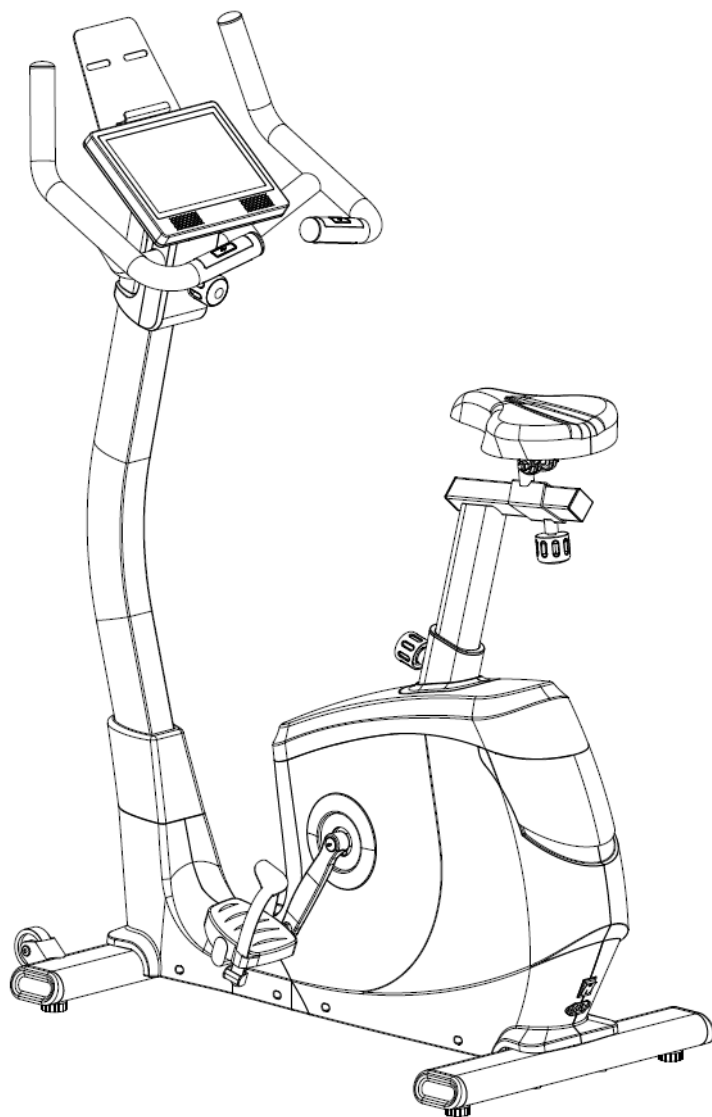




CT 7000 Ergometer



Assembly manual

EN

Aufbauanleitung

DE



20 -40 Min



180 kg



A: 157 cm
B: 117 cm
C: 57 cm

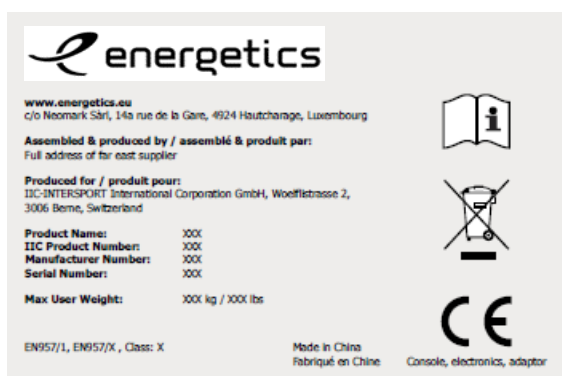


57,5 kg

Table of contents - Inhaltsverzeichnis -Obsah - Obsah - Tájékoztató

English	P	3
Deutsch	P	40

Serial Decal / Seriennummernaufkleber / Štítek se seriovým číslem / Seriovy štítok / Cimke



- EN** The product sticker is placed on the rear stabilizer on bikes and ellipticals and next to the power inlet on treadmills
- DE** Der Aufkleber für die Seriennummer ist bei Heimtrainer oder Ellipticals auf der hinteren Querstütze angebracht, bei Laufbändern in der Nähe des Stromanschlusses.
- CZ** Štítek výrobku se nachází na zadním stabilizátoru kol a eliptických trenažerů a vedle elektrického přívodu na běžeckých trenažerech.
- SK** Štítok výrobku je umiestnený na zadnej strane stabilizátora na bicykloch a kolesach a blízko pri napájaní na bežeckom pase.
- HU** A termék ontapados címkeje a kerekparok és szobakerekparok hátso stabilizátorán van elhelyezve és a pedálkon a tapbemenet mellett.

- EN** © The owners 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. Wherever pictograms are used they may differ from your product, it's for reference only.
- 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. Falls Piktogramme verwendet werden, können diese von Ihrem Produkt abweichen und dienen nur als Referenz.
- CZ** © Návod k použití je pouze doporučení pro zákazníky. ENERGETICS nepřebírá žádné ručení za chyby způsobené překladem či změnami v technické specifikaci výrobku. Použití piktogramů v tomto návodu se může lišit od skutečného použití na vašem výrobku, rozmištění v tomto návodu slouží pouze pro informaci.
- SK** © Tento návod je určený len pre potrebu zákazníkov. ENERGETICS nezodpovedá za chyby, ktoré sa môžu vyskytnúť kvôli chybnému prekladu alebo zmenám v technickej špecifikácii produktu. Všade, kde sa používajú piktogramy, sa tieto môžu líšiť od vášho produktu a sú určené len na referenčné účely.
- HU** © A vásárlók számára a jelen használati utasításnak csak ajánló jellege van. Az ENERGETICS cég nem vállal kezességet olyan jellegű hibákért, amelyek az eredeti szöveg fordításából, illetve a termék módosított műszaki specifikációjából származnak. A használt piktogramok eltérhetnek a termék piktogramjaitól. Ezek csak tájékoztató jellegűek.

INTERSPORT is a participating company in the BSCI (Business Social Compliance Initiative) based in Brussels. Through BSCI, INTERSPORT is committed to implement the BSCI Code of Conduct in its supply chain and to gradually achieve better working conditions at the involved suppliers' workplaces. The BSCI system is based on three pillars: monitoring of non-compliances by external independent audits; empowering of supply chains' actors through various capacitybuilding activities; and engagement with all relevant stakeholders via constructive dialogue in Europe and supplying countries. Our social audits are conducted by neutral, internationally recognized auditing companies with the aim of monitoring the social compliance of our supplier factories.

For more information on the BSCI please visit: www.bsci-intl.org



Norms & Regulations

Consumer safety is the number one priority for ENERGETICS products. This means that all of our products comply with national and international legal requirements (such as the EU Regulation (EC No. 1907/2006) concerning the Registration, Evaluation, Authorization and Restriction of Chemicals [REACH]).

This product is also CE certified and has been tested by an internationally recognized institute and certified against the industry standard EN 957.



Disposal of electrical waste products (Directive 2002/96/EC WEEE):

All products that contain electrical and electronic equipment must be marked with the logo. These products shall not be disposed in municipal waste. Instead please check local regulations regarding these types of products.



Disposal of batteries (Directive 2006/66/EG):

Batteries must be marked with the logo including the chemical symbols Hg, Cd or Pb if the battery contains mercury, cadmium or lead above the threshold limits mentioned in the directive and its amendments. Batteries used in products shall not be disposed in municipal waste.



Directive 2011/65/EU:

Restriction of the use of certain hazardous substances in electrical and electronic equipment (RoHS).

RoHS

Dear Customer,

Congratulations on your purchase of an ENERGETICS home fitness equipment. This product has been designed and manufactured to meet the needs and requirements of in-home use. Please carefully read the assembly- and user manual. 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

Product Safety

ENERGETICS offers high quality home fitness equipment. All products have been tested and certified according to the latest European Norm ISO EN 20957-1, EN 957-5.

Important Safety Instructions for all home fitness equipment

- Do not assemble or operate this home fitness equipment outdoors or in a wet or moist location.
- Before you start training on your home fitness equipment product, please read the instructions carefully.
- Be sure to keep the instructions for information, in case of repair and for spare part delivery.
- This training equipment is not suitable for therapeutic purposes.
- Consult your physician before starting with any exercise programs to receive advice on the optimal training.
- Warning: incorrect/excessive training can cause health injuries. Stop using the home fitness equipment when feeling uncomfortable.
- Warning: The safety level of the training equipment can only be maintained if it is examined regularly on damage or wear.
- Please follow the advice for correct training as detailed in the training instructions.
- Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the home fitness equipment.
- Always start with a warm-up session.
- Only use original ENERGETICS parts as delivered (see partslist).
- Follow the steps of the assembly instruction carefully.
- Only use suitable tools for assembly and ask for assistance if necessary.
- Place the home fitness equipment on an even, non-slippery surface for immobilization, reducing noise and vibration.
- To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the product.
- 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.
- Do not use the home fitness equipment without shoes or loose shoes.
- Be aware of non-fixed or moving parts whilst mounting or dismounting the home fitness equipment.
- Search for noisy parts: If you should notice unusual noises, like grinding, clacking etc. try to locate it and have it repaired by a professional. Make sure the home fitness equipment is not used until after repairs have been made.

- This device is not meant to be used by persons (including children) with limited physical, sensory or mental capabilities or lacking experience and/or the knowledge to use this device, unless under the supervision of another person in charge of their safety or having been given prior instruction on the operation of this device.
- Children should always be under supervision, to assure they are not playing with this device.
- The resistance level can be adjusted to your personal preference: see operations.



This product is made for home use only and tested up to a maximum body weight of: see front page or serial decal on product.



WARNING: Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

Cleaning, Care & Maintenance on fitness equipment

Important



- Frequent cleaning of your home fitness equipment will extend the product's life.
- Use of a home fitness equipment mat is recommended for ease of cleaning.
- Use clean and proper sport shoes only.
- Use a damp cloth to clean the home fitness equipment and avoid the use of abrasives or solvents.
- To prevent damage to the computer, keep liquids away and keep it out of direct sunlight.
- The home fitness equipment should not be used or stored in a moist area because of possible corrosion.



- In case of repair please ask your dealer for advice.
- Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- Use original spare parts for repair only.



Daily



Immediately wipe off the sweat; perspiration can ruin the appearance and proper function of the home fitness equipment.



Monthly



Check that all connecting elements are tightly fitted and in good condition.

Handling

Leveling

After assembly, the rear stabilizer can be adjusted to accommodate slightly uneven ground. Turn the adjustment knobs at the ends of the rear foot caps to level the rear stabilizer to the floor.



Transportation

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.



Handle bar adjustment

The handle bar can be adjusted to personal preference. Loosen the handle bar fixing knob. Rotate the handle bar to the desired position and retighten the fixing knob.



Operations

Proper Training Clothes

Please make sure you always wear proper training shoes while working out. It is recommended that you wear training appropriate exercise clothing's that allow you to move freely whilst exercising.

Exercise Level

Please contact a physician before your exercise program. Immediately stop exercising if you feel any pain or tightness in your chest, become short breathed or faint. Please contact your doctor before you start using your fitness product again.

Seat Adjustment Vertical / Horizontal

A correct seat adjustment will ensure you can do your exercise more efficiently and comfortable. It also will reduce the risk of any injury while using.

Vertical

Adjust the seat height that your knee will not be stretched entirely while the ball of your foot is fully placed on the pedal and the pedal is at its lowest position.

Warning: do not exceed the maximum height clearly marked with "STOP".



Horizontal (if available):

If applicable, adjust the seat horizontally so that you can reach the handlebar comfortably.



Step off the bike before you adjust the seat. Make sure all screws are tightened well after you have made your adjustments.

Foot Position / Strap Adjustment

Please use the pedal straps for secure exercising.

1. Put the ball of each foot on the pedals
2. Rotate the pedals until one can be reached
3. Fasten the strap over your shoe
4. Repeat for second foot



Resistance Adjustment

Manual adjustment

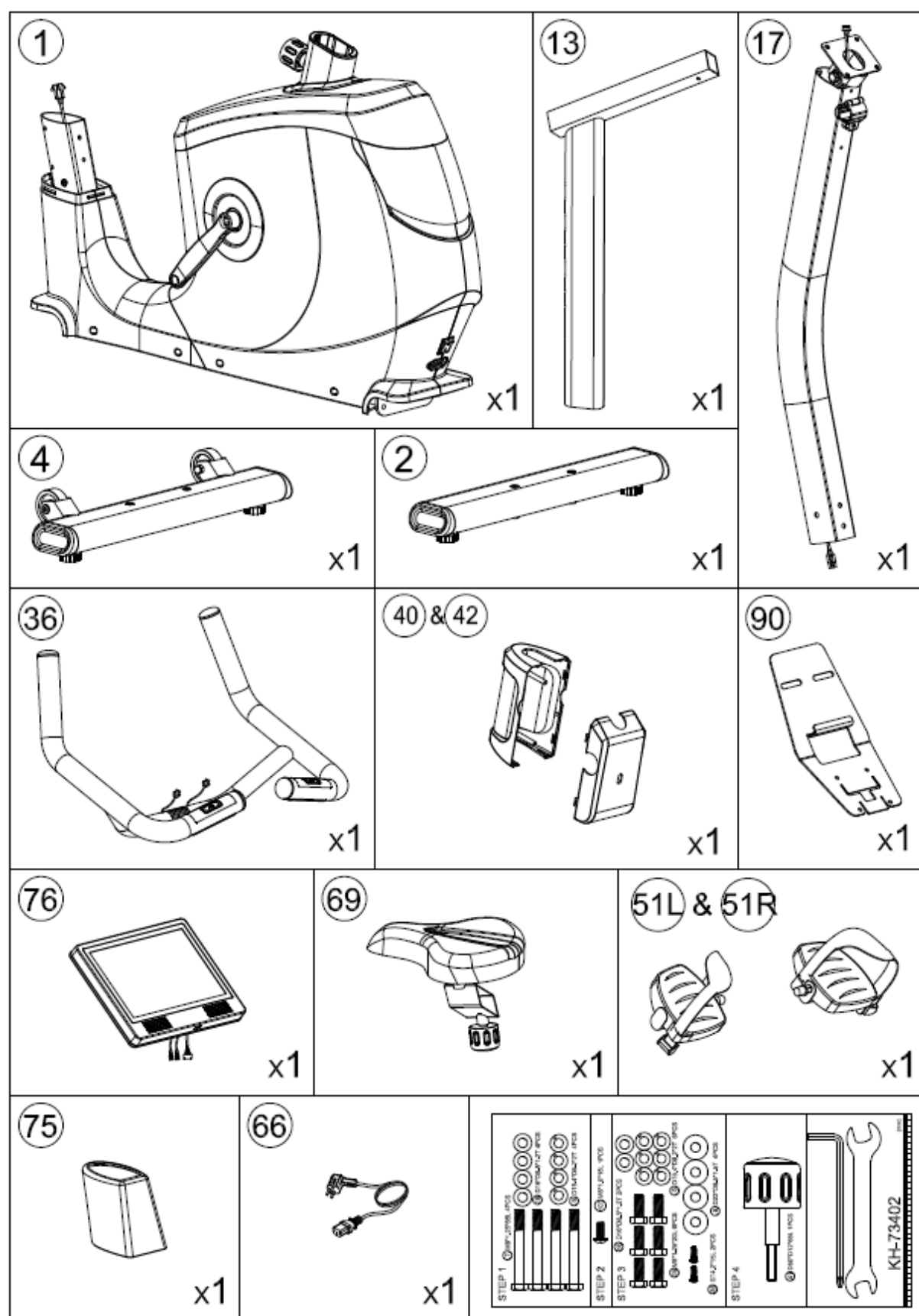
The resistance can be changed by turning the resistance knob. To increase the resistance turn the knob clockwise, to decrease it counter clockwise.



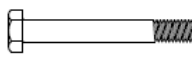
Computer controlled adjustment

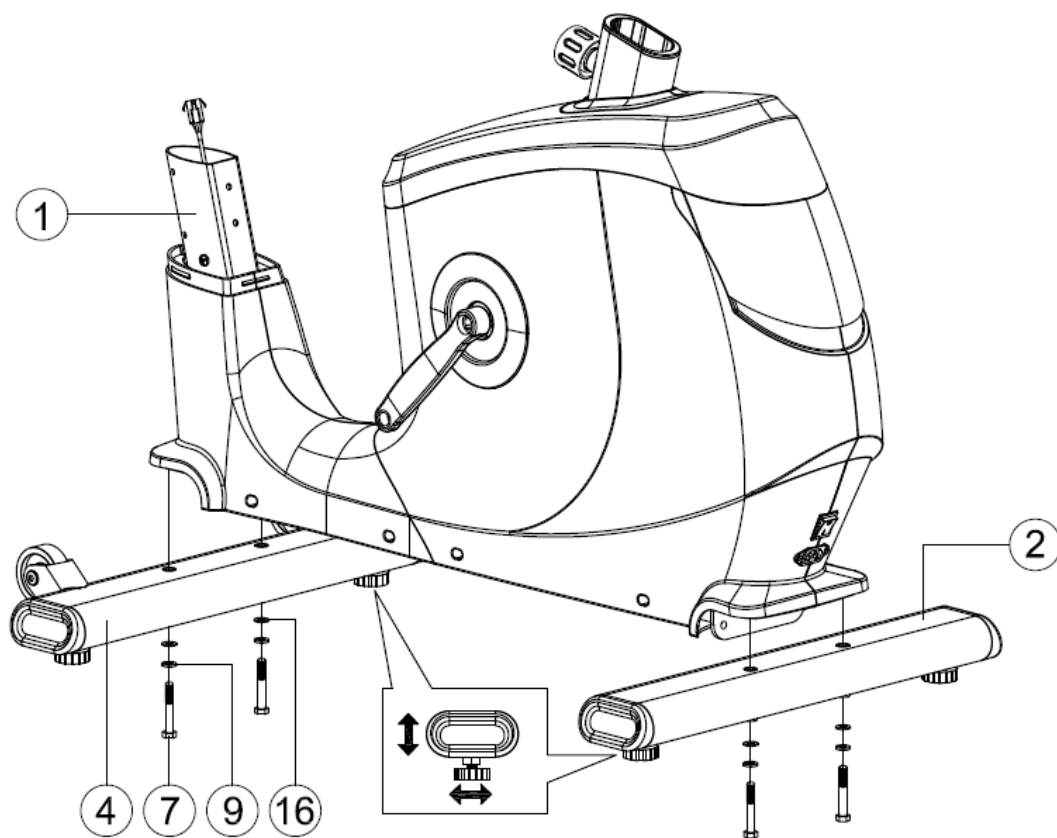
The resistance can be Increased or decreased on the console (if applicable). Please consult the computer manual for further information.

Checklist



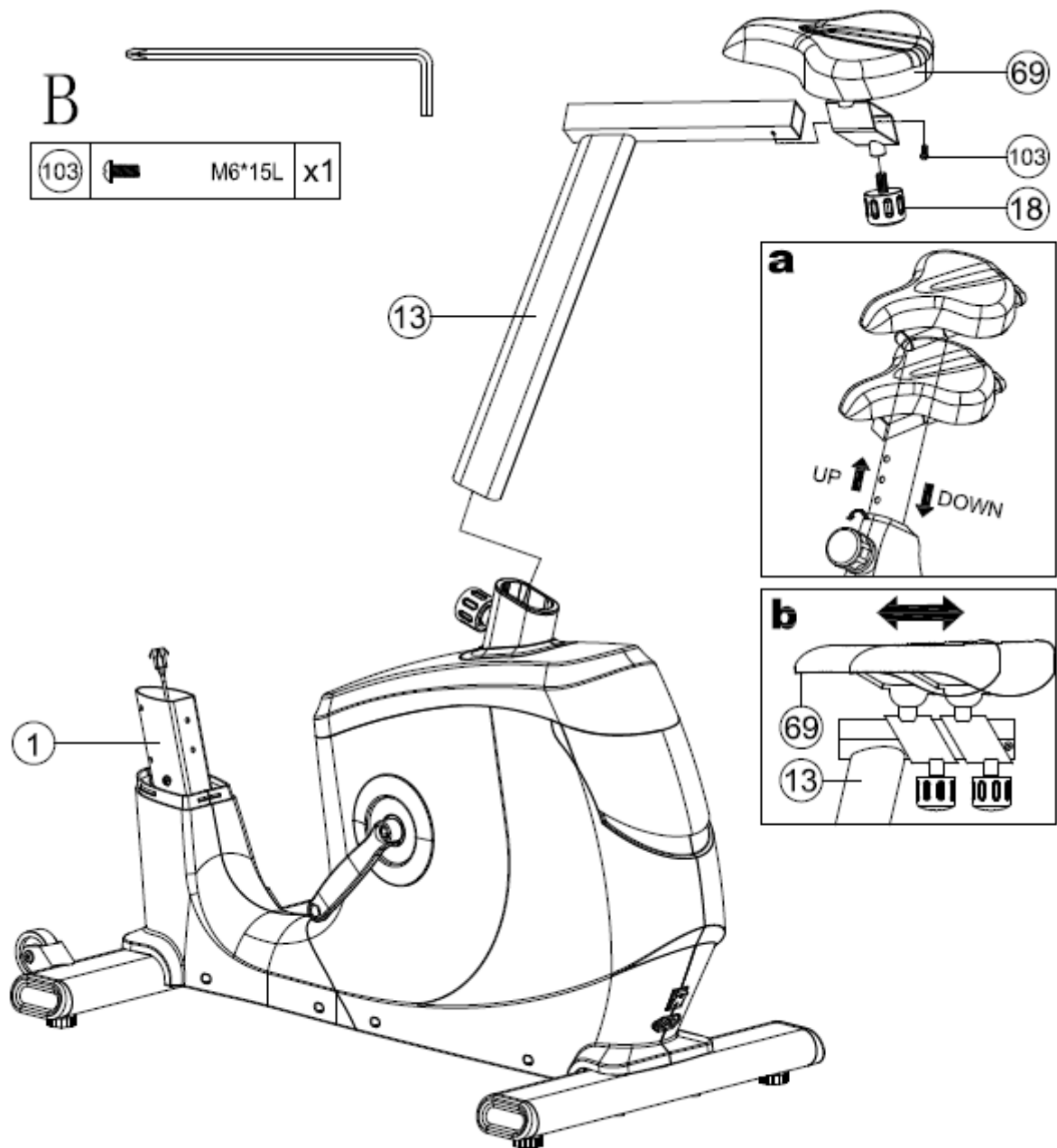
A 

7		M8x1,25x65L	x4
9		D15,4xD8,2x2T	x4
16		D16xD8,5x1,2T	x4



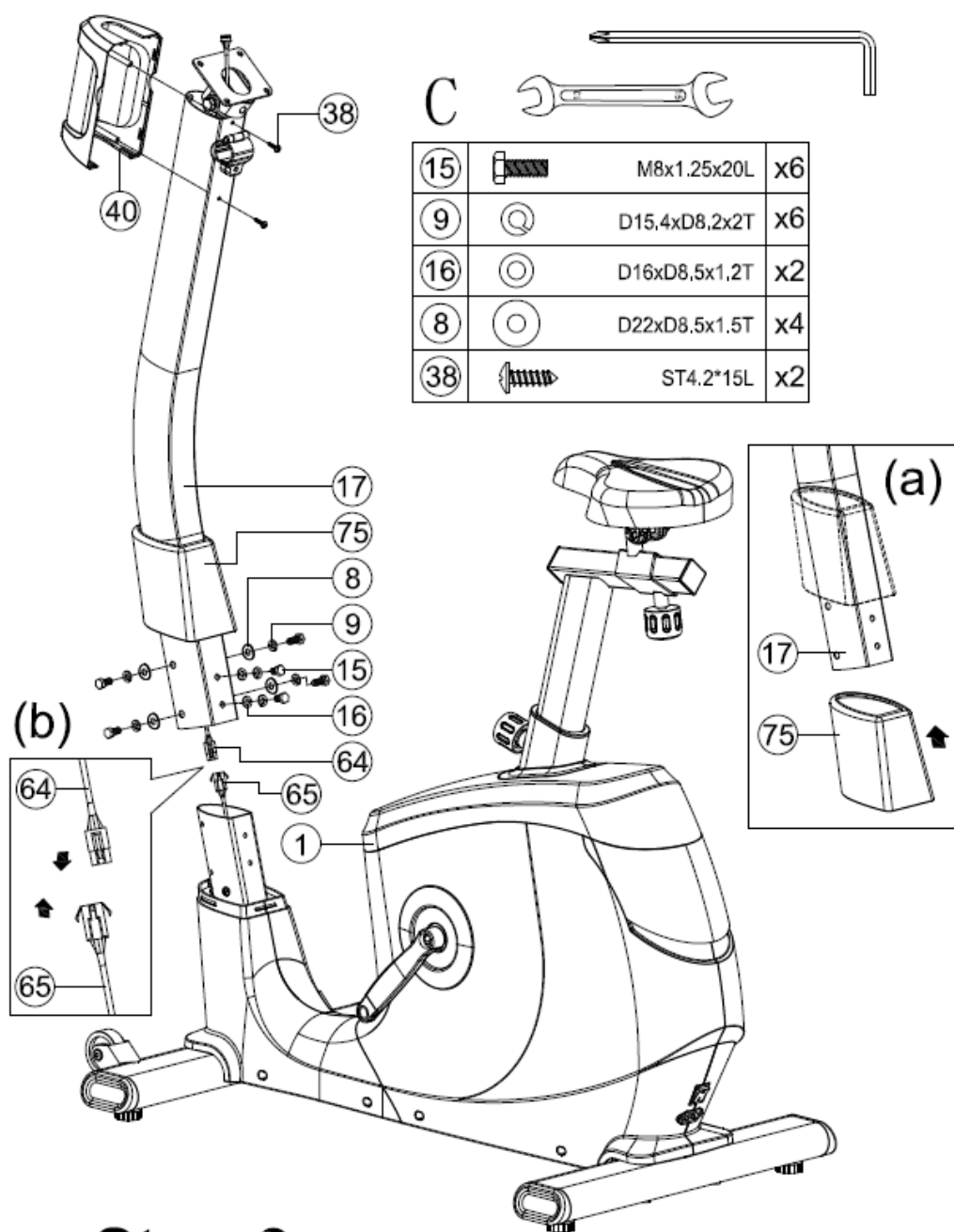
Step-1

1. Assemble the front stabilizer (4) and rear stabilizer (2) to the main frame(1)by bolt(7), flat washer(16), spring washer(9).
2. Adjust the proper height by turning the wheel of adjustable cap.



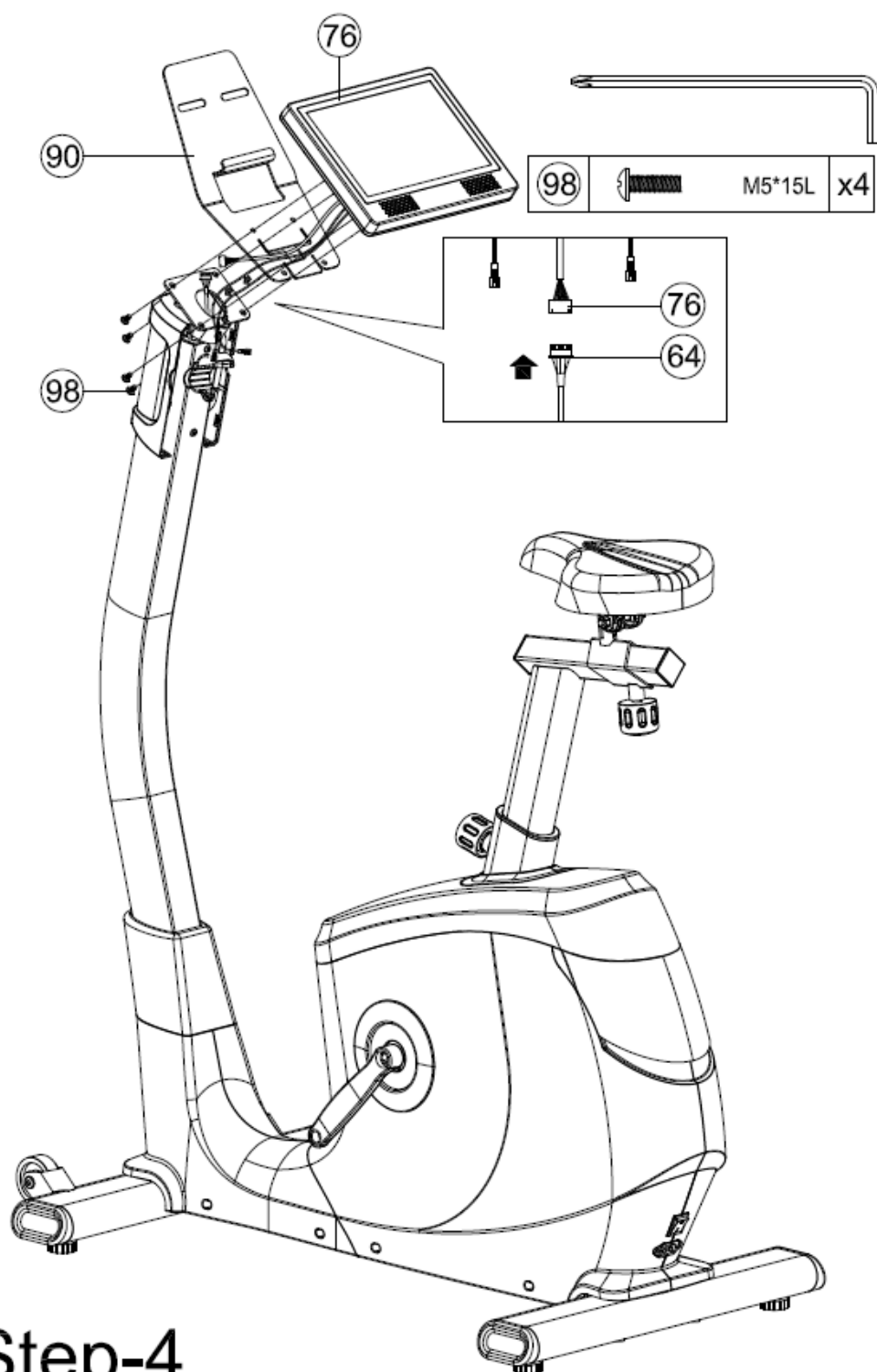
Step-2

1. Assemble the seat (69) to the seat post (13) by knob (18) and Screw (103).
2. Pull the knob on the frame and insert the seat post (13) into the frame.
3. Adjust the proper height and position by knobs as shown on figure a and b.



