



Heimsport-Trainingsgerät

AL 1



D

Montage- und Bedienungsanleitung
für Bestell-Nr. 1106 (A) / 11062/11061 (A)

GB

Monterings- och övningsanvisningar
för beställning nr 1106 (A) / 11062/11061 (A)

NL

Montage- och bedieningshandleiding voor
Bestelnummer 1106 (A) / 11062/11061 (A)

F

Lägg märke till montage och användning av du
Nr de kommande 1106 (A) / 11062/11061 (A)

RU

Инструкция по монтажу и эксплуатации

заказа 1106 (A) / 11062/11061 (A) objednací číslo 1106 (A) / 11062/11061 (A)

CZ

Návod k montáži a použití pro

заказа 1106 (A) / 11062/11061 (A) objednací číslo 1106 (A) / 11062/11061 (A)



GB

Innehåll

Kära kund,

1. Sammanfattning av delar	Sida 3 - 4
2. Viktiga rekommendationer och säkerhetsinformation	Sida 14
3. Dellista	Sida 15 - 16
4. Monteringsanvisningar med sprängdiagram	Sida 17 - 19
5. Montera, använd och demontera	Sida 20
6. Datorinstruktioner	Sida 21
7. Rengöring, lagring, kontroll, felsökning, Värm upp övningar (Warm Up)	Sida 22
8. Utbildningsinstruktioner	Sida 23

Vi gratulerar dig till ditt köp av denna träningsportsportenhets och hoppas att vi kommer ha mycket nöje med det. Var vänlig följ de bifogade anteckningarna och anvisningarna och följ dem noggrant beträffande montering och användning.

Tveka inte att kontakta oss när som helst om du borde 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. Detta faktum gör emellertid inte det nödigt att iaktta följande principer strikt.

1. Montera maskinen exakt enligt beskrivningen i installationsanvisningarna och använd endast de bifogade, specifika delarna av maskinen. Innan du monterar, kontrollera leveransens fullständighet mot leveransmeddelandet och kartongens fullständighet mot monteringsstegen i installations- och bruksanvisningen.
2. Före första användningen och med jämna mellanrum (cirka var 50: e drifttid) kontrollerar du alla skruvar, muttrar och andra anslutningar och åtkomstaxlarna och lederna med lite smörjmedel så att utrustningen säkerställer säkerheten. Sadel- och styrgrengens anpassning behöver speciellt smidig funktion och bra skick.
3. Ställ maskinen på en torr, jämn plats och skydda den från fukt och vatten. Ojämna delar av golvet måste kompenseras med lämpliga åtgärder och av 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, träbräda etc.) under maskinen om maskinens område måste skyddas speciellt mot indragningar, smuts etc.
5. Innan du börjar träna, ta bort alla objekt inom en radie av 2 meter från maskinen.
6. Använd inte aggressiva rengöringsmedel för att rengöra maskinen och använd endast de medföljande verktygen eller lämpliga verktyg för att montera maskinen och för eventuella reparationer. Ta bort droppar av svett från maskinen omedelbart efter avslutad träning.
7. **WARNING!** System för hjärtfrekvensövervakning kan vara otillräckliga. Överdriven träning kan leda till allvarliga hälsoskador eller till döden. Kontakta en läkare innan du börjar ett planerat träningsprogram. Han kan definiera maximal ansträngning (puls, watt, träningsstid etc.) som du kan utsätta dig för och kan ge dig exakt information om rätt hållning under träningen, målen för din träning och din diet. Träna aldrig efter att ha ätit stora måltider.
8. **Trä** bara på maskinen när den är i rätt ordning. Använd endast original reservdelar för eventuella reparationer. **WARNING!** Byt maskedelarna omedelbart och förvara denna utrustning till dess att den inte är reparerad.
9. När du ställer in de justerbara delarna ska du observera rätt position och markerade, maximala inställningar och se till att det nyligen inställda läget är korrekt fastsatt.
10. Om inte annat beskrivs i instruktionerna får maskinen endast användas för träning av en person i taget. Övningstiden bör inte ta över 60 min / dagligen.
11. Använd tränings skor och skor som passar för träning med maskinen. Kläderna måste vara så att de inte kan fånga vid träning på grund av sin form (t.ex. längd). Dina tränings skor borde vara

lämplig för tränaren, måste stödja dina fötter ordentligt och måste ha slipfria sålar.

12. WARNING! Om du upplever en känsla av yrsel, sjukdom, bröstsmärta eller andra onormala symtom, sluta träna och kontakta en 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 barn, invalider och handikappade bör endast använda maskinen i närvaro av en annan person som kan ge hjälp och råd. Ta lämpliga åtgärder för att se till att barn aldrig använder maskinen utan tillsyn.

15. Se till att personen som utövar träning och andra människor aldrig flyttar eller håller några delar av kroppen i närheten av rörliga delar.

16. Vid slutet av livslängden får den här produkten inte skicka över det normala hushållsavfallet, men det måste ges till en monteringsplats för återvinning av elektriska och elektroniska komponenter. Du kan hitta symbolen på produkten, på instruktionerna eller på förpackningen.

Materialen är återanvändbara enligt deras märkning. Med återanvändningen, materialutnyttjandet eller skyddet av vår miljö. Vänligen fråga den lokala förvaltningen för ansvarig avfallsplats.

17. För att skydda miljön, kassera inte förpackningsmaterial, använda batterier eller delar av maskinen som hushållsavfall. Lägg dessa i lämpliga samlingsfack 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-steps motståndsstyrning. Detta gör det möjligt att minska eller öka bromsmotståndet och därigenom träningsövningen. Om du vrider inställningsknappen för motståndsställningen mot steg 1 minskar bromsmotståndet och därigenom träningsövningen. Om man vrider inställningsknappen för motståndsställningen mot steg 8 ökar bromsmotståndet och därigenom träningsövningen.

