

# AX 6000

HEIMSPORT-TRAININGSGERÄT CROSSTRAINER



## 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 monteringen 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 du bruger maskinen 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 ved passende foranstaltninger og af de medfølgende justerbare dele af maskinen, hvis sådanne er installeret. Sørg for, at der ikke opstår kontakt med fugt eller vand.
4. Placer en passende base (f.eks. gummimatte, træplade osv.) under maskinen, hvis området på maskinen skal beskyttes særligt mod fordybninger, snavs osv.
5. Før du begynder træningen, skal du fjerne alle genstande inden for en radius af 2 meter fra maskinen.
6. Brug ikke aggressive rengøringsmidler til at rengøre maskinen, og brug kun det medfølgende værktøj eller eget værktøj til at samle maskinen og til eventuelle nødvendige reparationer. Fjern sveddråber fra maskinen umiddelbart efter endt træning.
7. ADVARSEL! Systemer for hjertefrekvensovervågning kan være upræcise. 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 præcise oplysninger om den korrekte kropsholdning under træningen, målene for din træning og din kost. Træn aldrig efter at have spist store mængder. 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 repareres.
9. Når du indstiller de justerbare dele, skal du være opmærksom på den korrekte position og de markerede, maksimale indstillingspositioner og sikre dig, at den nyjusterede position er korrekt sikret.
10. Medmindre andet er beskrevet i vejledningen, må maskinen kun bruges til træning af én person ad gangen. Træningstiden bør ikke overhale 60 min/dagligt.
11. Bær træningstøj og sko, der egner sig til konditionstræning med maskinen. Dit tøj skal være sådan, at det ikke kan fange under træning på grund af deres form (f.eks. længde). Dine træningssko skal være passende til træneren, skal støtte dine fødder godt og skal have skridsikre såler.
12. ADVARSEL! Hvis du bemærker en følelse af svimmelhed, kvalme, brystmerter eller andre unormale symptomer, skal du stoppe træningen og kontakte en læge.
13. Glem aldrig, at sportsmaskiner ikke er legetøj. Dette apparat kan bruges af børn fra 8 år og derover og personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller manglende erfaring og viden, hvis de har fået opsyn eller instruktion i brugen af apparatet på en sikker måde og forstår de 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 sammen med den strømforsyningsenhed, der følger med apparatet.
15. Sørg for, at den person, der udfører træning, og andre personer aldrig flytter 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 indsamlingsbeholdere eller bring dem til et passende indsamlingssted.
18. Denne maskine er en hastighedsafhængig maskine, dvs. effekten øges med stigende hastighed og omvendt.
19. Maskinen er udstyret med 10-trins modstandsjustering. Dette gør det muligt at reducere eller øge bremsemodstanden og dermed træningsbelastningen. Drejning af indstillingsknappen for modstandsindstillingen mod trin 1 reducerer bremsemodstanden og dermed træningsbelastningen. Drejning af indstillingsknappen for modstandsindstillingen mod trin 10 øger bremsemodstanden og dermed træningsbelastningen.
20. Den maksimalt tilladte belastning (=kropsvægt) er angivet til 150 kg. Denne maskine er blevet testet og certificeret i overensstemmelse med EN ISO20957-1 / 2014 og EN ISO 20957-9:2016 "H/C". Denne genstands computer svarer til de grundlæggende krav i EMV-direktivet af 2014/30/EU.
21. Monterings- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Ved salg eller videregivelse til en anden person skal dokumentationen vedlægges produktet.

## MONTERINGSVEJLEDNING

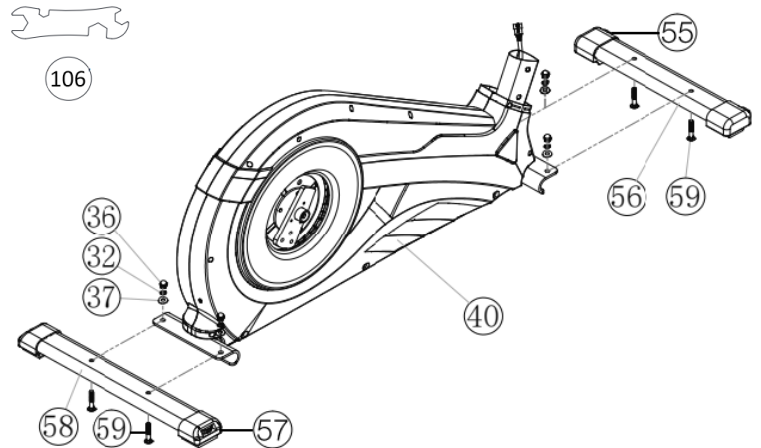
Fjern alle de separate dele fra emballagen, læg dem på gulvet og kontroller groft, at alle er der på bunden af monteretrinene. Bemærk venligst, at en række dele er forbundet direkte til hovedrammen formonteret. Derudover er der flere andre individuelle dele, der er blevet fastgjort til separate enheder. 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).

