

VICO

RODDMASKIN

Monterings- och bruksanvisning

Beställningsnummer: 2466
Sida: 2-13

DE

Monterings- och bruksanvisning

Beställningsnummer: 2466
Sidor: 13-24

GB

Instruktioner för montering och användning

Kommandonummer: 2466
Sidor: 25-35

F

Monterings- och bruksanvisning

Beställningsnr: 2466
Sidor: 36-46

NL

Lätt att montera och använda

Objektstorlek: 2466
Sida: 47-57

CZ



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Sida	Innehåll
2	Christopeit-Sport
2	Community-garantivillkor
3	Viktiga rekommendationer och säkerhetsanvisningar
4-5	Monteringsanvisningar
6-7	Datorbeskrivning
8	Kinomap
8	Drift- och utbildningsinstruktioner
9	Rengöring, underhåll och förvaring
9	Felsökning
10	Utbildningsinstruktioner Allmänt
11-13	Reservdelslista - Reservdelslista
57	Försäkran om överensstämmelse
58-59	Sprängvy

BÄSTA KUND,

Vi gratulerar dig till köpet av denna träningsutrustning för hemmet och önskar dig mycket nöje med den. 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.

CHRISTOPEIT SPORTSAMMENSKAP

Vårt mål är inte bara att erbjuda dig ny och bra träningsutrustning för ditt hemmagym, utan också att ge dig motivation och variation 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 önskar dig mycket nöje med din dagliga träning.

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

SOCIALA MEDIER

Följ oss på Facebook, Instagram och YouTube.

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

GYM



BLOGG



FACEBOOK



INSTAGRAM



YOUTUBE



Med vänlig hälsning, **Din Top-Sport Gilles GmbH**

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 efter eget gottfinnande för att uppfylla tillverkarens garanti genom att skicka reservdelar eller för att på ett adekvat sätt skydda varorna och inte skicka några varor för reparation. Vid sändning av reservdelar sker frakten till serviceavdelningen fraktopphämtning! Behörighet att byta utan förlust av garanti. Reparationer på installationsplatsen är inte tillåtna.

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

Garantin gäller endast för material- eller tillverkande tillverkare: fel Vid slitagedelar eller skador orsakade av **Top-Sports Gilles GmbH, Friedrichstr. 55, 42551 Velbert** kränkande eller otillbörlig behandling, våld

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

Behåll originalförpackningen under garantiperioden, om möjligt, vid retur

för att på ett adekvat sätt skydda varorna och inte skicka några varor för reparation.

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.

VIKTIGA REKOMMENDATIONER OCH SÄKERHETSINSTRUKTIONER

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

Fara!
Före användning
Drift
läs instruktionerna!



- 1.** Montera enheten exakt enligt monteringsanvisningen och använd endast de enhetsspecifika delarna som ingår för montering av enheten och som anges i monteringsanvisningen. Före själva monteringen, kontrollera leveransens fullständighet med hjälp av följesedel och fullständigheten av leveransomfattningen baserat på monteringsstegen grovt.
- 2.** Innan första användningen och med jämna mellanrum, tät passning av alla skruvar, muttrar och andra anslutningar att träningsutrustningen fungerar säkert är garanterad.
- 3.** Placera enheten på en torr, jämn plats och skydda den från fukt och väta. Ojämn mark är genom lämpliga åtgärder på marken och, om detta de medföljande, justerbara delarna av anordning. Kontakt med fukt och väta måste undvikas.
- 4.** Om installationsplatsen är särskilt skyddad mot tryckpunkter, föroreningar och liknande ska man slängas med vanligt hushållsavfall, Placera en lämplig, halkfri bas (t.ex. gummimatta, träskiva eller liknande) under enheten.
- 5.** Innan du börjar träna, ta bort alla föremål inom en radie av 2 meter runt enheten.
- 6.** Använd inte aggressiva rengöringsmedel för att rengöra enheten och för montering och eventuella reparationer endast det medföljande eller lämpliga, egna verktygsavfallsstället. använd. Svettavlagringar på enheten är omedelbart efter för att ta bort slutet av träningen.
- 7. OBS!** Pulsövervakningssystem kan vara felaktiga eller kan slängas i allvarliga problem. orsaka hälsoskador eller dödsfall. Innan inspelning Det krävs därför en lämplig läkare för riktad utbildning. Den maximala belastningen (Puls, watt, träningslängd etc.) kan du utsätta dig för och ge exakt information om rätt hållning under träning, träningsmål och kost. 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 delar blir för varma under användning av enheten, vilket resulterar i ett ökat bromsmotstånd och därmed i träningsbelastningen, byt ut dem omedelbart och säkra enheten. mot användning så länge den ännu inte har reparerats.
- 9.** Vid inställning av justerbara delar har kg bestämts. rätt position eller den markerade maximala inställningspositionen och korrekt säkring av den nyinställda positionen
- 10.** Om inte annat anges i instruktionerna får enheten endast användas av en person åt gången. Träningsprestationen bör vara totalt 75 minuter/dag. inte överstiga.
- 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. Träningskorna 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 en lämplig läkare.
- 13.** Allmänhet är sportutrustning ingen leksak. Du kontrollerar far därför endast användas på avsett sätt och av lämpligt informerade och instruerade personer.
- 14.** Personer som barn, handikappade och funktionshindrade bör kontrollera bör endast använda enheten i närvaro av en annan person som kan ge hjälp och instruktioner. Lämpliga åtgärder måste vidtas för att förhindra att enheten används av barn utan uppsikt.
- 15.** Det är viktigt att säkerställa att praktikanten och utrustningen är tillgängliga genom andra personer bör aldrig placera någon del av sin kropp i området för rörliga delar.
- 16.** Denna produkt får inte kasseras vid slutet av dess livslängd men ska lämnas in på 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 den lokala myndigheten för ansvarig
- 17.** Av hänsyn till miljön, släng inte förpackningsmaterial, tomma batterier och delar av enheten tillsammans med hushållsavfallet. avsedda uppsamlingsbehållare. Överdriven träning kan leda till
- 18.** Denna enhet är för konsultation. Detta kan definiera det sig till a hastighetsberoende ^{Anordning,} dvs med ökande Träningshastighet ökar prestationen och vice versa.
- 19.** Enheten är utrustad med en motståndsställning på 32 nivåer. Dessa tillåter en minskning eller ökning av bromsmotståndet och därmed träningsbelastningen. Att vrida vredet moturs minskar bromsmotståndet och därmed träningsbelastningen. Vrid ratten medurs
- 20.** Den högsta tillåtna belastningen (=kroppsvikt) är 150
- 21.** Monterings- och bruksanvisningen är en del av den åttonde produkt att överväga. Denna dokumentation måste bifogas om produkten säljs eller överläts.

