

RS4000

LIGGANDE TORR ERGOMETER

Monterings- och bruksanvisning

Ordernummer: 2529
Sida: 2-15



Monterings- och bruksanvisning

Ordernummer: 2529
Sidorna 16-28



Instruktioner för montering och användning

Ordernummer: 2529
Sidorna 29-41



Monterings- och bruksanvisning

Ordernummer: 2529
Sidor: 42-54



Návod k montáži a použití per

Antal objekt: 2529
Sidor: 55-67



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Sida	Innehåll
2	Christopeit-Sport Community
2	Garantivillkor
3	Viktiga rekommendationer och säkerhetsanvisningar
4-6	Monteringsanvisningar
7	Använda enheten
8-10	Datorbeskrivning
11	Rengöring, underhåll och
11	förvaring; felsökning
12	Utbildningsinstruktioner Allmänt
11-13	Materialförteckning - Reservdelslista
69	Försäkran om överensstämmelse
70-71	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.

I vår Christopeit Lifestyle-sektion eller på våra sociala mediekkanaler hittar du många spännande ämnen om fitness, träning och hälsa.

Skanna QR-koderna, sök efter Christopeit-Sport på respektive plattformar eller besök vår hemsida: <https://www.christopeit-sport.com/lifestyle/>

GYM



BLOGG



FACEBOOK



INSTAGRAM



YOUTUBE



Med vänliga hälsningar,
Din Top-Sport Gilles GmbH

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.

Hemtränningsutrustning 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.

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.

VIKTIGA REKOMMENDATIONER OCH SÄKERHETSINSTRUKTIONER

Våra produkter är generellt testade och uppfyller därför gällande säkerhetsstandarder. Detta undantar dig dock inte från att strikt följa följande principer.

Fara!
Före användning
Bruksanvisning
Läs instruktionerna!



1. Montera enheten exakt enligt monteringsanvisningarna och använd endast de enhetsspecifika delar som ingår och listas i monteringsanvisningarna. Innan du påbörjar själva monteringen, kontrollera att leveransen är komplett med hjälp av [dokument/guide/etc.]. Leveransedel och fullständigheten av leveransinnehållet baserat på monteringsstegen grovt.

2. Före första användningen och med jämna mellanrum (ca. (var 50:e driftstimme) kontrollera att alla skruvar och muttrar är åtdragna, skadade, och andra förbindelser, samt tillgängliga axlar, och smörj lederna för att säkerställa säker användning av träningsutrustningen. Var särskilt noga med att kontrollera att sadelns justering är ordentligt fastsatt.

3. Placera enheten på en torr, plan plats och problem. Detta måste kompenseras genom lämpliga åtgärder på golvet och, om sådana finns på denna apparat, med hjälp av avsedda, justerbara delar på apparaten. Kontakt med fukt och väta måste undvikas.

4. Om installationsplatsen är särskilt känslig för tryckpunkter, För att skydda mot smuts och liknande föroreningar, och för att avge på elektroniska apparater. Symbolen anger en lämplig, halkfri yta. Produkten, bruksanvisningen eller förpackningen anger detta. Materialen är återvinningsbara enligt deras märkning. Genom att återanvända, återvinna eller på annat sätt återvinna gamla apparater bidrar du viktigt till att skydda vår miljö. Kontakta din lokala kommun för information om lämplig återvinningsanläggning.

Placera den under enheten.

5. Innan träningspasset påbörjas, ta bort alla föremål inom en radie av 2 meter från enheten.

6. Använd inte aggressiva rengöringsmedel för rengöring av enheten, inte heller för montering eller reparationer. endast de medföljande verktygen eller dina egna lämpliga verktyg. Avlägsna eventuella svettavlagringar på enheten omedelbart efter träning för att skydda miljön. Släng inte enheten med hushållsavfallet.

7. Uppmärksamhet! Pulsmätningssystem kan

vara felaktig. Överträning kan leda till allvarliga problem. **18.** Hastighetsberoende träning kan leda till skada eller dödsfall. Innan riktad träning påbörjas bör bromsmotståndet justeras manuellt, och prestandan beror på pedalrotationshastigheten. Rådfråga därför en lämplig läkare. De kan fastställa den maximala belastningen.

(puls, watt, träningstid etc.) får man utsätta sig för och få exakt information om korrekt kroppshållning under träning.

Träning, träningsmål och näring bör beaktas. Det bör inte utföras. Bromssystemet anpassar sig automatiskt till motståndet efter tunga måltider. Det bör noteras att denna apparat inte är lämplig för terapeutiska ändamål.

8. Använd endast apparaten för träning om den fungerar felfritt. Använd endast originalreservdelar för eventuella reparationer. **Fara!** Om någon del av enheten blir alltför varm under användning, byt ut den omedelbart och säkra enheten mot ytterligare användning tills den har reparerats.

9. Använd rätt position eller det markerade maximala justeringsläget när du justerar justerbara delar till bromsmotståndet och därmed träningsbelastningen. och se till att den nya positionen är korrekt säkrad.

10. Om inget annat anges i instruktionerna får enheten endast användas av en person åt gången för träning. Den totala träningstiden bör inte överstiga 75 minuter per dag.

11. Du måste bära träningskläder och skor som är lämpliga för en Apparat är lämplig för fitnessträning. Kläderna måste beaktas i förhållande till produkten. Vid försäljning eller överlåtelse av produkten måste den vara utformad på ett sådant sätt att den, på grund av sin form (t.ex. (Längden) ska inte fastna under träning. Träningskor bör väljas så att de passar träningsutrustningen, generellt ge ett fast stöd för foten 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. Kontrollera därför för att endast användas för avsett ändamål och av lämpligt informerade och instruerade personer.

14. Kontrollera personer som barn, funktionshindrade och 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. Försiktighet måste iaktas för att skydda tränaren från fukt och väta. Ojämn mark är ett. 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. Den ska inte slängas med vanligt hushållsavfall, utan måste lämnas till en återvinningsstation för elektriska produkter.

på elektroniska apparater. Symbolen anger en lämplig, halkfri yta. Produkten, bruksanvisningen eller förpackningen anger detta. Materialen är återvinningsbara enligt deras märkning. Genom att återanvända, återvinna eller på annat sätt återvinna gamla apparater bidrar du viktigt till att skydda vår miljö. Kontakta din lokala kommun för information om lämplig återvinningsanläggning.

17. Använd förpackningsmaterialen, tomma batterier och delar av utan kasta dem i avsedda samlingsbehållare eller lämna in dem på lämpliga samlingsplatser.

För hastighetsberoende träning kan användaren ange en önskad effekt i watt via datorn, vilket möjliggör hastighetsberoende träning med samma effekt.

för att uppnå den förinställda effekten.

19. Apparaten är utrustad med en motståndsställning med 32 nivåer. Detta gör att du kan minska eller öka bromsmotståndet och därmed träningsintensiteten. Genom att trycka på knappen med symbolen "-" minskar du bromsmotståndet och därmed träningsintensiteten.

