



INSTRUKTIONER / MANUAL

Exum XTR

ARTIKEL NR. 10013

ID: 010525

Innehållsförteckning	index	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 Checklista	3.1 Checklista	05
3.2 Monteringssteg	3.2 Monteringssteg	06
3.3 Justera sitsposition och	3.3 Justera för perfekt sadelposition	12
3.4 styr	3.4 Justering av styret	12
3.5 Höjdjustering	3.5 Höjdjustering	13
3.6 Flytta enheten	3.6 Flytta föremålet	13
3.7 Stigande och fallande	3.7 Ta på och av föremålet	13
4. Skötsel och underhåll	4. Skötsel och underhåll	14
5. dator	5. dator	14
5.1 Datornycklar	5.1 Datorns knappar	15
5.2 Datorskärmar	5.2 Datordata	15
5.3 Datorinstallation	5.3 Datorfunktioner	17
5.3.1 Direktstartfunktion	5.3.1 Funktion för omedelbar start	17
5.4 Träning med användarval	5.4 Övning med användarinställning	17
5,5 lägen	5,5 lägen	17
5.5.1 WATT	5.5.1 WATT	17
5.5.2 MANUELL	5.5.2 MANUELL	18
5.5.3 PROGRAM	5.5.3 PROGRAM	18
5.5.4 IND	5.5.4 IND	21
5.5.5 HRC	5.5.5 HRC	21
5.5.5.1 Grafisk pulsvisning	5.5.5.1 Grafisk pulsvisning	22
5.5.6 DATA	5.5.6 DATA	
6. Tekniska detaljer	6. Tekniska detaljer	23
6.1 Strömförsörjningsenhet	6.1-adapter	23
(ingår i paketet)		
7. Träningsinstruktioner	7. Utbildningsmanual	24
7.1 Träningsfrekvens	7.1 Träningsfrekvens	24
7.2 Träningsintensitet	7.2 Träningsintensitet	24
7.3 Pulsorienterad träning	7.3 Pulsorienterad träning	24
7.4 Träningskontroll	7.4 Träningskontroll	25
7.5 Utbildningens varaktighet	7.5 Utbildningens varaktighet	26
8. sprängskiss	8. Explosionsritning	28
9. Dellista	9. Dellista	30
10. garanti	10. Garanti((Endast Tyskland)	31
11. Servicejour &	11. -	32
Beställningsformulär för reservdelar		

Viktig!

- Denna ergometer är en hastighetsoberoende träningsenhet av klass HA, DIN EN 20957-1/5. efter

-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:

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

1. Denna apparat kan användas av barn från 8 år och uppåt och personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga eller bristande erfarenhet och kunskap om de har övervakats eller instruerats i säker användning av apparaten och förstår de risker som är förknippade med den. Barn får inte leka med apparaten. Rengöring och underhåll får inte utföras utan tillsyn av barn.
2. Kontrollera regelbundet att alla skruvar, muttrar och handtag är ordentligt åtdragna eller att inga andra synliga skador är synliga.
3. Byt omedelbart ut defekta delar och använd inte enheten förrän den har reparerats. Sådana utbyten bör inte utföras utan att konsultera serviceavdelningen eller endast av en kvalificerad tekniker.
4. Höga temperaturer, luftfuktighet och vattenstänk bör undvikas.
5. Läs bruksanvisningen noggrant innan du använder enheten.
6. Enheten behöver tillräckligt med utrymme i alla riktningar, minst 1 meter bakåt och åt varje sida.
7. Placera enheten på en fast och jämn yta.
8. Träna inte omedelbart före eller efter måltider.
9. Gör alltid en läkarundersökning innan du påbörjar något träningsprogram.
10. Enhetens säkerhetsnivå kan endast garanteras om slitdelarna regelbundet kontrolleras. Dessa är markerade med * i reservdelslistan.

VIKTIG!

-Cykeln är tillverkad enligt DIN EN 20957-1/5 klass HA.

-Maximal användarvikt är 150 kg.

-Cykeln ska endast användas för sitt avsedda ändamål.

- All annan användning av produkten är förbjuden och kan vara farlig. Importören kan inte hållas ansvarig för skador eller personskadorna som orsakats av felaktig användning av utrustningen.

-Den elliptiska modellen har tillverkats enligt de senaste säkerhetsstandarderna.

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

1. Denna apparat kan användas av barn från 8 år och uppåt och personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga eller bristande erfarenhet och kunskap om de har fått handledning eller instruktioner om hur apparaten används på ett säkert sätt och förstår de risker som är förknippade med den. Barn får inte leka med apparaten. Rengöring och underhåll får inte utföras av barn utan handledning.
2. Kontrollera regelbundet att alla skruvar, muttrar och handtag är ordentligt åtdragna eller om andra skador kan ses.
3. Byt omedelbart ut alla defekta delar och använd inte utrustningen förrän den är reparerad. Ett sådant byte är inte tillåtet utan att konsultera serviceavdelningen eller endast av en specialist.
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, på baksidan, min. 2 m och den bredd som föremålet har!
7. Placera utrustningen på en stabil och plan yta.
8. Träna inte omedelbart före eller efter måltider.
9. Innan du börjar med 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 rörelseomfånget under träning.

- | | |
|--|---|
| <p>11. Träningsutrustning får aldrig användas som lekutrustning.</p> <p>12. Nödstoppsnyckeln måste tas bort under varje träningspaus för att förhindra att löpbandet slås på av misstag!</p> <p>13. Bär inte löst sittande kläder, utan hellre lämpliga träningskläder som till exempel en träningsoverall.</p> <p>14. Använd lämpliga sportskor och träna aldrig barfota.</p> <p>15. Se till att ingen tredje part befinner sig i närheten av enheten, eftersom andra personer kan skadas av de rörliga delarna.</p> <p>16. Träningsapparaten får inte placeras i fuktiga utrymmen (badrum) eller på balkongen.</p> <p>17. Se till att enheten är korrekt jordad under träningen. Otillräcklig jordning kan orsaka elektriska stötar vid funktionsfel.</p> <p>18. Reparationer i motorområdet får endast utföras av en behörig elektriker.</p> <p>19. Se till att det finns tillräckligt avstånd mellan strömsladden och träningsenheten samt varma källor.</p> <p>20. Placera träningsredskapet så att du kan se när andra personer närmar sig.</p> <p>21. Låt inte barn leka med förpackningsfilmen. De kan fastna i den och kvävas.</p> <p>22. Risk för elektrisk stöt! Felaktig elektrisk installation eller för hög nätpänning kan orsaka elektrisk stöt. Anslut endast enheten om nätpänningen i uttaget överensstämmer med specifikationen på typskylten. Enheten får endast användas med den medföljande nätadaptern. Om adapterns nätsladd är skadad måste den bytas ut av tillverkaren, dess servicerepresentant eller en liknande kvalificerad person för att undvika risker. Om nätsladden är permanent ansluten till adaptern måste hela adaptern bytas ut. Rör inte vid nätkontakten med våta händer. Dra aldrig ut nätkontakten ur uttaget i nätsladden; ta alltid tag i själva kontakten.</p> | <p>11. Träningsutrustning får aldrig användas som leksaker.</p> <p>12. Vid varje stopp måste du ta med dig nödstoppsnyckeln!</p> <p>13. Bär inte löst sittande kläder; använd lämplig träningsutrustning, till exempel en träningsdräkt.</p> <p>14. Använd lämpliga sportskor och träna aldrig barfota.</p> <p>15. Se till att inga andra personer befinner sig i närheten av föremålet, eftersom andra personer kan skadas av de rörliga delarna.</p> <p>16. Det är inte tillåtet att placera föremålet i rum med hög luftfuktighet (badrum) eller på balkongen.</p> <p>17. Kontrollera att enheten är jordad under träning. Om jordningen inte är perfekt kan en felaktig funktion på datorn orsaka en elektrisk stöt!</p> <p>18. Reparationer får endast utföras av en elektriker.</p> <p>19. Var uppmärksam på att det finns tillräckligt avstånd mellan strömkabeln och föremålet till heta källor.</p> <p>20. Placera föremålet så att du kan se andra personer som närmar sig.</p> <p>21. Låt inte barn leka med förpackningsfolien. De kan fastna i den och kvävas medan de leker.</p> <p>22. Risk för elektrisk stöt! Felaktig elinstallation eller för hög nätpänning kan leda till elektrisk stöt. Anslut endast apparaten om nätpänningen i uttaget överensstämmer med informationen på typetiketten. Apparaten får endast användas med den nätadapter som medföljer apparaten. Om adapterns nätsladd är skadad måste den bytas ut av tillverkaren, dennes servicerepresentant eller liknande kvalificerade personer för att undvika fara. Om sladden är skadad och inte kan bytas ut ska apparaten skrotas. Rör inte vid nätkontakten med våta händer. Dra inte ut nätkontakten ur uttaget i nätsladden; ta alltid tag i nätkontakten.</p> |
|--|---|

Enheten uppfyller kraven i EN ISO 20957-1/5 klass SA. 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 hälsoproblem.

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 skummad, CFC-fri polystyren (PS);
- filmer och påsar av polyeten (PE)
- Spännremmar av polypropen (PP)

2.2 Avfallshantering

Denna produkt får inte överskrida den angivna gränsen vid slutet av sin livslängd.



Dessa artiklar ska inte slängas 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 på annat sätt återvinna dina gamla enheter bidrar du viktigt till att skydda vår miljö. Kontakta din lokala kommun för information om lämplig återvinningsstation.

Utrustningen uppfyller kraven i EN ISO 20957-1/5 klass SA. 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.

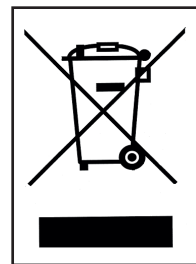
2.1 Förpackning

Miljömässigt kompatibel och återvinningsbar material:

- Ytterförpackning av kartong
- Formgjutna delar av skum CFS-fri polystyren
- (PS) Duk och påsar av polyeten (PE)
- Omslagsremmar av polypropen (PP)

2.2 Avfallshantering

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



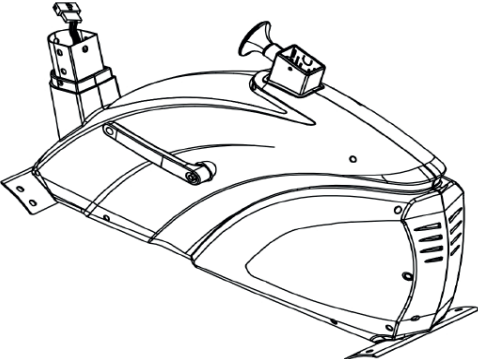
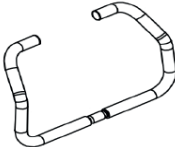
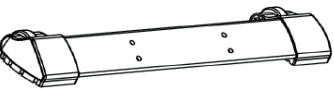
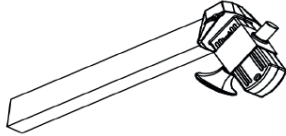
För att göra monteringen av motionscykeln så enkel som möjligt för dig har vi redan förmonterat de viktigaste delarna. Innan du monterar apparaten, läs dessa monteringsanvisningar noggrant och fortsätt sedan steg för steg enligt beskrivningen.

Paketinnehåll

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

Denna bas bör vara plan och inte för tjock för att säkerställa att ramen är stabil. Se till att du har tillräckligt med utrymme att röra dig i alla riktningar (minst 1,5 m) under monteringen.

3.1 Checklista

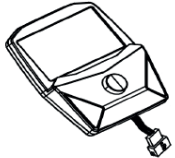
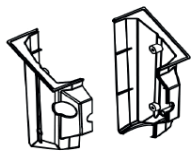
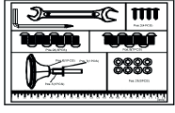
	1	22
	1	25
	1	29
	1	21
	1	19
	1	12
	1	60

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.