MONTERINGSINSTRUKTIONER

Innan du påbörjar installationen, vänligen läs 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 för dig. **Monteringstid ca 30 min.**

När du tar ut komponenterna ur lådan, se till att styret (50) endast vrids 90° åt höger och placeras i handtagsstödet.

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

STEG 1

Montering av den främre foten (2) på basramen (1).

1. Styr den främre foten (2) sammansatt med fotskydden med transportrullenheter (3) till basramen (1) och skruva fast den med insexskruvarna M8x75 (4) och brickor (5).

2. Skruva fast basen (20) i basramen (1) vid lämplig punkt och säkra denna position med muttern (19). Vid ett senare tillfälle kan du använda denna stödpunkt för att säkerställa att enheten är stabil genom att skruva in eller ut den.

STEG 2

Montering av sätesskenan (6) på basramen (1).

1. Placera anslutningsdelen (11) på sätesskenan (6) så att hålen är i linje och skruva fast kopplingsdelen (11) på sätesskenan (6) med M8x20-skrubarna (12) och brickorna (5).

2. Sätt in anslutningsdelen (11) i hållaren på basramen (1) så att sidohålen är i linje och skruva fast anslutningsdelen (11) på basramen (1) med M10x125-skraven (8), brickor (9) och mutter (10). Dra inte åt skruven (8) för hårt så att sitsramen kan fällas upp.

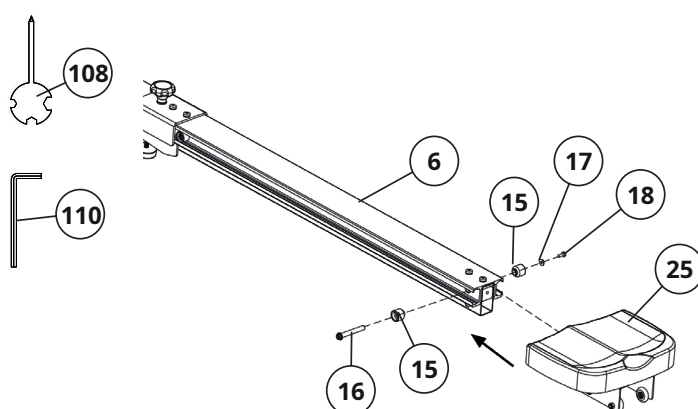
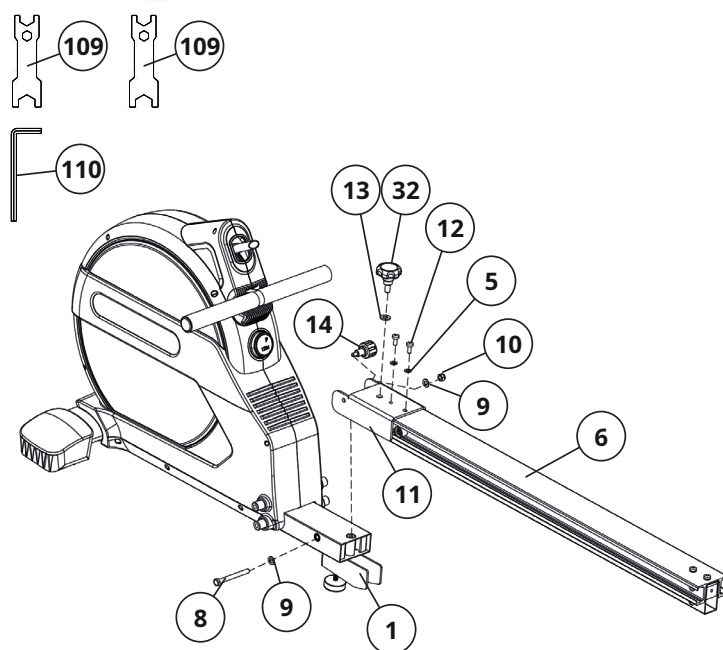
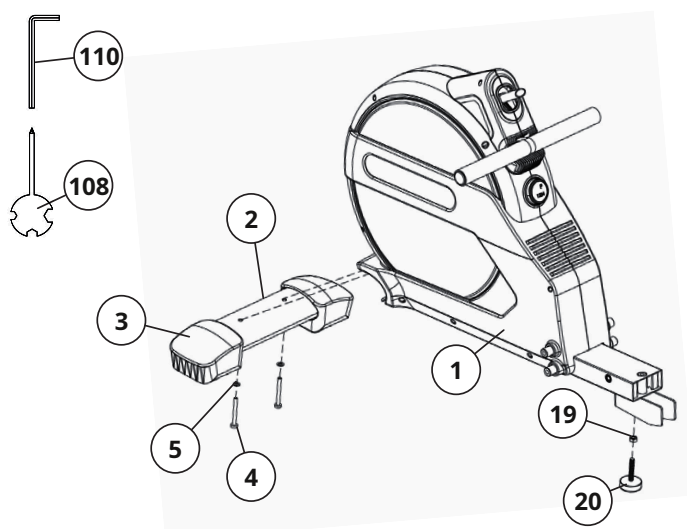
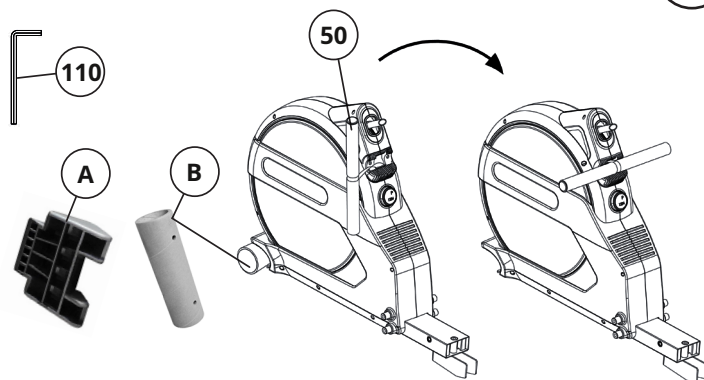
3. Säkra sätesskenan (6) för träning genom att skruva in stjärngreppsskruven (32) med bricka (13) och genom att koppla in och dra åt snabbfästet (14).

