

HAMMER

INSTRUKTIONER / MANUAL

Varon XTR II

ARTIKEL NR. 10006

ID: 01302024

Innehållsförteckning	index	Sida
1. Säkerhetsinstruktioner	1. Säkerhetsinstruktioner	2
2. Allmän	2. allmän	3
2.1 Förpackning	2.1 Förpackning	3
2.2 Avfallshantering	2.2 Förfogande	3
3. Konstruktion	3. Montering	4
3.1 Checklista	3.1 Checklista	4
3.2 Monteringssteg	3.2 Monteringssteg	5
3.3 Justera sitsposition och	3.3 Hur man justerar sadelpositionen	11
3.4 styr	3.4 Justering av styret	11
3.5 Höjdjustering	3.5 Höjdjustering	12
4. Skötsel och underhåll	4. Skötsel och underhåll	13
5. Dator (D)	5. Dator (Storbritannien)	13
5.1 Funktionstangenter	5.1 Datornycklar	13
5.2 Kalenderfunktion	5.2 Kalenderfunktion	14
5.3 Personuppgifter	5.3 Personuppgifter	14
5.3.1 Spara träningsdata	5.3.1 Registrering av dina träningsdata	14
5.4 Pulsmätning	5.4 Pulsmätning	15
5.5 Bluetooth	5.5 Bluetooth	15
5.6 Datorinstallation	5.6 Börja din träning	15
5.6.1 Träning utan dataspecifikation	5.6.1 Träning utan inställning	15
5.6.2 Träning med fördefinierade data	5.6.2 Övning med inställningar	16
5.6.2.1 Manuell	5.6.2.1 Manuell	16
5.6.2.2 Program	5.6.2.2 Förinställda program	17
5.6.2.3 Användardefinierat program	5.6.2.3 Anpassat användardefinierat program	20
5.6.2.4 Pulsprogram	5.6.2.4 Pulsprogram	21
5.6.2.4.2 Pulsprogram IND	5.6.2.4.2 Pulsprogram IND	22
5.6.2.5 ÅTERSTÄLLNING	5.6.2.5 ÅTERSTÄLLNING	22
5.7 Feldiagnos och felsökning	5.7 Diagnostik och felsökning	23
6. Tekniska detaljer	6. Tekniska detaljer	24
6.1 Strömförsörjningsenhet	6.1 Strömförsörjning	24
7. Träningsinstruktioner	7. Utbildningsmanual	25
7.1 Träningsfrekvens	7.1 Träningsfrekvens	25
7.2 Träningsintensitet	7.2 Träningsintensitet	25
7.3 Pulsorienterad träning	7.3 Pulsorienterad träning	25
7.4 Träningskontroll	7.4 Träningskontroll	26
7.5 Utbildningens varaktighet	7.5 Utbildningens varaktighet	27
8. sprängskiss	8. Explosionsritning	29
9. Dellista	9. Dellista	31
10. garanti	10. Garanti ((Endast Tyskland)	32
11. Servicejour & Beställningsformulär för reservdelar	11. -	33

VIKTIG!

- Denna ergometer är en hastighetsberoende träningsenhet i klass HA, enligt ISO EN 957-1/5.
- Maximal lastkapacitet 150 kg.
- Ergometern får endast användas för det avsedda ändamålet!
- All annan användning är förbjuden och potentiellt farlig. Importören kan inte hållas ansvarig för skador orsakade av felaktig användning.
- De tränar med utrustning som är utformad enligt de senaste säkerhetsstandarderna. Potentiella faror som kan orsaka skador har eliminerats så långt det är möjligt.

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

1. Låt inte barn leka med eller i närheten av enheten.
2. Kontrollera regelbundet att alla skruvar, muttrar, handtag och pedaler är ordentligt åtdragna.
3. Byt omedelbart ut defekta delar och använd inte enheten förrän den har reparerats. Kontrollera även om det finns tecken på materialutmattning.
4. Höga temperaturer, luftfuktighet och vattenstänk bör undvikas.
5. Läs bruksanvisningen noggrant innan du använder enheten.
6. Enheten behöver tillräckligt fritt utrymme i alla riktningar (minst 1,5 m).
7. Placera enheten på en fast och jämn yta.
8. Träna inte omedelbart före eller efter måltider.
9. Genomgå alltid en läkarundersökning innan du påbörjar något träningsprogram.
10. Enhetens säkerhetsnivå kan endast garanteras om slitdelarna regelbundet kontrolleras. Dessa är markerade med * i Deltista markerad.
11. Träningsutrustning får aldrig användas som lekutrustning.
12. Stå inte på höljet.
13. Bär inte löst sittande kläder, utan lämpliga träningskläder som till exempel träningsoverall.
14. Använd skor och träna aldrig barfota.
15. Se till att ingen tredje part befinner sig i närheten av enheten, eftersom andra personer kan skadas av de rörliga delarna.
16. Träningsapparaten får inte placeras i fuktiga utrymmen (badrum) eller på balkongen.
17. Om du använder mediciner, vänligen rådfråga din läkare innan du påbörjar din träning.
18. Se till att inga delar blockerar rörelseområdet. Du kan skada dig själv.

VIKTIG!

- Ergometern är tillverkad enligt ISO EN 957-1/5 klass HA.
- Maximal användarvikt är 150 kg.
- Ergometern bör endast användas för det avsedda ändamålet.
- All annan användning av produkten är förbjuden och kan vara farlig. Importören kan inte hållas ansvarig för skador eller personskador som orsakats av felaktig användning av utrustningen.
- Ergometern har tillverkats enligt de senaste säkerhetsstandarderna.

För att förhindra skador och/eller olyckor, läs och följ dessa enkla regler:

1. Låt inte barn leka på eller i närheten av utrustningen.
2. Kontrollera regelbundet att alla skruvar, muttrar, handtag och pedaler är ordentligt åtdragna.
3. Byt omedelbart ut alla defekta delar och använd inte utrustningen förrän den är reparerad. Var uppmärksam på eventuell materialutmattning.
4. Undvik höga temperaturer, fukt och stänkvatten.
5. Läs noggrant igenom bruksanvisningen innan du startar utrustningen.
6. Utrustningen kräver tillräckligt fritt utrymme i alla riktningar (minst 1,5 m).
7. Ställ upp utrustningen på en stabil och plan yta.
8. Träna inte omedelbart före eller efter måltider.
9. Innan du påbörjar någon form av konditionsträning, låt dig undersökas av en läkare.
10. Maskinens säkerhetsnivå kan endast garanteras om du regelbundet inspekterar delar som är utsatta för slitage. Dessa är markerade med en * i reservdelslistan. Spakar och andra justeringsmekanismer på utrustningen får inte hindra rörelseområdet under träning.
11. Träningsutrustning får aldrig användas som leksaker.
12. Gå inte på höljet utan endast på de steg som är avsedda för detta ändamål.
13. Bär inte löst sittande kläder; använd lämplig träningsutrustning såsom träningsdräkt.
14. Använd skor och träna aldrig barfota.
15. Se till att inga andra personer befinner sig i närheten av 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. Om du tar medicin, vänligen kontakta en läkare innan du börjar träna.
18. Var uppmärksam på att det inte finns några delar i det rörliga området.

Denna träningsenhet är avsedd för hemmabruk. Den uppfyller kraven i EN ISO 20957-1/9 Klass HA. CE-märkningen hänvisar till EU-direktiven 2014/30/EU och 2014/35/EU. Felaktig användning av denna enhet (t.ex. överdriven träning, felaktiga inställningar etc.) kan leda till skador.

Innan du påbörjar din träning bör du genomgå en allmän undersökning av din läkare för att utesluta eventuella hälsorisker.

2.1 Förpackning

Förpackningen är tillverkad av miljövänliga och återvinningsbara material:

- Ytterförpackning av kartong
- Formgjutna delar av skumad, CFC-fri polystyren (PS); filmer och påsar av polyeten (PE)
- Spännremmar av polypropen (PP)

2.2 Avfallshantering



Denna produkt får inte kasseras med vanligt hushållsavfall när den är uttjänt, utan måste lämnas till en samlingsplats för återvinning av elektrisk och elektronisk utrustning. Materialen är återvinningsbara enligt deras märkning. Återanvändning, återvinning eller andra former av återvinning av gammal utrustning bidrar till en hållbar utveckling av den elektriska och elektroniska utrustning som används.

Du gör ett viktigt bidrag till att skydda vår miljö. Kontakta din lokala kommun för att ta reda på vilken avfallshanteringsplats som är ansvarig.

Denna träningsutrustning är avsedd för hemmabruk. Utrustningen uppfyller kraven i EN ISO 20957-1/9 klass HA. CE-märkningen hänvisar till EU-direktiv 2014/30/EU och 2014/35/EU. Hälsoskador kan inte uteslutas om utrustningen 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 hälsorisker.

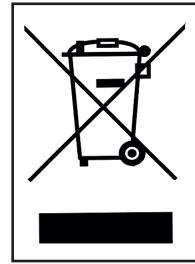
2.1 Förpackning

Miljövänliga och återvinningsbara material:

- Ytterförpackning av kartong, formgjutna delar av skum, CFS-fri polystyren (PS), duk och påsar av polyeten (PE), lindningsremmar av polypropen (PP)

2.2 Avfallshantering

Var noga med att spara förpackningen för eventuella reparationer/krigsoviktiga frågor. Utrustningen ska inte kastas i hushållssoporna!



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

Paketinnehåll

- Ta bort alla enskilda delar från frigolitformen och placera dem sida vid sida på golvet. Placera huvudramen på en golvskyddsmatta, eftersom golvet kan skadas/repas utan fötterna.

Denna bas bör vara plan och inte för tjock, så att ramen har ett stabilt stativ.

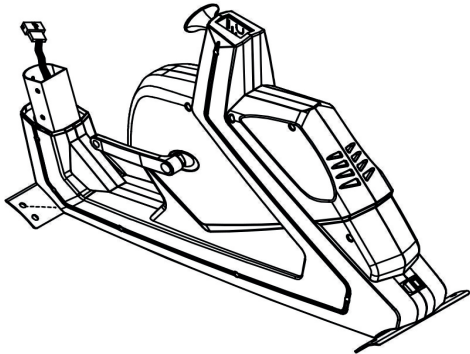
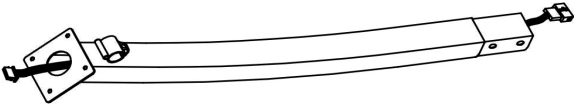
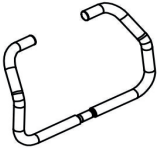
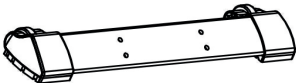
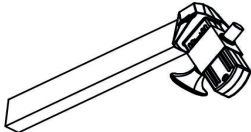
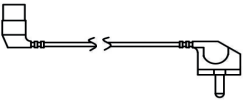
- Se till att du har tillräckligt med rörelsefrihet i alla riktningar (minst 1,5 m) under monteringen.

För att göra monteringen av ergometern 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.

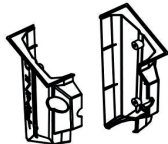
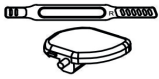
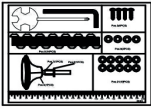
Förpackningens innehåll

- Packa upp alla enskilda delar och placera dem bredvid varandra på golvet.
- Placera huvudramen på en underläggsplatta som skyddar golvet, eftersom den utan de monterade basfötterna kan skada/repa golvet. Underlägget ska vara plant och inte för tjockt, så att ramen står stabilt.
- Se till att du har tillräckligt med rörelseutrymme (minst 1,5 m) på alla sidor under monteringen.

