10. Podle výše uvedeného popisu dokončete osobní profil cvičení.
11. Stiskem START/STOP začnete cvičení.

Pozn.: Váš osobní profil cvičení bude uložen v paměti monitoru.

1. V tomto programu nelze nastavit současně čas a vzdálenost.
2. Když dosáhnete cíle, monitor pípne a zastaví se.
3. Když nastavíte více než jeden cíl, a chtěli byste dosáhnout další cíl, stiskem start spustíte další cvičení.

C-4 Program řízení výkonu ve Wattech.

1. Otáčením knoflíku „MODUS“ zvolte Program řízení výkonu ve Wattech.
2. Ruční program zvolíte tlačítkem Enter.
3. Bude blikat zobrazení času, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte požadovaný čas, po který chcete cvičit. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
4. Bude blikat zobrazení vzdálenosti, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte požadovanou hodnotu vzdálenosti. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
5. Bude blikat zobrazení kalorií, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte požadovanou hodnotu kalorií. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
6. Bude blikat zobrazení Wattů, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte Watty na cvičení. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
7. Stiskem start/stop MODUS začnete cvičení.

POZN.: WATT = MOMENT (KGM) * OTÁČKY *1,03. V tomto programu bude hodnota výkonu ve wattech udržována konstantní. To znamená, že když šlapete rychle, bude se zatížení snižovat, a když šlapete pomalu, bude se zátěž zvyšovat. Vždy se snažte udržet na stejné hodnotě výkonu.

Pozn.:
1. V tomto programu nelze nastavit současně čas a vzdálenost.
2. Když dosáhnete cíle, monitor pípne a zastaví se.
3. Když nastavíte více než jeden cíl, a chtěli byste dosáhnout další cíl, stiskem start spustíte další cvičení.

C-5 PROGRAMY KONTROLY SRDEČNÍHO TEPU: 60% H.R.C., 75%H.R.C. a 85% H.R.C.

1. Otáčením knoflíku „MODUS“ zvolte jeden z programů programu kontroly pulsu.
2. Volbu potvrďte stiskem klávesy Enter.
3. Bude blikat zobrazení času, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte požadovaný čas, po který chcete cvičit. Tlačítkem Enter potvrdíte nastavenou hodnotu.
4. Bude blikat zobrazení vzdálenosti, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte požadovanou hodnotu vzdálenosti. Tlačítkem ENTER potvrdíte Vaší nastavenou hodnotu.
5. Bude blikat zobrazení kalorií, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte požadovanou hodnotu kalorií. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
6. Bude blikat zobrazení věku, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte Váš věk. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
7. Bude blikat zobrazení Target H.R. (Konečný puls). Zkontrolujte prosím, zda je toto číslo pro Vás vhodné. Pokud nechcete pro Váš konečný puls tuto hodnotu používat, můžete otáčením tlačítka „MODUS“ nastavit požadovaný cílový puls, který byste chtěli udržovat při Vašem cvičení.
8. Stiskem start/stop MODUS začnete cvičení.

Pozn.:
1. V tomto programu nelze nastavit současně čas a vzdálenost.
2. Když dosáhnete cíle, monitor pípne a zastaví se.
3. Když nastavíte více než jeden cíl, a chtěli byste dosáhnout další cíl, stiskem start spustíte další cvičení.

C-6 Měření tělesného tuku

1. Otáčením knoflíku „MODUS“ zvolte program BODY FAT TEST (Zkouška tělesného tuku).
2. Volbu potvrďte stiskem klávesy Enter.
3. Bude blikat zobrazení HEIGHT (výška), poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte Vaši výšku. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
4. Bude blikat zobrazení hmotnosti, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte Vaši hmotnost. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
5. Bude blikat zobrazení věku, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte Vaše pohlaví. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
6. Bude blikat zobrazení pohlaví, poté otáčením knoflíku „MODUS“ nastavte Vaše pohlaví. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavenou hodnotu.
7. Měření tělesného tuku spustíte stisknutím tlačítka START/STOP.
8. Po skončení Vašeho měření zkontrolujete výsledky Vašeho měření stiskem tlačítka ENTER.
9. Tento program ukončíte otáčením tlačítka „MODUS“ a volbou požadovaného programu.

POZN.: Osobní data budou vyvolána z USER SETTING DATE (Data uživatelského nastavení). Pokud jsou údaje správné, stiskněte prostě tlačítko ENTER a potvrďte tak hodnoty. V tomto programu nebudou Vaše údaje ukládány do paměti. Pokud potřebujete změnit Vaše osobní údaje, stiskněte prosím tlačítko USER a změňte Vaše osobní informace,

Věci, které byste měli vědět před cvičením

A. Hodnoty vypočtené nebo změřené počítačem slouží pouze pro účely cvičení, **ne pro lékařské účely**.
B. V programech bude možná nutné změnit hodnoty:

Programy	Veličiny
P1 ~ P7	ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE
P8	ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE, 10 Intervalů
P9	ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE, WATTY
P10 ~ P12	ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE, VĚK, KONEČNÝ PULS
P13	VÝŠKA, HMOTNOST, VĚK, POHLAVÍ,

Hodnota vzdálenosti by mohla být změněna pod Časem = 0.
Přednastavená data začnou počítat směrem dolů poté, co začnete šlapat do pedálů. Jakmile byla dosažena přednastavená hodnota, počítač pípne a ukončí tréninkový program.

C. Tělesné typy:
Existuje 5 tělesných typů, rozdělených podle vypočteného % tuku. Typ 1 je od 5 % do 14 %. Typ 2 je od 15% do 24%. Typ 3 je od 25% do 29%. Typ 4 je od 30% do 39%. Typ 5 je od 40% do 50%.

E. BMR: Bazální metabolizmus je energie (měřená v kaloriích), spotřebovávaná tělem v klidu, aby byly zachovány normální tělesné funkce.

F. BMI: BMI znamená Hmotnostní index těla, který se používá pro nastavení tvaru těla.

G. HMOTNOST TUKU: Celková hmotnost tuku v našem těle, měřené v kilogramech.

Pro zjištění maximálního a minimálního pulsu se obraťte na svého lékaře.

Vážená zákazníčka, vážený zákazník,

SK

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 tím od firmy ENERGETICS

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 prispôsobiť 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.

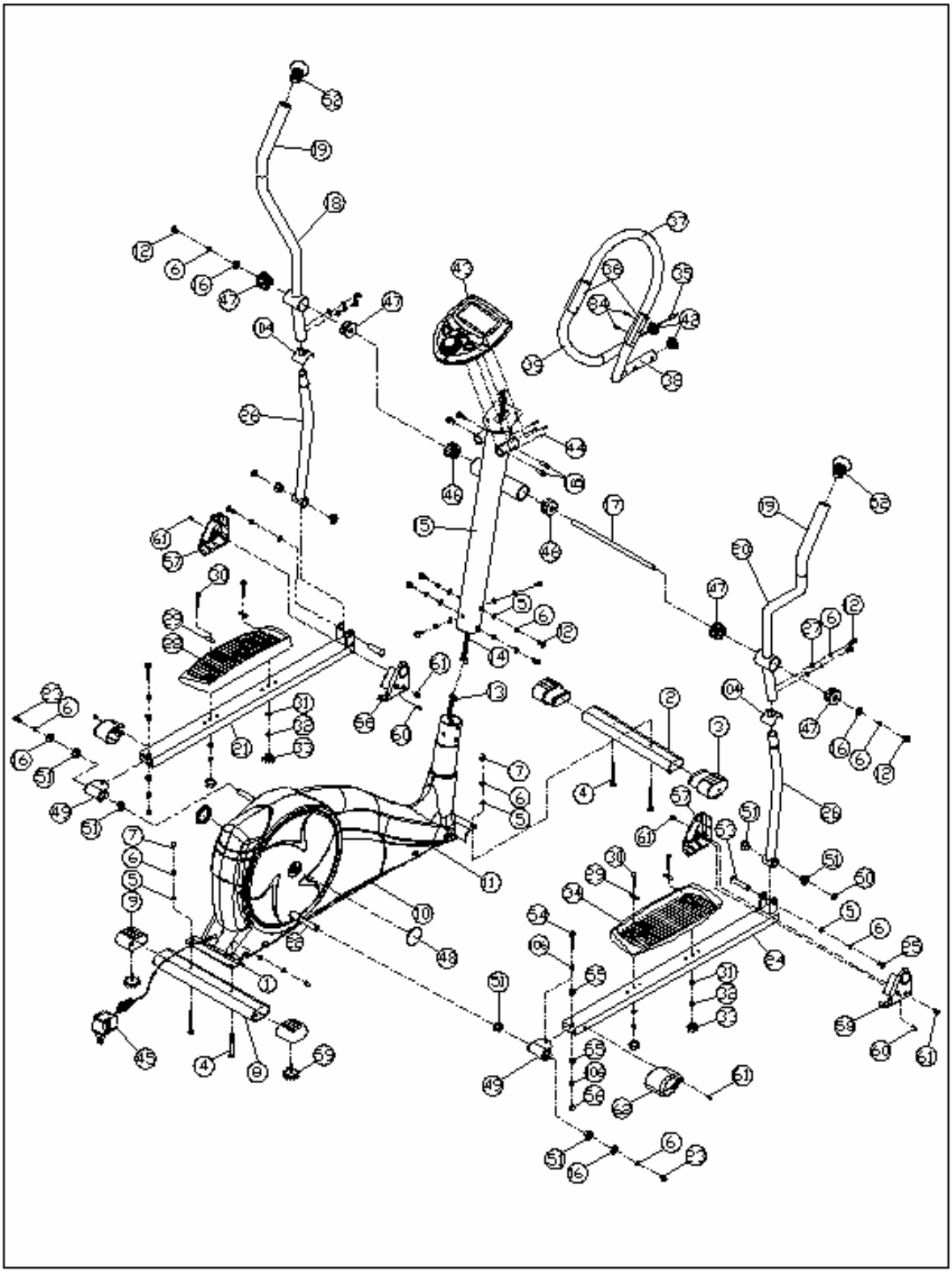
- Na ochranu podlahy alebo kobercov pred poškodením podložte pod zariadenie Crosstrainer nejakú vhodnú ochrannú rohož.
- V prípade nehody stlačte núdzovú brzdu zariadenia.
- Postarajte sa o to, aby sa v najbližšom okolí zariadenia Crosstreiner nenachádzali žiadne iné predmety.
- Toto zariadenie je koncipované 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.

Zoznam dielov

Č	POPIS	KS	Č	POPIS	KS
1	ZÁKLADNÝ RÁM	1	54	IMBUSOVÁ SKRUTKA M8 x 53 mm	2
2	PREDNÝ PODSTAVEC	1	55	PLASTOVÁ PODLOŽKA	4
3	KONCOVKA PREDNÉHO PODSTAVCA	2	56	POISTNÁ MATICA M8	3
4	SKRUTKA M8 x 52 mm	4	57	PREDNÝ KRYT PEDÁLA (Ľ)	2
5	PODLOŽKA M8 x 1,2	12	58	PREDNÝ KRYT PEDÁLA (R)	2
6	PRUŽINOVÁ PODLOŽKA M8	22	59	SKRUTKA NA NASTAVENIE VÝŠKY	2
7	UZAVRETÁ MATICA M8	4	60	SKRUTKA M4 x 16 mm	2
8	ZADNÝ PODSTAVEC	1	61	SKRUTKA M5 x 12 mm	8
9	KONCOVKA ZADNÉHO PODSTAVCA	2	62	ZADNÝ KRYT PEDÁLA	2
10	KRYT REŤAZE (Ľ a P)	2	63	SKRUTKA SO ŠESŤHRANNOU HLAVOU M8 x 15 mm	2
11	PREDNÝ KRYT REŤAZE (Ľ a P)	2	64	DRŽIAK SNÍMAČA	1
12	IMBUSOVÁ SKRUTKA M8 x 15mm	12	65	SNÍMAČ	1
13	SPODNÝ KÁBEL POČÍTADLA	1	66	SKRUTKA č. 6-32 12mm	1
14	HORNÝ KÁBEL POČÍTADLA	1	67	UKONČENIE	1
15	DRŽIAK RIADIDIEL	1	68	LANKO	1
16	PODLOŽKA M8 x 28mm	4	69	MALÁ PRUŽINA	1
17	OS	1	70	SKRUTKA SO ŠESŤHRANNOU HLAVOU M8X52 mm	1
18	TYČ RIADIDIEL (Ľ)	1	71	MAGNETICKÝ DRŽIAK	1
19	PENOVÉ DRŽADLÁ	2	72	LOŽISKO <6203ZZ>	4
20	TYČ RIADIDIEL (P)	1	73	ÚCHYTKA C17 <ID 15.7mm>	3
21	RÚRKOVÝ ZVARENEC PEDÁLA (Ľ)	1	74	OS PRE KLADKU	1
22	PRIEČNY RÁM (P)	1	75	MAGNET	1
23	SKRUTKA SO ŠESŤHRANNOU HLAVOU M8 x 20 mm	2	76	KLADKA	1
24	RÚRKOVÝ ZVARENEC PEDÁLA (P)	2	77	BEZPEČNOSTNÁ KONZOLA	1
25	SKRUTKA SO ŠESŤHRANNOU HLAVOU M8 x 25 mm	2	78	SKRUTKA M6 x 18 mm	4
26	OTOČNÁ RÚRKA	2	79	ROZPERNÁ VLOŽKA	1
27	ZAKRIVENÁ PODLOŽKA M8 (h=1,2)	4	80	VEĽKÁ PRUŽINA	1
28	PEDÁL (Ľ)	1	81	ROZPERNÁ VLOŽKA	3
29	PODLOŽKA PRE PEDÁL	4	82	SKRUTKA SO ŠESŤHRANNOU HLAVOU M6 x 14 mm	3
30	SKRUTKA M6 x 55 mm	4	83	NAPÁJACÍ KÁBEL	1
31	PODLOŽKA M6 (h=1,2)	7	84	SKRUTKA M3 x 15 mm	4
32	PRUŽINOVÁ PODLOŽKA M6	4	85	DRŽIAK	1
33	MATICA	4	86	DRŽIAK PRUŽINY	1
34	PEDÁL (R)	1	87	SKRUTKA M6 x 10 mm	1
35	MERADLO TEPU	1	88	ZOTRVAČNÍK	1
36	MERANIE TEPU NA RUKE	2	89	OS ZOTRVAČNÍKA	1
37	PENOVÉ DRŽADLO NA MALÝCH RIADIDLÁCH (HORNÉ)	1	90	LOŽISKO <6001ZZ>	2
38	MALÉ RIADIDLÁ	1	91	ÚCHYTKA C12<ID11.1mm>	2
39	PENOVÉ DRŽADLO NA MALÝCH RIADIDLÁCH (SPODNÉ)	2	92	PODLOŽKA M10 (h=1,0)	1
40	PODPORA MAGNETICKÉHO DRŽIAKA	1	93	PODLOŽKA M10 (h=2,0)	2
41	POISTNÁ MATICA M6	4	94	MATICA 3/8"	2
42	UKONČENIE MALÝCH RIADIDIEL	2	95	REŤAZ	1
43	POČÍTADLO	1	96	SKRUTKY M5 x 12 mm	14
44	SKRUTKA M5 x 12 mm	4	97	PRIEČNY RÁM (Ľ)	1
45	ADAPTÉR	1	98	OTOČNÝ PEDÁL (P)	1
46	ZÁTKA OSI (Φ48.4mm)	2	99	LANKO HNACIEHO KOLIESKA	1
47	ZÁTKA OSI (Φ46mm)	4	100	KOLÍK	1
48	TUR KRYT OTOČNÉHO TANIERA	2	101	SERVOMOTOR	1
49	PLIEŠOK NA PRIPEVNENIE PEDÁLA	2	102	SKRUTKA M8 x 25 mm	2
50	ZAKRIVENÁ PODLOŽKA M16,5 (h=0,25)	2	103	OTOČNÝ PEDÁL (Ľ)	1
51	PUZDRO	8	104	BEZPEČNOSTNÝ KRYT	2
52	UKONČENIE TYČE RIADIDIEL	2	105	SKRUTKA M10 x 28 mm	4
53	HRIADEĽ RÚRKOVÉHO ZVARENCA PEDÁLA	2	106	ŠIKMÁ PODLOŽKA M8 x 11 x T4,5	4

