

AL2 S

HEMMA TRÄNAREROGOMETER

Monterings- och bruksanvisning

Ordernummer: 2495-2497

Sida: 2-15



Monterings- och bruksanvisning

Ordernummer: 2495-2497

Sidorna 16-27



Instruktioner för montering och användning

Ordernummer: 2495-2497

Sidorna 28-39



Monterings- och bruksanvisning

Ordernr.: 2495-2497

Sidor: 40-51



Návod k montáži a použití per

Objekttid: 2495-2497

Sidor: 52-63



AL2 S - Silver - 2497



AL2 S - Svart - 2495

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Sida	Innehåll
2	Christopeit-Sport Community
3	Viktiga rekommendationer och säkerhetsinstruktioner Översikt
4	över monteringen
5-7	Monteringsanvisningar
8	Använda enheten
8	Varvtal och effekt
9-11	Datorbeskrivning
11	Kinomap-appen
12	Rengöring, underhåll och
12	förvaring; felsökning
12	Garantivillkor
13	Utbildningsinstruktioner Allmänt
14-15	Materialförteckning - Reservdelslista
65	Försäkrans om överensstämmelse
66-67	sprängskiss

BÄSTA KUND,

Grattis till ditt köp av denna hemmatränningsutrustning! Vi hoppas att du får trevligt med den. Läs och följ instruktionerna i denna monterings- och bruksanvisning. Tveka inte att kontakta oss om du har några frågor.

CHRISTOPEIT SPORTGEMENSKAP

Vårt mål är inte bara att erbjuda dig ny och fantastisk träningsutrustning för ditt hemmagym, utan också att ge dig motiverande och varierat stöd för dina dagliga träningspass. Bli en del av vår Christopeit Sport-community.

CHRISTOPEIT-GYM

På vårt Christopeit GYM hittar du olika program med olika utmaningar för din träningsutrustning. Vi hoppas att du trivs med dina dagliga träningspass.

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

GYM



CHRISTOPEIT-BLOGGEN

Hitta många spännande ämnen om träning och hälsa på vår blogg.

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

BLOGG



SOCIALA MEDIER

Följ oss på Facebook, Instagram och YouTube.

Skanna QR-koden eller sök efter "Christopeit-Sport" på respektive plattformar.

FACEBOOK



INSTAGRAM



YOUTUBE



VIKTIGA REKOMMENDATIONER OCH SÄKERHETSINSTRUKTIONER

Våra produkter är generellt sett TÜV-GS-certifierade och uppfyller därför de högsta aktuella säkerhetsstandarderna. Detta undantar dig dock inte från att strikt följa följande principer.

Fara!
Före användning
Bruksanvisning
Läs instruktionerna!



- 1.** Montera enheten exakt enligt monteringsanvisningarna och endast den som ingår för montering av utrustningen endast användas för avsett ändamål och med de korrekt listade, utrustningsspecifika komponenterna. Innan Den faktiska strukturen, leveransens fullständighet baserat på Leveranssedel och fullständigheten av leveransinnehållet baserat på grovt kontrollera monteringsstegen.
- 2.** Kontrollera före första användningen och regelbundet (ungefär var 50:e driftstimme) att alla skruvar, muttrar och andra anslutningar är åtdragna och att de åtkomliga axlarna är åtdragna. och behandla lederna med lite smörjmedel för att säkerställa säker rörelse. träningsutrustningens funktionella skick garanteras. Kontrollera att sadel- och styrejusteringarna är säkrade.
- 3.** Placera enheten på en torr, plan plats och Skydda mot fukt och fukt. Ojämn mark är genom lämpliga åtgärder på marken och, om detta görs via vanlig hushållsavfallshantering, men Apparaten måste lämnas till en återvinningsstation för elektrisk utrustning med hjälp av de avsedda, justerbara delarna. Kontakt med fukt och väta är förbjuden. Symbolen måste beaktas.
- 4.** Förutsatt att installationsplatsen är särskilt motståndskraftig mot tryckmärken, återvinningsbar. För återanvändning, skydd mot materialföroreningar och liknande, återvinning eller andra former av avfallshantering av gamla apparater krävs en lämplig, halkfri yta (t.ex. gumlimatta, träskiva etc.). Placera den under enheten.
- 5.** Innan träningspasset påbörjas, ta bort alla föremål inom en radie av 2 meter från enheten.
- 6.** Använd inte starka rengöringsmedel för att rengöra apparaten, och använd endast de medföljande verktygen eller dina egna lämpliga verktyg för montering och eventuella reparationer. användas
- 7. Uppmärksamhet!** Pulsmätningssystem kan vara felaktiga vid hastighetsberoende träning. Överdriven träning kan leda till allvarliga hälsoproblem eller dödsfall. Att ställa in önskad effekt i watt via datorn rekommenderas inte. Innan registrering, och därmed hastighetsberoende träning med samma effekt, bör användaren säkerställa en jämn effekt. Därför bör en lämplig läkare konsulteras innan riktad träning påbörjas. Bromssystemet justeras automatiskt. Läkaren kan definiera maximal belastning och motstånd mot pedalvarv för att... (Puls, watt, träningsstid etc.) Du kan övervaka dig själv och få exakt information om korrekt hållning under träning, träningsmål och kost. Träning bör inte utföras efter tunga måltider. Observera att denna enhet inte är lämplig för terapeutiska ändamål.
- 8.** Använd endast enheten för träning om den fungerar perfekt. Detta minskar bromsmotståndet och därmed... Använd endast originalreservdelar för reparationer. Träningsbelastningen. Att trycka på knappen "+" leder till... **Fara!** Om någon del av enheten blir alltför varm under användning, vilket leder till ökat bromsmotstånd och därmed träningsbelastning, ska den omedelbart bytas ut och enheten säkras. mot användning tills den har reparerats.
- 9.** Inställningen av justerbara delar har ställts in på kg. korrekt position eller det markerade maximala inställningsläget och korrekt säkring av den nyinställda positionen
- 10.** Om inget annat anges i instruktionerna får enheten endast användas av en person åt gången för träning. Den totala träningsstiden bör inte överstiga 60 minuter per dag.
- 11.** Lämpliga träningskläder och skor måste bäras vid konditionsträning med utrustningen. Kläderna måste vara utformade så att de inte kan fastna i något under träningen (t.ex. längd). Tränings skor bör väljas så att de passar utrustningen, ge stadigt stöd och ha en halkfri sula.
- 12. Uppmärksamhet!** Om du upplever yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra onormala symtom, sluta träna och kontakta en kvalificerad läkare.
- 13.** Generellt sett är sportutrustning inte en leksak. Därför får de delar Den bör användas av kunniga och instruerade personer.
- 14.** Personer som barn, funktionshindrade och funktionshindrade personer bör Enheten bör endast användas i närvaro av en annan person som kan ge hjälp och vägledning. Användning av enheten av barn utan tillsyn måste förhindras genom lämpliga åtgärder.
- 15.** Det är viktigt att säkerställa att praktikanten och Andra personer bör aldrig beträda eller vistas i området kring rörliga delar med någon del av sin kropp.
- 16.** Denna produkt får inte användas när dess livslängd är slut. avfallshantering av gamla apparater krävs en lämplig, halkfri yta (t.ex. Du gör ett viktigt bidrag till att skydda vår miljö. Kontakta din lokala kommun för att ta reda på vilken avfallshanteringsplats som är ansvarig.
- 17.** För miljöns skull, släng inte förpackningsmaterial, tomma batterier och delar av enheten med hushållsavfallet, utan kasta dem i avsedda insamlingsbehållare eller lämna in dem på lämpliga insamlingsplatser. Detta anges på produkten, bruksanvisningen eller förpackningen. Materialen är de som anges av deras märkning. För återanvändning, skydd mot materialföroreningar och liknande, återvinning eller andra former av avfallshantering av gamla apparater krävs en lämplig, halkfri yta (t.ex. Du gör ett viktigt bidrag till att skydda vår miljö. Kontakta din lokala kommun för att ta reda på vilken avfallshanteringsplats som är ansvarig.
- 18.** För hastighetsberoende träning kan slutet av träningen tas bort. Bromsmotståndet kan justeras manuellt och effekten beror på pedalernas rotationshastighet. Överdriven träning kan leda till allvarliga hälsoproblem eller dödsfall. Att ställa in önskad effekt i watt via datorn rekommenderas inte. Innan registrering, och därmed hastighetsberoende träning med samma effekt, bör användaren säkerställa en jämn effekt. Därför bör en lämplig läkare konsulteras innan riktad träning påbörjas. Bromssystemet justeras automatiskt. Läkaren kan definiera maximal belastning och motstånd mot pedalvarv för att... (Puls, watt, träningsstid etc.) Du kan övervaka dig själv och få exakt information om korrekt hållning under träning, träningsmål och kost. Träning bör inte utföras efter tunga måltider. Observera att denna enhet inte är lämplig för terapeutiska ändamål.
- 19.** Enheten är utrustad med en motståndsställning med 24 nivåer. Detta möjliggör en minskning eller ökning av bromsmotståndet och därmed Träningsbelastning. Att trycka på "-"-knappen resulterar i för att uppnå den förinställda effekten.
- 20.** Maximalt tillåten belastning (=kroppsvikt) är 150 Denna dokumentation måste bifogas produkten. Den måste tillhandahållas när produkten säljs eller överläts.
- 21.** Monterings- och bruksanvisningen ingår som en del av den åttonde. Denna dokumentation måste bifogas produkten. Den måste tillhandahållas när produkten säljs eller överläts.
- 22.** Denna enhet får endast användas med den medföljande nätadaptern.



