

# **ENERGETICS**

## **BT 660 Stepper**



EN  
DE  
FR  
IT  
EL  
RU  
PL  
BG

**Table of contents - Inhaltsverzeichnis – Table des matières - Indice - Περιεχόμενο -  
Содержание - Spis treści - Съдържание**

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 1. English      | P. 3  |
| 2. Deutsch      | P. 6  |
| 3. Français     | P. 9  |
| 4. Italiano     | P. 12 |
| 5. Ελληνικά     | P. 15 |
| 6. Русский язык | P. 18 |
| 7. Polski       | P. 21 |
| 8. Български    | P. 24 |

**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.

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

**FR** © Le manuel d'utilisation ne sert que d'information au consommateur. ENERGETICS ne peut être tenu responsable pour d'éventuelles erreurs de traduction, ou pour d'éventuelles modifications techniques du produit.

**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.

**EL** © το εγχειρίδιο οδηγιών είναι για βοήθεια προς τους πελάτες μας. Η Εταιρεία ENERGETICS δεν αναλαμβάνει ευθύνη για τυχόν λάθη που συμβήκαν κατά τη διάρκεια της μεταφράσης, ή λόγω αλλαγής των τεχνικών προδιαγραφών του προϊόντος.

**RU** © Инструкция служит только как информация для покупателя. ENERGETICS не несет ответственности за ошибочный перевод или за неточности, связанные с техническими изменениями продукта.

**PL** © Instrukcja obsługi jest informacja dla klienta. ENERGETICS nie ponosi odpowiedzialności za usterki powstałe w wyniku tłumaczenia lub technicznych zmian produktu.

**BG** © Инструкциите за употреба са предназначени само за клиентите. ENERGETICS не дава никаква гаранция за грешки, възникнали при превода или при промяната на техническата спецификация на продукта.

**Dear Customer,**

Congratulations on your purchase of an ENERGETICS home fitness tool. 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**

Before you start training on your home exerciser, please read the instructions carefully.

Be sure to keep the instructions for information, in case of repair and for spare part delivery.

- This home exerciser is made for home use only.
- Follow the steps of the assembly instructions carefully.
- Use only original parts as delivered.
- Before the assembly, be sure to check if delivery is complete by using the included Check-List.
- For assembly use only suitable tools and ask for assistance with assembly if necessary.
- Place the home exerciser on an even, non-slippery surface. Because of possible corrosion, the usage of the home exerciser in moist areas is not recommended.
- Check before the first training and every 1-2 months that all connecting elements are tight fitting and are in the correct condition.
- Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- For repairs, use only original spare parts.
- In case of repair please ask your dealer for advice
- Avoid the use of aggressive detergents when cleaning the home exerciser.
- Ensure that training starts only after correct assembly and inspection of the home exerciser..
- For all adjustable parts be aware of the maximum positions to which they can be adjusted/tightened to.
- The home exerciser is designed for adults. Please ensure that children use the bike only under the supervision of an adult.
- Ensure that those present are aware of possible hazards, e. g. movable parts during training.
- Consult your physician before starting with any exercise programm. He can advise on the kind of training and which impact is suitable.
- Warning: incorrect/excessive training can cause health injuries.
- Please follow the advice for correct training as detailed in training instructions.

**This home exerciser is made for home use only and tested up to a max. body weight of 100 kg.**

## Assembly

1: Take off the pin from the frame, open the frame, put the frame stand on the ground. Align the holes of the frame (1) and the front stabilizer, insert the pin (39) to the holes.

Note: When you fold your stepper, take off the pin (39), fold the stepper as figure 1, and then insert the pin to the hole in the front supporting tube.

2: Attach the rear stabilizer (4) to the frame (1) with two carriage bolts (36), curve washers (38) and cap nuts (37). Make sure the transportation wheels (35) face outside.

Note: Make sure you fasten the bolts securely to avoid shaking and discomfort when peddling.

**Note: How to adjust the hydraulic cylinder.** The cylinder has 12 sections, the bigger the number is, the bigger the resistance is. Turn the top of the cylinder clockwise, the resistance will become bigger. The number which the arrow point is the exact section.

3: Connect up plug of sensor cable to the socket of the computer, insert the computer to the top of the oval tube of the frame (1).

Attach the handlebar to the bracket of the frame. Insert the plug of hand pulse cable to the socket of the computer. Plug four plastic caps on the nuts. Note: make sure you fasten the bolts securely to avoid shaking when pedalling.

## Computer

1. TIME: Automatically accumulates workout time when starting exercise.
2. COUNT: Automatically accumulates workout counts when starting exercise.
3. TOTAL COUNT: Automatically accumulates different sessions workout counts when starting exercise.
4. CALS: Automatically accumulates calories amount consumed when starting exercise.
5. PULSE (Option): Automatically detects and displays your current heart rate when exercising.
6. MODE: Button to activate the computer. To select functions of time, count, total count, calories and pulse (if available). Hold the button for 2 seconds to have a total reset.

### Importantly

1. The value of pulse function is for reference only, please do not consider as medical purposes.
2. If there is a possibility to see an improper display on the monitor, please replace the batteries to have a good result.
3. Please use 2 pcs of 1.5V AA batteries as a power supply.
4. The monitor will be automatically shut off if there is no signal coming in for 4 to 5 minutes.
5. The monitor will be auto-powered when start exercise, push button or insert pulse cable w/signal in.

### Training

After activating the computer you may start exercising.

The rates for distance, time, accumulated distance and energy consumption will be counted upwards.

By pressing button 7, the rates can be recalled.

The mark indicates, which rate is presently displayed.

Is the mark at Scan, the automatic run-through is activated. Each rate will be shown for 6 seconds.

After having finished a workout, the achieved rates will be shown for 4 minutes. If you continue training in the meantime, the data will also continue to be accumulated.

## 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.

## Part list – BT 660 - 2012

| Nr. | Description                  | Specifications                                  | Nr. |
|-----|------------------------------|---|-----|
| 1   | Main frame                   |   | 1   |
| 2   | Foot pedal pipe              |   | 2   |
| 3   | Front-support pipe           |   | 1   |
| 4   | Rear stabilizer              | Φ76*1.5*500                                     | 1   |
| 5   | Handrail                     | Φ22*1.5*1200                                    | 1   |
| 6   | Cylinder                     | Φ45*Φ10*Φ8*445*165 resistance have 12 level     | 2   |
| 7   | Handle Foam wrapping         | φ 30* φ 20*580 mill finish                      | 2   |
| 8   | computer                     |   | 1   |
| 9   | End cap                      | With φ22.2*1.5 round tube                       | 2   |
| 10  | Hand pulse                   |   | 2   |
| 11  | screw                        | ST4.2*15  | 8   |
| 12  | Hex bolt                     | M8*25 (with 6# wrench )                         | 2   |
| 13  | Anchor ear rossete           |   | 1   |
| 14  | Computer Top Wire            | Wire length=1000mm                              | 1   |
| 15  | Spacer                       | Φ32*19.2*59*R30                                 | 2   |
| 16  | Flat washer C class          | GB/T 95-2002 10                                 | 5   |
| 17  | Nonmetal insert hex locknut  | GB/T 889.1-2000 M10                             | 3   |
| 18  | Nut cover                    | S17   | 3   |
| 19  | Foot pedal                   | 360*122*43                                      | 2   |
| 20  | Hex bolt C class             | Refer to GB/T 5780-2000 M8*50 ( S=14 )          | 4   |
| 21  | Bushing                      | φ76*φ25.4*24.5                                  | 6   |
| 22  | Foot bushing                 | φ81.5*φ10.5*38                                  | 2   |
| 23  | Hex bolt                     | Refer to GB/T 70.2-2000 M10*15(with 6 # wrench) | 2   |
| 24  | End cap                      | φ44*φ40*12                                      | 2   |
| 25  | Flat washer C class          | GB/T 95-2002 8                                  | 6   |
| 26  | Nonmetal insert hex locknut  | GB/T 889.1-2000 M8                              | 6   |
| 27  | Foot pad                     | φ38*φ33*16                                      | 2   |
| 28  | Round pipe plug              | With 60*30*2                                    | 2   |
| 29  | Hex bolt                     | Refer to GB/T 70.2-2000 M8*35 ( with 6#wrench ) | 2   |
| 30  | Nut cover                    | S13   | 2   |
| 31  | Hex bolt                     | Refer to GB/T 70.2-2000 M10*80 with 6 # wrench  | 1   |
| 32  | Round magnet                 |   | 1   |
| 33  | Pin-on sensor                |   | 1   |
| 34  | End cap                      | With φ76*1.5 round tube                         | 2   |
| 35  | Roller component             |   | 2   |
| 36  | Step bolt                    | GB/T 12-1988 M8*90                              | 2   |
| 37  | Combined type cap nut        | GB/T 802-1988 M8 (H=16mm)                       | 2   |
| 38  | Arch washer                  | φ8  | 2   |
| 39  | Hoodle bolt ( plastic bulb ) | φ 10*75   | 1   |

## Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Kauf eines ENERGETICS Heim-Fitness-Gerätes. Dieses Produkt ist für den Heimbereich konzipiert um den Wünschen und Anforderungen dieses Bedarfs gerecht zu werden. Bitte lesen Sie vor dem Aufbau und dem ersten Gebrauch zunächst sorgfältig diese Anleitung. Bitte bewahren Sie die Anleitung als Referenz und für den richtigen Umgang mit Ihrem Fitness-Gerät auf. Bei weiteren Fragen dazu stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei Ihrem Training.

Ihr  ENERGETICS Team

### Garantie

ENERGETICS Qualitätsprodukte werden konstruiert und getestet um für ein engagiertes Fitness-Training eingesetzt zu werden. Dieses Gerät entspricht der europäischen Norm EN 957.

### Allgemeine Gebrauchs- und Sicherheitshinweise

Bevor Sie mit dem Training mit Ihrem Heimtrainer starten, lesen Sie bitte die Bedienungsanleitung sorgfältig durch.

Bitte bewahren Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig auf, um gegebenenfalls bei Reparaturen oder Ersatzteilbestellungen darauf zurückgreifen zu können.

