

# VELO FIT

## KLAPPHEIMTRAINER

Monterings- og  
betjeningsvejledning  
Varenummer: 2560



## INDHOLD

| Side    | Indhold   |
|---------|---|
| 1       | Vigtige anbefalinger og sikkerhedsinstruktioner |
| 2       | Samlingsvejledning                              |
| 5       | Brug af enheden                                 |
| 6       | Computer  |
| 7       | Rengøring, kontrol og opbevaring                |
| 7       | Fejlfinding                                     |
| 8       | Generelle træningsinstruktioner                 |
| 9 - 10  | Stykliste – Reservedelsliste                    |
| 12 - 13 | Eksploderet tegning                             |

## KÆRE KUNDE,

Vi ønsker dig tillykke med købet af dette hjemmetræningsapparat og håber, at vi får stor glæde af det. Vær venligst opmærksom på de vedlagte anvisninger og instruktioner, og følg dem nøje vedrørende montering og brug. Tøv ikke med at kontakte os når som helst, hvis du har spørgsmål.

Top-Sport Gilles GmbH

Attention!  
Before use  
read operating  
instructions!



## VIGTIGE ANBEFALINGER OG SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

Vores produkter er alle TÜV-testede og repræsenterer derfor de højeste gældende sikkerhedsstandarder. Dette gør det dog ikke unødvendigt at overholde følgende principper nøje.

1. Saml maskinen nøjagtigt som beskrevet i installationsvejledningen, og brug kun de medfølgende, specifikke dele af maskinen. Før montering skal leverancens fuldstændighed kontrolleres i henhold til leveringssedlen, og kantonens fuldstændighed i henhold til monteringsstrinnene i installations- og betjeningsvejledningen.
2. Før første brug og med jævne mellemrum (ca. hver 50. driftstime) skal alle skruer, møtrikker og andre forbindelser samt adgangsskæler og samlinger kontrolleres med lidt smøremiddel, så udstyrets sikre driftstilstand er sikret. Især skal justeringen af sadlen fungere problemfrit og i god stand.
3. Opstil maskinen på et tørt, plant sted, og beskyt den mod fugt og vand. Ujævne dele af gulvet skal udlignes med passende foranstaltninger og med de medfølgende justerbare dele af maskinen, hvis sådanne er installeret. Sørg for, at der ikke opstår kontakt med fugt eller vand.
4. Placer et passende underlag (f.eks. gummimåtte, træplade osv.) under maskinen, hvis maskinens område skal beskyttes særligt mod indrykninger, snavs osv.
5. Fjern alle genstande inden for en radius af 2 meter fra maskinen, før træningen påbegyndes.
6. Brug ikke aggressive rengøringsmidler til at rengøre maskinen, og brug kun det medfølgende værktøj eller dit eget egnede værktøj til at samle maskinen og til nødvendige reparationer. Fjern sveddråber fra maskinen umiddelbart efter træningen.
7. Advarsel! Systemer til overvågning af hjerterefrekvens kan være unøjagtige. Overdreven træning kan føre til alvorlige helbreds-skader eller dødsfald. Kontakt en læge, før du påbegynder et planlagt træningsprogram. Lægen kan definere den maksimale anstrengelse (puls, watt, træningsvarighed osv.), som du må udsætte dig selv for, og kan give dig præcise oplysninger om den korrekte kropsholdning under træning, målene for din træning og din kost. Træn aldrig efter at have spist store måltider. Denne vare er ikke egnet til terapeutiske formål!
8. Træn kun på maskinen, når den er i korrekt stand. Brug kun originale reservedele til nødvendige reparationer. Advarsel! Udskift snækkedelene med det samme, og hold dette udstyr ude af brug, indtil det er repareret.
9. Når du indstiller de justerbare dele, skal du være opmærksom på den korrekte position og de markerede maksimale indstillingspositioner, og sørg for, at den nyligt justerede position er korrekt fastgjort.
10. Medmindre andet er beskrevet i instruktionerne, må maskinen kun bruges til træning af én person ad gangen. Træningstiden bør ikke overstige 45 min/dagligt.
11. Bær træningstøj og sko, der er egnet til fitnessstræning med maskinen. Dit tøj skal være af en sådan art, at det ikke kan sætte sig fast under træning på grund af dets 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 oplever svimmelhed, kvalme, brystmerter 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 i overensstemmelse med deres formål og af passende informerede og instruerede personer.
14. Personer som børn, handicappede og handicappede bør kun bruge maskinen i nærværelse af en anden person, der kan give hjælp og råd. Tag passende foranstaltninger for at sikre, at børn aldrig bruger maskinen uden opsyn. Sørg for, at den person, der udfører træningen, og andre personer aldrig bevæger eller holder nogen dele af deres krop i nærheden af bevægelige dele.
15. Det skal sikres, at brugeren og andre personer aldrig går eller står med nogen kropsdele i nærheden af stillestående bevægelige dele.
16. Når dette produkt er brugt op, må det ikke bortskaffes som almindeligt husholdningsaffald, men det skal afleveres på et opsamlingssted for genbrug af elektriske og elektroniske komponenter. Du kan finde symbolet på produktet, i instruktionerne eller på emballagen. Materialerne kan genbruges i overensstemmelse med deres mærkning. Ved genbrug, materialeudnyttelse eller beskyttelse af vores miljø. Spørg venligst den lokale myndighed om det ansvarlige bortskaffelsessted.
17. For at beskytte miljøet må emballagematerialer, brugte batterier eller dele af maskinen ikke bortskaffes som husholdningsaffald. Smid disse i de dertil egnede indsamlingsbeholdere eller aflever dem på et egnet indsamlingssted.
18. Denne maskine er en hastighedsafhængig maskine, dvs. effekten stiger med stigende hastighed og omvendt.
19. Maskinen er udstyret med en modstandsjustering med 14 trin. Dette gør det muligt at reducere eller øge bremsemodstanden og dermed træningsbelastningen. Drejning af justeringsknappen for modstandsindstillingen mod trin 1 reducerer bremsemodstanden og dermed træningsbelastningen. Drejning af justeringsknappen for modstandsindstillingen mod trin 14 øger bremsemodstanden og dermed træningsbelastningen.
20. Denne maskine er testet i overensstemmelse med EN ISO 20957-1:2025 og EN ISO 20957-5:2017 „H/C“. Den maksimalt tilladte belastning (=kropsvægt) er angivet til 120 kg. Klassificeringen H/C betyder, at denne motionscykel kun er designet til hjemmebrug og med en god nøjagtighedsklasse. Denne vares computer overholder de grundlæggende krav i EMC-direktivet 2014/30/EU.
21. Samlings- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Ved salg eller videregivelse til en anden person skal dokumentationen vedlægges produktet.

## SAMLEVEJLEDNING

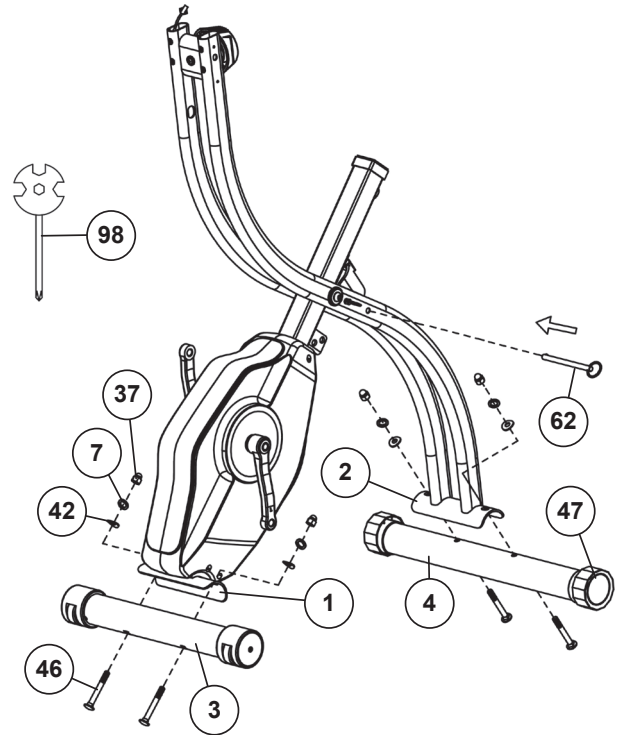
Tag alle separate dele ud af emballagen, læg dem på gulvet, og kontroller groft, at alle er på plads på bunden af monteringsstrinnene. Bemærk venligst, at en række dele er blevet forbundet direkte til hoveddrammen og formonteret. Dette gør det nemmere og hurtigere for dig at samle udstyret.  
**Samlingstid: 30-40 min.**

### TRIN 1

#### Montér for- og bagfod (3+4) på hoved- og bundrammen (1+2).

1. Træk sikkerhedsstiften (62) ud for at folde de to rammer (1+2) fra hinanden. Fastgør denne position ved at indsætte sikkerhedsstiften (62).
2. Sæt fodstængerne (3+4) i holderen på rammerne (1+2), og juster dem, så holderens og fodstængernes (3+4) hulmønstre flugter. Den bagerste fod (4) har formonterede excentriske hætter (47).
3. Skub en skrue (46) gennem hvert hul. Monter skruen. Enderne af (46) med en buet skive (42) en fjederskive (7) hver og fastgør med en hættetræk (37).