STEG 3

Montering av sätesvagn (27) med säte (25) på sätesskenan (6).

1. Ta bort ändstoppen (15) på baksidan av sätesskenan (6) och skjut sätesvagnen (27) med det förmonterade sätet (25) i rätt riktning på sätesskenan (6).

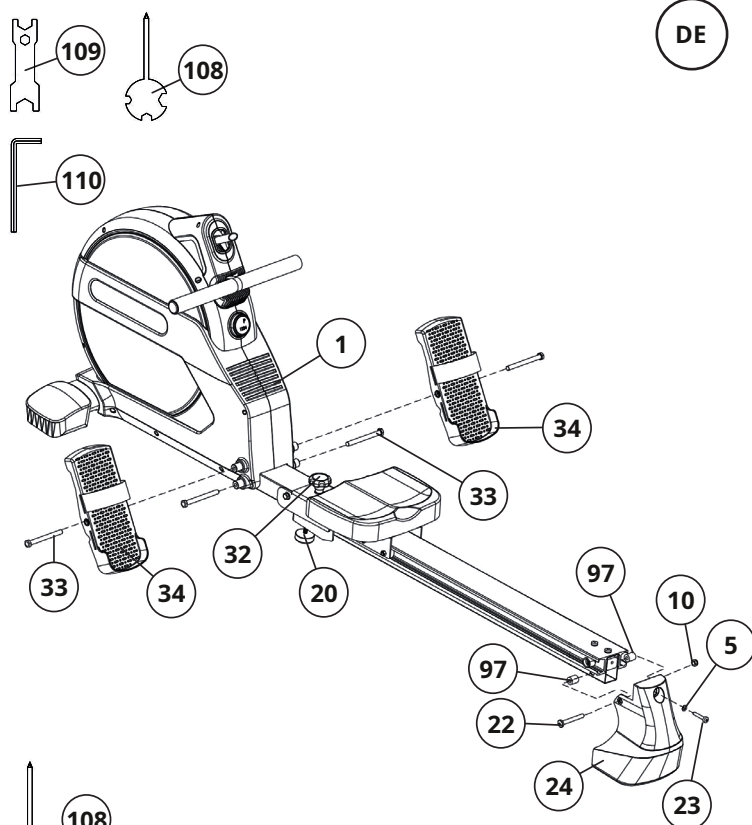
2. Skruva sedan fast ändstoppen (15) ordentligt med hjälp av fästet (16), brickan (17) och skruven (18).



STEG 4**Montering av den bakre foten (24) och fotskalen (34).**

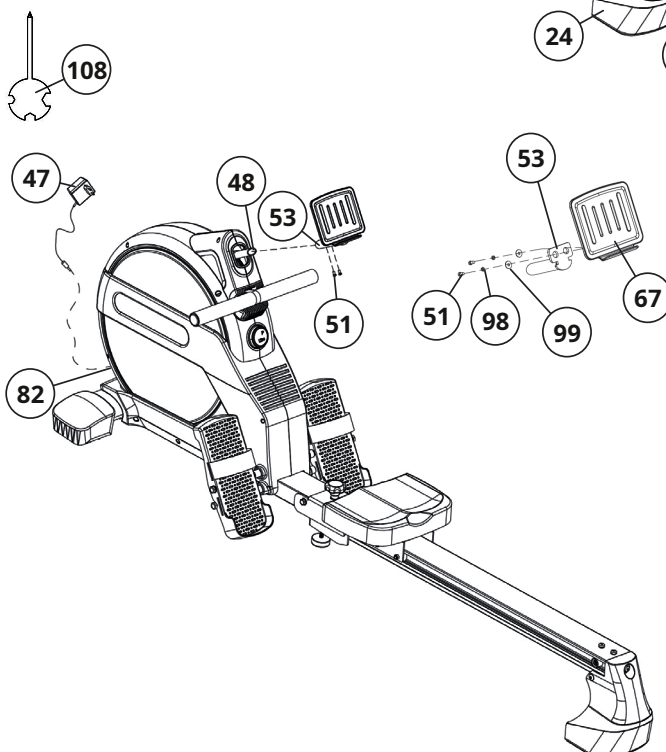
1. Sätt in den bakre foten (24) i motsvarande hållare på säteskenan (6) och skruva fast den med skruvarna M10x110 (22), skruv M8x45 (23), distansbrickor (97), bricka (5) och självlåsande mutter (10).