20. Den maximala tillåtna belastningen (= kroppsvikt) anges som 150 kg. Denna maskin har testats och certifierats enligt EN ISO 20957-1 och EN 957-5 "H / C". Denna produkts dator motsvarar de grundläggande kraven i EMV-direktivet från 2014/30 / EU.

21. Monterings- och bruksanvisningen är en del av produkten. Om du säljer eller skickar till en annan person måste dokumentationen vara försedd med produkten.

Dellista - Reservdelslista AL 1 Order nr 1106 (A), 11062, 11061 (A)

Teknisk data: Utgåva: 01. 06. 2018

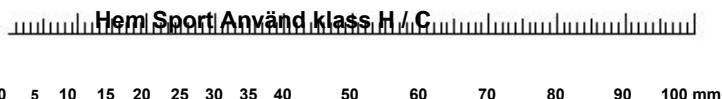
Vänligen kontakta oss om några komponenter är defekta eller saknade, eller om du behöver några reservdelar eller byten i framtiden.

- Magnetbromssystem
 - Aprox. 9 kg svänghjulsmassa
 - 8- växlad manuell motstånd
 - Handpulsättning
 - Horisontellt (7cm) och vertikalt (21cm) justerbar sadel (snabbfrisättning)
 - Justerbar sadel och styrhöjd
 - Golvnivå ersättning
 - Pekskärmsdator visar samtidigt: hastighet, tid, avstånd, ca kalorier och pulsfrekvens, hållare för smartphone / surfplatta
 - Inmatning av gränser för tid, avstånd och ca kalorier
 - Meddelande om högre gränser
 - Ladda max. 150 kg (kroppsvikt)
 - Lämplig för en höjd av 150-195cm
- Rymdbehov ca. L 96, W 59, H 134 cm
 Artiklar vikt: 27kg
 Övningsutrymme ca: min. 2,5m²

Internet service- och reservdatabas:
 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

Denna produkt är skapad endast för privat hem sportaktivitet och inte tillåten till oss i ett kommersiellt eller professionellt område.



Illus. Nej.	Beteckning	Mått mm	Kvantitet	Bifogas till illus.No.	ET-nummer 1106 (A)	ET-nummer 11062	ET-nummer 11061 (A)
1	Huvudram		1		33-9211-01-SI	33-1106101-SW	33-1106101-WS
2	Skruva	M4x12	2	17	39-10188	39-10188	39-10188
3	Anslutningskabel		1	16 + 17	36-9211-07-BT	36-9211-07-BT	36-9211-07-BT
4	Pulsenhet med tråd		2	7	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT
5	Skruva	M5x50	1	11	39-10406	39-10406	39-10406
6	Kurvbricka	5 // 20	1	5	39-10111-VC	39-10111-VC	39-10111-VC
7	styre		1	12	33-9211-02-SI	33-1106102-SW	33-1106102-WS
8	bricka		2	25 + 26	39-10520	39-10520	39-10520
9	bussning		1	25	36-9613209-BT	36-9613209-BT	36-9613209-BT
10	Hantera locket		1	7	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT
11	Spänningskontroll		1	12	36-9211-10-BT	36-9211-10-BT	36-9211-10-BT
12	Handtagstolpen		1	1	33-9211-03-SI	33-1106103-SW	33-1106103-WS
13	Kurvbricka	8 // 19	8	14 + 28	39-9966-CR	39-9966-CR	39-9966-CR
14	Skruva	M8x16	4	12	39-9886-CR	39-9886-CR	39-9886-CR
15	Spänningsledning		1	11 + 48	36-9211-11-BT	36-9211-11-BT	36-9211-11-BT
16	Sensortråd		1	3	36-9211-12-BT	36-9211-12-BT	36-9211-12-BT
17	Dator		1	12	36-1106203-BT	36-1106203-BT	36-1305-33-BT
18	Ändkäpa		2	20	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT
19	Hattmutter		4	28	39-9900-CR	39-9900-CR	39-9900-CR
20	Frontstabilisator		1	1	33-9211-04-SI	33-1106104-SW	33-1106104-WS
21 L	Vev vänster		1	41	33-9211-14-SI	33-9211-14-SI	33-9211-14-SI
21 R	Vrid höger		1	41	33-9211-15-SI	33-9211-15-SI	33-9211-15-SI
22 L	Pedal kvar		1	21L	36-9110-04-BT	36-9110-04-BT	36-9110-04-BT
22 R	Pedal höger		1	21R	36-9110-05-BT	36-9110-05-BT	36-9110-05-BT
23	Litet plastlock		2	21	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT
24	Bult	M8x25	2	21	39-10455	39-10455	39-10455
25	Handgreppskruv		1	12	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT
26	Ändlock med höjdstyring		2	27	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT
27	Bakre stabilisator		1	1	33-9211-05-SI	33-1106105-SW	33-1106105-WS
28	Bult	M8x75	4	20 + 27	39-10019-CR	39-10019-CR	39-10019-CR
29	Sadelpost		1	1 + 33	33-9211-06-SI	33-1106106-SW	33-1106106-WS
30	Knoppbulten		1	1 + 29	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT
31	Knopp		1	33 + 39	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	Sadelglidning		1	29	33-9211-07-SI	33-1106107-SW	33-1106107-WS
34	Sadel		1	33	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT
35	Ändkäpa		2	7	36-9211-21-BT	36-9211-21-BT	36-9211-21-BT

Illus. Nej.	Beteckning	Mått mm	Kvantitet	Bifogas till illustr. Nej.	ET-nummer 1106 (A)	ET-nummer 11062	ET-nummer 11061 (A)
36	Skumgrepp		2	7	36-9211-22-BT	36-9211-22-BT	36-9211-22-BT
37	Fjäderbricka	för M8	8	14 + 28	39-9864-VC	39-9864-VC	39-9864-VC

