

HAMMER

INSTRUKTIONER / MANUAL

CARDIO XT6 BT

VARUNUMMER. / VARUNUMMER. 4862

ID: 01072020



H PREMIUMKVALITET
TYSK MÄRKE

innehåll	index	Sida / sida
1. säkerhets instruktioner	1. Säkerhets instruktioner	02
2. Allmän	2. allmän	
2.1 förpackning	2.1 Förpackning	03
2.2 förfogande	2.2 Förfogande	03
3. hopsättning	3. hopsättning	04
3.1 Monteringssteg	3.1 Monteringssteg	04
4: e Vård och underhåll	4: e Vård och underhåll	10
5. Dator (D)	5. Dator (Storbritannien)	10
5.1 Datornycklar	5.1 Datornycklar	10
5.2 Datorfunktioner / skärmar	5.2 Datorfunktioner	11
5.3 Datorstart	5.3 Datorfunktionsinställning	12: e
5.3.1 Omedelbar startfunktion	5.3.1 Omedelbar startfunktion	12: e
5.3.2 Träning med standardvärden	5.3.2 Träna med inställningar	12: e
5.3.3 manuell	5.3.3 manuell	12: e
5.3.4 Program	5.3.4 Program	13: e
5.3.5 Mål HR	5.3.5 Mål HR	13: e
5.3.6 watt	5.3.6 watt	14: e
5.3.7 Anslut till appen	5.3.7 Ansluter till APP	14: e
5.4 Feldiagnos och felsökning	5.4 Diagnostik och felsökning	15: e
6: e Tekniska detaljer	6: e Tekniska detaljer	16
6.1 Strömförsörjningsenhet (ingår i leveransen)	6.1 Strömförsörjning	16
7: e Utbildningsguide	7: e Träningsmanual	17: e
7.1 Träningsfrekvens	7.1 Träningsfrekvens	17: e
7.2 Träningsintensitet	7.2 Träningsintensitet	17: e
7.3 Pulsinriktad träning	7.3 Hjärtat-orienterad träning	17: e
7.4 Utbildningskontroll	7.4 Utbildningskontroll	18: e
7.5 Träningstid	7.5 Träningstid	19: e
8: e. Sprängskiss	8: e. Explosion ritning	21
9. Dellista	9. Dellista	23
10. garanti	10. Garanti (Endast Tyskland)	25: e
11. Service hotline & Reservdelsbeställningsformulär	11. -	26

VIKTIG!

- Denna ergometer är hastighetsoberoende
Träningsenhet av klass HA, till
DIN EN 957-1 / 5.
- Max. Belastning 130 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 tränar med en enhet som är utformad med avseende på säkerhet enligt de senaste resultaten. Möjliga farokällor som kan orsaka skador har uteslutits så långt det är möjligt.

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

1. Låt inte barn leka med eller nära enheten.
2. Kontrollera regelbundet att alla skruvar, muttrar, handtag och pedaler är ordentligt åtdragna.
3. Byt omedelbart ut defekta delar och använd inte enheten förrän den har reparerats. Var också uppmärksam på eventuell materialutmattning.
- 4: e Undvik höga temperaturer, fukt och vattenstänk.
5. Läs bruksanvisningen noga innan du använder enheten.
- 6: e Enheten behöver tillräckligt med utrymme i varje riktning (minst 1,5 m).
- 7: e Placera enheten på en fast och jämn yta.
- 8: e. Träna inte omedelbart före eller efter måltiderna.
9. Ta alltid en medicinsk undersökning först innan du börjar träna.
10. Enhets säkerhetsnivå kan endast garanteras om du kontrollerar slitdelarna med jämna mellanrum. Dessa är markerade med * i listan över delar.
11. Träningsutrustning får under inga omständigheter användas som lekutrustning.
12. Stå inte på huset.
- 13: e Bär inte lösa kläder utan snarare lämpliga träningskläder som en träningsoverall.
- 14: e Använd skor och träna aldrig barfota. Se till att det inte finns några
- 15: e tredje parter i närheten av enheten, eftersom andra personer kan skadas av de rörliga delarna.
16. Träningsanordningen får inte ställas in i fuktiga rum (badrum) eller på balkongen.

VIKTIG!

- Ergometern är tillverkad enligt DIN EN 957-1 / 5 klass HA.
- Max användarvikt är 130 kg.
- Ergometern ska endast användas för det avsedda ändamålet.
- All annan användning av föremålet är förbjuden och kanske farlig. Importören kan inte hållas ansvarig för skada eller skada orsakad av felaktig användning av utrustningen.
- Ergometer har tillverkats enligt de senaste säkerhetsstandarderna.

För att förhindra skada och / eller olycka, 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 sitter ordentligt fast.
3. Byt omedelbart ut alla defekta delar och använd inte utrustningen förrän den har reparerats. Se upp för materialutmattning.
- 4: e Undvik höga temperaturer, fukt och stänkande vatten.
5. Läs igenom bruksanvisningen noga innan du startar utrustningen.
- 6: e Utrustningen kräver tillräckligt med ledigt utrymme i alla riktningar (minst 1,5 m).
- 7: e Ställ utrustningen på en fast och plan yta.
- 8: e. Träna inte omedelbart före eller efter måltiderna.
9. Låt dig undersökas av en läkare innan du börjar träna.
10. Maskinens säkerhetsnivå kan endast säkerställas om du regelbundet inspekterar delar som är slitna. Dessa är anges med ett * i listan över delar. Hävarmar och andra justeringsmekanismer för utrustningen får inte hindra rörelseomfånget under träning.
11. Träningsutrustning får aldrig användas som leksaker.
- 12: e Gå inte på huset utan bara på de steg som tillhandahålls för detta ändamål.
- 13: e Använd inte lösa kläder; bär lämpliga träningsredskap, till exempel en träningsdräkt. Använd skor och träna aldrig barfota.
- 14: e Se till att andra inte befinner sig i hemmetränarens område, eftersom andra personer kan skadas av rörliga delar.
- 15: e
16. Det är inte tillåtet att placera objektet i rum med hög luftfuktighet (badrum) eller på balkongen.

Användningsområdet för denna träningsanordning är hemområdet.

Enheten uppfyller kraven i EN ISO 20957-1 / 9 klass HA. CE-märkningen avser EG-direktiv 2014/30 / EU och 2014/35 / EU. Felaktig användning av denna enhet (t.ex. överdriven träning, felaktiga inställningar etc.) kan leda till hälsorisker.

Innan utbildningen påbörjas bör en allmän undersökning utföras av din läkare för att utesluta befintliga hälsorisker.

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

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

2.1 förpackning

Förpackningen består av miljövänliga och återvinningsbara material:

- Kartong yttre förpackning
- Gjutna delar av skum, CFC-fri polystyren (PS)
- Folier och påsar av polyeten (PE)
- Polypropylen (PP) åtdragningsremmar

2.2 Avfallshantering



Vid slutet av livslängden får denna produkt inte kasseras med det vanliga hushållsavfallet, utan måste tas till en uppsamlingsplats för återvinning av elektrisk och elektronisk utrustning

Enheter. Materialen är återvinningsbara enligt deras märkning. Vid återanvändning, materialåtervinning eller andra former av återvinning av gamla enheter

du gör ett viktigt bidrag för att skydda vår miljö. Fråga den lokala myndigheten om det ansvariga avfallshanteringscentret.

2.1 Förpackning

Miljökompatibla och återvinningsbara material:

- Extern förpackning gjord av kartong
- Gjutna delar av skum CFS-fri polystyren (PS)
- Plåt och påsar av polyeten (PE)
- Förpackningsremmar av polypropen (PP)

2.2 Avfallshantering



Var noga med att behålla förpackningen för reparations- / garantifrågor. Utrustningen ska inte kastas i hushållsavfallet!

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

paket innehåll

- Ta bort alla enskilda delar från frigolitformen och lägg dem bredvid varandra på golvet. Placera huvudramen på en yta som är skonsam mot golvet, eftersom golvet kan skadas / repas utan att fötterna är installerade.

Denna yta ska vara plan och inte för tjock så att ramen har ett stabilt stativ.

- Se till att under
Montera i vilken riktning som helst
har tillräckligt med rörelsefrihet (minst 1,5 m).

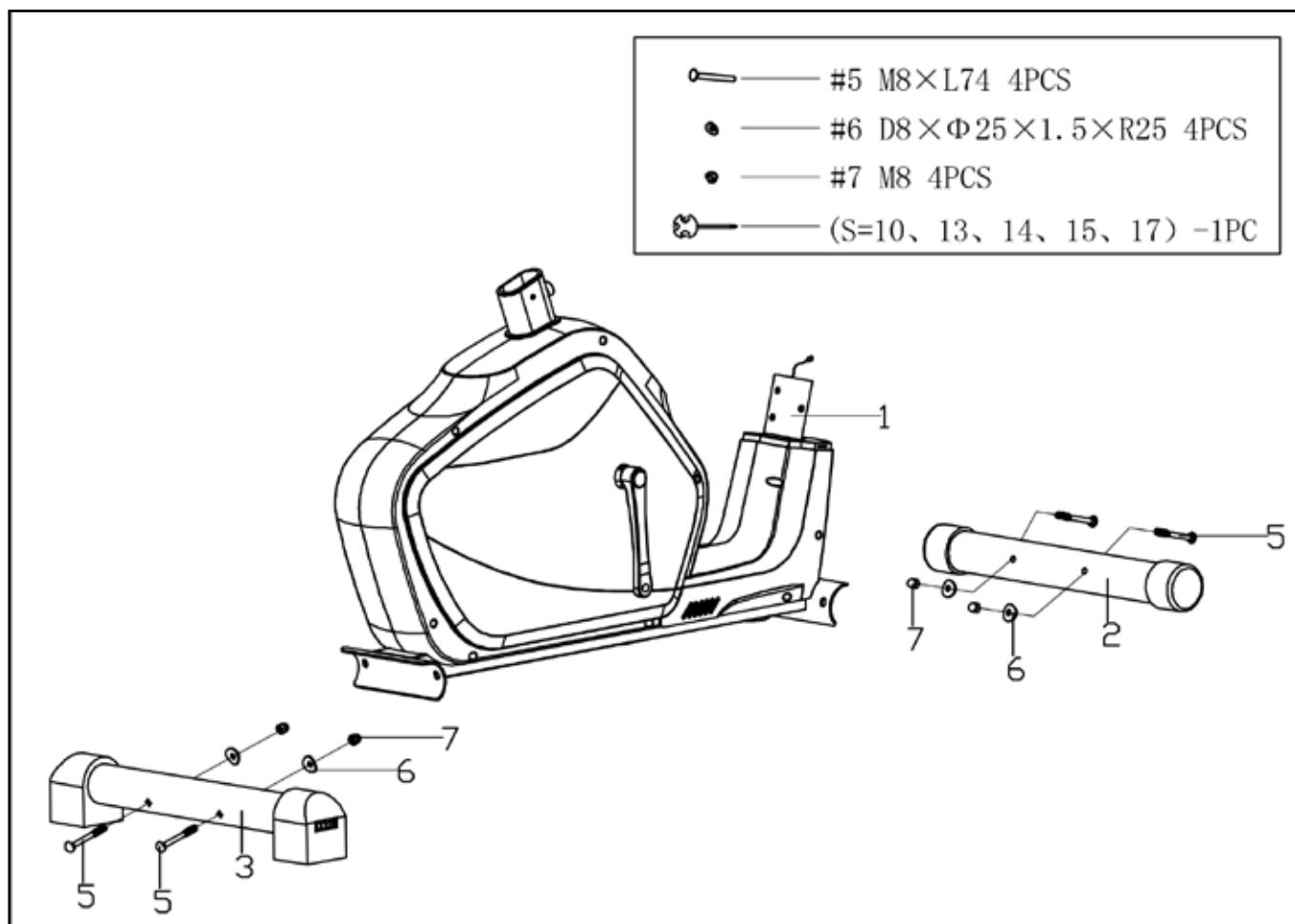
För att göra monteringen av föremålet så enkelt som möjligt för dig har vi förmonterat de viktigaste delarna. Läs dessa instruktioner noggrant innan du monterar utrustningen och fortsätt sedan steg för steg enligt beskrivningen

