

# **ENERGETICS**

## **ET3.7 MAGNETIC**



- EN
- IT
- RU
- SL
- SV
- HR
- SR
- BS
- TR



**Table of contents – Indice – Содержание - Kazalo vsebine – Innehållsförteckning – Sadržaj – Sadržaj – Sadržaj - İçindekiler**

1. English	P. 3
2. Italiano	P. 6
3. Русский язык	P. 9
4. Slovensko	P. 12
5. Svenska	P. 15
6. Hrvatski	P. 18
7. Srpski	P. 21
8. Bosanski jezik	P. 24
9. Türkçe	P. 27

- EN** © 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.
- IT** © Il presente manuale è solo per riferimento dell'acquirente. ENERGETICS non può garantire per errori occorsi durante la traduzione o cambiamenti nelle specifiche tecniche del prodotto.
- RU** © Инструкция служит только как информация для покупателя. ENERGETICS не несет ответственности за ошибочный перевод или за неточности, связанные с техническими изменениями продукта.
- SL** © Ta navodila so samo za kupca. ENERGETICS ne more garantirati za napake, ki se pojavijo zaradi prevajanja oziroma zaradi spremembe tehnične specifikacije proizvoda.
- SV** © Bruksanvisningen är enbart avsedd som upplysning till kunden. ENERGETICS avsäger sig ansvar för ev. felaktigheter till följd av översättningsfel eller tekniska ändringar på produkterna.
- HR** © Uve upute za uporabu služe samo kao pomoć kupcu. ENERGETICS ne preuzima na sebe nikakvu odgovornost u slučaju greški nastalih prilikom prevođenja teksta ili tehničkih promjena u izradi.
- SR** © Ovo uputstvo za upotrebu namenjeno je da bude pomoć kupcu. ENERGETICS ne garantuje za moguće greške u prevodu ili izmene u tehničkoj specifikaciji proizvoda.
- BS** © Uputstvo za korišćenje je samo preporuka za kupce. ENERGETICS ne preuzima nikakvu garanciju za greške prouzročene prilagođavanjem ili izmjenama u tehničkoj specifikaciji proizvoda.
- TR** © Bu kullanma kılavuzunun tek amacı müşteriye bilgi sunmaktır. Çeviri yüzünden ya da teknik özelliklerin değişikliklerinden dolayı meydana gelen hataların sorumluluğu ENERGETICS taşımaz.

**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.

**Safety Instructions**

- This training equipment is not suitable for therapeutic purposes
- Consult your physician before starting with any exercise programme to receive advice on the optimal training.
- Warning: incorrect/ excessive training can cause health injuries. Stop using the home exerciser when feeling uncomfortable.
- Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the home exerciser.
- Always start with a warm-up session.
- Only use original ENERGETICS parts as delivered (see checklist).
- Follow the steps of the assembly instruction carefully.
- Only use suitable tools for assembly and ask for assistance if necessary.
- Place the home exerciser on an even, non-slippery surface.
- Use the height adjustment caps on the rear tube to ensure a stable position of the home exerciser.
- Make sure the front wheels are placed in the correct position: see assembly instruction.
- 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.

- This home exerciser is speed-independent. The braking force is controlled by the distance between the magnetic block and the flywheel.
- The resistance can be changed by turning the resistance knob.
- This product is made for home use only and tested up to a maximum body weight of 100 kilograms.

## Handling and storage

- 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 home exerciser.
- After exercising, immediately wipe off the sweat; perspiration can ruin the appearance and proper function of the Home Exerciser.

## Part list – ET3.7 Magnetic - 2012

NO.	DESCRIPTION	SIZE	Q'TY	NO.	DESCRIPTION	SIZE	Q'TY
1	Main Frame		1	16	Computer Middle Wire		1
2	Front Stabilizer		1	17	Left Pedal Post		1
3	Rear Stabilizer		1	18	Right Pedal Post		1
4	Carriage Bolt	M10×92	4	19	Right Pedal		1
5	Washer	Φ10.5×Φ25×T1.5	4	20	Left Pedal		1
6	Nut	M10	4	21	Screw	M6×50	4
7	Front Post		1	22	Bushing		2
8	Washer	Φ8.5×Φ22×T1.5	4	23	Washer	Φ10.5×Φ20×T1.5	4
9	Screw	M8×15	4	24	Bolt	M10×70	2
10	Front Post Cover		1	25	Nylon Nut	M10	2
11	Left Action Arm		1	26	Nut	M10	4
12	Right Action Arm		1	27	Washer	Φ16×Φ21.4×T0.25	2
13	Lower Cable		1	28	Washer	Φ10×Φ28×T2	2
14	Computer Lower Wire		1	29	Washer	Φ10	2
15	Computer		1	30	Screw	M10×20	2

**Part list –ET3.7 Magnetic - 2012**

NO.	DESCRIPTION	SIZE	Q'TY	NO.	DESCRIPTION	SIZE	Q'TY
31	Right Handlebar		1	74	Nut	Φ5	2
32	Left Handlebar		1	75	Flange Bolt		2
33	Screw	Φ8×M6×26	4	76	Washer	Φ10.5×Φ25×T1.5	2
34	Screw	M6×15	4	77	Bolt		2
35	Handlebar		1	78	Clip	Φ12	2
36	Washer	Φ8	2	79	Axle 14		1
37	Screw	M8×20	2	80	Bearing	/6001Z/Φ12*Φ28*8	1
38	Cover		1	81	Flywheel		1
39	Screw	M6×15	4	82	Bearing	6801Z	2
40	Computer Wire		1	83	Washer	Φ12.2×Φ16×0.3	1
41	Sensor Wire		1	84	Tension Axle		1
42	Computer Upper Wire		1	85	Bearing	6001Z	2
43	Tention Wire		1	86	Washer	Φ12.5×Φ18×T1.2	1
44	End Cap of Front Stabilizer		2	87	Washer	Φ8.5×Φ16×T1.5	1
45	End Cap of Rear Stabilizer		2	88	Tension Rod		1
46	Adjusting Rod		2	89	Spring	Φ2×Φ16×63	1
47	Lefe Disc		1	90	Flywheel Frame 飞		1
48	Right Disc		1	91	Screw	M8×15	1
49	Left Chain Cover		1	92	Washer	Φ8.2×Φ22×T2	2
50	Right Chain Cover		1	93	Chain Cover Cap		2
51	Left Cover		1	94	Flange	M10*1.25*T6.5	2
52	Right Cover		1	95	Nylon Nut	M10	2
53	Screw	Φ5×15	18	96	Eed Cap	Φ25.4×T1.5	2
54	Screw	Φ4×15	13	97	Handlebar Foam		2
55	Plastic Rod		1	98	Bushing		2
56	Crank		2	99	Sensor Plate		2
57	Screw	M6×20	4	100	Screw	Φ5X10	4
58	Screw	M8×60	1	101	Lower Handlebar		1
59	Nylon Nut	M8	3	102	Cap		1
60	Magnet Fixation Plate		1	103	Nut Cap	M8X38	2
61	Clip	Φ17	2	104	Bolt	M8X20	2
62	Washer	Φ17.2×Φ22×T0.3	1	105	Washer	8x38xT2	2
63	Bearing	6003Z	2	106	Washer	Φ20xΦ30xT0.3	2
64	Bolt	M6×30	1	107	Washer	Φ19×Φ38×T1.5	2
65	Nut	M6	4	108	Bushing		2
66	Lower Cable		1	109	Bushing		2
67	Nail	Φ4×12	1	110	Bushing		2
68	Fixation Base		1	111	Screw	M5*15	3
69	Sensor		1	112	End Cap		2
70	Spring	Φ10×Φ12×61.4	1	113	Bushing		4
71	Belt	J5(380)	1	114	Powder Bush		4
72	Magnet		1	115	Fixed Handlebar Foam		1
73	Axle		1				

congratulazioni per aver acquistato un prodotto Home Fitness Energetics. Questo prodotto è stato progettato e prodotto per soddisfare le esigenze di un utilizzo domestico. Leggete attentamente queste istruzioni prima dell'assemblaggio e del primo utilizzo. AccertateVi di conservare queste istruzioni come riferimento e per il giusto utilizzo dell'apparecchio. Per qualsiasi ulteriore domanda, Vi preghiamo di contattarci. Vi auguriamo tanta soddisfazione e divertimento durante l'allenamento.

Il vostro  **ENERGETICS** –Team

## Garanzia

I prodotti di qualità ENERGETICS vengono fabbricati e testati per essere impiegati in un allenamento Fitness impegnativo. Questo prodotto è conforme alla norma europea EN 957.

## Norme di sicurezza

- Questo attrezzo ginnico non è stato concepito per scopi terapeutici.
- In caso di problemi di salute o per un programma di allenamento individuale e personalizzato, rivolgeteVi dapprima al Vostro medico. Lui potrà suggerirVi il tipo di allenamento e il carico più adatto a Voi.
- Attenzione: un allenamento non corretto o eccessivo può danneggiare la Vostra salute.
- Per un allenamento sicuro ed efficace seguite i consigli riportati nella sezione Suggerimenti per l'allenamento.
- Iniziate l'allenamento solo dopo esserVi assicurati che l'attrezzo sia stato montato e regolato correttamente.
- Iniziate sempre con una fase di riscaldamento.
- Utilizzate sempre esclusivamente le parti originali ENERGETICS contenute nella confezione (vedi lista di controllo).
- Durante l'assemblaggio dell'attrezzo seguite scrupolosamente le istruzioni di montaggio.
- Per il montaggio utilizzate attrezzi adatti e chiedete assistenza se dovesse rendersi necessario.
- Posizionate l'apparecchio su una superficie piana e non scivolosa.
- Utilizzate le calotte di regolazione dell'altezza nell'appoggio diagonale inferiore per garantire una posizione corretta e sicura dell'attrezzo.
- AssicurateVi che le rotelle anteriori per il trasporto siano montate nella giusta posizione (vedi istruzioni di montaggio).
- Per ogni parte regolabile fate attenzione al limite massimo al quale può essere regolata.
- Prima dell'allenamento fissate saldamente tutte le parti regolabili per evitare un allentamento durante l'attività.
- Questo attrezzo è destinato ad un utilizzatore adulto. L'utilizzo da parte dei bambini è consigliato esclusivamente in presenza di adulti.
- AccertateVi che i presenti siano consapevoli dei possibili rischi derivanti dall'utilizzo, es.:parti in movimento durante l'allenamento.
- La resistenza può essere regolata secondo le Vostre esigenze personali: vedi anche Suggerimenti per l'allenamento.
- Non utilizzate l'attrezzo senza scarpe o con le scarpe slacciate.
- AssicurateVi che lo spazio disponibile per utilizzare l'attrezzo sia sufficiente.
- Durante il montaggio/smontaggio dell'attrezzo fate attenzione alle parti non fisse o mobili.