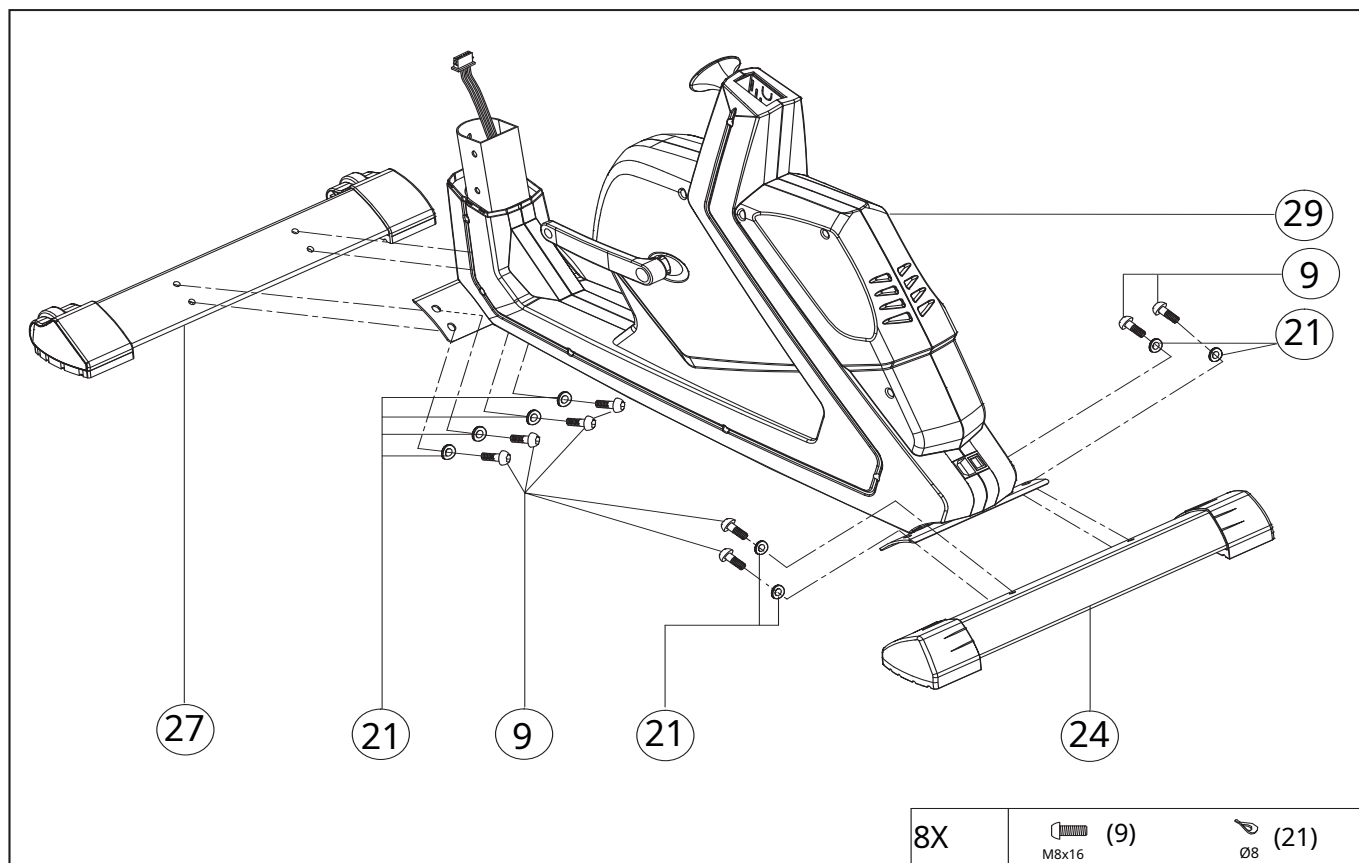
3.1 Checklista

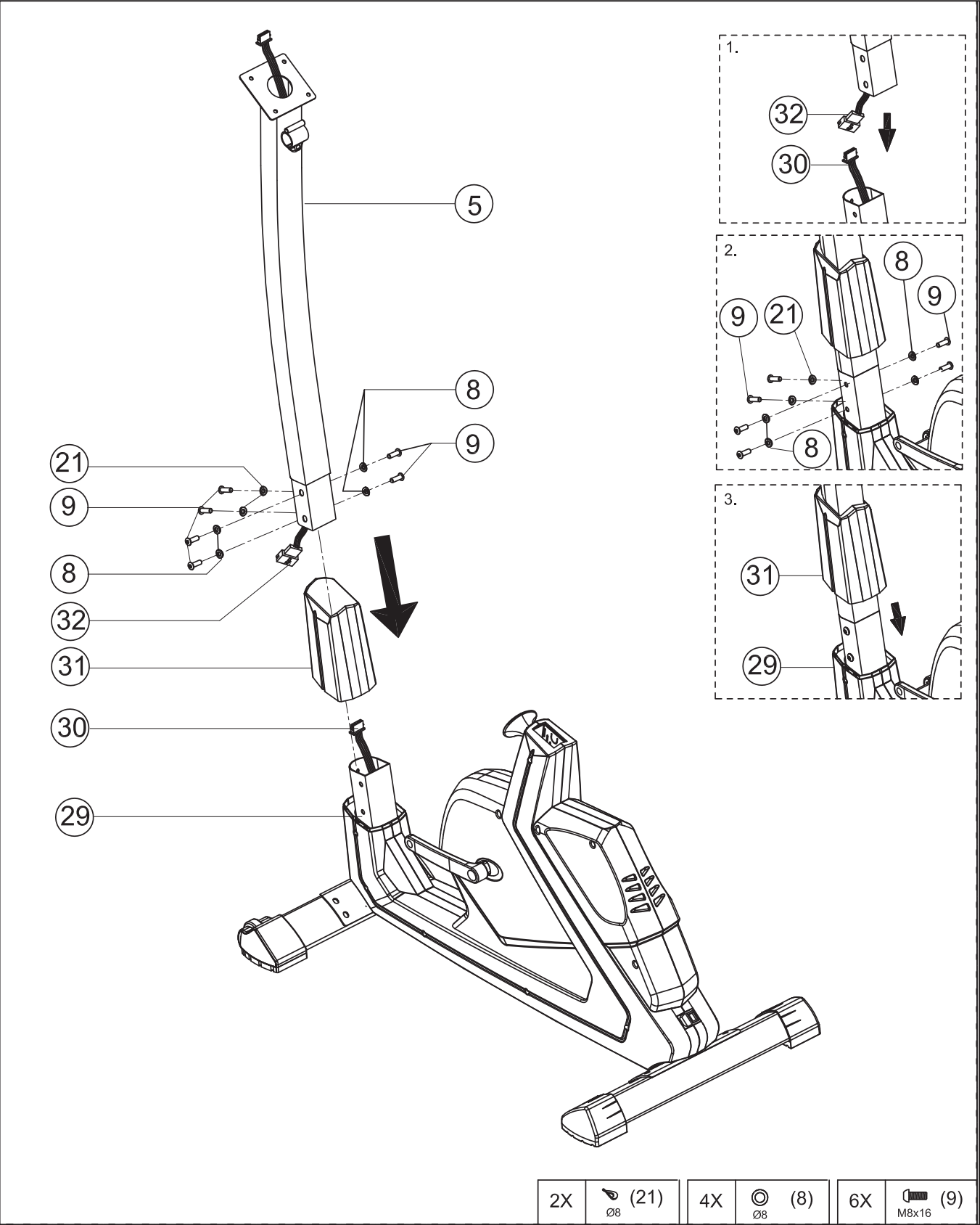
				1	
				1	
				1	
				1	
				1	
				1	
	1			1	

