

# AX 2000

HEIMSPORT-TRAININGSGERÄT



## 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 før første brug og med jævne mellemrum (ca. hver 50. driftstime) stramheden af alle skruer, møtrikker og andre forbindelser og adgangsaksler og samlinger med noget smøremiddel, så udstyrets sikre driftstilstand er sikret. Især justeringen af sadlen og styret kræver jævn funktion og god 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. gummimåtte, 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 til hjertefrekvensovervågning kan være upræcise. Overdreven træning kan føre til alvorlige helbredsskader eller til døden. Rådfør dig med en læge, før du påbegynder 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.
8. Træn kun på maskinen, når den er i korrekt funktionsdygtig stand. Brug kun originale reservedele til eventuelle nødvendige reparationer. ADVARSEL! Udskift de slidte dele 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 fast, 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 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 samlingssted 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 indsamlingspande 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 testet og certificeret i overensstemmelse med EN ISO20957-1 / 2014 og EN 20957-5 / 2016 "H/C". Denne enheds 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.

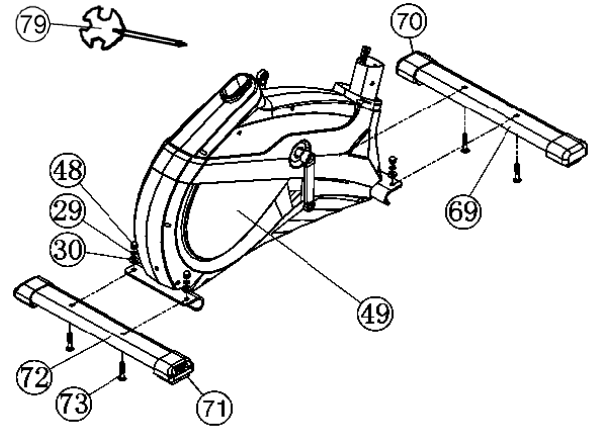
## MONTERINGSVEJLEDNING

Fjern alle de separate dele fra emballagen, læg dem på gulvet og kontroller groft, at alle er der på bunden af monteringstrinnene. 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. Montagetid: 30 - 40 min.

### TRIN 1:

#### Fastgør stabilisatoren (69+72).

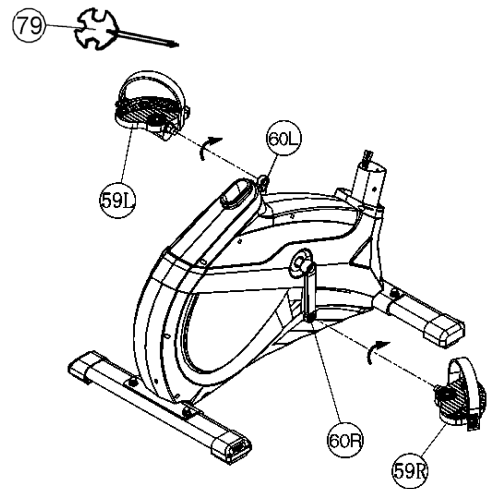
1. Fastgør den forreste stabilisator (69) samlet med fronthætter med transportrulle (70) til hovedrammen (49) ved at bruge bolte M8x45 (73), spændeskiver (30), fjederskiver (29) og hættetrækker (48).
2. Fastgør den bagerste stabilisator (72) samlet med højdejusterbare hætter (71) til hovedrammen (49) ved at bruge bolte (73), spændeskiver (30), fjederskiver (29) og hættetrækker (48). (Ved ujævnt gulv kan du justere højden ved baghætter (71) og sikre for stabil position)



