

Hem träningsutrustning

AL 1



1106A - (silver)



11062 - (svart)

D

Monterings- och bruksanvisning
för beställningsnr. 1106(A)/11062

GB

Monterings- och träningsinstruktioner för
beställningsnr. 1106(A)/11062

NL

Monterings- och bruksanvisning för
Beställningsnummer 1106(A)/11062

F

Meddelande om montering och användning
av nr. av ordning 1106(A)/11062

RU

Instruktioner för montering och visning
Beställningsnummer 1106(A)/11062

CZ

Ska installeras och användas för
inspektionsändamål 1106(A)/11062

PL

Monterings- och
demonteringsanvisning nr. 1106(A)/11062

1. Viktiga rekommendationer och säkerhetsinstruktioner	Sida 2
2. Monteringsöversikt	Sida 3
3. Monteringsanvisning	Sida 4-6
4. Garantibestämmelser	Sida 6
5. Använda enheten	Sida 7
6. Datorinstruktioner	Sida 8
7. Rengöring, förvaring, underhåll, felsökning, uppvärmningsövningar	Sida 9
8. Utbildningsinstruktioner	Sida 10
9. Reservdelslista	Sida 11-12
10. Sprängskiss	Sida 75

Observera och följ informationen och instruktionerna i denna monterings- och bruksanvisning. Om du har några frågor är du välkommen att kontakta oss när som helst.

Your Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

Viktiga rekommendationer och säkerhetsinstruktioner

Våra produkter är noggrant testade och uppfyller därför de högsta gällande säkerhetsstandarderna. Detta faktum befriar dig dock inte från att strikt följa följande principer.

1. Montera enheten exakt enligt monteringsanvisningen och använd endast de enhetsspecifika delarna som medföljer för montering av enheten. Innan själva monteringen kontrolleras att leveransen är komplett med hjälp av följesedeln och att kartongförpackningen är komplett med hjälp av monteringsstegen i monterings- och bruksanvisningen.

2. Före första användningen och med jämna mellanrum (ungefär var 50:e drifttimme), kontrollera att alla skruvar, muttrar och andra anslutningar är åtdragna och applicera lite smörjmedel på de åtkomliga axlarna och lederna för att säkerställa att träningsapparaten fungerar säkert. Kontrollera särskilt att sadel- och styrejusteringarna är täta.

3. Placera enheten på en torr, jämn plats och skydda den från fukt och väta. Ojämheter i golvet ska kompenseras genom lämpliga åtgärder på golvet och, om det finns på denna anordning, med justerbara delar av anordningen som är avsedd för detta ändamål. Kontakt med fukt och väta måste undvikas.

4. Om installationsplatsen behöver skyddas särskilt mot tryckmärken, smuts och liknande, placera en lämplig, halkfri bas (t.ex. gummimatta, träskiva eller liknande) under apparaten.

5. Innan du börjar träna, ta bort alla föremål inom en radie av 2 meter runt enheten.

6. Använd inga aggressiva rengöringsmedel för att rengöra enheten och använd endast de medföljande verktygen eller dina egna lämpliga verktyg för montering och eventuella reparationer. Svettavlagringar på enheten måste tas bort omedelbart efter träning.

7. OBS! Pulsövervakningssystem kan vara felaktiga. Överdriven träning kan orsaka allvarliga hälsoskador eller dödsfall. Innan du påbörjar någon riktad träning bör du därför rådfråga en lämplig läkare. Detta kan definiera den maximala belastningen (puls, watt, träningslängd etc.) du kan utsätta dig för och ge exakt information om rätt hållning under träning, träningsmål och näring. Du ska inte träna efter tunga måltider. Observera att denna enhet inte är lämplig för terapeutiska ändamål.

8. Träna endast med enheten om den fungerar korrekt. För eventuella reparationer, använd endast originalreservdelar. **FARA!** Om några delar blir för varma under användning av enheten, byt ut dem omedelbart och säkra enheten mot användning tills den har reparerats.

9. Vid justering av justerbara delar, se till att de är i rätt position eller det markerade maximala justeringsläget och att det nyligen justerade läget är ordentligt fastsatt.

10. Om inte annat anges i instruktionerna får enheten endast användas av en person åt gången för träning och träningsprestationen bör vara totalt 60 minuter/dag, inte överstiga.



Fara:

Läs bruksanvisningen före användning!

11. Du ska ha träningskläder och skor som är lämpliga för konditionsträning med enheten. Klädseln ska vara utformad på ett sådant sätt att dess form (t.ex. längd) inte gör att den fastnar under träning. Träningsškorna ska väljas så att de matchar träningsutrustningen, ska ge ett stadigt grepp för foten och ha en halkfri sula.

12. OBS! Om du upplever yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra onormala symtom, sluta träna och kontakta din läkare.

13. I allmänhet är sportutrustning ingen leksak. De får därför endast användas för det avsedda syftet och av lämpligt informerade och instruerade personer.

14. Personer som barn, handikappade och funktionshindrade bör endast använda enheten i närvaro av en annan person som kan ge hjälp och vägledning. Lämpliga åtgärder måste vidtas för att förhindra att enheten används av barn utan uppsikt.

15. Försiktighet måste iakttas för att säkerställa att praktikanten och andra personer aldrig placerar någon del av sin kropp i området för delar som fortfarande rör sig.

16.  Vid slutet av sin livslängd får denna produkt inte slängas tillsammans med vanligt hushållsavfall, utan måste lämnas till en insamlingsplats för återvinning av elektrisk och elektronisk utrustning. Symbolen på produkten, bruksanvisningen eller förpackningen indikerar detta. Materialen är återvinningsbara enligt deras märkning. Genom att återanvända, återvinna eller andra former av återvinning av gamla apparater gör du ett viktigt bidrag till att skydda vår miljö. Fråga din lokala myndighet för ansvariga avfallshanteringsanläggningar.

17. Av hänsyn till miljön, släng inte förpackningsmaterial, tomma batterier och delar av enheten tillsammans med hushållsavfallet utan placera dem i avsedda behållare eller lämna in dem på lämpliga insamlingsställen.

18. Denna enhet är en hastighetsberoende enhet, vilket innebär att när hastigheten ökar så ökar effekten och vice versa.

19. Enheten är utrustad med en 8-nivå motståndsställning. Dessa tillåter en minskning eller ökning av bromsmotståndet och därmed träningsbelastningen. Att vrida motståndsjusteringsratten mot nivå 1 minskar bromsmotståndet och därmed träningsbelastningen. Genom att vrida motståndsjusteringsratten mot nivå 8 ökar bromsmotståndet och därmed träningsbelastningen.