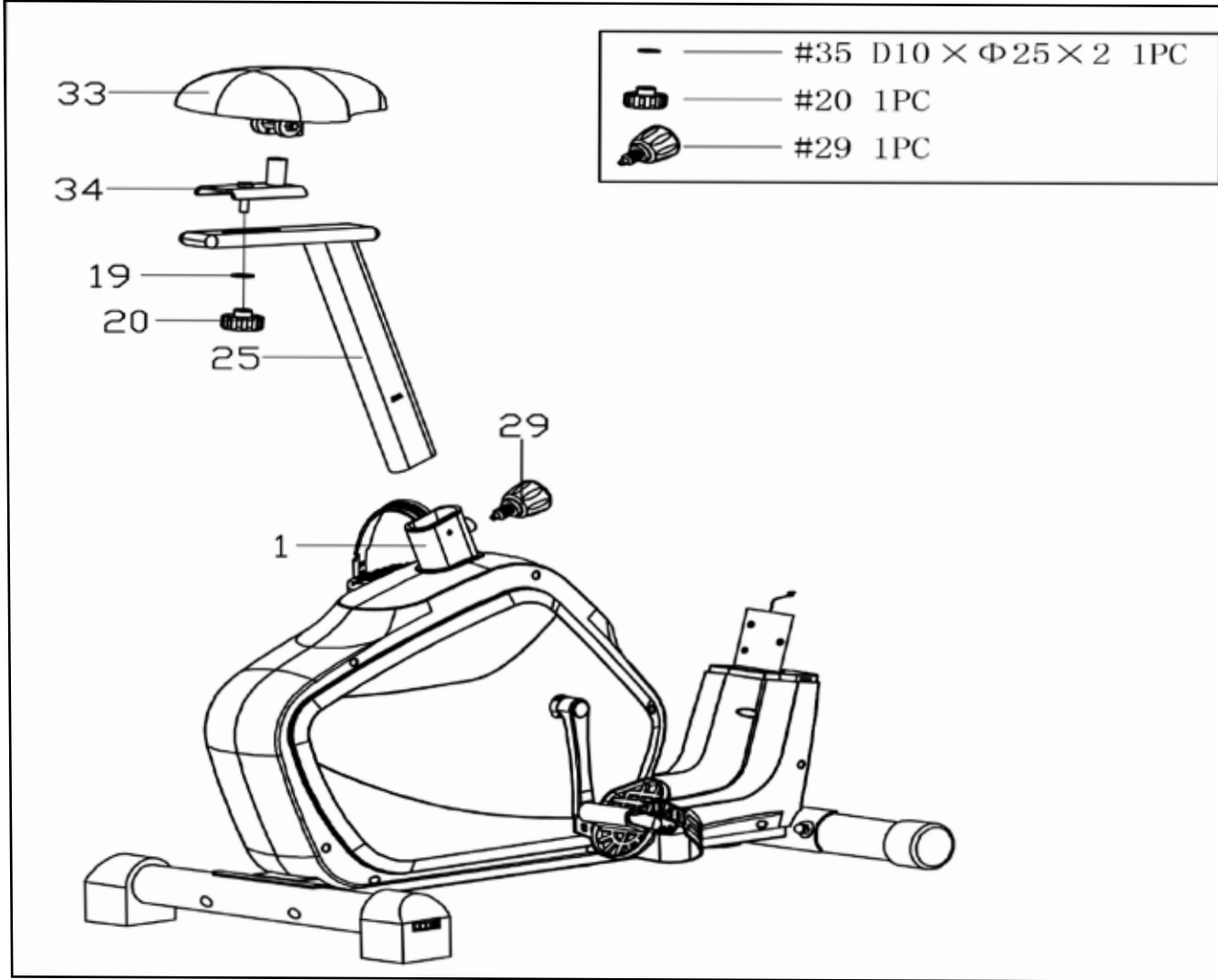
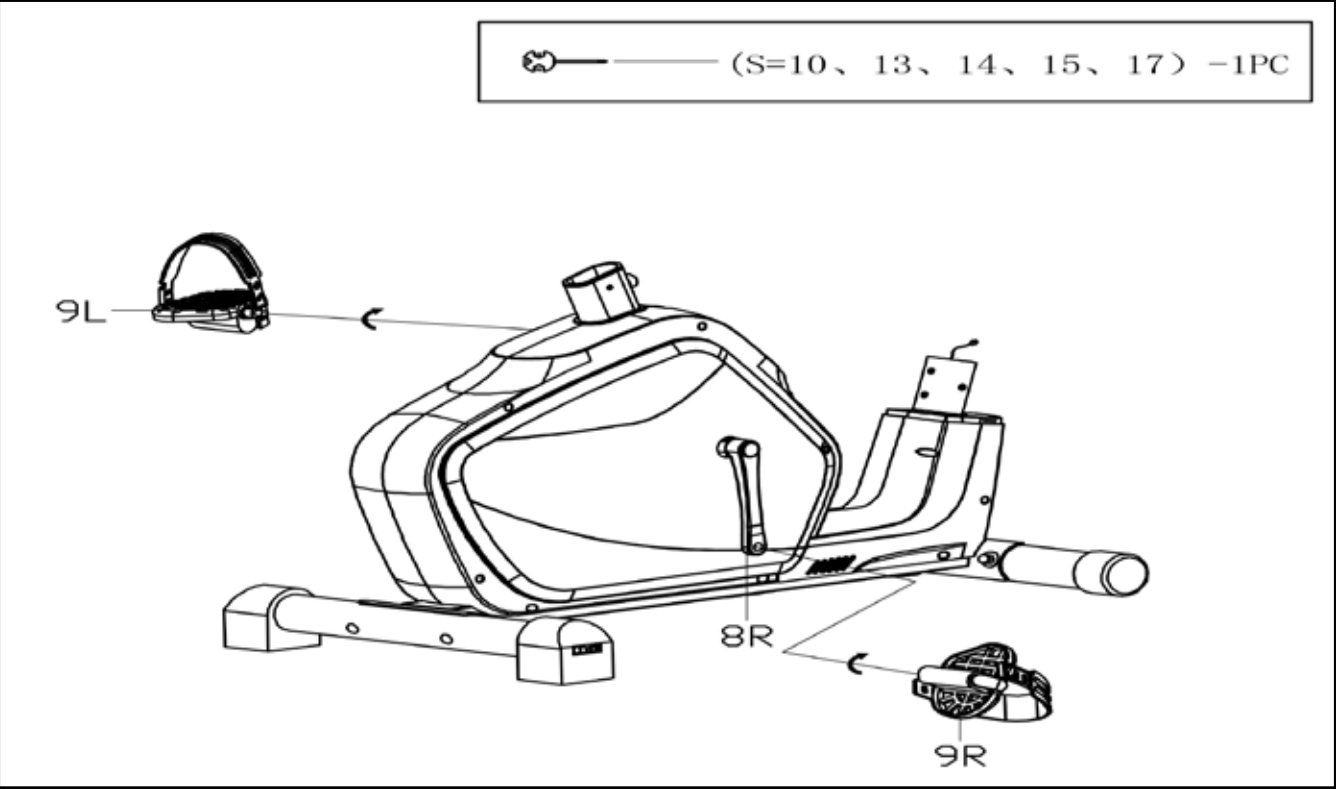
Förpackningens innehåll

