

treningsapparat for hjemmesport

AL 2



1107(B) - (sølv)



11072(B) - (svart)



11071(B) - (Hvit)

D

Monterings- og bruksanvisning for
best.nr. 1107(B)/11072(B)/11071(B)

GB

Monterings- og øvelsesanvisning
for best.nr. 1107(B)/11072(B)/11071(B)

NL

Montering og driftshåndtering foreløpig
Bestillingsnummer 1107(B)/11072(B)/11071(B)

f

Innkalling om montering og bruksnr . fra
kommando 1107(B)/11072(B)/11071(B)

RU

yyyyyyyyyy for yyyyyyy og yyyyyyyyyyy y
yyyyyy 1107(B)/11072(B)/11071(B)

SE

Monterings- och bruksanvisning
for best.nr. 1107(B)/11072(B)/11071(B)

CZ

Navod k montáži a použití per
objednací číslo 1107(B)/11072(B)/11071(B)



D

Innholdsfortegnelse

1. Viktige anbefalinger og sikkerhetsinstruksjoner 2. Oversikt over enkeltdele	Side 2 Side 3 - 4
3. BOM	Side 5 - 7
4. Monteringsinstruksjoner med eksploderte visninger 5. Bruk av enheten, garantibestemmelser 6. Ytelsestabell 7. Datamaskininstruksjoner 8. Rengjøring, lagring, vedlikehold, feilsøking	Side 7 - 9 Side 10 side 11 Side 12 - 15
	side 15
9. Treningsinstruksjoner, oppvarmingsøvelser (oppvarming)	side 16

Vær oppmerksom på og følg informasjonen og instruksjonene i denne monterings- og bruksanvisningen.
Har du spørsmål kan du selvfølgelig kontakte oss når som helst.

Din Toppsport Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

GB

innhold

side 17

f

sommaire

side 29

NL

inhouseopgave

Side 41

RU

ÿÿÿÿ ÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿ

CTP. 53

SE

Innerhållsöversikt

Sidan 65

CZ

obah

Gate 77



Viktige anbefalinger og sikkerhetsinstruksjoner

Våre produkter er grunnleggende testet og samsvarer dermed med gjeldende, høyeste sikkerhetsstandard. Dette faktum fritar deg imidlertid ikke fra strengt å følge følgende prinsipper.

1. Monter enheten nøyaktig i henhold til monteringsanvisningen og bruk kun de medfølgende enhetsspesifikke enkeltdelene for å montere enheten. Før selve monteringen, kontroller at leveransen er komplett ved hjelp av følgeseddelen og at pappemballasjen er komplett ved hjelp av monteringsstrinnene i monterings- og bruksanvisningen.
2. Før du bruker enheten for første gang og med jevne mellomrom, sjekk at alle skruer, muttere og andre koblinger er stramme for å sikre at treningsenheten er i sikker driftstilstand. Kontroller spesielt at sal- og styrejusteringene er sikre.
3. Sett opp enheten på et tørt, jevnt sted og beskytt det mot fuktighet og fuktighet. Ujevne gulv skal kompenseres med passende tiltak på gulvet og, hvis tilgjengelig med denne enheten, ved å bruke justerbare deler av enheten som er beregnet for dette formålet. Kontakt med fukt og fukt skal utelukkes.
4. Dersom installasjonsstedet skal beskyttes spesielt mot trykkpunkter, smuss og lignende, legg en egnet sklisikker overflate (f.eks. gummimatte, treplate eller lignende) under apparatet.
5. Fjern alle gjenstander innenfor en radius på 2 meter fra enheten før du starter treningsøkten.
6. Ikke bruk aggressive rengjøringsmidler for å rengjøre enheten, og bruk kun verktøyet som følger med eller ditt eget egnede verktøy for montering og eventuelle reparasjoner. Svetteavleiringer på enheten må fjernes umiddelbart etter endt treningsøkt.
7. **OBS!** Pulsovervåkingssystemer kan være uønskede. Overdreven trening kan føre til alvorlige skader eller død. En egnet lege bør derfor konsulteres før målrettet trening starter. Dette kan definere maksimal belastning (puls, watt, treningsvarighet osv.) du kan utsette deg selv for og gi presis informasjon om riktig holdning under trening, treningsmål og ernæring. Den må ikke trenes etter tunge måltider. Det skal bemerkes at denne enheten ikke er egnet for terapeutiske formål.
8. **Tren** kun med enheten hvis den fungerer som den skal. Bruk kun originale reservedeler til eventuelle reparasjoner. **MERK FØLGENDE!** Hvis deler blir for varme når du bruker enheten, må du skifte dem ut umiddelbart og sikre enheten mot bruk så lenge den ikke er reparert.
9. Når du justerer justerbare deler, vær oppmerksom på riktig posisjon eller den merkede, maksimale justeringsposisjonen og riktig sikring av den nylig justerte posisjonen.
10. Med mindre annet er angitt i bruksanvisningen, kan enheten kun brukes av én person om gangen til trening. Treningsytelsen skal til sammen 60 min./daglig, ikke overstige.
11. Det skal brukes treningstøy og sko som egner seg for kondisjonstrening med apparatet. Klærne må være slik


være at den på grunn av sin form (f.eks. lengde) ikke kan sette seg fast under trening. Treningsskoene bør velges for å matche treningsapparatet, gi alltid foten et fast hold og ha en sklisikker såle.

12. OBS! Hvis du opplever svimmelhet, kvalme, brystmerter eller andre unormale symptomer, må du avbryte treningen og konsultere en passende lege.

13. Generelt er ikke sportsutstyr et leketøy. De kan derfor kun brukes etter hensikten og av behørig informerte og opplærte personer.

14. Personer som barn, funksjonshemmede og funksjonshemmede bør kun bruke enheten i nærvær av en annen person som kan gi assistanse og veiledning. Bruk av enheten av barn uten tilsyn må forhindres ved å ta passende tiltak.

15. Det må sikres at mosjonisten og andre personer aldri går eller står med noen kroppsdeler i området av stillestående deler.

16  Ved slutten av levetiden må dette produktet ikke kastes sammen med vanlig husholdningsavfall, men må leveres til et innsamlingspunkt for resirkulering av elektrisk og elektronisk utstyr. Symbolet på produktet, bruksanvisningen eller emballasjen indikerer dette.

Materialene er resirkulerbare i henhold til deres merking. Ved å gjenbruke, materialgjenvinning eller andre former for resirkulering av gamle enheter, gir du et viktig bidrag til å beskytte miljøet vårt. Spør kommuneadministrasjonen om ansvarlig deponi.

17. Av hensyn til miljøet, kast ikke emballasjematerialer, tomme batterier og deler av enheten sammen med husholdningsavfallet, men kast dem i de angitte oppsamlingsbeholderne eller lever dem inn på egnede innsamlingssteder.

18. For hastighetsavhengig trening kan bremsemotstanden stilles inn manuelt og kraften som genereres avhenger av rotasjonshastigheten til pedalene. For hastighetsuavhengig trening kan brukeren spesifisere ønsket effekt i watt via datamaskinen og dermed gjennomføre en hastighetsuavhengig trening med samme effekt. Bremsesystemet justerer automatisk motstanden til pedalomdreiningene for å oppnå den forhåndsinnstilte effekten.

19. Enheten er utstyrt med en motstandsinnstilling på 24 nivåer. Disse muliggjør en reduksjon eller økning i bremsemotstanden og dermed treningsbelastningen. Ved å trykke på knappen med "-"-symbolet reduseres bremsemotstanden og dermed treningsbelastningen. Ved å trykke på knappen med "+"-symbolet øker bremsemotstanden og dermed treningsbelastningen.

20. Maksimal tillatt belastning (=kroppsvekt) er satt til 150 kg. Denne enheten er testet og sertifisert i henhold til EN ISO 20957-1:2014 og EN ISO 20957-5:2016 "H/A". Denne enhetsdatamaskinen oppfyller de grunnleggende kravene i EMC-direktivet 2014/30 EU.

21. Monterings- og bruksanvisningen er å betrakte som en del av produktet. Dersom produktet selges eller videreføres, skal denne dokumentasjonen vedlegges.

D Monteringsoversikt:

GB Monteringsoversikt:

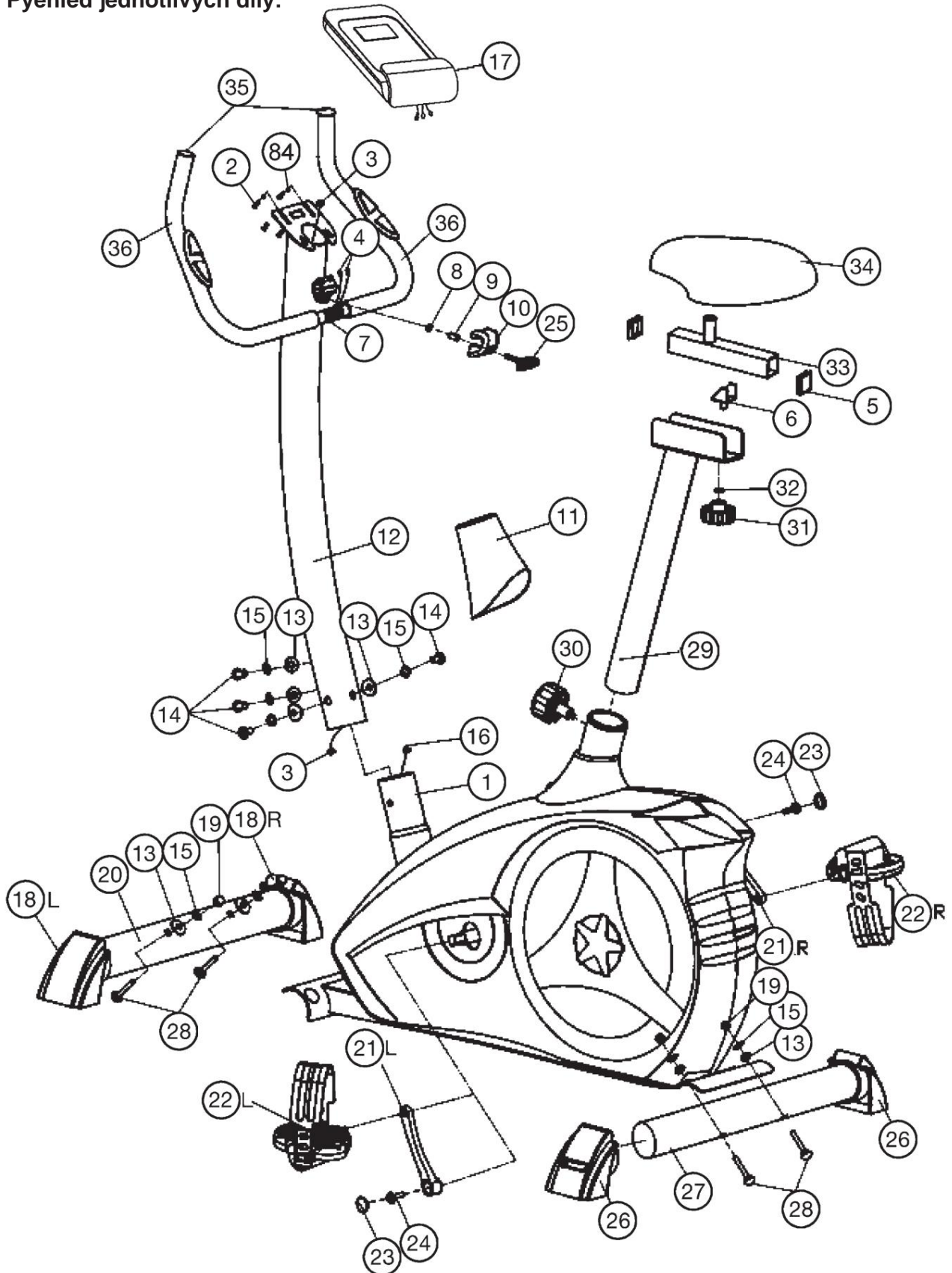
f Aperçu de l'Assemblee:

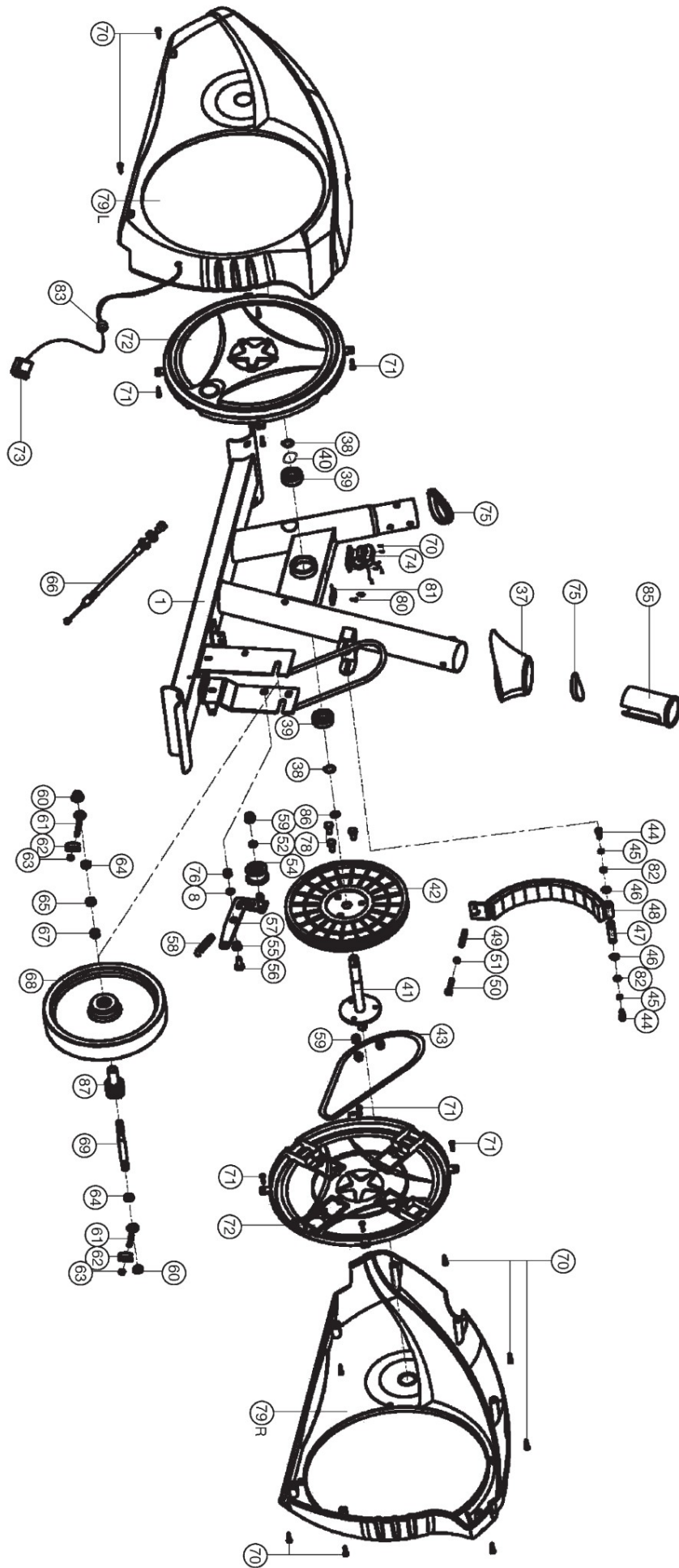
NL Oversturing av sammenstilling:

RU үзүүр үзүүрүүүүү:

SE Montering tilsyn:

CZ Přehled jednotlivých dílů:





Delaliste - reservedelsliste**AL 2 Best.nr. 1107(B), 11072(B), 11071(B)**

Tekniske data: Status: 09.03.2021

Klasse H/A ergometer med høy visningsnøyaktighet

- 24-nivå motor- og datamaskinstyrt motstandsinnstilling (magnetisk bremsesystem)
- ca 9 kg sentrifugalmasse
- 10 forhåndsinnstilte treningsprogrammer
- 4 pulsprogrammer med standard maksimum Pulsfrekvens (pulsstyrt)
- 5 brukerprogrammer individuelt justerbare
 - 1 manuelt program
 - 1 hastighetsuavhengig watt-program (spesifikasjon av Watt fra 30 til 350 watt justerbar i trinn på 10 watt)
 - 1 kroppsfettprogram
- Håndpulsmåling
- Styre og sal justerbare
- Vertikalt og horisontalt justerbar sal
- Gulvnivå - høydekompensasjon
- Transportruller
- Strømadapter
- Opplyst display, 6 displayvinduer som viser funksjonene: tid, hastighet, distanse, ca kaloriforbruk, Pedalrotasjon, watt, puls og ODO
- I brukerprogrammene er en oppføring av personlig Grenseverdier som tid, avstand, puls og watt er mulig
- Overskridelse av grenseverdiene vises
- Display for kondisjonstest
- Passer opp til en maksimal kroppsvekt på 150 kg

Mål: ca L 96 x B 59 x H 134 cm

Enhetsvekt: 27 kg

Treningsplassbehov: minst 2,5m²

Hvis en komponent er defekt eller mangler, eller hvis du er i
Hvis du trenger en reservedel i fremtiden, vennligst kontakt:

Adresse: Top Sports Gilles GmbH

Friedrichstr. 55

42551 Velbert

Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70

Faks: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4 e-

post: info@christopeit-sport.com

www.christopeit-sport.com

Dette produktet er kun beregnet for personlig hjemmebruk og er ikke beregnet for industriell eller kommersiell bruk. Hjemmeidrett bruksklasse H/A

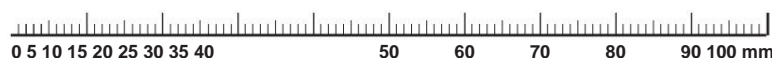


Fig- Nei.	betegnelse	dimensjoner sunget mm	Antall	Montert på Fig. Nr.	ET-nummer 1107(B)	ET-nummer 11072(B)	ET-nummer 11071(B)
1	grunnramme		1		33-9212-01-SI	33-1107101-SW 33-1107101-WS	
2	skru	M4x12	4	17	39-10188	39-10188	39-10188
3	tilkoblingskabel		1	16+17	36-1107207-BT	36-1107207-BT	36-1107207-BT
4	pulsenhet		2	7	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT
5	firkantet plugg		2	33	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT
6	festedel		1	29+33	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI
7	styre		1	12	33-9211-02-SI	33-1106102-SW 33-1106102-WS	
8	vaskemaskin		2	25+56	39-10520	39-10520	39-10520
9	spacer		1	25	36-9613209-BT	36-9613209-BT	36-9613209-BT
10	styrekledning		1	7	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT
11	styrestøtterørdeksel		1	12	36-1107-04-BT	36-11072-04-BT 36-1107-04-BT	
12	styrestøtterør		1	1	33-9212-02-SI	33-1107102-SW 33-1107102-WS	
1. 3	bøyd skive	8//19	8	14+28	39-9966-CR	39-9966-CR	39-9966-CR
14	skru	M8x16	4	12	39-9886-CR	39-9886-CR	39-9886-CR
15	fjærskive	for M8	8	14+28	39-9864-VC	39-9864-VC	39-9864-VC
16	aktuatorkabel		1	3	36-1107208-BT	36-1107208-BT	36-1107208-BT
17	datamaskin		1	12	36-1107-53-BT	36-1107-53-BT	36-1107153-BT
18L	Endelukk med transportrulle til venstre		1	20	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT
18 rader	Endelukk med transportrulle til høyre		1	20	36-1107-08-BT	36-1107-08-BT	36-1107-08-BT
19	eikenøtt		4	28	39-9900-CR	39-9900-CR	39-9900-CR
20	fot foran		1	1	33-9211-04-SI	33-1106104-SW 33-1106104-WS	
21L	Pedalarm venstre	9/16"	1	41	33-1107-12-SI	33-1107-12-SI	33-1107-12-SI
21 rader	Pedalarm høyre	9/16"	1	41	33-1107-13-SI	33-1107-13-SI	33-1107-13-SI
22L	pedaler igjen	9/16"	1	21L	36-1107-14-BT	36-1107-14-BT	36-1107-14-BT
22 rader	Pedaler Høyre	9/16"	1	21R	36-1107-15-BT	36-1107-15-BT	36-1107-15-BT
23	Støpsel		2	21	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT
24	skru	M8x25	2	21	39-10455	39-10455	39-10455
25	håndtaksskrue		1	12	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT
26	Endelukk med høydejustering		2	27	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT
27	fot bak		1	1	33-9211-05-SI	33-1106105-SW 33-1106105-WS	
28	skru	M8x75	4	20+27	39-10019-CR	39-10019-CR	39-10019-CR
29	seterør		1	1+33	33-9211-06-SI	33-1106106-SW 33-1106106-WS	
30	Hurtigtløser		1	1+29	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT
31	stjernegrepsmutter		1	6+33	36-9211-19-BT	36-9211-19-BT	36-9211-19-BT

Fig- Nei.	betegnelse	dimensjoner sunget mm	Antall	Montert på Fig. Nr.	ET-nummer 1107(B)	ET-nummer 11072(B)	ET-nummer 11071(B)
32	vaskemaskin	10//20	1	31	39-9989-CR	39-9989-CR	39-9989-CR
33	salvogn		1	29	33-9211-07-SI	33-1106107-SW 33-1106107-SW	106107-WS
34	sal		1	33	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT
35	Støpsel		2	7	36-9211-21-BT	36-9211-21-BT	36-9211-21-BT
36	styredeksel		2	7	36-9211-22-BT	36-9211-22-BT	36-9211-22-BT
37	dekke toppen		1	79	36-1107-06-BT	36-1107205-BT	36-1107-06-BT
38	C klipp	c17	2	41	36-9211-33-BT	36-9211-33-BT	36-9211-33-BT
39	kulelager	6203ZZ	2	1+41	39-9947	39-9947	39-9947
40	bølget skive	17//22	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
41	sveiv aksel		1	39+42	33-9211-09-SI	33-9211-09-SI	33-9211-09-SI
42	sveivskive		1	41	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT
43	flatt belte	430 PJ6	1	42+68	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT
44	skru		2	47	39-10120-SW	39-10120-SW	39-10120-SW
45	fjærskive	for M6	2	44	39-9865-SW	39-9865-SW	39-9865-SW
46	C klipp	C12	2	44	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT
47	magnetbrakett akse		1	48	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT
48	magnetisk brakett		1	47+49	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
49	Fjær		1	1+48	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT
50	skru	M6x35	1	1+48	39-10306	39-10306	39-10306
51	mor	M6	1	50	39-9861-VZ	39-9861-VZ	39-9861-VZ
52	fjærskive	for M10	2	57	39-9995	39-9995	39-9995
54	mellomhjul		1	57	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT
55	lagre		1	56	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT
56	skru	M8x20	1	57	39-10095-CR	39-10095-CR	39-10095-CR
57	tomgangsbrakett		1	1	33-9211-11-SI	33-9211-11-SI	33-9211-11-SI
58	Fjær		1	1+57	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT
59	Selvsikker mor	M10	1	57	39-9981	39-9981	39-9981
60	akselmutter		2	69	39-9820-SW	39-9820-SW	39-9820-SW
61	skru	M6x40	2	1+69	39-10000	39-10000	39-10000
62	U del		2	61	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT
63	mor	M6	2	61	39-9861-VZ	39-9861-VZ	39-9861-VZ
64	mor		2	69	39-9820	39-9820	39-9820
65	avstandsring		1	69	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT
66	kabeltrekk		1	48+74	36-9211-41-BT	36-9211-41-BT	36-9211-41-BT
67	kulelager	6000Z	2	68+69	39-9998	39-9998	39-9998
68	svinghjul		1	67	33-1107-01-SI	33-1107-01-SI	33-1107-01-SI
69	svinghjulsaksel		1	67	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI
70	skru	3,5 x 20	17	74+79	39-9909-SW	39-9909-SW	39-9909-SW
71	skru	3x10	12	20+27+72	39-10127-SW	39-10127-SW	39-10127-SW
72	rundt hylster		2	79	36-1107-05-BT	36-1107206-BT	36-1106104-BT
73	strømforsyning	9V=DC/1A 1		83	36-1420-17-BT	36-1420-17-BT	36-1420-17-BT
74	aktuator		1	16	36-1721-09-BT	36-1721-09-BT	36-1721-09-BT
75	gummi ring		1	1	36-9211-31-BT	36-9211-31-BT	36-9211-31-BT
76	Selvsikker mor	M8	4	56+78	39-9918-CR	39-9918-CR	39-9918-CR
78	skru	M8x16	3	41+42	39-9823-SW	39-9823-SW	39-9823-SW
79L	kåpe venstre		1	1+79R	36-1107-11-BT	36-1107211-BT	36-1107111-BT
79 R	fairing rett		1	1+79L	36-1107-12-BT	36-1107212-BT	36-1107112-BT
80	skru	3x10	2	81	39-10127	39-10127	39-10127
81	sensorkabel		1	1	36-9212-07-BT	36-9212-07-BT	36-9212-07-BT
82	vaskemaskin		2	44	39-10013-VC	39-10013-VC	39-10013-VC
83	strømløsning		1	79L	36-1721-07-BT	36-1721-07-BT	36-1721-07-BT
84	vaskemaskin	4//10	4	2	39-10510	39-10510	39-10510
85	plastglider		1	1	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT
86	bølget skive	17//23	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
87	frihjul		1	69	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT
88	verktøysett		1		36-9211-34-BT	36-9211-34-BT	36-9211-34-BT
89	Monterings- og bruksanvisning		1		36-1107-13-BT	36-1107-13-BT	36-1107-13-BT

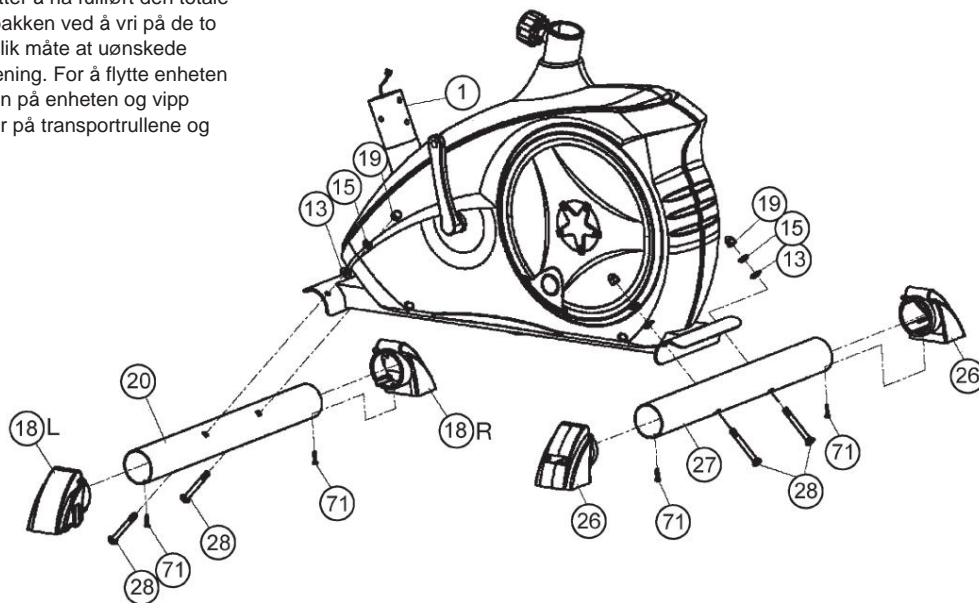
monteringsanvisning

Ta alle de enkelte delene ut av emballasjen, legg dem på gulvet og kontroller grovt at de er komplette ved hjelp av monteringstrinnene. Det skal bemerkes at noen deler er direkte koblet til basisrammen er tilkoblet og ferdigmontert. Videre er det også noen andre enkeltdeleer er allerede satt sammen til enheter. Dette er ment å gjøre det enklere for deg å montere enheten og gjøre den raskere å utføre. Monteringstid: ca 30 - 40 min.

Trinn 1:

Montering av bunnrørene (20+27) på bunnrammen (1).

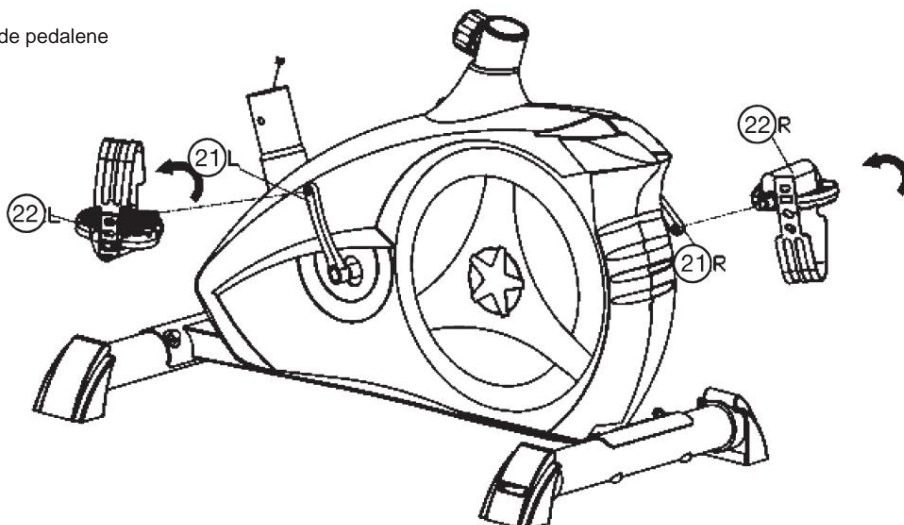
1. Monter endestykkene med transportruller (18) til det kortere, fremre fotrøret (20) ved hjelp av skruene (71) slik at transportrullene er på linje med fronten.
2. Monter den fremre foten (20) med de forhåndsmonterte endestykkene med transportruller (18) på bunnrammen (1). Bruk to skruer (28), skiver (13), låseskiver (15) og kapselmuttere (19) til dette.
3. Monter endestykkene med høydejustering (26) til det lengre, bakre fotrøret (27) ved hjelp av skruene (71).
4. Monter det bakre benet (27) til basen (1). Bruk to skruer (28), skiver (13), låseskiver (15) og kapselmuttere (19) til dette. Etter å ha fullført den totale monteringen, kan du jevne ut små ujevnheter i bakken ved å vri på de to bakre fothettene (26). Enheten er justert på en slik måte at uønskede bevegelser av selve enheten utelukkes under trening. For å flytte enheten til et annet sted, sett en fot foran den fremre foten på enheten og vipp enheten fremover ved å trekke i styret til den står på transportrullene og kan flyttes enkelt.



Steg 2:

Montering av pedalene (22L+22R) på pedalarmene (21L+21R).

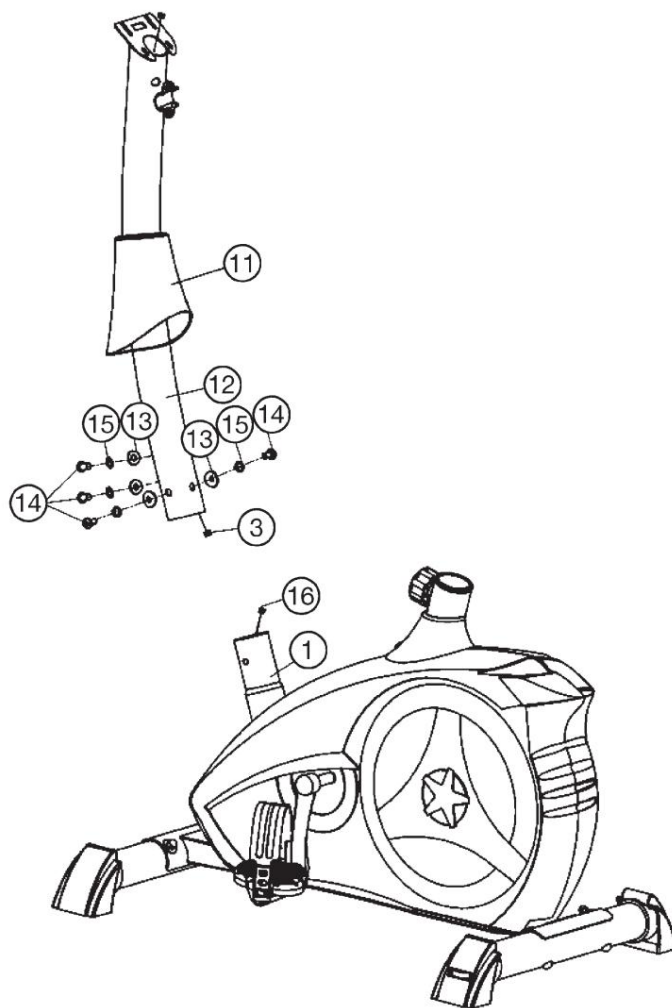
1. Skru høyre pedal (22R) på pedalsveiven (21R) til høyre i kjøreretningen (Forsiktig! Skjuring: med klokken).
2. Skru venstre pedal (22L) inn i festet til pedalsveiven (21L) på venstre side i kjøreretningen. (Forsiktig! Skjuring: mot klokken). Tildelingen av de enkelte delene er forenklet for deg ved en ekstra markering med bokstaven R for høyre og L for venstre.
3. Monter deretter venstre og høyre pedalfeste på de tilsvarende pedalene (22).



Trinn 3:

Montering av styrestøtterøret (12) på bunnrammen (1).

1. Skyv støtterørdekselet (11) på støtterøret (12).
2. Ta styrets støtterør (12) med datamaskinens kabelstamme (3) allerede satt inn. Koble kontakten til datamaskinens kabelstamme (3) som stikker ut fra styrestøtterøret (12) til kontakten til servomotorkabelen (16) som stikker ut fra bunnrammen (1). **(Forsiktig!** Enden av datamaskinens kabelstamme (3) som stikker ut fra støtterøret (12) må ikke gli inn i røret, da det fortsatt er nødvendig for videre montering.)
3. Sett styrestøtterøret (12) inn i fatningen på bunnrammen (1). Pass på at den tidligere laget kabelforbindelsen ikke blir knust. Skru styrets støtterør (12) til bunnrammen (1) ved hjelp av skruene (14), fjærskivene (15) og skivene (13).
4. Skyv støtterørdekselet (11) nedover slik at skruforbindelsen dekkes.



Trinn 4:

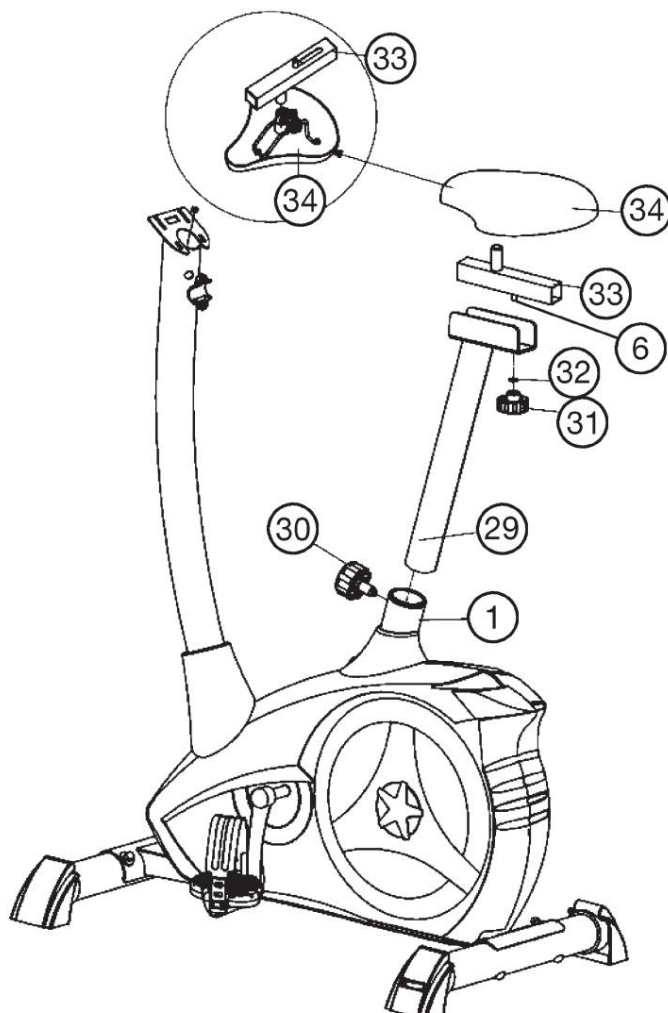
Montering av salen (34) og salvognen (33) på setestøtterøret (29) og setepinnerøret (29) på bunnrammen (1).

1. Plasser salen (34) med setefestet på setesleiden (33) og skru den fast i ønsket vinkel.
2. Plasser setevoanen (33) i setestøtterøret (29) og fest den i ønsket horisontal posisjon med stjernegrepsmutteren (31), skiven (32) og festedelen (6).
3. Skyv seterøret (29) inn i det tilsvarende festet på bunnrammen (1) og fest det i ønsket posisjon ved hjelp av hurtigfestet (30).

(Forsiktig! For å skru inn hurtigfestet (30) må det gjengede hullet i bunnrammen (1) og ett av hullene i setepinnen (30) være på linje. Det må også sørges for at setepinnen (29) ikke overskrider den merkede, maksimale justeringsposisjonen trekkes ut av basisrammen.

Innstillingen kan endres senere etter ønske ved å løsne hurtigfestet (30) noen omdreininger og deretter trekke i det, bringe setepinnerøret inn i den nye posisjonen til hurtigfestet går i inngrep og deretter stramme det igjen.)

Advarsel: Før hver treningsøkt, sjekk at salen sitter godt.

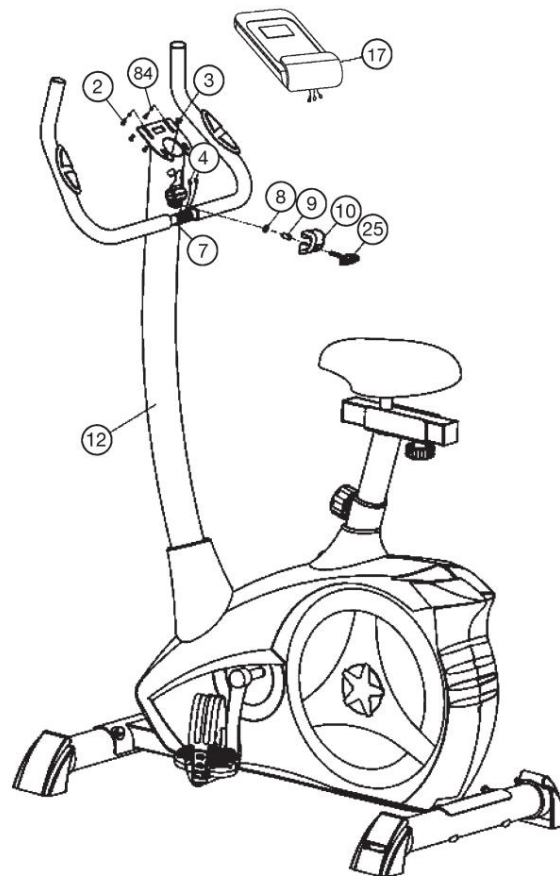


Machine Translated by Google

Trinn 5:

Montering av styret (7) og datamaskinen (17) på støtterøret (12).

1. Før styret (7) til det åpne styrefestet på støtterøret (12) og tre de to pulskablene opp gjennom åpningene på støtterøret og lukk deretter styrefestet over styret (7).
2. Skyv styredekslet (10) over styret.
3. Plasser avstandsstykket (9) og skiven (8) på håndtakets skrue (25) og bruk dem til å feste styret (7) til støtterøret (12) i ønsket posisjon.
4. Sett pluggene til datamaskinens kabelstamme (3) og pulskabelen (4), som stikker ut fra toppen av styrestøtterøret (12), inn i pluggforbindelsene som henger ut på baksiden av datamaskinen (1).
5. Skyv datamaskinen (17) på toppen av styrestøtterøret (12) og fest den med skruene (2) og skivene (84).
- Skrue (2) er plassert på baksiden av datamaskinen.



Trinn 6:

Tilkobling av strømpakken (73).

1. Plugg strømforsyningspluggen (73) inn i den tilsvarende kontakten (83) på bakenden av dekslet (79R).
2. Koble deretter strømpakken (73) til en riktig installert stikkontakt (230V~/50Hz).

Trinn 7:

styre

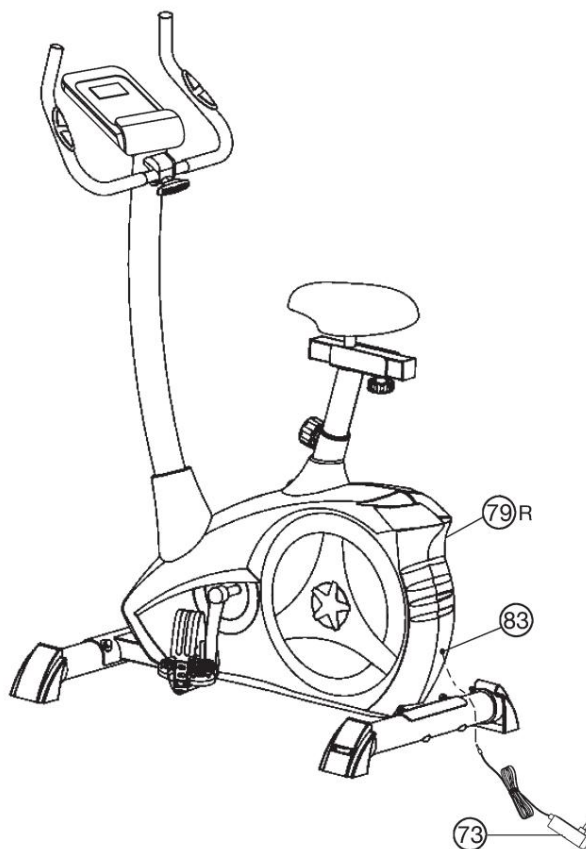
1. Kontroller alle skru- og pluggforbindelser for riktig montering og funksjon.

Dette fullfører monteringen.

2. Hvis alt er i orden, gjør deg kjent med enheten med enkle motstandsinnstillinger og gjør de individuelle innstillingene menn.

Merk:

Oppbevar verktøysettet og instruksjonene på et trygt sted, da de vil være nødvendige for reparasjoner eller reservedelsbestillinger som kan bli nødvendige på et senere tidspunkt.



bruk av enheten

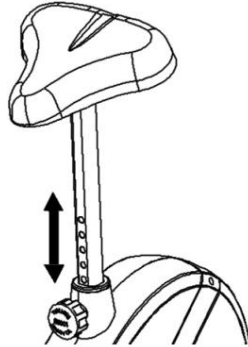
Transport av enheten:

Det er 2 transporthjul i fremre fot. For å flytte eller lagre enheten på et annet sted, ta tak i styret og vipp enheten på den fremre foten nok til å enkelt flytte enheten på hjulene og skyve den til ønsket plassering.

Justering av setehøyde:

For å få en komfortabel sittestilling under trening må setehøyden justeres riktig. Setet er i riktig høyde når kneet fortsatt er lett bøyd når pedalene er i laveste posisjon og ikke kan strekkes helt ut. For å justere riktig sittestilling løsner du hurtigfestet litt med den ene hånden og drar deretter ut knotten slik at du kan skyve salen med setepinnen inn i ønsket sittestilling med den andre hånden.

Slipp så knappen slik at den klikker på plass og skru den fast igjen.



Viktig:

Pass på at hurtigfestet er ordentlig festet og strammet. Ikke forleng seterøret utover den maksimale posisjonen eller juster posisjonen mens du sitter på treningsmaskinen.

Slå av/på enheten og bruk:

Stiger opp:

Etter at setehøyden er riktig justert, hold fast i styret. Før den nærmeste pedalen til laveste posisjon og skyv foten under pedalfestestroppen slik at du har et sikkert fotfeste på pedalen.

Sving nå det andre benet til motsatt side av pedalen og sett deg ned på salen. Hold styret med hendene og plasser deretter den andre foten på den andre pedalen under pedalfestestroppen.

Bruk:

Hold styret i ønsket posisjon med begge hender og forbli sittende på salen under trening.

Pass også på at føttene er sikret på pedalene med pedalsikkerhetsstroppene.

avstige:

Slutt å trene og hold styret godt. Sett først en fot fra pedalen for et sikkert fotfeste på bakken, og sett deg deretter av salen. Deretter setter du den andre foten fra pedalen på gulvet og går over enheten til den ene siden.

Denne treningsenheten er en stasjonær hjemmesportsenhet og simulerer sykling. En redusert risiko eksisterer gjennom innsatsuavhengig trening uten ytre påvirkning, samt risiko for overanstrengelse eller fall ved gruppepress.

Sykling tilbyr kardiovaskulær trening uten å bli overbelastet, takket være muligheten for selvjusterbar motstand.

Dermed er en mer eller mindre intensiv trening mulig. Den trener underekstremitetene, styrker det kardiovaskulære systemet og fremmer dermed den generelle kondisjonen til kroppen.

Garantipolicy

Garantien er 24 måneder, gjelder for nye varer ved førstegangskjøp og starter på faktura eller leveringsdato. I løpet av garantiperioden vil eventuelle defekter bli eliminert gratis.

Oppdager du en mangel, plikter du å melde fra til produsenten umiddelbart. Det er etter produsentens skjønn å oppfylle garantien ved å sende reservedeler eller reparere den. Hvis reservedeler sendes, er det en tillatelse til å erstatte dem uten tap av garanti. Reparasjoner på installasjonsstedet er unntatt.

Hjemmetreningsutstyr er ikke for kommersiell eller industriell bruk passende. Unnløstelse av å bruke tjenesten vil resultere i redusert garanti eller tap av garanti.

Garantien gjelder kun material- eller fabrikkfeil. I tilfelle av slitasjedeler eller skade forårsaket av feil eller feil bruk

feil behandling, bruk av makt og tukling uten forutgående konsultasjon med vår serviceavdeling vil ugyldiggjøre garantien.

Hvis det er mulig, vennligst oppbevar originalemballasjen så lenge den varer garantiperiode for å tilstrekkelig beskytte varene i tilfelle retur og ikke send noen varer til serviceavdelingen frakt hente!

Å kreve garantitjenester resulterer ikke i en forlengelse av garantiperioden.

Krav om erstatning for skade som kan oppstå utenfor enheten (med mindre ansvar er fastsatt ved lov) er utelukket.

Produsent:

Top Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

RPM og watt fra nivå 1 til nivå 24 for AL 2 varenr. 1107(B), 11072(B), 11071(B)

Nivå y rpm →	20	30	40	50	60	70	80	90	100
↓									
1	7	15	24	34	46	61	74	90	111
2	8	16	26	37	50	67	82	100	124
3	9	18	31	45	60	80	98	120	146
4	10	22	36	52	70	93	114	140	168
5	11	24	40	59	80	107	131	160	192
6	1.3	27	45	66	90	121	148	180	216
7	14	30	50	74	100	134	166	202	241
8	15	33	55	81	110	147	183	223	266
9	17	36	60	89	120	161	201	244	291
10	18	39	65	97	130	175	219	266	315
11	20	42	70	104	140	189	237	289	340
12	21	44	75	111	150	202	254	310	365
1.3	22	47	80	118	160	215	270	330	390
14	23	50	85	125	170	230	286	350	414
15	25	52	90	133	180	243	302	369	438
16	26	55	94	140	190	256	318	389	462
17	27	58	99	146	200	269	334	408	486
18	28	61	104	153	210	282	350	426	510
19	30	64	109	161	220	295	365	446	534
20	31	67	114	169	230	308	382	464	558
21	32	70	118	176	240	321	398	484	580
22	34	72	122	182	250	334	414	506	602
23	35	74	127	189	260	347	430	526	625
24	37	76	131	196	270	361	446	548	649

Merk: 1.

Effektavlesningen i watt er kalibrert ved å bruke antall omdreininger per minutt (RPM) på pedalakselen og bremsemomentet (Nm).

2. Enheten ble fabrikkkalibrert før levering og oppfyller dermed kravene til klassifiseringen "Med høy visningsnøyaktighet". Hvis du er i tvil om enhetens visning, kontakt selgeren eller produsenten for å sjekke/justere enheten.



Datamaskinen til ERGOMETER er svært brukervennlig. Den samtidige visningen av alle funksjoner eliminerer bryet med å bytte frem og tilbake mellom de enkelte funksjonene, og du er alltid fullt informert om treningsprosessen med et øyeblikk. Denne enheten er en hastighetsuavhengig enhet. For å oppnå ytelsen du ønsker, regulerer datamaskinen bremsene uavhengig av tråkkfrekvensen i wattprogrammet (P16).

Slå på:

1) Plugg tilkoblingspluggen inn i adapterkontakten på enheten. Et pip høres - alle LCD-skjermsegmenter vises i 2 sekunder og er satt til 00.

eller

2) Støpselet er allerede i stikkkontakten / enheten har slått seg av automatisk.

Ved å trykke på en hvilken som helst knapp - eller ved å vri på pedalen minst én gang - slår datamaskinen seg på automatisk.

Slå av:

Så snart enheten ikke er i bruk i mer enn ca 4 minutter, slår datamaskinen seg av automatisk. Etter å ha fullført opplæringen, trekk ut støpselet.

NØKLER

5 knapper totalt: START/STOPP, FUNKSJON (F), OPP (+), AB (-), og kondisjonstest (TEST).

"START/STOPP" :

Start eller avbryt treningen i det valgte programmet. Datamaskinen begynner ikke å telle før "START/STOPP"-knappen er trykket. Hvis "START/STOPP"-knappen holdes nede i mer enn 3 sekunder, tilbakestilles alle verdier til 00:00 i startposisjonen.

"F" : Med enter- og bekreftelsestasten (F) bytter du fra ett inntastingsfelt til det neste. Den valgte funksjonen blinker. Skriv inn verdiene med +/--knappen og bekreft dem ved å trykke på "F"-knappen igjen. Samtidig hopper det blinkende displayet til neste inntastingsfelt. Under trening kan funksjonene RPM og kalorier, samt hastighet og distanse vises kontinuerlig eller vekselvis ved å trykke på F-knappen.

"+" og "-" : Bruk +/- knappene for å endre verdiene - bare de blinkende informasjonen kan endres i verdi.

"Test" : Du kan bruke denne knappen til å bestemme kondisjonskarakteren din etter trening.

FORESTILLING

PROGRAM:

Visning av innstilt program 1-21. Manual, program 1 – 10 = treningsprogrammer; Progr. 11-15 = individuelle brukerprogrammer; Program 16 = watt program; Progr. 17-20 = pulsprogrammer; Program 21 = kroppsfettprogram)

LEVEL (motstandsnivå):

Visning av valgt tråkkemotstand fra nivå 1 - 24. Jo høyere tall, jo større motstand. Det tilhørende søylediagrammet har

12 barer tilgjengelig. Hver stolpe inneholder to verdier (f.eks.: 3 barer er nivå 5 eller 6) Den nøyaktige verdien kan finnes på LEVEL-displayet. Denne pedalmotstanden kan endres når som helst, i alle programmer, med

Endre tastene + og -, bortsett fra i Watt-program P16.

TID (tid) / WATT:

For innstilling / visning av tiden i minutter og sekunder opp til maksimalt 99:00 minutter.

Forvalg i trinn på ett minutt / teller opp + ned i trinn på ett sekund. I programmene 1 - 20 minimum forhåndsinnstilt tid 5 minutter. Innstillingsområde 5-99 min. Datamaskinen måler nøyaktig ytelsen som oppnås under trening. Annonsen er i watt. Justeringsområde 30-350 watt. I program 16 vises målverdien her. Visning av tid og watt i automatisk vekslings. Eller permanent ved å trykke på F-tasten.

RPM (U/min) / SPEED/ (km/t):

Visning av pedalomdreininger per minutt og hastighet i km/t i automatisk endring. Eller permanent ved å trykke på F-tasten.

DIST (Avstand Km) / CAL (Kalorier kcal):

Display og standard for distanse og forbrente kalorier. Distansen kan legges inn fra 1 - 999 km. Ved å bruke gjennomsnittsverdiene beregner datamaskinen kaloriene, som vises i KCal. For å konvertere den bindende måleenheten for energi "Joule" til den ofte brukte spesifikasjonen

"Kalorier" bruker følgende formel: 1Joule = 0,239 cal, eller 1cal = 4,186J. Kaloriforbruket kan legges inn fra 10 - 990 kcal. Opp/ned-tellingen er i trinn på 0,1. Visning av distanse og ca kalorier i automatisk vekslings. Eller permanent ved å trykke på F-tasten.

KM totalt (ODO)

Avstanden i km for alle treningsenheter vises. En spesifikasjon er ikke mulig. ODO-displayet kan tilbakestilles til null når som helst. For å gjøre dette, trykk på F-knappen og Start/Stopp-knappen samtidig i 2 sekunder.

PULSE (pulsvisning):

Den nåværende målte hjerterefrekvensen vises her. Hvis en øvre pulsgrense er spesifisert, blinker displayet når den angitte verdien er nådd.

PULSGRENSE/ALDER: Tilgjengelig i programmene 17-20.

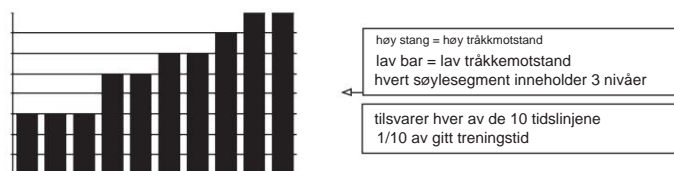
I program 17 - 19: Treningsprogram med 55 % / 75 % eller 95 % av maks puls. Så snart du skriver inn alderen din, beregner datamaskinen den en advarspulsverdi som du aldri bør overskride (formel: $(220 - \text{alder}) \times 0,80$). Når denne verdien er nådd, begynner pulsvisningen å blinke - du bør umiddelbart redusere hastigheten eller anstrengelsesnivået.

Innstillingsområde alder: 10-100.

I program 20: visning av den individuelle målpulsen spesifisert av deg. Innstillingsområde for hjerterefrekvens: 60-240

Motstandsprofil: Ønsket treningsvarighet kan forhåndsinnstilles i TID-området.

Denne forhåndsinnstilte tiden er delt inn i 10 delintervaller av systemet. Hver stolpe på tidsaksen (horisontal) = 1/10 av den gitte tiden, f.eks: treningstid = 5 min = hver stolpe er 30 sekunder, treningstid = 10 min = hver stolpe = 1 min. Hver av de 10 stolpene tilsvarer til et slikt tidsintervall. Den gjeldende tidslinjen identifiseres med **BLINKING**. Hvis ingen tid er angitt, betyr hver tidslinje 3 minutter trening, dvs. etter 3 minutter hopper det blinkende displayet fra takt 1 til takt 2 osv. opp til totalt 30 minutter Hvis programmet stoppes i mellomtiden med Start/Stopp-knappen, forblir tiden stillestående, for å fortsette å telle derfra etter å ha trykket på Start/Stopp-knappen igjen.



Programhåndbok :

dette programmet tilsvarende funksjonene til en vanlig trenings sykkel.

