

Heimsport-Trainingsgerät Trainer ergometer

CXM 7



D

Montage- und Bedienungsanleitung
für Bestell-Nr. 1828

GB

Monterings- och övningsinstruktioner
för order nr 1828

F

Notice de montage et d'utilisation du
Nr de commande 1828

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestelnummer 1828

RU

Инструкция по монтажу и эксплуатации
№ заказа 1828



GB

Innehåll

1. Sammanfattning av delar	Sida	3 - 4
2. Viktiga rekommendationer och säkerhetsinformation		17
3. Dellista - Lista över reservdelar-tec. Data	Sida	18 - 20
4. Monteringsanvisningar med exploderade diagram Montera, använda och demontera, Watt-bordet	Sida	21 - 24
5. Datorinstruktioner - felsökning Rengöring, kontroll och förvaring	Sida	25 - 27
6. Utbildningsinstruktioner, uppvärmning	Sida	28

Kära kund,

Vi gratulerar till ditt köp av denna idrottsenhet för hemträning och hoppas att vi kommer att ha mycket glädje av det. Vänligen ta hänsyn av de bifogade anteckningarna och instruktionerna och följ dem noggrant när du ~~använder~~ använder. Tveka inte att kontakta oss när som helst om du skulle ha något frågor.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

Säkerhets instruktioner

Våra produkter är alla testade och representerar därför den högsta nuvarande standarder. Detta faktum gör det emellertid inte onödigt att observera följ strikt principer.

1. Montera maskinen exakt enligt beskrivningen i installationsinstruktionerna och använd endast de medföljande, specifika delarna av maskinen. Innan monteringen verifiera leveransens fullständighet mot leveransmeddelandet och kartongens fullständighet mot monteringsstegen i installationen och bruksanvisning.

2. Före första användningen och med jämna mellanrum (ungefär var 50 operatöring timmar) kontrollera tätheten på alla skruvar, muttrar och andra anslutningar och åtomstaxlarna och fogarna med lite smörjmedel så att den fungerar säkert utrustningens tillstånd säkerställs. I synnerhet justeringen av sadeln och styret behöver smidig funktion och gott skick.

3. Ställ in maskinen på en torr, jämn plats och skydda den mot fukt och vatten. Ojäma delar av golvet måste kompenseras med lämpliga åtgärder och med de medföljande justerbara delarna av maskinen om sådana är installerade. Se till att ingen kontakt uppstår med fukt eller vatten.

4. Placera en lämplig bas (t.ex. gummimatta, träplatta etc.) under maskin om maskinens område måste skyddas särskilt mot indragningar, smuts etc.

5. Innan du börjar träna, ta bort alla föremål inom en radie av 2 meter från maskinen.

6. Använd inte aggressiva rengöringsmedel för att rengöra maskinen och använd bara de medföljande verktygen eller egna verktyg för att montera maskinen och för nödvändiga reparationer. Ta bort svettedroppar från maskinen omedelbart efter avslutad träning.

7. **VARNING!** System för övervakning av hjärtfrekvensen kan vara felaktiga. Överdriven träning kan leda till allvariga hälsoskador eller dödsfall. Rådfråga en läkare innan ett planerat träningsprogram påbörjas. Han kan definiera den maximala ansträngningen (puls, watt, träningslängd etc.) som du kan exponera dig själv och kan ge dig exakt information om rätt hållning under träning, målen för din träning och din kost. Aldrig träna efter att ha ätit stora måltider.

8. **Träna** endast på maskinen när den är i rätt skick. Använd original reservdelar endast för nödvändiga reparationer. **VARNING!** Byt ut masken delar omedelbart och förvara utrustningen ur användning tills den har reparerats.

9. När du ställer in de justerbara delarna, observera rätt position och markerade, maximala inställningspositioner och se till att den nyligen justerade läget är korrekt säkrat.

10. Om inte annat anges i instruktionerna får maskinen endast användas för utbildning av en person i taget. Träningstiden bör inte köra 90 minuter / dagligen.

11. Bär träningskläder och skor som är lämpliga för träning med maskinen. Dina kläder måste vara sådana att de inte klarar av ing träning på grund av deras form (t.ex. längd). Dina träningskor borde vara passande för tränaren, måste stödja dina fötter ordentligt och måste ha halkfria sulor.

12. **VARNING!** Om du märker en känsla av yrsel, sjukdom, bröstsmärta eller andra onormala symtom, sluta träna och kontakta läkare.

13. **Glöm aldrig** att sportmaskiner inte är leksaker. De måste därför endast användas enligt deras syfte och av lämpligt informerade och instruerade personer.

