

VEJLEDNING

TOPSPORT

AX 3000

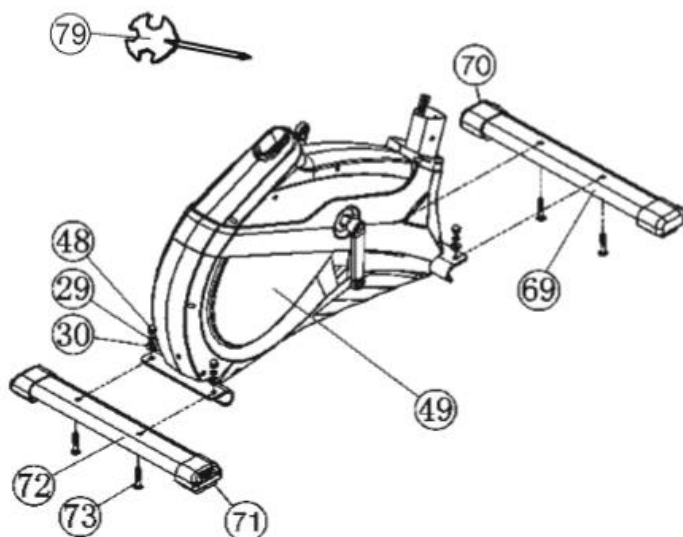


SAMLE VEJLEDNING

Fjern alle de separate dele fra emballagen, og kontroller at alle er der, inden montering begynder. Bemærk, at et antal dele er for monteret direkte på cyklen. Derudover er der flere andre individuelle dele, der er knyttet til separate enheder. Dette gør samlingen lettere og hurtigere for dig. Samlingstid: 30 - 40 min.

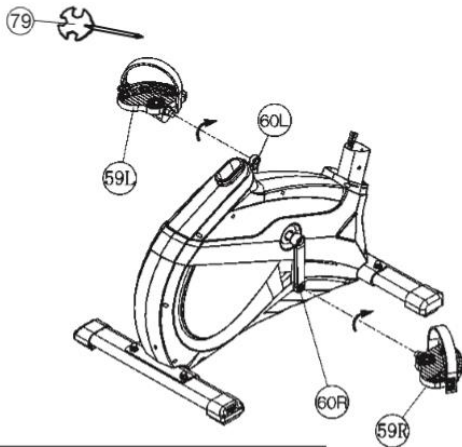
Trin 1: Fastgør stabilisatoren (69 + 72).

1. Fastgør frontstabilisatoren (69), der er samlet med fronthætter med transportrulle (70), til hoveddrammen (49) ved hjælp af bolte M8x45 (73), skiver (30), skiver (29) og hættemøtrikker (48). 2. Fastgør bageste stabilisator (72) med højdejusterbare hætter (71) på hoveddrammen (49) ved hjælp af bolte (73), skiver (30), skiver (29) og hættemøtrikker (48). (Ved ujævnt gulv kan du justere højden på baghæfterne (71) og sikre en stabil position)



Trin 2: Fastgør pedalerne (59L + 59R).

