

EM8000

ERGOMETER

DK






Attention!
Before use
read operating
instructions!



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. Inden den tages i brug første gang og med jævne mellemrum (ca. hver 50. driftstime), skal du kontrollere, at alle skruer, møtrikker og andre forbindelser er stramme, og de tilgængelige aksler og led behandles med lidt smøremiddel, så den sikre driftstilstand og træningsenhedens sikkerhedsniveau er garanteret.
3. Opslæt maskinen på et tørt, stabilt, plant sted og beskyt den mod fugt og vand. Ujævne dele af gulvet skal udlignes med passende foranstaltninger og med 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 maskinens område skal være særligt beskyttet 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. OBS! Dit helbred kan blive svækket af forkert eller overdreven træning. En egnet læge bør konsulteres, før der påbegyndes målrettet træning, eller hvis du tager medicin. 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 mængder.
8. Træn kun med enheden, hvis den fungerer korrekt. Brug kun originale reservedele til eventuelle reparationer. Udskift defekte dele med det samme, og behold enheden, indtil den er ude af drift til reparation. Opmærksomhed! Hvis nogen dele bliver for varme, når du bruger enheden, skal du straks udskifte dem.
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 90 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. OBS! Hvis du bemærker en følelse af svimmelhed, kvalme, bryst smerter eller andre unormale symptomer, skal du stoppe træningen og kontakte en læge.
13. Glem aldrig, at sportsmaskiner ikke er legetøj. De må derfor kun bruges efter deres formål og af passende informerede og instruerede personer.
14. Personer som børn, handicappede og handicappede personer bør kun bruge maskinen i nærværelse af en anden person, der kan give hjælp og råd. Tag passende forholdsregler for at sikre, at børn aldrig bruger maskinen uden opsyn.
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.  Symbolet med en overstreget skraldespand nedenfor angiver, at denne enhed er underlagt direktiv 2012/19/EU. Denne vejledning angiver, at du ikke må bortskaffe denne enhed sammen med almindeligt husholdningsaffald, når den er udtjent, men skal aflevere den på specialdesignede indsamlingssteder, genbrugsstationer eller bortskaffelsesfaciliteter. Denne bortskaffelse er gratis for dig. Beskyt miljøet og bortskaf det professionelt.
17. For at beskytte miljøet må emballagematerialer eller dele af maskinen ikke bortskaffes som husholdningsaffald. Læg disse i de relevante indsamlingsbeholdere eller bring dem til et passende indsamlingssted.
18. For hastighedsafhængig driftstilstand kan bremsemodstandsniveauet justeres manuelt, og effektvariationerne vil afhænge af pedalhastigheden. For hastighedsuafhængig 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 er udstyret med en modstandsindstilling på 32 niveauer. Dette muliggør en reduktion eller forøgelse af bremsemodstanden og dermed træningsbelastningen. Et tryk på "-"-tasten reducerer bremsemodstanden og dermed træningsbelastningen. Et tryk på "+"-tasten øger bremsemodstanden og dermed træningsbelastningen.
20. Den maksimale 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.
21. Monterings- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Ved salg eller videregivelse til en anden person skal dokumentationen vedlægges produktet.

MONTERINGSVEJLEDNING

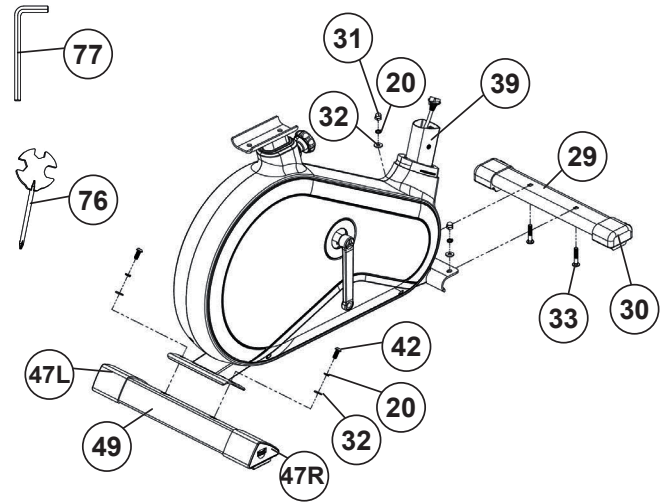
Fjern alle de separate dele fra emballagen, læg dem på gulvet og kontroller groft, at alle er der på bunden af monteringsstrinnene. Bemærk venligst, at en række dele er forbundet direkte til hovedrammen formonteret. Derudover er der flere andre enkeltdele, der er blevet fastgjort til separate enheder. Dette vil gøre monteringen nemmere og hurtigere for dig. Samlingstid: 30 - 40 min.

Komponent "A" bruges til transportbeskyttelse og er ikke længere nødvendig efter installation.

TRIN 1

Fastgør stabilisatoren (29+49).

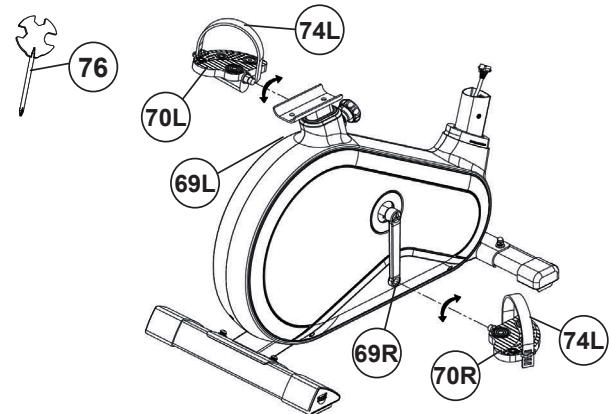
1. Fastgør den forreste stabilisator (29) samlet med fronthætter med transportrulle (30) til hovedrammen (39) ved at bruge slædebolte M8x45 (33), spændeskiver (32), fjederskiver (20) og hættetrækker (31).
2. Fastgør den bagerste stabilisator (49) samlet med højdejusterbare hætter (47) til hovedrammen (39) ved at bruge bolte (42), spændeskiver (32) og fjederskiver (20). (Ved ujævn gulv kan du justere højden på baghæfterne (47) og sikre for stabil position)



TRIN 2

Sæt pedalerne på (70L+70R).

