

AX 4000

HEIMSPORT-TRAININGSGERÄT ERGOMETER

Montage- und Bedienungsanleitung
AX 4000 Bestell-Nr.: 2007

Assembly and exercise instructions
AX 4000 Order No.: 2007

Notice de montage et d'utilisation
AX 4000 No. de commande: 2007

Montage- en bedieningshandleiding
AX 4000 Bestellnummer: 2007

Инструкция по монтажу и эксплуатации
AX 4000 № заказа: 2007

DE Seite 2-13

GB Page 14-25

F Page 26-37

NL Pagina 38-49

RU СТР. 50-61



INDHOLD

1. Indhold	14
2. Vigtige anbefalinger og sikkerhedsinstruktioner	14
3. Samlingsvejledning	15-17
4. Monter, brug og afmonter	18
5. Computermanual	19-21
6. Pulser	21
7. Knomap APP	21
8. Rengøring, kontrol og opbevaring/fejlfinding	22
9. Træningsvejledning	23
10. Reservedelsliste - Reservedelsliste	24-25
11. Noter	65
12. billede	64

Kære kunde,
vi lykønsker dig med dit køb af denne hjemmetrænings-sportsenhed og håber, at vi får stor glæde af den. Vær venligst opmærksom på de vedlagte noter og instruktioner og følg dem nøje med hensyn til montering og brug.
Tøv ikke med at kontakte os til enhver tid, hvis du skulle have spørgsmål.
Top Sport Gilles GmbH

Attention:
 Before use
 read operating
 instructions!



VIGTIGE ANBEFALINGER OG SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

Vores produkter er alle testet og repræsenterer derfor de højeste aktuelle sikkerhedsstandarder. Dette faktum gør det dog ikke unødvendigt at overholde følgende principper strengt.

1. Saml maskinen nøjagtigt som beskrevet i monteringsvejledningen og brug kun de medfølgende, specifikke dele af maskinen. Før montering skal du kontrollere, at leveringen er fuldstændig i forhold til leveringsmeddelelsen, og at kartonen er fuldstændig i forhold til monteringsstrinene i installations- og betjeningsvejledningen.
2. Inden første brug og med jævne mellemrum (ca. hver 50. driftstime) kontrolleres stramheden af alle skruer, møtrikker og andre forbindelser og adgangsaksler og samlinger med noget smøremiddel, så udstyrets sikre driftstilstand er sikret. Især justeringen af sadlen og styret kræver jævn funktion og god stand.
3. Opstil maskinen på et tørt, plant sted og beskyt den mod fugt og vand. Ujævne dele af gulvet skal udlignes ved passende foranstaltninger og af de medfølgende justerbare dele af maskinen, hvis sådanne er installeret. Sørg for, at der ikke opstår kontakt med fugt eller vand.
4. Placer en passende base (f.eks. gummimåtte, træplade osv.) under maskinen, hvis maskinens område skal være særligt beskyttet mod fordybninger, snavs osv.
5. Før du begynder træningen, skal du fjerne alle genstande inden for en radius af 2 meter fra maskinen.
6. Brug ikke aggressive rengøringsmidler til at rengøre maskinen, og brug kun det medfølgende værktøj eller eget værktøj til at samle maskinen og til eventuelle nødvendige reparationer. Fjern sveddråber fra maskinen umiddelbart efter endt træning.
7. ADVARSEL! Systemer til hjertefrekvensovervågning kan være upræcise. Overdreven træning kan føre til alvorlige helbredsskader eller til døden. Rådfør dig med en læge, før du påbegynder et planlagt træningsprogram. Han kan definere den maksimale anstrengelse (puls, watt, træningens varighed osv.), som du kan udsætte dig selv for, og kan give dig præcis information om den korrekte kropsholdning under træningen, målene for din træning og din kost. Træn aldrig efter at have spist store måltider.
8. Træn kun på maskinen, når den er i korrekt funktionsdygtig stand. Brug kun originale reservedele til eventuelle nødvendige reparationer. ADVARSEL! Udskift de slidte dele med det samme, og hold dette udstyr ude af brug, indtil det repareres.
9. Når du indstiller de justerbare dele, skal du være opmærksom på den korrekte position og de markerede, maksimale indstillingspositioner og sikre dig, at den nyjusterede position er korrekt sikret.
10. Medmindre andet er beskrevet i vejledningen, må maskinen kun bruges til træning af én person ad gangen. Træningstiden bør ikke overhale 60 min./dagligt.
11. Bær træningstøj og sko, der egner sig til konditionstræning med maskinen. Dit tøj skal være sådan, at det ikke kan fange under træning på grund af deres form (f.eks. længde). Dine træningssko skal være passende til træneren, skal støtte dine fødder fast, og skal have skridsikre såler.
12. ADVARSEL! Hvis du bemærker en følelse af svimmelhed, kvalme, brystmerter eller andre unormale symptomer, skal du stoppe træningen og kontakte en læge.
13. Glem aldrig, at sportsmaskiner ikke er legetøj. Dette apparat kan bruges af børn i alderen 8 år og derover og personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller mangel på erfaring og viden, hvis de har fået opsyn eller instruktion i brugen af apparatet på en sikker måde og forstår farerne involveret. Børn må ikke lege med apparatet. Rengøring og brugervedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn. Tag passende forholdsregler for at sikre, at børn aldrig bruger maskinen uden opsyn.
14. Apparatet må kun bruges med den strømforsyningsenhed, der følger med apparatet.
15. Sørg for, at den person, der udfører træning, og andre personer aldrig bevæger eller holder nogen dele af deres krop i nærheden af bevægelige dele.
16. Ved slutningen af dets levetid må dette produkt ikke bortskaffe det normale husholdningsaffald, men det skal afleveres til et samlingssted for genbrug af elektriske og elektroniske komponenter. Du kan finde symbolet på produktet, på instruktionerne eller på emballagen. Materialerne er genanvendelige i overensstemmelse med deres mærkning. Med genbrug, materialeudnyttelse eller beskyttelse af vores miljø. Spørg den lokale administration om det ansvarlige bortskaffelsessted.
17. For at beskytte miljøet må emballagematerialer, brugte batterier eller dele af maskinen ikke bortskaffes som husholdningsaffald. Læg disse i de relevante indsamlingsbeholdere eller bring dem til et passende indsamlingssted.
18. For hastighedsafhængig driftstilstand kan bremsemodstandsniveauet justeres manuelt, og effektvariationerne vil afhænge af pedalhastigheden. For hastighedsuafhængig driftstilstand kan brugeren indstille det ønskede strømforbrugsniveau i Watt, konstant effektniveau vil blive holdt af forskellige bremsemodstandsniveauer, som vil blive bestemt automatisk af systemet. Det er uafhængigt af pedalhastigheden.
19. Maskinen er udstyret med en 24-trins modstandsjustering. Dette gør det muligt at reducere eller øge bremsemodstanden og derved belaste belastningen. Ved at trykke på knappen "-" for modstandsindstillingen mod trin 1 reduceres bremsemodstanden og dermed træningsbelastningen. Ved at trykke på knappen "+" for modstandsindstillingen mod trin 24 øges bremsemodstanden og dermed træningsbelastningen.
20. Denne maskine er blevet testet og certificeret i overensstemmelse med DIN EN ISO 20957-1/2014 og EN 20957-5/2016 "H,A". Den maksimale belastning pr. missil (=kropsvægt) er angivet til 150 kg. Klassificeringen af HA betyder, at denne motionscykel kun er designet til hjemmebrug og med god nøjagtighedsklasse, variationerne i strømforbruget er inden for ±5W op til 50W og ±10% over 50W. Denne genstands computer svarer til det grundlæggende krav i EMC-direktivet af 2014/30/EU.
21. Monterings- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Ved salg eller videregivelse til en anden person skal dokumentationen vedlægges produktet.

