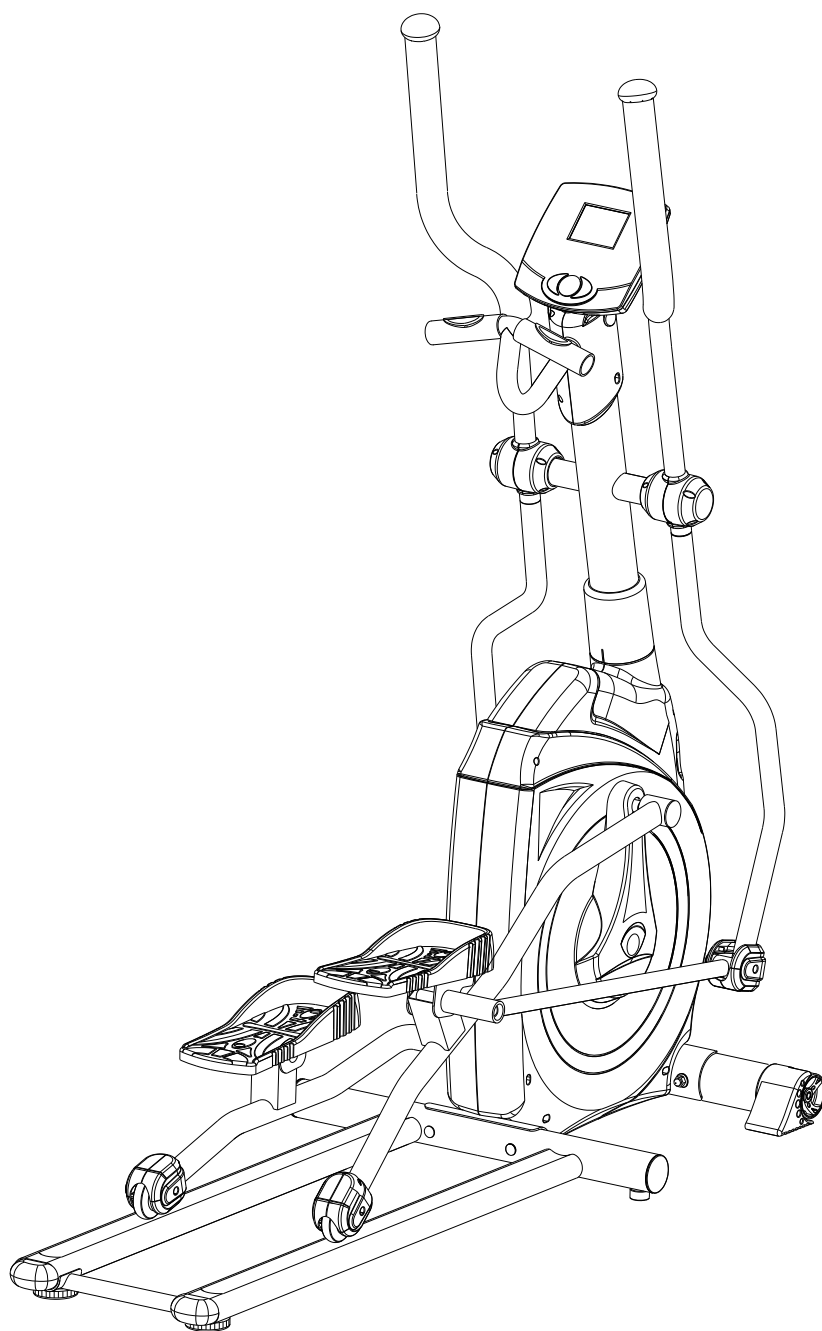




XT 910 CROSSTRAINER



GB

D

CZ

SK

H

Table of contents - Inhaltsverzeichnis - Obsah - Obsah - Tájékoztató

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

© 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.

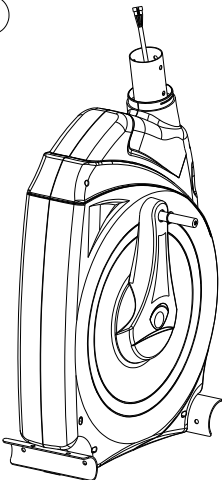
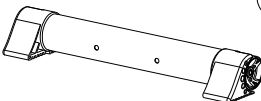
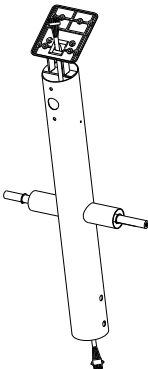
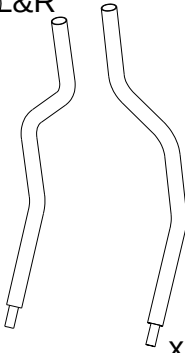
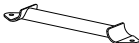
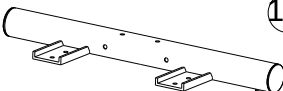
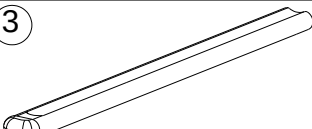
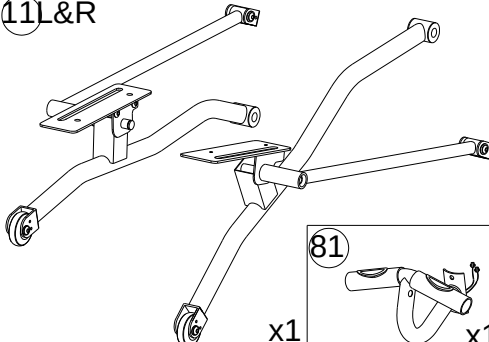
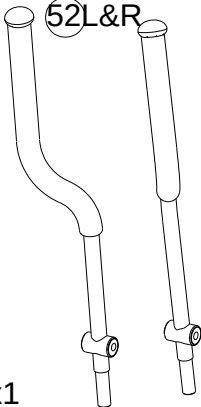
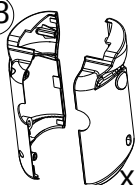
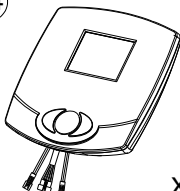
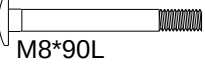
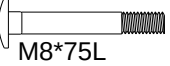
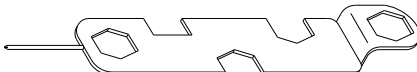
Handling

- 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.

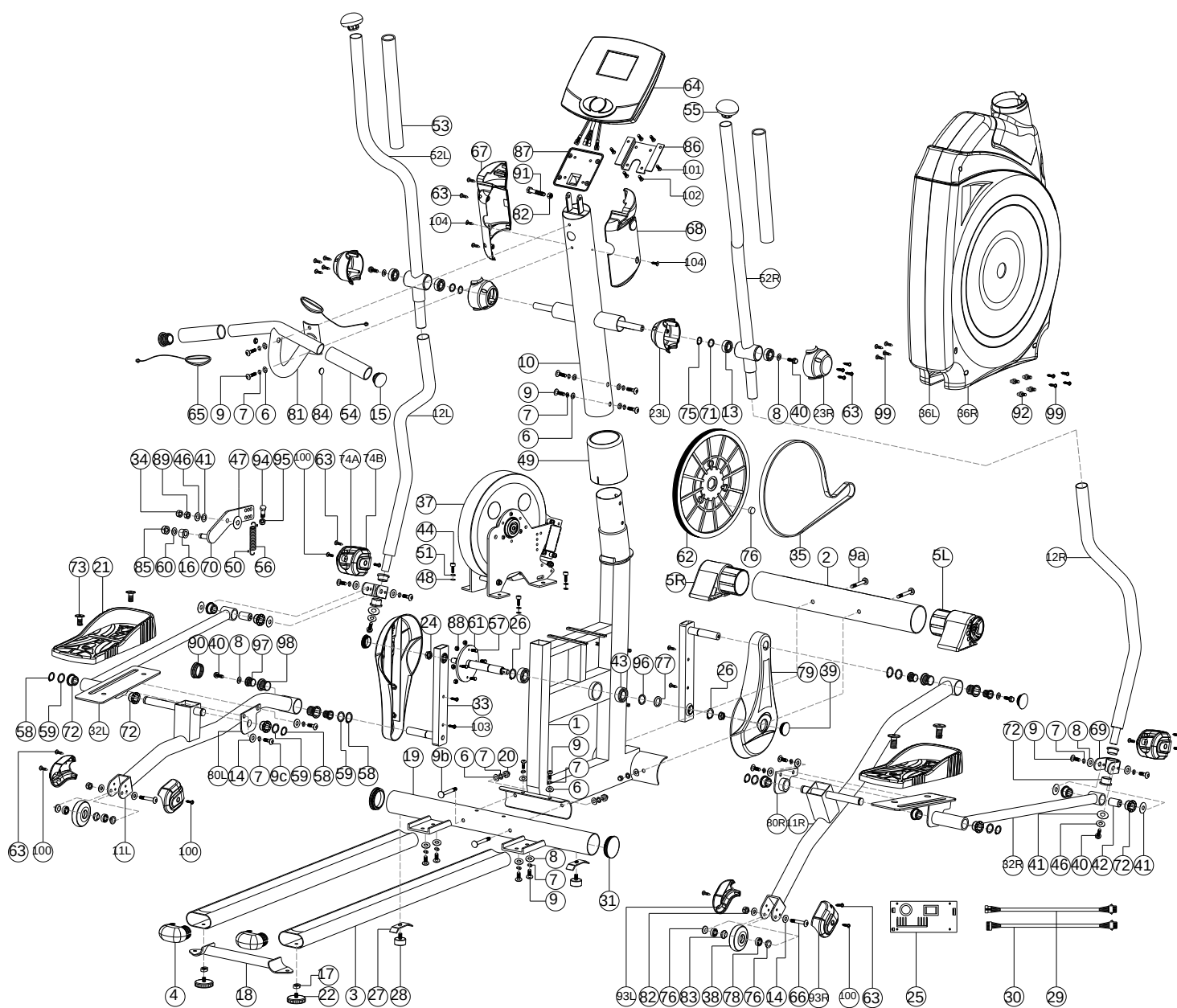
Care and Maintenance

- 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

1  x1		2  x1		10  x1		12L&R  x1	
18  x1		19  x1		3  x2		21  x1	
11L&R  x1		49  x1		52L&R  x1		67&68  x1	
		22  x2		64  x1			
		81  x1		74A&B  x2		93L&R  x2	
		71  D21*D16 x2		73  M6*15L x4			
9a  M8*90L x2		59  D26*D19.5 x2		63  ST4*15L x15			
9b  M8*75L x2		7  D15.4xD8.2 x20		100  M5*15L x8			
9  M8*20L x16		6  D22xD8.5 x16		101  M5*10L x4			
40  M8*20L x6		46  D25xD8.5 x2		104  ST4*15L x3			
20  M8x15L x4		41  D24*D10*0.4T x2					
8  D21*D8.5 x8							
 x1		 x1					

Exploded drawing

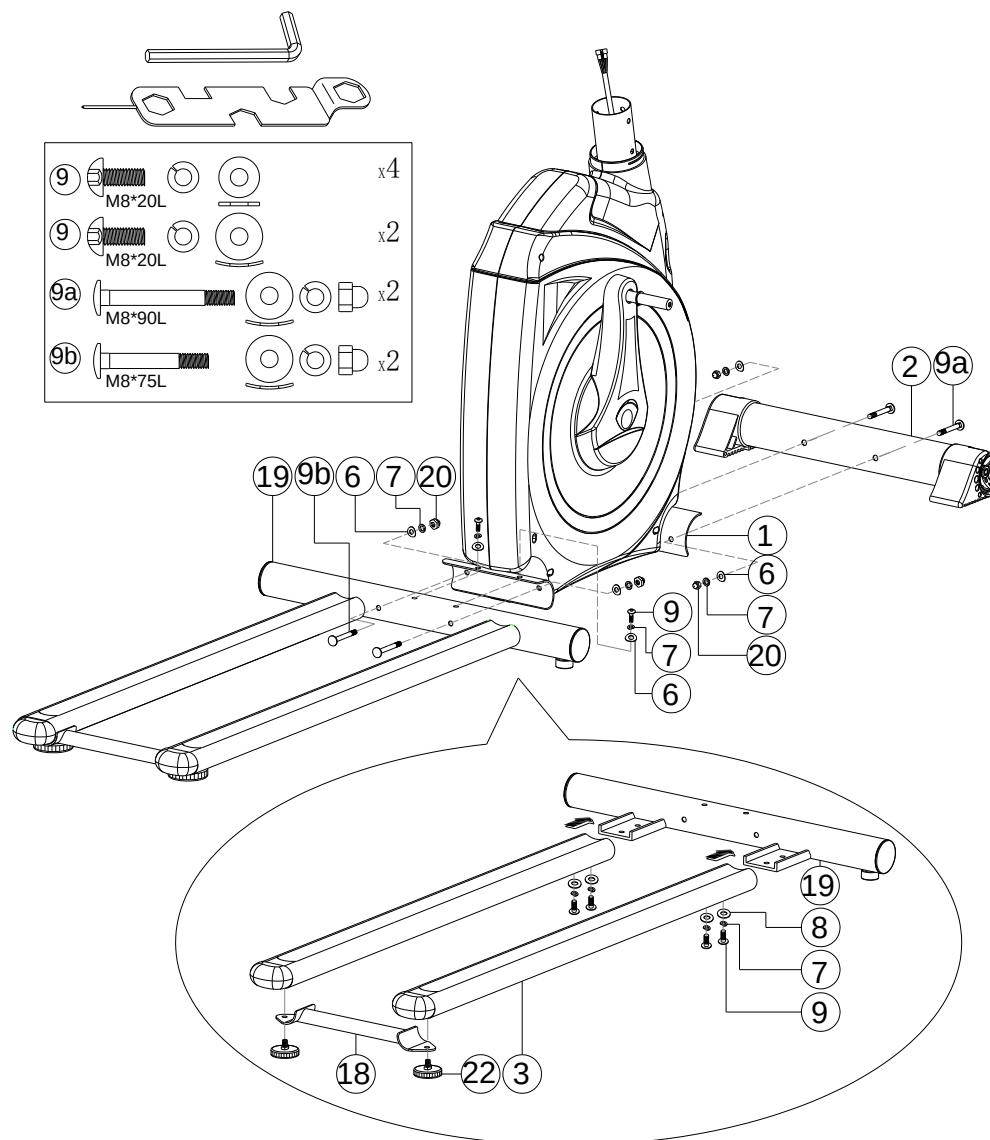


Part	Description	Qty	Part	Description	Qty
1	Main frame	1	51	Spring washer D10.5*D6.1*1.3T	4
2	Front stabilizer	1	52L	Left movable handlebar	1
3	Sliding beam	2	52R	Right movable handlebar	1
4	Oval cap	2	53	Foam (HDR) D30*3T*500L	2
5L	Left foot cap	1	54	Foam (HDR) D30*4T*125L	2
5R	Right foot cap	1	55	Mushroom cap D1 1/4"*45L	2
6	Curved washer D22*D8.5*1.5T	16	56	Spring D2.6*D15*82L	1
7	Spring washer D15.4*D8.2*2T	28	57	Bolt M6*1.0*15L	4
8	Flat washer D21*D8.5*1.5T	12	58	C-ring D21.5*D17.5*1.2T	6
9	Allen bolt M8*1.25*20L	20	59	Waved washer D26*D19.5*0.3T	6
9a	Square neck bolt M8*1.25*90L	2	60	Flat washer D22*D10*2T	1
9b	Square neck bolt M8*1.25*75L	2	61	Crank axle	1
9c	Allen bolt M8*1.25*15L	4	62	Belt wheel	1
10	Handlebar post	1	63	Screw ST4*1.41*15L	15
11L	Supporting tube for left pedal	1	64	Computer VM6618	1
11R	Supporting tube for right pedal	1	65	Handle pulse	2
12L	Supporting tube for left movable handlebar	1		Handle pulse cable 600L	2
12R	Supporting tube for right movable handlebar	1	66	Allen bolt M8*1.25*50L	2
13	Bearing #99502ZZ	4	67	Left computer bracket	1
14	Flat washer D16*D8.5*1.2T	8	68	Right computer bracket	1
15	Mushroom cap D1 1/4"*29L	2	69	Joint	2
16	Idle wheel	1	70	Fixing plate for idle wheel	1
17	Nylon nut M10*1.5*10T	2	71	Waved washer D21*D16*03T	2
18	Connecting tube	1	72	Bushing	14
19	Rear stabilizer	1	73	Bolt M6*1*15L	4
20	Domed nut M8*1.25*15L	4	74A	Left cover for universal joint	2
21	Pedal	2	74B	Right cover for universal joint	2
22	Adjustable round wheel	2	75	C-clip	2
23L	Upper cover (left)	2	76	Cone shaped washer	4
23R	Upper cover (right)	2	77	Flat washer D26*D21*1.5T	1
24	Anti-loose nut M10*1.25*7T	2	78	Bearing 608ZZ	4
25	Controller	1	79	Cover for crank	2
26	C-ring D22.5*D18.5*1.2T	2	80L	Enforcing plate of left pedal	1
27	Fixing plate	2	80R	Enforcing plate of right pedal	1
28	Adjustable round wheel	2	81	Handlebar	1
29	Upper computer cable	1	82	Nylon nut M8*1.25*8T	3
30	Lower computer cable	1	83	Bushing D17.9*10L	2
31	Round cap	2	84	Cable plug	2
32L	Bracket for left pedal	1	85	Nylon nut M10*1.5*10T	1
32R	Bracket for right pedal	1	86	Fixing plate for the post	1
33	Crank	2	87	Fixing plate for computer	1
34	Nylon nut M8*1.25*8T	1	88	Nylon nut M6*1.0*6T	4

Part	Description	Qty	Part	Description	Qty
35	Multi-groove belt	1	89	Nut M8*1.25*6T	1
36L	Left chain cover	1	90	Axle cover	2
37	Generator	1	91	Allen bolt M8*1.25*45L	1
38	Wheel	2	92	Pin	4
39	Side cover	2	93L	Rear axle over (left)	2
40	Bolt M8*1.25*20	6	93R	Rear axle cover (right)	2
41	Plastic flat washer D10*D24*0.4T	7	94	Bolt M6*1.0*15L	1
42	Axle	2	95	Nut M6*1*6T	1
43	Bearing #6004ZZ	2	96	Waved washer D27*D21*0.3T	1
44	Screw M6*1.0*15L	4	97	Bushing D32.5*20L	4
46	Flat washer D25*D8.5*2.0T	3	98	Cover for pedal axle	4
47	Plastic flat washer D50*D10*1.0T	1	99	Screw ST4.2*1.4*20L	8
48	Flat washer D13*D6.5*1.0T	4	100	Bolt N5*0.8*15L	8
49	Handlebar post cover	1	101	Bolt M5*0.8*10L	4
50	Plastic cover	2	102	Screw M6*1.0*10L	2
			103	Screw ST4*1.41*15L	4
			104	Screw ST4*1.41*15L	2

Assembly instruction

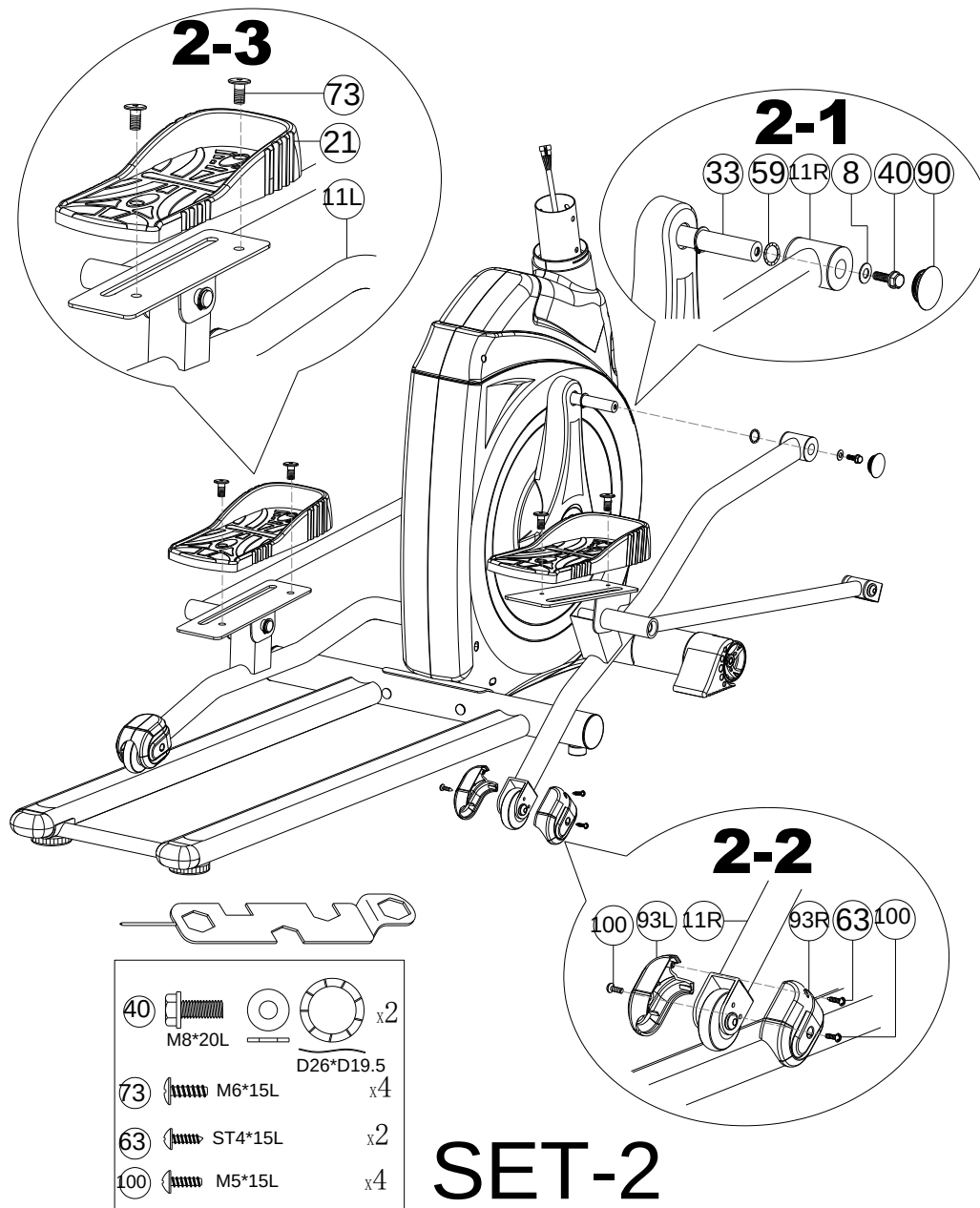
Step 1



SET-1

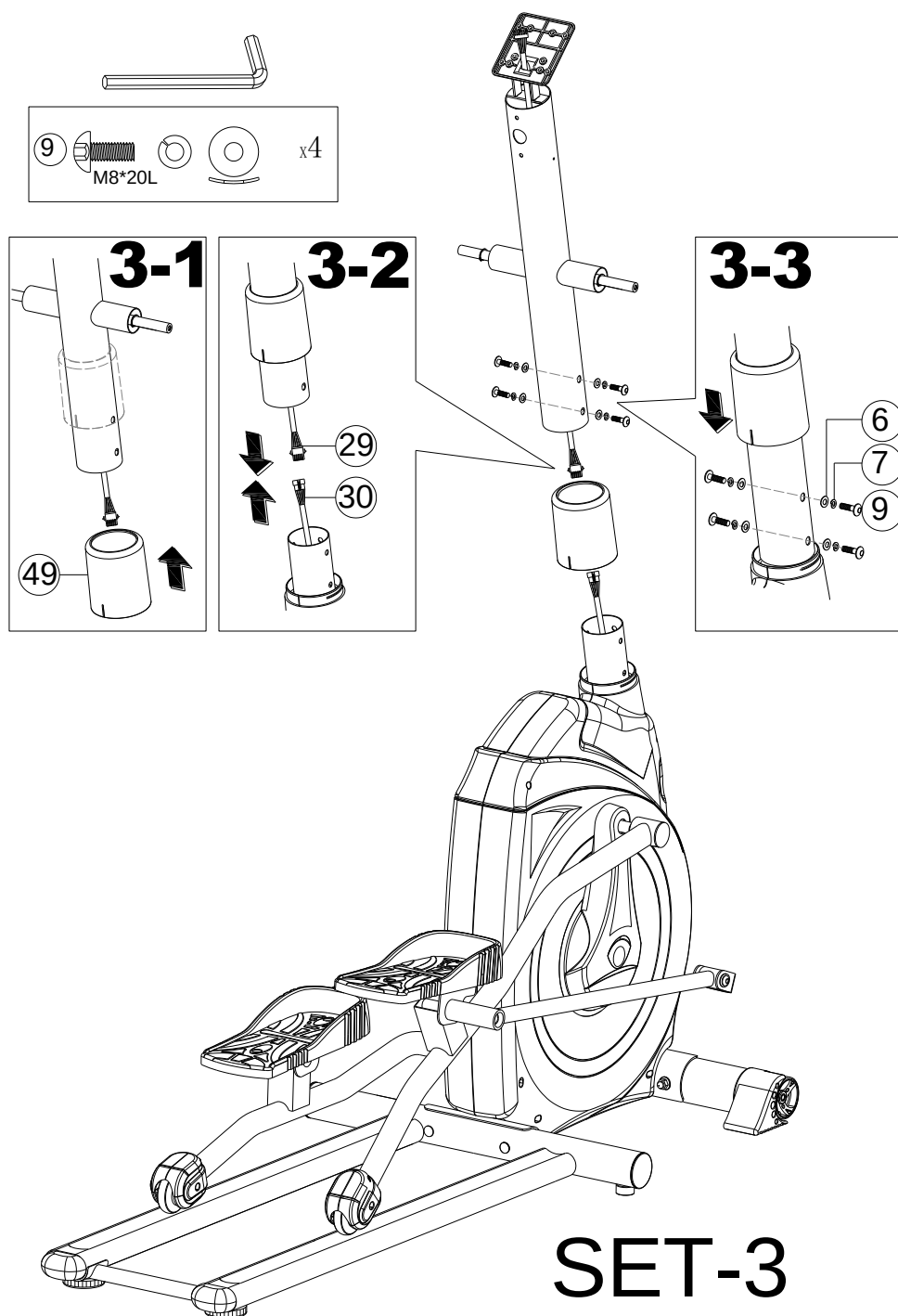
1. Assemble the sliding beam (3) to the rear stabilizer (19) by the Spring washer(7), the flat washer(8), and the Allen bolt(9).
2. Assemble the connecting tube (18) to the sliding beam (3) by the adjustable round wheel 22).
3. Assemble the front stabilizer (2) and the preassembled rear stabilizer (19) to the main frame (1) by the curved washer (6), spring washer (7), allen bolt (9), square neck bolt (9a), square neck bolt (9b) and domed nut (20).

Step 2



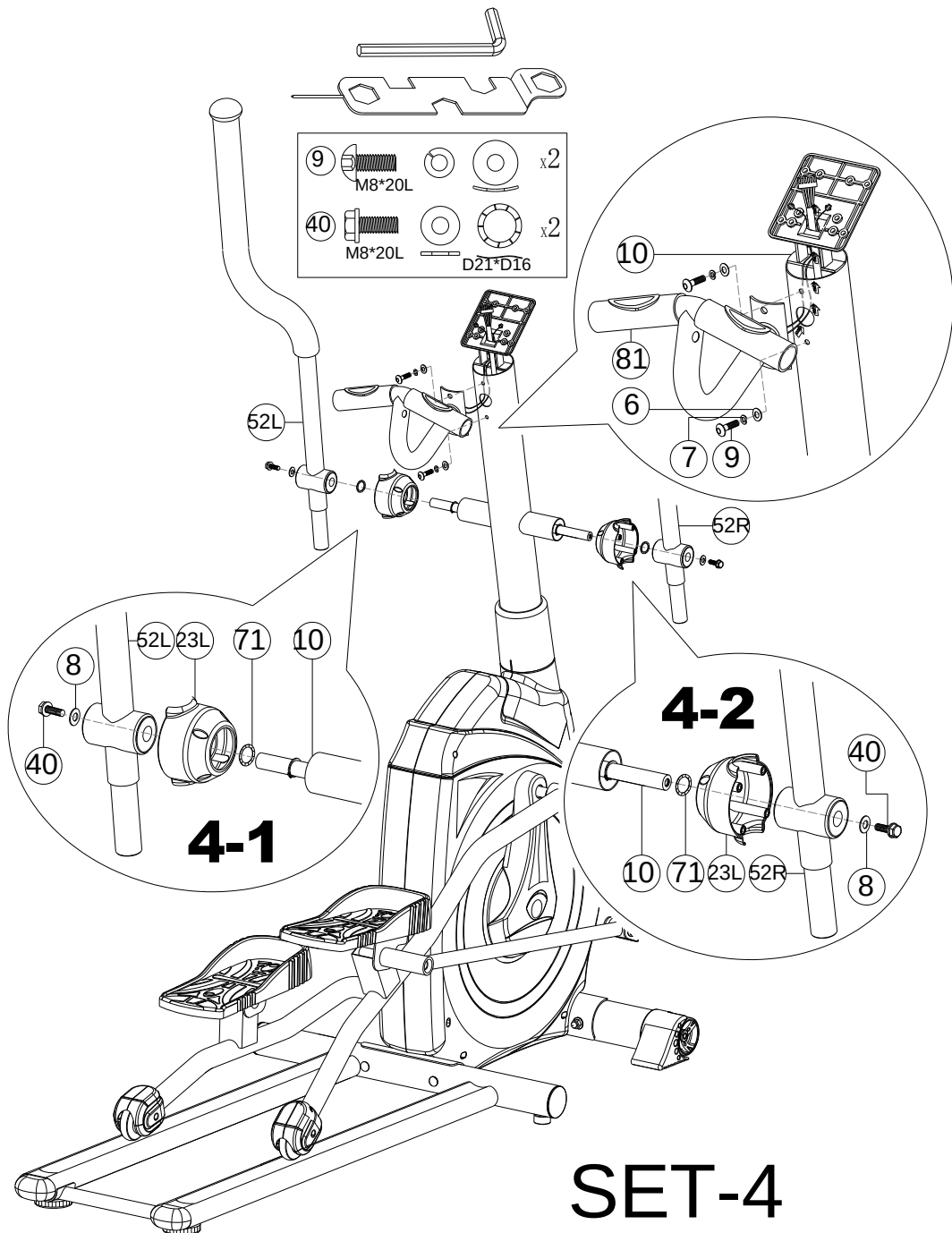
1. Assemble the Supporting tube for left & right pedal (11L&R) with the crank (33) by waved washer (59), flat washer (8), bolt (40) and axle cover (90) as 2-1 shown.
2. Assemble the rear axle cover (93L&R) onto the Supporting tube for left & right pedal (11L&R) by screw (63) and bolt (100) as 2-2 shown.
3. Assemble the pedal (21) by bolt (73) as 2-3 shown.

Step 3



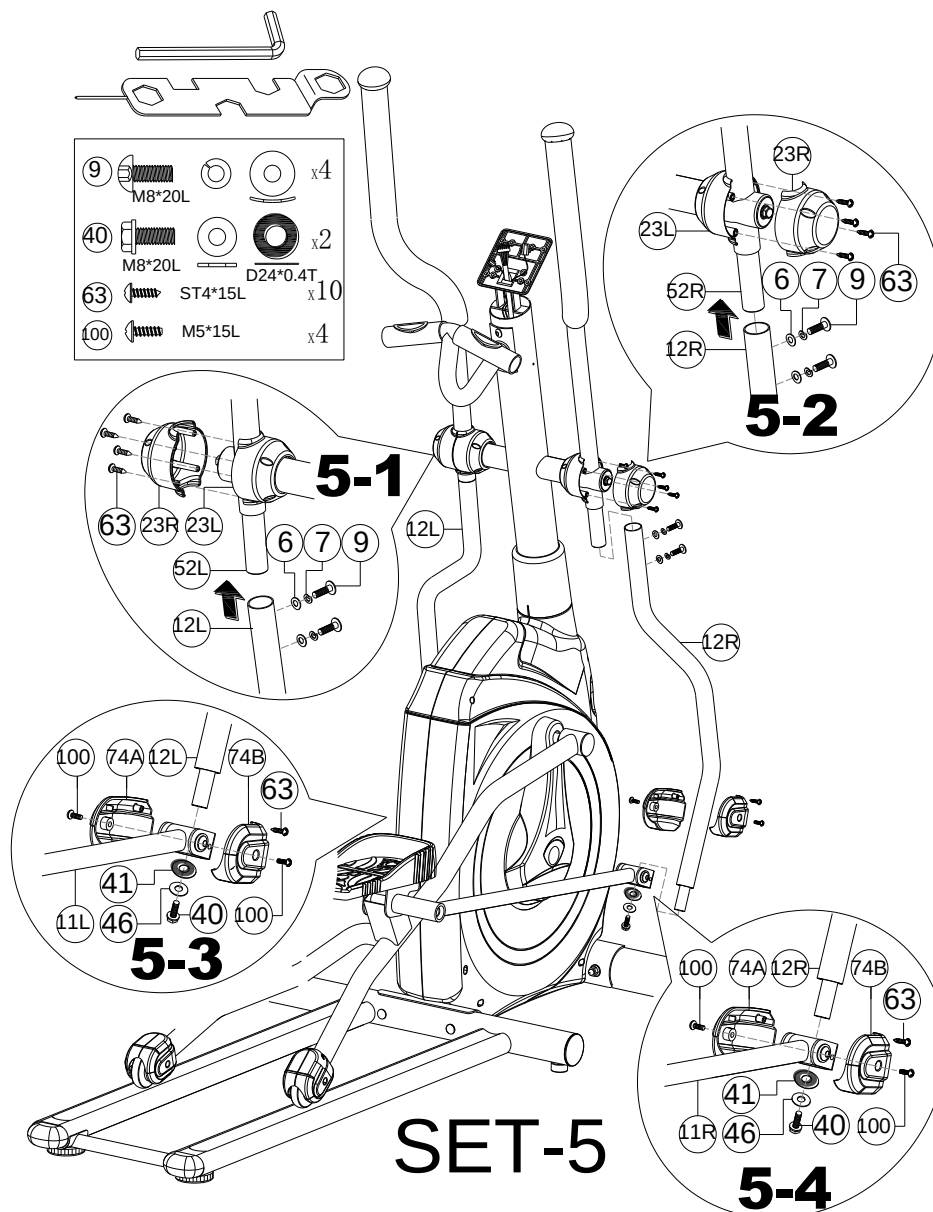
1. Assemble the upper cover (49) onto the handlebar post (10) as 3-1 shown.
2. Connect the upper computer cable (29) and lower computer cable (30) as 3-2 shown.
3. Assemble the handlebar post (10) with the main frame (1) by curved washer (6), spring washer (7) and allen bolt (9) as 3-3 shown.