20. Maximal tillåten belastning (=kroppsvikt) har satts till 150 kg. Denna enhet har testats och certifierats enligt EN ISO 20957-1:2013 och EN ISO 20957-5:2016 "H/C". Denna enhetsdator uppfyller de grundläggande kraven i EMC-direktivet 2014/30/EU.

21. Monterings- och bruksanvisningen är att betrakta som en del av produkten. Denna dokumentation måste bifogas om produkten säljs eller överläts.



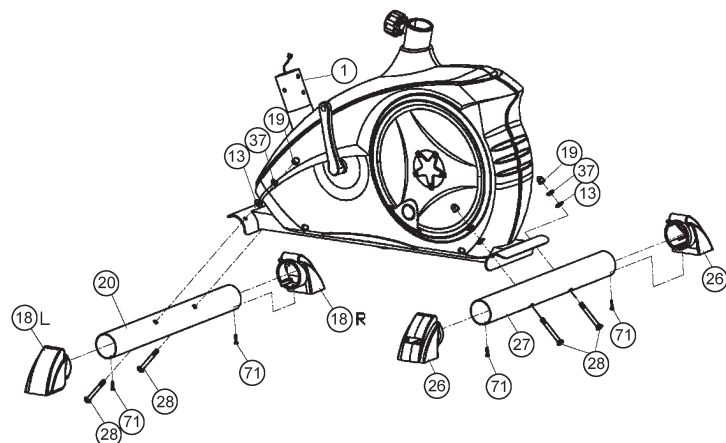
Monteringsanvisning

Ta bort alla enskilda delar ur förpackningen, lägg dem på golvet och kontrollera grovt att de är kompletta med hjälp av monteringsstegen. Observera att vissa delar är direkt anslutna till basramen och är förmonterade. Dessutom har vissa andra enskilda delar redan satts samman till enheter. Detta är avsett att göra monteringen av enheten enklare och snabbare för dig. Monteringstid: ca. 30 - 40 min.

Steg 1:

Montering av fotrören (20+27) på basramen (1).

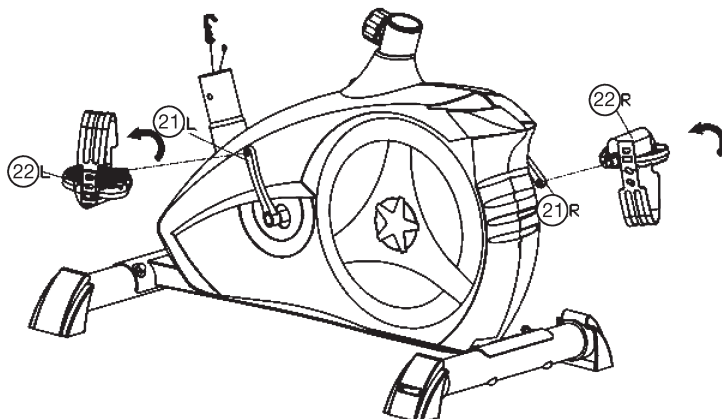
1. Montera ändlocken med transportrullar (18) på det kortare, främre fotröret (20) med hjälp av skruvarna (71) så att transportrullarna är vända framåt.
2. Montera den främre foten (20) med de förmonterade gavlarna med transportrullar (18) på basramen (1). För att göra detta, använd två skruvar (28), brickor (13), fjäderbrickor (37) och lockmutter (19).
3. Montera ändlocken med höjdjustering (26) på det bakre fotröret (27) med hjälp av skruvarna (71).
4. Montera den längre bakre foten (27) på basramen (1). Använd två skruvar (28), brickor (13), fjäderbrickor (37) och lockmutter (19). Efter att ha slutfört hela monteringen kan du kompensera för små ojämnheter i ytan genom att vrida på de två bakre fotkåporna (26). Anordningen är således inriktad på ett sådant sätt att oönskade rörelser av anordningen under träning utesluts. För att flytta enheten till en annan plats, placera en fot framför enhetens främre fot och luta enheten framåt genom att dra i styret tills den vilar på transporthjulen och lätt kan flyttas.



Steg 2:

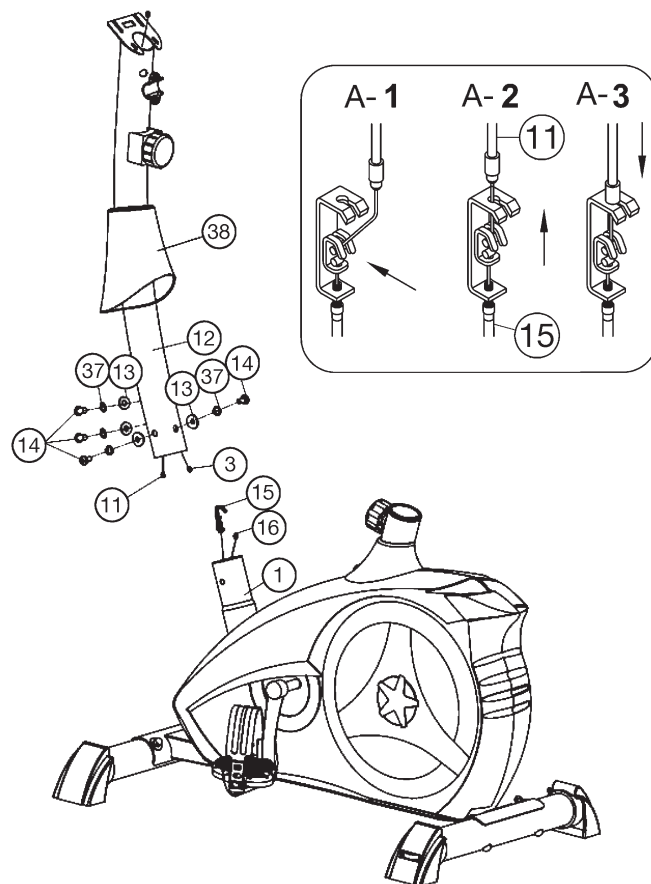
Montering av pedalerna (22L+22R) på pedalarmarna (21L+21R).

1. Skruva fast den högra pedalen (22R) på pedalveven (21R) på höger sida i färdriktningen (Obs! Skruvriktning: medurs).
2. Skruva in den vänstra pedalen (22L) i pedalvehållaren (21L) på vänster sida i färdriktningen.
(Fara! Skruvriktning: moturs). Tilldelningen av de enskilda delarna har förenklats för dig genom ytterligare markeringar med bokstäverna R för höger och L för vänster.
3. Montera sedan vänster och höger pedalsäkring på motsvarande pedaler (22).
(Fara: Änden med flera hål för storleksjustering måste vara vänd utåt.)



