

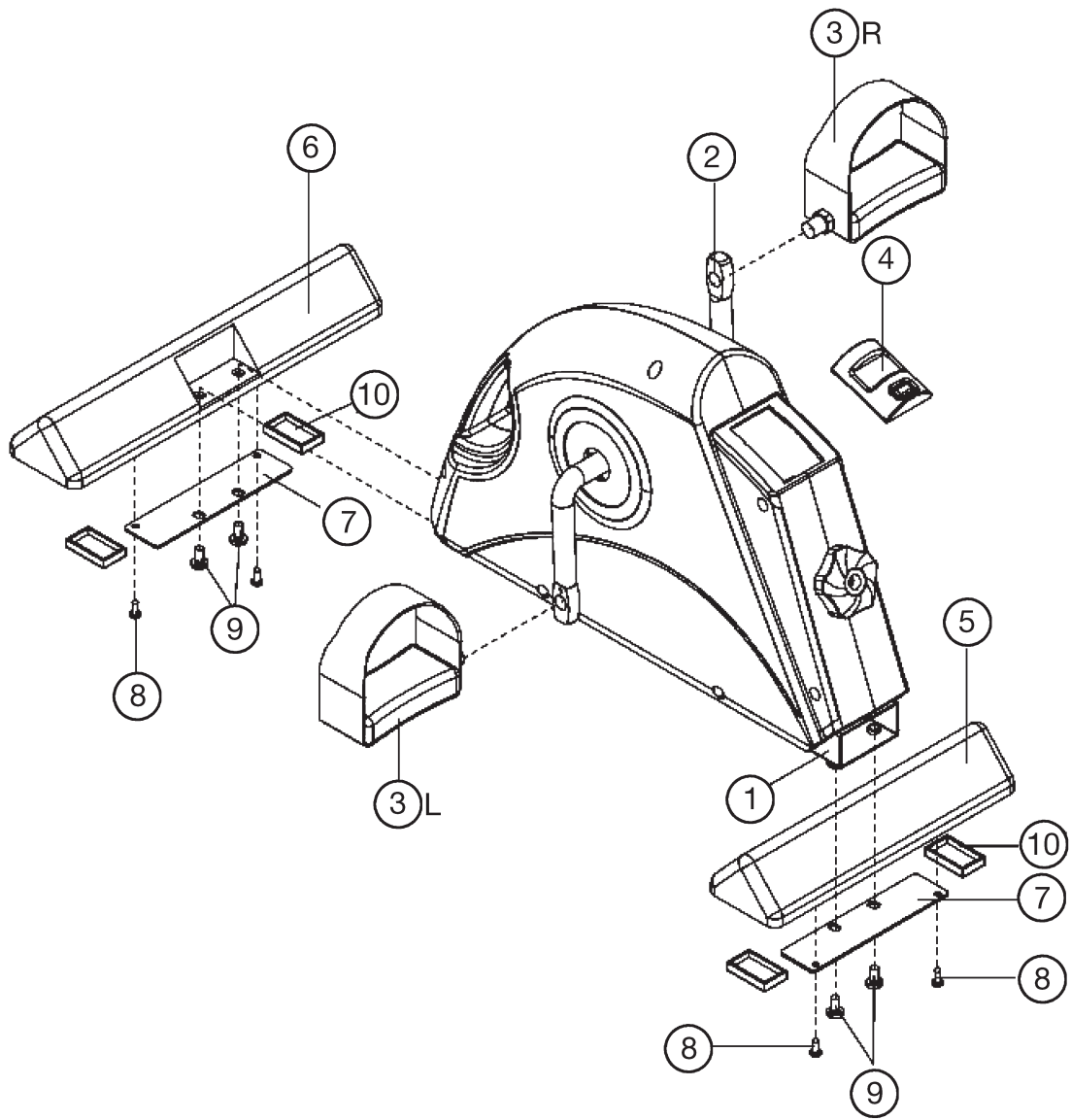
Heimsport-Trainingsgerät

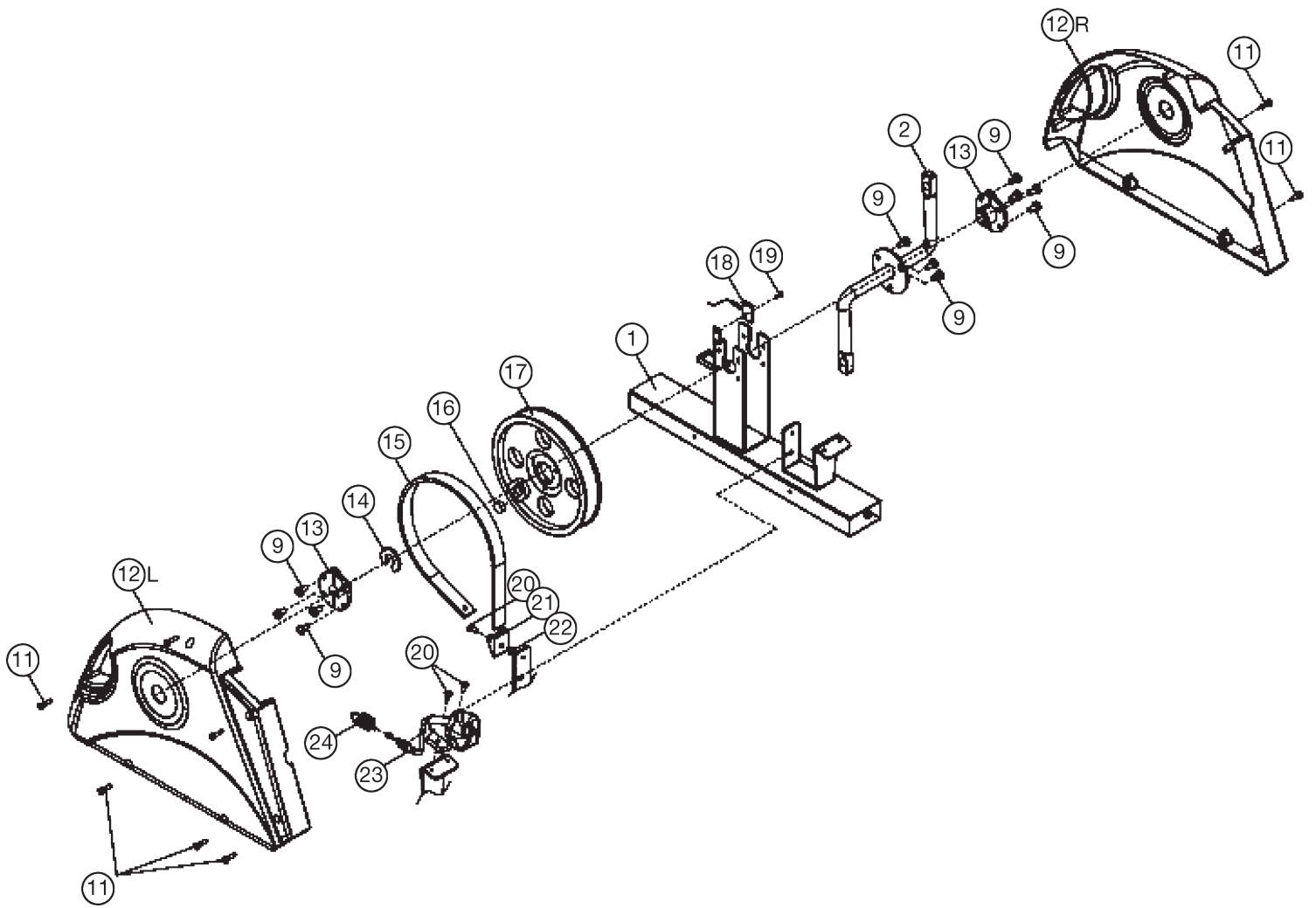
Mini Bike MB 3



DK

Montagevejledning til Nr. 1340





1. Resumé af dele	Page	3 - 4
2. Liste over dele	Page	9
3. Vigtige anbefalinger og sikkerhedsoplysninger	Page	8
4. Monteringsvejledning med eksploderede diagrammer	Page	10
5. Træningsinstruktioner	Page	11
6. Computerinstruktioner	Page	11

Vigtige Anbefalinger 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.