Tid, hastighet, rpm, distanse, watt, kcal og strømpuls vises permanent på displayet.

Pedalmotstanden kan stilles inn manuelt ved hjelp av + og - knappene.

Alle verdier skal betjenes manuelt - ingenting gjøres

automatisk regulering. Still inn treningsparametrene tid/distanse/kalorier/øvre pulsgrense ved å trykke på F-knappen.

Program 1 - 10: Trening

Ulike treningsprogrammer er spesifisert her. Når du velger et av disse programmene, kjører programmet automatisk, som inkluderer ulike intervaller. Inndelingen foregår i vanskelighetsgrader og i tidsintervaller. Du kan imidlertid gripe inn i programmet når som helst for å endre pedalmotstand eller tid. Det er også et tilsvarende søylediagram i displaypanelet. Still inn treningsparametrene tid/distanse/kalorier/øvre pulsgrense ved å trykke på F-knappen.

Program 11 - 15: individuelle treningsprogrammer

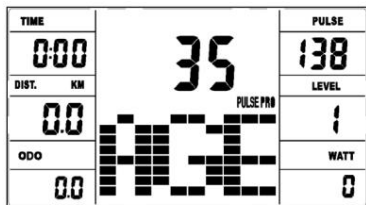
Her kan du legge inn og trene dine forskjellige motstandsprofiler (U1-U5). Still inn treningsparametrene tid/distanse/kalorier/ Puls øvre grense ved å ringe opp med F-knappen.

Program 16: Watt-program

Her kan du legge inn din individuelle wattspesifikasjon. Innenfor et visst toleranseområde justeres tråkkemotstanden automatisk av datamaskinen, uavhengig av tråkkfrekvensen, slik at du alltid er innenfor den angitte sonen. Still inn treningsparametrene tid/distanse/kalorier/øvre pulsgrense ved å trykke på F-knappen.

Program 17 - 19:

Her, etter å ha lagt inn alderen din, beregner datamaskinen automatisk alderen din maks. hjertefrekvens og avhengig av programmet tilsvarende - til 55% / 75 % eller 95 % - justert treningsmålfrekvens. Denne målverdien er vises. Pedalmotstanden justeres automatisk av datamaskinen for å holde seg innenfor denne målfrekvensen.

**Program 20: Target - Trening Hjertefrekvens THR**

Her kan du spesifisere din personlige - optimale treningspuls THF. Motstanden mot tråkk er innenfor et visst toleranseområde automatisk omjustert av datamaskinen slik at du alltid er i den angitte pulssonen.

Program 21: Kroppsfettprogram

Her kan du gjennomføre en kroppsfettanalyse og få et individuelt treningsforslag.

Bruk F-knappen for å velge personopplysningene (brukernr. (bruker) = 1-8, størrelse (høyde)= 120-250 cm, kjønn = mann/kvinne, alder (alder) = 10-99 år, vekt (vekt) =20-200 kg) etter hverandre og still inn med +/- knapper på dataene dine.

Trykk deretter på start/stopp-knappen og ta tak i håndpulsensorene for å utføre kroppsfettmålingen.

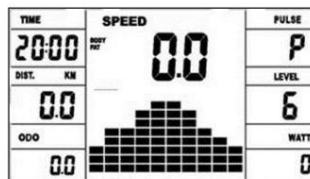
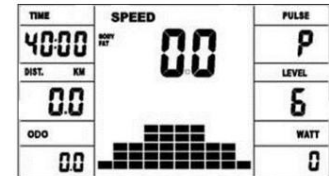
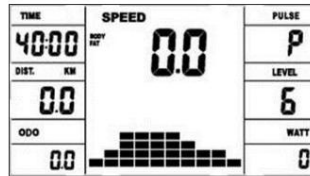
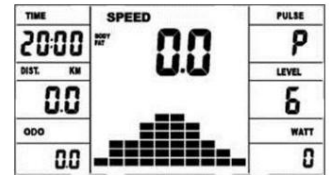
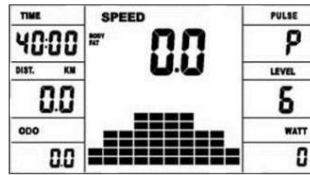
Etter ca 10 sekunder vises kroppsfettresultatet i %, BMI og BMR samt et forslag til treningsprogram. For å avslutte kroppsfettprogrammet trykker du på start/stopp-knappen én gang og for å starte treningsprogrammet trykker du på start/stopp-knappen igjen.

kroppsfett diagram

kjønn/alder undervektig	Sunn	Litt overvektig	overvektig	overvektige
Mann/ < 30	< 14 %	14%-20% 20,1%-25% 25,1%-35%		> 35 %
Mann/ > 30	< 17 %	17%-23% 23,1%-28% 28,1%-38%		> 38 %
Kvinne/ < 30	< 17 %	17%-24% 24,1%-30% 30,1%-40%		> 40 %
Kvinne/ > 30	< 20 %	20%-27% 27,1%-33% 33,1%-43%		> 43 %

En merknad:

1. En feilmelding Err2 vises hvis håndpulsensorene ikke berøres umiddelbart under analysen.
2. Programforslagene er kun basert på bestemte kroppsfettdata og representerer et hjelpemiddel for målrettet trening.

**FEILMELDINGER:**

Hver gang datamaskinen starter på nytt, utfører den en rask helsetest. Hvis alt ikke er i orden, indikerer han mulige feil:

E 1 Dette tegnet og en varsel tone vises når ledningene er feil tilkoblet eller det er et problem med motstandsinnstillingen. Kontroller alle kabelforbindelser, spesielt ved pluggene.

Etter å ha rettet feilen, trykk og hold "Start/Stop"-knappen i 3 sekunder for å tilbakestille systemet til 0.

FEILMELDING:

Hver gang datamaskinen startes på nytt, kjører den en hurtigtest for funksjonalitet. Hvis noe ikke er i orden, indikerer det mulige feil:

E 1 Dette symbolet og en varsel tone vises hvis ledningen er feil tilkoblet eller det er en feil i motstandsinnstillingen. Kontroller alle kabelforbindelser, spesielt ved kontaktene. Etter å ha eliminert feilen, trykk og hold "Start/Stop"-knappen i 3 sekunder for å tilbakestille systemet.

FITNESS NOTAT / RECOVERY PULS FUNKSJON

Ergometeret ditt gir deg muligheten til å vurdere din individuelle kondisjon i form av en "kondisjonskarakter". Måleprinsippet er basert på at pulsen til friske, godt trente personer synker raskere innen en viss tid etter trening enn friske, mindre godt trente personer. Forskjellen mellom pulsen ved slutten av treningsøkten (startpuls) og pulsen ett minutt etter endt treningsøkt (sluttpuls) brukes til å bestemme kondisjonstilstanden. Start denne funksjonen først etter at du har trent en stund. Før du starter pulsgjenopprettingsfunksjonen, må du få vist din nåværende puls ved å plassere hendene på håndpulsensorene.

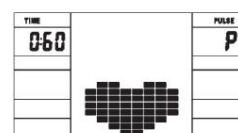
1. Trykk på "Test"-knappen og plasser deretter begge hendene på sensorene for å måle hjertefrekvensen.
2. Datamaskinen går i STOPP-modus, et stort hjertesymbol vises i midten av displayet og den automatiske restitusjonspulsmålingen startes.

3. Tiden i displayet begynner å telle ned fra 0:60

4. Displayet viser startpulsene ved begynnelsen av målingen. Her er gjennomsnittet av de fire høyeste pulsverdiene de siste 20 sekundene. før du trykker på fitness-knappen.

5. Den nåværende målte pulsverdien vises i feltet "Pulse".

6. Etter at ett minutt har gått har tiden redusert til 0:00 og et akustisk signal høres. Sluttpulsen klokken 0:00 vises i "Puls"-feltet. Du kan nå ta hendene fra pulssensorene. Etter noen sekunder vil kondisjonskarakteren din fra F 1.0 - F 6.0 (skolekaraktersystem) vises på midten av displayet.



PULSMÅLING:

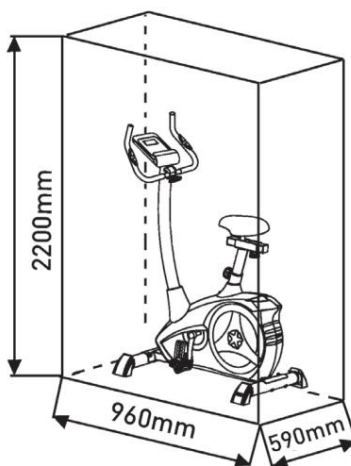
1. Håndpuls måling:

En metallkontaktplate, sensorene, er innebygd i venstre og høyre styrehåndtak.

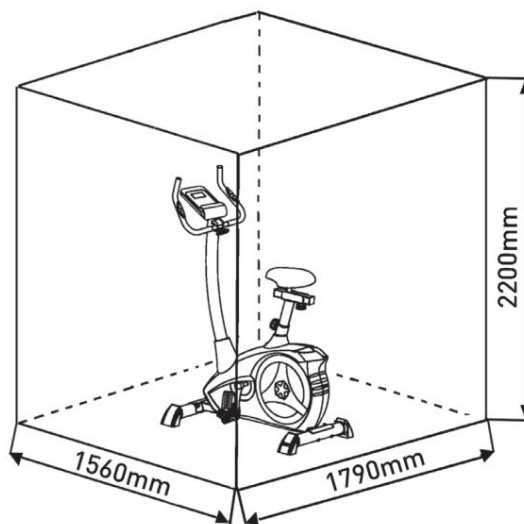
Pass på at begge håndflatene alltid hviler på sensorene samtidig med normal kraft. Så snart en puls synker, blinker et hjerte ved siden av pulsdisplayet.

(Håndpuls målingen er kun for orientering, siden bevegelse, friksjon, svette etc. kan føre til avvik fra den faktiske pulsen. Noen få personer kan oppleve funksjonsfeil i håndpuls målingen. Hvis du har problemer med håndpuls målingen, vi anbefaler å bruke en ekstern pulsmåler med en cardio-byrystropp)

Treningsareal i mm
(for enhet og bruker)



klaring i mm
(Treningsområde og sikkerhetsområde
(omkrets 60 cm))



Rengjøring, vedlikehold og oppbevaring av ergometeret: Feilsøking:

1. Rengjøring

Bruk kun en lett fuktig klut til rengjøring.

OBS: Bruk aldri bensin, tynner eller andre aggressive rengjøringsmidler for å rengjøre overflaten, da dette vil skade overflaten skade vil bli forårsaket.

Enheten er kun for privat hjemmebruk og bruk egnet for innendørs bruk. Hold enheten ren og fuktig unna enheten.

2. Oppbevaring

Koble fra strømforsyningen hvis du ikke har tenkt å bruke enheten på mer enn 4 uker. Skyv setevoanen mot styret og seterøret så langt inn i rammen som mulig. Velg et tørt oppbevaringssted i huset og påfør litt sprayolje på pedalkulelagrene på venstre og høyre side, på gjengen på styrets festeskruer og på

Hurtigutløser. Dekk til enheten for å beskytte den mot misfarging fra mulig sollys og støv.

3. Vedlikehold

Vi anbefaler å kontrollere tettheten til skrueforbindelsene som er laget under montering hver 50. driftstime. Hver 100. driftstime bør du påføre litt sprayolje på venstre og høyre pedalkulelager, på gjengen på styrets festeskruer og på gjengen på hurtigfestet.

Hvis du ikke kan rette opp feilen ved hjelp av informasjonen som er oppført, kontakt din forhandler eller produsenten.

problem	Mulig årsaken	løsning
Datamaskinen slår seg ikke på når jeg trykker på en tast.	Ingen strømforsyning koblet til eller stikkkontakten er ikke strømførende.	Kontroller om strømpakken er riktig plagget inn, om nødvendig med en annen forbruker, om stikkkontakten er strømførende.
Datamaskinen teller ikke og skruer på ved å starte opplæringen.	Manglende sensorpuls på grunn av feil eller løs pluggforbindelse.	Kontroller pluggforbindelsen på datamaskinen og pluggforbindelsen i støtterøret for riktig plassering.
Datamaskinen teller ikke og slår seg ikke på når treningen starter.	Manglende sensorpuls på grunn av feil sensorposisjon.	Skrut av dekelet og kontroller avstanden fra sensoren til magneten. En magnet i pedalsveiven er på motsatt side av sensoren og må være mindre enn < 5 mm unna.
Ingen pulsvisning	Pulspluggen er ikke koblet til.	Koble den separate kontakten fra pulskabelen til riktig kontakt på datamaskinen.
Ingen pulsvisning	Pulsmåleren er ikke riktig tilkoblet	Skrut av håndpulsensorene og kontroller pluggforbindelsene for riktig plassering og kablene for skader.

Machine Translated by Google

opplæringsguide

For å oppnå merkbare fysiske og helsemessige forbedringer, må følgende faktorer tas i betraktning ved fastsettelse av nødvendig treningsinnsats:

1. Intensitet:

Nivået av fysisk anstrengelse under trening må overstige punktet for normal anstrengelse uten å nå punktet for pust og/eller utmattelse. En passende referanseverdi for effektiv trening kan være pulsen. Under trening bør dette ligge i området mellom 70 % og 85 % av maksimal puls (se tabell og formel for bestemmelse og beregning).

I løpet av de første ukene bør pulsen være i det nedre området på 70 % av maksipulsen under trening. I løpet av de påfølgende ukene og månedene bør pulsen økes sakte opp til den øvre grensen på 85 % av maksipulsen. Jo større kondisjon treningen har, desto mer må treningskravene økes for å nå området mellom 70 % og 85 % av maksipuls. Dette er mulig ved å forlenge varigheten av treningen og/eller øke vanskelighetsgraden.

Hvis pulsfrekvensen ikke vises på dataskjermen eller du vil være på den sikre siden og vil sjekke pulsfrekvensen din, som kan vises feil på grunn av mulige applikasjonsfeil eller lignende, kan du bruke følgende verktøy:

- Pulskontrollmåling på konvensjonell måte (føler pulsslag f.eks. på håndleddet og teller slagene innen et minutt).
- Pulskontrollmåling med egnede og kalibrerte pulsmålere (tilgjengelig fra medisinske forsyningsbutikker).

2. Frekvens:

De fleste eksperter anbefaler å kombinere et sunt kosthold, balansert med treningsmål, og trene tre til fem ganger i uken.

En normal voksen trenger å trene to ganger i uken for å opprettholde sin nåværende tilstand. For å forbedre tilstanden og endre kroppsvekten trenger han minst tre treningsøkter per uke. Selvfølgelig forblir en frekvens på fem treningsenheter per uke ideell.

3. Treningdesign

Hver treningsøkt bør bestå av tre treningsfaser:

«Oppvarmingsfase», «Opplæringsfase» og «Nedkjølingsfase».

I "oppvarmingsfasen" bør kroppstemperaturen og oksygentilførselen økes sakte. Dette er mulig gjennom gymnastikkøvelser over en periode på fem til ti minutter.

Da bør selve treningen ("treningsfasen") begynne. Treningsbelastningen bør være lett i noen minutter og deretter økes over en periode på 15 til 30 minutter slik at pulsen ligger i området mellom 70 % og 85 % av maksipuls.

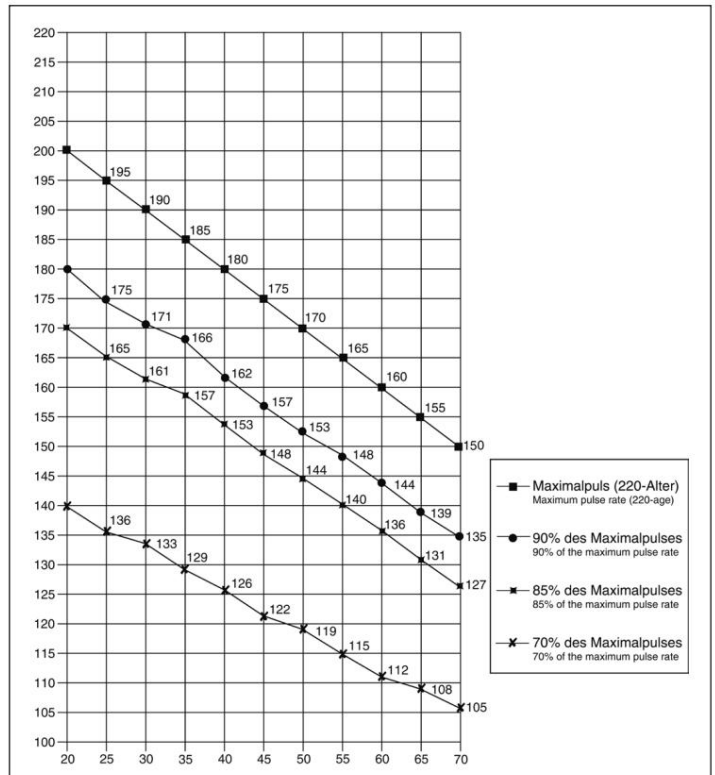
For å støtte sirkulasjonen etter «treningsfasen» og for å forhindre ømme muskler eller belastninger, må «avkjølingsfasen» følges etter «treningsfasen». I denne perioden bør strekkøvelser og/eller lette gymnastikkøvelser utføres i fem til ti minutter.

Ytterligere informasjon om oppvarmingsøvelser, strekkøvelser eller generelle gymnastikkøvelser finner du i vårt nedlastingsområde på www.christopeit-sport.com

4. Motiverende

Nøkkelen til et vellykket program er regelmessig trening.

Du bør etablere et fast tidspunkt og sted for hver treningsdag og forberede deg mentalt på treningen. Tren kun i godt humør og ha alltid målet ditt i bakhodet. Med kontinuerlig trening vil du dag etter dag merke hvordan du utvikler deg videre og kommer nærmere ditt personlige treningsmål bit for bit.



Beregningsformler: maksimal hjertefrekvens = $220 - \text{alder}$
90 % av maksipuls = $(220 - \text{alder}) \times 0,9$
85 % av maksipuls = $(220 - \text{alder}) \times 0,85$
70 % av maksipuls = $(220 - \text{alder}) \times 0,7$

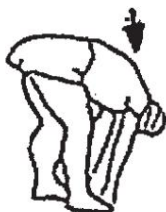
Oppvarmingsøvelser

Start oppvarmingsfasen ved å gå på stedet i minst 3 minutter, og gjør deretter følgende gymnastikkøvelser for å forberede kroppen på treningsfasen. Ikke overdriv øvelsene og gjør dem kun til du kjenner et lett trekk. Hold deretter denne posisjonen en stund.



Ta tak i høyre skulder bak hodet med venstre hånd og trekk litt i kroken på venstre arm med høyre hånd.

Etter 20 sek. bytte armer.



Bøy forover så langt som mulig og hold bena nesten rett. Pek fingrene mot tærne. 2 x 20 sek.



Sitt på gulvet med ett bein rett og len deg fremover, prøv å nå foten med hendene. 2 x 20 sek.



Knel fremover i et bredt utfall og plasser hendene på gulvet for støtte.

Skyv bekkenet ned. Etter 20 sek bytte bein

Etter oppvarmingsøvelsene løsner du armer og ben ved å riste dem litt.

Ikke bråstopp etter treningsfasen, men sykle komfortabelt uten motstand for å komme tilbake til normal pulssone. (Cool down) Vi anbefaler å gjenta oppvarmingsøvelsene på slutten av treningsøkten og avslutte treningsøkten med å riste ut ekstremitetene.

1. Sammendrag av deler	Side 3 - 4
2. Viktige anbefalinger og sikkerhetsinformasjon	Side 17
3. Deleliste	Side 18 - 19
4. Monteringsinstruksjoner med eksploderte diagrammer	Side 20 - 22
5. Monter, bruk og demonter Watt bord	side 23
6. Datamaskininstruksjoner	side 24 - 26
7. Rengjøring, lagring, kontroller, feilsøking,	side 27
8. Treningsinstruksjoner, Oppvarmingsøvelser (Oppvarming)	Side 28

Kjære kunde,

Vi gratulerer deg med kjøpet av denne hjemmetreningsidrettsenheten og håper at vi vil ha stor glede av den. Vær oppmerksom på vedlagte merknader og instruksjoner og følg dem nøye ved montering og bruk.

Ikke nøl med å kontakte oss når som helst hvis du skulle ha spørsmål.

Top Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Viktige anbefalinger og Sikkerhetsinstruksjoner

Våre produkter er alle testet og representerer derfor de høyeste gjeldende sikkerhetsstandardene. Dette faktum gjør det imidlertid ikke nødvendig å følge de følgende prinsippene strengt.

1. Monter maskinen nøyaktig som beskrevet i installasjonsveiledningen og bruk kun de vedlagte, spesifikke delene av maskinen. Før montering må du kontrollere at leveransen er fullstendig i forhold til leveringsmeldingen og at kartongen er fullstendig i forhold til monteringstrinnene i installasjons- og bruksanvisningen.
2. Kontroller at alle skruer, muttere og andre koblinger sitter fast før du bruker maskinen for første gang og med jevne mellomrom for å sikre at treneren er i sikker stand. Spesielt justering av sal og styre trenger jevn funksjon og god stand.
3. Sett opp maskinen på et tørt, jevnt sted og beskytt den mot fuktighet og vann. Ujevne deler av gulvet må kompenseres med egnede tiltak og av de medfølgende justerbare delene av maskinen hvis slike er montert. Sørg for at det ikke oppstår kontakt med fuktighet eller vann.
4. Plasser en egnet base (f.eks. gummimatte, treplate etc.) under maskinen hvis området på maskinen må beskyttes spesielt mot fordypninger, smuss etc.
5. Før du begynner treningen, fjern alle gjenstander innenfor en radius på 2 meter fra maskinen.
6. Ikke bruk aggressive rengjøringsmidler for å rengjøre maskinen, og bruk kun det medfølgende verktøyet eller egnet verktøy for å montere maskinen og for eventuelle nødvendige reparasjoner. Fjern svettedråper fra maskinen umiddelbart etter endt trening.
7. **ADVARSEL!** Systemer for hjertefrekvensovervåking kan være unøyaktige. Overdreven trening kan føre til alvorlig helseskade eller til døden. Rådfør deg med lege før du starter et planlagt treningsprogram. Han kan definere den maksimale anstrengelsen (puls, watt, treningsvarighet osv.) som du kan utsette deg selv for og kan gi deg nøyaktig informasjon om riktig holdning under treningen, målene for treningen din og kostholdet ditt. Tren aldri etter å ha spist store måltider.
8. **Tren** kun på maskinen når den er i riktig stand. Bruk kun originale reservedeler til nødvendige reparasjoner. **ADVARSEL!** Skift ut snekkedelene umiddelbart og hold dette utstyret ute av bruk til det er reparert.
9. Ved innstilling av de justerbare delene, observer riktig posisjon og de merkede, maksimale innstillingsposisjonene og sørg for at den nylig justerte posisjonen er riktig sikret.
10. Med mindre annet er beskrevet i instruksjonene, skal maskinen kun brukes til trening av én person om gangen. Treningstiden bør ikke overstige 60 min./daglig.
11. Bruk treningstøy og sko som er egnet for kondisjonstrening med maskinen. Klærne dine må være slik at de ikke kan feste seg under trening på grunn av formen (f.eks. lengden). Treningsskoene dine skal passe til treneren, må støtte føttene godt og ha sklisikre såler.

12. ADVARSEL! Hvis du merker en følelse av svimmelhet, kvalme, brystmerter eller andre unormale symptomer, må du slutte å trene og kontakte lege.

13. Glem aldri at sportsmaskiner ikke er leker. De må derfor kun brukes i henhold til formålet og av passende informerte og instruerte personer.

14. Personer som barn, funksjonshemmede og funksjonshemmede bør kun bruke maskinen i nærvær av en annen person som kan gi hjelp og råd. Ta egnede tiltak for å sikre at barn aldri bruker maskinen uten tilsyn.

15. Sørg for at personen som utfører trening og andre personer aldri beveger eller holder noen deler av kroppen i nærheten av bevegelige deler.

16. Ved slutten av levetiden er dette produktet ikke tillatt å kaste sammen med vanlig husholdningsavfall, men det må leveres til et oppsamlingssted for resirkulering av elektriske og elektroniske komponenter. Du kan finne symbolet på produktet, på instruksjonene eller på emballasjen. Materialene er gjenbrukbare i henhold til deres merking. Med gjenbruk, materialutnyttelse eller beskyttelse av miljøet vårt. Spør den lokale administrasjonen om ansvarlig avfallsplass.

17. For å beskytte miljøet, ikke kast emballasjemateriale, brukte batterier eller deler av maskinen som husholdningsavfall. Legg disse i passende oppsamlingsbeholdere eller bring dem til et egnet innsamlingssted.

18. For hastighetsavhengig driftsmodus kan bremsemotstands nivået justeres manuelt, og kraftvariasjonene vil avhenge av pedalhastigheten. For hastighetsuavhengig driftsmodus kan brukeren stille inn ønsket strømføringsnivå i Watt, konstant effektnivå vil holdes av ulike bremsemotstands nivåer, som bestemmes automatisk av systemet. Dette er uavhengig av pedalhastigheten.

19. Maskinen er utstyrt med 24-trinns motstandsjustering. Dette gjør det mulig å redusere eller øke bremsemotstanden og dermed treningsanstrengelsen. Ved å trykke på knappen "-" for motstandsinnstilling mot trinn 1 reduseres bremsemotstanden og dermed treningsbelastningen. Ved å trykke på knappen "+" for motstandsinnstilling mot trinn 24 øker bremsemotstanden og dermed treningsanstrengelsen.

20. Maksimal tillatt belastning (=kroppsvekt) er angitt til 150 kg. Denne maskinen er testet og sertifisert i samsvar med EN ISO 20957-1:2014 og EN ISO 20957-5:2016 "H/A". Denne varens datamaskin samsvarer med de grunnleggende kravene i EMV-direktivet fra 2014/30 EU.

21. Monterings- og bruksanvisningen er en del av produktet. Ved salg eller overføring til en annen person må dokumentasjonen følges med produktet.

Deleliste—Reservevedelsliste**AL 2 bestillingsnr. 1107(B), 11072(B), 11071(B)**

Tekniske data: Utgave: 09.03.2021

Ergometer av klasse H/A med høy nøyaktighet

- Magnetisk bremsesystem med ca. 9KG svinghjul
- Motor- og datastyrt motstand, med 24 manuelt justerbare laste trinn
- 10 installerte programmer
- 4 pulsprogrammer
- 5 individuelle programmer
- 1 manuelt program
- 1 hastighet uavhengig program, effektkontroll i trinn på 10 watt (30 – 350 watt)
- 1 kropps fettprogram
- Justerbar stigning på styre og sal
- Sal horisontalt og vertikalt justerbar
- Hjul for enklere transport
- Strømplugg (adapter)
- Bakgrunnslysdisplay, med 6 vinduer som viser funksjoner: hastighet, tid, distanse, ca. kalorier, pedalomdreininger per minutt, ODO, watt og hjertefrekvens.

- Inntasting av grenser for tid, distanse og ca. kalorier, watt og hjertefrekvens,

Kunngjøring av høyere grenser •

Kondisjonstest (Recovery)

- Maks kroppsvekt 150 kg

Plassbehov ca. L 96, B 59, H 134 cm

Varevekt: 27 kg

Treningsplass ca: min 2,5m²

Ta kontakt med oss hvis noen komponenter er defekte eller mangler, eller hvis du trenger reservevedeler eller erstatninger i fremtiden:

Adresse: Top Sports Gilles GmbH

Friedrichstr. 55

42551 Velbert

Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70

Faks: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4 e-

post: info@christopeit-sport.com

www.christopeit-sport.com

Dette produktet er kun laget for privat hjemmesportsaktivitet og er ikke tillatt for oss i et kommersielt eller profesjonelt område.
Home Sport bruksklasse H/A



illustrasjon Nei.	betegnelse	Dimensjon mm	Antall vedlagt	illustrasjon nr.	ET-nummer 1107(B)	ET-nummer 11072(B)	ET-nummer 11071(B)
1	hovedramme		1		33-9212-01-SI	33-1107101-SW 33-1107101-SW	33-1107101-SW
2	Skru	M4x12	4	17	39-10188	39-10188	39-10188
3	Tilkoblingskabel		1	16+17	36-1107207-BT 36-1107207-BT	36-1107207-BT	36-1107207-BT
4	Pulsenhet med ledning		2	7	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT
5	Firkantet endestykke		2	33	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT
6	Fast brakett		1	29+33	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI
7	Styre		1	12	33-9211-02-SI	33-1106102-SW 33-1106102-SW	33-1106102-SW
8	vaskemaskin		2	25+56	39-10520	39-10520	39-10520
9	bøssing		1	25	36-9613209-BT 36-9613209-BT	36-9613209-BT	36-9613209-BT
10	Håndtaksdeksel		1	7	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT
11	Styrestøtdeksel		1	12	36-1107-04-BT	36-11072-04-BT	36-1107-04-BT
12	Håndterbart innlegg		1	1	33-9212-02-SI	33-1107102-SW 33-1107102-SW	33-1107102-SW
1.3	Buet skive	8//19	8	14+28	39-9966-CR	39-9966-CR	39-9966-CR
14	Skru	M8x16	4	12	39-9886-CR	39-9886-CR	39-9886-CR
15	Fjærskive	for M8	8	14+28	39-9864-VC	39-9864-VC	39-9864-VC
16	motorkabel		1	3	36-1107208-BT 36-1107208-BT	36-1107208-BT	36-1107208-BT
17	datamaskin		1	12	36-1107-53-BT	36-1107-53-BT	36-1107153-BT
18L	endeløkk venstre		1	20	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT
18 R	endestykke høyre		1	20	36-1107-08-BT	36-1107-08-BT	36-1107-08-BT
19	Kappemutter		4	28	39-9900-CR	39-9900-CR	39-9900-CR
20	Stabilisator foran		1	1	33-9211-04-SI	33-1106104-SW 33-1106104-SW	33-1106104-SW
21L	sveiv venstre	9/16"	1	41	33-1107-12-SI	33-1107-12-SI	33-1107-12-SI
21R	Sveiv høyre	9/16"	1	41	33-1107-13-SI	33-1107-13-SI	33-1107-13-SI
22L	pedal venstre	9/16"	1	21L	36-1107-14-BT	36-1107-14-BT	36-1107-14-BT
22R	pedal høyre	9/16"	1	21R	36-1107-15-BT	36-1107-15-BT	36-1107-15-BT
23	Lite plastdeksel		2	21	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT
24	bolt	M8x25	2	21	39-10455	39-10455	39-10455
25	Håndgrepsbolt		1	12	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT
26	Endeløkk med høydejustering		2	27	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT
27	Stabilisator bak		1	1	33-9211-05-SI	33-1106105-SW 33-1106105-SW	33-1106105-SW
28	bolt	M8x75	4	20+27	39-10019-CR	39-10019-CR	39-10019-CR
29	Sadelstolpe		1	1+33	33-9211-06-SI	33-1106106-SW 33-1106106-SW	33-1106106-SW
30	Knottbolt		1	1+29	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT
31	knott		1	6+33	36-9211-19-BT	36-9211-19-BT	36-9211-19-BT
32	vaskemaskin	10//20	1	31	39-9989-CR	39-9989-CR	39-9989-CR

illustrasjon Nei.	betegnelse	Dimensjon mm	Antall vedlagt	illustrasjon nr.	ET-nummer 1107(B)	ET-nummer 11072(B)	ET-nummer 11071(B)
33	Sadelsklike		1	29	33-9211-07-SI	33-1106107-SW 33-1106107-SW	33-1106107-SW
34	sal		1	33	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT
35	Endestykke		2	7	36-9211-21-BT	36-9211-21-BT	36-9211-21-BT
36	Skumgrep		2	7	36-9211-22-BT	36-9211-22-BT	36-9211-22-BT
37	Toppdekselet		1	79	36-1107-06-BT 36-1107205-BT	36-1107-06-BT	36-1107-06-BT
38	C klipp	c17	2	41	36-9211-33-BT	36-9211-33-BT	36-9211-33-BT
39	lagre	6203ZZ	2	1+41	39-9947	39-9947	39-9947
40	bølgevasker	17//22	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
41	Aksel		1	39+42	33-9211-09-SI	33-9211-09-SI	33-9211-09-SI
42	Beltehjul		1	41	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT
43	Belte	430 PJ6	1	42+68	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT
44	bolt		2	47	39-10120-SW	39-10120-SW	39-10120-SW
45	Fjærskive	for M6	2	44	39-9865-SW	39-9865-SW	39-9865-SW
46	C klipp	C12	2	44	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT
47	Magnetisk brakett aksel		1	48	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT
48	Magnetisk brakett		1	47+49	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
49	Hoppe		1	1+48	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT
50	bolt	M6x35	1	1+48	39-10306	39-10306	39-10306
51	spor	M6	1	50	39-9861-VZ	39-9861-VZ	39-9861-VZ
52	Fjærskive	for M10	1	57	39-9995	39-9995	39-9995
54	tomgangshjul		1	57	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT
55	bøssing		1	56	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT
56	Skru	M8x20	1	57	39-10095-CR	39-10095-CR	39-10095-CR
57	Mellomhjulsfeste		1	1	33-9211-11-SI	33-9211-11-SI	33-9211-11-SI
58	Hoppe		1	1+57	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT
59	nylon mutter	M10	1	57	39-9981	39-9981	39-9981
60	Øksemutter		2	69	39-9820-SW	39-9820-SW	39-9820-SW
61	Skru	M6x40	2	1+69	39-10000	39-10000	39-10000
62	U stykke		2	61	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT
63	spor	M6	2	61	39-9861-VZ	39-9861-VZ	39-9861-VZ
64	spor		2	69	39-9820	39-9820	39-9820
65	bøssing		1	69	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT
66	Spennkabel		1	48+74	36-9211-41-BT	36-9211-41-BT	36-9211-41-BT
67	lagre	6000Z	2	68+69	39-9998	39-9998	39-9998
68	svinghjul		1	67	33-1107-01-SI	33-1107-01-SI	33-1107-01-SI
69	Svinghjulsaksel		1	67	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI
70	Skru	3,5 x 20	17	74+79	39-9909-SW	39-9909-SW	39-9909-SW
71	Skru	3x10	12	20+27+72	39-10127-SW	39-10127-SW	39-10127-SW
72	Rundt omslag		2	79	36-1107-05-BT 36-1107206-BT	36-1106104-BT	36-1106104-BT
73	AC-adaptore	9V=DC/1A	1	83	36-1420-17-BT	36-1420-17-BT	36-1420-17-BT
74	Server motor		1	16	36-1721-09-BT	36-1721-09-BT	36-1721-09-BT
75	Gummiringer		1	1	36-9211-31-BT	36-9211-31-BT	36-9211-31-BT
76	nylon mutter	M8	4	56+78	39-9918-CR	39-9918-CR	39-9918-CR
78	bolt	M8x16	3	41+42	39-9823-SW	39-9823-SW	39-9823-SW
79L	Kjededeksel venstre		1	1+79R	36-1107-11-BT	36-1107211-BT	36-1107111-BT
79 R	Kjededeksel høyre		1	1+79L	36-1107-12-BT 36-1107212-BT	36-1107112-BT	36-1107112-BT
80	Skru	3x10	2	81	39-10127	39-10127	39-10127
81	sensor		1	1	36-9212-07-BT	36-9212-07-BT	36-9212-07-BT
82	vaskemaskin		2	44	39-10013-VC	39-10013-VC	39-10013-VC
83	DC tilkoblingskabel		1	79L	36-1721-07-BT	36-1721-07-BT	36-1721-07-BT
84	vaskemaskin	4//10	4	2	39-10510	39-10510	39-10510
85	Sadelbøssing		1	1	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT
86	bølgevasker	17//23	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
87	Liten trinse		1	69	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT
88	verktøysett		1		36-9211-34-BT	36-9211-34-BT	36-9211-34-BT
89	Montering og treningsinstruksjon		1		36-1107-13-BT	36-1107-13-BT	36-1107-13-BT

Monteringsveiledning

Fjern alle separate deler fra emballasjen, legg dem på gulvet og kontroller grovt at alle er der på bunnen av monteringsstrinnene.

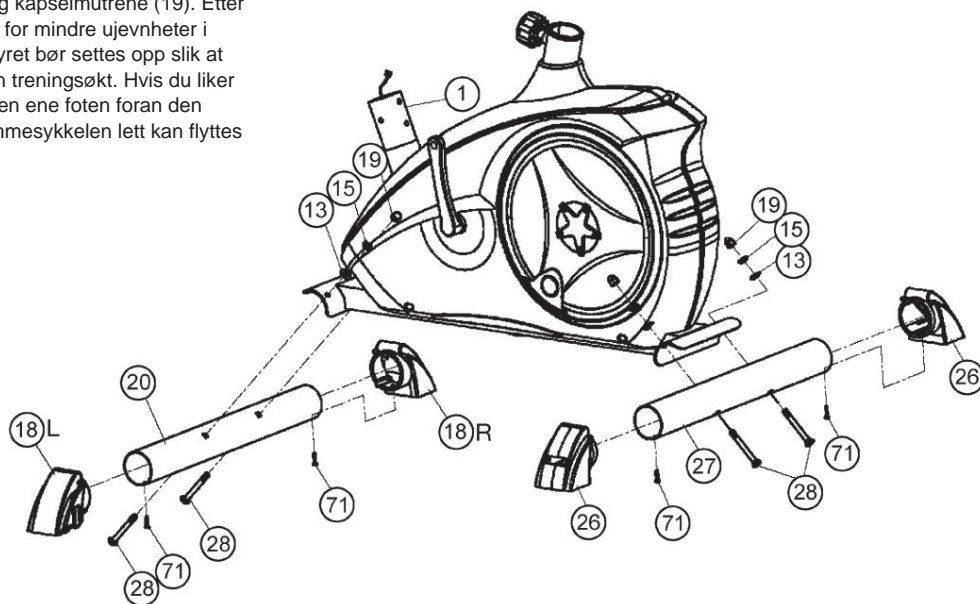
Vær oppmerksom på at en rekke deler er koblet direkte til hovedrammen og forhåndsmontert. I tillegg er det flere andre enkeltdeler som er festet til separate enheter. Dette vil gjøre det enklere og raskere for deg å montere utstyret.

Monteringstid: 30 - 40 minutter.

Trinn 1:

Fest stabilisatoren (20+27) til hovedrammen (1).

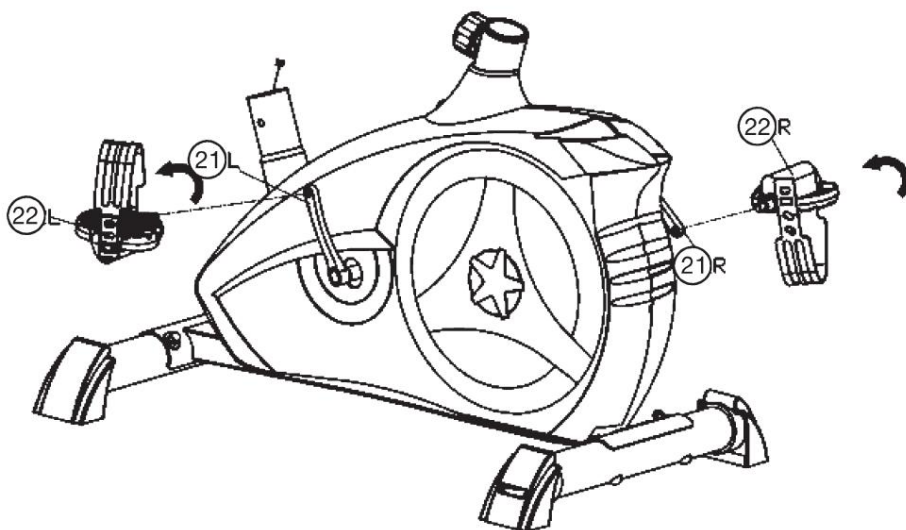
1. Sett endestykkene med transportrulle (18) i endene av den kortere fremre foten (20) i passende posisjon og skru dem godt fast ved hjelp av skruen (71).
2. Fest den fremre foten (20) med de forhåndsmonterte endestykkene med transportruller (18) til hovedrammen (1). Gjør dette med de to skruene (28), skivene (13), fjærskivene (15) og kapselmutrene (19).
3. Sett endestykkene med høydejustering (26) i endene av den lengre bakre foten (27) og skru dem godt fast med skruen (71).
4. Fest den bakre foten (27) til hovedrammen (1). Gjør dette med de to skruene (28), skivene (13), fjærskivene (15) og kapselmutrene (19). Etter at monteringen er fullført, kan du kompensere for mindre ujevnheter i gulvet ved å vri på hjulet ved hetten (26). Utstyret bør settes opp slik at utstyret ikke beveger seg av seg selv under en treningsøkt. Hvis du liker å endre posisjonen til hjemmesykkelen, sett den ene foten foran den fremre foten (20) og trekk i styret foran til hjemmesykkelen lett kan flyttes på transportrullene til et annet sted.



Steg 2:

Fest pedalene (22L+22R) til pedalsveiven (21L+21R).

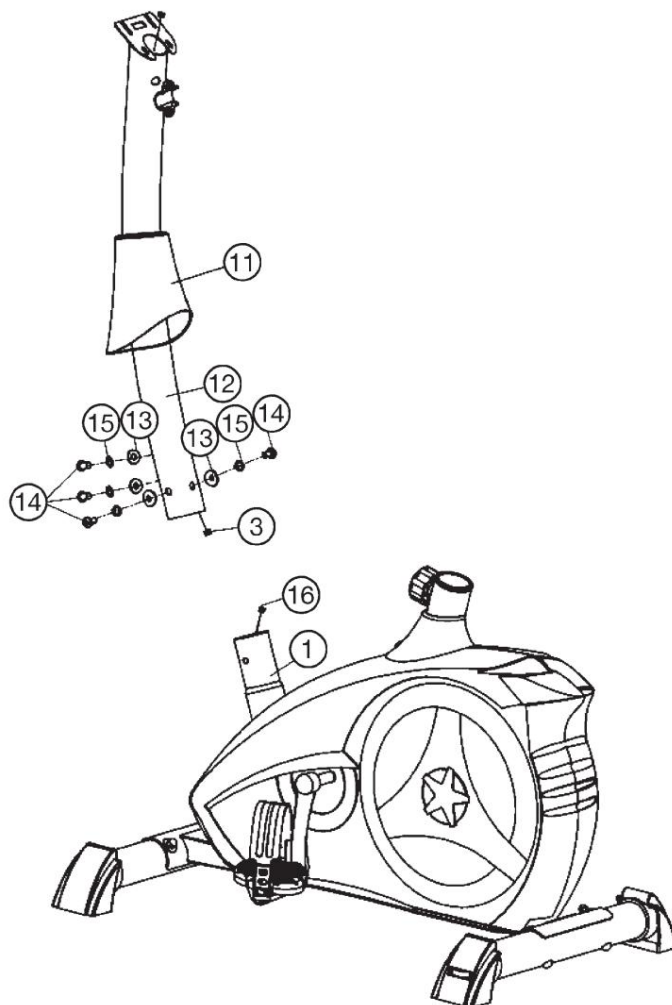
1. Skru høyre pedal (22R) inn i lokatoren på høyre side (sett under drift) for pedalsveiv (21R) (advarsel! skruretningen er med klokken).
2. Skru venstre pedal (22L) inn i lokatoren på venstre side (som vist i drift) for pedalsveiven (21L) (Advarsel! skruretningen er mot klokken).
3. Monter deretter pedalstroppene til venstre og høyre på de tilhørende pedalene (22). (Pedalene er signert med "L" for venstre og "R" for høyre.)



Trinn 3:

Fest den fremre stolpen (12) til hovedrammen (1).

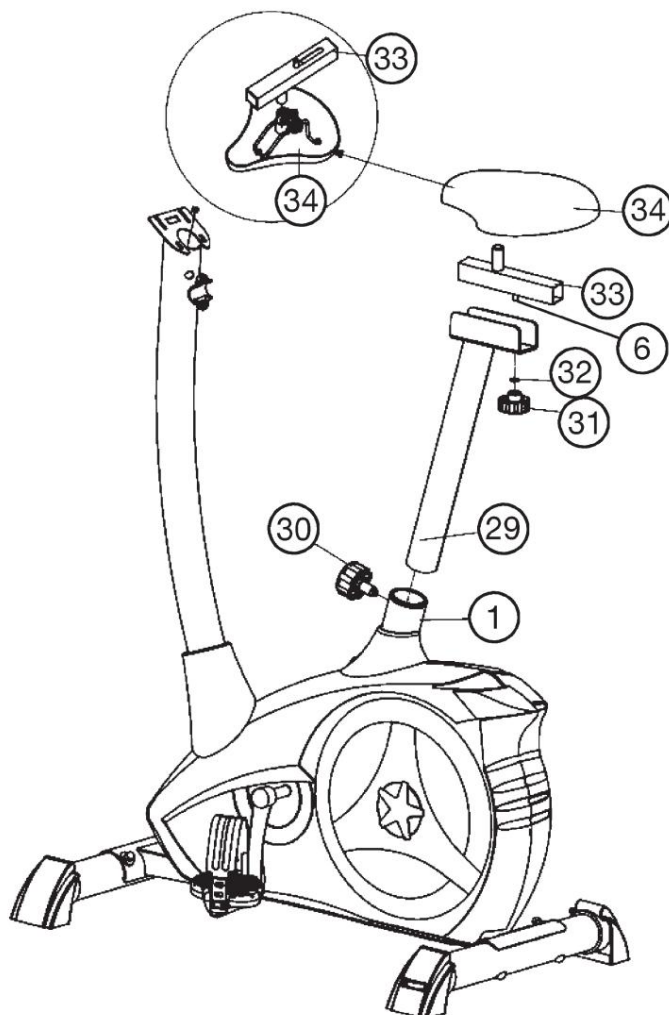
1. Skyv styrestøttedekselet (11) på styrestøtten (12).
2. Hold styrestøtten (12) med datamaskinkabelen (3) mot hovedrammeholderen. Koble pluggen til datamaskinkabelen (3) som kommer ut av bunnen av styrestøtten (12) på datamaskinen med den tilhørende pluggen for motorkabelen (16) som kommer ut av hovedrammen (1). (Merk: Datamaskinens kabelstamme (3) som stikker ut fra støtten (3) må ikke gli inn i røret, da det er nødvendig for senere installasjonstrinn.)
3. Plasser styrestøtten (12) i lokatoren som er beregnet for den i hovedrammen (1). Forsikre deg om at kabelforbindelsene laget i trinn 3 ikke klemmes. Når du setter styrerøret på plass, skyver du førstnevnte sakte ned i lokatoren i hovedrammen. Skru styrestøtten (12) på bunnrammen (1) med skruene (14), fjærskivene (15) og skivene (13).
4. Skyv styrestøttedekselet (11) i riktig posisjon for å dekke til skrukoblingspunkt.



Trinn 4:

Fest salen (34) og seteglideren (33) til setestøtten (29) og setestøtten (29) ved hovedrammen (1).

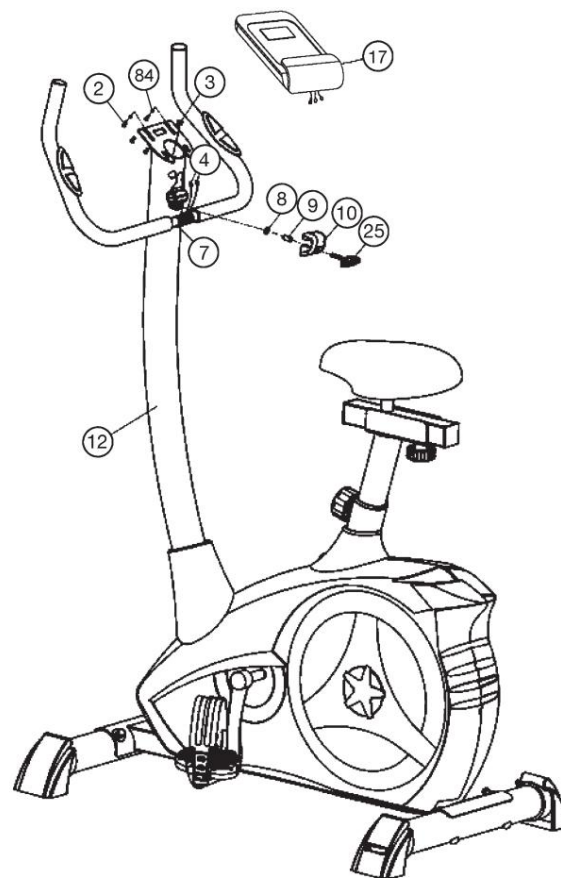
1. Skyv salen (34) med setebraketten inn i seteglideren (33) og stram den til ønsket posisjon.
2. Plasser seteglideren (33) inn i holderen til setestøtten (29), sett den i ønsket horisontal posisjon og skru den på setestøtten (29) ved å feste stykke (6) skive (32) og stjernegrepsmutter (31).
3. Skyv sadelstøtterøret (29) inn i den matchende lokatoren i hovedrammen (1), sett det i ønsket posisjon og lås det ved å sette inn bolten med hurtigløseren (30) på plass og stram det. (Merk: For å skru inn hurtiglåsen (30), må det gjengede hullet i hovedrammen (1) og ett av hullene i setestøtten (29) være på linje. Pass videre på at setestøtten (29) ikke trekkes ut av hovedrammen utover den markerte maksimale posisjonen. Innstillingen av setepinnen kan justeres etter ønske senere. For dette må hurtiglåsen (30) løsnes med kun noen få omdreininger, hetten på låsen må trekkes vekk og salen justeres. Sett deretter den nye innstillingen ved å stramme hurtiglåsen.) Videre må man ved innstilling av ønsket posisjon sørge for at setestolpen ikke trekkes lenger ut av hovedrammen enn den høyeste innstillingsposisjon, som er merket. OBS: Kontroller før hver trening at salen er godt strammet.



Trinn 5:

Fest styret (7) og datamaskinen (17) til styrestøtten (12).

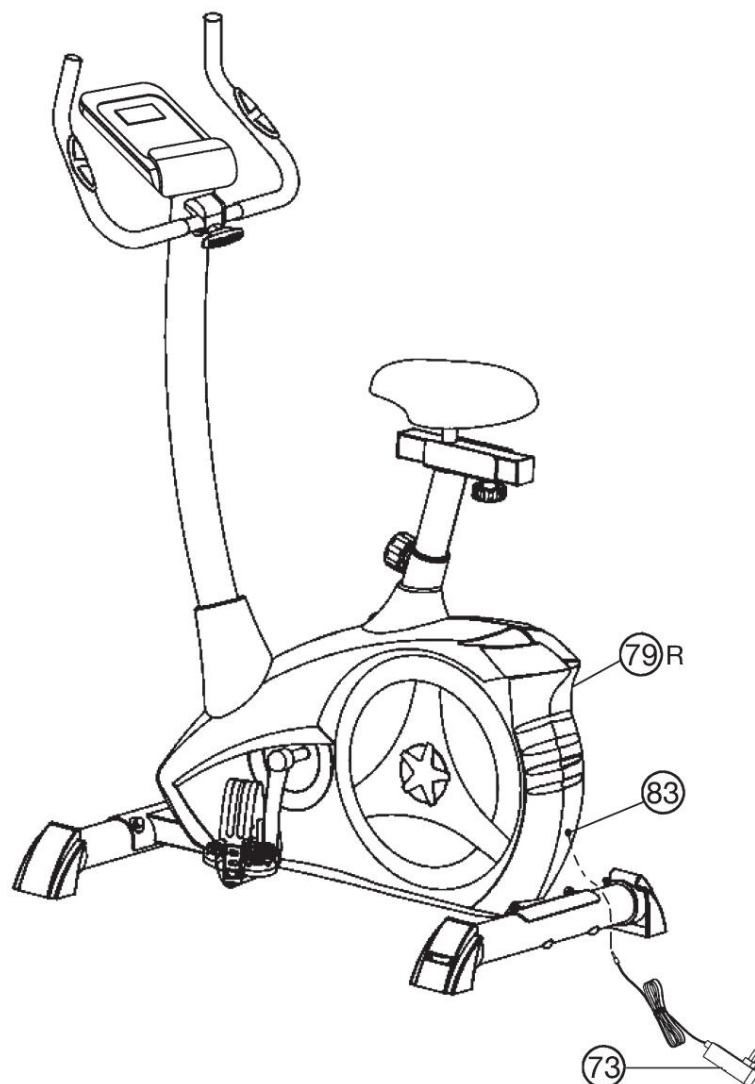
1. Før den forhåndsmonterte styreenheten (7) gjennom den øvre delen av styrestolpen (12) og skyv pulskabelen (4) gjennom hullene på styrestøtten til toppposisjon og lukk braketten til styreholderen.
2. Fest styredekslet (10) til styreholderen.
3. Skru styret (7) i ønsket posisjon ved styrestolpen (12) med avstandsstykke (9), skive (8) og styreskrue (25).
4. Skyv pluggene til tilkoblingskabelen (3) og pulskabelen (4) som stikker ut fra styrestøtten (12) inn i den tilhørende kontakten på datamaskinen (17).
5. Plasser datamaskinen (17) oppå styrestøtten (12) og tett ved hjelp av skrue (2) og skiver (84). Skruene (2) finner du på baksiden av datamaskinen.



Trinn 6:

Koble til strømmen.

1. Sett pluggen til adapteren (73) inn i strømpluggen (83) på enden av kjedebeskyttelsen (79R).
2. Sett pluggen til adapteren (73) inn i kontakten på veggstrøm (230V~50Hz).



Trinn 7:

sjekker

1. Kontroller korrekt installasjon og funksjon av alle skru- og pluggforbindelser.

Installasjonen er dermed fullført.

2. Når alt er i orden, gjør deg kjent med maskinen ved lav motstandsinnstilling og gjør dine individuelle justeringer.

Merk:

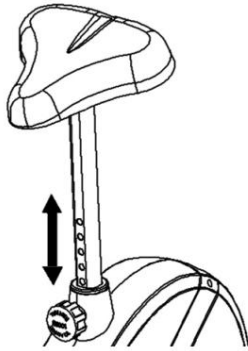
Oppbevar verktøysettet og instruksjonene på et trygt sted, da disse kan være nødvendige for reparasjoner eller reservedelsbestillinger som blir nødvendige senere.

Transport av utstyr:

Det er to ruller utstyrt på den fremre foten. For flytting kan du løfte opp den bakre foten og kjøre den dit du ønsker å plassere eller lagre den.

Justering - Seteposisjon

For en effektiv treningsøkt må setet justeres riktig. Mens du trækker, bør knærne være lett bøyd når pedalene er i lengste posisjon. For å justere setet, skru av knotten noen omdreininger og trekk den litt ut. Juster setet til riktig høyde, slipp deretter knotten og stram den helt.

**VIKTIG:**

Sørg for å sette knotten tilbake på plass i setepinnen og stram den helt. Overskrid aldri setets maksimale høyde. Gå alltid av sykkelen før du foretar justeringer.