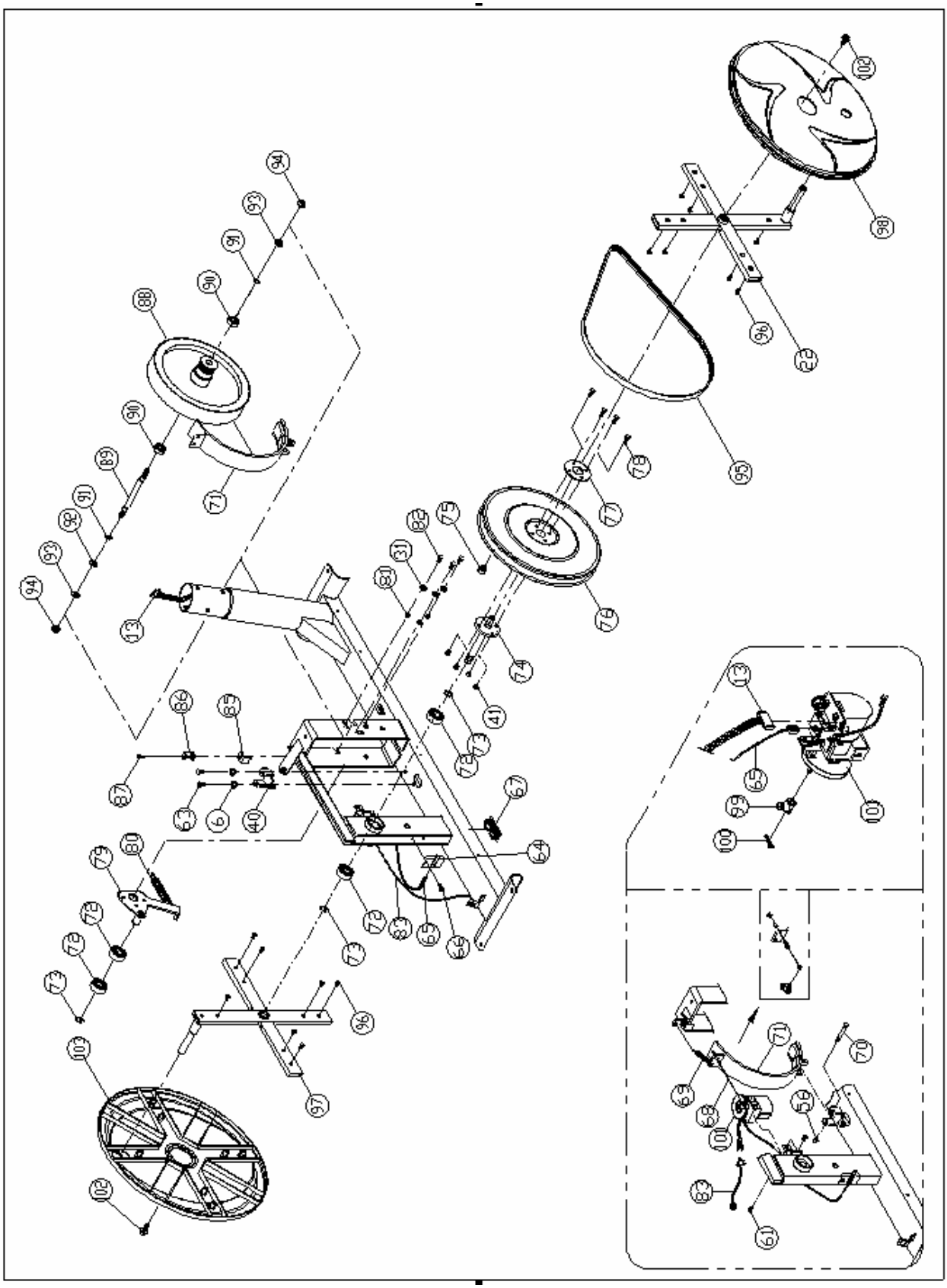
Explozívny výkres

VÄČŠINA TÝCHTO SÚČIASTOK JE UŽ ZMONTOVANÁ VO VÝROBE.



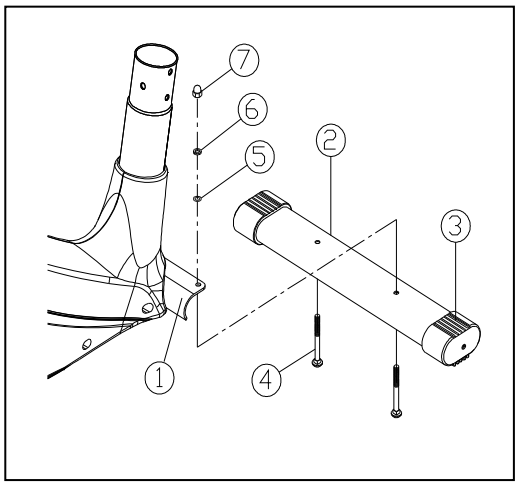
Montáž

Schéma 2
VÄČŠINA TÝCHTO SÚČIASTOK JE UŽ ZMONTOVANÁ VO VÝROBE.



KROK 1

Montáž predného podstavca (2) k základnému rámu (1).

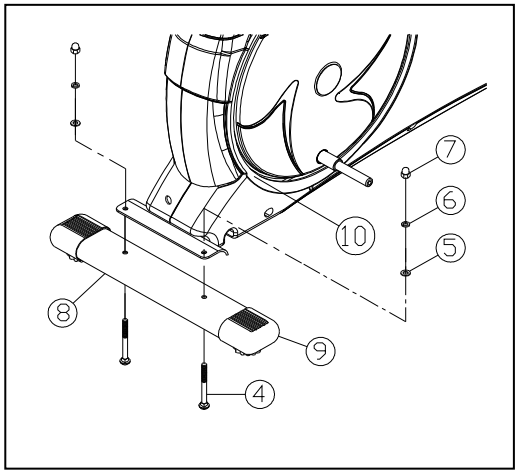


Budete potrebovať:

2 – skrutky M8 x 52 mm (4)
2 – podložky M8 (5)
2 – pružinové podložky M8 (6)
2 – uzavreté matice M8 (7)

KROK 2

Montáž zadného podstavca (8) k základnému rámu (1) .

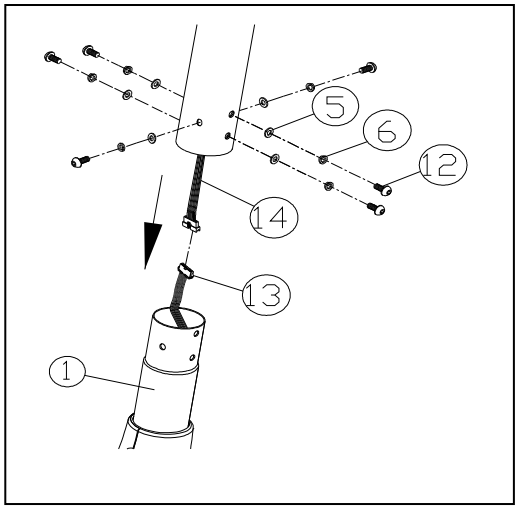


Budete potrebovať:

2 – skrutky M8 x 52 mm (4)
2 – podložky M8 (5)
2 – pružinové podložky M8 (6)
2 – uzavreté matice M8 (7)

KROK 3

Pripojenie počítadla (13+14) a montáž držiaka riadidiel (15).



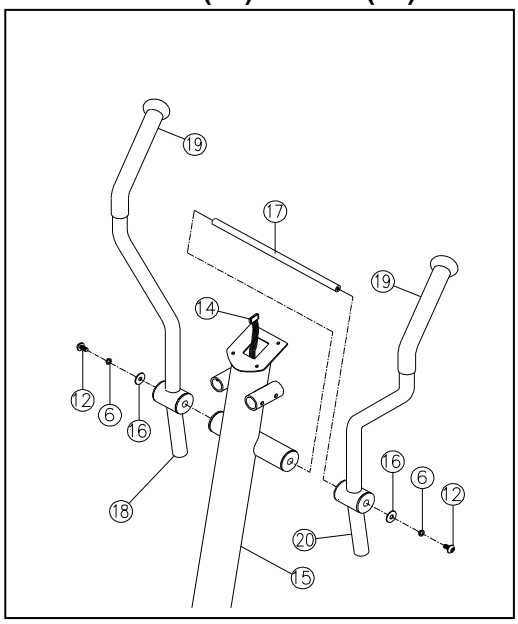
Spojte konce horného (14) a spodného kábla (13) počítadla.
Pri zatlačení týchto káblov budete počuť cvaknutie.
Vsuňte držiak riadidiel (15) do základného rámu.

Budete potrebovať:

6 – imbusových skrutiek M8 x 15 mm (12)
6 – pružinových podložiek M8 (6)
6 – podložiek M8 (5)

KROK 4

Montáž pravej (20) a ľavej tyče riadidiel (18) na držiak riadidiel (15) s osou (17).



1. Zatlačte os (17) do stredu rúrky privarenej kolmo na držiak riadidiel (15).
2. Nasaďte pravú tyč riadidiel (20) z pravej strany a ľavú tyč riadidiel (18) z ľavej strany.

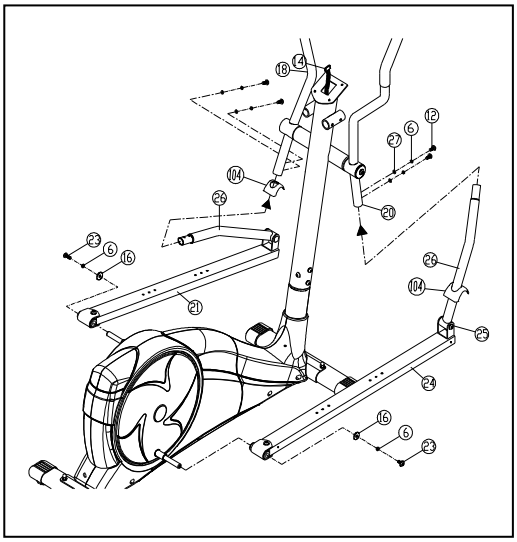
(Poznámka: Po namontovaní musí byť tyč riadidiel zarovnaná tak, aby horný koniec bol odklonený od držiaka riadidiel (15).)

Nasuňte 1 pružinovú podložku M8 (6) a 1 podložku M8 (16)na každú imbusovú skrutku M8 x 15 mm (12), naskrutkujte skrutky (12) do závitových otvorov na obidvoch koncoch osi (17) a pevne pritiahnite.

(Poznámka: Tyče riadidiel sú hore ťažšie ako dole. Otočte ich smerom dole, kým nevykonáte ďalšie montáže.)

KROK 5

Montáž pravého a ľavého zvarenca pedála (21 +24) s otočnou rúrkou (26) na ľavú a pravú tyč riadidiel (18 +20) a priečne rámy (22).



1. Nasaďte koniec pravej rúrky pedála (24) na priečny rám (22) a pevne pritiahnite 2 skrutkami
2. so šesťhrannou hlavou M8 x 20mm (23), 2 pružinovými podložkami M8 (6) a 2 podložkami M8 (16) k priečnemu rámu (22).

3. Nasaďte otočnú rúrku (26) na pravú tyč riadidiel (20) a pevne pritiahnite pomocou 2 imbusových skrutiek M8 x 15 (12), 2 pružinových podložiek M8 (6) a zakrivenej podložky M8 (27).

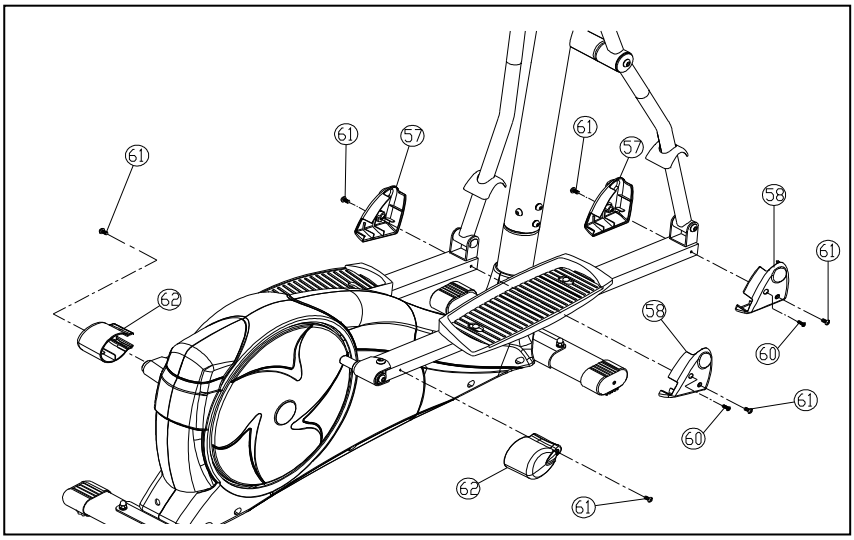
4. Namontujte ľavú rúrku pedála (21) so všetkými potrebnými súčiastkami na ľavej strane bicykla podľa postupu v bode 1 a 2.