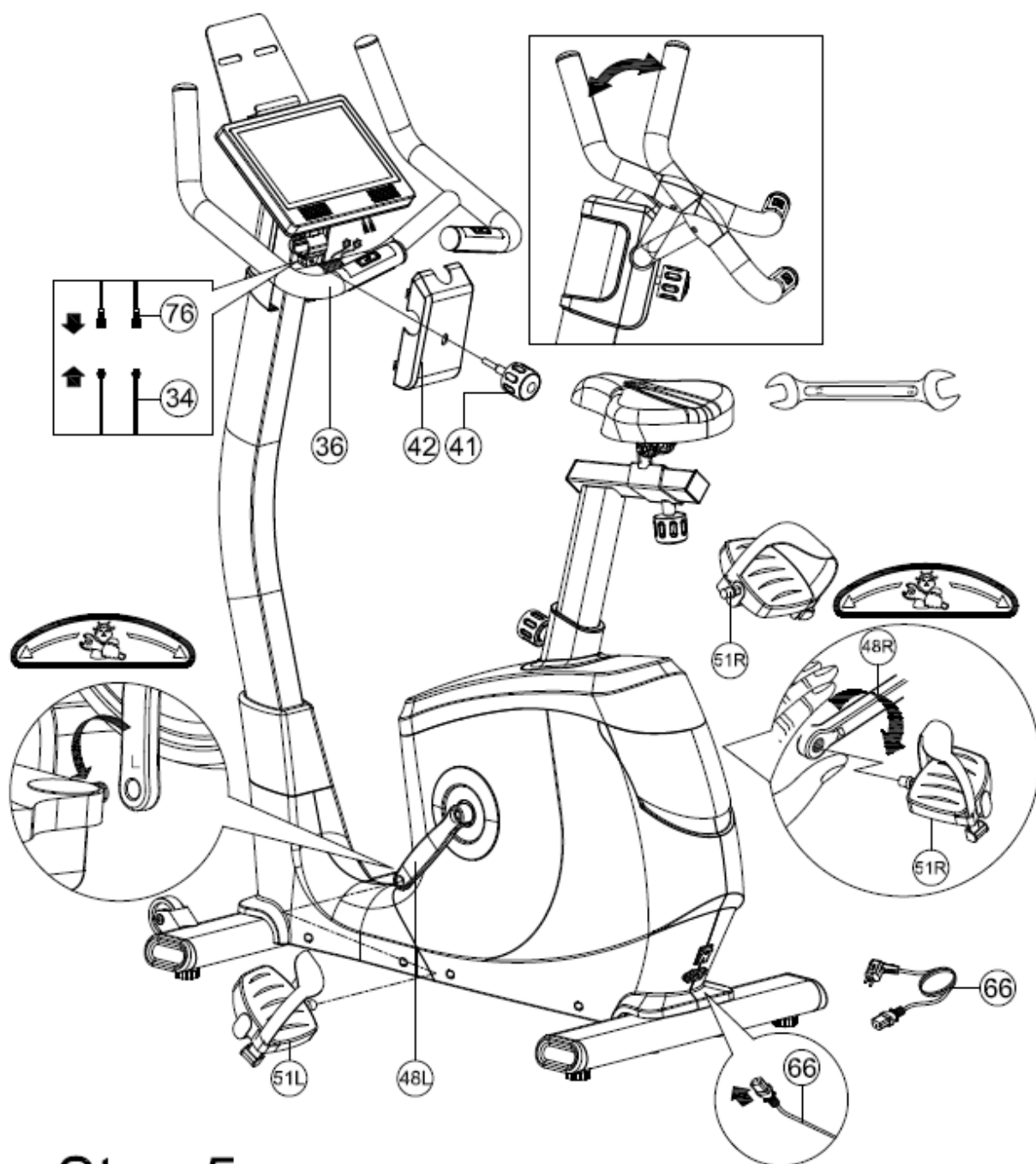
Step-3

1. Assemble the upper cover(75) to handlebar post (17) .
2. Connect the upper (64) and lower computer cable (65), then fix the handlebar post (17) to the mainframe by bolts (15), flat washer (16),curved washer (8) and curved washer (9).
3. Assemble the Rear computer bracket (40) to handlebar post (17) by Screw (38)



Step-4

1. Connect the upper computer cable(64) to the cables from computer (76).Then assemble the computer(76) and the tablet holder (90) to handlebar post(17)by Bolt (98).

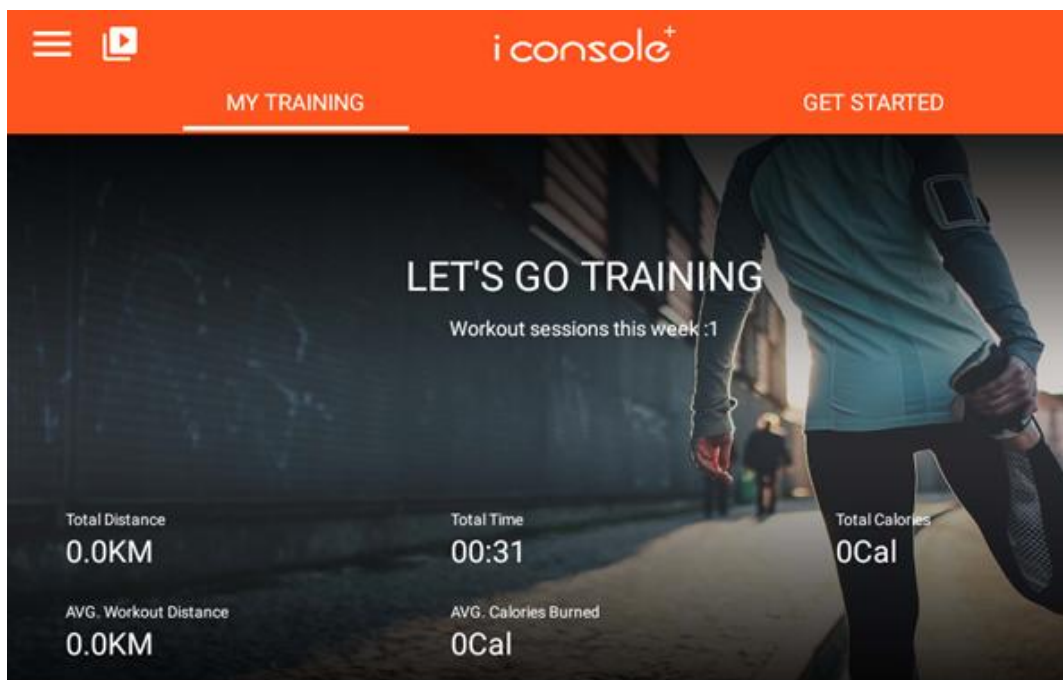


Step-5

1. Assemble the handlebar (36) to handlebar post (17).
2. Connect the handle pulse cable (34) to the cables from computer(76).
3. Assemble the front computer bracket (42) to the handlebar post (17) by Knob (41).
4. Assemble the left and right pedal (51L&R) to left and right crank(48L&R).

Computermanual

1. POWER ON (Home page)



2. Function Spec Description

- A. MY TRAINING : Display weekly training history(It will be cleared every Monday).
- B. GET STARTED : QUICK START / INTERVAL / MAP YOUR ROUTE /Constant Power/Program/Heart rate Control Real scene mode /FTMS BLE (Optional)/Fitness Test; Total eight modes of exercise for choose
- C. System Setting  : This page can operate login account/home page/historical data/new linked account/Settings and other functions
- D. Volume control: 
- E. Brightness adjustment function: 
- F. Time zone selection: 
- G. WIFI setting function: 
- H. Bluetooth heartbeat matching function: 
- I. Multimedia mode: 
- J. BLE speaker match function 

NETLIX、YOUTUBE、SPOTIFY、KINOMAP、CHROME、FACEBOOK、TWITTER、INSTAGRAM、AMAZON PRIME VIDEO、CAST SCREEN

PS.Multimedia APP will be optimized for replacement according to availability.



Data&time setting

←

Date & time

🔍

Automatic date & time

Use network-provided time

☒

Set date

May 25, 2024

Set time

14:55

Select time zone

GMT+08:00 China Standard Time

⌂

Automatic 24-hour format

Use locale default

☐

Use 24-hour format

13:00

☒

EXIT



WIFI setting

←

Wi-Fi

🔍

Use Wi-Fi

☒

cy3f

Connected

⚙️

cy4f

🔒

ASUS

⌂

djwireless-2f

🔒

JAMESD.A8_258F

🔒

Xiaomi_737B

🔒

+

Add network

EXIT



BT PULSE

←

Pulse Device

Device ON/OFF

☐

3. Display Range

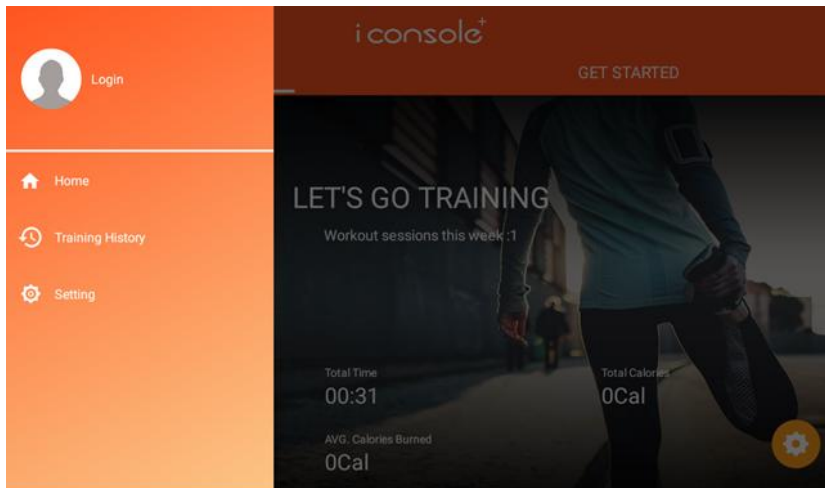
ITEM	DESCRIPTION
DISTANCE	- Display the movement distance - Display value range 0.0 ~ 99.9 in Cycle
SPEED	- Display the movement speed - Display Value range 0.0 ~ 99.9
RPM	- Display RPM - Value range 0 ~ 999
TIME	- Display the movement time - Display value range 0:00 ~ 99:59 in Cycle
Heart Rate	- Display the movement heart rate. - Value range 0 ~ 230
HR Zone	- Display the movement HR Zone. - Value range 0% ~ 100%
BAI	- Display the consumption BAI value during the exercise. - Value range 0 ~ 999
WATT	- Display the movement power consumption - Display range 0~999
LOAD	- Display current Load - Display range

4. Button Function

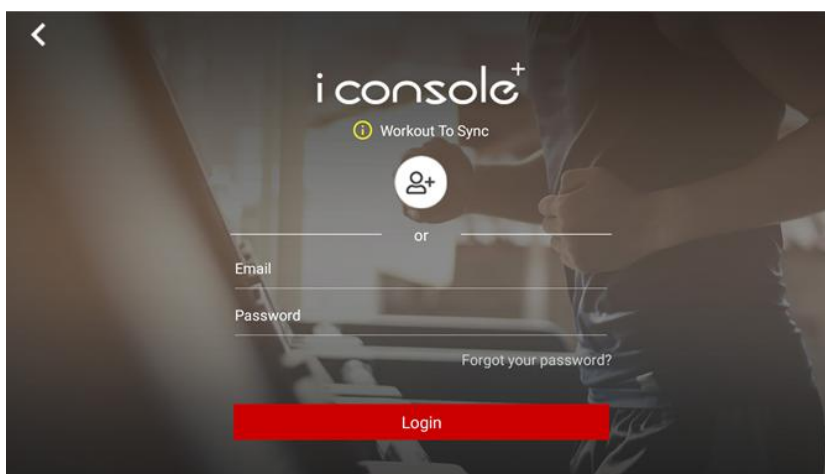
START/PAUSE	When in starting status press this key ,it will stop training, and when in stopping mode press this key it will start to work .
STOP	STOP : Press this key stop training.
UP	Press this key to increase the load level
DOWN	Press this key to decrease the load level

5. SYSTEM SETTING OPERATION

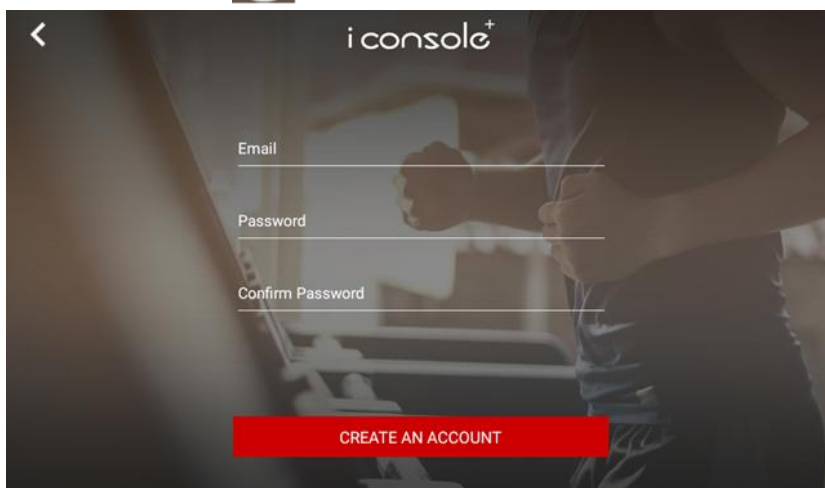
A. LOGIN	(application mailbox)
B. HOME	Back to home page
C. TRAINING HISTORY	(Login required)
D. SETTING	Setting mode



A. Click Logo in (photo) to login the account , enter the email password to log IN.

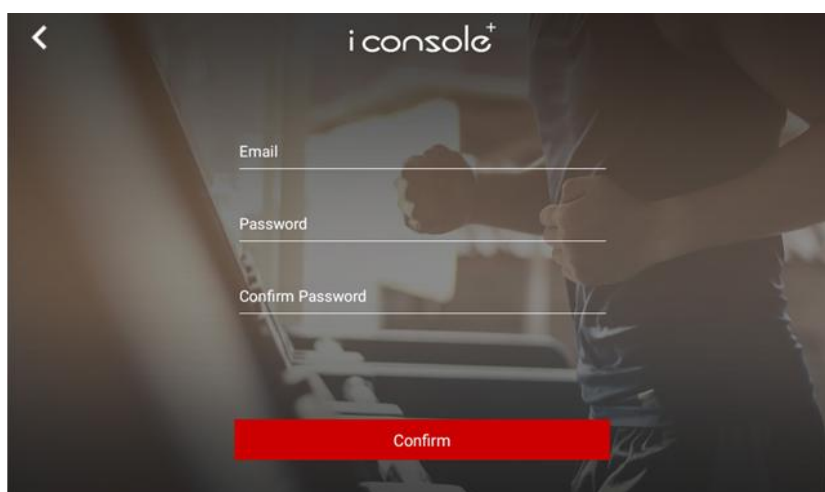


CREATE ACCOUNT



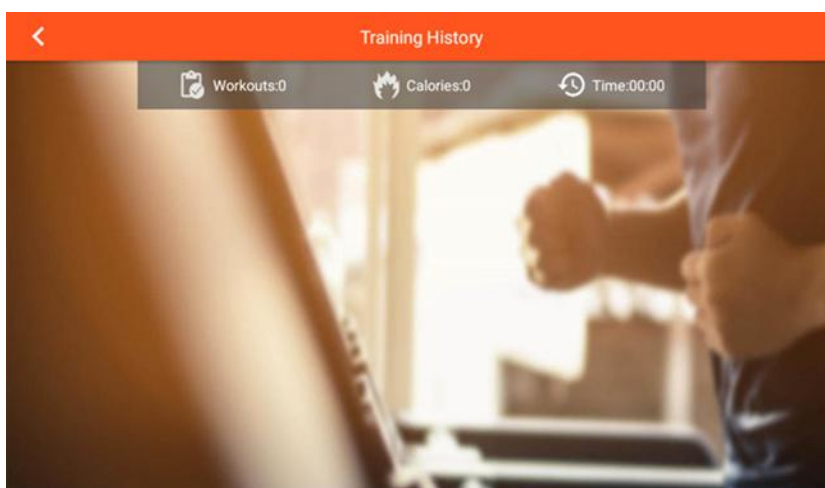
Forgot password

Enter the email(account)→enter the new password& confirm new password→you will receive the email after confirmation, then pressing agree to change the password.

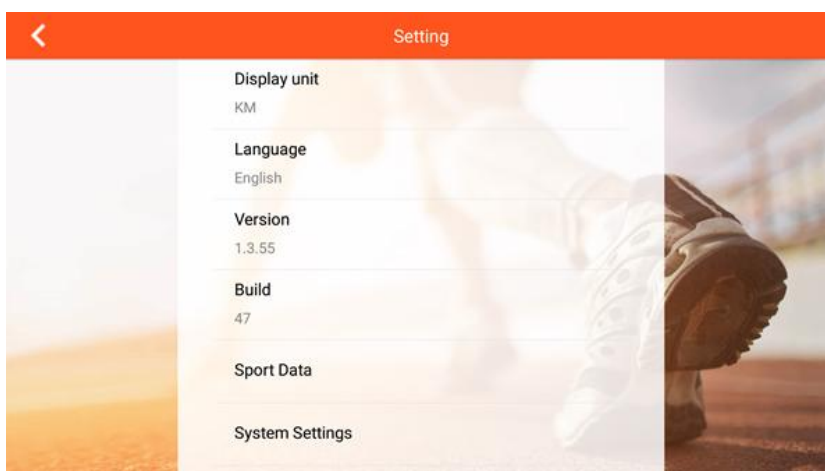


The screenshot shows the 'i console+' app interface for the 'Forgot password' screen. It features a dark background with a blurred image of a person running. The screen has a back arrow in the top left corner. Below the app logo, there are three input fields labeled 'Email', 'Password', and 'Confirm Password'. At the bottom, there is a prominent red button labeled 'Confirm'.

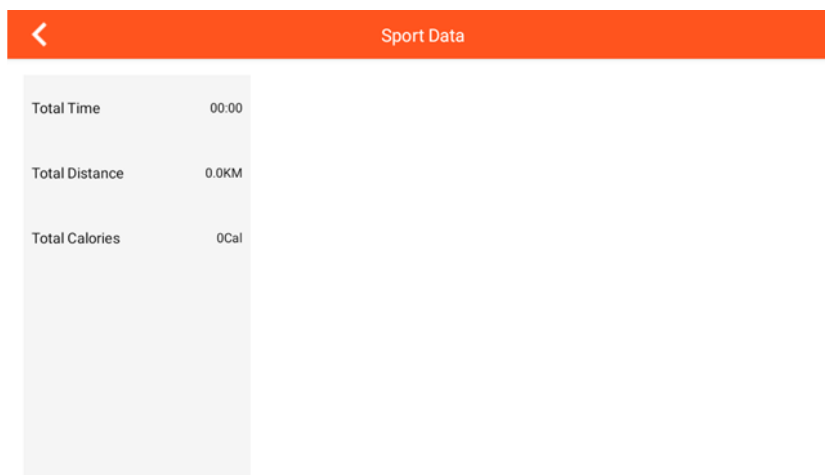
B TRAINING HISTORY



C. SETTING It displays Unit/ Language/ APP Version/ Equipment usage information/ System Settings/ System Upgrade



D.Sport Data:It displays the total training workout time /distance/calories.

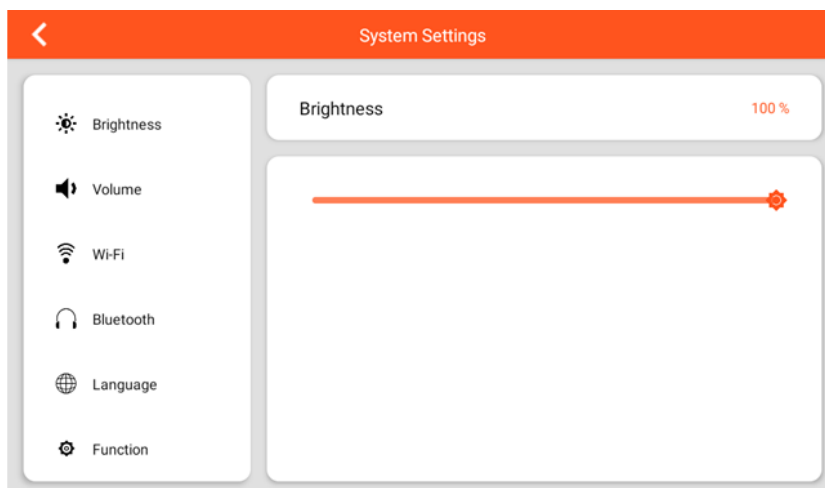


The screenshot shows a mobile application interface with an orange header bar containing a back arrow and the text "Sport Data". Below the header is a table with three rows of data.

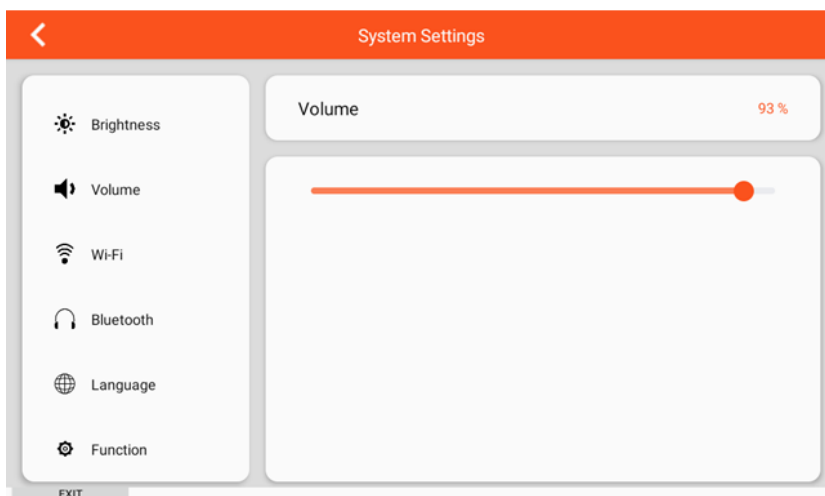
Total Time	00:00
Total Distance	0.0KM
Total Calories	0Cal

Click SYSTEM SETTINGS to enter It#s setting (Brightness, volume, Wifi, BT, Language, KM/ML)

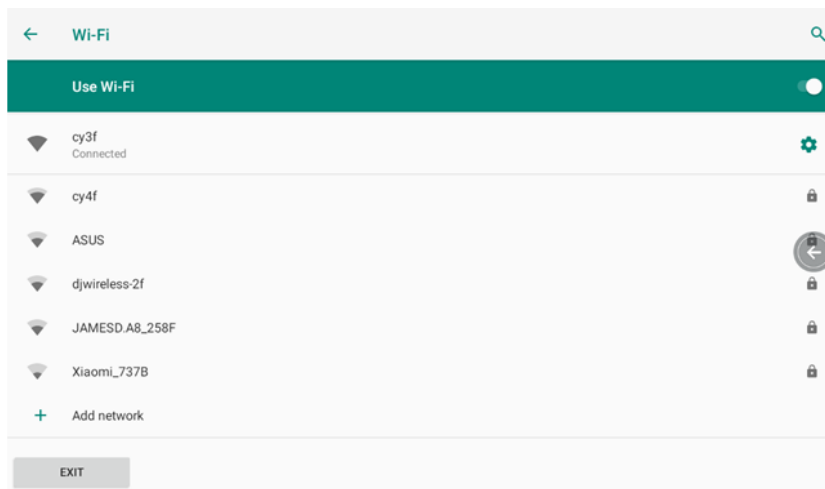
a.Brightness



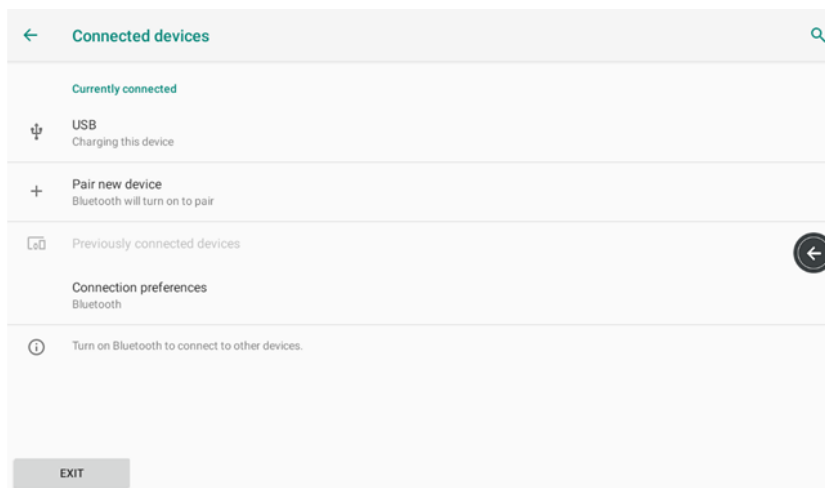
b. Volume



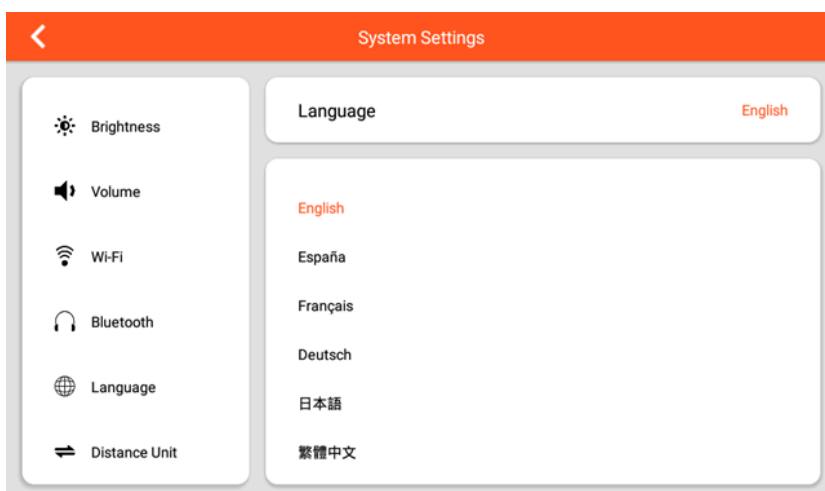
c. WiFi



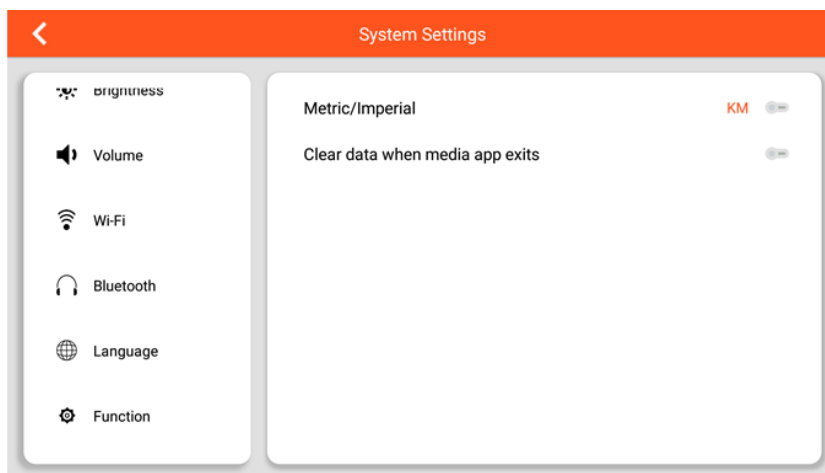
d. Bluetooth device



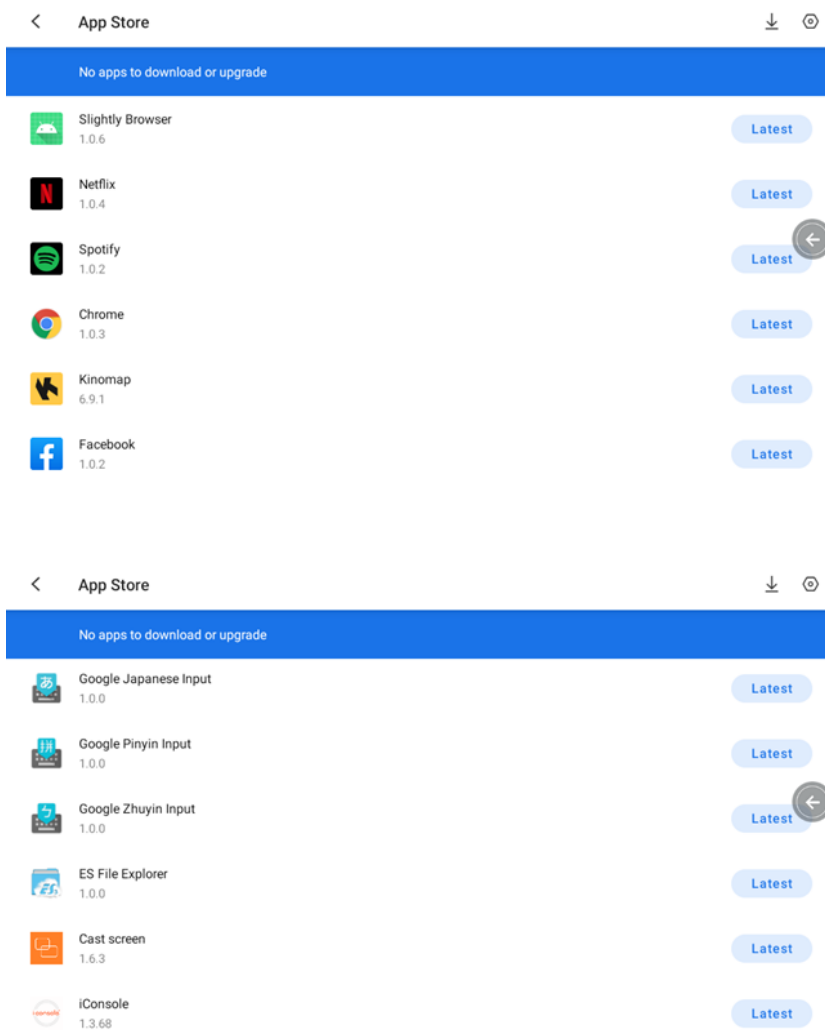
e. Language



f. Distance Unit

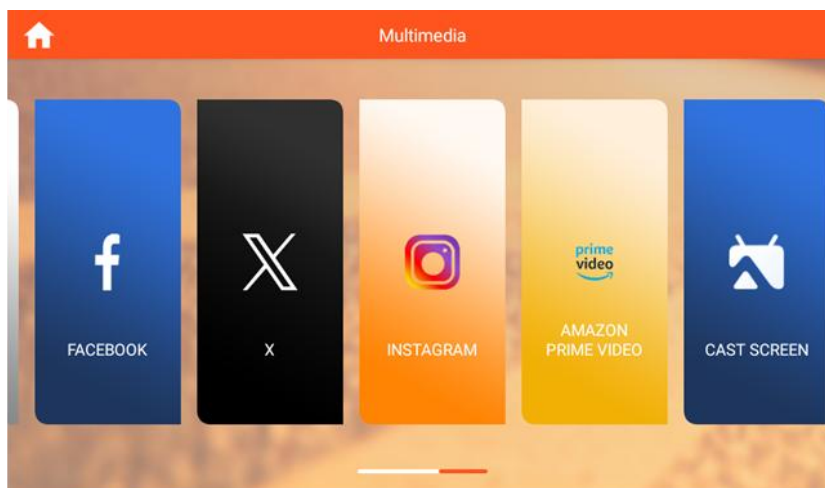
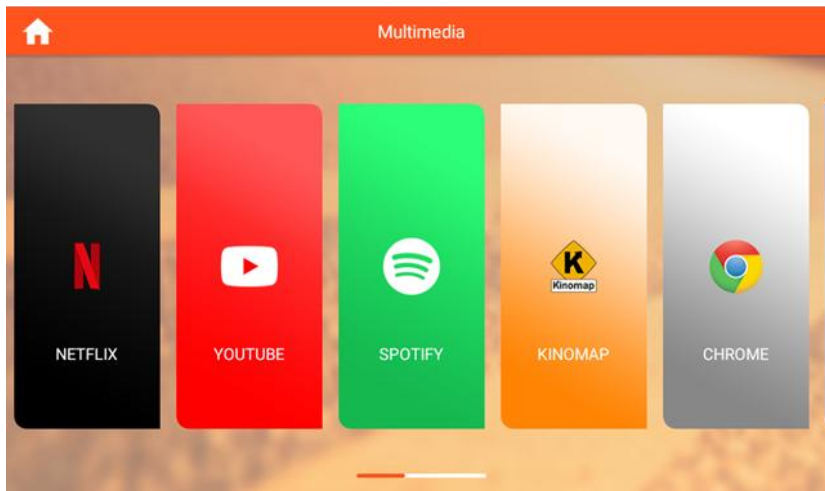