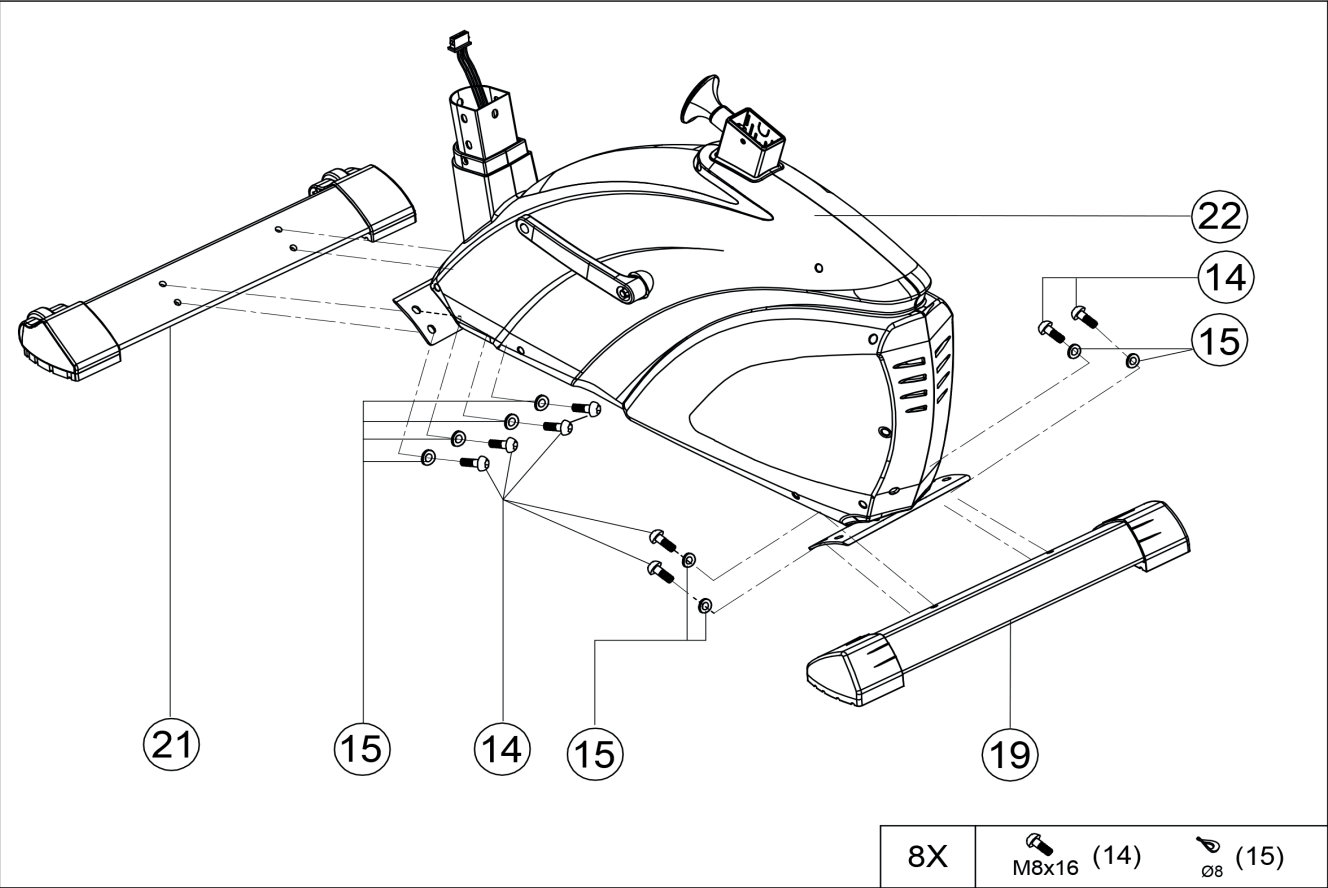
Förpackningens innehåll

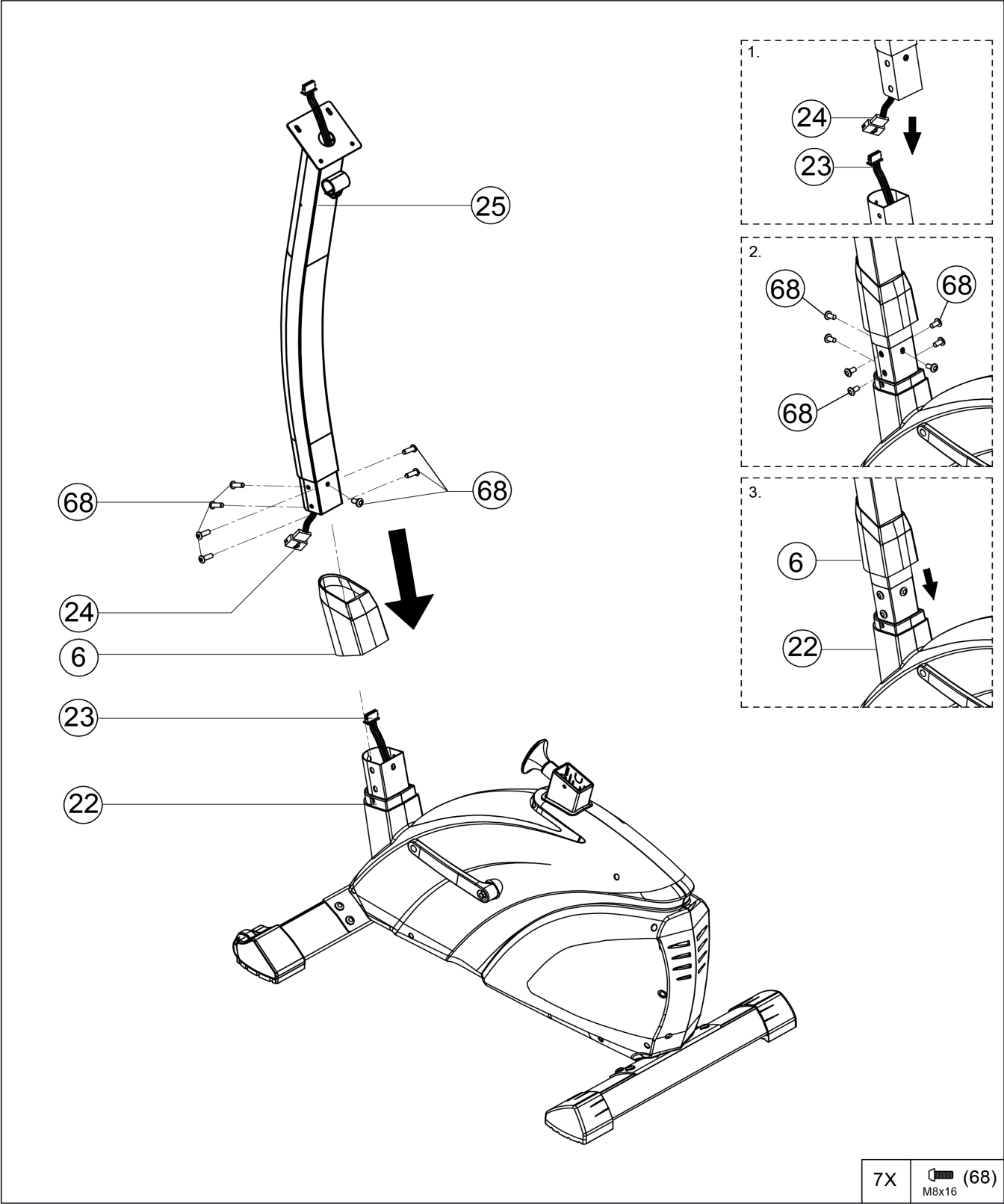
- Packa upp alla enskilda delar och placera dem bredvid varandra på golvet.
- Placera huvudramen på en underläggsplatta som skyddar golvet, eftersom den utan de monterade basföterna kan skada/repas golvet. Underlägget ska vara plant och inte för tjockt, så att ramen står stabilt.
- Se till att du har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

3.1 Checklista

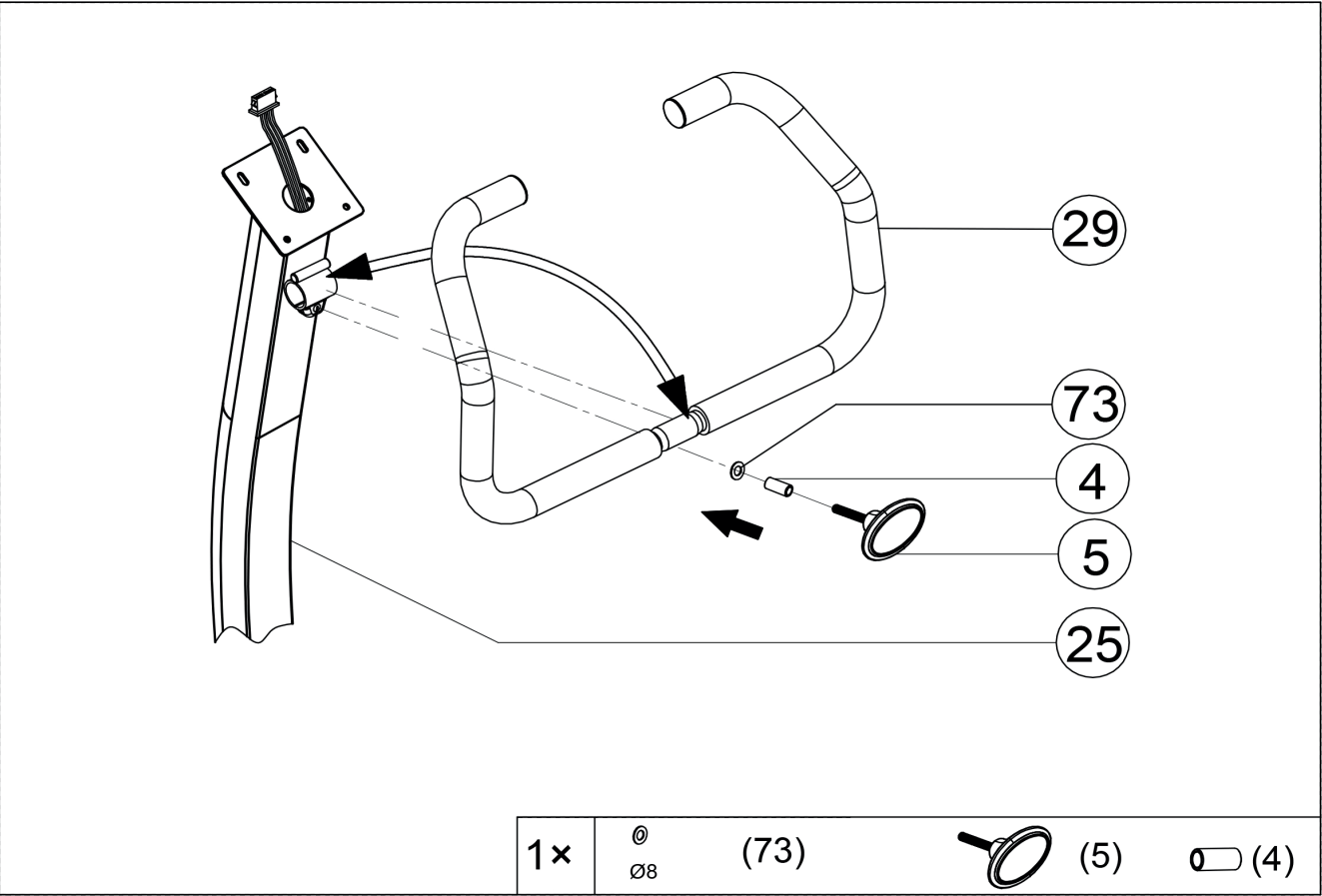
	1	6
	1	2
	1	7
	1	3
 RIGHT	1	13
 LEFT		
	1	