MONTERINGSÖVERSIKT



MONTERINGSÖVERSIKT



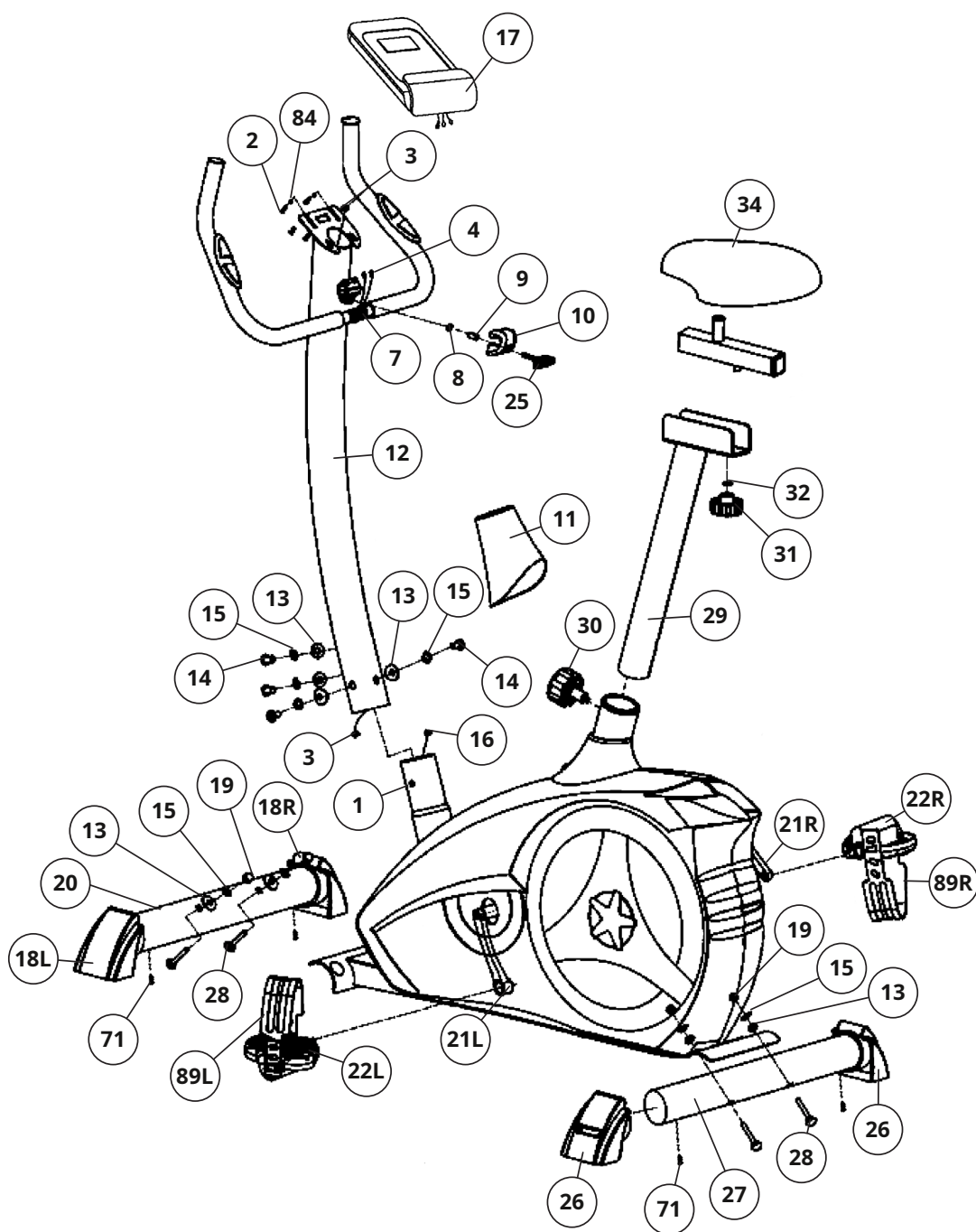
MÖTNINGSÖPPNING



MONTERINGSÖVERSIKT



FÖRSÄKRAD MONTAGE



MONTERINGSANVISNINGAR

Tyskland

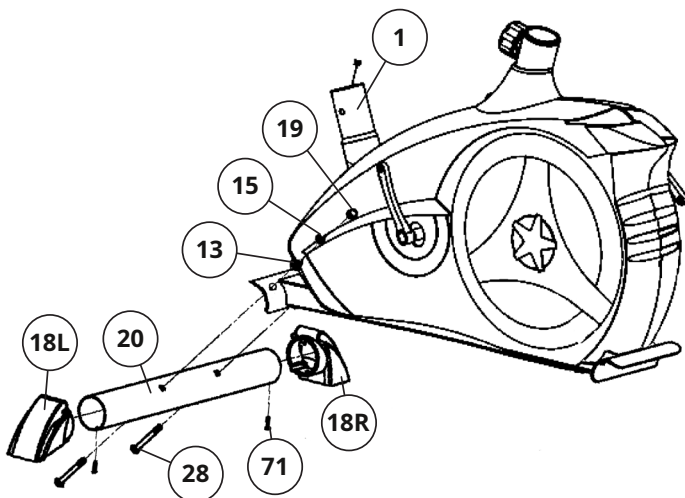
Ta ut alla delar ur förpackningen, lägg dem på golvet och kontrollera grovt att allt finns med enligt monteringsanvisningen. Observera att vissa delar redan är monterade på basramen och har förmonterats. Andra delar har också förmonterats. Detta är avsett att göra monteringen av enheten enklare och snabbare. Monteringstid: ca 30–40 minuter.

STEG 1

Montering av det främre fotröret (20) på basramen (1).

1. Montera ändkåporna med transporthjulen (18L+18R) på det kortare, främre fotröret (20) med hjälp av skruvarna (71), så att transporthjulen är vända framåt.

2. Montera den främre foten (20) med de förmonterade ändkåporna med transporthjul (18) på basramen (1). Använd två skruvar (28), brickor (13), fjäderbrickor (15) och överfallsmuttrar (19) för detta ändamål.

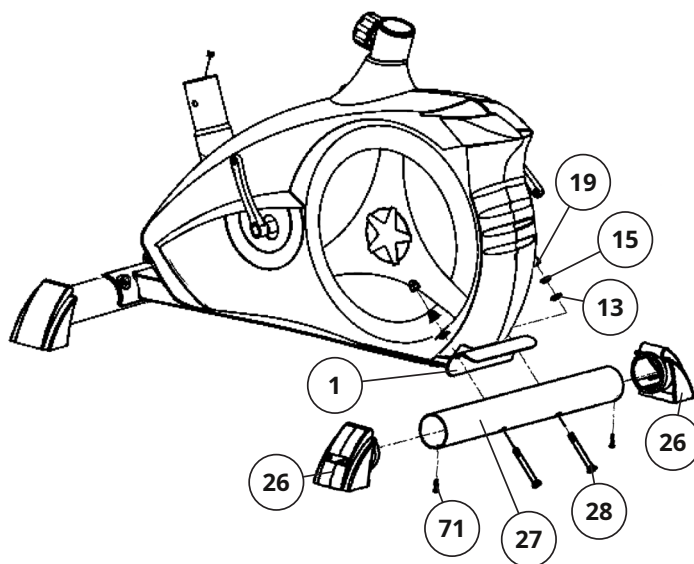


STEG 2

Montering av det bakre fotröret (27) på basramen (1).

1. Montera de höjdbarbara ändkåporna (26) på det längre, bakre fotröret (27) med hjälp av skruvarna (71).

2. Montera den bakre foten (27) på basramen (1) så att ändkåporna sitter ordentligt på golvet. Använd två skruvar (28), brickor (13), fjäderbrickor (15) och muttrar (19) för detta ändamål. Efter avslutad montering kan du kompensera för mindre ojämnheter i golvet genom att vrida på de två bakre fotkåporna (26). Detta justerar enheten så att oönskad rörelse av enheten under träning förhindras. För att flytta enheten till en annan plats, stå med en fot framför enhetens främre fot och luta enheten framåt genom att dra i styret tills den vilar på transporthjulen och enkelt kan flyttas.



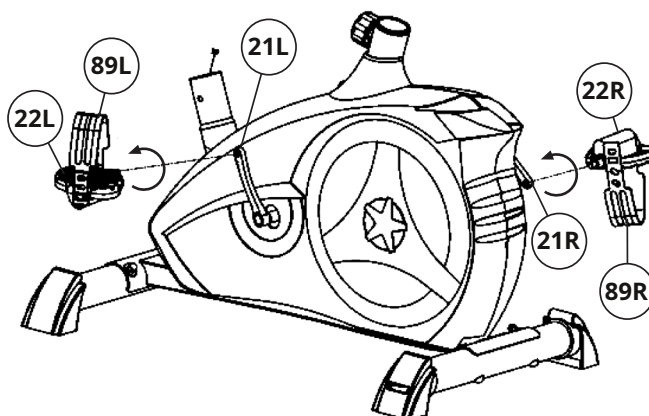
STEG 3

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

1. Skruva fast den högra pedalen (22R) i pedalarmen (21R) som sitter på höger sida i körriktningen (**Fara!** Skruvriktning: medurs).

2. Skruva fast vänster pedal (22L) i pedalarmen (21L) som sitter på vänster sida i körriktningen. **Fara!** Skruvriktning: Moturs). Identifieringen av de enskilda delarna har förenklats för dig genom ytterligare markeringar: R för höger och L för vänster.

