



EXUM XTR

Innehållsförteckning	index	Sida
1. Säkerhetsinstruktioner	1. Säkerhetsinstruktioner	02
2. Allmän	2. allmän	03
2.1 Förpackning	2.1 Förpackning	03
2.2 Avfallshantering	2.2 Avfallshantering	03
3. Montering	3. Montering	04
3.1 Checklista	3.1 Checklista	04
3.2 Monteringssteg	3.2 Monteringssteg	05
3.3 Justera sittpositionen	3.3 Justera för perfekt sadelposition	10
3.4 Justering av styret	3.4 Justering av styret	10
3.5 Höjdjustering	3.5 Höjdjustering	11
4. Skötsel och underhåll	4. Skötsel och underhåll	12
5. Dator (D)	5. Datorer (Storbritannien)	12
5.1 Datornycklar	5.1 Datornycklar	12
5.2 Kalenderfunktion	5.2 Kalenderfunktion	13
5.3 Personuppgifter	5.3 Personuppgifter	13
5.3.1 Spara träningsdata	5.3.1 Registrering av dina träningsdata	13
5.4 Pulsmätning	5.4 Pulsmätning	14
5.5 Datordrifttagning	5.5 Börja din träning	14
5.5.1 Träning utan dataspecifikation	5.5.1 Träning utan inställning	14
5.5.2 Träning med fördefinierade data	5.5.2 Övning med inställningar	15
5.5.2.1 Manuell	5.5.2.1 Manuell	15
5.5.2.2 Program	5.5.2.2 Förinställda program	16
5.5.2.3 Självdefinierbart program	5.5.2.3 Anpassat användardefinierat program	19
5.5.2.4 Pulsprogram	5.5.2.4 Pulsprogram	20
5.5.2.4.2 Pulsprogram IND	5.5.2.4.2 Pulsprogram IND	21
5.5.2.5 ÅTERSTÄLLNING	5.5.2.5 ÅTERSTÄLLNING	21
6. Tekniska detaljer	6. Tekniska detaljer	22
6.1 Strömförsörjning (ingår i leveransen)	6.1-adapter	22
7. Träningsinstruktioner	7. Utbildningsmanual	23
7.1 Träningsfrekvens	7.1 Träningsfrekvens	23
7.2 Träningsintensitet	7.2 Träningsintensitet	23
7.3 Pulsorienterad träning	7.3 Pulsorienterad träning	23
7.4 Träningskontroll	7.4 Träningskontroll	24
7.5 Utbildningens varaktighet	7.5 Utbildningens varaktighet	25
8. Sprängskiss	8. Explosionsritning	27
9. Dellista	9. Dellista	29
10. Garanti	10. Garanti (endast Tyskland)	30
11. Servicejour & Beställningsformulär för reservdelar	11. -	31

VIKTIG!

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

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

1. Låt inte barn leka med eller i närheten av enheten.
2. Kontrollera regelbundet att alla skruvar, muttrar, handtag och pedaler är ordentligt åtdragna.
3. Byt omedelbart ut defekta delar och använd inte apparaten förrän den har reparerats. Kontrollera även om det finns tecken på materialutmattning.
4. Undvik höga temperaturer, luftfuktighet och vattenstänk.
5. Läs bruksanvisningen noggrant innan du använder enheten.
6. Enheten behöver tillräckligt med utrymme i alla riktningar (minst 1,5 m).
7. Placera enheten på en fast och jämn yta.
8. Träna inte omedelbart före eller efter måltider.
9. Rådfråga alltid en läkare innan du påbörjar någon form av konditionsträning.
10. Enhetens säkerhetsnivå kan endast garanteras om slitdelarna regelbundet kontrolleras. Dessa är markerade med * i reservdelslistan.
11. Träningsutrustning får aldrig användas som lekutrustning.
12. Stå inte på fallet.
13. Bär inte löst sittande kläder, utan hellre lämpliga träningskläder som till exempel en träningsoverall.
14. Använd skor och träna aldrig barfota.
15. Se till att ingen befinner sig i närheten av enheten, eftersom andra personer kan skadas av de rörliga delarna.
16. Träningsapparaten får inte placeras i fuktiga utrymmen (badrum) eller på balkongen.

VIKTIG!

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

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

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

2. Allmänt

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

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

2.1 Förpackning

Förpackningen är tillverkad av miljövänliga och återvinningsbara material:

- Ytterförpackning av kartong
- Formgjutna delar av skummad, CFC-fri polystyren (PS)
- Filmer och påsar av polyeten (PE)
- Polypropylen (PP) remmar

2.2 Avfallshantering



När produkten är uttjänt får den inte kasseras med vanligt hushållsavfall, utan lämnas in på en insamlingsplats för återvinning av elektrisk och elektronisk utrustning. Materialen är återvinningsbara enligt deras märkning. Återanvändning, återvinning eller andra former av återvinning av gammal utrustning bidrar till produktens totala miljöpåverkan.

Du gör ett viktigt bidrag till att skydda vår miljö. Kontakta din lokala myndighet för att få information om var din avfallsanläggning finns.

2. Allmänt

Denna träningsutrustning är avsedd för hemmabruk. Utrustningen uppfyller kraven i EN ISO 20957-1/9 klass HA. CE-märkningen hänvisar till EU-direktiv 2014/30/EU och 2014/35/EU. Hälsoskador kan inte uteslutas om utrustningen inte används på avsett sätt (till exempel överdriven träning, felaktiga inställningar etc.).

Innan du börjar din träning bör du genomgå en fullständig fysisk undersökning av din läkare för att utesluta eventuella hälsorisker.

2.1 Förpackning

Miljövänliga och återvinningsbara material:

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

2.2 Avfallshantering



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

3. Struktur

För att göra monteringen av ergometern så enkel som möjligt för dig har vi förmonterat de viktigaste delarna. Läs dessa monteringsanvisningar noggrant innan du monterar apparaten och fortsätt sedan steg för steg enligt beskrivningen.

Paketinnehåll

- Ta bort alla enskilda delar från frigolitformen och placera dem bredvid varandra på golvet.
- Placera huvudramen på en yta som skyddar golvet, eftersom golvet kan skadas/repas utan fötterna.

Denna bas bör vara plan och inte för tjock så att ramen har en stabil bas.

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

3. Montering

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

Förpackningens innehåll

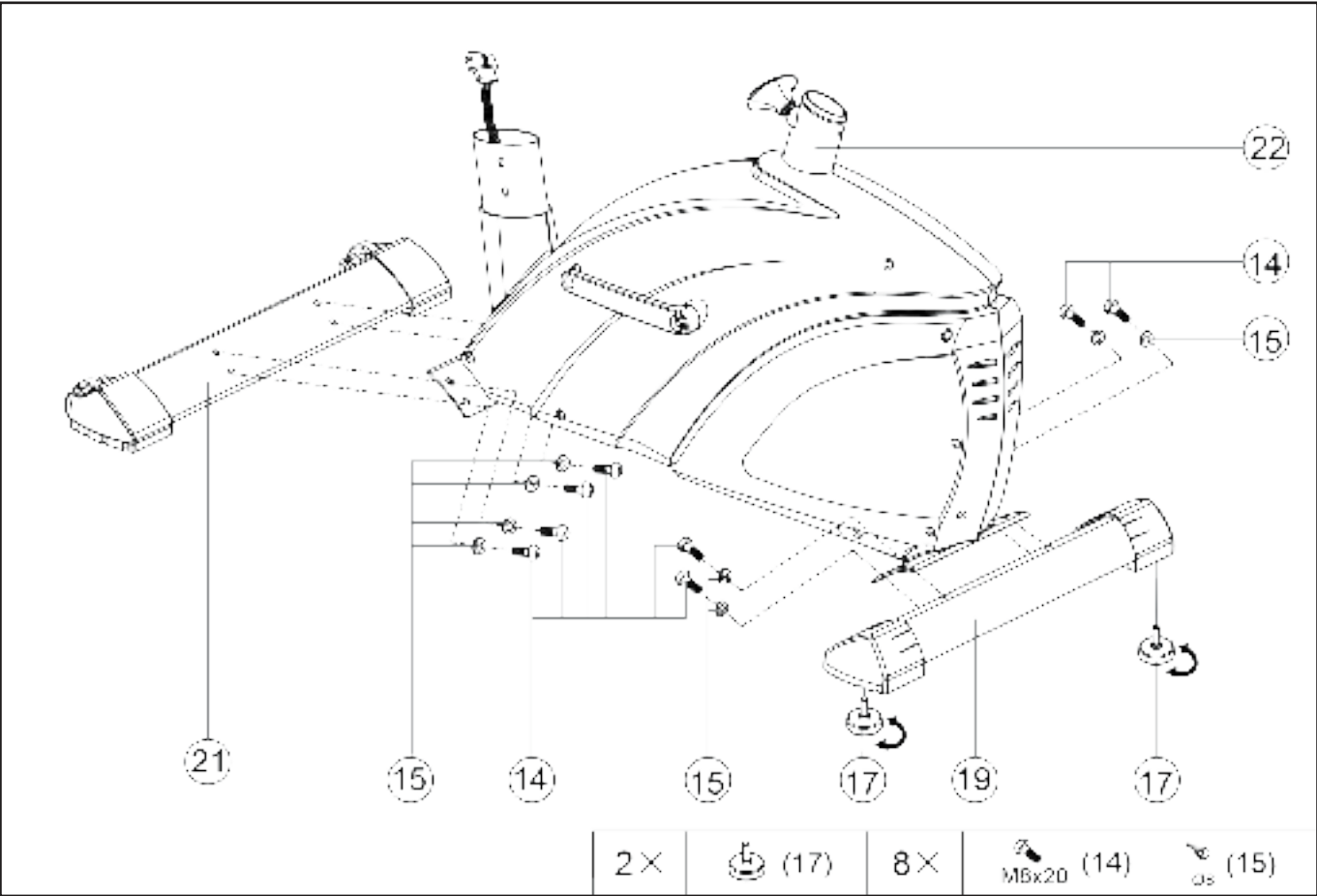
- Packa upp alla enskilda delar och placera dem bredvid varandra på golvet.
- Placera huvudramen på en underläggsplatta som skyddar golvet, eftersom den utan de monterade basfötterna kan skada/repas golvet. Underlägget ska vara plant och inte för tjockt, så att ramen står stabilt.
- Se till att du har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

