

EL8000

CROSS TRAINER ERGOMETER

Monterings- och bruksanvisning

Beställningsnr: 2229
Sida: 2-15

SV

Monterings- och bruksanvisning

Beställningsnummer: 2229
Sidor: 16-28

GB

Instruktioner för montering och användning

Nej. de commande: 2229
Sidor: 29-41

F

Monterings- och bruksanvisning

Beställningsnummer: 2229
Sida: 42-54

NL



ÖVERSIKT ÖVER INNEHÅLL

Sida	Innehåll
2	Christopeit Sports Community
3	Viktiga rekommendationer och säkerhetsanvisningar
4-7	Monteringsanvisningar
7	Använda enheten
8:a	Utbildningsutrymmeskrav
8:a	Watt bord
9-11	Datorbeskrivning
11	Pulsmätning
11	APP-anslutning
12	Rengöring, underhåll och förvaring
12	Felsökning
12	Garantivillkor
13	Utbildningsinstruktioner
14-15	allmän reservdelslista -
55	reservdelslista sprängskiss

Fara!
Innan användning
fungerar
läs instruktionerna!



KÄRA KUND,

Vi gratulerar dig till att du har köpt denna träningsenhet för hemsport och hoppas att du gillar den. Observera och följ anvisningarna och instruktionerna i denna monterings- och bruksanvisning. Om du har några frågor kan du självklart kontakta oss när som helst.

CHRISTOPEIT SPORTSAMMENSKAP

Vårt mål är inte bara att erbjuda dig ny och bra sportutrustning till din hemmastudio, utan också att ge dig motiverande och varierat stöd i ditt dagliga träningspass. Bli en del av vår Christopeit-Sport-gemenskap.

CHRISTOPEIT GYM

I vårt Christopeit GYM hittar du olika program med olika utmaningar för din träningsutrustning. Vi hoppas att du trivs med din dagliga träning.

Skanna QR-koden eller följ länken: <https://www.christopeit-sport.com/lifestyle/christopeit-gym/>

GYM



CHRISTOPEIT BLOGG

Hitta många spännande ämnen om fitness och hälsa i vår blogg.

Skanna QR-koden eller följ länken: <https://www.christopeit-sport.com/lifestyle/blog/>

BLOGG



SOCIALA MEDIA

Följ oss på Facebook, Instagram och YouTube.

Skanna QR-koden eller sök på respektive plattform:
Christopeit-Sport

FACEBOOK



INSTAGRAM



YOUTUBE



Vänliga hälsningar, **Din**
Top-Sport Gilles GmbH

VIKTIGA REKOMMENDATIONER OCH SÄKERHETSINSTRUKTIONER

Våra produkter är generellt TÜV-GS-testade och uppfyller därför de nuvarande, högsta säkerhetsstandarderna. Detta faktum befriar oss dock inte från att strikt följa följande principer.

1. Montera enheten exakt enligt monteringsanvisningen och använd endast de enhetsspecifika enskilda delarna som medföljer för att montera enheten. Innan du faktiskt installerar, kontrollera att leveransen är komplett med hjälp av följesedeln och att kartongförpackningen är komplett med monteringsstegen i monterings- och bruksanvisningen.

2. Kontrollera före första användningen och med jämna mellanrum (ca var 50:e drifttimme) att alla skruvar, muttrar och andra anslutningar är åtdragna och att alla axlar är åtkomliga och skarvar med lite smörjmedel för att säkerställa att det är säkert. Vid köp av ny utrustning har du rätt att kontrollera

3. Placera enheten på en torr, stabil och jämn plats och skydda den från fukt och fukt. Ojämn mark är på plats genom att vidta lämpliga åtgärder och, om de säljer elektronisk utrustning, också är skyldiga att lämna tillbaka den relevanta gamla enheten till din återförsäljare. Återförsäljare av elektrisk och elektronisk utrustning med en försäljningsyta på minst 400 kvm samt livsmedelshandlare med en försäljningsyta på minst 800 kvm som regelbundet säljer el och återtagningalternativen från din återförsäljare. Försedd

4. Om installationsplatsen är särskilt skyddad mot tryckpunkter, Om du vill skydda din gamla enhet från smuts och liknande, om din gamla enhet innehåller personuppgifter, ansvarar du för att hitta en plats under enheten.

5. Innan du börjar träna, ta bort alla föremål inom en radie på 2 meter från 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 avslutad träning.

7. OBS! Med felaktig och överdriven träning

Skada på hälsan möjlig. Innan du tar en riktad uppsamlingsbehållare, kasta den eller lämna över den till en lämplig uppsamlingsplats under träning eller när du tar medicin. Detta kan definiera vilket maximum **18.** För hastighetsberoende träning kan du utsätta dig för belastningen (puls, watt, träningslängd etc.) kan ge exakt information om rätt hållning under träning, träningsmål och näring. Träna inte efter tunga måltider.

8:e. Träna endast med enheten om den fungerar korrekt. Använd endast originalreservdelar för eventuella reparationer. Byt ut defekta delar omedelbart och håll enheten ur drift tills den repareras. **Fara!** Om delar blir för varma när du använder enheten, byt ut dem omedelbart.

9. Vid justering av justerbara delar till rätt läge eller det markerade maximala inställningsläget och rätt bromsmotstånd och därmed träningsbelastningen. Se till att det nyinställda läget

10. Om inte annat anges i instruktionerna får enheten endast användas av en person åt gången för träning. Träningsprestationen bör vara totalt 90 minuter/dag. Överskrid inte.

11. Du måste bära träningskläder och skor som är lämpliga för konditionsträning med enheten. Klädseln ska vara utformad så att den inte kan fastna under träning på grund av sin form (t.ex. längd). Träningsskorna ska väljas för att matcha träningsapparaten, ge alltid foten ett stadigt grepp och ha en halkfri sula.

12. OBS! Om yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra onormala symtom upplevs, sluta träna och kontakta en lämplig läkare.

13. I allmänhet är sportutrustning ingen leksak. De får därför endast användas på avsett sätt 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 instruktioner. Användning av enheten av barn utan tillsyn måste förhindras genom att lämpliga åtgärder vidtas.

15. Det är viktigt att se till att praktikanten och andra personer aldrig placerar någon del av sin kropp i området för rörliga delar.

16.  Den intilliggande symbolen är överstruken. Wheeler bin indikerar att denna enhet omfattas av direktiv 2012/19/EU. Denna riktlinje anger att du inte får kassera den här enheten tillsammans med normalt hushållsavfall vid slutet av dess livslängd, utan måste lämna in den på specialdesignade samlingsställen, återvinningscentraler eller avfallshanteringsanläggningar. Detta förfogande är gratis för dig. Skydda miljön och kassera den på ett professionellt sätt.

Följande gäller för den tyska marknaden:

Följande gäller för den tyska marknaden:

Lämna tillbaka den relevanta gamla enheten till din återförsäljare. Återförsäljare av elektrisk och elektronisk utrustning med en försäljningsyta på minst 400 kvm samt livsmedelshandlare med en försäljningsyta på minst 800 kvm som regelbundet säljer el och återtagningalternativen från din återförsäljare. Försedd

Nya enheter köps om de gamla enheterna inte är större än 25 cm i någon dimension. Vi erbjuder dig returalternativ direkt i filialer och marknader. Du kan också få reda på de lokala återtagningalternativen från din återförsäljare. Försedd

Om detta är möjligt utan att förstöra den gamla enheten, ta bort de gamla batterierna eller ackumulatorerna och lamporna innan du lämnar tillbaka den gamla enheten för kassering och ta dem till en separat uppsamling. När du kasserar permanent installerade batterier, observera att enheten innehåller ett batteri. Du kan ta reda på fler alternativ för att kassera den använda produkten från din lokala eller kommunala förvaltning.

17. Av hänsyn till miljön, kassera inte förpackningsmaterial och delar av enheten tillsammans med hushållsavfallet, utan snarare på samma sätt

Enheten är utrustad med en motståndsställning på 32 nivåer. Detta möjliggör en minskning eller ökning

Bromsmotståndet kan justeras manuellt och kraften som tillhandahålls beror på pedalernas rotationshastighet. För hastighetsberoende träning kan användaren ange önskad effekt i watt via datorn och på så sätt genomföra hastighetsberoende träning med samma effekt. Bromssystemet anpassar automatiskt motståndet till pedalvarven för att uppnå den förinställda effekten.

