



XT 1010 CROSSTRAINER



GB

D

CZ

SK

H

Table of contents - Inhaltsverzeichnis - Obsah - Obsah - Tájékoztató

English	P	3
Deutsch	P	27
Česky	P	52
Slovensky	P	76
Magyar	P	100

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

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

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

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

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

© Copyright by ENERGETICS

Dear Customer,



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

Your  **ENERGETICS** - Team

Warranty

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

ENERGETICS warrants to the original purchaser 2 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 program to receive advice on the optimal training.
- Warning: incorrect/ excessive training can cause health injuries. Stop using the home exerciser when feeling uncomfortable.
- Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the home exerciser.
- Always start with a warm-up session.
- Only use original ENERGETICS parts as delivered (see checklist).
- Follow the steps of the assembly instruction carefully.
- Only use suitable tools for assembly and ask for assistance if necessary.
- Place the home exerciser on an even, non-slippery surface.
- For all adjustable parts be aware of the maximum position to which they can be adjusted.
- Tighten all adjustable parts to prevent sudden movement while training.
- This product is designed for adults. Please ensure that children only use it under the supervision of an adult.
- Ensure that those present are aware of possible hazards, e.g. movable parts during training.
- The resistance level can be adjusted to your personal preference.
- Do not use the home exerciser without shoes or loose shoes.
- Ensure that sufficient space is available to use the home exerciser.
- Be aware of non-fixed or moving parts whilst mounting or dismounting the home exerciser.

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

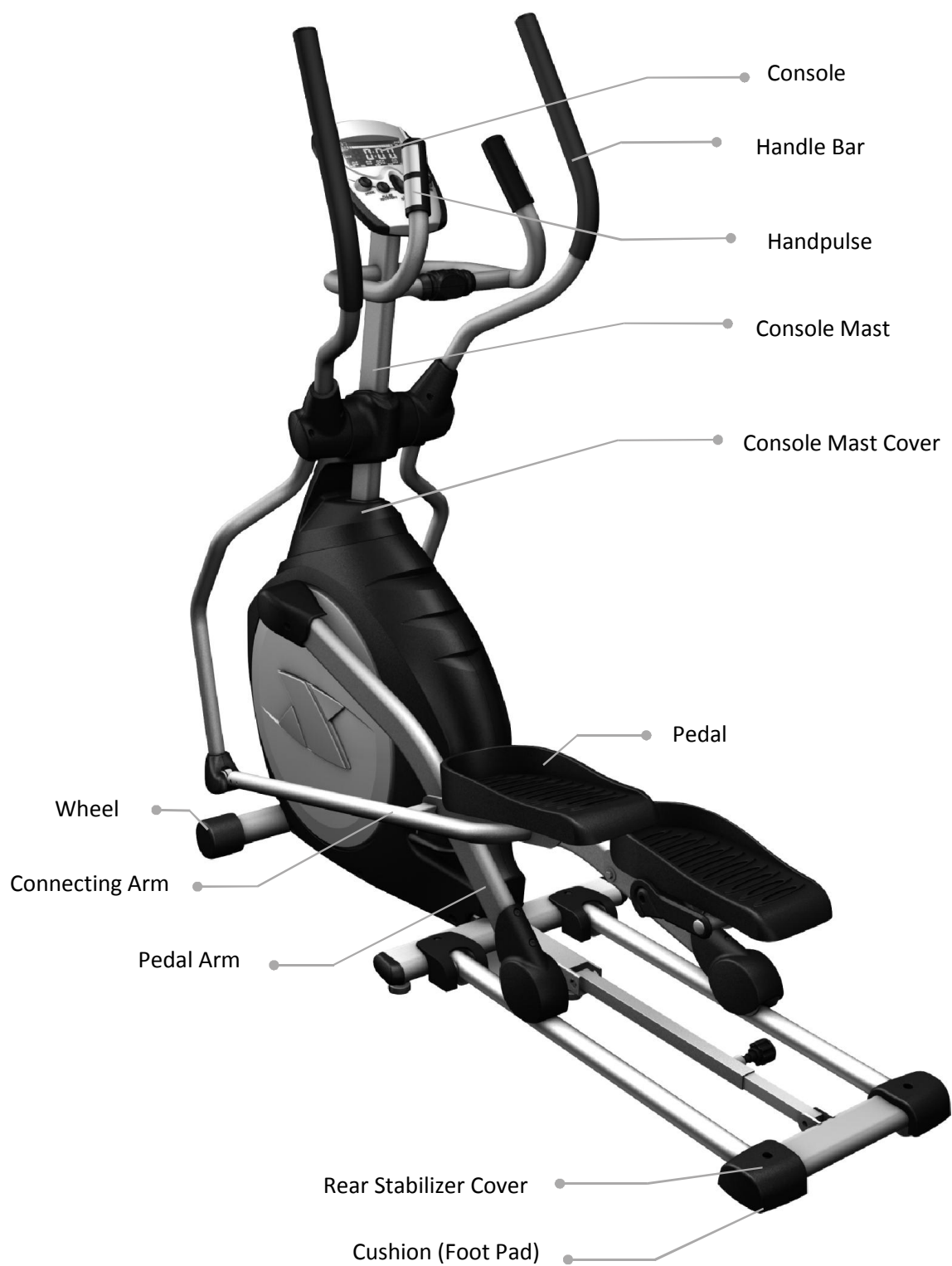
Handling

- A. After assembly, the rear stabilizer can be adjusted to accommodate slightly uneven ground. Turn the adjustment knobs on the ends of the rear foot caps to level the rear stabilizer to the floor.
- B. The transportation wheels on the front foot caps allow for easy manoeuvring. Simply pull back on the handlebars until the wheels touch the floor. Then roll the unit to a desired location.

Care and Maintenance

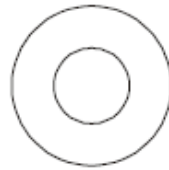
- The home exerciser should not be used or stored in a moist area because of possible corrosion.
- Check at least every 4 weeks that all connecting elements are tightly fitted and in good condition.
- In case of repair please ask your dealer for advice.
- Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- Only use original spare parts for repair.
- Use a damp cloth to clean the Home Exerciser and avoid the use of aggressive detergents when cleaning the bike.
- After exercising, immediately wipe of the sweat; perspiration can ruin the appearance and proper function of the Home Exerciser.

Checklist

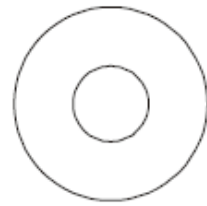




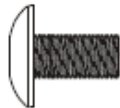
#120. 3/8" × 2T
Split Washer (1pcs)



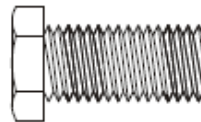
#94. 3/8" × 19 × 1.5T
Flat Washer (2pcs)



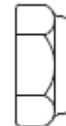
#114. 3/8" × 23 × 2T
Curved Washer (5pcs)



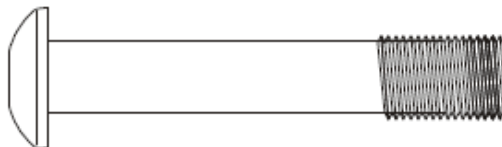
#78. M5 × 10m/m
Phillips Head Screw (4pcs)



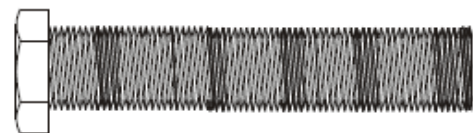
#121. 3/8" × 3/4"
Hex Head Bolt (1pcs)



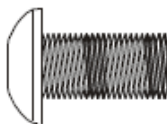
#89. 3/8" × 7T
Nyloc Nut (2 pcs)



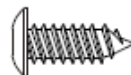
#76. 3/8" × 2-1/4"
Button Head Socket Bolt (6pcs)



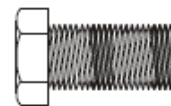
#119. 3/8" × 2"
Hex Head Bolt (1pcs)



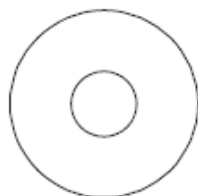
#75. 5/16" × 15m/m
Button Head Socket Bolt (6pcs)



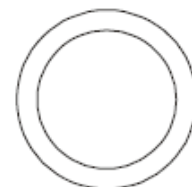
#84. Ø3.5 × 12m/m
Sheet Metal Screw (6pcs)



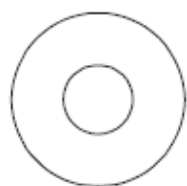
#70. 5/16" × 15m/m
Hex Head Bolt (2pcs)



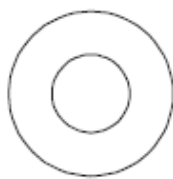
#97. 5/16" × 23 × 1.5T
Flat Washer (2pcs)



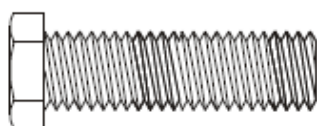
#101. φ 17
Wave Washer (2pcs)



#98. 5/16"× 20 × 1.5T
Flat Washer (2pcs)



#94. 3/8"× 19× 1.5T
Flat Washer (2pcs)



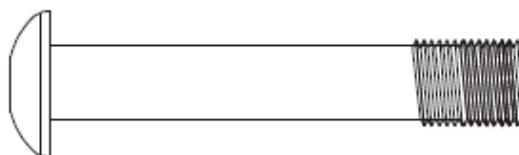
#71. 5/16" × 32m/m
Hex Head Bolt (2 pcs)



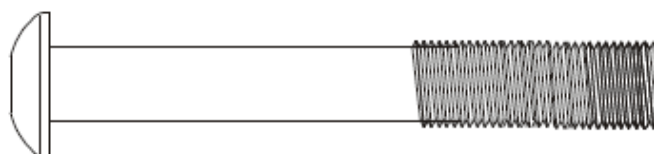
#105. 5/16"× 7T
Nyloc Nut (2 pcs)



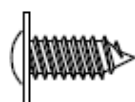
#89. 3/8" × 7T
Nyloc Nut (2 pcs)



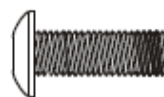
#155. 3/8" × 1-1/2"
Button Head Socket Bolt (1pcs)



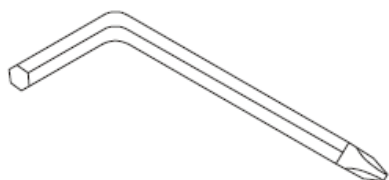
#156. 3/8" × 2"
Button Head Socket Bolt (1pcs)



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



#79. M5 × 15m/m
Phillips Head Screw (12pcs)



#108. Combination M5 Allen Wrench
& Phillips Head Screw Driver (1 pcs)

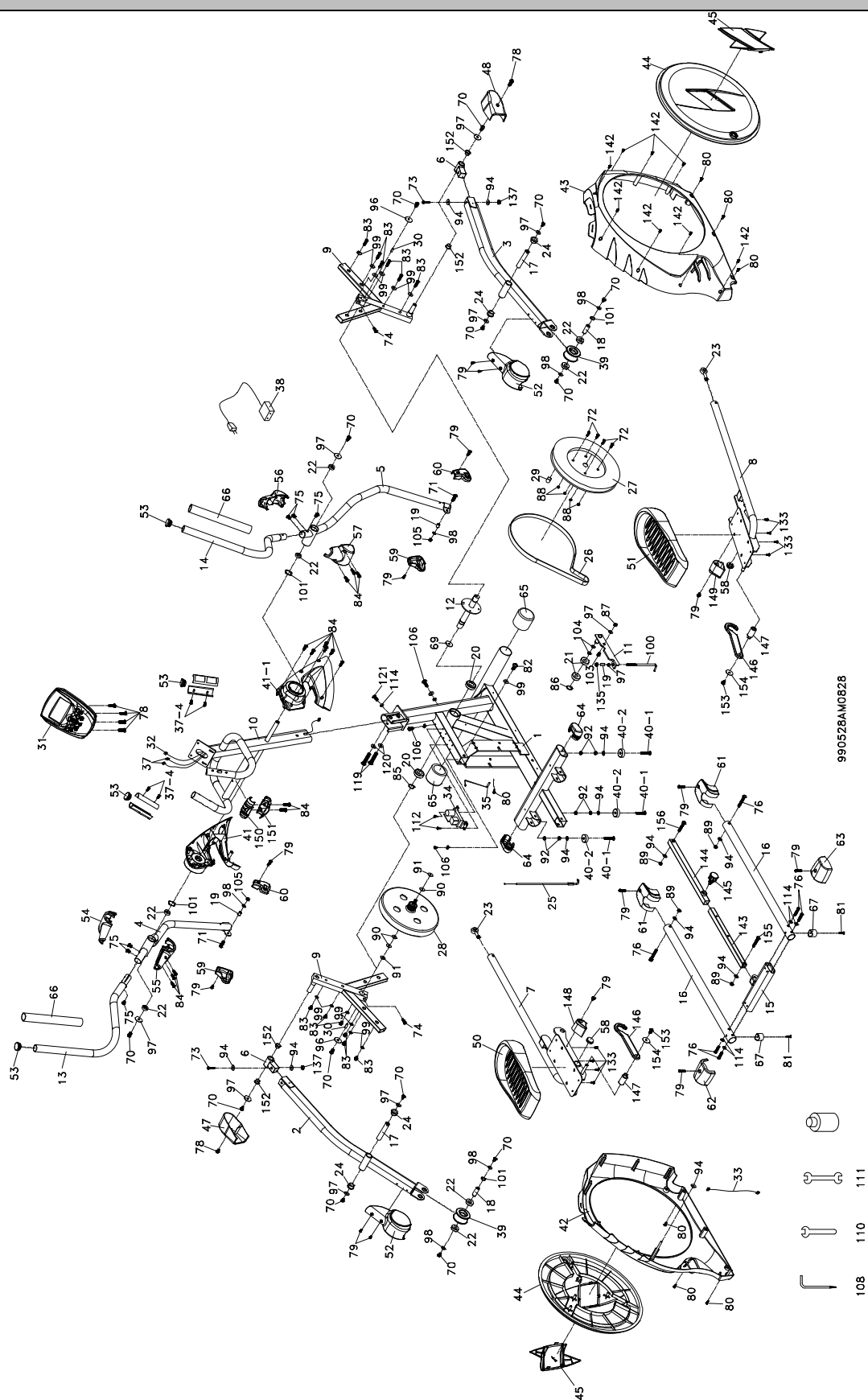


#110. 12m/m Wrench (1pcs)



#111. 13/14m/m Wrench (1pcs)

Exploded drawing

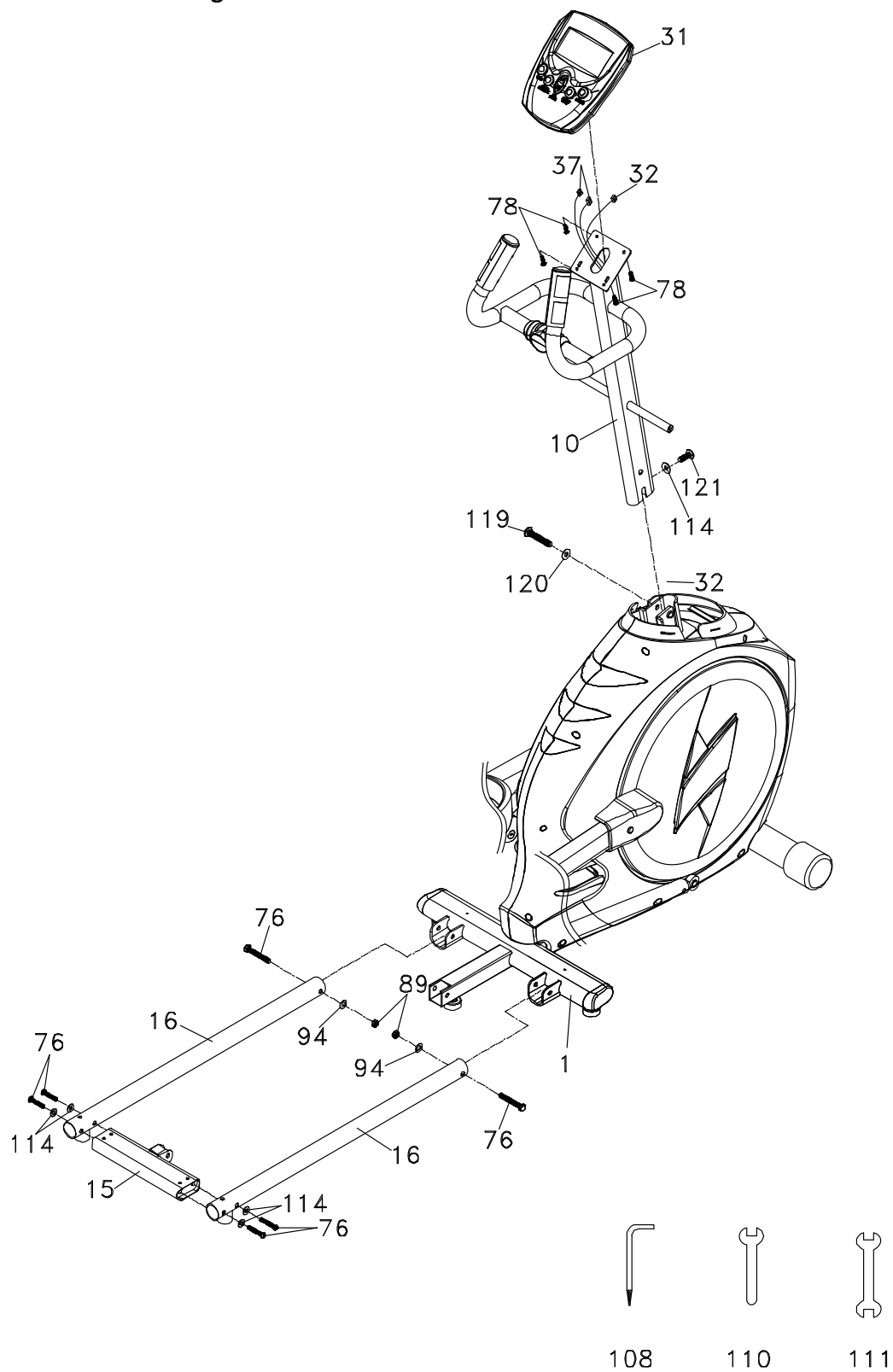


Part	Description	Qty	Part	Description	Qty
1	Main Frame	1	38	Power Adaptor	1
2	Pedal Arm (L)	1	39	Ø82_Slide Wheel , Urethane	2
3	Pedal Arm (R)	1	40~1	3/8" × 2" _Flat Head Socket Bolt	3
4	Lower Handle Bar (L)	1	40~2	Ø35 × 10m/m_Rubber Foot	3
5	Lower Handle Bar (R)	1	41	Console Mast Cover(L)	1
6	Bushing Housing, Pedal Arm	2	41~1	Console Mast Cover(R)	1
7	Connecting Arm (L)	1	42	Side Case (L)	1
8	Connecting Arm (R)	1	43	Side Case (R)	1
9	Cross Bar	2	44	Round Disk	2
10	Console Mast	1	45	Round Disk Cover	2
11	Idler Wheel Assembly	1	47	Pedal Arm Cover (L)	1
12	Crank Axle	1	48	Pedal Arm Cover (R)	1
13	Swing Arm (L)	1	50	Pedal (L)	1
14	Swing Arm (R)	1	51	Pedal (R)	1
15	Rail Assembly	1	52	Slide Wheel Cover	2
16	Rail Tube	2	53	Ø32(1.8T)_Button Head Plug	4
17	Axle for Pedal	2	54	Front Handle Bar Cover (L)	1
18	Axle for Slide Wheel	2	55	Rear Handle Bar Cover (L)	1
19	Ø11.9 × Ø8.5 × 15m/m_Rod End Sleeve	3	56	Front Handle Bar Cover (R)	1
20	6005_Bearing	2	57	Rear Handle Bar Cover (R)	1
21	6203_Bearing	2	58	32 × 2.5T_Round Cap	2
22	6003_Bearing	8	59	Connecting Arm Cover A (L)	2
23	M12 × P1.75_Rod End Bearing	2	60	Connecting Arm Cover B (R)	2
24	Ø31 × Ø25.5 × Ø19 × 16+3T_Bushing	4	61	Middle Stabilizer Cover	2
25	Steel Cable	1	62	Rear Stabilizer Cover (L)	1
26	Drive Belt	1	63	Rear Stabilizer Cover (R)	1
27	Ø330_Drive Pulley	1	64	Ø40 × Ø80_Oval End Cap	2
28	Flywheel	1	65	Ø60_Transportation Wheel	2
29	Magnet	1	66	Ø31.8 × 3T × 420m/m_Handgrip Foam	2
30	25 × 7 × 7m/m_Woodruff Key	2	67	Ø32 × 28T_Rubber Foot	2
31	Console Assembly	1	69	Bushing	1
32	1000m/m_Computer Cable	1	70	5/16" × 15m/m_Hex Head Bolt	14
33	600m/m_DC Power Cable	1	71	5/16" × 32m/m_Hex Head Bolt	2
34	Gear Motor	1	72	1/4" × 3/4" _Hex Head Bolt	4
35	300m/m_Sensor W/Cable	1	73	3/8" × 2-1/4" _Socket Head Cap Bolt	2
37	800m/m_Handpulse W/Cable Assembly	2	74	M8 × 25m/m_Socket Head Cap Bolt	2

Part	Description	Qty	Part	Description	Qty
75	5/16" × 15m/m_Button Head Socket Bolt	6	106	3.5 × 16m/m_Tapping Screw	3
76	3/8" × 2-1/4"_Button Head Socket Bolt	6	108	Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver	1
78	M5 × 10m/m_Phillips Head Screw	6	110	12m/m_Wrench	1
79	M5 × 15m/m_Phillips Head Screw	14	111	13.14m/m_Wrench	1
80	5 × 16m/m_Tapping Screw	7	112	5 × 19m/m_Tapping Screw	2
81	5 × 25m/m_Tapping Screw	2	114	3/8" × 23 × 2T_Curved Washer	5
82	4.8 × 38m/m_Sheet Metal Screw	1	119	3/8" × 2"_Hex Head Bolt	2
83	5 × 16m/m_Tapping Screw	12	120	3/8" × 2T_Split Washer	2
84	Ø3.5 × 12m/m_Sheet Metal Screw	14	121	3/8" × 3/4"_Hex Head Bolt	1
85	Ø25_C Ring	1	133	M5 × 10m/m_Phillips Head Screw	8
86	Ø17_C Ring	1	135	M8 × 9T_Nyloc Nut	1
87	M8 × 7T_Nyloc Nut	1	137	3/8" × 11T_Nyloc Nut	2
88	1/4"_ Nyloc Nut	4	142	3.5 × 16m/m_Sheet Metal Screw	8
89	3/8" × 7T_Nyloc Nut	4	143	Inner Slide	1
90	3/8" -UNF26 × 4T_Nut	3	144	Outer Slide	1
91	3/8" -UNF26 × 9T_Nut	2	145	Locking Knob	1
92	3/8" × 7T_Nut	6	146	Hook	2
94	3/8" × 19 × 1.5T_Flat Washer	12	147	Hook Sleeve	2
96	5/16" × 35 × 1.5T_Flat Washer	2	148	Hook Fixing Block (L)	1
97	5/16" × 23 × 1.5T_Flat Washer	10	149	Hook Fixing Block (R)	1
98	5/16" × 20 × 1.5T_Flat Washer	6	150	Hook Hanging Cap (Top)	1
99	1/4" × 19m/m_Flat Washer	13	151	Hook Hanging Cap (Bottom)	1
100	M8 × 170m/m_J Bolt	1	152	Bushing	4
101	Ø17_Wave Washer	4	153	M6 × 15m/m_Hex Head Bolt	2
103	M8 × 20m/m_Carriage Bolt	1	154	Ø6.5 × Ø25 × 1.5T_Flat Washer	2
104	Ø17 × Ø23.5 × 2T_Flat Washer	2	155	3/8" × 1-1/2"_Button Head Socket Bolt	1
105	5/16" × 7T_Nyloc Nut	2	156	3/8" × 2"_Button Head Socket Bolt	1

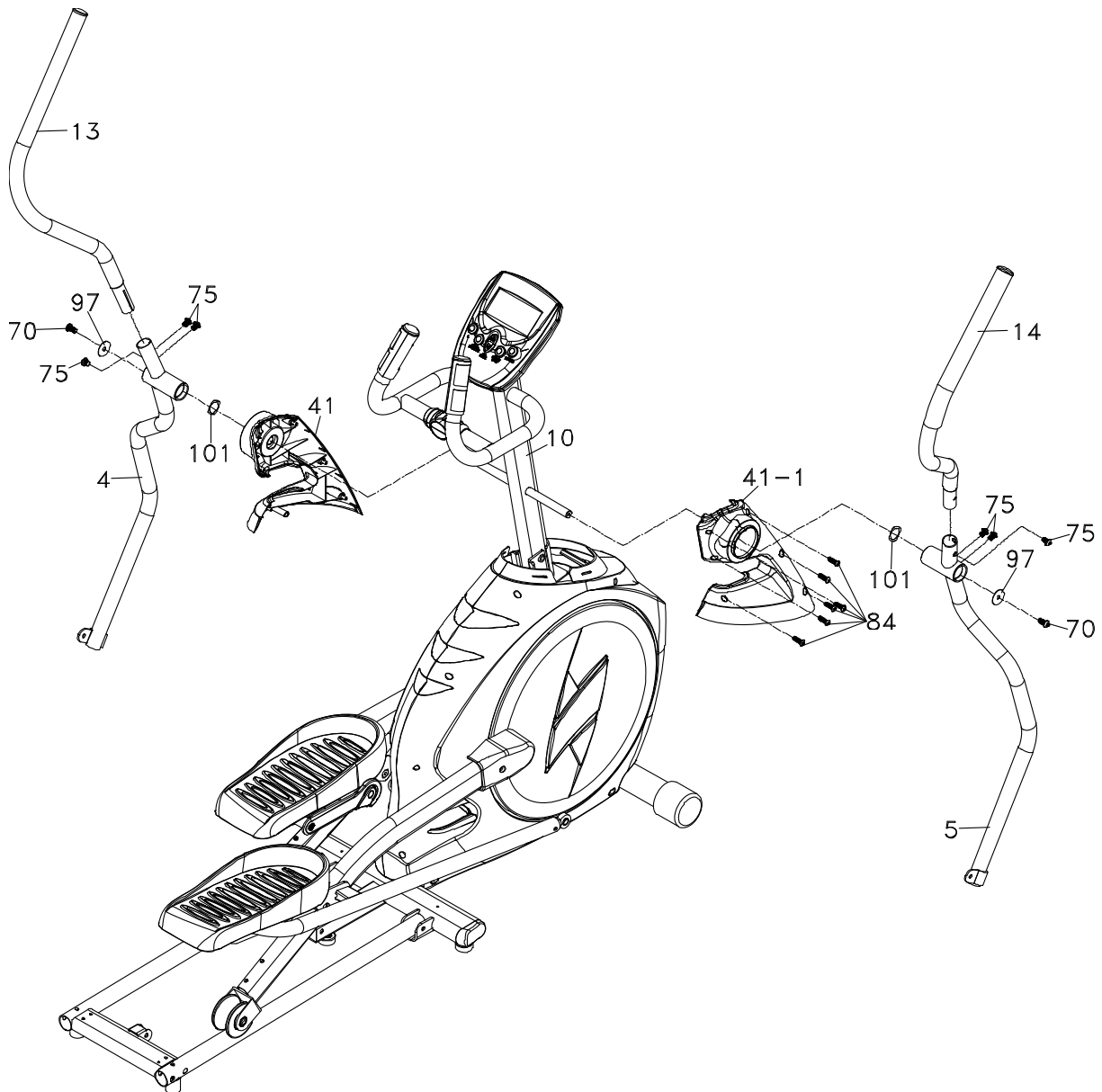
Assembly instruction

Step 1 – Mast Assembling



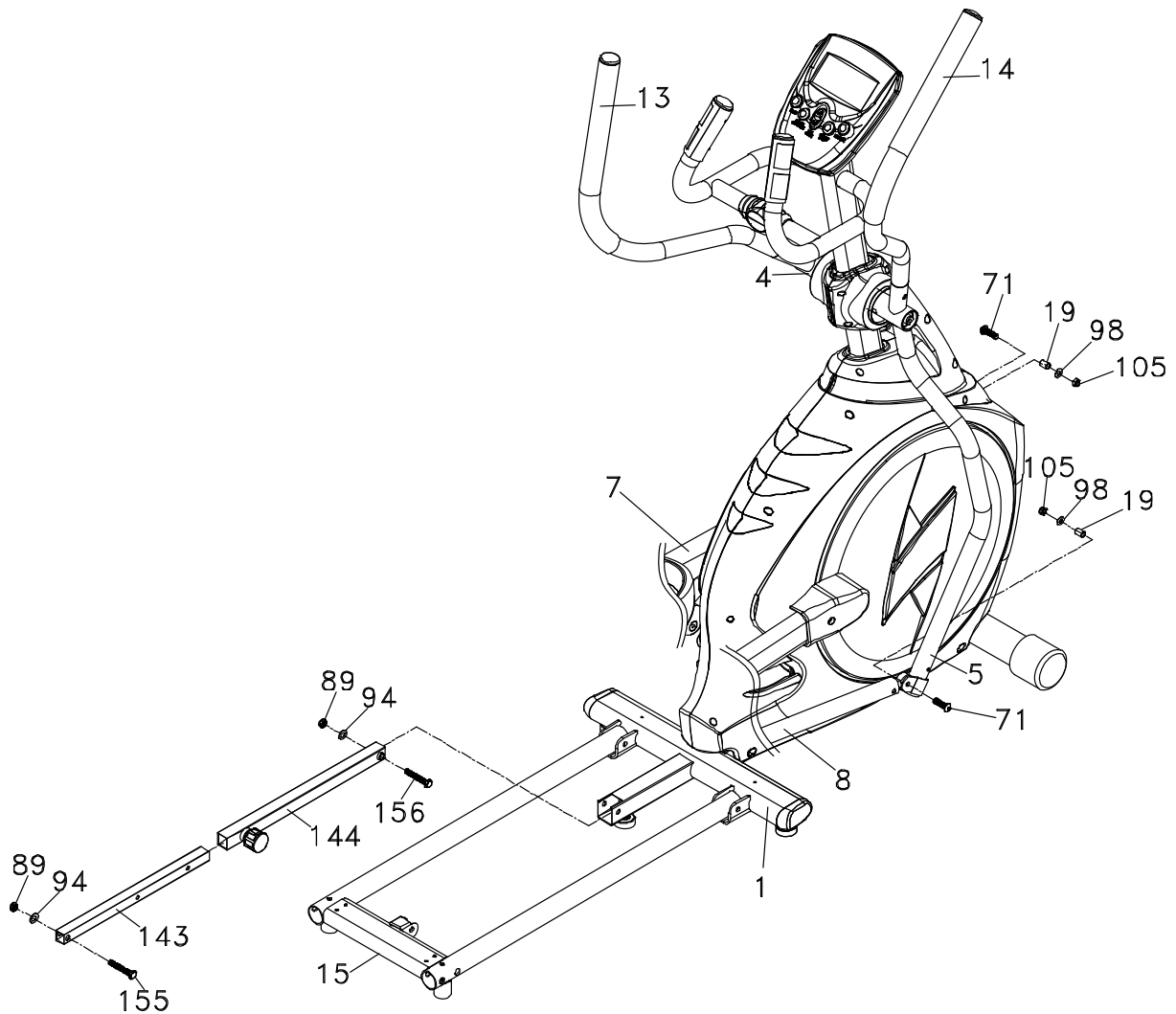
1. Pull Computer Cable (32) through Mast (10), then insert the Mast into the mast receiving U-shape base (1~13) and pull out the Computer Cable (32) out of the Mast. Use one 3/8" × 2" _Hex Head Bolt (119), 3/8" × 2T_Split Washer (120), 3/8" × 3/4" _Hex Head Bolt (121) and 3/8" × 23 × 2T_Curved Washer (114) to secure the Mast (10) with 13.14m/m_Wrench (111) together with the preinstalled 3/8" × 2" _Hex Head Bolt (119).
2. Insert Computer Cable (32) together with two Handpulse W/Cable Assembly (37) onto the Console (31) then install the Console on the plate at mast end and secure with four M5 × 10m/m_Phillips Head Screws(78) by using Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (108).
3. Insert two Rail Tubes (16) into the Frame Base (1~11) and secure with two 3/8" × 2-1/4" _Button Head Socket Bolts (76), two 3/8" × 19 × 1.5T_Flat Washers (94) and two 3/8" × 7T_Nyloc Nuts (89)by using 13.14m/m_Wrench (111) and Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (108).
4. Lay Rail Assembly (15) between Rail Tubes(16), and secure with four 3/8" × 2-1/4" _Button Head Socket Bolts (76) and four 3/8" × 23 × 2T_Curved Washers(114) by using Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (108).

Step 2 – Handlebar Assembling



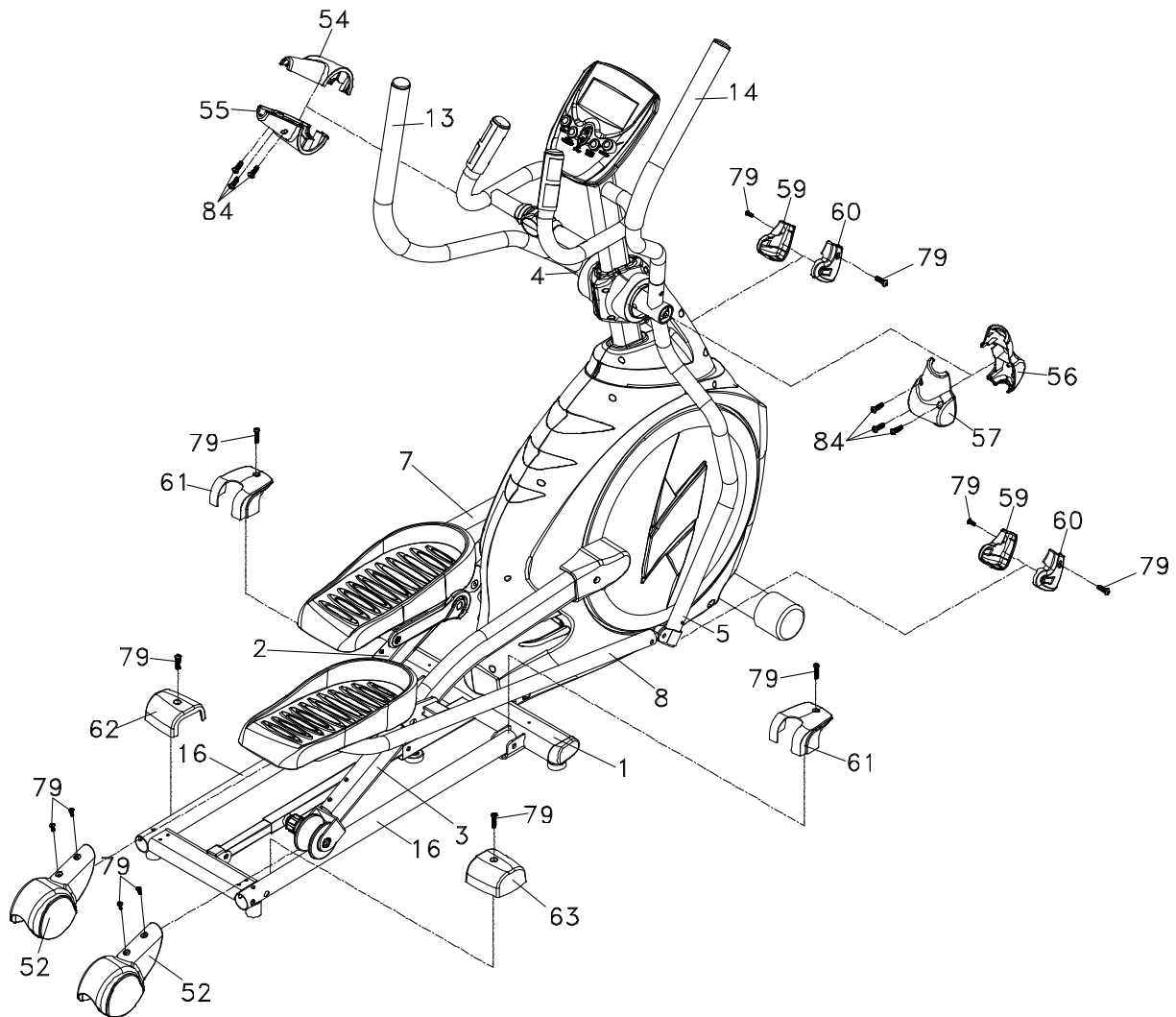
1. Install Console Mast Cover (L) (41) on the shaft of the left side of Mast (10) and Console Mast Cover(R) (41~1) on the shaft of the right side of Mast (10), match with Side Case (L) and (R) (42, 43) respectively and secure with six $\varnothing 3.5 \times 12\text{m/m}$ _Sheet Metal Screws (84) by using Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (108).
2. Put two $\varnothing 17$ _Wave Washers (101), Lower Handle Bar (L) (4) and Lower Handle Bar (R) (5) in order onto the shaft of Mast (10) and secure with two $5/16'' \times 15\text{m/m}$ _Hex Head Bolts (70) and two $5/16'' \times 23 \times 1.5\text{T}$ _Flat Washers (97) by using Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (108).
3. Connect Swing Arm (L) (13) with Lower Handle Bar (L) (4) and secure with three $5/16'' \times 15\text{m/m}$ _Button Head Socket Bolts (75) by using Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (108). Repeat the same procedure for the right side.

Step 3 - Connecting Arm Assembling



1. Use one 5/16" × 32m/m_Hex Head Bolt (71), 5/16" × 20 × 1.5T_Flat Washer (98) and 5/16" × 7T_Nyloc Nut (105) to secure the Rod End Bearing(23), which is at the end of Lower Handle Bar (L) (4), by using 13.14m/m_Wrench (111) and 12m/m_Wrench (110). Repeat the procedure for the right side.
2. Loosen Locking Knob (145), then insert Inner Slide (143) into Outer Slide (144). Use 3/8" × 2" _Button Head Socket Bolt (156), 3/8" × 19 × 1.5T_Flat Washer (94) and 3/8" × 7T_Nyloc Nut (89) to secure Outer Slide (144) on the mainframe by using 13.14m/m_Wrench (111) and Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (108). Then use 3/8" × 1-1/2" _Button Head Socket Bolt (155), 3/8" × 19 × 1.5T_Flat Washer (94) and 3/8" × 7T_Nyloc Nut (89) to secure Inner Slide (143) to Rail Assembly (15) by using 13.14m/m_Wrench (111) and Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (108).

Step 4 - Plastic Parts Assembling



1. To assemble Connecting Arm Cover A (L) (59) and Connecting Arm Cover B (R) (60) onto Lower Handle Bars (4, 5) at each side, use four M5 × 15m/m_Phillips Head Screws (79) to secure by using Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (108).
2. To assemble Slide Wheel Covers (52) onto left and right Pedal Arms (2, 3), use four M5 × 15m/m_Phillips Head Screws (79) to secure by using Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (108).
3. Use three Ø3.5 × 12m/m_Sheet Metal Screws (84) to secure Front Handle Bar Cover (L) (54) and Rear Handle Bar Cover (L) (55) with Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (108) onto the bearing housing on Lower Handle Bar (L) (4). Repeat the procedure for Front Handle Bar Cover (R) (56) and Rear Handle Bar Cover (R) (57) for the right side.
4. Use two M5 × 15m/m_Phillips Head Screws (79) to secure Middle Stabilizer Covers (61) on rear stabilizer and at each side of the mainframe (1) with Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (108).
5. Use one M5 × 15m/m_Phillips Head Screw (79) to secure Rear Stabilizer Cover (L) (62) on the Rail Tube (16) with Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (108). Repeat the procedure for Rear Stabilizer Cover (R) (63) for the other side.

Lubrication



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

Transport



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

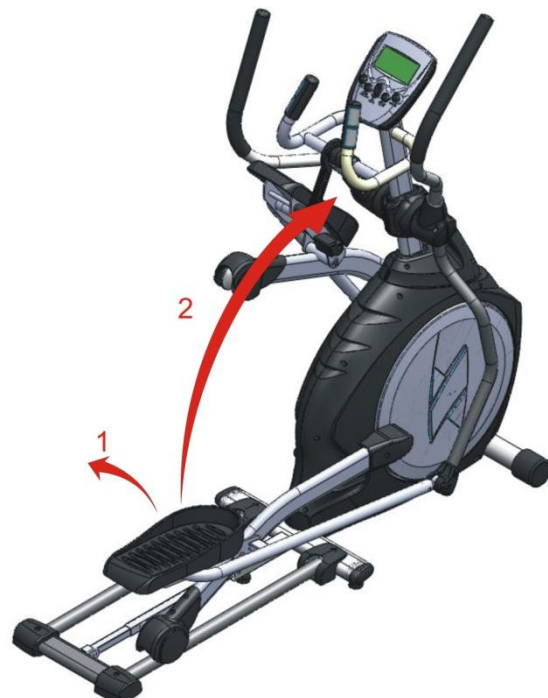
Folding

Step I

1. Pull up the Hook (146) from Hook Fixing Block (L) (148)
2. Hold Slide Wheel Cover (52) with one hand and pull the Hook (146) upward with the other hand and lay the Hook (146) onto the Hook Hanging Cap (150) in the notch, as shown in the circled close up view.



Step II (Same procedures as Step I)



Step III

1. Turn Locking Knob (145) counterclockwise to release it.
2. Pull Locking Knob (145) outward to unlock the latch.
3. Pull up Rail Assembly (15) until Locking Knob (145) locks and turn it clockwise to tighten.