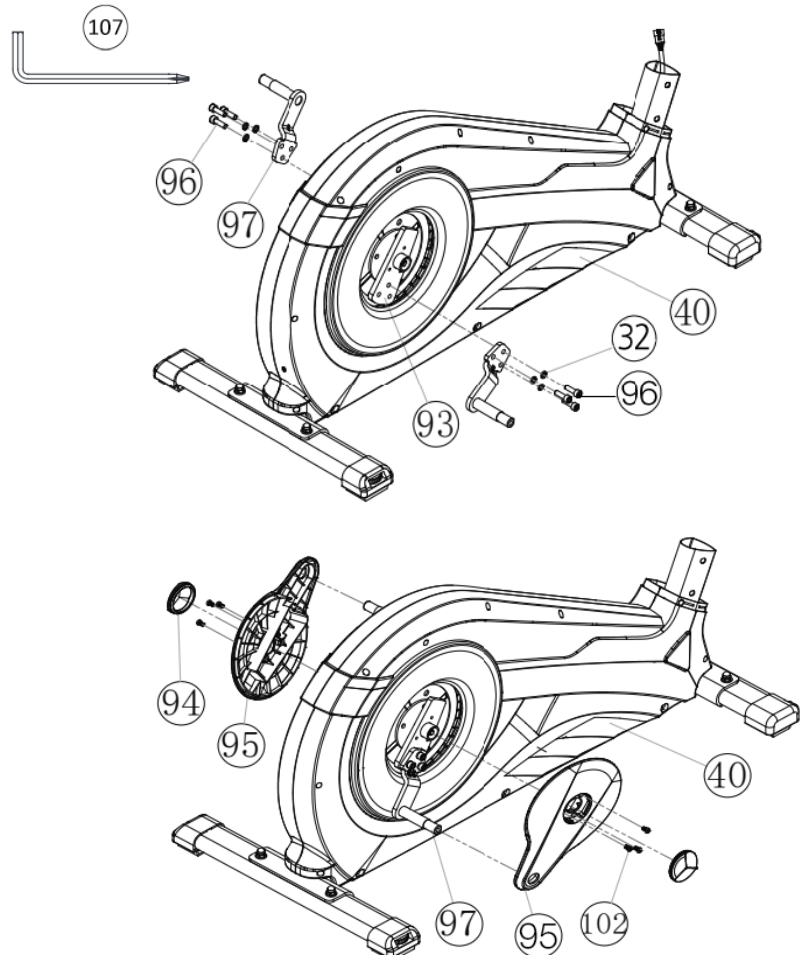
2. Fastgør den bagerste stabilisator (58) samlet med højdejusterbare hætter (57) til hovedrammen (40) ved at bruge bolte (59), spændeskiver (37), fjederskiver (32) og hættetrækker (36). (For ujævn gulv kan du justere højden ved de bagerste hætter (57) og sikre for stabil position.)



### 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 sensor-kablet (38) og montering af støtte (30) ved hoveddrammen (40).**

1. Sæt skruer M8x20 (33), buede spændeskiver (31) og fjederskiver (32) tilgængeligt ved siden af den forreste del af hoveddrammen (40).

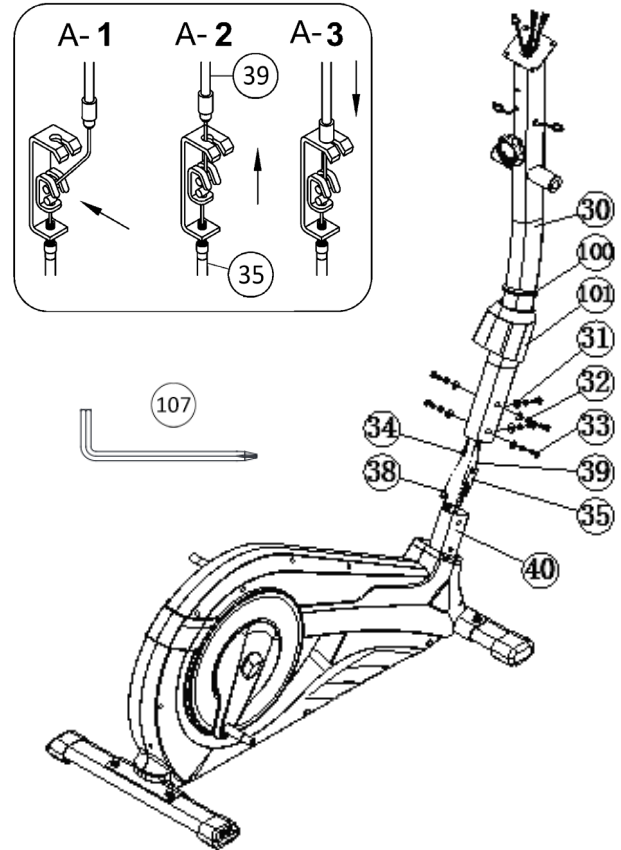
2. Placer den nederste ende af støtten (30) mod hoveddrammen (40), og skub gummiringen (100) og støttedækslet (101) på støtten (30).

