

HAMMER

ANLEITUNG/MANUAL

CardioPace 5.0 Norsk

ARTIKELNR. / ARTIKELNR. 10000V2

ID: 01072024 (ENDAST FÖR PO EVT-320)

Innehållsförteckning	index	Sida/sida
1. Säkerhetsinstruktioner	1. Säkerhetsinstruktioner	02
2. Allmän	2. allmän	04
2.1 Förpackning	2.1 Förpackning	04
2.2 Avfallshantering	2.2 Förfogande	04
3. Montering	3. Montering	05
3.1 Monteringssteg	3.1 Monteringssteg	05
4. Skötsel och underhåll	4. Skötsel och underhåll	11
5. dator (D)	5. Datorer (Storbritannien)	11
5.1 Datornycklar	5.1 Datornycklar	11
5.2 Datorfunktioner/skrmar	5.2 Datorfunktioner	12
5.3 Datordriftsättning	5.3 Datorfunktioner	14
5.3.1 Omedelbar startfunktion	5.3.1 Funktionen Omedelbar start	14
5.3.2 Träning med standardvärden	5.3.2 Träning med inställningar	14
5.3.2.1 Manuell	5.3.2.1 Manuell	14
5.3.2.2 Program	5.3.2.2 Program	15
5.3.2.3 ANVÄNDARprogram	5.3.2.3 ANVÄNDARprogram	16
5.3.2.4 Mål HR	5.3.2.4 Mål HR	17
5.4 Feldiagnostik och felsökning	5.4 Diagnostik och felsökning	18
6. Tekniska detaljer	6. Tekniska detaljer	19
6.1 Strömförsörjning (ingår)	6.1 Strömförsörjning	19
7. Utbildningsinstruktioner	7. Träningsmanual	20
7.1 Träningsfrekvens	7.1 Träningsfrekvens	20
7.2 Träningsintensitet	7.2 Träningsintensitet	20
7.3 Pulsorienterad träning	7.3 Pulsorienterad träning	20
7.4 Träningskontroll	7.4 Träningskontroll	21
7.5 Utbildningens varaktighet	7.5 Utbildningens varaktighet	22
8. Sprängvy	8. Explosionsritning	24
9. Lista över delar	9. Lista över delar	26
10. garanti	10. Garanti (endast Tyskland)	28
11. Servicejour & Beställningsformulär för reservdelar	11. -	29

1. Säkerhetsanvisningar

VIKTIG!

- Denna ergometer är en hastighetsberoende träningsapparat av klass HC, som inte är lämplig för terapeutisk träning enligt DIN EN 957-1/5.
- Max lastkapacitet 130 kg.
- Ergometern får endast användas för hemmabruk!
- All annan användning är förbjuden och potentiellt farlig. Importören kan inte hållas ansvarig för skador orsakade av felaktig användning.

-Du tränar med en apparat som är designad enligt den senaste säkerhetstekniken. Eventuella faror som kunde orsaka skador eliminerades så gott som möjligt.

För att undvika skador och/eller olyckor, läs och följ dessa

enkla regler:

1. Låt inte barn eller husdjur leka med eller nära enheten.
2. Kontrollera regelbundet om alla skruvar, muttrar, handtag och pedaler är åtdragna och om det finns några skador.
3. Byt ut och använd defekta delar omedelbart efter att ha rådfrågat serviceavdelningen
Använd inte enheten förrän den har reparerats. .
4. Undvik höga temperaturer, luftfuktighet och vattenstänk.
5. Läs bruksanvisningen noggrant innan du använder enheten.
6. Enheten behöver tillräckligt med utrymme åt alla håll (minst 1,5 m).
7. Placera enheten på en stadig, jämn och halkfri yta.
8. Träna inte omedelbart före eller efter måltider.
9. Innan du börjar med någon konditionsträning, undersök alltid en läkare först.
10. Enhetens säkerhetsnivå kan endast garanteras om du kontrollerar slitdelarna med jämna mellanrum.
Dessa är markerade med * i reservdelslistan.
11. Träningsutrustning får under inga omständigheter användas som lekredskap.
12. Träningsapparaten måste säkras mot oönskad rörelse efter varje träningspass!
13. Bär inte löst sittande kläder utan hellre lämpliga träningskläder som träningsoverall.

1. Säkerhetsanvisningar

VIKTIG!

- Ergometern är tillverkad enligt EN 957-1/5 klass HC och kan inte användas för medicinsk terapeutisk träning.
- Max användarvikt är 130 kg.
- Ergometern ska endast användas för hemmabruk
- All annan användning av föremålet är förbjuden och kan vara farlig. Importören kan inte hållas ansvarig för skador som orsakats av felaktig användning av utrustningen.

- Ergometern har tillverkats enligt de senaste säkerhetsstandarderna.

För att förhindra skada och/eller olycka, läs och följ dessa enkla regler:

1. Låt inte barn eller djur leka på eller nära utrustningen.
2. Kontrollera regelbundet att alla skruvar, muttrar, handtag och pedaler är ordentligt säkrade och om några defekter kan ses.
3. Byt omedelbart ut alla defekta delar enligt instruktionerna från serviceavdelningen och använd inte utrustningen förrän den är reparerad.
4. Undvik höga temperaturer, fukt och vattenstänk.
5. Läs noga igenom bruksanvisningen innan du startar utrustningen.
6. Utrustningen kräver tillräckligt med fritt utrymme i alla riktningar (minst 1,5 m).
7. Ställ upp utrustningen på en stadig, plan och inte halk yta.
8. Träna inte omedelbart före eller efter måltider.
9. Innan du börjar med någon formträning, låt dig undersökas av en läkare.
10. Maskinens säkerhetsnivå kan endast säkerställas om du regelbundet inspekterar delar som är utsatta för slitage. Dessa indikeras med en * i reservdelslistan.
Spakar och andra justeringsmekanismer på utrustningen får inte hindra rörelseomfånget under träning.
11. Träningsutrustning får aldrig användas som leksaker.
12. Föremålet måste låsas efter varje träning!
13. Bär inte löst sittande kläder; bär lämplig träningsutrustning som till exempel en träningsdräkt.

14. Bär skor och träna aldrig barfota.

15. Se till att det inte finns någon tredje part i närheten av enheten, eftersom andra människor kan skadas av de rörliga delarna.

16. Träningsapparaten får inte ställas upp i fuktiga rum (badrum) eller på balkongen.

17. Se till att det finns tillräckligt med avstånd mellan nätsladden och heta källor.

18. Sätt upp ergometern så att du kan se andra närma sig den.

19. Träningsenheten får endast användas av en person åt gången.

20. Risk för elektriska stötar! Felaktig elektrisk installation eller för hög nätspänning kan leda till elektriska stötar. Anslut endast enheten om uttagets nätspänning motsvarar informationen på typskylten. Använd inte enheten om den visar synliga skador eller om strömkabeln eller strömkontakten är defekt. Rör inte stickkontakten med våta händer.

Dra inte ut stickkontakten ur eluttaget med nätsladden.

21. Låt inte barn leka med förpackningsfilmen. Du kan fastna i det och kvävas medan du spelar.

14. Bär skor och träna aldrig barfota.

15. Se till att andra personer inte befinner sig i området för hemmatränaren, eftersom andra personer kan skadas av de rörliga delarna.

16. Det är inte tillåtet att placera föremålet i rum med hög luftfuktighet (badrum) eller på balkongen.

17. Var uppmärksam på tillräckligt avstånd mellan strömkabeln och heta källor.

18. Sätt upp ergometern på ett sådant sätt att du kan se andra personer som närmar sig.

19. Träningsutrustningen får endast användas av en person åt gången.

20. Risk för elektrisk stöt! Felaktig elektrisk installation eller för hög nätspänning kan leda till elektriska stötar. Anslut endast enheten om nätspänningen på uttaget motsvarar specifikationen på typskylten. Använd inte apparaten om den är synligt skadad eller om nätkabeln eller kontakten är defekt. Rör inte nätkontakten med våta händer. Dra inte ut stickkontakten ur uttaget i nätkabeln, men håll alltid i nätkontakten.

21. Låt inte barn leka med förpackningsfilmen. De kan fastna i det medan de leker och kvävas.

Tillämpningsområdet för denna träningsenhet är hembygden. Enheten uppfyller kraven i DIN EN 957-1/5 Klass HC. CE-märkningen hänvisar till EG-direktiv 2004/108/EG och 2006/95/EG. Om denna enhet används felaktigt (t.ex. överdriven träning, felaktiga inställningar etc.), kan hälsoskador inte uteslutas.

Innan träningen påbörjas bör en allmän undersökning göras av din läkare för att utesluta eventuella hälsorisker som kan finnas.

2.1 Förpackning

Förpackningen är gjord av miljövänliga och återvinningsbara material:

- Ytterförpackning av kartong
- Gjutna delar av skummad, CFC-fri polystyren (PS)
- Filmer och påsar av polyeten (PE)
- Spännband av polypropen (PP)

2.2 Avfallshantering



Vid slutet av sin livslängd får denna produkt inte kasseras tillsammans med vanligt hushållsavfall, utan måste lämnas till en samlingsplats för återvinning av elektrisk och elektronisk utrustning. Materialen är återvinningsbara enligt deras märkning. Genom att återanvända, återvinna eller andra former av återvinning av gamla apparater gör du en insats

ett viktigt bidrag till att skydda vårt Miljö.

Fråga din kommunala förvaltning om ansvarig slutförvaringsplats.

Denna träningsutrustning är för användning hemma.

Utrustningen uppfyller kraven i DIN EN 957-1/5 Klass HC. CE-märkningen hänvisar till EU-direktiven 2004/108/EEC och 2006/95/EEC.

Hälsoskador kan inte uteslutas om denna utrustning inte används på avsett sätt (till exempel överdriven träning, felaktiga inställningar etc.).

Innan du börjar din träning bör du genomgå en fullständig fysisk undersökning av din läkare för att utesluta eventuella befintliga hälsorisker.

2.1 Förpackning

Miljöanpassade och återvinningsbara material:

- Extern förpackning av kartong
- Gjutna delar av skum CFS-fri polystyren (PS)
- Lakan och påsar gjorda av polyeten (PE)
- Omslagsremmar av polypropen (PP)

2.2 Avfallshantering



Se till att behålla förpackningen för eventuella reparationer/garantiproblem. Utrustningen får inte slängas bland hushållssoporna!

För att göra monteringen av enheten så enkel som möjligt för dig har vi redan förmonterat de viktigaste delarna. Innan du monterar enheten, läs dessa monteringsanvisningar noggrant och fortsätt sedan steg enligt beskrivningen.

