

Heimsport-Trainingsgerät

CS 5

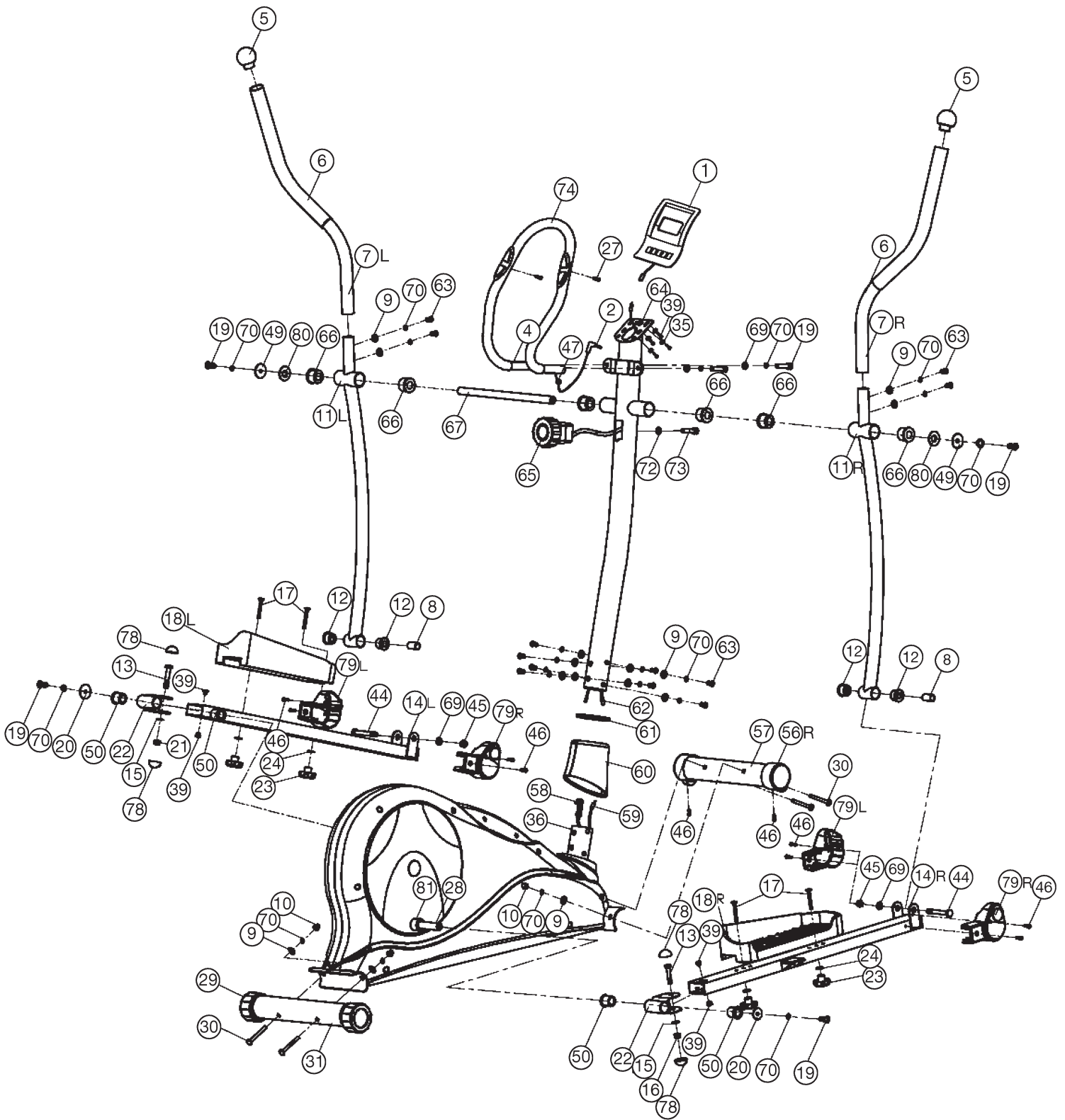


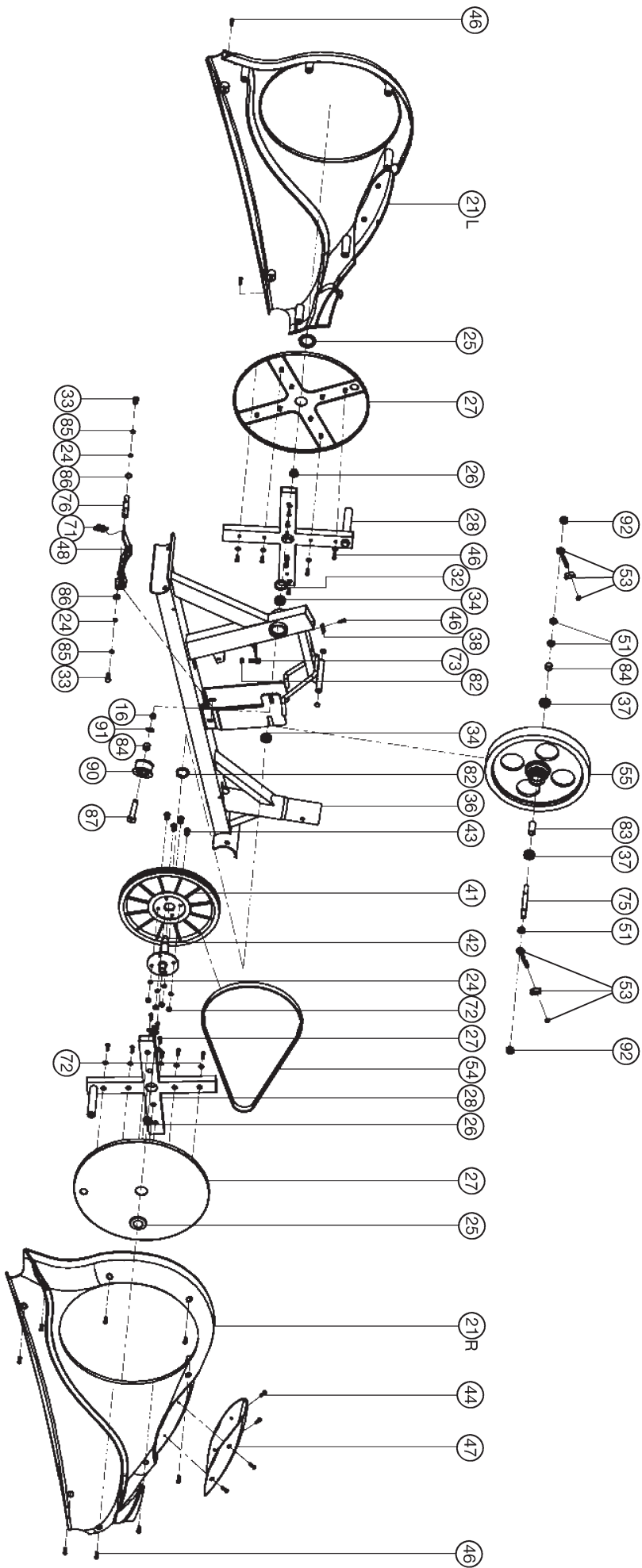
DK

Installations- og driftsvejledning til ordrenr.

99252 (B)







Vigtige henstillinger og Sikkerhedsinstruktioner

Vores produkter er alle testede og repræsenterer derfor de højeste aktuelle sikkerhedsstandarder. Denne kendsgerning gør det imidlertid ikke unødvendigt at overholde følgende principper strengt.

• Montér maskinen nøjagtigt som beskrevet i installationsvejledningen, og brug kun de lukkede, specifikke dele af maskinen. Før montering skal du kontrollere, om leveringen er fuldstændig i forhold til leveringsmeddelelsen og kartonens fuldstændighed mod monterings trinnene i installations- og betjeningsvejledningen.

2. Kontroller om alle skruer, møtrikker og andre tilslutninger. Adgangsaksler og samlinger skal samles med smøremiddel før første brug og med regelmæssige intervaller (ca. hver 50 driftstimer), så udstyrets sikre driftsforhold sikres. Især har justeringen af sadlen og styret har brug for at være glat og ren funktions stand.
3. Sæt maskinen op på et tørt, plant sted og beskyt den mod fugt og vand. Ujævne dele af gulvet skal kompenseres ved passende forholdsregler og med de medfølgende justerbare dele af maskinen, hvis sådanne er installeret. Sørg for, at der ikke kommer nogen kontakt med fugt eller vand.
4. Placer en passende base (f.eks. Gummimåtte, træplade osv.) Under maskinen, hvis maskinens område skal være specielt beskyttet mod, snavs osv.
5. Fjern alle genstande inden for en radius på 2 meter fra maskinen, inden du begynder at træne.
6. Brug ikke aggressive rengøringsmidler til at rengøre maskinen med, brug kun det medfølgende værktøj eller egnet værktøj, der er egnet til at samle maskinen og til nødvendige reparationer. Fjern sveddråber fra maskinen umiddelbart efter færdig træning.