3. Sæt enderne af de to computerkabler (34-38), der rager ud fra (30 +40), sammen. (Bemærk: Tilslutningskablet (34), der rager ud fra understøtningen (30), må ikke glide ind i røret, da det er nødvendigt for senere installationstrin.) Når du forbinder rørene, skal du sikre dig, at kabelforbindelsen ikke kommer i klemme.

4. Forbind mellemsektionens spændekablet (39) til beslaget på den nederste sektionens kabelspænding (35) (se figur A1-A3). Før dette trin af installationen, er det tilrådeligt at justere modstandsindstillingen til det laveste trin 1, hvor kablet strækker sig længst fra kappen. Sæt den nederste del af kablet (39) ind i den lille krog (figur A1). Træk i den, indtil den lille krog kommer i højere position (A2), og indsæt derefter kablet (39) på beslaget (35) (figur A3).

5. Sæt en fjederskive (32) og en buet skive (31) på hver skrue (33). Skub skrueene (33) gennem hullerne i støtten (30), skru ind i gevindhullerne på hoveddrammen (40) og spænd let.

6. Skub plastdækslet (101) og gummiringen (100) i den rigtige position for at dække tilslutningspunktet.

**STEP 4:****Installation of handgrips (5), footrest holder (44) and connecting tubes (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 skrueene (33) gennem hullerne og stram håndgrebsstængerne (5) med buede spændeskiver (31) og fjederskive (32) godt fast.

3. Sæt fodstøttheolderen (44R) ved tilslutningsrøret (25R) og juster hullerne i rørene, så de flugter.

4. Skub skruen M8x78 (23) gennem hullerne og stram fodstøttheolderen (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.)

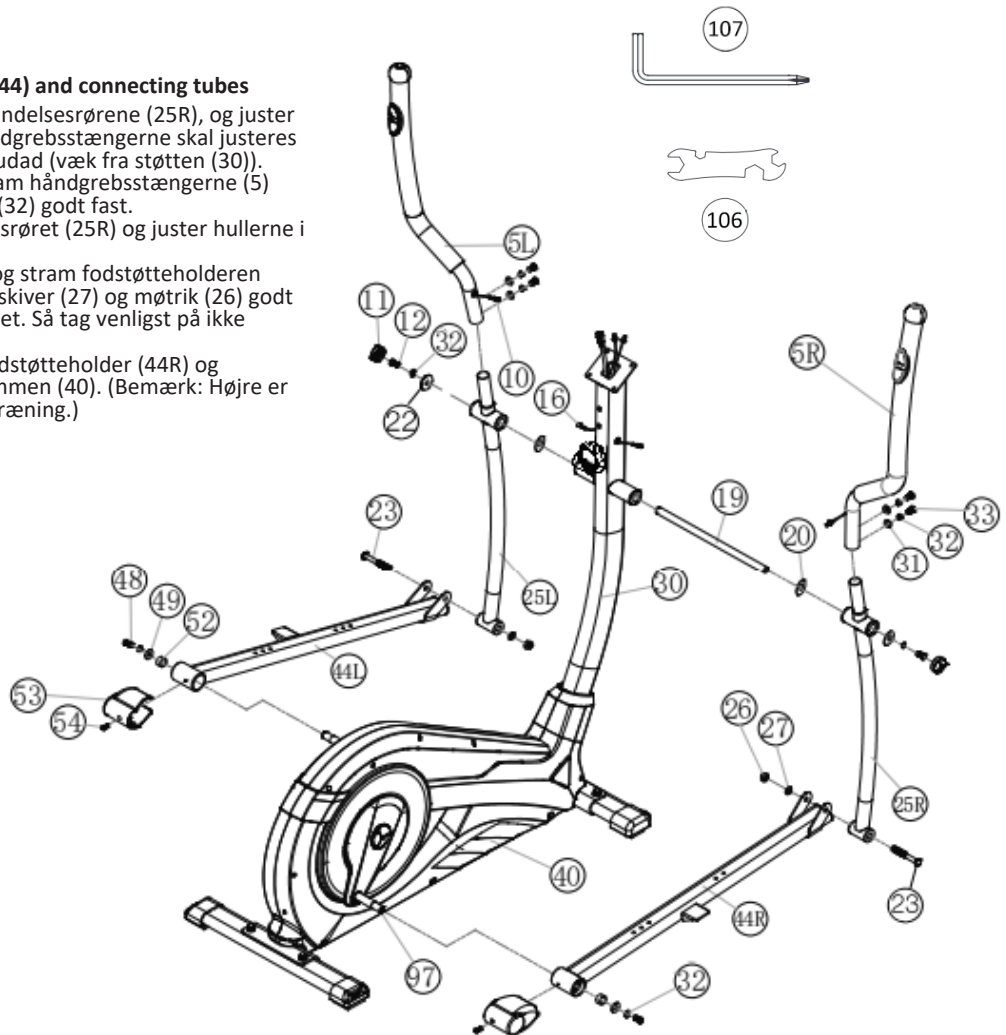
5. Placer den formonterede enhed af højre fodstøttheolder (44R) og tilslutningsrør (25R) på højre side af hoveddrammen (40). (Bemærk: Højre er angivet som set stående på maskinen under træning.)