3. Fäst sedan pedalsäkringsremmarna (89L+89R) på motsvarande pedaler (22L+22R).



STEG 4

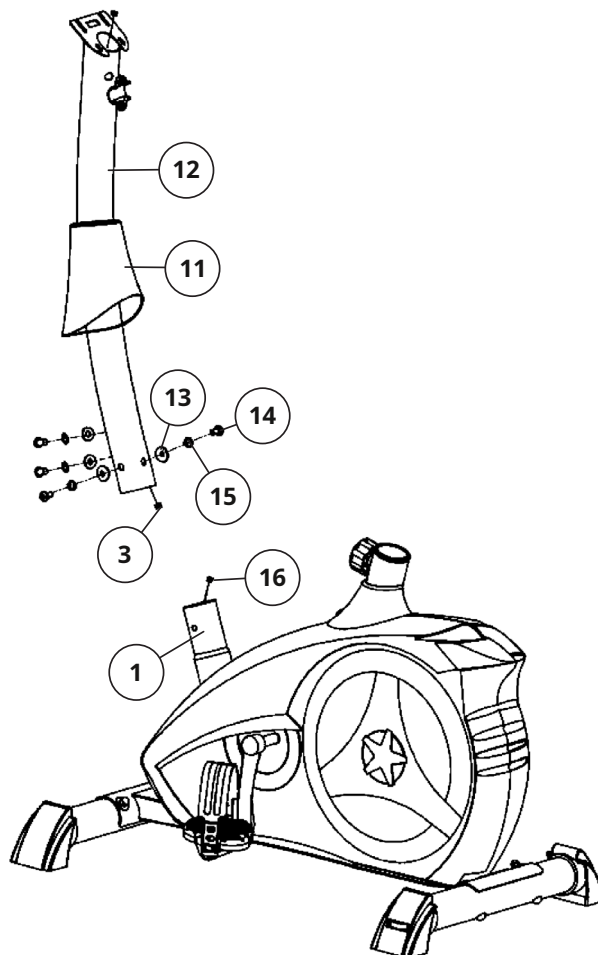
Montering av styrets stödrör (12) på basramen (1).

1. Skjut stödrörets skydd (11) på stödröret (12).

2. Ta styrstödröret (12) med datorkabelhärvan (3) redan monterad. Anslut kontakten på datorkabelhärvan (3) som sticker ut från undersidan av styrstödröret (12) till kontakten på ställdonkabeln (16) som sticker ut från basramen (1). **Fara!** Den ände av datorkabelknippet (3) som sticker ut från toppen av stödröret (12) får inte glida in i röret, eftersom den fortfarande behövs för vidare montering.

3. Sätt i styrstödröret (12) i det avsedda uttaget på basramen (1). Se till att den tidigare gjorda kabelanslutningen inte kläms. Skruva fast styrstödröret (12) på basramen (1) med hjälp av skruvarna (14), fjäderbrickorna (15) och de plana brickorna (13).

4. Skjut stödrörets lock (11) nedåt så att den gjorda skruvförbindningen täcks.



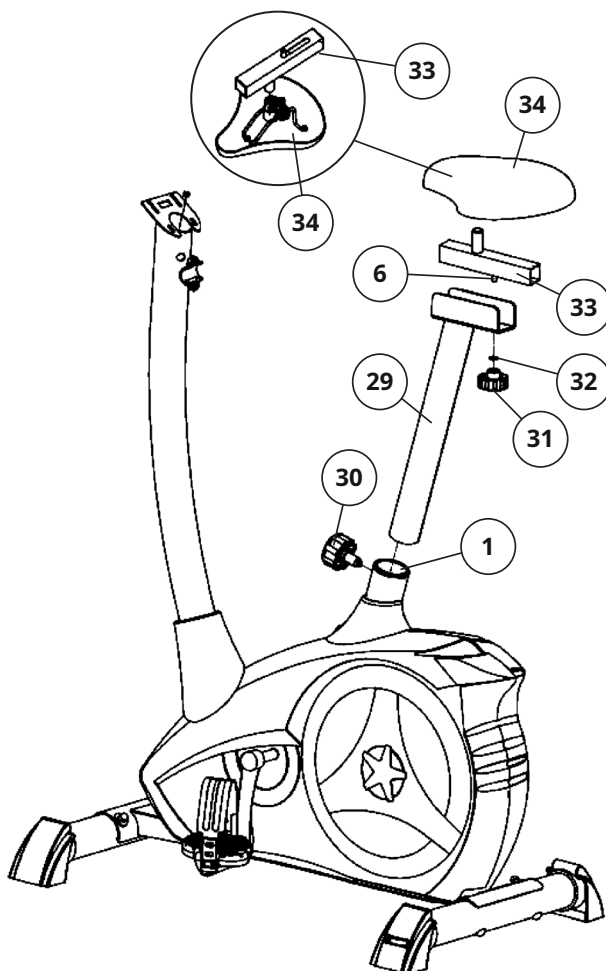
STEG 5

Montering av sadeln (34) och sadelskenan (33) på sadelstolpsröret (29) och sadelstolpsröret (29) på basramen (1).

1. Placera sadeln (34) med sadelfästet på sadelvagnen (33) och skruva fast den i önskad vinkel. Båda svarta muttrarna måste vara helt åtdragna.

2. Placera sadelvagnen (33) i sadelstolpens rörhållare (29) och fixera den i önskat horisontellt läge med stjärnmuttern (31), brickan (32) och fästdelen (6).

3. Skjut in sadelstolpens rör (29) i motsvarande hål på basramen (1) och fixera det i önskad position med snabbkopplingen (30). **Fara!** För att skruva fast snabbkopplingen (30) måste det gängade hålet i basramen (1) och ett av hålen i sadelstolpsröret (30) vara i linje. Dessutom måste man se till att sadelstolpsröret (29) inte dras ut ur basramen bortom det markerade maximala justeringsläget. Inställningen kan senare ändras efter önskemål genom att lossa snabbkopplingen (30) bara några varv, sedan dra ut den, flytta sadelstolpsröret till det nya läget tills snabbkopplingen klickar på plats och sedan dra åt den igen. **Fara!** Kontrollera att sadeln sitter stadigt före varje träningspass.



STEG 6**Montering av styret (7) och datorn (17) på stödröret (12).**

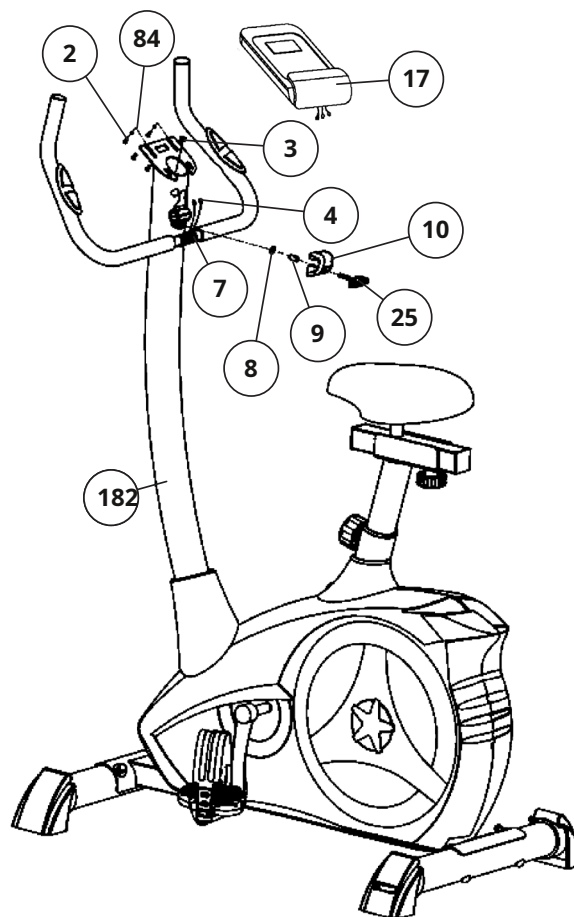
1. För styret (7) till det öppna styrfästet på stödröret (12) och stäng sedan styrfästet över styret (7). Trä sedan de två pulskablarna uppåt genom öppningarna på stödröret.

2. Placera styrkåpan (10) över styret.

3. Sätt i distansen (9) och brickan (8) på styrets skruv (25) och använd den för att fästa styret (7) på stödröret (12) i önskad position.

4. Sätt i kontakterna på datorns kabelhärva (3) och pulskablarna (4), som sticker ut från toppen av styrets stödrör (12), i motsvarande kontakter som hänger på baksidan av datorn (1). Pulsablarna har samma kontakter, så ingen specifik tilldelning krävs.

5. Placera datorn (17) ovanpå styrets stödrör (12), var försiktig så att kablarna inte kläms, och fäst den med skruvarna (2) och brickorna (84). Skruvarna (2) finns på datorns baksida.