KROK 6

Montáž predného a zadného krytu pedála (58, 57 +62) na rúrky pedálov (21 +24).

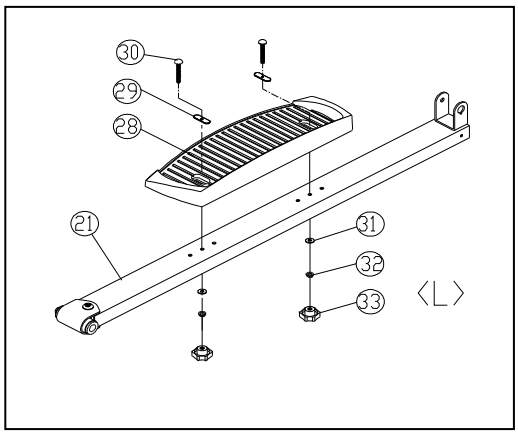
1. Nasaďte zadný kryt pedála (62) na spojovací bod priečneho rámu (22 + 97)
a na rúrky pedálov (21 + 24) a pritiahnite pomocou skrutky M5 x 12 mm (61).

2. Nasaďte ľavý a pravý predný kryt pedála (57 + 58) ma spojovací bod otočnej rúrky (26) a na rúrky pedálov (21 +24) a pritiahnite pomocou skrutiek M5 x12 mm (61) a M4 x 16 mm (60).



KROK 7

Montáž ľavého pedála (28) na rúrku ľavého pedála (21).



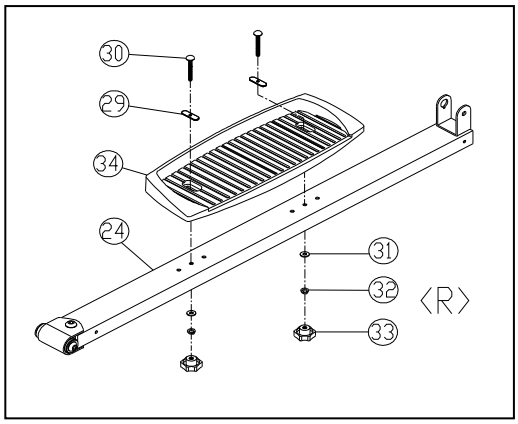
Budete potrebovať:

2 – skrutky M6 x 55 mm (30)
2 – podložky pre pedál (29)
2 – podložky M6 (31)
2 – pružinové podložky M6 (32)
2 – matice (33)

(Poznámka: Takto nastavená poloha by
mala byť vždy rovnaká na obidvoch stranách. Poloha sa môže kedykoľvek podľa potreby zmeniť.)

KROK 8

Montáž pravého pedála (34) na rúrku pravého pedála (24).



Budete potrebovať:

2 – skrutky M6 x 55 mm (30)
2 – podložky pre pedál (29)
2 – podložky M6 (31)
2 – pružinové podložky M6 (32)
2 – matice (33)

(Poznámka: Takto nastavená poloha by mala byť vždy rovnaká na
obidvoch stranách. Poloha sa môže kedykoľvek podľa potreby zmeniť.)

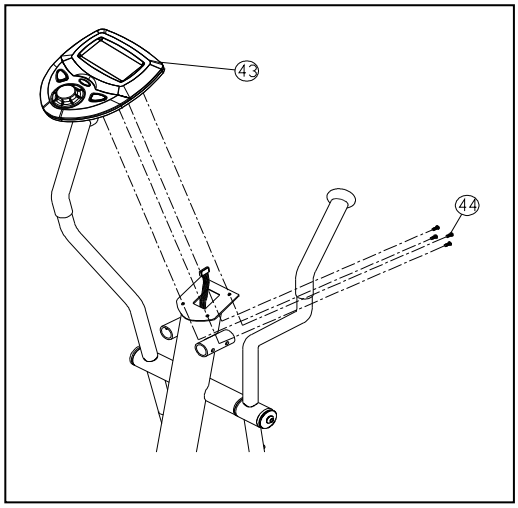
KROK 9

Montáž počítadla (43) na držiak riadidiel (15).

Pripojte koniec orného kábla počítadla (14) k počítadlu (43). Budete počuť cvaknutie.

Budete potrebovať:

4 – skrutky M5 x 12 mm (44).



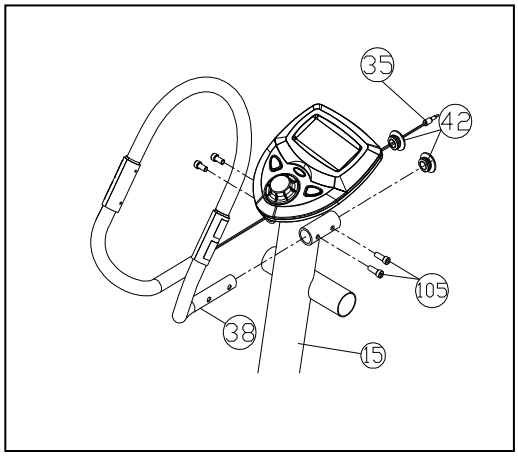
KROK 10

Montáž pevných riadidiel (38) na držiak riadidiel (15).

Budete potrebovať:

4 – skrutky M10 x 28 mm (105).

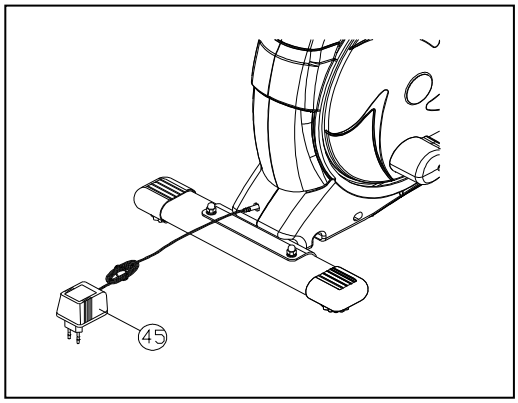
Poznámka:
1. Pevné riadidlá sa musia zarovnať.
2. Pri vkladaní dvoch skrutiek dávajte pozor, aby ste nezachytili lanko (35)



KROK 11

Zapojenie napájania.

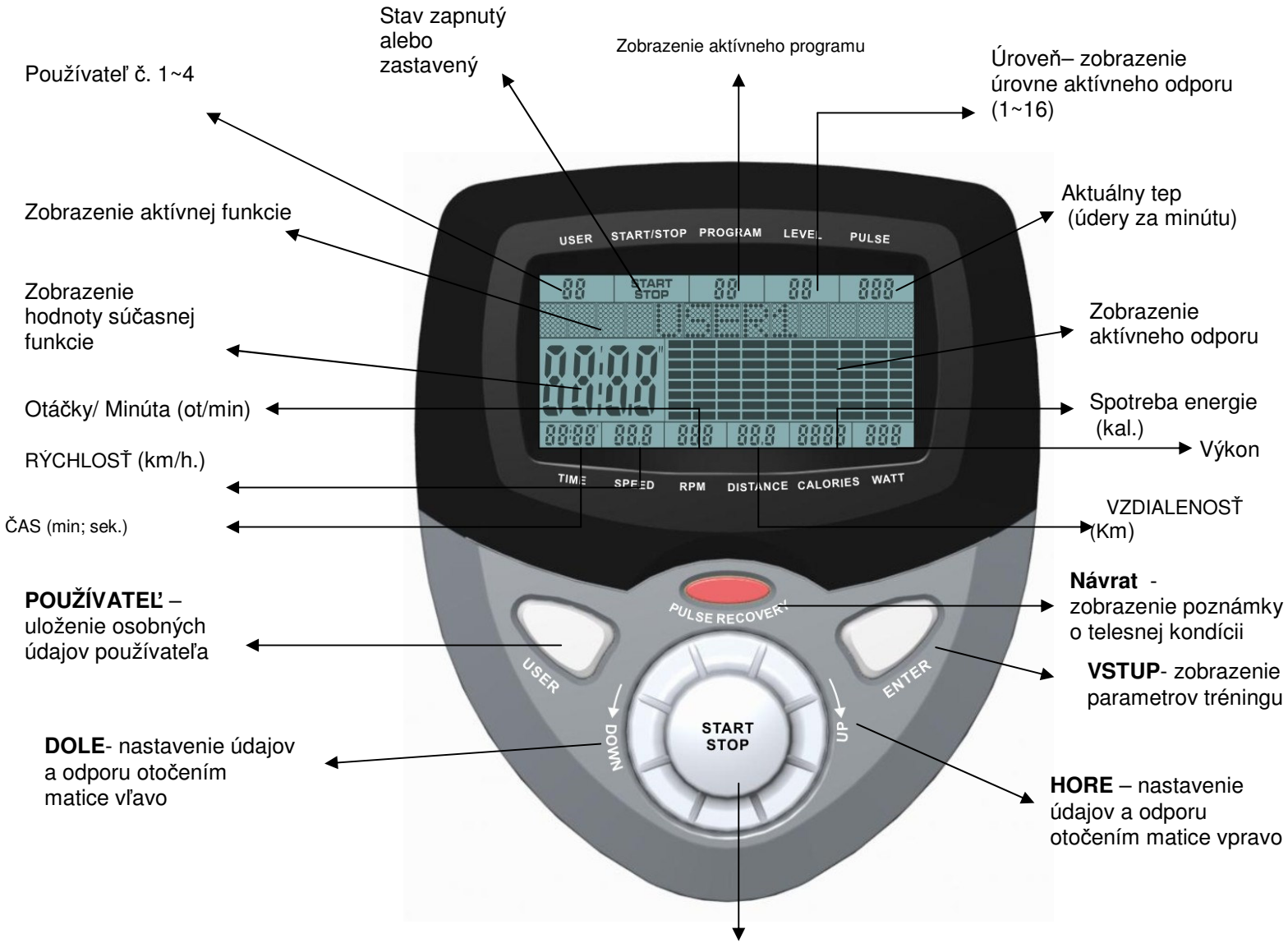
Zasuňte adaptér (45) do zadnej časti bicykla a do sieťovej zástrčky,
počítadlo po pripojení zapípa a zapne sa.



Výborne!

Bicykel je pripravený na používanie. Pozrite si časť o používaní počítadla v tomto návode, aby ste sa naučili používať počítadlo.

Spoznajte svoj bicykel



PREDSTAVENIE PROGRAMU:

Manuálny program: Manual

1.PROGRAM je manuálnym programom. Po stlačení tlačidla „ENTER" si zvoľte TIME, DISTANCE and CAL (ČAS, VZDIALENOSŤ a KALÓRIE). Potom otočte kombinovaným tlačidlom, aby ste nastavili hodnoty. Prednastavená hodnota zaťaženia je 6. Po stlačení tlačidla „START/STOP", aby ste mohli cvičiť, použite, prosíme, správne aj merač tepu srdca. Používatelia môžu tiež cvičiť na akejkoľvek požadovanej úrovni (otočením kombinovaného tlačidla počas cvičenia), vrátane akéhokoľvek časového úseku alebo určitej vzdialenosti.

Prednastavené programy: Manual, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals (točenie, údolie, spaľovanie tuku, rampa, hory, intervaly)

PROGRAM Č. 2 až PROGRAM Č. 7sú prednastavené programy. Po stlačení tlačidla „ENTER" si zvoľte TIME, DISTANCE and CAL (ČAS, VZDIALENOSŤ a KALÓRIE). Potom otočte kombinovaným tlačidlom, aby ste nastavili hodnoty. Používatelia môžu cvičiť s rôznou úrovňou zaťaženia a v rôznych intervaloch, podľa znázornených profilov. Po stlačení tlačidla „START/STOP", aby ste mohli cvičiť, použite, prosíme, správne aj merač tepu srdca. Používatelia môžu tiež cvičiť na akejkoľvek požadovanej úrovni (otočením kombinovaného tlačidla počas cvičenia), vrátane akéhokoľvek časového úseku alebo určitej vzdialenosti.

Programy s profilom používateľa: Profil s nastavením používateľa

Program č. 8 je programom, ktorý nastavuje používateľ. Používatelia môžu voľne upravovať hodnoty v poradí TIME, DISTANCE and CAL (ČAS, VZDIALENOSŤ a KALÓRIE) a úroveň zaťaženia v 10 intervaloch. Hodnoty a profily budú po nastavení uložené v pamäti. Používatelia môžu tiež meniť priebežné zaťaženie v každom intervale prostredníctvom otočenia kombinovaného tlačidla, pričom nezmenia úroveň zaťaženia uloženú v pamäti.

Program nezávislý od rýchlosti: kontrola nastavenia výkonu WATT

Program č. 9 je programom, ktorý nezávisí od rýchlosti. Po stlačení tlačidla „ENTER" si zvoľte hodnoty TIME, DISTANCE a WATT (ČAS, VZDIALENOSŤ a WATT). Potom otočte kombinovaným tlačidlom, aby ste nastavili hodnoty. Po stlačení tlačidla „START/STOP", aby ste mohli cvičiť, použite, prosíme, správne aj merač tepu srdca. Počas cvičenia nie je možné nastaviť úroveň zaťaženia. Počas tohto programu počítač nastaví úroveň zaťaženia podľa nastavenia hodnoty VÝKONU. Napríklad, úroveň zaťaženia sa môže zvýšiť, aj keď je rýchlosť veľmi malá. Je tiež možné znížiť úroveň zaťaženia pri veľmi vysokej rýchlosti. Následkom toho bude vypočítaná hodnota VÝKONU zodpovedať hodnote VÝKONU, ktorú nastavili používatelia.

Programy na kontrolu tepu srdca: 60% K.T. S. (Program na kontrolu tepu srdca), 75% K.T. S., 85% K.T. S.

Program č. 10 až program č. 12 predstavujú programy na kontrolu tepu srdca. Po stlačení tlačidla „Enter" v programe č. 10 až 12 si zvoľte ČAS, VZDIALENOSŤ, kalórie a VEK a CIEĽOVÝ TEP SRDCA (TIME, DISTANCE, Cal & AGE, TARGET H.R.). Potom otočte kombinovaným tlačidlom, aby ste nastavili hodnoty. V programe č. 10 môžu používatelia cvičiť v časovom úseku alebo na určitú vzdialenosť s maximálne 60% tepom srdca, v programe č. 11 s maximálne 75% tepom srdca a v programe č. 12 s maximálne 85% tepom srdca. Po stlačení tlačidla „START/STOP", aby ste mohli cvičiť, použite, prosíme správne aj merač tepu srdca. Alebo si môžete vybrať program cvičenia s cieľovým tepom srdca v týchto troch hlavných programoch, používatelia môžu nastaviť cieľový tep srdca pre cvičenie v časovom úseku alebo na určitú vzdialenosť. V týchto programoch počítač nastaví úroveň zaťaženia podľa zisteného tepu srdca. Napríklad, úroveň zaťaženia môže vzrásť, ak je zistený tep srdca nižší ako CIEĽOVÝ TEP SRDCA. Tiež je možné znížiť úroveň zaťaženia, ak je zistený tep srdca vyšší, ako CIEĽOVÝ TEP SRDCA.