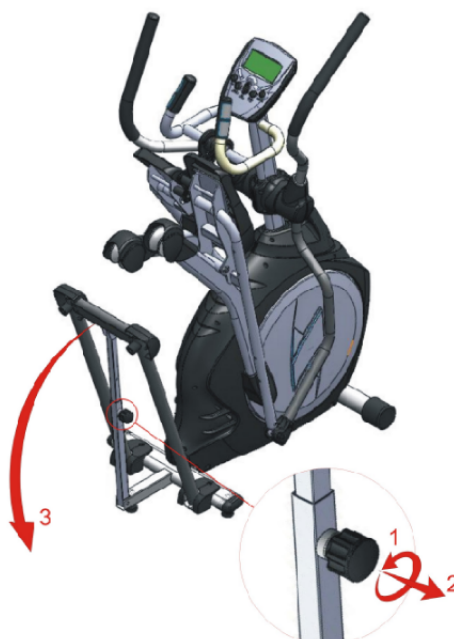
Step IV Folding finished.



Unfolding

Step I

1. Turn Locking Knob (145) counterclockwise to release it.
2. Pull Locking Knob (145) outward to unlatch.
3. Drag Rail Assembly (15) down until Locking Knob (145) locks and turn it clockwise to tighten.



Step II

1. Align the Hook (146) to the notch on Hook Fixing Block (L) (148), as shown in the circled close up view, hold Slide Wheel Cover (52) with one hand and pull the Hook (146) upward a little bit to release it from Hook Hanging Cap (150) and lay the Slide Wheel on the rail.



Step III

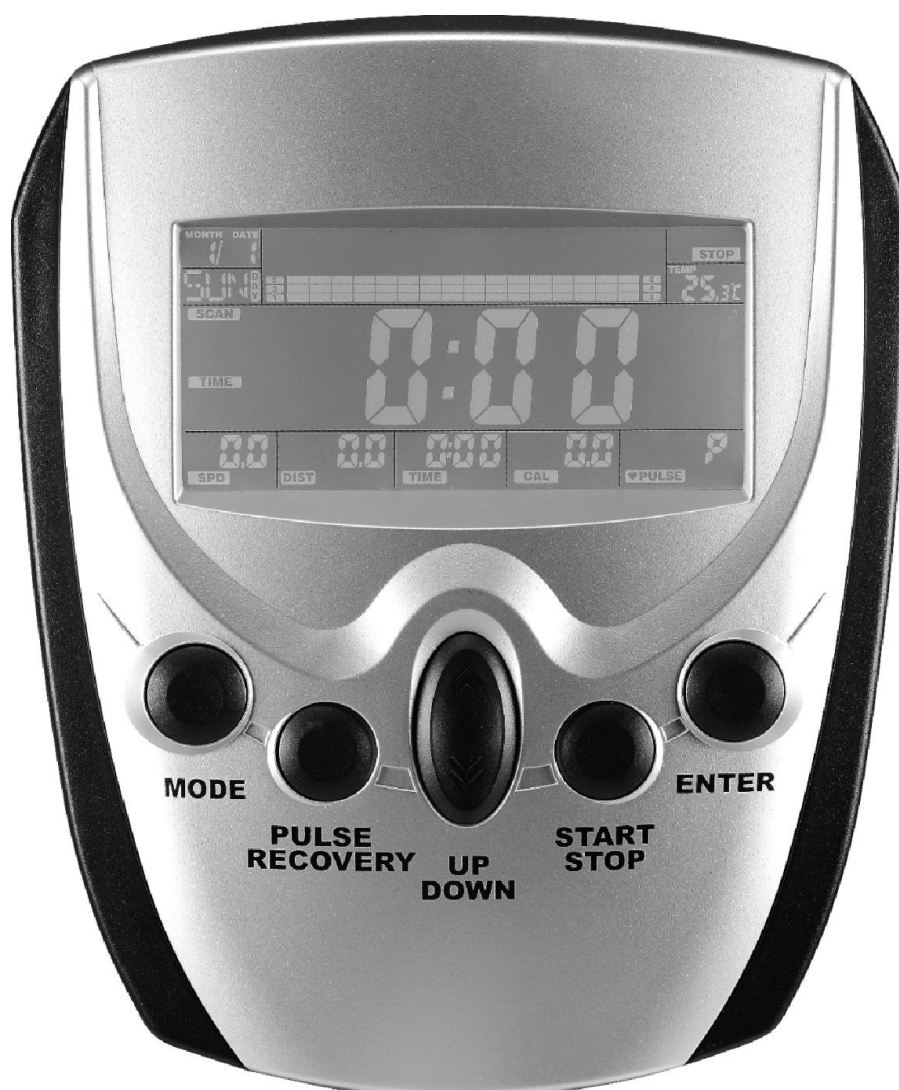
1. Replace the Hook (146) on Hook Fixing Block (L) (148).
2. Repeat same procedures for the other side.



Step IV Unfolding completed.



Computer TE-02K



Power up

The Elliptical is supplied with an external power supply. When power is connected to the Elliptical, the console will automatically power up. If there is no input to the console for 20 minutes the console will go to stand-by mode. In stand-by mode the console display will turn off. To turn the console on press any key.

When initially powered on the console will perform an internal self-test. During this time all the lights will turn on. When the lights go off the dot matrix display will show a software version. The odometer reading displays how many hours the elliptical has been used and how many virtual kilometers the elliptical has gone. The display will look like this: ODO 12.34 (KM) 12 : 34 (HRS : MINS)

The odometer will remain displayed for only a few seconds then the console will go to the start up display. You may now begin to use the console.

Key Functions

ENTER

1. Press this button to confirm the setting value of Year- Month- Date- Hour-Minute and alarm.
2. Press this button to select functions of Distance, Time, Calories, T.H.R, Gender, Age, Height, Weight and hart Rate% to be preset, the chosen function will be blinking. Please note that not all functions can be selected in each program.
3. Hold this button down two seconds to reset all of the value (Distance-Time- Calorie- T.H.R) to zero.
4. Select the function and display on the main screen during exercise. (Speed- RPM- Distance- Time- Calorie-Watt- Pulse)

START/STOP

Start or Stop exercising for the chosen program.

UP

1. Increase the setting value of functions during setting mode. (The monitor has to be in stop condition.)
Hold this button down for 2 seconds or longer to quickly to reach the desire setting value.
2. Increase the level of loading from 1 to 16.
3. Select the program form Manual , Preset programs of P1~ P12, Body Fat program, Target Heart Rate program, Heart Rate control program and user programs of U1~U4 during stop condition.

DOWN

1. Decrease the setting value during setting mode. (The monitor has to be in stop condition.)
Hold this button down for 2 seconds or longer to quickly to reach the desire setting value.
2. Decrease the level of loading from 1 to 16.
3. Select the program form Manual , Preset programs of P1~ P12, Body Fat program, Target Heart Rate program, Heart Rate Control program and 4 users programs of U1~U4 during stop condition.

MODE

Press this button to select the function value to display on the main screen.

PULSE RECOVERY

Press this button to check your pulse recovery condition during stop condition.

CALENDAR SETTING

During the stop situation, press MODE and Recovery keys and hold 2 seconds then can enter setting mode of Calendar.

FUNCTIONS

1. Calendar: Display the month, date and week.
2. Temperature: Display current room temperature from 10°C to 60°C
3. Clock: Display the current time.
4. Alarm: The monitor has the alarm function.
5. Scan: Display all functions value from SPEED- RPM- DIST-TIME-CAL-WATT-PULSE.
6. Speed: Display current training speed. Maximum speed is 99.9 KM/H or MILE/H.
7. RPM: Display current rotation per minute.
8. DIST: Accumulate the total distance from 0.00 up to 999.9 KM or Km or Mile. Or users can preset the target distance they want to reach.
9. Time: Accumulate the workout time from 00:00 to 99:59. Or users can preset the target time they want.
10. CAL: Accumulate the calories consumption from 0 to 999.9. Or users can preset the target Calories they want to consume.
11. WATT: Accumulate the Watt consumption from 4.6W to 572.6W.
12. Pulse: Display the current heart rate in beats per minute.
13. T.H.R.: Users can preset their Target Heart Rate.
14. Body Fat Measurement: Display body fat ratio, body type and BMI.
15. Pulse Recovery: Check the condition of pulse recovery when stop exercising.
16. Programs: There are 20 different programs of Manual, Preset Programs of P1-12, Body Fat program, Target Heart Rate program, Heart Rate Control and 4 users programs to choose for training.
Each program has 16 columns of loading bars and 8 bars in each column.
Each column represents 1 minute workout (without the change of time value) and each bar represents 2 levels loading.

Operation Instructions

1. Power supply requirement: Ac adapter of output – 9V/1A.
2. The full LCD display will be shown with Bi sound at the same time after the monitor is power on. After that the ODO and wheel size will be shown 2 seconds on the lower display.
3. Set up Calendar & Clock
Use up or down key to set the value while the number of year, month, date and time is blinking then press Enter key to confirm each setting value.

(If users did not enter any value over 20 seconds, the display will proceed with next step. At this time you can press MODE and RECOVERY keys for 2 seconds to enter setting of Calendar & Clock again.)

Calendar, room temperature and time will show out while stop exercising and without pressing key over 256 seconds, and reset all the function value to be zero.

Alarm

Use UP or DOWN key to set the value while the number of hour and minute for alarm is blinking, press ENTER key to confirm each setting value. After that press UP or DOWN key to have the alarm signal showing on the display then press ENTER key to confirm it. Once the alarm is ringing, press any key to stop it.

4. Program selection and Operation

Users can use UP or DOWN key to select the program after confirming of Calendar and Time.

There are total 20 programs of Manual, Preset programs of P1~ P12, Body Fat program, Heart Rate Control program and 4 user programs of U1~U4 to choose for training.

Preset DIST/ TIME/ CAL/T.H.R. W.T

After choosing desire program, users can preset their specific request of Distance, Time, Calories and THR in Manual, Preset programs of P1~P12, Target Heart Rate program and User programs of U1~U4.)

Press Enter key to enter setting mode in stop condition.

Use Up or Down key to set the target value while the number is blinking then press Enter key to confirm it.

DIST: The monitor will count up the distance from 0.0 ~ 999.9 Km or Mile without setting the value.

User can set the target value from 0.5 to 999.5 Km or Mile then the monitor will count down from the setting value.

Once reach the setting value, the monitor will alarm then stop. If user would like to continue exercise, press Start key then the value will count up from 0.0.

TIME: The monitor will count up the time from 00:00 to 99:59 without setting the value.

User can set the target value from 1:00 to 99:00 then the monitor will count down from the setting value.

Once reach the setting value, the monitor will alarm then stop. If user would like to continue exercise, press Start key then the value will count up from 00:00.

CAL: The monitor will count up the calories from 0.0 to 999.9 without setting the value.

User can set the target value from 10 to 9990 then the monitor will count down from the setting value.

Once reach the setting value, the monitor will alarm then stop. If user would like to continue exercise, press Start key then the value will count up from 0.0.

T.H.R. (Target Heart Rate)

User can preset the target heart rate from 60 to 220.

Place your palms on the both of the contact pads appropriately and the monitor will show up your heart rate in beat per minute on the lower LCD display.

Once your heart rate reach your setting value (T. H.R.), the value of pulse rate will be blinking until your heart rate under your T.H.R.

W.T (Weight)

User can preset the weight for 10~200 kg or 22~440 lb.

Press START key to start the chosen program after finished your target values.

Manual program

Users can follow up above steps to set up their requests for target Distance, Time, Cal, T.H.R and Weight. Then press START/STOP key to exercise.
Or users may just press START key to exercise directly without presetting any specific requirements of Distance, Time, Calories and T.H.R.
The default level of lading is level 6, user can change the level by pressing UP or DOWN key during workout.

Preset programs of P1~P12

Users can follow up above steps to set up their requests for target Distance, Time, Cal, T.H.R and Weight. Then press START/STOP key to exercise.
Or users may just press START key to exercise directly without presetting any specific requirements of Distance, Time, Calories and T.H.R.
Users can exercise with different level of loading in different intervals as the profile on the display, and can change the level of loading by pressing UP or DOWN key during workout.

Body Fat Measurement program

Press ENTER key to enter setting your personal date of Gender, age, height and weight.
Use UP or DOWN key to select and set up your data and press ENTER key to confirm each data.
(The default values for each data are Gender- Male, Age- 30, Height- 175 cm and weight-70 kgs.)
After that press START/STOP key to calculate the body fat and also place your palms on the both of contact pads appropriately.
The display will show out Body type, Body Fat ratio and BMI.
Press any key to return the main display.

Body Types

There are 5 body types divided according to the Fat% calculated.
Type 1 is Ultra Slim type (body fat 5% ~ 9%).
Type 2 is Slim type (body fat 10% ~ 19%).
Type 3 is Ideal-healthy type (body fat 20% ~ 29%).
Type 4 is Fat type (body fat 30% ~ 39%).
Type 5 is Ultra body fate type (40% ~50%)

BMI: Body Mass Index

Calculate from your personal data to show the value from 1.0 ~ 99.99.
Body Fat%
Calculate from your personal data to show the value from 5 ~ 50%.

TARGET HEART RATE PROGRAM

Press ENTER key to enter setting mode to set up Distance, Time, Calories, T.H.R. and Weight.
Use UP or DOWN key to adjust the value and then press ENTER key to confirm each value
After pressing START key to exercise and place your palms on the both contact pads appropriately. The monitor will adjust the level of lading according to your heart rate detected for user to exercise to make the heart rate to close the T.H.R.

**Heart Rate
Control Program**

Press ENTER key to enter setting mode to set up Distance, Time, Calories, Age and Weight.

Use UP or DOWN key to adjust the value and then press ENTER key to confirm each value.

After that there are 10 kind of Heart Rate % - 50%, 55%, 60%, 65%, 70%, 75%, 80%, 85%, 90% & 95% can be selected by pressing UP or DOWN key and press ENTER key to confirm your choice. Then the Target Heart Rate will show out on the lower display.

Press START key to start exercise and place your palms on the both of contact pads appropriately. The monitor will adjust the level of loading according to the heart rate detected for user to exercise to make the heart rate to close the T.H.R.

**User programs of
U1~U4**

Press ENTER key to enter setting mode to set up Distance, Time, Calories, T.H.R. and Weight.

Use UP or DOWN key to adjust the value and then press ENTER key to confirm each value.

After that the first column will be flashing, user can adjust the level of loading by pressing UP or DOWN key then press ENTER key to confirm. User can adjust the column from 1 to 16 depends on their requirement. The monitor will store the profile for users.

Users can change the level of lading by press UP or DOWN key during workout, but these changes will not memory in the monitor.

Pulse Recovery

Check the condition of pulse recovery after exercising for a period of time.

Press Recovery key and also apply the heart rate detector appropriately while stop exercising. The test will last 1 minute and Time will count down from 1:00 to 0:00 also shown on the LCD display. After that the result will show out on the LCD from F1.0 to F6.0, the increment is 0.1. F1.0 means the best, and F6.0 means the worst.

Press any key to return to the main display.

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

D

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.

Your  **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 2 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 loseem 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.

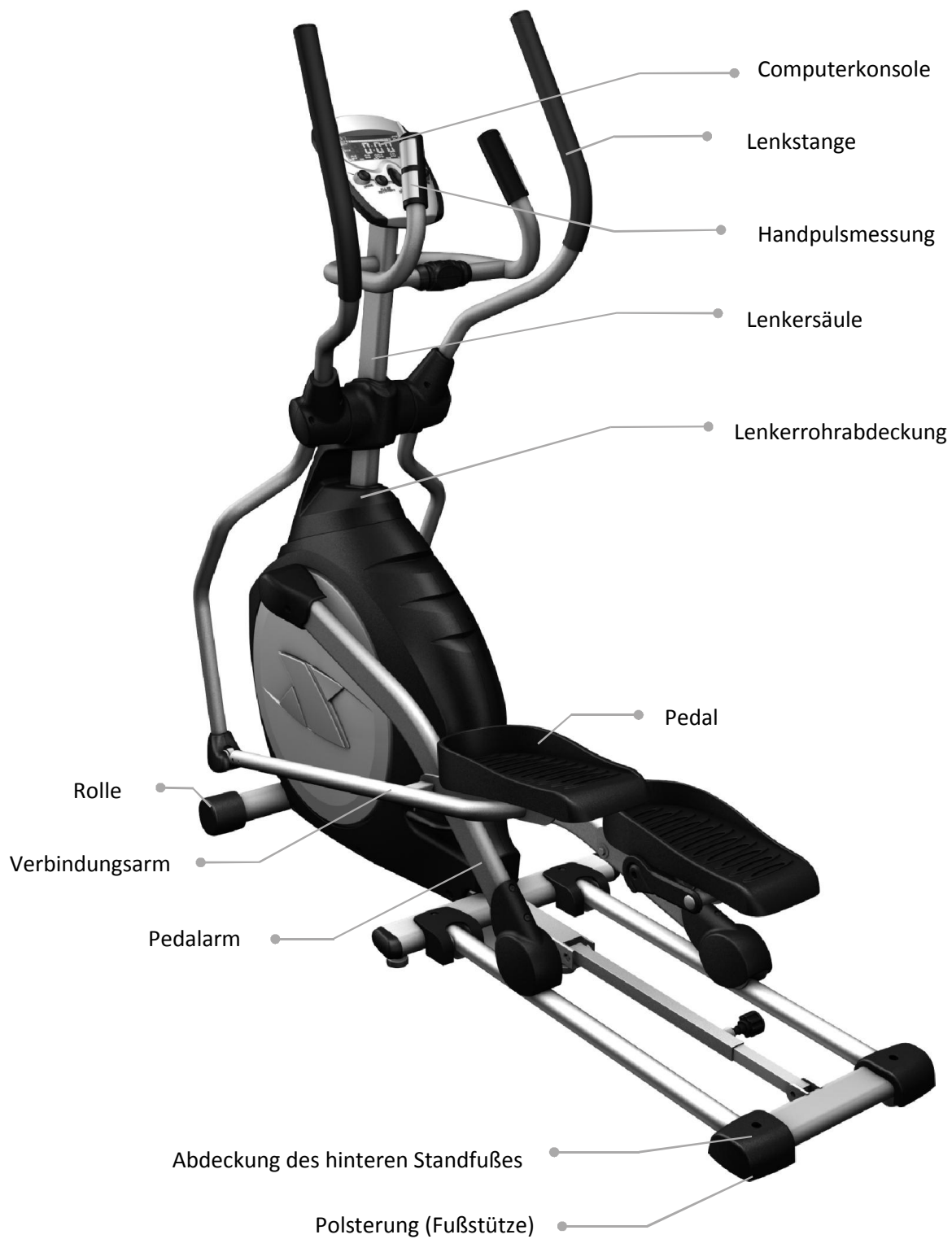
Handhabung

- A. Nach dem Aufbau kann die hintere Querstütze verstellt werden, um kleinere Unebenheiten auf dem Boden auszugleichen. Drehen Sie dazu am Verstellrad am Rand der Höhenausgleichskappen, bis die Unebenheit ausgeglichen ist.
- B. Die Transportrollen der vorderen Querstütze erlauben ein leichtes Verschieben. Stellen Sie sich vor den Heimtrainer und drücken Sie auf den Lenker, bis die Rollen den Boden berühren. Dann rollen Sie den Heimtrainer an die gewünschte Stelle.

Sorgfalt und Wartung

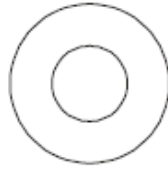
- Um die Gefahr von Korrosionsschäden zu vermeiden, verwenden oder lagern Sie dieses Heim-Fitness-Gerät nicht in feuchten Räumen.
- Überprüfen Sie spätestens alle 4 Wochen, dass alle Verbindungen fest angezogen und in einem guten Zustand sind.
- Im Falle einer Reparatur kontaktieren Sie bitte Ihren Händler.
- Ersetzen Sie beschädigte Teile sofort und/oder verwenden Sie diese nicht bis sie repariert sind.
- Bitte verwenden Sie für Reparaturen nur original Ersatzteile
- Wischen Sie unmittelbar nach dem Training den Schweiß ab. Schweiß kann zu Schäden führen und die Funktion des Heim-Fitness-Gerätes beeinträchtigen.

Checkliste

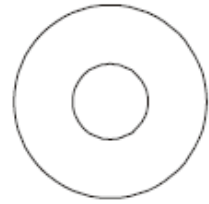




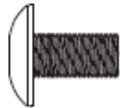
#120. 3/8" x 2T
Federring (1 Stk.)



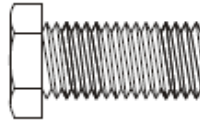
#94. 3/8"x 19x 1.5T
Flache Unterlegscheibe (2 Stk.)



#114. 3/8" x 23x2T
Spannscheibe (5 Stk.)



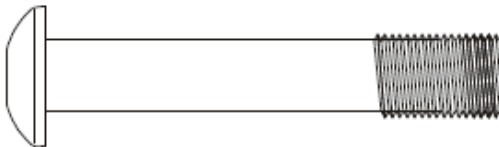
#78. M5x 10m/m
Kreuzschlitzschraube (4 Stk.)



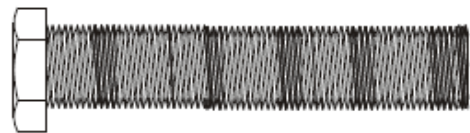
#121. 3/8" x 3/4"
Sechskantschraube (1 Stk.)



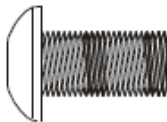
#89. 3/8" x 7T
Nylloc-Mutter (2 Stk.)



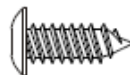
#76. 3/8" x 2-1/4"
Halbrundkopfschraube (6 Stk.)



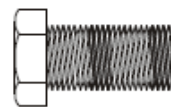
#119. 3/8"x 2"
Sechskantschraube (1 Stk.)



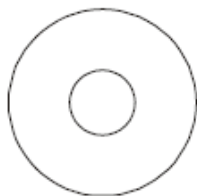
#75. 5/16"x 15m/m
Halbrundkopfschraube (6 Stk.)



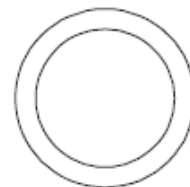
#84. Ø3.5 x 12m/m
Blechschaube (6 Stk.)



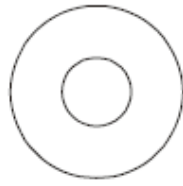
#70. 5/16"x 15m/m
Sechskantschraube (2 Stk.)



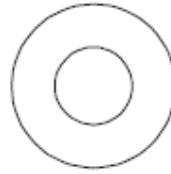
#97. 5/16"x 23x 1.5T
Flache Unterlegscheibe (2 Stk.)



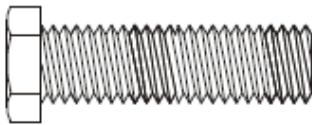
#101. ϕ 17
Gewellte Unterlegscheibe (2 Stk.)



#98. 5/16" x 20 x 1.5T
Flache Unterlegscheibe (2 Stk.)



#94. 3/8" x 19 x 1.5T
Flache Unterlegscheibe (2 Stk.)



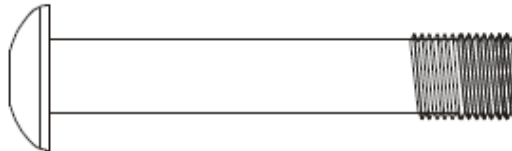
#71. 5/16" x 32m/m
Sechskantschraube (2 Stk.)



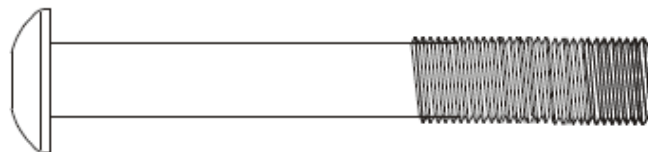
#105. 5/16" x 7T
Nyloc-Mutter (2 Stk.)



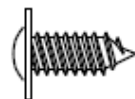
#89. 3/8" x 7T
Nyloc-Mutter (2 Stk.)



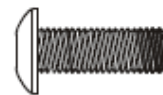
#155. 3/8" x 1-1/2"
Halbrundkopfschraube (1 Stk.)



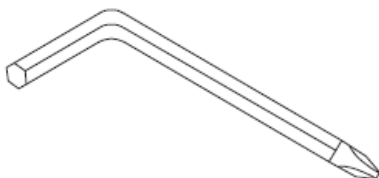
#156. 3/8" x 2"
Halbrundkopfschraube (1 Stk.)



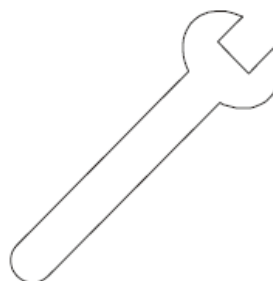
#84. Ø3.5 x 12m/m
Blechschaube (6 Stk.)



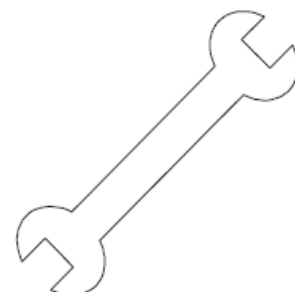
#79. M5 x 15m/m
Kreuzschlitzschraube (12 Stk.)



#108. Kombiniertes M5-
Werkzeugschlüssel für Inbus- und
Kreuzschlitzschrauben (1 Stk.)

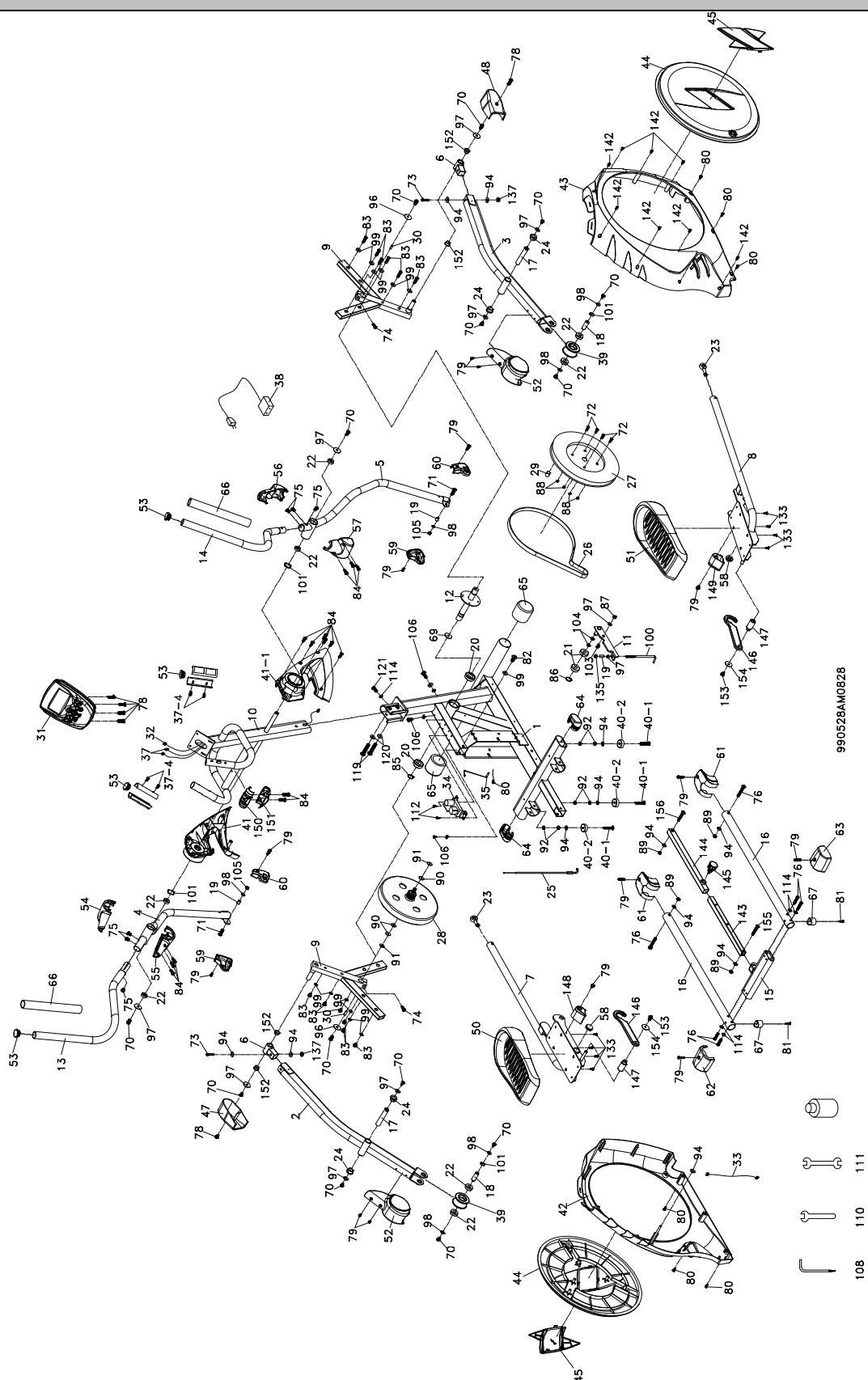


#110. 12m/m
Schraubenschlüssel (1 Stk.)



#111. 13/14m/m
Schraubenschlüssel (1 Stk.)

Explosionszeichnung



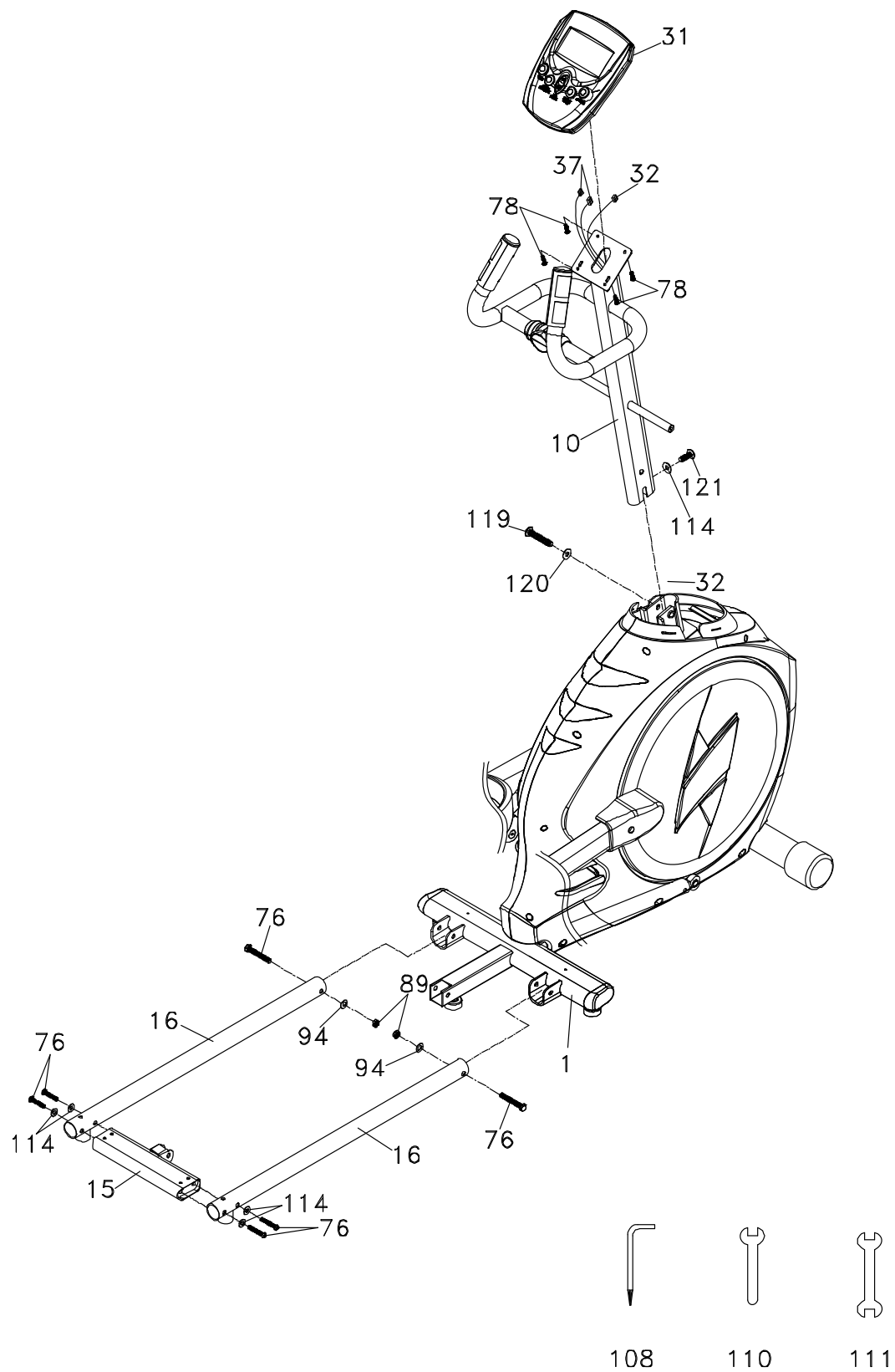
990528AM0828

Teil Nr.	Beschreibung	Mg.	Teil Nr.	Beschreibung	Mg.
1	Hauptrahmen	1	38	Netzteil	1
2	Pedalarm (L)	1	39	Ø82_Gleitrolle, Urethan	2
3	Pedalarm (R)	1	40~1	3/8" × 2" _Senkkopfinbusschraube	3
4	Untere Lenkstange (L)	1	40~2	Ø35 × 10m/m _Gummifuß	3
5	Untere Lenkstange (R)	1	41	Lenkerrohrabdeckung(L)	1
6	Buchsengehäuse, Pedalarm	2	41~1	Lenkerrohrabdeckung(R)	1
7	Verbindungsarm (L)	1	42	Seitengehäuse (L)	1
8	Verbindungsarm (R)	1	43	Seitengehäuse (R)	1
9	Querstange	2	44	Runde Scheibe	2
10	Lenkersäule	1	45	Abdeckung der runden Scheibe	2
11	Zwischenradbaugruppe	1	47	Pedalarm-Gehäuse (L)	1
12	Kurbelwelle	1	48	Pedalarm-Gehäuse (R)	1
13	Schwungarm (L)	1	50	Pedal (L)	1
14	Schwungarm (R)	1	51	Pedal (R)	1
15	Schienenverbindung	1	52	Gleitrollenabdeckung	2
16	Schienenrohr	2	53	Ø32(1.8T)_Rundkopf-Verschlussstück	4
17	Achse für das Pedal	2	54	Vordere Lenkerverkleidung (L)	1
18	Achse für die Gleitrolle	2	55	Hintere Lenkerverkleidung (L)	1
19	Ø11.9 × Ø8.5 × 15m/m _Gelenkkopfhülse	3	56	Vordere Lenkerverkleidung (R)	1
20	6005_Lager	2	57	Hintere Lenkerverkleidung (R)	1
21	6203_Lager	2	58	32 × 2.5T_Rundkappe	2
22	6003_Lager	8	59	Abdeckhaube des Verbindungsarms A (L)	2
23	M12 × P1.75 _Gelenkkopflager	2	60	Abdeckhaube des Verbindungsarms B (R)	2
24	Ø31 × Ø25.5 × Ø19 × 16+3T_Muffe	4	61	Abdeckung des Mittelstabilisators	2
25	Stahlseil	1	62	Abdeckung des hinteren Standfußes (L)	1
26	Antriebsriemen	1	63	Abdeckung des hinteren Standfußes (R)	1
27	Ø330_Antriebsrad	1	64	Ø40 × Ø80_Ovales Abschlusstück	2
28	Schwungrad	1	65	Ø60_Rollen für den Transport	2
29	Magnet	1	66	Ø31.8 × 3T × 420m/m _Schaumstoff- ummantelung des Handgriffs	2
30	25 × 7 × 7m/m _Scheibenfeder	2	67	Ø32 × 28T _Gummifuß	2
31	Baugruppe Computerkonsole	1	69	Muffe	1
32	1000m/m _Computerkabel	1	70	5/16" × 15m/m _Sechskantschraube	14
33	600m/m _DC Stromkabel	1	71	5/16" × 32m/m _Sechskantschraube	2
34	Getriebemotor	1	72	1/4" × 3/4" _Sechskantschraube	4
35	300m/m _Sensor mit Kabel	1	73	3/8" × 2- 1/4" _Innensechskantschraube	2
37	800m/m _Baugruppe Handpuls mit Kabel	2	74	M8 × 25m/m _Innensechskantschraube	2

Teil Nr.	Beschreibung	Mg.	Teil Nr.	Beschreibung	Mg.
75	5/16" × 15m/m_Halbrundkopfschraube	6	106	3.5 × 16m/m_Schneidschraube	3
76	3/8" × 2-1/4" _Halbrundkopfschraube	6	108	Kombinierter M5-Werkzeugschlüssel für Inbus- und Kreuzschlitzschrauben	1
78	M5 × 10m/m_Kreuzschlitzschraube	6	110	12m/m_Schraubenschlüssel	1
79	M5 × 15m/m_Kreuzschlitzschraube	14	111	13.14m/m_Schraubenschlüssel	1
80	5 × 16m/m_Schneidschraube	7	112	5 × 19m/m_Schneidschraube	2
81	5 × 25m/m_Schneidschraube	2	114	3/8" × 23 × 2T_Spannscheibe	5
82	4.8 × 38m/m_Blechschaube	1	119	3/8" × 2" _Sechskantschraube	2
83	5 × 16m/m_Schneidschraube	12	120	3/8" × 2T_Federring	2
84	Ø3.5 × 12m/m_Blechschaube	14	121	3/8" × 3/4" _Sechskantschraube	1
85	Ø25_C-Ring	1	133	M5 × 10m/m_Kreuzschlitzschraube	8
86	Ø17_C-Ring	1	135	M8 × 9T_Nyloc-Mutter	1
87	M8 × 7T_Nyloc-Mutter	1	137	3/8" × 11T_Nyloc-Mutter	2
88	1/4" _Nyloc-Mutter	4	142	3.5 × 16m/m_Blechschaube	8
89	3/8" × 7T_Nyloc-Mutter	4	143	Innere Führungsschiene	1
90	3/8" -UNF26 × 4T_ Mutter	3	144	Äußere Führungsschiene	1
91	3/8" -UNF26 × 9T_ Mutter	2	145	Verriegelungsknopf	1
92	3/8" × 7T_ Mutter	6	146	Haken	2
94	3/8" × 19 × 1.5T_Flache Unterlegscheibe	12	147	Hakenmuffe	2
96	5/16" × 35 × 1.5T_Flache Unterlegscheibe	2	148	Hakenbefestigungsblock (L)	1
97	5/16" × 23 × 1.5T_Flache Unterlegscheibe	10	149	Hakenbefestigungsblock (R)	1
98	5/16" × 20 × 1.5T_Flache Unterlegscheibe	6	150	Hakenaufhängehaube (oben)	1
99	1/4" × 19m/m_Flache Unterlegscheibe	13	151	Hakenaufhängehaube (unten)	1
100	M8 × 170m/m_Hakenschaube	1	152	Muffe	4
101	Ø17_Gewellte Unterlegscheibe	4	153	M6 × 15m/m_Schneidschraube	2
103	M8 × 20m/m_Schlossschraube	1	154	Ø6.5 × Ø25 × 1.5T_Flache Unterlegscheibe	2
104	Ø17 × Ø23.5 × 2T_Flache Unterlegscheibe	2	155	3/8" × 1-1/2" _Halbrundkopfschraube	1
105	5/16" × 7T_Nyloc-Mutter	2	156	3/8" × 2" _Halbrundkopfschraube	1

