

Heimsport-Trainingsgerät

CL 3



D

Montage- und Bedienungsanleitung
für Bestell-Nr. CL 3-1305 (A)

F

Notice de montage et d'utilisation du No.
de commande CL 3-1305 (A)

RU

Инструкция по монтажу и эксплуатации
№ заказа **CL 3-1305 (A)**

GB

Monterings- och övningsinstruktioner för ordernummer
CL 3-1305 (A)

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestelnummer CL 3-1305 (A)

CZ

Návod k montáži a použití pro
objednací číslo CL 3- 1305 (A)

1. Sammanfattning av delar	Sida 3
2. Viktiga rekommendationer och säkerhetsinformation	Sida 14
3. Dellista	Sida 15
4. Monteringsanvisning med sprängdiagram	Sida 17
Montera, använd & demontera	Sida 20
6. Datorinstruktioner	Sida 21
7. Träningsinstruktioner, uppvärmningsövningar (uppvärmning)	Sida 22
8. Rengöring, förvaring, kontroller, felsökning	Sida 23

Kära kund,

Vi gratulerar till ditt köp av denna idrottsenhet för hemträning och hoppas att vi kommer att ha mycket glädje av det. Se till de bifogade anteckningarna och anvisningarna och följ dem noggrant när det gäller monteringen och användning.

Tveka inte att kontakta oss när som helst om du skulle ha några frågor.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Viktiga rekommendationer och Säkerhets instruktioner

Våra produkter är alla testade och representerar därför de högsta nuvarande säkerhetsstandarderna. Men detta faktum gör det inte onödigt att följa följande principer strikt.

1. Montera maskinen exakt enligt beskrivningen i installationsinstruktionerna och använd endast de medföljande, specifika delarna av maskinen. Innan monteringen ska du kontrollera att leveransen är fullständig mot leveransmeddelandet och kartongens fullständighet mot monteringsstegen i installations- och bruksanvisningen.

2. Kontrollera att det sitter fast alla skruvar, muttrar och andra anslutningar innan du använder maskinen för första gången och med jämna mellanrum för att säkerställa att tränaren är i säkert skick.

3. Ställ in maskinen på ett torrt, jämnt ställe och skydda den mot fukt och vatten. Ojämna delar av golvet måste kompenseras med lämpliga åtgärder och med de medföljande justerbara delarna av maskinen om sådana installeras. Se till att ingen kontakt uppstår med fukt eller vatten.

4. Placera en lämplig bas (t.ex. gummimatta, träplatta etc.) under maskinen om maskinens område måste skyddas särskilt mot fördjupningar, 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 endast de medföljande verktygen eller egna verktyg för att montera maskinen och vid nödvändiga reparationer. Ta bort svett droppar från maskinen omedelbart efter avslutad träning.

7. WARNING! System för övervakning av hjärtfrekvensen kan vara felaktiga. Överdriven träning kan leda till allvarliga hälsoskador eller dödsfall. Rådgör med en läkare innan du börjar ett planerat träningsprogram. Han kan definiera den maximala ansträngningen (puls, watt, träningens längd etc.) som du kan utsätta dig själv och kan ge dig exakt information om rätt hållning under träningen, målen för din träning och din kost. Träna aldrig efter att ha ätit stora måltider.

8. Träna endast på maskinen när den är i rätt skick. Använd endast originalreservdelar för nödvändiga reparationer. **WARNING!** Byt omedelbart maskdelarna och förvara utrustningen ur användning tills den har reparerats.

9. När du ställer in de justerbara delarna, observera rätt position och de markerade, maximala inställningspositionerna och se till att det nyinställda läget är korrekt säkrat.

10. Om inte annat anges i instruktionerna får maskinen endast användas för träning av en person åt gången. Träningstiden bör inte köra 60 minuter / dagligen.

11. Bär träningskläder och skor som är lämpliga för träning med maskinen. Dina kläder måste vara sådana att de inte kan få träning på grund av sin form (t.ex. längd). Dina tränings skor ska vara lämpliga för tränaren, måste stödja fötterna ordentligt och måste ha halkfria sulor.

12. WARNING! 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 får därför endast användas enligt deras syfte och av lämpligt informerade och instruerade personer.

14. Människor som barn, funktionshindrade och funktionshindrade personer bör bara använda maskinen i närvaro av en annan person som kan ge hjälp och råd. Vidta lämpliga åtgärder för att säkerställa att barn aldrig använder maskinen utan övervakning.

15. Se till att den som utför träning och andra människor aldrig rör sig eller håller några delar av kroppen i närheten av rörliga delar.

16. Vid slutet av sin livslängd får denna produkt inte kasta bort det vanliga hushållsavfallet, men det måste ges till en monteringsplats för återvinning av elektriska och elektroniska komponenter. Du kan hitta symbolen på produkten, i instruktionerna eller på förpackningen.

Materialen kan återanvändas i enlighet med deras märkning. Med återanvändning, materialanvändning eller skydd av vår miljö. Be den lokala administrationen om den ansvariga bortskaftningsplatsen.

17. För att skydda miljön får du inte kasta förpackningsmaterial, använda batterier eller delar av maskinen som hushållsavfall. Lägg dessa i lämpliga uppsamlingsfack eller ta dem till en lämplig insamlingsplats.

18. Denna maskin är en hastighetsberoende maskin, dvs. effekten ökar med ökande hastighet och omvänd.

19. Maskinen är utrustad med 8-växlad motståndjustering. Detta gör det möjligt att minska eller öka bromsmotståndet och därmed träningsansträngningen. Genom att vrida justeringsknappen för motståndsställningen mot steg 1 minskar bromsmotståndet och därmed träningsansträngningen. Genom att vrida justeringsknappen för motståndsställningen mot steg 8 ökar bromsmotståndet och därmed träningsansträngningen.

