

AX 8000

HEIMSPORT-TRAININGSGERÄT
CROSSTRAINER-ERGOMETER



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.

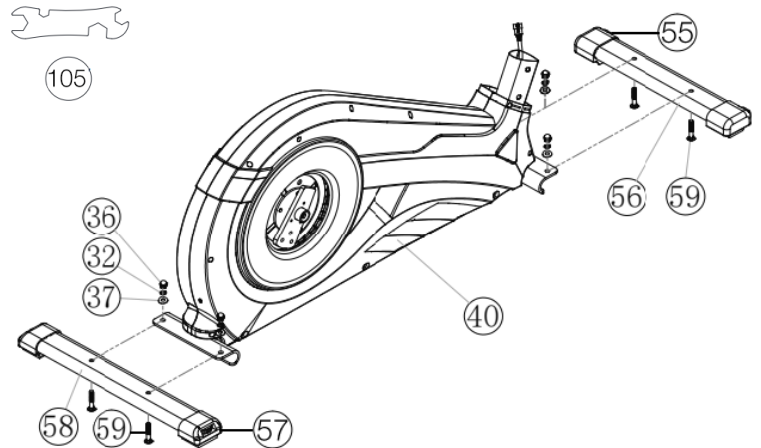
1. Saml maskinen nøjagtigt som beskrevet i monteringsvejledningen og brug kun de medfølgende, specifikke dele af maskinen. Før montering skal du kontrollere, at leveringen er fuldstændig i forhold til leveringsmeddelelsen, og at kartonen er fuldstændig i forhold til monteringsstrinnene i installations- og betjeningsvejledningen.
2. Kontroller, at alle skruer, møtrikker og andre forbindelser sidder fast, før maskinen tages i brug første gang og med jævne mellemrum for at sikre, at træneren er i en sikker stand.
3. Opstil maskinen på et tørt, plant sted og beskyt den mod fugt og vand. Ujævne dele af gulvet skal udlignes med passende foranstaltninger og af de medfølgende justerbare dele af maskinen, hvis sådanne er monteret. 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 beskyttes specielt mod fordybninger, snavs osv.
5. Før træningen påbegyndes, 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 unøjagtige. Overdreven træning kan føre til alvorlige helbredsskader eller til døden. Rådfør dig med en læge, før du starter et planlagt træningsprogram. Han kan definere den maksimale anstrengelse (puls, watt, træningsvarighed 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. Denne genstand er ikke egnet til terapeutiske formål!
8. Træn kun på maskinen, når den er i korrekt funktionsdygtig stand. Brug kun originale reservedele til eventuelle nødvendige reparationer. ADVARSEL: Udskift ormdelene med det samme, og hold dette udstyr ude af brug, indtil det reparerer.
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 vejledningen, må maskinen kun bruges til træning af én person ad gangen. Træningstiden bør ikke overstige 60 min/dagligt.
11. Bær træningstøj og sko, der er egnet til fitnessstræning 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 solidt og skal have skridsikre såler.
12. ADVARSEL! Hvis du bemærker en følelse af svimmelhed, kvalme, brystsmerte 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 fra 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 involverede farer. Børn må ikke lege med apparatet. Rengøring og brugervedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn. Træf passende foranstaltninger 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 leder træningen, og andre personer aldrig bevæger sig eller holder nogen dele af deres krop i nærheden af bevægelige dele.
16. Ved slutningen af dets levetid må dette produkt ikke bortskaffes sammen med det normale husholdningsaffald, men det skal afleveres til et opsamlingssted for genbrug af elektriske og elektroniske komponenter. Du kan finde symbolet på produktet, på vejledningen 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 indsamlingsspande eller bring dem til et passende indsamlingssted.
18. For hastighedsafhængig driftstilstand kan bremsemodstandsniveauet justeres manuelt, og effektvariationerne vil afhænge af pedalhastigheden. For hastighedsafhængig 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. Enheden har en modstandsanordning med 24 niveauer. Dette gør det muligt at øge eller reducere bremsemodstanden og dermed mængden af den indsats, der kræves i træningen. Et tryk på knappen „-“ reducerer bremsemodstanden og dermed mængden af indsats, der kræves i træningen. Ved at trykke på knappen „+“ øges bremsemodstanden og dermed mængden af den nødvendige indsats i træningen.
20. Denne maskine er blevet testet og certificeret i overensstemmelse med DIN EN ISO 20957-1/2014 og EN ISO 20957-9:2016 "H,A". Den maksimalt tilladte belastning (=kropsvægt) er angivet til 150 kg. Klassificeringen af HA betyder, at denne motionscykel kun er designet til hjemmebrug, og med god nøjagtighedsklasse er variationerne i strømforbruget inden for $\pm 5W$ op til 50W og $\pm 10\%$ over 50W. Denne genstands computer svarer til de grundlæggende krav i RED-direktivet fra 2014/53/EU.
21. Monterings- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Ved salg eller videregivelse til en anden person skal dokumentationen vedlægges produktet.

MONTAGEVEJLEDNING

Fjern alle de separate dele fra emballagen, læg dem på gulvet og kontroller groft, at alle er der på bunden af monteretrinene. Bemærk venligst, at en række dele er forbundet direkte til hovedrammen formonteret. Derudover er der flere andre individuelle dele, der er blevet fastgjort til separate enheder. Dette vil gøre monteringen nemmere og hurtigere for dig. Samlingstid: 50 min.