- Dieser Heimtrainer ist ausschließlich für den Heimanwendungsbereich konzipiert.
- Folgen Sie sorgfältig den Aufbausritten der Bedienungsanleitung.
- Verwenden Sie nur die mitgelieferten Originalteile.
- Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, überprüfen Sie die Lieferung auf Vollständigkeit.
- Verwenden Sie nur geeignetes Werkzeug für die Montage und lassen Sie sich gegebenenfalls von einer zweiten Person helfen.
- Stellen Sie das Gerät auf einem ebenen, rutschfesten Untergrund auf. Die dauerhafte Verwendung des Gerätes in Feuchträumen ist wegen möglicher Korrosion nicht zu empfehlen.
- Überprüfen Sie vor dem ersten Training und alle 1-2 Monate alle Teile auf festen Sitz, dass alle Verbindungen festgezogen und in ordnungsgemäßen Zustand sind.
- Ersetzen Sie beschädigte Teile sofort oder verwenden Sie diese nicht bis sie repariert sind.
- Bitte verwenden Sie für Reparaturen nur original Ersatzteile.
- Im Falle einer Reparatur kontaktieren Sie bitte Ihr Sport-Fachgeschäft.
- Vermeiden Sie aggressive Reinigungsmittel wenn Sie die Station reinigen.
- Beginnen Sie mit dem Training erst dann, wenn das Gerät korrekt aufgebaut und überprüft worden ist.
- Beachten Sie bei den beweglichen Teilen die maximale Position, in welche sie jeweils verstellt werden können.
- Das Produkt wurde für Erwachsene konzipiert. Stellen Sie sicher, dass die Übungen von Kindern unter Anweisung/Aufsicht von Erwachsenen ausgeführt werden.
- Weisen Sie anwesende Personen auf mögliche Gefährdung, z. B. durch bewegliche Teile während des Trainings hin.
- Befragen Sie grundsätzlich Ihren Arzt, bevor sie mit dem Trainingsprogramm starten. Er kann Sie bezüglich der Art und Auswirkung des Trainings beraten
- Achtung: Falsches/exzessives Training kann zu Verletzungen und Gesundheitsschäden führen!
- Bitte folgen Sie für richtiges Training den detaillierten Übungsbeispielen der Trainingsanleitung.

**Dieser Heimtrainer ist für den Heimanwendungsbereich konzipiert und auf ein Körpergewicht von maximal 100 kg getestet.**

## Montageanleitung

1: Ziehen Sie den Bolzen (39) heraus, klappen Sie das Gerät auf und stellen Sie es hin. Die Löcher müssen ausgerichtet sein damit Sie den Bolzen (39) in den Rahmen stecken und das Gerät somit stabilisieren können.

Warnung: Wenn Sie den Stepper zusammenklappen, ziehen Sie den Bolzen (39) heraus und versorgen Sie ihn wie auf Bild 1 beschrieben.

2: Befestigen Sie den hinteren Fuss (4) an den Rahmen (1) mit zwei Schrauben (36), gebogenen Unterlegscheiben (38) und Muttern (37). Beachten Sie dass die Transporträder (35) nach außen gedreht sind.

**Warnung:** Ziehen Sie die Schrauben gut an damit das Gerät stabil auf dem Boden steht. **Zylinder einstellen:** Die Zylinder haben 12 Stufen. Je höher die Nummer ist desto stärker ist der Widerstand. Wenn Sie am oberen Ende des Zylinders im Uhrzeigersinn drehen wird der Widerstand größer.

3: Stecken Sie das Computerkabel, oberes (14) mit dem Kabel am Computer zusammen und befestigen Sie den Computer auf dem ovalen Rohr des Hauptrahmens (1). Befestigen Sie den Haltegriff mit zwei Schrauben (12), gebogenen Unterlegscheiben (44), Beilegscheiben (45) und Hutmuttern (46) an den Hauptrahmen (1). Schließen Sie das Kabel des Handpulses (wenn Ihr Gerät mit Handpuls geliefert wurde) am Computer an. Stecken Sie die 4 Abdeckkappen auf die Hutmuttern (30). Warnung: Bitte ziehen Sie die Schrauben gut an.

## Computeranleitung

- |                      |  |
|----------------------|--|
| 1. TIME:             | Addiert automatisch die gesamte (akkumulierte) Trainingszeit   |
| 2. COUNT:            | Zählt die erreichten Steps pro Trainingseinheit.   |
| 3. TOTAL COUNT:      | Addiert die insgesamt bei allen Trainingseinheiten erreichten Steps.   |
| 4. CALS:             | Addiert automatisch die während des Trainings verbrauchten Kalorien.   |
| 5. PULSE (Optional): | Zeigt Ihren Trainingspuls an wenn Sie beide Hände auf dem Pulsmesser haben oder einen Gurt tragen.   |
| 6. MODE:             | Taste, um den Computer zu starten. Um die Funktionen time, count, total count, calories und Pulse anzusteuern. Um die Daten komplett zu löschen, drücken Sie bitte diese Taste für mehr als zwei Sekunden. |

### Wichtig:

1. Die Erfassung des Pulswertes ist lediglich zu Ihrer Information. Bitte benützen Sie die Auswertung nicht zu medizinischen Zwecken.
2. Wenn das Display unlesbar ist oder Sie nur ein paar Zeichen sehen, erneuern Sie bitte die Batterien.
3. Bitte verwenden Sie 2 AA Batterien mit 1.5V.
4. Die Anzeige schaltet sich automatisch aus wenn 2 Minuten lang kein Signal gesendet wird.
5. Wenn Sie mit dem Training beginnen, wird der Computer automatisch aktiviert.

### Training

Nach Aktivierung des Computers können Sie mit dem Training beginnen.

Die Werte für Entfernung, Zeit, Gesamtstrecke und Kalorienverbrauch werden addiert.

Mit dem drücken der Taste 7 werden die Zahlen gelöscht.

Die Markierung zeigt Ihnen, welcher Wert gerade angezeigt wird.

Ist die Markierung auf Scan, laufen alle ermittelten Werte durch. Jeder Wert wird für 6 Sekunden angezeigt.

Nach Beendigung des Trainings werden die erreichten Werte für ca. 4 Minuten angezeigt. Wenn Sie mit dem Training zwischenzeitlich wieder beginnen, werden die Daten wieder addiert.

## 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
- Verwenden Sie zum reinigen einen feuchten Lappen und vermeiden Sie die Anwendung von aggressiven Reinigungsmitteln.
- Wischen Sie unmittelbar nach dem Training den Schweiß ab. Schweiß kann zu Schäden führen und die Funktion des Heim-Fitness-Gerätes beeinträchtigen.

## Ersatzteilliste – BT 660 - 2012

| Nr. | Bezeichnung                   | Spezifizierung                    | Menge |
|-----|-------------------------------|-----------------------------------|-------|
| 1   | Grundrahmen                   |                                   | 1     |
| 2   | Fußstütze (rechts)            |                                   | 2     |
| 3   | Fußstütze (links)             |                                   | 1     |
| 4   | Querstütze, hintere           | Φ76*1.5*500                       | 1     |
| 5   | Haltegriff                    | Φ22*1.5*1200                      | 1     |
| 6   | Zylinder                      | Φ45*Φ10*Φ8*445*165 (12 Stufen)    | 2     |
| 7   | Schaumstoffüberzug            | φ 30* φ 20*580                    | 2     |
| 8   | Computer                      |                                   | 1     |
| 9   | Endkappe                      | φ22.2*1.5                         | 2     |
| 10  | Handpuls                      |                                   | 2     |
| 11  | Schraube                      | ST4.2*15                          | 8     |
| 12  | Schraube                      | M8*25 (Imbuss 6#)                 | 2     |
| 13  | Abdeckkappe                   |                                   | 1     |
| 14  | Computerkabel, oberes         | 1000mm                            | 1     |
| 15  | Distanzhülse                  | Φ32*19.2*59*R30                   | 2     |
| 16  | Unterlegscheibe               | GB/T 95-2002 10                   | 5     |
| 17  | Schraube                      | GB/T 889.1-2000 M10               | 3     |
| 18  | Abdeckkappe                   | S17                               | 3     |
| 19  | Trittfläche                   | 360*122*43                        | 2     |
| 20  | Schraube                      | GB/T 5780-2000 M8*50 (S=14 )      | 4     |
| 21  | Gleitlager                    | φ76*φ25.4*24.5                    | 6     |
| 22  | Gleitlager mit Transportrolle | φ81.5*φ10.5*38                    | 2     |
| 23  | Schraube                      | GB/T 70.2-2000 M10*15 (Imbuss 6#) | 2     |
| 24  | Abdeckkappe                   | φ44*φ40*12                        | 2     |
| 25  | Unterlegscheibe               | GB/T 95-2002 8                    | 6     |
| 26  | Mutter                        | GB/T 889.1-2000 M8                | 6     |
| 27  | Gummidämpfer                  | φ38*φ33*16                        | 2     |
| 28  | Abdeckkappe                   | 60*30*2                           | 2     |
| 29  | Schraube                      | GB/T 70.2-2000 M8*35 (Imbuss 6#)  | 2     |
| 30  | Abdeckkape                    | S13                               | 2     |
| 31  | Schraube                      | GB/T 70.2-2000 M10*80 (Imbuss 6#) | 1     |
| 32  | Magnet                        |                                   | 1     |
| 33  | Sensor                        |                                   | 1     |
| 34  | Abdeckkappe                   | φ76*1.5                           | 2     |
| 35  | Transportrolle                |                                   | 2     |
| 36  | Schraube                      | GB/T 12-1988 M8*90                | 2     |
| 37  | Hutmutter                     | GB/T 802-1988 M8 (H=16mm)         | 2     |
| 38  | Unterlegscheibe               | φ8                                | 2     |
| 39  | Pin                           | φ 10*75                           | 1     |



Nous vous félicitons pour l'achat d'un appareil ENERGETICS. Cet appareil est conçu pour l'entraînement à domicile et assure les vœux et les demandes de l'utilisateur. Veuillez lire soigneusement le mode d'emploi avant le montage et la première utilisation. Veuillez garder cette instruction comme référence pour l'utilisation correcte de cet appareil. Nous sommes volontiers à votre disposition pour vous fournir des renseignements supplémentaires. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir et de succès avec cet appareil.

Votre équipe  **ENERGETICS**

## **Garantie**

Les produits ENERGETICS sont conçus, fabriqués, testés et garantis pour l'entraînement fitness. Ces produits correspondent à la Norme Européenne NE 957.

## **Conseils d'utilisation de Sécurité**

Avant de débuter votre entraînement veuillez bien lire attentivement ce mode d'emploi. Veuillez conserver précieusement cette notice, en cas de réparation, ou d'éventuelle commande de pièces de rechange.