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 stålør (52), skive 8//20 (49), fjederskive (32) og skru M8x20 (48) fast.

8. Monter venstre fodstøttheolder (44L) inkl. alle yderligere nødvendige dele på venstre side af maskinen som beskrevet i 1. - 7.

9. Sæt pulskablernes (10) stik i stikkene fra pulstilslutningskablerne (16), og sæt skruerhætterne (11) på skrueene (12).

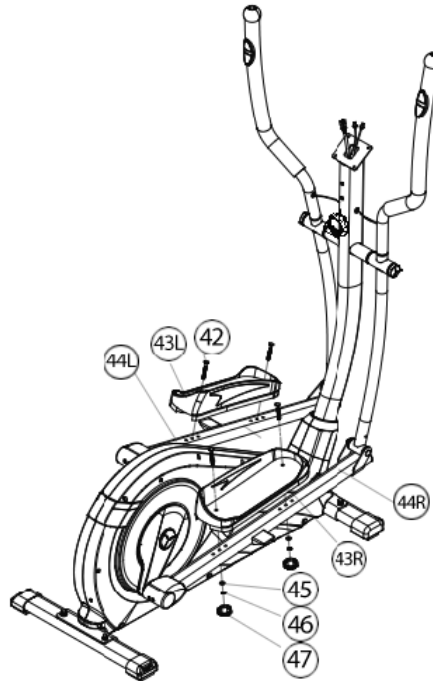


### TRIN 5: Montering af fodstøtterne (43) ved fodstøtteholderen (44).

1. Skub højre fodstøtte (43R) ind på fodstøtteholderen (44R). Juster hullerne i delene, så de er på linje.
2. Skub skrueerne M6x50 (42) ovenfra gennem hullerne. Skub fra den modsatte side på en skive

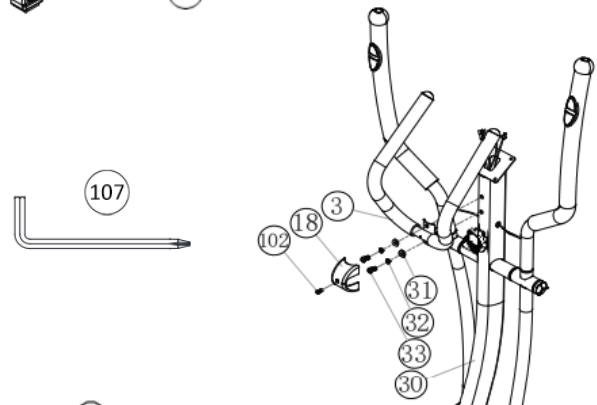
(45) og fjederskiven (46), skru en håndtagsmøtrik (47) på og spænd den godt til.

3. Monter venstre fodstøtte (43L) på venstre fodstøtteholder (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 hoveddrummen.) 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.)



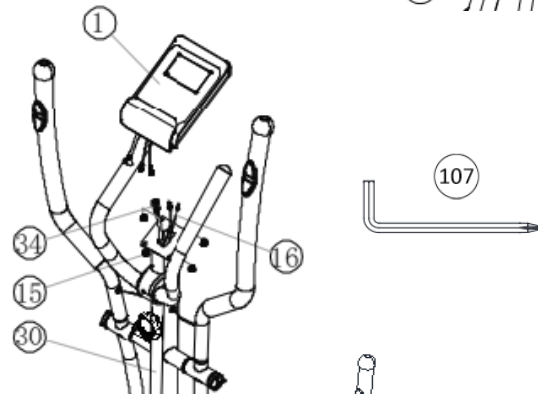
### TRIN 6: Fastgør håndtaget (3) ved støtten (30).

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.)