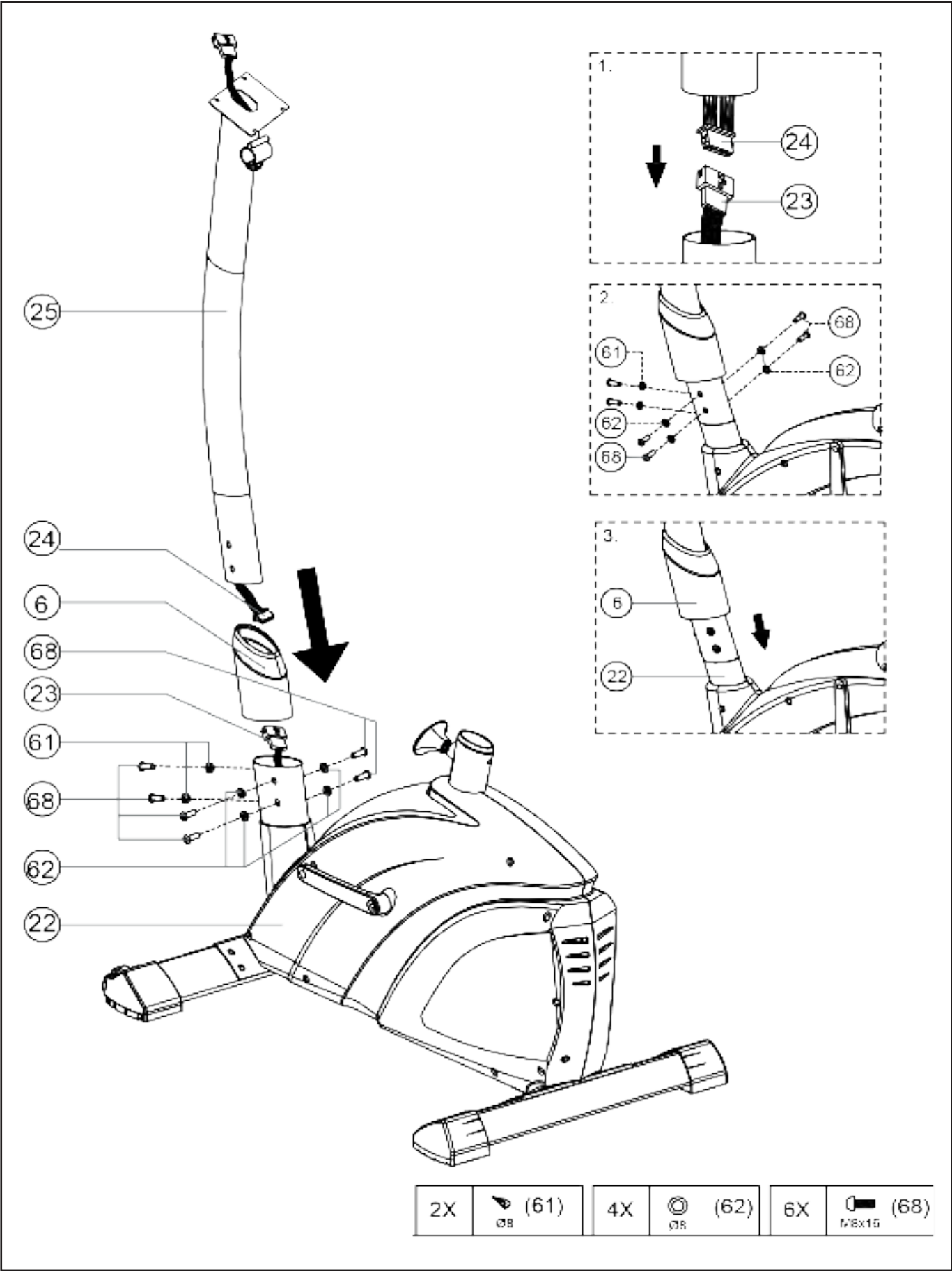
3.1 Checklista

	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	

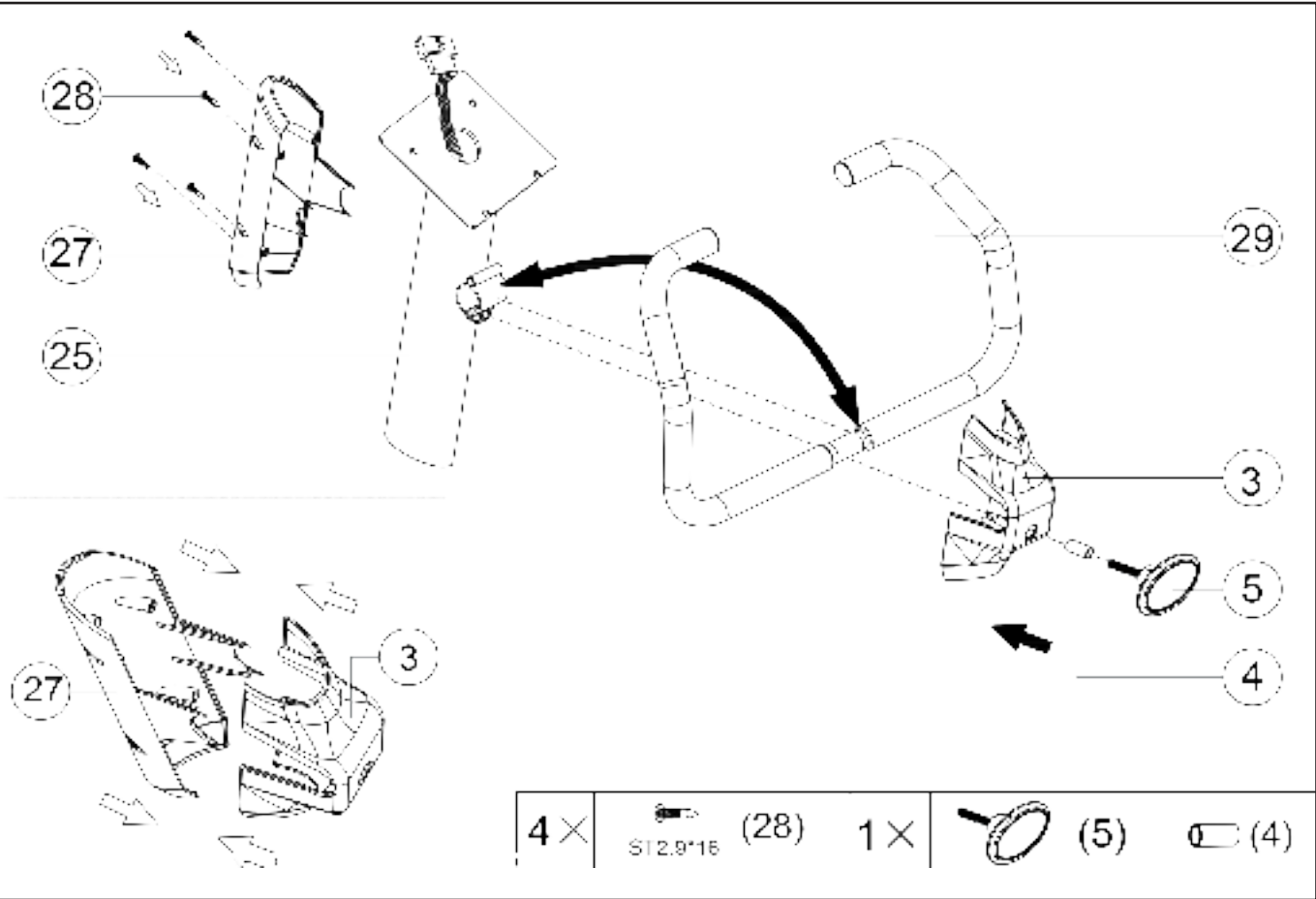
3.1 Checklista

	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	