Paketets innehåll

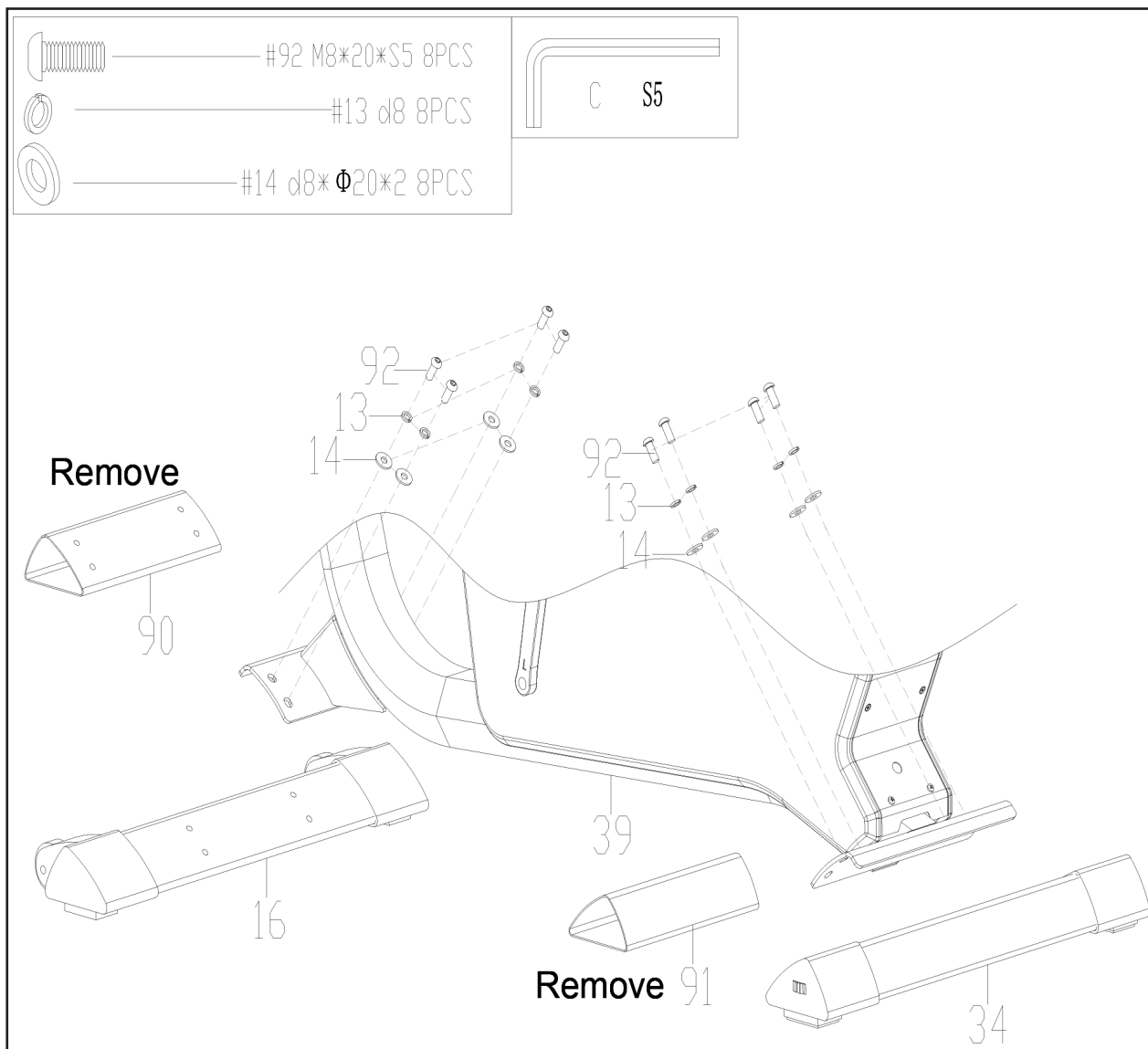
- Ta bort alla enskilda delar från frigolitformen och lägg dem bredvid varandra på golvet.
- Placera huvudramen på en yta som är skonsam mot golvet, eftersom utan fötterna installerade kan ditt golv skadas/repas. Denna bas ska vara platt och inte för tjock så att ramen får ett stabilt stativ.
- Se till att vända dig åt alla håll under monteringen ha tillräckligt med rörelsefrihet (minst 1,5 m).

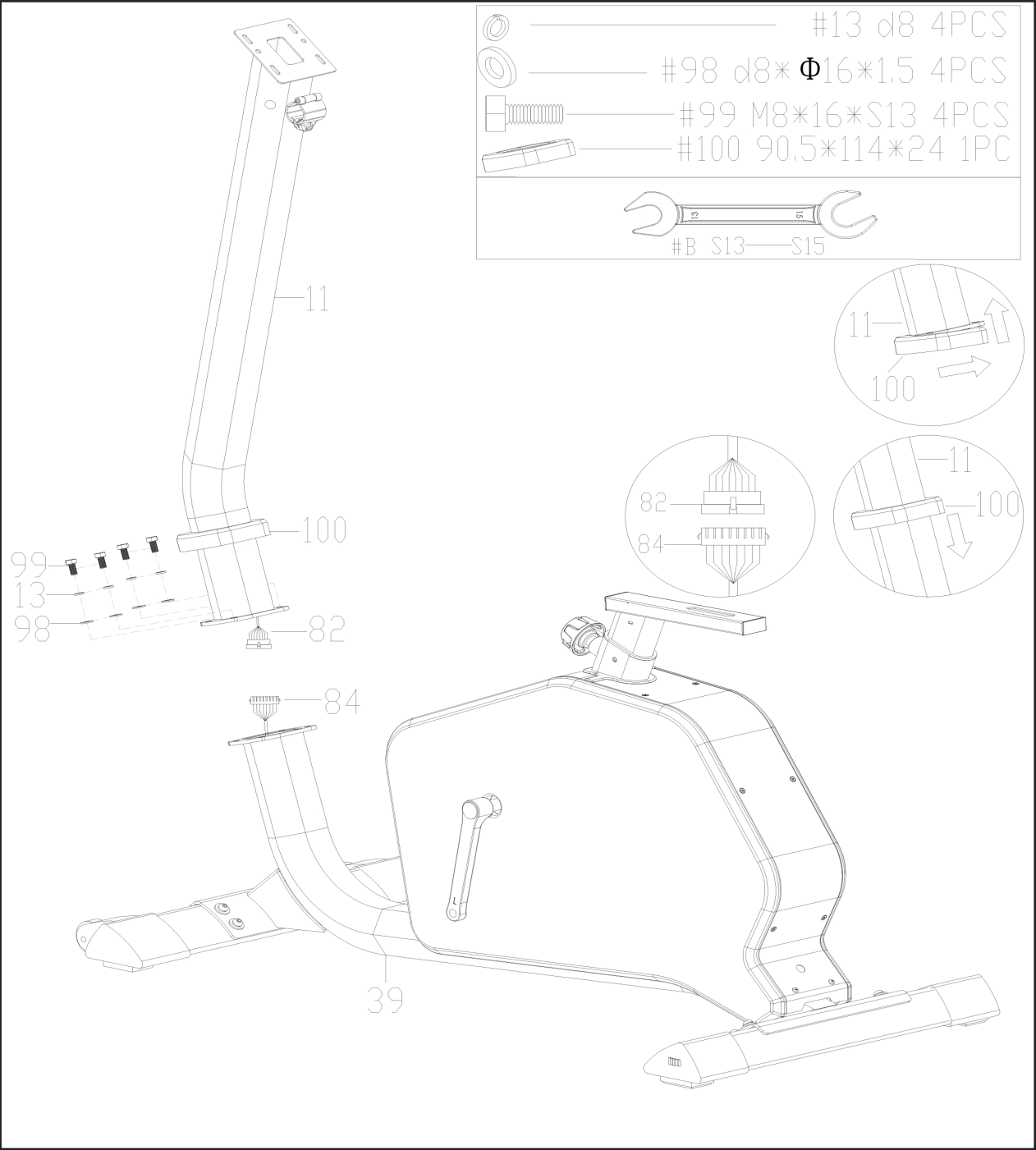
För att göra monteringen av artikeln så enkel som möjligt för dig har vi förmonterat de viktigaste delarna. Innan du monterar utrustningen, läs dessa instruktioner noggrant och fortsätt sedan steg för steg enligt beskrivningen

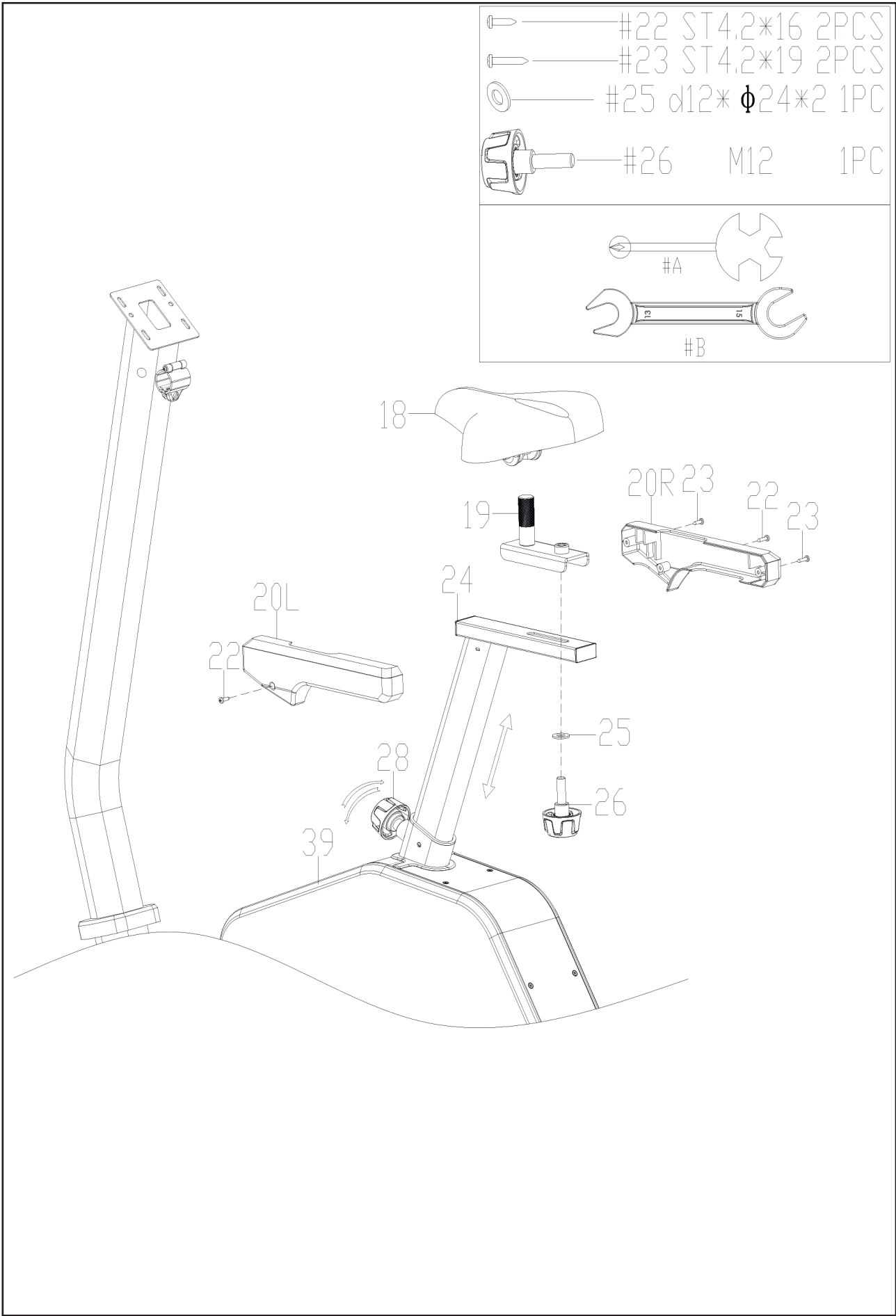
Innehåll i förpackningen

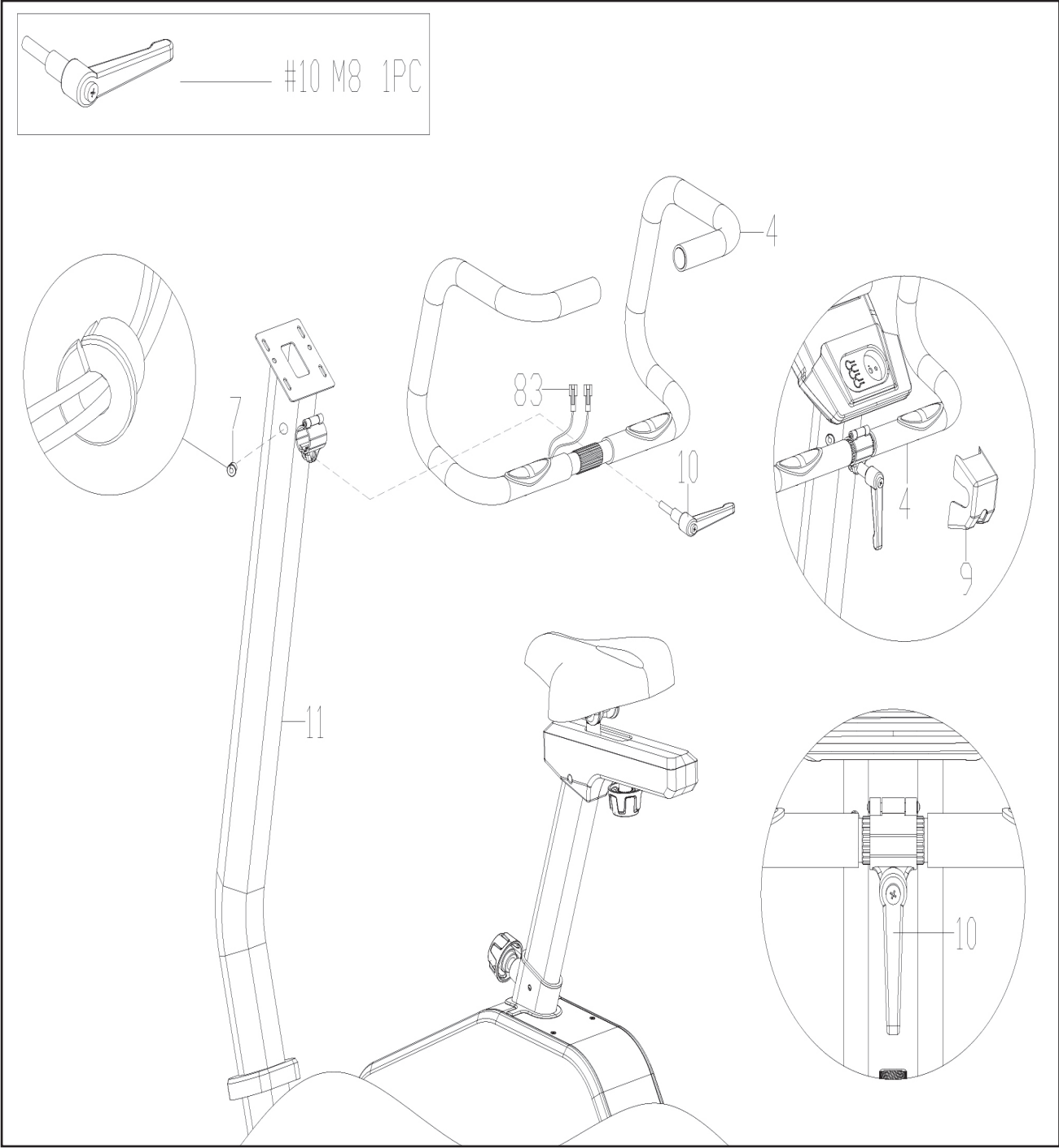
- Packa upp alla enskilda delar och placera dem bredvid varandra på golvet.
- Placera huvudramen på en dyna som skyddar golvet, för utan dess sammansatta basfötter kan den skada / repa ditt golv. Dynan ska vara platt och inte för tjock, så att ramen får ett stabilt stativ.
- Se till att du har tillräckligt med rörelseutrymme (minst 1,5 m) på alla sidor under monteringen.