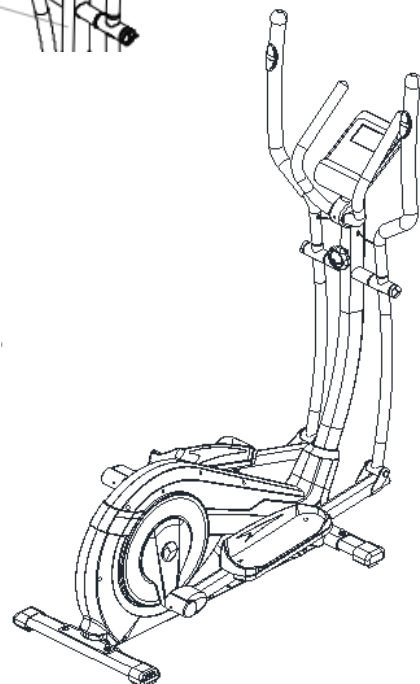


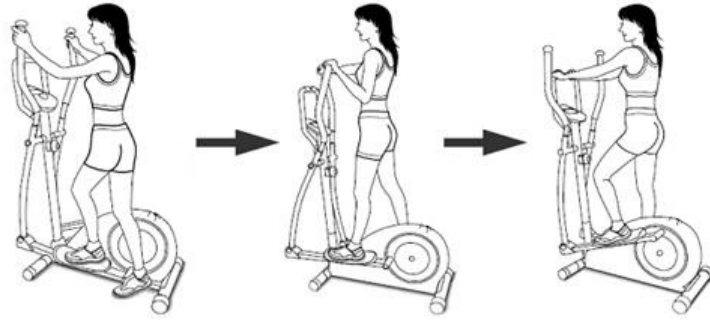
### TRIN 9: Checks

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.





## PÅSTIGNING; BRUG OG STIGE AF:

### Påstigning:

- a. en. Stil dig ved siden af genstanden, sæt den nærmeste fodstøtte i den dybeste position og hold fast i det faste styr.
- b. 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. 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 træningsselement 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 bremsemodstandsniveauerne for at øge træningsintensiteten.
- e. Hold altid dine hænder på det faste håndtag eller håndtag til venstre og højre.

### STIGE AF

- 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, og land derefter den anden.

Dette træningsudstyr er en stationær træningsmaskine, der bruges til at simulere en kombination af cykling, skridt og gang uden at forårsage for stort pres på leddene, og dermed mindske risikoen for stødkader.

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.

### 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.

## COMPUTERINSTRUKTIONER



Den medfølgende computer giver den mest bekvemme træning. Hver værdi, der er relevant for træning, vises i et tilsvarende vindue. Fra begyndelsen af træningssessionen vises den nødvendige tid, den aktuelle hastighed, det omtrentlige kalorieforbrug, den tilbagelagte distance og den aktuelle puls. Alle værdier tælles fra nul og opæfter. Hvis du ønsker at se en værdi konstant vist under ringtræning, skal du vælge denne med "F"-tasten. Hvis du ønsker at se disse værdier konstant skiftende, skal du vælge funktionen „SCAN“. Displayet skifter derefter fra den ene funktion til den næste med intervaller på ca. 6 sekunder.

Computeren tændes ved et kort tryk på F-tasten eller blot ved at starte træningen. Computeren begynder at registrere og vise alle værdier. For at stoppe computeren skal du bare stoppe med at træne. Computeren stopper alle målinger og beholder de sidst opnåede værdier. De sidst 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, at træningen er stoppet. Alle værdier, der er opnået indtil dette tidspunkt, gemmes og vises igen, når træningen genoptages. Det er så muligt at fortsætte træningen fra disse værdier eller at nulstille alle funktioner med L-tasten.

### DISPLAY:

#### 1. „SPEED“ (KM/H) display:

Den aktuelle hastighed vises i kilometer i timen. Det er ikke muligt at angive en bestemt værdi ved hjælp af "E"-tasten. De sidst opnåede værdier med denne funktion gemmes ikke. (Skærmens grænse: 999,9 km/t.)

#### 2. „TIME“ (ZEIT) display:

Den aktuelt nødvendige tid vises i minutter og sekunder. Det er muligt at angive en bestemt værdi ved hjælp af "E"-tasten. Hvis en bestemt tid er angivet, vises den resterende tid. Når den angivne værdi er opnået, indikeres dette med et akustisk signal. De sidst opnåede værdier med denne funktion gemmes. (Skærmens grænse: 99 minutter.)

#### 3. "DIST (KM)" display:

Den aktuelle status for den tilbagelagte distance vises. Det er muligt at angive en bestemt værdi ved hjælp af "E"-tasten. Hvis en bestemt afstand er angivet, vises den resterende afstand. Når den angivne værdi er opnået, indikeres dette med et akustisk signal. De sidst opnåede værdier med denne funktion gemmes. (Skærmens grænse: 999,9 km.)

#### 4. "CALORY" (CAL) display:

Den aktuelle status for de forbrugte kalorier vises. Det er muligt at angive en bestemt værdi ved hjælp af "E"-tasten. Hvis et bestemt forbrug er angivet, vises det resterende antal kalorier, der skal indtages. Når den angivne værdi er opnået, indikeres dette med et akustisk signal. De sidst opnåede værdier af denne funktion er lagret. (Skærmens grænse: 999,0 kalorier.)