Steg 3: Montering av styrets stödrör (12) på basramen (1).

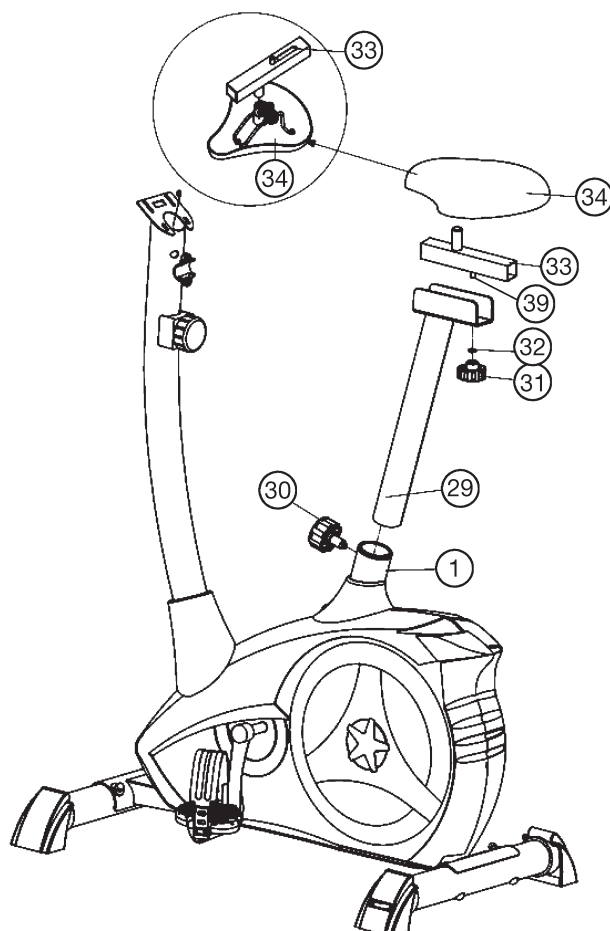
1. Skjut in stödrörsskyddet (38) på stödröret (12). Placera skruvarna (14), brickorna (13) och fjäderbrickorna (37) på golvet inom bekvämt räckhåll.
 2. Ta styrets stödrör (12) med datorkabelmattan (3) redan isatt. Anslut kontakten på datorns kabelmatta (3) som sticker ut från botten av styrets stödrör (12) till kontakten på sensorkabeln (16) som sticker ut från basramen (1).
- (Fara!)** Den ände av datorkabelstammen (3) som sticker ut från toppen av stödröret (12) får inte glida in i röret, eftersom det fortfarande krävs för ytterligare montering.)
3. Styr änden av motståndsjusteringen (11) till kabeldragningen (15) och koppla ihop dem enligt bilden ([1]-[3]). För att göra detta, justera motståndskontrollen så att kabeln med ratten sticker ut så långt som möjligt från höljet (nivå 8). Haka sedan fast vredet i änden av motståndsjusteringsstråden i kroken i hållaren (Figur 1). Dra sedan hela stödröret (med kabelvredet inhakat) uppåt ordentligt så att kroken rör sig uppåt i hållaren (bild 2) och höljet kan låsas på hållaren ovanpå (bild 3).
 4. Sätt in styrets stödrör (12) i den avsedda hållaren på basramen (1). Se till att den tidigare gjorda kabelanslutningen inte kläms. Skruva fast styrets stödrör (12) på basramen (1) med hjälp av skruvarna (14), fjäderbrickor (37) och brickor (13).
 5. Skjut stödrörsskåpan (38) nedåt för att täcka skruvanslutningen.



Steg 4: Montering av sadeln (34) och sadelsliden (33) på sadelstolpens rör (29) och sadelstolpsröret (29) på basramen (1).

1. Placera sadeln (34) med sadelfästet på sadelvagnen (33) och skruva åt den i önskad vinkel. För att göra detta måste båda svarta muttrarna dras åt ordentligt.
2. Placera sadelsliden (33) i sadelstolpshållaren (29) och fäst den i önskat horisontellt läge med hjälp av stjärngreppsmuttern (31), brickan (32) och fästdelen (39).
3. Skjut in sadelstolpsröret (29) i motsvarande hållare på basramen (1) och fäst det i önskat läge med hjälp av snabbfästet (30).

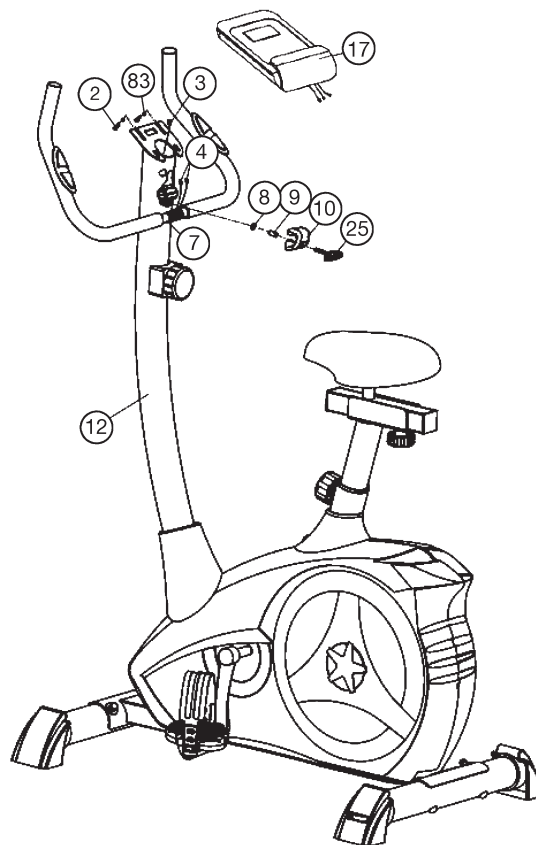
(Snabbfästet (30) behöver bara lossas något genom att vrida det, sedan kan det dras för att lossa höjdlåset och justera sadelhöjden. Efter önskad justering säkrar du snabbfästet (30) igen genom att vrida det hårt.) **Fara:** Kontrollera att sadeln har en fast sittställning före varje träningspass.



Steg 5:

Montering av styret (7) och datorn (17) på stödröret (12).

