AL2 · BRUGERVEJLEDNING

Motionscykel AL2 Silver / Sort · Artikelnumre 1107B / 11072B · Dansk oversættelse af den svenske manual

Sporttema Sverige AB · support@sporttema.com · +46 454-10920

Kære kunde

Tillykke med købet af dette træningsapparat til hjemmebrug. Vi håber, at du får stor glæde af det. Læs monterings- og brugsvejledningen grundigt, og følg anvisningerne nøje. Kontakt os gerne, hvis du har spørgsmål.

Vigtigt: Læs brugervejledningen, før apparatet tages i brug.

Indhold

Sikkerhedsanvisninger · Montering, trin 1–7 · Indstilling og brug · Omdrejningstal og effekt · Computer, funktioner og programmer · Måling af puls og restitution · Rengøring og opbevaring · Fejlfinding · Træningsvejledning · Tekniske oplysninger og reservedele

Vigtige anbefalinger og sikkerhedsanvisninger

1. Montér apparatet nøjagtigt som beskrevet. Brug kun de medfølgende, specificerede dele. Kontrollér inden montering, at alle dele er leveret.

2. Kontrollér før første brug og regelmæssigt (cirka hver 50. driftstime), at skruer, møtrikker og forbindelser er spændt. Smør bevægelige led efter behov. Kontrollér særligt sadel og styr.

3. Anbring cyklen på et tørt og plant underlag. Beskyt den mod vand og fugt, og udlign eventuelle ujævnheder med justeringsfødderne.

4. Læg eventuelt et egnet underlag, eksempelvis en gummimåtte, under cyklen for at beskytte gulvet mod mærker og snavs.

5. Fjern alle genstande inden for en radius af 2 meter, før træningen begynder.

6. Brug ikke aggressive rengøringsmidler. Brug det medfølgende værktøj eller tilsvarende egnet værktøj til montering og reparation. Tør sved af efter hver træning.

7. Advarsel: Pulsmålingssystemer kan være unøjagtige. Overdreven træning kan medføre alvorlig personskade eller dødsfald. Rådfør dig med din læge om passende belastning (puls, watt og træningsvarighed), før du begynder et træningsprogram. Træn ikke umiddelbart efter et stort måltid. Apparatet er ikke beregnet til terapeutisk anvendelse.

8. Brug kun cyklen, når den er i forsvarlig stand. Anvend originale reservedele. Udskift defekte dele, og brug ikke cyklen, før den er repareret.

9. Følg markeringerne for maksimal indstilling af justerbare dele, og sørg for, at alle indstillinger er låst fast.

10. Cyklen må kun benyttes af én person ad gangen, medmindre andet udtrykkeligt er angivet. Træningstiden bør ikke overstige 60 minutter om dagen.

11. Brug egnet træningstøj og skridsikre træningssko, som støtter fødderne. Undgå løstsiddende tøj, der kan hænge fast.

12. Stop træningen, og søg læge ved svimmelhed, kvalme, brystsmerter eller andre usædvanlige symptomer.

13. Træningsudstyr er ikke legetøj. Det må kun anvendes efter formålet af personer, der har fået tilstrækkelig instruktion.

14. Børn og personer med nedsatte funktionsevner må kun bruge cyklen under opsyn af en person, som kan hjælpe. Sørg for, at børn ikke bruger udstyret uden opsyn, og at ingen kommer i nærheden af bevægelige dele.

15. Hold altid hænder, fødder og øvrige kropsdele væk fra dele, der stadig bevæger sig.

16. Når produktet er udtjent, skal det afleveres på en genbrugsstation til elektrisk og elektronisk udstyr – ikke i husholdningsaffaldet. Følg de lokale regler for bortskaffelse.

17. Aflever emballage, brugte batterier og komponenter til passende indsamlings- og genbrugsordninger.

18. Ved hastighedsafhængig drift kan bremsemodstanden indstilles manuelt, og effekten ændres med pedalhastigheden. Ved hastighedsuafhængig drift (wattprogram) regulerer systemet automatisk modstanden for at holde den valgte effekt konstant.

19. Apparatet har 24 modstandsniveauer. Tryk på [-] for at reducere modstanden og på [+] for at øge den.

20. Testet i henhold til EN ISO 20957-1:2014 og EN ISO 20957-5:2016, klasse H/A. Maksimal brugervægt: 150 kg. Nøjagtighedstolerance: ±5 W op til 50 W og ±10 % over 50 W. Computeren opfylder de grundlæggende krav i EMC-direktivet 2014/30/EU.

21. Monterings- og brugsvejledningen hører til produktet og skal følge med, hvis cyklen sælges eller overdrages.

22. Brug kun den medfølgende strømforsyning.

MONTERING

Pak alle løse dele ud, læg dem på gulvet, og kontrollér delene i forhold til monteringsvejledningen. Nogle dele er allerede monteret på hovedrammen eller på andre enheder. Anslået monteringstid: 30–60 minutter.

Trin 1 – Forreste stabilisator (20)

1. Sæt endestykkerne med transporthjul (18L og 18R) på enderne af den korte forreste fod (20), og fastgør dem med skruerne (71).

2. Montér den forreste fod (20) på hovedrammen (1) med skruer (28), skiver (13), fjederskiver (15) og møtrikker (19).

Trin 2 – Bageste stabilisator (27)

1. Sæt de højdejusterbare endestykker (26) på den lange bageste fod (27), og fastgør med skruerne (71).

2. Montér den bageste fod (27) på hovedrammen (1) med skruer (28), skiver (13), fjederskiver (15) og møtrikker (19). Justér endestykkerne (26), så cyklen står stabilt. Når cyklen skal flyttes, vippes den forsigtigt frem på transporthjulene.

Trin 3 – Pedaler (22L og 22R)

1. Skru højre pedal (22R) i højre pedalarm (21R). Højre pedal spændes med uret.

2. Skru venstre pedal (22L) i venstre pedalarm (21L). Venstre pedal har venstregevind og spændes mod uret. L = venstre, R = højre.

3. Montér pedalremmene (89L og 89R) på de tilsvarende pedaler.

Illustrationer til monteringstrin 1–3 (originalmanualens side 17):

SE

MONTERINGSANVISNINGAR

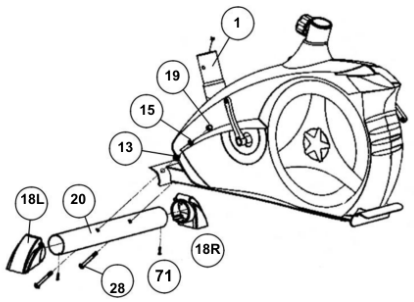
Ta bort alla separata delar ur förpackningen, lägg dem på golvet och kontrollera att alla finns där enligt monteringsstegen. Observera att ett antal delar har kopplats direkt till huvudramen och förmonterats. Dessutom finns det flera andra enskilda delar som har fästs på separata enheter. Detta gör det enklare och snabbare för dig att montera utrustningen. Monteringstid: 30 - 60 min.

STEG 1

Fäst stabilisatorn (20) på huvudramen (1).

1. Sätt ändlocken med transportrulle (18L+18R) i ändarna av den kortare främre foten (20) i lämpligt läge och skruva fast dem med skruvarna (71).