7. ADVARSEL! Systemer med hjertefrekvensovervågning kan være upræcise. Overdreven træning kan føre til alvorlig helbredsskade eller dødsfald. Konsulter en læge, inden du starter et planlagt træningsprogram. Han kan definere den maksimale anstrengelse (puls, watt, træningens varighed osv.), Som du kan udsætte dig selv og kan give dig præcise oplysninger om den korrekte kropsholdning under træning, målne 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 tilstand. Brug kun originale reservedele til nødvendige reparationer. ADVARSEL! Udskift ormens dele straks, og hold dette udstyr ude af brug, indtil det er repareret.
9. Når du indstiller de justerbare dele, skal du observere den korrekte position og de markerede, maksimale indstillingspositioner og sikre, at den nyligt justerede position er korrekt sikret.
10. Medmindre andet er beskrevet i instruktionerne, må maskinen kun bruges til træning af en person ad gangen. Træningstiden bør ikke overhales 60 minutter / dagligt.
11. Bær træningstøj og sko, der er egnede til træning med maskinen. Dit tøj skal være sådan, at det kan til træning (f.eks. Længde). Dit træningssko skal være med solid bund

12. ADVARSEL! Hvis du bemærker en følelse af svimmelhed, sygdom, bryst smerter eller andre unormale symptomer, skal du stoppe træningen og konsultere en læge.

13. Glem aldrig, at sportsmaskiner ikke er legetøj. De må derfor kun bruges i henhold til deres formål og af passende informerede og instruerede personer.

14. Mennesker som børn, handicappede og handicappede skal kun bruge maskinen i nærværelse af en anden person, der kan hjælpe og rådgive. Tag passende forholdsregler for at sikre, at børn aldrig bruger maskinen uden tilsyn.

15. Sørg for, at den person, der leder træning, og andre mennesker aldrig bevæger sig eller holder nogen dele af kroppen i nærheden af bevægelige dele.