(Bemærk! Hvis maskinen er placeret til træning på et ujævnt gulv, kan dette kompenseres hvor som helst ved at dreje de excentriske hætter (47)).

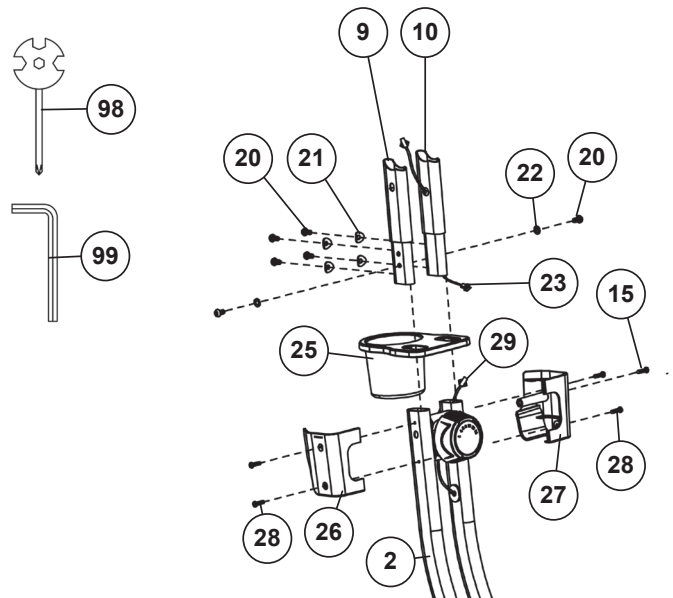


### TRIN 2

#### Montér styrbeslagene (9+10) og hylden (25).

1. Fjern skruerne 20 med skiverne (21+22) fra venstre og højre styrbeslag (9+10).
2. Før styrbeslagene (9+10) gennem hylden (25) og før dem til hoveddrammen (2). Forbind forbindelseskablerne 1+2 (23+29) sammen, og sæt styrbeslagene (9+10) på hoveddrammen (2), så ingen kabler kommer i klemme. Skru styrbeslagene (9+10) fast på hoveddrammen med M6x12-skruerne (20), de buede skiver (21) og skiverne (22).

3. Sæt venstre og højre hyldedæksler (26+27) ind omkring hoveddrammen (2), og fastgør dem med skruerne (28+15). Skub hylden (25) i niveau med venstre og højre hyldedæksler (26+27).

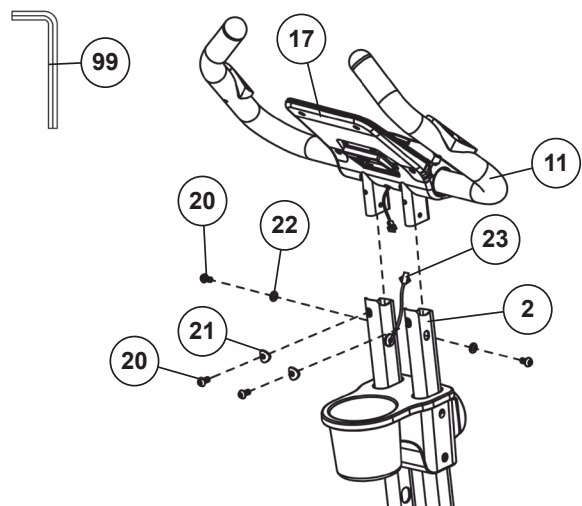


### TRIN 3

#### Montering af styreenheden (11) med computeren (17) på hoveddrammen (2).

1. Fjern skruerne (20) med skiverne (21+22) fra styreenheden (11).
2. Før styreenheden (11) til hovedstellet (2) og tilslut forbindelseskablerne 2 (23) til computeren (17). Placer styreenheden (11) på hoveddrammen (2), og sørg for, at ingen kabler kommer i klemme, og skru styreenheden (11) fast på hoveddrammen med M6x12-skruerne (20), de buede skiver (21) og skiverne (22).

3. Sæt batterierne (type AAA-1,5V) i batterirummet på bagsiden af computeren, og sørg for at polerne vender korrekt. (Batterier til computeren er ikke inkluderet. Køb dem hos en forhandler.)

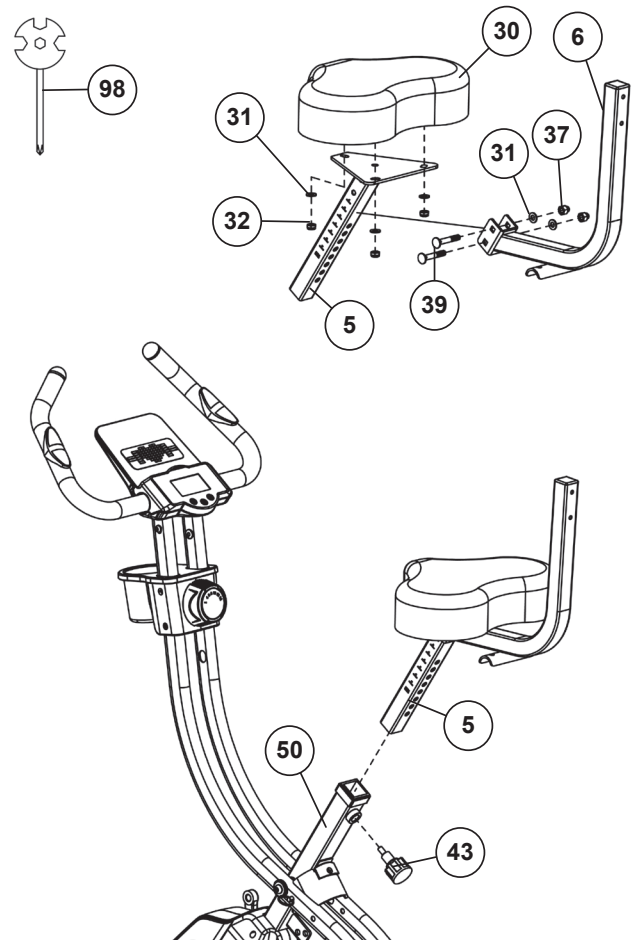


**TRIN 4****Montering af sadel (30) og rygpudeholder (6).**

1. Før rygpudeholderen (6) med den nederste til fastgørelsespunktet ved sædebeslaget (5), og sæt brædeboltene M8x45 (39) gennem siden af rygpudeholderen (6) og sædeholderen (5). Placer en skive 8//16 (31) på hver skrueende, og spænd denne forbindelse med overfaldsmøtrikken M8 (37).