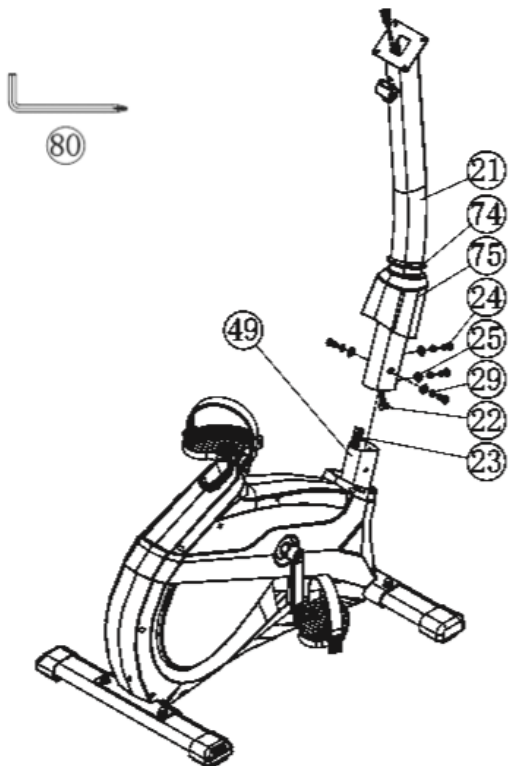
1. Sæt pedalstropperne fast på pedalerne (59L + 59R). (Pedalstroppen og pedalerne er markeret med "L" til venstre og "R" til højre.) 2. Pedalerne (59L + 59R) er markeret med "R" for højre og "L" til venstre. BEMÆRK: Højre og venstre angives, når de sidder på maskinen under træning. Tilslut hver pedal (59L + 59R) til den matchende pedalarm (60L + 60R) (BEMÆRK: Højre pedal „R“ skal trækkes med uret. Den venstre pedal „L“ skal trækkes mod uret.)



Trin 3:

Fastgør styret (21) ved hoveddrammen (49).

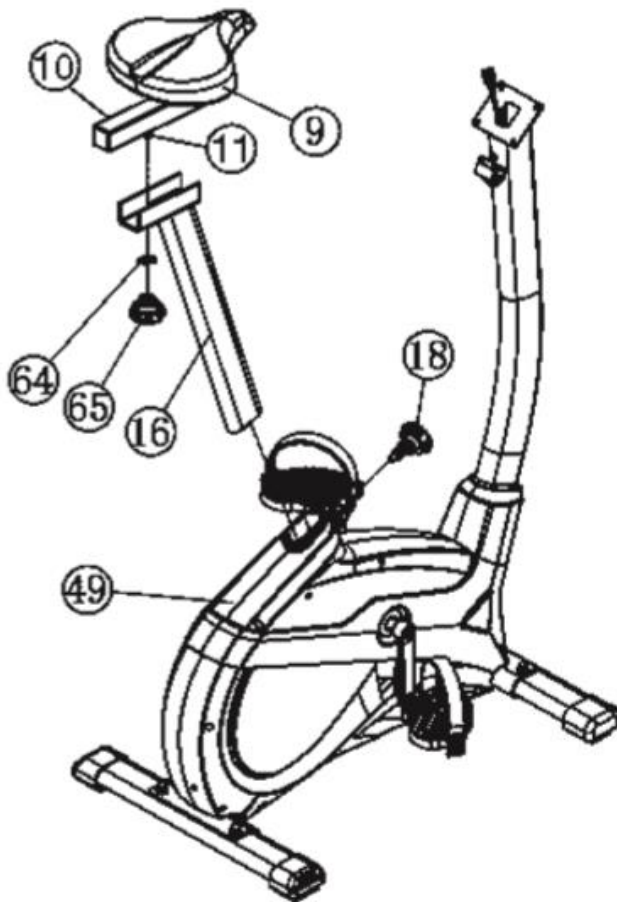
1. Skub gummiringen (74) og støttedækslet (75) på styret (21). 2. Sæt styrestøtten (21) fast på holderen ved hoveddrammen (49), og tilslut stikket fra tilslutningskabel (22) til motorkablet (23). 3. Sæt styrestøtten (21) i hoveddrammen (49) og fastgør ved hjælp af bolte M8x20 (24), spændeskiver (29) og buede skiver (25). (OBS: Sørg for, at kablet ikke ødelægges eller klemmes under installationen.) 4. Skub styrestøttedækslet (75) med gummiringen (74) til højre for at dække skrueforbindelsespunktet.



Trin 4:

Installation af sadel (9) og sadelstøtte (16).