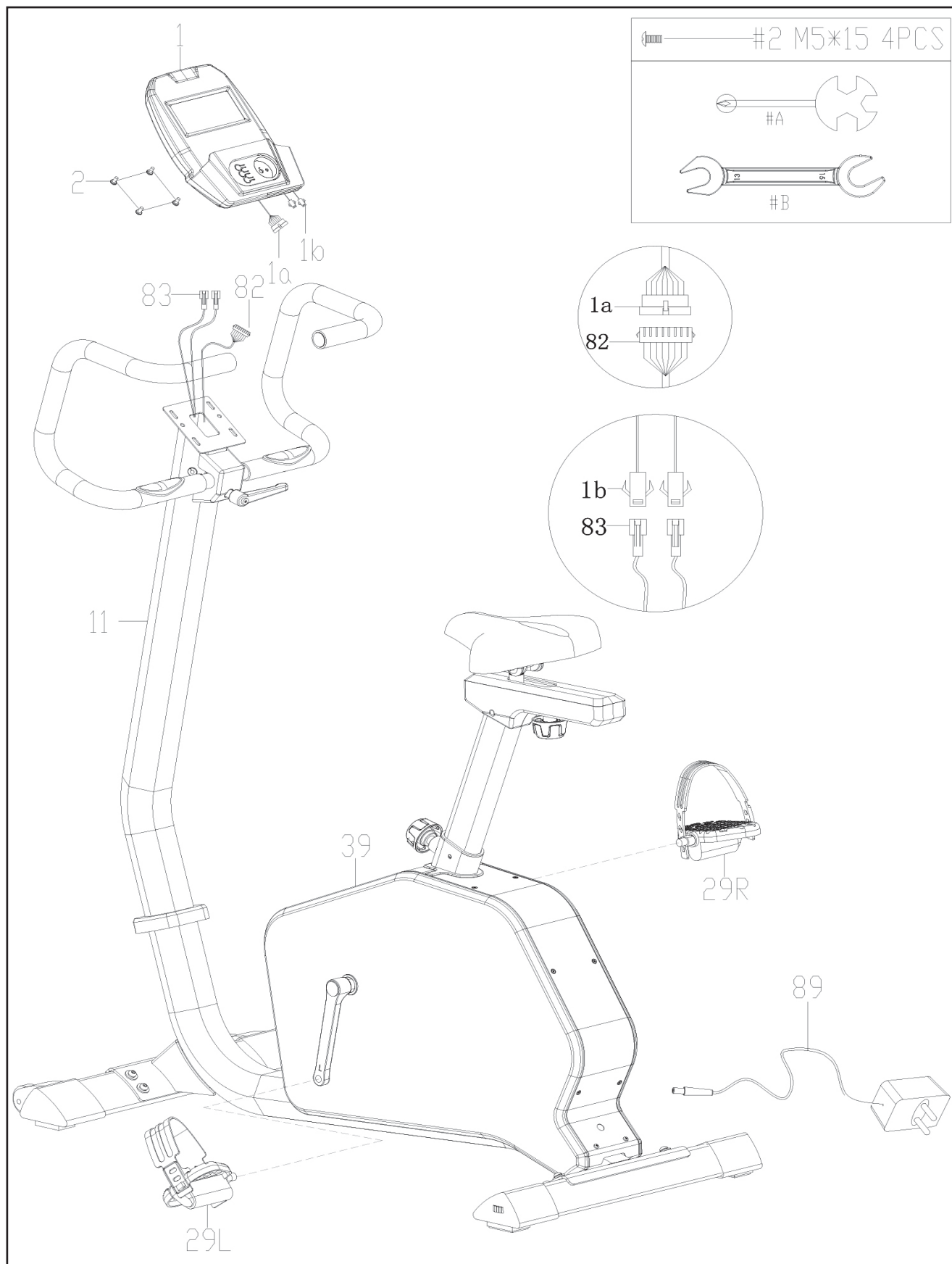
3.1 Monteringssteg/Steg 1

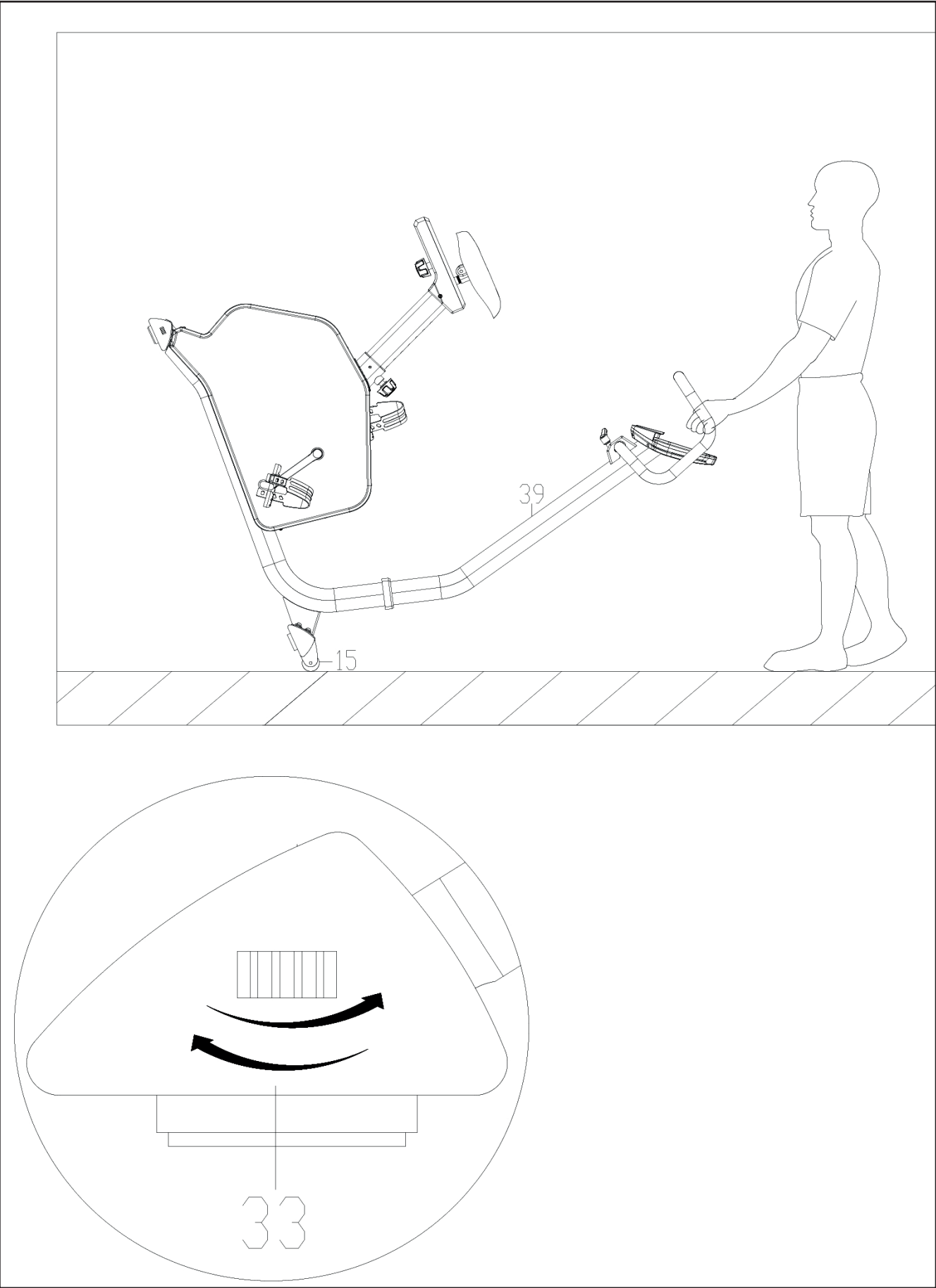












4. Skötsel och underhåll

underhåll

- Apparaten kräver i princip inget underhåll.
- Kontrollera regelbundet alla anordningsdelar och att alla skruvar och anslutningar är åtdragna. Byt ut defekta delar omedelbart genom vår kundtjänst. Enheten får då inte användas förrän den har reparerats.

Vård

- För rengöring, använd endast en fuktig trasa utan starka rengöringsmedel. Var försiktig så att ingen vätska kommer in i datorn. Komponenter som kommer i kontakt med svett behöver bara rengöras med en fuktig trasa.

4. Skötsel och underhåll

Underhåll

- Utrustningen kräver i princip inget underhåll.
- Inspektera regelbundet alla delar av utrustningen och att alla skruvar och anslutningar sitter säkert. Byt omedelbart ut eventuella defekta delar genom vår kundtjänst. Innan den är reparerad får utrustningen inte användas.

Vård

- Vid rengöring, använd endast en fuktig trasa och undvik starka rengöringsmedel. Se till att ingen fukt tränger in i datorn.
- Komponenter som kommer i kontakt med svett behöver endast rengöras med en fuktig trasa.

5. Dator (D)

5. Datorer (Storbritannien)



5.1 Datornycklar

SKRIVA IN:

Ett värde eller ett valt program kan bekräftas genom att trycka på

ÅTERHÄMTNING:

Återhämtningspulsmätning med konditionsbetyg 1-6

PUSH&TURN-knapp:

DOWN: Reducering av funktionsvärden: TID, DISTANCE, etc. Reducering av motstånd under träning. UPP: Ökning av funktionsvärden. Öka motståndet under träning

START/STOPP:

Startar och stoppar datorfunktioner. Startar mätning av kroppsfett

LÄGE: Genom att trycka på under träning ändras displayen från RPM till SPEED, ODO till DIST, WATT till CALORIES.

Håll knappen intryckt i 3 sekunder och alla värden återgår till noll

5.1 Datornycklar

SKRIVA IN:

Genom att trycka på denna knapp kan ett programval eller en värdeinställning bekräftas

ÅTERHÄMTNING:

Återhämtningspulsmätning med tilldelning av konditionspoäng 1-6

PUSH&TURN-knapp

DOWN: Minska värdet på valda träningsparametrar: TID, DISTANCE, etc. Under träningen kommer det att minska motståndsbelastningen

UPP: Öka värdet på valda träningsparametrar. Under träningen kommer det att öka motståndsbelastningen

START/STOPP

Starta och avsluta övningen. Börja mäta kroppsfett

MODE: Tryck för att växla display från RPM till SPEED, ODO till DIST, WATT till CALORIES under träning

Håll knappen intryckt i 3 sekunder kommer att återställa alla funktionsvärden till noll

5.2 Datorfunktioner/skärmar

RPM

Pedalvarv per minut (rotation per minut)

HASTIGHET

Visar hastigheten i km/h (0-99,9 km/h). Detta är ett teoretiskt antagandevärde som inte kan jämföras med värdet på en vanlig cykel.

AVSTÅND

Registrerar avståndet från 0 – 999,9 KM. Ett avstånd som ska nås kan anges.

TID

Registrerar träningstiden i sekundsteg (00:00 – 99:59 En måltid kan anges).

KCAL

Visar kilokaloriförbrukningen med en verkningsgrad på 22 % för att applicera den mekaniska kraften. Display från 1-9995Kcal.