Monter, bruk og demonter**Feste:**

en. Etter at setet er justert til riktig posisjon, setter du foten inn i festestroppen til pedaltrinn på pedalen og holder styret godt.

b. Prøv å legge hele kroppsvekten på foten din og kryss samtidig treneren og land en annen fot på c-en. Nå er du i stand til å starte treningen. andre siden.

Bruk:

en. Hold hendene på styret, og begge føttene settes riktig inn i festestroppene til begge pedalene. b. Trakk treningssykkelen ved begge føttene vekselvis. c. Deretter kan du øke tråkehastigheten gradvis og justere bremsemotstands nivåene for å øke treningsintensjonen.

Avstige:

en. Reduser tråkehastigheten til den står stille. b. Hold venstre hånd fast i venstre styre, sett føttene på kryss og tvers over utstyret og land på gulvet, og land deretter den andre.

Dette treningsutstyret er en stasjonær treningsmaskin som brukes til å simulere uten å forårsake for stort trykk på leddene, og dermed redusere risikoen for støttskader.

Treningssykkelen tilbyr en kardiovaskulær treningsøkt uten påvirkning som kan variere fra lett til høy intensitet basert på motstandspreferansen som er satt av brukeren. Det vil styrke musklene i beina og øke kondisjonskapasiteten og opprettholde kondisjonen til kroppen din også.

RPM og effekt i watt av nivå 1- nivå 24 for AL 2 art.-nr. 1107(B), 11072(B), 11071(B)

Nivå \ RPM	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1	7	15	24	34	46	61	74	90	111
2	8	16	26	37	50	67	82	100	124
3	9	18	31	45	60	80	98	120	146
4	10	22	36	52	70	93	114	140	168
5	11	24	40	59	80	107	131	160	192
6	1.3	27	45	66	90	121	148	180	216
7	14	30	50	74	100	134	166	202	241
8	15	33	55	81	110	147	183	223	266
9	17	36	60	89	120	161	201	244	291
10	18	39	65	97	130	175	219	266	315
11	20	42	70	104	140	189	237	289	340
12	21	44	75	111	150	202	254	310	365
1.3	22	47	80	118	160	215	270	330	390
14	23	50	85	125	170	230	286	350	414
15	25	52	90	133	180	243	302	369	438
16	26	55	94	140	190	256	318	389	462
17	27	58	99	146	200	269	334	408	486
18	28	61	104	153	210	282	350	426	510
19	30	64	109	161	220	295	365	446	534
20	31	67	114	169	230	308	382	464	558
21	32	70	118	176	240	321	398	484	580
22	34	72	122	182	250	334	414	506	602
23	35	74	127	189	260	347	430	526	625
24	37	76	131	196	270	361	446	548	649

Merknader:

1. Strømforbruket (Watt) kalibreres ved å måle kjørehastigheten (min-1) på akselen og bremsemomentet (Nm).
2. Utstyret ditt ble kalibrert for å oppfylle kravene til nøyaktighetsklassifisering før forsendelse. Hvis du er i tvil om nøyaktigheten, vennligst kontakt din lokale forhandler eller send det til et akkreditert testlaboratorium for å sikre eller kalibrere det.

Datainstruksjoner



Datamaskinen på ERGOMETER er veldig enkel å bruke. Ved å vise alle funksjoner samtidig, er det ikke nødvendig å bytte tilbake og mellom de enkelte funksjonene, og du er alltid fullt informert om treningsprosessen med et øyeblikk. Denne enheten er en hastighetsuavhengig enhet. For å oppnå ytelsen du ønsker, regulerer datamaskinen motstanden uavhengig av tråkkfrekvensen i wattprogrammet (P16).

Slå på:

1) Sett tilkoblingspluggen inn i adapterkontakten på enheten. Et akustisk signal høres - alle LCD-skjermsegmenter vises i 2 sekunder og er satt til 00.

eller

2) Støpselet er allerede i stikkkontakten / enheten har slått seg automatisk av.

Ved å trykke på en hvilken som helst tast - eller med minst ett slag på pedalen - slår datamaskinen seg på.

Skru av:

Så snart enheten ikke er brukt i mer enn ca. 4 minutter slår datamaskinen seg av automatisk. Trekk ut støpselet etter endt trening.

NØKLER

Totalt 5 knapper: START/STOPP, FUNKSJON (F), OPP (+), NED (-) og kondisjonstest (TEST).

"START STOPP":

Treningsstart eller avbrudd i det valgte programmet. Datamaskinen begynner først å telle når "START / STOP"-knappen har blitt trykket før.

Hvis "START / STOP"-knappen trykkes i mer enn 3 sekunder, tilbakestilles alle verdier til 00:00 i startposisjonen.

"F": Du kan bytte fra ett inntastingsfelt til det neste med inntastings- og bekreftelsestasten (F). Den valgte funksjonen blinker. Skriv inn verdiene med +/--tasten og bekreft dem ved å trykke på "F"-tasten igjen. Samtidig hopper det blinkende displayet til neste inntastingsfelt. Under trening kan funksjonene UPM og kalorier, samt hastighet og distanse vises permanent eller vekselvis ved å trykke på F-tasten.

"+" og "-": Bruk +/- knappene for å endre verdiene - bare blinkende verdier. Informasjon kan endres i verdi.

"Test": Med denne knappen kan du bestemme kondisjonskarakteren din.

VISE

Program:

Visning av innstilte programmer 1-21. (Manuell, program 1 - 10 = treningsprogram; program 11-15 = individuelt brukerprogram; program 16 = wattprogram; program 17-20 = pulsprogram; program 21 = kropps fettprogram)

Motstandsnivå:

Visning av motstanden fra nivå 1 - 24. Jo høyere tall, jo høyere motstand. Søylediagrammet har 12 søyler tilgjengelig. Hver stolpe viser to

verdier (f.eks.: 3 streker er nivå 5 eller 6) Du kan se den nøyaktige verdien på LEVEL-skjermen. Motstanden kan endres i hvert program (unntatt WATT-program P16) ved å trykke på + og - tastene.

TID / WATT:

For innstilling / visning av tiden i minutter og sekunder opp til maksimalt 99:00 minutter.

Forvalg i minutttrinn / teller opp + ned i andre trinn. I

programmer 1 - 20 min. Standardtid er satt til 5 minutter. Innstillingsområde 5-99 min.

Datamaskinen måler nøyaktig ytelsen som oppnås under trening. Ytelsen vises i watt.

Innstillingsområde 30-350 watt. I program 16 bør du vurdere visningen av målverdien.

Visning av tid og watt veksler automatisk. Eller permanent ved å trykke på F-tasten.

RPM / HASTIGHET (km/t):

Visning av pedalomdreininger per minutt og hastighet i km/t ved automatisk endring.

Eller permanent ved å trykke på F-tasten.

DIST (avstand KM) / CAL (kalorier kcal):

Display og standard for avstand og begrensninger. Distansen kan være fra 1 - 999 km.

Ved å bruke gjennomsnittsverdiene beregner datamaskinen kaloriene som vises i KCal.

For å konvertere den bindende måleenheten for energi "Joule" i den generelle

målspecificasjonen, bruk denne formelen:

1 Joule = 0,239 cal, eller 1 cal = 4,186 J.

Tapet kaloriforbruk kan settes fra 10 - 990 kcal. Opp-/nedtellingen skjer i 0,1 trinn.

Visning av avstand og ca. kalorier veksler automatisk. Eller permanent ved å trykke på F-tasten.

KM totalt (ODO):

Avstanden i km for alle treningsenheter vises. Det er ikke mulig å spesifisere. OD O-

displayet kan tilbakestilles til null når som helst. For å gjøre dette, trykk på F-tasten og

Start/Stopp-tasten samtidig i 2 sekunder.

PULSE (pulsvisning):

Den nåværende målte pulsen vises her. Hvis en øvre pulsgrense er satt, blinker displayet

når den innstilte verdien er nådd.

PULSGRENSE / ALDER: Tilgjengelig i programmene 17-20.

Program 17 - 19 er treningsprogrammer med beregnet maksimpuls på 55 % / 75 % eller

95 %. Så snart du skriver inn alderen din, vil datamaskinen beregne din maks. pulsv verdi

som du aldri bør overskride (formel: $(220 - \text{alder}) \times 0,80$). Når denne verdien er nådd,

begynner pulsvisningen å blinke og du bør da umiddelbart redusere hastigheten eller

belastningsnivået.

Aldersinnstillingsområde: 10-100.

I program 20: Visning av den individuelle målpulsen du har spesifisert.

Pulsinnstillingsområde: 60-240

MOTSTANDSPROFIL:

Ønsket treningsvarighet kan forhåndsinnstilles i TIME-området. Systemet deler denne

forhåndsinnstilte tiden inn i 10 delintervaller. Hver stolpe på tidsaksen (horisontal) = 1/10

av den angitte tiden, f.eks.: treningstid = 5 min = hver stolpe er 30 sekunder, treningstid

= 10 min = hver stolpe = 1 min. Hver av de 10 stolpene tilsvarer til et slikt tidsintervall.

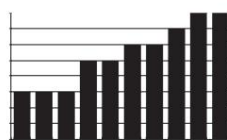
Gjeldende tidslinje er indikert med BLINKER. Hvis ingen tid er angitt, betyr hver tidslinje

3 minutters trening, dvs. etter 3 minutter hopper det blinkende displayet fra takt 1 til takt

2 osv. opp til totalt 30 minutter. Hvis programmet stoppes i mellomtiden med start/stopp-

knappen, vil tiden for å fortsette å telle derfra etter å ha trykket på start/stopp-knappen

igjen.



PEDALMOTSTAND: Du kan

bruke + / - knappen for å justere pedalmotstanden når som helst - i alle programmer,

bortsett fra i wattprogrammet P16. Du kan se endringen i høyden på stangen og i LEVEL-

displayet - jo høyere stang, jo høyere motstand og motsatt. Hvert stangsegment står for

3 nivåer (f.eks. 3 segmenter står for nivå 7, 8 + 9 eller 7 segmenter står for nivå 19, 20 +

21). Den valgte verdien vises på LEVEL-displayet.

Endringen påvirker gjeldende og påfølgende tidsposisjon. Høyden på stengene indikerer

lasten, ikke en terrengprofil. Programsekvenser vises grafisk på displayet. De enkelte

programmene kjøres som vist i søylediagrammet i visningsfeltet, f.eks. program 5 = fjell /

program 2 = dal osv. (hvor stanghøyden = motstand, er tiden fordelt over stangens

bredde)

• Etter innstilling av programmet er det viktig å trykke på "START / STOP"-knappen hvis du vil starte treningen. I prinsippet er alle verdier som er bestemt og vist ikke egnet for medisinske evalueringer.

Manuelt program

ME	SPEED	PULSE
0:00	00	P
DIST. KM	MANUAL	LEVEL
00		9
ODO		WATT
00		0

Program 1 ruller

TIME	P1	PULSE
0:00	PROGRAM	P
DIST. KM		LEVEL
00		6
ODO		WATT
00		0

Program 2 Valley

TIME	P2	PULSE
0:00	PROGRAM	P
DIST. KM		LEVEL
00		18
ODO		WATT
00		0

Program 3 Fettforbrenning

TIME	P3	PULSE
0:00	PROGRAM	P
DIST. KM		LEVEL
00		3
ODO		WATT
00		0

Program 4 Rampe

TIME	P4	PULSE
0:00	PROGRAM	P
DIST. KM		LEVEL
00		6
ODO		WATT
00		0

Program 5 Fjell

TIME	P5	PULSE
0:00	PROGRAM	P
DIST. KM		LEVEL
00		3
ODO		WATT
00		0

Program 6 intervaller

TIME	P6	PULSE
0:00	PROGRAM	P
DIST. KM		LEVEL
00		6
ODO		WATT
00		0

Program 7 Cardio

TIME	P7	PULSE
0:00	PROGRAM	P
DIST. KM		LEVEL
00		9
ODO		WATT
00		0

Program 8 Utholdenhet

TIME	P8	PULSE
0:00	PROGRAM	P
DIST. KM		LEVEL
00		9
ODO		WATT
00		0

Program 9 stigning

TIME	P9	PULSE
0:00	PROGRAM	P
DIST. KM		LEVEL
00		4
ODO		WATT
00		0

Program 10 rally

TIME	P10	PULSE
0:00	PROGRAM	P
DIST. KM		LEVEL
00		9
ODO		WATT
00		0

Brukerinnstillingsprogram 11 (U1)

TIME	P11	PULSE
0:00	USE	P
DIST. KM	U1	LEVEL
00		1
ODO		WATT
00		0

Brukerinnstillingsprogram 12 (U2)

TIME	P12	PULSE
0:00	USE	P
DIST. KM	U2	LEVEL
00		1
ODO		WATT
00		0

Brukerinnstillingsprogram 13 (U3)

TIME	P13	PULSE
0:00	USE	P
DIST. KM	U3	LEVEL
00		1
ODO		WATT
00		0

Brukerinnstillingsprogram 14 (U4)

TIME	P14	PULSE
0:00	USE	P
DIST. KM	U4	LEVEL
00		1
ODO		WATT
00		0

Brukerinnstillingsprogram 15 (U5)

TIME	P15	PULSE
0:00	USE	P
DIST. KM	U5	LEVEL
00		1
ODO		WATT
00		0

Program 16 watt kontroll

TIME	P16	PULSE
0:00	WATT PRO	P
DIST. KM		LEVEL
00		9
ODO		WATT
00		100

Program 17 HRC (55 %)

TIME	P17	PULSE
0:00	PULSE PRO	P
DIST. KM	55%	LEVEL
00		1
ODO		WATT
00		0

Program 18 HRC (75 %)

TIME	P18	PULSE
0:00	PULSE PRO	P
DIST. KM	75%	LEVEL
00		1
ODO		WATT
00		0

Program 19 HRC (95 %)

TIME	P19	PULSE
0:00	PULSE PRO	P
DIST. KM	95%	LEVEL
00		1
ODO		WATT
00		0

Program 20HRC

TIME	P20	PULSE
0:00	PULSE PRO	P
DIST. KM		LEVEL
00		1
ODO		WATT
00		0

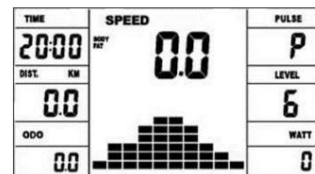
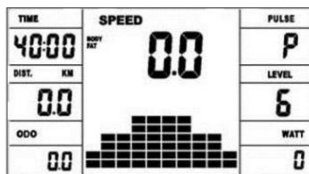
Program 21 Kroppsfett

USER	P21	PULSE
1 BODY FAT		P
		LEVEL
		WATT
		0

Manuelt program:

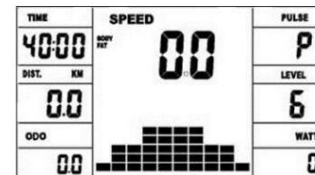
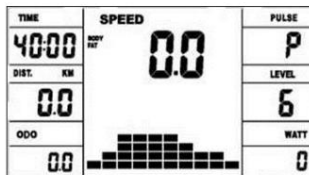
dette programmet tilsvarer funksjonene til en vanlig trenings sykkel.

Tiden, hastigheten, rpm, avstanden, wattstyrken, Kcal og gjeldende puls vises permanent i displayet. Pedalmotstanden kan stilles inn manuelt med + og - tastene. Alle verdier skal betjenes manuelt - det er ingen automatisk regulering. Innstilling av treningsparametere tid / distanse / kalorier / øvre pulsgrense ved å trykke på F-tasten.

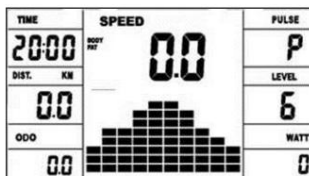
**Program 1 - 10: Trening**

Her gis det ulike opplæringsprogrammer. Hvis ett av disse programmene er valgt, kjører programmet automatisk og inkluderer ulike intervaller. Inndelingen gjøres i vanskelighetsgrader og i tidsintervaller. Du kan imidlertid gripe inn i programmet når som helst for å endre pedalmotstanden eller varigheten.

I tillegg er det en tilsvarende strekvisning i visningsfeltet. Innstilling av treningsparametere tid / distanse / kalorier / øvre pulsgrense ved å trykke på F-tasten.

**Program 11-15: individuelle treningsprogrammer**

Her kan du legge inn og trene dine ulike motstandsprofiler (U1-U5). Innstilling av treningsparametere tid / distanse / kalorier / øvre pulsgrense ved å trykke på F-tasten.

**Program 16: Watt-program**

Her kan du legge inn din individuelle wattspesifikasjon. Tråkkemotstanden justeres automatisk innenfor et visst toleranseområde av datamaskinen, uavhengig av tråkkfrekvensen, slik at du alltid er i den angitte sonen. Innstilling av treningsparametere tid / distanse / kalorier / øvre pulsgrense ved å trykke på F-tasten.

FEILMELDING:

Hver gang datamaskinen startes på nytt, kjører den en hurtigtest for funksjonalitet.

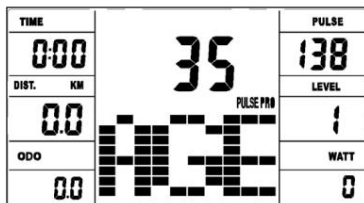
Hvis noe ikke er i orden, indikerer det mulige feil:

E 1 Dette symbolet og en varseltone vises hvis ledningen er feil tilkoblet eller det er en feil i motstandsinnstillingen. Kontroller alle kabelforbindelser, spesielt ved kontaktene. Etter å ha eliminert feilen, trykk og hold "Start/Stop"-knappen i 3 sekunder for å tilbakestille systemet.

Program 17 - 19:

Her beregner datamaskinen automatisk makspulsen din etter å ha lagt inn alderen din, og avhengig av programmet vil den tilsvarende treningsmålspulsen bli justert til 55 % / 75 % eller 95 % . Denne målverdien er

vises. Pedalmotstanden justeres automatisk av datamaskinen for å holde seg på denne målfrekvensen.

**Program 20: Måltrening puls THF**

Her kan du spesifisere din optimale treningspuls THF. Pedalmotstanden er innenfor et visst toleranseområde som automatisk omjusteres av datamaskinen slik at du alltid er i den angitte pulssonen.

Program 21: Kroppsfettprogram

Her kan du få en kroppsfettanalyse og få treningsforslag.

Bruk F-tasten for å få tilgang til de forskjellige dataene (brukernr.) = 1-8, høyde = 120-250 cm, kjønn = mann / kvinne, alder = 10-99 år, vekt = 20 -200 kg) etter hverandre og still dem til dine data ved å bruke +/- knappene.

Trykk deretter på Start/Stop-tasten og ta tak i håndpulsensorene for å måle kroppsfettet ditt.

Etter ca. 10 sekunder viser displayet kroppen din fett i %, BMI og BMR samt et foreslått treningsprogram. Trykk på start/stop-tasten for å avslutte kroppsfetttesten og trykk igjen for å begynne å trene dette programmet.

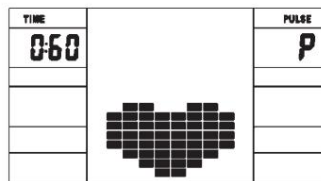
Kroppsfetttabell

kjønn/alder	underviktig	Sunn	Litt overvektig	overvektig	Overvektige
Tider/ < 30	< 14 %	14%~20%	20,1%~25%	25,1%~35%	> 35 %
ganger/ > 30	< 17 %	17%~23%	23,1%~28%	28,1%~38%	> 38 %
Kvinne/ < 30	< 17 %	17%~24%	24,1%~30%	30,1%~40%	> 40 %
Kvinne/ > 30	< 20 %	20%~27%	27,1%~33%	33,1%~43%	> 43 %

Merk:

1. Under kroppsfetttesten vil den vise Err2 hvis håndpulsensorer ikke får noen input.

2. I henhold til testresultatet, 10 sekunder har ingen operasjon eller operasjon vilkårlig nøkkel, vil komme inn i systemet anbefaling for å tømme programmet.

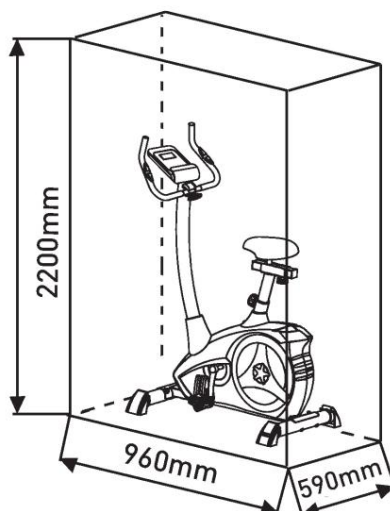
**PULSMÅLING:**

1. Håndpuls måling:

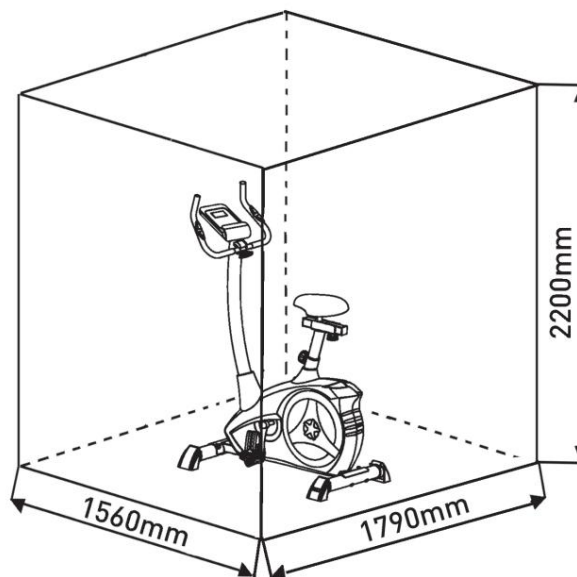
En metallkontaktplate, sensorene, er innebygd i venstre og høyre styrehåndtak. Pass på at begge håndflatene alltid hviler på sensorene med normal kraft. Så snart en puls er tatt, blinker et hjerte ved siden av pulsdisplayet.

(Håndpuls målingen er kun for orientering, da bevegelse, friksjon, svette etc. kan føre til avvik fra den faktiske pulsen. Noen få personer kan oppleve funksjonsfeil i håndpuls målingen. Hvis du har problemer med håndpuls målingen, vi anbefaler deg å bruke en ekstern pulsmåler med en cardio-bryststropp)

Treningsareal i mm
(for hjemmetrenere og brukere)



Fritt areal i mm
(Treningsområde og sikkerhetsområde
(roterer 60 cm))



Rengjøring, kontroll og oppbevaring av ergometersykkelen:

1. Rengjøring

Bruk kun en mindre våt klut til rengjøring. **Forsiktig:** Bruk aldri benzen, tynner eller andre aggressive rengjøringsmidler til overflaterengjøring, da denne skaden forårsaket.

Enheten er kun for privat hjemmebruk og for bruk egnet innendørs. Hold enheten ren og fuktig fra enheten.

2. Lagring

Koble fra strømforsyningsenheten mens du har tenkt at enheten ikke skal brukes i mer enn 4 uker. Skyv setegliden mot styret og setestøtterøret så dypt som mulig inn i rammen. Velg en tørr oppbevaring internt og spray olje på pedallagrene til venstre og høyre, til gjengen på styrebolten og på gjengen til hurtigutløseren for salstøtte.

Dekk til sykkelen for å beskytte den mot å bli misfarget av sollys og skitten gjennom støv.

3. Sjekk

Vi anbefaler hver 50. time å gjennomgå skrueforbindelsene for tetthet, som ble forberedt i monteringen. Hver 100. driftstimer bør du spraye olje på pedallagrene til venstre og høyre, til gjengen på styrebolten og til gjengen på hurtigutløseren for salstøtte.

Feilsøking

Hvis du ikke kan løse problemet med følgende informasjon, vennligst kontakt det autoriserte servicesenteret.

problem	Mulig årsak	Løsning
Datamaskinen har ingen verdi på skjermen hvis du trykker på en tast.	Ingen strømadapter er godt pluggert eller veggstrøm er uten strøm.	Sjekk at strømadapteren er riktig pluggert inn, evt med en annen elektrisk enhet sjekk om veggstrømmen er i orden.
Datamaskinen teller ikke data og slås ikke på etter start av sykling.	Sensorimpuls mangler base på ikke godt pluggert tilkobling	Kontroller pluggforbindelsene på datamaskinen og innsiden av styrestøtten.
Datamaskinen teller ikke data og slås ikke på etter start av sykling.	Sensorimpuls mangler base på feil plassering av sensor.	Ta av dekselet og kontroller avstanden mellom magnet og sensor. Magneten ved dreierende beltehjul skal kun ha mindre enn < 5 mm avstand mot sensorposisjonen.
Ingen pulsverdi Pulskabelen er ikke pluggert inn.		Sjekk at den separate pulskabelen er godt koblet til datamaskinen.
Ingen pulsverdi Pulsensorer ikke godt tilkoblet		Skrut ut skruen for pulsmåling og sjekk om pluggene er godt tilkoblet og ingen skade på pulskabelen.

Treningsinstruksjoner

Du må vurdere følgende faktorer for å bestemme mengden treningsinnsats som kreves for å oppnå konkrete fysiske og helsemessige fordeler:

1. Intensitet:

Nivået av fysisk anstrengelse under trening må overstige nivået for normal anstrengelse uten å nå punktet for pust og/eller utmattelse.

En passende retningslinje for effektiv trening kan tas fra pulsen.

Under trening bør denne stige til området mellom 70 % til 85 % av maksimal puls-frekvens (se tabell og skjema for fastsettelse og beregning av dette).

I løpet av de første ukene bør pulsen forbli i den nedre enden av denne regionen, på rundt 70 % av maksimal puls. I løpet av de påfølgende vingeukene og månedene bør pulsen økes sakte til den øvre grensen på 85 % av maksimal puls. Jo bedre fysisk tilstand personen som utfører øvelsen har, desto mer bør treningsnivået økes for å holde seg i området mellom 70 % og 85 % av maksimal puls. Dette bør gjøres ved å forlenge treningstiden og/eller øke vanskelighetsgraden.

Hvis puls-frekvensen ikke vises på dataskjermen eller hvis du av sikkerhetsgrunner ønsker å sjekke puls-frekvensen, som kan ha blitt vist feil på grunn av feil i bruk osv., kan du gjøre følgende:

- Pulsmåling på konvensjonell måte (føle pulsen ved håndleddet, for eksempel, og telle antall slag i ett minutt).
- Pulsmåling med egnet spesialutstyr (tilgjengelig fra forhandlere som spesialiserer seg på helse-relatert utstyr).

2. Frekvens

De fleste eksperter anbefaler en kombinasjon av helsebevisst ernæring, som må bestemmes ut fra treningsmålet ditt, og fysisk trening tre ganger i uken. En normal voksen må trene to ganger i uken for å opprettholde sitt nåværende tilstandsnivå. Det kreves minst tre treningsøkter i uken for å forbedre kondisjonen og redusere vekten. Selvfølgelig er den ideelle treningsfrekvensen fem økter i uken.

3. Planlegging av treningen

Hver treningsøkt bør bestå av tre faser: oppvarmingsfasen, treningsfasen og nedkjølingsfasen. Kroppstemperaturen og oksygeninntaket bør økes sakte i oppvarmingsfasen. Dette kan gjøres med gymnastikkøvelser som varer i fem til ti minutter.

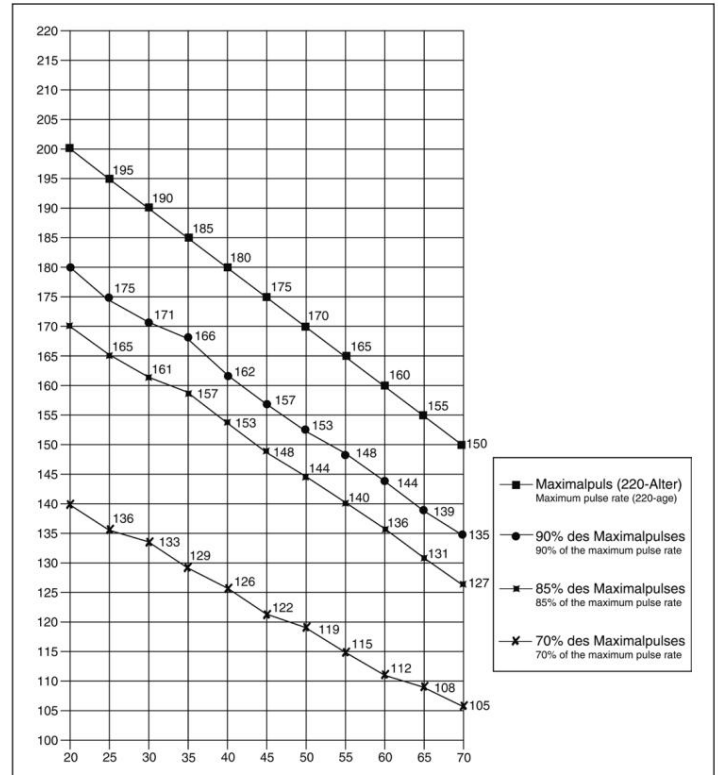
Da bør selve treningen (treningsfasen) begynne. Treningsanstrengelsen bør være relativt lav de første minuttene og deretter heves over en periode på 15 til 30 minutter slik at pulsen når området mellom 70 % og 85 % av maksimal puls.

For å støtte sirkulasjonen etter treningsfasen og for å forhindre verkende eller anstrengte muskler senere, er det nødvendig å følge treningsfasen med en nedkjølingsfase. Dette bør bestå av tøyingsøvelser og/eller lette gymnastikkøvelser i en periode på fem til ti minutter.

Du finner mer informasjon om emnet oppvarmingsøvelser, strekkøvelser eller generelle gymnastikkøvelser i vårt nedlastingsområde under www.christopeit-sport.com

4. Motiverende

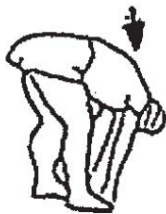
Nøkkelen til et vellykket program er regelmessig trening. Du bør sette fast tid og sted for hver treningsdag og forberede deg mentalt på treningen. Tren kun når du er i humør for det og alltid ha målet ditt i sikte. Med kontinuerlig trening vil du kunne se hvordan du utvikler deg synte dag for dag og nærmer deg ditt personlige treningsmål bit for bit.



Beregningsformel: Maksimal puls-frekvens	= 220 - alder (220 minus din alder)
90 % av maksimal puls-frekvens	= (220 - aldre) x 0,9
85 % av maksimal puls-frekvens	= (220 - aldre) x 0,85
70 % av maksimal puls-frekvens	= (220 - aldre) x 0,7

Oppvarmingsøvelser

Start oppvarmingen ved å gå på stedet i minst 3 minutter og utfør deretter følgende gymnastikkøvelser til kroppen for treningsfasen for å forberede deg deretter. Øvelsene overdriver det ikke og løper bare så langt til et lite drag kjent. Denne stillingen vil holde en stund.



Rekk med venstre hånd bak hodet til høyre skulder og trekk med høyre hånd litt til venstre albue. Etter 20 sek. bytte om

fattige.

Bøy deg frem så langt fram som mulig og la bena nesten strukket. Vis det med fingrene i retning mot tåen. 2 x 20 sek.

Sett deg ned med det ene benet strukket ut på gulvet og bøy deg fremover og prøv å nå foten med hendene. 2 x 20 sek.

Knel i et bredt utfall fremover og støtt deg selv med hendene på gulvet. Press bekkenet ned. Bytt etter 20 sek ben.

Etter oppvarmingsøvelsene rister noen armer og ben løs.

Ikke fullfør treningsfasen brått, men sykle noe rolig uten motstand fra å gå tilbake til normal pulssone. (Cool down) Vi anbefaler at oppvarmingsøvelsene på slutten av treningen gjennomføres og å avslutte treningen med risting i ekstremitetene.



1. Aperçu des pièces 2.	Side 3 - 4
Anbefalinger importantes et règles de sikkerhet	side 29
3. Nomenklatur	Side 30 - 31
4. Notice de montage avec écorchés 5.	Side 32 - 35
Monter, utiliser & descendre bomullstableau	side 35
6. Manuell d'utilisation du calculateur électronique	Side 36 - 39
7. nettoyage, lager, entretien, rettelser 8. anbefalinger for l'entraînement øvelser d'échauffement (oppvarming)	side 39 side 40

Chere cliente, chere client,

Nous vous félicitons pour l'achat de ce cycle d'entraînement intérieur et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec. Veuillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d'emploi. Si vous avez des spørsmålene, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous.

Tres cordiales hilsen Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Anbefalinger viktige et consignes de sécurité

Nos produits sont des systèmes basés sur des contrôles et sont responsables de la sécurité des normes de sécurité actuelles les plus élevées. Cependant, cela ne dispense pas de l'obligation de suivre strictement les indications suivantes.

1. Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de montage et n'utiliser que les pièces spécifiques à l'appareil et ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler l'intégralité de la livraison à l'aide du bon de livraison et l'intégralité des emballages en carton à l'aide de la instructions de montage dans les instructions de montage et d'utilisation.

2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, contrôler si tous les écrous, vis et autres raccords sont bien serrés, afin d'assurer un état de service sûr de l'appareil d'entraînement. Bekreft i særdeleshet la selle et réglage de guidon pour l'étanchéité.

3. Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les réglages de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Faut utelukker all kontakt med fuktigheten og vannet.

4. Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de pression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (s. eks. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l'appareil.

5. Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil.

6. Ne nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis et les outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.

7. RESPEKT! Des systèmes de fréquence cardiaque peuvent être inexactes. Le fait de s'entraîner excessivement peut causer des dommages à la santé sérieusement ou mener à la mort.

Un entraînement inadéquat ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (puls, watt, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et fournir des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd.

8. Ne s'entraîner avec l'appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales. **RESPEKT!** Éviter les surchauffes à l'utilisation de l'appareil les premières utilisations de celui-ci et sur cet équipement de l'utilisation jusqu'à réparation.

9. Pour le réglage des pièces, faire attention à régler la bonne position et la position de réglage maximale marquée, et à bloquer correctement la nouvelle position réglée.

10. S'il n'est pas indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement. Le temps d'entraînement ne doit pas dépasser au total 60 min./chaque jour.

11. Il faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement


fitness avec l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce que de par leur forme (s. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrochés pendant l'entraînement. Les chaussures d'entraînement doivent être choisies en fonction de l'appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.

12. RESPEKT! Si des sensations de vertige, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou d'autres symptômes anormaux se font sentir, arrêter l'entraînement et consulter un médecin adapté.

13. Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. C'est pourquoi, ils ne doivent être utilisés que de manière conforme à l'emploi prévu et uniquement par des personnes informées et initiées en conséquence.

14. Les personnes, telles que les enfants, les invalides ou les handicapés, ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut fournir son aide ou donner des instructions. Feilen utelukker bruk av utstyret par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.

15. Il faut faire attention à ce que la personne qui s'entraîne, ainsi que d'autres personnes, ne se trouvent jamais dans la zone des pièces encore en mouvement.

16.  Le produit ne peut pas être enlevé des déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets domestiques normaux, mais doit être livré à un point de collecte pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait référence à cela. Les matières ne peuvent pas être réutilisées conformément à leur marquage. Avec le réemploi, la valorisation matérielle ou d'autres formes de valorisation vous apportez des appareils de qualité, et un grand apport à la protection de notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constants.

17. Les matériaux d'emballage, les piles vides et les pièces de l'appareil doivent être évacués en respectant l'environnement, pas avec les ordures ménagères, mais dans les conteneurs de collecte prévus à cet effet, ou remis aux services de collecte appropriés.

18. Dans les modes d'opération qui dépendent de la vitesse, la résistance peut être réglée manuellement et les variations de puissance dépendent de la vitesse. Dans les modes d'opération indépendants de la vitesse, l'utilisateur peut régler la consommation de puissance en watt souhaité. Maskinens vedlikeholdsautomatikk gir deg mulighet til å modifisere motstanden. Ce réglage ne dépend pas de la vitesse.

19. L'appareil est équipé d'un réglage de résistance à 24 niveaux. Cela permet de réduire ou d'augmenter la résistance de freinage et ainsi le niveau d'entraînement. En appuyant sur le bouton "-" de réglage de la résistance vers le niveau 1, cela entraîne une diminution de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement. En appuyant sur le bouton "+" de réglage de la résistance vers le niveau 24, cela entraîne une augmentation de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement.

20. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 150 kg. Cet appareil a été contrôlé et certifié suivant les normes EN ISO 20957-1:2014 et EN ISO 20957-5:2016 "H/A". Cet ordinateur d'appareils est responsable de la base de données requise par l'EMV-direktive 2014/30 EU.

21. Les instructions de montage et d'utilisation doivent être fournies comme faisant partie du produit. Denne dokumentasjonen gjør det være fornødt på tidspunktet for vente eller du passerer produktet.

List des pièces- Liste des pièces de rechange AL 2 No. de commande 1107(B), 11072(B), 11071(B)

Karakteristiske teknikker: Versjon du: 09/03/2021

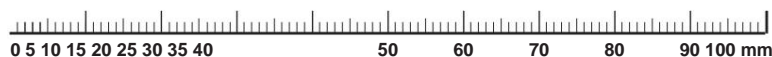
Ergomètre de classe H / A med stor presisjon d'affichage

- Magnetisk utlørsystem med roterende masse: rundt 9 kg
- Automatisk motstandsregulator, velg 24 nivå motstand
- 10 programmer de résistance prévus •
5 programmer kan tilpasses
- 4 programmer de fréquence cardiaque (funksjon ved impuls)
- 1 manuelt program
- 1 program uavhengig av la vitesse de rotation (par défaut, puissance og watt
- 1 program for lipidene
- Måling av pulsasjonene à la guidon
- Alimentation au reseau.
- Guidon et de la selle stigning justerbar
- Justerbar horisontal og vertikal de la selle (rask rotasjon)
- Affichage éclairé, 6 fenêtres d'affichage med funksjoner:
Durée, vitesse, distanse, qui correspond pluss ou moins à la dépense de calorier, les pulsasjoner, les watt, un odomètre og la récupération.
- Adapté for poids bare 150 kg.

Omtrentlig dimensjoner Longueur 96 x Largeur 59 x Hauteur 134 cm

Varer du produserer: 27 kg

Formasjonsrom: au moins 2,5m²



Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous adresser à :

Top Sports Gilles GmbH

Friedrichstr. 55

42551 Velbert

Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70

Faks: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4 e-

post: info@christopeit-sport.com

www.christopeit-sport.com

Ce produit à seulement pour le domaine de sport de maison private de manière souvenue et non pour l'utilisation Industrielle ou commerciale convenable. Utnyttelse av sport de maison la classe H/A

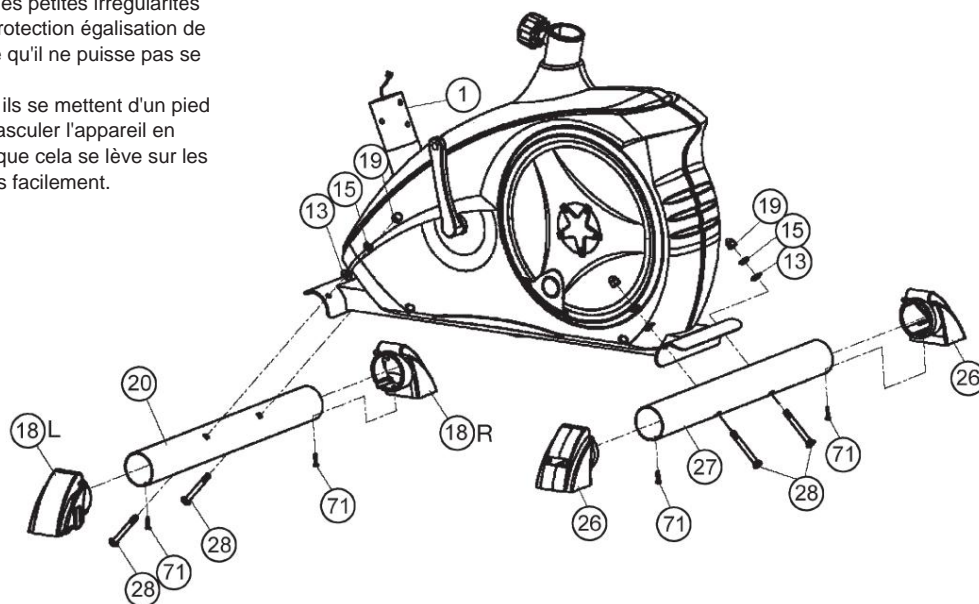
Schema Nei	oppsigelse	Dimensjon i mm	mengde enheter	Monte sur ordning nr	Nummer ET 1107(B)	Nummer ET 11072(B)	Nummer ET 11071(B)
1	Chassis		1		33-9212-01-SI	33-1107101-SW 33-	1107101-WS
2	Vis	M4x12	4	17	39-10188	39-10188	39-10188
3	Tilkoblingskabel		1	16+17	36-1107207-BT	36-1107207-BT	36-1107207-BT
4	Unité a poignée de mesure du pouls		2	7	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT
5	Bouchon carre		2	33	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT
6	Pièce coulissante de selle		1	29+33	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI
7	veiledning		1	12	33-9211-02-SI	33-1106102-SW 33-	1106102-WS
8	rundeller		2	25+56	39-10520	39-10520	39-10520
9	Piece d'ecartement		1	25	36-9613209-BT	36-9613209-BT	36-9613209-BT
10	Revêtement de guidon		1	7	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT
11	Revêtement de tube d'appui du guidon		1	12	36-1107-04-BT	36-11072-04-BT 36-	1107-04-BT
12	Tube d'appui du guidon		1	1	33-9212-02-SI	33-1107102-SW 33-	1107102-WS
1.3	Roundels intercalaire	8//19	8	14+28	39-9966-CR	39-9966-CR	39-9966-CR
14	Vis	M8x16	4	12	39-9886-CR	39-9886-CR	39-9886-CR
15	Bague avdeling	for M8	8	14+28	39-9864-VC	39-9864-VC	39-9864-VC
16	Motortilkoblingskabel		1	3	36-1107208-BT	36-1107208-BT	36-1107208-BT
17	ordinator		1	12	36-1107-53-BT	36-1107-53-BT	36-1107153-BT
18L	Capuchons de tube de pied avant avec roulette de transport gauche		1	20	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT
18 rader	Capuchons de tube de pied avant avec roulette de transport droite		1	20	36-1107-08-BT	36-1107-08-BT	36-1107-08-BT
19	Ecrou de chapeau		4	28	39-9900-CR	39-9900-CR	39-9900-CR
20	Tube de piet avant		1	1	33-9211-04-SI	33-1106104-SW 33-	1106104-WS
21L	Pédalier gauche	9/16"	1	41	33-1107-12-SI	33-1107-12-SI	33-1107-12-SI
21 rader	Pedaler droite	9/16"	1	41	33-1107-13-SI	33-1107-13-SI	33-1107-13-SI
22L	Pedal gauche	9/16"	1	21L	36-1107-14-BT	36-1107-14-BT	36-1107-14-BT
22 rader	Pedaler droite	9/16"	1	21R	36-1107-15-BT	36-1107-15-BT	36-1107-15-BT
23	Capuchon		2	21	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT
24	Vis	M8x25	2	21	39-10455	39-10455	39-10455
25	Vis en poignée étoile		1	12	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT
26	Capuchons de tube de pied arrière		2	27	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT
27	Tube de pied arrière		1	1	33-9211-05-SI	33-1106105-SW 33-	1106105-WS
28	Vis	M8x75	4	20+27	39-10019-CR	39-10019-CR	39-10019-CR
29	Tube d'appui du selge		1	1+33	33-9211-06-SI	33-1106106-SW 33-	1106106-WS
30	Fermeture à vis à clé		1	1+29	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT
31	Ecrou a poignée étoile		1	6+33	36-9211-19-BT	36-9211-19-BT	36-9211-19-BT

Schema Nei	oppgivelse	Dimensjon i mm	mengde enheter	Monte sur ordning nr	Nummer ET 1107(B)	Nummer ET 11072(B)	Nummer ET 11071(B)
32	rundeller	10//20	1	31	39-9989-CR	39-9989-CR	39-9989-CR
33	Pièce coulissante de selle		1	29	33-9211-07-SI	33-1106107-SW 33-1106107-WS	33-9211-07-SI
34	selge		1	33	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT
35	Bouchon rundt		2	7	36-9211-21-BT	36-9211-21-BT	36-9211-21-BT
36	Revêtement de guidon		2	7	36-9211-22-BT	36-9211-22-BT	36-9211-22-BT
37	Revêtement en haut		1	79	36-1107-06-BT	36-1107205-BT	36-1107-06-BT
38	Bague de security	c17	2	41	36-9211-33-BT	36-9211-33-BT	36-9211-33-BT
39	Roulement a regninger	6203ZZ	2	1+41	39-9947	39-9947	39-9947
40	Roundels intercalaire	17//22	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
41	Axe de pedaler et roue à courroie		1	39+42	33-9211-09-SI	33-9211-09-SI	33-9211-09-SI
42	Pedaler et roue a courroie		1	41	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT
43	Courroie trapezoidale	430 PJ6	1	42+68	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT
44	Vis		2	47	39-10120-SW	39-10120-SW	39-10120-SW
45	Bague avdeling	for M6	2	44	39-9865-SW	39-9865-SW	39-9865-SW
46	Bague de security	C12	2	44	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT
47	Axe d'etrier magnetique		1	48	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT
48	Etrier magnetisk		1	47+49	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
49	serge		1	1+48	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT
50	Vis	M6x35	1	1+48	39-10306	39-10306	39-10306
51	ecrou	M6	1	50	39-9861-VZ	39-9861-VZ	39-9861-VZ
52	Bague avdeling	for M10	1	57	39-9995	39-9995	39-9995
54	Roulement de serrage		1	57	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT
55	palier		1	56	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT
56	Vis	M8x20	1	57	39-10095-CR	39-10095-CR	39-10095-CR
57	Etrier de serrage		1	1	33-9211-11-SI	33-9211-11-SI	33-9211-11-SI
58	Serrage de étrier de serrage		1	1+57	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT
59	Ecrou autobloquant	M10	1	57	39-9981	39-9981	39-9981
60	Ecrou de axe		2	69	39-9820-SW	39-9820-SW	39-9820-SW
61	Vis	M6x40	2	1+69	39-10000	39-10000	39-10000
62	U-stykke		2	61	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT
63	ecrou	M6	2	61	39-9861-VZ	39-9861-VZ	39-9861-VZ
64	ecrou		2	69	39-9820	39-9820	39-9820
65	Rondelle d'ecardement		1	69	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT
66	Transmisjonskabel		1	48+74	36-9211-41-BT	36-9211-41-BT	36-9211-41-BT
67	Roulement a regninger	6000Z	2	68+69	39-9998	39-9998	39-9998
68	Volant cinétique		1	67	33-1107-01-SI	33-1107-01-SI	33-1107-01-SI
69	Axe de volant cinétique		1	67	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI
70	Vis	3,5 x 20	17	74+79	39-9909-SW	39-9909-SW	39-9909-SW
71	Vis	3x10	12	20+27+72	39-10127-SW	39-10127-SW	39-10127-SW
72	Revêtement miljø		2	79	36-1107-05-BT	36-1107206-BT	36-1106104-BT
73	Appareil d'alimentation électrique	9V=DC/1A	1	83	36-1420-17-BT	36-1420-17-BT	36-1420-17-BT
74	motor		1	16	36-1721-09-BT	36-1721-09-BT	36-1721-09-BT
75	Sett inn en caoutchouc		1	1	36-9211-31-BT	36-9211-31-BT	36-9211-31-BT
76	Ecrou autobloquant	M8	4	56+78	39-9918-CR	39-9918-CR	39-9918-CR
78	Vis	M8x16	3	41+42	39-9823-SW	39-9823-SW	39-9823-SW
79L	Revêtement gauche		1	1+79R	36-1107-11-BT	36-1107211-BT	36-1107111-BT
79 R	Revêtement droit		1	1+79L	36-1107-12-BT	36-1107212-BT	36-1107112-BT
80	Vis	3x10	2	81	39-10127	39-10127	39-10127
81	kaptein		1	1	36-9212-07-BT	36-9212-07-BT	36-9212-07-BT
82	rundeller		2	44	39-10013-VC	39-10013-VC	39-10013-VC
83	Cable d'alimentation avec douille		1	79L	36-1721-07-BT	36-1721-07-BT	36-1721-07-BT
84	rundeller	4//10	4	2	39-10510	39-10510	39-10510
85	Sett inn en caoutchouc		1	1	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT
86	Rondelle ondulée		1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
87	Gratis Roue		1	69	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT
88	Kit d'Outils		1		36-9211-34-BT	36-9211-34-BT	36-9211-34-BT
89	Merknad om montering og installasjon		1		36-1107-13-BT	36-1107-13-BT	36-1107-13-BT

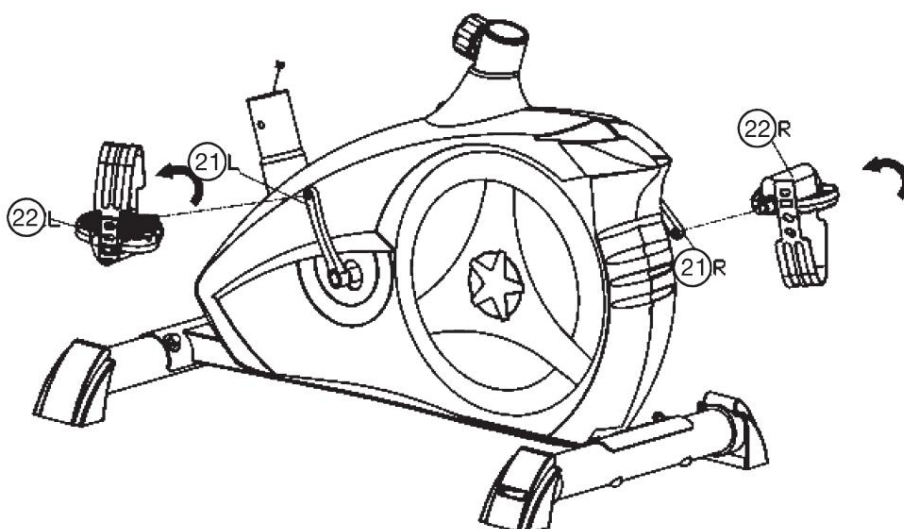
Sortez toutes les pakker de l'emballage, posez-les sur le sol et contrôlez si rien ne manque en vous basant grossièrement sur la étapes de montage. Il faut tenir compte du fait que certaines pieces ont été reliées au cadre et prémontrés. Quelques andre stykker ont également déjà été jointes. Ceci afin de faciliter et d'accélérer le montage définitive.
Montasjetemper: 30 - 40 min.

Trinn nr. 1:**Montage du pied avant et arrière (20+27)**

1. S'ils montent les coiffe à palier (18) au moyen des vis (71) au tube court de pied avant (20) si bien que les rôles de transport soient transmis en avant.
2. Attachez le pied avant (20) aux coiffe à palier (18) sur le corps de l'appareil. Serrez-vous des deux vis (28), rondelles (13), rondelle élastique bombée (15) og écrous borgne (19).
3. S'ils montent les capuchons de protection déjà assemblés (26) au moyen des vis (71) au tube long de pied arrière (27).
4. Fest den pied arrière (27) med capuchons de protection déjà monter (26) til corps de l'appareil. Utilisez à cet effet deux vis (28), les rondelles (13), les rondelles élastique bombée (15) og les écrous borgne (19). Une fois le montage complète terminé, vous pouvez égaliser les petites irrégularités du sol en faisant tourner les deux capuchons de protection égalisation de la hauteur (26). L'appareil est alors justert de sorte qu'il ne puisse pas se mettre à bouger au cours de l'entraînement.
Autour de l'appareil apporter à une autre posisjon, ils se mettent d'un pied devant l'avant le pied de l'appareil et vous faites basculer l'appareil en tirant au conducteur jusqu'ici en avant, jusqu'à ce que cela se lève sur les rôles de transport et puisse être dépensé en trajets facilement.

**Trinn nr. 2:****Montering av pedalene (22L+22R)**

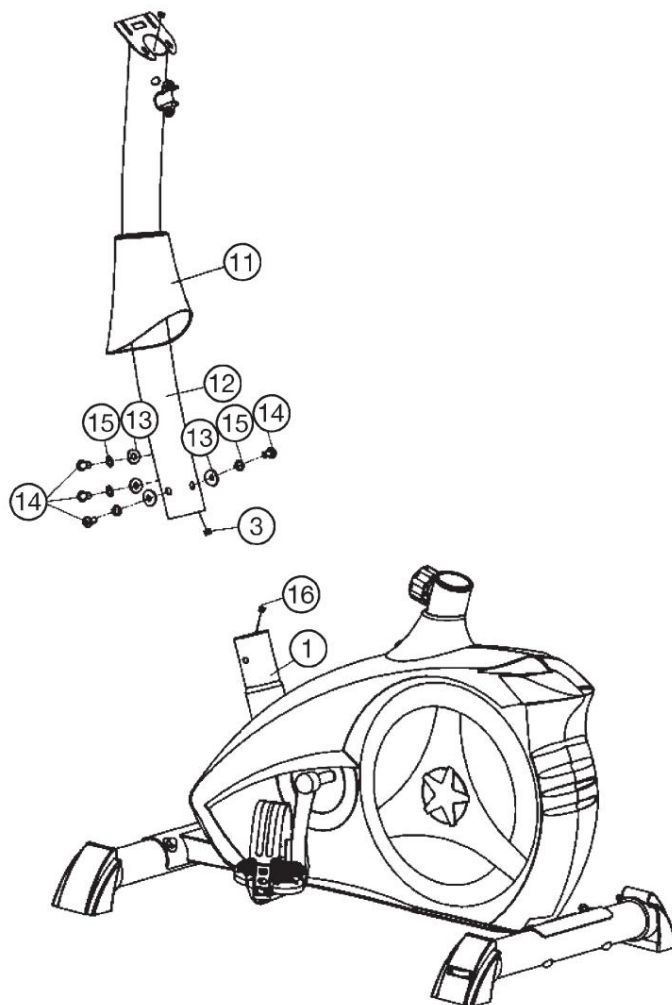
1. Vissez la pedal droite (22R) på støtten à droite (21R), dans le sens de fonctionnement, de la manivelle de pedaler.
(Obs! Serrage des vis: dans le sens d'horloge)
2. Pedal gauche (22L) doit ensuite être vissée dans le support de manivelle de pedaler (21L), à gauche et dans le sens de fonctionnement.
(Obs! Serrage des vis: dans le sens contraire d'horloge)
3. Ensuite, montez les bandes cale-pied gauche et droite sur les pedals (22) qui leur korrespondent.