Genom att trycka på knappen med symbolen "+" ökar när du justerar justerbara delar till bromsmotståndet

20. Den maximalt tillåtna belastningen (kroppsvikt) är satt till 150 kg. H/A-klassificeringen indikerar att denna enhet är avsedd och tillverkad endast för hemmabruk, utrustad med en dator som ger mycket noggranna wattavläsningar. Toleransen är ± 5 W upp till 50 watt och ± 10 % över 50 watt.

21. Monterings- och bruksanvisningen ingår som en del av Denna dokumentation måste bifogas produkten.

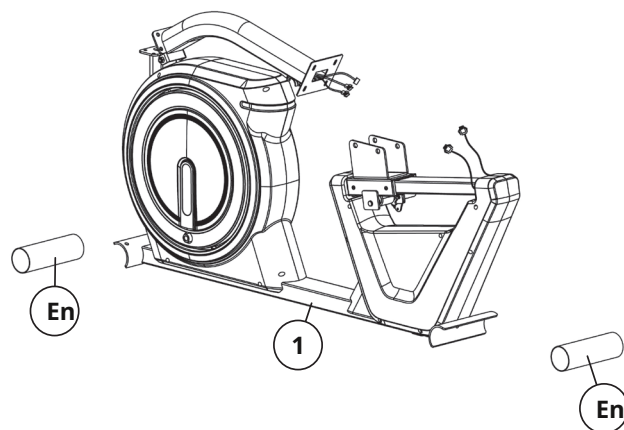
MONTERINGSANVISNINGAR

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. De nödvändiga skruvarna för montering medföljer de komponenter som ska fästas. Detta är avsett att göra monteringen av enheten enklare och snabbare.

Monteringstid: ca 35-40 min.

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



STEG 1

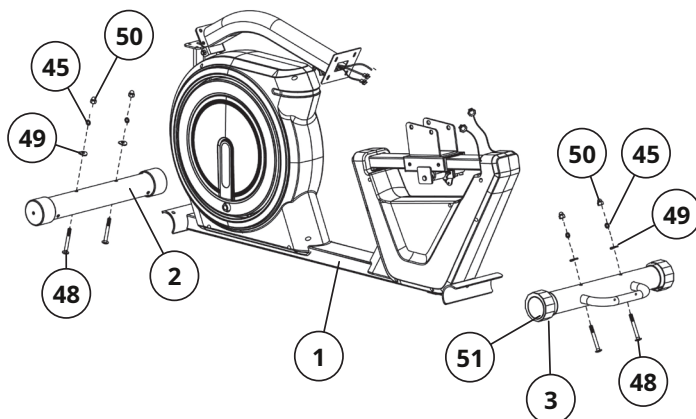
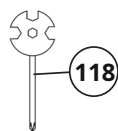
Montering av främre och bakre fotrör (2+3) på basramen (1).

1. Placera skruvarna (48) och de två böjda brickorna (49), fjäderbrickorna (45) och muttrarna (50) inom bekvämt räckhåll intill de främre och bakre delarna av basramen (1).

2. Sätt in fotrören (2+3) i hålen på basramen (1). Sätt i och justera så att hålmönstren för fästena och fotrören (2+3) matchar. (Det bakre fotröret (3) är förmonterat med de excentriska locken (51).)

3. Sätt i en skruv (48) genom vart och ett av hålen. Montera ändarna på skruvarna (48) med en fjäderbricka (45) och en bricka (49) vardera och dra åt dem med en mutter (50).

(Fara!) Till en några tid burk Ojämnheter i golvet där träningsredskapet är uppställt kan kompenseras genom att vrida på de excentriska kåporna (51) på den bakre foten (3).



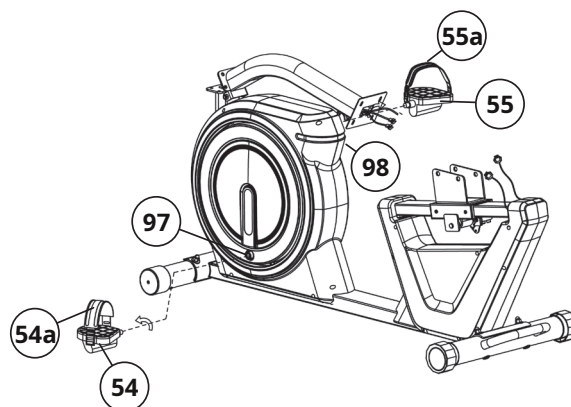
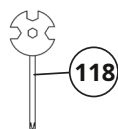
STEG 2

Montering av pedalerna (54+55) på pedalarmarna (97+98).

1. Skruva fast den högra pedalen (55) i pedalarmen (98) som sitter på höger sida i körriktningen. **Fara!** Skruvriktning: medurs.)

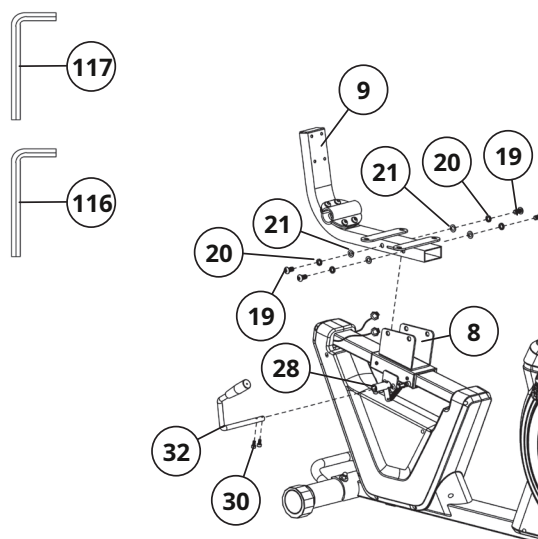
2. Skruva fast vänster pedal (54) i pedalarmen (97) som sitter på vänster sida i körriktningen. **(Fara!)** (Skruvriktning: moturs.) Tilldelningen av de enskilda delarna har förenklats genom en extra märkning av dessa, med bokstaven R för höger och L för vänster.