SYSTEM UPGRADE (upgrade APP)

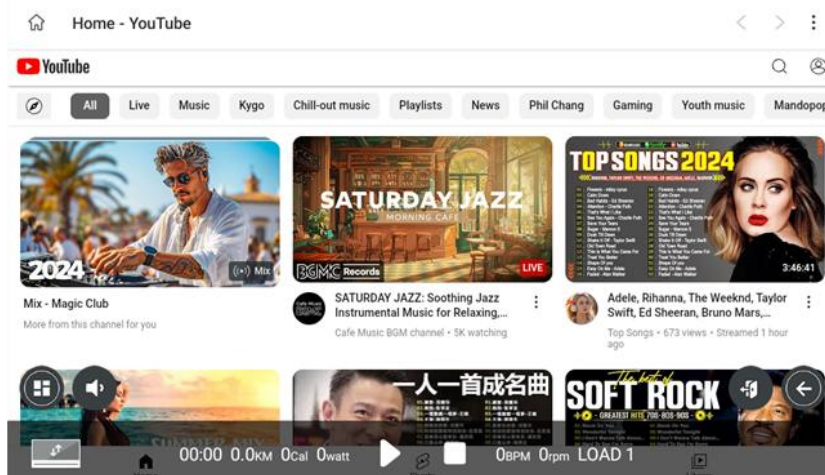


6. Multimedia mode (slide the page left and right to select the APP icon you want to use) :

A. Select APP :NETLIX、YOUTUBE、SPOTIFY、KINOMAP、CHROME、FACEBOOK、TWITTER、INSTAGRAM、AMAZON PRIME VIDEO、CAST SCREEN

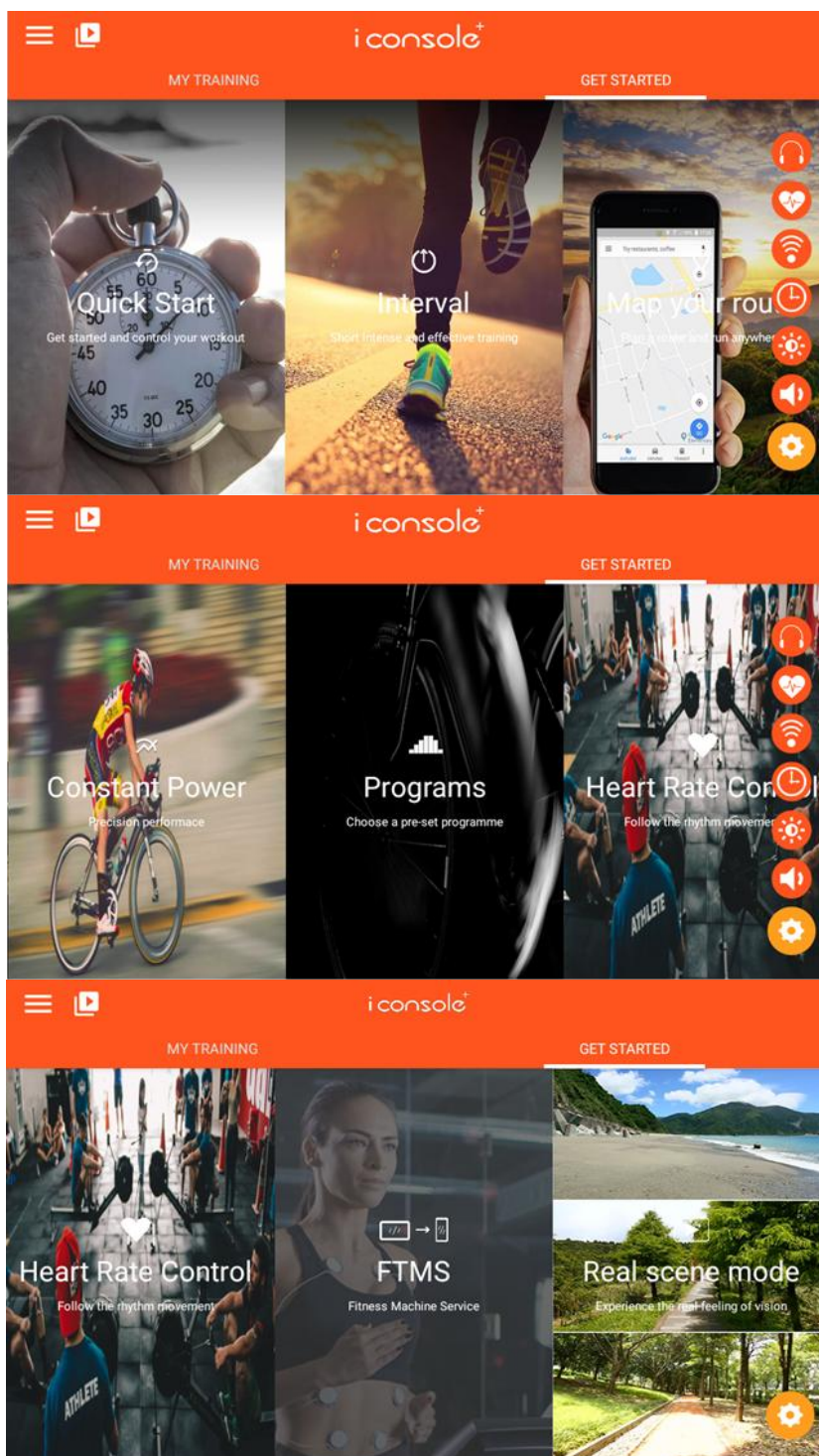


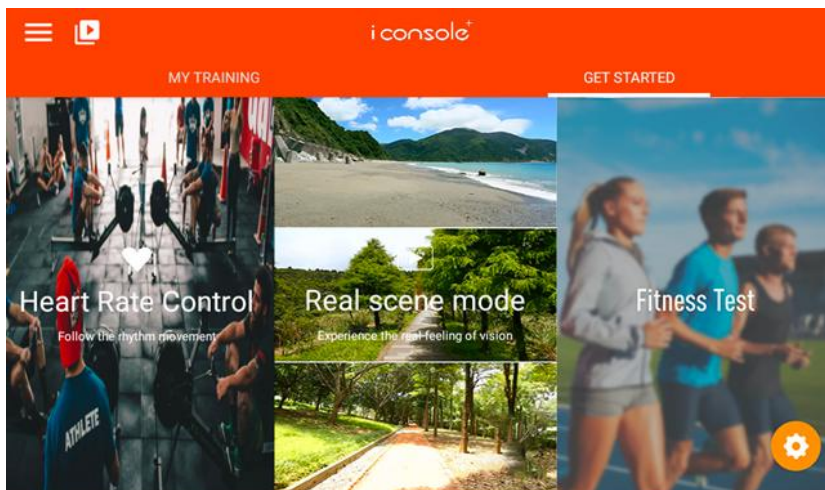
In Multimedia mode, user can press “” to display or hide the movement value, press “” back to the last system function page., press “” to the home page , press “” to start training , press “” stop exercise.



7. Function Introduction

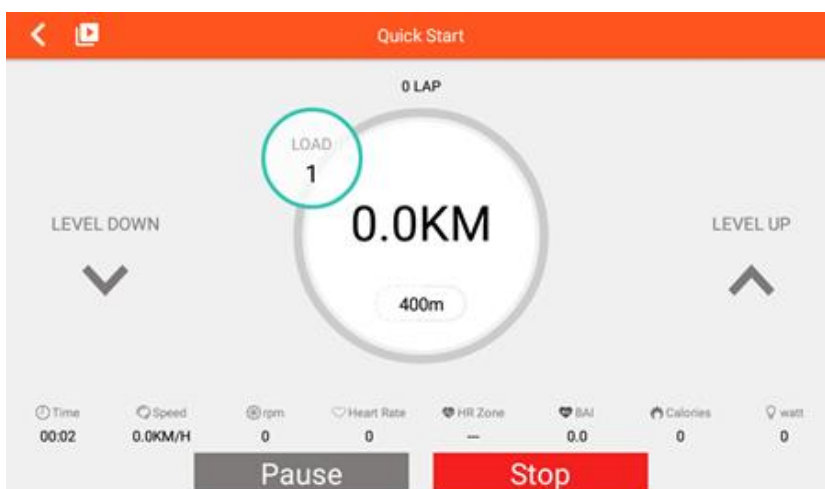
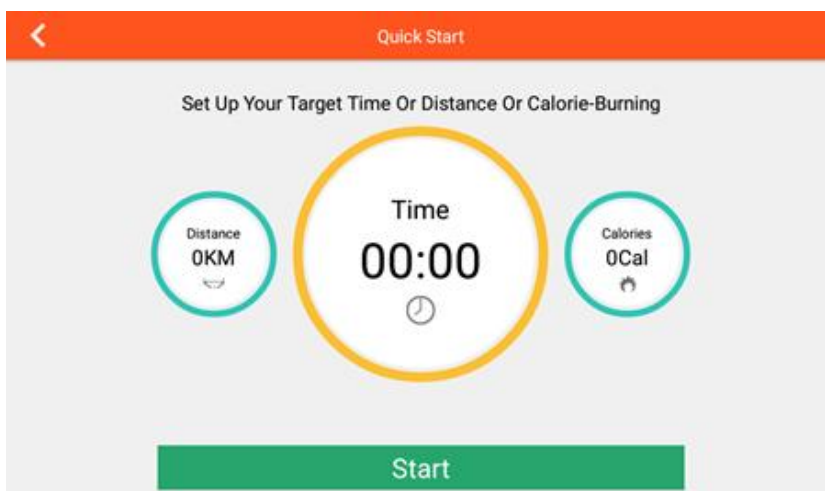
Quick Start / Interval /Map Your Route/Constant Power/Program/Heart rate Control/Real scene mode/FTMS BLE (Optional)/Fitness Test

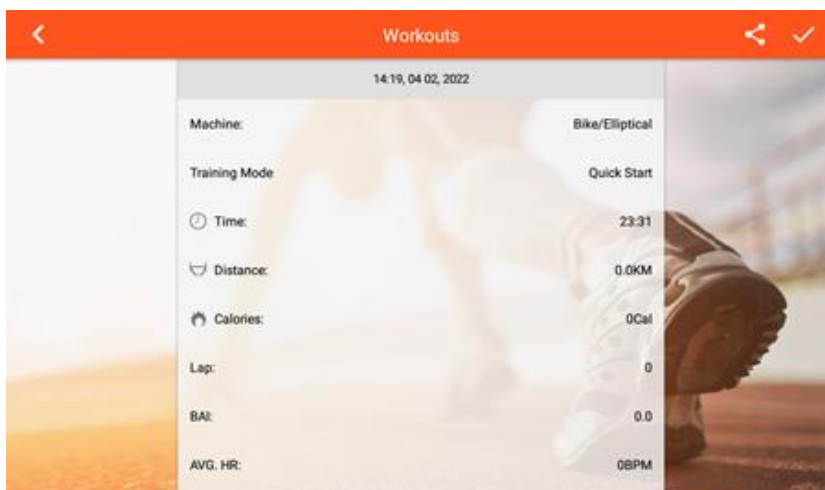




A. QUICK START MODE

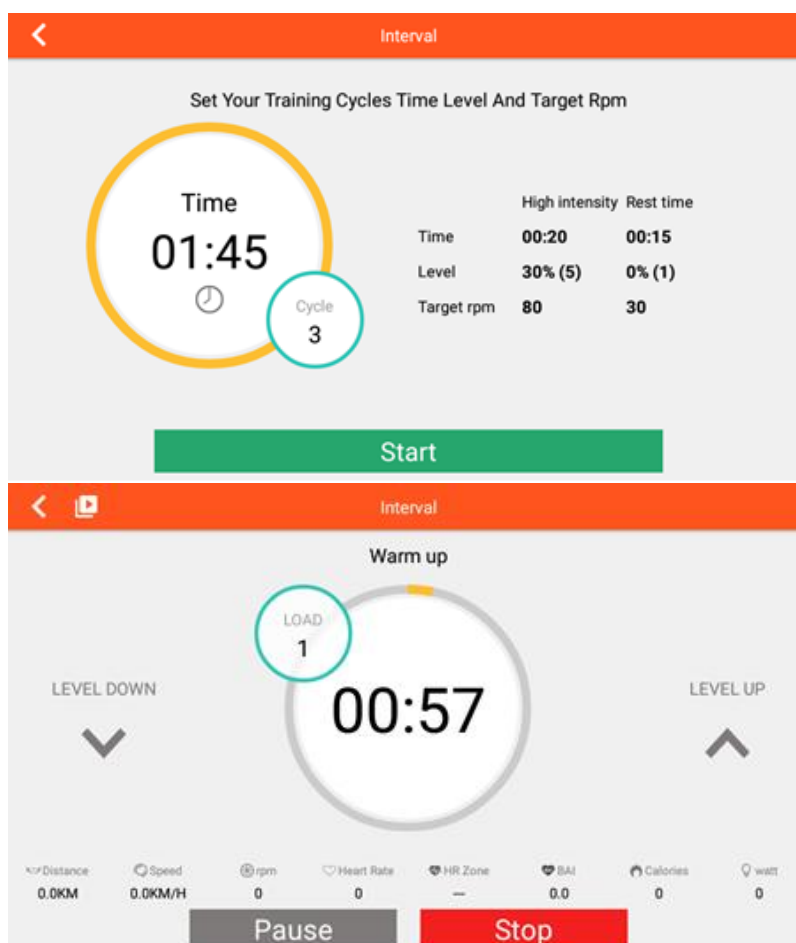
1. Setting the training value (DIST/TIME/CAL), Press "START" go to training, data start to counting.
2. When start training can adjust the LEVEL UP&DOWN , press "PAUSE" enter into break mode, press "STOP" to exit this mode.
3. When finished, the SUMMARY displays .

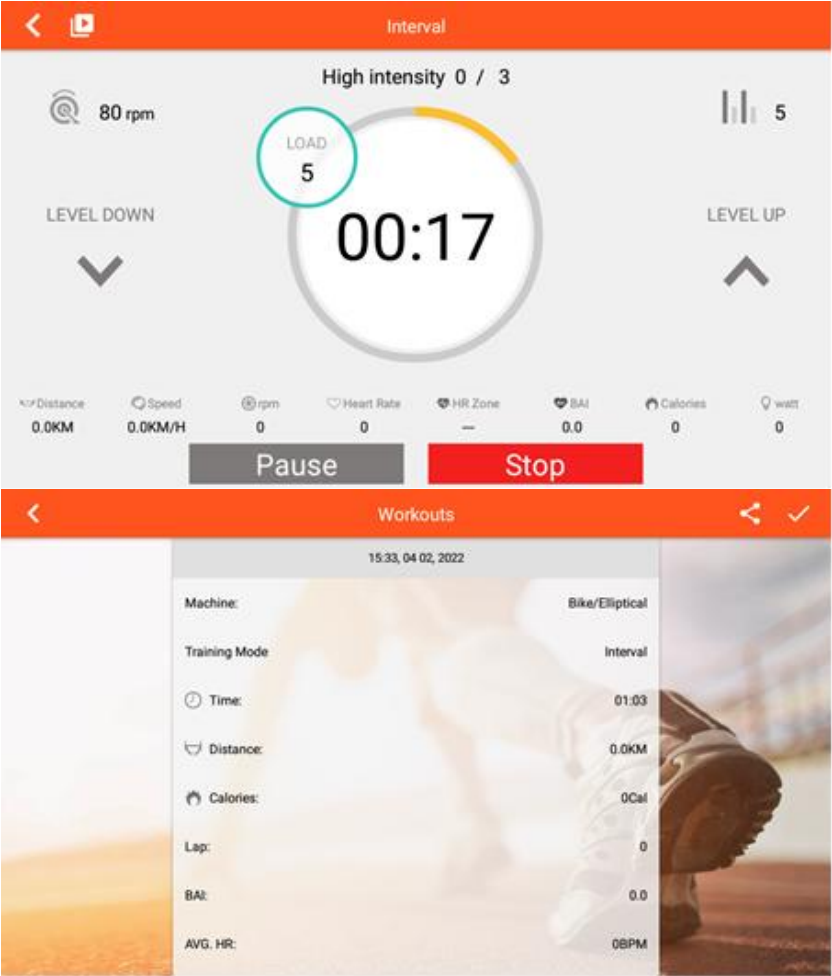




B. INTERVAL MODE

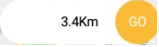
- Can set the functions value of CYCLE /TIME /LEVEL /TARGET RPM separately, press "START" go to training.
- Warm up first, then start INTERVAL mode
- In high intensity time can adjust the load level (display the level as set) When in rest time adjust the load level, keep display the level as set .
- Press " PAUSE" enter into break mode, press "STOP" leave this mode.
- When finished, the SUMMARY displays .

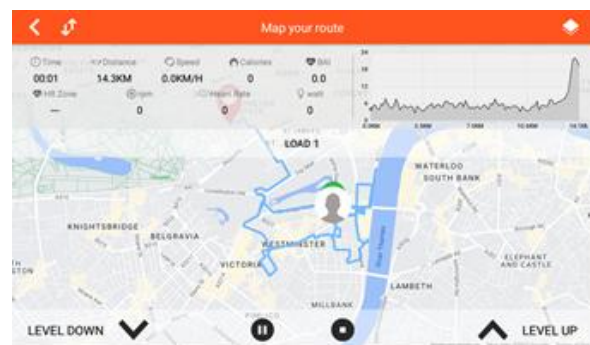




C. MAP YOUR ROUTE MODE

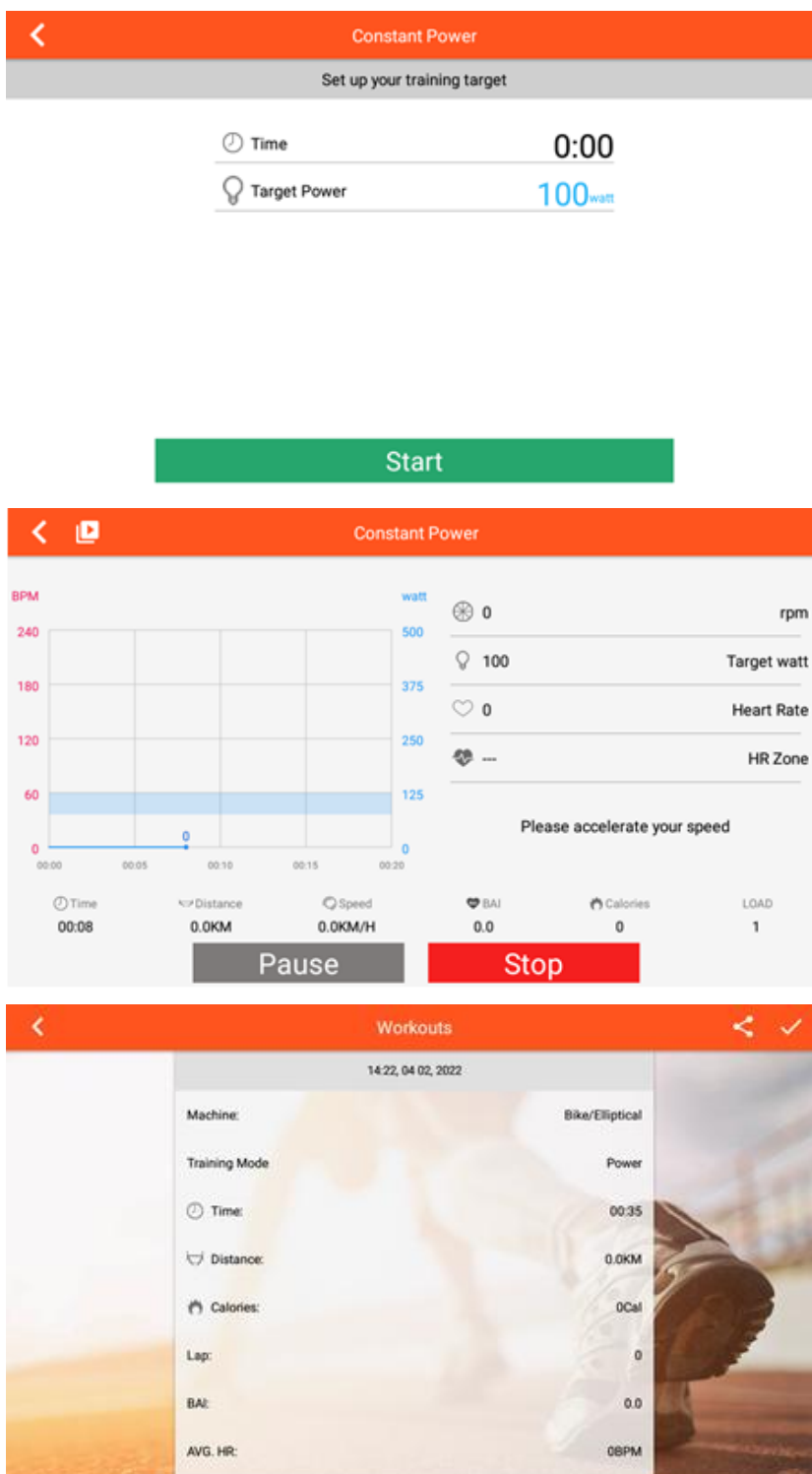
- After entering this mode, it will detect the current region, click “

- Planning the map road, long press one time will display the start position “ Slide and start training ,press “



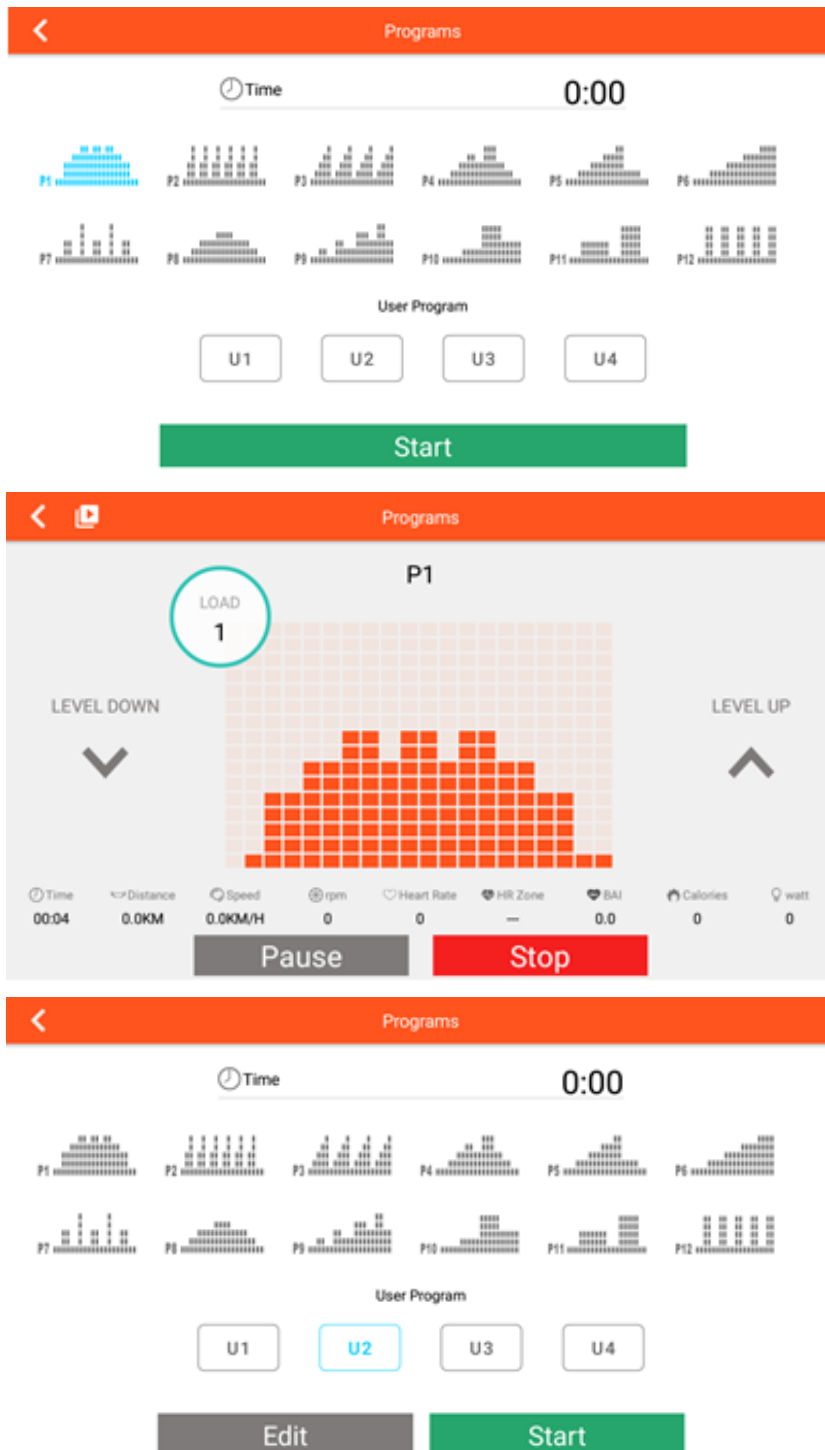
D. Constant Power MODE

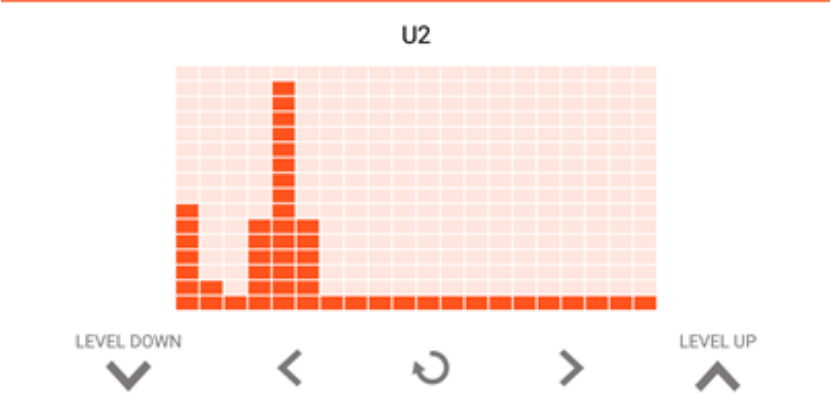
1. User can set TIME/TARGET POWER/TARGET CADENCE , then press “START” go to training.
2. LEVEL will be adjusted according to the value of WATT.
3. Press “ Pause ” go to break mode, press “ Stop ” exit this mode.
4. When finished, the SUMMARY displays .



E. PROGRAM MODE

1. Set the TIME and select P1~P12 PROGRAM&U1~U4 User program setting, press “START” go to training and press EDIT into user program setting mode
2. When start user can adjust the LEVEL UP&DOWN , level will be adjusted according to the PROGRAM.
3. Press “PAUSE” enter into break mode, press “STOP” leave this mode.
4. When finished, the SUMMARY displays.