Následkom toho bude tep srdca používateľa upravený tak, aby zodpovedal CIEĽOVÉMU TEPU SRDCA v rozmedzí CIEĽOVÝ TEP SRDCA – 5 a CIEĽOVÝ TEP SRDCA + 5.

Program pre telesný tuk: Meranie telesného tuku

Program č. 13 je špeciálnym programom navrhnutým na vypočítanie pomeru telesného tuku používateľov a zostavenie špecifického profilu zaťaženia pre používateľov. Pre 9 rôznych telesných typov môže počítač vytvoriť 9 rôznych profilov pre každý jeden z nich. Po stlačení tlačidla „ENTER" si zvoľte POHLAVIE, VÝŠKU, HMOTNOSŤ a VEK (GENDER, HEIGHT, WEIGHT, AGE). Potom otočte kombinovaným tlačidlom, aby ste nastavili hodnoty. Po stlačení tlačidla „START/STOP" pre výpočet telesného tuku, použite, prosíme, správne aj

merač tepu srdca. V prípade, že snímač nemôže zachytiť žiadne signály, na displeji profilu bude zobrazená správa o chybe „E3“. Ak k tomu dôjde, stlačte tlačidlo „START/STOP” pre opätovný výpočet. Následne sa po chvíli zobrazia vypočítané hodnoty % TUKU, BMR (bazálneho metabolizmu), BMI (indexu telesnej hmotnosti), TELESNÉHO TYPU a navrhnutého profilu. Stlačte tlačidlo „START/STOP”, aby ste mohli cvičiť. Profil zobrazený na displeji je osobitne navrhnutý pre váš telesný typ.

Test telesnej kondície: Stlačte tlačidlo pre návrat k zobrazeniu tepu

Poznámka o telesnej kondícii slúži pre osobné zorientovanie sa a porovnáva tep pred a po tréningu. Všimnete si, že vaša telesná kondícia sa pri pravidelnom cvičení zlepší.

1. Po tréningu priamo stlačte tlačidlo pre návrat k zobrazeniu tepu.
2. Podržte ruku na prípojkách pre tep, alebo si nechajte pripevnený náprsný snímač.
3. Začne sa odpočítavanie času od 60 po 0 sekúnd.
4. Na displeji sa objaví poznámka o vašej osobnej telesnej kondícii (F1.0 – F6.0).

F1.0 = Vynikajúca F2.0 = Dobrá F3.0 = Uspokojivá F4.0 = Podpriemerná
F5.0 = Zlá F6.0 = Slabá

PREDSTAVENIE TLAČIDIEL A PRIPOJENIE K SIETI

Sieť Tento model je vybavený sieťovým adaptérom. Technické údaje pre adaptér sú 6V/1A.

Automatické zapnutie Stlačte akékoľvek tlačidlo alebo začnite krútiť pedálmi, čím automaticky zapnete počítač. V prípade poruchy akejkoľvek časti displeja, skontrolujte sieťový adaptér a všetky pripojenia.

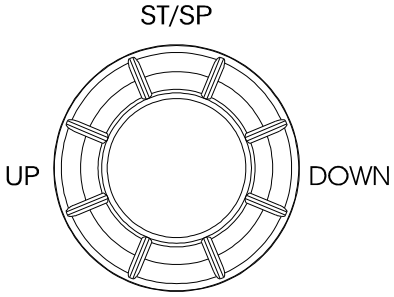
Automatické vypnutie Keď nebudete na zariadení krútiť pedálmi, po 4 minútach 16 sekundách sa monitor automaticky vypne. .

PULSE RECOVERY Keď stlačíte toto tlačidlo, dostanete sa k testu telesnej kondície. Hodnotenie výsledku testu je od F1.0 po F6.0.

USER Stlačte toto tlačidlo pre vstup k osobným údajom.

ENTER

1. Počas funkcie vyberania programu stlačte toto tlačidlo pre potvrdenie programu, v ktorom by ste chceli cvičiť.
2. Počas režimu nastavovania stlačte toto tlačidlo pre potvrdenie hodnoty, ktorú by ste chceli nastaviť.
3. V režime štartu stlačte toto tlačidlo pre výber času, rýchlosti, vzdialenosti, kalórií, otáčok za minútu, výkonu alebo tepu, ktoré sa zobrazia väčším digitálnym číslom.
4. V programe merania telesného tuku stlačte toto tlačidlo, aby ste zistili ďalší výsledok po zmeraní telesného tuku



1. Otočte „REŽIMOVÝM“ tlačidlom pre výber programu od Manual, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals (točenie, údolie, spaľovanie tuku, rampa, hory, intervaly), profilu s nastavením používateľa, kontroly výkonu, 60% K.T. S. (Program na kontrolu tepu srdca), 75% K.T. S., 85% K.T. S., testu telesného tuku po údaje o používateľovi.
2. Otočte „REŽIMOVÝM” tlačidlom pre zvýšenie alebo zníženie nastavenej hodnoty času,

vzdialenosti, kalórií, výšky, hmotnosti, veku, pohlavia a tepu.

3. Pri zapnutí stlačte toto tlačidlo na zvýšenie alebo zníženie úrovne odporu.
4. Stlačte „REŽIMOVÉ" tlačidlo , aby ste začali, alebo skončili cvičenie, alebo začali meranie telesného tuku.

VYNULOVANIE Stlačením a podržaním tlačidla START/STOP na 2 sekundy nastavíte všetky zobrazené hodnoty späť na nulu.

NÁVOD NA OBSLUHU:

A) **Zapojenie do siete**

K zariadeniu pripojte adaptér. Monitor vydá pípavý zvuk a zapne sa.

B) **Určite používateľa (iba ten môže pracovať v režime ZASTAVENIA.)**

1. Stlačte tlačidlo User (používateľ) a dostanete sa k ÚDAJOM O POUŽÍVATEĽOVI, iba tie môžu byť použité v režime zastavenia.
2. Stlačte tlačidlo Enter pre VÝBER POUŽÍVATEĽA
3. Otočte „REŽIMOVÝM" tlačidlom pre výber používateľa od U1 po U4 (používateľ č. 1 až 4)
4. Stlačte Enter, keď sa rozhodnete pre používateľa
5. Otočte „REŽIMOVÝM" tlačidlom pre nastavenie svojej výšky, potom stlačte Enter pre potvrdenie nastavenej hodnoty.
6. Otočte „REŽIMOVÝM" tlačidlom pre nastavenie svojej hmotnosti, potom stlačte Enter pre potvrdenie nastavenej hodnoty.
7. Otočte „REŽIMOVÝM" tlačidlom pre nastavenie svojho veku, potom stlačte Enter pre potvrdenie nastavenej hodnoty.
8. Otočte „REŽIMOVÝM" tlačidlom pre nastavenie svojho pohlavia, potom stlačte Enter pre potvrdenie, či ste M (muž) alebo F (žena).
9. Ukončite vstup do údajov používateľa .

C) **Program výberu a nastavenia hodnoty**

C-1 Manuálny program

1. Otočte „REŽIMOVÝM" tlačidlom pre výber manuálneho programu.
2. Stlačte tlačidlo Enter, keď ste sa rozhodli pre manuálny program.
3. Začne blikať zobrazenie času, potom otočte „REŽIMOVÝM" tlačidlom pre nastavenie hodnoty požadovaného času cvičenia. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
4. Začne blikať zobrazenie vzdialenosti, potom otočte „REŽIMOVÝM" tlačidlom pre nastavenie hodnoty požadovanej vzdialenosti. Stlačte ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
5. Začne blikať zobrazenie kalórií, potom otočte „REŽIMOVÝM" tlačidlom pre nastavenie hodnoty požadovaných kalórií, ktoré chcete spotrebovať. Stlačte ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
6. Stlačte Tlačidlo REŽIMU start/stop, aby ste začali cvičiť.

Poznámka: 1. V tomto programe nie je možné naraz nastaviť čas a vzdialenosť.
2. Po dosiahnutí cieľa monitor vydá pípavý zvuk a zastaví sa.
3. Ak si nastavíte viac ako jeden cieľ a chceli by ste dosiahnuť ďalší cieľ, znova stlačte tlačidlo start, aby ste mohli začať cvičiť.

C-2 Prednastavený program: Program Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals (točenie, údolie, spaľovanie tuku, rampa, hory, intervaly)

1. Otočte „REŽIMOVÝM" tlačidlom pre výber jedného z vyššie uvedených programov.
2. Stlačte tlačidlo Enter pre vstup do tohto programu.
3. Začne blikať zobrazenie času, potom otočte „REŽIMOVÝM" tlačidlom pre nastavenie hodnoty požadovaného času cvičenia. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
4. Začne blikať zobrazenie vzdialenosti, potom otočte „REŽIMOVÝM" tlačidlom pre nastavenie hodnoty požadovanej vzdialenosti. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
5. Začne blikať zobrazenie kalórií, potom otočte „REŽIMOVÝM" tlačidlom pre nastavenie požadovanej hodnoty kalórií, ktoré chcete spotrebovať. Stlačte ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
6. Stlačte tlačidlo REŽIMU start/stop, aby ste začali cvičiť.

Poznámka: 1. V tomto programe nie je možné naraz nastaviť čas a vzdialenosť.
2. Po dosiahnutí cieľa monitor vydá pípavý zvuk a zastaví sa.
3. Ak si nastavíte viac ako jeden cieľ a chceli by ste dosiahnuť ďalší cieľ, znova stlačte tlačidlo start, aby ste mohli začať cvičiť.

C-3 Profil s nastavením používateľa

1. Otočte „REŽIMOVÝM" tlačidlom na USER PROFILE (profil používateľa).
2. Stlačte tlačidlo Enter pre vstup do tohto programu.
3. Začne blikať zobrazenie času, potom otočte „REŽIMOVÝM" tlačidlom pre nastavenie hodnoty požadovaného času cvičenia. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
4. Začne blikať zobrazenie vzdialenosti, potom otočte „REŽIMOVÝM" tlačidlom pre nastavenie hodnoty požadovanej vzdialenosti. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
5. Začne blikať zobrazenie kalórií, potom otočte „REŽIMOVÝM" tlačidlom pre nastavenie požadovanej hodnoty kalórií, ktoré chcete spotrebovať. Stlačte ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
6. Začne blikať 1. stĺpec, potom otočte „REŽIMOVÝM" tlačidlom pre vytvorenie vášho osobného profilu cvičenia.
7. Stlačte tlačidlo Enter pre potvrdenie prvého stĺpca vášho profilu cvičenia.
8. Začne blikať 2. stĺpec, potom otočte „REŽIMOVÝM" tlačidlom pre vytvorenie vášho osobného profilu cvičenia.
9. Stlačte tlačidlo Enter pre potvrdenie druhého stĺpca vášho profilu cvičenia.
10. Dodržte vyššie uvedený opis pre ukončenie nastavenia vášho osobného profilu cvičenia.
11. Stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste mohli začať cvičiť.
12. Poznámka: Váš osobný profil cvičenia bude uložený v pamäti monitora.

Poznámka:
1. V tomto programe nie je možné naraz nastaviť čas a vzdialenosť.
2. Po dosiahnutí cieľa monitor vydá pípavý zvuk a zastaví sa.
3. Ak si nastavíte viac ako jeden cieľ a chceli by ste dosiahnuť ďalší cieľ, znova stlačte tlačidlo start, aby ste mohli začať cvičiť.

C-4 Program na kontrolu výkonu Watt.

1. Otočte „REŽIMOVÝM" tlačidlom pre výber programu na kontrolu výkonu.
2. Stlačte tlačidlo Enter pre výber manuálneho programu.
3. Začne blikať zobrazenie času, potom otočte „REŽIMOVÝM" tlačidlom pre nastavenie hodnoty požadovaného času cvičenia. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
4. Začne blikať zobrazenie vzdialenosti, potom otočte „REŽIMOVÝM" tlačidlom pre nastavenie hodnoty požadovanej vzdialenosti. Stlačte ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
5. Začne blikať zobrazenie kalórií, potom otočte „REŽIMOVÝM" tlačidlom pre nastavenie hodnoty požadovaných kalórií, ktoré chcete spotrebovať. Stlačte ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
6. Začne blikať zobrazenie výkonu watt, potom otočte „REŽIMOVÝM" tlačidlom pre nastavenie výkonu, aby ste mohli cvičiť. Stlačte ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
7. Stlačte tlačidlo REŽIMU start/stop, aby ste začali cvičiť.
POZNÁMKA: WATT = KRÚTIACI MOMENT (KGM) * OTÁČKY ZA MINÚTU *1,03. V tomto programe zostane zachovaná konštantná hodnota WATTOV. To znamená, že ak budete krútiť pedálmi rýchlo, zaťaženie klesne, a ak budete krútiť pedálmi pomaly, zaťaženie stúpne. Vždy sa snažte udržať sa na rovnakej hodnote výkonu.
Poznámka: 1. V tomto programe nie je možné naraz nastaviť čas a vzdialenosť.
2. Po dosiahnutí cieľa monitor vydá pípavý zvuk a zastaví sa.
3. Ak si nastavíte viac ako jeden cieľ a chceli by ste dosiahnuť ďalší cieľ, znova stlačte tlačidlo start, aby ste mohli začať cvičiť.

C-5 PROGRAM NA KONTROLU TEPU SRDCA: 60% K.T. S. 75% K.T. S. a 85% K.T. S.

