

Christopeit
Sport[®] Germany

EL 5 CROSSRAINER



Vigtige anbefalinger og sikkerhedsinstruktioner

Vores produkter er alle TÜV-GS testede og repræsenterer derfor de højeste gældende sikkerhedsstandarder. Denne omstændighed gør det imidlertid ikke unødvendigt at overholde nøje følgende principper.

1. Monter maskinen nøjagtigt som beskrevet i installationsvejledningen, og brug kun de vedlagte specifikke dele af maskinen. Før montage skal du kontrollere, at leverancen er fuldstændig i overensstemmelse med leveringsbekendtgørelsen og kantonens fuldstændighed i forhold til montage trin i installationen og betjeningsvejledningen.
2. Kontroller tætheden af alle skruer, møtrikker og andre tilslutninger og adgangsaksler og -samlinger med et smøremiddel for at sikre sikker driftstilstand for udstyret inden første brug og regelmæssigt (ca. hver 50 driftstid). Især skal justeringen af sadlen og styret have korrekt funktion og god stand.
3. Sæt maskinen i et tørt, jævnt sted og beskyt det mod fugt og vand. Ujævne dele af gulvet skal kompenseres ved hjælp af egnede foranstaltninger og af de leverede justerbare dele af maskinen, hvis sådanne er installeret. Sørg for, at der ikke opstår kontakt med fugt eller vand.
4. Anbring en passende base (f.eks. Gummimåtte, træplade mv.) Under maskinen, hvis maskinens område skal være særligt beskyttet mod snavs etc.
5. Før du begynder træning, fjern alle objekter inden for en radius på 2 meter fra maskinen.
6. Brug ikke aggressive rengøringsmidler til at rengøre maskinen, og brug kun det medfølgende værktøj eller egnede værktøjer til at montere maskinen og eventuelle nødvendige reparationer. Fjern straks sved fra maskinen straks efter afslutningen af træningen.
7. **ADVARSEL!** Dit helbred kan blive forringet af forkert eller overdreven træning. Kontakt en læge, inden du påbegynder et planlagt træningsprogram. Han kan definere maksimal indsats (puls, watt, varighed af træning osv.), som du kan udsætte dig selv for, og kan give dig præcise oplysninger om den korrekte kropsholdning under træning, 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 arbejdsstilling. Brug kun originale reservedele til eventuelle nødvendige reparationer.

9. Når du indstiller de justerbare dele, skal du observere den korrekte position og de markerede maksimale indstillingspositioner og sikre, at den ny indstillede position er korrekt sikret.
10. Medmindre andet er beskrevet i instruktionerne, må maskinen kun bruges til træning af en person ad gangen. Øvelsen skal ikke overgå 90 min. / Dagligt.
11. Brug træningstøj og sko, der er egnet til træning af træning med maskinen. Dit tøj skal være sådan, at de ikke kan hindre træning på grund af deres form (fx længde). Dine træningssko skal være passende til træningen, skal støtte dine fødder, og skal have skridsikre såler.
12. ADVARSEL! Hvis du oplever en følelse af svimmelhed, sygdom, brystmerter eller andre unormale symptomer, skal du stoppe træningen og konsultere en læge.
13. Glem aldrig at sportsmaskiner ikke er legetøj. De må derfor kun anvendes efter deres formål og af passende informerede og instruerede personer.
14. Personer som børn, invalider og handicappede bør kun bruge maskinen i nærværelse af en anden person, der kan yde hjælp og rådgivning. Tag passende foranstaltninger for at sikre, at børn aldrig bruger maskinen uden tilsyn.
15. Sørg for, at den person, der udfører træning og andre, aldrig bevæger eller holder dele af deres krop i nærheden af bevægelige dele.
16. Ved slutningen af levetiden må dette produkt ikke bortskaffes over det normale husholdningsaffald, men det skal gives til et samlingssted til genbrug af elektriske og elektroniske komponenter. Du kan finde symbolet på produktet, på vejledningen eller på pakningen. Materialerne kan genbruges i overensstemmelse med deres mærkning. Ved genanvendelse, materialets udnyttelse eller beskyttelse af vores miljø. Spørg den lokale administration til det ansvarlige bortskaffelsessted.
17. For at beskytte miljøet må du ikke bortskaffe emballage, brugte batterier eller dele af maskinen som husholdningsaffald. Sæt disse i de relevante opsamlingsbeholdere eller bring dem til et passende indsamlingssted.
18. For hastighedsafhængig driftstilstand kan bremsemodstandsniveauet justeres manuelt, og variationerne af effekt afhænger af pedalhastigheden. For hastighedsafhængig driftstilstand kan brugeren indstille det ønskede strømforbrugsniveau i Watt, konstant effektniveauet opretholdes af forskellige

bremsemodstandsniveauer, som automatisk bestemmes af systemet. Det er uafhængigt af pedalhastigheden.