1. Styr styret (7) till det öppna styrfästet på stödröret (12) och trä de två pulskablarna uppåt genom öppningarna på stödröret och stäng sedan styrfästet över styret (7).
2. Placera styrskyddet (10) över styret.
3. Placera distansen (9) och brickan (8) på styrets greppskruv (25) och använd dem för att fästa styret (7) till stödröret (12) i önskat läge.
4. Sätt i kontakterna på datorns kabelmatta (3) och pulskabeln (4), som sticker ut från toppen av styrets stödrör (12), i kontakterna som hänger ut på baksidan av datorn (1).
5. Ta ut den medföljande datorn (17) ur förpackningen och sätt i batterierna (Typ AAA - 1,5V) på baksidan av datorn (17) och observera korrekt polaritet. (Batterier till datorn ingår inte. Köp dem från en återförsäljare.)
6. Placera datorn (17) ovanpå styrets stödrör (12) och fäst den med skruvarna (2) och brickorna (83).



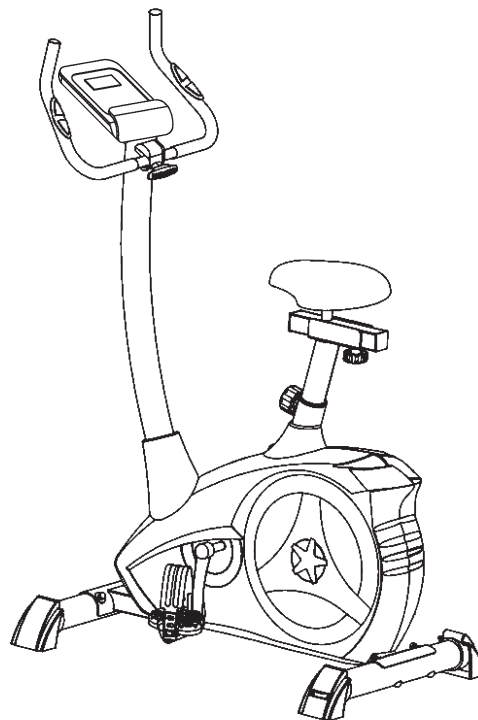
Steg 6:

kontrollera

1. Kontrollera att alla skruvförband och insticksanslutningar är korrekt monterade och fungerar.
Monteringen är nu klar.
2. Om allt är OK, bekanta dig med enheten med hjälp av ljusmotståndsställningar och gör de individuella inställningarna.

Notera:

Förvara verktygssatsen och instruktionerna noggrant, eftersom de kommer att behövas för eventuella reparationer eller utbytesdelar som kan behövas vid ett senare tillfälle.



Garantivillkor

Garantin gäller i 24 månader, gäller för nya varor vid första köp och börjar på faktura- eller leveransdatum. Eventuella defekter kommer att åtgärdas kostnadsfritt under garantiperioden.

Om du upptäcker ett fel är du skyldig att omedelbart anmäla det till tillverkaren. Det är tillverkarens gottfinnande att uppfylla garantin genom att skicka reservdelar eller reparera. Om reservdelar skickas godkänns ersättningen utan förlust av garanti. Reparationer på installationsplatsen är uteslutna.

Hemträningsutrustning är inte lämplig för kommersiell eller industriell användning. Varje överträdelse av användningen kommer att resultera i en minskning eller förlust av garanti.

Garantin gäller endast material- eller tillverkningsfel. Vid slitage eller skada på grund av felaktig användning eller felaktig

Felaktig hantering, användning av våld och ingrepp som utförs utan föregående samråd med vår serviceavdelning gör garantin ogiltig.

Om möjligt, vänligen behåll originalförpackningen under garantiperioden för att skydda varorna på ett tillfredsställande sätt i händelse av retur och skicka inte någon frakt till serviceavdelningen!

Att göra anspråk på garantitjänster leder inte till en förlängning av garantiperioden.

Anspråk på ersättning för skador som kan uppstå utanför enheten (såvida inte ansvar är tvingande enligt lag) är uteslutna.

Tillverkare:

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

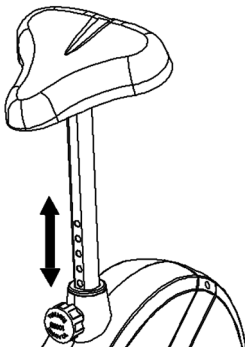
Använda enheten

Transportera enheten:

Det finns 2 transporttrullar i den främre foten. För att flytta enheten till en annan plats eller förvara den, ta tag i styret och luta enheten på den främre foten tills enheten enkelt kan flyttas på transporthjulen och skjut den till önskad plats.

Justering av sitthöjd:

För att behålla en bekväm sittställning under träningen måste sitthöjden justeras korrekt. Rätt sitthöjd uppnås när knät fortfarande är lätt böjt när pedalen är i sitt lägsta läge och inte kan dras ut helt. För att justera rätt sittställning, lossa snabblåset något med ena handen och dra sedan ut vredet så att du med den andra handen kan skjuta sadeln med sadelstolpsröret till önskad sittposition. Släpp sedan knappen så att den klickar på plats och skruva fast den ordentligt.



Viktig:

Se till att snabbkopplingen är ordentligt inkopplad och fastskruvad. Dra inte ut sadelstolpen över dess maximala läge och justera inte någon position när du sitter på träningsapparaten.

En biomekaniskt optimal sittställning säkerställer optimal kraftöverföring. Målet är att säkerställa att den tillgängliga kraften överförs till pedalerna så mycket som möjligt och att musklerna arbetar i sitt optimala räckvidd. Sittställningen påverkar i huvudsak vilka muskler som främst används. Den korrekta styrets position är ansvarig för överkroppens hållning. Om styret är horisontellt får du en sportig hållning. Med varje ytterligare lutning mot kroppen uppnås en mer avslappnad hållning. För att justera styret, lossa helt enkelt styrskruven tills styret kan flyttas till önskat läge och dra sedan åt det igen efter justering. För att förebygga eventuella problem som rygg-/knävärk eller domningar i fötterna på grund av en otillräcklig sittställning på cykeln, rekommenderas starkt att du är uppmärksam på korrekt justering av sadel och styre.

Så här sätter du på/stänger av enheten och använder

den: Stiga:

Efter att sitthöjden har justerats korrekt, håll i styret. Flytta närmaste pedal till det lägsta läget och för in foten under pedallåsremmen så att du har ett säkert fotfäste på pedalen. Sväng nu det andra benet till motsatt sida av pedalen och sätt dig på sadeln. Håll i styret med händerna och placera sedan din andra fot på den andra pedalen under pedalsäkerhetsremmen.