**STEG 7****Anslutning av strömförsörjningsenheten (73).**

1. Anslut nätaggregatets kontakt (73) till motsvarande uttag (83) på baksidan av locket (79L).

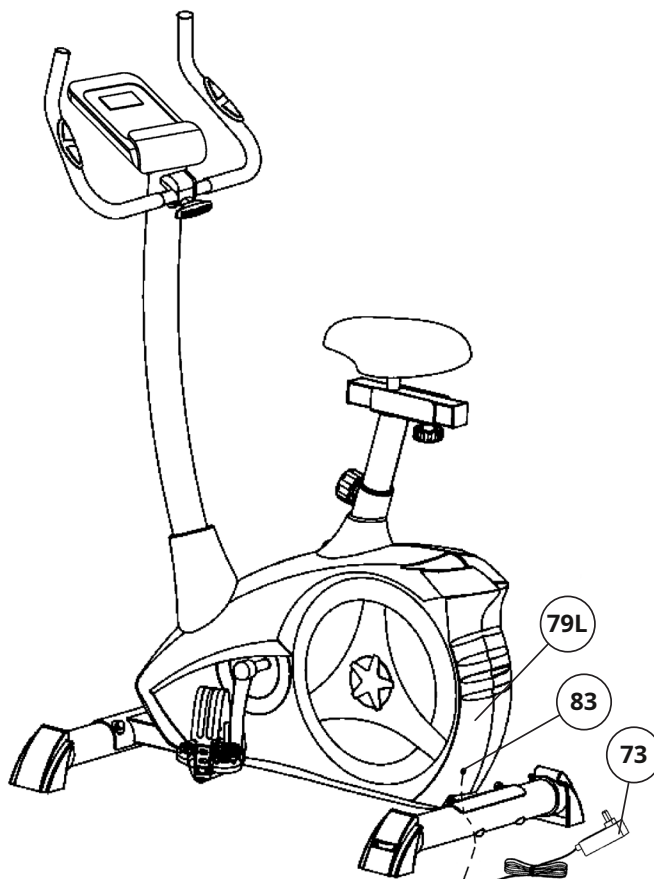
2. Anslut sedan nätaggregatet (73) till ett korrekt installerat vägguttag (230V~/50Hz).

INSPEKTION OCH DRIFTTAGNING

1. Kontrollera att alla skruvar och kontaktanslutningar är korrekt monterade och fungerar. Montering är nu klar.

2. Om allt är i sin ordning, bekanta dig med enheten med hjälp av inställningarna för ljusmotstånd och gör dina individuella justeringar.

Ett meddelande: Spara verktygssatsen och instruktionerna noggrant, eftersom de kommer att behövas för framtida reparationer eller beställningar av reservdelar.



ANVÄNDA ENHETEN

justering av sitshöjden

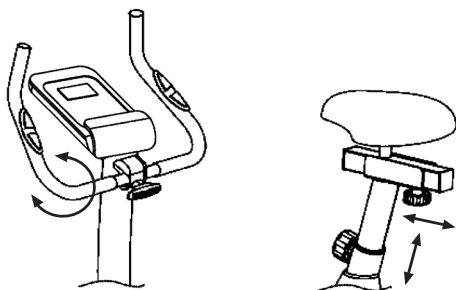
För att uppnå en bekväm körställning måste sitshöjden justeras korrekt. Rätt sitshöjd uppnås när ditt knä under träning fortfarande är lätt böjt i det lägsta pedalläget och inte kan sträckas ut helt. För att justera sitshöjden, lossa snabbkopplingen något med ena handen och dra sedan ut vredet. Med den andra handen skjuter du sadeln och sadelstolpen till önskat läge. Släpp sedan vredet tills det klickar på plats och dra åt det ordentligt.

Viktig

Se till att snabbkopplingsmekanismen är ordentligt låst och åtdragen. Dra inte ut sadelstolpen längre än till sitt maximala läge och justera inte positionen medan du sitter på motionscykeln.

justering av styret

För att justera styret, lossa helt enkelt styrskraven tills styret kan flyttas till önskat läge och dra sedan åt den igen efter justeringen.



Stigande

När sitshöjden är korrekt justerad, håll i styret. Sänk ner närmaste pedal till dess lägsta läge och skjut foten under pedalremmen så att du har ett säkert fotfäste. Sväng nu ditt andra ben till den motsatta pedalen och sätt dig ner på sadeln. Håll händerna på styret och skjut din andra fot över på den andra pedalen under pedalremmen.

använda

Håll i styret med båda händerna i önskad position och sitt kvar på sadeln under hela träningspasset. Se också till att dina fötter är fästa vid pedalerna med pedalremmarna.

sjunka

Avbryt ditt träningspass och håll fast i styret. Sätt först en fot från pedalen för stabilitet och stig sedan av cykeln. Sätt sedan den andra foten från pedalen och stig av cykeln åt sidan.

Transport av enheten

Det finns två transporthjul i den främre foten. För att flytta eller förvara enheten, ta tag i handtaget och luta enheten på den främre foten tills den enkelt kan flyttas på transporthjulen, skjut den sedan till önskad plats.

Denna träningsapparat är en stationär hemmaträningsmaskin som simulerar cykling. Den erbjuder minskad risk tack vare väderoberoende träning utan yttre påverkan, samt risken för överansträngning eller fall i samband med gruppträck. Cykling ger ett konditionspass utan överansträngning, tack vare det justerbara motståndet. Detta möjliggör varierande intensitetsnivåer. Den tränar de nedre extremiteterna, stärker det kardiovaskulära systemet och främjar därmed den allmänna konditionen.

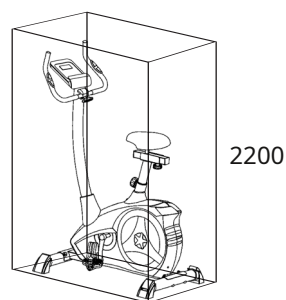
VARVTAL OCH EFFEKT

varv/min → Nivå ↓	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1	7	15	24	34	46	61	74	90	111
2	8	16	26	37	50	67	82	100	124
3	9	18	31	45	60	80	98	120	146
4	10	22	36	52	70	93	114	140	168
5	11	24	40	59	80	107	131	160	192
6	13	27	45	66	90	121	148	180	216
7	14	30	50	74	100	134	166	202	241
8	15	33	55	81	110	147	183	223	266
9	17	36	60	89	120	161	201	244	291
10	18	39	65	97	130	175	219	266	315
11	20	42	70	104	140	189	237	289	340
12	21	44	75	111	150	202	254	310	365
13	22	47	80	118	160	215	270	330	390
14	23	50	85	125	170	230	286	350	414
15	25	52	90	133	180	243	302	369	438
16	26	55	94	140	190	256	318	389	462
17	27	58	99	146	200	269	334	408	486
18	28	61	104	153	210	282	350	426	510
19	30	64	109	161	220	295	365	446	534
20	31	67	114	169	230	308	382	464	558
21	32	70	118	176	240	321	398	484	580
22	34	72	122	182	250	334	414	506	602
23	35	74	127	189	260	347	430	526	625
24	37	76	131	196	270	361	446	548	649

Notera:

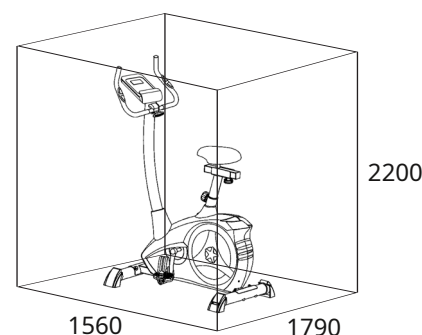
Effekten i watt kalibrerades baserat på pedalvarv per minut (RPM) och bromsmomentet (Nm). Enheten fabrikstestades före leverans och uppfyller därför kraven för klassificeringen "Hög noggrannhet". Om du har några tvivel om enhetens display, vänligen kontakta din återförsäljare eller tillverkare för verifiering/justering. (Observera att en viss tolerans för avvikelse, som anges på sidan 3, är tillåten.)

KRAV PÅ UTBILDNINGSPLOTS



Träningsyta i mm

(för enhet och användare)



Fri area i mm

(Träningsområde och säkerhetsområde runt 600 mm)



FUNKTIONSBESKRIVNING

Datorn är mycket användarvänlig. Att visa alla funktioner samtidigt eliminerar behovet av krångelaktig växling mellan enskilda funktioner, vilket säkerställer att du alltid är fullt informerad om dina träningsframsteg med en snabb blick. Denna enhet är hastighetsoberoende. För att aktivera en av dina

För att leverera önskad prestanda reglerar datorn [[varv/min] Varv/min / [HASTIGHET] Hastighet: Bromsvisning oberoende av Pedalvarv per minut och hastighet i km/h växlar automatiskt. Eller kontinuerligt genom att trycka på [F]-knappen.

Sätta på:

Anslut kontakten till eluttaget. [DIST] Distans / [CAL] Kalorier: Display och inställning för uttaget på enheten. En signalton ljuder - alla LCD-displayer - Segmenten visas i 2 sekunder och återställs sedan till 00.

eller

Nätkontakten sitter redan i uttaget / enheten har stängts av automatiskt (energi i "joule" är den vanligaste enheten). Genom att trycka på valfri knapp Genom att trycka på en knapp – eller efter minst en pedalrotation – slås datorn automatiskt på.

Stänga av:

Datorn stängs av automatiskt om enheten inte används på mer än cirka 4 minuter. Dra ur nätadaptern ur vägguttaget när du är klar med träningen.

NYCKLAR

[Start/Stop]-knapp: Starta eller stoppa träningen i det valda programmet. Datorn börjar räkna först efter att [Start/Stop]-knappen har tryckts in. Om [Start/Stop]-knappen trycks in i mer än 3 sekunder återställs alla värden till 00:00.

[F]-tangenta: Genom att trycka på Enter- och Bekräfta-tangenten [F] växlar du mellan

Du flyttar från ett inmatningsfält till nästa. När du anger värdet beräknar datorn ett varningspulsvärde och den valda funktionen blinkar. Använd [+/-]-tangenterna för att ange värdet. Ange värden och bekräfta dem genom att trycka på [F]-knappen igen. Samtidigt hoppar den blinkande indikatorn till nästa inmatningsfält. Under träning kan du genom att trycka på [F]-knappen kontinuerligt eller växelvis visa funktionerna RPM och kalorier, samt hastighet och distans.

Värdena visas. Om [F]-tangenta trycks in i mer än 3 sekunder återställs alla värden till 00:00.