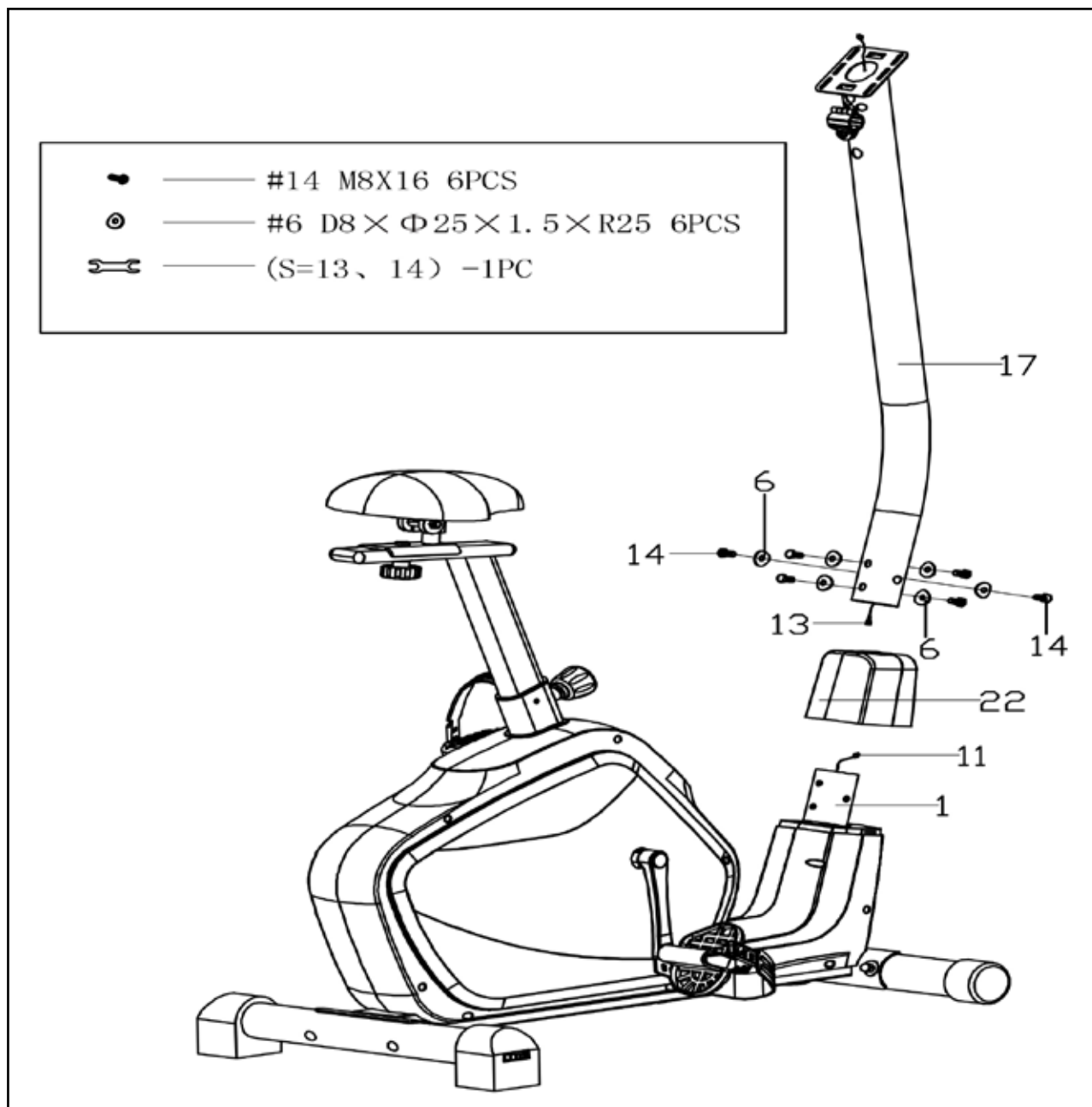
- Packa upp alla enskilda delar och placera dem bredvid varandra på golvet.
- Placera huvudramen på en kudde som skyddar golvet, för utan dess monterade basfötter kan den skada / repa golvet. Kudden ska vara platt och inte för tjock, så att ramen har ett stabilt stativ.
- Se till att du har tillräckligt med utrymme för rörelse (minst 1,5 m) på alla sidor under monteringen.

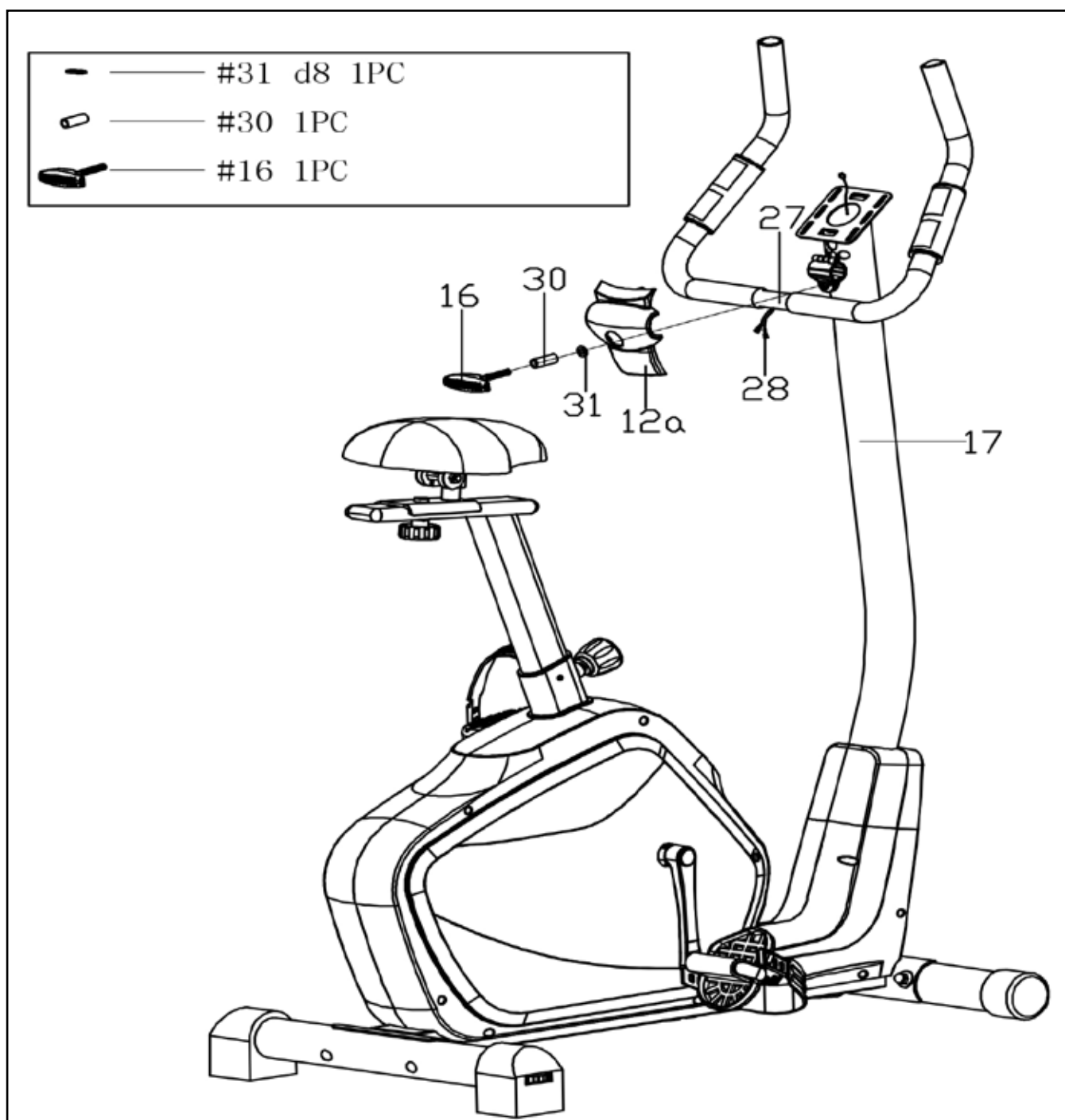
3.1 Monteringssteg

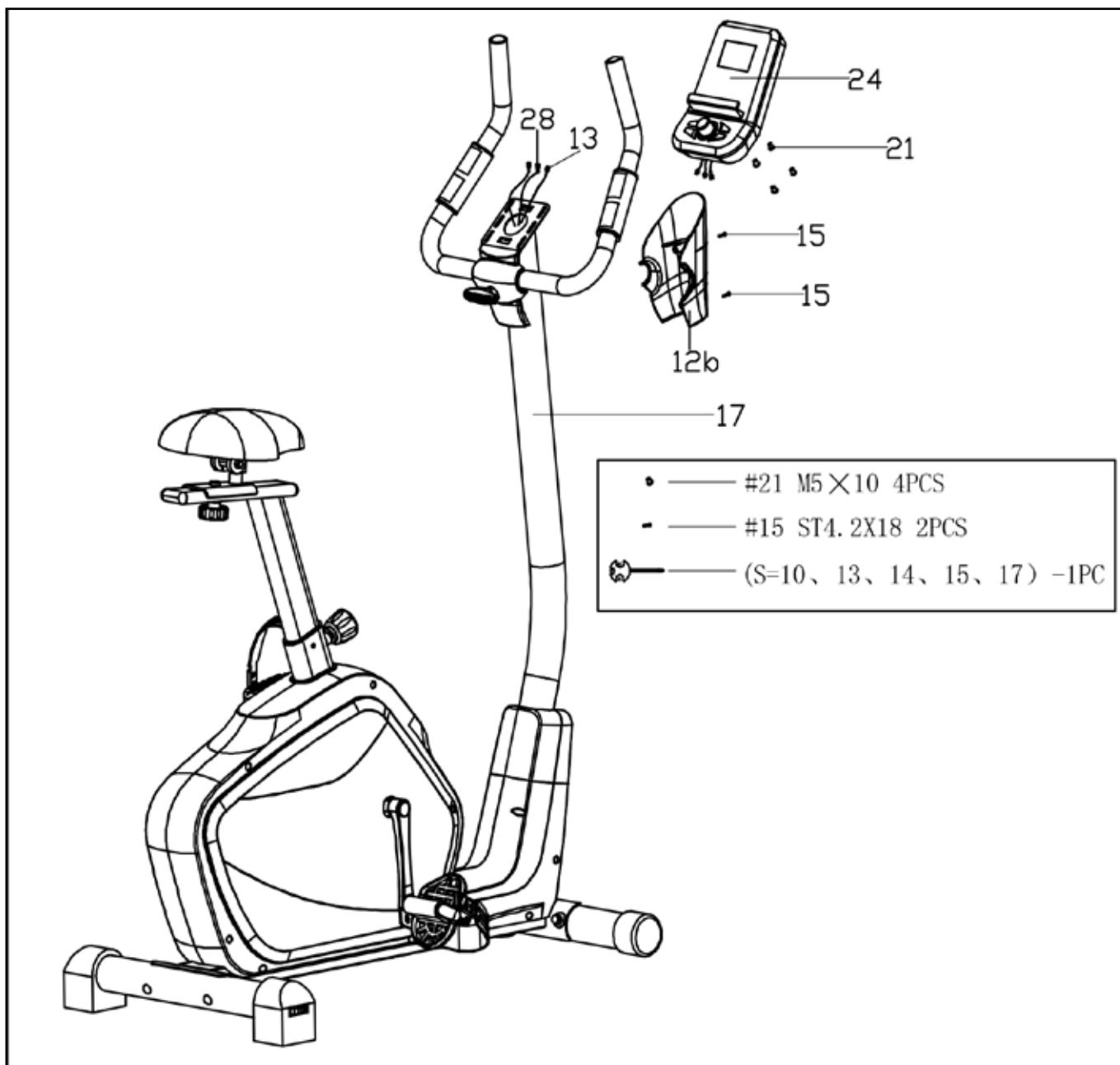
Steg / steg 1











4. Skötsel och underhåll

underhåll

- I princip kräver inte apparaten något underhåll. Kontrollera regelbundet alla enhetens delar och att alla skruvar och anslutningar sitter ordentligt. Enheten får då inte användas förrän den har reparerats.

underhåll

- Använd endast en fuktig trasa för rengöring utan hårda rengöringsmedel. Var noga med att inte spilla vätska inuti datorn. Komponenter som kommer i kontakt med svett behöver bara rengöras med en fuktig trasa.