### 5. "PULSE" display:

Den aktuelle pulsfrekvens vises i slag i minuttet. Det er muligt at angive en bestemt værdi ved hjælp af "E"-tasten. De sidst opnåede værdier med denne funktion gemmes ikke. (Grænse for begge skærme: 40 – 240 pulsslæg i minuttet.)

### Bemærk:

Til pulsmåling skal de to kontaktflader på pulsmålehåndtaget gribes samtidigt. Kontaktfladerne skal være placeret centralt i håndfladerne.

### 6. "SCAN" funktion:

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

### 7. „STOP“-display:

Visning af stoptilstand. Forudindstillinger kan indstilles.

### TASTER:

#### 1. „F“-tast (funktion):

Et kort tryk på denne tast gør det muligt at skifte fra en funktion til en anden, dvs. de respektive funktioner kan vælges, for hvilke der kan indtastes med „E“-tasten. Den aktuelt valgte funktion vises i vinduet.

#### 2. „E“-tast (Enter):

Ved at trykke én gang på denne tast er det muligt at angive værdier trin for trin i de respektive funktioner. Hertil skal den ønskede funktion først vælges med „F“-tasten. Holdes tasten nede aktiveres hurtigere løb. Når træningen begynder, tælles de angivne værdier ned til nul.

#### 3. „L“-tast = (Slet):

Når denne tast trykkes kort, nulstilles de værdier, der er valgt med „F“-tasten. Holdes tasten nede længere (ca. 3 sekunder), slettes alle sidst opnåede værdier.

### Udskiftning af batterier:

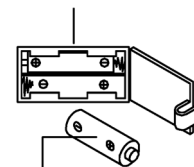
1. Åbn batterirummets dæksel og fjern derefter de brugte batterier. (Hvis batterierne skulle lække, skal de fjernes under øget, da batterisyren ikke kommer i kontakt med huden, kom og rengør batterirummet grundigt.)

2. Indsæt de nye batterier (type (AAA) 1,5 V i den rigtige rækkefølge og under hensyntagen til polariteten i batterirummet og luk batteridækslet, så det klikker på plads.

3. Hvis computeren ikke opfanger med det samme, skal funktionen tages ud i 10 sekunder og sættes i igen.

4. De tomme batterier korrekt i overensstemmelse med reglerne for bortskaffelse bortskaffes og giver ikke restaffald.

Batterirum



AAA batterier

## 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

Fjern batterierne fra computeren, mens 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. Også til gevindet på monteringskruerne til håndtag og sæderør. Dæk cyklen til for at beskytte den mod at blive misfarvet af sollys og snavset gennem støv.

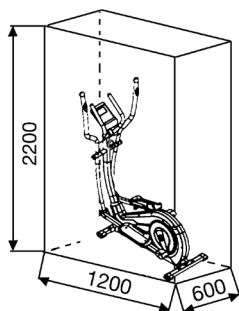
### 3. Checks

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.

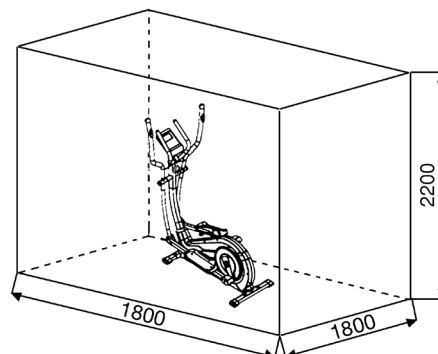
## FEJLFINDING

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

Problem	Mulig årsag	Løsning
Computeren har ingen værdi ved Dis-play, hvis du trykker på en tast.	Ingen strømadapter er godt tilsluttet, eller strømmen er uden strøm.	Tjek at strømadapteren er sat korrekt i, eventuelt med en anden elektrisk enhed tjek om vægstrømmen er i orden.
Computeren tæller ikke data og tænd ikke efter start af cykling.	Sensorimpuls mangler base på ikke godt tilsluttet tilslutning.	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.	Skrue skruen ud for pulsmåling og kontroller, om stik er godt tilsluttet og ingen skader på pulskablet.
Modstanden ændrer sig ikke	Modstandsforbindelsen er dårlig	Kontroller modstandsforbindelsen inde i styrstøtten som manuel omtale.



Træningsareal i mm  
(til hjemmetræner og bruger)



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



## TRÆNINGSSINSTRUKTIONER

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

### 1. Intensitet:

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

I løbet af de første uger bør pulsen forblive i den nedre ende af denne region, på omkring 70 % af den maksimale puls. I løbet af de følgende uger og måneder bør pulsen langsomt hæves til den øvre grænse på 85 % af den maksimale puls. Jo bedre fysisk tilstand den person, der udfører øvelsen har, desto mere bør træningsniveauet øges for at forblive i området mellem 70% og 85% af den maksimale puls. Dette bør gøres ved at forlænge træningstiden og/eller øge sværhedsgraden.