- Questo attrezzo ginnico è indipendente dalla velocità. La forza di frenata viene controllata attraverso la distanza del magnete dal volano.
- La resistenza può essere regolata ruotando l'apposita vite.
- Questo attrezzo è progettato esclusivamente per uso domestico ed è stato testato per sopportare un peso corporeo massimo di 100 kg.

## Regolazione

- A. Dopo l'assemblaggio è possibile regolare gli appoggi inferiori per compensare piccoli dislivelli del pavimento. A questo scopo ruotate la manopola di regolazione all'estremità dei coperchi di livellamento dell'altezza, fino a compensare il dislivello.
- B. Le rotelle per il trasporto dell'appoggio anteriore permettono piccoli spostamenti. Spinga semplicemente il manubrio verso il basso fino a toccare il terreno con le ruote. Quindi conduca l'attrezzo nella posizione desiderata.

## Cura e manutenzione

- Pena rischio di possibile corrosione, non utilizzate o lasciate questo attrezzo per allenamento domestico in zone umide.
- Controllate almeno una volta al mese che tutti gli elementi di connessione siano serrati saldamente e si trovino nella posizione corretta.
- In caso di riparazione, contattate il vostro rivenditore.
- Sostituite le componenti difettose immediatamente e non utilizzate l'equipaggiamento fino a che la riparazione non sia avvenuta.
- Utilizzate per le riparazioni esclusivamente parti originali.
- Per la pulizia dell'attrezzo utilizzate uno straccio umido ed evitate l'uso di detersivi aggressivi.
- Pulite le tracce di sudore subito dopo l'allenamento: questo potrebbe infatti provocare dei danni e pregiudicare la corretta funzionalità dell'attrezzo.

## Lista Parti di Ricambio – ET 3.7 Magnetic – 2012

Nr.	Descrizione	Misura	Qtà	Nr.	Descrizione	Misura	Qtà
1	Telaio base		1	16	Cavo medio del computer		1
2	Stabilizzatore anteriore		1	17	Leva del pedale, sinistra		1
3	Stabilizzatore posteriore		1	18	Leva del pedale, destra		1
4	Bullone di ritorno	M10x92	4	19	Pedale destro		1
5	Rondella	Ø10.5x Ø25xT1.5	4	20	Pedale sinistro		1
6	Dado	M10	4	21	Bullone	M6x50	4
7	Colonna anteriore		1	22	Passacavi		2
8	Rondella	Ø8.5x Ø22xT1.5	4	23	Rondella	Ø10.5x Ø20xT1.5	4
9	Bullone	M8x15	4	24	Bullone	M10x70	2
10	Coperchio della colonna anteriore		1	25	Dado di nilone	M10	2
11	Impugnatura mobile, sinistra		1	26	Dado	M10	4
12	Impugnatura mobile, destra		1	27	Rondella	Ø16x Ø21.4xT0.25	2
13	Cavo inferiore		1	28	Rondella	Ø10x Ø28xT2	2
14	Cavo del computer, inferiore		1	29	Rondella	Ø10	2
15	Computer		1	30	Bullone	M10x20	2

**Lista Parti di Ricambio – ET 3.7 Magnetic – 2012**

Nr.	Descrizione	Misura	Qtà	Nr.	Descrizione	Misura	Qtà
31	Impugnatura destra		1	74	Dado	Ø5	2
32	Impugnatura sinistra		1	75	Bullone di flangia		2
33	Bullone	Ø8×M6×26	4	76	Rondella	Ø10.5× Ø25×T1.5	2
34	Bullone	M6×15	4	77	Bullone		2
35	Impugnatura		1	78	Graffa	Ø12	2
36	Rondella	Ø8	2	79	Asse 14		1
37	Bullone	M8×20	2	80	Cuscinetto	/6001Z/ Ø12* Ø28*8	1
38	Coperchio		1	81	Giroscopio		1
39	Bullone	M6×15	4	82	Cuscinetto	6801Z	2
40	Cavo del computer		1	83	Rondella	Ø12.2× Ø16×0.3	1
41	Cavo del sensore		1	84	Asse per impostazione della resistenza		1
42	Cavo del computer superiore		1	85	Cuscinetto	6001Z	2
43	Cavo per impostazione della resistenza		1	86	Rondella	Ø12.5× Ø18×T1.2	1
44	Coperchio finale di stabilizzatore anteriore		2	87	Rondella	Ø8.5× Ø16×T1.5	1
45	Coperchio finale di stabilizzatore posteriore		2	88	Tirante		1
46	Barra di regolazione		2	89	Molla	Ø2× Ø16×63	1
47	Disco sinistro		1	90	Telaio del giroscopio		1
48	Disco destro		1	91	Bullone	M8×15	1
49	Coperchio sin. della catena		1	92	Rondella	Ø8.2× Ø22×T2	2
50	Coperchio destro della catena		1	93	Coperchio della catena		2
51	Coperchio sinistro		1	94	Flangia	M10*1.25*T6.5	2
52	Coperchio destro		1	95	Dado di nilone	M10	2
53	Bullone	Ø5×15	18	96	Coperchio finale	Ø25.4×T1.5	2
54	Bullone	Ø4×15	13	97	Presca di schiuma		2
55	Barra in plastica		1	98	Passacavi		2
56	Manica		2	99	Piastra del sensore		2
57	Bullone	M6×20	4	100	Bullone	Ø5X10	4
58	Bullone	M8×60	1	101	Impugnatura inferiore		1
59	Dado di nilone	M8	3	102	Coperchio		1
60	Piastra di fissaggio del magnete		1	103	Dado cieco	M8X38	2
61	Graffa	Ø17	2	104	Bullone	M8X20	2
62	Rondella	Ø17.2× Ø22×T0.3	1	105	Rondella	8x38xT2	2
63	Cuscinetto	6003Z	2	106	Rondella	Ø20x Ø30xT0.3	2
64	Bullone	M6×30	1	107	Rondella	Ø19× Ø38×T1.5	2
65	Dado	M6	4	108	Passacavi		2
66	Cavo inferiore		1	109	Passacavi		2
67	Chiodo	Ø4×12	1	110	Passacavi		2
68	Base		1	111	Bullone	M5*15	3
69	Sensore		1	112	Coperchio finale		2
70	Molla	Ø10× Ø12×61.4	1	113	Passacavi		4
71	Cinghia	J5(380)	1	114	Inserzione		4
72	Magnete		1	115	Presca dell'impugnatura fissa		1
73	Asse		1				



**Уважаемый покупатель,**

Энерджетикс поздравляет Вас с покупкой домашнего тренажера ЭНЕРДЖЕТИКС. Этот продукт был разработан и произведен специально для использования в домашних условиях. Перед установкой и использованием тренажера прочтите внимательно инструкцию по его применению. Пожалуйста, храните инструкцию для дальнейшего правильного обслуживания с тренажером. Если у Вас возникли дальнейшие вопросы, мы будем рады ответить на них. Мы желаем Вам успехов и хорошего настроения при занятии спортом!

С уважением коллектив 

**Гарантия**

Высококачественные продукты ЭНЕРДЖЕТИКС были сконструированы и опробованы для усиленных тренировок. Все тренажеры соответствуют Европейскому стандарту качества EN 957.

**Правила пользования**

- Данное спортивное оборудование не предназначено для использования в лечебных целях.
- При наличии заболеваний, а также для установления индивидуальных нагрузок проконсультируйтесь с врачом. Врач определит, какие виды тренировок и какие нагрузки Вам подходят.
- Внимание: неправильные или чрезмерные тренировки могут повредить Вашему здоровью!
- Для того, чтобы занятие спортом было правильным и эффективным, следуйте инструкции по тренировкам.
- Начинайте занятие спортом только после того, как Вы удостоверитесь, что домашний тренажер правильно установлен и настроен.
- Всегда начинайте с разогрева мышц.
- Используйте исключительно детали ЭНЕРДЖЕТИКС, входящие в комплект к снаряду (см. список деталей).
- При сборке снаряда точно следуйте пошаговому объяснению инструкции.
- Используйте при сборке только подходящий инструмент, и, если необходимо, воспользуйтесь помощью другого лица.
- Выберите для эллиптического тренажера место с ровной нескользящей поверхностью.
- Используйте оптимизированные настройки высоты задней горизонтальной опоры для достижения наиболее надежного положения эллиптического тренажера.
- Удостоверьтесь, что передние колесики стоят в правильном направлении (см. Монтаж)
- Удостоверьтесь, что предусмотренное максимальное смещение/растяжка подвижных частей могут быть достигнуты после сборки тренажера.
- Перед началом занятий спортом затяните накрепко винты у подвижных частей снаряда, чтобы не допустить их ослабление во время тренировок.
- Этот продукт был разработан для взрослых. Дети должны заниматься на тренажере лишь под наблюдением взрослых.
- Обратите внимание присутствующих лиц на потенциальную опасность, например со стороны подвижных частей снаряда.
- Вы можете изменить нагрузки в соответствии с Вашими индивидуальными потребностями (см. также инструкцию по тренировкам)
- Не занимайтесь на эллиптическом тренажере без обуви или в обуви, которая Вам велика.
- Удостоверьтесь, что для использования эллиптического тренажера имеется достаточно места.
- Во время сборки или демонтажа обращайтесь осторожно с незафиксированными или подвижными деталями домашнего тренажера.

- Скорость данного тренажера регулируется автономно. Сила торможения определяется расстоянием между магнитом и маховым колесом.
- Величину нагрузки Вы можете изменять посредством вращения регулятора нагрузки.
- Этот снаряд разработан для использования в домашних условиях и рассчитан на максимальный вес пользователя 100 кг.