- Cet appareil a été exclusivement conçu pour l'entraînement à domicile.
- Suivez exactement les étapes de construction du mode d'emploi.
- Veuillez utiliser à cet effet les pièces originales contenues dans la livraison.
- Avant de procéder au montage, veuillez vérifier que la livraison est bien complète.
- N'utilisez que des outils appropriés pour le montage et faites-vous éventuellement aider par une seconde personne.
- Posez l'appareil sur un sol plat et non glissant. Pour éviter la corrosion, il est déconseillé d'utiliser de manière prolongée cet appareil dans les endroits humides.
- Avant la première utilisation et à intervalles réguliers (1 ou 2 mois), veuillez vérifier que votre appareil est en bon état et que l'assemblage des pièces est solide. Veuillez immédiatement changer les pièces dégradées ou ne les utilisez pas jusqu'à ce qu'elles soient réparées.
- N'utilisez que des pièces de rechange originales pour les réparations.
- En cas de réparation, adressez-vous à votre vendeur spécialisé.
- Pendant le nettoyage, évitez d'utiliser les produits agressifs.
- Avant de commencer votre entraînement rassurez-vous que le montage est conforme et juste et que l'appareil fonctionne parfaitement après une vérification.
- Tenez compte des parties réglables et positions maximales, selon lesquelles vous pourriez chaque fois les régler.
- L'appareil n'a été conçu que pour l'entraînement d'adultes. Assurez-vous donc que les enfants ne puissent l'utiliser sans la surveillance d'adultes.
- Avertissez les personnes présentes des éventuels dangers, liés par exemple aux pièces détachables pouvant subvenir lors des entraînements.
- Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin: il pourra vous indiquer quel type d'entraînement vous convient, ainsi que son effet.
- Attention: un entraînement excessif ou mauvais peut causer des blessures et mettre en danger votre santé.
- Pour une bonne réussite aux entraînements, reportez-vous aux exemples détaillés d'exercices contenus dans l'instruction d'entraînements.

**Cet appareil a été conçu pour l'utilisation à domicile et testé pour un poids corporel maximal de 100 kg.**

## Assemblage

1: Détachez la vis du cadre, ouvrez le cadre et mettez-le sur le sol. Alignez les trous du cadre (1) et du stabilisateur avant, insérez la vis (39) dans les trous.

Note: Quand vous pliez votre stepper, retirez la vis (39), pliez le stepper comme indiqué figure 1, puis insérez la vis dans le trou du tube support avant.

2: Attachez le stabilisateur arrière (4) au cadre (1) avec deux boulons (36), des rondelles courbées (38) et des écrous (37). Assurez-vous que les roues de transport (35) soient vers l'extérieur.

Note: Assurez-vous d'attacher les boulons correctement pour éviter tout tremblement ou inconfort à l'utilisation.

### **Note: Comment ajuster le cylindre hydraulique.**

Le cylindre comporte 12 sections, plus le nombre est grand, plus la résistance est grande. Tournez le dessus du cylindre dans le sens des aiguilles d'une montre, la résistance augmente. Le nombre indiqué par la flèche indique la section exacte.

3: Connectez la prise du capteur (26) à l'ordinateur et insérez celui-ci en haut du tube ovale du cadre (1). Attachez la poignée à la plaquette du cadre (1) avec deux boulons (40), des rondelles courbées (44), une rondelle ressort (45) et un écrou (46). Insérez la prise du câble pouls main (39) dans l'ordinateur. Posez quatre bouchons plastiques (43) sur les écrous.

Note: assurez-vous d'attacher les boulons correctement pour éviter tout tremblement ou inconfort à l'utilisation.

## Ordinateur

1. DUREE : Accumule automatiquement la durée d'exercice.
2. COMPTE : Accumule automatiquement le compte d'exercice.
3. COMPTE TOTAL : Accumule automatiquement le compte de différentes sessions d'entraînement.
4. CALS : Accumule automatiquement les calories consommées.
5. POULS (Option): Détecte automatiquement et indique votre fréquence cardiaque.
6. MODE : Touche pour activer l'ordinateur. Pour sélectionner les fonctions de durée, compte, compte total, calories et pouls (si disponible). Tenez la touche pendant 2 secondes pour remettre à zéro.

MODE: Pour sélectionner les fonctions de durée, compte, compte total, calories et pouls (si disponible). Tenez le bouton pendant 2 secondes pour annuler.

1. La valeur de la fonction pouls est uniquement à titre d'indication, ne pas utiliser à des fins médicales.
2. S'il existe des dysfonctionnements sur l'écran de l'ordinateur, veuillez remplacer les piles.
3. Utilisez 2 piles de 1.5V AA.
4. L'écran s'éteint automatiquement en cas d'absence de signal pendant 4 à 5 minutes.
5. L'écran se met en marche automatiquement quand on commence l'exercice, appuyez sur le bouton ou insérez le câble pouls.

### **Entraînement**

Une fois l'ordinateur activé vous pouvez commencer l'entraînement.

Les données de distance, durée, distance cumulée et consommation d'énergie sont comptées à partir de 0.

En appuyant sur le bouton 7, les données peuvent être rappelées.

La marque indique la donnée actuellement sélectionnée.

Si la marque est sur Scan, la mise en marche automatique est activée. Chaque donnée est indiquée pendant 6 secondes.

Après l'entraînement, les données atteintes sont indiquées pendant 4 minutes. Si vous continuez l'entraînement, les données continuent d'être accumulées.

## Soin et Maintenance

- Pour éviter le danger de dommage à cause de corrosion, utilisez ou posez cet appareil dans des endroits non humides.
- Vérifiez tous les 4 semaines au plus tard que toutes les pièces sont bien montées /serrées et en bon état.
- En cas de réparation, contactez votre vendeur spécialisé.
- Veillez immédiatement remplacer les pièces dégradées et/ou ne plus utiliser l'appareil jusqu'à ce qu'elles soient réparées.
- N'utilisez pour les réparations que les pièces de rechange originales.
- Pour le nettoyage, n'utilisez que des chiffons humides et évitez l'utilisation des produits de nettoyage agressifs.
- Essuyez immédiatement la sueur après l'entraînement. La sueur peut causer des dommages et entraver la fonction de l'appareil.

## Liste des pièces de rechange – BT 660 - 2012

| No. | Description                    | Caractéristiques                                      | Quantité |
|-----|--------------------------------|---|----------|
| 1   | Châssis principal              |   | 1        |
| 2   | Barre pédale                   |   | 2        |
| 3   | Barre de support avant         |   | 1        |
| 4   | Stabilisateur arrière          | Φ76*1.5*500   | 1        |
| 5   | Guidon                         | Φ22*1.5*1200  | 1        |
| 6   | Cylindre                       | Φ45*Φ10*Φ8*445*165 résistance 12 niveaux              | 2        |
| 7   | Enveloppement mousse du guidon | ϕ 30* ϕ 20*580 cousu                                  | 2        |
| 8   | Ordinateur                     |   | 1        |
| 9   | Bouchon                        | Avec un tube rond ϕ22.2*1.5                           | 2        |
| 10  | Pouls main                     |   | 2        |
| 11  | Vis                            | ST4.2*15  | 8        |
| 12  | Boulon Hex                     | M8*25 (avec une clé 6#)                               | 2        |
| 13  | Couvercle plastique            |   | 1        |
| 14  | Câble supérieur ordinateur     | Longueur de câble = 1000 mm                           | 1        |
| 15  | Espaceur                       | Φ32*19.2*59*R30                                       | 2        |
| 16  | Rondelle plate classe C        | GB/T 95-2002 10                                       | 5        |
| 17  | Ecrou hex                      | GB/T 889.1-2000 M10                                   | 3        |
| 18  | Cache écrou                    | S17   | 3        |
| 19  | Pédale                         | 360*122*43  | 2        |
| 20  | Boulon Hex classe C            | Se référer à GB/T 5780-2000 M8*50 ( S=14 )            | 4        |
| 21  | Douille                        | ϕ76*ϕ25.4*24.5  | 6        |
| 22  | Douille pour le pied           | ϕ81.5*ϕ10.5*38  | 2        |
| 23  | Boulon Hex                     | Se référer à GB/T 70.2-2000 M10*15(avec une clé 6 # ) | 2        |
| 24  | Bouchon                        | ϕ44*ϕ40*12  | 2        |
| 25  | Rondelle plate classe C        | GB/T 95-2002 8  | 6        |
| 26  | Ecrou hex                      | GB/T 889.1-2000 M8                                    | 6        |
| 27  | Coussinet pour pied            | ϕ38*ϕ33*16  | 2        |
| 28  | Prise ronde                    | avec 60*30*2  | 2        |
| 29  | Boulon Hex                     | Se référer à GB/T 70.2-2000 M8*35 ( avec une clé 6#)  | 2        |
| 30  | Cache écrou                    | S13   | 2        |
| 31  | Boulon Hex                     | Se référer à GB/T 70.2-2000 M10*80 avec une clé 6#    | 1        |
| 32  | Aimant rond                    |   | 1        |
| 33  | Capteur à brancher             |   | 1        |
| 34  | Bouchon                        | Avec un tube rond ϕ76*1.5                             | 2        |
| 35  | Elément du rouleau             |   | 2        |
| 36  | Boulon pour le step            | GB/T 12-1988 M8*90                                    | 2        |
| 37  | Ecrou bouchon de type combiné  | GB/T 802-1988 M8 (H=16mm)                             | 2        |
| 38  | Rondelle arche                 | ϕ8  | 2        |
| 39  | Boulon bulbe plastique         | ϕ 10*75   | 1        |

**Gentile cliente,**

congratulazioni per avere acquistato un prodotto Home Fitness Energetics. Questo prodotto é stato progettato e prodotto per soddisfare le richieste 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 é conforme alla norma europea EN 957.

## Norme di sicurezza e consigli d'uso

Prima di iniziare il primo allenamento con il Vostro Stepper, leggete attentamente queste istruzioni. AccertateVi di conservare queste istruzioni per tutte le informazioni contenute, in caso si rendesse necessaria una riparazione o per consegna di parti di ricambio.

- Questo Stepper é pensato esclusivamente per un uso domestico.
- Seguite scrupolosamente le fasi delle istruzioni di assemblaggio.
- Utilizzate esclusivamente le parti originali consegnate.
- Prima di procedere all'assemblaggio, accertatevi che la scatola contenga tutti i componenti dello Stepper.
- Per il montaggio utilizzate attrezzi adatti e chiedete assistenza se dovesse rendersi necessario.
- Posizionate l'apparecchio su una superficie piana e non scivolosa. Non si raccomanda l'utilizzo dell'attrezzo in zone umide, pena rischio di possibile corrosione.
- Controllate prima del primo utilizzo e comunque ogni 1-2 mesi che tutti gli elementi di connessione siano serrati fermamente e si trovino nella posizione corretta.
- Sostituite immediatamente i componenti difettosi e non utilizzate l'equipaggiamento fino a che la riparazione non sia avvenuta.
- Per le riparazioni, utilizzate esclusivamente parti originali.
- Nel caso di riparazioni Vi preghiamo di contattare il vostro rivenditore per consiglio.
- Evitate l'uso di detersivi aggressivi nella pulizia dell'attrezzo.
- AccertateVi di incominciare ad utilizzare l'attrezzo solo dopo un corretto assemblaggio.
- Per ogni parte regolabile fate attenzione al limite massimo al quale può essere regolata.
- Questo attrezzo é destinato ad un utilizzatore adulto. L'utilizzo da parte dei bambini é 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.
- RivolgeteVi al vostro medico prima di iniziare l'allenamento. Vi potrà suggerire il programma di allenamento e l'impatto più idoneo a Voi.
- Avvertimento: un allenamento non corretto/eccessivo può causare infortuni.
- Per un corretto allenamento Vi preghiamo di seguire i dettagliati esercizi riportati come esempi nelle istruzioni di allenamento.