Hvis puls-frekvensen ikke vises på computerskærmen, eller hvis du af sikkerhedsmæssige årsager ønsker at kontrollere din puls, som kunne være blevet vist forkert på grund af fejl i brug osv., kan du gøre følgende:

- Pulsmåling på konventionel måde (føler f.eks. pulsen ved håndledet og tæller antallet af slag på et minut).
- Pulsmåling med en egnet specialiseret enhed (tilgængelig hos forhandlere med speciale i sundhedsrelateret udstyr).

### 2. Frekvens

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

### 3. Planlægning af træningen

Hver træningssession bør bestå af tre faser: opvarmningsfasen, træningsfasen og nedkølingsfasen. Kropstemperaturen og iltindtaget bør hæves langsomt i opvarmningsfasen. Dette kan gøres med gymnastiske øvelser, der varer fem til ti minutter. Så skulle selve træningen (træningsfasen) begynde. Træningsanstrengelserne bør være relativt lave i de første par minutter og derefter hæves over en periode på 15 til 30 minutter, således at pulsen når området mellem 70 % og 85 % af den maksimale puls-frekvens.

For at understøtte kredsløbet efter træningsfasen og for at udlufte eller anstrenge muskler senere, er det nødvendigt at følge træningsfasen med en nedkølingsfase. Dette bør bestå af strækøvelser og/eller lette gymnastiske øvelser i en periode på fem til ti minutter.

## 4. Motivation

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

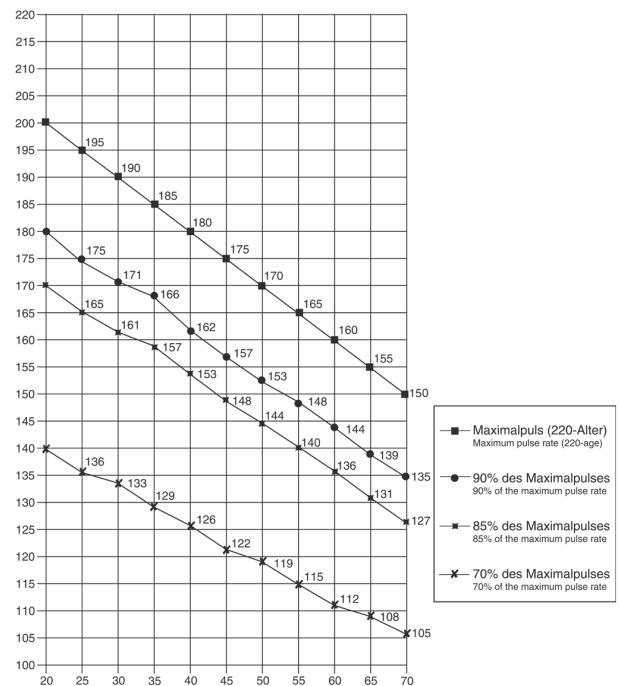
### Beregningsformel:

Maksimal puls = 220 - alder (220 minus din alder)

90 % af den maksimale puls-frekvens = (220 - alder) x 0,9

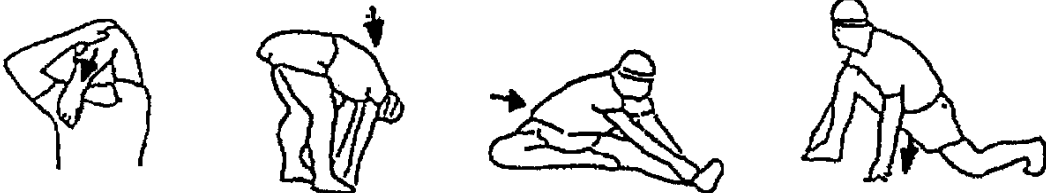
85 % af den maksimale puls = (220 - alder) x 0,85

70 % af den maksimale puls-frekvens = (220 - alder) x 0,7



## OPVARMNINGSØVELSER (VARM OP)

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



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

Efter opvarmningsøvelserne ryster nogle arme og ben løs. Vi anbefaler, at opvarmningsøvelserne i slutningen af træningen udføres og at afslutte din træning med rystelser i ekstremiteterne. (Køl ned)

# PARTS LIST – SPARE PARTS LIST AX 6000

Art.-Nr.: **2008**  
 Technical data: Issue **17.06.2021**

- Magnetic brake system
- approx. 8 KG flywheel
- 10-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, approx. calories and pulse.
- Announcement of higher limits.
- Max. body weight 150 KG