20. Den maximala tillåtna belastningen (= kroppsvikt) anges som 100 kg. Denna maskin har testats och certifierats i enlighet med EN ISO 20957-1 och EN 957-5 "H, C". Den här datorn motsvarar de grundläggande kraven i EMV-direktivet från 2014 / 30EU.

21. Monterings- och bruksanvisningen är en del av produkten. Vid försäljning eller vidarebefordran till en annan person måste dokumentationen förses med produkten.

Dellista - Lista över reservdelar CL 3 Art.-Nr. 1305 (A)

Teknisk data: Utgåva: 01. 04. 20168

- Magnetiskt bromssystem
 - ca 7 KG svänghjul
 - 8-manuellt justerbara laststeg
 - Handpulsmätning
 - Sadeln kan justeras horisontellt och vertikalt
 - Golvnivåkompensation
 - Hjul för enklare transporter
 - Stor LCD-dator som visar hastighet, tid, avstånd, totalt avstånd, ca. kalorier eller pulsfrekvens
 - Inmatning av gränser för tid, avstånd, ca. kalorier och övre pulsgräns. Tillkännagivande av högre gränser
 - Lämplig för en höjd av 150-180 cm
 - Max. kroppsvikt 100 KG
- Objektets vikt: 23 kg
Träningsutrymme ca: min. 2,5m²
Utrymme krav ca. L 86, W 45, H 140 cm

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 område.
Hemsport använder klass H / C**

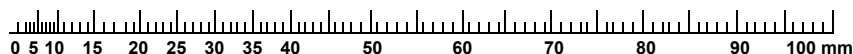


Illustration	Designation	Mått mm	Kvantitet	Fäst till illustration nr	ET-nummer
Nej.					
1	Huvudram		1		33-1305-01-WS
2	Främre stabilisator		1	1	33-1305-02-WS
3	Bakre stabilisator		1	1	33-1305-03-WS
4	Hölje bak		2	3	36-9906310-BT
5	Vagnsbult	M8x75	4	1,2 + 3	39-10019-CR
6	bågbricka	8 // 25	8	5 + 14	39-9966-CR
7	lockmutter	M8	4	5	39-9900-CR
8	vev		1	48	33-1302-07-SI
9L	Pedal vänster		1	8	36-9110-04-BT
9R	Pedal höger		1	8	36-9110-05-BT
10L	Främre kåpan kvar med transportvals		1	2	36-9925459-BT
10R	Främre kåpan höger med transportvals		1	2	36-9925460-BT
11	Sensortråd		1	13	36-1302-07-BT
12	Spänningskabel		1	25	36-1302-06-BT
13	Anslutningstråd		1	11 + 24	36-9211-07-BT
14	Inre hexbult	M8x16	4	1 + 17	39-9886-CR
15	Sadelbussning		1	1	36-1302-16-BT
16	Sadelstolpe		1	1 + 35	33-1305-04-WS
17	Styrstolpe		1	1	33-1305-05-WS
18	Spänningskontrollskydd		1	25	36-1302-10-BT
19	Tvättmaskin	5 // 10	1	20	39-10111-VC
20	Philips-skruv	M5x40	1	17 + 25	39-10406
21	Philips-skruv	4x10	2	24	39-10188
22	Tvättmaskin	4 // 8	2	21	39-10510
23	Runda ändlock		2	27	36-9211-21-BT
24	Dator		1	17	36-1305-33-BT
25	Spänningsstyrenhet		1	12 + 17	36-1305-04-BT
26	Skumgrepp		2	27	36-9211-22-BT
27	Styret		1	17	33-1305-06-WS
28	Pulsgivare		2	24 + 27	36-1302-11-BT
29	Handgreppsskruv		1	1 + 16	36-1302-15-BT
30	vårbricka	för M8	10	5,14 + 31	39-9864-VC
31	Inre hexbult	M8x30	2	17 + 27	39-9906
32	Styrskydd		1	27	36-9110-13-BT
33	sadel		1	34	36-1305-05-BT
34	Horisontell sadelpost		1	16 + 33	33-1305-07-WS
35	kvadratisk ändlock		2	34	36-9211-23-BT
36	Fast konsol		1	34	33-9211-08-SI
37	Tvättmaskin	10 // 20	1	38	39-9989-CR
38	Handgreppsmutter	M10	1	36	36-9211-19-BT

Illustration	De signation	D imensions	Kvantitet	Fäst till	ET-nummer
Nej.		mm		illustration nr	
39	bricka	8 // 16	5	31 + 33	36-9962-CR
40	Nylonmutter	M8	3	33	39-9918-CR
41	Kullagret	30/45	2	8	36-9713-02-BT
42	Lagerhållare		2	8	36-9713-01-BT
43	Nöt	M22	1	8	36-9713-05-BT
44	Skruva	3x10	2	11	39-10127-SW
45	Lagerskydd 2	M23	1	8	36-9713-06-BT
46	Stor tvättmaskin	23 // 38	1	8	36-9713-07-BT
47	Bälte		1	48 + 56	36-1305-06-BT
48	Bältehjul		1	8	36-1305-07-BT
49	Axelmutter	M10x1	2	57	39-9820-SW
50	Bult	M6x50	2	57	39-10000
51	U-bricka		2	50	36-9713-59-BT
52	Sexkantsmutter	M6	2	50	36-9861-VZ
53	Lagerskydd 1	M22	1	8	36-9713-03-BT
54	Axelmutter tunn	M10x1	2	57	39-9820
55	Lager	6000z	2	56	39-9998
56	Svänghjul		1	57	33-1305-08-SI
57	Svänghjulaxel		1	56	33-1305-09-SI
58	Crank Cover		2	72	36-1102-04-BT
59	bricka	22 // 35	1	8	36-9713-04-BT
60	Hex bolt	M6x15	2	64	39-10120-SW
61	Vårbricka	för M6	2	60	39-9865-SW
62	bricka	6 // 12	2	60	39-10013-VC
63	C-clip	C12	2	64	36-9111-39-BT
64	Magnetbrädaxel		1	65	36-1122-21-BT
65	Magnetskiva		1	64	33-1305-10-SI
66	Vår		1	65	36-9211-27-BT
67	Hex bolt	M5x60	1	65	36-1302-19-BT
68	Sexkantsmutter	M5	2	67	39-10012
69	Skruva	4,8x20	4	1 + 72	36-9825339-BT
70	bricka	4 // 8	4	69	39-10510
71	Skruva	4,2x18	7	72	36-9111-38-BT
72L	Kedjelock vänster		1	1 + 72L	36-1305-11-BT
72R	Höger på kedjan		1	1 + 72R	36-1305-12-BT
73	Säte stolpskydd		1	16	36-9110-06-BT
74	Verktygsuppsättning		1		36-1302-20-BT
75	Monterings- och övningsinstruktion		1		36-1305-10-BT