19. Enheten är utrustad med en motståndsställning på 32 nivåer. Detta möjliggör en minskning eller ökning

Enheten är utrustad med en motståndsställning på 32 nivåer. Detta möjliggör en minskning eller ökning

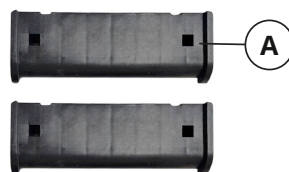
20. Denna enhet har testats och certifierats i enlighet med EN ISO 20957-1:2013 och EN ISO 20957-9:2016/A1:2019 "H/A". Den tillåtna maxlasten (= kroppsvikt) har satts till 150 kg. Klassificeringen H/A indikerar att denna enhet var avsedd och tillverkad endast för hemmabruk, utrustad med en dator med hög skärmnoggrannhet i wattskärmen. Avvikelsestoleransen är $\pm 5W$ till 50Watt och $\pm 10\%$ över 50Watt. Denna enhetsdator uppfyller de grundläggande kraven i RED-direktivet 2014/53/EU.

21. Monterings- och bruksanvisningen ska ses som en del av produkten. Om produkten säljs eller lämnas vidare ska denna dokumentation bifogas.

MONTERINGSANVISNINGAR

Innan du börjar montera, var noga med att följa våra rekommendationer och säkerhetsinstruktioner! Ta ut alla enskilda delar ur förpackningen, lägg dem på golvet och kontrollera grovt att de är kompletta med hjälp av monteringsbilderna. Detta är avsett att göra monteringen av enheten enklare och snabbare. Monteringstid ca 70 minuter.

Komponenterna "A" och "B" fungerar som transportsäkerhet och behövs inte längre efter montering.



Transportlås på
fotrörshållaren framtill
och bakom.

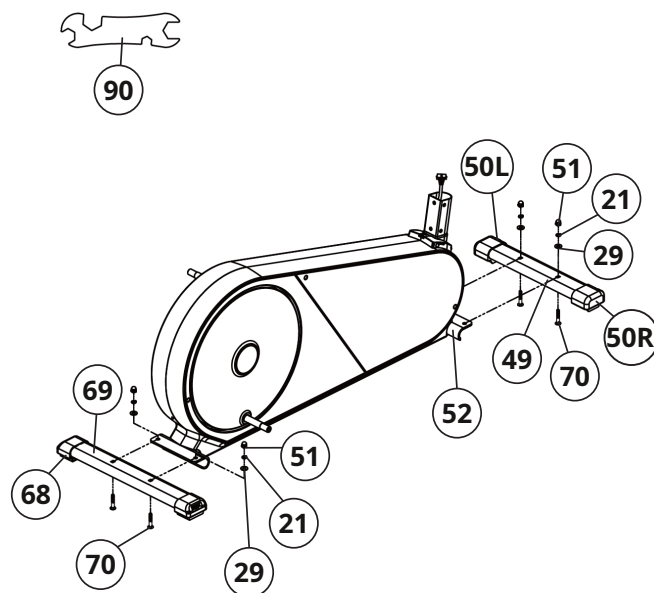


Transportlås på vänster och
höger pedalarm.

STEG 1

Montering av fotrören (49+69) på basramen (52).

1. Ta bort transportlåsen på fram- och baksidan av grundanordningen (52).
2. Montera den främre foten (49) med de förmonterade transportrullarna (50) på basramen (52). För att göra detta, använd två vagnbultar M8x45 (70), brickor 8/19 (29), fjäderbrickor (21) och lockmuttrar M8 (51).
3. Fäst den bakre foten (69) på basramen (52). För att göra detta, använd två skruvar (70), brickor (29), fjäderbrickor (21) och lockmuttrar (51). Efter att ha slutfört hela monteringen kan du kompensera för små ojämnheter i underlaget genom att vrida på de två bakre fotkåporna (68). Anordningen är således inriktad på ett sådant sätt att oönskade rörelser av anordningen under träning utesluts.

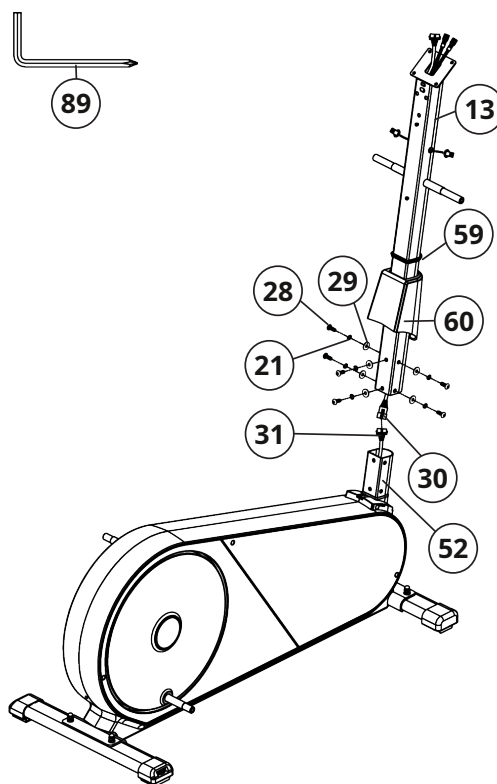


STEG 2

Montering av stödröret (13) på basramen (52).

1. Placera skruvarna M8x20 (28), brickorna 8//19 (29) och fjäderbrickorna (21) klara att lämna intill den främre delen av basramen (52).
2. Tryck först på gummiringen (59) och stödrörskåpan (60) på stödröret (13). Placera sedan stödröret (13) på golvet och styr den nedre änden av stödröret (13) till basramen (52). Anslut anslutningskabeln (30) till styrkabeln (31) och fäst sedan stödröret (13) på basramen (52). **(Fara!)** Den ände av anslutningskabeln (30) som sticker ut från toppen av stödröret (13) får inte glida in i röret, eftersom den fortfarande behövs för vidare montering. Se även till att kabelanslutningen inte kläms när du ansluter rör.

3. Placera en fjäderbricka (21) och en på var och en av skruvarna (28). Sätt i brickan (29) och skruva fast stödröret (13) på vid basramen (52). Sedan placera stödrörskåpan (60) med gummiringen (59) i rätt läge över skruvförbandet.



STEG 3

Montering av handtagen (16), fotspakarna (42) och anslutningsrören (27).

1. Placera handtagen till vänster och höger (16L+16R) på anslutningsrören (27L+27R) och rikta in hålen i rören så att de ligger ovanpå varandra. (Obs! Efter montering måste handtagen riktas så att de övre ändarna böjs utåt (bort från stödröret (13)) och anslutningsrören böjs framåt.)

2. Sätt in M8x45-skruvarna (25) genom de övre och nedre hålen i handtagen (16) och skruva fast dem med den självslåsande muttern M8 (26). Se till att muttrarna passar korrekt i de sexkantiga hållarna på handtagen (16).

3. Fäst höger fotpedal (42R) på anslutningsröret (27R) och rikta in hålen i rören så att de ligger ovanpå varandra.

4. Sätt in skruven M10x78 (35) genom hålen och skruva fast fotspaken (42R) till anslutningsröret (27) med en bricka 10//20 (38) och mutter M10 (37) precis så att anslutningen fortfarande kan vara flyttad lätt.

5. Montera den förmonterade fotspaken till vänster (42L) inklusive alla ytterligare nödvändiga delar på enhetens vänstra sida, exakt som beskrivs i 3. - 4.