16. Efter udløbet af levetiden må dette produkt ikke bortskaffe det normale husholdningsaffald, men det skal gives til et samlingssted til genanvendelse af elektriske og elektroniske komponenter. Du finder muligvis symbolet på produktet, i instruktionerne eller på emballagen.

Materialerne kan genbruges i overensstemmelse med deres mærkning. Med genanvendelse, materialebrug eller beskyttelse af vores miljø. Spørg den lokale administration om det ansvarlige bortskaffelses sted.

17. For at beskytte miljøet må du ikke bortskaffe emballagematerialer, brugte batterier eller dele af maskinen som husholdningsaffald. Læg disse i de passende opsamlingsbeholdere, eller før dem til et passende opsamlingssted.

18. Denne maskine er en hastighedsafhængig maskine, dvs. effekten øges med stigende hastighed og omvendt.

19. Maskinen er udstyret med 8-trins modstandsindstilling. Dette gør det muligt at reducere eller øge bremsemodstanden og dermed træningsanvendelsen. Drejning af justeringsknappen for modstandsindstillingen mod trin 1 reducerer bremsemodstanden og dermed træningsanvendelsen. Drejning af justeringsknappen for modstandsindstillingen mod trin 8 øger bremsemodstanden og dermed træningsanvendelsen.

20. Den maksimalt tilladte belastning (= kropsvægt) er specificeret som 150 kg. Denne maskine er testet og certificeret i overensstemmelse med EN ISO 20957-1: 2013 og EN 957-5: 2009 "H / C". Denne artikels computer svarer til de grundlæggende krav i EMV-direktivet fra 2014/30 EU.

21. Montage- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Hvis der sælges eller videregives til en anden person, skal dokumentationen leveres med produktet.

Parts List – Spare Parts List CS 5

Art.-Nr. 99252 (B) - (white)
 Art.-Nr. 99254 (B) - (silver)
 Art.-Nr. 99255 (B) - (red)
 Art.-Nr. 99260 (B) - (black)

Parts List – Spare Parts List CS 5

Technical data: Issue: 01. 03. 2013

Magnetic brake system
 approx. 8 KG flywheel
 8-manually adjustable load steps
 Hand Pulse measurement:
 Pedals three times adjustable
 Wheels for easier transportation
 Computer, showing: Speed, time, distance, approx. calories and heart rate.
 Input of limits for time, distance and approx. calories
 Announcement of higher limits.
 Max. body weight 150 KG
 Space requirement approx. L 140, W 59, H 161 cm

Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Computer		1	64	
Red 36-9925423-	BT, Silver 36-9925423-BT, White 36-9925223-BT, Black 36-9925423-BT				
2	Hand pulse cable		1	1+3	36-9825313-BT
3	Hand pulse		2	4	36-1127-07-BT
4	Handlebar		1	64	33-9925455-SI)*
5	End Cap		2	7	36-9825315-BT
6	Hand grip wrapping		2	7	36-9825307-BT
7L	Hand grip left		1	11	33-9925456-SI)*
7R	Hand grip right		1	11	33-9925457-SI)*
8	Spacer		2	12	36-9217-25-BT
9	Washer	8//19	14	8+30+63	39-9966-CR
10	Cap nut	M8	8	8+30	39-9900-CR
11	Connecting tube		2	7+14	33-9925461-SI)*
12	Plastic bearing		4	11	36-9217-07-BT
13	Screw	M10x55	2	14+22	39-9976
14L	Pedal support		1	11L+28L	33-9925458-SI)*
14R	Pedal support		1	11R+28R	33-9925459-SI)*
15	Washer	8//19	2	13	39-9966-CR
16	Nylon nut	M10	2	13	39-9981-VC
17	Carriage bolt	M6x50	4	18	39-10450
18 L	Pedal left		1	14 L	36-9925548-BT
18 R	Pedal right		1	14R	36-9925549-BT
19	Screw	M8 x 20	6	4+28+67	39-9886-CR
20	Washer	8//25	2	19	39-10018-CR
21 L	Chain cover left		1	21R+36	
Red 36-9925571-	BT, Silver 36-9925451-BT, White 36-9925211-BT, Black 36-9926011-BT				
21 R	Chain cover right		1	21L+36	
Red 36-9925572-	BT, Silver 36-9925452-BT, White 36-9925212-BT, Black 36-9926012-BT				
22	Pedal tube bracket		2	14	33-9217-10-SI
23	Handgrip nut		4	17	36-9925521-BT
24	Washer	6//14	6	17+33	39-9863
25	Round cap		2	27	36-9925546-BT
26	Nut	M10	2	42	39-9820-SW
27	Round cover		2	28	
Red 36-9925574-	BT, Silver 36-9925454-BT, White 36-9925214-BT, Black 36-9926014-BT				
28	Pedal crank		2	42	33-9925454-SI)*
29	End cap		2	31	36-9906310-BT
30	Carriage bolt	M8x75	4	31+57	39-10019-CR
31	Rear stabilizer		1	36	33-9925453-SI)*
32	Safety clip	C20	1	42	36-9925520-BT
33	Screw	M6x12	2	48	39-10120-VC
34	Bearing	6904Z	2	42	36-9217-32-BT
35	Washer	5//10	4	39	39-10111-SW
36	Maine frame		1		33-9925451-SI)*
37	Ball bearing	6001z	2	55	36-9516-27-BT
38	Sensor bracket		1	59	36-9925455-BT
39	Screw	M5x15	4	38	39-9903-SW
40	Washer	20//25	2	42	36-9925523-BT