1. 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 kompletitet mod monteringsstrinnene i installations- og betjeningsvejledningen.

2. Kontroller fastholdelsen af alle skruer, møtrikker og andre tilslutninger, før du bruger maskinen første gang og med regelmæssige intervaller for at sikre, at træneren er i sikker 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 indryk, 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 og 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 afsluttet træning.

7. ADVARSEL! Systemer med overvågning af hjertefrekvens kan være upræcise. Overdreven træning kan føre til alvorlig helbredsskade eller død. 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, 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 tilstand. Brug kun originale reservedele til nødvendige reparationer. **ADVARSEL!** Udskift omens dele straks, og hold dette udstyr ude af brug, indtil det er repareret.

9. Når du indstiller de justerbare dele, skal du observere den rigtige position og de markerede, maksimale indstillingspositioner og sikre, at den nyligt justerede position er korrekt sikret.

10. Maskinen må kun bruges til træning af en person ad gangen, medmindre andet er beskrevet i instruktionerne. Træningstiden bør ikke overhales 60 minutter / dagligt.


11. Bær træningstøj og sko, der er egnede til konditionstræning med maskinen. Dit tøj skal være sådan, at de ikke kan fange under træning på grund af deres form (f.eks. Længde). Dine træningssko skal være passende til træneren, skal støtte dine fødder solidt og skal have skridsikre såler.

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, invalide og handicappede skal kun bruge maskinen i nærværelse af en anden person, der kan yde hjælp og råd. 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.

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

18. 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.

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

20. Maskinen er udstyret med uendelig modstandsindstilling. Dette gør det muligt at reducere eller øge bremsemodstanden og derved træne anstrengelse. Drejning af justeringsknappen for modstandsindstillingen mod minus-tegnet reducerer bremsemodstanden og dermed træningsanvendelsen. Drejning af justeringsknappen for modstandsindstillingen mod plus-tegnet øger bremsemodstanden og dermed træningsanvendelsen.

21. Den maksimalt tilladte belastning (= kropsvægt) er specificeret som 100 kg. Denne maskine er testet og certificeret i overensstemmelse med EN ISO 20957-1: 2013 + 20957-5: 2016. Denne artikels computer svarer til de grundlæggende krav i EMV-direktivet fra 2014 / 30EU.

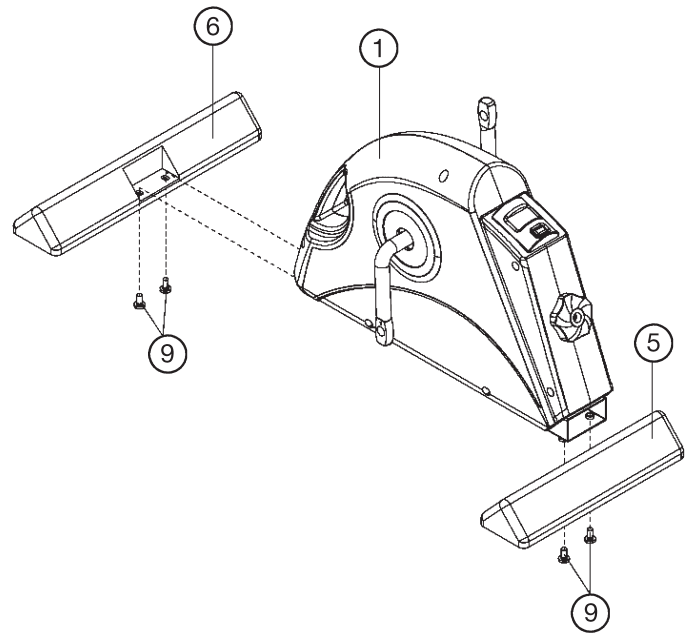
22. Monterings- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Hvis der sælges eller videregives til en anden person, skal dokumentationen leveres med produktet.