14. Människor som handikappade och funktionshindrade personer bör bara använda maskinen i närvaro av en annan person som kan ge hjälp och råd. Barn är förbjuda att använda utrustningen.

15. Se till att personen som utbildar sig och andra människor aldrig rör sig eller håll några delar av kroppen i närheten av rörliga delar.

16. Vid slutet av sin livslängd får denna produkt inte bortscaffas det vanliga hushållsavfallet, men det måste ges till en monteringsplats för återvinning av elektriska och elektroniska komponenter. Du kan hitta symbolen på produkten, instruktionerna eller på förpackningen. Materialet kan återanvändas i enlighet med deras märkning. Med beteckningen "E" eller skyddet av vår miljö. Fråga lokal administration för ansvarig bortscaffningsplats.

17. För att skydda miljön, släng inte förpackningsmaterialet, använda batterier eller delar av maskinen som hushållsavfall. Lägg in dess lämpliga uppsamlingsfack eller ta dem till en lämplig insamlingsplats.

18. För hastighetsberoende driftsläge kan bromsotståndets nivå vara justerbar manuellt och variationerna i kraft beror på pedalen ailing hastighet. För hastighetsberoende driftläge kan användaren ställa in önskad energiförbrukningsnivå i Watt, kommer konstant effektnivå att hållas genom olika bromsotståndsnivåer som kommer att bestämmas automatiskt efter system. Det är beroende av trampsastigheten.

19. Maskinen är utrustad med 32-stegs motståndsstyrning. Detta gör det är möjligt att minska eller öka bromsotståndet och därmed träningsansträngning. Vrid på knappen "-" för motståndsställningen mot steg 1 minskar bromsotståndet och därmed träningsansträngningen. Vridning av knappen "+" för motståndsställningen mot steg 24 ökar bromsotståndet och därmed träningsansträngningen.

20. Denna maskin har testats och certifierats i enlighet med EN ISO 20957-1 / 2013 och EN ISO 20957-9 / 2016 "H, A". Maximalt tillåtet belastning (= kroppsvikt) specificeras som 150 kg. Klassificeringen av HA betyder att belastningscykel är enbart utformad för att använda hemmet och med god kapacitet variationerna i strömförbrukande inom ± 5W upp till 50W och ± 10% över 50W. Denna dators dator motsvarar de grundläggande kraven EMC-direktivet från 2014/30 EU.

21. Den elliptiska tränaren är inte utrustad med ett fritt hjul och därför rörliga delar kan inte stoppas omedelbart.

22. Den individuella mänskliga kraften som krävs för att utföra en övning kan vara annorlunda än den mekaniska effekten som visas.

23. Du kan använda pedalen för att montera och demontera utrustningen, gör det på ett säkert sätt.

24. Monterings- och bruksanvisningen är en del av produkten. Om säljer eller överlämnande till en annan person som dokumentationen måste förses produkten.

17

English

Dellista - Lista över reservdelar CXM 7 Order nr 1828

Tekniska data: Utgåva: 01. 09. 2019

Crosstrainer-Ergometer med hög noggrannhet när det gäller klass H / A

- Elektriskt induktionsbromssystem
- Cirka 12 kg svänghjul
- 32 manuellt justerbara laststeg
- 6 lagrade träningsprogram
- 4 hjärtfrekvensprogram
- 4 individuella, 1 manuellt -, 1 test - och 1 snabbstartprogram
- 1 hastighetsberoende program (20 - 400 watt, motstånd justerbar i 5 watt steg)
- Handpuls-mätning
- 3-vägs justerbara fotpedaler
- Enkel körning genom kullagerarm och fotspakar
- Golvnivåkompensation
- Transportvalsar
- Strömkontakt (adapter)
- Med blå bakgrundsbelysning LCD-skärm, 7 fönster samtidigt: tid, hastighet, avstånd, ca kalori förbrukning, watt och pulsfrekvens. Hållare för smartphone / tablet
- inkl. mottagare för trådlöst pulsbalte
- Inmatning av gränser för tid, hastighet och ca kalorier
- Tillkännagivande av högre gränser
- Fitness - Test
- Kroppsfettanalys (BMI, BMR)
- Ladda max. 150 kg (kroppsvikt)

Objektets mått: L 134 x B 69 x H 158 cm
Objektets vikt: 50 kg
Träningsutrymme ca: min. 3,5 m2

Kontakta oss om några komponenter är defekta eller saknas, eller om du behöver reservdelar eller utbyten i framtiden.