Använda:

Håll i styret med båda händerna i önskat läge och förbli sittande på sadeln under träningen.

Se också till att dina fötter är säkrade på pedalerna med pedalsäkerhetsremmarna.

Sitta av:

Sluta träna och håll i styret. Placera först en fot på marken från pedalen för att säkerställa ett säkert fotfäste, ta sedan av sadeln. Placera sedan den andra foten från pedalen på marken och kliva ner över enheten åt sidan.

Denna träningsmaskin är en stationär hemmaträningsmaskin och simulerar cykling. Det finns en minskad risk för överansträngning eller fall vid träning oavsett väder och utan yttre påverkan samt vid eventuell gruppträck.

Cykling erbjuder konditionsträning utan överansträngning på grund av möjligheten till självjusterande motstånd. Detta möjliggör mer eller mindre intensiv träning. Det tränar de nedre extremiteterna, stärker det kardiovaskulära systemet och främjar på så sätt kroppens övergripande kondition.

Datormanual

Den medföljande datorn erbjuder den bästa träningskomforten. Varje träningsrelevant värde visas i ett motsvarande fönster.

Från träningsstart visas den tid som krävs, aktuell hastighet, ungefärlig kaloriförbrukning, tillryggalagd sträcka och aktuell puls. Alla värden registreras från noll uppåt.

Om du vill ha ett värde permanent under träningen, välj det med "F"-tangenter. Om du vill se detta värde i konstant förändring, välj "SCAN"-funktionen. Displayen växlar sedan från en funktion till nästa med cirka 6 sekunders intervall.

Datorn slås på genom att kort trycka på F-tangenten eller helt enkelt börja träna. Datorn börjar spela in och visa alla värden. För att stoppa datorn, sluta helt enkelt träna. Datorn stoppar alla mätningar och registrerar de senaste uppnådda värdena. De senaste uppnådda värdena i funktionerna TID, KALORIER och KM sparas i 4 minuter och när träningen återupptas kan du fortsätta träna från dessa värden.

Datorn stängs av automatiskt cirka 4 minuter efter avslutat träningspass. Alla värden som uppnåtts fram till den punkten sparas och visas igen när träningen återupptas. Du kan sedan fortsätta träningen baserat på dessa värden eller nollställa alla funktioner med "L"-knappen.

Visa:

1. "KM/H" SPEED-display:

Den aktuella hastigheten visas i kilometer i timmen. Det är inte möjligt att ange ett specifikt värde med "E"-tangenter. De senaste uppnådda värdena sparas inte i denna funktion. (Maximal visningshastighet 999,9 km/h)

2. "TIME"-display:

Den aktuella tiden visas i minuter och sekunder. Det är möjligt att ange ett specifikt värde med "E"-tangenter. Om en specifik tid anges, visas den återstående tiden. Om det angivna värdet uppnås indikeras detta med en akustisk signal.

De senaste uppnådda värdena sparas i denna funktion. (Maximal visningstid 99 minuter.)

3. "KM" (DIST) display:

Aktuell status för tillryggalagda kilometer visas. Det är möjligt att ange ett specifikt värde med "E"-tangenter. Om en specifik rutt anges visas den återstående sträckan som ska tillryggaläggas. Om det angivna värdet uppnås indikeras detta med en akustisk signal. De senaste uppnådda värdena sparas i denna funktion. (Maximal skärmgräns 999,9 km)

4. "CALORIES" (CAL) display:

Aktuell status för förbrända kalorier visas. Det är möjligt att ange ett specifikt värde med "E"-tangenter. Om en viss konsumtionsmängd anges, visas den återstående kalorimängden som ska förbrukas. Om det angivna värdet uppnås indikeras detta med en akustisk signal. De senaste uppnådda värdena sparas i denna funktion. (Maximal skärmgräns 999,0 kalorier)

5. "PULSE"-display:

Den aktuella pulsen visas i slag per minut. Det är möjligt att ange specifika värden med "E"-tangenter. De senaste uppnådda värdena sparas inte i denna funktion. (Maximal gräns för de två displayerna 40-240 pulsslag per minut)

Fara:

För att mäta din puls måste du ta tag i de två kontaktytorna på pulsmätbandet med båda händerna samtidigt. Kontaktytorna ska vara i mitten av handflatan.

6. "SCAN"-funktion:

Om denna funktion väljs med "F"-tangenter, visas de aktuella värdena för alla funktioner efter varandra i en kontinuerlig cykel på cirka 6 sekunder.

7. "STOPP"-display:

Visning av stoppläge. Standardvärden kan ställas in.

8. "Odo" - Display:

Genom att trycka på "F"-tangenter i 3 sekunder utför datorn en återställning och avståndet för alla träningspass som hittills genomförts visas kort.

Nycklar:

1. "F"-tangent (funktion):

Genom att kort trycka en gång på knappen kan du växla från en funktion till en annan; dvs. respektive funktion väljs i vilken inmatningar ska göras med hjälp av "E"-tangenter.

Den för närvarande valda funktionen visas i visningsfönstret.

2. "E"-tangent (Enter):

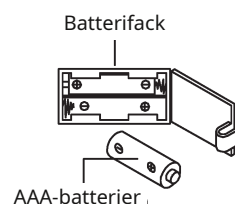
Genom att trycka en gång på denna knapp kan värden anges i steg för de enskilda funktionerna. För att göra detta måste den önskade funktionen först väljas med "F"-tangenter.

Om du trycker och håller ned avtryckaren spolas framåt. I början av träningen börjar räkningen från de angivna värdena och går mot noll.

3. "L"-tangent (Radera):

Genom att kort trycka på denna knapp kan värdet som valts med "F"-knappen nollställas.

Om du trycker på knappen under en längre period (ca 3 sekunder) raderas alla nyligen uppnådda värden från alla displayer.



Byte av batterier:

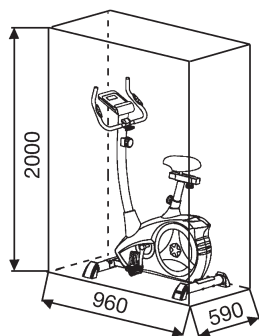
1. Öppna locket till batterifacket och ta bort de använda batterierna. (Om batterierna har läckt, ta bort dem och se till att batterisyran inte kommer i kontakt med huden och rengör batterifacket noggrant.)

2. Sätt i nya batterier (typ (AAA) Mignon 1,5V) i batterifacket i rätt ordning och med hänsyn till polariteten och stäng batterifackets lock så att det klickar på plats.