Trinn nr. 3:

Montering av tube d'appui du guidon (12)

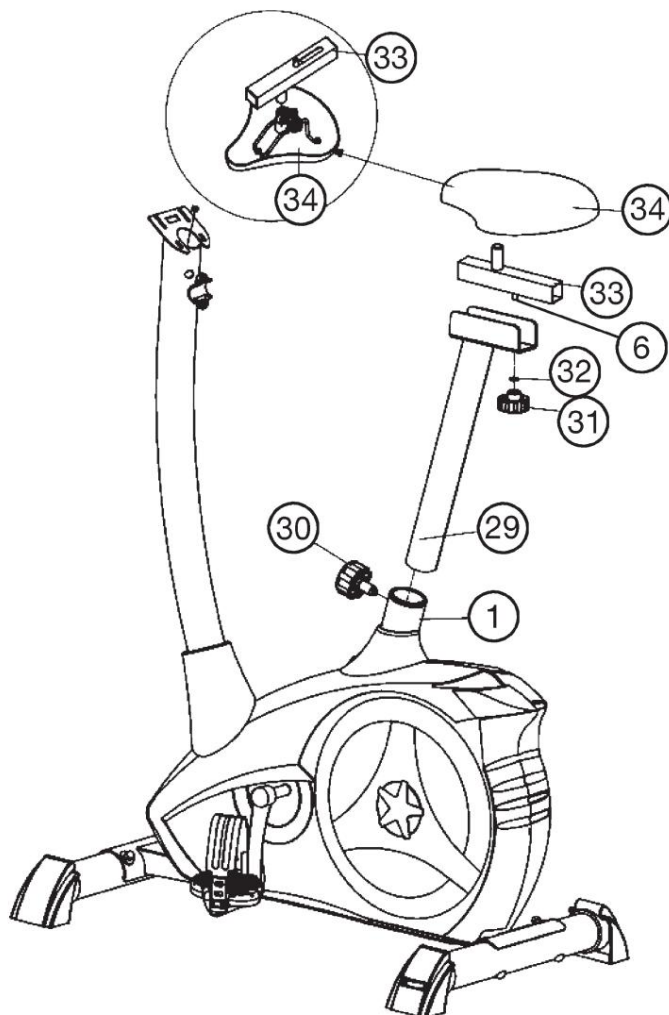
1. Glissez le revêtement (11) på tube d'appui du guidon (12).
2. Prenez tube d'appui du guidon (12) med kabelen (3) de l'ordinateur déjà på plass. Reliez la fiche pour le cable (3) de l'ordinateur sortant du bas du tube d'appui du guidon (12) à la fiche pour le cable (16) de moteur dépassant du corps de l'appareil (1).
(Oppmerksomhet! L'extrémité du faisceau de cable de l'ordinateur (3) dépassant de la partie supérieure du tube de support (12) ne doit pas glisser dans le tube car elle sera uunnværlig pour poursuivre le montage.)
3. Introduksjon til tube d'appui (12) du veileder dans le support prévu à cet effet du corps de l'appareil (1). Veillez à ce que les liaisons entre les cables établies lors de la fase 3 ne soient pas écrasées. En mettant le tube du support (12) du guidon en place, poussez celui-ci lentement vers le bas dans le support du bati du corps de l'appareil. Vissez le tube support du guidon (12) med le châssis (1) au moyen des vis (14), de la rondelle elastique bombée (15) et des rondelles intercalaires (13).
4. Poussez le revêtement (11) dans le lien de vis produit est recouvert.



Trinn nr. 4:

Montage du chariot de selle (33) et de selle (34) sur le support de selle (29) Et montage du support de selle (29) på le châssis (1).

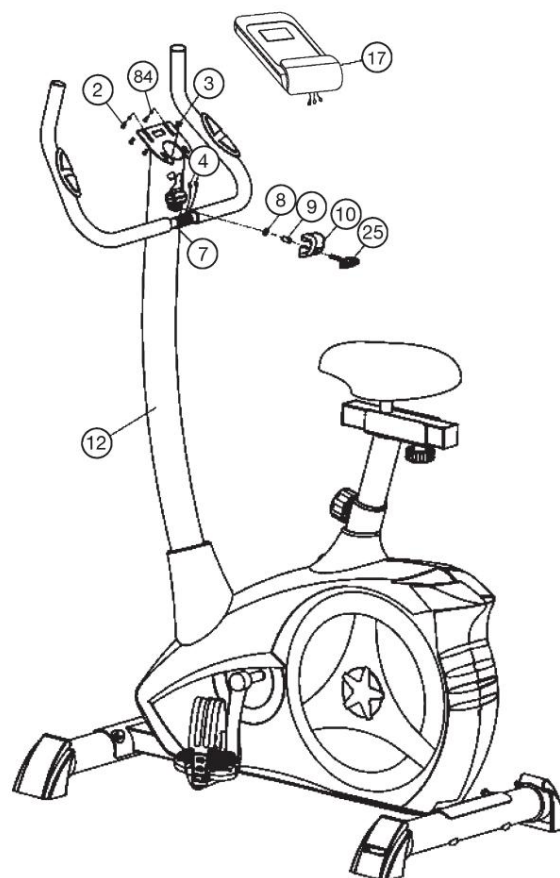
1. Placez la selle (34) med logement de selle på chariot de selle (33) et serrez-le à bloc dans l'inclinaison souhaitée.
2. Placez le chariot de selle (33) dans le logement, au level du tube support de selle (29) et fixez-le en posisjon horisontal à l'aide de la vis poignée-étoile (31), de la rondelle (32)) et de la pièce de vis (6).
3. Insérez le tube de la selle (29) dans le support prévu à cet effet du corps de l'appareil (1), juster la posisjon désirée et bloquez-la en insert la vis à poignée en croix (30) et la serrant et fond.
(Pour desserrer la fermeture rapide (30), il suffit simplement de la tourner, ce qui permet ensuite de la tirer pour pouvoir débloquer le dispositif d'arrêt de la hauteur et modifier la hauteur de la selle. Lorsque la fermeture rapide (30) est réglée au leve souhaité, fixer de nouveau en tournant fixement).
Vérifiez par ailleurs que le tube de la selle ne dépasse pas, lors du réglage de la position souhaitée, la position d'adjustment "A" la plus haute, qui est marquée. Respekt: S'il vous plaît, devant chaque entrainement contrôlent la selle sur la position de siège ferme.



Trinn nr. 5:

Montering av ordinaten (17) og guiden (7) på appui du guidon (12).

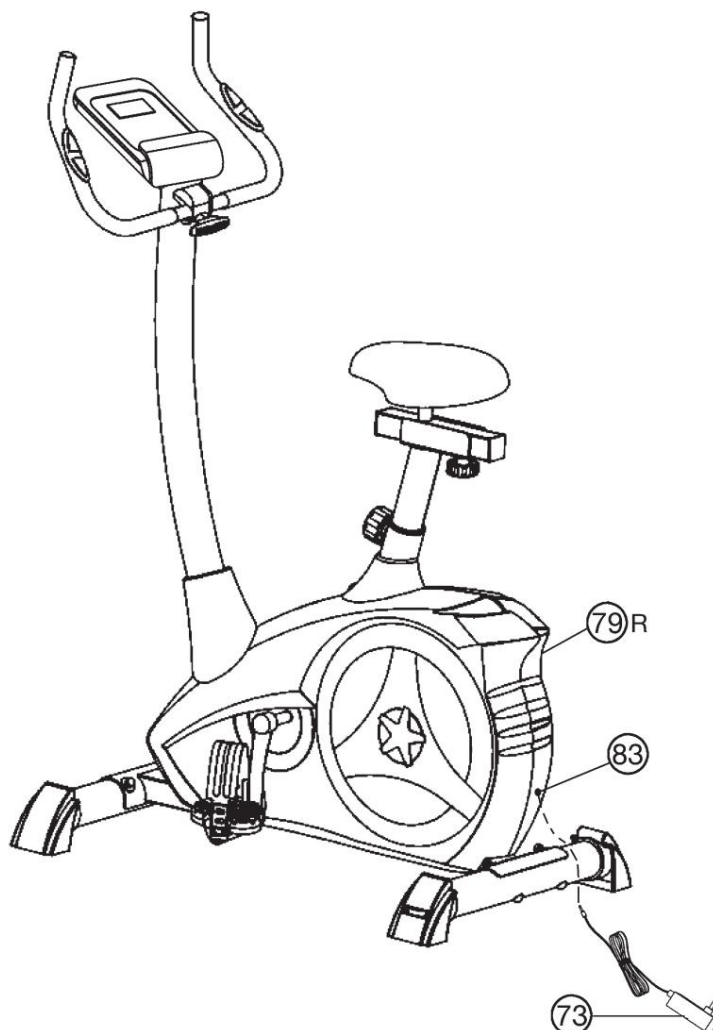
1. Dirigez le guidon (7) vers le logement ouvert du guidon, au niveau du tube support (12) et fermez-le au-dessus du guidon (12). Mettez les deux cables de poulis par les ouvertures à d'appui du guidon (29) en haut en dehors.
2. Attachez le revêtement pour de guidon (10) sur le guidon (7).
3. Plasser en ring (8) og et stykke papir (9) på forsiden av oreilles (25) på veggen som fester føringen (7) i posisjonen souhaitée, i nivå med rørstøtten (12).
4. Branchz le connecteur du faisceau de cables du calculateur (3) og des cables de poulis (4) qui dépasse du tube de support du guidon (12) i premien qui se trouve au dos du calculateur (17).
5. Insérez l'ordinateur (17) på tuben d'appui du guidon (12) et visser à vis (2) og rondeller (84). Les vis (2) se trouvent à l'arrière de l'ordinateur.



Etape nr. 6:

Bransje for elektriske apparater (73)

1. Introduksjon til fiche de l'appareil d'alimentation électrique (73) i premien tilstrekkelig (83) til l'extrémité arrière du revêtement (79R).
2. Enfichez ensuite l'appareil d'alimentation électrique (73) på en fiche kvinne (230V~/50Hz).



Etape nr. 7:

Styre

1. Verifikator for sammensetninger og tilkoblinger fungerer som rettelser og funksjoner.
Monteringen er vedlikeholdsterminen.
2. Si all est en ordre, være familiariser avec l'appareil en effectuant de légers réglages de la résistance et effectuer les réglages individuer.

Merknader:

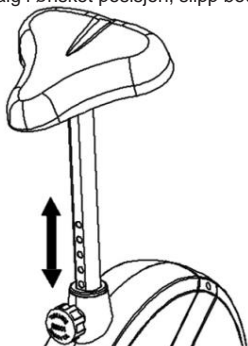
Veillez à conserver soigneusement le jeu d'outils ainsi que les instructions de montage dont vous aurez éventuellement besoin ultérieurement pour effectuer les réparations nécessaires et commander des pièces de rechange.

Monter, utiliser & descendre**Transport av maskinen:**

Maskinen er utstyrt med 2 rullebånd på føttene. Hvis du vil transportere maskinen, løft den bakre foten og rull maskinen til ønsket destinasjon.

Regulering av salgsposisjonen

En effektiv treningsøkt krever korrekt innstilling av setet. Det er viktig at dine knær fortsatt er litt bøyd når pedalerne er i den laveste posisjonen. For å justere setet, løsne noen ganger knappen og trekk den litt opp. Regulering av setehøyde i ønsket posisjon, slippe knappen og juster den.



Oppmerksomhet: Vær oppmerksom på at knappen skal være i den korrekte posisjonen og godt festet.

Ikke gå over den maksimale setehøyden.

Stig alltid av maskinen før du endrer innstillingen.

Monter, utiliser & descendre

Monter: a. Etter å ha justert setet

setet i den ønskede posisjonen, plasser foten på båndet og ta fast håndtaket fast.

b. Prøv å sette hele kroppen på denne foten og samtidig løft den andre foten over maskinen og plasser den andre foten på båndet. c. Du er nå i den korrekte posisjonen for å begynne treningsøkten.

Nytte :

a. Hold hendene på håndtaket, vær oppmerksom på at dine to føtter er i den korrekte posisjonen på båndene på pedalerne. b. Pedal på maskinen med to føtter alternativt.

c. Deretter, øk gradvis hastigheten og juster motstanden for å intensivere økten.

Gå ned :

a. Reduser hastigheten gradvis til du har stoppet(e).

b. Ta fast håndtaket med den venstre hånden, kast foten over maskinen og sett den på jorden. Deretter, sett også den andre foten på jorden.

Denne maskinen er en stasjonær treningsmaskin som simulerer sykling. Trykk på leddene er mindre, noe som reduserer risikoen for skade på støt.

Denne maskinen er beregnet på kardiovaskulær trening uten støt, hvor intensiteten kan variere fra lav til høy, avhengig av brukerens preferanser. Muskler i den nedre og øvre delen av kroppen vil bli styrket, kardiovaskulær kapasitet vil øke og kroppen vil bli i god form.

RPM og effekt i watt fra nivå 1 til nivå 24 for AL 2 No. de commande 1107(B), 11072 (B), 11071(B)

Nivå \ RPM	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1	7	15	24	34	46	61	74	90	111
2	8	16	26	37	50	67	82	100	124
3	9	18	31	45	60	80	98	120	146
4	10	22	36	52	70	93	114	140	168
5	11	24	40	59	80	107	131	160	192
6	1.3	27	45	66	90	121	148	180	216
7	14	30	50	74	100	134	166	202	241
8	15	33	55	81	110	147	183	223	266
9	17	36	60	89	120	161	201	244	291
10	18	39	65	97	130	175	219	266	315
11	20	42	70	104	140	189	237	289	340
12	21	44	75	111	150	202	254	310	365
1.3	22	47	80	118	160	215	270	330	390
14	23	50	85	125	170	230	286	350	414
15	25	52	90	133	180	243	302	369	438
16	26	55	94	140	190	256	318	389	462
17	27	58	99	146	200	269	334	408	486
18	28	61	104	153	210	282	350	426	510
19	30	64	109	161	220	295	365	446	534
20	31	67	114	169	230	308	382	464	558
21	32	70	118	176	240	321	398	484	580
22	34	72	122	182	250	334	414	506	602
23	35	74	127	189	260	347	430	526	625
24	37	76	131	196	270	361	446	548	649

Merknader:

1. Den elektriske forbruket (i Watt) er kalibrert for å måle hastighet (min-1) og dreiemoment (i Nm).

2. Denne maskinen er kalibrert for å følge kravene i henhold til klassifisering av presisjon før ekspedisjonen. I tilfelle av usikkerhetsmomenter, vær oppmerksom på å kontakte din leverandør eller sende maskinen til et laboratorium for å sjekke kalibreringen.

Guide d'usage av ordinatoren



L'ordinateur av din ERGOMETRE est tres facile à utiliser. L'affichage samtidig de toutes les fonctions vous permet de naviguer med presisjon mellom les fonctions individuelle. D'un statskupp, vous êtes informé du déroulement de votre entraînement. **Il s'agit ici d'un appareil uavhengig av antall rotasjoner. Pour sélectionner la puissance souhaitée, l'ordinateur règle le Frein, uavhengig av la fréquence de marche à program Watts.**

Mise underveis

1) Mettez la fiche de raccordement dans la prise de raccordement de l'adaptateur de l'appareil.

Un signal retentit alors – L'affichage LCD montre

Anheng 2 sekunder tous les segmenter og les paramètres sont ensuite draw à null.

eh

2) La fiche est déjà dans la prise femelle / l'appareil s'est automatiquement debranché. En cliquant sur une touche quelconque – ou par au moins une rotation de pedale – l'ordinateur se met sous tension automatiquement.

Eteindre:

Des que l'appareil n'est pas utilisé anheng pluss de 4 minutter environ, l'ordinateur s'éteint automatiquement. Une fois la formation terminée, débranchez la fiche secteur.

• Berøringer

Cinq-berøringer er ikke tilgjengelige: START/STOPP, FUNKSJON (F), PLUSS (+), MOINS (-) og TEST (test.)

Trykk på «START/STOPP»:

Debut eller avbrudd av medbringelsen i programutvalget.

Affichage: L'ordinateur ne commence à compter que si la touche "START/STOPP" a été préalablement sélectionnée. **Når du trykker på "START/STOPP"-anheng pluss 3 sekunder, viser det seg at du er null.**

Trykk på «F»:

La touche saisie et bekræftelse permet de passer d'une zone de saisie à la suivante. La fonction sélectionnée clignote. Les touches + / - vous permettent d'introduire des valeurs et la touche «F», de les confirmer. . Samtidig, la zone de donnée suivant clignote. Au course de la formation peut appuyer sur les touches F des fonctions RPM et calories, ou km/t et distance affiché en permanence ou en alternance.

Berør «+» og «-» :

Vous permettent de modifier les valeurs – seules les données en surbrillance peuvent être modifiées.

Touche "Test" :

Denne touche fra permet de consulter fra Information de fitness.

• Affichage

PROGRAMMER:

Affichage du program engagé 1–21 (programmanual; program 1–10: programmer 'trening'; program 11–15: individuelle programmer; Program 16: programmer en watt, programmer 17-20: programmer des pulsasjoner og program 21: programmer for lipider).

DEGRÉ (Nivå):

Affichage de la résistance à l'effort, de 1 til 24. Pluss le chiffre est élevé, pluss la résistance est forte. L'affichage des leviers foreslår douze leviers. Deux valeurs peuvent être sélectionnées pour chaque levier (par eksempel, les degrés 5 eller 6 peuvent correspondre à 3 leviers). L'affiche de la touche vous informe de la real value. La résistance à la marche peut être modifiée à tout moment et dans alle programmene, par les touches + et -.

VARIGHET (Tid) / WATT:

Pour régler / affiche la durée en minutter og sekunder, jusqu'à un maksimum fra 99:00 minutter. Presélection en pas par minute / comptage en pas par sekund. I programmene 1 til 20 er den minimale varigheten par default de 5 minutter. Den best mulige parameteren for varigheten er 5 til 99 minutter. L'ordinateur doit d'abord convertir les watts. L'ordinateur beregne nøyaktighet l'effort fait anheng l'entraînement. Resultatene er bemerkelsesverdige i watt. Erkjennelsen av cibelveidien er fullført i programmet. Best mulig parameter for watt er 30 til 350 minutter. Automatiske endringer i varighet og watt. Ou en permanence en appuyant sur la touche-F.

Turer/min (RPM) / SPEED (Vitesse):

Affichage du nombre de rotations du pedaler per minutt og de vitesse à km/t. Changement d'affichage automatique de la vitesse et de nombre de rotations du pedaler par min. Ou en permanence en appuyant sur la touche-F.

DISTANCE/CAL :

Affichage et données de la distance. Den best mulige parameteren for avstanden er fra 0 til 999,0 km. Le décompte dans un sens ou dans l'other se fait par 0,1 km. Den best mulige parameteren for distansen er 1 til 999 km.

På grunnlag av verdiene moyennes, beregner l'ordinateur mindre verdier og kalorier, qui s'affichent en kcal. Pour convertir les joules, la mesure d'unité donnée pour l'énergie en calories, pluss communément ansattées, beregne la for mule suivante :

1 joule = 0,239 cal, eller 1 cal = 4,186 J. Den best mulige parameteren for kaloriene er 10 til 990 kcal. Change d'affichage automatique de distance and calories. Ou en permanence en appuyant sur la touche-F.

Totalt KM (ODO):

La distance en km de toutes les units d'entraînement s'affiche. En verdi par default n'est pas mulig. L'affichage ODO peut être draw à zero à tout moment. Pour ce faire, appuyez simultanément sur les touche-F et touche Start/Stop anheng 2 sekunder

INDIKASJON PÅ PULSASJON:

C'est ici que s'affichent vos pulsations actuelles. Si en limite supérieure d'impulsion est spesifiée, l'affichage clignote lorsque la valeur prédéfinie est atteinte.

LIMITE SUPERIEURE DES PULSATIONS/ÂGE : Tilgjengelig

i programmene 17 til 20

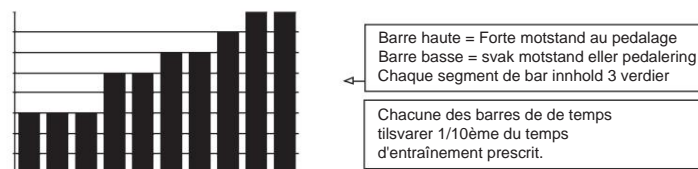
I programmene 17-19: program d'entraînement, strø 55 % / 75 % eller 95 % av din maksimale hjertefrekvens. Votre frekvens cardiaque maksimum, et ses pourcentages, sont calculés dès que vous avez introduit votre âge. Resultatet – pulsasjonene i innføringen, den maksimale kardiofrekvensen – sera affiché i sonen og strømpulsasjonene i sonen.

Des que vous avez introduit votre âge (10-100), l'ordinateur calcule une val leur de pulsation d'avertissement, que vous ne devez en aucun cas dépasser (Formel: $(220 - \text{votre âge}) \times 0,80$). Si vous atteignez cette valeur, l'affichage pulsations se met à scintiller – vous devriez alors immédiatement réduire votre vitesse ou le level de résistance.

I program 20: Indikasjon på din pulsering i personellet, som du må introdusere. Den best mulige parameteren for pulseringene er 60-240.

Profile de résistance: La durée de l'entraînement souhaitée peut être prédéterminée dans la zone / ZEIT. Cette durée predeterminée est répartie par le system i 10 intervalldelers. Chaque levier sur l'axe du temps (l'axe horizontal) = 1/10 du temps déterminé, et eksempel, pour une durée d'entraînement de 5 min, chaque levier = 30 sekunder, pour une durée de 10 min, chaque levier = 1 min. Chacun des 10 leviers tilsvare cet-intervaller. Levier de l'intervalle actuel est marqué par un clignotement. Si aucune durée n'est prédéterminée, chaque levier durera 3 minutter, c'est à

dire qu'après 3 minutter, la surbrillance passera du levier 1 au levier 2, et ainsi de suite anheng 30 minutter. Programmet er plassert mellom temps ved å trykke på START / STOP, varigheten er s'interrupt, og reprendra à cet endroit dès que l'on appuie sur la touche START / STOP.



Motstand a la marche: Vous pouvez adapter à tout moment - dans alle les programmer – le level de résistance à la marche avec les touches + / - . Vous pouvez vous rendre compte des modifications à la hauteur des leviers dans l'affichage LEVEL – pluss ceux-ci sont élevés, pluss le levé de motstand er høy, og omvendt. Le segment de chaque levier vaut pour deux valeurs (par eksempel, 3 segmenter indiquer les niveaux 7, 8 og 9 segmenter indiquer les niveaux 19,20 og 21). Verdien av valg er indiquée på LEVEL. Modifikasjonen se répercuter sur les positions de durée instantanées og suivantes. **La hauteur des leviers indique la charge, et non un profil de terreng.** Definisjonen av programmet er grafisk i dans

l'Ecran Display. Le déroulement de chaque program suit la representation du diagramme des leviers dans la zone d'affichage, par exemple, le program 5 = montagne / le program 2 = vallée (dans ce cas, la hauteur des leviers = la résistance, la durée étant répartie sur la largeur des leviers).

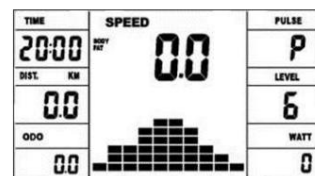
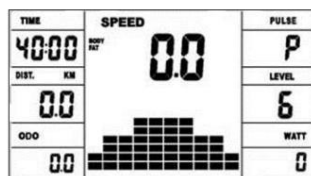
Après le paramétrage du program, il faut impérativement appuyer sur La touche "Start/Stop", pour commencer l'entraînement. Les valeurs établies et affichées ne sont en aucun cas tilpasset en medisinsk vurdering.

<p>Manuelt program</p>	<p>Program 1 ruller</p>	<p>Program 2 Valley</p>
<p>Program 3 Fettforbrenning</p>	<p>Program 4 Rampe</p>	<p>Program 5 Fjell</p>
<p>Program 6 intervall</p>	<p>Program 7 Cardio</p>	<p>Program 8 Utholdenhet</p>
<p>Program 9 stigning</p>	<p>Program 10 rally</p>	
<p>Brukerinnstillingsprogram 11 (U1)</p>	<p>Brukerinnstillingsprogram 12 (U2)</p>	<p>Brukerinnstillingsprogram 13 (U3)</p>
<p>Brukerinnstillingsprogram 14 (U4)</p>	<p>Brukerinnstillingsprogram 15 (U5)</p>	
<p>Program 16 watt kontroll</p>	<p>Program 17 HRC (55 %)</p>	<p>Program 18 HRC (75 %)</p>
<p>Program 19 HRC (95 %)</p>	<p>Program 20 HRC</p>	<p>Program 21 Kroppsfett</p>

Machine Translated by Google

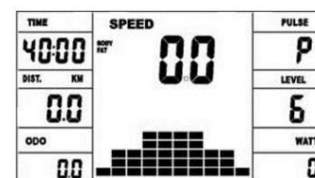
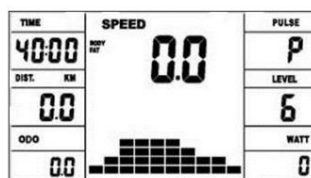
PROGRAMMER 1: Manual

Ce-programmer tilsvarer aux fonctions d'un treningsykkel normal. ainsi, la durée, la vitesse / tours par min, la distance, les watt / calories et les pulsations actuelles. Les touches + et - permettent de régler manuellement la résistance à la marche. Toutes les valeurs doivent réguleres manuell
- ce program ne fait aucun réglage automatique. Insérez avec appuyez la touche F les paramètres d'exercice (Temps/Distance/Calories et Pouls).



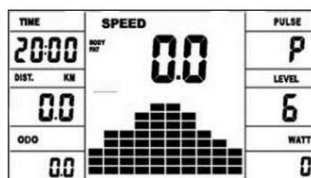
Program 1 – 10 : Trening

Ce-programmet disponerer forskjellige programmer for entraining. Lorsque ce program est selectné, le déroulement est automatique, et comprend forskjellige intervaller. Vanskelighetsgraden og intervallet til sont prévus. Vous pouvez intervenir à tout moment dans ce program, pour modifier la résistance à la marche ou la durée. En utenfor, les leviers visés i zone d'affichage. Insérez avec appuyez la touche F les paramètres d'exercice (Temps/Distance/Calories et Pouls).



PROGRAMMER 11 – 15 (U1-U5):

Program d'entraining individuel. Den best mulige parameteren for motstand for mennesker. Insérez avec appuyez la touche F les pa ramètres d'exercice (Temps/Distance/Calories et Pouls).

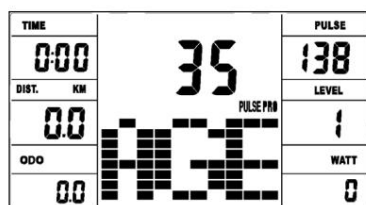


PROGRAMMER 16: Watt

Introduisez ici vos données personnelles and watts. Dans les limits de certaines tolérances, l'ordinateur règle automatiquement la résistance - in dependamment du rythme marche, de sorte que vous vous trouvez toujours dans la zone prévue. Insérez avec appuyez la touche F les paramètres d'exercice (Temps/Distance/Calories et Pouls).

PROGRAMMER 17 - 19 : Rythme cardiaque

Ici, l'ordinateur calcule en fonction de votre alder (10-100), votre frequence cardiaque maximum et, selon le program, la frekvens cible tilsvarende - 55% / 75% or 95%. Cette valeur théorique est affichée. L'ordinateur règle automatiquement a résistance à la marche, afin de rester dans ces frequences prévues.



Program 20 : Hjerterytme

Selectionnez er frekvensen av pulsering d'entraining optimal for entraining. Dans les limits de certaines tolérances, l'ordinateur règle automatiquement la résistance à la marche, de sorte que vous vous trouvez toujours dans la zone prévue. (60-240)

Program 21: program de graisse corporelle

Ici, vous pouvez effectuer an analysis de la graisse corporelle et recevoir a suggestion d'entraining individuel.

Utilisez la touche F pour sélectionner les données personnelles (numéro d'utilisateur (bruker) = 1-8, hauteur (høyde) = 120-250 cm, kjønn = homme / femme, Âge (Alder) = 10-99 ans, poids (vekt) = 20-200 kg) l'un après l'autre et définissez-les sur vos donnée à l'aide des touches +/- . Appuyez ensuite sur le bouton Start/Stop og saisissez les capteurs de pouls manualer pour effectuer la mesure de la graisse corporelle. Après environ 10 seconds, la graisse corporelle résultante en%, IMC et BMR est affichée et proposition de program d'entraining. Pour faire ça pour quitter le program de graisse corporelle, appuyez une fois sur le bouton Start/Stop og pour relancer program d'entraining, appuyez sur le bouton Start/Stop.

Tableau des graisses corporelles

Kjønn / alder	Insuffisient pondérale	Sain	Légèrement en surpoids	Embonpoint	Overvektige
mann / y 30	< 14 %	14%–20% 20,1%–25% 25,1%–35%			> 35 %
mann / > 30	< 17 %	17%–23% 23,1%–28% 28,1%–38%			> 38 %
Kvinne/y 30	< 17 %	17%–24% 24,1%–30% 30,1%–40%			> 40 %
Femme/ > 30	< 20 %	20%–27% 27,1%–33% 33,1%–43%			> 43 %

Merk:

1. En melding d'erreur Err2 apparaît si les capteurs de pouls manuels ne sont pas touchés immédiatement anheng l'analyse.
2. Les forslag til programmer som er enestående for les données de graisse corporelle déterminées et sont une aide pour un entraining ciblé.

Dépannage: Avant chaque utnyttelse, l'ordinateur fait une rapide verification de son bon fonctionnement. Si l'appareil ne fonctionne pas convenablement, d'erreurs différentes eksisterende:

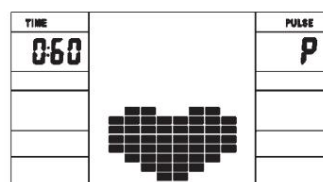
E 1 Si ce message apparaît, accompagné d'un signal sonore, c'est que le câblage est mal raccordé. Bekreft toutes les connexions, and particuliers les filer. Une fois les connections bien en place, appuyez sur la touche "Start/ Stopp" anheng 3 sekunder, hell remettre le système à 000.

DRIFTSMERKE / TEST

(FONCTION DE LA PHASE DES PULSATIONS DE RÉCUPÉRATION)

Ergomètre fra tilbudet om muligheten for rettferdighet og evaluering av formen for personlig kroppsbygning sous i form av en "Fitness Note". Prinsippet de cette evaluering se fonde que le fait que chez les personnes en bonne tilstand physique et en bonne santé, la fréquence de pulsations au cours d'une suree période diminue plus rapidement après un entraining que chez les personnes en bonne santé, mais en moins bonne condition physique. Le calcul de votre condition physique se fait donc sur la difference de frequency des pulsations à la fin de l'entraining (pulsations de debut) et la frekvenspremie et minutt après la fin de l'entraining (pulseringsfinaler). N'utilisez cette fonction qu'après vous être entrainé anheng déjà un sure temp. Avant le debut de la fonction de la phase des pulsations de récupération, vous devez afficher la fréquence actuelle de vos pulsations, en posant vos mains sur les capteurs du guidon.

1. Appuyez sur la touche "Test" og posez vos deux mains sur les capteurs hellemåler av pulsasjonene
2. L'ordinateur se met en mode STOPP, l'écran affiche, en son centre, une grande icone sous forme de coeur et la mesure automatique des pulsations de recuperations est en cours.
3. La durée sur l'écran est ramenée a 0:60.
4. Dans la zone "pulsations cibles", les pulsations de départ sont affichées au debut de la mesure. Ved å bruke det meste av quatre-verdiene les plus élevées des pulsations au cours des 20 dernières secondes précédant l'appui sur la touche fitness.
5. Sonen "Puls" indikerer verdien av de faktiske målte pulseringene.
6. Après et minutt reduseres varigheten til null og et signal sonore se fait entendre. Le moteur revient en arrière. Dans la sone "Pulse", les pulseringer finales sont indiquées for øyeblikket 0:00. Vous pouvez maintenant enlever vos mains des capteurs de pulsations. Après quelques secondes, apparaît au milieu de l'écran n din "fitness note", de **F 1.0 – F 6.0** (system alle mand de notation scolaire).

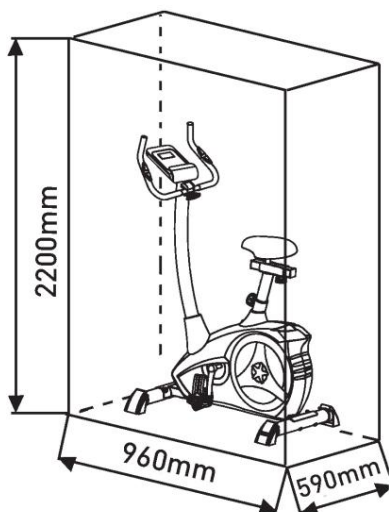


Måling av pulsering

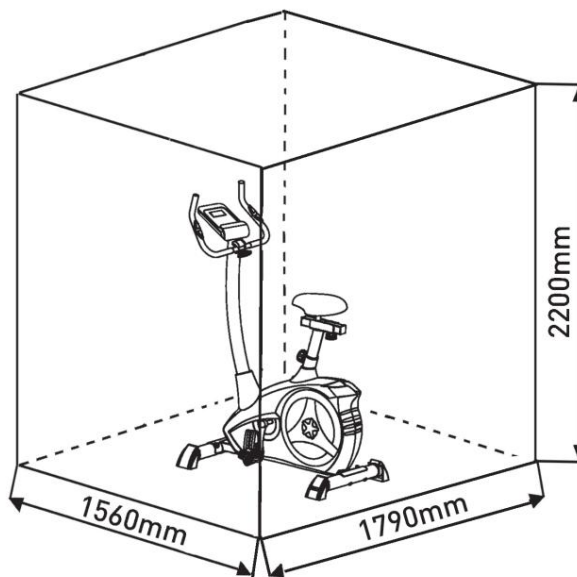
1. Måling av pulsasjonene a la poignée. La poignée de maintien comporent chacune un capteur (pieces of contact métalliques.) Koble kabelen til ordnatoren. Oppmerksomhet, veuillez à ce que la paume de vos mains repose simultanément sur les capteurs, med et normalt trykk. Des que les pulsations sont enregistrées, un coeur apparaît en surbrillance à côté de l'affichage des pulsations. (La mesure des pulsations à la poignée n'a qu'une valeur indicative. En effet, tout mouvement, frottement, la transpiration etc. peuvent entrainer

des variations par rapport aux pulsations réelles. Chez certaines personnes, la mesure des pulsations peut être erronée. En cas de problème avec la mesure des pulsations, nous recommandons de consulter un médecin. (Nåværende anbefalinger for bruk av en sangle de poitrine cardiologique avec affichage pulsation d'externe.)

Centre d'entraînement en mm
(For klær og bruker)



Overflatefri i mm
(Sone de la formation et de la zone de sécurité (60 cm rotation))



Nettolagring, oppføringer og lagerbeholdning av ergomètre:

1. nettooyage

Bruk unikt chiffongfukt for nettooyage.

Oppmerksomhet: Ikke jamais utiliser de benzene, de diluant eller autre agents de nettooyage aggressives pour le nettooyage de surface comme ce les dommages causés.

L'appareil est uniquement pour un usage innenlands privat og pour un usage interieur approprié. Gardez l'appareil proper et l'humidité de l'appareil.

2. etasje

Branchez le block d'alimentation tout en entendant l'unité pour de 4 semaines de ne pas utiliser. Faire glisser le coulisseau de l'étrier vers le guidon et la tube de selle aussi profondément que mulig dans le cadre. Choisissez un stockage à sec dans la maison et mettre un peu d'huile de pulvérisation pour les roulements de la pedal gauche et à droite, au fil du boulon de serrage du guidon, et sur les filets de la libération rapide. Couvrir le dispositif pour le protéger d'être décolorés par la lumière du soleil et de la poussière.

3. Entretien

Nous anbefaler toutes les 50 heures pour examiner les connexions à vis pour l'étanchéité, qui ont été préparés dans l'ensemble. Toutes les 100 heures de fonctionnement, vous devriez un peu d'huile de pulvérisation les roulements de la pedal gauche et à droite, au fil de la vis de fixation du guidon, et sur les filets de la libération rapide.

Rettelser: Si

vous ne pouvez pas résoudre en utilisant les informations énumérées à l' dysfonctionnement, s'il vous plaît contactez votre revendeur ou fabricant.

problemer	Årsaken	mulig løsning
L'ordinateur ne s'allume pas en appuyant sur un bouton.	Aucun adaptateur de courant est insérée ou la prise n'est pas.	Kontroller at adapteren for matforsyningen er riktig gren, eventuelt med en annen forbruker dersom prisen er rimelig.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le début de la formation d'un.	Manquant impulse du capteur en raison de mauvais connecteurs ou de mauvais câbles.	Kontroller koblingen på ordinator og koblingen på støtterøret for en god justering.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le début de la formation d'un.	Manquant impulse du capteur en raison de la position incorrecte du capteur.	Devissez le couvercle et vérifiez la distance entre le capteur et l'aimant. Un aimant dans la manivelle est en regard du capteur, et doit avoir une distance de moins de <5mm.
Pas de lecture du pouls	Prise d'impulsion n'est pas branchée.	Branchez le connecteur du câble d'impulsion séparée dans le connecteur approprié sur l'ordinateur.
Pas de lecture du pouls	Capteur de pouls n'est pas connecté correctement.	Visser les capteurs cardiaques tactiles et vérifiez l'installation. Les connecteurs sont correctement et que le câble d'éventuels dommages.

Anbefaling for medføring

Les fakta ci-après doivent être pris en compte pour la détermination de l'entraînement unnnværlig afin d'améliorer concrètement son physique et sa santé:

1. Intensitet:

L'entraînement n'aura d'effets positifs que si les anstrengelser déployés dépassent ceux de la vie quotidienne, mais sans être hors d'haleine et/ou se sentir épuisé. Le pouls peut constituer un repère valid pour un entraînement efficace. Au cours de celui-ci le pouls devrait se situer entre 70% et 85% du pouls maximum (le déterminer et le calculer au moyen du tableau et de la formule). Anheng les premières semaines, le pouls devrait tourner autour de 70% du maximum. Pendant les semaines et les mois suivants, le pouls devrait augmenter lentement pour atteindre la limite supérieure, c.-à-d. 85 % du pouls maksimum. Pluss den fysiske tilstanden til personen qui s'entraîne est bonne, pluss il faut accroître l'entraînement pour rester entre 70 et 85% du pouls maximum. På y ankommer allongant la durée de l'entraînement et/ou en renforçant la difficulté de celui-ci.

Si la fréquence cardiaque n'est pas affichée sur le visual de l'ordinateur ou si, pour des raisons de sécurité, vous souhaitez la contrôler, car elle aurait pu être incorrectement indiquée suite à des erreurs d'utilisation, etc., vous pouvez deretter prosedyre comme suit:

a. Mesure de contrôle du pouls de manière classique (c.-à-d. en posant le pouce sur la veine du poignet et en comptant les battements en one minute).
b Mesure de control you pouls au moyen d'un dispositif approprié (vendu dans un magasin spécialisé).

2. Frekvens

Flertallet av ekspertene anbefaler kombinasjonen og næring som pour la santé, qui sera choisie en fonction de l'objectif recherché par l'entraînement, et les øvelser physiques trois ou quatre fois par semaine.

Un adulte normal doit s'entraîner deux fois par semaine pour conserver la forme actuelle. Mais au moins 3 fois par semaine pour améliorer et modifier son poids. Cinq fois par semaine étant idéal.

3. Programmering de l'entraînement

Chaque séance d'entraînement devrait består av 3 faser:

"phase d'échauffement", "phase d'entraînement" og "phase de ralentissement". Temperaturen til korpset et absorpsjonen av oksygen doivent augmenter lentement under fase d'échauffement. Ce qui est mulig en effc tuant de la gymnastique anheng cinq à dix minutter.

L'entraînement proprement dit ("fase d'entraînement") devant commen cer ensuite. Velg une faible résistance anheng quelques minutter puis accroître mellom 15 og 30 minutter de sorte que le pouls se situe entre 70% og 85% de son maksimum.

Afin de faciliter la sirkulasjon etter "phase d'entraînement" et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, "phase d'entraînement" doit être suivie d'une "phase de ralentissement". Celle-ci devrait englober des exercices d'elongation et/ou de la gymnastique sans force, et ce entre cinq et dix minutes.

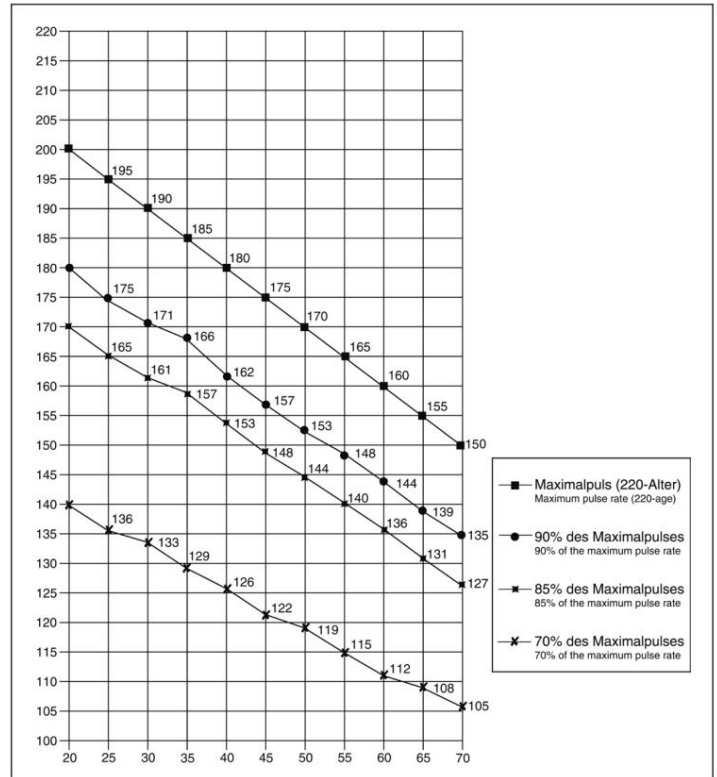
Vous trouvez les annen informasjon au sujet øvelser pour réchauffer,

aux exercices de distension eller les exercices de gymnastique généraux dans notre domaine de téléchargement sous le www.christopeit-sport.com

4. Motiverende

Un entraînement regulier est la clef de la réussite av programmet ditt.

Vous devriez prévoir votre entraînement à heure fixe chaque jour et vous y forbered mentalement. Il est primordial d'être de bonne humeur au moment de l'entraînement et de ne pas perdre l'objectif visé. Jour après jour, en vous entraînant continuellement, vous verrez les progress accomplis et votre objectif se rapprocher progressivement.



Formler for beregning: Pouls maksimum

= 220 - alder

90 % du pouls maksimum = (220 - alder) x 0,9

85 % du pouls maksimum = (220 - alder) x 0,85

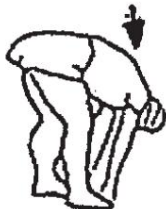
70 % du pouls maksimum = (220 - alder) x 0,7

Exercices d'échauffement (oppvarming)

Start din échauffement en marchant sur place pendant au moins 3 minutter puis effectuer les exercices de gymnastique suivantes à l'organisme pour la phase de formation pour se préparer en conséquence. Les øvelser ne faites pas trop et que dans la mesure fonctionnent jusqu'à une légère résistance sentir. Cette stilling va tenir quelque valgte.



Atteindre avec votre main gauche derrière votre tête vers l'épaule droite et tirez avec la main droite légèrement au coude gauche. après 20 sek. Mettz bh



Penchez-vous også loin que mulig et laissez vos jambes presque tendue. Montrez-le avec vos doigts dans la direction de l'orteil. 2 x 20 sek.



Asseyez-vous avec une jambe allongée sur le sol et se pencher en avant et essayer d'atteindre le pied avec vos mains. 2 x 20 sek.



Agenouillez-vous dans une grande fente avant et vous soutenir avec vos mains sur le sol. Appuyez sur le bassin vers le bas. Skifter après 20 jambe sek.

Après les exercices d'échauffement par des bras et des jambes tremblent lâche.

Écouter après la phase de formation n'est pas brusquement, mais le cycle de volonté quelque valgte tranquillement sans résistance de la part de revenir à l'impulsion de la zonenorme. (Refroidir) Nous anbefaler les øvelser d'échauffement à la fin de la formation se déroule et à la fin de votre séance d'entraînement avec le tremblement des extrémités.

1. Oversikt van de losse delen	side 3 - 4
2. Viktige anbefalinger og sikkerhetsinstruksjoner side 41	
3. Stukliste	side 42 - 43
4. Montagehandleiding met explosietekeningen	side 44 - 46
5. Opstappen, Bruken & Afstappen watt bord	side 47
6. Håndtering ved datamaskinen	side 48 - 51
7. Reiniging, Opslag, Onderhoud, Fixes	side 51
8. Treningshåndtering Oppvarmingsøvelsen (Oppvarming)	side 52

respektert kunde

Vi ønsker deg hjertelig lykke med din hjemmetrener og håper at du har mye glede og glede. Ta en titt på instruksjonene og veiledningen for denne monteringen - og betjeningshåndtering i åtte og følg denne op.

Vel eventuelle spørsmål kan du alltid ta kontakt med oss.

Med vriendelijke groeten, Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Viktige anbefalinger og sikkerhetstiltak

bruksanvisning

Våre produkter vil i prinsippet være kontrollert og oppfylles ved å følge den faktiske, høyeste sikkerhetsnormen. Dette innebærer ikke reell ikke at følgende begynnelsen ikke bør tas strengt i åtte.

1. Apparatet er nøyaktig i samsvar med monteringsinstruksjonene, bygget på en eksklusiv enhet for utstyr som er tilføyd, spesifikt for utstyret for andre bruksområder. Før den enkelte opbouw fullstendigheten av leveringen til hånden av følgeseddelen og fullheten av kartongemballasjen til hånden av monteringsstrinn i monteringsanvisningen og bruk av kontroller.

2. Før oppgaven først ble tatt i bruk og med regelmessige forespørsler fra alle schroeven, ble flere og andre koblinger gjort veldig raskt, det var en klar driftsoppgave å forvente. Se først og fremst om det er riktig posisjon og hvordan du kan styre dem.

3. Et apparat på et stoff, installer en enhet mot fuktighet og fuktighetsbeskyttelse. Oneffenheden van de Loer tjene følgende tiltak på gulvet en, før de er tilgjengelige som dette apparatet, ved passende bestemte, regulerbare bestillinger av en enhet som har blitt generert. Het kontakt med fuktighet og fuktighet brukes.

4. For det formål å åpne oppstillingsplassen i hete spesielt mot drukplasser, vernreinsiging og slik beskyttet blitt planlagt, en e-post slipfri støtte (for eksempel gummimatte, treplater av slike) under utstyr legges.

5. Før treningsstart skal alle ruter innenfor en avstand på 2 meter rundt instrumentet være tilbakelagt.

6. For rengjøring av tåselen brukes ingen aggressiv rengjøringsmiddel. For formålet med enhver eventuell produksjon, er det nødvendig å respektere historiens bijlevte, eget ansvar for bruken. Re sidu av det lar et apparat tjener middels fjernet for å avslutte treningen.

7. Varschuwing! Harde systemer kan brukes på nøyaktig. Buiten sporige knnen opleiden tot en alvorlig aandoening van dør overliden For å ha kjennskap til feltet og en god opplæring, er det nødvendig å følge gezondheid mogelijk. Før starten på en skikkelig treningsøkt gis en slekthistorie. Denne geneesheer kan bestemme, for å oppnå maksimal belastning (impuls, watt, lang tid av treningen enz.) Menn kan bare stille, og kan nauw keurig informasjon med hensyn til en korrekt kroppsholdning ved trening, mål for trening og næring gir . Han er kanskje ikke trent i første halvår.

8. Med toestel dårlig trening når het foutloos functioneert. For eventuelle produsenter som følger den opprinnelige reserven for bruken. **Varschuwing!** Det bør være varmt før bruk av beveiligingseinrichting overdreven utskifting av det med i du skal få. Den bevheilingsinrichting mot het bruk, så lenge det ikke er i kabinen er fastsatt.

9. Bij de setting van verstelbare elementer i forhold til riktig posisjon av de gemarkeerde, maksimal innstilling også i samsvar med forskriftene for planlagte posisjoner.

10. Fordi det ikke er beskrevet annerledes i søknaden, kan oppgaven ha blitt brukt sammen med den eller på opplæringen utført av en person. Den totale brukstid kan ikke være høyere enn 60 min./dag.


11. Han vil gjerne ha treningsklær pent på, som skal sendes før kondisjonstrening med toestel. Klærne må være to år gamle, siden dette vil være tilfellet foran (bijvoorbeeld lengde) tijdens de training kan ikke forbli hengende. Treningen vakre burde vært utformet i samsvar med treningsverktøyet, og i prinsippet en vaste bestått geven og en slipvrije zool hebben.

12. Varschuwing! Hvis duizeligheid, misselijkheid, borstpijn og andre unormale symptomer har blitt nevnt, vil treningen sannsynligvis forstyrre og tot een historie geneesheer.

13. Over het generelt geldt dat sporttoestellen geen speelgoed zijn. Det kan være instruksjoner i samsvar med bestemmelsene på tilpassede måter som er utviklet og instruerte personer.

14. Personer som barn, mindre gyldige og funksjonshemmede, kan benytte seg av en annen person, som kan miste og instruksjoner kan gis. Det brukte van het toestel for barnas sone kontroll tjener for gepaste maatregelen te blitt utført.

15. Han har blitt fortalt at treneren og andre personer ikke har møtt andre personer som er innenfor rammen av flyttingen i fremtiden.

16.  Produktet kan ikke sendes til et av boligkvarterene via Het Gewone huisafval afgevoerd, men det er ment å bringes til et gjenvinningspunkt for elektriske apparater.

Grunnmaterialene kan brukes uten varsel. Med behandlingen, av disse ordene apparater, gjør du en bidrag til Beskyttelse av miljøet Spør deg ved kommunen til den relevante behandlingsplassen.

17. Den emballasje materialer, sette batterier og gjenstander fra toesel omwille van het miljø ikke samen met het huishoudelijk afval evacuat, men i passende bestemte opslag tanks werpen of op passende inzamel poeng avgeven.

18. For hastighetsafhankelijke modus kan værnivået stilles inn for hånd og energiveksles avhengig av traphastighet. For hastighets-onafhankelijke modus, kan bruken av varer.

Velg energiforbruk i watt, så er det satt inn et konstant energinivå med varierende motstandsnivåer, som er automatisk innstilt av systemet. Dette forklares med trapsnelheid.

19. Enheten er utstyrt med en vektinnstilling på 24 feller. Dette gjør respektivt en publisering og en økning av remweerstand og daardoor av treningsbelastning mulig. Darbij lider av utskrift av "-"-tasten van verdiinnstillingen i retning av nivå 1 til en publisering av remweer-verdien og døren til treningsvarigheten. Den skrives ut fra "+"-tasten fra verdiinnstillingen i retning av nivå 24 lider av en stigning av remweerstand og daardoor van de trainingbelasting.

20. Den toegelaten maximale belastningen (= lett vekt) vil være pald på 150 kg. Enheten vil være i samsvar med EN ISO 20957-1:2014 og EN ISO 20957-5:2016 "H/A" og vil være sertifisert i samsvar med EC-direktivet (2014/30 EU).

21. Monterings- og bruksanvisningen er valgt som grunnlag for produktet. Denne dokumentasjonen skal gis når kopien er laget av døren til produktet.