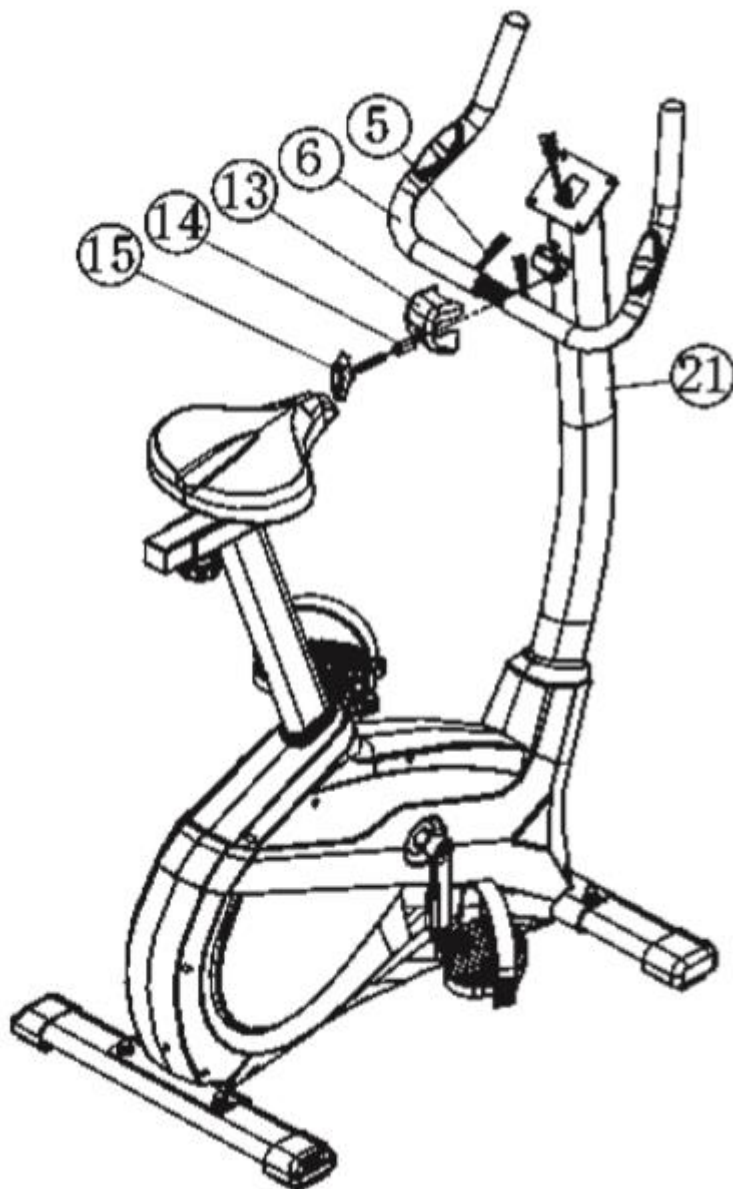
1. Skub sadlen (9) med sadelbeslaget i det bevægelige sadelholder (10), og stram det op i den ønskede hældningsposition. 2. Placer sædeskyderen (10) i holderen på sadelstøtten (16), sæt den i den ønskede vandrette position, og spænd den ved hjælp af skive 10 // 25 (64) og møtrik (65) ved trekantet blok (11). 3. Indsæt sadelstøtten (16) i den medfølgende holder på hovedrammen (49) og fastgør den i den ønskede position ved at skrue hurtigudløseren (18) ind. (Bemærk: For at skrue hurtigudløsningen (18) i, skal det gevindskårne hul i hovedrammen (49) og et af hullerne i sadelstøtten (16) være på linje. Yderligere skal du sikre dig, at sadelstøtten (16) er i ikke trækkes ud af hovedrammen ud over den markerede maksimale position. Indstillingen af sadelpinden kan justeres efter ønske senere. Hurtigudløsningen (18) kan løsnes med kun få omdrejninger, låsens hætte skal trækkes væk, og sadlen justeres. Indstil derefter den nye indstilling ved at stramme hurtigudløseren (18).



Trin 5:

Sæt styret (6) fast på styrstangen (21).