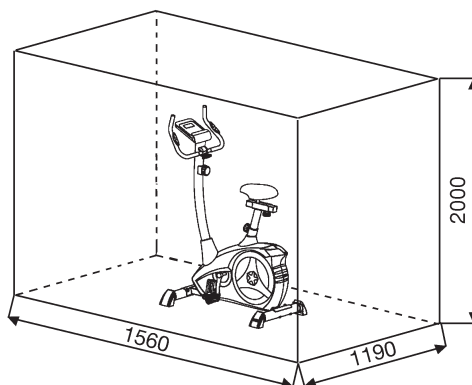
3. Om datorn inte börjar fungera omedelbart tar du ut batterierna i 10 sekunder och sätter sedan in dem igen.

4. Kassera tomma batterier på rätt sätt enligt riktlinjerna för kassering och släng dem inte bland det vanliga avfallet.

Träningsyta i mm
(för enhet och användare)



Fritt utrymme i mm
(Träningsområde och säkerhetsområde
(60 cm runt om))



Rengöring, underhåll och förvaring av motionscykeln:

1. Städning

Använd endast en lätt fuktad trasa för rengöring. **Fara:**Använd aldrig bensen, thinner eller andra aggressiva rengöringsmedel för att rengöra ytan eftersom detta kommer att orsaka skada.

Enheten är endast lämplig för privat användning i hemmet och för inomhusbruk. Håll enheten ren och borta från fukt.

2. Förvaring

Ta ur batterierna ur datorn om du inte tänker använda enheten på mer än 4 veckor. Skjut sadelsliden mot styret och sadelstolpens rör så djupt som möjligt in i ramen. Välj en torr förvaringsplats i huset och applicera lite sprayolja på pedalkullagren till vänster och höger, på gängen på styrets fästskruv och på gängen på snabbkopplingen. Täck över enheten för att skydda den från missfärgning orsakad av solljus och damm.

3. Underhåll

Vi rekommenderar att man kontrollerar åtdragningen av skruvförbanden vid monteringen var 50:e drifttimme. Var 100:e drifttimme bör du applicera lite sprayolja på vänster och höger pedalkullager, på gängen på styrets fästskruv och på snabbkopplingens gänga.

Felsökning:

Om du inte kan lösa problemet med hjälp av den information som tillhandahålls, kontakta din återförsäljare eller tillverkaren.

problem	Möjlig Orsakat	Lösning
Datorn slås på genom att trycka på en nyckel inte a.	Inga batterier används eller Batterierna är tomma	Kontrollera att batterierna sitter ordentligt i batterifacket eller byt ut dem.
Datorn räknas inte och slås på genom att börja av träning inte en.	Saknad Sensorpuls på grund av att inte rätt Ber eller upplöst Anslutning utbildning.	Kontrollera att kontakten på datorn och kontakten i stödröret sitter ordentligt.
Datorn räknas inte och slås på genom att börja av träning inte en.	Saknad Sensorpuls på grund av att inte rätt Ber position av Sensorer.	Skruva av locket och kontrollera avståndet från sensorn till magneten. En magnet i vevskivan är mittemot sensorn och måste ha ett avstånd på mindre än < 5 mm.
Ingen puls visa	Pulsplugg ej inkopplad.	Anslut den separata kontakten från pulskabeln till motsvarande uttag på datorn.
Ingen puls visa	Pulssensor ej ordentligt ansluten	Skruva av handpulssensorerna och kontrollera att kontaktarna sitter ordentligt och att kablarna inte är skadade.
Motstånd förändringar kl Justering inte märkbar.	Kabeldragning bindande inte ordentligt knutna ihop.	Kontrollera att kabelanslutningen i stödröret är i korrekt skick enligt monteringsanvisningen.

Allmänna utbildningsinstruktioner

För att uppnå märkbara fysiska och hälsomässiga förbättringar måste följande faktorer beaktas när man bestämmer vilken träningsinsats som krävs.

INTENSITET

Nivån av fysisk ansträngning under träning måste överstiga punkten för normal ansträngning utan att nå punkten för andfåddhet och/eller utmattning. En lämplig riktlinje kan vara pulsen. Med varje träningspass förbättras din kondition och du bör därför anpassa dina träningskrav. Detta är möjligt genom att förlänga träningstiden, öka svårighetsgraden eller ändra typ av träning.

TRÄNINGSPULS

För att bestämma din träningspuls kan du fortsätta enligt följande. Observera att detta endast är riktlinjer. Om du har några hälsoproblem eller är osäker, kontakta en läkare eller tränare.

01 Beräkna maxpuls

Maxpuls kan bestämmas på många olika sätt, eftersom maxpuls beror på många faktorer. För att räkna ut detta använder man ofta tumregeln ($\text{maxpuls} = 220 - \text{ålder}$). Denna formel är mycket generell. Den används i många hemträningsprodukter för att bestämma maxpuls. Vi rekommenderar Sally Edwards formel. Denna formel beräknar maxpuls mer exakt och tar hänsyn till kön, ålder och kroppsvikt.

Sally Edwards formel

Män:

$\text{Maxpuls} = 214 - (0,5 \times \text{ålder}) - (0,11 \times \text{kroppsvikt})$

Kvinnor:

$\text{Maxpuls} = 210 - (0,5 \times \text{ålder}) - (0,11 \times \text{kroppsvikt})$

02 Beräkna träningspuls

Den optimala träningspuls bestäms av målet med träningen. Träningszoner definierades för detta ändamål.

Hälsozon: REKOM - Regenerering och kompensation. **Lämplig för:** nybörjare

Träningsstyp: mycket lätt uthållighetsträning

Mål: Rekreation och hälsofrämjande. Bygga grundläggande kondition.

Träningspuls = 50 till 60 % av maxpuls

Fettmetabolism - Zon: GA1 - Grunder - Uthållighetsträning 1. **Lämplig för:** Nybörjare och avancerade **Träningsstyp:** lätt uthållighetsträning

Mål: Aktivering av fettomsättning (kaloriförbränning). Förbättra uthållighetsprestanda.

Träningspuls = 60 till 70 % av maximal puls

Aerob zon: GA1/2 - Grunder - Uthållighetsträning 1 till 2.

Lämplig för: Nybörjare och avancerade **Träningsstyp:** måttlig uthållighetsträning.

Mål: Aktivering av fettomsättningen (kaloriförbränning), förbättring av aerob prestation, ökning av uthållighetsprestanda.