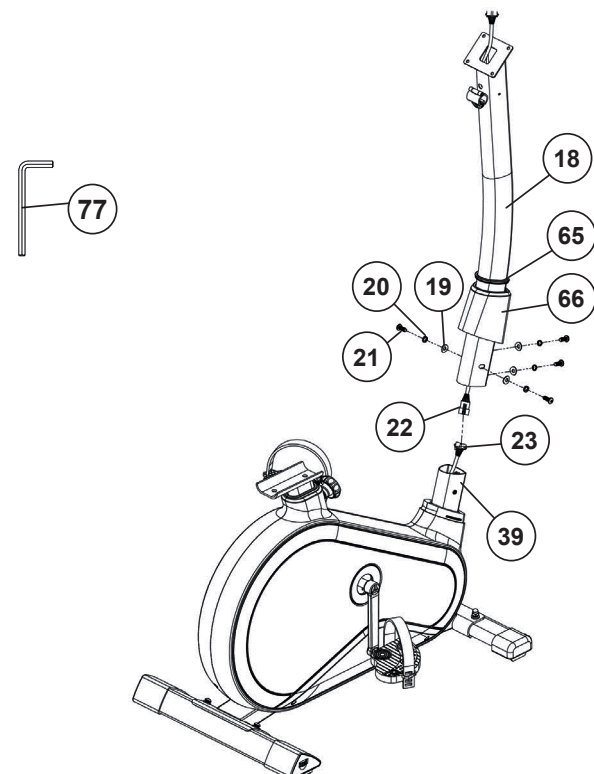
1. Fastgør pedalstropperne (74L+74R) til pedalerne (70L+70R). (Pedalstroppen og pedalerne er markeret med "L" for venstre og "R" for højre.)
2. Pedalerne (70L+70R) er mærket med "R" for højre og "L" for venstre. BEMÆRK: Højre og Venstre er specificeret som set på maskinen under træning. Tilslut hver pedal (70L+70R) til det matchende pedalhåndsving (69L+69R). (BEMÆRK: Højre pedal "R" skal skrues på med uret. Venstre pedal "L" skal skrues på mod uret.)



TRIN 3

Fastgør styrstøtten (18) ved hovedrammen (39).

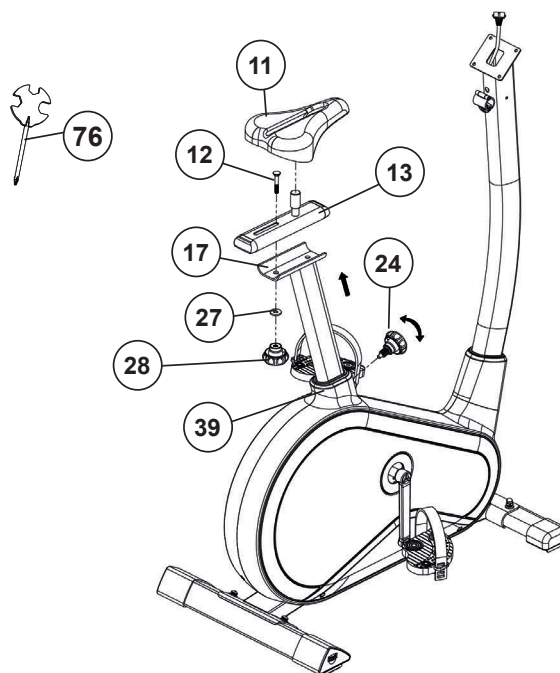
1. Skub gummiringen (65) og støttedækslet (66) på styrstøtten (18).
2. Fastgør styrstøtten (18) til holderen ved hovedet ramme (39) og tilslut stikket på forbindelseskablet (22) til styrekablet (23).
3. Indsæt styrstøtten (18) til hovedrammen (39) og fastgør med bolte M8x20 (21), fjederskiver (20) og buede spændeskiver (19). (Bemærk: Sørg for, at kabelvæven ikke er knust eller klemt under installationen.)
4. Skub styrstøttedækslet (66) med gummiring (65) til højre for at dække skrueforbindelsespunktet.



TRIN 4

Montering af sadel (11) og sadelstøtte (17).