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

Trin 1:

Installation af for- og bagfod (5 + 6) ved hoveddrammen (1).

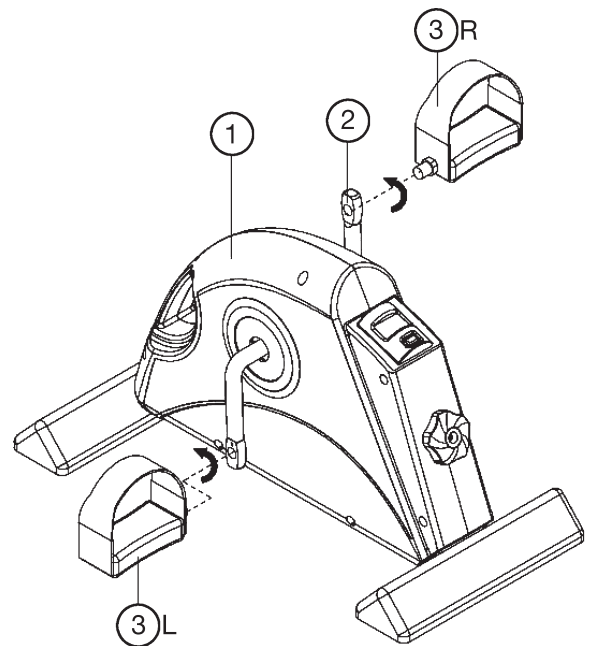
1. Placer hver 2 skruer (9) ved bagerste og forreste del af hoveddrammen (1).
2. Sæt den længere bagerste fod (6) i bagerste holder på hoveddrammen (1), så holderne på holderen og bagfoden er på linje. Skru fast med skruer (9).
3. Sæt den kortere forfod (5) i hoveddrammen (1)'s forreste holder, så holderne og forfoden er i linje. Skru fast med skruer (9).



Trin 2:

Installation af højre og venstre pedal (3R + 3L) ved pedalhjul (2).

1. Pedalerne (3R + 3L) er markeret med „R“ for højre side og „L“ for venstre side. (Bemærk: Højre og venstre side er angivet som set foran maskinen under træning.)
2. Skru højre pedal (3R) ind i gevind gevindet på højre side af pedalhjulet (2), og spænd den godt. (Bemærk: Det skal bemærkes, at den gevindskårne del af højre pedal (3R) skal skrues med uret ind i det gevindskårne hul på pedalhjulet (2).)
3. Skru den venstre pedal (3L) ind i det gevindskårne hul på venstre side af pedalhjulet (2), og spænd det godt. (Bemærk: Den gevindede del af den venstre pedal (3L) skal skrues mod uret i det gevindskårne hul på pedalhjulet (2).)



Start computeren (4).