Stukliste - reserveunderdelenliste**AL 2 bestillingsnr. 1107(B), 11072(B), 11071(B)**

Teknisk spesifikasjon: Status: 09.03.2021

Ergometer klasse H/A med en presise visning av data

- Magnetisk oppbevaringssystem med ca 9 kg fleecemasse
- Motor- og datastyring av verdireguleringen med 24 verdifaser
- 10 tidligere programprogrammer for fremtiden
- 4 harde punch-programmer (polsgesturd)
- 5 individuelle justerbare treningsprogrammer
- 1 manuelt program
- 1 uavhengig program (instelbarhet watt ytelse fra 30 til 350 watt i 10 trinn)
- 1 Lichaamsvet-program
 - håndstenger etterslep meting
 - net estel
- Stelvoeten om vannpasta høyvende transportruller
- Justerbar sideposisjon horisontalt og vertikalt
- Stuur en zadel Kantelinstelling
- Verlicht skjerm, 6 visningsvinduer med funksjoner: tid, hastighet, avstand, ca. kaloriforbruk, lichaamsvet analyse, Pedalomwentelingen, Watt, poleslagfrekvens og ODO
- Instelbaarheid van de Grenswaarden; tid, avstand, ca. kaloriforbruk, watt og poleslagfrekvens
- Overskridelse av grenseverdi er utstedt.
- kondisjonstest betegnelse,
- Lastbar med en totalvekt på ca 150 kg

Mål: ca L 96x B 59 x H 134 cm

Vekt på produktet: 27 kg

Treningsplass: minst 2,5 m²

Når en bestemt del ikke er i orden, eller når du i fremtiden trenger en reservedel, kan du slå:

Top Sports Gilles GmbH

Friedrichstr. 55

42551 Velbert

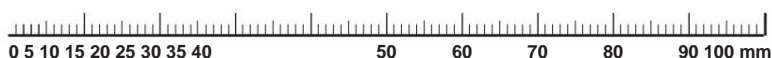
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70

Faks: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4 e-

post: info@christopeit-sport.com

www.christopeit-sport.com

Hvert produkt som kreves for personlig hjemmetrening er ikke beregnet for industriell bruk. Hjemmetreningsbruk klasse H/A



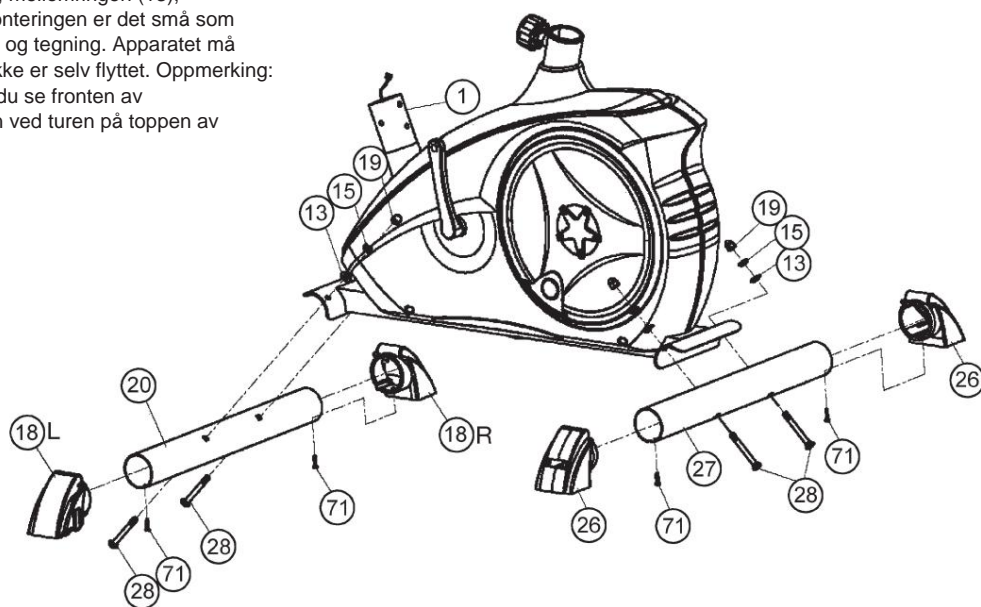
Afbs Nei.	Beskrivelse	Dimensjoner mm	antall stuks	Montert på afbs no.	ET-nummer 1107(B)	ET-nummer 11072(B)	ET-nummer 11071(B)
1	grunnramme		1		33-9212-01-SI	33-1107101-SW 33-1107101	07101-WS
2	Schroef	M4x12	4	17	39-10188	39-10188	39-10188
3	tilkoblingskabel		1	16+17	36-1107207-BT 36-1107207	07207-BT	36-1107207-BT
4	pol enhet		2	7	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT
5	Square stopp		2	33	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT
6	Zadelgljiderschroef		1	29+33	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI
7	dum		1	12	33-9211-02-SI	33-1106102-SW 33-1106102	06102-WS
8	Underlegplaatje		2	25+56	39-10520	39-10520	39-10520
9	opprør		1	25	36-9613209-BT 36-9613209	13209-BT	36-9613209-BT
10	Stuurb klær		1	7	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT
11	Stuurbuis klær		1	12	36-1107-04-BT	36-11072-04-BT 36-11072	07-04-BT
12	Stuurstøtebuis		1	1	33-9212-02-SI	33-1107102-SW 33-1107102	07102-WS
1.3	Underlegplaatje buet	8/19	8	14+28	39-9966-CR	39-9966-CR	39-9966-CR
14	Zeskantschroef	M8x16	4	12	39-9886-CR	39-9886-CR	39-9886-CR
15	Veering	før M8	8	14+28	39-9864-VC	39-9864-VC	39-9864-VC
16	aktuatorkabel		1	3	36-1107208-BT 36-1107208	07208-BT	36-1107208-BT
17	datamaskin		1	12	36-1107-53-BT	36-1107-53-BT	36-1107153-BT
18L	Endestykker med transportrull til venstre		1	20	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT
18 rader	Endestykker med transportrull til høyre		1	20	36-1107-08-BT	36-1107-08-BT	36-1107-08-BT
19	dopmoer		4	28	39-9900-CR	39-9900-CR	39-9900-CR
20	Voetbuis foran		1	1	33-9211-04-SI	33-1106104-SW 33-1106104	06104-WS
21L	Pedalmugge til venstre	9/16"	1	41	33-1107-12-SI	33-1107-12-SI	33-1107-12-SI
21 rader	Pedalkanne til høyre	9/16"	1	41	33-1107-13-SI	33-1107-13-SI	33-1107-13-SI
22L	Pedal venstre	9/16"	1	21L	36-1107-14-BT	36-1107-14-BT	36-1107-14-BT
22 rader	pedal høyre	9/16"	1	21R	36-1107-15-BT	36-1107-15-BT	36-1107-15-BT
23	slutt dobbel		2	21	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT
24	Schroef	M8x25	2	21	39-10455	39-10455	39-10455
25	Stjernegrep schroef		1	12	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT
26	Caps med høydekompensasjon		2	27	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT
27	Voetbuis akter		1	1	33-9211-05-SI	33-1106105-SW 33-1106105	06105-WS
28	Schroef	M8x75	4	20+27	39-10019-CR	39-10019-CR	39-10019-CR
29	Zadel støtte pijp		1	1+33	33-9211-06-SI	33-1106106-SW 33-1106106	06106-WS
30	spor		1	1+29	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT
31	Stjerne grepmoer		1	6+33	36-9211-19-BT	36-9211-19-BT	36-9211-19-BT

Afbs Nei.	Beskrivelse	Dimensioner mm	antall stuks	Montert på afbs no.	ET-nummer 1107(B)	ET-nummer 11072(B)	ET-nummer 11071(B)
32	Underlegplaatje	10//20	1	31	39-9989-CR	39-9989-CR	39-9989-CR
33	Zadelgljider		1	29	33-9211-07-SI	33-1106107-SW 33-1106107-SW	33-9211-07-SI
34	Zadel		1	33	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT
35	rund dop		2	7	36-9211-21-BT	36-9211-21-BT	36-9211-21-BT
36	grep overtrek		2	7	36-9211-22-BT	36-9211-22-BT	36-9211-22-BT
37	Bowense Afdecking		1	79	36-1107-06-BT	36-1107205-BT	36-1107-06-BT
38	Vaszetring	c17	2	41	36-9211-33-BT	36-9211-33-BT	36-9211-33-BT
39	Kogellager	6203ZZ	2	1+41	39-9947	39-9947	39-9947
40	Underlegplaatje buet	17//22	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
41	pedalalas		1	39+42	33-9211-09-SI	33-9211-09-SI	33-9211-09-SI
42	Pedaalaandrijfschijf		1	41	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT
43	Flakke riem	430 PJ6	1	42+68	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT
44	Schroef		2	47	39-10120-SW	39-10120-SW	39-10120-SW
45	Veering	før M6	2	44	39-9865-SW	39-9865-SW	39-9865-SW
46	Vaszetring	C12	2	44	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT
47	magnet bøying las		1	48	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT
48	magnet bue		1	47+49	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
49	dreie		1	1+48	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT
50	Schroef	M6x35	1	1+48	39-10306	39-10306	39-10306
51	moer	M6	1	50	39-9861-VZ	39-9861-VZ	39-9861-VZ
52	Veering	før M10	1	57	39-9995	39-9995	39-9995
54	Spanrol		1	57	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT
55	gljird leir		1	56	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT
56	Schroef	M8x20	1	57	39-10095-CR	39-10095-CR	39-10095-CR
57	spanrol buer		1	1	33-9211-11-SI	33-9211-11-SI	33-9211-11-SI
58	dreie		1	1+57	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT
59	Zelfborgende moer	M10	1	57	39-9981	39-9981	39-9981
60	Asmoer		2	69	39-9820-SW	39-9820-SW	39-9820-SW
61	Schroef	M6x40	2	1+69	39-10000	39-10000	39-10000
62	U del		2	61	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT
63	moer	M6	2	61	39-9861-VZ	39-9861-VZ	39-9861-VZ
64	moer		2	69	39-9820	39-9820	39-9820
65	harme ring		1	69	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT
66	bowden kabel		1	48+74	36-9211-41-BT	36-9211-41-BT	36-9211-41-BT
67	Kogellager	6000Z	2	68+69	39-9998	39-9998	39-9998
68	vliegwiél		1	67	33-1107-01-SI	33-1107-01-SI	33-1107-01-SI
69	Vliegwielas		1	67	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI
70	Schroef	3,5 x 20	17	74+79	39-9909-SW	39-9909-SW	39-9909-SW
71	Schroef	3x10	12	20+27+72	39-10127-SW	39-10127-SW	39-10127-SW
72	Ronde klær		2	79	36-1107-05-BT	36-1107206-BT	36-1106104-BT
73	net estel	9V=DC/1A	1	83	36-1420-17-BT	36-1420-17-BT	36-1420-17-BT
74	aktuator		1	16	36-1721-09-BT	36-1721-09-BT	36-1721-09-BT
75	gummi ring		1	1	36-9211-31-BT	36-9211-31-BT	36-9211-31-BT
76	Zelfborgende moer	M8	4	56+78	39-9918-CR	39-9918-CR	39-9918-CR
78	Schroef	M8x16	3	41+42	39-9823-SW	39-9823-SW	39-9823-SW
79L	Klær igjen		1	1+79R	36-1107-11-BT	36-1107211-BT	36-1107111-BT
79 R	Klær til høyre		1	1+79L	36-1107-12-BT	36-1107212-BT	36-1107112-BT
80	Schroef	3x10	2	81	39-10127	39-10127	39-10127
81	sensorkabel		1	1	36-9212-07-BT	36-9212-07-BT	36-9212-07-BT
82	Underlegplaatje		2	44	39-10013-VC	39-10013-VC	39-10013-VC
83	Net estel spansverzorging		1	79L	36-1721-07-BT	36-1721-07-BT	36-1721-07-BT
84	Underlegplaatje	4//10	4	2	39-10510	39-10510	39-10510
85	glidefly		1	1	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT
86	Underlegplaatje buet	17//23	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
87	Riemwiél		1	69	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT
88	Gereedschapsset		1		36-9211-34-BT	36-9211-34-BT	36-9211-34-BT
89	Montering og håndtering		1		36-1107-13-BT	36-1107-13-BT	36-1107-13-BT

Ta alle tap utenfor emballasjen, leg disse opp de bakken i brutto kontroller til hånden av de Montageen staps av alle bestillinger er til stede. Her skal han ha fått oppgitt at den ene delen av høyre side av veien møte den andre delen av bygget. I tillegg er noen andre tapsdeler også tilføyd. På denne måten kan maskinen enklere og raskere monteres. Monteringstid: 30 - 40 min.

Trinn 1:**Montering av front og bak på akter (20+27)**

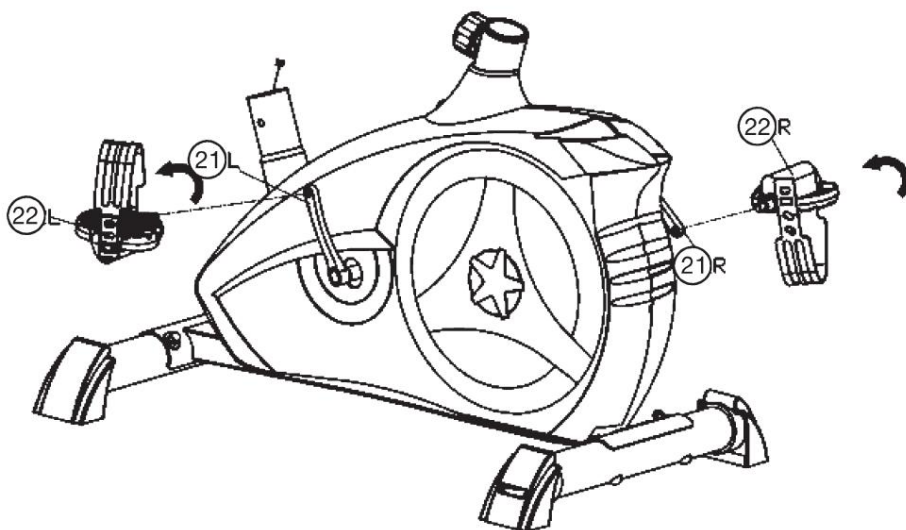
1. Monter de Eindkappen med rollers (18) av middel van Schroeven (71) på de Voorste kortere fot bar (20), slik at de Wielen rett før ble konfrontert.
2. Monter de voorste poot (20) med forhåndsmonterte transportruller (18) på understel (1). Bruk for to bouten (28), mellomringen (13), veerringen (15) og dopmoeren (19).
3. Monter de afdekdoppen met hoogtecompensatie (26) av middel van Schroeven (71) op de achterste long voet bar (27).
4. Monter de achterste poot (27) med de forhåndsmonterte avdekdoppen (26) på understel (1). Bruk for to bouten (28), mellomringen (13), veerringen (15) og dopmoeren (19). Etter monteringen er det små som skal kompenseres for ved dør til vinduet (26) og tegning. Apparatet må ha blitt informert om at det under treningen ikke er selv flyttet. Oppmerking: Med toppen av hjemmetreneren vervoer, vil du se fronten av hjemmetreneren i kanten av hjemmetreneren ved turen på toppen av veggen.

**Trinn 2:****Montering av pedalene (22L+22R)**

1. Schroef het høyre pedal (22R) i pedalsveiven (21R) på siden som under treningen til høyre er. (La op! De schroefrichting er i wijzerrichting).
2. Schroef het venstre pedal (22L) i pedalsveiven (21L) på siden av under de treningskoblinger er. (La op! De schroefrichting er in tegenwijzerrichting).

(Rangschikkingen av tapsrekkefølgen er vereenvoudigd av riktig rekkefølge med bokstaven R og venstre rekkefølge med bokstaven L er merket.)

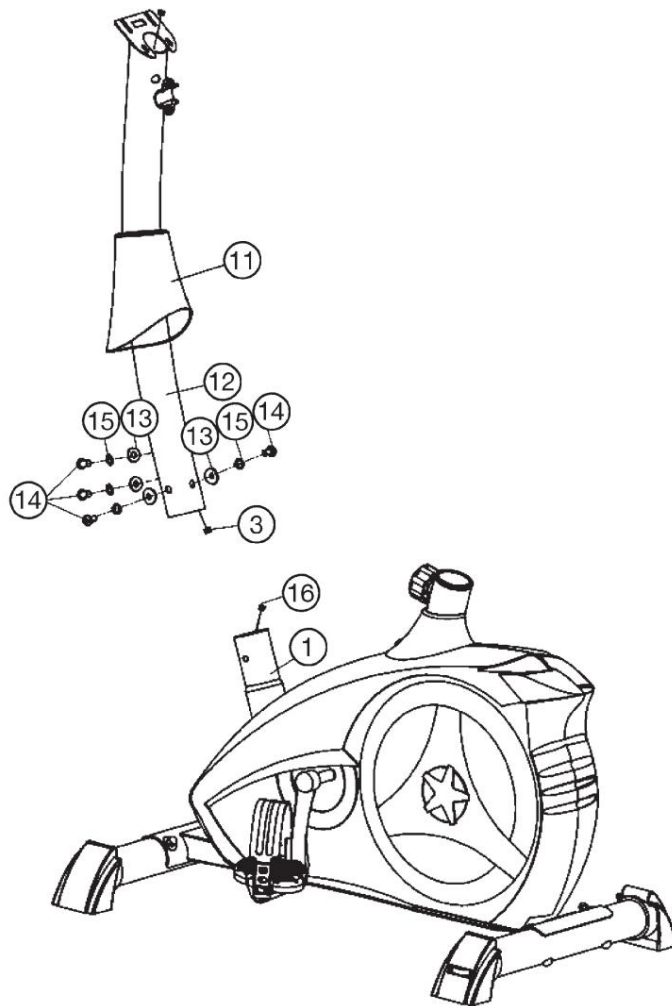
3. Fortsett som følger for å montere pedalene til venstre og høyre på den aktuelle pedalen (22).



Trinn 3:

Montering fra sturbuis (12) til understel (1).

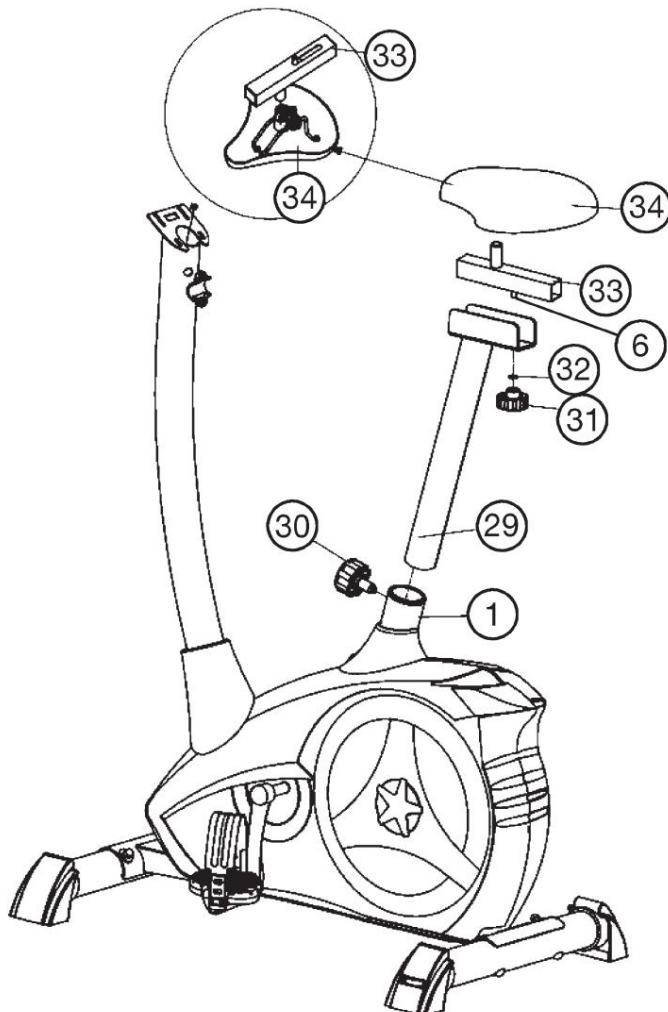
1. Plaats de sturbuis klær (11) aan het sturbuis (12).
2. Pakning med seksjon (12) der datamaskinkablene (3) er plassert.
Koble til pluggene for datamaskinkablene (3) plasseringen for utsiden av døren (12) kobles til de tilstøtende pluggene for motorkablene (16) plasseringen for toppen (1) kobles til.
3. Plasser de sturbuis (12) i de vedbehorende buis van het understel (1).
La her bij op dat de maakte kabelverbindingen ikke bekneld raken.
Schuif kabelforbindelsen lang afstand til en annen i bygningen fra den andre siden av karet og sturbuis (12) steder. Schroef de sturbuis (12) mbv bouten (14), veerringen (15) og onderlegplaatjes (13) på rammen (1).
4. Schuif de sturbuis klær (11) op dat laget schroef tilkobling.



Trinn 4:

Installasjon av zadel (34) og zadelgljider (33) på zadelsteunbuis (29) og zadelsteunbuis (29) på rammen (1).

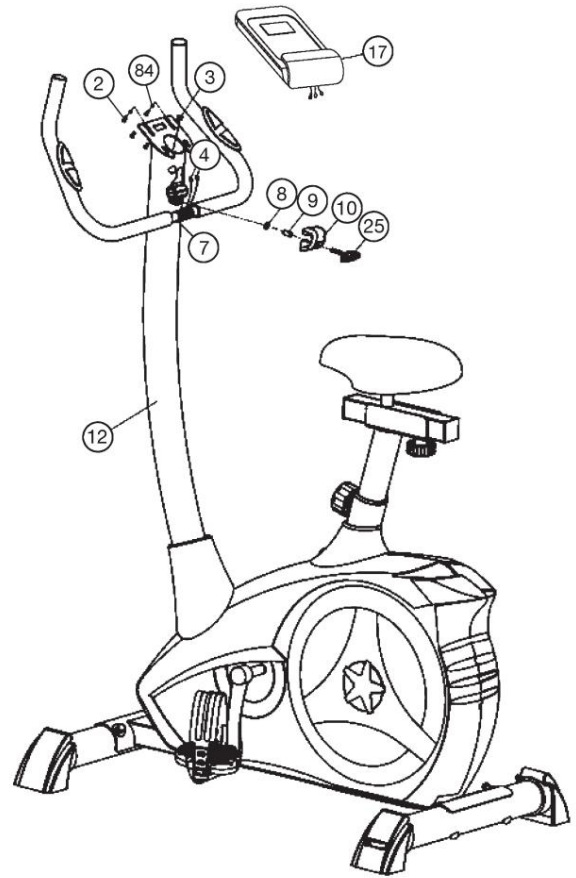
1. Bevestigd u het zadel (34) met de zadelhouder op de zadelgljider (33) en schroeft u deze in de wernste plassering enorme.
2. Plasser Zadelgeleider (33) i huset på Zadelbuizen-rammen (29) og fest og denne i den wewenste horisontale posisjonen med stergrep moer (31), Tussenring (32) og bevestigingsschroef (6).
3. Plass de zadelbuis (29) i den bijbehorende bygningen van het onderstel (1).
Plasser posisjonen i en borg denne døra de bout med snelsluiting (30) for å sette en stor te draaien.
(Snelslutningen (30) må løsnes med denne ene biten, og deretter kan den tørkes om høydefastsettingen kan gis og høyden på plassen for å settes.).
Dessuten må det ha vært lagt opp til de zadelbuis ved det satt av de wernste posisjonen ikke videre ut det andre stedet blir tørket i den høyeste plassposisjonen, som er merket. La op: For litt trening skal du ha en fast posisjonskontroll.



Trinn 5:

Installasjon av datamaskinen (17) i døren (7) på døren (12).

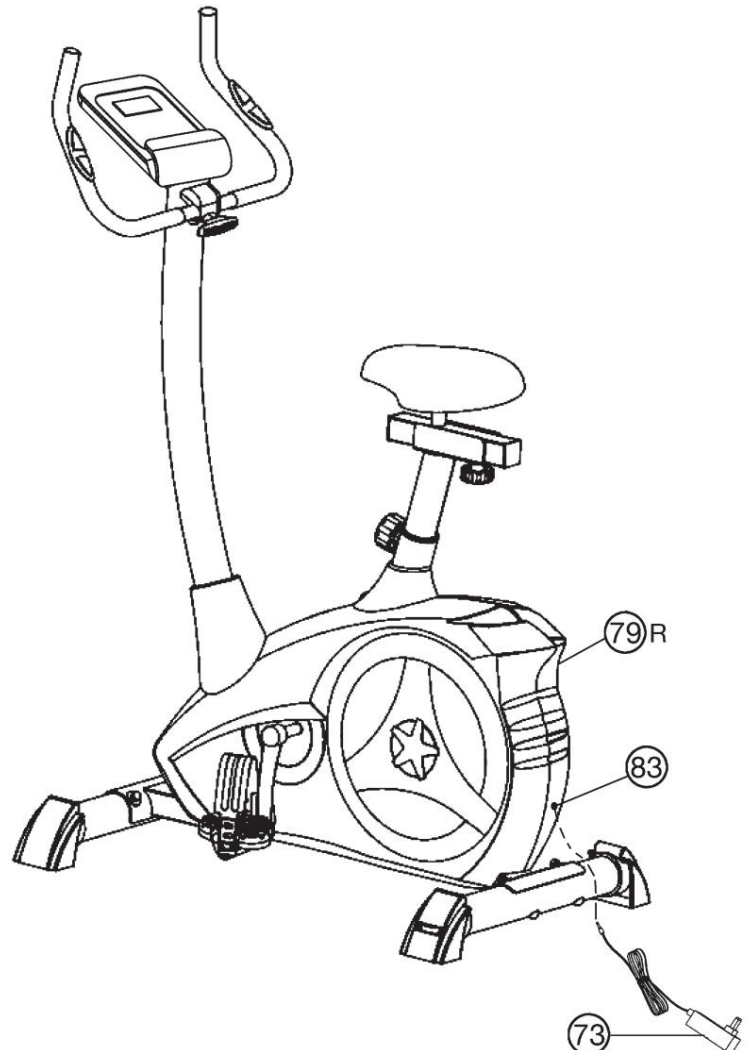
1. Før styringen (7) dør de åpnet styringsholderen på styringsrammen (12) og lukk denne over styringen (7). Før polene kabler (4) dør de åpning av støttebuis (12) til de ovenzjide ut de stuurbuis (12).
2. Plasser de stuur klær (10) aan de stuurhouder ob de stuur (7).
3. Plasser u en Afstandstuk (9) en en mellomring (9) på de stuurgrep schroef (25) og bekrefte u het stuur (7) i den wernste posisjonen på stuurbuis (12).
4. Koble pluggene til datamaskinkablene (3) og polkablene (4), som kobles til bovenzijde uit de stuurbuis (12), i kabelbussen til baksiden av datamaskinen (17).
5. Schuif de datamaskinen (17) op de stuursteunbuis (12) og bekrefte u deze met de Schroef (2) og underlegplaatje (84). Schroeven (2) er plassert på baksiden av datamaskinen.



Trinn 6:

Tilkobling til nettapparatet (73)

1. Steek de plug van het nettoestel (73) i den aktuelle busen (83) på het achterste uiteinden van de klær (79R).
2. Stek deretter nettapparatet (73) i en kontaktdør (230V~/50Hz).



Trinn 7:

kontroll:

1. Alle grov- og pluggforbindelser åpner for korrekt montering og korrekt arbeidskontroll. Hæren har fullført forsamlingen.
2. Når alt er i orden, med de letteste vektinnstillingene, er raken med apparatet og de individuelle innstillingene vastzette.

Merknad:

Planlagt vedlikehold og bruk av bygget vil bli oppbevart på forhånd, slik at du kan se lyset senere før en reparasjon av bestillingen foretas i reserve.

Opstappen, Bruken & Afstappen

Transport av apparater:

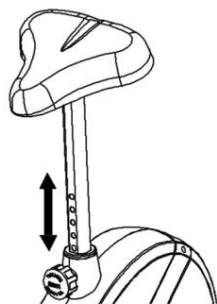
På de forsiden befinner seg to ruller. Hvis enheten er plassert, kan du legge den baksiden av maskinens alternativer og sende til krig, vil du plassere bodene.

Aanpassen – Hoogte zadel

For en effektiv treningsøkt bør antall dager som kreves økes. Tjensens het trappen, å tjene

Når du kneler lett bøyd, skal pedalene være i motsatt posisjon. Om de høyde

Van det zadel til å passe, dreit du på knappen for å trekke denne visningen ut. Velg den riktige høyden.



Viktig:

Forsikre deg om at du har knappen tilbake i stangen, og er fullstendig. Still det zadel aldri over den maksimale høyden. For aldri å tilpasse når du er på plass.

De Opstappen, Gebruiken og Afstappen

Opstappen:

en. Etter at du har satt opp den riktige høyden, øker du din fot på fotstøtten, under den riempje og holder den håndvattende fast.

b. Prøv og vekt disse føttene til å bringe maskinen en bruk og andre var over det te to en aan de

andre kant din fot også op het pedal te steder.

c. Du vil nå kunne starte treningen på bare noen få minutter.

Bruk:

en. Houdt møte begge hender het handvat vast en holder begge stemmer på pedalene, og under de riempjes fra begge pedalene.

b. Fiets op het apparat ved pedalene avwisselend med uw ønsker å flytte.

c. Du vet at hastigheten var hær u fietst en/av motstanden øke om intensiteten av treningen for å øke.

Afstappen:

en. Reduser de trapsnelheid til det apperaat til å stå stille kommer.

b. Holdt med din venstre hånd er solid, mens du har foten over maskinen og er på grunn. Hierna kan du met din andre fot avstappen.

Treningsapparatet er et stasjonært apparat og simulerer fietsen, slik at det er fare for overbelastning, det er fare for skader på lageret.

Utstyr på denne enheten gir mulighet for en flytende, ikke-påvirkende trening avhengig av den innstilte motstanden som kan være lettere. Du må styrke både din over- enn din underlichaam styrke og den totale betingelsen som er forespurt.

RPM og watt fra nivå 1 til nivå 24 for AL 2 best.nr. 1107(B), 11072(B), 11071(B)

Nivå y RPM ↓	→	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1		7	15	24	34	46	61	74	90	111
2		8	16	26	37	50	67	82	100	124
3		9	18	31	45	60	80	98	120	146
4		10	22	36	52	70	93	114	140	168
5		11	24	40	59	80	107	131	160	192
6	1.3	1.3	27	45	66	90	121	148	180	216
7		14	30	50	74	100	134	166	202	241
8		15	33	55	81	110	147	183	223	266
9		17	36	60	89	120	161	201	244	291
10		18	39	65	97	130	175	219	266	315
11		20	42	70	104	140	189	237	289	340
12		21	44	75	111	150	202	254	310	365
1.3		22	47	80	118	160	215	270	330	390
14		23	50	85	125	170	230	286	350	414
15		25	52	90	133	180	243	302	369	438
16		26	55	94	140	190	256	318	389	462
17		27	58	99	146	200	269	334	408	486
18		28	61	104	153	210	282	350	426	510
19		30	64	109	161	220	295	365	446	534
20		31	67	114	169	230	308	382	464	558
21		32	70	118	176	240	321	398	484	580
22		34	72	122	182	250	334	414	506	602
23		35	74	127	189	260	347	430	526	625
24		37	76	131	196	270	361	446	548	649

Merknader:

1. Energiforbruksverdien (Watt) målt ved traphastigheten og målt (min-1) fra som i torsjon (Nm).

2. Utstyret er før utskifting for å oppfylle kravene til isy av nøyaktighetsklassifiseringen, du kan øke ytterligere to verdier i forhold til nøyaktigheten, ta kontakt og ta kontakt med din leverandør av utstyret til et autorisert laboratorium for å teste , og på nytt te laten iken.

datamaskinhåndtering

Datamaskinen på og ERGOMETER brukes også i term. Når du har funksjonelle funksjoner igjen når du gir, kan du veksle mellom en annen funksjon og en annen funksjon for å trene og du får stadige øvelser over utviklingen av treningen din.

Ved dette apparatet gjelder et toerentalonafhankelijk apparat. Hvis du har noen prestatievermogen te late opleveren, regulerer datamaskinen fjernhåndteringen av fellefrekvensen i program 16.

Inshackles:

1) Steek de aansluitstekker i adapteraansluitbus aan het Torstel. Et signal vises – alle LCD-skjermsegmentene forsvinner i 2 sekunder og er satt til 00.

Av

2) Nettpluggen er siv i stoppkontakten / apparatet aktiveres automatisk. Dør en - av en tast i utskriften minst én pedalomdrift - blir datamaskinen selvstendig innkoblet.

Utkobling:

Zodra het toestel lang deretter ca 4 minutter ikke mer servert ord, ord datamaskinen brukes uavhengig.

Når opplæringen er fullført, vil neste skritt bli tatt.

• Drap

I totalt 5 taster: START/STOPP, FUNCTIE (F), OMHOOG (+), OMLAAG (-), en TEST (Test).

"START/STOPP"-tast:

Start på treningen av annen brudd på treningen i det planlagte programmet. Datamaskinen begynner å lime inn når ordene "START/STOPP" skrives ut. India sier at "START/STOPP" lenge etter at 3 sekunder ble skrevet, ble gitt klokken 00:00 tilbake nær den opprinnelige standen.

"F"-tast:

Med inntasting- og bekreftelsestasten går du over til en annen inntasting. De telkens kalles funksjon knippert. Med +/- tasten før du tilbake til en dør på tasten "F" på nytt i utskriften, ble bekreftet. Tegelijkertijd hopper snapping-displayet til følgende forespørsel. Med trening kan du bruke F-tastfunksjoner RPM og kalorier for hastighet og tider som har vært avvekslende.

"+" og "-" -tast:

Med +/- tasten wijzig u de waarden – ekskluderende Gegevens kan qua verdi vært wijzigd.

"Test":

Med denne tasten kan du notere treningstallet.

• Vise**PROGRAMMER:**

Weergave av det innstilte programmet 1-21 (manuelle programmer; 1 – 10 = treningsprogram; programma 11-15 = individuelle brukerprogram; programma 16 = wattprogramma; programma 17-20 = polslagprogram; programma 21 = fysiske programmer).

NIVÅ:

Weergave van de kozen trapweerstand fra plan 1 – 24. Høyt underlag

det getal, hoe større de motstand. Den bijbehorende balkdisplayet har 12 balkjes tilgjengelig. Hver balkje inkluderer to verdier (bilde: 3 balkjes utgjør nivå 5 av 6). De nøyaktige varene kan du vise LEVEL erugvinden. Denne trapweerstand er kjent for alle tider, i alle programmer, med tastene "+" og "-".

TIJD/WATT:

For innstilling / visning av tid i minutter og sekunder til maksimalt 99:00 minutter. Voorkeuze i trinn på minutter / forteller "Omhoog" og "Omlaag" i trinn på sekunder. I programmets minimum 1 – 20

på forhånd i 5 minutter. Datamaskinen oppfyller den nøyaktige plasseringen het van de training behaalde prestatievermogen. Vekten som er oppgitt er i watt. I programmet 16 følger visningen van de beoogde verdi. I dette tilfellet kan planen være fra 30 til 350 watt. Weergave bytter automatisk mellom tid og watt. Av permanent dør på F-tasten.

RPM/

HASTIGHET: Pedalhastighet per minutt og raskt i km/t.

Weergave bytter automatisk mellom RPM og hastighet. Av permanent dør på F-tasten.

KCAL/AFSTAND:

Weergave en føre invoer for de afstand. Værmeldingen kan beregnes fra 1 til 999 km. Den talende "Omhoog/omlaag" kommer i trinn på 0,1 km. Dør mellom middels var beregnet for de oppgitte treningstidene.

datamaskin de som er gitt i Kcal. Fra den bindingsenhet for energi "Joule" i den generelle bruksrapporten "Calorieën" beregnes følgende formel: 1Joule = 0,239 cal, cq 1 cal = 4,186 J.

Mengden som kan beregnes fra 10 til 990 kcal. Vi ga automatisk mellom kalorier i avstand. Av permanent dør på F-tasten.

KM totalt (ODO)

Avstanden i km fra alle treningsvann vil bli oppgitt. Det er ikke mulig i forhold til det som sies om det. ODO-displayet kan tilbakestilles for øyeblikket. Skriv ut her F-tasten og Start / Stop-tasten på samme tid 2 sekunder inn.

WEERGAVE VAN DE POLSSLAG:

Her vises de faktiske polene. Når han har en begrenset grense for pulsen er gitt, klikker displayet når verdien for bygningen slettes.

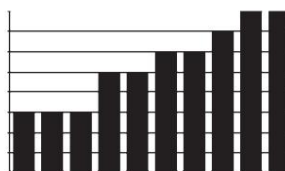
MAKSIMUM GRENSE POLSSLAG/LEEFTIJD:

Bestillbar i programmets 17.- 20. Når du skriver inn aldersgrensen, kan du komme tilbake til datamaskinen med en varslingsverdi, som ikke kan overskrides (formel: $(220 - \text{alder}) \times 0,80$). Når dette ble erklært, begynner visningen "Polsslag" med snapping - og brukes på kort sikt av lastenivået på middellijk for utgiverne. I program 17 - 19: treningsprogram med 55 % / 75 % av 95 % av uw MHF (maksimal hard slagfrekvens). Etter at forespørselen fra venstre ord og MHF er beregnet på bakgrunn av dette, beregnes den aktuelle prosenten. Resultatet – din treningsstav MHF – er i feltet og dine faktiske staver er i feltet angitt. I programmet 20: Weergave van de door u forhåndsførte, individuelle beoogde polslag.

Statusprofil :

Arrangementet som finner sted under treningen kan gjøres innenfor området "TIJD" på forhånd. Denne forhåndsinstilte tiden skal åpnes for systemet i 10 delvise intervaller. Hver balansetid (horisontal) = 1/10 av forhåndsdefinert tid, for eksempel: treningstid = 5 min = hver balkje er 30 sekunder, treningstid = 10 min = hver balkje = 1 min. overens med en slik mellomtid. Den faktiske tidsbalken er merket med KNIPPERT. India han ingen tid på forhånd ble ført, betyr hvert tidsbalkje minutter med trening, dwz na 3 minutter det knipperdisplay hopper fra balk 1 til balk 2 enz. og døde på totalt 30 minutter. India har programmet i midten med tærne "START/

STOP" har blitt stoppet, forblir statusen fra datoen for på nytt som er oppgitt etter at ordene "START/STOP" er skrevet ut på nytt.



høyere stenger = høyere trapweerstand
store bjelke = store trapweerstand
elg bar segment holder 3 waarden in

hver van de 10 timesbalken holder 1/10 deel i van de opgitte treningstiden.

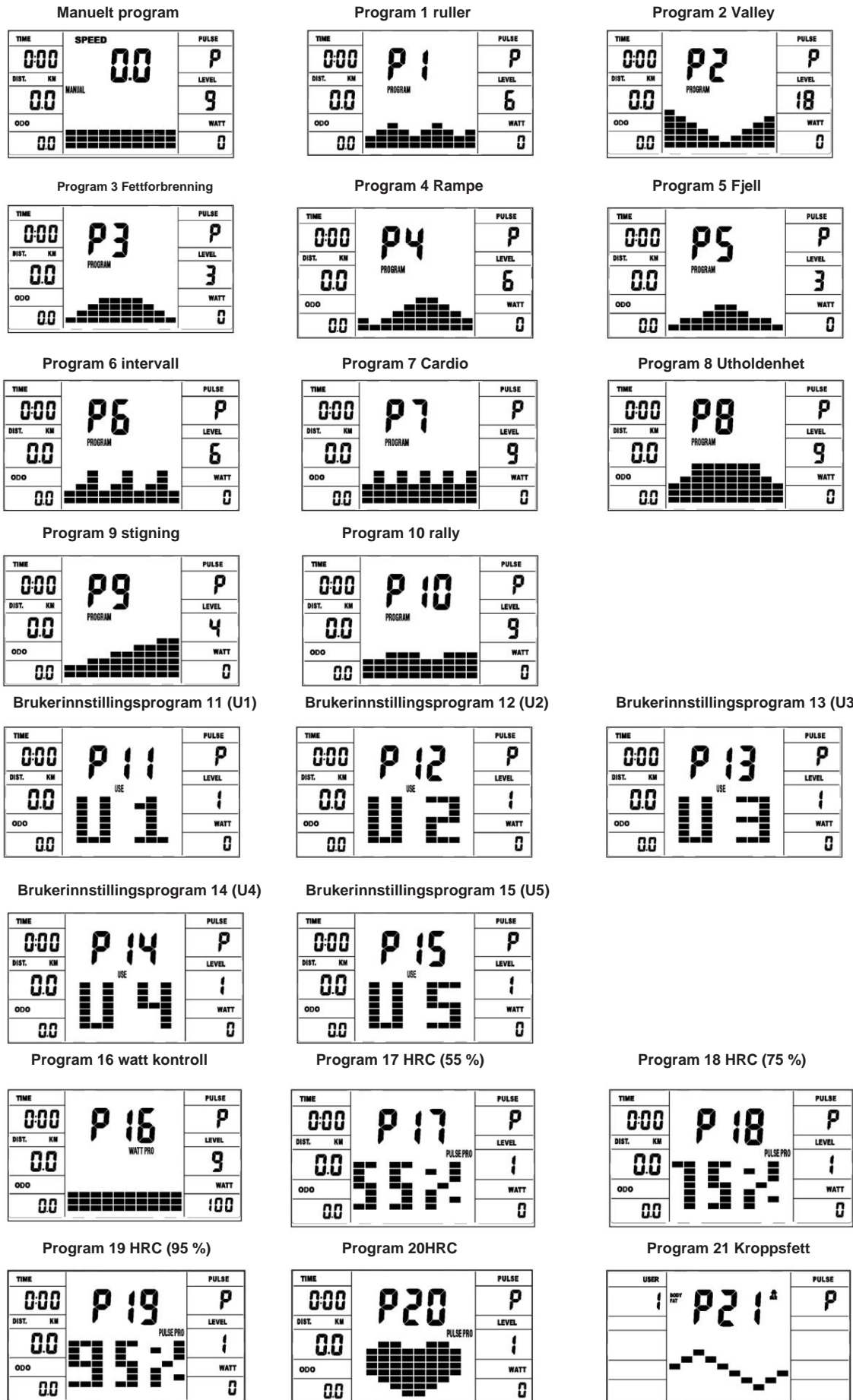
Trapweer nivå:

Door middel van de + / - tasten kan du stadig - i alle programmer – de trapweerstand tilpasse. De vizinging kan du gå på balkhøyde og vise LEVEL-nivået – hvordan det er høyere, høyere motstand og omvendt. Hver balksegmenttilstand for twee-verdi (med 3 segmenttilstand for nivå 7,8 og 9 av 7 segmenttilstand for nivå 19, 20 og 21).

Det skrevne ordet er gitt for LEVEL-displayet. Inntil nå er å jobbe med dagens situasjon i følgende stilling. De høyde av het Balkje gir belastning, ingen terrengprofil. Program apocédés

blitt vist grafisk på skjermen. Utviklingen av det individuelle programmets resultat i samsvar med visningen av balkdiagrammet i displayet, for eksempel program 5 = berg / program 2 = dal enz. (daarbij er de balkhoogte = motstand, tiden blir over balkbredden behandlet)

- Når programmet er satt opp, skrives "START/STOPP" ut når det startes med treningen.
- I prinsippet er alle de fastsatte og vist advarsler ikke sendt til genetiske analyser.



Programhåndbok: manual

Programmet kommer med alle funksjonene til en vanlig hjemmetrener. Det er her tiden, hastigheten/t/min, avstanden, watt/kjoule, det faktiske polslaget og meldingspolslaget permanent i visningsfeltet vise. Dør midt på tastene "+" og "-" kan installeres manuelt i trapweer-stativet. Alle kommandoene kan betjenes for hånd - det følger en automatisk kontroll. Still inn treningsparametrene ved å trykke F-toets in te (Tid/Afstand/Calorieën og Hartslag).

Programets 1-10: fitness

Her er det manglende treningsprogrammet for deg. Hver gang det er et nytt program, følger det en automatisk programprosedyre, som indikerer de varierende intervallene. Behandlingen er basert på månedlige nivåer og tidsintervaller. Du kan virkelige hester på programmets yrke gjøre om trapweerstand of timeverloop for å endre. I tillegg følger han en tilsvarende balkvisning i visningsfeltet. Still inn treningsparametrene ved å trykke F-toets in te (Tid/Afstand/Calorieën og Hartslag).

Program 11 - 15:

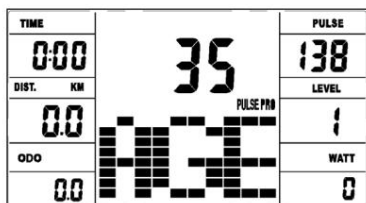
Individuelle treningsprogrammer (U1-U5). Her kan du finne individuelle felleverdier. Still inn treningsparametrene ved å trykke F-toets in te (Tid/Afstand/Calorieën og Hartslag).

Program 16: wattprogram

Her kan du skrive inn din individuelle wattvermelding.(30-350Watt) Innen en bestemt toleransesone blir de trapweerstand automatisk - uavhengig av fellefrekvensdøren til datamaskinen vedlagt slik at du er stadig i en forhåndsinnført sone. Still inn treningsparametrene ved å trykke F-toets in te (Tid/Afstand/Calorieën og Hartslag).

Program 17 - 19:

Her beregner datamaskinen input fra venstre og maksimal frekvens av harde treff ved et program som er planlagt – opptil 55 % / 75 % av 95 % – avhengig av frekvensen på treningen. Disse var ment å bli gitt. Trapweer-statusen blir automatisk gitt av datamaskinen når antall besøkende er høyt.

**Program 20: Beoogde trening hard treningsfrekvens THF**

Her kan du din personlige - optimal treningsfrekvens på forhånd THF påkalle. Innenfor en utpekt toleransesone, gjelder trapweer-tilstanden automatisk for datamaskinen, noe som betyr at det er strengere regler i fremtidens ingevoerde sone.

Program 21: Lichaamsvetprogramma

Her kan du se en detaljert analyse av treningen og individuelle treningsforslag.

Bruk av F-tast for å velge personlige data (bruksnummer (bruker) = 1-8, høyde (høyde) = 120-250 cm, slaktet = mann / kvinne, Leefid (Alder) = 10-99 år, vekt (vekt) = 20-200 kg) etter hverandre og sett på dine data med +/- tastene.

Trykk deretter på start/stopp-tasten og pakke håndpulsensorer i stor grad for å utføre kroppskontroll.

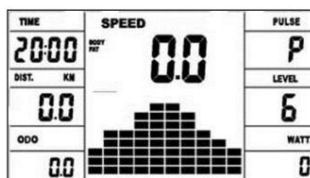
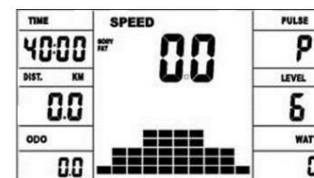
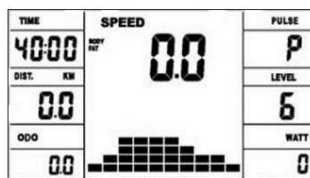
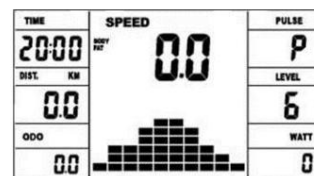
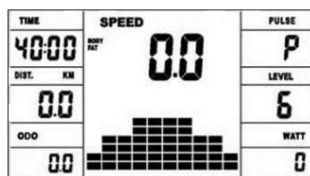
Etter ca 10 sekunder ble resultatet gitt i %, BMI og BMR ble gitt i et treningsprogram. Hvis du vil gjøre det Om kroppens vettprogram for å lukke, skriv ut en gang på Start/Stopp-tasten og om treningsprogrammet på nytt for å starte med Start/Stopp-tasten.

Lichaamsvet styre

Slaktet / alder	Overvektig	gezond	Er overvektig	overvektig	Zwaarlijvige
mannlig/ < 30	< 14 %	14%-20%	20,1%-25%	25,1%-35%	> 35 %
mannlig/ > 30	< 17 %	17%-23%	23,1%-28%	28,1%-38%	> 38 %
vrouwelijk/ < 30	< 17 %	17%-24%	24,1%-30%	30,1%-40%	> 40 %
vrouwelijk/ > 30	< 20 %	20%-27%	27,1%-33%	33,1%-43%	> 43 %

Merknad:

1. Det var en feilmelding Err2 når håndpulsensorene ikke var inkludert i analysen
2. Programforslagene er gitt basert på det store antallet mulige kurs i løpet av opplæringen.

**FOUTMELDINGER:**

Når det ikke er noen start før datamaskinen snarest testes på den gode funksjonen til baarheid-døren. India er ikke alt i orden, på grunn av datamaskinen feilmuligheter til:

E 1 Symbolet i en waarschuwingsgeluid forsvinner når sengen som stråler feil koblet er av trapweerstativet ikke. Kontroller alle kabeltilkoblinger, sjø i de spesielle stekkers. En løsning på feilen av tasten "Start/Stopp" i 3 sekunder lang nedtrykk hold systemet tilbake til 000 for å sette.

FITNESSCIJFER / TEST- "ONTSPANNINGPOLSSLAG"

Ditt ergometer tilbyr muligheten, en evaluering av din individuelle kondisjon foran et "fitness-tall" fra Voeren. Het meetprincipe er basert på det faktum at ved sunne, gode trente personer de pols slagfrekvens innenfor en viss tidsspenn og de trening tidligere daalt dat ved sunne, mindre gode trente personer. For de aller fleste av kondisjonsnivået sies det at det vil være en endring i frekvensen av treningsperiodene (begynnelsen av treningsperioden) og et minutt etter treningen (første treningsperiode) vil bli vurdert.

Start denne funksjonen når du en gang gir togheiser. Før han begynner varebilen funksjonen "Ontspanningspolsslage" må du din faktiske polsslagefrekvens sent vise gjennom at din hånd på de håndpulsvoelers steder med cardioborstgordel trent.

1. Trykk på tasten "Test" og deretter begge hånden for poleslagmeting mot de voelers.

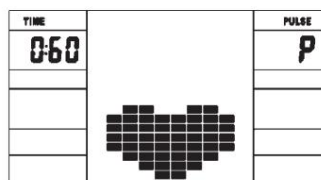
2. Datamaskinen sier at den er i "STOPP"-modus, midt i den vise ord det et stort hardt symbol vist og de automatisk meting "Ontspanningspolsslage" wordt introdusert.

3. Tiden som begynner på displayet er 0:60 akter

4. I feltet "Beoogde polsslage" blir de startpolsslage in het begin van møtet vise. På grunn av dette er det oppgitt at de fire høyeste stangene til flagget vil vare 20 sekunder foran trykket van de toets "Fitness"-besøk utført.

5. I feltet "Polsslage" blir det gitt øyeblikk med pols slagverdi vist.

6. Etter et minutt er klokken oppe på 0:00 og det kommer et signal. Motoren holder seg tilbake. I feltet "Polsslage" vises ordet de adpolsslage op het tijdstip 0:00. Du kan nå din hånd fra Polsslagevoelers fjerning. Etter et sekund er det en endring i midten av displayet og treningscenteret fra F 1.0 - F 6.0 (system med skoler).



STANGSLAGMETTING:

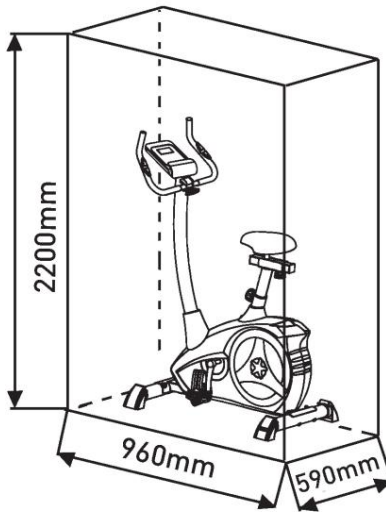
1. Håndpulsømte:

I venstre og høyre hjørne er det en metallkontaktplate, de Voelers, Voorzien. Tillatt at hestene på begge håndflatene skal behandles med normal kraft på voelers ligger. Følger den et poleslag, knipser det hardt ved siden av poleslag-displayet.

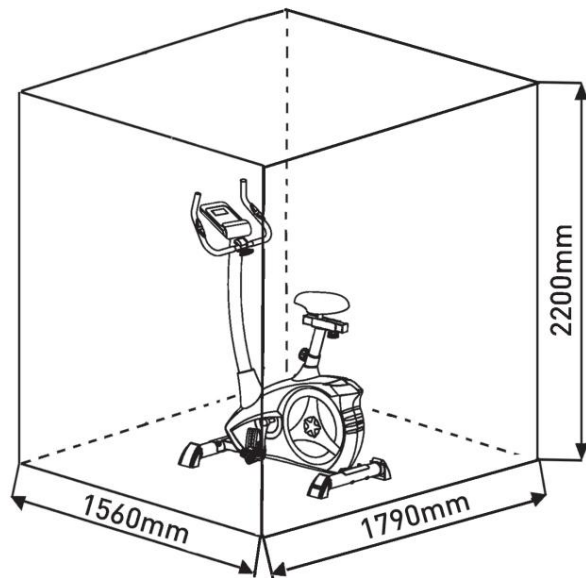
(Håndpulsmålingen tjener kun som en orientering for dørbevegelsen, vringing, to etc. tot afwijkingen van de effektive poleslag kan komme.

Ved et lite antall mennesker kan komme opp med alle funksjonene til håndpulsmåling. India u moeilijkheden med handen pulsmåling erfaringt, raden med bruk av en ekstern cardioborstgordel aan.

Ovnplass i mm
(For utstyret og brukt)



Ovnplass i mm
(For utstyret og brukt)



Rengjøring, vedlikehold og oppbevaring av ergometeret: fikser:

1. Rengjøring

Brukte alt en viktig ting til rengjøring.

La op: Bruk aldri benzeen, tynnere av andre aggressive rengjøringsmidler for overflatereiniging enn denne Schade cause .

Apparatet er allé for privat bruk og for brukt historie i interiøret. Hold enheten med vann og fuktighet fra enheten.

2. Ops lag

Steek de stromadapter ut møtte intensjonsapparatet i 4 uker ved bruk. Schuif de zadel glijder til å sende og de zadelbuis så dypt mulig i rammen. Velg en medisinospslag i huset og gjør han som ikke er olje på pedallageret til venstre og høyre, om schroefdraad van het stuur klem bout, en op de schroefdraad van de zadel sluitschroef. Beskyttelse av apparater for å beskytte mot Verfarging av en sone og stoff.

3. Underhold

Vi vil gi deg råd om de 50 kravene til Schroefverbindingen op dichtheid-ordren, som allerede vil være på samme sted. Elke 100 krav, avhengig av om det er oljespray på pedallagrene til venstre og høyre, på tegning av dør til arrangementet, og på tegning av stigen til glattbakken.

Når du ikke velger bort med den hensikt å lagre informasjon, tar du ikke kontakt med din forhandler av Fabrikant.

problem	Mogelijke oor saken	løsning
Dataordet er ikke skrevet ut van en knop.	Geen stroom adapter er plasst av de socket er ikke leven.	Kontroller at adapteren er riktig slisset, muligens med et annet forbruk enn stopcontact flow levert.
Datamaskinen sier ikke noe om starten av operasjonen.	Opptredende sensorimpuls som følge av på grunn av tiltenkt kontakt.	Kontroller pluggene til datamaskinene og pluggene i den separate bygningen for en god pasning.
Datamaskinen sier ikke noe om starten av operasjonen.	Ontrekkende sor puls door en onjuiste posisjon av sensoren.	Schroef het deksel og kontroller avstanden fra sensoren til magneten. En magnet i pedalsveivplaten kobles til sensoren og skal ha en avstand på mindre enn <5 mm.
Ingen hartsla gindicatie	Pols pluggnagle i steekkontakt.	Steek kontakten fra soned puls kabel i riktig tilkobling til datamaskinen.
Ingen hartsla gindicatie	Polsensoren er ikke riktig slisset	Schroef de håndsensorer og kontrollerer det., Sine kontakter er gode Zitten og de kabler for en mulig synd.

Ytterligere faktorer må tas i betraktning når man vurderer nødvendig opplæring for bruk av en merkbar forbedring i figur og helse:

1. Intensitetstid:

De mate av lichamelijke belasting ved treningen må de normale belasting overschrijden, sone som du blant annet bygge adem en/of uitgeput raakt. Hardheten kan være en gitt rettesnor for en effektiv trening.

Treningstiden må være mellom 70 % og 85 % av maksimalt Hartslog Liggen (se en tabell og en formel for å bestemme denne beregningen).

Den første treningsuken krever hard trening i den lengste delen av denne perioden, rundt 70 % av de maksimale hardtreningstidene. I løpet av de påfølgende ukene er det et krav om at hardhetssetterslepet skal være langt til det kreves overgrenser på 85 % av maksimal hardhetssetterslep. Hvis treningens tilstand er høyere, må treningsnivået være mellom 70 % og 85 % av maksimalt oppnådd motgang. Dette kan kreves for en lengre periode i trening og/eller utenfor vanskelighetsgraden.

Når hjerteslaget ikke vises, vises det ord som vises for når du for sikkerhetskopiering vil kontrollere, fordi denne døren eventuell brukerfouten enz. onjuist vist kan være, kan du gjøre følgende:

De Hartslog på de Bruke måten å bruke (ved å finne en rekke slag per minutt).

De vanskeligheter med en historie og tiltenkt møteapparat meten (verknijgbaar bij gezondheidsinstellingen)

2. Frekvens:

De fleste eksperter på en gezondheidswusst diett, anbefaler at din trening målet må ha blitt bekreftet og tre ganger i uken en lichamelijke trening. Et normalt volum må trenes to ganger i uken under de aktuelle omstendighetene. Hvis du ønsker å forbedre vekten, bør du endre det minst tre ganger i uken. Naturligvis er den ideelle treningsfrekvensen hver uke.

