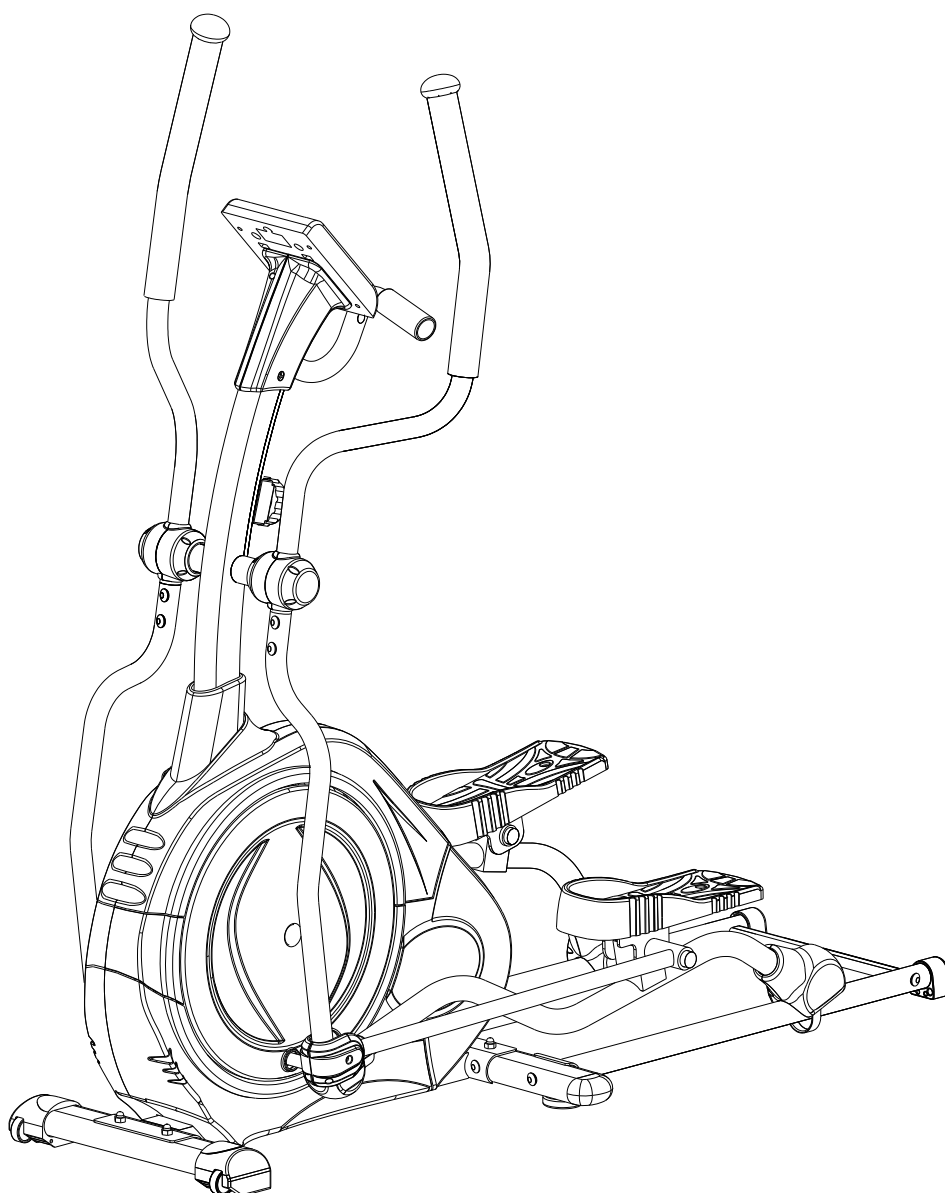




XT 210 CROSSTRAINER



GB

D

CZ

SK

H



Table of contents - Inhaltsverzeichnis - Obsah - Obsah - Tájékoztató

English	P	3
Deutsch	P	18
Česky	P	33
Slovensky	P	48
Magyar	P	63

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

Safety Instructions

- Consult your physician before starting with any exercise 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.

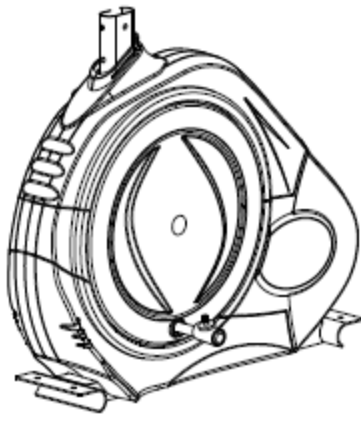
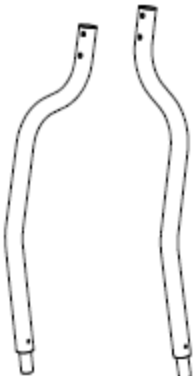
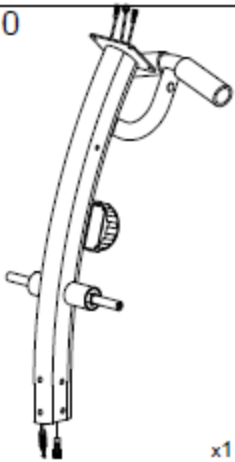
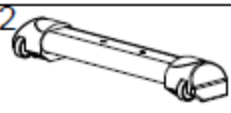
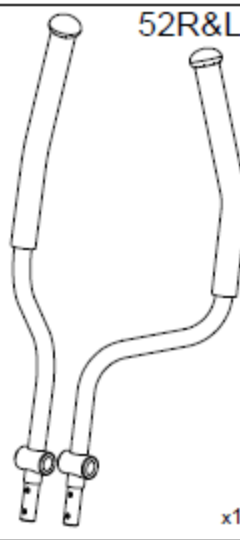
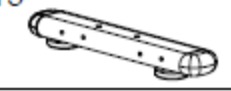
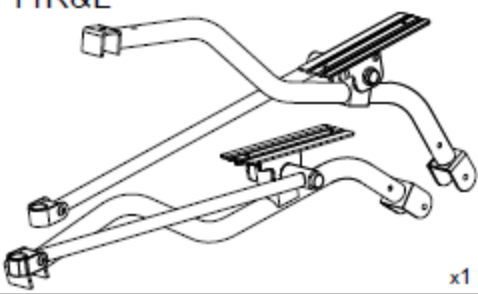
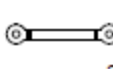
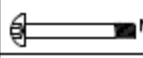
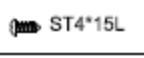
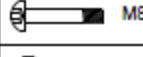
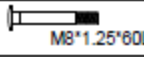
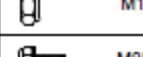
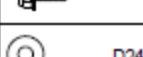
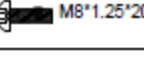
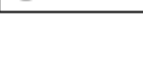
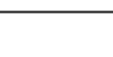
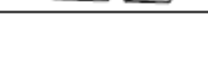
Handling

- 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.

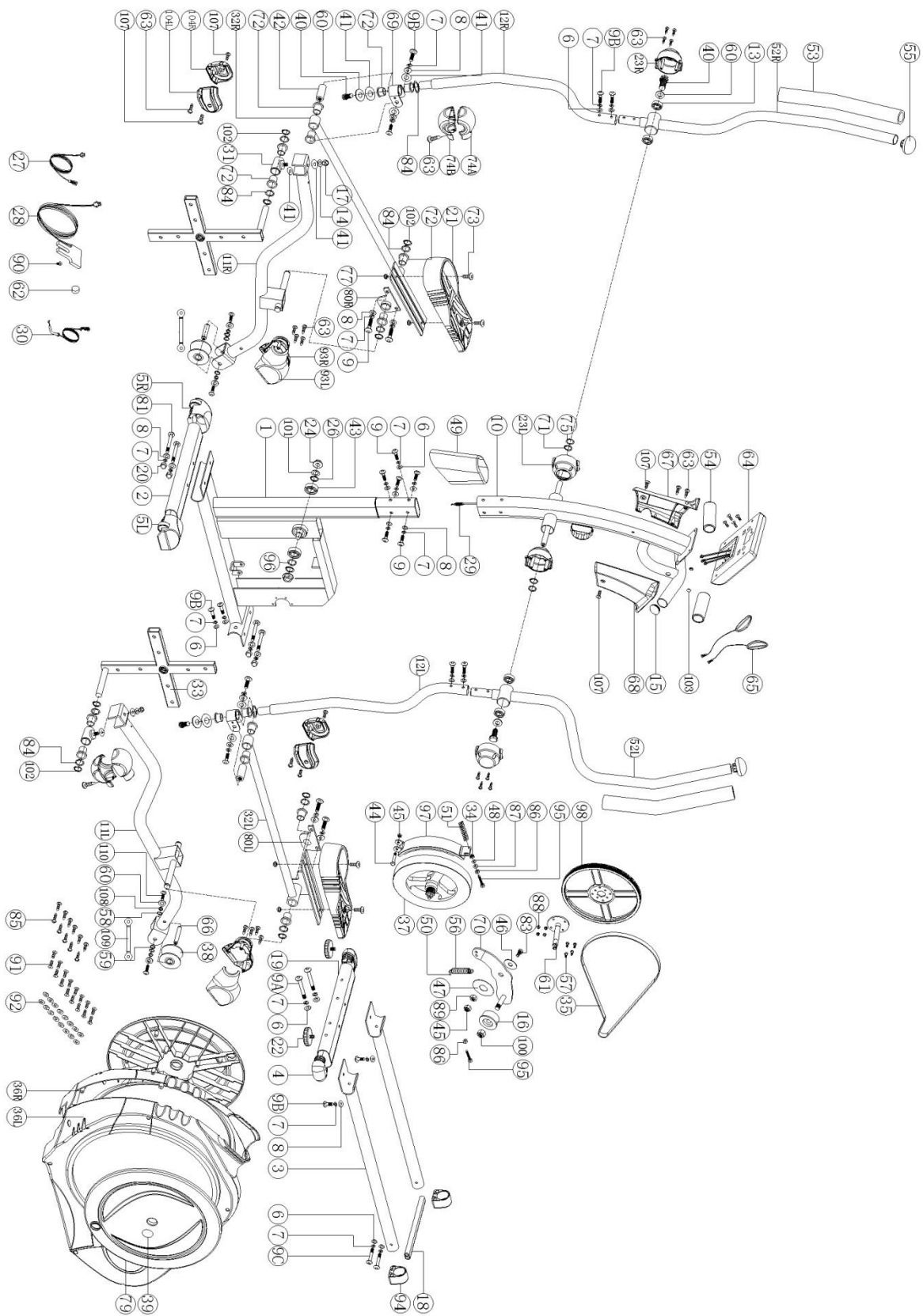
Care and Maintenance

- 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

1			12R&L			10			49		
											
x1			x1			x1			x1		
2			3			52R&L			64		
											
x1			x2			x1			x1		
19			67&68			23R&L			21		
											
x1			x1			x2			x1		
11R&L			38			104R&L			109		
											
x1			x2			x2			x2		
18			93R&L			94			9A		
											
x1			x2			x2			x2		
9B			74A&B			60			63		
											
x8			x2			x2			x22		
9C			14			84			81		
											
x2			x2			x2			x4		
17			20			75			107		
											
x2			x4			x4			x6		
40			73			107			10		
											
x4			x4			x4			x4		
41			77			10					
											
x6			x4			x4					
108											
											
x4			x2			x1					
M8*1.25*15L			D22*D8.5*1.5T			D25*D8.5*2.0T					
x6			x12			x8					
M8*1.25*95L			D15.4*D8.2*2T			ST4*15L					
x2			x22			x22					
M8*1.25*20L			D16*D8.5*1.2T			D26*D19.5*0.3T					
x8			x10			x2					
M8*1.25*55L			D20*D11*2T			M8*1.25*60L					
x2			x2			x4					
M10*1.5*10T			M8*15L			D21*D16*0.3T					
x2			x4			x2					
M8*1.25*20L			M8*1*15L			M5*15L					
x4			x4			x6					
D24*D10*0.4T			M8*1.0*5T			M8*1.25*20L					
x6			x4			x4					
D11.5*D8*3.5T											
x4			x2			x1					

Exploded drawing

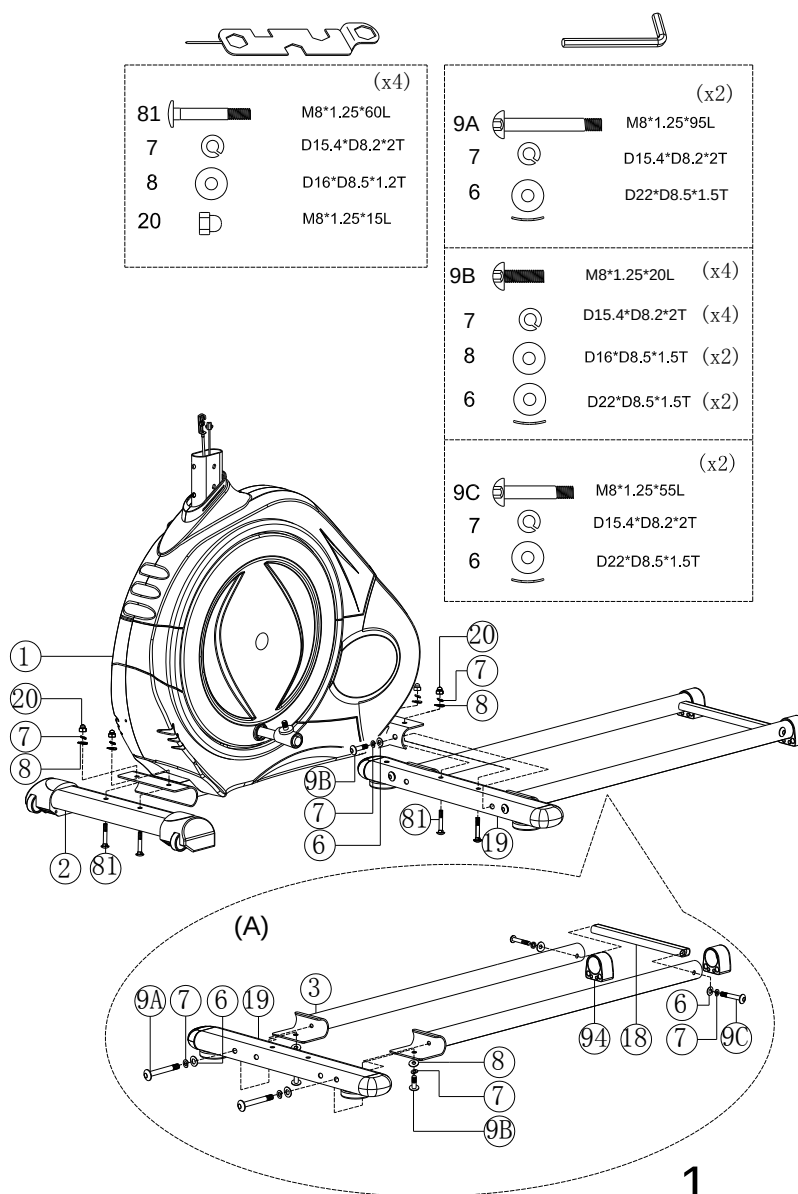


Part	Description	Qty	Part	Description	Qty
1	Main frame	1	41	Plastic flat washer D10*D24*0.4T	10
2	Front stabilizer	1	42	Axle	2
3	Sliding beam	2	43	Bearing #6004ZZ	2
4	Oval cap	2	44	Bolt M8*52L	1
5L	Left foot cap	1	45	Nylon nut M8*1.25*8T	1
5R	Right foot cap	1	46	Flat washer D25*D8.5*2.0T	1
6	Curved washer D22*D8.5*1.5T	12	47	Plastic flat washer D50*D10*1.0T	1
7	Spring washer D15.4*D8.2*2T	36	48	Flat washer D13*D6.5*1.0T	1
8	Flat washer	22	49	Handlebar post cover	1
9	Allen bolt M8*1.25*15L	10	50	Plastic cover	1
9A	Allen bolt M8*1.25*95L	2	51	Spring	1
9B	Allen bolt M8*1.25*20L	12	52L	Left movable handlebar	1
9C	Allen bolt M8*1.25*55L	2	52R	Right movable handlebar	1
10	Handlebar post	1	53	Foam (HDR) D30*3T*500L	2
11L	Supporting tube for left pedal	1	54	Foam (HDR) D30*4T*125L	2
11R	Supporting tube for right pedal	1	55	Mushroom cap D1 1/4"*45L	2
12L	Supporting tube for left movable handlebar	1	56	Spring D3.5*D18*52L	1
12R	Supporting tube for right movable handlebar	1	57	Bolt M6*1.0*15L	4
13	Bushing	4	58	C-ring S-15 (1T)	4
14	Flat washer D20*D11*2T	2	59	Waved washer D21*D16.2*0.3T	2
15	Mushroom cap D1 1/4"*29L	2	60	Flat washer D25*D8.5*2.0T	8
16	Idle wheel	1	61	Crank axle	1
17	Nylon nut M10*1.5*10T	2	62	Round magnet	1
18	Connecting tube	1	63	Screw ST4*1.41*15L	22
19	Rear stabilizer	1	64	Computer ST8324	1
20	Domed nut M8*1.25*15L	4	65	Handle pulse	2
21	Pedal	2		Handle pulse cable 600L	2
22	Adjustable round wheel	2	66	Axle of wheel	2
23L	Upper cover (left)	2	67	Left computer bracket	1
23R	Upper cover (right)	2	68	Right computer bracket	1
24	Anti-loose nut M10*1.25*7T	2	69	Joint	2
26	C-ring D22.5*D18.5*1.2T	2	70	Fixing plate for idle wheel	1
27	Upper computer cable 800L	1	71	C-ring S-16 (1T)	2
28	Lower computer cable 600L	1	72	Bushing	14
29	Upper tension cable 430L	1	73	Bolt M6*1*15L	4
30	Lower tension cable 680L	1	74A	Upper axle cover	2
31	Rolling axle	2	74B	Lower axle cover	2
32L	Bracket for left pedal	1	75	Waved washer D21*D16*0.3T	2
32R	Bracket for right pedal	1	77	Nut M6*1.0*5T	4
33	Crank	2	79	Round chain cover	2
34	Nylon nut M6*1*6T	1	80L	Enforcing plate of left pedal	1
35	Multi-groove belt	1	80R	Enforcing plate of right pedal	1
36L	Left chain cover	1	81	Square neck bolt M8*1.25*60L	4
36R	Right chain cover	1	83	Bolt M8*1.25*25L	1
37	Flywheel	1	84	Waved washer D26*D19.5*0.3T	10
38	Wheel	2	85	Screw ST4.2*1.4*20L	11
39	Side cover	2	86	Nut M6*1*6T	2
40	Bolt M8*1.25*20	2	87	Nylon washer D6*D19*1.5T	1

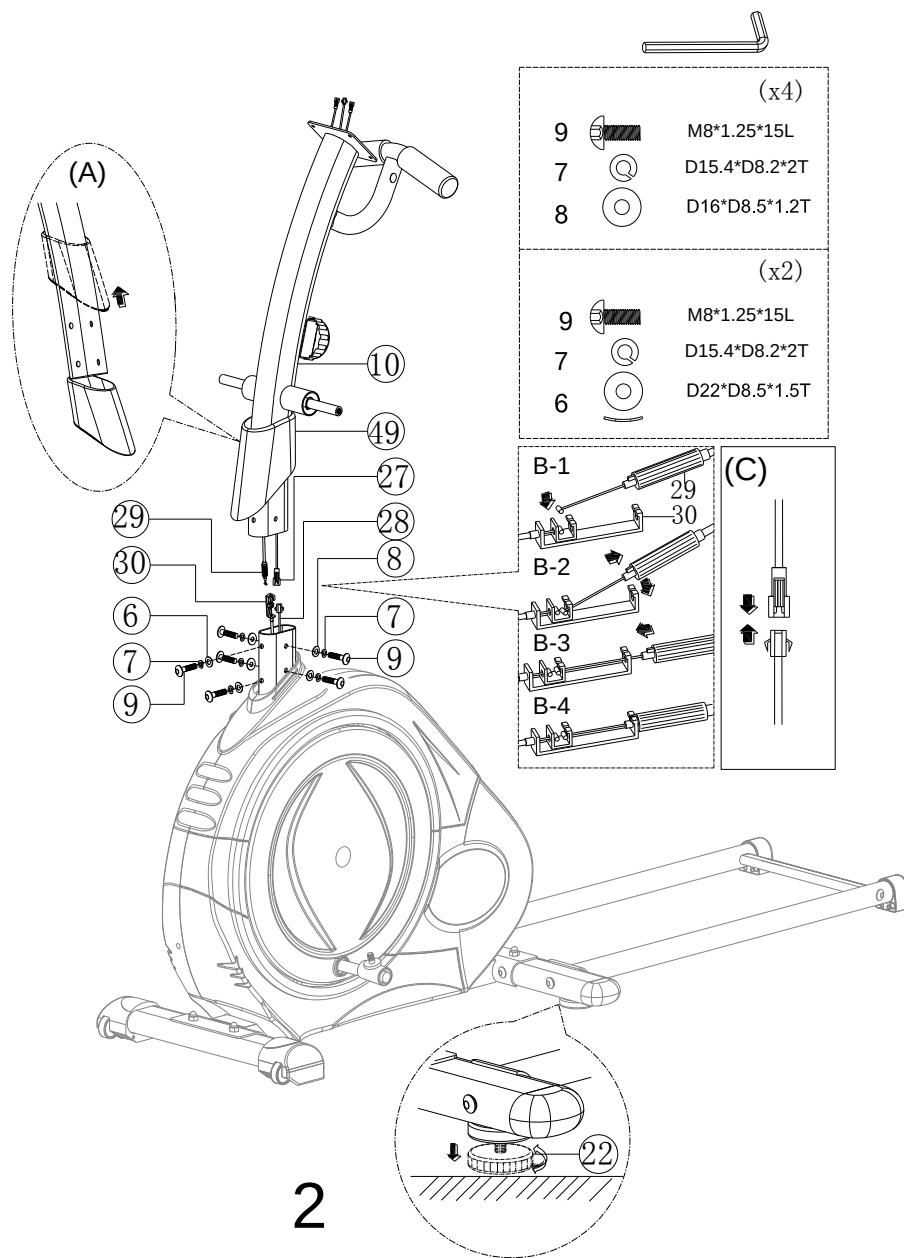
Part	Description	Qty	Part	Description	Qty
88	Nylon nut M6*1.0*6T	4	98	Belt wheel	1
89	Nut M8*1.25*6T	1	100	Nut M10*1.5*10T	1
90	Bolt M5*0.8*10L	1	101	Flat washer D26*D21*1.5T	1
91	Screw ST4*1.41*15L	16	102	C-ring D21.5*D17.5*1.2T	8
92	Flat washer D12*D4.3*1T	16	103	Cable Plug	2
93L	Rear axle over (left)	2	104L	Left cover for universal joint	2
93R	Rear axle cover (right)	2	104R	Right cover for universal joint	2
94	Foot cap	2	107	Screw M5*0.8*15L	6
95	Bolt M6*65L	1	108	Spacer D11.5*D8*3.5T	4
96	Waved washer D27*D21*0.3T	1	109	Belt for wheel	2
97	Fixing bracket for magnet	1	110	Allen bolt D11.5*D8*3.5T	4

Assembly instruction

Step 1

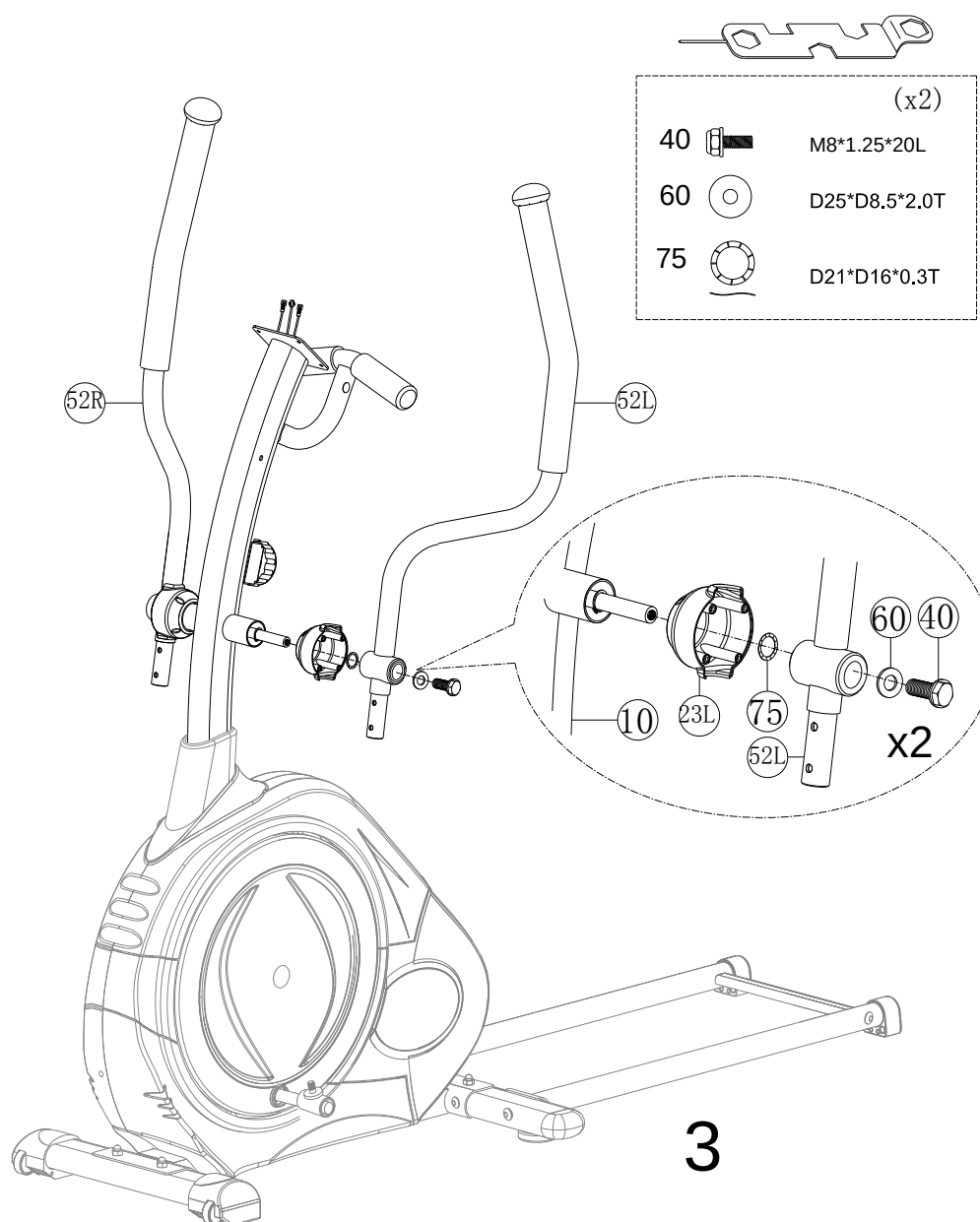


Step 2



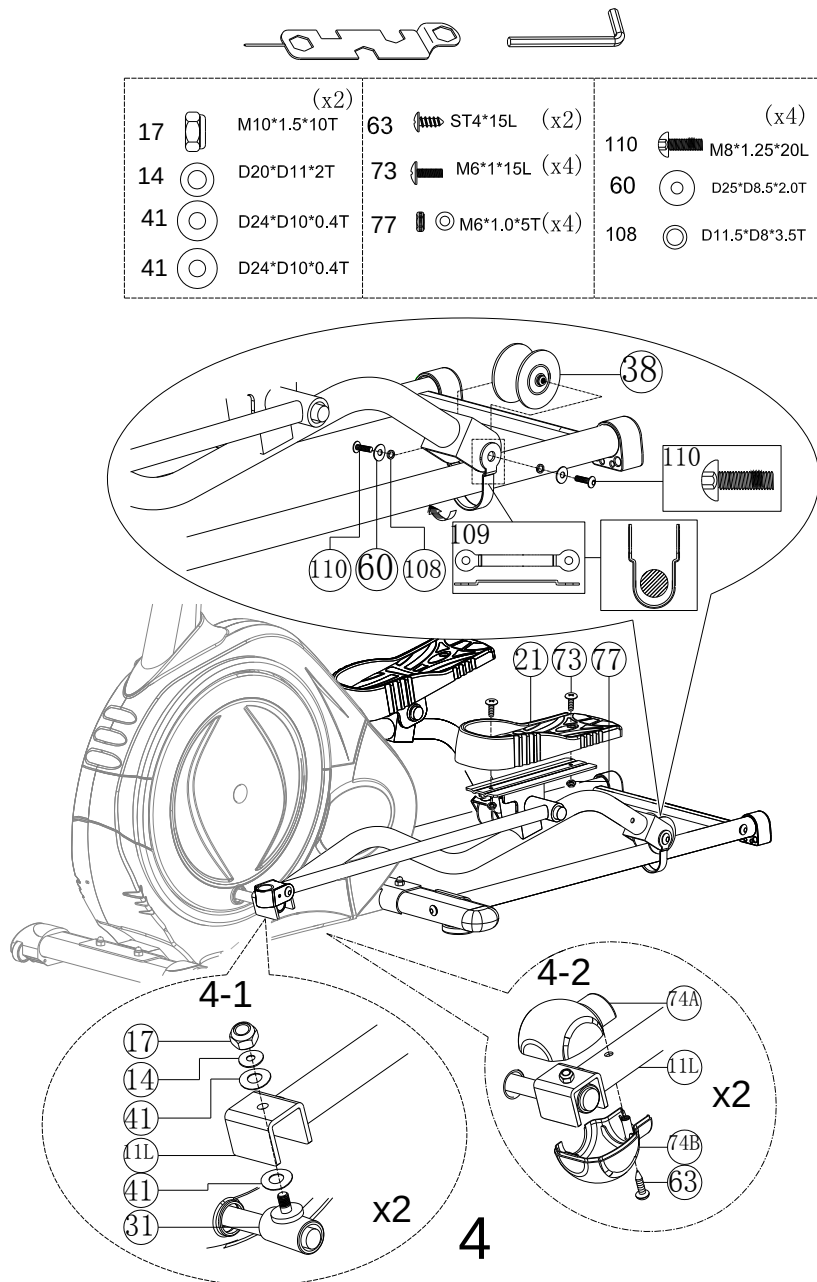
1. Assemble the handlebar post cover (49) to the handlebar post (10) shown as fig. A.
2. Connect the lower tension cable (30) with upper tension cable (29) shown as fig. B.
3. Connect the upper computer cable (27) with lower computer cable (28).shown as fig C.
4. Assemble the handlebar post (10) to the main frame (1) by the curved washer (6), the spring washer (7), the flat washer (8) and the Allen bolt (9).