Träningspuls = 70 till 80 % av maximal puls

Anaerob zon: GA2 - Grunder - Uthållighetsträning 2 **Lämplig för:** Avancerade och tävlingsidrottare **Träningsstyp:** måttlig uthållighetsträning eller intervallträning

Mål: Förbättra laktattolerans, maximal ökning av prestanda.

Träningspuls = 80 till 90 % av maximal puls

Träningspuls = 80 till 90 % av maximal puls

Tävlingszon: WSA - Performance / Competition Training

Lämplig för: Idrottare och högrepresterande idrottare

Träningsstyp: intensiv intervallträning och tävlingsträning **Mål:** Förbättra maxhastighet och prestanda.

Fara! Träning inom detta område kan leda till överbelastning av det kardiovaskulära systemet och hälsoskador.

Träningspuls = 90 till 100 % av maximal puls

Exempel på beräkning

Man, 30 år och väger 80 kg. Jag är nybörjare och skulle vilja gå ner lite i vikt och öka min uthållighet.

01: Maximal pulsberäkning

$\text{Maxpuls} = 214 - (0,5 \times \text{ålder}) - (0,11 \times \text{kroppsvikt})$ Maxpuls

$= 214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

Maxpuls = ca 190 slag/min

02: Beräkna träningspuls

På grund av mina mål och träningsnivå passar fettomsättningszonen bäst för mig.

Träningspuls = 60 till 70 % av maxpuls

Träningspuls = $190 \times 0,6$ [60 %]

Träningspuls = 114 slag/min

När du har bestämt din träningspuls för ditt träningsförhållande eller dina mål kan du börja träna. De flesta av våra uthållighetsträningsutrustningar har pulssensorer eller är kompatibla med pulsbälten. Detta gör att du kan övervaka din puls under träning. Om pulsfrekvensen inte visas på datorskärmen eller om du vill kontrollera din pulsfrekvens, som kan visas felaktigt på grund av eventuella applikationsfel eller liknande, kan du använda följande verktyg:

a. Pulsättning på konventionellt sätt (palpering av pulsen till exempel på handleden och räkna slagen inom en minut).

b. Pulsättning med lämpliga och kalibrerade pulsmätare (tillgängliga från medicinbutiker).

c. Pulsättning med andra produkter som pulsmätare, smartphone....

FREKVEN

De flesta experter rekommenderar kombinationen av en hälsomedveten kost, som måste anpassas efter träningsmålet, och fysisk träning tre till fem gånger i veckan. En normal vuxen behöver träna två gånger i veckan för att behålla sitt nuvarande tillstånd. För att förbättra sin kondition och ändra sin kroppsvikt behöver han minst tre träningspass per vecka. Naturligtvis är den idealiska frekvensen fem träningspass per vecka.

UTBILDNINGENS DESIGN

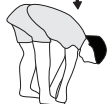
Varje träningspass bör bestå av tre träningsfaser: "uppvärmningsfas", "träningsfas" och "nedkylningsfas". I "uppvärmningsfasen" bör kroppstemperaturen och syretillförseln ökas långsamt. Detta är möjligt genom gymnastiska övningar som varar fem till tio minuter. Därefter ska själva tränings-"träningsfasen" börja. Träningsbelastningen bör utformas efter träningspuls. För att stödja cirkulationen efter "träningsfasen" och för att förhindra muskelsmärta eller påfrestningar, måste "nedkylningsfasen" följas efter "träningsfasen". Under denna tid bör stretchövningar och/eller lätta gymnastiska övningar utföras i fem till tio minuter.

Exempel - Stretchövningar för uppvärmnings- och nedkylningsfaserna

Börja din uppvärmning genom att gå på plats i minst 3 minuter och utför sedan följande gymnastiska övningar. Överdriv inte övningarna och utför dem bara tills du känner en lätt dragkänsla. Håll sedan denna position ett tag. Vi rekommenderar att du upprepar uppvärmningsövningarna i slutet av ditt träningspass och avslutar passet genom att skaka ut dina extremiteter.



Nå bakom huvudet med vänster hand till höger axel och dra lätt i kroken på vänster arm med höger hand. Efter 20 sekunder Byt arm.



Böj dig framåt så långt som möjligt, håll benen nästan raka. Peka med fingrarna mot dina fötter. 2 x 20 sek.



Sitt på golvet med fötterna utsträckta och böj dig framåt och försök nå din fot med händerna. 2 x 20 sek.



Böj dig framåt i ett brett utfall och stöd dig själv med händerna på golvet. Tryck ner bäckenet. Byt ben efter 20 sekunder.

MOTIVERING

Nyckeln till ett framgångsrikt program är regelbunden träning. Du bör sätta en fast tid och plats för varje träningsdag och även förbereda dig mentalt inför träningen. Träna bara på gott humör och ha alltid ditt mål i åtanke. Med kontinuerlig träning kommer du dag efter dag att märka hur du utvecklas och närmar dig ditt personliga träningsmål.

Reservdelslista - reservdelslista
AL 1 Best.nr. 1106(A), 11062

Tekniska data: Från och med: 10 april 2024

- Magnetiskt bromssystem
- ca 9 kg svänghjuls massa
- Manuell motståndjustering i 8 nivåer
- Handpuls mätning
- Horisontellt (7 cm) och vertikalt (21 cm) justerbar sadel (snabbfrigöring)
- Sadel och styre lutning justerbar
- Höjdjustering av golvnivå
- Transportrullar
- Pekskärms dator med samtidig visning av: tid, hastighet, distans, ca kaloriförbrukning, puls och odo
- Inmatning av personliga gränser såsom tid, distans och ca kaloriförbrukning
- Överskridande av gränsvärdena visas
- Lämplig för en kroppsvikt på upp till 150 kg
- Lämplig för en höjd av 150-195cm

Mått ca L96 x B59 x H134cm

Enhetsvikt: 27 kg

Träningsutrymme som krävs: minst 2,5 m²

Om en komponent är felaktig eller saknas, eller om du behöver en reservdel i framtiden, vänligen kontakta oss.