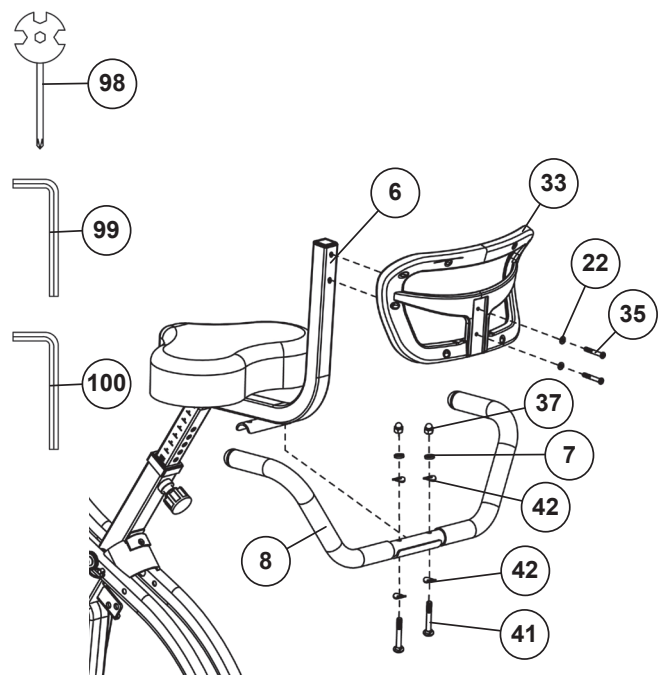
2. Placer sædet (30) på sædeholderens monteringsplade (5). Gevindstykkerne på bagsiden af sadlen skal gå gennem de tilsvarende huller i sædeholderens monteringsplade (5). Skru M8-flangemøtrikkerne (32) med skive (31) på gevindstykkerne, og spænd dem godt fast.

3. Sæt sædeholderen (5) ind i den dertil beregnede holder på stellet (50), og fastgør den i den ønskede position med hurtigudløseren (43). (Bemærk! For at skru hurtigudløseren (43) i skal gevindhullet i holderen på stellet (50) og et af hullerne i sædeholderen (5) være justeret. Sørg desuden for, at sædeholderen (5) ikke overstiger den markerede maksimale justeringsposition, når den trækkes ud af bundrammen. Indstillingen kan ændres senere efter behov ved at flytte hurtigudløseren (43) blot skru den et par omdrejninger af, og træk derefter i den, flyt sædeholderen til den nye position, indtil hurtigudløseren klikker på plads, og spænd den derefter igen.)

**TRIN 5****Monter rygpuden (33) og håndgrebet (8) på rygpudeholderen (6).**

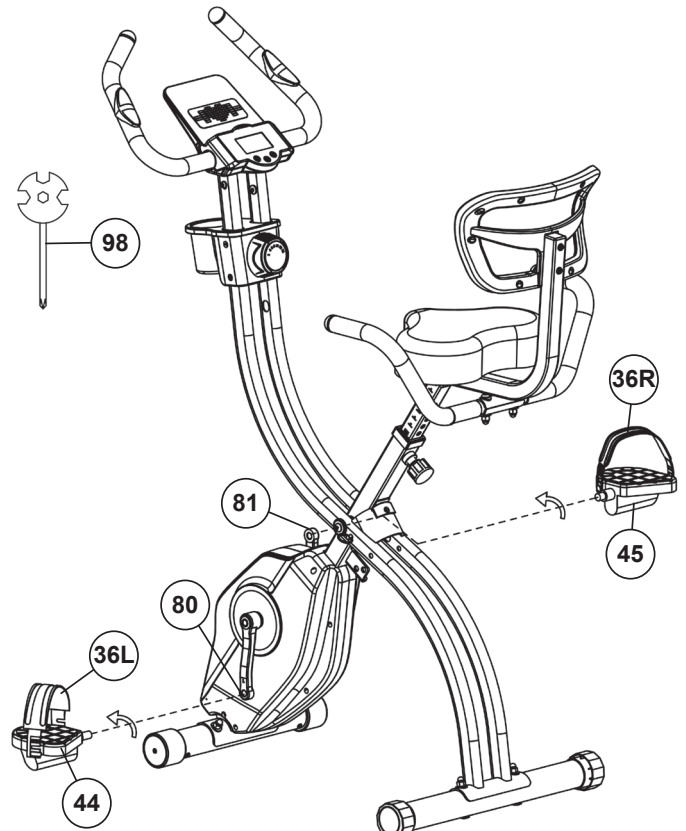
1. Før rygghynden (33) med gevindhullerne til rygghyndeholderen (5), og spænd rygghynden (33) fast på rygghyndeholderen (6) med skruer M6x40 (35) og skive (22).

2. Før håndgrebet (8) til rygghyndeholderen (6), og skru håndgrebet (8) fast ved hjælp af skruerne M8x40 (41), skiverne 8//16 (42), fjederskiverne (7) og hættemøtrikken (37) på rygghyndeholderen (6).



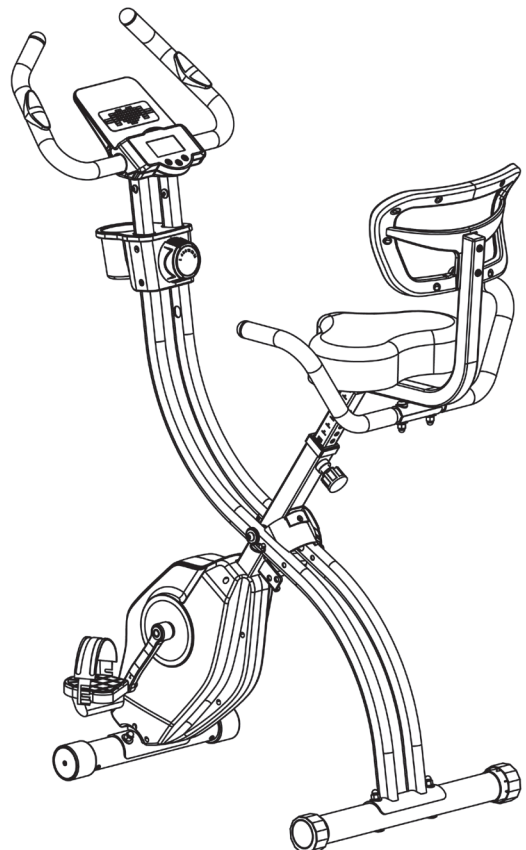
**TRIN 6****Montering af højre og venstre pedal (44+45) ved pedalhåndtagene (80+81).**

1. Pedalerne og pedalstropperne er mærket "R" for højre og "L" for venstre.
2. Skru den højre pedal (45) ind i gevindhullet på højre side af pedalarmen (81) og spænd den godt fast. (Bemærk: Højre og venstre er specificeret set siddende på maskinen under træning. Det skal også bemærkes, at den gevindskårne del af den højre pedal skal skrues med uret ind i gevindhullet på pedalarmen.)
3. Skru den venstre pedal (44) ind i gevindhullet på venstre side af pedalarmen (80) og spænd den godt fast. (Bemærk: Den gevindskårne del af venstre pedal skal skrues mod uret ind i gevindhullet på pedalarmen.)
4. Monter derefter pedalstropperne på venstre (36L) og højre (36R) til de tilsvarende pedaler (44+45). Det lille antal huller i pedalstropperne skal fastgøres på indersiden af pedalen.

**KONTROL**

1. Kontroller korrekt installation og funktion af alle skrue- og stikforbindelser. Installationen er dermed afsluttet.
2. Når alt er i orden, skal du gøre dig bekendt med maskinen ved lav modstand og foretage dine individuelle justeringer.

**Bemærk:** Opbevar venligst værktøjssættet og instruktionerne et sikkert sted, da de kan være nødvendige i forbindelse med reparationer eller senere bestilling af reservedele.



## BRUG AF ENHEDEN

### Funktion af foldemekanismen/ Justering af træningspositionen:

1. For at spare plads ved opbevaring af enheden, må sædet ikke justeres til den maksimale position. Fjern låsestiften (62) fra rammen (2). Dette frigør låsen, så du kan folde enheden sammen ved at skubbe de to bundrammer (1+2) sammen. Når du har foldet enheden sammen, skal du skubbe låsestiften (62) tilbage i den nederste åbning.
2. Fold enheden ud i omvendt rækkefølge.

### Justering – Sædeposition

For effektiv træning skal sædet justeres korrekt. Mens du træder i pedalerne, skal dine knæ være let bøjede, når pedalerne er i den yderste position. For at justere sædet skal du skrue knappen løs et par omdrejninger og trække den lidt ud. Juster sædet til den rigtige højde, slip derefter knappen og spænd den helt.