38	Handtagstöd		1	12	36-1107-04-BT	36-1107204-BT	36-1107-04-BT
39	Fast konsol		1	29 + 33	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI
40	Kvadratisk ändkåpa		2	33	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT
41	Axel		1	42 + 82	33-9211-09-SI	33-9211-09-SI	33-9211-09-SI
42	Bältehjul		1	41	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT
43	Bälte	430 PJ6	1	42 + 68	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT
44	Bult	M6x15	2	47	39-10120-SW	39-10120-SW	39-10120-SW
45	Fjäderbricka	för M6	2	44	39-9865-SW	39-9865-SW	39-9865-SW
46	Vårbusning	C12	2	44	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT
47	Magnetisk konsol axel		1	48	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT
48	Magnetisk fäste		1	47 + 49	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
49	Vår		1	1 + 48	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT
50	Bult	M6x35	1	1 + 48	39-10306	39-10306	39-10306
51	Nöt	M6	1	50	39-9861-VZ	39-9861-VZ	39-9861-VZ
52	Fjäderbricka	för M10	2	57	39-9995	39-9995	39-9995
53	Lager		2	57	36-9211-36-BT	36-9211-36-BT	36-9211-36-BT
54	Idlerhjul		1	53	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT
55	busning		1	56	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT
56	Skruva	M8x20	1	57	39-10095-CR	39-10095-CR	39-10095-CR
57	Idler hjul fäste		1	1	33-9211-11-SI	33-9211-11-SI	33-9211-11-SI
58	Vår		1	1 + 57	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT
59	Nylonmutter	M10	1	57	39-9981	39-9981	39-9981
60	Axelmutter		2	69	39-9820-SW	39-9820-SW	39-9820-SW
61	Skruva	M6x40	2	1 + 69	39-10000	39-10000	39-10000
62	U-stycke		2	61	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT
63	Nöt	M6	2	61	39-9861-VZ	39-9861-VZ	39-9861-VZ
64	Nöt		2	69	39-9820	39-9820	39-9820
65	busning		1	69	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT
66	Liten remskiva		1	69	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT
67	Lager	6000Z	2	68 + 69	39-9998	39-9998	39-9998
68	Svånghjul		1	67	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
69	Svånghjulets axel		1	67	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI
70	Skruva	3,5x20	9	79	39-9909-SW	39-9909-SW	39-9909-SW
71	Skruva	3x10	12	20 + 27 + 72	39-10127-SW	39-10127-SW	39-10127-SW
72	Runda omslag		2	79	36-1107-05-BT	36-1107206-BT	36-1106104-BT
74	bricka		2	44	39-10013-VC	39-10013-VC	39-10013-VC
75	Gummiring		1	1	36-9211-31-BT	36-9211-31-BT	36-9211-31-BT
76	Nylonmutter	M8	4	56 + 78	39-9918-CR	39-9918-CR	39-9918-CR
77	Vågbricka	17 // 22	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
78	Bult	M8x16	3	41 + 42	39-9823-SW	39-9823-SW	39-9823-SW
79 L	Kedjelucka kvar		1	1 + 79R	36-1106-01-BT	36-1106201-BT	36-1106101-BT
79 R	Kedjelucka höger		1	1 + 79L	36-1106-02-BT	36-1106202-BT	36-1106102-BT
80	Överdel		1	79	36-1107-06-BT	36-1107205-BT	36-1107-06-BT
81	C-clip	C17	2	41	36-9805-32-BT	36-9805-32-BT	36-9805-32-BT
82	Lager	6203ZZ	2	1 + 41	39-9947	39-9947	39-9947
83	bricka	4 // 10	2	2	39-10510	39-10510	39-10510
84	Bult	3x10	2	85	39-10127-SW	39-10127-SW	39-10127-SW
85	Gummiöverdrag på kedjor		1	80	36-9211-39-BT	36-9211-39-BT	36-9211-39-BT
86	Sadelbusning		1	1	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT
87	Sensorhållare		1	1 + 16	36-9103-18-BT	36-9103-18-BT	36-9103-18-BT
88	Verktygssats				36-9211-34-BT	36-9211-34-BT	36-9211-34-BT
89	Monterings- och träningsinstruktion				36-1106205-BT	36-1106205-BT	36-1106205-BT

Monteringsanvisningar

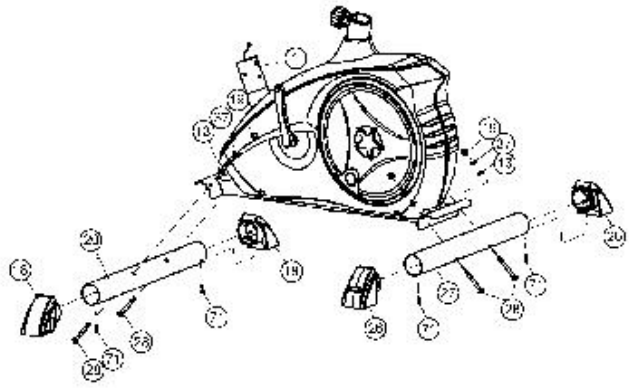
Ta bort alla separata delar från förpackningen, lägg dem på golvet och kontrollera noggrant att alla finns på basen av monteringsstegen. Observera att ett antal delar har anslutits direkt till huvudramen och förmonterats. Dessutom finns det flera andra enskilda delar som har kopplats till separata enheter.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

Monteringstid: 30 - 40 min.

Steg 1:

Fäst stabilisatorn (20 + 27) vid huvudramen (1).