### TRIN 2:

#### Sæt pedalerne på (59L+59R).

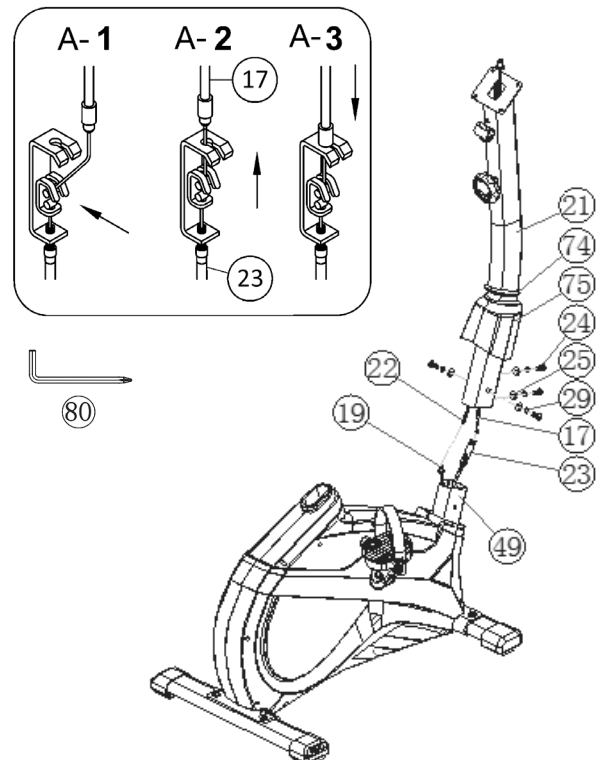
1. Fastgør pedalstropperne til pedalerne (59L+59R). (Pedalstrop og pedaler er markeret med "L" for venstre og "R" for højre.)
2. Pedalerne (59L+59R) er mærket med "R" for højre og "L" for venstre. Højre og venstre er specificeret som set på maskinen under træning. Tilslut hver pedal (59L+59R) til det matchende pedalhåndsving (60L+60R). (BEMÆRK: Højre pedal "R" skal skrues på med uret. Venstre pedal "L" skal skrues på mod uret.)



### TRIN 3:

#### Fastgør styrstøtten (21) ved hovedrammen (49).

1. Skub gummiringen (74) og støttedækslet (75) på styrstøtten (21).
2. Hold styrstøtten (21) med computerkablet (22) mod hoveddrammeholderen. Forbind stikket til computerkablet (22), der kommer ud af bunden af styrstøtten (21) på computeren, med det tilsvarende stik til sensor-kablet (19), der kommer ud af hovedrammen (49). (Bemærk: Computerkabelnettet (22), der rager ud fra støtten (21), må ikke glide ind i røret, da det er nødvendigt til senere installationstrin.)
3. Tilslut modstandskontrollen (17) til beslaget til kabelspændingen i den nedre del (23) (se figur [1]-[3]). Før dette trin af installationen, er det tilrådeligt at justere modstandsindstillingen til det højeste trin, hvor kablet strækker sig længst fra kappen. Sæt den nederste del af kablet (17) ind i den lille krog (figur 1). Træk i den (figur 2), indtil den lille krog kommer i højere position, og indsæt derefter kablet (17) på beslaget (23) (figur 3).
4. Placer styrstøtten (21) i den dertil beregnede position i hovedrammen (49). Sørg for, at kabelforbindelserne lavet i trin 3 ikke er klemt. Når du sætter styrerøret på plads, skal du skubbe det langsomt ned i lokatoren i hovedrammen. Skru styrstøtten (21) på bundrammen (49) med skrue (24), fjederskiverne (29) og spændeskiverne (25).



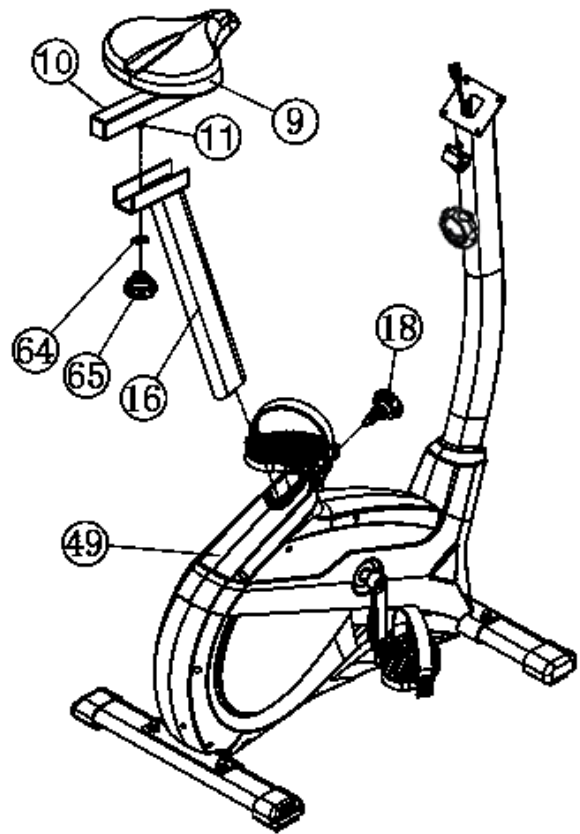
5. Skub styrstøttedækslet (75) med gummiring (74) i den rigtige position for at dække skrueforbindelsespunktet.