3. Fäst sedan pedalsäkringsremmarna (54a+55a) på motsvarande pedaler (54+55) på vänster och höger sida.

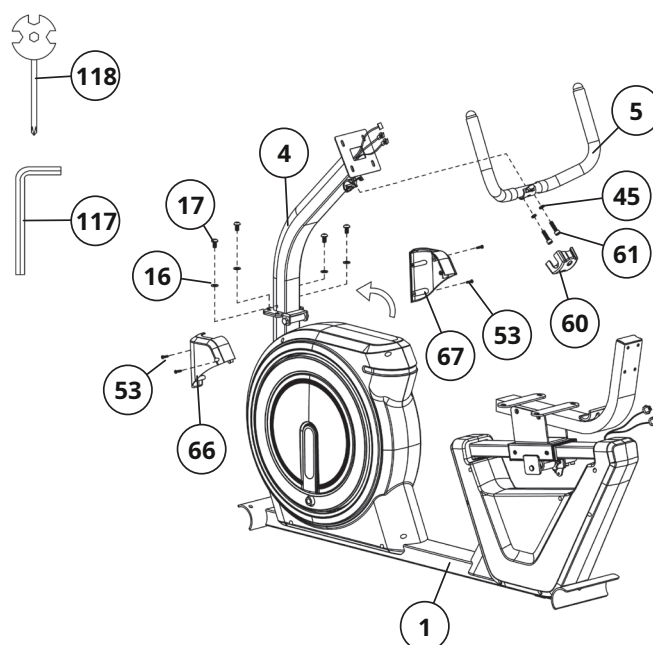


STEG 3**Montering av sitsramen (9) och sitsjusteringen (32) på sitsvagnen (8).**

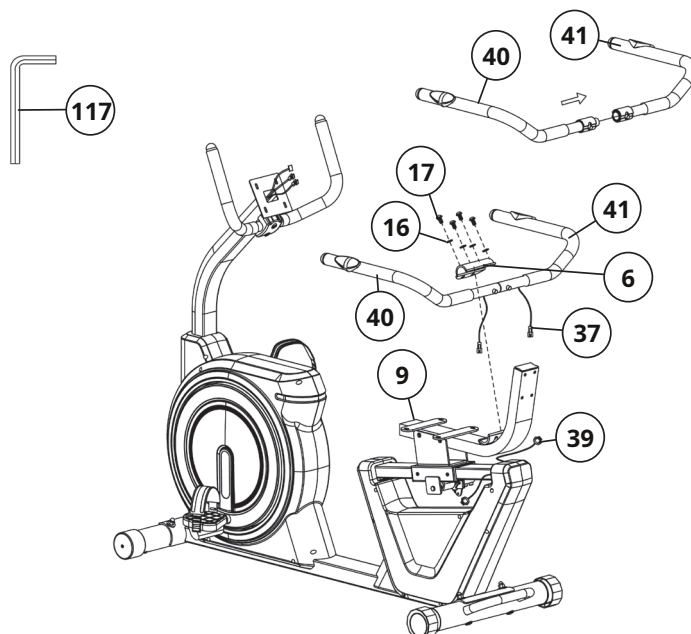
1. Sätt in sitsramen (9) i hålen på sitsvagnen. (8) sätt i och justera så att hålmönstren på fästena och sitsramen matchar.
2. Skruva fast sitsramen (9) på sitsskenan (8) med en skruv (19), en fjäderbricka (20) och en bricka (21).
3. Sätt in sitsjusteringen (32) i fattningen (28) på sitssliden (8) och dra åt den med två skruvar (30).

**STEG 4****Montering av handtaget (5) på stödröret (4).**

1. Vik upp stödröret (4) och skruva fast det på basramen (1) med skruvarna (17) och brickorna (16). Se till att inga kablar kläms.
2. Montera stödrörets skydd till vänster och höger (66+67) på stödröret (4) med hjälp av skruvarna (53).
3. För handtaget (5) till stödröret (4). Placera en fjäderbricka (45) på var och en av skruvarna (61) och montera handtaget (5) ordentligt på stödröret (4).
4. Täck sedan över handtagsskruven med handtagsskyddet (60).

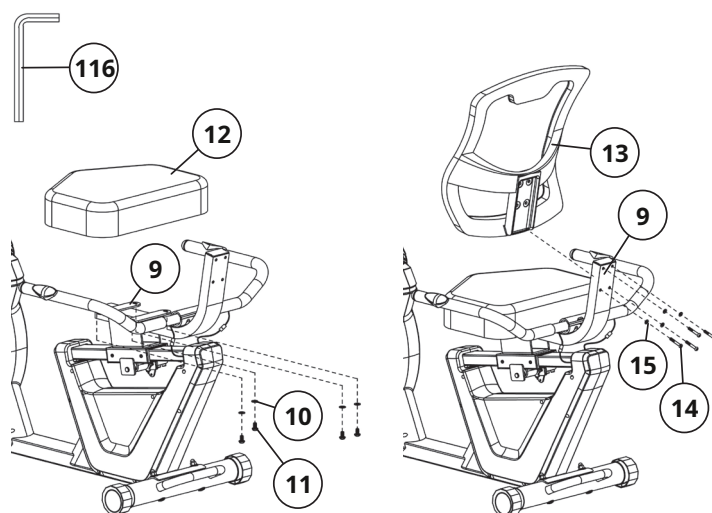
**STEG 5****Montering av pulshandtagen (40+41) på sitsramen (9).**

1. Anslut pulshandtagen (40+41).
2. För pulshandtagen (40+41) till sitsramen (9) och skruva fast pulshandtagen (40+41) på sitsramen (9) med hjälp av skruvarna (17), brickorna (16) och monteringsplattan (6). (Obs: Pulshandtagen är fortfarande något svängbara bakåt för enklare montering och demontering.)
3. Anslut kontaktdonen på pulsspiralkablarna. (39) och handpulssensorerna (37).

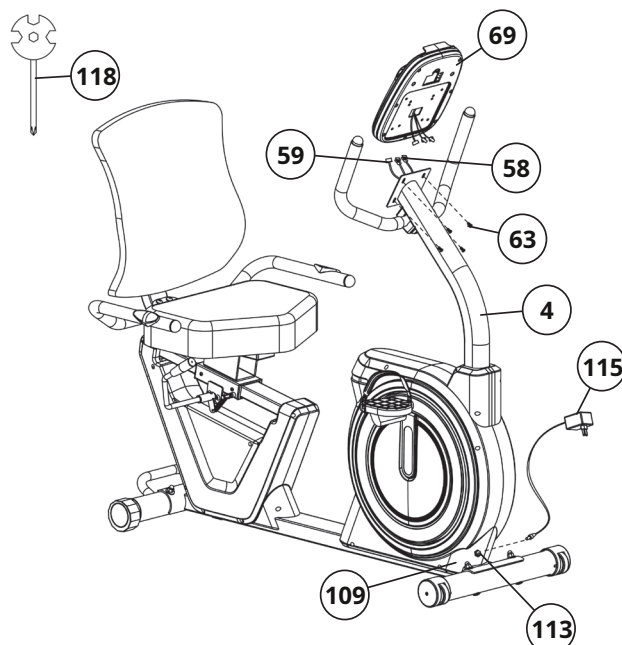


STEG 6**Montering av sittdynan (12) och ryggdynan (13) på sitsfästet (9).**

1. Placera sittdynan (12) på sitsfästet (9) så att hålen i sitsfästet (9) och gångorna i sittdynan (12) matchar.
2. Placera en bricka 6//18 (10) på var och en av M6x20-skruvarna (11) och använd dem för att skruva fast sittdynan (12) på sitsfästet (9).
3. För ryggdynan (13) till sitsramen (9) så att hålen i sitsfästet (9) och gångorna i ryggdynan (13) matchar.
4. Skruva fast ryggdynan (13) på sitsfästet (9) med hjälp av skruvarna (14) och brickorna (15).