2. Fäst den främre foten (20) med de förmonterade gavlarna med transportrullar (18) på huvudramen (1). Gör detta med de två skruvarna (28), brickorna (13), fjäderbrickorna (15) och muttrarna (19).

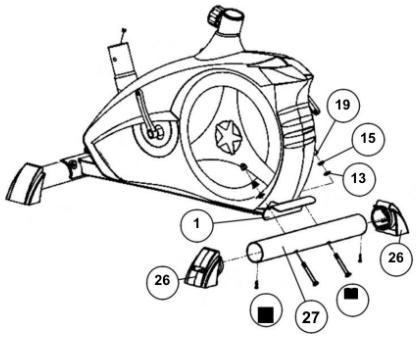


STEG 2

Fäst stabilisatorn (27) på huvudramen (1).

1. Sätt på ändskydden med höjdjustering (26) i ändarna av den längre bakre foten (27) och skruva fast dem med skruven (71).

2. Montera den bakre foten (27) på basramen (1) så att gavlarna står ordentligt på golvet. Gör detta med de två skruvarna (28), brickorna (13), fjäderbrickorna (15) och muttrarna (19). Efter avslutad montering kan du kompensera för mindre ojämnheter i golvet genom att vrida på hjulet vid kåpan (26). Utrustningen bör ställas in så att utrustningen inte rör sig av sig själv under ett träningspass. Om du gillar att ändra positionen på hemcykeln, sätt en fot framför den främre foten (20) och dra i styret framåt tills hemcykeln lätt kan flyttas på transportrullarna till en annan plats.



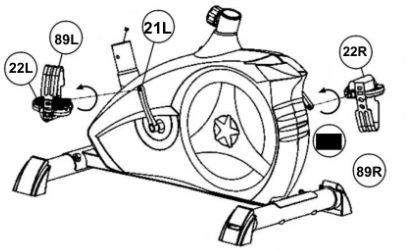
STEG 3

Fäst pedalerna (22L+22R) vid pedalarmen (21L+21R).

1.Skruva in den högra pedalen (22R) i pedalarmen (21R), som ligger på höger sida i cykelriktningen. (Obs! skruvriktningen är medurs).

2.Skruva in den vänstra pedalen (22L) i pedalarmen (21L) på vänster sida i cykelriktningen. (Obs! skruven riktning är moturs.) Individens tilldelning delar har förenklats för dig genom en extra markering med bokstaven R för höger och L för vänster.

3.Montera sedan pedalremmarna (89L+89R) till vänster och höger på tillhörande pedaler (22L+22R).



17

Trin 4 – Styrestang (12)

1. Før styrestangens afdækning (11) ned over styrestangen (12).

2. Hold styrestangen (12) foran hovedrammen (1), og forbind computerkablet (3) med motorkablet (16). Pas på, at computerkablet ikke glider ned i røret.

3. Anbring styrestangen (12) i hovedrammen (1), uden at kablerne klemmes. Fastgør med skruer (14), fjederskiver (15) og skiver (13).

4. Skub afdækningen (11) ned over skrueforbindelserne.

Trin 5 – Sadel (34), sadelslæde (33) og sadelpind (29)

1. Sæt sadlen (34) med beslag ind i sadelslæden (33), og spænd begge sorte møtrikker grundigt, så sadlen ikke kan dreje.

2. Anbring sadelslæden (33) på sadelpinden (29). Justér den vandrette position, og fastgør med del (6), skive (32) og stjernegreb (31).

3. Sæt sadelpinden (29) i hovedrammen (1). Vælg højde og lås med hurtiglåsen (30). Hullet i rammen og et hul i sadelpinden skal flugte. Overskrid aldrig den markerede maksimale sadelhøjde. Løsn hurtiglåsen et par omdrejninger for at justere højden, træk knappen ud, indstil og spænd igen. Kontrollér altid, at sadlen sidder fast før træning.

Illustrationer til monteringstrin 4–5 (originalmanualens side 18):

SE

STEG 4

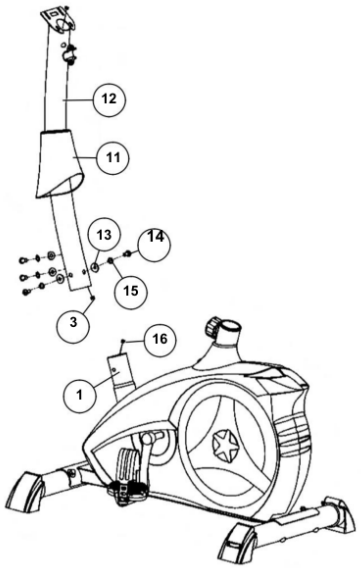
Fäst den främre stolpen (12) vid huvudramen (1).

1. Skjut på styrstödskåpan (11) på styrstödet (12).

2. Håll i styrstödet (12) med datorkabeln (3) mot huvudramhållaren. Anslut kontakten för datorkabeln (3) som kommer ut från botten av styrstödet (12) på datorn med den matchande kontakten för motorkabeln (16) som kommer ut från huvudramen (1). Obs: Datorkabel (3) som sticker ut från stödet (12) får inte glida in i röret, eftersom det krävs för senare installationssteg.)

3. Placera styrstödet (12) i den avsedd positioneringsanordningen i huvudramen (1). Se till att kabelanslutningarna som gjordes i steg 3 inte kläms. När du sätter styrröret på plats, tryck det tidigare sakta ner i positionsgivaren i huvudramen. Skruva fast styrstödet (12) på basramen (1) med skruvarna (14), fjäderbrickorna (15) och brickorna (13).

4. Skjut styrets stödkåpa (11) till rätt läge för att täcka skruvanslutningspunkterna.



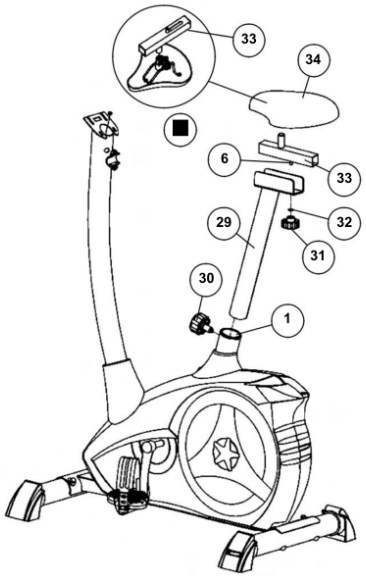
STEG 5

Fäst sadeln (34) och sadelsliden (33) vid sadelstödet (29) och sadelstödet (29) vid huvudramen (1).

1. Skjut in sadeln (34) med sadelfästet i sadelsliden (33) och dra åt den i önskat läge. För att göra detta måste båda svarta muttrarna dras åt mycket ordentligt så den inte vrider i sidled.

2. Placera sadelsliden (33) i hållaren för sadelstödet (29), ställ in den i önskat horisontellt läge och skruva fast den på sadelstödet (29) genom att fästa bit (6) bricka (32) och stjärngreppsmutter (31)).