Step 4



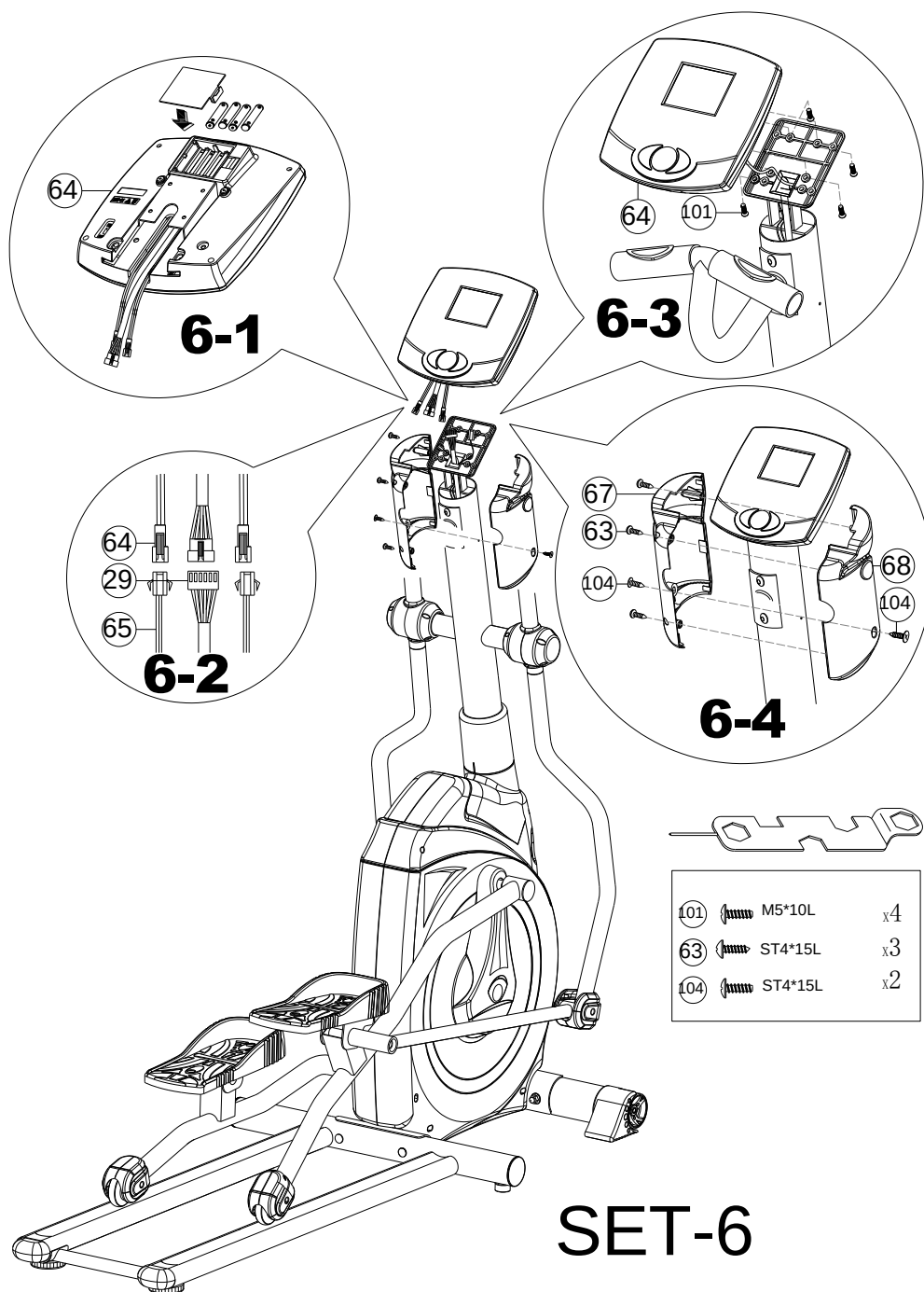
1. Assemble the Left & Right movable handlebar (52L&R) to the handlebar post (10) by bolt (40), flat washer (8), upper foot cover (23L) and waved washer (71) as 4-1, 4-2 shown.
2. Assemble the handlebar (81) onto the handlebar post (10) by curved washer (6), spring washer (7) and allen bolt (9).

Step 5



1. Assemble the upper foot cover (R) onto the Left & Right movable handlebar (52L&R) by screw (63), and assemble the moveable handlebar (52L&R) with supporting tube for moveable handlebar (12L&R) by curved washer (6), spring washer (7) and allen bolt (9) as 5-1,5-2 shown.
2. Assemble the supporting tube for moveable handlebar (12L&R) with supporting tube for pedal (11L&R) by bolt (40), flat washer (46) and plastic flat washer (41) . Then fix the cover for universal joint (74A&B) to supporting tube for pedal by screw (63) and bolt (100) as 5-3 ,5-4 shown.

Step 6



1. Put the battery into the computer (64) as 6-1 shown.
2. Connect the cable which attached to the computer with upper computer cable (29) and handle pulse cable (65) as 6-2 shown.
3. Fix the computer onto the handlebar post (10) by bolt (101) as 6-3 shown.
4. Assemble the bracket for computer (67&68) by screw (63) and screw (104) as 6-4 shown.

Training Computer VM6618

Display:

1. The field is an individual LCD displaying: TIME, RPM, SPEED, DISTANCE, CALORIES (DISTANCE, WATT) , PULSE .
2. Dot matrix display:
 - The LCD screen will have a single dot matrix display with 8 rows and 10 columns.
 - This dot matrix will be used to display the in work profile for the active program.

Mode:

1. POWER UP Mode: When powered on, the beeps a long sound, and turn on the computer at the Manual mode. as Fig-1, Fig -2

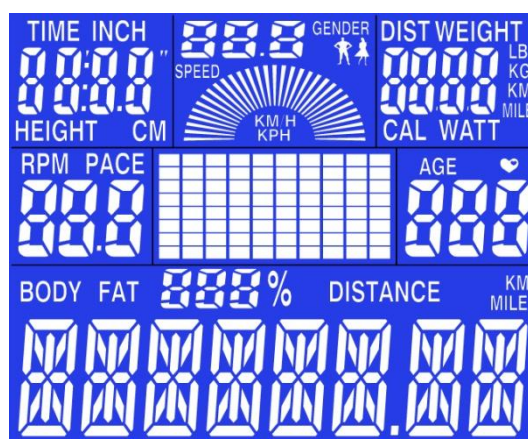


Fig 1



Fig 2

2. SLEEP Mode: When rpm signal or data is not input for 4 minutes, it will auto enter into Sleep Mode.
3. WAKE UP Mode: Pedal the machine to start, or press any key to enter initial workout, or when all values are in pause mode, press any key to resume.

Computer instruction Function:

(3.1)

- Choose PROGRAM:

The message reads “**WATT**” until a selection is made. By pressing the  or  button to scroll through preset profiles. Will select following programs:

WATT→MANUAL→P2→P3→P4→P5→P6→P7→P8→P9→P10→
RANDOM→USER→H.R.C60→H.R.C70%→H.R.C85%→THR→
HRS→BODY FAT

(3.2)

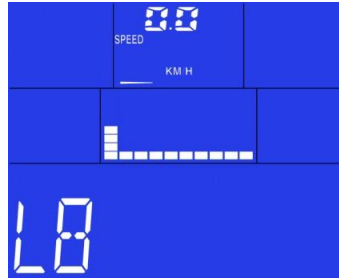
- If Press **MODE** button to accept WATT, MANUAL Program, (P2~P10), RANDOM Program.
The message reads “**ENTER TIME**” until a selection is made.
By pressing the  or  button to adjust the TIME value.
- Press **MODE** button to accept TIME.
The message reads “**ENTER DISTANCE.**” until a selection is made.
By pressing the  or  button to adjust the DISTANCE value.
- Press **MODE** button to accept DISTANCE.
The message reads “**ENTER CALORIES**” until a selection is made.
By pressing the  or  button to adjust the CALORIES value.

(3.3)

- If Press **MODE** button to accept USER Program(U1~U4)
The message reads “**U1**” until a selection is made. By pressing the  or  button to choose from U1~U4.
- Press **MODE** button to accept USER (1~4) .
The message reads “**ENTER TIME**” until a selection is made.
By pressing the  or  button to adjust the TIME value.
- Press **MODE** button to accept TIME.
The message reads “**ENTER DISTANCE.**” until a selection is made.
By pressing the  or  button to adjust the DISTANCE value.
- Press **MODE** button to accept DISTANCE. It will then proceed to setting CALORIES.
The message reads “**ENTER CALORIES**” until a selection is made.
By pressing the  or  button to adjust the CALORIES value.
- Then press **START** button and begin exercise.

Special Operations

U1-U4 Custom Profile: There is a Custom Profile stored for each User (U1-U4). To modify the Custom profile the user must hold **MODE** button for three second. Press **▲** or **▼** button to adjust RESISTANCE LEVEL in each profile segment. Press **MODE** button to accept RESISTANCE LEVEL and move to the next profile segment. Press and hold the **MODE** button for three seconds again, to accept Custom profile changes and move to User choose.



- (3.4)
- If Press **MODE** button to accept H.R.C 60% Program (70%, 85%). The message reads “**PRESS START**” until a selection is made. By pressing the **▲** or **▼** button to adjust the AGE value.
 - Then press **START** button and begin exercise.
 60% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 60\%$
 70% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 70\%$
 85% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$
- (3.5)
- If Press **MODE** button to accept THR program. The message reads “**TARGET HR**” until a selection is made. By pressing the **▲** or **▼** button to adjust the Target Heart value.
 - Then press **START** button and begin exercise.
 Target H.R.C. - - Workout by your target heart rate value.
- (3.6)
- If Press **MODE** button to accept H.R.S Program(C1~C3) The message reads “**C1**” until a selection is made. By pressing the **▲** or **▼** button to choose from C1 to C3.
 - Press **MODE** button to accept C1~C3. The message reads “**PRESS START**” until a selection is made. By pressing the **▲** or **▼** key to adjust the AGE value.
 - Then press **START** button and begin exercise.
 C1 - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 60\%$
 C2 - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 70\%$
 C3 - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$

***Sport mode:**

Under 1 minutes user can adjust grade themselves, Until target heart rate, the machine is stop by automatically.

(3.7)

- If Press **MODE** button to accept BODY FAT Program, it will then proceed to setting: HEIGHT, WEIGHT, AGE, GENDER.
The message reads “**ENTER HEIGHT**” until a selection is made.
By pressing the  or  button to adjust the HEIGHT value.
- Press **MODE** button to accept HEIGHT.
The message reads “**ENTER WEIGHT**” until a selection is made.
By pressing the  or  button to adjust the WEIGHT value.
- Press **MODE** button to accept WEIGHT.
The message reads “**ENTER AGE**” until a selection is made. By pressing the  or  button to adjust the AGE value.
- Press **MODE** button to accept AGE.
The message reads “**PRESS START TO TEST**” until a selection is made. By pressing the  or  button to adjust the FEMALE /MALE.
- Then Press **START** button and begin test

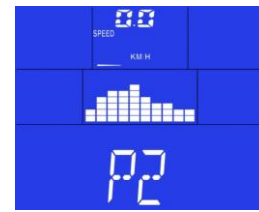
Pre-defined program profile



WATT



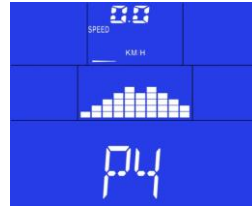
MANUAL



P2



P3



P4



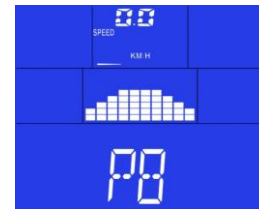
P5



P6



P7



P8



P9



P10



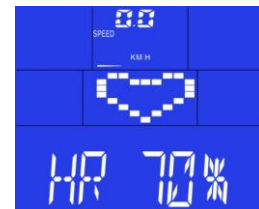
RANDOM



USER



H.R.C 60%



H.R.C 70%



H.R.C 85%



T.H.R



H.R.S



BODY FAT

RECOVERY TEST:

During the START or PAUSE stage, leave the hands holding on grips or leave the chest transmitter attached and then press **PULSE RECOV.** button, all function displays will stop except "TIME".

The testing will measure the heartbeat rate, Time starts counting from 00:10 - 00:09 - - to 00:00 if the measurement does not show within 10 seconds, the measuring system will shut down and return to the sport mode. If 10 seconds after the heart rate value is not equal to zero, Time starts counting from 00:60 - 00:59 - - to 00:00. As soon as 00:00 is reached, the computer will show your heart rate recovery status with the grade A+ to C.

Note: Fitness of a user is shown by Message.

FIGURE	FIGURE
A+	EXCELLENT
A	VERY GOOD
B+	GOOD
B	FAIR
C+	POOR
C	VERY POOR

BODY FAT TEST:

- Press **BODY FAT** button and Press **START STOP** button to accept BODY FAT TEST,

The testing will measure the heartbeat rate, Time starts counting from 00:10 - 00:09 - - to 00:00 if the measurement does not show within 10 seconds, the message windows display ERROR.

If 10 seconds after the heart rate value is not equal to zero, Time starts counting from 00:25 - 00:24 - - to 00:00. As soon as 00:00 is reached, the computer will show your FAT% status with the grade.

Press this button again, it will restore the previous mode.

- When Heart rate =0 , The message "ERROR"



When Heart rate =0 , The message "ERROR"

Note: Fitness of a user is shown by Message.

FIGURE	FIGURE
Fat <10%	Too Thin
Fat <20%	Ideal
Fat <30%	Average
Fat <40%	Some Obesity
Fat >40%	Excessive Obesity

Button Functions

PULSE RECOV. button:

- Press the button to activate heart rate recovery function.
- Press and hold the this button for three seconds to change The AUDIO(On/Off)

START/STOP button:

- Press this button to start workout in sport mode, and during exercising, press this key to pause the workout. Each value will be stored. Press this key to go on to exercise.
- Press and hold this button for three seconds for Total Reset (go to Power Up Mode).

MODE button:

- To confirm set value and enter into the next set value

 and  button:

- Used to change GENDER, AGE, HEIGHT, WEIGHT, TIME, DISTANCE, CALORIES, TARGET HRC value and work LEVEL.
- Work level can be changed during a workout.

BODY FAT button:

- Press the button to input your HEIGHT, WEKGHT, GENDER and AGE then to measure your body fat ratio.

Functions:

Item	Windows	Display Range	Default	Stored
8.1	TIME	0:00 - 99:99 (minute : second)	0:00	No
8.2	DISTANCE	0.0 - 99.09(mile or km)	0.00	No
8.3	CALORIES	0 - 999 kcalories	0	No
8.4	AGE	10 - 100 year	30	No
8.5	GENDER	Sexual	No	No
8.6	WEIGHT(METRIC)	20 - 330(Lb) 10 - 150(KG)	150 70	No
8.7	HEIGHT	36 - 84(INCH) 90 - 210(CM)	70 175	No
8.8	SPEED	0.0 - 99.9 (mile or km per hour)	0.0	No
8.8	PULSE	50 - 200 bpm	0	No
8.9	RPM	0 - 250 rpm	0	No
8.10	PACE	0.0 - 99.9 (Average speed per hour)	0.0	No
8.11	BODY FAT	0% - 50%	0	No
8.12	GRADE	L1-L16(BRAKE RESISTANCE LEVEL)		No
8.13	USER	U1-U4 (4 user programs)	U1	YES

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.

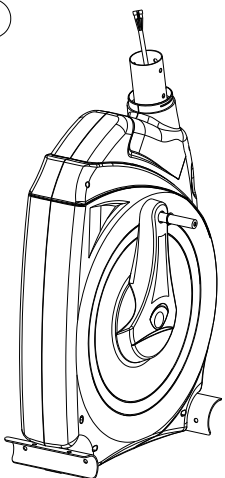
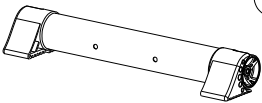
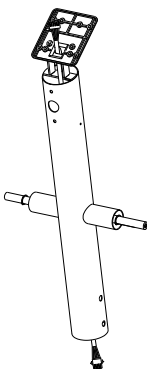
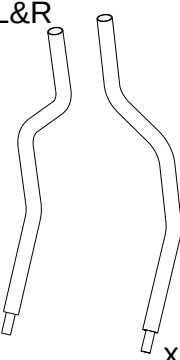
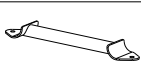
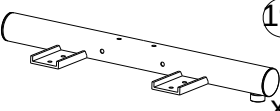
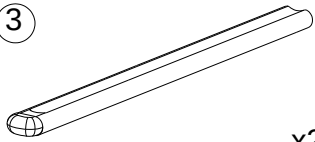
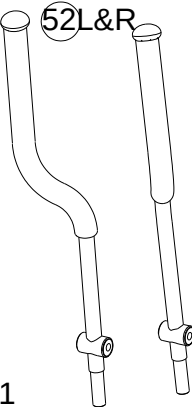
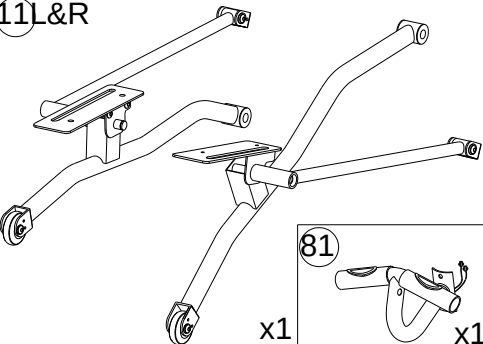
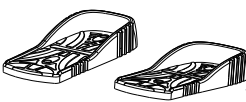
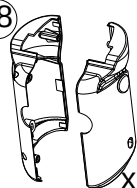
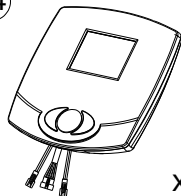
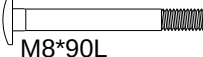
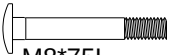
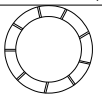
Handhabung

- 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.

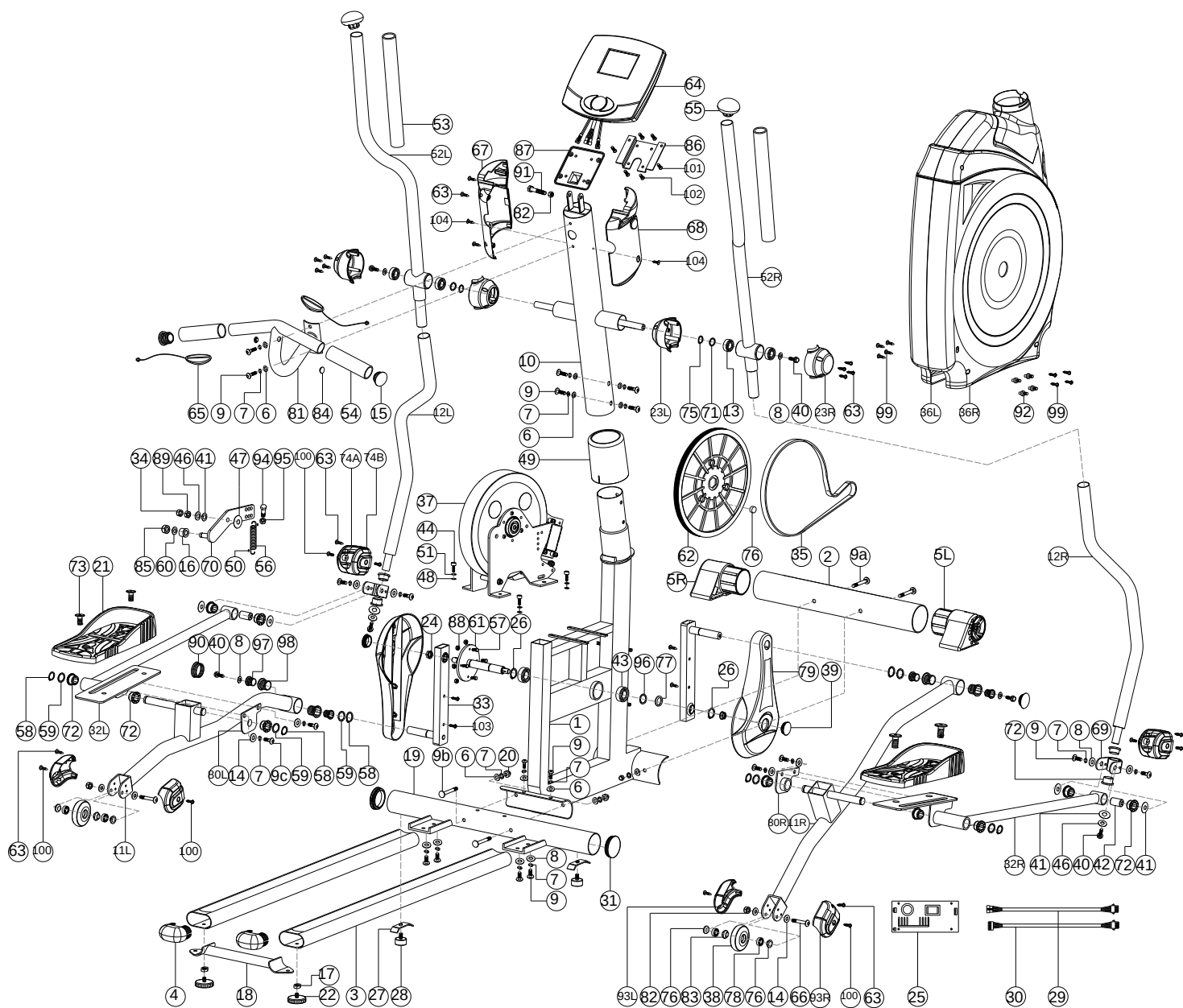
Sorgfalt und Wartung

- 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.

Prüfliste

1  x1		2  x1		10  x1		12L&R  x1	
18  x1		19  x1		3  x2		52L&R  x1	
11L&R  x1		21  x1		49  x1		67&68  x1	
		22  x2		64  x1			
		81  x1		74A&B  x2		93L&R  x2	
		23L&R  x2					
9a  M8*90L x2	71  D21*D16 x2	73  M6*15L x4					
9b  M8*75L x2	59  D26*D19.5 x2	63  ST4*15L x15					
9  M8*20L x16	7  D15.4xD8.2 x20	100  M5*15L x8					
40  M8*20L x6	6  D22xD8.5 x16	101  M5*10L x4					
20  M8x15L x4	46  D25xD8.5 x2	104  ST4*15L x3					
8  D21*D8.5 x8	41  D24*D10*0.4T x2						
 x1				 x1			

Explosionszeichnung

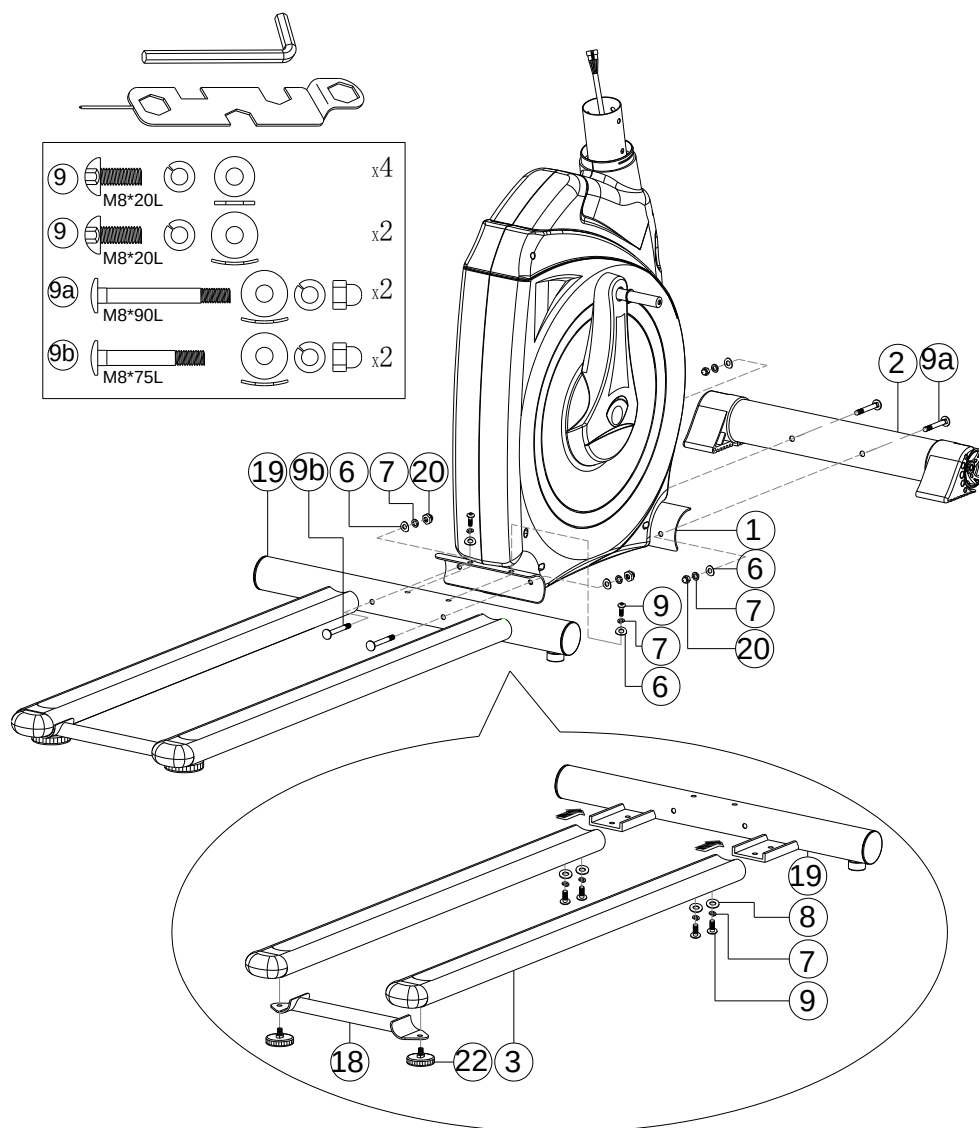


Teile Nr.	Bezeichnung	Stk.	Teile Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Hauptrahmen	1	35	Riemen	1
2	Querstütze vorne	1	36L	Gehäuse links	1
3	Laufschiene	2	36R	Gehäuse rechts	
4	Endkappe	2	37	Schwungscheibe	1
5L	Endkappe mit Transportrolle links	1	38	Laufrolle	2
5R	Endkappe mit Transportrolle rechts	1	39	Kurbelabdeckung	2
6	Wellenscheibe D22*D8.5*1.5T	16	40	Schraube M8*1.25*20	6
7	Sicherungsring D15.4*D8.2*2T	28	41	Unterlegscheibe D10*D24*0.4T	7
8	Unterlegscheibe D21*D8.5*1.5T	12	42	Achse	2
9	Inbusschraube M8*1.25*20L	20	43	Lager #6004ZZ	2
9a	Flachrundschrabe mit Vierkantansatz M8*1.25*90L	2	44	Schraube M6*1.0*15L	4
9b	Flachrundschrabe mit Vierkantansatz M8*1.25*75L	2	46	Unterlegscheibe D25*D8.5*2.0T	3
9c	Inbusschraube M8*1.25*15L	4	47	Unterlegscheibe D50*D10*1.0T	1
10	Lenkerstütze	1	48	Unterlegscheibe D13*D6.5*1.0T	4
11L	Verbindungsarm für linkes Pedal	1	49	Abdeckung Lenkerstütze	1
11R	Verbindungsarm für rechtes Pedal	1	50	Schutzüberzug	2
12L	Verbindungsarm für untere Griffstange links	1	51	Sicherungsring D10.5*D6.1*1.3T	4
12R	Verbindungsarm für untere Griffstange rechts	1	52L	Griffstange oben links	1
13	Lager #99502ZZ	4	52R	Griffstange oben rechts	1
14	Unterlegscheibe D16*D8.5*1.2T	8	53	Schaumstoffüberzug (HDR) D30*3T*500L	2
15	Endkappe D1 1/4''*29L	2	54	Schaumstoffüberzug (HDR) D30*4T*125L	2
16	Spannrolle	1	55	Endkappe Griffstange D1 1/4''*45L	2
17	Mutter M10*1.5*10T	2	56	Feder D2.6*D15*82L	1
18	Verbindungsrohr	1	57	Schraube M6*1.0*15L	4
19	Querstütze hinten	1	58	Sägering D21.5*D17.5*1.2T	6
20	Hutmutter M8*1.25*15L	4	59	Wellenscheibe D26*D19.5*0.3T	6
21	Pedal	2	60	Unterlegscheibe D22*D10*2T	1
22	Höhenausgleichsschraube	2	61	Kurbelachse	1
23L	Obere Abdeckung links	2	62	Riemenscheibe	1
23R	Obere Abdeckung rechts	2	63	Schraube ST4*1.41*15L	15
24	Sicherheitsmutter M10*1.25*7T	2	64	Computer VM6618	1
25	Paltine	1	65	Handpulssensoren	2
26	Sägering D22.5*D18.5*1.2T	2		Handpuls kabel 600L	2
27	Befestigungsplatte	2	66	Inbusschraube M8*1.25*50L	2
28	Verstellschraube	2	67	Computerabdeckung links	1
29	Computerkabel oben	1	68	Computerabdeckung rechts	1
30	Computerkabel unten	1	69	Verbindungsstück	2
31	Endkappe	2	70	Platte für Spannrolle	1
32L	Auslegerarm für Pedal links	1	71	Wellenscheibe D21*D16*03T	2
32R	Auslegerarm für Pedal rechts	1	72	Buchse	14
33	Kurbel	2	73	Schraube M6*1*15L	4
34	Mutter M8*1.25*8T	1	74A	Verkleidung Griffstange unten links	2

Teile Nr.	Bezeichnung	Stk.	Teile Nr.	Bezeichnung	Stk.
74B	Verkleidung Griffstange unten rechts	2	89	Mutter M8*1.25*6T	1
75	Sägering	2	90	Abdeckung Achse	2
76	Kegelförmige Unterlegscheibe	4	91	Inbusschraube M8*1.25*45L	1
77	Unterlegscheibe D26*D21*1.5T	1	92	Stift	4
78	Lager 608ZZ	4	93L	Verkleidung Laufrolle links	2
79	Kurbelabdeckung	2	93R	Verkleidung Laufrolle rechts	2
80L	Verstärkungsplatte für Pedal links	1	94	Schraube M6*1.0*15L	1
80R	Verstärkungsplatte für Pedal rechts	1	95	Mutter M6*1*6T	1
81	Lenker	1	96	Wellenscheibe D27*D21*0.3T	1
82	Mutter M8*1.25*8T	3	97	Buchse D32.5*20L	4
83	Buchse D17.9*10L	2	98	Abdeckung Pedalachse	4
84	Kabelpfropfen	2	99	Schraube ST4.2*1.4*20L	8
85	Mutter M10*1.5*10T	1	100	Schraube N5*0.8*15L	8
86	Halterung	1	101	Schraube M5*0.8*10L	4
87	Computerhalterung	1	102	Schraube M6*1.0*10L	2
88	Mutter M6*1.0*6T	4	103	Schraube ST4*1.41*15L	4
			104	Schraube ST4*1.41*15L	2