19. Enheden har en modstandsenhed med 24 niveauer. Dette gør det muligt at øge eller reducere bremsemodstanden og dermed den mængde indsats, der kræves i træningen. Ved at trykke på knappen "-" reduceres bremsemodstanden og dermed den mængde indsats, der kræves i træningen. Ved at trykke på knappen "+" øges bremsemodstanden og dermed den nødvendige indsats i træningen.

20. Denne maskine er blevet testet og certificeret i overensstemmelse med DIN EN ISO 20957-1 / 2014 og EN 957-9 / 2003 "H, A". Den maksimale tilladte belastning (= kropsvægt) er angivet som 150 kg. Klassifikationen af HA betyder, at denne motionscykel er designet til brug i hjemmet.

21. Montage- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Den originale vejledning gemmes til brug ved senere reparationer eller bestilling af reservedele

Montage instruktion

Fjern alle de separate dele fra emballagen, læg dem på gulvet og kontroller, at alle er der på grundlag af vejledningen.

Bemærk, at en række dele er blevet tilsluttet direkte til hovedrammen og sammenmonteret. Derudover er der adskillige andre individuelle dele, der er knyttet til separate enheder. Dette gør det lettere og hurtigere for dig at samle udstyret. Samlingstid ca. 50min.

Trin 1:

Fastgør stabilisatoren (2 + 3) ved hovedrammen (1). 1. Fastgør forfoden (2) med de pre monterede transportvalser (4) til hovedrammen (1). Gør dette med de to bøsningbolte M8x75 (6), buede skiver 8 // 19 (7), fjederskiver til M8 (8) og hættmøtrikker M8 (9). OBS: Monter den forreste fod i den rigtige retning, så transportrullerne ikke rører gulvet under træning. Pilen viser øverste side.

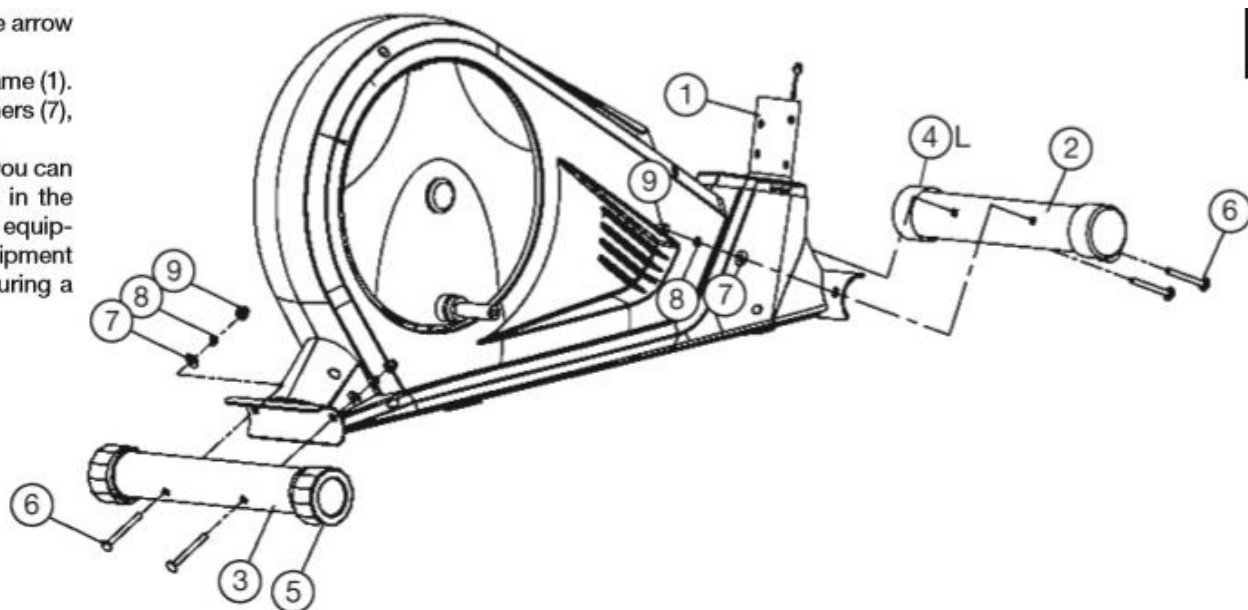
2. Sæt den bageste fod (3) fast i hovedrammen (1). Gør dette med de to skruer (6), skiverne (7), fjederskiverne (8) og møtrikkerne (9). Når samlingen er færdig, kan du kompensere for mindre uregelmæssigheder i gulvet ved at dreje ende

hætten (5). Udstyret skal opstilles, så udstyret ikke bevæger sig selv under en træningen.

