

Heim Sport Trainingsgerät

AL 2



1107 (A) - (sølv)



11072 - (svart)

D

Installasjons- og bruksanvisning
for ordrenr. 1107 (A) / 11 072

GB

Monterings- og øvingsinstruksjoner
for ordrenr. 1107 (A) / 11 072

NL

Montering og bruksanvisning foran
Bestillingsnummer 1107 (A) / 11072

F

Legg merke til monteringen og bruken av deg
Nei. ordren 1107 (A) / 11072

RU

Инструкция по монтажу и эксплуатации Installasjons- og bruksanvisning №
заказа 1107 (A) / 11072 for ordrenr. 1107 (A) / 11 072

SEE

1. Sammendrag av deler	Side 3 - 4
andre Viktige anbefalinger og sikkerhetsinstruksjoner	Side 17
tredje Liste over deler	Side 18- 19
fjerde Monteringsanvisning med eksplodert utsikt Boarding, nedstigning &	Side 20- 22
5. bruk	
Watt bord	Side 23
sjette Instruksjoner for datamaskin	Side 24- 25
syvende Rengjøring, lagring, kontroller, feilsøking.	Side 26
åttende Treningsinstruksjoner, oppvarmingsøvelser	Side 27

Kjære kunde,
Vi gratulerer med kjøpet av denne hjemmeøvelsesmaskinen og håper du vil like den mye. Les vedlagte instruksjoner og instruksjoner, og følg dem nøye når du installerer og bruker dem. Ikke nøl med å kontakte oss når som helst hvis du har spørsmål.

Top-Sports Gilles
GmbH Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Viktige anbefalinger og sikkerhet

Alle våre produkter er testet og representerer høyest mulig sikkerhetsstandard. Dette betyr imidlertid ikke at det er unødvendig å studere og følge følgende referanser nøye.

- Sett sammen maskinen nøyaktig som beskrevet i instruksjonene, og bruk de spesifiserte delene i henhold til listen. Før montering må du kontrollere at innholdet er komplett mot leveringsvinen på kartongen, mot listen over deler og mot bruksanvisningen.
- Forsikre deg om at alle skruer, muttere og ledninger er på plass før du bruker den. Bruk den deretter regelmessig for å sikre at den fremdeles er i god stand.
- Tort maskinen og beskytt den mot fuktighet og vann. Ujevne gjenstander på gulvet må kompenseres med passende dimensjoner fra maskinens justerbare deler. Forsikre deg om at maskinen ikke er i kontakt med vann eller fuktighet.
- Plasser en passende base under maskinen (f.eks. En gummatte eller et treplate). Dette beskytter mot skitt og skader.
- Rengjør alle gjenstander innen en radius på 2 meter fra maskinen før du trener.
- Ikke bruk sterke vaskemidler og bruk bare de medfølgende verktøyene eller egnet verktøy for montering eller reparasjon. Tørk bort svette fra maskinen etter bruk.
- ADVARSEL!** Måling av hjertefrekvens kan være opreis. Overstyring kan føre til alvorlig helseskade eller til og med død. Ta råd fra en lege før du bruker det planlagte treningsprogrammet. En lege kan hjelpe deg med å finne ut maksimal innsats (hertefrekvens, treningstid osv.) Som du kan utsette deg for, samt gi råd om holdning under trening, mål og kosthold. Tren aldri på et stort måltid.
- Arbeid bare på maskinen når den er i full drift. Bruk bare originale reservedeler til reparasjon. **ADVARSEL!** Bytt ut slitte deler umiddelbart, og bruk ikke maskinen før delene er skiftet ut.
- Når du justerer justerbare deler, hold delen i riktig posisjon og sørg for at delen faller innenfor de markerte, maksimale innstillingsposisjonene og sørg for at delen er ordentlig festet.
- Med mindre annet er angitt i instruksjonen, kan maskinen bare brukes av en person om gangen. Treningstiden skal ikke overstige 60min / dag.
- Bruk treningsklær og sko som passer for maskinen. Klær må ikke komme i maskinen under trening (lange, løse klær). Treningsskoene skal støtte foten mye og ha en såle med god støtte slik at du ikke sklir.

12. ADVARSEL! Hvis du opplever svimmelhet, kvalme, brystmerter eller andre unormale symptomer, må du umiddelbart stoppe treningen og oppsøke lege.

13. Glem aldri at treningsapparater ikke er leker. Derfor bør de brukes i samsvar med deres formål og av informerte personer.

14. Barn, syke eller funksjonshemmede skal bare bruke treningsapparater i nærvær av en hjelpende person som kan gi råd. Ta passende tiltak for å sikre at barn aldri bruker maskinen uten tilsyn.

15. Forsikre deg om at den som trener eller andre i nærheten holder kroppsdelen rundt de bevegelige delene av maskinen.

16. Maskiner som dette må ikke kastes i vanlig husholdningsavfall, men må leveres til en gjenvinningsstasjon med elektriske eller elektroniske produkter. Du kan se symbolet på produktet, på instruksjonene eller på produktets emballasje. Materialet kan resirkuleres i samsvar med dets merking. Gjenvinning av materialet bidrar til et bedre miljø. Spør din lokale myndighet om ansvarlig avhending av produktet.

17. For å beskytte miljøet må du ikke kaste emballasje, brukte batterier eller deler av maskinen som husholdningsavfall. Kast dem isteden i passende søppelbøtter eller ta dem med til en passende gjenvinningsstasjon.

18. I hastighetsavhengig modus vil bremsemotstanden være manuelt justerbar og variasjoner i kraft vil avhenge av hastigheten på tråkket. I det hastighetsavhengige programmet kan brukeren stille ønsket strømforbruk i Watt. Konstant strømforbruk sikres ved automatisk motstand bestemt av maskinen. Det skjer uansett hastighet.

19. Maskinen er utstyrt med 24-trinns bremsjustering. Dette gjør det mulig å øke eller redusere belastningen som gir bedre trening. Ved å trykke på "-" reduseres motstanden. Å trykke på "+" fører til at motstanden øker.

20. Maksimal tillatt belastning (kroppsvekt) er 150 kg. Denne maskinen er testet og sertifisert i samsvar med EN ISO 20957-1: 2013 og EN ISO 20957-5: 2016 "H / A". Dette produktets datamaskin oppfyller de grunnleggende kravene i EMV-direktivet for 2014/30 EU.