<

Workouts

<

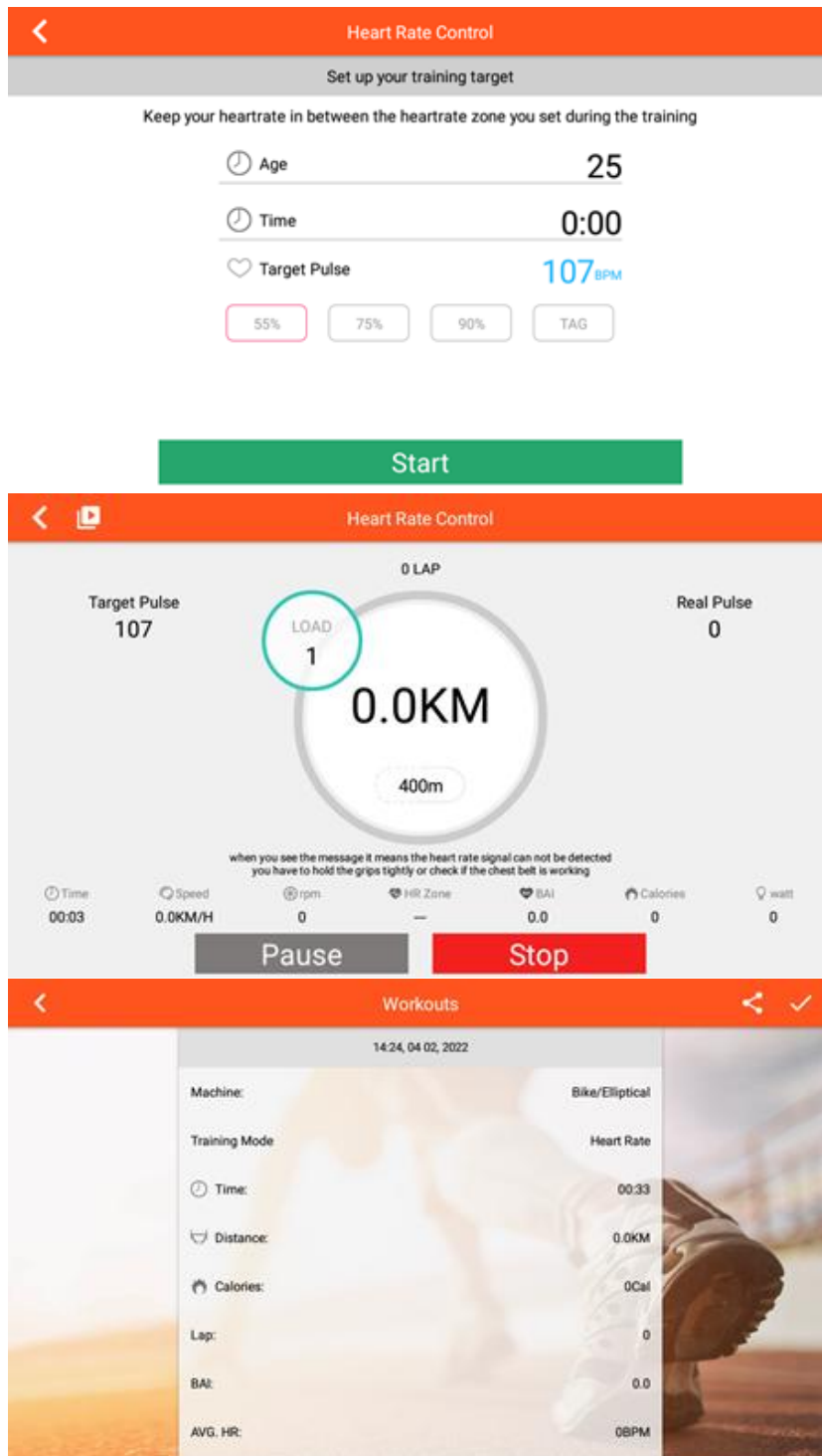
✓

14:23, 04.02.2022

Machine:	Bike/Elliptical
Training Mode	Program
⌚ Time:	00:33
🏃 Distance:	0.0KM
🔥 Calories:	0Cal
Lap:	0
BAI:	0.0
AVG. HR:	0BPM

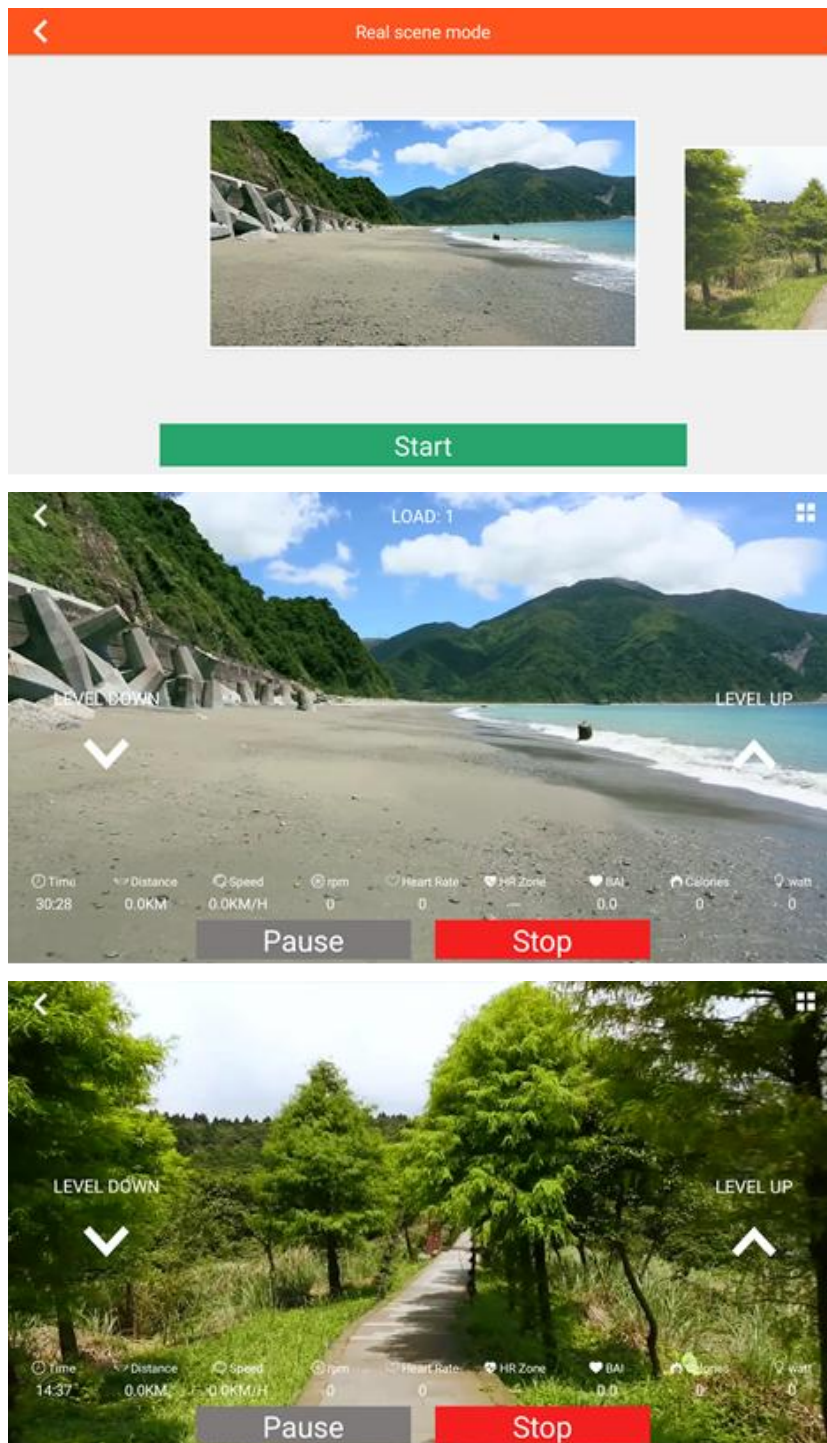
F. HEART RATE CONTROLMODE

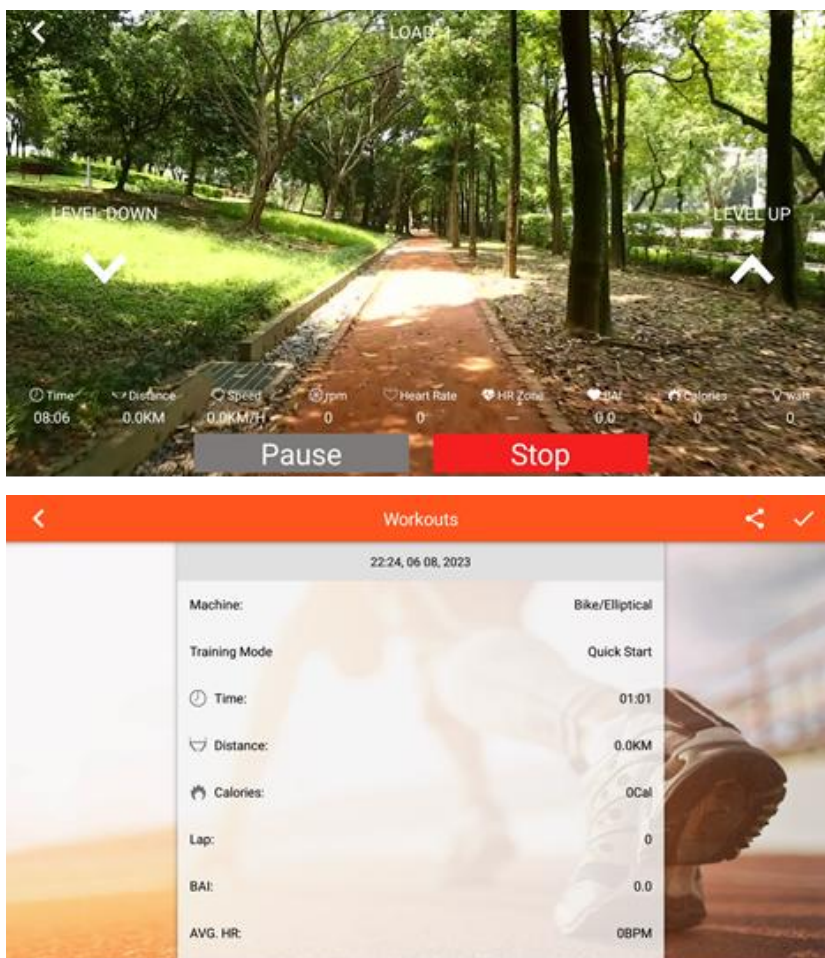
1. User can set the AGE/ TIME/ TARGET 55% 75% 90% TAG PULSE, press “ START” go to training.
2. LEVEL will be adjusted according the goal value of heart rate, if not reached the goal value , the load level will increase ,if over the goal value level will decrease automatically.
3. If without heart rate input about 40s, it will exit this mode automatically.
4. Press “ PAUSE” enter into break mode, press “STOP” leave this mode.
5. When finished, the SUMMARY displays .



Real scene mode

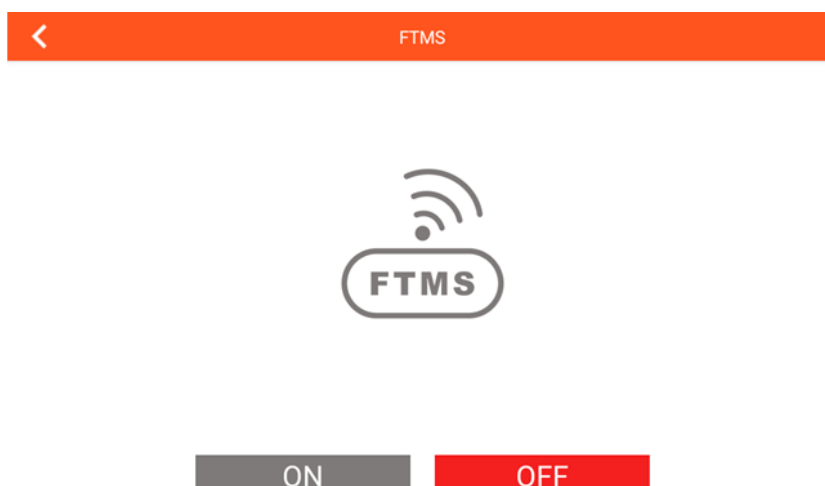
There are three video can be selected by user, and press start to training.

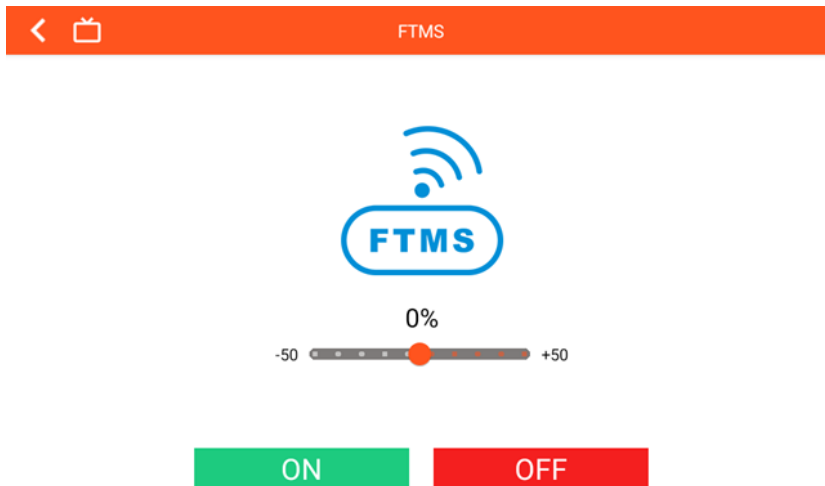




FTMS - BLE connected with device APP (optional)

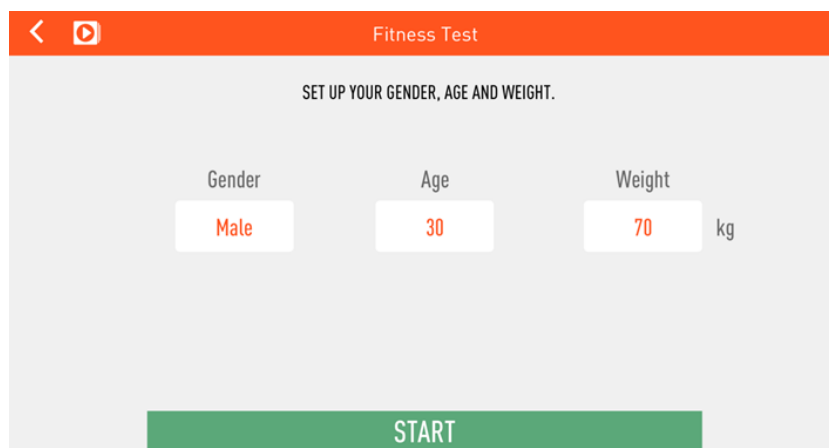
- 1.The BLE function will be opened by pressing ON button.
2. The console can be connected with device APP when the FTMS icon color change to blue(ZWIFT APP).





FITNESS TEST(Function Description)

A. To setup: Gender / Age / Weight (The user need to setup personal information before using this mode) Pressing START to start training



B.Mode usage description



Function description

This function consists of 4 stages, every stage can be 3 or 4 minutes. The first stage Load setting is same, other stages load is set according to the user's heartbeat at the end of the last stage, the screen will display V02 MAX at the end of test (User reached target HR85%).

Formula : $HR85\% \rightarrow (220 - AGE) \times 85\%$

The screen will display the initial LEVEL PRORILE when starting training. When the LEVEL changes, the current and subsequent levels change, but the previous LEVEL PROFILE remains unchanged.

The current level is indicated by the blue histogram.

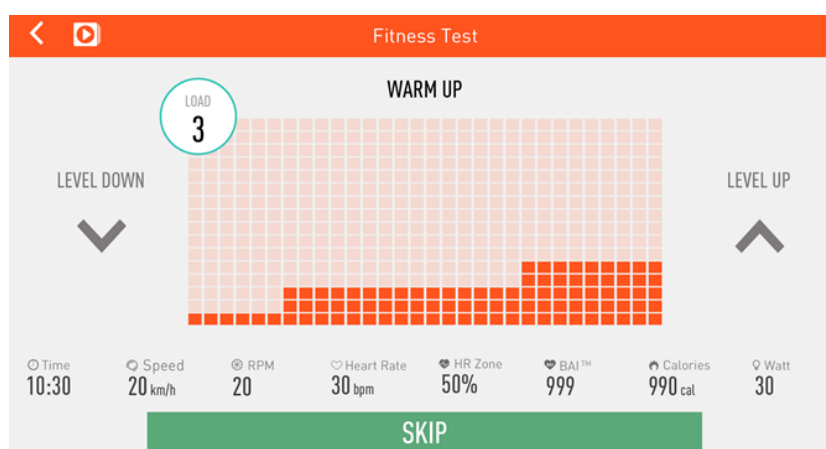
The corresponding time calculation method of each stage is divided into two kinds :

The first stage is fixed at 3 minutes

After the second stage (inclusive), 3 or 4 minutes is a stage(according to HR).

C.FITNESS TEST(Dedicated Function)

The dedicated function of FITNESS TEST consists of two parts, one is the WarmUp(warm up mode) process and the other is the test process. Due to the characteristics of FITNESS TEST mode, it is recommended that the tested person perform WarmUp(WARM UP mode) for 3 minutes before the formal test starts. If you press SKIP WARM UP, you will be forced to skip the WarmUP process and enter the test state directly. WarmUp page below. For speed and load control in WarmUp state, refer to the table below.



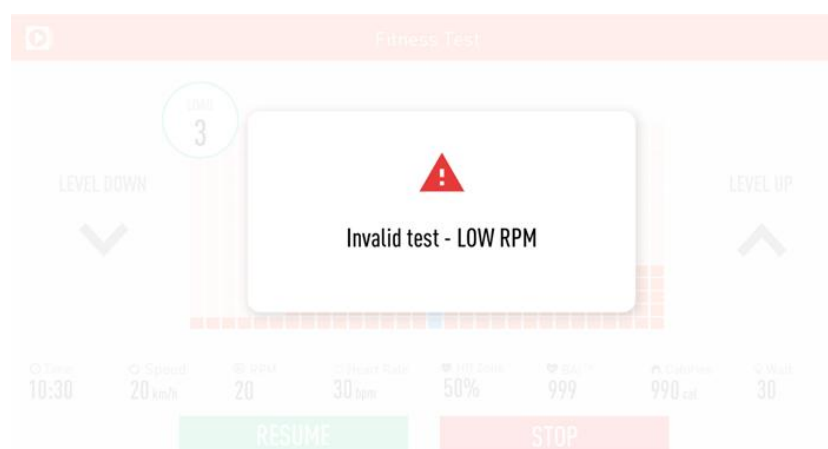
FITNESS TEST WARM UP MODE PAGE

FITNESS TEST WARM UP LEVEL (Control and other function)

Function	Description
Load (LEVEL)	The default is 1
TIME	The total time is 3 minutes, the console will enter into test process after completed
SKIP WARM UP	Force the user to skip the WarmUp process and go to test mode

FITNESS TEST-The test process (test state) determines whether there is a heartbeat or RPM input at each stage :

NO HEARTBEAT DETECTED	The screen will display [NO HR DETECTED], without HR signal input for 15s, the console will leave workout mode ,then enter into the SUMMARY data display .
EXCESS Heartbeat	In the first stage, as long as the heartbeat reaches 85% of THR and holds for 2s, [OVER PULSE] will be displayed. The display window will leave the workout and enter the SUMMARY data display after 5s. (Note:The popup appears when the HR exceeds, the HR value drops or becomes 0, which will not make the popup disappear)
NO RPM	Without RPM input for 30s, [NO RPM Please check and re-start the machine] will be displayed for 5s, if there is still no RPM input ,the console enters into the SUMMARY data display.
EXCESS 65 RPM	Check whether the RPM is out of range for 30s after entering the workout. If the RPM is out of range, the warning window [Invalid test - RPM OUT OF RANGE] will be displayed. After the pop-up window displays for 5s, the SUMMARY data will be displayed
LESS THAN 45 RPM	Check whether the RPM is less than the range for 30s before entering the workout. If it is less than the range, the [Invalid test - LOW RPM] warning window is displayed. The SUMMARYT data display is displayed after the window displays for 5 seconds





MODE DESCRIPTION

The test time of the first stage is fixed for 3minutes, as long as the HR reaches HR 85%, the screen will show that the HR is too high, and then console will end the workout and enter the SUMMARY data display. During workout, the user must maintain a speed of 45 to 65RPM. If the RPM exceeds the speed range for 30s, the SUMMARY data is displayed.

Male workout to the fourth stage heartbeat does not reach 110~HR85%, increase 1 LEVEL every 1s, assuming that the LEVEL has reached 32, the workout automatically ends , and then skip to SUMMARY.

After the end of the first stage, the LEVEL of the next stage will be adjusted according to the average heartbeat of the user in the last 5s of the first stage. If the heartbeat is interrupted at this time, wait for the heartbeat to occur, and then add up the 5s again.

The comparison between heartbeat and WATTS is shown in the chart below :

$KGM = WATT \text{ TABLE} \times 6$, UNIT (KGM/MIN) EQUIPMENT :RPM=50

Chart for Male or very fit female

1st Stage				Level 5- 36 watts - 216 kgm/min					
HR		< 90			90 – 105			> 105	
2nd Stage		Level 20 - 153 watts - 918 kgm/min			Level 16- 125 watts - 750 kgm/min			Level 12 - 88 watts - 528 kgm/min	
HR	HR <120	HR 120-135	HR >135	HR <120	HR 120-135	HR >135	HR <120	HR 120-135	HR >135
3rd stage	Level 32 - 250 watts - 1500 kgm/min	Level 28 - 225 watts - 1350 kgm/min	Level 24 - 193 watts - 1158 kgm/min	Level 28 - 225 watts - 1350 kgm/min	Level 24- 193 watts - 1158 kgm/min	Level 20- 153 watts - 918 kgm/min	Level 24 - 193 watts - 1158 kgm/min	Level 20 - 153 watts - 918 kgm/min	Level 16 - 125 watts - 750 kgm/min

Chart for female or lower fit male

		1st Stage	Level 1 (15W) 90 kgm/min	
Heart Rate	HR<80	HR: 80-90	HR: 91-100	HR>100
2nd Stage	Level 16 (125W) 750 kgm/min	Level 12 (88W) 528 kgm/min	Level 8 (68W) 408 kgm/min	Level 4 (36W) 216 kgm/min
3rd Stage	Level 20 (153W) 918 kgm/min	Level 16 (125W) 750 kgm/min	Level 12 (88W) 528 kgm/min	Level 8 (68W) 408 kgm/min
4th Stage	Level 24 (193W) 1158 kgm/min	Level 20 (153W) 918 kgm/min	Level 16 (125W) 750 kgm/min	Level 12 (88W) 528 kgm/min

At any time during stage 2 to 4, if HR meets more than 6BPM, the current stage can be increased by 1 minute, which can be 4 minutes. As long as the heartbeat reaches HR85%, or the final number of heartbeats in successive stages between 110 and HR85% in stages 2-4, the test will end. For example, 85% of a user's heartbeat is 150BPM. The final HR in stage 2 is 120BPM, and the final HR in stage 3 is 140BPM, so the test is over.

The duration of the test will vary depending on the user's physical state and may be stopped at any time when the conditions are met. After the test is over, VO2 MAX will be displayed and the screen will automatically switch to the SUMMARY page

Summary	
14:00, November 25, 2017	
Machine:	Bike/Elliptical
Training Mode:	Interval
⌚ Duration:	1:10:30
📏 Distance:	15 km
🔥 Calories:	300 cal
VO2 Max:	70.7 (Excellent)
Avg. HR:	120 bpm
Avg. Speed:	10.0 km/h
AVG. Level:	10
AVG. Watt:	100

The calculation logic of FITNESS TEST, the test condition is based on the "target heart rate", and the target heart rate is defined as "maximum heart rate x 85%". For example, the age of the tested person is 20 years old, then the target heart rate $= (220 - 20) \times 0.85$, or 170BPM. The test method is to calculate whether the result (target heart rate - instant heart rate value) is greater than or equal to 0. If it is, it will enter the next stage; otherwise, the test will be immediately ended. When WARM UP, the heart rate is not judged.

MAX VO2 calculation for each stage:

Oxygen consumption (SM = STAGE VO2 MEASUREMENT)

WORK RATE = KGM/MIN

Weight (BM=BODY MASS) unit is KG

HR2 is the final HR

HR1 is the end of the last stage HR

HR MAX = $220 - \text{AGE}$

BIKE computational formula :

$\text{VO2 SM} = 1.8 (\text{WORK RATE}) / \text{BM} + 7$

(VO2 HR RATE) computational formula :

$B = (\text{VO2SM2} - \text{VO2SM1}) / (\text{HR2} - \text{HR1})$

FINAL SCORE computational formula:

$\text{VO2 MAX} = \text{VO2 SM2} + [B * (\text{HRMAX} - \text{HR2})]$

Die INTERSPORT ist Mitglied der BSCI (Business Social Compliance Initiative) mit Sitz in Brüssel. Durch diese Mitgliedschaft hat sich das Unternehmen INTERSPORT verpflichtet, die BSCI-Verhaltensregeln anzuwenden, was die sozialen Standards in der Wertschöpfungskette betrifft und ist bemüht eine stetige Verbesserung der Arbeitsbedingungen in den Werkstätten der Zulieferer zu erreichen. Das System der BSCI basiert auf 3 Säulen. Die Kontrolle von Verstößen durch ein externes, unabhängiges Prüfungssystem, die Befähigung der Mitglieder der Wertschöpfungskette durch verschiedene Maßnahmen zur Kompetenzentwicklung und die Verpflichtung aller Interessengruppen durch konstruktiven Dialog in Europa und den Zulieferländern. Unsere sozialen Kontrollen werden von neutralen, international anerkannten Prüfungsinstanzen durchgeführt, mit dem Ziel die Einhaltung der sozialen Standards unserer Zulieferfirmen zu überwachen. Mehr Informationen erhalten Sie unter www.bsci-intl.org.



Normen & Vorschriften

Die Sicherheit des Konsumenten ist die höchste Priorität für unsere ENERGETICS Produkte. Das bedeutet, dass alle unsere Produkte die nationalen und internationalen rechtlichen Bestimmungen erfüllen (z. B. EU-Vorschriften (EC No. 1907/2006) bezüglich der Registrierung, Bewertung, Autorisierung und Begrenzung von Chemikalien [REACH]).

Dieses Produkt ist CE zertifiziert und wurde von einem international anerkannten Institut geprüft, ebenso besitzt es das Industriestandard-Zertifikat ISO EN 20957-1, EN 957-5.



Entsorgung von Elektroschrott. (EG-Richtlinie 2002/96/EC WEEE):

Alle Produkte mit elektrischen bzw. elektronischen Komponenten müssen mit dieser Markierung gekennzeichnet sein. Diese Produkte dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Bitte erkundigen Sie sich über die örtlichen Bestimmungen in Bezug auf deren Entsorgung.



Entsorgung von Batterien (EG-Richtlinie 2006/66/EG):

Batterien müssen mit dieser Markierung gekennzeichnet sein und zusätzlich die chemischen Kennzeichnungen Hg, Cd oder Pb führen, sollten diese Quecksilber, Kadmium oder Blei über dem in der EG-Richtlinie angeführten Grenzwert enthalten. Batterien dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden.



EG Richtlinie 2011/65/EU:

Beschränkung im Gebrauch bestimmter Schadstoffe in elektrischen und elektronischen Geräten (RoHS).

RoHS

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Kauf eines ENERGETICS Heimtrainers. 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-Gerat 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

Produktsicherheit

ENERGETICS Qualitätsprodukte werden konstruiert und getestet, um für ein engagiertes Fitness-Training eingesetzt zu werden. Dieses Gerät entspricht der europäischen Norm ISO EN 20957-1, EN 957-5.

Wichtige Sicherheitsvorschriften für alle Fitnessgeräte im Heimbereich

- Dieses Fitnessgerät sollte weder im Freien noch in feuchten Räumen benutzt oder aufbewahrt werden.
- Bevor Sie mit dem Training mit Ihrem Fitnessgerät starten, lesen Sie bitte sorgfältig die Bedienungsanleitung.
- Bitte bewahren Sie die Anleitung auf, falls eine Reparatur notwendig ist oder Sie Ersatzteile benötigen.
- Dieses Fitnessgerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz gedacht.
- Konsultieren Sie vor Trainingsbeginn Ihren Arzt, er kann Sie beraten welche Art des Trainings und welche Belastung für Sie geeignet sind.
- Achtung: Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen.
- Achtung: Der Sicherheitsstand Ihres Fitnessgerätes kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Schaden oder Verschleiß überprüft wird.
- Für ein sicheres und effektives Training folgen Sie bitte den Hinweisen in der Trainingsanleitung.
- Beginnen Sie erst mit dem Training, nachdem Sie sichergestellt haben, dass das Fitnessgerät korrekt aufgebaut eingestellt und kontrolliert ist.
- Starten Sie immer mit einer Aufwärm-Phase.
- Verwenden Sie nur die der Lieferung beigelegten ENERGETICS Originalteile (siehe Check-Liste).
- Gehen Sie beim Aufbau des Geräts exakt nach der Montageanweisung vor.
- Verwenden Sie nur geeignetes Werkzeug für die Montage und lassen Sie sich ggf. von einer zweiten Person helfen.
- Stellen Sie das Gerät auf einem ebenen, rutschfesten Untergrund auf, um Instabilität, Geräusche und Vibrationen zu vermeiden und um den Boden vor Beschädigung zu schützen, legen Sie eine Matte unter das Gerät.
- Stellen Sie bei allen verstellbaren Teilen sicher, dass die Maximalpositionen, in die sie verstellt werden können, richtig eingestellt sind.
- Schrauben Sie vor dem Training alle verstellbaren Teile fest, um eine Lockerung während des Trainings zu vermeiden.
- Das Fitnessgerät ist für das Training erwachsener Personen konzipiert. Stellen Sie sicher, dass eine Nutzung des Gerätes von Kindern nur unter Aufsicht von Erwachsenen erfolgt.