ie arrow

ame (1).
hers (7),

you can
s in the
equipment
during a



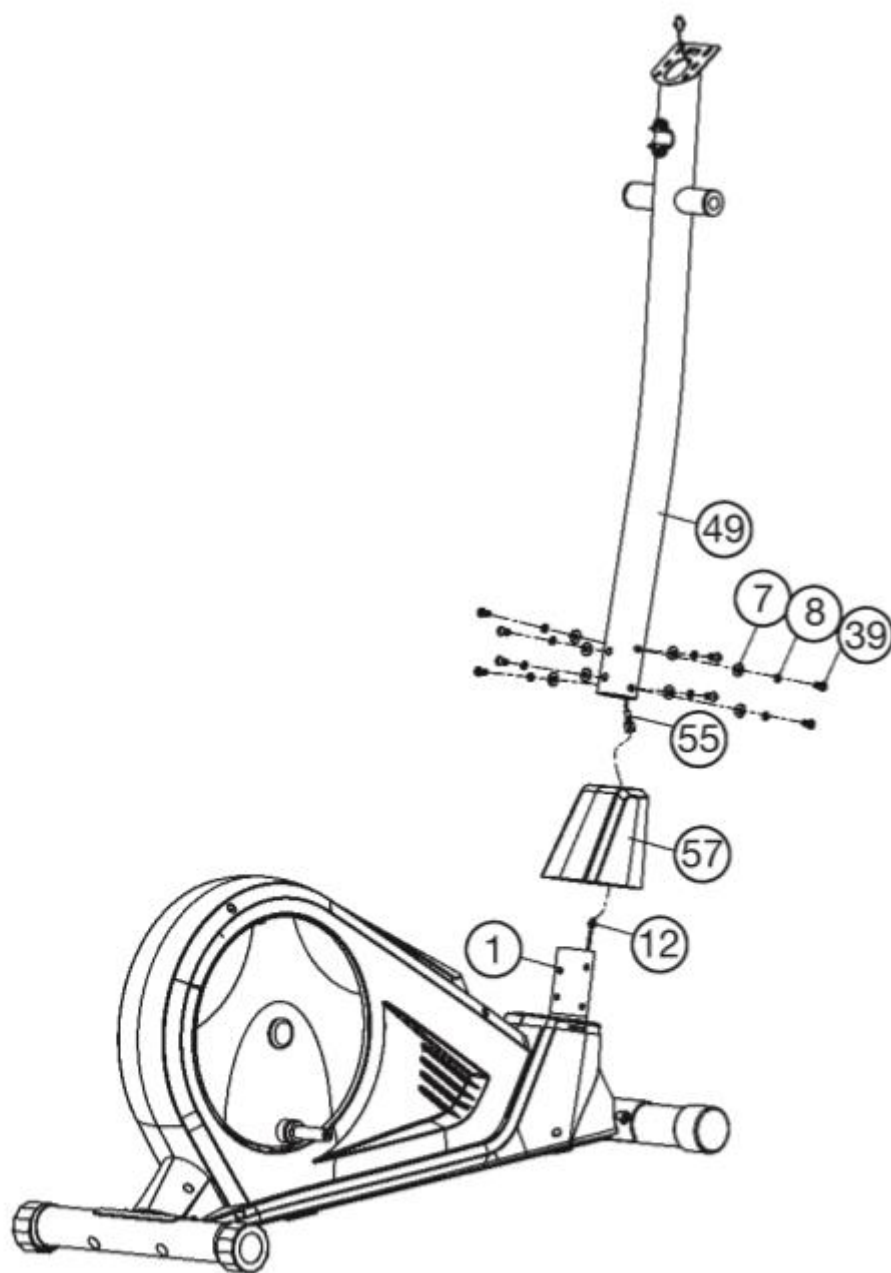
Trin 2:

Montering af forbindelseskabel (55) til motorkablet (12) og montering af understøtning (49) ved hoveddrammen (1).

1. Anbring 8 skruer M8x16 (39) med krumme skiver 8 // 19 (7) og fjederskiver til M8 (8) ved siden af hoveddrammens (1) forside.

2. Sæt understøtningens (49) nedre ende imod hoveddrammen (1) og skub først håndtagssløbet (57) på støtten (49). Slut enden af de to computerkabler (12 + 55), der rager ud fra (1 + 49) sammen. (Bemærk: Tilslutningskablet (55), der rager ud fra støtten (49), må ikke glide ind i røret, som det kræves til senere trin i installationen.) Ved tilslutning af rørene skal du sørge for, at kabelforbindelsen ikke beskadiges.

3. Sæt en spændeskive (8) og en buet skive (7) på hver skrue (39). Skru skrue (39) gennem hullerne i understøtningen (1), skru i de indvendige huller i hoveddrammen (1) og stram let.