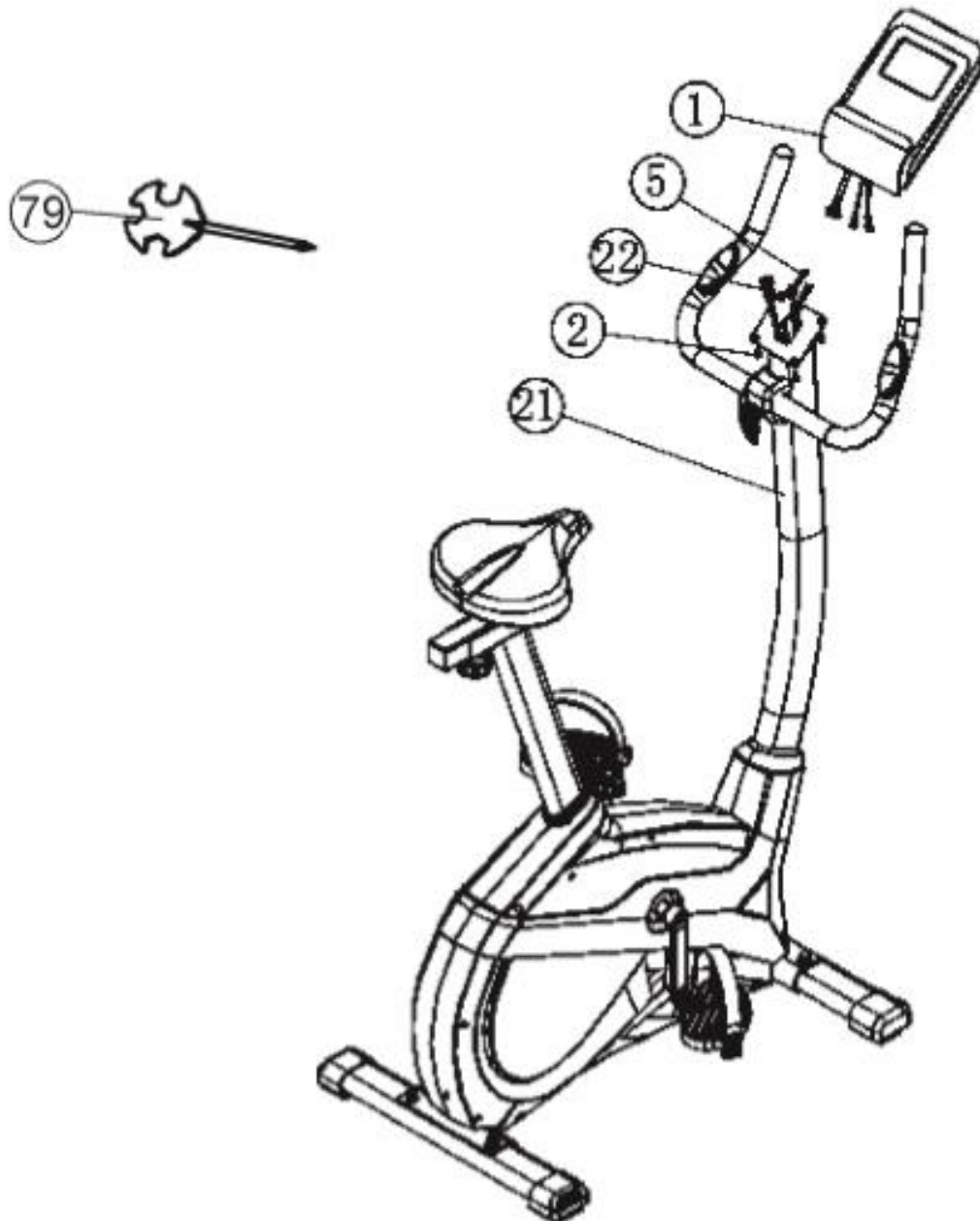
1. Før styret (6) gennem holderen ved styrestangen (21), træk pulskablet (5) gennem hullet og luk beslaget på styrestangholderen. 2. Fastgør det forreste styredæksel (13) ved styret, og skru styret (6) i den ønskede position ved styrestangen (21), og spænd det godt med afstandsørret (14) og skruen (15).