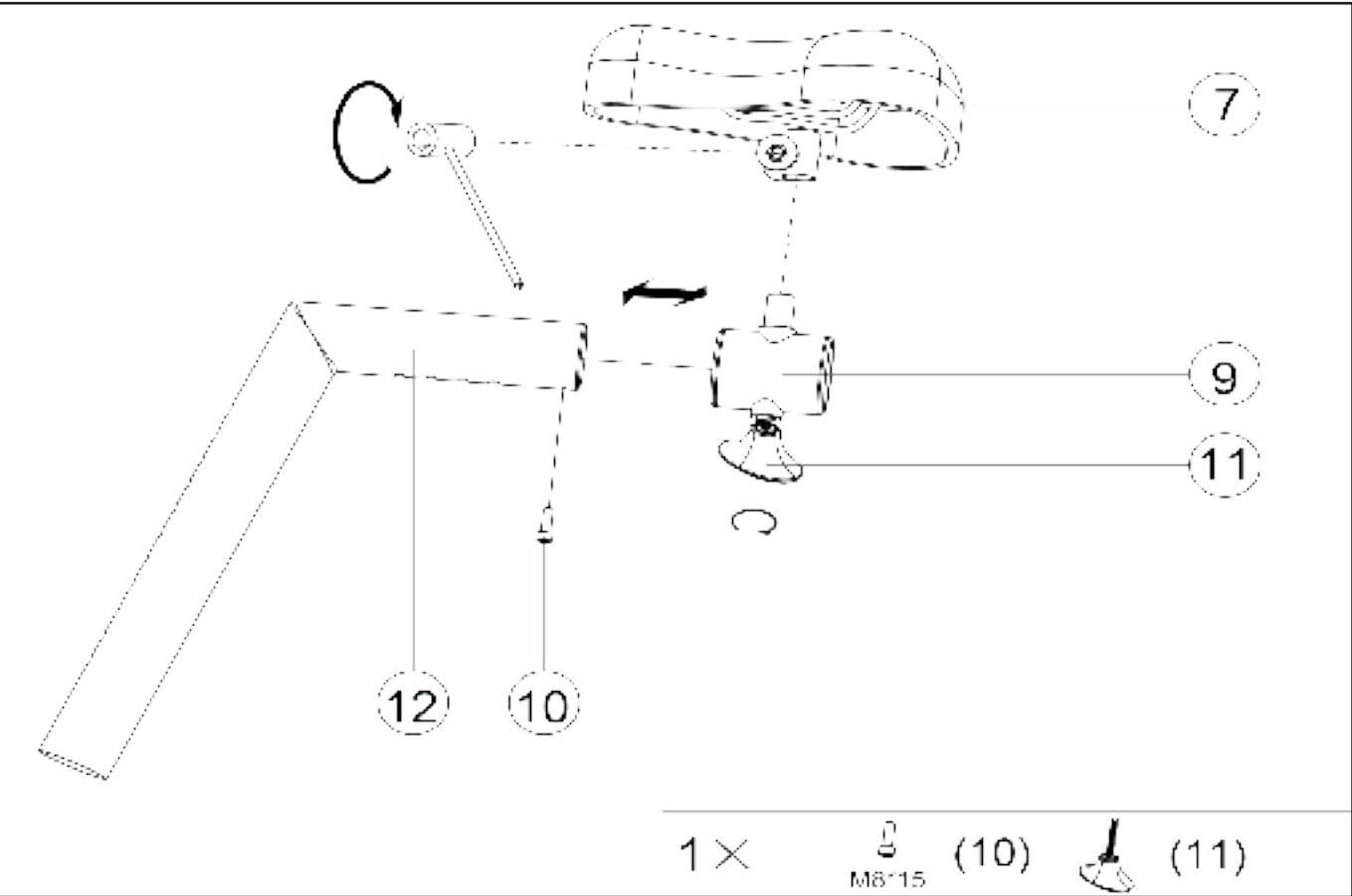




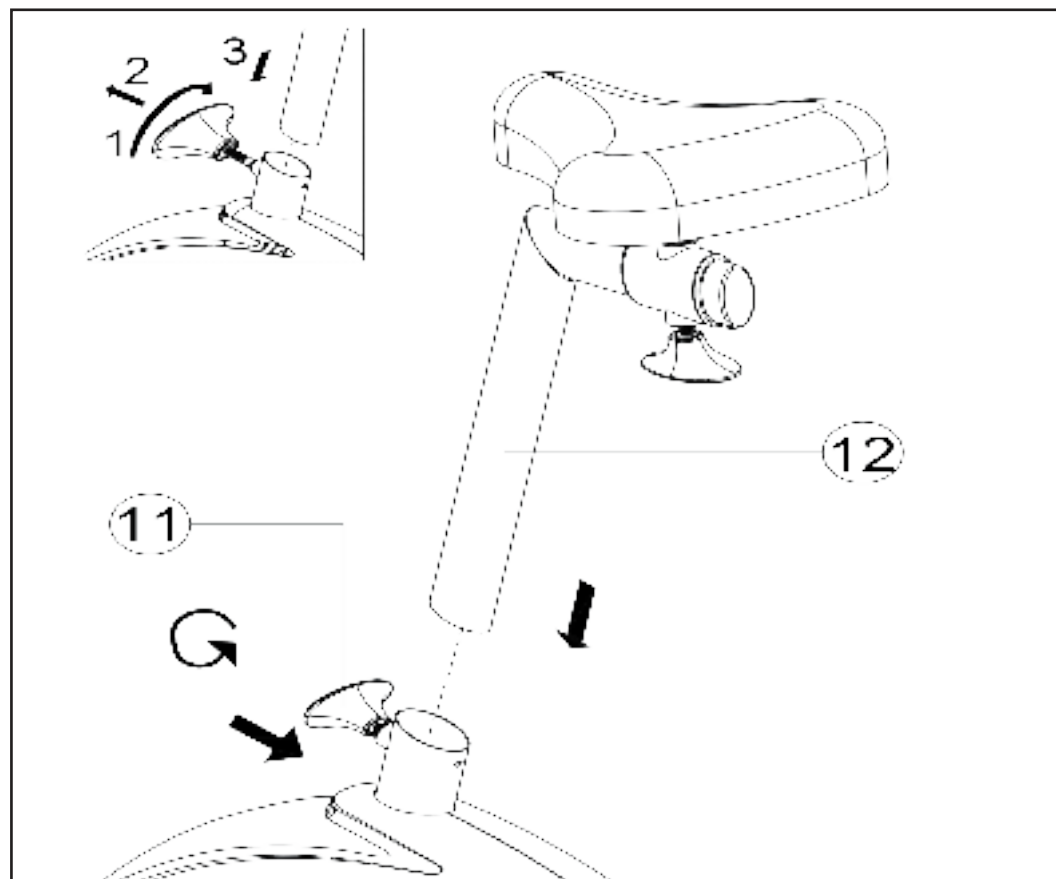
Steg 3



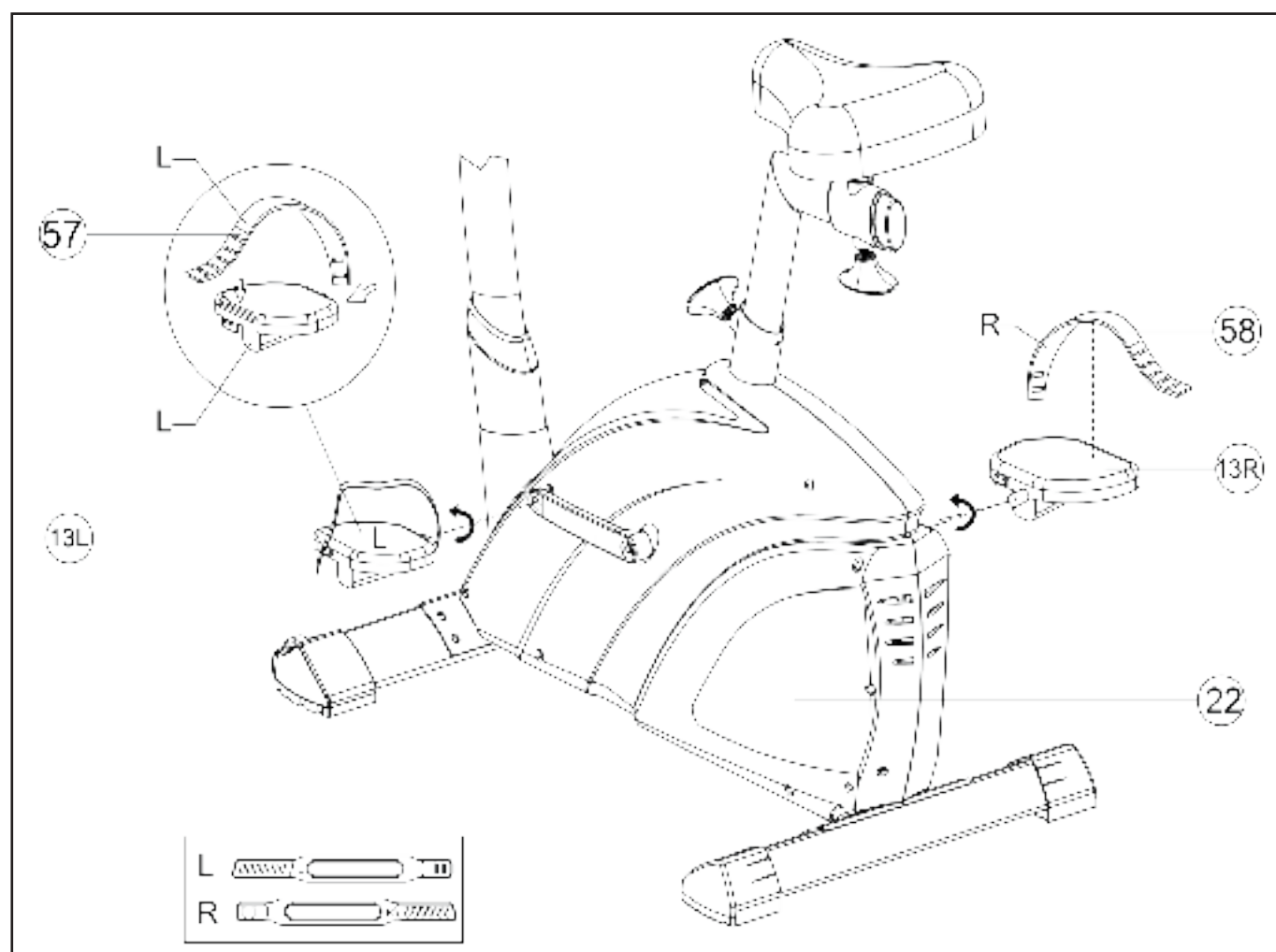
Steg 4

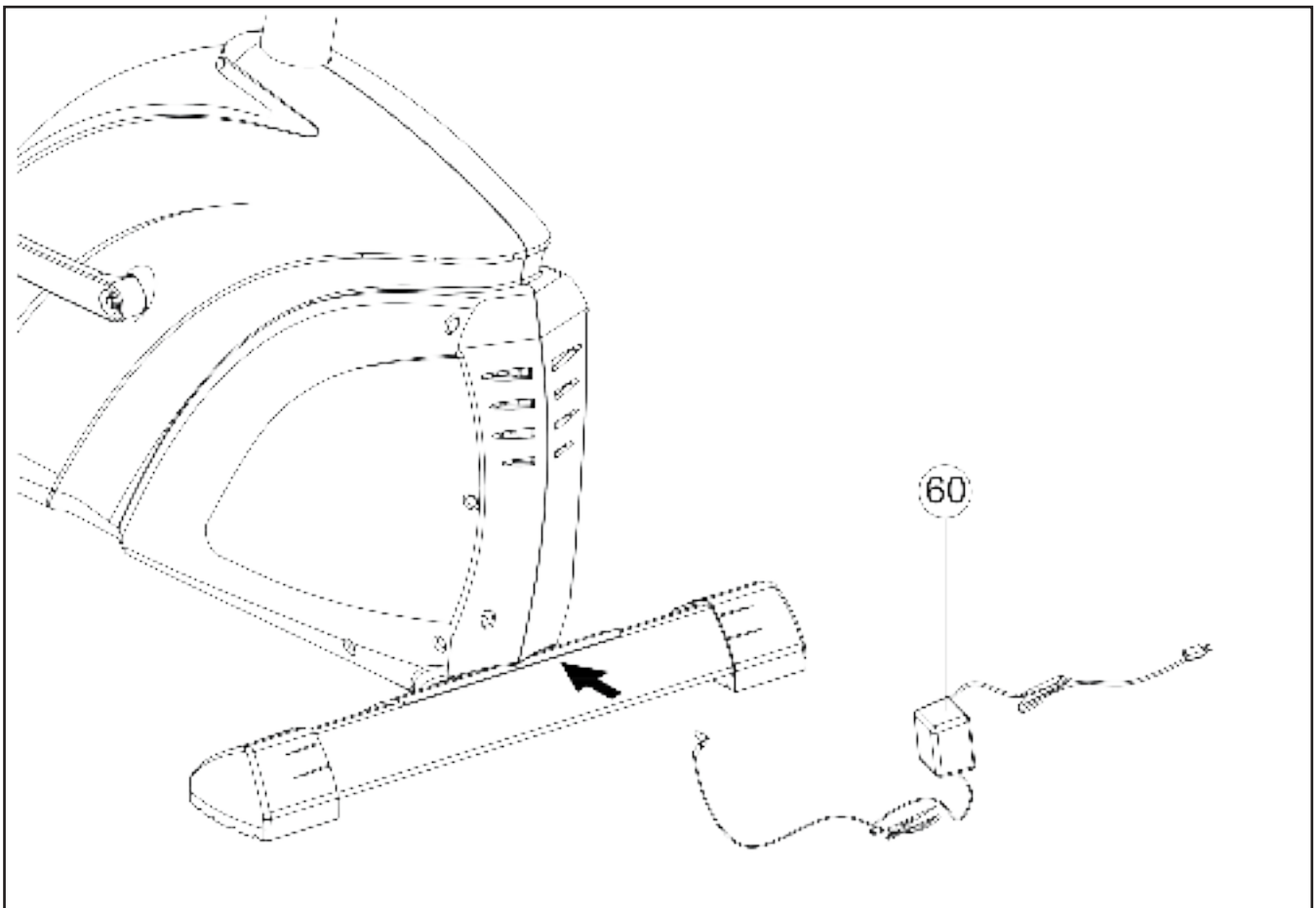
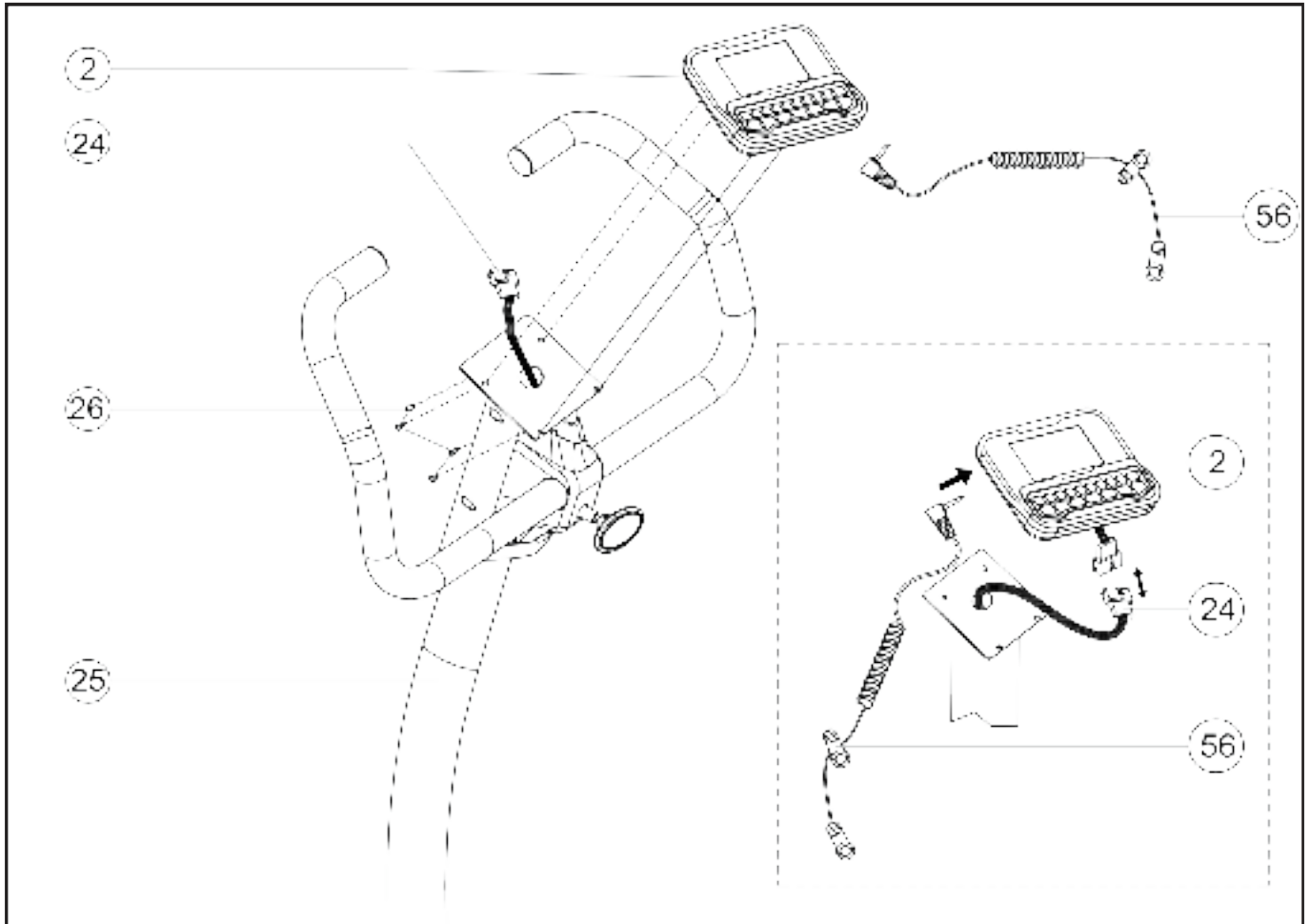