## Обращение с тренажером

- А. После полной сборки с помощью изменения высоты задней поперечной опоры можно сгладить небольшие неровности пола. Для этого поворачивайте колесико на краю регулятора высоты до тех пор, пока неровность не будет выровнена.
- В. При помощи колесиков на передней поперечной опоре можно легко перемещать тренажер. Просто надавите на руль до тех пор, пока колесики не коснутся пола. Затем перекатите тренажер на желаемое место.

## Уход и техническое обслуживание

- Чтобы недопустить коррозионных повреждений металла не храните и не устанавливайте домашний тренажер в помещении с повышенной влажностью.
- Проверяйте минимум раз в 4 недели, все ли крепежи плотно затянуты и находятся в хорошем состоянии.
- В случае ремонта обращайтесь за консультацией к Вашему торговому агенту.
- Сразу же заменяйте поврежденные детали или откажитесь от их использования до полного ремонта.
- При ремонте тренажера используйте только запасные детали ЭНЕРДЖЕТИКС!
- Протирайте тренажер слегка влажным куском ткани и не применяйте для чистки сильнотеряющих и едких моющих средств.
- Сразу после тренировки вытрите со снаряда пот. Пот может повредить внешний вид и ухудшить функциональность Вашего домашнего тренажера.

## Перечень деталей – ET 3.7 Magnetic – 2012

№	Название	Размер	Шт.	№	Название	Размер	Шт.
1	Главная рама		1	16	Кабель компьютера, центральный		1
2	Передний стабилизатор		1	17	Штанга педали, левая		1
3	Задний стабилизатор		1	18	Штанга педали правая		1
4	Воротный винт	M10×92	4	19	Педаль правая		1
5	Шайба	Ø10.5× Ø25×T1.5	4	20	Педаль левая		1
6	Гайка	M10	4	21	Болт	M6×50	4
7	Передняя стойка		1	22	Уплотнительная втулка		2
8	Шайба	Ø8.5× Ø22×T1.5	4	23	Шайба	Ø10.5× Ø20×T1.5	4
9	Болт	M8×15	4	24	Болт	M10×70	2
10	Крышка передней стойки		1	25	Нейлоновая гайка	M10	2
11	Подвижная ручка, левая		1	26	Гайка	M10	4
12	Подвижная ручка, правая		1	27	Шайба	Ø16× Ø21.4×T0.25	2
13	Кабель нижний		1	28	Шайба	Ø10× Ø28×T2	2
14	Кабель компьютера, нижний		1	29	Шайба	Ø10	2
15	Компьютер		1	30	Болт	M10×20	2

**Перечень деталей – ET 3.7 Magnetic – 2012**

№	Название	Размер	Шт.	№	Название	Размер	Шт.
31	Ручка правая		1	74	Гайка	Ø5	2
32	Ручка левая		1	75	Фланцевый винт		2
33	Болт	Ø8×M6×26	4	76	Шайба	Ø10.5× Ø25×T1.5	2
34	Болт	M6×15	4	77	Болт		2
35	Ручка		1	78	Хомут	Ø12	2
36	Шайба	Ø8	2	79	Ось 14		1
37	Болт	M8×20	2	80	Подшипник	/6001Z/ Ø12* Ø28*8	1
38	Крышка		1	81	Маховик		1
39	Болт	M6×15	4	82	Подшипник	6801Z	2
40	Кабель компьютера		1	83	Шайба	Ø12.2× Ø16×0.3	1
41	Кабель датчика		1	84	Ось для настройки сопротивления		1
42	Кабель компьютера верхний		1	85	Подшипник	6001Z	2
43	Кабель для настройки сопротивления		1	86	Шайба	Ø12.5× Ø18×T1.2	1
44	Заглушка переднего стабилизатора		2	87	Шайба	Ø8.5× Ø16×T1.5	1
45	Заглушка заднего стабилизатора		2	88	Тяговая штанга		1
46	Стержень настройки		2	89	Пружина	Ø2× Ø16×63	1
47	Диск левый		1	90	Рама маховика		1
48	Диск правый		1	91	Болт	M8×15	1
49	Корпус цепи левый		1	92	Шайба	Ø8.2× Ø22×T2	2
50	Корпус цепи правый		1	93	Крышка корпуса цепи		2
51	Крышка левая		1	94	Фланец	M10*1.25*T6.5	2
52	Крышка правая		1	95	Нейлоновая гайка	M10	2
53	Болт	Ø5×15	18	96	Заглушка	Ø25.4×T1.5	2
54	Болт	Ø4×15	13	97	Захват из пеноматериала		2
55	Стержень из пластика		1	98	Уплотнительная втулка		2
56	Ручка		2	99	Пластика датчика		2
57	Болт	M6×20	4	100	Болт	Ø5X10	4
58	Болт	M8×60	1	101	Ручка нижняя		1
59	Нейлоновая гайка	M8	3	102	Крышка		1
60	Пластика для крепления магнита		1	103	Колпачковая гайка	M8X38	2
61	Хомут	Ø17	2	104	Болт	M8X20	2
62	Шайба	Ø17.2× Ø22×T0.3	1	105	Шайба	8x38xT2	2
63	Подшипник	6003Z	2	106	Шайба	Ø20x Ø30xT0.3	2
64	Болт	M6×30	1	107	Шайба	Ø19× Ø38×T1.5	2
65	Гайка	M6	4	108	Уплотнительная втулка		2
66	Кабель нижний		1	109	Уплотнительная втулка		2
67	Штифт	Ø4×12	1	110	Уплотнительная втулка		2
68	Основа		1	111	Болт	M5*15	3
69	Датчик		1	112	Заглушка		2
70	Пружина	Ø10× Ø12×61.4	1	113	Уплотнительная втулка		4
71	Ремень	J5(380)	1	114	Вкладыш		4
72	Магнит		1	115	Захват стационарной ручки		1
73	Ось		1				

## Spoštovani kupec,

Čestitamo vam ob nakupu fitnes naprave za domačo vadbo ENERGETICS. Ta izdelek je bil oblikovan in izdelan za vašo zadovoljitev potreb pri domači uporabi. Prosimo vas, da natančno preberete navodila za montažo in uporabo. Navodila shranite za napotke in/ali vzdrževanje. Če imate kakršnokoli vprašanje, se brez oklevanja obrnite na vašega prodajalca. Želimo vam veliko uspeha in zabave pri vadbi.

Vaš  **ENERGETICS** - Tim

### Jamstvo

ENERGETICS ponuja visoko kvalitetne naprave za vadbo, katere so testirane in potrjene v skladu z Evropsko Normo EN 957.

### Varnostna opozorila

- Ta naprava za vadbo ni primerna za terapevtske namene.
- Posvetujte se z vašim zdravnikom pred začetkom kakršnega koli programa vadbe. On vam lahko svetuje, kakšna vadba in intenzivnost je za vas primerna.
- Opozorilo: Varnost naprave je ohranjena le če je naprava redno vzdrževana in pregledana na morebitne okvare ali iztrošenost.
- Opozorilo: nepravilna/pretirana vadba škoduje zdravju. Če se ne počutite dobro, takoj prekinite z vadbo.
- Prosimo vas, da upoštevate nasvete za pravilno vadbo, ki so podrobno navedeni v navodilih za vadbo.
- Z vadbo začnite po pravilni montaži in temeljitem pregledu kolesa.
- Vedno začnite vaditi s programom za ogrevanje.
- Uporabljajte le originalne dobavljene dele.
- Natančno upoštevajte vsa navodila faze sestavljanja.
- Pri sestavljanju uporabljajte le primerno orodje, in če je potrebno, prosite za pomoč pri sestavi.
- Napravo postavite na ravno, ne-drsečo podlago.
- Za stabilno nastavitvev nog uporabite nastavljive pokrovčke na nogah kolesa..
- Prepričajte se, ali so kolesca na prednji nogi pravilno nameščena (glej navodila za montažo).
- Pri nastavljivih delih vas prosimo, da upoštevate maksimalni položaj, na katerega jih lahko nastavite oziroma naravnate, privijte te dele.
- Privijte vse elemente, da ne bo prišlo do nenadne okvare med samo vadbo.
- Klop je namenjena vadbi odraslih oseb. Pazite, da je otroci ne uporabljajo brez nadzora odrasle osebe.
- Prisotne osebe opozorite na možne nevarnosti npr. zaradi premikajočih se delov naprave med opravljanjem vaj.
- Nivo obremenitve lahko nastavite glede na vaše preference (glejte navodila za vadbo).
- Pri vadbi vedno uporabljajte primerno športno obutev.
- Zagotovite, da bo zadosten prostor za vadbo na napravi.
- Med sestavljanjem in razstavljanjem naprave bodite pozorni na nepritrjene in gibljive dele.

- Vaša naprava za domačo vadbo ni odvisna od hitrosti. Zavorna sila se kontrolira z razdaljo med magnetnim blokom in vztrajnikom.
- Nivo obremenitve nastavite s pomočjo gumba za nastavitve obremenitve.
- Naprava je narejena le za domačo uporabo in testirana za maksimalno telesno težo do 100 kilogramov.

## Ravnanje z napravo

- A. Po montaži lahko napravo še vedno prilagodite na neravna tla tako, da vrtite nastavljive pokrovčke na zadnjih nogah naprave – dokler ni naprava v stabilnem položaju.
- B. Že montirana transportna kolesca vam omogočajo nemoteno premikanje naprave. Potegnite nazaj za krmilo, dokler se kolesca ne dotaknejo tal. Nato premaknite napravo do zelenega prostora oz. Lokacije.

## Nega in vzdrževanje

- Fitnes naprave za domačo vadbo ne smete uporabljati ali imeti shranjene v vlažnem prostoru, saj lahko pride do korozije oziroma zarjavelosti.
- Najmanj vsake štiri tedne preverite, če so vsi deli dobro pritrjeni in če so v dobrem stanju.
- V primeru popravila, za nasvet vprašajte vašega prodajalca.
- Pokvarjene dele nemudoma zamenjajte in/ali v času okvare naprave ne uporabljajte.
- Za popravilo uporabljajte le originalne rezervne dele.
- Za čiščenje naprave uporabljajte vlažno krpo, hkrati pa se pri čiščenju izogibajte agresivnih čistil.
- Po končani vadbi z naprave nemudoma obrišite pot oziroma znoj, saj lahko le ta uniči zunanost in pravilno delovanje naprave.