**Questo Stepper é ideato per un uso domestico e testato per un peso corporeo massimo di 100 kg.**

## Istruzioni di assemblaggio

1: Estraete il bullone dal telaio, aprite l'attrezzo e colocalo sul pavimento. Allineate i fori del telaio per poter inserire il bullone (39) e stabilizzare lo Stepper.

Avvertimento: Quando richiudete lo Stepper, estraete il bullone (39), piegate l'attrezzo come indicato nella figura 1 e poi inserite il bullone (39) nella cavità della barra di sostegno frontale.

2: Fissate l'appoggio posteriore (4) al telaio (1) con due bulloni (39). AssicurateVi che le rotelle di trasporto (35) siano rivolte verso l'esterno.

**Nota:** AssicurateVi di aver chiuso bene le viti affinché l'attrezzo abbia un appoggio stabile sul pavimento.

**Regolazione del cilindro:** il cilindro ha 12 sezioni. Tanto più alto è il numero, tanto maggiore è la resistenza. Ruotando in senso orario l'estremità del cilindro si aumenta la resistenza. Il numero indicato dalla freccia è la sezione esatta.

3: Collegate il cavo sensore con la presa del computer e fissate il computer all'estremità della barra ovale del telaio principale (1).

Attaccate il manubrio al supporto del telaio (1) con due bulloni di sostegno. Inserite la spina del cavo del battito del polso nella presa del computer. Mettete quattro cappucci di plastica (30) sui dadi.

Nota: AssicurateVi di aver chiuso bene le viti per evitare che lo Stepper vacilli durante l'allenamento.

## Computer

1. TIME: Calcola automaticamente il tempo di allenamento complessivo.
2. COUNT: Calcola automaticamente il numero di steps per seduta di allenamento.
3. TOTAL COUNT: Calcola automaticamente il numero di steps raggiunti complessivamente in tutte le sedute di allenamento.
4. CALS: Calcola automaticamente la calorie consumate durante l'allenamento.
5. PULSE (Option): Rileva e indica automaticamente il battito cardiaco durante l'allenamento.
6. MODE: Pulsante di accensione del computer. Per selezionare le funzioni time, count, total count, calories e battito (se disponibile). Per cancellare completamente tutti i dati tenete premuto questo tasto per più di 2 secondi.

### Importante:

1. La funzione di rilevazione del battito del polso è soltanto di riferimento. Vi preghiamo di non utilizzare tale valore per fini medici.
2. Se il display risulta illeggibile o indica solo alcuni caratteri, cambiate le batterie.
3. Usate 2 AA batterie da 1.5V.
4. Il monitor si spegne automaticamente se non viene inviato alcun segnale in un tempo tra i 4 e i 5 minuti.
5. Il computer si accende automaticamente all'inizio dell'allenamento, premendo il pulsante o inserendo il cavo.

### Allenamento

Dopo aver attivato il computer potete cominciare l'allenamento.

I valori di distanza, tempo, distanza complessiva e consumo energetico vengono conteggiati.

I valori possono essere azzerati premendo il pulsante 7.

Il contrassegno indica quale valore viene di volta in volta indicato.

Se il contrassegno è sulla funzione Scan, vengono fatti scorrere tutti i valori rilevati. Ciascun valore viene mostrato per 6 secondi.

Alla fine dell'allenamento i valori raggiunti vengono indicati ancora per 4 minuti. Se nel frattempo riprendete l'allenamento, i dati continuano ad essere conteggiati (in aggiunta ai precedenti).

## 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 detergenti 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 – BT 660 - 2012

| Nr. | Descrizione  | Specificazione                     | Qt. |
|-----|--|------------------------------------|-----|
| 1   | Telaio fondamentale                                |                                    | 1   |
| 2   | Tubo del pedale (DX)                               |                                    | 2   |
| 3   | Tubo del pedale (SX)                               |                                    | 1   |
| 4   | Traversa posteriore                                | Ø76*1.5*500                        | 1   |
| 5   | Manico   | Ø22*1.5*1200                       | 1   |
| 6   | Cilindro   | Ø45*Ø10*Ø8*445*165 (12 úrovní)     | 2   |
| 7   | Guaina di schiuma per il manubrio                  | Ø30*Ø20*580                        | 2   |
| 8   | Computer   |                                    | 1   |
| 9   | Cappuccio finale                                   | Ø22.2*1.5                          | 2   |
| 10  | Sensore del polso                                  |                                    | 2   |
| 11  | Vite   | ST4.2*15                           | 8   |
| 12  | Vite   | M8*25 (Imbus č. 6)                 | 2   |
| 13  | Coperchio  |                                    | 1   |
| 14  | Cavo del computer, superiore                       | 1000mm                             | 1   |
| 15  | Guarnizione distanziale                            | Ø32*19.2*59*R30                    | 2   |
| 16  | Supporto   | GB/T 95-2002 10                    | 5   |
| 17  | Vite   | GB/T 889.1-2000 M10                | 3   |
| 18  | Cappuccio finale                                   | S17                                | 3   |
| 19  | Pedale   | 360*122*43                         | 2   |
| 20  | Vite   | GB/T 5780-2000 M8*50 (S=14 )       | 4   |
| 21  | Cuscinetto a scorrimento                           | Ø76*Ø25.4*24.5                     | 6   |
| 22  | Cuscinetto a scorrimento con il rullo di trasporto | Ø81.5*Ø10.5*38                     | 2   |
| 23  | Vite   | GB/T 70.2-2000 M10*15 (Imbus č. 6) | 2   |
| 24  | Coperchio  | Ø44*Ø40*12                         | 2   |
| 25  | Supporto   | GB/T 95-2002 8                     | 6   |
| 26  | Dado   | GB/T 889.1-2000 M8                 | 6   |
| 27  | Ammortizzatore di gomma                            | Ø38*Ø33*16                         | 2   |
| 28  | Cappuccio finale                                   | 60*30*2                            | 2   |
| 29  | Vite   | GB/T 70.2-2000 M8*35 (Imbus č. 6)  | 2   |
| 30  | Cappuccio finale                                   | S13                                | 2   |
| 31  | Vite   | GB/T 70.2-2000 M10*80 (Imbus č. 6) | 1   |
| 32  | Magnete  |                                    | 1   |
| 33  | Sensore  |                                    | 1   |
| 34  | Cappuccio finale                                   | Ø76*1.5                            | 2   |
| 35  | Rulli di trasporto                                 |                                    | 2   |
| 36  | Vite   | GB/T 12-1988 M8*90                 | 2   |
| 37  | Dado chiuso  | GB/T 802-1988 M8 (H=16mm)          | 2   |
| 38  | Supporto   | Ø8                                 | 2   |
| 39  | Perno  | Ø10*75                             | 1   |

## Αγαπητοί πελάτες,

Συγχαρητήρια για την αγορά ενός ENERGETICS Hometrainer. Αυτό το προϊόν έχει ειδικά σχεδιαστεί και κατασκευαστεί έτσι ώστε να εκπληρώσει όλες τις ανάγκες σας για μια πλήρη κατοίκων εξάσκηση. Σας παρακαλούμε όπως διαβάσετε τις ακόλουθες οδηγίες πριν την συναρμολόγηση του μηχανήματος. Επίσης, σας παρακαλούμε να χρησιμοποιείτε τις οδηγίες οπότε έχετε μια απορία σχετικά με την χρήση ή συντήρηση του μηχανήματος. Εάν έχετε περισσότερες απορίες είστε ευπρόσδεκτοι να επικοινωνήσετε μαζί μας τηλεφωνικώς. Σας ευχόμαστε καλή διασκέδαση και καλή επιτυχία κατά την διάρκεια της εξασκήσεως σας.

Η  **ENERGETICS** ομάδα σας.

### Εγγυήση

Τα προϊόντα ENERGETICS κατασκευάζονται και ελέγχονται αυστηρά υπό την αιγίδα των Ευρωπαϊκών κανονισμών EN 957 ώστε να προσφέρουν μια αποτελεσματική και ασφαλή εξάσκηση.

### Οδηγίες ασφαλούς χρήσεως

Πριν αρχίσετε την άσκηση, παρακαλούμε όπως διαβάσετε προσεκτικά τις ακόλουθες οδηγίες. Σιγουρευτείτε να κρατήσετε τις οδηγίες για παροχή πληροφοριών καθώς και για ευκολία σε περίπτωση ανάγκης ανταλλαγής ενός υλικού.

- Ο παγκός αυτός είναι σχεδιασμένος για κατ'οίκον χρήση και μόνον.
- Ακολουθήστε προσεκτικά τα βήματα των οδηγιών.
- Χρησιμοποιήστε μόνο αυθεντικά μέρη όπως αυτά που παραλαβατέ.
- Πριν την συναρμολόγηση, σιγουρευτείτε ότι όλα τα υλικά έχουν σταλεί.
- Χρησιμοποιήστε κατάλληλα εργαλεία για την συναρμολόγηση και ζητήστε βοήθεια εάν είναι απαραίτητο.
- Τοποθετήστε τον παγκό σε μια ίση, σταθερή επιφάνεια. Λόγω πιθανής διαβρώσης, η χρήση της συσκευής σε υγρό περιβάλλον δεν συνιστάται.
- Ελεγχτε πριν την πρώτη εξάσκηση και κάθε 1/2 μήνες, ότι όλα τα ενωτικά σημεία των διαφόρων κομματιών είναι σφιγμένα ενωμένα μεταξύ τους, και ότι βρίσκονται σε καλή κατάσταση.
- Αντικαταστήστε άμεσα πλεον ακατάλληλα για χρήση υλικά, η μην χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό μέχρι έως οτου επιδιορθωθεί.
- Για επιδιορθώσεις, χρησιμοποιήστε μόνο αυθεντικά ανταλλακτικά μέρη.
- Σε ανάγκη επιδιορθώσεως παρακαλούμε ζητήστε συμβουλή από τον αντιπρόσωπο της εταιρείας στον χώρο αγοράς του προϊόντος.
- Αποφύγετε την χρήση επιζημιωφόρων καθαριστικών σε περίπτωση που θέλετε να καθαρίσετε το προϊόν.
- Σιγουρευτείτε ότι η εξάσκηση σας θα αρχίσει μόνο μετά από την σωστή συναρμολόγηση και επιθεώρηση του προϊόντος.
- Για όλα τα ρυθμιζόμενα υλικά, έχετε πάντα υποψη τον μέγιστο βαθμό που μπορούν να πιεστούν.
- Η συσκευή είναι σχεδιασμένη για ενήλικες. Παρακαλούμε, σιγουρευτείτε ότι παιδιά θα χρησιμοποιούν την συσκευή μόνο υπό την επίτηρηση ενός ενήλικα.
- Σιγουρευτείτε ότι οι παρευρεσκομενοι είναι ενημερωμενοι για τυχων πιθανους κινδυνους. Π.χ κινουμενα μερη κατα την διάρκεια της εξασκησεως.
- Η συσκευή είναι σχεδιασμένη για ενήλικους. Τα παιδιά μπορούν να προπονοούνται μόνο με οδηγίες/ υπό επίβλεψη των ενήλικων.
- Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν την αρχή οποιασδήποτε φυσικής εργασίας. Μπορεί επίσης να σας συμβουλευεί πιο είδος εργασίας είναι περισσότερο κατάλληλο για το άτομο σας.
- Π ρ ο σ ο χ η : λανθασμένη / υπερβολική άσκηση μπορεί να προκαλέσει ζημία στην υγεία σας.
- Παρακαλούμε ακολουθείστε τις συμβουλές για σωστή εξάσκηση όπως περιγράφονται στις Οδηγίες Χρήσεως.