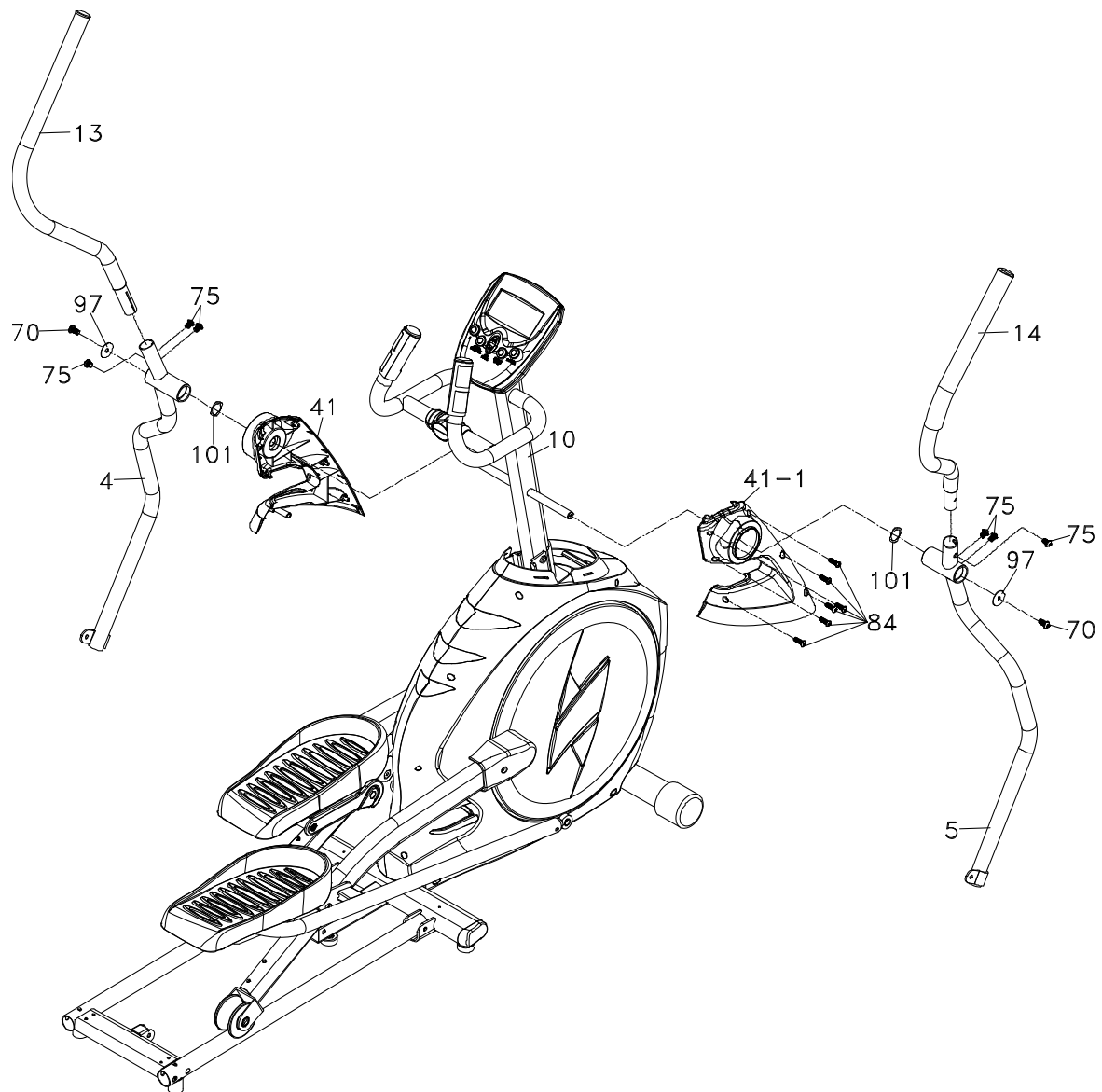
Anleitung für den Zusammenbau

Schritt 1 – Zusammenbau der Lenkersäule



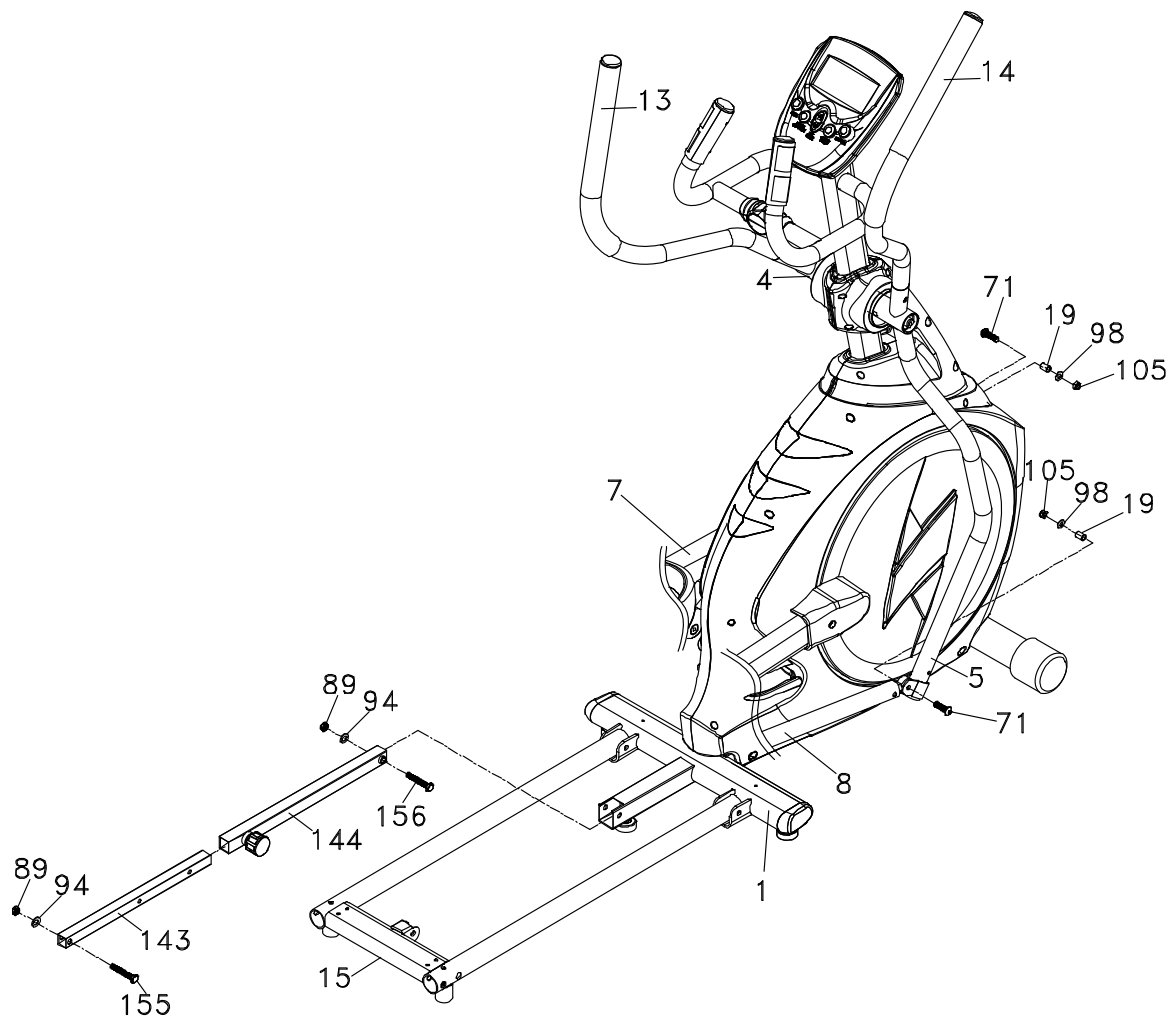
1. Führen Sie zunächst das Computerkabel (32) durch die Säule (10), setzen Sie die Säule in das passende U-förmige Untergestell (1-13) und ziehen Sie das Computerkabel (32) aus der Säule heraus. Verwenden Sie eine 3/8" × 2" _Sechskantschraube (119), einen 3/8" × 2T_Federring (120), eine 3/8" × 3/4" _Sechskantschraube (121) und eine 3/8" × 23 × 2T_Spannscheibe (114) zur Befestigung der Säule (10) mithilfe eines 13.14m/m Schraubenschlüssels (111) zusammen mit der bereits installierten 3/8" × 2" _Sechskantschraube (119).
2. Führen Sie das Computerkabel (32) zusammen mit den beiden Handpuls-Kabelgruppen (37) in die Computerkonsole (31) ein, montieren Sie dann die Computerkonsole auf die Platte am oberen Ende der Säule und verwenden Sie dabei zur Befestigung vier M5 × 10m/m Kreuzschlitzschrauben (78) und den kombinierten M5-Werkzeugschlüssel für Inbus- und Kreuzschlitzschrauben (108).
3. Fügen Sie zwei Schienenrohre (16) in den unteren Rahmenträger ein (1-11) und befestigen Sie diese mit zwei 3/8" × 2-1/4" _Halbrundkopfschrauben (76), zwei 3/8" × 19 × 1.5T _flachen Unterlegscheiben (94) und zwei 3/8" × 7T_Nyloc-Muttern (89) unter Verwendung des 13.14m/m Schraubenschlüssels (111) und des kombinierten M5-Werkzeugschlüssels für Inbus- und Kreuzschlitzschrauben (108).
4. Legen Sie die Schienenverbindung (15) zwischen die Schienenrohre (16) und befestigen Sie sie mit vier 3/8" × 2-1/4" _Halbrundkopfschrauben (76) und vier 3/8" × 23 × 2T_Spannscheiben (114) unter Verwendung des kombinierten M5-Werkzeugschlüssels für Inbus- und Kreuzschlitzschrauben (108).

Schritt 2 – Zusammenbau des Lenkers



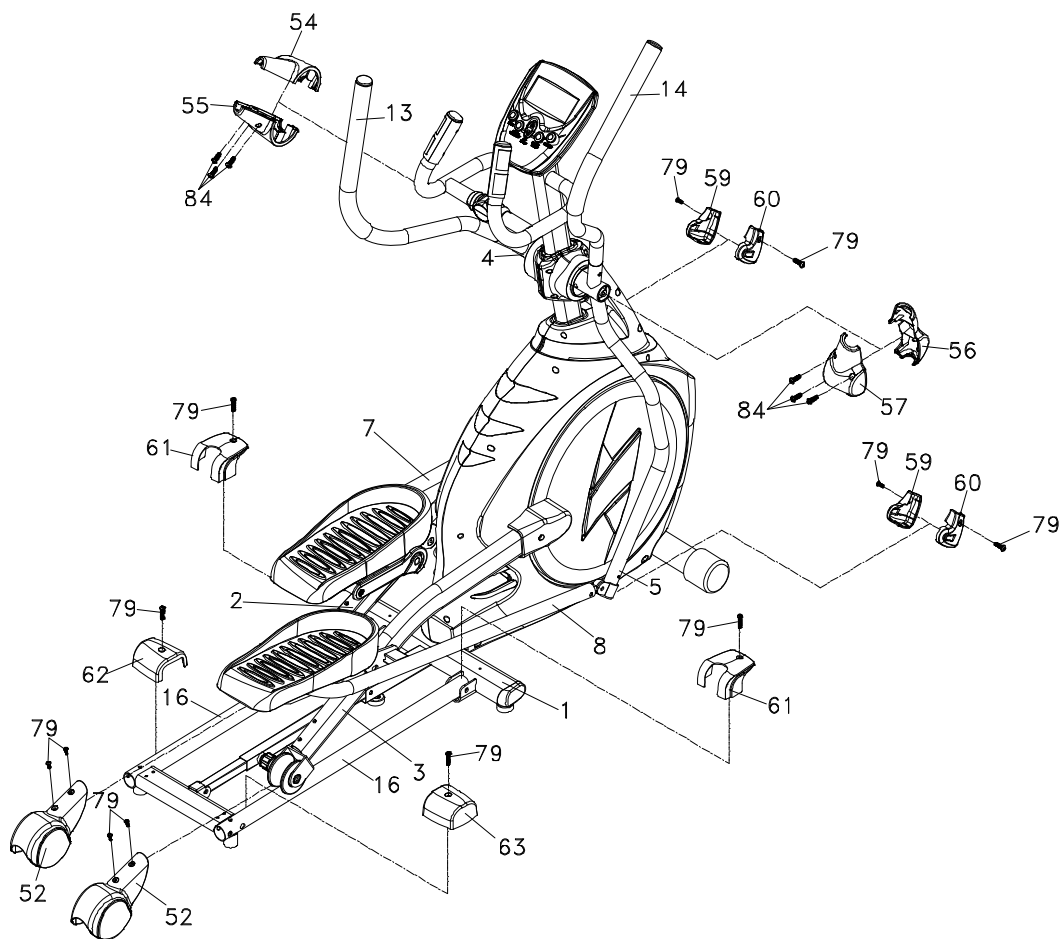
1. Montieren Sie die Lenkerrohrabdeckung (L) (41) auf die Achse auf der linken Seite der Säule (10) und die Lenkerrohrabdeckung (R) (41-1) auf die Achse an der rechten Seite der Säule (10), legen Sie die jeweiligen Seitengehäuse (L) und (R) (42, 43) an und verwenden Sie zur Befestigung sechs $\varnothing 3.5 \times 12\text{m/m}$ Blechschrauben (84) und den kombinierten M5-Werkzeugschlüssel für Inbus- und Kreuzschlitzschrauben (108).
2. Setzen Sie zwei $\varnothing 17$ _gewellte Unterlegscheiben (101), die unteren Lenkstangen (L) (4) und (R) (5) der Reihe nach auf die jeweilige Achse der Säule (10) und befestigen Sie sie mit zwei $5/16'' \times 15\text{m/m}$ Sechskantschrauben (70) und zwei $5/16'' \times 23 \times 1.5\text{T}$ _flachen Unterlegscheiben (97) mithilfe des kombinierten M5-Werkzeugschlüssels für Inbus- und Kreuzschlitzschrauben (108).
3. Befestigen Sie den Schwungarm (L) (13) an der unteren Lenkstange (L) (4) mit drei $5/16'' \times 15\text{m/m}$ Halbrundkopfschrauben (75) und den kombinierten M5-Werkzeugschlüssel für Inbus- und Kreuzschlitzschrauben (108). Führen Sie nun dasselbe auf der rechten Seite durch.

Schritt 3 – Zusammenbau des Verbindungsarms



1. Verwenden Sie eine 5/16" × 32m/m Sechskantschraube (71), eine 5/16" × 20 × 1.5T_fleche Unterlegscheibe (98) und eine 5/16" × 7T_Nyloc-Mutter (105) zur Befestigung des Gelenkkopflagers (23), das sich am Ende der unteren Lenkstange (L) (4) befindet, unter Verwendung eines 13.14m/m Schraubenschlüssels (111) und 12m/m Schraubenschlüssels (110). Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der rechten Seite.
2. Lösen Sie den Sicherungsknopf (145) und schieben Sie die innere Führungsschiene (143) in die äußere Führungsschiene (144). Befestigen Sie mit einer 3/8" × 2" Halbrundkopfschraube (156), einer 3/8" × 19 × 1.5T_flechen Unterlegscheibe (94) und einer 3/8" × 7T_Nyloc-Mutter (89) die äußere Führungsschiene (144) mithilfe des 13.14m/m Schraubenschlüssels (111) und kombinierten M5-Werkzeugschlüssel für Inbus- und Kreuzschlitzschrauben (108) am Hauptrahmen. Dann befestigen Sie mit einer 3/8" × 1-1/2" Halbrundkopfschraube (155), einer 3/8" × 19 × 1.5T_flechen Unterlegscheibe (94) und einer 3/8" × 7T_Nyloc-Mutter (89) die innere Führungsschiene (143) an die Schienenverbindung (15) unter Verwendung des 13.14m/m Schraubenschlüssels (111) und des kombinierten M5-Werkzeugschlüssels für Inbus- und Kreuzschlitzschrauben (108).

Schritt 4 – Montage der Kunststoffteile



1. Zur Montage der Abdeckhaube des Verbindungsarms A (L) (59) und der Abdeckhaube des Verbindungsarms B (R) (60) auf beiden Seiten an den unteren Lenkstangen (4, 5) verwenden Sie vier M5 × 15m/m Kreuzschlitzschrauben (79), die Sie mit dem kombinierten M5-Werkzeugschlüssel für Inbus- und Kreuzschlitzschrauben (108) festziehen.
2. Zur Montage der Gleitrollenabdeckungen (52) auf den rechten und linken Pedalarmen (2, 3) verwenden Sie vier M5 × 15m/m Kreuzschlitzschrauben (79) und ziehen Sie diese unter Verwendung eines kombinierten M5-Werkzeugschlüssels für Inbus- und Kreuzschlitzschrauben (108) fest.
3. Verwenden Sie drei Ø3.5 × 12m/m Blechschrauben (84) zur Befestigung der vorderen Lenkerverkleidung (L) (54) und der hinteren Lenkerverkleidung (L) (55) mit dem kombinierten M5-Werkzeugschlüssel für Inbus- und Kreuzschlitzschrauben (108) auf dem Lagergehäuse an der unteren Lenkstange (L) (4). Wiederholen Sie diesen Vorgang bei der vorderen Lenkerverkleidung (R) (56) und der hinteren Lenkerverkleidung (R) (57) auf der rechten Seite.
4. Verwenden Sie zwei M5 × 15m/m Kreuzschlitzschrauben (79) zur Befestigung der Abdeckungen der mittleren Stabilisatoren (61) auf dem hinteren Standfuß und zu jeder Seite des Hauptrahmens (1) mithilfe des kombinierten M5-Werkzeugschlüssels für Inbus- und Kreuzschlitzschrauben (108).
5. Verwenden Sie eine M5 × 15m/m Kreuzschlitzschraube (79) zur Befestigung der Abdeckung des hinteren Standfußes (L) (62) auf dem Schienenrohr (16) mithilfe des kombinierten M5-Werkzeugschlüssels für Inbus- und Kreuzschlitzschrauben (108). Wiederholen Sie diesen Vorgang für die Abdeckung des hinteren Standfußes (R) (63) auf der anderen Seite.

Schmierung



1. Geben Sie 2 ml des Schmiermittels unter den Mittelteil der Schiene. Das Schmiermittel muss alle drei Monate angewandt werden.
2. Bemerkt der Benutzer, dass die Übung nicht reibungslos verläuft, oder dass es Geräusche während des Übens gibt, geben Sie bitte 2 ml des Schmiermittels auf den Mittelteil der Schienen.

Transport



Der Ellipsentrainer ist für den Transport mit zwei Rollen ausgestattet, die aktiv werden, wenn das hintere Teil des Fitnessgerätes hochgehoben wird.

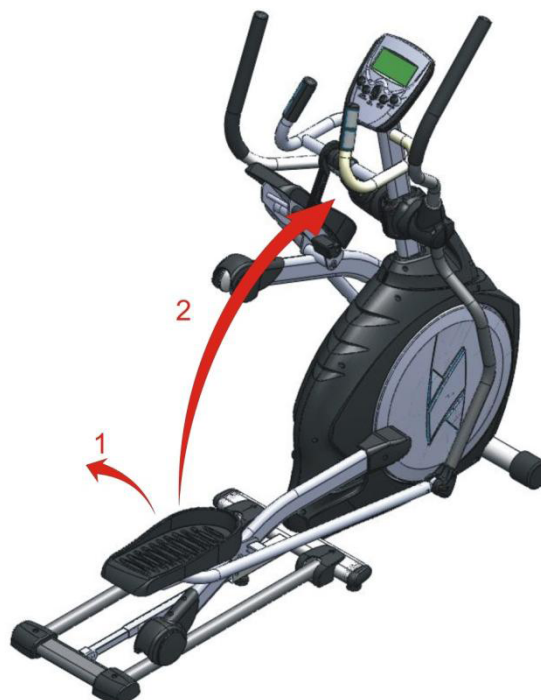
Zusammenklappen

Schritt I

1. Beginnen Sie mit einer der beiden Seiten, ziehen Sie das Pedal nach oben und bringen Sie den Pedalarm in die höchst mögliche Position.
2. Ziehen Sie nun den Verriegelungsstift (146) vom Verriegelungsmechanismusblock (L) (148) weg.
3. Halten Sie die Radabdeckung (52) mit einer Hand fest, (VORSICHT: VERGEWISSEN SIE SICH DAS IHRE FINGER SICH NICHT ZWISCHEN DER RADABDECKUNG UND DEM UNTEREN PEDAL BEFINDEN, SO DASS DIESE NICHT EINGEKLEMMT WERDEN) und ziehen Sie mit der anderen Hand den Verriegelungsstift (146) nach oben und legen Sie diesen in die Einkerbung der Halterung an der Lenksäule (150), wie in der Umkreisung in der Nahaufnahme gezeigt wird.



Schritt II (Gleiche Prozedur wie bei Schritt I)



Schritt III

1. Drehen Sie den Knopf (145) entgegen dem Uhrzeigersinn um diesen auszulösen.
2. Drücken Sie den Drehknopf (145) nach außen um den Riegel zu entriegeln.
3. Ziehen Sie die Montagesschiene heran (15) bis der Drehknopf (145) schließt (VORSICHT: VERGEWISSEN SIE SICH, DASS SIE DAS EINKLICKEN HÖREN, DAMIT SIE SICHER GEHEN, DASS ES GESCHLOSSEN IST) und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn, um ihn fest zu ziehen.



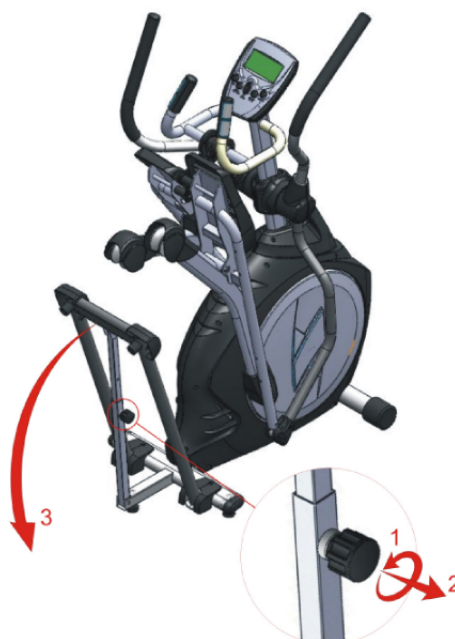
Schritt IV Zusammenklappen beendet.



Aufklappen

Schritt I

1. Drehen Sie den Knopf entgegen dem Uhrzeigersinn (145) um diesen loszulösen.
2. Drehen Sie den Drehknopf (145) nach außen um den Riegel zu entsperren.
3. Ziehen Sie die Montageschiene (15) herunter bis der Drehknopf (145) schließt und drehen Sie diese im Uhrzeigersinn, um sie zu befestigen.



Schritt II

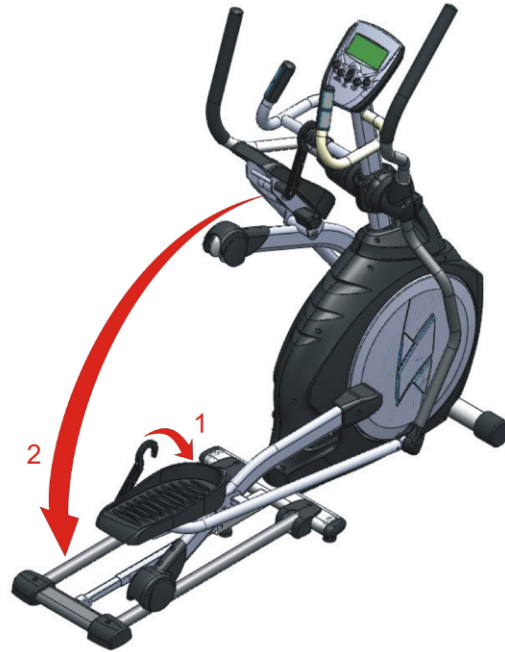
1. Ziehen Sie nun den Verriegelungsstift (146) vom Verriegelungsmechanismusblock (L) (148) weg, wie es in der umkreisten Nahaufnahme gezeigt wird, halten Sie die Radabdeckung (52) mit einer Hand fest und ziehen Sie mit der anderen Hand den Verriegelungsstift (146) nach oben und nehmen Sie diesen von der Einkerbung der Halterung an der Lenksäule (150), wie in der Umkreisung in der Nahaufnahme gezeigt wird weg und legen Sie die Radabdeckung auf die Schiene.

Bemerkung: Dieser Schritt muss in der umgekehrten Reihenfolge getan werden wie beim Aufklappprozess, zuerst zusammengeklappt zuletzt ausgeklappt oder anders herum. Falls der Pedalarm hängt, versuchen sie zuerst die andere Seite.



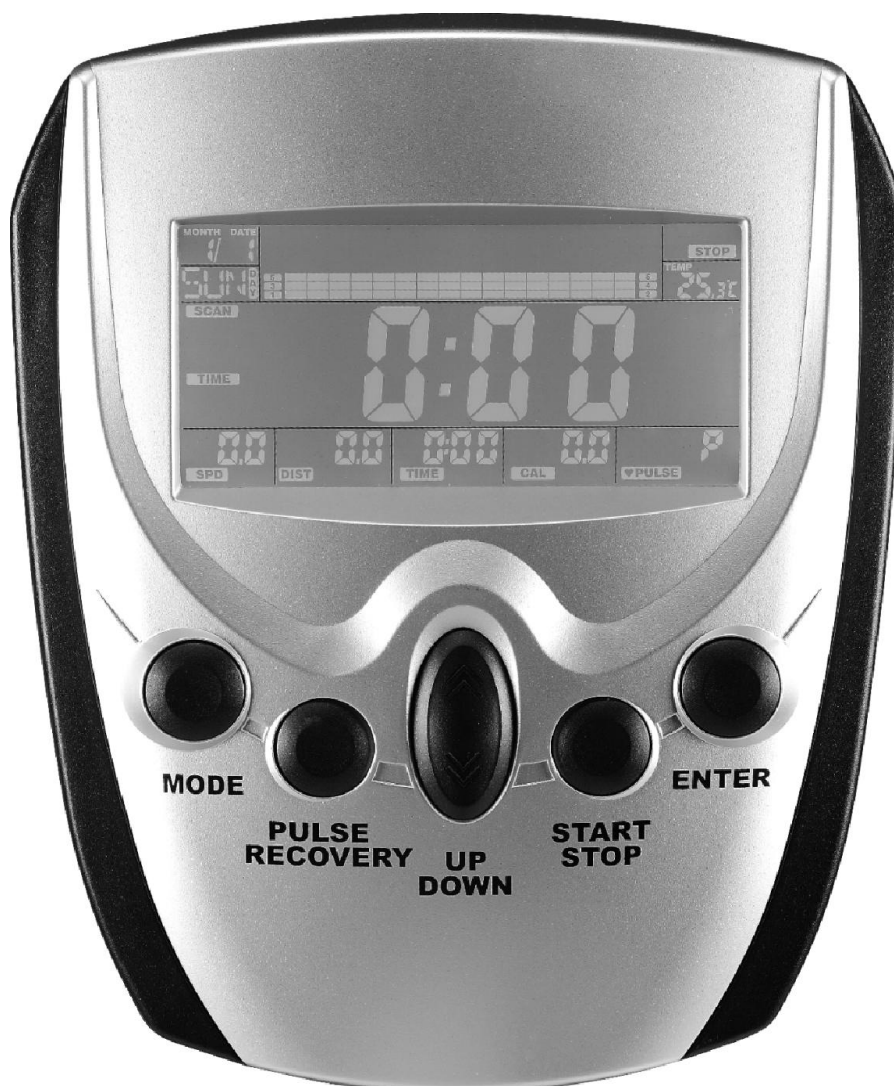
Schritt III

1. Setzen Sie nun den Verriegelungsstift (146) auf den Verriegelungsmechanismusblock (L) (148).
2. Wiederholen Sie dieselbe Prozedur für die andere Seite.



Schritt IV Aufklappen beendet.





Hochfahren

Der Ellipsentrainer verfügt über eine externe Stromversorgung. Wenn der Ellipsentrainer an den Strom angeschlossen wird, fährt der Computer automatisch hoch. Wenn in einem Zeitraum von 20 Minuten keine Eingabe erfolgt, schaltet der Computer in den Stand-by-Modus. Im Stand-by-Modus schaltet sich die Anzeige aus. Wenn Sie möchten, dass die Computerkonsole den Stand-by-Modus wieder verlässt, drücken Sie bitte auf eine beliebige Taste.

Beim erstmaligen Hochfahren führt der Computer einen internen Selbsttest durch. Während dieser Zeit leuchten alle Lichter auf. Nach dem Ausgehen der Lichter erscheint auf der Punktraster-Anzeige die Software-Version. Die Tachoanzeige zeigt an, wie viele Stunden der Ellipsentrainer genutzt wurde und wie viel virtuelle Kilometer zurückgelegt wurden. Die Anzeige erscheint wie folgt: ODO 12.34 (KM) 12:34 (HRS:MINS).

Der Tachometer bleibt nur ein paar Sekunden lang angezeigt, dann geht die Anzeige des Computers zur Startseite über. Sie können nun anfangen, die Computerkonsole zu nutzen.

Tastenfunktionen

ENTER

1. Mithilfe dieser Taste können Sie den einzustellenden Wert für Jahr-Monat-Tag-Stunde-Minute und Alarm bestätigen.
2. Mithilfe dieser Taste können Sie die Funktionen Strecke, Zeit, Kalorien, Zielherzfrequenz, Geschlecht, Alter, Körpergröße, Gewicht und Herzfrequenzbelastung zur Voreinstellung auswählen, wobei die jeweils gewählte Funktion aufblinkt. Bitte beachten Sie, dass in den verschiedenen Programmen nicht immer alle einzelnen Einstellungen vorgenommen werden können.
3. Halten Sie diese Taste zwei Sekunden gedrückt, wenn Sie alle Werte (Strecke – Zeit – Kalorien – Zielherzfrequenz) wieder auf null setzen möchten.
4. Während des Trainings können Sie mit dieser Taste die Funktion und Anzeige auf dem Hauptbildschirm auswählen. (Speed = Geschwindigkeit- RPM = U/min- distance = Strecke- time = Zeit- calory = Kalorien-Watt- Puls)

START/STOP

Zum Beginn oder zur Beendigung des Trainings für das ausgewählte Programm.

UP

1. Dient im Einstellmodus der Erhöhung der einzustellenden Funktionswerte. (Der Monitor muss sich im Stopp-Modus befinden.)
Um schnell zu Ihrem gewünschten Einstellwert zu gelangen, halten Sie diese Taste mindestens 2 Sekunden lang gedrückt.
2. Ermöglicht die Erhöhung der Schwierigkeitsstufe auf einen Wert von 1 bis 16.
3. Im Stopp-Modus Auswahl eines Programmes aus den angebotenen Programmen Manual (manuelles Programm), den voreingestellten Programme P1 bis P12, Body Fat Program (Körperfettprogramm), Target Heart Rate Program (Zielherzfrequenzprogramm), Heart Rate Control Program (Herzfrequenzkontrollprogramm) und den benutzerdefinierten Programmen U1 bis U4.

DOWN

1. Dient im Einstellungsmodus zur Einstellung eines niedrigeren Wertes. (Der Monitor muss sich im Stopp-Modus befinden.)
Um schnell zu Ihrem gewünschten Einstellwert zu gelangen, halten Sie diese Taste mindestens 2 Sekunden lang gedrückt.
2. Verringern Sie die Schwierigkeitsstufe auf einen Wert von 1 bis 16.
3. Im Stopp-Modus Auswahl eines Programmes aus den angebotenen Programmen Manual (manuelles Programm) , voreingestellte Programme P1 bis P12, Body Fat program (Körperfettprogramm), Target Heart Rate Program (Zielherzfrequenzprogramm), Heart Rate Control Program (Herzfrequenzkontrollprogramm) und den vier benutzerdefinierten Programmen U1 bis U4.

MODE	Durch Drücken dieser Taste kann der Funktionswert ausgewählt werden, der auf dem Hauptbildschirm angezeigt werden soll.
PULSE RECOVERY	Drücken Sie diese Taste, um Ihre Herzerholungsrate nach Beendigung des Trainings festzustellen.
CALENDAR SETTING	Wenn Sie im Stopp-Modus die Tasten MODE (Modus) und Recovery 2 Sekunden lang gedrückt halten, gelangen Sie in den Einstellungsmodus für den Kalender.
FUNKTIONEN	1. Kalender: Anzeige von Monat, Tag und Woche. 2. Temperatur: Anzeige der momentanen Raumtemperatur von 10°C bis 60°C 3. Uhr: Anzeige der aktuellen Uhrzeit. 4. Alarm: Der Monitor verfügt über eine Alarmsignalfunktion. 5. Scan: Anzeige aller Funktionswerte von SPEED (Geschwindigkeit)- RPM (U/min)- DIST (Strecke) –TIME (Zeit) –CAL (Kalorien)-WATT-PULSE (Puls). 6. Speed (Geschwindigkeit): Anzeige der jeweiligen Trainingsgeschwindigkeit. Die maximale Geschwindigkeit beträgt 99,9 km/h bzw. Meilen/h. 7. RPM (U/min): Anzeige der momentanen Umdrehungen pro Minute. 8. DIST (Strecke): Angabe der gesamten zurückgelegten Strecke von 0,00 bis zu 999,9 KM bzw. Km bzw. Meilen. Alternativ können die Benutzer den gewünschten Zielwert voreinstellen, den sie für die Strecke erreichen möchten. 9. Time (Zeit): Angabe der Trainingsdauer von 00:00 bis 99:59. Alternativ können die Benutzer den gewünschten Zielwert für die Zeit voreinstellen. 10. CAL (Kalorien): Angabe des Kalorienverbrauchs als einen Wert von 0 bis 999,9. Alternativ können Benutzer den Zielwert der Kalorien, die sie verbrauchen möchten, voreinstellen. 11. WATT: Angabe des Watt-Verbrauchs von 4,6 W bis 572,6 W. 12. Pulse (Puls): Angabe der momentanen Herzfrequenz in Herzschlägen pro Minute. 13. T.H.R. (Zielherzfrequenz): Die Benutzer können ihre Zielherzfrequenz voreinstellen. 14. Body Fat Measurement (Körperfettmessung): Anzeige des Körperfettanteils, Körpertyp und BMI. 15. Pulse Recovery (Herzerholung): Stellen Sie die Herzerholungsrate nach dem Ende des Trainings fest. 16. Programme: Für das Training stehen 20 verschiedene Programme zur Auswahl: Manual (manuelles Programm), voreingestellte Programme P1-12, Body Fat program (Körperfettprogramm), Target Heart Rate Program (Zielherzfrequenzprogramm), Heart Rate Control (Herzfrequenzkontrollprogramm) und 4 benutzerdefinierte Programme. Jedes Programm verfügt über 16 Spalten mit Strichen zur Anzeige der Schwierigkeitsstufe; in jeder Spalte befinden sich 8 Striche. Jede Spalte steht für 1 Minute Training (ohne Änderung des Zeitwerts) und jeder Strich entspricht 2 Schwierigkeitsstufen.

Betriebsanleitung

1. Anforderung für die Stromzufuhr: AC-Adapter mit Ausgang – 9V/1A.
2. Wenn der Bildschirm hochfährt, erscheint gleichzeitig mit einem Tonsignal die vollständige LCD-Anzeige. Danach werden 2 Sekunden lang in der unteren Anzeige ODO (Tachometer) und die Radgröße angezeigt.

3. Einstellung von Kalender und Uhrzeit
Mithilfe der Up- und Down-Tasten können Sie den jeweils aufblinkenden Wert für Jahr, Monat, Tag und Uhrzeit einstellen. Durch Drücken auf die Enter-Taste können Sie den jeweiligen Einstellwert bestätigen.

(Geben Benutzer für länger als 20 Sekunden keinen Wert ein, geht die Anzeige zum nächsten Schritt über. Dann können Sie 2 Sekunden lang auf die Tasten MODE und RECOVERY drücken, um wieder in den Einstellmodus für Kalender und Uhrzeit zu gelangen.)

Bei TrainingsStopp werden der Kalender, die Raumtemperatur und die Zeit angezeigt und wenn länger als 256 Sekunden keine Taste gedrückt wird, werden alle Funktionswerte auf Null gesetzt.

Alarm

Verwenden Sie die UP- und DOWN-Tasten zur Einstellung des aufblinkenden Wertes für die Zahl der Stunden und Minuten, drücken Sie danach auf die ENTER-Taste, um den jeweiligen eingestellten Wert zu bestätigen. Danach drücken Sie auf die UP- oder die DOWN-Taste, damit das Alarmsignal in der Anzeige erscheint und drücken Sie zur Bestätigung auf die ENTER-Taste. Wenn das Alarmsignal ertönt, können Sie es durch Drücken auf eine beliebige Taste beenden.

4. Programmauswahl und Betrieb
Die Benutzer können nach Bestätigung von Kalender und Uhrzeit mit den Tasten UP und DOWN das gewünschte Trainingsprogramm auswählen.
Für das Training stehen insgesamt 20 Programme zur Auswahl: Manual (manuelles Programm), voreingestellte Programme P1 bis P12, Body Fat program (Körperfettprogramm), Heart Rate Control Program (Herzfrequenzkontrollprogramm) und 4 benutzerdefinierte Programme von U1 bis U4.

Voreinstellung von DIST (Strecke)/ TIME (Zeit)/ CAL (Kalorien)/T.H.R. (Zielherzfrequenz)/ W.T. (Gewicht)

Nach Auswahl des gewünschten Programms können die Benutzer ihre jeweiligen Vorgaben hinsichtlich Strecke, Zeit, Kalorien und Zielherzfrequenz in den Programmen Manual (manuelles Programm), den voreingestellten Programmen P1 bis P12, Target Heart Rate Program (Zielherzfrequenzprogramm) und den benutzerdefinierten Programme U1 bis U4 angeben.

Durch Drücken der Enter-Taste gelangen Sie im Stopp-Modus in den Einstellmodus. Mithilfe der Up- und Down-Tasten können Sie den Zielwert für die blinkende Zahl einstellen, nach getroffener Auswahl drücken Sie zur Bestätigung auf die Enter-Taste.

DIST (Strecke):

Ohne Vorgabe eines Wertes wird auf dem Monitor die Strecke von 0,0 bis 999,9 km bzw. Meilen gezählt. Der Benutzer kann den Zielwert auf einen Wert von 0,5 bis 999,5 Km bzw. Meilen einstellen; auf dem Monitor wird dann vom eingestellten Wert rückwärtsgezählt.

Sobald der Eingabewert erreicht ist, gibt der Monitor ein Signal und die Zählung stoppt. Möchte der Benutzer mit dem Training fortfahren, muss er auf die Start-Taste drücken, dann wird der Wert wieder ab 00:00 gezählt.

TIME (Zeit):

Auf dem Monitor wird, wenn kein Wert vorgegeben wird, die Zeit von 00:00 bis 99:59 gezählt. Der Benutzer kann einen Zielwert im Bereich von 1:00 bis 99:00 einstellen; dann wird auf dem Monitor vom eingestellten Wert rückwärts gezählt. Sobald der Eingabewert erreicht ist, gibt der Monitor will ein Signal und die Zählung stoppt. Möchte der Benutzer mit dem Training fortfahren, muss er auf die Start-Taste drücken, dann wird der Wert wieder ab 00:00 gezählt.

CAL (Kalorien):

Ohne Vorgabe eines Wertes wird auf dem Monitor die Zahl der Kalorien von 0,0 bis 999,9 gezählt. Der Benutzer kann den Zielwert auf einen Wert von 10 bis 9990 einstellen. Auf dem Monitor wird dann vom eingestellten Wert rückwärtsgezählt.

Sobald der eingestellte Wert erreicht ist, gibt der Monitor ein Signal und geht in den Stopp-Modus. Wenn der Benutzer das Training fortsetzen möchte, muss er auf die Starttaste drücken, dann wird der Wert wieder von 0,0 an gezählt.

**T.H.R.
(Zielherzfrequenz)**

Der Benutzer kann die Zielherzfrequenz auf 60 bis 220 einstellen.

Legen Sie Ihre Handflächen sorgfältig auf die beiden Kontakte und auf dem Monitor erscheint in der unteren LCD-Anzeige ihre Herzfrequenz in Herzschlägen pro Minute.

Sobald Ihre Herzfrequenz den eingestellten Wert (T.H.R. = Zielherzfrequenz) erreicht hat, blinkt der Wert der Pulsrate auf, bis Ihre Herzfrequenz unter Ihrer Zielherzfrequenz liegt.

W.T (Gewicht)

Der Benutzer kann das Gewicht auf 10 bis 200 kg bzw. 22 - 440 lb einstellen.

Drücken Sie nach Beendigung der Einstellung der Zielwerte die START-Taste, um mit dem gewählten Programm zu beginnen.

Manual – Manuelles Programm

Als Benutzer können Sie die oben beschriebenen Schritte zur Einstellung der von ihnen gewünschten Zielwerte für Strecke (Distance), Zeit (Time), Kalorien (Cal), Zielherzfrequenz (T.H.R) und Gewicht (Weight) durchführen. Drücken Sie anschließend auf die START/STOP-Taste, um mit dem Training zu beginnen. Alternativ können Sie auch einfach auf die START-Taste drücken, um direkt mit dem Üben zu beginnen, ohne Angabe spezieller Vorgaben hinsichtlich Strecke, Zeit, Kalorienverbrauch und Zielherzfrequenz.

Die Standardeinstellung für die Schwierigkeitsstufe ist 6. Durch Drücken der UP- und DOWN-Tasten kann der Benutzer die Stufe während des Trainierens wechseln.

Voreingestellte Programme P1 bis P12

Als Benutzer können Sie die oben beschriebenen Schritte zur Einstellung der von ihnen gewünschten Zielwerte für Strecke (Distance), Zeit (Time), Kalorien (Cal), Zielherzfrequenz (T.H.R) und Gewicht (Weight) durchführen. Drücken Sie dann auf die START/STOP-Taste, um mit dem Training zu beginnen. Alternativ können Sie auch einfach auf die START-Taste drücken, um direkt mit dem Üben zu beginnen, ohne Angabe spezieller Vorgaben hinsichtlich Strecke, Zeit, Kalorienverbrauch und Zielherzfrequenz.

Die Benutzer können ihr Training mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen und verschiedenen Zeitabschnitten entsprechend dem Profil in der Anzeige absolvieren und während des Trainings die Schwierigkeitsstufe durch Drücken auf die UP- und DOWN-Tasten ändern.

Körperfettmessungsprogramm

Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihre persönlichen Daten hinsichtlich Geschlecht, Alter, Körpergröße und Gewicht einzustellen. Mithilfe der UP- und DOWN-Tasten können Sie Ihre Daten auswählen und einstellen. Drücken Sie zur Bestätigung jeder Angabe die ENTER-Taste. (Die Standardeinstellungen für die verschiedenen Daten sind: Geschlecht männlich, Alter 30, Körpergröße 1,75 m und Gewicht 70 kg.) Danach drücken Sie die START/STOP-Taste zur Berechnung des Körperfetts und legen Sie Ihre Handflächen sorgfältig auf beide Kontakte. Die Anzeige wird nun den Körpertyp (Body type), den Körperfettanteil (Body Fat ratio) und den BMI zeigen. Drücken Sie auf eine beliebige Taste, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.

Körpertypen

Unterschieden werden 5 Körpertypen je nach dem berechneten prozentualen Fettanteil.

Typ 1 ist sehr schlank (Körperfett 5% - 9%).