Databas för Internet-tjänster och reservdelar:

www.christopeit-service.de

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

Den här produkten skapas endast för privat hemsportaktivitet och inte tillåtet för oss inom ett kommersiellt eller professionellt hemsport använder klass H / A

0 5 10 15 20 25 30 35 40 50 60 70 80 90 100 mm

Illustration Nej.	Beteckning	Dimensioner mm	Kvantitet	Fäst till Fastnat	ET-nummer
1	Dator		1	8	36-1828-03-BT
2	Anslutningskabel		1	1 + 39	36-1828-04-BT
3	Skruva	M5x16	4	1 + 8	39-9903-SW
4	Bakre datorskydd		1	6 + 8	36-1827-05-BT
5	Skruva	M5x12	15	4,6,31,60,66 + 67	39-9903
6	Främre datorkåpa		1	4 + 8	36-1827-06-BT
7	Skruva	4x20	2	4 + 6	39-9909-SW
8	Hantera röret		1	40	33-1827-02-SI

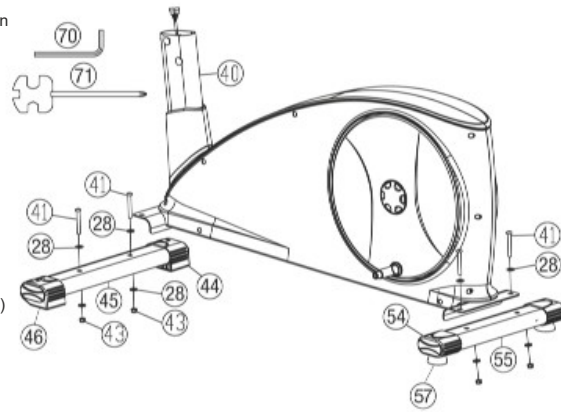
9	Plastbussning		2	8	36-1502-41-BT
10	Vägbricka	17 // 25	2	11	36-9918-22-BT
11	Mittaxel		1	8	33-1827-13-SI
12	Lager	6203	8	13,19 + 34	36-9805-31-BT
13	Handgrepp vänster		1	34	33-1827-03-SW
14	bricka	8 // 22	4	15 + 99	39-10159
15	Skruva	M8x16	2	11	39-9823
16	Skruskyddet		2	13 + 19	36-1827-27-BT
17	Skum		2	13 + 19	36-1827-13-BT
18	Ändkåpa		2	13 + 19	36-1827-14-BT
19	Handgrepp höger		1	34	33-1827-04-SW
20	Ledstångsskum		1	21	36-1827-15-BT
21	Ledstång		1	8	33-1827-05-SI
22	Skruva	3,5x20	2	13,19 + 23	36-9210-33-BT
23	Hantera pulsgivare		2	13 + 19	36-9103-05-BT
24	Kuggstång		1	1	36-1828-06-BT
25	Pulskabel		2	23 + 30	36-1827-16-BT
26	Inre hexskruv	M8x25	2	8 + 21	39-10455
27	Fjäderbrickor	för M8	14	26,32 + 99	39-9864-VC
28	bricka	8 // 16	12	26,32,41 + 80	39-9962
29	Kabeluttag		1	8 + 30	36-1828-07-BT
30	Pulsanslutningskabel		2	1 + 25	36-1827-29-BT
31	Anslutningsrörskåpa		2	34	36-1827-07-BT