21. Monterings- og bruksanvisningen er en del av dette produktet. Hvis maskinen gis eller selges videre, må håndboken følge med produktet.

Trenings sykkel med høy presisjonsklasse H / A

- Magnetisk bremsesystem med omtrent 9 kg svinghjul.
- Motor- og datamaskinstyrt motstand med 24 manuelt justerbare nivåer.

- 10 installerte programmer
- 4 hjertefrekvensprogrammer
- 5 individuelle programmer
- 1 manuelt program
- 1 hastighetsavhengig program, effektkontroll i 10 watt trinn (30-150 watt)
- Justerbar helling for håndtak og sal
- Sadelen er justerbar horisontalt og vertikalt
- Transporthjul for enklere transport
- Strømplugg (adapter)
- LCD-skjerm, viser samtidig: hastighet, tid, avstand, omtrentlige kalorier, pedalomgang per minutt, watt og hjertefrekvens

- Angi tids-, distanse-, kalori-, watt- og pulsgrenser

- Fitness test (utvinning)
- Maks kroppsvekt 150 kg
- Plassering påkrevd ca L96 B59, H134
- vekt: 28 kg

Treningsareal krevde ca 2,5m²

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 laget for hjemmeopplæring og tillates ikke brukt kommersielt eller profesjonelt.

Hjemmetrening er klasse H / A

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

illustrasjon	betegnelse	dimensjoner	nummer	Knyttet til	ET-nummer	ET-nummer
Nei.	mm		illustrasjon nr.		1107 (A)	11072
1	hovedrammen		1		33-9212-01 SI	33-1107101-E
2	skruer	M4x12	4	16 + 1		39-10188
3	Connection Cable		1	7	36-1107207-BT	36-1107207-BT
4	Pulsenhet med ledning		2	7	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT
5	Firkantet endlock		2	33	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT
6	Fast brakett		1	29 + 33	33-9211-08 SI	33-9211-08 SI
7	styret		1	12	33-9211-02 SI	33-1106102-E
8	vaskemaskin		2	6		39-10520
9	stikkontakt		1	25	36-9613209-BT	36-9613209-BT
10	Håndtakbeskyttelse		1	7	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT
11	Beskyttelse mot styret		1	12	36-1107-04-BT	36-11072-04-BT
12	kontroll Post		1	1	33-9212-02 SI	33-1107102-E
13	Buet brett	8 // 19	8	8	39-9966-CR	39-9966-CR
14	skruer	M8x16	4	12	39-9886-CR	39-9886-CR
15	fjærskive	for M8	8	8	39-9864 VC	39-9864 VC
16	Kabel for motor		1	3	36-1107208-BT	36-1107208-BT
17	datamaskin		1	12	36-1725-03-BT	36-1725-03-BT
18 I	Endekapsel igjen		1	20	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT
18 R	Endestykket til høyre		1	20	36-1107-08-BT	36-1107-08-BT
19	Låsemutter		4	28	39-9900-CR	39-9900-CR
20	Stabilisering foran		1	1	33-9211-04 SI	33-1106104-E
21 I	Venstre sveiv		1	41	33-9211-14 SI	33-9211-14 SI
21 R	Høyre veiv		1	41	33-9211-15 SI	33-9211-15 SI
22 I	Venstre pedal		1	21L	36-9110-04-BT	36-9110-04-BT
22 R	Høyre pedal		1	R	36-9110-05-BT	36-9110-05-BT
24	bolt	M8x25	2	21	39-10455	39-10455
25	håndtak Bolt		1	12	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT
26	Endekapsel med høydejustering		2	27	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT

27	Stabilisering bak		1	1	33-9211-05 SI	33-1106105-E
28	bolt	M8x75	4	20 + 2 7	39-10019-CR	39-10019-CR
29	Saddle Rod		1	1 + 33	33-9211-06 SI	33-1106106-E
30	Bolt med knott		1	1 + 29	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT
31	Knopp		1	6 + 33	36-9211-19-BT	36-9211-19-BT
32	vaskemaskin	10 // 20	1	31	39-9989-CR	39-9989-CR
33	seteskinnen		1	29	33-9211-07 SI	33-1106107-E
34	sadel		1	33	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT
			18			

illustrasjon Nei.	betegnelse mm	D dimensjoner	nummer illustrasjon nr.	Knyttet til	ET-nummer 1107 (A)	ET-nummer 11072
----------------------	------------------	---------------	----------------------------	-------------	-----------------------	--------------------