**Ο παγκός αυτός είναι για κατ'οίκον χρήση και έχει δοκιμαστεί / ελεγχθεί με ένα σωματικό βάρος μέχρι έως και 100 κιλά.**

## Οδηγίες συναρμολόγησης

1. Βγάλτε το βλήτρο (39) από το πλαίσιο, διαλύστε το πλαίσιο και στήστε το. Σιάξτε τις οπές στο πλαίσιο (1) και στο μπροστινό εγκάρσιο στήριγμα, χώστε το βλήτρο (39).

Προσοχή: Κατά τη σύνθεση της συσκευής βγάλτε το βλήτρο (39), συνθέστε το Stepper σύμφωνα με την εικ. 1 και χώστε το βλήτρο στην οπή του μπροστινού εγκάρσιου στηρίγματος.

2. Συναρμολογήστε το πίσω κάθετο στήριγμα (4) στο πλαίσιο (1) δια μέσου των δυο βιδών (36), των κυρτών ροδέλων (38) και των παξιμάδων καλύμματος (37). Οι ρόδες μεταφοράς (35) πρέπει να στρέφονται προς την εξωτερική κατεύθυνση.

Προσοχή: Σφίξτε καλά τις βίδες, για να μη προκαλούνται δονήσεις και προβλήματα κατά το πάτημα.

**Προσοχή: Ρύθμιση των κυλίνδρων:** Οι κύλινδροι έχουν 12 στάθμες, όσο ψηλότερο νούμερο, τόσο δυνατότερη αντίσταση. Κατά το στρίψιμο της άνω άκρης του κυλίνδρου δεξιά η αντίσταση αυξάνεται. Το νούμερο, στο οποίο δείχνει το βέλος, δείχνει την ακριβές στάθμη.

3. Συνδέστε το καλώδιο του ανιχνευτή με το καλώδιο του υπολογιστή και συναρμολογήστε τον υπολογιστή στην ωοειδής σωλήνα του βασικού πλαισίου (1).  
Συναρμολογήστε το ράβδο του τιμονιού δια μέσου των δυο εξαρτώμενων βλήτρων στο βασικό πλαίσιο (1). Το καλώδιο του ανιχνευτή του παλμού (εφόσον η μέτρηση του παλμού περιλαμβάνεται στη συσκευή) συνδέστε το στον υπολογιστή. Βάλτε 4 πλαστικά καλύμματα στα παξιμάδια καλύμματος. Προειδοποίηση: Σφίξτε καλά τις βίδες.

## Οδηγίες χρήσης του υπολογιστή

1. ΧΡΟΝΟΣ: Αυτόματα αθροίζει ολόκληρη την περίοδο (συσσωρευμένη) της προπόνησης
2. ΑΡΙΘΜΟΣ ΒΗΜΑΤΩΝ: Μετράει τα βήματα αποκτημένα στη διάρκεια της μονάδας προπόνησης.
3. ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΒΗΜΑΤΩΝ: Αθροίζει τα βήματα αποκτημένα σε όλες τις προπονήσεις.
4. ΘΕΡΜΙΔΕΣ: Αθροίζει αυτόματα τις καταναλωμένες θερμίδες στη διάρκεια της προπόνησης
5. ΠΑΛΜΟΣ(επιλεγόμενο): Δείχνει τον παλμό στη διάρκεια της προπόνησης, μόλις βάλετε και τα δυο τα χέρια στον ανιχνευτή παλμού ή όταν χρησιμοποιείτε ιμάντα για την μέτρηση του παλμού.
6. ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: Πλήκτρο καθορισμένο για την ενεργοποίηση του υπολογιστή. Για το χειρισμό των λειτουργιών χρόνος, αριθμός βημάτων, συνολικός αριθμός βημάτων, θερμίδες και παλμός (εφόσον είναι διαθέσιμος). Για την πλήρης διαγραφή των δεδομένων πιάστε το πλήκτρο αυτό για 2 δευτερόλεπτα.

### Σημαντικό:

1. Τα στοιχεία του παλμού είναι μόνον πληροφοριακά. Μη χρησιμοποιείτε την εκτίμηση για ιατρικούς σκοπούς.
2. Εφόσον η οθόνη είναι αδιάβαστη, αλλάξτε τις μπαταρίες.
3. Χρησιμοποιείτε 2 AA μπαταρίες 1,5V.
4. Η οθόνη διακόπτεται αυτόματα, όταν στη διάρκεια των 4 έως 5 λεπτών δε θα λάβει κανένα σήμα.
5. Ο υπολογιστής ενεργοποιείται αυτόματα κατά την έναρξη της προπόνησης, με την πίεση του πλήκτρου ή με τη σύνδεση του καλωδίου του ανιχνευτή.

### Προπόνηση

Μετά την ενεργοποίηση του υπολογιστή μπορείτε να ξεκινήσετε την προπόνηση.

Οι αξίες της απόστασης, του χρόνου, της συνολικής απόστασης και της κατανάλωσης των θερμίδων μετριοούνται ανοδικά.

Μόλις πιάσετε το πλήκτρο 7 οι αξίες θα διαγραφούν.

Η επισήμανση δείχνει την επίκαιρη απεικονισμένη αξία.

Εφόσον η επισήμανση είναι στο Scan, τρέχουν στην οθόνη όλες οι εξακριβωμένες αξίες. Κάθε αξία απεικονίζεται για 6 δευτερόλεπτα.

Μόλις τελειώσει η προπόνηση, οι αποκτημένες αξίες απεικονίζονται για περίπου 4 λεπτά. Εφόσον εν το μεταξύ θα ξαναρχίσετε την προπόνηση, οι αξίες θα ξανά καταμετρούνται.



## Οδηγίες για συντήρηση

- Το μηχάνημα αυτό, δεν πρέπει να αποθηκευθεί σε υγρο δωμάτιο, για αποφυγή της πιθανότητας διαβρωσης.
- Ελεγχετε κάθε 4 βδομάδες ότι όλα τα ενωτικά σημεία είναι σφιγμένα ενωμένα μεταξύ τους και ότι βρίσκονται σε καλή κατάσταση.
- Σε περίπτωση ανάγκης επιδιορθώσεως, συμβουλευτείτε τον μεταπωλητή σας πρώτα.
- Αλλάξτε ελαττωματικά εξαρτήματα αμέσως, και/ή μην χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα μέχρι να επιδιορθωθεί.
- Χρησιμοποιήστε μόνο αυθεντικά υλικά για επισκευές.
- Χρησιμοποιήστε ένα υγρο ρουχο για να καθαρίσετε το μηχάνημα και αποφύγετε την χρήση επίζημιων χημικών ουσιών.

## ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ – ΒΤ 660 - 2012

| Αρ. | ΟΝΟΜΑ   | ΜΕΓΕΘΟΣ  | ΠΟΣ. |
|-----|---|--|------|
| 1   | Βασικό πλαίσιο  |  | 1    |
| 2   | Σωλήνας του πεταλιού  |  | 2    |
| 3   | Μπροστινό εγκάρσιο στήριγμα                                     |  | 1    |
| 4   | Πισινό εγκάρσιο στήριγμα  | Ø76*1.5*500                                      | 1    |
| 5   | Λαβή  | Ø22*1.5*1200                                     | 1    |
| 6   | Κύλινδρος   | Ø45* Ø10* Ø8*445*165 η αντίσταση έχει 12 στάθμες | 2    |
| 7   | Αφρώδης δακτύλιος επαφής για το τιμόνι                          | Ø30* Ø20*580 με τραχύ επιφάνεια                  | 2    |
| 8   | Υπολογιστής   |  | 1    |
| 9   | Τερματικό κάλυμμα   | Σε στρογγυλό σωλήνα Ø 22.2*1.5                   | 2    |
| 10  | Ανιχνευτής παλμού   |  | 2    |
| 11  | Βίδα  | ST4.2*15   | 8    |
| 12  | Βίδα με εξαπλάσια κεφαλή  | M8*25 (κλειδί αρ. 6 )                            | 2    |
| 13  | Ροζέτα για την στερέωση της λαβής                               |  | 1    |
| 14  | Άνω καλώδιο του υπολογιστή                                      | Μήκος του καλωδίου = 1000mm                      | 1    |
| 15  | Διαχωριστικό ένθετο   | Ø32*19.2*59*R30                                  | 2    |
| 16  | Πλατύ ροδέλα κατηγ. C   | GB/T 95-2002 10                                  | 5    |
| 17  | Ασφαλιστικό παξιμάδι με εξαπλάσια κεφαλή με μη μεταλλικό ένθετο | GB/T 889.1-2000 M10                              | 3    |
| 18  | Κάλυμμα παξιμαδιού  | S17  | 3    |
| 19  | Πετάλι  | 360*122*43                                       | 2    |
| 20  | Βίδα με εξαπλάσια κεφαλή κατηγ. C                               | Βλέπε GB/T 5780-2000 M8*50 ( S=14 )              | 4    |
| 21  | Στόμιο  | Ø76* Ø25.4*24.5                                  | 6    |
| 22  | Στόμιο του εγκάρσιου στηρίγματος                                | Ø81.5* Ø10.5*38                                  | 2    |
| 23  | Βίδα με εξαπλάσια κεφαλή  | Βλέπε GB/T 70.2-2000 M10*15 (κλειδί αρ. 6)       | 2    |
| 24  | Τερματικό κάλυμμα   | Ø44* Ø40*12                                      | 2    |
| 25  | Πλατύ ροδέλα κατηγ. C   | GB/T 95-2002 8                                   | 6    |
| 26  | Ασφαλιστικό παξιμάδι με εξαπλάσια κεφαλή με μη μεταλλικό ένθετο | GB/T 889.1-2000 M8                               | 6    |
| 27  | Μαλακή ροδέλα του πεταλιού                                      | Ø38* Ø33*16                                      | 2    |
| 28  | Πώμα για τη στρογγυλή σωλήνα                                    | S 60*30*2  | 2    |
| 29  | Βίδα με εξαπλάσια κεφαλή  | Βλέπε GB/T 70.2-2000 M8*35                       | 2    |
| 30  | Κάλυμμα παξιμαδιού  | S13  | 2    |
| 31  | Βίδα με εξαπλάσια κεφαλή  | Βλέπε GB/T 70.2-2000 M10*80 κλίχ έ. 6            | 1    |
| 32  | Στρογγυλός μαγνήτης   |  | 1    |
| 33  | Στερεωτικός ανιχνευτής  |  | 1    |
| 34  | Τερματικό κάλυμμα   | Με στρογγυλό σωλήνα Ø 76*1.5                     | 2    |
| 35  | Ρόδες μεταφοράς   |  | 2    |
| 36  | Βλήτρο  | GB/T 12-1988 M8*90                               | 2    |
| 37  | Συνδυασμένο κλειστό παξιμάδι                                    | GB/T 802-1988 M8 (V=16mm)                        | 2    |
| 38  | Κυρτή ροδέλα  | Ø 8  | 2    |
| 39  | Βλήτρο (πλαστική κεφαλή )                                       | Ø10*75   | 1    |