Steg 5



Steg 6





3.3 Justera sittpositionen

Sitthöjd (vertikal justering):

Det viktigaste positioneringsmåttet är sadelhöjden.

Sadelstolpens höjd är korrekt justerad när du:

- för en pedal till det lägsta läget.
- Sätt dig ner och håll i styret
- Placera foten på den sida där pedalen är i det lägsta läget på pedalen.
- Benet ska inte vara helt utsträckt vid knäleden! Justera sitthöjden för att hitta den mest bekväma positionen för dig, men se till att knäleden inte är helt utsträckt!



Sadelstolpen får endast dras ut till maxmarkeringen!

Sadeljustering (horisontell): Efter att ha justerat sitthöjden måste sadeln justeras. Detta kan enkelt göras genom att lossa vredet och skjuta sadeln efter din längd. Följande tumregel kan också beaktas vid justering:

När pedalveven är placerad horisontellt ska vinkeln mellan lår och underben vara 90 grader[°].

Justera sadelvinkeln: Lossa båda muttrarna på sadelramen tills sadeln roterar lätt. Justera sadelvinkeln genom att trycka eller dra i sadelspetsen. När en bekväm vinkel har uppnåtts, dra åt de tidigare lossade muttrarna på sadelramen med lämpligt verktyg.

3.4 Justering av styret

Efter att du har lossat vingskruven kan du luta styret för att välja det bekvämaste styresläget för dig.

3.3 Hur man justerar sadelpositionen

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

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



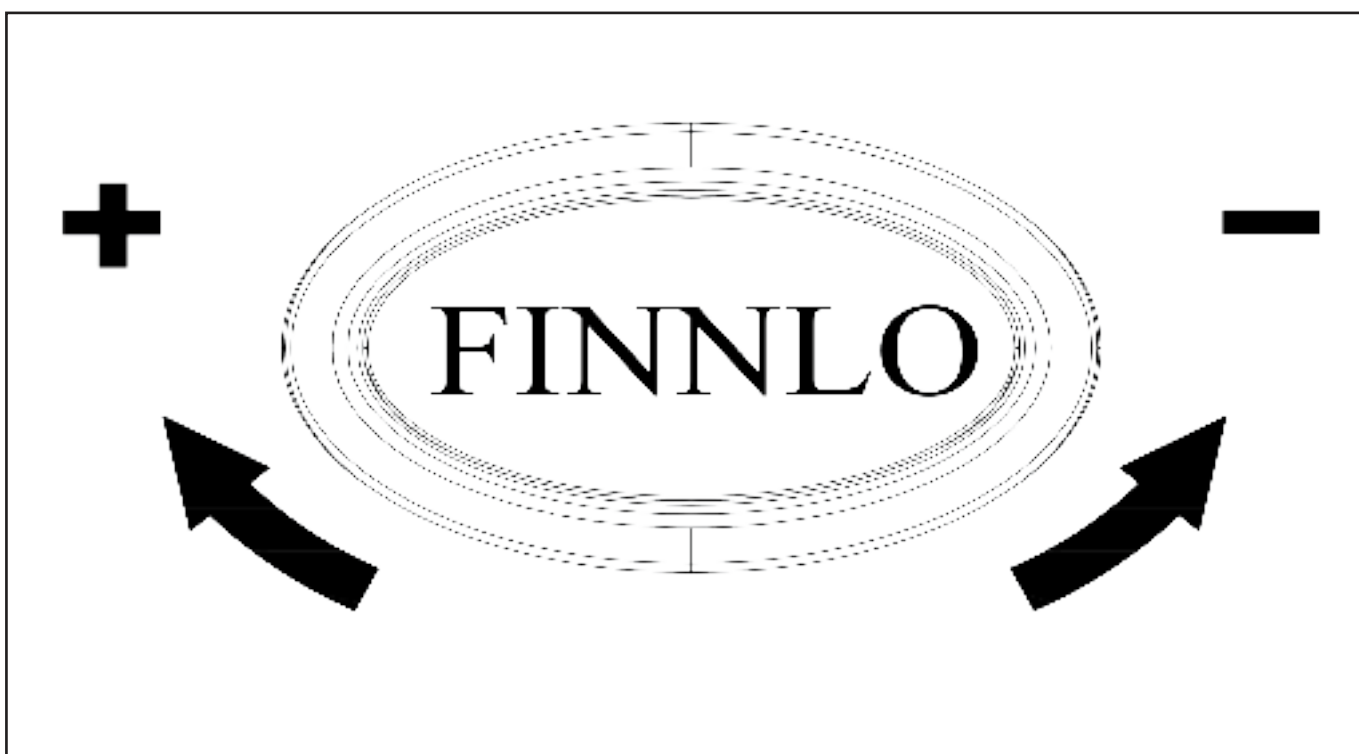
Sadeln får endast dras ut till maxläget enligt anvisningarna.

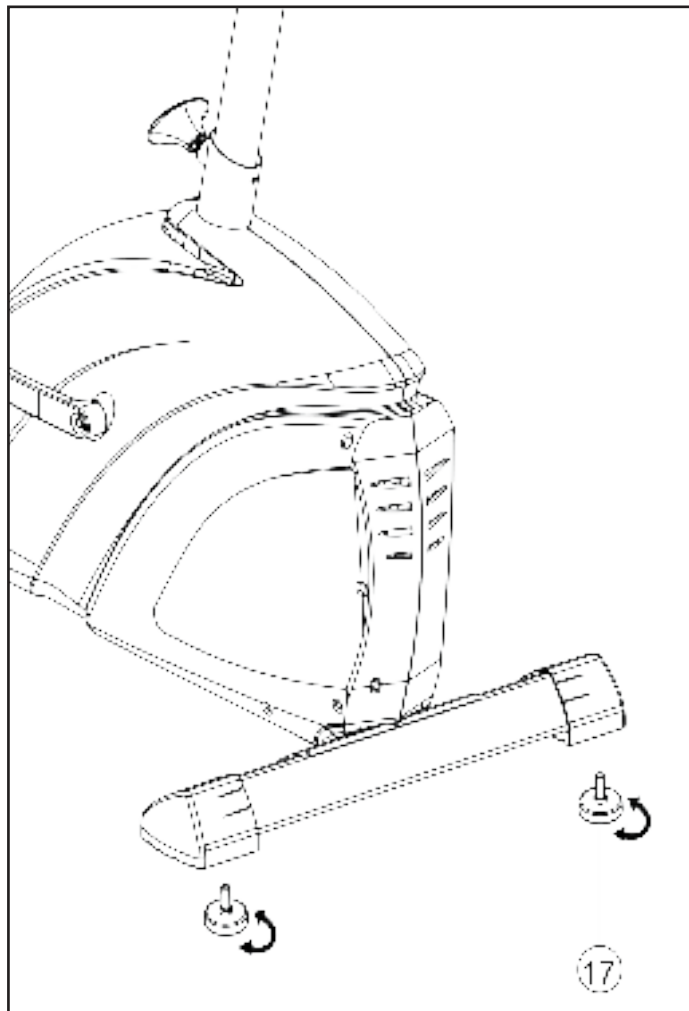
Horisontell sadeljustering: Justera först sadelns höjd. Lossa stjärngreppet och flytta sadelreglaget framåt eller bakåt. Justera det till ett läge där ditt knä ska vara i 90 graders vinkel när pedalerna är i mittläget.

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

3.4 Justering av styret

Efter att du har lossat T-greppet kan du justera styrets vinkel för att få den mest bekväma sittpositionen.