Monteringsanvisningar

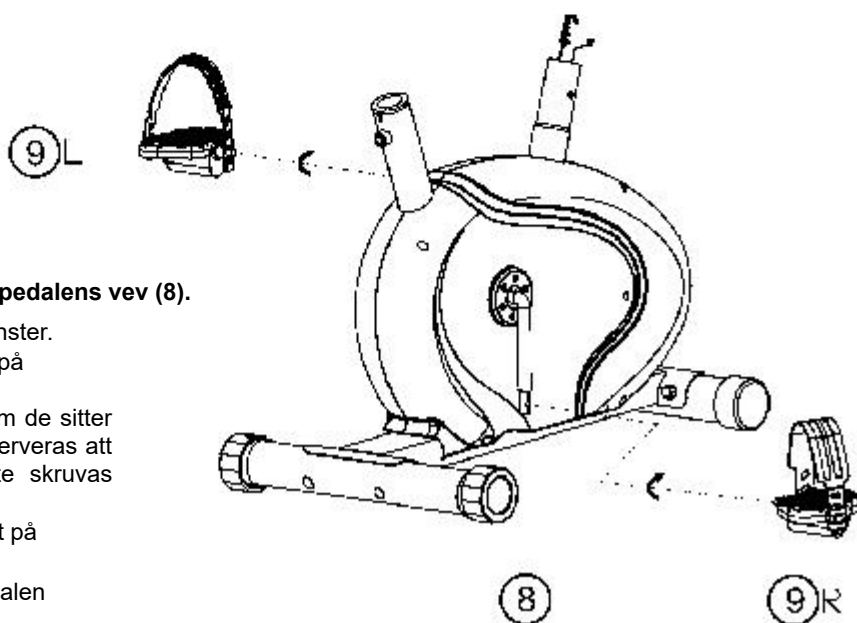
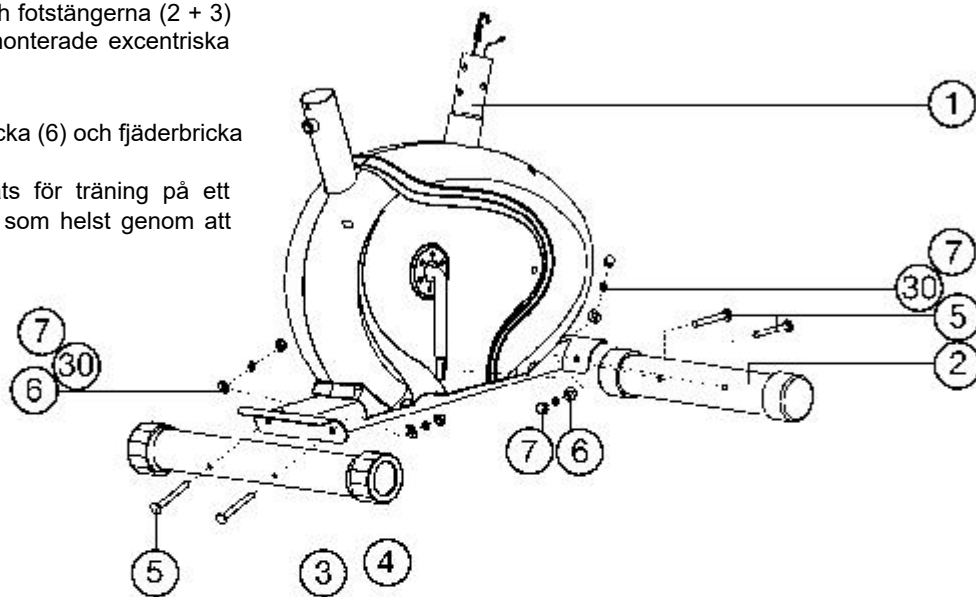
Ta bort alla separata delar från förpackningen, lägg dem på golvet och kontrollera grovt att alla finns där på foten av monteringsstegen. Observera att ett antal delar har anslutits direkt till huvudramen och förmonterats. Dessutom finns det flera andra enskilda delar som har kopplats till separata enheter. Detta gör det lättare och snabbare att montera utrustningen.

Monteringstid: 30 - 40 min.

Steg 1:

Montera fram- och bakfot (2 + 3) på huvudramen (1).