## Seznam delov za – ET 3.7 Magnetic – 2012

Št.	Opis	Velikost	kol	Št.	Opis	Velikost	kol
1	Osnovno ogrodje		1	16	Srednja žička računalnika		1
2	Sprednji stabilizator		1	17	Drog levega pedala		1
3	Zadnji stabilizator		1	18	Drog desnega pedala		1
4	Vijak z matico	M10×92	4	19	Desno pedalo		1
5	Podložka	Φ10.5×Φ25×T1.5	4	20	Levo pedalo		1
6	Matica vijaka	M10	4	21	Vijak	M6×50	4
7	Sprednji drog		1	22	Vtič, zapiralo		2
8	Podložka	Φ8.5×Φ22×T1.5	4	23	Podložka	Φ10.5×Φ20×T1.5	4
9	Vijak	M8×15	4	24	Vijak z matico	M10×70	2
10	Pokrov sprednjega droga		1	25	Matica vijaka Nylon	M10	2
11	Leva ročka		1	26	Matica vijaka	M10	4
12	Desna ročka		1	27	Podložka	Φ16×Φ21.4×T0.25	2
13	Spodnji kabel		1	28	Podložka	Φ10×Φ28×T2	2
14	Spodnji kabel računalnika		1	29	Podložka	Φ10	2
15	Računalnik		1	30	Vijak	M10×20	2

## Seznam delov za – ET 3.7 Magnetic – 2012

Št.	Opis	Velikost	kol	Št.	Opis	Velikost	kol
31	Desna ročka		1	74	Matica vijaka	Φ5	2
32	Leva ročka		1	75	Prirobnica		2
33	Vijak	Φ8×M6×26	4	76	Podložka	Φ10.5×Φ25×T1.5	2
34	Vijak	M6×15	4	77	Vijak z matico		2
35	Ročka, balansa		1	78	Sponka	Φ12	2
36	Podložka	Φ8	2	79	Os 14		1
37	Vijak	M8×20	2	80	Ležaj	/6001Z/Φ12*Φ28*8	1
38	Pokrov		1	81	Škripčevje		1
39	Vijak	M6×15	4	82	Ležaj	6801Z	2
40	Žička računalnika		1	83	Podložka	Φ12.2×Φ16×0.3	1
41	Senzorska žička		1	84	Tenzijska os		1
42	Zgornja žička računalnika		1	85	Ležaj	6001Z	2
43	Tenzijska žička		1	86	Podložka	Φ12.5×Φ18×T1.2	1
44	Zaključni pokrovček sprednjega stabilizatorja		2	87	Podložka	Φ8.5×Φ16×T1.5	1
45	Zaključni pokrovček zadnjega stabilizatorja		2	88	Tenzijski drog		1
46	Namestitveni gumb		2	89	Vzmet	Φ2×Φ16×63	1
47	Desni disk		1	90	Ogrodje škripčevja ⌘		1
48	Levi disk		1	91	Vijak	M8×15	1
49	Pokrov leve verige		1	92	Podložka	Φ8.2×Φ22×T2	2
50	Pokrov desne verige		1	93	Kapica pokrova verige		2
51	Levi pokrov		1	94	Prirobnice	M10*1.25*T6.5	2
52	Desni pokrov		1	95	Matica vijaka Nylon	M10	2
53	Vijak	Φ5×15	18	96	Zaključni pokrovček	Φ25.4×T1.5	2
54	Vijak	Φ4×15	13	97	Pena ročke (balance)		2
55	Plastični drog		1	98	Vtič, zapiralo		2
56	Ročica		2	99	Senzorska ploščica		2
57	Vijak	M6×20	4	100	Vijak	Φ5X10	4
58	Vijak	M8×60	1	101	Spodnja ročka (balansa)		1
59	Matica vijaka Nylon	M8	3	102	Zaključni pokrovček		1
60	Fiksirna magnetna ploščica		1	103	Matica vijaka	M8X38	2
61	Sponka	Φ17	2	104	Vijak z matico	M8X20	2
62	Podložka	Φ17.2×Φ22×T0.3	1	105	Podložka	8x38xT2	2
63	Ležaj	6003Z	2	106	Podložka	Φ20×Φ30×T0.3	2
64	Vijak z matico	M6×30	1	107	Podložka	Φ19×Φ38×T1.5	2
65	Matica vijaka	M6	4	108	Vtič, zapiralo		2
66	Spodnji kabel		1	109	Vtič, zapiralo		2
67	Žebliček	Φ4×12	1	110	Vtič, zapiralo		2
68	Fiksirna baza		1	111	Vijak	M5*15	3
69	Senzor		1	112	Zaključni pokrovček		2
70	Vzmet	Φ10×Φ12×61.4	1	113	Vtič, zapiralo		4
71	Pas, trak	J5(380)	1	114	Vtič, zapiralo		4
72	Magnet		1	115	Pena fiksne ročke, balanse		1
73	Os		1				

**Bästa kund!**

Gratulerar till ett bra produktval! ENERGETICS träningsprodukter för hemmabruk är framtagna för att motsvara högt ställda krav. Läs noga igenom användarinstruktionen och monteringsanvisningarna innan produkten används första gången. Spara informationen för framtida behov. Vi önskar dig all glädje och framgång med din träning! Välkommen att kontakta oss om du har frågor.

Ditt  Team

**Garanti**

ENERGETICS träningsprodukter för hemmabruk är kvalitetstestade och certifierade i enlighet med European Norm EN 957.

**Säkerhetsinstruktion**

- Utrustningen är inte avsedd för medicinskt bruk eller annat behandlingsändamål.
- Kontakta alltid läkare innan du börjar träna för att få råd och anvisningar om bästa träningsmetod och träningsnivå.
- Varning: Felaktig/överdriven träning kan medföra hälsorisker. Avbryt träningen om du känner smärta eller obehag.
- Följ bifogade träningsinstruktion för bästa möjliga resultat och utbyte av din träning.
- Kontrollera att utrustningen är korrekt monterad och i fullt funktionsdugligt skick innan du börjar träna.
- Börja varje träningspass med en stunds uppvärmning.
- Vid montering använd endast medlevererade ENERGETICS originaldelar (se checklisten).
- Följ monteringsanvisningarna steg för steg.
- Använd lämpliga verktyg vid monteringen. Kontakta din återförsäljare om du har frågor.
- Placera maskinen på ett plant, halkfritt underlag.
- Anpassa maskinen till underlaget med hjälp av den bakre justerskruven så att den står stabilt.
- Följ angivna inställningslägen (max/min) för justerbara delar.
- Dra fast alla justerbara delar så att de inte lossnar under träning.
- Produkten är avsedd att användas av vuxna. Barn skall stå under uppsikt av vuxen person.
- Tänk på säkerhetsavståndet för ev. rörliga delar när maskinen används.
- Motståndet kan ställas in på önskad nivå: se träningsinstruktionen.
- Använd alltid lämpliga tränings skor.
- Placera maskinen på en plats med ordentligt utrymme för träning.
- Kontrollera alla lösa/rörliga delar vid montering/demontering.

- Denna crosstrainer är hastighetsberoende. Motståndet regleras genom avståndet mellan magneten och svänghjulet.
- Motståndet kan enkelt ställas in med hjälp av justerskruven.
- Maskinen är endast avsedd för hemmabruk och testad för en kroppsvikt på max 100 kg.

## Hantering

- A. Efter montering kan det bakre stödet anpassas så att maskinen står stadigt även om mindre ojämnheter finns i underlaget. Justera med hjälp av skruvarna (en i varje ände på det bakre stödet).
- B. Maskinen kan smidigt flyttas med hjälp av de främre transporthjulen. Lyft handtagen uppåt/bakåt så att hjulen får kontakt med underlaget.

## Skötselinstruktion

- Maskinen är ej avsedd att användas eller förvaras i våta eller fuktiga utrymmen pga korrosionsrisk.
- Kontrollera regelbundet att alla delar är ordentligt åtdragna och fullt funktionsdugliga.
- Kontakta närmaste återförsäljare vid ev. behov av reparation.
- Slitna eller skadade delar skall bytas omedelbart.
- Använd inte maskinen under reparationstiden.
- Använd enbart originaldelar.
- Torka av maskinen efter varje användning med en mjuk trasa fuktad med vatten. Starka kemiska rengöringsmedel får ej användas.
- Vårda utrustningen väl så att du får största möjliga utbyte av din träning!