Step 3



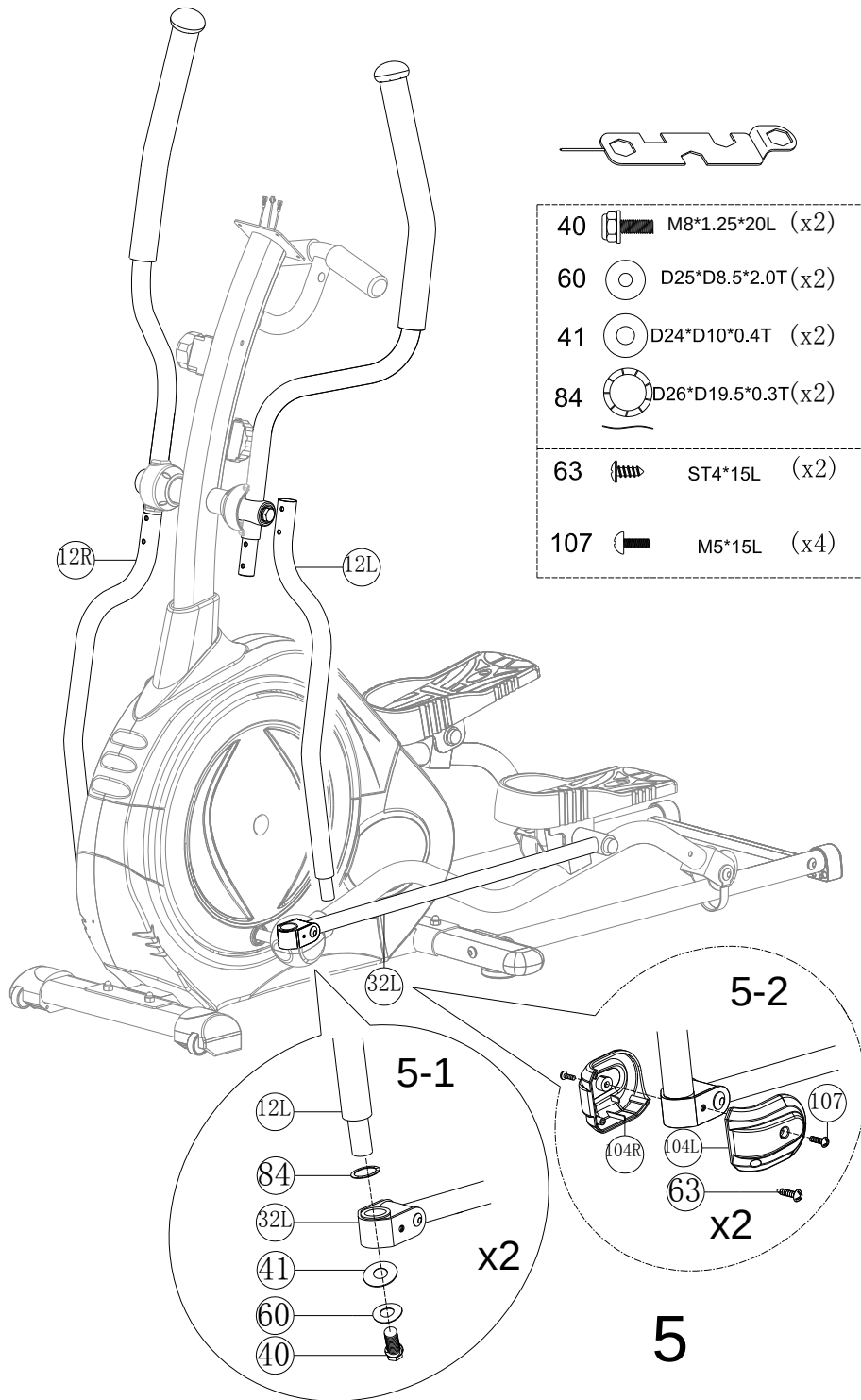
1. Assemble the upper cover (left) (23L), the waved washer (75), the movable handlebar (52L&52R), the flat washer (60) and the bolt (40) to the axle in turn.

Step 4



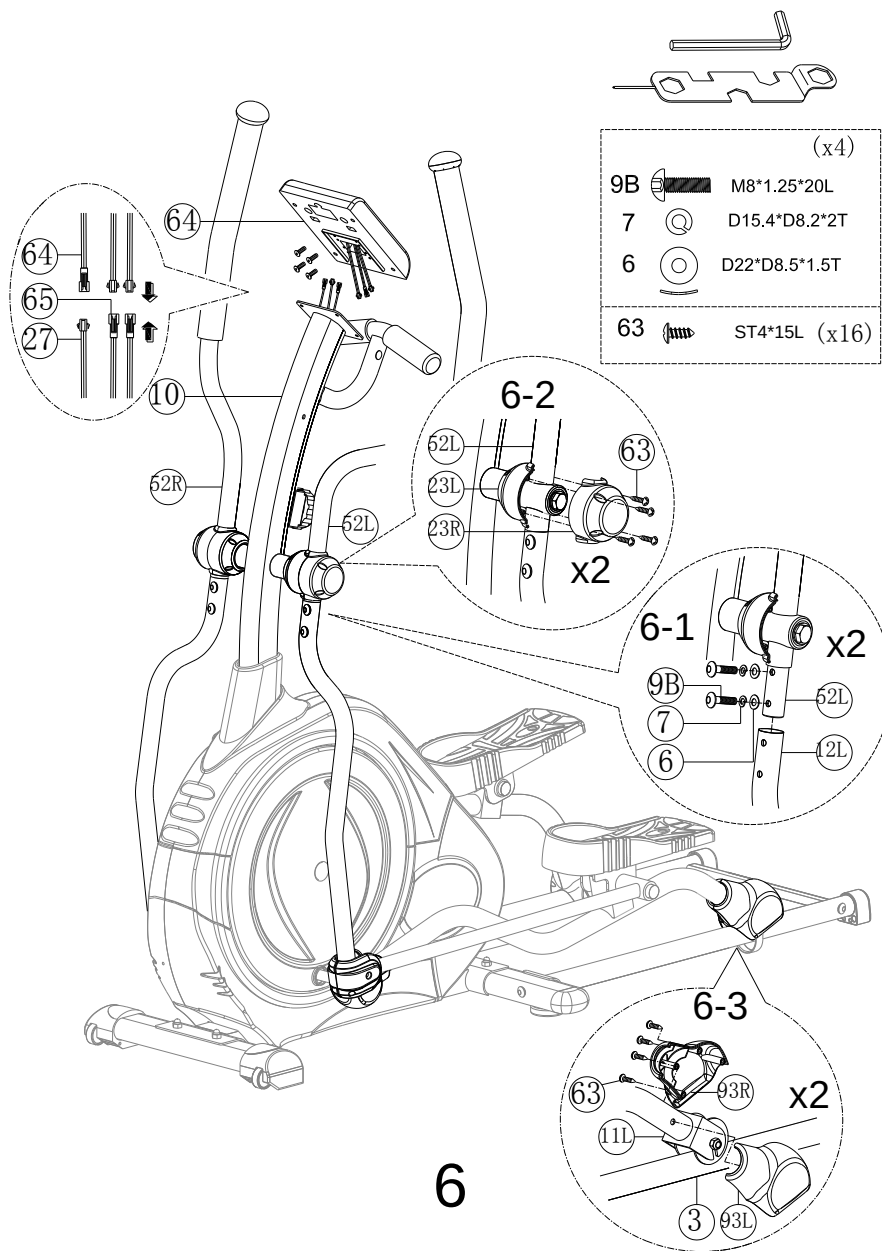
1. Assemble the supporting tube for pedal (11L&11R) to the rolling axle (31) by the Nylon nut (17), the flat washer (14) and the plastic flat washer (41) shown as fig. 4-1.
2. Assemble the upper axle cover (74A) and the lower axle cover (74B) to the supporting tube for pedal (11L&11R) by the screw (63) shown as fig. 4-2.
3. Assemble the wheel (38) to the supporting tube for pedal (11L&11R) by the bolt (110), the flat washer (60), the spacer (108), and the belt for wheel (109). Please kindly note the assembling way of belt for wheel (109) should be correct shown in the picture.
4. Assemble the pedal (21) to the supporting tube for pedal (11L&11R) by the bolt (73) and nut (77).

Step 5



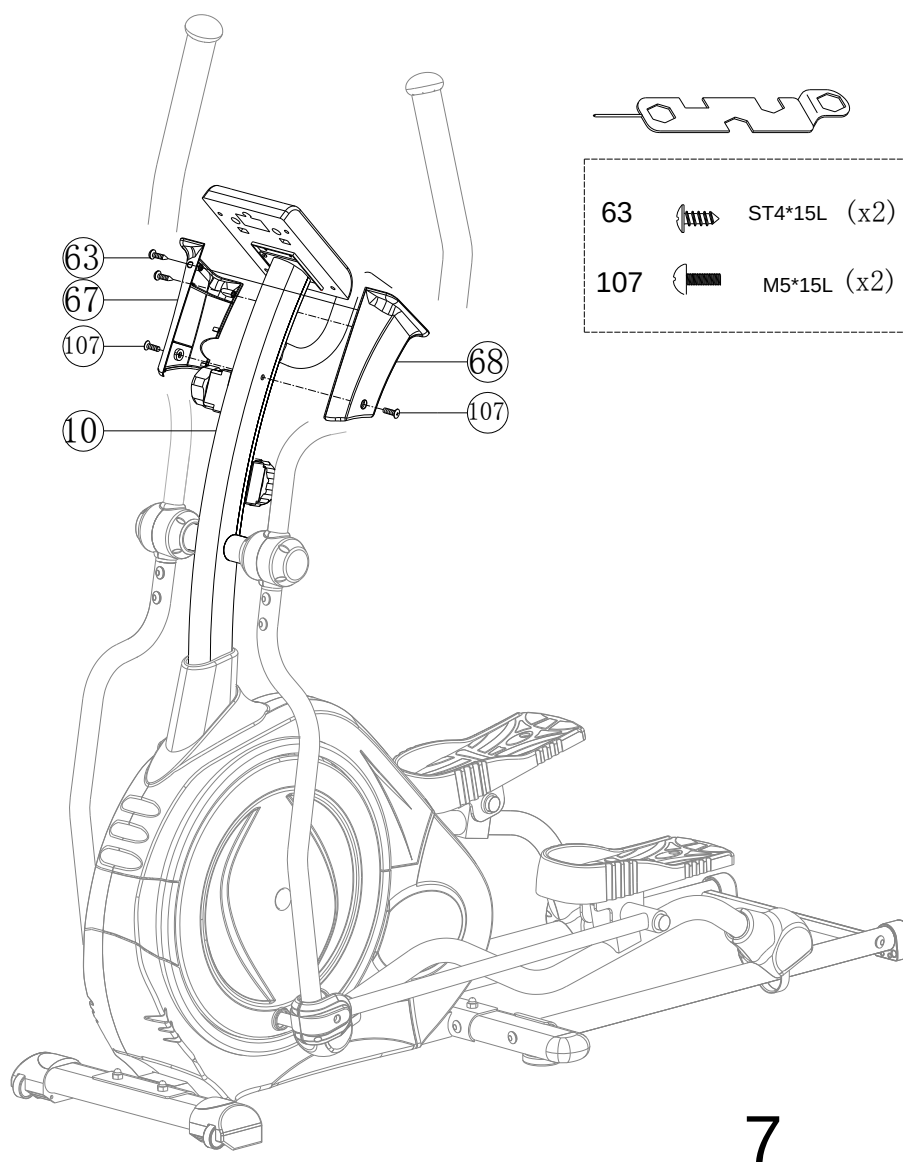
1. Assemble the supporting tube for movable handlebar (12L&12R) to the bracket for pedal (32L&32R) by the waved washer (84), the flat washer (60), the plastic washer (41) and the bolt (40) shown as fig. 5-1.
2. Assemble the cover for universal joint (104L&104R) to the bracket for pedal (32L&32R) by the screw (63) and the screw (107).

Step 6



1. Connect the upper computer cable (27) and the handle pulse cable (65) to the computer (64).
2. Assemble the computer (64) to the handlebar post (10) by screws that attach to the computer.
3. Assemble the supporting tube for movable handlebar (12L&12R) to the movable handlebar (52L&52R) by the curved washer (6), the spring washer (7) and the Allen bolt (9B) shown as fig. 6-1.
4. Assemble the upper cover (23L&23R) to the movable handlebar (52L&52R) by the screw (63) shown as fig. 6-2.
5. Assemble the rear axle cover (93L&93R) to sliding beam (3) by the screw (63) shown as fig. 6-3.

Step 7



1. Assemble the left computer bracket (68) and the right computer bracket (67) to the handlebar post (10) by the screw (63) and the screw (107).

FUNCTION BUTTON

MODE	TO SELECT EACH FUNCTION BETWEEN, TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIE FOR PRESETTING
RESET	THE USER MAY USE RESET KEY FOR SINGLE RESET EACH FUNCTION: TIME, DISTANCE, CALORIE, OR HOLD ON FOR 4 SECONDS FOR TOTAL RESET.
SET	FUNCTION TIME,DISTANCE,CALORIE MAY BE PRESET TARGET BY PRESSING SET KEY, (BUT THE COMPUTER HAS TO BE IN STOP EXERCISING CONDITION)
RECOVERY	TO ACT THE HEART RATE RECOVERY FUNCTION AFTER TRAINING

FUNCTIONS

SCAN	AUTOMATICALLY SCAN THROUGH EACH FUNCTION BETWEEN TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIE AND PULSE IN EVERY 6 SECONDS.
TIME	ACCUMULATES TOTAL WORKING TIME FROM 00:00 UP TO 99:59. THE USER MAY PRESET TARGET TIME, EACH INCREASMENT IS 1 MINUTE.
SPEED	DISPLAYS CURRENT TRAINING SPEED, MAX. SPEED IS 99.9KM/H OR ML/H
DISTANCE	ACCUMULATES TOTAL DISTANCE FROM 00:00 UP TO 99.99KM OR ML.THE USER MAY PRESET TARGET DISTANCE DATAS, EACH INCREASMENT IS 0.1KM OR ML.
CALORIE	ACCUMULATES CALORIES CONSUMPTION DURING TRAINING FROM 0 TO MAX. 9999 CAL. (THIS DATA IS A ROUGH GUIDE FOR COMPARISON OF DIFFERENT EXERCISE SESSIONS WHICH CAN NOT BE USED IN MEDICAL TREATMENT.)
PULSE	THE MONITOR WILL SHOW YOUR CURRENT HEART RATE WHEN USER HOLD ON HAND GRIP
RECOVERY	AFTER TRAINING FOR A PERIOD OF TIME, PRESS "RECOVERY" BUTTON. PLEASE KEEP THE CHEST BELT IS ATTACHED. ALL FUNCTION DATA WILL OFF EXCEPT "TIME" WHICH WILL COUNT FROM 60:00 - 00:59 - 00:58 - .DOWN TO 00:00. AS SOON AS 00:00 IS ACHIEVED, THE MONITOR WILL SHOW YOUR HEART RATE RECOVERY STATUS WITH GRADE F1,F2, TO F6. F1 IS THE BEST, AND F6 IS THE WORST. THE USER MAY KEEP TRAINING TO IMPROVE YOUR HEART RATE RECOVERY STATUS (RECOVERY RESULT) DAY BY DAY FROM F6 UP TO F1. ** PRESS THE "RECOVERY" BUTTON AGAIN TO RETURN TO THE MAIN DISPLAY.

NOTE

1. WITHOUT ANY FUNCTION BUTTONS OPERATION OR NO TRAINING FOR 4 MINUTES, THE MONITOR DISPLAY WILL SHUT OFF AUTOMATICALLY.
2. THE MONITOR TURNS ON WHILE PRESSING ANY FUNCTION BUTTON OR START TRAINING.
3. EACH PRESET DATA OF TIME,DISTANCE,CALORIE COUNTS DOWN TO ZERO,THE MONITOR ALARM WILL START FOR 8 SECONDS. ALARM MAY BE STOP IF PRESS ANY BUTTON, AND THE FUNCTION WILL COUNT UP FROM ZERO IMMEDIATELY.
4. IF IMPROPER DISPLAY ON MONITER, PLEASE RE-INSTALL BATTERIES.
BATTERY SPEC: 1.5V UM-3 OR AA(2PCS).

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

Sicherheitshinweise

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

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

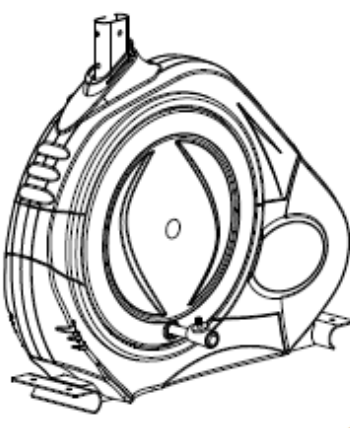
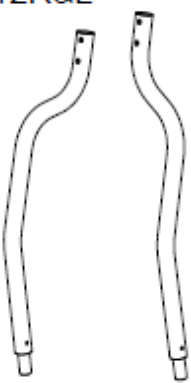
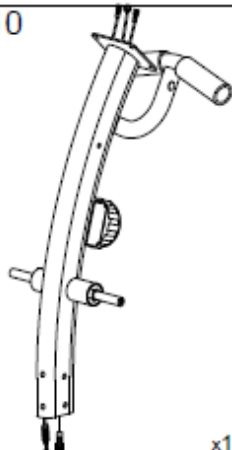
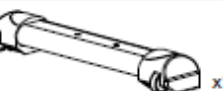
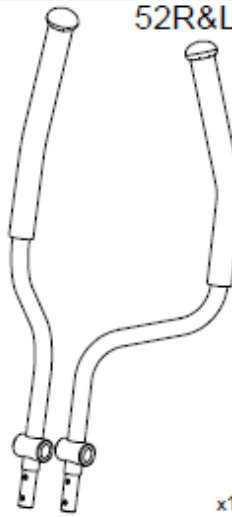
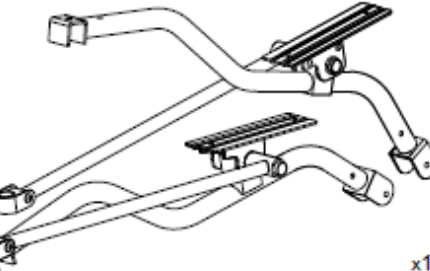
Handhabung

- 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.

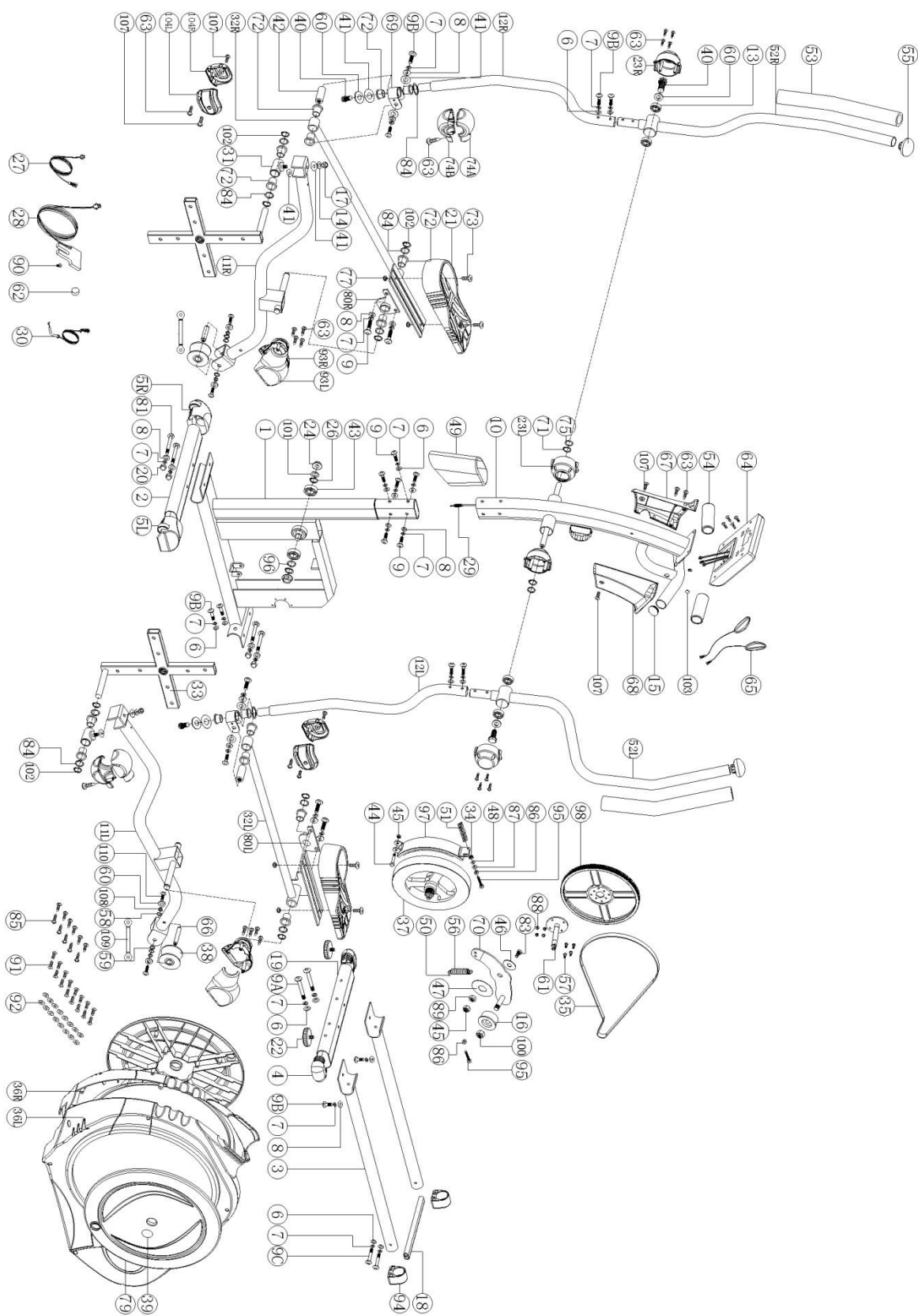
Sorgfalt und Wartung

- 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.