3.1 Checklista

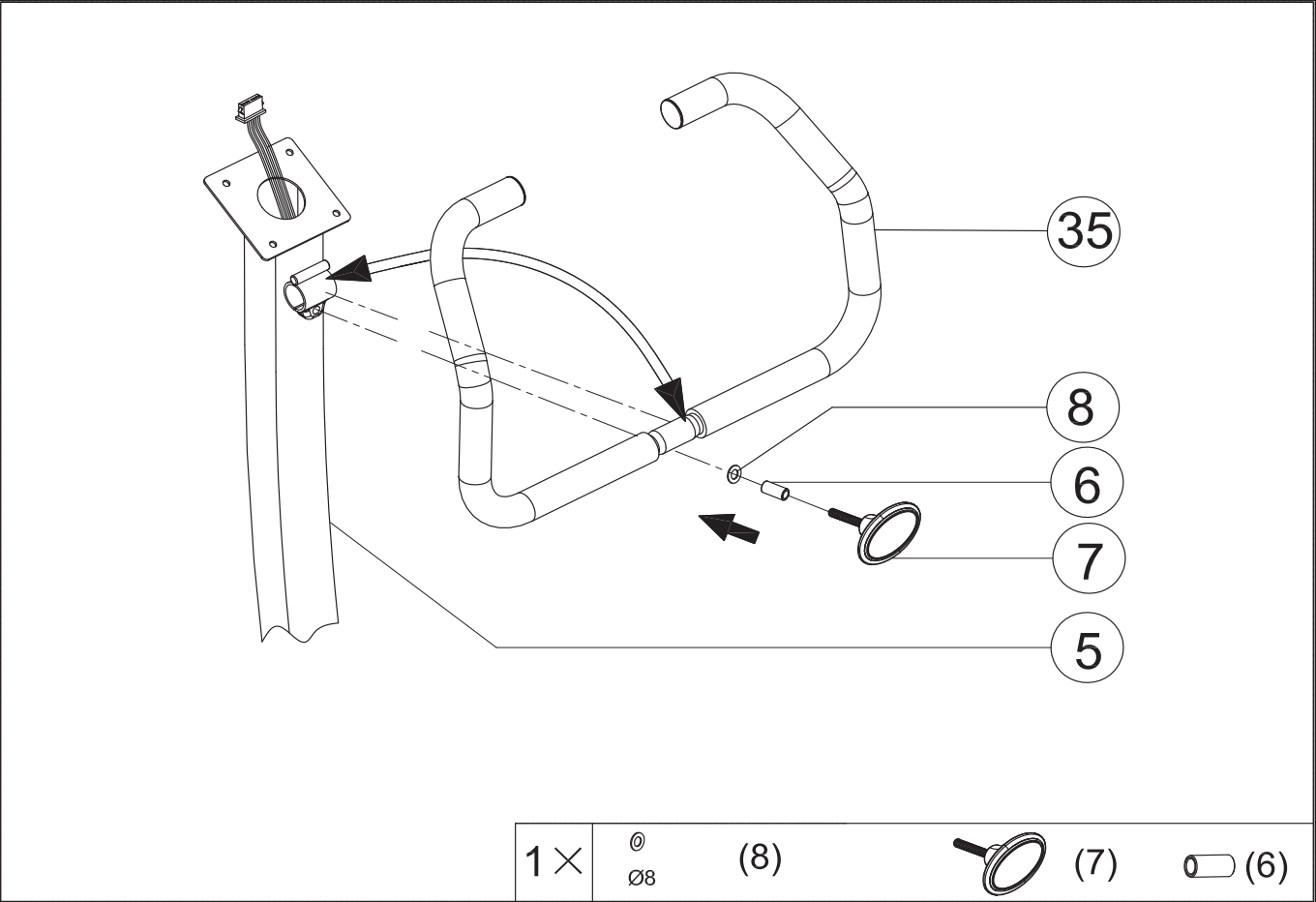
	1	
	1	
	1	
	1	
 RIGHT  LEFT	1	
	1	

3.2 Monteringssteg Steg 1

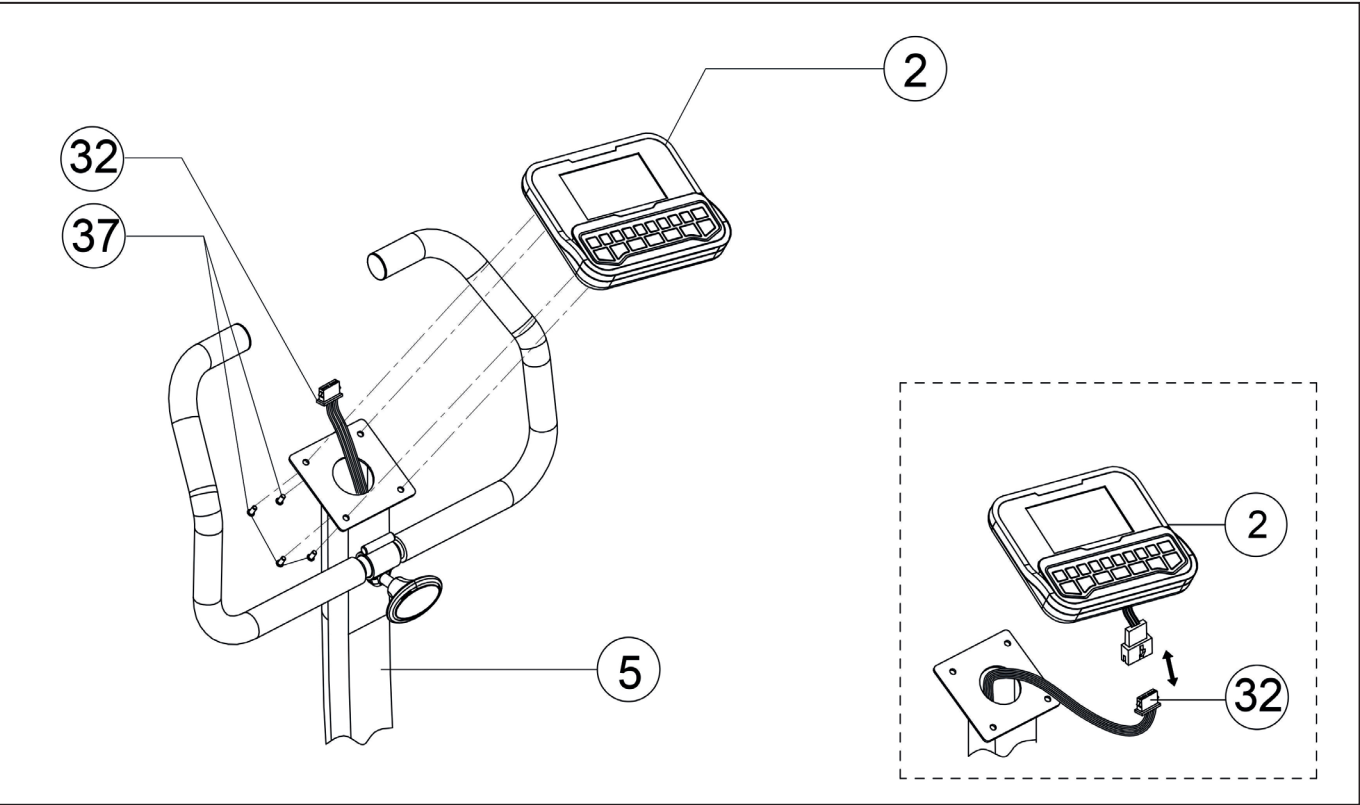


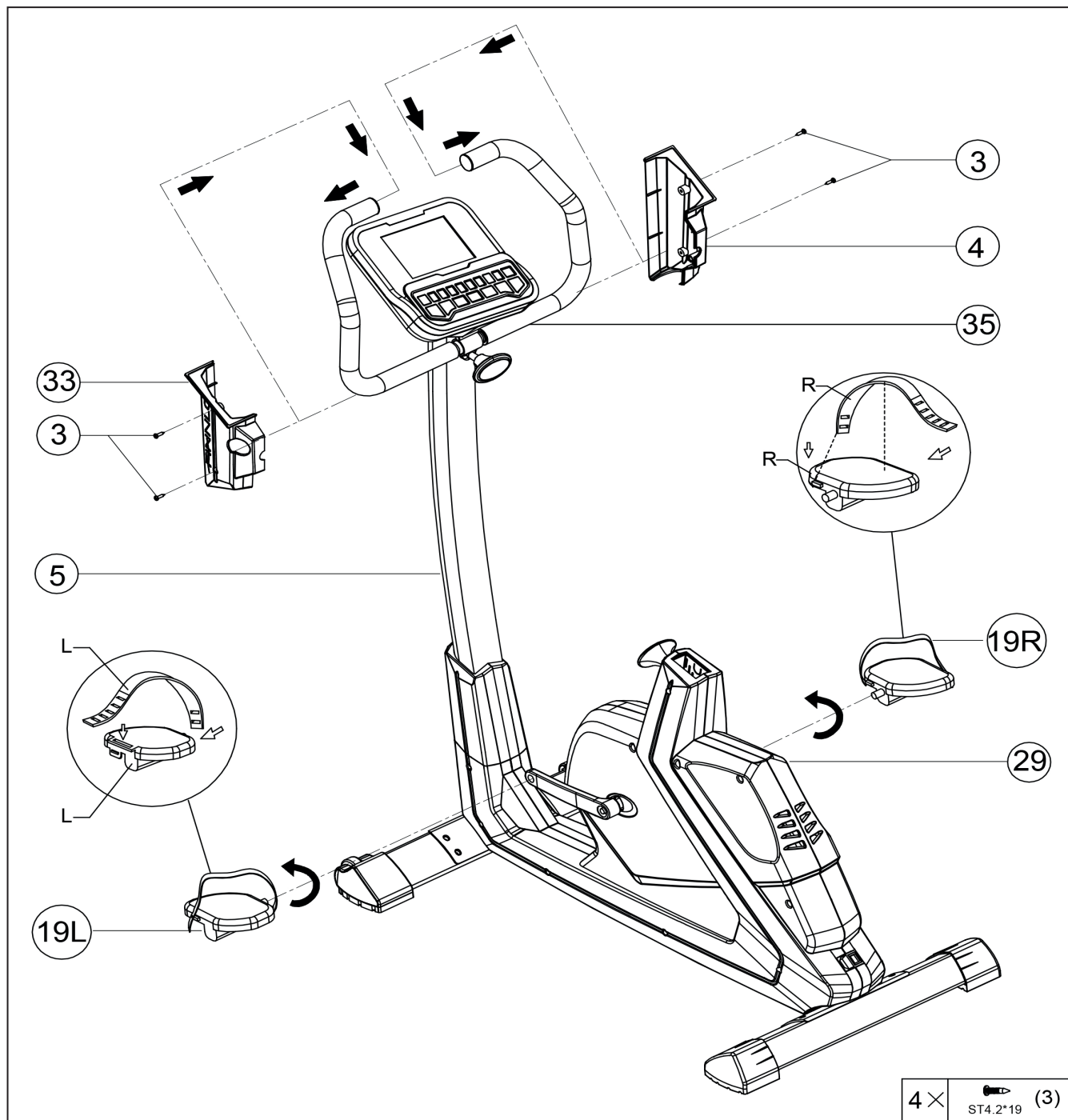


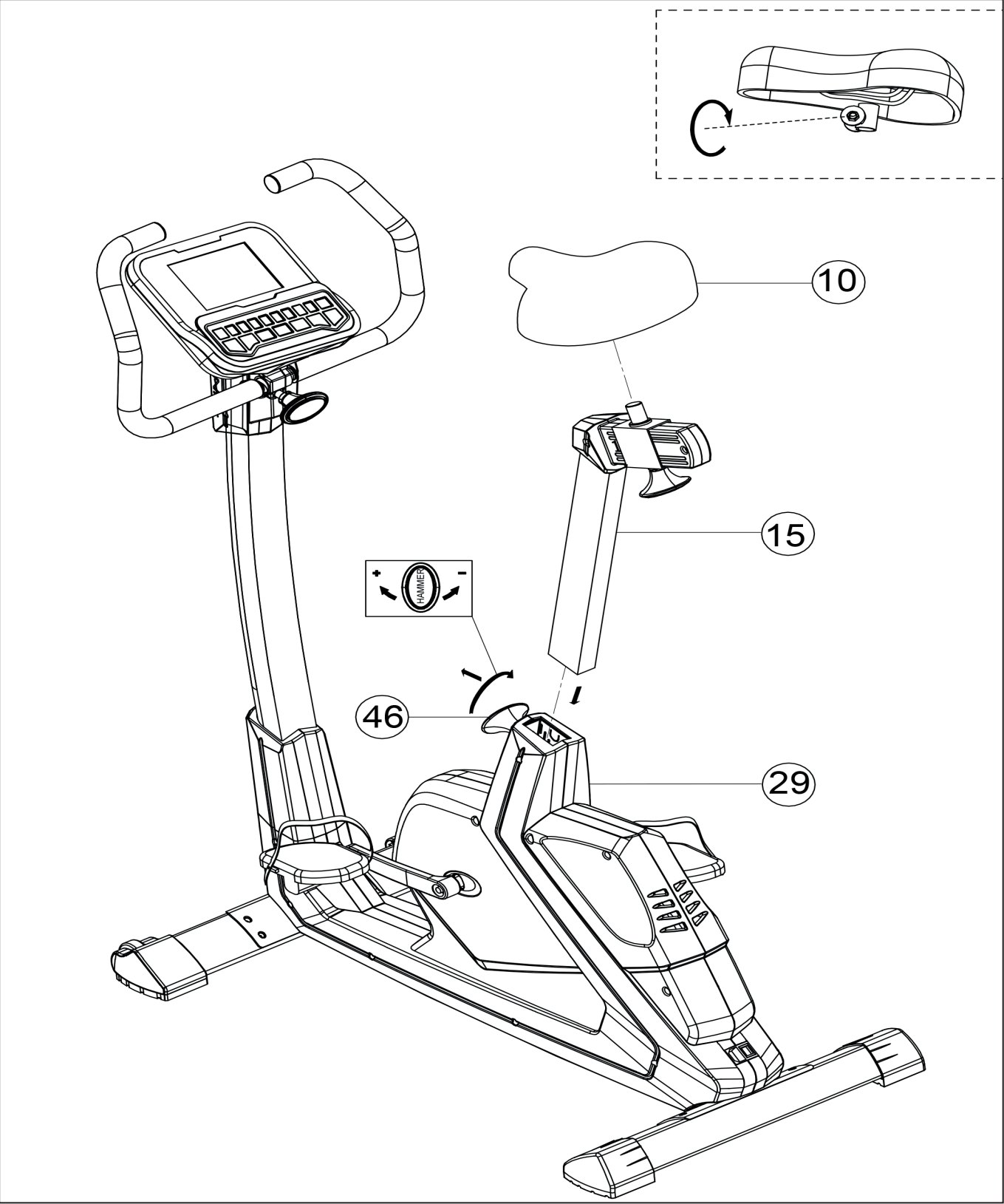
Steg 3

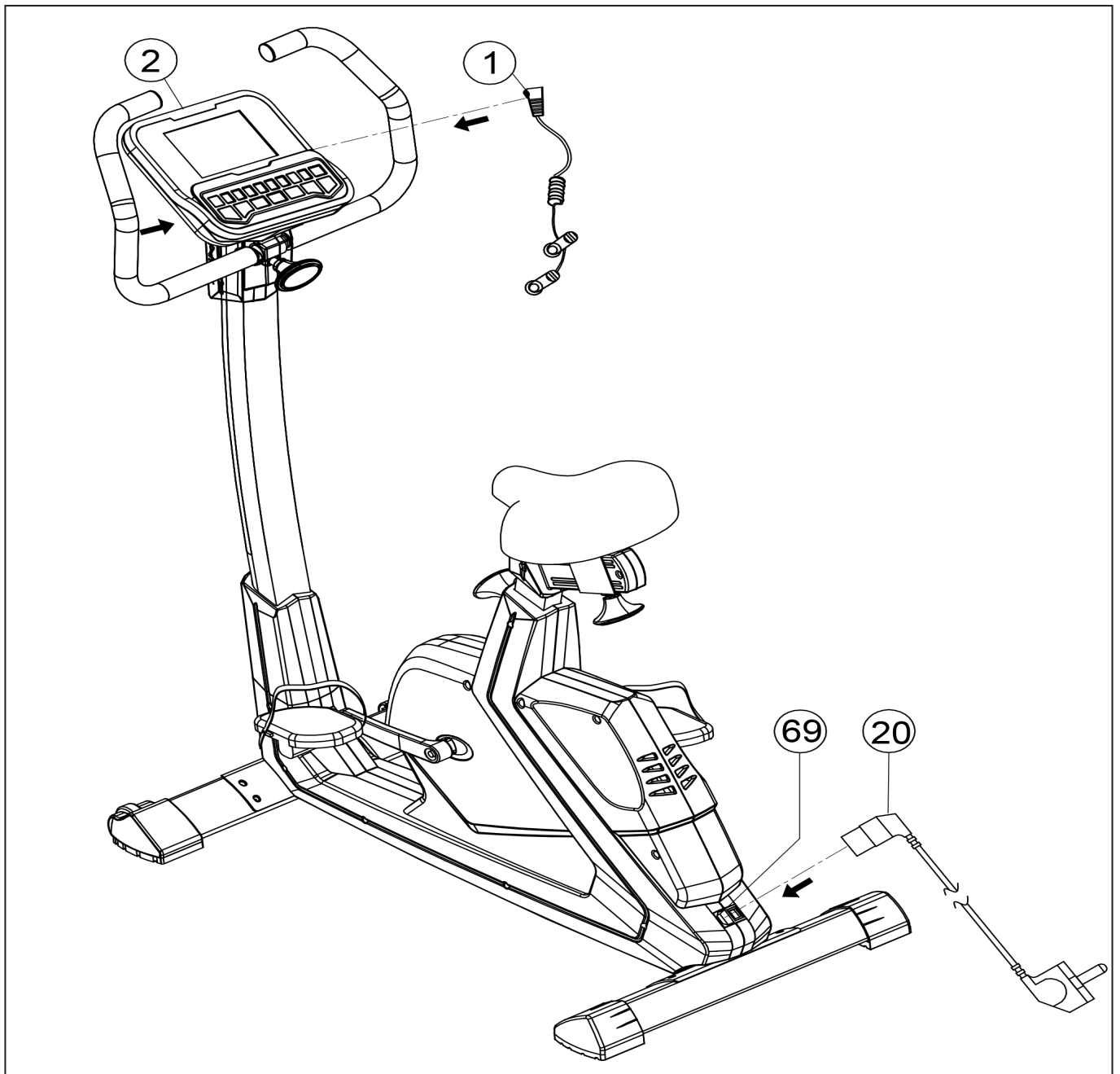


Steg 4









3.3 Justera sittpositionen

Sitthöjd (vertikal justering):

Det viktigaste måttet för sitspositionen är sitshöjden.

Sadelstolpens höjd är korrekt justerad när:

- att flytta en pedal till dess lägsta läge.
- Sitt på cykeln och håll i styret
- Placera foten på pedalen på den sida där pedalen är i sitt lägsta läge.
- Benet får inte vara helt utsträckt i knäleden! Variera sitthöjden tills det känns bekvämast för dig, men se till att knäleden inte är helt utsträckt!



Sadelstolpen får endast dras ut till maxmarkeringen!

Sadeljustering (horisontell): Efter att ha justerat sitshöjden måste sadelreglaget justeras. Detta kan enkelt göras genom att lossa handtagsskruven och skjuta sadelreglaget efter din längd. Följande tumregel kan också beaktas vid justeringen:

Med pedalveven i horisontellt läge ska vinkeln mellan låret och underbenet vara 90°.

Justera sadelns lutning: Lossa båda muttrarna på sadelskenorna tills sadeln lätt kan roteras. Justera sadelns lutning genom att trycka eller dra i sadelns nos. När en bekväm lutning uppnåtts, dra åt de tidigare lossade muttrarna på sadelskenorna med lämpligt verktyg.

3.4 Justering av styret

Efter att du har lossat vingmuttern kan du luta styret för att hitta det bekväma läget. Dra sedan åt vredet igen för hand.

3.3 Hur man justerar sadelpositionen

Sadelns höjd: Det viktigaste är att sadelns höjd är korrekt. För att säkerställa att den är korrekt, följ instruktionerna nedan:

- en pedal ska vara i det lägsta läget
- sitt på föremålet och lägg båda händerna på styret
- sätt foten på pedalen, som är i det lägsta läget
- Ditt knä får inte vara rakt. Justera höjden så att positionen blir så bekväm som möjligt för dig, men se till att du inte sträcker ut knät för hårt!



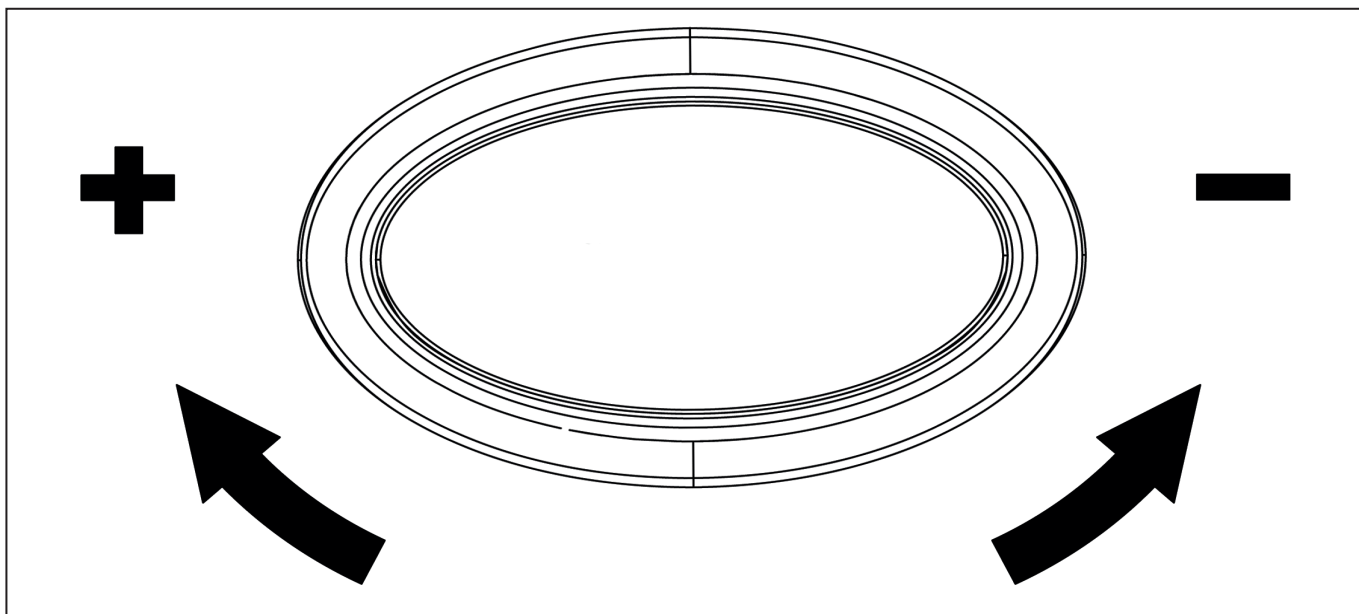
Sadeln får endast dras ut till maxläget enligt anvisningarna.

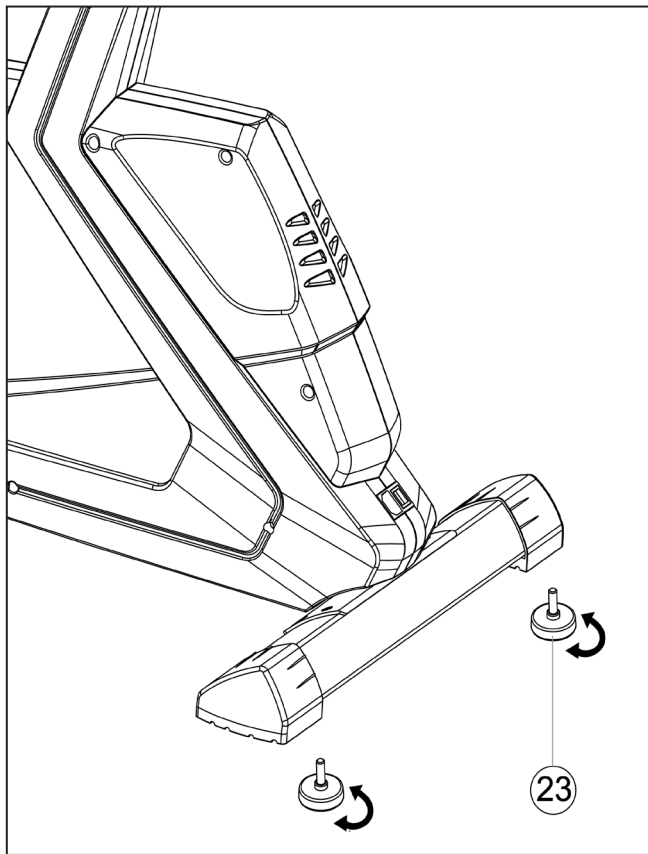
Horisontell sadeljustering: Justera sadelns höjd först. Lossa stjärngreppet och flytta sadelreglaget framåt eller bakåt. Justera det till en position där ditt knä ska vara i 90 graders vinkel när pedalerna är i mittläget.