1. Otočte „REŽIMOVÝM" tlačidlom pre výber jedného z programov na kontrolu tepu srdca.
2. Stlačte tlačidlo Enter pre potvrdenie svojho výberu.
3. Začne blikať zobrazenie času, potom otočte „REŽIMOVÝM" tlačidlom pre nastavenie hodnoty požadovaného času cvičenia. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
4. Začne blikať zobrazenie vzdialenosti, potom otočte „REŽIMOVÝM" tlačidlom pre nastavenie hodnoty požadovanej vzdialenosti. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
5. Začne blikať zobrazenie kalórií, potom otočte „REŽIMOVÝM" tlačidlom pre nastavenie požadovanej hodnoty kalórií, ktoré chcete spotrebovať. Stlačte ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
6. Začne blikať zobrazenie veku, potom otočte „REŽIMOVÝM" tlačidlom pre nastavenie svojho veku. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
7. Začne blikať zobrazenie cieľového T.S. (Cieľový tep srdca). Skontrolujte, prosíme, či vám číslo vyhovuje. V prípade, že túto hodnotu nechcete použiť ako cieľovú, môžete otočiť „REŽIMOVÝM" tlačidlom pre nastavenie požadovaného cieľového tepu srdca, ktorý by ste si chceli počas cvičenia zachovať.
8. Stlačte tlačidlo REŽIMU start/stop, aby ste začali cvičiť.

Poznámka: 1. V tomto programe nie je možné naraz nastaviť čas a vzdialenosť.
2. Po dosiahnutí cieľa monitor vydá pípavý zvuk a zastaví sa.
3. Ak si nastavíte viac ako jeden cieľ a chceli by ste dosiahnuť ďalší cieľ, znova stlačte tlačidlo start, aby ste mohli začať cvičiť.

C-6 Meranie telesného tuku

1. Otočte „REŽIMOVÝM" tlačidlom pre výber programu BODY FAT TEST (test telesného tuku),
2. Stlačte tlačidlo Enter pre potvrdenie svojho výberu.
3. Začne blikať zobrazenie VÝŠKY, potom otočte „REŽIMOVÝM" tlačidlom pre nastavenie svojej výšky. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
4. Začne blikať zobrazenie hmotnosti, potom otočte „REŽIMOVÝM" tlačidlom pre nastavenie svojej hmotnosti. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
5. Začne blikať zobrazenie VEK, potom otočte „REŽIMOVÝM" tlačidlom pre nastavenie svojho veku. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
6. Začne blikať zobrazenie pohlavie, potom otočte „REŽIMOVÝM" tlačidlom pre nastavenie svojho pohlavia. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie svojej nastavenej hodnoty.
7. Stlačte tlačidlo START/STOP, aby sa začalo meranie vášho telesného tuku.
8. Po ukončení svojho merania stlačte tlačidlo ENTER pre kontrolu výsledkov testu.
9. Tento program ukončíte po otočení „REŽIMOVÝM" tlačidlom, čím si môžete vybrať požadovaný program.

POZNÁMKA: budú použité osobné údaje uložené v NASTAVENÍ ÚDAJOV O POUŽÍVATEĽOVI. Ak sú tieto údaje správne, jednoducho stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie týchto hodnôt. V tomto programe nebudú vaše osobné údaje uložené v pamäti. V prípade, že potrebujete zmeniť vaše osobné údaje, stlačte tlačidlo USER (používateľ), aby ste mohli zmeniť vaše osobné informácie.

Veci, ktoré by ste mali vedieť pred cvičením

A. Hodnoty, ktoré vypočíta, alebo zmeria počítač, slúžia iba pre účely cvičenia, **nie pre lekárske účely**.

B. Môže byť potrebné zmeniť veličiny v týchto programoch:

Programy	Veličiny
P1 ~ P7	ČAS, VZDIALENOSŤ, KCAL (kilokalórie)
P8	ČAS, VZDIALENOSŤ, KCAL, 10 Intervalov
P9	ČAS, VZDIALENOSŤ, KCAL, VÝKON VO WATTOCH.
P10 ~ P12	ČAS, VZDIALENOSŤ, KCAL, VEK, CIEĽOVÝ T.S.
P13	VÝŠKA, HMOTNOSŤ, VEK, POHLAVIE,

Hodnoty vzdialenosti je možné meniť, ak Čas = 0.
Keď začnete krútiť pedálmi, začne sa odpočítavanie prednastavených údajov. Po dosiahnutí prednastavených údajov počítač vydá pípavý zvuk a ukončí program cvičenia.

C. Telesné typy:

Existuje 5 telesných typov rozdelených podľa vypočítaného % TUKU.
1.type je od 5% do 14%.
2.typ je od 15% do 24%.
3. typ je od 25% do 29%.
4. typ je od 30% do 39%.
5. typ je od 40% do 50%.

D. BMR: (bazálny metabolizmus) je energia (meraná v kalóriách), ktorú telo vynaloží v pokoji na udržanie normálnych telesných funkcií.

E. BMI: BMI znamená Index telesnej hmotnosti, ktorý sa používa pre nastavenie tvarovania tela.

F. HMOTNOSŤ TUKU: Celkový telesný tuk v našom tele meraný v kilogramoch.

Poraďte sa, prosíme, s vaším lekárom, aby ste zistili svoj maximálny a minimálny tep srdca.

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! Fitnesz-készülékének megfelelő használatának érdekében kérjük, őrizze meg az útmutatót a későbbi kérdések tisztázása céljából! További kérdések esetén természetesen örömmel állunk rendelkezésére. Sok sikert kívánunk az edzéshez!

Az Ön ENERGETICS - csapata

Garancia

Az ENERGETICS minőségi termékek úgy kerültek kifejlesztésre és gyártásra, hogy azokat elkötelezett fitneszedzésre 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!

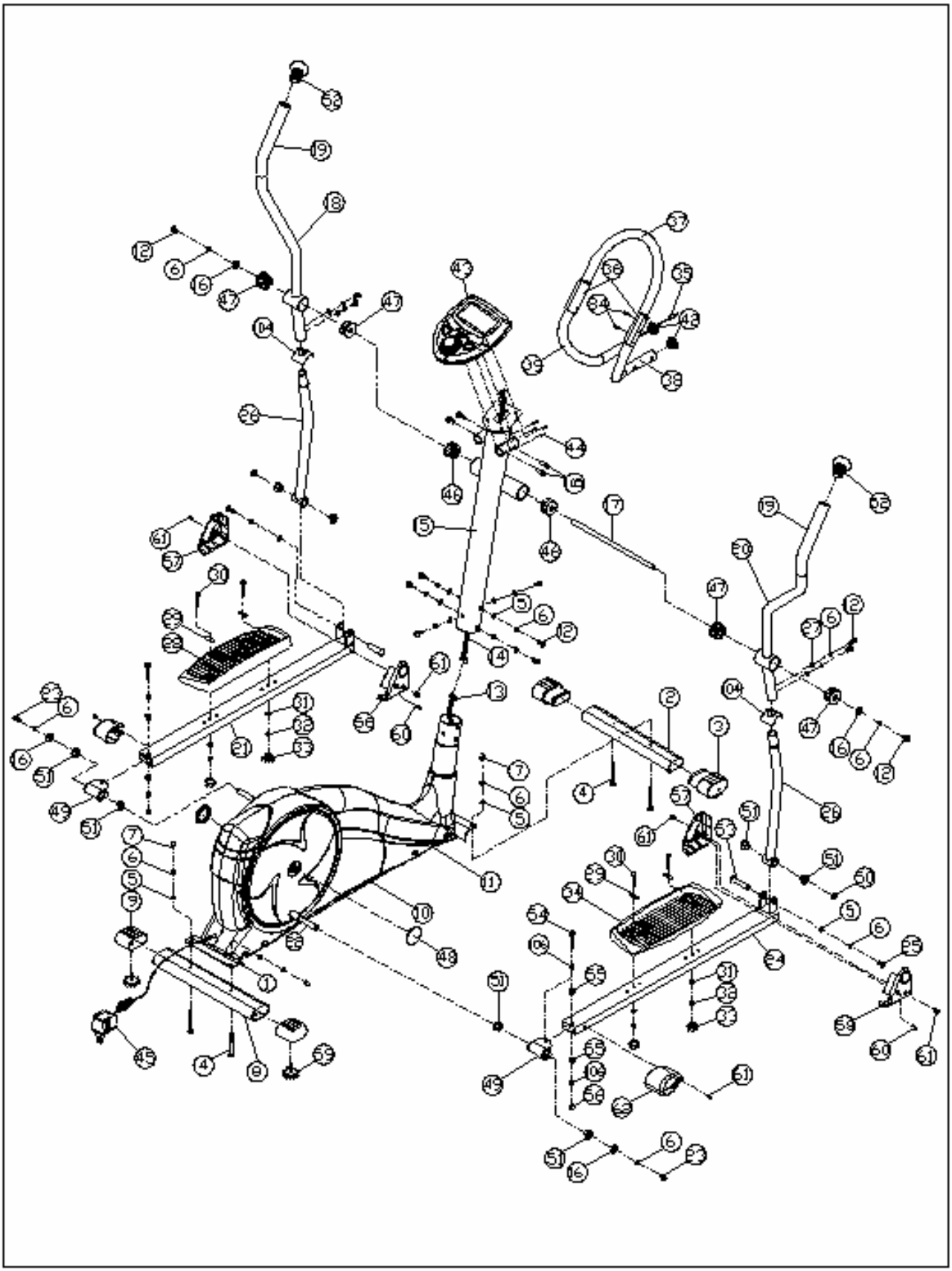
- A padló, szőnyeg sérülésének elkerülése érdekében helyezzen rongyot/pokrócot az edzőkészülék alá!
- Amennyiben nem használja a crosstrainer készüléket, kapcsolja ki azt!
- Biztosítsa, hogy a crosstrainer közvetlen közelében ne legyenek tárgyak!
- Ez a készülék kizárólag otthoni használatra lett kifejlesztve,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

Tartalék alkatrészek listája

Sz.	Leírás	menny.
1	Váz	1
2	Elülső kereszttámasz	1
3	Szállítógörgők (B, J)	2
4	M8*52mm csavar	4
5	M8 gyűrű (t=1,2)	12
6	M8 biztosító gyűrű	22
7	M8 kalapos anya	4
8	Hátsó kereszttámasz	1
9	Kereszttámasz hátsó fedele	2
10	Hátsó házborítás (B, J)	2
11	Elülső házborítás (B, J)	2
12	M8*15mm hatlapfejű csavar	12
13	Alsó számítógép-vezeték	1
14	Felső számítógép-vezeték	1
15	Kormánytámasz	1
16	M8 OD 28mm gyűrű	4
17	Karok tengelye	1
18	Kar (B)	1
19	Karborítás	2
20	Kar (J)	1
21	Lábtámasz (B)	1
22	Keresztrúd (J)	1
23	M8*20mm hatlapfejű csavar	2
24	Lábtámasz (J)	2
25	M8*25mm hatlapfejű csavar	2
26	Alsó kar	2
27	M8 gyűrű (t=1,2)	4
28	Pedál (B)	1
29	Pedál gyűrű	4
30	M6*55mm csavar	4
31	M6 gyűrű (t=1,2)	7
32	M6 biztosító gyűrű	4
33	Pedál állítógomb	4
34	Pedál (J)	1
35	Kézi pulzusmérő egység	1
36	Kézi pulzusmérő	2
37	Felső kar habanyag bevonata	1
38	Kar	1
39	Alsó kormánymarkolat habanyag bevonata	2
40	Mágnes rögzítőkarja	1
41	M6 anya	4
42	Kormány végfedele	2
43	Számítógép	1
44	M5*12mm csavar	4
45	Adapter	1
46	Mozgatható karok műanyag tokja (Ö48.4mm)	2
47	Mozgatható karok műanyag tokja (Ö46mm)	4
48	eresztrudak fedőlemeze	2
49	Pedáltámasz csuklórésze	2
50	M16.5 gyűrű (t=0,25)	2
51	Tok	8
52	Kar végfedele	2
53	Elülső pedáltengely	2

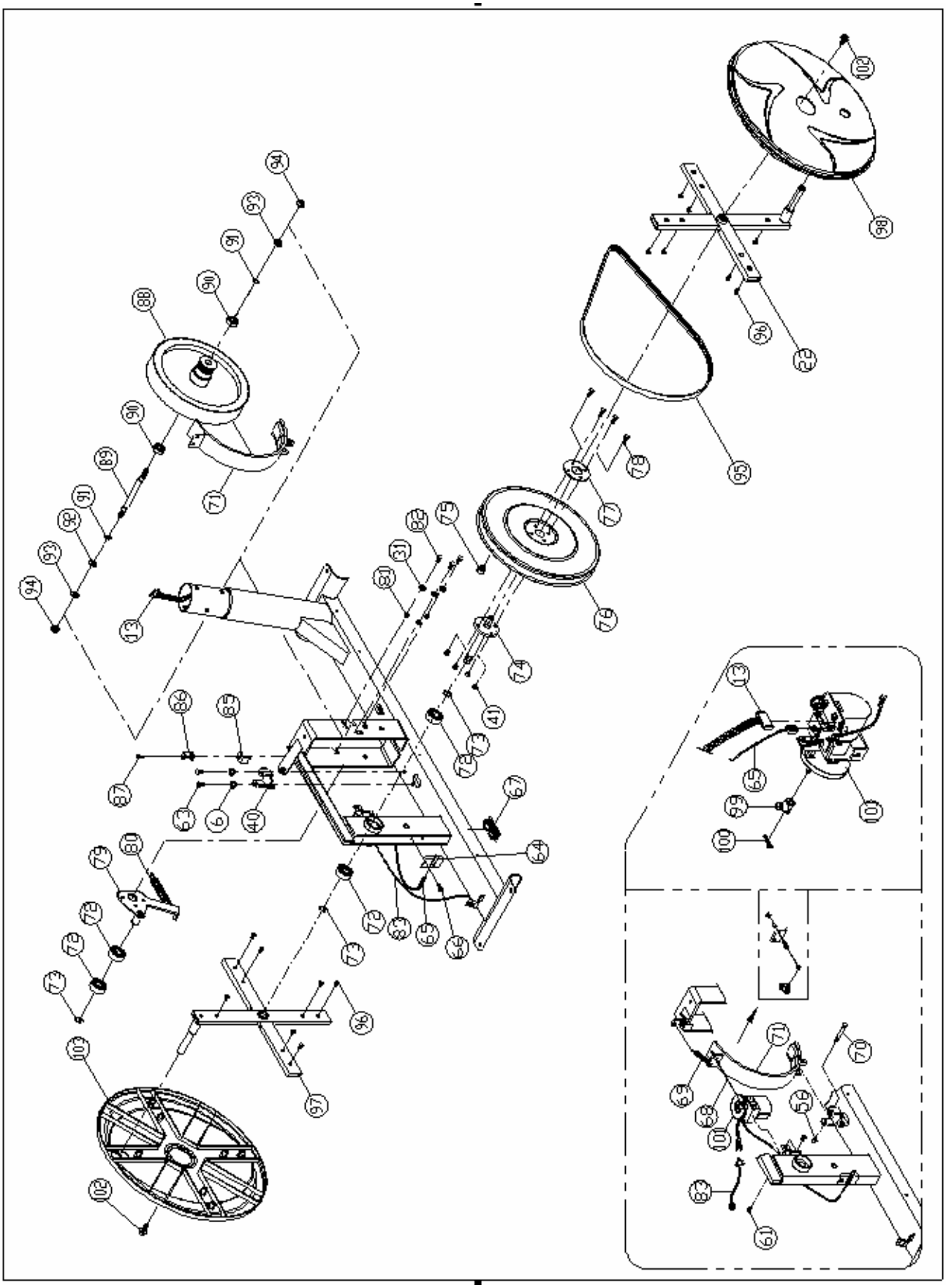
Sz.	Leírás	menny.
54	M8 * 53mm hatlapfejű csavar	2
55	Fedősapka	4
56	M8 anya	3
57	A pedál elülső műanyag fedele (B)	2
58	A pedál elülső műanyag fedele (J)	2
59	Magasságállító fedél	2
60	M4*16mm csavar	2
61	M5*12mm csavar	8
62	Pedál hátsó műanyag fedele	2
63	M8*15MM csavar	2
64	Érzékelő tartókapocs	1
65	Érzékelő	1
66	#6-32 12mm csavar	1
67	Végfedél	1
68	Nehézségfokozat-vezeték	1
69	Kis rugó	1
70	M8*52mm csavar	1
71	Mágnes rögzítőkarja	1
72	Golyóscsapágy <6203ZZ>	4
73	C17 <ID 15,7mm> fedél	3
74	Szíjtárcsa tengelye	1
75	Mágnes	1
76	Szíjtárcsa	1
77	Biztosító lemez	1
78	M6*18mm csavar	4
79	Távtartó hüvely	1
80	Nagy rugó	1
81	Távtartó hüvely	3
82	M6*14mm csavar	3
83	Motorvezeték	1
84	M5*15mm csavar	4
85	Huzalfeszítő	1
86	Huzalfeszítő rugója	1
87	M6*10mm csavar	1
88	Lendkerék	1
89	Lendkerék tengely	1
90	Golyóscsapágy <6001ZZ>	2
91	C12<ID11.1mm> fedél	2
92	M10 gyűrű (t=1,0)	1
93	M10 gyűrű (t=2,0)	2
94	3/8" anya	2
95	Ékszíj	1
96	M5 * 12 mm csavar	14
97	Keresztrúd (B)	1
98	Lemez (J)	1
99	Nehézségfokozat-állító vezeték rögzítése	1
100	Biztosító stift	1
101	Szervomotor	1
102	M8 * 25 mm csavar	2
103	Lemez (B)	1
104	Biztosítékfedél	2
105	M10*28mm csavar	4
106	Leélezett gyűrű (M 8)	4