## Уважаемый покупатель,

Энерджетикс поздравляет Вас с покупкой домашнего тренажера ENERGETICS. 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!

Ваш  ENERGETICS - Team

### Гарантия

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

### Правила пользования

Перед началом работы со степпером прочтите внимательно инструкцию по эксплуатации!

Инструкцию по эксплуатации необходимо хранить, так как она может понадобиться при ремонте или заказе запасных частей.

- Этот тренажер был разработан исключительно для использования в домашних условиях.
- При сборке снаряда точно следуйте пошаговому объяснению инструкции.
- Используйте исключительно детали, входящие в комплект к снаряду.
- Прежде чем начать сборку тренажера проверьте, все ли детали находятся в комплекте.
- Используйте при сборке только подходящий инструмент, и, если необходимо, воспользуйтесь помощью другого лица.
- Выберите для снаряда место с ровной нескользящей поверхностью. Не рекомендуется длительно использовать тренажер в помещениях с повышенной влажностью, так как это может вызвать коррозию.
- Перед первым занятием а также каждые 1-2 месяца проверяйте, все ли детали плотно прилегают друг к другу, все ли крепежи плотно затянуты и находится ли тренажер в надлежащем состоянии.
- Сразу же заменяйте поврежденные детали или откажитесь от их использования до полного ремонта.
- При ремонте тренажера используйте только запасные детали ENERGETICS!
- В случае ремонта обращайтесь за консультацией к Вашему торговому агенту.
- Не применяйте для чистки тренажера сильнодействующих и едких моющих средств.
- Начинать Вашу тренировку только после полного завершения сборки снаряда и его проверки.
- При сборке обратите внимание, насколько возможно максимально сместить/растянуть подвижные части снаряда.
- 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 во время тренировок.
- Перед началом каждой тренировочной программы проконсультируйтесь с врачом. Врач укажет Вам на возможные последствия усиленного занятия спортом и поможет подобрать оптимальную программу тренировок.
- Внимание: неправильное или чрезмерное занятие спортом может стать причиной травмы или болезни!
- Для правильного выполнения тренировочной программы следуйте детальному описанию и примерам из инструкции по тренировкам.

**Этот снаряд разработан для использования в домашних условиях и рассчитан на максимальный вес пользователя 100 кг.**

## Монтаж

- 1: Вытяните болт (39), разложите тренажер и установите его на пол.  
Отверстия болта должны находиться друг напротив друга, чтобы Вы могли продеть болт (39) сквозь раму и таким образом стабилизировать снаряд.  
Внимание: Если Вы хотите сложить степпер, вытяните болт (39) и выполните это таким образом, как показано на Рис.1.
- 2: Закрепите заднюю обсадную трубу (4) на раме (1) с помощью 2-х изогнутых подкладных шайб (36), 2-х болтов (38), и 2-х гаек (37). Обратите внимание, чтобы колесики (35) были с наружной стороны.  
**Внимание:** Крепко затягивайте крепления, чтобы снаряд был стабильным и надежно стоял на полу.  
**Настройка цилиндров:** Цилиндры имеют 12 уровней настройки. Чем больше номер, тем больше сопротивление тренажера. Если Вы повернете регулятор цилиндра по часовой стрелке, сопротивление увеличится.
- 3: Соедините сенсорный кабель (14) с компьютером и закрепите компьютер на трубе рамы (1).  
Закрепите руль (40) на раме (1). Для этого Вам понадобятся 2 изогнутые подкладные шайбы (12).  
Соедините кабель измерителя пульса с компьютером (наличие измерителя пульса опционально).  
Оденьте на гайки защитные колпачки.  
**Внимание:** Все болты должны быть крепко затянуты!

## Инструкция к компьютеру

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| 1. Функция TIME:         | Автоматически суммирует общее время тренировки.   |
| 2. Функция COUNT:        | Считает количество шагов (расстояние) за отдельную тренировку.  |
| 3. Функция TOTAL COUNT:  | Суммирует общее количество шагов (расстояние) за все тренировки.  |
| 4. Функция CALS:         | Показывает количество использованных за время тренировки калорий.   |
| 5. Функция PULSE (опц.): | Показывает Ваш пульс в данный момент времени, если обе Ваши руки находятся на измерителях пульса или Вы пользуетесь для этих целей поясом.  |
| 6. MODE:                 | Кнопка, чтобы включить компьютер. Чтобы управлять функциями TIME (ВРЕМЯ), COUNT (ШАГИ), TOTAL COUNT (ВСЕ ШАГИ), CALORIES (КАЛОРИИ) и PULSE (ПУЛЬС). Чтобы стереть данные, нажмите на кнопку и продолжайте держать ее более двух секунд. |

### Важно:

1. Подсчет пульса служит только для Вашей информации. Не используйте эти показания в медицинских целях.
2. Если информация на дисплее нечитаема или видны лишь несколько знаков, замените батарейки.
3. Используйте 2 батарейки напряжением по 1,5 Вольта.
4. Дисплей автоматически отключается, если в течении 2-х минут не поступает никакой сигнал.
5. Компьютер автоматически активируется, когда Вы начинаете тренировку.

### Тренировка:

После того, как компьютер включится, можете начать тренировку.

Показатели количества шагов, общего количества шагов, времени и расхода калорий суммируются.

Нажатием и удержанием кнопки 7 данные стираются.

Маркировка указывает Вам, какой из показателей в данный момент показан на дисплее.

Когда маркировка указывает на SCAN, на дисплее последовательно показываются все результаты.

Каждый показатель высвечивается в течении 6-ти секунд.

После окончания тренировки в течении 4-х минут показываются все результаты. Если в этот промежуток времени Вы возобновляете тренировку, данные будут в дальнейшем суммированы.

## 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 ENERGETICS!
- Протирайте тренажер слегка влажным куском ткани и не применяйте для чистки сильнодействующих и едких моющих средств.
- Сразу после тренировки вытрите со снаряда пот. Пот может повредить внешний вид и ухудшить функциональность Вашего домашнего тренажера.

## Перечень деталей – ВТ 660 - 2012

| №  | Наименование детали         | Размер                          | Шт. |
|----|-----------------------------|---------------------------------|-----|
| 1  | Основная рама               |                                 | 1   |
| 2  | Колено педали (правое)      |                                 | 2   |
| 3  | Колено педали (левое)       |                                 | 1   |
| 4  | Задняя поперечная опора     | Ф76*1,5*500                     | 1   |
| 5  | Руль                        | Ф22*1,5*1200                    | 1   |
| 6  | Амортизатор                 | Ф45*Ф10*Ф8*445*165 (12 уровней) | 2   |
| 7  | Поролоновая ручка           | φ 30* φ 20*580                  | 2   |
| 8  | Компьютер                   |                                 | 1   |
| 9  | Заглушка руля               | φ22,2*1,5                       | 2   |
| 10 | Сенсор пульса               |                                 | 2   |
| 11 | Болт                        | ST4,2*15                        | 8   |
| 12 | Болт                        | M8*25 (Ключ 6#)                 | 2   |
| 13 | Заглушка                    |                                 | 1   |
| 14 | Верхний кабель компьютера   | 1000мм                          | 1   |
| 15 | Распорная втулка            | Ф32*19,2*59*R30                 | 2   |
| 16 | Подкладная шайба            | GB/T 95-2002 10                 | 5   |
| 17 | Болт                        | GB/T 889,1-2000 M10             | 3   |
| 18 | Защитный колпачок           | S17                             | 3   |
| 19 | Педаля                      | 360*122*43                      | 2   |
| 20 | Болт                        | GB/T 5780-2000 M8*50 (S=14)     | 4   |
| 21 | Подшипник                   | φ76*φ25,4*24,5                  | 6   |
| 22 | Верхний подшипник           | φ81,5*φ10,5*38                  | 2   |
| 23 | Болт                        | GB/T 70,2-2000 M10*15 (Ключ 6#) | 2   |
| 24 | Заглушка                    | φ44*φ40*12                      | 2   |
| 25 | Подкладная шайба            | GB/T 95-2002 8                  | 6   |
| 26 | Гайка                       | GB/T 889,1-2000 M8              | 6   |
| 27 | Резиновый буфер             | φ38*φ33*16                      | 2   |
| 28 | Заглушка                    | 60*30*2                         | 2   |
| 29 | Болт                        | GB/T 70,2-2000 M8*35 (Ключ 6#)  | 2   |
| 30 | Защитный колпачок           | S13                             | 2   |
| 31 | Болт                        | GB/T 70,2-2000 M10*80 (Ключ 6#) | 1   |
| 32 | Магнит                      |                                 | 1   |
| 33 | Сенсор                      |                                 | 1   |
| 34 | Ножка                       | φ76*1,5                         | 2   |
| 35 | Транспортировочное колесико |                                 | 2   |
| 36 | Болт                        | GB/T 12-1988 M8*90              | 2   |
| 37 | Колпачковая гайка           | GB/T 802-1988 M8 (высота=16мм)  | 2   |
| 38 | Подкладная шайба            | φ8                              | 2   |
| 39 | Штифт                       | φ 10*75                         | 1   |

## Szanowna Klientko, szanowny kliencie,

gratulujemy zakupu trenera domowego ENERGETICS. Produkt ten został opracowany do użytku domowego, aby sprostać wymaganiom treningowym w tym zakresie. Przed montażem urządzenia i pierwszym zastosowaniem przeczytaj dokładnie instrukcję i zachowaj ją, aby właściwie korzystać ze sprzętu. W razie pytań pozostajemy do Twojej dyspozycji. Życzymy przyjemności i powodzenia podczas treningu.