Prüfliste

1			12R&L			10			49		
											
x1			x1			x1			x1		
2			3			52R&L			64		
											
x1			x2			x1			x1		
19			38			67&68			23R&L		
											
x1			x2			x1			x2		
11R&L			74A&B			21			109		
											
x1			x2			x1			x2		
18			93R&L			94			104R&L		
											
x1			x2			x2			x2		
9			6			60			63		
											
M8*1.25*15L			D22*D8.5*1.5T			D25*D8.5*2.0T			ST4*15L		
x6			x12			x8			x22		
9A			7			84			81		
											
M8*1.25*95L			D15.4*D8.2*2T			D26*D19.5*0.3T			M8*1.25*60L		
x2			x22			x2			x4		
9B			8			75			107		
											
M8*1.25*20L			D16*D8.5*1.2T			D21*D16*0.3T			M5*15L		
x8			x10			x2			x6		
9C			14			10					
											
M8*1.25*55L			D20*D11*2T			M8*1.0*5T					
x2			x2			x4					
17			20								
											
M10*1.5*10T			M8*15L								
x2			x4								
40			73								
											
M8*1.25*20L			M6*1*15L								
x4			x4								
41			77								
											
D24*D10*0.4T			M6*1.0*5T								
x6			x4								
108											
											
D11.5*D8*3.5T											
x4			x2								

Explosionszeichnung

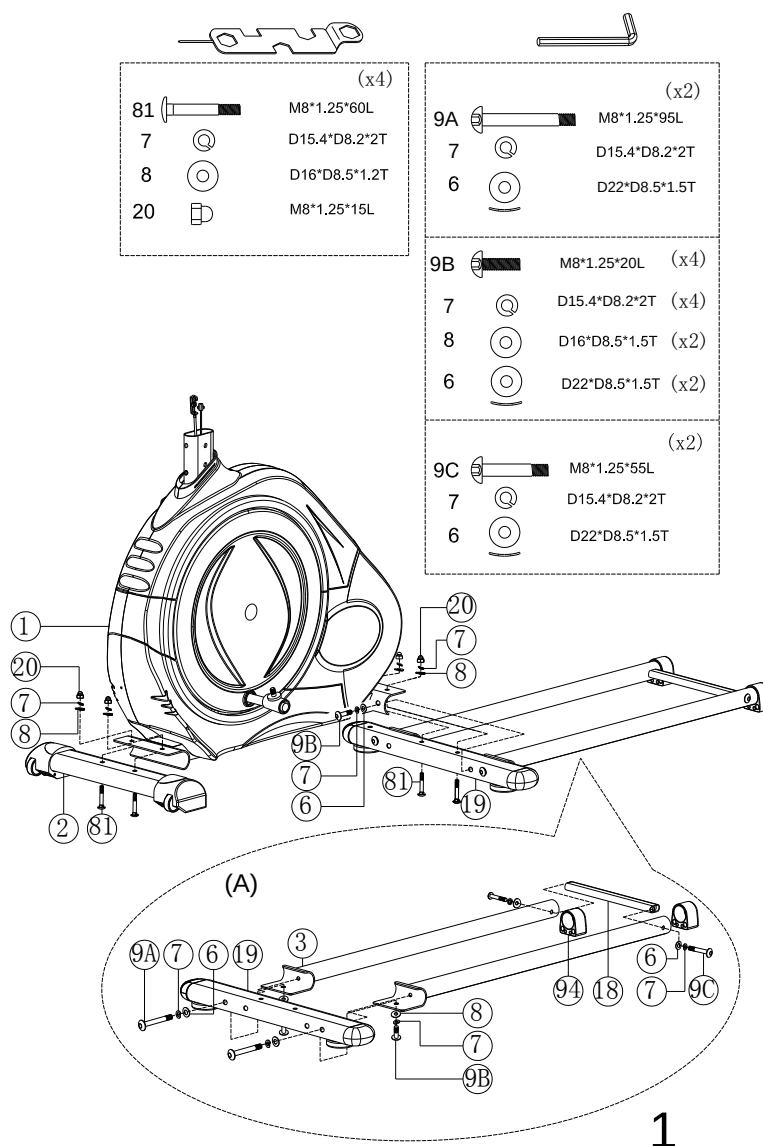


Teile Nr	Bezeichnung	Stk.	Teile Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Haupttrahmen	1	38	Laufrolle	2
2	Querstütze vorne	1	39	Abdeckung	2
3	Laufschiene	2	40	Schraube M8*1.25*20	2
4	Endkappe	2	41	Unterlegscheibe D10*D24*0.4T	10
5L	Endkappe mit Transportrolle links	1	42	Achse	2
5R	Endkappe mit Transportrolle rechts	1	43	Lager #6004ZZ	2
6	Wellenscheibe D22*D8.5*1.5T	12	44	Schraube M8*52L	1
7	Sicherungsring D15.4*D8.2*2T	36	45	Mutter M8*1.25*8T	1
8	Unterlegscheibe	22	46	Unterlegscheibe D25*D8.5*2.0T	1
9	Inbusschraube M8*1.25*15L	10	47	Unterlegscheibe D50*D10*1.0T	1
9A	Inbusschraube M8*1.25*95L	2	48	Unterlegscheibe D13*D6.5*1.0T	1
9B	Inbusschraube M8*1.25*20L	12	49	Abdeckung Lenkerstütze	1
9C	Inbusschraube M8*1.25*55L	2	50	Schutzüberzug	1
10	Lenkerstütze	1	51	Feder	1
11L	Verbindungsarm für linkes Pedal	1	52L	Griffstange oben links	1
11R	Verbindungsarm für rechtes Pedal	1	52R	Griffstange oben rechts	1
12L	Untere Griffstange links	1	53	Überzug (HDR) D30*3T*500L	2
12R	Untere Griffstange rechts	1	54	Überzug (HDR) D30*4T*125L	2
13	Buchse	4	55	Endkappe D1 1/4"*45L	2
14	Unterlegscheibe D20*D11*2T	2	56	Feder D3.5*D18*52L	1
15	Endkappe D1 1/4"*29L	2	57	Schraube M6*1.0*15L	4
16	Spannrolle	1	58	Sägering S-15 (1T)	4
17	Mutter M10*1.5*10T	2	59	Wellenscheibe D21*D16.2*0.3T	2
18	Verbindungsrohr	1	60	Unterlegscheibe D25*D8.5*2.0T	8
19	Querstütze hinten	1	61	Kurbelachse	1
20	Hutmutter M8*1.25*15L	4	62	Magnet	1
21	Pedal	2	63	Schraube ST4*1.41*15L	22
22	Höhenausgleichsschraube	2	64	Computer ST8324	1
23L	Obere Abdeckung links	2	65	Handpulsensoren	2
23R	Obere Abdeckung rechts	2		Handpuls kabel 600L	2
24	Sicherungsmutter M10*1.25*7T	2	66	Achse für Laufrolle	2
26	Sägering D22.5*D18.5*1.2T	2	67	Computerverkleidung links	1
27	Computerkabel oben 800L	1	68	Computerverkleidung rechts	1
28	Computerkabel unten 600L	1	69	Verbindungsstück	2
29	Widerstandskabel oben 430L	1	70	Platte für Spannrolle	1
30	Widerstandskabel unten 680L	1	71	Sägering S-16 (1T)	2
31	Drehachse	2	72	Buchse	14
32L	Auslegerarm für linkes Pedal	1	73	Schraube M6*1*15L	4
32R	Auslegerarm für rechtes Pedal	1	74A	Abdeckung oben	2
33	Kreuzgestänge	2	74B	Abdeckung unten	2
34	Mutter M6*1*6T	1	75	Wellenscheibe D21*D16*0.3T	2
35	Riemen	1	77	Mutter M6*1.0*5T	4
36L	Gehäuse links	1	79	Disc	2
36R	Gehäuse rechts	1	80L	Verstärkung Pedal links	1
37	Schwungscheibe	1	80R	Verstärkung Pedal rechts	1

Teile Nr	Bezeichnung	Stk.	Teile Nr.	Bezeichnung	Stk.
81	Schraube M8*1.25*60L	4	95	Schraube M6*65L	1
83	Schraube M8*1.25*25L	1	96	Wellenscheibe D27*D21*0.3T	1
84	Wellenscheibe D26*D19.5*0.3T	10	97	Magnetschlitten	1
85	Schraube ST4.2*1.4*20L	11	98	Riemenscheibe	1
86	Mutter M6*1*6T	2	100	Mutter M10*1.5*10T	1
87	Plastikscheibe D6*D19*1.5T	1	101	Unterlegscheibe D26*D21*1.5T	1
88	Mutter M6*1.0*6T	4	102	Sägering D21.5*D17.5*1.2T	8
89	Mutter M8*1.25*6T	1	103	Kabelpfropfen	2
90	Schraube M5*0.8*10L	1	104L	Abdeckung Verbindungsstück links	2
91	Schraube ST4*1.41*15L	16	104R	Abdeckung Verbindungsstück rechts	2
92	Unterlegscheibe D12*D4.3*1T	16	107	Schraube M5*0.8*15L	6
93L	Abdeckung Laufrolle links	2	108	Distanzring D11.5*D8*3.5T	4
93R	Abdeckung Laufrolle rechts	2	109	Sicherungsband	2
94	Fußkappe	2	110	Inbusschraube D11.5*D8*3.5T	4

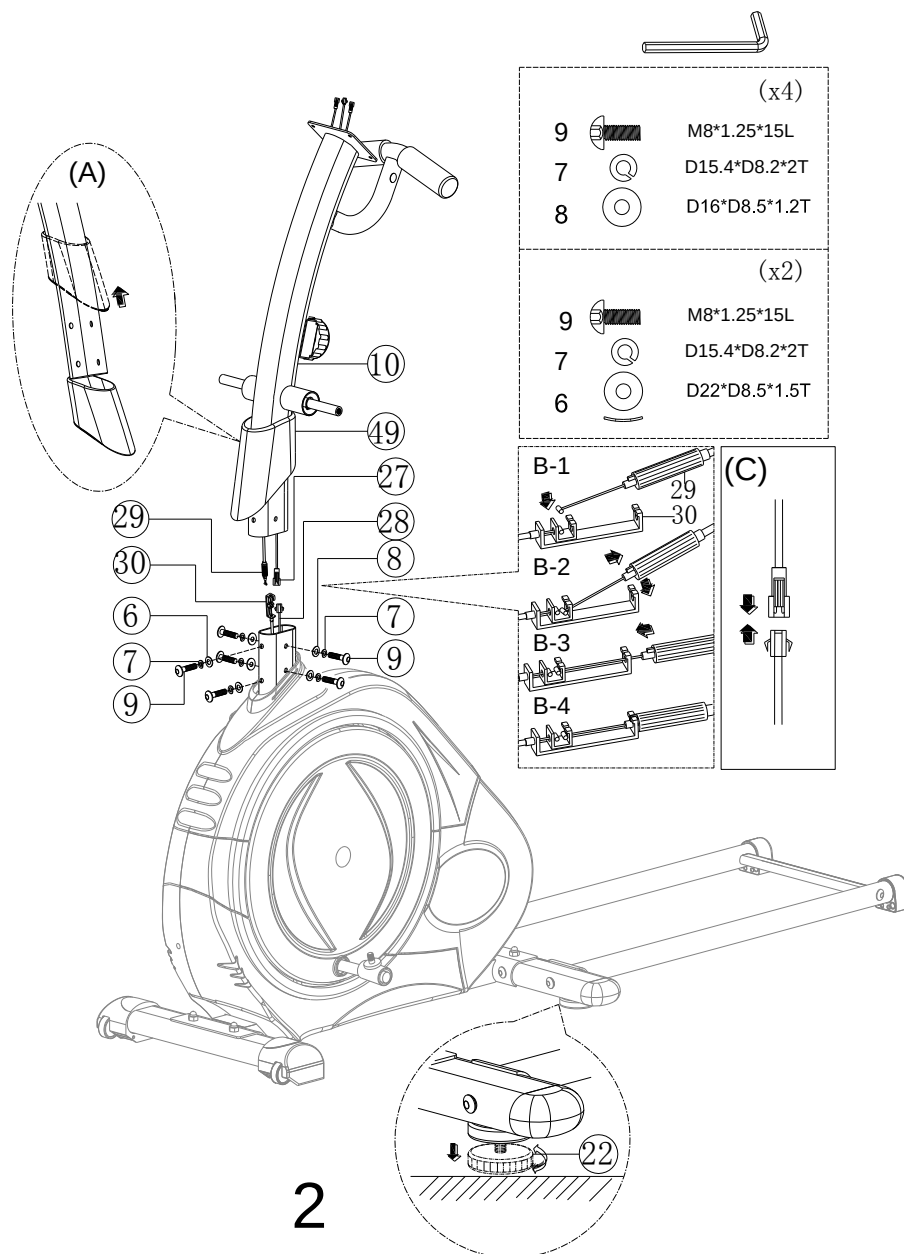
Aufbauanleitung

Schritt 1



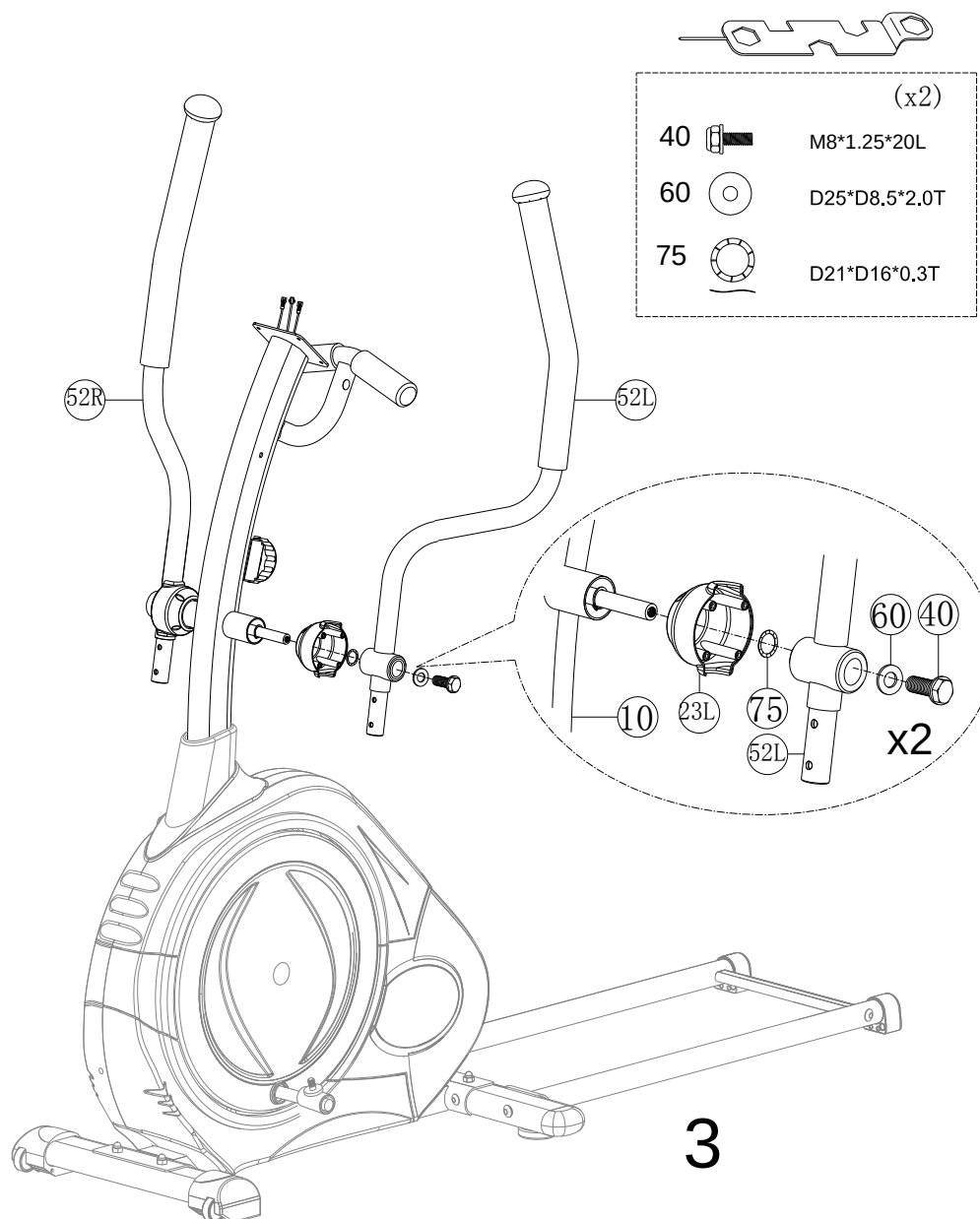
1. Verbinden Sie die Laufschiene (3) an der hinteren Querstütze (19) verwenden Sie dazu Inbusschraube (9A), Inbusschraube (9B), Wellenscheibe (6), Sicherungsring (7) und Unterlegscheibe (8).
2. Montieren Sie das Verbindungsrohr (18) an der Laufschiene (3) verwenden Sie dazu Inbusschraube (9C), Wellenscheibe (6) und Sicherungsring (7).
3. Montieren Sie die hintere Fußkappe (94) links und rechts an der Laufschiene (3).
4. Befestigen Sie nun die vordere Querstütze (2) und die hintere Querstütze (19) am Hauptrahmen (1) verwenden Sie dazu Schraube (81), Sicherungsring (7), Unterlegscheibe (8) und die Hutmutter (20).
5. Fixieren Sie die hintere Querstütze (19) am Hauptrahmen (1) verwenden Sie Inbusschraube (9B), Wellenscheibe (6) und Sicherungsring (7).

Schritt 2



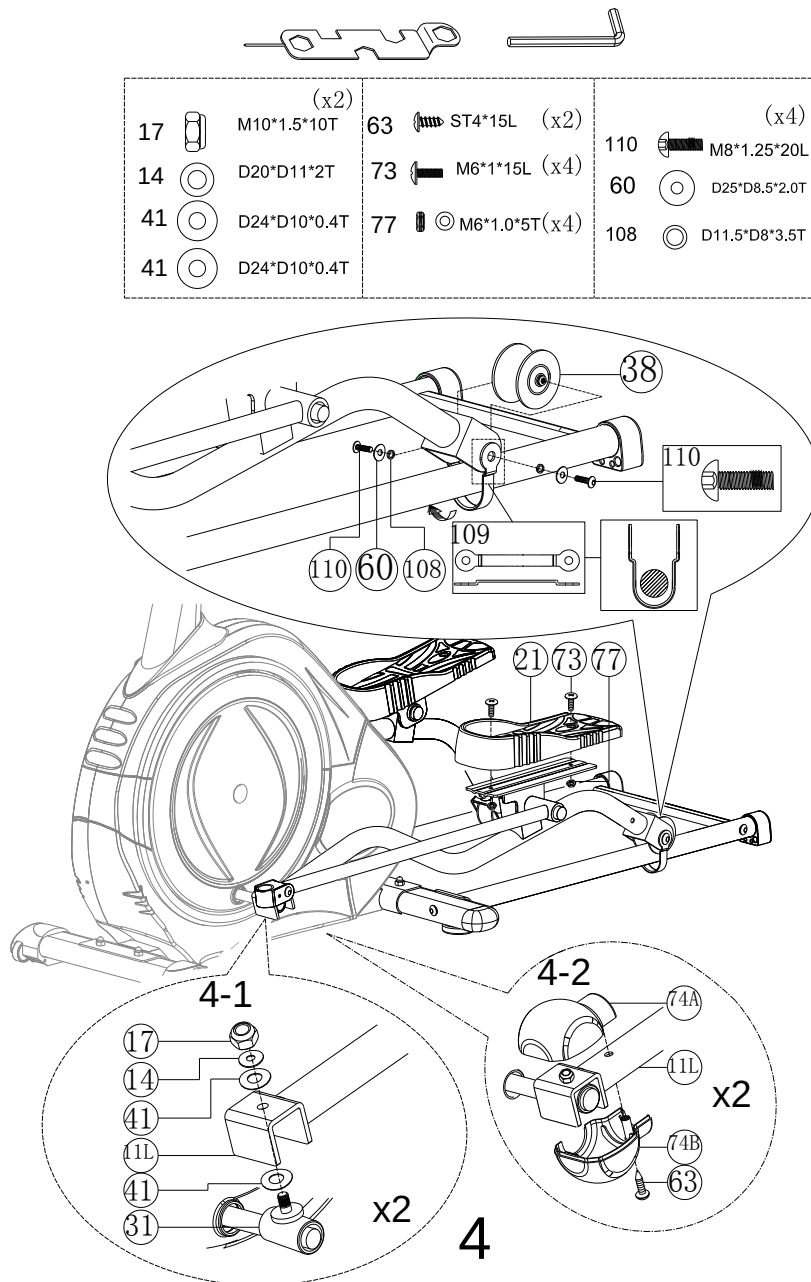
1. Schieben Sie die Abdeckung (49) über die Lenkerstütze (10) wie in Abb. A.
2. Verbinden Sie das untere Widerstandskabel (30) mit dem oberen (29) wie in Abb. B
3. Verbinden Sie das obere Computerkabel mit dem unteren (28) wie Abb. C.
4. Montieren Sie die Lenkerstütze (10) am Hauptrahmen (1) verwenden Sie dazu stirnseitig Wellenscheibe (6), Sicherungsring (7) und Inbusschraube (9). Seitlich verwenden Sie Unterlegscheibe (8), Sicherungsring (7) und Inbusschraube (9).

Schritt 3



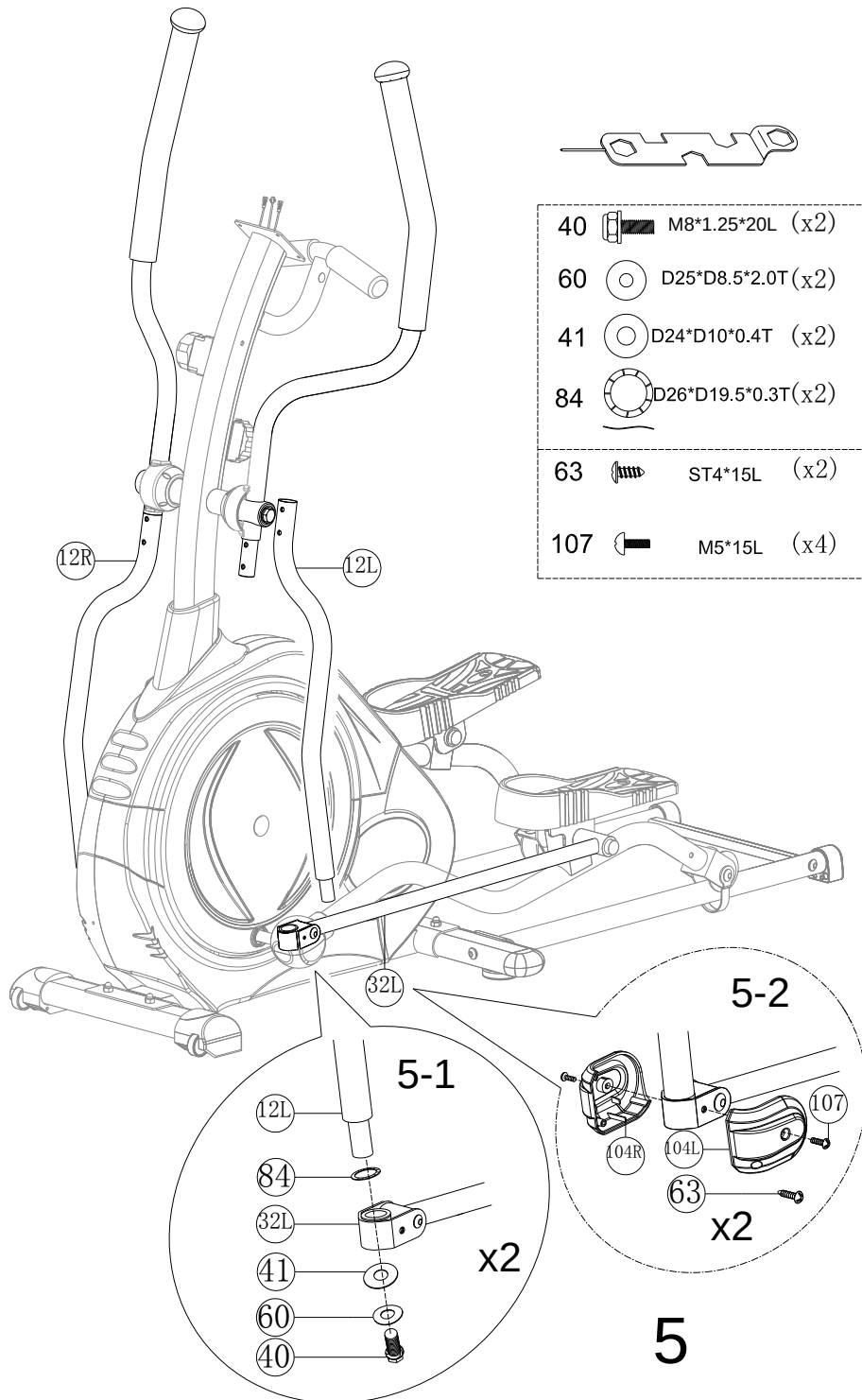
1. Montieren Sie die obere Abdeckung (23L) mit Wellenscheibe (75), Griffstange (52L&R), Unterlegscheibe (60) und der Schraube (40) an der Achse.

Schritt 4



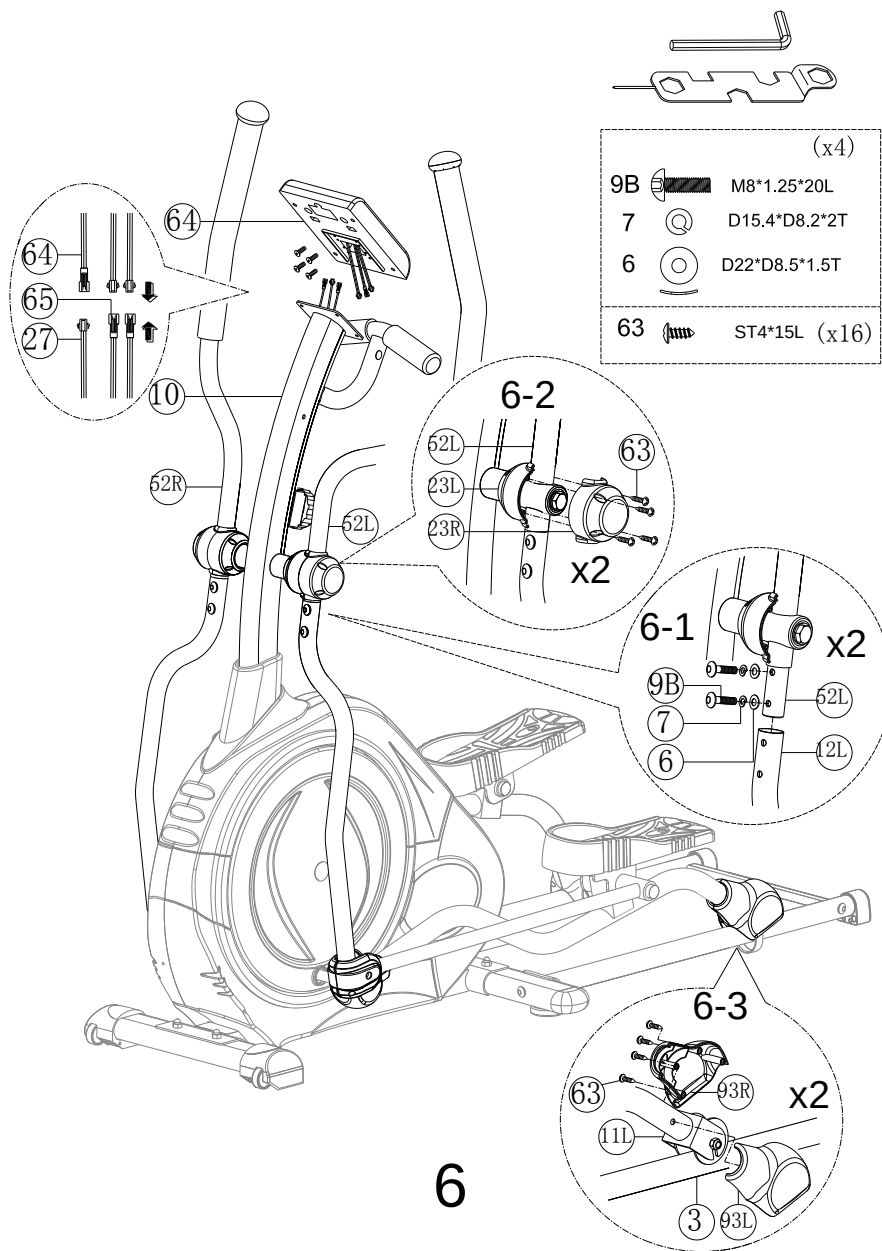
1. Montieren Sie den Verbindungsarm (11L&R) an der Drehachse (31) verwenden Sie dazu Mutter (17), Unterlegscheibe (14) und Plastikscheibe (41) wie in Abb. 4-1.
2. Montieren Sie die obere Abdeckung (74A) und untere Abdeckung (74B) am Verbindungsarm (11L&R) verwenden Sie dazu Schraube (63) wie in Abb. 4-2.
3. Montieren Sie die Laufrolle (38) am Verbindungsarm (11L&R) verwenden Sie die Schraube (110), Unterlegscheibe (60), Distanzring (108) und das Sicherungsband (109). Achten Sie dass das Sicherungsband (109) richtig an der Laufrolle zu montieren wie in der Abb. gezeigt.
4. Montieren Sie die Pedale an den beiden Verbindungsarmen (11L&R) mit den Schrauben (73) und Mutter (77).

Schritt 5



1. Montieren Sie die untere Griffstange (12L&R) am Auslegerarm (32L&R) verwenden Sie dazu Wellenscheibe (84), Unterlegscheibe (60), Plasticscheibe (41) und Schraube (40) wie in Abb. 5-1
2. Montieren Sie anschließend die beiden Abdeckungen (104L&R) verwenden Sie dazu Schraube (63) und Schraube (107) wie in Abb. 5-2.