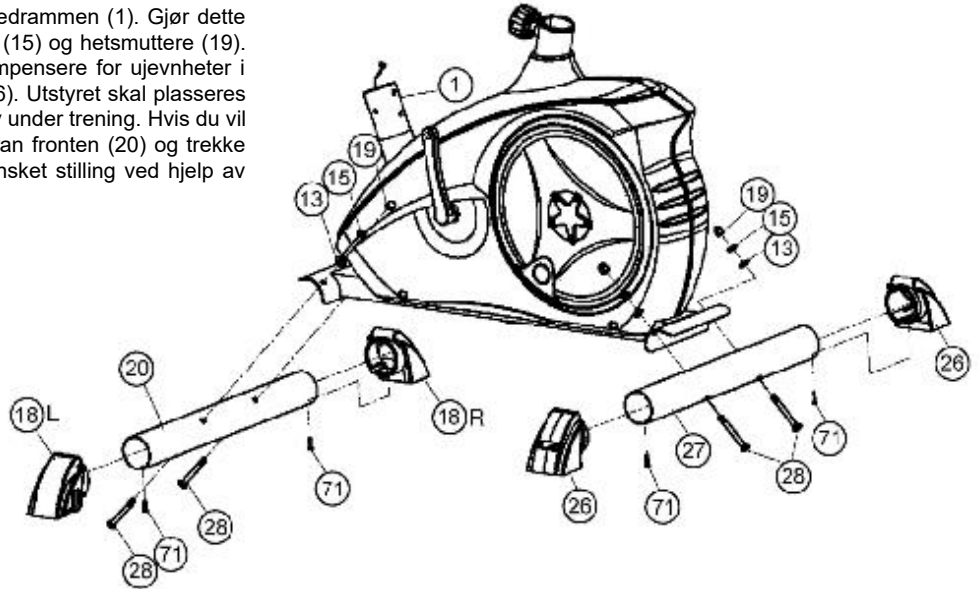
35	endehette		2	7	36-9211-21-BT	36-9211-21-BT
36	Foam Grip		2	7	36-9211-22-BT	36-9211-22-BT
37	Topp beskyttelse		1	79	36-1107-06-BT	36-1107205-BT
38	C-klemmen	C 17	2	41	36-9211-33-BT	36-9211-33-BT
39	lagrene	6203ZZ	2	1 + 41	39-9947	39-9947
40	bølgeskive	17 // 22	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
41	skulder		1	39 + 42	33-9211-09 SI	33-9211-09 SI
42	hjul		1	41	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT
43	Rem	430 PJ6	1	42 + 68	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT
44	bolt		2	47	39-10120-E	39-10120-E
45	fjærskive	for M6	2	44	39 til 9865-E	39 til 9865-E
46	C-klemmen	C12	2	44	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT
47	Magnetisk monteringsaksel		1	48	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT
48	magnetfeste		1	47 + 49	33-9211-12 SI	33-9211-12 SI
49	fjær		1	1 + 48	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT
50	bolt	M6x35	1	1 + 48	39-10306	39-10306
51	Nut	M6	1	50	39-9861-VZ	39-9861-VZ
52	fjærskive	for M10	1	57	39-9995	39-9995
54	Tomgangshjul		1	57	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT
55	foring		1	56	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT
56	skrue	M8x20	1	57	39-10095-CR	39-10095-CR
57	Brakett for plasthjul		1	1	33-9211-11 SI	33-9211-11 SI
58	fjær		1	1 + 57	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT
59	nylon Nut	M10	1	57	39-9981	39-9981
60	akselmutteren		2	69	39 til 9820-E	39 til 9820-E
61	skrue	M6x40	2	1 + 69	39-10000	39-10000
62	U-delen		2	61	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT
63	Nut	M6	2	61	39-9861-VZ	39-9861-VZ
64	Nut		2	69	39-9820	39-9820
65	stikkontakt		1	69	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT
66	kabel		1	48 + 74	36-9211-41-BT	36-9211-41-BT
67	stikkontakt	6000Z	2	68 + 69	39-9998	39-9998
68	FLYWHEEL		1	67	33-9211-12 SI	33-9211-12 SI
69	svinghjul Shaft		1	67	33-9211-13 SI	33-9211-13 SI
70	skrue	3,5x20	17	74 + 79	39 til 9909-E	39 til 9909-E
71	skrue	3x10	12	20 + 27 + 72	39-10127-E	39-10127-E
72	Rund beskyttelse		2	79	36-1107-05-BT	36-1107206-BT
73	AC adapter	= 6V DC / 1A	1	83	36-9107-22-BT	36-9107-22-BT
74	motor		1	16	36-1721-09-BT	36-1721-09-BT
75	gummi-ring		1	1	36-9211-31-BT	36-9211-31-BT
76	nylon Nut	M8	4	56 + 78	39-9918-CR	39-9918-CR
78	bolt	M8x16	3	41 + 42	39 til 9823-E	39 til 9823-E
79 I	Kjedevakt til venstre		1	1 + 79R	36-1107-01-BT	36-1107201-BT
79 R	Kjedevakt høyre		1	1 + 79L	36-1107202-BT	36-1107202-BT
80	skrue	3x10	2	81	39-10127	39-10127
81	sensor		1	1	36-1721-13-BT	36-1721-13-BT
82	vaskemaskin		2	44	39-10013 VC	39-10013 VC
83	DC strømkabel		1	79L	36-1721-07-BT	36-1721-07-BT
84	vaskemaskin	4 // 10	4	2	39-10510	39-10510
85	Saddle ermet		1	1	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT
86	bølgeskive	17 // 23	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
87	Liten blokk		1	69	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT
88	verktøy		1		36-9211-34-BT	36-9211-34-BT
89	Montering og trening bruksanvisning		1		36-1107209-BT	36-1107209-BT

Fjern alle individuelle deler av pakken, legg dem på gulvet og kontroller helt i samsvar med installasjonstrinnene. Det skal bemerkes at noen deler er direkte koblet til baserammen og ferdig montert. I tillegg er det allerede montert noen andre objekter i enheter. Dette skal gjøre enheten enklere og raskere. Installasjonstid: ca 30 - 40 min.

Trinn 1:

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

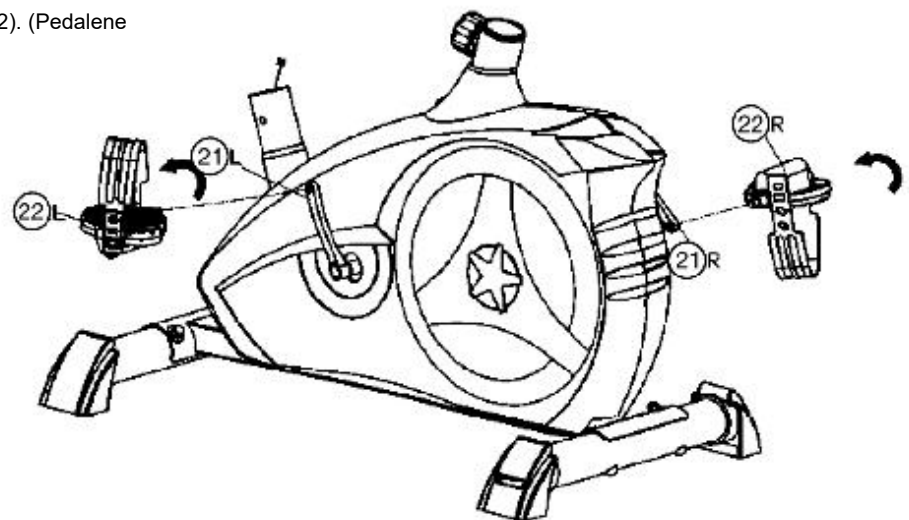
1. Fest endekapslene med transporthjulene (18) til endene av den kortere fremre foten i riktig stilling, og stram dem godt til med en skrue (71).
2. Fest frontfoten (20) med de forhåndsmonterte transporthjulene (18) til hovedrammen (1). Gjør dette med to skruer (28), skiver (13), fjærskiver (15) og hetsmuttere (19).
3. Fest endelokket med høydejustering (26) til endene av den lengre bakre foten (27) og fest med skruen (71).
4. Fest den bakre beskyttelsen (27) på hovedrammen (1). Gjør dette med to skruer (28), skiver (13), fjærskiver (15) og hetsmuttere (19). Etter at maskinen er montert, kan du kompensere for ujevnheter i bakken ved å skru på hjulet ved lokket (26). Utstyret skal plasseres slik at det ikke kan bevege seg av seg selv under trening. Hvis du vil flytte på maskinen, kan du sette en fot foran fronten (20) og trekke håndtaket frem til det lett kan flyttes til ønsket stilling ved hjelp av transporthjulene.