1. Placera två skruvar (5), fjäderbrickor (30), brickor (6) och muttrar (7) tillgängligt bredvid främre och bakre delar av huvudramen
 2. Sätt i fotstängerna (2 + 3) i hållaren på huvudramen (1) och justera så att hålmönstren på hållarna och fotstängerna (2 + 3) står i linje. Den bakre foten (3) har förmonterade excentriska lock (4).
 3. Tryck en skruv (5) genom varje hål.
 4. Montera skruvändarna på (5) med en bricka (6) och fjäderbricka (30) vardera och fäst med en mutter (7).
- (Observera:** Om maskinen har placerats för träning på ett ojämnt golv kan detta kompenseras var som helst genom att vrida de excentriska locken (4).



Steg 2:

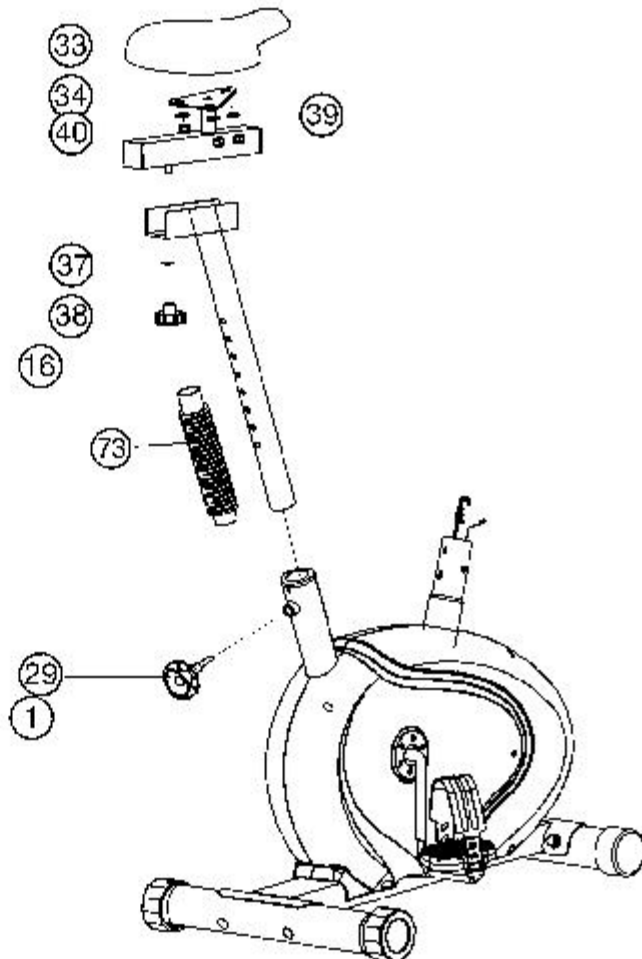
Montering av höger och vänster pedal (9R + 9L) vid pedalens vev (8).

1. Pedalerna är markerade "R" för höger och "L" för vänster.
2. Skruva den högra pedalen (9R) i det gängade hålet på pedalvevens högra sida (8) och dra åt ordentligt.
(Observera: Höger och vänster är specificerade som de sitter på maskinen under träningen. Det måste också observeras att den gängade delen av den högra pedalen måste skruvas medurs i det gängade hålet på pedalvevaren.)
3. Skruva den vänstra pedalen (9L) i det gängade hålet på pedalvevarens vänstra sida (8) och dra åt ordentligt.
(Observera: Den gängade delen av den vänstra pedalen måste skruvas moturs i pedalvredets gängade hål.)

Steg 3:

Installation av sadel (33) och sadelstöd (16).

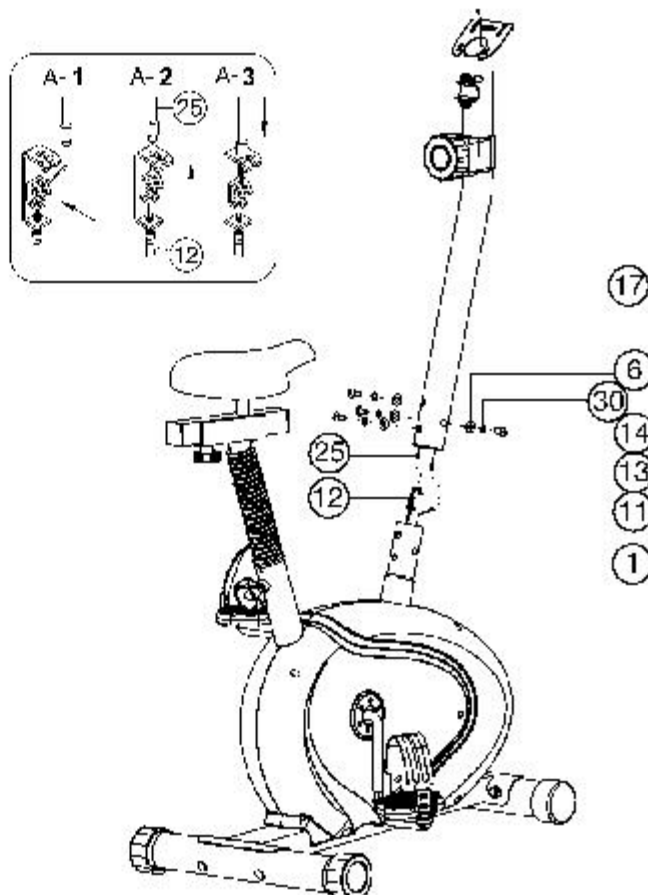
1. Placera sadeln (33) med sittytan nedåt.
2. Placera sadelens (34) fästplatta på sadeln (33) uppåt. De gängade bitarna på sadelns (33) botten måste skjutas ut genom motsvarande hål i sadelens (34) fästplatta.
3. Placera brickorna (39) på de gängade bitarna, skruva fast muttrarna (40) och dra åt ordentligt.
4. Placera den rörliga säteskivan (34) i hållaren på sadelstödet (16), ställ den i önskat horisontellt läge och dra åt den med bricka (37) och handgreppsmuttern (38).
5. Tryck in sadelstödet (73) på sadelstödet (16). Sätt in sadelstödet (16) i den medföljande hållaren på huvudramen (1) och säkra i önskat läge genom att skruva in sadelstödskraven (29). **(Obs:** För att skruva in sadelstödskraven (29) måste det gängade hålet i huvudramen (1) och ett av hålen i sadelstödet (16)) vara i linje. Se till att sadelstödet (16) dras inte ur huvudramen utöver det markerade maximala inställningsläget. Inställningen av sadelstödet kan justeras efter önskemål senare.)