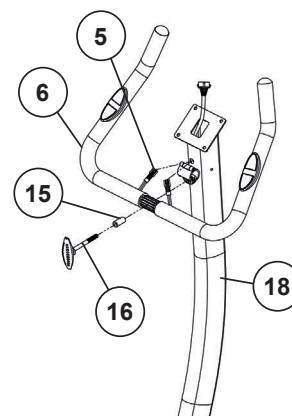
1. Skub sadlen (11) med sadelbeslaget ind i den bevægelige sadelglider (13) og stram den til den ønskede hældningsposition.
2. Placer sædeskyderen (13) i holderen til sadelstøtten (17), sæt den i den ønskede vandrette position og spænd den ved at bruge bolt (12), skive 10//25 (27) og håndgrebsmøtrik (28).
3. Sæt sadelstøtten (17) ind i den medfølgende holder på hoveddrammen (39) og fastgør den i den ønskede position ved at skrue hurtigudløseren (24) ind. (Bemærk: For at skrue hurtigudløseren (24) i, skal gevindhullet i hoveddrammen (39) og et af hullerne i sadelstøtten (17) flugte med hinanden. Sørg desuden for, at sadelstøtten (17) ikke trækkes ud af hoveddrammen ud over den markerede maks. position. Indstillingen af sadelstolpen kan justeres som ønsket senere. Hertil skal quickreleasen (24) kun løsnes med få omdrejninger, hættens på låsen skal trækkes væk. sadlen justeret. Fastgør derefter den nye indstilling ved at stramme hurtigudløseren (24).



TRIN 5

Fastgør styret (6) ved styrstøtten (18).

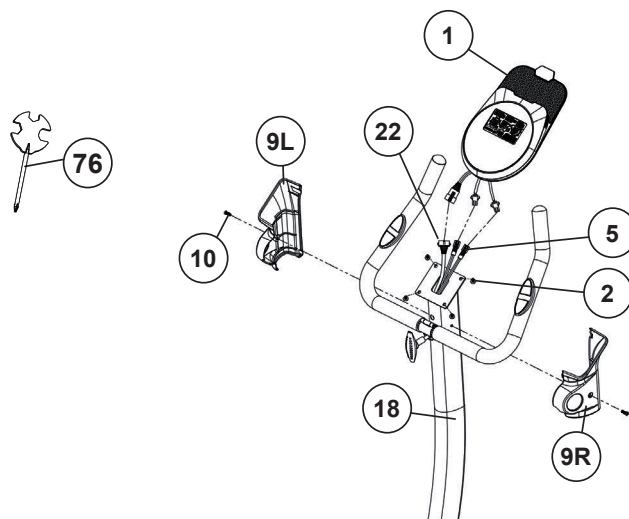
1. Før styret (6) gennem holderen ved styrstangen (18), før pulskablet (5) gennem hullet til toppen og luk styrholderens beslag.
2. Skru styret (6) i den ønskede position ved styrstangen (18) og spænd det fast med afstandsør (15) og styrskrue (16).



TRIN 6

Fastgør computeren (1) ved styrstøtten (18).

1. Skub stikket på tilslutningskablet (22) og impuls-kablet (5) ind i det tilhørende stik på computeren (1).
2. Placer computeren (1) oven på styrstøtten (18), og fastgør den med skruerne (2). Skruerne til montering finder du på bagsiden af computeren.
3. Før styrdækslet (9L+9R) hen over styret (6) og fastgør det med skruen (10).



TRIN 7

Tilslut AC-adapteren (73).

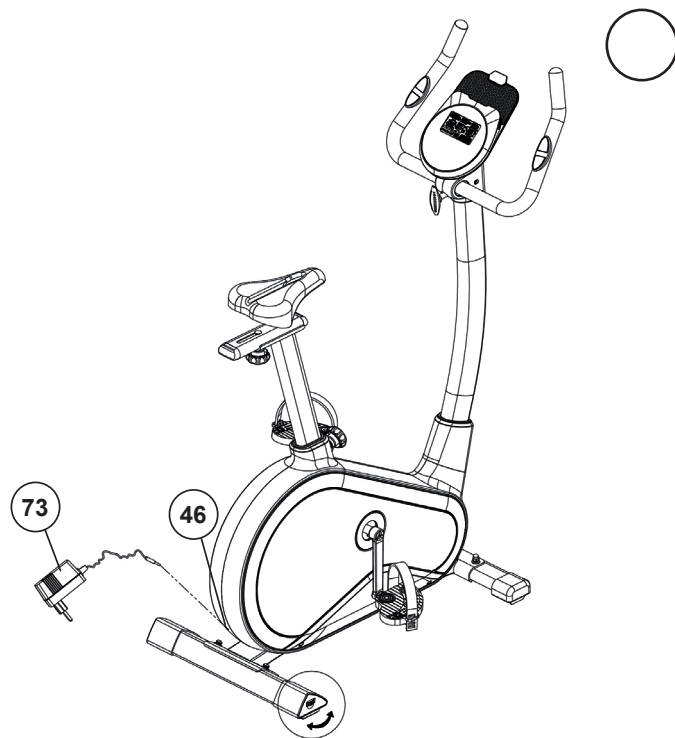
1. Sæt adapterens (73) stik i stikket (46) på den bagerste kædeskærm.
2. Sæt venligst adapteren (73) i stikket på vægstrøm (230V~/50Hz)

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 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.



BRUG AF ENHEDEN

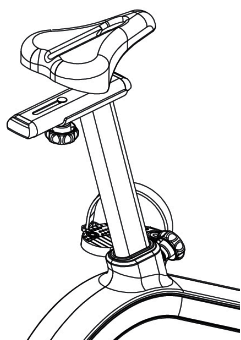
Justering – Sædeposition

For en effektiv træning skal sædet justeres korrekt. Mens du træder i pedalerne, skal dine knæ være let bøjede, 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.

Opmærksomhed! 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 justeringer.

Justering af styr

For at justere styret skal du blot løsne styrskruen, indtil styret kan bringes i den ønskede position, og stramme det igen efter justering.



Transport

Der er to ruller udstyret på den forreste fod. Til flytning kan du løfte den bagerste fod op og køre den til, hvor du gerne vil placere den eller opbevare den.