Aufbauanleitung

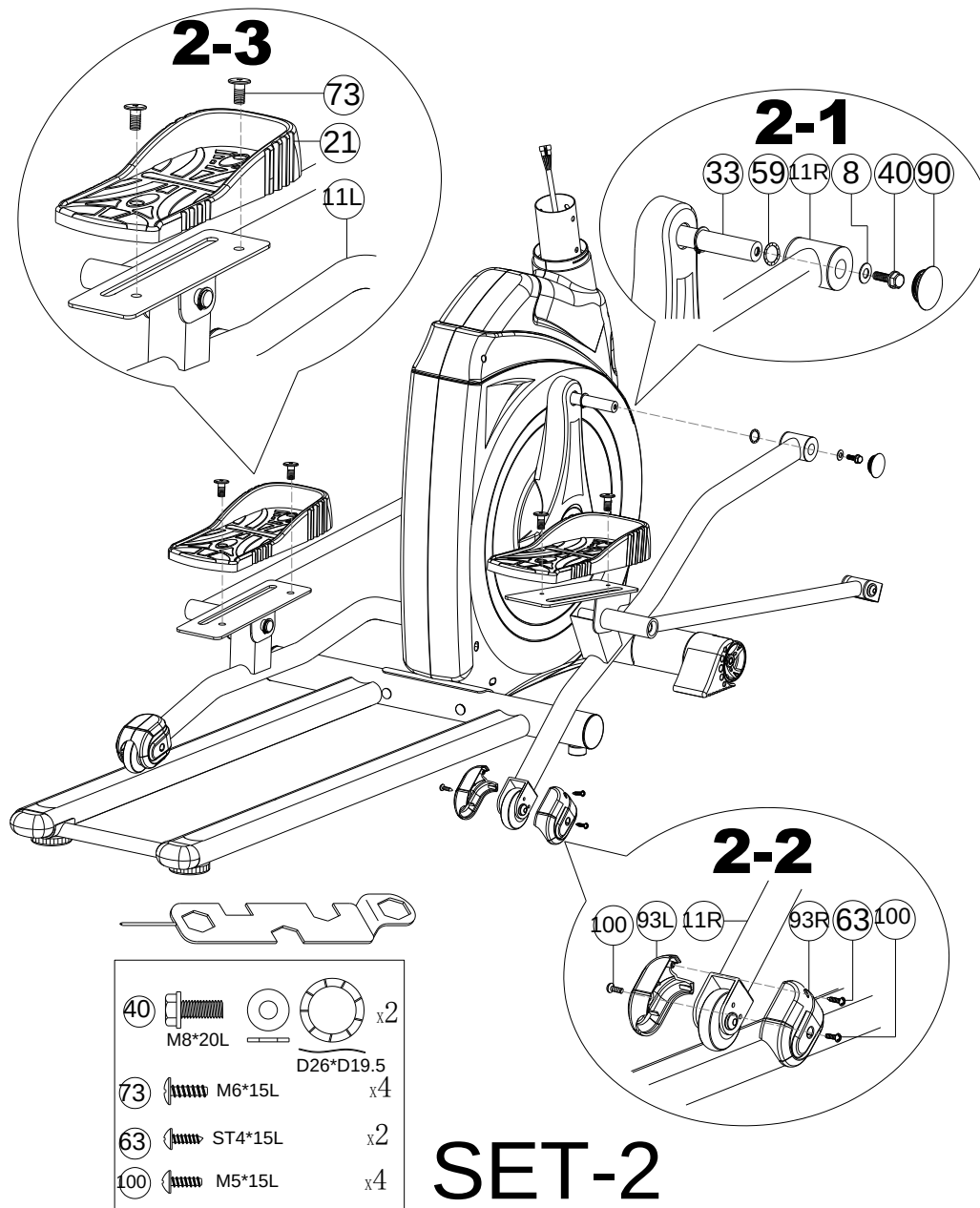
Schritt 1



SET-1

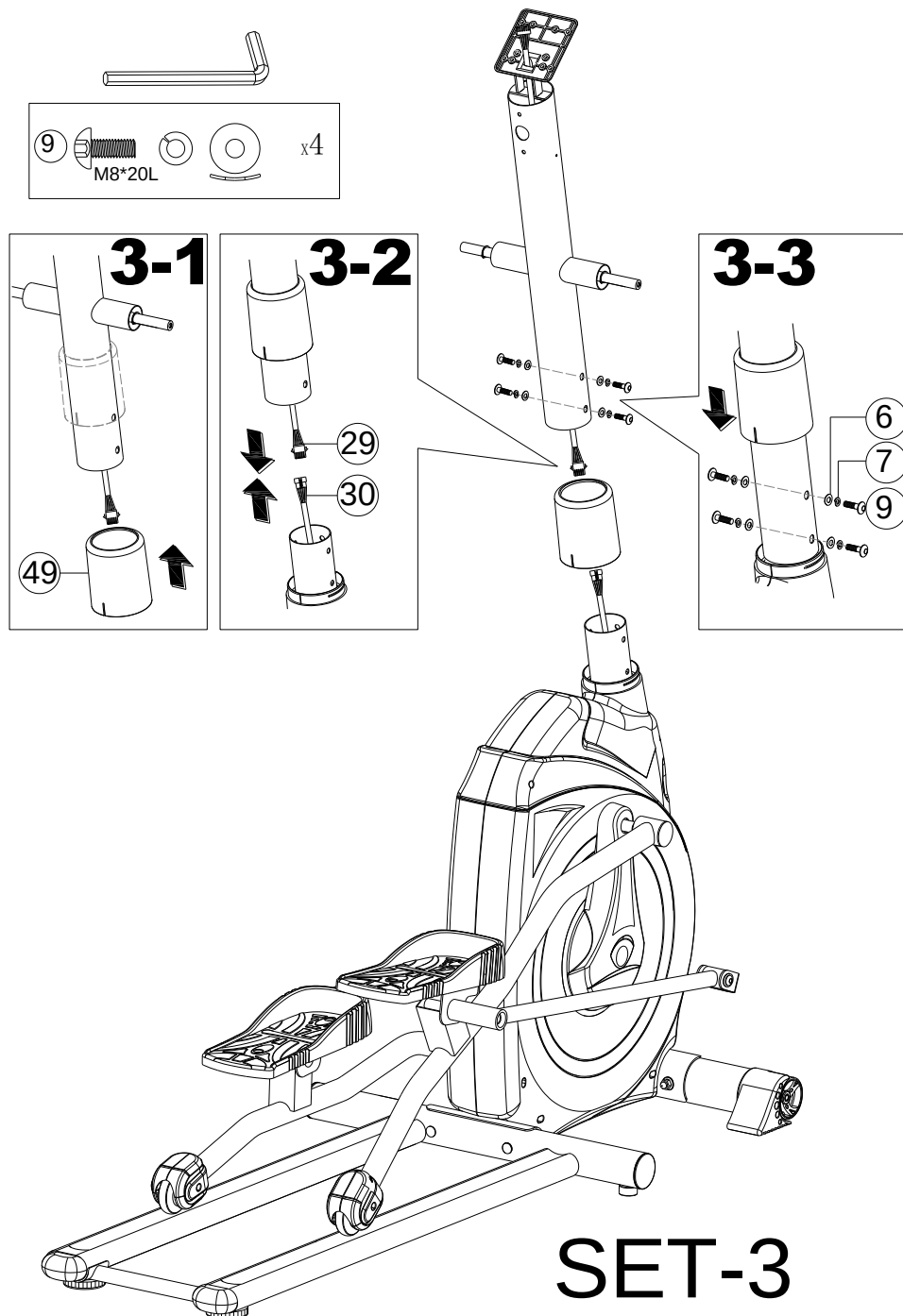
1. Montieren Sie die Laufschiene (3) an der hinteren Querstütze (19) mit Sicherungsring (7), Unterlegscheibe (8) und Inbusschraube (9).
2. Montieren Sie Verbindungsrohr (18) an der Laufschiene (3), verwenden Sie dazu die Höhenausgleichsschraube (22).
3. Montieren Sie die vordere Querstütze (2) und die bereits montierte hintere Querstütze (19) am Hauptrahmen (1) mit Wellenscheibe (6), Sicherungsring (7), Inbusschraube (9) und Flachrundschraube (9a) und Muttermutter (20).

Schritt 2



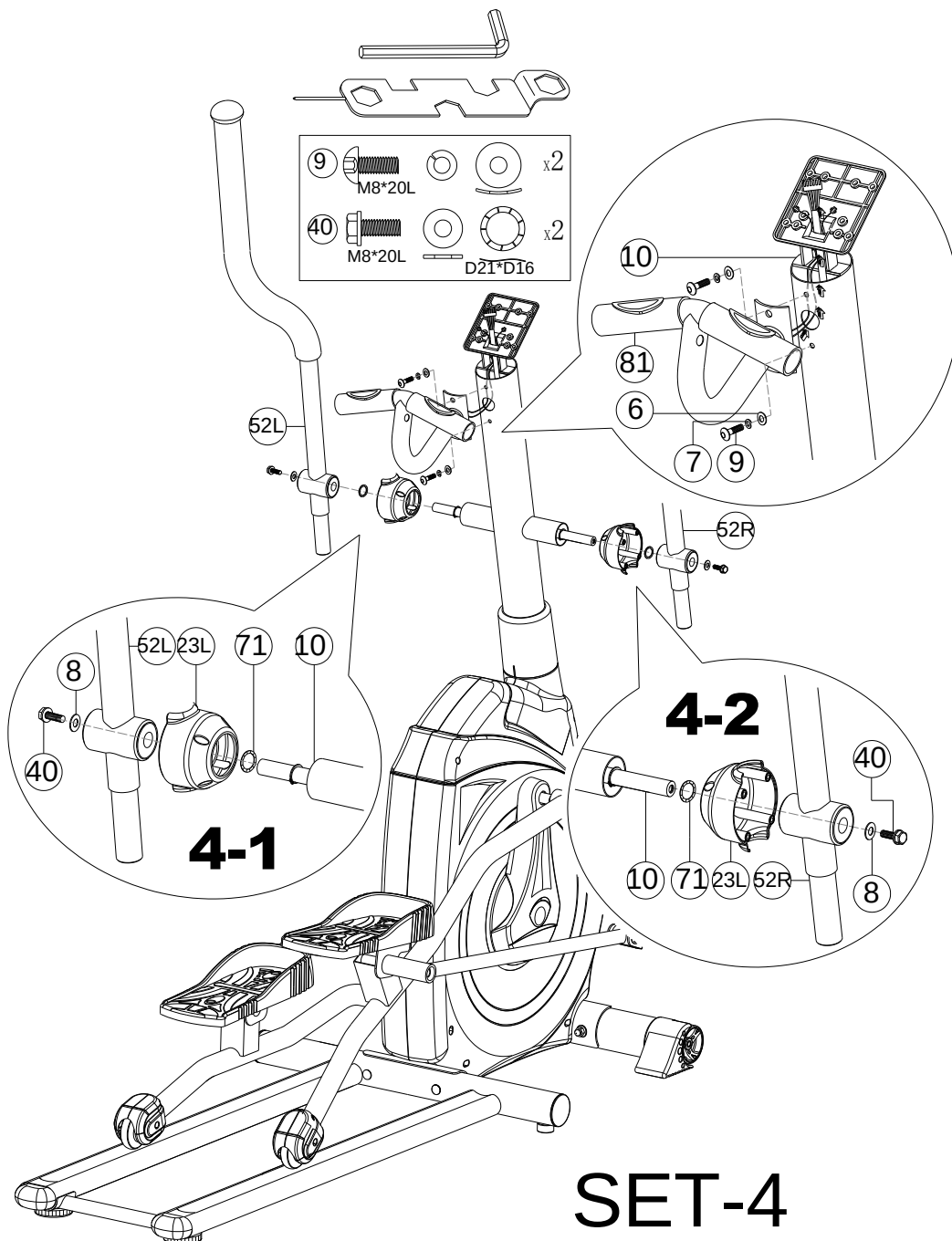
1. Befestigen Sie den Verbindungsarm für linkes und rechtes Pedal (11L&R) an der Kurbel (33) mit Wellenscheibe (59), Unterscheibe (8), Schraube (40) und Abdeckkappe (90) wie in Abb. 2-1
2. Montieren Sie die beiden hinteren Verkleidungen (93L&R) am linken und rechten Verbindungsarm (11L&R) mit Schraube (63) und Schraube (100) wie in Abb. 2-2
3. Montieren Sie anschließend die beiden Pedale (21) mit Schraube (73) wie in Abb. 2-3

Schritt 3



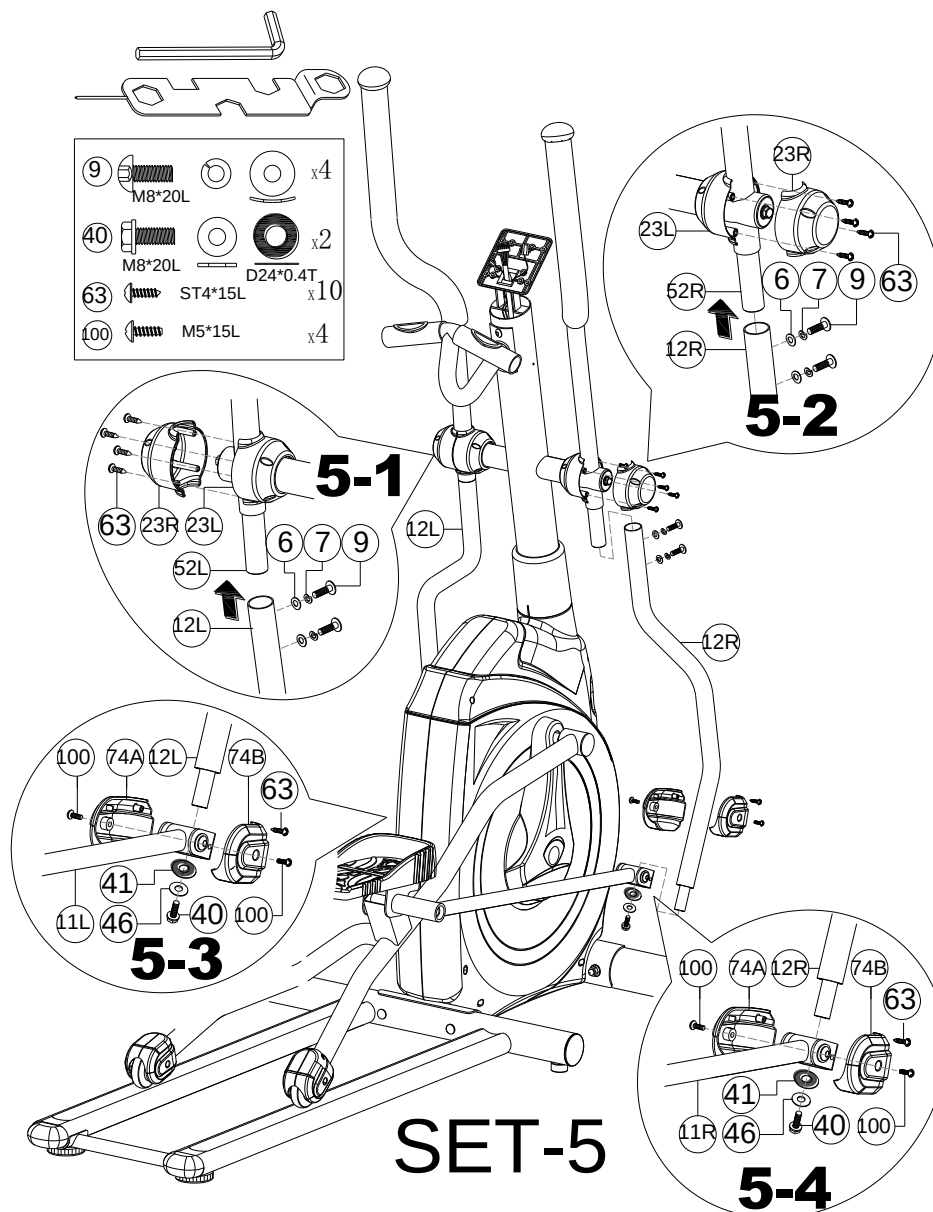
1. Schieben Sie die Abdeckkappe (49) über die Lenkerstütze (10) wie in Abb. 3-1
2. Verbinden Sie nun das obere Computerkabel (29) mit dem unteren Computerkabel (30) wie in Abb. 3-2
3. Montieren Sie anschließend die Lenkerstütze (10) am Hauptrahmen (1) mit Wellenscheibe (6), Sicherungsring (7) und Inbusschraube (9) wie in Abb. 3-3

Schritt 4



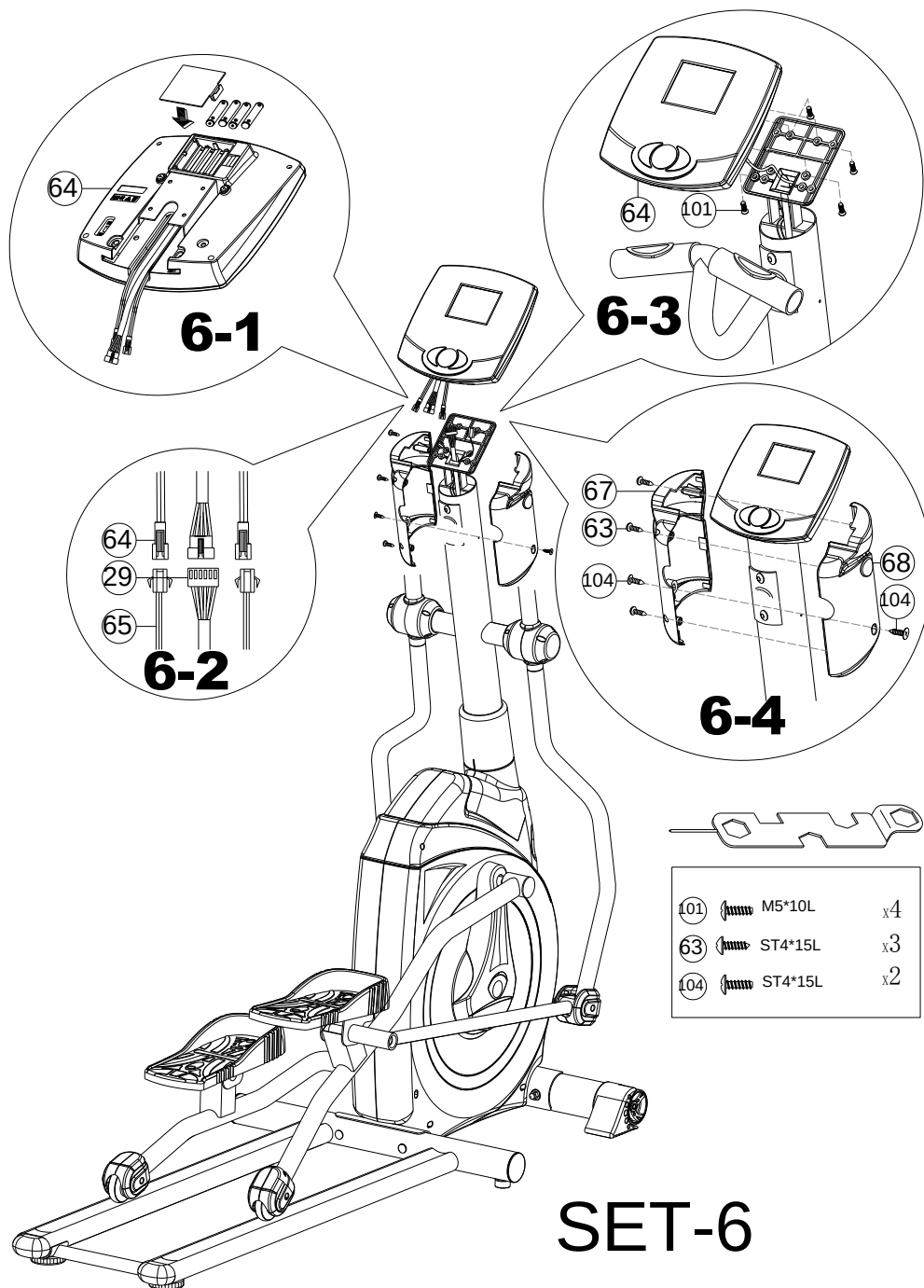
1. Montieren Sie die linke und rechte Griffstange (52L&R) an der Lenkerstütze (10) mit Schraube (40), Unterlegscheibe (8), Abdeckkappe (23L) und Wellenscheibe (71) wie in Abb. 4-1 und 4-2 gezeigt.
2. Montieren Sie den fixen Lenker (81) an der Lenkerstütze (10) mit Wellenscheibe (6), Sicherungsring (7) und Inbusschraube (9).

Schritt 5



1. Montieren Sie die äußere Abdeckkappe (23R) an der linken und rechten Griffstange (52L&R) mit den Schrauben (63). Verbinden Sie nun die linke und rechte Griffstange (52L&R) mit dem unteren Verbindungsarm (12L&R). Benutzen Sie dazu Wellenscheibe (6), Sicherungsring (7) und Inbusschraube (9) wie in Abb. 5-1 und Abb. 5-2 gezeigt.
2. Verbinden Sie nun den unteren Verbindungsarm (12L&R) mit dem Verbindungsarm (11L&R). Benutzen Sie dazu Schraube (40), Unterlegscheibe (46) und Plasticscheibe (41). Anschließend befestigen Sie Schutzkappe (74A&B) am Verbindungsarm (11L&R) mit Schraube (63) und Schraube (100) wie in Abb. 5-3 und 5-4 gezeigt.

Schritt 6



1. Stecken Sie die Batterien in den Computer 64 wie in Abb. 6-1 gezeigt.
2. Verbinden Sie Computerkabel und Handpuls kabel wie in Abb. 6-2 gezeigt.
3. Befestigen Sie den Computer an der Lenkerstütze (10) mit den Schrauben (101) wie in Abb. 6-3.
4. Montieren Sie die Computerverkleidung (67&68) mit Schraube (63) und Schraube (104) wie in Abb. 6-4.

Training Computer VM6618

Anzeige:

1. Das Anzeigefeld ist eine individuelle LCD Anzeige: ZEIT, RPM, GESCHWINDIGKEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN (ENTFERNUNG, WATT), PULS.
2. Punktmatrix-Anzeige:
 - Der LCD Bildschirm hat eine Einzelpunktmatrix-Anzeige mit 8 Zeilen und 10 Spalten.
 - Diese Punktmatrix wird für die Anzeigen im Arbeitsprofil eines aktiven Programms genutzt.

Mode:

1. EINSCHALTE Mode: Sobald der Trainingscomputer eingeschaltet ist, ertönt ein längerer Beep-Ton und der Computer wechselt in den manuellen Mode. Siehe Abb-1, Abb -2

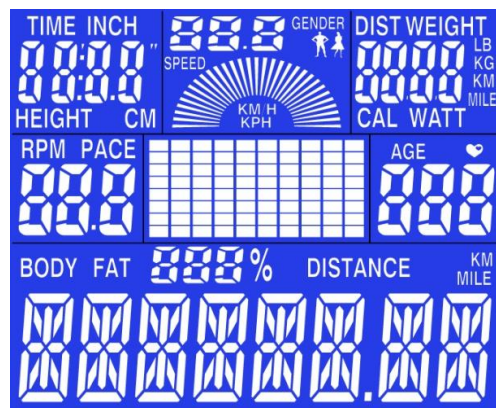


Abb. 1



Abb. 2

2. SCHLAF Mode: Sollte weder das rpm Signal noch andere Daten für 4 Minuten in den Trainingscomputer eingegeben werden, schaltet sich der Computer in den Schlaf Mode.
3. WECK Mode: Betätigen Sie das Pedal, um das Gerät zu starten oder drücken Sie eine beliebige Taste, um das Anfangstraining einzugeben oder sollten sich alle Werte im Pause Mode befinden drücken Sie eine beliebige Taste um fort zu fahren.

Computeranleitung Funktion:

(3.1)

- Auswahl des PROGRAMMS:

Die Nachricht **“WATT”** erscheint, bis eine Auswahl getätigt wurde. Indem Sie die Tasten  oder  betätigen, blättern Sie sich durch die bereits eingestellten Profile. Es bestehen folgende Auswahlmöglichkeiten:

WATT→MANUELL→P2→P3→P4→P5→P6→P7→P8→P9→P10→
ZUFALL→BENUTZER→H.R.C60→H.R.C70%→H.R.C85%→THR→
HRS→KÖRPERFETT

(3.2)

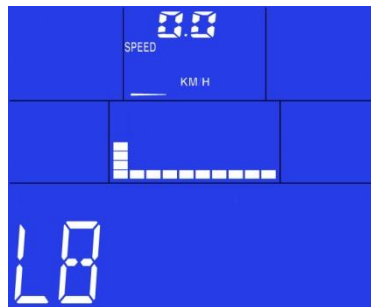
- Drücken Sie auf die Schaltfläche, um das WATT, MANUELL Programm, (P2~P10), ZUFALL Programm zu akzeptieren. Die Nachricht **“ZEIT EINGEBEN”** erscheint, bis eine Auswahl getätigt wurde. Indem Sie die Tasten  oder  der Schaltfläche betätigen, stellen Sie die ZEIT ein.
- Drücken Sie auf die **MODE** Schaltfläche, um die ZEIT zu akzeptieren. Die Nachricht **“ENTFERNUNG EINGEBEN”** erscheint, bis eine Auswahl getätigt wurde. Indem Sie die Tasten  oder  der Schaltfläche betätigen, stellen Sie die ENTFERNUNG ein.
- Drücken Sie auf die **MODE** Schaltfläche, um die ENTFERNUNG zu akzeptieren. Die Nachricht **“KALORIEN EINGEBEN”** erscheint, bis eine Auswahl getätigt wurde. Indem Sie die Tasten  oder  der Schaltfläche betätigen, stellen Sie die KALORIEN ein.

(3.3)

- Drücken Sie auf die **MODE** Schaltfläche, um das BENUTZER Programm (U1~U4) zu akzeptieren. Die Nachricht **“U1”** erscheint, bis eine Auswahl getätigt wurde. Indem Sie die Tasten  oder  der Schaltfläche betätigen, wählen Sie zwischen U1~U4 aus.
- Drücken Sie auf die **MODE** Schaltfläche, um das USER (1~4) Programm zu akzeptieren. Die Nachricht **“ZEIT EINGEBEN”** bis eine Auswahl getätigt wurde. Indem Sie die Tasten  oder  der Schaltfläche betätigen, stellen Sie die ZEIT ein.
- Drücken Sie auf die **MODE** Schaltfläche, um die ZEIT zu akzeptieren. Die Nachricht **“ENTFERNUNG EINGEBEN”** erscheint, bis eine Auswahl getätigt wurde. Indem Sie die Tasten  oder  der Schaltfläche betätigen, stellen Sie die ENTFERNUNG ein.
- Drücken Sie auf die **MODE** Schaltfläche um die ENTFERNUNG zu akzeptieren. Es folgt die Einstellung der KALORIEN. Die Nachricht **“KALORIEN EINGEBEN”** erscheint, bis eine Auswahl getätigt wurde. Indem Sie die Tasten  oder  der Schaltfläche betätigen, stellen Sie die KALORIEN ein.
- Drücken Sie anschließend die **START** Schaltfläche und beginnen Sie Ihr Training.

Besondere Bedienelemente

U1-U4 Kunden Profil: Für jeden Benutzer ist ein separates Kundenprofil Benutzer (U1-U4) gespeichert. Um das Kundenprofil anzupassen, muss der Benutzer drei Sekunden lang die **MODE** Schaltfläche drücken. Drücken Sie anschließend die  oder  Schaltfläche, um die Daten in jedem Segment zu MODIFIZIEREN. Drücken Sie die **MODE** Schaltfläche, um die MODIFIZIERTEN DATEN zu akzeptieren und begeben Sie sich zum nächsten Profilsegment. Drücken Sie und halten Sie die **MODE** Schaltfläche für drei Sekunden gedrückt, um das Kundenprofil zu modifizieren und zur Benutzerauswahl zu wechseln.



- (3.4)
- Drücken Sie auf die **MODE** Schaltfläche, um das H.R.C 60% Programm (70%, 85%) zu akzeptieren.
Die Nachricht **“START DRÜCKEN”** erscheint, bis eine Auswahl getätigt wurde. Indem Sie die Tasten  oder  der Schaltfläche betätigen, stellen Sie das ALTER ein.
 - Drücken Sie anschließend die **START** Schaltfläche und beginnen Sie Ihr Training.
$$60\% \text{ Max H.R.C.} - \text{Ziel H.R.} = (220 - \text{ALTER}) \times 60\%$$
$$70\% \text{ Max H.R.C.} - \text{Ziel H.R.} = (220 - \text{ALTER}) \times 70\%$$
$$85\% \text{ Max H.R.C.} - \text{Ziel H.R.} = (220 - \text{ALTER}) \times 85\%$$
- (3.5)
- Drücken Sie auf die **MODE** Schaltfläche, um das THR Programm zu akzeptieren.
Die Nachricht **“ZIEL HR”** erscheint, bis eine Auswahl getätigt wurde. Indem Sie die Tasten  oder  der Schaltfläche betätigen, stellen Sie den Zielherzwert ein.
 - Drücken Sie anschließend die **START** Schaltfläche und beginnen Sie Ihr Training.
Ziel H.R.C. - - Training bei Zielherzwert.
- (3.6)
- Drücken Sie auf die **MODE** Schaltfläche, um das H.R.S (C1~C3) Programm zu akzeptieren.
Die Nachricht **“C1”** erscheint, bis eine Auswahl getätigt wurde.
Indem Sie die Tasten  oder  der Schaltfläche betätigen, wählen Sie zwischen C1 und C3 aus.

- Drücken Sie auf die **MODE** Schaltfläche, um C1~C3 zu akzeptieren. Die Nachricht "**PRESS START**" erscheint, bis eine Auswahl getätigt wurde. Indem Sie die Tasten  oder  der Schaltfläche betätigen, stellen Sie das ALTER ein.
- Drücken Sie anschließend die **START** Schaltfläche und beginnen Sie Ihr Training.

C1 - - Ziel H.R. = (220 – ALTER) x 60%

C2 - - Ziel H.R. = (220 – ALTER) x 70%

C3 - - Ziel H.R. = (220 – ALTER) x 85%

***Sport Mode:**

Benutzer unter 1 Minute können ihr Niveau selbst einstellen, bis der Zielherzwert erreicht wird und das Gerät sich automatisch ausschaltet.

(3.7)

- Drücken Sie auf die **MODE** Schaltfläche, um das KÖRPERFETT Programm zu akzeptieren, im Anschluss folgen folgende Einstellungen: HÖHE, GEWICHT, ALTER, GESCHLECHT. Die Nachricht "**HÖHE EINGEBEN**" erscheint, bis eine Auswahl getätigt wurde. Indem Sie die Tasten  oder  der Schaltfläche betätigen, stellen Sie die HÖHE ein.
- Drücken Sie auf die **MODE** Schaltfläche, um die HÖHE zu akzeptieren. Die Nachricht "**GEWICHT EINGEBEN**" erscheint, bis eine Auswahl getätigt wurde. Indem Sie die Tasten  oder  der Schaltfläche betätigen, stellen Sie das GEWICHT ein.
- Drücken Sie auf die **MODE** Schaltfläche, um das GEWICHT zu akzeptieren. Die Nachricht "**ALTER EINGEBEN**" erscheint, bis eine Auswahl getätigt wurde. Indem Sie die Tasten  oder  der Schaltfläche betätigen, stellen Sie das ALTER ein.
- Drücken Sie auf die **MODE** Schaltfläche, um das ALTER zu akzeptieren. Die Nachricht "**DRÜCKEN SIE AUF START ZUM TESTEN**" erscheint, bis eine Auswahl getätigt wurde. Indem Sie die Tasten  oder  der Schaltfläche betätigen, stellen Sie MÄNNLICH/WEIBLICH ein.
- Drücken Sie anschließend die **START** Schaltfläche und beginnen Sie Ihr Training.

Vordefinierte Programmprofile



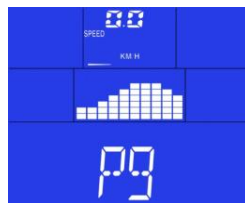
WATT



P3



P6



P9



BENUTZER



H.R.C 85%



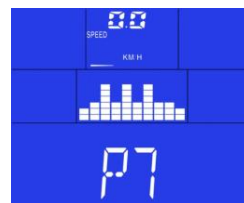
KÖRPERFETT



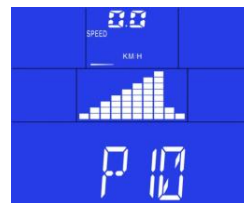
MANUELL



P4



P7



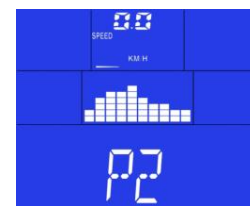
P10



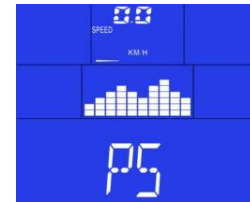
H.R.C 60%



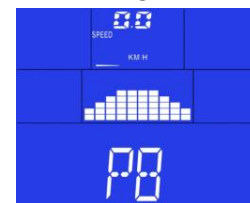
T.H.R



P2



P5



P8



ZUFALL



H.R.C 70%



H.R.S

RECOVERY TEST:

Während der START oder PAUSE Phase sollten Ihre Hände auf den Haltegriffen verbleiben oder lassen Sie den Sender am Brustkorb und drücken Sie auf **PULSE RECOV.** Alle Daten, außer der "ZEIT", werden auf der Anzeigeschaltfläche nicht mehr angezeigt. Der Test misst Ihren Herzschlag und die ZEIT beginnt bei 00:10 - 00:09 - bis 00:00 zu zählen, falls die Anzeige nicht innerhalb 10 Sekunden mit dem Zählen beginnt, schaltet sich das Messsystem aus und kehrt in den Sport Mode zurück. Sollte nach 10 Sekunden die Hetzfrequenz nicht Null sein, so beginnt die ZEIT bei 00:60 - 00:59 - bis 00:00 zu zählen. Sobald 00:00 erreicht wurde zeigt der Computer Ihre Herzfrequenz in einer Wertspanne von A+ bis C an.

Bemerkung: Die Fitness eines Benutzers wird im Nachrichtfeld angezeigt.

Wert	Aussage
A+	EXZELLENT
A	SEHR GUT
B+	GUT
B	FAIR
C+	SCHWACH
C	SEHR SCHWACH

KÖRPERFETT TEST:

- Drücken Sie die **BODY FAT** Schaltfläche und drücken Sie die **START** **STOP** Schaltfläche, um den KÖRPERFETT TEST zu akzeptieren. Der Test misst Ihren Herzschlag und die ZEIT beginnt bei 00:10 - 00:09 - bis 00:00 zu zählen, falls die Anzeige nicht innerhalb 10 Sekunden mit dem Zählen beginnt erscheint im Nachrichtenfeld die Anzeige FEHLER. Sollte nach 10 Sekunden die Hetzfrequenz nicht Null sein, so beginnt die ZEIT bei 00:25 - 00:24 – bis 00:00 zu zählen. Sobald 00:00 erreicht wurde zeigt der Computer Ihren FETT % an.

Drücken Sie erneut auf die Schaltfläche und der Computer wird in den vorherigen Mode zurückkehren.

- Wenn die Herzfrequenz =0 ist erscheint die Nachricht "FEHLER"



Wenn die Herzfrequenz =0 ist erscheint die Nachricht "FEHLER"

Bemerkung: Die Fitness eines Benutzers wird im Nachrichtfeld angezeigt.

Wert	Aussage
Fett <10%	Zu dünn
Fett <20%	Ideal
Fett <30%	Durchschnitt
Fett <40%	Leichtes Übergewicht
Fett >40%	Starkes Übergewicht

Schaltfläche Funktionen

PULSE RECOV. Taste:

- a) Drücken Sie auf die Schaltfläche, um die Herzfrequenzfunktion zu ermitteln.
- b) Drücken Sie 3 Sekunden lang auf diese Schaltfläche, um die AUDIO-Funktion (Ein/Aus) zu schalten.