Trinn 2:

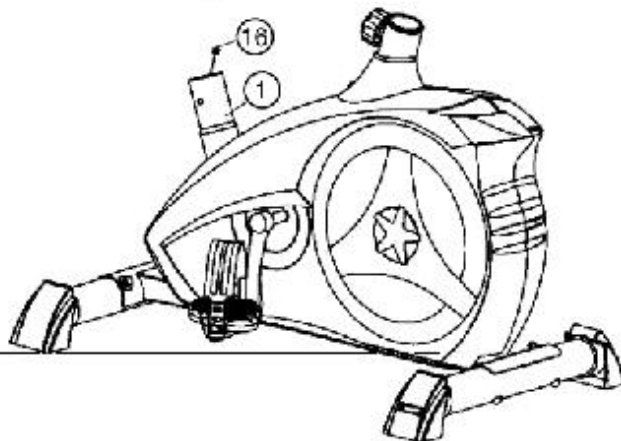
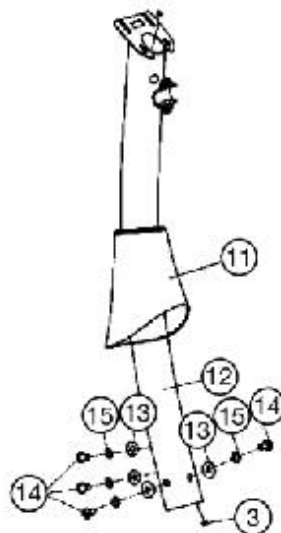
Fest pedalene (22L + 22R) til pedalarmer (21L + 21R).

1. Skru høyre pedal (22R) inn i hullet på høyre side (sett fra når du sitter på sykkelen) på pedalarmer (21R) (Advarsel! Dette er skrudd med urviseren).
2. Skru den venstre pedalen (22L) inn i hullet på venstre side (sett fra når du sitter på sykkelen) på pedalarmer (21L) (Advarsel! Dette er skrudd i motsatt retning med urviseren).
3. Fest deretter pedalstroppene til riktig pedal (22). (Pedalene er merket med L for venstre og R for høyre).