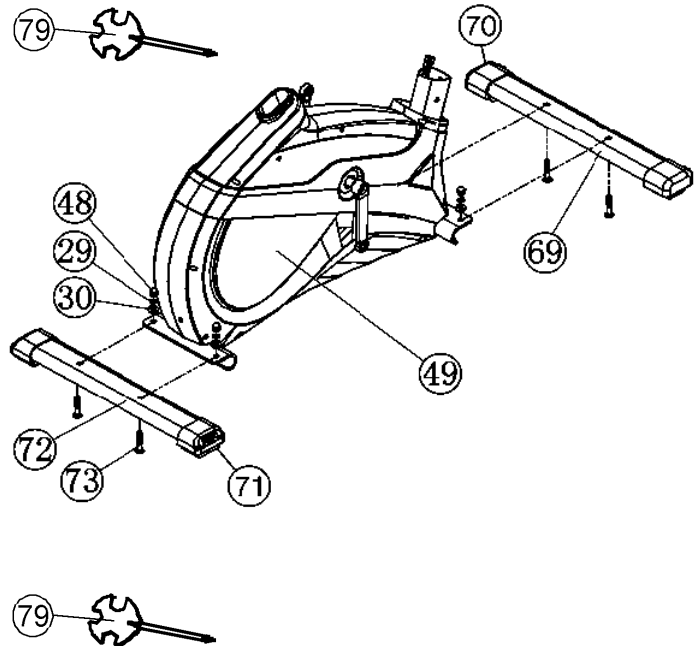
MONTERINGSVEJLEDNING

Fjern alle de separate dele fra emballagen, læg dem på gulvet, og kontroller groft, at alle er der på bunden af montageetρινene. Bemærk venligst, at en række dele er forbundet direkte til hovedrammen formonteret. Derudover er der flere andre enkeltdele, der er blevet fastgjort til separate enheder. Dette vil gøre monteringen nemmere og hurtigere for dig.

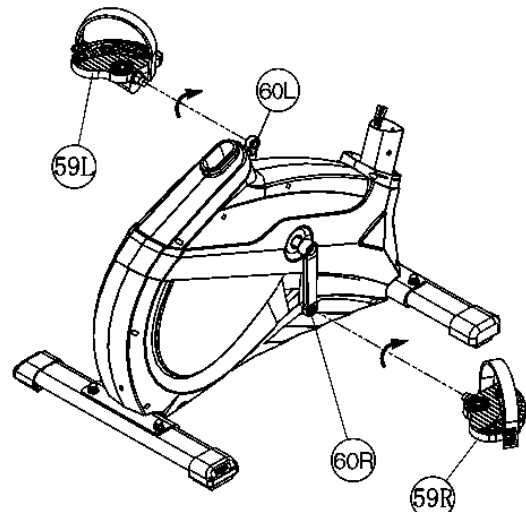
Montagetid: 30 - 40 min.

TRIN 1:**Fastgør stabilisatoren (69+72).**

1. Fastgør den forreste stabilisator (69) samlet med fronthætter med transportrulle (70) til hovedrammen (49) ved hjælp af bolte M8x45 (73), spændeskiver (30), fjederskiver (29) og hættemøtrikker (48).
2. Fastgør den bagerste stabilisator (72) samlet med højdejusterbare hætter (71) til hovedrammen (49) ved at bruge bolte (73), spændeskiver (30), fjederskiver (29) og hættemøtrikker (48). (For det ujævne gulv kan du justere højden ved de bagerste hætter (71) og sikre dem til en stabil position)

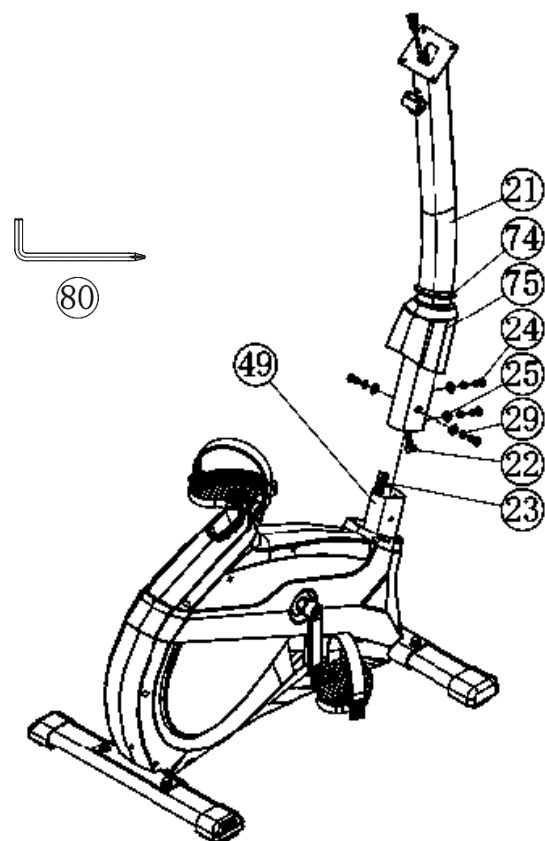
**TRIN 2:****Sæt pedalerne på (59L+59R).**

1. Fastgør pedalstropperne til pedalerne (59L+59R). (Pedalstropppedalerne er markeret med "L" for venstre og "R" for højre.)
2. Pedalerne (59L+59R) er mærket med "R" for højre og "L" for venstre. BEMÆRK: Højre og Venstre er specificeret som set siddende på maskinen under træning. Tilslut hver pedal (59L+59R) til det matchende pedalhåndsving (60L+60R). (BEMÆRK: Højre pedal "R" skal skrues med uret. Venstre pedal "L" skal skrues mod uret.)

**TRIN 3:**

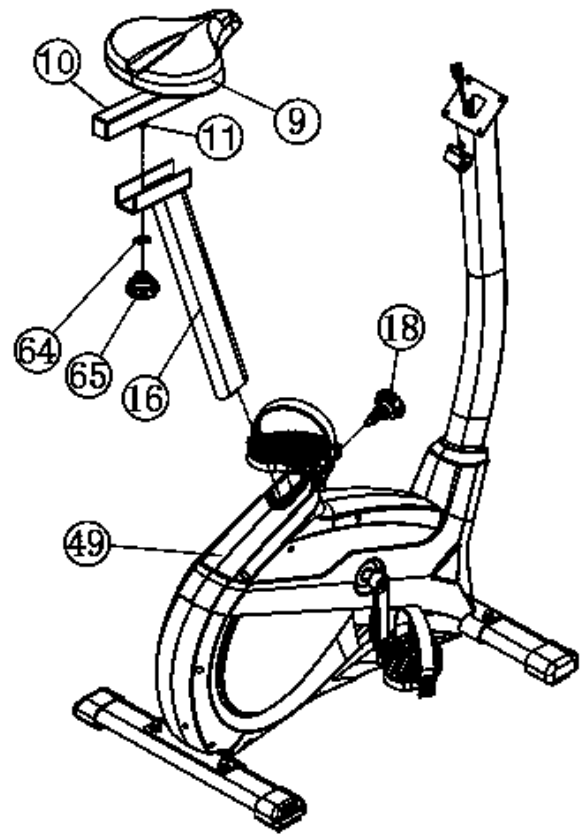
Fastgør styrstøtten (21) på hovedrammen (49).

1. Skub gummiringen (74) og støttedækslet (75) på styrstøtten (21).
2. Fastgør styrstøtten (21) til holderen ved hovedrammen (49), og tilslut stikket på forbindelseskablet (22) til motorkablet (23).
3. Indsæt styrstøtten (21) i hovedrammen (49) og fastgør med bolte M8x20 (24), fjederskiver (29) og buede skiver (25). (Bemærk: Sørg for, at kabelvæven ikke knuses eller klemmes under installationen.)
4. Skub styrstøttedækslet (75) med gummiring (74) i den rigtige position for at dække skrueforbindelsepunktet.