3.2 Monteringssteg Steg 1

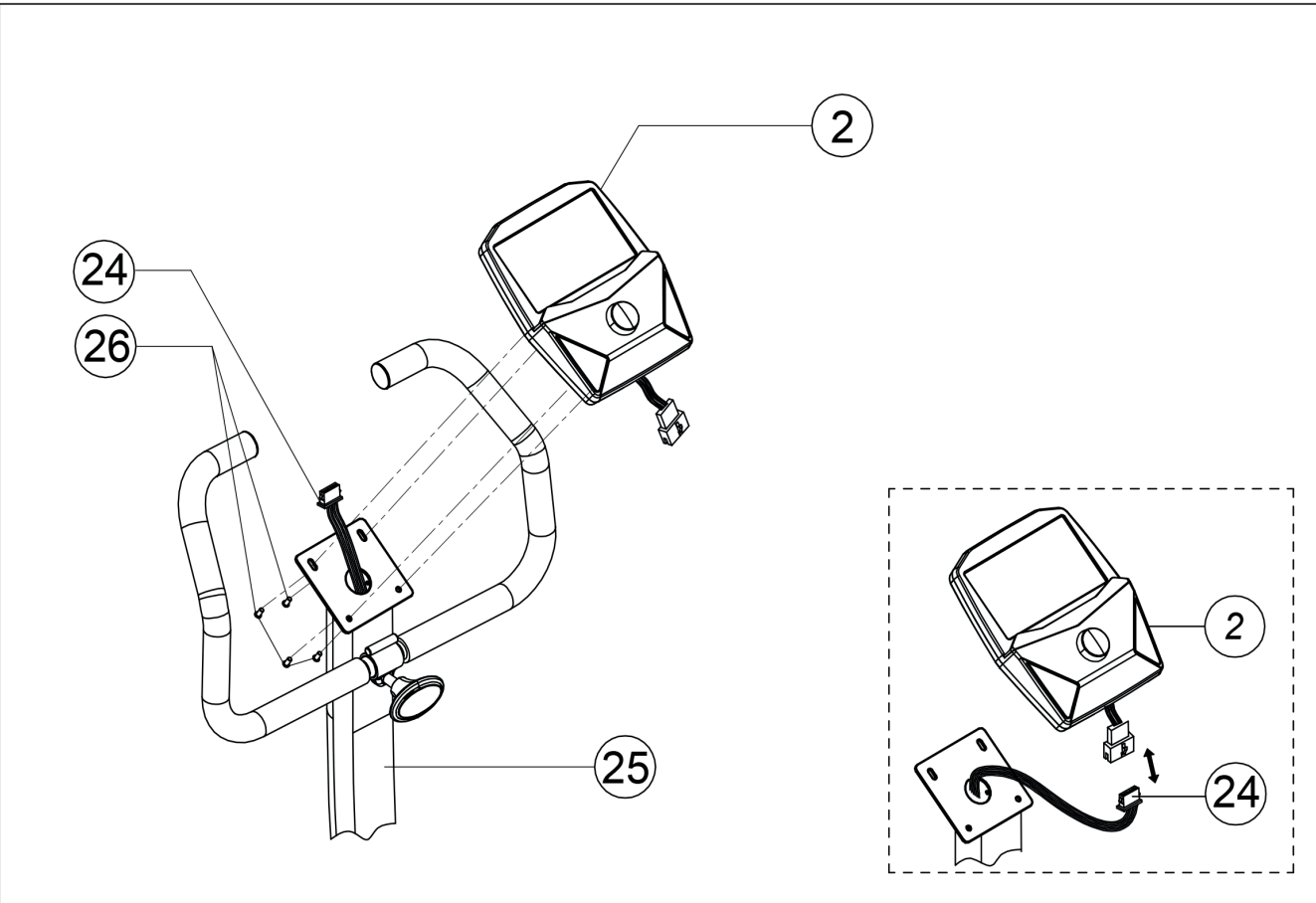


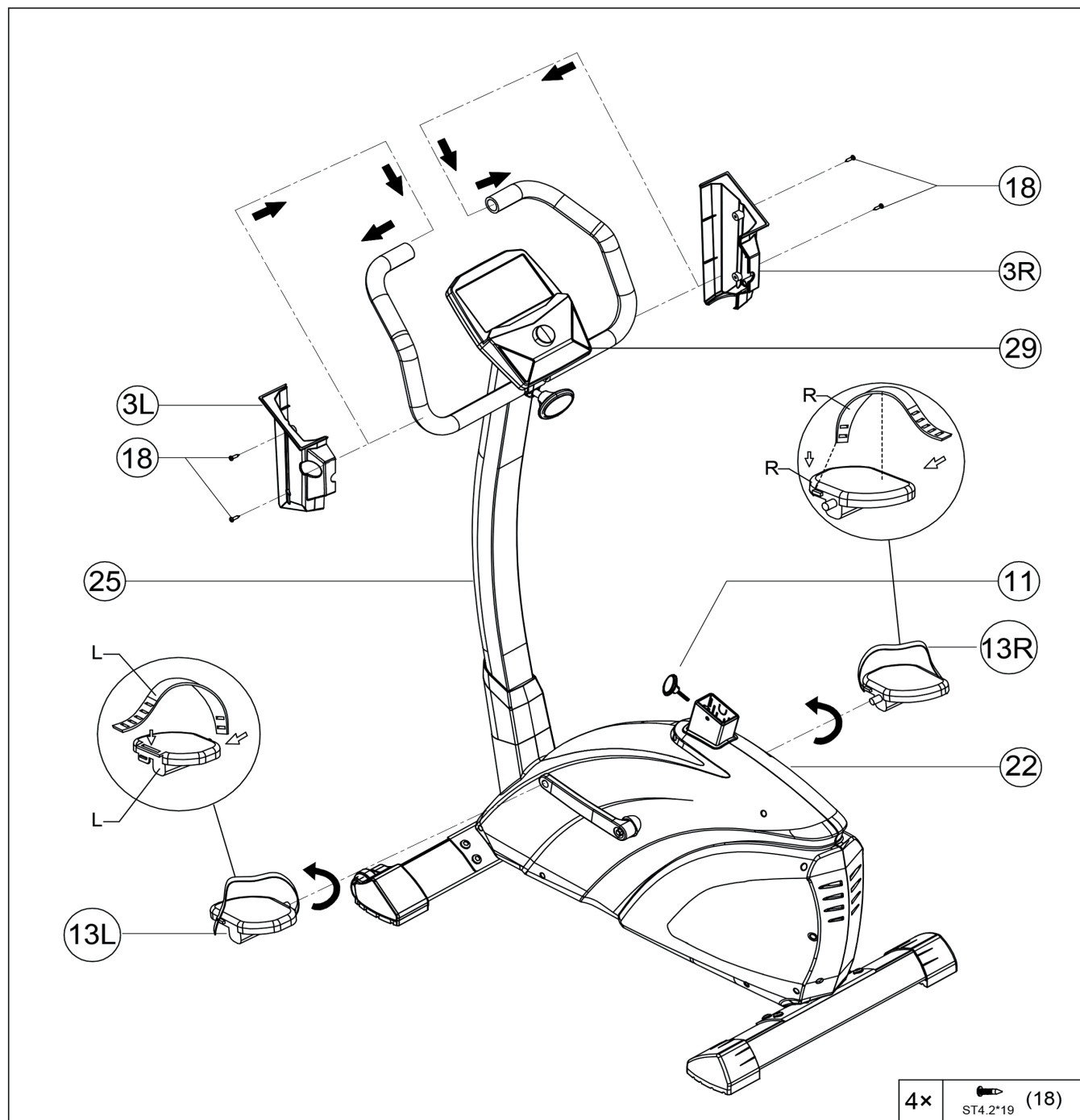


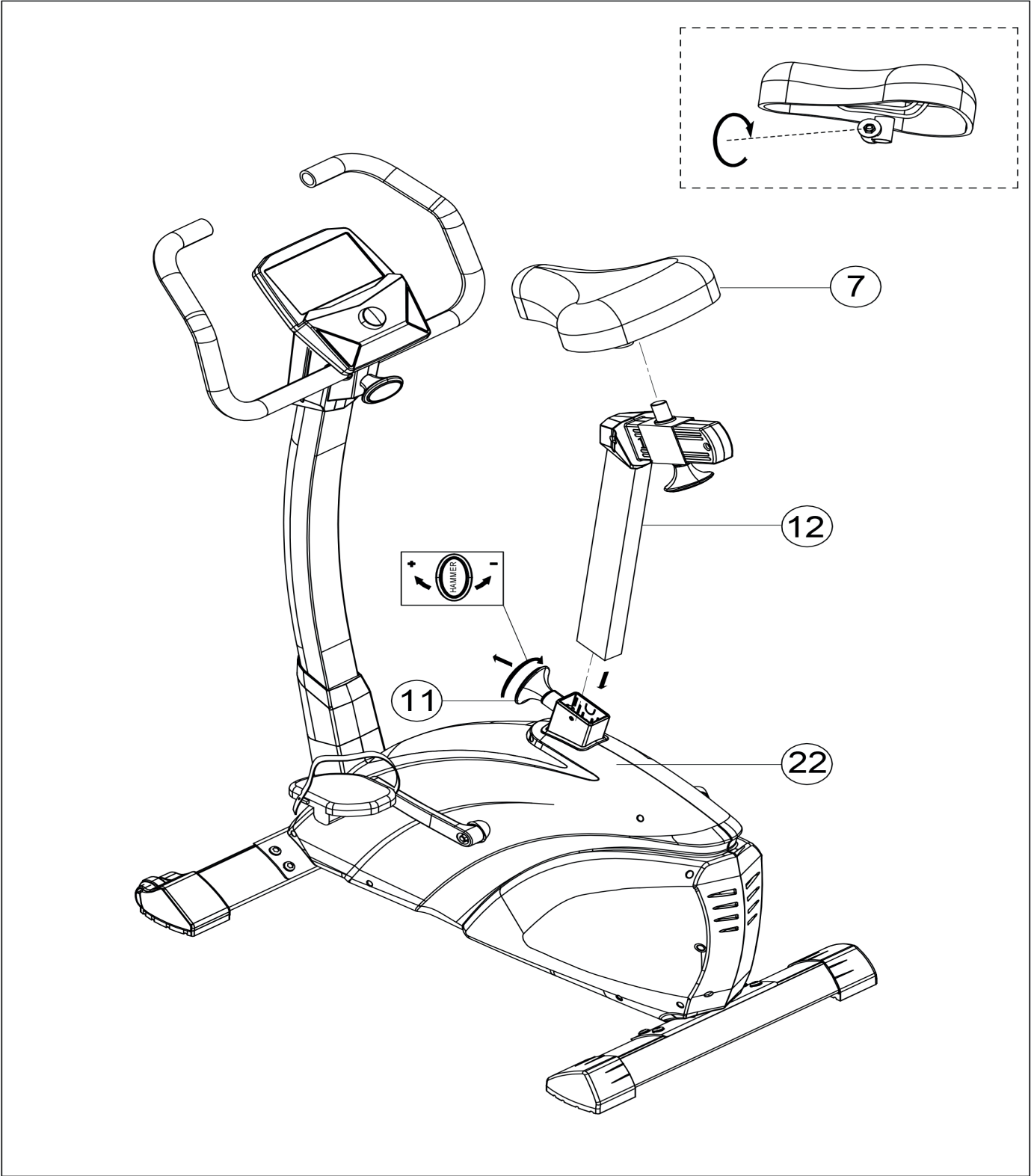
Steg 3



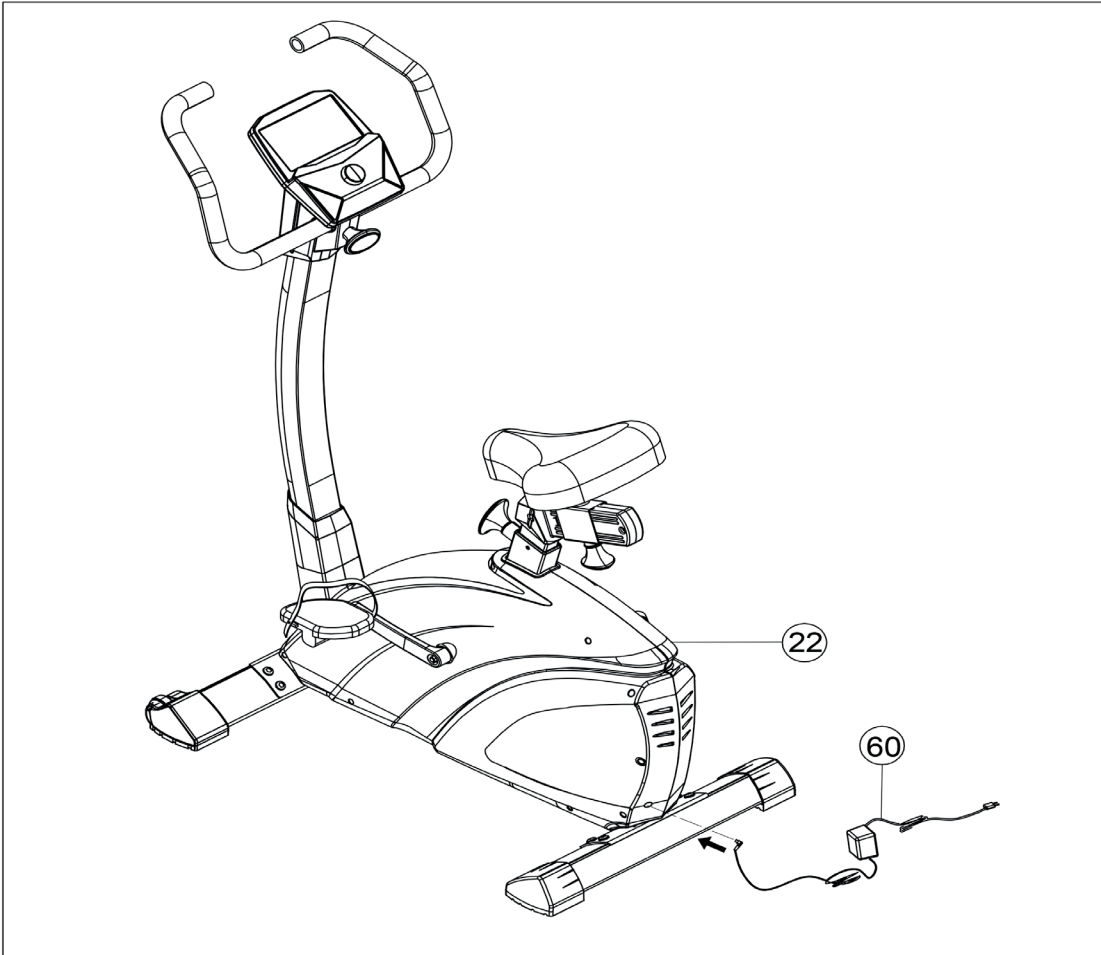
Steg 4







Steg 7



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.
- Sätt dig på och håll fast 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 handtagsskraven 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 välja det bekvämate styrets läge genom att luta styret.