3. Skjut in sadelstödsröret (29) i den matchande placeringen i huvudramen (1), ställ in det i önskat läge och lås det genom att föra in bulten med snabbkopplingen (30) på plats och dra åt det. (Obs: För att skruva i snabblåset (30), det gängade hålet i huvudramen (1) och ett av hålen i sadelstödet (29) måste vara i linje. Se dessutom till att sadelstödet (29) inte dras ut ur huvudramen förbi det markerade maxläget. Sadelstolpens inställning kan justeras efter önskemål. För detta måste snabbspärren (30) lossas med endast några varv, locket på låset måste dras bort och sadeln justeras. Säkra sedan den nya inställningen genom att dra åt snabbspärren.) Vidare måste man vid inställning av detta önskade läge se till att sittstolpen inte dras ut ur huvudramen längre än det högsta inställningsläget, som är markerat. Uppmärksamhet! Se till att sadeln är ordentligt åtdragen före varje träning.



18

Trin 6 – Styr (7) og computer (17)

1. Anbring styret (7) i den åbne styrholder på styrestangen (12), og luk holderen. Før begge pulskabler gennem åbningerne.

2. Montér styrholderens afdækning (10).

3. Fastgør styret (7) i den ønskede position med afstandsstykke (9), skive (8) og justeringsskrue (25).

4. Forbind computerkablet (3) og pulskablerne (4) med de tilsvarende stik i computeren (17). Pulskablerne har ens stik og kan tilsluttes uden særlig rækkefølge.

5. Placér computeren (17) på styrestangen, uden at kablerne klemmes, og fastgør den med skruer (2) og skiver (84). Skruerne findes på computerens bagside.

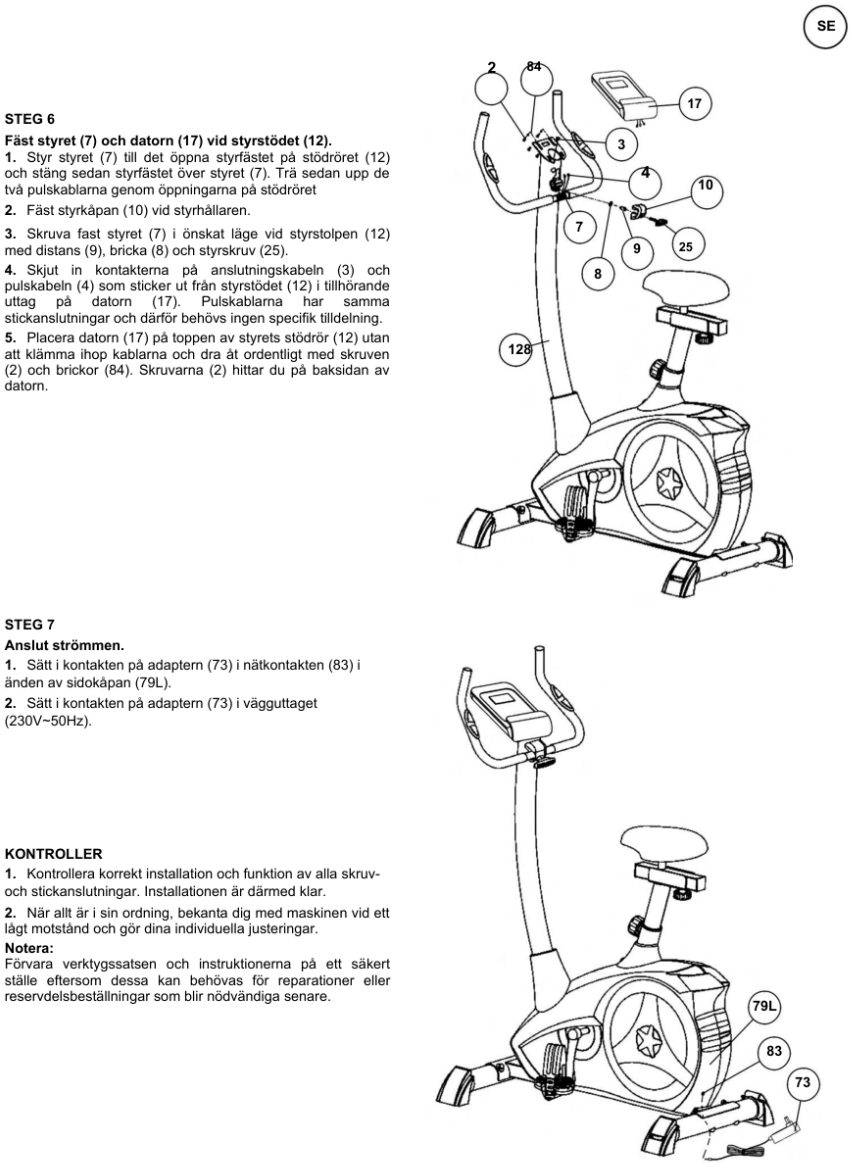
Trin 7 – Tilslut strøm

1. Sæt adapterens (73) stik i strømtilslutningen (83) ved sidekabinettet (79L).
2. Sæt adapteren (73) i en stikkontakt med 230 V ~ 50 Hz.

Kontrol efter montering

Kontrollér samtlige skrue- og stikforbindelser. Når alt fungerer korrekt, kan du lære cyklen at kende ved lav modstand og foretage de individuelle indstillinger. Opbevar værktøj og brugsvejledning til fremtidig vedligeholdelse og bestilling af reservedele.

Illustrationer til monteringstrin 6–7 (originalmanualens side 19):



SE

STEG 6

Fäst styret (7) och datorn (17) vid styrstödet (12).

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

2. Fäst styrkåpan (10) vid styrhållaren.

3. Skruva fast styret (7) i önskat läge vid styrstolpen (12) med distans (9), bricka (8) och styrskruv (25).

4. Skjut in kontakterna på anslutningskabeln (3) och pulskabeln (4) som sticker ut från styrstödet (12) i tillhörande uttag på datorn (17). Pulskablarna har samma stickanslutningar och därför behövs ingen specifik tilldelning.

5. Placera datorn (17) på toppen av styrets stödrör (12) utan att klämma ihop kablarna och dra åt ordentligt med skruven (2) och brickor (84). Skruvarna (2) hittar du på baksidan av datorn.

STEG 7

Anslut strömmen.

1. Sätt i kontakten på adaptern (73) i nätkontakten (83) i änden av sidokåpan (79L).

2. Sätt i kontakten på adaptern (73) i vägguttaget (230V~50Hz).

KONTROLLER

1. Kontrollera korrekt installation och funktion av alla skruv- och stickanslutningar. Installationen är därmed klar.

2. När allt är i sin ordning, bekanta dig med maskinen vid ett lågt motstånd och gör dina individuella justeringar.

Notera:
Förvara verktygssatsen och instruktionerna på ett säkert ställe eftersom dessa kan behövas för reparationer eller reservdelsbeställningar som blir nödvändiga senare.

19

INDSTILLING OG BRUG

Sadelhøjde

For at træne effektivt skal sadlen indstilles korrekt. Når pedalen er i nederste position, skal knæet være let bøjet. Løsn knappen et par omdrejninger, træk den lidt ud, og indstil sadlen. Slip knappen, og spænd den helt. Kontrollér, at låsen griber ind i sadelpinden. Overskrid aldrig den maksimale højde. Stig altid af før justering.

Styr

Løsn styrets justeringsskrue, drej styret til den ønskede position, og spænd skruen igen.

På- og afstigning, træning og transport

Stig på: Sæt den ene fod i pedalremmen, hold godt fast i styret, før den anden fod over cyklen og sæt den på modsatte pedal.