START/STOP Taste:

- a) Drücken Sie auf diese Schaltfläche, um Ihr Training im Sport Mode zu beginnen, betätigen Sie diese Schaltfläche, wenn Sie beim Training eine Pause einlegen möchten. Jeder Wert wird gespeichert. Drücken Sie auf diese Schaltfläche, um mit dem Training fortzufahren.
- b) Drücken Sie 3 Sekunden lang auf diese Schaltfläche für einen kompletten Neustart (begeben Sie sich dazu zum Einschalt Mode).

MODE Taste:

- a) Bestätigen Sie einen festgesetzten Wert zu bestätigen und begeben Sie sich zum nächsten Wert.

 und  Taste:

- a) Wird für Änderungen bei GESCHLECHT, ALTER, HÖHE, GEWICHT, ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, ZIEL HRC Wert und Arbeitslevel verwendet.
- b) Der Arbeitslevel kann während des Trainings verändert werden.

BODY FAT Taste:

- a) Drücken Sie auf die Schaltfläche, um HÖHE, GEWICHT, GESCHLECHT und ALTER einzugeben und ihren Körperfettanteil zu messen.

Funktionen:

Nr.	Fenster	Anzeigebereich	Störung	Speicher
8.1	ZEIT	0:00 - 99:99 (Minuten : Sekunden)	0:00	Nein
8.2	ENTFERNUNG	0.0 - 99.09(Meilen oder km)	0.00	Nein
8.3	KALORIEN	0 - 999 KALORIEN	0	Nein
8.4	ALTER	10 - 100 Jahre	30	Nein
8.5	GESCHLECHT	Geschlecht	No	Nein
8.6	GEWICHT (METRIK)	20 – 330 (Lb) 10 – 150 (KG)	150 70	Nein
8.7	HÖHE	36 – 84 (INCH) 90 – 210 (CM)	70 175	Nein
8.8	GESCHWINDIGKEIT	0.0 - 99.9 (Meilen oder km per Stunde)	0.0	Nein
8.8	PULS	50 - 200 bpm	0	Nein
8.9	RPM	0 - 250 rpm	0	Nein
8.10	PACE	0.0 – 99.9 (DURCHSCHNITTS GESCHWINDIGKEIT per STUNDE)	0.0	Nein
8.11	KÖRPERFETT	0% - 50%	0	Nein
8.12	ANSPRUCHSNIVEAU	L1–L16 (BREMSWIDERSTANDSLEVEL)		Nein
8.13	BENUTZER	U1-U4 (4 Benutzerprogramme)	U1	JA

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.
- Začínejte vždy se zahřívací fází.
- Používejte pouze originální díly ENERGETICS, které jsou přiloženy v dodávce (viz kontrolní seznam)
- Postupujte při montáži přístroje přesně podle montážního návodu.
- Používejte pro montáž pouze vhodné nářadí, a vyžádejte si případně pomoc druhé osoby.
- Postavte přístroj na stabilní podklad, který je odolný proti skluzu.
- Zajistěte u všech nastavitelných částí, aby byly správně nastaveny maximální polohy, do kterých se můžou tyto díly nastavit.
- Dotáhněte před zahájením tréninku všechny nastavitelné díly napevno, abyste se vyvarovali jejich povolení během tréninku.
- Přístroj je koncipován pro trénink dospělých osob. Zajistěte, aby děti používaly přístroj pouze pod dozorem dospělých osob.
- Upozorněte přítomné osoby na možnost ohrožení, např. pohyblivými částmi.
- Odpor je možné nastavit podle Vašich osobních potřeb: viz také tréninkový návod.
- Nepoužívejte posilovací kolo bez jakékoliv obuvi nebo v nezavázané obuvi.
- Zajistěte, aby byl pro používání domácího trenéra k dispozici dostatek místa.
- Dbejte na volné nebo pohyblivé díly během montáže/demontáže Vašeho domácího trenéra.

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

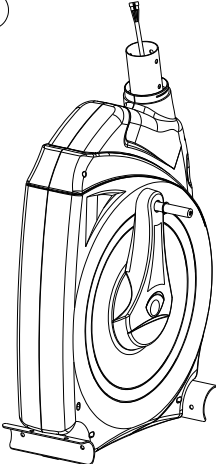
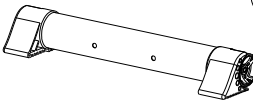
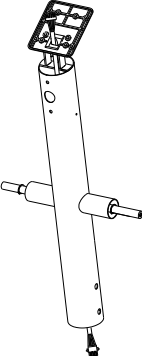
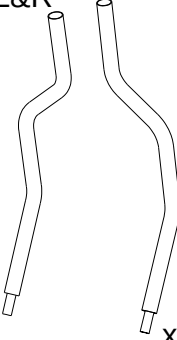
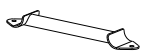
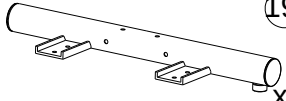
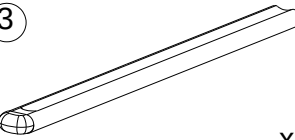
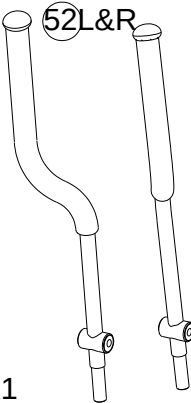
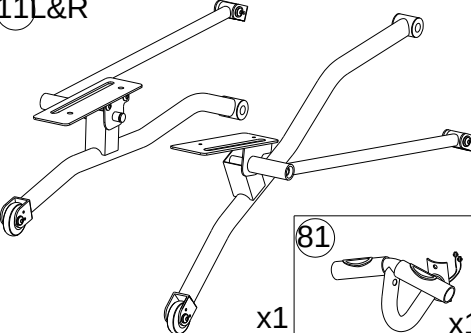
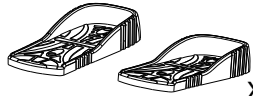
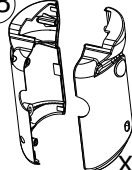
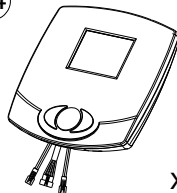
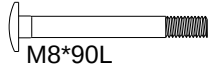
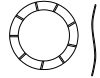
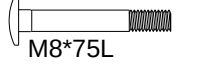
Manipulace

- 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.

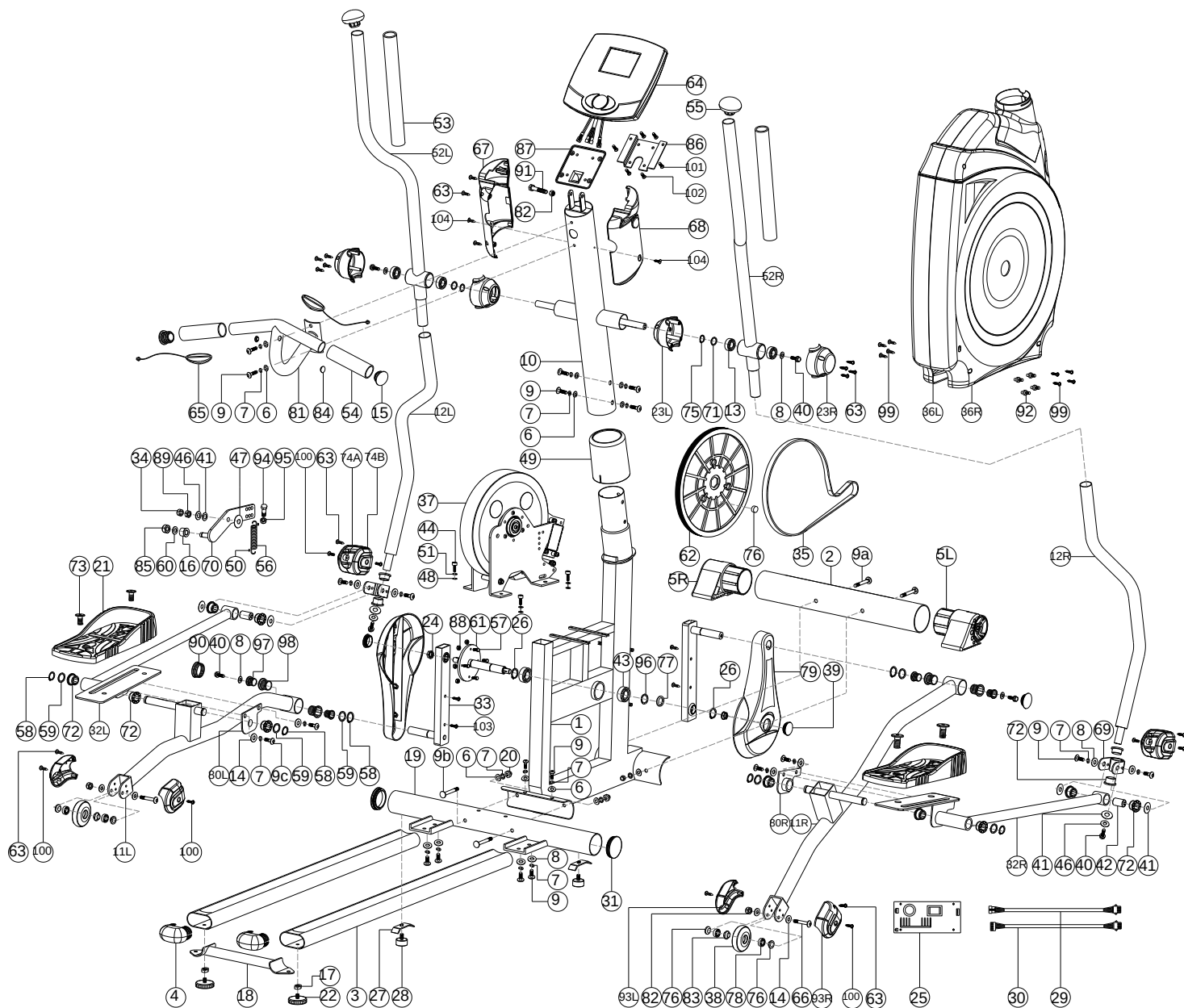
Péče a údržba

- Abyste předešli riziku poškození korozí, nepoužívejte ani nepřechevávajte 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 		2  x1		10  x1		12L&R  x2	
18  x1		19  x1		3  x2		52L&R  x2	
11L&R  x2		21  x2		49  x1		67&68  x2	
81  x1		22  x2		64  x1		74A&B  x2	
9a  M8*90L x2		71  D21*D16 x2		73  M6*15L x4		9b  M8*75L x2	
9  M8*20L x16		59  D26*D19.5 x2		63  ST4*15L x15		7  D15.4xD8.2 x20	
40  M8*20L x6		6  D22xD8.5 x16		100  M5*15L x8		20  M8x15L x4	
8  D21*D8.5 x8		46  D25xD8.5 x2		101  M5*10L x4		41  D24*D10*0.4T x2	
104  ST4*15L x3		1  x1		19  x1			

Explozivní výkres

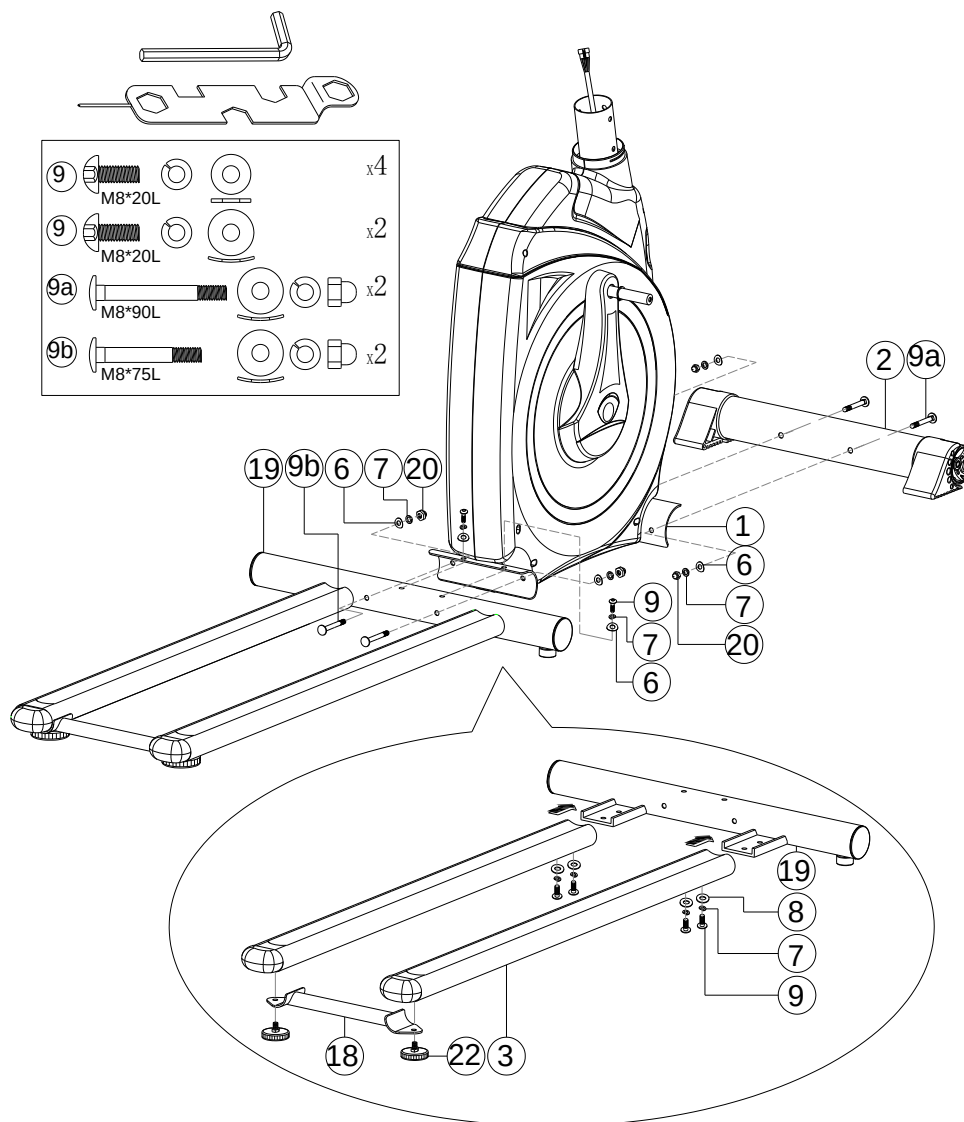


Součást	Popis	Počet	Součást	Popis	Počet
1	Hlavní rám	1	27	Přichytná destička	2
2	Přední stabilizátor	1	28	Nastavitelné kolo	2
3	Zásuvný nosník	2	29	Horní kabel k počítači	1
4	Oválný uzávěr	2	30	Spodní kabel k počítači	1
5L	Levá krytka patky	1	31	Kulatý uzávěr	2
5R	Pravá krytka patky	1	32L	Podpěra pro levý pedál	1
6	Prohnutá podložka D22*D8.5*1.5T	16	32R	Podpěra pro pravý pedál	1
7	Pružná podložka D15.4*D8.2*2T	28	33	Klika	2
8	Plochá podložka D21*D8.5*1.5T	12	34	Nylonová matice M8*1.25*8T	1
9	Šroub s vnitřním šestihranem M8*1.25*20L	20	35	Vícdrážkový řemen	1
9a	Šroub s čtyřhranným dřikem M8*1.25*90L	2	36L	Levý kryt řetězu	1
9b	Šroub s čtyřhranným dřikem M8*1.25*75L	2	37	Generátor	1
9c	Šroub s vnitřním šestihranem M8*1.25*15L	4	38	Kolo	2
10	Sloupek řídítek	1	39	Boční kryt	2
11L	Podpěrná trubka pro levý pedál	1	40	Šroub M8*1.25*20	6
11R	Podpěrná trubka pro pravý pedál	1	41	Plastová plochá podložka D10*D24*0.4T	7
12L	Podpěrná trubka pro levé pohyblivé řídítko	1	42	Náprava	2
12R	Podpěrná trubka pro pravé pohyblivé řídítko	1	43	Ložisko č. 6004ZZ	2
13	Ložisko č. 9950ZZ	4	44	Šroub M6*1.0*15L	4
14	Plochá podložka D16*D8.5*1.2T	8	46	Plochá podložka D25*D8.5*2.0T	3
15	Hříbkovitý uzávěr D1 1/4"*29L	2	47	Plastová plochá podložka D50*D10*1.0T	1
16	Mezikolo	1	48	Plochá podložka D13*D6.5*1.0T	4
17	Nylonová matice M10*1.5*10T	2	49	Kryt sloupku řídítek	1
18	Spojovací trubka	1	50	Plastový kryt	2
19	Zadní stabilizátor	1	51	Pružná podložka D10.5*D6.1*1.3T	4
20	Vypouklá matice M8*1.25*15L	4	52L	Levé pohyblivé řídítko	1
21	Pedál	2	52R	Pravé pohyblivé řídítko	1
22	Nastavitelné kolečko	2	53	Pěnová rukojeť (HDR) D30*3T*500L	2
23L	Horní kryt (levý)	2	54	Pěnová rukojeť (HDR) D30*4T*125L	2
23R	Horní kryt (pravý)	2	55	Hříbkovitý uzávěr D1 1/4"*45L	2
24	Protipovolovací matice M10*1.25*7T	2	56	Pružina D2.6*D15*82L	1
25	Ovladač	1	57	Šroub M6*1.0*15L	4
26	C kroužek D22.5*D18.5*1.2T	2	58	C kroužek D21.5*D17.5*1.2T	6

Součást	Popis	Počet	Součást	Popis	Počet
59	Zvlněná podložka D26*D19.5*0.3T	6	81	Řídítko	1
60	Plochá podložka D22*D10*2T	1	82	Nylonová matice M8*1.25*8T	3
61	Kliková náprava	1	83	Pouzdro D17.9*10L	2
62	Kolečko pro vedení řemenu	1	84	Kabelová zátka	2
63	Šroub ST4*1.41*15L	15	85	Nylonová matice M10*1.5*10T	1
64	Počítač VM6618	1	86	Přichytná deska pro sloupek řidítek	1
65	Snímač pulzu	2	87	Přichytná destička pro počítač	1
	Kabel snímače pulzu 600L	2	88	Nylonová matice M6*1.0*6T	4
66	Šroub s vnitřním šestihranem M8*1.25*50L	2	89	Matice M8*1.25*6T	1
67	Levá podpěra pro počítač	1	90	Kryt nápravy	2
68	Pravá podpěra pro počítač	1	91	Šroub s vnitřním šestihranem M8*1.25*45L	1
69	Kloubový spoj	2	92	Kolík	4
70	Přichytná destička pro mezikolo	1	93L	Kryt zadní nápravy (levý)	2
71	Zvlněná podložka D21*D16*03T	2	93R	Kryt zadní nápravy (pravý)	2
72	Pouzdro	14	94	Šroub M6*1.0*15L	1
73	Šroub M6*1*15L	4	95	Matice M6*1*6T	1
74A	Levý kryt univerzálního spoje	2	96	Zvlněná podložka D27*D21*0.3T	1
74B	Pravý kryt univerzálního spoje	2	97	Pouzdro D32.5*20L	4
75	Spona C	2	98	Kryt nápravy pedálu	4
76	Podložka ve tvaru kužele	4	99	Šroub ST4.2*1.4*20L	8
77	Plochá podložka D26*D21*1.5T	1	100	Šroub N5*0.8*15L	8
78	Ložisko č. 608ZZ	4	101	Šroub M5*0.8*10L	4
79	Kryt na klikový hřídel	2	102	Šroub M6*1.0*10L	2
80L	Zesilující destička levého pedálu	1	103	Šroub ST4*1.41*15L	4
80R	Zesilující destička pravého pedálu	1	104	Šroub ST4*1.41*15L	2

Montážní postup

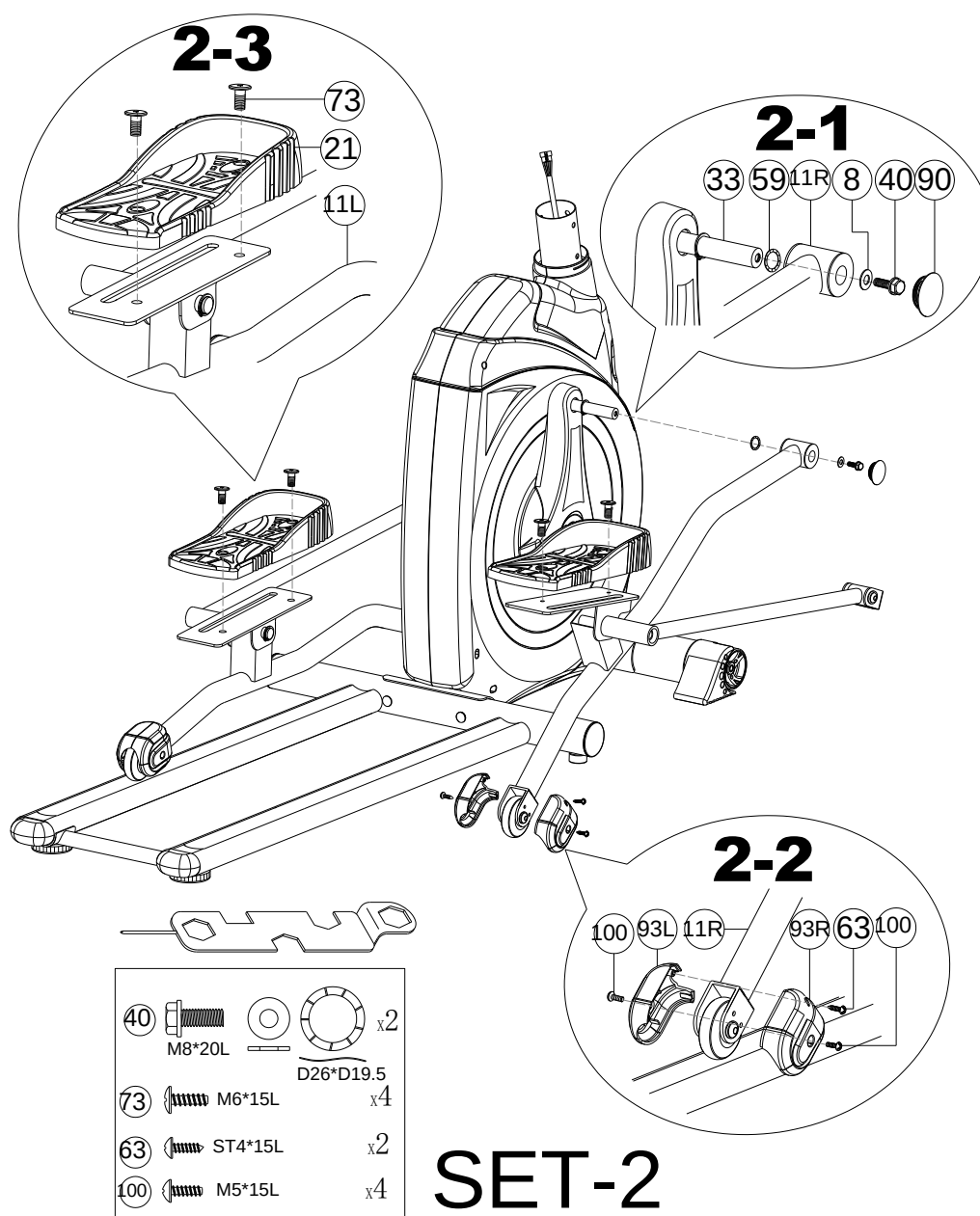
Krok 1



SET-1

1. Pomocí šroubu s vnitřním šestihranem (9), pružné podložky (7) a ploché podložky (8) připevněte zásuvný nosník (3) k zadnímu stabilizátoru (19).
2. Za pomoci nastavitelného kolečka (22) propojte spojovací trubku (18) se zásuvným nosníkem (3).
3. Pomocí šroubu s vnitřním šestihranem (9), šroubů s čtyřhranným dřikem (9a) a (9b), pružné podložky (7), prohnuté podložky (6) a vypouklé matice (20) sestavte přední (2) a zadní stabilizátor (19) a připevněte je k hlavnímu rámu (1).

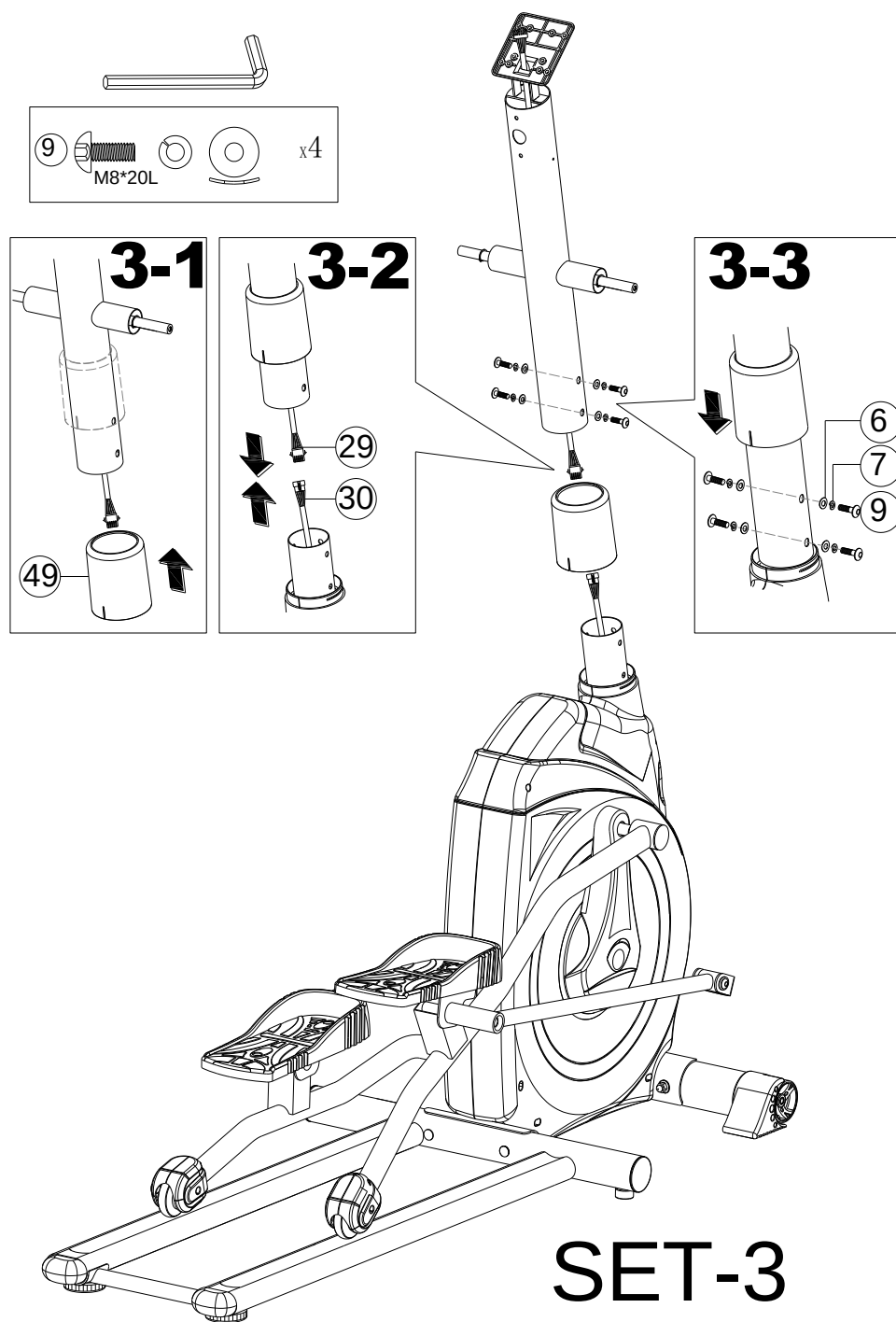
Krok 2



SET-2

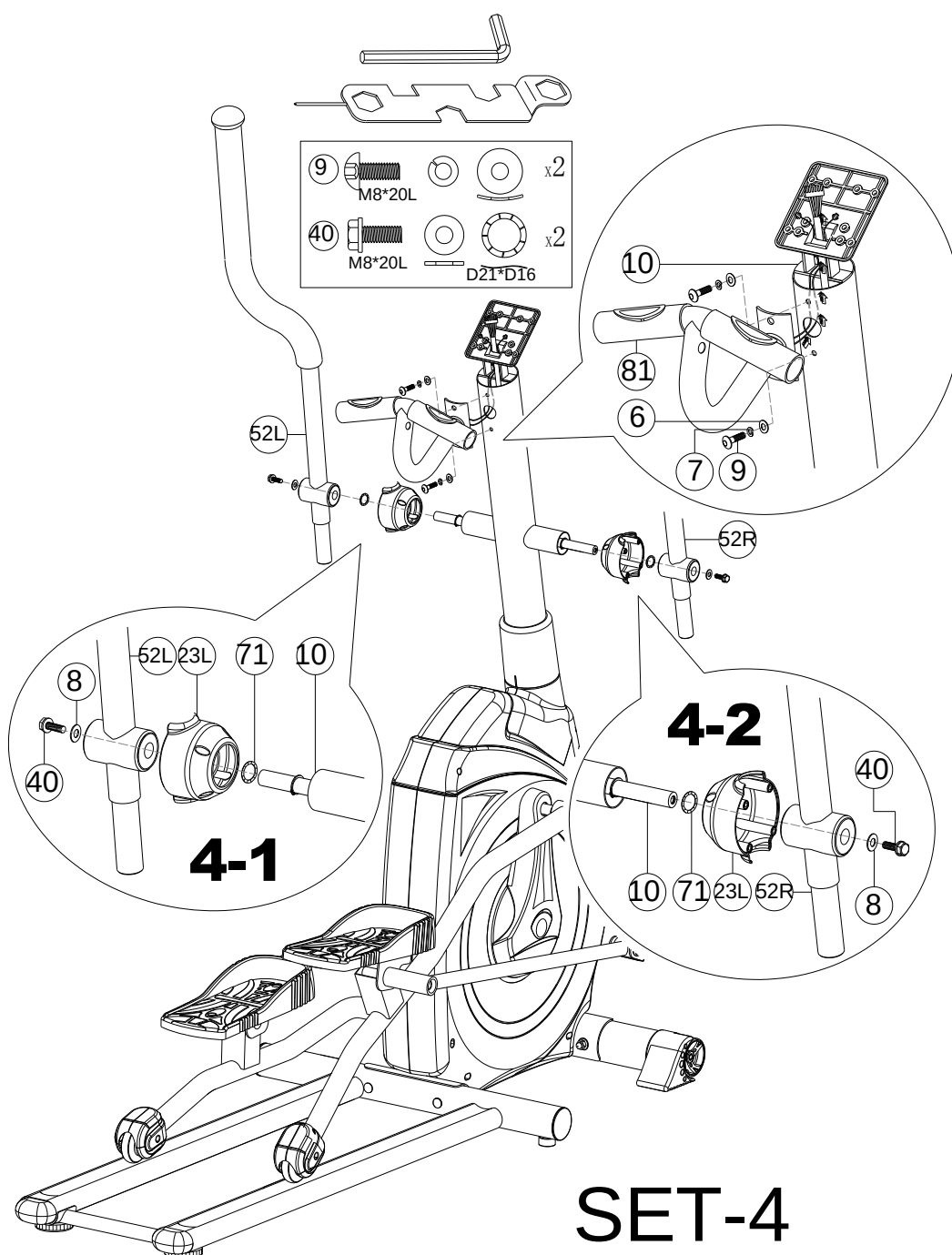
1. Pomocí zvlněné podložky (59), ploché podložky (8), šroubu (40) a krytu nápravy (90) připevněte podpěrnou trubku pro levý a pravý pedál (11L a R) ke klince (33), jak ukazuje obrázek 2-1.
2. Dle obrázku 2-2 připevněte za pomoci šroubů (63) a (100) kryt zadní nápravy (93L&R) k podpěrné trubce pro levý a pravý pedál (11L a R).
3. Dle obrázku 2-3 připevněte za pomoci šroubu (73) pedál (21).