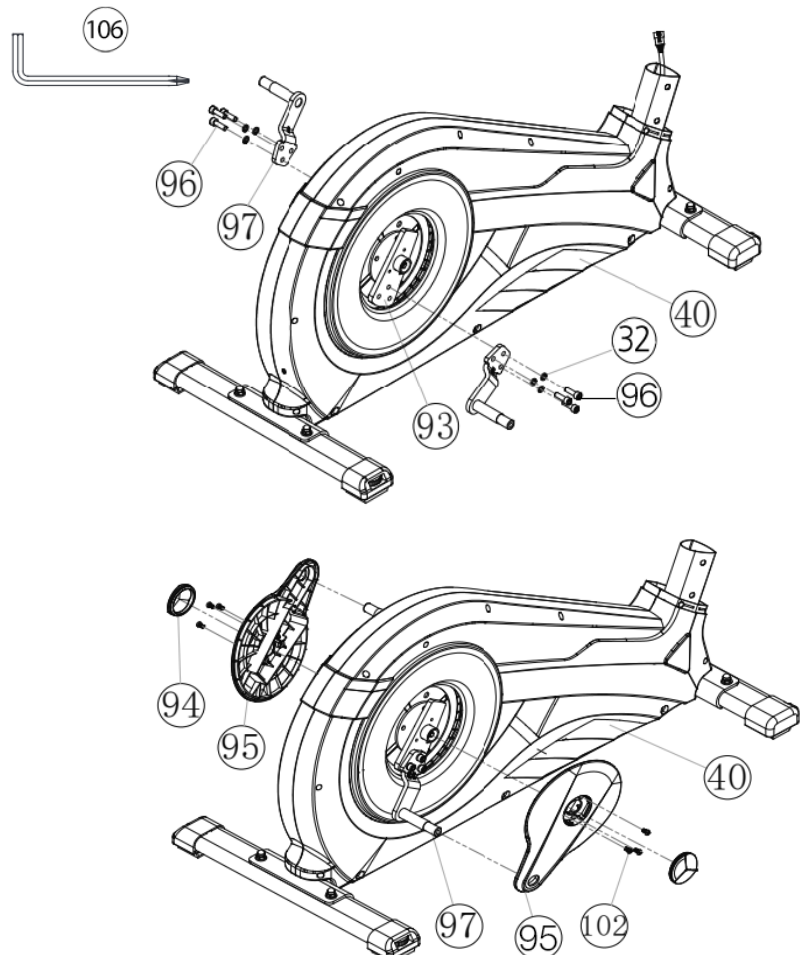
TRIN 1: Fastgør stabilisatoren (56+58).

1. Fastgør den forreste stabilisator (56) samlet med fronthætter med transportrulle (55) til hovedrammen (40) ved at bruge bolte M8x45 (59), spændeskiver (37), fjederskiver (32) og hættetrækker (36).
2. Fastgør den bagerste stabilisator (58) samlet med højdejusterbare hætter (57) til hovedrammen (40) ved at bruge bolte (59), spændeskiver (37), fjederskiver (32) og hættetrækker (36). (For ujævn gulv kan du justere højden ved de bagerste hætter (57) og sikre for stabil position.)



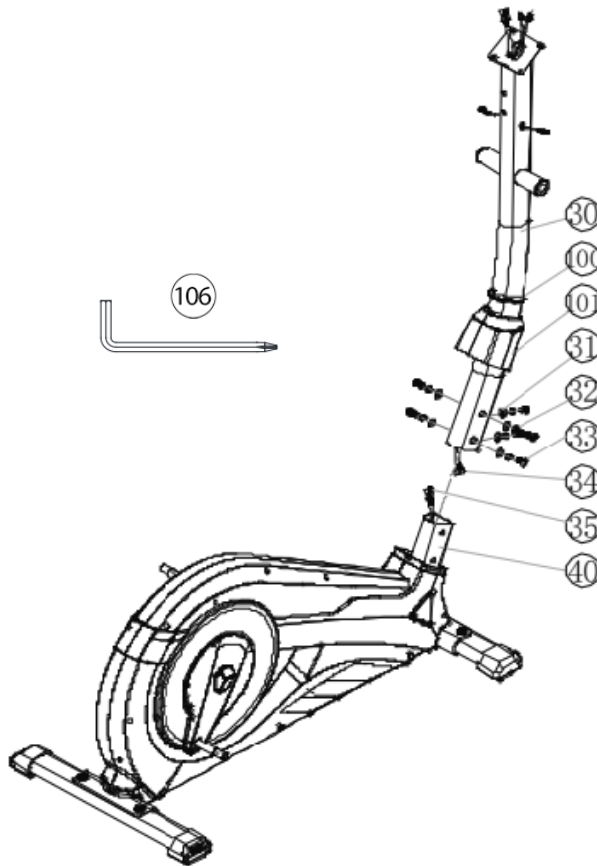
TRIN 2:

- Samling af pedalhåndsving (97) og krankdæksler (95).
1. Sæt pedalhåndsvinget (97) på pedalhåndsvinget (93), så hullerne flugter og skru den fast ved at bruge skrue M8x20 (96) og fjederskiver (32).
 2. Sæt krankdækslet (95) på pedalhåndsvinget (97) og fastgør det ved at bruge skrue M5x15 (102).
 3. Fastgør krumtapproppen (94) ved krumtappdækslet (95).



**TRIN 3:
Montering af tilslutningskablet (34) til motorkablet (35) og montering af støtte (30) ved hoveddrammen (40).**

1. Placer skruer M8x20 (33), buede spændeskiver (31) og fjederskiver (32) tilgængeligt ved siden af den forreste del af hoveddrammen (40).
2. Placer den nederste ende af støtten (30) mod hoveddrammen (40), og skub gummiringen (100) og støttedækslet (101) på støtten (30).
3. Sæt enderne af de to computerkabelsæt (34+35), der rager ud fra (30+40), sammen. (Bemærk: Computerkabelsættet (34), der rager ud fra støtten (30), må ikke glide ind i røret, da det er påkrævet til senere installationstrin.) Når du forbinder rørene, skal du sørge for, at kabelforbindelsen ikke kommer i klemme.
4. Sæt en fjederskive (32) og en buet skive (31) på hver skrue (33). Skub skrue (33) gennem hullerne i støtten (30), skru ind i gevindhullerne på hoveddrammen (40) og spænd let.
5. Skub plastdækslet (101) og gummiringen (100) i den rigtige position for at dække tilslutningspunktet.