18

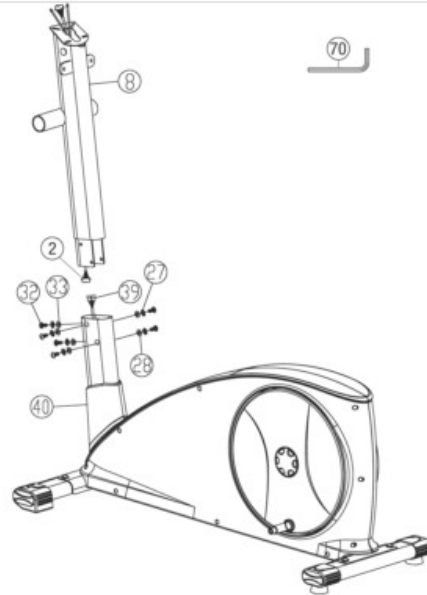
Illustration Nej.	Beteckning	Dimensionera mm	Kvantitet	Fäst till Fastnat	ET-nummer
32	Inre hexskruv	M8x16	10	8 + 34	39-10095
33	Böjd bricka	8 // 19	6	32	39-10010
34	Anslutningsrör		2	13,19,100 + 103	33-1827-06-SW
35	Stödskydd		1	8	36-1827-08-BT
36	Ståltub		2	12	33-1827-14-SI
37	Vägbrickor	17 // 25	2	36	36-9918-22-BT
38	C-clip	C17	4	36	36-9805-32-BT
39	Kontrollkortets kabel		1	2 + 52	36-1828-05-BT
40	Ram		1		33-1828-01-SI
41	Skruva	M8x55	4	40,45 + 55	39-10056
42	Magnet		1	61	36-1205-12-BT
43	Nylonmutter	M8	4	41	39-9818
44	Framkåpan höger		1	45	36-9119-17-BT
45	Stabilisator fram		1	40	33-1827-07-SI
46	Framkåpan vänster		1	45	36-9119-16-BT
47	Skruva	4x20	2	44 + 46	39-10187
48	C-Clip	C20	1	64	36-9925520-BT
49	Vägbricka	20 // 30	1	64	36-9217-31-BT
50	bricka	20 // 30	1	64	36-9925532-BT
51	Lager	6004	2	40 + 64	36-9217-32-BT
52	PC-styrkort		1	40	36-1828-09-BT
53	EMS-anslutningskabel		1	52 + 59	36-1828-08-BT
54	Bakre ändlock		2	55	36-9119-29-BT
55	Bakre stabilisator		1	40	33-1827-08-SI
56	Nöt	3/8"	2	57	39-9820-CR
57	Fotskruv	3/8" x30	2	55	36-9119-30-BT
58	DC-uttag		1	58	36-1828-10-BT
59	Svänghjul		1	40	33-1828-02, SI
60	Sensortråd		1	40	36-1828-11-BT
61	Bältesskiva		1	64	36-1827-20-BT
62	Nylonmutter	M6	5	63	39-9816-VC
63	Skruva	M6x16	4	61 + 64	39-10120-SW
64	Pedalaxel		1	51 + 61	33-1827-15-SI
65	Bälte	490 J6	1	59 + 61	36-1827-21-BT
66	Fotrörskåpan vänster		2	67.100 + 103	36-1827-10-BT
67	Fotrörskåpan höger		2	66.100 + 103	36-1827-11-BT
68	Vår		1	59 + 79	36-1828-12-BT
69	Adapter	30Volt = DC / 2A	1	58	36-9119-32-BT
70	Hexagon skiftnyckel	6mm	1		36-9107-28-BT
71	Harpun skiftnyckel		1		36-9116-14-BT
72	Hylsnyckel	13/14	2		36-9107-27-BT
73	Skruva	M6x16	4	59	39-10120-SW
74	Fjäderbrickor	för M6	4	73	39-9865-SW
75	bricka	6 // 13	4	73	39-10013-VC
76	bricka	10 // 30	1	79	39-10053
77	Lager	6000ZZ	2	78	39-9998
78	Tomgångshjul		1	79	36-1828-13-BT
79	Tomgångshållare		1	59	33-1828-03-SI
80	Hexskruv	M8x80	2	34.100 + 103	39-9910
81	Nylonmutter	M6	1	85	39-9816-VC

1. Fäst framfoten (45) med förmonterad transportrulle (44 + 46) till huvudramen (40). Gör detta med de två skruvarna M8x55 (41), brickor 8 // 16 (28) och självslåsande muttrar M8 (43).
2. Fäst den bakre foten (55) med en förmonterad höjdjusterbar skruv (57) till huvudramen (40). Gör detta med de två skruvarna (41), brickor (28) och självslåsande muttrar (43). När monteringen är klar, du kan kompensera för mindre oegentligheter i golvet genom att vrida foten (57). Utrustningen bör ställas in som utrustningen gör inte flytta av sig själv under en träningsession.



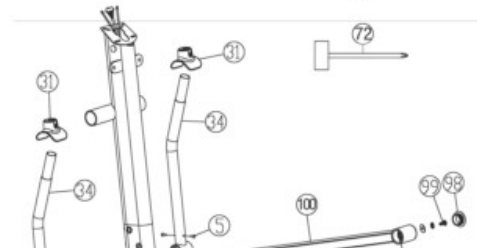
Steg 2:
Anslutning av kablar (2 + 39) och montering av stöd (8) kl huvudramen (40).