Påstigning

Når sædet er justeret til korrekt position, skal du indsætte din fod i holderremmen på pedaltrinnet på pedalen og holde styret fast. Prøv at lægge hele kropsvægten på din fod og kryds samtidig træneren og land din anden fod på den anden side. Nu er du i stand til at starte din træning.

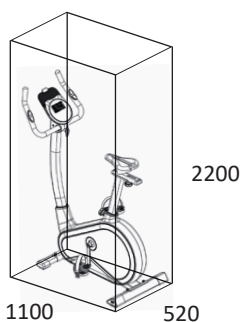
Brug

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

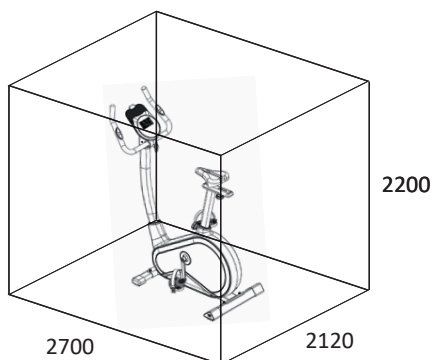
Afstigning

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. Dette træningsudstyr er en stationær træningsmaskine, der bruges til at simulere uden at forårsage for stort tryk på leddene, hvilket mindsker risikoen for stødsårer. 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 din krops kondition også.

TRÆNINGSPLADSKRAV



Angiv krav i mm (for produkt)



Træningsareal i mm
(Træningsområde og sikkerhedsområde (cirkulerer 600 mm))

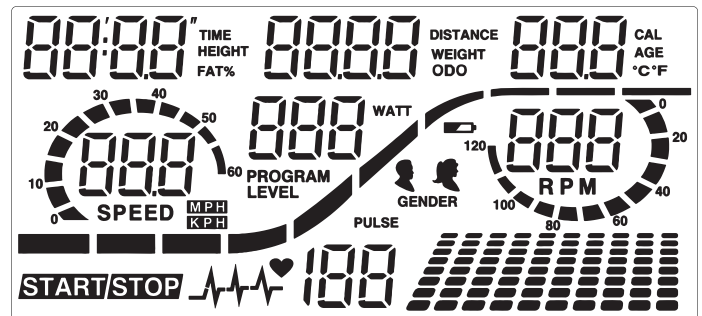
WATT-TABEL

RPM og effektniveau

RPM → Level ↓	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
1	6	9	15	17	20	30	36	46	51	61	67
2	8	12	20	24	30	41	51	61	71	79	86
3	9	15	24	31	40	52	62	72	83	95	106
4	11	19	29	39	50	64	76	87	101	114	128
5	13	22	35	47	60	76	91	104	120	135	151
6	15	27	41	54	70	91	104	121	141	160	173
7	18	31	47	62	80	102	120	137	160	180	197
8	20	35	51	70	90	113	131	152	175	197	218
9	22	39	57	78	100	126	146	170	194	218	241
10	24	43	63	86	110	137	160	185	212	239	261
11	27	46	68	93	120	149	173	201	229	259	282
12	29	50	73	101	130	160	186	215	247	276	302
13	31	54	80	108	140	172	202	230	262	299	327
14	34	59	86	116	150	183	213	245	281	315	347
15	35	62	91	125	160	194	226	261	297	335	366
16	37	67	97	134	170	208	242	279	319	360	392
17	40	71	103	140	180	219	257	295	335	381	411
18	42	75	109	148	190	231	269	310	352	402	431
19	44	79	114	156	200	243	285	325	371	420	452
20	47	83	121	163	210	254	299	342	391	439	479
21	49	87	127	172	220	267	313	356	410	463	501
22	50	90	133	181	230	279	327	373	427	482	520
23	52	96	141	191	240	296	346	394	451	511	551
24	54	100	146	197	250	305	357	410	463	525	569
25	56	104	152	205	260	318	371	426	482	547	590
26	58	108	158	212	270	329	386	440	500	568	613
27	60	110	164	220	280	341	400	455	519	587	630
28	62	115	171	229	290	355	416	475	538	610	659
29	64	117	177	237	300	369	432	495	558	638	679
30	66	120	182	243	310	380	445	510	573	653	700
31	68	123	189	253	320	395	463	530	598	680	730
32	70	127	194	263	330	409	480	550	620	710	760

Bemærk:

Strømforsbruget (Watt) justeres ved at måle akselens kørehastighed (min-1) og bremsemomentet (Nm). Dit udstyr blev testet til at opfylde kravene til dets nøjagtighedsklassificering før afsendelse. 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 16 er tilladt.)



SKÆRM

[TID] Tid: 00:00~99:59.
 [HØJDE] Højde i cm: Indtastning i kropsfedtprogrammet
 [FED%] Kropsfedt i %: Resultat i kropsfedtprogrammet
 [DISTANCE] Afstand i km: 0,00~99,99 km
 [VÆGT] Brugervægt i kg: Indtastning i kropsfedtprogrammet
 [ODO] KM Total: Afstanden i km for alle træningsenheder vises kun i startdisplayet.

[CAL] Kalorier i Kcal: 0~999kcal
 [ALDER] Alder i år: Indtastning i HRC- og kropsfedtprogrammet
 [°C °F] Temperaturvisning: Temperaturvisningen i Celsius eller Fahrenheit afhænger af modellen. (Ikke tilgængelig for EM 8000-produktet)

[HASTIGHED] Hastighed i Km/t: 0,0~99,9 Km/t
 [PROGRAM] Programnummer: 1-24
 [LEVEL] Modstandsniveau: 1~32 niveau
 [WATT] Watt: 0-999 watt

KØN] Gender Male / Female: Input in body fat program

[RPM] Omdrejninger pr. minut: 0~15~999
 [START/STOP] Status: Start/Stop indikation
 [PULSE] Pulsvisning: P~40~240 maksimal mulig værdi. Hjerteikonet blinker, når pulldata modtages.