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 är så bekväm som möjligt för dig, men se till att du inte sträcker ut knät för mycket!



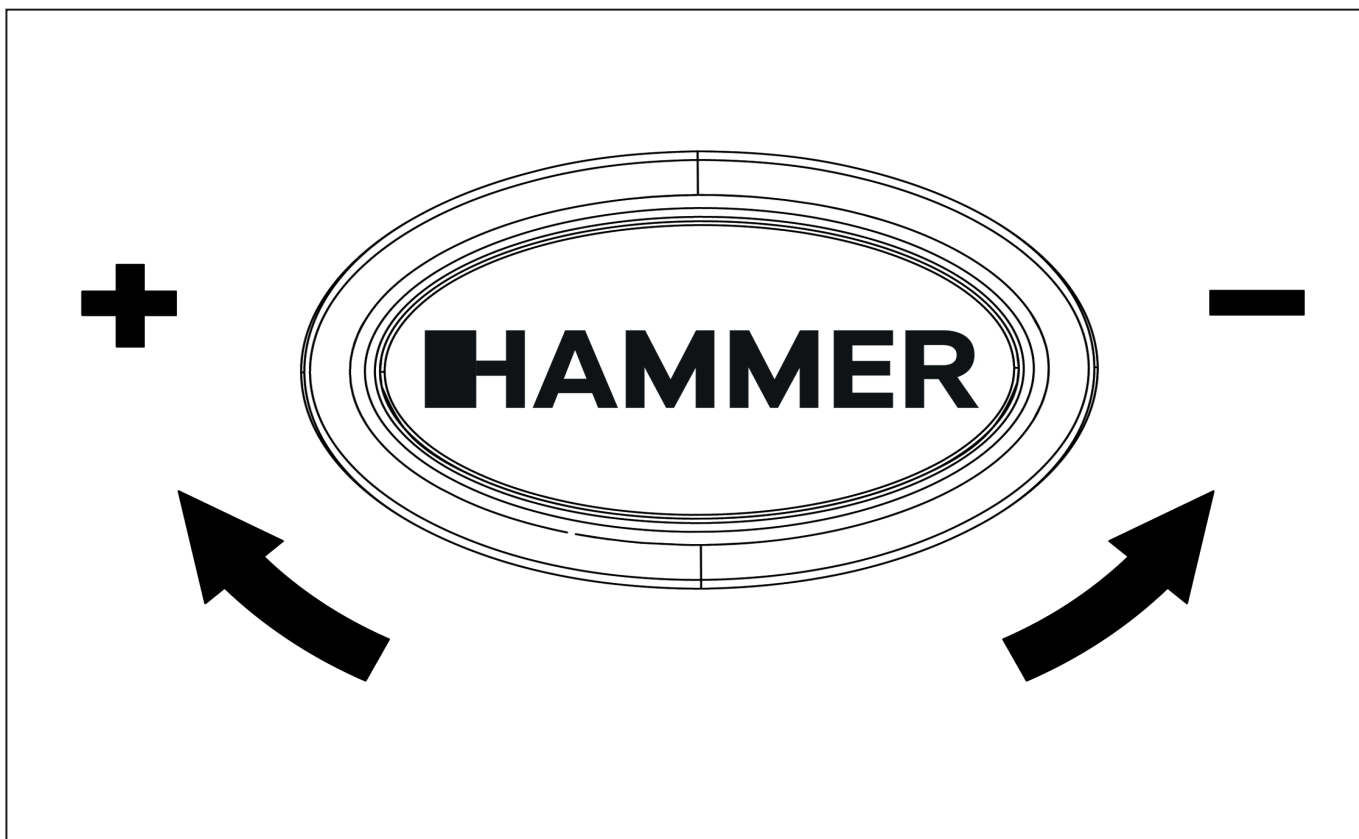
Sadeln får endast dras ut till maxläget enligt anvisningarna.

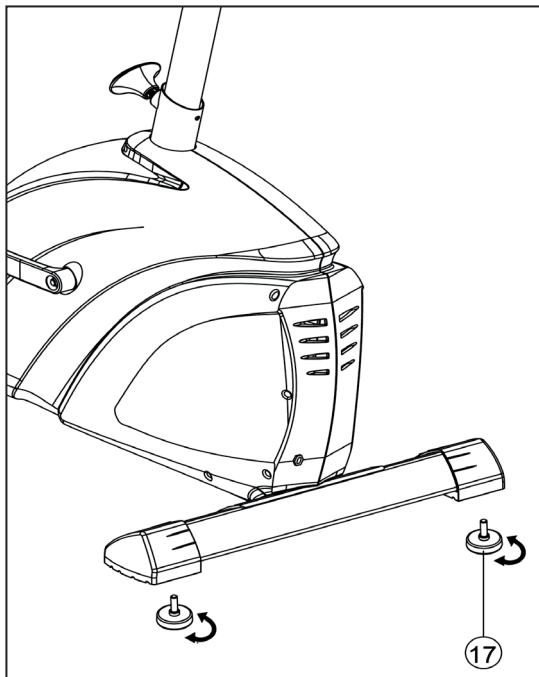
Horisontell sadeljustering: Justera sadelns höjd först. Lossa stjärngreppet och flytta sadelreglaget framåt eller bakåt. Justera det till en position som motsvarar pedalerna. I mittläget ska ditt knä vara i 90 graders vinkel.

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.





3.5 Höjdjustering

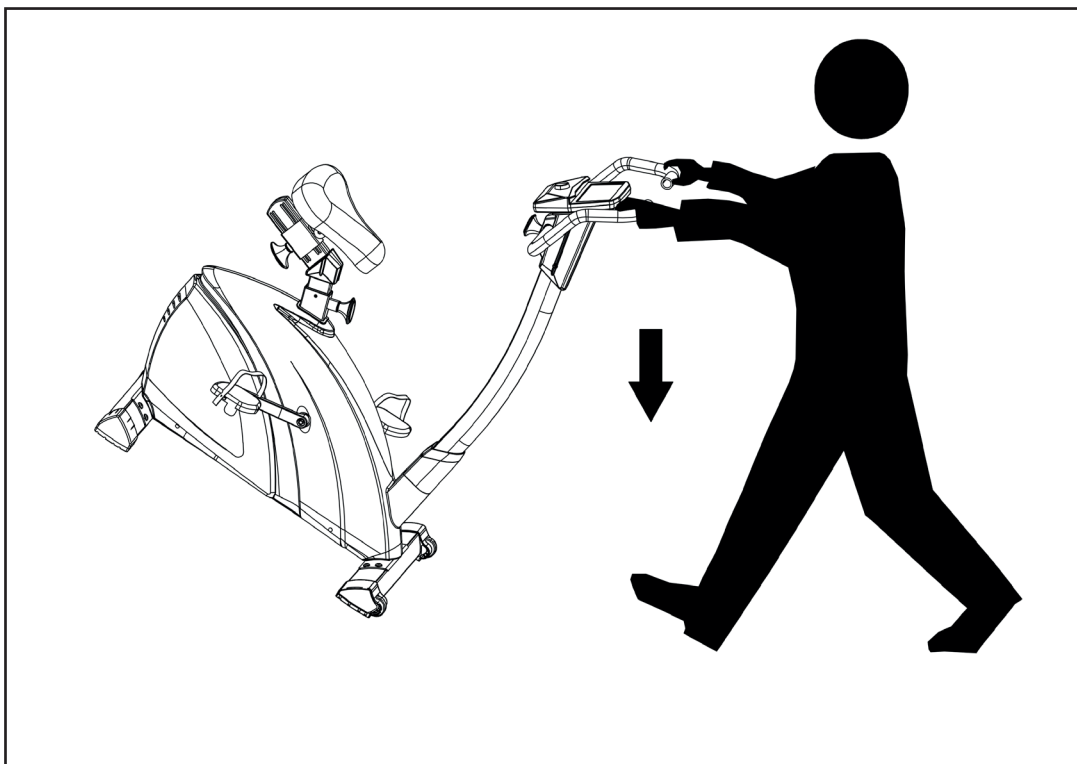
Det är möjligt att jämna ut golvet genom att vrida höjdjusteringskåporna på den bakre basen. Genom att vrida dem moturs lossas höjdjusteringen. Se till att tillräckligt med gängor finns kvar i baskåpan.

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.

3.6 Flytta enheten

3.6 Flytta föremålet



3.7 Uppåtgående och nedåtgående

För att komma upp, håll i styret med ena handen och sätt dig ner på sätet.

Placera vänster fot på vänster fotpedal. Lyft höger fot över maskinen och placera den på höger fotpedal. Behåll balansen och börja ditt träningspass.

För att stiga av, avsluta träningspasset och stig av i omvänd ordning.

Det rekommenderas att alltid hålla minst en hand på det stationära styret, särskilt när man kliver på och av cykeln. Alla apparater ska installeras och användas på fasta, jämna ytor.

3.7 På- och avstigning

För att komma upp, håll i det stationära styret med ena handen och sitt på sätet.

Placera vänster fot på vänster fotpedal och sätt dig säkert. Lyft din högra fot över maskinen och placera den på höger fotpedal. Få balans och börja ditt träningspass.

För att stiga av, stanna helt och gör om proceduren.

Det rekommenderas att du alltid håller minst en hand på det stationära styret, särskilt när du stiger på eller av. All utrustning ska monteras och användas på fasta, jämna ytor.

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 (D)



5. Dator (D)

5.1 Datornycklar

UPP: Öka värdet under uppställning och öka motståndet under träning.
NER: Minskar värdet under inställning och minskar motståndet under träning. Tryck ENTER i stoppläge för att gå in i inställningsläget. Håll knappen intryckt i 5 sekunder i DATA-läge för att radera en enskild användares datapost. Håll ENTER intryckt i 3 sekunder under användarval U1~U4 för att ställa in ålder och vikt.

ÅTERSTÄLLA: Om du trycker på RESET under installationen raderas det förinställda värdet. Tryck på RESET igen för att återgå till startskärmen. Håll knappen intryckt i 3 sekunder för att återgå till ANVÄNDAR-valet. Medan du är i ANVÄNDAR-valet, tryck in knappen intryckt i 3 sekunder för att återställa enheten.

ÅTERHÄMTNING: Den här funktionen används för att beräkna din kondition. Datorn bör visa en puls efter träningen. Tryck på RECOVERY (ÅTERHÄMTNING). Återhämtningstestet börjar. Efter 1 minut visar testet resultatet. Resultatet visas med hjälp av ett skolbetygssystem. F1 är bäst, F6 sämst.

Total testtid: 60 sekunder. Maximal puls mäts under de första 20 sekunderna och lägsta puls under de sista 40 sekunderna. Pulsen under testet visas i PULS-positionen. Testresultaten F1.0~F6.0 visas i följande punktmatrixfönster.

5.2 Träningsdisplayer

1. HASTIGHET: Visar aktuell träningshastighet, med ett maximalt värde på 99,9 km/timme.
2. RPM: Visar aktuell rotationshastighet.
3. TID: Visar användarens träningstid från 00:00 till 99:59.
4. DISTANS: Visar träningsdistansen från 0,00 till 999,9 kilometer.
5. KALORIER: Visar antalet kalorier som användaren förbränt från 0,0 till 9999.
6. WATT: Visar effekten för det aktuella träningspasset.
7. PULS: Visar användarens aktuella pulsvärde.
8. NIVÅ: Visar aktuell motståndsnivå (totalt 40 nivåer).

5.1 Datorns knappar

UPP: Öka värdet vid inställning, öka motståndet under träning.
NER: Minska värdet vid inställning, minskat motståndet under träning
SKRIVA IN: Tryck ENTER i stoppläge för att gå in i inställningsläget. Håll intryckt i 5 sekunder i DATA-läge för att rensa posten för en enskild användare. Håll intryckt i 3 sekunder i U1~U4 för att ställa in ålder och vikt.

ÅTERSTÄLLA: Under inställningen, tryck på RESET för att återgå till det förinställda värdet. Tryck igen för att återgå till det ursprungliga gränssnittet. Håll in i 3 sekunder i funktionsgränssnittet för att återgå till att välja ANVÄNDARgränssnittet. Håll in i 3 sekunder i ANVÄNDARgränssnittet för att återställa enheten.

ÅTERSTÄLLNING: Du kan gå in i återställningsläge när det finns en värmeutveckling. värde. När datorn visar pulsvärdet trycker du på den här knappen för att starta funktionstestet för pulsåterhämtning. Efter 1 minut visar pulsåterhämtningstestet nivå 1~6. F1 är bäst, F6 är sämst.