1. Placera skruvar M8x16 (32), brickor 8 // 16 (28), böjda brickor 8 // 19 (33) och fjäderbrickor för M8 (27) tillgängliga bredvid den främre delen av huvudram (40).
2. Placera den nedre änden av stödet (8) mot huvudramen (40) och Anslut ändarna på de två datorkablarna (2 + 39) som skjuter ut från (8 + 40) tillsammans.
(Obs: Datorkabeln (2) som skjuter ut från stödet (8) får inte glida in i röret, eftersom det krävs för senare installationssteg.) När du ansluter till rören, se till att kabelanslutningen inte kommer fångade.
3. Sätt en fjäderbricka (27) och en bricka (28) eller krökt bricka (33) på varje skruv (32). Tryck skruvarna (32) genom hålen i stödet (8), skruva fast i gängramens (40) gängade hål och dra åt fast.



Steg 3:
Montering av fotstödållaren (100 + 103) vid pedalvev (91).

1. Sätt vänster fotstödållare (103) vid pedalvevaren (91) på vänster hand sida och dra åt fotstödållaren (103) med brickor 8 // 22 (14), fjäderbricka för M8 (27) och skruva fast M8x20 (99). Sätt i skruven täck (98) på fotstödållaren (103).
2. Tryck in anslutningsrörskåpan (31) på vänster anslutningsrör (34) i avsedd position och dra åt med skruvar M5x12 (5).
3. Montera höger fotstödållare (100) inkl. alla extra delar som krävs på maskinens högra sida som beskrivs i 1. - 2.



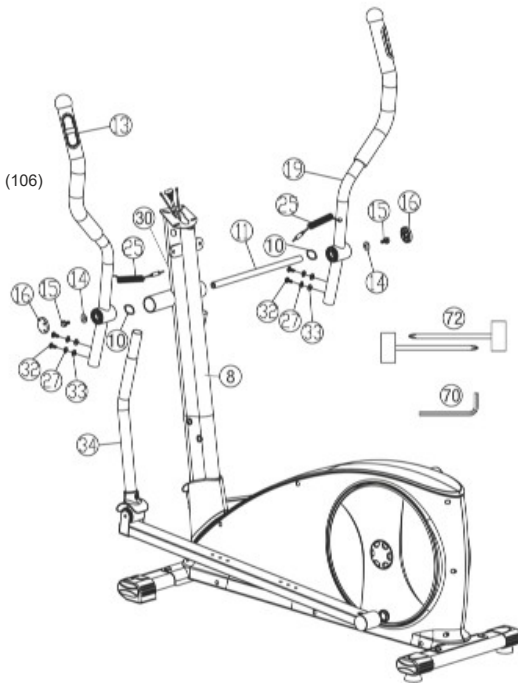
21

Steg 4:
Installation av handgrepp (13 + 19) vid anslutningsrör (34) och stöd (8).

1. Tryck axeln (11) till mittläget vid styrstödet (8) och sätta på vänster sida en vågbricka 17 // 25 (10) och handgreppet vänster (13) på axelns ände (11). (Obs: Höger och vänster anges som sett stående på maskinen under träning. Handgreppstängerna måste placeras efter monteringen, så att de övre ändarna är böjda utåt (bort från stödet (8)). Justera handtagen för monteringen nedåt. Sätt på skruven M8x16 (15) en bricka 8 // 22 (14) och dra åt det fast.
2. Installera höger handtag (19) inkl. alla ytterligare nödvändiga delar på maskinens högra sida enligt beskrivningen i 1. Dra åt skruvarna (15) använda båda verktygen (114) på samma gång.
3. Tryck anslutningsrören (34) i handtagen (13 + 19) och justera hålen i rören så att de är inriktade. Sätt på bultarna M8x16 (32) en fjäderbricka (27) och krökt bricka 8 // 19 (33) och dra åt handgreppstängerna (13 + 19) vid anslutningsrören (34) ordentligt.
4. Sätt pulskablarna (25) vid pulsanslutningen (30) på framsidan av stödet (8).

Steg 5:**Montering av fotstödet (104) vid fotstödhållaren (100 + 103).**

1. Sätt fotstödet (104) på vänster fotstödhållare (103). Justera hål i delarna så att de är i linje. (Obs: De höga kanterna på fotstödet (104) måste peka inåt (mot huvudramen). Positionerna anpassade på detta sätt ska alltid vara lika på båda sidor. Positionerna kan ändras efter önskemål hela tiden genom att ta bort transportbultarna (106) och skjuta fotstödet på fotstödsfästena för att få en mer eller mindre platt rörelse.)
2. Tryck vagnens bultar M6x50 (106) uppifrån med bricka för pedal (105) genom hålen. Brickhålet för pedalen (105) behöver position mer nära huvudramen. Sätt på en bricka 6 // 13 (108) och en fjäderbricka för M6 (109) från motsatt sida och dra åt ordentligt med handgreppsmutter (107).
3. Montera fotstödet (104) på höger sida på fotstödhållaren (100) som beskrivs i 1. - 2.
4. Montera anslutningsrörskåpan vänster och höger (66 + 67) på avsett position framför fotstödhållaren vänster och höger (100 + 103) och säkra med skruvar M5x12 (5).