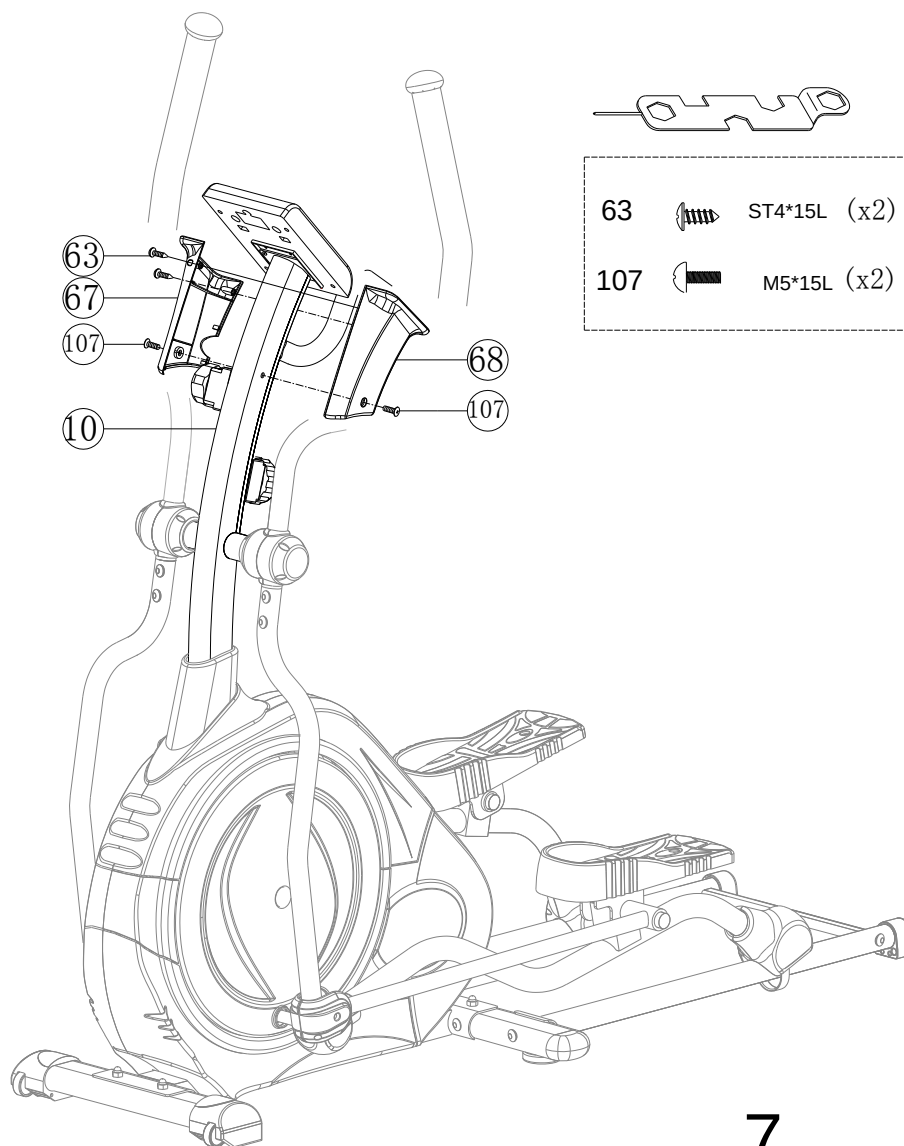
Schritt 6



6

1. Verbinden Sie Computerkabel oben (27) und Handpuls-kabel (65) mit dem Computer (64).
2. Montieren Sie den Computer (64) an der Lenkerstütze (10).
3. Verbinden Sie die untere Griffstange (12L&R) mit der oberen Griffstange (52L&R) verwenden Sie dazu Wellenscheibe (6), Sicherungsring (7) und Inbusschraube (9B) wie in Abb. 6-1.
4. Montieren Sie nun die Abdeckungen (23L&R) am oberen Handgriff (52L&R) verwenden Sie dazu Schraube (63) wie in Abb. 6-2.
5. Abschließend montieren Sie die hinteren Rollen Abdeckungen (93L&R) an der Laufschiene (3) verwenden Sie die Schraube (63) wie in Abb. 6-3.

Schritt 7



7

1. Montieren Sie die beiden Computerverkleidungen (67&68) an der Lenkerstütze 10 verwenden Sie dazu Schraube (63) und Schraube (107).

FUNKTIONSTASTEN

MODE	Drücken Sie diese Taste um zwischen den Funktionen Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung Kalorien und Puls zu wechseln. Die Mode Taste dient ebenfalls zur Voreinstellung von Werten.
RESET	Drücken der RESET Taste führt zum löschen einzelner Eingaben oder beim drücken von 4 Sekunden zum löschen aller Daten.
SET	Durch drücken der SET Taste kann Zeit, Entfernung, oder Kalorien am Computer voreingestellt werden. Diese Funktion ist nur im Stopp Modus möglich
RECOVERY	Drücken Sie die RECOVERY Taste um nach dem Training die Erholungspulsmessung zu starten.

FUNKTIONEN

SCAN	Die Scan Funktion schaltet alle 6 Sekunden zwischen den Anzeigen Zeit, Entfernung, Geschwindigkeit, Kalorien und Puls durch.
TIME	Zählt die gesamte Trainingszeit beginnend von 00:00 bis 99:59. Die Trainingszeit kann vorausgewählt werden und wird dann jeweils um 1 Minute erhöht.
SPEED	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit in km/h oder Meilen an. Die max. Geschwindigkeit beträgt 99,9 km/ oder Meilen.
DISTANCE	Zählt die gesamte Trainingszeit beginnend von 00:00 bis 99:59. Die Entfernung kann ausgewählt werden und wird dann um 0,1 km oder Meilen erhöht.
CALORIE	Zählt die gesamten Kalorien während des Trainings von 0 bis max. 9999 Cal. Diese Daten sind nur ungefähre Richtwerte zwischen den einzelnen Trainings und dürfen nicht für medizinische Zwecke herangezogen werden.
PULSE	Der Computer zeigt die aktuelle Herzfrequenz an wenn Sie mit beiden Händen die Handpulssensoren am Lenker umgreifen.
RECOVERY	Nachdem Training drücken Sie die RECOVERY Taste und umgreifen mit beiden Händen die Handpulssensoren. Der Recovery Modus startet indem die Zeit rückwärts von 60:00 bis 00:00 zählt. Der Computer zeigt den Erholungs Status in verschiedenen Stufen von F1 bis F6 an, wobei F1 der beste und F6 der schlechteste Wert ist. Drücken Sie die RECOVERY Taste nochmals um in den normalen Trainingsmodus zu gelangen.

HINWEIS

1. Bei nicht betätigen einer Funktionstaste oder dem beenden des Trainings für mehr als 4 Minuten schaltet den Computer automatisch ab..
2. Der Computer schaltet sich durch das drücken einer beliebigen Taste, oder dem starten des Trainings automatisch ein.
3. Jeder voreingestellte Wert wie Zeit, Entfernung oder Kalorien wird bis 0 hinunter gezählt. Am Ende ertönt ein Signal für 8 Sekunden. Der Alarm stoppt bei betätigen einer Funktionstaste. Danach zählt der Computer die Werte beginnend bei 0 aufsteigend.
4. Wenn die Anzeige im Display nicht mehr genau und leserlich ist wechseln Sie die Batterien.
Batterie Type: 1,5V AA (2Stk.).

Vážená zákaznice, vážený zákazníku,

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

Váš  **ENERGETICS** - tým

Záruka

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

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

Bezpečnostní pokyny

- Při zdravotních omezeních nebo pro individuální a osobní tréninkové parametry konzultujte toto nejprve s Vaším lékařem. On Vám dokáže říct, který druh tréninku a jaké zatížení je pro Vás vhodné.
- Pozor: Chybný nebo přepjatý trénink může ohrozit Vaše zdraví.
- Začněte s tréninkem teprve tehdy, až budete mít ověřeno, že domácí trenér je správně smontován a nastaven.
- Začínáte 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.

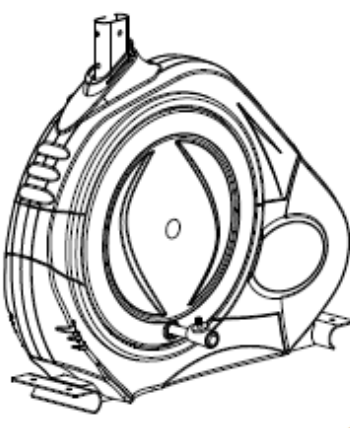
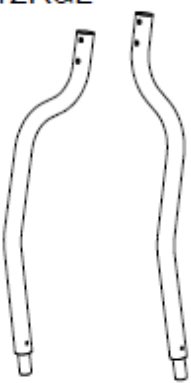
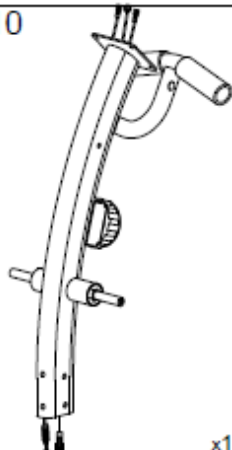
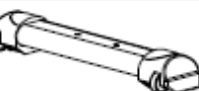
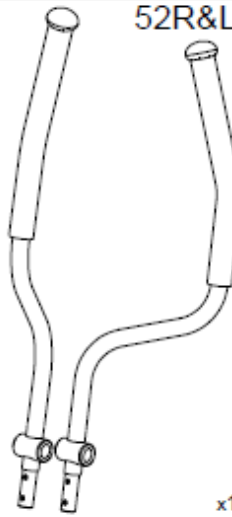
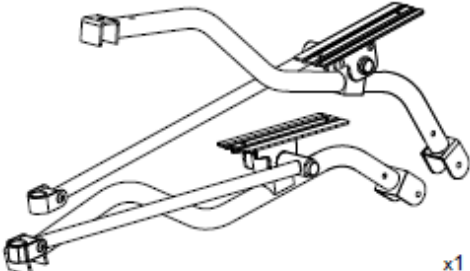
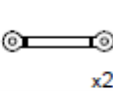
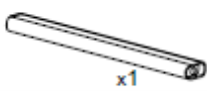
Manipulace

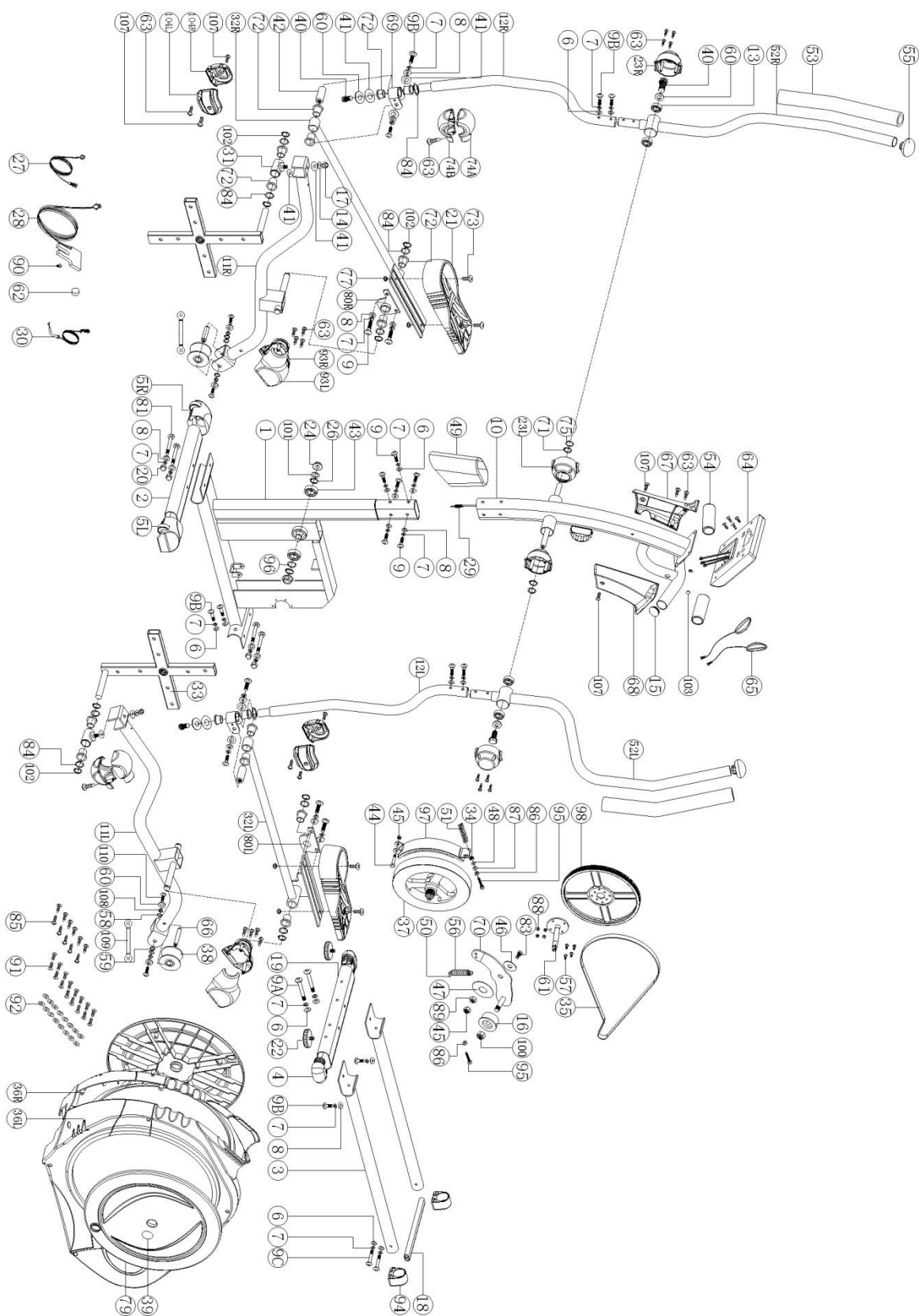
- A. Po montáži lze nastavit zadní stabilizátor, aby se přizpůsobil mírně nerovnému podkladu. Pro vyrovnání zadního stabilizátoru na podlahu otáčejte knoflíky na koncích čepiček zadních nožiček.
- B. Přepravní kolečka na předních krytkách nožiček umožňují snadnou manipulaci. Jednoduše zatáhněte řídítka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

Péče a údržba

- Abyste předešli riziku poškození korozí, nepoužívejte ani nepřechevámějte 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.

Seznam dílů

1			12R&L			10			49		
											
x1			x1			x1			x1		
2			3			52R&L			64		
											
x1			x2			x1			x1		
19			38			67&68			23R&L		
											
x1			x2			x1			x2		
11R&L			74A&B			21			109		
											
x1			x2			x1			x2		
18			93R&L			94			104R&L		
											
x1			x2			x2			x2		
9			6			60			63		
											
M8*1.25*15L			D22*D8.5*1.5T			D25*D8.5*2.0T			ST4*15L		
x6			x12			x8			x22		
9A			7			84			81		
											
M8*1.25*95L			D15.4*D8.2*2T			D26*D19.5*0.3T			M8*1.25*60L		
x2			x22			x2			x4		
9B			8			75			107		
											
M8*1.25*20L			D16*D8.5*1.2T			D21*D16*0.3T			M5*15L		
x8			x10			x2			x6		
9C			14			10					
											
M8*1.25*55L			D20*D11*2T			M8*1.0*5T					
x2			x2			x4					
17			20								
											
M10*1.5*10T			M8*15L								
x2			x4								
40			73								
											
M8*1.25*20L			M6*1*15L								
x4			x4								
41			77								
											
D24*D10*0.4T			M8*1.0*5T								
x6			x4								
108											
											
D11.5*D8*3.5T											
x4			x2								

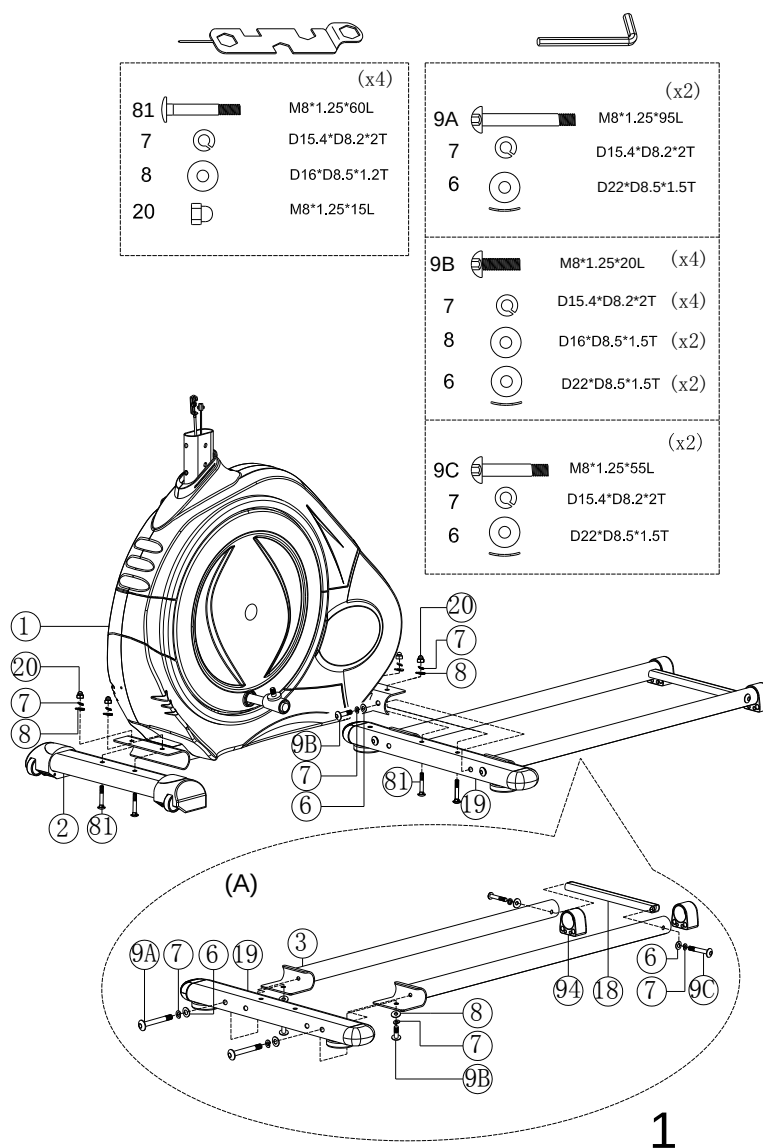


Součást	Popis	Počet	Součást	Popis	Počet
1	Hlavní rám	1	33	Klika	2
2	Přední stabilizátor	1	34	Nylonová matice M6*1*6T	1
3	Zásuvný nosník	2	35	Vícedrážkový řemen	1
4	Oválný uzávěr	2	36L	Levý kryt řetězu	1
5L	Levá krytka patky	1	36R	Pravý kryt řetězu	1
5R	Pravá krytka patky	1	37	Setrvačnick	1
6	Prohnutá podložka D22*D8.5*1.5T	12	38	Kolo	2
7	Pružná podložka D15.4*D8.2*2T	36	39	Boční kryt	2
8	Plochá podložka	22	40	Šroub M8*1.25*20	2
9	Šroub s vnitřním šestihranem M8*1.25*15L	10	41	Plastová plochá podložka D10*D24*0.4T	10
9A	Šroub s vnitřním šestihranem M8*1.25*95L	2	42	Náprava	2
9B	Šroub s vnitřním šestihranem M8*1.25*20L	12	43	Ložisko #6004ZZ	2
9C	Šroub s vnitřním šestihranem M8*1.25*55L	2	44	Šroub M8*52L	1
10	Sloupek řídítek	1	45	Nylonová matice M8*1.25*8T	1
11L	Podpěrná trubka pro levý pedál	1	46	Plochá podložka D25*D8.5*2.0T	1
11R	Podpěrná trubka pro pravý pedál	1	47	Plastová plochá podložka D50*D10*1.0T	1
12L	Podpěrná trubka pro levé pohyblivé řidítko	1	48	Plochá podložka D13*D6.5*1.0T	1
12R	Podpěrná trubka pro pravé pohyblivé řidítko	1	49	Kryt sloupku řídítek	1
13	Pouzdro	4	50	Plastový kryt	1
14	Plochá podložka D20*D11*2T	2	51	Pružina	1
15	Hříbkovitý uzávěr D1 1/4"*29L	2	52L	Levé pohyblivé řidítko	1
16	Mezikolo	1	52R	Pravé pohyblivé řidítko	1
17	Nylonová matice M10*1.5*10T	2	53	Pěnová rukojeť (HDR) D30*3T*500L	2
18	Spojovací trubka	1	54	Pěnová rukojeť (HDR) D30*4T*125L	2
19	Zadní stabilizátor	1	55	Hříbkovitý uzávěr D1 1/4"*45L	2
20	Vypouklá matice M8*1.25*15L	4	56	Pružina D3.5*D18*52L	1
21	Pedál	2	57	Šroub M6*1.0*15L	4
22	Nastavitelné kolečko	2	58	C-kroužek S-15 (1T)	4
23L	Horní kryt (levý)	2	59	Zvlněná podložka D21*D16.2*0.3T	2
23R	Horní kryt (pravý)	2	60	Plochá podložka D25*D8.5*2.0T	8
24	Protipovolovací matice M10*1.25*7T	2	61	Kliková náprava	1
26	C-kroužek D22.5*D18.5*1.2T	2	62	Kulatý magnet	1
27	Horní kabel k počítači 800L	1	63	Šroub ST4*1.41*15L	22
28	Spodní kabel k počítači 600L	1	64	Počítač ST8324	1
29	Horní napínací lanko 430L	1	65	Snímač pulzu	2
30	Spodní napínací lanko 680L	1		Kabel ke snímači pulzu 600L	2
31	Výkyvná náprava	2	66	Náprava kola	2
32L	Podpěra pro levý pedál	1	67	Levá podpěra pro počítač	1
32R	Podpěra pro pravý pedál	1	68	Pravá podpěra pro počítač	1

Součást	Popis	Počet	Součást	Popis	Počet
69	Spoj	2	91	Šroub ST4*1.41*15L	16
70	Přichytná deska pro mezikolo	1	92	Plochá podložka D12*D4.3*1T	16
71	C-kroužek S-16 (1T)	2	93L	Zadní kryt nápravy (levý)	2
72	Pouzdro	14	93R	Zadní kryt nápravy (pravý)	2
73	Šroub M6*1*15L	4	94	Krytka patky	2
74A	Horní kryt nápravy	2	95	Šroub M6*65L	1
74B	Dolní kryt nápravy	2	96	Zvlněná podložka D27*D21*0.3T	1
75	Zvlněná podložka D21*D16*0.3T	2	97	Podpěra pro připevnění magnetu	1
77	Matice M6*1.0*5T	4	98	Kolečko pro vedení řemenu	1
79	Kulatý kryt řetězu	2	100	Matice M10*1.5*10T	1
80L	Zesilující destička levého pedálu	1	101	Plochá podložka D26*D21*1.5T	1
80R	Zesilující destička pravého pedálu	1	102	C-kroužek D21.5*D17.5*1.2T	8
81	Šroub s čtyřhranným dříkem M8*1.25*60L	4	103	Kabelová zátka	2
83	Šroub M8*1.25*25L	1	104L	Levý kryt univerzálního spoje	2
84	Zvlněná podložka D26*D19.5*0.3T	10	104R	Pravý kryt univerzálního spoje	2
85	Šroub ST4.2*1.4*20L	11	107	Šroub M5*0.8*15L	6
86	Matice M6*1*6T	2	108	Rozpěrka D11.5*D8*3.5T	4
87	Nylonová podložka D6*D19*1.5T	1	109	Řemen pro kolečko	2
88	Nylonová matice M6*1.0*6T	4	110	Šroub s vnitřním šestihranem D11.5*D8*3.5T	4
89	Matice M8*1.25*6T	1			
90	Šroub M5*0.8*10L	1			

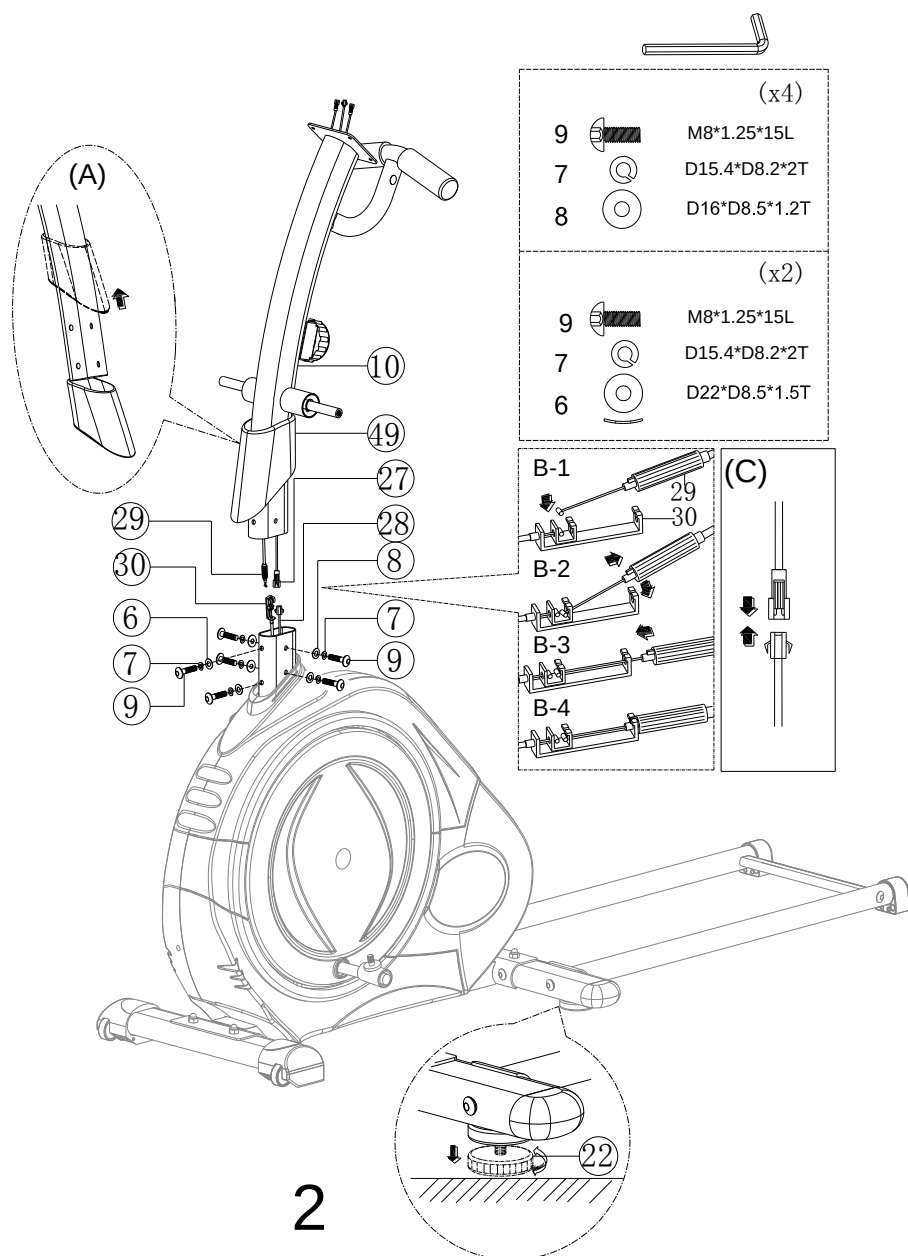
Montážní postup

Krok 1



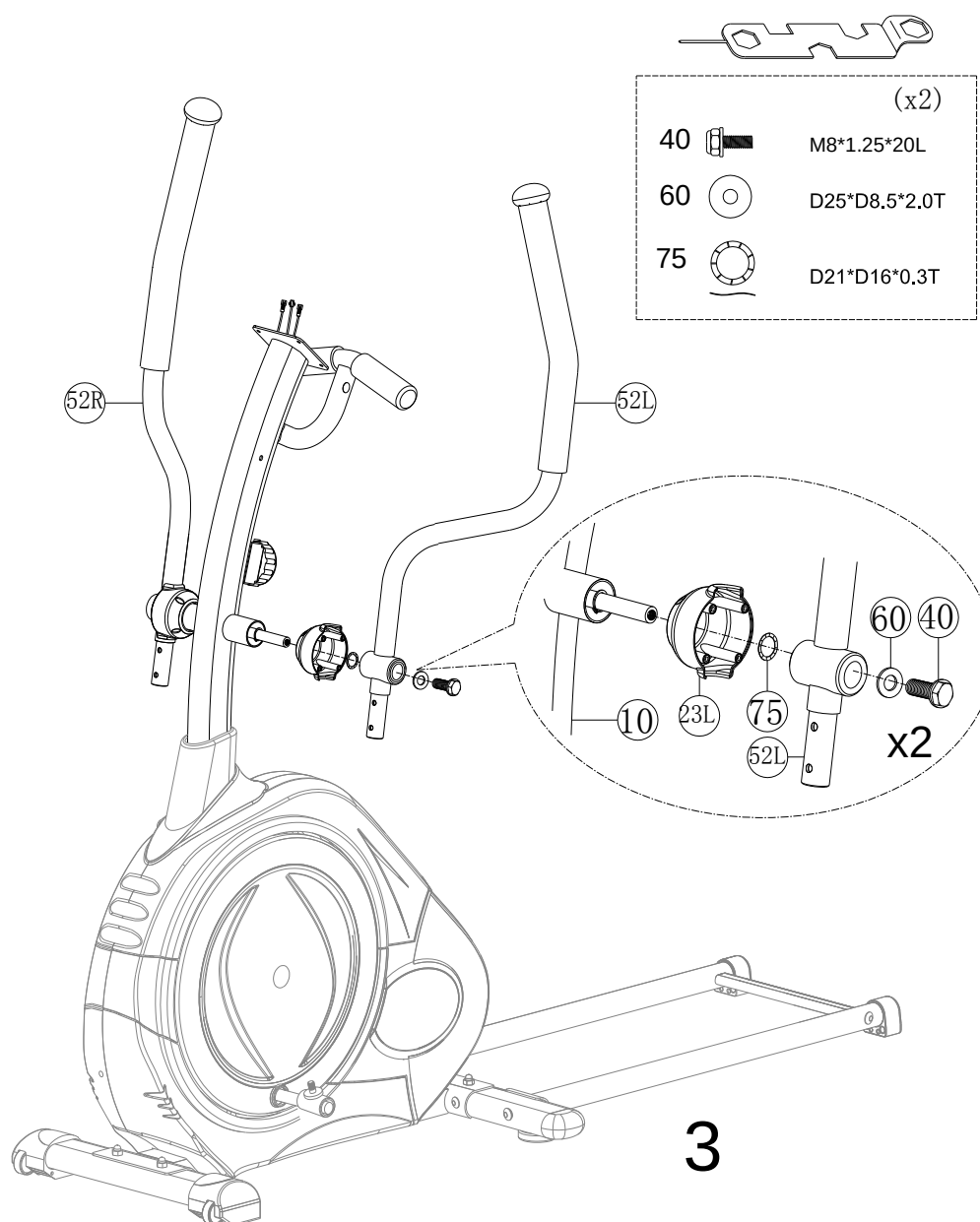
1. Pomocí šroubů s vnitřním šestihranem (9A) a (9B), prohnuté podložky (6), pružné podložky (7) a ploché podložky (8) připevněte zásuvný nosník (3) k zadnímu stabilizátoru (19).
2. Za pomoci šroubu s vnitřním šestihranem (9C), prohnuté podložky (6) a pružné podložky (7) propojte spojovací trubku (18) se zásuvným nosníkem (3).
3. K zásuvnému nosníku (3) připevněte krytku patky (94).
4. Pomocí šroubu s čtyřhranným dírkem (81), pružné podložky (7), ploché podložky (8) a vypouklé matice (20) připevněte přední (2) a zadní stabilizátor (19) k hlavnímu rámu (1).
5. Pomocí šroubu s vnitřním šestihranem (9B), prohnuté podložky (6) a pružné podložky (7) připevněte zadní stabilizátor (19) k rámu (1).