Justering av sadelns lutning: Öppna de 2 muttrarna under sadeln tills sadeln kan vridas. Tryck eller dra i sadeln tills du sitter bekvämt. Dra åt båda muttrarna.

3.4 Justering av styret

Efter att du har lossat T-greppet kan du justera styrets vinkel för att få den mest bekväma sittpositionen. Efter att du har placerat styret måste du dra åt vredet.



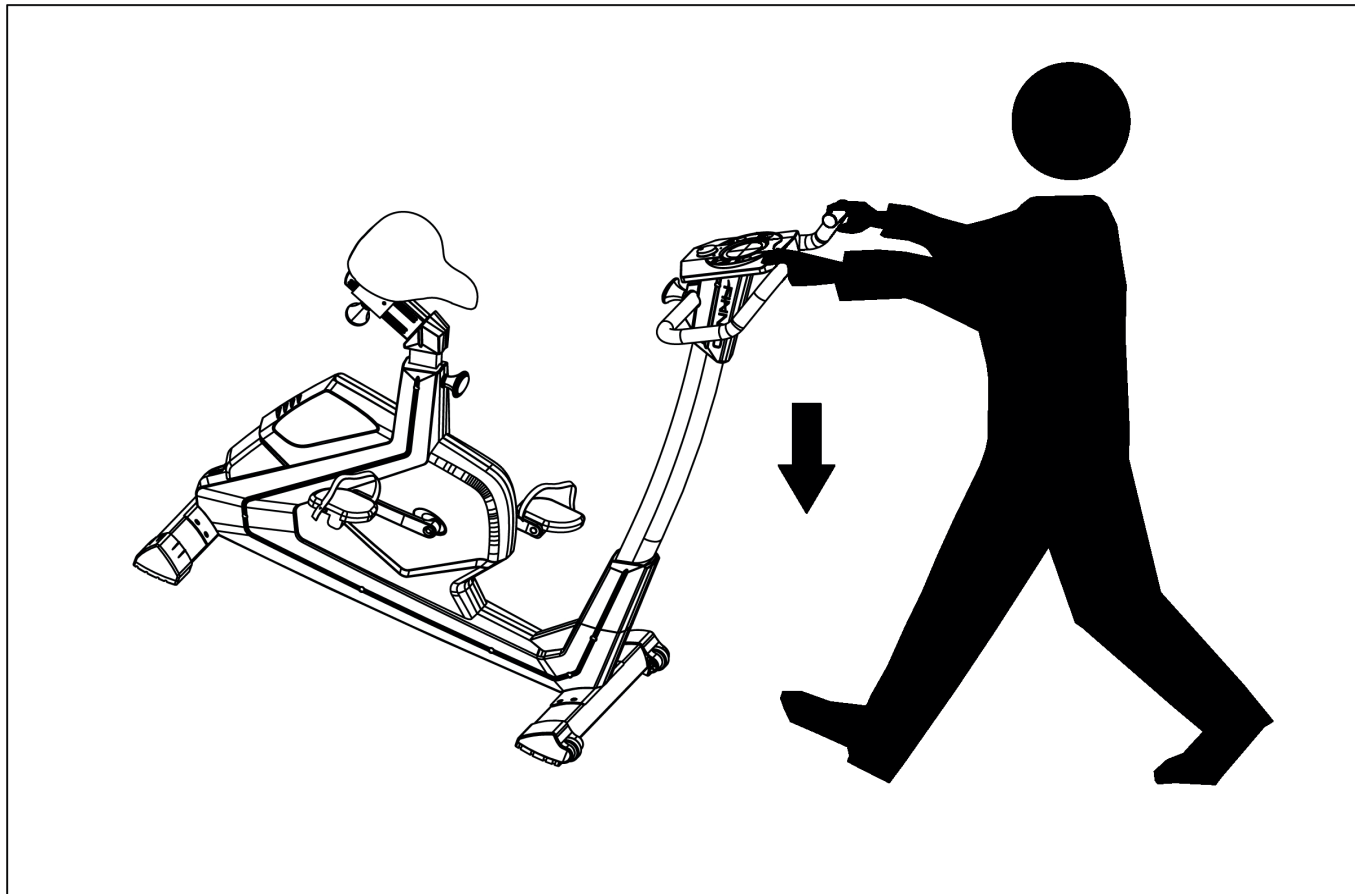


3.5 Höjdjustering

Det är möjligt att jämna ut golvet genom att vrida höjdjusteringskåporna på den bakre basen. Genom att vrida dem moturs lossas höjdjusteringen. Se till att tillräckligt med gängor finns kvar i baskåpan.

3.5 Höjdjustering

Att vrida höjdjusteringsskruvarna kan lösa ergometerns skakighet. Vrid skruven moturs för att öka höjden. Var noga med att det finns tillräckligt med gänga kvar i fotkåpan.



4. Skötsel och underhåll

underhåll

- Apparaten kräver i allmänhet inget underhåll.
- Kontrollera regelbundet alla apparatkomponenter och se till att alla skruvar och anslutningar är åtdragna. Byt omedelbart ut defekta delar via vår kundtjänst. Apparaten får inte användas förrän den har reparerats.

Vård

- Använd endast en fuktig trasa utan starka rengöringsmedel för rengöring. Se till att ingen vätska kommer in i datorn. Komponenter (styre, sadel) som kommer i kontakt med svett behöver bara rengöras med en fuktig trasa.

4. Skötsel och underhåll

Underhåll

- I princip kräver utrustningen inget underhåll.
- Kontrollera regelbundet alla delar av utrustningen och att alla skruvar och anslutningar sitter ordentligt fast.
- Byt omedelbart ut defekta delar via vår kundtjänst. Utrustningen får inte användas tills den är reparerad.

Vård

- Använd endast en fuktig trasa vid rengöring och undvik starka rengöringsmedel. Se till att ingen fukt tränger in i datorn.
- Komponenter (styre, sadel) som kommer i kontakt med svett behöver endast rengöras med en fuktig trasa.

5. Dator

5. Dator



5.1 Funktionstangenter

Piltangenter:

Öka/minska funktionsvärden och motståndsnivåer. En längre tryckning aktiverar snabbspolning framåt.

Programnycklar:

Varje programknapp är tilldelad en profil.

SKRIVA IN:

Genom att trycka på knappen bekräftas en funktion.

HR1, HR2, IND:

Pulsprogrammen inkluderar redan förinställda procentuella pulszoner för din träning: HR1: 65 %, HR2: 90 %, och för IND kan du själv definiera maxvärdet.

DATA:

Träningsdata som total träningstid eller data från enskilda träningspass kan nås.

5.1 Datornycklar

piltangenter:

Programval eller ökning/minskning av värden samt motstånd. Ett längre tryck startar den automatiska värdesökaren.

PROGRAM:

Varje knapp står för ett speciellt program.

SKRIVA IN

Genom att trycka på den här knappen bekräftas en funktion.

HR1, HR2, IND:

Det finns redan en procentandel av din träningspuls sparad. HR1 = 65 %, HR2: 90 % och för IND kan du ställa in din egen träningspuls.

DATA:

Träningsdata, som vägmätare eller enstaka data, kan kontrolleras.

ÅTERSTÄLLA:

Den här knappen används för att gå tillbaka ett steg.

ÅTERHÄMTNING:

När ditt träningspass är klart, tryck på "RECOVERY" och sluta trampa. Datorn mäter din puls i 60 sekunder. En pulsskillnad på cirka 20 % ger dig betyget F1 (mycket bra).

USB:

USB-porten används för att ladda enheter med USB-anslutning.

5.2 Kalenderfunktion

För att visa korrekta data i träningsloggen måste datumet ställas in i början av det första träningspasset. Om datum/tid behöver ändras, tryck på båda pilknapparna samtidigt i två sekunder och ändra sedan datum/tid. Om datum/tid efter en längre tid begärs vid varje träningspass måste batteriet bytas ut.

CR 2032-batteriet inuti datorn behöver bytas ut. För att göra detta, öppna datorns baksida genom att skruva loss skruvarna och byt ut batteriet.

5.3 Personuppgifter

ANVÄNDARE: Det är möjligt att ange ANVÄNDARE. Inga data kan sparas för ANVÄNDARE "0", medan data kan sparas för ANVÄNDARE 1-4. ANVÄNDARE 1-4 kan också byta namn.

Ange personuppgifter:

För att ändra namnet, välj valfritt program och den ANVÄNDARE (1-4) du vill ändra. Håll ENTER-tangenten intryckt i mer än två sekunder. Det första tecknet blinkar. Använd piltangenterna för att ändra tecknen; tryck på ENTER för att bekräfta ditt val och aktivera nästa tecken. När du är klar med att mata in namnet, tryck på ENTER igen i två sekunder.

Åldern (AGE) blinkar. Använd piltangenterna för att ange din ålder och tryck på ENTER för att bekräfta.

Viktdisplayen blinkar. Använd piltangenterna för att ange din vikt och tryck på ENTER för att bekräfta.

5.3.1 Spara träningsdata

Efter varje träningspass (ANVÄNDARE 1-4) kommer du att bli tillfrågad om träningsdata ska sparas, välj "JA" och bekräfta med ENTER, om du inte vill spara data, välj NEJ och bekräfta med ENTER.

För att hämta träningsdata, tryck på DATA och välj önskad ANVÄNDARE med piltangenterna. Bekräfta med ENTER. Du kan nu visa följande data: TRÄNINGSTRÄNINGAR (enskilda träningspass), ODOMETER (total träningstid), Longest Time (längsta träningspass) och förbrända kalorier (CALORIES). Välj relevant avsnitt och bekräfta sedan med ENTER. I avsnittet "TRÄNINGSTRÄNINGAR" kan du använda piltangenterna för att visa dina träningspass. Välj ett träningspass och bekräfta med ENTER. Du kan nu använda piltangenterna för att växla mellan max- och medelvärden. Det senaste träningspasset visas alltid som "EX 1" och äldre pass flyttas alltid en position längre bak. För att avsluta träningsloggen, tryck på DATA igen.

ÅTERSTÄLLA:

Om du trycker på RESET går du bakåt.

ÅTERHÄMTNING:

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

USB:

USB-porten laddar dina enheter med UBS-kontakt.

5.2 Kalenderfunktion

För att få ett korrekt träningsminne måste du ställa in kalender och tid från början. Om du behöver ändra datum/tid, tryck på båda piltangenterna samtidigt i två sekunder. Efter en lång tid måste minnesbatteriet bytas ut. Öppna datorhöljet och byt ut det mot ett nytt CR 2032-batteri.

5.3 Personuppgifter

ANVÄNDARE: Det finns möjlighet att spara dina träningsdata för ANVÄNDARE 1-4, men inte för ANVÄNDARE "0". Namnet på ANVÄNDARE 1-4 kan också ändras.

Inställning av ANVÄNDARdata:

Ändra namn: Om du väljer ett program visas en ANVÄNDARE. Välj den ANVÄNDARE (1-4) som ska ändras. Tryck på ENTER i mer än 2 sekunder. Den första bokstaven blinkar. Med piltangenterna kan bokstaven ändras, med ENTER bekräftas det och nästa bokstav blinkar. Alla bokstäver måste skrivas över! När du är klar med inställningen trycker du på ENTER igen i 2 sekunder.

ÅLDER blinkar. Med piltangenterna kan du ställa in åldern och bekräfta den genom att trycka på ENTER.

Vikten blinkar. Med piltangenterna kan du ställa in vikten och bekräfta den genom att trycka på ENTER. Personuppgifterna har lagrats.

5.3.1 Registrering av dina träningsdata

Efter varje träningspass (endast ANVÄNDARE 1-4) kommer du att bli tillfrågad om du vill spara dina träningsdata. Displayen visar JA, tryck ENTER. Om du inte vill spara dem använder du piltangenterna för att välja "NEJ" och trycker på ENTER.

För att aktivera träningsminnet, tryck på DATA och välj med piltangenterna den ANVÄNDARE som vill kontrolleras och tryck på ENTER. Nu har du möjlighet att välja: TRÄNINGSTRÄNINGAR - KILOMETERMÄTARE - Längsta träningstid - Kalorier. Välj det värde du vill kontrollera med piltangenterna.

-knapparna och bekräfta med ENTER. I ÖVNINGAR har du möjlighet att kontrollera de enskilda träningsdata med hjälp av piltangenterna -knappar. Om du väljer ett träningsprogram, bekräfta med ENTER. Nu kan du hoppa mellan max- eller medelvärdena genom att trycka på piltangenterna. Det senaste träningsprogrammet visas på EX 1 och äldre data flyttas bakåt. För att lämna träningsminnet, tryck på DATA igen.

5.4 Pulsmätning

Pulsmätning med bröstband: Datorn är utrustad med ett chip som möjliggör trådlös pulsöverföring med hjälp av ett bröstband (5,0–5,5 kHz).

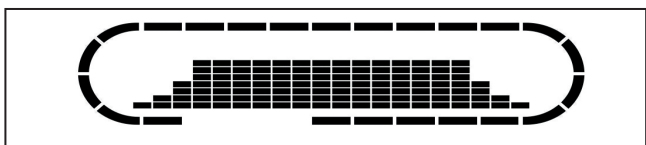
Mätning av öronpuls: För att registrera din puls, fäst öronklämman vid örsnibben och anslut pulskabeln till det avsedda uttaget på datorns vänstra sida. För att förhindra att öronklämman rör sig och därmed orsakar felaktig pulsöverföring, säkra pulskabeln med klämman.

Ditt plagg. Om det uppstår felaktigheter i pulsöverföringen, massera örsnibben med fingrarna för att stimulera blodcirkulationen.

För pulsstyrd träning, använd alltid det extra bröstbandet.

WARNING: Pulsmätningssystem kan vara felaktiga. Överträning kan leda till allvarliga hälsoproblem eller dödsfall. Avbryt träningen omedelbart om du känner dig yr eller svimmar!

400m varv: Det blinkande segmentet indikerar den tillryggalagda sträckan över 400 m-rutten.



5.5 Bluetooth

Din träningsmaskin kan kommunicera med Kinomap-appen på din smartphone eller surfplatta via den inbyggda Bluetooth-modulen. För att göra detta, ladda ner Kinomap-appen och registrera dig. Efter lyckad registrering kan du välja den enhet du köpt. Bekräfta ditt val. Om anslutningen lyckas avaktiveras datorskärmen. Appen styr sedan din träningsmaskin.