Typ 2 ist schlank (Körperfett 10% - 19%).

Typ 3 ist ideal/gesund (Körperfett 20% - 29%).

Typ 4 ist beleibt (Körperfett 30% - 39%).

Typ 5 ist sehr beleibt (40% - 50%)

BMI: Body Mass Index

Berechnung und Anzeige auf der Grundlage Ihrer persönlichen Daten eines Wertes von 1,0 bis 99,99.

Körperfettanteil

Berechnung und Anzeige auf der Grundlage Ihrer persönlichen Daten eines Wertes von 5 bis 50%.

**TARGET HEART
RATE PROGRAM**
(Zielherzfrequenz-
programm)

Durch Drücken der ENTER-Taste gelangen Sie in den Einstellungsmodus zur Einstellung von Strecke (Distance), Zeit (Time), Kalorienverbrauch (Calories), Zielherzfrequenz (T.H.R.) und Gewicht (Weight). Mithilfe der UP- und DOWN-Tasten können Sie den Wert anpassen. Drücken Sie zur Bestätigung des jeweiligen ausgewählten Wertes die ENTER-Taste. Nach dem Drücken der START-Taste für das Training legen Sie Ihre Handflächen sorgfältig auf beide Kontakte. Auf dem Monitor wird die Schwierigkeitsstufe entsprechend der für Sie festgestellten Herzfrequenz für das Training so angepasst, dass sich die Herzfrequenz der Zielherzfrequenz annähert.

**Heart Rate Control
Program**
(Herzfrequenz-
kontrollprogramm)

Durch Drücken auf die ENTER-Taste gelangen Sie in den Einstellungsmodus zur Einstellung von Strecke, Zeit, Kalorien, Alter und Gewicht. Mithilfe der Tasten UP und DOWN können Sie den Wert anpassen. Zur Bestätigung des ausgewählten Wertes drücken Sie bitte auf die ENTER-Taste. Danach stehen 10 Herzfrequenzraten - 50%, 55%, 60%, 65%, 70%, 75%, 80%, 85%, 90% und 95% zur Auswahl, die durch Drücken der UP- und DOWN-Tasten ausgewählt werden können. Ihre Wahl bestätigen Sie mithilfe der ENTER-Taste. Dann erscheint auf der unteren Anzeige die Zielherzfrequenz. Nach dem Drücken der START-Taste für das Training legen Sie Ihre Handflächen sorgfältig auf beide Kontakte. Auf dem Monitor wird die Schwierigkeitsstufe entsprechend der für Sie festgestellten Herzfrequenz für das Training so angepasst, dass sich die Herzfrequenz der Zielherzfrequenz annähert.

**Benutzerdefinierte
Programme U1 bis
U4**

Drücken Sie die ENTER-Taste, um in den Einstellungsmodus zur Wahl von Strecke, Zeit, Kalorien, Zielherzfrequenz und Gewicht zu gelangen. Passen Sie mithilfe der UP- und DOWN-Tasten den Wert an und drücken Sie dann die ENTER-Taste, um den jeweils ausgewählten Wert zu bestätigen. Danach leuchtet die erste Spalte auf und der Benutzer kann die Schwierigkeitsstufe mithilfe der UP- und DOWN-Tasten anpassen und den gewählten Wert mithilfe der ENTER-Taste bestätigen. Der Benutzer kann die Spalten 1 bis 16 je nach Anforderung anpassen. Der Monitor speichert das Profil für die Benutzer. Die Benutzer können während des Trainings die Schwierigkeitsstufe mithilfe der UP- und DOWN-Tasten anpassen; diese Änderungen während jedoch nicht gespeichert.

**Pulse Recovery
(Herzerholung)**

Stellen Sie fest, wie sich Ihr Herz nach dem Training wieder erholt. Drücken Sie bei Beendigung des Trainings die Taste Recovery und wenden Sie den Herzfrequenzmesser ordnungsgemäß an. Der Test dauert 1 Minute, während der die Restzeit von 1:00 Minute bis 0:00 Minuten auf der LCD-Anzeige erscheint. Danach erscheint auf dem LCD-Monitor das Ergebnis im Bereich von F1.0 bis F6.0, in Schritten von jeweils 0.1. F1.0 stellt den besten Wert und F6.0 den schlechtesten Wert dar. Drücken Sie auf eine beliebige Taste, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.

Vážená zákaznice, vážený zákazníku,

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

Váš  **ENERGETICS** - tým

Záruka

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

Společnost ENERGETICS poskytuje na vady materiálu a zpracování záruku v délce 2 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.
- Začínějte 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.

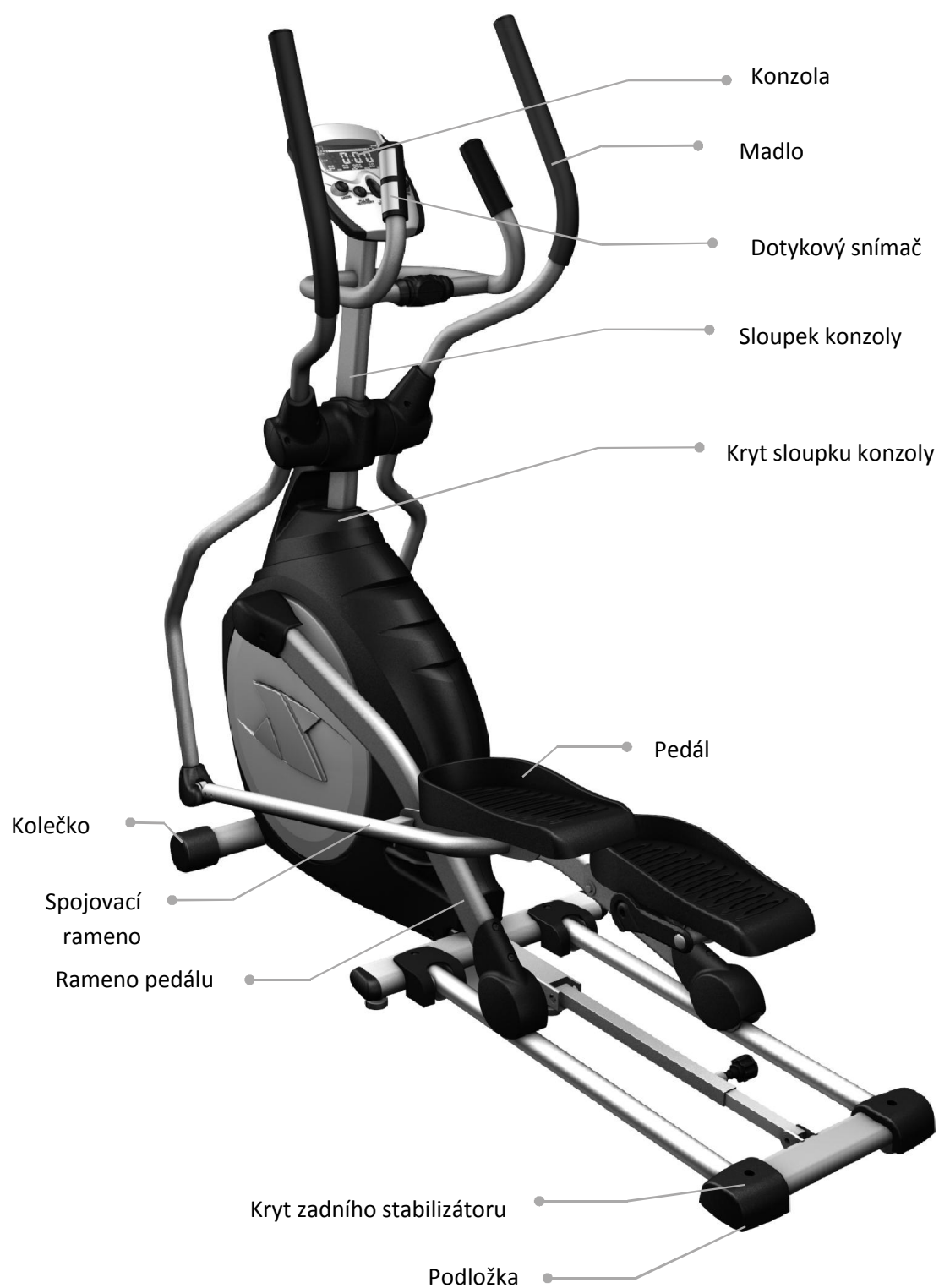
Manipulace

- A. Po montáži lze nastavit zadní stabilizátor, aby se přizpůsobil mírně nerovnému podkladu. Pro vyrovnaní zadního stabilizátoru na podlahu otáčejte knoflíky na koncích čepiček zadních nožiček.
- B. Přepravní kolečka na předních krytkách nožiček umožňují snadnou manipulaci. Jednoduše zatáhněte řídítka zpět, dokud se kolečka nedotknou podlahy. Pak popojed'te trenažérem na požadované místo.

Péče a údržba

- Abyste předešli riziku poškození koroze, nepoužívejte ani nepřechovávejte tento cvičební nástroj ve vlhkém prostředí.
- Minimálně jednou za 4 týdny zkontrolujte, jestli jsou všechny spoje v pořádku a pevně dotažené.
- Pokud zjistíte nutnost opravy, obraťte se na svého prodejce.
- Poškozené díly ihned vyměňte a/nebo je nepoužívejte, dokud nebudou opraveny.
- Při opravách používejte vždy pouze originální náhradní díly.
- Ihned po skončení tréninku z přístroje otřete pot. Pot může přístroj poškodit a nepříznivě ovlivnit jeho další fungování.

Kontrolní seznam





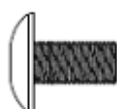
#120. 3/8" × 2T
Pružná podložka (1 ks)



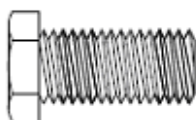
#94. 3/8" × 19 × 1.5T
Plochá podložka (2 ks)



#114. 3/8" × 23 × 2T
Pružná podložka
prohnutá (5 ks)



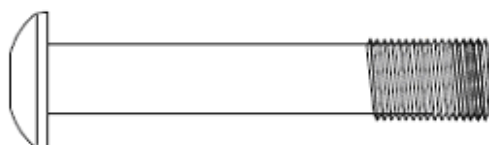
#78. M5 × 10m/m
Šroub s křížovou hlavou (4 ks)



#121. 3/8" × 3/4"
Šroub s šestihrannou hlavou (1 ks)



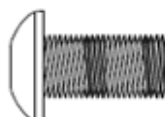
#89. 3/8" × 7T
Samojistící matice
(2 ks)



#76. 3/8" × 2-1/4"
Imbusový šroub s půlkulovou hlavou (6 ks)



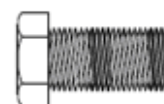
#119. 3/8" × 2"
Šroub s šestihrannou hlavou (1 ks)



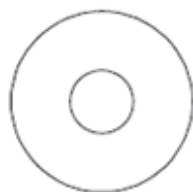
#75. 5/16" × 15m/m
Imbusový šroub s půlkulovou
hlavou (6 ks)



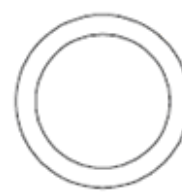
#84. Ø3.5 × 12m/m
Šroub do plechu (6 ks)



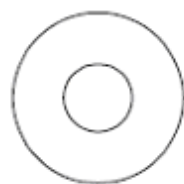
#70. 5/16" × 15m/m
Šroub s šestihrannou
hlavou (2 ks)



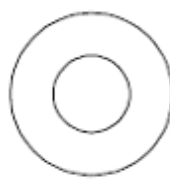
#97. 5/16" × 23 × 1.5T
Plochá podložka (2 ks)



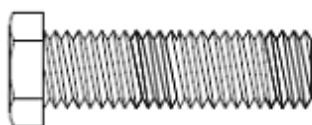
#101. φ 17
Vlnitá podložka (2 ks)



#98. 5/16" × 20 × 1.5T
Plochá podložka (2 ks)



#94. 3/8" × 19 × 1.5T
Plochá podložka (2 ks)



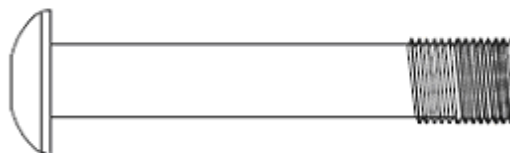
#71. 5/16" × 32m/m
Šroub s šestihrannou
hlavou (2 ks)



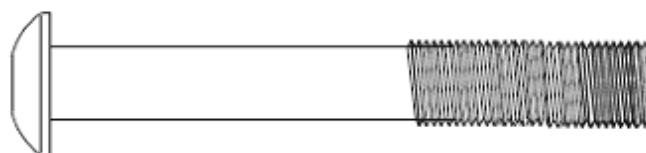
#105. 5/16" × 7T
Samojisticí matice (2 ks)



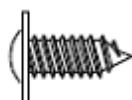
#89. 3/8" × 7T
Samojisticí matice (2 ks)



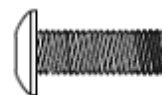
#155. 3/8" × 1-1/2"
Imbusový šroub s půlkulovou hlavou (1 ks)



#156. 3/8" × 2"
Imbusový šroub s půlkulovou hlavou (1 ks)



#84. Ø3.5 × 12m/m
Šroub do plechu (6 ks)



#79. M5 × 15m/m
Šroub s křížovou
hlavou (12 ks)



#108. Kombinovaný šroubovák
pro imbusový šroub M5 a šroub
s křížovou hlavou (1 ks)

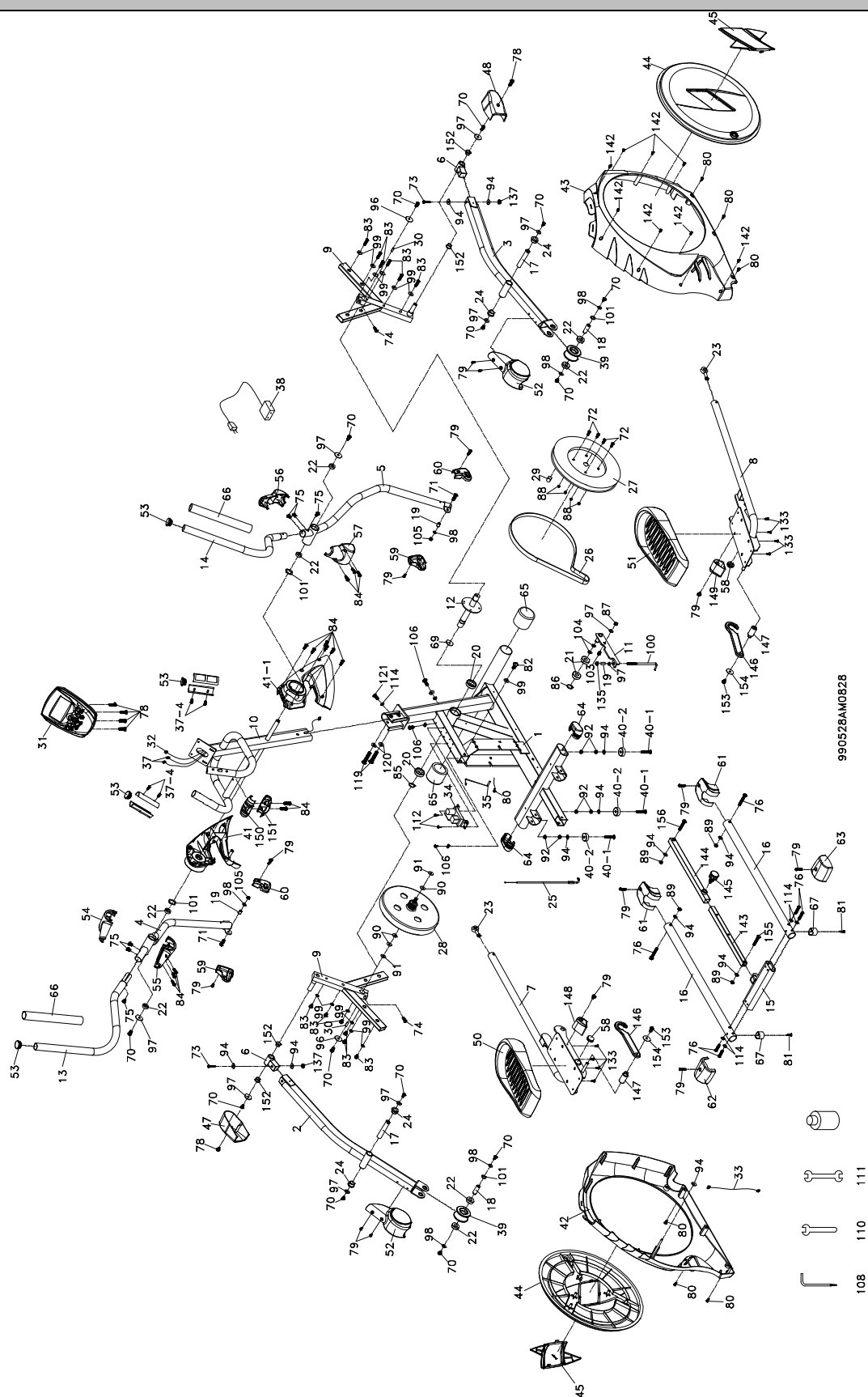


#110. 12m/m klíč (1 ks)



#111. 13/14m/m klíč (1 ks)

Explozivní výkres



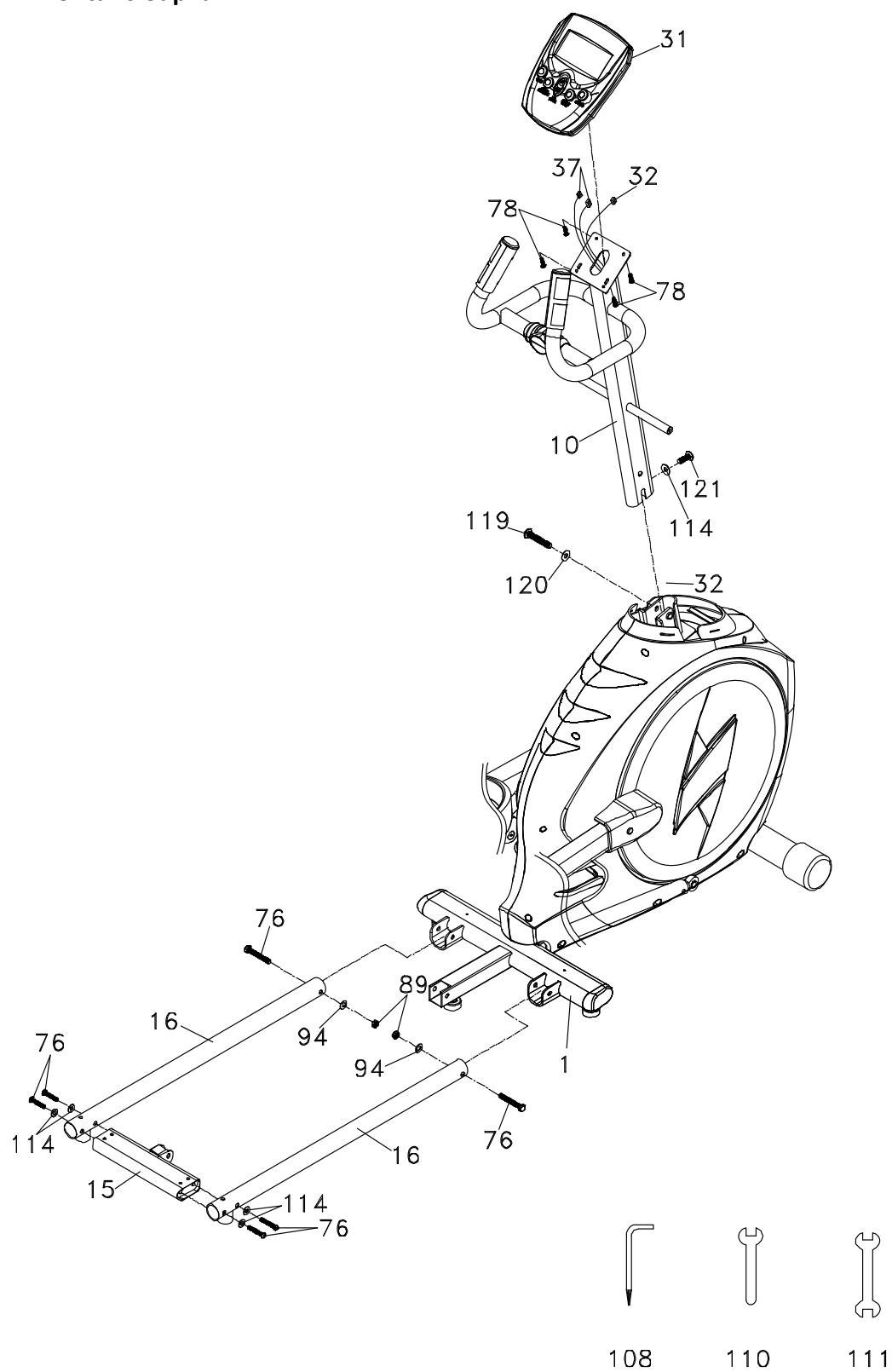
990S28AM0828

Díl	Popis	Množství	Díl	Popis	Množství
1	Hlavní rám	1	35	Kabel snímače W - 300 mm	1
2	Rameno pedálu (L)	1	37	Sestava kabelu dotykového snímače W – 800 mm	2
3	Rameno pedálu (R)	1	38	Síťový adaptér	1
4	Spodní madlo (L)	1	39	Posuvné kolečko Ø82 mm, uretan	2
5	Spodní madlo (R)	1	40	Imbusový šroub s plochou hlavou 3/8" × 2"	3
6	Pouzdro kabeláže, rameno pedálu	2	40	Gumová patka Ø35 × 10 mm	3
7	Spojovací rameno (L)	1	41	Kryt sloupku konzoly (L)	1
8	Spojovací rameno (R)	1	41	Kryt sloupku konzoly (R)	1
9	Příčník	2	42	Boční pouzdro (L)	1
10	Sloupek konzoly	1	43	Boční pouzdro (R)	1
11	Sestava hnaného kotouče	1	44	Kruhový disk	2
12	Zalomená osa	1	45	Kryt kruhového disku	2
13	Kyvná páka (L)	1	47	Kryt ramene pedálu (L)	1
14	Kyvná páka (R)	1	48	Kryt ramene pedálu (R)	1
15	Spojka kolejnic	1	50	Pedál (L)	1
16	Kolejnicová trubka	2	51	Pedál (R)	1
17	Hřídel pro pedál	2	52	Kryt posuvného kolečka	2
18	Hřídel pro posuvné kolečko	2	53	Zátka s půlkulovou hlavou Ø32 (1,8T)_	4
19	Objímka kulového kloubu Ø11,9 × Ø8,5 × 15 mm_	3	54	Přední kryt madla (L)	1
20	Ložisko 6005	2	55	Zadní kryt madla (L)	1
21	Ložisko 6203	2	56	Přední kryt madla (R)	1
22	Ložisko 6003	8	57	Zadní kryt madla (R)	1
23	Kulový kloub M12 × P1,75_	2	58	Kruhový uzávěr 32 × 2,5T	2
24	Průchodka Ø31 × Ø25,5 × Ø19 × 16+3T	4	59	Kryt spojovacího ramene A (L)	2
25	Ocelové lanko	1	60	Kryt spojovacího ramene B (R)	2
26	Hnací řemen	1	61	Kryt středového stabilizátoru	2
27	Hnací řemenice Ø330	1	62	Kryt zadního stabilizátoru (L)	1
28	Setrvačnick	1	63	Kryt zadního stabilizátoru (R)	1
29	Magnet	1	64	Oválný uzávěr Ø40 × Ø80 mm	2
30	Woodruffovo pero 25 × 7 × 7 mm	2	65	Přepravní kolečko Ø60 mm_	2
31	Konzola	1	66	Pěnové držadlo Ø31,8 × 3T × 420 mm	2
32	Kabel počítače - 1000 mm	1	67	Gumová patka Ø32 × 28T	2
33	Kabel stejnosměrného napájení – 600 mm	1	69	Průchodka	1
34	Převodový motor	1	70	Šroub s šestihrannou hlavou 5/16" × 15 mm	14

Díl	Popis	Množství	Díl	Popis	Množství
71	Šroub s šestihrannou hlavou 5/16" × 32 mm	2	104	Plochá podložka Ø17 × Ø23,5 × 2T	2
72	Šroub s šestihrannou hlavou 1/4" × 3/4"	4	105	Samojistící matice 5/16" × 7T	2
73	Imbusový šroub s válcovou hlavou 3/8" × 2-1/4"	2	106	Závitořezný šroub 3,5 × 16 mm	3
74	Imbusový šroub s válcovou hlavou M8 × 25 mm	2	108	Kombinovaný šroubovák pro imbus M5 a šroub s křížovou hlavou	1
75	Imbusový šroub s půlkulovou hlavou 5/16" × 15 mm	6	110	Klíč 12 mm_	1
76	Imbusový šroub s půlkulovou hlavou 3/8" × 2-1/4"	6	111	Klíč 13,14 mm_	1
78	Šroub s křížovou hlavou M5 × 10 mm	6	112	Závitořezný šroub 5 × 19 mm	2
79	Šroub s křížovou hlavou M5 × 15 mm	14	114	Pružná podložka prohnutá 3/8" × 23 × 2T	5
80	Závitořezný šroub 5 × 16 mm	7	119	Šroub s šestihrannou hlavou 3/8" × 2" _	2
81	Závitořezný šroub 5 × 25 mm	2	120	Šroub s šestihrannou hlavou 3/8" × 2T	2
82	Šroub do plechu 4.8 × 38 mm	1	121	Šroub s šestihrannou hlavou 3/8" × 3/4" _	1
83	Závitořezný šroub 5 × 16 mm	12	133	Šroub s křížovou hlavou M5 × 10 mm	8
84	Šroub do plechu Ø3,5 × 12 mm	14	135	Samojistící matice M8 × 9T_	1
85	Kroužek C Ø25	1	137	Samojistící matice 3/8" × 11T	2
86	Kroužek C Ø17	1	142	Šroub do plechu 3,5 × 16 mm	8
87	Samojistící matice M8 × 7T	1	143	Vnitřní kolejnička	1
88	Samojistící matice 1/4" _	4	144	Vnější kolejnička	1
89	Samojistící matice 3/8" × 7T	4	145	Jisticí otočný knoflík	1
90	Matice 3/8" -UNF26 × 4T	3	146	Háček	2
91	Matice 3/8" -UNF26 × 9T	2	147	Objímka háčku	2
92	Matice 3/8" × 7T	6	148	Upínací blok háčku (L)	1
94	Plochá podložka 3/8" × 19 × 1,5T	12	149	Upínací blok háčku (R)	1
96	Plochá podložka 5/16" × 35 × 1,5T	2	150	Víčko pro zavěšení háčku (Horní)	1
97	Plochá podložka 5/16" × 23 × 1,5T	10	151	Víčko pro zavěšení háčku (Spodní)	1
98	Plochá podložka 5/16" × 20 × 1,5T	6	152	Průchodka	4
99	Plochá podložka 1/4" × 19 mm	13	153	Šroub s šestihrannou hlavou M6 × 15mm	2
100	Šroub J M8 × 170 mm	1	154	Plochá podložka Ø6,5 × Ø25 × 1,5T	2
101	Vlnitá podložka Ø17 mm_	4	155	Imbusový šroub s půlkulovou hlavou 3/8" × 1-1/2"	1
103	Vratový šroub M8 × 20 mm	1	156	Imbusový šroub s půlkulovou hlavou 3/8" × 2" _	1

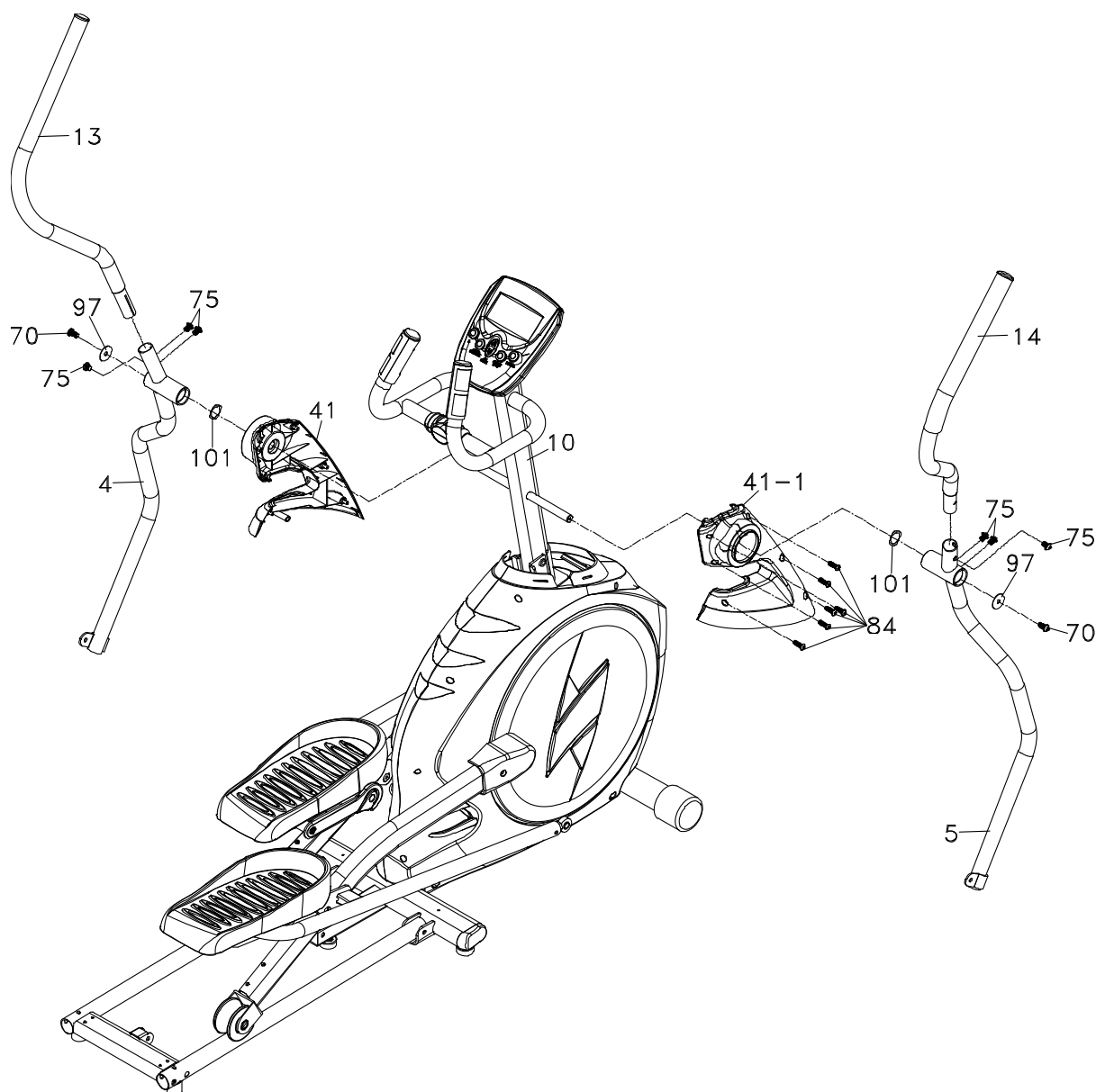
Montážní pokyny

Krok 1 – Montáž sloupku



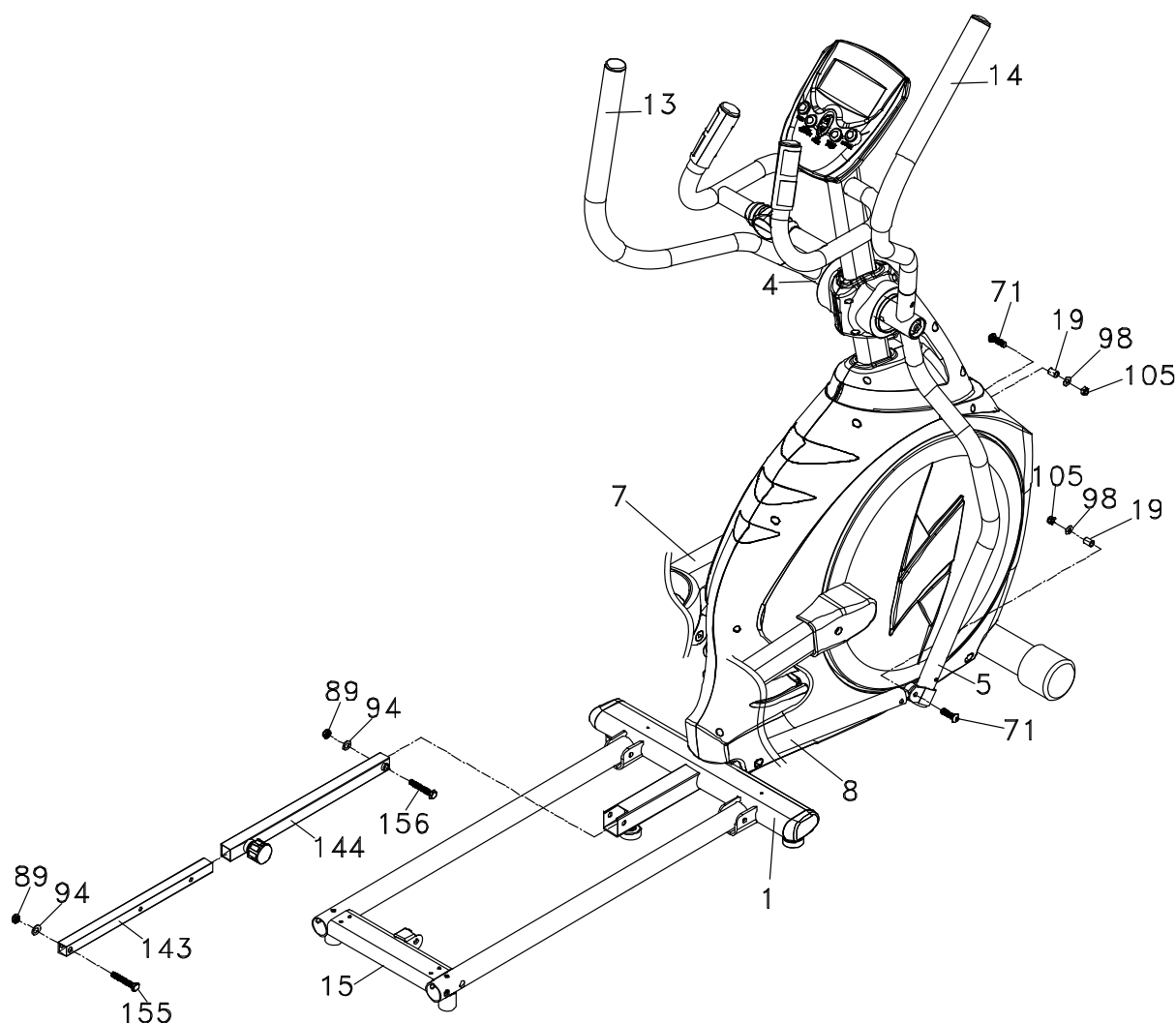
1. Protáhněte kabel počítače (32) sloupkem (10), vložte sloupek do podstavce tvaru U (1~13) a vytáhněte kabel (32) ze sloupku. Sloupek (10) zajistěte jedním šroubem s šestihrannou hlavou $3/8" \times 2"$ (119), pružnou podložkou $3/8" \times 2T$ (120), šroubem s šestihrannou hlavou $3/8" \times 3/4"$ (121) a pružnou podložkou prohnutou $3/8" \times 23 \times 2T$ (114) pomocí klíče 13,14 mm (111) a předinstalovaného šroubu s šestihrannou hlavou $3/8" \times 2"$ (119).
2. Umístěte kabel počítače (32) spolu s dvěma sestavami kabelu dotykového snímače W (37) na konzolu (31), nainstalujte konzolu na destičku na konci sloupku a upevněte čtyřmi šrouby s křížovou hlavou $M5 \times 10$ mm (78) pomocí kombinovaného šroubováku pro imbusové šrouby M5 a šrouby s křížovou hlavou (108).
3. Vložte dvě kolejnicové trubky (16) do základu rámu (1~11) a zajistěte dvěma imbusovými šrouby s půlkulovou hlavou $3/8" \times 2-1/4"$ (76), dvěma plochými podložkami $3/8" \times 19 \times 1,5T$ (94) a dvěma samojisticími maticemi $3/8" \times 7T$ (89) pomocí klíče 13,14 mm (111) a kombinovaného šroubováku pro imbusové šrouby M5 a šrouby s křížovou hlavou (108).
4. Vložte spojku kolejnic (15) mezi kolejnicové trubky (16) a upevněte čtyřmi imbusovými šrouby s půlkulovou hlavou $3/8" \times 2-1/4"$ (76) a čtyřmi pružnými prohnutými podložkami $3/8" \times 23 \times 2T$ (114) pomocí kombinovaného šroubováku pro imbusové šrouby M5 a šrouby s křížovou hlavou (108).

Krok 2 – Montáž madla



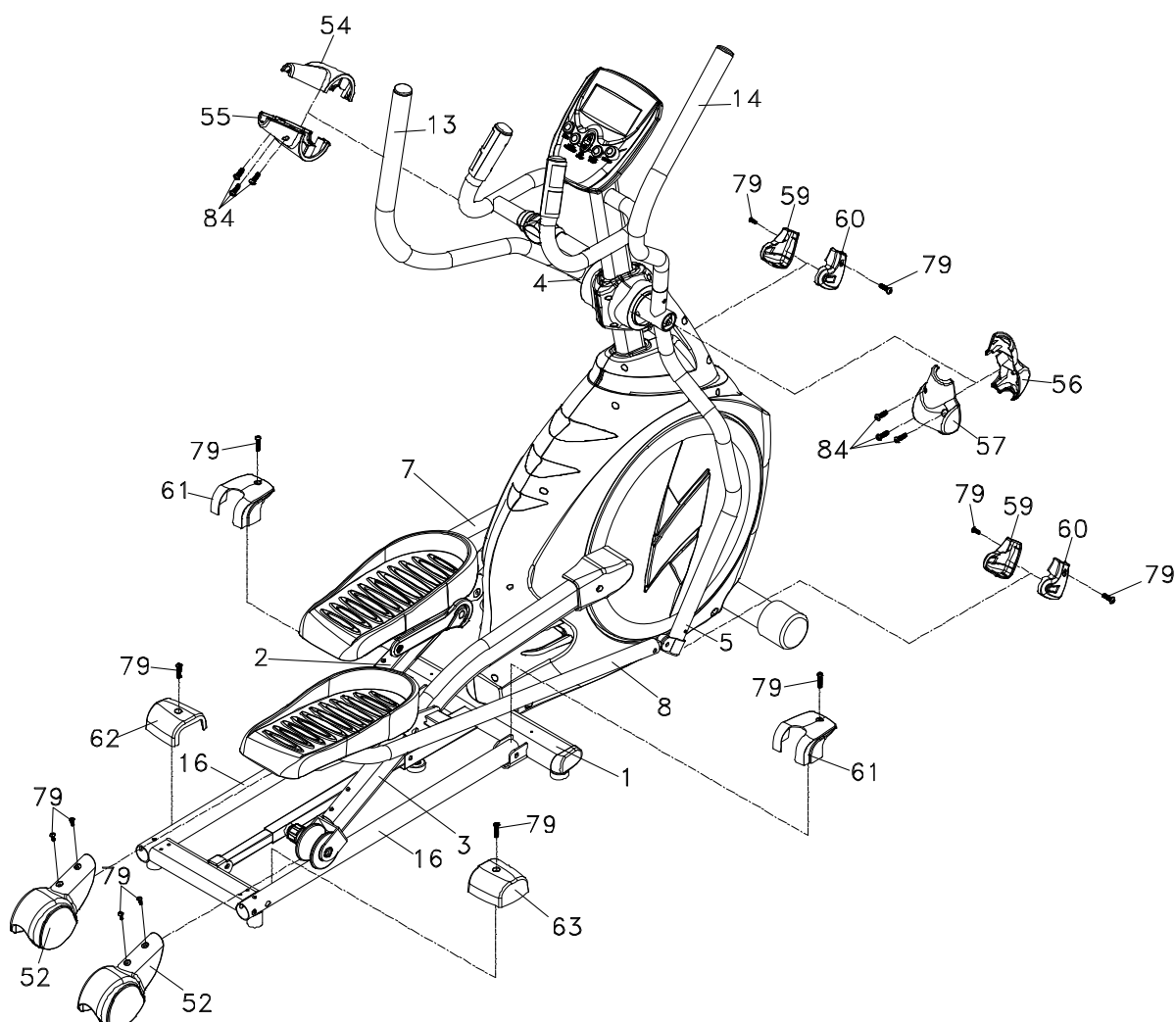
1. Instalujte kryt sloupku konzoly (L) (41) na hřídel na levé straně sloupku (10) a kryt sloupku konzoly (R) (41~1) na hřídel na pravé straně sloupku (10), spojte postupně s bočním pouzdem (L) a (R) (42, 43) a upevněte šesti šrouby do plechu $\varnothing 3,5 \times 12$ mm (84) pomocí kombinovaného šroubováku pro imbusové šrouby M5 a šrouby s křížovou hlavou (108).
2. Nasuňte dvě vlnité podložky $\varnothing 17$ (101), spodní madlo (L) (4) a spodní madlo (R) (5) v tomto pořadí na hřídel sloupku (10) a uchyťte dvěma šrouby s šestihrannou hlavou $5/16" \times 15$ mm (70) a dvěma plochými podložkami $5/16" \times 23 \times 1,5$ T (97) pomocí kombinovaného šroubováku pro imbusové šrouby M5 a šrouby s křížovou hlavou (108).
3. Spojte kyvnou páku (L) (13) se spodním madlem (L) (4) a zajistěte třemi imbusovými šrouby s půlkulovou hlavou $5/16" \times 15$ mm (75) pomocí kombinovaného šroubováku pro imbusové šrouby M5 a šrouby s křížovou hlavou (108). Stejný postup opakujte pro pravou stranu.