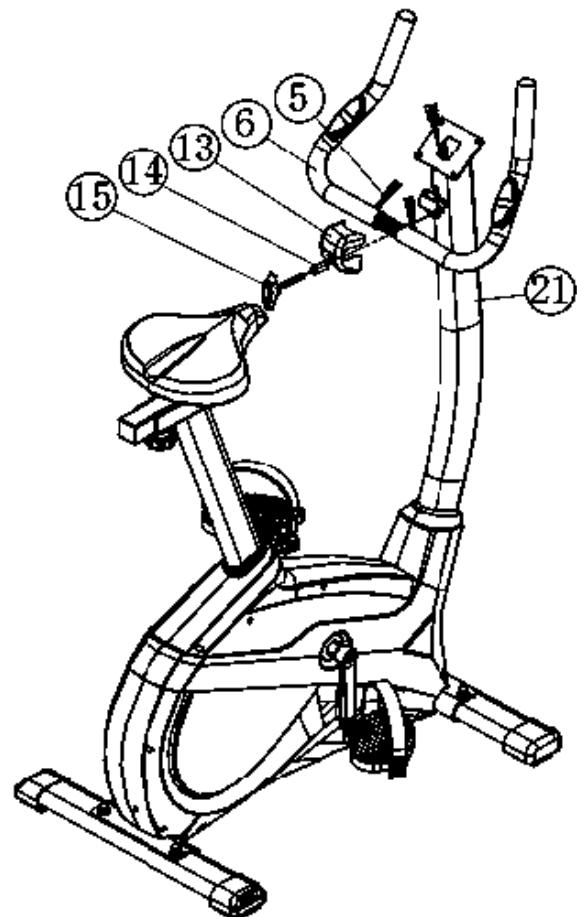


TRIN 4:**Montering af sadel (9) og sadelstøtte (16).**

1. Skub sadlen (9) med sadelbeslaget ind i den bevægelige sadelglider (10), og spænd den til den ønskede hældningsposition.
2. Placer sædeskyderen (10) i holderen til sadelstøtten (16), sæt den i den ønskede vandrette position, og spænd den ved at bruge en skive 10//25 (64) og håndgrebsmøtrik (65) ved trekantet blok (11).
3. Sæt sadelstøtten (16) ind i den medfølgende holder på hovedrammen (49) og fastgør den i den ønskede position ved at skrue hurtigudløseren (18) ind. (Bemærk: For at skrue hurtigudløseren (18) ind, det gevindskårne hul i hovedrammen (49) og et af hullerne i sadelstøtten (16) skal flugte med. Desuden skal det sikres, at sadelstøtten (16) ikke trækkes ud af hovedrammen ud over den markerede maksimale position. indstilling af sadelpinden kan justeres efter ønske senere. Hertil skal quick-releasen (18) løsnes med kun få omdrejninger, hættens på låsen skal trækkes væk og sadlen justeres. Sikre derefter den nye indstilling ved at stramme hurtigudløseren (18).

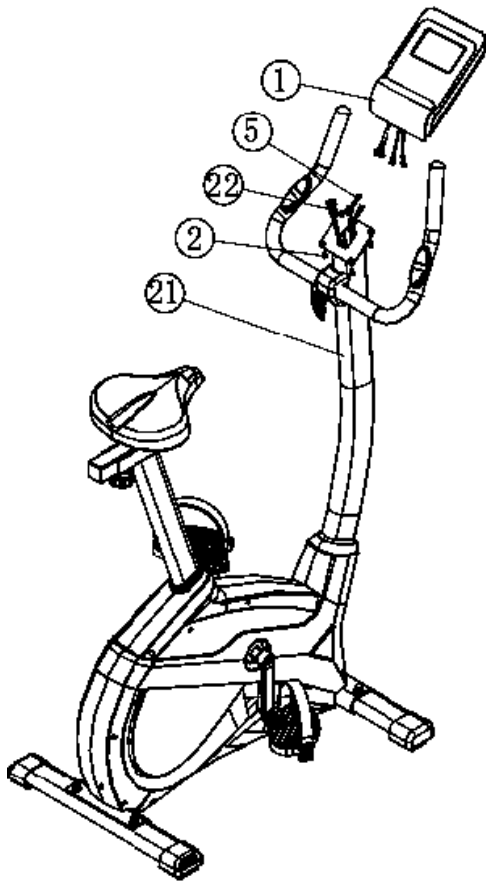
**TRIN 5:****Fastgør styret (6) ved styrstøtten (21).**

1. Før styret (6) gennem holderen ved styrstangen (21), før pulskablet (5) gennem hullet, og luk styrholderens beslag.
2. Fastgør det forreste styrdæksel (13) ved styret og skru styret (6) i den ønskede position ved styrstangen (21) og spænd det fast med afstandsroret (14) og styrskruen (15).



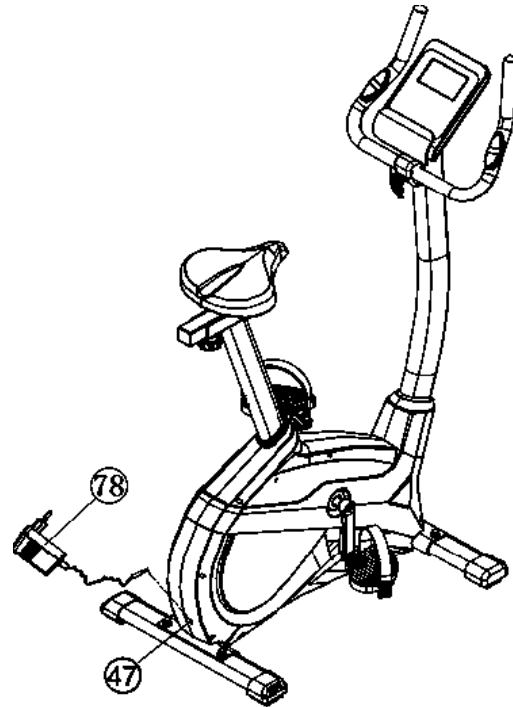
TRIN 6:
Fastgør computeren (1) ved styrestøtten (21).

1. Skub stikket på tilslutningskablet (22) og impuls-kablet (5) ind i det tilhørende stik på computeren (1).
2. Placer computeren (1) oven på styrestøtten (21), og fastgør den med skruerne (2). Skruerne til montering finder du på bagsiden af computeren.



TRIN 7:
Tilslut AC-adapteren (78).

1. Sæt adapterens (78) stik i stikket (47) på den bagerste kædeskærm.
2. Indsæt venligst adapteren (78) i stikket på vægstrøm (230V~/50Hz)

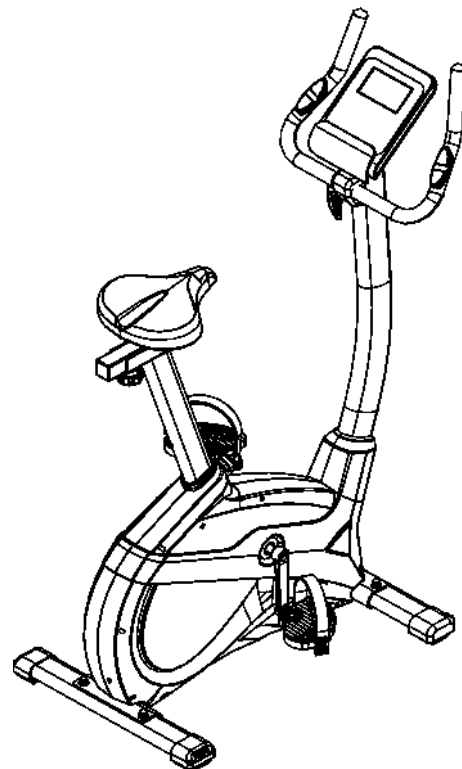


TRIN 8:
Check

1. Kontroller korrekt installation og funktion af alle skrue- og stikforbindelser. Installationen er dermed afsluttet.
2. Når alt er i orden, gør dig bekendt med maskinen ved lav modstandsindstilling og foretag dine individuelle justeringer.

Bemærk:

Opbevar venligst værktøjssættet og instruktionerne på et sikkert sted, da disse kan være nødvendige for reparationer eller reservedelsbestillinger, der bliver nødvendige senere.



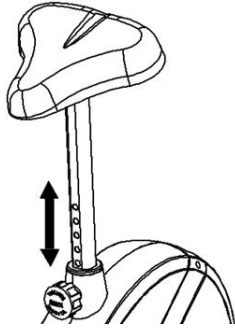
Brug af cyklen

Transport af udstyr:

Der er to ruller udstyret på den forreste fod. Til flytning kan du løfte den bagerste fod og køre den til, hvor du gerne vil placere den eller opbevare den.

Justering – Sædeposition

For en effektiv træning skal sædet justeres korrekt. Mens du træder i pedalerne, skal dine knæ være let bøjedede, når pedalerne er i den fjerneste position. For at justere sædet skal du skrue knappen et par omgange af og trække det lidt ud. Juster sædet til den rigtige højde, slip derefter knappen og stram den helt.



Vigtig:

Sørg for at sætte knappen tilbage på plads i sadelpinden og spænd den helt. Overskrid aldrig sædets maksimale højde. Stå altid af cyklen, før du foretager justeringer.

En biomekanisk optimal siddeposition sikrer optimal kraftoverførsel. Målet er, at den eksisterende kraft så stor som muligt kommer på pedalerne og musklerne med optimal effekt virker. Sædepositionen påvirker primært, hvilke muskler der er i brug. Den højre styrposition er ansvarlig for at holde overkroppen. Er styrindstillingerne valgt vandret, så du får en atletisk holdning? Med hvert yderligere skridt mod kroppen, justerer du en mere afslappet attitude. For at justere styret skal du blot løsne skruestyret, indtil styret kan bringes i den ønskede position og stramme dem efter justering igen.