Trin 6:

Sæt computeren (1) fast på styret (21).

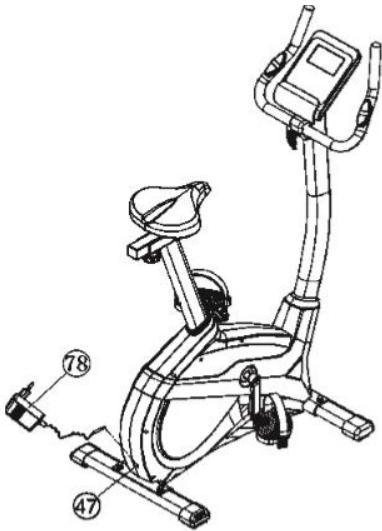
1. Skub stikket på forbindelseskablet (22) og impuls-kablet (5) ind i den tilhørende sokkel på computeren (1). 2. Placer computeren (1) på toppen af styret (21), og fastgør den med skrue(r)ne (2). Skrue(r)ne til montering finder du på bagsiden af computeren.



Trin 7:

Sæt vekselstrømsadapteren (78) på.

1. Indsæt adapterens stik (78) i stikket (47) på den bageste kædesikring. 2. Indsæt adapteren (78) i et strømstik (230V ~ / 50Hz)



Trin 8: Kontroller

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

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

COMPUTER VEJLEDNING



Monitoren er designet til programmerbare magnetiske cykler og introduceret med følgende kategorier: - Tastefunktioner - Om skærme - Driftsområder - Ting, du skal vide, før du træner – Driftsvejledning

- **Tastefunktioner** Der er i alt 5 taster inklusive START / STOP, FUNCTION (F), UP (+), DOWN (-) og RECOVERY (TEST).

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

FUNCTION (F): Vælger eller indtaster funktionerne fra PROGRAMMER, TID, DISTANCE, WATT, CAL, TARGET HEART Rate, AGE og 10 kolonner. Den valgte funktion skal blinke. Bemærk, at ikke alle funktioner kan vælges i hvert program i henhold til typerne af hvert program. Under træning skal du trykke 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 formindsker værdierne for PROGRAMMER, TID, DISTANCE, WATT, CAL., TARGET HEART RATE, AGE og 10 kolonner.

RECOVERY (TEST): Starter funktionen af PULSE RECOVERY.

PROGRAM: Angiver de programmer, der er valgt fra PROGRAM 1 til PROGRAM 20.

NIVEAU: Angiver det indlæste niveau, der er valgt fra NIVEAU 1 til NIVEAU 24.

TID / WATT: Indikerer skiftevis tid eller watt. Tiden viser minutter og sekunder. Hvis forudindstillet, tæller tiden nedad. Minimum forudindstillet 5 Min. Område 5-99Min.

Det faktiske energiforbrug vises i Watt. Forudindstillet interval 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. Hastighedsvisningen viser kilometer i timen. Eller permanent ved at trykke på F-tasten.

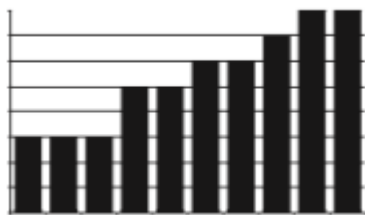
DIST / CAL: Indikerer skiftevis afstand eller kalorieindhold. Afstandsvisningen viser kilometer. Forudindstillet rækkevidde 1-999 km. Hvis den forudindstillede afstand tæller nedad. Kaloriedisplayet viser kcal. Minimum forudindstillet 10 kcal. Forudindstillet interval 10-990. Eller permanent ved at trykke på F-tasten.