## Reservdelslista – ET 3.7 Magnetic - 2012

Nr.	Beskrivning	DIM	St	Nr.	Beskrivning	DIM	St
1	Ram		1	16	Datorkabel – mittendel		1
2	Främre stöd		1	17	V Pedalarm		1
3	Bakre stöd		1	18	H Pedalarm		1
4	Ramskruv	M10×92	4	19	H Pedal		1
5	Bricka	Φ10.5×Φ25×T1.5	4	20	V Pedal		1
6	Mutter	M10	4	21	Skruv	M6×50	4
7	Ramstolpe		1	22	Bussning		2
8	Bricka	Φ8.5×Φ22×T1.5	4	23	Bricka	Φ10.5×Φ20×T1.5	4
9	Skruv	M8×15	4	24	Skruv	M10×70	2
10	Skydd – ramstolpe		1	25	Nylonmutter	M10	2
11	V Svängarm		1	26	Mutter	M10	4
12	H Svängarm		1	27	Bricka	Φ16×Φ21.4×T0.25	2
13	Nedre kabel		1	28	Bricka	Φ10×Φ28×T2	2
14	Undre datorkabel		1	29	Bricka	Φ10	2
15	Träningsdator		1	30	Skruv	M10×20	2



## Reservdelslista – ET 3.7 Magnetic – 2012

Nr.	Beskrivning	DIM	St	Nr.	Beskrivning	DIM	St
31	H Handtag		1	74	Mutter	Φ5	2
32	V Handtab		1	75	Flänsskruv		2
33	Skruv	Φ8×M6×26	4	76	Bricka	Φ10.5×Φ25×T1.5	2
34	Skruv	M6×15	4	77	Skruv		2
35	Handtag		1	78	Clips	Φ12	2
36	Bricka	Φ8	2	79	Axel 14		1
37	Skruv	M8×20	2	80	Lager	/6001Z/Φ12*Φ28*8	1
38	Skydd		1	81	Svänghjul		1
39	Skruv	M6×15	4	82	Lager	6801Z	2
40	Datorkabel		1	83	Bricka	Φ12.2×Φ16×0.3	1
41	Sensorkabel		1	84	Axel		1
42	Datorkabel – övre		1	85	Lager	6001Z	2
43	Spännkabel		1	86	Bricka	Φ12.5×Φ18×T1.2	1
44	Ändskydd – fr stöd		2	87	Bricka	Φ8.5×Φ16×T1.5	1
45	Ändskydd – bakre stöd		2	88	Dragstång		1
46	Justerstag		2	89	Fjäder	Φ2×Φ16×63	1
47	V Drivskiva		1	90	Ram f svänghjul 飞		1
48	H Drivskiva		1	91	Skruv	M8×15	1
49	V Kedjeskydd		1	92	Bricka	Φ8.2×Φ22×T2	2
50	H Kedjeskydd		1	93	Skyddshatt – kedjeskydd		2
51	V Skydd		1	94	Fläns	M10*1.25*T6.5	2
52	H Skydd		1	95	Nylonmutter	M10	2
53	Skruv	Φ5×15	18	96	Ändskydd	Φ25.4×T1.5	2
54	Skruv	Φ4×15	13	97	Skumgummihandtag		2
55	Plaststag		1	98	Bussning		2
56	Vev		2	99	Sensorplatta		2
57	Skruv	M6×20	4	100	Skruv	Φ5X10	4
58	Skruv	M8×60	1	101	Nedre handtag		1
59	Nylonmutter	M8	3	102	Skydd		1
60	Fästplatta – Magnet		1	103	Mutterskydd	M8X38	2
61	Clips	Φ17	2	104	Skruv	M8X20	2
62	Bricka	Φ17.2×Φ22×T0.3	1	105	Bricka	8x38xT2	2
63	Lager	6003Z	2	106	Bricka	Φ20×Φ30×T0.3	2
64	Skruv	M6×30	1	107	Bricka	Φ19×Φ38×T1.5	2
65	Mutter	M6	4	108	Bussning		2
66	Nedre Kabel		1	109	Bussning		2
67	Stift	Φ4×12	1	110	Bussning		2
68	Fäste		1	111	Skruv	M5*15	3
69	Sensor		1	112	Ändskydd		2
70	Fjäder	Φ10×Φ12×61.4	1	113	Bussning		4
71	Drivrem	J5(380)	1	114	Hylsa		4
72	Magnet		1	115	Fast skumgummihandtag		1
73	Axel		1				

## Štovani,

čestitamo Vam na kupnji ENERGETICS kućanskog trenera. Ovaj produkt koncipiran je tako da zadovolji Vaše potrebe treniranja u kući. Prije sastavljanja i prve uporabe najprije pažljivo pročitajte ove upute. Sačuvajte ove upute kao referencu za održavanje. U slučaju bilo kakvih pitanja molimo Vas obratite se Vašem prodavcu. Želimo Vam ugodan trening.

Vaš  **ENERGETICS** - tim

### Jamstvo

ENERGETICS nudi visoko kvalitetne naprave koje su konstruirane i testirane sukladno evropskoj normi EN 957.

### Sigurnosne upute

- Ovaj trenažer nije podoban za uporabu kao terapijsko pomagalo.
- Ukoliko imate bilo kakvih zdravstvenih ograničenja ili za određivanje individualnih parametara treniranja konsultirajte prvo svog liječnika. On Vam može preporučiti vrstu treninga i opterećenje koje je najpogodnije za Vas.
- Upozorenje: sigurnost uređaja za vježbanje može se jamčiti samo ako ga redovito proveravate na oštećenja ili habanje.
- POZOR: nepravilan ili pretjeran trening može biti opasan po Vaše zdravlje
- Za optimalan i siguran trening molimo Vas pročitajte upute za trening.
- Otpočnite Vaš trening tek pošto utvrdite da je naprava pravilno sastavljena i podešena.
- Uvijek započnite vježbanje sa zagrijevanjem.
- Koristite samo originalne ENERGETICS dijelove (vidjeti listu dijelova).
- Pri sastavljanju pridržavajte se uputa sa sastavljanje.
- Koristite samo prikladan alat i radite zajedno sa još nekim.
- Spravu postavite na ravnu i nesklisku površinu.
- Izravnajte visinu kako biste osigurali ravnotežu sprave.
- Uvjerite se da su pedale sprijeda učvršćene. (vidjeti upute za sastavljanje)
- Kod dijelova koje se mogu podešavati molimo Vas proverite maksimalnu poziciju do koje se mogu podešavati i provjerite da su pravilno namješteni.
- Prije početka treninga sve podesive dijelove čvrsto zavrnite kako se ne bi olabavili tijekom treninga.
- Trenažer je namjenjen odraslima. Pazite da djeca ne koriste spravu bez nazočnosti neke odrasle osobe.
- Prisutne osobe upozorite na moguće opasnosti od na primjer pomičnih dijelova.
- Razinu otpora možete podesiti prema vašim potrebama: Vidjeti upute za trening
- Pri uporabi trenažera uvijek nosite obuću.
- Ostavite dovoljno mjesta za trening.
- Obratite posebnu pozornost na pomične dijelove pri sastavljanju i rastavljanju.

- Ovaj trenažer je neovisan o brzini. Silu kočenja kontrolira razdaljina magneta od zamajca.
- Otpor se može podesiti na posebnom vijku.
- Ova naprava je namjenjena isključivo za kućnu uporabu i napravljena je i testirana do maksimalne tjelesne težine od 100 kilograma.

## Uporaba i spremanje

- A. Nakon sastavljanja zadnji oslonci se mogu podešavati u slučaju da na podu postoje manje neravnine. Okretanjem točkića na zadnjem dijelu naprave, možete spravu uravniti.
- B. Točkići naprijed omogućuju Vam nesmetan transport. Pritisnite oslonac za ruke nadalje dok točkići ne dodirnu pod, a zatim spravu jednostavno odgurajte i pospremite na željeno mjesto.

## Održavanje

- Kako biste vašeg kućanskog trenažera zaštitili o pojave hrđe, ne koristite ga niti ga odlažite u vlažnim prostorijama.
- Provjerite barem svaka četiri tjedna da li su svi spojevi čvrsti i u dobrome stanju.
- Ukoliko spravu treba popraviti kontaktirajte Vašeg prodavca.
- Promijenite oštećene dijelove odmah i/ili ne koristite ih dok ne budu opravljeni.
- Pri opravci koristite samo originalne dijelove.
- Za čišćenje koristite samo mokru krpu i ne koristite agresivna sredstva za čišćenje.
- Nakon treninga obrišite znoj sa stroja jer u suprotnom može doći do poremećaja u njegovom radu.

## Lista dijelova – ET 3.7 Magnetic - 2012

Br.	Opis	Veličina	Kom	Br.	Opis	Veličina	Kom
1	Osnovični okvir		1	16	Srednja žica računala		1
2	Prednja potpora		1	17	Osnovica lijeve pedale		1
3	Zadnja potpora		1	18	Osnovica desne pedale		1
4	Torban vijak	M10×92	4	19	Desna pedala		1
5	Podloška	Φ10.5×Φ25×T1.5	4	20	Lijeva pedala		1
6	Matica	M10	4	21	Vijak	M6×50	4
7	Prednji sup		1	22	Izolacijska cijevčica		2
8	Podloška	Φ8.5×Φ22×T1.5	4	23	Podloška	Φ10.5×Φ20×T1.5	4
9	Vijak	M8×15	4	24	Vijak	M10×70	2
10	Poklopac prednje potpore		1	25	Sigurnosna matica	M10	2
11	Lijeva poluga		1	26	Matica	M10	4
12	Desna poluga		1	27	Podloška	Φ16×Φ21.4×T0.25	2
13	Donji kabel		1	28	Podloška	Φ10×Φ28×T2	2
14	Donji kabel računala		1	29	Podloška	Φ10	2
15	Računalo		1	30	Vijak	M10×20	2