For at undgå problemer såsom ryg-/knæsmærter eller følelsesløshed i fødderne på grund af dårlig sædeposition på cyklen, vedligeholdelse af en korrekt justering af sadlen og styret anbefaler vi stærkt.

Brug af cyklen:

Stig på cyklen:

- Når sædet er justeret til den korrekte position, skal du føre en fod hen over den nederste enhed og holde dig godt fast ved styret.
- Placer en pedal i den laveste position og skub din fod ind på pedalen under pedalstroppen for at få en stabil fodposition.
- Nu kan du tage plads, skubbe den anden fod ind i den anden pedal og starte din træning.

Brug:

- Hold hænderne på styret, og begge fødder sættes korrekt ind i holderemmene på begge pedaler.
- Træd på din motionscykel ved begge fødder skiftevis.
- Derefter kan du øge pedalhastigheden gradvist og justere bremsemodstands niveauerne for at øge træningsintensiteten.

Stig af cyklen:

- Sæt pedalhastigheden ned, indtil den hviler.
- Hold venstre hånd fast i venstre håndtag, sæt fødderne på kryds og tværs over udstyret, land på gulvet, land derefter den anden.

Bemærk:

Dette træningsudstyr er en stationær træningsmaskine, der bruges til at simulere uden at forårsage for stort tryk på leddene, hvilket mindsker risikoen for stødsår.

Motionscykler tilbyder en ikke-påvirkende kardiovaskulær træning, der kan variere fra let til høj intensitet baseret på modstandspræferencen indstillet af brugeren. Det vil styrke dine ben og øge cardiokapaciteten og vedligeholde din krops kondition også.

Computer vejledning



Monitoren er designet til programmerbare magnetcykler og introduceret med følgende kategorier:

- Nøglefunktioner
- Om skærme
- Driftsområder
- Ting du bør vide før du træner
- Betjeningsvejledning

Tænde:

1. Sæt adapteren i strømforsyningen og adapterstikket i stikket på enheden. Der lyder en signaltone fra computeren, og alle LCD-skærmsegmenter vises i 2 sekunder og er indstillet til 00. eller
2. Adapteren er allerede tilsluttet, og enheden er automatisk slukket. Ved at trykke på en vilkårlig tast - eller mindst én pedal, tænder computeren automatisk.

Sluk:

Så snart apparatet ikke er i drift i mere end ca. 4 minutter slukker computeren automatisk. Efter træning skal du trække adapteren ud af stikkontakten.

NØGLER

„START/STOP“: Starter eller stopper det valgte program. Og nulstiller skærmen ved at trykke på og holde den nede i 2 sekunder.
 „F“: Vælger eller indtaster funktionerne fra PROGRAMMER, TID, DISTANCE, WATT, CAL, MÅLPULS, ALDER og 10 kolonner. Den valgte funktion skal blinke. Bemærk venligst, at det ikke er alle funktioner, der kan vælges i hvert program afhængigt af typen af hvert program. Under træning skal du trykke på F-tasten for at få vist funktionerne RPM, watt og kalorier eller hastighed, tid og distance permanent eller skiftevis.

OP(+): Vælger eller øger værdierne for PROGRAMMER, TID, DISTANCE, WATT, CAL., MÅLPULS, ALDER og 10 kolonner.

DOWN(-): Vælger eller formindsker værdierne for PROGRAMMER, TID, DISTANCE, WATT, CAL., MÅLPULS, ALDER og 10 kolonner.

RECOVERY(TEST): Starter funktionen af PULSE RECOVERY.

PROGRAM:

Angiver de programmer, der er valgt fra PROGRAM 1 til PROGRAM 21

NIVEAU:

Angiver belastningsniveauet valgt fra LEVEL 1 til LEVEL 24.

TID/WATT:

Angiver tid eller watt skiftevis eller permanent ved at trykke på F-tasten. Tiden viser minutter og sekunder. Hvis det er forudindstillet, tæller tiden nedad. Minimum forudindstillet 5min. Rækkevidde 5-99 min. Den faktiske effektvisning vises i Watt. Forudindstillet område 30-350Watt kun i Watt program P16.

RPM/HASTIGHED/KMH:

Indikerer RPM eller Speed skiftevis eller permanent ved at trykke på F-tasten. RPM-displayet viser cyklus-omdrejningerne pr. minut. Hastighedsdisplayet viser kilometer i timen.

DIST/CAL:

Indikerer distance eller kalorier skiftevis eller permanent ved at trykke på F-tasten. Afstandsdisplayet viser kilometer. Forudindstillet rækkevidde 1-999 km. Hvis den forudindstillede afstand tæller nedad. Kaloriedisplayet viser kcal. Minimum forudindstillet 10kcal. Forudindstillet område 10-990.

KM i alt (ODO):

Afstanden i km for alle træningsenheder vises. Det er ikke muligt at specificere. ODO-displayet kan til enhver tid nulstilles. For at gøre dette skal du trykke på F-tasten og Start/Stop-tasten på én gang i 2 sekunder.

PULS :

Angiver den faktiske pulspuls. Hele sættet af pulsdetektorer inkluderer 2 sensorer på hver side. Hver sensor har 2 stykker metaldele. Den korrekte måde at blive opdaget på er forsigtigt at holde begge metaldele i hver hånd.

Når de gode signaler opfanges af computeren, blinker hjertemærket i PULS-displayet. Område 60-240 bpm. Hvis der er angivet en øvre pulsgrænse, blinker displayet, når den forudindstillede værdi er nået.

MÅL H.R.:

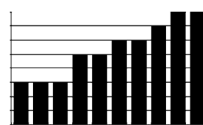
Angiver kun én værdi af MÅLPULS.

INDLÆSER profiler:

Der er 10 søjler med indlæsningsbjælker og 8 søjler i hver kolonne. Hver kolonne repræsenterer en 1-minutters træning (uden ændring af TID-værdien), og hver søjle repræsenterer 3 niveauer af belastning.

Program graf:

Hver viste graf er profilen af belastningen i hvert interval (kolonne). Når værdien af TID tæller op, er hvert interval 3 minutter, og alle kolonnerne udgør 30 minutter. Med værdien af TID, der tæller ned, er hvert interval værdien af opsætnings TID divideret med 10. For eksempel, hvis tidsværdien er sat op til 40 minutter, vil hvert interval være 40 minutter divideret med 10 intervaller (40/10)=4). Derefter vil hvert interval være 4 minutter. Følgende grafer er alle profilerne i monitoren.



- Ting, du bør vide, før du træner. Værdierne beregnet eller målt af computeren er kun til træningsformål, ikke til medicinske formål.

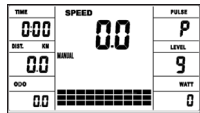
PROGRAMMER

Programmanual:

PROGRAM MANUAL er et manuelt program. Tryk på "F" tasten for at vælge TID, DISTANCE eller CAL. Tryk derefter på (+) eller (-) tasten for at justere værdierne. Standardindlæsningsniveauet er 6. Efter at have trykket på "START/STOP"-tasten for at træne, skal du også anvende hjertefrekvensdetektoren korrekt. Brugere kan træne på et hvilket som helst niveau (ved at trykke på (+) eller (-) under træningen) med et tidsrum eller en vis distance.

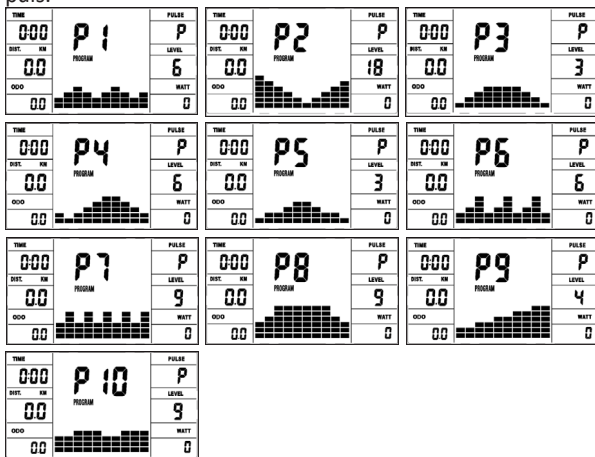
Træning med et specifikt mål:

TIME Control: Indstiller et tidsrum til træning. (5-99Min.) DISTANCE-control: Indstiller en bestemt distance til træning. (1-999 km) CALORIE Control: Indstiller bestemte kalorier til træning. (10-990kcal) Indstil træningsparametre med F-tasten for tid/distance/kalorier og puls.