1. Sätt ändkapslarna med transportrullen (18) vid änden på framfoten (20) i lämplig position och skruva fast dem med hjälp av skruven (71).
2. Fäst den korta främre foten (20) med de förmonterade ändkapslarna med transportrullar (18) på huvudramen (1). Gör detta med de två skruvarna (28), brickorna (13), fjäderbrickorna (37) och lockmuttrarna (19).
3. Sätt ändkapslarna med höjdjustering (26) i bakre fotens ändrar (27) och skruva fast dem med hjälp av skruven (71).
4. Fäst den längre bakre foten (27) på huvudramen (1). Gör detta med de två skruvarna (28), brickorna (13), fjäderbrickorna (37) och lockmuttrarna (19). När montering har slutförts kan du kompensera för mindre ojämnheter i golvet genom att vrida hjulet på locket (26). Utrustningen bör ställas in så att utrustningen inte flyttas av sig själv under en träningspass. Om du vill byta hemcykelns läge, lägg en fot framför framfoten (20) och dra åt styret framåt tills hemmabroken kan röra sig lätt på transportrullarna till en annan plats.

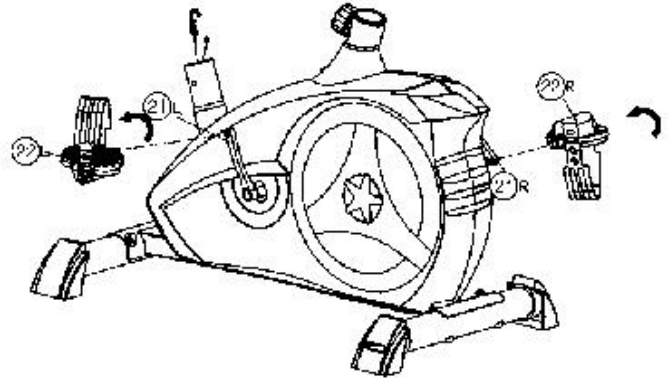


engelsk

Steg 2:

Fäst pedalerna (22L + 22R) vid pedal vev (21L + 21R).

1. Skruva in den högra pedalen (22R) i sökaren på höger sida (enligt användningen) för pedalkretsen (21R) (varning! Skruvriktningen är medurs).
2. Skruva den vänstra pedalen (22L) in i lokatorn på vänster sida (som i bruk) för pedalvevskranen (21L) (Varning! Skruvriktningen är moturs).
3. Montera sedan pedalremmarna till vänster och höger på de tillhörande pedalerna (22). (Pedalerna är signerade med "L" för vänster och "R" för höger.) (Obs: Änden med många justerbara hål måste ställas utåt.)



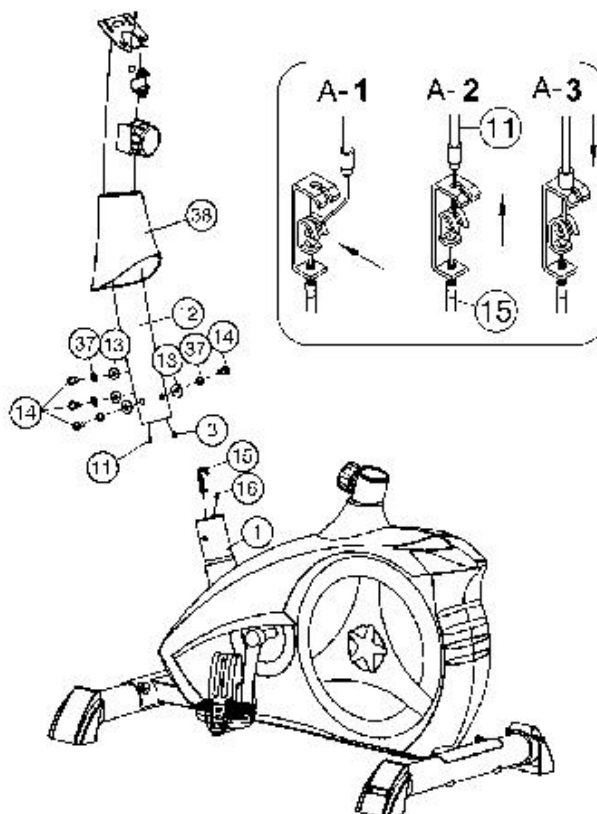
17

Steg 3:

Fäst främre stolpen (12) vid huvudramen (1).

1. Skjut styrostödet (38) på styrostödet (12). Placera skruvarna (14), brickorna (13) och sprigskivorna (37) på golvet.
2. Håll styrostödet (12) med datorkabeln (3) mot huvudramhållaren. Anslut kontakten för datakabeln (3) som kommer ut från undersidan av handtaget (12) på datorn med matchningspluggen för sensor-kabeln (16) som kommer ut ur huvudramen

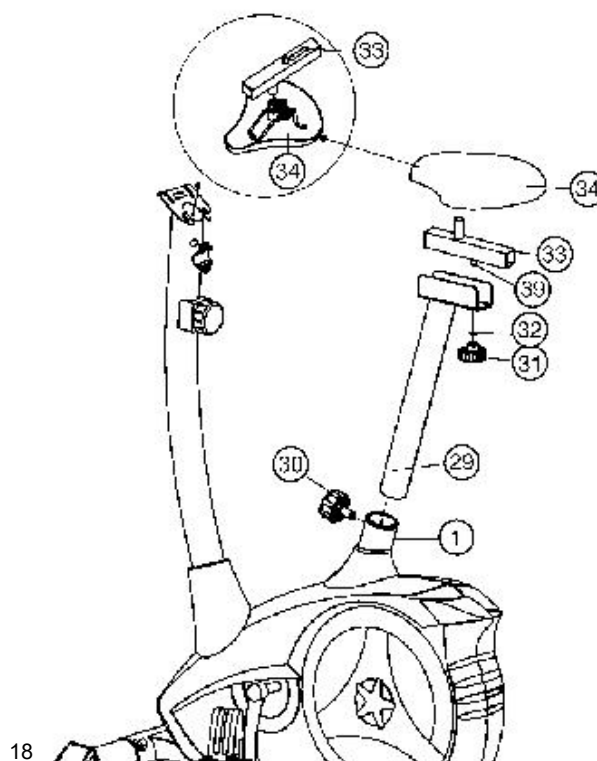
- (Obs! Datorkabeln (3) som skjuter ut från stödet (3) får inte glida in i röret, vilket krävs för senare steg för installation.)
- Anslut resistorkontrollen (11) till konsolen med kabelns spänning på nedre sektionen (15) (Se figur [1] - [3]). Innan detta steg av installationen är det lämpligt att justera motståndsställningen till det högsta steget, vid vilket kabeln sträcker sig längst bort från manteln. Sätt den lägsta delen av kabeln (11) i den lilla kroken (figur 1). Dra det (figur 2) tills den lilla kroken kommer i högre läge och sätt sedan in kabeln (11) på konsolen (15) (figur 3).
 - Placera styrostödet (12) i den placerade ställaren i huvudramen (1). Se till att kabelanslutningarna som görs i steg 3 inte krossas. När du sätter styrröret på plats trycker du förstnämnda långsamt ner i platsen i huvudramen. Skruva styrostödet (12) på bottenramen (1) med skruvarna (14), fjäderbrickorna (37) och brickor (13).
 - Skjut styrostödet (38) i rätt läge för att täcka upp skruvanslutningspunkten.