Steg 4:

Installation av styrostödet (17) vid huvudramen (1).

1. Placera skruvar (14), fjäderbricka (30) och brickor (6) tillgängligt bredvid huvudramens (1) främre del.
2. Placera den nedre änden av stödet (17) mot huvudramen (1) och anslut ändarna på de två datorkablarna (11 + 13) som skjuter ut från (1) och (17) tillsammans.
(Observera: Datorkabelnätet (13) som skjuter ut från stödet (17) får inte glida in i röret, eftersom det krävs för senare installationssteg. När du ansluter till rören, se till att kabelanslutningen inte fastnar.)
3. Anslut motståndskontrollens (25) spänningskabel till spänningskabelns nedre sektionenkabel (12) (Se figur A1-A3). Innan detta steg i installationen är det lämpligt att justera motståndsställningen till det läge, vid vilket kabeln sträcker sig längst bort från manteln. Sätt i den nedre delen av kabeln (19) i den lilla kroken på den nedre spänningskabeln (12) (figur A1). Dra den tills den lilla kroken kommer i högre läge (figur A2) och sätt sedan in kabeln (25) på konsolen (12) (figur A3). När du ansluter till rören, se till att kabelanslutningen inte är instängd.
4. Tryck på styrostödet (17) på huvudramen (1) och sätt en bricka (6) och en fjäderbricka (30) på varje skruv (14). Tryck in skruvarna (14) genom hålen i stödet (17), skruva in i gängramens (1) gängade hål och dra åt ordentligt.



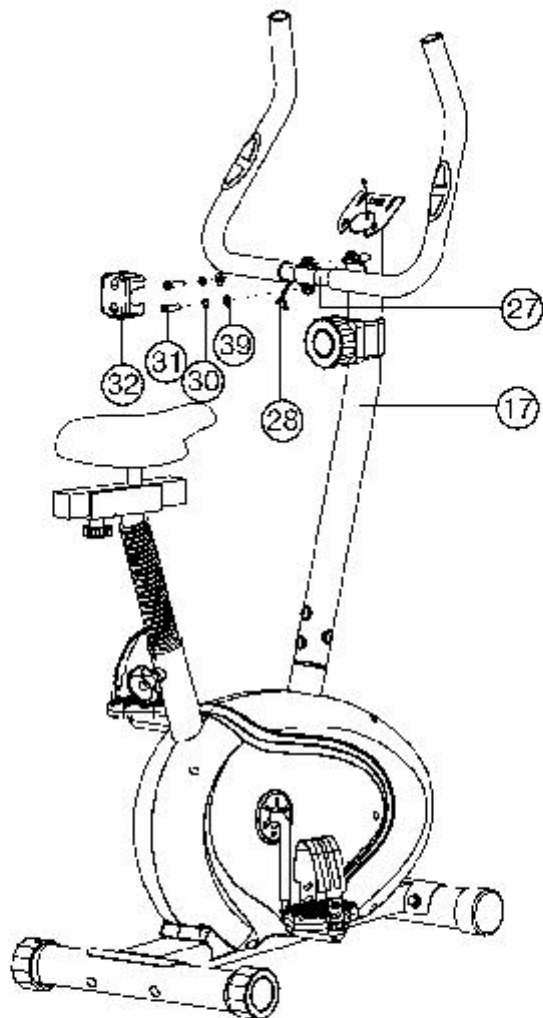
Steg 5:

Installation av styret (27) vid styret (17).

1. Placera styret (27) mot styrsstödet (17) och justera så att hålmönstret i styret och styrsstödet står i linje. Sätt en fjäderbricka (30) och bricka (39) på varje skruv (31).

Tryck skruvarna (31) genom hålen i stödet, skruva in de gängade hålen på stödet (17) och dra åt ordentligt.

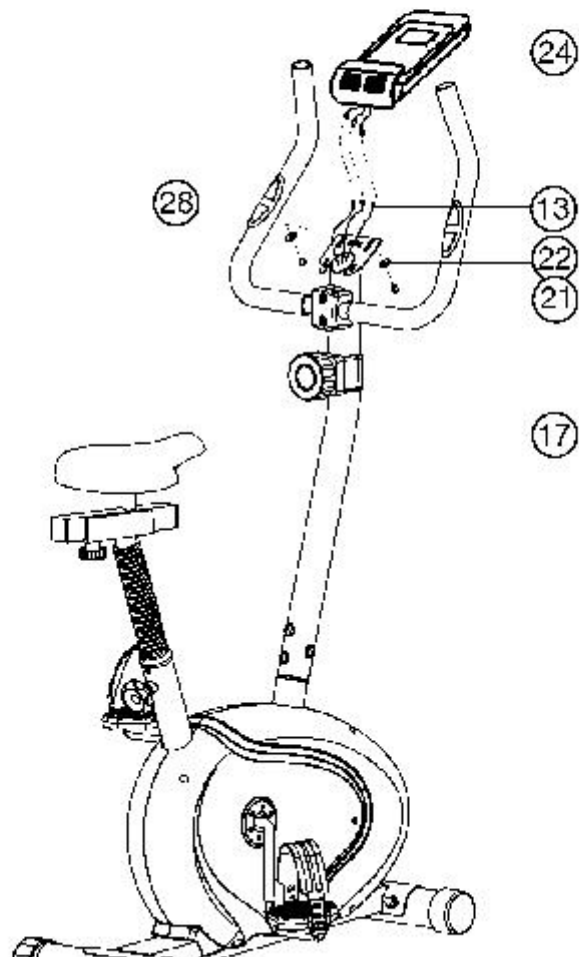
2. Tryck på handpuls kabeln (28) med tanke på hålen i toppen av styrsstödet (17).
3. Täck styran slutningen med styrskyddet (32).