Træn: Hold begge hænder på styret og fødderne sikkert fast i pedalremmene. Træd skiftevis med fødderne, og øg gradvist kadencen og modstanden.

Stig af: Sænk kadencen, indtil pedalerne står stille. Hold fast i styret, og sæt fødderne ned på gulvet én ad gangen.

Flyt cyklen: Løft bagenden let, og rul cyklen på transporthjulene under den forreste stabilisator.

En motionscykel giver skånsom kredsløbstræning uden kraftige stød mod leddene. Intensiteten kan varieres med modstanden, og træningen kan styrke benmuskler, udholdenhed og kondition.

Pladskrav

Apparatets grundmål ifølge tegningen: 960 × 590 mm; træningsområdets højde: 2200 mm. Den frie sikkerhedszone, inklusive omkring 600 mm rundt om træningsområdet, er vist i illustrationerne nedenfor.

Originalillustrationer og watt-tabel (s. 20):

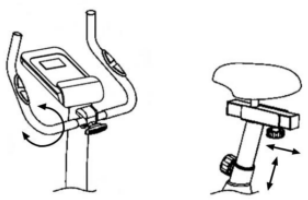
SE

ANVÄNDNING AV ENHETEN

Justering – sitsposition
För ett effektivt träningspass måste sätet justeras ordentligt. Medan du trampar bör dina knän vara lätt böjda när pedalerna är längst ned. För att justera sitsen, skruva loss vredet några varv och dra ut det något. Justera sätet till rätt höjd, släpp sedan vredet och dra åt det hela vägen.

Uppmärksamma! Se till att sätta tillbaka vredet på plats i sadelstolpen och dra åt det helt. Överskrid aldrig stolens maximala höjd. Gå alltid av cykeln innan du gör någon justering.

Styrejustering
För att justera styret, lossa helt enkelt styrskruven tills styret kan föras till önskat läge och dra åt det igen efter justering.



Montera
Efter att sätet har justerats till korrekt läge, för in foten i hållarremmen för pedalsteg på pedalen och håll styret hårt. Försök att lägga hela kroppsvikten på din fot och korsa samtidigt tränaren och landa din andra fot på andra sidan. Nu är du i stånd att börja din träning.

Använda sig av
Håll händerna på styret och båda fötterna sätts in ordentligt i hållarremmarna på båda pedalerna. Trampa din motionscykel med båda fötterna växelvis. Sedan kan du öka tramphastigheten gradvis och justera bromsmotståndsnivåerna för att öka träningsintensiteten.

Sitta av
Sänk tramphastigheten tills den stannar. Håll vänster hand i ett hårt tag i det vänstra styret, sätt fötterna över utrustningen och ned på golvet, sätt sedan ned den andra.

Transport
Det finns två hjul på den främre foten. För att flytta kan du lyfta upp den bakre foten och köra den dit du vill placera eller förvara den.

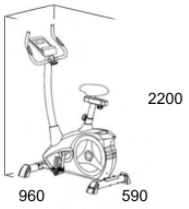
Denna träningsutrustning är en stationär träningsmaskin som används för att simulera utan att orsaka överdrivet tryck mot lederna, vilket minskar risken för stötskador.
Motionscykeln erbjuder en icke-påverkande kardiovaskulär träning som kan variera från lätt till hög intensitet baserat på motståndspreferensen som användaren ställer in. Det kommer att stärka dina benmuskler och öka konditionskapaciteten och bibehålla din kropps kondition också.

RPM OCH EFFEKSNIVÅ

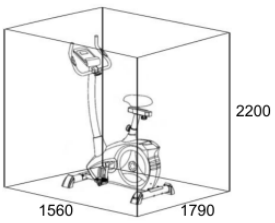
RPM → Nivå ↓	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1	7	15	24	34	46	61	74	90	111
2	8	16	26	37	50	67	82	100	124
3	9	18	31	45	60	80	98	120	146
4	10	22	36	52	70	93	114	140	168
5	11	24	40	59	80	107	131	160	192
6	13	27	45	66	90	121	148	180	216
7	14	30	50	74	100	134	166	202	241
8	15	33	55	81	110	147	183	223	266
9	17	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

Anmärkningar:
Effektförbrukningen (Watt) justeras genom att mäta axelns körhastighet (min-1) och bromsmomentet (Nm). Din utrustning testades för att uppfylla kraven för dess noggrannhetsklassificering före leverans. Om du har tvivel om noggrannheten, vänligen kontakta din lokala återförsäljare eller skicka den till ett ackrediterat testlaboratorium för att säkerställa eller kalibrera den. (Observera att en avvikelsestolerans som anges på sidan 16 är tillåten.)

TRÄNINGSPLATSKRAV



Träningsyta i mm
(för hemmatränare och användare)



Fri yta i mm
(Träningsområde och säkerhetsområde (cirkulerar 600 mm))

RPM og effektniveau

Tabellen i originalillustrationen viser den omtrentlige effekt i watt ved 20–100 pedalomdrejninger/minut for modstandsniveau 1–24. De numeriske værdier er uændrede. Effekten bestemmes af rotationshastighed og bremsemoment. Apparatet er testet i henhold til den angivne nøjagtighedsklasse; ved tvivl om nøjagtigheden kontaktes forhandleren eller et akkrediteret testlaboratorium.

COMPUTER OG DISPLAY

Computeren viser de vigtigste træningsdata samtidigt. I wattprogram P16 regulerer computeren modstanden automatisk uafhængigt af kadencen, så den indstillede effekt så vidt muligt fastholdes.

Tænd og sluk

Sæt strømforsyningen i. Der lyder et signal, og alle LCD-segmenter vises kortvarigt. Hvis computeren er gået i dvale, tændes den ved et tryk på en tast eller ved at dreje pedalerne. Når cyklen ikke bruges i cirka fire minutter, slukker computeren automatisk. Tag strømforsyningen ud af stikkontakten efter træning.

Taster

[Start/Stop]: Starter eller afbryder det valgte program. Hold knappen inde i mere end tre sekunder for at nulstille værdierne.

[F]: Flytter mellem indstillingsfelter og bekræfter en indstilling. Det valgte felt blinker. Brug [+/-] til at ændre værdien, og tryk [F] for at bekræfte. Under træning kan [F] skifte mellem visninger af omdrejninger/hastighed og distance/kalorier. Hold [F] inde i mere end tre sekunder for at nulstille.

[+/-]: Ændrer den blinkende indstillingsværdi eller justerer modstanden, når programmet tillader det.

[Test]: Måler restitutionspuls og beregner en konditionsvurdering.

Displayfunktioner

[P1–P21]: Viser valgt program. P1–P10 = faste træningsprogrammer; P11–P15 = brugerprogrammer; P16 = wattprogram; P17–P20 = pulsprogrammer; P21 = kropsfedtprogram. Der findes også et manuelt program.

[LEVEL]: Modstandsniveau 1–24. Søjlediagrammets otte segmenthøjder repræsenterer tre modstandsniveauer hver. Modstanden kan ændres med [+/-] i alle programmer undtagen P16.

[TIME]: Tid i minutter og sekunder, højst 99:00. I P1–P20 er tidsindstillingen normalt 5–99 minutter.