Steg 4:

Fäst sadeln (34) och sadelskenan (33) i sadelstödet (29) och sadelstödet (29) vid huvudramen (1).

- Skjut sadeln (34) med sadelhållaren i sadelskenan (33) och dra den i önskad position.
- Placera sadelskenan (33) i sadelstödet (29), sätt den i önskat horisontellt läge och skruva fast det på sadelstödet (29) med fästet (39) brickan (32) och stjärnhandtaget (31).
- Skjut sadelstödsröret (29) i matchningsstället i huvudramen (1), sätt det i önskat läge och lås det genom att sätta in bulten med snabbspjället (30) på plats och städa upp det ordentligt.
(Inställningen av sadelstödet kan enkelt justeras efter önskemål senare genom att vrida och dra snabbkopplingen (30).) Vidare måste du försäkra dig när du ställer in den önskade positionen att sätesstolpen inte dras ut ur huvudramen längre än den högsta inställningspositionen, som är markerad. Observera: Se till att sadeln strammer ordentligt före varje träning.

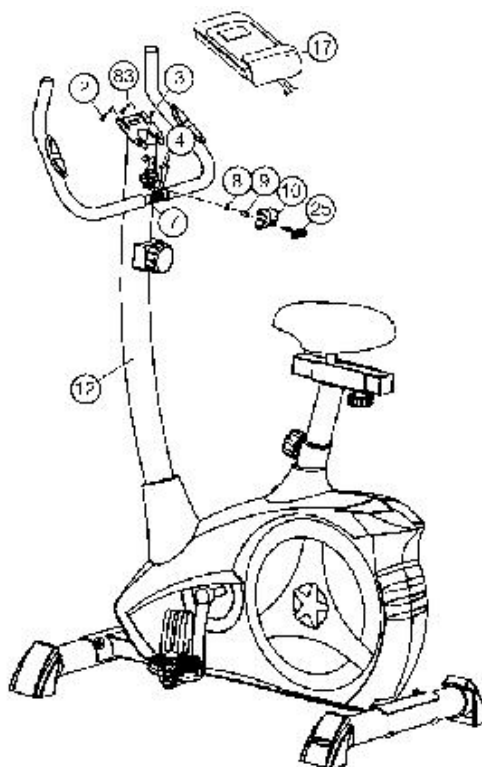


Steg 5:

Fäst styret (7) och datorn (17) på styrostödet (12).

- Rikta in den förmonterade styrenheten (7) genom den övre delen av styrstängens (12) och skjut pulskabeln (4) genom hålen på styrostödet i övre läget och stäng hållaren på styrehållaren.
- Fäst handtaget (10) på styrehållaren.
- Skruva styret (7) i önskat läge vid styrstängens (12) med distansorganet (9), brickan (8) och styrskruven (25).
- Skjut in kontakten på anslutningskabeln (3) och pulskabeln (4) som skjuter ut från styrostödet (12) i datorns tillhörande uttag (17).

5. Ta med datorn (17) som har levererats ut ur förpackningen och sätt i batterierna (typ "AAA" -1,5 V penceller) genom att titta på rätt polaritet på datorns baksida (17). (Batterier till datorn är inte inkluderade i denna vara. Var god och köp dem på din marknad.)
6. Placera datorn (17) ovanpå styrsätet (12) och tätt fast med skruven (2) och brickorna (83).



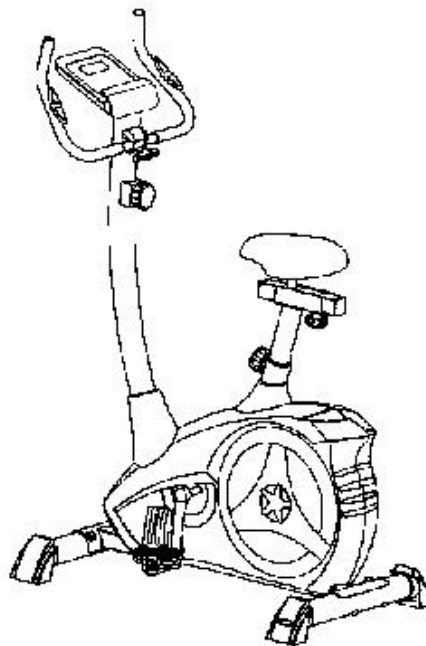
Steg 6:

checkar

1. Kontrollera rätt installation och funktion av alla skruvade och plugganslutningar.
Installationen är därmed fullständig.
2. När allt är i ordning, bekanta dig med maskinen med låg motståndsställning och gör dina individuella justeringar.

Notera:

Håll redskapet och instruktionerna på ett säkert ställe, eftersom det kan krävas reparationer eller reservdelsordningar senare.