Krok 3 – Montáž spojovacího ramene



1. Použijte jeden šroub s šestihrannou hlavou 5/16" × 32 mm (71), plochou podložku 5/16" × 20 × 1,5T (98) a samojisticí matici 5/16" × 7T (105) k uchycení kulového kloubu (23), který se nachází na konci spodního madla (L) (4). Použijte klíč 13,14 mm (111) a klíč 12 mm (110). Postup opakujte na pravé straně.
2. Uvolněte zajišťovací šroub (145) a poté zasuňte vnitřní zásuvný díl (143) do vnějšího dílu (144). Vnější kolejničku (144) uchyťte k hlavnímu rámu imbusovým šroubem s půlkulovou hlavou 3/8" × 2" (156), plochou podložkou 3/8" × 19 × 1,5T (94) a samojisticí maticí 3/8" × 7T (89) pomocí klíče 13,14 mm (111) a kombinovaného šroubováku pro imbusové šrouby M5 a šrouby s křížovou hlavou (108). Následně použijte imbusový šroub s půlkulovou hlavou 3/8" × 1-1/2" (155), plochou podložkou 3/8" × 19 × 1,5T (94) a samojisticí maticí 3/8" × 7T (89) k uchycení vnitřní kolejničky (143) na spojku kolejnic (15) pomocí 13,14 mm klíče (111) a kombinovaného šroubováku pro imbusové šrouby M5 a šrouby s křížovou hlavou (108).

Krok 4 – Montáž plastových dílů



1. K montáži krytu spojovacího ramene A (L) (59) a krytu spojovacího ramene B (R) (60) na spodní madla (4, 5) na každé straně použijte čtyři šrouby s křížovou hlavou M5 × 15mm (79) a kombinovaného šroubováku pro imbusové šrouby M5 a šrouby s křížovou hlavou (108).
2. K montáži krytů posuvných koleček (52) na levé a pravé rameno pedálu (2, 3) použijte čtyři šrouby s křížovou hlavou M5 × 15 mm (79) a kombinovaného šroubováku pro imbusové šrouby M5 a šrouby s křížovou hlavou (108).
3. Přední kryt madla (L) (54) a zadní kryt madla (L) (55) uchyťte třemi šrouby do plechu Ø3,5 × 12 mm (84) na ložiskové těleso na spodním madlu (L) (4) pomocí kombinovaného šroubováku pro imbusové šrouby M5 a šrouby s křížovou hlavou (108).. Postup opakujte pro přední kryt madla (R) (56) a zadní kryt madla (R) (57) na pravé straně.
4. Dvěma šrouby s křížovou hlavou M5 × 15mm (79) uchyťte kryty středního stabilizátoru (61) na zadním stabilizátoru a na každé straně hlavního rámu (1) pomocí kombinovaného šroubováku pro imbusové šrouby M5 a šrouby s křížovou hlavou (108).
5. Jedním šroubem s křížovou hlavou M5 × 15mm (79) uchyťte kryt zadního stabilizátoru (L) (62) na kolečkové trubce (16) pomocí kombinovaného šroubováku pro imbusové šrouby M5 a šrouby s křížovou hlavou (108). Postup opakujte pro kryt zadního stabilizátoru (R) (63) na druhé straně.

Mazání



1. Naneste dva mililitry mazadla na střed kolejničky. Mazadlo nanášejte každé tři měsíce.
2. Cítíte-li, že cvičení neprobíhá hladce nebo při cvičení vzniká hluk, naneste dva mililitry mazadla na střed kolejniček.

Přeprava



Trenažér Elliptical je vybaven dvěma přepravními kolečky, která začnou plnit funkci při pozvednutí zadní části stroje.

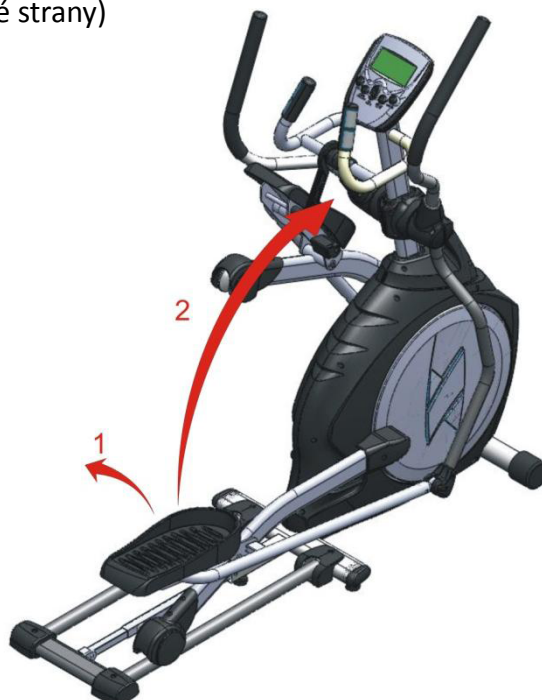
Skládání

Krok I

1. Začněte z jakékoliv strany cvičebního stroje, zdvihněte pedál a pohybujte s jeho ramenem, dokud se neotočí do nejvyšší polohy.
2. Z levého přichytného bloku (148) vytáhněte háček (146).
3. Jednou rukou přidržte kryt posuvného kola (52). (POZOR: NIKDY NESTRKEJTE PRSTY MEZI KRYT KOLA A SPODNÍ PLOCHU PEDÁLU, ABY NEDOŠLO K JEJICH SEVŘENÍ), druhou rukou vytáhněte háček (146) směrem nahoru a umístěte jej do zářezu krytu pro zavěšení háčku (150), jak ukazuje detailní obrázek (v kroužku).



Krok II (stejný postup jako u kroku 1, ale z druhé strany)



Krok III

1. Otočením proti směru hodinových ručiček uvolněte zajišťovací šroub (145).
2. Zajišťovací šroub (145) vytáhněte ven, aby došlo k uvolnění západky.
3. Vytáhněte sestavu kolejnice (15) nahoru, dokud nezapadne zajišťovací šroub (145) (POZOR: ZAJIŠTĚNÍ ŠROUBU POZNÁTE PODLE CVAKNUTÍ) a utáhněte jej otočením ve směru hodinových ručiček.



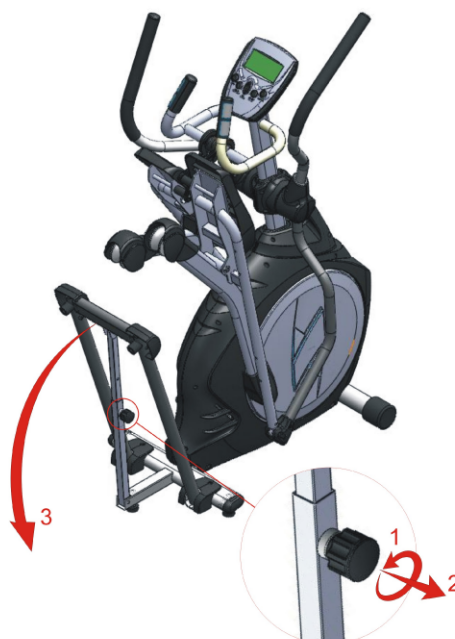
Krok IV Skládání cvičebního přístroje je u konce.



Rozložení

Krok I

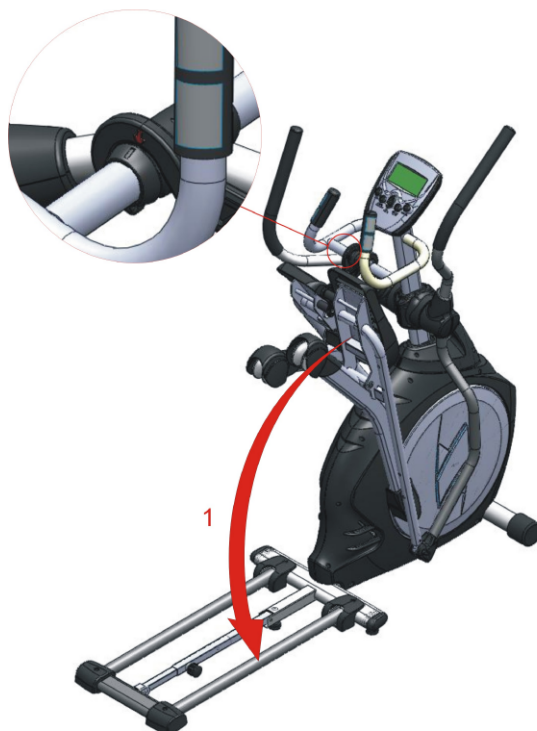
1. Otočením proti směru hodinových ručiček uvolněte zajišťovací šroub (145).
2. Zajišťovací šroub (145) vytáhněte ven, aby došlo k uvolnění západky.
3. Sklopte sestavu kolejnice (15) dolů, dokud nezapadne zajišťovací šroub (145), a utáhněte šroub otočením ve směru hodinových ručiček.



Krok II

1. Vyrovnejte šipku na háčku (146) se zářezem na levém příchytném bloku (148) (viz detailní pohled), jednou rukou přidržte kryt posuvného kola (52) a vytáhněte hák (146) trochu nahoru, aby se uvolnil z krytu pro zavěšení háčku (150), a umístěte posuvné kolečko na kolejnici.

Pozn.: Tento krok je nutno provádět jako při skládání, ale v obráceném pořadí, tj. první část, kterou složíte, bude tou poslední, kterou budete rozkládat, a naopak. Pokud dojde k uvíznutí ramene pedálu, zkuste nejprve druhou stranu.



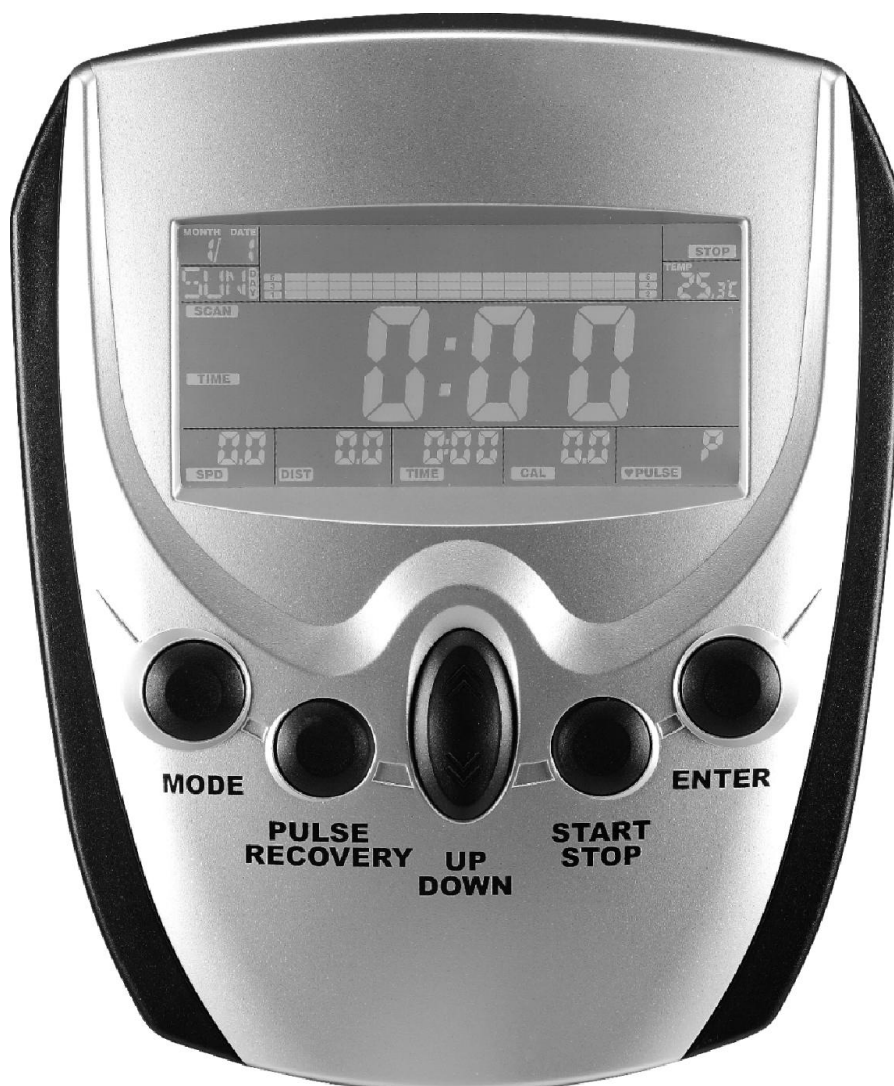
Krok III

1. Umístěte háček (146) znovu na levý přichytný blok (148).
2. Stejný postup opakujte i na druhé straně.



Krok IV Rozkládání cvičebního stroje je u konce.





Spuštění

Trenažér Elliptical je napájen externě. Po připojení k síti se konzola automaticky zapne. Nejsou-li do konzoly během dvaceti minut zadány žádné údaje, přepne se do pohotovostního režimu. V pohotovostním režimu se displej vypne. Pro spuštění konzoly stiskněte kterékoliv tlačítko.

Při prvním spuštění provede konzola samočinný test. Během této doby se rozsvítí veškeré osvětlení. Po jeho zhasnutí se na bodovém maticovém displeji zobrazí verze softwaru. Počítadlo zobrazuje, kolik hodin byl trenažér používán a kolik kilometrů cvičenec uběhl. Displej bude vypadat takto: ODO 12.34 (KM) 12:34 (HRS:MINS).

Počítadlo se zobrazí pouze na několik vteřin, pak se konzola přepne do úvodního zobrazení. Nyní můžete začít konzolu používat.

Důležité funkce

ENTER	1. Tímto tlačítkem potvrzujete nastavení roku, měsíce, data, hodin-minut a zvukové signalizace. 2. Tímto tlačítkem volíte nastavení funkcí vzdálenost, čas, kalorie, maximální tepová frekvence, pohlaví, věk, výška, váha a tepová frekvence %; zvolená funkce bude blikat. Mějte na paměti, že v některých programech lze vybrat jen některé funkce. 3. Stiskněte a podržte toto tlačítko po dobu dvou vteřin pro vynulování všech hodnot (vzdálenost- čas- kalorie- maximální tepová frekvence). 4. Tímto tlačítkem zvolíte během cvičení funkci, která se následně zobrazí na hlavním displeji. (Rychlost – otáčky – vzdálenost – čas – kalorie – výkon ve watttech - frekvence tepu)
START/STOP	Spustíte nebo zastavíte cvičení ve zvoleném programu.
UP	1. V režimu nastavení zvýšíte nastavené hodnoty funkcí. (Monitor musí být zastaven.) Stisknutím a podržením tohoto tlačítka po dobu 2 vteřin nebo déle zahájíte rychlé vyhledávání. 2. Zvýšíte hodnotu zátěže od 1 do 16. 3. V klidovém stavu volíte program ruční, přednastavené programy P1~ P12, program měření tělesného tuku, program maximální tepové frekvence, program kontroly tepové frekvence a uživatelské programy U1~U4.
DOWN	1. V režimu nastavení snížíte hodnotu funkcí. (Monitor musí být zastaven.) Stisknutím a podržením tohoto tlačítka po dobu 2 vteřin nebo déle zahájíte rychlé vyhledávání. 2. Snížíte hodnotu zátěže od 1 do 16. 3. V klidovém stavu volíte program Ruční, přednastavené programy P1~ P12, program měření tělesného tuku, program maximální tepové frekvence, program kontroly tepové frekvence a uživatelské programy U1~U4.
MODE	Stiskněte toto tlačítko, abyste vybrali funkci, která se zobrazí na hlavním displeji.
PULSE RECOVERY	Stiskněte toto tlačítko abyste zkontrolovali tepovou frekvenci při zklidnění po zastavení.
NASTAVENÍ KALENDÁŘE	V klidovém stavu stiskněte tlačítko MODE a tlačítko Recovery a podržte je po dobu 2 vteřin, následně můžete spustit režim nastavení kalendáře.

FUNKCE

1. Calendar (Kalendář): Zobrazí měsíc, datum a týden.
2. Temperature (Teplota): Zobrazí aktuální teplotu v místnosti od 10 °C do 60 °C.
3. Clock (Hodiny): Zobrazí aktuální čas.
4. Alarm (Zvuková signalizace): Monitor má funkci zvukové signalizace.
5. Scan: Zobrazí hodnoty všech funkcí RYCHLOST- OTÁČKY- VZDÁLENOST – ČAS – KAL - VÝKON VE WATTECH – TEPOVÁ FREKVENCE.
6. Speed (Rychlost): Zobrazí aktuální rychlost cvičení. Nejvyšší rychlost je 99,9 km/hod. nebo míle/hod.
7. RPM (Otáčky): Zobrazí aktuální otáčky za minutu.
8. DIST (Vzdálenost): Sčítá celkovou vzdálenost od 0,00 do 999,9 km nebo mil. Lze také přednastavit cílovou vzdálenost.
9. Time (Čas): Sčítá čas cvičení od 00:00 do 99:59 hod. Lze také přednastavit cílový čas.
10. CAL (Kalorie): Sčítá spálené kalorie od 0 do 999,9. Lze také přednastavit cílový počet spálených kalorií.
11. WATT (výkon ve wattch): Sčítá spotřebu ve wattch od 4,6 W do 572,6 W.
12. Pulse (Tep): Zobrazí aktuální tepovou frekvenci v úderech za minutu.
13. T.H.R. (Maximální tepová frekvence): Lze přednastavit maximální tepovou frekvenci.
14. Body Fat Measurement (Měření tělesného tuku): Zobrazí poměr tělesného tuku, tělesný typ a index tělesné hmotnosti (BMI).
15. Pulse Recovery (Zjištění kondice): Zkontroluje obnovení tepové frekvence po ukončení cvičení.
16. Programs (Programy): Vybrat si lze z dvaceti různých programů - ruční, přednastavené programy P1-12, program měření tělesného tuku, program maximální tepové frekvence, kontrola tepové frekvence a čtyři uživatelské programy cvičení.
Pro každý program se zobrazí šestnáct sloupců a osm zátěžových stupňů v každém sloupci. Každý sloupec představuje jednu minutu cvičení (bez změny hodnoty času) a každý stupeň představuje dvě úrovně zátěže.

Provozní pokyny

1. Nároky na napájení: Adaptér střídavého proudu s výstupem – 9 V/1 A.
2. Po spuštění monitoru se rozsvítí plný LCD displej a současně se ozve pípnutí. Poté se na spodním displeji zobrazí po dobu dvou vteřin počítadlo kilometrů a velikost kola.
3. Nastavení kalendáře a hodin
Při blikající hodnotě let, měsíců, data a času použijte tlačítko „up“ nebo „down“ pro nastavení požadované hodnoty. Tlačítkem Enter potvrďte každou nastavenou hodnotu.
(Pokud jste nezadali žádnou hodnotu po dobu 20 vteřin, displej se přepne na další krok. V takovém případě stiskněte a po dobu dvou vteřin podržte tlačítka MODE (REŽIM) a RECOVERY pro opětovné nastavení kalendáře a hodin.)
V klidovém stavu, nestisknete-li tlačítko po dobu 256 vteřin, zobrazí se kalendář, pokojová teplota a čas a dojde k vynulování všech hodnot.

Zvuková signalizace

Při blikajícím času zvukové signalizace nastavte požadovanou hodnotu pomocí tlačítek UP nebo DOWN a každou hodnotu potvrďte tlačítkem ENTER. Poté stiskněte tlačítko UP nebo DOWN pro zobrazení zvukové signalizace na displeji, a následně stiskněte ENTER pro potvrzení. Zvukový signál lze zastavit kterýmkoliv tlačítkem.

4. Volba programu a obsluha

Po potvrzení hodnot kalendáře a data můžete pomocí tlačítka UP nebo DOWN zvolit program. V nabídce je celkem dvacet programů: Ruční, přednastavené programy P1~P12, program měření tělesného tuku, kontrola tepové frekvence a 4 uživatelské programy U1~U4 pro cvičení.

Předvolba DIST/ TIME/ CAL/T.H.R. (vzdálenost/čas/kalorie/ maximální tepová frekvence)

Po zvolení požadovaného programu můžete nastavit své vlastní hodnoty vzdálenosti, času, spalování kalorií a maximální tepové frekvence v ručním programu, v přednastavených programech P1~P12, v programu maximální tepové frekvence a v uživatelských programech U1~U4.

V klidovém stavu stiskněte tlačítko Enter pro vstup do režimu nastavení.

Jakmile číslo bliká, nastavte požadovanou hodnotu pomocí tlačítek „Up“ nebo „Down“, pak stiskněte tlačítko Enter pro potvrzení.

DIST: Není-li zadána žádná hodnota, monitor počítá vzdálenost od 0,0 do 999,9 km nebo mil. Lze také nastavit maximální hodnotu od 0,5 do 999,5 km nebo mil. V takovém případě bude monitor odpočítávat od zadané hodnoty. Jakmile dosáhne nastavené hodnoty, spustí zvukovou signalizaci, a následně se zastaví. Chcete-li pokračovat ve cvičení, stiskněte tlačítko Start. Monitor začne počítat od 0,0.

TIME: Není-li zadána žádná hodnota, monitor počítá čas od 00:00 do 99:59. Lze také nastavit maximální hodnotu od 1:00 do 99:00 hod. V takovém případě bude monitor odpočítávat od zadané hodnoty. Jakmile dosáhne zadané hodnoty, spustí zvukovou signalizaci, a následně se zastaví. Chcete-li pokračovat ve cvičení, stiskněte tlačítko Start. Monitor začne počítat od 00:00.

CAL: Není-li zadána žádná hodnota, monitor počítá spálené kalorie od 0,0 do 999,9. Lze také nastavit maximální hodnotu od 10 to 999,0. V takovém případě bude monitor odpočítávat od zadané hodnoty. Jakmile dosáhne zadané hodnoty, spustí zvukovou signalizaci, a následně se zastaví. Chcete-li pokračovat ve cvičení, stiskněte tlačítko Start. Monitor začne počítat od 0,0.

**T.H.R.
(maximální
tepová
frekvence)** Uživatel může přednastavit maximální tepovou frekvenci od 60 to 220. Položte dlaně na dotykové snímače a monitor zobrazí na spodním LCD displeji vaši tepovou frekvenci v úderech za minutu. Jakmile tepová frekvence přesáhne vámi nastavenou hodnotu (T.H.R.), číslo označující vaši tepovou frekvenci bude blikat, dokud tep opět neklesne pod tuto hodnotu.

W.T (Hmotnost) Uživatel může přednastavit hmotnost na 10 až 200 kg nebo 22 až 440 liber. Po nastavení maximálních hodnot stiskněte tlačítko START pro spuštění zvoleného programu.

Ruční program

Pro nastavení vlastních hodnot vzdálenosti, času, kalorií a maximální tepové frekvence můžete postupovat podle výše uvedených kroků. Pro zahájení cvičení následně stiskněte tlačítko START/STOP.

Nebo jen stiskněte tlačítko START pro zahájení cvičení přímo, bez nastavování hodnot vzdálenosti, času, kalorií a maximální tepové frekvence.

Výchozí stupeň zátěže je 6, jiný stupeň si můžete zvolit během cvičení stisknutím tlačítka „UP“ nebo „DOWN“.

Přednastavené programy P1~P12

Pro nastavení vlastních hodnot vzdálenosti, času, kalorií a maximální tepové frekvence můžete postupovat podle výše uvedených kroků. Pro zahájení cvičení následně stiskněte tlačítko START/STOP.

Nebo jen stiskněte tlačítko START pro zahájení cvičení přímo, bez nastavování hodnot vzdálenosti, času, kalorií a maximální tepové frekvence.

V různých intervalech můžete cvičit s různým stupněm zátěže podle profilu na displeji a stupeň zátěže v průběhu cvičení můžete měnit pomocí tlačítek „UP“ nebo „DOWN“.

Program měření tělesného tuku

Stiskněte tlačítko ENTER pro zadání svých osobních údajů - pohlaví, věk, výška a váha.

Pro nastavení údajů používejte tlačítko „UP“ nebo „DOWN“, následně stiskněte pro potvrzení každého údaje tlačítko ENTER.

(Výchozí hodnoty jsou – pohlaví - muž, věk - 30, výška - 175 cm a váha -70 kg.)

Poté stiskněte tlačítko START/STOP pro výpočet tělesného tuku a položte dlaně na oba snímače.

Displej zobrazí váš tělesný typ, poměr tělesného tuku a index tělesné hmotnosti (BMI).

Pro návrat na hlavní displej stiskněte kterékoliv tlačítko.

Tělesné typy

Existuje pět tělesných typů podle vypočítaného podílu tuku.

Typ 1 je velmi štíhlý (tělesný tuk 5 % ~ 9 %).

Typ 2 je štíhlý (tělesný tuk 10 % ~ 19 %).

Typ 3 je ideální pro zdraví (tělesný tuk 20 % ~ 29 %).

Typ 4 má lehkou nadváhu (tělesný tuk 30 % ~ 39 %).

Typ 5 je obézní (tělesný tuk 40 % ~50 %)

BMI: Index tělesné hmotnosti

BMI se vypočítá se z vašich osobních údajů a má hodnotu od 1,0 do 99,99.

Tělesný tuk v %

vypočítá se z vašich osobních údajů a má hodnotu od 5 do 50 %.

**PROGRAM
MAXIMÁLNÍ
TEPOVÉ
FREKVENCE**

Stiskněte tlačítko ENTER pro vstup do režimu nastavení, kde můžete nastavit vzdálenost, čas, kalorie a maximální tepovou frekvenci.

Pro nastavení hodnoty použijte tlačítka „UP“ nebo „DOWN“ a pak stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení každé hodnoty.

Pro zahájení cvičení stiskněte tlačítko START a položte dlaně na oba snímače. Monitor upraví stupeň zátěže podle vaší tepové frekvence tak, aby se tepová frekvence přiblížila maximální tepové frekvenci.

**Program kontroly
tepové frekvence**

Stiskněte tlačítko ENTER pro vstup do režimu nastavení, v němž zadáte hodnoty pro vzdálenost, čas, kalorie, věk a hmotnost.

Pro nastavení hodnoty použijte tlačítka „UP“ nebo „DOWN“ a pak stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení každé hodnoty.

Poté můžete zvolit z deseti hodnot tepové frekvence v % - 50 %, 55 %, 60 %, 65 %, 70 %, 75 %, 80 %, 85 %, 90 % a 95 % - stisknutím tlačítka „UP“ nebo „DOWN“ a tlačítka ENTER pro potvrzení volby. Maximální tepová frekvence se pak zobrazí na spodním displeji.

Pro zahájení cvičení stiskněte tlačítko START a položte dlaně na oba snímače. Monitor upraví stupeň zátěže podle vaší tepové frekvence tak, aby se tepová frekvence přiblížila maximální tepové frekvenci.

**Uživatelské
programy U1~U4**

Stiskněte tlačítko ENTER pro vstup do režimu nastavení, kde zadáte hodnoty pro vzdálenost, čas, kalorie, maximální tepovou frekvenci a hmotnost.

Pro nastavení hodnoty použijte tlačítka „UP“ nebo „DOWN“ a pak stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení každé hodnoty.

Jakmile se rozsvítí první sloupec, můžete upravit stupeň zátěže stisknutím tlačítka UP nebo DOWN, pak stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení. Podle svých požadavků můžete nastavit sloupec od 1 do 16. Monitor uloží profil pro uživatele.

V průběhu cvičení můžete změnit stupeň zátěže stisknutím tlačítka „UP“ nebo „DOWN“, tyto změny však nezůstanou v paměti monitoru.

Pulse Recovery

Po určité době cvičení zkontrolujte obnovení tepové frekvence.

Po zastavení stiskněte tlačítko Recovery, a také použijte snímač tepové frekvence. Test bude trvat jednu minutu a čas se bude odpočítávat od 1:00 do 0:00, což uvidíte na LCD displeji. Poté se na LCD displeji zobrazí výsledek od F1,0 do F6,0, přírůstek je 0,1. F1,0 znamená nejlepší a F6,0 znamená nejhorší.

Stiskněte kterékoliv tlačítko pro návrat na hlavní displej.

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  **ENERGETICS** tím

Záruka

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

Firma ENERGETICS poskytuje dvojročnú 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 nešmyklavú plochu.
- U všetkých nastaviteľných dielov musíte zabezpečiť, aby boli správne nastavené maximálne polohy, ktoré je možné dosiahnuť pri prestavovaní.
- Pred tréningom poriadne dotiahnite a upevnite všetky nastaviteľné diely, aby sa počas tréningu nekývali ani neposúvali.
- Toto zariadenie je koncipované na tréning dospelých osôb. Musíte sa postarať, aby deti mohli používať toto zariadenie len pod dohľadom dospelých osôb.
- Prítomné osoby upozornite na nebezpečenstvo vyvolané napríklad pohyblivými dielmi zariadenia.
- Odpor možno prispôbiť svojim osobným potrebám a možnostiam: viď tréningový návod.
- Zariadenie Crosstrainer nepoužívajte naboso ani s voľnou alebo nezašnúvanou 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 Crosstrainer 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.

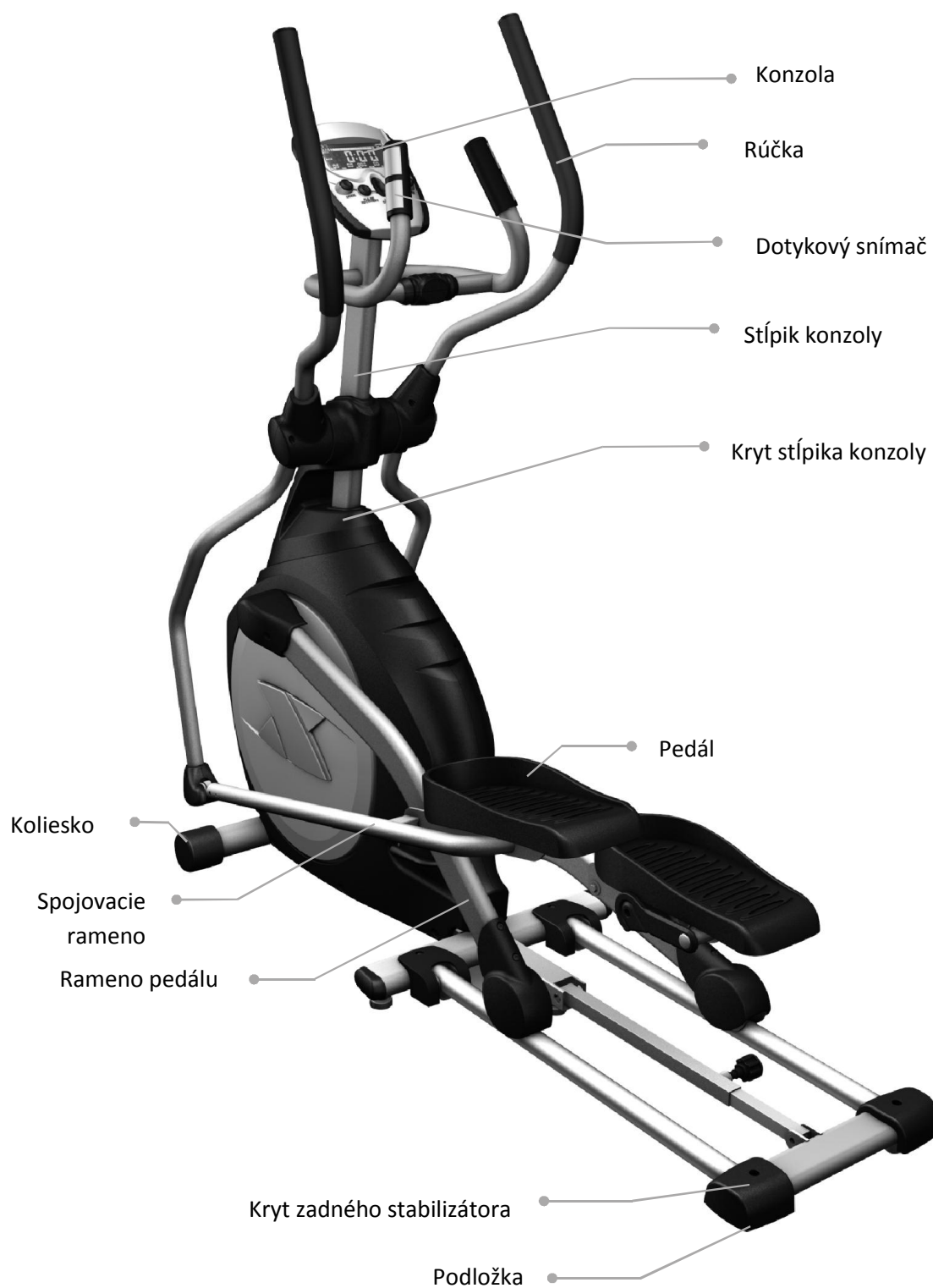
Manipulácia

- A. Po montáži je možné nastaviť zadný stabilizátor na vyrovnanie drobných nerovností na podlahe. Otočte nastaviteľné gombíky na koncoch zadných spodných krytov, aby ste vyrovnali zadný stabilizátor s podlahou.
- B. Prepravné kolieska na predných spodných krytoch umožňujú jednoduché manévrovanie. Jednoducho potiahnite späť riadidlá, kým sa kolesá nedotknú podlahy. Potom presuňte jednotku na požadované miesto.

Starostlivosť a údržba

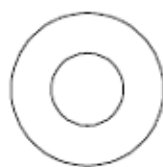
- Aby ste predišli riziku poškodenia koróziou, nepoužívajte ani neprechovávajte tento cvičebný nástroj vo vlhkom prostredí.
- Minimálne raz za 4 týždne skontrolujte, či sú všetky spoje v poriadku a pevne dotiahnuté.
- Pokiaľ zistíte nutnosť opravy, obráťte sa na svojho predajcu.
- Poškodené diely ihneď vymeňte a/alebo ich nepoužívajte dovtedy, kým nebudú opravené.
- Pri opravách používajte vždy iba originálne náhradné diely.
- Ihneď po skončení tréningu z prístroja utrite pot. Pot môže prístroj poškodiť a nepriaznivo ovplyvniť jeho ďalšie fungovanie.

Kontrolný zoznam

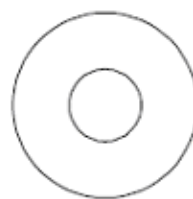




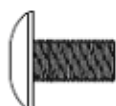
#120. 3/8" × 2T
Pružná podložka (1 ks)



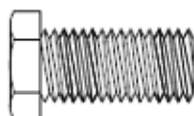
#94. 3/8" × 19 × 1.5T
Plochá podložka (2 ks)



#114. 3/8" × 23 × 2T
Pružná podložka
prehnutá (5 ks)



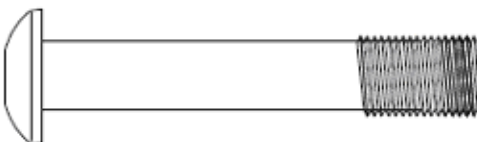
#78. M5 × 10m/m
Skrutka s križovou hlavou (4 ks)



#121. 3/8" × 3/4"
Skrutka so šesťhrannou hlavou (1 ks)



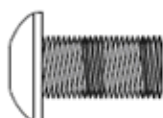
#89. 3/8" × 7T
Samoistiaca matica
(2 ks)



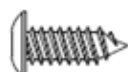
#76. 3/8" × 2-1/4"
Imbusová skrutka s pologuľovou hlavou (6 ks)



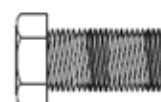
#119. 3/8" × 2"
Skrutka so šesťhrannou hlavou (1 ks)



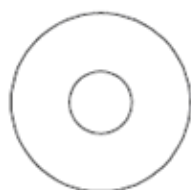
#75. 5/16" × 15m/m
Imbusová skrutka s pologuľovou
hlavou (6 ks)



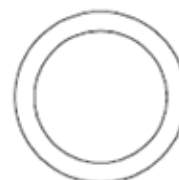
#84. Ø3.5 × 12m/m
Skrutka do plechu (6 ks)



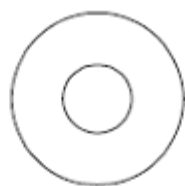
#70. 5/16" × 15m/m
Skrutka so šesťhrannou
hlavou (2 ks)



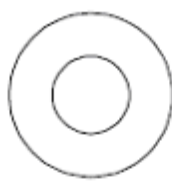
#97. 5/16" × 23 × 1.5T
Plochá podložka (2 ks)



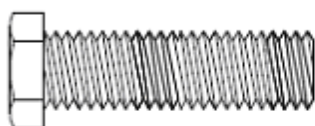
#101. φ 17
Vlnitá podložka (2 ks)



#98. 5/16"× 20 × 1.5T
Plochá podložka (2 ks)



#94. 3/8"× 19× 1.5T
Plochá podložka (2 ks)



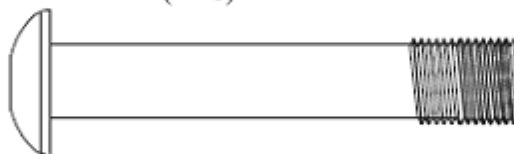
#71. 5/16" × 32m/m
Skrutka so šesťhrannou
hlavou (2 ks)



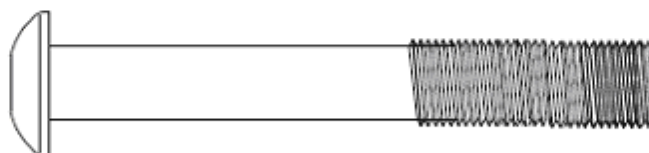
#105. 5/16"× 7T
Samoistiaca matica
(2 ks)



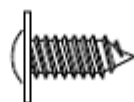
#89. 3/8" × 7T
Samoistiaca matica
(2 ks)



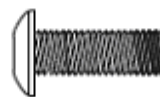
#155. 3/8" × 1-1/2"
Imbusová skrutka s pologuľovou hlavou (1 ks)



#156. 3/8" × 2"
Imbusová skrutka s pologuľovou hlavou (1 ks)



#84. Ø3.5 × 12m/m
Skrutka do plechu (6 ks)



#79. M5 × 15m/m
Skrutka s križovou
hlavou (12 ks)



#108. Kombinovaný skrutkovač
na imbusovú skrutku M5 a skrutku
s križovou hlavou (1 ks)

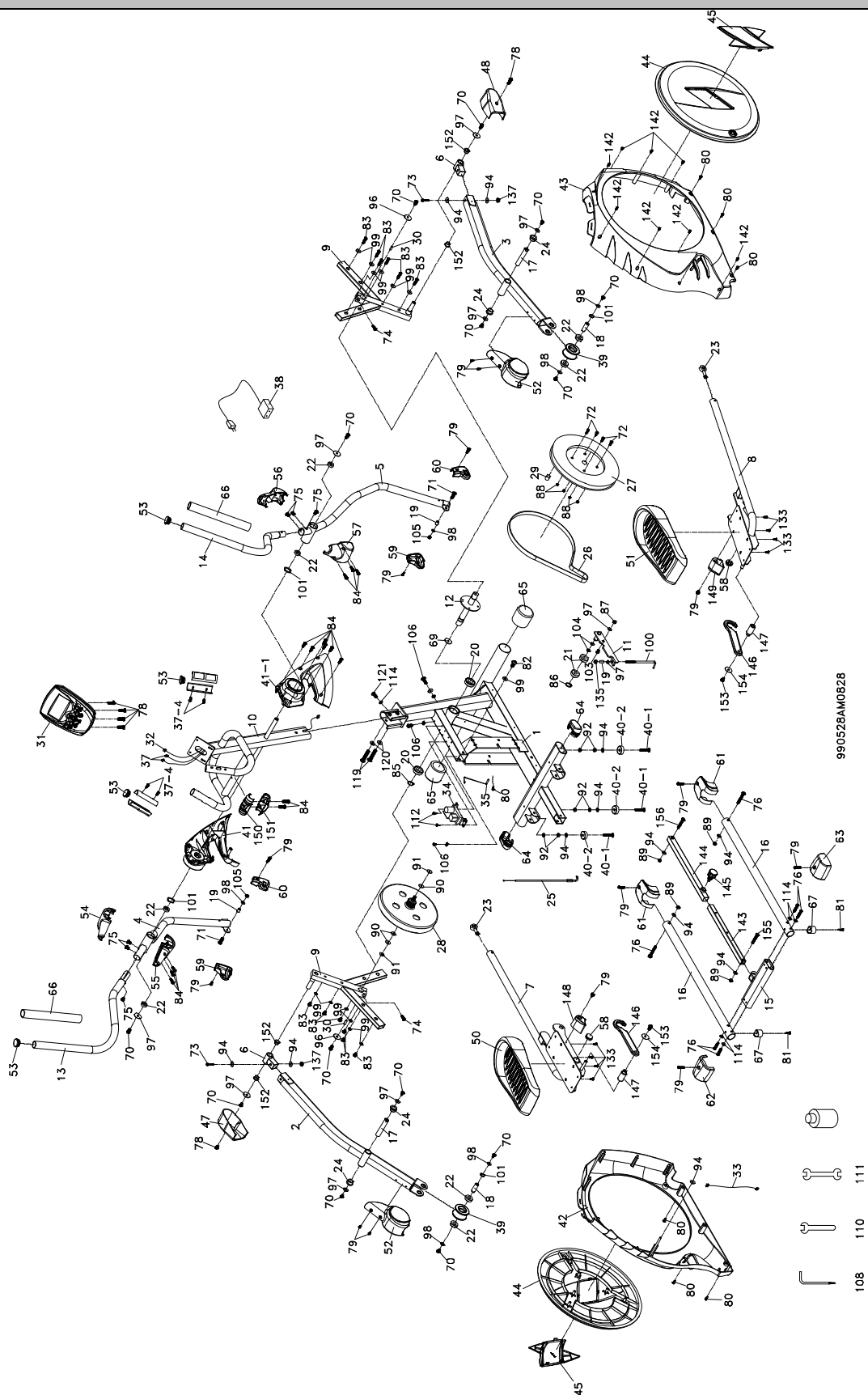


#110. 12m/m kľúč (1 ks)