Steg 6:

Installation av datorn (24) vid styrsstödet (17).

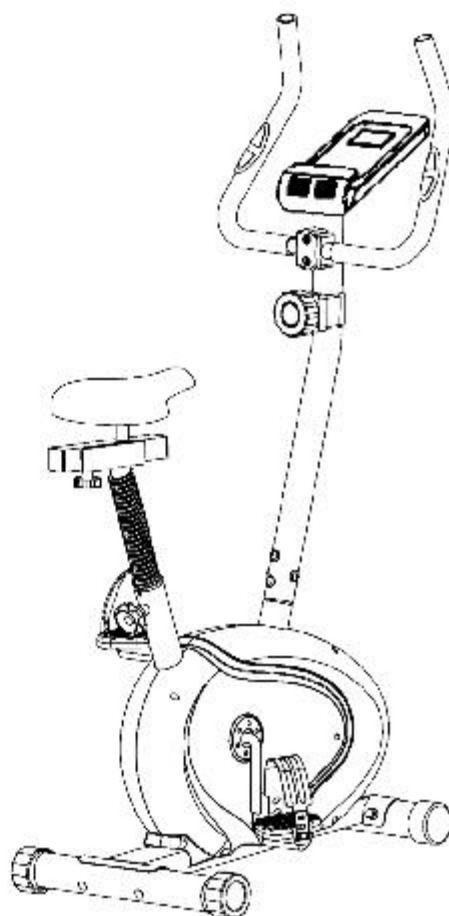
1. Ta datorn (24) som har levererats ur paketeringen och sätt i batterierna (typ "AAA" -1,5 V-penceller) genom att leta efter rätt polaritet på baksidan av datorn (24). (Batterier till datorn ingår inte i den här artikeln. Köp dem på din lokala marknad.)
2. Styr datorn (24) upp till på det övre styrsstödet (17) och anslut pluggarna på den övre anslutningskabeln (13) och pulskablarna (28) med datorkablar.
3. Tryck in datorn (24) med datorn (8) på toppen av det övre styrsstödet (17) och fixera det med skruvar (21) och brickor



1. Kontrollera korrekt installation och funktion för alla skruv- och stickanslutningar. Installationen är därmed klar.
2. När allt är i ordning, bekanta dig med maskinen i en låg resistansinställning och gör dina individuella justeringar.

Notera:

Förvara verktygssättet och instruktionerna på ett säkert ställe, eftersom dessa kan behövas för reparationer eller reservdelsbeställningar senare.



Montera, använd & demontera

Transport av utrustning:

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

Justering - sittplats

För en effektiv träning måste sätet justeras ordentligt. Medan du trampar, ska dina knän vara böjda något när barnen är i längst läge. För att justera sätet, skruva loss handgreppsskruven och justera sätet till rätt höjd, skruva sedan in handtagskruven och dra åt det hela vägen.



Viktig:

Se till att sätta tillbaka handtagskruven på plats i sittstolpen och dra åt den helt. Överskrid aldrig sitsens maximala höjd. Gå alltid av cykeln innan du gör några justeringar.

Montera, använd & demontera

Montera:

- a. När sätet har justerats till rätt läge ska du sätta i foten i pedalen och hålla fast den styret tätt.
- b. Försök att lägga hela kroppsvikten på foten och korsa samtidigt tränaren och landa din andra fot på andra sidan.
- c. Nu kan du börja din träning.

Använda sig av:

- a. Håll händerna på styret och båda fötterna sätts in korrekt i båda pedalerna.
- b. Pedal din träningscykel vid båda fötterna växelvis.
- c. Sedan kan du öka tramphastigheten gradvis och justera bromsmotståndets nivåer för att öka träningens intensitet.

Sitta av:

- a. Sänk ner tramphastigheten tills den kommer till vila.
- b. Håll vänsterhanden tag i det vänstra styret, lägg fötterna över utrustningen och landa på golvet och landa sedan den andra.

Denna träningsutrustning är en stationär träningsmaskin som används för att simulera utan att orsaka överdrivet tryck på lederna och därmed minska risken för slagskador.

Träningscykel erbjuder en konditionsträning som inte påverkar hjärt-kar, som kan variera från ljus till hög intensitet baserat på motståndsställningen som användaren ställer in. Det kommer att stärka dina benmuskler och öka hjärtpaciteten och upprätthålla din kropps kondition också.

Datorinstruktioner

Den medföljande datorn möjliggör den mest praktiska träningen. Varje värde som är relevant för träning visas i ett motsvarande fönster.

Keys:

1. "F" -tangent (Fuction):

Från början av träningen visas önskad tid, aktuell hastighet, ungefärlig kaloriförbrukning, det resterade avståndet och den aktuella pulsfrekvensen. Alla värden räknas från noll och uppåt. Om du vill se ett värde visas konstant under träningen, välj detta med "F" -tangenter. Om du vill se dessa värden i konstant växel, välj funktionen "SCAN". Displayn ändras sedan från en funktion till nästa med intervaller på ca. 6 sekunder.

Datorn slås på genom att trycka kort på F-tangenten eller helt enkelt genom att börja träna. Datorn börjar registrera och visa alla värden. För att stoppa datorn, bara sluta träna. Datorn stoppar alla mätningar och behåller de senaste uppnådda värdena. De sista uppnådda värdena i funktionerna TID, KALORIER och KM lagras och träningen kan fortsätta med dessa värden när träningen återupptas.