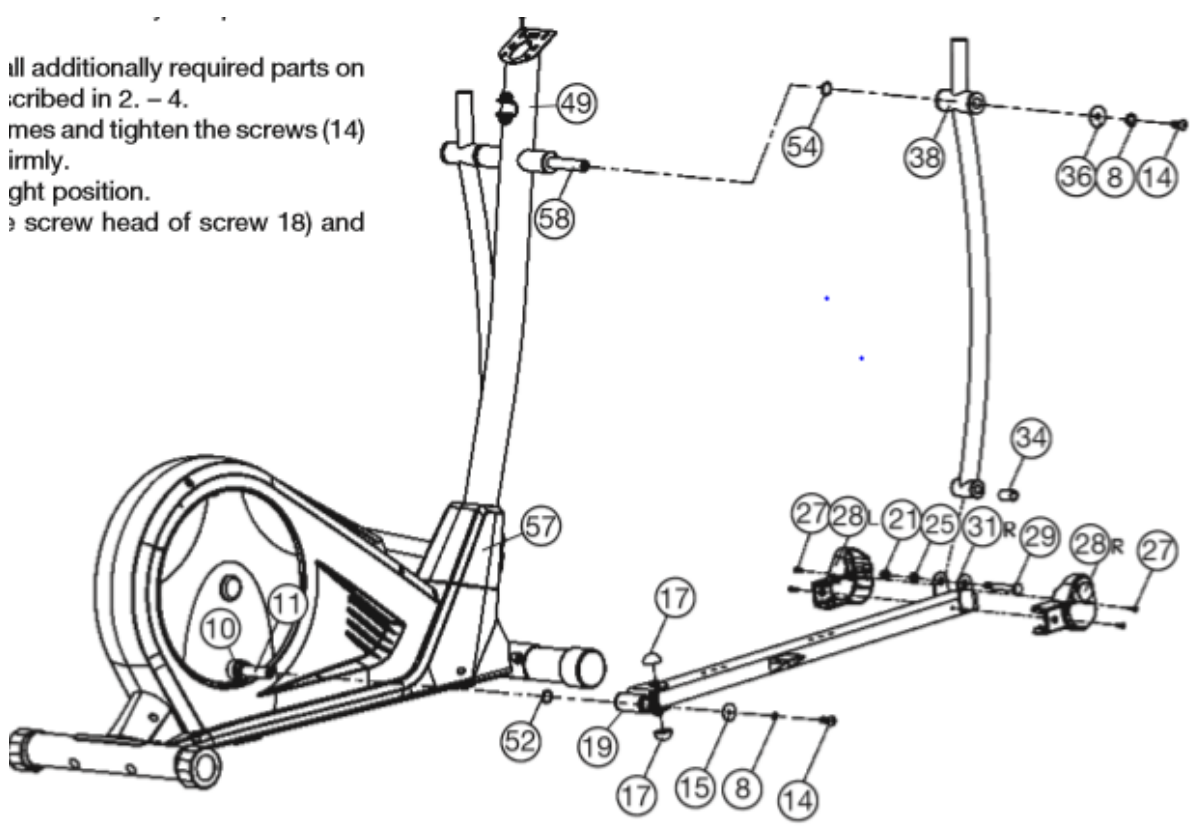


Trin 3:

Montering af fodstøttheolderen (31) og tilslutningsrørene (38) til pedalkrummen (1) og understøtningen (49).

1. Skub greb aksakslen (58) i midter positionen på styrestøtten (49), og sæt en bølget spændeskive (54) og derefter begge forbindelsesrør (38) på akslens ende (58). Sæt skruerne M8x20 (14), en spændeskive til M8 (8) og en spændeskive 8 // 38 (36) og stram den godt.