[WATT]: Aktuel effekt og målværdi i watt. Indstillingsområde for wattprogram: 10–300 W.

[RPM] / [SPEED]: Pedalomdrejninger pr. minut eller hastighed i km/t.

[DIST] / [CAL]: Distance og beregnet kalorieforbrug. Distance 1–999 km; kalorimål 10–990 kcal. Beregningen af kalorier er vejledende. 1 joule = 0,239 cal, og 1 cal = 4,186 joule.

[ODO]: Samlet kilometertal. Nulstilles ved at holde [F] og [Start/Stop] inde samtidigt i to sekunder.

[PULSE]: Målt puls. Hvis en indstillet pulsgrænse nås, blinker pulsvisningen. I P17–P19 beregnes målpulsen ud fra alder og 55 %, 75 % eller 95 %. I P20 kan en individuel målpuls indstilles (60–240 slag/minut). Aldersinterval: 10–100 år.

Computeren og dens skærmbilleder (originalmanualens side 21):

DATORINSTRUKTIONER

SE



FUNKTIONER

Datorn är väldigt lätt att använda. Genom att visa alla funktioner samtidigt behöver du inte växla tillbaka och mellan de enskilda funktionerna och du är alltid fullt informerad om din träningsprocess på ett ögonblick. Denna enhet är en hastighetsoberoende enhet. För att uppnå den prestanda du önskar så reglerar datorn motståndet oberoende av kadensen i wattprogrammet P16.

Sätta på:
Sätt in anslutningskontakten i strömuttaget på enheten. En akustisk signal hörs - alla LCD-displaysegment visas i 2 sekunder och är inställda på 00. eller

Strömkontakten sitter redan i uttaget / enheten har stängts av automatiskt. Genom att trycka på valfri tangent - eller med minst ett varv på pedalen - slår datorn på sig själv.

Stäng av:
Så snart enheten inte används mer än ca. 4 minuter stängs datorn av automatiskt. Efter avslutad träning, koppla ur strömförsörjningsenheten från uttaget.

NYCKELFUNKTIONER

[Start/Stopp]-tangent: Träningsstart eller avbrott i valt program. Datorn börjar räkna först när [Start/Stopp]-tangenten har tryckts in tidigare. Om [Start/Stopp]-tangenten trycks in i mer än 3 sekunder, återställs alla värden till 00:00 i startpositionen.

[F] Tangent: Du kan växla från ett inmatningsfält till nästa med inmatnings- och bekräftelseknappen [F]. Den valda funktionen blinkar. Mata in värdena med [+/-]-knapparna och bekräfta dem genom att trycka på [F]-tangenten igen. Samtidigt hoppar den blinkande displayen till nästa inmatningsfält. Under träningen fungerar UPM och kalorier, samt hastighet och distans kan visas permanent eller växelvis genom att trycka på [F]-tangenten. Om [F]-tangenten trycks in i mer än 3 sekunder, återställs alla värden till 00:00 i startpositionen.

[+/-] tangenter: Använd [+/-]-knapparna för att ändra värdena - endast blinkande värdeinformation kan ändras i värde.

[Test] knapp: Med denna knapp kan du bestämma din konditionsgrad.

VISA

[P1-21] Program: Visning av inställt program 1-21. (Manuell; P1 - P10 = träningsprogram; P11-P15 = individuellt användarprogram; P16 = wattprogram; P17-P20 = pulsprogram; P21 = kroppsfettprogram)

[LEVEL] Motståndsnivå: Visning av motståndet från nivå 1-24. Ju högre siffra, desto högre motstånd. Stapeldiagrammet 8 staplar tillgängliga. Varje stapel visar tre värden. Du kan se det exakta värdet på [LEVEL]-displayen. Motståndet kan ändras i alla program utom WATT-program P16 genom att trycka på [+/-]-knapparna.

[TIME] Tid: För inställning/visning av tiden i minuter och sekunder upp till maximalt 99:00 minuter. Förval i minutsteg / räkna upp + ner i andra steg. I programmen P1-P20 min. standardtiden är inställd på 5 minuter. Inställningsområde 5-99 min.

[WATT] Watt:
Datorn mäter exakt den prestation som uppnås under träningen. Prestandan visas i watt. Inställningsområde 10-300 watt. Beakta visningen av målvärdet i program P16.

[RPM] RPM / [SPEED] Hastighet: Visning av pedalvarv per minut och hastighet i km/h vid automatisk växling. Eller permanent genom att trycka på [F]-tangenten.

[DIST] Distance / [CAL] kalorier: Display och standard för avstånd och begränsningar. Distansen kan vara från 1 - 999 km. Med hjälp av medelvärden beräknar datorn kalorierna som visas i KCal. För att konvertera den bindande måttenheten för energi "Joule" i den allmänna målspecifikationen använd följande formler: 1Joule = 0,239 cal, eller 1cal = 4,186J. Förlustkaloriförbrukningen kan ställas in från 10 - 990 kcal. Upp-/nedräkningen sker i 0,1 steg. Visning av avstånd och ca. kalorier växlar automatiskt. Eller permanent genom att trycka på [F]-tangenten.

[ODO] KM totalt: Avståndet i km för alla träningsenheter visas. Det går inte att specificera. ODO-displayen kan återställas till noll när som helst. För att göra detta, tryck på [F]-tangenten och [Start/Stopp]-tangenten samtidigt i 2 sekunder.

[PULSE] Pulsdisplay: Den aktuella uppmätta pulsen visas här. Om en övre pulsgräns är inställd blinkar displayen när det inställda värdet uppnås.

Pulsgräns/ålder: Finns i programmen P17-P20. Program P17-P19 är träningsprogram med beräknad maxpuls på 55% / 75% eller 95%. Så fort du anger din ålder kommer datorn att beräkna ditt max. pulsvärde som du aldrig bör överskrida (formel: (220 - ålder) x 0,80). När detta värde uppnås börjar [PULSE]-displayen blinka och du bör då omedelbart minska hastigheten eller belastningsnivån. Åldersinställningsintervall: 10-100. I program P20: Visning av den individuella målpulsen du har angett. Pulsinställningsområde: 60-240

TRÆNINGSPROGRAMMER

Modstandsprofil og tidsintervaller

Den indstillede træningstid deles i ti lige lange intervaller på displayets vandrette akse. Ved 5 minutters træning varer hvert interval 30 sekunder; ved 10 minutter varer hvert interval ét minut. Den aktive søjle blinker. Hvis ingen tid er valgt, repræsenterer hver søjle tre minutter, i alt 30 minutter. Ved pause med [Start/Stop] fortsætter tiden, når programmet startes igen.

Tryk på [+/-] for at ændre pedalmodstanden under træning (undtagen P16). Højere søjle betyder højere modstand. Hvert søjlesegment dækker tre niveauer. Indstillingen påvirker den aktuelle og efterfølgende tidsposition. Diagrammet viser modstand, ikke et faktisk terræn. Alle viste træningsværdier er vejledende og må ikke anvendes til medicinsk vurdering.

Manuelt program

Som på en almindelig motionscykel kan du selv vælge pedalmodstanden med [+/-]. Displayet viser tid, hastighed, RPM, distance, watt, kalorier og aktuel puls. Der er ingen automatisk modstandsregulering. Tryk [F] for at indstille tid, distance, kalorier og øvre pulsgrænse.