**Steg 6:****Fäst greppet (21) vid stödet (8).**

1. Sätt det bakre datorlocket (4) på greppens ändar (21).
2. Styr greppet (21) genom lämplig hållare av stöd (8) och justera hållaren så att hälen och hoten överensstämmer. Sätt på varje skruv M8x25 (26) en fjäderbricka för M8 (27) och en bricka 8 // 16 (28) och dra åt greppet (21) vid stödet (8) ordentligt.

Steg 7:**Fäst datorn (1) på stödet (8).**

1. Sätt fast stativet (24) i nedre läge vid datorn (1) och säkra med skruv M5x16 (3). Tryckskruvorna (3) finns på baksidan av datorn (1).
2. Sätt i kontakten på anslutningskabeln (2) i kontakten från datorn (1) baksida.
3. Sätt in pluggkabeln (30) i datorns (1) -uttag och fäst datorn (1) på den övre bildskärmsfästet (8) med skruvar M5x16 (3). Använd skruvar från datorns baksida. (Uppmärksamhet: Se till att kabelvävstolen inte är klämd eller klämd under installationen.)
4. Montera det främre och bakre datorkåpan (4 + 6) med varandra och till stödet (8) och säkra med skruvar M5x12 (5) och skruvar 4x20 (7).

Steg 8:**Sätt i strömmen med adaptern (69).**

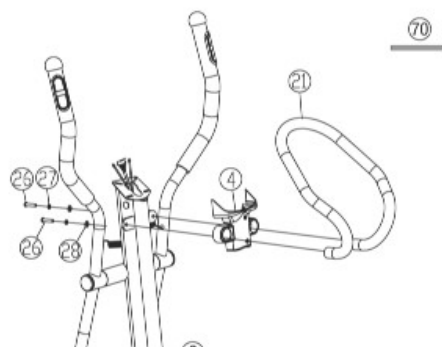
1. Sätt i kabelkontakten på adapter (69) i DC-kabelkontakten (58) vid slutet av kedjeskyddet (97).
2. Sätt in adaptern (69) i ett välinstallerat uttag med vägguttag (230V ~ 50Hz).

**Steg 9:
checkar**

1. Kontrollera korrekt installation och funktion för alla skruvar och pluggar anslutningar.
Installationen är därmed klar.
2. När allt är i ordning, bekanta dig med maskinen på a
låg resistansinställning och gör dina individuella justeringar.

Notera:

Förvara verktygssättet och instruktionerna på ett säkert ställe eftersom dessa kan krävs för att reparationer eller reservdelar beställningar blir nödvändiga senare.



23

English

Montera, använd & demontera

Transport av utrustning:

Det finns två rullar utrustade på framfoten. För att flytta kan du lyfta upp bakfoten och kör den dit du vill hitta eller förvara den.

Montera, använd & demontera

Montera:

- a. Ställ bredvid föremålet och sätt närmaste fotstödet i djupaste läge och håll fast det fasta styret.
- b. Sätt din fot på fotstödet, försök att lägga hela kroppsvikten på din fot och samtidigt korsa över
med din andra fot på andra sidan fotstödet och placera där på fotstödet också.
- c. Nu kan du börja din träning.

Använda sig av:

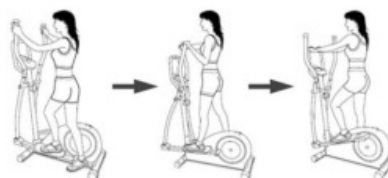
- a. Håll händerna i önskat läge på det fasta styret.
- b. Pedal din träningsföremål för steg med fötter på fotstöd och balans kroppsvikt till vänster och höger sida av fotstödet
- c. Om du också vill träna överkroppen kan du placera händerna från fast handtag till vänster och höger handtag.
- d. Sedan kan du öka tramphastigheten gradvis och justera bromsningen motståndsnivåer för att öka träningsintensjonen.
- e. Håll alltid händerna på ett fast handtag eller handtag vänster och rätt.