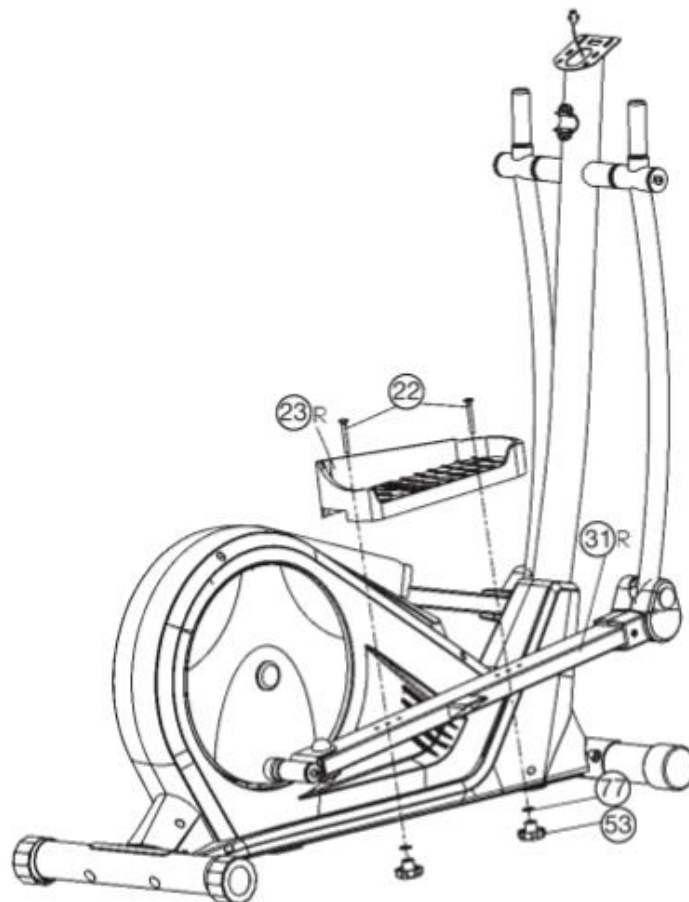
2. Sæt en bølget spændeskive (52) og den højre fodstøttheolder (31R) med pedalrør beslaget (19) ved pedalkrigen (11) og stram dem med spændeskive 8 // 25 (15), fjederbræt til M8 (8).) og skru M8x20 (14) fast.
3. Skub fodstøttheolderen (31R) i forbindelsesrøret (38) og juster hullerne i rørene, så de er justeret. (Bemærk: Højre er angivet som set stående på maskinen under træning.)
4. Skub hex bolt M8x75 (29) gennem hullerne og stram fodstøtte holderen (31R) på tilslutningsrøret (38) med skiver 8 // 16 (25) og møtrik M8 (21) fast. (Dette forbindelsespunkt skal bevæges let. Så skru ikke skruen for meget.)
5. Installer den venstre fodstøttheolder (31L) inkl. alle yderligere krævede dele på venstre side af maskinen som beskrevet i 2. - 4.
6. Gennemgå alle skruer, bolte og møtrikker, og sørg for at alle er strammet godt til.
7. Sæt styrstangens dæksel (57) i rigtig position.
8. Skru skruehætterne M10 (17) på skruehovedet på skruen (18) og møtrikkerne (21).



Trin 4:

Montering af fodstøtterne (23) på fodstøtteholderen (31).

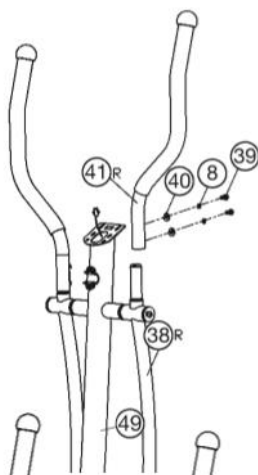
1. Skub højre fodstøtte (23R) på højre fodstøtteholder (31R). Juster hullerne i delene.
2. Skub vognens bolte M6x50 (22) ovenfra gennem hullerne. Skub på en skive 6/14 (77) fra den modsatte side, skru en håndgrebsmøtrik på (53) og stram godt.
3. Monter den venstre fodstøtte (23L) på den venstre fodstøtteholder (31L) som beskrevet i 1. - 2. (Bemærk: Positionen justeret på denne måde skal altid være lige på begge sider. Højre og venstre fodstøtte (23) kan ses af kanterne af fodstøttens langsider. De øverste kanter af fodstøtterne (23) skal pege indad (mod hovedrammen.) Positionerne kan til enhver tid ændres efter ønske ved at fjerne vognens bolte (22) og glide fodstøtterne på fodstøttebeslagene for at få en behagelig træningsposition tæt på håndgrebet.)



Trin 5:

Installation af håndtag (41) ved tilslutningsrør (38).

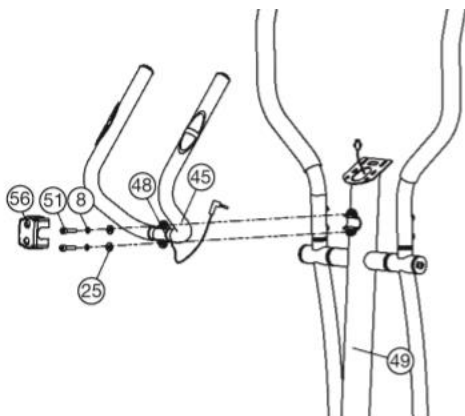
1. Skub håndtagene (41L + 41R) på forbindelsesrørene (38) og juster hullerne i rørene. (Bemærk: håndtagene skal justeres efter montering, så de øvre ender er skrånende udad (væk fra støtten (49))).
2. Skub bolt M8x16 (39) med krumme skiver 8 // 20 (40) og fjeder spændeskive til M8 (8) gennem hullerne og stram håndtagsstængerne (41) fast



Trin 6:

Fastgør håndtagets greb (48) ved støtte (49).