**OBS!** Sørg for at sætte knappen tilbage på plads i sadelpinden og spænde den helt. Overskrid aldrig sadelpindens maksimale højde. Stig altid af cyklen, før du foretager nogen justeringer.

### Transport

Der er to ruller på forfoden. For at flytte den kan du løfte den bagerste fod og køre den til, hvor du vil placere eller opbevare den.

### Montering

Hold fast i styret, og træng over midten af baserammen. Flyt en pedal i nærheden til den laveste position, og skub din fod under pedallåsestroppen, så du har et stabilt fodfæste på pedalen. Sid på sadlen, og placer derefter din anden fod på pedalen under pedallåsestroppen.

### Brug

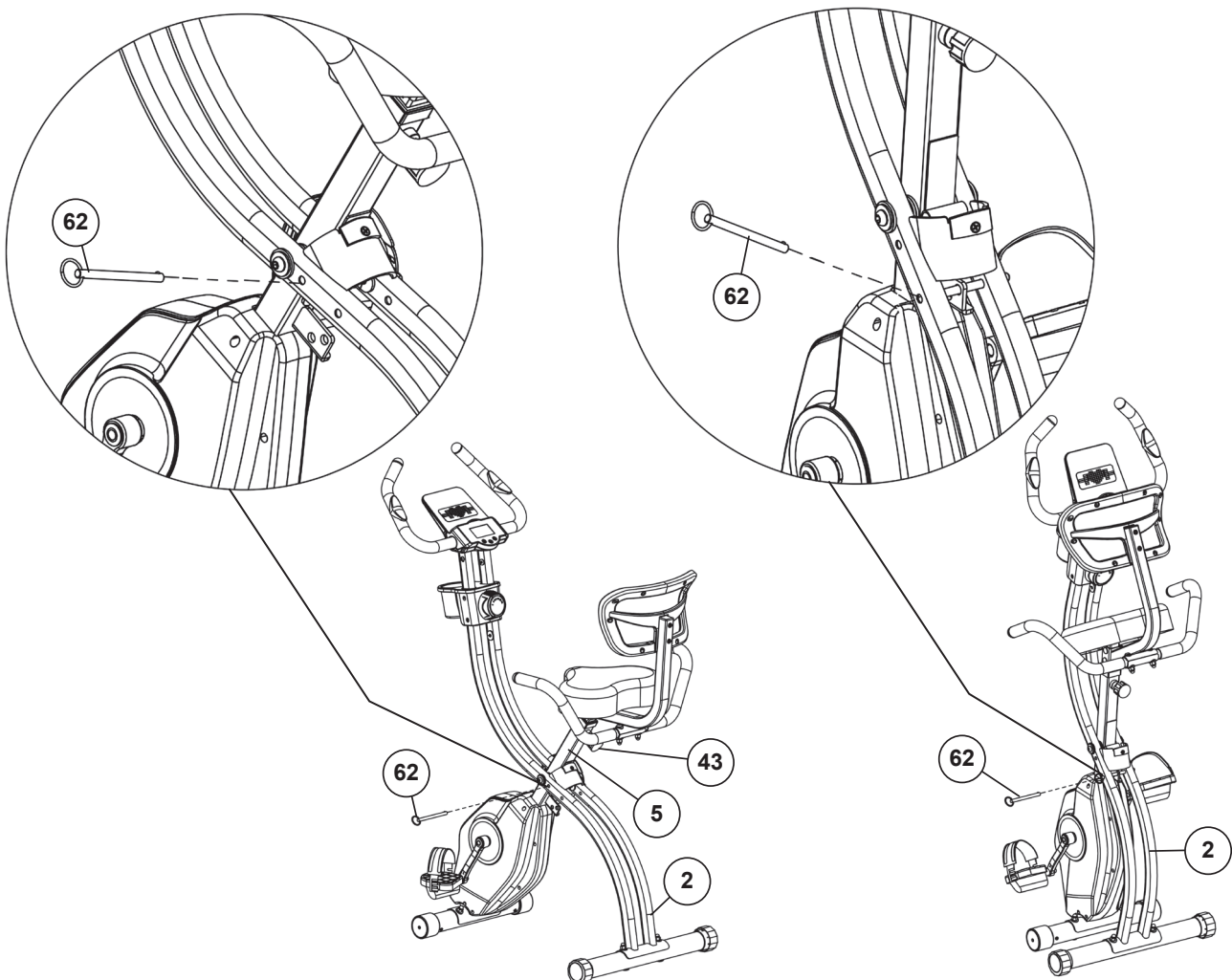
Hold fast i styret eller håndtaget i den ønskede position med begge hænder, og bliv siddende på sadlen under træning. Træng skiftevis på din motionscykel med begge fødder. Derefter kan du gradvist øge pedalhastigheden og justere bremsemodstanden for at øge træningsintensiteten.

### Stig af

Stop træningen. Sving håndtaget bagud. Hold godt fast i styret. Sæt dine fødder krydset over udstyret, og land på gulvet. Land derefter med den anden fod.

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

En motionscykel tilbyder en konditionstræning uden stød, der kan variere fra let til høj intensitet baseret på brugerens præference for modstand. Den vil styrke dine benmuskler, øge din kondition og samtidig opretholde din kropps kondition.



## COMPUTERINSTRUKTIONER

Den medfølgende computer muliggør den mest bekvemme træning. Enhver værdi, der er relevant for træningen, 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 én værdi vist konstant under træningen, skal du vælge denne med [M]-tasten. Hvis du ønsker at se disse værdier skiftevis, 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 [M]-tasten eller blot ved at starte træningen. Computeren begynder at registrere og vise alle værdier.

For at stoppe computeren skal du blot stoppe træningen. Computeren stopper alle målinger og gemmer de sidst opnåede værdier. De sidst opnåede værdier i funktionerne TID, KALORIER og KM gemmes i 4 minutter, og træningen kan fortsætte med disse værdier, når træningen genoptages. Computeren slukker automatisk ca. 4 minutter efter, at træningen er afsluttet.



### SKÆRM

#### [SCAN]:

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

#### [SPD]:

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

#### [DIST]:

Den aktuelle status for den tilbagelagte distance vises. Det er muligt at angive en bestemt værdi ved hjælp af [E]-tasten. Hvis en bestemt distance er angivet, vises den resterende distance. Når den angivne værdi er nået, angives dette med et akustisk signal. De senest opnåede værdier med denne funktion gemmes. (Visningens grænse: 999,9 km.)

#### [TIME]:

Den aktuelt ønskede 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 nået, angives dette med et akustisk signal. De senest opnåede værdier med denne funktion gemmes. (Visningens grænse: 99 minutter.)

#### [CAL]

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 forbruges. Når den angivne værdi er nået, angives dette med et akustisk signal. De senest opnåede værdier med denne funktion gemmes. (Displayets grænse: 999,0 kalorier.)

#### [ODO]:

Den aktuelle status for de tilbagelagte kilometer fra alle tidligere træningssessioner, inklusive den aktuelle træningssession, vises. De senest opnåede værdier med denne funktion gemmes ikke. (Visningsgrænse: 9999 km.)

#### [PULSE]:

Den aktuelle puls vises i slag pr. minut. Det er muligt at angive en bestemt værdi ved hjælp af [E]-tasten. De senest opnåede værdier med denne funktion gemmes ikke. (Grænse for begge visninger: 80 – 180 pulsslag pr. minut.)

### KNAPPER

#### 1. [E-Enter]:

Ved at trykke én gang på denne tast er det muligt at angive værdier trin for trin i de respektive funktioner. Til dette skal den ønskede funktion først vælges med [M]-tasten. Holdes tasten nede, aktiveres hurtigere løb. Når træningen starter, tælles de angivne værdier derefter ned til nul.

#### 2. [M-Mode]:

Ved at trykke kort på denne tast kan man skifte fra en funktion til en anden, dvs. de respektive funktioner kan vælges, for hvilke der kan foretages indtastninger med [E]-tasten. Den aktuelt valgte funktion vises i vinduet. Hvis tasten holdes nede i længere tid (ca. 3 sekunder), slettes alle senest opnåede værdier.