Montera, använd och demontera

Transport av utrustning:

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

Justering - Sättesposition

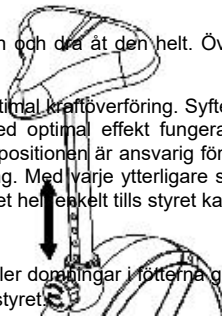
För en effektiv träning måste sätet justeras ordentligt. Medan dina pedaler är, bör dina knä vara något böjda när pedalerna befinner sig längst. För att ställa in sätet, skruva loss knoppen några varv och dra ut det något. Justera sätet till rätt höjd, lossa sedan vredet och dra åt det hela vägen.

Viktig:

Se till att du sätter tillbaka ratten på stolpspolen och dra åt den helt. Överstiga aldrig sätets maximala höjd. Ta alltid av cykeln innan du justerar.

En biomekaniskt optimal sittplats säkerställer optimal kraftöverföring. Syftet är att den befintliga kraften så stor som möjligt kommer fram på pedalerna och musklerna med optimal effekt fungerar. Sättespositionen påverkar vilka muskler som används i huvudsak i huvudsak. Den högra styrpositionen är ansvarig för att hålla överkroppsdel. Är styrintställningarna valda horisontellt så att du får en atletisk hållning. Med varje ytterligare steg mot kroppen justerar du en mer avslappnad attityd. För att justera styret, lossa skruvhandtaget helt enkelt tills styret kan komma in i önskat läge och dra åt dem efter en noggrann inställning.

För att undvika problem som bak- / knäsmärta eller domningar i fötterna genom dålig sittplats på cykeln, rekommenderar vi starkt att du håller rätt inställning på sadeln och styret.

**Montera, använd och demontera****Montera:**

- Efter att stolen är inställd på rätt sätt, sätt in foten i hållarremmen på pedalerna på pedalerna och håll styret ordentligt.
- Försök att lägga hela kroppsvikt på din fot och samtidigt korsar över tränaren och landa en annan fot på andra sidan.
- Nu är du i stånd att börja träna.

Använda sig av:

- Håll i händerna på styret, och båda fötterna sitter ordentligt i hållarremmarna på båda pedalerna.
- Pedalera din träningscykel genom dina båda fötter alternerande.
- Då kan du gradvis öka pedalhastigheten och justera bromsmotståndsnivåerna för att öka träningsintensiteten.

Sitta av:

- Sakta ner pedalhastigheten tills den kommer vila.
- Håll vänsterhänt och dra åt vänster handtaget, lägg fötterna över utrustningen och landa på golvet och land sedan den andra.

Denna träningsutrustning är en stationär träningsmaskin som används för att simulera utan att orsaka alltför högt tryck på lederna, vilket minskar risken för skador på följd.

Träningscykel erbjuder ett hjärt-tränings-träning utan påverkan som kan variera från ljus till hög intensitet baserat på motståndets preferens inställd av användaren. Det kommer att stärka dina muskler i benen och öka hjärtkapaciteten och upprätthålla din kropps lämplighet också.

Datorinstruktioner

Den medföljande datorn möjliggör den mest praktiska träningen. Varje värde som är relevant för träningen visas i ett motsvarande fönster. Från träningsperiodens början visas den önskade tiden, den aktuella hastigheten, den ungefärliga kaloriförbrukningen, den räknade distansannonsen, den aktuella pulsfrekvensen. Alla värden räknas från noll uppåt. Om du vill se ett värde som visas kontinuerligt under träningen, välj detta med "F" -knappen. Om du vill se dessa värden i konstant växling, välj "SCAN" -funktionen. Displayen ändras sedan från en funktion till nästa med intervall på ca. 6 sekunder.

Datorn är påslagen genom att snabbt trycka på F- eller helt enkelt genom att träna. Datorn börjar registrera och visa alla värden. För att sluta datorn, sluta bara träna. Datorn stoppar alla mätningar och behåller de senast uppnådda värdena. De senast uppnådda värdena i funktionerna TIME, CALORIES och KM lagras och träningen kan fortsätta med dessa värden när träningen återupptas.

Datorn växlar automatiskt ca. 4 minuter efter träningen är stoppad. Alla värden som uppnåtts fram till den tiden 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. "SPEED" (KM / H) display:**

Den aktuella hastigheten visas i kilometer per timme. Det går inte att ange ett visst värde med "E" -tangenten. De värden som sist uppnåddes

Keys:**1. "F" -nyckel (Fuction):**

Genom att trycka en gång kort på den här knappen kan man byta från en funktion till en annan, dvs. de respektive funktionerna kan väljas för vilka poster som kan göras med hjälp av "E" -tangenten. Den aktuella valda funktionen anges i fönstret.

2. "E" -knappen (Enter):

Genom att trycka en gång på den här tangenten kan man ange värden steg för steg i respektive funktioner. För detta måste den önskade funktionen först väljas med "F" -knappen.

Håller tangenten intryckt aktiveras snabbare körning. När träningen börjar, räknas de angivna värdena ner till noll.

3. "L" -key = (Radera):

När den här tangenten trycks kort, återställs de värden som valts med "F" -knappen till noll. Om nyckeln hålls längre (ca 3 sekunder) raderas alla senast uppnådda värden.

av denna funktion lagras inte. (Gränsen på displayen: 999,9 km / h.)

Batterifack

2. "TIME" (ZEIT) display:

Den nuvarande tiden visas i minuter och sekunder. Det är möjligt att ange ett visst värde med "E" -tangenten. Om en viss tid har angivits, återstående tid visas. När det angivna värdet uppnås indikeras detta med en akustisk signal. Värdena som uppnåtts med den här funktionen sparas. (Gränsen för displayen: 99 minuter.)