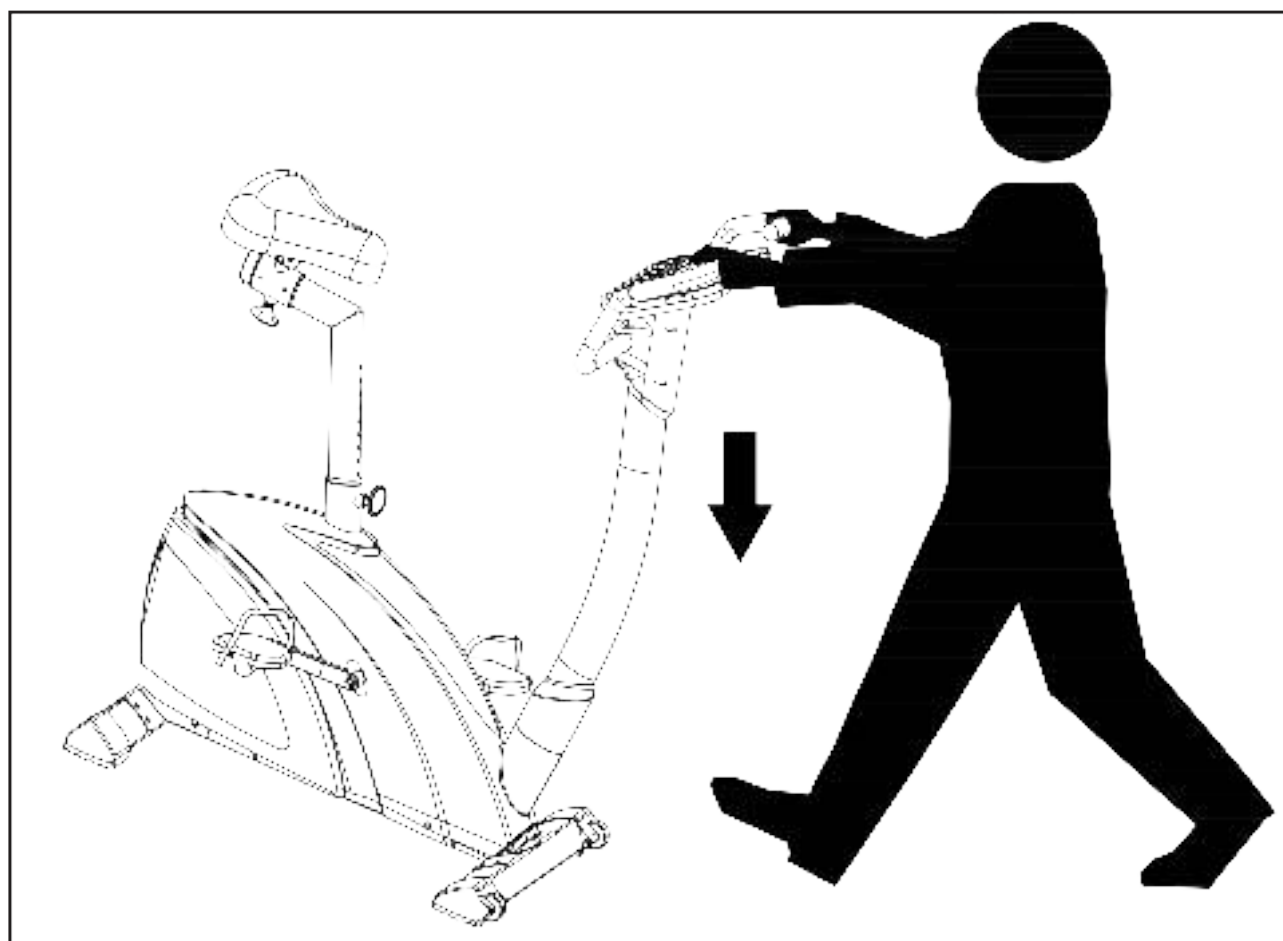


3.5 Höjdjustering

Golvjämning är möjlig genom att vrida höjdjusteringskåporna på den bakre basen. Genom att vrida dem moturs skruvas höjdjusteringen loss. Se till att det fortfarande finns tillräckligt med gängor i baskåpan.

3.5 Höjdjustering

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



4. Skötsel och underhåll

underhåll

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

Vård

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

4. Skötsel och underhåll

Underhåll

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

Vård

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

5. Dator (D)



5.1 Datornycklar

Piltangenter:

Öka/minska funktionsvärden och motståndsnivåer. Håll knappen nedtryckt för snabbspolning framåt.

Programknappar:

Varje programnyckel är tilldelad en profil.

SKRIVA IN:

En funktion kan bekräftas genom att trycka på .

HR1, HR2, IND:

Pulsprogrammen har redan förinställda procentuella pulser för ditt träningspass. HR1: 65 %, HR2: 90 %, och med IND kan du själv definiera maxvärdet.

DATA:

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

5.1 Datornycklar

piltangenter:

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

PROGRAM:

Varje knapp står för ett speciellt program.

SKRIVA IN

Genom att trycka på den här knappen bekräftas en funktion.

HR1, HR2, IND:

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

DATA:

Träningsdata, som vägmätare eller enstaka data, kan kontrolleras.

ÅTERSTÄLLA:

Den här tangenten används för att gå tillbaka ett steg.

ÅTERHÄMTNING:

När ditt träningspass är klart trycker du på "RECOVERY" och slutar trampa. Datorn mäter din puls i 60 sekunder. Om skillnaden i puls är cirka 20 % får du betyget F1 (mycket bra).

USB:

USB-uttaget används för att ladda enheter med en USB-port.

5.2 Kalenderfunktion

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

CR 2032-batteriet kan bytas inuti datorn. För att göra detta, öppna datorns baksida genom att skruva loss skruvarna och byta batteri.

5.3 Personuppgifter

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

Ange personuppgifter:

För att ändra namnet, välj valfritt program och den ANVÄNDARE (1-4) du vill redigera. Tryck på ENTER-tangenten i mer än två sekunder. Den första siffran blinkar. Använd piltangenterna för att ändra tecknen. Tryck på ENTER-tangenten för att bekräfta ditt val och aktivera nästa siffra. När du är klar med att ange namnet, tryck på ENTER-tangenten igen i två sekunder.

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

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

5.3.1 Spara träningsdata

Efter varje träningspass (ANVÄNDARE 1-4) blir du tillfrågad om du vill spara träningsdata. Välj "JA" och bekräfta med ENTER. Om du inte vill spara data, välj NEJ och bekräfta med ENTER.

För att hämta träningsdata, tryck på DATA och välj önskad ANVÄNDARE med piltangenterna. Bekräfta med ENTER. Du har nu möjlighet att visa följande data:

TRÄNINGSTRÄNINGAR (individuella träningsenheter) - ODOMETER (total träningstid) - Longest Time (längsta träningsenhet) - och redan förbrända kalorier (CALORIES). Välj motsvarande kategori och bekräfta sedan med ENTER. I kategorin "TRÄNINGSTRÄNINGAR" kan du använda piltangenterna för att visa dina träningsenheter. Välj en träningsenhet och bekräfta med ENTER. Du kan nu använda piltangenterna för att växla mellan max- och medelvärden. Den senaste träningsenheten är alltid inställd på "EX 1", de äldre flyttas alltid ett steg bakåt. För att avsluta träningsdagboken, tryck på DATA igen.

ÅTERSTÄLLA:

Om du trycker på RESET går du bakåt.

ÅTERHÄMTNING:

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

USB:

USB-porten laddar dina enheter med UBS-kontakt.

5.2 Kalenderfunktion

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

5.3 Personuppgifter

ANVÄNDARE: Det finns möjlighet att spara dina träningsdata för ANVÄNDARE 1-4, men inte för ANVÄNDARE "0". Namnet för ANVÄNDARE1-4 kan också ändras.

Inställning av ANVÄNDARdata:

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

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

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

5.3.1 Registrering av dina träningsdata

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

För att aktivera träningsminnet, tryck på DATA och välj med piltangenterna den ANVÄNDARE som vill kontrolleras och tryck på ENTER. Nu har du möjlighet att välja: TRÄNINGSTRÄNINGAR - KILOMETERMÄTARE - Längsta träningstid - Kalorier. Välj det värde du vill kontrollera med piltangenterna. -knapparna och bekräfta med ENTER. I ÖVNINGAR har du möjlighet att kontrollera de enskilda träningsdata med hjälp av piltangenterna -knappar. Om du väljer ett träningsprogram, bekräfta med ENTER. Nu kan du hoppa mellan max- eller medelvärdena genom att trycka på piltangenterna. Det senaste träningsprogrammet visas på EX 1 och äldre data flyttas bakåt. För att lämna träningsminnet, tryck på DATA igen.

5.4 Pulsmätning

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

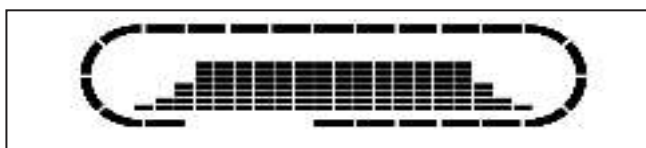
Mätning av öronpuls: För att registrera din puls, fäst öronklämman vid örsnibben och anslut pulskabeln till det avsedda uttaget på datorns vänstra sida. För att förhindra att öronklämman vinglar och därmed orsakar felaktig pulsöverföring, säkra pulskabeln med klämman.

Dina kläder. Om du upplever felaktigheter i pulsöverföringen, massera örsnibben med fingrarna för att stimulera blodcirkulationen.

För pulskontrollerad träning, använd alltid det valfria bröstbandet.

WARNING: Pulsmätningssystem kan vara felaktiga. Överdriven träning kan leda till allvarliga hälsoskador eller dödsfall. Sluta träna omedelbart om du känner dig yr eller svimmar!

400m varv: Det blinkande segmentet visar den tillryggalagda sträckan på 400 m-rutten.



5.5.1 Träning utan dataspecifikation

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

2) En testbild visas kort på datorn. Om ingen inmatning görs på fem minuter går datorn in i standbyläge.

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

5.4 Pulsmätning

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

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

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

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

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



5.5.1 Träning utan inställningar

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

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

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

5.5.2 Träning med fördefinierade data

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

2) En testbild visas kort på datorn.

5.5.2.1 Manuell:

Om du använder träningsfunktionen "MANUELL" kan du ställa in svårighetsgraden (pedalmotståndet) i 40 steg genom att trycka på pilknapparna.

Tryck på MANUELL och bekräfta med ENTER-tangenten.

ANVÄNDARE 0 visas. Använd piltangenterna för att välja användare.

Tryck på ENTER-tangenten.

"TIME" visas nu. Genom att trycka på pilknapparna kan du ställa in önskad träningstid (i minutintervall). Du behöver inte ange tiden. Ditt träningspass börjar med att du trampar.

Tryck på ENTER så blir du ombedd att ange den sträcka du vill täcka. Använd piltangenterna för att justera värdet, tryck sedan på ENTER för att bekräfta eller börja trampa, så börjar ditt träningspass.

Du kommer sedan att bli tillfrågad om hur många kalorier du vill förbränna. Använd piltangenterna för att justera värdet, tryck på ENTER för att bekräfta eller börja trampa för att påbörja ditt träningspass.

När du anger tid, distans och kaloriförbränning används endast ett värde. Om du till exempel anger en tid och sedan en distans återställs tidsinställningen till noll.

THR visas nu. Du kan ställa in din maxpuls genom att trycka på pilknapparna. Om din puls överstiger det förinställda värdet ljuder ett pip och motståndet justeras inte.

Börja trampa och ditt träningspass börjar.

Efter att du har trampat kan du spara dina träningsdata. Välj "JA" med pilknapparna för att göra det. Om du inte vill spara informationen väljer du "NEJ".

5.5.2 Övning med inställningar

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

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

5.5.2.1 Manuell:

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

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

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

Tryck ENTER för att bekräfta.

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

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

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

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

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

Börja trampa och du börjar träna

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

5.5.2.2 Program:

Datorn har olika hårdkodade program som strävar efter olika mål.

KULLE (bergsprofil)

HILL-programmet är ett pyramidprogram och börjar med en belastning på 10 % av den maximala belastningen, vilken matas in innan träningen börjar, och ökar till 100 %.



5.5.2.2 Förinställda program

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

Kulle

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

Fat Burn (fettförbränning)

Programmet har ett maximalt inställt motstånd under hela träningstiden.



session upp till den maximala nivån) som upprätthålls kommer att utmana din förmåga att avslutad tidsperiod.