5.6 Datorinstallation

5.6.1 Träning utan dataspecifikation

1) Anslut den medföljande nätadaptern till det avsedda uttaget på baksidan av höljet.

2) En testbild visas kort på datorn. Om ingen inmatning tas emot på fem minuter aktiveras standby-läget.

Tryck på knappen för det valda programmet och börja trampa. Informationen sparas inte.

5.4 Pulsmätning

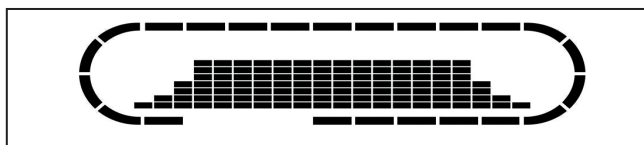
Pulsmätning med bröstbältet: Datorn är utrustad med ett chip som möjliggör trådlös pulsöverföring med hjälp av ett bröstbälte (5,0–5,5 kHz).

Öronpulsmätning: Fäst öronklämman vid örsnibben och anslut kabeln till uttaget på sidan av datorn. För att garantera korrekt signalöverföring är det nödvändigt att öronpuls-kabeln är fäst med klämman på din tröja och att blodcirkulationen i örat är perfekt. Detta kan uppnås genom att massera örsnibben.

För pulskontrollerad träning, använd bröstbältet som kan köpas på Finnlo Service.

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

400m bana: Runt profilen visar blinkande segment positionen på en 400 m lång bana.



5.5 Bluetooth

Din träningsenhet kan kommunicera med Kinomap-appen på din smartphone eller surfplatta via den inbyggda Bluetooth-modulen. Ladda ner Kinomap-appen och registrera dig. Efter lyckad registrering kan du välja de enheter du har köpt. Bekräfta valet. En korrekt anslutning inaktiverar datorskärmen. Appen styr nu din träningsenhet.

5.6 Börja din träning

5.6.1 Träning utan inställningar

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

2) Displayen visar en hel skärm under en kort tid. Om ingen inmatning sker i konsolen på fem minuter kommer konsolen att komma att gå in i standby-läge.

Tryck på knappen för det valda programmet och börja trampa, träningsvärdena sparas inte!

1) Anslut den medföljande nätadaptern till det avsedda uttaget på baksidan av höljet.

2) En testbild visas kort på datorn.

5.6.2.1 Manuell:

Om du använder träningsfunktionen "MANUELL" kan du justera svårighetsgraden (pedalmotståndet) i 40 nivåer genom att trycka på piltangenterna.

Tryck på MANUELL och bekräfta med ENTER-tangenten.

ANVÄNDARE 0 visas. Du kan välja användaren med piltangenterna.

Tryck på ENTER-tangenten.

Ordet "TIME" (TID) visas nu. Du kan ställa in önskad träningstid (i steg om en minut) genom att trycka på piltangenterna. Du behöver inte ställa in tiden manuellt. Din träning börjar när du börjar trampa.

Tryck på ENTER så blir du tillfrågad om hur långt du vill köra. Använd piltangenterna för att justera värdet och tryck på ENTER för att bekräfta eller börja trampa, så börjar ditt träningspass.

Därefter blir du tillfrågad om antalet kalorier du vill förbränna. Du kan justera värdet med piltangenterna och bekräfta med ENTER eller börja trampa för att starta ditt träningspass.

Endast ett värde åt gången, distans och kaloriförbränningsmål kommer att anges. Om du till exempel anger en tid och sedan en distans, kommer tidsmålet att ställas in på noll.

Nu visas maxpuls (THR). Du kan ställa in maxpuls genom att trycka på piltangenterna. Om din puls överstiger det förinställda pulsvärdet hörs bara ett pip och ingen motståndsjustering sker.

Börja trampa så börjar ditt träningspass.

Efter att du har trampat kan du spara dina träningsdata. Använd piltangenterna för att välja "JA" för att spara data; om du inte vill spara dem, välj "NEJ".

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

2) Displayen visar en hel skärm under en kort tid.

5.6.2.1 Manuell:

Om du väljer "MANUELL" kan du ändra motståndet genom att trycka på piltangenterna i 40 motståndsnivåer.

Tryck på MANUELL och bekräfta med ENTER. Du går in i inställningsläget MANUELL.

Displayen visar ANVÄNDARE 0, genom att trycka på piltangenterna kan du välja din användare.

Tryck ENTER för att bekräfta.

Nästa steg är tiden. Du kan justera tiden med piltangenterna och trycka på Enter för att fortsätta. Det är inte ett måste att ställa in tiden. BÖRJA trampa och din träning börjar.

Tryck ENTER och ställ in den sträcka du vill avsluta med piltangenterna. Det är inte ett måste att ställa in sträckan. BÖRJA trampa och din träning börjar.

Nu anger du kalorivärdet genom att trycka på piltangenterna och bekräftar värdet genom att trycka på ENTER eller börja trampa för att starta ditt träningspass.

För Tid, Distans eller Kalorier kan du bara ställa in ett av dessa. Om du försöker ställa in ett andra värde återställs det första.

Efter att du tryckt på ENTER visas maxpuls (THR). Du kan ange den maximala träningspuls, men var uppmärksam, datorn piper bara och justerar inte motståndet!

Börja trampa och du börjar träna

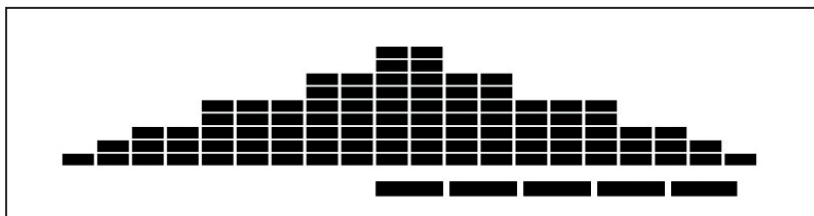
När du är klar med ditt träningspass kan du spara träningsdata genom att välja "ja" med piltangenterna. Om inte, välj "NEJ" och tryck på ENTER.

5.6.2.2 Program:

Datorn har olika förprogrammerade program, som alla har olika syften.

KULLE (Bergprofil)

HILL-programmet är ett pyramidprogram och börjar med en belastning på 10 % av den maximala belastningen, som anges före träningsstart, och ökar till 100 %.



5.6.2.2 Förinställda program

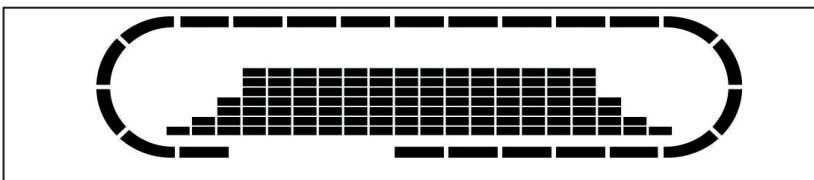
Datorn har olika program som har utformats för en mängd olika träningspass. Dessa fem program har fabriksinställda arbetsnivåprofiler för att uppnå olika mål.

Kulle

Det här programmet följer en triangel- eller pyramidtyp med gradvis progression från cirka 10 % av maximal ansträngning (den nivå du valde innan du startade programmet) upp till en maximal ansträngning som varar i 10 % av den totala träningstiden, sedan en gradvis regression av motståndet tillbaka till cirka 10 % av maximal ansträngning.

Fat Burn (Fat Burning Program) har ett maximalt motstånd inställt för hela träningstiden.

session upp till maximal nivå)
som upprätthålls under en
längre tid utmanar din förmåga
att avslutad tidsperioden.

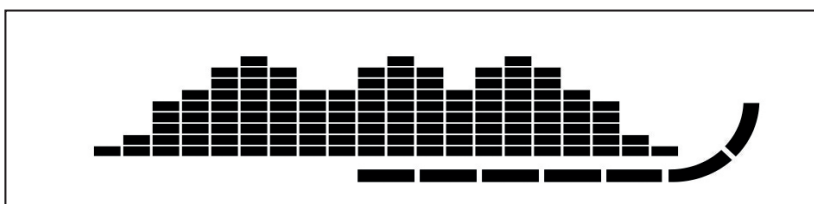


CARDI

Programmet är utformat för att hantera dipper och höjningar lättare, nästan på maximal nivå.

session upp till nästan
maximal ingångsnivå). Den har
en liten puls att höja och
kräver en snabb nedvarning.

Detta kommer att bygga upp din hjärtmuskel och öka blodflödet och lungkapaciteten.

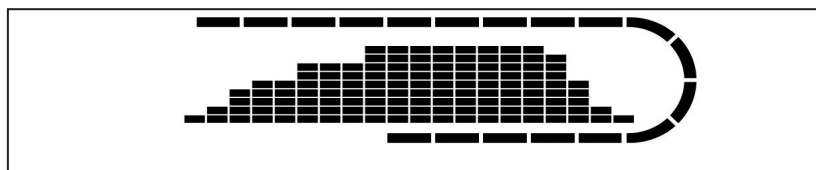


Styrka (muskeluthållighet)

En brant, lång klättring upp till 100 % av det tidigare angivna maximala motståndet. Denna profil främjar muskeluthållighet och laktattolerans.

Styrka

Detta program har en gradvis ökning av motståndet upp till 100 % av maximal ansträngning som upprätthålls under 25 % av träningspassets varaktighet. Detta hjälper till att bygga styrka och muskeluthållighet i underkroppen och sätesmusklerna. En kort nedvarvning följer.

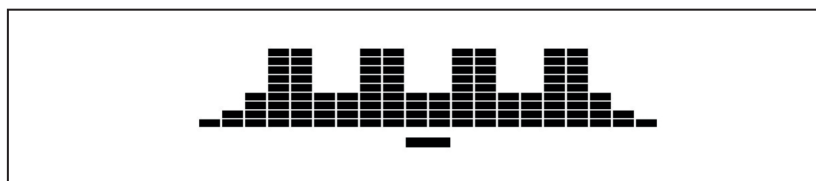


intervall

Profilen kännetecknas av intensitetstoppar med korta Explosiv kraft för korta, högintensiva belastningar.

h intensitetsnivåer följt av y.
Detta program använder och

utvecklar dina "Fast Twitch"-muskelfibrer som används när du utför uppgifter som är intensiva och korta i varaktighet.



watt

I Watt-programmet justeras varvtalet så att Ju högre varvtal, desto lägre motstånd; ju lägre varvtal, desto högre motstånd.

kommer att justeras enligt varvtalet, vilket betyder att om varvtalet blir högre blir motståndet lägre, annars blir motståndet högre vid lågt varvtal.

Mata in data i fördefinierade program

Välj önskat program och tryck på ENTER-tangenten för att bekräfta.

ANVÄNDARE 0 visas. Du kan välja användaren med piltangenterna.

Tryck på ENTER-tangenten.

Ordet "TIME" (TID) visas nu. Du kan ställa in önskad träningstid (i steg om en minut) genom att trycka på piltangenterna. Du behöver inte ställa in tiden manuellt. Din träning börjar när du börjar trampa.

Tryck på ENTER så blir du tillfrågad om hur långt du vill köra. Använd piltangenterna för att justera värdet och tryck på ENTER för att bekräfta eller börja trampa, så börjar ditt träningspass.

Därefter blir du tillfrågad om antalet kalorier du vill förbränna. Du kan justera värdet med piltangenterna och bekräfta med ENTER eller börja trampa för att starta ditt träningspass.

Endast ett värde åt gången, distans och kaloriförbränningsmål kommer att anges. Om du till exempel anger en tid och sedan en distans, kommer tidsvärdet att ställas in på noll.

Du kommer att bli ombedd att ange den maximala effekt du vill uppnå i profilen. Använd piltangenterna för att justera värdet och tryck på ENTER för att bekräfta eller börja trampa för att påbörja ditt träningspass.

Nu visas maxpulsen (THR). Du kan ställa in maxpulsen genom att trycka på piltangenterna. Om din puls överstiger det förinställda pulsvärdet hörs bara ett pip och ingen motståndsjustering sker.

Börja trampa så börjar ditt träningspass.

När du har avslutat ditt träningspass kan du spara dina träningsdata. Använd piltangenterna för att välja "ja" för att spara data; välj "NEJ" om du inte vill spara dem.

Programmering av förinställda program

Välj önskad programknapp och tryck sedan på Enter-tangenten.

Displayen visar ANVÄNDARE 0, genom att trycka på piltangenterna kan du välja din användare.

Tryck ENTER för att bekräfta.

Nästa steg är tiden. Du kan justera tiden med piltangenterna och trycka på Enter för att fortsätta. Det är inte ett måste att ställa in tiden. Börja trampa och din träning börjar.

Tryck på ENTER och ställ in den sträcka du vill avsluta med piltangenterna. Det är inte nödvändigt att ställa in sträckan. Börja trampa och din träning börjar.

Nu anger du kalorivärdet genom att trycka på piltangenterna och bekräftar värdet genom att trycka på ENTER eller börja trampa för att starta ditt träningspass.

För Tid, Distans eller Kalorier kan du bara ställa in ett av dessa. Om du försöker ställa in ett andra värde återställs det första.

Nu kan du ställa in det maximala wattvärdet som ska uppnås under din träning. Med piltangenterna kan värdet ställas in, tryck på Enter för att fortsätta eller börja trampa och din träning börjar.

Efter att du tryckt på ENTER visas maxpulsen (THR). Du kan ange den maximala träningspulsen, men var uppmärksam, datorn piper bara och justerar inte motståndet!

Börja trampa och du börjar träna

När du är klar med ditt träningspass kan du spara träningsdata genom att välja "ja" med piltangenterna. Om inte, välj "NEJ" och tryck på ENTER.

5.6.2.3 Användardefinierat program

Du har möjlighet att skapa din egen profil. Gör så här:

Tryck på INDIVIDUELL och bekräfta med ENTER.

ANVÄNDARE 0 visas. Du kan välja användaren med piltangenterna och bekräfta med ENTER.

Ordet "TIME" (TID) visas nu. Du kan ställa in önskad träningstid (i minutintervall) genom att trycka på piltangenterna. Du behöver inte ställa in tiden manuellt. Din träning börjar när du börjar trampa.

Tryck på ENTER så blir du tillfrågad om hur långt du vill köra. Använd piltangenterna för att justera värdet och tryck på ENTER för att bekräfta eller börja trampa, så börjar ditt träningspass.

Därefter blir du tillfrågad om antalet kalorier du vill förbränna. Du kan justera värdet med piltangenterna och bekräfta med ENTER eller börja trampa för att starta ditt träningspass.