Exploded Drawing



Assembly

Exploded diagram (2)
(ALL THE PRATS SHOWN HERE HAVE BEEN PRE-ASSEMBLED AT THE FACTORY.)

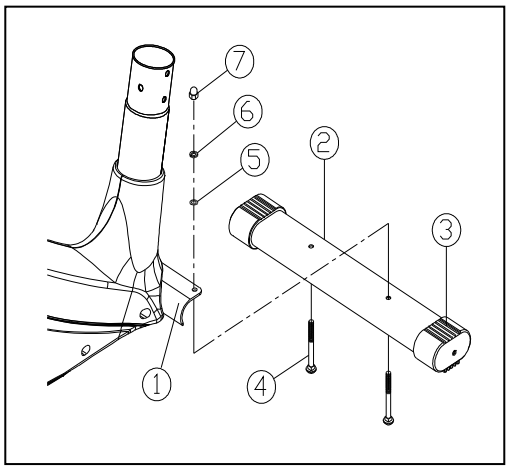


1. lépés

Rögzítse az elülső kereszttámaszt (2) a fővázra (1).

Ehhez a következő alkatrészeket használja:

2 - M8 x 52mm csavar (4)
2 - M8 gyűrű (5)
2 - M8 biztosító gyűrű (6)
2 - M8 anya (7)

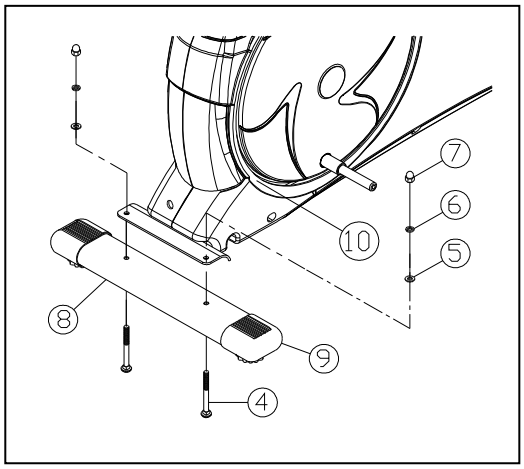


2. lépés

Rögzítse a hátsó kereszttámaszt (8) a fővázra (1).

Ehhez a következő alkatrészeket használja:

2 - M8 x 52mm csavar (4)
2 - M8 gyűrű (5)
2 - M8 biztosító gyűrű (6)
2 – M8 anya (7)



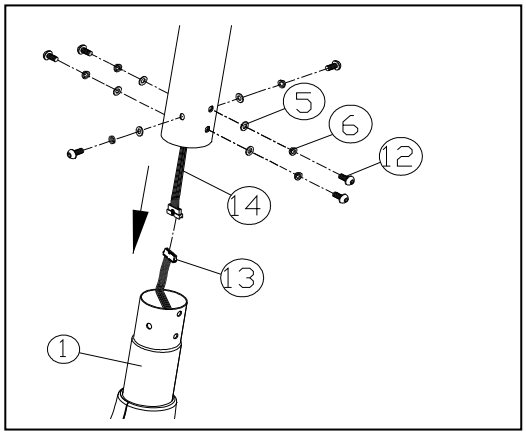
3. lépés

Csatlakoztassa a számítógép-vezetékeket (13+14), majd rögzítse a kormánytámaszt (15).

Csatlakoztassa a két kábelvégződést (14 és 13). Helyezze a kormánytámaszt (15) a vázba, és húzza meg a csavarokat.

Ehhez a következő alkatrészeket használja:

6 - M8 x 15mm imbuszcsavar (12)
6 - M8 biztosító gyűrű (6)
6 - M8 gyűrű (5)



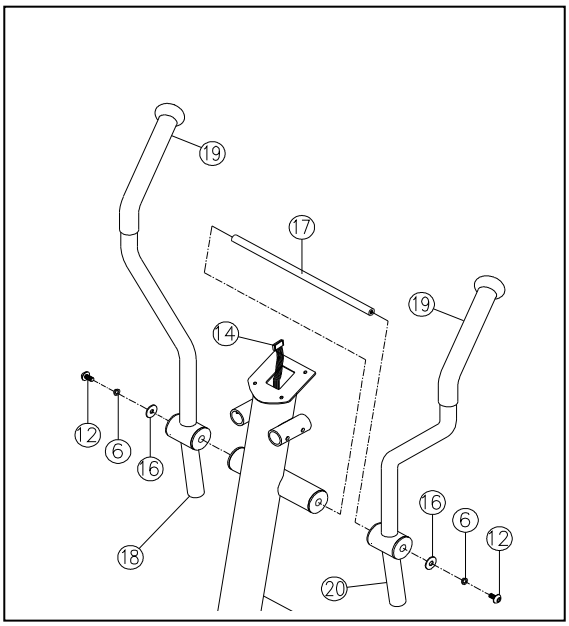
4. lépés

Ezt követően erősítse a jobb (20) és bal oldali (18) kart a kormányoszlopra (15).

Vezesse a tengelyt (17) a kormánytámasztó rúd e célból kialakított nyílásán keresztül (15).

Illessze a jobb oldali kart (20) a tengely jobb oldali részére, a bal oldali kart (18) pedig a bal oldalra.

(Ügyeljen a következőre: A karok felszerelését követően a karoknak úgy kell állniuk, hogy a karvégződések előre, kifelé mutassanak.



1. Rögzítse a karokat a következő csavarokkal:

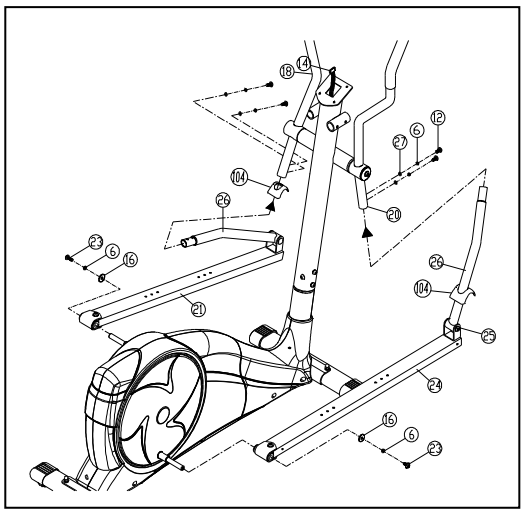
Először a biztosító gyűrűt (6) és a gyűrűt (16) helyezze fel a tengely bal oldalára. Ezután helyezze fel az imbuszcsavart M8 x15mm (12) a biztosító gyűrűn (6) és a gyűrűn (16) keresztül a tengelyre (17), majd húzza meg a csavart.

2. Ezután helyezze fel a biztosító gyűrűt (6) és a gyűrűt (16) a tengely jobb oldalára. Helyezze fel az imbuszcsavart M8 x15mm (12) a biztosító gyűrűn (6) és a gyűrűn (16) keresztül a tengelyre (17), majd húzza meg a csavart.

(Ügyeljen a következőre: A karok nehezebbek a felső részen, a karokat az 5. lépés számára el kell forgatni.)

5. lépés

A bal és jobb oldali lábtámasz felszerelése. (21 +24) az alsó rudakkal (26) a bal és jobb oldali karokra (18 +20) és keresztrúdra (22).



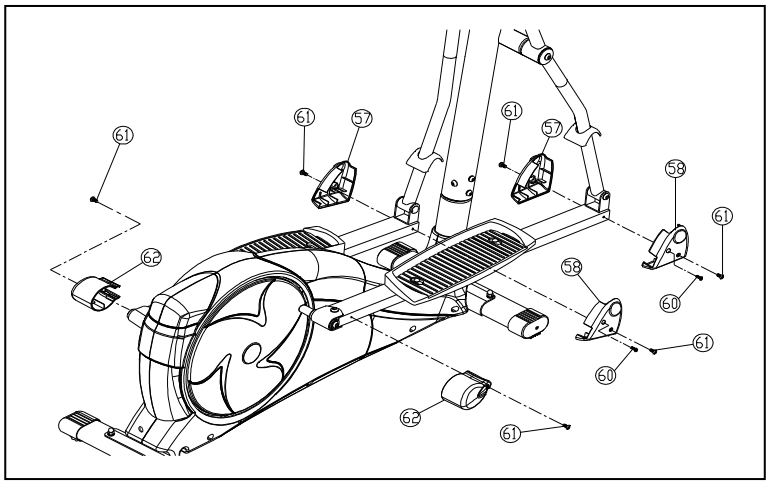
1. Helyezze a jobb oldali lábtámasz végét (24) a keresztrúdra (22), és rögzítse a 2 – M8 x 20mm hatlapfejű csavar (23), 2 – M8 biztosító gyűrű (6) és 2 – M8 gyűrű (16) segítségével a keresztrúdra (22).

2. Illessze az alsó kart (26) a jobb felső karba (20), majd rögzítse azt a következő csavarokkal: 2 - M8 x 15 belső hatlapfejű csavar (12), 2- M8 biztosító gyűrű (6) és M8 gyűrű (27).

3. Szerelje fel a bal oldali lábtámaszt (21) az összes szükséges alkatrésszel együtt a crosstrainer bal oldalára, az 1. és 2. pontokban leírtak alapján.

6. lépés

Az első és hátsó pedálfedél (58, 57 +62) felszerelés a lábtámaszokra (21 +24).

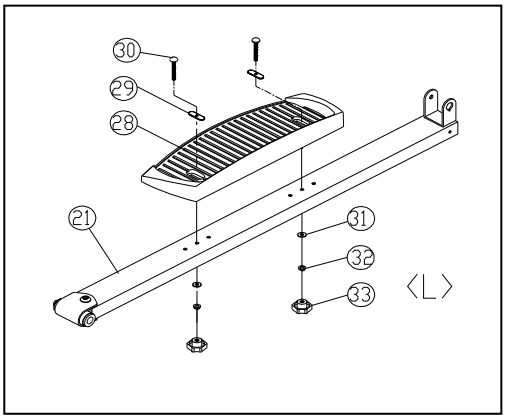


1. Helyezze a hátsó pedálfedelet (62) a keresztrúd (22 + 97) és lábtámaszok (21 + 24) csatlakozópontjára, majd szorítsa meg azokat az M5 x 12mm méretű csavarokkal.

3. Helyezzen fel egy-egy fedelet (57+58) az első alsó karok (26) és a lábtámaszok (21 +24) bal és jobb oldali csatlakozópontjára, majd rögzítse azokat az M5 x12mm (61) és M4 x 16mm (60) méretű csavarokkal.

7. lépés

A bal oldali pedál (28) rögzítése a bal oldali lábtámaszra (21).

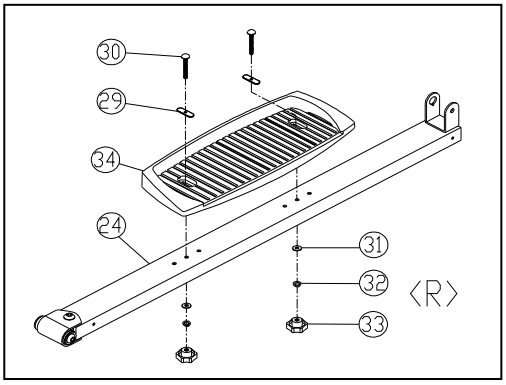


Ehhez a következőket használja:

2 – M6 x 55mm csavar (30)
2 – Gyűrű (29)
2 – M6 gyűrű (31)
2 – M6 gyűrű (32)
2 – Állítógomb (33)

(Ügyeljen a következőre: A pedálok helyzetének mindkét oldalon azonosnak kell lennie. A pedálok bármikor egyszerűen beállíthatók.)

8. lépés
A jobb oldali pedál (34) rögzítése a jobb oldali lábtámaszra (24).