Illustration No.	Designation mm	Dimensions	Quantity illustration No.	Attached to	ET number
41	Belt wheel		1	42	36-9825326-BT
42	Axle		1	34	33-9925460-SI
43	Screw	M6x15	3	41	39-10120
44	Screw	M8x75	2	11+14	39-10272
45	Nylon nut	M8	2	44	39-9918-CR
46	Screw	4,2x18	37	3,21,28+79	36-9825339-BT
47	Plastic cover		1	21	
Red 36-9825312-BT, Silver 36-9925424-BT, White 36-9925424-BT, Black 36-9925424-BT					
48	Magnetic bracket		1	36	33-9211-10-SI
49	Washer	8,5//32	2	19	39-10166
50	Plastic bearing		4	14	36-9217-36-BT
51	Nut		2	55	39-9820
53	Chain adjuster set		2	55	39-10172
54	Belt		1	41+55	36-9925457-BT
55	Flywheel		1	36	36-9925458-BT
56 L	End cap with. transport roller left		1	73	36-9925459-BT
56 R	End cap with. transport roller right		1	73	36-9925460-BT
57	Front stabilizer		1	45	33-9925452-SI)*
58	Lower tension cable		1	55+65	36-9213-06-BT
59	Sensor cable		1	38+62	36-1122-06-BT
60	Plastic cover		1	64	
Red 36-9825335-BT, Silver 36-9925425-BT, White 36-9925425-BT, Black 36-9925425-BT					
61	Rubber ring		1	64	36-9825336-BT
62	Comuter cable		1	1+59	36-1122-08-BT
63	Screw	M8x15	12	11+64	39-9888
64	Handlebar support		1	36	33-9925502-SI
65	Tension control		1	64	36-9213-06-BT
66	Bushing	19x38	6	11+64	36-9825328-BT
67	Axle		1	64	33-9925462-SI
68	Square Stopp		2	14	36-9925508-BT
69	Washer	8//19	2	66	39-9966-CR
70	Spring washer	for M8	20	19+63	39-9864-VC
71	Spring		1	48	36-9211-27-BT
72	Washer	5//10	9	46+73	39-10111-VC
73	Screw	5x55	1	65	39-10406
74	Handlebar wrapping		1	4	36-9825305-BT
75	Flywheel axle		1	55	36-9925456-BT
76	Magnetic bracket axle		1	48	36-9211-26-BT
77	Safety clip		2	45	36-9111-39-BT
78	Screw cap	M10	4	13+16	36-9214-34-BT
79L	Foot tube cover left		2	14+79R	36-9217-21-BT
79R	Foot tube cover right		2	14+79L	36-9217-22-BT
80	Distance washer	20//38	2	67	36-9925114-BT
81	Spacer		2	28	36-9925547-BT
82	Nut	M5	1	73	39-10012
83	Spacer		1	88	36-9214-31-BT
84	Spacer		1	88	36-1211-15-BT
85	Spring washer	for M6	2	33	39-9868
86	Safy clip	C12	2	76	36-9111-39-BT
87	Screw	M10x40	1	90	39-10400
88	Tool set		1		36-9217-38-BT
89	Assembly and exercise Instructions		1		36-9925426-BT
90	Idler wheel		1	87	36-9211-28-BT
91	Spring washer	for M10	1	87	39-9995
92	Nut	M10x1	2	88	39-9820-SW
93	Nut	M6	4	43	39-9861-VZ

)* = For Article CS 5 white with white frame parts use "WS" instead of "SI" and for CS 5 in black with black frame parts use "SW" instead of SI.

Samlevejledning

Før montering påbegyndes, skal du overholde vores anbefalinger og sikkerhedsinstruktioner.

Trin 1:

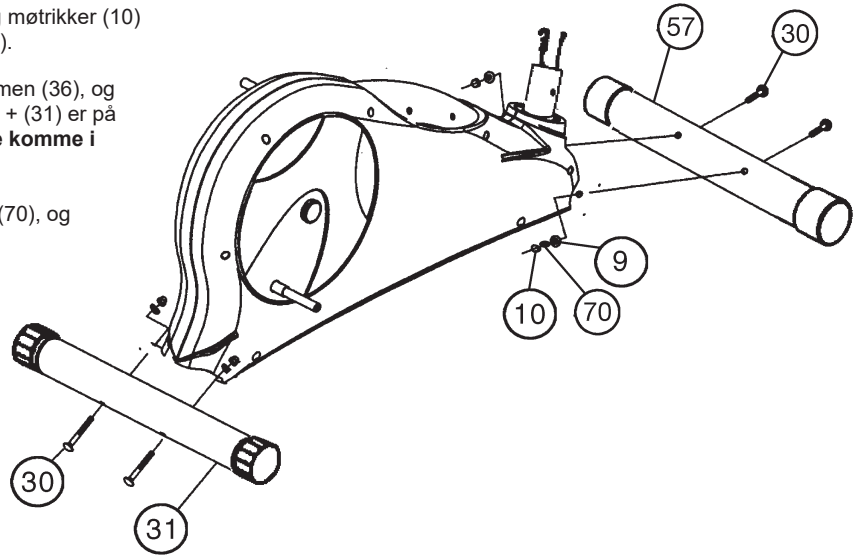
Montér den forreste fodstang (57) og den bageste fodstang (31) på hovedrammen (36) med boltene (30), skiverne 8 // 20 (9) og hættetrækkerne M8 (10).

1. Anbring skruerne (30) og to skiver (9), fjederskiver (70) og møtrikker (10) lige ved siden af hovedrammens forreste og bageste del (36).