P1–P10 – Faste træningsprogrammer

Vælg et af de ti programmer med forudbestemte intervaller og forskellige belastningsprofiler. Programmet forløber automatisk, men du kan justere modstanden og varigheden undervejs. Tryk [F] for at indstille tid, distance, kalorier og øvre pulsgrænse.

P11–P15 – Individuelle brugerprogrammer (U1–U5)

Her kan du definere og anvende egne modstandsprofiler. Indstil tid, distance, kalorier og øvre pulsgrænse via [F].

P16 – Wattprogram

Vælg ønsket effekt i watt. Computeren regulerer automatisk pedalmodstanden inden for et toleranceområde, uanset kadencen. Indstil tid, distance, kalorier, øvre pulsgrænse og wattmålet via [F].

P17–P19 – Pulsstyrede HRC-programmer

Efter indtastning af din alder beregner computeren automatisk en målpuls på henholdsvis 55 %, 75 % eller 95 % afhængigt af programmet. Modstanden justeres for at holde pulsen nær dette mål. Indstil tid, distance, kalorier og alder via [F].

P20 – Individuel målpuls (THF)

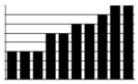
Indtast din ønskede træningspuls. Computeren regulerer modstanden automatisk for at holde pulsen inden for det valgte område. Indstil tid, distance, kalorier og pulsgrænse via [F].

Originale programprofiler (side 22):

SE

Motståndsprofil: Den önskade träningstiden kan förinställas i [TIME]-displayen. Systemet delar upp denna förinställda tid i 10 delintervall. Varje stapel på tidsaxeln (horisontell) = 1/10 av den angivna tiden, t.ex.: träningstid = 5 min = varje stapel är 30 sekunder, träningstid = 10 min = varje stapel = 1 min. Var och en av de 10 staplarna motsvarar ett sådant tidsintervall. Den aktuella tidsstapeln indikeras med BLINKANDE. Om ingen tid anges betyder varje tidsstapel 3 minuters träning, dvs efter 3 minuter hoppar den blinkande displayen från takt 1 till takt 2 etc. upp till totalt 30 minuter. Om programmet stoppas under tiden med [Start/Stopp]-tangenten, tiden för att fortsätta räkna därifrån efter att ha tryckt på [Start/Stopp]-tangenten igen.

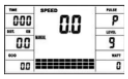
Pedalmotstånd: Du kan använda [+/-]-tangenten för att justera pedalmotståndet när som helst - i alla program, utom i wattprogrammet P16. Du kan se förändringen i höjden på stången och i [LEVEL]-displayen - ju högre stapel, desto högre motstånd och tvärtom. Varje stapelsegment står för 3 nivåer (t.ex. 3 segment står för nivåerna 7, 8 + 9 eller 7 segment står för nivåerna 19, 20 + 21). Det valda värdet visas på [LEVEL]-displayen. Ändringen påverkar aktuell och efterföljande tidsposition. Stängernas höjd anger lasten, inte en terrängprofil. Programsekvenser visas grafiskt på displayen. De enskilda programmen körs som visas i stapeldiagrammet i displayfältet, t.ex. program 5 = berg / program 2 = dal etc. (där stavhöjden = motstånd, tiden är fördelad över stavens bredd)
Efter att ha ställt in programmet är det viktigt att du trycker på knappen [Start/Stopp] om du vill börja träna. I princip är alla fastställda och visade värden inte lämpliga för medicinska utvärderingar.



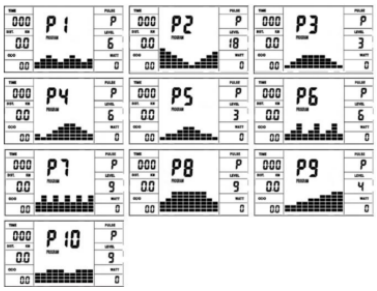
Hög stång = högt pedalmotstånd
Halvljus = litet pedalmotstånd Varje stångsegment innehåller 3 nivåer Var och en av de 10 tidstrålarna motsvarar 1/10 av den givna träningstiden

PROGRAM

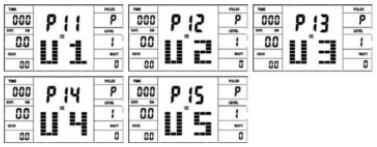
1. MANUELL: Manuellt program
Detta program motsvarar funktionerna hos en vanlig motionscykel. Tiden, hastigheten, rpm, distansen, watt, Kcal och aktuell puls visas permanent i displayen. Pedalmotståndet kan ställas in manuellt med [+/-]-knapparna. Alla värden ska styras manuellt - det finns ingen automatisk reglering. Inställning av träningsparametrarna tid / distans / kalorier / övre pulsgräns genom att trycka på [F]-tangenten.



P1 - P10: Fitnessprogram
Här ges olika utbildningsprogram. Om något av dessa program väljs körs programmet automatiskt och inkluderar olika intervaller. Indelningen görs i svårighetsgrader och i tidsintervall. Du kan dock ingripa i programmet när som helst för att ändra trampmotståndet eller varaktigheten. Dessutom finns det en motsvarande stapeldisplay i displayfältet. Inställning av träningsparametrarna tid / distans / kalorier / övre pulsgräns genom att trycka på [F]-tangenten.



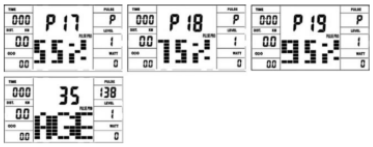
P11 - P15: indiv. träningsprogram (U1-U5)
Här kan du lägga in och träna dina olika motståndsprofiler (U1-U5). Inställning av träningsparametrarna tid/distans/kalorier/övre pulsgräns genom att trycka på [F]-tangenten.



P16: Watt-program
Här kan du ange din individuella wattspecifikation. Trampmotståndet justeras automatiskt inom ett visst toleransområde av datorn, oavsett trampfrekvens, så att du alltid befinner dig i den angivna zonen. Inställning av träningsparametrarna tid / distans / kalorier / övre puls / wattgräns genom att trycka på [F]-tangenten.



P17 - P19: HRC-program
Här beräknar datorn automatiskt din maxpuls efter att du har angett din ålder och, beroende på programmet, kommer motsvarande träningsmålpuls att justeras till 55 % / 75 % eller 95 %. Detta målvärde visas. Trampmotståndet justeras automatiskt av datorn för att hålla sig på denna målfrekvens. Inställning av träningsparametrarna tid / distans / kalorier / ålder genom att trycka på [F]-tangenten.



P21 – Body Fat / kropsfedt

Vælg brugernummer 1–8 med [F]. Indtast højde (120–250 cm), køn, alder (10–99 år) og vægt (20–200 kg) med [F] og [+/-]. Tryk [Start/Stop], og hold om håndpulssensorerne. Efter cirka ti sekunder vises anslået kropsfedtprocent, BMI, BMR og forslag til træning. Tryk [Start/Stop] for at afslutte testen og igen for at starte programmet. Hvis sensorerne ikke registrerer et signal, vises Err2. Resultaterne er kun vejledende.