## Lista dijelova – ET 3.7 Magnetic - 2012

Br.	Opis	Veličina	Kom	Br.	Opis	Veličina	Kom
31	Desna ručka		1	74	Matica	Φ5	2
32	Lijeva ručka		1	75	Prirubnica		2
33	Vijak	Φ8×M6×26	4	76	Podloška	Φ10.5×Φ25×T1.5	2
34	Vijak	M6×15	4	77	Vijak		2
35	Rukohvat		1	78	Spojnica	Φ12	2
36	Podloška	Φ8	2	79	Osovina 14		1
37	Vijak	M8×20	2	80	Ležaj	/6001Z/Φ12*Φ28*8	1
38	Poklopac		1	81	Zamašnjak		1
39	Vijak	M6×15	4	82	Ležaj	6801Z	2
40	Računalna žica		1	83	Podloška	Φ12.2×Φ16×0.3	1
41	Senzorska žica		1	84	Osovina zatezača		1
42	Gornja žica računala		1	85	Ležaj	6001Z	2
43	Žica za zatezanje		1	86	Podloška	Φ12.5×Φ18×T1.2	1
44	Naglavak prednje potpore		2	87	Podloška	Φ8.5×Φ16×T1.5	1
45	Naglavak zadnje potpore		2	88	Šipka zatezača		1
46	Vijak za podešavanje		2	89	Opruga	Φ2×Φ16×63	1
47	Lijevi disk		1	90	Okvir zamašnjaka		1
48	Desni disk		1	91	Vijak	M8×15	1
49	Lijevi poklopac lanca		1	92	Podloška	Φ8.2×Φ22×T2	2
50	Desni poklopac lanca		1	93	Kapica na poklopcu lanca		2
51	Lijevi poklopac		1	94	Prirubnica	M10*1.25*T6.5	2
52	Desni poklopac		1	95	Sigurnosna matica	M10	2
53	Vijak	Φ5×15	18	96	Kapica	Φ25.4×T1.5	2
54	Vijak	Φ4×15	13	97	Spužvasta navlaka drške		2
55	Plastična letva		1	98	Izolacijska cijevčica		2
56	Obrtaljka		2	99	Ploča senzora		2
57	Vijak	M6×20	4	100	Vijak	Φ5X10	4
58	Vijak	M8×60	1	101	Donji dio rukohvata		1
59	Sigurnosna matica	M8	3	102	Kapica		1
60	Držać magneta		1	103	Slijepa matica	M8X38	2
61	Spojnica	Φ17	2	104	Vijak	M8X20	2
62	Podloška	Φ17.2×Φ22×T0.3	1	105	Podloška	8x38xT2	2
63	Ležaj	6003Z	2	106	Podloška	Φ20xΦ30xT0.3	2
64	Vijak	M6×30	1	107	Podloška	Φ19×Φ38×T1.5	2
65	Matica	M6	4	108	Izolacijska cijevčica		2
66	Donji kabel		1	109	Izolacijska cijevčica		2
67	Čavao	Φ4×12	1	110	Izolacijska cijevčica		2
68	Držać osnove		1	111	Vijak	M5*15	3
69	Senzor		1	112	Kapica		2
70	Opruga	Φ10×Φ12×61.4	1	113	Izolacijska cijevčica		4
71	Kaiš	J5(380)	1	114	Izolacijska cijevčica		4
72	Magnet		1	115	Navlaka za rukohvat		1
73	Osovina		1				

**Poštovani,**

Čestitamo Vam na kupovini ENERGETICS kućnog trenažera. Ovaj proizvod je dizajniran i proizveden tako da zadovoljava uslove treniranja u kući. Molimo Vas da pažljivo pročitate uputstva pre sastavljanja i prve upotrebe. Sačuvajte ova uputstva kao pomoć i/ili za pravilno održavanje. Ukoliko imate pitanja, kontaktirajte nas. Želimo Vam mnogo uspeha i zabave u treniranju.

Vaš  **ENERGETICS** - tim

**Garancija**

ENERGETICS nudi visoko kvalitetene kućne trenažere koji su testirani i imaju evropski sertifikat EN 957.

**Sigurnosna uputstva**

- Ovaj trenažer nije zamišljen za korišćenje u terapeutske svrhe.
- Ako imate nekih zdravstvenih ograničenja ili za odabir ličnih parametara vežbanja konsultujte se sa svojim lekarom. On Vam može reći koaj vrsta i težina treninga je za Vas najpogodnija..
- Upozorenje: Sigurnost pri vežbanju sa ovim trenažerom može se garantovati samo ako redovno proveravate da li na uređaju ima znakova oštećenja ili habanja.
- Pažnja: Nepravilan ili preteran trening može biti štetan po Vaše zdravlje.
- Za siguran i efikasan trening pratite uputstva u priručniku za vežbanje.
- Sa vežbama započnite tek nakon što ste s uverili da ste sve pravilno sastavili i podesili na Vašem kućnom trenažeru.
- Uvek prvo radite vežbe zagrevanja.
- Koristite samo originalne ENERGETICS delove koji su Vam dostavljeni sa spravom (videti listu delova).
- Prilikom sastavljanja držite se uputstava za montažu
- Koristite samo prikladan alat prilikom sastavljanja i po potrebi tražite da vam neko pomogne.
- Postavite trenažer na ravnu površinu koja se ne kliže.
- S pomoću točkića na zadnjem poprečnom osloncu možete trenažer postaviti u ravan položaj da se ne klati.
- Proverite da su prednji točkići za transport dobro namešteni. (Pogledajte uputstvo za sastavljanje)
- Kod svih podesivih delova utvrdite maksimalne pozicije do kojih se mogu pomerati i proverite da su pravilno postavljeni.
- Sve delove čvrsto pritegnite kako bi izbegli da se u toku treninga olabave.
- Ovaj proizvod je namenjen odraslim osobama. Ako deca koriste trenažer pazite da to bude uvek u prisustvu neke punoletne osobe.
- Prisutni treba da budu svesni moguće opasnosti od npr. pokretnih delova koji se mogu otkaçiti u toku treninga.
- Nivo otpora može se podesiti prema ličnim željama: videti uputstvo za treniranje.
- Ne koristite trenažer bosih nogu ili u obući koja lako spada.
- Obezbedite dovoljno mesta za korišćenje trenažera.
- Pazite na pokretne i nefiksirane delove prilikom sastavljanja i rastavljanja trenažera.

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ovaj trenažer ne zavisi od brzine okretanja. Silu kočenja reguliše udaljenost magneta od pokretnog točka.</li> <li>- Otpor se može promeniti pomoći točkića za podešavanje otpora.</li> <li>- Ovaj proizvod je namenjen za kućnu upotrebu i testiran je za telesne težine do <u>100 kg</u> telesne težine.</li> </ul> |
|--|

## Upotreba

- A. Nakon sastavljanja zadnji stabilizator se može podesiti radi kompenzacije neravnina na podu. Okretanjem točkića za nivelaciju možete da Vaš trenažer izravnate sa podom.
- B. Točkovi za transport nalaze se na prednjem osloncu i olakšavaju Vam pomeranje trenažera. Samo povucite trenažer ka sebi sve dok točkovi ne dodirnu pod a potom jednostavno odgurajte trenažer na željeno mesto.

## Održavanje

- Kako ne bi došlo do pojave rđe, trenažer ne koristite niti ostavljajte da stoji u vlažnim prostorijama.
- Proverite najmanje svake 4 nedelje da li svi spojevi u dobrom stanju.
- U slučaju opravke pozovite svog prodavca.
- Zamenite oštećene delove i/ili ih ne koristite dok se ne poprave.
- Prilikom opravke koristite samo originalne delove.
- Za čišćenje koristite vlažnu krpu i izbegavajte upotrebu agresivnih sredstava za čišćenje.
- Odmah nakon treninga obrišite znoj sa trenažera. Znoj može da dovede do štete na trenažeru i da utiče na njegovu funkcionalnost.

## Lista delova – ET 3.7 Magnetic - 2012

Br.	Opis	Veličina	Kom.	Br.	Opis	Veličina	Kom.
1	Glavni okvir		1	16	Srednja žica računara		1
2	Prednji stabilizator		1	17	Postolje leve pedale		1
3	Zadnji stabilizator		1	18	Postolje desne pedale		1
4	Torban zavrtanj	M10×92	4	19	Desna pedala		1
5	Podloška	Φ10.5×Φ25×T1.5	4	20	Leva pedala		1
6	Navrtka	M10	4	21	Zavrtanj	M6×50	4
7	Predni stub		1	22	Cevčica		2
8	Podloška	Φ8.5×Φ22×T1.5	4	23	Podloška	Φ10.5×Φ20×T1.5	4
9	Zavrtanj	M8×15	4	24	Zavrtanj	M10×70	2
10	Poklopac na prednjem stubu		1	25	Sigurnosna navrtka	M10	2
11	Leva drška		1	26	Navrtka	M10	4
12	Desna drška		1	27	Podloška	Φ16×Φ21.4×T0.25	2
13	Donji kabel		1	28	Podloška	Φ10×Φ28×T2	2
14	Donji kabel računara		1	29	Podloška	Φ10	2
15	Računar		1	30	Zavrtanj	M10×20	2

**Lista delova – ET 3.7 Magnetic - 2012**

Br.	Opis	Veličina	Kom.	Br.	Opis	Veličina	Kom.
31	Desna ručka		1	74	Navrtka	Φ5	2
32	Leva ručka		1	75	Flanša		2
33	Zavrtanj	Φ8×M6×26	4	76	Podloška	Φ10.5×Φ25×T1.5	2
34	Zavrtanj	M6×15	4	77	Zavrtanj		2
35	Oslonac za ruke		1	78	Spajalica	Φ12	2
36	Podloška	Φ8	2	79	Osovina 14		1
37	Zavrtanj	M8×20	2	80	Ležaj	/6001Z/Φ12*Φ28*8	1
38	Poklopac		1	81	Zamajac		1
39	Zavrtanj	M6×15	4	82	Ležaj	6801Z	2
40	Žica računara		1	83	Podloška	Φ12.2×Φ16×0.3	1
41	Žica senzora		1	84	Tenziona osovina		1
42	Gornja žica računara		1	85	Ležaj	6001Z	2
43	Žica za tenziju		1	86	Podloška	Φ12.5×Φ18×T1.2	1
44	Naglavak na prednji stabilizator		2	87	Podloška	Φ8.5×Φ16×T1.5	1
45	Naglavak na zadnji stabilizator		2	88	Tenziona šipka		1
46	Zavrtanj za podešavanje		2	89	Opruga	Φ2×Φ16×63	1
47	Levi disk		1	90	Okvir zamajca		1
48	Desni disk		1	91	Zavrtanj	M8×15	1
49	Levi poklopac lanca		1	92	Podloška	Φ8.2×Φ22×T2	2
50	Desni poklopac lanca		1	93	Kapica na poklopcu za lanac		2
51	Levi poklopac		1	94	Flanša	M10*1.25*T6.5	2
52	Desni poklopac		1	95	Sigurnosna navrtka	M10	2
53	Zavrtanj	Φ5×15	18	96	Kapica	Φ25.4×T1.5	2
54	Zavrtanj	Φ4×15	13	97	Sunđerasta navlaka drške		2
55	Plastična letva		1	98	Cevčica		2
56	Obrtaljka		2	99	Ploča senzora		2
57	Zavrtanj	M6×20	4	100	Zavrtanj	Φ5X10	4
58	Zavrtanj	M8×60	1	101	Donji deo drške		1
59	Sigurnosna navrtka	M8	3	102	Kapica		1
60	Držač magneta		1	103	Slepa navrtka	M8X38	2
61	Spajalica	Φ17	2	104	Zavrtanj	M8X20	2
62	Podloška	Φ17.2×Φ22×T0.3	1	105	Podloška	8x38xT2	2
63	Ležaj	6003Z	2	106	Podloška	Φ20×Φ30×T0.3	2
64	Zavrtanj	M6×30	1	107	Podloška	Φ19×Φ38×T1.5	2
65	Navrtka	M6	4	108	Izolaciona cevčica		2
66	Donji kabel		1	109	Izolaciona cevčica		2
67	Ekser	Φ4×12	1	110	Izolaciona cevčica		2
68	Držač baze		1	111	Zavrtanj	M5*15	3
69	Senzor		1	112	Kapica		2
70	Opruga	Φ10×Φ12×61.4	1	113	Izolaciona cevčica		4
71	Kaiš	J5(380)	1	114	Izolaciona cevčica		4
72	Magnet		1	115	Navlaka za dršku		1
73	Osovina		1				

## Poštovana klijentica, Poštovani klijent,

čestitamo Vam što ste kupili kućni ENERGETICS uređaj za trening. Ovaj proizvod je konstruiran tako da odgovara Vašoj potrebi i Vašim zahtjevima. Molimo vas da pažljivo pročitate ovo uputstvo za korišćenje prije prve montaže i prve upotrebe. Molimo vas da uputstvo za korišćenje sačuvate kao primjerak za ispravno rukovanje sa Vašim uređajem za trening. U slučaju dodatnih pitanja, bit ćemo Vam na raspolaganju. Želimo Vam puno uspjeha i zadovoljstva prilikom Vašeg treninga.