**STEG 7****Montering av datorn (69) på stödröret (4).**

1. Ta datorn (69) och anslut anslutningskabeln (59) och pulsanslutningskablarna 2 (58) till motsvarande kontakter på datorn (69).
2. Placera datorn (69) på datorinspelningsenheten (4) och fäst den med M5x10-skruvarna (63). (Se till att kablarna inte kläms under datormonteringen.) Skruvarna (63) finns på datorns baksida (69).

**STEG 8****Anslutning av strömförsörjningsenheten (115).**

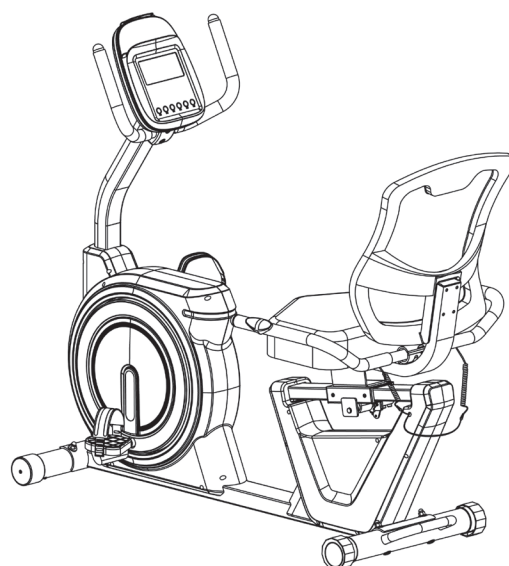
1. Sätt i strömförsörjningskontakten (115) i motsvarande uttag på strömförsörjningskabeln (113) på framsidan av locket (109).
2. Anslut sedan nätaggregatet (115) till ett korrekt installerat vägguttag (230V~/50Hz).

INSPEKTION OCH DRIFTTAGNING

1. Kontrollera att alla skruvar och kontaktanslutningar är korrekt monterade och fungerar. Monteringen 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

Sätesjustering

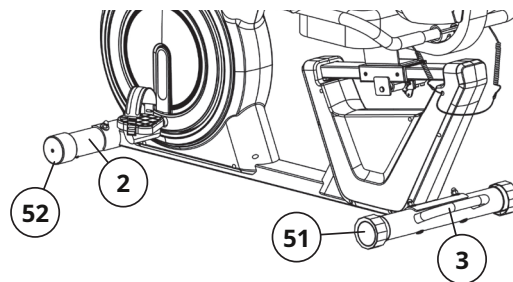
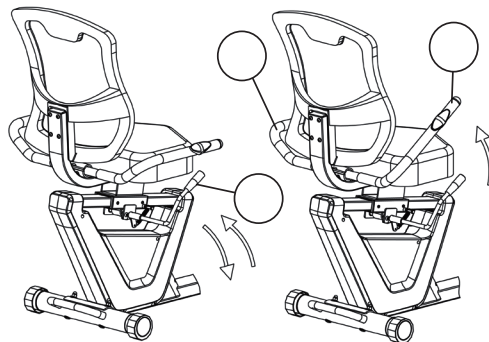
Tryck sättsjusteringsspaken (32) nedåt för att lossa sitssliden (8).
Justera till önskad position och dra sättsjusteringsspaken (32) uppåt för att låsa sitssliden (8).

Pulsgrepp

Vänster och höger pulshandtag (40+41) kan höjas för att underlätta i- och urstigning och därmed användning av apparaten.

Transport av enheten

Det finns två transporthjul i den främre foten (2). För att flytta eller förvara enheten, ta tag i handtaget på den bakre foten (3) och luta enheten på den främre foten tills den enkelt kan flyttas på transporthjulen (52) och skjut den 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.

WATT-TABELL

Varvtal och effekt

varv/min → Nivå ↓	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110
1	7	14	21	30	39	50	61	73	80	102
2	7	15	23	31	41	55	67	79	85	105
3	8	16	24	34	45	60	73	87	89	108
4	8	17	26	36	48	64	78	94	97	112
5	9	18	28	40	52	69	85	100	105	114
6	9	19	29	41	55	73	90	106	115	120
7	9	20	31	44	58	76	95	113	121	127
8	10	20	32	46	60	78	99	119	128	134
9	10	21	33	48	63	82	103	124	133	142
10	11	22	34	49	66	86	109	130	140	148
11	11	23	36	51	68	90	113	135	148	152
12	12	24	38	54	73	97	122	145	158	162
13	12	25	39	55	75	100	125	148	163	169
14	12	26	41	59	79	105	133	157	168	176
15	13	27	43	60	81	108	136	163	178	183
16	13	28	45	63	84	113	142	170	181	192
17	14	29	46	66	88	121	150	178	191	200
18	14	30	47	68	91	124	153	183	206	211
19	14	30	48	70	93	127	157	188	211	218
20	15	31	50	71	96	131	162	193	217	221
21	15	32	51	73	98	134	166	200	223	230
22	15	33	52	76	101	139	171	205	230	236
23	16	34	54	78	104	143	177	211	237	245
24	16	35	55	80	107	147	182	218	243	252
25	17	36	57	82	110	152	187	225	250	260
26	17	37	59	86	113	157	194	232	257	270
27	18	38	61	88	117	161	200	238	268	275
28	18	39	62	91	121	157	205	246	275	281
29	19	40	65	94	125	173	211	254	286	288
30	20	41	67	96	127	177	215	260	291	302
31	21	42	69	97	130	180	220	265	299	325
32	22	43	70	99	131	182	225	269	310	355

Notera:

Effekten i watt har kalibrerats med hjälp av pedalvarv per minut (RPM) och bromsmomentet (Nm). Enheten kalibrerades från fabriken 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 avvikelsetolerans, som anges på sidan 3, är tillåten.)



FUNKTIONSBESKRIVNING

driftsättning

1. Anslut nätadaptern till produkten och en korrekt anslutet eluttag. Displayen [TID] Tid: 00:00~99:59. Datorskärmen tänds tillsammans med ett pipjud. Programvalet visas sedan och datorn är redo att starta. Innan dess visas programmeringskoden 78.0 i 1 sekund.

2. Tryck på [+/-]-knapparna för att välja ett av programmen P1-P24 och bekräfta ditt val genom att trycka på [E]-knappen. De förinställda värdena som tid, distans, kalorier och ålder (för maxpuls) kan nås i det valda programmet genom att trycka på [E]-knappen och justeras med [+/-]-knapparna. När du ställer in ett av de förinställda värdena (tid, distans eller kalorier) räknas det ner till 0.

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

4. Genom att trycka på [START/STOP]-knappen igen avbryts programmet. Alla värden som uppnåtts fram till den punkten sparas i 4 minuter, och träningen kan fortsätta från dessa värden. Genom att hålla nere [R]-knappen återställs alla funktioner till noll. (Obs: Ingen knappinmatning är möjlig medan motståndsjusteringen är aktiv.)