Kropsfedtkategorier fra originalmanualen:

Kategori	Mænd ≤30	Mænd >30	Kvinder ≤30	Kvinder >30
Undervægt	<14 %	<17 %	<17 %	<20 %
Normal	14–20 %	17–23 %	17–24 %	20–27 %
Let overvægt	20,1–25 %	23,1–28 %	24,1–30 %	27,1–33 %
Overvægt	25,1–35 %	28,1–38 %	30,1–40 %	33,1–43 %

Kategori	Mænd ≤30	Mænd >30	Kvinder ≤30	Kvinder >30
Fedme	>35 %	>38 %	>40 %	>43 %

PULSMÅLING OG RESTITUTION

Restitutionspuls / konditionsvurdering

Computeren kan vurdere restitutionen ved at sammenligne pulsen lige efter træning med pulsen efter ét minut. Hos veltrænede personer falder pulsen typisk hurtigere. Træn først i et stykke tid, og kontrollér, at pulsen vises ved hjælp af håndsensorerne.

1. Tryk [Test], og hold begge hænder på pulssensorerne.

2. Computeren går i STOP-tilstand. Et stort hjertesymbol vises, og testen begynder.

3. Tiden tælles ned fra 0:60.

4. Startpulsen vises som et gennemsnit af de fire højeste pulsværdier i de sidste 20 sekunder før testen.

5. Den aktuelle puls vises under [PULSE].

6. Efter ét minut lyder et signal, og slutpulsen vises. Slip håndsensorerne. Efter få sekunder vises en konditionskarakter fra F1.0 til F6.0.

Håndpulsmåling

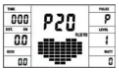
Metalpladerne på hver side af styret er pulssensorer. Læg begge hænder på dem samtidigt med normalt tryk. Under målingen blinker et hjertesymbol. Bevægelse, friktion, sved og andre forhold kan give afvigelser. Hos nogle personer fungerer håndpulsmåling dårligt. Brug eventuelt en separat kompatibel pulsmåler med brystbælte. Advarsel: Pulsmålere kan vise forkert. Stop straks ved svimmelhed eller svaghed.

Fejlmeddelelse E1

Ved opstart udfører computeren en kort selvtest. E1 og en advarselstone kan betyde fejl i kabelforbindelsen eller reguleringen af modstanden. Kontrollér alle forbindelser, især stik. Når fejlen er afhjulpet, holdes [Start/Stop] nede i tre sekunder for at nulstille systemet.

Originalillustrationer af P20, P21, pulsmåling og fejlkoder (side 23):

P20: Målträningspuls THF
Här kan du ange din optimala träningspuls THF. Pedalmotståndet ligger inom ett visst toleransområde som automatiskt omjusteras av datorn så att du alltid är i angiven pulszon. Inställning av träningsparametrarna tid / distans / kalorier / övre pulsgräns genom att trycka på [F]-tangenten.

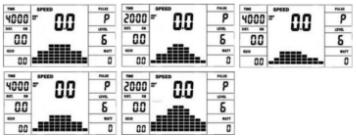


P21: Body-Fat-program
Här kan du få en kroppsfettsanalys och få träningsförslag. Tryck på [F]-tangenten och välj ett användarnummer. 1-8. Använd [F]-tangenten för att komma åt olika data [HIGHT] höjd = 120-250 cm, [♂]hane / [♀]kvinna, [ÅR] ålder = 10-99 år, [VIKT] kroppsvikt =■-200kg) efter varandra och ställ in dem till dina data med hjälp av [+/-]-knapparna. Tryck sedan på [Start/Stopp]-tangenten och ta tag i handpulssensorerna för att mäta ditt kroppsfett. Efter cirka 10 sekunder visar displayen kroppen ditt fett i %, BMI och BMR samt ett förslag på träningsprogram. Tryck på [Start/Stopp]-tangenten för att avsluta kroppsfetttestet och tryck igen för att börja träna detta program.



Kön → Kroppstyp ↓	Manlig ≤ 30	Manlig > 30	Kvinna ≤ 30	Kvinna > 30
Undervikt	< 14 %	< 17 %	< 17 %	< 20 %
Friska	14~20%	17~23%	17~24%	20~27 %
Lite 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 %

Notera:
1. Under kroppsfetttestet kommer det att visa Err2 om handpulssensorer inte får någon input.
2. Enligt testresultat, 10 sekunder har ingen operation eller drift godtyckligt nyckel, kommer att komma in i systemet rekommendation att skärpa programmet.

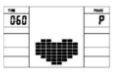


FELMEDDELANDEN:

Varje gång datorn startas om kommer den att köra ett snabbtest för funktionalitet. Om något inte är i sin ordning indikerar det möjliga fel:
E1 Denna symbol och en varningston visas om kablaget är felaktigt anslutet eller om det finns ett fel i motståndsinställningen. Kontrollera alla kabelanslutningar, speciellt vid kontakterna. När du har eliminerat felet, tryck och håll ned [Start/Stopp]-tangenten i 3 sekunder för att återställa systemet.

KONDITIONSANMÄRKNING / ÅTERHÄMTNINGSPULSFUNKTION

Din ergometer erbjuder möjligheten att utvärdera din individuella kondition i form av ett "konditionsbetyg". Mätprincipen bygger på att hos friska vältränade personer sjunker pulsen snabbare inom en viss tid efter träning än hos friska mindre vältränade. För att bestämma konditionsnivån används skillnaden mellan pulsen i slutet av träningen (startpuls) och pulsen en minut efter avslutad träning (slutpuls). Starta inte denna funktion förrän du har tränat ett tag. Innan du startar återställningspulsfunktionen måste du visa din aktuella pulsfrekvens genom att placera händerna på handpulssensorerna.
1. Tryck på knappen [Test] och placera sedan båda händerna på sensorerna för att mäta din puls.
2. Datorn går in i STOP-läge, en stor hjärtsymbol visas i mitten av displayen och den automatiska återhämtningspulsmätningen initieras.
3. Tiden i displayen börjar räknas ner vid 0:60
4. Startpulsen i början av mätningen visas i displayen. Det är medelvärdet av de fyra högsta pulsvärdena under de senaste 20 sekunderna. innan du trycker på [Test]-tangenten.
5. Det aktuella uppmätta pulsvärdet visas i [PULSE]-displayen.
6. När en minut har förflutit reduceras tiden till 0:00 och en akustisk signal hörs. Slutpulsen vid tiden 0:00 visas i [PULSE]-displayen. Du kan nu ta händerna från pulssensorerna. Efter några sekunder visas ditt konditionsbetyg från F 1.0 - F 6.0 (skolbetygssystem) i mitten av displayen.



PULSFREKVENS

1. Handpulsmätning
På vänster och höger styrhandtagsdel sitter två metallkontaktplattor som pulssensorer. Se till att båda händerna samtidigt med normal kraft på sensorerna. Under hjärtslagsmätningen blinkar en hjärtsymbol bredvid pulsdisplayen. (Handpulsmätningen tjänar endast för orientering, eftersom den orsakas av rörelse, friktion, svett etc. kan det leda till avvikelser från den faktiska pulsen. Ett fåtal personer kan orsaka fel i handpulsmätningen. Om du har svårigheter med handen pulsmätning, vi rekommenderar att du använder en extern pulsdisplay med cardio-bröstband)
Uppmärksamma! Pulsmätare kan vara felaktiga. Övердriven träning kan leda till allvarlig skada eller kanske till döden. Om du känner yrsel eller svaghet, sluta träna omedelbart.