PULSE: Angiver den faktiske puls-hjerterytme. Pulsdetektor sensorer på hver side. Hver sensor har 2 dele metaldele. Den rigtige måde at måle er ved at holde begge metaldele forsigtigt i hver hånd. Når signalerne hentes af computeren, skal hjertemærket i HEART RATE-displayet blinke. Område 60-240 bpm. Hvis der er angivet en øvre pulsgrænse, blinker displayet, når den forudindstillede værdi nås.

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

LASTNING Profiler: Der er 10 kolonner med indlæsesøjler og 8 søjler i hver kolonne. Hver søjle repræsenterer 3 minutters træning (uden ændring af TIME-

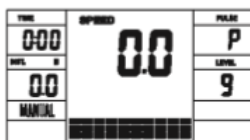
værdien), og hver bjælke repræsenterer 3 niveauer af indlæsning.
 Programgrafik: Hver vist graf er profilen for indlæsningen i hvert interval (kolonne). Med værdien af TID, der tæller op, er hvert interval 3 minutter, som alle søjler udgør 30 minutter. Når værdien af TID tælles ned, er hvert interval værdien af opsætning TID divideret med 10. Hvis tidsværdien for eksempel 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. De følgende grafer er alle profiler på skærmen.



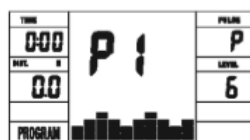
Værdierne, der beregnes eller måles af computeren, er kun til træningsformål og ikke til medicinsk formål.

Valg af programmer: Der er 22 programmer 1 Manuelt program, 10 forudindstillede programmer, 4 hjertefrekvensstyringsprogrammer, 5 brugerindstillingsprogrammer, 1 hastighed uafhængigt wattprogram og 1 måling af hvilepuls.