5. Datorn växlar automatiskt till standbyläge cirka 4 minuter efter att träningspasset är slut.

VISA

[START/STOPP] Träningsstatus

[PROGRAM] Programkategorier: P1 Manuellt program, P2-P13 Träningsprogram, P14 Wattprogram, P15 Kroppsfettprogram, P16-P20 Pulsprogram, P21-P24 Individuella program (U1-U4).

[NIVÅ] Motståndsnivå: Nivåer 1-32.

[RPM-GRAFIK] Varv per minut - Grafik: Visas i färgade områden: 10-40 Grön, 41-80 Gul, 81-120 Röd.

[RPM] Varv per minut: 0-15-999 varv/min.
[HASTIGHET] Hastighet i km/h: 0,0-99,9 km/h.

[PROGRAMGRAFIK] Programgrafik: Grafisk representation av programmets resistansprofiler.

[PULS] Pulsvisning: P~40~240 max. möjligt värde. Hjärtasymbolen blinkar när pulsdata tas emot.

[PULSGRAFIK] Pulsvisning - grafik: Visas i färgade områden: 60-100 Grön, 101-140 Gul, 141-180 Röd.

[AVST] Avstånd i km: 0,00~999,9 km. **[ODO] KM Totalt:** Avståndet i km för alla träningspass visas.

[KAL] Kalorier i kcal: 0~999 kcal.
[WATT] Watt: 0~999 watt

[MÅLPULS] Målpuls: Maximal pulsfrekvens.
[ÅLDER] Ålder: 10-99 år.

NYCKLAR

[T-TEST]-tangenter: Konditionstest med betygsättning (F1.0-F6.0).

[E - ENTER]-tangenter: Bekräftar ett programval, anropar inmatningsfunktioner och bekräftar dem.

[R - ÅTERSTÄLL]-knapp: Genom att trycka och hålla nere återställs värdena till noll. Växla mellan visningar i träningsläge (SPEED-RPM, DIST-ODO, CAL-WATT).

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

[+] - [-] tangenter: Ökar eller minskar ett standardvärde eller anropar nästa eller föregående funktion i valet. (Endast blinkande värden kan ändras/bekräftas.)

PROGRAM

P1: Manuellt program

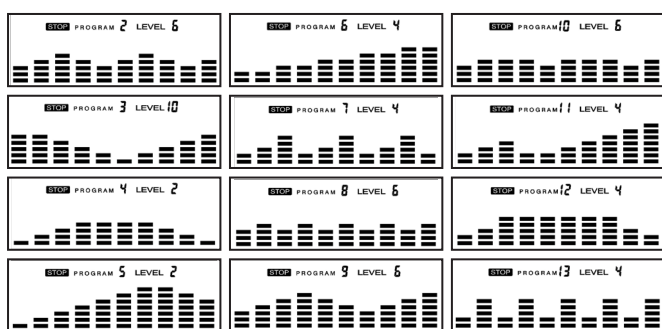
För programval P1, använd knapparna [+/-]. För programval P16 - P20, välj med knapparna [+/-] och bekräfta med knappen [E]. Få åtkomst till de förinställda alternativen för tid, distans, kalorier, ålder och målpuls genom att trycka på knappen [E] och justera värdena med knapparna [+/-].

Knappar. Använd [START/STOP]-knappen för att starta det manuella programmet och justera motståndet under träningen med hjälp av [+/-]-knapparna.



P2 - P13: Träningsprogram

Välj program P2-P13 med [+/-]-knapparna och bekräfta med [E]-knappen. Du kommer åt de förinställda alternativen för tid, distans, kalorier och ålder genom att trycka på [E]-knappen och justera värdena med [+/-]-knapparna. Starta det valda programmet med [START/STOP]-knappen. Under träningen kan hela profilen justeras uppåt eller nedåt med [+/-]-knapparna.



P14: oberoende effektprogram

När du väljer program P14, använd tangenterna [+/-] för att skriva över efter behov. Välj och bekräfta med tangenten [E]. Åtkomst till Förinställda värden för tid, distans, kalorier och ålder kan väljas genom att trycka på [E]-knappen och justera värdena med [+/-]-knapparna. Standardeffekten är 100 watt och kan justeras i 5-wattssteg från 25 till 350 watt i träningsläge. Effekten ställs in med [+/-]-knapparna. Den inmatade effekten förblir konstant oavsett pedalhastighet tack vare automatisk motståndsjustering. Tryck på [START/STOP]-knappen för att starta effektprogrammet.



P15: Kroppsfettprogram (FAT)

Här kan du utföra en beräkning av kroppsfett. Baserat på pulsskillnaden tilldelas ett konditionsresultat från F1,0 till F6,0.

Åtkomst till standardinställningarna [/] Kön, Vikt, Fara! Under konditionstestet fungerar det ingen annan skärm.

[LÄNGD] Längd, [VIKT] Vikt, [ÅLDER] Ålder, genom att trycka på [E]-knappen och justera värdena med [+/-]-knapparna. Tryck på [START/STOP]-knapparna och ta sedan tag i handpulssensorerna för att utföra kroppsfettmätningen. Efter cirka 10 sekunder visas resultatet som [KROPPSTYP] Kroppstyp, [FETT%] Kroppsfettprocent, [BMR] Basalmetabolism och [BMI] Body Mass Index. Fara! Om datorn visar felmeddelandet "E4" är det problem med pulsöverföringen. Kör i så fall kroppsfettsprogrammet igen och anslut pulssensorerna igen.

Typ 1: 5%-9%	Typ 2: 10%-14%	Typ 3: 15%-19%
Typ 4: 20%-24%	Typ 5: 25%-29%	Typ 6: 30%-34%
Typ 7: 35%-39%	Typ 8: 40%-44%	Typ 9: 45 % - 50 %



P16 - P20: Pulsprogram

Ålder anges genom att trycka på [E]-knappen och justera värdena med [+/-]-knapparna. I THR-pulsprogrammet kan maxpuls ställas in direkt. Pulsprogrammen 55 %, 65 %, 75 % och 85 % baseras på den inmatade åldern och beräknar maxpuls (55 %, 65 %, 75 % respektive 85 % av maxpuls). Pulsindikatorn blinkar så snart maxpuls uppnås under träning.