- Weisen Sie anwesende Personen auf mögliche Gefährdung, z. B. durch bewegliche Teile, hin.
- Verwenden Sie das Fitnessgerät nicht ohne Schuhe oder mit losem Schuhwerk.
- Beachten Sie die nicht befestigten oder beweglichen Teile während der Montage/Demontage des Heimtrainers.
- Sollten Sie ungewöhnliche Geräusche wahrnehmen, wie schleifen, klappern etc., versuchen Sie diese zu lokalisieren und die Teile, die diese verursachen zu identifizieren. Das Fitnessgerät sollte, bis eine fachmännische Reparatur stattgefunden hat nicht weiter benutzt werden.
- Dieses Fitnessgerät sollte von Personen (inklusive Kindern), die körperlich, sensorisch oder geistig eingeschränkt sind, oder die fehlende Erfahrung und Wissen über den Umgang mit dem Gerät haben, nur im Beisein einer Aufsichtsperson oder nach erfolgter Trainingseinweisung genutzt werden
- Kinder sollten während des Trainings immer beaufsichtigt sein, damit sie das Fitnessgerät nicht als Spielzeug benutzen.
- Der Widerstand kann individuell eingestellt werden, siehe Trainingsanleitung.



Dieses Produkt ist für den Heimgebrauch hergestellt und für ein maximales Benutzergewicht getestet von: siehe Deckblatt oder Produktaufkleber.



Achtung: Pulsmesssysteme können ungenau sein. Überbelastung kann zu Verletzungen und auch Tod führen. Bei Schwächeempfinden sollte das Training unbedingt sofort eingestellt werden.

Reinigung und Instandhaltung Ihres Fitnessgerätes

Wichtig



- Eine regelmäßige Reinigung verlängert die Lebensdauer Ihres Fitnessgerätes.
- Der Gebrauch einer Unterlegmatte für leichtere Reinigung ist empfohlen.
- Benutzen Sie sauberes und für sportliche Aktivitäten ausgelegtes Schuhwerk.
- Reinigen Sie das Fitnessgerät mit einem feuchten Tuch, vermeiden Sie scheuernde Putzmittel sowie Lösungsmittel.
- Achten Sie darauf, dass der Computer nicht in Berührung mit Flüssigkeiten kommt und nicht direkt von der Sonne bestrahlt wird.
- Um Rostbildung zu vermeiden sollte das Fitnessgerät nicht in feuchten Räumen aufbewahrt werden.



- Im Falle einer Reparatur wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.
- Wechseln Sie defekte Teile sofort aus oder stellen Sie, bis eine Reparatur erfolgt ist, das Training ein.
- Verwenden Sie im Falle einer Reparatur nur Originalteile.



Täglich



Reinigen Sie das Fitnessgerät von Schweiß sofort nach jedem Training. Auf dem Fitnessgerät belassener Schweiß kann das Äußere beschädigen und die Funktion beeinträchtigen.



Monatlich

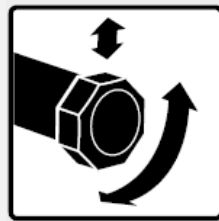


Überprüfen Sie alle Verbindungen und Schrauben. Prüfen Sie deren Sitz und Zustand.

Handhabung

Justierung

Nach dem Aufbau kann die hintere Querstütze verstellt werden, um kleinere Unebenheiten auf dem Boden auszugleichen. Drehen Sie dazu am Verstellrad am Rand der Höhenausgleichskappen, bis die Unebenheit ausgeglichen ist.



Transport

Die Transportrollen der vorderen Querstütze erlauben ein leichtes Verschieben. Drücken Sie einfach am Lenker bis die Rollen den Boden berühren. Dann rollen Sie den Heimtrainer an die gewünschte Stelle.



Lenkerverstellung

Der Lenker kann auf die persönlichen Bedürfnisse wie folgt eingestellt werden: Lösen Sie die Lenkerfixierung. Drehen Sie den Lenker in die gewünschte Position und fixieren ihn wieder.



Anwendung

Richtige Kleidung

Bitte tragen Sie während des Trainings immer passendes Schuhwerk und achten Sie auf angemessene Kleidung, die Ihnen genügend Bewegungsfreiheit gibt.

Trainingsintensität

Bitte konsultieren Sie vor Trainingsbeginn Ihren Arzt. Stellen Sie das Training sofort ein falls Sie Schmerzen in der Brust, Atemnot oder Schwindel verspüren. Bitte kontaktieren Sie einen Arzt bevor Sie das Training fortsetzen.

Sitzjustierung Vertikal / Horizontal

Die korrekte Sitzposition sorgt für effizientes und angenehmes trainieren. Ebenso lassen sich durch die richtige Sitzeinstellung Verletzungen vermeiden.

Vertikal

Justieren Sie den Sattel so, dass in der tiefsten Pedalposition, mit dem Fußballen komplett auf dem Pedal Ihr Knie **nicht** komplett durchgestreckt ist.

Achtung: Die maximale Höheneinstellung, durch "STOP" gekennzeichnet, darf unter keinen Umständen überschritten werden.



Horizontal (falls vorhanden):

Falls Ihr Gerät über eine horizontale Sitzjustierung verfügt, sollte der Sitz so eingestellt werden, dass die Lenkerstange bequem zu greifen ist.



Steigen Sie ab bevor Sie mit der Sitzjustierung beginnen. Achten Sie darauf, alle Schrauben nach der Justierung wieder fest anzuziehen.

Fußposition / Riemenjustierung

Bitte nutzen Sie die Pedalriemen um die Sicherheit beim Training zu garantieren.

1. Platzieren Sie die Fußballen auf die Pedale.
2. Drehen Sie ein Pedal nach oben damit Sie es greifen können.
3. Befestigen Sie den Riemen über Ihrem Schuh.
4. Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite.



Widerstandsjustierung

Manuelle Justierung

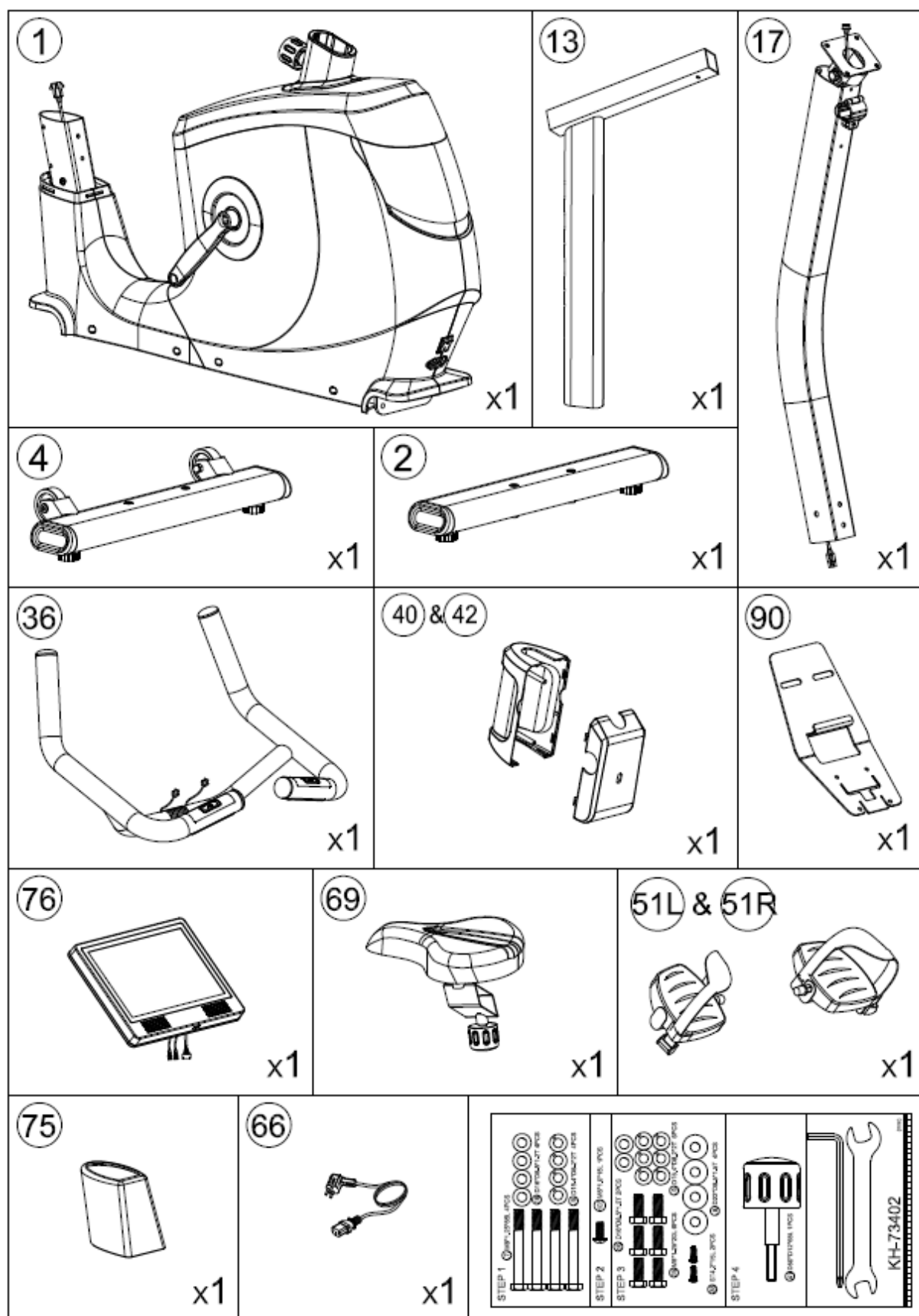
Der Widerstand kann durch Drehen des Widerstandknopfes justiert werden. Drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn um den Widerstand zu erhöhen, entgegen dem Uhrzeigersinn um den Widerstand zu reduzieren.



Elektronische Justierung

Der Widerstand kann über die Konsole eingestellt werden (falls bei Ihrem Gerät möglich). Weitere Informationen finden sie in der Computeranleitung.

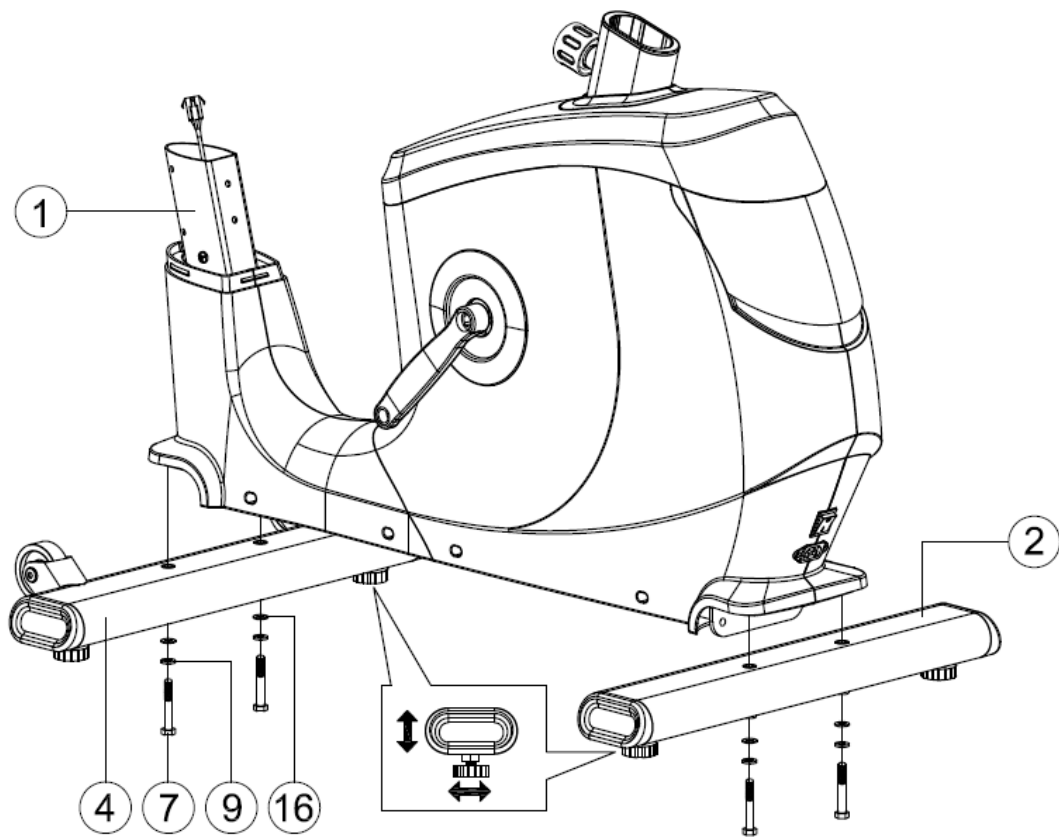
Prüfliste



Schritt 1

A 

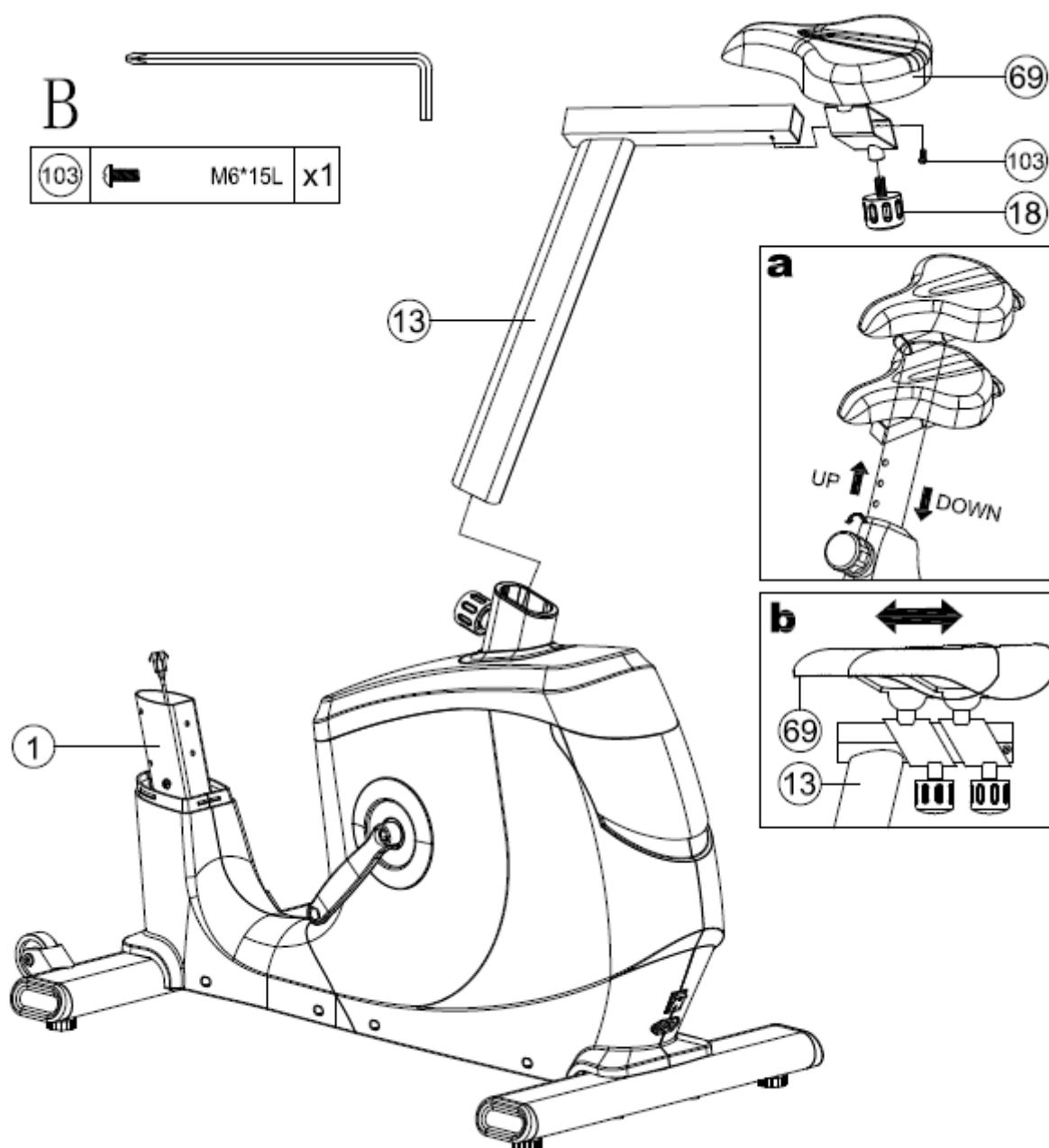
7		M8x1,25x65L	x4
9		D15.4xD8.2x2T	x4
16		D16xD8.5x1.2T	x4



Step-1

1. Den vorderen Stabilisator (4) und den hinteren Stabilisator (2) mit Schraube (7), Unterlegscheibe (16) und Federscheibe (9) am Hauptrahmen (1) montieren.
2. Stellen Sie die richtige Höhe ein, indem Sie das Rad der verstellbaren Kappe drehen.

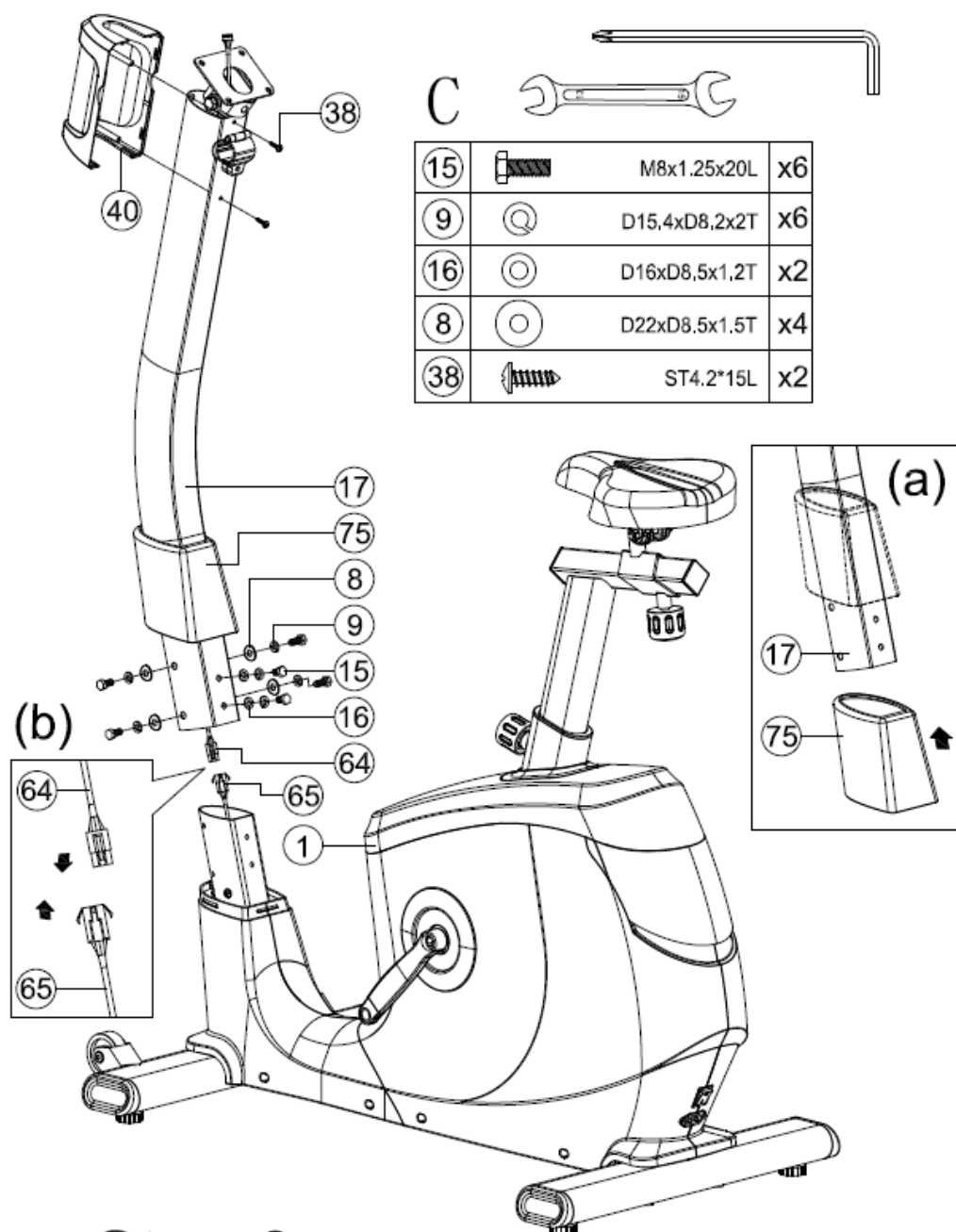
Schritt 2



Step-2

1. Montieren Sie den Sitz (69) mit dem Knopf (18) und Schraube (103) an der Sattelstütze (13).
2. Ziehen Sie den Knopf am Rahmen und Setzen Sie die Sattelstütze (13) ein.
3. Stellen Sie die richtige Höhe und Position mit den Knöpfen ein, wie in Abbildung a und b gezeigt.

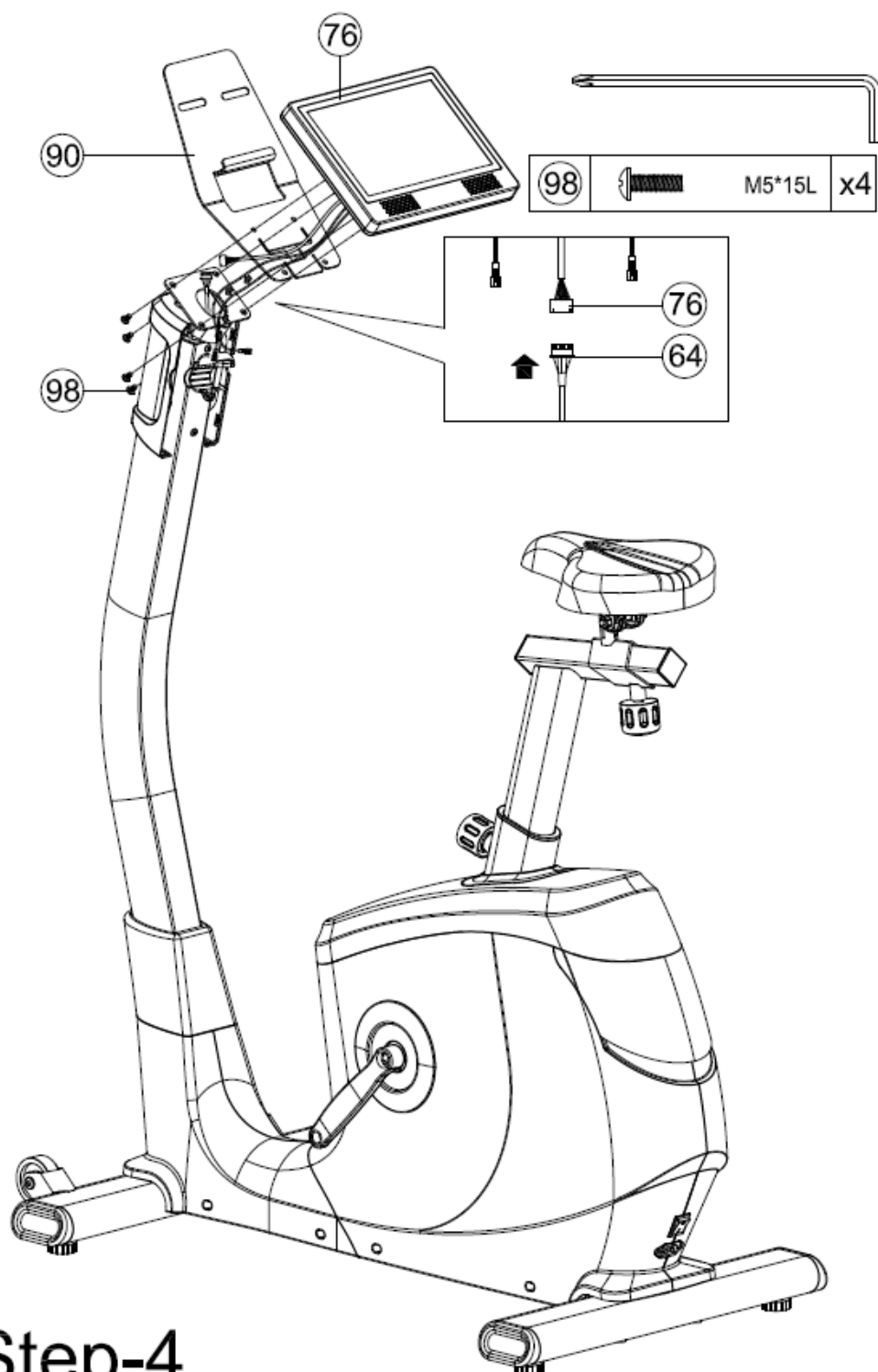
Schritt 3



Step-3

1. Montieren Sie die obere Abdeckung (75) an der Lenkerstütze (17).
2. Verbinden Sie das obere (64) und untere Computerkabel (65) und befestigen Sie dann die Lenkerstütze (17) mit Schrauben (15), Unterlegscheibe (16), gebogener Unterlegscheibe (8) und gebogener Unterlegscheibe (9) am Hauptrahmen.
3. Montieren Sie die hintere Computerhalterung (40) mit der Schraube (38) an der Lenkerstütze (17)

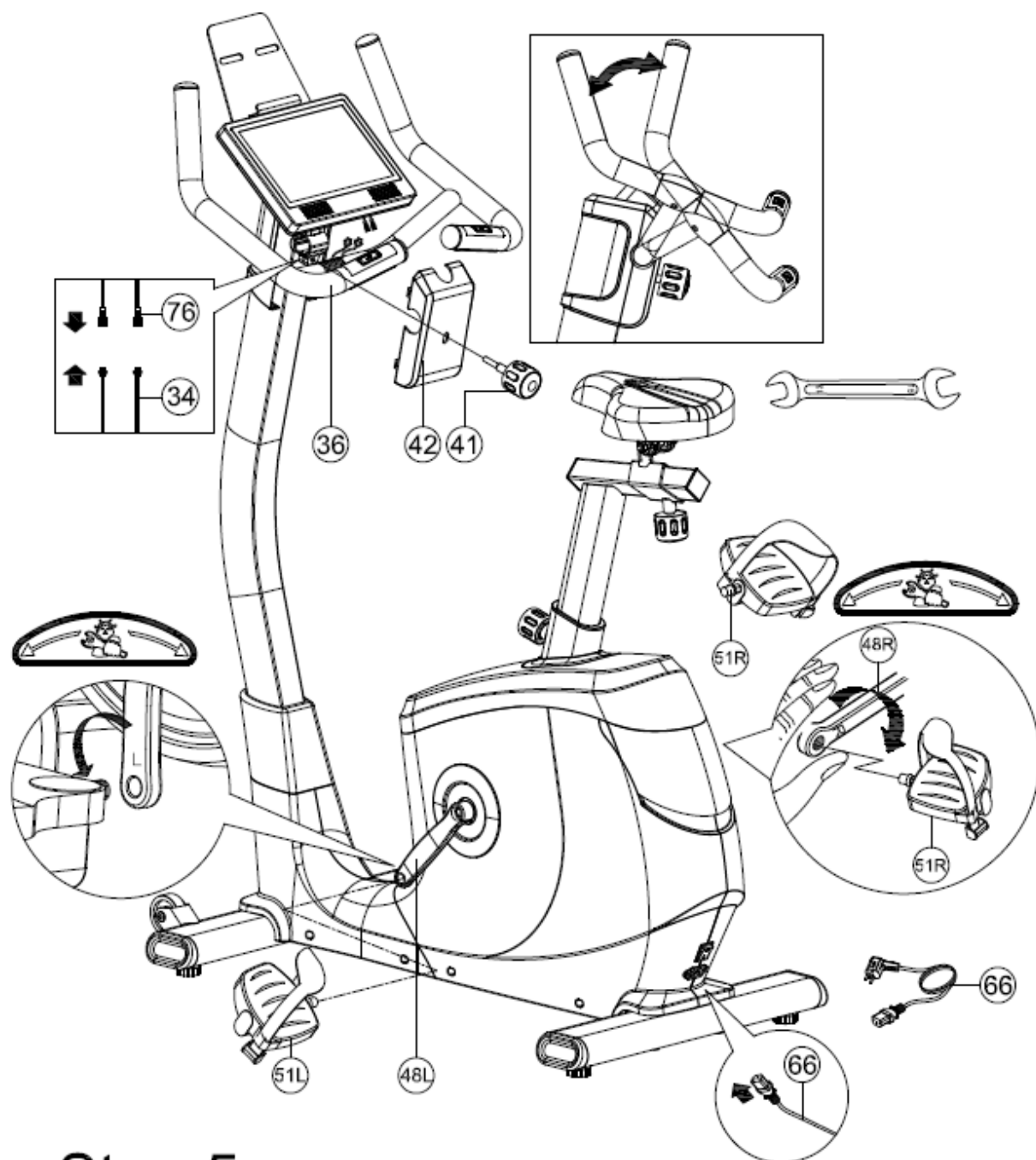
Schritt 4



Step-4

1. Verbinden Sie das obere Computerkabel (64) mit den Kabeln des Computers (76). Montieren Sie dann den Computer (76) und die Tablet Halterung (90) an der Lenkerstütze (17) von Bolt (98).