**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/C**

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

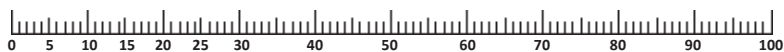


Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No	ET-Number
1	Computer		1	30	36-2008-03-BT
2	Fixed handle foam		2	3	36-1508-04-BT
3	Fixed handle		1	30	33-1908-03-SW
4	End cap		2	3	39-9847
5L	Hand grip left		1	25L	33-1508-11-SI
5R	Hand grip right		1	25R	33-1508-12-SI
6	End 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	Axle nut		2	91+93	39-9820-SW
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	33-2008-02-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	36-2008-05-BT
35	Tension wire		1	39+80	36-2008-06-BT
36	Cap nut	M8	4	59	39-9900-SW
37	Washer	8//16	4	59	39-9962
38	Sensor cable		1	35+40	36-2008-07-BT
39	Tension control		1	30+35	36-2008-04-BT
40	Main frame		1	30	33-1908-01-SW
41	Screw	M5x40	1	30+39	36-10111-VC
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	Curved washer	5//14	1	41	36-10406
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	für 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	36-2008-01-BT
98R	Chain cover right		1	40+98L	36-2008-02-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	Screw	3x10	2	38	39-10127-SW
106	Multi wrench		2		36-9107-28-BT
107	Allen wrench	6	1		36-9107-27-BT
108	Assembly and exercise instructions		1		36-2008-08-BT

**NOTES**

---



---



---



---



---



---



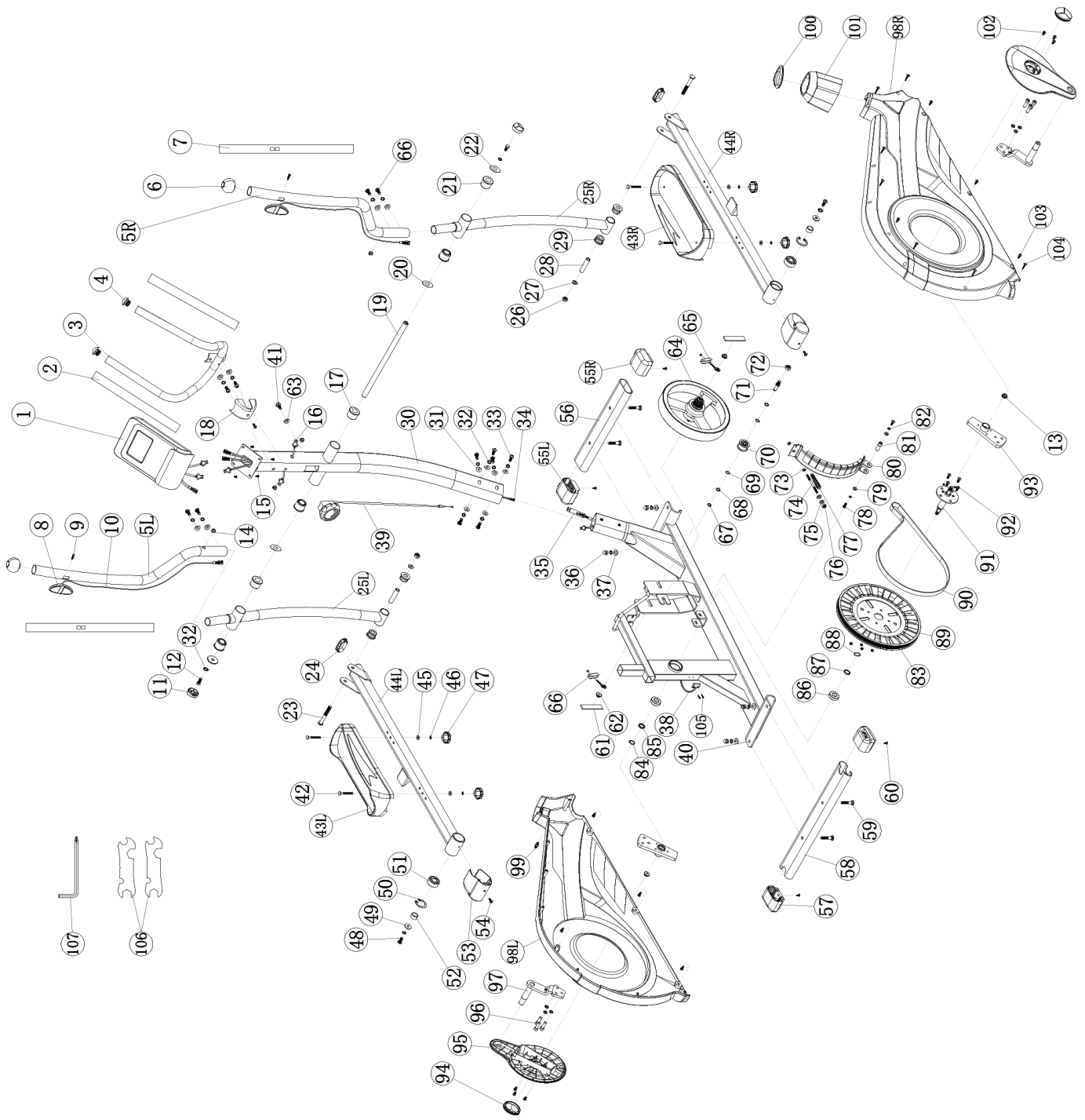
---



---



---



**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

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



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