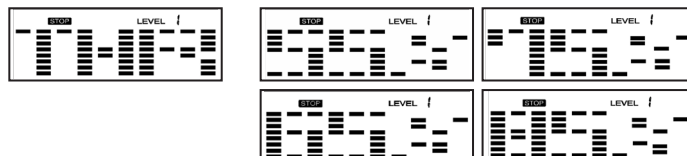
THR -- Målpuls

55 % -- Kostprogram 65 % --

Hälsoprogram 75 % --

Uthållighetsprogram 85 % --

Sportprogram



P21 - P24: individuella program (U1-U4)

När du väljer programmen P21-P24, använd [+/-]-knapparna för att välja och tryck på [E]-knappen för att bekräfta. För att ställa in tid, distans, kalorier och ålder, tryck på [E]-knappen. Använd [+/-]-knapparna för att ändra värdet och tryck på [E]-knappen för att bekräfta. Skapa din egen programprofil. Med det här programmet kan du ställa in motståndet för var och en av de 10 staplarna. Ställ in önskat motstånd för den första stapeln med hjälp av [+/-]-knapparna och bekräfta med [E]-knappen. Upprepa denna process för alla 10 staplar. Starta programmet genom att trycka på [START/STOP]-knappen. Den konfigurerade programprofilen sparas automatiskt och kan nås på



FITNESSTEST

Efter ett träningspass med pulsvisning i valfritt program kan du trycka på [T]-knappen och starta ett konditionstest. För att programmet ska fungera korrekt, placera båda händerna på handpulssensorerna i 60 sekunder. Efter 60 sekunder jämförs start- och slutpulsvärdena, och varje

Skick	Resultat
Mycket bra	F1.0
Bra	F2.0
Genomsnitt	F3.0
Tillräcklig	F4.0
Dålig	F5.0
Mycket dåligt	F6.0

MOTSTÅNDSPROFIL

Resistansprofil: Önskad träningstid kan förinställas i avsnittet [TID]. Denna förinställning

Tiden delas in i 10 delintervall av systemet. Vi rekommenderar att alla bär ett lämpligt bröstband. Stången på tidsaxeln (horisontell) = 1/10 av den angivna datorn har en inbyggd mottagare.

Tid, t.ex.: Träningstid = 5 min = varje stapel är 30 sekunder, dator, så du kan använda en Bluetooth-pulsmätare, t.ex. träningstid = 10 min = varje stapel = 1 minut. Var och en av de 10 Christopheit-Sport BT-pulsmätarna (artikelnr: 2209) kan användas för detta.

Varje stapel representerar ett sådant tidsintervall. Om du fuktar pulsmätaren lätt innan du sätter på den, kommer den aktuella tidsstapeln att blinka. Datorn bör visa aktuell tid inom 60 sekunder. Om ingen tid anges representerar varje tidsstapel 3

Registrera och visa pulsdata. Pulsmätarens räckvidd är upp till cirka 10 meter, beroende på modell.

Under träning hoppar den blinkande indikatorn från stapel 1 till stapel 2 efter 3 minuter, etc., upp till totalt 30 minuter. Kommer detta att vara...

Programmet kan stoppas tillfälligt med knappen [START/STOP]. Handpuls: När den Handpulsensoren sitter på vänster och höger handtag. Se till att båda handflatorna alltid är i kontakt med sensorerna samtidigt och med normalt tryck. Så snart en puls detekteras visas ett värde. (Handpuls-mätningen är endast vägledande, eftersom den kan påverkas av rörelse, friktion, svett,

Pedalmotstånd: Med hjälp av [+/-]-knapparna kan du justera pedalmotståndet när som helst i alla program utom effektprogrammet. Ändringen indikeras av höjden på motståndsstängen.

Läs av motståndsnivån – ju högre staplarna är, desto större motstånd, beroende på hudtyp, blodcirkulation etc., och vice versa. Avvikelser från den faktiska pulsen kan förekomma.)

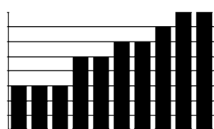
Varje stapelsegment representerar 4 Nivåer (t.ex. 4 segment representerar nivåerna 13, 14, 15 + 16, eller 7 segment representerar nivåerna 25, 26, 27 + 28). Det valda värdet visas av [NIVÅ]-motståndsnivåindikatorn. Ändringen påverkar den aktuella och efterföljande nivåer.

Tidsposition visas. Staplarnas höjd indikerar belastningen. Fara! Pulsmätningssystem kan inte visa en terrängprofil. Avläsningarna kan vara felaktiga. Överträning kan leda till allvarliga skador eller dödsfall. Avbryt träningen omedelbart om du känner dig yr eller svimmar. Dessa pulsavläsningar är inte lämpliga för medicinska ändamål.

Programsekvenser visas på displayen. Sekvensen för varje program visas grafiskt. Sekvensen för de enskilda programmen följer stapeldiagrammets representation i visningsfältet, t.ex. Program 5 = Berg / Program 3 = Dal, etc. (där stapelhöjden representerar motståndet och tiden är fördelad över stapelbredden).

När du har ställt in programmet, se till att trycka på [START/STOP]-knappen om du vill börja träna.

I princip är alla värden som fastställs och visas inte lämpliga för medicinska utvärderingar.



Hög stapel = högt trampmotstånd; låg stapel = lågt trampmotstånd; varje stapelsegment innehåller 4 nivåer; var och en av de 10 tidsstaplarna motsvarar 1/10 av den angivna träningstiden.

PULSMÄTNING

Pulsmätning med hjälp av ett pulsband:

För tillförlitlig pulsmätning under träning alla bär ett lämpligt bröstband. Stången på tidsaxeln (horisontell) = 1/10 av den angivna datorn har en inbyggd mottagare. Tid, t.ex.: Träningstid = 5 min = varje stapel är 30 sekunder, dator, så du kan använda en Bluetooth-pulsmätare, t.ex. träningstid = 10 min = varje stapel = 1 minut. Var och en av de 10 Christopheit-Sport BT-pulsmätarna (artikelnr: 2209) kan användas för detta. Varje stapel representerar ett sådant tidsintervall. Om du fuktar pulsmätaren lätt innan du sätter på den, kommer den aktuella tidsstapeln att blinka. Datorn bör visa aktuell tid inom 60 sekunder. Om ingen tid anges representerar varje tidsstapel 3 Registrera och visa pulsdata. Pulsmätarens räckvidd är upp till cirka 10 meter, beroende på modell.

Handpuls: När den Handpulsensoren sitter på vänster och höger handtag. Se till att båda handflatorna alltid är i kontakt med sensorerna samtidigt och med normalt tryck. Så snart en puls detekteras visas ett värde. (Handpuls-mätningen är endast vägledande, eftersom den kan påverkas av rörelse, friktion, svett,

Ett meddelande: Om båda pulsmätningssystemen används samtidigt har handpuls-mätningen företräde.

Pulsmätningssystem kan inte visa en terrängprofil. Avläsningarna kan vara felaktiga. Överträning kan leda till allvarliga skador eller dödsfall. Avbryt träningen omedelbart om du känner dig yr eller svimmar. Dessa pulsavläsningar är inte lämpliga för medicinska ändamål.

APPANSLUTNING

KINOMAP-APPEN

Sport, coaching, spel och e-sport är nyckelelementen i Kinomap-appen. Den innehåller många kilometer med verklighetsbaserade bilder som hjälper dig att träna inomhus som om du vore utomhus; spårning av rutter och prestationsanalys; coachningsinnehåll; ett flerspelarläge; dagligt nytt innehåll; officiella inomhuslopp; 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 på din smartphone eller surfplatta och välj enhetshanteraren i appen. Välj sedan lämplig produktkategori. Välj sedan ditt modellnamn via tillverkarens logotyp, "Christopeit Sport", för att ansluta din sportutrustning. Beroende på sportutrustningen identifieras olika funktioner och data utbyts via Bluetooth av appen.