[+/-] knappar: Använd [+/-]-knapparna för att ändra värdena. Endast blinkande värden kan ändras.

[Test]-knapp: Med den här knappen kan du se ditt konditionsresultat efter träningen.

VISA

[P1-21] Program: Visning av valt program P1-P21. Manuellt; P1-P10 = Träningsprogram; P11-P15 = Individuella användarprogram; P16 = Wattprogram; P17-P20 = Pulsprogram; P21 = Kroppsfettprogram.

[NIVÅ] Motståndsnivå: Annonserar de valda Pedalmotståndsnivåerna sträcker sig från 1 till 24. Ju högre siffra, desto större motstånd. Motsvarande stapeldisplay har 8 staplar, som var och en representerar tre värden. Det exakta värdet kan hittas på [LEVEL]-displayen. Detta pedalmotstånd kan justeras när som helst i alla program med hjälp av [+/-]-knapparna, förutom i Watt-programmet P16.

[TID] Tid: För inställning/visning av tid i minuter och sekunder upp till maximalt 99:00 minuter. Förval i minutintervall / upp- och nedräkning i sekundintervall. I programmen 1-20 är den minsta förinställda tiden 5 minuter. Inställningsområde: 5-99 minuter.

[WATT] Watt: Datorn mäter exakt effekten under träningen. Displayen visar värdet i watt. Det justerbara intervallet är 10-300 watt. I program 16 visas målvärdet.

[varv/min] Varv/min / [HASTIGHET] Hastighet: Bromsvisning oberoende av Pedalvarv per minut och hastighet i km/h växlar automatiskt. Eller kontinuerligt genom att trycka på [F]-knappen.

[DIST] Distans / [CAL] Kalorier: Display och inställning för uttaget på enheten. En signalton ljuder - Distans och kaloriförbrukning. Distansen kan anges från 1 till 999 km. Med hjälp av medelvärden beräknar datorn kalorierna, vilka visas i kcal. För att konvertera standardmåtenheten för

För "kalorier" använder du följande formel: 1 Joule = 0,239 kcal, eller 1 kcal = 4,186 J. Kaloriförbrukning kan anges från 10 till 990 kcal. Antalet ökar/minskar i steg om 0,1 kcal. Sträcka och ungefärliga kalorier visas växelvis. Alternativt kan du visa totalen genom att trycka på [F]-tangenta.

[ODO] KM Totalt: Distansen i km för alla träningspass visas. Det är inte möjligt att ställa in en måldistans. ODO-displayen kan återställas till noll när som helst. För att göra detta, tryck på [F]-knappen och [Start/Stop]-knappen samtidigt i 2 sekunder.

[PULS] Pulsvisning: Här visas den aktuellt uppmätta pulsen. Om en pulsgräns är inställd blinkar displayen när det inställda värdet uppnås.

Maximal hjärtfrekvens / Ålder: Tillgängligt i programmen P17-P20. I programmen P17-P19: Träningsprogram med 55 %, 75 % eller 95 % av din maxpuls. När du har angett din ålder... beräknar datorn ett varningspulsvärde och den valda funktionen blinkar. Du bör aldrig överskrida detta värde (formel: $(220 - \text{Ålder}) \times 0,80$). När detta värde uppnås börjar pulsdisplayen blinka – du bör då omedelbart minska hastigheten eller motståndsnivån. Åldersinställningsområde: 10-100. I program P20: Visning av din individuellt inställda målpuls. Pulsinställningsområde: 60-240.

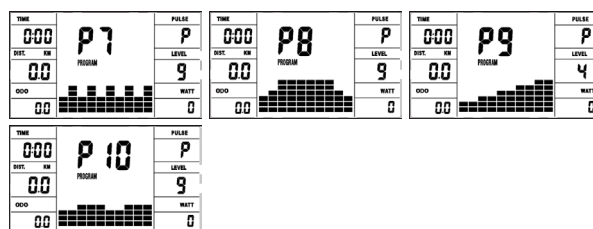
Resistansprofil: Önskad träningstid kan förinställas i avsnittet [TID]. Denna förinställda tid delas upp av systemet i 10 delintervall. Varje stapel på tidsaxeln (horisontellt) representerar 1/10 av den förinställda tiden, t.ex.: Träningstid = 5 min = varje stapel är 30 sekunder, Träningstid = 10 min = varje stapel = 1 minut. Var och en av de 10 staplarna motsvarar ett av dessa tidsintervall. Den aktuella tidsstapeln indikeras genom att blinka. Om ingen tid är förinställd representerar varje tidsstapel 3 minuters träning; det vill säga, efter 3 minuter hoppar den blinkande indikatorn från stapel 1 till stapel 2, och så vidare, tills totalt 30 minuter har uppnåtts. Om programmet pausas med [Start/Stop]-knappen fryser timern och återupptas från den punkten när [Start/Stop]-knappen trycks ner igen.

Pedalmotstånd: Med hjälp av [+/-]-knapparna kan du när som helst justera pedalmotståndet i alla program utom wattprogrammet P16. Ändringen indikeras av stapelhöjden och [LEVEL]-motståndsnivåvisningen – ju högre staplarna är, desto högre motstånd och vice versa. Varje stapelsegment representerar 3 nivåer (t.ex. representerar 3 segment nivåerna 7, 8 och 9, eller 7 segment representerar nivåerna 19, 20 och 21). Det valda värdet visas i [LEVEL]-motståndsnivåindikatorn.

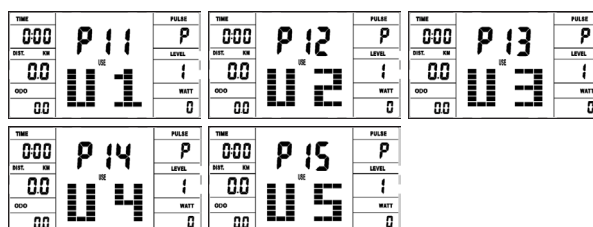
Ändringen påverkar aktuell och efterföljande tidsposition. Staplarnas höjd anger belastningen, inte en terrängprofil. Programsekvenser visas.

Sekvensen för varje program visas grafiskt. Här kan du ange ditt individuella effektmål. Detta visas i stapeldiagrammet som visas inom ett visst toleransområde justeras pedalmotståndet automatiskt av datorn, oberoende av kadensen, så att du alltid befinner dig inom den förinställda zonen. Ställa in

Efter programinställningar, absolut [Start/Stop]-knapp Träningsparametrar: Tid/Distans/Kalorier/Maxpuls /
Tryck för att starta träningen. Generellt sett är alla värden Watt genom att trycka på [F]-tangenta.
som mäts och visas inte lämpliga för medicinsk utvärdering.



P11 - P15: individuella träningsprogram (U1-U5)
Här kan du mata in och träna med dina olika motståndsnivåer (U1-U5). Justera träningsparametrarna (tid/distans/kalorier/maxpuls) genom att trycka på [F]-knappen.



P16: Wattprogram

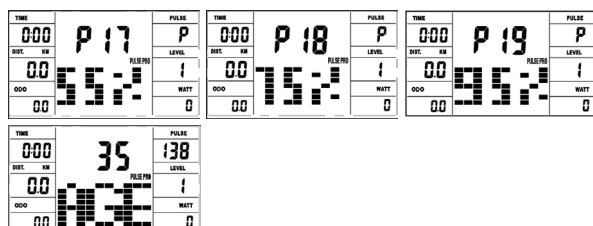
Här kan du ange ditt individuella effektmål. Detta visas i stapeldiagrammet som visas inom ett visst toleransområde justeras pedalmotståndet automatiskt av datorn, oberoende av kadensen, så att du alltid befinner dig inom den förinställda zonen. Ställa in



P17 - P19: Pulsprogram

Här, efter att du har angett din ålder, beräknar datorn automatiskt din maxpuls och, beroende på program, motsvarande målpuls för träning – justerad till 55 %, 75 % eller 95 %. Detta målvärde visas. Pedalmotståndet justeras automatiskt av datorn för att bibehålla denna målpuls.

Ta fram den med hjälp av [F]-tangenta.



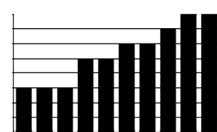
P20: Mål - Träningspuls THR Här kan du ange din personliga träningspuls (THR). Inom ett - optimal Inom en Pedalmotstånd

Här kan du välja ett av dessa program sker en Hall dig alltid inom den angivna pulszonen. Justera träningsparametrarna (tid/distans/kalorier/maxpuls) genom att trycka på [F]-knappen.



P21: Program för kroppsfett

Här kan du utföra en kroppsfettanalys och få en personlig träningsrekommendation. Tryck på [F]-knappen och välj användarnummer 1-8. Använd [F]-knappen för att välja följande personliga data: [LÄNGD] Längd 120-250 cm, [] Man / [] Kvinna, [ÅR] Ålder 10-99 år, [VIKT] Vikt 20-200 kg, en efter en, och justera dem med [+/-]-knapparna.



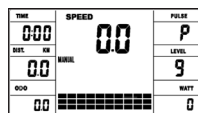
Hög stapel = högt trappmotstånd; låg stapel = lågt trappmotstånd; varje stapelsegment innehåller 3 nivåer; var och en av de 10 tidsstaplarna motsvarar 1/10 av den angivna träningstiden.