Endast ett värde åt gången, distans och kaloriförbränningsmål kommer att anges. Om du till exempel anger en tid och sedan en distans, kommer tidsvärdet att ställas in på noll.

För varje motståndsstapel kommer du att bli ombedd att ange den maximala effekten du vill uppnå i den profilen. Använd piltangenterna för att justera värdet och tryck på ENTER för att bekräfta eller börja trampa för att påbörja ditt träningspass.

Nu visas maxpulsen (THR). Du kan ställa in maxpulsen genom att trycka på piltangenterna. Om din puls överstiger det förinställda pulsvärdet hörs bara ett pip och ingen motståndsjusterings sker.

Börja trampa så börjar ditt träningspass.

Efter att du har trampat kan du spara dina träningsdata. Använd piltangenterna för att välja "JA" för att spara data; om du inte vill spara dem, välj "NEJ".

5.6.2.3 Anpassat användardefinierat program

Du kan designa din egen profil, följ följande instruktioner:

Tryck på INDIVIDUELL och bekräfta med ENTER.

Displayen visar ANVÄNDARE 0, genom att trycka på piltangenterna kan du välja din användare och bekräfta genom att trycka ENTER.

Nästa steg är tiden. Du kan justera tiden med piltangenterna och trycka på Enter för att fortsätta. Det är inte ett måste att ställa in tiden. Börja trampa och din träning börjar.

Tryck ENTER och ställ in den sträcka du vill avsluta med piltangenterna. Det är inte ett måste att ställa in sträckan. Börja trampa och din träning börjar.

Nu anger du kalorivärdet genom att trycka på piltangenterna och bekräftar värdet genom att trycka på ENTER eller börja trampa för att starta ditt träningspass.

För Tid, Distans eller Kalorier kan du bara ställa in ett av dessa. Om du försöker ställa in ett andra värde återställs det första.

Nu kan du ställa in det maximala wattvärdet för varje stapel, vilket ska uppnås under ditt träningspass. Med piltangenterna kan värdet ställas in, tryck på Enter för att fortsätta eller börja trampa och ditt träningspass börjar.

Efter att du tryckt på ENTER visas maxpulsen (THR). Du kan ange den maximala träningspuls, men var uppmärksam, datorn piper bara och justerar inte motståndet!

Börja trampa och du börjar träna

När du är klar med ditt träningspass kan du spara träningsdata genom att välja "ja" med piltangenterna. Om inte, välj "NEJ" och tryck på ENTER.

5.6.2.4 Pulsprogram

OBS: Bröstbälte bör användas för detta program!

HR1 och HR2 fungerar identiskt; det är bara träningsfrekvenserna som är förinställda på olika sätt. HR1 är utformad för optimal fettförbränning (60 % av din maximala träningspuls), medan HR2 är inställd på 90 % för konditionsträning. Datorn justerar motståndet baserat på din puls. Så snart din puls överstiger maxvärdet blinkar detta värde och en signal ljuder. Motståndet minskas endast när pulsen är 5 slag över maxvärdet.

För att starta, tryck på HR1 eller HR2 och bekräfta med ENTER.

ANVÄNDARE 0 visas. Du kan välja användaren med piltangenterna och bekräfta med ENTER.

Ordet "TIME" (TID) visas nu. Du kan ställa in önskad träningstid (i steg om en minut) genom att trycka på piltangenterna. Du behöver inte ställa in tiden manuellt. Din träning börjar när du börjar trampa.

Tryck på ENTER så blir du tillfrågad om hur långt du vill köra. Använd piltangenterna för att justera värdet och tryck på ENTER för att bekräfta eller börja trampa, så börjar ditt träningspass.

Därefter blir du tillfrågad om antalet kalorier du vill förbränna. Du kan justera värdet med piltangenterna och bekräfta med ENTER eller börja trampa för att starta ditt träningspass.

Endast ett värde åt gången, distans och kaloriförbränningsmål kommer att anges. Om du till exempel anger en tid och sedan en distans, kommer tidsvärdet att ställas in på noll.

Programmet kommer att fråga efter starteffekten. Du kan justera värdet med piltangenterna och trycka på ENTER för att bekräfta.

Den beräknade träningspulsen visas.

Börja trampa så börjar ditt träningspass.

Efter träningspasset kan du spara dina träningsdata. Använd piltangenterna för att välja "JA" för att spara data; om du inte vill spara dem, välj "NEJ".

5.6.2.4 Pulsprogram

Obs: Du måste bära pulsmätarremmen för dessa program.

Båda programmen fungerar på samma sätt, den enda skillnaden är att HR1 är inställd på 60 % och HR2 är inställd på 90 % av maxpulsen. 60 % är definierat för fettförbränning och 90 % för konditionsträning. Så snart pulsen är över maxvärdet blinkar detta värde och en signalton ljuder. Först när värdet är 5 slag över maxvärdet minskas motståndet.

Tryck på HR 1- eller HR 2-tangenten och tryck sedan på Enter-tangenten.

Displayen visar ANVÄNDARE 0, genom att trycka på piltangenterna kan du välja din användare och bekräfta genom att trycka ENTER.

Nästa steg är tiden. Du kan justera tiden med piltangenterna och trycka på Enter för att fortsätta. Det är inte ett måste att ställa in tiden. Börja trampa och din träning börjar.

Tryck ENTER och ställ in den sträcka du vill avsluta med piltangenterna. Det är inte ett måste att ställa in sträckan. Börja trampa och din träning börjar.

Nu anger du kalorivärdet genom att trycka på piltangenterna och bekräftar värdet genom att trycka på ENTER eller börja trampa för att starta ditt träningspass.

För Tid, Distans eller Kalorier kan du bara ställa in ett av dessa. Om du försöker ställa in ett andra värde återställs det första.

Nu kan du ställa in startvärdet för watt. Med piltangenterna kan värdet ställas in, tryck på Enter för att fortsätta.

Efter att du tryckt på ENTER visas träningspulsen i pulsfönstret.

Börja trampa och du börjar träna

När du är klar med ditt träningspass kan du spara träningsdata genom att välja "ja" med piltangenterna. Om inte, välj "NEJ" och tryck på ENTER.

5.6.2.4.2 Pulsprogram IND

OBS: Bröstmålte bör användas för detta program!

Med IND-pulsprogrammet kan du ange din egen målpuls. Datorn justerar motståndet baserat på din puls så att du alltid tränar 3–5 slag under din gräns.

För att starta, tryck på IND och bekräfta med ENTER.

ANVÄNDARE 0 visas. Du kan välja användaren med piltangenterna och bekräfta med ENTER.

Ordet "TIME" (TID) visas nu. Du kan ställa in önskad träningstid (i minutintervall) genom att trycka på piltangenterna. Du behöver inte ställa in tiden manuellt. Din träning börjar när du börjar trampa.

Tryck på ENTER så blir du tillfrågad om sträckan som ska tillryggaläggas. Använd piltangenterna för att justera värdet och tryck på ENTER för att bekräfta eller starta träningen genom att trampa.

Därefter blir du tillfrågad om antalet kalorier du vill förbränna. Du kan justera värdet med piltangenterna och bekräfta med ENTER eller börja trampa för att starta ditt träningspass.

Endast ett värde åt gången, distans och kaloriförbränningsmål kommer att anges. Om du till exempel anger en tid och sedan en distans, kommer tidsvärdet att ställas in på noll.

Du kommer att bli tillfrågad om starteffekten. Använd piltangenterna för att justera värdet och tryck på ENTER för att bekräfta.

Du kommer nu att bli tillfrågad om din maximala träningspuls. Det finns två alternativ:

- 1) Endast övre gräns: Motståndet regleras så att träningspuls stabiliseras runt den maximala pulsen.
- 2) Om en nedre och en övre gräns anges ökas motståndet tills din träningspuls är över den övre gränsen. Det minskas sedan tills din träningspuls är under den nedre gränsen.

Börja trampa så börjar ditt träningspass.

Efter träningspasset kan du spara dina träningsdata. Använd piltangenterna för att välja "JA" för att spara data; om du inte vill spara dem, välj "NEJ".

5.6.2.5 ÅTERSTÄLLNING

När ditt träningspass är klart, tryck på "RECOVERY" och sluta trampa. Datorn mäter din puls i 60 sekunder. En pulsskillnad på cirka 20 % ger dig betyget F1 (mycket bra).

5.6.2.4.2 Pulsprogram IND

Obs: Du måste bära pulsmätarremmen för dessa program.

Med programmet IND kan du ställa in din egen målpuls. Efter att du valt din målpuls kommer programmet att försöka hålla dig på eller inom 3–5 hjärtslag per minut från detta värde.

Tryck på IND och sedan på Enter-tangenten.

Displayen visar ANVÄNDARE 0, genom att trycka på piltangenterna kan du välja din användare och bekräfta genom att trycka ENTER.

Nästa steg är tiden. Du kan justera tiden med piltangenterna och trycka på Enter för att fortsätta. Det är inte ett måste att ställa in tiden. Börja trampa och din träning börjar.

Tryck ENTER och ställ in den sträcka du vill avsluta med piltangenterna. Det är inte ett måste att ställa in sträckan. Börja trampa och din träning börjar.

Nu anger du kalorivärdet genom att trycka på piltangenterna och bekräftar värdet genom att trycka på ENTER eller börja trampa för att starta ditt träningspass.

För Tid, Distans eller Kalorier kan du bara ställa in ett av dessa. Om du försöker ställa in ett andra värde återställs det första.

Nu kan du ställa in startvärdet för watt. Med piltangenterna kan värdet ställas in, tryck på Enter för att fortsätta.

Nu kan du ställa in maxpulsen för träning. Det finns två alternativ:

- 1) Ställ endast in maxgränsen. Motståndet styrs så att din träningspuls ligger runt den inställda maxgränsen.
- 2) Inställning av min- och maxgräns. Motståndet ökas tills din träningspuls är över det inställda maxvärdet. Därefter minskas motståndet tills din träningspuls är lägre än det inställda minvärdet. Det finns alltså ett intervall inom vilket motståndet ändras i enlighet med ditt pulsintervall.

Börja trampa och du börjar träna

När du är klar med ditt träningspass kan du spara träningsdata genom att välja "ja" med piltangenterna. Om inte, välj "NEJ" och tryck på ENTER.

5.6.2.5 ÅTERSTÄLLNING

När du är klar med träningen trycker du på RECOVERY och slutar trampa. Datorn mäter pulsen under de kommande 60 sekunderna. Om skillnaden mellan start- och slutpulsen är cirka 20 % får du betyget F1 (mycket bra).

5.7 Feldiagnos och felsökning

Misstag

Ingen skärm eller ingen funktion på datorn

Orsakad

Ingen strömförsörjning

Vad ska man göra?

Strömförsörjning inkopplad i vägguttag
anslut den.
Anslut strömförsörjningen
kontakt till uttaget på
höljet.
Kontrollera
kabelanslutningarna

Misstag

Pulsdisplayen är felaktig

Orsakad

Ingen mottagning
störkällor i rummet

Vad ska man göra?

Kontrollera alla anslutningar. Eliminera
alla potentiella störningskällor (t.ex.
mobiltelefon/högtalare) i rummet.

Under öronpulsmätning:

Dålig blodcirkulation i örat - Massera örsnibben

Ingen pulsmätning

Kontrollera att öronklämman
är korrekt placerad och fäst
kabeln i kläderna.

Med bröstrem:

olämpligt bröstband

Försök att använda ett annat
bröstband. Sändningsfrekvensen
måste vara mellan 5,0 och 5,5 kHz.
lägga!

Bröstbältet felaktigt placerat

Fukta elektroder och kontrollera
att de är korrekt placerade.

Batterierna är döda

Byt ut mot batterier av
samma typ

5.7 Diagnostik och felsökning

Fel

Ingen skärm eller datorn fungerar inte

Orsaka

Ingen ström

Vad ska man göra?

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

Fel

Pulsdisplayen defekt

Orsaka

Ingen mottagning
Störningar i rummet

Vad ska man göra?

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

Öronpulsmätning:

Dålig blodcirkulation

Gör lite massage för din
öronlapp.

Ingen pulsmätning

Kontrollera att pulsgreppskabeln
är korrekt placerad och fäst den
på din textil

Bröstrem:

Felaktigt bröstband

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

Bröstbältesremmen
felaktigt placerad

Fukta elektroder och kontrollera
att de är korrekt placerade.

Batterierna är döda

Byt ut batterierna mot
batterier av samma typ.

Misstag

Pedalmotståndet är inte justerbart

Orsakad

Mekanik / Kontroll

Vad ska man göra?

Starta programmet med
snabbstart Kontrollera
kabelanslutningarna

Fel

Stegmotståndet kan inte
regleras.

Orsaka

Mekanik/styrssystem

Vad ska man göra?

Starta programmet med
Snabbstart. Kontrollera
kabelanslutningarna.

Misstag

Skärmen är för mörk

Orsakad

Ogynnsamt ljusfall

Vad ska man göra?

Ändra enhetens position

Fel

Datorskärmen är för svag

Orsaka

Skadligt ljusfall

Vad ska man göra?

Ändra utrustningens
position

Misstag

Saknade delar

Vad ska man göra?

Kontrollera förpackningen
Ring service

Fel

Saknade delar

Vad ska man göra?

Kontrollera förpackningen
eller ring service

Misstag

Vacklande enhet

Orsakad

Ojämn mark

Vad ska man göra?

Vrid höjdjusteringskåporna tills
ett säkert stativ uppnås.
Garanterat!
Dra åt muttrarna ordentligt!

Fel

Vacklande utrustning

Orsaka

Ojämnt golv

Vad ska man göra?

Vrid höjdjusteringskåporna
tills stativet är stabilt. Dra åt
kåpmuttrarna.

lösa fötter

Stativfötterna är lösa

6. Tekniska detaljer

6.1 Strömadapter (medföljer i lådan)

Anslut kabeln från strömförsörjningen till motsvarande uttag på höljets bakre, nedre ände.

AC/AC-strömförsörjning
Input: 100–240 V
Produktion: 29V, 1500 mA



- Använd endast den nätadapter som medföljer i förpackningen! Om du vill använda en nätadapter från en annan tillverkare, se till att den stänger av sig automatiskt vid överbelastning, är kortslutningssäker och är elektroniskt reglerad. Underlåtenhet att göra det kan leda till kortslutning och skador på datorn.
- För att helt koppla bort enheten från elnätet, dra ur kontakten ur vägguttaget. Anslut därför endast enheten till lättåtkomliga vägguttag.

6. Tekniska detaljer

6.1 Strömförsörjning (ingår i leveransen)

Anslut kabeln från strömförsörjningen till respektive uttag på den nedre baksidan av höljet.