Fara! Kinomap-appen erbjuder en gratis 14-dagars provperiod. Därefter kan du bestämma om du vill fortsätta träna gratis med grundversionen eller betala för Kinomap-appens fulla funktionalitet.

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



kinomap
iOS/Android-app

RENGÖRING, UNDERHÅLL OCH FÖRVARING

1. Rengöring

Använd endast en lätt fuktad trasa för rengöring. Varning: Använd aldrig bensin, thinner eller andra starka rengöringsmedel för att rengöra ytan, eftersom det kan orsaka skador. Denna enhet är endast lämplig för privat bruk, hemmabruk och inomhusbruk. Håll enheten ren och borta från fukt.

2. Förvaring

Koppla ur strömförsörjningen om du tänker lämna enheten oanvänd i mer än 4 veckor. Välj en torr förvaringsplats inomhus och applicera en liten mängd sprayolja på pedalkullagren på vänster och höger sida. Täck över enheten för att skydda den från missfärgning orsakad av solljus och damm.

3. Underhåll

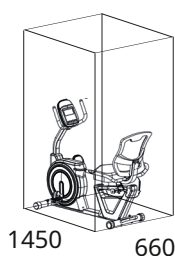
Vi rekommenderar att kontrollera åtdragningen av skruvförbanden som gjorts under monteringen var 50:e driftstimme. Var 100:e driftstimme bör du applicera en liten mängd sprayolja på pedalkullagren på både vänster och höger sida.

FELSÖKNING

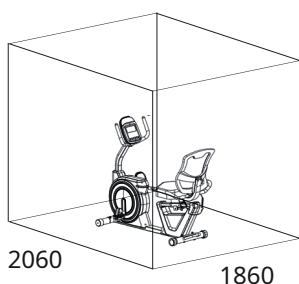
Om du inte kan åtgärda felet med hjälp av informationen som anges, vänligen kontakta din återförsäljare eller tillverkaren.

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. Upprepa denna process för alla andra pulssensorkontakter.

KRAV PÅ UTBILDNINGSPLATS



Träningsyta i mm
2000 (för enhet och användare)



Fri area i mm
(Träningsområde och säkerhetsområde runt 600 mm)

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 andfäddhet 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. b. Pulsmätning bör utföras med lämpliga och kalibrerade pulsmätningsskärmar på olika sätt, eftersom den maximala pulsen hos mätinstrumenten (finns i butik för medicinsk utrustning) kan mätas. Det beror på många faktorer. För beräkningen tar man...är. Pulsmätning med andra produkter som pulsmätare, smartphone... tumregeln är (maxpuls = 220 - ålder).

Denna formel är mycket generell. Den används i

Många träningsprodukter för hemmabruk används för att bestämma maxpuls. De flesta experter rekommenderar en kombination av metoder. Vi rekommenderar Sally Edwards formel.

Formeln beräknar maxpuls mer exakt och tar hänsyn till kön, ålder och kroppsvikt.

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 träningspuls 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".

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 hjärtskärmsystemet och hälsoproblem.

Träningspuls = 90 till 100 % av maxpuls

Exempelberäkning

Man, 30 år gammal och väger 80 kg. Jag är nybörjare och skulle vilja gå ner 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. Pulsmätning på konventionellt sätt (känna pulsen) (t.ex. vid handleden och räkna slag inom en minut).

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

FREKVEN

De flesta experter rekommenderar en kombination av metoder. Vi 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 UTFORMANCE

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 muskelsmärta 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 låta Hur Håll benen nästan raka. Peka fingrarna mot tårna. 2 x 20 sekunder.



Sitt på golvet med utsträckta ben, 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 för ditt träningspass varje dag och förbereda dig mentalt. Träna bara när du är på gott humör och ha alltid ditt mål i åtanke. Med konsekvent träning kommer du att märka dina framsteg dag för dag och komma närmare ditt personliga träningsmål steg för steg.

Dellista - reservdelslista

Artikel - Artikelnummer:

RS4000 - 2529

Teknisk datastatus:

8 augusti 2025

Inställningsmått [cm]:

L 145 x B 66 x H 116 cm

Krav på träningsyta [m²]:

2,5 m²

Enhetens vikt [kg]:

42 kg

Maximal användarvikt [kg]

150 kg

EGENSKAPER

- Motor- och datorstyrt magnetbromssystem
- ca 10 kg svänghjul
- Motståndsjustering i 32 nivåer
- 1 manuellt program
- 12 fördefinierade träningsprogram
- 5 pulsprogram med förinställd maxpuls (pulsstyrd)
- 4 individuellt konfigurerbara användarprogram
- 1 hastighetsoberoende effektprogram
(effektinställningen kan justeras från 25 till 350 watt i steg om 5 watt)
- 1 Kroppsfettprogram
- Handpulsmätning
- Sitsen kan justeras horisontellt med cirka 25 cm
- Justering av golvhöjd och transporthjul
- Strömförsörjning

- Bakgrundsbelyst LCD-display, 7 displayfönster som visar: tid, hastighet, pedalvarv, distans, ungefärlig kaloriförbrukning, watt, puls och ODO
- Mottagare för trådlös BT-pulsmätare ingår i datorn
- Hållare för smartphone/surfplatta
- I respektive program är det möjligt att ange personliga gränser som tid, distans, ungefärlig kaloriförbrukning, maxpuls och wattal.
- Överskridande av gränsvärdena kommer att indikeras.
- Annons 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/C.

Bild nr.	Beteckning	dimensionera mm	Folkmassa	Monterad på Bild nr.	ET-nummer
1	Grundram		1	2+3	33-2529-01-SV
2	främre fotrör		1	1	33-2529-02-SV
3	bakre fotrör		1	1	33-2529-03-SV
4	Stödrör		1	1	33-2529-04-SV
5	hantera		1	4	33-2529-05-SV
6	Monteringsplatta		1	9	33-2529-06-SV
7	sätesskena		1	1	33-2529-07-CR
8	släde		1	7+9	33-2529-08-SV
9	sätesfäste		1	8	33-2529-09-SV
10	bricka	6//18	4	11	39-10013-VC
11	Sexkantsskruv	M6x20	4	9+12	39-10128
12	plats		1	9	36-2529-10-BT
13	ryggstöd		1	8	36-2529-06-BT
14	Sexkantsskruv	M6x45	4	9+13	39-10410-CR
15	bricka	6//12	11	14,79+92	39-10013-VC
16	bricka	8//16	13	17,44+93	39-9962-SV
17	Sexkantsskruv	M8x15	8	4+6	39-10247
18	Rektangulär kontakt		1	9	36-2529-15-BT
19	Sexkantsbult	M10x20	4	8+9	39-9974
20	fjäderbricka	för M10	4	19	39-9995
21	bricka	10//20	4	19	39-9989-SV
22	plastglidflygplan		2	8	36-2529-13-BT
23	Phillips-skruv	4,2x6	4	8+22	36-9836-22-BT
24	Låsplatta		1	8	36-2529-14-BT
25	hållring	C-12	3	28+112	36-9514-26-BT
26	Låsa		1	28	36-2529-16-BT
27	excentrisk		1	28	36-2529-17-BT
28	Låsande axel		1	8+32	33-2529-18-SI
29	Sexkantsskruv	M8x12	1	28	39-9888
30	Sexkantsskruv	M6x15	2	28	39-10120-VC
31	Sexkantsskruv	M6x15	2	28	39-10120-VC
32	Låsspak		1	28	33-2529-19-SV
33	Handspaksfjäder		1	34	36-2529-18-BT
34	Sexkantsbult	M6x35	1	8	39-10085
35	Mor	M6	3	34+95	39-9861-VZ
36	Pulsgrepp		2	40+41	36-2529-19-BT
37	Pulssensor med kabel		2	39, 40 + 41	36-2529-20-BT