**TRIN 4:****Montering af sadel (9) og sadelstøtte (16).**

1. Skub sadlen (9) med sadelbeslaget ind i den bevægelige sadelglider (10) og stram den til den ønskede hældningsposition.

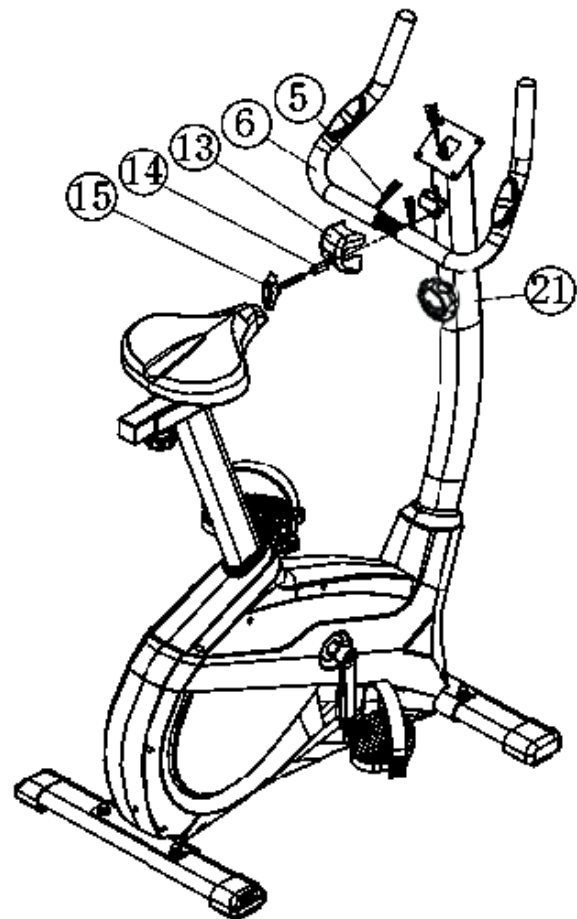
2. Placer sædeskyderen (10) i holderen til sadelstøtten (16), sæt den i den ønskede vandrette position og spænd den ved at bruge skive 10//25 (64) og håndgrebsmøtrik (65) ved trekantet blok (11).

3. Indsæt sadelstøtten (16) i den medfølgende holder på hoveddrammen (49) og fastgør i den ønskede position ved at skrue hurtigudløseren (18) ind. (Bemærk: For at skrue hurtigudløseren (18) i, skal gevindhullet i hoveddrammen (49) og et af hullerne i sadelstøtten (16) flugte med. Desuden skal det sikres, at sadelstøtten (16) ikke trækkes ud af hoveddrammen ud over det markerede maksimal position Indstillingen af sadelpinden kan justeres efter ønske senere. Hertil skal quick-releasen (18) løsnes med få omdrejninger, hættten på låsen skal trækkes væk og sadlen justeres Fastgør derefter den nye indstilling ved at stramme hurtigudløseren (18).

**TRIN 5:****Fastgør styret (6) ved styrstøtten (21).**

1. Før styret (6) gennem holderen ved styrstangen (21), før pulskablet (5) gennem hullet og luk styrholderens beslag.

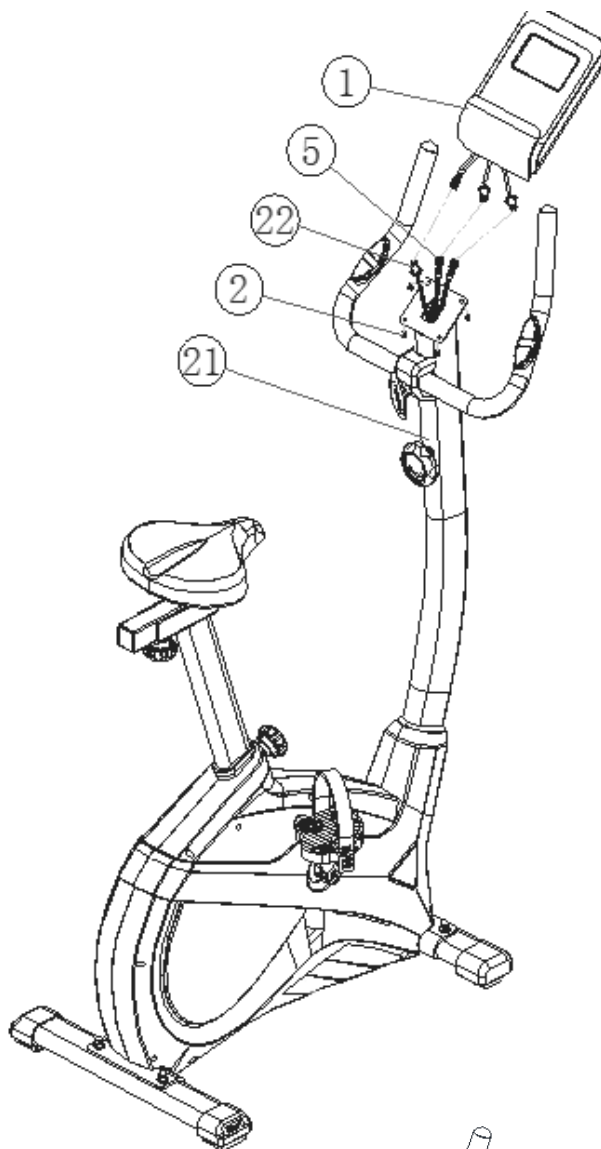
2. Fastgør det forreste styrdæksel (13) ved styret og skru styret (6) i den ønskede position ved styrstangen (21) og spænd det fast med afstandsrør (14) og styrskrue (15).