3. "DIST (KM)" display:

Den aktuella statusen för det räckta avståndet visas. Det är möjligt att ange ett visst värde med "E" -tangenten. Om ett visst avstånd har angivits visas det återstående avståndet. När det angivna värdet uppnås indikeras detta med en akustisk signal. Värdena som uppnåtts med den här funktionen sparas. (Gränsen på displayen: 999,9 km.)

4. "CALORY" (CAL) display:

Den aktuella statusen för de förbrukade kalorierna visas. Det är möjligt att ange ett visst värde med "E" -tangenten. Om en viss konsumtion har angivits visas det återstående antalet kalorier som ska konsumeras. När det angivna värdet uppnås indikeras detta med en akustisk signal. Värdena som uppnåtts med den här funktionen sparas. (Gränsen för displayen: 999,0 kalorier.)

5. "PULSE" -skärm:

Den aktuella statusen för pulsfrekvensen visas i slag per minut. Det är möjligt att ange ett visst värde med "E" -tangenten.

De värden som sist uppnåddes av denna funktion lagras inte. (Begränsning av båda bildskärmarna: 40 - 240 pulslag per minut.)

Notera:

För pulsmätning måste de två kontaktytorna på pulsmätningshandtaget gripas samtidigt. Kontaktytorna ska placeras centralt i handflatan.

6. "SCAN" funktion:

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

7. "STOP" display:

Visning av Stopmode. Förinställningar kan ställas in.

AAA-batterier

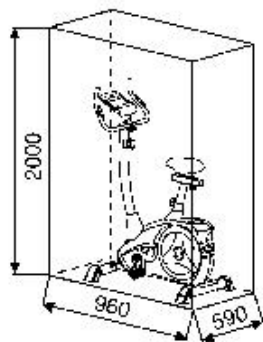
Byta batterier

1. Öppna batterifackets lock och ta bort de använda batterierna. (Om batterierna ska läcka ta bort dem under ökat med tanke på att batterisyran inte kommer i kontakt med huden. Rengör batterifacket noga.)
2. Sätt i de nya batterierna (typ (AAA) 1,5 V i rätt ordning och ta hänsyn till polariteten i batterifacket och stäng batteriluckan så att den klickar på plats.
3. Om datorn inte hämtar omedelbart bör funktionen Batterier tas bort i 10 sekunder och sätts in igen.
4. De tomma batterierna är i enlighet med förvaringsbestämmelserna bortskaffade och ger inte kvarvarande avfall.

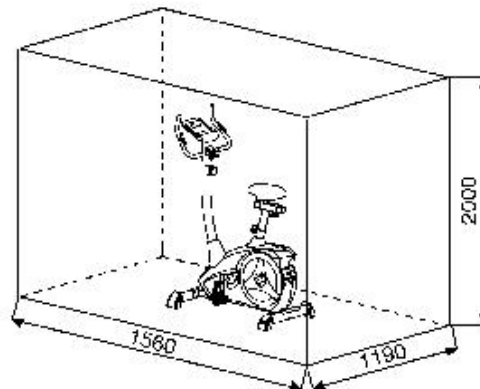


21

Träningsområde i mm
(för hemtrenare och användare)



Fritt område i mm
(Utbildningsområde och säkerhetsområde
(roterande 60cm))



Rengöring, kontroll och lagring av hemmabio:

1. Rengöring

Använd endast en mindre våt trasa för rengöring.

Varning: Använd aldrig bensen, tunnare eller andra aggressiva rengöringsmedel för ytrengöring, eftersom skadorna orsakas.

Enheten är endast för privat hemanvändning och för användning som passar inomhus. Håll enheten ren och fuktig från enheten.

Felsökning

Om du inte kan lösa problemet med följande information, kontakta det auktoriserade servicecenteret.

Problem	Möjlig orsak	Lösning
Dator	Inga batterier infogas	Kontrollera läget för batte-

2. Förvaring

Ta bort batterierna från datorn medan du tänker på enheten i mer än 4 veckor att inte använda. Skjut sadelskenan mot styret och sätesstödsröret så djupt som möjligt i ramen. Välj ett torrt lager internt och lägg lite sprayolja i pedalagera åt vänster och höger, till styret på styrskruven och på tråden i snabbspänningen för sadelstödet.

Täck på cykeln för att skydda den från att vara missfärgad av vilket som helst solljus och smutsigt genom damm.

3. Kontroller

Vi rekommenderar var 50: e timme för att granska skruvanslutningarna för täthet, som förbereddes i aggregatet. Varje 100 driftstimmar ska du lägga lite sprayolja i pedalagera åt vänster och höger, till styret på styrskruven och till tråden för snabbspänning för sadelstödet.

har inget värde vid Display om du trycker på någon nyckel.	eller batterierna tomma	ries i batterifacket eller Byt ut batterier.
Datorn är räknar inte data och göra inte byta på efter start cykling.	Sensorimpuls saknas bas på inte väl ansluten förbindelse	Kontrollera anslutningarna på dator och insida av handtagbar stöd.
Datorn är räknar inte data och göra inte byta på efter start cykling.	Sensorimpuls saknas bas på inte rätt position av sensorn.	Ta av locket och kolla Avståndet mellan magnet och Sensor. Magneten vid vändhjulet ska ha bara mindre än <5mm avstånd mot sensorns position.
Ingen puls värde	Pulskabeln är inte inkopplad.	Kontrollera separat puls Kabeln är väl ansluten till dator.
Ingen puls värde	Pulssensorer inte väl ansluten	Skruva ut skruven för puls mätning och kontrollera om pluggar är väl anslutna och nej skada på pulskabeln.
Motstånd ändras inte	Anslutning av resi-hållning inte bra	Kontrollera motståndskontakter inuti styrstödet som manuell omnämning.