VEDLIGEHOLDELSE OG FEJLFINDING

Rengøring

Rengør med en let fugtig klud. Brug aldrig benzin, fortynder eller aggressive rengøringsmidler, som kan beskadige overfladen. Cyklen er kun beregnet til indendørs privat brug. Hold den ren og tør.

Opbevaring

Tag adapteren ud af stikkontakten, hvis cyklen ikke skal bruges i mere end fire uger. Skub sadlen frem mod styret, og sænk sadelpinden så langt ned som muligt. Opbevar cyklen på et tørt sted. Påfør lidt sprayolie på venstre og højre pedalleje samt gevindene ved styr- og sadeljusteringen. Dæk cyklen til mod sollys og støv.

Kontrol

Kontrollér cirka hver 50. driftstime, at skrueforbindelserne er spændt. Påfør cirka hver 100. driftstime lidt sprayolie på pedallejerne og gevindene ved styr- og sadeljusteringen.

Fejlfinding

Problem	Mulig årsag	Løsning
Computeren viser ingen værdier, selv når en tast trykkes	Adapteren er ikke tilsluttet korrekt, eller stikkontakten har ingen strøm	Kontrollér adapteren og afprøv eventuelt stikkontakten med et andet elektrisk apparat.
Computeren registrerer ikke data under cykling	Sensorforbindelsen er løs eller afbrudt	Kontrollér stik ved computeren og inde i styrestangen.
Computeren registrerer ikke data under cykling	Sensoren står forkert i forhold til magneten	Fjern afdækningen, og kontrollér afstanden mellem magnet og sensor. Afstanden bør være under 5 mm.
Ingen pulsværdi	Pulskablet er ikke tilsluttet	Kontrollér forbindelsen til computeren.
Ingen pulsværdi	Håndpulssensorerne har dårlig forbindelse	Kontrollér stik og kabler ved pulssensorerne for løse forbindelser og beskadigelse.

Kontakt Sporttema eller et autoriseret servicecenter, hvis problemet ikke kan løses med disse anvisninger.

GENERELLE TRÆNINGSRÅD

Intensitet

Belastningen skal være højere end ved almindelig daglig aktivitet, men ikke så høj, at du oplever åndenød eller udmattelse. Pulsen kan bruges som pejlemærke. Efterhånden som konditionen forbedres, kan du øge træningstiden, modstanden eller variere træningsformen. Kontakt læge eller træner, hvis du er i tvivl eller har helbredsproblemer.

Beregning af maksimal puls

En almindelig tommelfingerregel er maksimal puls = 220 minus alder. Originalmanualen nævner også Sally-Edwards-formlerne, som tager hensyn til køn, alder og kropsvægt:

Mænd: Makspuls = 214 − (0,5 × alder) − (0,11 × kropsvægt i kg).

Kvinder: Makspuls = 210 − (0,5 × alder) − (0,11 × kropsvægt i kg).

Træningszoner

Zone	Træningspuls	Formål
Sundhed/restitution	50–60 % af makspuls	Meget let motion, restitution og grundlæggende sundhed
Fedtstofskifte	60–70 %	Let konditionstræning og basal udholdenhed
Aerob	70–80 %	Moderat konditionstræning og bedre aerob kapacitet
Anaerob	80–90 %	Krævende træning for erfarne; forbedring af belastningstolerance
Konkurrence	90–100 %	Meget intensiv træning for veltrænede. Risiko for overbelastning.

Regneeksempel fra manualen

Mand, 30 år, 80 kg, begynder. Makspuls = 214 − (0,5 × 30) − (0,11 × 80) ≈ 190 slag/min. Træningspuls ved 60 %: cirka 114 slag/min.

Pulskontrol

Pulsen kan måles ved håndleddet, med en egnet og kalibreret pulsmåler eller med en separat pulsmåler. Værdier fra cyklens display kan være unøjagtige og skal ikke bruges til medicinsk vurdering.

Træningshyppighed

Originalmanualen anbefaler generelt at kombinere sund kost og træning tre til fem gange ugentligt. To gange om ugen kan være tilstrækkeligt til at vedligeholde et niveau, mens tre eller flere træningspas kan være relevante for at forbedre konditionen.

Træningsplan: opvarmning, hoveddel og nedkøling

Start med fem til ti minutters rolig opvarmning. Træn derefter ved en belastning, som passer til din ønskede pulszone. Afslut med fem til ti minutters rolig nedkøling og let udstrækning.

Strækøvelser

• Før venstre hånd bag hovedet til højre skulder, og hjælp forsigtigt albuen med højre hånd. Hold cirka 20 sekunder, og skift arm.

• Bøj overkroppen frem mod tæerne med næsten strakte ben. Gentag to gange á 20 sekunder.

• Sid med ét ben strakt frem, og bøj dig frem mod foden. Gentag to gange á 20 sekunder.

• Tag et bredt skridt frem, støt hænderne på gulvet, og sænk bækkenet. Skift ben efter cirka 20 sekunder.

Motivation

Vælg faste træningstidspunkter og et egnet sted. Træn regelmæssigt og med et realistisk mål for øje. Over tid kan du følge dine fremskridt.

TEKNISKE DATA OG RESERVEDELE

Oplysning	Data
Model	AL2 Silver / Sort
Bestillingsnummer	1107B / 11072B
Dato for tekniske data	31.10.2023
Mål (L × B × H)	96 × 59 × 134 cm
Pladsbehov	ca. 2,5 m²
Vægt	ca. 27 kg
Maksimal brugervægt	150 kg
Anvendelsesklasse	H/A – til privat hjemmebrug

Udstyr og funktioner

• Magnetisk bremsesystem med cirka 9 kg svinghjul.

• Motor- og computerstyret modstand med 24 trin.

• 10 faste programmer, 4 pulsprogrammer og 5 individuelle programmer.

• 1 manuelt program og 1 hastighedsuafhængigt wattprogram (10–300 watt, i trin på 5 watt).

• 1 program til kropsfedtmåling.

• Justerbar styr- og sadelhældning; sadel kan flyttes vandret og lodret.

• Transporthjul og strømforsyning (adapter).

• Baggrundsbelyst display med visning af hastighed, tid, distance, kalorier, RPM, ODO, watt og puls.

• Indstilling af grænser for tid, distance, kalorier, watt og puls samt restitutionstest.

Reservedele og support

Kontakt Sporttema, hvis der mangler dele, eller hvis du skal bruge reservedele. Oplys gerne modellens artikelnummer og reservedelens nummer fra monteringsillustrationerne.

Sporttema Sverige AB
Drottninggatan 47
374 36 Karlshamn, Sverige
Telefon +46 454-10920
support@sporttema.com

Bemærk: Produktet er udelukkende beregnet til privat hjemmetræning og må ikke anvendes kommercielt eller professionelt. Klasse H/A.

Bemærkning om originalens tegninger og tabeller

De tekniske diagrammer og displayillustrationer på de foregående sider er reproduceret fra den svenske original, så delnumre, displayeksempler, belastningstabeller og målangivelser fremgår uændret. Originalens omfattende reservedels- og sprængskitsehenvisninger er ikke indeholdt i den uploadede 12-siders fil.