2. Skruva fast de två fotskalen (34) i lämpliga lägen i de övre gängade hålen på basramen (1) med M12x170-skruvarna (33). Skruva sedan in skruvarna (33) ordentligt i de nedre gängade uttagen för att skapa ett nedre fotstödsändstopp. (För att säkerställa att enheten är säker för träning måste stjärngreppsskruven nr 32 dras åt ordentligt innan träningspositionen intas. Den höj- och sänkbara foten 20 under säteskenan måste justeras så att den inte vidrör golvet när den är utfälld. Först när den fällbara funktionen är aktiverad sänks den höjjusterbara foten mot golvet.)

**STEG 5****Montering av surfplattahållaren (53).**

1. För baksidan av tablethållaren (67) till hållaren på surfplattahållaren (53) så att hålen är i linje och skruva fast den med M5x10-skruvarna (51), fjäderbrickorna (98) och brickorna (99).

2. Placera tablethållaren (53) på tablettstödet (43) så att hålen på botten är i linje och skruva fast den med skruvarna (51).

**STEG 6****Anslutning av strömförsörjning (47).**

1. Sätt i nätkontakten (47) i motsvarande uttag (82) på baksidan av locket.

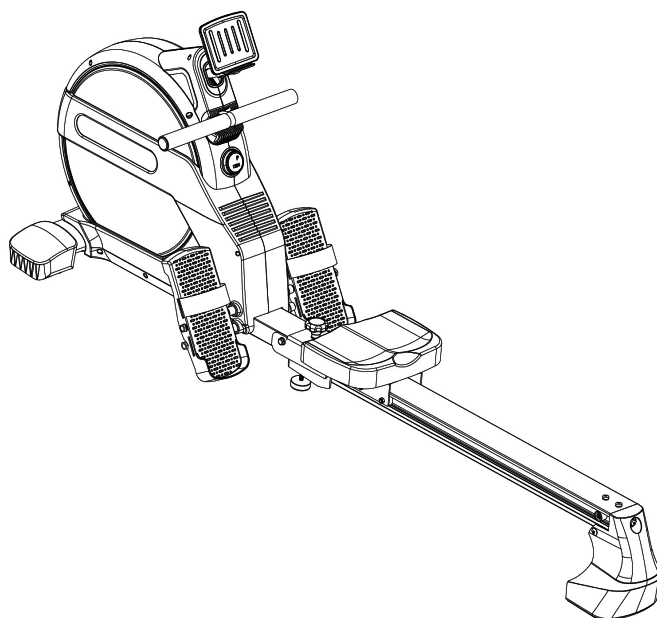
2. Anslut sedan strömförsörjningsenheten (47) till ett korrekt installerat uttag (230V~/50Hz).

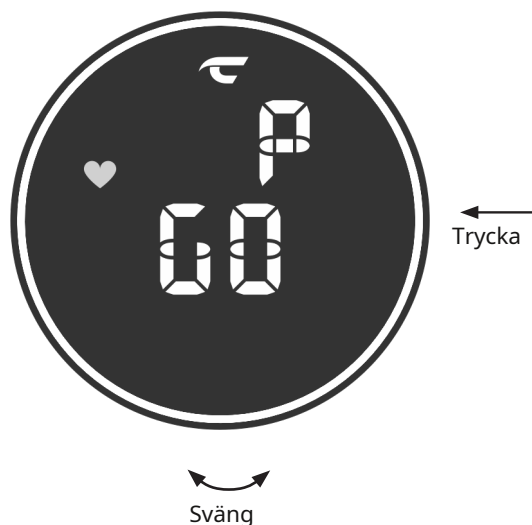
INSPEKTION OCH IGÅNG

1. Kontrollera att alla skruvanslutningar och insticksanslutningar är korrekt monterade och fungerar. Montering är nu klar.

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

Ett meddelande: Förvara verktygsuppsättningen och instruktionerna noggrant, eftersom de kommer att behövas för reparationer eller beställningar av reservdelar som kan behövas vid ett senare tillfälle.





Idrifttagning

Anslut strömförsörjningen till eluttaget och till ett korrekt anslutet uttag (230V~50Hz). Datorns display visar kort alla displayer och växlar sedan till startdisplayen "GO". Snabbstartsprogrammet kan startas direkt genom att dra i dragstången. Alla värden räknas i stigande ordning och du kan justera motståndet efter önskemål genom att vrida på datorns yttre ring. Om du avbryter din träning sparas visningsvärdena i 3 minuter och du kan fortsätta träna från dessa visningsvärden. Datorn växlar automatiskt till standbyläge 3 minuter efter avslutad träning. Skärmen i datorn slocknar och vissa visningsvärden nollställs.

DRIFT

Det finns tre grundläggande funktioner för att använda datorn:

1. Vrid den yttre ringen åt vänster eller höger
2. Tryck kort på displayen
3. Långt tryck på displayen

ANNONS

Efter att ha anslutit strömförsörjningen visas startskärmen "GO" för QUICK START-programmet. Ett kort tryck tar fram standardprogrammen. Träningsprogrammen kallas upp genom att vrida en spärr.



Displayen har 2 displayfönster. Den övre displayen visar puls och slag per minut, omväxlande var 3:e sekund. Denna display kan inte ställas in permanent på ett värde. I den nedre displayen visas även alla andra funktioner i 3-sekundersintervaller. Här kan du permanent visa en önskad funktion genom att trycka på displayen.

[SPM]
Visar antalet slag per minut



[PULS]
Visar aktuell puls, men bara när ett valfritt Bluetooth-pulsbälte används.



[TID]
Visar träningslängden i minuter/sekunder.



[TID 500]
Visar tid på 500 meter.



[RÄKNA]
Visar roddslagen.



[AVSTÅND]
Visar avståndet i meter.



[KALORIER]
Visar den ungefärliga kaloriförbrukningen i kcal.