3. Planlegging av treningen

Hver treningsøkt skal bestå av tre faser: en "oppvarming", en "treningsfase" og en "nedkjøling". I «oppvarmingen» må det være en lett temperatur og lang tid å lytte til. Dette kan kreves for til sammen ti minutter med turntrening.

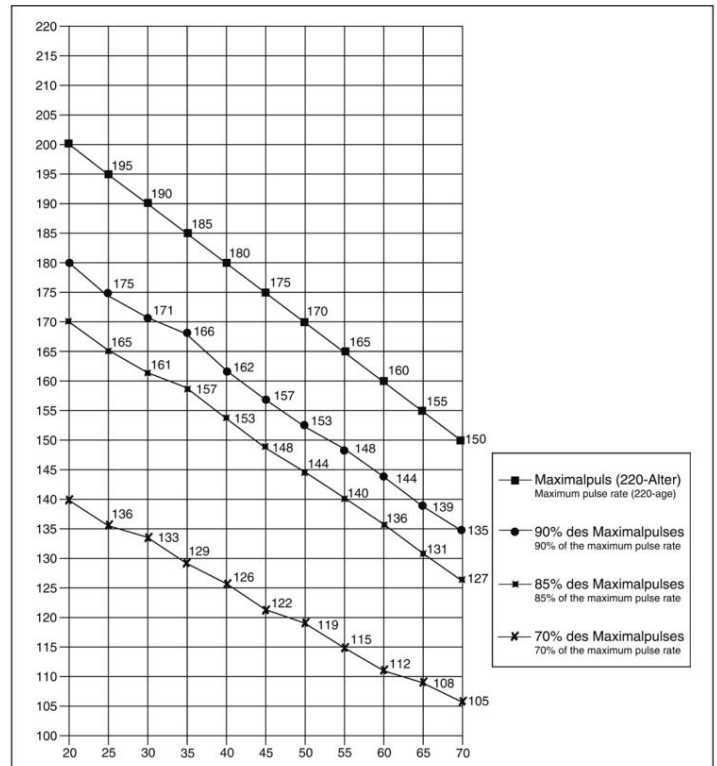
Deretter starter den faktiske treningen ("treningsfasen"). Treningskjemaet betyr at de første minuttene skal vare og deretter en periode på 15 til 30 minutter som skal vurderes, slik at hardhetsforsinkelsen må være 70 % og 85 % av maksimal hardhetssetterslep.

Hvis blodsløyfen er til "treningsfasen" og hvis det er et spir med riktig plass som vil oppstå, må treningsfasen følges av en "nedkjølingsfase". Her blir tot ti minutter lange tøyingsøvelser en/ av lett gymnastikkøvelser blitt gitt.

For mer informasjon om å bruke oppvarming, trening te rekken av generell gymnastisk trening i vårt nedlastingsområde på www.christopeit-sport.com

4. Motivasjon

Det eneste et vellykket program er regelmessig trening. Du kan det beste for en fast tid og sted per treningsdag fastsettes og du kan også tenke deg å forberede treningen. Tren veier med god humør i et hus og doel voor ogen. Med et etterutdanningskurs vil det være videreutviklinger for hver dag som skal gjennomføres.



Beregningsformuler: Maksimal hartslog (220 - alder) = 220 - alder
 90 % av maksimal hartslog = (220 - alder) x 0,9
 85 % av maksimal hartslog = (220 - alder) x 0,85
 70 % av maksimal hartslog = (220 - alder) x 0,7

Oppvarmingsøvelser (oppvarming)

Begynn og varm opp døren ved å gå på de Plek i minst 3 minutter i de følgende gymnastikkøktene om kroppen for opplæringsfasen dienovereenkomstig å tilberede. De åpner overdrive det ikke bare slik at du kan bruke et lett Weerstand-følelse. Denne posisjonen vil ha noe stort.



Bereik met je venstre hånd akter je hoved til høyre en trek med høyre hånd noe til venstre elleboog. Vel 20 sek. Bytt dårlig	Det er en mulighet for å komme videre og det kommer til å bli strukket ut. Toon møtte han je vingers i retning av tenåringen. 2 x 20 sek.	Ga sitte med en blitt strukket på bakken i bøyning til front og prøv om de fotene å nå med hver hånd. 2 x 20 sek	Knel i en rase av lunger nær foran og på de andre steinene hver dag med hver hånd på bakken. Trykk på bekken til nedsiden. Bytt etter 20 sek.
---	--	---	---

Etter oppvarmingsåpningen for noen fattige og vært los te schudden.

Luister på treningsfasen er ikke brå, men syklusen vil slappe av og sonen vil bli forsinket fra om terug te keren nær den normale harde slaggsonen. (Afkoelen)

Når oppvarmingen ble startet eller treningen var ferdig og treningen ble utført med rusk fra ledematen.

YyyyYyyYyyYyy - YyyYyy YyyYyyYyy YyyYyy AL 2 Y YyyYyy 1107(B), 11072(B), 11071(B)

Tekniske egenskaper

Innen dato 09.03.2021

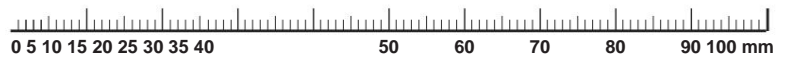
- YyyYyyYyyYyy YyyYyyYyy YyyYyyYyyYyy
- Den indre massen var 9 kg av dagens elektroniske regulator og hjertet av maskinen, 24 timer i døgnet
- 10 YyyYyyYyyYyy YyyYyyYyy YyyYyyYyyYyy • 4 YyyYyyYyyYyy- YyyYyyYyyYyyYyy
- 5 programmer YyyYyyYyy YyyYyyYyyYyy
- 1 YyyYyy-program • 1 YyyYyyYyyYyy Yyy YyyYyyYyy YyyYyyYyyYyy-programmer (YyyYyyYyyYyy YyyYyy vekst: 30 - 350 Yyy Y YyyYyy 10 Yyy)
- 1 program YyyYyyYyyYyy YyyYyyYyyYyy YyyYyyYyyYyy YyyYyy
- YyyYyyYyyYyy YyyYyy YyyYyyYyy Yyy YyyYyyYyyYyy
- YyyYyyYyyYyyYyyYyyYyyYyy YyyYyy YyyYyyYyy
- YyyYyy YyyYyyYyy
- YyyYyyYyy-TEST
- Regional og vertikal regulering av situasjonen
- YyyYyyYyyYyy YyyYyyYyy YyyYyy Y YyyYyy
- Misnøye med ubåt, 6 vitriner med funksjoner: vrema, himmel, YyyYyyYyyYyy, YyyYyy Y YyyYyyYyy, YyyYyyYyy YyyYyyYyy YyyYyyYyy, YyyYyyYyy Y YyyYyyYyy Y YyyYyy
- YyyYyyYyyYyy YyyYyyYyy YyyYyyYyyYyy YyyYyyYyyYyy: YyyYyy, YyyYyyYyyYyy, YyyYyy. Rashod og watt
- YyyYyyYyyYyy Y YyyYyyYyyYyy YyyYyyYyy YyyYyyYyyYyy
- Maksimal verdi på stenger: 150 kg

YyyYyyYyyYyy YyyYyyYyy: YyyYyy. Y 96x Y 59 x Y 134 cm
Produksjon: 27 kg
Tilbehør: ikke 2,5 m

YyyYyy YyyYyyYyyYyy. YyyYyyYyyYyy Yyy YyyYyyYyy. Yyy Yyy YyyYyyYyy Yyy YyyYyyYyy. YyyYyy Yyy Y YyyYyyYyy. Yyy YyyYyy YyyYyyYyyYyy YyyYyyYyy. Hvis ku-nibudet ikke er i poryadkaen, er det utenfor, det er ved navn:

Adresse: Top Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Faks: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4 e-
post: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

YyyYyy YyyYyyYyyYyy YyyYyyYyy YyyYyyYyy YyyYyyYyy YyyYyy YyyYyy YyyYyy og YyyYyyYyyYyyYyy YyyYyyYyyYyy YyyYyyYyyolt. YyyYyyYyyYyyYyy YyyYyy YyyYyy YyyYyy H/A

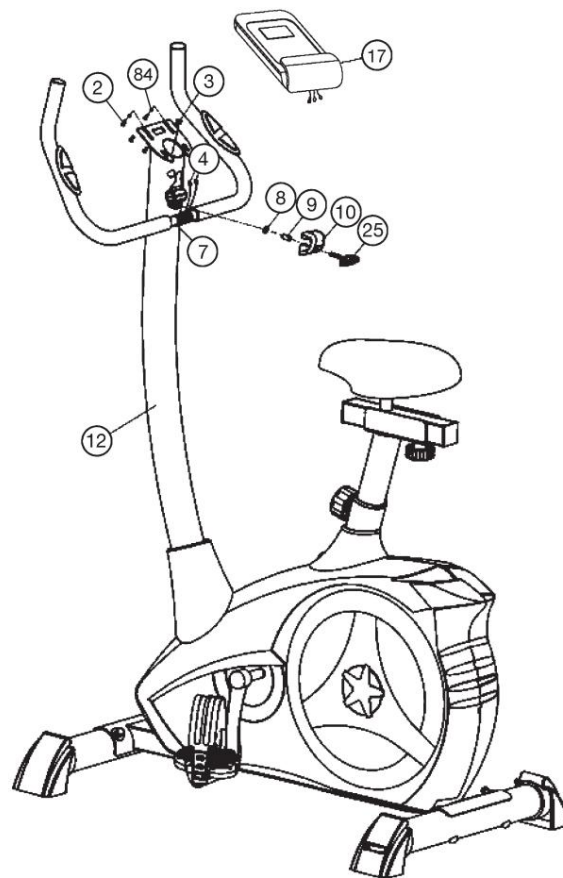


Y	YyyYyyYyyYyyYyy	YyyYyyYyy Yyy	Yyy-Yyy YyyYyy	YyyYyyYyyYyy Yyy Y	Yyy-Y 1107(B)	Yyy-Y 11072(B)	Yyy-Y 11071(B)
1	YyyYyyYyy YyyYyy		1		33-9212-01-SI	33-1107101-SW 33-	1107101-WS
2	Bolt	M4x12	4	17	39-9903	39-9903	39-9903
3	YyyYyyYyyYyyYyyYyy YyyYyyYyy		1	16+17	36-1107207-BT 36-	1107207-BT 36-	1107207-BT
4	YyyYyyYyy YyyYyyYyy		2	7	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT
5	YyyYyyYyyYyyYyyYyy YyyYyyYyy		2	33	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT
6	YyyYyyYyyYyy YyyYyy YyyYyy		1	29+33	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI
7	YyyYyy		1	12	33-9211-02-SI	33-1106102-SW 33-	1106102-WS
8	YyyYyyYyyYyy YyyYyy		2	25+56	39-10520	39-10520	39-10520
9	YyyYyyYyyYyyYyy YyyYyy		1	25	36-9613209-BT 36-	9613209-BT 36-	9613209-BT
10	YyyYyyYyy YyyYyy		1	7	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT
11	YyyYyyYyy YyyYyyYyy YyyYyy YyyYyy		1	12	36-1107-04-BT	36-11072-04-BT 36-	1107-04-BT
12	YyyYyyYyy YyyYyy YyyYyy		1	1	33-9212-02-SI	33-1107102-SW 33-	1107102-WS
1.3	YyyYyyYyyYyy YyyYyy	8//19	8	14+28	39-9966-CR	39-9966-CR	39-9966-CR
14	Bolt	M8x16	4	12	39-9886-CR	39-9886-CR	39-9886-CR
15	YyyYyyYyyYyy YyyYyyYyy	for M8	8	14+28	39-9864-VC	39-9864-VC	39-9864-VC
16	YyyYyyYyyYyy YyyYyy Yyy YyyYyyYyy YyyYyy		1	3	36-1107208-BT 36-	1107208-BT 36-	1107208-BT
17	Datamaskin		1	12	36-1107-53-BT	36-1107-53-BT	36-1107153-BT
18L	YyyYyyYyy YyyYyy Y YyyYyyYyyYyyYyyYyyYyyYyy		1	20	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT
	YyyYyyYyy YyyYyy						
18 R	YyyYyyYyy YyyYyy Y YyyYyyYyyYyyYyyYyyYyyYyy		1	20	36-1107-08-BT	36-1107-08-BT	36-1107-08-BT
	YyyYyyYyy YyyYyy						
19	YyyYyyYyyYyy YyyYyy		4	28	39-9900-CR	39-9900-CR	39-9900-CR
20	YyyYyyYyy YyyYyy		1	1	33-9211-04-SI	33-1106104-SW 33-	1106104-WS
21L	YyyYyy YyyYyy YyyYyy	9/16"	1	41	33-1107-12-SI	33-1107-12-SI	33-1107-12-SI
21 R	YyyYyy YyyYyy YyyYyy	9/16"	1	41	33-1107-13-SI	33-1107-13-SI	33-1107-13-SI
22L	YyyYyy YyyYyy	9/16"	1	21L	36-1107-14-BT	36-1107-14-BT	36-1107-14-BT
22 R	YyyYyy YyyYyy	9/16"	1	21R	36-1107-15-BT	36-1107-15-BT	36-1107-15-BT
23	YyyYyyYyyYyy		2	21	36-9840-15-BT 36-	9840-15-BT	36-9840-15-BT
24	Bolt	M8x25	2	21	39-10455	39-10455	39-10455
25	YyyYyyYyyYyy YyyYyy		1	12	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT
26	YyyYyyYyy YyyYyy		2	27	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT
27	YyyYyy YyyYyy		1	1	33-9211-05-SI	33-1106105-SW 33-	1106105-WS
28	Bolt	M8x75	4	20+27	39-10019-CR	39-10019-CR	39-10019-CR
29	YyyYyyYyy YyyYyy YyyYyy		1	1+33	33-9211-06-SI	33-1106106-SW 33-	1106106-WS
30	YyyYyyYyy		1	1+29	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT
31	YyyYyyYyyYyy YyyYyy		1	6+33	36-9211-19-BT	36-9211-19-BT	36-9211-19-BT

Shag 5:

Ytterligere styre (7) og ytterligere styre (17) på ytterligere styre (12)

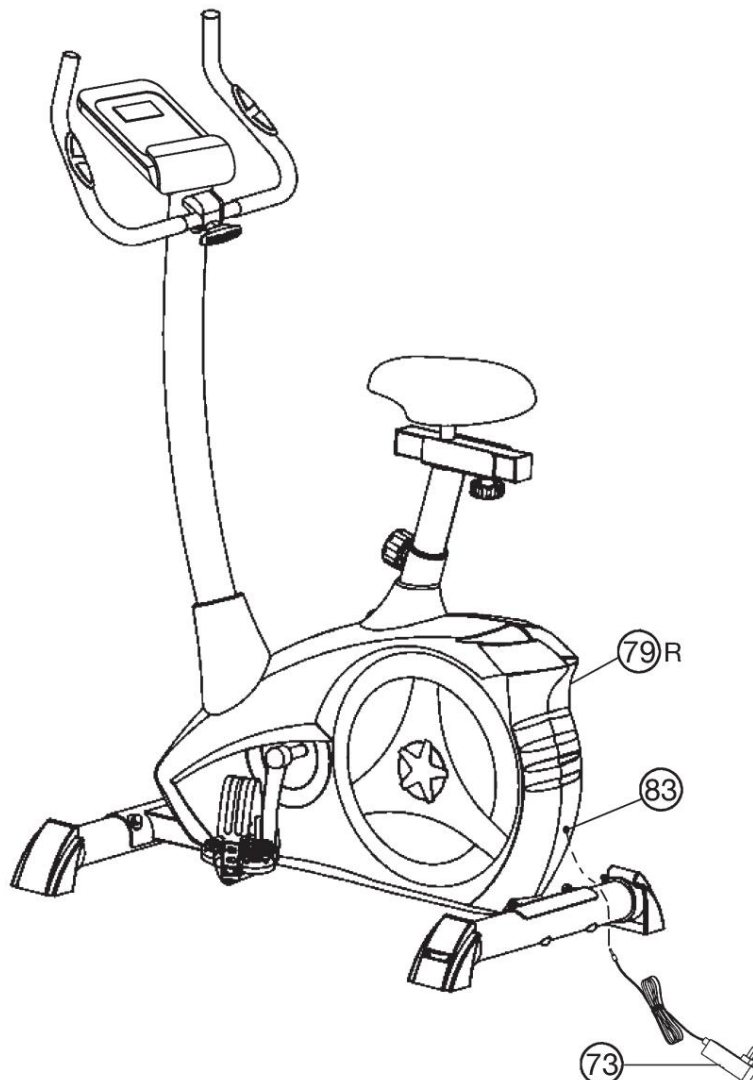
1. Følg regelen (7) til utsiden av sirkelen på motsatt side styre (12) og ytterligere styre (7).
2. Ytterligere styre (10) på styre (7).
3. Ytterligere styre (9) og ytterligere styre (8), og ytterligere styre (25) og ytterligere styre (79R) (79R) styre.
4. Ytterligere styre (3) og ytterligere styre (4) ytterligere styre (12), og ytterligere styre (17). Ytterligere styre (17).
5. Ytterligere styre (17) ytterligere styre (12) med ytterligere styre (2) og ytterligere styre (84). Winty (2) ved siden av frontpanelet.



Shag 6:

Styre

1. Ytterligere styre (73) i ytterligere styre (83) på ytterligere styre (79R).
2. Ytterligere styre (73) i ytterligere styre (230V~/50Hz).



Shag 7:

Styre

1. Fortsett når det gjelder funksjonaliteten til funksjonene. og ytterligere styre (79R).
2. Så mye som i ytterligere styre, ytterligere styre (79R) ytterligere styre (79R) og ytterligere styre (79R).

Ytterligere styre:

Ytterligere styre, ytterligere styre (79R) ytterligere styre (79R) og ytterligere styre (79R)

Ytterligere tips til løbetræning

Ytterligere tips til løbetræning er, at du skal være opmærksom på din kropssprog og din åndedræt. Du skal være opmærksom på din åndedræt og din kropssprog. Du skal være opmærksom på din åndedræt og din kropssprog.

1. Intensitet

Ytterligere tips til løbetræning er, at du skal være opmærksom på din kropssprog og din åndedræt. Du skal være opmærksom på din åndedræt og din kropssprog. Du skal være opmærksom på din åndedræt og din kropssprog.

Ytterligere tips til løbetræning er, at du skal være opmærksom på din kropssprog og din åndedræt. Du skal være opmærksom på din åndedræt og din kropssprog. Du skal være opmærksom på din åndedræt og din kropssprog.

2. Chastota

Ytterligere tips til løbetræning er, at du skal være opmærksom på din kropssprog og din åndedræt. Du skal være opmærksom på din åndedræt og din kropssprog. Du skal være opmærksom på din åndedræt og din kropssprog.

Ytterligere tips til løbetræning er, at du skal være opmærksom på din kropssprog og din åndedræt. Du skal være opmærksom på din åndedræt og din kropssprog. Du skal være opmærksom på din åndedræt og din kropssprog.

3. Ytterligere tips til løbetræning

Ytterligere tips til løbetræning er, at du skal være opmærksom på din kropssprog og din åndedræt. Du skal være opmærksom på din åndedræt og din kropssprog. Du skal være opmærksom på din åndedræt og din kropssprog.

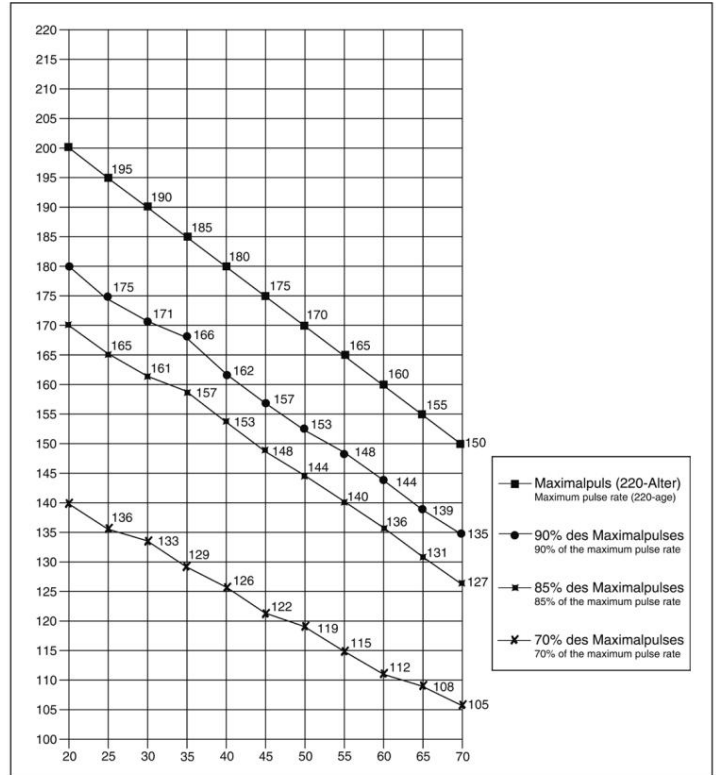
Ytterligere tips til løbetræning er, at du skal være opmærksom på din kropssprog og din åndedræt. Du skal være opmærksom på din åndedræt og din kropssprog. Du skal være opmærksom på din åndedræt og din kropssprog.

Ytterligere tips til løbetræning er, at du skal være opmærksom på din kropssprog og din åndedræt. Du skal være opmærksom på din åndedræt og din kropssprog. Du skal være opmærksom på din åndedræt og din kropssprog.

Ytterligere tips til løbetræning er, at du skal være opmærksom på din kropssprog og din åndedræt. Du skal være opmærksom på din åndedræt og din kropssprog. Du skal være opmærksom på din åndedræt og din kropssprog.

4. Ytterligere tips til løbetræning

Ytterligere tips til løbetræning er, at du skal være opmærksom på din kropssprog og din åndedræt. Du skal være opmærksom på din åndedræt og din kropssprog. Du skal være opmærksom på din åndedræt og din kropssprog.



Ytterligere tips til løbetræning er, at du skal være opmærksom på din kropssprog og din åndedræt. Du skal være opmærksom på din åndedræt og din kropssprog. Du skal være opmærksom på din åndedræt og din kropssprog.

Maks. ytterligere tips til løbetræning = 220 - ytterligere tips til løbetræning

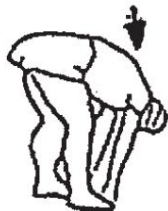
90 % av maks. ytterligere tips til løbetræning = (220 - ytterligere tips til løbetræning) \times 0,9

85 % av maks. ytterligere tips til løbetræning = (220 - ytterligere tips til løbetræning) \times 0,85

70 % av maks. ytterligere tips til løbetræning = (220 - ytterligere tips til løbetræning) \times 0,7

Ytterligere tips til løbetræning

Ta en pause fra jobben i nær fremtid på 3 minutter. Ytterligere tips til løbetræning er, at du skal være opmærksom på din kropssprog og din åndedræt. Du skal være opmærksom på din åndedræt og din kropssprog. Du skal være opmærksom på din åndedræt og din kropssprog.



<p>Ytterligere tips til løbetræning er, at du skal være opmærksom på din kropssprog og din åndedræt. Du skal være opmærksom på din åndedræt og din kropssprog. Du skal være opmærksom på din åndedræt og din kropssprog.</p>	<p>Ytterligere tips til løbetræning er, at du skal være opmærksom på din kropssprog og din åndedræt. Du skal være opmærksom på din åndedræt og din kropssprog. Du skal være opmærksom på din åndedræt og din kropssprog.</p>	<p>Ytterligere tips til løbetræning er, at du skal være opmærksom på din kropssprog og din åndedræt. Du skal være opmærksom på din åndedræt og din kropssprog. Du skal være opmærksom på din åndedræt og din kropssprog.</p>	<p>Ytterligere tips til løbetræning er, at du skal være opmærksom på din kropssprog og din åndedræt. Du skal være opmærksom på din åndedræt og din kropssprog. Du skal være opmærksom på din åndedræt og din kropssprog.</p>
--	--	--	--

Ytterligere tips til løbetræning er, at du skal være opmærksom på din kropssprog og din åndedræt. Du skal være opmærksom på din åndedræt og din kropssprog. Du skal være opmærksom på din åndedræt og din kropssprog.

1. Sammanfattning av Delar 2.	Side 3 - 4
Viktiga Rekommendationer og Säkerhetsinformasjon Sida 65	
3. Lista Över Beståndsdelar	Side 66 - 67
4. Monteringsanvisning med diagram 5.	Side 68 - 70
Dataanvisning	Side 71 - 75
6. Treningsinstruktør	Side 76

kara kjent,

Vi gratulerer dig til ditt kjøp av denne treningsmaskinen og håper at du kommer til å ha mye nytt med den.

Vänligen läs igenom bifogade anvisningar og instruksjoner og følg dem noka ved montering og bruk.

Ta kontakt med oss når du har noen spørsmål.

Top Sports Gilles GmbH



Viktige anbefalinger og sikkerhetsanvisninger

Våra-produkter er i prinsippet TÜV-GS-godkjente og utførelse er de gjeldende, høyeste sikkerhetsstandardene. Faktum er at det i utgangspunktet er nødvendig å strengt følge prinsippet.

1. Monterer motionscykeln nøyaktig i henhold til monteringsanvisningen og brukes bare for montering av redskap med redskap og i montert steg noterade individuelle redskapsspesifikke deler. Kontroller i selve ligaen montering startet att leveransen er fullt autorisert leveransedel og som finnes i pappeskene er fullt autorisert på monteringsbroer i montering og bruksanvisningen.

2. Kontrollerer for den første bruken og sedan med jämna mellomrum att alla skruvar, muttrar og andre transportbånd sitter nesten riktig, så att motionscykeln garantert er sikker ved bruk.

3. Ställ motionscykeln på en torr og vågråt plass, inkludert beskytte mot fukt og väta. Jämna ut ojämnheter in golvet genome LAMPLIGA tiltak på golvet og genome for ändamålet avsedda justerbara dellar on motion cycles, om den trustats med slike. Forhindre kontakt med fukt och väta.

4. Legg til en lampe, halkfritt underlag (til eksempel gummimatta eller träplatta) under motionscykeln, om oppstillingsplassen skal beskyttes ekstra noka mot trykkmerker, smuts eller lignende.

5. I løpet av treningsperioden er alle arrangementene i området 2 meter fra bevegelsessyklusen.

6. Bruk inga aggressive rengjøringsmidler for å rengjøre bevegelsessyklus med og bruke bare de medisinske verktøyene, alternativt egne lampeverktøy, til montering og ved eventuelle reparatører. Torka alltid bort alt svett fra motionscykeln direkte etter att trainingen avsluttets.

7. Skador på hälsan kan oppstå ved feil og overdreven trening. Konsultasjon kan gis i tide innen kort tid. Läkaren kan definere en maksimal belastning (puls, watt, trainingstid med mera) for å utsette seg for og ge nøyaktig svar med hensyn på den korrekte kroppshållningen ved training inkludert rørende mål med trening eller kostnader. Tren for innsiden rett etter kraftuttaket. Tänk på at er motionscykeln ikke er avsedd for terapeutisk formål.

8. Trana bare med motionscykeln nar den fungerer feilfritt. Bruk bare originale reservedeler ved eventuell reparasjon.

9. Var vid installasjon fra justerbara delarna noga med den rätta-posisjon, henholdsvis de maksimale installasjonsposisjonene, og korrigerer låsningen fra de nye installasjonsposisjonene.

10. Bevegelsessykluser for slutten av neste trinn for trening i én person på rad, hvis dette er tilfelle når du sitter i bruksanvisningen. Utbildningen ska vara 60 min./daglig inte overstiga.

11. Bär treningskurs og poengsum som er bestått for kondisjonstrening med

bevegelsessykluser. Kläderna må vara så beskaffade att de på grunn fra sin form (til eksempel lengde) inte kan fastna någonstans under träningspasset.

Treningsresultater er gyldige, slik at de passerer til bevegelsessykluser. De ska principiellt gefoten ett bra stöd och ha en halkfri sula.

12. Avbryt trainingen og kontakta en passende läkare, om du må illa, får yrsel, brystsmerter eller andre onormale sympom.

13. Generelt er sportsredskap inte är några leksaker. De får bare brukt på å sette satt og personer som har fått korrekt informasjon og undervisning.

14. Barn, funksjonshemmet og person med funksjonshemming for bare å bruke bevegelsessykeln når en annen person, som kan hjelpe til og ge anvisninger, er til stede. Förhindra genome lamp league att bevegelsessykluser foran läven men oppsikt.

15. Siden den gang har det blitt opplyst at tranaren eller andra personen er uppehåller sig med någon Kroppsdel i de områden som har rörliga delar.

16. Dette produktet for internt bruk i slutten av sitt liv på vanligt hushållsavfall som deponeras, men vid en oppsamlingsplats för återvinning v elektrisk og elektronisk utrustning utfärdas. Symboler på produkter, bruksanvisningen eller forpackningen sinne. Materialene i återvinningsbara er underlagt merkingen. Med Återanvändning, återvinning eller andra former fra Återvinning fra produkt får du ett viktig bidrag till skyddet vår miljö. I fremtiden vil det stå enda en lampe på Tervinningsstasjonen til rådhuset

17. Kasta for miljøns skull inte forpackningsmaterial, tomma batterier eller deler av motionscykeln i hushållsavfallet uten å gi dem i avsedda container på en återvinningsstation.

18. Den her bevegelsessykkeln er hastighetsrelatert, noe som innebærer at økningen øker med varvtal og omvendt.

19. Bevegelsessyklus er bygget med en 24-trinns motstandsinnstilling. Muligheten for å redusere eller redusere mengden av bromsmotstandet og de reduserte treningsbelastningene. Prøv det på installasjonsknappen med et lite antall skinnsymbole til det er lengre enn bromsmotstandet og tårmed träningsbelastningen. Prøv det på installasjonsknappen med tilleggslærsymbolet og jo høyere bramsmotstånd og träningsbelastning.

20. Denna bevegelsessyklus er god og sertifisert i henhold til EN ISO 20957-1:2014 og EN ISO 20957-5:2016 "H/A" . Den maksimale belastningen (= kroppsvikten) er fastlagt til 150 kg (2014/30 EU).

21. Installasjon og bruksanvisningen er blockså en del av produkter overvaga. Ved salg eller overføring av produkter hovedsakelig på grunn av dokumentasjon ingå.

Vareliste - reservdelistsa

AL 2 bestillingsnummer: 1107(B)/11072(B)/11071(B)

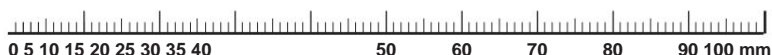
Tekniske data: Utgåva: 09.03.2021

- Motorstyrehjul magnetiske broms
- ca 9 kg sentrifugalmasse
- 24 manuelt justerbare nødnivåer
- 10 langsiktige treningsprogrammer (grafiska) + 1 manuelt program
- 4 hjartfrekvens kontrollprogram (puls kontrollhjul)
- 5 individuelle programmer
- 1 fettprosentprogram
- Kropps fettprogram
- Håndpuls matare
- El-adapter
- Horisontalt og vertikalt justerbar sal
- Justerbar stamme og salvinkel
- Brukbar sal
- Kompensasjon for golvyta och transporteringshjul på framre foten
- 1 raskt øvre sluttprogram (30 til 350 watt i trinn om 10 justerbar)
- Synlig opplysta LCD-meldinger: Tid, hastighet, avstander, pedalrotasjon per minutt, puls frekvens, watt og ufarlig kaloriforbruk, ODO.
- Inmatning av begrensninger: tid, avstander, ufarlig kaloriforbruk, watt og over pulsgrans, Overskridna begrensninger visa opp. Pulsaterhåmning

Produktvekt: 27 kg

Maks belastning 150 kg (kroppsvekt)

Krav av rom ca: L 96, B 59, H 134 cm



Kontrolleren etter att forpackningen åpnet att alla deler finnes med i henhold til bifogade-artikkellisten. Hvis dette er tilfelle, kan du montere den.

Hvis det er andre komponenter eller om det er alternativer hvis du ikke har en reservasjon, ta kontakt med:

Sporttema Sverige AB

Drottninggatan 47

374 36 Karlshamn

Tlf 0454-10920 (internasjonalt +46 454 10920)

www.sporttema.se

Fordi produktet er laget kun for privat Hem Sportaktivitet og intet får oss i et kommersielt eller yrkesområde.

Hem Sportsbruk klasse H/A.

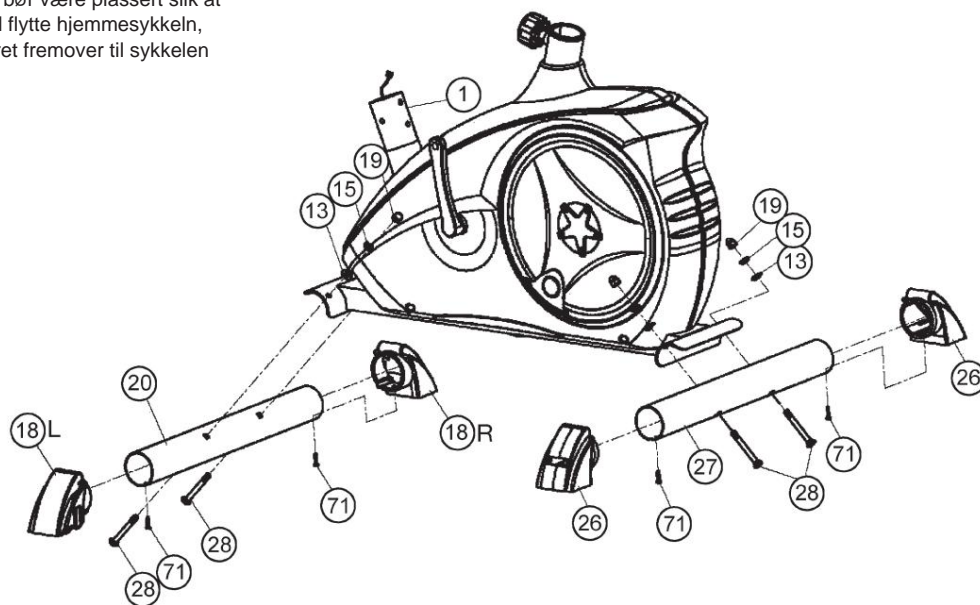
Nei å danne	Beteckning	Mått nr på form	Mängd	Monterad på mm	Antal	reservenr 1107(B)	reservenr 11072(B)	reservenr 11071(B)
1	RAM		1			33-9212-01-SI 33-1107101-SW 33-1107101-WS		
2	scruv	M4x12	4	17		39-10188	39-10188	39-10188
3	Øvre datakabel		1	16+17		36-1107207-BT 36-1107207-BT 36-1107207-BT		
4	Puls håndtag nuit		2	7		36-9211-08-BT 36-9211-08-BT		36-9211-08-BT
5	plastylsa		2	33		36-9211-23-BT 36-9211-23-BT		36-9211-23-BT
6	festing plate		1	29+33		33-9211-08-SI	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI
7	Styrstång		1	12		33-9211-02-SI	33-1106102-SW 33-1106102-WS	
8	Bricka		2	25+26		39-10520	39-10520	39-10520
9	Utryms Tub		1	25		36-9613209-BT 36-9613209-BT 36-9613209-BT		
10	Styrstångshölje		1	7		36-9211-09-BT 36-9211-09-BT		36-9211-09-BT
11	Styrstångsstolpehölje		1	12		36-110704-BT 36-1107204-BT 36-1107204-BT		
12	Styrstångsstolpe		1	1		33-9212-02-SI 33-1107102-SW 33-1107102-WS		
1.3	Bricka	8//19	8	14+28		39-9966-CR	39-9966-CR	39-9966-CR
14	scruv	M8x16	4	12		39-9886-CR	39-9886-CR	39-9886-CR
15	Fjäderbricka	for M8	8	14+28		39-9864-VC	39-9864-VC	39-9864-VC
16	Nedre datakabel		1	3		36-1107208-BT 36-1107208-BT 36-1107208-BT		
17	dater		1	12		36-110753-BT 36-110753-BT 36-1107153-BT		
18L	Främre fotens hölje Vänster		1	20		36-9211-13-BT 36-9211-13-BT		36-9211-13-BT
18 rader	Främre fotens hölje Höger		1	20		36-110708-BT 36-110708-BT		36-110708-BT
19	kuppelnøtt		4	28		39-9900-CR	39-9900-CR	39-9900-CR
20	Tidligere bilder		1	1		33-9211-04-SI	33-1106104-SW 33-1106104-WS	
21L	Vanster Tvar-ram	9/16"	1	41		33-110712-SI	33-110712-SI	33-110712-SI
21 rader	Höger Tvar-ram	9/16"	1	41		33-110713-SI	33-110713-SI	33-110713-SI
22L	Vanster pedal	9/16"	1	21L		36-110714-BT 36-110714-BT		36-110714-BT
22 rader	Höger pedal	9/16"	1	21R		36-110715-BT 36-110715-BT		36-110715-BT
23	Snurrplattans beskyttelse		2	21		36-9840-15-BT 36-9840-15-BT 36-9840-15-BT		
24	scruv	M8x25	2	21		39-10455	39-10455	39-10455
25	Styrstångsskruv		1	12		36-9211-16-BT 36-9211-16-BT		36-9211-16-BT
26	Bakre Fotens hölje och justeringsknapp for höjd		2	27		36-9211-17-BT 36-9211-17-BT		36-9211-17-BT
27	Bakre bilder		1	1		33-9211-05-SI	33-1106105-SW 33-1106105-WS	
28	scruv	M8x75	4	20+27		39-10019-CR	39-10019-CR	39-10019-CR
29	Sadelstolpe		1	1+33		33-9211-06-SI	33-1106106-SW 33-1106106-WS	
30	Sitsknopp		1	1+29		36-9211-18-BT 36-9211-18-BT		36-9211-18-BT
31	Stjerngreppsmother		1	6+33		36-9211-19-BT 36-9211-19-BT		36-9211-19-BT
32	Bricka	10//20	1	31		39-9989-CR	39-9989-CR	39-9989-CR
33	Rörlig sitsstolpe		1	29		33-9211-07-SI	33-1106107-SW 33-1106107-WS	
34	sal		1	33		36-9211-20-BT 36-9211-20-BT		36-9211-20-BT
35	Styrstångshylsa		2	7		36-9211-21-BT 36-9211-21-BT		36-9211-21-BT
36	avskum tyggegummi håndmerke		2	7		36-9211-22-BT 36-9211-22-BT		36-9211-22-BT

Nei å danne	Beteckning	Frostet mm	Mängd antal	Monterad på form no på	Reserve nr 1107(B)	reservenr 11072(B)	reservenr 11071(B)
37	plastylsa		1	79	36-1107-06-BT	36-1107205-BT	36-1107205-BT
38	Fjäderbricka		2	41	36-9211-33-BT	36-9211-33-BT	36-9211-33-BT
39	bjørneleir	6203ZZ	2	1+41	39-9947	39-9947	39-9947
40	Utryms Bricka		2	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
41	Trissaxel		1	42+82	33-9211-09-SI	33-9211-09-SI	33-9211-09-SI
42	Baker trissa		1	41	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT
43	balte	430 PJ6	1	42+68	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT
44	scruv		2	47	39-10120-SW	39-10120-SW	39-10120-SW
45	Fjäderbricka	for M6	2	44	39-9865-SW	39-9865-SW	39-9865-SW
46	dritt	C12	2	44	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT
47	Magnetisk hallaresaxel		1	48	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT
48	Magnetisk hallare		1	47+49	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
49	Fjäder		1	1+48	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT
50	scruv	M6x35	1	1+48	39-10306	39-10306	39-10306
51	mor	M6	1	50	39-9861-VZ	39-9861-VZ	39-9861-VZ
52	Fjäderbricka	for M10	2	57	39-9995	39-9995	39-9995
54	Baker trissa		1	53	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT
55	metall hylsa		1	56	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT
56	scruv	M8x20	1	57	39-10095-CR	39-10095-CR	39-10095-CR
57	Hallare		1	1	33-9211-11-SI	33-9211-11-SI	33-9211-11-SI
58	Fjäder		1	1+57	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT
59	nylon mutter	M10	1	57	39-9981	39-9981	39-9981
60	Axel mor		2	69	39-9820-SW	39-9820-SW	39-9820-SW
61	scruv	M6x40	2	1+69	39-10000	39-10000	39-10000
62	U-delen		2	61	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT
63	mor	M6	2	61	39-9861-VZ	39-9861-VZ	39-9861-VZ
64	mor		2	69	39-9820	39-9820	39-9820
65	Utrymsbricka		1	69	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT
66	Ledningsstav		1	48+74	36-9211-41-BT	36-9211-41-BT	36-9211-41-BT
67	bjørneleir	6000Z	2	68+69	39-9998	39-9998	39-9998
68	Svanghjul		1	67	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
69	Svanghjulsaxel		1	67	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI
70	scruv	3,5 x 20	17	74+79	39-9909-SW	39-9909-SW	39-9909-SW
71	scruv	3x10	12	20+27+72	39-10127-SW	39-10127-SW	39-10127-SW
72	Snurrplattans beskyttelse		2	79	36-1107-05-BT	36-1107206-BT	36-1107206-BT
73	adapter	9V=DC/1A	1	83	36-1420-17-BT	36-1420-17-BT	36-1420-17-BT
74	Servo motor		1	16	36-1721-09-BT	36-1721-09-BT	36-1721-09-BT
75	gummi ring		1	1	36-9211-31-BT	36-9211-31-BT	36-9211-31-BT
76	nylon mutter	M8	4	56+78	39-9918-CR	39-9918-CR	39-9918-CR
78	scruv	M8x16	3	41+42	39-9823-SW	39-9823-SW	39-9823-SW
79L	Vanstra kedjehölje		1	1+79R	36-1107-11-BT	36-1107211-BT	36-1107111-BT
79 R	Högra kedjehölje		1	1+79L	36-1107-12-BT	36-1107212-BT	36-1107112-BT
80	scruv	3x10	2	81	39-10127	39-10127	39-10127
81	sensor		1	1	36-9212-07-BT	36-9212-07-BT	36-9212-07-BT
82	Bricka		2	44	39-10013-VC	39-10013-VC	39-10013-VC
83	strømledning		1	79L	36-1721-07-BT	36-1721-07-BT	36-1721-07-BT
84	Bricka	4//10	4	2	39-10510	39-10510	39-10510
85	Plastinsetning		1	1	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT
86	Bricka	17//23	2	43	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
87	Frijul bakre trissa		1	69	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT
88	salg		1		36-9211-34-BT	36-9211-34-BT	36-9211-34-BT
89	Installasjons- og bruksanvisning		1		36-1107-13-BT	36-1107-13-BT	36-1107-13-BT

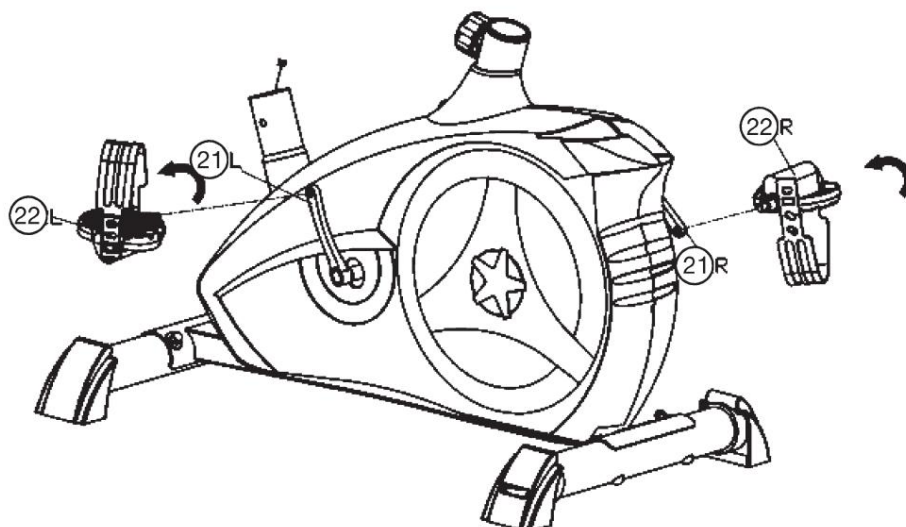
Alt som frigjøres fra esken for emballasjen og også for samme mengde som gullet. Kolla oversiktlig så at alle deler finnes med info hver monteringssteg. Notera att flertalet fra delarna redan er formonterte på huvudramen. I tillegg er det flere andre deler som er monterte på separate deler. Derfor er det klart for Dig att montera utrustningen. Monteringstid 30-40 min.

Bro 1:**Raske stabilisatorer (20+27) på Huvudramen(1).**

1. Satt på ändlocken på transportrullarna (18) i ändarna av det kortare, främre foten (20) i en bra posisjon og skruva åt dom hårt genom att bruke skruv (71).
2. Fäst den kortare, främre foten (20) with the förmonterade ändlocken och transportrullarna på huvudramen (1) Gör detta med hjelp av de två skruvarna (28), brickor (13), fjäderbrickor (15) och lockmuttrar (19).
3. Satt og låser med høydejustering (26) ved endringer på lengde, høyere foto (27) genom skruvarna (71) dras åt hårt.
4. Raskere bilder (27) på første side (1). Gor med två skruvarna (28), brickor (13), fjäderbrickor (15) og lockmuttrar (19). Etter det er monteringen klar, du kan kompensere for mindre enn det som forventes i verden som er tilstede på rottene på medaljonen. Utrustningen bør være plassert slik at den er selv under transportpassasjen. Om du vil flytte hjemmesykkeln, plasser din fot fram på sykkelen (20) og dra styret fremover til sykkelen blir lettrørlig.

**Bro 2:****Raske pedaler (22L+22R) på pedalarmene (21L+21R).**

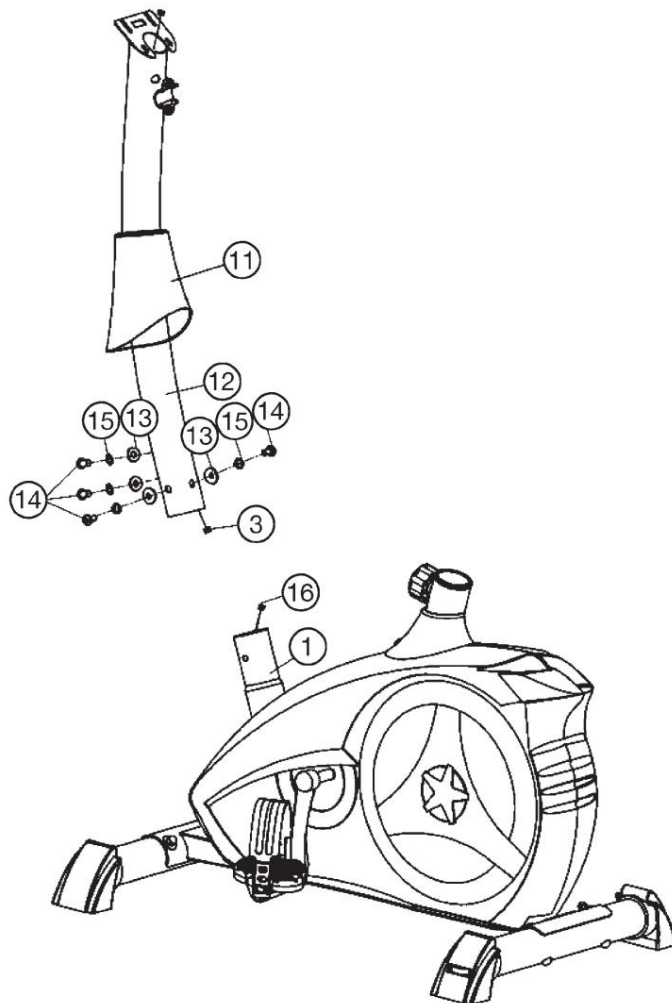
1. Skruva den högra pedalen (22R) i lämplig plats på höger sida (som You kan se på form) på pedalarmen (21R) (Varning! Skruvriktningen är medurs!)
2. Skruva den vanstra pedalen (22L) i lämplig plats på vanster-siden (hvis du klarer det) på pedalarmen (21L) (Varning! Skruvriktningen är moturs!)
3. Montera sedan pedalremmarna(22) (Pedalerna er signert med "L" for vanster og "R" for höger)



Bro 3:

Fäst den främre posten (12) på huvudramen (1)

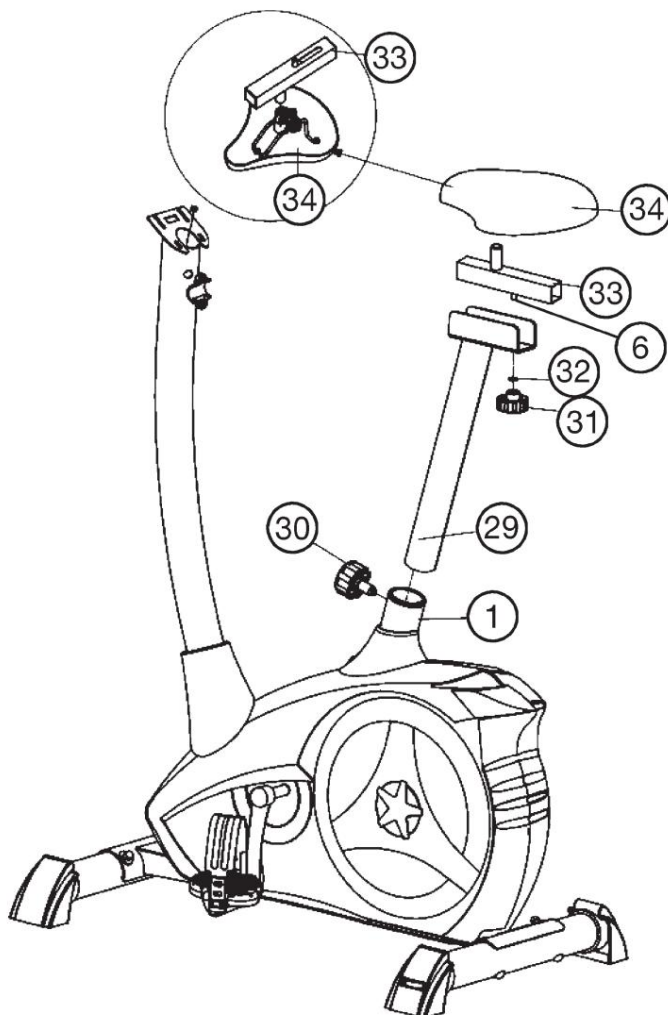
1. Skjut styrestödets överdrag (11) på styrestödet.
2. Håll styrestödet (12) med datorkabeln (3) mot huvudramshållaren. Fest datakabelpluggen (3) som kommer fra bunnen av oppbevaringsrommet (12) med de tilhørende pluggene fra motorkablene (16) som følger med klistremerket fra veggen. (1). (Merk at datakabeln er (3) som skjuter ut från stödet (3) inte får glida ner i rør da det er nødvendig i senere monteringssteg.)
3. Placera styrestedet (12) i langsomme plater for huvudramen (1). Siden kabelforbindelsen er så stor som mulig i broen 2 i klammerne. Når den er festet på platen, prøv å få den på platen i veggen. Skriva nesten styrestödet (12) på basramen (1) med skruvorna (14), fjäderbrickor (15) og murstein (13).
4. Trykk styrestödets överdrag (11) till rätt plats för att dölja skruvanslutningsplatsen.



Bro 4:

Nesten saler (34) og saler (33) på saler (29) og saler (29) på bygninger (1).

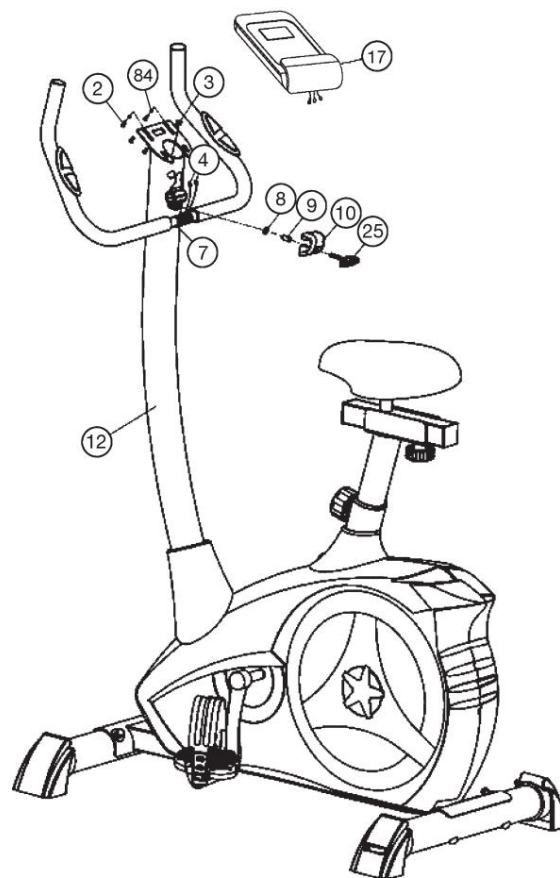
1. Trykk saler (34) med salgleder på salgleder (33) og skruva åt til ønsket posisjon.
2. Placera sadelstuden (33) på sadelstödets hållare (29), staller i ønsket horisontal posisjon og skruva det på sadelstödet (29) med hjelp av fixeringsbit (6), bricka (32) og stjärngreppmutter (31).
3. Trykk sadelstödstuben (29) i matchende posisjon i hovedramen (1). Ställ i den ønskede posisjonen og lås det genom et som settes i bulten med hurtigkopling (30) på riktig plass.



Bro 5:

Nesten styret (7) og dato (17) på styrestødet (12).

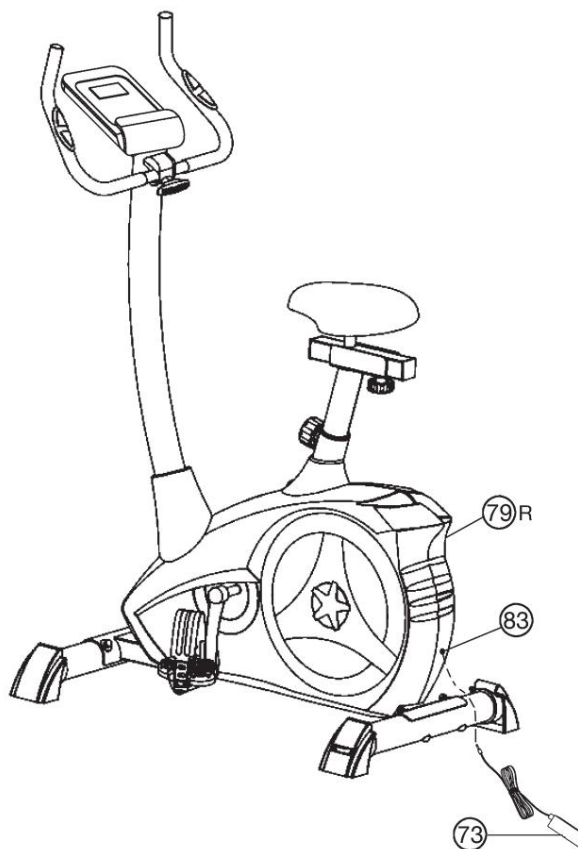
1. Guide to the förmonterade styreenheten (7) tatt den øvre delen fra styreposten (12) og trykk pulskabeln (4) genom hålen på styrestødet till toppposisjonen og festet på styrestødhållaren.
2. Fäst styrets overdrag (10) på styrehållaren.
3. Skruva styret (7) i ønsket posisjon på styreposten (12) med avstandsstykke (9), murstein (8) og styreskruv (25).
4. Tryck anslutningskablarnas pluggar (3) og pulskabelns (4) som skjuter ut från styretsstöd (12) i de tilhørende uttagen på datorn. (17)
5. Plasser datorn (17) oppå styrestødet (12) og det kreves med skruvar (2) og murstein (84). Skruvarna (2) finnes på datorns baksida.