Twój  **ENERGETICS** Team

### Gwarancja

Produkty ENERGETICS są konstruowane i testowane w celu stosowania ich do zaangażowanego treningu fitness. Urządzenie odpowiada europejskiej normie EN 957.

### Ogólne wskazówki użytkowania i bezpieczeństwa

Przed rozpoczęciem treningu na trenerze domowym, przeczytaj uważnie instrukcję obsługi.

Prosimy o staranne zachowanie tej instrukcji obsługi, aby w razie naprawy lub zamawiania części zamiennych móc z niej skorzystać.

- To urządzenie treningowe zostało skonstruowane wyłącznie do użytku w zakresie domowym.
- Podczas montażu urządzenia postępuj dokładnie ze wskazówkami podanymi w instrukcji montażu..
- Używaj tylko oryginalnych części znajdujących się w zestawie.
- Przed rozpoczęciem montażu urządzenia sprawdź zawartość opakowania i kompletność części.
- Używaj tylko odpowiednich do montażu narzędzi, w razie potrzeby z pomocą drugiej osoby.
- Postaw urządzenie na płaskiej, nieśliskiej powierzchni. Ze względu na niebezpieczeństwo uszkodzenia urządzenia przez korozję, nie polecamy używania urządzenia w wilgotnych pomieszczeniach.
- Sprawdź przed pierwszym treningiem i co 1-2 miesiące, czy wszystkie łączenia są stabilne, są dobrze zakręcone i znajdują się w dobrym stanie.
- Uszkodzone części wymieniaj natychmiast lub nie używaj ich do momentu naprawy.
- Do naprawy używaj tylko oryginalnych części zamiennych.
- W razie naprawy skontaktuj się z punktem sprzedaży.
- Podczas czyszczenia urządzenia unikaj stosowania ostrych środków czyszczących.
- Trening rozpoczynaj dopiero po upewnieniu się o prawidłowym montażu i sprawdzeniu urządzenia.
- Upewnij się, że maksymalne pozycje, do których mogą być ustawiane wszystkie regulowane części, są właściwie ustawione.
- Urządzenie zostało skonstruowane do treningu osób dorosłych. Zapewnij, aby korzystanie ze sprzętu przez dzieci odbywało się tylko pod nadzorem osób dorosłych.
- Podczas ćwiczeń zwróć uwagę obecnych osób na zagrożenie np. przez części ruchome.
- Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się najpierw z lekarzem. On może ci doradzić pod względem rodzaju i rezultatu treningu.
- Uwaga: Niewłaściwy lub nadmierny trening może prowadzić do obrażeń i uszkodzeń zdrowotnych!
- Dla właściwego treningu postępuj proszę zgodnie z detalicznymi przykładami ćwiczeń z instrukcji treningu.

**Przyrząd ten jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego i testowany na maksymalnej wadze ciała 100 kilogramów.**

## Instrukcja montażu

1: Wyciągnij trzpień (39), rozłóż i ustaw urządzenie. Otwory muszą się pokrywać, aby trzpień (39) włożyć do ramy i w ten sposób ustabilizować urządzenie.

Ostrzeżenie: Składając steper, wyciągnij trzpień (39) i zabezpiecz go jak opisano w ilustracji 1.

2: Przymocuj tylną podstawę (4) do ramy (1) dwoma śrubami (36), podkładkami falistymi (38) i nakrętkami (37). Zwróć uwagę aby rolki transportowe (35) były zwrócone na zewnątrz.

**Ostrzeżenie:** Przykręć te śruby mocno, aby urządzenie stabilnie stało na podłożu. **Ustawienie siłownika:** Siłowniki mają 12 stopniową regulację. Im wyższy numer, tym większy opór. Jeśli górnym końcem siłownika przekreścisz zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara opór będzie większy.

3: Połącz kabel czujnika pulsu z kablem komputera i przymocuj komputer na owalnym końcu ramy podstawowej (1). Przymocuj kierownicę dwoma śrubami (12) do ramy podstawowej (1). Podłącz kabel czujnika pulsu (jeśli Twoje urządzenie jest wyposażone w czujniki pulsu) do komputera. Nasadź te 4 plastikowe nasadki na nakrętki kołpakowe. Ostrzeżenie: prosimy dobrze zakręcić śruby.

## Instrukcja obsługi komputera

- |                      |  |
|----------------------|--|
| 1. TIME:             | Podlicza automatycznie całkowity (skumulowany) czas treningu   |
| 2. COUNT:            | Liczy każdy osiągnięty poziom jednostki treningowej.   |
| 3. TOTAL COUNT:      | Podlicza całkowitą ilość osiągniętych poziomów przy wszystkich jednostkach treningowych.   |
| 4. CALS:             | Automatycznie podlicza spalone podczas treningu kalorie.   |
| 5. PULSE (Optional): | Pokazuje Twój puls podczas treningu, gdy obydwie dłonie obejmują czujniki lub gdy nosisz pas.  |
| 6. MODE:             | Przycisk, aby uruchomić Komputer. Aby nastawić funkcje: time, count, total count, calories i pulse. Aby kompletnie usunąć zgromadzone dane, przyciśnij ten przycisk przez dłużej niż dwie sekundy. |

### Ważne:

1. Zgromadzone wartości pulsu są jedynie dla Twojej informacji. Prosimy nie używać tych wyników w celach medycznych.
2. Jeśli wyświetlacz jest nie czytelny lub widocznych jest tylko kilka symboli, prosimy o zmianę baterii.
3. Używaj proszę 2 baterie AA 1.5V.
4. Wyświetlacz wyłącza się automatycznie, jeśli przez 2 minuty nie otrzymał żadnego sygnału.
5. Wraz z rozpoczęciem treningu, komputer aktywuje się automatycznie.

### Trening

Po załączeniu komputera możesz zacząć trening.

Wartości dla dystansu, czasu, dystansu całkowitego i spalania kalorii będą dodawane.

Naciskając przycisk 7 wyniki zostaną usunięte.

Oznaczenie pokazuje która wartość jest aktualnie liczona.

Jeśli oznaczenie ustawione jest na Scan, pokazane zostają na zmianę wszystkie osiągnięte wartości. Każda wartość ukazuje się na 6 sekund.

Po zakończeniu treningu osiągnięte wartości będą na około 4 minuty pokazywane. Jeśli w międzyczasie wznowisz trening, dane będą znowu dodawane.

## Pielęgnacja i konserwacja

- Aby uniknąć niebezpieczeństwa uszkodzenia przez korozję, nie używaj ani nie przechowuj urządzenia fitness w wilgotnych pomieszczeniach.
- Sprawdzaj przynajmniej co 4 tygodnie, czy wszystkie łączenia są stabilne i znajdują się w dobrym stanie.
- W razie naprawy skontaktuj się z punktem sprzedaży.
- Uszkodzone części wymieniaj natychmiast i/lub nie używaj ich do momentu naprawy.
- Do naprawy używaj tylko oryginalnych części zamiennych.
- Do czyszczenia używaj tylko wilgotnej szmatki, unikaj stosowania ostrych środków czyszczących.
- Bezpośrednio po treningu zetrzyj pot z urządzenia. Pot może doprowadzić do uszkodzenia urządzenia fitness i jego funkcji.

## Lista części zamiennych – BT 660 - 2012

| Nr. | Oznaczenie                            | Rozmiar                           | Ilość |
|-----|---------------------------------------|-----------------------------------|-------|
| 1   | Rama podstawowa                       |                                   | 1     |
| 2   | Podpora (prawa)                       |                                   | 2     |
| 3   | Podpora (lewa)                        |                                   | 1     |
| 4   | Podstawa poprzeczna, tylna            | Φ76*1.5*500                       | 1     |
| 5   | Uchwyt                                | Φ22*1.5*1200                      | 1     |
| 6   | Siłownik                              | Φ45*Φ10*Φ8*445*165 (12 Stufen)    | 2     |
| 7   | Powłoka uchwytu                       | ϕ 30* ϕ 20*580                    | 2     |
| 8   | Komputer                              |                                   | 1     |
| 9   | Zatyczka                              | φ22.2*1.5                         | 2     |
| 10  | Czujnik pulsu                         |                                   | 2     |
| 11  | Śruba                                 | ST4.2*15                          | 8     |
| 12  | Śruba                                 | M8*25 (Imbuss 6#)                 | 2     |
| 13  | Pokrywa                               |                                   | 1     |
| 14  | Kabel do komputera, górny             | 1000mm                            | 1     |
| 15  | Tulejka dystansowa                    | Φ32*19.2*59*R30                   | 2     |
| 16  | Podkładka                             | GB/T 95-2002 10                   | 5     |
| 17  | Śruba                                 | GB/T 889.1-2000 M10               | 3     |
| 18  | Zatyczka                              | S17                               | 3     |
| 19  | Stopka                                | 360*122*43                        | 2     |
| 20  | Śruba                                 | GB/T 5780-2000 M8*50 (S=14 )      | 4     |
| 21  | Łożysko ślizgowe                      | φ76*φ25.4*24.5                    | 6     |
| 22  | Łożysko ślizgowe z rolką transportową | φ81.5*φ10.5*38                    | 2     |
| 23  | Śruba                                 | GB/T 70.2-2000 M10*15 (Imbuss 6#) | 2     |
| 24  | Zatyczka                              | φ44*φ40*12                        | 2     |
| 25  | Podkładka                             | GB/T 95-2002 8                    | 6     |
| 26  | Nakrętka                              | GB/T 889.1-2000 M8                | 6     |
| 27  | Podkładka amortyzująca                | φ38*φ33*16                        | 2     |
| 28  | Zatyczka                              | 60*30*2                           | 2     |
| 29  | Śruba                                 | GB/T 70.2-2000 M8*35 (Imbuss 6#)  | 2     |
| 30  | Zatyczka                              | S13                               | 2     |
| 31  | Śruba                                 | GB/T 70.2-2000 M10*80 (Imbuss 6#) | 1     |
| 32  | Magnes                                |                                   | 1     |
| 33  | Czujnik                               |                                   | 1     |
| 34  | Pokrywa podstawy poprzecznej          | φ76*1.5                           | 2     |
| 35  | Rolka transportowa                    |                                   | 2     |
| 36  | Śruba                                 | GB/T 12-1988 M8*90                | 2     |
| 37  | Nakrętka kołpakowa                    | GB/T 802-1988 M8 (H=16mm)         | 2     |
| 38  | Podkładka                             | φ8                                | 2     |
| 39  | Trzpień                               | ϕ 10*75                           | 1     |

**Уважаеми клиенти,**

Да Ви е честита покупката на домашното фитнес съоръжение ENERGETICS. Този продукт е конструиран така, че да отговаря на Вашите изисквания и потребности. Моля, прочетете внимателно упътването преди първия монтаж и първата употреба. Моля, запазете упътването, за да можете да манипулирате правилно с вашето спортно съоръжение. Ако имате въпроси, ние сме на Ваше разположение. При упражняването Ви пожелаваме много веселие и успехи.