Bild nr.	Beteckning	dimensionera mm	Folkmassa	Monterad på Bild nr.	ET-nummer
38	Kabelskydd		3	1,37+56	36-9821-13-BT
39	Pulsspiralkabel		2	37+56	36-2529-21-BT
40	Vänster pulsgrepp		1	9+41	33-2529-16-SV
41	Pulsgrepp höger		1	9+40	33-2529-17-SV
42	plastbussning		2	40+41	36-2529-22-BT
43	Ändplugg	25	4	5,40+41	36-1206-13-BT
44	Sexkantsskruv	M8x40	4	7	39-10132-SV
45	fjäderbricka	för M8	10	7,48+61	39-9864-SV
46	kullager	6203z	2	75	36-9805-31-BT
47	Rektangulär kontakt	60x30	2	7	36-2529-23-BT
48	Vagnsbult	M8x70	4	2+3	39-10140-SV
49	Böjd bricka	8//19	4	48	39-9966-SV
50	Mor	M8	4	48	39-9900-SV
51	Excentrisk keps		2	3	36-1321-07-BT
52	Ändkåpa med transportrulle		2	2	36-2561-10-BT
53	Phillips-skruv	4,2x20	21	37, 52, 68, 71+108	39-10253-VC
54	Vänster pedal	9/16"L	1	97	36-9109-84-BT
54a	Vänster pedalfäste		1	44	36-9916-13-BT
55	Höger pedal	9/16"R	1	98	36-9109-85-BT
55a	Säkerhetsrem för höger pedal		1	55	36-9916-14-BT
56	Pulsanslutningskabel 1		1	39+58	36-2529-24-BT
57	Sensorkabel		1	111	36-2529-25-BT
58	Pulsanslutningskabel 2		1	56+69	36-2529-26-BT
59	Anslutningskabel		1	69+86	36-2529-07-BT
60	Handtagsskydd		1	5	36-9110-13-BT
61	Sexkantsskruv	M8x30	2	5	39-10041
62	Handtagsskydd		2	5	36-2529-27-BT
63	Phillips-skruv	M5x10	4	69	39-9903-SV
64	Sexkantsbult	M8x70	1	4	39-10417-CR
65	Mor	M8	2	64+93	39-10031
66	Vänster stödrörsklädnad		1	4+67	36-2529-31-BT
67	Stödrörsklädnad höger		1	4+66	36-2529-32-BT
68	Motor		1	1+86	36-2529-09-BT
69	dator		1	4	36-2529-03-BT
70	Vänster bakpanel		1	1+71	36-2529-11-BT
71	Höger bakpanel		1	1+70	36-2529-12-BT
72	skruva	4,2x25	19	70, 71, 108+109	39-9825338-BT
73	Skyddsplugg		2	1	36-2529-28-BT
74	vågskiva	17//22	1	75	36-9918-22-BT
75	pedalaxel		1	46	33-2529-10-SV
76	Sexkantsskruv	M6x15	6	75+112	39-10120-SV
77	remskiva		1	75	36-2529-29-BT
78	hållring	C-17	2	75	36-9504-20-BT
79	Phillips-skruv	M6x12	8	82+83	39-9958
80	plastlagersäte		2	1+81	36-2529-37-BT
81	kullager	6001z	2	80	36-9516-27-BT
82	svänghjul		1	81	33-2529-11-SI
83	Lagersätesskydd		2	80	33-2529-12-SV
84	magnet		4	77	36-9101-14-BT
85	bricka	6//16	4	76+86	39-9863
86	Motorkabel		1	59+68	36-2529-08-BT
87	Platta bälten		1	77+82	36-2529-30-BT
88	fjäderbricka	för M6	4	76	39-9865
89	Självssäker mamma	M6	4	76	39-9861-SV
90	Spännrullfäste		1	1	33-2529-13-SV
91	Spännare		1	90	36-2529-38-BT
92	skruva	M6x10	1	90	39-9958
93	Sexkantsskruv	M8x20	1	1+90	39-10095-SV
94	plastskiva		1	93	36-2529-39-BT
95	Sexkantsbult	M6x45	1	1	39-9825
96	Spännfjäder		1	1+90	36-2529-33-BT
97	Vänster pedalarm	9/16"L	1	75	33-2529-14-SV
98	Höger pedalarm	9/16"R	1	75	33-2529-15-SV

Bild nr.	Beteckning	dimensionera mm	Folkmassa	Monterad på Bild nr.	ET-nummer
99	Sexkantsskruv	M8x55	2	97+98	39-10056
100	Mor	M8	4	99	39-10031
101	kilspår	5x5x17	2	97+98	36-2529-34-BT
102	bricka	6//25	2	103	39-10060-SV
103	Sexkantsbult	M6x20	2	75	39-10128
104	Rund skivhållare		2	97+98	36-2529-04-BT
105	rund skiva		2	104	36-2529-05-BT
106	försänkt skruv	M5x10	2	104	39-10092-SV
107	försänkt skruv	4,2x12	4	104	36-9825339-BT
108	Vänster sidopanel		1	1+109	36-2529-01-BT
109	Höger sidopanel		1	10+108	36-2529-02-BT
110	Magnetisk hängare		1	1	33-2529-20-SV
111	Sensorhållare		1	1	36-9808-10-BT
112	Magnetisk fästaxel		1	110	33-2529-21-SI
113	nätanslutningsuttag		1	109	36-2529-35-BT
114	kabeldragning		1	68+110	36-2529-36-BT
115	strömförsörjning	9VDC=/1A	1	113	36-1420-17-BT
116	Insexnyckel	5	1		36-9119-34-BT
117	Insexnyckel	6	1		36-9107-27-BT
118	Flertangent		1		36-9107-28-BT
119	Monterings- och bruksanvisning		1		36-2529-40-BT