1. Skub en spændeskive 8 // 16 (25) og en skive M8 (8) på hver skrue M8x25 (51). Løft håndtagets greb (48) imod holderen ved hjælp af støtte (49) og stram grebet (48) på styrestøtten (49) fast.
2. Dæk forbindelsesstedet til håndgrebet (48) med håndtag (56).



Trin 7:

Monter computeren (44) ved understøtning (49).

1. Sæt stikket til forbindelseskabel (55) i stikket fra computerens (44) bagside.
2. Sæt stikket på pulskablet (46) i computerens stik (44), og fastgør computeren (44) på topskærmbeslaget på forsiden (49) med skruerne M5x10 (50) og skiverne 5/10 (30).

OBS: Sørg for, at kablerne ikke beskadiges under installationen. Skruerne til computeren findes på bagsiden af computeren

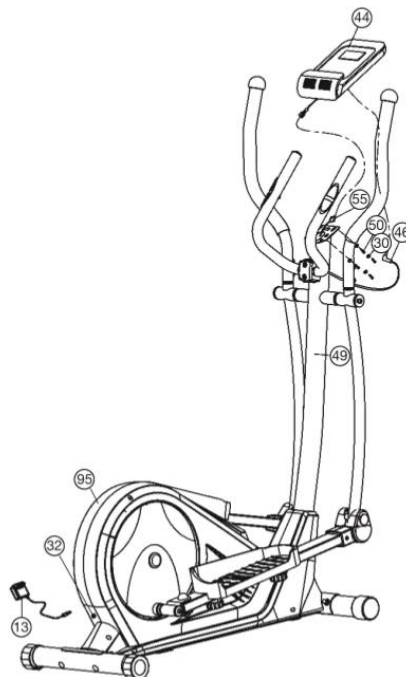
Trin 8:

Tilslut vekselstrømsadapteren (13).

1. Indsæt adapterens stik (13) i DC-stikket (32) ved kædebeskyttelsens ende (95).
2. Indsæt stikket på adapteren (13) til stikkontakten (230V ~ 50Hz).

Tjek :

1. Kontrollér korrekt installation og funktion af alle skruer/bolte og møtrikker og stikforbindelser. Installationen er dermed færdig.
2. Når alt er i orden, skal du stille dig på i maskinen med en lav modstandsindstilling, og foretage dine individuelle justeringer



COMPUTER INSTRUKTION



Skærmen er designet til programmerbare magnetiske cykler/crosstrainere og beskrives med følgende kategorier: - Nøglefunktioner - Om displayer - Driftsområder - Ting du bør vide, før du træner – Driftsvejledning

Nøglefunktioner Der er i alt 5 taster, herunder START / STOP, FUNKTION (F), UP (+), DOWN () og RECOVERY (TEST).

START / STOP: Starter eller stopper det valgte program. Og nulstiller skærmen ved at trykke og holde den nede i 2 sekunder.

FUNKTION (F): Vælger eller går ind i funktionerne fra PROGRAMMER, TID, DISTANCE, WATT, CAL, TARGET HEART RATE, AGE og 10 kolonner. Den valgte funktion blinker. Bemærk venligst, at ikke alle funktioner kan vælges i hvert program i henhold til typerne af hvert program. Under træning, tryk på F-tasten for at vise funktionerne RPM, watt og kalorier eller hastighed, tid og

afstand permanent eller skiftevis.

UP (+): Vælger eller øger værdierne for PROGRAMMER, TID, DISTANCE, WATT, CAL., TARGET HEART RATE, AGE og 10 kolonner.

NED (-): Vælger eller sænker værdierne for PROGRAMMER, TID, DISTANCE, WATT, CAL., TARGET HEART RATE, AGE og 10 kolonner.

RECOVERY (TEST): Starter PULSE RECOVERY-funktionen.

Display

PROGRAM: Indikerer de programmer, der er valgt fra PROGRAM 1 til

PROGRAM 20

NIVEAU: Angiver niveauet for indlæsning valgt fra NIVEAU 1 til NIVEAU 24.

TIME / WATT: Indikerer Time eller Watt skiftevis. Tiden viser minutter og sekunder. Hvis forudindstillet, tæller tiden nedad. Minimum forudindstillet 5Min. Område 5-99Min. Faktisk display i Watt. Forudindstillet område 30-350Watt kun i Watt program P16.v Eller permanent ved at trykke på F-tasten.

RPM / SPEED / KMH: Indikerer omdrejningstal eller hastighed skiftevis. RPM displayet viser omdrejninger pr. Minut. Hastighedsdisplayet viser kilometer pr. Time. Eller permanent ved at trykke på F-tasten.