Krok 2



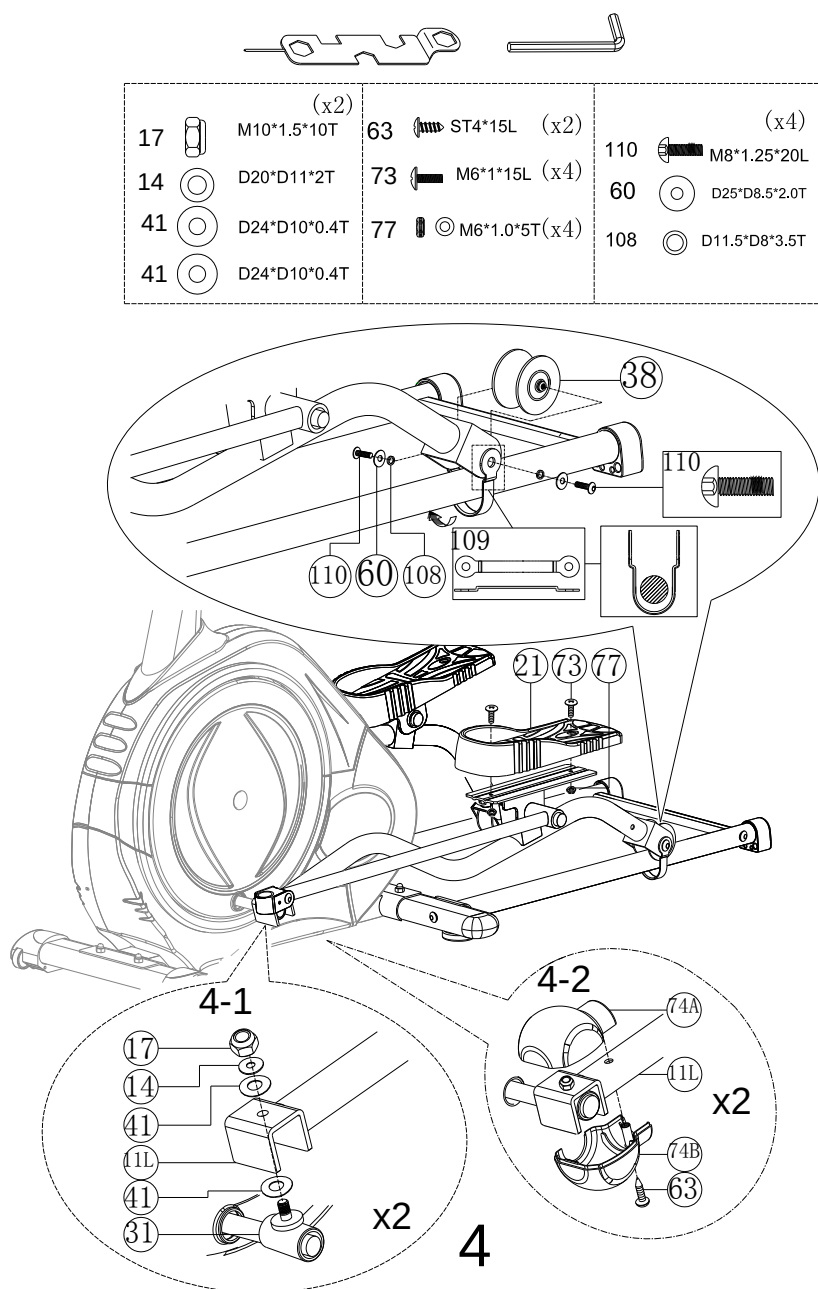
1. Dle obrázku A připevněte kryt sloupku řídicí (49) k sloupku řídicí (10).
2. Dle obrázku B spojte spodní napínací lanko (30) s horním napínacím lankem (29).
3. Dle obrázku C propojte horní kabel k počítači (27) se spodním (28).
4. Za pomoci prohnuté podložky (6), pružné podložky (7), ploché podložky (8) a šroubu s vnitřním šestihranem (9) připevněte sloupek řídicí (10) k hlavnímu rámu (1).

Krok 3



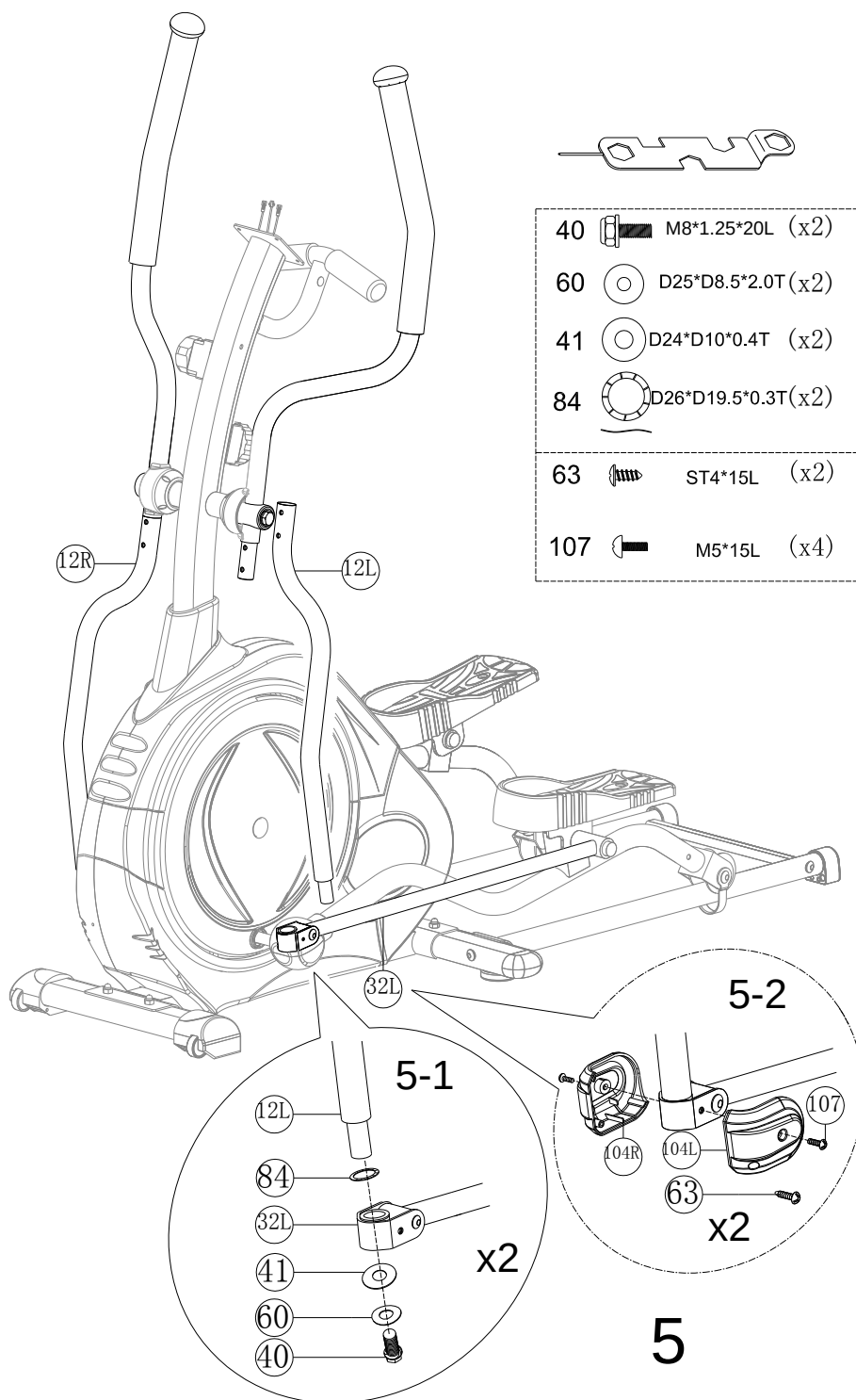
1. K nápravě postupně připevněte horní kryt (levý) (23L), prohnutou podložku (75), pohyblivá řídítka (52L a 52R), plochou podložku (60) a šroub (40).

Krok 4



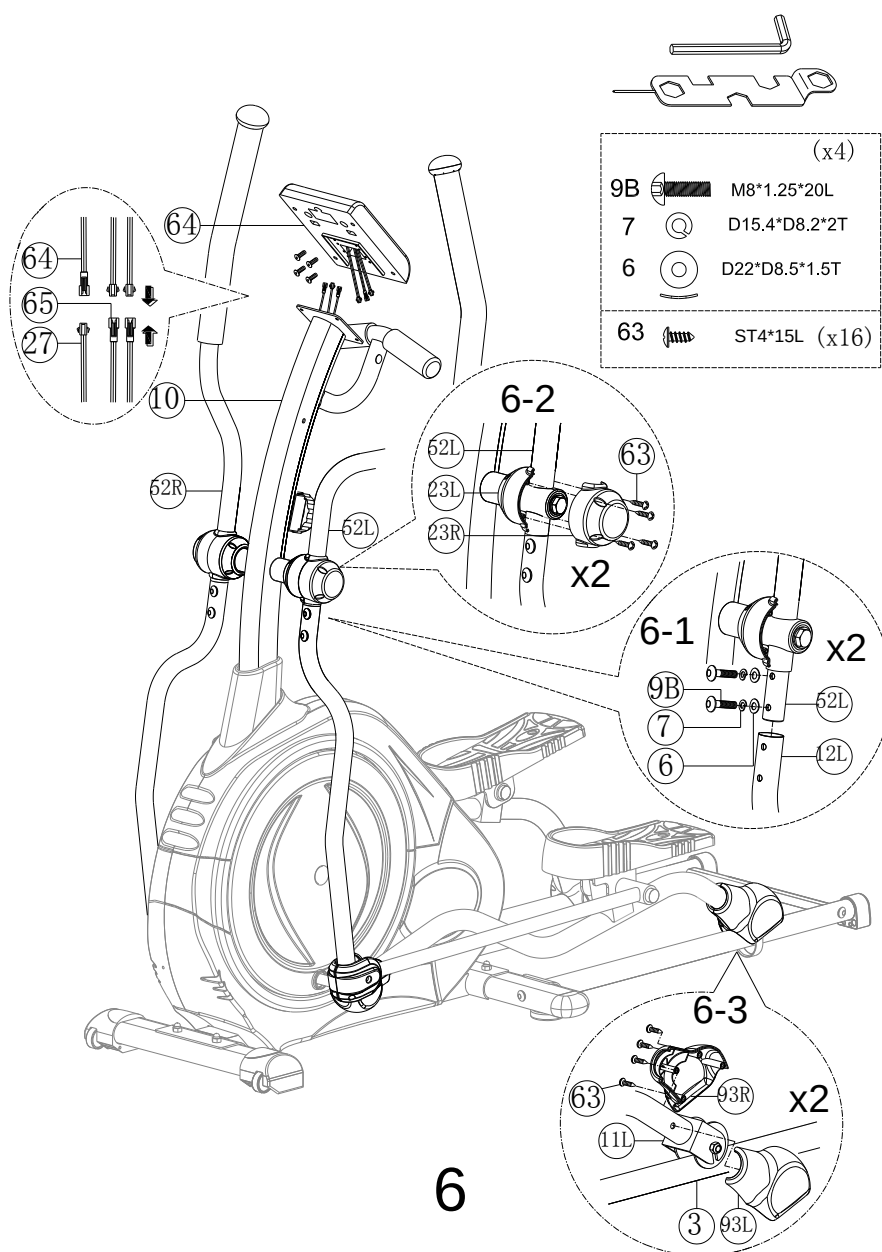
1. Pomocí nylonové matice (17), ploché podložky (14) a plastové ploché podložky (41) připevněte dle obrázku 4-1 podpěrnou trubku pro pedál (11L a 11R) k výkyvné nápravě (31).
2. Pomocí šroubu (63) spojte horní kryt nápravy (74A) a spodní kryt nápravy (74B) s podpěrnou trubkou pedálů (11L a 11R) (viz obr. 4-2).
3. Pomocí šroubu (110), ploché podložky (60), rozpěrky (108) a řemenu na kolo (109) připevněte kolo (38) k podpěrné trubce pro pedál (11L a 11R). Ubezpečte se, zda je způsob montáže řemenu na kolo (109) správný, tj. jako na obrázku.
4. Pomocí šroubu (73) a matice (77) připevněte pedál (21) k podpěrné trubce na pedál (11L a 11R).

Krok 5



1. Pomocí zvlněné podložky (84), ploché podložky (60), plastové podložky (41) a šroubu (40) připevněte dle obrázku 5-1 podpěrnou trubku pro pohyblivé řídítko (12L a 12R) k podpěře pedálů (32L a 32R).
2. Pomocí šroubů (63) a (107) připevněte kryt pro univerzální spoj (104L a 104R) k podpěře pedálu (32L a 32R).

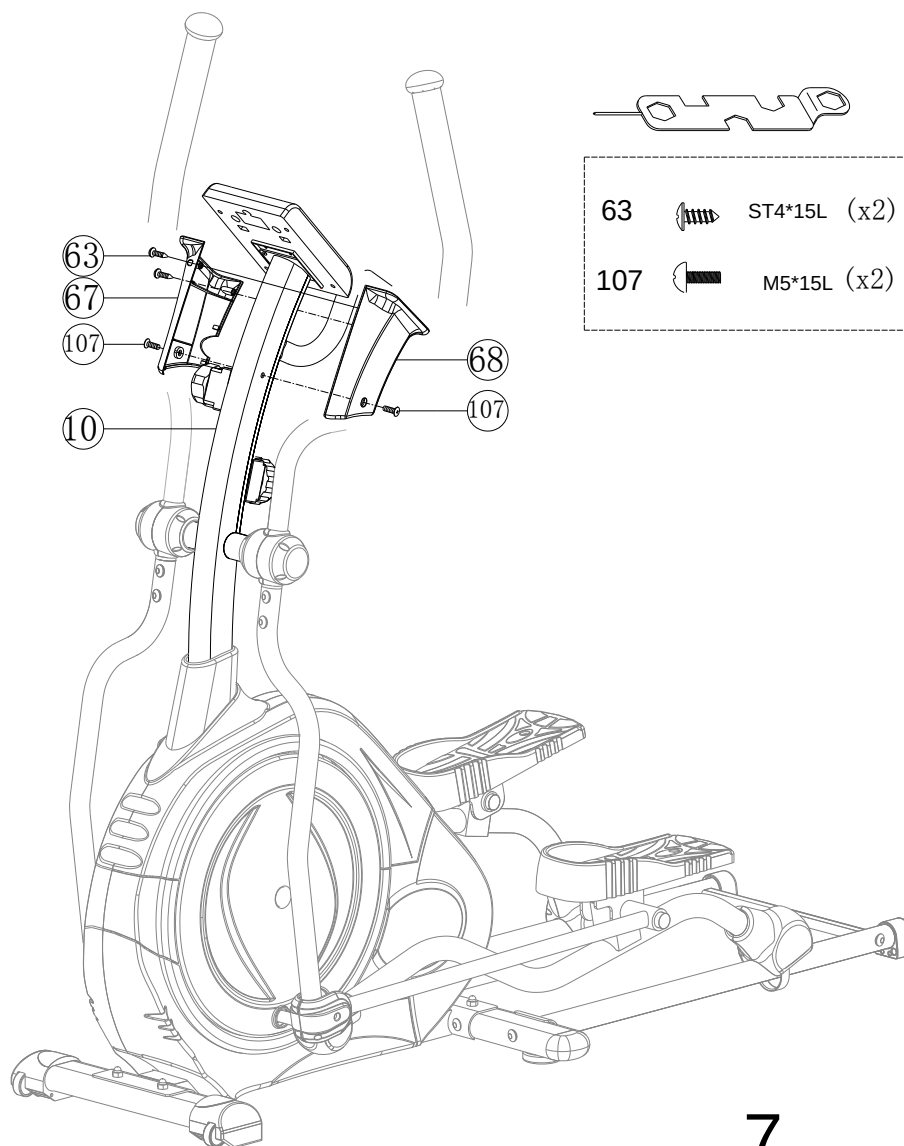
Krok 6



6

1. Připojte horní kabel počítače (27) a kabel snímače pulzu (65) k počítači (64).
2. Sestavte počítač (64) a sloupek řídítek (10) za pomoci šroubů, které se připevňují k počítači.
3. Pomocí prohnuté podložky (6), pružné podložky (7), a šroubu s vnitřním šestihranem (9B) připevněte dle obrázku 6-1 podpěrnou trubku pro pohyblivé řídítko (12L a 12R) k pohyblivému řídítku (52L a 52R).
4. Pomocí šroubu (63) připevněte horní kryt (23L a 23R) k pohyblivému řídítku (52L a 52R), jak ukazuje obrázek 6-2.
5. Pomocí šroubu (63) připevněte dle obr. 6-3 zadní kryt nápravy (93L a 93R) k zásuvnému nosníku (3).

Krok 7



1. Pomocí šroubů (63) a (107) připevněte levou (68) a pravou podpěru počítače (67) ke sloupku řídítka (10).

Tlačítka funkcí

MODE	Toto tlačítko použijte pro změnu režimu funkcí čas, rychlost, vzdálenost, kalorie a tep. Lze jej užít také pro přednastavení údajů.
RESET	Stlačením tohoto tlačítka dosáhnete vynulování jednotlivých údajů. Pokud jej stlačíte 4 sekundy vymažete tím všechny údaje.
SET	Pomocí tlačítka SET přednastavíte čas, vzdálenost nebo kalorie na computeru. Tato funkce je možná pouze v režimu stop.
RECOVERY	Toto tlačítko stiskněte ihned po tréninku, bude Vám měřen puls v zotavovací fázi.

Funkce

SCAN	Tato funkce zajišťuje každých 6 sekund automatické zobrazování údajů o čase vzdálenosti, rychlosti, kaloriích a pulsu.
TIME	Zobrazuje celkový čas tréninku od 00:00 do 99:59. Lze jej také přednastavit.
SPEED	Zobrazuje aktuální rychlost v km/h nebo v mílích. Maximální rychlost je 99,9 km/h.
DISTANCE	Zobrazuje celkovou vzdálenost v km nebo mílích. Tento údaj lze také přednastavit.
CALORIE	Celková spotřeba Kalorií od 0 do max. 9999 Cal. Tyto údaje jsou pouze orientační a nesmí být použity pro lékařské účely.
PULSE	Zobrazení aktuální úrovně tepové frekvence pouze pokud jsou oba dlaňové senzory v kontaktu s dlaněmi .
RECOVERY	Po skončení tréninku stiskněte tlačítko RECOVERY a uchopte dlaňové senzory. RECOVERY Modus začne odpočítávat čas od 60:00 do 00:00 sec . Computer zobrazí výsledek rychlosti vaší regenerace (trénovanosti) údajem od F1 do F6, přičemž F1 je nejlepší a F6 nejhorší výsledek. Pro přechod do normálního režimu computeru stiskněte opětovně tlačítko RECOVERY .

UPOZORNĚNÍ

1. Po ukončení tréninku se computer automaticky vypíná za 4 minuty od stlačení posledního tlačítka.

Computer se zapne automaticky po stlačení libovolného tlačítka nebo zahájením tréninku.

2. Každý přednastavený údaj jako např. čas, vzdálenost nebo kalorie bude automaticky odpočítáván do nuly. Před dosažením požadované hodnoty (8 sec.) budete upozorněni akustickým signálem. Signál přerušíte stiskem tlačítka funkce. Poté počítá computer údaje opět od nuly.

3. Pokud nesjou údaje na display bobeře čitelné, vyměňte baterie za nové.

Batterie Typ: 1,5V AA (2 ks.).

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

Bezpečnostné pokyny

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

- ❖ Na ochranu podlahy alebo kobercov pred poškodením podložte pod zariadenie Crosstrainer nejakú vhodnú ochrannú rohož.
- ❖ V prípade nehody stlačte núdzovú brzdu zariadenia.
- ❖ Postarajte sa o to, aby sa v najbližšom okolí zariadenia 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.

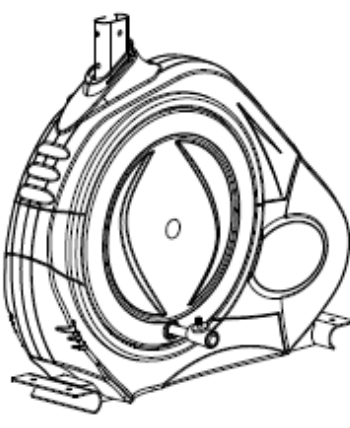
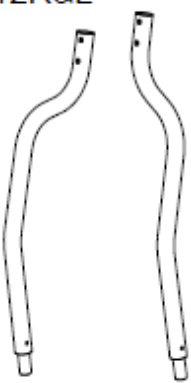
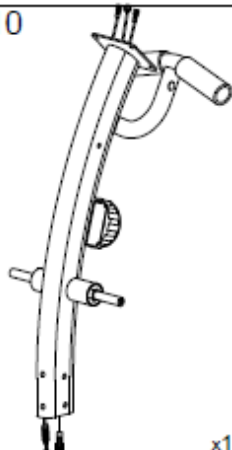
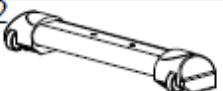
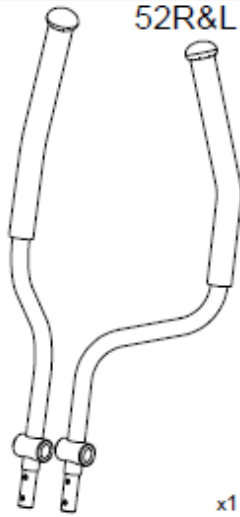
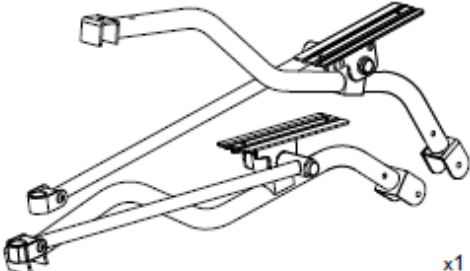
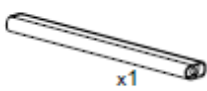
Manipulácia

- 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.