Вашият  **ENERGETICS** - Тим

**Гаранция**

ENERGETICS са качествени продукти, които са конструирани и тествани за усилен фитнес тренировка. Този уред отговаря на европейска норма EN 957.

**Общи упътвания за използване и инструкции за безопасност**

Преди да започнете тренировката на Вашия домашен тренировъчен уред, внимателно прочетете упътването за употреба.

Запазете упътването, за да можете да го използвате в случай на ремонт или за поръчка на резервни части.

- Този тренировъчен уред е предназначен специално за домашна употреба.
- Спазвайте точните упътвания за монтаж, посочени в инструкциите за употреба.
- Използвайте само доставените резервни части.
- Преди започване на монтажа проверете дали в доставката не липсва нещо.
- Използвайте само подходящи инструменти и евентуално поискайте помощ от друго лице.
- Сложете уреда на равна и нехлъзгава повърхност. Дългосрочното използване на уреда във влажни помещения не се препоръчва заради корозия.
- Преди първата тренировка и след това винаги след 1-2 месеца проверявайте дали всички части са добре фиксирани, всички връзки са затегнати и в добро състояние.
- Повредените части трябва да се подменят веднага и не използвайте уреда, докато не бъде поправен.
- За поправка използвайте винаги оригинални резервни части.
- За ремонт се обърнете към своя дистрибутор.
- За почистване на уреда не използвайте агресивни почистващи препарати.
- Преди започване на тренировката проверете дали уредът е монтиран правилно.
- При движещите се части спазвайте максималните позиции, до които може да се извърши настройката.
- Изделието е конструирано за възрастни лица. Деца могат да тренират на него само според упътванията/под надзора на възрастни.
- Обърнете вниманието на хората в близост до уреда към възможната опасност, напр. опасност от нараняване от движещите се части по време на тренировката.
- Преди началото на тренировъчната програма се консултирайте с Вашия лекар, който да Ви посъветва за вида и ефекта от тренировката
- Внимание: Неправилната/прекомерната тренировка може да доведе до нараняване и до увреждане на здравето!
- За правилна тренировка спазвайте описанието на упражненията, посочени в упътването за употреба.

**Този тренировъчен уред е предназначен за домашна употреба и е тестван за максимално тегло 100 кг.**



## Упътване за монтаж

1. Извадете щангата (39), наклонете уреда и го поставете равно. Отворите трябва да бъдат насочени правилно, за да може да се пхне щангата (39) в рамката и така уредът да се стабилизира.

Внимание: При съгване на уреда извадете щангата (39) и я подсигурете – виж фиг. 1.

2. Монтирайте задната вертикална опора (4) на рамката (1) с помощта на два винта (36), огънатите подложки (38) и гайките (35). Транспортните колелца(35) трябва да бъдат обърнати в посока навън.  
**Внимание:** Затегнете добре винтовете, за да може уредът да стои на земята стабилно. **Настройка на валежите:** Валежите имат 12 нива; колкото по-голямо число, толкова по-силно е съпротивлението. При завъртане на горния край на валежа надясно съпротивлението се увеличава.
3. Свържете кабела на датчика и кабела на компютъра и монтирайте компютъра на овалната тръба на главната рамка (1). Монтирайте тръбата на кормилото с помощта на двете окачащи щанги (40) на главната рамка (1). Кабелът на датчика на пулса (ако измерването на пулса е част от Вашия уред) трябва да се свърже към компютъра. Пъхнете четирите пластмасови капачки върху гайките. Внимание: Затегнете добре винтовете.

## Упътване за използване на компютъра

1. ВРЕМЕ: Автоматично събира цялото (акумулирано) време на тренировката
2. БРОЙ КРАЧКИ: Смята крачките в отделните тренировки.
3. ОБЩ БРОЙ КРАЧКИ: Смята крачките, направени във всички тренировки.
4. КАЛОРИИ: Автоматично смята калориите, изгорени по време на тренировката.
5. ПУЛС (факултативно): Показва пулса по време на тренировка, когато сложите и двете ръце на датчика на пулса или използвате лента за измерване на пулса.
6. РЕЖИМ: Бутон, предназначен за пускане на компютъра. За управление на функциите време, брой крачки, общ брой крачки, калории и пулс. За цялостно изтриване на данните натиснете бутона минимум за 2 секунди.

### Важно:

1. Данните за пулса са само информативни. Не използвайте данните за медицински цели.
2. Ако дисплеят не се чете или се виждат само малко знаци, сменете батерията.
3. Използвайте 2 AA батерии 1,5V.
4. Дисплеят автоматично се изключва, когато в течение на 2 минути не получи никакъв сигнал.
5. Компютърът се включва автоматично при започване на тренировката.

### Тренировка

След активиране на компютъра можете да започнете тренировката.

Стойностите на разстоянието, времето, общото разстояние и изразходваната енергия се изчисляват с нарастване.

При натискане на бутон 7 стойностите се изтриват.

Обозначението показва каква стойност се изобразява в момента.

Ако се изобразява Scan, на дисплея се изобразяват всички стойности. Всяка стойност се изобразява в течение на 6 секунди.

След приключване на тренировката постигнатите стойности се изобразяват за около 4 мин. Ако междувременно отново започнете тренировка, стойностите отново ще нарастват.

## Грижа и поддръжка

- За ограничаване на корозията не използвайте и не складирайте уреда във влажни помещения.
- Винаги на всеки 4 седмици проверявайте всички връзки – дали са в добро състояние и дали са достатъчно стегнати.
- В случай на ремонт на уреда моля уведомете Вашия продавач.
- Подменете веднага повредените части / или не използвайте уреда, докато не бъде поправен.
- При ремонт моля използвайте само оригинални резервни части.
- За почистване на уреда почиствайте влажен парцал и не използвайте агресивни почистващи препарати.
- Веднага след тренировка избършете уреда от потта. Потта може да повреди уреда и може да повреди правилното функциониране на уреда.

## Списък на частите – ВТ 660 - 2012

| №. | ОПИСАНИЕ   | РАЗМЕР   | брой |
|----|--|--|------|
| 1  | Основна рамка  |  | 1    |
| 2  | Тръба на педалите  |  | 2    |
| 3  | Предна напречна опора                                      |  | 1    |
| 4  | Задна напречна опора                                       | Ø76*1.5*500                                      | 1    |
| 5  | Дръжка   | Ø22*1.5*1200                                     | 1    |
| 6  | Валяк  | Ø45* Ø10* Ø8*445*165 съпротивлението има 12 нива | 2    |
| 7  | Дунапенен калъф за кормилото                               | Ø30* Ø20*580 с гравава повърхност                | 2    |
| 8  | Компютър   |  | 1    |
| 9  | Крайно покритие  | За кръгла тръба Ø 22.2*1.5                       | 2    |
| 10 | Датчик на пулса  |  | 2    |
| 11 | Винт   | ST4.2*15   | 8    |
| 12 | Винт с шестоъгълна глава                                   | M8*25 (ключ № 6)                                 | 2    |
| 13 | Розетка за фиксиране на дръжката                           |  | 1    |
| 14 | Горен кабел на компютъра                                   | Дължина на кабела = 1000 мм                      | 1    |
| 15 | Дистанционна вложка  | Ø32*19.2*59*R30                                  | 2    |
| 16 | Плоска подложка клас С                                     | GB/T 95-2002 10                                  | 5    |
| 17 | Подсигуряваща гайка с шестоъгълна глава с неметална вложка | GB/T 889.1-2000 M10                              | 3    |
| 18 | Покритие на гайката  | S17  | 3    |
| 19 | Педал  | 360*122*43                                       | 2    |
| 20 | Винт с шестоъгълна глава клас С                            | Viz GB/T 5780-2000 M8*50 ( S=14 )                | 4    |
| 21 | Калъф  | Ø76* Ø25.4*24.5                                  | 6    |
| 22 | Калъф на напречната подпора                                | Ø81.5* Ø10.5*38                                  | 2    |
| 23 | Винт с шестоъгълна глава                                   | Виж GB/T 70.2-2000 M10*15 (ключ № 6)             | 2    |
| 24 | Крайно покритие  | Ø44* Ø40*12                                      | 2    |
| 25 | Плоска подложка клас С                                     | GB/T 95-2002 8                                   | 6    |
| 26 | Подсигуряваща гайка с шестоъгълна глава с неметална вложка | GB/T 889.1-2000 M8                               | 6    |
| 27 | Мека подложка на педала                                    | Ø38* Ø33*16                                      | 2    |
| 28 | Капачка за кръглата тръба                                  | S 60*30*2  | 2    |
| 29 | Винт с шестоъгълна глава                                   | Виж GB/T 70.2-2000 M8*35 ключ № 6)               | 2    |
| 30 | Покритие на гайката  | S13  | 2    |
| 31 | Винт с шестоъгълна глава                                   | Виж GB/T 70.2-2000 M10*80 ключ № 6               | 1    |
| 32 | Кръгъл магнит  |  | 1    |
| 33 | Окачващ се датчик  |  | 1    |
| 34 | Крайно покритие  | S kulatou trubkou Ø 76*1.5                       | 2    |
| 35 | Транспортни колелца  |  | 2    |
| 36 | Щанга  | GB/T 12-1988 M8*90                               | 2    |
| 37 | Комбинирана затворена гайка                                | GB/T 802-1988 M8 (V=16mm)                        | 2    |
| 38 | Огъната подложка   | Ø 8  | 2    |
| 39 | Щанга (пластмасова глава)                                  | Ø10*75   | 1    |



**Woelflistrasse 2  
CH-3006 Bern  
Switzerland**

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

**© Copyright ENERGETICS 2012**