4. Skötsel och underhåll

Underhåll

- I princip behöver utrustningen inte underhåll. behöva
- Kontrollera regelbundet att alla delar av utrustningen sitter och den säkert på alla skruvar och anslutningar.
- Byt omedelbart ut eventuella defekta delar via vår kundtjänst. Innan den repareras får utrustningen inte användas.

Vård

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

5. Dator (D)



5.1 Datornycklar

Kroppsfett:

Aktiverar mätningen av kroppsfett.

ÅTERHÄMTNING:

Återhämtningspulsmätning med kondition 1-6

MODE:

En funktion kan bekräftas genom att trycka på

UPP NER:

Öka / minska funktionella värden.

ÅTERSTÄLLA:

- Genom att kort trycka raderas det aktuella funktionsvärdet i standardläget

START / STOPP:

Startar och stoppar datorfunktioner

5.1 Datornycklar

Kroppsfett:

Aktiverar mätningen av kroppsfett.

ÅTERHÄMTNING:

Återhämtningspulsmätning med tilldelning av ett fitnesspoäng 1-6.

MODE:

Genom att trycka på denna knapp kan en funktion bekräftas.

UPP NER

Programval eller ökning / minskning av värden.

ÅTERSTÄLLA:

- Genom att kort trycka på denna knapp återställs det aktiverade värdet i inställningsläget

-

START / STOPP

Börja och avsluta övningen

5.2 Datorfunktioner / visar RPM

Pedalvarv per minut (15-200)

HASTIGHET

Visning av hastigheten i km / h (0-99,99 km / h). Det är ett teoretiskt antagande som inte kan jämföras med värdet på en vanlig cykel.

DISTANS

Registrerar avståndet i steg om 0,1 km (0 - 999,9)

TID

Registrerar träningstiden i steg om en sekund (00:00 - 99:59)

KCAL

Visar kaloriförbrukningen med en verkningsgrad på 22% för att tillämpa den mekaniska effekten. Visning av 1-9990Kcal.

PULS

Visning av pulsvarde: värdeintervall från 40–199 slag per minut. Den visar också det beräknade eller specificerade pulsvardet.

WARNING: System av Pulsmätning
burk felaktig vara. Överdriven träna
orsaka allvarliga hälso- eller dödsskador.
På Yrsel / svaghet omedelbart de
Avsluta träningen!

WATT / NIVÅ

Visar trampmotståndet i 16 steg / nivåer. Dessutom visar detta område watt.

Anmärkningar:

A) aktivering av Datorer ut de
Snooze-läge
Tryck på valfri knapp för att väcka datorn från viloläge. Trampning orsakar inte aktivering.

B) standardvärden

Standardvärden: Efter att ha nått standardvärdet hörs en akustisk signal och datorn stoppar träningen.

C) återhämtning

I slutet av träningen trycker du på "RECOVERY" och slutar trampa. Datorn mäter din hjärtfrekvens i 60 sekunder. Med en pulsskillnad på cirka 20% får du betyget F1 (mycket bra).

D) Kroppsfett:

1. I STOPP-läge, tryck på BODY FAT-knappen för att starta kroppsfettmätningen.
2. Datorn påminner användaren om att ange GENDER AGE, HEIGHT, WEIGHT och börjar mäta.
3. Användare måste hålla båda händerna på handtagen medan de mäter. LCD-displayen visar "Body Fat" i 8 sekunder tills datorn är klar med mätningen.
4. Symbolen för kroppsfett och procentandelen kroppsfett BMI visas på displayen i 30 sekunder.
5. Felmeddelande:
LCD-skärmen "=" innebär att du inte griper tag i handtaget ordentligt eller att du inte bär bröstbandet ordentligt.
E-1 - Ingen pulsningssignal detekterades. E-4 - Uppträder när FAT% är under 5 eller över 50 och BMI-poängen är under 5 eller över 50

5.2 Datorfunktioner

RPM

Varv per minut. (15-200 rpm).

HASTIGHET

Visning av hastighet i km / h, 0-99,9 km / h, (teoretiskt antaget värde), som inte kan jämföras med hastighetsvärdet för en vanlig utomhuscykel.

DISTANS

Registrerar avståndet i steg om 0,1 km (0 - 99,9)

TID

Registrerar träningstiden i sekunder (00:00 - 99:59).

Kalorier

Visar energiförbrukningen, baserat på en effektivitet på 22% för att tillhandahålla den mekaniska effekten. Område från 1-999Kcal.

HJÄRTFREKVENNS

Visar den faktiska hjärtfrekvensen, från 30 till 240 bpm.

WARNING: System med hjärtratstyrning kan vara felaktiga. För mycket träning kan skada din kropp eller orsaka döda. Stoppa din träning omedelbart om du känner dig lätt eller svag.

WATT / NIVÅ

Visar motståndet i 16 nivåer i varvetsberoende övning. Ytterligare den aktuella watt.

Anmärkningar:

A) Att väcka datorn från snooze-läget
För att återaktivera datorn från snooze-läget, vänligen tryck på valfri knapp. En trampning har ingen funktion i detta läge.

B) Ställa in värden

Målvärden: När målvärdena har uppnåtts hörs ett pip och datorn slutar räkna.

C) återhämtning

När du har avslutat träningen trycker du på RECOVERY och slutar trampa. Datorn mäter hjärtfrekvensen under de närmaste 60 sekunderna. Om skillnaden mellan start- och sluthjärtat är cirka 20% får du betyget F1 (mycket bra).

D) Kroppsfett:

1. I STOPP-läge, tryck på BODY FAT-knappen för att starta kroppsfettmätningen.
2. Konsolen kommer att påminna ingångsanvändaren GENDER AGE, HEIGHT, WEIGHT och börja sedan mäta.
3. Under mätningen måste användarna hålla båda händerna på handtagen. Och LCD-skärmen visar "Body Fat" i 8 sekunder tills mätningen är klar.
4. LCD visar BODY FAT rådsymbol, BODY FAT procent BMI i 30 sekunder.
5. Felmeddelande:
LCD-skärmarna "=" "=" betyder att du inte ska ta hand om greppet eller bära bröstbandet korrekt.
E-1 - Det finns ingen pulssignalingång detekterad.
E-4 - Uppträder när FAT% är under 5 eller överstiger 50 och BMI-resultatet är under 5 eller överstiger 50

5.3 Driftsättning av datorer

5.3.1 Omedelbar startfunktion

Möjligheten till en snabb och okomplicerad datorstart skapades för optimal användarvänlighet för din träningsenhet. Fortsätt enligt följande:

- Anslut strömförsörjningen som ingår i leveransen till uttaget som finns på enhetens baksida. En signalton hörs.
- Börja träningen genom att trycka på START. Alla datum börjar räknas upp. Motståndet kan justeras med tryck- och vridknapparna. Ju högre motstånd, desto fler linjer tänds. Sexton olika motståndsnivåer kan ställas in.

5.3.2 Träning med standarddata

1) Anslut strömförsörjningen som ingår i leveransen till uttaget som finns på baksidan av huset.

2) En testbild visas kort på datorn. Välj ett program genom att vrida på Push and Turn-knappen och bekräfta med MODE.

5.3.3 Manuell

Välj MANUAL med knappen Push and Turn. Tryck på MODE och startmotståndet kan justeras genom att stänga av Push and Turn-knappen.

Tryck på Mode-knappen.

"TIME" blinkar nu. Genom att vrida på Push and Turn-knappen kan du ställa in önskad träningstid (i steg om en minut). Tiden behöver inte anges. Att trycka på START-knappen startar din träning.

Tryck på Mode-knappen.

"DISTANCE" blinkar nu. Du kan ställa in önskat träningsavstånd (i steg om 100 meter) genom att vrida på Push and Turn-knappen. Avståndet behöver inte anges. Att trycka på START-knappen startar din träning.

Tryck på Mode-knappen.

"KALORIER" kommer nu att blinka. Genom att vrida på Push and Turn-knappen kan du ställa in antalet kalorier du vill bränna (i steg om 10 kcal). Antalet kalorier behöver inte anges. Att trycka på START-knappen startar din träning.

Tryck på Mode-knappen.

"PULS" blinkar nu. Du kan ställa in önskad maximal träningspuls genom att vrida på Push and Turn-knappen. Om detta värde överskrider hörs en akustisk signal.

Det finns ingen automatisk pulsberoende justering av motståndet!

Att trycka på START-knappen startar din träning.

5.3 Datorfunktionsinställning

5.3.1 Omedelbar start-funktion

För att ge din träningsutrustning optimal användarvänlighet utvecklades en möjlighet för snabb och okomplicerad initiering av träningen. Gör följande:

- Anslut strömförsörjningen som ingår i leveransen till utrustningens nedre ände i det medföljande uttaget. En testbild visas kort på datorn.
- Starta din träning genom att trycka på START. All data börjar räknas upp. Genom att trycka och vrida kan du öka eller minska arbetsbelastningen, fler rader tänds vilket indikerar en hårdare träning. Ergometern blir svårare att trampa som rader ökar. Det finns sexton nivåer av motstånd tillgängliga för mycket variation.