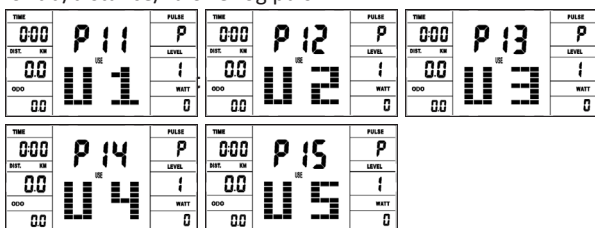
Forudindstillede programmer P1-P10:

PROGRAM 1 til PROGRAM 10 er det forudindstillede program. Tryk på "F"-tasten for at vælge TID, DISTANCE eller CAL. Tryk derefter på (+) eller (-) tasten for at justere værdierne. Brugere kan træne med forskellige niveauer af belastning i forskellige intervaller, som profilerne viser. Efter at have trykket på "START/STOP"-tasten for at træne, skal du også anvende pulsdetektoren korrekt. Brugere kan også træne på et hvilket som helst ønsket niveau (ved at trykke på (+) eller (-) under træningen) i en periode eller en bestemt distance. Indstil træningsparametre med F-tasten for tid/distance/kalorier og puls.



Brugerindstillingsprogrammer P11-P15:

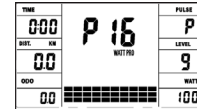
Program 11 til Program 15 er brugerindstillingsprogrammer. Brugere kan frit redigere værdierne i rækkefølgen TID, AFSTAND, KAL. og indlæsningsniveauet i 10 intervaller. Værdierne og profilerne gemmes i hukommelsen efter opsætning. Efter at have trykket på "START/STOP"-tasten for at træne, skal du også anvende pulsdetektoren korrekt. Brugere kan også ændre den igangværende indlæsning i hvert interval ved at trykke på (+) eller (-) tasten, og de vil ikke ændre niveauet af indlæsning, der er gemt i hukommelsen. Med input af alder kan computeren foreslå en målpuls for at træne. Den foreslåede puls er 80 % (220 - alder). Så hvis den detekterede hjertefrekvens er lig med eller større end TARGET H.R., vil den værdien af HJERTEFREKVENS vil blive ved med at blinke. Bemærk venligst, at det er en advarsel til brugere om at sætte farten ned eller sænke indlæsningsniveauet. Indstil træningsparametre med F-tasten for tid/distance/kalorier og puls.



Hastighedsuafhængigt Watt-program P16:

Program 16 er et hastighedsuafhængigt program. Tryk på "F" tasten for at vælge værdierne for TID, DISTANCE, CAL. og WATT. Tryk derefter på (+) eller (-) tasten for at justere værdierne. Efter at have trykket på "START/STOP"-tasten for at træne, skal du også anvende pulsdetektoren korrekt. Under træningen kan belastningsniveauet ikke justeres. I dette program vil computeren justere belastningsniveauet i henhold til værdien af WATT-opsætningen.

For eksempel kan belastningsniveauet stige, mens hastigheden er for langsom. Desuden kan belastningsniveauet falde, mens hastigheden er for høj. Som et resultat vil den beregnede værdi af WATT tætt på værdien af WATT-opsætning af brugere. Indstil træningsparametre med F-tasten for tid/afstand/kalorier og puls.

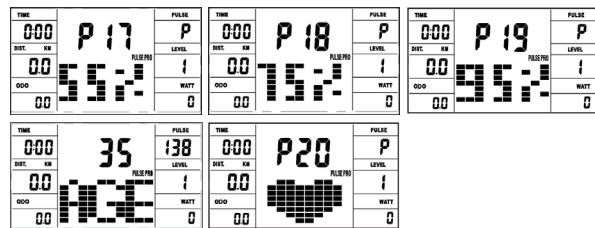


Pulskontrolprogrammer P17-P20:

Program 17 til Program 20 er hjertefrekvenskontrolprogrammerne. I program 17 til program 19 skal du trykke på "F"-tasten for at vælge TID, DISTANCE, KAL. og ALDER. Tryk derefter på (+) eller (-) tasten for at justere værdierne. Brugere kan træne i en periode eller en vis distance med 55 % maks. puls i program 17, 75 % maks. puls i program 18 og 95 % maks. puls i program 19. Efter at have trykket på "START/STOP" nøglen til træning, skal du også anvende pulsdetektoren korrekt. I disse programmer vil computeren justere belastningsniveauet i henhold til den registrerede puls. For eksempel kan belastningsniveauet stige, mens den registrerede puls er lavere end TARGET H.R. Belastningsniveauet kan også falde, mens den registrerede puls er højere end TARGET H.R. Som et resultat vil brugerens puls blive justeret til at lukke TARGET H.R. i intervallet TARGET H.R. -5 og TARGET H.R. +5. Med input af alder kan computeren foreslå en målpuls for at træne. Den foreslåede puls er 80 % (220 - alder).

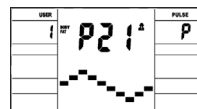
Så hvis den detekterede hjertefrekvens er lig med eller større end TARGET H.R., vil værdien af HEART RATE blive ved med at blinke. Bemærk venligst, at det er en advarsel til brugere om at bremse eller sænke indlæsningsniveauet.

I program 20, tryk på "F" tasten for at vælge TID, DISTANCE, CAL., og TARGET H.R. Brugere kan indstille en målpuls for at træne i en periode eller en bestemt distance.



BODY FAT Program P21

I ikke-træningsstatus skal du trykke på F-tasten for at indtaste indstillinger for kropsfedtparametre. Du kan indstille det fra nedenstående rækkefølge: Brugere nr. (1 - 8), højde (120-250 cm), køn, alder (10-99), vægt (20-200 kg). Tryk på F-tasten for at fortsætte til næste parameterindstilling. Tryk på + tasten for at øge indstillingsværdien, mens du trykker på - tasten for at mindske den. Når du er færdig med at indstille, skal du trykke på START/STOP-tasten og holde pulssensoren nede. Derefter viser displayet dine kropsfedtdata og dit individuelle kropsfedtprogram på 10 sekunder. Tryk på START/STOP igen for at afslutte kropsfedttesten, og tryk igen for at begynde at træne dette program.



Gender/Age	Underweight	Healthy	Slightly Overweight	Overweight	Obese
Männlich/ ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Männlich/> 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Weiblich/≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Weiblich/> 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

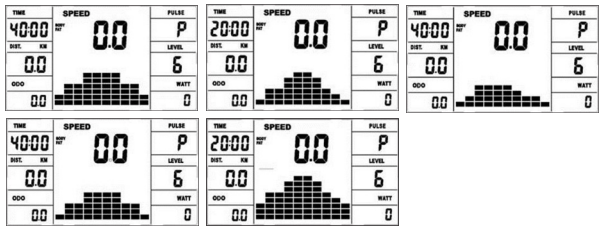
WATT TABEL

RPM and Power in Watt of Level 1 - Level 24 for AX 4000 Art.-Nr. 2007

LEVEL	20 RPM WATT	30 RPM WATT	40 RPM WATT	50 RPM WATT	60 RPM WATT	70 RPM WATT	80 RPM WATT
1	4	8	14	20	28	35	42
2	6	11	19	27	38	48	60
3	7	13	23	34	48	61	77
4	8	16	28	41	58	74	93
5	9	19	33	48	68	89	110
6	10	21	37	54	78	100	125
7	11	23	41	61	88	112	142
8	13	27	47	68	98	124	159
9	15	29	52	76	108	137	176
10	16	31	56	82	118	148	187
11	17	35	62	90	128	164	203
12	18	37	66	96	138	172	220
13	19	40	70	103	148	185	236
14	20	43	75	110	158	201	252
15	22	46	79	117	168	215	269
16	23	50	85	125	178	228	286
17	25	53	90	133	188	246	304
18	26	56	95	141	198	251	318
19	28	59	100	149	208	272	332
20	29	63	104	156	218	283	346
21	31	65	108	162	228	291	361
22	32	67	113	168	238	303	378
23	34	71	120	175	248	320	397
24	36	74	127	182	258	335	416

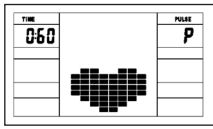
Bemærkning:

1. Under kropsfedttesten vil den vise Err2, hvis håndpulssensorer ikke får input.
2. Ifølge testresultatet har 10 sekunder ingen operation eller operation vilkårlig nøgle, hvilket vil komme ind i systemets anbefaling om at skærpe programmet.