Sitta av:

- a. Sänk ner tramphastigheten tills den kommer till vila.
- b. Håll händerna tag i det fasta styret tätt, sätt en fotkors över utrustningen och landa på golvet, då
landa den andra.

Denna träningsutrustning är en stationär träningsmaskin som används för att kombinera av cykling, steg och promenader utan orsakar överdrivet tryck på lederna och minskar därmed risken för slagskador.

Träna denna artikel erbjuder en icke-påverkan konditionsträning som kan främjas till hög intensitet baserat på motståndsställningen inställd av användare. Det kommer att stärka musklerna i över- och underkroppen och öka hjärtkapacitet och upprätthålla din kropps kondition också.



RPM och Power in Watt of Level 1 - Level 32 for CXM 7 Art.-Nr. 1828

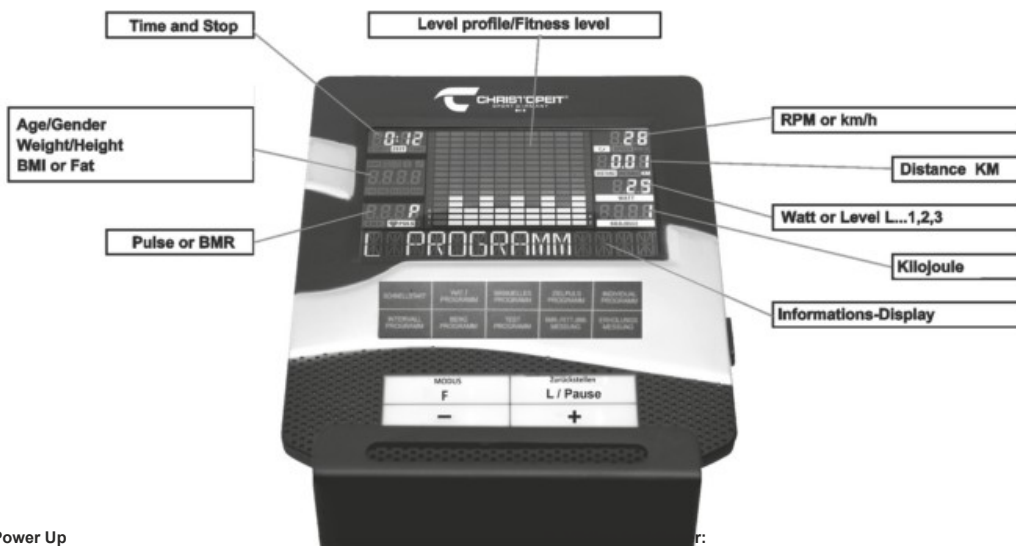
NIVA ↓ / RPM →	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
30	18	20	22	24	32	37	41	45	50	54	59	63	67	72	76	80
40	30	35	41	49	59	64	70	74	76	79	81	87	93	98	104	110
50	38	43	49	58	65	74	78	86	94	100	106	113	120	125	132	139
60	45	54	63	72	81	90	99	108	116	124	132	140	148	156	164	172
70	53	64	71	85	97	111	120	132	144	152	162	170	180	190	200	210

NIVA ↓ / RPM →	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
30	85	89	93	98	102	106	111	115	120	124	128	133	137	141	146	150
40	115	121	127	132	138	144	149	155	160	166	172	177	183	189	194	200
50	146	153	158	161	168	176	182	190	195	201	206	210	216	225	232	237
60	181	188	196	204	212	220	228	236	244	252	260	268	276	284	292	300
70	220	230	238	245	255	265	272	287	293	300	308	317	327	337	349	357

Anmärkningar:

1. Strömförbrukningen (Watt) justeras genom att mäta körhastigheten (min-1) på axeln och bromsmomentet (Nm).
2. Din utrustning testades för att uppfylla kraven i dess noggrannhetsklassificering före leverans. Om du har tvekel om noggrannheten, kontakta med din lokala återförsäljare eller skicka den till ackrediterat testlaboratorium för att säkerställa eller kalibrera det.
(Observera att en avvikelsetolerans som anges på sidan 15 är tillåten.)

24



A. Power Up

När den är på hörs ljudet på displayen med 3 ljudsignaler som alla LCD-skärmar lysa upp. Efter det kan du välja användaren U0-U3. Du kan ange persondata för 4 olika personer. Användardata U1-U3 kommer att hålla i minnet, men U0-data kommer inte att hålla i minnet, så bara för gästbruk.

Om du redan har angett personuppgifterna väljer du din användarprofil och starta din övning genom att trycka på önskad programknapp.