5.3.2 Träna med inställningar

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

2) Displayen visar en fullständig display under en kort tidsperiod och därefter. Genom att trycka och vrida kan du välja ett program och bekräfta med MODE.

5.3.3 Manuell

Om du väljer MANUAL kan du ändra motståndet genom att vrida tryckknappen i 16 motståndsnivåer.

Tryck på MODE och du går in i inställningsläget för MANUAL.

Nästa gång är det. Du kan justera tiden med tryckknappen. Det är inte ett måste att ställa in tiden. Tryck på START så börjar din träning.

Tryck på MODE

Nästa är DISTANCE. Du kan justera avståndet med tryckknappen. Det är inte ett måste att ställa in tiden. Tryck på START så börjar din träning.

Tryck på MODE

Nästa är CALORIES. Du kan justera kalorivärdet med tryckknappen. Det är inte ett måste att ställa in kalorivärdet. Tryck på START så börjar din träning.

Tryck på MODE

Nästa är PULSE. Du kan justera max hörfrekvens för din träning. Om ditt faktiska hjärtrytm är över det inställda värdet, börjar datorn pipa. Det är inte en hjärtstyrd övning!

Tryck på START så börjar din träning.

5.3.4 Program

Datorn har tolv olika inbyggda program. Dessa är indelade i 3 kategorier. Nybörjare, avancerad och sportig.

Välj "ett av programmen genom att vrida på Push and Turn-knappen. Tryck på MODE för att bekräfta

Med tryckknappen kan du nu ställa in profilhöjden (pedalmotstånd).

Tryck på MODE.

"TIME" blinkar nu. Genom att vrida på Push and Turn-knappen kan du ställa in önskad träningstid (i steg om en minut). Tiden behöver inte anges.

Att trycka på START-knappen startar din träning.

5.3.5 Mål-HR (hjärtfrekvensprogram)

Datorn kan styra motståndet på ett sådant sätt att du inte överskrider en förutbestämd puls och övervåldiger dig själv.

Välj "CARDIO" med knappen Push and Turn. Tryck på MODE för att bekräfta

Du har möjlighet att välja mellan följande pulsfrekvenser 55% (regenerering), 75% (fettförbränning), 90% (anaerob uthållighet) eller TAG (självddefinierbar pulsgräns). När du har valt (TAG kommer att beskrivas senare), tryck på MODE. Datorn beräknar automatiskt den maximala träningspulsen baserat på din ålder.

"TIME" blinkar nu. Genom att vrida på Push and Turn-knappen kan du ställa in önskad träningstid (i steg om en minut). Tiden behöver inte anges.

Att trycka på START-knappen startar din träning.

5.3.4 Program

Datorn har tolv olika program som har utformats för en mängd olika träningspass. Dessa är indelade i 3 kategorier. Nybörjare, avancerad och sportig.

Välj programsymbolen med hjälp av tryckknappen och tryck på MODE för att bekräfta valet.

Med tryckknappen kan du ställa in profilens höjd (motstånd).

Tryck på MODE.

Nästa gång är det. Du kan justera tiden med tryckknappen. Det är inte ett måste att ställa in tiden. P.

Tryck på START så börjar din träning.

5.3.5 Mål-HR (hjärtfrekvensstyrd träning)

Enligt din högsta hjärtrytmnivå kan datorn justera motståndet i sig, så att du inte övertränar dig.

Välj "CARDIO" med tryckknappen och tryck på MODE

Du har möjlighet att välja 55% (regenerering), 75% (fettförbränning), 90% anaerob uthållighet eller att ställa in ett målhjärtat (TAG). Tryck på MODE om du har valt procentsatsen (TAG kommer att förklaras senare). Datorn beräknar max hjärtrytm automatiskt

Nästa gång är det. Du kan justera tiden med tryckknappen. Det är inte ett måste att ställa in tiden.

Tryck på START så börjar din träning.

Procedur för målpuls

Välj "TAG" i CARDIO-programmet genom att vrida på Push and Turn-knappen.

Tryck på MODE för att bekräfta

Med tryckknappen kan du nu ange önskad träningspuls.

TRYCK LÄGE

"TIME" blinkar nu. Genom att vrida på Push and Turn-knappen kan du ställa in önskad träningstid (i steg om en minut). Tiden behöver inte anges.

Att trycka på START-knappen startar din träning.

5.3.6 watt

Välj WATT genom att vrida på Push and Turn-ratten.

Tryck på Mode-knappen.

"WATT" blinkar nu. Du kan ställa in önskat wattvärde genom att vrida på Push and Turn-knappen.

"TIME" blinkar nu. Genom att vrida på Push and Turn-knappen kan du ställa in önskad träningstid (i steg om en minut). Tiden behöver inte anges.

Att trycka på START-knappen startar din träning.

5.3.7 Anslut till APP

Ladda ner och installera appen "I Console +".

Aktivera "Bluetooth" på din smartphone eller bord.

Öppna appen "I Console +".

Anslut smarttelefonen / surfplattan genom att upprätta en anslutning längst upp till vänster genom att trycka på anslutningsknappen.

Tryck på Bluetooth igen.

I-console + 0044 visas. Bekräfta den här datorn genom att trycka på. Datorskärmen släcks. Anslutningen är nu upprättad.

Hur man hanterar Target HR

Du kan välja "TAG" i CARDIO-programmet med tryckknappen.

Bekräfta genom att trycka på MODE.

Träningshjärtat kan ställas in genom att vrida på tryck- och vridknappen

Tryck på MODE

Nästa gång är det. Du kan justera tiden med tryckknappen. Det är inte ett måste att ställa in tiden.

Tryck på START så börjar din träning.

5.3.6 watt

Välj WATT med Push and Turn-knappen.

Tryck på MODE.

Nästa är WATT. Du kan justera Watt-värdet med tryckknappen. I.

Nästa gång är det. Du kan justera tiden med tryckknappen. Det är inte ett måste att ställa in tiden.

Tryck på START så börjar din träning.

5.3.7 Ansluta till APP

Ladda ner och installera "I Console +" från Apple Store eller Google Play Store.

Aktivera Bluetooth i din smartphone eller surfplatta.

Öppna "I Console +".

Anslut din enhet till datorn genom att trycka på knappen i det övre vänstra hörnet.

Tryck på Bluetooth-knappen igen.

I-console + 0044 visas på skärmen. Bekräfta datorn genom att trycka på knappen. displayen stängs av efter en stabil anslutning.

5.4 Feldiagnos och felsökningsfel

Ingen bildskärm eller ingen funktion på datorn

Grundorsak	Vad ska man göra?
Ingen strömförsörjning	Strömförsörjningsenhet i uttaget ansluta. Strömförsörjningskontakt anslutningsuttag på huset ansluta Kontrollera kabelanslutningarna kärr

fel
Felaktig pulsvisning

Grundorsak	Vad ska man göra?
Ingen signal	Kontrollera alla anslutningar
Störningskällor i rummet	Eliminera störningar (t.ex. mobiltelefon / högtalare) i rummet

Med bröstband:
olämpligt bröstband

Använd eventuellt ett annat bröstband.
Sändningsfrekvensen
måste vara mellan 5,0 - 5,5 kHz!

Bröstband felaktigt placerat

Fukta elektroder och
kontrollera om den passar.

fel
Pedalmotståndet är inte justerbart

Grundorsak	Vad ska man göra?
Mekanik / kontroller	Kontrollera förpackningen Samtalstjänst

fel
Skakanordning

Grundorsak	Vad ska man göra?
Ojämnt golv	Vrid höjdjusteringslocken, tills ett säkert stativ är garanterat!
Fötterna lösa	Dra åt lockmuttrarna!

5.4 Diagnos- och felsökningsfel

Ingen bildskärm eller dator fungerar inte

Orsak	Vad ska man göra?
Ingen ström	Anslut strömförsörjningen till uttaget eller anslut strömförsörjningen till anslutningsporten på huset (se monteringssteg 9), eller kontrollera kabelanslutningarna

Fel
Pulsvisning defekt

Orsak	Vad ska man göra?
Ingen mottagning	Kontrollera alla anslutningar
Störningar i rummet	Ta bort (till exempel mobiltelefon / högtalare) i rummet

Bröstband:
Fel bröstbälte

Använd ett annat bröstband om det
behövs. Sändningen
frekvensen måste vara mellan
5,0 -5,5 kHz.

Bröstbältesrem felaktigt
placerad

Fukta elektroderna och kontrollera att
de är korrekt placerade.

Fel
Stegmotstånd kan inte
regleras.

Orsak	Vad ska man göra?
Mekanik / styrsystem	Kontrollera förpacknings- eller ringtjänsten

Fel
Wobbly utrustning

Orsak	Vad ska man göra?
Ojämnt golv	Vrid höjdjusteringslocken tills stativet är stabilt. Dra åt lockmuttrarna.
Stativfötter är lösa	

6. Tekniska detaljer

6.1 Strömförsörjningsenhet (ingår i leveransen)

Anslut kabeln från strömförsörjningsenheten till motsvarande uttag i husets nedre ände.

Strömförsörjningsspecifikation:

Inmatning: 230 V, 50 Hz
Produktion: 9V, 2000mA



- Använd endast strömförsörjningen som ingår i leveransen! Om du vill använda en strömförsörjning från en annan tillverkare, se till att den stängs av automatiskt vid överbelastning, är kortslutningssäker och är elektroniskt reglerad. Underlåtenhet att följa detta kan leda till kortslutning och skada på datorn.
- För fullständig fränkoppling från elnätet måste nätkontakten dras ur uttaget. Anslut därför endast enheten till lättåtkomliga uttag.

6. Tekniska detaljer

6.1 Strömförsörjning (ingår i leveransomfånget)

Anslut kabeln från strömförsörjningen till respektive socklad i husets nedre bakre ände.

Strömförsörjningsspecifikation:

Inmatning: 230 V, 50 Hz
Produktion: 9V, 2000mA



- Använd endast strömförsörjningen som ingår i leveransen. Om du använder en annan tillverkares strömförsörjning, se till att den automatiskt bryts vid överbelastning, är kortslutningsskyddad och är elektroniskt styrd. Bristande efterlevnad kan leda till kortslutning och skada på datorn.
- Fränkoppling av nätaggregatet från elnätet eller av nätaggregatets kontakt från utrustningen resulterar i återgång till användarval U0 - U4-ingångsläge.