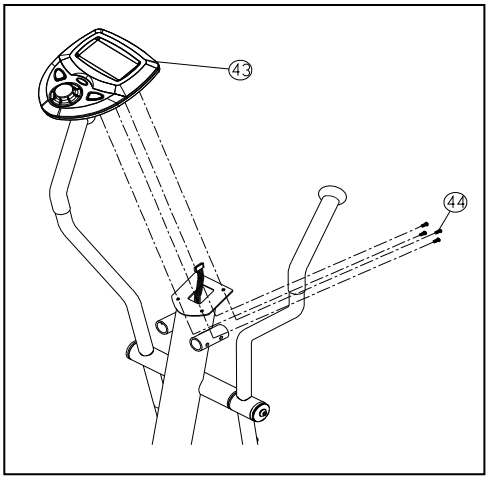
Ehhez a következőket használja:

2 – M6 x 55mm csavar (30)
2 – Gyűrű (29)
2 – M6 gyűrű (31)
2 – M6 gyűrű (32)
2 – Állítógomb (33)

(Ügyeljen a következőre: A pedálok helyzetének mindkét oldalon azonosnak kell lennie. A pedálok bármikor egyszerűen beállíthatók.)

9. lépés

A számítógép (43) rögzítése a kormánytámaszra (15).



Dugja be az alsó számítógép-vezetéket (14) a számítógépbe (43). A vezeték megfelelő csatlakoztatásakor kattanó hangot kell hallania.

Ehhez a következőket használja:

4 – M5 x 12mm csavar (44)

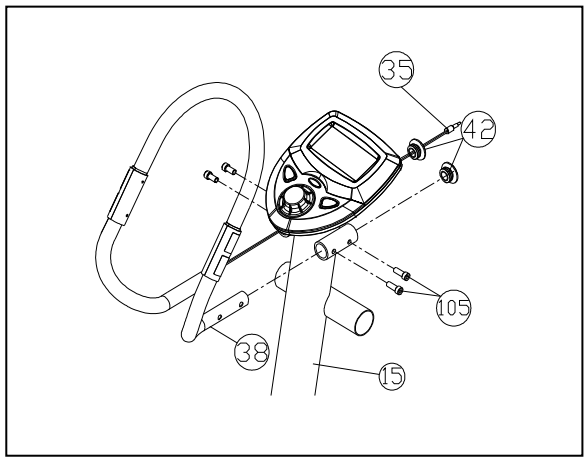
10. lépés

A fix kormány (38) rögzítése a kormánytámaszra (15).

Ehhez a következőket használja:

4 – M10 x 28 mm csavar (105)

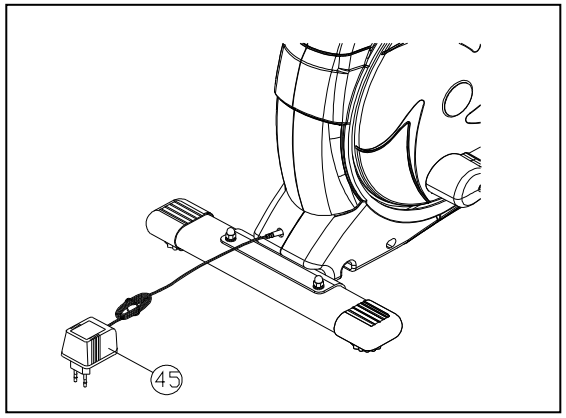
Ügyeljen a következőre: A fix kormánynak a furatoknak megfelelően kell elhelyezkednie. A csavarok (35) meghúzásakor ügyeljen arra, hogy nem sérti meg a vezetékeket!



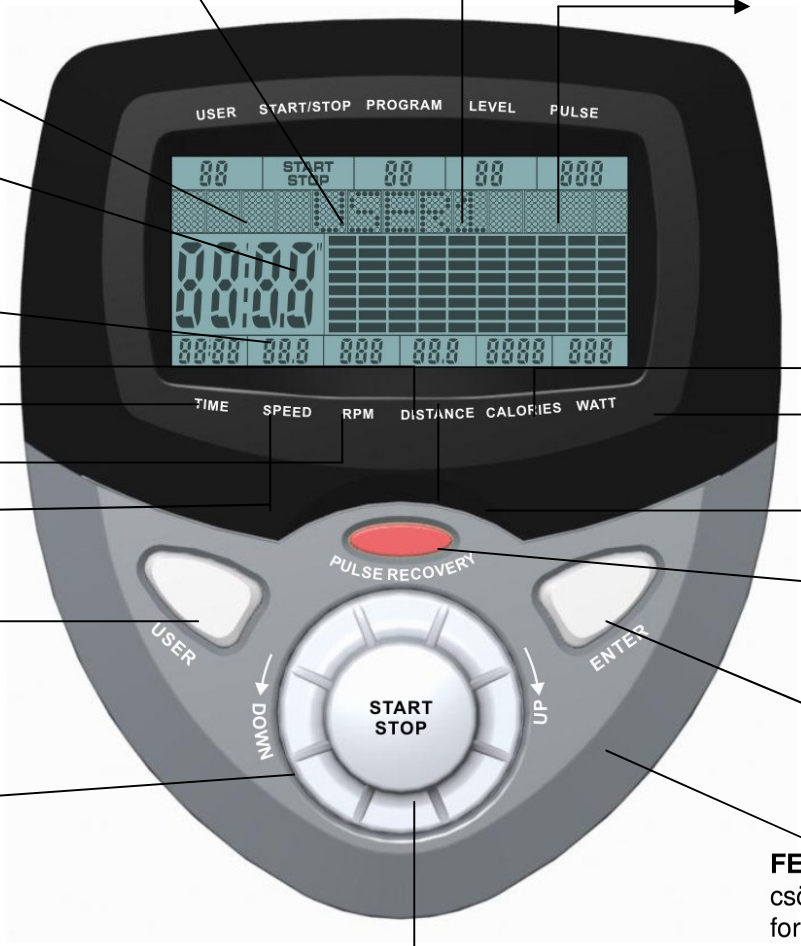
11. lépés

Csatlakoztassa az adatpert.

Dugja a hálózati adaptert (45) a hálózati csatlakozóba. Ez a crosstrainer készülék hátsó alsó oldalán található. A vezeték csatlakoztatásakor hangjelzés hallható. A crosstrainer készülék ezt követően használatra kész.



A számítógép leírása



Start/Stop állás

Aktív program kijelzése

1-4. felhasználó

Szint – az aktív nehézségi fokozat kijelzése (1-16)

“Aktív kijelző” funkció

Aktuális pulzusszám (szívverés/perc)

A kijelzőfunkció aktuális értéke

Aktív profil és nehézségi fokozat kijelzése

Energiafelhasználás (cal)

IDŐ (perc; mp.)

Watt

Fordulat/perc(U/min)

SEBESSÉG (km/h)

TÁVOLSÁG (km)

Pulse Recovery - a kondíció értékelésére

FELHASZNÁLÓ – a felhasználó személyes adatainak tárolására

LE – Az adatok és a nehézségi fok csökkentsésére, a gomb balra történő forgatása által

FEL – Az adatok és a nehézségi fok csökkentsésére, a gomb balra történő forgatása által

Start/Stop – Az edzés megkezdésére vagy leállítására szolgáló gomb

A PROGRAMOK ÁTTEKINTÉSE

Manuális program: Manual (manuális)

Az 1. PROGRAM manuális. Nyomja meg az “ENTER” gombot a TIME (IDŐ), DISTANCE (TÁVOLSÁG) és CAL kiválasztásához. Az értékek beállításához forgassa el a gombot. A terhelés alapbeállítása a 6. fokozat. A „START/STOP“ gomb ismételt megnyomását követően megkezdheti az edzést. A felhasználók minden tetszőleges nehézségi fokozaton edzhetnek (a gomb edzés alatti elforgatásával).

Előre beállított programok: Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals (Hajtás, Völgy, Zsírégetés, Rámpa, Hegy, Intervallum)

A 2-7. PROGRAMOK előre beállított programok. Nyomja meg az “ENTER” gombot a TIME (IDŐ), DISTANCE (TÁVOLSÁG) és CAL kiválasztásához. Az értékek beállításához forgassa el a gombot. A felhasználók különböző terhelési szinteken, különböző intervallumokban edzhetnek, ahogy az adott profilok mutatják. A „START/STOP“ gomb megnyomását követően megkezdheti az edzést.

Felhasználói profilprogramok: Felhasználó által beállítható profil

A 8. program a felhasználó által állítható be. A felhasználó az értékeket TIME (IDŐ), DISTANCE (TÁVOLSÁG), CAL sorrendben, valamint 10 intervallumban szabadon adhatja meg a nehézségi fokozatot. Az értékek és profilok a beállítást követően a memóriában kerülnek eltárolásra. A felhasználók bármikor módosíthatják az aktuális terhelési szintet a gomb elforgatásával; akkor nem módosulnak a terhelési szint elmentett értékei.

Sebességtől független program: watt-érték

A 9. program egy sebességtől független program. Nyomja meg az “ENTER” gombot a TIME (IDŐ), DISTANCE (TÁVOLSÁG) és WATT értékek megadásához. Az értékek beállításához forgassa el a gombot. A „START/STOP“ gomb megnyomását követően megkezdheti az edzést. Edzés közben nem módosítható a terhelési szint. Ebben a programban a számítógép a beállított WATT-értékeknek megfelelően állítja be a terhelési szintet. Például úgy is emelkedhet a terhelési szint, hogy közben alacsony a sebesség. Ugyanígy a terhelési szint úgy is csökkenhet, hogy közben a sebesség magas. Ezáltal a kiszámított WATT-érték közelíteni fog a felhasználó által beállított WATT-értékhez.

Pulzuskontroll programok: 60% H.R.C. (Heart Rate Control = pulzuskontroll), 75% H.R.C., 85% H.R.C.

A 10-12. programok a pulzuskontroll programok. A 10-12. programok esetén nyomja meg az „ENTER“ gombot a TIME (IDŐ), DISTANCE (TÁVOLSÁG), CAL & AGE (ÉLETKOR) és TARGET H.R. (CÉL PULZUSSZÁM) megadásához. Az értékek beállításához forgassa el a gombot. A felhasználók meghatározott távolságban, a maximális pulzusszám (Max Heart Rate) 60%-án (10. program), a maximális pulzusszám 75%-n (11. program), vagy a maximális pulzusszám 85%-án (12. program) edzhetnek. A „START/STOP“ gomb megnyomását követően megkezdheti az edzést. E három főprogramban adhatja meg a kívánt célpulzusszámot. A célpulzusszám megadása meghatározott időtartamra vagy távolságra adható meg. Ezekben a programokban a számítógép a meghatározott pulzusszámnak megfelelően állítja be a terhelési szintet. Például a terhelési szint emelkedhet, miközben a mért pulzusszám alacsonyabb a célpulzusszámnál (TARGET H.R). A terhelési ugyanakkor csökkenhet is, ha a mért pulzusszám magasabb a TARGET H.R értékénél. E beállításnak köszönhetően az Ön pulzusszáma a TARGET H.R. értékéhez közelít a TARGET H.R. -5 és TARGET H.R. +5 tartományban.

Testzsír program: A testzsír mérése

A 13. program egy speciális program, amely a felhasználó testzsírarányának és flehaszánlóra szabott specifikus terhelési profilok meghatározására szolgál. 9 különböző testtípus alapján a számítógép 9 különféle profil létrehozására képes. Nyomja meg az „ENTER“ gombot a GENDER (NEM), HEIGHT (MAGASSÁG), WEIGHT (SÚLY), és AGE (ÉLETKOR) adatok megadásához. Az értékek beállításához forgassa el a gombot. A „START/STOP“ gomb megnyomását követően kérjük, helyezze kezeit a kézi pulzusérzékelőkre! Amennyiben az érzékelő nem érzékel jelet, a képernyőn az „E3“ hibajelzés jelenik meg. Ha ez történik, nyomja meg a „START/STOP” gombot az ismételt számításhoz. Ezt követően hamarosan megjelennek a FAT%, BMR, BMI, BODY TYPE értékek és a javasolt profil. Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a „START/STOP” gombot. A képernyőn ábrázolt profil speciálisan az Ön testtípusa (Body Type) alapján került meghatározásra.

Kondíció teszt: Nyomja meg a „Pulse Recovery“ gombot.

A kondíció értékelése az Ön személyes tájékozódását, illetve az edzés előtti és utáni pulzusszámának összehasonlítását teszi lehetővé. Rendszeres edzés esetén tapasztalni fogja, hogy kondíciója folyamatosan javul.

1. Nyomja meg a „Pulse Recovery“ gombot közvetlenül az edzés után.
2. Tartsa kezeit a kézi pulzusmérőkön, vagy helyezze fel a mellpántot*.
3. A visszaszámlálás 60 másodpercről indul.
4. Az Ön személyes kondíció-értéke (F1.0 – F6.0) megjelenik a képernyőn.

* a mellpánt opcionális – nem képezi a szállítási terjedelem részét

F1.0 = kitűnő F2.0 = jó F3.0 = elég jó F4.0 = átlagon aluli F5.0 = nem jó F6.0 = rossz

GOMBOK ÉS ÁRAMCSATLAKOZTATÁS

Power (áram) Ez a modell adapterrel kerül szállításra. Az adapter specifikációja 6V/1A.

Auto on (automatikus bekapcsolás) Nyomjon meg egy tetszőleges gombot, vagy kezdje el a hajtást a számítógép automatikus bekapcsolásához. Ha a kijelző bármely része hibára utalna, ellenőrizze az adaptert és a csatlakozásokat.

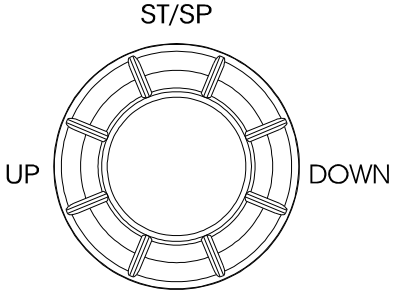
Auto off (automatikus kikapcsolás) Ha a készüléket 4 perc és 16 másodpercig nem használja, a számítógép automatikusan kikapcsol.

PULSE RECOVERY Nyomja meg ezt a gombot a kondíció teszt megkezdéséhez. A teszteredmények tartománya F1.0 és F6.0 értékek közötti.

USER (FELHASZNÁLÓ) Személyes adatainak megadásához nyomja meg ezt a gombot.

ENTER

1. A programkiválasztás funkció során ezt a gombot nyomja meg a használni kívánt program kiválasztása céljából.
2. Beállító üzemmód során ezzel gombbal erősítheti meg a megadott érékeket.
3. Indító üzemmódban ezzel a gombbal választhatja ki az idő, sebesség, távolság, kalória, fordulatszám, watt vagy pulzus értékeket; a kiválasztott érték a kijelzőn nagyobb méretben jelenik meg.
4. A testzsírarány mérésére szolgáló programban ezzel a gombbal lehetséges a testzsír mérése utáni következő eredmény leolvasása.