[DRIVA]
Ingen reklam för modellen "Vico".



[NIVÅ]
Visar aktuell motståndsnivå.

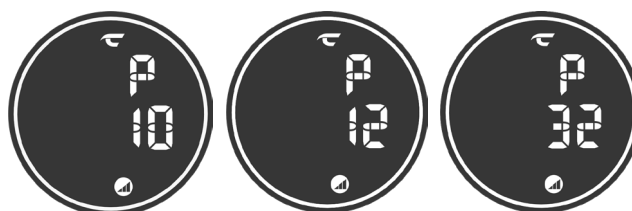


[PROGRAMMERA]
Indikerar att ett träningsprogram pågår.



Visning av motståndszon:

Under träning visas den aktuella motståndszonen på datorskärmen med en färgad upplyst ring. Färgerna är tilldelade följande motståndsnivåer: Blå - Standby / LEVEL 1-8 ; Grön - NIVÅ 9-15, Gul - NIVÅ 16-23 och Röd - NIVÅ 24 - 32.



Snabbstartsprogram:

Snabbstartsprogrammet kan startas från standbyläge eller från startskärmen direkt vid första roddslaget. Motståndsnivån kan justeras genom att vrida på ratten och alla displayer räknas i stigande ordning. Specifikationer är inte möjliga med detta program.

**Standardprogram**

Genom att trycka på startskärmen "GO" ändras displayen till standardprogrammet. Om du trycker en gång till tas tiden fram och kan justeras genom att vrida på ratten. Ytterligare tryckning tar fram standardalternativen för distans, kalorier och övre pulsgräns, som var och en kan justeras genom att vrida på ratten. Under träningen räknas sedan det inställda målvärdet ner till noll. När målet är nått hörs en akustisk signal och träningsdisplayen stannar.

[TIME] Tidsinställning:

(Standardalternativ: 1:00-99:00 minuter)

**[DISTANCE] Standard för avstånd:**

(Standardintervall: 100-9900 meter)

**[CALORIES] Kalorimål:**

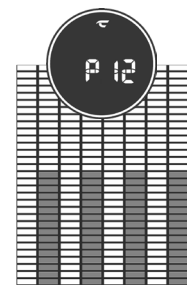
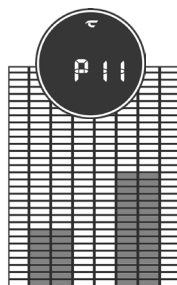
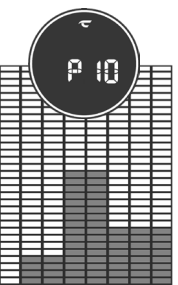
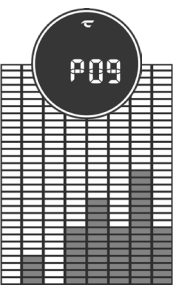
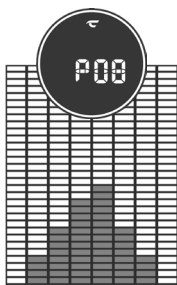
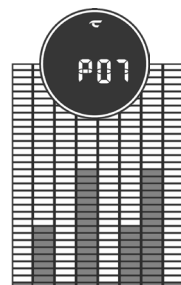
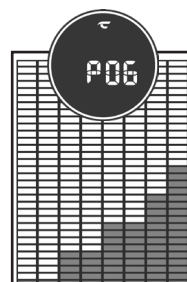
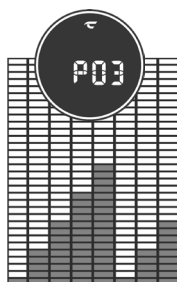
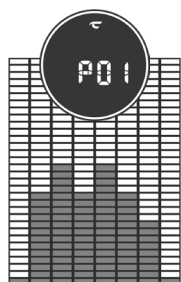
(Standardinställning: 10-9990 Kcal)

**[PULSE] Övre pulsgräns:**

(Standardalternativ: 30-230)

**[P] RESISTANSPROGRAM 1-12**

Tryck kort på startskärmen "GO" och vrid rattens ett snäpp för att komma åt valet av träningsprogram. Tryck på knappen igen och genom att vrida på knappen kan du välja ett av de 12 träningsprogrammen. Genom att trycka på knappen på valt program kan en tidsinställning sedan ställas in genom att vrida på knappen. När programmet har avslutats hörs en akustisk signal och träningsdisplayen stannar.

**Tillbaka:**

För att återgå till startskärmen, tryck på knappen i 3 sekunder.

ANSLUTNING

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 utomhus; Spåra rutter och analysera din prestation; Coachningsinnehåll; Flerspelarläge; nya inlägg dagligen; Officiella inomhuslopp och mer...

Ladda ner appen och anslut

Skanna den intelligenta QR-koden med din smartphone/surfplatta eller använd sökfunktionen i Playstore (Android) eller App Store (IOS) för att ladda ner Kinomap-appen. Registrera dig och följ instruktionerna. Aktivera Bluetooth på din smartphone eller surfplatta och välj enhetshanteraren i appen och sedan lämplig produktkategori. Välj sedan ditt modellnamn med hjälp av tillverkarens logotyp "Christopeit Sport" för att ansluta sportutrustningen. Beroende på sportutrustningen registreras olika funktioner av appen och data utbyts via Bluetooth.



kinomap

IOS / ANDROID APP

Fara! Kinomap-appen erbjuder en gratis testversion i 14 dagar. Du kan sedan bestämma om du vill fortsätta träna med basversionen gratis eller betala en avgift för att använda hela omfattningen av Kinomap-appen.

Aktuell information och avgifter finns på:
www.kinomap.com

FLERA APPAR

iConsole(Android och iOS app)

Använd sökfunktionen i Playstore (Android) eller APP Store (IOS) för att ladda ner respektive app eller för att få mer information.