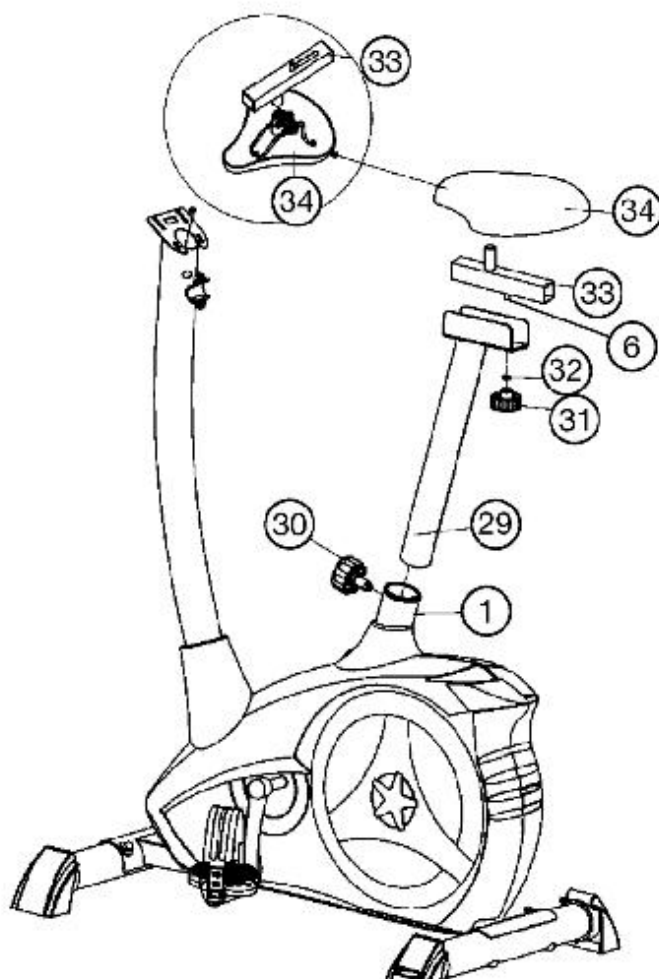


Trinn 3:**Fest frontstolpen (12) til hoveddrammen (1).**

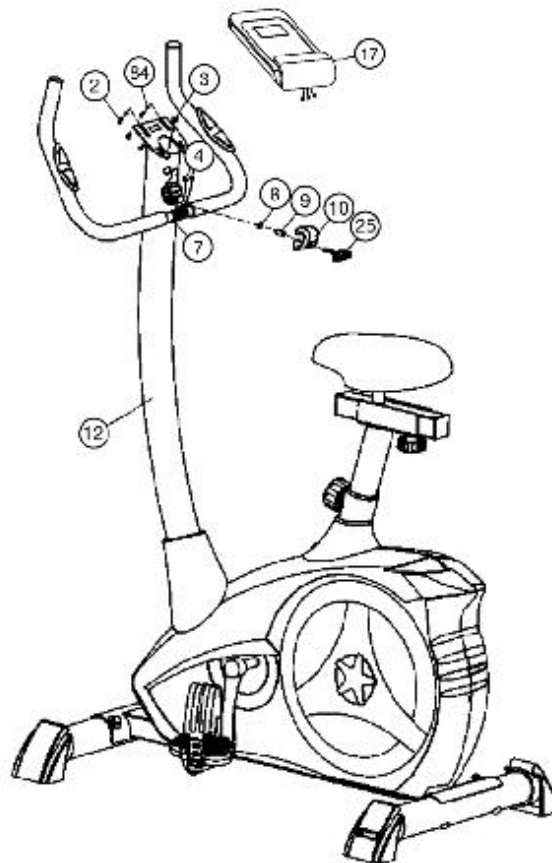
1. Sett dekselet (11) på føringsstolpen (12).
 2. Hold styrestolpen (12) med datakabelen (3) mot holderen på hoveddrammen. Koble datakabelen (3) som kommer fra kontrollposten til motorkabelen (16) som kommer ut av hoveddrammen.
- (1).
- (Merk: Datakabelen (3) som kommer fra kontrollposten, må ikke gli inn i røret, da dette er nødvendig i senere stadier av installasjonen.)
3. Sett føringsstolpen (12) inn i fronten på hoveddrammen (1). Forsikre deg om at ingen kabler er klemt. Skyv langsomt styrestangen (12) over braketten på hoveddrammen (1). Skru deretter rullestolen (12) inn i beslaget på hoveddrammen (1) med skruer (14), fjærskiver (15) og skiver (13).
 4. Senk dekselet til styrestolpen (11) til riktig posisjon for å dekke skruene.

**Trinn 4:****Fest salen (34) og sadelskinnen (33) til sadelstolpen (29) og sadelstolpen (29) til hoveddrammen (1).**

1. Trykk salen (34) med sadelbeslaget inn i sadelskinnen (33) og stram den til ønsket stilling.
 2. Sett sadelskinnen (33) inn i konsollen på sadelstolpen (29), flytt den til ønsket stilling og skru den fast på sadelstolpen (29) ved å feste en del (6) med skive (32) og stjernemutter (31).
 3. Skyv setestolpen (29) til riktig posisjon i konsollen på hoveddrammen (1), sett den i ønsket stilling og lås den ved å sette inn hurtigutløserbolten (30).
- (Merk: For å stramme hurtigutløsermutteren (30), må hullene i hoveddrammen (1) og hullene i sadelpinnen (29) være i fase med hverandre.)

**Trinn 5:****Fest styret (7) og datamaskinen (17) til styret (12).**

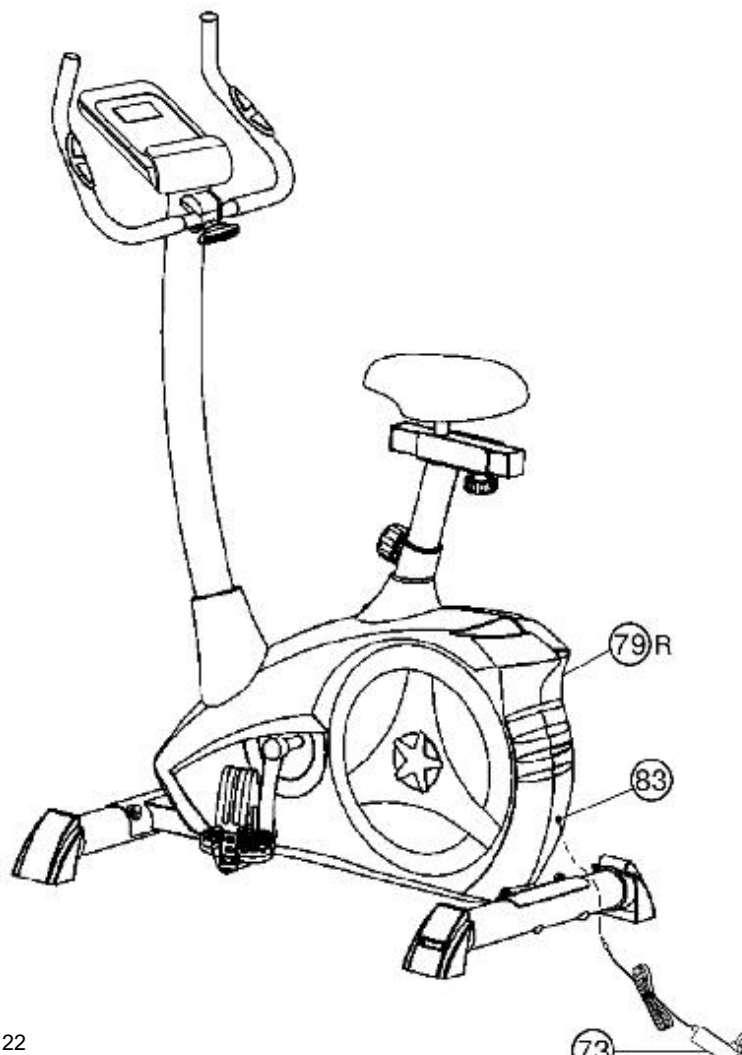
1. Før den forhåndsmonterte føringen (7) gjennom den øvre delen av styrestolpen (12) og skyv pulskabelen (4) gjennom hullene på føringsstangen til de er i øvre stilling og lås den.
2. Fest dekselet til styret (10) til styret.
3. Skru styret til ønsket stilling på styrestolpen (12) med avstandsstykket (9), skiven (8) og skru til styret (25).
4. Skyv kontaktsnoen (3) og pulsledningen (4) kontaktene som kommer fra kontrollposten (12) inn i kontakten på datamaskinen (17).
5. Plasser datamaskinen (17) på toppen av styrepinnen (12) og fest den med skruer (2) og skiver (84). Skruene (2) finner du på baksiden av datamaskinen.



Trinn 6:

Koble til strømmen

1. Sett adapterpluggen (73) inn i strøminngangen (83) som ligger på enden av kjedevernet (79R).
2. Koble ledningen til en stikkontakt (230V ~ 50Hz).



Trinn 7:

kontroller

1. Kontroller riktig installasjon og drift av alle skruede og tilkoblede kontakter. Installasjonen er dermed fullført.
2. Når alt er bra, blir vi vant til maskinen med lav motstand og gjør dine individuelle justeringer.

Note:

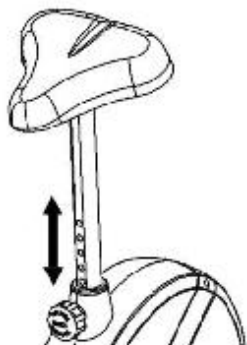
Oppbevar verktøyene og instruksjonene på et trygt sted, da det kan være nødvendig for reservedeler eller reparasjoner i fremtiden.