Schritt 5

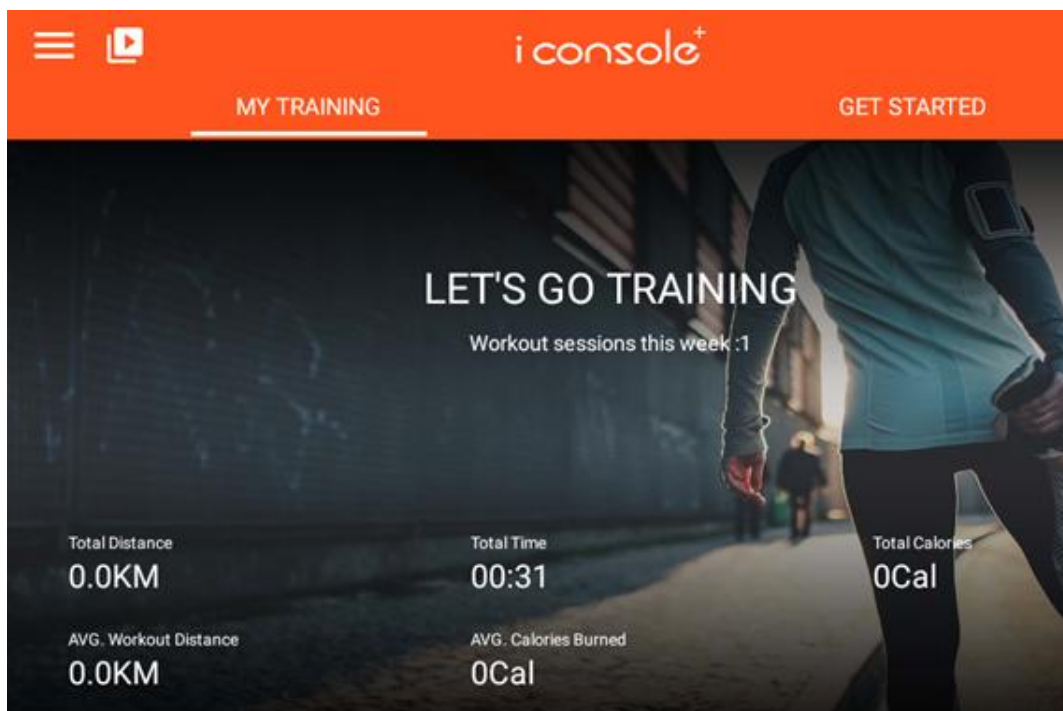


Step-5

1. Lenker (36) an Lenkerstütze (17) montieren.
2. Verbinden Sie das Handpuls-kabel (34) mit den Kabeln des Computers (76).
3. Montieren Sie die vordere Computerhalterung (42) mit dem Drehknopf (41) an der Lenkerstütze (17).
4. Das linke und rechte Pedal (51L&R) an die linke und rechte Kurbel (48L&R) montieren.

Computeranleitung

1. POWER ON (Startseite)



2. Beschreibung der Funktionsspezifikation

- A. MEIN TRAINING: Zeigt den wöchentlichen Trainingsverlauf an (er wird jeden Montag gelöscht).
- B. LOSLEGEN: SCHNELLSTART / INTERVALL / ROUTE AUFZEICHNEN / KONSTANTE LEISTUNG / PROGRAMM / HERZFREQUENZKONTROLLE Realszenenmodus / FTMS BLE (optional) / Fitnessstest; Insgesamt acht Trainingsmodi zur Auswahl
- C. Systemeinstellung : Diese Seite kann Login-Konto / Startseite / historische Daten / neues verknüpftes Konto / Einstellungen und andere Funktionen ausführen
- D. Lautstärkeregler: 
- E. Funktion zur Helligkeitsanpassung: 
- F. Auswahl der Zeitzone: 
- G. WIFI-Einstellungsfunktion: 
- H. Bluetooth-Herzschlag-Funktion: 
- I. Multimedia-Modus: 
- J. BLE Lautsprecher Funktion 
NETLIX、YOUTUBE、SPOTIFY、KINOMAP、CHROME、FACEBOOK、TWITTER、INSTAGRAM、AMAZON PRIME VIDEO、CAST SCREEN

PS. Die Multimedia-APP wird je nach Verfügbarkeit für den Austausch optimiert.



Daten- und Zeiteinstellung

←

Date & time

🔍

Automatic date & time

Use network-provided time

☒

Set date

May 25, 2024

Set time

14:55

Select time zone

GMT+08:00 China Standard Time

⌂

Automatic 24-hour format

Use locale default

☐

Use 24-hour format

13:00

☒

EXIT



WIFI-Einstellung

←

Wi-Fi

🔍

Use Wi-Fi

☒

📶 cy3f

Connected

⚙️

📶 cy4f

🔒

📶 ASUS

🔒

📶 djwireless-2f

🔒

📶 JAMESD.A8_258F

🔒

📶 Xiaomi_737B

🔒

+ Add network

EXIT



BT PULS

←

Pulse Device

Device ON/OFF

☐

3. Anzeigebereich

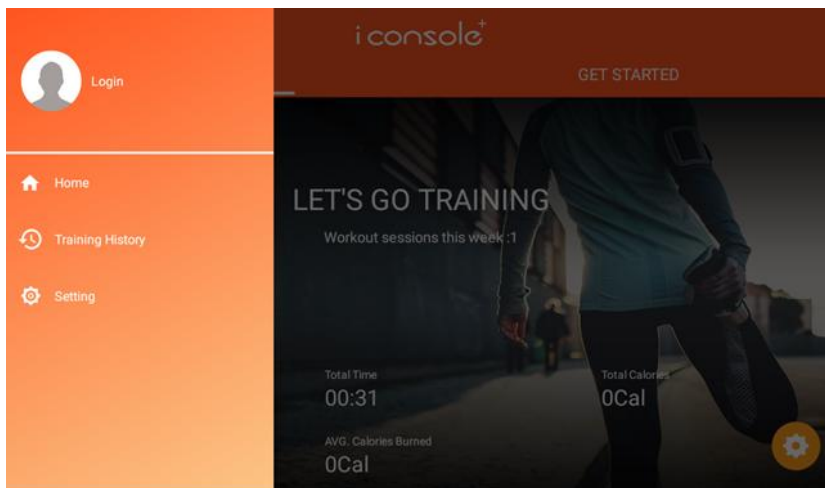
ANZEIGE	BESCHREIBUNG
DISTANZ	– Anzeige der Distanz – Anzeigewertbereich 0,0 ~ 99,9 im Zyklus
GESCHWINDIGKEIT	– Anzeige der Geschwindigkeit – Anzeigewertbereich 0,0 ~ 99,9
RPM	– Anzeige Umdrehungen – Wertebereich 0 ~ 999
ZEIT	– Anzeige der Trainingszeit – Anzeigewertbereich 0:00 ~ 99:59 im Zyklus
HERZFREQUENZ	– Zeige die Herzfrequenz der Bewegung an. – Wertebereich 0 ~ 230
HR-Zone	– Zeigen Sie die HR-Zone der Bewegung an. – Wertebereich 0% ~ 100%
BAI (Body Activity Intelligence))	– Zeigen Sie den Verbrauchs-BAI-Wert während der Übung an. – Wertebereich 0 ~ 999
WATT	– Anzeige der aktuellen Wattleistung. – Anzeigebereich 0~999
BELASTUNG	– Anzeige aktuelle Belastung – Anzeigebereich 1 - 32

4. Tasten Funktionen

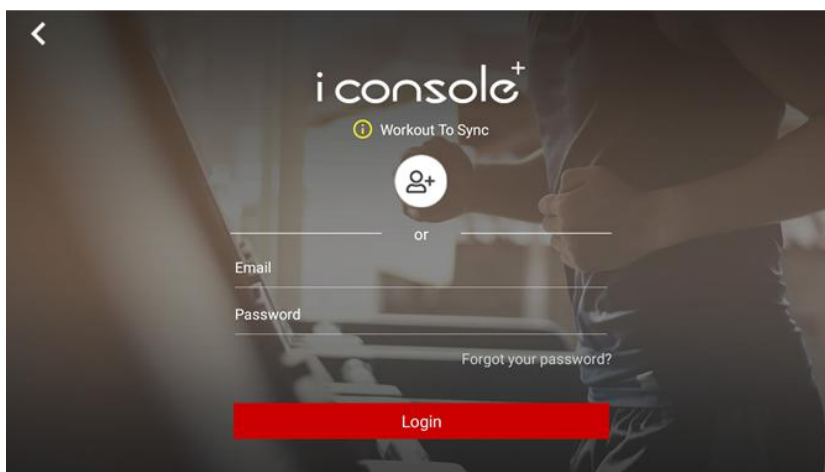
START/PAUSE	Wenn Sie im Startzustand diese Taste drücken, wird das Training gestoppt, und wenn Sie diese Taste im Stopmodus drücken, beginnt es zu arbeiten.
STOP	STOP: Drücken Sie diese Taste, um das Training zu beenden.
UP	Drücken Sie diese Taste, um die Leistung zu erhöhen
DOWN	Drücken Sie diese Taste, um die Leistung zu verringern

5. BEDIENUNG DER SYSTEMEINSTELLUNG

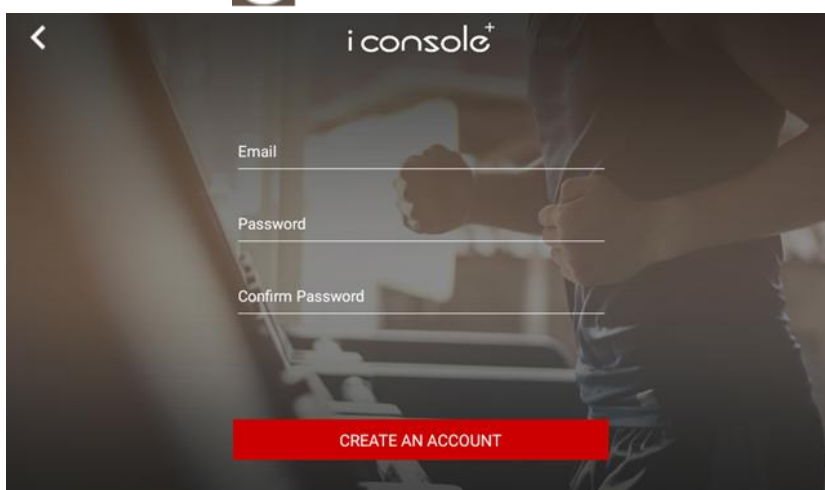
A. LOG IN (Foto)	Anmelden bei der Anwendungsmailbox
B. HOME	Zurück zur Startseite
C. TRAINING HISTORY	Abfrage von Übungsinformationen (Login erforderlich)
D. SETTING	Einstell-Modus



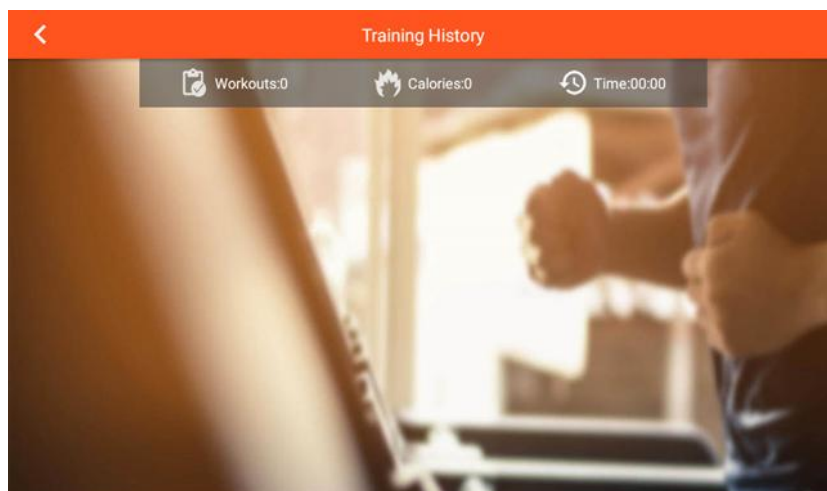
- A. Klicken Sie auf Login (Foto), um sich beim Konto anzumelden, und geben Sie das E-Mail-Passwort ein, um sich anzumelden.



KONTO ERSTELLEN

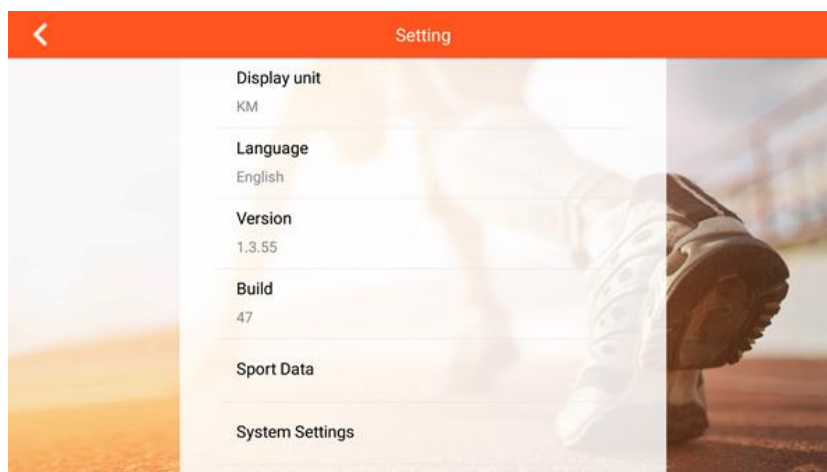


B. TRAININGSVERLAUF

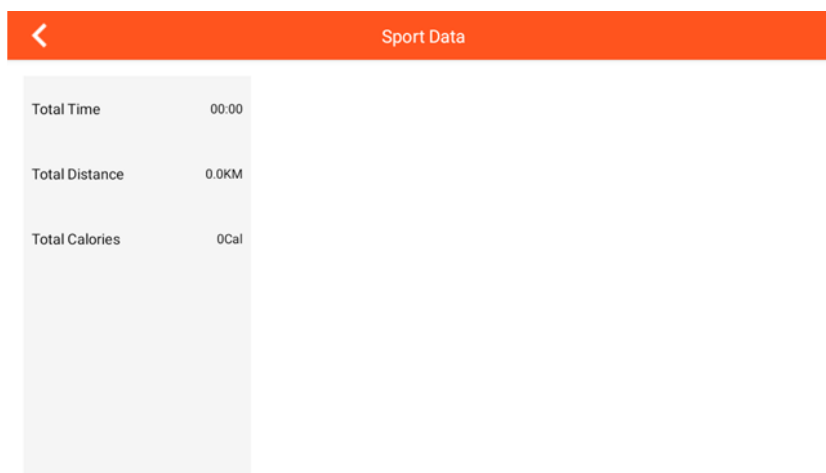


C. EINSTELLUNG

It displays Unit/ Language/ APP Version/ Equipment usage information/ System Settings/ System Upgrade

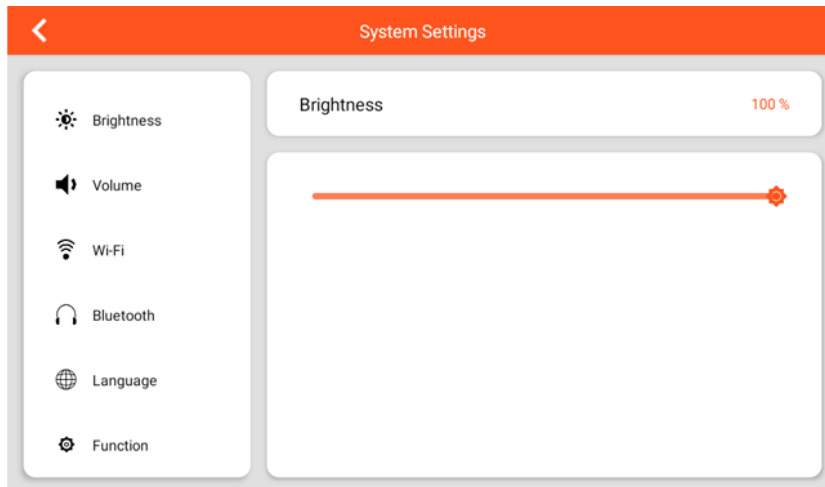


D.Sportdaten: Zeigt die gesamte Trainingszeit/Distanz/Kalorien an.

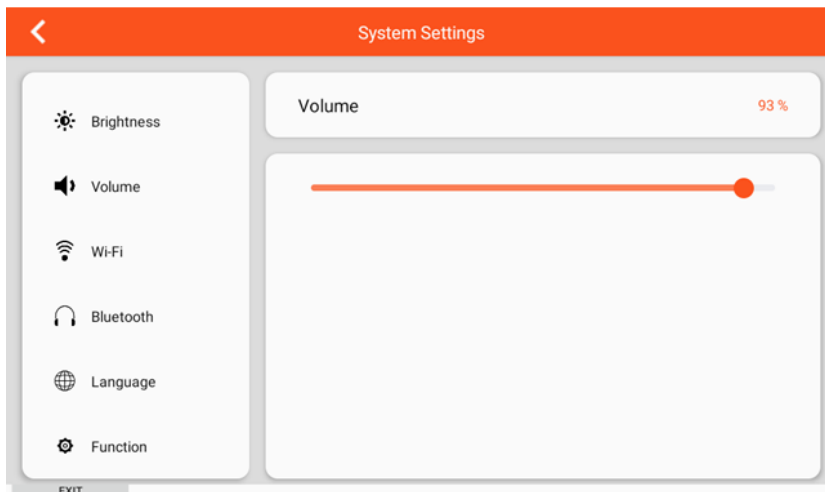


Klicken Sie auf „SYSTEMEINSTELLUNGEN“, um die Einstellungen (Helligkeit, Lautstärke, WLAN, Bluetooth, Sprache, KM/ML) einzugeben.

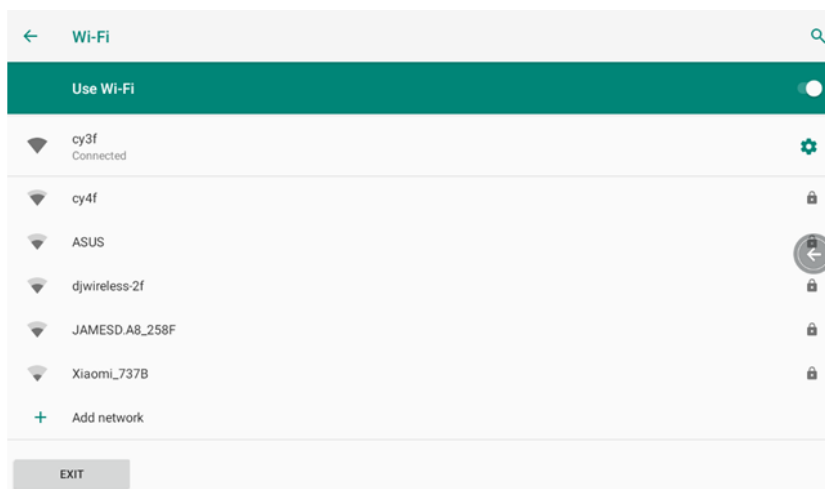
a. Helligkeit



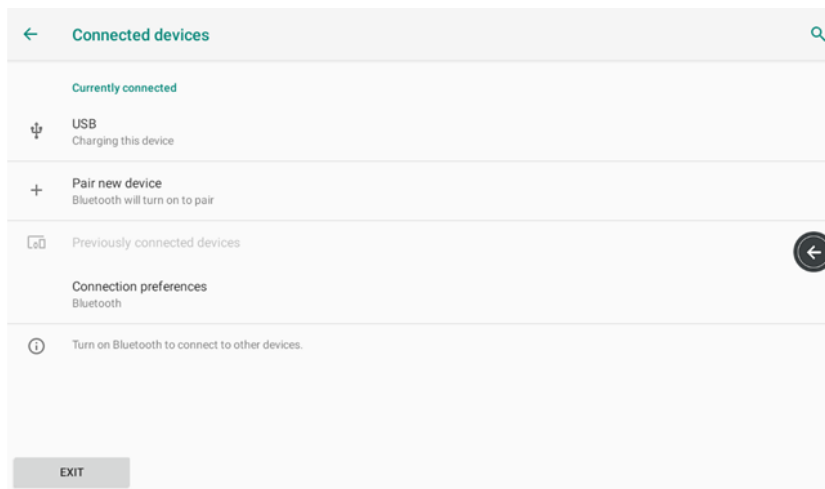
b. Lautstärke



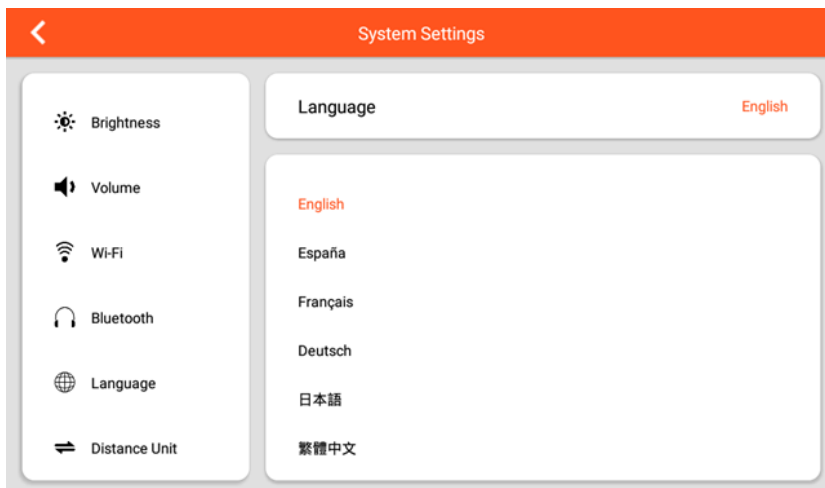
c. WiFi



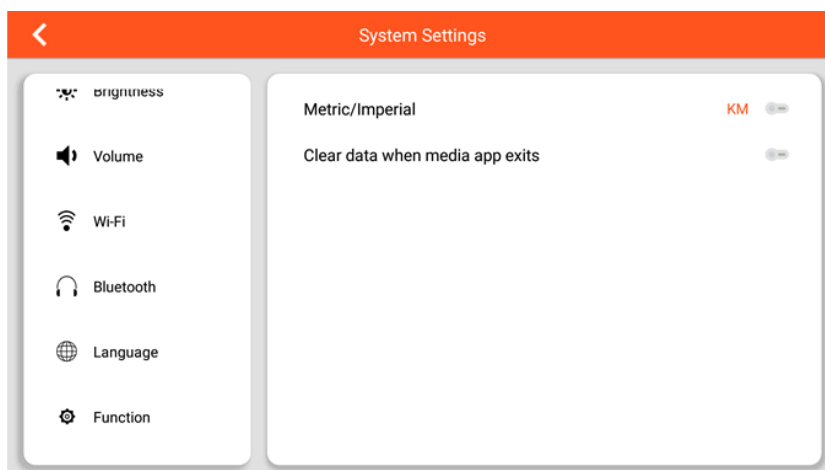
d. Bluetooth-Gerät



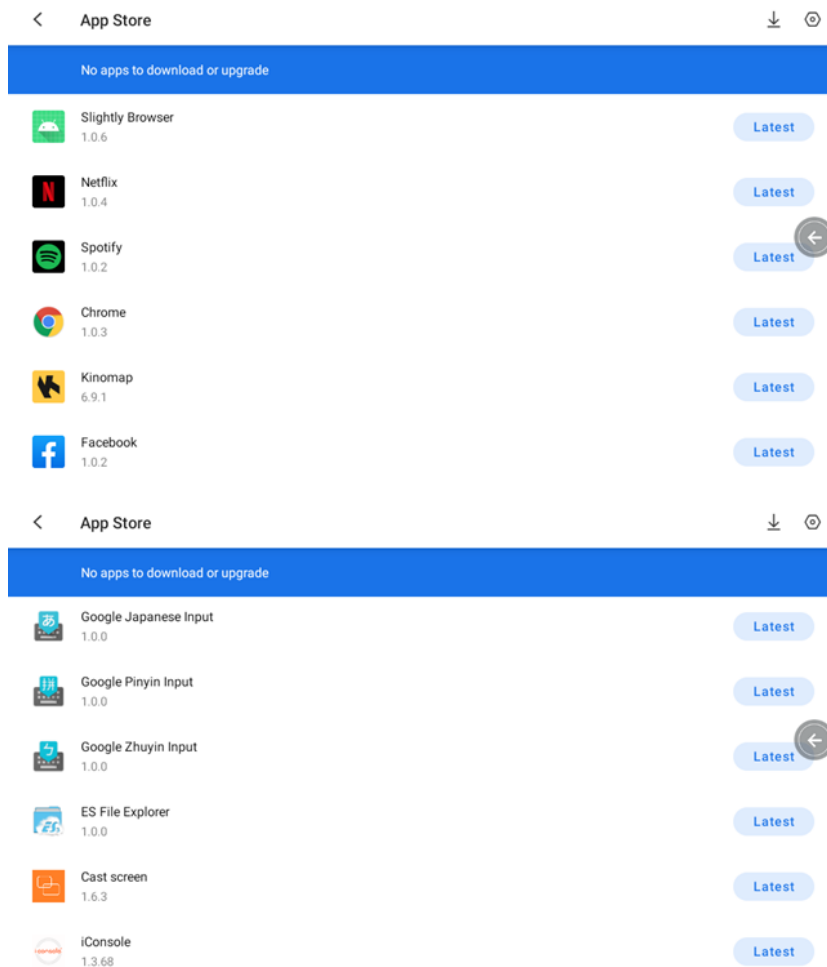
e. Sprache



f. Entfernungseinheit

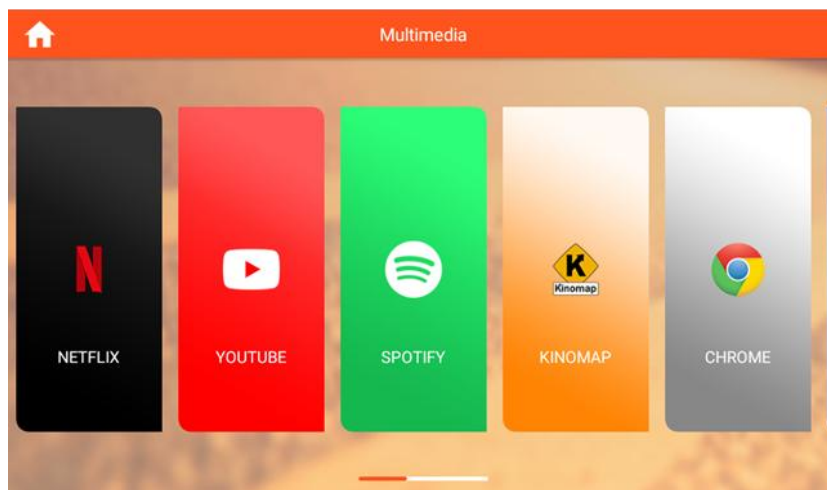


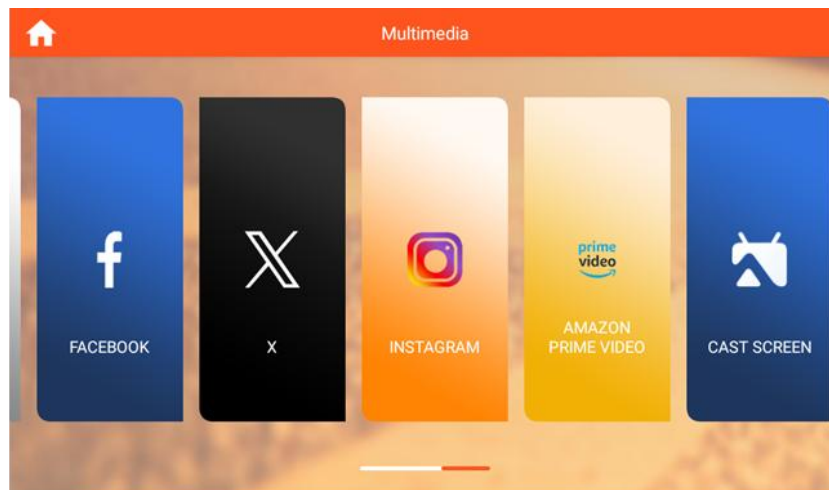
SYSTEM-UPGRADE in APP-Update



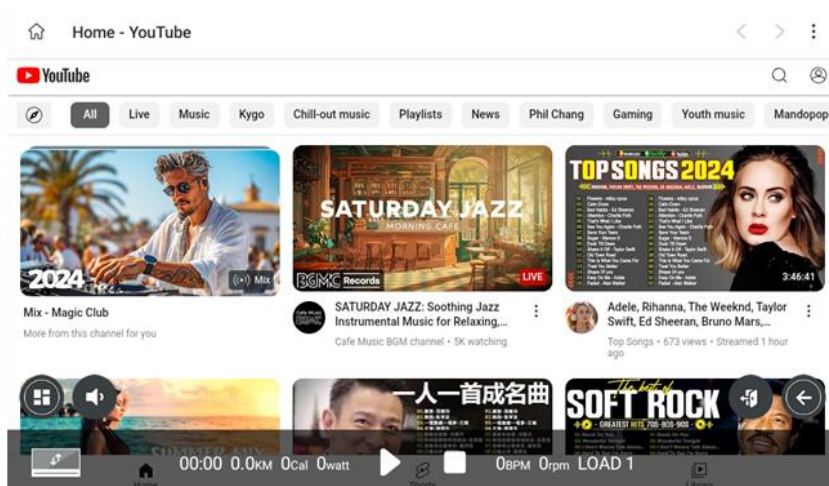
6. Multimedia-Modus (schieben Sie die Seite nach links und rechts, um das gewünschte APP-Symbol auszuwählen):

A. Wählen Sie APP: NETLIX, YOUTUBE, SPOTIFY, KINOMAP, CHROME, TWITTER, INSTAGRAM, AMAZON PRIME VIDEO, CAST SCREEN



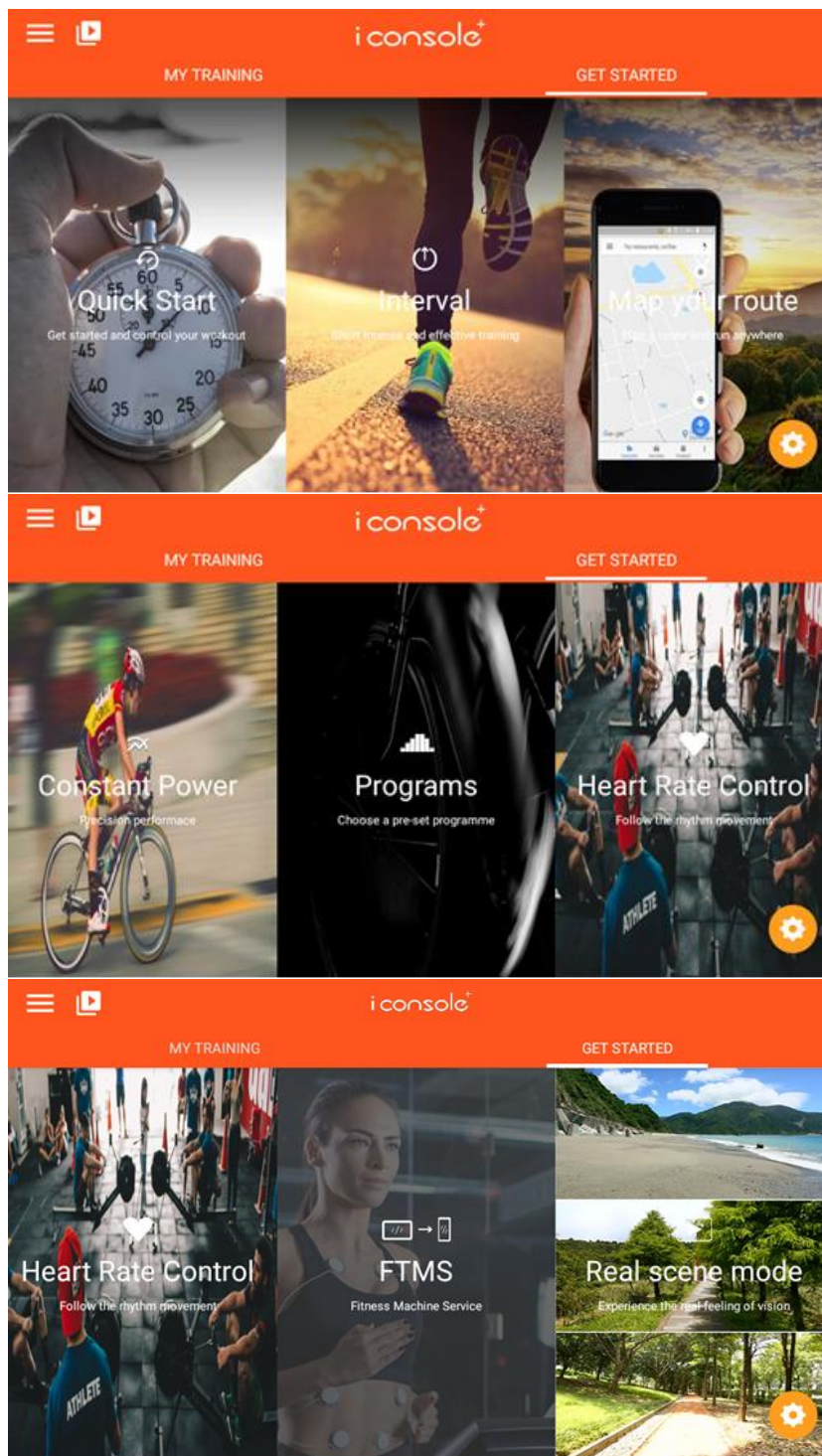


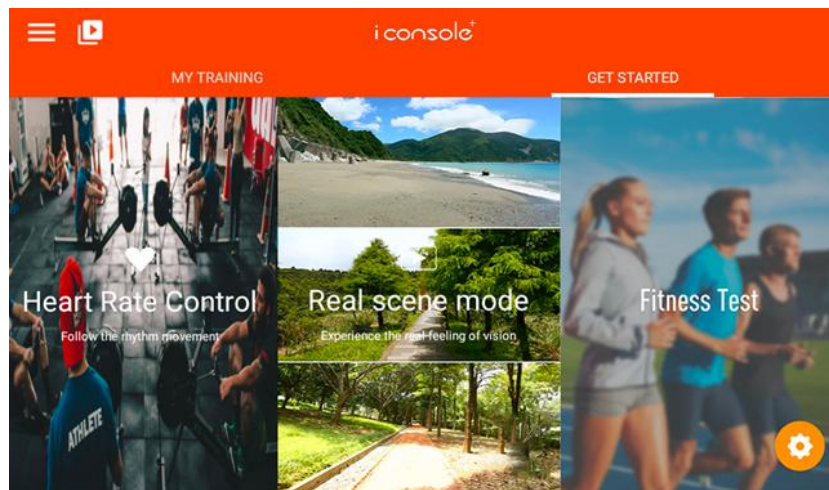
Im Multimedia-Modus kann der Benutzer "  " drücken, um den Bewegungswert ein- oder auszublenden, drücken Sie "  " zurück zur letzten Systemfunktionsseite., drücken Sie "  " zur Startseite, drücken Sie "  ", um das Training zu starten, Drücken Sie "  " Beenden Sie die Übung.