Az „ÜZEMMÓD“ gombbal választhat a következő programok közül: Manual (manuális), Rolling

(hajtás), Valley (völgy), Fat Burn (zsírégetés), Ramp (rámpa), Mountain (hegy), Intervals (intervallumok), User Setting Profile (felhasználói beállítási profil), Watt Control (watt-kontroll), 60% H.R.C. (pulzuskontroll), 75% H.R.C., 85% H.R.C., Body fat test (testzsír teszt) vagy User Data (felhasználói adatok).

Az „ÜZEMMÓD“ gomb elforgatásával lehetséges a TIME (IDŐ), DISTANCE (TÁVOLSÁG), CAL (KALÓRIA), height (magasság), weight (súly), age (életkor), sex (nem), és pulse (pulzus) értékeinek növelése vagy csökkentése.

Indító üzemmódban ezzel gombbal lehetséges a nehézségfokozat szintjének növelése vagy csökkentése.

Az edzés indításához vagy leállításához, vagy a testzsírarány mérésének megkezdéséhez nyomja meg az „Üzemmód” gombot.

RESET A „START/STOP“ gomb 2 másodpercen keresztüli megnyomásával állíthatja vissza (törölheti) a leképezett értékeket.

HASZNÁLATI UTASÍTÁS:

Kapcsolja be az áramellátást.

Csatlakoztassa az adaptert a készülékre. A képernyő hangjelzést követően kapcsol be.

Határozza meg a felhasználót (ez csak STOP üzemmódban lehetséges).

A USER gomb megnyomásával érhető el a USER DATA (FELHASZNÁLÓI ADATOK) menü; ez csak Stop üzemmódban lehetséges.

A USER SELECT (FELHASZNÁLÓ KIVÁLASZTÁSA) kiválasztásához nyomja meg az ENTER gombot.

Nyomja meg az „ÜZEMMÓD“ gombot a felhasználó kiválasztásához U1 és U4 között.

A felhasználó megerősítéséhez nyomja meg az Enter gombot.

Magasságának megadásához forgassa el az „ÜZEMMÓD“ gombot, a beállított érték megerősítéséhez pedig nyomja meg az Enter gombot.

Testsúlyának megadásához forgassa el az „ÜZEMMÓD“ gombot, a beállított érték megerősítéséhez pedig nyomja meg az Enter gombot.

Életkorának megadásához forgassa el az „ÜZEMMÓD“ gombot, a beállított érték megerősítéséhez pedig nyomja meg az Enter gombot.

Nemének megadásához forgassa el az „ÜZEMMÓD“ gombot, a beállított érték (M = férfi, F = nő) megerősítéséhez pedig nyomja meg az Enter gombot.

Fejezze be a személyes adatok megadását.

Programkiválasztás és az értékek beállítása

C-1 manuális program

Forgassa el az „ÜZEMMÓD“ gombot a manuális program kiválasztásához.

Nyomja meg az ENTER gombot a manuális program megerősítéséhez.

Felvillan a Time (idő) képernyő; ezt követően forgassa el az „ÜZEMMÓD” gombot a kívánt edzési idő megadásához. Nyomja meg az ENTER gombot a beállított érték megerősítéséhez.

Felvillan a Distance (távolság) képernyő; ezt követően forgassa el az „ÜZEMMÓD” gombot a kívánt távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot a beállított érték megerősítéséhez.

Felvillan a Calories (kalória) képernyő; ezt követően forgassa el az „ÜZEMMÓD” gombot az elégetni kívánt kalóriamennyiség beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot a beállított érték megerősítéséhez.

Az edzés megkezdéséhez válassza a START/STOP ÜZEMMÓDOT.

Megjegyzés:
1. Az idő és a távolság nem adható meg egyszerre ebben a programban.
2. A cél elérésekor a készülék hangjelzést ad, majd leáll.
3. Ha több célt állított be, és folytatni kívánja az edzést a következő célig, nyomja meg ismét a Start gombot.

C-2 előre beállított programok: Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals (Hajtás, Völgy, Zsírégetés, Rámpa, Hegy, Intervallum)

1. Forgassa el az „ÜZEMMÓD“ gombot a fent említett programok valamelyikének kiválasztásához.
2. Nyomja meg az ENTER gombot a kiválasztani kívánt program megerősítéséhez.
3. Felvillan a Time (idő) képernyő; ezt követően forgassa el az „ÜZEMMÓD” gombot a kívánt edzési idő megadásához. Nyomja meg az ENTER gombot a beállított érték

megerősítéséhez.

4. Felvillan a Distance (távolság) képernyő; ezt követően forgassa el az „ÜZEMMÓD” gombot a kívánt távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot a beállított érték megerősítéséhez.
5. Felvillan a Calories (kalória) képernyő; ezt követően forgassa el az „ÜZEMMÓD” gombot az elégetni kívánt kalóriamennyiség beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot a beállított érték megerősítéséhez.
6. Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a „START/STOP” gombot.

Megjegyzés:
1. Az idő és a távolság nem adható meg egyszerre ebben a programban.
2. A cél elérésekor a készülék hangjelzést ad, majd leáll.
3. Ha több célt állított be, és folytatni kívánja az edzést a következő célig, nyomja meg ismét a Start gombot.

C-3 User Setting Profile (felhasználói beállítási profil)

1. Forgassa el az „ÜZEMMÓD“ gombot a USER PROFILE (felhasználói profil) kiválasztásához.
2. Nyomja meg az ENTER gombot a kiválasztani kívánt program megerősítéséhez.
3. Felvillan a Time (idő) képernyő; ezt követően forgassa el az „ÜZEMMÓD” gombot a kívánt edzési idő megadásához. Nyomja meg az ENTER gombot a beállított érték megerősítéséhez.
4. Felvillan a Distance (távolság) képernyő; ezt követően forgassa el az „ÜZEMMÓD” gombot a kívánt távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot a beállított érték megerősítéséhez.
5. Felvillan a Calories (kalória) képernyő; ezt követően forgassa el az „ÜZEMMÓD” gombot az elégetni kívánt kalóriamennyiség beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot a beállított érték megerősítéséhez.
6. Felvillan az 1. hasáb; ezt követően az "ÜZEMMÓD" gombbal kialakíthatja személyes edzési profilját.
7. Nyomja meg az ENTER gombot az edzési profil első hasábjának megerősítéséhez.
8. Felvillan a 2. hasáb; ezt követően az "ÜZEMMÓD" gombbal kialakíthatja személyes edzési profilját.
9. Nyomja meg az ENTER gombot az edzési profil második hasábjának megerősítéséhez.
10. Fejezze be edzési profiljának kialakítását a fent ismertetett leírás alapján.
11. Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a „START/STOP” gombot.
    Megjegyzés: Személyes edzési profilja a képernyő memóriájában kerül elmentésre.

Megjegyzés:
1. Az idő és a távolság nem adható meg egyszerre ebben a programban.
2. A cél elérésekor a készülék hangjelzést ad, majd leáll.
3. Ha több célt állított be, és folytatni kívánja az edzést a következő célig, nyomja meg ismét a Start gombot.

C-4 Watt Control Program (watt-ellenőrző program)

Forgassa el az „ÜZEMMÓD“ gombot a watt-ellenőrző program kiválasztásához.
Nyomja meg az ENTER gombot a manuális program kiválasztásához.
Felvillan a Time (idő) képernyő; ezt követően forgassa el az „ÜZEMMÓD” gombot a kívánt edzési idő megadásához. Nyomja meg az ENTER gombot a beállított érték megerősítéséhez.
Felvillan a Distance (távolság) képernyő; ezt követően forgassa el az „ÜZEMMÓD” gombot a kívánt távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot a beállított érték megerősítéséhez.
Felvillan a Calories (kalória) képernyő; ezt követően forgassa el az „ÜZEMMÓD” gombot az elégetni kívánt kalóriamennyiség beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot a beállított érték megerősítéséhez.
Felvillan a watt képernyő; ezt követően forgassa el az „ÜZEMMÓD” gombot a kívánt watt-terhelés beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot a beállított érték megerősítéséhez.
Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a „START/STOP” gombot.
Megjegyzés: WATT = TORQUE (NYOMATÉK/KGM) * RPM *1,03. Ebben a programban a WATT változatlan értékű. Ez azt jelenti, hogy amennyiben Ön gyorsan hajt, a terhelés csökken, illetve fordítva, ha lassan hajt, a terhelés növekszik. Mindig törekedjen a változatlan watt-érték betartására.

Megjegyzés:
1. Az idő és a távolság nem adható meg egyszerre ebben a programban.
2. A cél elérésekor a készülék hangjelzést ad, majd leáll.
3. Ha több célt állított be, és folytatni kívánja az edzést a következő célig, nyomja meg ismét a Start gombot.

C-5 HEART RATE CONTROL PROGRAM (PULZUSKONTROLL PROGRAM): 60% H.R.C., 75%H.R.C., és 85% H.R.C.

1. Forgassa el az „ÜZEMMÓD“ gombot a kívánt pulzuskontroll program kiválasztásához.
2. Nyomja meg az ENTER gombot a választás megerősítéséhez.
3. Felvillan a Time (idő) képernyő; ezt követően forgassa el az „ÜZEMMÓD” gombot a kívánt edzési idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot a beállított érték megerősítéséhez.
4. Felvillan a Distance (távolság) képernyő; ezt követően forgassa el az „ÜZEMMÓD” gombot a kívánt távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot a beállított érték megerősítéséhez.
5. Felvillan a Calories (kalória) képernyő; ezt követően forgassa el az „ÜZEMMÓD” gombot az elégetni kívánt kalóriamennyiség beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot a beállított érték megerősítéséhez.
6. Felvillan az Age (életkor) képernyő; ezt követően forgassa el az „ÜZEMMÓD” gombot életkorának beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot a beállított érték megerősítéséhez.
7. Felvillan a Target H.R. (célpulzusszám) képernyő. Ellenőrizze, hogy ez az érték Önnek megfelelő-e. Amennyiben nem kívánja használni ezt az értéket edzési célként, elforgathatja az „ÜZEMMÓD” gombot az edzés során használni kívánt célpulzusszám beállításához.
8. Az edzés megkezdéséhez nyomja meg a „START/STOP” gombot.

Megjegyzés:
1. Az idő és a távolság nem adható meg egyszerre ebben a programban.
2. A cél elérésekor a készülék hangjelzést ad, majd leáll.
3. Ha több célt állított be, és folytatni kívánja az edzést a következő célig, nyomja meg ismét a Start gombot.

C-6 Body fat measurement (testzsír mérés)

1. Forgassa el az „ÜZEMMÓD“ gombot a BODY FAT TEST (TESTZSÍR TESZT) program kiválasztásához.
2. Nyomja meg az ENTER gombot a választás megerősítéséhez.
3. Felvillan a HEIGHT (MAGASSÁG) képernyő; ezt követően forgassa el az „ÜZEMMÓD” gombot a magasság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot a beállított érték megerősítéséhez.
4. Felvillan a WEIGHT (TESTSÚLY) képernyő; ezt követően forgassa el az „ÜZEMMÓD”

gombot a testsúly beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot a beállított érték megerősítéséhez.

5. Felvillan az AGE (ÉLETKOR) képernyő; ezt követően forgassa el az „ÜZEMMÓD” gombot életkorának beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot a beállított érték megerősítéséhez.
6. Felvillan a GENDER (NEM) képernyő; ezt követően forgassa el az „ÜZEMMÓD” gombot nemének beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot a beállított érték megerősítéséhez.
7. A testzsír mérésének megkezdéséhez nyomja meg a „START/STOP” gombot.
8. A mérés befejezését követően, a teszteredmények megtekintése érdekében nyomja meg az ENTER gombot.
9. A programból való kilépéshez forgassa el az „ÜZEMMÓD” gombot a kívánt program kiválasztásához.

Megjegyzés: Személyes adatait a USER SETTING DATE (FELHASZNÁLÓI BEÁLLÍTÁSI ADATOK) hívja elő. Az adatok ellenőrzését követően, az értékek megerősítése érdekében nyomja meg egyszerűen az ENTER gombot. Ebben a programban személyes adatai nem kerülnek elmentésre. Ha személyi adatain szeretne módosítani, nyomja meg a USER gombot, majd végezze el a kívánt módosításokat.

Amit érdemes tudnia az edzés megkezdése előtt

A. A számítógép által számított értékek kizárólag edzési célokra szolgálnak, **nem alkalmasak orvosi célokra**.
B. A programokban a következő változók módosíthatók:

Program	Változó
P1 ~ P7	TIME, DISTANCE, KCAL (IDŐ, TÁVOLSÁG, KCAL)
P8	TIME, DISTANCE, KCAL, 10 Intervals (IDŐ, TÁVOLSÁG, KCAL, 10 intervallum)
P9	TIME, DISTANCE, KCAL, WATT (IDŐ, TÁVOLSÁG, KCAL, WATT)
P10 ~ P12	TIME, DISTANCE, KCAL, AGE,TARGET H.R. (IDŐ, TÁVOLSÁG, KCAL, ÉLETKOR, CÉLPULZUSSZÁM)
P13	HEIGHT, WEIGHT, AGE, SEX (MAGASSÁG, TESTSÚLY, ÉLETKOR, NEM)

A távolság értéke az idő letelte után is módosul.
Az előzőleg beállított értékek az edzés megkezdését követően visszaszámlálás során csökkennek. A beállított érték elérésekor a számítógép hangjelzést ad, illetve befejezi az edzési programot.

C. Testtípusok:
A kalkulált FAT% (ZSÍR%) értéke alapján 5 testtípust különböztethető meg:

1. típus: 5% - 14%.
2. típus: 15% - 24%.
3. típus: 25% - 29%.
4. típus: 30% - 39%.
5. típus: 40% - 50%.

BMR: Basal Metabolic Rate (BMR = alapanyagcsere) az az energia (kalóriában mért), amelyet a szervezet nyugalmi állapotban a normális testfunkciók fenntartásához használ fel.

BMI: A BMI rövidítés jelentése Body Mass Index (testtömegindex), amely a testforma felmérésére kerül alkalmazásra.

FAT WEIGHT (ZSÍRTÖMEG): A testünkben található teljes zsírmennyiség, kilogrammban mérve.

A maximális és minimális pulzusszám meghatározása érdekében kérjük, forduljon orvosához!