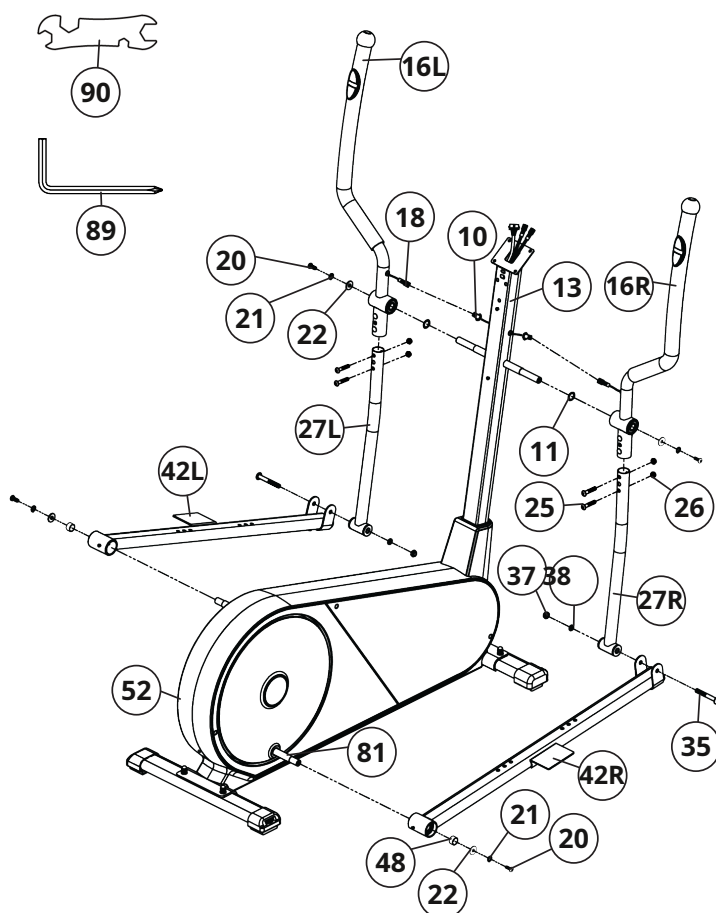
6. Placera den högra fotspaken (42R) med anslutningsröret (27R) på höger sida av basramen (52). (**Fara!** Till höger är siktlinjen när du står på enheten och tränar.)

7. Skjut en korrugerad bricka (11) och det högra handtaget (16R) på axeln på stödröret (13). Placera en fjäderbricka (21) och en bricka 8//24 (22) på M8x20-skruven (20), skruva fast den i stödrörets axel och dra åt ordentligt.

8:e. Placera den högra fotspaken (42R) och distansringen (48) på pedalarmen (81) och skruva ihop den med skruven (20), fjäderbricka (21) och bricka (22).

9. Fotspaken till vänster (42L) inklusive alla ytterligare nödvändiga delar på enhetens vänstra sida, precis som i 6.-8. beskrivit, montera.

10. Anslut pulskablarna (18) till pulsanslutningskablarna (10) och göm stickkontakten i stödröret så att endast spiralkablarna är synliga.



STEG 4

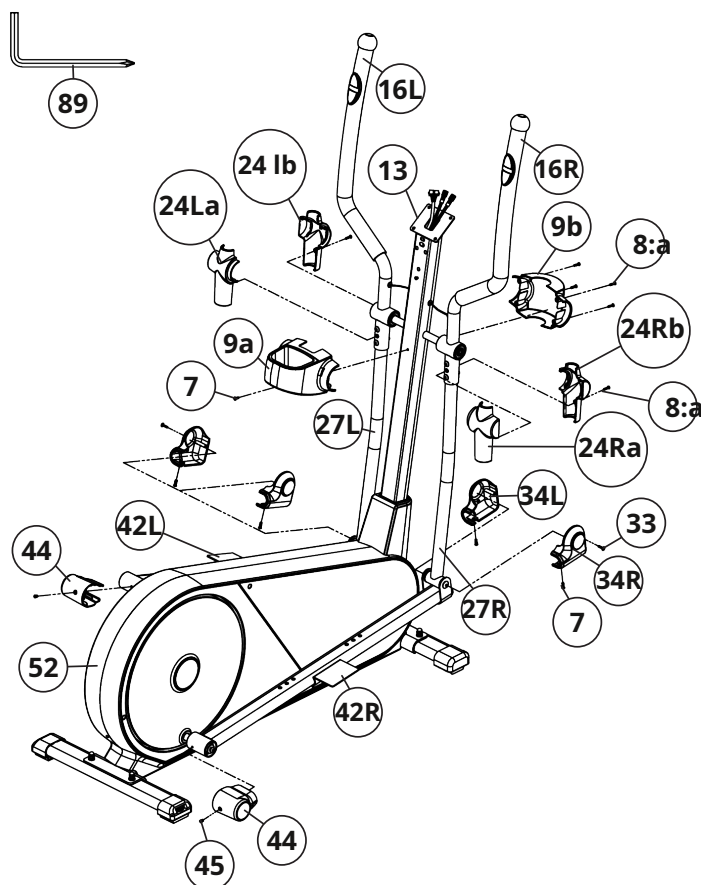
Montering av de olika locken (9, 24, 34 + 44).

1. Ta bort skruvarna (45) från de bakre fotspakarna (42) och använd dem för att montera de två bakre fotspaksskydd (44) i området för den bakre fotspaken.

2. Ta bort skruvarna (7) från botten av fotspaken (42) och skruvarna (33) från de främre fotspaksskåporna (34R) och använd dem för att montera de främre fotspaksskåporna till vänster och höger (34L+34R) i området för främre fotspaken.

3. Ta bort skruvarna (8) från handtagsskydd (24) och använd dem för att montera handtagsskåporna till vänster (24La+24Lb) och handtagsskåporna till höger (24Ra+24Rb) på handtagen (16).

4. Ta bort skruvarna (7) från stödröret (13) och skruvarna (8) från hyllan (9b) och använd dem för att montera hyllan (9a+9b) på stödröret (13).



STEG 5

Montering av fotstöden (41) och handtaget (3).

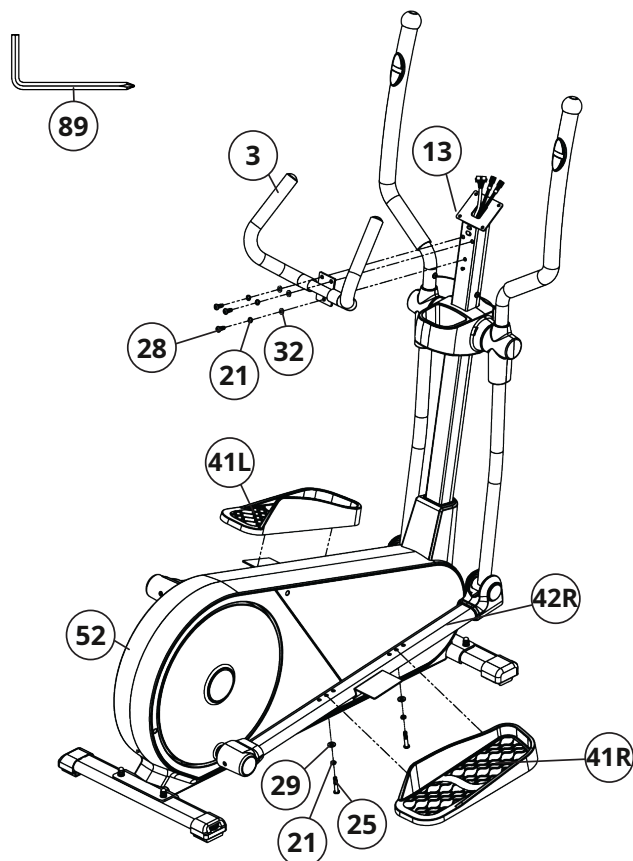
1. Placera en fjäderbricka (21) och en bricka 8//16 (32) på var och en av skruvarna M8x20 (28).

2. Styr handtaget (3) till stödröret (13) och skruva fast handtaget (3) till stödröret (13) med hjälp av skruvarna (28).

3. Placera höger fotskal (41R) på höger fotspak (42R) och rikta in hålen i delarna så att de ligger ovanpå varandra. (Obs! Fotskalen kan urskiljas som höger och vänster med hjälp av kanterna på långsidorna av fotskalen. De höga kanterna på fotskalen (41L+41R) måste riktas inåt (mot basramen (52)). Inställningsläget ska alltid vara detsamma på båda sidor. Lägningarna kan ändras när som helst genom att ta bort skruvarna (25) och föra fotskalen framåt eller bakåt på fotspakarna, så att en bekväm träningsställning erhålls kl. ett optimalt avstånd från handtagen. Likaså kan du fotskalen kan fästas på fotspakarna för en närmare eller bredare ställning.)