7. Einführung in die Funktion

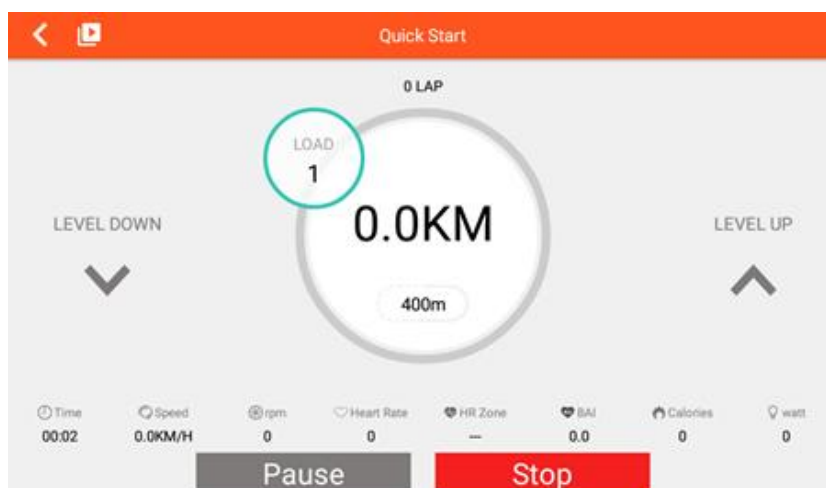
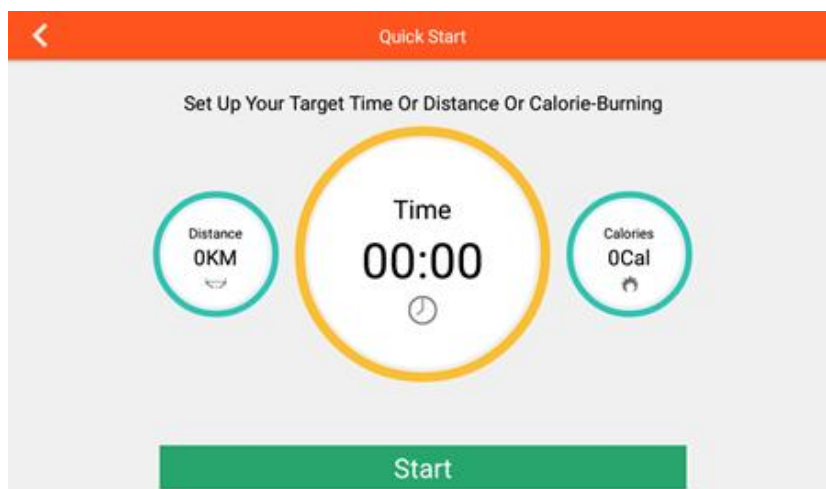
Schnellstart / Intervall / Route abbilden / Konstante Leistung / Programm / Herzfrequenzsteuerung / Realer Szenenmodus/ FTMS BLE (optional) / Fitness Test

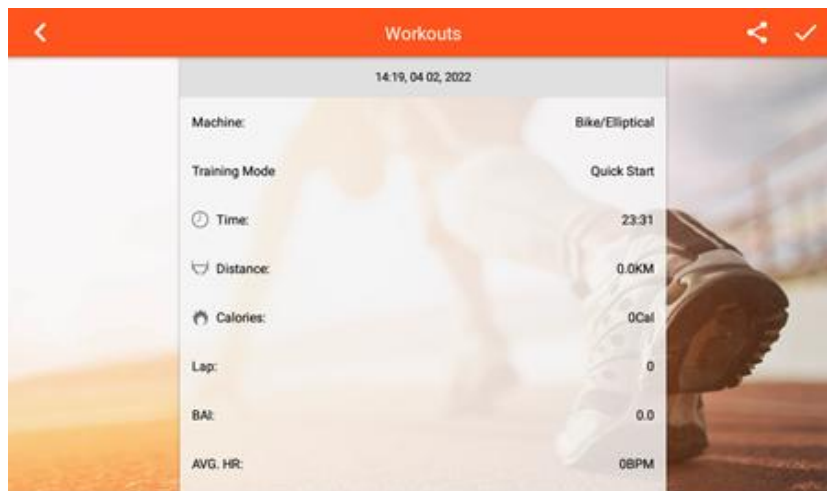




A. SCHNELLSTART-MODUS

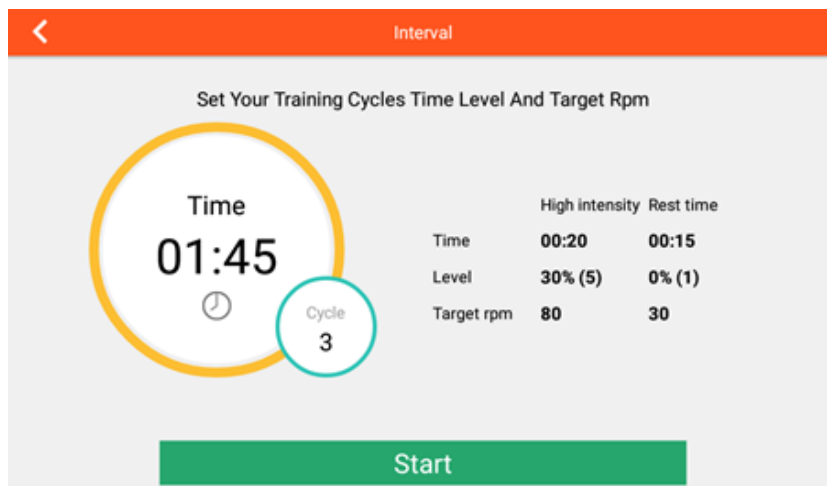
1. Einstellen des Trainingswerts (DIST/TIME/CAL), Drücken Sie "START" gehen Sie zum Training, die Daten beginnen zu zählen.
2. Wenn Sie mit dem Training beginnen, können Sie den PEGEL AUF UND AB einstellen, drücken Sie "PAUSE", wechseln Sie in den Pausenmodus und drücken Sie "STOP", um diesen Modus zu verlassen.
3. Wenn Sie fertig sind, wird die ZUSAMMENFASSUNG angezeigt.

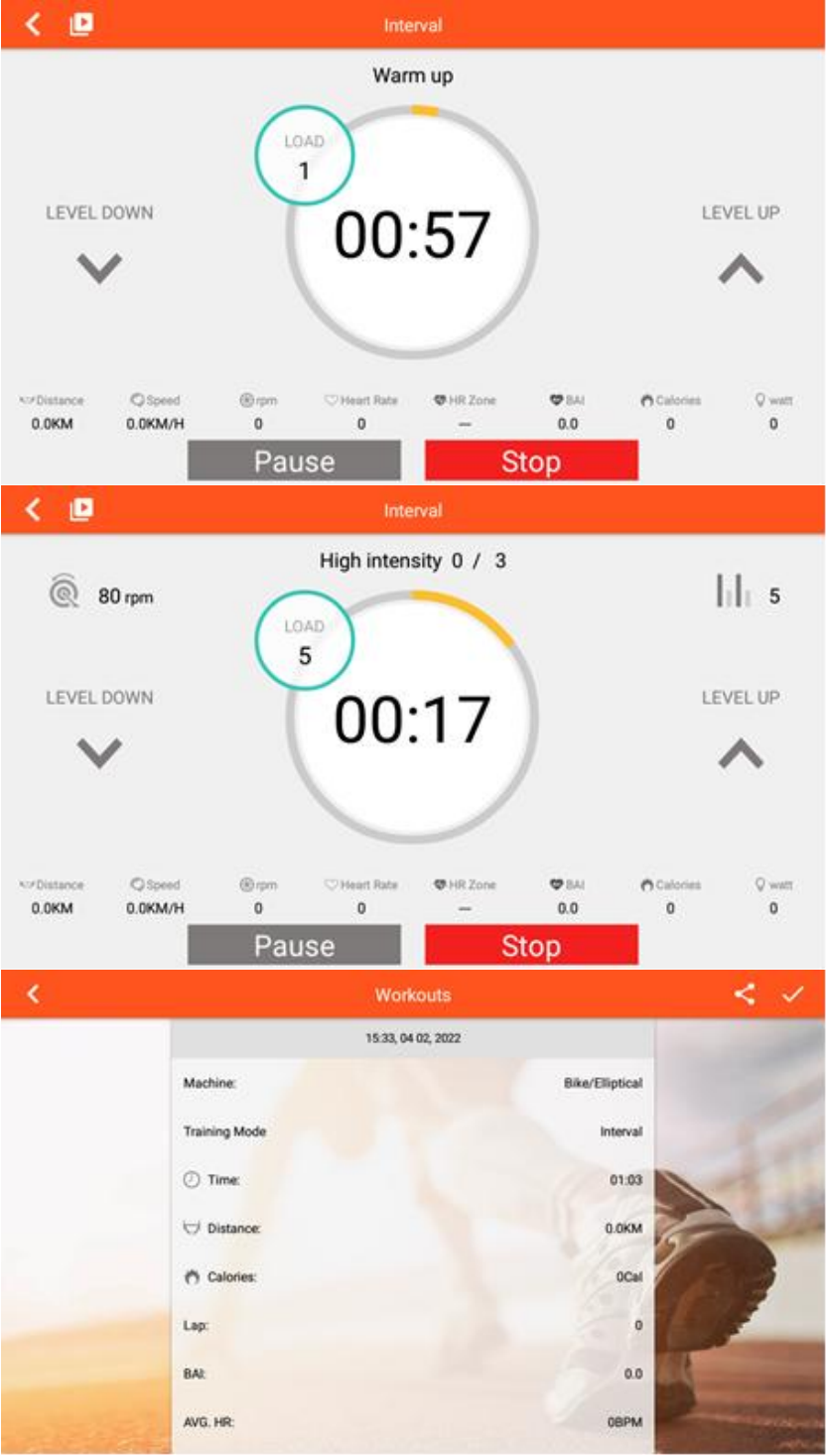




B. INTERVALL MODUS

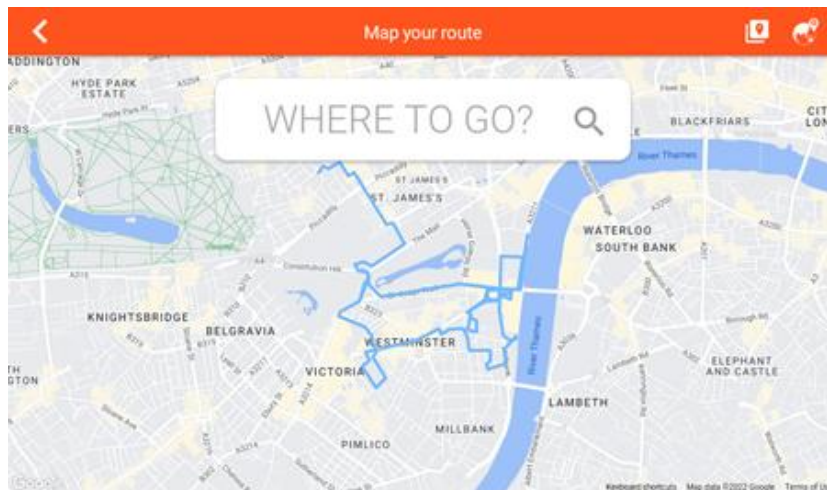
- Sie können die Funktionswerte ZYKLUS / ZEIT / LEVEL / ZIEL-RPM separat einstellen. Drücken Sie „START“, um zum Training zu gelangen.
- Zuerst aufwärmen, dann den INTERVALL-Modus starten
- Bei hoher Intensität kann die Belastungsstufe angepasst werden (die eingestellte Stufe wird angezeigt). In der Ruhezeit kann die Belastungsstufe angepasst werden. Die eingestellte Stufe wird weiterhin angezeigt.
- Drücken Sie „PAUSE“, um in den Pausenmodus zu gelangen. Drücken Sie „STOP“, um diesen Modus zu verlassen.
- Wenn Sie fertig sind, wird die ZUSAMMENFASSUNG angezeigt.



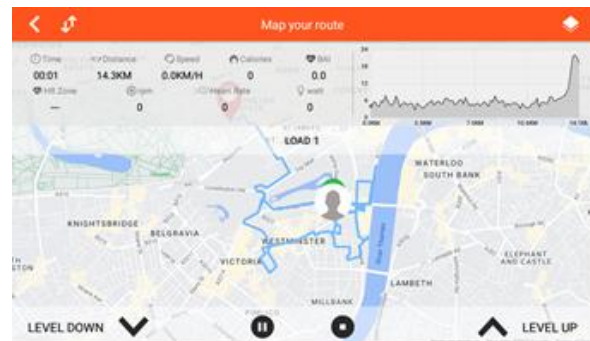
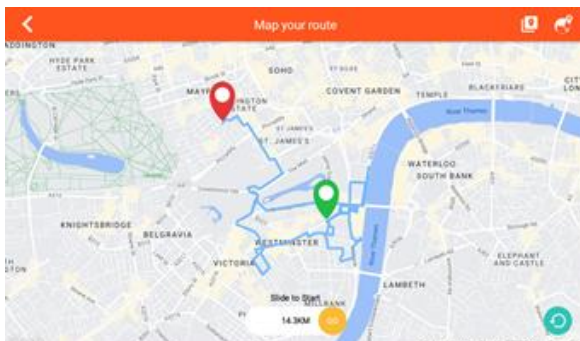


C. PLANEN SIE IHREN ROUTENMODUS

1. Nachdem Sie in diesen Modus gewechselt haben wird die aktuelle Region erkannt, klicken Sie auf . Laden Sie den voreingestellten link. Unterscheiden Sie zwischen chinesischer und nicht chinesischer Region. Klicken Sie auf  um zur Weltkarte (GOOGLE MAP) oder China Karte zu wechseln. voreingestellt  als Karte von China und  als Weltkarte.



2. Wenn Sie die Kartenstraße planen wird durch einmaliges langes drücken die Startposition angezeigt , durch langes 2-maliges drücken wird die Endposition angezeigt , 3x drücken, um den Wendepunkt anzuzeigen  (mit der maximalen Menge). Schieben Sie und starten Sie das Training, drücken Sie  um die Karte zurückzusetzen.
3. Drücken Sie  Anzeigen oder Ausblenden des Trainingswerts. Drücken Sie  zum Wechseln zwischen Google Straßen/ Satellitenmodus und zeigen Sie die Karte / Google Straße / Satellit pro 3 Sekunden im Zyklus an. Der Benutzer kann auch die Ebene Steigung/Ventilator einstellen, die Ebene wird entsprechend der Neigungskarte angepasst.
4. Kann den Pegel nach OBEN oder UNTEN einstellen, drücken Sie  um in den Pause Modus zu gelangen, drücken Sie  um den Modus zu verlassen.
5. Wenn Sie fertig sind, wird die Zusammenfassung angezeigt.



D. Konstantleistungsmodus

1. Der Benutzer kann ZEIT/ZIELLEISTUNG/ZIELTRITTFREQUENZ einstellen und dann "START" drücken, um zum Training zu gelangen.
2. LEVEL wird entsprechend dem Wert von WATT angepasst.
3. Drücken Sie "Pause", gehen Sie in den Unterbrechungsmodus, drücken Sie "Stopp" und verlassen Sie diesen Modus.
4. Wenn Sie fertig sind, wird die ZUSAMMENFASSUNG angezeigt.

<

Constant Power

Set up your training target

🕒 Time

0:00

💡 Target Power

100_{watt}

Start



0

rpm

100

Target watt

0

Heart Rate

HR Zone

Please accelerate your speed

Time

Distance

Speed

BAI

Calories

LOAD

00:08

0.0KM

0.0KM/H

0.0

0

1

<

Workouts

>

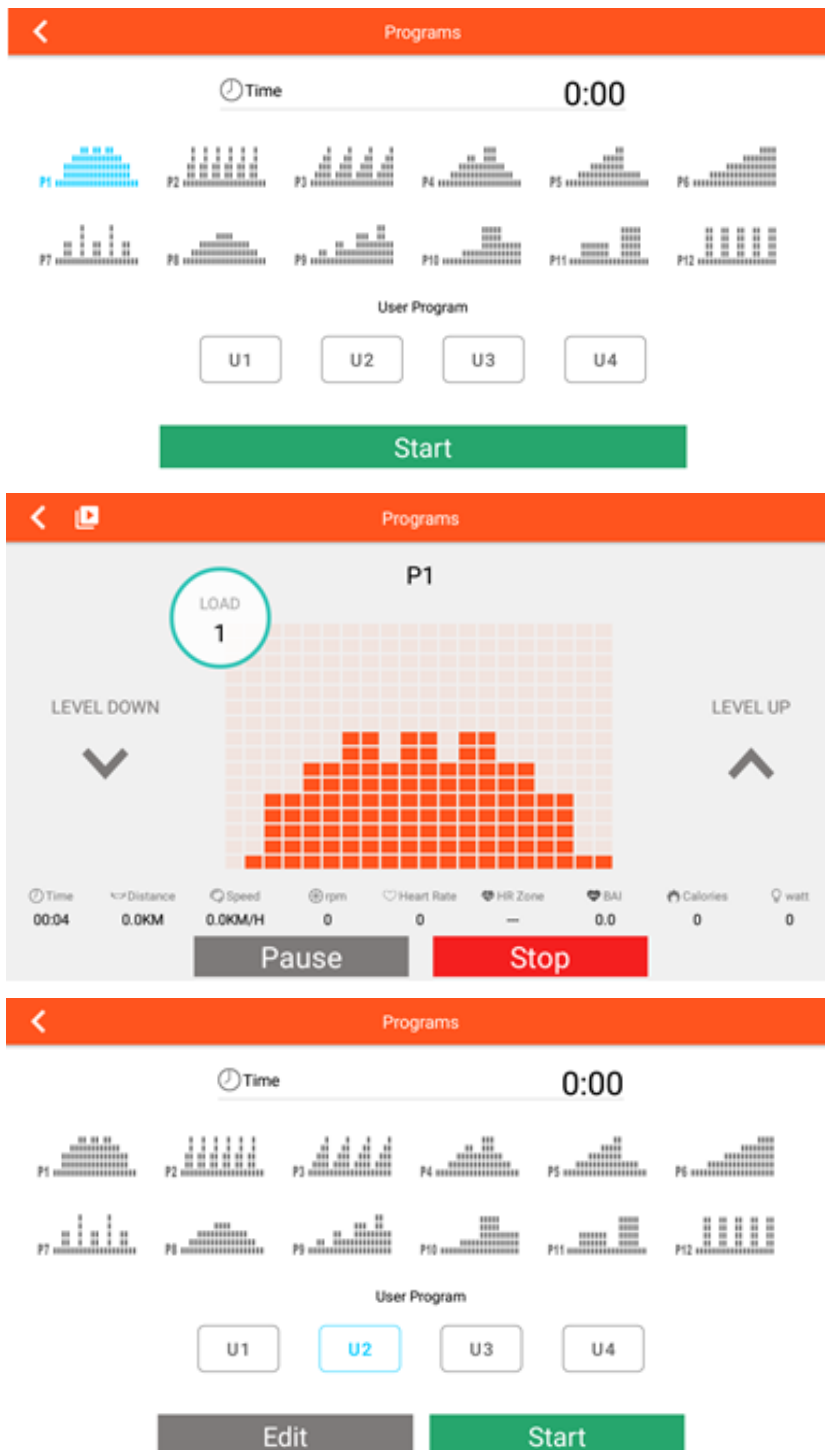
✓

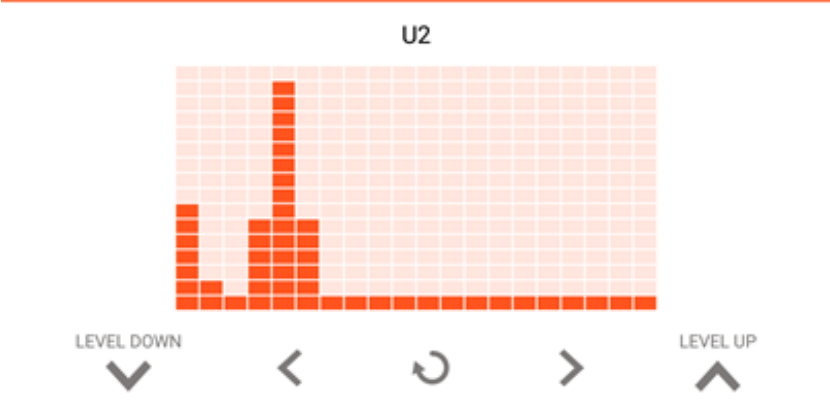
14.22, 04.02.2022

Machine:	Bike/Elliptical
Training Mode	Power
🕒 Time:	00:35
🏁 Distance:	0.0KM
🔥 Calories:	0Cal
Lap:	0
BAI:	0.0
AVG. HR:	0BPM

E. PROGRAMM MODUS

1. Stellen Sie die ZEIT ein und wählen Sie P1 ~ P12 PROGRAMM & U1 ~ U4 Benutzerprogrammeinstellung, drücken Sie "START" gehen Sie zum Training. Drücken Sie EDIT in dem Benutzerprogramm-Einstellungsmodus
2. Wenn der Benutzer den PEGEL NACH OBEN UND UNTEN einstellt, wird der Pegel entsprechend dem PROGRAMM angepasst.
3. Drücken Sie "PAUSE", wechseln Sie in den Pausenmodus, drücken Sie "STOP" und verlassen Sie diesen Modus.
4. Wenn Sie fertig sind, wird die ZUSAMMENFASSUNG angezeigt.





<

Workouts

<

✓

14:23, 04.02.2022

Machine:	Bike/Elliptical
Training Mode	Program
⌚ Time:	00:33
🏃 Distance:	0.0KM
🔥 Calories:	0Cal
Lap:	0
BAI:	0.0
AVG. HR:	0BPM

F. HERZFREQUENZ STEUERUNGSMODUS

1. Der Benutzer kann den ALTER / ZEIT / ZIEL 55% 75% 90% TAG PULS einstellen, drücken Sie "START" und gehen Sie zum Training.
2. LEVEL wird entsprechend dem Zielwert der Herzfrequenz angepasst, wenn der Zielwert nicht erreicht wird, erhöht sich das Belastungsniveau, wenn der Zielwert überschritten wird, sinkt der Zielwert automatisch.
3. Wenn keine Herzfrequenzeingabe von etwa 40 Sekunden erfolgt, wird dieser Modus automatisch beendet.
4. Drücken Sie "PAUSE" und wechseln Sie in den Unterbrechungsmodus, drücken Sie "STOP" und verlassen Sie diesen Modus.
5. Wenn Sie fertig sind, wird die ZUSAMMENFASSUNG angezeigt.

Heart Rate Control

Set up your training target

Keep your heartrate in between the heartrate zone you set during the training

Age 25

Time 0:00

Target Pulse 107 BPM

55% 75% 90% TAG

Start

Heart Rate Control

0 LAP

Target Pulse 107

Real Pulse 0

LOAD 1

0.0KM

400m

when you see the message it means the heart rate signal can not be detected
you have to hold the grips tightly or check if the chest belt is working

Time 00:03 Speed 0.0KM/H rpm 0 HR Zone — BAI 0.0 Calories 0 watt 0

Pause Stop

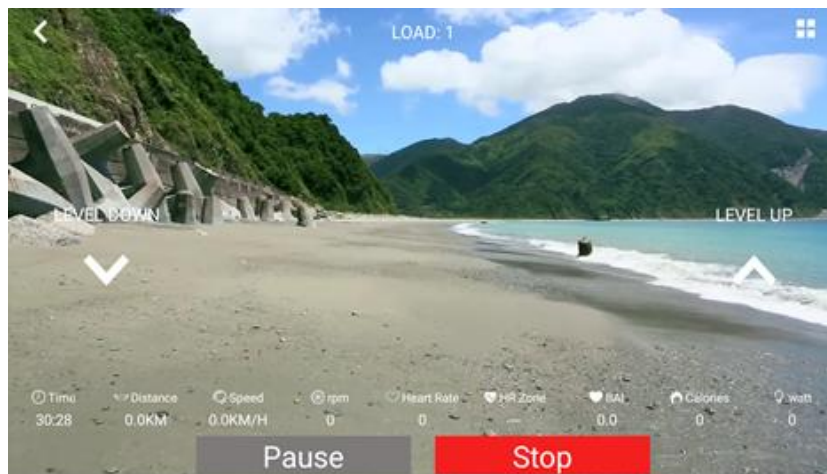
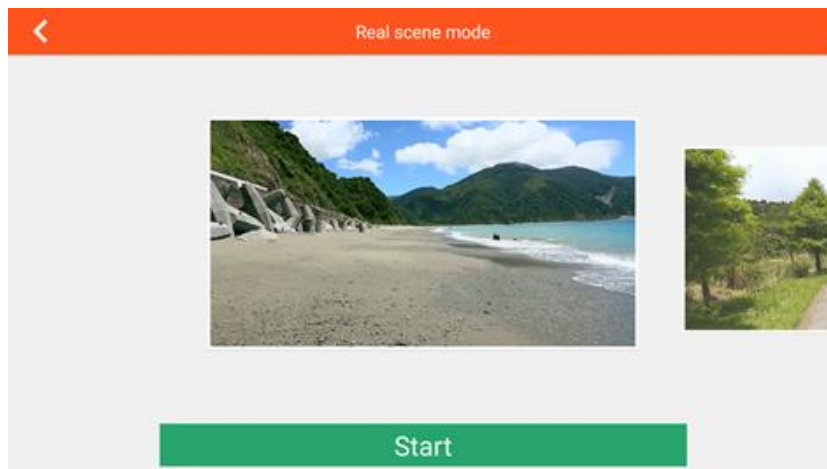
Workouts

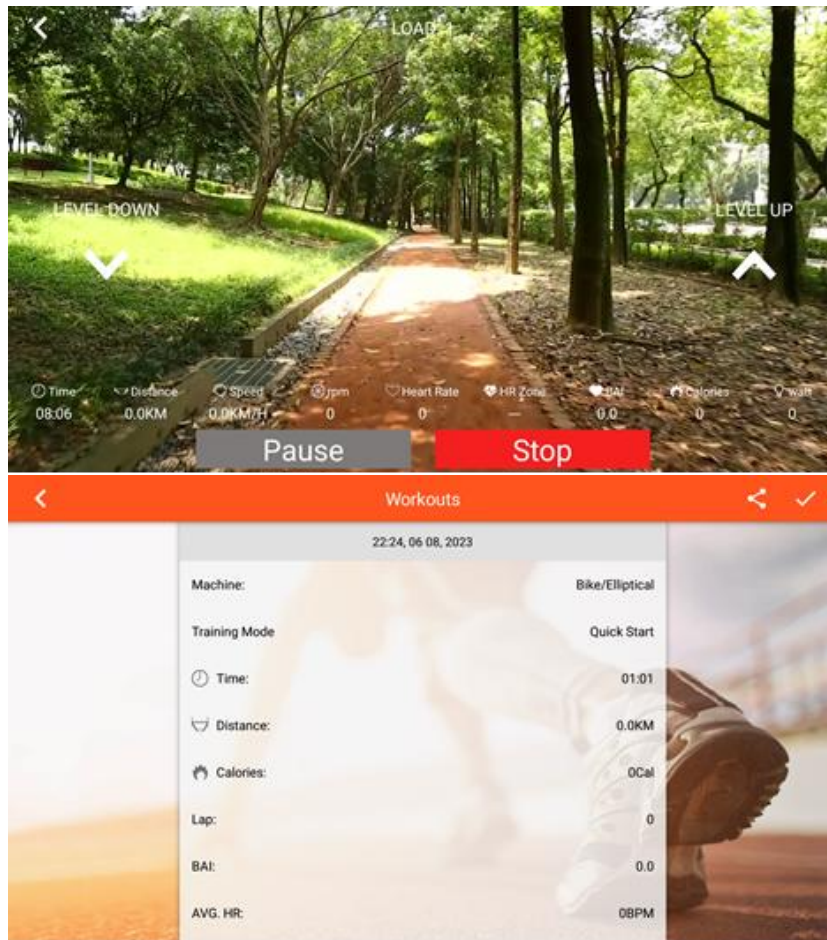
14:24, 04.02.2022

Machine:	Bike/Elliptical
Training Mode	Heart Rate
Time:	00:33
Distance:	0.0KM
Calories:	0Cal
Lap:	0
BAI:	0.0
AVG. HR:	0BPM

Realer Szenenmodus

Der Benutzer kann drei Videos auswählen und mit dem Training beginnen, indem er auf „Start“ drückt.