Datorn växlar automatiskt ca. 4 minuter efter att träningen har avslutats. Alla uppnådda värden lagras och visas igen när träningen återupptas. Det är då möjligt att fortsätta träna från dessa värden eller att återställa alla funktioner till noll med L-tangenten.

Visar:

1. "HASTIGHET" (KM / H) display:

Den aktuella hastigheten visas i kilometer per timme. Det är inte möjligt att specificera ett visst värde med hjälp av "E" -tangenter. De sista uppnådda värdena med denna funktion lagras inte. (Begränsning av skärmen: 999,9 km / h.)

2. Display "TIME" (ZEIT):

Den nuvarande erforderliga tiden visas i minuter och sekunder. Det är möjligt att specificera ett visst värde med hjälp av "E" -tangenter. Om en viss tid

har angetts visas den återstående tiden. När det angivna värdet uppnås indikeras detta med en akustisk signal. De sista uppnådda värdena med denna funktion lagras. (Begränsning av skärmen: 99 minuter.)

3. display "DIST (KM)":

Den aktuella statusen för det resterade avståndet visas. Det är möjligt att specificera ett visst värde med hjälp av "E" -tangenter. Om ett visst avstånd har specificerats visas det återstående avståndet. När det angivna värdet uppnås indikeras detta med en akustisk signal. De sista uppnådda värdena med denna funktion lagras. (Skärmens gräns: 999,9 km.)

4. Display "CALORY" (CAL):

Den aktuella statusen för de förbrukade kalorierna visas. Det är möjligt att specificera ett visst värde med hjälp av "E" -tangenter. Om en viss konsumtion har specificerats visas det återstående antalet kalorier som ska konsumeras. När det angivna värdet uppnås indikeras detta med en akustisk signal. De sista uppnådda värdena med denna funktion lagras. (Skärmens gräns: 999,0 kalorier.)

5. display "PULSE":

Den aktuella pulsfrekvensen visas i slag per minut. Det är möjligt att specificera ett visst värde med hjälp av "E" -tangenter.

De sista uppnådda värdena med denna funktion lagras inte. (Begränsning av båda skärmarna: 40 - 240 pulsslager per minut.)

Notera:

För pulsmätning måste de två kontaktytorna på pulsmätningshandtaget gripas samtidigt. Kontaktytorna bör placeras centralt i handflatorna.

6. "SCAN" -funktion:

Om denna funktion väljs, visas de aktuella värdena för alla funktioner successivt i en konstant sekvens ca. var 5: e sekund.

7. display "STOPP":

Visning av stoppmode. Förinställningar kan ställas in.

Genom att trycka på denna knapp en gång gör det möjligt att byta från en funktion till en annan, dvs. de respektive funktionerna kan väljas för vilka poster som kan göras med hjälp av "E" -tangenter. Den nuvarande valda funktionen visas i fönstret.

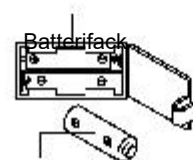
2. "E" -tangent (Enter):

Genom att trycka på denna knapp en gång är det möjligt att ange värden steg för steg i respektive funktioner. För detta måste den önskade funktionen först väljas med "F" -tangenter.

Om du håller knappen intryckt aktiveras snabbare körning. När träningen börjar räknas sedan ned de angivna värdena till noll.

3. „L“ -tangent = (Radera):

När du trycker kort på denna knapp återställs värdena som väljs med "F" -knappen till noll. Om tangenten hålls längre (cirka 3 sekunder) raderas alla senaste uppnådda värden.



AAA-batterier

Byta ut batterierna:

1. Öppna batterifackets lock och ta sedan bort de använda batterierna. (Om batterierna skulle läcka, ta bort dem under ökad med tanke på att batterisyrans inte är i kontakt med huden, kom och rengör batterifacket noggrant.)
2. Sätt i de nya batterierna (typ (AAA) 1,5 V i rätt ordning och med hänsyn till polariteten i batterifacket och stäng batterilocket så att det klickar på plats.
3. Om datorn inte plockas upp omedelbart, bör funktionen ta bort batterier i 10 sekunder och sätta i dem igen.
4. De tomma batterierna på rätt sätt i enlighet med bortskaflande bestämmelser om bortskaflande och ger inte restavfall.

Du måste beakta följande faktorer för att bestämma mängden träningsinsatser som krävs för att uppnå konkreta fysiska och hälsofördelar:

1. Intensitet:

Nivån på fysisk ansträngning i träningen måste överstiga nivån för normal ansträngning utan att uppnå punkten med andfåddhet och / eller utmattning. En lämplig riktlinje för effektiv träning kan tas från pulsfrekvensen. Under träningen bör detta öka till mellan 70% och 85% av den maximala pulsfrekvensen (se tabell och formulär för bestämning och beräkning av detta).

Under de första veckorna bör pulsfrekvensen förbli vid den nedre änden av detta område, cirka 70% av den maximala pulsfrekvensen. Under följande veckor och månader bör pulsfrekvensen långsamt höjas till den övre gränsen på 85% av den maximala pulsfrekvensen. Ju bättre det fysiska tillståndet hos den som gör övningen, desto mer bör träningsnivån ökas för att förbli i området mellan 70% till 85% av den maximala pulsfrekvensen. Detta bör göras genom att förlänga tiden för träningen och / eller öka svårighetsgraden.