Bro 6:

Tilkobling av strømpakken (73).

1. Satt i kontakten i adaptoren (73) til kontakten (83) vid utgången vid kedjeskyddet (79R)
2. Satt i kontakter i adaptere (73) til uttatt i veggen (230V-50Hz)



Bro 7:

kontrolleren

1. Kontroller med korrekt installasjon og funksjon av alle skruvar og pluggar er gjort. Installasjonene er fullført.
2. Alt er som det ska, lære maskinen på åkt motstand og gjør Dina egne personal league-regulatorer. Spara verktøyssats og instruksjoner nedenfor som kan bli nødvendig for reparasjoner senere.

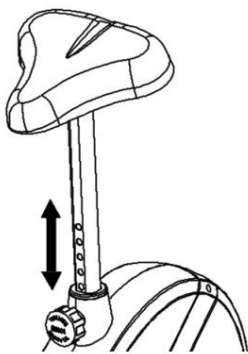
Kunngjøring av enheten

Flytning fra enheten:

Finnene 2 vanlige er plassert i den främre foten. For å bruke til en annen plass, kan du lagre den som taggen iStyre og luta enheten på nye foten hittills.

Sitthøyde justering:

For å få en komfortabel sittstilling under treningen kan sitthøyden justeras. Riktig posisjon på baksiden av foten utføres under trening på den lengste pedalstillingen på lite bojd og om det er en integrert del kan det variere. For at boder i rett sittstilling, med en handen, lossa hurtigkoplingen lite og dra sedan ut rats, så at du kan bruke din andre hånd til satt med sadelrøret i ønsket Kan drive sittende posisjon. Den slapper sedan knappe slik at clickar på plats og skruva tilbake ordentlig.



Victig:

Gjør det som er raskt låst og sikkert. I salstroppene vil den maksimale lengden også bli justert i forskjellige posisjoner mellom deg og sitter på treningsøkten.

På / demontering av en og annen:

Oppgrader Ringar:

Når sitthøyden er korrekt justerad, holder de på att styret. Har de oppenbara pedalerna till den Lägsta Position og picture in fot under pedalen backup band, så at de står staddig på edalerna.

Nå er det opp til Andra å trække samme dag som pedalene og deretter på toppliga-pedalene. Här med Hold hands on styret og sedan den Andra foten på pedaler i Andra pedal backup band.

Privat:

Har du oppdatert med de dårlige hendene på styret i den åpne plassen, utsikt i salen under

Treningssitter. Likaså se till att fötterna er sikrede til pedalerna med bandpedal backup.

Nei:

Stannartreningen og halla styrer skikkelig. Gjør försten fot fra pedalen for en sikker hållning på golvet og sedan du sitter på saddlen. Ställ sedan i andra foten från pedalen i golvet och få På ena sidan av anordningen.

Denna Löpband er en stasjonær i treningsutstyr og samtidig sykling.

En minimumsrisiko for front-øvre del av Utbildning utan yttre påverkan, sammen med grupprykk, kan det være en minimumsrisiko for overheadinnsats og fall.

Sykling ger kondisjonstrening men overdrivna krav, på grunnlag av muligheten av självjusterbart motstand. Altså en mer eller mindre intensiv trening.

Du trener i underekstremitetene, det kardiovaskulære systemet er sterkere, og tilstanden før krysset reduseres.

Rpm og watt fra steg 1 til steg 24 for AL 2 Varenr. 1107(B), 11072(B), 11071(B)

Nivå y RPM ↓	→	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1		7	15	24	34	46	61	74	90	111
2		8	16	26	37	50	67	82	100	124
3		9	18	31	45	60	80	98	120	146
4		10	22	36	52	70	93	114	140	168
5		11	24	40	59	80	107	131	160	192
6	1.3	27	45	66	90	121	148	180	216	
7		14	30	50	74	100	134	166	202	241
8		15	33	55	81	110	147	183	223	266
9		17	36	60	89	120	161	201	244	291
10		18	39	65	97	130	175	219	266	315
11		20	42	70	104	140	189	237	289	340
12		21	44	75	111	150	202	254	310	365
1.3		22	47	80	118	160	215	270	330	390
14		23	50	85	125	170	230	286	350	414
15		25	52	90	133	180	243	302	369	438
16		26	55	94	140	190	256	318	389	462
17		27	58	99	146	200	269	334	408	486
18		28	61	104	153	210	282	350	426	510
19		30	64	109	161	220	295	365	446	534
20		31	67	114	169	230	308	382	464	558
21		32	70	118	176	240	321	398	484	580
22		34	72	122	182	250	334	414	506	602
23		35	74	127	189	260	347	430	526	625
24		37	76	131	196	270	361	446	548	649

Markeringer:

1. Strømforbruk (Watt) Calibreras tatt matning akselens korhastighet (min-1) og bromsmomentet (Nm).
2. Din utrustning kaliber hjul for at oppfylle kravene for at noggrenhetsklassifisering for leveranse. Om du er osåker på nøyaktigheten, vennligan kontakta din lokale återförsäljare eller sende den til akkrediteret testlaboratorium for å sikre eller calibre det.

Datainstruktør



Årsaken til ERGOMETER er gyldig hvis det er et alternativ. Genomet til alle visumfunksjonene er det intet vesent med en god veksel fram og tilbake mellom de enkelte funksjonene og du informeres alltid om en overblikk av din treningsprosess. Enhetene er i hastighetsberoende enhet.

Til en av for at du ønsker å prestere regler datamaskinen bromsen uansett kadens i wattprogrammet (P16).

Slå på:

- 1) Sat i-kontakter adapterkabler på enheten. Ett pip hørs - alle LCD-skjermer segmenterer visum i 2 sekunder og er full til 00. annen
- 2) Strømkontakter er allerede i uttaget / utstyret har automatisk. Genome att trycka på valfri bare - eller minst i pedalrotasjon deretter dataene på automatisk.

Slå av:

Så snart enheten er en gang i mer enn 4 minutter, sengsenheten fra Dator selvstændigt. Etter avslutad trening, stromkontakt dra.

KORT FUNKSJONALITET

Totalt 5 korte: START/STOPP, FUNKSJON (F), OPP (+), AB (-) og kondisjonstest (TEST).

"START STOPP":

Utdannelse starter eller går videre i valda-programmet. Det begynner bare å regne om tight pressades "START / STOP" Om tight "START / STOP" prøver i mer enn 3 sek. trykk, alla verdier er klokken 00:00 i utgangslaget.

"F":

Med inmatnings- og bekræftelsesknappen (F) endres en fra en inmatnings falt til neste. Valda-funksjonene blinker. Bruk +/- tangenter for det er variable og trykk deretter på "F"-knappen for å bekrefte. Samtid hoppar de blinkende indikatorene i de neste tingene.

"+" Og "-":

Bruk +/- snuffarna for å endre verdien - bare blinke informasjon kan endres i verdi.

"Test":

Du kan bekrefte at det er knappe din trening fitnesspoäng. OM DISPLAYER

PROGRAM:

Visning av installerer program 1-21. Manual, program 1 - 10 = treningsprogram; Program 11-15 = individuelt brukerprogram; Program 16 = Watt program; Program 17-20 = pulsprogram; Program 21 = Kropps fettprogram).

Nivå (motstands nivå):

Vis det valda pedalmotståndet fra nivå 1 - 24. Ju høyere antall jo mer forstyrrende motstand. Det tilknyttede stabeldiagrammet har 12 bare tilgjengelige. Ulike stabler med interne verdier (eks. 3 bar på nivå 5 eller 6) er nøyaktige verdier i LEVEL-skjermene. Pedalposisjonen kan endres hvis dette er tilfellet, i alle programmene, med de andre tangentene + også for Watt-programmet P16.

TID (tid) / WATT:

For installasjon / visning ved tidevann i minutter og sekunder opp til maks 99:00 minutter. Forval i minutt opp + ner i steg om et minutt. Jeg programmerer 1 - 20 minsta standard tid 5 minutter. Installasjonsområde 5-99 min. Datorm måler noggrant den watt som tilbys under treningen. Skarmen er i watt. Justeringsområde 30-350 watt. Jeg programmerer 16 ruter visning fra målværdet här. Visning av tid og watt endres automatisk.

RPM (RPM) / HASTIGHET / (km/t):

Visning av pedalvarvtal per minutt og hastighet i km/t ved automatisk endring.

DIST (Avstand Km) / CAL (Kcalori kcal):

Display og forval for borttagning og kaloriforbruk. Avstander kan variere fra 1 til 999 km. Med hjelp av middelverdien beraknar datamaskinens kalorier som visum i KCal. Dette konverterer det obligatoriske energivolumet for "Joule" til spesifikasjonene for varebilligaen

"Kalorier" bruker følgende formel: 1 Joule = 0,239 cal, eller 1 cal = 4,186J.

Kaloriforbruket kan matas inn fra 10 - 990 kcal. Vis opp/ner skjer i 0.1 web. Viser gjennomsnittsverdien og ca kalorier i automatisk endring.

Skupaj KM (ODO)

Prikaže se razdalja v km vseh vadbenih enot. A Privzeto ni mogoče. Zaslon ODO lahko kadar koli ponastavite na nič volja. Za to pritisnite tipko F in tipko Start / Stop 2 sekunder.

PULSE (pulsvisning):

Her vises den nu oppmåtte pulsen. Med spesifikasjon av et gjennomsnittstall for puls Skjermene blinker når de installeres først.

PULSGRENSE / ÅLDER: Finns i program 17.-20.

I Program 17-19: treningsprogram med 55 % / 75 % eller 95 % av din maks. Hjärtfrekvens. När du har skrevet i din alder, er en varningspuls beregnet som du aldri bør overstiga (formel: (220 - alder) x 0,80).

När dette verdi oppnås begynner å blinke pulsindikatorer - du bør redusere hastigheten eller belastningsnivået. Installasjonsintervall alder: 10-100. I program 20: Visning fra den enkelte målepuls som er angitt fra installasjonsmålepuls: 60-240.

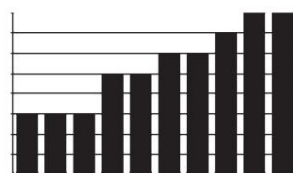
Motstandsprofil:

Den önskade träningstiden kan ligga inom tidenområdet förinställd vara.

Denne forinställda tid stalls i av systemet i 10 intervalers updelade.

Hver stabel på tidslinjen (horisontal) = 1/10

den forutbestemte tiden, til eksempel: treningstid = 5 min = hver stapel er 30 sek, treningstid = 10 min = hver stapel = 1 min. Var og en av de 10 barena som svarer til et slikt tidsintervall. Den aktuelle tidsfolds indikeras fra FLASH. Om ingen tid, då varje gång bar betyr 1 min trening, jag. Etter 1 minutt er det blinkende indikatorer fra stabel 1 til stabel 2 osv. opptil totalt 10 minutter Kom og se programmene under tidevannet med Start/Stopp-knapper, resterna darifrån, prøv Start/Stopp-knappene på din egen, og fortsette å gjøre det.



Barre haute = Forte motstand au pedalege
Barre basse = svak motstand eller pedalering
Chaque segment de bar innhold 3 verdier

Chacune des barres de de temps
tilsvare 1/10ème du temps
d'entraînement prescrit.

Slitstyrka:

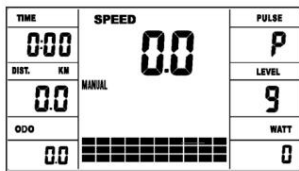
Med + / - kort kan du si som hjelper bare en pedalposisjon - i hele programmet - nå i Watt-programmerte P16. Forandringen kan ses i barhøyd og i LEVEL-displayen - jo høyere komponentene er desto høyere motstand og omvendt. Hvert strekningssegment representerer två verdier (inntil eksempel 3 segment representerer nivå 7, 8 og 9 eller 7 segmenter representerer nivå 19,20 og 21) Det valda verdiindikatorerne for LEVEL-indikatorer.

Forendring av gjeldende og følgende tidsposisjon ut. Høiden på staplarna indikerer laster, inte en terrängprofil. Programsekvenser grafikkk. Kursene går individuelle programmarkörer i detalj med søylediagrammet

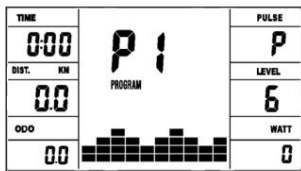
mets representasjon i visningsfalt, t.ex. Program 5 = fjell / Program 2 = dal, etc. (där strålens höjd är = Motstånd, tiden fördelas till strålbredden.)

• När du er i programmet, kan du gjøre det med et forsøk på "START/ STOPP» før du bor Börja med treningen. Jeg resonerer og bunnen är alla bli stabile og vist verdin är inte lampliga for medicinska utvärderingar.

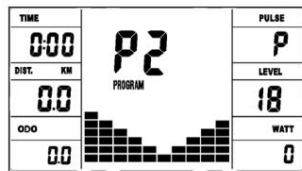
Manuelt program



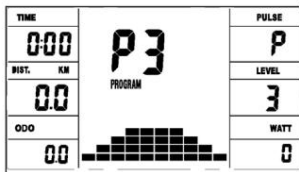
Program 1 ruller



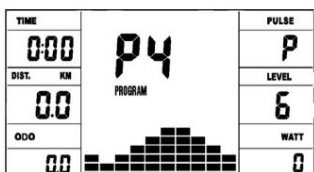
Program 2 Valley



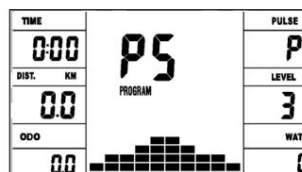
Program 3 Fettforbrenning



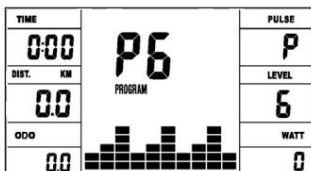
Program 4 Rampe



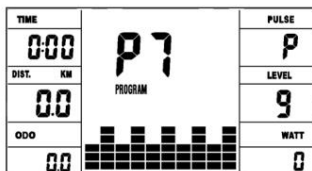
Program 5 Fjell



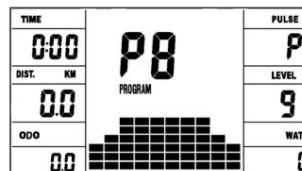
Program 6 intervaller



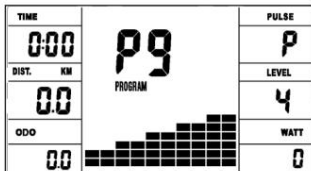
Program 7 Cardio



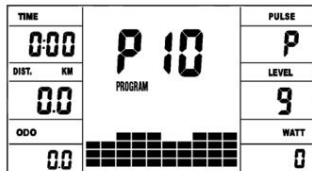
Program 8 Utholdenhet



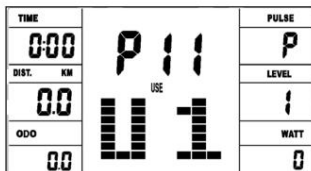
Program 9 stigning



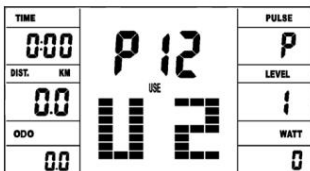
Program 10 rally



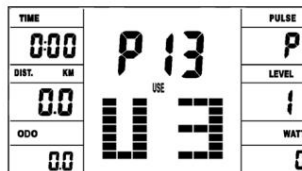
Brukerinnstillingsprogram 11 (U1)



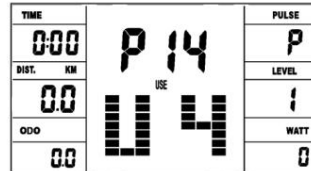
Brukerinnstillingsprogram 12 (U2)



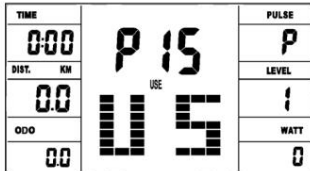
Brukerinnstillingsprogram 13 (U3)



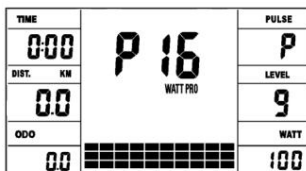
Brukerinnstillingsprogram 14 (U4)



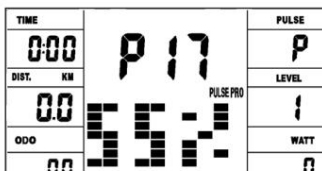
Brukerinnstillingsprogram 15 (U5)



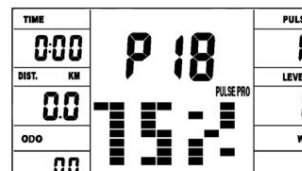
Program 16 watt kontroll



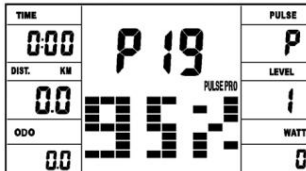
Program 17 HRC (55 %)



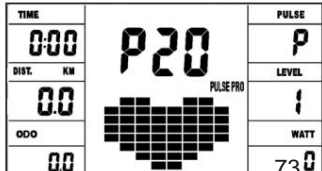
Program 18 HRC (75 %)



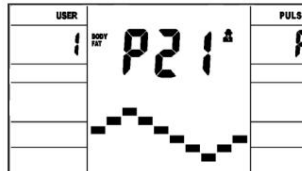
Program 19 HRC (95 %)



Program 20HRC



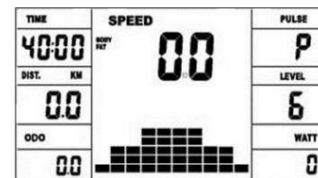
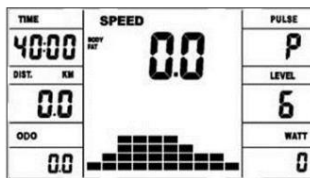
Program 21 Kropps fett



Manuelt program:

Dette programmet er utviklet for å fungere skikkelig i vanlige hemtrenere. Så här är tiden, hastigheten, avstandet, watt-, kcal- og pulsvisum permanent.

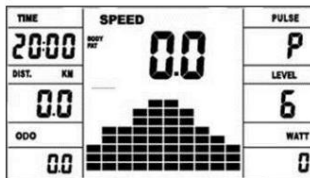
Med + og så - kan knapt trække motstandet boder i manuell variasjon. Alla värden ska manövrerer manuelt - det finnes ingen automatisk kontroll. Ställa i träningsparametrar Tid / Avstand / Kalorie / puls övre gräns genom att ringa opp med F-tangenter.



Program 1-10: Trening

Det finnes ulike treningsprogram. Når verdiene er korte, er programmet automatisk med følgende intervall. Inndelingen foregår i vanskelighetsgrader og i tidsintervaller. Du kan ingripi i programmet for å ändra löpbandsmotståndet eller tidskursen. I tillegg viser jeg et tilsvarende stablet diagram.

Ställa i träningsparametrar Tid / Avstand / Kalorie / puls övre gräns genom att ringa opp med F-tangenter.



Program 11-15: individuelt program

Du kan legge på den andre motstandsprofilen (U1-U5) og dagen. Ställa i träningsparametrar Tid / Avstand / Kalorie / puls övre gräns genom att ringa opp med F-tangenter.

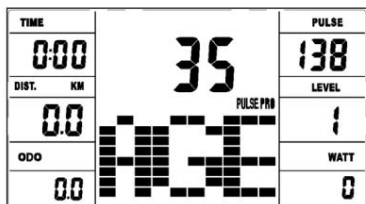
Program 16: Watt-program

Hør at du kan få den individuelle wattstyrken. Inom en i visse tolerans justeras pedal motstanden automatisk fra dato, uansett kadens, så at du alltid befinner deg i angivna soner. Ställa i träningsparametrar Tid / Avstand / Kalorie / puls övre gräns genom

att ringa opp med F-tangenter.

Program 17-19:

Her beregner datamaskinen din automatisk maks. Hjärtfrekvens av alder og avhengig av programmet tilsvarende - til 55% / 75% eller 95% justerer treningsfrekvens. Mer informasjon om visum. Pedalposisjonen justeres automatisk fra dato, att stanna i deretter målfrekvens.



Program 20: Målutbildning Hjärtfrekvens THF

Her kan du ange din personlige liga - optimal treningspulsfrekvens THF. Inom ett visst toleransområde justeres pedalposisjon automatisk fra datoren så du alltid er i de angitte pulssonene.

Program 21: Kropps fettprogram

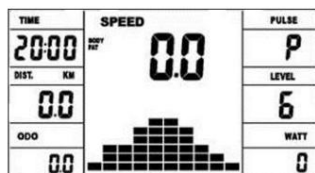
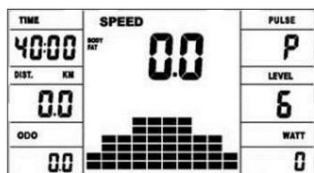
Her kan du gå i en avlivingsfettanalyse og i tillegg ha en individuell treningsperiode. Bruk F-knappen for å velge personoppgifter (användarnummer (bruker) = 1-8, høyde (høyde) = 120-250 cm, konge = mann / kvinne, alder (Alder) = 10-99 år, vekt (vekt) = 20 -200 kg) i både hus og staller der dataene er nær +/- . Tryck sedan på start/stopp-knapper og greppa håndpulsensorer for att ut kroppsfettmåtningen. Etter ca. 10 sekunder resulterer visum av avlivingsfett %, BMI og BMR og et forslag til treningsprogram. Å gjøre det for å avslutte kroppsfettprogrammet, trykk på Start / Stop-Knappen og gang for å starte treningsprogrammet igjen Start/Stop-Knappen.

Kroppsfettbord

kan/ alder	undervict	styg	Lite overviktig overvikt	overvektige
mann/ y 30	< 14 %	14%~20% 20,1%~25% 25,1%~35%		> 35 %
mann/ > 30	< 17 %	17%~23% 23,1%~28% 28,1%~38%		> 38 %
kvinne/y 30	< 17 %	17%~24% 24,1%~30% 30,1%~40%		> 40 %
kvinne/ > 30	< 20 %	20%~27% 27,1%~33% 33,1%~43%		> 43 %

obs:

1. Ett felmeddelande Err2 visa om handpuls-givarna inte berörs omedelbart under analyser
2. Forslaget til programmet baserer kun på bestämde data om kroppsfett og er et hjelpemiddel for rettet trening.



Felmeddelande:

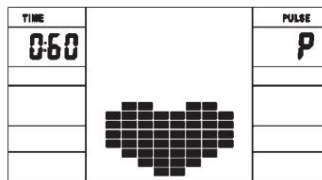
Ved hver omstart utfør datamaskinen en raskest for helse. Ska intet være BH, indikasjon på muligheter til fel:

E 1 Du kan også lese visum til ledningarna aktiveres hvis finnene er midt i interiøret. Kontroller alle kabelanslutninger, spesielt ved pluggarna. Hvis du ikke retter det, prøv å "Start / Stop" - bare 3 sekunder for at systemet skal være 0.

FITNESS NOTAT / RECOVERY PULS FUNKSJON

Din ergometer Erbjuder mulighet til en utvärdering av din individuelle fitness i form av en "fitness notering" ved å utføre. Måtpripcipen er basert på det faktum at pulsrekvensen hos friska, velutbildet individuelle reduserer raskere innenfor en viss tid etter trening enn hos friska, mindre velutbildade personer. For den tilstanden kan det være nødvendig med stillstand i pulsrekvens for daglig trening (inkludert puls) og pulsrekvens i et minutt etter treningen (sludderpuls). Starta bare den her funksjoner om du har trnat under en tid. Innan du starter tilbakestillings-pulsen fungerer like mye som du viser din nåværende pulsrekvens genom å plassere hendene på håndpulsensorene.

1. Trykk på en kort "test" og så er det en handerna Pulsmåtning till sensorerna på.
 2. Datoen er i STOPP-posisjonen, i midten kommer advarselen som vises i hovedsymbolet på visumet og den automatiske starten av pulseringsprosessen.
 3. Tidevann på displayet av begynner regne tilbake til 0:60
 4. Viser startpulsene ved matnings begynnelsen.
- Her er gjennomsnittet fra de fire høyeste pulsverdiene under de siste 20 minutter innen du cker på fitnessknappen.
5. Brett "Pulse" viser det for tilfallende oppmåtta pulsverdi.
 6. Etter et minutt hardt tiden återgått til 0:00 og ett hørbart pip hörs. Folds "Pulse" viser den slutliga pulsen vid tid poeng 0:00. Du kan nu ta bort handerna fra pulsgivarna. Etter det vil det være et andre visum for treningsprogrammet for F 1.0 - F 6.0 (klassifiseringssystem) med displayet.
- l'Ecran Display. Le déroulement de chaque program suit la representation du diagramme des leviers dans la zone d'affichage, for eksempel le program 3 = montagne + vallée (dans ce cas, la hauteur des leviers = la résistance, la durée étant répartie sur la largeur des leviers).
- Après le paramétrage du program, il faut impérativement appuyer sur La touche "Start/ Stop", pour commencer l'entraînement. Les valeurs établies et affichées ne sont en aucun cas tilpasset en medisinsk vurdering.



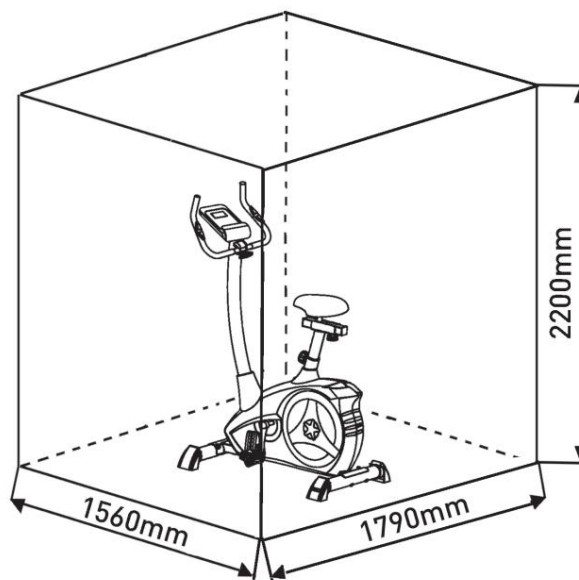
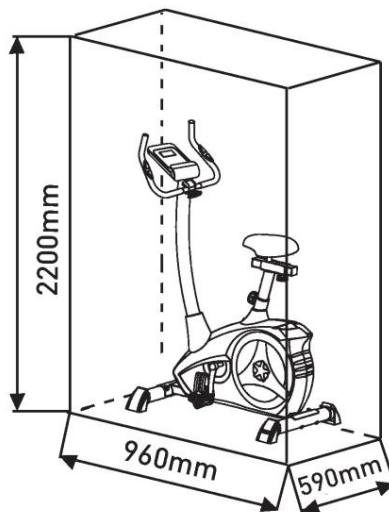
PULSMATARE:

1. Håndpuls måling:

Jeg venstre og høyre hånds grepsavlastning i noen gang en metallplate, pulssensoren. Anslut kabler til dags dato. Se till att båda palmerna alltid är på samma gång vila på sensorerna med normal kraft. Når en puls reduserer er gjort, blinker ett hjerte bredvid pulsindikatorer. (Handpuls måtningen brukes kun for orientering, som det går på bevegelse, friksjon, svett etc. Avvikelser fra faktiske pulsen kan komma. Med noen personer kan oppleve fel i håndpuls måtningen. Du har vanskeligheter med håndpuls måtningen, så vi anbefaler bruken av en Cardiobandband med eksternt hjertefrekvensmätare.

Övningsområde i mm
(for en eller annen)

Öppen plats i mm
(Utdannelsesområdet og sikkerhetsområdet
(rød kant 60 cm))



Rengöring, inkludert og utvikle ergometre:

1. Rengøring

Gjelder bare og fuktig trasa for rengøring.

Varning: Bruk aldri bensin, tynnere eller andre aggressive ringmidler for ytrengøring på grunn av denne skadesaken.

Entast er kun for privat hjemmebruk og for bruk Lampe liga innenhus. Det er også to bestillinger som kan legges inn.

2. Lagring

Bryt strømmen nær enheten avser lonre enn 4 vektorer for intet använ da.

Skjut saler dannes i Riktning styret og sadelröret så djupt som mulig i

Inramningen i den. Velg en torr lagringsplats i huset och

Sätta lite sprayolja till kullager pedal vänster och höger, till tråden på styret klämskruven, och snabbjusterbar stjänröppsratt.

Täck over apparatet til en missfarging som beskytter genomet av solljus og dam.

3. Underhall

Vi anbefaler var 50 timer for kontrollen. Skriv tilkopling for tight sits, som er

montert i rammen. Hver 100 timer, bør du noe Spraya olja till kullager pedal vanster og höger på og styret klämskruven og snabbjusterbar stjänröppsratt.

Felsokning:

Hvis du er i stallen i et felt der grunnleggende informasjon kan fikses, vil etterfølgende kontakt bli tatt i återförsäljare eller kassasalg.

Fragor	Möjlig orsak	Lösning
Dataene starter intet genom å trykke om litt.	Ingen strömför sörgning inkopplad eller vegguttaket har ingen ström.	Kontrollere til adaptore anbefales å koble til, eventuelt med en annen forbruker eller for å levere ström
Datorm regner ikke og kom mer intet å lukke i begynnelsen av utdanningen	Saknas sensor puls til følge av feil eller frigjør kontakt.	Kontrolleren kontakter dataene og kontakter i tilkoblingskabelen riktig.
Datorm regner ikke og kom mer intet å lukke i begynnelsen av utdanningen	Saknas sensor puls på grunnlag av feil posisjon av sensorer.	Undersök panelene og kontrollene for de tilgjengelige sensorene fra magneten. Det er en magnet i pedalsveivplaten med en lenke i midten av sensorene, men de fleste har en forskjell på minst 5 mm
Ingen pulslesing	Sjekk pulskontakter.	Koble til kontakter separat for pulskabler til lamper legges til på datoen
Ingen pulslesing	Puls matare inte korrekt lyd.	Skruva rask håndpulsensor er også en kontrollen og plug-in til enheten riktig og kabel for enhver skanning

Treningsanvisning

For at uppnå Markbara Kroppsliga og nakke moderate forbedringer, såste følgende faktorer tas i betraktning ved fastsettelse fra nødvendig treningsdos:

1. Intensitet:

Nivån på den Kroppsliga lasting under trening må overskrida poeng for normal lasting, men så poeng for andfåddhet også/ eller utmatning oppnås. Det vil bli korrigeret på effektiv trening som kan pulseres. Ska under traningen holde sig i området mellom 70% og 85% av maksimal puls (for rask stopp og beregning, se tabell og formel).

Under den første vektoren er pulsene under øvelsene begrenset til 70 % av de maksimale pulsene. Under den neste kommandoen Veckorna og na ska pulsrekvensen sakte økes opp til den øvre grensen på 85 % av maksimale pulser. Avhengig av tilstanden til toget, jo større togbelastning du har, det vil si for minst 70 % og 85 % av maksimal puls. Dette er mulig basert på treningsdagen og/eller gjennomsnittsnivået.

På pulsrekvens inte visa på datorn eller om du for sikkerhetsskala vil kontrollere dine pulsrekvenser, som på grunn av mulig bruksfel eller lignende skulle kunne vise til verdi, kan du ta til følgende hjelpemidler:

- Kontroll av pulsene ved hjelp av vanligt sätt (kan være pulser påført eksemplet som håndteres og räkna slagen under et minutt).
- Kontroller matning av pulser med spesielt avsedda og kronepulsmatare (Finns att köpa i sjukvårdsbutiker).

2. Frecvens:

Flesta-ekspertene anbefaler en kombinasjon av sunn mat, slik at det gjøres flest justeringer til slutten av dagen med treningen, og det er også avlinger som er vanskelige å håndtere for kvinner.

En vuxen genosnittsperson må gå tolv i uken for å oppretthålla sin gjeldende tilstand. For å forbedre sin tilstand eller for å forandre sin kroppsvikt trenger han eller hon tre ganger per uke. Ideelt sett er det naturlig i naturen og treningsrekvensen for kvinner som går per uke.

3. Trene gendannelse

Hver treningsenhet skal bestås v tre treningsfaser: "oppvärmningsfas", "treningsfas" og "återhämtningsfas".

Jeg "oppvärmningsfasen" ska avlingstemperaturer og syretillförseln höjas henholdsvis økes långsamt. Det er rett på begynnelsen av dagen med turnrunder under en tid av fem till tio minutter.

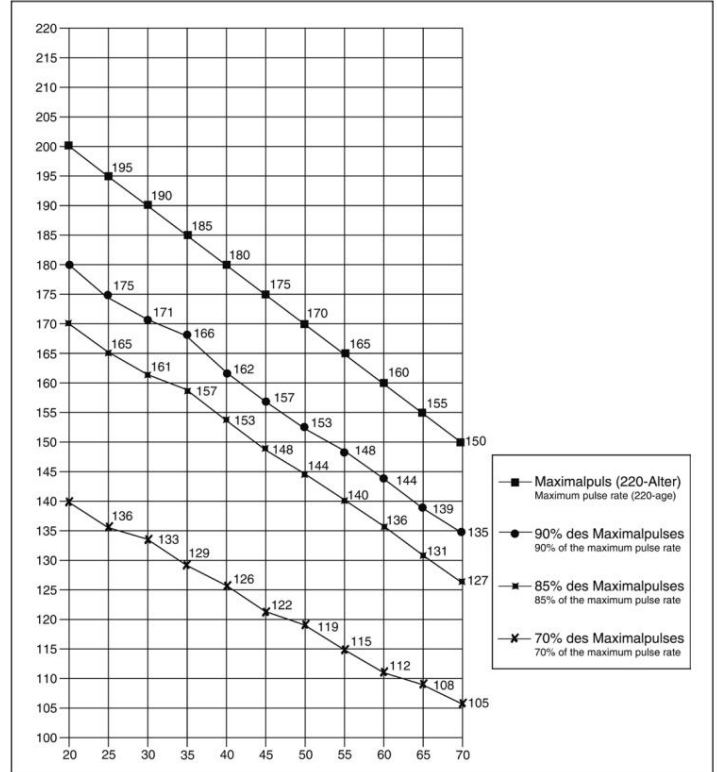
Sedan ska den egentliga treningen ("träningsfasen") begynne.

Treningsbelastningen vil være i en periode på mindre enn ett minutt og deretter i en periode på 15 til 30 minutter, så lenge pulsene er mindre enn 70 % og 85 % av maksimalpulsene.

For det er ekstra blodsirkulasjoner også "treningsfaser" og for treningsformål og tøying, så den mest "återhämtningsfasen" kalles også "traningsfasen". Under den ska tånjningsövningar og/eller lettere gymnastiska øvelser utføres under fem till tio minutter.

4. Motiverende

Nyckeln til ett oppnådd program er i vanlig trening. Du skal planlegge for hver treningsdag i en rask tidpunkt og en rask plassering og forbereda deg mentalt på trening. Tråna bare når du er på Gott humör og har alltid målet for øynene. Vid kontinuerlig trening kommer du dag for dag att mark hur du vidareutvecklar dig og hur du biter for litt närmar dig ditt personlige mål med treningen.



Beräkningsformler: Maximal hjertefrekvens = 220 - aldern

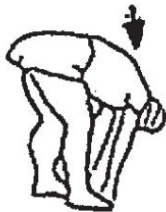
90 % av makspuls = (220 - aldern) x 0,9

85 % av makspuls = (220 - aldern) x 0,85

70 % av makspuls = (220 - aldern) x 0,7

Uppvärmningsövningar (värma upp)

Börja värma opp genom att gå på plass i minst 3 minutter og deretter utføre følgende gymnastiska øvelser med omtrentlig forberedde kroppar i liten treningsfasen. Övningarna inte överdriva det och bara så lang köra opp en liten dragning for that know är. Denne posisjonen har sedan noe.



Ta med din vanstra hand ofkom huvudet åt höger axel och dra
Höger hand lite till vanster armhåla. cantle 20sek. armring

Böj grave ramme er så lang som ramme som er mulig og som er ved siden av den er utført. Visa den med fingre i retning mot tan. 2 x 20 sek

Sit ner med ena benet båret på golvet och böja mot og du prøver gå att nå med händerna. 2 x 20 sek

Knäböj i ett brett fall fremover og stödja dig med handler på golvet. Trykk bakenet ikke. cantle 20 sek.
Växla ben

Etter den varme-ups fra visse armar og ben skaka tap. Lyssna etter treningsfasen er intet plötslig, du kan cykla komfortabelt noe uten motstand fra att komma tilbake til de normale pulssonene med komma fram. (Kyl ner) Vi anbefaler oppvärmningsøvelser i slutten av utdanningen ska implementere igjen og utdanning med skakning For å avslutte ekstremiteter.



1. Důležitá doporučení a bezpečnostní opatření 2. Přehled jednotlivých dílů 3. Seznam dílů

strana 77
side 3 - 4
gate 78 - 79

4. Návod k montáži s vyobrazením složení 5. Používání přístroje 6. Výkonová tabulka

gate 80 - 82
gate 83

Návod k pojitáři 7.
jistění, skladování, kontroly, řešení potíží, zahřívací cvičení (zahřátí)
8. Oznažení tréninku

gate 84 - 87
gate 87 - 88
gate 88

Vážená zákaznice, vážený zákazník,

Blahopřejeme vám k vašemu nákupu této domácí tréninkové sportovní jednotky a doufáme, že si s ní užijete spoustu potěšení. Výnujte prosím pozornost příloženým poznámkám a pokynům a peřlivý je dodržujte ohledně montáže a použití. Neváhejte nás prosím kdykoliv kontaktovat, pokud budete with jakékoliv otázky.

Váš Top Sports Gilles Ltd
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Duležitá doporučení and bezpečnostní pokyny

Naše výrobky jsou zásadně kontrolovány stanicí technické kontroly TÜV GS a odpovídají tak aktuálním nejvyšším bezpečnostním standardům. Tato skutečnost Vás však nezbujuje povinnosti strengt tatt dodržovat následující zásady:

1. Přístroj sestavte přesně podle návodu k montáži a používejte pouze specifické díly, které byly dodány za účelem sestavení přístroje a které jsou uvedeny v montážní kroky. Před vlastním sestavením zkontrolujte úplnost dodávky dle dodacího listu a úplnost balení dle montážní kroky v návodu k montáži a použití.

2. Zkontrolujte před prvním použitím a poté v pravidelných intervalech pevně dotažení všech šroubů, matic a jiných spojů, aby byl vždy zaručen bezpečný provozní stav Vašeho tréninkové. Správně upevnění zkontrolujte především na regulátoru sedla a řídítka.

3. Přístroj postavte na suché, rovné místo a chraňte jej před vodou a vlh kostí. Nerovnosti podlahy je zapotřebí vyrovnat vhodnými opatřeními přímo na podlaze a pokud je to u tohoto přístroje k dispozici, pak i připravenými justovatelnými díly na přístroji. Je zapotřebí se vyvarovat kontaktu s vlhkostí a mokrem.

4. Pokud byste chtěli místo instalace především ochránit proti otiskům, znečištění apod., doporučujeme Vám podložit přístroj vhodnou protiskluzovou podložkou (např. gumovou rohd).

5. Než začnete s tréninkem, odstraňte všechny předměty v okruhu 2 metrů kolem přístroje.

6. K jistění nepoužívejte žádné agresivní jisticí prostředky a při montáži a případných opravách používejte pouze dodané popy. vhodné vlastní nářadí. Zbytky potu na přístroji je třeba hned po skončení tréninku ojistit.

7. **VAROVANÍ!** Systémy sledování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k závažnému poškození zdraví nebo ke smrti. Obrat' se na lékaře před zahájením plánovaného tréninkového program. Může definovat maximální námahu (polz, watt, trvání tréninku atd.), které se můžete vystavit, a může vám poskytnout přesné informace o správném držení těla během trénse, av ctrenseva Nikdy netrénujte po snžení velkých jídel.

8. Trénujte pouze na přístroji, když je ve funkčním stavu. Pro jakékoliv nezbyt né opravy používejte pouze originalální náhradní díly. **VAROVANÍ!** Opatřebené díly okamžitě vymyjte a zařízení nepoužívejte, dokud nebude opraveno.

9. Při nastavování stavitelných částí dbejte na správnou pozici, hlv. na oznaženou maximální pozici nastavení a na řádné zajištění novy nasta vených pozic.

10. Pokud není v pokynech popsáno jinak, stroj smí být používán pouze k trénování jedné osoby současně. Doba cvičení av nemýla přesáhnout 60 minuter/dag.


11. Vždy, když na přístroji trénujete, noste vhodné sportovní tréninkové oblečení a obuv. Oblečení musí být uzpůsobeno tak, aby nemohlo díky svému tvaru (např. délce) během tréninku nikde uviznout. Zvolte obuv vhodnou per tréninkový přístroj, tedy pevnou obuv s protiskluzovou podrážkou.

12. **VAROVANÍ!** Pokud zaznamenáte pocit závratí, nevolnosti, bolesti na hrudníku nebo jiné unormalt příznaky, trénink zastavte a obraťte se na lékaře.

13. Zasadně platí, že sportovní přístroje nejsou hračky. Z tohoto důvodu smí být používány pouze v souladu se svým účelem a příslušně informovanými a poučenými osobami.

14. Osoby, jako děti, invalidé a postižení, av mýli přístroj používat pouze v přítomnosti další osoby, která může v případě potřeby poskytnout pomoc a instruction. Je zapotřebí vhodnými opatřeními vyloučit, aby tento přístroj mohli používat děti bez dozoru.

15. Dbejte na to, abyste se ani Vy, ani jiné osoby nikdy jakýmkoliv částmi těla nezdržovali v oblasti dosud se pohybujících částí přístroje.

16.  Na konci životnosti tohoto výrobku není povoleno jej likvidovat jako běžný domácí odpad, ale musí být dodán do sběrného dvora k recyklaci elektrických a elektronických součástí. Symbolet má være nalézt na výrobku, na návodech či na balení.

Materiale som er tilgjengelig for sjelen. Så opakovaným použitím, využitím materialu nebo ochranou našeho životního prostředí. Zeptejte se prosím místní správy na místo odpovědné likvidace.

17. Ve smyslu ochrany životního prostředí nelikvidujte obal, prázdné baterie, díly přístroje společně s běžným odpadem z domácnosti, nýbrž je ukládejte pouze do příslušných navýných navýných

18. U tréninku závislém na rychlosti lze brzdový odpor nastavit ručně a vykonaný výkon závislý na rychlosti otáčení pedálů. U tréninku závislém na rychlosti může uživatel zadat pomocí pojitáře požadovaný výkon a tím trénink závislý na počtu otáček provést při stejném výkonu. Brzdový systém se pýitom automaticky přizpůsobí odporem otáčení pedálu a docílí tak přednastaveného výkonu ve watech.

19. Přístroj je vybavený nastavením odporu ve 24 stupních. Til umožňuje snížení, hlv. zvýšení brzdového odporu a tím o tréninkového zatížení. Pýitom vede stisknutí tlačítka se symbolem "-" ke snížení brzdového odporu a tím i tréninkového zatížení. Stisknutím tlačítka se symbolem "+" vede ke zvýšení brzdového odporu a tím i k tréninkovému zatížení.

20. Povolené maximální zatížení (= hmotnost těla) per stanovena pã 150 kg. Tento přístroj je testován dle norem EN-ISO 20957-1:2014v a EN ISO 20957-5:2016 "H/A" a dále certifikován. Tento přístrojový pojitář odpovídá základním požadavkům smýrnice EMV 2014/30 EU.

21. Součástí výrobku jsou take montážní a provozní pokyny zvãžit. Při pro-dejnebo předávání produktu musí být tato dokumentace zahrnuta.

Seznam dílů – seznam náhradních dílů

AL 2 objednáací číslo 1107(B), 11072(B), 11071(B)

Technické údaje: Stav k 09.03.2021

Ergometr týdí H/A s vysokou přesností zobrazení

- Systemets magnetickou brzdou a setrvačnou hmotností ca 9 kg
- Regulovatelné nastavení odporu ve 24 stupních pomocí motoru a počítače
- 5 přednastavených programů zatížení + 1 ruční program, + 4 programy srdeční frekvence (řízení srdečním tepem)
- 5 samostatných nastavitelných-programů
 - 1 program som er tilgjengelig for andre (přednastavení výkonu ve wattch fra 30 til 350 watt i 10 nastavitelných krocích)
- Měření srdečního tepu na rukou, přepravní kolečka, displej, napájení, kondisjonstest
- Program tělesného tuku
- sedadlo s vertikálním a horizontálním nastavením, nastavení sklonu, jízditka s nastavením sklonu
- Osvětlený displej, 6 zobrazovacích oken s funkcemi: čas, rychlost, vzdálenost, příbl. spotřeba kalorií, otáčky pedálů, měření wattů, ODO og srdeční frekvence.
- Zadání mezních hodnot jako čas, vzdálenost
- Změna mezních hodnot se zobrazuje.
- Vhodné do tělesné hmotnosti max 150 kg.
- Vhodné per tělesné výšky 150–195 cm

Rozměry nastavení: ca d 96 x š 59 xv 134cm

Vektvekt: 27 kg

Prostorová náročnost tréninku: alespoř 2,5m²

Pokud je nýkterá součást mimo provoz nebo chybí, nebo pokud v budoucnu potřebujete náhradní díl, kontaktujte nás.

Top Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

42551 Velbert

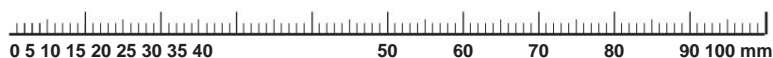
Telefon: +49 (0) 20 51 -6067-0

Faks: +49 (0) 20 51 -606744

info@christopeit-sport.com

www.christopeit-sport.com

Tento výrobek je vytvořen pouze per soukromou domácí sportovní aktivitu a jeho užití není povoleno v komerčních či profesionálních oblastech. Týída domácího sportovního použití H/A.



obr.	název dílu	rozměry mm	počet kusů	namontovat vel eller Cislo	islo dílu 1107(B)	islo dílu 11072(B)	islo dílu 11071(B)
1	Zakladni ram		1		33-9212-01-SI	33-1107101-SW	33-1107101-WS
2	sroub	M4x12	4	17	39-10188	39-10188	39-10188
3	Spojovací kabel		1	16+17	36-1107207-BT	36-1107207-BT	36-1107207-BT
4	Jednotka merni pulsu		2	7	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT
5	Ctyrhanna zatka		2	33	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT
6	Upevňovací díl		1	29+33	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI
7	Riditka		1	12	33-9211-02-SI	33-1106102-SW	33-1106102-WS
8	Podložka		2	25+56	39-10520	39-10520	39-10520
9	Rozperny kus		1	25	36-9613209-BT	36-9613209-BT	36-9613209-BT
10	Obložení ridítek		1	7	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT
11	Obložení opera trubky ridítek		1	12	36-1107-04-BT	36-11072-04-BT	36-11072-04-BT
12	Opera trubka ridítek		1	1	33-9212-02-SI	33-1107102-SW	33-1107102-WS
1.3	Ohnutá podložka	8//19	8	14+28	39-9966-CR	39-9966-CR	39-9966-CR
14	sroub	M8x16	4	12	39-9886-CR	39-9886-CR	39-9886-CR
15	Pruzna podložka	per M8	8	14+28	39-9864-VC	39-9864-VC	39-9864-VC
16	Kabel servomotor		1	3	36-1107208-BT	36-1107208-BT	36-1107208-BT
17	Pocitac		1	12	36-1107-53-BT	36-1107-53-BT	36-1107153-BT
18L	Koncová krytka s transportním valem vlevo		1	20	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT
18 rader	Koncová krytka s transportním valem vpravo		1	20	36-1107-08-BT	36-1107-08-BT	36-1107-08-BT
19	Uzavřená matice		4	28	39-9900-CR	39-9900-CR	39-9900-CR
20	Patka vpředu		1	1	33-9211-04-SI	33-1106104-SW	33-1106104-WS
21L	Rameno pedál vlevo	9/16"	1	41	33-1107-12-SI	33-1107-12-SI	33-1107-12-SI
21 rader	Rameno pedál vpravo	9/16"	1	41	33-1107-13-SI	33-1107-13-SI	33-1107-13-SI
22L	Pedály vlevo	9/16"	1	21L	36-1107-14-BT	36-1107-14-BT	36-1107-14-BT
22 rader	Pedály vpravo	9/16"	1	21R	36-1107-15-BT	36-1107-15-BT	36-1107-15-BT
23	Zatka		2	21	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT
24	sroub	M8x25	2	21	39-10455	39-10455	39-10455
25	Sroub s rukojetí		1	12	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT
26	Koncová krytka s přestavováním výšky		2	27	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT
27	Patka vzadu		1	1	33-9211-05-SI	33-1106105-SW	33-1106105-WS
28	sroub	M8x75	4	20+27	39-10019-CR	39-10019-CR	39-10019-CR
29	Opera trubka sedla		1	1+33	33-9211-06-SI	33-1106106-SW	33-1106106-WS
30	Rychlouzavěr		1	1+29	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT
31	Hvezdicová matice		1	6+33	36-9211-19-BT	36-9211-19-BT	36-9211-19-BT

obr.	název dílu	rozměry mm	počet kusů	namontovat vel eller Císto	islo dílu 1107(B)	islo dílu 11072(B)	islo dílu 11071(B)
32	Podložka	10//20	1	31	39-9989-CR	39-9989-CR	39-9989-CR
33	Posuvník sedla		1	29	33-9211-07-SI	33-1106107-SW	33-1106107-WS
34	Sedlo		1	33	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT
35	Zatka		2	7	36-9211-21-BT	36-9211-21-BT	36-9211-21-BT
36	Potah řidítek		2	7	36-9211-22-BT	36-9211-22-BT	36-9211-22-BT
37	Kryt nahore		1	79	36-1107-06-BT	36-1107205-BT	36-1107205-BT
38	Spona C	c17	2	41	36-9211-33-BT	36-9211-33-BT	36-9211-33-BT
39	Kulickové ložisko	6203ZZ	2	1+41	39-9947	39-9947	39-9947
40	Vlnitá podložka	17//22	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
41	Osa pedálu		1	39+42	33-9211-09-SI	33-9211-09-SI	33-9211-09-SI
42	Podložka pedal		1	41	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT
43	Plochy remen	430 PJ6 1		42+68	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT
44	sroub		2	47	39-10120-SW	39-10120-SW	39-10120-SW
45	Pružna podložka	per M6 2		44	39-9865-SW	39-9865-SW	39-9865-SW
46	Spona C	C12	2	44	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT
47	Osa magnetického držáku		1	48	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT
48	Magnetisk držak		1	47+49	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
49	Pružin		1	1+48	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT
50	sroub	M6x35	1	1+48	39-10306	39-10306	39-10306
51	Matice	M6	1	50	39-9861-VZ	39-9861-VZ	39-9861-VZ
52	Pružna podložka	per M10 1		57	39-9995	39-9995	39-9995
54	Napínací kladka		1	57	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT
55	Ložiska		1	56	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT
56	sroub	M8x20	1	57	39-10095-CR	39-10095-CR	39-10095-CR
57	Držák napínací kladky		1	1	33-9211-11-SI	33-9211-11-SI	33-9211-11-SI
58	Napínací pýřjová pružina		1	1+57	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT
59	Samosvorná matka	M10	1	57	39-9981	39-9981	39-9981
60	Matice napravy		2	69	39-9820-SW	39-9820-SW	39-9820-SW
61	sroub	M6x40	2	1+69	39-10000	39-10000	39-10000
62	U-ýást		2	61	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT
63	Matice	M6	2	61	39-9861-VZ	39-9861-VZ	39-9861-VZ
64	Matice		2	69	39-9820	39-9820	39-9820
65	Rozperný kus		1	69	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT
66	Elektrisk drát		1	48+74	36-9211-41-BT	36-9211-41-BT	36-9211-41-BT
67	Kulířkové ložisko	6000Z	2	68+69	39-9998	39-9998	39-9998
68	Setrvačník		1	67	33-1107-01-SI	33-1107-01-SI	33-1107-01-SI
69	Osa setrvařníku		1	67	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI
70	sroub	3,5 x 20	17	74+79	39-9909-SW	39-9909-SW	39-9909-SW
71	sroub	3x10	12	20+27+72	39-10127-SW	39-10127-SW	39-10127-SW
72	Kulatý obklad		2	79	36-1107-05-BT	36-1107206-BT	36-1107206-BT
73	Zdroj napájení	9V=DC/1A 1		83	36-1420-17-BT	36-1420-17-BT	36-1420-17-BT
74	servomotor u		1	16	36-1721-09-BT	36-1721-09-BT	36-1721-09-BT
75	Gumový prsten		1	1	36-9211-31-BT	36-9211-31-BT	36-9211-31-BT
76	Samosvorná matka	M8	4	56+78	39-9918-CR	39-9918-CR	39-9918-CR
78	sroub	M8x16	3	41+42	39-9823-SW	39-9823-SW	39-9823-SW
79L	Levy bořní panel		1	1+79R	36-1107-11-BT	36-1107211-BT	36-1107111-BT
79 R	Vpravo bořní panel		1	1+79L	36-1107-12-BT	36-1107212-BT	36-1107112-BT
80	sroub	M5x12	2	81	39-10127	39-10127	39-10127
81	kabelsensor		1	1	36-9212-07-BT	36-9212-07-BT	36-9212-07-BT
82	Podložka		2	44	39-10013-VC	39-10013-VC	39-10013-VC
83	Sířjová zásuvka		1	79L	36-1721-07-BT	36-1721-07-BT	36-1721-07-BT
84	Podložka		4	2	39-10510	39-10510	39-10510
85	Sířjová zásuvka		1	1	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT
86	Vlnitá podložka		1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
87	Volnobřžné ložisko		1	69	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT
88	Sada nářjadi		1		36-9211-34-BT	36-9211-34-BT	36-9211-34-BT
89	Návod k montáži a obsluze		1		36-1107-13-BT	36-1107-13-BT	36-1107-13-BT

Pokyny k montáži

Odstraňte všechny jednotlivé části balení, položte je na podlahu a na základě montážních kroků zhruba zkontrolujte úplnost.