Programgrafik: 01 manual, 02-13 programmer, 14-17 brugere, 18-22 H.R.C, 23 watt, 24-kropsfedt

Startdisplay (i 2 sekunder):

Øverste række - venstre: Bluetooth-identifikationsnummer for app-betjening Øverste række - højre: Km Total (ODO).

Nederste række - venstre: kode til hastighedsprogrammering

TASTER

[T-TEST]-tast: konditionstest.

[E-ENTER]-tast: Bekræfter et programvalg, kalder indgangsfunktioner frem og bekræfter dem. Alle standardværdier nulstilles ved at trykke i ca. 2 sekunder.

Taster [+] - [-]: Forøger eller ormindsker en forudindstillet værdi eller kalder den næste eller forrige funktion frem i valget. (Kun blinkende information kan ændres/bekræftes.) Ved at trykke på og holde tasten nede aktiveres hurtig fremspoling.

[START/STOP]-tast: Starter eller pauser eller stopper træningsprogrammet.

OPERATION

Brug

- Tilslut AC-adapteren til produktet og et korrekt tilsluttet stik. Displayet i computeren lyser op ledsaget af en signaltone og viser kortvarigt interne data for bluetooth-interface, ODO-hastighedsprogrammering. Så kommer MANUAL frem i displayet, og du er i det manuelle program 01.
- Brug [+/-]-tasterne til at vælge et program 1-24: (01=Manuel, 02-13=Program, 14-17=Bruger, 18-22=H.R.C., 23=Watt, 24=FAT) og bekræft ved at trykke på [E]-tasten. Standardværdierne såsom [TIME] tid, [DISTANCE] distance, [CAL] kalorier og [P] puls i det valgte program kan hentes frem med [E] tasten og ændres ved at bruge [+/-] tasterne.
- Når programmet og standardværdierne er indstillet, tryk på [START/STOP] tasten for at starte træningen.
- Et tryk på [START/STOP]-tasten igen afslutter eller afbryder programmet. Alle værdier opnået indtil det tidspunkt gemmes i 4 minutter, og du kan fortsætte træningen inden for de 4 minutter, der starter fra disse værdier, eller indstille alle funktioner til nul ved at trykke på [E]-tasten i ca. 2 sekunder.
- Computeren slukker automatisk ca. 4 minutter efter træningssessionens afslutning og nulstiller værdierne.



PROGRAMMER

01: Programmer manuelt

Vælg program 01 ved hjælp af [+/-]-tasterne og bekræft med [E]-tasten. Hent indstillingsmulighederne [TIME] tid, [DISTANCE], distance, [CAL] kalorier og [P] puls ved at trykke på [E] tasten og indstille værdierne ved hjælp af [+/-] tasterne. Brug [START/STOP]-tasten til at starte det manuelle program og justere modstanden under træning ved hjælp af [+/-]-tasterne.

Program 01 Manuelt



02-13: Træningsprogrammer:

Vælg program 02-13 med [+/-]-tasterne og bekræft med [E]-tasten. Hent indstillingsmulighederne [TIME] tid, [DISTANCE], distance, [CAL] kalorier og [P] puls ved at trykke på [E] tasten og indstille værdierne ved hjælp af [+/-] tasterne. Brug [START/STOP]-tasterne til at starte det valgte program og juster hele modstanden under træning ved hjælp af [+/-]-tasterne.

Program 02 Slope



Program 03 Hill



Program 04 Waves



Program 05 Valley



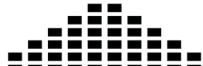
Program 06 Fatburn



Program 07 Ramp



Program 08 Mountain



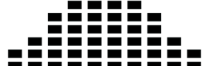
Program 09 Interval



Program 10 Fortune



Program 11 Plateau



Program 12 Sprint



Program 13 Rise



14-17: U1-U4 individuelle programmer:

Vælg de 14-17 programmer ved hjælp af [+/-]-tasterne og bekræft med [E]-tasten. Opret din egen programprofil. Med dette program kan du selv bestemme modstanden af hver sektion 10 bar. Indstil den ønskede modstand for den første bjælke ved hjælp af [+/-]-tasterne og bekræft indtastningen med [E]-tasten. Fortsæt på samme måde for alle 10 barer. Tryk derefter på [E]-tasten for at indstille [TIME]-tid, [DISTANCE], distance, [CAL]-kalorier og [P]-puls. Du kan bruge [+/-]-tasterne til at ændre værdien og bekræfte med [E]-tasten. Start programmet ved at trykke på [START/STOP]-tasten. Den indstillede programprofil gemmes automatisk og kan om nødvendigt overskrives. Når du har indstillet brugerprogrammet, behøver du kun at åbne det, og du kan starte direkte ved at trykke på [START/STOP]-tasten.