En kaloriförbrukning som ska uppnås kan specificeras.

HJÄRTA

Pulsvärde visas i slag per minut. Den visar också det beräknade eller specificerade pulsvärdet.

WARNING: Pulsövervakningssystem kan vara felaktiga. Överdriven träning kan leda till allvarliga hälsoproblem eller dödsfall. Om du känner dig yr eller svag, sluta träna omedelbart!

WATT

Visning av aktuellt wattnummer

NIVÅER

Visar trampmotståndet i 16 steg/nivåer.

MÅL HR

En målpuls kan anges

ODO

Visar det totala avståndet från 0 till 9999 km

PROGRAMMERA

Det finns 24 program att välja mellan för träning

Det finns 7 olika huvudprogram:

Manual, Förprogram, Watt-program, Kroppsfettprogram, Målpulsprogram, Pulskontrollprogram och Användarprogram.

RPM färgljus

Visar aktuellt varv per minut från 20~250, 20~99 grönt, 100~170 gult, 180~250 rött.

HEARTRATE färgade trafikljus

Pulsprocentvisning 90~129 grön
50%, 130~139 grön 65%, 140~149 gul 70%, 150~159 gul 75%,
160~169 röd 80%,
över 170 röda MAX.

5.2 Datorfunktioner

RPM

rotation per minut.

HASTIGHET

Visning av hastighet i km/h (0-99,9km/h, teoretiskt antaget värde), vilket inte kan jämföras med hastighetsvärdet på en vanlig utomhuscykel.

AVSTÅND

Akkumulera träningsdistansten från 0 till 999,9 km. Ett målavstånd kan förinställas.

TID

Registrerar träningstiden i sekunder (00:00 – 99:59). En måltid kan förinställas.

KCAL

Visar energiförbrukningen, baserat på en verkningsgrad på 22 % för att ge den mekaniska kraften. Spänning från 1-9995Kcal. En målkaloriförbrukning kan förinställas

HJÄRTA

Visar den faktiska hjärtfrekvensen i slag per minut

WARNING: System med hjärtfrekvenskontroll kan vara felaktiga. För mycket träning kan skada din kropp eller orsaka dödsfall. Om du känner dig yr eller svag, avbryt träningen omedelbart!

WATT:

Visa övningen Watt

NIVÅER

Visar motståndet i 16 nivåer.

MÅL HR

Användaren kan förinställa sin målpuls

ODO

Visa det totala ackumulerade avståndet från 0 till 9999KM

PROGRAMMERA

Det finns 24 olika program att välja på för träning.

Det finns 7 grundläggande träningslägen:

Manual, Förprogram, Watt-program, Kroppsfettprogram, Målpulsprogram, Pulskontrollprogram och Användarprogram.

RPM BAR

Kan visa aktuellt varv per minut, från 20~250, 20~99 visar grönt, 100~170 visar gult, 180~250 visar rött.

HJÄRTARBAR

Visar procentandelen enligt det numeriska värdet. 90~129 visar grönt 50%, 130~139 visar grönt 65%, 140~149 visar gult 70%, 150~159 visar gult 75%, 160~169 visar rött 80%, efter 170 visar rött MAX.

Anmärkningar:

A) Väck upp datorn från viloläge.
För att väcka datorn från viloläge, tryck på valfri tangent.
Stepping aktiverar det inte.

B) Standardvärden

Standardvärden: När standardvärdet har nåtts hörs ett pip och datorn slutar träna.

C) återhämtning

I slutet av ditt träningspass, tryck på "RECOVERY" och sluta trampa. Datorn mäter din puls i 60 sekunder. Med en pulsskillnad på ca 20 % får du betyget F1 (mycket bra). Håll handpulssensorerna med båda händerna eller använd en bröstrem. Datorn visar ditt aktuella pulsvärde. B. Tryck på RECOVERY för att påbörja pulsåterställningstestet och datorprogrammet går in i stoppstatus.

C. Upprätthåll pulsdetektering.

D. Tiden räknar ner från 60 sekunder till 0 sekunder.

E. När tiden når 0, kommer testresultatet (F1-F6) att visas på displayen.

F1 = utmärkt F2 = bra F3 = tillräckligt

F4 = under medel F5 = inte bra F6 = dåligt.

Bluetooth-anslutning för Kinomap-appen.

Ladda ner och installera Kinomap från Apple Store eller Google Play Store.

Öppna Bluetooth-funktionen på din enhet (telefon eller iPad) i appen.

Biografkarta: Först kommer valet av enhet.

Välj träningscyklar.

I appen väljer du CardioPace 5.0 NorsK under "Varumärkeskatalog "Hammer".

Efter att du har loggat in, följ instruktionerna i APPEN.

Anmärkningar:

A) Väckning av datorn från snoozeläget.

För att återaktivera datorn från snoozeläget, tryck på valfri knapp.
En trampning har ingen funktion i detta läge.

B) Inställning av värden

Målvärden: Efter att ha uppnått målvärdena hörs ett pip och datorn slutar räkna.

C) återhämtning

När du är klar med träningen trycker du på RECOVERY och slutar trampa. Datorn kommer att mäta hjärtfrekvensen under de kommande 60 sekunderna. Om skillnaden mellan start- och slutpuls är runt 20 % får du betyget F1 (mycket bra).

Båda dina händer håller i pulssensorn eller via det trådlösa sändarbältet för att testa pulsen, kommer datorn att visa ditt aktuella pulsvärde.

B. Tryck på RECOVERY för att gå in i pulsåterställningstestet och datorprogrammet går in i stoppstatus.

C. Fortsätt att detektera puls.

D. Time kommer att räkna ned från 60 sekunder till 0 sekunder.

E. När tiden når 0, visas testresultatet (F1-F6) på displayen.

F1=Utmärkt F2=Bra F3=Rättvist F4=under medel F5= Inte bra

F6= Dålig

Bluetooth för Kinomap App-anslutning.

Ladda ner och installera Kinomap från Apple Store eller Google Play Store.

Öppna Bluetooth-funktionen på din enhet (telefon eller iPad) i appen.

Välj ergometer i artikelvalet.

För att ansluta Kinomap väljer du bara Hammer och väljer CardioPace 5.0 NorsK på sidan för varumärkesval. Efter inloggning följer du instruktionerna i APPEN.

5.3 Datordriftsättning

5.3.1 Omedelbar startfunktion

För optimal användarvänlighet för din träningsenhet kan du välja en snabb och enkel datorstart. Gör så här:

- Anslut strömadaptern som ingår i leveransen på baksidan av enheten i det medföljande uttaget. Ett pip hörs och menyraden blinkar.
- Starta ditt träningspass genom att trycka på START. Alla Data börjar räknas upp. Motståndet kan justeras med PUSH&TURN-KNAPPEN. Ju högre motstånd desto fler linjer lyser. Det kan finnas 16 olika motståndsnivåer

5.3.2 Träning med standardvärden

1) Anslut strömförsörjningen som ingår i leveransen till det medföljande uttaget på baksidan av höljet.

2) En testbild visas kort på datorn och sedan blinkar menyvalet.

5.3.2.1 Manuell (program 1)

Välj MANUELL (Program 1) med PUSH&TURN-knappen.

Tryck på ENTER och "Tid" blinkar, så att värdet kan ställas in med PUSH&TURN-knappen. Tryck på ENTER för att spara värdet och gå till nästa parameter som ska justeras.

* * (När en måltid är inställd kan nästa parameteravstånd inte ställas in)

Fortsätt med alla önskade parametrar och tryck på START/STOPP för att börja träna.

5.3 Datorfunktioner

5.3.1 Funktionen Omedelbar start

För att ge optimal användarvänlighet av din träningsutrustning, en möjlighet för snabb och okomplicerad initiering av träning utarbetades. Vänligen gör följande:

- Anslut strömförsörjningen som ingår i leveransen till nedre änden av utrustningen, vid det medföljande uttaget. En testbild visas kort på datorn. Huvudmenyn börjar blinka.
- Starta träningen genom att trycka på START. All data börjar räknas upp. Genom att vrida på PUSH&TURN-KNAPPEN kan du öka eller minska arbetsbelastningen, fler rader kommer att lysa vilket indikerar en hårdare träningspass. Ellipsträckaren blir svårare att trampa när raderna ökar. Det finns 16 nivåer av motstånd tillgängliga för massor av variation.

5.3.2 Träning med inställningar

1) Anslut kabeln från adaptern till kontakten på baksidan av höljet

2) Displayen kommer att visa en fullständig display under en kort tidsperiod och efteråt blinkar huvudmenyn.

5.3.2.1 Manuell (program1)

Du kan välja MANUELL (Program 1) med PUSH&TURN-knappen. Tryck på Enter och första parametern "Tid"

blinkar så att värdet kan justeras med PUSH&TURN-knappen. Tryck på ENTER-KNAPPEN för att spara värdet och gå till nästa parameter som ska justeras.

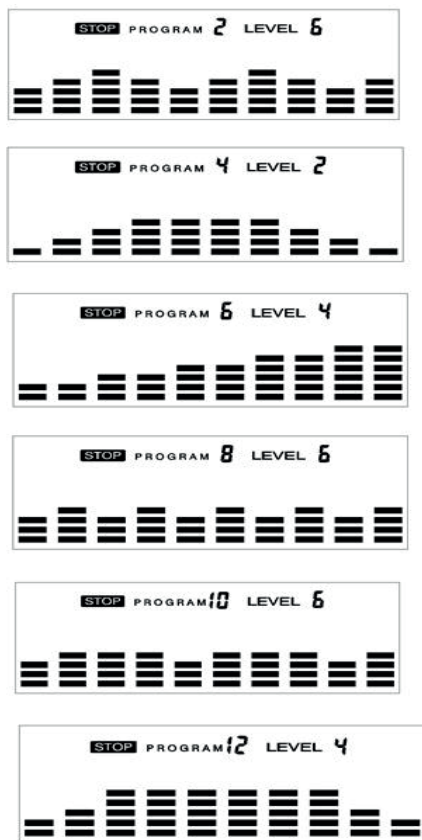
* * (Om användaren ställer in måltiden för träning, kan nästa parameter för Distance inte justeras)

Fortsätt genom alla önskade parametrar, tryck på START/STOP för att starta träningen.

5.3.2.2 Program (P2-P13)

Datorn har tolv olika hårdkodade program.

Välj "PROGRAM" med PUSH&TURN-knappen. Tryck på ENTER för att bekräfta



Ange data för specificerade program:

Välj önskat program med PUSH&TURN-knappen. Profilen för det valda programmet visas nu på din display. Tryck på ENTER för att bekräfta.

"Tid" blinkar så att värdet kan ställas in med PUSH&TURN-knappen. Tryck på ENTER-knappen för att spara värdet och gå till nästa parameter som ska justeras.

Fortsätt till alla önskade parametrar och tryck på START/STOPP för att börja träna.

Du kan träna med olika belastningsnivåer i olika intervall. När de individuella profilerna blinkar kan du använda PUSH&TURN-knappen för att ställa in önskad motståndsnivå under träningen.

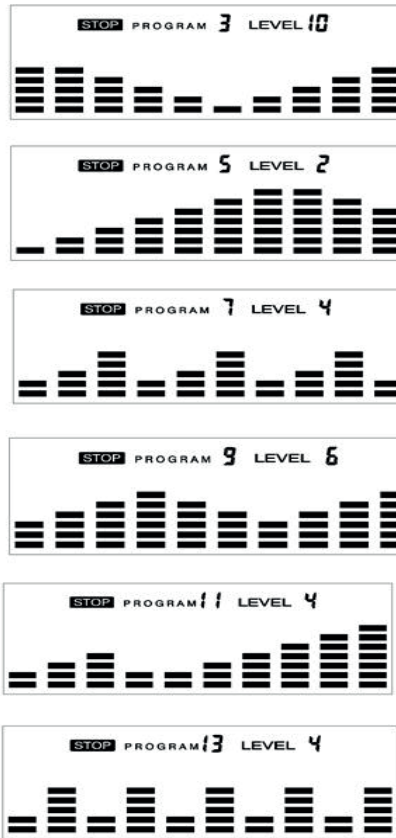
Obs: När du ställer in måltiden för träning kan nästa parameterdistans inte justeras.

När en av träningsparametrarna är på noll, hörs en bi-ton och träningen stoppas automatiskt. Tryck på START/STOPP-KNAPPEN för att fortsätta.

5.3.2.2 Program (P2-P13)

Datorn har tolv olika program som är designade för en mängd olika träningspass.

Välj PROGRAM genom att använda PUSH&TURN-knappen och tryck på ENTER för att bekräfta valet.