KARDIO

Programmet är utformat för att vara nästan på maximal nivå, med fall och klättringar som blir enklare.



(session upp till nästan maximal ingångsnivå). Den har en lätt höjning av pulsen och inleder en snabb nedvarvning.

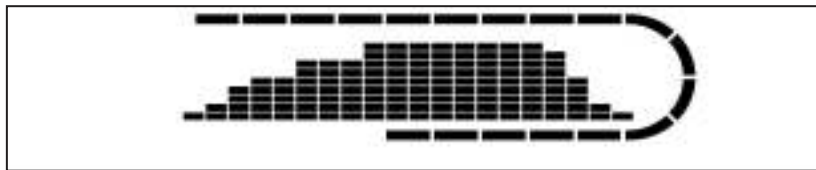
Detta kommer att bygga upp din hjärtmuskel och öka blodflödet och lungkapaciteten.

Styrka (styrkauthållighet)

Brant, lång klättring upp till 100 % av det tidigare angivna maximala motståndet. Denna profil främjar styrkethållighet och laktattolerans.

Styrka

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

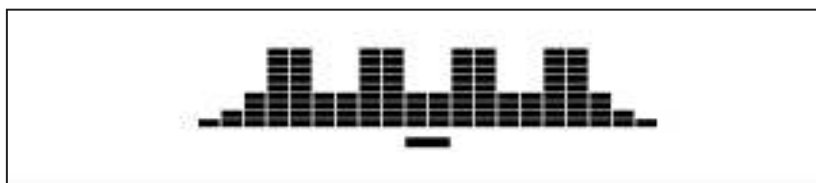


intervall

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

h intensitetsnivåer följt av y.

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



watt

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

kommer att justeras enligt

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

Inmatning av data i fördefinierade program

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

ANVÄNDARE 0 visas. Använd piltangenterna för att välja användare.

Tryck på ENTER-tangenten.

"TIME" visas nu. Genom att trycka på pilknapparna kan du ställa in önskad träningstid (i minutintervall). Du behöver inte ange tiden. Ditt träningspass börjar med att du trampar.

Tryck på ENTER så blir du ombedd att ange den sträcka du vill täcka. Använd piltangenterna för att justera värdet, tryck sedan på ENTER för att bekräfta eller börja trampa, så börjar ditt träningspass.

Du kommer sedan att bli tillfrågad om hur många kalorier du vill förbränna. Använd piltangenterna för att justera värdet, tryck på ENTER för att bekräfta eller börja trampa för att påbörja ditt träningspass.

När man anger tid, distans och kaloriförbränning accepteras endast ett värde. Om du till exempel anger en tid och sedan distansen återställs tidsinställningen till noll.

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

THR visas nu. Du kan ställa in din maxpuls genom att trycka på pilknapparna. Om din puls överstiger det förinställda värdet ljuder ett pip och motståndet justeras inte.

Börja trampa och ditt träningspass börjar.

Efter att du har trampat kan du spara dina träningsdata. Välj "ja" med piltangenterna för att göra det. Om du inte vill spara informationen väljer du "nej".

Programmering av förinställda program

Välj önskad programknapp och tryck sedan på Enter-tangenten.

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

Tryck ENTER för att bekräfta.

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

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

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

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

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

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

Börja trampa och du börjar träna

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

5.5.2.3 Självdefinierbart program

Du kan skapa din egen profil. Följ dessa steg:

Tryck på INDIVIDUELL och bekräfta med ENTER.

ANVÄNDARE 0 visas. Använd piltangenterna för att välja användare och bekräfta med ENTER.

"TIME" visas nu. Genom att trycka på pilknapparna kan du ställa in önskad träningstid (i minutintervall). Du behöver inte ange tiden. Ditt träningspass börjar med att du trampar.

Tryck på ENTER så blir du ombedd att ange den sträcka du vill täcka. Använd piltangenterna för att justera värdet, tryck sedan på ENTER för att bekräfta eller börja trampa, så börjar ditt träningspass.

Du kommer sedan att bli tillfrågad om hur många kalorier du vill förbränna. Använd piltangenterna för att justera värdet, tryck på ENTER för att bekräfta eller börja trampa för att påbörja ditt träningspass.

När man anger tid, distans och kaloriförbränning accepteras endast ett värde. Om du till exempel anger en tid och sedan distansen återställs tidsinställningen till noll.

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

THR visas nu. Du kan ställa in din maxpuls genom att trycka på pilknapparna. Om din puls överstiger det förinställda värdet ljuder ett pip och motståndet justeras inte.

Börja trampa och ditt träningspass börjar.

Efter att du har trampat kan du spara dina träningsdata. Välj "JA" med pilknapparna för att göra det. Om du inte vill spara informationen väljer du "NEJ".

5.5.2.3 Anpassat användardefinierat program

Du kan designa din egen profil, följ följande instruktioner:

Tryck på INDIVIDUELL och bekräfta med ENTER.

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

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

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

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

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

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

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

Börja trampa och du börjar träna

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

5.5.2.4 Pulsprogram

OBS: Bröstbälte bör användas för detta program!

HR1 och HR2 fungerar identiskt, förutom att de har olika träningsfrekvenser. HR1 är utformad för optimal fettförbränning (60 % av din maximala träningspuls), medan HR2 är utformad för konditionsträning (90 %). Datorn justerar motståndet baserat på din puls så att du alltid tränar 3–5 slag runt din gräns.

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

ANVÄNDARE 0 visas. Använd piltangenterna för att välja användare och bekräfta med ENTER.

"TIME" visas nu. Genom att trycka på pilknapparna kan du ställa in önskad träningstid (i minutintervall). Du behöver inte ange tiden. Ditt träningspass börjar med att du trampar.

Tryck på ENTER så blir du ombedd att ange den sträcka du vill täcka. Använd piltangenterna för att justera värdet, tryck sedan på ENTER för att bekräfta eller börja trampa, så börjar ditt träningspass.

Du kommer sedan att bli tillfrågad om hur många kalorier du vill förbränna. Använd piltangenterna för att justera värdet, tryck på ENTER för att bekräfta eller börja trampa för att påbörja ditt träningspass.

När man anger tid, distans och kaloriförbränning accepteras endast ett värde. Om du till exempel anger en tid och sedan distansen återställs tidsinställningen till noll.

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

Nu visas pulsen (THR). Den beräknade träningspulsens visas. Du kan ändra värdet genom att trycka på pilknapparna.

Börja trampa och ditt träningspass börjar.

Efter träningspasset har du möjlighet att spara dina träningsdata. För att göra det, välj "JA" med piltangenterna. Om du inte vill spara informationen, välj "NEJ".

5.5.2.4 Pulsprogram

Obs: Du måste bära pulsmätarremmen för dessa program.

Båda programmen fungerar på samma sätt, den enda skillnaden är att HR1 är inställd på 60 % och HR2 är inställd på 90 % av maxpulsen. 60 % är definierat för fettförbränning och 90 % för konditionsträning. Efter att du valt ditt pulsmål kommer programmet att försöka hålla dig på eller inom 3–5 hjärtslag per minut från detta värde.

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

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

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

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

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

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

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

Efter att du tryckt på ENTER visas THR. Träningspulsens visas mitt på displayen, men kan justeras med piltangenterna.

Börja trampa och du börjar träna

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

5.5.2.4.2 Pulsprogram IND

OBS: Bröstbälte bör användas för detta program!

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

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

ANVÄNDARE 0 visas. Använd piltangenterna för att välja användare och bekräfta med ENTER.

"TIME" visas nu. Genom att trycka på pilknapparna kan du ställa in önskad träningstid (i minutintervall). Du behöver inte ange tiden. Ditt träningspass börjar med att du trampar.

Tryck på ENTER så blir du ombedd att ange den sträcka du vill täcka. Använd piltangenterna för att justera värdet och tryck sedan på ENTER för att bekräfta eller starta träningen genom att trampa.

Du kommer sedan att bli tillfrågad om hur många kalorier du vill förbränna. Använd piltangenterna för att justera värdet, tryck på ENTER för att bekräfta eller börja trampa för att påbörja ditt träningspass.

När man anger tid, distans och kaloriförbränning accepteras endast ett värde. Om du till exempel anger en tid och sedan distansen återställs tidsinställningen till noll.

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

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

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

Börja trampa och ditt träningspass börjar.

Efter träningspasset har du möjlighet att spara dina träningsdata. För att göra det, välj "JA" med piltangenterna. Om du inte vill spara informationen, välj "NEJ".

5.5.2.5 ÅTERSTÄLLNING

När ditt träningspass är klart trycker du på "RECOVERY" och slutar trampa. Datorn mäter din puls i 60 sekunder. Om skillnaden i puls är cirka 20 % får du betyget F1 (mycket bra).

5.5.2.4.2 Pulsprogram IND

Obs: Du måste bära pulsmätarremmen för dessa program.

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

Tryck på IND och sedan på Enter-tangenten.

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

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

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

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

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

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

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

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

Börja trampa och du börjar träna

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

5.5.2.5 ÅTERSTÄLLNING

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

6. Tekniska detaljer

6.1 Strömförsörjning (ingår)

Anslut kabeln från strömförsörjningen till motsvarande uttag på den bakre, nedre änden av höljet.

Specifikation för
strömförsörjning: 230 V, 50 Hz
Produktion: 29 V, 2500 mA



- Använd endast den medföljande nätadaptern! Om du vill använda en nätadapter från en annan tillverkare, se till att den stängs av automatiskt vid överbelastning, är kortslutningssäker och elektroniskt reglerad. Underlåtenhet att göra det kan leda till kortslutning och skador på datorn.
- För att helt koppla bort enheten från strömförsörjningen, dra ur nätsladden ur uttaget. Anslut därför endast enheten till lättåtkomliga uttag.

6. Tekniska detaljer

6.1 Strömförsörjning (ingår i leveransen)

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

Strömförsörjningsspecifikation:
Input: 230 V, 50 Hz
Produktion: 29 V, 2500 mA



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

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

Allmän information om utbildning

- Träna aldrig direkt efter en måltid. Om möjligt, träna efter din puls. Värm upp dina muskler innan du börjar träningen med avslappnande eller stretchande övningar. Sänk hastigheten i slutet av träningen. Avsluta aldrig träningen tvärt!
- Träna lite stretchövningar.

7.1 Träningsfrekvens

För att förbättra din fysiska kondition och öka din uthållighet på lång sikt rekommenderar vi att du tränar minst tre gånger i veckan. Detta är den genomsnittliga träningsfrekvensen för en vuxen för att uppnå långsiktig träningsframgång och ökad fettförbränning. Allt eftersom din kondition förbättras kan du också träna dagligen. Att träna med jämna mellanrum är särskilt viktigt.

7.2 Träningsintensitet Bygg din träning försiktigt på. De Träningsintensiteten bör ökas långsamt för att förhindra trötthet i muskler och rörelseapparat.

Rotationshastighet (varv/min)

För riktad uthållighetsträning rekommenderas det generellt att välja ett lägre pedalmotstånd och träna med högre varv per minut (RPM). Se till att varv per minut (RPM) ligger runt 80 och inte överstiger 100.

7.3 Pulsorienterad träning

Det rekommenderas att välja en "aerob träningszon" för din individuella pulszon. Prestationsförbättringar vid uthållighetsträning uppnås främst genom långa träningspass inom det aeroba området.