Program 14 bruger 1



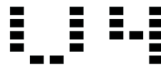
Program 15 bruger 2



Program 16 bruger 3



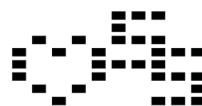
Program 17 bruger 4



18-22: Pulsprogrammer

Vælg de 18-21 programmer ved hjælp af [+/-]-tasterne og bekræft med [E]-tasten. Hent de forudindstillede muligheder [ALDER], alder, [TIME] tid, [DISTANCE] distance, [CAL] kalorier ved at trykke på [E] tasten og indstille værdierne ved hjælp af [+/-] tasterne med 55%, 65%, 75 % og 85 % programmer. Pulsprogrammerne 55 %, 65 %, 75 % og 85 % er baseret på aldersinputtet og bruger dette til at beregne den øvre pulsgrænse 55 %, 65 %, 75 % eller 85 % af den maksimale pulsværdi. Med pulsprogram 22 kan du indstille den øvre pulsgrænse direkte. Hent de forudindstillede muligheder [P] puls, [TIME] tid, [DISTANCE] distance, [CAL] kalorier ved at trykke på [E] tasten og indstille værdierne ved hjælp af [+/-] tasterne. Pulsdisplayet blinker, så snart den øvre pulsgrænse nås under træning.

Program 18 55% H.R.C.



Program 19 65% H.R.C.



Program 20 75% H.R.C.



Program 21 85% H.R.C.



Program 22 Ziel H.R.C.



23: Uafhængigt watt program

Vælg 23 programmet ved hjælp af [+/-]-tasterne og bekræft med [E]-tasten. Hent standardindstillingerne [WATT] watt og [TIME] tid ved at trykke på [E] tasten og indstille værdierne ved hjælp af [+/-] tasterne. Standardindstillingen for watt-værdien er 100, værdien kan ændres fra 20 til 400 watt i 5 watt-trin. Watt-værdien indstilles med [+/-]-tasterne. Den indtastede wattværdi forbliver uafhængig af pedalhastighedskonstanten gennem automatisk justering af modstand. Brug [START/STOP]-tasten til at starte watt-programmet.

Program 23 Watt





PULSMÅLING

Pulsmåling ved hjælp af et pulsbælte:

For pålidelig pulsmåling under træning anbefaler vi at bære et passende brystbælte. Computeren har en indbygget modtager, så du kan bruge et Bluetooth pulsbælte, såsom Christopheit Sport BT pulsbælte (varenr.: 2209). Hvis du fugter pulsbåndet lidt, før du tager det på, skal computeren registrere og vise pulsdatalene inden for 60 sekunder. Pulsbåndets 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.

24: FAT-program

Her kan du analysere kropsfedt og få et individuelt træningsforslag. Brug tasten [E] til at vælge de personlige værdier: [U1-U4] bruger, [HØJDE] højde, [VÆGT] vægt [KØN] køn og [ALDER] alder, og indtast dine data ved at bruge tasterne [+/-]. Grib derefter håndpulssensorerne for at måle dit kropsfedt. Efter ca. 10 sekunder vises resultatet: FAT% værdi og det resulterende individuelle træningsforslag. Tryk på tasten [START/STOP] for at starte træningsprogrammet.

Opmærksomhed! Hvis computeren viser en fejlmeddelelse "Err", er der en signalinterferens med pulssensoren. Kør i dette tilfælde kropsfedtprogrammet igen og tag fat i pulssensorerne igen, så pulssensorerne dækkes så meget som muligt med din hånd.

Bodyfat-Type →	Under-weight	Normal-weight	Slightly Overweight	Over-weight
Gender ↓	Type 01	Type 02	Type 03	Type 04
man	<10	10~19,9 %	20%~24,9 %	≥ 25 %
woman	<10	20~29,9 %	30%~34,9 %	≥ 35 %

Training time:
40 min



Training time:
40 min



Training time:
40 min



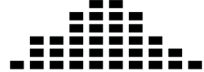
Training time:
40 min



Training time:
20 min



Training time:
20 min



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 tilstedende QR-kode med din smartphone/tablet eller brug søgefunktionen i Playstore (Android) eller APP Store (IOS) for at downloade Kinomap APP. Tilmeld dig og følg instruktionerne i APP'en. Aktiver Bluetooth på smartphonen eller tabletten og vælg enhedshåndteringen i appen og derefter den relevante produktkategori der. Vælg derefter din typebetegnelse ved hjælp af 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-appen tilbyder en gratis prøveversion i 14 dage. Du kan derefter beslutte, om du vil fortsætte med at træne gratis med basisversionen eller bruge hele udvalget af Kinomap-appen mod betaling. Aktuelle oplysninger og gebyrer kan findes på: www.kinomap.com

KROPSFEDT-TEST:

Tryk på [B]-tasten for at gå direkte til kropsfedtprogram 24.

FITNESS-TEST:

Efter en træning med pulsvisning i ethvert program med en belastningsfase i slutningen, kan du trykke på [T]-tasten og starte en konditionstest. For at programmet skal fungere korrekt, skal du placere begge hænder på håndpulssensorerne i 60 sekunder. Når de 60 sekunder er gået, vises en konditionskarakter fra F1 til F6. (Se tabel ved konditionstestprogrammet)

Opmærksomhed! Under testen vil ingen andre skærme fungere.

Condition	Score	Heart rate difference
Excellent	F1	Over 50
Good	F2	40 ~ 49
Average	F3	30 ~ 39
Fair	F4	20 ~ 29
Poor	F5	10 ~ 19
Very Poor	F6	Under 10



kinomap
IOS / ANDROID APP



RENGØRING, KONTROL OG OPBEVARING

1. Rengøring

Brug kun en mindre våd klud til rengøring. Opmærksomhed! 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. 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. Checks

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 til 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 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. (Fejl)	Pulskabel er ikke sat i.	Kontroller, at det separate pulskabel er godt forbundet med computeren.
Ingen pulsværdi. (Fejl)	Pulssensorene er ikke godt tilsluttet.	Skru skruen ud for pulsmåling og kontroller, om stik er godt tilsluttet og ingen skader på pulskablet.