Total testtid: 60 sekunder. Första 20 sekunderna, test maxpuls, de sista 40 sekunderna, test lägsta puls. Pulsen i testet visas vid PULS-positionen. Testresultaten F1.0~F6.0 visas i punktmatrixfönstret nedan.

5.2 Träningsdata

1. HASTIGHET: Visar träningsens aktuella hastighet, med ett maximalt visat värde på 99,9 km/timme.
2. RPM: Visar aktuell rotationshastighet.
3. TID: Visar användarens träningstid från 00:00 till 99:59.
4. AVSTÅND: Visar det exakta avståndet från 0,00 till 999,9 kilometer.
5. KALORIER: Visar kaloriförbränningen från 0,0 till 9999.
6. WATT: Visar wattvärdet för det aktuella träningspasset.
7. PULS: Visar användarens aktuella pulsvärde.
8. NIVÅ: Visar aktuell motståndsnivå (totalt 40 nivåer).

Anmärkningar:

A) Väcka datorn från viloläge.
För att väcka datorn från viloläge, tryck på valfri tangent. Att trycka på fotpedalen fungerar inte i det här läget.

B) Inställning av värdena

Målvärden: När målvärdena har uppnåtts ljuder en ljudsignal och datorn slutar räkna.

C) Rekreation

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

Håll pulssensorn med båda händerna eller över det trådlösa sändarbandet för att testa din puls; datorn visar sedan ditt aktuella pulsvärde.

B. Tryck på RECOVERY för att starta pulsåterhämtningstestet, och datorprogrammet kommer att gå in i stoppläge.

C. Fortsätt pulsmätningen.

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

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

F1 = Utmärkt F2 = Bra F3 = Hyfsad F4 = Under genomsnittet F5 = Inte bra F6 = Dålig

Bluetooth för anslutning till Kinomap-appen.

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

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

Välj "Ergometer" från produktvalet.

För att ansluta till Kinomap, välj helt enkelt Fitshow eller Hammer och välj din modell på sidan för varumärkesval.

Efter inloggning följer du instruktionerna i appen.

Anmärkningar:

A) Väcka datorn från snooze-läget.
För att återaktivera datorn från snooze-läget, tryck på valfri knapp. Trampning har ingen funktion i detta läge.

B) Inställning av värden

Målvärden: Efter att målvärdena uppnåtts hörs en ljudsignal och datorn slutar räkna.

C) 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).

Håll pulssensorn med båda händerna eller använd det trådlösa sändarbandet för att testa pulsen. Datorn visar ditt aktuella pulsvärde.

B. Tryck på RECOVERY för att starta pulsåterhämtningstestet så går datorprogrammet in i stoppläge.

C. Fortsätt pulsmätningen.

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

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

F1=Utmärkt F2=Bra F3=Godmåligt F4=Under genomsnittet F5=Inte bra F6=Dåligt

Bluetooth för anslutning till Kinomap-appen.

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

Öppna Bluetooth-funktionen på din enhet (telefon eller iPad). Välj ergometer i alternativvalet.

För att ansluta till Kinomap väljer du helt enkelt Fitshow eller Hammer och väljer din artikel på sidan för varumärkesval.

Efter inloggning, följ instruktionerna i appen.

5.3 Datorinstallation

5.3.1 Direktstartfunktion

För att säkerställa optimal användarvänlighet hos din träningsenhet har ett snabbt och enkelt startalternativ för datorn implementerats. Gör så här:

- Anslut den medföljande nätadaptern på baksidan av enheten. Anslut till det avsedda uttaget. Displayen visar "U0, U1, U2, U3 eller U4".
- Börja ditt träningspass genom att börja trampa. All data börjar räknas uppåt. Om du är i användar-U0 sparas inte träningsdaten efter att träningspasset är slut.

5.4 Träning med användarval

- Anslut den medföljande nätadaptern till det avsedda uttaget på enhetens undersida. En testbild visas kort på datorskärmen. Efter en kort stund visas "U0, U1, U2, U3 eller U4" i mitten av den digitala displayen. Välj önskad användare genom att vrida på tryck-och-vrid-knappen. Tryck på ENTER för att bekräfta.

För att ange ett namn, håll ner ENTER-tangenten i 3 sekunder och välj bokstäverna genom att vrida på tryck-och-vrid-ratten. När en bokstav är vald, tryck på ENTER för att bekräfta och gå vidare till nästa bokstav. När alla bokstäver har angetts, tryck på ENTER igen.

Därefter visas din ålder. Välj din ålder genom att vrida på tryck- och vridknappen och bekräfta med ENTER.

Välj nu din vikt genom att vrida på tryck- och vridknappen och bekräfta med ENTER.

- Huvudmenyn blinkar.

5,5 lägen

5.5.1 WATT

WATT Initialt värde 50, inställt på 5W en gång, maximalt 400W. Tryck ENTER för att komma åt inställningarna, vilka är följande: TID -- AVSTÅND -- KAL -- WATT -- TGT HR.

För TIDSAVSTÅNDSKAL. kan du bara välja en av förinställningarna.

Om en maxpuls är angiven ljuder en signalton när träningspulsen överstiger denna, och pulsdisplayen blinkar.

Siffrorna blinkar medan du anger inställningarna. Om du trycker på RESET i inställningsmenyn återställs inställningarna till 0. Om du trycker på RESET igen återgår du till skärmen för val av WATT.

Ställ in önskat värde och börja trampa omedelbart. (Om ingen inställning görs ändras det andra värdet varje minut; om en tid anges delas den upp mellan de 20 staplarna.)

5.3 Datorfunktioner

5.3.1 Funktion för omedelbar start

För att ge optimal användarvänlighet för din träningsutrustning har vi skapat en möjlighet för snabb och okomplicerad träningsstart. Gör följande:

- Anslut den medföljande strömförsörjningen till utrustningens nedre ände, i det avsedda uttaget. En testbild visas kort på datorn. Efter en kort stund visas "U0, U1, U2, U3 eller U4" i mitten av den digitala displayen.
- Börja din träning genom att trampa. Du har aktiverat den senast använda, alla värden börjar räknas uppåt. När du har avslutat din träning kommer de uppnådda värdena inte att sparas om du har valt U0!

5.4. Övning med användarinställningar

- Anslut den medföljande strömförsörjningen till utrustningens nedre ände, vid det avsedda uttaget. En testbild visas kort på datorn. Efter en kort stund visas "U0, U1, U2, U3 eller U4" i mitten av den digitala displayen. Välj önskad användare genom att vrida på tryck-och-vridknappen. Tryck på ENTER för att bekräfta.

För att ange ett namn, håll ner ENTER-knappen i 3 sekunder och välj bokstäverna genom att vrida på tryck-och-vrid-knappen. Om en bokstav är vald, tryck på ENTER för att bekräfta och hoppa till nästa bokstav. När alla bokstäver har angetts, tryck på ENTER igen.

Nästa steg är ålder. Välj din ålder genom att vrida på tryck-och-vridknappen och bekräfta med ENTER.

Välj nu din vikt genom att vrida på tryck-och-vridknappen och bekräfta med ENTER.

- Huvudmenyn blinkar.

5,5 lägen

5.5.1 WATT

WATT initialvärde 50, justera en gång 5W, max 400W Tryck ENTER för att ange inställningarna, som är TID -- AVSTÅND -- KAL. -- WATT -- TGT-puls.

För TIDSAVSTÅNDSKAL. kan du bara ställa in en av dem.

Efter att pulsvärdet har ställts in avges ett ljud när träningspulsen överstiger den, och pulsnumret fortsätter att blinka.

Siffrorna blinkar när inställningarna anges. Om du trycker på RESET i inställningarna återställs värdet till 0. Om du återställer igen återgår du till WATT-gränssnittet.

Ställ in önskat värde och börja trampa direkt (om ingen inställning görs ändras det varje minut; det finns ett inställt tidsintervall jämnt fördelat med 20 ruttmönster)

5.5.2 MANUELL

Denna funktion styr 40 motståndsnivåer, där en display representerar 4 nivåer.

Tryck ENTER för att göra följande inställningar: TID - AVSTÅND - KAL - TGT HR (WATT kan inte ställas in i MANUELLT läge).

För TIDSAVSTÅNDSKAL. kan du bara välja en av förinställningarna.

Om en maxpuls är angiven ljuder en signalton när träningspulsens överstiger denna, och pulsdisplayen blinkar.

Siffrorna blinkar medan du anger inställningarna. Om du trycker på RESET i inställningsmenyn återställs inställningarna till 0. Om du trycker på RESET igen återgår du till det manuella valet.

Ställ in önskat värde och starta omedelbart. (Om ingen inställning görs ändras tidsstapeln varje minut; om en tid anges delas den upp över de 20 staplarna.)

Motståndet kan ändras när som helst under träningen genom att rotera Push and Turn-huvudet.

5.5.3 PROGRAM

Det finns 12 förinställda program.

I PROGRAM-läget kan endast tid, målpuls och maximal effekt ställas in.

I PROGRAM-läge är det maximala effektintervallet 200–400 watt. Varje steg är 5 watt.

När du har valt program trycker du på ENTER för att komma åt inställningarna, vilka är följande: TID - WATT - TGT HR:

Om en maxpuls är angiven ljuder en signalton när träningspulsens överstiger denna, och pulsdisplayen blinkar.

Siffrorna blinkar medan du anger inställningarna. Om du trycker på RESET i inställningsmenyn återställs inställningarna till 0. Om du trycker på RESET igen återgår du till PROGRAM-valet.

Om ingen tid är inställd ändras stapeln varje minut; om en tid är angiven delas den upp mellan de 20 staplarna.

5.5.2 MANUELL

Denna funktion styr 40 motståndsnivåer, där 1 rutnät representerar 4 nivåer.

Tryck ENTER för att öppna inställningarna, som är TIME - DIST - CAL - TGT HR (MANUAL kan inte ställa in WATT).

För TIDSAVSTÅNDSKAL. kan du bara ställa in en av dem.

Efter att pulsvärdet har ställts in hörs ett snabbt ljud när träningspulsens överstiger den, och pulspositionen fortsätter att blinka.

Siffrorna blinkar när inställningarna matas in. Tryck på RESET i inställningarna återställs till 0. Om du återställer igen återgår du till gränssnittet MANUELLT.

Ställ in önskat värde och börja cykla direkt (om ingen inställning görs ändras det varje minut; det finns ett inställt tidsintervall jämnt fördelat med 20 rutnät).

NIVÅ 1–40 visas i punktmatrixfönstret nedan. Nivån kan ändras under träningen genom att vrida på tryck- och vridknappen.

5.5.3 PROGRAM

Det finns 12 förinställda program. Under träning kommer funktionerna nedan att visa PROG 1~PROG 12 respektive

I PROGRAM-läget behöver endast tid, målpuls och maximalt wattvärde ställas in.

I PROGRAM-läge är det maximala inställningsområdet för WATT 200–400. WATT, varje steg är 5 watt.

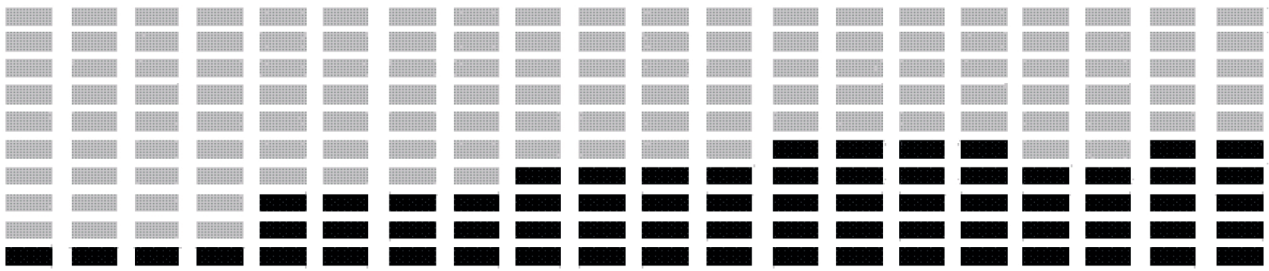
Tryck ENTER för att öppna inställningarna, vilka är TID - WATT - TGT HR:

Efter att pulsvärdet har ställts in hörs ett ljud när träningspulsens överstiger den, och pulspositionen fortsätter att blinka:

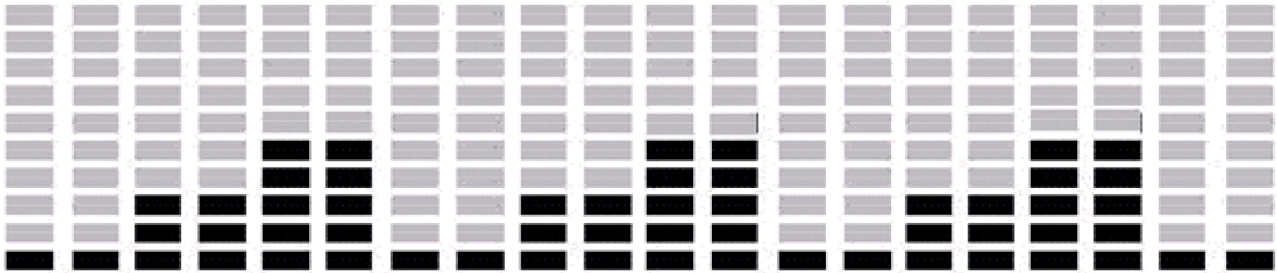
Siffrorna blinkar när inställningarna matas in. Om du trycker på RESET i inställningarna återställs värdet till 0. Om du återställer igen återgår du till PROG-gränssnittet:

Ställ in önskat värde och börja cykla direkt (om ingen inställning görs ändras det varje minut; det finns ett inställt tidsintervall jämnt fördelat med 20 rutnät).