TEST-pulsgendannelse:

Det er en funktion til at kontrollere tilstanden af pulsgendannelse, der er skaleret fra 1,0 til 6,0, mens 1,0 betyder det bedste og 6,0 betyder det værste og stigningen er 0,1. For at blive bedømt korrekt, skal brugerne teste den lige efter træningen er færdig ved at trykke på "TEST"-tasten og derefter stoppe træningen. Når du har trykket på tasten, skal du også anvende pulsdetektoren korrekt. Testen varer i 1 minut, og resultatet vises på displayet.



Puls

Puls
 Hele sættet af pulsdetektorer inkluderer 2 sensorer på hver side. Hver sensor har 2 stykker metaldele. Den korrekte måde at blive opdaget på er forsigtigt at holde begge metaldele i hver hånd. Når de gode signaler opfanges af computeren, blinker hjertemærket i PULS-displayet. Nogle gange er pulsværdien ikke brugbar, baseret på våde hænder eller andre kontaktproblemer under træning. Hvis du har brug for en høj nøjagtig pulsværdi, skal du bruge en ekstern pulsmåling med et pulsbælte.
 "ADVARSEL" Pulsovervågningssystemet kan være unøjagtigt. Overanstrengelse kan resultere i skader eller død. Hvis du føler dig svag, stop straks med at træne.

Bemærkninger:

1. Effektforbruget (Watt) justeres ved at måle akselens kørehastighed (min-1) og bremsemomentet (Nm).
2. Dit udstyr blev testet til at opfylde kravene til dets nøjagtighedsklassificering før forsendelse. Hvis du er i tvivl om nøjagtigheden, bedes du kontakte din lokale forhandler eller sende det til et akkrediteret testlaboratorium for at sikre eller kalibrere det. (Bemærk venligst, at en afvigelsestolerance som angivet på side 15 er tilladt.)

Fejlmeldelser

Hver gang computeren genstartes, vil den køre en hurtig test for funktionalitet. Hvis noget ikke er i orden, indikerer det mulige fejl:
 E 1 Dette symbol og en advarselstone vises, hvis ledningerne er forkert tilsluttet, eller der er en fejl i modstandsindstillingen. Kontroller alle kabelforbindelser, især ved stikkene. Efter at have elimineret fejlen, skal du trykke på og holde "Start / Stop"-knappen nede i 2 sekunder for at nulstille systemet til 0.

Kinomap INDOOR TRAININGS APP

Produktet kan bruges med Kinomap-appen. Dette muliggør underholdende og interaktiv træning med Android- eller IOS-enheder og gemmer træningsdata.

Sport, coaching, spil og eSport er nøgleordene i Kinomap-appen. Dette indeholder mange kilometer ægte filmmateriale til at træne inde, som om du var udenfor; Sporing af ruter og analyse af din præstation; Coaching indhold; Multiplayer-tilstand; nye indlæg dagligt; Officielle indendørs løb med mere ... APP'en indeholder således ca. 100.000 videoer optaget af atleter og 200.000 km akkumulerede spor til cykling, løb eller roning for i øjeblikket ca. 270.000 medlemmer fra hele verden.

Download appen og tilslut

Scan den tilstødende QR-kode med din smartphone/tablet eller brug søgefunktionen i Playstore (Android) eller APP Store (IOS) for at downloade Kinomap APP. Tilmeld dig og følg instruktionerne i APP'en. Aktiver Bluetooth på din smartphone eller tablet og vælg enhedshåndtering via menuen i APP'en og vælg derefter kategorien "motionscykel". Vælg derefter din typebetegnelse via producentens logo "Christopeit Sport" for at tilslutte sportsudstyret. Afhængigt af sportsudstyret optages forskellige funktioner af APP'en via Bluetooth, eller der udveksles data.

Bemærk: Kinomap APP tilbyder en gratis prøveversion i 14 dage. Derefter vil gebyrer pålægges, som er opført på Kinomap-hjemmesiden. Yderligere information kan findes på: <https://www.kinomap.com/en/>



RENGØRING, KONTROL OG OPBEVARING

1. Rengøring

Brug kun en mindre våd klud til rengøring. Forsigtig: Brug aldrig benzen, fortynder eller andre aggressive rengøringsmidler til overfladerengøring, da denne skade forårsaget af enheden kun er til privat brug i hjemmet og til indendørs brug. Hold enheden ren og fugt fra enheden.

2. Storage

Tilslut strømforlyningsenheden, mens du har til hensigt ikke at bruge enheden i mere end 4 uger. Skub sadelglideren mod styret og sædestøtterøret så dybt som muligt ind i stellet. Vælg en tør opbevaring internt, og læg lidt sprayolie på pedallejerne til venstre og højre, til gevindet på styrbolten og på gevindet på hurtigudløseren til sadelstøtte. Dæk cyklen til for at beskytte den mod at blive misfarvet af sollys og snavset gennem støvet.

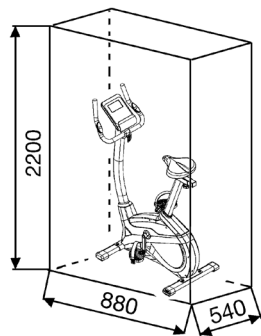
3. Checks

Vi anbefaler hver 50. time at gennemgå skrueforbindelserne for tæthed, som blev forberedt i montagen. For hver 100 driftstimer skal du hælde lidt sprayolie ved pedallejerne til venstre og højre, til gevindet på styrbolten og til gevindet på quick release for sadelstøtte.

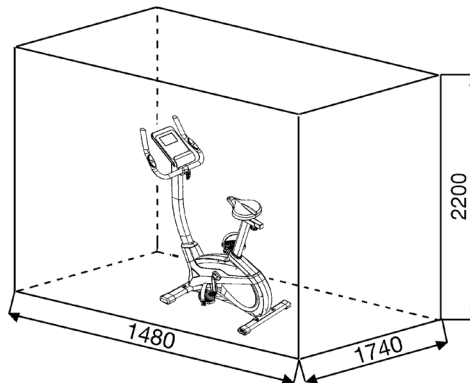
FEJLFINDING

Hvis du ikke kan løse problemet med følgende oplysninger, bedes du kontakte det autoriserede servicecenter.

Problem	Mulig årsag	Løsning
Computeren har ingen værdi ved Dis-play, hvis du trykker på en tast.	Ingen strømadapter er godt tilsluttet, eller strømmen er uden strøm.	Tjek at strømadapteren er sat korrekt i, eventuelt med en anden elektrisk enhed tjek om vægstrømmen er i orden.
Computeren tæller ikke data og tænd ikke efter start af cykling.	Sensorimpuls mangler base på ikke godt tilsluttet forbindelse	Kontroller stikforbindelserne på computeren og indersiden af styrstøtten.
Computeren tæller ikke data og tænd ikke efter start af cykling.	Sensorimpuls mangler base på ikke korrekt position af sensor.	Tag dækslet af og kontroller afstanden mellem magnet og sensor. Magneten ved det drejende remhjul bør kun have mindre end < 5 mm afstand til sensorpositionen.
Ingen pulsværdi	Pulskabel er ikke sat i.	Kontroller, at det separate pulskabel er godt forbundet med computeren.
Ingen pulsværdi	Pulssensorer er ikke godt forbundet	Skrue skruen ud for pulsmåling og kontroller, om stik er godt tilsluttet og ingen skader på pulskablet.



Træningsareal i mm
(til hjemmetræner og bruger)



Frit areal i mm
(Træningsområde og sikkerhedsområde (roterende 60 cm))

TRÆNINGSVEJLEDNING

Du skal overveje følgende faktorer, når du bestemmer mængden af træningsindsats, der kræves for at opnå håndgribelige fysiske og sundhedsmæssige fordele:

1. Intensitet:

Niveauet af fysisk anstrengelse under træning skal overstige niveauet for normal anstrengelse uden at nå punktet af åndenød og/eller udmattelse. En passende retningslinje for effektiv træning kan tages fra pulsen. Under træning bør denne stige til området mellem 70 % og 85 % af den maksimale pulsfrekvens (se tabellen og formel for bestemmelse og beregning af denne).