DRIFTS- OCH TRÄNINGSinSTRUKTIONER

Övning 1

a) Börja den här övningen med raka ben, knäna ihop och kroppen upprätt.

b) Böj dig framåt utan att böja knäna, ta tag i dragstängens och dra den bakåt tills din kropp är upprätt igen.

Notera: Dragstängens ska dras bakåt med armarna (inte kroppen) tills händerna är stängda mot kroppen.

c) Återställ dragstängens till utgångsläget.

d) Vila en stund och börja sedan övningen igen lugnt och stadigt.

Övning 2

a) Börja den här övningen sittande upprätt, med stolen så långt fram som möjligt och böjda knä.

b) Tryck tillbaka med benen, knäna ihop och dra samtidigt dragstängens mot dig.

c) Fortsätt att dra tills dina ben är raka och dina händer är stängda mot din kropp.

d) Slappna av i armar och ben, låt sitsen glida framåt tills du når startpositionen igen och börja övningen igen.



RENGÖRING, UNDERHÅLL OCH FÖRVARING

1. Städning

Använd endast en lätt fuktad trasa för rengöring.

Fara! Använd aldrig bensen, thinner eller andra aggressiva rengöringsmedel för ytrengöring eftersom detta kommer att göra det skada kan uppstå. Enheten är endast för privat hemmabruk och för inomhusbruk Stjärngreppsskruv (32) och bricka (13) kan vara lämpliga. Håll enheten ren och fukt borta från enheten

avlägsen.

2. Förvaring

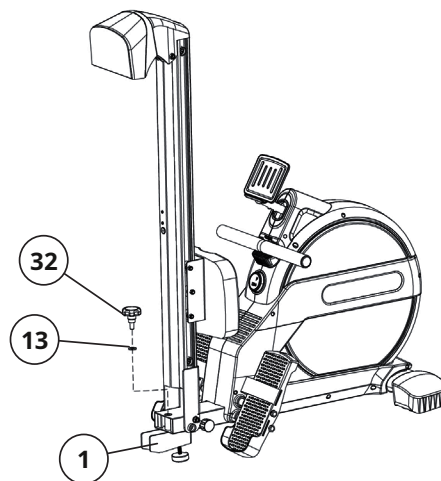
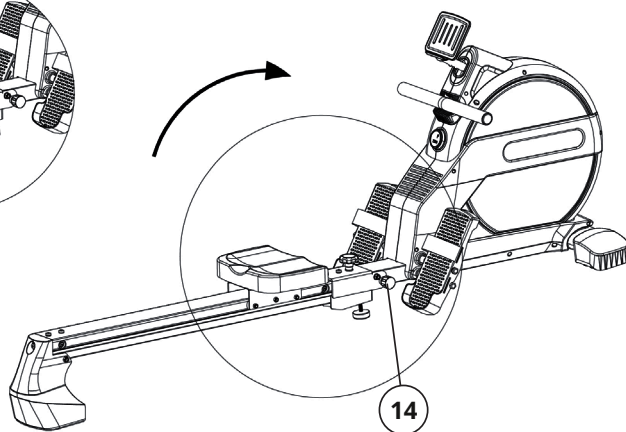
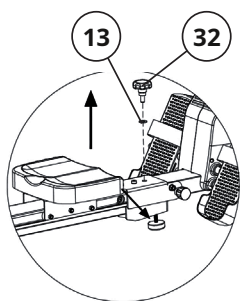
Koppla ur nätadaptern om du inte tänker använda enheten på mer än 4 veckor. Fäll sitsramen upprätt tills den klickar på plats. Välj en torr förvaringsplats i huset och applicera lite sprayolja på gängen på stjärngreppsskruven och snabbkopplingen. Täck över enheten för att skydda den från missfärgning orsakad av solljus och damm.

3. Underhåll

Vi rekommenderar att man kontrollerar åtdragningen av skruvförbanden vid monteringen var 50:e drifttimme.

VIKMEKANISMENS FUNKTION.

För att förvara roddmaskinen på ett platsbesparande sätt, skruva loss stjärngreppsskruven (32) helt och vrid och dra åt Fäll upp sitskenan (6) vertikalt. Säkra denna position genom att koppla in snabbfästet (14). De bricka (13) kan vara lämpliga. Håll enheten ren och fukt borta skruvas/förvaras i det gängade uttaget på basramen (1) i det nedre området.



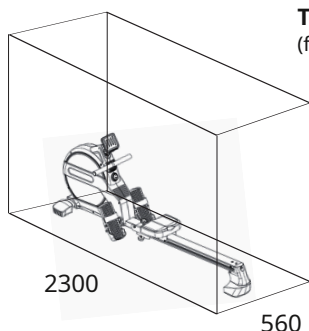
ST

Vi eller tillverkaren.

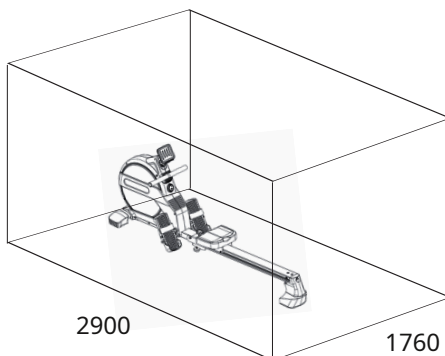
kontakta din återförsäljare

problem	Möjlig orsak	Lösning
Datorn slås inte på när jag trycker på skärmen.	Ingen strömkälla ansluten eller uttaget är inte strömförande.	Kontrollera om strömförsörjningen är korrekt ansluten, vid behov med en annan konsument för att kontrollera om uttaget är strömförande.
Datorn räknas inte och slås inte på när träningen börjar.	Sensorpuls saknas på grund av felaktig eller lös anslutning.	Kontrollera att dator- och sensorkontakterna på anslutningskabeln sitter ordentligt.