Manual Program



Programm 1 Rolling



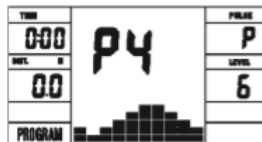
Program 2 Valley



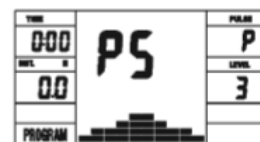
Programm 3 Fatburn



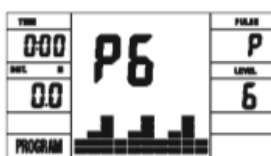
Programm 4 Ramp



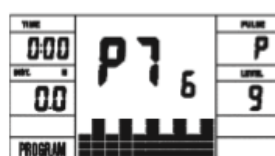
Programm 5 Mountain



Programm 6 Interval

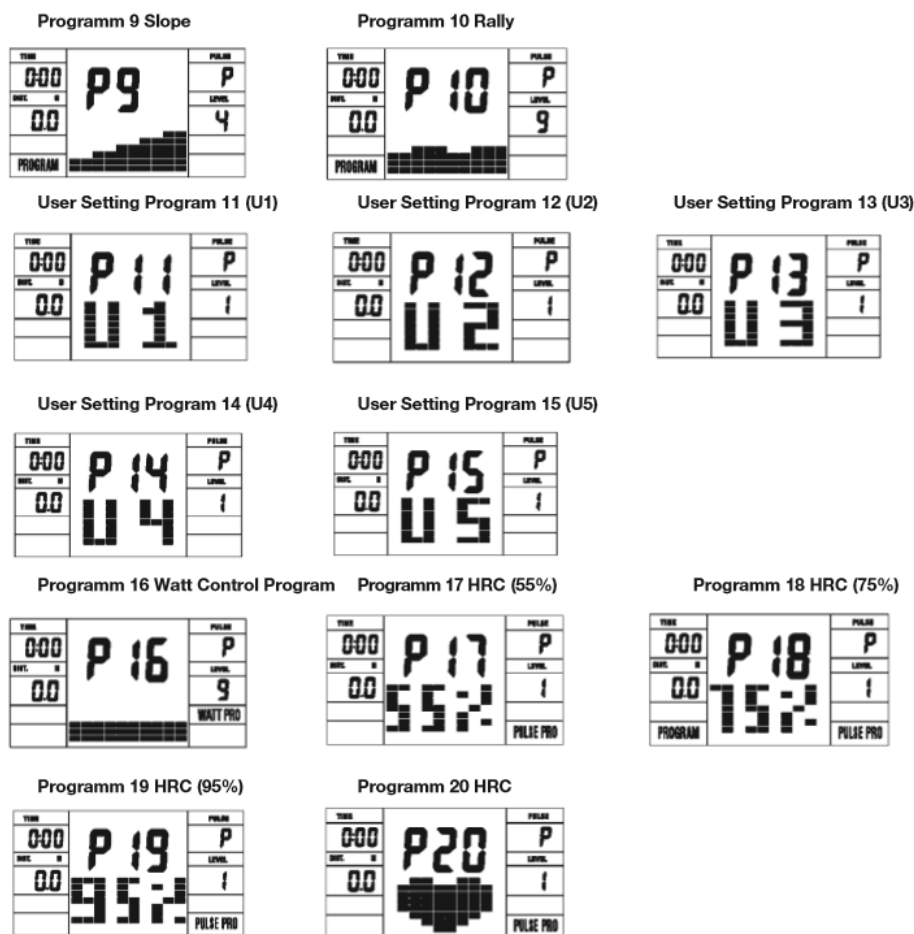


Programm 7 Cardio



Programm 8 Endurance





MANUAL Program: PROGRAM MANUAL er et manuelt program. Tryk på „F“ for at vælge TID, DISTANCE eller CAL .. Tryk derefter på (+) eller (-) for at justere værdierne. Standardindlæsningsniveauet er 6. Når du har trykket på "START / STOP" -tasten for at træne, skal du også anvende pulssensoren korrekt.

Brugere kan træne i ethvert ønsket niveau (ved at trykke på (+) eller (-) under træningen) med et tidsrum eller en bestemt afstand. Træning med et specifikt mål: TID-kontrol: Indstiller en periode, hvor du skal træne. (5-99Min.)

DISTANCE Control: Indstiller en bestemt afstand til træning. (1-999km)

CALORIE Control: Indstiller kalorieforbrug. (10-990kcal) Indstil træningsparametre med F-tast for tid / afstand / kalorier og puls.

Forudindstillede programmer

P1-P10: PROGRAM 1 til PROGRAM 10 er de forudindstillede programmer. Tryk på „F“ for at vælge TID, DISTANCE eller CAL. Tryk derefter på (+) eller (-) for at justere værdierne. Brugere kan træne med forskellige niveauer af belastning i forskellige intervaller, som profilerne viser. Når du har trykket på "START / STOP" -tasten for at træne, skal du også anvende pulssensoren korrekt. Brugere kan også træne i ethvert ønsket niveau (ved at trykke på (+) eller (-)

under træningen) med et tidsrum eller en bestemt afstand. Indstil træningsparametre med F-tast for tid / afstand / kalorier og puls.

Brugerindstillingsprogrammer P11-P15: Program 11 til Program 15 er brugerindstillingsprogrammer. Brugere kan frit redigere værdierne i størrelsesordenen TID, DISTANCE, CAL. og belastningsniveauet i 10 intervaller. Værdierne og profilerne gemmes i hukommelsen efter opsætning. Når du har trykket på "START / STOP" -tasten for at træne, skal du også anvende pulssensoren korrekt. 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 input om alder kan computeren foreslå en målpuls til at træne efter. Den foreslåede hjerterytme er 80% (220 - alder). Så hvis den opdagede hjerterefrekvens er lig med eller større end MÅL H.R., blinker HJERTET. Indstil træningsparametre med F-tast 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 TID, DISTANCE, CAL. og WATT. Tryk derefter på (+) eller (-) for at justere værdierne. Når du har trykket på "START / STOP" -tasten for at træne, skal du også anvende pulssensoren korrekt. Under træningen kan belastningsniveauet ikke justeres. I dette program justerer computeren niveauet for indlæsning i henhold til værdien af WATT-opsætningen. For eksempel kan belastningsniveauet stige, hvis hastigheden er for langsom. Lastniveauet kan også falde, mens hastigheden er for hurtig. Som et resultat vil den beregnede værdi af WATT være tæt på værdien af WATT-opsætning af brugere. Indstil træningsparametre med F-tast for tid / afstand / kalorier og puls.