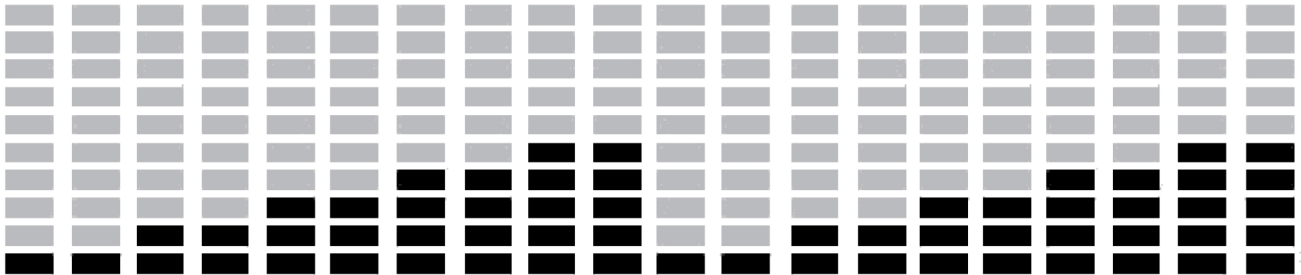
P1



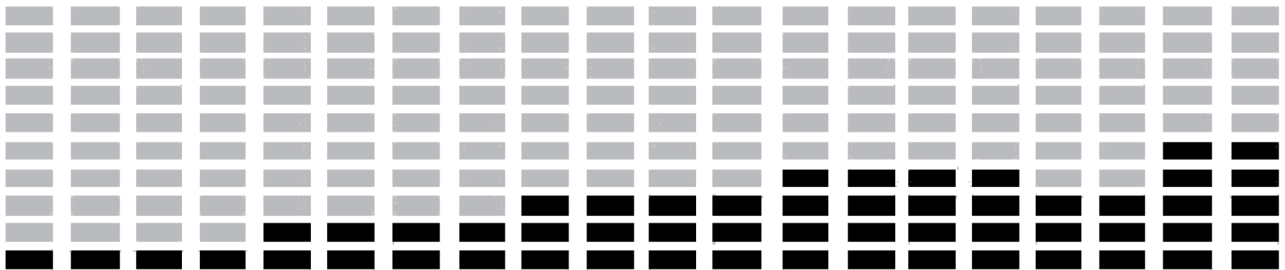
P2



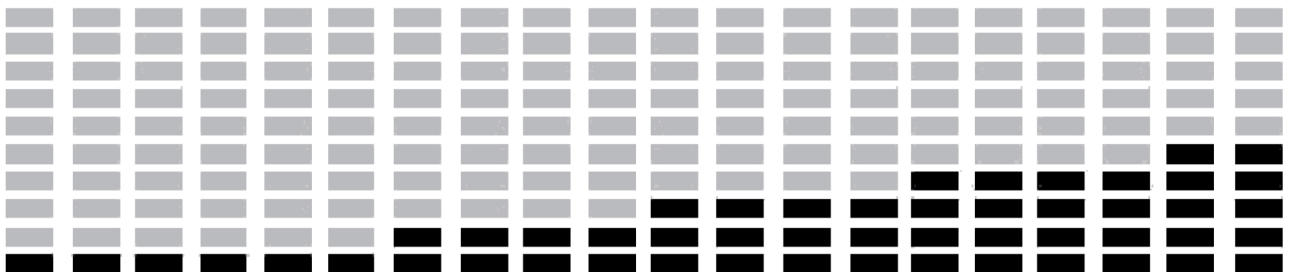
P3



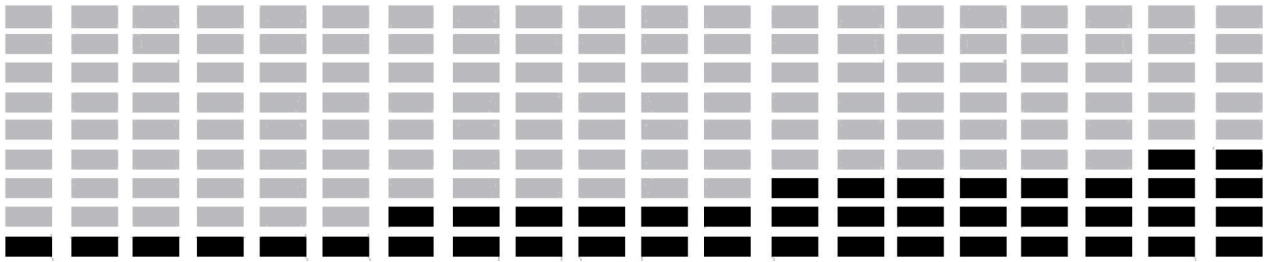
P4



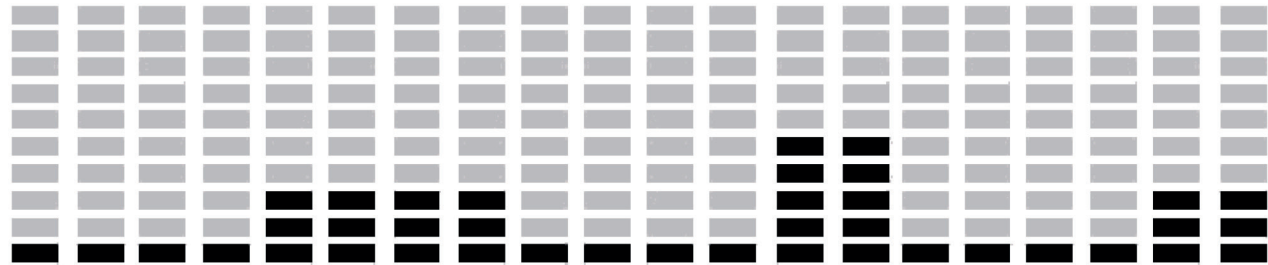
P5



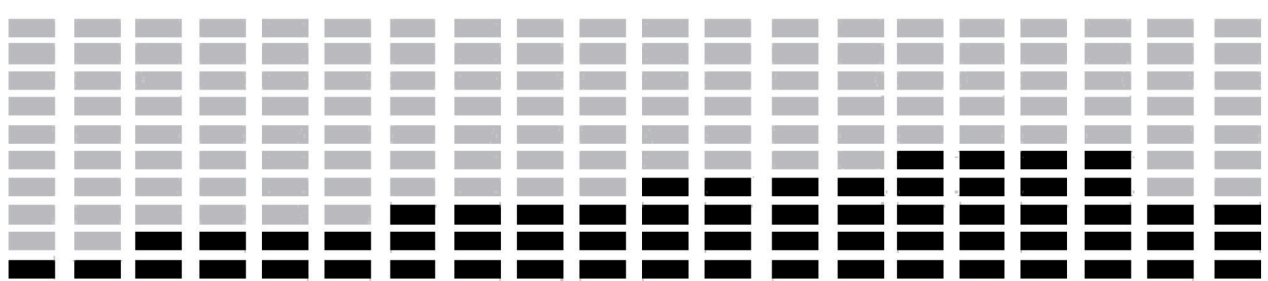
P6



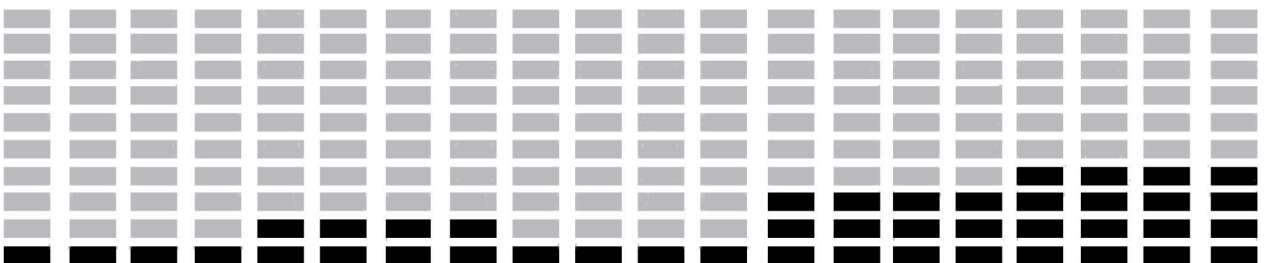
P7



P8



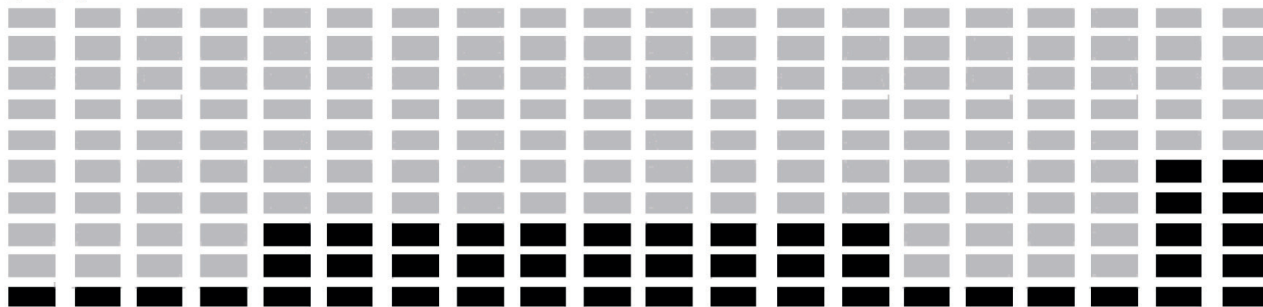
P9



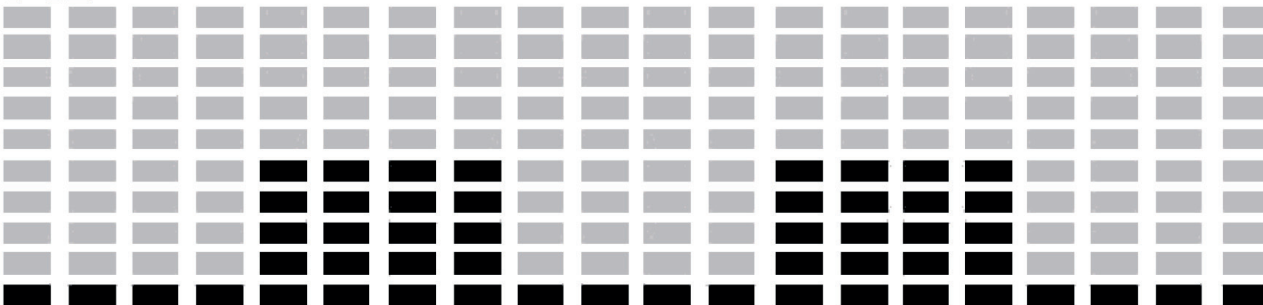
P10



P11



P12



5.5.4 IND

IND-läget är ett program där du kan spara din egen profil. Varje stapel kan justeras inom intervallet 50-400 watt genom att vrida på tryck- och vridknappen. För att bekräfta, tryck på ENTER tills alla värden är inställda.

Nu kan du ställa in TIME-DIST CAL (välj 1 av 3) och sedan ställa in målpulsen.

Om du inte ställer in någon tid varar programmet 20 minuter, där varje cykel varar 1 minut; annars har varje cykel en träningstid som är lika med den inställda träningstiden dividerat med 20.

5.5.5 HRC

Det finns fyra lägen i HRC-läget. I de tre första (55 %, 70 % och 80 %) används ålder för att beräkna målpulsen. I TARGET-läget kan du ställa in din egen målpuls.

Välj önskad typ genom att vrida på tryck- och vridknappen och tryck på ENTER.