Ange personligen data

För att mata in personuppgifter, välj en av användarprofilerna U1-U3 och ange med att trycka på "F" -tangenten. Textfönstret visar "SELECT AGE" 3 sekunder, under tiden "20" kommer att blinka så ålder kan justeras med "+" eller "-knappen, tryck på "F" -tangenten för att spara värde och flytta till nästa data. Textfönstret kommer att visa "SELECT KÖN" 3 sekunder under tiden '♀' av kön kommer blinka så att kön kan justeras med "+" eller "-" -tangenten, tryck "F" -tangenten för att spara kön och gå till nästa data. Textfönstret visar "VÄLJ VÄGT" 3 sekunder, under tiden "70" av vikt kommer att blinka så att vikten kan justeras för att använda "+" eller "-" -tangenten, tryck på "F" -tangenten för att spara till nästa data. Textfönstret visar "SELECT HEIGHT" 3 sekunder, under tiden "175" av höjden kommer att blinka så att höjden kan justeras för att använda "+" eller "-" -tangenten, tryck på "F" -tangenten för att spara värde

Träningsval

Använd en av PRO- efter att ha startat och valt en användarprofil (U0-U3) GRAMM-tangenter för att välja ditt favoritövningsprogram. Då vinner texten-dow visar önskat program genom att bläddra i 3 sekunder.

Uppmärksamhet: Språket för att rulla textfönstret kan du ändra till German eller engelskspråk genom att trycka på + och - samtidigt för 3 sekunder.

Obs: När det inte finns någon signal eller datainmatning på 4 minuter kommer maskinen att göra det dator.

Ha sönder

Träningen kan brytas genom att trycka på "L / Pause" - knappen. Träningen kommer att fortsätta när "L / Pause" - knappen trycks igen.

Det finns 9 grundläggande träningslägen:

Snabbstart- (SCHNELLSTART), Manuell- (MANUELL), Användare- (INDIVIDUELL), Intervall- (INTERVALL), Watt- (WATT), HRC- (ZIELPULS), Test- (TEST), BMI-BMR-FAT- (BMI-BMR-FETT), Mountain- (BERG)-program. Efter det textfönstret visar "Startpedalering" (TRETEN BEGINNEN) eller „Tryck på läge" (Modus Drücken) tryck på "F" - för att ställa in data genom att bläddra, det kommer att varieras beroende på olika program.

F" - (MODE)

För att mata in önskat värde eller träningsläge. Kan avancera blinkande prompt till nästa parameter eller läge för val.

"L / Pause" - (RESET) Break & Resume-träning. (En stoppikon visas under pausläget.)

Säkerhetskopiera till föregående prompt under datainmatning.

Fungerar endast i pausläge. Om du håller in knappen i 3 sekunder återställs dator till uppstart.

"-" - (NED) Minska värdet på vald träningsparameter: TID, "DISTANCE" etc. Under träningen minskar det motståndslasten.

"+" - (UP) Ökar värdet på vald träningsparameter.

Under träningen kommer det att öka motståndslasten.

"Program" - Ställa in träningsparametrar

Efter att du har valt önskat träningsläge: Snabbstart, Manuell, Intervall, Watt-program, HRC-program, Testprogram, BMI-BM-RFATT-program, Mountain Program kan förinställa flera träningsparametrar- av önskat resultat.

"Test" - (ÅTERBETALNING)

Efter träning eller under träning trycker du på Test-nyckel och återställs till Fitness nivå 1-6 efter 1 minut. (Den här funktionen finns bara om du gjorde en övning tidigare med pulsmätning.)

C. ARBETSPARAMETER:

Tid / avstånd / Watt / Kilojoule / Pulse

Obs: Vissa parametrar är inte justerbara i vissa program. När ett program har valts, tryck på "F" - tangenten, textfönstret kommer att visa "Välj tid" 3 sekunder och sedan "PRESSMOD TILL ACCEPT" (Modus Drücken). Samtidigt kommer "0:00" av tidsparametern blix. Med hjälp av "+" eller "-" - kan du välja önskat tidsvärde. Tryck "F" - nyckel till ingångsvärde. Blinkande prompt flyttar till nästa parameter. Fortsätt att använda "+" eller "-" - för att välja önskat värde tryck sedan på "F" - för att mata in värdet. Efter att ha ställt in träningsparametern textfönstret att visa "START PEDALING" (Treten begynnen) genom att bläddra. Användaren kan starta träningen genom att börja trampa.

Mer om träningsparametrar

0,00 ~ 99,90

0,00 ~ 99,90

20 ~ 400

20/100