**TRIN 4:
Montering af håndtag (5), fodstøtteholder (44) og forbindelsesrør (25).**

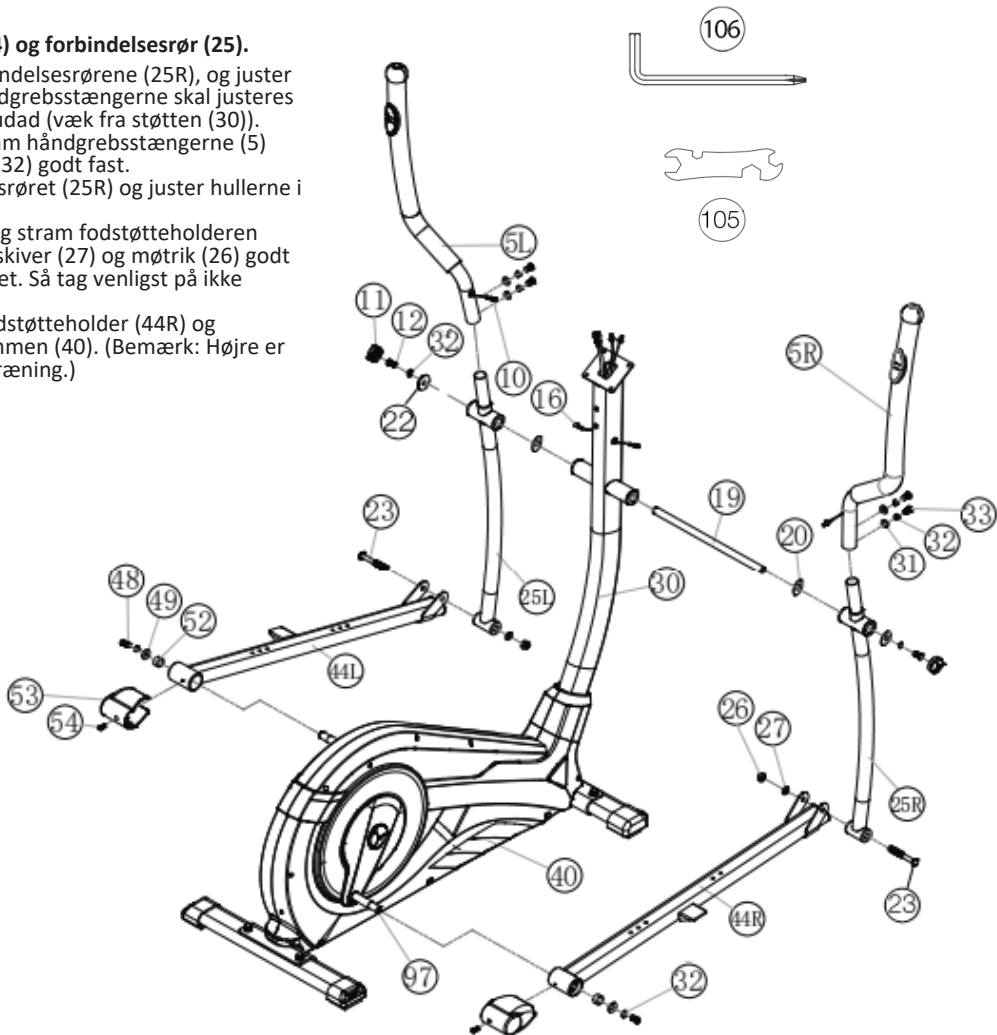
1. Skub håndgrebsstængerne (5R) ind på forbindelsesrørene (25R), og juster hullerne i rørene, så de flugter. (Bemærk: håndgrebsstængerne skal justeres efter montering, så de øverste ender hælder udad (væk fra støtten (30)).)
2. Skub skrue (33) gennem hullerne og stram håndgrebsstængerne (5) med buede spændeskiver (31) og fjederskive (32) godt fast.
3. Sæt fodstøtteholderen (44R) ved tilslutningsrøret (25R) og juster hullerne i rørene, så de flugter.
4. Skub skruen M8x78 (23) gennem hullerne og stram fodstøtteholderen (44R) ved tilslutningsrøret (25R) med spændeskiver (27) og møtrik (26) godt fast. (Dette tilslutningspunkt skal bevæge sig let. Så tag venligst på ikke spænd skruen for meget.)
5. Placer den formonterede enhed af højre fodstøtteholder (44R) og tilslutningsrør (25R) på højre side af hoveddrammen (40). (Bemærk: Højre er angivet som set stående på maskinen under træning.)
6. Skub gribeakslen (19) ind på midten positioner ved styrstøtten (30) og sæt en bølgeskive (20) og tilslutningen rør (25R) på akslernes ende (19). Tag på sekskantskruen M8x20 (12) en fjederskive

(32) og en spændeskive 8//32 (22) og spænd den godt fast.

7. Sæt fodpedalholderen (44R) ved pedalhåndsvinget (97) og spænd dem med stålror (52), skive 8//20 (49), fjederskive (32) og skru M8x20 (48) fast.

8. Placer plastdækslet (53) på fodrøret til højre (44R) og spænd med skruen (54).
9. Monter venstre fodstøtteholder (44L) inkl. alle yderligere nødvendige dele på venstre side af maskinen som beskrevet i 1.

10. Sæt pulskablernes (10) stik i stikkene fra pulstilslutningskablerne (16), og sæt skruehætterne (11) på skrue (12).



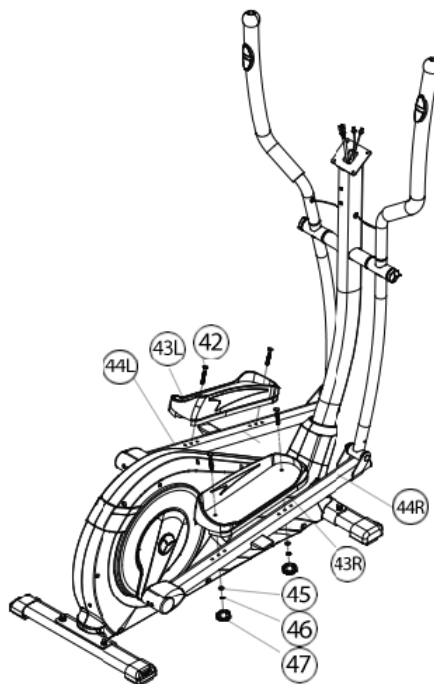
**TRIN 5:
Montering af fodstøtterne (43) ved
fodstøttheolderen (44).**

1. Skub højre fodstøtte (43R) ind på fodstøttheolderen (44R). Juster hullerne i delene, så de er på linje.

2. Skub skruerne M6x50 (42) ovenfra gennem hullerne. Skub fra den modsatte side på en skive

(45) og fjederskiven (46), skru en håndtagmøtrik (47) på og spænd den godt til.

3. Monter venstre fodstøtte (43L) på venstre fodstøttheolder (44L) som beskrevet i 1. – 2. (Bemærk: Positionen justeret på denne måde skal altid være ens i begge sider. Højre og venstre fodstøtter kan kendes ved kanterne af fodstøtternes langsgående sider. Fodstøtternes (43) høje kanter skal pege indad (mod hoveddrammen.) Positionerne kan til enhver tid ændres som ønsket ved at fjerne slædeboltene (42) og glidning af fodstøtterne på fodstøttebeslagene for at få en behagelig træningsposition tæt på håndgrebet.)