#### 3. [R-Reset]

Når der trykkes kort på denne tast, nulstilles de værdier, der er valgt med [M]-tasten.

### PULSFREKVENS

#### 1. Håndpulsmåling

På venstre og højre side af styret er der indsat to metalkontaktplader som pulssensorer. Sørg for, at begge hænder samtidig er i normal tryk på sensorerne. Under hjerteslagmålingen blinker et hjertesymbol ved siden af pulssensordisplayet. (Håndpulsmålingen tjener kun til orientering, da den er forårsaget af bevægelse, friktion, sved osv., og kan afvige fra den faktiske puls. Nogle få personer kan forårsage fejl i håndpulsmålingen. Hvis du har problemer med håndpulsmålingen, anbefaler vi brug af et cardio-brystbælte med ekstern pulsvisning.)

**Advarsel!** Pulsmålere kan være unøjagtige. Overdreven træning kan føre til alvorlig skade eller muligvis død. Hvis du mærker svimmelhed eller svaghed, skal du straks stoppe træningen.

## UDSKIFTNING AF BATTERIERNE

1. Åbn batteridækslet, og tag derefter de brugte batterier ud. (Hvis batterierne lækker, skal du fjerne dem under øget belastning, så batteriesyren ikke kommer i kontakt med huden, og rengør batteridækslet grundigt.)

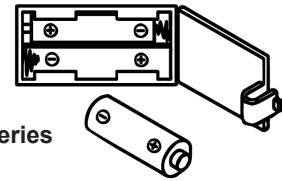
2. Isæt de nye batterier (type (AAA) 1,5 V) i den rigtige rækkefølge og under hensyntagen til polariteten i batteridækslet, og luk batteridækslet, så det klikker på plads.

3. Hvis computeren ikke starter med det samme, skal du slukke for funktionen. Tag batterierne ud i 10 sekunder og sæt dem i igen.

4. Bortskaf de tomme batterier korrekt i overensstemmelse med bortskaffelsesforskrifterne, og smid dem ikke ud som restaffald.

Battery compartment

AAA Batteries



## RENGØRING, KONTROL OG OPBEVARING

### 1. Rengøring

Brug kun en let våd klud til rengøring. Advarsel! Brug aldrig benzen, fortynder eller andre aggressive rengøringsmidler til overfladerengøring, da dette kan forårsage skader. Enheden er kun til privat brug i hjemmet og til indendørs brug. Hold enheden ren og fjern fugt fra enheden.

### 2. Opbevaring

Tag strømforsyningen ud, hvis du ikke har til hensigt at bruge enheden i mere end 4 uger. Skub sadelstøtterøret så dybt ind i stellet som muligt. Vælg et tørt opbevaringssted, og spray olie på pedallejerne til venstre og højre samt på gevindet på hurtigudløseren. Dæk cyklen til for at beskytte den mod misfarvning fra sollys og snavs fra støv.

### 3. Kontrol

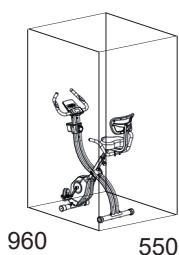
Vi anbefaler, at du kontrollerer skrueforbindelserne for tæthed hver 50. time, som blev forberedt under monteringen. For hver 100. driftstime bør du spraye olie på pedallejerne til venstre og højre samt på gevindet på hurtigudløserne.

## FEJLFINDING

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

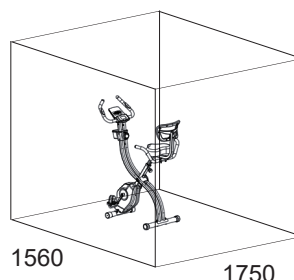
| Problem  | Mulig årsag   | Løsning  |
|--|---|--|
| Computeren har ingen værdi ved skærm, hvis du trykker på en tast.    | Ingen batterier ilagt eller batterierne er tomme                        | Kontroller batteriernes placering i batterirummet, eller udskift batterierne.  |
| Computeren tæller ikke data og tænder ikke efter start af cyklingen. | Sensorimpuls mangler på grund af ikke ordentligt tilsluttet forbindelse | Kontrollér stikforbindelserne på computeren og indersiden af styrstøtten.  |
| Computeren tæller ikke data og tænder ikke efter start af cyklingen. | Manglende sensorimpuls på grund af forkert sensorposition.              | Tag dækslet af, og kontroller afstanden mellem magneten og sensoren. Magneten ved det drejende remhjul må kun have en afstand på mindre end < 5 mm fra sensorens position. |
| Ingen pulsværdi  | Pulskablet er ikke tilsluttet.  | Kontroller, at det separate pulskabel er korrekt forbundet med computeren.   |
| Ingen pulsværdi  | Pulssensorer ikke godt forbundet  | Skrue skruen ud til pulsmåling, og kontroller, om stikkene er korrekt tilsluttet, og at pulskablet ikke er beskadiget.   |
| Modstand ændrer sig ikke   | Ikke god forbindelse af modstand  | Kontroller modstandsforbindelsen inde i den nederste enhed.  |

## KRAV TIL TRÆNINGSPADS



2200

**Træningsareal i mm**  
(for hjemmetræner og bruger)



2200

**Frit areal i mm**  
(træningsområde og sikkerhedsområde (cirkulerende 600 mm))

# GENERELLE TRÆNINGSSINSTRUKTIONER

Du skal overveje følgende faktorer, når du bestemmer den nødvendige træningsindsats for at opnå konkrete fysiske og sundhedsmæssige fordele.

## INTENSITET

Niveauet af fysisk anstrengelse under træning skal overstige punktet for normal anstrengelse, uden at gå ud over punktet for åndenød og/eller udmattelse. En passende referenceværdi kan være pulsen. Med hver træningssession øges konditionen, og derfor bør træningskravene justeres. Dette er muligt ved at forlænge træningens varighed, øge sværhedsgraden eller ændre træningstypen.

## TRÆNINGSPULS

For at bestemme træningspulsen kan du gå frem som følger. Bemærk venligst, at disse er vejledende værdier. Hvis du har helbredsproblemer eller er usikker, skal du kontakte en læge eller fitnessstræner.

### 01 Beregning af maksimal puls

Den maksimale pulsværdi kan bestemmes på mange forskellige måder, da den maksimale puls afhænger af mange faktorer. Du kan bruge hovedformlen til beregningen (maksimal puls = 220 - alder). Denne formel er meget generel. Den bruges i mange hjemmesportsprodukter til at bestemme den maksimale puls. Vi anbefaler Sally-Edwards-formlen. Denne formel beregner den maksimale puls mere præcist og tager højde for køn, alder og kropsvægt.

#### Sally-Edwards-formel:

##### Mænd:

Maksimal puls = 214 - (0,5 x alder) - (0,11 x kropsvægt)

##### Kvinder:

Maksimal puls = 210 - (0,5 x alder) - (0,11 x kropsvægt)

### 02 Beregning af træningspuls

Den optimale træningspuls bestemmes af træningsmålet. Der er defineret træningszoner til dette.

**Sundhed - Zone:** Regenerering og kompensation

Velegnet til: Begyndere

Træningstype: meget let konditionstræning

Mål: restitution og sundhedsfremme. Opbygning af grundtilstanden.

Træningspuls = 50 til 60% af den maksimale puls

**Fedtstofskifte - Zone:** Grundlæggende udholdenhedstræning 1

Velegnet til: begyndere og øvede brugere

Træningstype: let konditionstræning

Mål: aktivering af fedtstofskiftet (kalorieforbrænding), forbedring af udholdenhedspræstationen.

Træningspuls = 60 til 70% af den maksimale puls

**Aerob - Zone:** Grundlæggende udholdenhedstræning 1 til 2

Velegnet til: begyndere og øvede

Træningstype: moderat konditionstræning.

Mål: Aktivering af fedtstofskiftet (kalorieforbrænding), forbedring af aerob præstation, stigning i udholdenhedspræstationen.