I løbet af de første uger bør pulsen forblive i den nedre ende af denne region, på omkring 70 % af den maksimale puls. I løbet af de følgende uger og måneder bør pulsen langsomt hæves til den øvre grænse på 85 % af den maksimale puls. Jo bedre fysisk tilstand den person, der udfører øvelsen har, desto mere skal træningsniveauet øges for at forblive i området mellem 70 % og 85 % af den maksimale puls. Dette bør gøres ved at forlænge træningstiden og/eller øge sværhedsgraden. Hvis pulsen ikke vises på computerskærmen, eller hvis du af sikkerhedsmæssige årsager ønsker at kontrollere din puls, som kan være blevet vist forkert på grund af en fejl i brugen osv., kan du gøre følgende:

a. Pulsmåling på en konventionel måde (føler f.eks. pulsen ved håndledet og tæller antallet af slag på et minut).

b. Pulsmåling med en egnet specialiseret enhed (tilgængelig hos forhandlere med speciale i sundhedsrelateret udstyr).

2. Frekvens

De fleste eksperter anbefaler en kombination af sundhedsbevidst ernæring, som skal bestemmes ud fra dit træningsmål, og fysisk træning tre gange om ugen. En normal voksen skal træne to gange om ugen for at opretholde sit nuværende konditionsniveau. Der kræves mindst tre træningspas om ugen for at forbedre ens kondition og reducere ens vægt. Selvfølgelig er den ideelle træningsfrekvens fem sessioner om ugen.

3. Planlægning af træningen

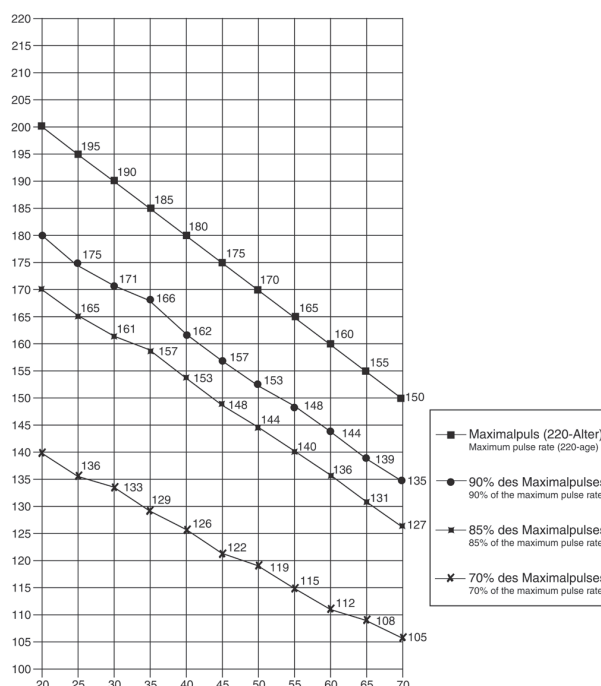
Hver træningssession bør bestå af tre faser: opvarmningsfasen, træningsfasen og nedkølingsfasen. Kropstemperaturen og iltindtaget bør hæves langsomt i opvarmningsfasen. Dette kan gøres med gymnastiske øvelser, der varer fem til ti minutter. Så skulle selve træningen (træningsfasen) begynde. Træningsanstrengelsen bør være relativt lav i de første par minutter og derefter hæves over en periode på 15 til 30 minutter, således at pulsen når området mellem 70 % og 85 % af den maksimale puls. For at understøtte kredsløbet efter træningsfasen og for at forebygge ømme eller anstrengte muskler senere, er det nødvendigt at følge træningsfasen med en nedkølingsfase. Dette bør bestå af strækøvelser og/eller lette gymnastiske øvelser i en periode på fem til ti minutter.

4. Motivation

Nøglen til et vellykket program er regelmæssig træning. Du bør sætte et fast tidspunkt og sted for hver træningsdag og forberede dig mentalt på træningen. Træn kun når du er i humør til det og har altid dit mål for øje. Med kontinuerlig træning vil du kunne se, hvordan du skrider frem dag for dag og nærmer dig dit personlige træningsmål bid for bid.

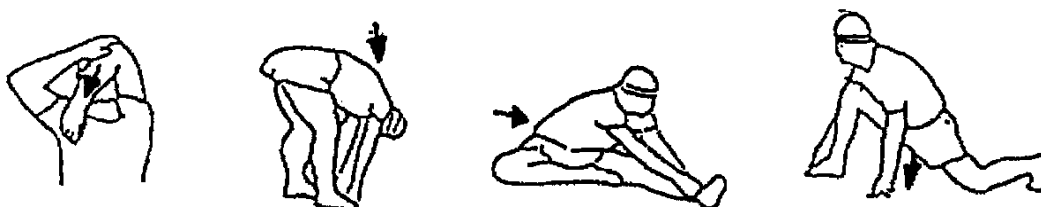
Beregningsformel:

- Maksimal puls = 220 - alder (220 minus din alder)
- 90 % af den maksimale pulsfrekvens = (220 - alder) x 0,9
- 85 % af den maksimale puls = (220 - alder) x 0,85
- 70 % af den maksimale pulsfrekvens = (220 - alder) x 0,7



OPVARMNINGSØVELSER (VARM OP)

Start din opvarmning med at gå på stedet i mindst 3 minutter og udfør derefter følgende gymnastiske øvelser til kroppen til træningsfasen for at forberede dig derefter. Øvelserne overdriver det ikke og løber kun så langt, indtil et let træk mærkes. Denne stilling vil holde et stykke tid.



Ræk med venstre hånd bag hovedet til højre skulder og træk med højre hånd lidt til venstre albue. Efter 20 sek skift arm.	Bøj frem så langt frem som muligt og lad dine ben næsten strække sig. Vis det med fingrene i retning af tåen. 2 x 20 sek.	Sæt dig ned med det ene ben strakt ud på gulvet og bøj dig fremad og prøv at nå foden med dine hænder. 2 x 20 sek.	Knæl i et bredt udfald fremad og støt dig selv med hænderne på gulvet. Tryk bækkenet ned. Skift ben efter 20 sek.
---	---	--	---

Efter opvarmningsøvelserne ryster nogle arme og ben løs. Afslut ikke træningsfasen brat, men cykl afslappet noget uden modstand for at vende tilbage til den normale pulszone. (Køl ned) Vi anbefaler, at opvarmningsøvelserne i slutningen af træningen udføres og afslutte din træning med rystelser i ekstremiteterne.

DELLISTE – RESERVEDELSLISTE AX 4000

Art.-Nr.: **2007**
Tekniske data: **21.02.2022**
Udstedelse

Ergometer i klasse HA med høj nøjagtighed

- Magnetisk bremsesystem med ca. 9 KG svinghjul
- Motor- og computerstyret modstand, med 24 manuelt justerbare belastningstrin
- 10 installerede programmer
- 4 pulsprogrammer
- 5 individuelle programmer
- 1 manuelt program
- 1 hastighed uafhængigt program, strømstyring i trin på 10 Watt (30 – 350 Watt)
- 1 kropsfedtprogram
- Styr og sadel hældning justerbar
- Sadel kan justeres vandret og lodret
- Hjul for lettere transport
- Strømkabel (adapter)
- Computer, der viser samtidig: Hastighed, tid, distance, ca. kalorier, pedalomdrejninger i minuttet, Watt, puls og ODO.
- Holder til Smartphone/Tablet.
- Indtastning af grænser for tid, afstand og ca. kalorier, watt og puls, meddelelse om højere grænser
- Konditionstest (restitution)
- Bluetooth-forbindelse til Kinomap (APP til iOS og Android)
- Maks. kropsvægt 150 kg

Pladsbehov ca. [cm]: L 88 x W 54 x H 136
Varevægt [kg]: 28
Træningsplads ca. [m²]: 2,5