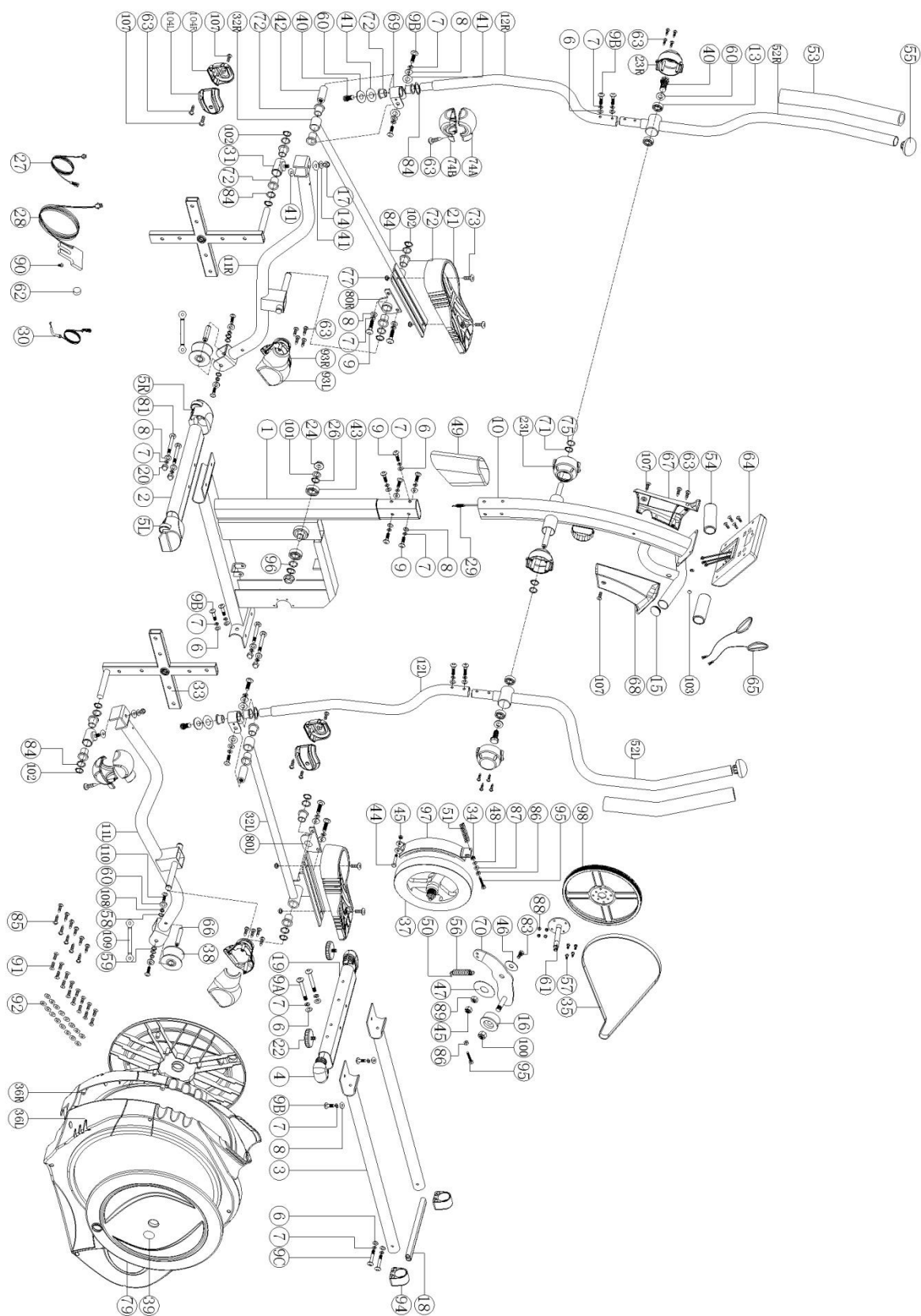
Starostlivosť a údržba

- 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

1			12R&L			10			49		
											
x1			x1			x1			x1		
2			3			52R&L			64		
											
x1			x2			x1			x1		
19			11R&L			38			67&68		
											
x1			x1			x2			x1		
74A&B			23R&L			21					
											
x2			x2			x1					
18			93R&L			94			104R&L		
											
x1			x2			x2			x2		
109											
											
x2											
9		M8*1.25*15L	x6	6		D22*D8.5*1.5T	x12	60		D25*D8.5*2.0T	x8
9A		M8*1.25*95L	x2	7		D15.4*D8.2*2T	x22	63		ST4*15L	x22
9B		M8*1.25*20L	x8	8		D16*D8.5*1.2T	x10	84		D26*D19.5*0.3T	x2
9C		M8*1.25*55L	x2	14		D20*D11*2T	x2	81		M8*1.25*60L	x4
17		M10*1.5*10T	x2	20		M8*15L	x4	75		D21*D16*0.3T	x2
40		M8*1.25*20L	x4	73		M6*1*15L	x4	107		M5*15L	x6
41		D24*D10*0.4T	x6	77		M6*1.0*5T	x4	110		M8*1.25*20L	x4
108		D11.5*D8*3.5T	x4				x2				x1

Explozivny výkres

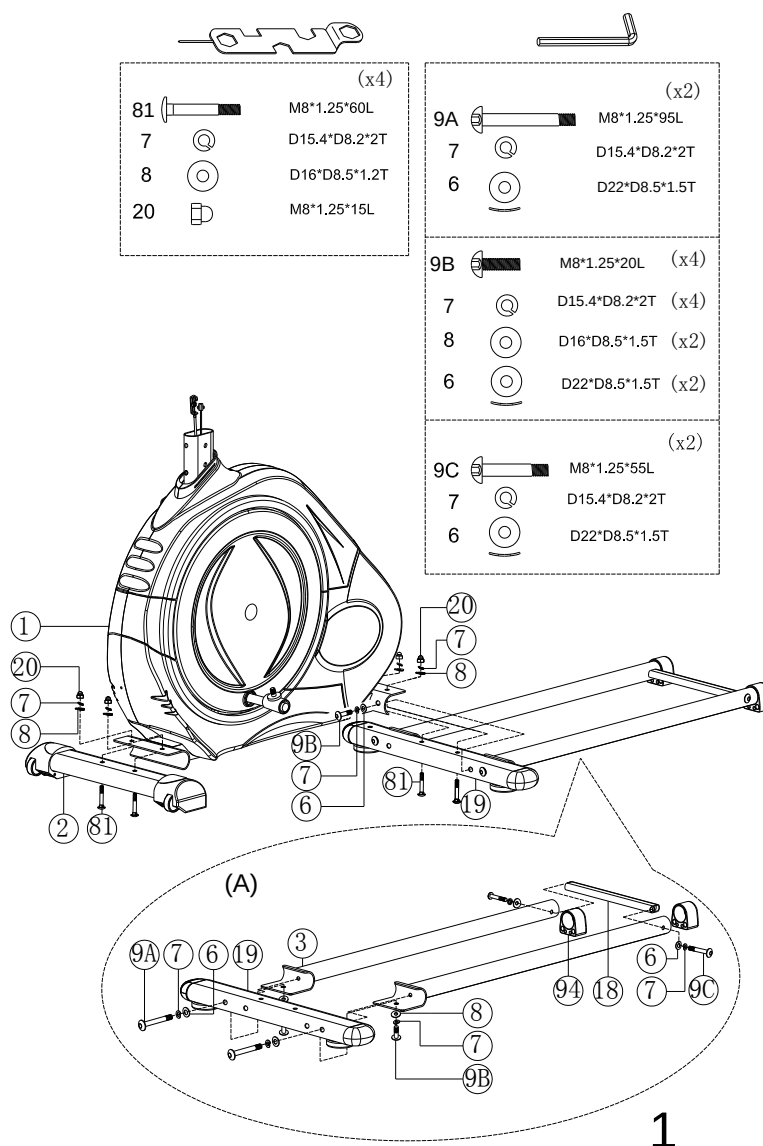


Súčasť	Popis	Počet	Súčasť	Popis	Počet
1	Hlavný rám	1	33	Kľuka	2
2	Predný stabilizátor	1	34	Nylónová matica M6*1*6T	1
3	Zásuvný nosník	2	35	Viacdrážkový remeň	1
4	Oválny uzáver	2	36L	Ľavý kryt reťaze	1
5L	Ľavá záklopka pätky	1	36R	Pravý kryt reťaze	1
5R	Pravá záklopka pätky	1	37	Zotrvačník	1
6	Prehnutá podložka D22*D8.5*1.5T	12	38	Koleso	2
7	Pružná podložka D15.4*D8.2*2T	36	39	Bočný kryt	2
8	Plochá podložka	22	40	Skrutka M8*1.25*20	2
9	Skrutka s vnútorným šesťhranom M8*1.25*15L	10	41	Plastová plochá podložka D10*D24*0.4T	10
9A	Skrutka s vnútorným šesťhranom M8*1.25*95L	2	42	Náprava	2
9B	Skrutka s vnútorným šesťhranom M8*1.25*20L	12	43	Ložisko #6004ZZ	2
9C	Skrutka s vnútorným šesťhranom M8*1.25*55L	2	44	Skrutka M8*52L	1
10	Stĺpik riadidiel	1	45	Nylónová matica M8*1.25*8T	1
11L	Podperná rúrka pre ľavý pedál	1	46	Plochá podložka D25*D8.5*2.0T	1
11R	Podperná rúrka pre pravý pedál	1	47	Plastová plochá podložka D50*D10*1.0T	1
12L	Podperná rúrka pre ľavé pohyblivé riadidlo	1	48	Plochá podložka D13*D6.5*1.0T	1
12R	Podperná rúrka pre pravé pohyblivé riadidlo	1	49	Kryt stĺpika riadidiel	1
13	Puzdro	4	50	Plastový kryt	1
14	Plochá podložka D20*D11*2T	2	51	Pružina	1
15	Hríbkový uzáver D1 1/4"*29L	2	52L	Ľavé pohyblivé riadidlo	1
16	Medzikoleso	1	52R	Pravé pohyblivé riadidlo	1
17	Nylónová matica M10*1.5*10T	2	53	Penová rukoväť (HDR) D30*3T*500L	2
18	Spojovacia rúrka	1	54	Penová rukoväť (HDR) D30*4T*125L	2
19	Zadný stabilizátor	1	55	Hríbkovitý uzáver D1 1/4"*45L	2
20	Vydutá matica M8*1.25*15L	4	56	Pružina D3.5*D18*52L	1
21	Pedál	2	57	Skrutka M6*1.0*15L	4
22	Nastaviteľné koliesko	2	58	C-krúžok S-15 (1T)	4
23L	Horný kryt (ľavý)	2	59	Zvlnená podložka D21*D16.2*0.3T	2
23R	Horný kryt (pravý)	2	60	Plochá podložka D25*D8.5*2.0T	8
24	Protipovoľovacia matica M10*1.25*7T	2	61	Kľuková náprava	1
26	C-krúžok D22.5*D18.5*1.2T	2	62	Gulatý magnet	1
27	Horný kábel k počítaču 800L	1	63	Skrutka ST4*1.41*15L	22
28	Spodný kábel k počítaču 600L	1	64	Počítač ST8324	1
29	Horné napínacie lanko 430L	1	65	Snímač pulzu	2
30	Spodné napínacie lanko 680L	1		Kábel k snímaču pulzu 600L	2
31	Výkyvná náprava	2	66	Náprava bicykla	2
32L	Podpera pre ľavý pedál	1	67	Ľavá podpera pre počítač	1
32R	Podpera pre pravý pedál	1	68	Pravá podpera pre počítač	1

Súčasť	Popis	Počet	Súčasť	Popis	Počet
69	Spoj	2	89	Matica M8*1.25*6T	1
70	Príchytná doska pre medzikoleso	1	90	Skrutka M5*0.8*10L	1
71	C-kružok S-16 (1T)	2	91	Skrutka ST4*1.41*15L	16
72	Puzdro	14	92	Plochá podložka D12*D4.3*1T	16
73	Skrutka M6*1*15L	4	93L	Zadný kryt nápravy (ľavý)	2
74A	Horný kryt nápravy	2	93R	Zadný kryt nápravy (pravý)	2
74B	Dolný kryt nápravy	2	94	Záklopka pätky	2
75	Zvlnená podložka D21*D16*0.3T	2	95	Skrutka M6*65L	1
77	Matica M6*1.0*5T	4	96	Zvlnená podložka D27*D21*0.3T	1
79	Gulatý kryt reťaze	2	97	Podpera pre pripevnenie magnetu	1
80L	Zosilňujúca doštička ľavého pedála	1	98	Koliesko pre vedenie remeňa	1
80R	Zosilňujúca doštička pravého pedála	1	100	Matica M10*1.5*10T	1
81	Skrutka so štvorhranným dříekom M8*1.25*60L	4	101	Plochá podložka D26*D21*1.5T	1
83	Skrutka M8*1.25*25L	1	102	C-kružok D21.5*D17.5*1.2T	8
84	Zvlnená podložka D26*D19.5*0.3T	10	103	Káblová zátka	2
85	Skrutka ST4.2*1.4*20L	11	104L	Ľavý kryt univerzálneho spoja	2
86	Matica M6*1*6T	2	104R	Pravý kryt univerzálneho spoja	2
87	Nylónová podložka D6*D19*1.5T	1	107	Skrutka M5*0.8*15L	6
88	Nylónová matica M6*1.0*6T	4	108	Rozperka D11.5*D8*3.5T	4
			109	Remeň pre koliesko	2
			110	Skrutka s vnútorným šesťhranom D11.5*D8*3.5T	4

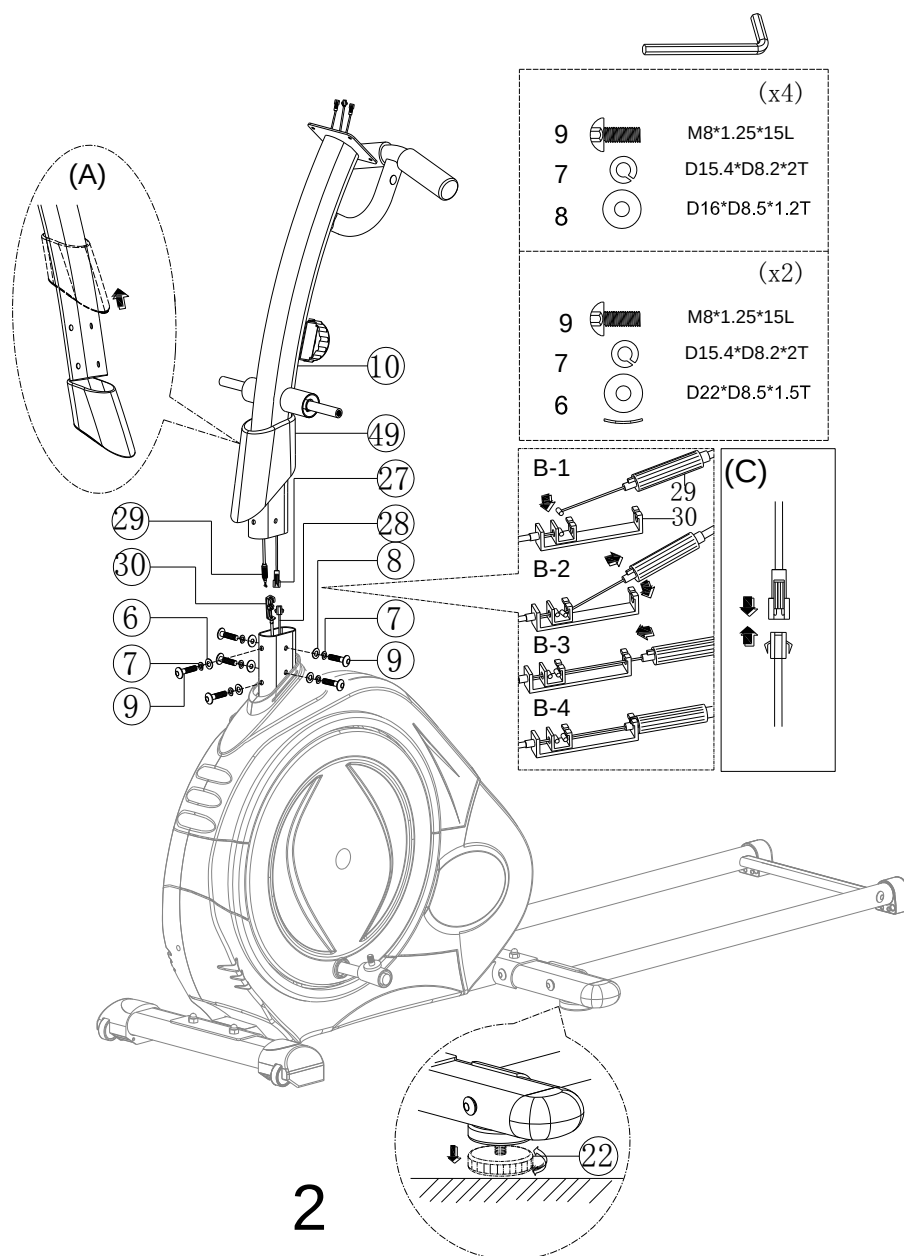
Montážny postup

Krok 1



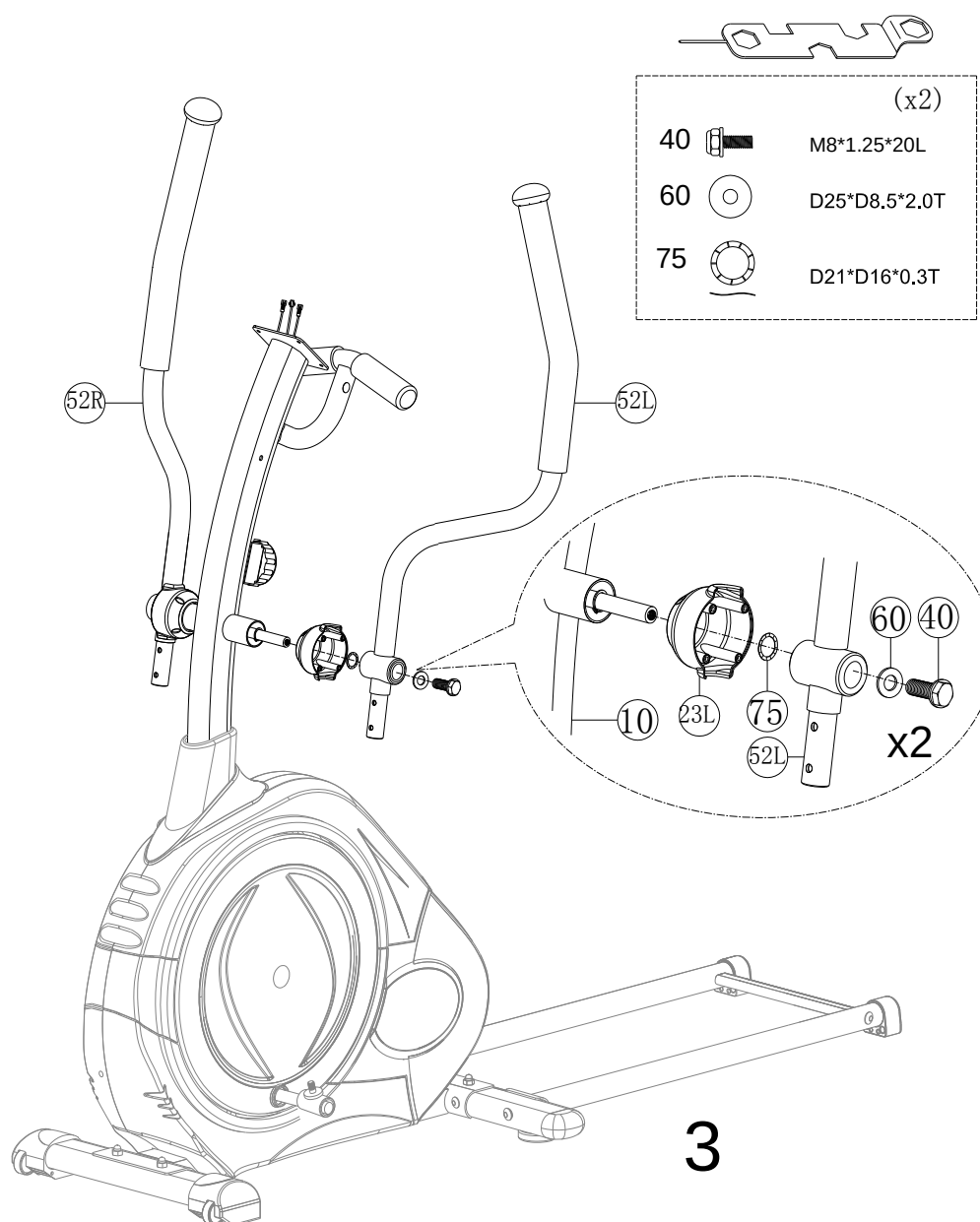
1. Pomocou skrutiek s vnútorným šesťhranom (9A) a (9B), prehnutej podložky (6), pružnej podložky (7) a plochej podložky (8) pripevnite zásuvný nosník (3) k zadnému stabilizátoru (19).
2. Za pomoci skrutky s vnútorným šesťhranom (9C), prehnutej podložky (6) a pružnej podložky (7) prepojte spojovaciu rúrku (18) so zásuvným nosníkom (3).
3. K zásuvnému nosníku (3) pripevnite záklopku pätky (94).
4. Pomocou skrutky s štvorhranným dříekom (81), pružnej podložky (7), plochej podložky (8) a vydutej matice (20) pripevnite predný (2) a zadný stabilizátor (19) k hlavnému rámu (1).
5. Pomocou skrutky s vnútorným šesťhranom (9B), prehnutej podložky (6) a pružnej podložky (7) pripevnite zadný stabilizátor (19) k rámu (1).

Krok 2



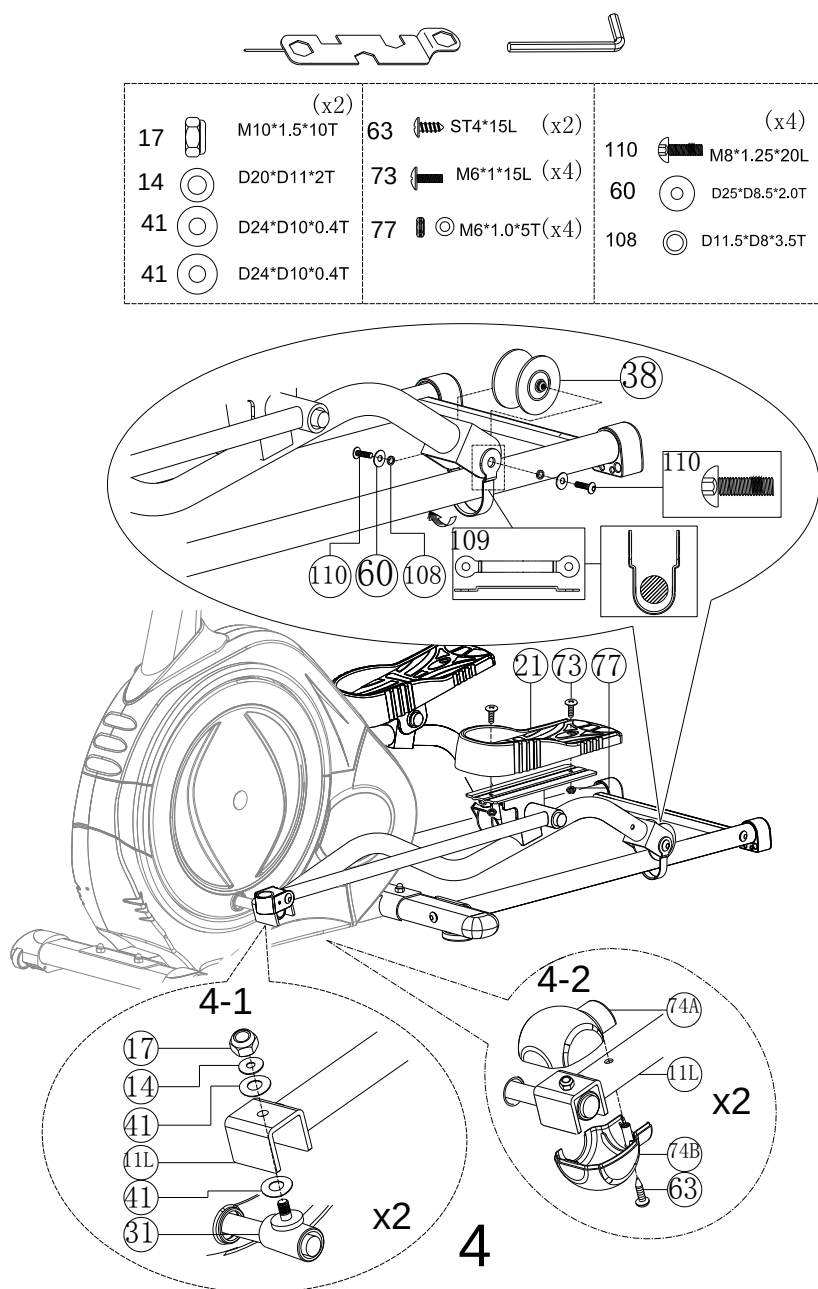
1. Podľa obrázku A pripevnite kryt stĺpika riadidiel (49) k stĺpiku riadidiel (10).
2. Podľa obrázku B spojte spodné napínacie lanko (30) s horným napínavým lankom (29).
3. Podľa obrázku C prepojte horný kábel k počítaču (27) so spodným (28).
4. Za pomoci prehnutej podložky (6), pružnej podložky (7), plochej podložky (8) a skrutky s vnútorným šesťhranom (9) pripevnite stĺpik riadidiel (10) k hlavnému rámu (1).

Krok 3



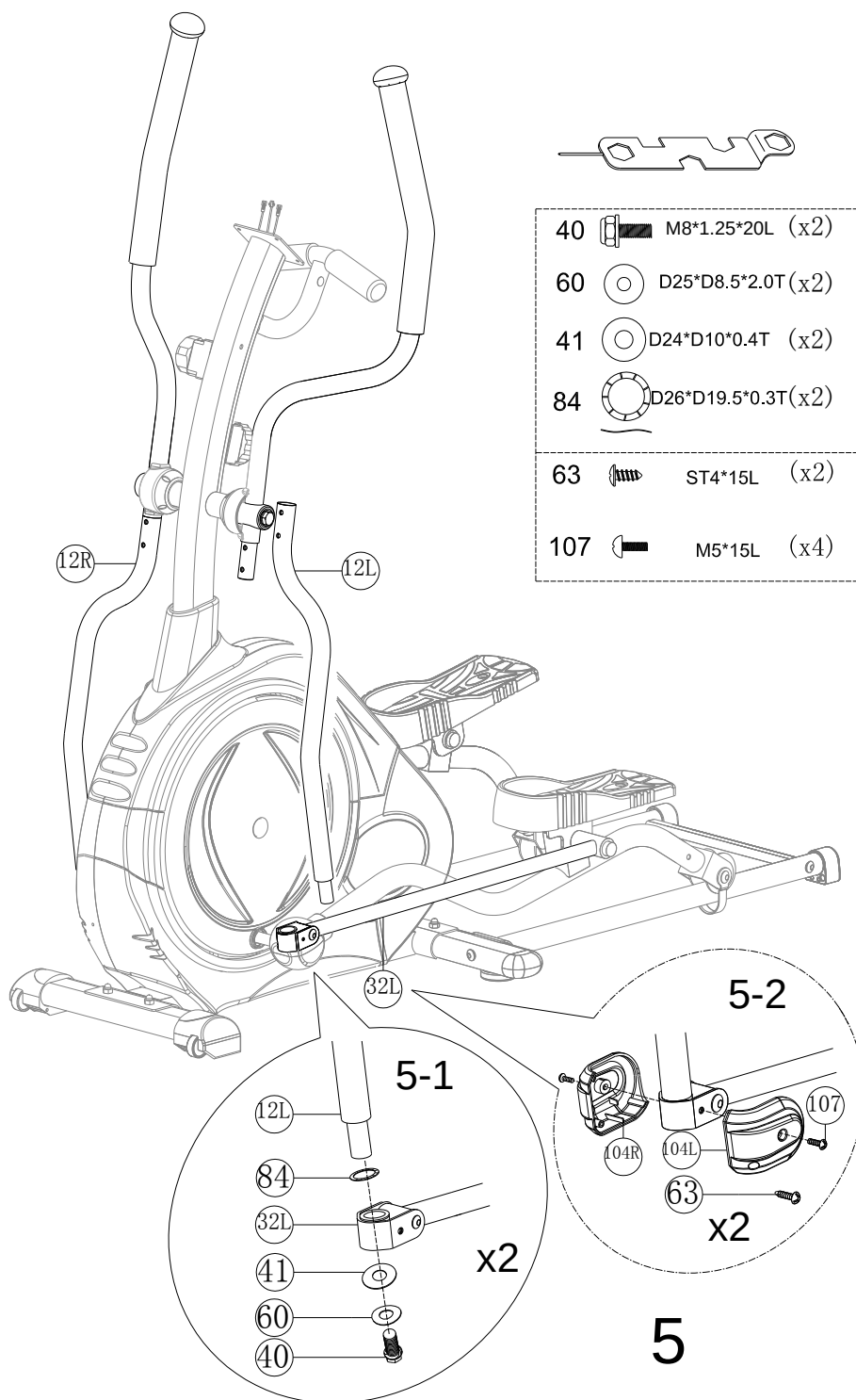
1. K náprave postupne pripevnite horný kryt (ľavý) (23L), prehnutú podložku (75), pohyblivé riadidlá (52L a 52R), plochú podložku (60) a skrutku (40).