Programmera förinställda program:

Välj ett av tolv program genom att vrida på PUSH&TURN-knappen, programbilden och profilen visas i displayen. Tryck på ENTER-KNAPPEN. Första parametern "Tid" kommer att blinka så att värdet kan justeras med PUSH&TURN-knappen. Tryck på ENTER-KNAPPEN för att spara värdet och gå till nästa parameter som ska justeras. Fortsätt genom alla önskade parametrar, tryck på START/STOPP för att starta träningen. Träna i valfritt förprogram

Du kan träna med olika belastningsnivåer med olika intervall då profilerna blinkar. Du kan träna när du vill, justera motståndsnivån med PUSH&TURN-knappen under träningspasset.

Obs: Om du ställer in måltiden för träning kan nästa parameter för Distance inte justeras.

En av träningsparametrarna räknas ner till noll, den kommer att ha bi-ljud och stoppa träningen automatiskt. Tryck på STARTKNAPPEN för att fortsätta.

WATT-program (P14):

I detta program kan watttalet anges från 25-350 watt. WATT-värdet förblir konstant. Det gör att trampmotståndet minskar när du trampar snabbt. När du trampar långsamt ökar belastningsmotståndet för att säkerställa att du har samma wattal. Tryck på ENTER för att välja Watt-programmet.

"Tid" blinkar så att värdet matchar

PUSH&TURN-knappen kan ställas in. Tryck på ENTER-knappen för att spara värdet och gå till nästa parameter som ska justeras.

Fortsätt till alla önskade parametrar och tryck på START/STOPP för att börja träna.

Obs: När du ställer in måltiden för träning kan nästa parameterdistans inte justeras. När en av träningsparametrarna är på noll, hörs en bi-ton och träningen stoppas automatiskt. Tryck på START/STOPP-KNAPPEN för att fortsätta.

PROGRAM FÖR KROPPSFETT (P15)

Välj "Body Fat Program" med PUSH&TURN-knappen. Tryck på ENTER-knappen.

"Man" blinkar så att kön kan väljas med PUSH&TURN-knappen.

Tryck på ENTER för att spara kön och gå till nästa data.

"175" blinkar så att höjden kan justeras med PUSH&TURN-knappen, tryck på ENTER,

"70" blinkar så att vikten kan justeras med PUSH&TURN-knappen.

Tryck på ENTER för att spara värdet och gå till nästa data.

"30" blinkar så att åldern kan justeras med PUSH&TURN-knappen. Tryck på START/STOPP för att starta mätningen. Ta tag i handpulshandtagen med båda händerna.

Efter 15 sekunder visar displayen Kroppsfett %, BMR, BMI & KROPPSTYP.

OBS: Kroppstyper: Det finns 9 kroppstyper dividerat med beräknad fettprocent. Typ 1 är mellan 5 % och 9 %. Typ 2 är mellan 10% och 14%. Typ 3 ligger mellan 15 % och 19 %. Typ 4 ligger mellan 20 % och 24 %. Typ 5 ligger mellan 25 % och 29 %. Typ 6 ligger mellan 30 % och 34 %. Typ 7 ligger mellan 35 % och 39 %. Typ 8 ligger mellan 40 % och 44 %. Typ 9 är mellan 45 % och 50 %.

BMR: Basal Metabolism Ratio

BMI: Body Mass Index

5.3.2.3 ANVÄNDARprogram (P21-P24)

Datorn har möjlighet att spara en självdefinierad profil. För att göra detta, fortsätt enligt följande.

Välj ANVÄNDARE med PUSH&TURN-knappen och tryck sedan på ENTER.

Den första parametern "Tid" blinkar så att värdet kan justeras med PUSH&TURN-knappen. Tryck på ENTER för att spara värdet och gå till nästa parameter som ska justeras.

* * (När användaren ställer in måltiden fram till träning kan nästa parameter för distansen inte justeras)

Fortsätt genom alla önskade parametrar.

Efter att ha ställt in önskad parameter blinkar nivå 1, använd PUSH&TURN-knappen för att justera och tryck sedan på ENTER tills du är klar. Tryck på START/STOPP för att starta träningen.

Obs: Om någon av träningsparametrarna är noll, en bi-ton ljuder och träningen stoppas automatiskt. Tryck på START/STOPP-KNAPPEN för att fortsätta.

WATT-program (P14):

I detta program kan watttalet anges från 25-350 watt. WATT-värdet förblir konstant. Det betyder att om du trampar snabbt kommer trampmotståndet att minska. Om du trampar långsamt kommer belastningsmotståndet att öka för att säkerställa att du har samma effekt. Bekräfta Watt-programmet genom att trycka på ENTER.

Första parametern "Tid" blinkar så att värdet kan justeras med PUSH&TURN-knappen. Tryck på ENTER-KNAPPEN för att spara värdet och gå till nästa parameter som ska justeras. Fortsätt genom alla önskade parametrar, tryck på START/STOPP för att starta träningen.

Obs: Om du ställer in måltiden för träningen kan nästa parameter för Distance inte justeras. En av träningsparametrarna räknas ner till noll, den kommer att ha två ljud och stoppa träningen automatiskt. Tryck på STARTKNAPPEN för att fortsätta

PROGRAM FÖR KROPPSFETT (P15)

Välj "BODY FAT Program" med PUSH&TURN-knappen tryck sedan på ENTER. "Man" blinkar så att kön kan justeras med PUSH&TURN-knappen, tryck på ENTER för att spara kön och gå till nästa data.

"175" av höjden kommer att blinka så att höjden kan justeras för att använda PUSH&TURN-knappen, tryck på ENTER-KEY spara värde och gå till nästa data.

"70" av vikt kommer att blinka så att vikten kan justeras för att använda PUSH&TURN-knappen, tryck på ENTER-KNAPPEN för att spara värde och gå till nästa data." Tryck på START/STOPP för att starta mätningen, vänligen ta även tag i handpuls-greppen. Efter 15 sekunder visar displayen kroppsfett %, BMR, BMI & KROPPSTYP.

OBS: Kroppstyper: Det finns 9 kroppstyper uppdelade enligt den beräknade FAT%. Typ 1 är från 5 % till 9 %. Typ 2 är från 10 % till 14 %. Typ 3 är från 15 % till 19 %. Typ 4 är från 20 % till 24 %. Typ 5 är från 25 % till 29 %. Typ 6 är från 30 % till 34 %. Typ 7 är från 35 % till 39 %. Typ 8 är från 40 % till 44 %. Typ 9 är från 45 % till 50 %. BMR: Basal Metabolism Ratio
BMI: Body Mass Index

5.3.2.3 ANVÄNDARprogram (P21-P24)

Datorn har möjlighet att spara din egen designade profil. Inställning av parametrar för användarprogram

Att välja användare med PUSH&TURN-knappen och sedan trycka på ENTER-KNAPPEN

Första parametern "Tid" kommer att blinka så att värdet kan justeras med PUSH&TURN-knappen. Tryck på ENTER-KNAPPEN för att spara värdet och gå till nästa parameter som ska justeras.

* * (Om användaren ställer in måltiden för träning, kan nästa parameter för Distance inte justeras)

Fortsätt genom alla önskade parametrar.

Efter avslutad inställning av önskade parametrar, kommer nivå 1 att blinka, använd PUSH&TURN-knappen för att justera och tryck sedan på ENTER tills du är klar.

. Tryck på START/STOPP för att starta träningen.

Obs: En av träningsparametrarna räknas ner till noll, den kommer att ha bi-ljud och stoppa träningen automatiskt. Tryck på START/STOPP-KNAPPEN för att fortsätta träningen för att nå oavslutade träningsparametrar.

5.3.2.4 TARGET HR (pulsprogram)

Datorn har förmågan att styra motståndet så att du inte överskrider ett givet pulsvärde och översträcker dig.

Välj "TARGETHR" (P17-P12) med PUSH&TURN-knappen. Tryck på ENTER för att bekräfta.

Det finns 4 zoner för din målpuls:

HRC - 55 %	MÅL HR= 55 % av (220-ÅLDER)
HRC - 65 %	MÅL HR= 65 % av (220-ÅLDER)
HRC - 75 %	MÅL HR= 75 % av (220-ÅLDER)
HRC - 85 %	MÅL HR= 85 % av (220-ÅLDER)

Använd PUSH&TURN-knappen för att välja din målpuls och bekräfta med ENTER.

"Tid" blinkar så att värdet kan ställas in med PUSH&TURN-knappen. Tryck på ENTER för att spara värdet och gå till nästa parameter som ska justeras.

* * (När användaren ställer in måltiden fram till träning kan nästa parameter för distansen inte justeras)
Fortsätt genom alla önskade parametrar. Tryck på START/STOPP för att starta träningen.

Obs: Om pulsen är över eller under (± 5) TARGET HR, kommer datorn automatiskt att justera motståndet. Pulsen mäts ungefär var 20:e sekund. När en av träningsparametrarna är på noll, hörs en bi-ton och träningen stoppas automatiskt. Tryck på START/STOPP-KNAPPEN, att fortsätta träna och uppnå de oavslutade träningsparametrarna.
Använd en bröstbälte för träning.

MÅLPULSPROGRAM (P16)

Välj MÅLPULSPROGRAM (P16) med PUSH&TURN-knappen och bekräfta med ENTER.

"Tid" blinkar så att värdet kan ställas in med PUSH&TURN-knappen. Tryck på ENTER för att spara värdet och gå till nästa parameter som ska justeras.

* * (När användaren ställer in måltiden fram till träning kan nästa parameter för distansen inte justeras)
Fortsätt genom alla önskade parametrar. Tryck på START/STOPP för att starta träningen.

Obs: Om pulsen är över eller under (± 5) TARGET HR, kommer datorn automatiskt att justera motståndet. Pulsen mäts ungefär var 20:e sekund. När en av träningsparametrarna är på noll, hörs en bi-ton och träningen stoppas automatiskt. Tryck på START/STOPP-KNAPPEN, att fortsätta träna och uppnå de oavslutade träningsparametrarna.
Använd en bröstbälte för träning.

5.3.2.4 TARGET HR (pulsstyrd träning)

Beroende på din maxpulsnivå kan datorn justera motståndet själv, så att du inte övertränar dig.

Välj "TARGETHR" (P17-P20) med PUSH&TURN-knappen och tryck på ENTER för att bekräfta valet.

Det finns 4 val för målpuls: HRC-

55%	MÅL HR= 55 % av (220-ÅLDER)
HRC - 65 %	MÅL HR= 65 % av (220-ÅLDER)
HRC - 75 %	MÅL HR= 75 % av (220-ÅLDER)
HRC - 85 %	MÅL HR= 85 % av (220-ÅLDER)

Inställning av parametrar för HJÄRTFRAKTKONTROLL.

Välj ett av målpulsprogrammen genom att använda PUSH&TURN-knappen och sedan trycka på ENTER-KEY. Första parametern "Time" kommer att blinka så att värdet kan justeras med PUSH&TURN-knappen. Tryck på ENTER-KNAPPEN för att spara värdet och gå till nästa parameter som ska justeras.

* * (Om användaren ställer in måltiden för träning, kan nästa parameter för Distance inte justeras)

Fortsätt genom alla önskade parametrar. Tryck på START/STOPP för att starta träningen

Obs: Om pulsen är över eller under (± 5) TARGET HR, kommer datorn att justera motståndsbelastningen automatiskt. Den kommer att kontrollera var 20:e sekund ca.

1 motståndsbelastning kommer att öka eller minska

(Obs: varje motståndsbelastning representerar 2 nivåer av belastning) En av träningsparametrarna räknas ner till noll, den kommer att ha två ljud och stoppa träningen automatiskt. Tryck på START/STOPP-KNAPPEN för att fortsätta träningen för att nå oavslutade träningsparametrar. Använd ett pulsbälte för TARGET HR.

MÅLPULSPROGRAM (P16)

Välj THR (P16) med PUSH&TURN-knappen och bekräfta genom att trycka på ENTER.

Första parametern "Tid" kommer att blinka så att värdet kan justeras med PUSH&TURN-knappen. Tryck på ENTER-KNAPPEN för att spara värdet och gå till nästa parameter som ska justeras.

* * (Om användaren ställer in måltiden för träning, kan nästa parameter för Distance inte justeras)

Fortsätt genom alla önskade parametrar. Tryck på START/STOPP för att starta träningen

Obs: Om pulsen är över eller under (± 5) TARGET HR, kommer datorn att justera motståndsbelastningen automatiskt. Den kommer att kontrollera var 20:e sekund ca.