#111. 13/14m/m kľúč (1 ks)

Explozivný výkres

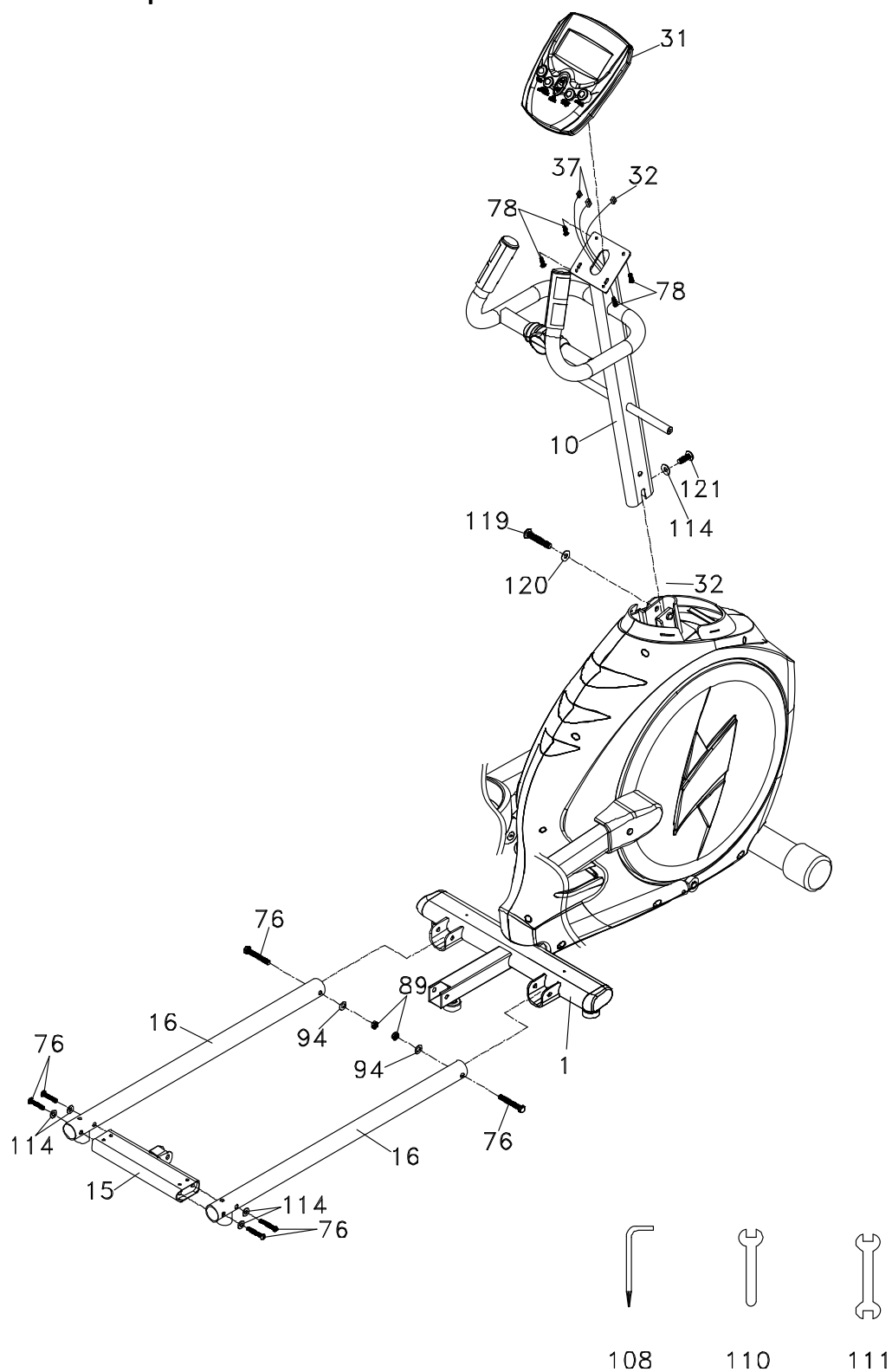


Diel	Opis	Množstvo	Diel	Opis	Množstvo
1	Hlavný rám	1	38	Sieťový adaptér	1
2	Rameno pedálu (L)	1	39	Posuvné koliesko Ø82 mm, uretán	2
3	Rameno pedálu (R)	1	40~1	Imbusová skrutka s plochou hlavou 3/8" × 2"	3
4	Spodná rúčka (L)	1	40~2	Gumová päťka Ø35 × 10 mm	3
5	Spodná rúčka (R)	1	41	Kryt stĺpika konzoly (L)	1
6	Puzdro kabeláže, rameno pedálu	2	41~1	Kryt stĺpika konzoly (R)	1
7	Spojovacie rameno (L)	1	42	Bočné puzdro (L)	1
8	Spojovacie rameno (R)	1	43	Bočné puzdro (R)	1
9	Priečník	2	44	Kruhový disk	2
10	Stĺpik konzoly	1	45	Kryt kruhového disku	2
11	Zostava hnaného kotúča	1	47	Kryt ramena pedálu (L)	1
12	Zalomená os	1	48	Kryt ramena pedálu (R)	1
13	Výkyvná páka (L)	1	50	Pedál (L)	1
14	Výkyvná páka (R)	1	51	Pedál (R)	1
15	Spojka koľajníc	1	52	Kryt posuvného kolieska	2
16	Koľajnicová rúrka	2	53	Zátka s pologuľovou hlavou Ø32 (1,8T)	4
17	Hriadeľ na pedál	2	54	Predný kryt rúčky (L)	1
18	Hriadeľ na posuvné koliesko	2	55	Zadný kryt rúčky (L)	1
19	Objímka guľového kľbu Ø11,9 × Ø8,5 × 15 mm	3	56	Predný kryt rúčky (R)	1
20	Ložisko 6005	2	57	Zadný kryt rúčky (R)	1
21	Ložisko 6203	2	58	Kruhový uzáver 32 × 2,5T	2
22	Ložisko 6003	8	59	Kryt spojovacieho ramena A (L)	2
23	Guľový kľb M12 × P1,75	2	60	Kryt spojovacieho ramena B (R)	2
24	Priechodka Ø31 × Ø25,5 × Ø19 × 16+3T	4	61	Kryt stredového stabilizátora	2
25	Oceľové lanko	1	62	Kryt zadného stabilizátora (L)	1
26	Hnací remeň	1	63	Kryt zadného stabilizátora (R)	1
27	Hnacia remenica Ø330	1	64	Oválny uzáver Ø40 × Ø80 mm	2
28	Zotrvačník	1	65	Prepravné koliesko Ø60 mm	2
29	Magnet	1	66	Penové držadlo Ø31,8 × 3T × 420 mm	2
30	Woodruffove pero 25 × 7 × 7 mm	2	67	Gumová päťka Ø32 × 28T	2
31	Konzola	1	69	Priechodka	1
32	Kábel počítača – 1000 mm	1	70	Skrutka so šesťhrannou hlavou 5/16" × 15 mm	14
33	Kábel jednosmerného napájania – 600 mm	1	71	Skrutka so šesťhrannou hlavou 5/16" × 32 mm	2
34	Prevodový motor	1	72	Skrutka so šesťhrannou hlavou 1/4" × 3/4"	4
35	Kábel snímača W – 300 mm	1	73	Imbusová skrutka s valcovou hlavou 3/8" × 2-1/4"	2
37	Zostava kábla dotykového snímača W – 800 mm	2	74	Imbusová skrutka s valcovou hlavou M8 × 25 mm	2

Diel	Opis	Mno žstvo	Diel	Opis	Množ stvo
75	Imbusová skrutka s pologuľatou hlavou 5/16" × 15 mm	6	106	Závitorezná skrutka 3,5 × 16 mm	3
76	Imbusová skrutka s pologuľatou hlavou 3/8" × 2-1/4"	6	108	Kombinovaný skrutkovač na imbus M5 a skrutku s krížovou hlavou	1
78	Skrutka s krížovou hlavou M5 × 10 mm	6	110	Kľúč 12 mm_	1
79	Skrutka s krížovou hlavou M5 × 15 mm	14	111	Kľúč 13,14 mm_	1
80	Závitorezná skrutka 5 × 16 mm	7	112	Závitorezná skrutka 5 × 19 mm	2
81	Závitorezná skrutka 5 × 25 mm	2	114	Pružná podložka prehnutá 3/8" × 23 × 2T	5
82	Skrutka do plechu 4.8 × 38 mm	1	119	Skrutka so šesťhrannou hlavou 3/8" × 2"__	2
83	Závitorezná skrutka 5 × 16 mm	12	120	Skrutka so šesťhrannou hlavou 3/8" × 2T	2
84	Skrutka do plechu Ø3,5 × 12 mm	14	121	Skrutka so šesťhrannou hlavou 3/8" × 3/4"__	1
85	Krúžok C Ø25	1	133	Skrutka s krížovou hlavou M5 × 10 mm	8
86	Krúžok C Ø17	1	135	Samoistiaca matica M8 × 9T_	1
87	Samoistiaca matica M8 × 7T	1	137	Samoistiaca matica 3/8" × 11T	2
88	Samoistiaca matica 1/4"__	4	142	Skrutka do plechu 3,5 × 16 mm	8
89	Samoistiaca matica 3/8" × 7T	4	143	Vonkajšia koľajnička	1
90	Matica 3/8" – UNF26 × 4T	3	144	Vonkajšia koľajnička	1
91	Matica 3/8" – UNF26 × 9T	2	145	Istiaci otočný gombík	1
92	Matica 3/8" × 7T	6	146	Háčik	2
94	Plochá podložka 3/8" × 19 × 1,5T	12	147	Objímka háčika	2
96	Plochá podložka 5/16" × 35 × 1,5T	2	148	Upevňovací blok háčika (L)	1
97	Plochá podložka 5/16" × 23 × 1,5T	10	149	Upevňovací blok háčika (R)	1
98	Plochá podložka 5/16" × 20 × 1,5T	6	150	Viečko na zavesenie háčika (horné)	1
99	Plochá podložka 1/4" × 19 mm	13	151	Viečko na zavesenie háčika (spodné)	1
100	Skrutka J M8 × 170 mm	1	152	Priechodka	4
101	Vlnitá podložka Ø17 mm_	4	153	Skrutka so šesťhrannou hlavou M6 × 15 mm	2
103	Vratová skrutka M8 × 20 mm	1	154	Plochá podložka Ø6,5 × Ø25 × 1,5T	2
104	Plochá podložka Ø17 × Ø23,5 × 2T	2	155	Imbusová skrutka s pologuľatou 3/8" × 1-1/2"	1
105	Samoistiaca matica 5/16" × 7T	2	156	Imbusová skrutka s pologuľatou hlavou 3/8" × 2"__	1

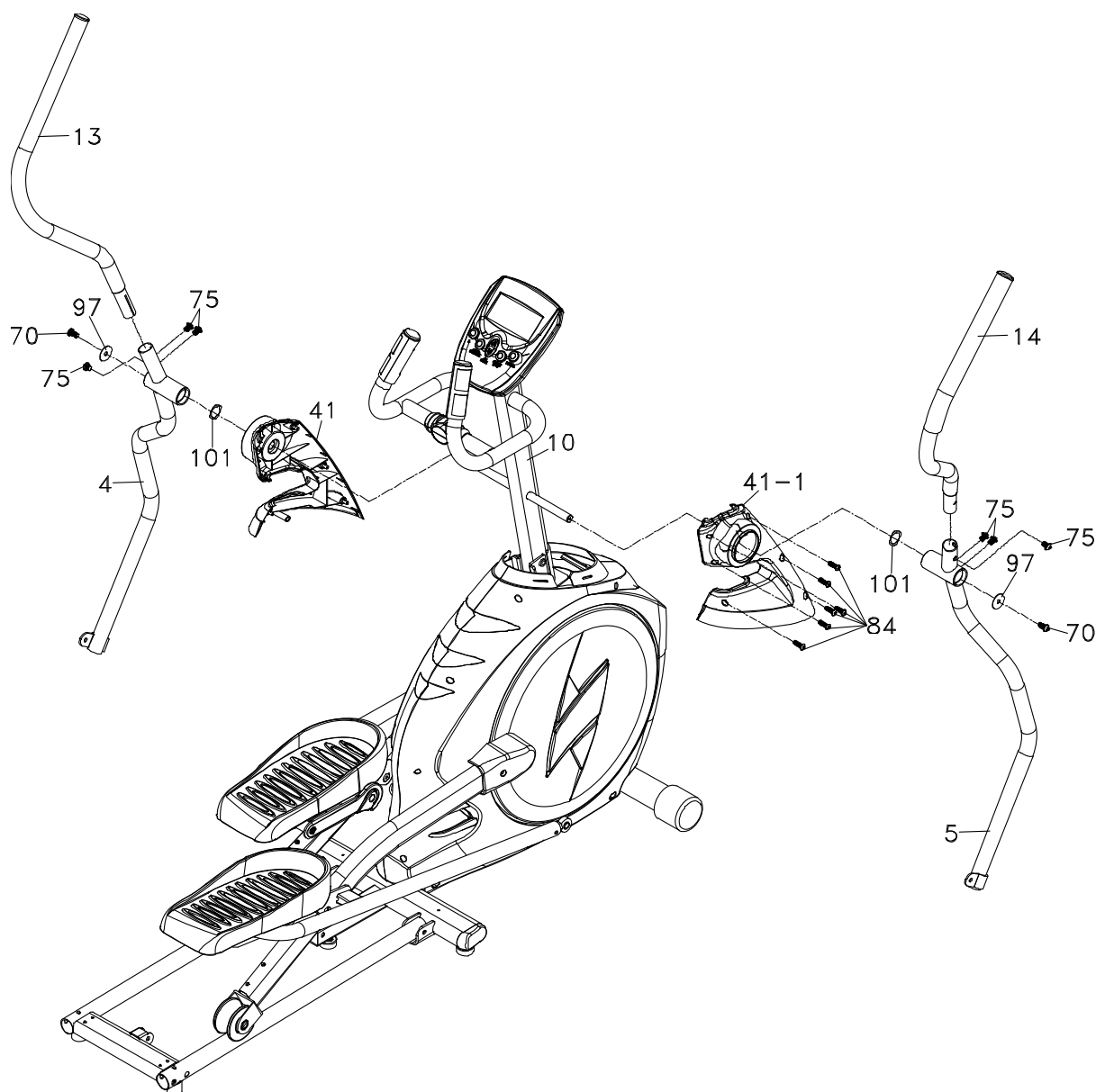
Pokyny na montáž

Krok 1 – Montáž stĺpika



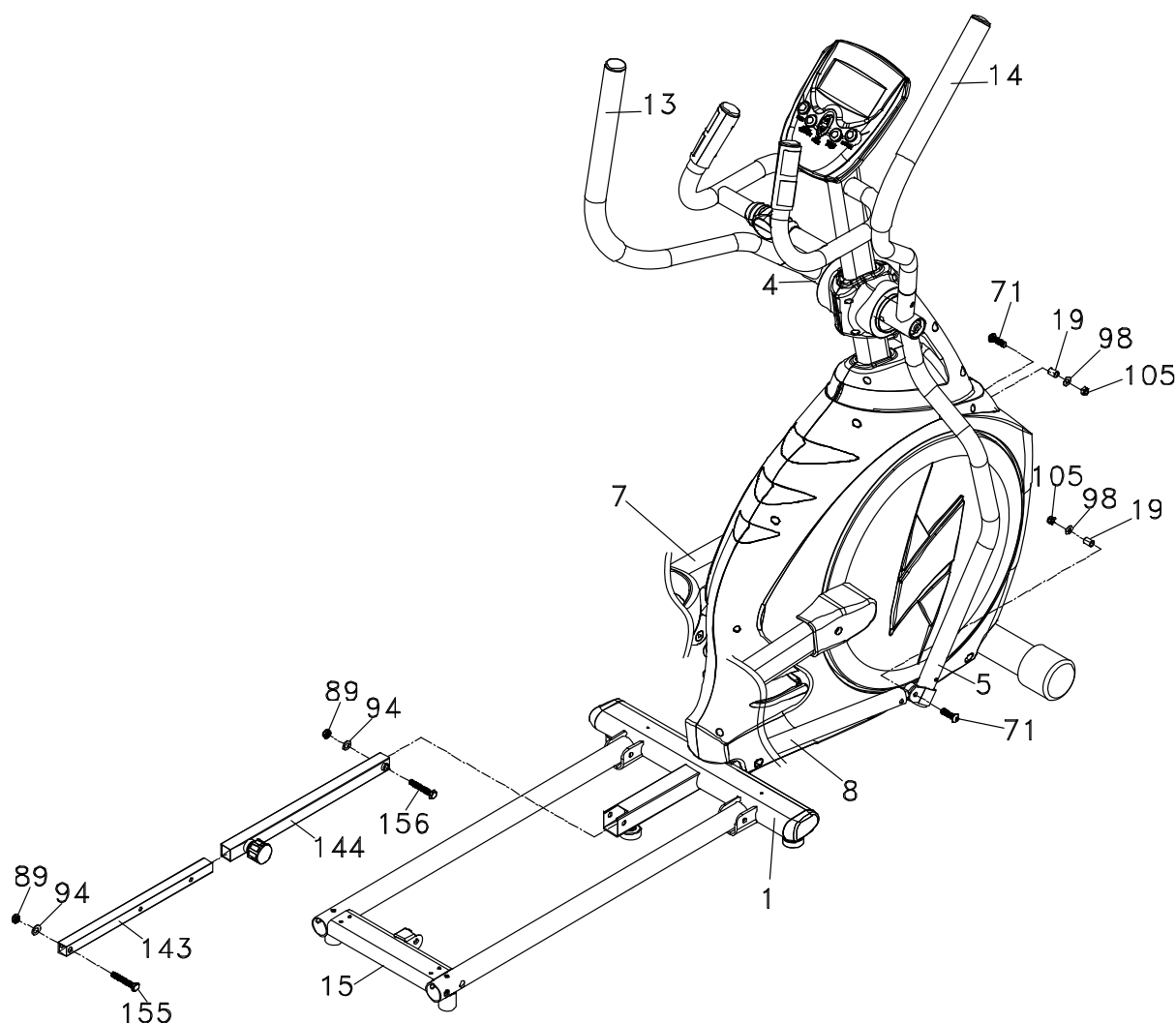
1. Kábel počítača (32) pretiahnite cez stĺpik (10), stĺpik vložte do podstavca v tvare U (1~13) a vytiahnite kábel (32) zo stĺpika. Stĺpik (10) zaistíte jednou skrutkou so šesťhrannou hlavou $3/8" \times 2"$ (119), pružnou podložkou $3/8" \times 2T$ (120), skrutkou so šesťhrannou hlavou $3/8" \times 3/4"$ (121) a pružnou podložkou prehnutou $3/8" \times 23 \times 2T$ (114) pomocou kľúča 13,14 mm (111) a vopred nainštalovanej skrutky so šesťhrannou hlavou $3/8" \times 2"$ (119).
2. Kábel počítača (32) umiestnite spolu s dvoma zostavami kábla dotykového snímača W (37) na konzolu (31), nainštalujte konzolu na doštičku na konci stĺpika a upevnite štyrmi skrutkami s krížovou hlavou $M5 \times 10$ mm (78) pomocou kombinovaného skrutkovača na imbusové skrutky M5 a skrutky s krížovou hlavou (108).
3. Dve koľajnicové rúrky (16) vložte do základu rámu (1~11) a zaistíte dvoma imbusovými skrutkami s pologuľatou hlavou $3/8" \times 2-1/4"$ (76), dvoma plochými podložkami $3/8" \times 19 \times 1,5T$ (94) a dvoma samoistiacimi maticami $3/8" \times 7T$ (89) pomocou kľúča 13,14 mm (111) a kombinovaného skrutkovača na imbusové skrutky M5 a skrutky s krížovou hlavou (108).
4. Spojku koľajníc (15) vložte medzi koľajnicové rúrky (16) a upevnite štyrmi imbusovými skrutkami s pologuľatou hlavou $3/8" \times 2-1/4"$ (76) a štyrmi pružnými prehnutými podložkami $3/8" \times 23 \times 2T$ (114) pomocou kombinovaného skrutkovača na imbusové skrutky M5 a skrutky s krížovou hlavou (108).

Krok 2 – Montáž rúčky



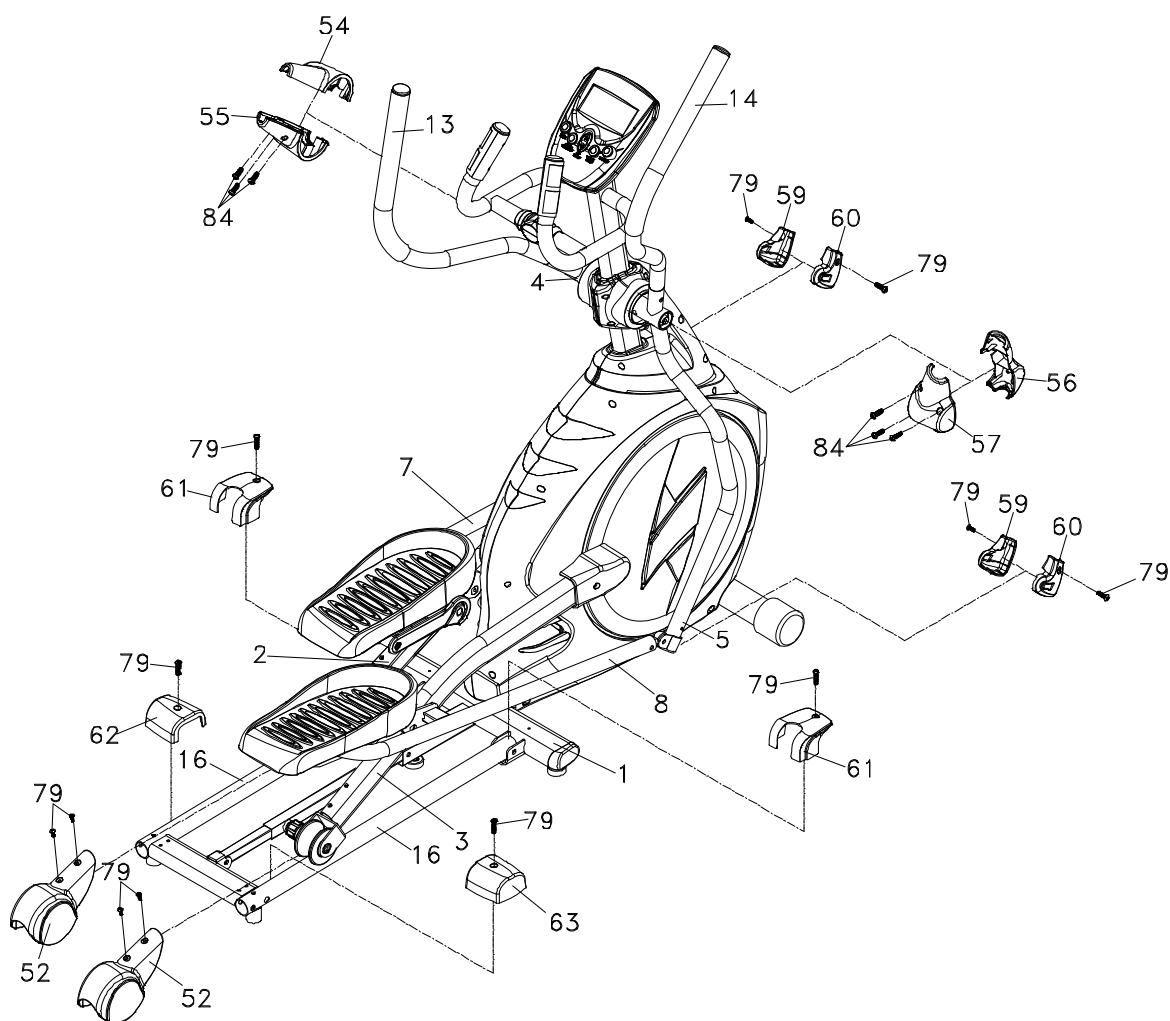
1. Kryt stĺpika konzoly (L) (41) nainštalujte na hriadeľ na ľavej strane stĺpika (10) a kryt stĺpika konzoly (R) (41~1) na hriadeľ na pravej strane stĺpika (10), spojte postupne s bočným puzdrom (L) a (R) (42, 43) a upevnite šiestimi skrutkami do plechu $\varnothing 3,5 \times 12$ mm (84) pomocou kombinovaného skrutkovača na imbusové skrutky M5 a skrutky s krížovou hlavou (108).
2. Dve vlnité podložky $\varnothing 17$ (101), spodnú rúčku (L) (4) a spodnú rúčku (R) (5) nasuňte v tomto poradí na hriadeľ stĺpika (10) a uchyťte dvoma skrutkami so šesťhrannou hlavou $5/16'' \times 15$ mm (70) a dvoma plochými podložkami $5/16'' \times 23 \times 1,5T$ (97) pomocou kombinovaného skrutkovača na imbusové skrutky M5 a skrutky s krížovou hlavou (108).
3. Výkyvnú páku (L) (13) spojte so spodnou rúčkou (L) (4) a zaistite tromi imbusovými skrutkami s pologuľovou hlavou $5/16'' \times 15$ mm (75) pomocou kombinovaného skrutkovača na imbusové skrutky M5 a skrutky s krížovou hlavou (108). Rovnaký postup zopakujte aj na pravej strane.

Krok 3 – Montáž spojovacieho ramena



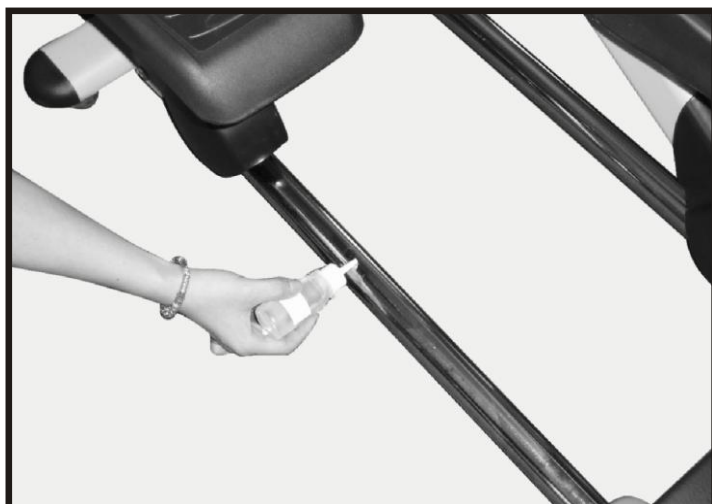
1. Jednu skrutku so šesťhrannou hlavou 5/16" × 32 mm (71), plochú podložku 5/16" × 20 × 1,5T (98) a samoistiacu maticu 5/16" × 7T (105) použite na uchytenie guľového kľbu (23), ktorý sa nachádza na konci spodnej rúčky (L) (4). Použite kľúč 13,14 mm (111) a kľúč 12 mm (110). Postup zopakujte na pravej strane.
2. Uvoľnite zaistovaciu skrutku (145) a potom zasunúť vnútorný zásuvný diel (143) do vonkajšieho dielu (144). Vonkajšiu koľajničku (144) uchyťte k hlavnému rámu imbusovou skrutkou s pologuľovou hlavou 3/8" × 2" (156), plochou podložkou 3/8" × 19 × 1,5T (94) a samoistiacou maticou 3/8" × 7T (89) pomocou kľúča 13,14 mm_ (111) a pomocou kombinovaného skrutkovača na imbusové skrutky M5 a skrutky s krížovou hlavou (108). Potom použite imbusovú skrutku s pologuľovou hlavou 3/8" × 1-1/2" (155), plochú podložku 3/8" × 19 × 1,5T (94) a samoistiacu maticu 3/8" × 7T (89) na uchytenie vnútornej koľajničky (143) na spojku koľajníc (15) pomocou kľúča 13,14 mm_ (111) a kombinovaného skrutkovača na imbusové skrutky M5 a skrutky s krížovou hlavou (108).

Krok 4 – Montáž plastových dielov



1. Na montáž krytu spojovacieho ramena A (L) (59) a krytu spojovacieho ramena B (R) (60) na spodné rúčky (4, 5) na každej strane použite štyri skrutky s krížovou hlavou M5 × 15 mm (79) a kombinovaný skrutkovač na imbusové skrutky M5 a skrutky s krížovou hlavou (108).
2. Na montáž krytov posuvných koliesok (52) na ľavé a pravé rameno pedálu (2, 3) použite štyri skrutky s krížovou hlavou M5 × 15 mm (79) a kombinovaný skrutkovač na imbusové skrutky M5 a skrutky s krížovou hlavou (108).
3. Predný kryt rúčky (L) (54) a zadný kryt rúčky (L) (55) uchyťte tromi skrutkami do plechu Ø3,5 × 12 mm (84) na ložiskové teleso na spodnej rúčke (L) (4) pomocou kombinovaného skrutkovača na imbusové skrutky M5 a skrutky s krížovou hlavou (108). Postup zopakujte na prednom kryte rúčky (R) (56) a zadnom kryte rúčky (R) (57) na pravej strane.
4. Dvoma skrutkami s krížovou hlavou M5 × 15 mm (79) uchyťte kryty stredného stabilizátora (61) na zadnom stabilizátore a na každej strane hlavného rámu (1) pomocou kombinovaného skrutkovača na imbusové skrutky M5 a skrutky s krížovou hlavou (108).
5. Jednou skrutkou s krížovou hlavou M5 × 15 mm (79) uchyťte kryt zadného stabilizátora (L) (62) na koľajničkovej rúrke (16) pomocou kombinovaného skrutkovača na imbusové skrutky M5 a skrutky s krížovou hlavou (108). Postup zopakujte na kryte zadného stabilizátora (R) (63) na druhej strane.

Mazanie



1. Naneste dva mililitre mastiva na stred koľajničky. Mastivo nanášajte každé tri mesiace.
2. Ak cítite, že cvičenie neprebíha hladko, alebo pri cvičení vzniká hluk, naneste dva mililitre mastiva na stred koľajničiek.

Preprava



Trenažér Elliptical je vybavený dvoma prepravnými kolieskami, ktoré začnú plniť funkciu pri nadvihnutí zadnej časti stroja.

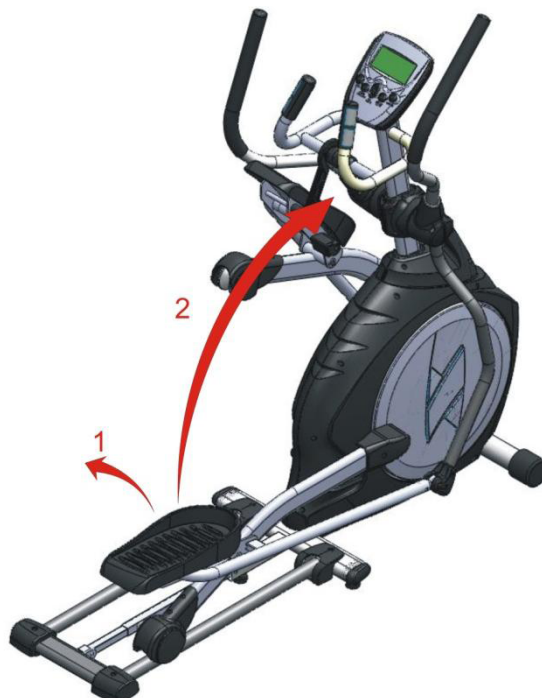
Skladanie

Krok I

1. Začnite z ktorejkoľvek strany cvičebného stroja, zodvihnite pedál a pohybujte s jeho ramenom, až kým sa neotočí do najvyššej polohy.
2. Z ľavého príchytneho bloku (148) vytiahnite háčik (146).
3. Jednou rukou pridržte kryt posuvného kolesa (52). (POZOR: NIKDY NESTRAKAJTE PRSTY MEDZI KRYT KOLESA A SPODNÚ PLOCHU PEDÁLA, ABY NEDOŠLO K ICH ZOVRETIU), druhou rukou vytiahnite háčik (146) smerom nahor a umiestnite ho do zárezu krytu na zavesenie háčika (150), tak ako ukazuje detailný obrázok (v krúžku).



Krok II (rovnaký postup ako pri kroku I, ale z druhej strany).



Krok III

1. Otočením proti smeru hodinových ručičiek uvoľníte zaistovaciu skrutku (145).
2. Zaistovaciu skrutku (145) vytiahnite von, aby došlo k uvoľneniu zátky.
3. Vytiahnite zostavu koľaje (15) nahor, až kým nezapadne zaistovacia skrutka (145) (POZOR: ZAISTENIE SKRUTKY POZNÁTE PODĽA CVAKNUTIA) a dotiahnite ju otočením v smere hodinových ručičiek.



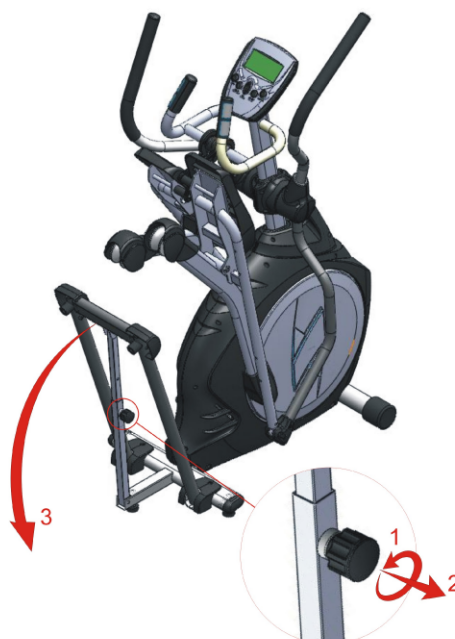
Krok IV Skladanie cvičebného prístroja je na konci.



Rozloženie

Krok 1

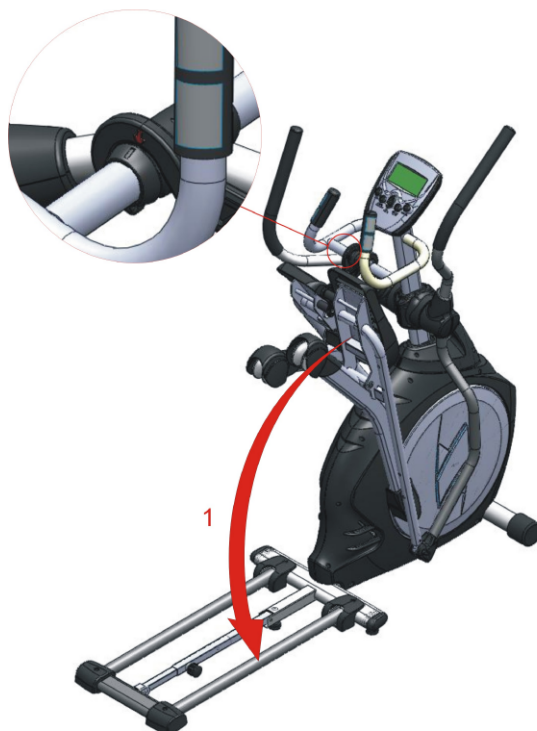
1. Otočením proti smeru hodinových ručičiek uvoľníte zaistovaciu skrutku (145).
2. Zaistovaciu skrutku (145) vytiahnite von, aby došlo k uvoľneniu záklopky.
3. Sklopte zostavu koľaje (15) dole, až kým nezapadne zaistovacia skrutka (145), a dotiahnite skrutku otočením v smere hodinových ručičiek.



Krok 2

1. Vyrovnajte šípku na háčku (146) so zárezom na ľavom príchytom bloku (148) (viď detailný pohľad), jednou rukou pridržte kryt posuvného kolesa (52) a vytiahnite hák (146) trochu nahor, aby sa uvoľnil z krytu na zavesenie háčka (150), a umiestnite posuvné koliesko na koľaj.

Pozn.: Tento krok je nutné vykonávať ako pri skladaní, ale v opačnom poradí, tzn. prvá časť, ktorú zložíte, bude tou poslednou, ktorú budete rozkladať, a naopak. Pokiaľ dôjde k uviaznutiu ramena pedála, skúste najprv druhú stranu.



Krok III

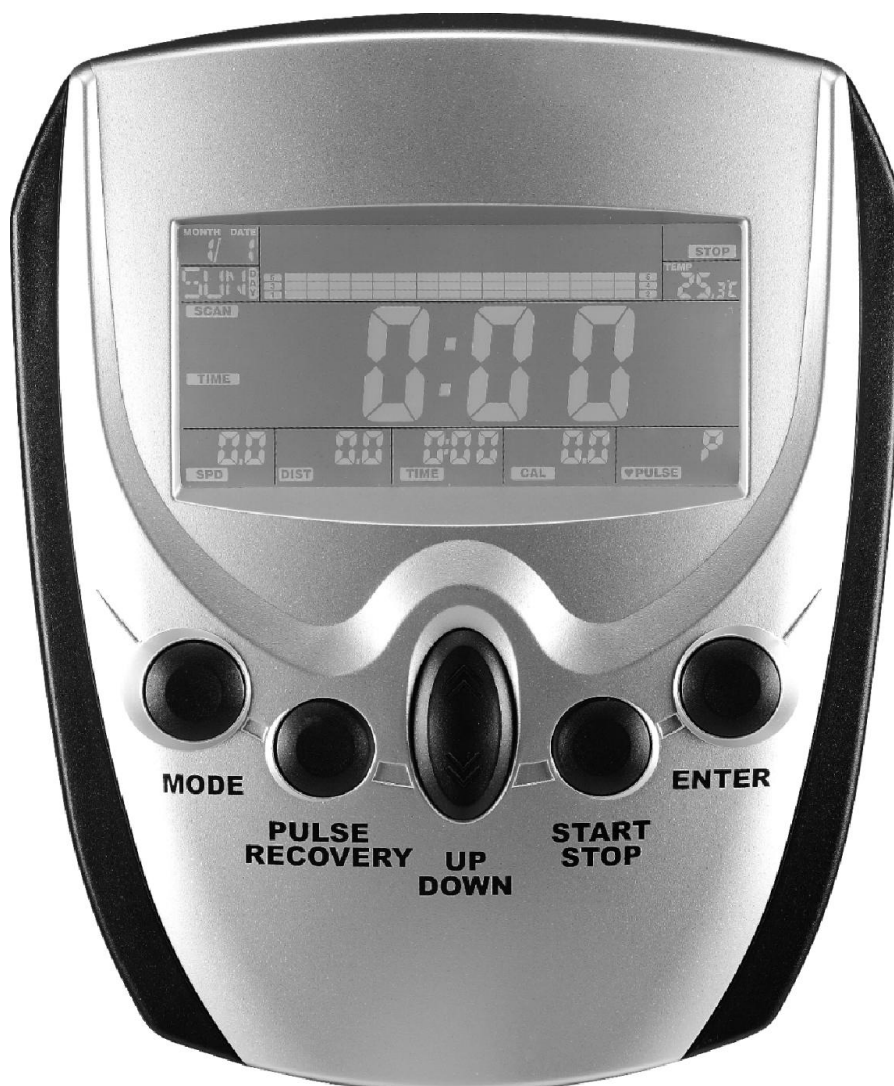
1. Umiestnite háčik (146) znova na ľavý príchytý blok (148).
2. Rovnaký postup opakujte i na druhej strane.



Krok IV Rozkladanie cvičebného stroja je na konci



Počítač TE-02K



Spustenie

Trenažér Elliptical je napájaný externe. Po pripojení do siete sa konzola automaticky zapne. Ak sa do konzoly v priebehu dvadsiatich minút nezadajú žiadne údaje, prepne sa do pohotovostného režimu. V pohotovostnom režime sa displej vypne. Na spustenie konzoly stlačte ľubovoľné tlačidlo.

Pri prvom spustení konzola vykoná automatický test. Počas neho sa rozsvietia všetky osvetlenia. Po ich zhasnutí sa na bodovom maticovom displeji zobrazí verzia softvéru. Počítadlo zobrazuje, koľko hodín bol trenažér používaný a koľko kilometrov cvičiaci ubehol. Displej bude vyzeráť takto: ODO 12.34 (KM) 12:34 (HRS:MINS).

Počítadlo sa zobrazí len na niekoľko sekúnd, potom sa konzola prepne do úvodného zobrazenia. Teraz môžete začať konzolu používať.