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

Under de återstående 20 % av din tid kan du lägga in maximala arbetsbelastningar för att höja din aeroba tröskel. Den resulterande träningsframgången gör att du kan prestera på en högre nivå med samma puls senare, vilket kommer att förbättra din kondition.

Om du med pulsstyrd utbildning redan Om du har erfarenhet kan du justera din önskade pulszon till din specifika träningsplan eller konditionsnivå.

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

Allmänna anteckningar för utbildning

- Aldrig tåg omedelbart anus en måltid.
- Om möjligt, orienteringsträning till puls hastighet.
- Gör muskeluppvärmning innan du börjar träna genom att lossa eller stretcha.
- efterbehandling utbildning, behaga
- Minska hastigheten. Avsluta aldrig träningen tvärt. Gör några stretchövningar när du är klar med träningen.

7.1 Träningsfrekvens

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

7.2 Träningsintensitet

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

varvtal

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

7.3 Pulsorienterad träning

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

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

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

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

Notera:

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

I dessa fall bör träningen anpassas till individuell erfarenhet. Om nybörjare stöter på detta fenomen bör de definitivt rådfråga en läkare innan träning för att avgöra om de är lämpliga för övningen ur ett visst hälsoperspektiv.

7.4 Träningskontroll

Ur både ett medicinskt och träningsfysiologiskt perspektiv är pulsstyrd träning, som baseras på den individuella maxpuls, mest meningsfull.

Detta Regel gäller liksom för Nybörjare, ambitionerad motionärer som även för Yrkesverksamma. Beroende på träningsmål och prestationsnivå utförs träningen med en specifik intensitet av den individuella maxpuls (uttryckt i procentenheter).

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

Mät din puls vid följande tidpunkter:

1. Före träning = vilopuls
 2. 10 minuter efter träningsstart = tränings-/stresspuls
 3. En minut efter träning = återhämtningspuls
- Under de första veckorna rekommenderas det att träna med en puls vid den nedre gränsen av träningspulszonen (cirka 70 %) eller lägre.
 - Under de kommande 2–4 månaderna, intensifiera gradvis din träning tills du når den övre delen av din träningspulszon (cirka 85 %), men utan att överanstränga dig.
 - Även om du är i god form, inkludera alltid lätta, lägre aeroba träningspass i ditt träningsprogram för att säkerställa att du har tillräckligt med tid att återhämta dig. "Bra" träning betyder alltid intelligent träning som inkluderar återhämtning vid rätt tidpunkt. Annars kommer du att överträna, vilket försämrar din kondition.
 - Varje ansträngande träningspass i det övre pulsområdet för den individuella prestationsförmågan bör alltid följas av ett regenerativt träningspass i det nedre pulsområdet (upp till 75 % av maxpuls).

Notera:

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

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

7.4 Träningskontroll

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

Detta regel gäller både till nybörjare, ambition rekreations idrottare och till proffs. Beroende på träningsmålet och prestationsstatus utförs träningen med en specifik intensitet av individuell maxpuls (uttryckt i procentenheter).

För att effektivt kunna konfigurera hjärt- och kärlträning enligt idrottsmedicinska aspekter rekommenderar vi en träningspuls på 70 %–85 % av maxpuls. Se följande målpulsdiagram.

Mät din puls vid följande tidpunkter:

1. Före träning = vilopuls
 2. 10 minuter efter träningsstart = tränings- / arbetspuls
 3. En minut efter träning = återhämtningspuls
- Under de första veckorna rekommenderas att träningen utförs med en puls vid den nedre gränsen av träningspulszonen (cirka 70 %) eller lägre.
 - Under de kommande 2–4 månaderna, intensifiera träningen stegvis tills du når den övre delen av träningspulszonen (cirka 85 %), men utan att överanstränga dig.
 - Om du är i god träningsform, fördela lättare träningspass i det lägre aeroba intervallet här och där i träningsprogrammet så att du regenererar tillräckligt. "Bra" träning innebär alltid att träna intelligent, vilket inkluderar regenerering vid rätt tidpunkt. Annars resulterar överträning och din form försämrar.
 - Varje belastningsträningsenhet i det övre pulsområdet för individuell prestation bör i efterföljande träning alltid följas av en regenerativ träningsenhet i det nedre pulsområdet (upp till 75 % av maxpuls).

När din kondition har förbättrats behöver du öka din träningsintensitet för att få din puls in i din "träningsson", vilket innebär att din kropp nu är mer effektiv. Du kan känna igen resultatet av förbättrad kondition genom ett förbättrat konditionsresultat (F1-F6).

Beräkning av tränings-/träningspuls: 220 slag per minut minus ålder = personlig maxpuls (100 %).

Träningspuls

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

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

7.5 Utbildningens varaktighet

Varje träningspass bör helst bestå av en uppvärmningsfas, en träningsfas och en nedvarvningsfas för att undvika skador.

Uppvärmning:

5 till 10 långsamma uppvärmningscykler.

Utbildning:

15 till 40 minuter intensiv men inte överansträngande träning med ovanstående intensitet

.

Sval:

5 till 10 minuter långsam cykling

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

Förändringar i metabolisk aktivitet under träning:

- Under de första 10 minuterna av uthållighetsträning förbrukar vår kropp det sockerglykogen som lagras i musklerna.
- Efter cirka 10 minuter är även fett förbränt.
- Efter 30-40 minuter aktiveras fettmetabolismen, varefter kroppsfett blir den huvudsakliga energikällan.

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

Beräkning av tränings-/arbetspuls:

220 pulsslag per minut minus ålder = personlig maxpuls (100 %).

Träningspuls

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

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

7.5 Utbildningens varaktighet

Varje träningspass bör helst bestå av en uppvärmningsfas, en träningsfas och en nedvarvningsfas för att förebygga skador.

Uppvärmning:

5 till 10 minuter också långsam cykling.

Utbildning:

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

Svalna:

5 till 10 minuter långsam cykling.

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

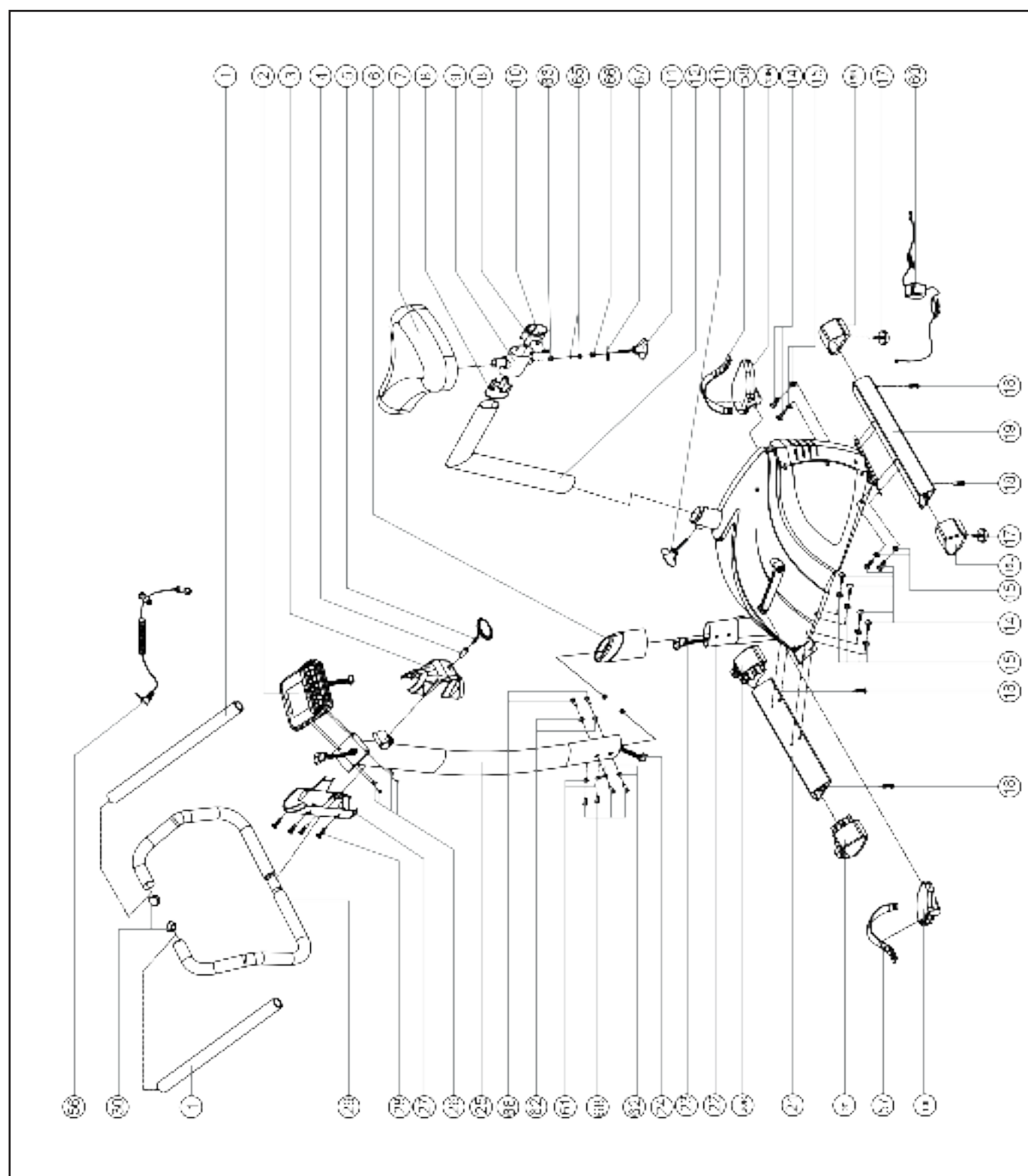
Förändringar i metabolisk aktivitet under träning:

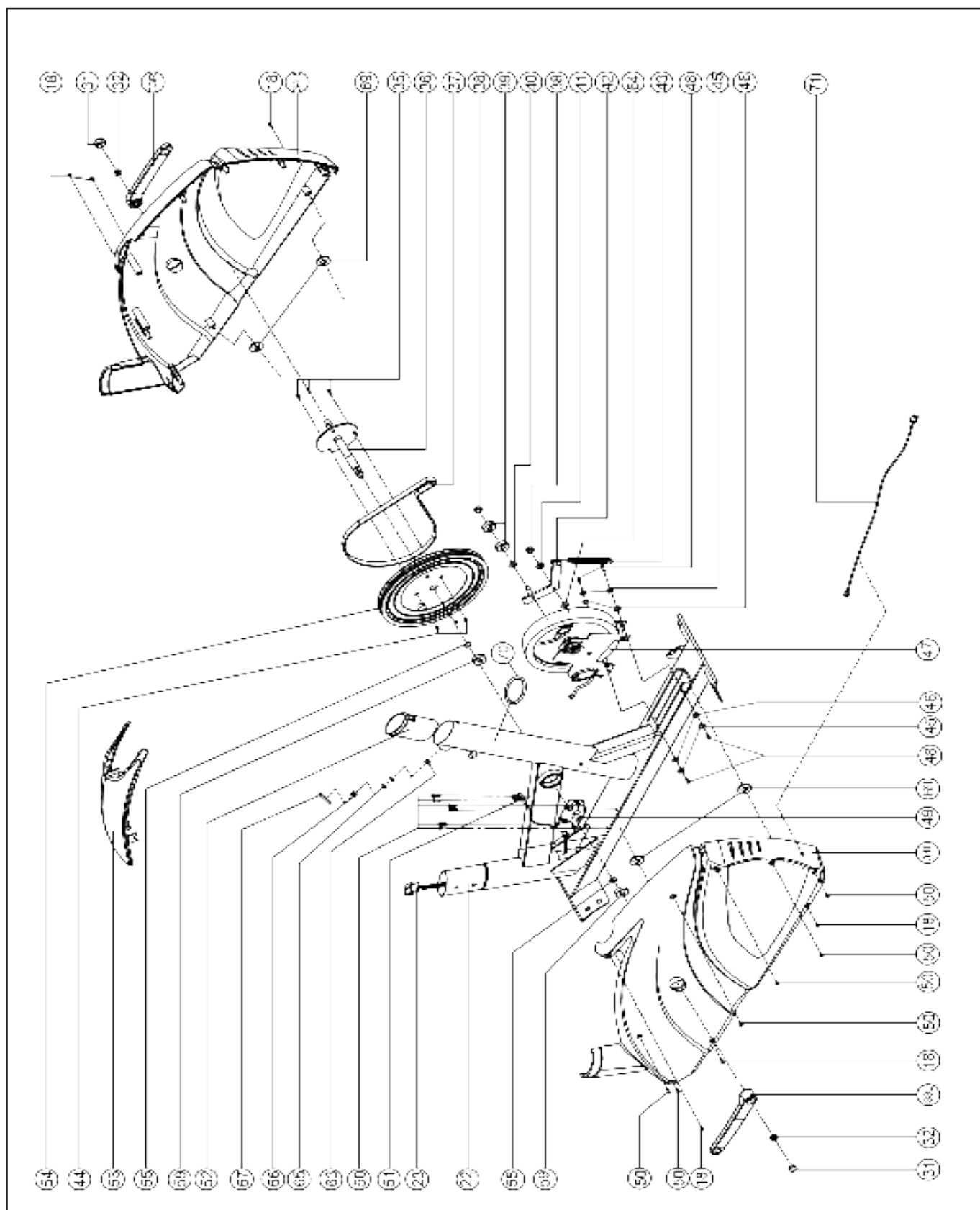
- Under de första 10 minuterna av uthållighetsträning förbrukar våra kroppar sockerarter som lagrats i våra muskler. Glykogen:
- Efter cirka 10 minuter förbränns dessutom fett.
- Efter 30-40 minuter aktiveras fettmetabolismen, då är kroppens fett den huvudsakliga energikällan.

Målpulsdiagram

(Hjärtfrekvens/Ålder) / (Hjärtfrekvens/Ålder)







8. Dellista

placera	Beteckning	Beskrivning	Dimensionera	Kvantitet
3158 -1*	skumma	Skumma		2
- 2	dator	dator	TZ 4646	1
- 3	Styrskydd, fram	Främre skyddshandtag		1
- 4	uttag	Bussning		1
- 5	T-handtag	T-knopp	M8x60	1
- 6	Skydd för styrstödrör	Nedre skydd för styrstolpe		1
- 7*	sadel	Sadel		1
- 8	Bussning för sadelsläde	Bussning för sadelglidare		1
- 9	sadelsläde	Sadelglidare		1
- 10	insexskruv	Insexskruv	M6x16	1
- 11	T-handtag för sadelstolpsrör	Korsad knopp för sadelstolpe	M16x30	2
- 12	sadelstolpe	Sadelstolpe		1
- 13 liter*	Pedal, vänster	Pedal, vänster	JD-22A	1
- 13R*	Pedal, höger	Pedal, höger	JD-22A	1
- 14	insexskruv	Insexskruv	M8x20	8
- 15	bricka, böjd	Bågbricka	Ø8	14
- 16 liter	Höjdjusteringslock, vänster	Höjdjusteringslock, vänster sida		1
- 16R	Höjdjusteringslock, höger	Höjdjusteringslock, höger sida		1
- 17	Höjdjustering	Höjdjustering		2
- 18	Phillips-skruv	Stjärnskruv	ST4.2x25	18
- 19	Stativ, bak	Bakre fotrör		1
- 20 liter	Transportrulle, vänster	Främre ändkäpa, vänster sida		1
- 20R	Transportrulle, höger	Främre ändkäpa, höger sida		1
- 21	Stativ, fram	Rör framtill på foten		1
- 22	Huvudram	Huvudram		1
- 23	Datakabel, botten	Nedre datorkabel		1
- 24	Datakabel, topp	Övre datorkabel		1
- 25	Styrstödsrör	Styrstolpe		1
- 26	Phillips-skruv	Stjärnskruv	M5x14	4
- 27	Styrskydd, bak	bakre skyddsskydd för styret		1
- 28	Phillips-skruv	Stjärnskruv	ST2.9x16	4
- 29	styret	Styre		1
- 30	plastlock	Plastlock		2
- 31	Täckkäpa för pedalvev	Rund plugg för vevaxel		2
- 32	Räfflad mutter	Tandad mutter	M10x1.25	2
- 33L	Vev, vänster	Vev, vänster sida		1
- 33R	Vev, höger	Vev, höger sida		1
- 34L	Hushalva, vänster	Hus, vänster sida		1
- 34R	Bostadshalva, höger	Hus, höger sida		1
- 35	Phillips-skruv	Stjärnskruv	M6x16	3
- 36	axel	Axel		1
- 37*	drivrem	Bälte	420,J6	1
- 38	Låsmutter	Säkerhetsmutter	M10	2
- 39*	kullager	Kullager	6301ZZ	2
- 40	bricka	Tvättmaskin	Ø12	1
- 41	bricka	Tvättmaskin	Ø10	1
- 42	Remspännare	Löphjulsfäste		1
- 43	Fjäder	Fjädra		1
- 44	Låsmutter	Säkerhetsmutter	M6	3
- 45	fjäderring	Fjäderring	Ø6	4
- 46	bricka	Tvättmaskin	Ø6	4
- 47	EMS-systemet	EMS-systemet		1
- 48	insexskruv	Insexskruv	M6x20	4
- 49	PC-kort	PC-kort		1
- 50	Phillips-skruv	Stjärnskruv	ST4.2x19	12
- 51	sensor	sensor		1
- 52	Bussning för sadelstolpsrör	Nedre bussning för sadelstolpe		1
- 53	Övre lock	Övre lock		1
- 54	drivhjul	Remhjul	Ø260	1
- 55	fjäderring	Fjäderring	Ø17	2
- 56	Öronpuls-kabel	Öronpuls-kabel		1
- 57*	Fotrem för pedal, vänster	Rem eller pedal, vänster sida		1
- 58*	Fotrem för pedal, höger	Rem eller pedal, höger sida		1
- 59*	kullager	Kullager	6203ZZ	2
- 60	Strömförsörjning	adapter		1
- 61	bricka, böjd	Böjd bricka	Ø8	2
- 62	bricka	Tvättmaskin	Ø8	4
- 63	uttag	Bussning	Ø9xØ14x11	2
- 64	bricka	Tvättmaskin	Ø25xØ10x0,5	1
- 65	insexskruv	Insexskruv	M4x5	4
- 66	Fjäderring	Fjäderring	Ø16,3x60	2
- 67	Muttern inpressad	Pressmutter		2
- 68	insexskruv	Insexskruv	M8x16	6

- 69	gummibricka	Gummibricka	4
- 70	gummiring	Gummiring	1
- 71	Strömkabel med uttag	Strömkabel med kontakt	1

Artikelnumren markerade med * är slitdelar, som utsätts för naturligt slitage och kan behöva bytas ut efter intensiv eller långvarig användning. I så fall, vänligen kontakta Finnlo – Kundtjänst. Här kan du beställa delar mot en avgift

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

bli.

10. Garantivillkor / Garanti (endast Tyskland)

Vi erbjuder garanti för våra enheter enligt följande villkor:

- 1) Vi reparerar kostnadsfritt och i enlighet med följande villkor (nummer 2-5) alla skador eller defekter på enheten som bevisligen orsakats av ett tillverkningsfel, om de rapporteras till oss omedelbart efter upptäckten och inom 36 månader från leverans till slutanvändaren.

Garantin täcker inte ömtåliga delar såsom glas eller plast. Garantin gäller inte mindre avvikelser från det avsedda skicket som är irrelevanta för enhetens värde och användbarhet, skador orsakade av kemisk och elektrokemisk påverkan, vatten eller allmänna skador på grund av force majeure.

- 2) Garantin utgår i form av att defekta delar repareras kostnadsfritt eller ersätts med felfria delar, efter vårt gottfinnande. Vi täcker kostnaderna för material och arbete. Reparationer på installationsplatsen kan inte begäras. Inköpskvitto med inköps- och/eller leveransdatum måste uppvisas. Utbytta delar blir vår egendom.

- 3) Garantin upphör att gälla om reparationer eller ingrepp utförs av personer som inte är auktoriserade av oss, eller om våra apparater är utrustade med tillägs- eller tillbehörsdelar som inte är kompatibla med våra apparater, eller om apparaten skadas eller förstörs på grund av force majeure eller miljöpåverkan, eller om skador uppstår på grund av felaktig hantering – särskilt underlåtenhet att följa bruksanvisningen – eller underhåll, eller om apparaten uppvisar mekaniska skador av något slag. Kundtjänst kan, efter telefonsamtal, ge dig tillstånd att reparera eller byta ut delar som skickas till dig.
I detta fall upphör garantin naturligtvis inte att gälla.

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

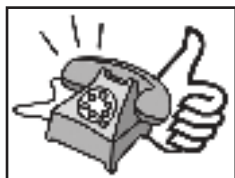
- 5) Ytterligare eller andra anspråk, särskilt anspråk på ersättning för skador orsakade utanför enheten, är – om inte ansvar är obligatoriskt enligt lag – är uteslutet.

- 6) Våra garantivillkor, som anger förutsättningarna och omfattningen av våra garantitjänster, påverkar inte säljarens avtalsenliga garantiskyldigheter.

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

- 8) Garantin upphör att gälla om produkten används för andra ändamål än de avsedda, särskilt i fitnessstudior, rehabiliteringsanläggningar och hotell.

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



För att kunna hjälpa dig optimalt, vänligen håll Artikelnummer, serienummer, sprängskiss och Dellistaredo.

SERVICE - HOTLINE

Tel.: 0731-97488-62 eller -68

Fax: 0731-97488-64

måndag till torsdag
Fredag

från 9:00 till 16:00 från 9:00 till 14:00

E-post: service@hammer.de

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

Art.nr.: 3158 Exum XTR
Serienummer:

Plats, datum:

Beställ reservdelar
(Vänligen fyll i med blockbokstäver!)

Inköpsdatum:

Köpt från företag:

(Garantianspråk endast mot uppvisande av kopia av inköpskvittot!)

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

placera	Beteckning	Kvantitet	Orsak till beställning

Köpare:

(Förnamn)

(Husnummer)

(Postnummer/bostadsadress)

(Telefon, Fax)

(E-postadress)

Leveransadress: (om annan än köparens adress)

(Företag)

(Kontaktperson)

(Husnummer)

(Postnummer/bostadsadress)

(Telefon, Fax)

(E-postadress)