Utbildningsanvisningar

Du måste överväga följande faktorer för att bestämma mängden träningsinsats som krävs för att uppnå konkreta fysiska och hälsöfördelar:

1. Intensitet:

Nivån av fysisk ansträngning i träning måste överstiga nivån av normal ansträngning utan att nå andan och / eller utmattningsspunkten. En lämplig riktlinje för effektiv träning kan tas från pulshastigheten. Under träningen bör detta stiga till en region mellan 70% och 85% av den maximala pulsfrekvensen (se tabellen och formuläret för bestämning och beräkning av detta).

Under de första veckorna borde pulsfrekvensen ligga i den nedre änden av denna region, vid ca 70% av den maximala pulsfrekvensen. Under de kommande veckorna och månaderna ska pulshastigheten sakta ökas till den övre gränsen på 85% av den maximala pulsfrekvensen. Ju bättre fysiska tillståndet hos personen som utför övningen, desto mer bör träningsnivån inflytas för att ligga inom området mellan 70% och 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 pulsfrekvens, vilket kan ha visats felaktigt på grund av fel vid användning etc. kan du göra följande:

a. Pulsmätning på konventionellt sätt (känna till pulsen vid handleden, till exempel, och räkna antalet slag i en minut).

b. Pulsmätning med lämplig specialutrustning (tillgänglig från återförsäljare som specialiserat sig på hälsorelaterad utrustning).

2.Frequency

De flesta experter rekommenderar en kombination av hälso-medveten näring, vilket måste bestämmas utifrån ditt träningsmål och träning tre gånger i veckan. En normal vuxen måste träna två gånger i veckan för att behålla sin nuvarande tillståndsvillkor. Minst tre tränings-sessioner i veckan krävs för att förbättra sitt tillstånd och minska sin vikt. Naturligtvis är den ideala träningsfrekvensen fem sessioner i veckan.

3. Planera träningen

Varje träningspass ska bestå av tre faser: den uppvärmningsfasen, träningsfasen och nedkylningsfasen. Kroppstemperaturen och syreintaget bör höjas långsamt i uppvärmningsfasen. Detta kan göras med gymnastikövningar som varar fem till tio minuter.

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

För att stödja cirkulationen efter träningsfasen och för att förhindra värk eller ansträngda muskler senare, är det nödvändigt att följa träningsfasen med en

Du hittar mer information om ämnet uppvärmningsövningar, stretch övningar eller allmänna gymnastik övningar i vår nedladdnings området under www.christopeit-sport.com

4. Motivation

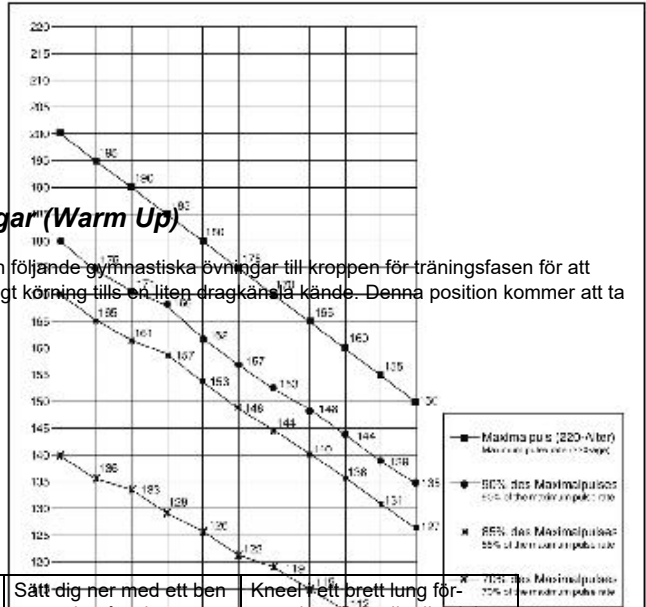
Nyckeln till ett framgångsrikt program är regelbunden träning. Du bör ställa in en bestämd tid och plats för varje träningsdag och förbereda dig mentalt för träningen. Endast träna när du är på humör för det och alltid ha ditt mål i sikte. Med fortlöpande träning kommer du att kunna se hur du utvecklar dig dag för dag och närmar dig ditt personliga träningsmål bit för bit.

Beräkningsformel: Maximal pulsfrekvens	=	220 - ålder
		(220 minus din ålder)
90% av den maximala pulsfrekvensen =		(220 - ålder) x 0,9
85% av den maximala pulsfrekvensen =		(220 - ålder) x 0,85
70% av den maximala pulsfrekvensen =		(220 - ålder) x 0,7

nedkylningsfas . Detta bör bestå av stretchövningar och / eller lätta gymnastikövningar i en period av fem till tio minuter.

Värm upp övningar (Warm Up)

Börja din uppvärmning genom att gå på plats i minst 3 minuter och utför sedan följande gymnastiska övningar till kroppen för träningsfasen för att förbereda i enlighet med detta. Övningarna överdriver inte det och bara så långt körning tills en liten dragkänsla känns. Denna position kommer att ta ett tag.



<p>Nå med din vänstra hand bakom ditt huvud till höger axel och dra med höger hand något till vänster armbåge. Efter 20sek. växla ärm.</p>	<p>Böj framåt så långt framåt som möjligt och låt din benen sträcke sig nästan. Show det med fingra i tårknäring. 2 x 20 sek.</p>	<p>Sätt dig ner med ett ben utsträckt på golvet och böj framåt och försök att nå foten med din händer. 2x 20 sek.</p>	<p>Kneel i ett brett lung för-avvärja och stödja dig själv med dina händer på golvet. Tryck på bäckenet neråt. Byt efter 20 sekunder ben.</p>
--	---	---	---

Efter uppvärmningsövningarna av vissa armar och ben skaka loss.

Avsluta inte träningsfasen abrupt, men cyklar lugnt något utan motstånd från att återgå till den normala pulszone. (Cool down) Vi rekommenderar att uppvärmningsövningarna i slutet av träningen genomförs och slutar träningen med skakning av extremiteterna.