2. Indsæt fodstængerne (57) + (31) i holderen på hovedrammen (36), og juster, så hullemønstrene på holderne og fodstængerne (57) + (31) er på linje. **Desuden bør transportvalse ved forfoden (57) ikke komme i kontakt med gulvet.**

3. Skub en skrue (30) gennem hvert hul.

4. Montér skruerne på (36) med en skive (9), en fjederskive (70), og fastgør hver med en møtrik (10).



Trin 2:

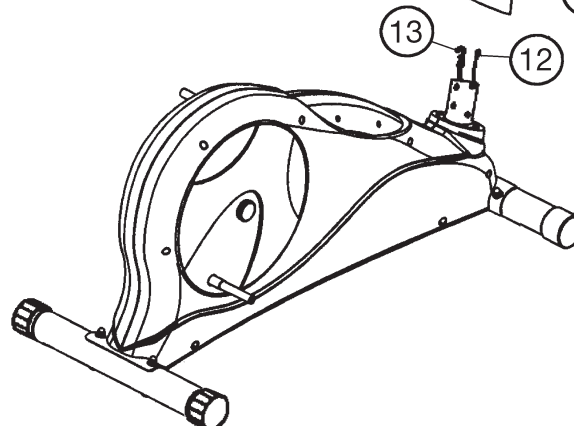
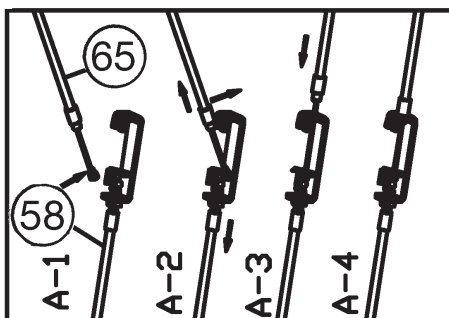
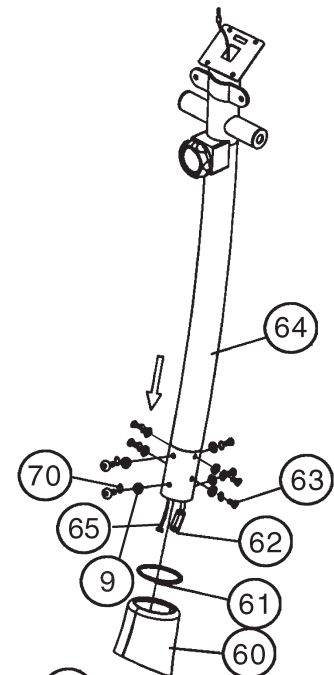
Tilslutning af computerkablets ledning (62) til computerkabelselen (59), installation af plastikdækslet (60) og gummi (61), tilslutning af det nedre spændingskabel (58) med spændingskontrol (65), installation af understøttelsen (64) på hovedrammen (36) med de rundhulede unbrakonskruer M8x15 (63), skiverne 8 // 16 (9) og fjederskiverne til M8 (70).

1. Placer skruer (63), hver skive (9) og fjederskiver (70) tilgængelige ved siden af hovedrammen (36).

2. Placer den nedre ende af understøtningen (64) mod hovedrammen (36), og skub gummien (61) og plastikdækslet (60) på støtten (64). Sæt enderne af de to computerkabelsele (62) og (59), der rager ud fra (36) og (64) sammen. (Bemærk: Computerkabelledningen (62), der rager ud fra understøttelsen (64), må ikke glide ind i røret, da det er nødvendigt i senere installationstrin.) Når du slutter rørene til, skal du sikre dig, at kabelforbindelsen ikke er fanget.

3. Tilslut spændekablet til midtsektionen (65) til beslaget til kabelspændingen til nederste sektion (58) (Se figur A1-A4)]. Før dette trin i installationen tilrådes det at justere modstandsindstillingen til det laveste trin 1, hvor kablet strækker sig længst fra kappen. Sæt den nederste del af kablet (58) i den lille krog (figur A1). Træk i den (figur A2), indtil den lille krog kommer i højere position (A3), og sæt derefter kablet (58) på beslaget (65) (figur A4).

4. Sæt en fjederskive (70) og en skive (9) på hver skrue (63). Skub skrue (63) gennem hullerne i understøtningen (64), skru de ind i gevindskærmede huller på hovedrammen (36) og spænd den godt. (Dette skrueforbindelses punkt skrues tæt i mindst i trin 5)



Trin 3:
Installation af håndtagsstængerne (7) på forbindelsesrørene (11) med bolt (63), skiver (9) og fjederskive (70).