PROGRAM

1. MANUELL: Manuellt program

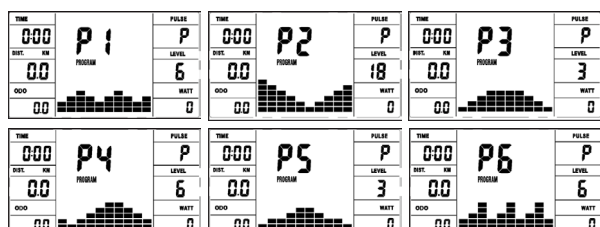
Detta program motsvarar funktionerna för en normal träningsparameter tid/distans/kalorier/ålder genom

Motionscyklar. Displayen visar kontinuerligt tid, hastighet, varvtal, distans, effekt, förbrända kalorier och aktuell puls. Motståndet kan justeras manuellt med [+/-]-knapparna. Alla värden styrs manuellt – det sker ingen automatisk justering. Träningsparametrar som tid, distans, förbrända kalorier och maxpuls kan ställas in genom att trycka på [F]-knappen.



P1 - P10: Träningsprogram

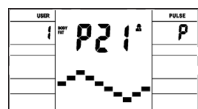
Flera träningsprogram är fördefinierade här. De justeras automatiskt av datorn, så att när du väljer ett av dessa program sker en automatisk justering. Programsekvensen innehåller olika intervaller. Dessa är indelade i svårighetsgrader och tidsintervaller. Du kan när som helst ingripa i programmet för att ändra motståndet eller varaktigheten. Ett motsvarande stapeldiagram visas på skärmen. Träningsparametrar (tid/distans/kalorier/maxpuls) kan ställas in genom att trycka på [F]-knappen..



Ange dina data. Tryck sedan på [Start/Stop]-knappen och ta tag i handpulssensorerna för att utföra kroppsfettmätningen. Efter cirka 10 sekunder visas resultaten.

Resultatet visar kroppsfettprocent, BMI och BMR, samt din individuella konditionsnivå i form av ett "konditionsresultat" och ett föreslaget träningsprogram. För att utföra kroppsfettprogrammet Stopp]-knappen en gång och...

För att starta träningsprogrammet, tryck på [Start/Stop]-knappen igen.



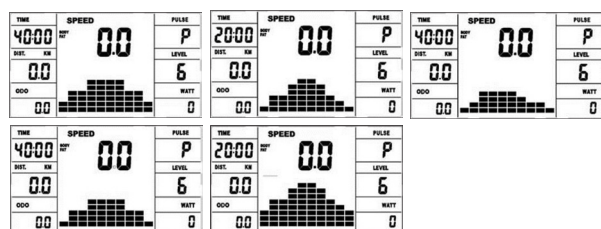
Kön → Kroppstyp ↓	Maskulin ≤ 30	Maskulin > 30	Kvinnlig ≤ 30	Kvinnlig > 30
undervikt	< 14 %	< 17 %	< 17 %	< 20 %
Hälsosam	14–20 %	17–23 %	17–24 %	20–27 %
Lättvikt Övervikt	20,1–25 %	23,1–28 %	24,1–30 %	27,1–33 %
Övervikt	25,1–35 %	28,1–38 %	30,1–40 %	33,1–43 %
Fet	> 35 %	> 38 %	> 40 %	> 43 %

Ett meddelande:

1. Felmeddelandet Err2 visas om handpulssensorerna inte vidrörs omedelbart under analysen.

2. Programförslagen är enbart baserade på Kroppsfettsdata beräknas och en hjälpmedelsethett ställs in, åtföljd av en akustisk signalton. I fältet [PULS] visas puls.

Detta representerar riktad träning.



FELMEDDELANDET:

Datort utför ett snabbtest varje gång den startar om.

Funktionaliteten är säkerställd. Om något inte fungerar korrekt med Kinomap-appen, som innehåller många kilometer verklig data, kommer den att visa möjliga felmeddelanden:

E1 Denna symbol och en varningston visas vid spårning av rutter och analyser av din prestation; coaching, felaktigt anslutna kablar eller problem med innehållet; flerspelarläge; dagliga nya inlägg; officiell störning i motståndsställningen. Kontrollera

Kontrollera alla kabelanslutningar, särskilt vid kontakterna. När felet har åtgärdats, tryck och håll ner [Start/Stop]-knappen i 3 sekunder för att återställa systemet till 0.

PULSMÄTNING

1. Handpulsmätning

Till vänster och höger handtagsdel är varje Följ instruktionerna. Aktivera Bluetooth. Metallkontaktplatta med inbyggda sensorer. Rikta din smartphone eller surfplatta mot denna punkt och välj lämpligt alternativ. Se till att båda handflatorna alltid är i kontakt med enhetshanterarappen samtidigt och applicera sedan lämplig normalkraft på sensorerna. När en produktkategori har valts, välj tillverkare.

När pulsmätningen görs blinkar ett hjärta bredvid pulsdysplayen. Logotypen "Christopeit Sport" visas. Välj ditt modellnamn för att ansluta till sportutrustningen. (Handpulsmätningen är endast vägledande, liksom för anslutning till sportutrustningen. Beroende på sportutrustningen kan variationer på grund av rörelse, friktion, svett etc. leda till olika funktioner via Bluetooth från appen.)

Detta kan bero på den faktiska pulsen. I vissa fall kan handpulsmätningen fungera felaktigt. Om du har problem med handpulsmätningen rekommenderar vi att du använder ett Bluetooth-bröstband.

Fara! Pulsmätningssystem kan vara felaktiga om du vill använda Kinomap-appens fulla funktionalitet. Överdriven träning kan leda till allvarliga hälsoproblem.

Detta kan leda till skada eller dödsfall. Om du upplever yrsel eller svaghet, vänligen avbryt träningen omedelbart. Aktuell information och avgifter finns på: [webbadress].

2. Konditionsträning - Pulsmätning

Du kan även använda en kompatibel Bluetooth-pulsmätare (Christopeit-Sport BT Heart Rate Monitor 2209) för pulsmätning. Den uppmätta pulsen visas på pulsmätaren. Svarstiden är upp till 60 sekunder. Om båda pulsmätningssättet används samtidigt prioriteras handpulsmätningen.

Fara! Pulsmätning är inte lämplig för medicinska ändamål.

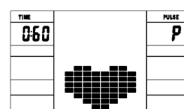
FITNESSPOÄNG / ÅTERHÄMTNINGSPULSFUNKTION

Din motionscykel erbjuder möjligheten till en utvärdering baseras mätprincipen på att... För att avsluta, tryck på [Start/Hos friska, vältränade individer sjunker pulsen snabbare efter träning än hos friska, mindre vältränade individer. Därför används skillnaden mellan pulsen i slutet av träningspasset (startpuls) och pulsen en minut efter träningspasset (slutpuls) för att bestämma konditionsnivån. Aktivera endast den här funktionen efter att du har tränat ett tag. Innan du startar återhämtningspulsfunktionen måste du visa din aktuella puls genom att placera händerna på handpulssensorerna.

1. Tryck på knappen [Test] och placera sedan båda händerna på sensorerna för att mäta din puls.
2. Datort går in i STOPP-läge, en stor hjärtsymbol visas mitt på skärmen och den automatiska återhämtningspulsmätningen initieras.
3. Tiden på displayen börjar räknas ner från 0:00.
4. Den initiala pulsen visas i början av mätningen. Denna beräknas som medelvärde av de fyra högsta pulsvärdena under de senaste 20 sekunderna innan [TEST]-knappen trycks.

5. Pulsfältet [PULS] visar det aktuellt uppmätta pulsvärdet.

6. Efter en minut återställs tiden till 0:00. Din slutliga puls vid 0:00 visas. Du kan nu ta bort händerna från pulssensorerna. Efter några sekunder visas ditt konditionsresultat (från F 1.0 till F 6.0, ungefär som ett skolbetygssystem) i mitten av displayen.



KINOMAP-APPEN

Sport, coaching, spel och e-sport är nyckelorden.

Filmmaterial som hjälper dig att träna inomhus som om du vore utomhus; analys av din prestation; coaching, felaktigt anslutna kablar eller problem med innehållet; flerspelarläge; dagliga nya inlägg; officiell störning i motståndsställningen. Kontrollera Inomhustävlingar och mer...

Ladda ner appen och anslut

Skanna QR-koden som visas här med din smartphone/surfplatta eller använd sökfunktionen i Play Store (Android) eller App Store (iOS) för att ladda ner Kinomap-appen. Registrera dig och

Följ instruktionerna. Aktivera Bluetooth.

Fara! Kinomap-appen erbjuder en gratis 14-dagars provperiod. Därefter kan du bestämma om du vill fortsätta träna gratis med grundversionen eller köpa en betald prenumeration.

www.kinomap.com



kinomap
iOS/Android-app

RENGÖRING, UNDERHÅLL OCH FÖRVARING

1. Rengöring

Använd endast en lätt fuktig trasa för rengöring. **Fara!** Använd aldrig bensin, thinner eller andra starka rengöringsmedel för att rengöra ytan, eftersom det kan orsaka skador. Denna enhet är endast avsedd för privat bruk i hemmet och för inomhusbruk. Håll enheten ren och skyddad från fukt.

2. Förvaring

Koppla ur strömförsörjningen om du tänker låta enheten vara oanvänd i mer än fyra veckor. Skjut sadelstolpen mot styret och för in sadelröret så långt det går i ramen. Välj en torr förvaringsplats inomhus och applicera en liten mängd spraysmörjmedel på pedalkullagren på båda sidor, gängorna på styrets monteringsbult och snabbkopplingsmekanismen. Täck över enheten för att skydda den från missfärgning orsakad av solljus och damm.

3. Underhåll

Vi rekommenderar att kontrollera åtdragningen av alla skruvförband som gjorts under monteringen var 50:e driftstimme. Applicera en liten mängd sprayolja på vänster och höger pedalkullager, gängorna på styrets monteringssskruv och gängorna på snabbkopplingen var 100:e driftstimme.