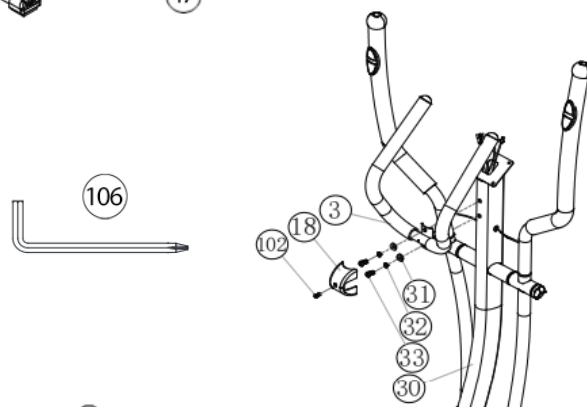


**TRIN 6:
Fastgør håndtaget (3) ved støtten (30).**

1. Skub en fjederskive (32) og en spændeskive (31) på hver skrue M8x20 (33).

2. Placer håndtagsgrebet (3) mod holderen ved støtte (30), og spænd håndtaget (3) ved styrstøtten (30) godt fast.

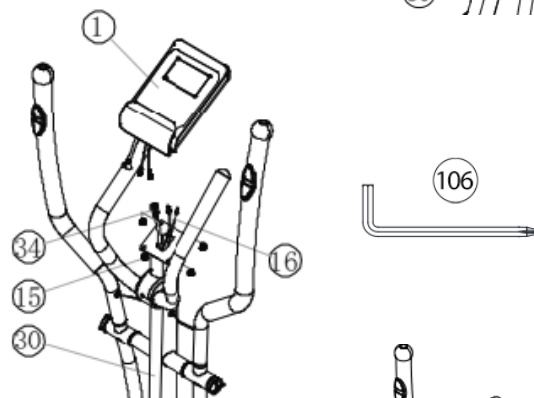
3. Fastgør grebsdækslet (18) ved håndtagsgrebet (3) og fastgør med skrue M5x15 (102).



**TRIN 7:
Tilslut computeren (1) ved støtten (30).**

1. Sæt stikket på tilslutningskablet (34) i stikket fra computerens (1) bagside.

2. Sæt stikket af pulstilslutningskabler (16) i stikket på computeren (1), og fastgør computeren (1) til det øverste skærmbeslag på den forreste stolpe (30) med skrueerne M5x10 (15). (Bemærk: Sørg for, at kabelvæven ikke knuses eller klemmes under installationen.)



**TRIN 8: Tilslut
strømmen.**

1. Sæt stikket på adapteren (13) i strømstikket (39) i enden af kædeskærmen (98).

2. Sæt adapterens (13) stik i stikket på vægstrøm (230V~50Hz).

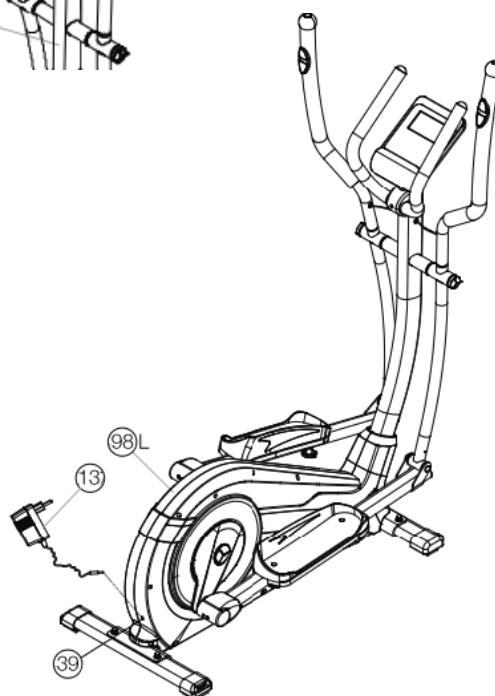
**TRIN 9:
Checks**

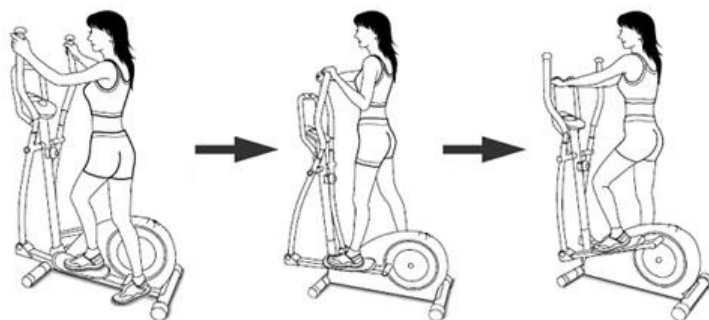
1. Kontroller korrekt installation og funktion af alle skrue- og stikforbindelser. Installationen er dermed afsluttet.

2. Når alt er i orden, gør dig bekendt med maskinen ved en lav modstandsindstilling og lav 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.





MONTERING, BRUG OG AFMONTERING

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. (Bemærk: Hvis denne genstand ikke har et fast styr, skal du bruge venstre og højre arm forsigtigt til proceduren.)

Monter, brug og afmonter

Montering:

- en. Stil dig ved siden af genstanden, sæt den nærmeste fodstøtte i den dybeste position og hold fast i det faste styr.
- b. Sæt din fod på fodstøtten, prøv at lægge hele kropsvægten på din fod og kryds samtidig med din anden fod på den anden side fodstøtten og placer der også på fodstøtten.
- c. Nu er du i stand til at starte din træning.

Brug:

- en. Hold dine hænder i den ønskede position på det faste styr.
- b. Træd dit træningselement for skridt med dine fødder på fodstøtter og afbalancer kropsvægten til venstre og højre side af fodstøtten
- c. Hvis du også kan lide at træne overkroppen, kan du placere hænderne fra det faste håndtag til venstre og højre håndtag.
- d. Derefter kan du øge pedalhastigheden gradvist og justere bremsemotstandsniveauerne for at øge træningsintensiteten.
- e. Hold altid dine hænder på det faste håndtag eller håndtag til venstre og højre.

Afmonter:

- en. Sæt pedalhastigheden ned, indtil den hviler.
- b. Hold hænderne fast i det faste styr, sæt den ene fod på kryds over udstyret og land på gulvet, lande den anden.