Krok 3



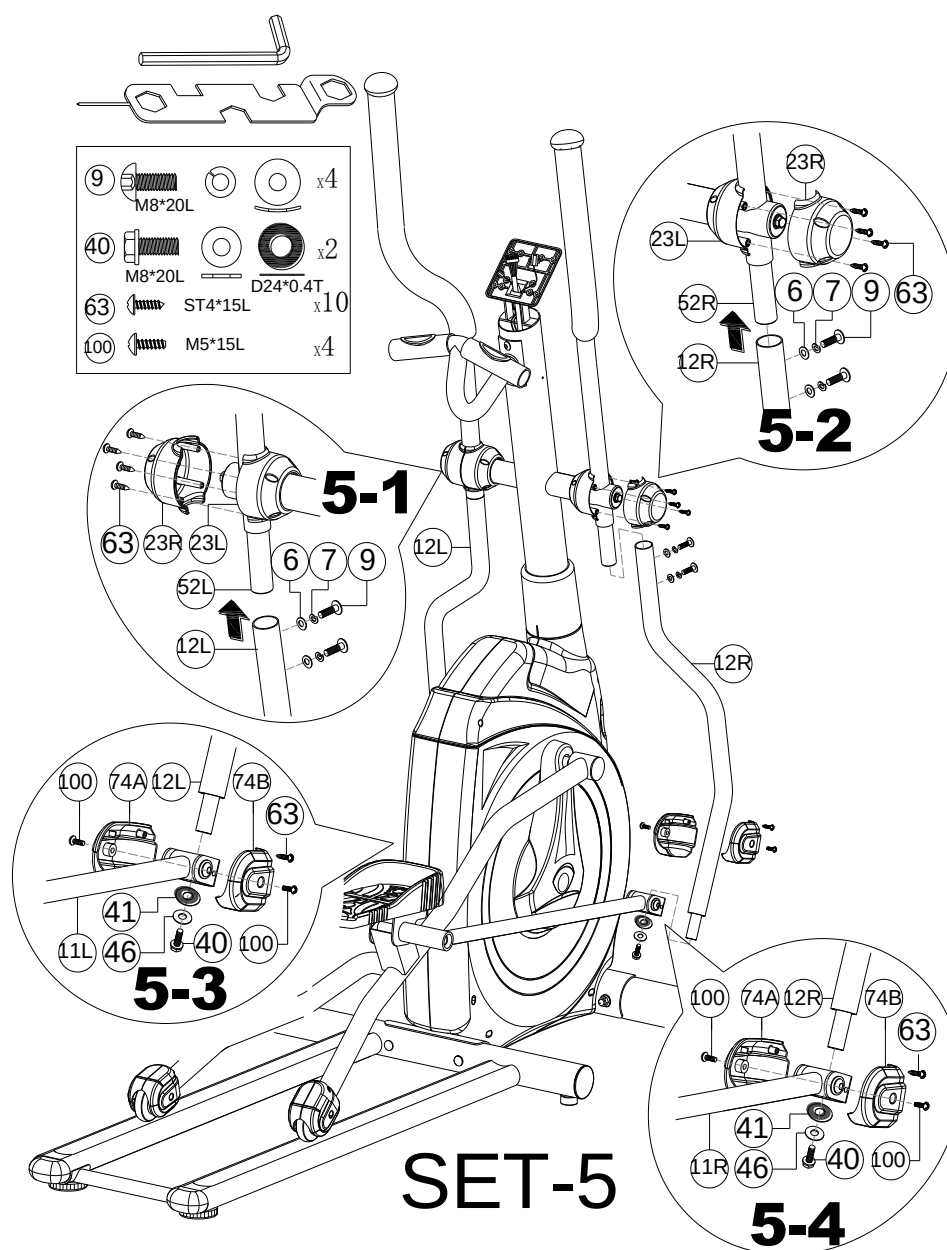
1. Dle obrázku 3-1 připevněte horní kryt (49) na sloupek řídítek (10).
2. Dle obrázku 3-2 propojte horní kabel od počítače (29) se spodním (30).
3. Dle obrázku 3-3 připevněte za pomoci prohnuté podložky (6), pružné podložky (7) a šroubu s vnitřním šestihranem (9) sloupek řídítek (10) k hlavnímu rámu (1).

Krok 4



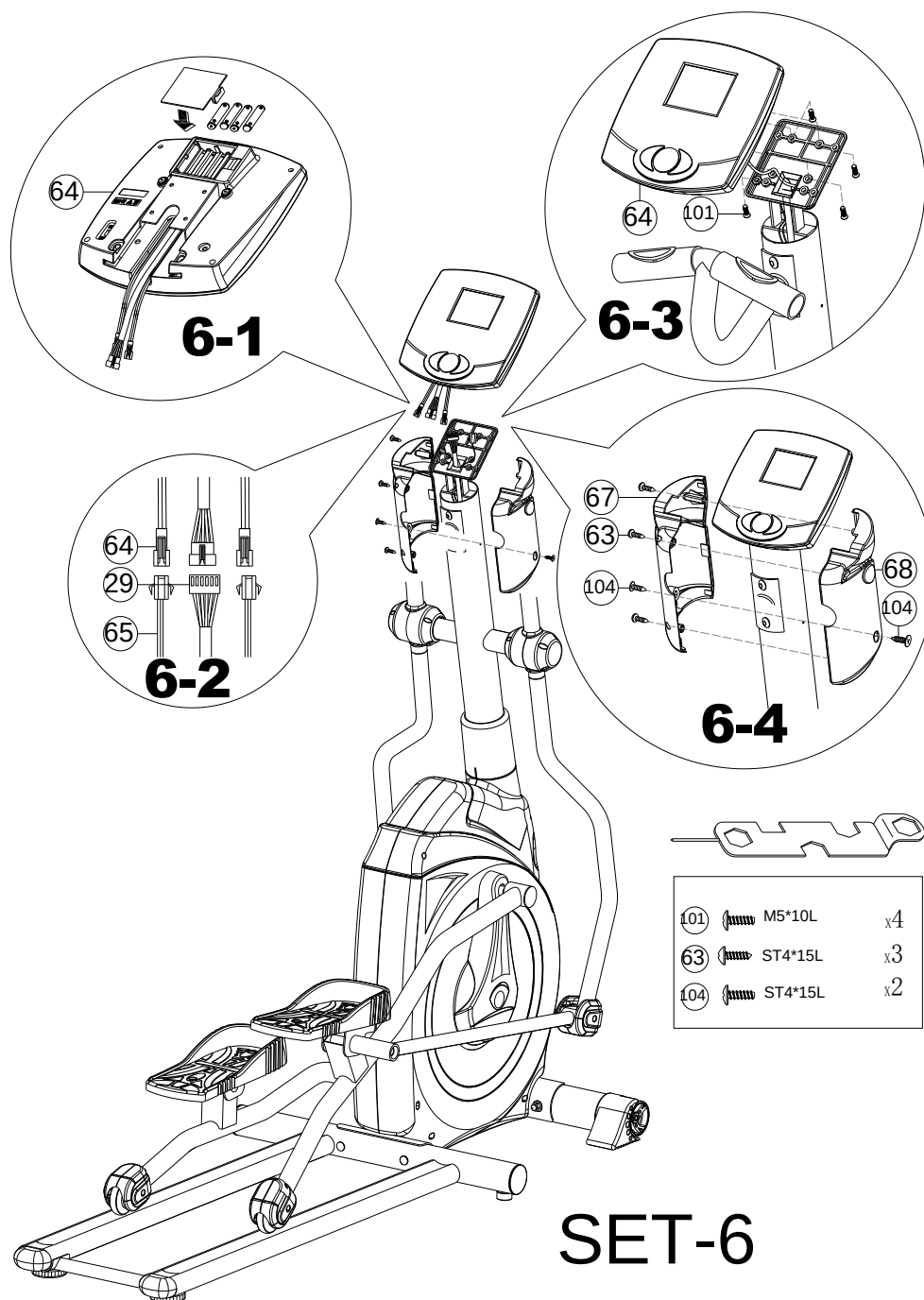
1. Pomocí šroubu (40), ploché podložky (8), horního krytu (23L) a zvlněné podložky (71) připevněte levé a pravé pohyblivé řídítko (52L&R) ke sloupku řídítek (10) (viz obr. 4-1, 4-2).
2. Pomocí prohnuté podložky (6), pružné podložky (7) a šroubu s vnitřním šestihranem (9) připevněte řídítko (81) ke sloupku řídítek (10).

Krok 5



1. Dle obrázků 5-1 a 5-2 připevněte pomocí šroubu (63) horní kryt patky (R) na levé a pravé pohyblivé řídítko (52L&R) a za pomoci prohnuté podložky (6), pružné podložky (7) a šroubu s vnitřním šestihranem (9) spojte pohyblivé řídítko (52L&R) a podpěrnou trubku (11L&R).
2. Pomocí šroubu (40), ploché podložky (46) a plastové ploché podložky (41) připevněte podpěrnou trubku pro pohyblivé řídítko (12L&R) k podpěrné trubce pedálu (11L&R). Poté připevněte za pomoci šroubů (63) a (100) dle obr. 5-3 a 5-4 kryt na univerzální spoj (74A&B) k podpěrné trubce pedálu.

Krok 6



1. Vložte baterii do počítače (64) tak, jak ukazuje obrázek 6-1.
2. Spojte kabel připevněný k počítači s horním kabelem (29) a kabelem snímače pulzu (65), jak ukazuje obr. 6-2.
3. Dle obr. 6-3 připevněte za pomoci šroubu (101) počítač ke sloupku řídítek (10).
4. Pomocí šroubů (63) a (104) sestavte dle obr. 6-4 podpěru pro počítač (67&68).

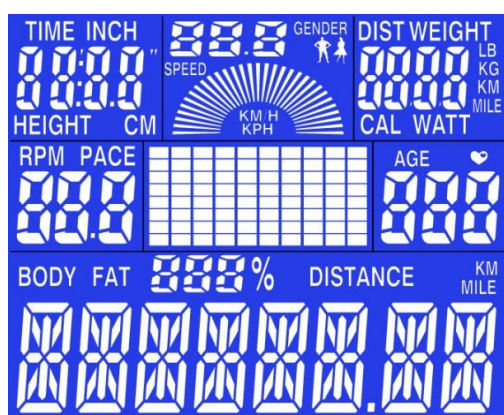
Seznámení s počítačem VM6618

Displej:

1. Pole displeje je rozděleno do několika sekcí indikujících: ČAS (TIME), OTÁČKY/MIN⁻¹ (RPM), VZDÁLENOST (DISTANCE), KALORIE (CALORIES) (VZDÁLENOST, VÝKON (DISTANCE, WATT)), PULZ (PULSE).
2. Bodová matice LCD:
 - LCD obrazovka je vybavena displejem s bodovou maticí o 8 řádcích a 10 sloupcích.
 - Bodová matice se používá k zobrazení pracovního profilu aktivního programu.

Režim:

1. Režim ZAPNUTÍ (POWER UP): Po zapnutí je slyšet dlouhé pípnutí a cvičební stroj se zapne to manuálního režimu (Manual). viz obr. 1 a 2



Obr. 1



Obr. 2

2. Režim spánku (SLEEP): Pokud počítač nepřijímá signál o otáčkách/min⁻¹ nebo jiný údaj po dobu 4 minut, vstoupí automaticky do režimu spánku (Sleep).
3. Režim probuzení (WAKE UP): Otočením pedálu zapnete stroj nebo stisknete jakékoliv tlačítko a začnete cvičit. Jsou-li všechny hodnoty v režimu dočasného zastavení (Pause), aktivujte je znovu stiskem jakéhokoliv tlačítka.

Instrukce k ovládání počítače:

(3.1)

- Zvolte PROGRAM:

Před provedením výběru se na displeji zobrazí pokyn „WATT“ (VÝKON). Stiskem tlačítka  nebo  můžete procházet přednastavenými profily. Můžete zvolit následující programy:

WATT(VÝKON)→MANUAL(MANUÁLNÍ)→P2→P3→P4→P5→P6→P7→P8→P9→P10→RANDOM(NÁHODNÝ)→USER(UŽIVATEL)→H.R.C 60→H.R.C 70%→H.R.C 85%→THR→HRS→BODY FAT (TĚLESNÝ TUK)

(3.2)

- Stiskem tlačítka **MODE** potvrdíte programy WATT, MANUAL, (P2~P10), RANDOM.
Před provedením výběru se na displeji objeví pokyn „ENTER TIME“ (ZADEJTE ČAS).
Stiskem tlačítka  nebo  nastavte hodnotu času (TIME).
- Stiskem tlačítka **MODE** potvrdíte hodnotu času (TIME).
Předtím než provedete výběr, se na displeji objeví pokyn "ENTER DISTANCE" (ZADEJTE VZDÁLENOST).
Stiskem tlačítka  nebo  nastavte hodnotu vzdálenosti (DISTANCE).
- Stiskem tlačítka **MODE** potvrdíte hodnotu vzdálenosti (DISTANCE).
Před provedením výběru zobrazuje displej pokyn „ENTER CALORIES“ (ZADEJTE POČET KALORIÍ).
Stiskem tlačítka  nebo  nastavte hodnotu kalorií (CALORIES).

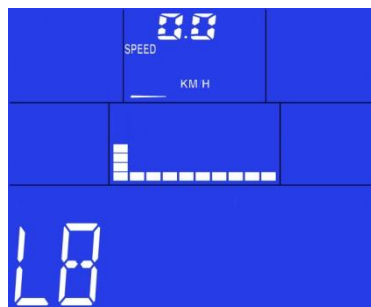
(3.3)

- Stiskem tlačítka **MODE** potvrdíte program UŽIVATEL (USER)(U1~U4)
Předtím než provedete výběr, se na displeji zobrazí „U1“. Stiskem tlačítka  nebo  proveďte výběr v rozsahu U1~U4.
- Stiskem tlačítka **MODE** potvrdíte program UŽIVATEL (USER)(1~4)
Před provedením výběru se na displeji objevuje pokyn „ENTER TIME“ (ZADEJTE ČAS).
Stiskem tlačítka  nebo  nastavte hodnotu času (TIME).
- Stiskem tlačítka **MODE** potvrdíte hodnotu času (TIME).
Předtím než provedete výběr, se na displeji objeví pokyn "ENTER DISTANCE" (ZADEJTE VZDÁLENOST). Stiskem tlačítka  nebo  nastavte hodnotu vzdálenosti (DISTANCE).
- Stiskem tlačítka **MODE** potvrdíte hodnotu vzdálenosti (DISTANCE).
Poté pokračujte nastavením počtu kalorií (CALORIES).
Před provedením výběru zobrazuje displej pokyn „ENTER CALORIES“ (ZADEJTE POČET KALORIÍ). Stiskem tlačítka  nebo  nastavte hodnotu kalorií (CALORIES).
- Poté stiskněte tlačítko **START** a začněte cvičit.

Zvláštní funkce

Uživatelský profil U1-U4:

Pro každého uživatele je v paměti počítače k dispozici uživatelský profil (U1-U4). Chcete-li upravit uživatelský profil, přidržte na 3 sekundy tlačítko **MODE**. Pomocí tlačítka ▲ nebo ▼ nastavte HODNOTU ODPORU (RESISTANCE LEVEL) v každém segmentu profilu. Stiskem tlačítka **MODE** potvrďte ÚROVEŇ ODPORU a přejděte do dalšího segmentu profilu. Znovu stiskněte tlačítko **MODE** a přidržte jej na 3 vteřiny, čímž potvrdíte změny uživatelského profilu a postoupíte k výběru uživatele.



(3.4)

- Stisknutím tlačítka **MODE** potvrďte program kontroly tepové frekvence (H.R.C) 60% (70%, 85%). Význam této funkce je ten, že pokud vaše tepová frekvence překročí při cvičení cílovou hodnotu, počítač automaticky přizpůsobí odpor, aby vaši tepovou frekvenci snížil.

Předtím než provedete výběr, se na displeji objevuje „**PRESS START**“ (**STISKNĚTE START**). Stiskem tlačítka ▲ nebo ▼ nastavte váš věk (AGE).

- Poté stiskněte tlačítko **START** a začněte cvičit.

60% Max H.R.C. - - cílová tepová frekvence = $(220 - \text{VĚK}) \times 60\%$

70% Max H.R.C. - - cílová tepová frekvence = $(220 - \text{VĚK}) \times 70\%$

85% Max H.R.C. - - cílová tepová frekvence = $(220 - \text{VĚK}) \times 85\%$

(3.5)

- Stisknutím tlačítka **MODE** potvrďte program THR (Cílová tepová frekvence).

Předtím než provedete výběr, se na displeji objevuje „**TARGET HR**“ (**CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE**).

Stiskem tlačítka ▲ nebo ▼ upravte hodnotu Cílové tepové frekvence.

- Poté stiskněte tlačítko **START** a začněte cvičit.

Cílové H.R.C. - - Cvičte dle vaší hodnoty cílové tepové frekvence.

(3.6)

- Stiskem tlačítka **MODE** potvrďte program H.R.S. (C1~C3). Tato funkce umožňuje automatické zastavení počítače, překročí-li vaše tepová frekvence při cvičení cílovou hodnotu.
Předtím než provedete výběr, se na displeji zobrazuje „C1“ .
Stiskem tlačítka  nebo  zvolte programy C1 až C3.
- Stiskem tlačítka **MODE** potvrďte C1~C3.
Předtím než provedete výběr, se na displeji objevuje „PRESS START“ (STISKNĚTE START).
Stiskem tlačítka  nebo  nastavte svůj věk (AGE).
- Poté stiskněte tlačítko **START** a začněte cvičit.
C1 - - Cílová tepová frekvence = $(220 - \text{VĚK}) \times 60\%$
C2 - - Cílová tepová frekvence = $(220 - \text{VĚK}) \times 70\%$
C3 - - Cílová tepová frekvence = $(220 - \text{VĚK}) \times 85\%$

***Režim Sport:**

Do 1 minuty si uživatel může sám nastavit svou úroveň až do cílové hodnoty tepové frekvence. Pak se stroj automaticky zastaví.

(3.7)

- Stisknutím tlačítka **MODE** potvrďte program BODY FAT (Tělesný tuk), poté pokračujte s následujícím nastavením: HEIGHT (VÝŠKA), WEIGHT (HMOTNOST), AGE (VĚK), GENDER (POHLAVÍ).
Před provedením výběru se na displeji objeví pokyn „ENTER HEIGHT“ (ZADEJTE ČAS) .
Stiskem tlačítka  nebo  nastavte VÝŠKU (HEIGHT).
- Stiskem tlačítka **MODE** potvrďte VÝŠKU.
Před provedením výběru se na displeji objeví pokyn „ENTER WEIGHT“ (ZADEJTE HMOTNOST) .
Stiskem tlačítka  nebo  nastavte HMOTNOST (WEIGHT).
- Stiskem tlačítka **MODE** potvrďte HMOTNOST.
Před provedením výběru se na displeji objeví „ENTER AGE“ (ZADEJTE VĚK). Stiskem tlačítka  nebo  nastavte váš věk.
- Stiskem tlačítka **MODE** potvrďte VĚK.
Předtím než provedete výběr, se na displeji objeví „PRESS START TO TEST“ (STISKNĚTE START A SPUSŤTE TEST). Stisknutím tlačítka  nebo  nastavte ŽENA nebo MUŽ.
- Poté stiskněte tlačítko **START** a spusťte test.

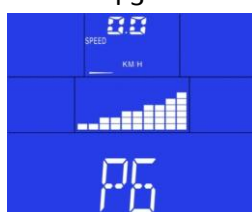
Předem nadefinovaný programový profil



VÝKON



P3



P6



P9



UŽIVATEL



H.R.C 85%



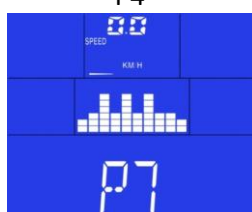
TĚLESNÝ TUK



MANUÁLNÍ



P4



P7



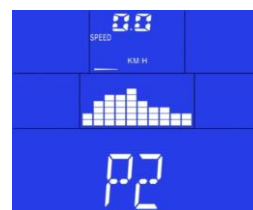
P10



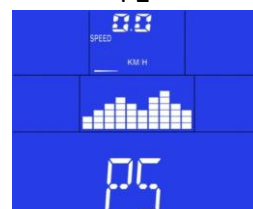
H. R. C. 60%



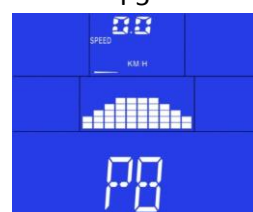
Cílová tepová frekvence



P2



P5



P8



NÁHODNÝ



H.R.C 70%



H.R.S

TEST OBNOVY TEPOVÉ FREKVENCE:

Během fáze SPOUŠTĚNÍ (START) nebo ZASTAVENÍ (PAUSE) nechte ruce na rukojetích nebo si připněte na hrud' hrudní snímač a stiskněte tlačítko **PULSE RECOV.** (OBNOVA TĚPU), čímž dojde k zastavení všech displejů s jednotlivými funkcemi kromě času "TIME".

Test začne měřit rychlost srdečního tepu a začne se odpočítávat čas od 00:10 - 00:09 - - do 00:00. Neukáže-li se naměřená hodnota do 10 vteřin, systém měření se zastaví a vrátí se do režimu Sport. Jestliže po uplynutí 10 vteřin není hodnota tepové frekvence nulová, začne se odpočítávat čas od 00:60 - 00:59 - - do 00:00. Jakmile bude dosažena hodnota 00:00, počítač zobrazí za pomoci úrovní A+ až C stav vaší tepové frekvence.

Pozn.: Na displeji se zobrazuje tělesná zdatnost uživatele.

ÚROVEŇ	ÚROVEŇ
A+	VYNIKAJÍCÍ
A	VELMI DOBRÁ
B+	DOBRÁ
B	USPOKOJIVÁ
C+	NÍZKÁ
C	VELMI NÍZKÁ

TEST TĚLESNÉHO TUKU:

- Stiskněte tlačítko **BODY FAT** a poté **START STOP** a potvrďte test tělesného tuku (BODY FAT TEST).

Test začne měřit rychlost srdečního tepu a začne se odpočítávat čas od 00:10 - 00:09 - - do 00:00. Neukáže-li se do 10 vteřin naměřená hodnota, v okně se zobrazí chybové hlášení (ERROR).

Jestliže po uplynutí 10 vteřin není hodnota tepové frekvence nulová, začne se odpočítávat čas od 00:25 - 00:24 - - do 00:00. Jakmile bude dosažena hodnota 00:00, počítač zobrazí hodnotu tuku v % (FAT %) spolu s úrovní tělesné zdatnosti.

Opětovným stisknutím tohoto tlačítka se vrátíte do předchozího režimu.

- Je-li tepová frekvence =0 , na displeji se zobrazí chyba ("ERROR").



Je-li tepová frekvence =0 , na displeji se zobrazí chyba ("ERROR").

Pozn.: Tělesná zdatnost uživatele se zobrazí na displeji.

ÚROVEŇ	ÚROVEŇ
Tuk <10%	Příliš nízká hodnota
Tuk <20%	Ideální
Tuk <30%	Průměrná
Tuk <40%	Obezita
Tuk >40%	Nadměrná obezita

Funkce jednotlivých tlačítek

Tlačítko **PULSE RECOV.**

- Tlačítko stiskněte, chcete-li aktivovat funkci obnovy tepové frekvence.
- Pro změnu funkce AUDIO (vypnout/zapnout) stiskněte a přidržte toto tlačítko na tři vteřiny.

Tlačítko **START/STOP**

- Toto tlačítko stiskněte, chcete-li začít cvičit v režimu Sport, nebo pokud chcete při cvičení přerušit trénink. Všechny hodnoty se pak uloží. Chcete-li pokračovat ve cvičení, stiskněte toto tlačítko znovu.
- Pro úplné vymazání všech hodnot stiskněte a přidržte toto tlačítko na tři sekundy (jděte do režimu ZAPNUTÍ (Power Up Mode)).

Tlačítko **MODE**

- Slouží k potvrzení zadané hodnoty a přechod na další nastavenou hodnotu.



- Používá se ke změně hodnot GENDER (pohlaví), AGE (věk), HEIGHT (výška), WEIGHT (hmotnost), TIME (čas), DISTANCE (vzdálenost), CALORIES (kalorie), TARGET HRC (Cílová HRC) a LEVEL (úroveň cvičení).
- Úroveň cvičení lze změnit i během cvičení.

Tlačítko **BODY FAT**

- Toto tlačítko stiskněte, chcete-li zadat HEIGHT (výšku), WEIGHT (hmotnost), GENDER (pohlaví) a AGE (věk) za účelem změření poměru vašeho tělesného tuku.

Funkce:

Položka	Okna	Rozsah zobrazovaných hodnot	Přednastaveno	Bude uloženo
8.1	TIME (ČAS)	0:00 - 99:99 (minuty : sekundy)	0:00	Ne
8.2	DISTANCE (VZDÁLENOST)	0.0 - 99.09(míle nebo km)	0.00	Ne
8.3	CALORIES (KALORIE)	0 - 999 kilokalorií	0	Ne
8.4	AGE (VĚK)	10 - 100 let	30	Ne
8.5	GENDER (POHLAVÍ)	MUŽ, ŽENA	Ne	Ne
8.6	WEIGHT(METRIC) (HMOTNOST) (METRICKÁ)	20 - 330(Lb) 10 - 150(kg)	150 70	Ne
8.7	HEIGHT (VÝŠKA)	36 - 84(PALCE) 90 – 210(CM)	70 175	Ne
8.8	SPEED (RYCHLOST)	0.0 - 99.9 (míle nebo km/hod)	0.0	Ne
8.8	PULSE (PULS)	50 - 200 úderů za minutu	0	Ne
8.9	RPM (ot.m ⁻¹)	0 - 250 ot.m ⁻¹	0	Ne
8.10	TEMPO	0.0 – 99.9 (Průměrná rychlost za hodinu)	0.0	Ne
8.11	BODY FAT (TĚLESNÝ TUK)	0% - 50%	0	Ne
8.12	GRADE (ÚROVEŇ)	L1–L16(ÚROVEŇ BRZDNÉHO ODPORU)		Ne
8.13	UŽIVATEL	U1-U4 (4 uživatelské programy)	U1	Ano

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 aj 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.

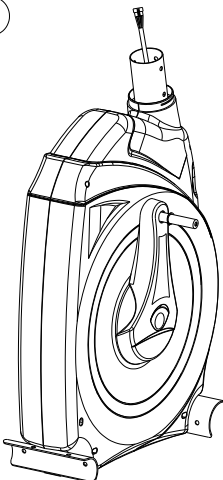
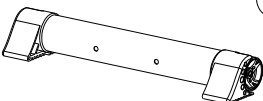
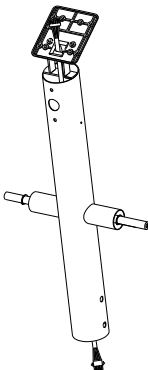
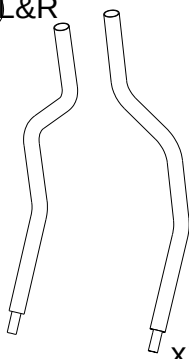
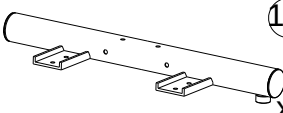
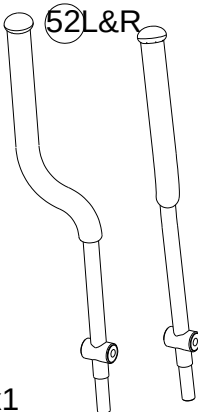
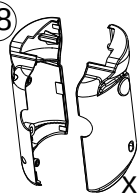
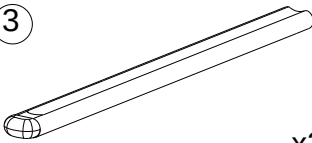
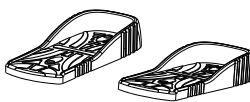
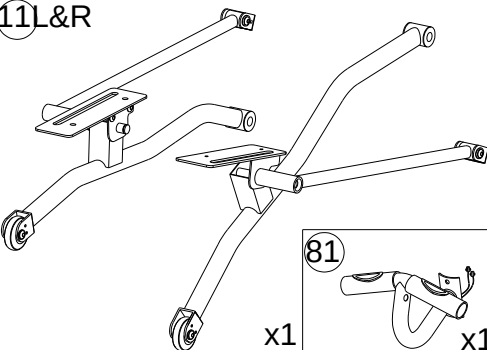
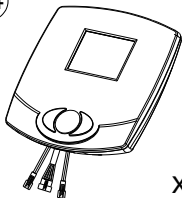
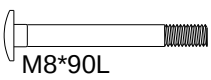
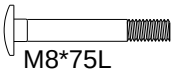
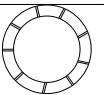
Manipulácia

- 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.

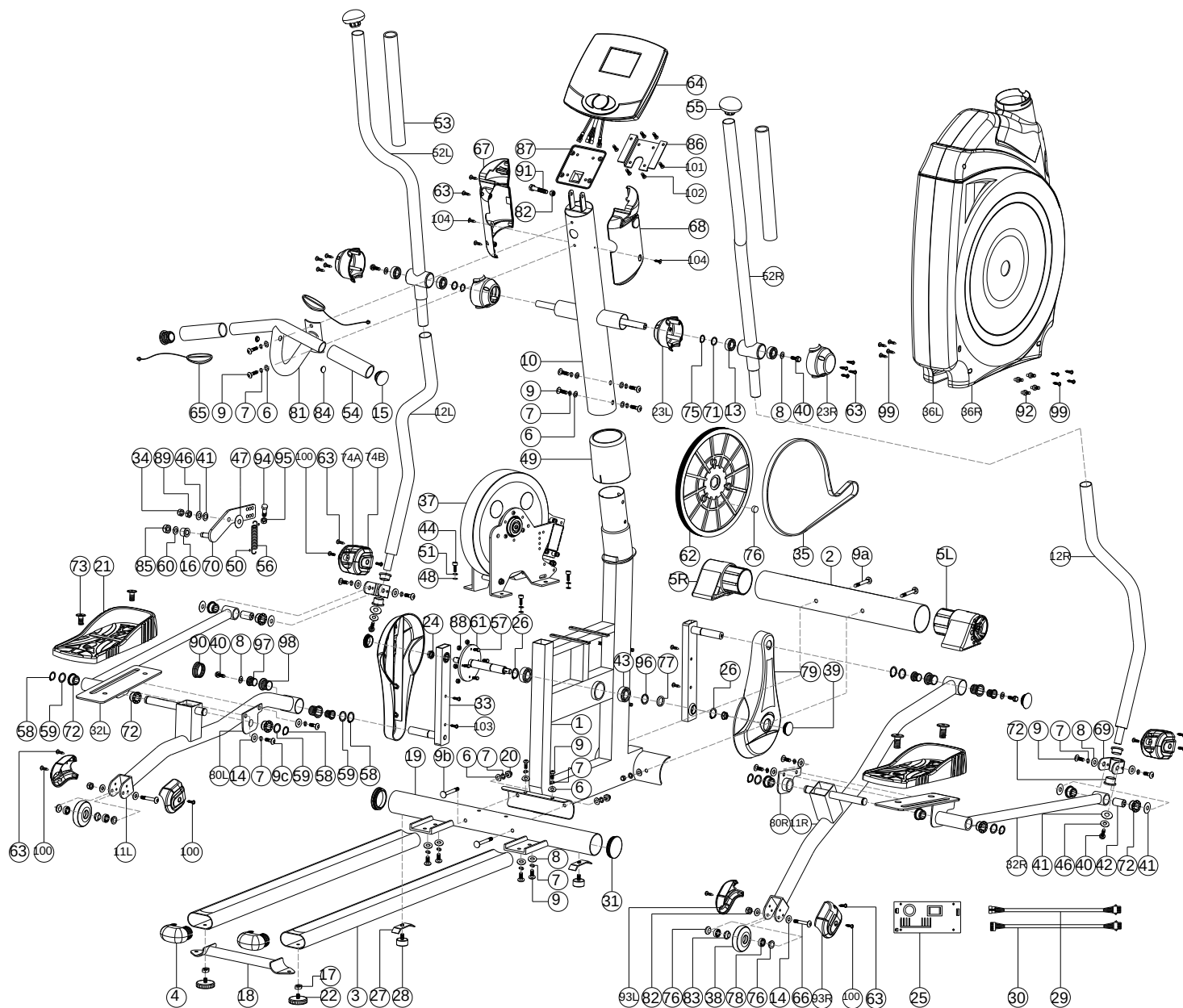
Starostlivosť a údržba

- 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 		2  x1		10  x1		12L&R  x1	
18  x1		19  x1		52L&R  x1		67&68  x1	
3  x2		21  x1					
11L&R  x1		49  x1		64  x1			
		22  x2					
81  x1		74A&B  x2		93L&R  x2		23L&R  x2	
9a  M8*90L	x2	71  D21*D16	x2	73  M6*15L	x4		
9b  M8*75L	x2	59  D26*D19.5	x2	63  ST4*15L	x15		
9  M8*20L	x16	7  D15.4xD8.2	x20	100  M5*15L	x8		
40  M8*20L	x6	6  D22xD8.5	x16	101  M5*10L	x4		
20  M8x15L	x4	46  D25xD8.5	x2	104  ST4*15L	x3		
8  D21*D8.5	x8	41  D24*D10*0.4T	x2				
 x1							 x1