Transport av utstyret:

Det er to transporthjul montert opp foran foten. For å flytte treningssykkelen, kan du løfte baksiden av sykkelen og deretter kjøre den til ønsket stilling.

Justering - salen

For effektiv trening, må sadelen justeres skikkelig. Når du trækker så kaldt, blir knærne litt bøyd når pedalen er i sin laveste stilling. For å justere høyden på salen, skrur du av knappen noen få svinger og drar den litt ut. Nå kan du justere høyden på salen og deretter slippe knotten og stramme den igjen.



viktig:

Forsikre deg om at knotten kommer på rett sted, og sørg for å stramme den helt. Overskrid aldri sadelens maksimale høyde og gå alltid av sykkelen før du justerer salen.

boarding:

- Etter å ha justert salen til ønsket stilling, sett inn en fot i den ene pedalen og hold fast på håndtaket.
- Forsøk å legge all kroppsvekt på foten som er i pedalen mens du beveger kroppen over maskinen og lander med den andre foten i den andre pedalen.
- Nå er du i riktig posisjon til å begynne treningen

søknad:

- Hold hendene på styret og begge føttene på pedalene pedalstroppen over foten.
- Trå med føttene vekselvis.
- Da kan du gradvis øke hastigheten og justere motstanden for å øke belastningen.

egress:

- Slutt å trå til pedalene er helt stille.
- Hold venstre hånd på styret, flytt den ene foten over maskinen og land på gulvet, og fjern deretter den andre foten fra pedalen.

Dette treningsutstyret er stasjonært og brukes til å simulere uten å forårsake for høyt trykk på leddene og reduserer derfor risikoen for skader. Trenings sykler gir en kondisjonstrening som kan variere fra høy til lav intensitet og bestemmes av brukeren. Det vil styrke musklene i beina, samt øke kondisjonen og holde kroppen i god form.

RPM (omdreining / min) og effekt i wattnivå 1 - nivå 24 for AL 2 Art.-nr. 1107 (A), 11072

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	13	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
13	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:

- Strømforbruk (Watt) måles med hastighet og motstand.
- Utstyret ditt er kalibrert for å oppfylle kravene i prikk-sikkerhetsvurderingen før det ble sendt. Hvis du er i tvil om prissikkerheten, kan du kontakte din lokale forhandler eller sende den til et testlaboratorium der det kan evalueres.

Displayet er designet for programmerbare magnetiske sykler og presenteres i følgende kategorier:

- Knappfunksjoner
- Om skjermen
- Driftsområde
- Ting du bør vite før du trener
- Bruksanvisning

• Knappfunksjoner

Det er totalt 10 knapper (POWER, F, START/STOP, +, -, NED (-) og RECOVERY). De fungerer som følger:

START / STOP (F): Starter eller stopper en økt. Når økten starter eller stopper, stiler også skjermen ved å holde nede i 2 sekunder.

FUNKSJON (F): Velger eller går inn i funksjonene fra: PROGRAMMER, TID, DISTANCE, WATT, CAL, TARGET HEART Rate, AGE og 10 kolonner. Den valgte funksjonen skal blinke. Vær oppmerksom på at ikke alle funksjoner kan velges i alle programmer. Under trening, trykk F for å vise funksjonene Watt, RPM, kalorier eller hastighet, tid og avstand permanent.

UP (+): Velger eller øker verdier for PROGRAMMER, TID, DISTANCE, WATT, CAL., MÅL HJERTEFREKVENS og 10 kolonner.

NED (-): Velger eller reduserer verdiene for PROGRAMMER, TID, DISTANCE, WATT, CAL., TARGET HEART RATE, AGE og 10 kolonner.

RECOVERY (TEST): Starter PULSE RECOVERY-funksjonen.

• Om skjermen

Programmer:

Indikerer valgte programmer fra PROGRAM 1 til PROGRAM 20

TID / WATT:

Angir tid eller alternativt Watt. Tid vises i minutter og sekunder. Hvis tiden er forhåndsinnstilt, blir den telt ned. Minimum forhåndsinnstilt tid er 5 minutter, maks er 99 minutter. Selve kraften vises i Watts. Forhåndsinnstilte wattprogrammer er 30-350 watt og vises bare i wattprogram P16.v Eller permanent ved å trykke på F-knappen.

RPM / SPEED / KMH

Indikerer turtall (omdreining / min) eller hastighet. RPM viser hvor mange omdreining per minutt. Hastigheten vises i km / t. Vist permanent hvis du trykker på F-knappen.

DIST / CAL:

Angir avstand eller kalorier. Avstanden vises i km (1-999km). Hvis avstanden er forhåndsinnstilt, blir den telt ned. Kalorier vises i kcal. Minimumsverdien er 10kcal (10-990kcal). Vasket permanent hvis du trykker på F-knappen.

PULSE:

Indikerer pulsen. Pulssensoren inkluderer pulssensorer på hver side med to metallplater. Den riktige måten å måle hjerterytmen på er å enkelt holde hendene på sensorene. Når datamaskinen har hentet et godt signal, vil HEART RATE-displayet blinke. Område 60-240 bpm

MÅL HR:

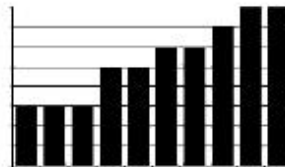
Angir bare verdien for MÅLHJERTEFRITT.

LASTING Profiler:

Det er 10 kolonner med lastestenger, og det er 12 stenger i hver kolonne. Hver kolonne representerer 1 minutt med trening, og hver stolpe representerer 2 nivåer av motstand.

Programgrafikk:

Hver graf som vises er profilen til kraften i hvert intervall (kolonne). Således, når klokkeslettet er beregnet, er alle kolonnene 10 minutter. Hvis tiden telles ned, er hver kolonne en tidel av hele tiden. Hvis du har angitt tid for å telle ned fra 40, vil hver kolonne tilsvare 4 minutter.



• Ting du bør vite før du trener

Verdiene beregnet eller målt av datamaskinen er kun til opplæring og medisinske formål.