FELSÖKNING

Om du inte kan åtgärda felet med hjälp av informationen som anges, vänligen kontakta din återförsäljare eller tillverkaren.

problem	Möjlig orsak	Lösning
Datorn slås inte på genom att trycka på en tangent.	Ingen strömförsörjning är inkopplad eller så har vägguttaget ingen spänning.	Kontrollera att strömförsörjningen är korrekt inkopplad, om nödvändigt genom att testa med en annan enhet för att se om uttaget är spänningsförande.
Datorn räknar inte och slås inte på när träningen börjar.	Saknad sensorpuls på grund av felaktig eller lös kontaktanslutning.	Kontrollera att kontakten på datorn och kontakten i stödröret sitter ordentligt.
Datorn räknar inte och slås inte på när träningen börjar.	Saknad sensorpuls på grund av felaktig sensorplacering.	Skruva av locket och kontrollera avståndet mellan sensorn och magneten. En magnet i vevarmen är placerad mitt emot sensorn och måste vara mindre än 5 mm bort.
Ingen pulsvisning	Pulskontakten är inte isatt.	Anslut den separata kontakten från pulskabeln till motsvarande uttag på datorn.
Ingen pulsvisning.	Pulssensorn är inte korrekt ansluten.	Skruva loss handpulssensorerna och kontrollera att kontakterna sitter korrekt och att kablarna inte är skadade.

GARANTIVILLKOR

Garantin är 24 månader lång, gäller för nya varor vid första köptillfället och börjar gälla på faktura- eller leveransdatum. Eventuella defekter repareras kostnadsfritt under garantiperioden.

Om ett fel upptäcks är du skyldig att omedelbart rapportera det till tillverkaren. Det är tillverkarens gottfinnande.

För att skydda tillverkarens garanti tillräckligt genom leverans av reservdelar eller reparation av varorna, vänligen skicka inte några varor för reparation. Vid leverans av reservdelar, observera att returfraktkostnaderna till serviceavdelningen inte betalas i förskott!

Byte är tillåtet utan att garantin upphör att gälla. Reparationer på plats är undantagna.

Hemträningsutrustning är inte lämplig för kommersiellt eller affärsmässigt bruk. Felaktig användning leder till minskad eller förlorad garanti.

Garantin gäller endast material- eller tillverkningsfel.

Fel vid slitagedelar eller skador orsakade av **Top-Sports Gilles GmbH, Friedrichstr. 55, 42551 Velbert** kränkande eller otillbörlig behandling, våld-

Garantin upphör att gälla om produkten används eller modifieras utan föregående samråd med vår serviceavdelning.

Om möjligt, vänligen behåll originalförpackningen under garantiperioden i händelse av en retur.

Om möjligt, vänligen behåll originalförpackningen under garantiperioden i händelse av en retur.

Att göra ett garantianspråk förlänger inte garantitiden.

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

ALLMÄNNA UTBILDNINGSPROCEDURER

För att uppnå märkbara fysiska och hälsomässiga förbättringar måste följande faktorer beaktas när man bestämmer den nödvändiga träningsinsatsen.

INTENSITET

Nivån av fysisk ansträngning under träning måste överstiga punkten för normal ansträngning utan att nå punkten för andfåddhet och/eller utmattning. En lämplig riktlinje kan vara pulsen. Med varje träningspass förbättras konditionen, och därför bör träningskraven justeras. Detta kan uppnås genom att förlänga träningstiden, öka svårighetsgraden eller ändra träningstyp.

TRÄNINGSPULS

För att bestämma din träningspuls kan du göra så här. Observera att detta endast är riktlinjer. Om du har hälsoproblem eller är osäker, kontakta en läkare eller fitnessinstruktör.

01 Beräkning av maximal puls

Att bestämma den maximala pulsfrekvensen kan göras på många enheter. **a.** Pulsberäkning bör utföras med lämpliga och kalibrerade pulsmätningsskärmar (t.ex. vid handleden och räkna slag inom en minut). **b.** Pulsberäkning bör utföras med lämpliga och kalibrerade pulsmätningsskärmar (t.ex. vid handleden och räkna slag inom en minut). **c.** Pulsberäkning med andra produkter som pulsmätare, smartphone....

Många träningsprodukter för hemmabruk används för att bestämma maxpuls. De flesta experter rekommenderar en kombination av metoder. Vi rekommenderar Sally Edwards formel. En hälsomedveten kost, anpassad till träningsmålet, och fysisk träning tre till fem gånger i veckan är avgörande. En typisk vuxen behöver träna två gånger i veckan för att bibehålla sin nuvarande konditionsnivå. För att förbättra sin kondition och förändra sin kroppsvikt behöver de minst tre träningspass per vecka. Helst bör de naturligtvis sikta på fem träningspass per vecka.

Sally Edwards formel

Män:

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

Kvinnor:

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

02 Beräkning av träningspuls

Den optimala träningspulsen bestäms av träningsmålet. Träningszoner har definierats för detta ändamål.

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

Träningsstyp: mycket lätt uthållighetsträning

Mål: Återhämtning och hälsofrämjande. För att förebygga belastningsskador måste grundkonditionen bibehållas efter "träningssfasen". En "nedkylningsfas" bör observeras. Under denna fas bör stretchövningar och/eller lätta gymnastiska övningar utföras i fem till tio minuter.

Träningspuls = 50 till 60 % av maxpuls

Zon för fettmetabolism: GA1 - Grunderna - Uthållighetsträning 1.

Lämplig för: Nybörjare och avancerade elever **Träningsstyp:** lätt uthållighetsträning

Mål: Aktivisering av fettmetabolism (kaloriförbränning). Förbättring av uthållighetsprestanda.

Träningspuls = 60 till 70 % av maxpuls

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

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

Mål: Aktivisering av fettmetabolism (kaloriförbränning), förbättring av aerob prestation, ökning av uthållighetsprestanda.

Träningspuls = 70 till 80 % av maxpuls

Anaerob zon: GA2 - Grunderna - Uthållighetsträning 2 **Lämplig för:** Avancerade och tävlingsinriktade idrottare

Träningsstyp: måttlig uthållighetsträning eller intervallträning

Mål: Förbättrad laktattolerans, maximal prestationsökning.

Träningspuls = 80 till 90 % av maxpuls

Tävlingszon: WSA - Prestations-/Tävlingssträning **Lämplig för:** Idrottare och högpresterande idrottare

Träningsstyp: intensiv intervallträning och tävlingssträning **Mål:** Förbättring av maximal hastighet och prestanda.

Fara! Träning inom detta område kan leda till överbelastning av hjärtskärlsystemet och hälsoproblem.

Träningspuls = 90 till 100 % av maxpuls

Exempelberäkning

Man, 30 år gammal och väger 80 kg. Jag är nybörjare och skulle vilja etablera lite i vikt och förbättra min uthållighet.

01: Beräkning av maximal puls

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

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

Maximal hjärtfrekvens = ca 190 slag/min

02: Beräkning av träningspuls

Med tanke på mina mål och träningsnivå är fettomsättningszonen den bästa lösningen för mig.

Träningspuls = 60 till 70 % av maxpuls

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

Träningspuls = 114 slag/min

När du har fastställt din målpuls för din konditionsnivå eller dina mål kan du börja ditt träningspass. De flesta av våra konditionsmaskiner har inbyggda pulssensorer eller är kompatibla med bröstband, vilket gör att du kan övervaka din puls under träningen. Om din puls inte visas på datorskärmen, eller om du bara vill kontrollera den för säkerhets skull,

de genom möjliga För att kontrollera om det finns programfel eller liknande problem som kan visas felaktigt kan du använda följande verktyg:

en. Pulsberäkning på konventionellt sätt (känna pulsen) (t.ex. vid handleden och räkna slag inom en minut).

en. Pulsberäkning bör utföras med lämpliga och kalibrerade pulsmätningsskärmar (t.ex. vid handleden och räkna slag inom en minut).

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

FREKVENSS

De flesta experter rekommenderar en kombination av metoder. Vi rekommenderar Sally Edwards formel. En hälsomedveten kost, anpassad till träningsmålet, och fysisk träning tre till fem gånger i veckan är avgörande. En typisk vuxen behöver träna två gånger i veckan för att bibehålla sin nuvarande konditionsnivå. För att förbättra sin kondition och förändra sin kroppsvikt behöver de minst tre träningspass per vecka. Helst bör de naturligtvis sikta på fem träningspass per vecka.

UTBILDNINGENS UTFORMANING

Varje träningspass bör bestå av tre faser: en uppvärmning, en träningsfas och en nedvarvning. Under uppvärmningen bör kroppstemperaturen och syretillförseln gradvis ökas. Detta kan uppnås genom gymnastiska övningar som varar i fem till tio minuter. Därefter bör själva träningspasset påbörjas. Träningsintensiteten bör justeras efter målpulsen. För att stödja cirkulationssystemet efter träningspasset och förhindra muskelvärk eller andra problem rekommenderas en nedvarvningsperiod.

En "nedkylningsfas" bör observeras. Under denna fas bör stretchövningar och/eller lätta gymnastiska övningar utföras i fem till tio minuter.

Exempel - Stretchövningar för uppvärmnings- och nedvarvningsfaserna

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



Sträck dig bakom huvudet med vänster hand och ta tag i din högra axel, dra sedan försiktigt i din vänstra armbåge med höger hand. Efter 20 sekunder, byt arm.