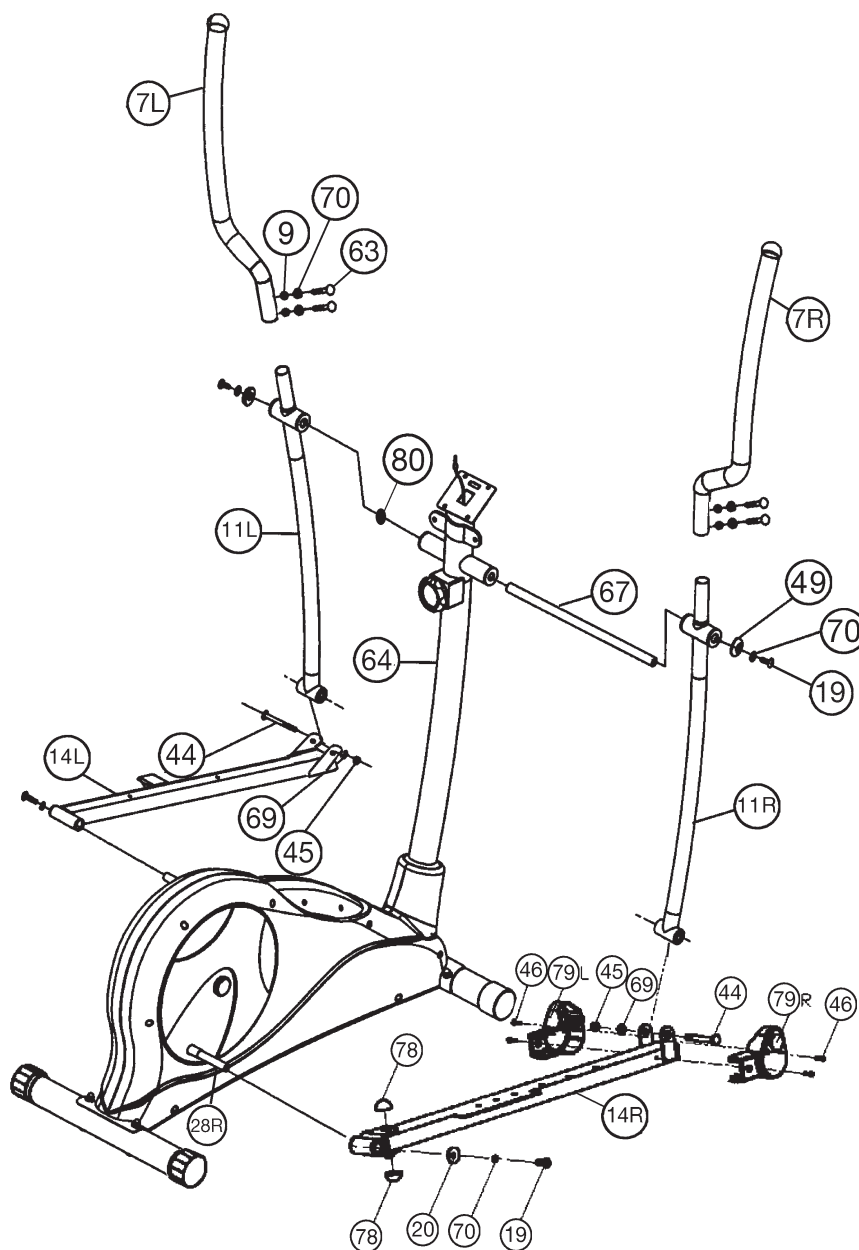
1. Skub håndtagsstængerne (7) på forbindelsesrørene (11), og juster hullerne i rørene, så de er på linje.
2. (Bemærk: Håndtagets stænger skal være justeret efter montering, så de øverste ender skråner udad (væk fra understøtningen (64)).)
3. 2. Skub boltene (63) gennem hullerne, og stram håndtagsstængerne (7) med skiver (9) og fjederskiven (70) godt.

Trin 4:
Installation af fodstøtteholderen (14) ved forbindelsesrørene (11) med bolt (13), skiver (15) og møtrik (16).

1. Skub fodstøtteholderen (14R) ved tilslutningsrørene (11R), og juster hullerne i rørene, så de er på linje.
2. Skub vognboltene (44) gennem hullerne, og spænd fodstøtteholderen (14R) ved tilslutningsrøret (11R) med skiver (69) og møtrik (45) ordentligt. (Dette forbindelsespunkt skal bevæge sig let. Så stram venligst ikke skruen for meget.)
3. Installer venstre fodstøtteholder (14L) inkl. alle yderligere nødvendige dele på venstre side af maskinen som beskrevet i 1. - 2.

Trin 5:
Installation af fodstøtteholderen (14R) og venstre fodstøtteholder (14L) med forbindelsesrørene (11) til pedalarmen og understøtningen (64) med fjederskiverne (70), skiverne (49) og skrue (19).