Dette træningsudstyr er en stationær træningsmaskine, der bruges til at simulere en kombination af cykling, stepping og gang uden forårsager for stort tryk på leddene, hvilket mindsker risikoen for stødskaader.

Træning dette element tilbyder en ikke-påvirkende kardiovaskulær træning, der kan variere fra let til høj intensitet baseret på modstandspræferencen indstillet af brugeren. Det vil styrke dine muskler i over- og underkrop og øge cardiokapaciteten og vedligeholde din krops kondition.

COMPUTERINSTRUKTIONER



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 ikke alle funktionerne kan vælges i hvert program i henhold til 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.

NED(-): Vælger eller formindsker værdierne for PROGRAMMER, TID, AFSTAND, WATT, KAL., MÅLPULS, ALDER og 10 kolonner.

RECOVERY(TEST): Starter funktionen af PULSE RECOVERY.

ANZEIGEN

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 forudindstillet, tæller tiden nedad. Minimum forudindstillet 5min. Rækkevidde 5-99 min. Den faktiske effektivvisning viser i watt. Forudindstillet område 10-300 Watt 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 Kalorie skiftevis eller permanent ved at trykke på F-tasten. Afstandsdisplayet viser kilometer. Forudindstillet rækkevidde 1-999 km. Hvis forudindstillet afstand tæller nedad. Kaloriesdisplayet 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 pulsdetektor 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 pulsgrense, blinker displayet, når den forudindstillede værdi er nået.

MÅL H.R.:

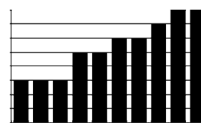
Angiver kun én værdi af MÅLPULS.

INDLÆSER profiler:

Der er 10 søjler med indlæsningsbjælker og 8 søjler i hver kolonne. Hver kolonne repræsenterer 1 minuts 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, som 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.

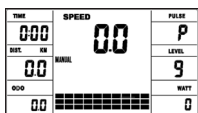
PROGRAMMER

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.

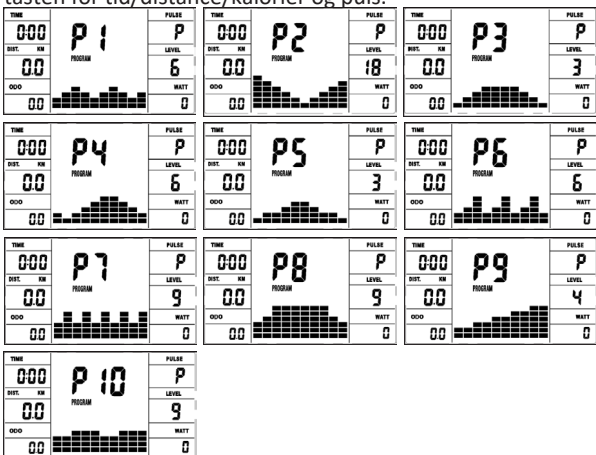
Træning med et specifikt mål:

TIME Control: Indstiller et tidsrum til træning. (5-99Min.) DISTANCE-kontrol: 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.



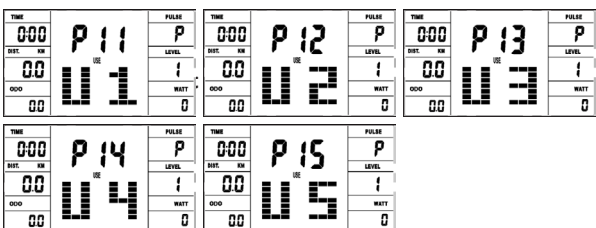
Forudindstillede programmer P1-P10:

PROGRAM 1 til PROGRAM 10 er de forudindstillede programmer. Tryk på "F" tasten for at vælge TID, DISTANCE eller CAL. Tryk derefter på (+) eller (-) tasten for at justere værdierne. Brugere kan træne med forskellig 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 niveau (ved at trykke på (+) eller (-) under træningen) med et tidsrum eller en vis afstand. Indstil træningsparametre med F-tasten for tid/distance/kalorier og puls.



Brugerindstillingsprogrammer P11-P15:

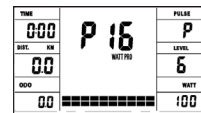
Program 11 til Program 15 er brugerindstillingsprogrammerne. Brugere kan frit redigere værdierne i rækkefølgen TIME, DISTANCE, CAL. og belastningsniveauet i 10 intervaller. Værdierne og profilerne gemmes i hukommelsen efter opsætning. Efter at have trykket på "START/STOP"-tasten for at træne, skal du 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 for indlæsning, der er gemt i hukommelsen. Med indtastning af alder kan computeren foreslå en målpuls for at træne. Den foreslåede puls er 80 % (220 - alder). Så hvis den registrerede hjertefrekvens er lig med eller større end TARGET H.R., værdien af PULS vil blive ved med at blinke. Bemærk venligst, at det er en advarsel til brugere om at sætte farten ned eller for at sænke belastningsniveauet. 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 tæst på værdien af WATT-opsætning af brugere. Indstil træningsparametre med F-tasten for tid/afstand/kalorier og puls.

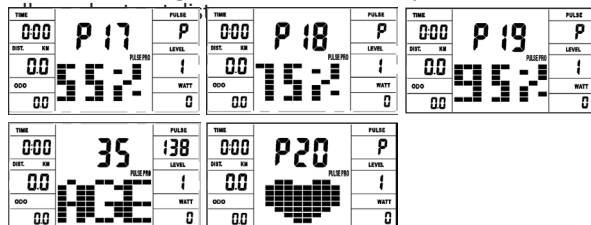


Pulskontrolprogrammer P17-P20:

Program 17 til Program 20 er hjertefrekvenskontrolprogrammerne. I program 17 til program 19, tryk på "F" tasten for at vælge TID, DISTANCE, CAL. og ALDER. Tryk derefter på (+) eller (-) tasten for at justere værdierne. Brugere kan træne i en periode eller en bestemt 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, bedes 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 indtastning af alder kan computeren foreslå en målpuls til træning. Den foreslåede puls er 80 % (220 - alder).

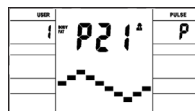
Så hvis den registrerede hjertefrekvens er lig med eller større end TARGET H.R., vil værdien af HEART RATE blive ved med at blinke. Bemærk venligst, at det er en advarsel til brugere om at sænke farten eller sænke indlæsningsniveauet.