Explozivný výkres

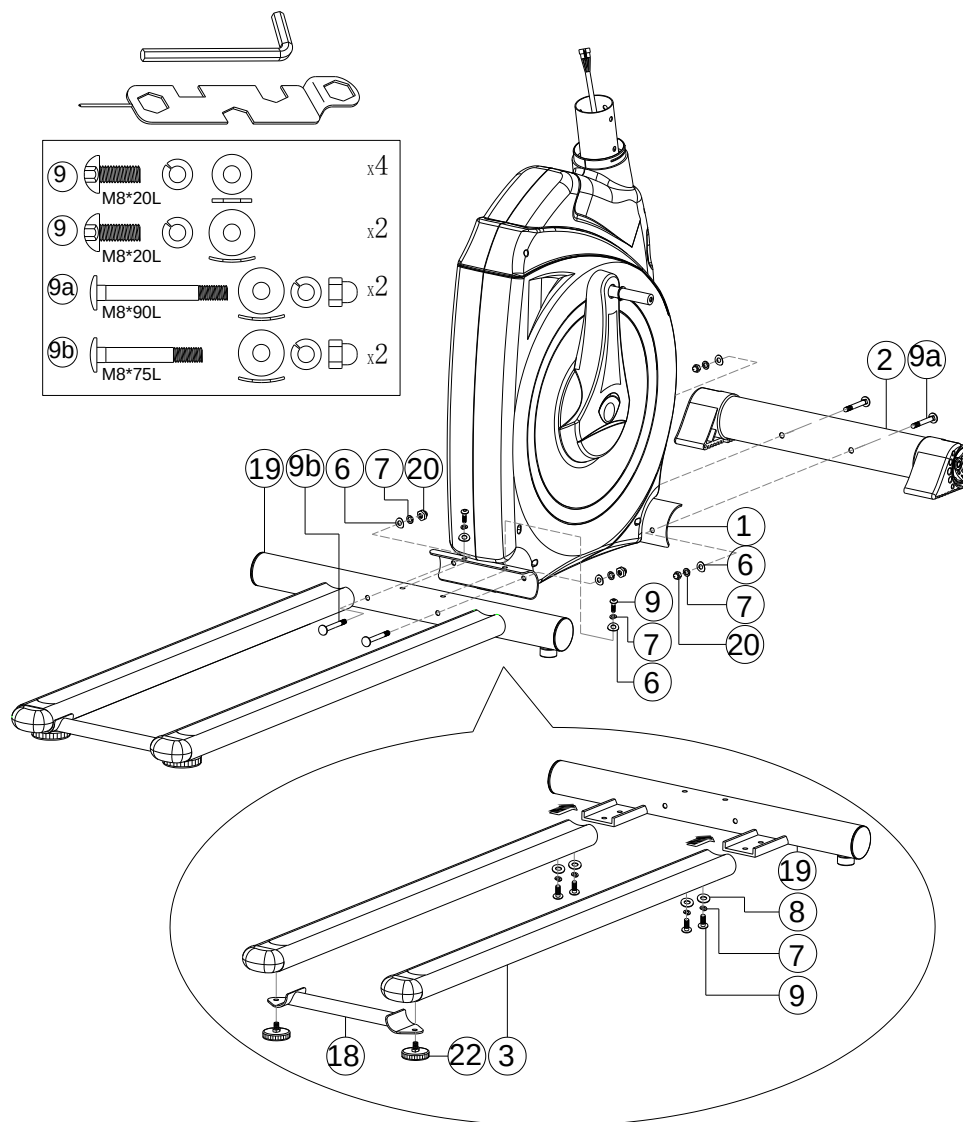


Súčasť	Popis	Počet	Súčasť	Popis	Počet
1	Hlavný rám	1	32L	Podpera pre ľavý pedál	1
2	Predný stabilizátor	1	32R	Podpera pre pravý pedál	1
3	Zásuvný nosník	2	33	Kľuka	2
4	Oválny uzáver	2	34	Nylónová matica M8*1.25*8T	1
5L	Ľavá záklopka pätky	1	35	Viacdrážkový remeň	1
5R	Pravá záklopka pätky	1	36L	Ľavý kryt reťaze	1
6	Prehnutá podložka D22*D8.5*1.5T	16	37	Generátor	1
7	Pružná podložka D15.4*D8.2*2T	28	38	Koleso	2
8	Plochá podložka D21*D8.5*1.5T	12	39	Bočný kryt	2
9	Skrutka s vnútorným šesťhranom M8*1.25*20L	20	40	Skrutka M8*1.25*20	6
9a	Skrutka so štvorhranným driekom M8*1.25*90L	2	41	Plastová plochá podložka D10*D24*0.4T	7
9b	Skrutka so štvorhranným driekom M8*1.25*75L	2	42	Náprava	2
9c	Skrutka s vnútorným šesťhranom M8*1.25*15L	4	43	Ložisko č. 6004ZZ	2
10	Stĺpik riadidiel	1	44	Skrutka M6*1.0*15L	4
11L	Podperná rúrka pre ľavý pedál	1	46	Plochá podložka D25*D8.5*2.0T	3
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	4
12R	Podperná rúrka pre pravé pohyblivé riadidlo	1	49	Kryt stĺpika riadidiel	1
13	Ložisko č. 99502ZZ	4	50	Plastový kryt	2
14	Plochá podložka D16*D8.5*1.2T	8	51	Pružná podložka D10.5*D6.1*1.3T	4
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	Hríbkový uzáver D1 1/4"*45L	2
20	Oblá matica M8*1.25*15L	4	56	Pružina D2.6*D15*82L	1
21	Pedál	2	57	Skrutka M6*1.0*15L	4
22	Nastaviteľné koliesko	2	58	C krúžok D21.5*D17.5*1.2T	6
23L	Horný kryt (ľavý)	2	59	Zvlnená podložka D26*D19.5*0.3T	6
23R	Horný kryt (pravý)	2	60	Plochá podložka D22*D10*2T	1
24	Protipovoľovacia matica M10*1.25*7T	2	61	Kľuková náprava	1
25	Ovládač	1	62	Koliesko pre vedenie remeňa	1
26	C krúžok D22.5*D18.5*1.2T	2	63	Skrutka ST4*1.41*15L	15
27	Príchytná doštička	2	64	Počítač VM6618	1
28	Nastaviteľné koleso	2	65	Snímač pulzu	2
29	Horný kábel k počítaču	1		Kábel snímača pulzu 600L	2
30	Spodný kábel k počítaču	1	66	Skrutka s vnútorným šesťhranom M8*1.25*50L	2
31	Guľatý uzáver	2	67	Ľavá podpera pre počítač	1

Súčasť	Popis	Počet	Súčasť	Popis	Počet
68	Pravá podpera pre počítač	1	85	Nylónová matica M10*1.5*10T	1
69	Kľbový spoj	2	86	Príchytná doska pre stĺpik riadidiel	1
70	Príchytná doštička pre medzikoleso	1	87	Príchytná doštička pre počítač	1
71	Zvlnená podložka D21*D16*03T	2	88	Nylónová matica M6*1.0*6T	4
72	Puzdro	14	89	Matica M8*1.25*6T	1
73	Skrutka M6*1*15L	4	90	Kryt nápravy	2
74A	Ľavý kryt univerzálneho spoja	2	91	Skrutka s vnútorným šesťhranom M8*1.25*45L	1
74B	Pravý kryt univerzálneho spoja	2	92	Kolík	4
75	Spona C	2	93L	Kryt zadnej nápravy (ľavý)	2
76	Podložka v tvare kužeľa	4	93R	Kryt zadnej nápravy (pravý)	2
77	Plochá podložka D26*D21*1.5T	1	94	Skrutka M6*1.0*15L	1
78	Ložisko č. 608ZZ	4	95	Matica M6*1*6T	1
79	Kryt na kľukový hriadeľ	2	96	Zvlnená podložka D27*D21*0.3T	1
80L	Zosilňujúca doštička ľavého pedála	1	97	Puzdro D32.5*20L	4
80R	Zosilňujúca doštička pravého pedála	1	98	Kryt nápravy pedála	4
81	Riadidlo	1	99	Skrutka ST4.2*1.4*20L	8
82	Nylónová matica M8*1.25*8T	3	100	Skrutka N5*0.8*15L	8
83	Puzdro D17.9*10L	2	101	Skrutka M5*0.8*10L	4
84	Káblová zátka	2	102	Skrutka M6*1.0*10L	2
			103	Skrutka ST4*1.41*15L	4
			104	Skrutka ST4*1.41*15L	2

Montážny postup

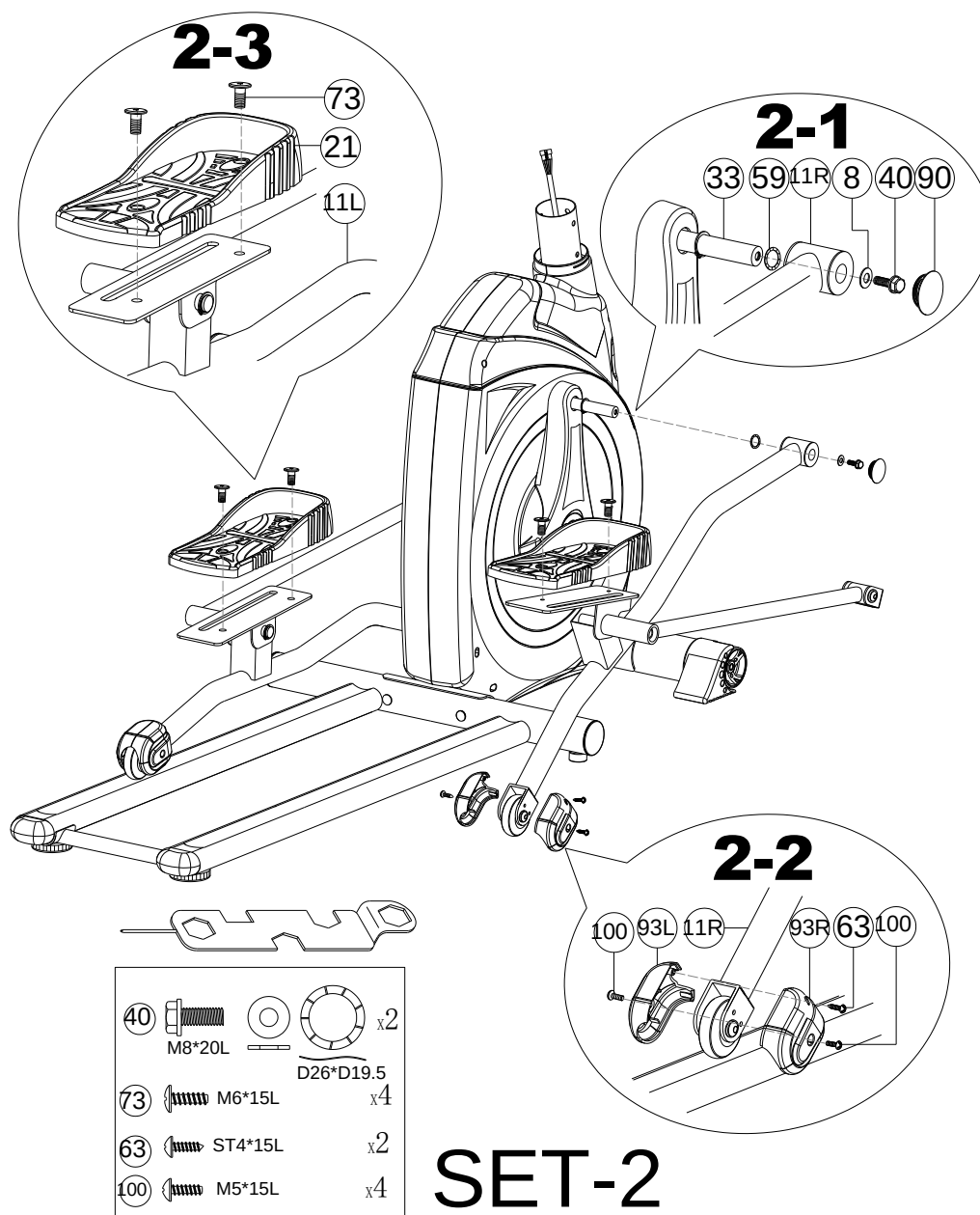
Krok 1



SET-1

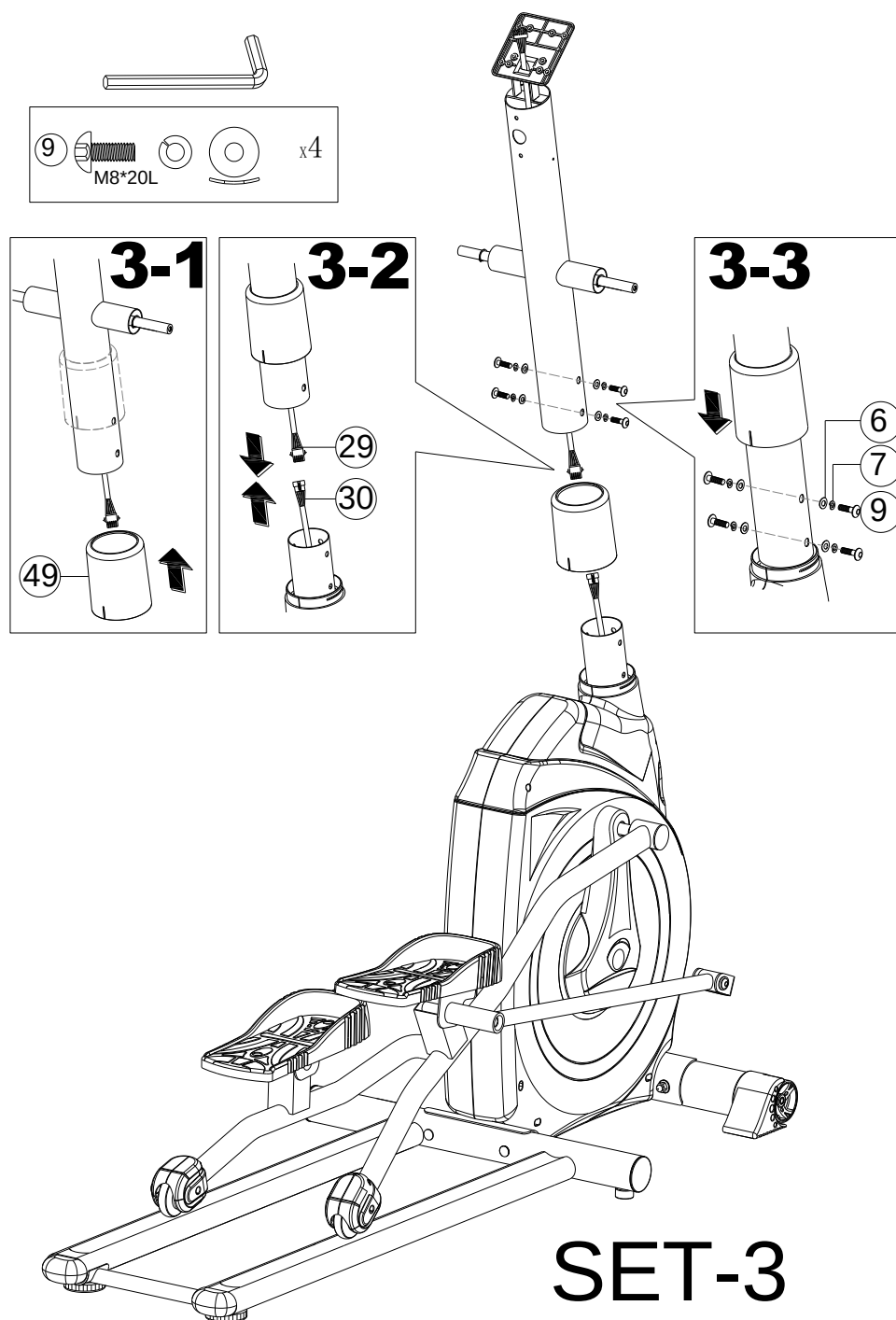
1. Pomocou skrutky s vnútorným šesťhranom (9), pružnej podložky (7) a plochej podložky (8) pripevníte zásuvný nosník (3) k zadnému stabilizátoru (19).
2. Za pomoci nastaviteľného kolieska (22) prepojte spojovaciu rúrku (18) so zásuvným nosníkom (3).
3. Pomocou skrutky s vnútorným šesťhranom (9), skrutiek so štvorhranným dříekom (9a) a (9b), pružnej podložky (7), prehnutej podložky (6) a oblej matice (20) zostavte predný (2) a zadný stabilizátor (19) a pripevnite ich k hlavnému rámu (1).

Krok 2



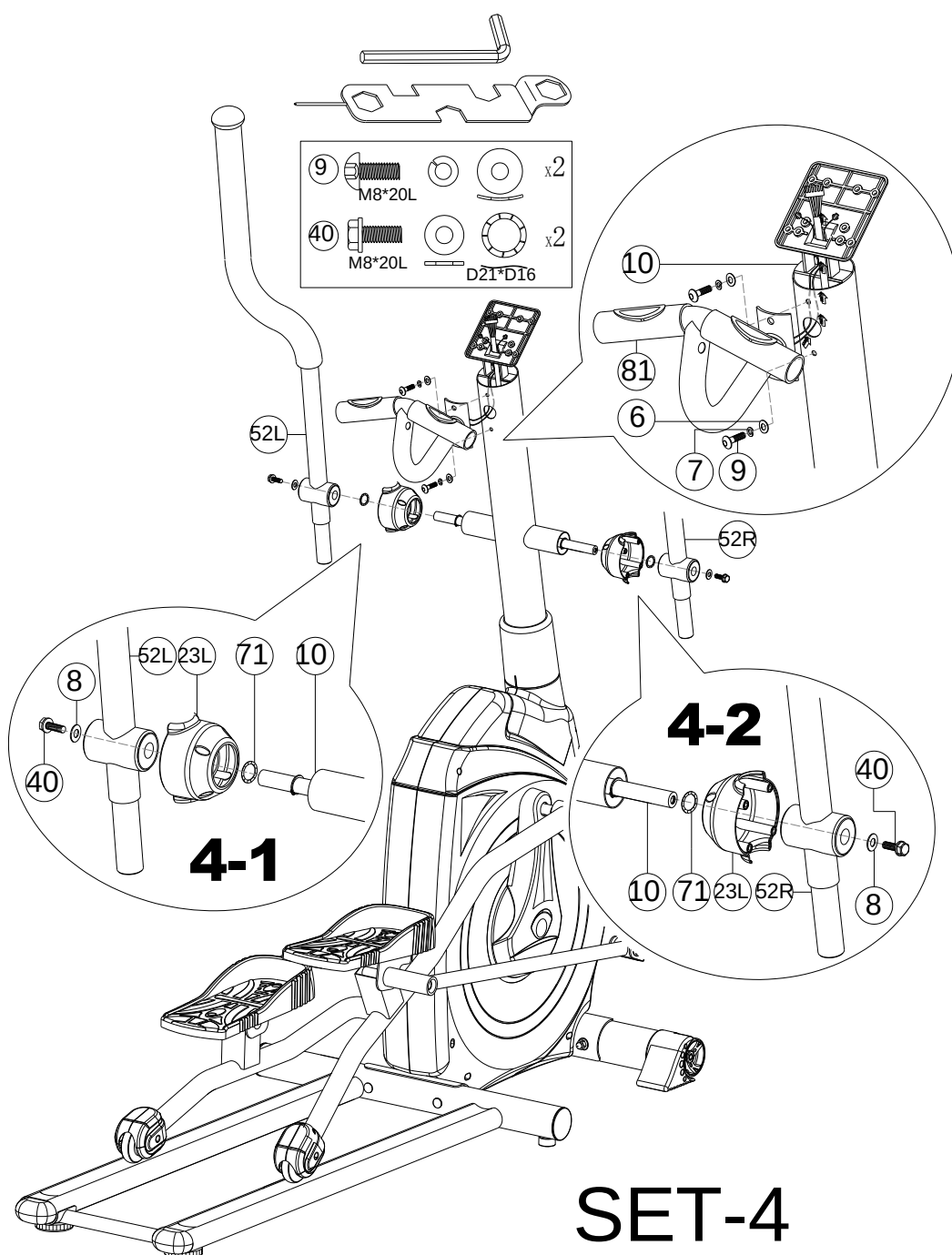
1. Pomocou zvlnenej podložky (59), plochej podložky (8), skrutky (40) a krytu nápravy (90) pripevnite podpornú rúrku pre ľavý a pravý pedál (11L a R) ku kľuke (33), tak ako to ukazuje obrázok 2-1.
2. Podľa obrázku 2-2 pripevnite za pomoci skrutiek (63) a (100) kryt zadnej nápravy (93L&R) k podpernej rúrke pre ľavý a pravý pedál (11L a R).
3. Podľa obrázku 2-3 pripevnite za pomoci skrutiek (73) pedál (21).

Krok 3



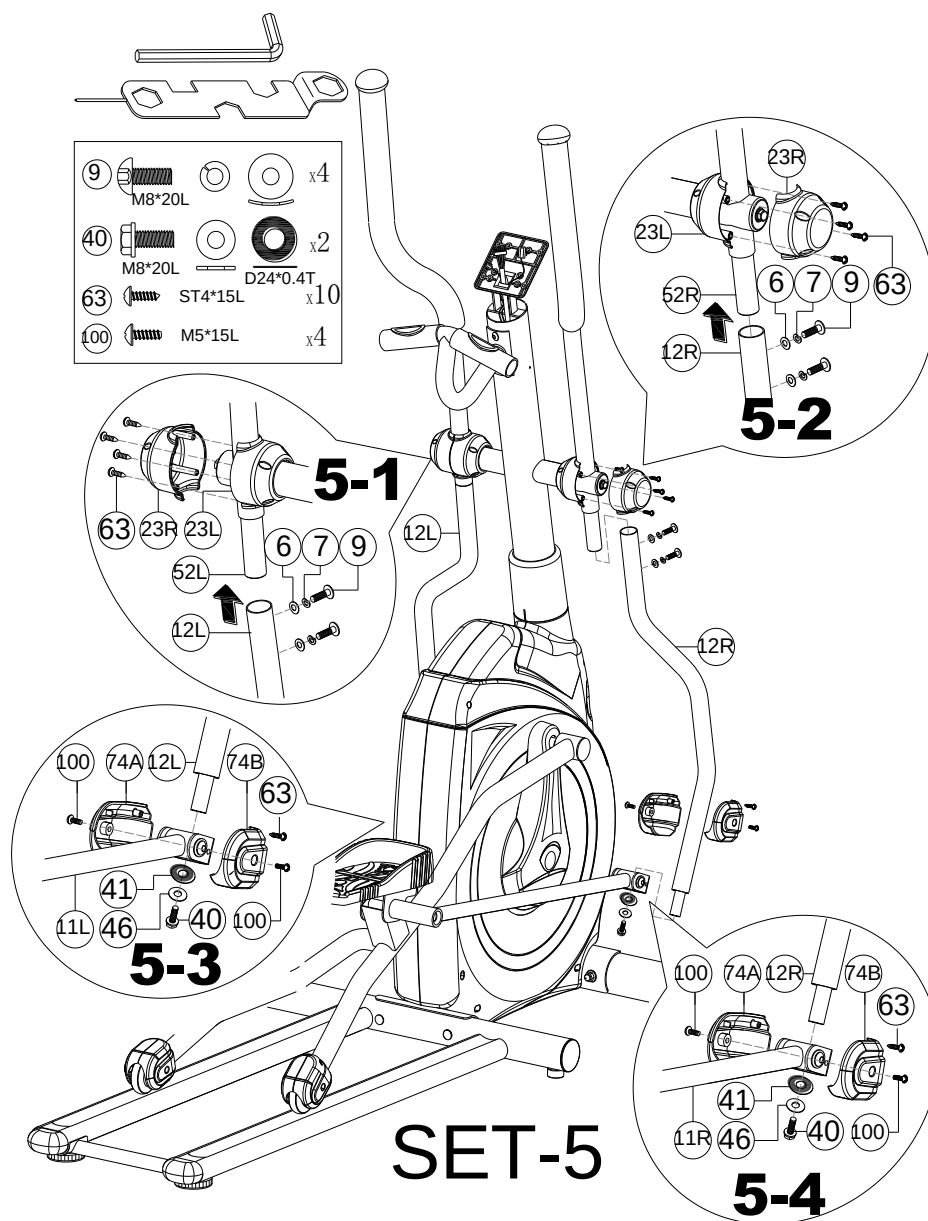
1. Podľa obrázku 3-1 pripevnite horný kryt (49) na stĺpik riadidiel (10).
2. Podľa obrázku 3-2 prepojte horný kábel od počítača (29) so spodným (30).
3. Podľa obrázku 3-3 pripevnite za pomoci prehnutej podložky (6), pružnej podložky (7) a skrutky s vnútorným šesťhranom (9) stĺpik riadidiel (10) k hlavnému rámu (1).

Krok 4



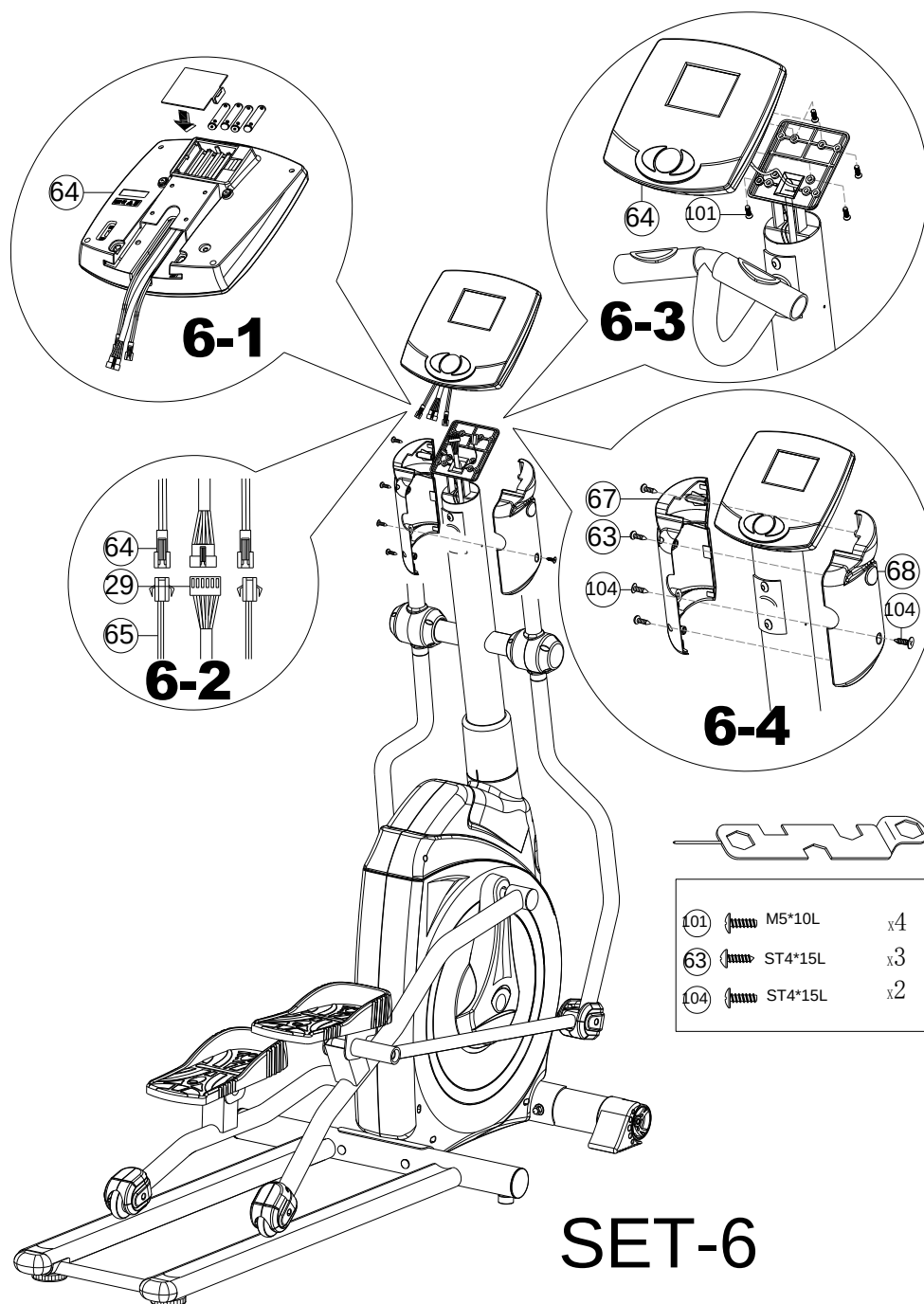
1. Pomocou skrutky (40), plochej podložky (8), horného krytu (23L) a zvlnenej podložky (71) pripevnite ľavé a pravé pohyblivé riadidlo (52L&R) k stĺpiku riadidiel (10) (viď obr. 4-1 ,4-2).
2. Pomocou prehnutej podložky (6), pružnej podložky (7) a skrutky s vnútorným šesťhranom (9) pripevnite riadidlo (81) k stĺpiku riadidiel (10).

Krok 5



- Podľa obrázkov 5-1 a 5-2 pripevnite pomocou skrutky (63) horný kryt pätky (R) na ľavé a pravé pohyblivé riadidlo (52L&R) a za pomoci prehnutej podložky (6), pružnej podložky (7) a skrutky s vnútorným šesťhranom (9) spojte pohyblivé riadidlo (52L&R) a podpernú rúrku (11L&R).
- Pomocou skrutky (40), plochej podložky (46) a plastovej plochej podložky (41) pripevnite podpernú rúrku pre pohyblivé riadidlo (12L&R) k podpernej rúrke pedála (11L&R). Potom pripevnite za pomoci skrutky (63) a (100) podľa obr. 5-3 a 5-4 kryt na univerzálny spoj (74A&B) k podpernej rúrke pedála.

Krok 6



1. Vložte batériu do počítača (64) tak, ako to ukazuje obrázok 6-1.
2. Spojte kábel pripevnený k počítaču s horným káblom (29) a káblom snímača pulzu (65), tak ako to ukazuje obr. 6-2.
3. Podľa obr. 6-3 pripevnite za pomoci skrutky (101) počítač k stĺpiku riadidiel (10).
4. Pomocou skrutiek (63) a (104) zostavte podľa obr. 6-4 podperu pre počítač (67&68).

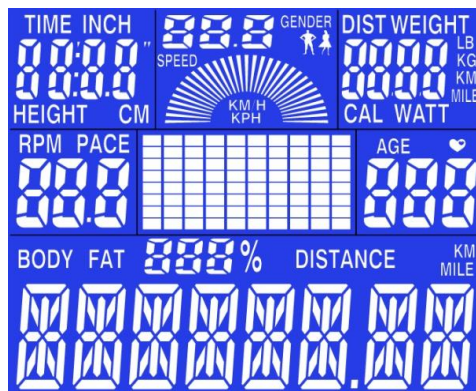
Zoznámenie sa s počítačom VM6618

Displej:

1. Pole displeja je rozdelené do niekoľkých sekcií indikujúcich: ČAS (TIME), OTÁČKY/MIN⁻¹ (RPM), VZDIALENOSŤ (DISTANCE), KALÓRIE (CALORIES) (VZDIALENOSŤ, VÝKON (DISTANCE, WATT)), PULZ (PULSE).
2. Bodová matica LCD:
 - LCD obrazovka je vybavená displejom s bodovou maticou s 8 riadkami a 10 stĺpcami.
 - Bodová matica sa používa na zobrazenie pracovného profilu aktívneho programu.

Režim:

1. Režim ZAPNUTIA (POWER UP): Po zapnutí počuť dlhé pípnutie a cvičebný stroj sa zapne do manuálneho režimu (Manual). vid' obr. 1 a 2



Obr. 1



Obr. 2

2. Režim spánku (SLEEP): Pokiaľ počítač neprijíma signál s otáčkami/min⁻¹ alebo iný údaj po dobu 4 minút, vstúpi automaticky do režimu spánku (Sleep).
3. Režim prebudenia (WAKE UP): Otočením pedála zapnete stroj alebo stlačte akékoľvek tlačidlo a začnite cvičiť. Ak sú všetky hodnoty v režime dočasného zastavenia (Pause), aktivujte ich znova stlačením akéhokoľvek tlačidla.

Inštrukcie k ovládaniu počítača:

(3.1)

- Zvoľte PROGRAM:
Pred vykonaním výberu sa na displeji zobrazí pokyn „WATT“ (VÝKON). Stlačením tlačidla  alebo  môžete prechádzať prednastavenými profilmi. Môžete zvoliť nasledujúce programy:
WATT(VÝKON)→MANUAL(MANUÁLNY)→P2→P3→P4→P5→P6→P7→P8→P9→P10→RANDOM(NÁHODNÝ)→USER(UŽÍVATEĽ)→H.R.C60→H.R.C70%→H.R.C85%→THR→HRS→BODY FAT (TELESNÝ TUK)

(3.2)

- Stlačením tlačidla **MODE** potvrdíte programy WATT, MANUAL, (P2~P10), RANDOM .
Pred vykonaním výberu sa na displeji objaví pokyn „ENTER TIME“ (ZADAJTE ČAS) .
Stlačením tlačidla  alebo  nastavte hodnotu času (TIME).
- Stlačením tlačidla **MODE** potvrdíte hodnotu času (TIME).
Predtým než vykonáte výber, sa na displeji objaví pokyn "ENTER DISTANCE" (ZADAJTE VZDIALENOSŤ).
Stlačením tlačidla  alebo  nastavte hodnotu vzdialenosti (DISTANCE).
- Stlačením tlačidla **MODE** potvrdíte hodnotu vzdialenosti (DISTANCE).
Pred vykonaním výberu zobrazuje displej pokyn „ENTER CALORIES“ (ZADAJTE POČET KALÓRIÍ) .
Stlačením tlačidla  alebo  nastavte hodnotu kalórií (CALORIES).

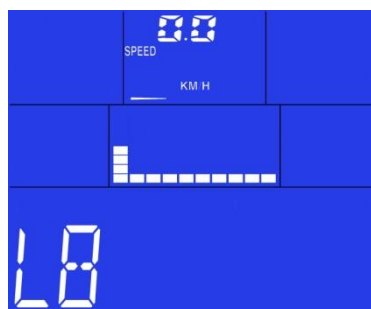
(3.3)

- Stlačením tlačidla **MODE** potvrdíte program UŽÍVATEĽ (USER)(U1~U4)
Predtým než vykonáte výber, sa na displeji zobrazí „U1“ . Stlačením tlačidla  alebo  vykonajte výber v rozsahu U1~U4.
- Stlačením tlačidla **MODE** potvrdíte program UŽÍVATEĽ (USER)(1~4)
Pred vykonaním výberu sa na displeji objavuje nápis „ENTER TIME“ (ZADAJTE ČAS) .
Stlačením tlačidla  alebo  nastavte hodnotu času (TIME).
- Stlačením tlačidla **MODE** potvrdíte hodnotu času (TIME).
Predtým než vykonáte výber, sa na displeji objaví pokyn "ENTER DISTANCE" (ZADAJTE VZDIALENOSŤ). Stlačením tlačidla  alebo  nastavte hodnotu vzdialenosti (DISTANCE).
- Stlačením tlačidla **MODE** potvrdíte hodnotu vzdialenosti (DISTANCE).
Potom pokračujte nastavením počtu kalórií (CALORIES).
Pred vykonaním výberu zobrazuje displej pokyn „ENTER CALORIES“ (ZADAJTE POČET KALÓRIÍ). Stlačením tlačidla  alebo  nastavte hodnotu kalórií (CALORIES).
- Potom stlačte tlačidlo **START** a začnite cvičiť.

Zvláštne funkcie

Užívateľský profil U1-U4:

Pre každého užívateľa je v pamäti počítača k dispozícii užívateľský profil (U1-U4). Ak chcete upraviť užívateľský profil, pridržte na 3 sekundy tlačidlo **MODE**. Pomocou tlačidla ▲ alebo ▼ nastavte HODNOTU ODPORU (RESISTANCE LEVEL) v každom segmente profilu. Stlačením tlačidla **MODE** potvrdíte ÚROVEŇ ODPORU a prejdite do ďalšieho segmentu profilu. Znovu stlačte tlačidlo **MODE** a pridržte ho na 3 sekundy, čím potvrdíte zmeny užívateľského profilu a postúpate k výberu užívateľa.