Pulsstyringsprogrammer P17-P20: Program 17 til program 20 er hjerterefrekvensstyringsprogrammer. I program 17 til program 19 skal du trykke på „F“ -tasten for at vælge TID, DISTANCE, CAL. og ALDER. Tryk derefter på (+) eller (-) for at justere værdierne. Brugere kan træne i et tidsrum eller en bestemt afstand med 55% maksimal hjerterefrekvens i program 17, 75%

Maks. Hjerterefrekvens i program 18, og 95% maks. Hjerterefrekvens i program 19. Når du har trykket på "START / STOP" -tasten for at træne, skal du også anvende pulssensoren korrekt. I disse programmer justerer computeren niveauet for indlæsning i henhold til målte hjerterefrekvens. F.eks. Kan belastningsniveauet stige, mens den målte hjerterytme er lavere end TARGET

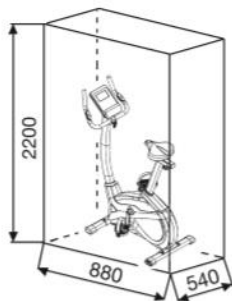
HR. Også belastningsniveauet kan falde, mens målte hjerterytme er højere end TARGET HR. Som et resultat justeres brugerens hjerterefrekvens for at lukke TARGET HR i området TARGET HR -5 og TARGET HR +5. Med input om alder kan computeren muligvis foreslå en målpuls til at træne efter. Den foreslåede hjerterytme er 80% (220 - alder). Så hvis den aktuelle hjerterefrekvens er lig med eller større end MÅL H.R., blinker værdien af HJERTET. Bemærk, at det er en advarsel for brugerne om at nedsætte eller sænke indlæsningsniveauet. I program 20 skal du trykke på „F“ -tasten for at vælge TID, DISTANCE, CAL. og TARGET H.R. Brugere kan indstille en målpuls til at træne i et tidsrum eller en bestemt afstand.

TIME	0:00	25	PULSE	P
AGE	00	AGE	LEVEL	1
			PULSE PRO	

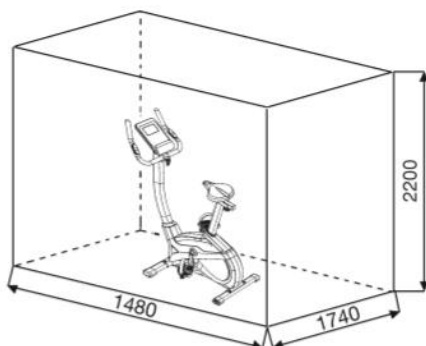
Hvilepuls TEST: Det er en funktion som kontrollerer din hvilepuls. Der skaleres fra 1,0 til 6,0, mens 1,0 betyder det bedste, og 6,0 betyder det værste, og forøgelsen er 0,1. For at få bedømt korrekt, skal brugerne teste det lige efter træningen afsluttet ved at trykke på "TEST" -tasten og derefter stoppe med at træne. Når du har trykket på tasten, skal du også anvende pulssensoren korrekt. Testen varer i 1 minut, og resultatet vises på displayet.

Målingen kan bruges til at bedømme din udvikling i træningen.

TIME	0:60	PULSE	P



Træningsareal



Anbefalet frirum omkring cyklen