4. Placera en fjäderbricka (21) och en bricka 8//19 (29) på var och en av M8x45-skruvarna (25) och använd dem för att skruva fast fotskalet (41R) på fotspaken (42R).

5. Montera det vänstra fotskalet (41L) på fotspaken (42L) enligt beskrivningen i 3.-4.



STEG 6

Montering av datorn (1), kåporna (6a+6b) och strömförsörjningen (88).

1. Ta bort monteringskruvarna (2) från datorns baksida (1).

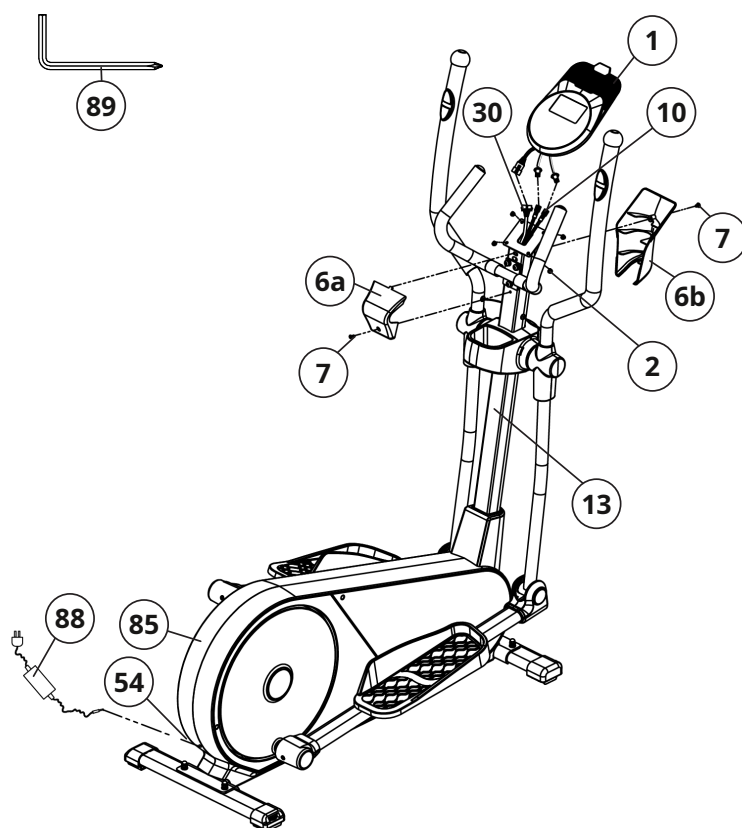
2. Ta datorn (1) och sätt in anslutningskabeln (30) i kontakten på datorn (1).

3. Sätt i pulsanslutningskablar (10) i motsvarande kontakter på datorn (1) och placera datorn (1) ovanpå stödröret (13) så att de gängade hålen är i linje. Fäst datorn (1) med skruvarna (2). (Var försiktig så att du inte klämmer kablarna när du placerar datorn.)

4. Ta bort skruvarna (7) från stödröret (13) och använd dem för att montera de främre och bakre handtagskåporna (6a+6b) på stödröret (13).

5. Sätt i strömförsörjningsenhetens (88) kontakt i motsvarande anslutningsuttag (54) på baksidan av panelen (85).

6. Anslut sedan kabeln från nätaggregatet (88) till nätaggregatet och till ett korrekt installerat uttag (230V~/50Hz).

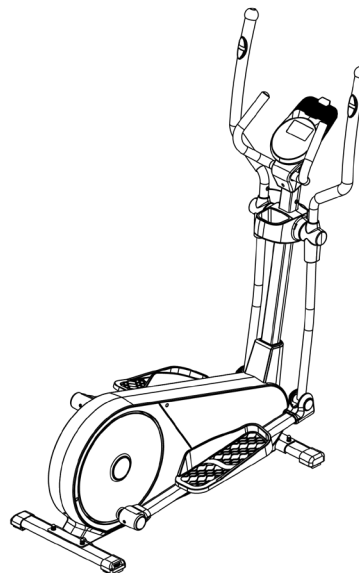


KONTROLL OCH IDRIFTSÄTTNING

1.Kontrollera alla skruvförband och stickproppsanslutningar för korrekt montering och funktion. Montering är nu klar.

2.Om allt är OK, bekanta dig med enheten med lätta motståndsställningar och gör de individuella inställningarna.

Ett meddelande:Behåll verktygssatsen och instruktionerna noggrant, eftersom dessa kommer att krävas om reparationer eller utbytesdelar krävs vid ett senare tillfälle.



ANVÄNDA ENHETEN

Stiger upp:

Stå bredvid enheten och håll i handtaget. Flytta det närliggande fotstödet till det lägsta läget och sätt din fot på det så att du har ett säkert fotstöd på fotstödet. Sväng nu det andra benet till motsatt sida av fotstödet och placera det på fotstödet. Håll i handtaget med händerna.

Sjunka:

Sluta träna och håll hårt i styret. Placera först en fot av fotstödet på golvet för ett säkert fotfäste och placera sedan den andra foten och kliva över enheten åt sidan.

Transport:

Det finns 2 transportrullar i den främre foten. För att flytta eller förvara enheten till en annan plats, ta tag i handtaget och luta enheten på den främre foten så att enheten enkelt kan flyttas på transporthjulen och skjuta den till önskad plats.

Använda sig av:

Håll först i handtaget i önskat läge med båda händerna och trampa på fotskalen till höger och vänster samtidigt som du flyttar din vikt så att endast hälen kort lyfter av fotskalet och ett jämnt träningslopp uppstår. För att träna överkroppen, håll de rörliga armpakarna till höger och vänster i önskat läge. Träningens intensitet kan styras genom att öka eller minska hastigheten och bromsmotståndet. Håll alltid i handtaget eller armpakarna när du tränar.

Anteckning:

Denna träningsenhet är en stationär hemsportenhet och simulerar en kombination av cykling, steg och löpning. Det är minskad risk genom träning oavsett väder utan yttre påverkan, samt risk för överansträngning eller fall om det är gruppträck. Kombinationen av cykling, stepping och löpning erbjuder konditionsträning utan överbelastning, tack vare möjligheten till självjusterbart motstånd. Detta gör att mer eller mindre intensiv träning är möjlig. Det tränar de nedre och övre extremiteterna, stärker det kardiovaskulära systemet och främjar på så sätt kroppens övergripande kondition.

Fara!Denna produkt har inget frihjul. Detta innebär att rörliga delar inte kan stoppas omedelbart.

Går upp/ner och ner



transport

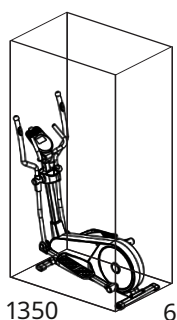


Använda sig av:
med handtag

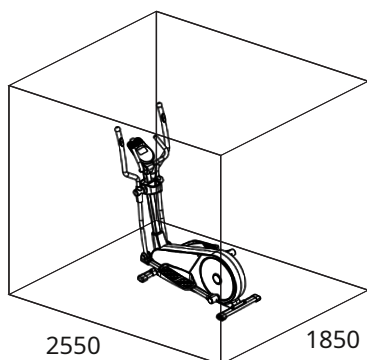


med handtag





Fotavtryck i mm
(för enhet)



Träningsyta i mm
(Träningsområde och säkerhetsområde 600mm runt om)