Böj dig framåt så långt du kan och Håll benen nästan raka. Peka med fingrarna. låta



Sitt på golvet med ett ben utsträckt, böj dig framåt och försök att nå foten med händerna. 2 x 20 sekunder.



Knäböj framåt i ett brett utfall och stöd dig med händerna i golvet. Pressa ner bäckenet. Byt ben efter 20 sekunder.

MOTIVERING

Nyckeln till ett framgångsrikt program är regelbunden träning. Du bör avsätta en fast tid och plats varje dag.

En träningsdag och även mentalt förbereda mig för träningen, gå ner Förbered dig. Träna endast med positivt humör och ha alltid ditt mål i åtanke. Med konsekvent träning kommer du dag för dag att märka hur du förbättrar dig och steg för steg kommer närmare ditt personliga träningsmål.

Dellista - reservdelslista

Artikel:	AL2 S Silver / Svart
Artikelnr:	2495-2497
Teknisk datastatus:	3 december 2024
Mått [cm]:	L 96 x B 59 x H 134
Krav på träningsyta [m²]:	2,5
Enhetens vikt [kg]:	27
Maximal användarvikt [kg]	150

EGENSKAPER

- 24-steps motor och datorstyrd motståndsjustering (magnetiskt bromssystem)
- ca 9 kg svänghjul
- 10 fördefinierade träningsprogram
- 4 pulsprogram med förinställd maxpuls (pulsstyrd)
- 5 individuellt konfigurerbara användarprogram
- 1 manuellt program
- 1 hastighetsoberoende effektprogram (effektinställningen kan justeras från 10 till 300 watt i steg om 5 watt)
- 1 Kroppsfettprogram
- Pulsmätning via handpulssensorer eller Bluetooth-pulsmätare
- Bluetooth-anslutning för Kinomap-appen/Zwift
- Styre och sadellutning justerbar
- Sadeln är justerbar både vertikalt och horisontellt
- Justering av golvhöjden i jämnhöjd

- Transporthjul
- Strömförsörjning
- Belyst display, 6 displayfönster som visar följande funktioner: tid, hastighet, distans, ungefärlig kaloriförbrukning, pedalvarv, watt, puls och ODO.
- I användarprogrammen är det möjligt att ange personliga gränser som tid, distans, puls och watt.
- Överskridande av gränsvärdena kommer att indikeras.
- Annon för konditionstest

ANTECKNINGAR

Om en komponent är defekt eller saknas, eller om du behöver en ersättningsdel i framtiden, vänligen kontakta:

Top-Sports Gilles GmbH

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

Denna produkt är endast avsedd för privat hemmabruk och är inte lämplig för kommersiellt eller industriellt bruk. Hemmabruksklass H/A.

Fikon.- Inga.	Beteckning	dimensionera mm	Folkmassa	Monterad på Bild nr.	ET-nummer AL2 S Silver (2497)	ET-nummer AL2 S Svart (2495)
1	Grundram		1		33-9212-01-SI	33-1107101-SV
2	skruva	M4x12	4	17	39-10188	39-10188
3	Anslutningskabel		1	16+17	36-1107207-BT	36-1107207-BT
4	Pulsenhet		2	7	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT
5	Fyrkantig plugg		2	33	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT
6	Monteringsdel		1	29+33	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI
7	styret		1	12	33-9211-02-SI	33-1106102-SV
8	bricka		2	25+56	39-10520	39-10520
9	distans		1	25	36-9613209-BT	36-9613209-BT
10	Styrkåpa		1	7	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT
11	Styrstödsrörsskydd		1	12	36-1107-04-BT	36-11072-04-BT
12	Styrstödsrör		1	1	33-9212-02-SI	33-1107102-SV
13	Böjd bricka	8//19	8	14+28	39-9966-CR	39-9966-CR
14	skruva	M8x16	4	12	39-9886-CR	39-9886-CR
15	fjäderbricka	för M8	8	14+28	39-9864-VC	39-9864-VC
16	Aktuatorkabel		1	3	36-1107208-BT	36-1107208-BT
17	dator		1	12	36-2495-03-BT	36-2495-03-BT
18 liter	Ändkåpa med transportrulle, vänster		1	20	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT
18 R	Ändkåpa med transportrulle, höger		1	20	36-1107-08-BT	36-1107-08-BT
19	Mor		4	28	39-9900-CR	39-9900-CR
20	Foten framåt		1	1	33-9211-04-SI	33-1106104-SV
21 liter	Vänster pedalarm	9/16"	1	41	33-1107-12-SI	33-1107-12-SI
21 R	Höger pedalarm	9/16"	1	41	33-1107-13-SI	33-1107-13-SI
22 liter	Vänster pedal	9/16"	1	21L	36-1107-14-BT	36-1107-14-BT
22 R	Höger pedal	9/16"	1	21R	36-1107-15-BT	36-1107-15-BT
23	Plugg		2	21	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT
24	skruva	M8x25	2	21	39-10455	39-10455
25	Handtagsskruv		1	12	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT
26	Ändkåpa med höjdjustering		2	27	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT
27	Foten bakåt		1	1	33-9211-05-SI	33-1106105-SV
28	skruva	M8x75	4	20+27	39-10019-CR	39-10019-CR
29	sadelstolpe		1	1+33	33-9211-06-SI	33-1106106-SV
30	snabbutlösning		1	1+29	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT
31	Stjärnknoppsmutter		1	6+33	36-9211-19-BT	36-9211-19-BT
32	bricka	10//20	1	31	39-9989-CR	39-9989-CR
33	sadelsläde		1	29	33-9211-07-SI	33-1106107-SV

Fikon.- Inga.	Beteckning	dimensionera mm	Folkmassa	Monterad på Bild nr.	ET-nummer AL2 S Silver (2497)	ET-nummer AL2 S Svart (2495)
34	sadel		1	33	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT
35	Plugg		2	7	36-9211-21-BT	36-9211-21-BT
36	styrskydd		2	7	36-9211-22-BT	36-9211-22-BT
37	Övre lock		1	79	36-1107-06-BT	36-1107205-BT
38	C-klämma	C-17	2	41	36-9211-33-BT	36-9211-33-BT
39	kullager	6203ZZ	2	1+41	39-9947	39-9947
40	vågskiva	17//22	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
41	Vevaxel		1	39+42	33-9211-09-SI	33-9211-09-SI
42	Vevparti		1	41	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT
43	Platta bälten	430 PJ6	1	42+68	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT
44	skruva		2	47	39-10120-SV	39-10120-SV
45	fjäderbricka	för M6	2	44	39-9865-SV	39-9865-SV
46	C-klämma	C12	2	44	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT
47	Magnetisk fästaxel		1	48	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT
48	Magnetisk hängare		1	47+49	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
49	Fjäder		1	1+48	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT
50	skruva	M6x35	1	1+48	39-10306	39-10306
51	Mor	M6	1	50	39-9861-VZ	39-9861-VZ
52	fjäderbricka	för M10	2	57	39-9995	39-9995
54	Spännare		1	57	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT
55	Glidlager		1	56	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT
56	skruva	M8x20	1	57	39-10095-CR	39-10095-CR
57	Spännrullfäste		1	1	33-9211-11-SI	33-9211-11-SI
58	Fjäder		1	1+57	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT
59	Självsäker mamma	M10	1	57	39-9981	39-9981
60	axelmutter	M10x1.0	2	69	39-9820-SV	39-9820-SV
61	skruva	M6x40	2	1+69	39-10000	39-10000
62	U-profil		2	61	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT
63	Mor	M6	2	61	39-9861-VZ	39-9861-VZ
64	smal axelmutter	M10x1.0	2	69	39-9820	39-9820
65	Distansring		1	69	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT
66	kabeldragnig		1	48+74	36-9211-41-BT	36-9211-41-BT
67	kullager	6000Z	2	68+69	39-9998	39-9998
68	svänghjul		1	67	33-1107-01-SI	33-1107-01-SI
69	svänghjulsaxel		1	67	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI
70	skruva	3,5x20	17	74+79	39-9909-SV	39-9909-SV
71	skruva	3x10	12	20+27+72	39-10127-SV	39-10127-SV
72	Rund beklädnad		2	79	36-1107-05-BT	36-1107206-BT
73	strömförsörjning	9V=DC/1A	1	83	36-1420-17-BT	36-1420-17-BT
74	ställdon		1	16	36-1721-09-BT	36-1721-09-BT
75	gummiring		1	1	36-9211-31-BT	36-9211-31-BT
76	Självsäker mamma	M8	4	56+78	39-9918-CR	39-9918-CR
78	skruva	M8x16	3	41+42	39-9823-SV	39-9823-SV
79 liter	Vänster sidopanel		1	1+79R	36-2497-01-BT	36-2495-01-BT
79 kr	Höger sidopanel		1	1+79L	36-2497-02-BT	36-2495-02-BT
80	skruva	3x10	2	81	39-10127	39-10127
81	Sensorkabel		1	1	36-9212-07-BT	36-9212-07-BT
82	bricka		2	44	39-10013-VC	39-10013-VC
83	strömsladd		1	79L	36-1721-07-BT	36-1721-07-BT
84	bricka	4//10	4	2	39-10510	39-10510
85	plastglidflygplan		1	1	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT
86	vågskiva	17//23	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
87	frihjul		1	69	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT
88	Verktygssats		1		36-9211-34-BT	36-9211-34-BT
89L	Vänster pedalfäste		1	22L	36-9504-48-BT	36-9504-48-BT
89R	Säkerhetsrem för höger pedal		1	22R	36-9504-46-BT	36-9504-46-BT
90	Monterings- och bruksanvisning		1		36-2495-05-BT	36-2495-05-BT