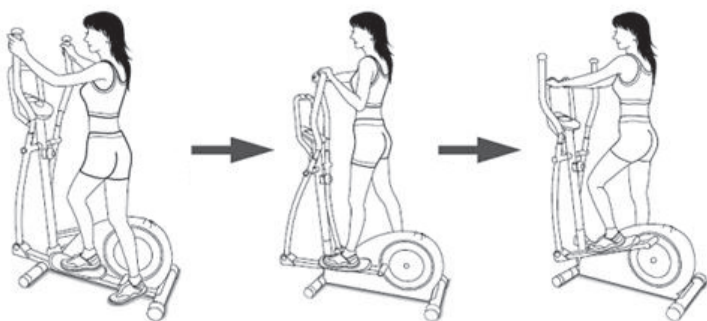
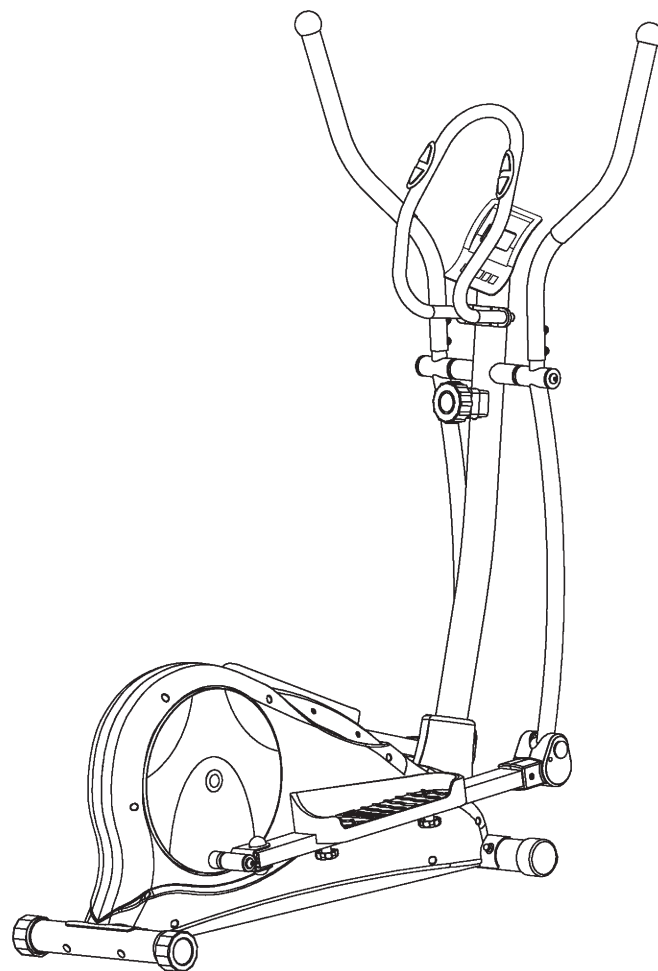
1. Anbring den forudmonterede enhed på højre fodstøtteholder (14R) og et forbindelsesrør (11R) på højre side af hovedrammen (36). (Bemærk: Højre er angivet som vist stående på maskinen under træning.)
2. Skub forbindelsesrøret (11R) på akslen (67) på understøtningen (64). Sæt skruen (19) på en fjederskive (70) og en spændeskive (49), og spænd den godt fast.
3. Sæt fodpedalholderen (14R) på pedalakslen (28R), og stram dem med skive (20), fjederskive (70) og skrue (19) godt.
4. 4. Installer venstre fodstøtteholder (28L) inkl. alle yderligere nødvendige dele på venstre side af maskinen som beskrevet i 1. - 3.
5. Spænd nu skrue (63) på understøtningen (64) ordentligt. Skub plastikdækslet (60) og gummi (61) i den rigtige position af kædedækslet (21).
f armene ser ud til at bevæge sig for meget sidelæns, skal du udføre følgende procedure; Fjern monteringsboltene fra den ene ende af metalakslen, placer en eller flere af de 0,15 mm afstandsstykker (80), der følger med på akslen, som vist på billedet, og monter derefter monteringsboltene igen.
7. Monter plastdækselsættet (79) på begge sider af frontpedalstangen (14), og fastgør med 2 skrue (46) til hver side. Sæt derefter skruerhætterne til M10 (78) på alle M10 skruehoved og møtrikker.



TRIN 8: Checks

1. Kontroller korrekt installation og funktion af alle skrueforbindelser og stikforbindelser. Installationen er dermed afsluttet.
2. Når alt er i orden, skal du blive fortrolig med maskinen ved lav modstandsindstilling og foretage dine individuelle justeringer.

Opbevar værktøjs sættet og instruktionerne et sikkert sted, da disse kan være nødvendige for at reparationer eller reservedelsbestillinger bliver nødvendige senere.



Montering, brug og afmontering

Transport af udstyr:

Der er to ruller udstyret på forfoden. Til bevægelse kan du løfte den bageste fod og køre den, hvor du vil placere eller opbevare den.

Montering, brug og afmontering

Monter:

- Stå ved siden af genstanden, sæt den nærmeste fodstøtte i den dybeste position, og hold det faste styr tæt.
- Sæt din fod på fodstøtten, prøv at lægge hele din kropsvægt på din fod og samtidig krydse over med din anden fod på den anden side fodstøtte og placer der også på fodstøtten.
- Nu er du i stand til at starte din træning.

Brug:

- Hold dine hænder i den ønskede position på det faste styr.
- Pedal din træningsgenstand ved trin dine fødder på fodstøtter, og balance kropsvægten til venstre og højre side af fodstøtten
- Hvis du også kan lide at udøve overkroppen, kan du placere hænderne fra fast håndtag til venstre og højre håndtag.
- Derefter kan du øge trinshastigheden gradvist og justere bremsen

modstands niveauer for at øge træningsintensjon.

- Hold altid dine hænder på det faste styr eller håndtag venstre og højre.

Dismount:

- Sænk trinshastigheden, indtil den hviler.
- Hold hænderne tæt på det faste styr, sæt en fod på tværs af udstyret, og land derefter på gulvet land den anden.

Dette træningsudstyr er en stationær træningsmaskine, der bruges til at simulere en kombination af cykling, trin og gå uden forårsager for stort pres på samlingerne, hvilket reducerer risikoen for slagskader.

Træning af dette emne tilbyder en ikke-påvirket kardiovaskulær træning, der kan variere fra lys til høj intensitet baseret på den modstand, som brugeren har indstillet. Det vil styrke dine muskler i over- og underkrop og øge cardio-kapaciteten og også bevare din krops kondition.



Den medfølgende computer muliggør den mest praktiske træning. Hver værdi, der er relevant for træning, vises i et tilsvarende vindue. Fra begyndelsen af træningen vises den krævede tid, den aktuelle hastighed, det omtrentlige kaloriforbrug, den kørte afstand og den aktuelle puls-frekvens. Alle værdier tælles fra nul og opad. Hastigheden vises på det øverste display. Alle andre værdier vises på det nederste display.