Træningspuls = 70 til 80% af den maksimale puls

**Anaerob - Zone:** Grundlæggende udholdenhedstræning 2

Velegnet til: avancerede og konkurrenceatleter

Træningstype: moderat udholdenhedstræning eller intervaltræning. Mål: forbedring af laktattolerance, maksimal præstationsforøgelse.

Træningspuls = 80 til 90% af den maksimale puls

**Konkurrence - Zone:** Præstations- / Konkurrencestræning

Velegnet til: atleter og højtydende atleter

Træningstype: intensiv intervaltræning og konkurrencestræning / Mål: forbedring af maksimal hastighed og kraft.

OBS! Træning i dette område kan føre til overbelastning af det kardiovaskulære system og sundhedsskader.

Træningspuls = 90 til 100% af den maksimale puls

### Eksempelberegning

Mand, 30 år gammel og vejer 80 kg. Jeg er nybegynder og vil gerne tabe mig og øge min udholdenhed.

#### 01: Maksimal puls - beregning

Maksimal puls = 214 - (0,5 x alder) - (0,11 x kropsvægt)

Maksimal puls = 214 - (0,5 x 30) - (0,11 x 80)

Maksimal puls = ca. 190 slag/min

### 02: Beregning af træningspuls

På grund af mine mål og træningsniveau passer

fedtstofskifte-zonen bedst til mig.

Træningspuls = 60 til 70 % af den maksimale puls.

Træningspuls = 190 x 0,6 [60 %]

**Træningspuls = ca. 114 slag/min**

Når du har indstillet din træningspuls til din træningstilstand, eller når du har identificeret dine mål, kan du begynde at træne. Det meste af vores udholdenhedstræningsudstyr har pulssensorer eller er kompatibelt med pulsbælte. Så du kan tjekke din puls på skærmen under træningen. Hvis pulsen ikke vises på computerskærmen, eller du vil være på den sikre side og ønsker at tjekke din puls, som kan vises forkert på grund af mulige applikationsfejl eller lignende, kan du bruge følgende værktøjer:

a. Pulsmåling på konventionel måde (måling af pulsslaget, f.eks. på håndleddet og tælling af slagene inden for et minut).

b. Pulsmåling med egnede og kalibrerede pulsmålere (fås i apotekerbutikker).

c. Pulsmåling med andre produkter såsom pulsmåler skærme, smartphones....

..

## HYPPIGHED

De fleste eksperter anbefaler kombinationen af en sundhedsbevidst kost, som skal justeres efter træningsmålet, og fysisk træning tre til fem gange om ugen. En normal voksen har brug for motion to gange om ugen for at opretholde sin nuværende form. For at forbedre sin form og ændre sin kropsvægt har vedkommende brug for mindst tre træningssessioner om ugen. Ideelt set er en frekvens på fem træningssessioner om ugen naturligvis.

## TRÆNINGSPLAN

Hver træningssession bør bestå af tre træningsfaser: "opvarmningsfase", "træningsfase" og "nedkølingsfase". I "opvarmningsfasen" bør kropstemperaturen og iltforsyningen øges langsomt. Dette er muligt gennem gymnastiske øvelser over en periode på fem til ti minutter. Derefter starter man med den egentlige træningsfase.

Træningsbelastningen bør tilpasses træningspulsen. For at understøtte blodcirkulationen efter træningsfasen og for at forebygge ømme eller forstrakte muskler senere, er det nødvendigt at følge træningsfasen op med en nedkølingsfase. Denne bør bestå af strækøvelser og/eller lette gymnastiske øvelser i en periode på fem til ti minutter.

### Eksempel - strækøvelser til opvarmnings- og nedkølingsfaserne

Start din opvarmning ved at gå på stedet i mindst 3 minutter, og udfør derefter følgende gymnastiske øvelser for kroppen i træningsfasen for at forberede dig i overensstemmelse hermed. Overdriv ikke i øvelserne, og løb kun så langt, indtil der mærkes et let træk. Denne position vil holde et stykke tid.



Ræk med venstre hånd bag hovedet til højre skulder og træk let med højre hånd til venstre albue. Skift arm efter 20 sekunder.



Bøj dig fremad så langt frem som muligt og lad dine ben næsten strække sig. Vis det med fingrene i retning af tåen. 2 x 20 sekunder.



Sid ned med det ene ben strakt ud på gulvet og bøj dig fremad og prøv at nå foden med dine hænder. 2 x 20 sekunder.



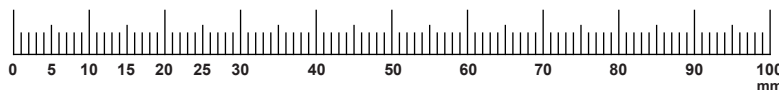
Knæl i et bredt lunge fremad og støt dig selv med hænderne på gulvet. Pres bækkenet ned. Skift ben efter 20 sekunder.

## MOTIVATION

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

# RESERVEDELE – DELLISTE

Type: **Velo Fit**  
 Ordre nr.: **2560**  
 Dato for tekniske data: **09.07.2025**  
 Mål ca.: [cm]: L 95 x B 55 x H 132 cm L  
 Sammenfoldet ca.: [cm]: 42 x B 55 x H 152 cm 2  
 Pladskrav [m<sup>2</sup>]: m<sup>2</sup>  
 Vægt ca. [kg]: 22 kg  
 Maks. belastning (brugervægt) [kg]: 120 kg



## EGENSKABER

- Magnetisk bremsesystem
- 14-trins modstandskontrol
- Ca. 5 kg svinghjulsmasse
- Sammenklappelig for pladsbesparelse
- Højdejusterbart sæde med rygpude i net
- Ekstra håndgreb
- Håndpulsmåling
- Gulvniveauekompensation og transporthjul
- Computer med LCD-display viser: Tid, hastighed, distance, ODO, ca. kalorier og pulsfrekvens.
- Integreret holder til smartphones og tablets

## BEMÆRK

Kontakt os venligst, hvis der mangler eller mangler komponenter, eller hvis du har brug for reservedele eller udskiftninger i fremtiden.

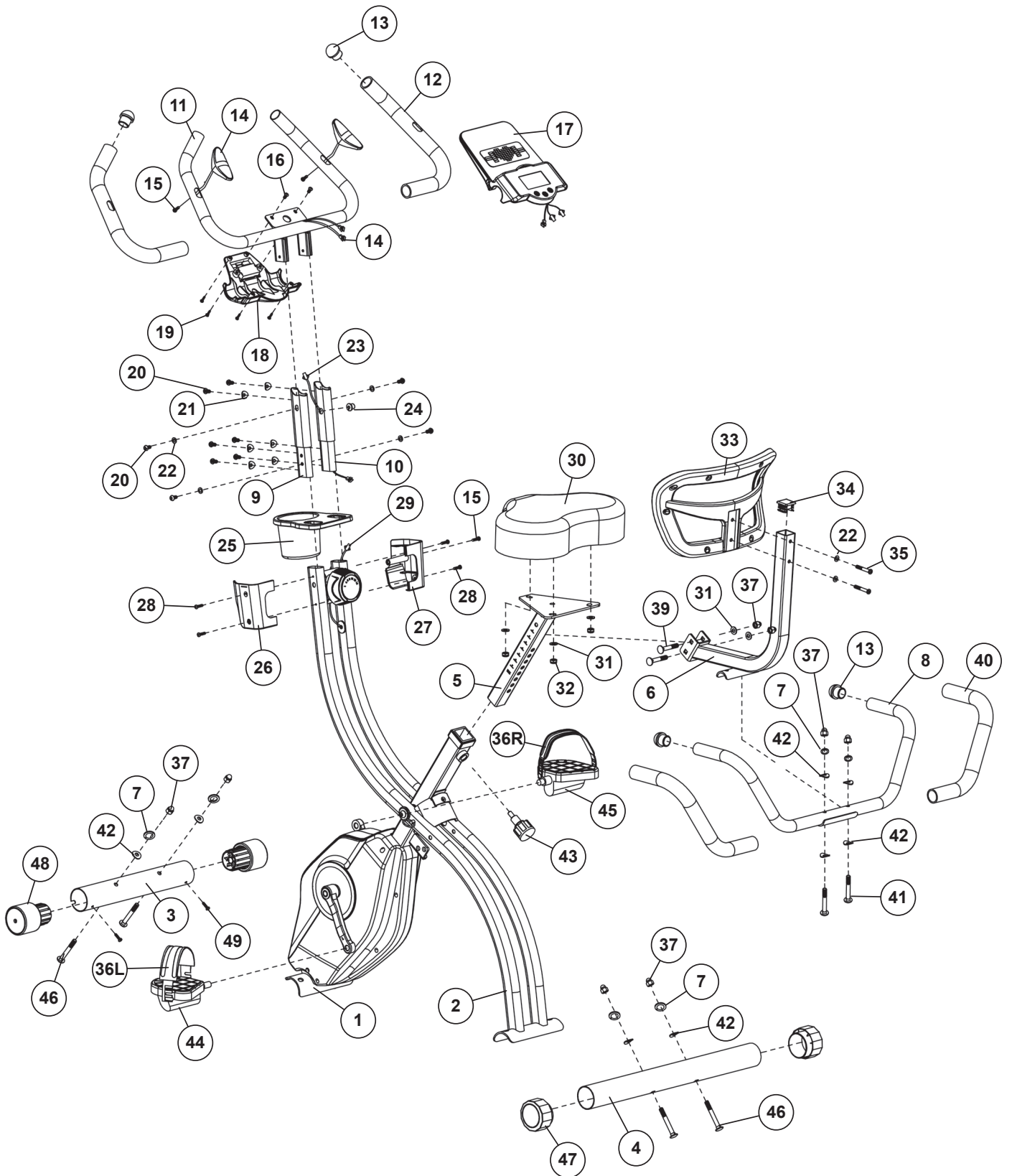
**Top-Sports Gilles GmbH**  
**Friedrichstraße 55, 42551 Velbert**  
**www.christopeit-sport.com**  
**Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0**  
**Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44**  
**e-mail: info@christopeit-sport.com**