**TRIN 6:**  
**Fastgør computeren (1) ved styrestøtten (21).**

1. Skub stikket på tilslutningskablet (22) og impulskablet (5) ind i det tilhørende stik på computeren (1).

2. Placer computeren (1) oven på styrestøtten (21), og fastgør den med skruerne (2). Skruerne til montering finder du på bagsiden af computeren.



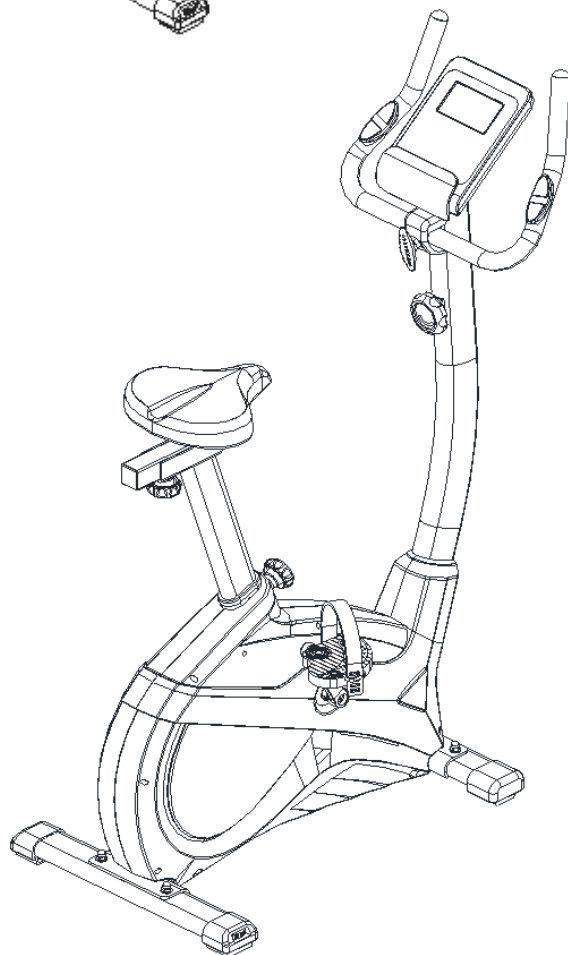
**TRIN 7:**  
**Checks**

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 lav modstandsindstilling og foretag 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.



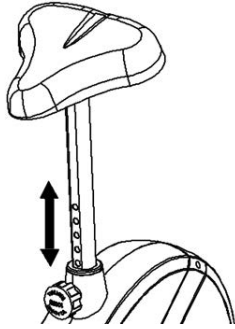
## MONTERING, BRUG OG AFMONTERING

### 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.

### Justering – Sædeposition

For en effektiv træning skal sædet justeres korrekt. Mens du træder i pedalerne, skal dine knæ være let bøjet, når pedalerne er i den fjerneste position. For at justere sædet skal du skrue knappen af et par omgange og trække den lidt ud. Juster sædet til den rigtige højde, slip derefter knappen og stram den helt.



### Vigtig:

Sørg for at sætte knappen tilbage på plads i sadelpinden og spænd den helt. Overskrid aldrig sædets maksimale højde. Stå altid af cyklen, før du foretager nogen justering.