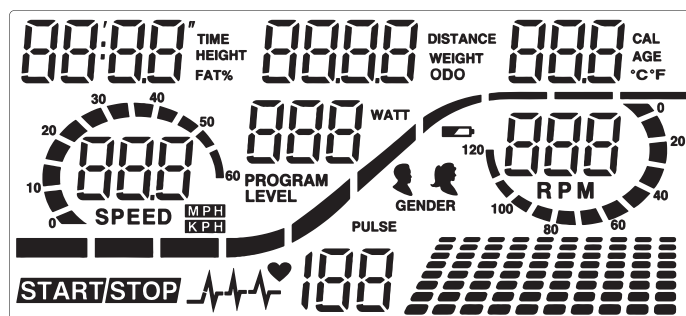
WATT-BORD

RPM och watt

RPM → Nivå ↓	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1	10	20	30	35	40	45	55	59	78
2	12	24	35	41	50	55	66	74	96
3	15	28	41	48	60	69	83	90	115
4	17	32	47	54	70	82	97	108	133
5	20	37	53	62	80	96	115	128	151
6	22	40	59	70	90	108	127	141	168
7	24	45	65	79	100	119	142	157	188
8:a	27	49	71	87	110	132	156	173	206
9	30	53	77	95	120	143	170	189	223
10	32	57	83	103	130	155	184	205	241
11	35	61	89	112	140	168	198	221	260
12	37	65	96	121	150	180	214	238	279
13	39	69	102	129	160	191	227	252	297
14	42	73	107	136	170	202	240	268	314
15	45	78	114	145	180	214	255	286	330
16	47	81	120	153	190	228	270	302	348
17	49	85	125	160	200	237	282	316	367
18	51	89	130	167	210	250	297	333	384
19	54	93	136	174	220	263	313	348	403
20	56	97	142	183	230	275	323	363	420
21	58	102	148	192	240	288	340	382	439
22	60	106	153	201	250	300	352	397	458
23	62	110	159	208	260	311	366	413	476
24	64	114	165	216	270	322	379	427	493
25	66	117	170	223	280	333	394	443	510
26	68	120	175	229	290	345	407	460	529
27	70	124	181	237	300	357	422	476	547
28	72	127	187	245	310	369	435	490	566
29	75	130	192	253	320	381	450	507	585
30	77	134	198	262	330	393	465	524	605
31	79	138	204	270	340	405	479	541	624
32	81	141	209	278	350	418	497	560	645

Anteckning:

Effektvisningen i watt ställdes in baserat på antalet varv på pedalaxeln per minut (RPM) och bromsmomentet (Nm). Enheten kontrollerades på fabriken före leverans och uppfyller därför kraven i klassificeringen "Hög displaynoggrannhet". Om du har några tvivel om enhetens display, kontakta din säljare eller tillverkare för att få enheten kontrollerad/justerad. (Observera att en avvikelsetolerans är tillåten enligt beskrivningen på sidan 3.)



SHOW

[TIME] Tid: 00:00~99:59.

[HEIGHT] Höjd i cm: Inträde i kropps fettprogrammet **[FAT%]** Kroppsfett i %: Resultat i kropps fettprogram

[DISTANCE] Avstånd i km: 0,00~99,99 km **[VIKT]**

Användarvikt i kg: Inträde i kropps fettprogrammet

[ODO] KM totalt: Distansen i km för alla träningspass visas endast i startdisplayen.

[CAL] Kalorier i kcal: 0~999 kcal **[AGE]** Ålder i år: Inträde i programmet HRC/ och kropps fett

[°C °F] Temperaturdisplay: Temperaturvisningen i Celsius eller Fahrenheit beror på modellen. (Inte tillgängligt för EL 8000-produkten)

[SPEED] Hastighet i km/h: 0,0~99,9 km/h

[PROGRAM] Programnummer: 1-24

[LEVEL] Motståndsnivå: 1~32 nivå

[WATT] Watt: 0-999 watt

[KÖN] **Kön** Maskulina / Kvinna: Inträde i kropps fettprogrammet

[RPM] varv per minut: 0~15~999

[START/STOPP] Status: Start/stopp-display

[PULSE] Pulsdisplay: P~40~240 högsta möjliga värde. Hjärtasymbolen blinkar när pulldata tas emot.

Programgrafik: 01 Manual, 02-13 Program, 14-17 Användare, 18-22 HRC, 23 Watt, 24-Kropps fett

Startdisplay (i 2 sekunder):

Översta raden - Vänster: Bluetooth-identifikationsnummer för appdrift

Övre raden - Höger: KM Totalt (ODO).

Nedre raden - Vänster: Kod för hastighetsprogrammering

NYCKLAR

[T-TEST]-knapp: Konditionstest

[B-BODYFAT]-knapp: Kroppsfettanalys

[E-ENTER]-knappen: Bekräftar ett programval, anropar inmatningsfunktioner och bekräftar dem. Alla standardvärden återställs genom att trycka i ca 2 sekunder.

[+] - [-] knappar: Ökar eller minskar ett förinställt värde eller tar fram nästa eller föregående funktion i valet (Endast blinkande information kan ändras/bekräftas.) Snabbspolning aktiveras genom att hålla knappen intryckt.

[START/STOPP]-knapp: Startar, pausar eller stoppar träningsprogrammet.

FUNKTIONSBESKRIVNING

Installation

1. Anslut nätadaptern till produkten och ett korrekt anslutet eluttag. Displayen i datorn tänds tillsammans med ett pip och visar kort Bluetooth-identifikationsnummer, ODO och hastighetsprogrammeringskod. Startmenyn visas då med det valda programmet 01.

2. Tryck på [+/-]-knapparna och välj ett av de 24 programmen (01=Manuell, 02-13=Träningsprogram, 14-17=Användare, 18-22=HRC, 23=Watt, 24=Kropps fett) och bekräfta Programval genom att trycka på [E]-knappen. Standardvärdena som [TIME]-tid, [DISTANCE]-distans, [CAL]-kalorier och [P]-puls i det valda programmet kan tas fram med [E]-knappen och ändras med [+/-]-knapparna.

3. När programmet och standardvärdena är inställda, tryck på knappen [START/STOPP] för att starta träningen.

4. Genom att trycka på knappen [START/STOP] igen avbryts programmet. Alla värden som uppnåtts fram till den punkten sparas i 4 minuter och du kan fortsätta träna utifrån dessa värden inom de 4 minuterna eller så kan alla funktioner nollställas genom att trycka på [E]-knappen i ca 2 sekunder.

5. Datorn stängs automatiskt av till standby-läge ca 4 minuter efter avslutad träning och ställer in värdena på noll.

PROGRAM

01: Manuellt program

Välj program 01 med [+/-]-knapparna och bekräfta med [E]-knappen. Ta fram standardalternativen [TIME]-tid, [DISTANCE]-distans, [CAL]-kalorier och [P]-puls genom att trycka på [E]-knappen och ställa in värdena med [+/-]-knapparna. Använd [START/STOP]-knappen för att starta programmet och justera motståndet under träning med [+/-]-knapparna.

Program 01
Manuellt

**02-13: Träningsprogram**

Välj ett av programmen 02-13 med [+/-]-knapparna och bekräfta med [E]-knappen. Ta fram standardalternativen [TIME]-tid, [DISTANCE]-distans, [CAL]-kalorier och [P]-puls genom att trycka på [E]-knappen och ställa in värdena med [+/-]-knapparna. Använd [START/STOP]-knappen för att starta det valda programmet. Efter start kan programmen göras tyngre eller lättare genom att trycka på [+/-]-knappen.

Program 02
Trappa



Program 03
kulle



Program 04
vågor



Program 05
dal



Program 06
Fettningskning



Program 07
ramp



Program 08
Fjäll



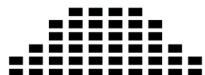
Program 09
Intervaller



Program 10
Tillfällighet



Program 11
plata



Program 12
sprinta



Program 13
stiga

**14-17: U1-U4 individuella program:**

Välj ett av programmen 14-17 med [+/-]-knapparna, program 23 och bekräfta med [E]-knappen. Designa din egen programprofil. Med detta program kan var och en av de 10 motståndsstängerna bestämmas av dig själv. Ställ in önskat motstånd för den första stapeln med [+/-]-knapparna och bekräfta inmatningen med [E]-knappen. Gör detta för alla 10 staplarna. Tryck sedan på [E]-knappen för att ställa in [TIME]-tid, [DISTANCE]-avstånd, [CAL]-kalorier och [P]-puls. Du kan ändra värdet med [+/-]-knapparna och bekräfta det med [E]-tangenter. Starta programmet genom att trycka på [START/STOP]-knappen. Den inställda programprofilen sparas automatiskt och kan skrivas över vid behov. När du har ställt in det individuella programmet behöver du bara ta fram det och du kan starta det direkt genom att trycka på [START/STOP]-knappen.