Adress: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Fax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4 e-
post: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Denna produkt är endast avsedd för privat användning i hemmet och är inte lämplig för kommersiell eller industriell användning. Hemsport användning klass H/C



Abbs- Inga.	Beteckning	dimensionera mm	Folkmassa Bit	Monteras på Figur nr.	ET-nummer 1106(A)	ET-nummer 11062
1	Basram		1		33-9211-01-SI	33-1106101-SW
2	skruva	M4x12	2	17	39-10188	39-10188
3	anslutningskabel		1	16+17	36-9211-07-BT	36-9211-07-BT
4	Pulsenhet		2	7	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT
5	skruva	M5x50	1	11	39-10406	39-10406
6	Böjd bricka	5//20	1	5	39-10111-VC	39-10111-VC
7	styret		1	12	33-9211-02-SI	33-1106102-SW
8	tvättmaskin		2	25+26	39-10520	39-10520
9	mellanlägg		1	25	36-9613209-BT	36-9613209-BT
10	Styrkåpa		1	7	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT
11	Motståndsreglering		1	12	36-9211-10-BT	36-9211-10-BT
12	Styrets stödrör		1	1	33-9211-03-SI	33-1106103-SW
13	Böjd bricka	8//19	8	14+28	39-9966-CR	39-9966-CR
14	skruva	M8x16	4	12	39-9886-CR	39-9886-CR
15	kabeldragning		1	11+48	36-9211-11-BT	36-9211-11-BT
16	Sensorkabel		1	3	36-9211-12-BT	36-9211-12-BT
17	dator		1	12	36-1106203-BT	36-1106203-BT
18 L	Ändlock med transportrulle vänster		1	20	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT
18 R	Ändlock med transportrulle höger		1	20	36-1107-08-BT	36-1107-08-BT
19	lockmutter		4	28	39-9900-CR	39-9900-CR
20	Fot fram		1	1	33-9211-04-SI	33-1106104-SW
21 L	Pedalarm vänster	9/16"	1	41	33-1107-12-SI	33-1107-12-SI
21 R	Pedalarm höger	9/16"	1	41	33-1107-13-SI	33-1107-13-SI
22 L	Pedaler vänster	9/16"	1	21L	33-1107-14-BT	33-1107-14-BT
22 R	Pedaler höger	9/16"	1	21R	33-1107-15-BT	33-1107-15-BT
23	Plugg		2	21	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT
24	skruva	M8x25	2	21	39-10455	39-10455
25	Handtagsskruv		1	12	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT
26	Ändlock med höjdjustering		2	27	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT
27	Foten bakåt		1	1	33-9211-05-SI	33-1106105-SW
28	skruva	M8x75	4	20+27	39-10019-CR	39-10019-CR
29	sadelstolpsrör		1	1+33	33-9211-06-SI	33-1106106-SW
30	snabbkoppling		1	1+29	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT
31	Stjärngreppsmutter		1	33+39	36-9211-19-BT	36-9211-19-BT
32	tvättmaskin	10//20	1	31	39-9989-CR	39-9989-CR
33	sadel släde		1	29	33-9211-07-SI	33-1106107-SW
34	sadel		1	33	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT
35	Plugg		2	7	36-9211-21-BT	36-9211-21-BT

Abbs- Inga.	Beteckning	dimensionera mm	Folkmassa Bit	Monteras på Figur nr.	ET-nummer 1106(A)	ET-nummer 11062
36	styrskydd		2	7	36-9211-22-BT	36-9211-22-BT
37	fjädderring	för M8	8	14+28	39-9864-VC	39-9864-VC
38	Styrets stödrörsskydd		1	12	36-1107-04-BT	36-1107204-BT
39	Fästdel		1	29+33	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI
40	Fyrkantiga pluggar		2	33	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT
41	Vevaxel		1	42+82	33-9211-09-SI	33-9211-09-SI
42	vevskiva		1	41	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT
43	Platt bälte	430 PJ6	1	42+68	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT
44	skruva	M6x15	2	47	39-10120-SW	39-10120-SW
45	fjädderring	för M6	2	44	39-9865-SW	39-9865-SW
46	C-klipp	C12	2	44	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT
47	Magnetisk fästaxel		1	48	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT
48	Magnetisk hängare		1	47+49	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
49	Fjäder		1	1+48	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT
50	skruva	M6x35	1	1+48	39-10306	39-10306
51	Mor	M6	1	50	39-9861-VZ	39-9861-VZ
52	fjädderring	för M10	2	57	39-9995	39-9995
53	lager		2	57	36-9211-36-BT	36-9211-36-BT
54	Spännremskiva		1	53	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT
55	glidlager		1	56	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT
56	skruva	M8x20	1	57	39-10095-CR	39-10095-CR
57	Spännhjulsfäste		1	1	33-9211-11-SI	33-9211-11-SI
58	Fjäder		1	1+57	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT
59	Självlåsande mutter	M10	1	57	39-9981	39-9981
60	axelmutter		2	69	39-9820-SW	39-9820-SW
61	skruva	M6x40	2	1+69	39-10000	39-10000
62	U-sektion		2	61	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT
63	Mor	M6	2	61	39-9861-VZ	39-9861-VZ
64	Mor		2	69	39-9820	39-9820
65	distansring		1	69	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT
66	Frihjul		1	69	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT
67	kullager	6000Z	2	68+69	39-9998	39-9998
68	Svänghjul		1	67	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
69	svänghjulsaxel		1	67	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI
70	skruva	3,5x20	9	79	39-9909-SW	39-9909-SW
71	skruva	3x10	12	20+27+72	39-10127-SW	39-10127-SW
72	Rund beklädnad		2	79	36-1107-05-BT	36-1107206-BT
74	tvättmaskin		2	44	39-10013-VC	39-10013-VC
75	gummiring		1	1	36-9211-31-BT	36-9211-31-BT
76	Självlåsande mutter	M8	4	56+78	39-9918-CR	39-9918-CR
77	korrugerad bricka	17//22	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
78	skruva	M8x16	3	41+42	39-9823-SW	39-9823-SW
79 L	Vänster panel		1	1+79R	36-1106-11-BT	36-1106211-BT
79 R	Höger panel		1	1+79L	36-1106-12-BT	36-1106212-BT
80	Topplock		1	79	36-1107-06-BT	36-1107205-BT
81	C-klipp	C17	2	41	36-9805-32-BT	36-9805-32-BT
82	kullager	6203ZZ	2	1+41	39-9947	39-9947
83	tvättmaskin	4//10	2	2	39-10510	39-10510
84	skruva	3x10	2	85	39-10127-SW	39-10127-SW
85	gummiinlägg		1	80	36-9211-39-BT	36-9211-39-BT
86	Segelflygplan i plast		1	1	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT
87	Sensorhållare		1	1+16	36-9103-18-BT	36-9103-18-BT
88	verktygsuppsättning				36-9211-34-BT	36-9211-34-BT
89	Monterings- och bruksanvisning				36-1106-14-BT	36-1106-14-BT