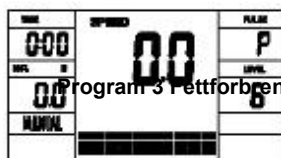
programmer:

Det er 22 programmer. 1Manuelt program, 10 forhåndsinnstilte programmer, 4 hjerterefrekvensprogrammer, 5 brukerjusterbare programmer, 1 hastighetsavhengig wattprogram og 1 hjerterefrekvensmåling.

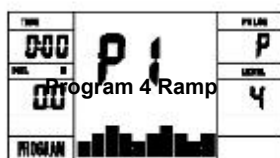
Manuelt program

Program1 Rulling

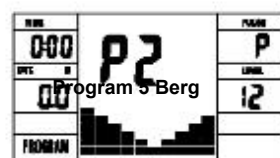
Program 2 Dal



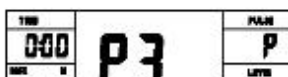
Program 3 Fettforbrenning



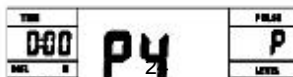
Program 4 Ramp



Program 5 Berg



Program 6 Intervall
Program 9 Ryggsekk



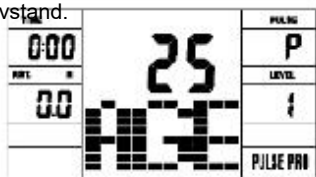
Program 7 Fitness
Program 10 Rally



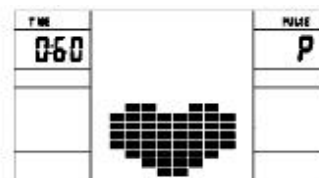
Program 8 Utholdenhet

satt. Resultatet er at du trener på + -5 i hjerterytme hele tiden. Når du fyller alder, kan datamaskinen foreslå en hjerterefrekvens for å trene. Dette er 80% av den maksimale hjerterefrekvensen (maksimal hjerterefrekvens = 220 alder). Hvis den målte hjerterefrekvensen tilsvarer eller er høyere enn målhjerterefrekvensen, fortsetter HJERTEFORMAT tt å blinke. Dette er en advarsel til brukeren om å redusere eller redusere motstanden.

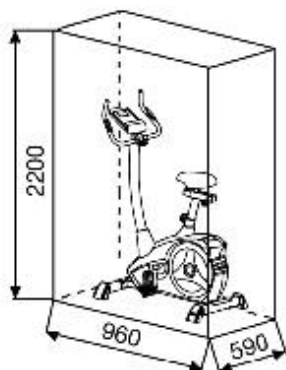
I program 20, trykk på "F" -knappen for å velge TID, DISTANCE, CAL og TARGET HR (målpuls). Brukere kan velge en målpuls for å trene i en viss tid eller avstand.



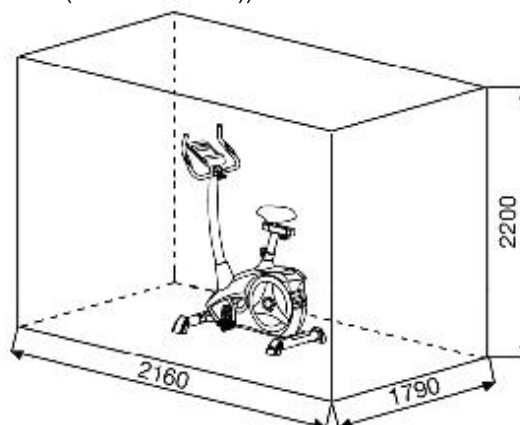
legge hendene på pulssensorene riktig. Testen varer i ett minutt, og resultatene vises deretter på skjermen.



Treningsareal i mm
(Før treningsmaskin og användare)



Friområde i mm
(Träningsarea och säkerhetsarea
(roterande 60cm))



Rengöring, kontroller och förvaring av motionscykeln:

1. Rengöring

Använd endast en lätt fuktig trasa för rengöring. Varning: Använd aldrig bensin, tunnare eller andra aggressiva rengöringsmedel för ytrensning, eftersom detta kommer att orsaka skador. Enheten är endast lämplig för privat bruk och för inomhusbruk. Håll enheten ren och fuktig bort från enheten.

2. Förvaring

Koppla bort nätadaptern när du avser att sluta använda i mer än 4 veckor. Skjut sadelskenan mot styret och sätesröret så långt som möjligt i ramen. Välj ett torrt lagringsutrymme i huset och applicera lite sprayolja på pedalkugellagera åt vänster och höger, till skruvgångans skruvgänga och till snabbfrisättningen. Täck enheten för att skydda den mot missfärgning på grund av eventuellt solstråle och damm.

3. Kontroller

Varje 50 timmars drift rekommenderar vi en stram passningskontroll av de skruvförband som gjordes under montering. Varje 100 timmars drift bör du applicera lite sprayolja till vänster och höger pedalkula, till skruvgångans skruvgänga och till tråden i snabbspären.

Felsökning

Om du inte kan lösa problemet med följande information, vänligen kontakta auktoriserad återförsäljare.

Problem	Möjlig orsak	Lösning
Datorm har inget värde i displayen om du trycker på valfri knapp.	Adapter sitter inte korrekt isatt eller att det inte kommer någon ström från vägguttaget.	Kontrollera att adaptorn sitter i korrekt alternativt med en annan elektisk enhet. Kontrollera att det kommer ström från vägguttaget.
Datorm räknar inte och sätts inte igång när man börjar cykla.	Sensorimpuls saknas eller är inte korrekt isatt.	Kontrollera anslutningarna vid dator och styre.
Datorm räknar inte och sätts inte igång när man börjar cykla.	Sensorimpuls saknas eller är inte korrekt isatt.	Ta av skyddet och kolla distansen mellan magneten och svänghjulet. Magneterna ska vara mindre än 5mm från svänghjulet.
Ingen puls	Pulskabel är inte ansluten.	Kolla separat att pulskabeln är korrekt ansluten till displayen.
Ingen puls	Pulssensorerna är dåligt kopplade.	Skruva ut skruven för pulsmätning och kolla ifall kontakterna bra ihopkopplade och att ingen skada finns på sladdarna.