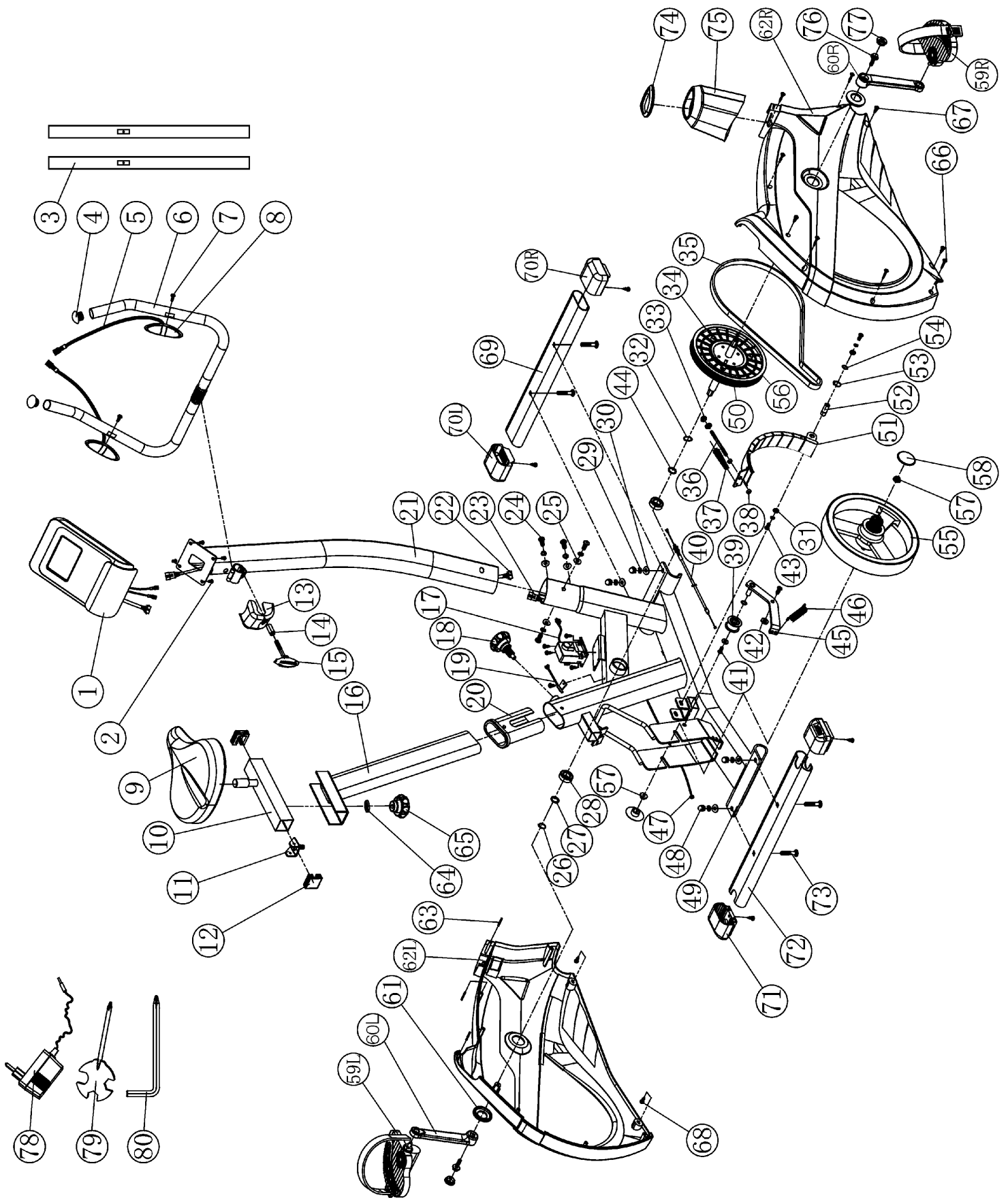


Dette produkt er kun skabt til privat hjemmesportsaktivitet og er ikke tilladt for os i et kommercielt eller professionelt område. Home Sport brugsklasse H/A

Kontakt os venligst, hvis nogle komponenter er defekte eller mangler, eller hvis du har brug for reservedele eller udskiftninger i fremtiden:
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
1	Computer		1	21	36-2007-03-BT
2	Screw	M5x10	4	1+21	39-9903
3	Foam		2	6	36-1410-04-BT
4	End cap		2	6	39-9847
5	Pulse cable		2	1+8	36-1122-09-BT
6	Handlebar		1	21	33-1410-04-SI
7	Self-tapping screw	M4x15	2	6+8	39-9909-SW
8	Hand pulse sensor		2	21	36-9806206-BT
9	Saddle		1	10	36-9806210-BT
10	Seat slide		1	9+16	33-1106107-SW
11	Triangular block		1	10+16	33-9211-08-SI
12	Square tube plug		2	10	36-9211-23-BT
13	Plastic cover		1	6	36-9103-07-BT
14	Tube spacer	8x24	1	15	36-9806228-BT
15	Handlebar screw		1	21	36-9211-16-BT
16	Seat post		1	10+20	33-1907-05-SW
17	Motor		1	23+49	36-1721-09-BT
18	Quick release	M16	1	49	36-1907-06-BT
19	Sensor		1	23+49	36-1721-13-BT
20	Plastic insert		1	49	36-1907-08-BT
21	Handlebar post		1	49	33-1907-02-SW
22	Connection cable		1	1+23	36-1107207-BT
23	Motor cable		1	17+22	36-1107208-BT
24	Allen bolt	M8x20	4	21+49	39-9886-CR
25	Curved washer	8//19	4	24	36-9966-CR
26	C-clip	C17	1	34	36-9825320-BT
27	Washer	17//22	1	34	39-10135
28	Bearing	6003-2RS	3	49	36-9806214-BT
29	Spring washer	for M8	8	24+73	39-9864-VC
30	Washer	8//16	4	73	39-9962
31	Washer	6//14	4	36+43	39-9863

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
32	Wave washer	17.5//22	1	34	36-9918-22-BT
33	Nylon nut	M6	1	36	39-9816-VC
34	Pedal axle		1	49	33-1907-07-SW
35	Belt	390J6	1	34+55	36-9913116-BT
36	Double-thread screw		1	51	36-1611-22-BT
37	Spring		1	51	36-9806217-BT
38	Nut	M6	2	36	39-9861-VZ
39	Idler wheel		1	45	36-9806216-BT
40	Tension cable		1	17+51	36-9211-41-BT
41	Allen bolt	M8x20	2	39+45	39-10095-SW
42	Nut	M8	1	41	39-10031
43	Allen bolt	M6x15	3	19+52	39-9911
44	Washer	17//22	1	34	39-10135
45	Idler wheel bracket		1	49	33-1907-06-SW
46	Spring		1	45+49	36-9806217-BT
47	DC cable		1	23+62L	36-1721-07-BT
48	Cap nut	M8	4	73	39-9900-SW
49	Main frame		1	21	33-1907-01-SW
50	Magnet		1	34	36-9825506-BT
51	Magnet bracket		1	52	33-1611-14-SI
52	Axle of magnet bracket		1	51	36-9225-11-BT
53	C-clip	C11	1	52	36-9514-26-BT
54	Wave washer	12//17	1	52	36-9824-21-BT
55	Flywheel		1	49	33-1507210-SI
56	Belt wheel		1	34	36-1105-13-BT
57	Axle nut	M10x1.25	2	55	39-9820
58	Axis protection piece		2	56	36-1123-28-BT
59L	Pedal left		1	60	36-9806229-BT
59R	Pedal right		1	56	36-9806230-BT
60L	Crank left		1	34+59L	33-1105-08-SW
60R	Crank right		1	34+59R	33-1105-09-SW
61	Crank cover		2	62	36-1907-07-BT
62L	Chain cover left		1	49+62R	36-2007-01-BT
62R	Chain cover right		1	49+62L	36-2007-02-BT
63	Connection shaft		3	62L+62R	36-1508-10-BT
64	Washer	10//25	1	11	39-9989-SW
65	Hand grip nut	M10	1	11	36-1907-09-BT
66	Self-tapping screw	M4.5x25	6	62R	39-9825338-BT
67	Drill screw	M5x15	5	62	39-10190
68	Drill screw	M5x20	10	17+62	39-9903-SW
69	Front stabilizer		1	49	33-1907-03-SW
70L	Front stabilizer cap left		1	69	36-1907-10-BT
70R	Front stabilizer cap right		1	69	36-1907-11-BT
71	Rear stabilizer cap		2	72	36-1907-12-BT
72	Rear stabilizer		1	49	33-1907-04-SW
73	Carriage bolt	M8x45	4	49,69+72	39-9953
74	Rubber ring		1	75	36-1907-05-BT
75	Handlebar cover		1	21	36-1907-04-BT
76	Axle bolt	M8x20	2	56+60	39-9886-CR
77	Crank plug		2	56+60	36-9840-15-BT
78	Adaptor	9Volt=/1000mA	1	47	36-1420-17-BT
79	Combination wrench		1		36-9107-27-BT
80	Allen key wrench		1		36-9107-28-BT
81	Assembly and exercise instruction		1		36-2007-04-BT



Service / Hersteller

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

Tel.: +49 (0)2051/6067-0
Fax: +49 (0)2051/6067-44
info@christopeit-sport.com
<http://www.christopeit-sport.com>



© by Top-Sports Gilles GmbH D-42551 Velbert (Germany)