Specifikation för strömförsörjning:
AC/AC-adapter
Input: 100–240 V
Produktion: 29V, 1500 mA



- Använd endast den strömförsörjning som ingår i leveransen. Om du använder en strömförsörjning från en annan tillverkare, se till att den stänger av sig automatiskt vid överbelastning, är kortslutningsskyddad och elektroniskt styrd. Underlåtenhet att följa anvisningarna kan leda till kortslutning och skador på datorn.
- Om nätaggregatet kopplas bort från elnätet eller nätaggregatets kontakt från utrustningen återgår apparaten till ingångsläget Användarval U0 – U4.

Träning med ergometer är en idealisk träningsform för att stärka viktiga muskelgrupper och hjärt-kärlsystemet.

Allmän information om utbildningen

- Träna aldrig direkt efter en måltid. Träna om möjligt efter din puls. Värm upp dina muskler innan du börjar träningen med avslappnande eller stretchande övningar.
- Sänk hastigheten i slutet av träningspasset. Avsluta aldrig träningspasset tvärt!
- I slutet av
Träningen innehåller även en del stretchövningar.

7.1 Träningsfrekvens

För att förbättra din fysiska kondition 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 långsiktiga konditionsvinster och ökad fettförbränning. Allt eftersom din kondition förbättras kan du också träna dagligen. Regelbundna träningspass är särskilt viktiga.

7.2 Träningsintensitet

Bygg upp din träning noggrant. Träningsintensiteten bör ökas långsamt för att förhindra trötthet i muskler och rörelseapparat.

Varv per minut (RPM)

För riktad uthållighetsträning rekommenderas det generellt att välja en lägre motståndsnivå och träna med ett högre varvtal (RPM). Se till att varvtalet ligger runt 80 och inte överstiger 100.

7.3 Pulsorienterad träning

Det rekommenderas att välja en "aerob träningszon" för din individuella pulszon. Förbättringar av uthållighetsprestationer uppnås främst genom långa träningspass i den aeroba zonen.

Se diagrammet för målpuls eller pulsprogrammen för att fastställa denna zon. Du bör genomföra minst 80 % av din träningstid i denna aeroba zon (upp till 75 % av din maxpuls).

Under de återstående 20 % av tiden kan du lägga till toppbelastningar för att höja din aeroba tröskel. Den resulterande träningsframgången gör att du kan uppnå en högre prestationsnivå med samma puls senare, vilket leder till förbättrad kondition.

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

Träning med ergometern är idealisk rörelseträning för att stärka viktiga muskelgrupper och hjärt-kärlsystemet.

Allmänna anteckningar för utbildning

- Träna aldrig direkt efter en måltid. Om möjligt, anpassa träningen efter puls. Gör muskeluppvärmning innan du börjar träna genom att lossa eller stretcha.
- När du är klar med träningen, vänligen minska hastigheten. Avsluta aldrig träningen tvärt.
- Gör några stretchövningar när du är klar med träningen.

7.1 Träningsfrekvens

För att förbättra den fysiska konditionen och för att förbättra konditionen på lång sikt rekommenderar vi träning minst tre gånger i veckan. Detta är den genomsnittliga träningsfrekvensen för en vuxen för att uppnå långsiktig konditionsframgång eller hög fettförbränning. Allt eftersom din konditionsnivå ökar kan du också träna dagligen. Det är särskilt viktigt att träna med regelbundna intervaller.

7.2 Träningsintensitet

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

varvtal

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

7.3 Pulsorienterad träning

För din personliga pulszon rekommenderas att du väljer ett aerobt träningsområde. Prestationsökningar inom uthållighetsområdet uppnås främst genom långa träningspass inom det aeroba området.

Hitta denna zon i målpulsdiagrammet eller orientera dig i pulsprogrammen. Du bör genomföra 80 % av din träningstid inom detta aeroba område (upp till 75 % av din maximala puls).

Under de återstående 20 % av tiden kan du införliva belastningstoppar för att höja din aeroba tröskel. Med den resulterande träningsframgången kan du senare prestera högre vid samma puls; detta innebär en förbättring av din fysiska form.

Om du redan har viss erfarenhet av pulskontrollerad träning kan du matcha din önskade pulszon med ditt speciella träningsprogram eller din konditionsstatus.

Notera:

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

I dessa fall bör träningen anpassas till individuell erfarenhet. Om nybörjare stöter på detta fenomen bör de definitivt rådfråga en läkare innan de börjar träna för att bedöma deras lämplighet för aktiviteten.

7.4 Träningskontroll

Ur både ett medicinskt och träningsfysiologiskt perspektiv är pulskontrollerad träning, som baseras på den individuella maxpuls, det mest förnuftiga tillvägagångssättet.

Denna regel gäller både nybörjare, ambitiösa motionärer och proffs. Beroende på träningsmål och prestationsnivå utförs träningen med en specifik intensitet av individens maxpuls (uttryckt i procent).

För att säkerställa effektiv konditionsträning ur ett idrottsmedicinskt perspektiv rekommenderar vi en träningspuls på 70–85 % av din maxpuls. Se diagrammet för målpuls nedan.

Mät din puls vid följande tidpunkter:

1. Före träning = Vilopuls
2. 10 minuter efter träningsstart = tränings-/motionspuls
3. En minut efter träning = återhämtningspuls

- Under de första veckorna rekommenderas det att träna med en puls vid den nedre gränsen av träningspulszonen (cirka 70 %) eller lägre.
- Under de kommande 2–4 månaderna, intensifiera gradvis din träning tills du når den övre delen av din träningspulszon (cirka 85 %), men utan att överanstränga dig.
- Även om du är i god form, inkludera alltid lätta pass i den nedre aeroba zonen i ditt träningsprogram för att säkerställa tillräcklig återhämtning. "Bra" träning betyder alltid intelligent träning som inkluderar återhämtning vid rätt tidpunkt. Annars kommer du att överträna, vilket negativt påverkar din kondition.
- Varje ansträngande träningspass i det övre pulsområdet för individens prestationsförmåga bör alltid följas av ett regenerativt träningspass i det nedre pulsområdet (upp till 75 % av maxpuls).

Notera:

Eftersom det finns personer som har "hög" och "låg" puls, kan de individuella optimala pulszonerna (aerob zon, anaerob zon) skilja sig från de hos allmänheten (målpulsdiagram).

I dessa fall måste träningen anpassas efter individuell erfarenhet. Om nybörjare stöter på detta fenomen är det viktigt att konsultera en läkare innan träningen påbörjas, för att kontrollera hälsoförmågan för träning.

7.4 Träningskontroll

Både medicinskt och träningsfysiologiskt är pulskontrollerad träning mest meningsfull och inriktad på den individuella maxpuls.

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

För att effektivt kunna konfigurera hjärt- och kärlträning enligt idrottsmedicinska 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 = tränings- / arbetspuls
3. En minut efter träning = återhämtningspuls

- Under de första veckorna rekommenderas att träningen utförs med en puls 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 god träningsform, fördela lättare träningspass 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 försämras.
- Varje belastningsträningsenhet i det övre pulsområdet för individuell prestation bör i efterföljande träning alltid följas av en regenerativ träningsenhet i det nedre pulsområdet (upp till 75 % av maxpuls).

Allt eftersom din kondition förbättras krävs en högre träningsintensitet så att din puls når "träningszonen", vilket innebär att din kropp nu är mer effektiv. Du kan känna igen resultatet av förbättrad kondition genom ett förbättrat konditionsresultat (F1 - F6).

Beräkning av tränings-/motionspuls: $220 - \text{ålder}$ = personlig, max. hjärtfrekvens (100 %).

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

7.5 Utbildningens varaktighet

Helst bör varje träningspass bestå av en uppvärmningsfas, en träningsfas och en nedvarningsfas för att undvika skador.

Uppvärmning:
5 till 10 minuter långsam cykling.

Utbildning:
15 till 40 minuter intensiv men inte alltför krävande träning vid ovanstående intensitet.

Sval:
5 till 10 minuter långsam cykling, följt av gymnastik eller stretching för att lossa musklerna.

Avbryt träningen omedelbart om du känner dig dålig eller om tecken på överansträngning uppstår.

Förändringar i metabolisk aktivitet under träning:

- Under de första 10 minuterna av uthållighetsträning förbrukar vår kropp glykogen, ett sockerämne som lagras i musklerna.
- Efter cirka 10 minuter är även fett förbränt.
- Efter 30–40 minuter aktiveras fettmetabolismen; därefter är kroppsfett den huvudsakliga energikällan.

När konditionen har förbättrats krävs högre träningsintensitet för att pulsen ska nå "träningszonen"; det vill säga att organismen är kapabel till högre prestationer. Du kommer att se resultatet av förbättrad kondition i ett högre konditionsresultat (F1-F6).

Beräkning av tränings-/arbetspuls:
 $220 - \text{ålder}$ = personlig maxpuls (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 nedvarningsfas för att förebygga skador.

Uppvärmning:
5 till 10 minuter långsam cykling.

Utbildning:
15 till 40 minuter intensiv eller icke överansträngande träning med den intensitet som nämns ovan.

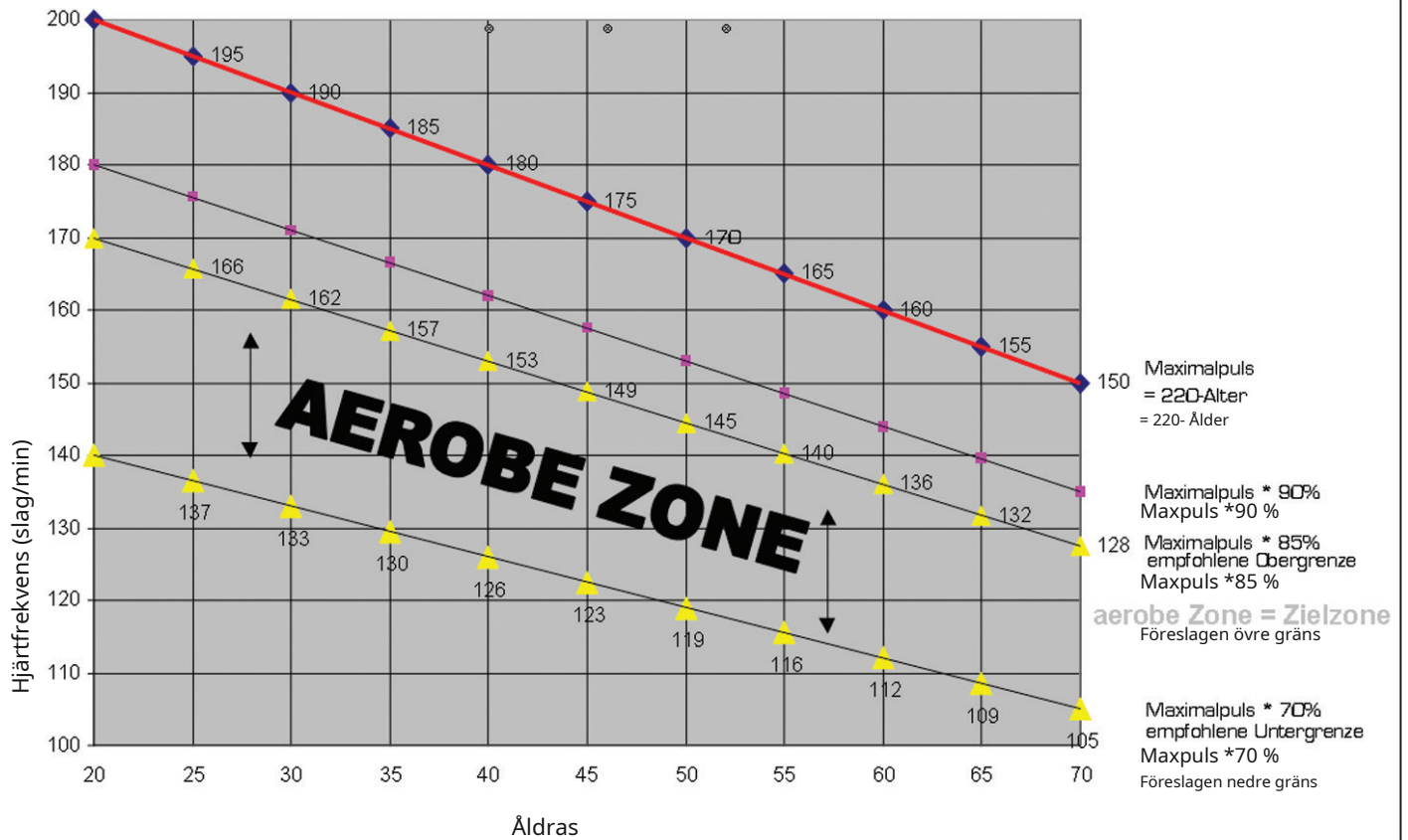
Nedvarning:
5 till 10 minuter långsam cykling, följt av gymnastik eller stretching, för att lossa musklerna.

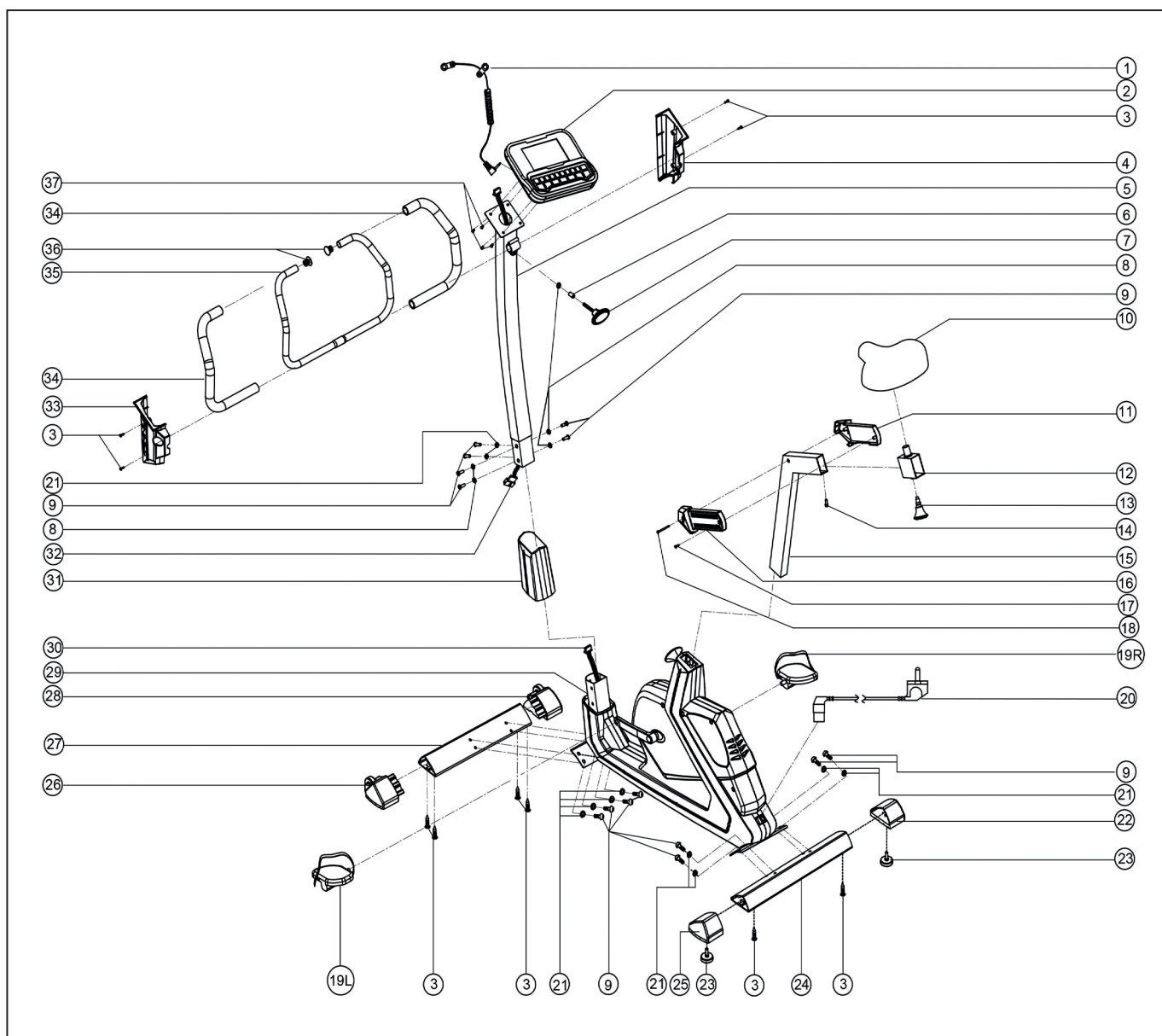
Avbryt träningen omedelbart om du känner dig dålig eller om tecken på överansträngning uppstår.