Att träna med ergometern är en idealisk träning för att stärka viktiga muskelgrupper och hjärt-kärlsystemet.

Allmän information om utbildning

- Träna aldrig direkt efter en måltid. Om möjligt, träna på ett pulsinriktat sätt. Värm upp dina muskler med avslappnings- eller stretchövningar innan du börjar träna. I slutet av träningen, snälla minska
- farten. Sluta aldrig träna plötsligt!
- I slutet av Träna några fler stretchövningar.

7.1 Träningsfrekvens

För att förbättra din kropp och förbättra din uthållighet 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 ökad fettförbränning. När du blir mer fit kan du också träna dagligen. Träning med jämna mellanrum är särskilt viktigt.

7.2 Träningsintensitet

Bygg upp din träning noggrant. Träningsintensiteten bör ökas långsamt så att det inte finns några tecken på trötthet i musklerna och rörelsessystemet.

Antal varv (RPM)

När det gäller målinriktad uthållighetsträning är det i allmänhet tillrådligt att välja lågt trampmotstånd och träna vid ett högre antal varv (RPM - varv per minut). Se till att antalet varv är cirka 60 varv per minut och inte överstiger 80 varv.

7.3 Pulsinriktad träning

Vi rekommenderar att du väljer en "aerob träningszon" för din individuella pulszon. Ökningar i uthållighetsprestanda uppnås främst genom långa aeroba träningsenheter.

Se målpulsdiagrammet för denna zon eller använd hjärtfrekvensprogrammen som en guide. Du bör spendera minst 80% av din träningstid i detta aeroba område (upp till 75% av din maximala hjärtfrekvens).

Under de återstående 20% av tiden kan du bygga in toppbelastningar för att skjuta upp din aerobiska tröskel. På grund av träningens framgång kan du senare uppnå högre prestanda med samma puls, vilket innebär en förbättring av formen.

Om du redan har erfarenhet av pulsstyrd träning kan du anpassa önskad pulszon till din specifika träningsplan eller träningsnivå.

Träning med ergometern är en idealisk rörelseutbildning för att stärka viktiga muskelgrupper och hjärt-cirkulationssystemet.

Allmänna anvisningar för utbildning

- Träna aldrig direkt efter en måltid.
- Om möjligt, orientera träningen till pulsfrekvensen.
- Gör muskeluppvärmningar innan du börjar träna genom att lossa eller sträcka övningar. När du är klar med träningen, tack
- minska hastigheten. Avsluta aldrig träningen plötsligt.
- Gör några stretchövningar när du är klar med träningen.

7.1 Träningsfrekvens

För att förbättra fysisk kondition och förbättra tillståndet på lång sikt rekommenderar vi träning minst tre gånger i veckan. Detta är den genomsnittliga träningsfrekvensen för en vuxen för att få framgång på lång sikt eller hög fettförbränning. När din konditionsnivå ökar kan du också träna dagligen. Det är särskilt viktigt att träna med jämna mellanrum.

7.2 Träningsintensitet

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

RPM

När det gäller objektiv uthållighetsträning rekommenderas i princip att välja ett lägre stegmotstånd och att träna vid högre varvtal (varv per minut). Se till att varvtalet är högre än 60 varv / min men inte överstiger 80.

7.3 Hjärtatorienterad träning

För din personliga pulszon rekommenderas att du väljer ett aerob träningsområde. Prestationsökningar inom uthållighetsområdet uppnås huvudsakligen av långa träningsenheter inom det aeroba området. Hitta den här zonen i målpulsdiagrammet eller orientera dig på pulsprogrammen. Du bör genomföra 80% av din träningstid i detta aeroba intervall (upp till 75% av din maximala puls). Under de återstående 20% av tiden kan du använda belastningstoppar för att flytta din aeroba tröskel uppåt. Med den resulterande träningsframgången kan du senare producera högre prestanda vid samma puls; Detta innebär en förbättring av din fysiska form. Om du redan har någon erfarenhet av pulskontrollerad träning kan du matcha din önskade pulszon till din speciella träningsplan eller träningsstatus.

Anteckning:

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

I dessa fall bör utbildningen utformas efter individuell upplevelse. Om nybörjare stöter på detta fenomen bör en läkare definitivt rådfrågas innan träning för att kontrollera träningens lämplighet.

7.4 Träningskontroll

Både medicinskt och fysiologiskt är det mest förnuftiga pulskontrollerad träning, som baseras på den individuella maximala hjärtfrekvensen.

Denna regel gäller både nybörjare, ambitiösa fritidsidrottare och proffs. Beroende på träningsmålet och prestandanivån tränar du med en viss intensitet av den individuella maximala hjärtfrekvensen (uttryckt i procentenheter).

För att göra kardiovaskulär träning effektiv ur idrottsmedicinsk synpunkt rekommenderar vi en träningspuls på 70% - 85% av den maximala pulsen. Observera målpulsdiagrammet nedan.

Mät din hjärtfrekvens vid följande tillfällen:

1. Före träning = vilopuls
2. Tio minuter efter träningens start = träning / träningspuls
3. En minut efter träning = återhämtningspuls

- Under de första veckorna är det lämpligt att träna med en puls vid den nedre gränsen för träningspulszonen (cirka 70%) eller lägre.
- Under de närmaste 2-4 månaderna intensifierar du träningen gradvis tills du når toppen av Träningspulszon att nå (cirka 85%), men utan att överväldiga dig själv.
- Även om du är i gott träningskondition, strö lösa sessioner i det nedre aeroba området i ditt träningsprogram så att du kan regenerera tillräckligt. "Bra" träning betyder alltid intelligent träning som inkluderar förnyelse vid rätt tidpunkt. Annars kommer du att överträna och din form kommer att försämrats.
- Varje stressande träningsenhet i det övre pulsintervallet för individuell prestanda bör alltid följas i efterföljande träning av en regenerativ träningsenhet i det nedre pulsintervallet (upp till 75% av maximal puls).

Kvalitet:

Eftersom det finns personer som har "höga" och "låga" pulser kan de enskilda optimala pulszonerna (aerob zon, anaerob zon) skilja sig från allmänheten (målpulsdiagram).

I dessa fall måste träningen konfigureras enligt individuell erfarenhet. Om nybörjare konfronteras med detta fenomen är det viktigt att en läkare konsulteras innan träningen påbörjas för att kontrollera hälsokapaciteten för träning.

7.4 Träningskontroll

Både medicinskt och när det gäller träningsfysiologi är pulsstyrd träning mest vettig och är inriktad på individens maximala puls.

Denna regel gäller både för nybörjare, ambitiösa fritidsidrottare och för proffs. Beroende på målet för träning och prestationsstatus görs träningen med en specifik intensitet av individuell maximal puls (uttryckt i procentenheter).

För att effektivt kunna konfigurera kardiovaskulär träning enligt sportmedicinska aspekter rekommenderar vi en träningspuls på 70% - 85% av maximal puls. Se följande målpulsdiagram.

Mät din puls vid följande tidpunkter:

1. Före träning = vilopuls
2. Tio minuter efter träningens start = träning / arbetspuls
3. En minut efter träning = återhämtningspuls

- Under de första veckorna rekommenderas att träningen sker med en puls vid träningspulszonens nedre gräns (cirka 70%) eller lägre.
- Under de närmaste 2-4 månaderna intensifierar du träningen stegvis tills du når den övre änden av träningspulszonen (cirka 85%), men utan att överanstränga dig själv.
- Om du är i gott träningskondition, sprid lättare enheter i det lägre aeroba området här och där i träningsprogrammet. så att du regenererar tillräckligt. "Bra" träning betyder alltid träning på ett intelligent sätt, vilket inkluderar regenerering vid rätt tidpunkt. Annars ökar träningens resultat och din form försämrats.
- Varje laddningsenhet i det övre pulsintervallet för individuell prestation bör alltid följas i efterföljande träning av en regenerativ träningsenhet i det nedre pulsområdet (upp till 75% av maximal puls).

Om tillståndet har förbättrats är en större träningsintensitet nödvändig så att pulsfrekvensen når "träningssonen", dvs organismen är nu mer effektiv. Du kan känna igen resultatet av ett förbättrat tillstånd genom en förbättrad kondition (F1 - F6).

Beräkning av träning / träningspuls:

220 pulsslag per minut minus ålder = personlig, maximal hjärtfrekvens (100%).

Träningspuls

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

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

7.5 Träningens varaktighet

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

Uppvärmning:

Långsam rörelse i 5 till 10 minuter.

Träning:

15 till 40 minuters intensiv men inte överväldigande träning med ovan nämnda intensitet.

Kyla ned:

Sluta träna omedelbart om du känner dig obekvämt eller visar tecken på överansträngning

inträffa.

Förändringar i metabolisk aktivitet under träning:

- Under de första 10 minuterna av uthållighetsprestanda använder vår kropp sockerglykogenen som lagras i musklerna.
- Dessutom förbränns fett efter cirka 10 minuter.
- Efter 30-40 minuter aktiveras fettmetabolismen, varefter kroppsfett är den viktigaste energikällan.

När tillståndet har förbättrats krävs högre träningsintensitet för att pulsfrekvensen ska nå "träningssonen"; det vill säga att organismen har högre prestanda. Du kommer att känna igen resultatet av förbättrat tillstånd i en högre kondition (F1 - F6).

Beräkning av tränings- / arbetspuls:

220 pulsslag per minut minus ålder = personlig, maximal hjärtfrekvens (100%).

Träningspuls

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

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

7.5 Träningstid

Varje träningsenhet bör helst bestå av en uppvärmningsfas, en träningsfas och en nedkylningsfas för att förhindra skador.

Uppvärmning:

5 till 10 minuter långsam träning.

Träning:

15 till 40 minuters intensiv eller inte överbelastningsträning med den intensitet som nämns ovan.