Program 14
Användare 1



Program 15
Användare 2



Program 16
Användare 3



Program 17
Användare 4

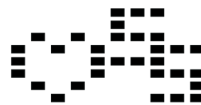
**18-22: Pulsprogram**

Välj ett av programmen 18-21 med [+/-]-knapparna och bekräfta med [E]-knappen. Ta fram standardalternativen [AGE] ålder, [TIME] tid, [DISTANCE] distans och [CAL] kalorier genom att trycka på [E]-knappen och justera värdena med [+/-]-knapparna till 55%, 65 %, 75 % och 85 % program möjliga.

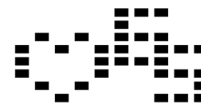
Pulsprogrammen 55 %, 65 %, 75 % och 85 % är baserade på åldersinmatningen och använder denna för att beräkna den övre pulsgränsen på 55 %, 65 %, 75 % eller 85 % av det maximala pulsvärdet.

Med pulsprogrammet 22 kan du ställa in den övre pulsgränsen direkt. Ta fram standardalternativen [P] puls, [TIME] tid, [DISTANCE] distans och [CAL] kalorier genom att trycka på [E] knappen och ställ in värdena med [+/-]. Pulsdisplayen blinkar så snart den övre pulsgränsen nås under träning.

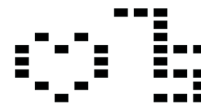
Program 18
55 % HRC



Program 19
65 % HRC



Program 20
75 % HRC



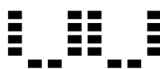
Program 21
85 % HRC



Program 22
Mål HRC

**23: Oberoende wattprogram**

Välj program 23 med [+/-]-knapparna och bekräfta med [E]-knappen. Ta fram standardalternativen [WATT] Watt och [TIME]-tid genom att trycka på [E]-tangenter och justera värdena med [+/-]-knapparna. Standardinställningen för wattvärdet är 100. Värdet kan ändras från 20 till 400 watt i steg om 5 watt. Wattvärdet ställs in med [+/-]-knapparna. Det inmatade wattvärdet förblir konstant oberoende av tramphastigheten genom att automatiskt justera motståndet. Använd [START/STOP]-knappen för att starta Watt-programmet.

watt

24: Kroppsfettsprogram

Här kan du göra en kroppsfettsberäkning och få ett individuellt träningsförslag. Välj program 24 med [+/-]-knapparna och bekräfta med [E]-knappen. Öppna standardalternativen [U1-U4] User, [HEIGHT] Height, [WEIGHT] Weight, [GENDER] Gender och [AGE] Age genom att trycka på [E]-tangenter och ställa in värdena med [+/-] nycklar. Ta sedan tag i handpulssensorerna för att göra mätningen. Efter cirka 10 sekunder visas resultatet: FAT% och ett träningsprogramförslag. För att starta träningsprogrammet tryck på [START/STOP]-knappen.

Fara! Om datorn visar ett felmeddelande "Err", finns det en signalstörning i pulsöverföringen. Isåfall kör kroppsfettprogrammet igen och ta tag i handpulssensorer. Se till att båda pulssensorerna alltid är påslagna igen så att pulssensorerna är så breda som möjligt täckt för hand.

Program 24 Kroppsfetttest



kroppsfett Skriv →	Under- vikt	Vanligt Vikt	Lättvikt Övervikt	Ovan- vikt
Kön ↓	kroppsfett Typ 1	kroppsfett Typ 2	kroppsfett Typ 3	kroppsfett Typ 4
manlig	<10 %	10~19,9 %	20~24,9 %	≥ 25 %
kvinnor	<20 %	20~29,9 %	30~34,9 %	≥ 35 %

Träningsdags:
40 min



Träningsdags:
40 min



Träningsdags:
20 min



Träningsdags:
40 min



Träningsdags:
40 min



Träningsdags:
20 min



KROPPSFETT TEST:

Tryck på [B]-knappen för att gå direkt till kroppsfettprogram 24.

KONDITIONSTEST:

Efter ett träningspass med pulsvisning i **Fara!** Kinomap APP erbjuder en gratis testversion för 14 dagar. Därefter tillkommer avgifter som finns listade på Kinomaps hemsida. Mer information finns på: <https://www.kinomap.com/en/>

Program med en stressfas i slutet, du kan trycka på [T]-knappen och starta ett konditionstest. För att programmet ska fungera korrekt, placera båda händerna på handpulssensorerna i 60 sekunder. Efter 60 sekunder visas ett konditionsbetyg från F1 till F6. (Se bordet)

Fara! Ingen annan display kommer att fungera under konditionstestet.

Skick	Resultat	Pulsskillnad
Mycket bra	F1	Över 50
Bra	F2	40~49
Genomsnitt	F3	30~39
Tillräcklig	F4	20~29
Dålig	F5	10~19
Väldigt dåligt	F6	Under 10

PULSMÄTNING

Pulsmätning med hjälp av ett pulsmätbälte:

För pålitlig pulsmätning under träning rekommenderar vi att du bär en lämplig bröstbälte. Datorn har en inbyggd mottagare i datorn så att du kan använda ett Bluetooth-pulsbälte, som Christopheit-Sport BT pulsbälte (art.nr: 2209). Om du fuktar pulsbältet lite innan du sätter på det ska datorn slås på inom 60 sekunder. spela in pulsdata och visa den. Räckvidden för pulsbanden är 1 till 2 m, beroende på modell.

Handpulsmätning:

De är placerade på vänster och höger handtag. Se till att båda pulssensorerna alltid är påslagna igen så att

Placera handflatorna på sensorerna samtidigt med normal kraft. Så snart pulsen minskar visas ett värde i pulsdysplayen. (Handpulsmätningen är endast vägledande, eftersom individuella avvikelser från den faktiska pulsen kan uppstå på grund av rörelse, friktion, svett, hudtillstånd och blodcirkulation etc.)

Ett meddelande: Om båda pulsmätmetoderna används samtidigt har handpulsmätningen prioritet.

Fara! Pulsövervakningssystem kan vara felaktiga. Överdriven träning kan orsaka allvarlig skada eller dödsfall. Om du känner dig yr eller svag, sluta träna omedelbart. Pulsvärdena är inte lämpliga för medicinska ändamål.

APPANSLUTNING

Kinomap app

Sport, coaching, spel och eSport är nyckelorden i Kinomap-appen. Detta inkluderar miles av riktiga bilder för att träna inomhus som om du var ute; spåra rutter och analys av din prestation; coachningsinnehåll; flerspelarläge; nya inlägg dagligen; Officiella inomhuslopp och mer...

Ladda ner APP och anslut

Skanna QR-koden nedan med din smartphone/surfplatta eller använd sökfunktionen i Playstore (Android) eller APP Store (IOS) för att ladda ner Kinomap APP. Registrera dig och följ APP-instruktionerna. Aktivera Bluetooth på smarttelefonen eller surfplattan och välj enhetshanteraren från menyn i APPEN och välj sedan kategorin "crosstrainer" där. Välj sedan din typbeteckning med hjälp av tillverkarens logotyp "Christopeit Sport" för att ansluta sportutrustningen. Beroende på sportenhet spelas olika funktioner in av APP via Bluetooth och data utbyts.



kinomap
IOS/ANDROID APP

RENGÖRING, UNDERHÅLL OCH FÖRVARING

1. Rengöring

Använd endast en lätt fuktad trasa för rengöring. **Fara!** Använd aldrig bensin, thinner eller andra aggressiva rengöringsmedel för att rengöra ytor eftersom detta kommer att orsaka skador. Enheten är endast lämplig för privat användning i hemmet och inomhusbruk. Håll enheten ren och fukt borta från enheten.

2. Förvaring

Koppla ur nätadaptern om du inte tänker använda enheten på mer än 4 veckor. Välj en torr förvaringsplats i huset och applicera lite sprayolja på den bakre och främre fotspakens anslutningar och på handspakens axel. Täck över enheten för att skydda den från missfärgning orsakad av solljus och damm

3. Underhåll

Vi rekommenderar att du kontrollerar skruvförbanden som görs under monteringen för att säkerställa att de är åtdragna var 50:e drifttimme. Var 100:e drifttimme bör du fylla på lite sprayolja till den bakre och främre fotspakens anslutningar och till handspakens axel.