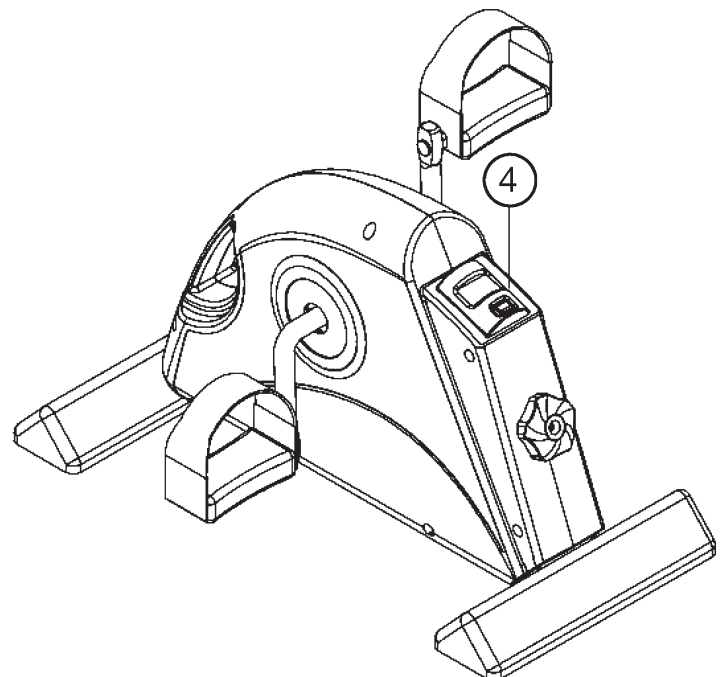
Begynd at træne eller tryk på F-tasten ved computeren, og computerskærmen viser data. Hvis ikke, tag computeren (4) ud af huset, indsæt en knapcelle af typen AG13 eller LR44 i batterirummet på bagsiden af computeren. Overhold den rigtige polaritet, og sæt computeren tilbage i huset. (Hvis batterierne til computeren ikke er inkluderet i denne vare, skal du købe dem på dit lokaliserede marked.)

Trin 3:

Check:

1. Kontroller den korrekte installation og funktion af alle skruede og stikforbindelser. Installationen er dermed afsluttet.
2. Når alt er i orden, skal du gøre dig bekendt med maskinen med lav modstand. Indstilling og foretag dine individuelle justeringer.

Bemærk: Opbevar værktøjssettet og instruktionerne på et sikkert sted, da det kan være nødvendigt for senere reparationer eller reservedelsbestillinger.



Computer instruktioner

Den medfølgende computer muliggør den mest praktiske træning. Hver værdi, der er relevant for træning, vises i vinduet. Fra begyndelsen af træningen vises den krævede tid, afstand, de aktuelle reps, det omtrentlige kaloriforbrug og det samlede reps. Alle værdier tælles fra nul og opad. Computeren tændes ved kort at trykke på "F" - tasten eller blot ved at begynde at træne. For at starte computeren skal du blot 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, Reps og Total reps er gemt, og træningen kan fortsætte med disse værdier, når træningen genoptages.

Computeren skifter automatisk ca. 4 minutter efter træning er stoppet. Alle tidligere opnåede værdier slettes. På undersiden af måleren, som du let kan tage af huset, kan du om nødvendigt udskifte batteriet (Type AG 13 / LR44).

Computer display:

Nøgle funktioner:

1. „F“

Ved at trykke kort på denne tast er det muligt at skifte fra en funktion til en anden. De tilknyttede værdier vises derefter i vinduet.

Hvis tasten holdes længere (ca. 4 sekunder), slettes alle sidst opnåede værdier med undtagelse af værdierne i displayet "TOTAL REPS".

Display:

Med "F" -tasten kan de individuelle funktioner vælges og de tilknyttede data vises i vinduet. Den valgte funktion vises med et ikon i vinduet ved siden af det udskrevne navn på funktionen.

1. „Timer“ (TM)

Den aktuelt krævede tid vises i minutter og sekunder.

2. „Calories“ (CAL)

Den aktuelle status for de forbrugte kalorier vises.

3. „REPS (CNT)

Den aktuelle status for REPS for pedal crank vises.

4. „TOTAL REPS (TCNT)

Den aktuelle status for REPS for alle træningssessioner vises.

5. „DISTANCE“ (Scan)

Den aktuelle status for afstanden i KM vises.

6. „SCAN“ (S)

Hvis denne funktion er valgt, vises de aktuelle værdier for alle funktioner successivt i en konstant sekvens ca. hvert 5. sekund.

7. STOP

Ingen bevægelige pedaler.



Træningsinstruktioner

Bentræning:



Armtræning:





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

Service:

Tel.: +49 (0)2051/6067-0

Fax: +49 (0)2051/6067-44

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com

<http://www.christopeit-sport.com>



CHRISTOPEIT[®]
SPORT GERMANY
■■■