Kyla ner:

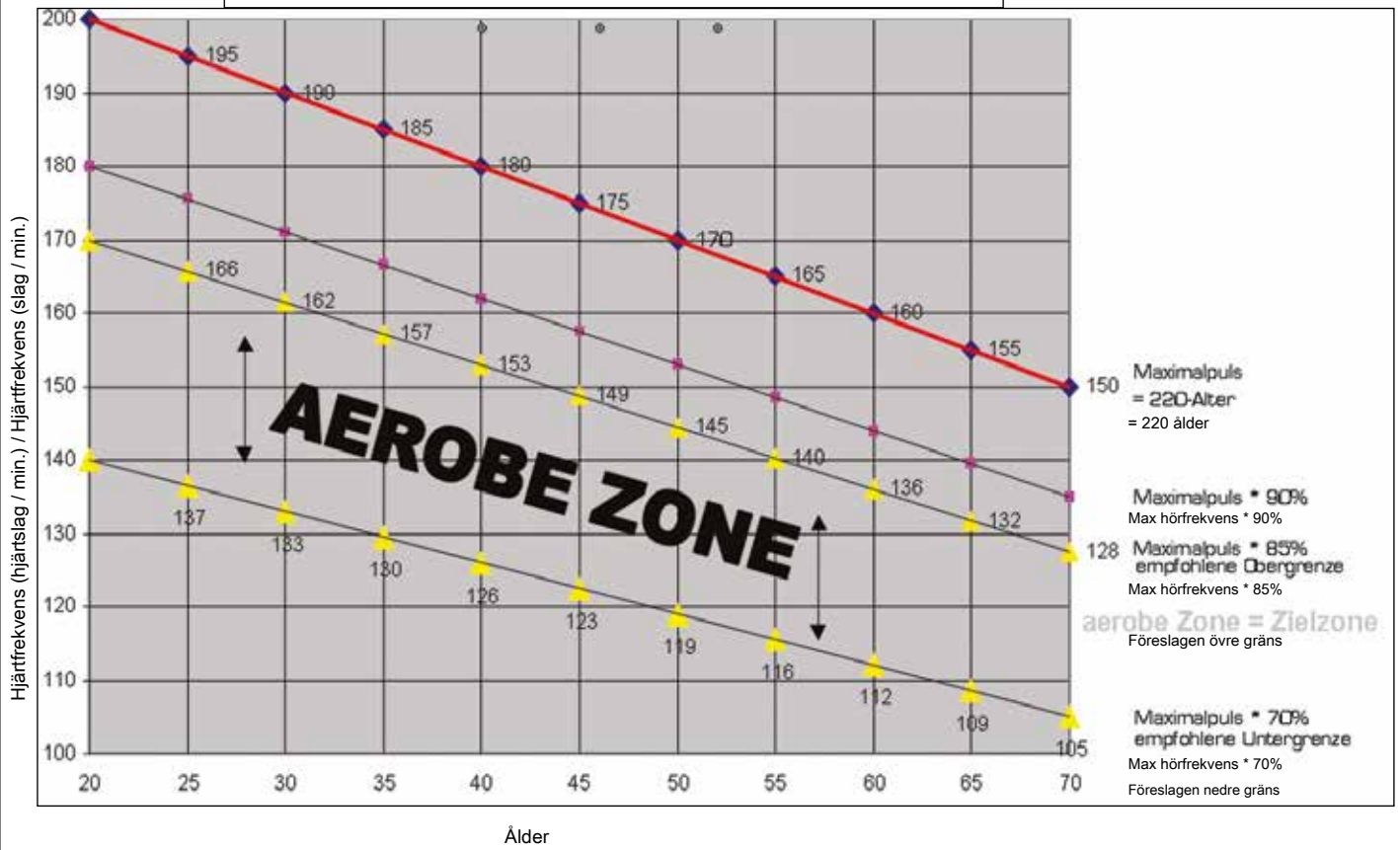
5 till 10 minuter långsam träning. Sluta träna omedelbart om du känner dig dålig eller om några tecken på överansträngning uppstår.

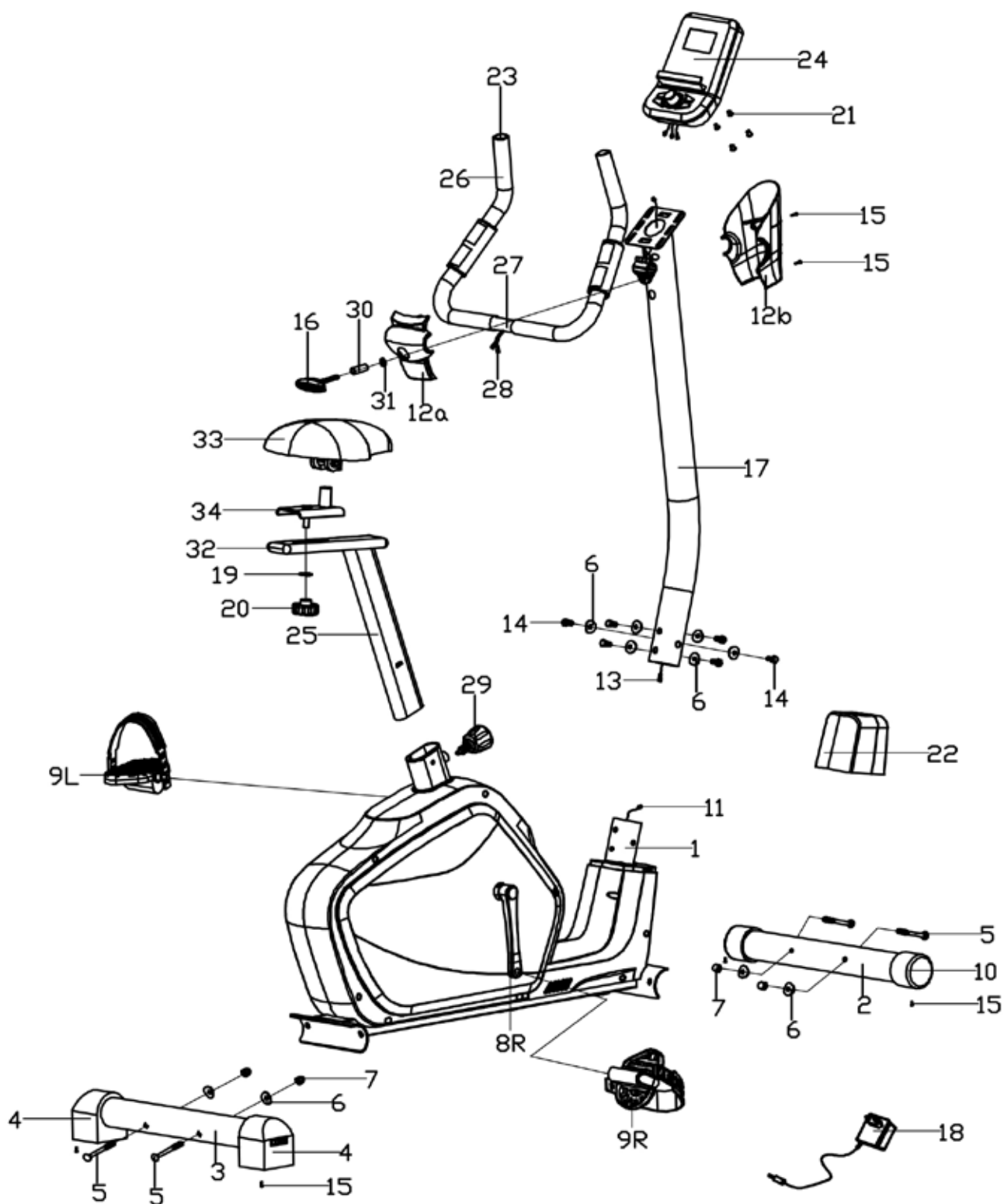
Förändringar av metabolisk aktivitet under Träning:

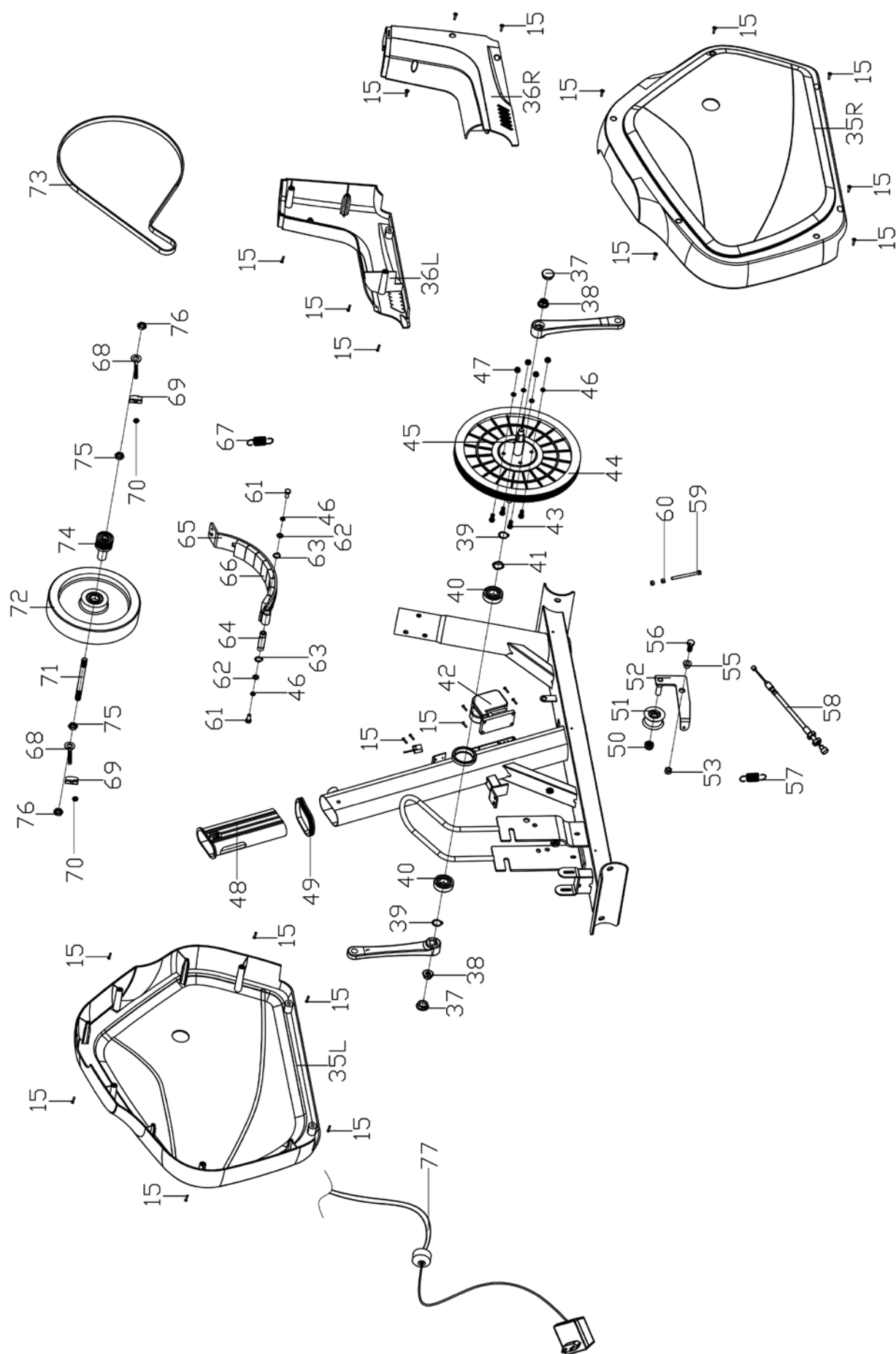
- Under de första 10 minuterna av uthållighetsförmågan förbrukar våra kroppar det socker som lagras i våra muskler. Glykogen:
- Efter ca 10 minuter förbränns fett dessutom.
- Efter 30 - 40 minuter aktiveras fettmetabolismen, då är kroppens fett den viktigaste energikällan