FELSÖKNING

Om du inte kan lösa felet med hjälp av informationen i listan, kontakta din återförsäljare eller tillverkaren.

problem	Möjlig Orsakat	Lösning
Datorn slås inte på när du trycker på en tangent.	Ingen strömkälla ansluten eller uttaget har ingen spänning.	Kontrollera om nätaggregatet är korrekt anslutet, vid behov med en annan konsument för att säkerställa att uttaget är strömförande.
Datorn räknas inte och slås inte på när träningen börjar.	Sensorpuls saknas på grund av felaktig eller lös stickkontakt.	Kontrollera att kontakten på datorn och kontakten i stödröret sitter ordentligt.
Datorn räknas inte och slås inte på när träningen börjar.	Sensorpuls saknas på grund av felaktig sensorposition.	Skruva på locket och kontrollera avståndet från sensorn till magneten. En magnet i pedalvevskivan är mitt emot sensorn och måste vara på ett avstånd på mindre än < 5 mm.
Ingen pulsvisning. (Fela)	Pulskontakten är inte ansluten.	Sätt i den separata kontakten från pulskabeln i motsvarande uttag på datorn.
Ingen pulsvisning. (Fela)	Pulssensorn är inte korrekt ansluten.	Skruva loss handpulssensorerna och kontrollera att kontaktanslutningarna sitter ordentligt och att kablarna inte är skadade.

GARANTIVILLKOR

Garantin är 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 skönmässigt tillverkarens garanti genom att skicka reservdelar eller till serviceavdelningen! Reparation som ska utföras. Tillstånd finns för leverans av reservdelar bytes utan förlust av garanti. Reparationer på installationsplatsen är uteslutna.

Hemsportutrustning är inte lämplig för kommersiell eller kommersiell användning. Överträdelse av användning kommer att resultera i en förkortad garanti eller förlust av garanti.

Garantin gäller endast material- eller tillverkningsfel. Vid slitage eller skada orsakad av felaktig användning eller felaktig hantering, användning av våld och

Ingrepp som utförs utan föregående samråd med vår serviceavdelning upphäver garantin.

Om möjligt, vänligen behåll originalförpackningen under garantiperiodens varaktighet för att på ett tillfredsställande sätt skydda varorna i händelse av retur och skicka inte några varor fraktsändas

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

Anspråk på ersättning för skada som kan uppstå utanför enheten (såvida inte ansvar är reglerat i lag) är uteslutna.

Tillverkare:

Top-Sports Gilles GmbH, Friedrichstr. 55, 42551 Velbert

TRÄNINGSSINSTRUKTIONER ALLMÄNT

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. Din konditionsnivå ökar för varje träningspass 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 är riktvärden. Om du har några hälsoproblem eller är osäker, kontakta en läkare eller tränare.

01 Beräkna maximal puls Att bestämma det maximala pulsvärdet kan göras på många olika sätt, eftersom den maximala pulsen beror på många faktorer. För att beräkna det använder folk gärna Faust-formeln (maximal puls = 220 - ålder). Denna formel är mycket generell. Det används i många hemsportprodukter för att öka din maxpuls

bestämma. Vi rekommenderar Sally Edwards formel. Denna formel De flesta maximala pulsen mer exakt och tar hänsyn till kön, Ålder och kroppsvikt.

Sally Edwards formel

Män:

Maximal puls = 214 - (0,5 x ålder) - (0,11 x kroppsvikt)

Kvinnor:

Maximal puls = 210 - (0,5 x ålder) - (0,11 x kroppsvikt)

02 Träningspulsberäkning

Den optimala träningspulsen bestäms av målet med träningen. Träningszoner har definierats för detta ändamål.

Hälsozon:REKOM - regenerering och kompensation. **Lämplig för:**

Nyborjare

Träningsstyp:mycket lätt uthållighetsträning

Mål:Rekreation och hälsofrämjande. För att förhindra att påfrestningar byggs upp måste baskonditionen bibehållas efter "träningsfasen".

Träningspuls = 50 till 60 % av maxpuls

Fettomsättningszon:GA1 - Grunder - Uthållighetsträning 1. **Lämplig för:**Nyborjare och avancerade **Träningsstyp:**lätt uthållighetsträning

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

Träningspuls = 60 till 70 % av maxpuls

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

Lämplig för:Nyborjare 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:Förbättring av laktattolerans, maximal ökning av prestanda.

Träningspuls = 80 till 90 % av maximal puls

Tävlingszon:WSA - prestations-/tävlingssträning **Lämplig för:**

Idrottare och högpresterande idrottare **Träningsstyp:**intensiv intervallträning och tävlingssträning **Mål:**Förbättrad maxhastighet och prestanda.

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

Träningspuls = 90 till 100 % av maximal puls

Exempel på beräkning

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

01: Maximal puls - beräkning

Maximal puls = 214 - (0,5 x ålder) - (0,11 x kroppsvikt)

Maximal puls = 214 - (0,5 x 30) - (0,11 x 80)

Maximal puls = ca 190 slag/min

02: Beräkna träningspuls

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

Träningspuls = 60 till 70 % av maxpuls

Träningspuls = 190 x 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 enheter för uthållighetsträning har pulssensorer eller är kompatibla med pulsbälte. Detta gör att du kan övervaka din puls under träning Om pulsen inte visas på datorskärmen eller om du vill vara på den säkra sidan och kontrollera din puls, som kan visas felaktigt på grund av eventuella appliceringsfel eller liknande, du kan använda följande verktyg:

a.Pulsmätning på konventionellt sätt (avsökning av pulslag t.ex. på handleden och räkna antalet slag inom en minut).

b.Pulsmätning med lämpligt lämpliga och kalibrerade pulsmätapparater (tillgängliga från medicinska fackhandlare).

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

FREKVENS

experter rekommenderar att kombinationen av en beräknar den hälsomedveten kost, som ska 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 förblir en frekvens på fem träningspass per vecka idealisk.

UTBILDNINGENS DESIGN

Varje träningspass bör bestå av tre träningsfaser: "uppvärmningsfas", "träningsfas" och "nedkylningsfas". I "uppvärmningsfasen" bör kroppstemperaturen och syretillförseln långsamt ökas. Detta är möjligt genom gymnastiska övningar som varar fem till tio minuter. Själva tränings-"träningsfasen" bör sedan börja. Träningsbelastningen ska baseras på träningspulsen. För att stödja cirkulationen efter "träningsfasen" och lindra ömma muskler eller

byggs upp måste baskonditionen bibehållas efter "träningsfasen". "Kylningsfasen" måste följas. Under denna tid bör stretchövningar och/eller lätta gymnastiska övningar utföras i fem till tio minuter.

Exempel - stretchövningar för uppvärmnings-/nedkylningsfaserna

Börja din uppvärmningsfas genom att gå på plats i minst 3 minuter och utför sedan följande gymnastiska övningar. Överdriv inte övningarna och gör dem bara tills du känner ett lätt drag. Håll sedan denna position ett tag. Vi rekommenderar att du upprepar uppvärmningsövningarna i slutet av träningen och avslutar träningen med att skaka ut extremiteterna.



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



Böj dig framåt så långt som möjligt och håll benen nästan raka. Peka med fingrarna mot toppen av foten. 2 x 20 sekunder



Sitt på golvet med en utsträckt och böj dig framåt och försök nå foten med händerna. 2 x 20 sekunder



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 upp 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 att märka hur du utvecklas dag efter dag och komma närmare ditt personliga träningsmål lite i taget.