Om pulsfrekvensen inte visas på datorskärmen eller om du av säkerhetsskäl vill kontrollera din puls, som kunde ha visats felaktigt på grund av fel vid användning etc., kan du göra följande:

- Pulsfrekvensmätning på konventionellt sätt (känna till exempel pulsen vid handleden och räkna antalet slag på en minut).
- Pulsmätning med en lämplig specialiserad enhet (tillgänglig från återförsäljare som specialiserat sig på hälsorelaterad utrustning).

2. Frequency

De flesta experter rekommenderar en kombination av hälsomedveten kost, som måste bestämmas utifrån ditt träningsmål, och fysisk träning tre gånger i veckan. En normal vuxen måste träna två gånger i veckan för att bibehålla sin nuvarande tillstånd. Minst tre träningspass i veckan krävs för att förbättra ditt tillstånd och minska vikten. Naturligtvis är den perfekta träningsfrekvensen fem sessioner i veckan.

3. Planera utbildningen

Varje träningspass ska bestå av tre faser: warm-up fas, träningsfasen och nedkylningsfasen. Kroppstemperaturen och syreintaget bör höjas långsamt i uppvärmningsfasen. Detta kan göras med gymnastiska övningar som varar i fem till tio minuter.

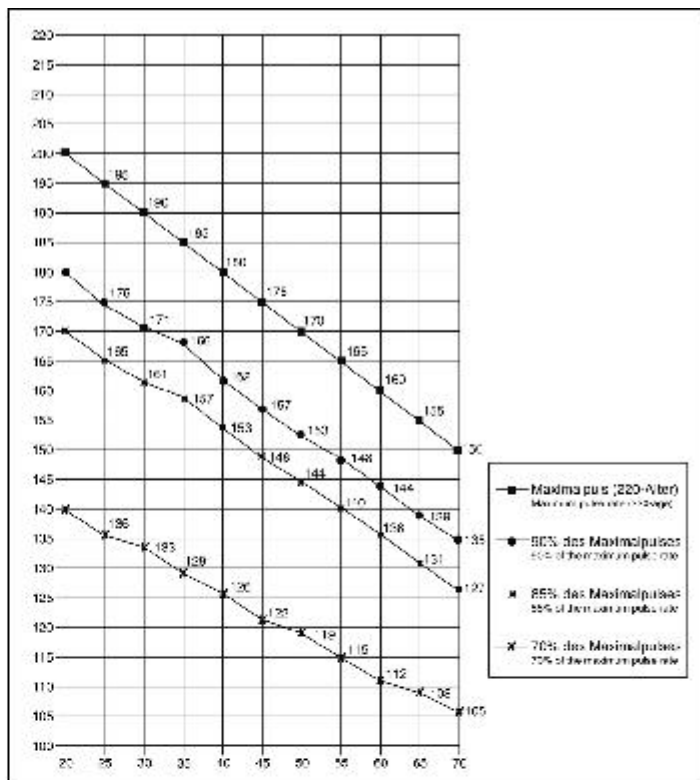
Sedan bör den faktiska träningen (träningsfasen) börja. Träningsansträngningen bör vara relativt låg de första minuterna och sedan höjas under en period av 15 till 30 minuter så att pulsfrekvensen når området mellan 70% till 85% av den maximala pulsfrekvensen.

För att stödja cirkulationen efter träningsfasen och för att förhindra värkande eller ansträngda muskler senare är det nödvändigt att följa träningsfasen med en nedkylningsfas. Detta bör bestå av töjningsövningar och / eller lätta gymnastiska övningar under en period av fem till tio minuter.

Mer information om ämnet uppvärmningsövningar, stretchövningar eller allmänna gymnastikövningar finns i vårt nedladdningsområde under www.christopeit-sport.com

4. Motivation

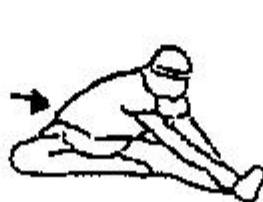
Nyckeln till ett framgångsrikt program är regelbunden träning. Du bör ställa in en fast tid och plats för varje träningsdag och förbereda dig mentalt för utbildningen. Träna bara när du är på humör för det och alltid har ditt mål i sikte. Med kontinuerlig träning kan du se hur du utvecklar dag för dag och närmar dig ditt personliga träningsmål bit för bit.



<p>Beräkningsformel: Maximal puls = 220 - ålder</p> <p>90% av den maximala pulsfrekvensen = (220 - ålder) x 0,9</p> <p>85% av den maximala pulsfrekvensen = (220 - ålder) x 0,85</p> <p>70% av den maximala pulsfrekvensen = (220 - ålder) x 0,7</p>
--

Uppvärmningsövningar (Uppvärmning)

Börja uppvärmningen genom att gå på plats i minst 3 minuter och utför sedan följande gymnastiska övningar på kroppen för träningsfasen för att förbereda sig därefter. Övningarna överdriva inte det och bara så långt det går tills en liten drag kännde. Denna position kommer att hålla ett tag.



Nå med vänster hand bakom huvudet till höger axel och dra med höger hand något till vänster armbåge. Efter 20 sek. växla ärm.	Böj framåt så långt framåt som möjligt och låt din benen nästan sträckta. Visa det med fingrarna i tåriktning. 2 x 20 sek.	Sätt dig ner med ett ben sträckte ut på golvet och böj framåt och försök att nå foten med din händer. 2 x 20 sek.	Knä i ett stort utsprång för-avdela och stöjda dig själv med händerna på golv. Tryck ned bäckenet. Byt efter 20 sek ben.
---	--	---	--

Efter uppvärmningen av vissa armar och ben skakar loss.

Sluta inte träningsfasen plötsligt, utan cyklar lugnt något utan motstånd från att återgå till den normala puls zonen. (Kyl ner) Vi rekommenderar att uppvärmningsövningarna i slutet av träningen genomförs och att avsluta ditt träningspass med skakningar av extremiteterna.