En biomekanisk optimal siddeposition sikrer optimal kraftoverførsel. Målet er, at den eksisterende kraft så stor som muligt kommer på pedalerne og musklerne med optimal effekt virker. Sædepositionen påvirker, hvilke muskler der primært er i brug. Den højre styrposition er ansvarlig for at holde overkroppen. Er styrindstillingerne valgt vandret, så du får en atletisk holdning. Med hvert yderligere skridt mod kroppen, tilpasser du bare en mere afslappet attitude. For at justere styret skal du blot løsne skruestyret, indtil styret kan bringes i den ønskede position, og spænde dem fast igen efter justering.

For at undgå problemer som ryg-/knæsmærter eller følelsesløshed i fødderne på grund af dårlig sædeposition på cyklen, at opretholde en korrekt justering af sadlen og styret anbefaler vi stærkt.

### Påstigning, brug og stig af

#### Påstigning:

- Når sædet er justeret til korrekt position, skal du føre en fod hen over den nederste enhed og holde dig godt fast ved styret.
- Placer en pedal i den laveste position, og skub din fod ind på pedalen under pedalstroppen for at få en stabil fodposition.
- Nu kan du tage plads, skubbe den anden fod ind i den anden pedal og starte din træning.

#### Brug:

- Hold hænderne på styret, og begge fødder sættes korrekt ind i holderemmene på begge pedaler.
- Træd på din motionscykel ved begge fødder skiftevis.
- Derefter kan du øge pedalhastigheden gradvist og justere bremsemotstands niveauerne for at øge træningsintensiteten.

#### Stig af:

- Sæt pedalhastigheden ned, indtil den hviler.
- Hold venstre hånd fast i venstre håndtag, sæt fødderne på kryds og tværs over udstyret og land på gulvet, og land derefter den anden.

#### Bemærk:

Dette træningsudstyr er en stationær træningsmaskine, der bruges til at simulere uden at forårsage for stort tryk på leddene, hvilket mindsker risikoen for stødskader.

Motionscykel tilbyder en ikke-påvirkende kardiovaskulær træning, der kan variere fra let til høj intensitet baseret på modstandspræferencen indstillet af brugeren. Det vil styrke dine benmuskler og øge cardiokapaciteten og vedligeholde også din krops kondition.



## 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 op efter. 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.

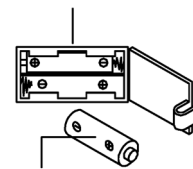
#### 3. „L“-tast = (Slet):

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. Skub sadelglideren mod styret og sædestøtterøret så dybt som muligt ind i stellet. Vælg en tør opbevaring internt, og kom lidt sprayolie på pedallejerne til venstre og højre, på gevindet på styrbolten og på gevindet på hurtigudløseren til sadelstøtte. Dæk cyklen til for at beskytte den mod at blive misfarvet af sollys og snavset gennem støv.

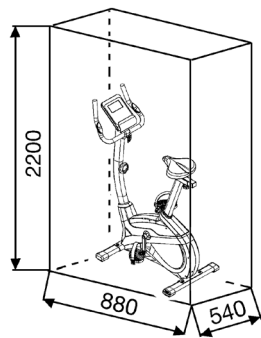
### 3. Tjek

Vi anbefaler hver 50. time at gennemgå skrueforbindelsernes tæthed, som blev forberedt i samlingen. For hver 100 driftstimer skal du hælde lidt sprayolie på pedallejerne til venstre og højre, på gevindet på styrbolten og på gevindet på quickrelease for sadelstøtte.

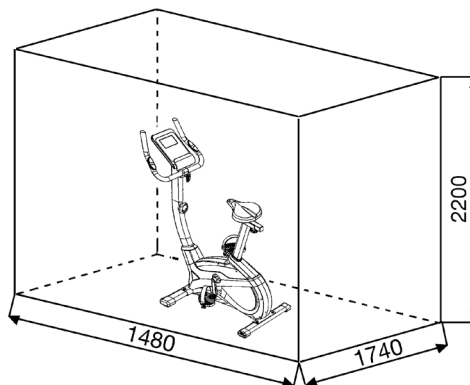
## FEJLFINDING

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 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.
No pulse value.	Pulssensorer er ikke godt forbundet.	Skrue skrue ud for pulsmåling og kontroller, om stik er godt tilsluttet og ingen skader på pulskablet.
Modstanden ændrer sig ikke.	Forbindelse af modstand ikke godt.	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))



## TRÆNINGSDINSTRUKTIONER

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 puls-frekvens (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 skal 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:

a. Pulsmåling på konventionel måde (føler f.eks. pulsen ved håndledet og tæller antallet af slag på et minut).

b. 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 konditionsniveau. Der kræves mindst tre træningspas om ugen for at forbedre ens kondition og reducere ens vægt. Selvfølgelig er den ideelle træningsfrekvens fem sessioner om ugen.