I program 20, tryk på "F" tasten for at vælge TID, DISTANCE, CAL. og TAR-GETH.R. Brugere kan indstille en målpuls til at træne i en periode



BODY FAT Program P21

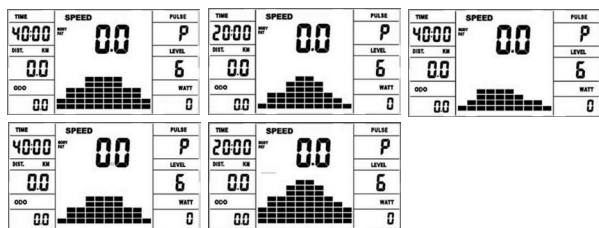
I ikke-træningsstatus skal du trykke på F-tasten for at indtaste indstillinger for kropsfedtparametre. Du kan indstille fra nedenstående rækkefølge: Bruger nr. (1 - 8), højde (120-250CM), køn, alder (10-99), vægt (20-200 kg). Tryk på F-tasten for at fortsætte til næste parameterindstilling. Tryk på + tasten for at øge indstillingsværdien, mens tryk på - tasten for at mindske. 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%

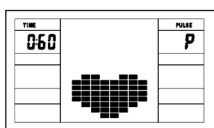
Bemærkning:

1. Under kropstesttesten vil den vise Err2, hvis håndpulssensorer ikke får input.
2. Ifølge testresultat, 10 sekunder har ingen operation eller operation vilkårlig nøgle, vil komme ind i systemet anbefaling til at skærpe program.



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 brugere teste det lige efter træningen er afsluttet ved at trykke på "TEST"-tasten og derefter stoppe med at træne. Når du har trykket på tasten, skal du også anvende pulsdetektoren korrekt. Testen varer i 1 minut, og resultatet vises i displayet.



PULSMÅLING

Pulsmåling ved hjælp af et puls bælte:

For pålidelig pulsmåling under træning anbefaler vi at bære et passende brystbælte. Computeren har en indbygget modtager, så du kan bruge et Bluetooth puls bælte, såsom Christopheit Sport BT puls bælte (varenr.: 2209). Hvis du fugter puls båndet lidt, før du tager det på, skal computeren registrere og vise pulsdatabaene inden for 60 sekunder. Puls båndets rækkevidde er 1 til 2 m afhængig af model.

Håndpulsmåling:

Håndpulssensorerne er placeret på venstre og højre håndtag. Sørg for, at begge håndflader altid hviler på sensorerne på samme tid med normal kraft. Så snart pulsen falder, vises en værdi i pulsdisplayet. (Håndpulsmålingen er kun til orientering, da bevægelse, friktion, sved, hudtekstur og blodcirkulation osv. kan føre til individuelle afvigelser fra den faktiske puls.)

Bemærk: Hvis begge pulsmålingsmetoder bruges samtidigt, har håndpulsmålingen prioritet.

Opmærksomhed! Pulsovervågningssystemer kan være unøjagtige. Overdreven træning kan forårsage alvorlig skade eller død. Hvis du føler dig svimmel eller svag, skal du stoppe træningen med det samme. Puls værdierne er ikke egnede til medicinske formål.

WATT TABEL

RPM og effekt i watt af niveau 1 - niveau 24.

LEVEL	20 RPM WATT	30 RPM WATT	40 RPM WATT	50 RPM WATT	60 RPM WATT	70 RPM WATT	80 RPM WATT
1	7	15	19	33	40	43	61
2	9	18	24	40	50	55	76
3	10	20	29	46	60	67	90
4	11	22	34	54	70	82	107
5	12	25	39	61	80	93	125
6	14	27	44	68	90	106	140
7	15	30	49	74	100	118	155
8	16	33	53	81	110	130	171
9	18	36	59	88	120	143	186
10	19	38	64	95	130	155	202
11	20	41	69	103	140	167	218
12	22	43	73	110	150	180	232
13	23	46	79	117	160	191	250
14	24	49	84	124	170	205	268
15	26	52	89	132	180	220	286
16	27	55	94	140	190	235	304
17	28	58	99	149	200	251	323
18	30	62	104	157	210	267	342
19	31	65	109	164	220	279	356
20	32	68	114	172	230	290	370
21	34	71	120	179	240	301	388
22	35	74	127	186	250	314	406
23	36	77	133	193	260	330	420
24	38	80	139	201	270	345	438

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.)

APP FORBINDELSE

KINOMAP APP

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 og mere ...

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'en. 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.

Opmærksomhed! Kinomap APP tilbyder en gratis prøveversion i 14 dage. Derefter vil der blive pålagt gebyrer, som er opført på Kinomaps hjemmeside. 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 forårsagede. Enheden er kun til privat brug i hjemmet og til brug indendørs. Hold enheden ren og fugt fra enheden.

2. Opbevaring

Tilslut strømforsyningsenheden, mens du har til hensigt, at enheden ikke skal bruges i mere end 4 uger. Vælg en tør opbevaring internt, og læg noget sprayolie ved for- og bagtilslutningspunktet for fodrør og håndgrebsakslen. Dæk cyklen til for at beskytte den mod at blive misfarvet af sollys og snavset gennem støv.

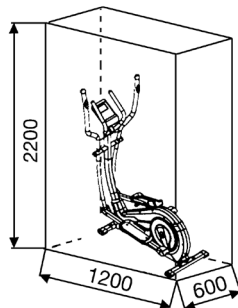
3. Checks

Vi anbefaler hver 50. time at gennemgå skrueforbindelserne for tæthed, som blev forberedt i montagen. For hver 100 driftstimer bør du påføre noget sprayolie ved for- og bagtilslutningspunktet for fodrør og håndgrebsakslen.

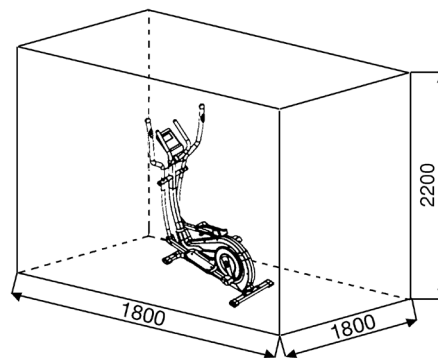
FEJLFINDING

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

Problem	Mulig årsag	Løsning
Computeren har ingen værdi ved Display, 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. Kontroller pulskablets forbindelser.
Ingen pulsværdi.	Pulssensorer er ikke godt forbundet.	Skru skruen ud for pulsmåling og kontroller, om stik er godt tilsluttet og ingen skader på pulskablet.