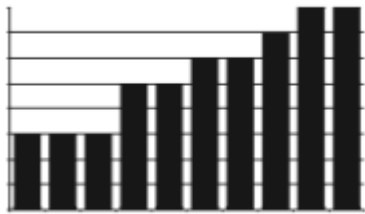
DIST / CAL: Indikerer afstand eller kalorie skiftevis. Afstandsdisplayet viser kilometer. Forudindstillet område 1-999km. Hvis forudindstillet afstand tælles nedad. Kalorierne viser kcal. Minimum forudindstillet 10kcal. Forindstillet område 10-990. Eller permanent ved at trykke på F-tasten.

PULSE: Angiver den faktiske pulsfrekvens. Hjerterefrekvensdetektoren omfatter 2 sensorer på hver side. Hver sensor har 2 stykker metaldele. Den korrekte måde at få detekteret på, er at forsigtigt holde begge metaldele i hånden. Med de gode signaler hentet af computeren blinker hjertemærkningen i HEART RATE Display. Område 60-240bpm. Hvis en puls øvre grænse er angivet, blinker displayet, når den indstillede værdi er nået.

TARGET H.R. : Angiver kun en værdi af TARGET HEART RATE.

LOADING Profiler: Der er 10 værdisøjler og 8 søjler i hver af disse søjler. Hver kolonne repræsenterer 1 minuts træning (uden ændring af TIME-værdi), og hver linje repræsenterer 3 niveauer for indlæsning.

Programgraf: Hver graf vist er profilen for indlæsningen i hvert interval (kolonne). Med værdien af TIME tæller op, er hvert interval 1 minut, at alle kolonnerne udgør 10 minutter. Med værdien af TID, der tæller ned, er hvert interval værdien af opsætningen TIME divideret med 10. F.eks. Hvis tidsværdien er indstillet 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 på skærmen.



Ting du bør vide, før du træner

De værdier, der beregnes eller måles af computeren, er kun til motion, ikke til medicinsk formål.

Program Valg:

Der er 22 programmer

1 Manuel Program,

10 Forudindstillede Programmer

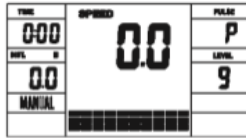
4 Hjerterefrekvensstyringsprogrammer

5 Brugerindstillingsprogrammer

1 Hastigheds Independent Watt-Program

1 Puls recovery program

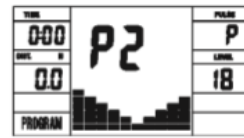
Manual Program



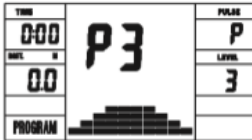
Programm 1 Rolling



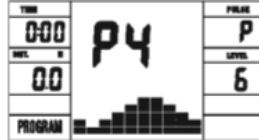
Program 2 Valley



Programm 3 Fatburn



Programm 4 Ramp

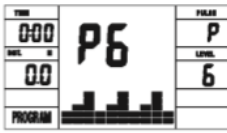


Programm 5 Mountain

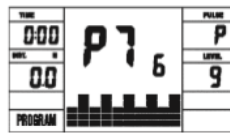


25

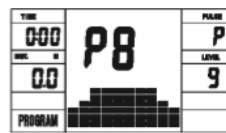
Programm 6 Interval



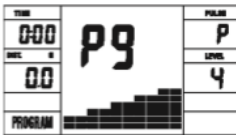
Programm 7 Cardio



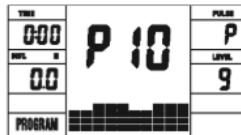
Programm 8 Endurance



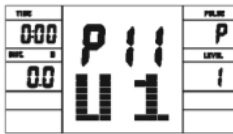
Programm 9 Slope



Programm 10 Rally



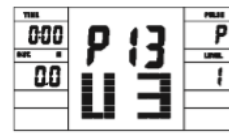
User Setting Program 11 (U1)



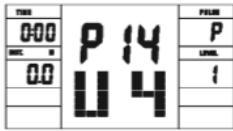
User Setting Program 12 (U2)



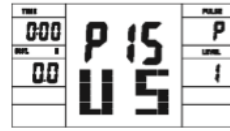
User Setting Program 13 (U3)



User Setting Program 14 (U4)



User Setting Program 15 (U5)



Programm 16 Watt Control Program



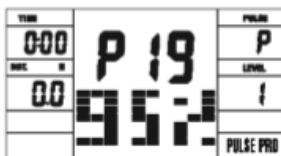
Programm 17 HRC (55%)



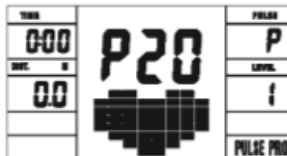
Programm 18 HRC (75%)



Programm 19 HRC (95%)



Programm 20 HRC



Betjeningsvejledning

MANUAL Program: PROGRAM MANUAL er et manuel program. Tryk på "F" tasten for at vælge TIME, DISTANCE eller CAL. Tryk derefter på (+) eller (-) tasten for at justere værdierne. Standardindlæsningsniveauet er 6. Når du har trykket på "START / STOP" -tasten for at træne, skal du også anvende hjertefrekvensdetektoren på passende måde. Brugere kan træne på et ønsket niveau (ved at trykke på (+) eller (-) under træningen) med en tidsperiode eller en bestemt afstand.