Dôležité funkcie

ENTER	1. Týmto tlačidlom sa potvrdzuje nastavenie roku, mesiaca, dňa, hodiny–minúty a zvukovej signalizácie. 2. Týmto tlačidlom sa volí nastavenie funkcií vzdialenosť, čas, kalórie, maximálna pulzová frekvencia, pohlavie, vek, výška, váha a % pulzovej frekvencie; zvolená funkcia bude blikať. Nezabúdajte, že v niektorých programoch možno vybrať len niektoré funkcie. 3. Stlačte a podržte toto tlačidlo po dobu dvoch sekúnd, čím sa vynulujú všetky hodnoty (vzdialenosť – čas – kalórie – maximálna pulzová frekvencia). 4. Týmto tlačidlom sa počas cvičenia zvolí funkcia, ktorá sa potom zobrazí na hlavnom displeji (rýchlosť – otáčky – vzdialenosť – čas – kalórie – výkon vo wattoch – frekvencia pulzu).
START/STOP	Spustí alebo zastaví cvičenie vo zvolenom programe.
UP	1. V režime nastavenia zvýši nastavené hodnoty funkcií. (Monitor musí byť zastavený.) Stlačením a podržaním tohto tlačidla po dobu 2 sekúnd alebo dlhšie sa začne rýchle vyhľadávanie. 2. Zvýši hodnotu záťaže od 1 do 16. 3. V pokojovom stave zvolí manuálny program, prednastavené programy P1~P12, program merania telesného tuku, program maximálnej pulzovej frekvencie, program kontroly pulzovej frekvencie a používateľské programy U1~U4.
DOWN	1. V režime nastavenia zníži hodnotu funkcií. (Monitor musí byť zastavený.) Stlačením a podržaním tohto tlačidla po dobu 2 sekúnd alebo dlhšie sa začne rýchle vyhľadávanie. 2. Zníži hodnotu záťaže od 1 do 16. 3. V pokojovom stave zvolí manuálny program, prednastavené programy P1~P12, program merania telesného tuku, program maximálnej pulzovej frekvencie, program kontroly pulzovej frekvencie a používateľské programy U1~U4.
MODE	Stlačením tohto tlačidla sa vyberá funkcia, ktorá sa zobrazí na hlavnom displeji.
PULSE RECOVERY	Stlačením tohto tlačidla možno skontrolovať pulzovú frekvenciu pri upokojení po zastavení.
NASTAVENIE KALENDÁRA	V pokojovom stave stlačte tlačidlo MODE a tlačidlo Recovery a podržte ich po dobu 2 sekúnd, potom možno spustiť režim nastavenia kalendára.

FUNKCIE

1. Calendar (Kalendár): Zobrazí mesiac, dátum a týždeň.
2. Temperature (Teplota): Zobrazí aktuálnu teplotu v miestnosti od 10 °C do 60 °C.
3. Clock (Hodiny): Zobrazí aktuálny čas.
4. Alarm (Zvuková signalizácia): Monitor má funkciu zvukovej signalizácie.
5. Scan: Zobrazí hodnoty všetkých funkcií RÝCHLOSŤ – OTÁČKY – VZDIALENOSŤ – ČAS – KAL – VÝKON VO WATTOCH – PULZOVÁ FREKVENCIA.
6. Speed (Rýchlosť): Zobrazí aktuálnu rýchlosť cvičenia. Najvyššia rýchlosť je 99,9 km/hod. alebo míľa/hod.
7. RPM (Otáčky): Zobrazí aktuálne otáčky za minútu.
8. DIST (Vzdialenosť): Sčíta celkovú vzdialenosť od 0,00 do 999,9 km alebo míľ. Zároveň je možné vopred nastaviť cieľovú vzdialenosť.
9. Time (Čas): Sčíta čas cvičenia od 00:00 do 99:59 hod. Zároveň je možné vopred nastaviť cieľový čas.
10. CAL (Kalórie): Sčíta spálené kalórie od 0 do 999,9. Zároveň je možné vopred nastaviť cieľový počet spálených kalórií.
11. WATT (Výkon vo wattoch): Sčíta spotrebu vo wattoch od 4,6 W do 572,6 W.
12. Pulse (Pulz): Zobrazí aktuálnu pulzovú frekvenciu v úderoch za minútu.
13. T.H.R. (Maximálna pulzová frekvencia): Je možno vopred nastaviť maximálnu pulzovú frekvenciu.
14. Body Fat Measurement (Meranie telesného tuku): Zobrazí pomer telesného tuku, telesný typ a index telesnej hmotnosti (BMI).
15. Pulse Recovery (Zistenie kondície): Skontroluje obnovenie pulzovej frekvencie po ukončení cvičenia.
16. Programs (Programy): Vybrať si možno z dvadsiatich rôznych programov – manuálny, prednastavené programy P1 – 12, program merania telesného tuku, program maximálnej pulzovej frekvencie, kontrola pulzovej frekvencie a štyri používateľské programy cvičenia.
Ku každému programu sa zobrazuje šesťnásť stĺpcov a osem záťažových stupňov v každom stĺpci. Každý stĺpec predstavuje jednu minútu cvičenia (bez zmeny hodnoty času) a každý stupeň predstavuje dve úrovne záťaže.

Pokyny k prevádzke

1. Nároky na napájanie: Adaptér striedavého prúdu s výstupom – 9 V/1 A.
2. Po spustení monitoru sa rozsvieti plný displej LCD a zároveň sa ozve pípnutie. Potom sa na spodnom displeji zobrazí po dobu dvoch sekúnd počítadlo kilometrov a veľkosť kola.
3. Nastavenie kalendára a hodín
Pri blikajúcej hodnote rokov, mesiacov, dátumu a času použite tlačidlo „up“ alebo „down“, ktorým sa nastaví požadované hodnoty. Tlačidlom Enter potvrdíte každú nastavenú hodnotu.

(Ak ste po dobu 20 sekúnd nezadali žiadnu hodnotu, displej sa prepne na ďalší krok. V takom prípade stlačte a na dve sekundy podržte tlačidlá MODE (REŽIM) a RECOVERY, aby sa opätovne nastavil kalendár a hodiny.)
Ak v pokojovom stave nestlačíte tlačidlo po dobu 256 sekúnd, zobrazí sa kalendár, izbová teplota a čas a dôjde k vynulovaniu všetkých hodnôt.

Zvuková signalizácia Pri blikajúcom čase zvukovej signalizácie nastavte požadovanú hodnotu pomocou tlačidiel UP alebo DOWN a každú hodnotu potvrdte tlačidlom ENTER. Potom stlačte tlačidlo UP alebo DOWN, aby sa na displeji zobrazila zvuková signalizácia, a potom potvrdte stlačením tlačidla ENTER. Zvukový signál možno zastaviť ľubovoľným tlačidlom.

4. Voľba programu a obsluha

Po potvrdení hodnôt kalendára a dátumu možno pomocou tlačidla UP alebo DOWN zvoliť program. V ponuke je spolu dvadsať programov: manuálny, prednastavené programy P1~ P12, program merania telesného tuku, kontrola pulzovej frekvencie a 4 používateľské programy U1~U4 na cvičenie.

Predvoľba DIST/ TIME/ CAL/T.H.R. (vzdialenosť/čas/kalórie/maximálna pulzová frekvencia)

Po zvolení požadovaného programu môžete nastaviť svoje vlastné hodnoty vzdialenosti, času, spaľovania kalórií a maximálnej pulzovej frekvencie v manuálnom programe, v prednastavených programoch P1~P12, v programe maximálnej pulzovej frekvencie a v používateľských programoch U1~U4.

V pokojovom stave stlačte tlačidlo Enter na vstup do režimu nastavenia.

Keď číslo bliká, nastavte požadovanú hodnotu pomocou tlačidiel „Up“ alebo „Down“, potom potvrdte stlačením tlačidla Enter.

DIST:

Ak nie je zadaná žiadna hodnota, monitor počíta vzdialenosť od 0,0 do 999,9 km alebo míľ. Taktiež možno nastaviť maximálnu hodnotu od 0,5 do 999,5 km alebo míľ. V takom prípade bude monitor odpočítavať od zadanej hodnoty. Keď sa dosiahne nastavená hodnota, spustí zvukovú signalizáciu a potom sa zastaví. Ak chcete pokračovať v cvičení, stlačte tlačidlo Start. Monitor začne počítať od 0,0.

TIME:

Ak nie je zadaná žiadna hodnota, monitor počíta čas od 00:00 do 99:59. Taktiež možno nastaviť maximálnu hodnotu od 1:00 do 99:00 hod. V takom prípade bude monitor odpočítavať od zadanej hodnoty. Keď sa dosiahne nastavená hodnota, spustí zvukovú signalizáciu a potom sa zastaví. Ak chcete pokračovať v cvičení, stlačte tlačidlo Start. Monitor začne počítať od 00:00.

CAL:

Ak nie je zadaná žiadna hodnota, monitor počíta spálené kalórie od 0,0 do 999,9. Taktiež možno nastaviť maximálnu hodnotu od 10 to 999,0. V takom prípade bude monitor odpočítavať od zadanej hodnoty. Keď sa dosiahne nastavená hodnota, spustí zvukovú signalizáciu a potom sa zastaví. Ak chcete pokračovať v cvičení, stlačte tlačidlo Start. Monitor začne počítať od 0,0.

**T.H.R.
(maximálna
pulzová
frekvencia)**

Poživateľ môže vopred nastaviť maximálnu pulzovú frekvenciu od 60 do 220. Položte dlane na dotykové snímače a monitor zobrazí na spodnom displeji LCD vašu pulzovú frekvenciu v úderoch za minútu. Keď pulzová frekvencia presiahne vami nastavenú hodnotu (T.H.R.), číslo označujúce vašu pulzovú frekvenciu bude blikáť, kým pulz opäť neklesne pod túto hodnotu.

W.T (Hmotnosť)	Používateľ môže vopred nastaviť hmotnosť na 10 až 200 kg alebo 22 až 440 libier. Po nastavení maximálnych hodnôt stlačte tlačidlo START, čím sa spustí zvolený program.
Manuálny program	Ak chcete nastaviť vlastné hodnoty vzdialenosti, času, kalórií a maximálnej pulzovej frekvencie, môžete postupovať podľa vyššie uvedených krokov. Cvičenie sa začne stlačením tlačidla START/STOP. Prípadne stlačte len tlačidlo START, čím sa priamo začne cvičenie bez nastavovania hodnôt vzdialenosti, času, kalórií a maximálnej pulzovej frekvencie. Východiskový stupeň záťaže je 6, iný stupeň si možno zvoliť počas cvičenia stlačením tlačidla „UP“ alebo „DOWN“.
Prednastavené programy P1~P12	Ak chcete nastaviť vlastné hodnoty vzdialenosti, času, kalórií a maximálnej pulzovej frekvencie, môžete postupovať podľa vyššie uvedených krokov. Cvičenie sa začne stlačením tlačidla START/STOP. Prípadne stlačte len tlačidlo START, čím sa priamo začne cvičenie bez nastavovania hodnôt vzdialenosti, času, kalórií a maximálnej pulzovej frekvencie. V rôznych intervaloch možno cvičiť s rôznym stupňom záťaže podľa profilu na displeji a stupeň záťaže v priebehu cvičenia môžete meniť pomocou tlačidiel „UP“ alebo „DOWN“.
Program merania telesného tuku	Stlačením tlačidla ENTER zadajte svoje osobné údaje – pohlavie, vek, výšku a váhu. Na nastavenie údajov používajte tlačidlo „UP“ alebo „DOWN“, potom každý údaj potvrdte tlačidlom ENTER. (Východiskové hodnoty sú: pohlavie – muž, vek – 30, výška – 175 cm a váha – 70 kg.) Potom stlačte tlačidlo START/STOP na výpočet telesného tuku a položte dlane na obidva snímače. Na displeji sa zobrazí váš telesný typ, pomer telesného tuku a index telesnej hmotnosti (BMI). Na návrat na hlavný displej stlačte ľubovoľné tlačidlo.
Telesné typy	Existuje päť telesných typov podľa vypočítaného podielu tuku. Typ 1 je veľmi štíhly (telesný tuk 5 % ~ 9 %). Typ 2 je štíhly (telesný tuk 10 % ~ 19 %). Typ 3 je ideálny pre zdravie (telesný tuk 20 % ~ 29 %). Typ 4 má ľahkú nadváhu (telesný tuk 30 % ~ 39 %). Typ 5 je obézny (telesný tuk 40 % ~ 50 %).
BMI: Index telesnej hmotnosti	BMI sa vypočíta z vašich osobných údajov a má hodnotu od 1,0 do 99,99. Telesný tuk v % sa vypočíta z vašich osobných údajov a má hodnotu od 5 do 50 %.
PROGRAM MAXIMÁLNEJ PULZOVEJ FREKVENCIE	Stlačením tlačidla ENTER vstúpte do režimu nastavenia, kde môžete nastaviť vzdialenosť, čas, kalórie a maximálnu pulzovú frekvenciu. Na nastavenie hodnoty použite tlačidlá „UP“ alebo „DOWN“ a potom stlačením tlačidla ENTER potvrdte každú hodnotu. Ak chcete začať cvičenie, stlačte tlačidlo START a položte dlane na obidva snímače. Monitor upraví stupeň záťaže podľa vašej pulzovej frekvencie tak, aby sa pulzová frekvencia priblížila maximálnej pulzovej frekvencii.

**Program kontroly
pulzovej
frekvencie**

Stlačením tlačidla ENTER vstúpte do režimu nastavenia, v ktorom zadáte hodnoty pre vzdialenosť, čas, kalórie, vek a hmotnosť.

Na nastavenie hodnoty použite tlačidlá „UP“ alebo „DOWN“ a potom stlačením tlačidla ENTER potvrdíte každú hodnotu.

Potom si môžete vybrať z desiatich hodnôt pulzovej frekvencie v % – 50 %, 55 %, 60 %, 65 %, 70 %, 75 %, 80 %, 85 %, 90 % a 95 % – stlačením tlačidla „UP“ alebo „DOWN“ a tlačidla ENTER na potvrdenie voľby. Maximálna pulzová frekvencia sa potom zobrazí na spodnom displeji.

Ak chcete začať cvičenie, stlačte tlačidlo START a položte dlane na obidva snímače. Monitor upraví stupeň záťaže podľa vašej pulzovej frekvencie tak, aby sa pulzová frekvencia priblížila maximálnej pulzovej frekvencii.

**Používateľské
programy U1~U4**

Stlačením tlačidla ENTER vstúpte do režimu nastavenia, v ktorom zadáte hodnoty pre vzdialenosť, čas, kalórie, maximálnu pulzovú frekvenciu a hmotnosť.

Na nastavenie hodnoty použite tlačidlá „UP“ alebo „DOWN“ a potom stlačením tlačidla ENTER potvrdíte každú hodnotu.

Keď sa rozsvieti prvý stĺpec, môžete upraviť stupeň záťaže stlačením tlačidla UP alebo DOWN, potom potvrdíte stlačením tlačidla ENTER. Stĺpec môžete podľa svojich požiadaviek nastaviť od 1 do 16. Monitor uloží profil používateľa.

V priebehu cvičenia môžete zmeniť stupeň záťaže stlačením tlačidla „UP“ alebo „DOWN“, tieto zmeny však nezostanú v pamäti monitora.

Pulse Recovery

Po určitej dobe cvičenia skontrolujte obnovenie pulzovej frekvencie.

Na zastavenie stlačte tlačidlo Recovery a použite aj snímač pulzovej frekvencie. Test bude trvať jednu minútu a čas sa bude odpočítavať od 1:00 do 0:00, čo uvidíte na displeji LCD. Potom sa na displeji LCD zobrazí výsledok od F1,0 do F6,0, prírastok je 0,1. F1,0 znamená najlepší a F6,0 znamená najhorší výsledok.

Stlačením ľubovoľného tlačidla sa vrátite na hlavný displej.

Igen tisztelt Ügyfelünk!

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

Az 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 két 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 lábbalivel!
- 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 padlózat vagy szőnyeg esetleges megsérülésének megelőzésére tegyen a trénink-készülék alá talajszőnyeget.
- ❖ Ha nem használja a cross trainert, kapcsolja ki a készüléket.
- ❖ Biztosítsa be, hogy a cross trainer közvetlen közelében ne legyenek semmilyen tárgyak.
- ❖ Ez a készülék kizárólag házi használatra van tervezve és 120 kilogramm maximális testsúlyra van tervezve.
- ❖ Nem vállalunk felelősséget a személyek egészségének károsodásáért vagy más károkért, amelyek a cross trainer használatával keletkeznek.

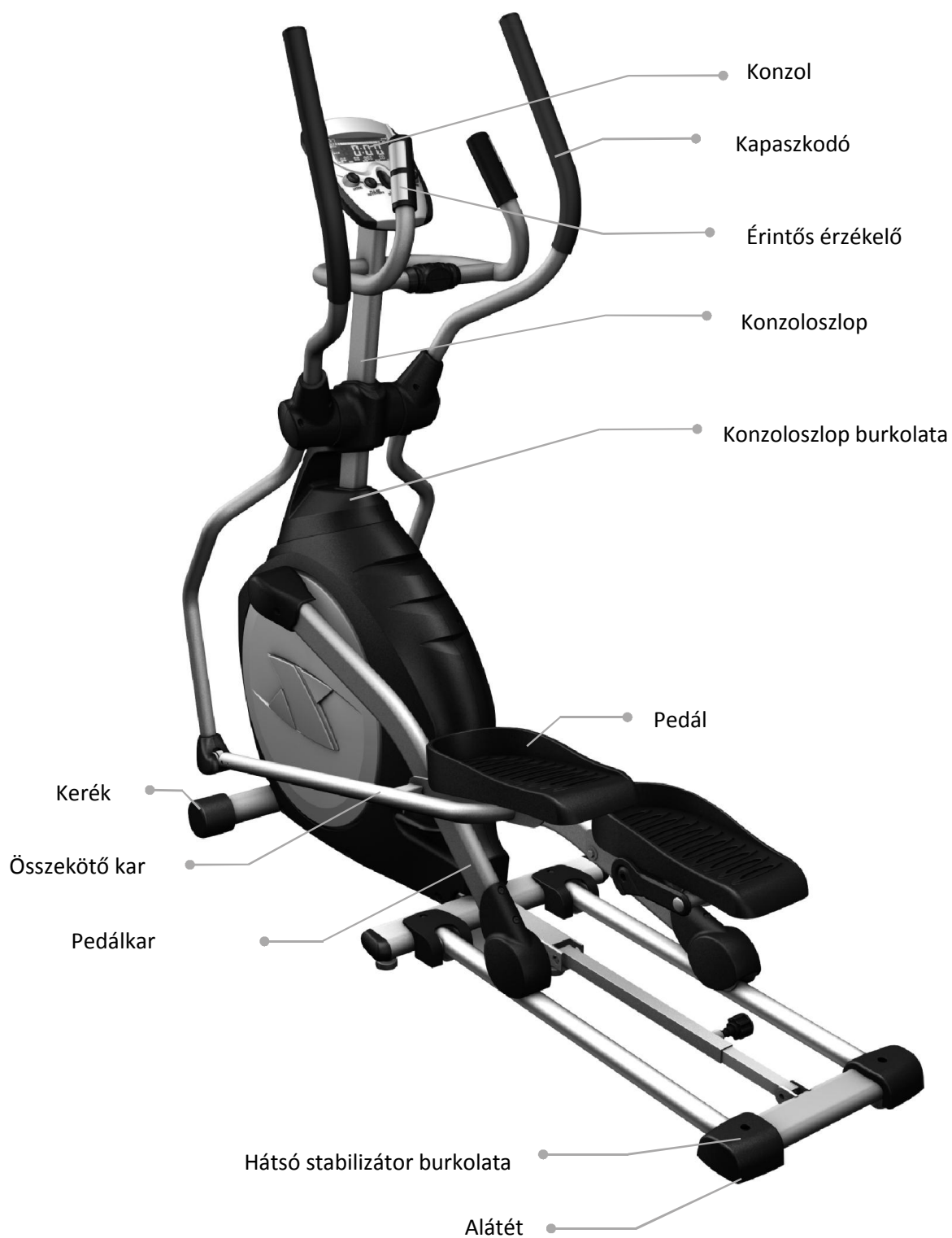
Manipuláció

- A. Összeállítás után át lehet állítgatni a hátsó keresztmerevítőt a talajon lévő kisebb egyenlőtlenségek kiegyenlítéséhez. Ebből a célból forgassa a burkolat szélén található magasságkiegyenlítő beállító kereket addig, míg az egyenlőtlenség ki nem egyenlődik.
- B. Az első keresztmerevítő szállítóhengerei könnyű tologatást tesznek lehetővé. Álljon a trénink-készülék elé és nyomja meg a kormányt úgy, hogy a hengerek érintsék a padlót. Ezután a házi trénink-készüléket tolja át a kívánt helyre.

Gondoskodás és karbantartás

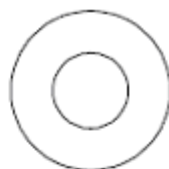
- Korrózió kockázatának elkerülésére ne használja, vagy ne tárolja ezt a házi fitness-készüléket nedves környezetben.
- Legalább négyhetente egyszer ellenőrizze, hogy minden összekötés/csatlakozás szorosan be van-e húzva és hogy megfelelő állapotban vannak-e.
- Javítás esetén vegye fel a kapcsolatot eladójával.
- A megsérült részeket azonnal cserélje ki és/vagy addig ne használja, míg meg nem lesznek javítva.
- Javításhoz csak eredeti pótalkatrészeket használjon.
- Közvetlenül a trénink után törölje le az izzadságot. Az izzadság károsodást okozhat és megzavarhatja a házi fitness-készülék működését.

Kontrol jegyzék

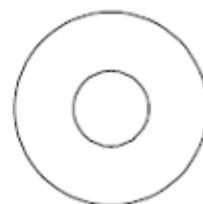




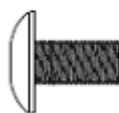
#120. 3/8" × 2T
Rugalmas alátét (1 db)



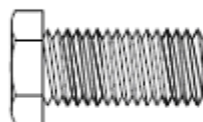
#94. 3/8" × 19 × 1.5T
Lapos alátét (2 db)



#114. 3/8" × 23 × 2T
Hajlított rugalmas alátét (5 db)



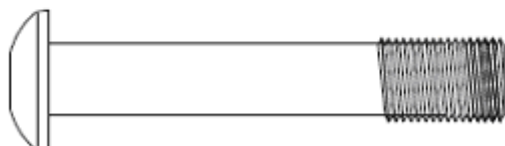
#78. M5 × 10m/m
Keresztfejű csavar (4 db)



#121. 3/8" × 3/4"
Hatszögfejű csavar (1 db)



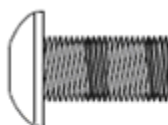
#89. 3/8" × 7T
Önbiztosító anya (2 db)



#76. 3/8" × 2-1/4"
Félgömb fejű imbusz csavar (6 db)



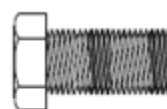
#119. 3/8" × 2"
Hatszögfejű csavar (1 db)



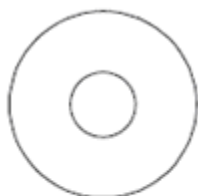
#75. 5/16" × 15m/m
félgömb fejű imbusz csavar (6 db)



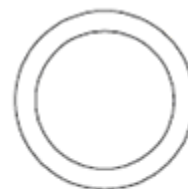
#84. Ø3.5 × 12m/m
Csavar pléhbe (6 db)



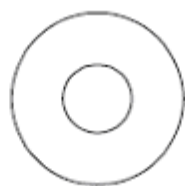
#70. 5/16" × 15m/m
Hatszögfejű csavar (2 db)



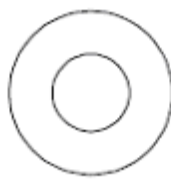
#97. 5/16" × 23 × 1.5T
Lapos alátét (2 db)



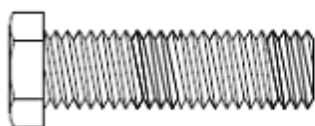
#101. φ 17
Hullámos alátét (2 db)



#98. 5/16"× 20 × 1.5T
Lapos alátét (2 db)



#94. 3/8"× 19× 1.5T
Lapos alátét (2 db)



#71. 5/16" × 32m/m
Hatszögfejű csavar (2 db)



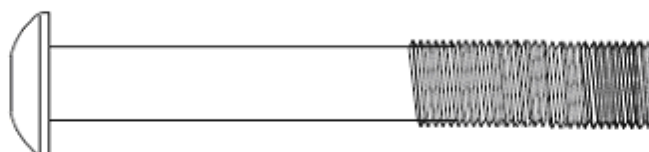
#105. 5/16"× 7T
Önbiztosító anya (2 db)



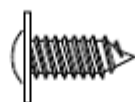
#89. 3/8" × 7T
Önbiztosító anya (2 db)



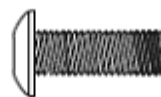
#155. 3/8" × 1-1/2"
Félgömb fejű imbusz csavar (1 db)



#156. 3/8" × 2"
Félgömb fejű imbusz csavar (1 db)



#84. Ø3.5 × 12m/m
Csavar pléhbe (6 db)



#79. M5 × 15m/m
Keresztfejű csavar (12 db)



#108. kombinált csavarhúzó az
M5 imbusz csavar és a keresztfejű
csavar számára (1 db)

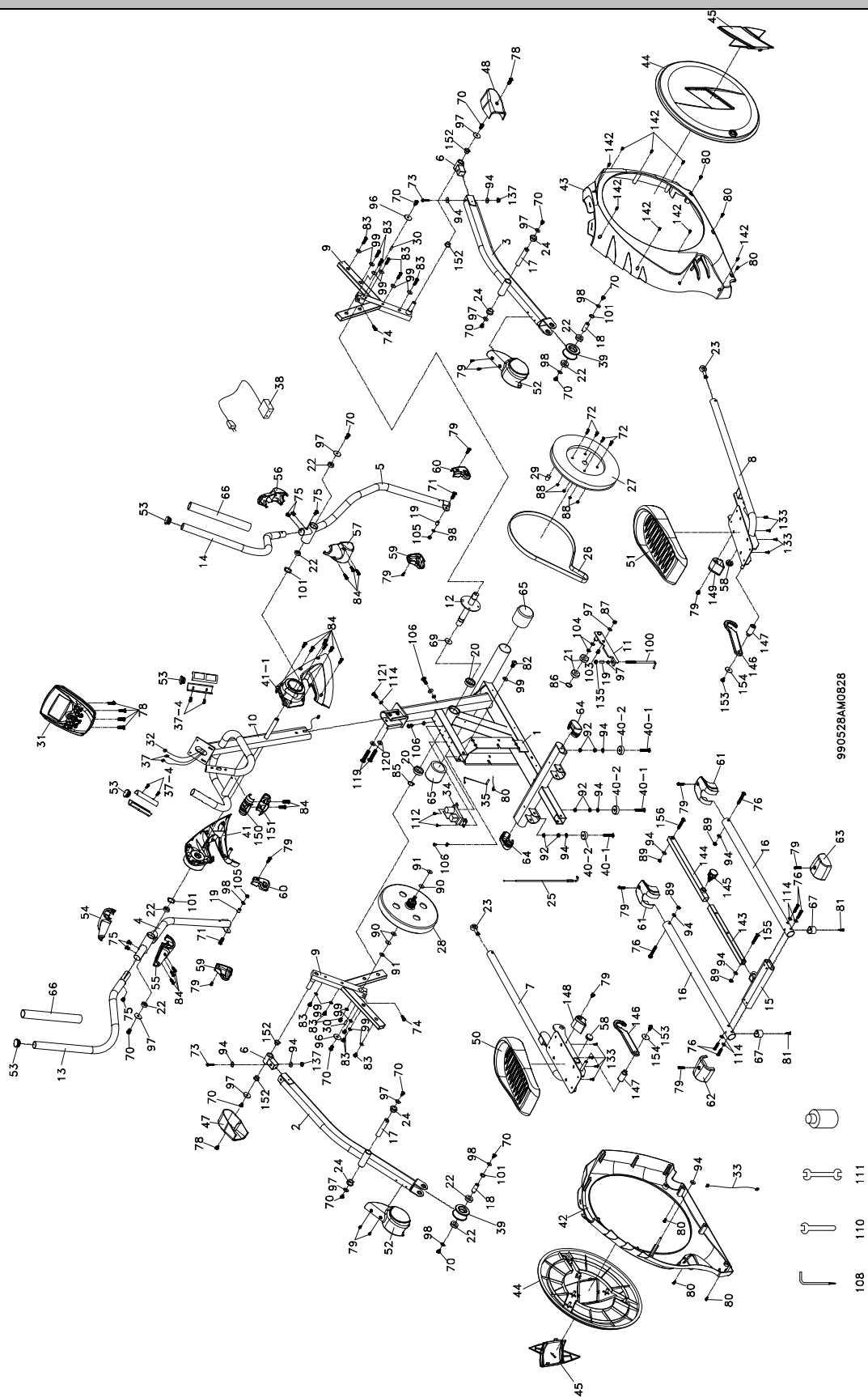


#110. 12m/m kulcs (1 db)



#111. 13/14m/m kulcs (1 db)

Exploziv rajz

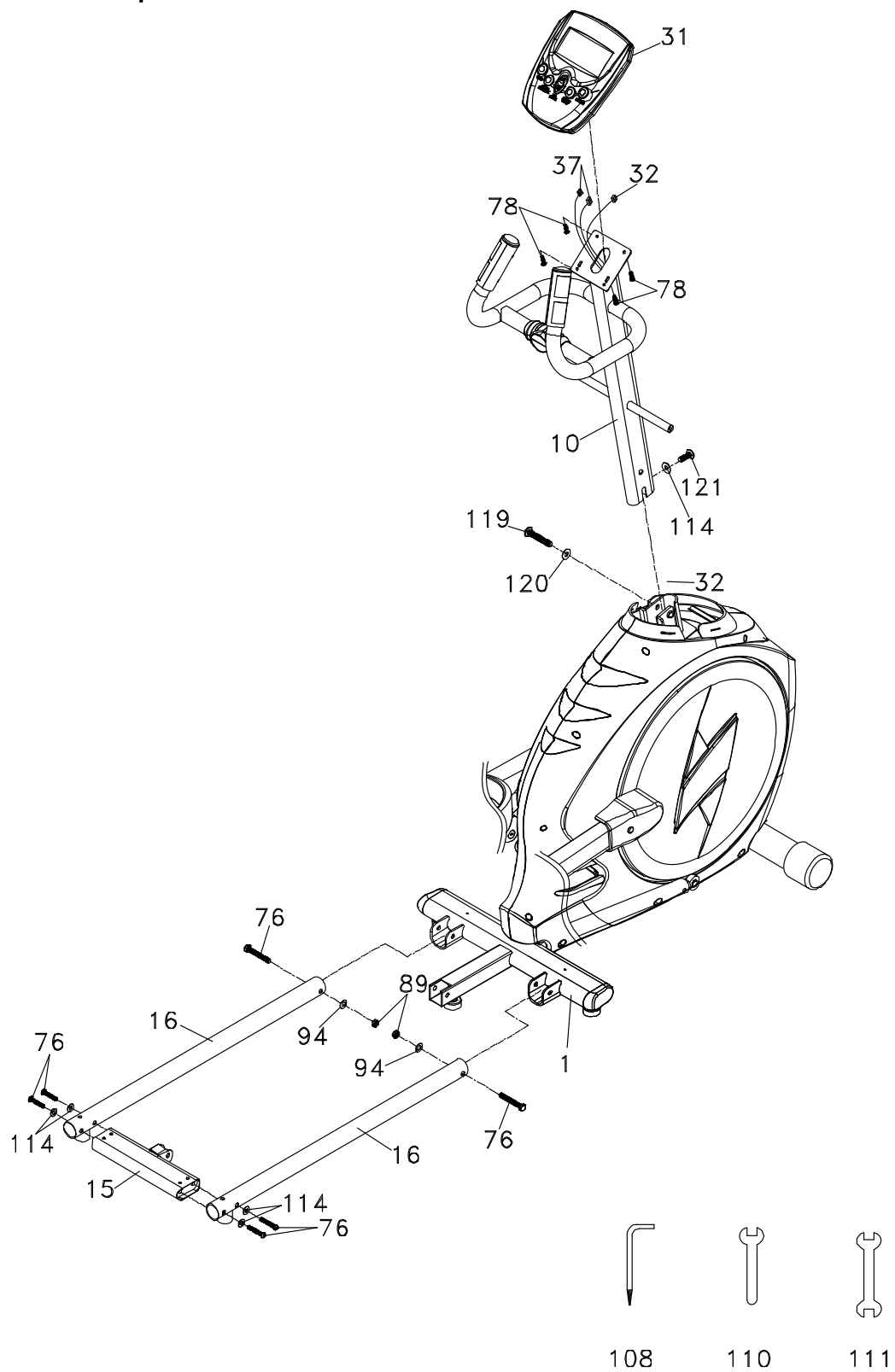


Alkat- rész	Leírás	Darab -szám	Alkat- rész	Leírás	Darab -szám
1	Fő váz	1	38	Hálózati adapter	1
2	Pedálkar (L)	1	39	Toló-kerék Ø82 mm, uretán	2
3	Pedálkar (R)	1	40~1	Imbusz csavar lapos fejű 3/8"x2"	3
4	Alsó kapaszkodó (L)	1	40~2	Gumi saroktalp Ø35 × 10 mm	3
5	Alsó kapaszkodó (R)	1	41	Konzoloszlop burkolata (L)	1
6	Kábelezés tokja, pedálkar	2	41~1	Konzoloszlop burkolata (R)	1
7	Összekötő kar (L)	1	42	Oldalsótok (L)	1
8	Összekötő kar (R)	1	43	Oldalsótok (R)	1
9	Keresztmerevítő	2	44	Körtárcsa	2
10	Konzoloszlop	1	45	Körtárcsa burkolata	2
11	Hajtott tárcsa összeállítása	1	47	Pedálkar burkolata (L)	1
12	Ferde tengely	1	48	Pedálkar burkolata (R)	1
13	Lengőkar (L)	1	50	Pedál (L)	1
14	Lengőkar (R)	1	51	Pedál (R)	1
15	Sínösszekötő	1	52	Toló-kerék burkolata	2
16	Síncső	2	53	Dugó félgömb fejű Ø32 (1,8T)_	4
17	Pedáltengely	2	54	Kapaszkodó elülső burkolata (L)	1
18	Toló-kerék tengelye	2	55	Kapaszkodó hátsó burkolata (L)	1
19	Gömbcsukló fogatja Ø11,9 × Ø8,5 × 15 mm_	3	56	Kapaszkodó elülső burkolata (R)	1
20	Csapágó 6005	2	57	Kapaszkodó hátsó burkolata (R)	1
21	Csapágó 6203	2	58	Gyűrűs zár 32 × 2,5T	2
22	Csapágó 6003	8	59	A összekötő kar burkolata (L)	2
23	Gömbcsukló M12 × P1,75_	2	60	B összekötő kar burkolata (R)	2
24	Átvezető Ø31 × Ø25,5 × Ø19 × 16+3T	4	61	Középső stabilizátor burkolata	2
25	Acélhuzal	1	62	Hátsó stabilizátor burkolata (L)	1
26	Hajtószíj	1	63	Hátsó stabilizátor burkolata (R)	1
27	Hajtó szíjtárcsa Ø330	1	64	Ovális zár Ø40 × Ø80 mm	2
28	Lendkerék	1	65	Szállító/közlekedő kerék Ø60mm	2
29	Mágnes	1	66	Habanyag markolat Ø31,8 × 3T × 420 mm	2
30	Woodruff –féle csap 25 × 7 × 7 mm	2	67	Gumi saroktalp Ø32 × 28T	2
31	Konzol	1	69	Átvezető	1
32	Számítógép kábele - 1000 mm	1	70	Hatszögletes fejű csavar 5/16" × 15 mm	14
33	Egyirányú táp kábele – 600 mm	1	71	Hatszögletes fejű csavar 5/16" × 32 mm	2
34	Áttételi motor	1	72	Hatszögletes fejű csavar 1/4" × 3/4"	4
35	Érzékelő kábele W - 300 mm	1	73	Hengeres fejű imbusz csavar 3/8" × 2-1/4"	2
37	Érintős érzékelő kábel összeállítása W – 800 mm	2	74	Hengeres fejű imbusz csavar M8 × 25 mm	2

Alkat-rész	Leírás	Darab-szám	Alkat-rész	Leírás	Darab-szám
75	Félgömb fejű imbusz csavar 5/16" × 15 mm	6	106	Menetvágó csavar 3,5 × 16 mm	3
76	Félgömb fejű imbusz csavar 3/8" × 2-1/4"	6	108	Kombinált csavarhúzó az M5 imbusz csavar és a keresztfejű csavar számára	1
78	Keresztfejű csavar M5 × 10 mm	6	110	Kulcs 12 mm_	1
79	Keresztfejű csavar M5 × 15 mm	14	111	Kulcs 13,14 mm_	1
80	Menetvágó csavar 5 × 16 mm	7	112	Menetvágó csavar 5 × 19 mm	2
81	Menetvágó csavar 5 × 25 mm	2	114	Hajlított rugalmas alátét 3/8" × 23 × 2T	5
82	Csavar pléhbe 4.8 × 38 mm	1	119	Hatszögletes fejű csavar 3/8" × 2" _	2
83	Menetvágó csavar 5 × 16 mm	12	120	Hatszögletes fejű csavar 3/8" × 2T	2
84	Csavar pléhbe Ø3,5 × 12 mm	14	121	Hatszögletes fejű csavar 3/8" × 3/4" _	1
85	C gyűrű Ø25	1	133	Keresztfejű csavar M5 × 10 mm	8
86	C gyűrű Ø17	1	135	Önbiztosító anya M8 × 9T_	1
87	Önbiztosító anya M8 × 7T	1	137	Önbiztosító anya 3/8" × 11T	2
88	Önbiztosító anya 1/4" _	4	142	Csavar pléhbe 3,5 × 16 mm	8
89	Önbiztosító anya 3/8" × 7T	4	143	Belső sín	1
90	Anya 3/8" -UNF26 × 4T	3	144	Külső sín	1
91	Anya 3/8" -UNF26 × 9T	2	145	Biztosító forgatógomb	1
92	Anya 3/8" × 7T	6	146	Kampó	2
94	Lapos alátét 3/8" × 19 × 1,5T	12	147	Kampó foglalata	2
96	Lapos alátét 5/16" × 35 × 1,5T	2	148	Kampó rögzítő-blokkja (L)	1
97	Lapos alátét 5/16" × 23 × 1,5T	10	149	Kampó rögzítő-blokkja (R)	1
98	Lapos alátét 5/16" × 20 × 1,5T	6	150	Fedél a kampó felfüggesztéséhez (Felső)	1
99	Lapos alátét 1/4" × 19 mm	13	151	Fedél a kampó felfüggesztéséhez (Alsó)	1
100	J csavar M8 × 170 mm	1	152	Átvezető	4
101	Hullámos alátét Ø17 mm_	4	153	Hatszögletes fejű csavar M6 × 15mm	2
103	Kapucscsavar M8 × 20 mm	1	154	Lapos alátét Ø6,5 × Ø25 × 1,5T	2
104	Lapos alátét Ø17 × Ø23,5 × 2T	2	155	Félgömb fejű imbusz csavar 3/8" × 1-1/2"	1
105	Önbiztosító anya 5/16" × 7T	2	156	Félgömb fejű imbusz csavar 3/8" × 2" _	1