Träningsinstruktioner

För att uppnå märkbara fysiska och hälsofrämjande förbättringar måste följande faktorer beaktas vid bestämning av nödvändig träningsinsats:

4. Motivation:

Nyckeln till ett framgångsrikt program är regelbunden träning. Du bör ställa in en fast tid och plats per träningsdag och förbereda dig mentalt för träningen.

1: a intensitet:

Den nivå av fysisk ansträngning i träningen måste överstiga den normala ansträngning utan att nå den punkt där andfåddhet och / eller utmattning uppkommer. En lämplig riktlinje för effektiv träning kan vara pulsen. Denna bör under träningen vara inom området mellan 70% och 85% av den maximala pulsen (se tabell bestämning och beräkning och formel). Under de första veckorna bör pulsen under träning ligga i det lägre intervallet 70% av den maximala pulsen. Under följande veckor och månader ska pulshastigheten sakta ökas till den övre gränsen på 85% av den maximala pulsen. Ju större träningsförhållandet blir, ju mer måste träningskraven ökas för att nå intervallet mellan 70% och 85% av den maximala pulsen. Detta är möjligt genom att förlänga träningsperioden och / eller öka svårighetsgraden. Om pulsfrekvensen inte visas i datorskärmen eller om du vill vara på den säkra sidan kan du använda följande:

- a. Puls-mätning på konventionellt sätt (t.ex. mätning av pulsslag på handleden och räkning av slag under en minut).
- b. Puls-kontrollmätning med en lämpliga specialiserade pulsmätanordningar (kan köpas av handlare som specialiserar sig på medicinsk utrustning).

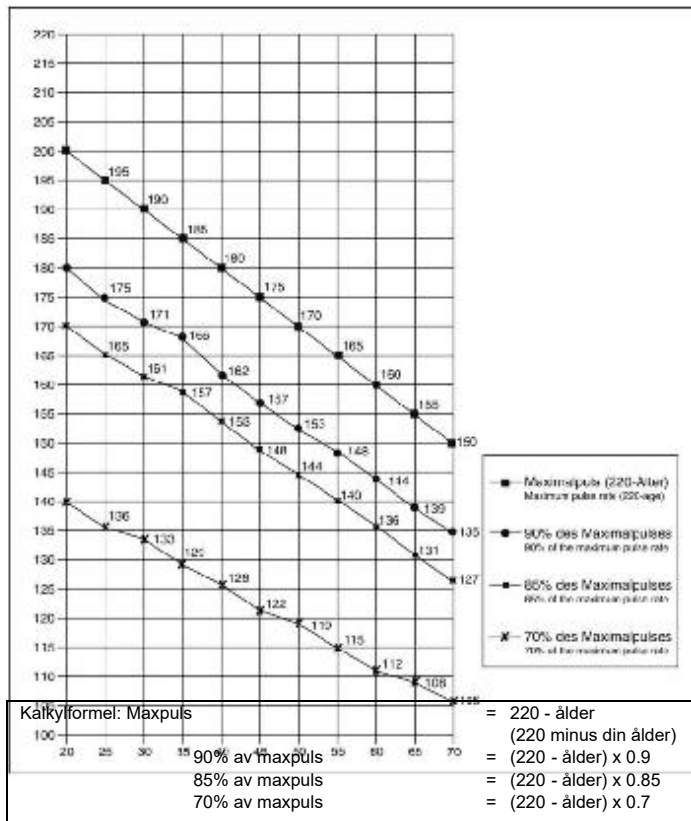
2. Frekvens:

De flesta experter rekommenderar kombinationen av en hälsomedveten kost, som måste balanseras enligt träningsmålet och fysiska övningar tre till fem gånger i veckan. En vanlig vuxen måste träna två gånger i veckan för att behålla sitt nuvarande tillstånd. För att förbättra sitt tillstånd och ändra sin kroppsvikt behöver han minst tre träningsenheter per vecka. Naturligtvis är en frekvens på fem träningsenheter per vecka fortfarande idealisk.

3. Planering av träningen:

Varje träningspass bör bestå av tre träningsfaser: "uppvärmningsfas", "träningsfas" och "nedkylningsfas". I "uppvärmningsfasen" bör kroppstemperaturen och syretillförseln ökas långsamt. Detta är möjligt genom gymnastiska övningar under en period av fem till tio minuter. Därefter bör den aktuella träningen ("träningsfasen") börja. Träningsbelastningen ska vara låg i några minuter och sedan ökad under en period av 15 till 30 minuter så att pulsen ligger i intervallet mellan 70% och 85% av den maximala pulsen. För att stödja cirkulationen efter "träningsfasen" och förhindra värkande eller ansträngda muskler, är det nödvändigt att gå till "nedvarningsfas". Detta bör omfatta sträckövningar och / eller lätta gymnastikövningar i fem till tio minuter. För mer information om ämnet uppvärmningsövningar, stretchövningar eller allmänna gymnastiska övningar gå till nedladdningsområdet på www.christopeit-sport.com

Träna bara i gott humör och håll alltid ditt mål i åtanke. Med fortlöpande träning ser du dag efter dag hur man går framåt och närmar sig ditt personliga träningsmål bit för bit



Uppvärmningsövningar (uppvärmning)

Starta din uppvärmningsfas genom att gå på stället i minst 3 minuter och utför sedan följande gymnastiska övningar för att förbereda kroppen för träningsfasen. Överdriv inte under övningarna och gör det bara tills ett litet drag känns. Håll den här positionen då något.



Stäck din hand bakom huvudet mot den högra skuldran och dra lätt med den andra handen. Byt arm efter 20 sekunder.



Böj dig så långt fram som möjligt och låt dina ben vara nästan sträckta. För händerna mot en av dina stortår. Byt sida efter 20 sekunder.



Sitt ner med ett ben utsträckt på golvet och böj dig framåt och försök nå foten med dina händer. Byt ben efter 20 sekunder.



Knäa i ett Brett steg framåt och håll dig själv uppe med händerna på golvet. Tryck ner bäckenet i 20 sekunder, sedan byt ben.

Efter uppvärmning av ben och armar, skaka loss lite.

Avsluta inte träningsfasen abrupt, försök långsamt att varva ner tills du kommer till normal puls och kan börja nedvarningen. Vi rekommenderar att göra uppvärmningsövningarna igen efter träningen och sedan avsluta med att skaka loss en stund.