Målpulsdiagram

(Hjärtfrekvens / ålder) / (hjärtfrekvens / ålder)







9. Dellista

Positionsbeskrivning		Beskrivning	Dimension / dimension	Kvantitet/ Kvantitet
4862 -1	Huvudram	Huvudram		1
- 2	Stå framför	Främre stabilisator		1
- 3	Stå på baksidan	Bakre stabilisator		1
- 4:	Nivåjustering	Höjdjusteringslock		2
- 5:	Vagnbult	Vagnbult	M8x75	4: e
- 6	Böjd bricka	Bågbricka	Ø8xØ25x1.5	10
- 7:	Lockmutter	Lockmutter	M8	4: e
- 8L	Vev, vänster	Vev, vänster sida		1
- 8R	Vev, höger	Vev, höger sida		1
- 9L	Pedal, vänster	Vänster pedal		1
- 9R	Pedal, höger	Höger pedal		1
- 10	Plastlock för basen fram, datakabel,	Ändlock för främre stabilisator		2
- 11	längst ner	Nedre datorkabel		1
- 12a	Styrrör, fram	Främre styrstolpeöverdrag		1
- 12b	Styrrör, bak	Bakre styrstolpeöverdrag Övre		1
- 13	Datakabel ovan	datorkabel		1
- 14	Sexbult	Sexkantsskruv	M8x15	6: e
- 15	Phillips skruv	Tvårskruv	ST4.2x18	30: e
- 16	T-handtag	T-handtag		1
- 17:	Styrrör	Styrstolpe		1
- 18 *	Strömförsörjning	adapter		1
- 19:	Bricka	Bricka		1
- 20	Handtag skruv	Greppskruv		1
- 21	Phillips skruv	Tvårskruv		4: e
- 22	Handtagets stödrörskydd, nedan	Nedre styrstångsskydd Runt		1
- 23	Plastlock, rund	plastlock		2
- 24:	dator	dator		1
- 25	Sadelstolpe	Sadelstolpe		1
- 26 *	Skum för styret	Skum för handtag		2
- 27	Styr	Kan hanteras		1
- 28	Handpulsgivare med kabel	Handpulsgivare med		1
- 29	Handtag skruv	kabelhandtagskruv		1
- 30	Spacer	Spacer		1
- 31	Bricka	Bricka		1
- 32	Plast lock	Ändkåpa		2
- 33 *	sadel	Sadel		1
- 34	Sadelsläde	Sadelreglage		1
- 35L	Bostäder, vänster	Vänster hus		1
- 35R	Bostäder, höger	Rätt bostäder		1
- 36L	Kåpa, vänster fram	Främre vänster lock		1
- 36R	Kåpa, fram till höger	Främre högra lock		1
- 37	Vevskydd	Vevskydd		2
- 38	Räfflad mutter	Fläsmutter	M10	2
- 39	Vårtvätt	Fjädersring		2
- 40 *	kullagret	Kullagret		2
- 41	Bricka, böjd	Vågig bricka		1
- 42 *	motor	motor		1
- 43	Sexbult	Sexkantsskruv		4: e
- 44	drivhjul	Drivhjul		1
- 45	axel	Axel		1
- 46	Vårtvätt	Vårtvätt	Ø6	6: e
- 47	Mor, självläsande	Säkerhetsmutter	M6	4: e
- 48	Bussning för sadelstolpe	Bussning för sadelstolpe Gummitätning		1
- 49	Gummiring för sadelstolpe	för sadelstolpe Säkerhetsmutter		1
- 50	Mor, självläsande		M10	1
- 51	Löprulle	Tomhjul		1
- 52	Bältesspännare	Tomgång		1
- 53	Mor, självläsande	Säkerhetsmutter	M8	1
- 54	Används inte	Används inte		0
- 55	Ärm	Ärm		1
- 56	Sexbult	Sexkantsskruv	M5x60	1
- 57	fjäder	Hoppa		1
- 58	Motståndsställningskabel	Dragkabel		1
- 59	Sexbult	Sexkantsskruv	M5x60	1
- 60	mor	Räffla	M5	2
- 61	Sexbult	Sexkantsskruv	M6x15	2

- 62	Bricka	Bricka	Ø6	2
- 63	Vårtvätt	Snäppfjäder		2
- 64	Axel för magnetisk skiva	Axel för magnetkort		1
- 65	Magnetisk skiva	Magnetkort		1
- 66	magnet	magnet		8: e
- 67	fjäder	Hoppa		1
- 68	insexskruv	Insexbult		2
- 69	U-fäste	U-fäste		2
- 70	Mor, självläsande	Säkerhetsmutter	M6	2
- 71	Axel för svänghjul	Svänghjulaxel		1
- 72	svänghjul	Svänghjul		1
- 73 *	Drivrem	Bälte		1
- 74	drivhjul	Drivhjul		1
- 75	Lockmutter	Konmutter	M10	2
- 76	mor	Räffla	M10	2
- 77	strömadapter	Uttag med tråd	800mm	1

Med de med * märkta artikelnummer är
Slitdelar som utsätts för naturligt slitage och kan behöva bytas ut efter
intensiv eller långvarig användning. I detta fall, kontakta Hammer
kundtjänst. Här kan delarna mot

Artikelnumren med * är slitdelar som utsätts för naturligt slitage och som
måste bytas ut efter intensiv eller långvarig användning. Kontakta i så fall
kundtjänst. Du kan begära delarna och debiteras för dem.

Beräkning kan begäras.

10. Garantivillkor / garanti (endast Tyskland)

Vi ger en garanti för våra enheter i enlighet med följande villkor:

- 1) I enlighet med följande villkor (siffrorna 2-5) kommer vi att reparera skador eller defekter i enheten som är bevisligen baserade på en tillverkningsfel utan kostnad om de rapporteras till slutanvändaren omedelbart efter upptäckt och inom 24 månader efter leverans .

Garantin omfattar inte delar som lätt kan brytas, t.ex. B. glas eller plast. En garantiförpliktelse utlöses inte: av mindre avvikelser från målkvaliteten, som är irrelevanta för enhetens värde och användbarhet, genom skador från kemiska och elektrokemiska effekter, av vatten och i allmänhet av skada från force majeure.

- 2) Garantin tillhandahålls på ett sådant sätt att defekta delar repareras gratis eller ersätts av felfria delar, enligt vårt gottfinnande. Kostnaderna för material och arbetstid bärs av oss. Reparationer på installationsplatsen kan inte begäras. Bevis på köp med inköpsdatum och / eller leverans måste uppvisas. Ersatta delar blir vår egendom.
- 3) Garantin upphör att gälla om reparationer eller ingrepp utförs av personer som inte har rätt att göra det av oss eller om våra enheter är försedda med tilläggs- eller tillbehörsdelar som inte är anpassade till våra enheter och om enheten påverkas av våld. majeure eller skadas eller förstörs av miljöpåverkan, i händelse av skada orsakad av felaktig hantering - i synnerhet bristande efterlevnad av bruksanvisningen - eller underhåll eller om enheten visar mekaniska skador av något slag. Efter telefonkonsultation kan kundtjänst ge dig tillstånd att reparera eller byta ut delar som har skickats till dig. I det här fallet upphör naturligtvis garantin inte.
- 4) Garantitjänster resulterar inte i en förlängning av garantiperioden och de startar inte heller en ny garantiperiod.
- 5) Ytterligare eller andra påståenden, särskilt de för ersättning av skador som orsakats utanför enheten, är - så länge ansvar inte är obligatoriskt föreskrivet i lag - uteslutet.
- 6) Våra garantivillkor, som innehåller förutsättningarna och omfattningen av våra garantitjänster, påverkar inte säljarens avtalsenliga skyldigheter.
- 7) Slitdelar, som visas som dessa i reservdelslistan, omfattas inte av garantivillkoren.
- 8: e) Garantin upphör att gälla vid felaktig användning, särskilt i gym, rehabiliteringsanläggningar och hotell.

Importör:

Hammer Sport AG

Från Liebig Str. 21

89231 Neu-Ulm



För att kunna hjälpa dig optimalt, vänligen sluta
 Artikelnummer, serienummer, sprängvy och reservdelslista redo.

SERVICE HOTLINE

Tel: 0731-97488- 62 eller -68

Fax: 0731-97488-64

Måndag till fredag

från 09.00 till 16.00

E-post: service@hammer.de

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

Art.-nr.:4862 Cardio XT6 BT
 serienr:

Plats och datum:

Beställa reservdelar
 (Vänligen fyll i bokstäver!)

Inköpsdatum:

Köpt från företag:

(Garantikrav endast i samband med en kopia av inköpskvittot!)

Skicka mig följande reservdelar (skriv läsligt!):

placera	beteckning	kvantitet	Beställ anledning

Köpare:

(Namn förnamn)

(Hus Nej.)

(Postnummer bostadsadress)

(Telefax)

(E-postadress)

Leveransadress: (om den skiljer sig från köparens adress) (företag)

(Kontaktperson)

(Hus Nej.)

(Postnummer bostadsadress)

(Telefax)

(E-postadress)