### 3. Planlægning af træningen

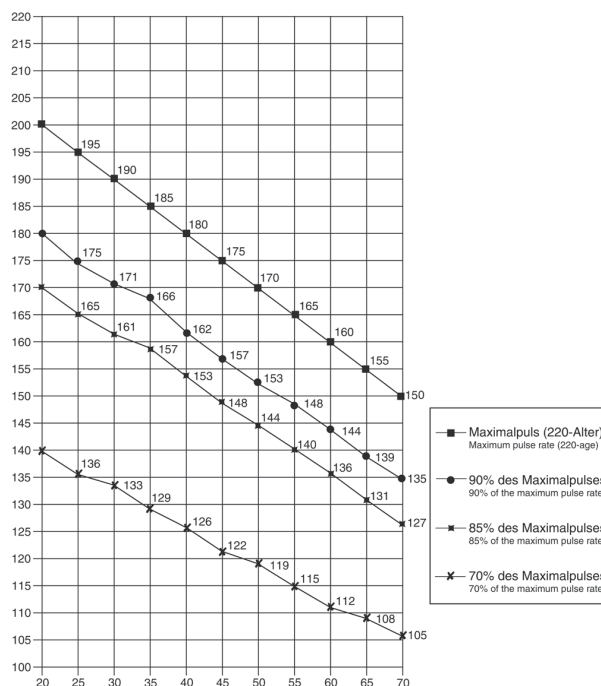
Hver træningssession bør bestå af tre faser: opvarmningsfasen, træningsfasen og nedkølingsfasen. Kropstemperaturen og iltindtaget bør hæves langsomt i opvarmningsfasen. Dette kan gøres med gymnastiske øvelser, der varer fem til ti minutter. Så skulle selve træningen (træningsfasen) begynde. Træningsanstrengelsen bør være relativt lav 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 for øje. Med kontinuerlig træning vil du kunne se, hvordan du udvikler dig dag for dag og nærmer dig dit personlige træningsmål bid for bid.

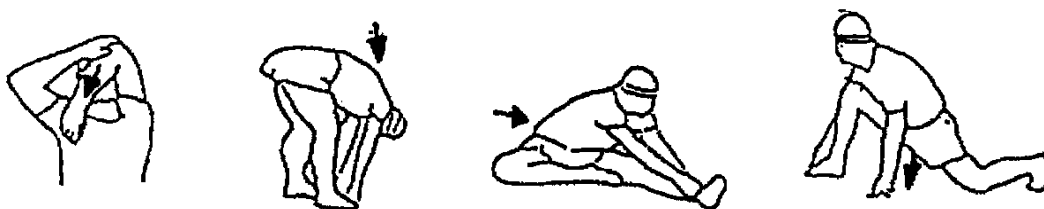
### Beregningsformel:

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. Afslut ikke træningsfasen brat, men vil cykle roligt noget uden modstand fra at vende tilbage til den normale puls-zone. (Køl ned) Vi anbefaler, at opvarmningsøvelserne i slutningen af træningen udføres og at afslutte din træning med rystelser i ekstremiteterne.

# PARTS LIST – SPARE PARTS LIST AX 2000

Art.-Nr.: **2006**  
 Technical data: Issue **28.07.2020**

- Magnetic brake system
- Aprox. 8 kg flywheel mass
- 10-gears manual resistance
- Hand pulse measurement
- horizontally and vertically adjustable saddle (quick release)
- Saddle and handlebar inclination adjustable
- Floor level compensation
- Computer showing: speed, time, distance, approx calories and pulse frequency, Holder for smartphone / tablet
- Input of limits for time, distance and approx calories
- Announcement of higher limits
- Load max. 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/C**