TRÄNINGSSOMRÅDE KRAV



Träningsyta i mm
(för enhet och användare)



Fritt utrymme i mm
(Träningsområde och Säkerhetsområde runt 600 mm)

ALLMÄNNA UTBILDNINGSPÅBUD

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

Bestämningen av det maximala pulsvärdet kan göras på många olika sätt, eftersom den maximala pulsen bestäms med olika metoder. beror på många faktorer. För beräkningen tar man c. Pulsmätning med andra produkter som pulsmätare, smartphone... som tumregel (maxpuls = 220 - ålder).

Denna formel är mycket generell. Det kommer att bli

Många hemträningsprodukter används för att bestämma maxpuls. De flesta Sally Edwards formel. Detta Formula beräknar maxpuls mer exakt och tar hänsyn till kön, ålder och kroppsvikt.

Sally Edwards formel

Män:

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

Kvinnor:

Maxpuls = 210 - (0,5 x ålder) - (0,11 x 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. För att förhindra uppbyggnad av påfrestningar måste baskonditionen bibehållas efter "träningssfasen".

Träningspuls = 50 till 60 % av maxpuls

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

Mål: Aktivisering 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: Aktivisering 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

Tävlingszon: WSA - Performance / Competition Training

Lämplig för: Idrottare och högpresterande 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

Maxpuls = 214 - (0,5 x ålder) - (0,11 x kroppsvikt) Maxpuls = 214 - (0,5 x 30) - (0,11 x 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 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 uthållighetsträningsutrustningar har pulssensorer eller är kompatibla med pulsbälten. Detta gör att du kan övervaka din puls under träning. Om pulsfrekvensen inte visas i datorskärmen eller om du vill kontrollera din puls av säkerhetsskäl,

de genom ev För att kontrollera om applikationen kan visas felaktigt på grund av applikationsfel eller liknande kan du använda följande verktyg:

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

b. Pulsmätning med hjälp av lämpliga och kalibrerade pulsmätare (finns i

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

FREKVEN

experter rekommenderar att man kombinerar en. Vi rekommenderar En 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 är den idealiska frekvensen fem träningspass per vecka.

UTBILDNINGENS DESIGN

Varje träningspass bör bestå av tre träningsfaser: "uppvärmningsfas", "träningssfas" 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-"träningssfasen" börja. Träningsbelastningen bör utformas efter träningspuls. För att stödja cirkulationen efter "träningssfasen" och för att förebygga muskelömheter

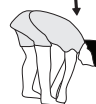
lätta gymnastiska övningar utföras i fem till tio minuter.

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 Hur och Hennes ben är 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.

DELLISTA - RESERVDELSLISTA

Artikel - Art.nr:	Vico - 2466
Tekniska data: Mått:	21 oktober 2024 L 230 x B 56 x H 84 cm L
Vikta mått:	120 x B 56 x H 145 cm
Utbildningsutrymmeskrav:	2,5 m ²
Enhetens vikt:	40 kg
Användarvikt (max.):	150 kg
Användarlängd (max.):	210 cm

- Smart LED-kontrolldator med färgad belysning för olika motståndszoner och: tid, tid/500m, hastighet, distans, kalorier, slag, motståndsnivå, slag/min, puls och skanning
- Integrerad Bluetooth-pulsmottagare
- Bluetooth-anslutning för Kinomap-appen (för iOS och Android)

EGENSKAPER

- 32-nivåer motor och datorstyrd motståndsjustering
- Magnetiskt bromssystem med 9 kg svänghjul
- 12 fördefinierade träningsprogram
- 4 manuella program med förinställd tid, distans, ca kalorier och puls
- Högkvalitativ aluminiumskena med en längd på ca 112 cm
- Bekväm sits med kullagrade rullar för smidiga och effektiva roddrörelser
- Stabil fotställning tack vare fotskal med kardborreknäppning
- Fälls upp för att spara utrymme efter användning
- Transportrullar och strömförsörjning
- Lutningsbar hållare för surfplatta/smarttelefon

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

ANMÄRKNINGAR

Top-Sports Gilles GmbH

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

Fig. nr.	Beskrivning	dimensionera mm	Folkmassa	Monteras på Fig. nr.	ET-nummer
1	Basram		1		33-1660-01-SW
2	Framfotsrör		1	1	33-1660-02-SW
3L	Ändlock med transportrulle vänster		1	2	36-1660-06-BT
3R	Ändlock med transportrulle höger		1	2	36-1660-07-BT
4	sexkantsskruv	M8x75	2	1+2	39-10019-CR
5	tvättmaskin	8//16	9	4,12, 23+39	39-9861-CR
6	sätesskena		1	1+7	33-1660-03-SI
7	Sits glidram		1	6	33-1660-04-SW
8	sexkantsskruv	M10x125	1	1+11	39-10505
9	tvättmaskin	10//20	6	8, 63, 79+92	39-9989-CR
10	Självlåsande mutter	M10	3	22, 33+63	39-9981
11	anslutande del		1	6	33-1660-05-SW
12	sexkantsskruv	M8x20	4	6, 11+21	39-10095-CR
13	tvättmaskin	24/12	1	32	39-9986-CR
14	snabbkoppling		1	11	36-1260-09-BT
15	Slutstopp		4	6	36-1660-46-BT
16	Ändstoppsfästning	11x80	2	6+15	36-1660-47-BT
17	tvättmaskin	6//16	2	18	39-10007-CR
18	Stjärnskruv	M6x15	2	16	39-10120-VC
19	Mor	M10	3	8, 22+63	39-9981
20	Fothöjd justerbar		1	1	36-1660-08-BT
21	anslutningsstycke		1	6+24	36-1660-09-BT
22	sexkantsskruv	M10x110	1	24	39-10502
23	sexkantsskruv	M8x45	1	24	39-9914
24	Foten bakåt		1	6	36-1660-04-BT
25	plats		1	27	36-1660-10-BT
26	Stjärnskruv	M6X20	4	25+27	39-9960
27	Sitssläde		1	6	33-1660-06-SW
28	skruva	M8x28	6	27+30	39-10134
29	mellanlägg		6	28	36-1660-11-BT
30	Sätesskruv		6	27	36-1660-12-BT
31	Självlåsande mutter	M8	9	28, 39+73	39-9918-CR
32	Stjärngreppsskruv	M12	1	11	36-1660-13-BT
33	sexkantsskruv	M12x170	4	1+34	39-10506
34	Fotstöd		2	1	36-1660-05-BT
35	Plugg		2	50	36-1260-21-BT
36	Handtagsskydd		2	50	36-1260-07-BT
37	Fotstöd		1	24	36-2466-09-BT