Vaš  **ENERGETICS** - Team

### Garancija - jamstvo

ENERGETICS proizvodi su kvalitetni, konstruirani i testirani za teški fitness-trening. Ovaj uređaj odgovara europskom standardu EN 957.

### Sigurnosno upozorenje

- Ovaj uređaj za trening nije namijenjen u terapijske svrhe.
- U slučaju zdravstvenog ograničenja ili za utvrđivanje osobnih mogućnosti treninga, savjetujte se sa Vašim liječnikom, on će Vam preporučiti, koja vrsta treninga i kakvo opterećenje je za vas dobro.
- Upozorenje: Radi osiguranja sigurnosti uređaja za trening, neophodno je redovno kontrolirati eventualna oštećenja i pohabanost.
- Pažnja: neispravni ili pretjerani trening može ugroziti Vaše zdravlje.
- Za siguran i učinkovit trening, molim poštujte upute iz uputstva za trening.
- Prije početka treninga se najprije uvjerite da li je uređaj za trening ispravno montiran i namješten.
- Uvijek počnite sa fazom zagrijavanja.
- Koristite samo priložene originalne dijelove ENERGETICS (vidi kontrolni spisak, Check-Liste).
- Tijekom montaže uređaja poštujte uputstvo za montažu.
- Prilikom montaže koristite samo prikladni alat te po potrebi potražite pomoć druge osobe.
- Uređaj se mora smjestiti na ravnu podlogu koja isključuje mogućnost klizanja uređaja.
- Za sigurno postavljanje uređaja na pod, koristite stajace glave za namještanje visine na zadnjem poprečnom naslonu.
- Uvjerite se da li se prednji transportni kotačići nalaze u ispravnoj poziciji (vidi uputstvo za montažu).
- Uvjerite se da li su svi sastavni pomični dijelovi u dozvoljenim razmacima (maks. pozicija) ispravno namješteni.
- Pritegnite vijke na svim sastavnim dijelovima prije početka treninga, tako da isti dijelovi ne mogu olabaviti u toku treninga.
- Uređaj za trening je konstruiran za odrasle osobe. Vodite računa da eventualno korišćenje od strane djece uvijek bude pod nadzorom odrasle osobe.
- Upozorite osobe prisutne u blizini na moguće opasnosti, npr. od povrede okretljivim dijelovima.
- Potrebno trening opterećenje se može namjestiti prema Vašim potrebama za trening: vidi upute za namještanje trening opterećenja.
- Tijekom treninga koristite samo čvrstu sportsku obuću, ne koristite uređaj bez obuće.
- Uvjerite se da li je oko uređaja dovoljno mjesta za njegovo korišćenje.
- Tijekom montaže i demontaže uređaja, posvetite pažnju na ne pričvršćene i okretljive dijelove.

- Ovaj kućni uređaj za trening ne ovisi o brzini. Sila kočenja se upravlja pomoću udaljenosti između magneta i zamašnjaka.
- Otpor uređaja se može mijenjati pomoću računala.
- Ovaj uređaj je konstruiran isključivo za kućnu upotrebu, dimenzioniran je i isproban za maks. tjelesnu vagu 100 kilograma.



## Rukovanje sa uređajem

- A. Nakon montaže uređaja mogu se poravnati manje nejednakosti poda pomoću glava za namještanje na zadnjem poprečnom naslonu. Namještanje se može izravnati okretanjem podesnog kotačića na strani podesne glave. Okrećite sa kotačem sve dok se ne izravna.
- B. Transportni kotačići na prednjem poprečnom naslonu omogućuju jednostavno premještanje uređaja. Uređaj jednostavno nagnite pomoću držača upravljača prema naprijed da se kotačići naslone na pod. Nakon toga uređaj pomaknite na željeno mjesto.

## Njega i održavanje

- Radi ograničenja korozije ne koristite i ne skladištite uređaj u vlažnim prostorijama.
- Najmanje jednom za 4 tjedna prekontrolirajte sve spojeve, da li su u dobrom stanju i dovoljno stegnuti
- U slučaju popravka uređaja javite Vašem prodavaču uređaja.
- Oštećene dijelove zamijenite odmah i/ili uređaj ne koristite dok ga ne popravite.
- Za popravak koristite samo originalne rezervne dijelove.
- Za čišćenje uređaja koristite vlažnu krpu te izbjegavajte korišćenje agresivnih sredstava za čišćenje.
- Vodite računa da odmah nakon treninga uređaj obrišete od znoja. Znoj može uređaj oštetiti i ispravna funkcija uređaja može biti ometana.

## Spisak rezervnih dijelova – ET 3.7 Magnetic - 2012

Br.	Oznaka	Dimenzija	Kom	Br.	Oznaka	Dimenzija	Kom
1	Osnovni okvir		1	16	Kabao računala srednji		1
2	Prednji stabilizator		1	17	Šipka pedala lijeva		1
3	Zadnji stabilizator		1	18	Šipka pedala desna		1
4	Zglobni vijak	M10×92	4	19	Desno pedalo		1
5	Podloška	Ø10.5× Ø25×T1.5	4	20	Lijevo pedalo		1
6	Matica	M10	4	21	Vijak	M6×50	4
7	Prednji stup		1	22	Uvodnica		2
8	Podloška	Ø8.5× Ø22×T1.5	4	23	Podloška	Ø10.5× Ø20×T1.5	4
9	Vijak	M8×15	4	24	Vijak	M10×70	2
10	Pokrov prednjeg stupa		1	25	Sintetička matica	M10	2
11	Pomična drška lijeva		1	26	Matica	M10	4
12	Pomična drška desna		1	27	Podloška	Ø16× Ø21.4×T0.25	2
13	Kabao donji		1	28	Podloška	Ø10× Ø28×T2	2
14	Kabao računala, donji		1	29	Podloška	Ø10	2
15	Računalo		1	30	Vijak	M10×20	2

## Spisak rezervnih dijelova – ET 3.7 Magnetic - 2012

Br.	Oznaka	Dimenzija	Kom	Br.	Oznaka	Dimenzija	Kom
31	Desna ručka		1	74	Matica	Ø5	2
32	Lijeva ručka		1	75	Vijak prirubnice		2
33	Vijak	Ø8×M6×26	4	76	Podloška	Ø10.5× Ø25×T1.5	2
34	Vijak	M6×15	4	77	Vijak		2
35	Ručka		1	78	Spajalica	Ø12	2
36	Podloška	Ø8	2	79	Osa 14		1
37	Vijak	M8×20	2	80	Ležaj	/6001Z/ Ø12* Ø28*8	1
38	Pokrov		1	81	Zamašnjak		1
39	Vijak	M6×15	4	82	Ležaj	6801Z	2
40	Kabao računala		1	83	Podloška	Ø12.2× Ø16×0.3	1
41	Kabao senzora		1	84	Osovina za namještanje otpora		1
42	Kabao računala gornji		1	85	Ležaj	6001Z	2
43	Kabao za namještanje otpora		1	86	Podloška	Ø12.5× Ø18×T1.2	1
44	Krajnji pokrov prednjeg stabilizatora		2	87	Podloška	Ø8.5× Ø16×T1.5	1
45	Krajnji pokrov zadnjeg stabilizatora		2	88	Vučna šipka		1
46	Šipka za namještanje		2	89	Opruga	Ø2× Ø16×63	1
47	Lijevi disk		1	90	Okvir zamašnjaka		1
48	Desni disk		1	91	Vijak	M8×15	1
49	Pokrov lanca lijevi		1	92	Podloška	Ø8.2× Ø22×T2	2
50	Pokrov lanca desni		1	93	Pokrov zaštite lanca		2
51	Pokrov lijevi		1	94	Prirubnica	M10*1.25*T6.5	2
52	Pokrov desni		1	95	Sintetička matica	M10	2
53	Vijak	Ø5×15	18	96	Krajnji pokrov	Ø25.4×T1.5	2
54	Vijak	Ø4×15	13	97	Spužvasta drška		2
55	Sintetička šipka		1	98	Uvodnica		2
56	Ručka		2	99	Pločica senzora		2
57	Vijak	M6×20	4	100	Vijak	Ø5X10	4
58	Vijak	M8×60	1	101	Držač donji		1
59	Sintetička matica	M8	3	102	Kapica		1
60	Pločica za učvršćenje magneta		1	103	Zglobna matica	M8X38	2
61	Spajalica	Ø17	2	104	Vijak	M8X20	2
62	Podloška	Ø17.2× Ø22×T0.3	1	105	Podloška	8x38xT2	2
63	Ležaj	6003Z	2	106	Podloška	Ø20x Ø30xT0.3	2
64	Vijak	M6×30	1	107	Podloška	Ø19× Ø38×T1.5	2
65	Matica	M6	4	108	Uvodnica		2
66	Kabao donji		1	109	Uvodnica		2
67	Čavao	Ø4×12	1	110	Uvodnica		2
68	osnova		1	111	Vijak	M5*15	3
69	Senzor		1	112	Krajnja kapica		2
70	Opruga	Ø10× Ø12×61.4	1	113	Uvodnica		4
71	Remen	J5(380)	1	114	Uložak		4
72	Magnet		1	115	Drška čvrste ručke		1
73	Osovina		1				

**Sayın müşterimiz,**

Aldığınız ENERGETICS ev antrenman aletini güle güle kullanınız. Bu ürün ev kullanımındaki ihtiyaçlarınızı ve isteklerinizi karşılamak için tasarlanıp üretilmiştir. Lütfen, montaj ve ilk kullanımdan önce kullanma kılavuzu dikkatli okuyunuz. Kullanma kılavuzunu bakım ve / veya ek bilgi almak için saklayınız. Herhangi bir şey sormak istediğinizde bize tereddüt etmeden başvurunuz. Antrenman esnasında size bol eğlence ve başarı dileriz.