(3.4)

- Stlačením tlačidla **MODE** potvrdíte program kontroly frekvencie tepu (H.R.C) 60% (70%, 85%). Význam tejto funkcie je ten, že pokiaľ vaša tepová frekvencia prekročí pri cvičení cieľovú hodnotu, počítač automaticky prispôsobí odpor, aby vašu tepovú frekvenciu znížil. Predtým než vykonáte výber, sa na displeji objavuje „**PRESS START**“ (**STLAČTE ŠTART**). Stlačením tlačidla ▲ alebo ▼ nastavte váš vek (AGE).
- Potom stlačte tlačidlo **START** a začnite cvičiť.
 $60\% \text{ Max H.R.C.} = (220 - \text{VEK}) \times 60\%$
 $70\% \text{ Max H.R.C.} = (220 - \text{VEK}) \times 70\%$
 $85\% \text{ Max H.R.C.} = (220 - \text{VEK}) \times 85\%$

(3.5)

- Stlačením tlačidla **MODE** potvrdíte program THR (Cieľová tepová frekvencia). Predtým než vykonáte výber, sa na displeji objavuje „**TARGET HR**“ (**CIEĽOVÁ TEPOVÁ FREKVENCIA**). Stlačením tlačidla ▲ alebo ▼ upravte hodnotu Cieľovej tepovej frekvencie.
- Potom stlačte tlačidlo **START** a začnite cvičiť.
Cieľové H.R.C. - - Cvičte podľa vašej hodnoty cieľovej tepovej frekvencie.

(3.6)

- Stlačením tlačidla **MODE** potvrdíte program H.R.S Program(C1~C3)
Táto funkcia umožňuje automatické zastavenie počítača, ak prekročí vaša tepová frekvencia pri cvičení cieľovú hodnotu.
Predtým než vykonáte výber, sa na displeji zobrazí „C1“ .
Stlačením tlačidla  alebo  zvolíte programy C1 až C3.
- Stlačením tlačidla **MODE** potvrdíte C1~C3.
Predtým než vykonáte výber, sa na displeji objavuje „**PRESS START**“ (STLAČTE ŠTART).
Stlačením tlačidla  alebo  nastavte svoj vek (AGE).
- Potom stlačte tlačidlo **START** a začnite cvičiť.

C1 - - Cieľová tepová frekvencia = $(220 - \text{VEK}) \times 60\%$
C2 - - Cieľová tepová frekvencia = $(220 - \text{VEK}) \times 70\%$
C3 - - Cieľová tepová frekvencia = $(220 - \text{VEK}) \times 85\%$

***Režim Sport:**

Do 1 minúty si užívateľ môže sám nastaviť svoju úroveň až do cieľovej hodnoty tepovej frekvencie. Potom sa stroj automaticky zastaví.

(3.7)

- Stlačením tlačidla **MODE** potvrdíte program BODY FAT (Telesný tuk), potom pokračujte s nasledujúcim nastavením: HEIGHT (VÝŠKA), WEIGHT (HMOTNOSŤ), AGE (VEK), GENDER (POHLAVIE).
Pred vykonaním výberu sa na displeji objaví nápis „**ENTER HEIGHT**“ (ZADAJTE ČAS) .
Stlačením tlačidla  alebo  nastavte VÝŠKU (HEIGHT).
- Stlačením tlačidla **MODE** potvrdíte VÝŠKU.
Pred vykonaním výberu sa na displeji objaví nápis „**ENTER WEIGHT**“ (ZADAJTE HMOTNOSŤ) .
Stlačením tlačidla  alebo  nastavte HMOTNOSŤ (WEIGHT).
- Stlačením tlačidla **MODE** potvrdíte HMOTNOSŤ.
Pred vykonaním výberu sa na displeji objaví nápis „**ENTER AGE**“ (ZADAJTE VEK). Stlačením tlačidla  alebo  nastavte váš vek.
- Stlačením tlačidla **MODE** potvrdíte VEK.
Predtým než vykonáte výber, sa na displeji objaví „**PRESS START TO TEST**“ (STLAČTE ŠTART A SPUSŤTE TEST). Stlačením tlačidla  alebo  nastavte ŽENA alebo MUŽ.
- Potom stlačte tlačidlo **START** a spustíte test.

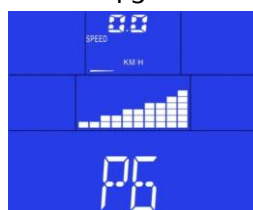
Vopred nadefinovaný programový profil



VÝKON



P3



P6



P9



UŽÍVATEĽ



H.R.C 85%



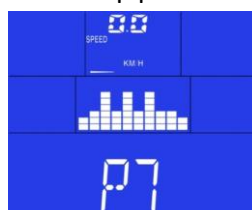
TELESNÝ TUK



MANUÁLNY



P4



P7



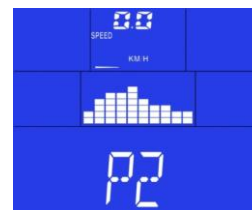
P10



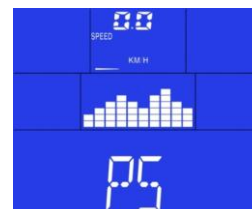
H. R. C. 60%



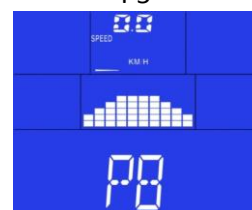
Cieľová tepová frekvencia



P2



P5



P8



NÁHODNÝ



H.R.C 70%



H.R.S

**TEST OBNOVY
TEPOVEJ
FREKVENCIE:**

Počas fáze SPÚŠŤANIA (START) alebo ZASTAVENIA (PAUSE) nechajte ruky na rukovätiach alebo si pripnite na hrud' hrudný snímač a stlačte tlačidlo **PULSE RECOV.** (OBNOVA TEPU), čím sa zastavia všetky displeje s jednotlivými funkciami okrem času "TIME".

Test začne merať rýchlosť srdcového tepu a začne sa odpočítavať čas od 00:10 - 00:09 - - do 00:00. Ak sa neukáže nameraná hodnota do 10 sekúnd, systém merania sa zastaví a vráti sa do režimu Sport. Pokiaľ po uplynutí 10 sekúnd nie je hodnota tepovej frekvencie nulová, začne sa odpočítavať čas od 00:60 - 00:59 - - do 00:00. Akonáhle bude dosiahnutá hodnota 00:00, počítač zobrazí za pomoci úrovni A+ až C stav vašej tepovej frekvencie.

Pozn.: Na displeji sa zobrazuje telesná zdatnosť užívateľa.

ÚROVEŇ	ÚROVEŇ
A+	VYNIKAJÚCA
A	VEĽMI DOBRÁ
B+	DOBRÁ
B	USPOKOJIVÁ
C+	NÍZKA
C	VEĽMI NÍZKA

**TEST TELESNÉHO
TUKU:**

- Stlačte tlačidlo **BODY FAT** a potom **START STOP** a potvrdíte test telesného tuku (BODY FAT TEST). Test začne merať rýchlosť srdcového tepu a začne sa odpočítavať čas od 00:10 - 00:09 - - do 00:00. Ak sa neukáže do 10 sekúnd nameraná hodnota, v okne sa zobrazí chybové hlásenie (ERROR). Keď po uplynutí 10 sekúnd nie je hodnota tepovej frekvencie nulová, začne sa odpočítavať čas od 00:25 - 00:24 - do 00:00. Akonáhle bude dosiahnutá hodnota 00:00, počítač zobrazí hodnotu tuku v % (FAT %) spolu s úrovňou telesnej zdatnosti.

Opätovným stlačením tohoto tlačidla sa vrátite do predchádzajúceho režimu.

- Ak je tepová frekvencia =0 , na displeji sa zobrazí chyba ("ERROR").



Ak je tepová frekvencia =0 , na displeji sa zobrazí chyba ("ERROR").

Pozn.: Telesná zdatnosť užívateľa sa zobrazí na displeji.

ÚROVEŇ	ÚROVEŇ
Tuk <10%	Príliš nízka hodnota
Tuk <20%	Ideálna
Tuk <30%	Priemerná
Tuk <40%	Obezita
Tuk >40%	Nadmerná obezita

Funkcie jednotlivých tlačidiel

Tlačidlo **PULSE RECOV.**

- Tlačidlo stlačte, ak chcete aktivovať funkciu obnovy tepovej frekvencie.
- Pre zmenu funkcie AUDIO (vypnúť/zapnúť) stlačte a pridržte toto tlačidlo na tri sekundy.

Tlačidlo **START/STOP**

- Toto tlačidlo stlačte, ak chcete začať cvičiť v režime Sport, alebo pokiaľ chcete pri cvičení prerušiť tréning. Všetky hodnoty sa potom uložia. Ak chcete pokračovať v cvičení, stlačte toto tlačidlo znova.
- Pre úplné vymazanie všetkých hodnôt stlačte a pridržte toto tlačidlo na tri sekundy (chodte do režimu ZAPNUTIA (Power Up Mode).

Tlačidlo **MODE**

- Slúži na potvrdenie zadanej hodnoty a prechod na ďalšiu nastavenú hodnotu.



- Používa sa k zmene hodnôt GENDER (pohlavie), AGE (vek), HEIGHT (výška), WEIGHT (hmotnosť), TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť), CALORIES (kalórie), TARGET HRC (Cieľová HRC) a LEVEL (úroveň cvičenia).
- Úroveň cvičenia je možné zmeniť i v priebehu cvičenia.

Tlačidlo **BODY FAT**

- Toto tlačidlo stlačte, ak chcete zadať HEIGHT (výšku), WEIGHT (hmotnosť), GENDER (pohlavie) a AGE (vek) za účelom zmerania pomeru vášho telesného tuku.

Funkcie:

Položka	Okná	Rozsah zobrazovaných hodnôt	Prednastavené	Bude uložené
8.1	TIME (ČAS)	0:00 - 99:99 (minúty : sekundy)	0:00	Nie
8.2	DISTANCE (VZDIALENOSŤ)	0.0 - 99.09(míle alebo km)	0.00	Nie
8.3	CALORIES (KALÓRIE)	0 - 999 kilokalórií	0	Nie
8.4	AGE (VEK)	10 - 100 rokov	30	Nie
8.5	GENDER (POHLAVIE)	MUŽ, ŽENA	Ne	Nie
8.6	WEIGHT(METRIC) (HMOTNOSŤ) (METRICKÁ)	20 - 330(Lb) 10 - 150(kg)	150 70	Nie
8.7	HEIGHT (VÝŠKA)	36 - 84(PALCE) 90 – 210(CM)	70 175	Nie
8.8	SPEED (RÝCHLOSŤ)	0.0 - 99.9 (míle alebo km/hod)	0.0	Nie
8.8	PULSE (PULZ)	50 - 200 úderov za minútu	0	Nie
8.9	RPM (ot.m ⁻¹)	0 - 250 ot.m ⁻¹	0	Nie
8.10	TEMPO	0.0 – 99.9 (Priemerná rýchlosť za hodinu)	0.0	Nie
8.11	BODY FAT (TELESNÝ TUK)	0% - 50%	0	Nie
8.12	GRADE (ÚROVEŇ)	L1–L16(ÚROVEŇ BRZDNÉHO ODPORU)		Nie
8.13	UŽÍVATEĽ	U1-U4 (4 užívateľské programy)	U1	Áno

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.

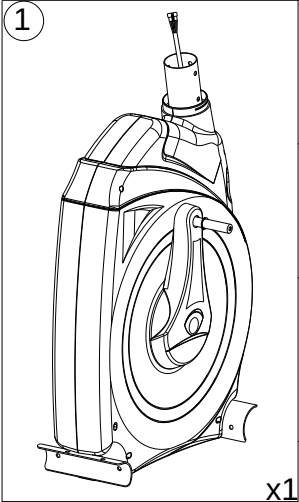
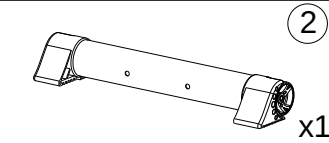
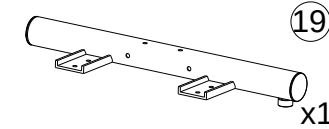
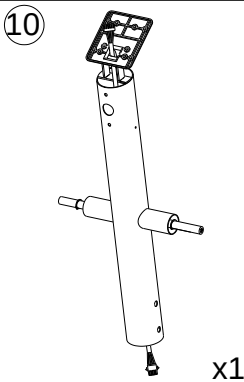
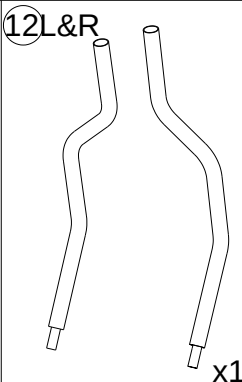
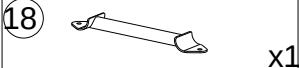
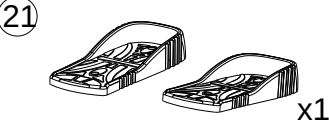
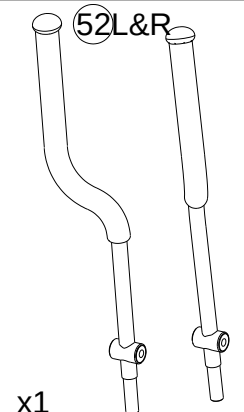
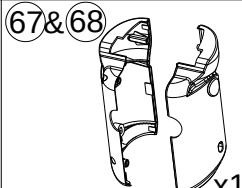
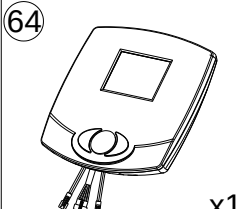
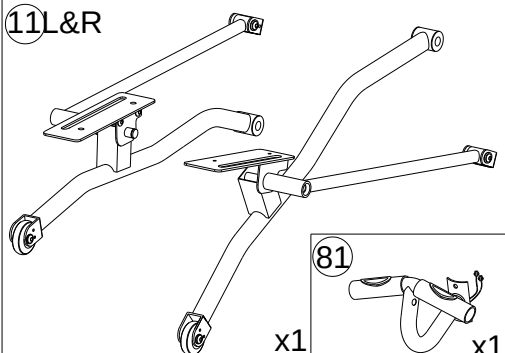
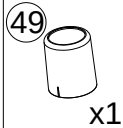
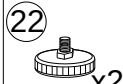
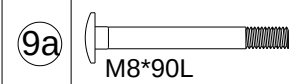
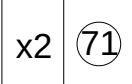
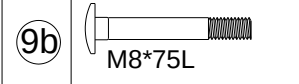
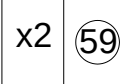
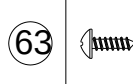
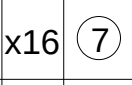
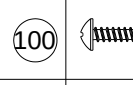
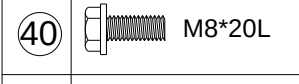
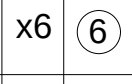
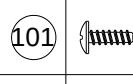
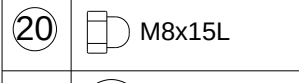
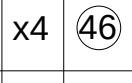
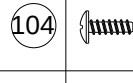
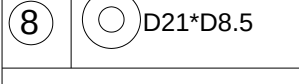
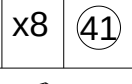
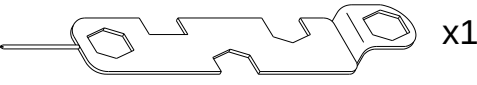
Manipuláció

- 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.

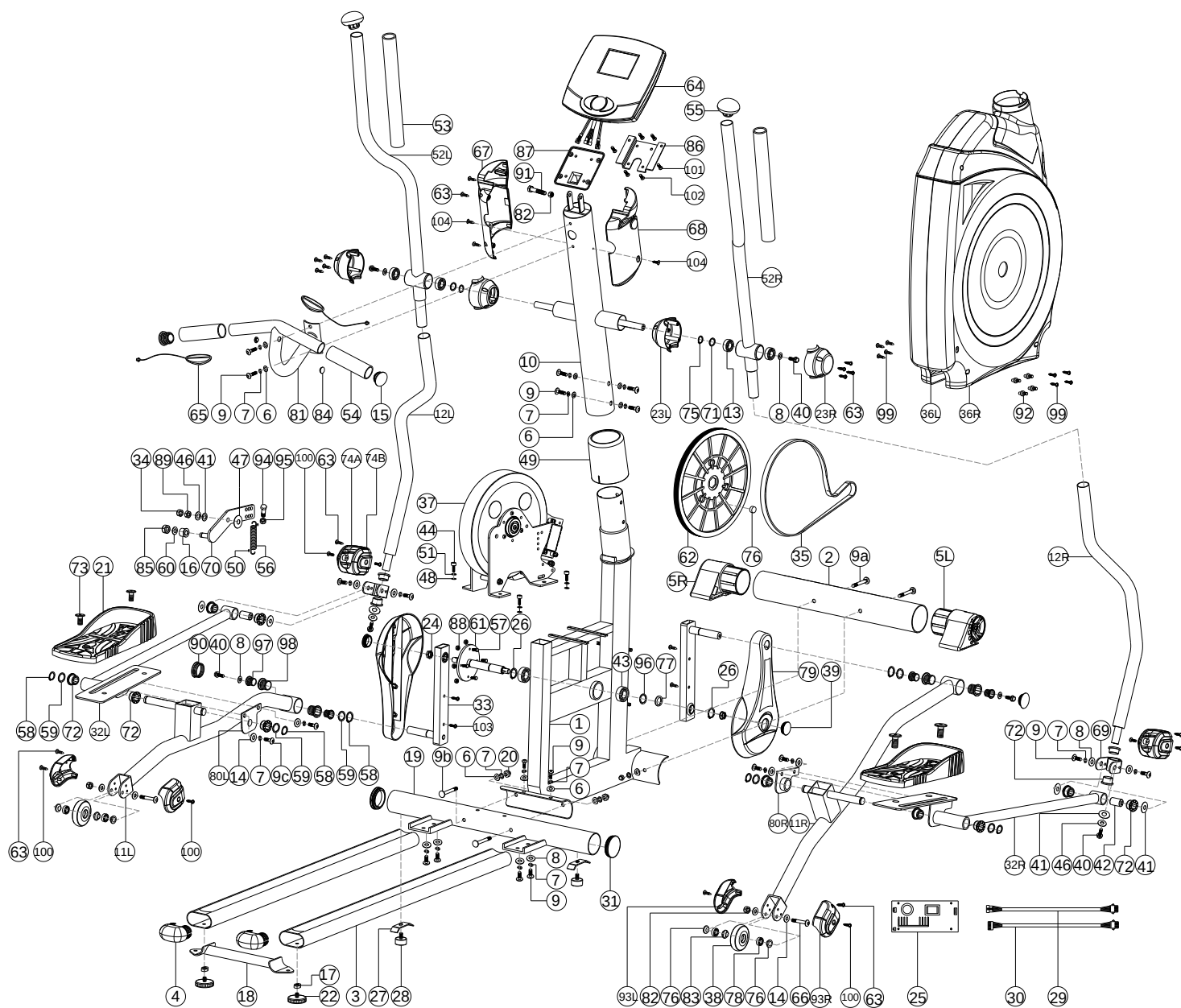
Gondoskodás és karbantartás

- 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

 1		 2		 19		 10		 12L&R	
 18		 21		 52L&R		 67&68		 64	
 11L&R		 49		 22		 x1		 23L&R	
 81		 74A&B		 93L&R		 x2		 x2	
 9a	M8*90L	x2	 71	D21*D16	x2	 73	M6*15L	x4	
 9b	M8*75L	x2	 59	D26*D19.5	x2	 63	ST4*15L	x15	
 9	M8*20L	x16	 7	D15.4xD8.2	x20	 100	M5*15L	x8	
 40	M8*20L	x6	 6	D22xD8.5	x16	 101	M5*10L	x4	
 20	M8x15L	x4	 46	D25xD8.5	x2	 104	ST4*15L	x3	
 8	D21*D8.5	x8	 41	D24*D10*0.4T	x2				
 x1  x1									

Explozív rajz

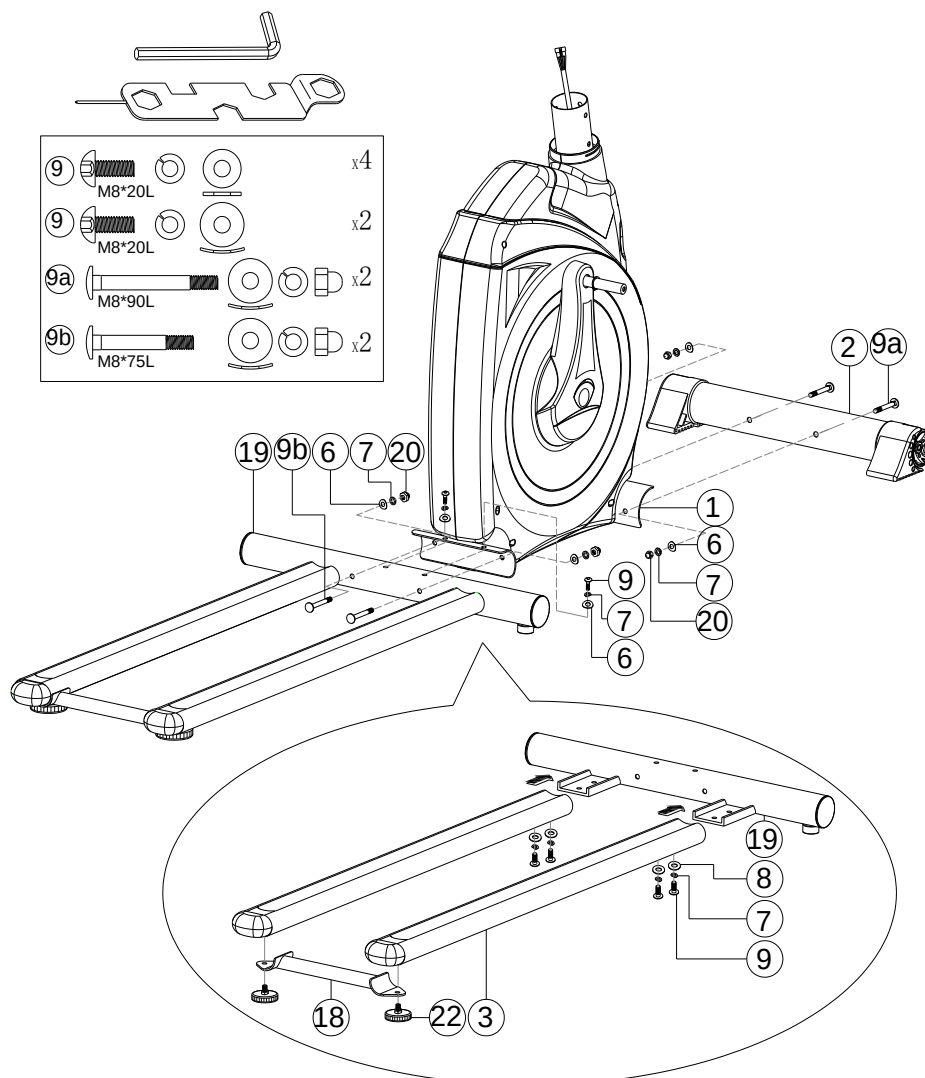


Alkat- rész	Leírás	Darab- szám	Alkat- rész	Leírás	Darab- szám
1	Főváz	1	31	Gömbölyű zárókupak	2
2	Elülső stabilizátor	1	32L	Bal pedál támasza	1
3	Betolható tartórúd	2	32R	Jobb pedál támasza	1
4	Ovális zárókupak	2	33	Forgókar	2
5L	Saroktalp bal burkolata	1	34	Nylon anya M8*1.25*8T	1
5R	Saroktalp jobb burkolata	1	35	Barázdált szíj	1
6	Hajlított alátét D22*D8.5*1.5T	16	36L	Lánc bal burkolata	1
7	Rugalmas alátét D15.4*D8.2*2T	28	37	Generátor	1
8	Lapos alátét D21*D8.5*1.5T	12	38	Kerék	2
9	Belső hatszögű csavar M8*1.25*20L	20	39	Oldalburkolat	2
9a	Négyszögletes nyakú csavar M8*1.25*90L	2	40	Csavar M8*1.25*20	6
9b	Négyszögletes nyakú csavar M8*1.25*75L	2	41	Műanyag lapos alátét D10*D24*0.4T	7
9c	Belső hatszögű csavar M8*1.25*15L	4	42	Tengely	2
10	Kormányoszlop	1	43	Csapágy sz. 6004ZZ	2
11L	Bal pedál támaszcsőve	1	44	Csavar M6*1.0*15L	4
11R	Jobb pedál támaszcsőve	1	46	Lapos alátét D25*D8.5*2.0T	3
12L	Bal mozgatható kormány támaszcsőve	1	47	Műanyag lapos alátét D50*D10*1.0T	1
12R	Jobb mozgatható kormány támaszcsőve	1	48	Lapos alátét D13*D6.5*1.0T	4
13	Csapágy sz. 99502ZZ	4	49	Kormányoszlop burkolata	1
14	Lapos alátét D16*D8.5*1.2T	8	50	Műanyag burkolat	2
15	Gombafejű zár D1 1/4"*29L	2	51	Rugalmas alátét D10.5*D6.1*1.3T	4
16	Kerékköz	1	52L	Bal mozgatható kormány	1
17	Nylon anya M10*1.5*10T	2	52R	Jobb mozgatható kormány	1
18	Összekötőcső	1	53	Habanyag markolat (HDR) D30*3T*500L	2
19	Hátsó stabilizátor	1	54	Habanyag markolat (HDR) D30*4T*125L	2
20	Domború anya M8*1.25*15L	4	55	Gombafejes zár D1 1/4"*45L	2
21	Pedál	2	56	Rugó D2.6*D15*82L	1
22	Beállító kerék	2	57	Csavar M6*1.0*15L	4
23L	Felső burkolat (bal)	2	58	C gyűrű D21.5*D17.5*1.2T	6
23R	Felső burkolat (jobb)	2	59	Hullámos alátét D26*D19.5*0.3T	6
24	Biztosító anya M10*1.25*7T	2	60	Lapos alátét D22*D10*2T	1
25	Vezérlő	1	61	Forgattyús tengely	1
26	C gyűrű D22.5*D18.5*1.2T	2	62	Szíjtárcsa	1
27	Rögzítő-lap	2	63	Csavar ST4*1.41*15L	15
28	Beállító kerék	2	64	Számítógép VM6618	1
29	Számítógép felső kábele	1	65	Pulzusérzékelő	2
30	Számítógép alsó kábele	1		Pulzusérzékelő kábele 600L	2

Alkat-rész	Leírás	Darab-szám	Alkat-rész	Leírás	Darab-szám
66	Belső hatszögű csavar M8*1.25*50L	2	84	Kábeldugó	2
67	Számítógép bal támasza	1	85	Nylon anya M10*1.5*10T	1
68	Számítógép jobb támasza	1	86	Kormányoszlop rögzítő-lemeze	1
69	Csuklós kötés	2	87	Számítógép rögzítő-lemeze	1
70	Kerékköz rögzítő lemeze	1	88	Nylon anya M6*1.0*6T	4
71	Hullámos alátét D21*D16*03T	2	89	Anyá M8*1.25*6T	1
72	Tok	14	90	Tengely takarósapkája	2
73	Csavar M6*1*15L	4	91	Csavar belső hatszöggel M8*1.25*45L	1
74A	Univerzális kötés bal burkolata	2	92	Csapszeg	4
74B	Univerzális kötés jobb burkolata	2	93L	Hátsó tengely burkolata (bal)	2
75	Csat C	2	93R	Hátsó tengely burkolata (jobb)	2
76	Kúp alakú alátét	4	94	Csavar M6*1.0*15L	1
77	Lapos alátét D26*D21*1.5T	1	95	Anyá M6*1*6T	1
78	Csapágy sz. 608ZZ	4	96	Hullámos alátét D27*D21*0.3T	1
79	Hajtókaros tengely burkolata	2	97	Tok D32.5*20L	4
80L	Bal pedál erősítőlemeze	1	98	Pedál tengely burkolata	4
80R	Jobb pedál erősítőlemeze	1	99	Csavar ST4.2*1.4*20L	8
81	Kormány	1	100	Csavar N5*0.8*15L	8
82	Nylon anya M8*1.25*8T	3	101	Csavar M5*0.8*10L	4
83	Tok D17.9*10L	2	102	Csavar M6*1.0*10L	2
			103	Csavar ST4*1.41*15L	4
			104	Csavar ST4*1.41*15L	2

Szerelés menete

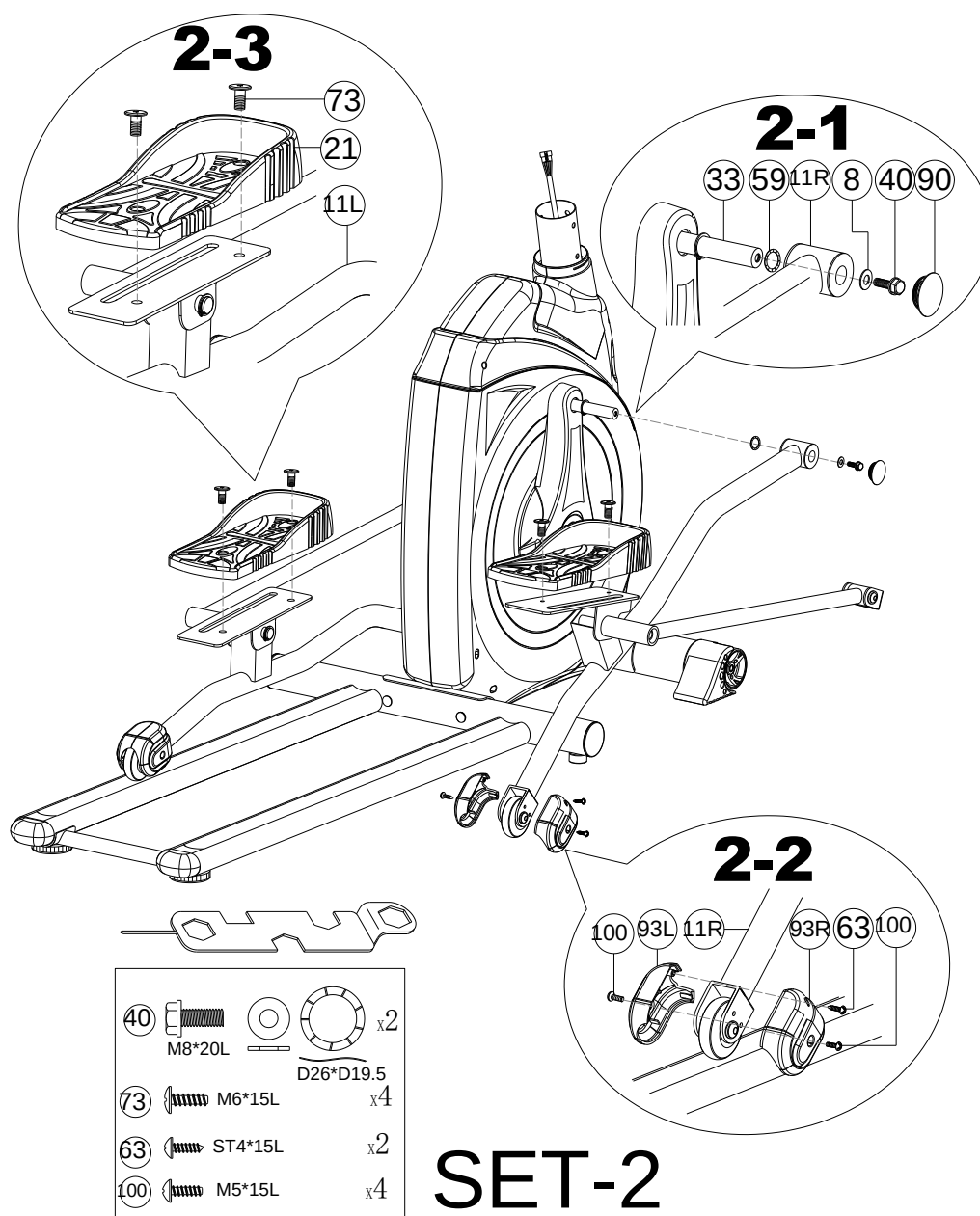
1. lépés



SET-1

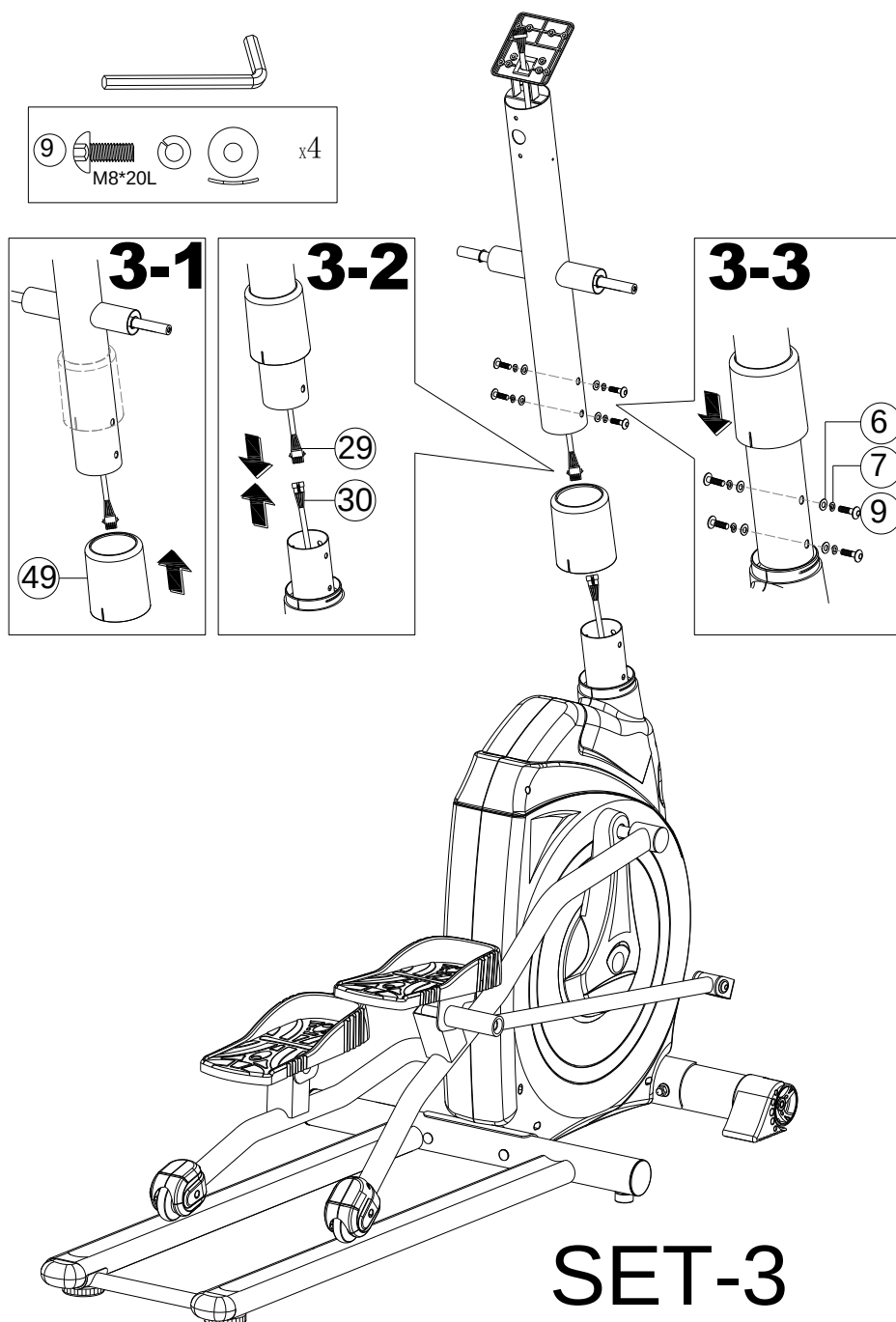
1. A belső hatszögű csavar (9), rugalmas alátét (7) és lapos alátét (8) segítségével rögzítse a betolható tartórudat (3) a hátsó stabilizátorhoz (19).
2. A beállító kerék (22) segítségével kösse össze az összekötőcsövet (18) a betolható tartórúddal (3).
3. A belső hatszögű csavar (9), négyszögletes nyakú csavar (9a) és (9b), rugalmas alátét (7), hajlított alátét (6) és domború anya (20) segítségével állítsa össze az elülső (2) és hátsó stabilizátort (19) és rögzítse azokat a fővázhoz (1).