Træning med et bestemt mål: TIME Control: Indstiller en tidsperiode. (5-99Min.)

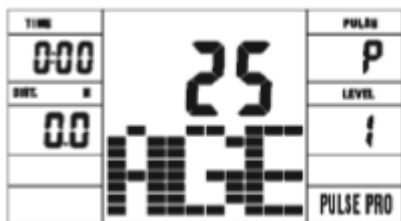
DISTANCE Control: Indstiller en vis afstand til motion. (1-999km)

CALORIE Control: Indstiller kalorie forbrug. (10-990kcal) Indstil øvelsesparametre med F-tasten for tid / afstand / kalorier og puls.

Forudindstillede programmer P1-P10: PROGRAM 1 til PROGRAM 10 er de forudindstillede programmer. Tryk på "F" tasten for at vælge TIME, DISTANCE eller CAL. Tryk derefter på (+) eller (-) tasten for at justere værdierne. Brugere kan anvende forskellige belastningsniveauer i forskellige intervaller, som profilerne viser. Når du har trykket på "START / STOP" -tasten for at træne, skal du også anvende hjertefrekvensdetektoren på passende måde. Brugere kan også træne på et ønsket niveau (ved at trykke på (+) eller (-) under træningen) med en tidsperiode eller en bestemt afstand. Indstil øvelsesparametre med F-tasten for tid / afstand / kalorier og puls.

Brugerindstillingsprogrammer P11-P15: Program 11 til Program 15 er brugerindstillingsprogrammerne. Brugere kan her redigere værdierne i rækkefølgen TIME, DISTANCE, CAL. og niveauet for indlæsning i 10 intervaller. Værdierne og profilerne gemmes i hukommelsen efter opsætningen. Når du har trykket på "START / STOP" -tasten for at træne, skal du også anvende hjertefrekvensdetektoren på passende måde. Brugere kan også ændre den igangværende indlæsning i hvert interval ved at trykke på (+) eller (-) tasten, og de ændrer ikke niveauet for indlæsning, der er gemt i hukommelsen. Med information om alder kan computeren foreslå en målpuls til at træne efter. Den foreslåede hjertefrekvens er 80% (220 - alder). Så hvis den registrerede hjertefrekvens er lig med eller større end TARGET H.R., vil værdien af HEART RATE forblive blinkende. Vær opmærksom på, at det er en advarsel for

brugerne at reducere eller for at sænke niveauet for indlæsning. Indstil øvelsesparametre med F-tasten for tid / afstand / kalorier og puls.



Speed Independent Watt-Program P16: Program 16 er et Speed Independent Program. Tryk på "F" tasten for at vælge værdierne TIME, DISTANCE, CAL. og WATT. Tryk derefter på (+) eller (-) tasten for at justere værdierne. Når du har trykket på "START / STOP" -tasten for at udøve, skal du også anvende hjertefrekvensdetektoren på passende måde. Under øvelsen er belastningsniveauet ikke justerbart. I dette program vil computeren justere niveauet for indlæsning i henhold til værdien af WATT-opsætningen. For eksempel kan belastningsniveauet stige, hvis hastigheden er for langsom. Belastningsniveauet kan også falde, hvis hastigheden er for hurtig. Som følge heraf vil den beregnede værdi af WATT den værdi af WATT-opsat af brugeren. Indstil øvelsesparametre med F-tasten for tid / afstand / kalorier og puls.

Hjertefrekvensstyringsprogrammer

P17-P20: Program 17 til Program 20 er Hjertefrekvensstyringsprogrammer. I Program 17 til Program 19, tryk på "F" tasten for at vælge TIME, DISTANCE, CAL. og alder. Tryk derefter på (+) eller (-) tasten for at justere værdierne. Brugere kan træne i en tidsperiode eller en bestemt afstand med 55% Maks hjertefrekvens i program 17, 75%

Test-Pulse Recovery: (Hvilepuls test) Det er en funktion som giver indikation af din hvilepuls funktion. Der skaleres fra 1,0 til 6,0. 1,0 er det bedste og 6,0 er den dårligste måling.

For at blive vurderet korrekt skal brugerne teste det lige efter træningens afslutning ved at trykke på tasten "TEST" og derefter stoppe træningen. Når du har trykket på tasten, skal du også anvende hjertefrekvensdetektoren. Testen varer i 1 minut, og resultatet vises i displayet.