Fig. nr.	Beteckning	dimensionera mm	Folkmassa	Monteras på Fig. nr.	ET-nummer
38	dator		1	44	36-2466-03-BT
39	vagnsbult	M8x75	2	44+48	39-10019
40	skruva	4,2x18	21	1, 3, 67, 78 + 89	36-9111-38-BT
41	Kabelskydd		1	6	36-1660-15-BT
42	plastskiva		2	39	36-1660-16-BT
43	Dekorativ ring		1	38	36-2466-08-BT
44	Datorinspelning		1	38	36-2466-10-BT
45	Stållager		4	48	36-1660-19-BT
46	skruva	3x16	4	38	39-10127
47	strömförsörjning	9V=DC/1000mA	1	82	36-1420-17-BT
48	Stöd för surfplattor		1	1	33-2466-01-SW
49	Anslutningskabel		1	38+78	36-2466-11-BT
50	styret		1	93	33-1260-08-SW
51	Stjärnskruv	M5x10	4	53	39-9903-SW
52	Plast lager		2	8	36-1660-23-BT
53	Tablethållare		1	48	33-2466-02-SW
54	axelmutter	M10x1	4	62+86	39-9820
55	Självlåsande mutter	M6	4	57+76	39-9861-VC
56	U-sektion		3	59	36-9713-55-BT
57	ögonbult	M6x40	3	62+86	39-10000
58	Mor	M10x1	2	62+86	39-9820
59	Axelmutter smal	M10x1	1	62	39-9820-SI
60	distansring	10//15//6	1	62	36-1660-25-BT
61	kullager	6000	2	62	36-9317-21-BT
62	lindningshjul		1	1	36-1660-26-BT
63	sexkantskruv	M10x112	1	66	39-10502
64	Distansbricka 1		1	63	36-1660-27-BT
65	Spacer 2		1	63	36-1660-28-BT
66	Remskiva		1	63	36-1660-29-BT
67	Tablettinspelning		1	53	36-2466-12-BT
68	sensor		2	70	36-1660-31-BT
69	skruva	4,2x12	4	68+70	39-10185
70	Sensorhållare		1	1	36-1660-32-BT
71	remskiva		3	1	36-1660-33-BT
72	sexkantskruv	M8x35	2	71	39-9912
73	sexkantsskruv	M8x40	2	1+71	39-10125-VC
74	tvättmaskin	8//30	1	73	39-10180-CR
75	Spacer 3	8//12//21.5	1	73	36-1660-34-BT
76	sexkantskruv	M6x65	2	1	39-10507
77	Stöd för surfplattor		1	67	36-2466-13-BT
78	ställdon		1	1	36-1660-35-BT
79	Klämfäste		1	1	33-1660-08-SI
80	Fjäder		1	1+79	36-1660-36-BT
81	kabeldragning		1	78+86	36-1660-37-BT
82	Strömkabel		1	78+89L	36-1660-38-BT
83	Spännremskiva		1	79	36-1660-39-BT
84	sexkantsskruv	M10x25	1	83	39-10025-CR
85	Mor	M10x1	1	86	39-9820-SI
86	Svänghjul		1	1	33-1660-09-SI
87	Platt bälte		1	62+86	36-1660-40-BT
88	gummiband		1	1+62	36-1660-41-BT
89L	Vänster panel		1	1+89R	36-2466-01-BT
89R	Höger panel		1	1+89L	36-2466-02-BT
90	Dragstångsfäste		1	89	36-1660-42-BT
91	skruva	M5x25	2	90	39-10450-CR
92	Lindrig hjulaxel		1	62	36-1660-43-BT
93	dragsko		1	50+62	36-1660-44-BT
94	gummiring		1	67	36-1660-45-BT
95	skruva	2,5x5	4	77	39-10127
96	Anti-slip pad		2	77	36-2466-14-BT
97	Spacer 4		2	22	36-2466-15-BT

Fig. nr.	Beteckning	dimensionera mm	Folkmassa	Monteras på Fig. nr.	ET-nummer
98	fjäddering	för M5	2	51	39-10058-SW
99	tvättmaskin	5//16	2	51	39-10011
100	Dekor uppe till vänster		1	89L	36-2466-04-BT
101	Dekor längst ner till vänster		1	89L	36-2466-06-BT
102	Dekor uppe till höger		1	89R	36-2466-05-BT
103	Dekor längst ner till höger		1	89R	36-2466-07-BT
104	Svänghjulshållare		2	86	33-2466-03-SI
105	skruva	M5x6	4	104	39-9903
106	kullager	608z	6	71	36-1260-16-BT
107	Sensorinspelning		2	70	36-9119-22-BT
108	Flernyckel		1		36-9107-28-BT
109	Insexnyckel	6	1		36-9107-27-BT
110	öppen skiftnyckel		2		36-2466-16-BT
111	Monterings- och bruksanvisning		1		36-2466-17-BT