PARTS LIST – SPARE PARTS LIST



Type: **EM8000 - 2410**
 Date of technical data: **01.07.2024**
 Dimensions approx. [cm]: L 110 x B 52 x H 138
 Space requirements [m²]: 3,5
 Weight approx. [kg]: 34,5
 Load max. (User weight) [kg]: 150

- Back Light LCD Display shows simultaneously: Time, Speed, Distance, approx. calorie consumption, RPM, Watt and pulse frequency
- Integrated holder for smartphones and tablets
- Bluetooth-Connection for chest belt
- Bluetooth-Connection for KINOMAP (APP for IOS and Android)
- AC adapter with electrical data: 220-240V/50-60Hz~/65Watt

FEATURES

- Electric induction braking
- 32 stepped resistance control
- Approx. 12 kg flywheel mass
- 12 stored training programs
- 5 heart rate programs
- 4 individual programs (U1-U4)
- 1 manual program
- 1 speed independent program
- Body fat analysis and Recovery Function
- Handlebar and saddle incline adjustable
- Saddle horizontally- and vertically-adjustable
- Hand pulse measurement
- Floor level compensation and Transport rollers

NOTE

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

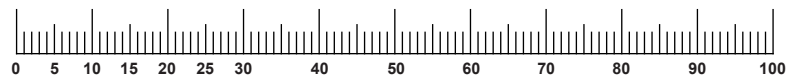
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
 www.christopeit-sport.com
 Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
 Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
 e-mail: info@christopeit-sport.com

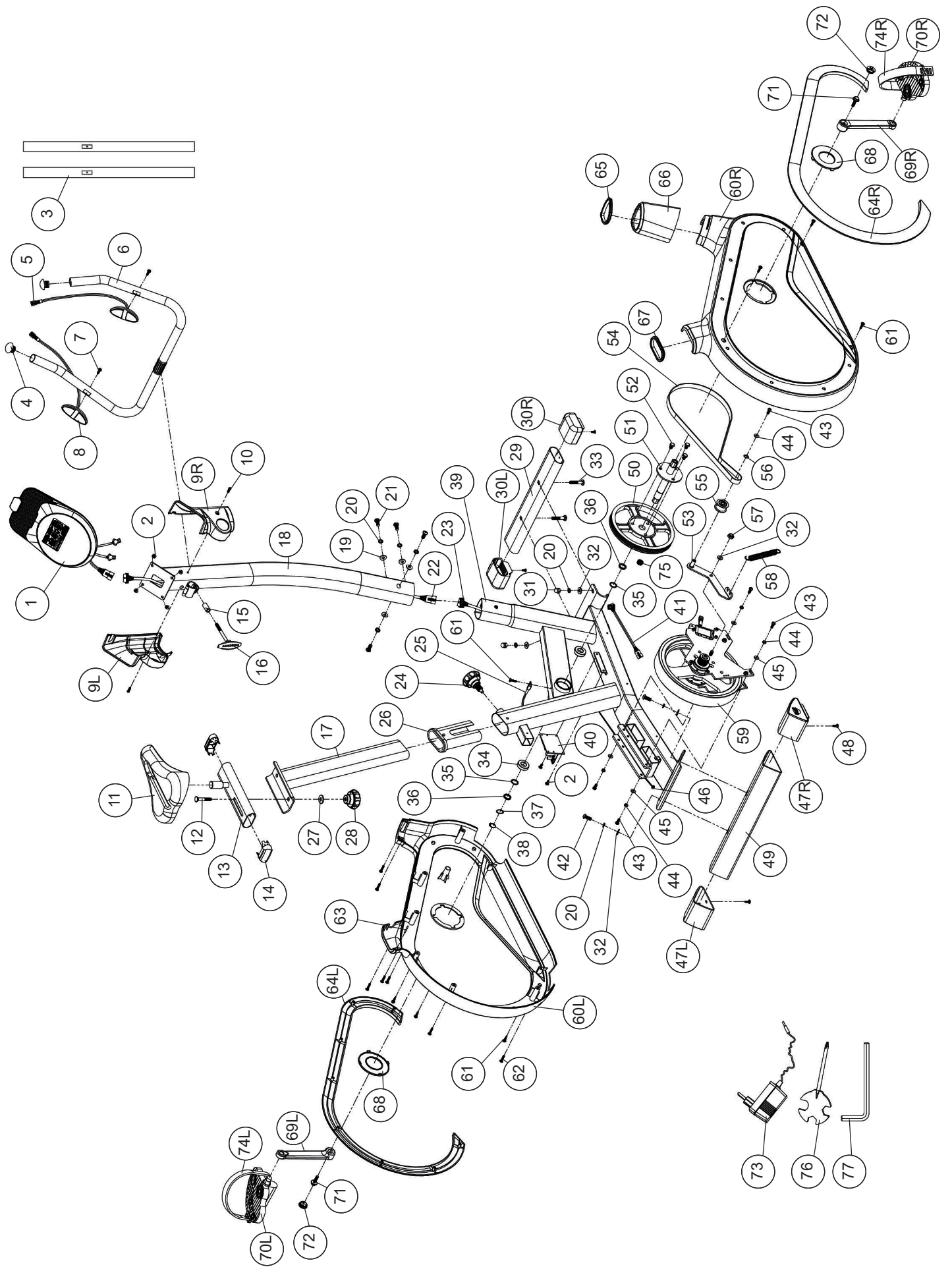
This product is created only for private Home sports activity and not allowed to us in a commercial or professional area. Home Sport use class H/A.