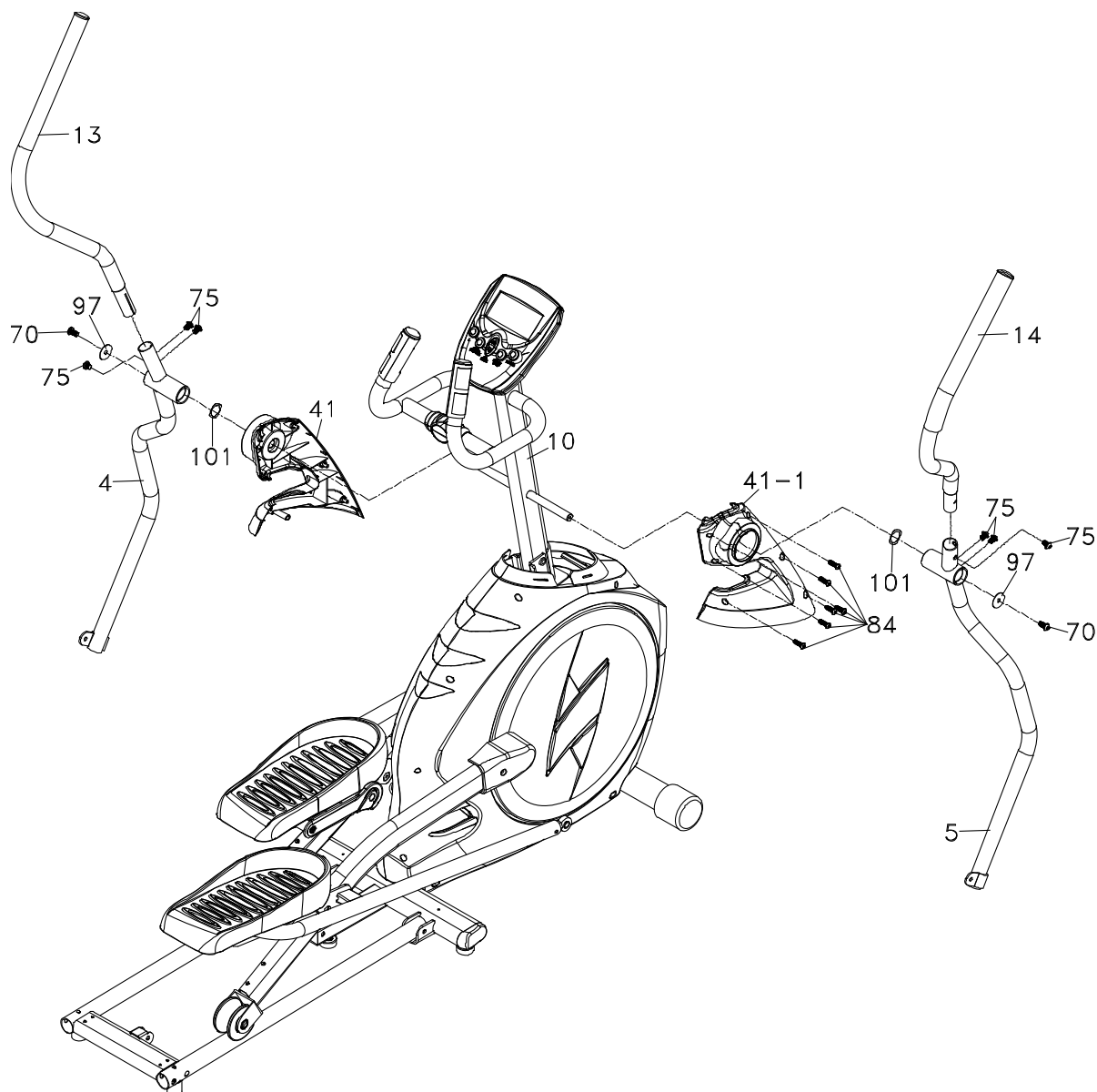
Szerelési utasítások

1. lépés – Az oszlop összeszerelése



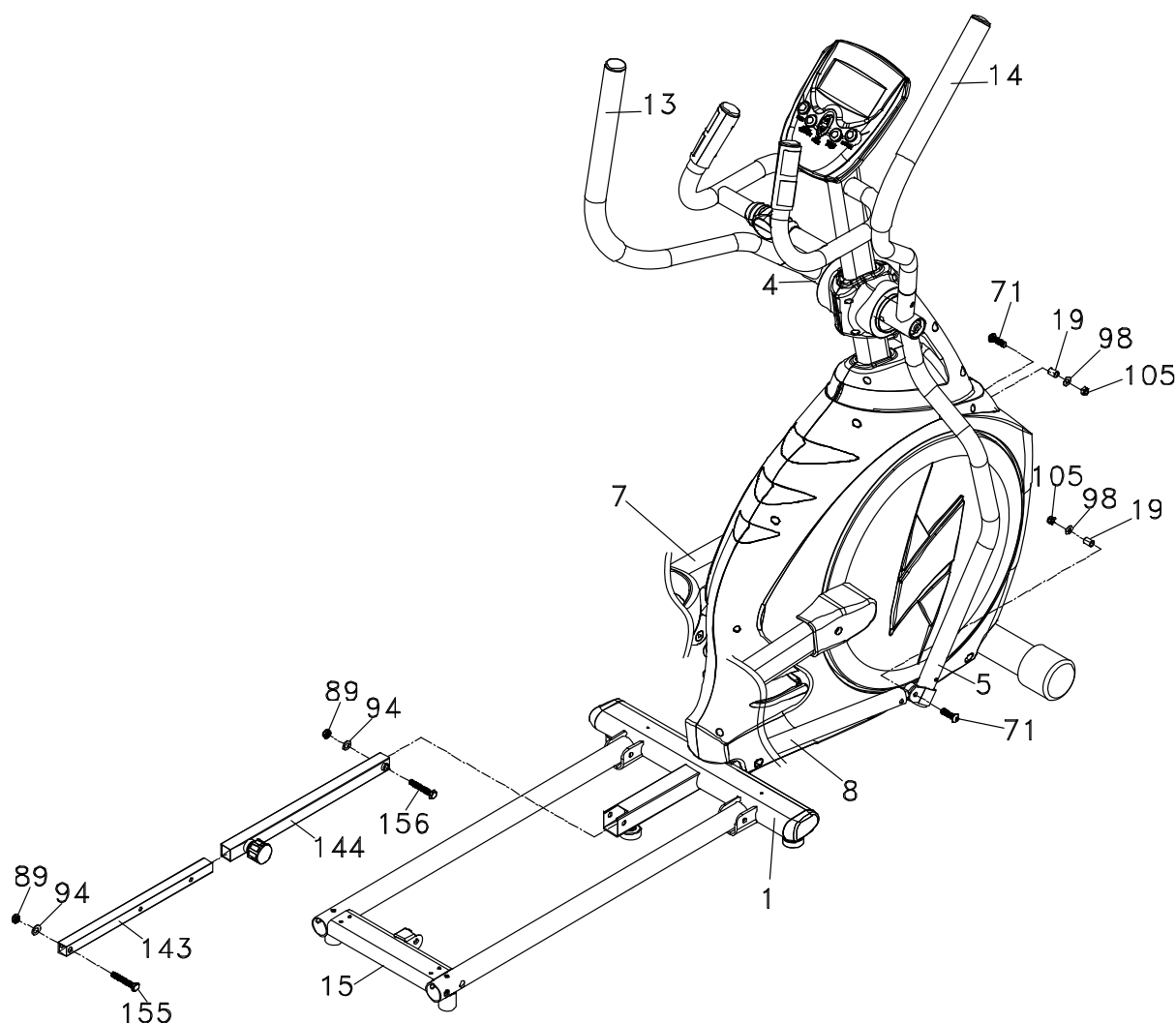
1. Húzza át a számítógép kábelét (32) az oszlopon keresztül (10), helyezze bele az oszlopot az U alakú alaptámaszba (1~13) és húzza ki a kábelt (32) az oszlopból. Biztosítsa be az oszlopot (10) egy hatszögletes fejű csavarral $3/8" \times 2"$ (119), rugalmas alátéttel $3/8" \times 2T$ (120), hatszögletes fejű csavarral $3/8" \times 3/4"$ (121) és hajlított rugalmas alátéttel $3/8" \times 23 \times 2T$ (114), valamint 13,14 mm kulcs (111) és előreszerelt hatszögletes fejű csavar $3/8" \times 2"$ (119) segítségével.
2. Helyezze el a számítógép kábelt (32) a W érintkezős érzékelő két kábel-összeállításával együtt (37) a konzolra (31), szerelje fel a konzolt az oszlop végén lévő lapra és rögzítse négy darab keresztfejű csavarral $M5 \times 10$ mm (78) az M5 imbusz csavarokhoz és a keresztfejű csavarokhoz való kombinált csavarhúzó segítségével (108).
3. Helyezzen el két síncsövet (16) a váz alapjába (1~11) és biztosítsa be két darab félgömb fejű imbusz csavarral $3/8" \times 2-1/4"$ (76), két lapos alátéttel $3/8" \times 19 \times 1,5T$ (94) és két önbiztosító anyával $3/8" \times 7T$ (89), valamint 13,14 mm kulcs (111) és az M5 imbusz csavarokhoz és a keresztfejű csavarokhoz való kombinált csavarhúzó segítségével (108).
4. Helyezze el a sínösszekötőt (15) a síncsövek közé (16) és rögzítse négy darab félgömb fejű imbusz csavarral $3/8" \times 2-1/4"$ (76) és hajlított rugalmas alátéttel $3/8" \times 23 \times 2T$ (114) az M5 imbusz csavarokhoz és a keresztfejű csavarokhoz való kombinált csavarhúzó segítségével (108).

2. lépés – A kapaszkodó összeszerelése



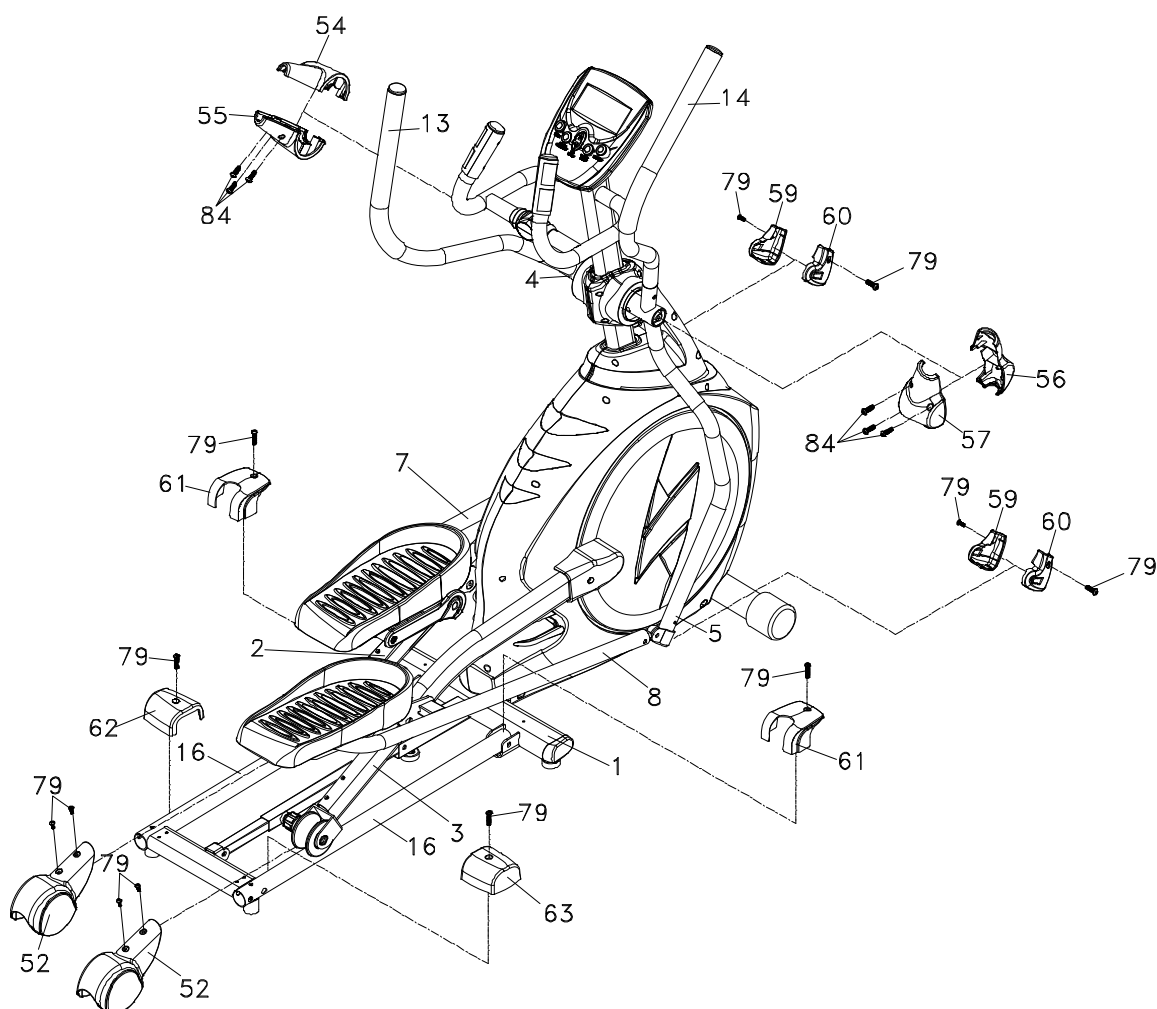
1. Szerelje fel a konzoloszlop burkolatát (L) (41) az oszlop bal oldalán lévő tengelyére (10) és a konzoloszlop burkolatát (R) (41~1) az oszlop jobb oldalán lévő tengelyére (10), fokozatosan kösse össze az oldalsó tokkal (L) és (R) (42, 43) és rögzítse hat darab pléhbe való csavarral $\varnothing 3,5 \times 12$ mm (84) az M5 imbusz csavarokhoz és a keresztfejű csavarokhoz való kombinált csavarhúzó segítségével (108).
2. Tolja a két hullámos alátétet $\varnothing 17$ (101), alsó kapaszkodót (L) (4) és alsó kapaszkodót (R) (5) ebben a sorrendben az oszlop tengelyére (10) és rögzítse két darab hatszögfejű csavarral $5/16" \times 15$ mm (70) és két lapos alátéttel $5/16" \times 23 \times 1,5$ T (97) az M5 imbusz csavarokhoz és a keresztfejű csavarokhoz való kombinált csavarhúzó segítségével (108).
3. Kösse össze a lengőkart (L) (13) az alsó kapaszkodóval (L) (4) és biztosítsa három félgömb fejű imbusz csavarral $5/16" \times 15$ mm (75) az M5 imbusz csavarokhoz és a keresztfejű csavarokhoz való kombinált csavarhúzó segítségével (108). Ismételje meg ugyanezt a menetet a jobb oldalon.

3. lépés – Az összekötőkar összeszerelése



1. Használjon egy hatszögletes fejű csavart 5/16" × 32 mm (71), lapos alátétet 5/16" × 20 × 1,5T (98) és önbiztosító anyát 5/16" × 7T (105) a gömbcsukló rögzítésére (23), amely az alsó kapaszkodó (L) (4) végén található. Használjon 13,14 mm (111) és 12 mm (110) kulcsokat. Ismételje meg a menetet a jobb oldalon.
2. "Lazítsa fel a biztosítócsavart (145), majd tolja bele a belső tolós részt (143) a külső részbe (144)." Rögzítse a külső sín (144) a fővázhhoz félgömb fejű imbusz csavarral 3/8" × 2" (156), lapos alátéttel 3/8" × 19 × 1,5T (94) és önbiztosító anyával 3/8" × 7T (89) egy 13,14 mm_ (111) kulcs és az M5 imbusz csavarokhoz és a keresztfejű csavarokhoz való kombinált csavarhúzó segítségével (108). Ezt követően használja a félgömb fejű imbusz csavart 3/8" × 1-1/2" (155), lapos alátétet 3/8" × 19 × 1,5T (94) és az önbiztosító anyát 3/8" × 7T (89) a belső sín rögzítésére (143) a sínösszekötőre (15), a 13,14 mm_ (111) kulcs és az M5 imbusz csavarokhoz és a keresztfejű csavarokhoz való kombinált csavarhúzó segítségével (108).

4. lépés - Műanyag részek felszerelése



1. Az A összekötőkar burkolatának (L) (59) és a B összekötőkar burkolatának (R) (60) az alsó kapaszkodókra (4, 5) történő szerelésénél használjon mindkét oldalra négy darab keresztfejű csavart M5 × 15mm (79) az M5 imbusz csavarokhoz és a keresztfejű csavarokhoz való kombinált csavarhúzó segítségével (108).
2. A toló-kerekek burkolatának (52) bal és jobb pedálkarra (2, 3) történő szerelésénél használjon négy darab keresztfejű csavart M5 × 15 mm (79), az M5 imbusz csavarokhoz és a keresztfejű csavarokhoz való kombinált csavarhúzó segítségével (108).
3. A kapaszkodó elülső burkolatát (L) (54) és a kapaszkodó hátsó burkolatát (L) (55) rögzítse három darab pléhbe való csavarral Ø3,5 × 12 mm (84) az alsó kapaszkodón lévő csapágytestre (L) (4) az M5 imbusz csavarokhoz és a keresztfejű csavarokhoz való kombinált csavarhúzó segítségével (108). Ismételje a menetet a kapaszkodó elülső burkolatára (R) (56) és a kapaszkodó hátsó burkolatára (R) (57) a jobb oldalon.
4. Rögzítse két darab keresztfejű csavarral M5 × 15mm (79) a középső stabilizátor burkolatait (61) a hátsó stabilizátoron és a főváz (1) minden oldalán az M5 imbusz csavarokhoz és a keresztfejű csavarokhoz való kombinált csavarhúzó segítségével (108).
5. Rögzítse egy darab keresztfejű csavarral M5 × 15mm (79) a hátsó stabilizátor burkolatát (L) (62) a síncsövön (16) az M5 imbusz csavarokhoz és a keresztfejű csavarokhoz való kombinált csavarhúzó segítségével (108). Ismételje a menetet a hátsó stabilizátor burkolata (R) (63) számára a másik oldalon.

Kenés



1. Vigyen fel két milliliter kenőanyagot a sín közepére. A kenőanyagot minden három hónapban vigye fel.
2. Ha úgy érzi, hogy a gyakorlatok nem simán mennek, vagy gyakorlat közben zaj jön létre, vigyen fel két milliliter kenőanyagot a sínek közepére.

Szállítás



Az Elliptical tréning-gép két szállítókerékkel van ellátva, amelyek a gép hátsó részének felemelésekor kezdik betölteni funkciójukat.

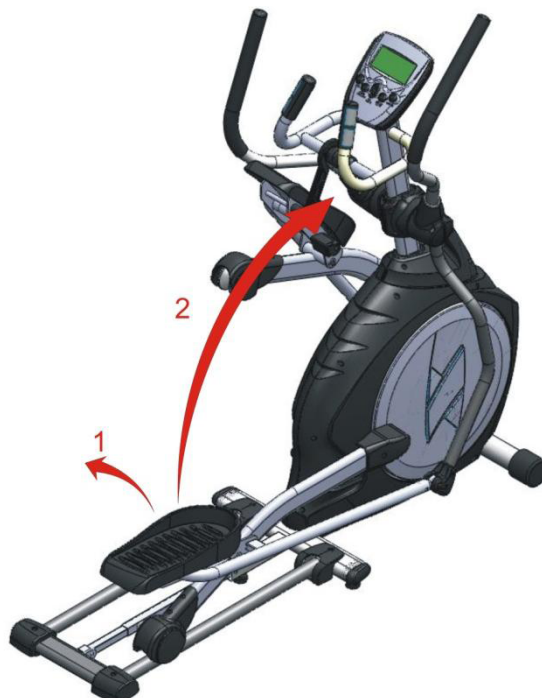
Összerakás

I. lépés

1. Kezdje az edzőgép bármelyik oldaláról, emelje fel a pedált és mozgassa a pedálkart addig, míg a legfelső helyzetbe nem fordul.
2. A bal rögzítő-blokkból (148) húzza ki a horgot (146).
3. Egyik kézzel tartsa meg a toló-kerék burkolatát (52) (FIGYELEM: SOHA NE SZÚRJA BE UJJAIT A KERÉKBURKOLAT ÉS A PEDÁL ALSÓ FELÜLETE KÖZÉ, HOGY BE NE CSÍPŐDJENEK), másik kézzel húzza ki a horgot (146) felfelé irányba és helyezze el azt a burkolat horogfelakasztására szolgáló bevágásába (150), ahogy ezt a részletes kép mutatja (a körben).



II. lépés (azonos menet, mint az 1. lépésnél, csak másik oldalról).



III. lépés

1. Az óramutató járásával ellentétes irányba történő forgatással lazítsa fel a biztosítócsavart (145).
2. Húzza ki a biztosítócsavart (145), hogy feloldódjon a retesz.
3. Húzza a sínszerkezetet (15) felfelé, amíg a biztosítócsavar (145) helyére nem kattant (FIGYELEM: A CSAVAR BEBIZTOSÍTÁSÁT A KATTANÁS ALAPJÁN ISMERI FEL) és húzza meg azt óramutató járásával azonos irányba történő forgatással.



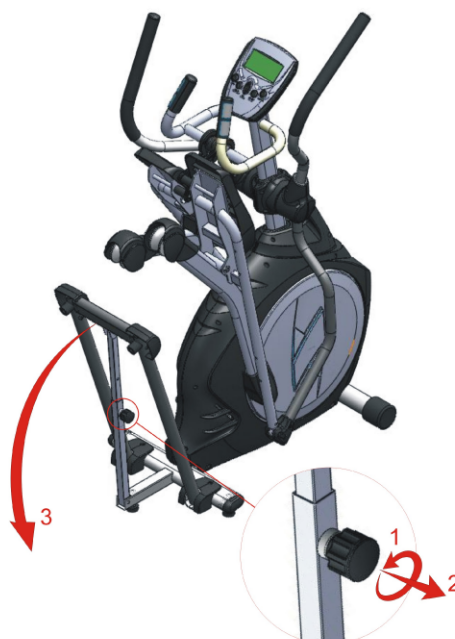
IV. lépés Az edzőgép összecsukása véget ért.



Összeállítás

I. lépés

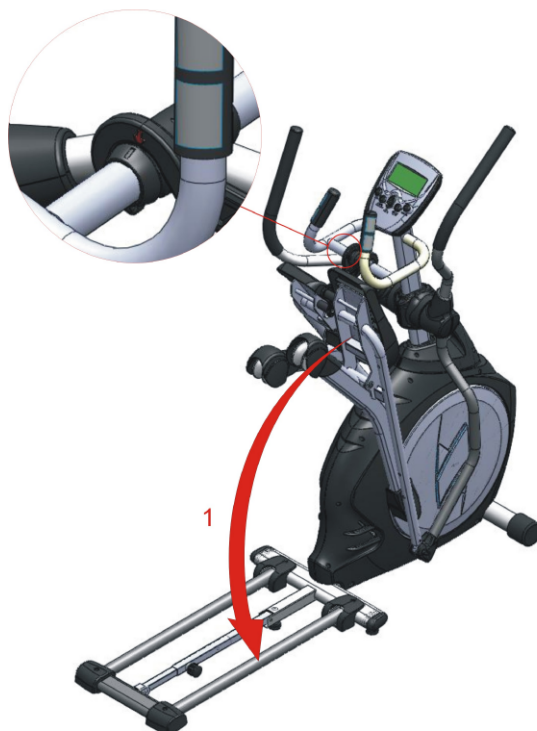
1. Az óramutató járásával ellentétes irányba történő forgatással lazítsa fel a biztosítócsavart (145).
2. Húzza ki a biztosítócsavart (145), hogy feloldódjon a retesz.
3. Hajtsa a sínszerkezetet (15) lefelé, amíg a biztosítócsavar (145) helyére nem kattann és húzza meg azt óramutató járásával azonos irányba történő forgatással.



II. lépés

1. Igazítsa a horgon lévő nyilat (146) a bal rögzítő-blokkon lévő bevágáshoz (148) (lásd részletes látképet). Egyik kézzel tartsa meg a toló-kerek burkolatát (52) és húzza ki a horgot (146) kicsit felfelé, hogy fellazuljon a burkolat horogfelakasztására szolgáló bevágásából (150), és helyezze a toló-kereket a sínekre.

Megjegyzés: ezt a lépést úgy kell elvégezni, mint az összecukásnál, de fordított sorrendben, azaz az első rész, amelyet összecuk, az lesz az utolsó, amelyet össze fog állítani, és fordítva. Ha a pedál karjának beszorulása következne be, próbálja meg először a másik oldalt.



III lépés

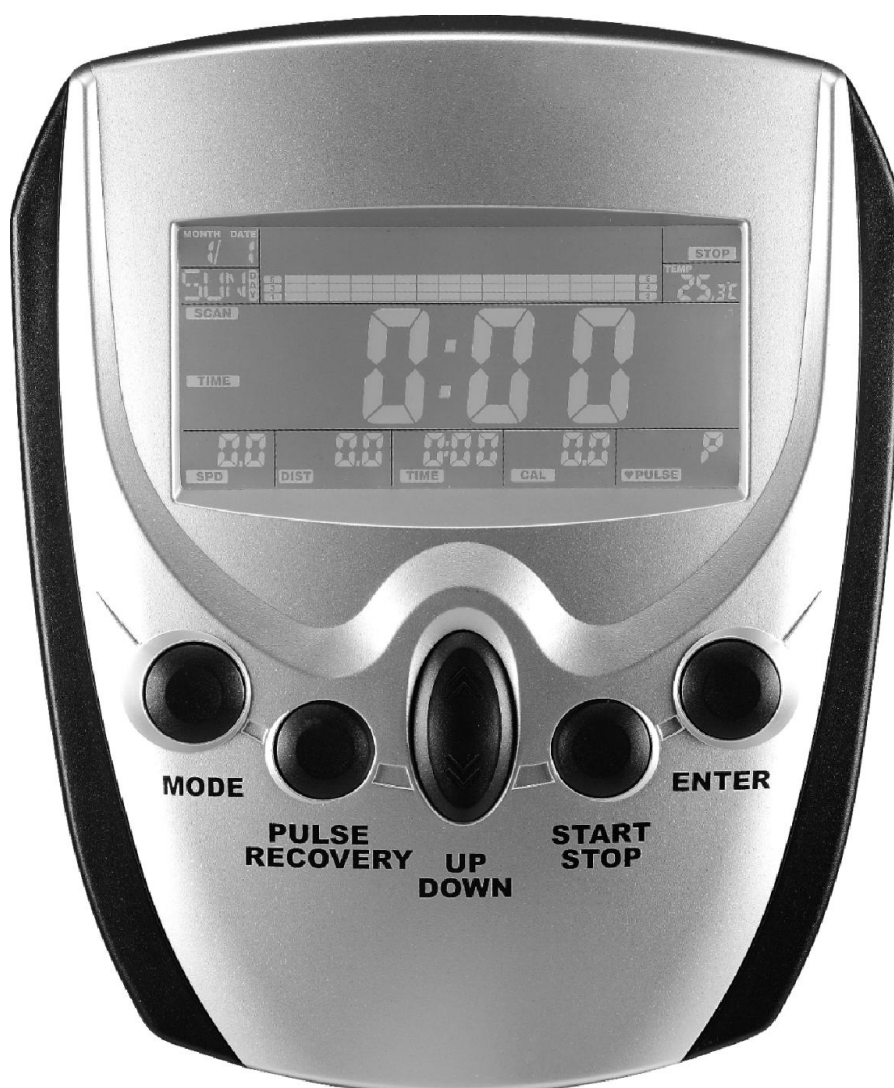
1. Helyezze el a horgot (146) ismét a bal rögzítő-blokkra (148).
2. Ugyanezt a menetet ismételje a másik oldalon is.



IV lépés Az edzőgép összeállítása véget ért.



TE-02K számítógép



Indítás

Az Elliptical tréninggép kívülről van táplálva. A hálózatra való csatlakoztatás után a konzol automatikusan bekapcsol. Ha a konzolba húsz perc folyamán nincs semmilyen adat betáplálva, átkapcsol készségi rendszerre. Készségi rendszerben a display kikapcsol. A konzol indításához bármelyik gombot megnyomhatja.

Az első indításnál a konzol önműködő tesztet hajt végre. E időszak folyamán minden megvilágítás felgyullad. Lecsukódásuk után a pontmátrixos kijelzőn megjelenik a software változat. A számológép ábrázolja, hogy a tréninggépet hány órát használták és hány kilométert futott a rajta gyakorló. A display a következőképpen fog kinézni: ODO 12.34 (KM) 12:34 (HRS:MINS).

A számológép csak néhány másodpercre ábrázolódik, ezt követően a konzol átkapcsol bevezető ábrázolásra. Most elkezdheti a konzol használatát.

Fontos funkciók

ENTER	1. Ezzel a gombbal igazolja az év, hónap, nap, órák-percek és hangjelzés beállítását. 2. Ezzel a gombbal választja ki távolság, idő, kalória, maximális pulzusfrekvencia, nem, életkor, magasság, testsúly és % pulzusfrekvencia funkciók beállítását; a kiválasztott funkció villogni fog. Emlékezzen arra, hogy némelyik programban csak valamelyik funkciókat lehet kiválasztani. 3. Nyomja meg és tartsa két másodpercig ezt a gombot minden érték kinullázásának céljából (távolság- idő- kalória- maximális pulzus frekvencia). 4. Ezzel a gombbal választ a gyakorlat közben funkciót, amely ezt követően megjelenik a főkijelzőn. (Sebesség – fordulatszám – távolság – idő – kalória – teljesítmény wattokban – pulzusfrekvencia)
START/STOP	Elindítja vagy megállítja a gyakorlatot a választott programban.
UP	1. A beállítási rendszerben növeli a funkciók beállított értékeit. (A monitort le kell állítani.) Ennek a gombnak a megnyomásával és 2 másodpercre vagy ennél hosszabb időre történő tartásával a gyors keresést indítja el. 2. Növeli a megterhelés értékét 1-től 16-ig. 3. Nyugalmi állapotban kézi programot, P1~ P12 előre beállított programokat, testzsír mérési programot, maximális pulzusfrekvencia programot, pulzusfrekvencia ellenőrző programot és U1~U4 használói programokat választhat.
DOWN	1. Beállítási rendszerben csökkenti a funkciók értékét. (Monitort meg kell állítani.) Ennek a gombnak a megnyomásával és 2 másodpercre vagy ennél hosszabb időre történő tartásával a gyors keresést indítja el. 2. Csökkenti a megterhelés értékét 1-től 16-ig. 3. Nyugalmi állapotban kézi programot, P1~ P12 előre beállított programokat, testzsír mérési programot, maximális pulzusfrekvencia programot, pulzusfrekvencia ellenőrző programot és U1~U4 használói programokat választhat.
MODE	Nyomja meg ezt a gombot, hogy olyan funkciót válasszon, amely a főkijelzőn megjelenik.
PULSE RECOVERY	Nyomja meg ezt a gombot, hogy ellenőrizhesse a pulzusfrekvenciát a megállás után következő lecsillapodásnál.
NAPTÁR BEÁLLÍTÁSA	Nyugalmi állapotban nyomja meg a MODE gombot és a Recovery gombot és tartsa 2 másodpercig, ezt követően elindíthatja a naptár beállításának rendszerét.

FUNKCIÓK

1. Calendar (Naptár): Ábrázolja a hónapot, dátumot és a hetet.
2. Temperature (Hőmérséklet): Ábrázolja a helyiség aktuális hőmérsékletét 10 °C és 60 °C között.
3. Clock (Óra): Ábrázolja az aktuális időt.
4. Alarm (Hangjelzés): Monitornak hangjelzési funkciója van.
5. Scan: Ábrázolja minden funkció értékét SEBESSÉG- FORDULATSZÁM- TÁVOLSÁG – IDŐ – KALÓRIA – TELJESÍTMÉNY WATTBAN – PULZUSFREKVENCIA.
6. Speed (Sebesség): Ábrázolja a gyakorlatok aktuális sebességét. Legmagasabb sebesség 99,9 km/óra vagy mérföld/óra.
7. RPM (Fordulatszám): Ábrázolja a percenkénti aktuális fordulatszámot.
8. DIST (Távolság): Összeadja a teljes távolságot 0,00-tól 999,9 km-ig vagy mérföldig. Előre be lehet állítani a céltávolságot.
9. Time (Idő): Összeadja a gyakorlatok idejét 00:00-tól 99:59 óráig. Szintén előre be lehet állítani a célidőt.
10. CAL (Kalória): Összeadja az elégetett kalóriákat 0-tól 999,9-ig. Szintén előre be lehet állítani az elégetett kalóriák célszámát.
11. WATT (teljesítmény wattban): Összeadja a watt-teljesítményt 4,6 W-tól 572,6 W-ig.
12. Pulse (Pulzus): Ábrázolja az aktuális pulzusfrekvenciát percenkénti ütésben.
13. T.H.R. (Maximális pulzusfrekvencia): Előre be lehet állítani a maximális pulzusfrekvenciát.
14. Body Fat Measurement (Testzsír mérése): Ábrázolja a testzsír arányát, testtípust és a testsúly indexet (BMI).
15. Pulse Recovery (Kondíció megállapítása): Ellenőrizzé a pulzusfrekvencia felújulását a gyakorlatok befejezése után.
16. Programs (Programok): Húsz különböző programból lehet választani - kézi, P1-12 előre beállított programok, testzsír mérési program, maximális pulzusfrekvencia program, pulzusfrekvencia ellenőrző program és a gyakorlatok négy használói programja.
Minden programhoz tizenhat oszlop ábrázolódik és nyolc megterhelési fokozat minden oszlopban. Minden oszlop a gyakorlat egy percét mutatja (időérték változása nélkül) és minden fokozat a megterhelés két szintjét képviseli.

Üzemeltetési utasítások

1. Tápigény: Váltakozó áramú adapter – 9 V/1 A kilepéssel.
2. A monitor beindítása után a teljes LCD display kigyullad és ezzel egyidejűleg sípolás is felhangzik. Ezután az alsó kijelzőn két másodpercre ábrázolódik a kilométer számoló és a forduló nagysága.
3. A naptár és az óra beállítása
Az év, hónap, nap és idő villogó értékénél használja az „up” vagy „down” gombot a kért érték beállítására. Az Enter gombbal igazoljon minden beállított értéket.
(Ha 20 másodperc idő alatt nem táplált be semmilyen értéket, a display a következő lépésre kapcsol át. Ilyen esetben nyomja meg és a két másodpercig tartsa a MODE (RENDSZER) és a RECOVERY gombokat a naptár és az idő/óra új beállítására.)
Nyugalmi állapotban, ha a gombot 256 másodpercig nem nyomja meg, megjelenik a naptár, szobahőmérséklet és az idő és minden érték kinullázódik.

Hangjelzés

A hangjelzés villogó idejénél állítsa be a kért értéket az UP vagy DOWN gombok segítségével és minden értéket igazoljon az ENTER gombbal. Ezután nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a hangjelzés kijelzőn történő ábrázolása céljából, ezt követően igazolásként nyomja meg az ENTER gombot. A hangjelzést bármelyik gombbal meg lehet állítani.

4. Programválasztás és kezelés

A naptár és a dátum értékeinek igazolása után UP vagy DOWN gombok segítségével programot választhat.

A kínálatban összesen húsz program van: kézi, P1~ P12 előre beállított programok, testzsír mérési program, maximális pulzusfrekvencia program, pulzusfrekvencia ellenőrző program és négy U1~U4 használói program a gyakorlatokhoz.

Előválasztás DIST/ TIME/ CAL/T.H.R. (távolság/idő/kalória/ maximális pulzusfrekvencia)

A kívánt program kiválasztása után beállíthatja a távolság, idő, kalóriaégetés és a maximális pulzusfrekvencia saját értékeit kézi programban, az előre beállított programokban P1~P12, a maximális pulzusfrekvencia programban és az U1~U4 használói programokban.

Nyugalmi állapotban nyomja meg az Enter gombot a beállítási rendszerbe történő belépéshez.

Amint villog a szám, állítsa be az „Up” vagy „Down” gombok segítségével a kívánt értéket, majd igazolásként nyomja meg az Enter gombot.

DIST:

Ha nincs beadva semmilyen érték, a monitor a távolságot 0,0 -tól 999,9 km-ig vagy mérföldig számolja.

Maximális értéket is be lehet állítani 0,5-től 999,5 km-ig vagy mérföldig. Ilyen esetben a monitor visszaszámol a betáplált értéktől.

Amint eléri a beállított értéket, elindítja a hangjelzést, és ezt követően megáll. Ha folytatni akarja a gyakorlatot, nyomja meg a Start gombot. A monitor 0,0-tól kezd el számolni.

TIME:

Ha nincs beadva semmilyen érték, a monitor az időt 00:00-tól 99:59 óráig számolja.

Maximális értéket is be lehet állítani 1:00-tól 99:00 óráig. Ilyen esetben a monitor visszaszámol a betáplált értéktől.

Amint eléri a beállított értéket, elindítja a hangjelzést, és ezt követően megáll. Ha folytatni akarja a gyakorlatot, nyomja meg a Start gombot. A monitor 0,0-tól kezd el számolni.

CAL:

Ha nincs beadva semmilyen érték, a monitor az elégetett kalóriákat 0,0-tól 999,9-ig számolja.

Maximális értéket is be lehet állítani 10-től 999,0-ig. Ilyen esetben a monitor visszaszámol a betáplált értéktől.

Amint eléri a beállított értéket, elindítja a hangjelzést, és ezt követően megáll. Ha folytatni akarja a gyakorlatot, nyomja meg a Start gombot. A monitor 0,0-tól kezd el számolni.

T.H.R. (maximális pulzusfrekvencia)

A használó beállíthatja a maximális pulzusfrekvenciát 60-tól 220-ig.

Tegye mindkét tenyerét az érintős érzékelőre és a monitor az alsó LCD kijelzőn ábrázolja az Ön pulzusfrekvenciáját percenkénti ütésben.

Amint túllépi a pulzusfrekvencia az Ön által beállított értéket (T.H.R.), az Ön pulzusfrekvenciáját jelző szám villogni kezd, míg a pulzus ismét le nem száll ezen érték alá.

W.T (Súly)

A használó előre beállíthatja a súlyt 10 - 200 kg vagy 22 - 440 font közé.
A maximális értékek beállítása után nyomja meg a START gombot a kiválasztott program elindítása céljából.

Kézi program

A távolság, idő, kalória és maximális pulzusfrekvencia saját értékeinek beállításához a fentiekben feltüntetett lépések alapján járhat el. A gyakorlatok megkezdéséhez nyomja meg a START/STOP gombot.
Vagy csak nyomja meg a START gombot a gyakorlatok megkezdéséhez közvetlenül, a távolság, idő, kalória és maximális pulzusfrekvencia értékeinek beállítása nélkül.

A megterhelés kiindulási foka 6, más fokot a gyakorlat folyamán választhat az „UP” vagy „DOWN” gombok megnyomásával.

**Előre beállított programok
P1~P12**

A távolság, idő, kalória és maximális pulzusfrekvencia saját értékeinek beállításához a fentiekben feltüntetett lépések alapján járhat el. A gyakorlatok megkezdéséhez nyomja meg a START/STOP gombot.
Vagy csak nyomja meg a START gombot a gyakorlatok megkezdéséhez közvetlenül, a távolság, idő, kalória és maximális pulzusfrekvencia értékeinek beállítása nélkül.

Különböző intervallumokban a megterhelés különböző fokával gyakorolhat a kijelzőn lévő profil alapján és a megterhelési fokot gyakorlat közben az „UP” vagy „DOWN” gombok segítségével változtathatja meg.

Testzsír mérés program

Nyomja meg az ENTER gombot saját személyi adatainak betáplálására - nem, életkor, magasság és súly. Az adatok beállításához használja az „UP” vagy „DOWN” gombokat, ezt követően nyomja meg az ENTER gombot minden egyes adat igazolására. (Kiinduló értékek: nem - férfi, életkor - 30, magasság - 175 cm és súly -70 kg.) Ezután nyomja meg a START/STOP gombot a testzsír kiszámítására és mindkét érzékelőre tegye rá tenyerét. Display ábrázolja az Ön testtípusát, a testzsír arányát és a testsúly indexet (BMI). A főkijelzőre való visszatérés céljából nyomjon meg bármely gombot.

Testtípusok

A kiszámított zsírarány alapján öt testtípus létezik.

1. típus nagyon karcsú (testzsír 5 % ~ 9 %).
2. típus karcsú (testzsír 10 % ~ 19 %).
3. típus ideális az egészség szempontjából (testzsír 20 % ~ 29 %).
4. típus kis súlytöbblete van (testzsír 30 % ~ 39 %).
5. típus túlsúlyos (testzsír 40 % ~50 %)

BMI: Testsúly index

BMI az Ön személyi adataiból számítható ki és 1,0-tól 99,99-ig terjedő értéke van.

Testzsír %-ban az Ön személyi adataiból számítható ki és 5-től 50%-ig terjedő értéke van.

MAXIMÁLIS PULZUSFREKVEN- CIA PROGRAM

Nyomja meg az ENTER gombot a beállítás rendszerébe történő belépéshez, ahol beállíthatja a távolságot, időt, kalóriát és a maximális pulzusfrekvenciát.

Az adatok beállításához használja az „UP” vagy „DOWN” gombokat, ezt követően nyomja meg az ENTER gombot minden egyes adat igazolására. A gyakorlatok elkezdéséhez nyomja meg a START gombot és mindkét érzékelőre tegye rá tenyerét. A monitor módosítja a megterhelést az Ön pulzusfrekvenciája alapján úgy, hogy a pulzusfrekvencia megközelítse a maximális pulzusfrekvenciát.

Pulzusfrekvencia ellenőrzés program

Nyomja meg az ENTER gombot a beállítás rendszerébe történő belépéshez, ahol a távolság, idő, kalória és a maximális pulzusfrekvencia értékeit táplálja be.

Az adatok beállításához használja az „UP” vagy „DOWN” gombokat, ezt követően nyomja meg az ENTER gombot minden egyes adat igazolására. Ezután választhat a pulzusfrekvencia tíz értékéből %-ban - 50 %, 55 %, 60 %, 65 %, 70 %, 75 %, 80 %, 85 %, 90 % a 95 % - az „UP” vagy „DOWN” gombok megnyomásával és az ENTER gombbal a választás igazolására. A maximális pulzusfrekvencia ezután az alsó kijelzőn ábrázolódik.

A gyakorlatok elkezdéséhez nyomja meg a START gombot és mindkét érzékelőre tegye rá tenyerét. A monitor módosítja a megterhelést az Ön pulzusfrekvenciája alapján úgy, hogy a pulzusfrekvencia megközelítse a maximális pulzusfrekvenciát.

Használoi programok U1~U4

Nyomja meg az ENTER gombot a beállítás rendszerébe történő belépéshez, ahol a távolság, idő, kalória és a maximális pulzusfrekvencia értékeit táplálja be.

Az adatok beállításához használja az „UP” vagy „DOWN” gombokat, ezt követően nyomja meg az ENTER gombot minden egyes adat igazolására.

Amint kigyullad az első oszlop, módosíthatja a megterhelés fokát az UP vagy DOWN gombok megnyomásával, majd nyomja meg igazolásként az ENTER gombot. Saját kívánsága szerint beállíthatja az oszlopot 1-től 16-ig. A monitor menti a profilt a használó számára.

A gyakorlat folyamán megváltoztathatja a megterhelés fokát az „UP” vagy „DOWN” gombok megnyomásával, ezek a változások viszont nem maradnak meg a monitor memóriájában.

Pulse Recovery

A gyakorlatok bizonyos ideje után ellenőrizze a pulzusfrekvencia felújulását.

Megállás után nyomja meg a Recovery gombot, és szintén használja a pulzusfrekvencia érzékelőt. A teszt egy percig fog tartani és az idő 1:00-tól 0:00-ig lesz visszaszámolva, amelyet meglát az LCD displayen is. Ezután az LCD displayen ábrázolódik az eredmény F1,0-től F6,0-ig, növekedési lépcső 0,1. F1,0 a legjobbat, az F6,0 a legrosszabbat jelenti.

Nyomja meg bármelyik gombot a főkijelzőbe történő visszatérés céljából.