Sizin  ENERGETICS Takımınız

**Garanti**

ENERGETICS size yüksek performanslı fitness-antrenman için test edilmiş ve tasarlanmış kaliteli ürünler sunmaktadır. Bu alet EN/957 Avrupa standartlarına uygun üretilmektedir.

**Güvenlik bilgileri**

- Bu antrenman aleti terapötik amaçlara uygun değildir.
- Herhangi bir antrenman programına başlamadan önce doktorunuza danışınız. Doktorunuz size en uygun antrenmanı tavsiye etsin.
- Dikkat: uygunsuz ve fazla yapılan antrenman sağlığınıza zarar verebilir. Kendinizi iyi hissetmiyorsanız antrenman aletini kullanmayınız.
- Antrenmana başlamadan önce antrenman aletinin doğru monte edilmiş ve ayarlanmış olup olmadığını kontrol ediniz.
- Antrenmana her zaman ısınma hareketiyle başlayınız.
- Sadece eklenmiş ENERGETICS orijinal yedek parçalarını kullanınız (kontrol listesine, Check-Liste bakınız).
- Aletin montajını yaparken montaj talimatına göre hareket ediniz.
- Montaj yaparken sadece uygun aletleri kullanınız. Gerekirse başkasından yardım isteyiniz.
- Aleti sert ve düz bir yüzeyde monte ediniz.
- Antrenman aletinin dengeli durması için arka borudaki cihaz sabitleme düğmesini kullanınız.
- Ön tekerlerin doğru pozisyonunda (montaj talimatında belirttiği gibi) olmasından emin olunuz.
- Bütün hareket eden parçaların olması gereken pozisyonunda (azamı pozisyonu) doğru ayarlı olmasından emin olunuz.
- Antrenman esnasında sorun çıkmaması için antrenmana başlamadan önce bütün parçaların vidalarını sıkınız.
- Antrenman aleti yetişkinlere tasarlanmıştır. Çocuklar sadece yetişkinlerin gözetimi altında aleti kullanabilirler.
- Antrenman aleti kullanan diğer kişileri tehlike oluşabilecek durumlar karşı uyarınız, örneğin antrenman esnasında hareket eden parçalardan oluşacak yaralanmalar.
- Antrenman esnasında ihtiyaçlarınıza göre pedal direncini artırabilir veya hafifletebilirsiniz.
- Antrenman yaparken sadece sert taban olan ayakkabıları kullanınız, ayakkabısız kesinlikle kullanmayınız.
- Aletin etrafında yeterince boşluk olmasından emin olunuz.
- Montaj ve demontaj esnasında aletin sabit olmayan ve hareket eden parçalarına dikkat ediniz.

- Bu ev antrenman aleti hıza bağlı değildir. Mıknatıs ve demir volan çarkı arasındaki mesafenin ayarlanmasıyla fren gücü değişiyor.
- Pedal direncinin ayarlanması ayarlama düğmesinin topuzunu çevirmesiyle mümkündür.
- Bu alet sadece ev kullanımı için tasarlanmıştır. Bu alet için olan maksimum ağırlık 100 kilodur.

## Kullanma ve ayarlama

- A) Aletin montajı bittikten sonra zeminin tam düz olmamasından kaynaklanan dengesizliği düzeltmek için arka boru ayarı yapılabilir. Arka borunun ayarlaması için uç kapağındaki ayarlama düğmelerini kullanınız.
- B) Ön ayaktaki nakliye tekerleği sayesinde aletin taşınması kolaydır. Aleti kollarından tutarak tekerleğin zemine değmesine kadar öne itin. Sonra aleti istediğiniz yere taşıyabilirsiniz.

## Bakım

- Paslanmaması için aleti nemli ortamda kullanmayınız ve bulundurmayınız.
- Her 4 haftada en az bir kere bütün vidaların durumunu kontrol ediniz.
- Arıza durumlarında satın aldığınız yere başvurunuz.
- Hasar görmüş parçaları hemen değiştiriniz ve / veya aletin tamir edilmesine kadar antrenmanınızı durdurunuz.
- Tamir için sadece orijinal yedek parçalarını kullanınız.
- Ev antrenman aletini temizlemek için nemli bez kullanınız. Agresif deterjan kullanmayınız.
- Antrenmandan hemen sonra aleti terden temizleyiniz. Ter aletin dış görünümünü ve çalışmasını bozabilir.

## Yedek parça listesi – ET 3.7 Magnetic - 2012

No.	İSİM	BOYUTLAR	ADET	No.	İSİM	BOYUTLAR	ADET
1	Ana gövde		1	16	Bilgisayar kablosu, orta		1
2	Ön ayak		1	17	Pedal çubuğu, sol		1
3	Arka ayak		1	18	Pedal çubuğu, sağ		1
4	Kapı vidası	M10×92	4	19	Sol pedal		1
5	Rondela	Ø10.5× Ø25×T1.5	4	20	Sağ pedal		1
6	Somun	M10	4	21	Vida	M6×50	4
7	Ön destek borusu		1	22	Simit halkası		2
8	Rondela	Ø8.5× Ø22×T1.5	4	23	Rondela	Ø10.5× Ø20×T1.5	4
9	Vida	M8×15	4	24	Vida	M10×70	2
10	Ön destek boru kapağı		1	25	Naylon somun	M10	2
11	Pedal kolu, sol		1	26	Somun	M10	4
12	Pedal kolu, sağ		1	27	Rondela	Ø16× Ø21.4×T0.25	2
13	Alt kablo		1	28	Rondela	Ø10× Ø28×T2	2
14	Bilgisayar kablosu, alt		1	29	Rondela	Ø10	2
15	Bilgisayar		1	30	Vida	M10×20	2

## Yedek parça listesi – ET 3.7 Magnetic - 2012

No.	İSİM	BOYUTLAR	ADET	No.	İSİM	BOYUTLAR	ADET
31	Sağ tutamak		1	74	Somun	Ø5	2
32	Sol tutamak		1	75	Flanşlı vida		2
33	Vida	Ø8×M6×26	4	76	Rondela	Ø10.5× Ø25×T1.5	2
34	Vida	M6×15	4	77	Vida		2
35	Tutamak		1	78	Klip	Ø12	2
36	Rondela	Ø8	2	79	Şaft 14		1
37	Vida	M8×20	2	80	Bilye	/6001Z/ Ø12* Ø28*8	1
38	Kapak		1	81	Volan		1
39	Vida	M6×15	4	82	Bilye	6801Z	2
40	Bilgisayar kablosu		1	83	Rondela	Ø12.2× Ø16×0.3	1
41	Sensör kablosu		1	84	Direnç ayarlama şaftı		1
42	Bilgisayar üst kablosu		1	85	Bilye	6001Z	2
43	Direnç ayarlama kablosu		1	86	Rondela	Ø12.5× Ø18×T1.2	1
44	Ön ayak uç kapağı		2	87	Rondela	Ø8.5× Ø16×T1.5	1
45	Arka ayak uç kapağı		2	88	Çekme demiri		1
46	Ayarlama çubuğu		2	89	Yay	Ø2× Ø16×63	1
47	Sol disk		1	90	Volan çerçevesi		1
48	Sağ disk		1	91	Vida	M8×15	1
49	Sol zincir kapağı		1	92	Rondela	Ø8.2× Ø22×T2	2
50	Sağ zincir kapağı		1	93	Zincir kaplama kapağı		2
51	Sol kapak		1	94	Flanş	M10*1.25*T6.5	2
52	Sağ kapak		1	95	Naylon somun	M10	2
53	Vida	Ø5×15	18	96	Uç kapağı	Ø25.4×T1.5	2
54	Vida	Ø4×15	13	97	Köpük tutamak		2
55	Plastik çubuk		1	98	Simit halkası		2
56	Ayaklık tutucusu		2	99	Sensor platosu		2
57	Vida	M6×20	4	100	Vida	Ø5X10	4
58	Vida	M8×60	1	101	Alt tutamak		1
59	Naylon somun	M8	3	102	Kapak		1
60	Mıknatıs sabitleme tahtası		1	103	Kapalı somun	M8X38	2
61	Klip	Ø17	2	104	Vida	M8X20	2
62	Rondela	Ø17.2× Ø22×T0.3	1	105	Rondela	8x38xT2	2
63	Bilye	6003Z	2	106	Rondela	Ø20x Ø30xT0.3	2
64	Vida	M6×30	1	107	Rondela	Ø19× Ø38×T1.5	2
65	Somun	M6	4	108	Simit halkası		2
66	Alt kablo		1	109	Simit halkası		2
67	Çivi	Ø4×12	1	110	Simit halkası		2
68	Kaide		1	111	Vida	M5*15	3
69	Sensör		1	112	Uç kapağı		2
70	Yay	Ø10× Ø12×61.4	1	113	Simit halkası		4
71	Kayış	J5(380)	1	114	Conta		4
72	Mıknatıs		1	115	Sabit tutamak kolu		1
73	Şaft		1				



**Woelflistrasse 2  
CH-3006 Bern  
Switzerland**

**[www.energetics.eu](http://www.energetics.eu)**

**© Copyright ENERGETICS 2012**