Træningsareal i mm
(til hjemmetræner og bruger)



Free area in mm
(Training area and security area
(rotating 60cm))

PARTS LIST – SPARE PARTS LIST AX 8000

Art.-Nr.: **2009A**
 Technical data: Issue **21.07.2023**

Ergometer of Class HA

- 24-stepped Motor – and Computer-controlled magnetic resistance
- Approx. 8 kg flywheel mass
- 10 stored training programs
- 4 heart rate programs
- 5 individual programs
- 1 manual program
- 1 speed independent program (10- 300 Watt, resistance adjustable in 10 Watt steps)
- 1 Body fat program
- Hand pulse measurement at moveable grips
- Incl. receiver for Bluetooth heart rate belt
- Pedals 3- times adjustable
- Floor level compensation
- Transport rollers
- Power plug (Adapter)
- Back Light LCD Display, 6 window display shows simultaneously: Time, Speed, Distance, approx Calorie consumption, RPM, ODO, Watt and pulse frequency, Holder for smartphone / tablet
- Inputs of limits: Time, Distance, approx. Calories, Pulse frequency, and Watt
- Announcement of limits
- Fitness- Test
- Body fat analysis (BMI)
- Bluetooth connection for Kinomap (APP for iOS and Android)
- Load mx. 150 kg (Body weight)

This product is created only for private Home sports activity and not allowed to us in a commercial or professional area. Home Sport use class H/A

Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future:

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

Space requirement approx. [cm]: L 120 x B 60 x H 165
 Items weight [kg]: 45
 Exercise space approx. [m²]: 3,5

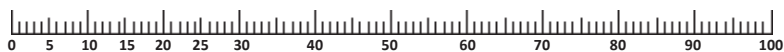
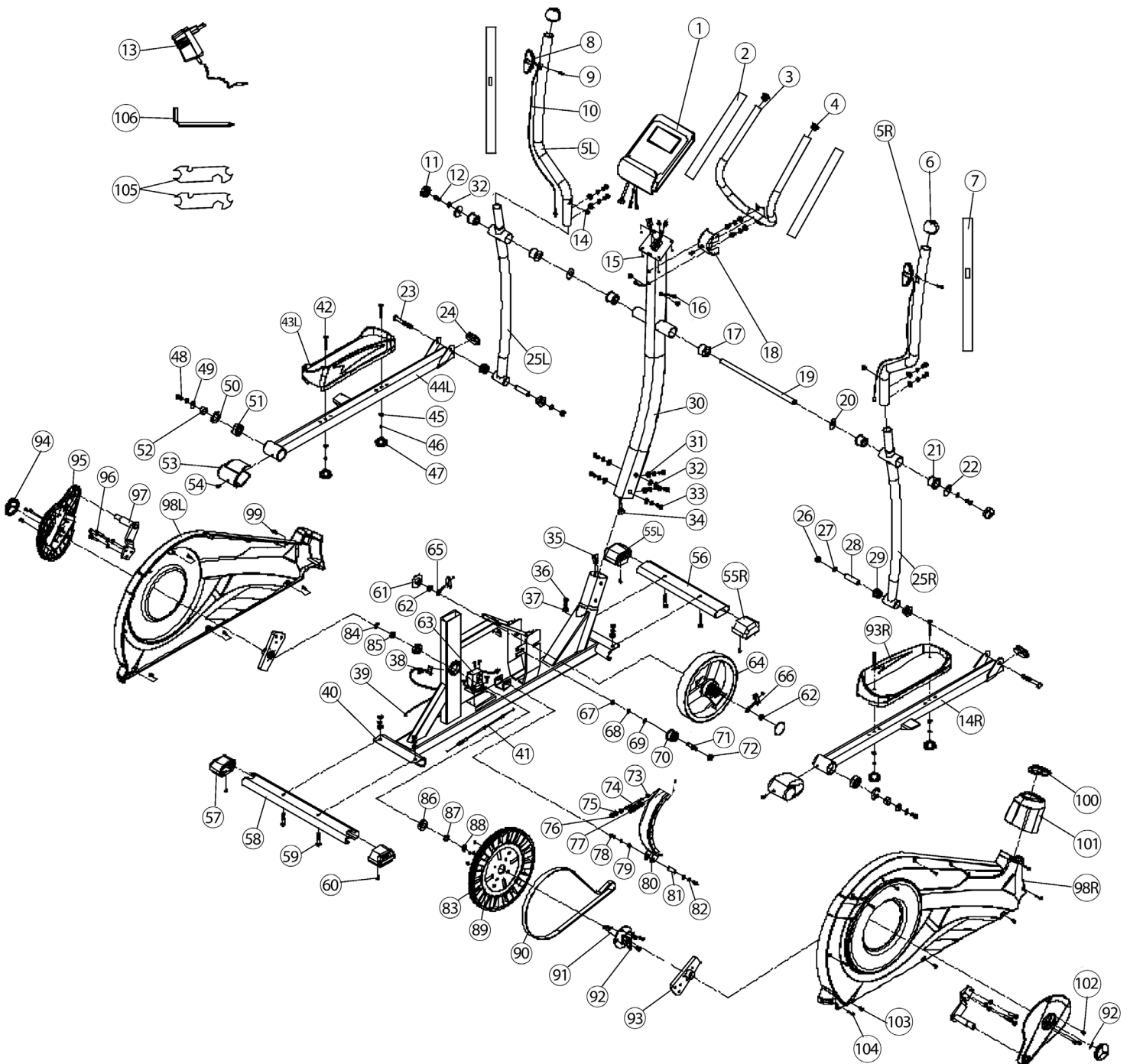


Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No	ET-Number
1	Computer		1	30	36-2009-33-BT
2	Fixed handle foam		2	3	36-1508-04-BT
3	Fixed handle		1	30	33-1908-03-SW
4	End cap		2	3	39-9847
5L	Hand grip left		1	25L	33-1508-11-SI
5R	Hand grip right		1	25R	33-1508-12-SI
6	End cap		2	5	36-9825315-BT
7	Hand grip foam		2	5	36-1123-11-BT
8	Hand pulse sensor		2	5	36-1123-23-BT
9	Self-tapping screw	M4x25	2	8	36-9111-38-BT
10	Hand pulse cable		2	8+16	36-1123-12-BT
11	Screw head cover		2	12	36-1908-06-BT
12	Outer hexagon bolt	M8x20	2	19	39-9823
13	Adaptor	9V=DC/1A	1	39	36-1420-17-BT
14	Cable save		4	5+30	36-9134-22-BT
15	Screw	M5x10	4	1	39-9903
16	Pulse connection cable		2	1+10	36-1123-24-BT
17	Nylon bushing	19x38	2	30	36-1508-09-BT
18	Grip cover		1	3	36-1908-07-BT
19	Hand grip axle		1	25+30	33-9925462-SI
20	Washer	19//38	2	19	36-9925114-BT
21	Nylon bushing	18.5x38	4	25	36-9825328-BT
22	Washer	8//32	2	12	39-10166
23	Allen bolt	M10x78	2	25+44	39-10055-SW
24	Oval plug	30x60	2	44	36-1123-26-BT
25L	Connection tube left		1	5L+44L	33-1508-08-SI
25R	Connection tube right		1	5R+44R	33-1508-09-SI
26	Nylon nut	M10	2	23	39-9981-VC
27	Washer	10//19	2	23	39-9989-CR
28	Steel tube	14x10x59.3	2	29	36-9925515-BT

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No	ET-Number
29	Bushing	14x32	4	25	36-9925516-BT
30	Handlebar post		1	40	33-1908-02-SW
31	Curved washer	8//19	12	33	36-9966-CR
32	Spring washer	for M8	26	12, 33,48+59	39-9864-VC
33	Allen bolt	M8x20	12	3,5+30	39-9886-CR
34	Connection cable		1	1+35	36-1721-15-BT
35	Motor cable		1	34+63	36-1721-16-BT
36	Cap nut	M8	4	59	39-9900-SW
37	Washer	8//16	4	59	39-9962
38	Sensor cable		1	35+40	36-1721-13-BT
39	DC cable		1	35+98	36-1721-07-BT
40	Main frame		1	30	33-1908-01-SW
41	Tension wire		1	63+80	36-1721-10-BT
42	Carriage bolt	M6x50	4	43+44	39-10450
43L	Pedal left		1	44R	36-9825308-BT
43R	Pedal right		1	44L	36-9825309-BT
44L	Foot tube left		1	25L+97	33-1908-06-SW
44R	Foot tube right		1	25R+97	33-1908-07-SW
45	Washer	6//14	4	42	39-9863
46	Spring washer	for M6	4	42	39-9865-SW
47	Hand grip nut	M6	4	42	36-9825318-BT
48	Allen bolt	M8x20	2	97	39-10095-SW
49	Washer	8//24	2	48	39-9844-CR
50	C-clip	C40	2	44	36-1827-18-BT
51	Bearing	2203-2RS	2	44	36-1827-30-BT
52	Steel tube	17.5x22x12	2	97	36-1908-16-BT
53	Plastic cover		2	44	36-1908-11-BT
54	Screw	M5x8	2	53	39-9903
55L	Front stabilizer cap left		1	56	36-1908-08-BT
55R	Front stabilizer cap right		1	56	36-1908-09-BT
56	Front stabilizer		1	40	33-1908-04-SW
57	Rear stabilizer cap		2	58	36-1908-10-BT
58	Rear stabilizer		1	40	33-1908-05-SW
59	Carriage bolt	M8x45	4	40,56+58	39-9953
60	Drill screw	M5x20	10	38,55,57+63	39-9903-SW
61	Axis protection piece		2	66	36-1123-28-BT
62	Axle nut	M10x1.25	2	64	39-9820-SW
63	Serve motor		1	35+41	36-1721-09-BT
64	Flywheel		1	40	33-1908-11-SI
65	Eye bolt	M6x40	2	64	39-10000
66	U-piece		2	65	36-9713-55-BT
67	C-clip	C8	1	71	36-9514-26-BT
68	Washer	10//15	1	71	36-1508-12-BT
69	Wave washer	10x15x0.5	1	71	36-1508-11-BT
70	Idler wheel		1	71	36-9214-28-BT
71	Axle idler wheel		1	40+70	36-1908-13-BT
72	Nylon nut	M10	1	71	39-9981-VC
73	Nut	M6	4	65+74	39-9861-VZ
74	Double-thread screw		1	40+80	36-1611-22-BT
75	Silicone washer	8//16	1	74	39-9917-CR
76	Nylon nut	M6	5	74	39-9816-VC
77	Spring		1	80	36-9806217-BT
78	Allen bolt	M6x15	6	81+91	39-9911
79	Washer	6//14	3	78	39-9863
80	Magnet bracket		1	81	33-1611-14-SI
81	Axle magnet bracket		1	80	36-9225-11-BT
82	Spring washer	for M6	6	78+92	39-9865-SW
83	Magnet		1	89	36-9825506-BT
84	C-clip	C20	1	91	36-9925520-BT
85	Washer	20.5x25x2	1	91	36-9925523-BT
86	Bearing	6004-2RS	2	40	36-9217-32-BT
87	Washer	20.5x25x1	1	91	36-9925523-BT
88	Wave washer	20x25x0.5	1	91	36-9925532-BT
89	Belt wheel		1	91	36-1908-14-BT
90	Belt	520J6	1	64+89	36-9126-59-BT

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No	ET-Number
91	Pedal axle		1	89+93	33-1908-10-SI
92	Axle nut		2	91+93	39-9820-SW
93	Crossing welding		2	91	33-1908-08-SI
94	Crank plug		2	95	36-1908-15-BT
95	Circle cover		2	97	36-1908-04-BT
96	Screw	M8x20	6	93+97	39-9886-CR
97	Crank		2	93	33-1908-09-SI
98L	Chain cover left		1	40+98R	36-2009-01-BT
98R	Chain cover right		1	40+98L	36-2009-02-BT
99	Connection shaft		1	98	36-1508-10-BT
100	Rubber plug		1	101	36-1908-12-BT
101	Plastic cover		1	30	36-1908-05-BT
102	Screw	M5x15	7	18,93+95	39-10190
103	Drill screw	M5x15	7	98	39-9851
104	Self-tapping screw	M4.5x25	7	98	39-9825338-BT
105	Multi wrench		2		36-9107-28-BT
106	Allen wrench	6	1		36-9107-27-BT
107	Assembly and exercise instructions		1		36-2009-05-BT

NOTES



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

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

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

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

info@christopeit-sport.com



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