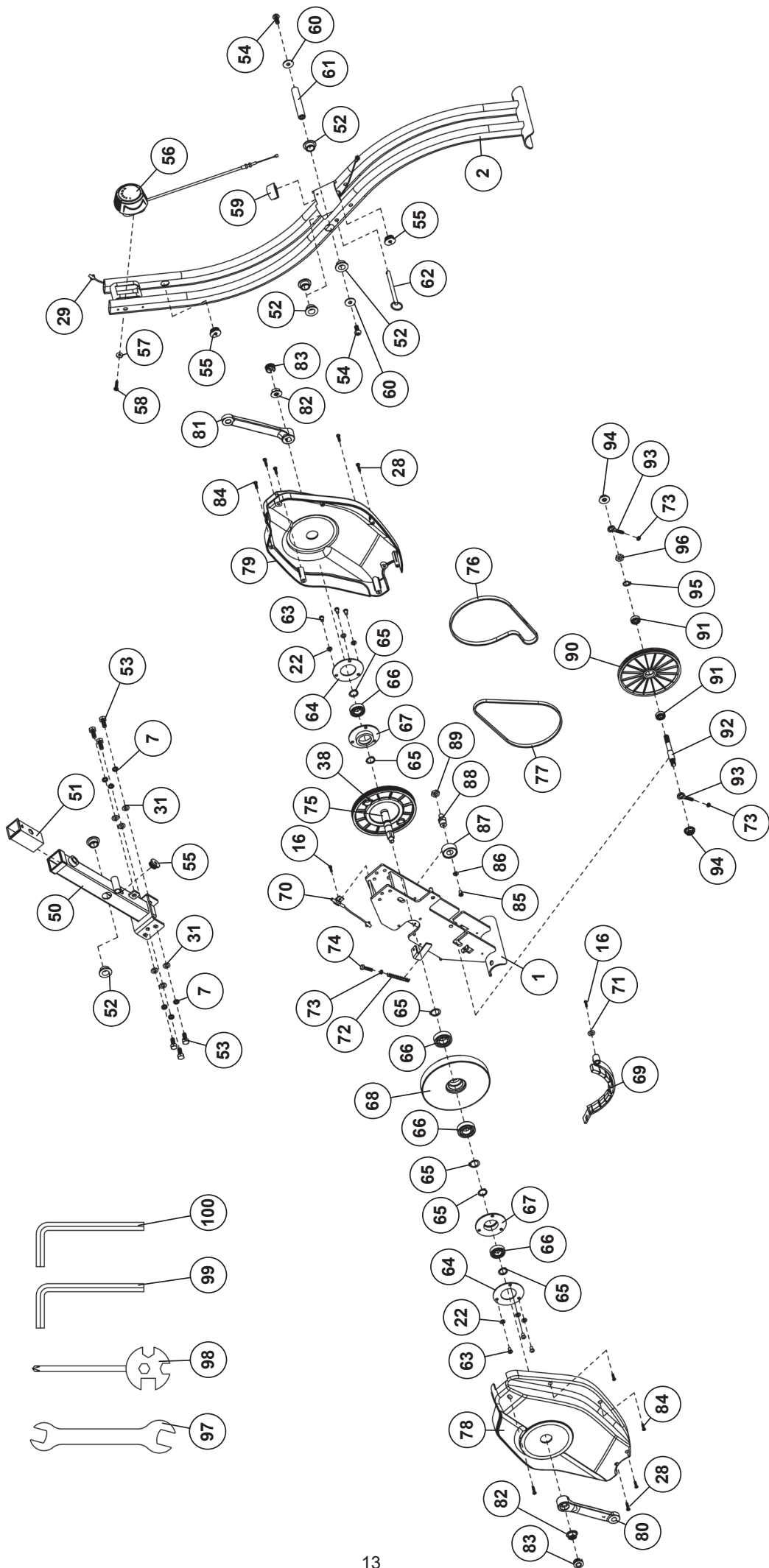
Dette produkt er kun fremstillet til privat hjemmesportsaktivitet og er ikke tilladt for os i et kommercielt eller professionelt område. Hjemmesportsbrugsklasse H/C.

| Illustration No. | Betegnelse              | Dimension mm | Antal | Vedhæftet til | ET Nummer     |
|------------------|-------------------------|--------------|-------|---------------|---------------|
| 1                | Forreste ramme          |              | 1     | 60            | 33-2560-01-SW |
| 2                | Hovedramme              |              | 1     | 2             | 33-2560-02-SW |
| 3                | Forreste stabilisator   |              | 1     | 3             | 33-2560-03-SW |
| 4                | Bagerste stabilisator   |              | 1     | 2             | 33-2560-04-SW |
| 5                | Sædestøtte              |              | 1     | 60            | 33-2560-05-SW |
| 6                | Rygstøtte               |              | 1     | 5             | 33-2560-06-SW |
| 7                | Fjederskive             | for M8       | 12    | 41,46+98      | 39-9864-SW    |
| 8                | Håndgreb                |              | 1     | 6             | 33-2560-07-SW |
| 9                | Venstre styrstøtte      |              | 1     | 2+11          | 33-2560-08-SW |
| 10               | Højre styrstøtte        |              | 1     | 2+11          | 33-2560-09-SW |
| 11               | Styr                    |              | 1     | 9+10          | 33-2560-10-SW |
| 12               | Styrskum                |              | 2     | 11            | 36-2560-10-BT |
| 13               | Rund hætte              |              | 4     | 8+11          | 36-9988-32-BT |
| 14               | Pulssensor med ledning  |              | 2     | 11            | 36-2560-11-BT |
| 15               | Phillips-skrue          | 4.2x20       | 3     | 14+27         | 39-10253-VC   |
| 16               | Phillips-skrue          | M5x10        | 4     | 11,18,69+70   | 39-9903-SW    |
| 17               | Computer                |              | 1     | 11+18         | 36-2560-03-BT |
| 18               | Computerens bagside     |              | 1     | 17            | 36-2560-04-BT |
| 19               | Phillips-skrue          | 3.6x15       | 4     | 18            | 39-10190      |
| 20               | Unbrakobolt             | M6x12        | 10    | 9+10          | 39-9958       |
| 21               | Buet skive              | 6//14        | 6     | 20            | 39-9863       |
| 22               | Skive                   | 6//12        | 12    | 20,35+63      | 39-10013-VC   |
| 23               | Tilslutningskabel 2     |              | 1     | 17+29         | 36-2560-05-BT |
| 24               | Kabelsikkerhed          |              | 1     | 10            | 36-9821-13-BT |
| 25               | Drikkeholder            |              | 1     | 9,10,26+27    | 36-2560-15-BT |
| 26               | Kopholderdæksel venstre |              | 1     | 27            | 36-2560-14-BT |
| 27               | Kopholderdæksel højre   |              | 1     | 26            | 36-2560-13-BT |
| 28               | Phillips skrue          | 4.2x15       | 8     | 26,27,78+79   | 36-9825339-BT |
| 29               | Tilslutningskabel 1     |              | 1     | 23+70         | 36-2560-06-BT |
| 30               | Sæde                    |              | 1     | 5             | 36-2560-08-BT |
| 31               | Skive                   | 8//16        | 11    | 30,39+53      | 39-9962-SW    |
| 32               | Nylon møtrik            | M8           | 3     | 30            | 39-9918-CR    |
| 33               | Rygpude                 |              | 1     | 6             | 36-2560-12-BT |
| 34               | Firkantet hætte         |              | 1     | 6             | 36-9904-17-BT |
| 35               | Unbrakobolt             | M6x40        | 2     | 6+33          | 36-10452-SW   |
| 36L              | Pedalrem venstre        |              | 1     | 44            | 36-9308-12-BT |
| 36R              | Pedalrem højre          |              | 1     | 45            | 36-9308-10-BT |
| 37               | Hættemøtrik             | M8           | 8     | 39,41+46      | 39-9900-SW    |
| 38               | Magnet                  |              | 1     | 75            | 36-9101-14-BT |
| 39               | Vognbolt                | M8x45        | 2     | 6             | 39-9953       |