Computeren tændes ved kort at trykke på en tast eller blot ved at begynde at træne. Computeren begynder at registrere og vise alle værdier. For at stoppe computeren skal du bare stoppe træningen. Computeren stopper alle målinger og bevarer de sidst opnåede værdier. De sidste opnåede værdier i funktionerne TID, KALORIER og KM gemmes, og træningen kan fortsætte med disse værdier, når træningen genoptages. Computeren skifter automatisk ca. 4 minutter efter træning er stoppet. Alle værdier, der er opnået indtil det tidspunkt, gemmes og vises igen, når træningen genoptages. Det er derefter muligt at fortsætte træningen fra disse værdier eller at nulstille alle funktioner til nul ved hjælp af "L" -tasten i 3 sekunder.

Display:

1. „SPEED“ display:

Den aktuelle hastighed vises i kilometer i timen. Det er ikke muligt at specificere en bestemt værdi vha. Tasten "+" eller "-". De sidst opnåede værdier med denne funktion gemmes ikke. (Begrænsning af displayet: 99,9 km / t.)

2. „TIME“ display:

Den aktuelt krævede tid vises i minutter og sekunder. Det er muligt at specificere en bestemt værdi vha. Tasten "+" eller "-". Hvis der er angivet et bestemt tidspunkt, vises den resterende tid. Når den specificerede værdi er nået, angives dette med et akustisk signal. De sidst opnåede værdier med denne funktion lagres. (Begrænsning af displayet: 99,59 minutter.)

3. „DIST“ display:

Den aktuelle status for den rejste afstand vises. Det er muligt at specificere en bestemt værdi ved hjælp af "+" eller "-"-tasten. Hvis der er angivet en bestemt afstand, vises den resterende afstand. Når den angivne værdi er nået, angives dette med et akustisk signal. De værdier, der sidst blev opnået med denne funktion, gemmes. (Begrænsning af displayet: 99,9 km.)

4. „CALORY“ display:

Den aktuelle status for de forbrugte kalorier vises. Det er muligt at specificere en bestemt værdi ved hjælp af "+" eller "-"-tasten. Hvis der er angivet et bestemt forbrug, vises det resterende antal kalorier, der skal forbruges. Når den angivne værdi er nået, angives dette med et akustisk signal. De værdier, der sidst blev opnået med denne funktion, gemmes. (Displayets grænse: 999 kalorier.)

5. „PULSE“ display:

Den aktuelle puls vises i slag pr. Minut. Det er ikke muligt at specificere en bestemt værdi ved hjælp af "+" eller "-"-tasten. Begrænsning af display: 40 - 240 impulsslag i minuttet.)

TASTER:

1. "F" -Tast:

Ved at trykke på denne knap én gang kort gør det muligt at skifte fra en funktion til en anden, dvs. de respektive funktioner kan vælges, for hvilke indtastninger der kan foretages ved hjælp af "+" eller "-"-tasten. Den aktuelt valgte funktion er angivet med et ikon i det respektive vindue.

2. "+" or "-" -Tast:

Ved at trykke på denne tast en gang er det muligt at specificere værdier trin for trin i de respektive funktioner. Til dette skal den ønskede funktion først vælges ved hjælp af "F" -tasten. Ved at holde tasten nede aktiveres hurtigere kørsel, som kan stoppes ved at trykke på tasten igen. Når træningen begynder, tælles de angivne værdier derefter ned til nul.

3. "Test" -Tast:

Med denne nøgle kan der udføres en test for at vurdere din kondition. Karaktererne F1 (højeste karakter = høj kondition) til F6 (laveste karakter = lav kondition) tildeles. For at være i stand til at gennemføre denne test skal træningen være afsluttet, "TEST" -tasten trykket ned og kontakfladerne på impulsmålehåndtagsenheden skal gribes. Alle funktioner forsvinder, og vinduet viser en nedtælling på et minut. I løbet af denne periode skal kontakfladerne på impulsmålehåndtagsenheden gribes med begge hænder. Den tilsvarende karakter vises derefter i vinduet. For at vende tilbage til hovedmenuen skal du trykke på "TEST" -tasten.

4. Körperfett (BODY FAT) -Tast:

Tryk på tasten for at indtaste dine individuelle data: Køn, alder, højde og vægt. Brug "+" eller "-"-tasten til at indsætte dataene og "F" -tasten for enter.

5. Messung (Analyse) -Tast: Tryk på denne tast, når du har indtastet kropps-fedtdataene og tag fat i begge hænder ved pulssensorerne for at starte måling af kropps-fedt. Computeren viser testresultaterne for FEDTPERCENT, BMI og BMR. Der er 3 kropstyper opdelt efter den beregnede FAT%.

Type1: Kropps-fedt% > 27

Type2: 27 ≥ BODY FAT% ≥ 20

Type3: BODY FAT% < 20

1. BMI (Body Mass Index): BMI er et mål for kropps-fedt baseret på højde og vægt, der gælder både voksne mænd og kvinder.

2. BMR (Basal Metabolic Rate): Din basale metaboliske rate (BMR) viser antallet af kalorier, som din krop har brug for at operere. Dette tager ikke højde for nogen aktivitet, det er simpelthen den energi, der er nødvendig for at opretholde et hjerteslag, vejrtrækning og normal kropstemperatur. Det måler kroppen i hvile, ikke søvn, ved stuetemperatur.

6. "L" = Delete:

Når der trykkes kort på denne knap, nulstilles de værdier, der er valgt med "F" -tasten til nul. Hvis tasten holdes længere (ca. 3 sekunder), slettes alle sidst opnåede værdier.