Illustr. No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
1	Computer		1	18	36-2410-03-BT
2	Screw	M5x12	6	1+40	39-9903
3	Handlebar foam		2	6	36-2410-09-BT
4	End cap	25	2	6	39-9847
5	Pulse cable		2	1+8	36-2410-10-BT
6	Handlebar		1	18	33-2410-04-SW
7	Self-tapping screw	4x25	2	8	36-9111-38-BT
8	Pulse sensor		2	6	36-2410-11-BT
9L	Handlebar post cover left		1	9R+18	36-2410-07-BT
9R	Handlebar post cover right		1	9L+18	36-2410-08-BT
10	Round head screws	M5x15	2	9	39-9851
11	Seat		1	13	36-2410-12-BT
12	Carriage bolt	M10x45	1	13	39-10131-SW
13	Seat slide		1	17	33-2410-05-SW
14	Oval plug	30x60	2	13	36-2410-13-BT
15	Tube spacer	8x13x48	1	16	36-9806228-BT
16	Handlebar screw	M8x75	1	18	36-9211-16-BT
17	Seat post		1	13+39	33-2410-03-SW
18	Handlebar post		1	39	33-2410-02-SW
19	Curved washer	8//19	4	21	39-10018-CR
20	Spring Washer	for M8	8	21	39-9864-VC
21	Allen bolt	M8x20	4	18	39-9886-CR
22	Connection cable		1	1+23	36-2410-14-BT
23	Control cable		1	22+40	36-2410-15-BT
24	Quick release	M16	1	39	36-2410-16-BT
25	Sensor cable		1	39+40	36-2229-23-BT
26	Plastic insert	40x80	1	39	36-2410-17-BT
27	Washer	10//25	1	12	39-9989-CR
28	Hand grip nut	M10	1	12	36-2410-10-BT
29	Front stabilizer		1	39	33-2410-06-SW
30L	Front stabilizer cap left		1	29	36-1907-10-BT
30R	Front stabilizer cap Right		1	29	36-1907-11-BT
31	Cap nut	M8	2	33	39-9900-SW
32	Washer	8//16	5	33,42+53	39-9962
33	Carriage bolt	M8x45	2	29	39-9953
34	Ball bearing	6004-2RS	2	51	36-9217-32-BT
35	Distance ring	20//25x1t	2	51	36-9925523-BT



Illustr. No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
36	Distance ring	20//25x2t	2	51	36-9925523-BT
37	Wave washer	20//25	1	51	36-9925532-BT
38	C clip	C20	1	51	36-9925520-BT
39	Main frame		1	29+49	33-2410-01-SW
40	Controller board		1	39	36-2410-18-BT
41	EMS cable		1	40+59	36-2229-28-BT
42	Allen bolt	M8x25	2	49	36-10454
43	Allen bolt	M6x15	5	53+59	39-9911
44	Spring Washer	for M6	4	43	39-9865-SW
45	Washer	6//14	5	43	39-9863
46	DC cable		1	60L	36-2229-24-BT
47L	Rear stabilizer cap Left		1	49	36-2410-19-BT
47R	Rear stabilizer cap Right		1	49	36-2410-20-BT
48	Drill screw	M5x25	2	47	36-9825339-BT
49	Rear stabilizer		1	39	33-2410-07-SW
50	Belt wheel		1	51	33-2410-09-SI
51	Pedal axle		1	34+50	33-2410-08-SW
52	Hexagonal screw	M8x12	3	51	39-9886-CR
53	Idler wheel bracket		1	59	33-2410-10-SW
54	Flat belt	410J6	1	50+59	36-9820115-BT
55	Idler wheel		1	63	36-9214-28-BT
56	Wave washer	10//15	1	53	36-1508-11-BT
57	Nylon nut	M8	1	53	39-9918-CR
58	Spring		1	39+53	36-2410-21-BT
59	Flywheel		1	39	33-2229-14-SW
60L	Chain cover Left		1	39+60R	36-2410-01-BT
60R	Chain cover Right		1	39+60L	36-2410-02-BT
61	Drill screw	M5x20	9	25+60	36-9825233-BT
62	Self-tapping screw	4x20	7	60	36-9825338-BT
63	Steel needle		1	60	36-1508-10-BT
64L	Cover décor left		1	60L	36-2410-04-BT
64R	Cover décor right		1	60R	36-2410-05-BT
65	Rubber ring for handlebar support cover		1	18+66	36-2410-22-BT
66	Handlebar support cover		1	18	36-2410-23-BT
67	Rubber ring for chain cover		1	39+60	36-2410-24-BT
68	Crank cover		2	60	36-2410-06-BT
69L	Crank left	9/16"	1	51+70R	33-2410-11-SW
69R	Crank right	9/16"	1	51+70L	33-2410-12-SW
70L	Pedal left	9/16"	1	69L	36-9806229-BT
70R	Pedal right	9/16"	1	69R	36-9806230-BT
71	Axle screw	M8x20	2	69	39-9886-CR
72	Crank plug		2	69	36-9840-15-BT
73	Adapter	26V=DC/2,5A	1	46	36-2229-11-BT
74L	Pedal strap left		1	70L	36-9916-13-BT
74R	Pedal strap right		1	70R	36-9916-14-BT
75	Magnet		1	50	36-9825506-BT
76	Combination wrench		1		36-9107-28-BT
77	Allen key wrench	6	1		36-9107-27-BT
78	Assembly and exercise instructions		1		36-2410-25-BT





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)