1 motståndsbelastning kommer att öka eller minska

(Obs: varje motståndsbelastning representerar 2 nivåer av belastning) En av träningsparametrarna räknas ner till noll, den kommer att ha två ljud och stoppa träningen automatiskt. Tryck på START/STOPP-KNAPPEN för att fortsätta träningen för att nå oavslutade träningsparametrar. Använd ett pulsbälte för TARGET HR.

5.4 Feldiagnos och felsökning

Misstag

Ingen skärm eller ingen datorfunktion

Orsakat

Ingen strömförsörjning

Vad ska man göra?

Strömadapter i uttag
ansluta.
Sätt i nätkontakten i
anslutningsuttaget på
huset
Kontrollera kabelanslutningarna

5.4 Diagnostik och felsökning

Fel

Ingen bildskärm eller dator fungerar inte

Orsaka

Ingen ström

Vad ska man göra?

Anslut strömförsörjningen till
uttaget, eller anslut
strömförsörjningen till
anslutningsporten på huset (se
monteringssteg 9), eller
kontrollera kabelanslutningarna

Misstag

Pulsdisplayen defekt

Orsakat

Ingen reception

Störningskällor i rummet

Vad ska man göra?

Kontrollera alla anslutningar
Eliminera eventuella störningar
(t.ex. mobiltelefon/högtalare) i
rummet

För bröstband:

olämplig bröstrem

Använd vid behov ett annat
bröstband. Sändningsfrekvensen
måste vara mellan 5,0 – 5,5 kHz!

Bröstbandet är felaktigt placerat

Fukta elektroderna och
kontrollera att de sitter korrekt.

Fel

Pulsdisplay defekt

Orsaka

Ingen reception

Störningar i rummet

Vad ska man göra?

Kontrollera alla anslutningar
Ta bort (till exempel
mobiltelefon/högtalare)
i rummet

Bröstband:

Felaktig bröstbälte

Använd ett annat bröstband
om det behövs.
Sändningsfrekvensen måste
vara mellan 5,0 -5,5 kHz.

Bröstbältesremmen felaktigt
placerad

Fukta elektroderna och kontrollera
att de är korrekt placerade.

Misstag

Pedalmotståndet kan inte justeras

Orsakat

Mekanik/kontroller

Vad ska man göra?

Kontrollera förpackningen
Ring service

Fel

Stegmotstånd kan inte
regleras.

Orsaka

Mekanik/styrsystem

Vad ska man göra?

Kontrollera packningen eller
ring tjänsten

Misstag

Skakanordning

Orsakat

Ojämn mark

Fötterna lösa

Vad ska man göra?

Vrid höjdjusteringslocken
tills du är säker
är garanterat!
Dra åt muttrarna!

Fel

Vacklande utrustning

Orsaka

Ojämnt golv

Ståfötter är lösa

Vad ska man göra?

Vrid höjdjusteringslocken
tills stativet är stabilt. Dra åt
lockmuttrarna.

6. Tekniska detaljer

6.1 Strömförsörjning (ingår)

Anslut kabeln från strömförsörjningen till motsvarande uttag i den nedre bakre delen av höljet.

Strömförsörjningsspecifikation:
Ingång: AC 110 -230V
Produktion: 9V, 1000mA



- Använd endast den nätadapter som medföljer! Om du vill använda en strömförsörjning från annan tillverkare, se till att den stängs av automatiskt vid överbelastning, är kortslutningssäker och är elektroniskt styrd. Om du inte gör det kan det leda till kortslutning och skada på datorn.
- För att koppla ur helt från elnätet måste nätkontakten dras ur uttaget. Anslut därför endast enheten till lättåtkomliga uttag.

6. Tekniska detaljer

6.1 Strömförsörjning (ingår i leveransen)

Anslut kabeln från strömförsörjningen till respektive uttag på den nedre bakre delen av huset.

Strömförsörjningsspecifikation:
Ingång: AC 110-230V
Produktion: 9V, 1000mA



- Använd endast den strömförsörjning som ingår i leveransen. Om du använder en annan tillverkares strömförsörjning, se till att den automatiskt bryts vid överbelastning, är kortslutningsskyddad och är elektroniskt styrd. Bristande efterlevnad kan leda till kortslutning och skada på datorn.
- Bortkoppling av nätaggregatet från elnätet eller av nätaggregatets kontakt från utrustningen resulterar i en återgång till användarval U0 – U4 ingångsläge.

Träning med crosstrainern är en idealisk träningsträning för att stärka viktiga muskelgrupper och det kardiovaskulära systemet.

Allmän information om utbildning

- Träna aldrig direkt efter en måltid. Om möjligt, träna på ett pulsorienterat sätt. Innan du börjar träna, värm upp dina muskler med lossnings- eller stretchövningar.
- Minska hastigheten i slutet av träningen. Sluta aldrig träna plötsligt!
- Gör i slutet av Träna lite mer stretchövningar.

7.1 Träningsfrekvens

För att förbättra din fysik och öka din kondition på lång sikt rekommenderar vi att du tränar minst tre gånger i veckan. Detta är den genomsnittliga träningsfrekvensen för en vuxen för att uppnå långsiktig konditionsframgång eller ökad fettförbränning. När du blir mer vältränad kan du också träna dagligen. Träning med jämna mellanrum är särskilt viktigt.

7.2 Träningsintensitet

Bygg din träning noggrant. Träningsintensiteten bör ökas långsamt så att det inte finns några trötthetsstecken i muskler och rörelseapparat.

Antal varv (RPM)

För riktad uthållighetsträning rekommenderas generellt sett att välja ett lågt trampmotstånd och att träna med ett högre antal varv (RPM - varv per minut). Se till att antalet varv är cirka 80 varv per minut och inte överstiger 100 varv.

7.3 Pulsorienterad träning

Det rekommenderas att välja en "aerob träningszon" för din individuella pulszone. Ökad uthållighetsprestation uppnås främst genom långa träningspass inom det aeroba området.

Se målpulsdiagrammet för denna zon eller se pulsprogrammen. Du bör genomföra minst 80 % av din träningstid i detta aeroba intervall (upp till 75 % av din maxpuls).

Under de återstående 20 % av tiden kan du införliva toppbelastningar för att höja din aeroba tröskel. Som ett resultat av träningsframgångarna kan du senare prestera på en högre nivå med samma puls, vilket innebär en förbättring av din form.

Om du redan har erfarenhet av pulsstyrd träning kan du anpassa din önskade pulszone till din specifika träningsplan eller konditionsnivå.

Träning med crosstrainern är en idealisk rörelseträning för att stärka viktiga muskelgrupper och hjärt-cirkulationssystemet.

Allmänna anmärkningar för träning

- Träna aldrig direkt efter en måltid. Om möjligt, orientera träningen efter puls. Gör muskeluppvärmning innan du börjar träna genom att lossa eller stretcha övningar.
- Minska hastigheten när du är klar med träningen. Avsluta aldrig träningen abrupt.
- Gör några stretchövningar när du är klar med träningen.

7.1 Träningsfrekvens

För att förbättra konditionen och förbättra konditionen på lång sikt rekommenderar vi att du tränar minst tre gånger i veckan. Detta är den genomsnittliga träningsfrekvensen för en vuxen för att uppnå långsiktig konditionsframgång eller hög fettförbränning. När din kondition ökar kan du också träna dagligen. Det är särskilt viktigt att träna med jämna mellanrum.

7.2 Träningsintensitet

Strukturera din träning noggrant. Träningsintensiteten bör ökas gradvis, så att inga trötthetsfenomen i muskulaturen eller rörelsesystemet uppstår.

RPM

När det gäller objektiv uthållighetsträning rekommenderas i princip att välja ett lägre stegmotstånd och att träna på ett högre varvtal (varv per minut). Se till att varvtalet är högre än 80 varv per minut men inte överstiger 100.

7.3 Pulsorienterad träning

För din personliga pulszone rekommenderas att ett aerobt träningsområde väljs. Prestationsökningar i uthållighetsområdet uppnås främst genom långa träningsenheter inom det aeroba området. Hitta denna zon i målpulsdiagrammet eller orientera dig på pulsprogrammen. Du bör slutföra 80 % av din träningstid i detta aeroba intervall (upp till 75 % av din maximala puls). Under de återstående 20 % av tiden kan du inkludera belastningstoppar för att flytta din aeroba tröskel uppåt. Med den resulterande träningsframgången kan du sedan producera högre prestanda vid samma puls; detta innebär en förbättring av din fysiska form. Om du redan har viss erfarenhet av pulsstyrd träning kan du matcha din önskade pulszone till din speciella träningsplan eller konditionsstatus.

Notera:

Eftersom det finns människor med "hög och låg puls", kan de individuella optimala pulszonerna (aerob zon, anaerob zon) skilja sig i enskilda fall från allmänhetens (målpulsdiagram).

I dessa fall bör utbildningen fortsätta skräddarsydda efter individuella upplevelser. Om nybörjare stöter på detta fenomen bör de definitivt konsultera en läkare innan träning för att kontrollera deras hälsolämplighet för träning.

7.4 Träningskontroll

Den vettigaste metoden både medicinskt och träningsfysiologiskt är pulsstyrd träning som utgår från individens maxpuls.

Denna regel gäller för nybörjare, ambitiösa fritidsidrottare och proffs. Beroende på träningsmål och prestationsnivå utförs träningen med en specifik intensitet av den individuella maxpulsen (uttryckt i procentenheter).

För att göra konditionsträning effektiv ur ett idrottsmedicinskt perspektiv rekommenderar vi en träningspulsfrekvens på 70 % - 85 % av maxpulsen. Observera följande målpulsdiagram.

Mät din puls vid följande tidpunkter:

1. Före träning = vilopuls
2. 10 minuter efter träningsstart = träning/stresspuls
3. En minut efter träning = återhämtningspuls

- Under de första veckorna rekommenderas att träna med puls vid den nedre gränsen för träningspulszonen (cirka 70 %) eller lägre.
- Under de kommande 2-4 månaderna, intensifiera träningen gradvis tills du når den övre delen av träningspulszonen (cirka 85%), men utan att överanstränga dig.
- Även om du är i bra träningskondition, strö alltid lösa enheter i det nedre aeroba området i ditt träningsprogram så att du kan regenerera tillräckligt. En "bra" träning innebär alltid intelligent träning som inkluderar förnyelse vid rätt tidpunkt. Annars kommer du att överträna och din form försämrars.
- Varje stressigt träningspass i det övre pulsintervallet av individens prestationsförmåga bör alltid följas av ett regenerativt träningspass i det nedre pulsintervallet (upp till 75 % av maxpulsen) i den efterföljande träningen.

Notera:

Eftersom det finns personer som har "höga" och "låga" pulser, kan de individuella optimala pulszonerna (aerob zon, anaerob zon) skilja sig från allmänhetens (målpulsdiagram). I dessa fall måste utbildningen anpassas efter individuell erfarenhet. Om nybörjare konfronteras med detta fenomen är det viktigt att en läkare konsulteras innan träningen påbörjas för att kontrollera hälsokapaciteten för träning.

7.4 Träningskontroll

Både medicinskt och träningsfysiologiskt är pulsstyrd träning mest vettig och är inriktad på den individuella maxpulsen.

Denna regel gäller både för nybörjare, ambitiösa fritidsidrottare och för proffs. Beroende på träningsmålet och prestationsstatus utförs träningen med en specifik intensitet av individuell maxpuls (uttryckt i procentenheter).

För att effektivt konfigurera konditionsträning enligt sportmedicinska aspekter rekommenderar vi en träningspuls på 70 % - 85 % av maxpuls. Se följande målpulsdiagram.

Mät din puls vid följande tidpunkter:

1. Före träning = vilopuls
2. 10 minuter efter träningsstart = träning / arbetspuls
3. En minut efter träning = återhämtningspuls

- Under de första veckorna rekommenderas att träningen görs med en pulsfrekvens vid den nedre gränsen av träningspulszonen (cirka 70 %) eller lägre.
- Under de kommande 2 - 4 månaderna, intensifiera träningen stegvis tills du når den övre delen av träningspulszonen (cirka 85%), men utan att överanstränga dig.
- Om du är i bra träningskondition, sprid lättare enheter i det lägre aeroba intervallet här och där i träningsprogrammet. så att du regenererar tillräckligt. "Bra" träning innebär alltid att träna intelligent, vilket inkluderar regenerering vid rätt tidpunkt. Annars resulterar överträning och din form försämrars.
- Varje belastningsträningsenhet i det övre pulsintervallet för individuell prestation bör alltid följas i efterföljande träning av en regenerativ träningsenhet i det nedre pulsintervallet (upp till 75 % av den maximala pulsen).