2. lépés



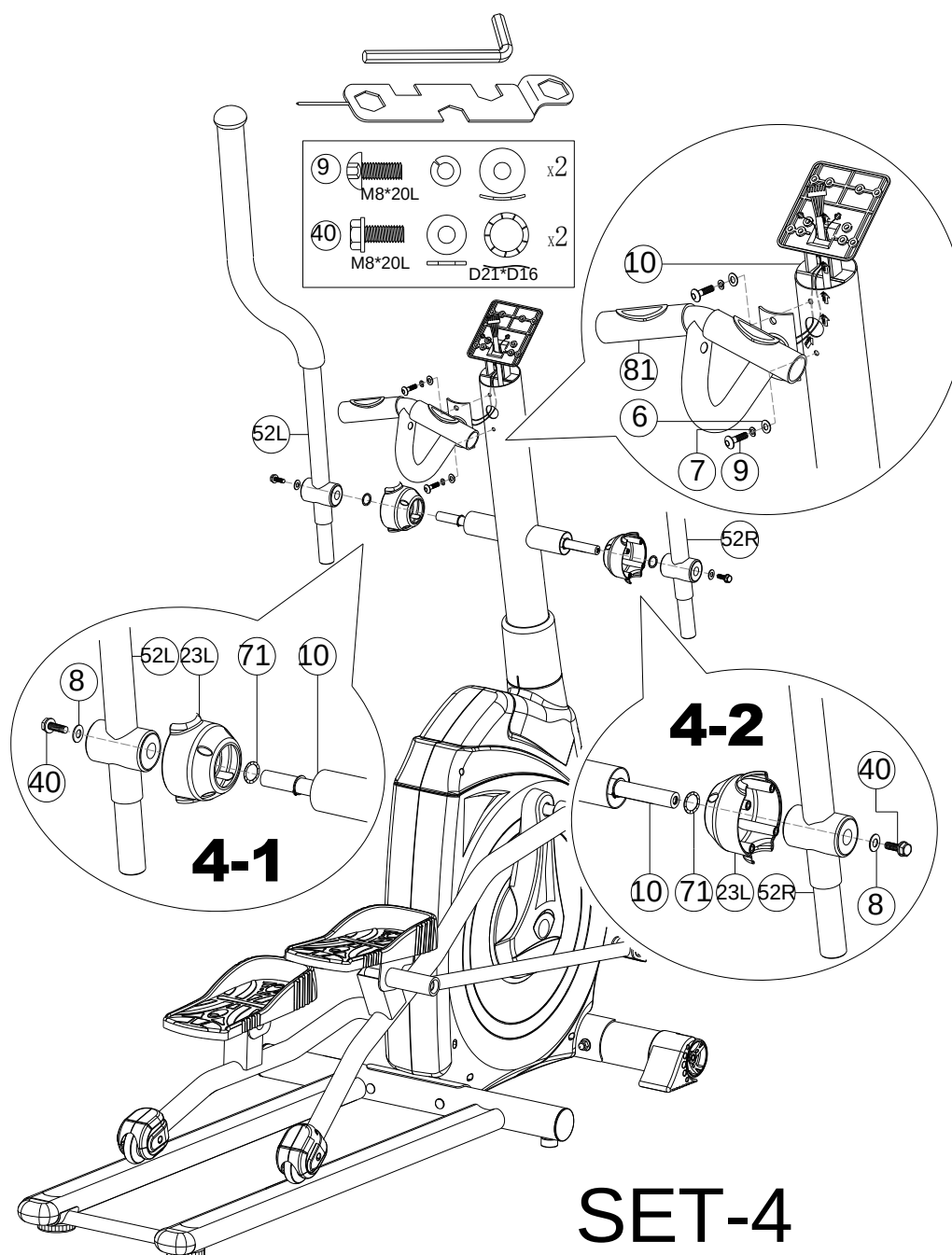
1. A hullámos alátét (59), lapos alátét (8), csavar (40) és a tengely takarósapkájának (90) segítségével rögzítse a bal és jobb pedál támaszcsővét (11L és R) a hajtókarhoz (33), ahogy ezt a 2-1 kép mutatja.
2. A 2-2 kép alapján erősítse csavarok (63) és (100) segítségével a hátsó tengely burkolatát (93L&R) a bal és jobb pedál támaszcsővéhez (11L és R).
3. A 2-3 kép alapján rögzítse csavar (73) segítségével a pedált (21).

3. lépés



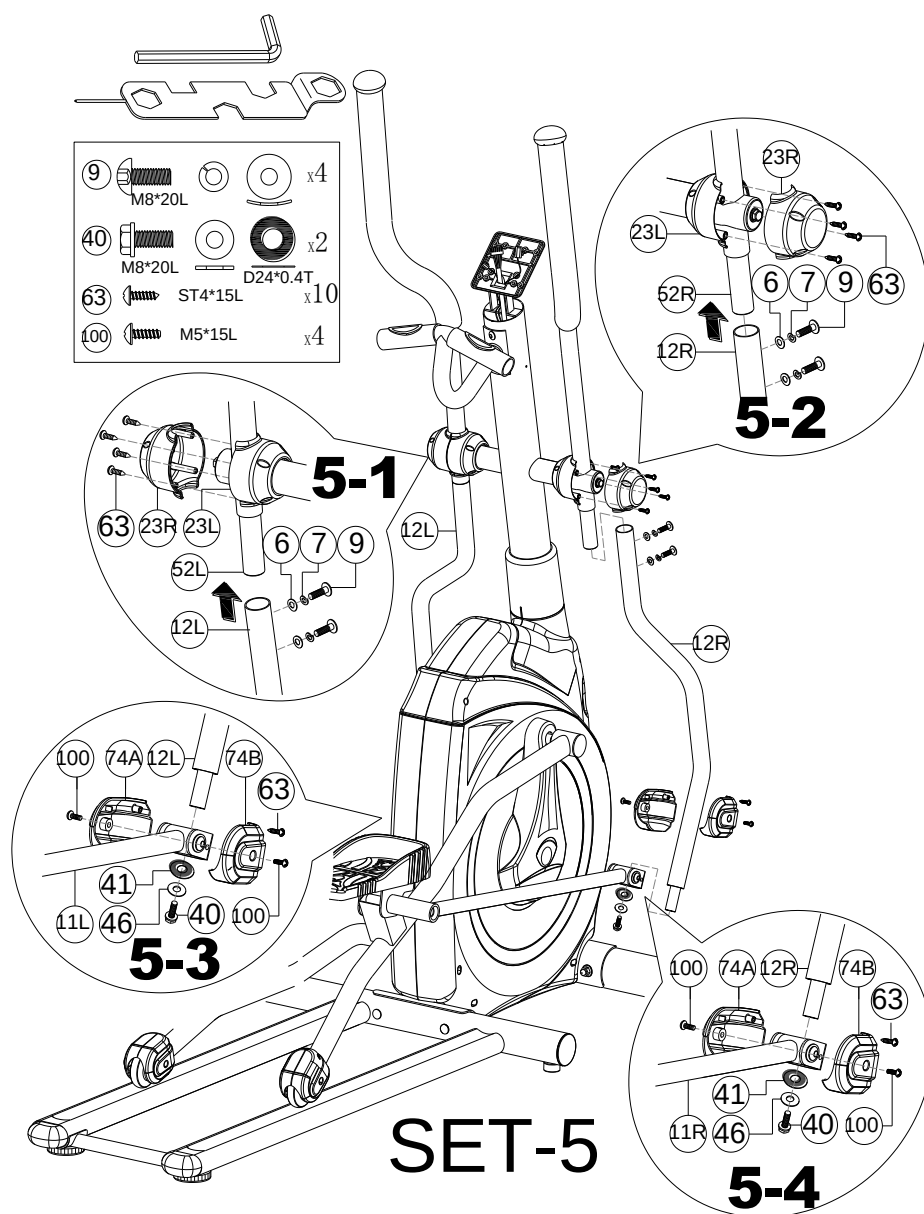
1. A 3-1 kép alapján rögzítse a felső burkolatot (49) a kormányoszlopra (10).
2. A 3-2 kép alapján kösse össze a számítógép felső kábelét (29) az alsóval (30).
3. A 3-3 kép alapján rögzítse a hajlítót alátét (6), rugalmas alátét (7) és a belső hatszögű csavar (9) segítségével a kormányoszlopot (10) a fővázhoz (1).

4. lépés



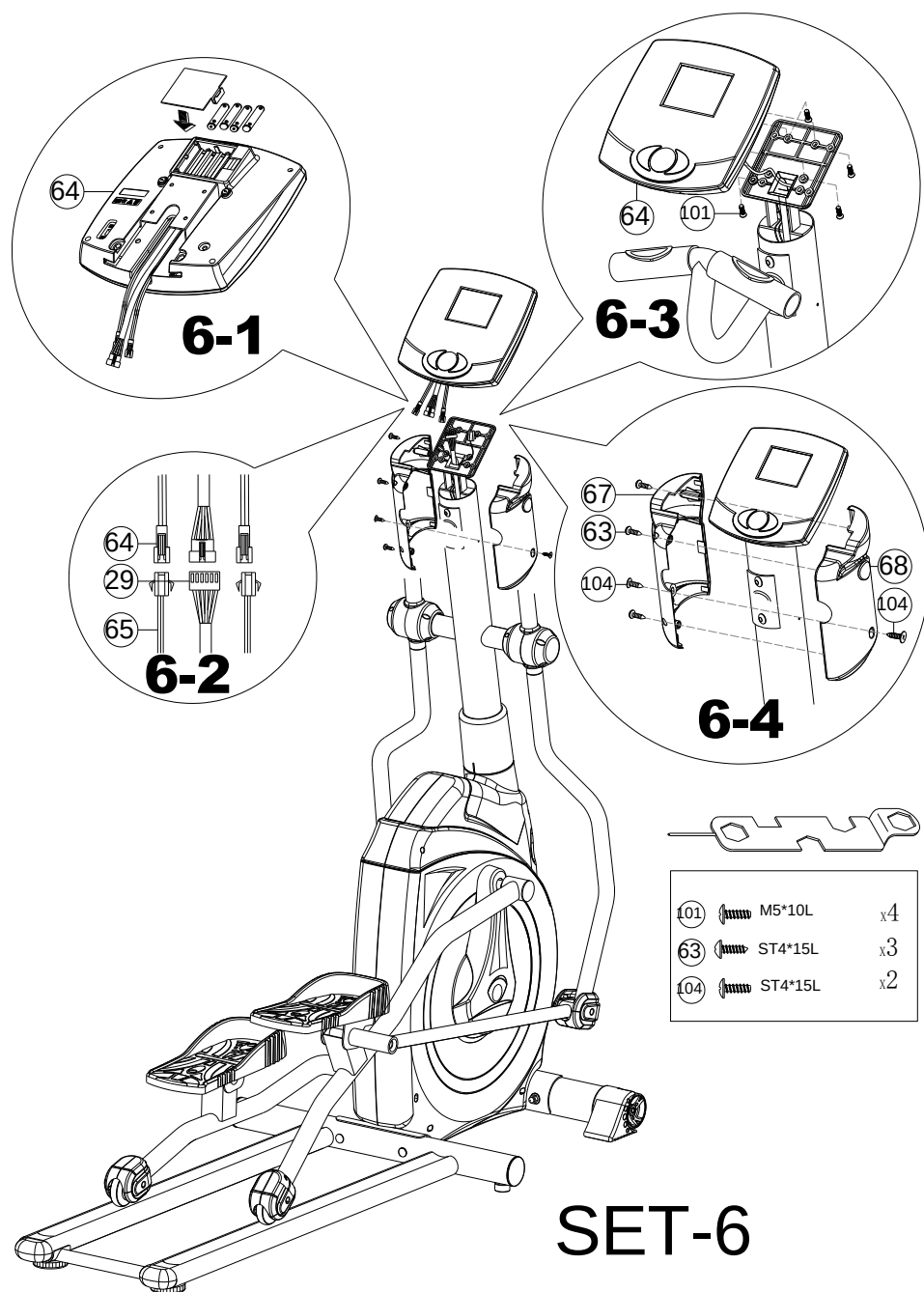
1. A csavar (40), lapos alátét (8), felső burkolat (23L) és a hullámos alátét (71) segítségével rögzítse a bal és jobb mozgatható kormányt (52L&R) a kormányoszlophoz (10) (lásd 4-1, 4-2 kép).
2. A hajlított alátét (6), rugalmas alátét (7) és a belső hatszögű csavar (9) segítségével rögzítse a kormányt (81) a kormányoszlopra (10).

5. lépés



1. Az 5-1 és 5-2 képek alapján rögzítse csavar (63) segítségével a saroktámasz felső burkolatát (R) a bal és jobb mozgatható kormányra (52L&R) és a hajlított alátét (6), rugalmas alátét (7) és a belső hatszögű csavar (9) segítségével kösse össze a mozgatható kormányt (52L&R) és a támaszcsővet (11L&R).
2. A csavar (40), lapos alátét (46) és a műanyag lapos alátét (41) segítségével rögzítse a mozgatható kormány támaszcsővét (12L&R) a pedál (11L&R) támaszcsővéhez. Ezután csavarok (63) és (100) segítségével és az 5-3 és 5-4 képek alapján rögzítse az univerzális kötés burkolatát (74A&B) a pedál támaszcsővéhez.

6. lépés



1. Tegye be az elemeket a számítógépbe (64) úgy, ahogy ezt a 6-1 kép mutatja.
2. Kösse össze a számítógéphez csatolt kábelt a felső kábellel (29) és a pulzusérzékelő kábelével (65), ahogy ezt a 6-2 kép mutatja.
3. A 6-3 kép alapján rögzítse a számítógépet (101) csavar segítségével a kormányoszlopra (10).
4. A (63) és (104) csavarok segítségével és a 6-4 kép alapján állítsa össze a számítógép támaszát (67&68).

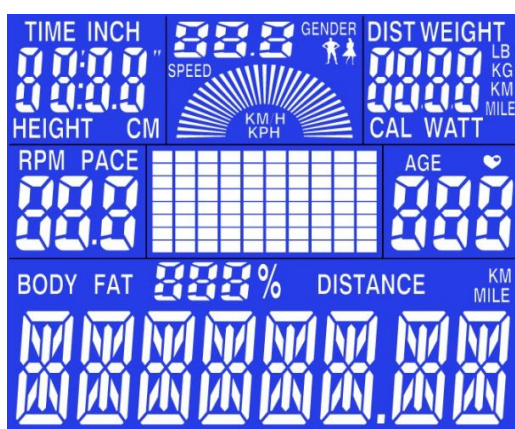
Megismerkedés a VM6618 számítógéppel

Display:

1. A display mező néhány olyan szekcióra van felosztva, amelyek a következőket indikálják: IDŐ (TIME), FORDULATSZÁM/MIN⁻¹ (RPM), TÁVOLSÁG (DISTANCE), KALÓRIA (CALORIES) (TÁVOLSÁG, TELJESÍTMÉNY (DISTANCE, WATT)), PULZUS (PULSE).
2. LCD pontmátrix:
 - LCD képernyő 8 sor és 10 oszlopos pontmátrix displayjel van ellátva.
 - A pontmátrix az aktív program munkaprofiljának ábrázolására szolgál.

Üzem mód:

1. BEKAPCSOLÁS (POWER UP) üzemmód: A bekapcsolás után hosszú sípolás hallható és az edzőgép kézi üzemmódba (Manual) kapcsol. lásd 1. és 2. kép



1. kép



2. kép

2. Alvás üzemmód (SLEEP): Ha a számítógép nem vesz fel fordulatszám/min⁻¹ jelet vagy más adatot 4 percig, automatikusan alvás (Sleep) üzemmódba kerül át.
3. Ébredési (WAKE UP) üzemmód: A pedál forgatásával kapcsolja be a gépet vagy nyomjon meg tetszőleges gombot és kezdjen el gyakorlatozni. Ha minden érték ideiglenes leállás/szünet (Pause) üzemmódban van, bármelyik gomb megnyomásával ismét aktiválhatja azokat.

Számítógép kezelési utasítások:

(3.1)

- Válasszon PROGRAMOT:
A kiválasztás elvégzése előtt a displayen a „**WATT**” (TELJESÍTMÉNY) utasítás jelenik meg. A  vagy  gomb megnyomásával lapozhat az előre beállított profilokban. A következő programokat választhatja:
WATT(TELJESÍTMÉNY)→MANUAL(MANUÁLIS)→P2→P3→P4→P5→P6→P7→P8→P9→P10→RANDOM(VÉLETLEN)→USER(HASZNÁLÓ)→H.R.C60→H.R.C70%→H.R.C85%→THR→HRS→BODY FAT (TESTZSÍR)

(3.2)

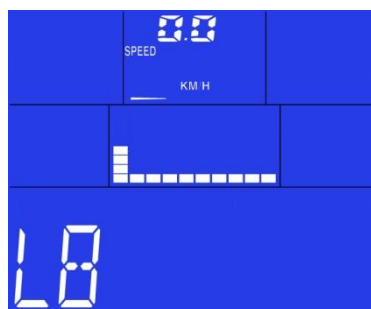
- A **MODE** gomb megnyomásával igazolja a WATT, MANUAL, (P2~P10), RANDOM programokat.
A kiválasztás elvégzése előtt a displayen az „**ENTER TIME**” (TÁPLÁLJA BE AZ IDŐT) utasítás jelenik meg.
A  VAGY  gomb megnyomásával állítsa be az idő értékét (TIME).
- A **MODE** gomb megnyomásával igazolja az idő értékét (TIME).
A kiválasztás elvégzése előtt a displayen az „**ENTER DISTANCE**” (TÁPLÁLJA BE A TÁVOLSÁGOT) utasítás jelenik meg.
A  vagy  gomb megnyomásával állítsa be a távolság értékét (DISTANCE).
- A **MODE** gomb megnyomásával igazolja a távolság értékét (DISTANCE). A kiválasztás elvégzése előtt a displayen az „**ENTER CALORIES**” (TÁPLÁLJA BE A KALÓRIÁK SZÁMÁT) utasítás jelenik meg. A  vagy  gomb megnyomásával állítsa be a kalóriák értékét (CALORIES).

(3.3)

- A **MODE** gomb megnyomásával igazolja a HASZNÁLÓ (USER)(U1~U4) programot. A kiválasztás elvégzése előtt a displayen az „**U1**” jelenik meg. A  vagy  gomb megnyomásával végezze el a kiválasztást U1~U4 terjedelemben.
- A **MODE** gomb megnyomásával igazolja a HASZNÁLÓ (USER)(1~4) programot. A kiválasztás elvégzése előtt a displayen az „**ENTER TIME**” (TÁPLÁLJA BE AZ IDŐT) felirat jelenik meg.
A  vagy  gomb megnyomásával állítsa be az idő értékét (TIME).
- A **MODE** gomb megnyomásával igazolja az idő értékét (TIME).
A kiválasztás elvégzése előtt a displayen az „**ENTER DISTANCE**” (TÁPLÁLJA BE A TÁVOLSÁGOT) utasítás jelenik meg. A  vagy  gomb megnyomásával állítsa be a távolság értékét (DISTANCE).
- A **MODE** gomb megnyomásával igazolja a távolság értékét (DISTANCE). Ezután folytassa a kalóriák számának (CALORIES) beállításával. A kiválasztás elvégzése előtt a displayen az „**ENTER CALORIES**” (TÁPLÁLJA BE A KALÓRIÁK SZÁMÁT) utasítás jelenik meg. A  vagy  gomb megnyomásával állítsa be a kalóriák értékét (CALORIES).
- Ezután nyomja meg a **START** gombot és elkezdheti a gyakorlatokat.

Sajátos funkciók

Használoi profil U1-U4: Minden használo számára a számítógép memóriájában (U1-U4) használoi profilok állnak rendelkezésre. Ha módosítani szeretné a használoi profilt, tartsa 3 másodpercig a **MODE** gombot. A  vagy  gombok segítségével állítsa be az ELLENÁLLÁS ÉRTÉKÉT (RESISTANCE LEVEL) a profil minden szegmensében. A **MODE** gomb megnyomásával igazolja az ELLENÁLLÁS SZINTJÉT és térjen át a profil további szegmensére. Ismét nyomja meg a **MODE** gombot és tartsa 3 másodpercig, amivel igazolja a használoi profil változásait és áttér a használo kiválasztására.



(3.4)

- A **MODE** gomb megnyomásával igazolja pulzusfrekvencia ellenőrzése programot (H.R.C) 60% (70%, 85%). Ennek a funkciónak a jelentősége az, hogy ha az Ön pulzusfrekvenciája gyakorlás közben átlépi a célértéket, a számítógép automatikusan hozzáhangolja az ellenállást, hogy lecsökkentse az Ön **pulzusfrekvenciáját**.
- Mielőtt a kiválasztást elvégzi, megjelenik a displayen a „**PRESS START**” (NYOMJA MEG A STARTOT). A  vagy  gomb megnyomásával állítsa be életkorát (AGE).
- Ezután nyomja meg a **START** gombot és elkezdheti a gyakorlatokat.

60% Max H.R.C. - - Cél pulzusfrekvencia = $(220 - \text{ÉLETKOR}) \times 60\%$
70% Max H.R.C. - - Cél pulzusfrekvencia = $(220 - \text{ÉLETKOR}) \times 70\%$
85% Max H.R.C. - - Cél pulzusfrekvencia = $(220 - \text{ÉLETKOR}) \times 85\%$

(3.5)

- A **MODE** gomb megnyomásával igazolja a THR programot (Cél pulzusfrekvencia).
Mielőtt a kiválasztást elvégzi, megjelenik a displayen „**TARGET HR**” (CÉL PULZUSFREKVENCIA).
A  vagy  gomb megnyomásával állítsa be a cél pulzusfrekvencia értékét.
- Ezután nyomja meg a **START** gombot és elkezdheti a gyakorlatokat.
CÉL H.R.C. - - Gyakorlatozzon a saját cél pulzusfrekvencia értéke alapján.

(3.6)

- A **MODE** gomb megnyomásával igazolja a H.R.S Programot (C1~C3)). Ez a funkció lehetővé teszi a számítógép automatikus megállítását, ha az Ön pulzusfrekvenciája a gyakorlatok folyamán átlépi a célértéket. Mielőtt a kiválasztást elvégzi, megjelenik a displayen a „C1”. A  vagy  gomb megnyomásával válasszon programot C1- C3.
- A **MODE** gomb megnyomásával igazolja a C1~C3-t. Mielőtt a kiválasztást elvégzi, megjelenik a displayen a „**PRESS START**” (NYOMJA MEG A STARTOT). A  vagy  gomb megnyomásával állítsa be életkorát (AGE).
- Ezután nyomja meg a **START** gombot és elkezdheti a gyakorlatokat.
C1 - - Cél pulzusfrekvencia = $(220 - \text{ÉLETKOR}) \times 60\%$
C2 - - Cél pulzusfrekvencia = $(220 - \text{ÉLETKOR}) \times 70\%$
C3 - - Cél pulzusfrekvencia = $(220 - \text{ÉLETKOR}) \times 85\%$

*** Sport üzemmód:**

1 percen belül a használó saját maga állíthatja be a saját szintjét egészen a pulzusfrekvencia célértékéig. Ezután a gép automatikusan leáll.

(3.7)

- A **MODE** gomb megnyomásával igazolja a BODY FAT (Testzsír) programot, majd folytassa a következő beállítással: HEIGHT (MAGASSÁG), WEIGHT (SÚLY), AGE (ÉLETKOR), GENDER (NEM). A kiválasztás elvégzése előtt a displayen az „**ENTER HEIGHT**” (TÁPLÁLJA BE AZ IDŐT) felirat jelenik meg.
A  vagy  gomb megnyomásával állítsa be a MAGASSÁGOT (HEIGHT).
- A **MODE** gomb megnyomásával igazolja a MAGASSÁGOT. A kiválasztás elvégzése előtt a displayen az „**ENTER WEIGHT**” (TÁPLÁLJA BE A SÚLYT) felirat jelenik meg.
A  vagy  gomb megnyomásával állítsa be a SÚLYT (WEIGHT).
- A **MODE** gomb megnyomásával igazolja a SÚLYT. A kiválasztás elvégzése előtt a displayen az „**ENTER AGE**” (TÁPLÁLJA BE AZ ÉLETKORT) felirat jelenik meg.
A  vagy  gomb megnyomásával állítsa be életkorát.
- A **MODE** gomb megnyomásával igazolja az ÉLETKORT. Mielőtt a kiválasztást elvégzi, megjelenik a displayen a „**PRESS START TO TEST**” (NYOMJA MEG A STARTOT ÉS INDÍTSA A TESZTET). A  vagy  gomb megnyomásával állítsa be NŐ vagy FÉRFI.
- Ezután nyomja meg a **START** gombot és indítsa el a tesztet.

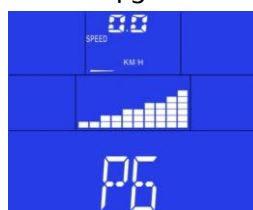
Előre definiált program profil



TELJESÍTMÉNY



P3



P6



P9



HASZNÁLÓ



H. R. C 85%



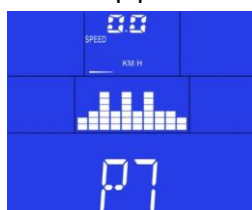
TESTZSÍR



MANUÁLIS/KÉZI



P4



P7



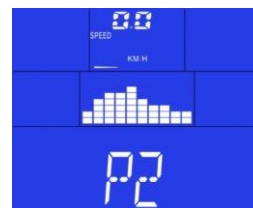
P10



H. R. C. 60%



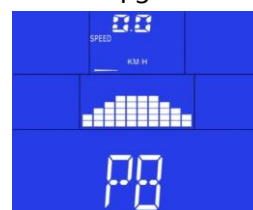
Cél pulzusfrekvencia



P2



P5



P8



VÉLETLEN



H. R. C 70%



H. R. S

PULZUSFREKVENCIA FELÚJULÁSI TESZT:

INDÍTÁS (START) vagy LEÁLLÍTÁS (PAUSE) fázisok folyamán hagyja a kezét a markolatokon vagy csatolja mellkasára az érzékelőt és nyomja meg a **PULSE RECOV** (PULZUS FELÚJÍTÁS) gombot, amellyel az időn "TIME" kívül az egyes funkciókkal rendelkező minden display megállítására kerül sor. Teszt elkezd mérni a szívdobogás sebességét és visszaszámlálni az időt 00:10 - 00:09-től - 00:00-ig. Ha a mért érték nem mutatkozik 10 másodpercen belül, a rendszer a mérést leállítja és visszatér a Sport üzemmódba. Ha 10 másodperc elteltével a pulzusfrekvencia értéke nem nulla, elkezdődik az idő visszaszámlálása 00:60 - 00:59-től - 00:00-ig. Amint eléri a 00:00 értéket, a számítógép az A+ - C szintek segítségével ábrázolja az Ön pulzusfrekvencia állapotának értékét.

Megj.: A displayem ábrázolódik a használó fizikai alkalmassága.

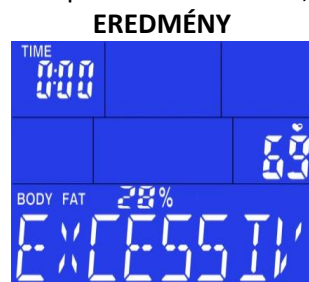
SZINT	SZINT
A+	KITŰNŐ
A	NAGYON JÓ
B+	JÓ
B	ELFOGADHATÓ/KIELEGÍTŐ
C+	ALACSONY
C	NAGYON ALACSONY

TESTZSÍR TESZT:

- Nyomja meg a **BODY FAT** és utána a **START STOP** gombot és igazolja a testzsír tesztet (BODY FAT TEST). A test elkezd mérni a szívpulzus sebességét és visszaszámlálni az időt 00:10 - 00:09-től - 00:00-ig. Ha 10 másodpercen belül nem mutatkozik a megmért érték, az ablakban megjelenik a hibajelentés (ERROR). Ha 10 másodperc eltelté után a pulzusfrekvencia nem nulla, az idő kezd visszaszámlálni 00:25 - 00:24-től - 00:00-ig. Amint eléri a 00:00 értéket, a számítógép %-ban ábrázolja a zsírártékot (FAT %) a fizikai alkalmasság szintjével együtt.

Ennek a gombnak ismételt megnyomásával az előző üzemmódba tér vissza.

- Ha a pulzusfrekvencia =0, a displayen hiba ("ERROR") ábrázolódik.



Ha a pulzusfrekvencia =0, a displayen hiba ("ERROR") ábrázolódik.

Megj.: A használó fizikai alkalmassága a displayen ábrázolódik.

SZINT	SZINT
Zsír <10%	Túl alacsony érték
Zsír <20%	Ideális
Zsír <30%	Átlagos
Zsír <40%	Túlsúly
Zsír > 40%	Túlzott túlsúly

Az egyes gombok funkciói

PULSE RECOV. gomb

- Akkor nyomja meg a gombot, ha a pulzusfrekvencia megújítása funkciót szeretné aktiválni.
- Az AUDIO (kikapcsol/bekapcsol) funkció változtatásához nyomja meg és tartsa három másodpercig ezt a gombot.

START/STOP gomb

- Ezt a gombot akkor nyomja meg, ha a Sport rendszerben szeretne elkezdni tornászni, vagy ha gyakorlatok közben meg szeretné szakítani a tréninget. Minden adat ezután mentésre kerül. Ha a gyakorlatokat tovább szeretné folytatni, nyomja meg ismét ezt a gombot.
- Az összes érték teljes kitörlésére nyomja meg és három másodpercig tartsa ezt a gombot (BEKAPCSOLÁS (Power Up Mode) üzemmódba megy át).

MODE gomb

- A betáplált érték igazolására és a következő beállított értékre való áttérésre szolgál.



- GENDER (nem), AGE (életkor), HEIGHT (magasság), WEIGHT (súly), TIME (idő), DISTANCE (távolság), CALORIES (kalória), TARGET HRC (Cél HRC) és a LEVEL (gyakorlatok szintje) értékeinek változtatására használják.
- A gyakorlatok szintjét a gyakorlatok folyamán is lehet változtatni.

BODY FAT gomb

- Ezt a gombot nyomja meg, ha a HEIGHT (magasságot), WEIGHT (súlyt), GENDER (nemet) és az AGE (életkort) szeretné betáplálni testzsírja arányának megmérése céljából.

Funkciók:

Tétel	Ablakok	Ábrázolt értékek terjedelme	Előre beállított	Mentve lesz
8.1	TIME (IDŐ)	0:00 - 99:99 (percek: másodpercek)	0:00	Nem
8.2	DISTANCE (TÁVOLSÁG)	0.0 - 99.09 (mérőöld vagy km)	0.00	Nem
8.3	CALORIES (KALÓRIA)	0 - 999 kilokalória	0	Nem
8.4	AGE (ÉLETKOR)	10 - 100 év	30	Nem
8.5	GENDER (NEME)	FÉRFI, NŐ	Ne	Nem
8.6	WEIGHT(METRIC) (METRIKUS SÚLY)	20 – 330 (font) 10 – 150 (kg)	150 70	Nem
8.7	HEIGHT (MAGASSÁG)	36 – 84 (hüvelyk) 90 – 210 (cm)	70 175	Nem
8.8	SPEED (SEBESSÉG)	0.0 - 99.9 (mérőöld vagy km/óra)	0.0	Nem
8.8	PULSE (PULZUS)	50 - 200 percenkénti ütés	0	Nem
8.9	RPM (ot.m ⁻¹)	0 - 250 ford..m ⁻¹	0	Nem
8.10	TEMPO	0.0 – 99.9 (óránkénti átlagsebesség)	0.0	Nem
8.11	BODY FAT (TESTZSÍR)	0% - 50%	0	Nem
8.12	GRADE (SZINT)	L1–L16 (FÉKELLENÁLLÁS SZINTJE)		Nem
8.13	HASZNÁLÓ	U1-U4 (4 használói program)	U1	Igen