DELLISTA - RESERVDELSLISTA

Artikel:	EL8000
Artikelnummer.:	2229
Status för tekniska data:	9 januari 2024
Justeringsmått [cm]:	L 135 x B 65 x H 164
Utbildningsutrymmeskrav [m ²]:	3,5
Enhetens vikt [kg]:	50
Användarvikt på max [kg]	150

- Kinomap app kompatibel
- Fotstöd kan justeras i 3 olika lägen
- Golvnivå, höjdhöjningskompensering och transportrullar
- Bakgrundsbelyst LCD-display med all relevant träningsdata
- Förvaring för smartphone och surfplatta
- Strömadapter
- Elektriska data: 220-240V/50-60Hz~/65Watt

EGENSKAPER

- Induktionsbromssystem
- ca 12 kg svänghjul
- 32-nivåer motståndskontroll
- 12 fördefinierade laddningsprogram
- 5 pulsprogram med specifikation av max
- 4 individuella program (U1-U4)
- 1 manuellt program
- 1 hastighetsberoende wattprogram (20-400 watt, fax: +49 (0)20 51 / 60 67-44 justerbart i 5 wattsteg)
- 1 program för kroppsfett
- Fitness – testdisplay
- Handpulsmätning i de rörliga handtagen
- Kompatibel med Bluetooth-pulsbälte

TIPS

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

Pulsfrekvens
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
www.christopeit-sport.com
Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
51 / 60 67-44 justerbart i 5
e-post: info@christopeit-sport.com

Denna produkt är endast avsedd för privat sportbruk och är inte lämplig för kommersiellt eller kommersiellt bruk. Hemsport användningsklass H/A.

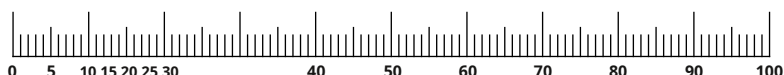


Fig. nr.	Beteckning	dimensionera mm	Folkmassan	Monterad på Fig. nr.	ET-nummer
1	dator		1	13	36-2229-03-BT
2	Stjärnskruv	M5x12	6	1+55	39-9903
3	Grepphandtag		1	13	33-2229-10-SW
4	Ändplugg	25	2	3	39-9847
5	Grepphandtagsskydd		2	3	36-2229-15-BT
6a	Främre grepphandtagsskydd		1	6b+13	36-2229-16-BT
6b	Bakre grepphandtagsskydd		1	6a+13	36-2229-17-BT
7	Stjärnskruv	M5x15	9	6,9,42+53	39-9851
8:a	Stjärnskruv	4x20	6	9+24	36-9825233-BT
9a	Främre vattenflaskställ		1	9b+13	36-2229-07-BT
9b	Bakre vattenflaskställ		1	9a+13	36-2229-08-BT
10	Pulsanslutningskabel		2	1+18	36-1123-24-BT
11	Korrugerad bricka	17//25	2	13	39-10135
12	Kabelskydd	12	4	13+16	36-9134-22-BT
13	Stödrör		1	52	33-2229-02-SW
14	Handtagsknopp		2	16	36-9825315-BT
15	Stjärnskruv	M4x25	2	17	36-9111-38-BT
16L	Vänster handtag		1	27L	33-2229-08-SW
16R	Höger handtag		1	27R	33-2229-09-SW
17	Handpulssensor		2	16	36-1123-23-BT
18	Pulskabel		2	10+17	36-1123-12-BT
19	Handtagsskydd		2	16	36-2229-12-BT
20	Insexskruv	M8x20	4	16+42	39-9886-CR
21	fjädering	för M8	21	20,28,43,70	39-9864-VC
22	tvättmaskin	8//24	4	20	39-9844-CR
23	kullagret	6203-2RS	4	16	36-9805-31-BT
24La	Främre handtagsskydd till vänster		1	24 lb	36-2229-09-BT
24 lb	Bakre handtagsskydd till vänster		1	24La	36-2229-10-BT
24Ra	Främre handtagsskydd höger		1	24Rb	36-2229-18-BT
24Rb	Bakre handtagsskydd höger		1	24Ra	36-2229-19-BT
25	Insexskruv	M8x45	8:a	27+41	39-10132-SW
26	Självsäker mamma	M8	5	25+56	39-9918-CR
27	anslutningsrör		2	16+42	33-2229-07-SW
28	Insexskruv	M8x20	9	3+13	39-10454
29	tvättmaskin	8//19	14	28,43+70	39-10018-CR
30	anslutningskabel		1	1+31	36-2229-20-BT
31	Styrkabel		1	30+55	36-2229-21-BT

Fig. nr.	Beteckning	dimensionera mm	Folkmassan	Monterad på Fig. nr.	ET-nummer
32	tvättmaskin	8//16	4	28+56	39-9962
33	Stjärnskruv	4x20	7	34+85	36-9825338-BT
34L	Vänster fotpedalskydd		2	34R+42	36-2229-13-BT
34R	Fotpedalskydd till höger		2	34L+42	36-2229-14-BT
35	Insexskruv	M10x78	2	27+42	39-10055-SW
36	Plast lager	14x32	4	27	36-9925516-BT
37	Självsäker mamma	M10	2	35	39-9981-VC
38	tvättmaskin	10//19	2	35	39-9989-CR
39	Distansrör	14x10x59	2	36	36-9925515-BT
40	Mor	M8	1	66	39-10031
41L	Fotstöd till vänster		1	42L	36-2229-05-BT
41R	Fotstöd till höger		1	42R	36-2229-06-BT
42L	Vänster fotpedal		1	27L+81	33-2229-05-SW
42R	Höger fotpedal		1	27R+81	33-2229-06-SW
43	magnet		1	77	36-9825506-BT
44	Bakre fotpedalskydd		2	42	36-2229-22-BT
45	Stjärnskruv	M5x8	2	44	39-9903
46	kullagret	2203-2RS	2	42	36-1827-30-BT
47	Låsring	C40	2	42	36-1827-18-BT
48	Distansring	17,5x22x12	2	81	36-1908-16-BT
49	Fotrör framtill		1	52	33-2229-03-SW
50L	Fotkappa med rulle fram till vänster		1	52	36-1908-08-BT
50R	Fotkappa med rulle fram till höger		1	52	36-1908-09-BT
51	hatt mamma	M8	4	70	39-9900-SW
52	Grundläggande ram		1		33-2229-01-SW
53	Sensorkabel		1	52+55	36-2229-23-BT
54	DC anslutningskabel		1	55+85L	36-2229-24-BT
55	kontrollbord		1	52	36-2229-25-BT
56	svänghjul		1	52	33-2229-14-SW
57	fjädderring	för M6	4	58	39-9865-SW
58	Insexskruv	M6x15	5	56+67	39-9911
59	Gummiring		1	13	36-2229-26-BT
60	Stödrörsskydd		1	13	36-2229-27-BT
61	Platt bälte	510 J6	1	56+77	36-2206-11-BT
62	EMS anslutningskabel		1	55+56	36-2229-28-BT
63	spännrulle		1	67	36-9214-28-BT
64	Korrugerad bricka	10//15	1	58	36-1508-11-BT
65	tvättmaskin	6//14	5	58	39-9863
66	Insexskruv	M8x100	1	52+67	39-9893-SW
67	Spännrullfäste		1	56	33-2229-13-SW
68	Fotskydd med höjdjustering		2	69	36-1908-10-BT
69	Bakre fotrör		1	52	33-2229-04-SW
70	vagnsbult	M8x45	4	49+69	39-9953
71	kullagret	6004-2RS	2	78	36-9217-32-BT
72	tvättmaskin	20,5//25x1T	2	78	36-9925523-BT
73	tvättmaskin	20,5//25x2T	2	78	36-9925523-BT
74	Korrugerad bricka	20,5//25x0,5T	2	78	36-9925532-BT
75	Låsring	C20	1	78	36-9925520-BT
76	Självsäker mamma	M6	4	79	39-9816-VC
77	remskiva		1	78	36-2229-31-BT
78	pedalvevaxel		1	77	33-2229-12-SW
79	Sekkantsbult	M8x12	4	77+78	39-9886-CR
80	Stjärnskruv	4,5x15	8:a	81+83	39-10528
81	Pedalarm		2	42+78	33-2229-11-SW
82	axelmutter		2	78	39-9820-SW
83	Rund skiva		2	81	36-2229-04-BT
84	Rund propp		2	83	36-2229-29-BT
85L	Kåpa till vänster		1	52+85R	36-2229-01-BT
85R	Kåpa till höger		1	52+85L	36-2229-02-BT
86	Stjärnskruv	M5x20	13	50,68,85	39-9903-SW
87	Sammankopplingar		1	85	36-1508-10-BT
88	strömadapter	26V=DC/2,5A	1	54	36-2229-11-BT
89	Insexnyckel	6 mm	1		36-9107-27-BT
90	Flernyckel		1		36-9107-28-BT
91	Monterings- och bruksanvisning		1		36-2229-31-BT