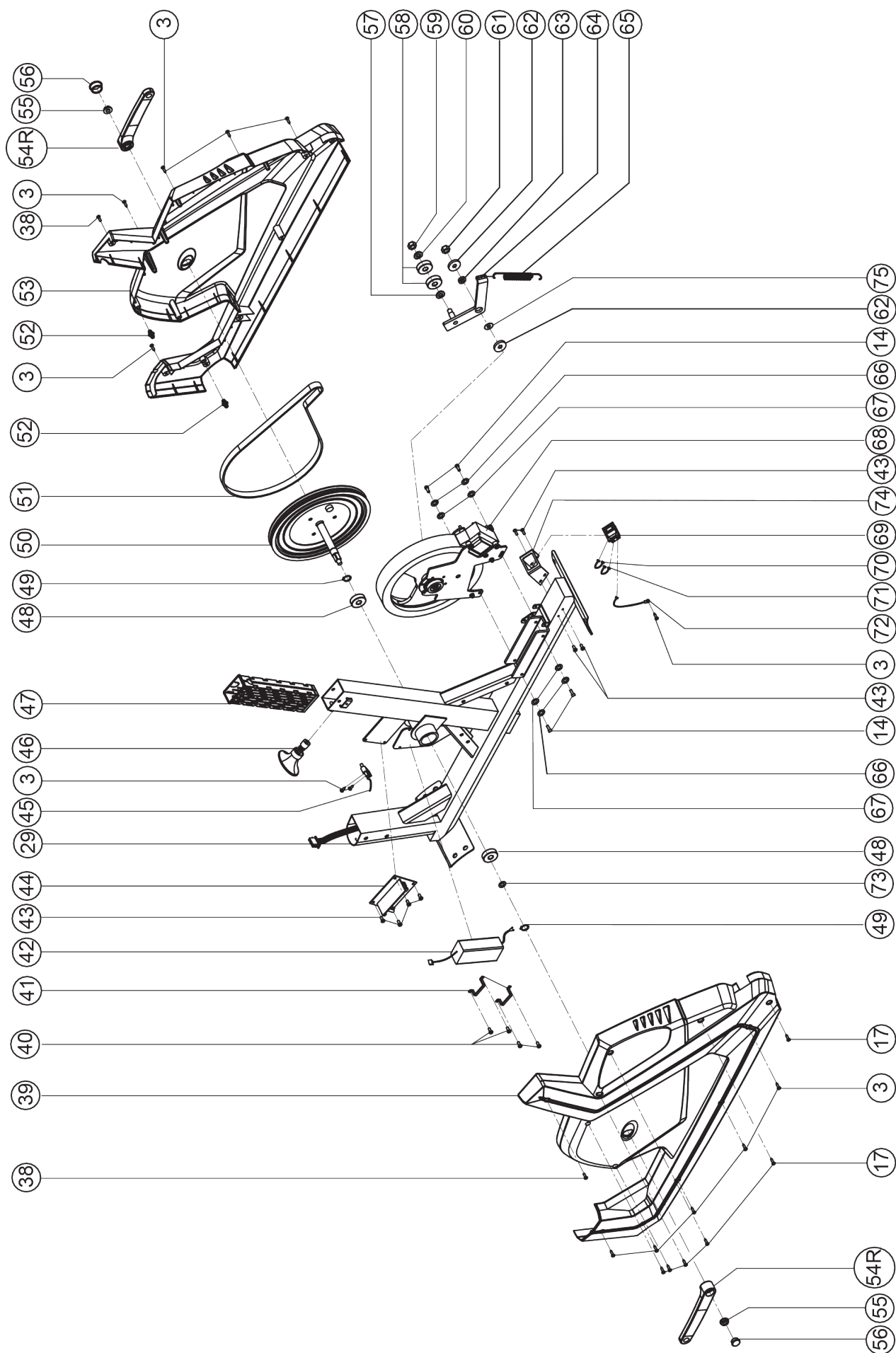
Ändringar av metabolisk aktivitet under utbildning:

- Under de första 10 minuterna av uthållighetsträning förbrukar våra kroppar sockerarter som lagrats i våra muskler. Glykogen:
- Efter cirka 10 minuter förbränns dessutom fett.
- Efter 30–40 minuter aktiveras fettmetabolismen, då är kroppens fett den huvudsakliga energikällan.

Målpulsdiagram (Hjärtfrekvens/Ålder)







9. Dellista

Positionsbeskrivning		Beskrivning	Dimensionera	Kvantitet
10006 -1	Öronproppskabel	Earpulse-kabel		1
- 2	dator	dator	TZ4646	1
- 3	Phillips-skruv	Stjärnskruv	ST4.2x19	23
- 4	Datorkåpa, höger	Datorkåpa, höger sida		1
- 5	Styrstödsrör	Styrstolpe		1
- 6	uttag	Bussning		1
- 7	justeringsratt för styret	Vred för justering av styret		1
- 8	bricka	Tvättmaskin	Ø8	5
- 9	Sexkantsskruv	Insexskruv	M8x16	6
- 10*	sadel	Sadel		1
- 11	Skydd för sadeljustering, höger	Skydd för sadelns glidområde, höger sida		1
- 12	sadelsläde	Sadelglidare		1
- 13	Sadeljusteringsratt	Vred för sadeljustering		1
- 14	Sexkantsskruv	Insexskruv	M6x16	5
- 15	sadelstolpe	Sadelstolpe		1
- 16	Skydd för sadeljustering, vänster	Skydd för sadelns glidområde, vänster sida		1
- 17	Phillips-skruv	Stjärnskruv	ST4.2x19	7
- 18	Phillips-skruv	Stjärnskruv	ST4.2x30	1
- 19L/H	trampa	trampa		1/1
- 20	strömkabel	Kraftledning		1
- 21	böjd bricka	Bågbricka	Ø8	10
- 22	Fotkåpa, bak höger	Fotkåpa, bakre höger sida		1
- 23	Höjdjustering	Höjdjustering		2
- 24	Bakre stativ	Bakre stabilisator		1
- 25	Fotkåpa, bak vänster	Fotkåpa, bakre vänster sida		1
- 26	Fotkåpa, fram vänster	Fotkåpa, fram vänster sida		1
- 27	Stativ, fram	Främre stabilisator		1
- 28	Fotkåpa, fram höger	Fotkåpa, fram höger sida		1
- 29	Huvudram	Huvudram		1
- 30	Datorkabel, nedan	Nedre datorkabel		1
- 31	Styrstödrörsskydd, nedre	Skydd för styrstolpe		1
- 32	Datorkabel, topp	Övre datorkabel		1
- 33	Datorkåpa, vänster	Datorkåpa, vänster sida		1
- 34*	skumma	Skumma	Ø31xØ21x605	2
- 35	styret	Styre		1
- 36	Plastkåpa för styret	Ändkåpa för styret		2
- 37	Phillips-skruv	Stjärnskruv	M5x10	4
- 38	Phillips-skruv	Stjärnskruv	ST4.2x8	2
- 39	Hus, vänster	Kedjeskydd, vänster sida		1
- 40	Phillips-skruv	Stjärnskruv	M4x8	4
- 41	Adapterfäste	Fäste för adapter		1
- 42	strömförsörjning	adapter	110-240 V, 29 V, 2 A	1
- 43	Phillips-skruv	Stjärnskruv	M5x8	8
- 44	kretskort	PCB		1
- 45	Magnetisk sensor	sensor		1
- 46	Låsknopp för sadelstolpsrör	Fixeringsknopp för sadelstolpe		1
- 47	uttag	Arm		1
- 48*	kullager	Kullager	6203ZZ	2
- 49	fjäderbricka	Fjäderbricka	Ø17	2
- 50	drivhjul	Drivhjul		1
- 51*	Rillade remmar	Bälte	420, J6	1
- 52	Distansstycke	Distans		2
- 53	Bostäder, höger	Kedjeskydd, höger sida		1
- 54L/H	vev	Vev		1/1
- 55	Mor	Flänsmutter	M10	2
- 56	Skydd för mutter-/vevmontering	Skydd för vevmutter		2
- 57	bricka	Tvättmaskin	Ø12	1
- 58*	kullager	Kullager	6301ZZ	2
- 59	Mor, självsäker	Säkerhetsmutter	M10	1
- 60	böjd bricka	Bågbricka	Ø10	1
- 61	Mor, självsäker	Säkerhetsmutter	M8	1
- 62	böjd bricka	Bågbricka	Ø32	2
- 63	uttag	Arm		1
- 64	tallrik	Tallrik		1
- 65	Fjäder	Fjädra		1
- 66	Ferring	Fjäderbricka	Ø6	4
- 67	böjd bricka	Bågbricka	Ø6	4
- 68	svänghjul	Svänghjul		1
- 69	Säkerhet	Växla	15A/250V	1
- 70	strömkabel	Strömförsörjningskabel	14AWG/600V	1
- 71	strömkabel	Strömförsörjningskabel	14AWG/600V	1

- 72	strömkabel	Strömförsörjningskabel	14AWG/600V	1
- 73	korrugerad bricka	Vågig bricka	Ø26x Ø17,8x0,3	1
- 74	nätsladduttag	Hylsfäste		1
- 75	bricka	Tvättmaskin	Ø25	1

Artikelnumren markerade med * är slitdelar, som utsätts för naturligt slitage och kan behöva bytas ut efter intensiv eller långvarig användning. I så fall, vänligen kontakta Kundservice. Här kan delarna köpas mot en avgift.

Artikelnummer markerade med * är slitdelar, som utsätts för naturligt slitage och som måste bytas ut efter intensiv eller långvarig användning. I så fall, vänligen kontakta kundtjänst. Du kan begära reservdelarna och bli debiterad för dem.

kommer att krävas.

10. Garantivillkor / Garanti (endast Tyskland)

Vi erbjuder garanti för våra enheter i enlighet med följande villkor:

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

Garantin täcker inte lätt ömtåliga delar, såsom glas eller plast. Garantianspråk utlöses inte av: mindre avvikelser från det angivna skicket som är obetydliga för enhetens värde och användbarhet; skador orsakade av kemisk eller elektrokemisk påverkan, vatten eller generellt av force majeure.

- 2) Garantitjänster tillhandahålls genom att defekta delar repareras eller byts ut kostnadsfritt, efter vårt gottfinnande. Vi står för kostnaderna för material och arbete. Reparationer på plats kan inte krävas. Inköpsbevis som visar inköps- och/eller leveransdatum måste uppvisas. Utbytta delar blir vår egendom.

- 3) Garantin upphör att gälla om reparationer eller modifieringar utförs av personer som inte är auktoriserade av oss, eller om våra enheter är utrustade med tillbehör eller tillägg som inte är kompatibla med våra enheter, vidare om enheten skadas eller förstörs på grund av force majeure eller miljöpåverkan, vid skador orsakade av felaktig hantering – i synnerhet underlåtenhet att följa bruksanvisningen – eller underhåll, eller om enheten uppvisar någon form av mekaniska skador. Efter en telefonkonsultation kan kundtjänst ge dig tillstånd att reparera eller byta ut delar som du mottagit.

I ett sådant fall upphör garantin naturligtvis inte att gälla.

- 4) Garantitjänster förlänger inte garantiperioden och inleder inte heller en ny garantiperiod.

- 5) Ytterligare eller andra anspråk, särskilt anspråk på ersättning för skador orsakade utanför enheten, är – såvida inte ansvar är obligatoriskt enligt gällande lag – undantaget.

- 6) Våra garantivillkor, vilka inkluderar kraven och omfattningen av våra garantitjänster, påverkar inte säljarens avtalsenliga garantiskyldigheter.

- 7) Slitdelar som är identifierade som sådana i reservdelslistan omfattas inte av garantivillkoren.

- 8) Garantin upphör att gälla vid felaktig användning, särskilt i fitnessstudior, rehabiliteringsanläggningar och hotell.

importör
Hammer Sport AG
Von Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm



För att hjälpa dig på bästa möjliga sätt, vänligen vänta Artikelnummer, serienummer, sprängskiss och stycklistaredo.

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
 Kundtjänstavdelningen
 Von-Liebig-Str. 21
 89231 Neu-Ulm

Art.nr: 10006 Varon XTR II
 serienummer:

Plats, datum:

Beställning av reservdelar
 (Vänligen fyll i med blockbokstäver!)

Inköpsdatum:

Köpt från:

(Garantianspråk endast i kombination med en kopia av inköpsbeviset!)

Var vänlig och förse mig med följande reservdelar (vänligen skriv tydligt!):

placera	Beteckning	Kvantitet	Orsak till beställning

Köpare:

(Förnamn)

(Husnummer)

(Postnummer/bostadsadress)

(Telefon, Fax)

(E-postadress)

Leveransadress: (om annan än köparens adress)

(Företag)

(Kontaktperson)

(Husnummer)

(Postnummer/bostadsadress)

(Telefon, Fax)

(E-postadress)