Beräkning av maxpuls: HRC - 55 % av
MÅLpuls = 55 % av (220 - ÅLDER) HRC - 70 %
av MÅLpuls = 70 % av (220 - ÅLDER) HRC - 80
% av MÅLpuls = 80 % av (220 - ÅLDER)

Tryck ENTER för att göra följande inställningar: TID - AVSTÅND
- KAL-WATT - TGT HR (endast för TARGET)

För TID - AVSTÄNDNING - KAL kan användaren bara ställa in en. Om ingen tid är inställd varar programmet 20 minuter, där varje cykel varar 1 minut; annars har varje cykel en träningstid som är lika med den inställda träningstiden dividerat med 20.

Om ingen puls mäts på 30 sekunder visas INGEN PULS. När en puls mäts igen försvinner texten.

5.5.4 IND

IND-läget är ett användardefinierat läge, grafiken kan ställas in på ett initialt WATT-värde på 50, justera med 5W per steg genom att vrida på tryck- och vridknappen och trycka på ENTER för att bekräfta inställningen.

Nu kan du ställa in TIME-DIST CAL (välj 1 av 3) och sedan ställa in målpulsen.

Om du inte ställer in en tid kommer programmet att vara 20 minuter, varje stapel i 1 minut, annars har varje stapel en träningstid som är den inställda träningstiden dividerat med 20.

5.5.5 HRC

HRC har fyra typer. De tre första (55 %, 70 % och 80 %) använder ålder för att beräkna målpulsen och den sista typen TARGET ger dig möjlighet att ställa in ditt eget mål.

Välj vald typ genom att vrida på tryck- och vridknappen och tryck på ENTER.

Beräkning av maxpuls:
HRC - 55% MÅLHR= 55 % av (220-ÅLDER)
HRC - 70 % MÅLHR= 70 % av (220-ÅLDER)
HRC - 80 % MÅLHR= 80 % av (220-ÅLDER)

Tryck ENTER för att öppna inställningarna, vilka är TID - DIST - KAL
WATT - TGT HR (endast för TARGET)

TID -- AVSTAND - KAL, användaren kan bara ställa in en av dem. (Om ingen inställning görs ändras ett rutnät per minut. Det finns en inställd tid för att jämnt fördela 20 rutnätsmönster).

Om det inte finns någon puls på 30 sekunder visas INGEN PULS. Om det finns en pulsmätning avbryts texten och detekteringen fortsätter.

5.5.5.1 Grafisk pulsvisning

När du har angett din ålder visar pulsdisplayen de olika hjärtbelastningszonerna. Dessa zoner ändras beroende på din ålder.

Hälsozon: Främjar hälsan. Grön zon: upp till 55 % av din träningspuls.

Aerob zon.

Förbättring av grundläggande uthållighet (aerob kondition) Gul zon: upp till 75 % av din träningspuls

Intensivzon:

Röd zon: över 75 % av din träningspuls.
Blandning av aerob och anaerob mjölksyra.
Förbättring av laktattolerans.

5.5.6 DATA

Efter att du valt DATA, tryck på ENTER för att välja posterna EXER - ODO - TOT TIME - CALORIES.

Välj UPP eller NER för att välja informationen och tryck ENTER för att visa och granska den. Tryck på ÅTERSTÄLL för att återgå till föregående position.

Tryck på EXER för att kontrollera minnesstatusen. NO EXER betyder att inga data finns tillgängliga. Om data finns visas maximalt 20 träningspass.

Obs: U1~U4 lagrar det inställda värdet från det senaste träningspasset.

5.5.5.1 Grafisk pulsvisning

Efter att du har angett din ålder visar pulsdisplayen de olika pulsintervallen. Dessa intervall varierar beroende på din ålder.

Hälsozon: Används för att främja hälsa

Grön zon: upp till 55 % av din träningspuls

Aerob zon.

Förbättring av grundläggande uthållighet (aerob kondition) Gul zon: upp till 75 % av din träningspuls

Intensivzon:

Röd zon: över 75 % av din träningspuls.
Blandning av aerob och anaerob mjölksyra. Förbättring av laktattolerans.

5.5.6 DATA

Efter att du valt DATA, tryck på ENTER - för att öppna och visa poster för TRÄNING - ODO - TOTAL TID - KALORIER.

Välj UPP eller NER för att visa information. Tryck ENTER för att gå vidare och granska. Tryck ÅTERSTÄLL för att återgå till föregående gränssnitt.

Tryck på EXER för att avfråga minnets status. EXER betyder inga data. Om det finns data visas maximalt 20 EXER-transaktioner.

Obs: U1~U4 kommer ihåg det inställda värdet när cyklingen startar efter att ha ställt in tid, distans och kalorier.

Du kan nollställa det inställda värdet genom att använda RESET i inställningarna och sedan cykla igen för att nollställa det.

6. Tekniska detaljer

6.1 Strömförsörjningsenhet (ingår i leveransen)

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

Specifikationer för
strömförsörjning: 100–240 V, 50/60 Hz
Produktion: 29 V, 2000 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:
Input: 100–240 V, 50/60 Hz
Produktion: 29 V, 2000 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.
- Vid slutet av träningen, vänligen minska hastigheten. Avsluta aldrig träningen tvärt! Gör några stretchövningar i slutet av träningen.

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 motståndsställning och träna med en högre kadens (RPM - varv per minut). Se till att kadensen ligger runt 80 varv/min 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

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

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 den individuella maxpuls (uttryckt i procentenheter).

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.
- Alla betungande Träningspass i övre Pulsområde de individuell prestation Efterföljande träningspass bör alltid följas av ett regenerativt träningspass i det lägre pulsintervallet (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 träningsmålet 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 "träningssonen", 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

pulsslag per minut minus 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 nedvarvningsfas för att undvika skador.

Uppvärmning:

5 till 10 minuter långsam cykling.

Utbildning:

15 till 40 minuter intensiv men inte alltför ansträngande träning med ovanstående intensitet

.

Sval:

5 till 10 minuter långsam cykling

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 "träningssonen"; 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 pulsslag per minut minus 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 nedvarvningsfas för att förebygga skador.

Uppvärmning:

5 till 10 minuter också långsam cykling.

Utbildning:

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

Nedvarvning:

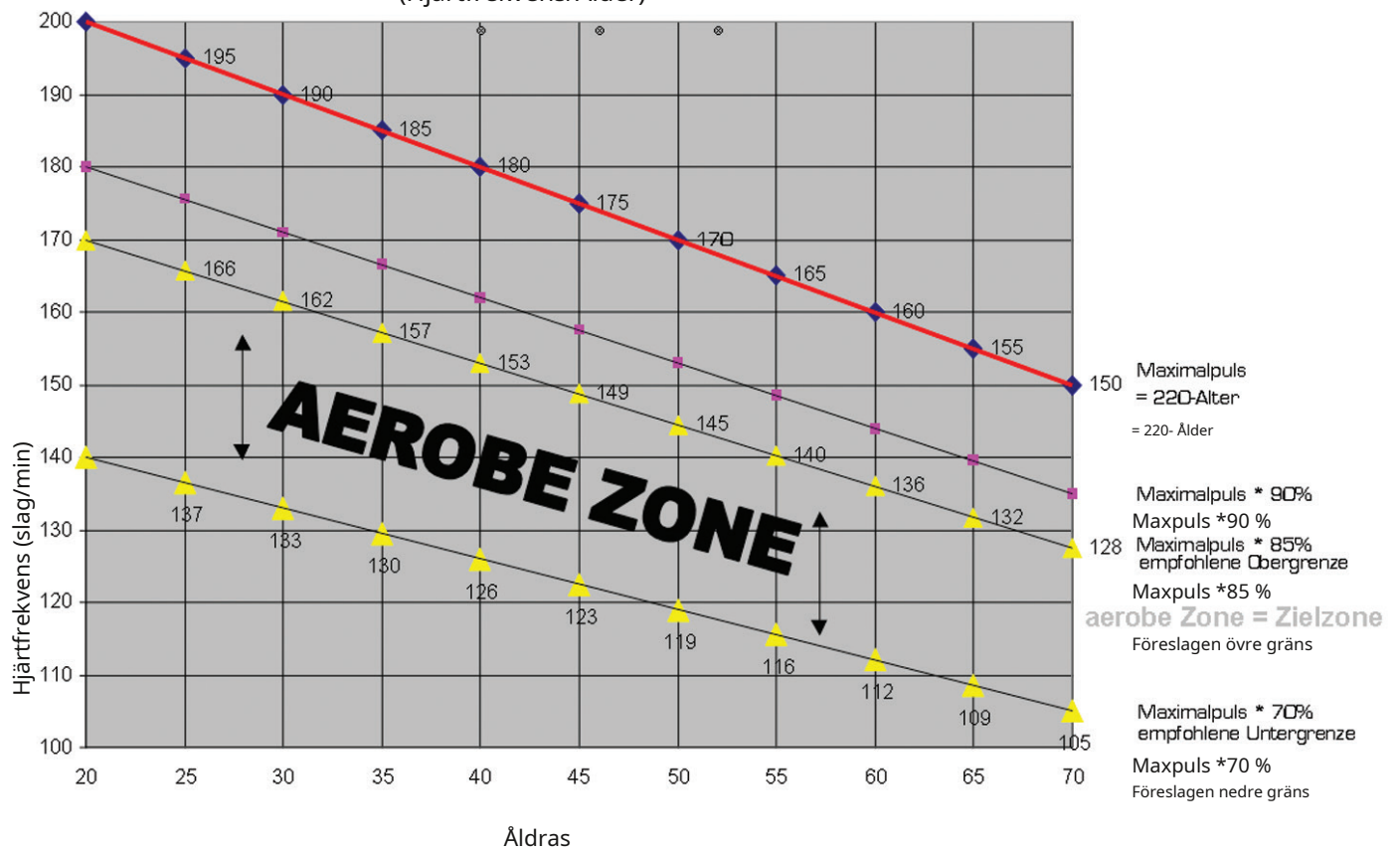
5 till 10 minuter långsam cykling.

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

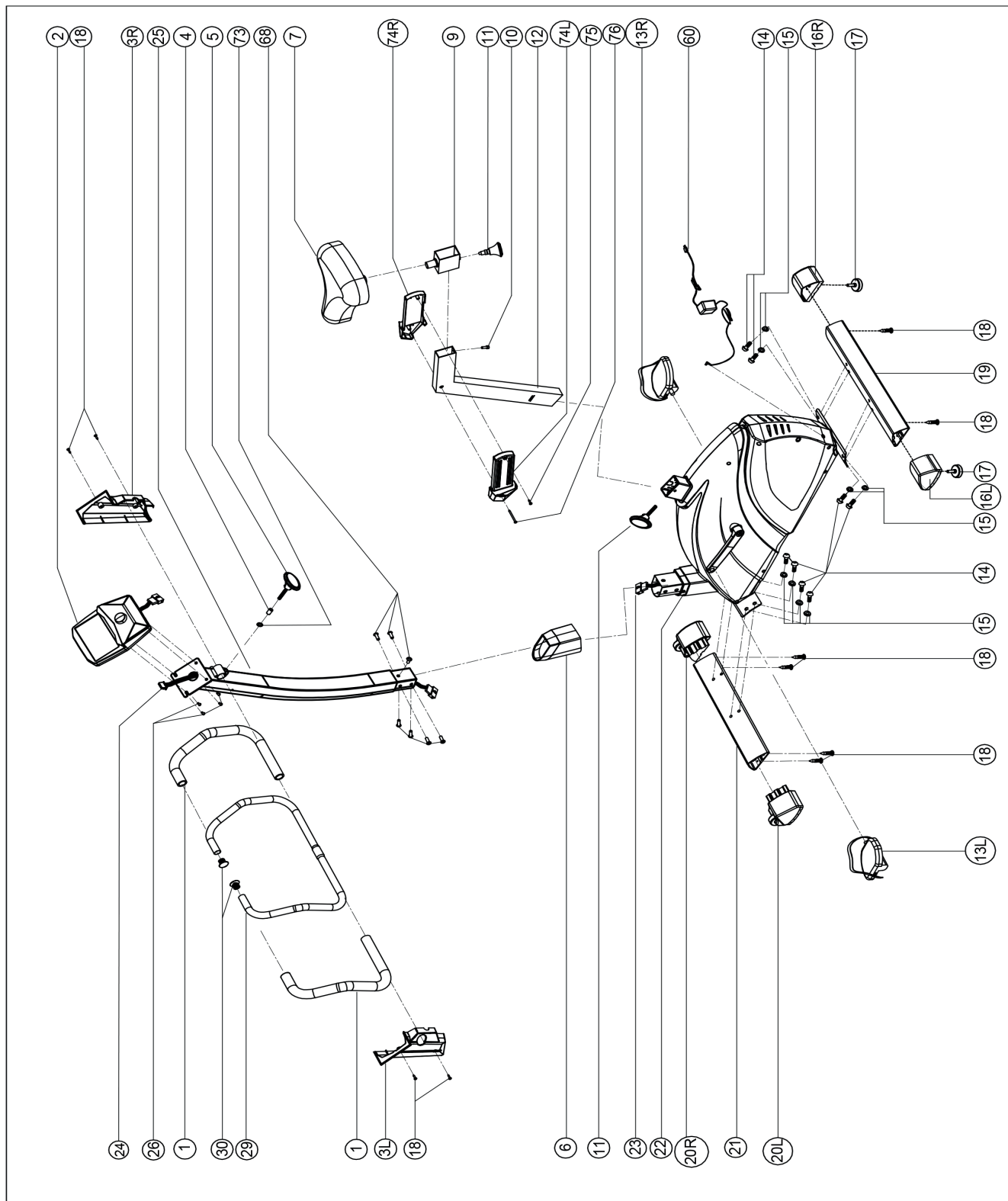
Ändringar av metabolisk aktivitet under utbildning:

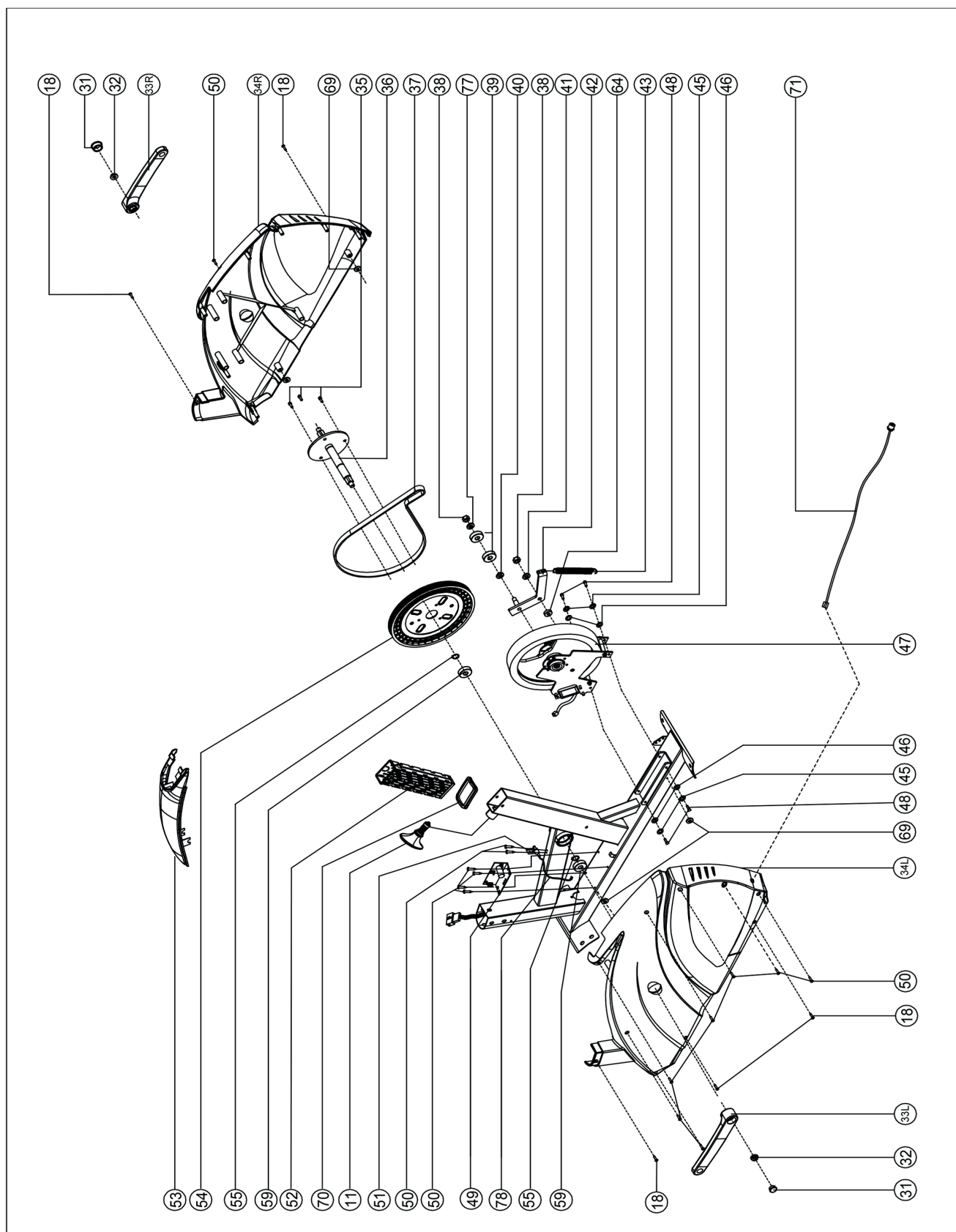
- Under de första 10 minuterna av uthållighetsträning förbrukar våra kroppar sockerarter som lagrats i våra muskler. Glykogen:
- Efter cirka 10 minuter förbränns dessutom fett.
- Efter 30–40 minuter aktiveras fettmetabolismen, då är kroppens fett den huvudsakliga energikällan.

Målpulsdiagram (Hjärtfrekvens/Ålder)



8. Sprängskiss 1 / Sprängritning 1





9. Dellista

Positionsbeskrivning	Beskrivning	Dimensionera	Kvantitet
10013 -1* skumma	Skumma		2
- 2 dator	dator	TZ 4655	1
- 3 liter Styrskydd, vänster	Vänster styrskydd		1
- 3R Styrskydd, höger	Höger styrskydd		1
- 4 uttag	Bussning		1
- 5 T-handtag	T-knopp	M8x60	1
- 6 Styrstödsrörsskydd	Nedre skydd för styrstolpe		1
- 7* sadel	Sadel		1
- 8 Behövs inte	Inget behov		0
- 9 sadelsläde	Sadelglidare		1
- 10 Sexkantsskruv	Insexskruv	M6x16	1
- 11 T-handtag för sadelstolpe	Korsad knopp för sadelstolpe	M16x30	2
- 12 sadelstolpe	Sadelstolpe		1
- 13 liter* pedal, vänster	pedal, vänster	JD-22A	1
- 13R* pedal, höger	Pedal, höger	JD-22A	1
- 14 Sexkantsskruv	Insexskruv	M8x16	8
- 15 böjd bricka	Bågbricka	Ø8	8
- 16 liter Höjdjusteringslock, vänster	Höjdjusteringslock, vänster sida		1
- 16R Höjdjusteringslock, höger	Höjdjusteringslock, höger sida		1
- 17 Höjdjustering	Höjdjustering		2
- 18 Phillips-skruv	Stjärnskruv	ST4.2x25	18
- 19 bakre stativ	Bakre fotrör		1
- 20 liter Transportrulle, vänster	Främre ändkåpa, vänster sida		1
- 20R Transportrulle, höger	Främre ändkåpa, höger sida		1
- 21 Stativ, fram	Rör framtill på foten		1
- 22 Huvudram	Huvudram		1
- 23 Datakabel, nedan	Nedre datorkabel		1
- 24 Datakabel, topp	Övre datorkabel		1
- 25 Styrstödsrör	Styrstolpe		1
- 26 Phillips-skruv	Stjärnskruv	M5x14	4
- 27 Behövs inte	Inget behov		0
- 28 Behövs inte	Inget behov		0
- 29 styret	Styre		1
- 30 plastlock	Plastlock		2
- 31 Täckkåpa för vevarm	Rund plugg för vevaxel		2
- 32 Mumlade mamma	Tandad mutter	M10x1.25	2
- 33L vevarm, vänster	Vev, vänster sida		1
- 33R vevarm, höger	Vev, höger sida		1
- 34L Halva höljet, vänster	Hus, vänster sida		1
- 34R Bostadshalva, höger	Hus, höger sida		1
- 35 Phillips-skruv	Stjärnskruv	M6x12	3
- 36 axel	Axel		1
- 37* drivrem	Bälte	420J6	1
- 38 Låsmutter	Säkerhetsmutter	M10	2
- 39* kullager	Kullager	6301ZZ	2
- 40 bricka	Tvättmaskin	Ø12	1
- 41 bricka	Tvättmaskin	Ø10	1
- 42 Remspännare	Löphjulsfäste		1
- 43 Fjäder	Fjädra		1
- 44 Behövs inte	Inget behov		0
- 45 fjäderbricka	Fjäderring	Ø6	4
- 46 bricka	Tvättmaskin	Ø6	4
- 47 EMS-systemet	EMS-systemet		1
- 48 Sexkantsskruv	Insexskruv	M6x20	4
- 49 PC-kort	PC-kort		1
- 50 Phillips-skruv	Stjärnskruv	ST 4.2x19	12
- 51 sensor	sensor		1
- 52 Bussning för sadelstolpsrör	Nedre bussning för sadelstolpe		1
- 53 Övre lock	Övre lock		1
- 54 drivhjul	Remhjul	Ø260	1
- 55 fjäderbricka	Fjäderring	Ø17	2
- 56 Behövs inte	Inget behov		0
- 57 Behövs inte	Inget behov		0
- 58 Behövs inte	Inget behov		0
- 59* kullager	Kullager	6203ZZ	2
- 60 strömförsörjning	adapter		1
- 61 Behövs inte	Inget behov		0
- 62 Behövs inte	Inget behov		0
- 63 Behövs inte	Inget behov		0
- 64 bricka	Tvättmaskin	Ø25xØ10x0,5	1
- 65-67 Behövs inte	Inget behov		0
- 68 Sexkantsskruv	Insexskruv	M8x16	7
- 69 gummibricka	Gummibricka		4

- 70	Gummiring	Gummiring		1
- 71	Strömkabel med uttag	Strömkabel med kontakt		1
- 72	Behövs inte	Inget behov		0
- 73	bricka	Tvättmaskin	Ø8	1
- 74 liter	Sadelskydd, vänster	Vänster sätesöverdrag		1
- 74R	Sadelskydd höger	Höger sätesöverdrag		1
- 75	Phillips-skruv	Stjärnskruv	ST4.2x19	1
- 76	Phillips-skruv	Stjärnskruv	ST4.2X30	1
- 77	bricka	Tvättmaskin	Ø8	1
- 78	Sensorhållare	Sensorhållare		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](#).

Delarna kan beställas här mot en avgift.

Artikelnummer markerade med * är slitdelar, som utsätts för naturligt slitage och som måste bytas ut efter intensiv eller långvarig användning. I detta fall, vänligen kontakta [Kundservice](#). Du kan begära reservdelarna och bli debiterad för dem.

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

Service och support

För att vi ska kunna hjälpa dig med ditt klagomål på bästa sätt ber vi dig att lämna följande information om din enhet när du kontaktar oss:

Exum XTR

Beteckning

10013

Artikelnummer

PO-nummer:

Öppna ett nytt ärende och ange all nödvändig information för ditt klagomål. Ditt ärende kommer automatiskt att vidarebefordras till rätt kontaktperson för att ge dig bästa möjliga service.



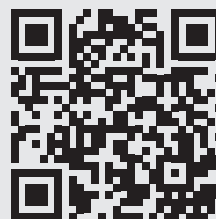
Öppen biljett!

support.hammer.de/de/support/tickets/new

Visste du?



På **support.hammer.de** hittar du vår omfattande kunskapsbas. Förutom instruktioner på olika språk erbjuder vi även detaljerade lösningsartiklar för alla typer av problem!



Kontakta oss via e-post eller telefon om du behöver hjälp med att skapa ett ärende.

Vänligen bifoga foton och videor med din reklamation. För garantiärenden behöver vi bevis på felet och en kopia av din faktura. Ytterligare garantiinformation, en reservdelslista med beskrivningar och nummer samt en sprängskiss av din enhet finns i föregående kapitel.

kontakta



+49 (0)731 / 97488-62



service@hammer.de



Mån. - Fre.: 09:00–16:00

Service och support

För att hjälpa dig på bästa möjliga sätt med din reklamation ber vi dig vänligen att ange följande information om din enhet vid varje kontakt:

Exum XTR

10013

Beskrivning

Artikelnr.

PO-nummer:

Öppna ett nytt ärende och ange all nödvändig information för ditt ärende. Ditt ärende kommer automatiskt att vidarebefordras till rätt kontaktperson för att erbjuda dig bästa möjliga service.



Öppna en biljett!

support.hammer.de/en/support/tickets/new

Visste du?



På support.hammer.de, hittar du vår omfattande kunskapsbas. Förutom guider på olika språk erbjuder vi även detaljerade lösningsartiklar för alla typer av problem!



Kontakta oss via e-post eller telefon om du behöver hjälp med att skapa ett ärende

Vänligen bifoga bilder och videor till din reklamation. För garantianspråk behöver vi bevis på felet samt en kopia av din faktura. Mer information om garantin, en stycklista med beskrivningar och nummer, samt en sprängskiss av din enhet, finns i föregående kapitel.

Kontakta oss



+49 (0)731 / 97488-62



service@hammer.de



Mån. - Fre.: 09:00–16:00