Om tillståndet har förbättrats är man det
Större träningsintensitet är nödvändig så att pulsfrekvensen
når "träningszonen", vilket betyder att organismen nu är
mer effektiv. Du kan se resultatet av förbättrad kondition
genom ett förbättrat konditionsbetyg (F1 - F6).

Beräkning av tränings-/stresspuls: 220
pulsslag per minut minus ålder = puls personligt, max.
(100%).

Träningspuls
Nedre gräns: $(220 - \text{ålder}) \times 0,70$
Övre gräns: $(220 - \text{ålder}) \times 0,85$

7.5 Utbildningens varaktighet

Varje träningspass bör helst bestå av en uppvärmningsfas,
en träningsfas och en nedkylningsfas för att undvika
skador.

Värma upp:
5 till 10 minuter av långsam rörelse också.

Utbildning:
15 till 40 minuters intensiv men inte överväldigande träning med ovan
nämnda intensitet.

Sval:
5 till 10 minuters långsam träning Sluta träna
omedelbart om du känner dig dålig eller har några
tecken på överansträngning
synas.

Förändring i metabolisk aktivitet under träning:

- Under de första 10 minuterna av uthållighetsprestation använder vår kropp sockret glykogen som lagras i musklerna.
- Efter ca 10 minuter förbränns även fett.
- Efter 30-40 minuter aktiveras fettomsättningen, varefter kroppsfett är den huvudsakliga energikällan.

När konditionen har förbättrats krävs högre träningsintensitet för att pulsen ska nå "träningszonen"; det vill säga att organismen kan prestera högre. Du kommer att känna igen resultatet av förbättrad kondition i ett högre konditionspoäng (F1 - F6).

Beräkning av träningen/arbetspuls:
 220 pulsslag per minut minus ålder = personligt, maxpuls
(100%).

Träningspuls
Nedre gräns: $(220 - \text{ålder}) \times 0,70$
Övre gräns: $(220 - \text{ålder}) \times 0,85$

7.5 Utbildningens varaktighet

Varje träningsenhet bör helst bestå av en uppvärmningsfas, en
träningsfas och en nedkylningsfas för att förhindra skador.

Värma upp:
5 till 10 minuters långsam träning.

Utbildning:
15 till 40 minuter av intensiv eller inte överbelastad träning med
ovan nämnda intensitet.

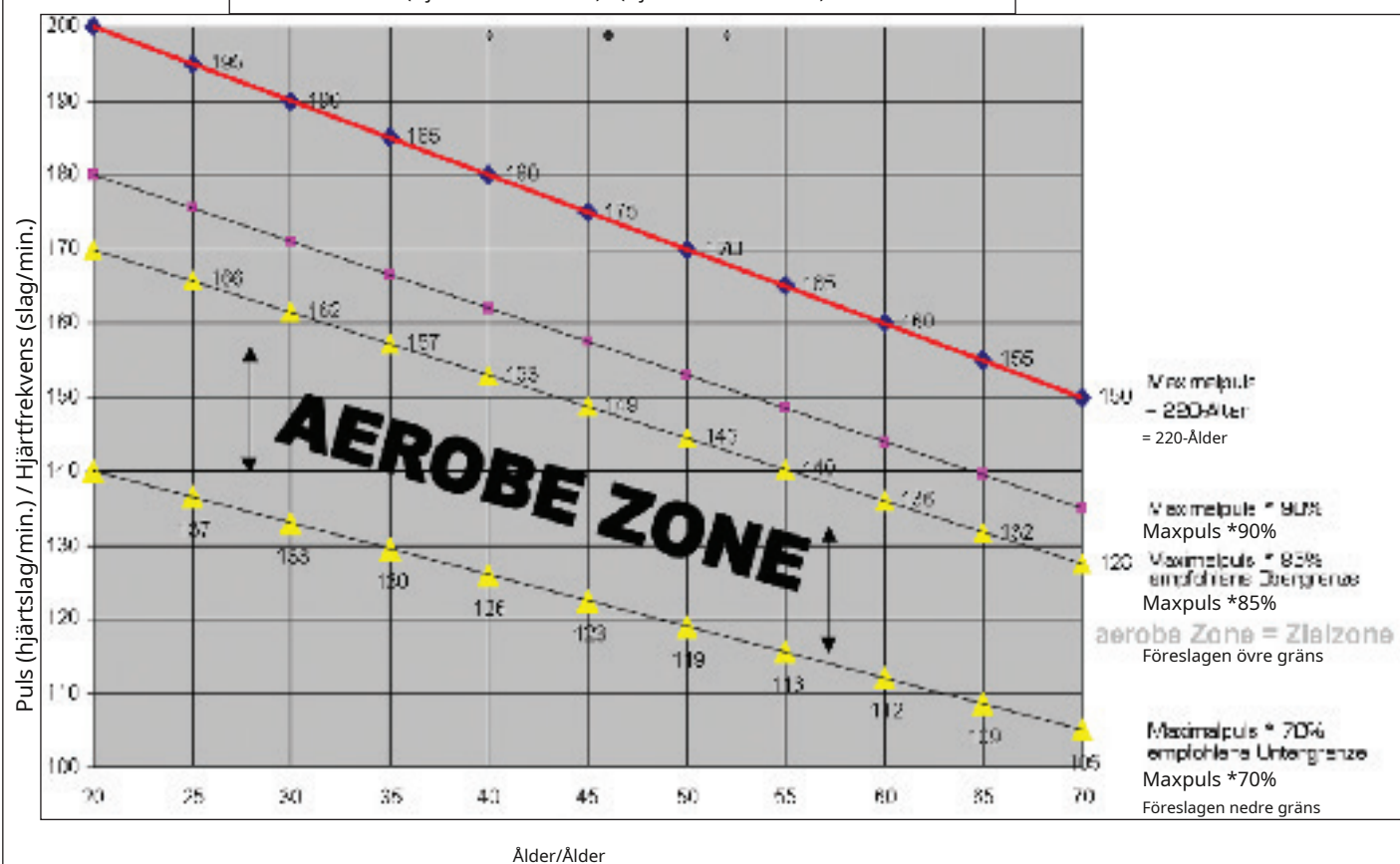
Svalna:
5 till 10 minuters långsam träning. Sluta träna omedelbart om du mår
dåligt eller om några tecken på överansträngning uppstår.

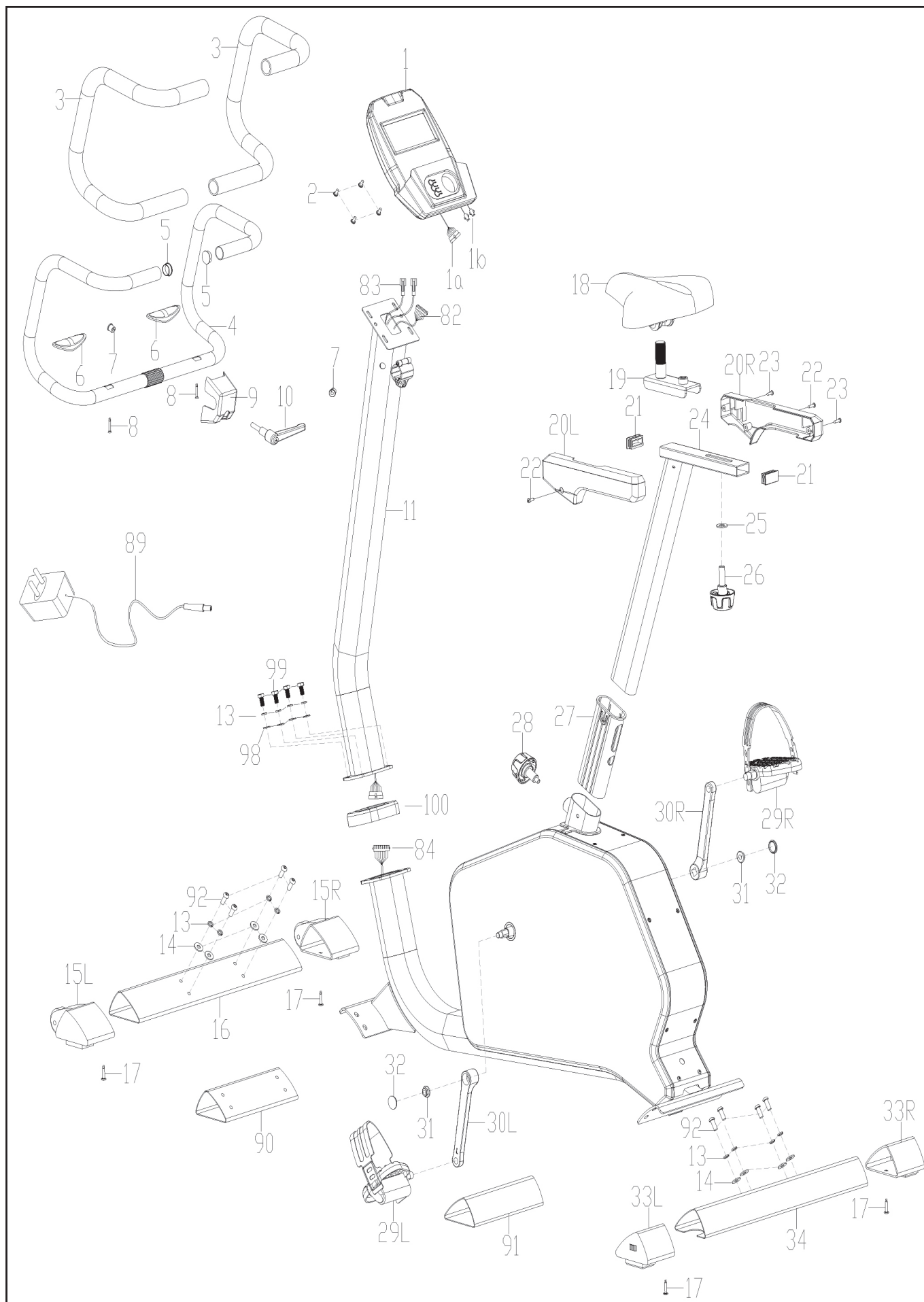
Förändringar av metabolisk aktivitet under träning:

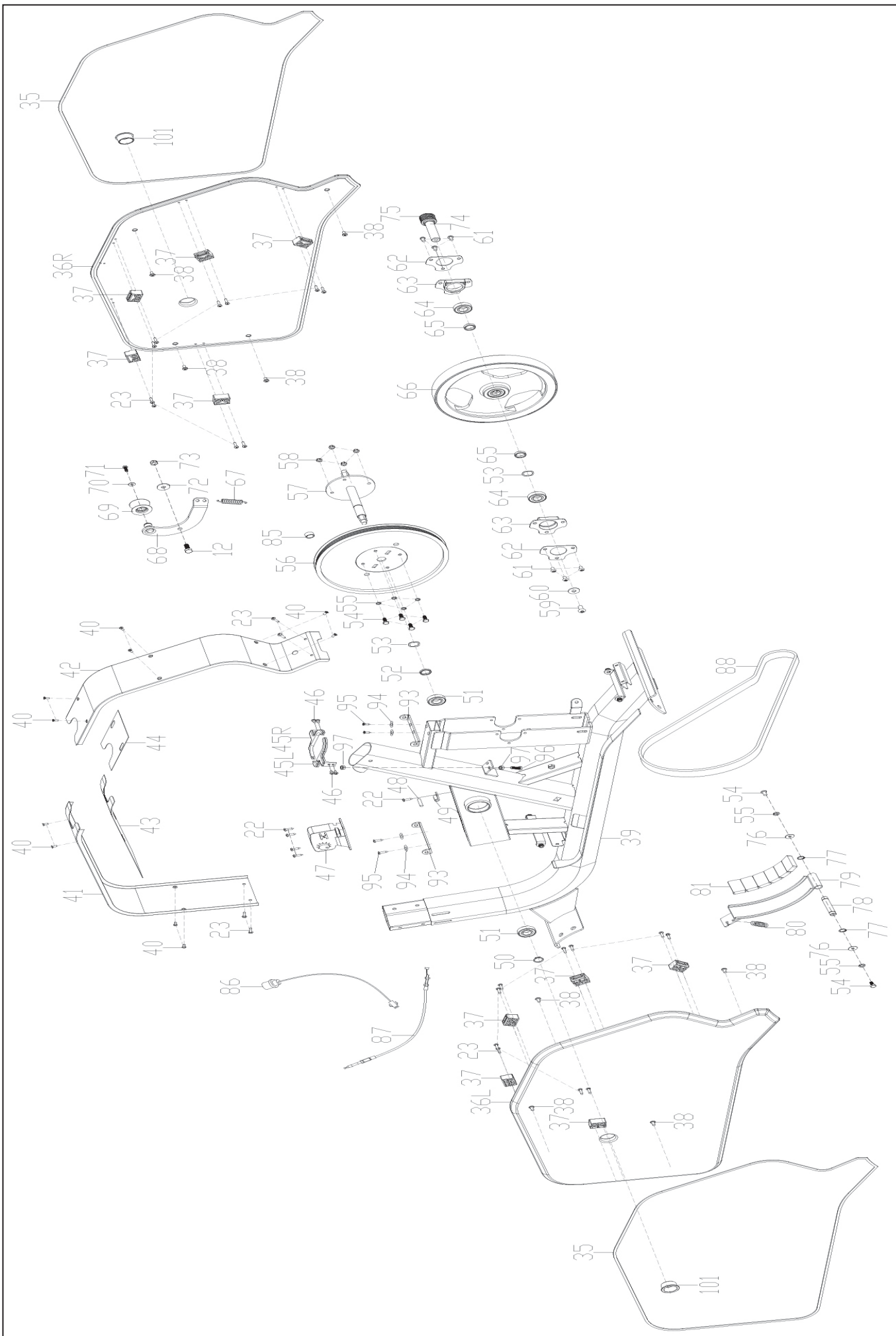
- Under de första 10 minuterna av uthållighetsprestationer konsumerar våra kroppar sockerarter som lagras i våra muskler. Glykogen:
- Efter ca 10 minuter förbränns dessutom fett.
- Efter 30 - 40 minuter aktiveras fettmetabolismen, då är kroppens fett den huvudsakliga energikällan