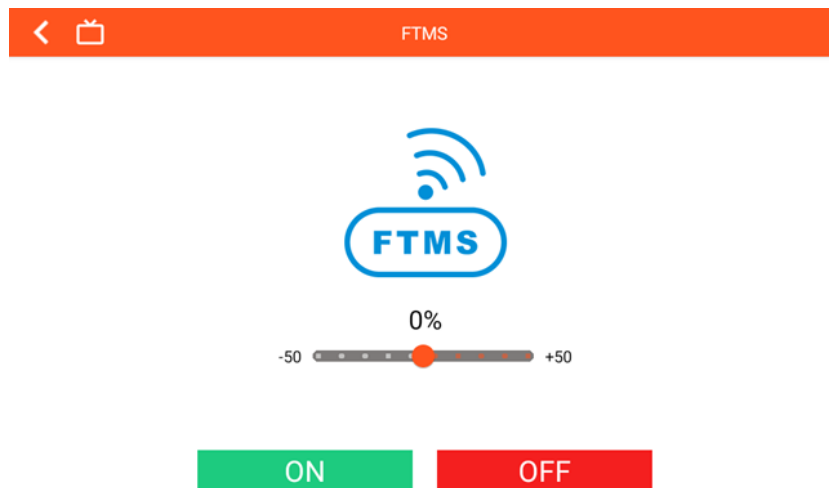




FTMS – BLE mit Geräte-App verbunden (optional)

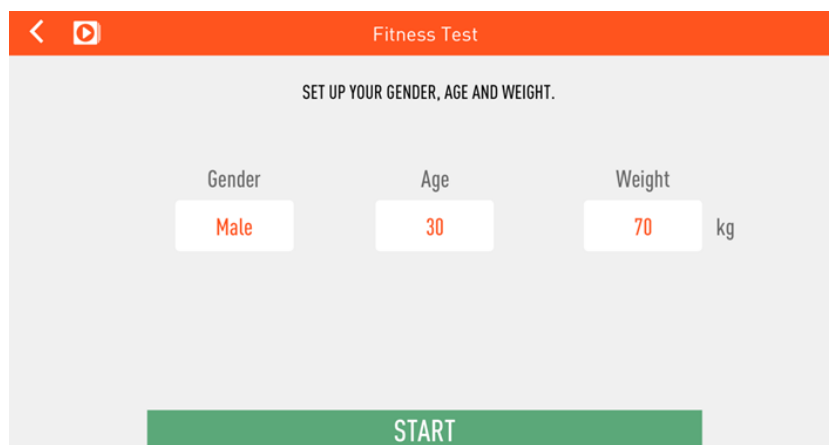
1. Die BLE-Funktion wird durch Drücken der ON-Taste aktiviert.
2. Die Konsole kann mit der Geräte-App verbunden werden, wenn sich die Farbe des FTMS-Symbols auf Blau ändert (ZWIFT-App).





FITNESSTEST (Funktionsbeschreibung)

A. So richten Sie ein: Geschlecht / Alter / Gewicht (Der Benutzer muss persönliche Informationen einrichten, bevor er diesen Modus verwendet) Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen



B.Mode-Nutzungsbeschreibung



Diese Funktion besteht aus 4 Stufen, jede Stufe kann 3 oder 4 Minuten dauern. Die Belastungseinstellung der ersten Stufe ist gleich, die Belastung der anderen Stufen wird entsprechend dem Herzschlag des Benutzers am Ende der letzten Stufe eingestellt, der Bildschirm zeigt am Ende des Tests V02 MAX an (Benutzer hat Ziel-HF85 % erreicht).

Formel: HF85 % $\rightarrow (220 - \text{ALTER}) \times 85 \%$

Der Bildschirm zeigt beim Beginn des Trainings das anfängliche STUFENPROFIL an. Wenn sich die STUFE ändert, ändern sich die aktuelle und die nachfolgenden Stufen, aber das vorherige STUFENPROFIL bleibt unverändert.

Die aktuelle Stufe wird durch das blaue Histogramm angezeigt.

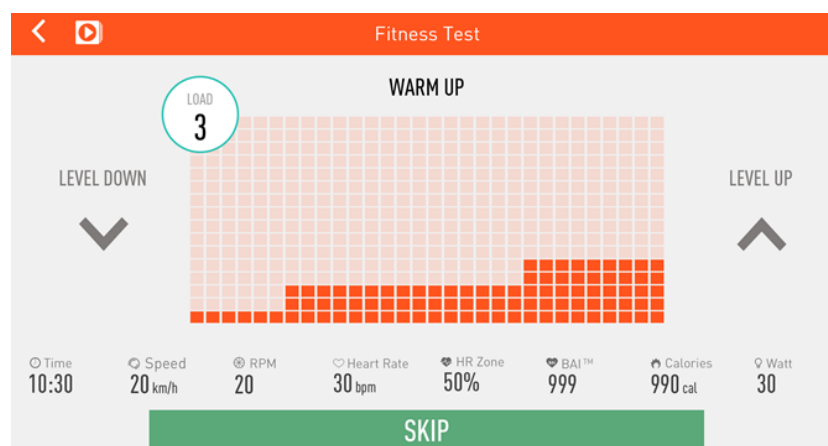
Die entsprechende Zeitberechnungsmethode jeder Stufe ist in zwei Arten unterteilt:

Die erste Stufe ist auf 3 Minuten festgelegt.

Nach der zweiten Stufe (einschließlich) sind 3 oder 4 Minuten eine Stufe (je nach HF).

C. **FITNESSTEST** (spezielle Funktion)

Die spezielle Funktion des FITNESSTESTS besteht aus zwei Teilen, einem Aufwärmvorgang (Aufwärmmodus) und einem Testvorgang. Aufgrund der Eigenschaften des FITNESSTEST-Modus wird empfohlen, dass die getestete Person 3 Minuten lang einen Aufwärmvorgang (Aufwärmmodus) durchführt, bevor der eigentliche Test beginnt. Wenn Sie auf AUFWÄRMEN ÜBERSPRINGEN drücken, müssen Sie den Aufwärmvorgang überspringen und direkt in den Testzustand wechseln. Aufwärmseite unten. Informationen zur Geschwindigkeits- und Belastungskontrolle im Aufwärmzustand finden Sie in der folgenden Tabelle.



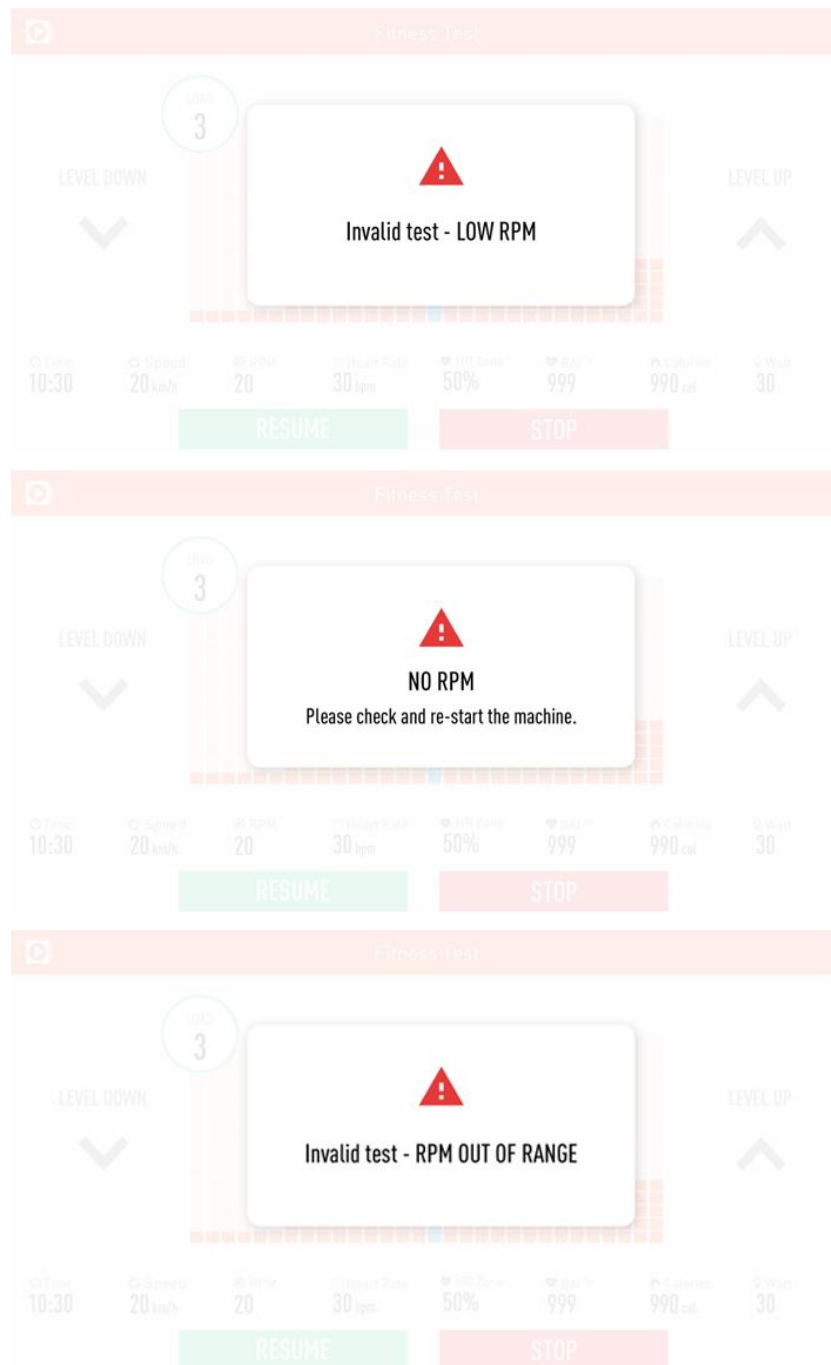
FITNESSTEST AUFWÄRMSTUFE SEITE

FITNESSTEST AUFWÄRMSTUFE (Steuerung und andere Funktionen)

Funktion	Beschreibung
Belastung (LEVEL)	Der Standardwert ist 1
Zeit	Die Gesamtzeit beträgt 3 Minuten. Nach Abschluss des Tests beginnt die Konsole mit dem Testvorgang.
Aufwärmen überspringen	Zwingt den Benutzer, den WarmUp-Prozess zu überspringen und in den Testmodus zu wechseln

FITNESSTEST - Der Testvorgang (Testzustand) bestimmt, ob in jeder Phase ein Herzschlag oder eine Drehzahleingabe erfolgt:

KEIN HERZSCHLAG ERKANNT	Auf dem Bildschirm wird [KEINE HF ERKANNT] angezeigt. Ohne HF-Signaleingang verlässt die Konsole 15 Sekunden lang den Trainingsmodus und wechselt dann zur Datenanzeige ZUSAMMENFASSUNG.
ÜBERMÄSSIGER Herzschlag	In der ersten Phase wird [ÜBERPULS] angezeigt, solange der Herzschlag 85 % der THR erreicht und 2 Sekunden lang anhält. Das Anzeigefenster verlässt das Training und wechselt nach 5 Sekunden zur ZUSAMMENFASSENDE Datenanzeige. (Hinweis: Das Popup wird angezeigt, wenn die HR überschritten wird, der HR-Wert sinkt oder 0 wird, wodurch das Popup nicht verschwindet.)
KEINE UMDREHUNGEN	Ohne Drehzahleingabe für 30 s wird [KEINE Drehzahl. Bitte prüfen und Maschine neu starten] 5 s lang angezeigt. Wenn immer noch keine Drehzahleingabe erfolgt, wechselt die Konsole in die Datenanzeige ZUSAMMENFASSUNG.
ÜBER 65 UMDREHUNGEN	Überprüfen Sie nach dem Start des Trainings 30 Sekunden lang, ob die Drehzahl außerhalb des zulässigen Bereichs liegt. Wenn die Drehzahl außerhalb des zulässigen Bereichs liegt, wird das Warnfenster [Ungültiger Test – Drehzahl außerhalb des zulässigen Bereichs] angezeigt. Nachdem das Popup-Fenster 5 Sekunden lang angezeigt wurde, werden die ZUSAMMENFASSUNGSDATEN angezeigt.
WENIGER ALS 45 UMDREHUNGEN	Überprüfen Sie 30 Sekunden lang, ob die Drehzahl unter dem Bereich liegt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Wenn sie unter dem Bereich liegt, wird das Warnfenster [Ungültiger Test – NIEDRIGE DREHZAHL] angezeigt. Die ZUSAMMENFASSENDE Datenanzeige wird angezeigt, nachdem das Fenster 5 Sekunden lang angezeigt wurde.



MODUSBESCHREIBUNG

Die Testzeit der ersten Stufe ist auf 3 Minuten festgelegt. Wenn die Herzfrequenz 85 % erreicht, zeigt der Bildschirm an, dass die Herzfrequenz zu hoch ist. Anschließend beendet die Konsole das Training und wechselt zur Anzeige der SUMMARY-Daten. Während des Trainings muss der Benutzer eine Geschwindigkeit von 45 bis 65 U/min beibehalten. Wenn die U/min den Geschwindigkeitsbereich 30 Sekunden lang überschreitet, werden die SUMMARY-Daten angezeigt.

Wenn der Herzschlag des männlichen Trainings bis zur vierten Stufe 110 bis 85 % der Herzfrequenz nicht erreicht, erhöhen Sie alle 1 Sekunde eine STUFE. Wenn die STUFE 32 erreicht hat, wird das Training automatisch beendet und dann zur SUMMARY-Datenanzeige gesprungen.

Nach dem Ende der ersten Stufe wird die STUFE der nächsten Stufe entsprechend der durchschnittlichen Herzfrequenz des Benutzers in den letzten 5 Sekunden der ersten Stufe angepasst. Wenn der Herzschlag zu diesem Zeitpunkt unterbrochen wird, warten Sie, bis der Herzschlag auftritt, und addieren Sie dann die 5 Sekunden erneut.

Der Vergleich zwischen Herzschlag und Watt ist in der folgenden Tabelle dargestellt:

KGM = Watttabelle × 6, Einheit (KGM/Min.) Gerät: U/min = 50

Diagramm für Männer oder sehr fitte Frauen:

1st Stage				Level 5- 36 watts - 216 <u>kgm/min</u>					
HR		< 90			90 – 105			> 105	
2nd Stage		Level 20 - 153 watts - 918 <u>kgm/min</u>			Level 16- 125 watts - 750 <u>kgm/min</u>			Level 12 - 88 watts - 528 <u>kgm/min</u>	
HR	HR <120	HR 120-135	HR >135	HR <120	HR 120-135	HR >135	HR <120	HR 120-135	HR >135
3rd stage	Level 32 - 250 watts - 1500<u>kgm/min</u>	Level 28 - 225 watts - 1350<u>kgm/min</u>	Level 24 - 193 watts - 1158<u>kgm/min</u>	Level 28 - 225 watts - 1350<u>kgm/min</u>	Level 24- 193 watts - 1158<u>kgm/min</u>	Level 20- 153 watts - 918 <u>kgm/min</u>	Level 24 - 193 watts - 1158<u>kgm/min</u>	Level 20 - 153 watts - 918 <u>kgm/min</u>	Level 16 - 125 watts - 750 <u>kgm/min</u>

Tabelle für Damen oder Herren mit geringerer Fitness

		1st Stage	Level 1 (15W) 90 <u>kgm/min</u>	
Heart Rate	HR<80	HR: 80-90	HR: 91-100	HR>100
2nd Stage	Level 16 (125W) 750 <u>kgm/min</u>	Level 12 (88W) 528 <u>kgm/min</u>	Level 8 (68W) 408 <u>kgm/min</u>	Level 4 (36W) 216 <u>kgm/min</u>
3rd Stage	Level 20 (153W) 918 <u>kgm/min</u>	Level 16 (125W) 750 <u>kgm/min</u>	Level 12 (88W) 528 <u>kgm/min</u>	Level 8 (68W) 408 <u>kgm/min</u>
4th Stage	Level 24 (193W) 1158 <u>kgm/min</u>	Level 20 (153W) 918 <u>kgm/min</u>	Level 16 (125W) 750 <u>kgm/min</u>	Level 12 (88W) 528 <u>kgm/min</u>

Wenn die Herzfrequenz während der Phasen 2 bis 4 jederzeit über 6 Schläge pro Minute liegt, kann die aktuelle Phase um 1 Minute erhöht werden, was 4 Minuten entspricht. Sobald die Herzfrequenz 85 % erreicht oder die endgültige Anzahl der Herzschläge in den aufeinanderfolgenden Phasen zwischen 110 und 85 % liegt, wird der Test beendet. Beispiel: 85 % der Herzfrequenz eines Benutzers betragen 150 Schläge pro Minute. Die endgültige Herzfrequenz in Phase 2 beträgt 120 Schläge pro Minute und die endgültige Herzfrequenz in Phase 3 beträgt 140 Schläge pro Minute. Der Test ist also beendet.

Die Dauer des Tests hängt vom körperlichen Zustand des Benutzers ab und kann jederzeit beendet werden, wenn die Bedingungen erfüllt sind. Nachdem der Test beendet ist, wird VO2 MAX angezeigt und der Bildschirm wechselt automatisch zur Seite ZUSAMMENFASSUNG.



Summary	
14:00, November 25, 2017	
Machine:	Bike/Elliptical
Training Mode:	Interval
⌚ Duration:	1:10:30
📏 Distance:	15 km
🔥 Calories:	300 cal
VO2 Max:	70.7 (Excellent)
Avg. HR:	120 bpm
Avg. Speed:	10.0 km/h
AVG. Level:	10
AVG. Watt:	100

Die Berechnungslogik des FITNESSTESTS, die Testbedingungen basieren auf der „Zielherzfrequenz“, und die Zielherzfrequenz wird als „maximale Herzfrequenz x 85 %“ definiert. Wenn die getestete Person beispielsweise 20 Jahre alt ist, beträgt die Zielherzfrequenz = $(220-20) \times 0,85$ oder 170 Schläge pro Minute. Die Testmethode besteht darin, zu berechnen, ob das Ergebnis (Zielherzfrequenz – aktueller Herzfrequenzwert) größer oder gleich 0 ist. Wenn dies der Fall ist, wird die nächste Phase eingeleitet, andernfalls wird der Test sofort beendet. Beim Aufwärmen wird die Herzfrequenz nicht beurteilt. MAX VO2-Berechnung für jede Stufe:

Sauerstoffverbrauch (SM = STUFEN-VO2-MESSUNG)

ARBEITSRATE = KGM/MIN

Gewicht (BM = KÖRPERMASSE) in KG

HR2 ist die letzte HR

HR1 ist die HR am Ende der letzten Stufe

HR MAX = $220 - \text{ALTER}$

BIKE-Berechnungsformel:

$\text{VO2 SM} = 1,8 (\text{ARBEITSRATE}) / \text{BM} + 7$

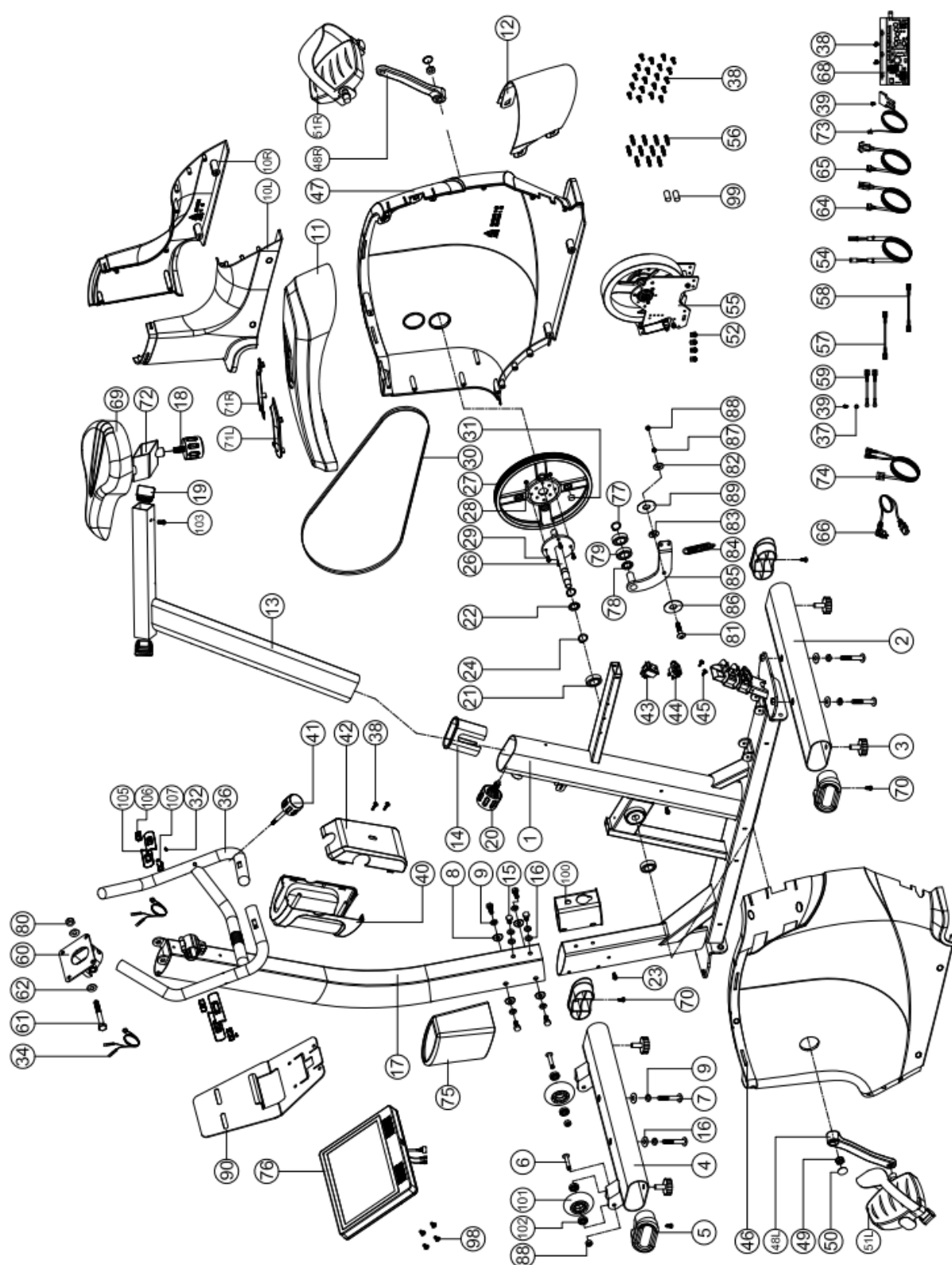
(VO2-HR-RATE)-Berechnungsformel:

$B = (\text{VO2SM2} - \text{VO2SM1}) / (\text{HR2} - \text{HR1})$

Berechnungsformel ENDERGEBNIS:

$\text{VO2 MAX} = \text{VO2 SM2} + [B * (\text{HRMAX} - \text{HR2})]$

Explosion drawing/ Explosionszeichnung



Part list/Teileliste					
Part	Description	Qty	Part	Description	Qty
1	Main frame	1	32	Screw ST3.5x1.41x15L	2
2	Rear stabilizer welding set	1	34	Handle pulse cable	2
3	Adjust wheel	4	36	Handlebar	1
4	front stabilizer	1	37	Washer D10*D5.3*0.6T	1
5	Oval cap	4	38	Screw ST4.2*15L	26
6	Allen bolt M8*1.25*40L	2	39	Screw ST4*1.41.13L, D10	2
7	Screw M8*1.25*65L	6	40	rear computer bracket	1
8	Curved washerD22xD8.5x1.5T	8	41	Round knob	2
9	Spring washerD15.4xD8.2x2T	20	42	front computer bracket	1
10L	Front decorative cover (left)	1	43	Switching mode power supply	1
10R	Front decorative cover (right)	1	44	Socket	1
11	Upper decorative cover	1	45	Screw ST4*1.41*10L	2
12	End cover	1	46	Left chain cover	1
13	Seat post welding set	1	47	Right chain cover	1
14	Inner tube	1	48L	Left crank	1
15	Bolt M8x1.25x20L	12	48R	Right crank	1
16	Flat washerD16*D8.5*1.2T	12	49	Anti-slip nut	2
17	Handlebar post	1	50	Screw capD26*11L	2
18	Knob D50*D12*25L	1	51L/R	Pedal set	1
19	Square cap	2	52	ScrewM6*1.0P*16L	4
20	Knob D50*M16*1.5*22	1	54	Connecting cable	1
21	Bearing	2	55	Electromagnetic control system	1
22	Waved washerD27*D20.3*0.5T	1	56	Pin	11
23	Bolt M6*1*12L	2	57	Live wire	1
24	C-clipD22.5*D18.5*1.2T	2	58	Neutral wire	1
26	Crank axle	1	59	Grounding wire	2
27	Belt wheel	1	60	computer Fixing Plate	1
28	Nut M6x1.0x6T	4	61	Screw M10*1.5*75L	1
29	BoltM6x1.0x15L	4	62	Flat washer D20*D11*2T	1
30	Belt	1	64	Upper computer cable	
31	Round magnet	1	65	Lower computer cable	

Part list/Teileliste					
Part	Description	Qty	Part	Description	Qty
66	Electric cable	1	84	SpringD2.2*D14*65L	1
68	Contraller	1	85	Fixing plate for idle wheel	1
69	Seat	1	86	Plastic washer D50*D10*1.0T	1
70	ScrewST4*1.41*12L	4	87	Hex nut	1
71L	left gasket for chain cover	1	88	Lock nut M8*1.25*8T	3
71R	Right gasket for chain cover	1	89	Flat washerD50*D10*3T	1
72	Seat adjustment tube	1	90	Tablet holder	1
73	Sensor cable	1	98	Bolt M5*15L	4
74	Power delivery cable	1	99	BufferD10.5*20L	2
75	Upper protective cover	1	100	Inner tube	1
76	computer	1	101	Roller	2
77	C-clipS-17(1T)	1	102	Bushing	4
78	Waved washerD17*D22*0.3T	3	103	Screw M6*1.0*15L	2
79	Bearing	2	105	Handle pulse	4
80	Lock nut M10*1.5*10T	1	106	Upper handle pulse bracket	2
81	Allen boltM8*1.25*30L	1	107	Lower handle pulse bracket	2
82	Flat washerD30*D8.5*2.0T	1	/	Allen spanner	1
83	Plastic washerD10*D24*0.4T	1	/	Open spanner	1

EN TECHNICAL SERVICE: In case you are experiencing technical problems or you need technical advice, please contact your INTERSPORT retailer where the product was purchased.

In case your local INTERSPORT retailer is unable to assist you, please refer to the list below to find a service provider in your country:

DE TECHNISCHER SERVICE: Im Falle eines technischen Problemes oder sollten Sie technische Beratung benötigen kontaktieren Sie bitte Ihren INTERSPORT-Handler, bei dem Sie das Gerät gekauft haben.

Falls Ihr INTERSPORT-Handler Ihnen nicht weiterhelfen kann, finden Sie weitere Ansprechpartner Ihres Landes in der unten aufgeführten Liste:

INTERSPORT Austria

INTERSPORT Austria Gesellschaft mbH
 Flugplatzstrasse 10
 4600 Wels
 Austria
 Phone: + 43 7242 233 0
www.intersport.at
hotline@energetics.at