| Illustration No. | Betegnelse                        | Dimension mm | Antal | Vedhæftet til | ET Number     |
|------------------|-----------------------------------|--------------|-------|---------------|---------------|
| 40               | Håndgrebsskum                     |              | 2     | 8             | 36-2560-16-BT |
| 41               | Unbrakobolt                       | M8x40        | 2     | 8             | 39-9817       |
| 42               | Buet skive                        | 8//20        | 8     | 41+46         | 39-10247      |
| 43               | Hurtig udløsning                  | M16          | 1     | 1             | 36-1260-09-BT |
| 44               | Pedal til venstre                 | 9/16"        | 1     | 80            | 33-1107-14-BT |
| 45               | Pedal til højre                   | 9/16"        | 1     | 81            | 33-1107-15-BT |
| 46               | Vognbolt                          | M8x60        | 4     | 3+4           | 39-10094      |
| 47               | Excentrisk kasket                 |              | 2     | 4             | 36-1321-07-BT |
| 48               | Endekappe med transportrulle      |              | 2     | 3             | 36-2561-10-BT |
| 49               | Phillips skrue                    | 4.2x20       | 2     | 48            | 39-10253-VC   |
| 50               | Sædestøtteholder                  |              | 1     | 1             | 33-2560-17-SW |
| 51               | Bøsning                           |              | 1     | 50            | 36-2560-17-BT |
| 52               | Plastikærme                       |              | 6     | 2+50          | 36-2402-09-BT |
| 53               | Sekskantskrue                     | M8x20        | 6     | 1+60          | 39-10095-CR   |
| 54               | Unbrakobolt                       | M8x20        | 2     | 61            | 39-10247      |
| 55               | Trådstik                          |              | 3     | 2+50          | 36-2560-18-BT |
| 56               | Modstandsjustering                |              | 1     | 2             | 36-2560-09-BT |
| 57               | Skive                             | 5//15        | 1     | 58            | 39-10111-SW   |
| 58               | Phillips skrue                    | M5x25        | 1     | 56            | 36-9825233-BT |
| 59               | Gummibuffer                       |              | 1     | 2             | 36-2560-19-BT |
| 60               | Skive                             | 8//25        | 2     | 54            | 39-10018-CR   |
| 61               | Aksel                             |              | 1     | 2             | 33-2560-11-SI |
| 62               | Sikkerhedsnål                     |              | 1     | 1+2           | 36-2560-20-BT |
| 63               | Phillips skrue                    | M6x12        | 6     | 64            | 39-10120-VC   |
| 64               | Dæklade                           |              | 2     | 67            | 33-2560-18-SI |
| 65               | C-klip                            | C 17         | 6     | 75            | 36-9504-20-BT |
| 66               | Kugleleje                         | 6003ZZ       | 4     | 67+68         | 36-1260-36-BT |
| 67               | Plastlejesæde                     |              | 2     | 64+66         | 36-2560-21-BT |
| 68               | Svinghjul                         |              | 1     | 66            | 33-2560-12-SI |
| 69               | Magnetisk beslag                  |              | 1     | 1+56          | 33-2560-20-SI |
| 70               | Sensor kabel                      |              | 1     | 1+29          | 36-2560-07-BT |
| 71               | Skiuve                            | 5//12        | 1     | 16            | 39-10011      |
| 72               | Fjedder                           |              | 1     | 69            | 36-2560-22-BT |
| 73               | Møtrik                            | M6           | 3     | 74+93         | 39-9861-VZ    |
| 74               | Sekskantbolt                      | M6x20        | 1     | 69            | 39-10128      |
| 75               | Pedalaksel med remskive           |              | 1     | 66            | 33-2560-13-SW |
| 76               | Bælte                             | 240J         | 1     | 75+90         | 36-2460-12-BT |
| 77               | Bælte                             | 230J         | 1     | 68+90         | 36-2402-11-BT |
| 78               | Cover venstre                     |              | 1     | 1+79          | 36-2560-01-BT |
| 79               | Cover højre                       |              | 1     | 1+78          | 36-2560-02-BT |
| 80               | Pedalkrank venstre                | 9/16"        | 1     | 45+75         | 33-2560-14-SI |
| 81               | Pedalkrank højre                  | 9/16"        | 1     | 44+75         | 33-2560-15-SI |
| 82               | Akselmøtrik                       | M10x1.25     | 2     | 75            | 39-9820-SW    |
| 83               | Krumtaphætte                      |              | 2     | 80+81         | 36-9119-31-BT |
| 84               | Phillips skrue                    | 4.2x25       | 6     | 78+79         | 39-9825338-BT |
| 85               | Phillips skrue                    | M5x10        | 1     | 88            | 39-9903-SW    |
| 86               | Skive                             | 5//18        | 1     | 85            | 39-9863       |
| 87               | Kugleleje                         | 6202         | 1     | 88            | 36-1965-18-BT |
| 88               | Tomgangshjulaksel                 |              | 1     | 1             | 33-2560-16-SI |
| 89               | Møtrik                            | M10          | 1     | 88            | 33-9981-VC    |
| 90               | Transmissionshjul                 |              | 1     | 92            | 36-2560-23-BT |
| 91               | Kugleleje                         | 6000         | 2     | 90            | 39-9998       |
| 92               | Transmissionsaksel                |              | 1     | 1             | 33-2560-19-SI |
| 93               | Øjebolt                           | M6x35        | 2     | 92            | 39-10000      |
| 94               | Akselmøtrik                       | M10x1.0      | 2     | 94            | 36-1721-12-BT |
| 95               | C klip                            | C10          | 1     | 92            | 36-1826-16-BT |
| 96               | Akselmøtrik lille                 | M10x1.0      | 1     | 92            | 39-9820       |
| 97               | Gaffelnøgle                       |              | 1     |               | 36-2466-16-BT |
| 98               | Multinøgle                        |              | 1     |               | 36-9107-28-BT |
| 99               | Allen-værktøj                     | 5            | 1     |               | 36-9119-34-BT |
| 100              | Allen-værktøj                     | 6            | 1     |               | 36-9107-27-BT |
| 101              | Monterings- og øvelsesinstruktion |              | 1     |               | 36-2560-24-BT |







**Service / Producent**

Ved reklamationer, bestilling af nødvendige reservedele eller reparationer bedes du kontakte vores serviceafdeling.

**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](mailto:info@christopeit-sport.com)



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