Krok 4



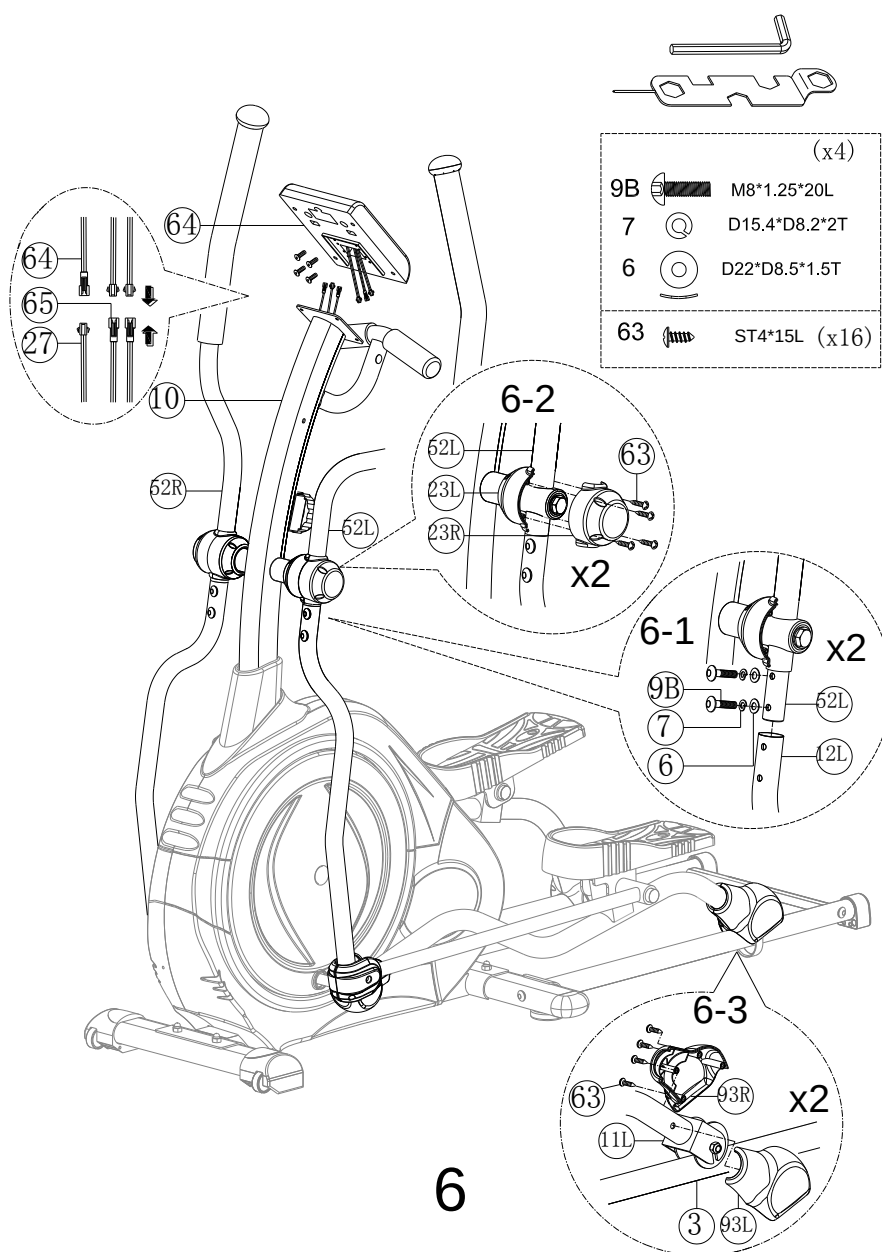
1. Pomocou nylónovej matice (17), plochej podložky (14) a plastovej plochej podložky (41) pripevnite podľa obrázku 4-1 podpernú rúrku pre pedál (11L a 11R) k výkyvnej náprave (31).
2. Pomocou skrutky (63) spojte horný kryt nápravy (74A) a spodný kryt nápravy (74B) s podpernou rúrkou pedálov (11L a 11R) (viď obr. 4-2).
3. Pomocou skrutky (110), plochej podložky (60), rozperky (108) a remeňa na koleso (109) pripevnite koleso (38) k podpernej rúrke pre pedál (11L a 11R). Ubezpečte sa, či je spôsob montáže remeňa na koleso (109) správny, tzn. ako na obrázku.
4. Pomocou skrutky (73) a matice (77) pripevnite pedál (21) k podpernej rúrke na pedál (11L a 11R).

Krok 5



1. Pomocou zvlnenej podložky (84), plochej podložky (60), plastovej podložky (41) a skrutky (40) pripevnite podľa obrázku 5-1 podpornú rúrku pre pohyblivé riadidlo (12L a 12R) k podpere pedálov (32L a 32R).
2. Pomocou skrutiek (63) a (107) pripevnite kryt pre univerzálny spoj (104L a 104R) k podpere pedála (32L a 32R).

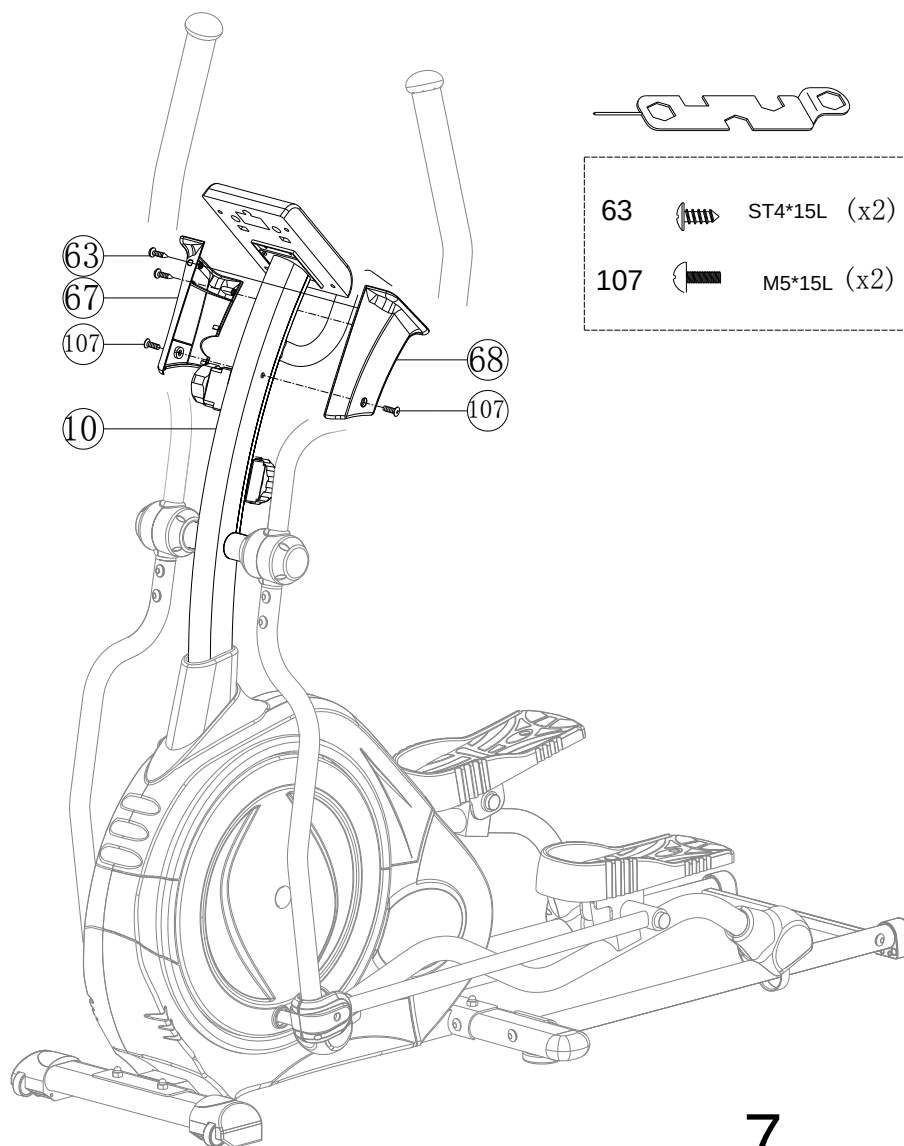
Krok 6



6

1. Pripojte horný kábel počítača (27) a kábel snímača pulzu (65) k počítaču (64).
2. Zostavte počítač (64) a stĺpik riadidiel (10) za pomoci skrutiek, ktoré sa pripevnia k počítaču.
3. Pomocou prehnutej podložky (6), pružnej podložky (7), a skrutky s vnútorným šesťhranom (9B) pripevnite podľa obrázku 6-1 podpernú rúrku pre pohyblivé riadidlo (12L a 12R) k pohyblivému riadidlu (52L a 52R).
4. Pomocou skrutky (63) pripevnite horný kryt (23L a 23R) k pohyblivému riadidlu (52L a 52R), ako ukazuje obrázok 6-2.
5. Pomocou skrutky (63) pripevnite podľa obr. 6-3 zadný kryt nápravy (93L a 93R) k zásuvnému nosníku (3).

Krok 7



7

1. Pomocou skrutiek (63) a (107) pripevnite ľavú (68) a pravú podperu počítača (67) k stĺpiku riadidla (10).

Computer ST8324-67

Tlačidlá funkcií

MODE	Toto tlačidlo použite pre zmenu režimu funkcií čas, rýchlosť, vzdialenosť, kalórie a tep. Možno ho užiť aj pre prednastavenie údajov.
RESET	Stlačením tohto tlačidla dosiahnete vynulovanie jednotlivých údajov. Ak ho stlačíte 4 sekundy vymažete tým všetky údaje.
SET	Pomocou tlačidla SET prednastavíte čas, vzdialenosť alebo kalórie na computeru. Táto funkcia je možná iba v režime stop.
RECOVERY	Toto tlačidlo stlačte ihneď po tréningu, bude Vám meraný pulz v ozdravovacej fáze.

Funkce

SCAN	Táto funkcia zaisťuje každých 6 sekúnd automatické zobrazovanie údajov o čase vzdialenosti, rýchlosti, kalórií a pulzu.
TIME	Zobrazuje celkový čas tréningu od 00:00 do 99:59. Možno ho tiež prednastaviť.
SPEED	Zobrazuje aktuálnu rýchlosť v km / h alebo v míľach. Maximálna rýchlosť je 99,9 km / h.
DISTANCE	Zobrazuje celkovú vzdialenosť v km alebo míľach. Tento údaj možno aj prednastaviť ..
CALORIE	Celková spotreba Kalórií od 0 do max 9999 Cal. Tieto údaje sú len orientačné a nesmie byť použité pre lekárske účely.
PULSE	Zobrazenie aktuálnej úrovne tepovej frekvencie len ak sú oba dlaňové senzory v kontakte s dlaňami.
RECOVERY	Po skončení tréningu stlačte tlačidlo RECOVERY a uchopte dlaňové senzory. RECOVERY Modus začne odpočítavať čas od 60:00 do 00:00 sek. Computer zobrazí výsledok rýchlosti vašej regenerácie (trénovanosti) informáciou od F1 do F6, pričom F1 je najlepší a F6 najhorší výsledok. Pre prechod do normálneho režimu počítača stlačte opäť tlačidlo RECOVERY.

UPOZORNENIE

1. Po ukončení tréningu sa computer automaticky vypína za 4 minúty od stlačenia posledného tlačidla.

Computer sa zapne automaticky po stlačení ľubovoľného tlačidla alebo začatím tréningu.

2. Každý prednastavený údaj ako napríklad čas, vzdialenosť alebo kalórie bude automaticky odpočítavaný do nuly. Pred dosiahnutím požadovanej hodnoty (8 sec.) Budete upozornený akustickým signálom. Signál prerušíte stlačením tlačidla funkcie. Potom počíta computer údaje opäť od nuly .

Ak nesjou údaje na display dobre čitateľné, vymeňte batérie za nové.

Batterie Typ: 1,5 V AA (2 ks.).

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 fitnessedzésre alkalmazzák. Ez a termék megfelel az EN 957 európai szabvány követelményeinek. Az anyag- és feldolgozási hibákért az ENERGETICS három (3) év garanciát vállal. A garancia nem érvényes a termék nem rendeltetésszerű használatából eredő károkért, valamint a kopó alkatrészekre. A termék elektronikus összetevőire egy éves garancia érvényes. A garanciális időtartam a vásárlási dátumkor veszi kezdetét (a nyugtát kérjük gondosan megőrizni).

Biztonsági utalások

- Egészségügyi korlátozások vagy egyéni és személyes edzési paraméterek esetén kérjük, forduljon először orvosához! Orvosa tud megfelelő felvilágosítással szolgálni, hogy Önnek milyen edzéstípus és terhelés a megfelelő.
- Figyelem: A rosszul megválasztott és túlzott edzés veszélyeztetheti az Ön egészségét!
- Az edzéshez csak akkor fogjon hozzá, miután meggyőződött róla, hogy a crosstrainer készüléket megfelelően szerelte össze és állította be!
- Az edzést mindig bemelegítéssel kezdje!
- Kizárólag a szállítási csomag részét képező eredeti ENERGETICS tartozékokat használjon (lásd ellenőrzőlista)!
- A készülék összeszerelésakor 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 szétszerelésakor 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.

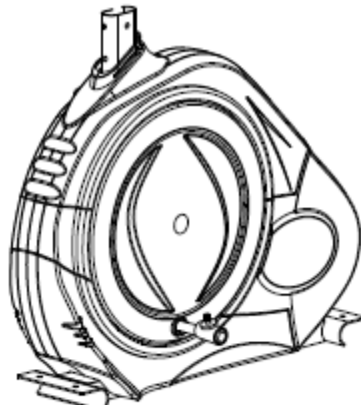
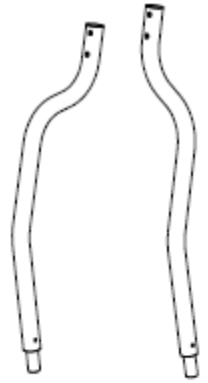
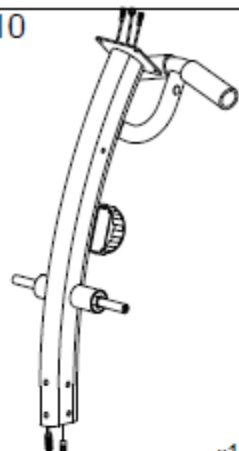
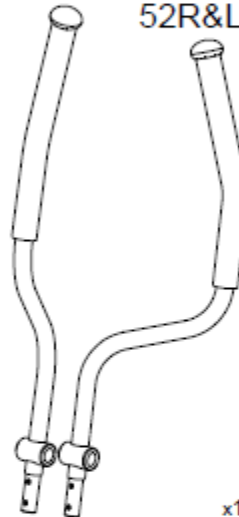
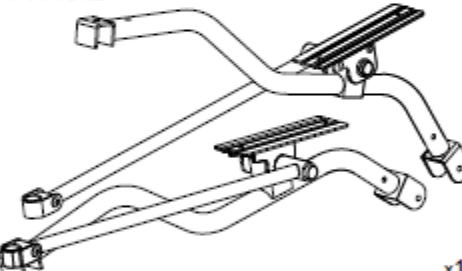
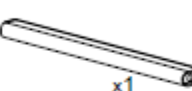
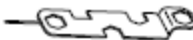
Manipuláció

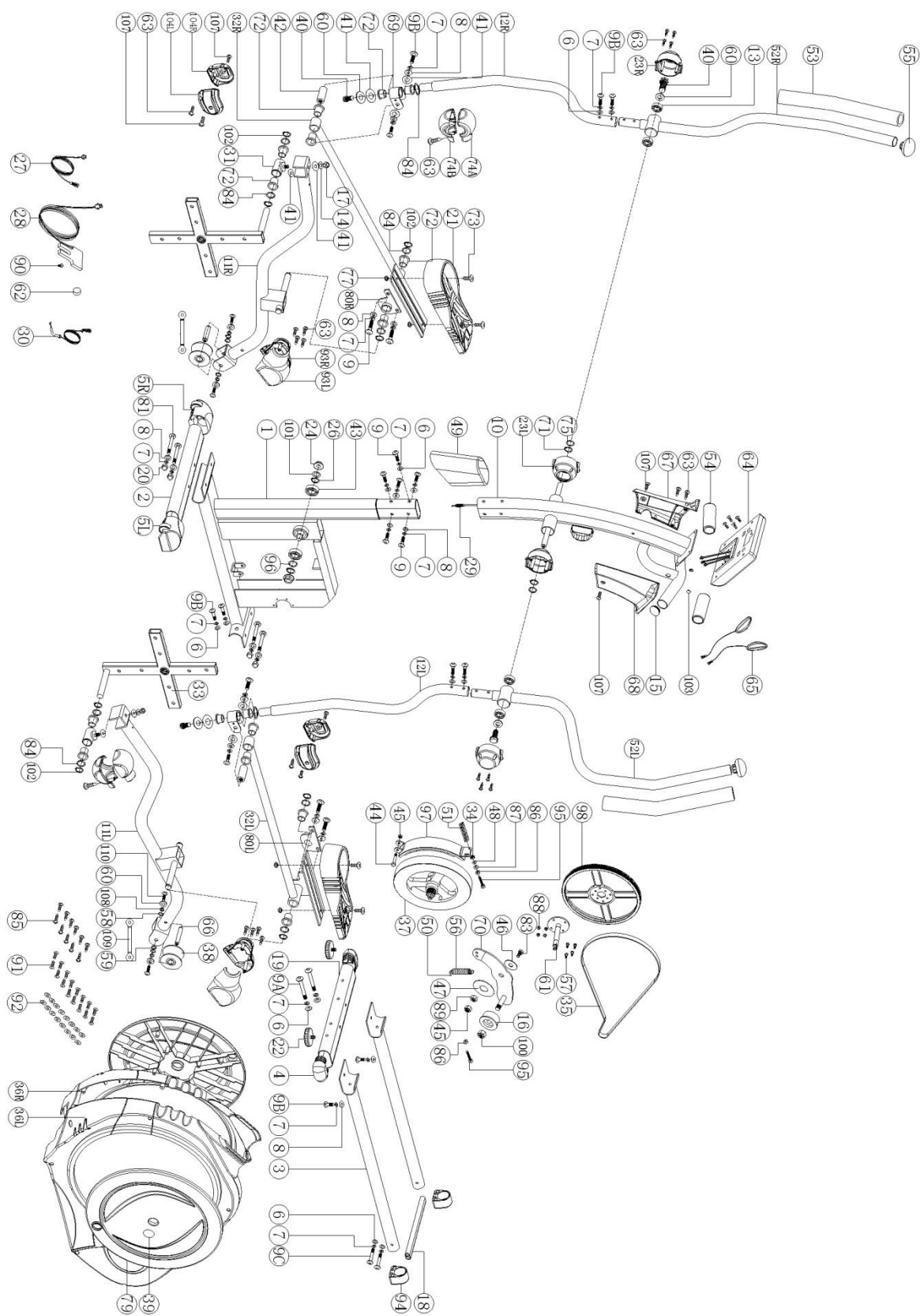
- A. Összeállítás után át lehet állítgatni a hátsó keresztmerevítőt a talajon lévő kisebb egyenlőtlenségek kiegyenlítéséhez. Ebből a célból forgassa a burkolat szélén található magasságkiegyenlítő beállító kereket addig, míg az egyenlőtlenség ki nem egyenlődik.
- B. Az elülső keresztmerevítő szállítóhengerei 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 izzadtságot. Az izzadtság károsodást okozhat és megzavarhatja a házi fitness-készülék működését.

Kontroll jegyzék

			12R&L 			10 			49 		
x1			x1			x1			x1		
2 			3 			52R&L 			64 		
x1			x2			x1			x1		
19 			11R&L 			38 			67&68 		
x1			x1			x2			x1		
74A&B 			23R&L 			21 			x2		
18 			93R&L 			94 			104R&L 		
x1			x2			x2			109 		
x2			x2			x2			x2		
9		M8*1.25*15L	x6	6		D22*D8.5*1.5T	x12	60		D25*D8.5*2.0T	x8
9A		M8*1.25*95L	x2	7		D15.4*D8.2*2T	x22	63		ST4*15L	x22
9B		M8*1.25*20L	x8	8		D16*D8.5*1.2T	x10	84		D26*D19.5*0.3T	x2
9C		M8*1.25*55L	x2	14		D20*D11*2T	x2	81		M8*1.25*60L	x4
17		M10*1.5*10T	x2	20		M8*15L	x4	75		D21*D16*0.3T	x2
40		M8*1.25*20L	x4	73		M8*1*15L	x4	107		M5*15L	x6
41		D24*D10*0.4T	x6	77		M8*1.0*5T	x4	110		M8*1.25*20L	x4
108		D11.5*D8*3.5T	x4				x2				x1

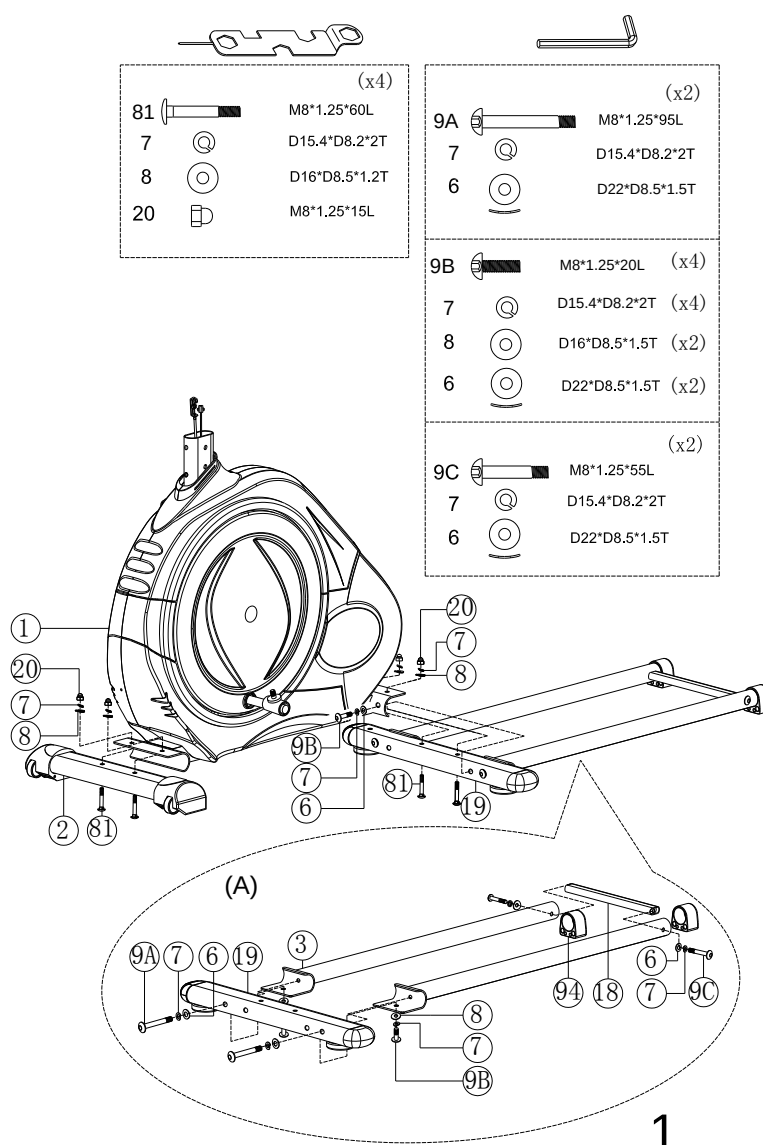


Alkatrész	Leírás	Darab- szám	Alkatrész	Leírás	Darab- szám
1	Főváz	1	31	Lengőtengely	2
2	Elülső stabilizátor	1	32L	Bal pedál támasztéka	1
3	Betolható tartóoszlop	2	32R	Jobb pedál támasztéka	1
4	Ovális kupak	2	33	Hajtókar	2
5L	Saroktalp bal sapkája	1	34	Nylon anya M6*1*6T	1
5R	Saroktalp jobb sapkája	1	35	Többszörösen réselt szíj	1
6	Hajlított alátét D22*D8.5*1.5T	12	36L	Bal lánctakaró	1
7	Rugós alátét D15.4*D8.2*2T	36	36R	Jobb lánctakaró	1
8	Lapos alátét	22	37	Lendkerék	1
9	Csavar belső hatszöggel M8*1.25*15L	10	38	Kerék	2
9A	Csavar belső hatszöggel M8*1.25*95L	2	39	Oldalsó burkolat	2
9B	Csavar belső hatszöggel M8*1.25*20L	12	40	Csavar M8*1.25*20	2
9C	Csavar belső hatszöggel M8*1.25*55L	2	41	Műanyag lapos alátét D10*D24*0.4T	10
10	Kormányoszlop	1	42	Tengely	2
11L	Bal pedál támasztócsőve	1	43	Csapágó #6004ZZ	2
11R	Jobb pedál támasztócsőve	1	44	Csavar M8*52L	1
12L	Bal mozgatható kormány támasztócsőve	1	45	Nylon anya M8*1.25*8T	1
12R	Jobb mozgatható kormány támasztócsőve	1	46	Lapos alátét D25*D8.5*2.0T	1
13	Tok	4	47	Műanyag lapos alátét D50*D10*1.0T	1
14	Lapos alátét D20*D11*2T	2	48	Lapos alátét D13*D6.5*1.0T	1
15	Gombaszerű lezáró D1 1/4"*29L	2	49	Kormányoszlop burkolata	1
16	Kerékköz	1	50	Műanyag burkolat	1
17	Nylon anya M10*1.5*10T	2	51	Rugó	1
18	Összekötőcső	1	52L	Bal mozgatható kormány	1
19	Hátsó stabilizátor	1	52R	Jobb mozgatható kormány	1
20	Domború anya M8*1.25*15L	4	53	Habanyag fogantyú (HDR) D30*3T*500L	2
21	Pedál	2	54	Habanyag fogantyú (HDR) D30*4T*125L	2
22	Beállítható kerék	2	55	Gombaszerű lezáró D1 1/4"*45L	2
23L	Felső burkolat (bal)	2	56	Rugó D3.5*D18*52L	1
23R	Felső burkolat (jobb)	2	57	Csavar M6*1.0*15L	4
24	Biztosító anya M10*1.25*7T	2	58	C- gyűrű S-15 (1T)	4
26	C-gyűrű D22.5*D18.5*1.2T	2	59	Hullámos alátét D21*D16.2*0.3T	2
27	Felső kábel számítógéphez 800L	1	60	Lapos alátét D25*D8.5*2.0T	8
28	Alsó kábel számítógéphez 600L	1	61	Forgattyús tengely	1
29	Felső feszítőzsinór 430L	1	62	Gömbölyű mágnes	1
30	Alsó feszítőzsinór 680L	1	63	Csavar ST4*1.41*15L	22

Alkatrész	Leírás	Darab-szám	Alkatrész	Leírás	Darab-szám
64	Számítógép ST8324	1	88	Nylon anya M6*1.0*6T	4
65	Pulzusérzékelő	2	89	Anyá M8*1.25*6T	1
	Pulzusérzékelő kábele 600L	2	90	Csavar M5*0.8*10L	1
66	Keréktengely	2	91	Csavar ST4*1.41*15L	16
67	Számítógép bal támasza	1	92	Lapos alátét D12*D4.3*1T	16
68	Számítógép jobb támasza	1	93L	Tengely hátsó burkolata (bal)	2
69	Csatlakozás	2	93R	Tengely hátsó burkolata (jobb)	2
70	Kerékközi rögzítő-lap	1	94	Saroktálp sapkája	2
71	C-gyűrű S-16 (1T)	2	95	Csavar M6*65L	1
72	Tok	14	96	Hullámos alátét D27*D21*0.3T	1
73	Csavar M6*1*15L	4	97	Támaszték a mágnes rögzítésére	1
74A	Tengely felső burkolata	2	98	Szíjat vezető kerék	1
74B	Tengely alsó burkolata	2	100	Anyá M10*1.5*10T	1
75	Hullámos alátét D21*D16*0.3T	2	101	Lapos alátét D26*D21*1.5T	1
77	Anyá M6*1.0*5T	4	102	C-gyűrű D21.5*D17.5*1.2T	8
79	Gömbölyű láncburkolat	2	103	Kábeldugó	2
80L	Bal pedál erősítőlapja	1	104L	Univerzális csatlakozás bal burkolata	2
80R	Jobb pedál erősítőlapja	1	104R	Univerzális csatlakozás jobb burkolata	2
81	Csavar négyszögű törzzsel M8*1.25*60L	4	107	Csavar M5*0.8*15L	6
83	Csavar M8*1.25*25L	1	108	Távolságtartó D11.5*D8*3.5T	4
84	Hullámos alátét D26*D19.5*0.3T	10	109	Szín karikához	2
85	Csavar ST4.2*1.4*20L	11	110	Csavar belső hatszöggel D11.5*D8*3.5T	4
86	Anyá M6*1*6T	2			
87	Nylon alátét D6*D19*1.5T	1			