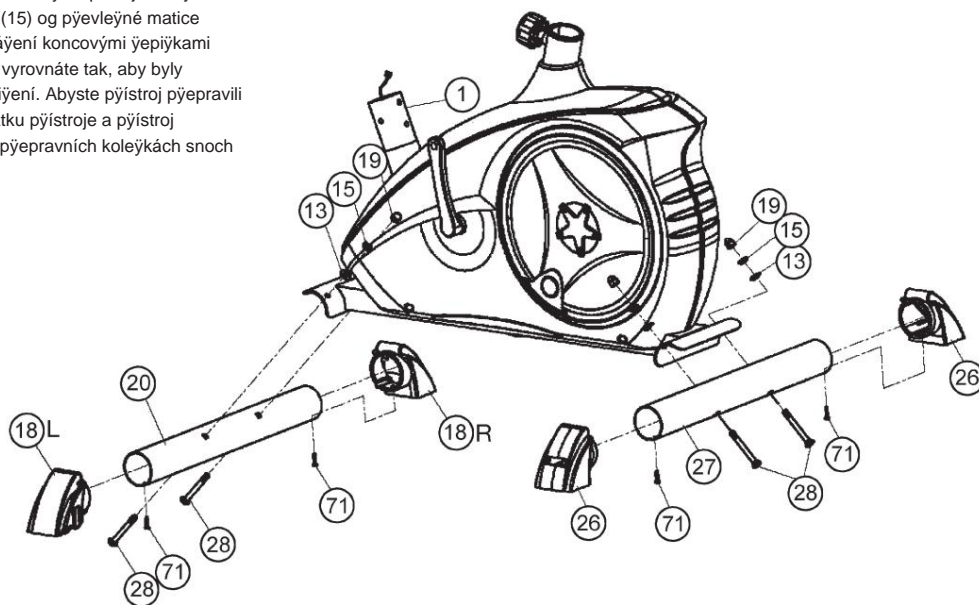
Vezměte prosím na vědomí, že některé díly byly přímo připojeny k hlavnímu rámu a předem namontovány. Navíc je zde několik dalších jednotlivých dílů, které byly připojeny k odděleným jednotkám. Á vám usnadní a urychlí montáž zařízení.

Montering: 30-40 min.

Croc 1:

Montáž stojanových patek (20+27) k základnímu rámu (1)

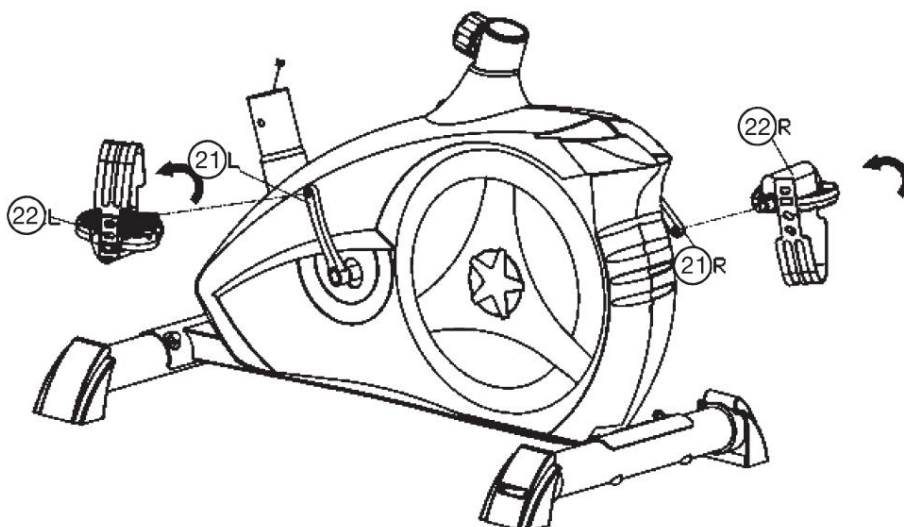
1. Koncové záslepky s přepravními kolečky (18) namontujte pomocí šroubů (71) ke kratší, přední stojanové patce (20) tak, aby přepravní kolečka směřovala dopředu.
2. Přední patku (20) namontujte společně s předmontovanými koncovými záslepkami a přepravními kolečky (18) ke základnímu rámu (1). K tomuto účelu použijte vždy dva šrouby (28), podložky (13), pojistné pružinové kroužky (15) a převlečné matice (19).
3. Koncové záslepky s výškovým vyrovnáním (26) namontujte pomocí šroubů (71) k delší, zadní stojanové patce (27).
4. Zadní patku (27) namontujte k základnímu rámu (1). K tomuto účelu použijte vždy dva šrouby (28), podložky (13), pojistné pružinové kroužky (15) a převlečné matice (19). Po ukončení celkové montáže můžete pomocí otáčení koncovými špičkami (26) vyrovnat drobné nerovnosti podkladu. Přístroj tím vyrovnáte tak, aby byly vyloučeny nechtěné vlastní pohyby přístroje během cvičení. Abyste přístroj přepravili na jiné místo, postavte se jedno nohou před přední patku přístroje a přístroj překlopte tahem za jízidka dopředu, dokud nestojí na přepravních kolečkách snoch a l.



Croc 2:

Montáž pedálů (22L + 22R) a kliků (21L + 21R)

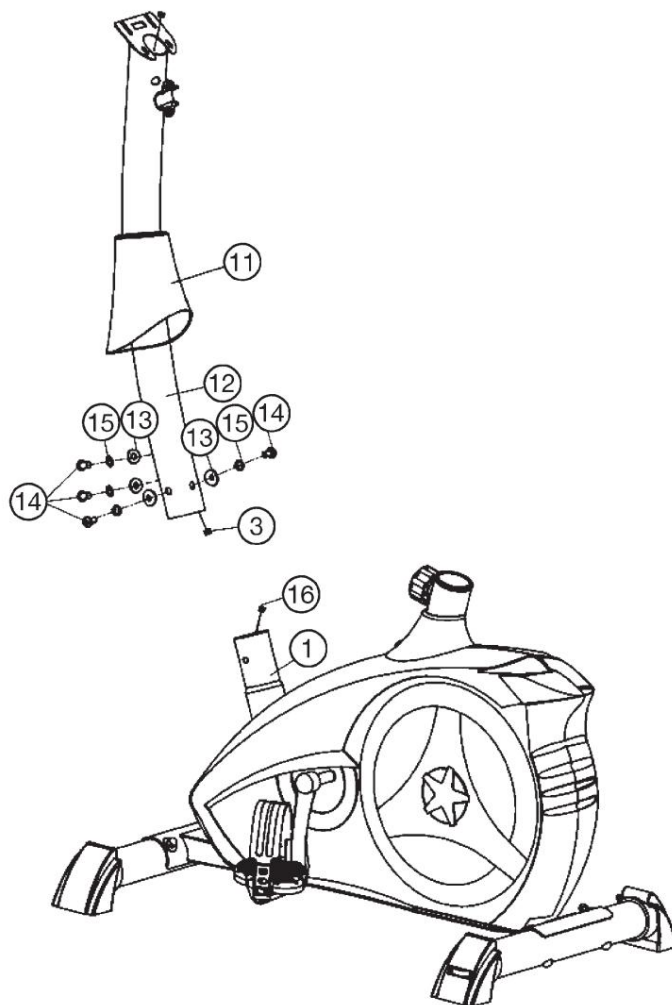
1. Pravý pedál (22R) našroubujte na klikku (21R) nacházející se na pravé straně ve směru jízdy. (Pozor! závit: ve směru hodinových ručiček).
2. Levý pedál (22L) našroubujte do úchytu kliky (21L) na levé straně ve směru jízdy. **(Pozor! závit: proti směru hodinových ručiček)**
Přijížení jednotlivých dílů pro Vás bylo zjednodušeno jejich doplňkovým označením písmenem R pro pravou a L pro levou stranu.
3. Poté namontujte zajišťovací pas pedálu vlevo a vpravo na příslušné pedál (22)



Croc 3:

Montáž podpěrné trubky řídítek (12) pá základní rám (1).

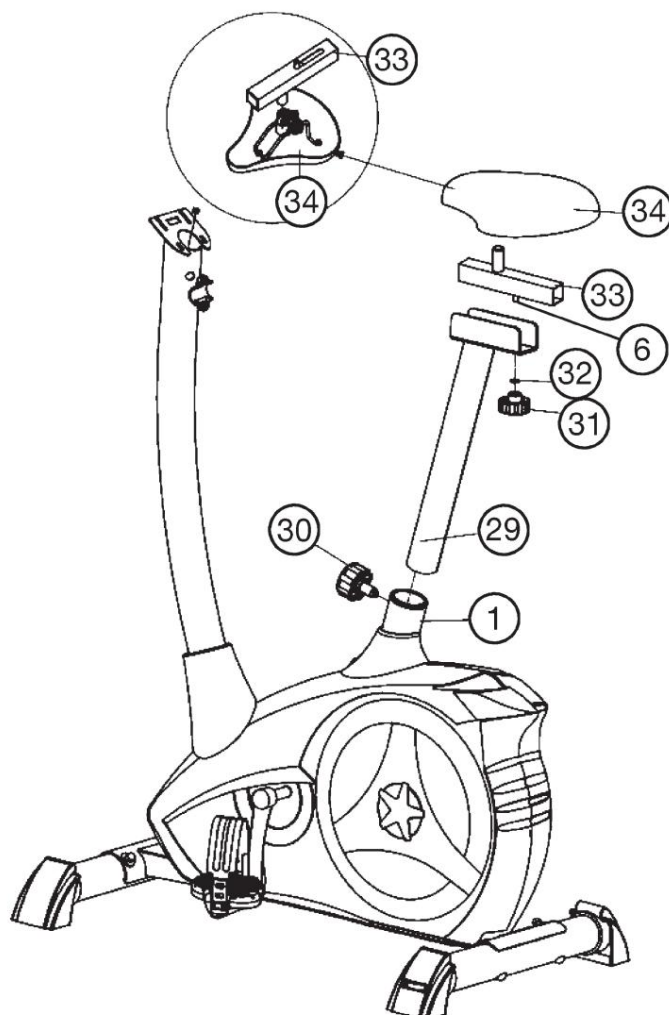
1. Obložení opěrné trubice (11) nasuňte na opěrnou trubici (12).
2. Vezměte si k ruce podpěrnou trubku řídítek (12) s již vloženým počítačovým kabelem (3). Spojte kontakt for kabel (3) vyčnívající av podpěrné trubky řídítek (12) s konektorem kabelu servomotoru (16) vyčnívající z základního rámu (1). **(Pozor!** Konec kabelového vodiče počítače přecházející z opěrné trubice (12) nahoře nesmí sklouznout do trubice, jelikož je nutný k další montáži.)
3. Zastrčte podpěrnou trubku řídítek (12) do příslušného uchycení v základním rámu (1). Dbejte na to, abyste předtím vytvořený kabelový spoj neskýpli a zasunete podpěrnou trubku řídítek (12) pomalu dolů do uchycení v základním rámu. Sešroubujte podpěrnou trubku řídítek (12) se základním rámem (1) pomocí šroubů (14), pérových podložek (15) og podložek (13).
4. Obložení opěrné trubice (11) posuňte směrem dolů, aby byl vytvořený závitový spoj překrytý.



Croc 4:

Montáž sedla (34) og sedlových saní (33) pá opěrnou trubku sedla (29) og opěrnou trubku sedla (29) pá základním rámu (1).

1. Nasad'te sedlo (34) suchycením sedla na sedlové saně (33) a přišroubujte hver napevno v požadovaném sklonu.
2. Ližiny sedla (34) vložte do uchycení sedlové trubice (29) og upevněte je v požadované horizontální poloze hvězdicovou maticí (31), podložkou (32) og utahovacím dílem (6).
3. Sedlovou trubici (29) posuňte do odpovídajícího uchycení na základním rámu (1) og zajistěte ji v požadované poloze pomocí rychloupínače (30). **(Pozor!** Pro Zatožení Rychloouzávěru (30) Musí Otvor se závitem v základním rámu (1) a některý z Otvorů v podpěrné Trubce Sedla (29) Ležet nad sebou. rychloouzávěrem (30) otočíte pouze o několik otáček a potom za něj zatáhnete.

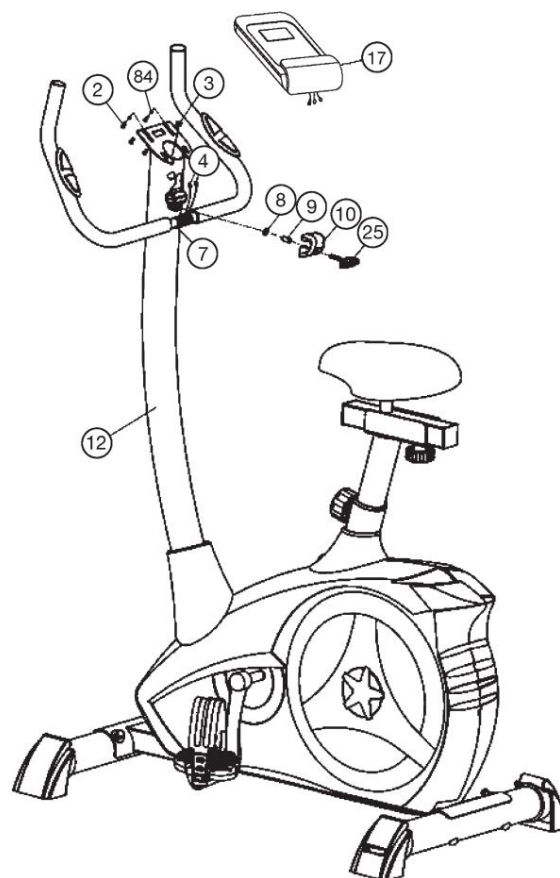


Pozor: Před každým tréninkem zkontrolujte pevné usazení sedla.

Croc 5:

Montáž řídítek (7) og pořítáče (17) pá opěrnou trubici (12)

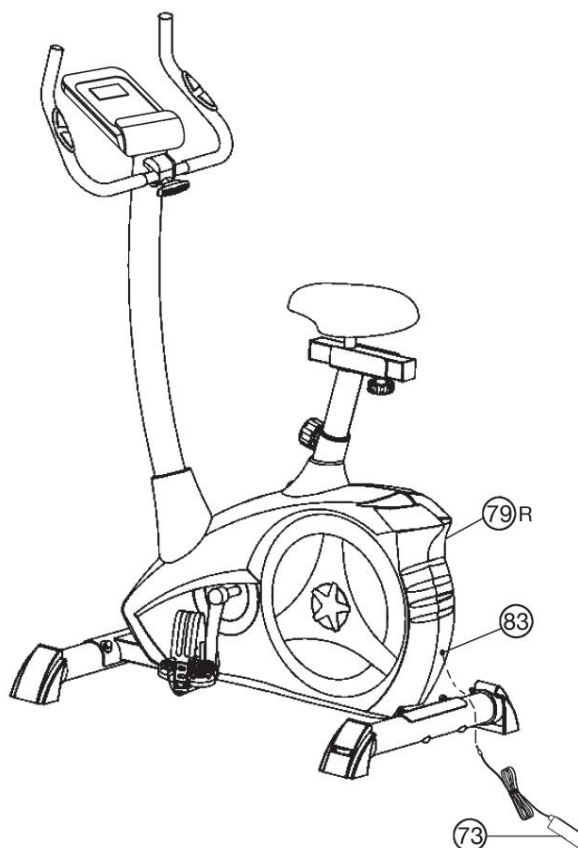
1. řídítka (7) provlečte otevřeným uchycením řídítek na opěrné trubici (12) a oba kladné kabely provlékněte otvory na opěrné trubici směrem nahoru a uchycení na řídítka (7).
2. Nastrčte krytku řídítek (10) na řídítka.
3. Rozpěrku (9) podložku (8) nastrčte na šroub s rukojetí řídítek (25) a pomocí šroubu upevněte řídítka (7) v požadované poloze na opěrné trubici (12).
4. Connector kabelového vodiče pořítáče (3) a kladný kabel (4) vyčnívající z opěrné trubice řídítek nahoře zastrčte odpovídajícím způsobem do zvýšených zástrčky zad (1).
5. Posuňte pořítáče (17) nahoru na opěrnou trubici řídítek (12) og upevněte jej pomocí šroubů (2) og podložek (84). Šrouby (2) se nacházejí na zadní straně pořítáče .



Croc 6:

Připojení síťového zdroje (73).

1. Zastrčte kablík síťového zdroje (73) do příslušné zdířky (79R) na zadním konci opláštění přístroje.
2. Poté zastrčte síťový zdroj (73) do vhodné instalert zásuvky (230V/50Hz).



Croc 7:

styre

1. Přezkoušejte všechny šroubové spoje a konektorové spoje na správnou montáž og funkci. Tím er monter ukončena.
2. Pokud je vše v pořádku, nastavte si malý odpor a seznamte se s přístrojem, potom proved'te individuální nastavení.

Připomínka:

Uschovejte si, prosím, pečlivě sadu s návodem a návodem k montáži, protože je můžete případně později potřebovat v případy opravy nebo objednání náhradních dílů.

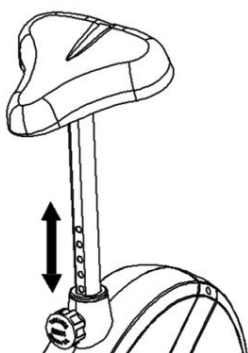
Používání pýstroje

Pýprava pýstroje:

V pýední patce se nacházejí 2 pýpravní koleýka. Aby bylo možné pýstroj postavit nebo uskladnit na jiném místý, uchopte ýdítko a pýstroj naklopte na pýední patku tak, dokud nelze pýstrojem snadno pohybovat na pýpravních a pýpravních a koleýkátj.

Nastavení výšky sedla:

Aby bylo možné dosáhnout pohodlné polohy sedla, je nutné správný nastavit jeho výšku. Správnou výšku sedla dosáhnete tehdy, je-li pýi tréninku koleno v nehlubší poloze pedálu mírný pokrýené a nelze jej zcela napnout. Aby bylo možné nastavit správnou polohu sedla, rukou mírný uvolníte rychloupínaý a následný vytáhnýte zástrýku tak, abyste druhou rukou mohli sedla posunout společný se sedlovou poladovani sed polovou trubic sed. Následný zástrýku pusýte, zástrýka zapadne a vy ji opýť správný upevnýte šroubem.



Duležite:

Ujistýte se, aby došlo ke správnému zajišťný rychloupínaý a jeho pevnému zašroubování. Sedlovou trubicí nevytahujte na maximální polohu a pýi sezení na tréninkovém pýstroji nemýte její polohu.

Nasedání/vysedání med pýstroje a použivání:

Nastupovani:

Po správném nastavení výšky sedadla uchopte ýdítko. Bližší pedál uveýte do nejnižší polohy a nohu zasúte pod jistící popruh pedálu tak, abyste dosáhli pevného postavení na pedálu. Nyní pýeložte druhou nohu k pedálu na protilehlé straný a pýitom se posaýte na sedlo. Pýitom se rukama pevný drýte ýdítek a poté zasúte druhou nohu na druhém pedálu pod jistící popruh pedálu.

Použivání:

Obýma rukama se drýte ýdítek v požadované poloze a býhem tréninku zýstáýte sedýť v sedle.

Dáveýte pozor take na to, aby byly nohy zajišťný v jistících popruzích pedálý.

Vystupovani:

Zastavte trénink a pevný se chytýte ýdítek. Nejdýve vysúte jednu nohu z pedálý a pevný si stoupnýte na zem. Následný sesednýte ze sedla. Poté sestupte druhou nohou z pedálu na zem a sestupte na stranu z pýstroje.

Tento fitness pýstroj er stabil prýstroj for domácí sportování a simuluje jýzdu na kole. Díky tréninku nezávislém na poýasí a vnýjších vlivech hrozí nižší riziko, výetný nátlaku skupiny s rizikem pýilišné námahy a pádu.

Jýzda na kole nabízí trénink kardiovaskulárního obýhu bez pýetýžování na základý možnosti samostatný nastavitelného odporu. Takto je možný více nebo mený intenzivní trénink. Trénuje spodní konýetiny, posiluje kardiovas kulární systém a tím podporuje celkovou kondici týla.

Poýet otáýek a výkon ve watech og stupních 1 až 24 per AL 2 ý. zboží. 1107(B), 11072(B), 11071(B)

stupních / ↓ otáýek za minutu →	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1	7	15	24	34	46	61	74	90	111
2	8	16	26	37	50	67	82	100	124
3	9	18	31	45	60	80	98	120	146
4	10	22	36	52	70	93	114	140	168
5	11	24	40	59	80	107	131	160	192
6	1.3	27	45	66	90	121	148	180	216
7	14	30	50	74	100	134	166	202	241
8	15	33	55	81	110	147	183	223	266
9	17	36	60	89	120	161	201	244	291
10	18	39	65	97	130	175	219	266	315
11	20	42	70	104	140	189	237	289	340
12	21	44	75	111	150	202	254	310	365
1.3	22	47	80	118	160	215	270	330	390
14	23	50	85	125	170	230	286	350	414
15	25	52	90	133	180	243	302	369	438
16	26	55	94	140	190	256	318	389	462
17	27	58	99	146	200	269	334	408	486
18	28	61	104	153	210	282	350	426	510
19	30	64	109	161	220	295	365	446	534
20	31	67	114	169	230	308	382	464	558
21	32	70	118	176	240	321	398	484	580
22	34	72	122	182	250	334	414	506	602
23	35	74	127	189	260	347	430	526	625
24	37	76	131	196	270	361	446	548	649



Pojítač vašeho ergometru má velmi snadnou obsluhu. Díky zobrazování všech funkcí najednou odpadá nepohodlné přepínání mezi jednotlivými funkcemi a jste vždy na první pohled zevrubně informováni o průběhu tréninku. Toto zařízení je přístrojem nezávislým na otáčkách. Pro dosažení požadovaného výkonu reguluje pojítač brzdu nezávisle na frekvenci šlapání (P16).

Zapnutí:

1) Zastrčte připojovací zástrčku do zdířek per připojení adaptéru na přístroj. Med en signaltone – på 2 sekunder med en kraftig segmentert LCD-skjerm og en nyhet på 00.

2) Síťová zástrčka je již v zásuvce / přístroj se automaticky vypnul. Stisknu tím libovolného tlačítka (nebo po alespoň jedné otáčce pedálu) se pojítač automaticky

zapne.

Vypnutí:

Jakmile přístroj déle než ca 4 minuter nepoužíváte, pojítač se automaticky vypne. Po ukončení tréninku vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky.

TLAŽÍTKA

Celkem 5 tlačítek: START/STOPP, FUNKCE (F), PLUS (+), MINUS (-), en kondiční test (TEST).

"START STOPP" :

Spuštění nebo přerušování tréninku ve zvoleném programu.. Pojítač začne počítat teprve po stisknutí tlačítka "Start/Stop". Stisknete-li tlačítko "Start/st p" déle než 3 sekundy, nastaví se všechny hodnoty do výchozí polohy 00:00.

"F" : Pomocí zadávacího a potvrzovacího tlačítka (F) můžete přepínat mezi jednotlivými vstupními poli. Aktuální zvolená funkce bliká.

Tlačítkem +/- zadáváte hodnoty a opětovným stisknutím tlačítka "F" hodnoty potvrdíte. Blikající kort současně přeskóčí do dalšího vstupního pole.. Během tréninku lze stisknutím tlačítka F zobrazit funkce otáčky za minutu, watt a kalorie, rychlost, ýas a vzdálenost, a to buď trvale, nebo v sekvenci.

"+" og "-": Tlačítka +/- mýníte hodnoty. Mýnit lze pouze blikající hodnotu.

"Test": Pomocí tohoto tlačítka můžete po tréninku nechat ohodnotit svoji kondici.

ZOBRAZOVANÉ HODNOTY PROGRAM:

Zobrazované hodnoty nastaveného programu 1–21. Manual, program 1–10 = kondiční programy; program 11–15 = individuell uživatelské programy; program 16 = program mýjící hodnotu watt; program 17–20 = programert mýjící puls; Program 21 = Program tělesného tuku).

NIVÁ (ÚROVEŇ):

Zobrazení zvoleného odporu při šlapání na úrovni 1–16. ýím vyšší ýíslo, tím větší odpor.

Pýslušný sloupcový ukazatel má k dispozici 8 sloupců. Každý sloupec obsa huje dvě hodnoty (napý.: 3 sloupec jsou úrovní 5 nebo 6). Pýsnou hodnotu zjistíte na indikátor NIVÁ. Tento odpor při šlapání lze ve všech programech kdykoli zmýnit tlažítky + a -, s výjimkou programu mýjící hodnotu watt P16.

ýAS/WATT: Per nastavení/zobrazení ýasu v minutách a second på maks 99:00 minuter.

Pýedvolba v krocích po hvert minutt / poýítání nahoru + dolý v krocích po sekundách. V programech 1 - 20 musí byt zadán ýas nejméný 5 minutes.. Roz mezi nastavení 5–99 minutes. Poýítáč mýjí pýsnou dobu výkonu dosaženou při tréninku. Oversikt over hva som er kjent for deg. Rozmezi nastavení hver 30-350 wattý. V program 16 se zde zobrazí cílová hodnota. Zobrazení ýasu a wattý v automatické sekvenci. Nebo trvale stisknutím tlažítky F.

RPM (rpm) / SPEED/ (km/t):

Zobrazení počtu otáček pedálu za minutu a rychlosti v km/hv automatické sekvenci. Nebo trvale stisknutím tlažítky F.

DIST (vzdálenost v km) / CAL (kalori v kcal) :

Zobrazení a zadání vzdálenosti a spotýebu kalorií. Lze zadat vzdálenost fra 1 til 999 km. Pomocí prýmýrných hodnot poýítáč vypoýítá spotýebu kalorií, které zobrazí v jednotkách kcal. K pýepočtu závazné mýrné jednotky energie "Joule" og všeobecný užívaný údaj "kalorie" použijte následující vzoreček: 1 joule = 0,239 cal a naopak 1 cal = 4,186 joule. Spotýebu kalorií lze zadat fra 10 til 990 kcal. Pýíýítání/odeýítání probíhá v krocích po 0,1. Zobrazení vzdálenosti og pýibližné spotýeby kalorií og automaticke sekvenci. Nebo trvale stisknutím tlažítky F.

KM celkem (ODO)

Zobrazí se vzdálenost všech tréninkových jednotek v km. En Výchozí nastavení není možné. Displej ODO lze kdykoli vynulovat výle. Chcete-li to provést, stiskněte klávesu F a klávesu Start / Stop současný po dobu 2 sek.

PULZ (zobrazení pulzu)

Zde se zobrazuje aktuální namýýený pulz. Nastavíte-li si horní hranici pulzu, zaýne ukazatel při dosažení nastavené hodnoty blikat.

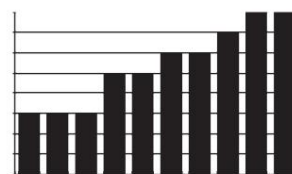
HORNÍ KRANICE PULZU/VÝK: Dostupné v programech 17–20.

V programu 17–19: Tréninkový program s 55% / 75% and 95% Vaší maximální srdeční frekvence. Jakmile nastavíte váš výk, vygeneruje poýítáč varovnou hodnotu pulzu, kterou byste nikdy nemýli pýekraýovat (podle vzorce: (220 – výk) x 0,80). Při dosažení této hodnoty zaýne ukazatel pulzu blikat – vy byste mýli okamžitý snížit rychlost nebo stupeý zátýže. Rozmezi nastavení výku: 10-100.

V program 20: Zobrazení Vašeho individuelle nastaveného cílového pulzu v rozmezi nastavení pulzu: 60–240

Profil odporu: Požadovanou dobu tréninku lze pýedem nastavit v oblasti casu. Tento predem nastavený ýas systém rozdýlí med 10 dílých intervallerý.

Každý sloupec na ýasové ose (horisontal) = 1/10 zadaného ýasu, napý.: doba tréninku = 5 min. = každý sloupec hvert 30. sekund, doba tréninku =10 min. = každý sloupec = 1 min. Každý z 10 sloupců odpovídá takovému ýasovému intervalu. Aktuální ýasový sloupec BLIKÁ. Pokud není zadán ýas, znamená každý ýasový sloupec 3 minuter tréninku, tj. po 3 minuter etter pýeskoýí blikající indikator ze sloupece 1 på sloupec 2 atd. gjør celkem 30 minuter. Pokud-programmet er tilgjengelig for S, og det er ikke lenger mulig å starte -Start/Stopp.



vysoký sloupec = vysoký odpor při šlapání
nízký sloupec = malý odpor při šlapání
každý segment sloupece obsahuje 3 hodnoty

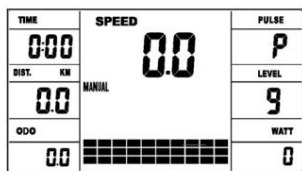
každý z 10 ýasových sloupců odpovídá 1/10 stanovené doby tréninku

Odpor pedály: Pomocí tlačítek + / - můžete kdykoliv, ve všech programech, přizpůsobit odpor pedálů, s výjimkou programu P16. Změnu zjistíte podle výšky sloupce, jakož i na indikátoru úrovně – čím vyšší sloupec, tím vyšší je odpor a naopak. Každý segment sloupce reprezentuje dvě hodnoty (např. 3 segmenty reprezentují stupeň 7, 8 a 9. 7 segmentů reprezentuje stupeň 19, 20 a 21). Zvolenou hodnotu zobrazuje ukazatel úrovně. Gir deg et øyeblikk og en ny situasjon. Výška sloupců indikuje zatížení, nikoli profile terénu. Prýběh programu se na displeji zobrazuje graficky. Jednotlivé programy probíhají dle zobrazení sloupového diagramu v

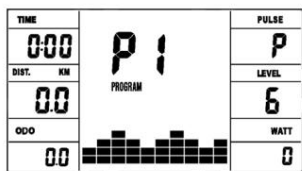
zobrazovacím poli, např. program 5 = kopec / program 2 údolí atd. (Přítomná výška sloupce = odpor, ýas je rozložený na šířku sloupce).

• **Po nastavení programů je nezbytný nutně stisknout tlačítko "START/STOPP", pokud chcete zahájit trénink. Obecně platí, že veškeré vyge nerované and zobrazené hodnoty nejsou vhodné pro medicínské vyhodnocení.**

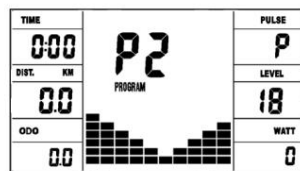
Manuelt program



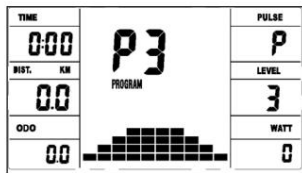
Program 1 ruller



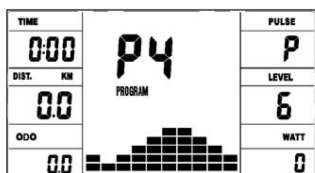
Program 2 Valley



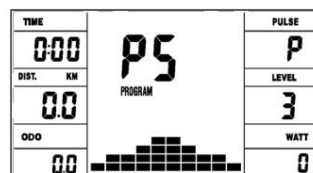
Program 3 Fettforbrenning



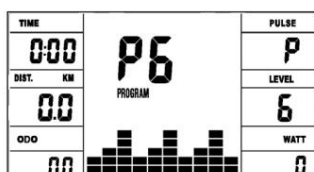
Program 4 Rampe



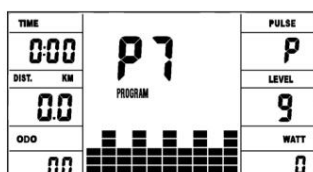
Program 5 Fjell



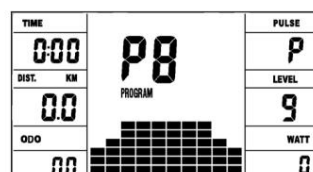
Program 6 intervall



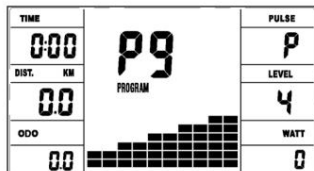
Program 7 Cardio



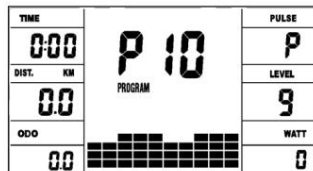
Program 8 Utholdenhet



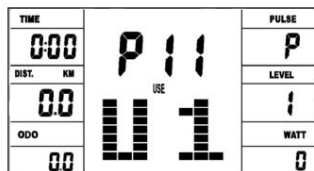
Program 9 stiging



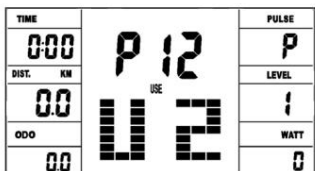
Program 10 rally



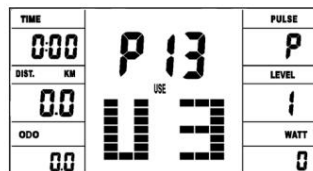
Brukerinnstillingsprogram 11 (U1)



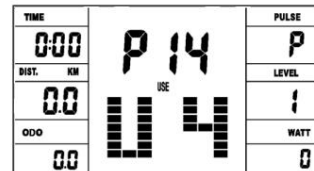
Brukerinnstillingsprogram 12 (U2)



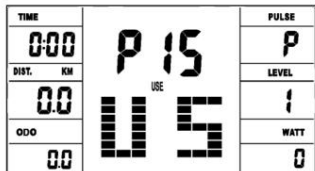
Brukerinnstillingsprogram 13 (U3)



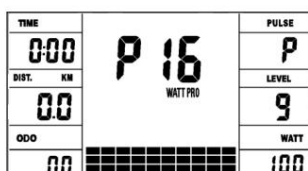
Brukerinnstillingsprogram 14 (U4)



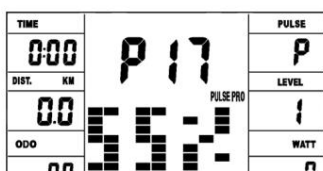
Brukerinnstillingsprogram 15 (U5)



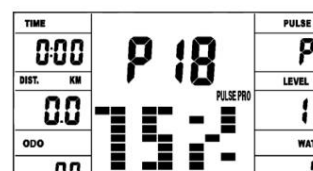
Program 16 watt kontroll



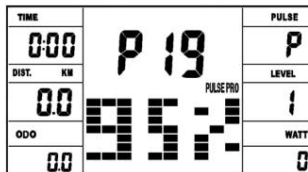
Program 17 HRC (55 %)



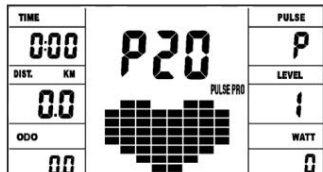
Program 18 HRC (75 %)



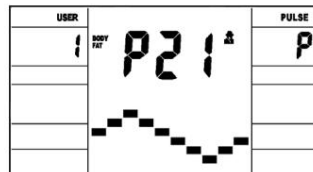
Program 19 HRC (95 %)



Program 20HRC



Program 21 Kroppsfett



Programhåndbok:

tento program odpovídá funkcím běžného domácího rotopedu. Na displeji se permanentně zobrazují hodnoty ýasu, rychlosti, průměrné rychlosti, vzdálenosti, výkonu ve watech, kcal a aktuální pulz. Pomocí tlačítek + a - lze ručně nastavit odpor pedálů. Veškeré hodnoty se obsluhují ručně – **neprovádí se automatická regulace**. Nastavení tréninkových parametrů ýas/vzdálenost/ calorie/horní hranice pulzu pomocí klávesy F.

Program 2-7: Kondice

Zde jsou zadány různé tréninkové programy. Při volbě jednoho z těchto programů probíhá automaticky program, který obsahuje různé intervaly. Programy jsou rozděleny na stupně obtížnosti a ýasové intervaly. Gjor programmet však můžete kdykoli zasáhnout a změnit odpor při šlapání nebo ýasový průběh. Kromě toho se na displeji zobrazují příslušné sloupce. Nastavení tréninkových parametrů ýas/vzdálenost/ calorie/horní hranice pulzu pomocí klávesy F.

Program 11-15: Individuelt tréninkové-program

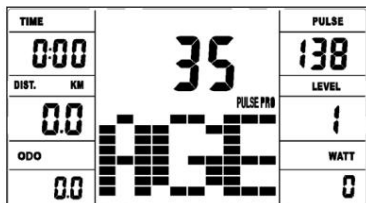
Zde má zadat a trénovat své různé profily odporu (U1-U5). Nastavení tréninkových parametrů ýas/vzdálenost/kalorie/horní hranice pulzu provedete pomocí tlačítka F.

Program 16: Programmer wattý

Zde má zadat individuální hodnotu wattý. V rámci určité tolerance provádí regulaci odporu při šlapání automaticky počítá, a to nezávisle na frekvenci šlapání tak, abyste se vždy nacházeli v předepsaném pásmu. Nastavení tréninkových parametrů ýas/vzdálenost/kalorie/horní hranice pulzu pomocí klávesy F.

Program 17 - 19:

Počítá po zadání vašeho výkonu samostatně vypočítá maximální srdeční frekvenci av závislosti na programu danou cílovou tréninkovou frekvenci odpovídající 55% / 75% or 95%. Tato požadovaná hodnota se zobrazuje. Počítá automaticky reguluje odpor při šlapání, abyste zůstali v této cílové frekvenci.

**Program 20: Cílová tréninková srdeční frekvence THF**

Zde má zadat svoji osobní optimální tréninkovou srdeční frekvenci THF. V rámci určité tolerance provádí regulaci odporu při šlapání automaticky počítá tak, abyste se vždy nacházeli v předepsaném pásmu.

Program 21: program tělesného tuku

Zde má bevisé analýzu tělesného tuku a obdržet individuální návrh školení.

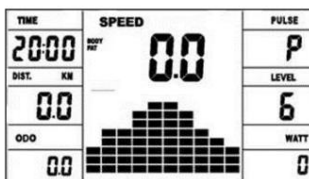
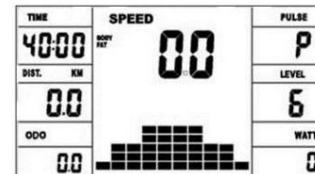
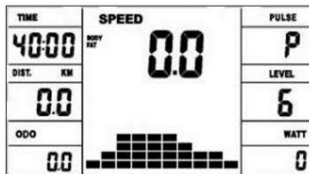
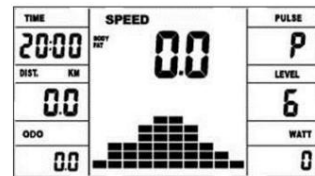
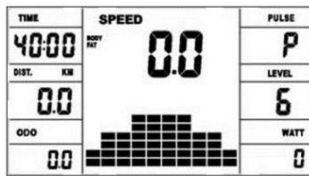
Pomocí klávesy F vyberte osobní údaje (ýíslo uživatele (Bruker) = 1-8, výška (høyde) = 120-250 cm, pohlaví = muž / žena, výk (Alder) = 10-99 let, hmotnost) (vekt) (vekt) -200 kg) za sebou a pomocí tlačítek +/- je nastavte na data. Poté stiskněte tlačítko start/stopp a uchopte snímače ručního pulzu, abyste provedli měření tělesného tuku. For 10 sek. kan du oppnå en viss grad av vekt%, BMI og BMR. Chcete-li til Chcete-li ukončit program tělesného tuku, stiskněte jednou tlačítko Start / Stopp et nytt spúsýte program školení tlačítkem Start/Stop.

Tabulka telesného tuku

pohlaví / výk	Podvaha	Zdravý	Snadné	Nadvaha	Obezita s nad váhou
muž / ý 30	< 14 %	14%–20% 20,1%–25% 25,1%–35%			> 35 %
muž / > 30	< 17 %	17%–23% 23,1%–28% 28,1%–38%			> 38 %
kvinn / ý 30	< 17 %	17%–24% 24,1%–30% 30,1%–40%			> 40 %
kvinn / > 30	< 20 %	20%–27% 27,1%–33% 33,1%–43%			> 43 %

Poznámka:

- Chybové hlášení Err2 se objeví, pokud se sensorisk ručního impulzu ne dotknou okamžitý během analýzy
- Návrhy programu jsou založeny pouze na zjištěných údajích o tělesném tuku a slouží jako pomůcka per cílené školení.

**CHYBOVÉ HLÁŠKY:**

For å starte kontrollen, kan du hjelpe deg med funksjoner. Pokud zjistí, že není vše v pořádku, uvede možné chyby:

E 1 Tento znak a varovný signál se objeví, jsou-li chybně zapojeny kabely, nebo pokud dojde k poruše v nastavení odporu. Zkontrolujte všechna zapojení kabelů, především na zástrýkách. Po odstranění chyby stiskněte po dobu 3 sekund tlačítko "Start/Stop", men došlo k vynulování systému.

MERENÍ PULZU:**1. Mýření pulzu na ruce**

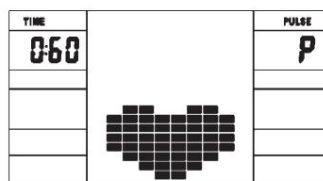
Na levé i pravé ýásti ýídtek je kovová kontaktní destýka se sensory. Spojte kabel med počítátem. Dávejte pozor, aby obý dlaný doléhalý na snímače sou ýasný a býžnou silou. Jakmile probýhne sejmutí pulsu, zaýne blikat symbol srdce vedle indikace pulsu. (Mýření pulsu na ruce slouží pouze k orientaci, protože pohybem, týením, potem atd. může dojít k odchýlkám od skutečného pulsu.) U nýkterých osob může dojít k funk.

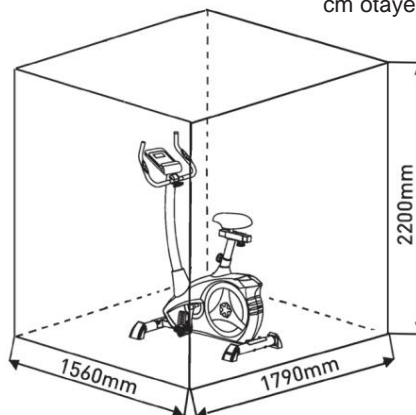
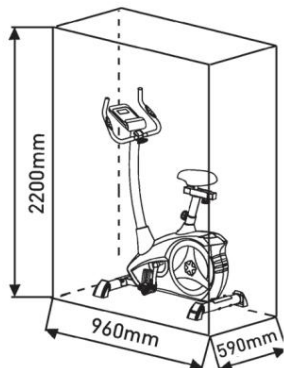
Pokud byste mýli obtíže s mýřením pulsu na ruce, doporučujeme vám použít hrudní pás per kardiotrénink. Shodinkami na mýření pulsu.

HODNOCENÍ KONDICE / FUNKCE ODPOÝJINUTÍ PULZU

Váš ergometr nabízí možnost ohodnocení vaší individuální kondice pomocí "známky kondice". Princip mýření spoýívá na skutečnosti, že u zdravých, dob ýe trénovaných osob klesá srdeční frekvence v průběhu určitého ýasového intervalu po tréninku rychleji než u zdravních a mécanique. Ke zjištění stavu kondice se používá rozdíl mezi srdeční frekvencí na konci tré (poýátejný pulz) a srdeční frekvencí jednu minutu po tréninku (konejný pulz). Tuto funkci spúsýte teprve poté, co jste určitou dobu trénovali. Před spuštýním funkce regenerace pulsu si musíte nechat zobrazít svou aktuální srdeční frekvenci tak, že položíte dlaný na snímače mýření pulsu na ruce.

- Stiskněte tlačítko "Test" a položte obý dlaný na snímače mýření pulsu.
- Počítá přejde do režimu Stopp, opphevet displeie med sábras velký symbol srdce a spúsý se automatikké mýření regenerace pulsu..
- ýas na displeji zaýíná na 0:60 a odpoýítává se smýřem 4 poli "Cílový pulz" se zobrazuje poýátejný pulz na zaýátku mýření. Při tom se použije průmýřný ýtý nejvyšších hodnot pulsu za posledních 20 seconds před stisknutím tlačítka fitness..
- V poli "puls" se zobrazí aktuální namýřená hodnota pulsu.
- Uplynutí hvert minutu dosáhne ýas 0:00 a ozve se akustický signál. Motor sjede zpýt. V poli "puls" se zobrazí konejný pulz k okamžiku 0:00.
- Ruce nyní můžete sejmout ze snímačý pulsu. Po nýkolika sekundách se uprostřed displeje zobrazí vaše známka kondice od F 1,0 to F 6,0 (system školních známek).





Ľistýní, kontroller et skladování domácího kola ergometer:

1. Ľistýní

K Ľistýní používejte pouze lehce namožený hadýk.

Søker: Nikdy nepoužívejte benzen, ředidlo nebo jiné agresivní Ľistící prostýedky na Ľistýní povrchu, jelikož zpýsobují poškození.

Zařívzení je pouze k soukromému domácímu použití je vhodné pro použití v interiéru. Utrřujte jednotku Ľistou a vlhkost mimo zařívzení.

2. Skladování

Při nepoužívání pýstroje po dobu delší než 4 týdny odpojte napájení. Posuňte ližiny sedla ve směru k řídítkým a sedlovou trubici zasuvte co možná nehlouběji do rámu. Ke skladování zvolte suché místo v interiéru a kuličkové ložisko pedálů ošetřete olejem z levé i pravé strany. Olej aplikujte i na montážní šroub řídítek, včetně rychloupínáku. Pýstroj zakryjte, abyste jej ochránili před změnou zabarvení způsobenou např. slunečným světlem a prachem.

3. Kontroll

Každých 50 hodin doporučujeme zkontrolovat šroubová spojení kvůli utažení, která byla připravena při montáži. Kuličkové ložisko pedálů vlevo a vpravo, závit montážního šroubu pedálu a závit rychloupínáku ošetřete každých 100 provozních hodin malým množstvím oleje ve spreji.

řešení potřív

Pokud nedokážete problem vyřešit pomocí následujících informací, obraťte se prosím na autorizované servisní středisko.

Problem	Možná pýřívina	resení
Pořívtař ny kazuje řádnou hodnotu na displeji, pokud	Není pýřívone napájení nebo zásuvka není pod napřívím	Zkontrolujte, zda je napájení řádně zařívřené, pýřív. jiným spotřebivem, zda er zásuvka pod napřívím.
Pořívtař se nepořívta a otořív pýřes zařívátek tréřínku není.	Chybí impuls ní snímářív v dýsledku nesprávných nebo rozpuřívě konektorů	Zkontrollujte řádne usazení zástrčky u pořívtaře and zástrčky v opřívě trubici..
Pořívtař se nepořívta a otořív pýřes zařívátek tréřínku není.	Bez impulsu řídla z dývodu ne správné polohy řídla	Oteřívte obložení pomocí šroubů a zkontrolujte vzdálenost řídla od magnetů. Magneten i mekanismen som er festet til den er designet for å gjøre det mulig å spille med minimum 5 mm.
Bez ukazatele tepu	Není pýřívovena zástrčka mýřívění tepu	Zařívřte samostatnou zástrčku kabelu mýřívění tepu do odpořívající zřívky v pořívtaři.
Bez ukazatele tepu	řídlo mýřívění tepu není řádne pýřívoveno	Odšroubujte řídla mýřívění tepu na rukou a zkontrolujte konek torové spoje, zda jsou řádne usazené a zda kabel nevykazuje pýřív. poškození.

Zahýřívací cvívění (zahýříváří)

Zahajte zahýříváří chýřív na místý po dobu alespý 3 minutter en poté provádějte následující gymnastická cvívění kvůli řádne pýřívavřív na řáři tréřínku. Cvívění nepřevtařujte a provádějte je pouze, dokud nepocítíte jemný tah. V této poloze chvíli zýřívtařte.



Sáhnýte si levou rukou za hlavou na pravé rameno a táhnýte pravou rukou jemně za levý loket. I 20 sekunder som paže vymýřívte.

Co nejvíce se pýředkloříte a nechejte nohy téměř natažené. Prsty na rukou smýřívte směrem k prstům na nohou. 2 x 20 sek.

Sedněte si s jednou nohou nataženou na podlahu a pýředkloříte se a rukama si sáhnýte na chodidlo. 2 x 20 sek.

Kleknýte si do širokého výpadu pýřed a opřete se rukama o podlahu. Pánev tiskněte dolu. Po 20 sekunder vymýřívte nohu.

Po zahýřívacích cvívěních paže a nohy uvolněte volným řívesením.

Řáři cvívění nekončíte náhle, ale jeřte chvíli volně bez odporu, abyste se vrátili do zóny normálního tepu. (Vychladnutí) Doporučujeme prováděří zahýřívacích cvívění na konci tréřínku a ukončívění cvívění řívesením končívětinami.

Návod k treninku

Abyste dosáhli znatelného tělesného a zdravotního zlepšení, musíte při určování potřebného tréninku dbát následujících faktorů:

1. Intenz

Stupeň tělesného zatížení při tréninku musí překračovat bod normálního zatížení, aniž byste dosáhli stavu, kdy nemůžete dýchat nebo kdy jste zcela vyčerpaní. Vhodnou smýrnou hodnotu per efektivní trénink může představovat puls. Ten by se měl během tréninku nacházet v oblasti mezi 70% a 85% maximálního pulsu (stanovení a výpočet viz tabulka a vzorce).

Behem prvních týdnů by se měl puls při tréninku nacházet ve spodní oblasti 70% maximálního pulsu. V průběhu následujících týdnů a měsíců av měla frekvence pulsu pomalu stoupat k horní hranici 85% maximálního pulsu. ým větší bude kondice trénující osoby, tím více je nutné tréninkové požadavky stupňovat, aby bylo dosaženo oblasti mezi 70% and 85% maximálního pulsu. Toho lze dosáhnout prodloužením doby tréninku nebo zvýšením stupně obtížnosti.

Pokud se puls na displeji počítá ne zobrazuje nebo pokud chcete per jistotu kontrolovat Vaši frekvenci pulsu, která by se mohla v důsledku případných chyb v užívání apod. nesprávně zobrazovat, má sáhnout po následujících pomůckách:

- kontrolní měření pulsu běžným způsobem (měření tepu např. na zápěstí a počítání tepu za minutu).
- kontrolní měření pulsu pomocí odpovídajících vhodných a kalibrovaných měřících přístrojů (k dostání v obchodech se zdravotní technikou).

2. ýetnost

Většina expertů doporučuje kombinaci zdravé výživy, kterou jetné přizpůsobit s ohledem na cíl tréninku, a tělesného posilování třikrát až pětkrát týdně.

Normální dospělý ýlovýk musí trénovat dvakrát týdně, aby si udržel svou současnou kondici. Aby jí bylo možné vylepšit nebo aby bylo možné snížit tělesnou hmotnost, jsou nutné minimálně tři tréninkové jednotky za týden. Ideální je samozřejmě pět tréninkových jednotek za týden.

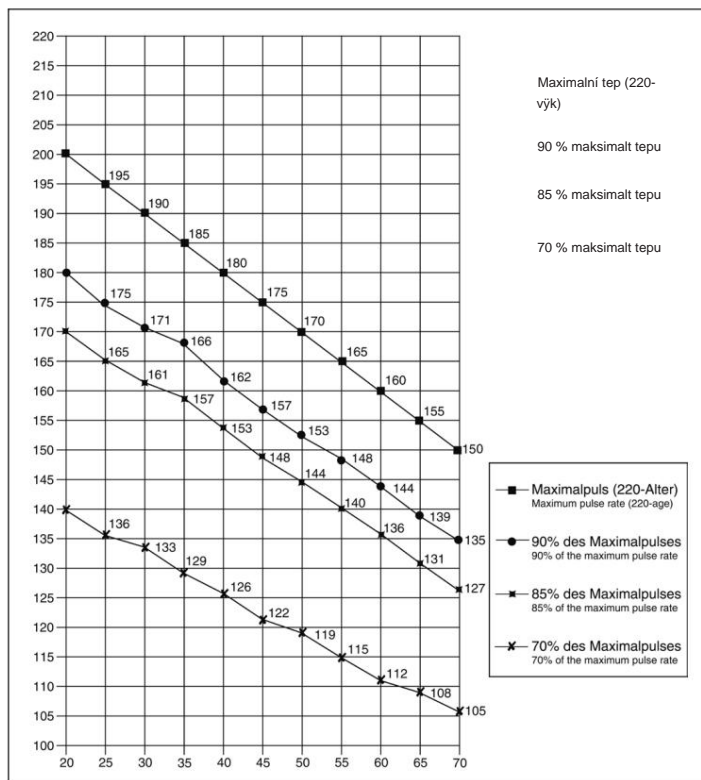
3. Uspořádání tréninku

Každá tréninková jednotka av se měla skládat ze tří tréninkových fází: "zahýání" - "trénink" - "zchladnutí".

Během "zahýání" av se měla pomalu stupňovat tělesná teplota a přísun kyslíku. Toho lze pomocí gymnastických cvičení dosáhnout za pět až deset minut. Následně av měl začít samotný "trénink". Tréninkové zatížení by mělo by nejprve několik minut nízké a pak by se mělo po dobu 15 – 30 minuter stupňovat tak, aby se puls nacházel v oblasti mezi 70% a 85% maximálního pulsu. Za účelem podpory oběhu po "tréninkové fázi" a pro vyloučení namožení nebo natržení svalů je nutné po "tréninku" provést ještě "ochlazovací fázi". Behem této fáze bychom měli pět až deset minut provádět protahovací nebo lehká gymnastická cvičení.

4. Motivasjon

Klíčem k úspěšnému programu pravidelný trénink. Na každý tréninkový den byste si měli stanovit přesný ýas a místo a připravovat se na něj i duševně. Trénujte pouze tehdy, když máte dobrou náladu a myšle Vás cíl neustále před oýima. Při kontinuálním tréninku budete den za dnem zjišťovat, jak se vyvíjíte a jak se postupně blížíte k Vašemu osobnímu tréninkovému cíli.



Rovnice pro výpočet: maksimal puls	= 220 - výk
	(220 minus alderen din)
90 % maksimal puls	= (220 - výk) x 0,9
85 % maksimal puls	= (220 - výk) x 0,85
70 % maksimal puls	= (220 - výk) x 0,7

Service / produsent

Ved reklamasjoner, behov for å bestille reservedeler eller reparasjoner, vennligst kontakt vår serviceavdeling.



© av Top Sports Gilles GmbH
D-42551 Velbert (Tyskland)

Service: Top Sports Gilles GmbH

Telefon: +49 (0)2051/6067-0 Friedrichstrasse 55

Faks: +49 (0)2051/6067-44

info@christopeit-sport.com

D-42551 Velbert

http://www.christopeit-sport.com