Målpulsdiagram

(Hjärtfrekvens/Ålder) / (Hjärtfrekvens / Ålder)







9. Delarlista / Delarlista

placera	Beteckning	Beskrivning	Dimension/dimension	Folkmassa/ Kvantitet
10 000 -1	dator	dator		1
- 2	Stjärnskruv	Korsskruv	M5x10	4
- 3	Skum för styret	Skum för hanterbarhet		2
- 4	Styre	Hanterbar		1
- 5	Plastlock	Ändlock		2
- 6	Handpulssensorer	Handpulssensor		2
- 7	Plastkåpor	Rund keps		2
- 8	Stjärnskruv	Korsskruv	ST 4,2x19	2
- 9	Ändlock av plast	Ändlock		1
- 10	Handtagsskruv	Greppskruv		1
- 11	Styrets stödrör	Styrstolpe		1
- 12	Sexkantskruv	Sexkantskruv	M8x20	15
- 13	fjädering	Fjäderbricka	Ø8	14
- 14	tvättmaskin	Bricka	Ø8xØ20x2,0	14
- 15L	Plastlock, vänster	Ändlock vänster		1
- 15R	Plastlock, höger	Ändlock, höger		1
- 16	Stå, fram	Framre stabilisator		1
- 17	Stjärnskruv	Korsskruv	ST4.2x25	4
- 18	sadel	Sadel		1
- 19	Sadel släde	Sadelreglage		1
- 20L	Sadelskydd, vänster	Vänster sadelskydd		1
- 20R	Sadelskydd, höger	Höger sadelskydd		1
- 21	Plastlock	Ändlock		2
- 22	Stjärnskruv	Korsskruv	ST4.2x16	7
- 23	Stjärnskruv	Korsskruv	ST4.2x19	26
- 24	Stolsstödrör	Sadelstolpe		1
- 25	tvättmaskin	Bricka	Ø12xØ24x2,0	1
- 26	Handtagsskruv	Greppskruv	M12	1
- 27	ärm	Bussning		1
- 28	Handtagsskruv	Greppskruv		1
- 29L	Pedal, vänster	Vänster pedal		1
- 29R	Pedal, höger	Höger pedal		1
- 30L	Pedalvev, vänster	Vänster vev		1
- 30R	Pedalvev, höger	Höger vev		1
- 31	Mor	Mutter	M10	2
- 32	Vevkåpa	Vevkåpor		2
- 33L	Omslag, vänster	Vänster gavel		1
- 33R	Omslag, höger	Höger gavel		1
- 34	Stå, bak	Bakre stabilisator		1
- 35	Gummiöverdrag	EVA pad		2
- 36L	Bostad, vänster	Vänster bostad		1
- 36R	Bostäder, eller hur	Rätt bostad		1
- 37	Fästblock	Tät block		10
- 38	Stjärnskruv	Korsskruv	M5x10	8
- 39	huvudram	Huvudram		1
- 40	Stjärnskruv	Korsskruv	ST 4,2x10	10
- 41	Främre meshskydd	Främre nätskydd		1
- 42	Bakre nätskydd	Bakre nätskydd		1
- 43	Främre plastkåpa	Främre PC-platta		1
- 44	Bakre plastkåpa	Bakre PC-platta		1
- 45L	Styrets stödrörsskydd, vänster	Vänster ring		1
- 45R	Styrets stödrörsskydd, höger	Höger ring		1
- 46	Stjärnskruv	Korsskruv	ST4.2x10	4
- 47	Motor	Motor		1
- 48	sensor	sensor		1
- 49	Hållare sensor	Sensorhållare		1
- 50	tättningsring	C-ring	Ø17	1
- 51*	Kullager	Kullager	6203	2
- 52	Distansbrickor	Distansbrickor	Ø22xØ18x4	1
- 53	Bricka, böjd	Vågbricka	Ø17xØ22x0,3	2
- 54	Sexkantskruv	Sexkantskruv	M6x16	6
- 55	fjädering	Fjäderbricka	Ø6	6
- 56	drivhjul	Drivhjul		1
- 57	Drivaxel	Axel		1

- 58	Mor	Mutter	M6	4
- 59	Insexskruv	Insexskruv	M8x16	1
- 60	tvättmaskin	Bricka	Ø8xØ22x2,0	1
- 61	Insexskruv	Insexskruv	M6x10	6
- 62	fästplatta	Fast plåt		2
- 63	Kullagerhållare	Lagerhållare		2
- 64*	Kullager	Kullager	6003	2
- 65	Distansbrickor	Distansbrickor	Ø17,1xØ22x6	2
- 66	svänghjul	Svänghjul		1
- 67	Fjäder	Hoppa		1
- 68	Bältessträckare	Torgångstång		1
- 69	Remspänningsrulle	Torgångshjul		1
- 70	tvättmaskin	Bricka	Ø8xØ16x1,5	1
- 71	Insexskruv	Insexskruv	M6x12	1
- 72	tvättmaskin	Bricka	Ø8xØ25x2,0	2
- 73	Mor	Mutter	M8	1
- 74	Svänghjulsaxel	Svänghjulsaxel		1
- 75	roll	Liten skoter		1
- 76	tvättmaskin	Bricka	Ø6xØ12x1,2	2
- 77	tättningsring	C-ring	Ø12	2
- 75	Sexkantskruv	Sexkantskruv	M6x16	4
- 76	Räfflad mutter	Mutter	M10x1,0	2
- 77	Räfflad mutter	Mutter	M10	2
- 78	Magnetisk platt hållare	Skaft av magnetisk platta		1
- 79	Magnetisk platta	Magnetisk platta		1
- 80	Fjäder	Hoppa		1
- 81	magnet	magnet		6
- 82	Datorkabel, topp	Övre datorkabel		1
- 83	Kabel för handpulsqivare	Kabel för handpulsqivare		2
- 84	Datakabel 2	Stamkabel 2		1
- 85	magnet	magnet		1
- 86	Strömkabel	Nätssladd		1
- 87	Kabel för justering av motstånd	Motståndskontrollkabel		1
- 88*	bälte	Bälte		1
- 89	Strömförsörjning	adapter		1
- 90	Transportkil fram	Främre paketrör		1
- 91	Transportkil, bak	Bakre paketrör		1
- 92	Sexkantskruv	Sexkantsbult	M6x45xS10	1
- 93	Fäststång	Fast rör		2
- 94	tvättmaskin	tvättmaskin	d4xØ18x1,5	2
- 95	Stjärnskruv	Korsskruv	ST 4,2 x16	2
- 96	Sexkantskruv	Sexkantsbult	M6x45S13	4
- 97	Mor	Sexkantsbult	M6xH5xS10	2
- 98	tvättmaskin	Bricka	d8xØ16x1,5	4
- 99	Sexkantskruv	Sexkantsbult	M8x16xS13	4
- 100	täcka	Täcka		1
- 101	Vevkåpa	Vevkåpor		2
-A	Öppen skiftnyckel	Rycka	S13-14-15	1
- B	Öppen skiftnyckel	Rycka	S13-15	1

Artikelnumren markerade med * är slitdelar, som utsätts för naturligt slitage och kan behöva bytas ut efter intensiv eller långvarig användning. Kontakta i så fall [Fantastiskt - kundservice](#). Delarna kan beställas här mot en avgift.

Artikelnumren med en * är slitagedelar, som utsätts för naturligt slitage och som måste bytas ut efter intensiv eller långvarig användning. Kontakta i så fall [Kundservice](#). Du kan begära delarna och debiteras för dem.

ändras.

10. Garanti/Garanti (endast Tyskland)

Vi lämnar en garanti för våra enheter i enlighet med följande villkor:

- 1) Vi reparerar, kostnadsfritt, i enlighet med följande villkor (nummer 2-5), alla skador eller defekter på enheten som bevisligen beror på ett tillverkningsfel om de rapporteras till oss omedelbart efter upptäckt och inom 24 månaders leverans till slutanvändaren.

Garantin täcker inte lätt brytbara delar, såsom: B. glas eller plast. En garantiskyldighet utlöses inte: av mindre avvikelser från det avsedda skicket som är irrelevanta för enhetens värde och användbarhet, av skador från kemiska och elektrokemiska effekter, från vatten och i allmänhet av force majeure-skador.

- 2) Garantin ges på ett sådant sätt att defekta delar repareras kostnadsfritt eller ersätts med felfria delar efter vårt gottfinnande. Vi står för kostnaderna för material och arbetstid. Reparationer på installationsplatsen kan inte begäras. Köpbevis med köp- och/eller leveransdatum måste uppvisas. Utbyta delar blir vår egendom.
- 3) Garantikravet upphör att gälla om reparationer eller ingrepp utförs av personer som inte är auktoriserade av oss att göra det eller om våra enheter är utrustade med tilläggs- eller tillbehörsdelar som inte är skräddarsydda för våra enheter, samt om enheten är skadad av inverkan av högre krafter Skadad eller förstörd av våld eller miljöpåverkan, skador orsakade av felaktig hantering - särskilt underlåtenhet att följa bruksanvisningen - eller underhåll, eller om apparaten uppvisar mekaniska skador av något slag. Efter telefonkonsultation kan kundtjänst bemyndiga dig att reparera eller byta delar som har skickats till dig. I detta fall upphör garantianspråket givetvis inte.
- 4) Garantitjänster förlänger varken garantitiden eller inleder en ny garantiperiod.
- 5) Ytterligare eller andra krav, särskilt de för ersättning för skada som orsakats utanför enheten, är – om inte ansvar är tvingande enligt lag – undantaget.
- 6) Våra garantivillkor, som innehåller kraven och omfattningen av våra garantitjänster, påverkar inte säljarens avtalsenliga garantiåtaganden.
- 7) Slitdelar som visas som sådana i reservdelslistan omfattas inte av garantivillkoren.
- 8) Garantikravet upphör att gälla om produkten inte används på avsett sätt, särskilt i gym, rehabiliteringsanläggningar och hotell.

Importör:
Hammer Sport AG
Från Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm



För att på bästa sätt hjälpa dig, håll ut
 Artikelnummer, serienummer, sprängskiss och reservdelslista klar.

SERVICEHOTLINE

Tel.: 0731-97488-62 eller -68

Fax: 0731-97488-64

Måndag till fredag

från 9.00 till 16.00

E-post: service@hammer.de

Till Hammer Sport AG Kundtjänstavdelning Von-Liebig-Str. 21 89231 Neu Ulm Reservdelsbeställning (Var vänlig fyll i med blockbokstäver!) Inköpsdatum: Köpt från företag: (Garantianspråk endast i samband med en kopia av inköpskvittot!) Förse mig med följande reservdelar (skriv läsligt!): Position	Art.nr: 10000V2 CardioPace 5.0 Norsk Plats, datum:
---	--

	Beteckning	Antal stycken	Orsak för beställning

Köpare:
 (Namn förnamn)
 (Hus nr.)
 (Postnummer bostadsadress)
 (telefon, fax)
 (E-postadress)

Leveransadress: (om den skiljer sig från köparens adress)
 (Företag)
 (Kontaktperson)
 (Hus nr.)
 (Postnummer bostadsadress)
 (telefon, fax)
 (E-postadress)