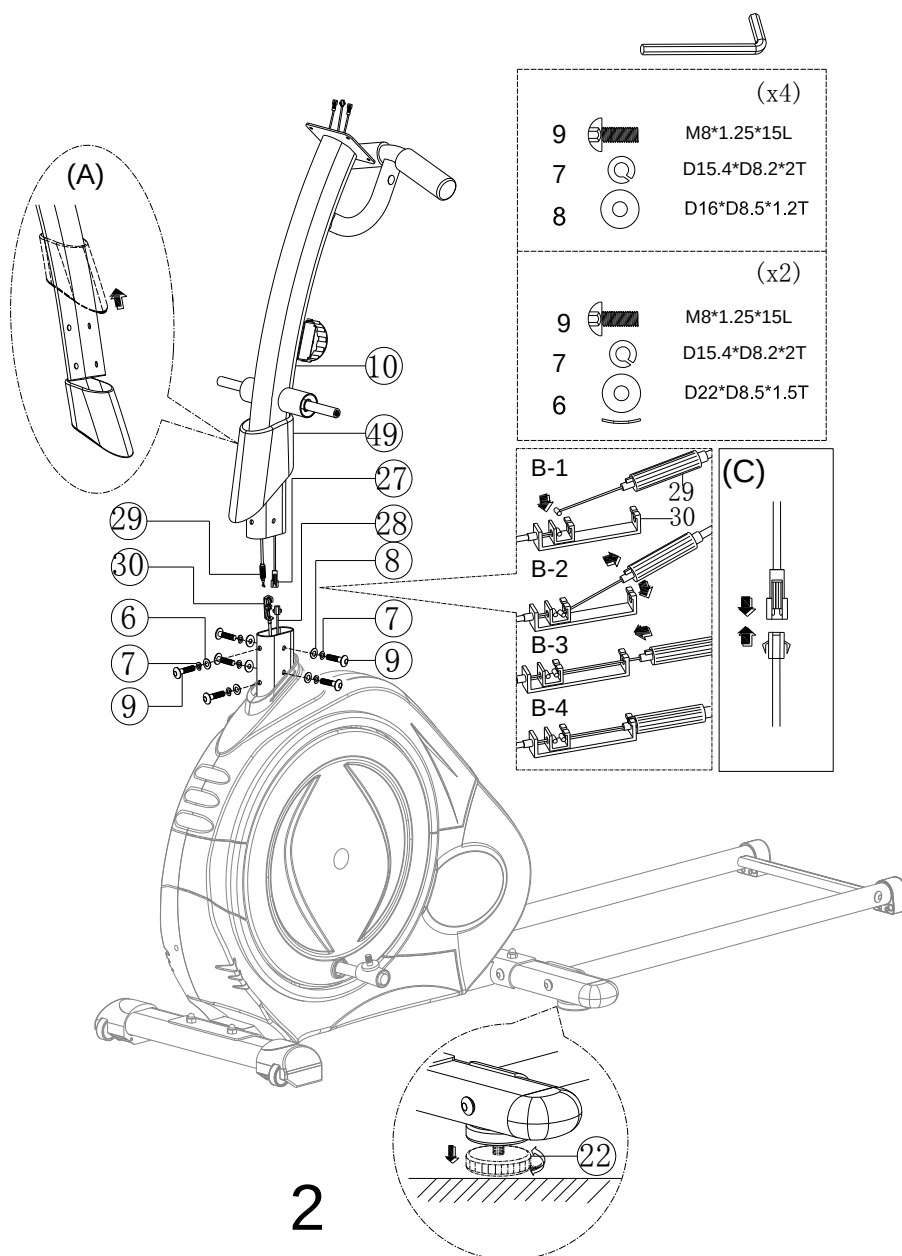
Szerelési menet

1. lépés



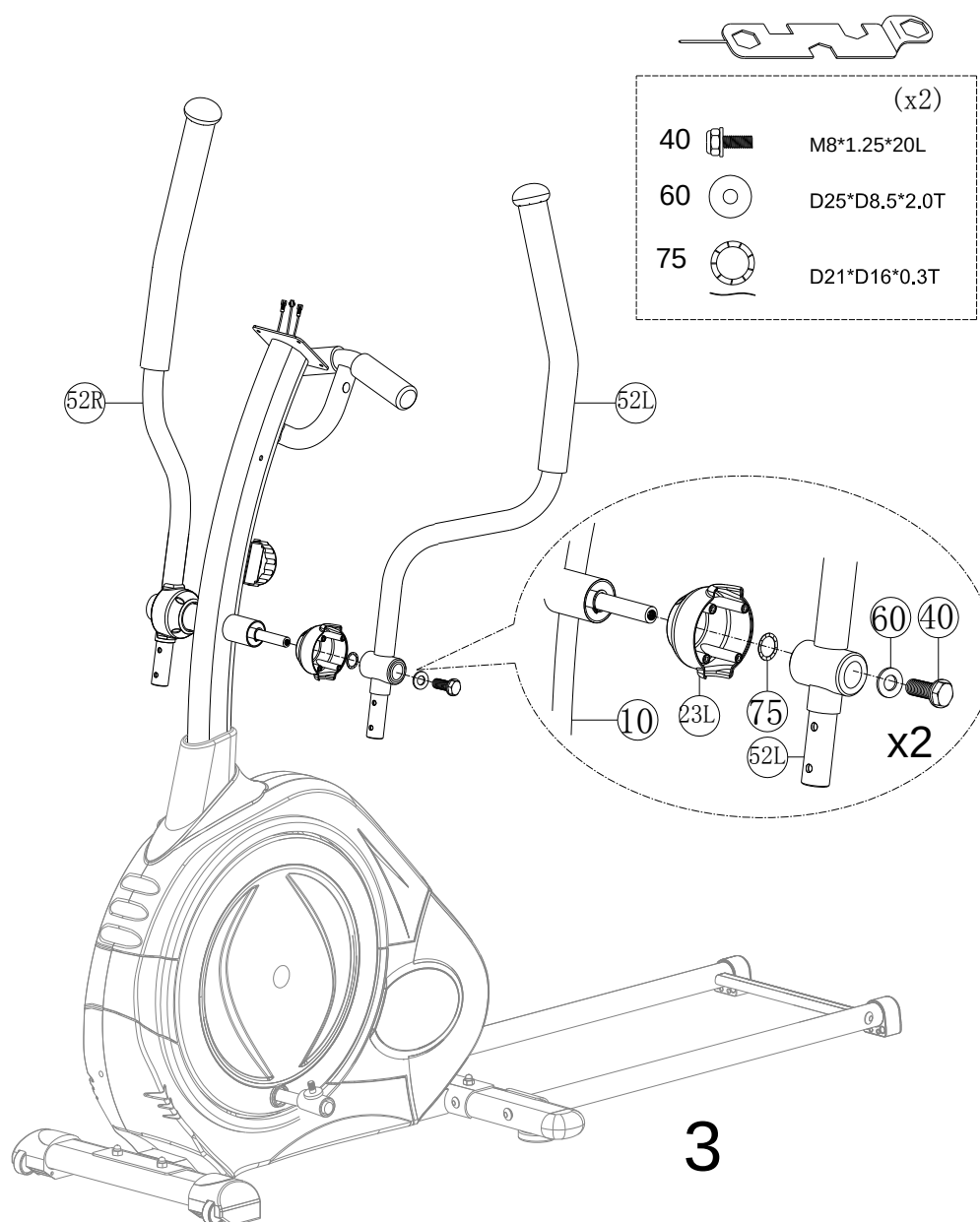
1. A belső hatszöges csavarok (9A) és (9B), hajlított alátét (6), rugalmas alátét (7) és lapos alátét (8) segítségével erősítse a betolható tartóoszlopot (3) a hátsó stabilizátorhoz (19).
2. A belső hatszöges csavar (9C), hajlított alátét (6) és rugalmas alátét (7) segítségével kösse össze az összekötőcsövet (18) a betolható tartóoszloppal (3).
3. A betolható tartóoszlophoz (3) erősítse hozzá a saroktálcá sapkáját (94).
4. A négyszögletes törzsű csavar (81), rugalmas alátét (7), lapos alátét (8) és a domború anya (20) segítségével erősítse az elülső (2) és a hátsó stabilizátort (19) a fővázhhoz (1).
5. A belső hatszöges csavar (9B), hajlított alátét (6), rugalmas alátét (7) segítségével erősítse a hátsó stabilizátort (19) a fővázhhoz (1).

2. lépés



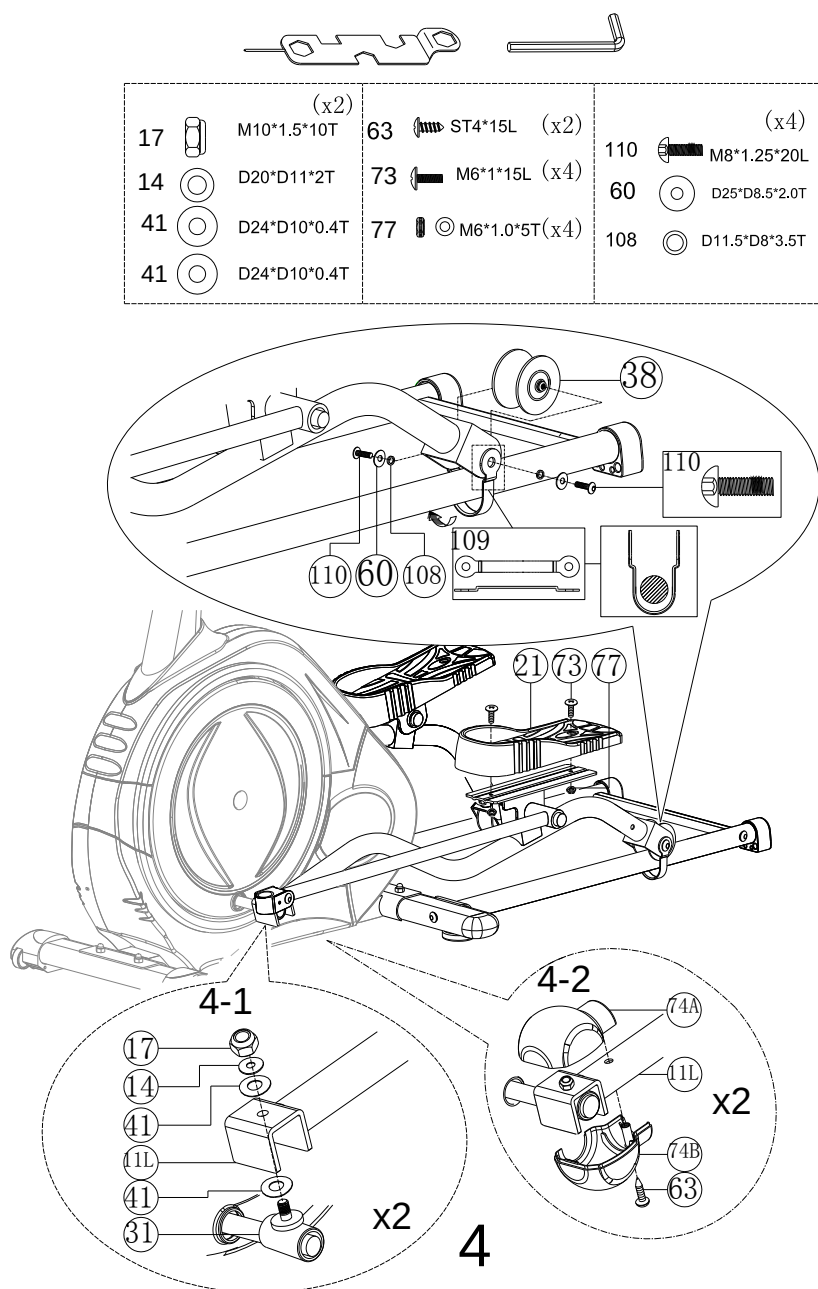
1. Az A kép alapján erősítse a kormányoszlop burkolatát (49) a kormányoszlophoz (10).
2. A B kép alapján kösse össze az alsó feszítőszinórt (30) a felső feszítőszinórral (29).
3. A C kép alapján kösse össze a számítógép felső kábelét (27) az alsóval (28).
4. A hajlított alátét (6), rugalmas alátét (7) és lapos alátét (8) és belső hatszöges csavar (9) segítségével erősítse a kormányoszlopot (10) a fővázhoz (1).

3. lépés



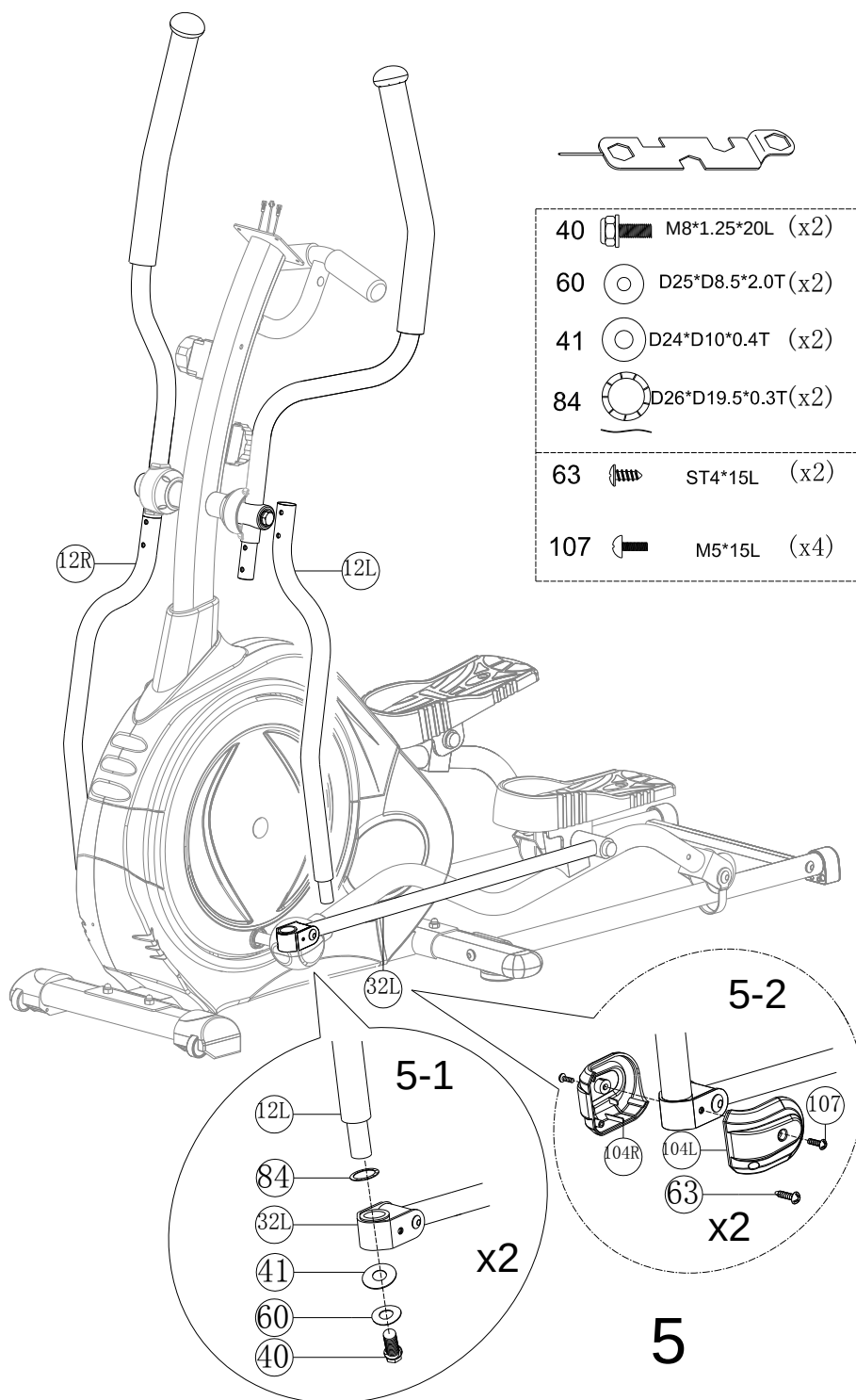
1. A tengelyhez fokozatosan erősítse a felső burkolatot (bal) (23L), hajlított alátétet (75), mozgatható kormányt (52L és 52R), lapos alátétet (60) és a csavart (40).

4. lépés



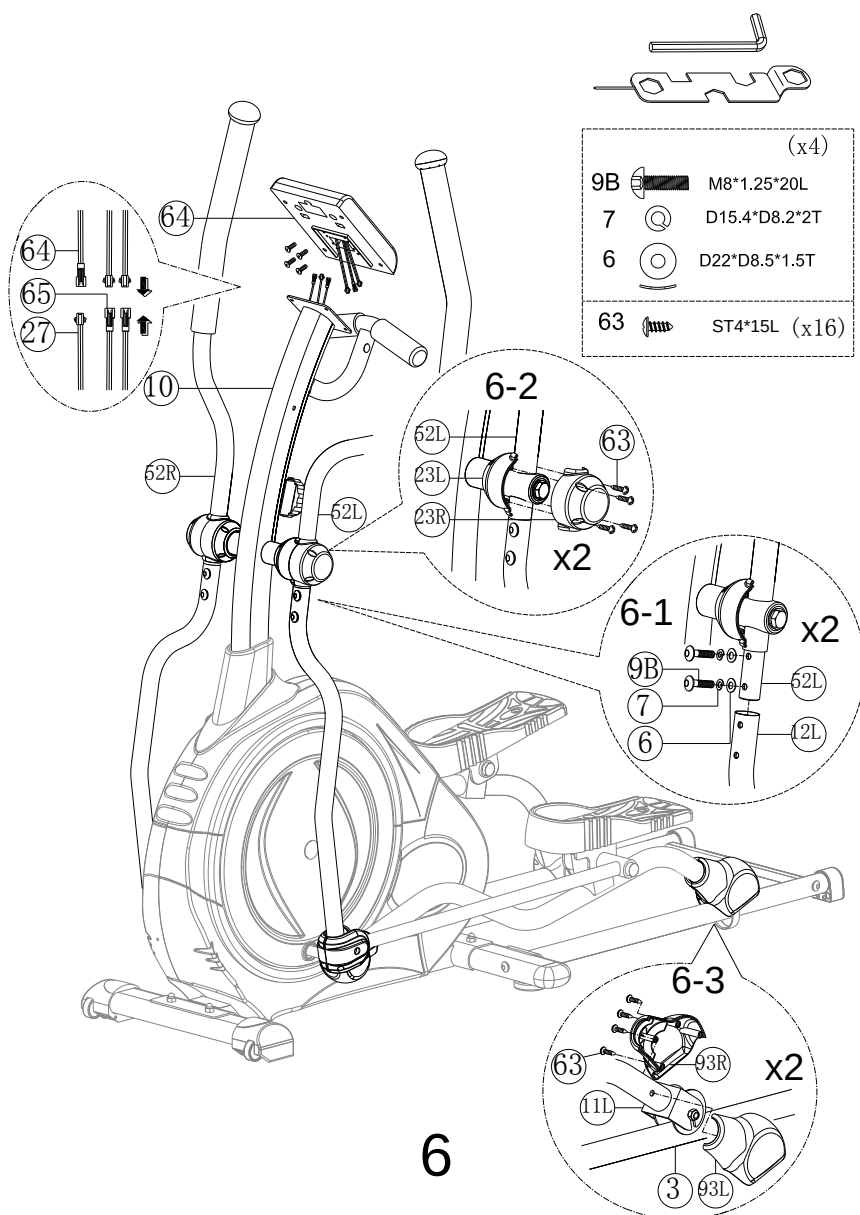
1. A nylon anya (17), lapos alátét (14) és a műanyag lapos alátét (41) segítségével a 4-1 kép alapján rögzítse a pedál támaszcsővét (11L és 11R) a lengőtengelyhez (31).
2. A csavar (63) segítségével kösse össze a tengely felső burkolatát (74A) és a tengely alsó burkolatát (74B) a pedálok támaszcsővével (11L és 11R) (lásd 4-2.sz. kép).
3. A csavar (110), lapos alátét (60), távolságtartó (108) és a kerékszíj (109) segítségével erősítse a kereket (38) a pedál támasztócsövéhez (11L és 11R). Győződjön meg arról, hogy a szíjnak kerékre (109) való szerelésének módja helyes, azaz mint a képen található. Csavar (73) és anya (77) segítségével erősítse a pedált (21) a pedál támasztócsövéhez (11L és 11R).

5. lépés



1. A hullámos alátét (84), lapos alátét (60), műanyag alátét (41) és csavar (40) segítségével rögzítse az 5-1 kép alapján a mozgatható kormány támasztócsövet (12L és 12R) pedál támaszához (32L és 32R).
2. Csavarok (63) és (107) segítségével erősítse az univerzális csatlakozás burkolatát (104L és a 104R) pedál támaszához (32L és 32R).

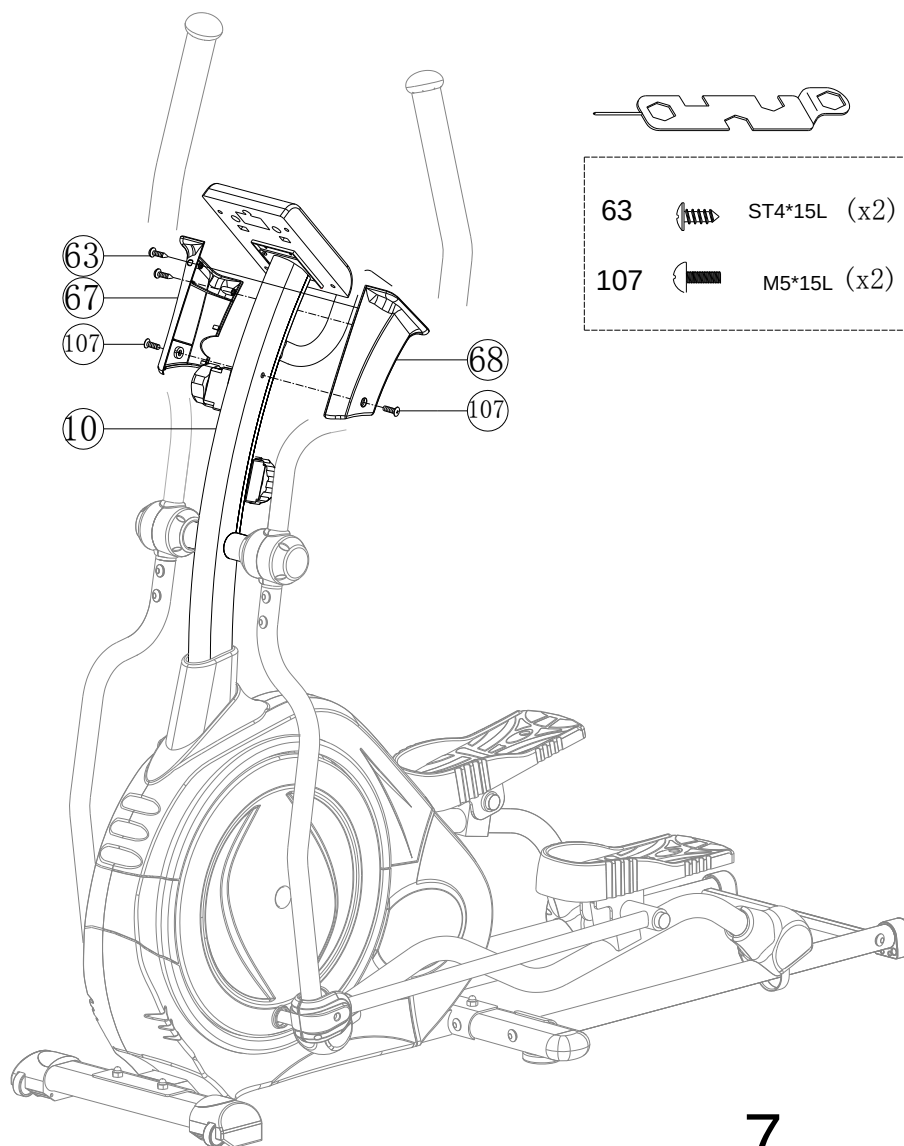
6. lépés



6

1. Csatlakoztassa a számítógép felső kábelét (27) és a pulzusérzékelő kábelét (65) a számítógéphez (64).
2. Állítsa össze a számítógépet (64) és a kormányoszlopot (10) csavarok segítségével, amelyek a számítógéphez vannak erősítve.
3. A hajlított alátét (6), rugalmas alátét (7) és belső hatszöges csavar (9B) segítségével a 6-1 kép alapján erősítse a mozgatható kormány támasztécsövét (12L és 12R) a mozgó kormányhoz (52L és 52R).
4. Csavar (63) segítségével erősítse a felső burkolatot (23L és 23R) a mozgatható kormányhoz (52L és 52R), ahogy ezt a 6-2. kép is mutatja.
5. Csavar (63) segítségével a 6-3. kép alapján erősítse a tengely hátulso burkolatát (93L és 93R) a betolható tartóoszlophoz (3).

7. lépés



1. A (63) és (107) csavarok segítségével erősítse a számítógép bal (68) és jobb támaszát (67) a kormányoszlophoz (10).

Tréning számítógép ST8324-67

FUNKCIÓGOMBOK

MODE	E gomb megnyomásával az idő, sebesség, távolság, kalória és pulzus funkciók között választ. A Mode gomb egyúttal az értékek előzetes beállítására is szolgál.
RESET	A RESET gomb megnyomásával törli az egyes betáplált adatokat vagy 4 másodpercnyi időre való megnyomás esetében kitöröl minden adatot.
SET	A SET gomb megnyomásával az időt, távolságot vagy a kalóriát állíthatja be a számítógépben. Ez a funkció csak Stopp rendszerben lehetséges.
RECOVERY	A RECOVERY gomb megnyomásával a pulzus regenerálódásának mérését indítja el tréning után.

FUNKCIÓK

SCAN	A Scan funkció minden 6 másodpercben átkapcsol az idő, távolság, sebesség, kalória és pulzus mutatói között.
TIME	Számolja a teljes tréning-időt 00:00-tól 99:59-ig. A tréning-időt előre megválaszthatja, majd növelheti mindig 1 perccel.
SPEED	Az aktuális sebességet ábrázolja km/órában vagy mérföldben. Max. sebesség 99,9 km/óra vagy mérföld.
DISTANCE	Számolja a teljes tréning-időt 00:00-tól 99:59-ig. A távolságot megválaszthatja, majd növelheti mindig 0,1 km-rel vagy mérfölddel.
CALORIE	Számolja a tréning folyamán elfogyasztott összes kalóriát 0-tól max. 9999 Kal-ig. Ezek az adatok csak megközelítő értékek az egyes tréningek között és orvosi célokra nem használhatók fel.
PULSE	Ha mindkét kézzel megfogja a kormányon lévő pulzusérzékelőket, a számítógép az aktuális szívfrekvenciát ábrázolja.
RECOVERY	Tréning után nyomja meg a RECOVERY gombot és mindkét kézzel fogja meg a pulzusérzékelőt. A Recovery rendszer így elindítja a visszazámlálást 60:00-tól 00:00-ig. A számítógép jelzi a regenerálódás állapotát a különböző fázisokban F1-től F6-ig, miközben az F1 a legjobb, az F6 a legrosszabb értéket képviseli. A RECOVERY gomb ismételt megnyomásával átkerül a tréning általános rendszerébe.

FIGYELMEZTETÉS

1. Ha nem nyom meg semmilyen funkciógombot vagy a tréninget több mint 4 percre szakítja meg, a számítógép automatikusan kikapcsol.
2. Bármelyik gomb megnyomásával vagy tréning indításával a számítógép automatikusan bekapcsol.
3. Minden előre beállított érték, mint az idő, távolság vagy kalória, visszaszámolódik az adott értéktől nulláig. Befejezés után 8 másodperc időtartamra hangjelzés hangzik fel. A hangjelzést funkciógomb megnyomásával állíthatja meg. Ezután a számítógép felfelé számolja az értékeket és nullától kezd.
4. Ha a displayen lévő ábrázolás már nem világos és nem olvasható jól, cserélje ki az elemeket.
Elemek típusa: 1,5V AA (2 db).