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

**Internet service- and spare parts data base:**  
[www.christopeit-service.de](http://www.christopeit-service.de)

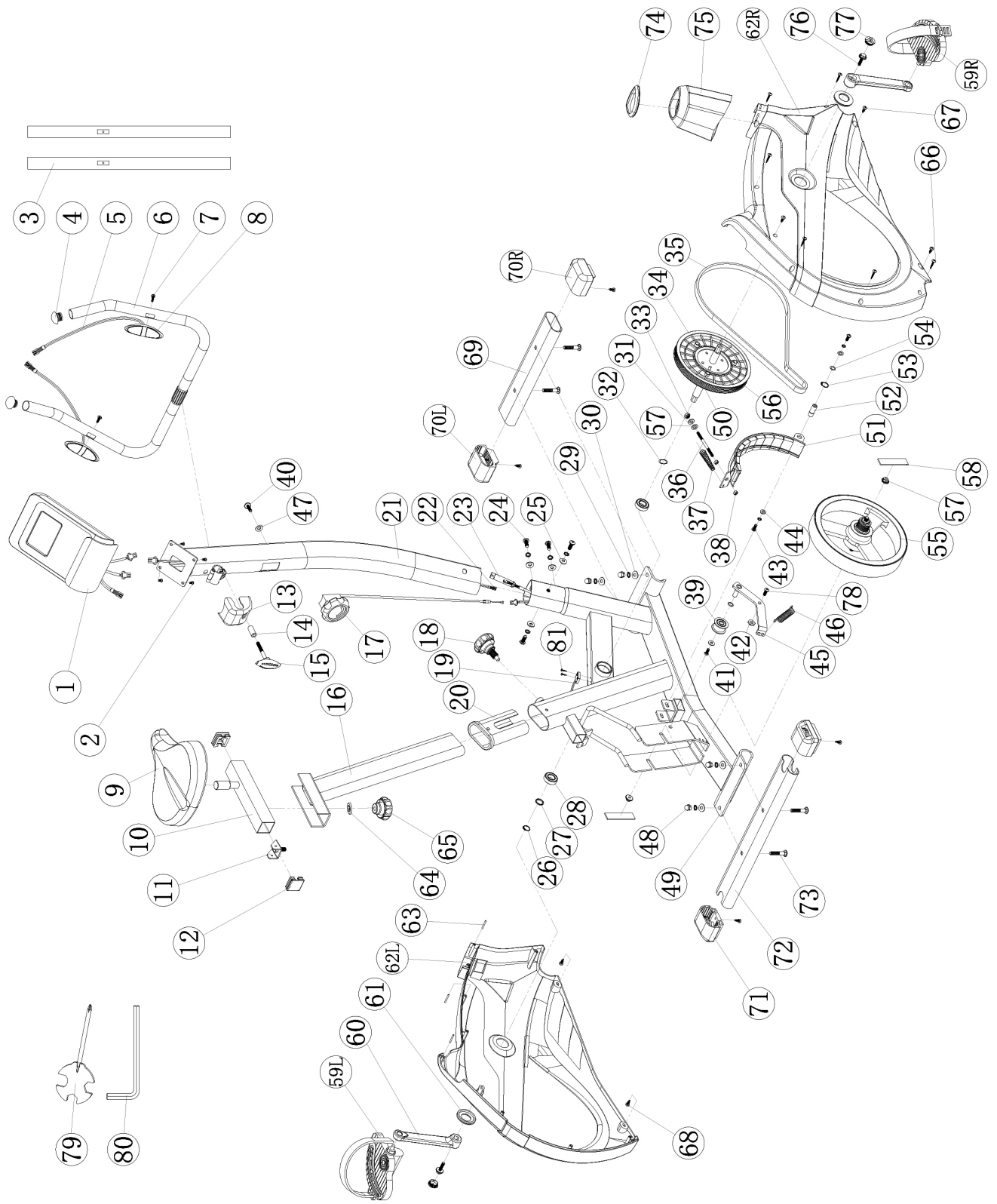
Top-Sports Gilles GmbH  
 Friedrichstraße 55  
 42551 Velbert  
 Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0  
 Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44  
 e-mail: [info@christopeit-sport.com](mailto:info@christopeit-sport.com)  
[www.christopeit-sport.com](http://www.christopeit-sport.com)

Space requirement approx. [cm]: L 88 x W 54 x H 136  
 Items weight [kg]: 28  
 Exercise space approx. [m²]: 2,5



Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
1	Computer		1	21	36-2006-03-BT
2	Screw	M5x10	4	1+21	39-9903
3	Foam		2	6	36-1410-04-BT
4	End cap		2	6	39-9847
5	Pulse cable		2	1+8	36-1122-09-BT
6	Handlebar		1	21	33-1410-04-SI
7	Self-tapping screw	M4x15	2	6+8	39-9909-SW
8	Hand pulse sensor		2	21	36-9806206-BT
9	Saddle		1	10	36-9806210-BT
10	Seat slide		1	9+16	33-1106107-SW
11	Triangular block		1	10+16	33-9211-08-SI
12	Square tube plug		2	10	36-9211-23-BT
13	Plastic cover		1	6	36-9103-07-BT
14	Tube spacer	8x24	1	15	36-9806228-BT
15	Handlebar screw		1	21	36-9211-16-BT
16	Seat post		1	10+20	33-1907-05-SW
17	Tension control		1	23	36-2006-04-BT
18	Quick release	M16	1	49	36-1907-06-BT
19	Sensor		1	23+49	36-2006-07-BT
20	Plastic insert		1	49	36-1907-08-BT
21	Handlebar post		1	49	33-2006-02-SW
22	Connection cable		1	1+23	36-2006-05-BT
23	Tension cable		1	17+51	36-2006-06-BT
24	Allen bolt	M8x20	4	21+49	39-9886-CR
25	Curved washer	8//19	4	24	36-9966-CR
26	C-clip	C17	1	34	36-9825320-BT
27	Washer	17//22	1	34	39-10135
28	Bearing	6003-2RS	3	49	36-9806214-BT
29	Spring washer	for M8	8	24+73	39-9864-VC
30	Washer	8//16	4	73	39-9962
31	Washer	6//14	4	36+43	39-9863

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
32	Wave washer	17.5//22	1	34	36-9918-22-BT
33	Nylon nut	M6	1	36	39-9816-VC
34	Pedal axle		1	49	33-1907-07-SW
35	Belt	390J6	1	34+55	36-9913116-BT
36	Double-thread screw		1	51	36-1611-22-BT
37	Spring		1	51	36-9806217-BT
38	Nut	M6	2	36	39-9861-VZ
39	Idler wheel		1	45	36-9806216-BT
40	Screw	M5x40	1	17+21	36-10111-VC
41	Allen bolt	M8x20	2	39+45	39-10095-SW
42	Nut	M8	1	41	39-10031
43	Allen bolt	M6x15	3	19+52	39-9911
44	Washer	17//22	1	34	39-10135
45	Idler wheel bracket		1	49	33-1907-06-SW
46	Spring		1	45+49	36-9806217-BT
47	Curved washer	5//14	1	40	36-10406
48	Cap nut	M8	4	73	39-9900-SW
49	Main frame		1	21	33-2006-01-SW
50	Magnet		1	34	36-9825506-BT
51	Magnet bracket		1	52	33-1611-14-SI
52	Axle of magnet bracket		1	51	36-9225-11-BT
53	C-clip	C11	1	52	36-9514-26-BT
54	Wave washer	12//17	1	52	36-9824-21-BT
55	Flywheel		1	49	33-1507210-SI
56	Belt wheel		1	34	36-1105-13-BT
57	Axle nut	M10x1.25	2	55	39-9820
58	Axis protection piece		2	56	36-1123-28-BT
59L	Pedal left		1	60	36-9806229-BT
59R	Pedal right		1	56	36-9806230-BT
60L	Crank left		1	34+59L	33-1105-08-SW
60R	Crank right		1	34+59R	33-1105-09-SW
61	Crank cover		2	62	36-1907-07-BT
62L	Chain cover left		1	49+62R	36-2006-01-BT
62R	Chain cover right		1	49+62L	36-2006-02-BT
63	Connection shaft		3	62L+62R	36-1508-10-BT
64	Washer	10//25	1	11	39-9989-SW
65	Hand grip nut	M10	1	11	36-1907-09-BT
66	Self-tapping screw	M4.5x25	6	62R	39-9825338-BT
67	Drill screw	M5x15	5	62	39-10190
68	Drill screw	M5x20	10	17+62	39-9903-SW
69	Front stabilizer		1	49	33-1907-03-SW
70L	Front stabilizer cap left		1	69	36-1907-10-BT
70R	Front stabilizer cap right		1	69	36-1907-11-BT
71	Rear stabilizer cap		2	72	36-1907-12-BT
72	Rear stabilizer		1	49	33-1907-04-SW
73	Carriage bolt	M8x45	4	49,69+72	39-9953
74	Rubber ring		1	75	36-1907-05-BT
75	Handlebar cover		1	21	36-1907-04-BT
76	Axle bolt	M8x20	2	56+60	39-9886-CR
77	Crank plug		2	56+60	36-9840-15-BT
78	Allen bolt	M8x20	1	45	36-10095-CR
79	Combination wrench		1		36-9107-27-BT
80	Allen key wrench		1		36-9107-28-BT
81	Screw	3x10	2	19	39-10127-SW
82	Assembly and exercise instruction		1		36-2006-08-BT



**Service / Hersteller**

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.

**Internet Service- und Ersatzteilportal:**  
**[www.christopeit-service.de](http://www.christopeit-service.de)**

**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)