

VICO

RUDERGERÄT

Monterings- og betjeningsvejledning
Ordrenummer: 2466

DK



INDHOLD

Side	Indhold
1	Vigtige anbefalinger og sikkerhedsinstruktioner
2-3	Monteringsvejledning
4-5	computer
6	Kinomap-app
6	Brugs- og træningsinstruktioner
7	Rengøring, kontrol og opbevaring
7	Fejlfinding
8	Generelle træningsinstruktioner
9-11	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 du kontrollere, at leverancen er fuldstændig i henhold til leveringssedlen, og at kartonen er fuldstændig i henhold til monteringsstrinnene i installations- og betjeningsvejledningen.
2. Kontroller, at alle skruer, møtrikker og andre forbindelser sidder godt fast, inden maskinen tages i brug første gang, og med jævne mellemrum for at sikre, at træneren er i sikker 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. gummimatte, træplade osv.) under maskinen, hvis maskinens område skal beskyttes særligt mod indrykninger, snavs osv.
5. Før træningen påbegyndes, skal alle genstande inden for en radius af 2 meter fra maskinen fjernes.
6. Brug ikke aggressive rengøringsmidler til at rengøre maskinen, og brug kun de medfølgende værktøjer eller egnede værktøjer 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 starter 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 driftsklar stand. Brug kun originale reservedele til nødvendige reparationer. **Advarsel!** Udskift snekkedelene med det samme, og hold dette udstyr ude af brug, indtil det er repareret.
9. Når du indstiller de justerbare dele, skal du overholde 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 75 minutter/dagligt.
11. Brug 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, brystsmerte 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 emballage, 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 træningshastighed og omvendt.
19. Apparatet er udstyret med en modstandsindstilling med 32 niveauer. Dette gør det muligt at reducere eller øge bremsemodstanden og dermed træningsbelastningen. Drejning af knappen mod uret reducerer bremsemodstanden og dermed træningsbelastningen. Drejning af knappen med uret øger bremsemodstanden og dermed træningsbelastningen.
20. Den maksimalt tilladte belastning (=kropsvægt) er indstillet til 150 kg.
21. Monterings- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Ved salg eller overdragelse til en anden person skal dokumentationen vedlægges produktet.

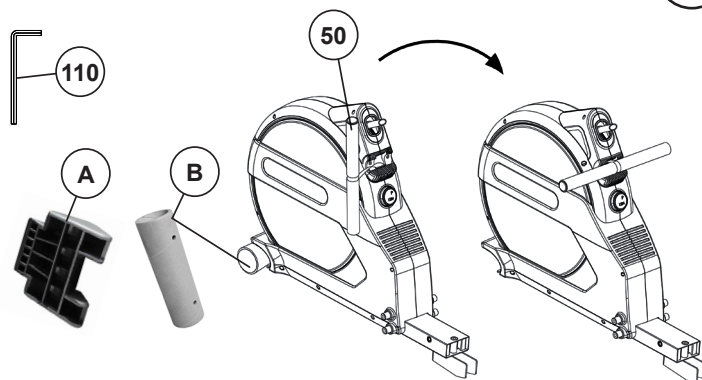
SAMLEVEJLEDNING

DK

Tag alle separate dele ud af 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, når den er forsamlet. Derudover er der flere andre individuelle dele, der er fastgjort til separate enheder. Dette vil gøre monteringen nemmere og hurtigere for dig. Monterings tid: 30 min.

Når du tager komponenterne ud af kartonen, skal du sørge for, at styret (50) kun drejer 90° til højre og placeres i håndtagsholderen.

Del "A + B" fungerer som transportsikkerhedsanordning og er ikke nødvendig efter montering.

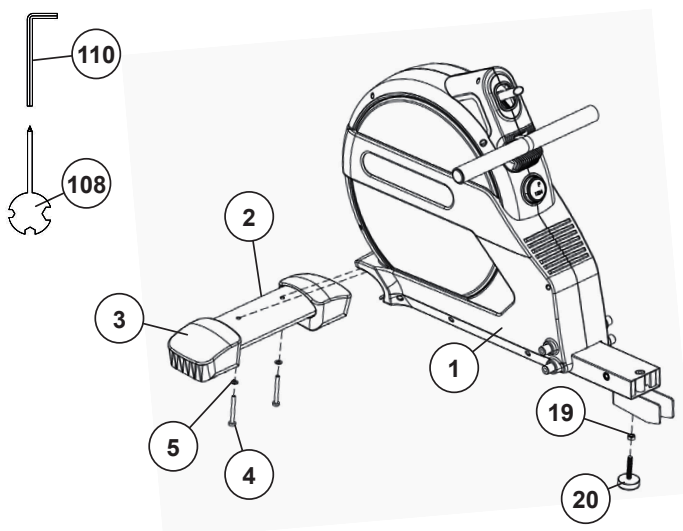


TRIN 1

Fastgør den forreste stabilisator (2) til hovedrammen (1).

1. Fastgør den forreste stabilisator (2), samlet med endekapper med transportruller (3), til hovedrammen (1) ved hjælp af den indvendige sekskantskrue M8x75 (4) og skiver (5).

2. Skru den justerbare fod (20) i den korrekte position på hovedrammen (1), og fastgør den med møtrikken (19) for at nivellere genstanden til et stabilt stativ.



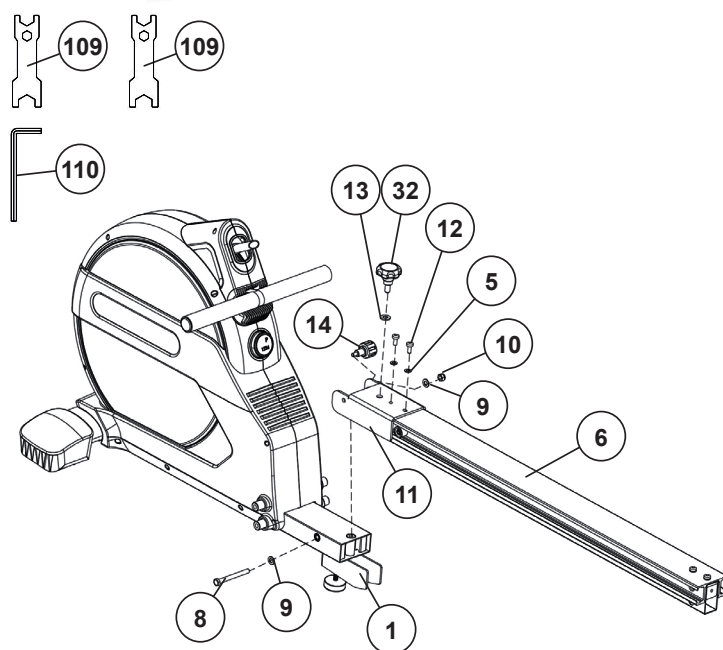
TRIN 2

Fastgør sædeskinen (6) til hovedrammen (1).

1. Placer forbindelses-U-pladen (11) på sædeskinen (6), så hulmønsteret er, og skru forbindelses-U-pladen (11) fast på sædeskinen (6) med skruer M8x20 (12) og skiver (5).

2. Placer forbindelses-U-pladen (11) på hovedrammens (1) holder, så hulmønsteret er i siden, og spænd forbindelses-U-pladen (11) på hovedrammen (1) med skruen M10x125 (8), skiven (9) og møtrikken (10). Spænd ikke skruen (8) for hårdt, så foldesystemet fungerer let.

3. Fastgør sædeskinen (6) før træning ved at skru håndgrebsskruen (32) i med skiven (13) og låse den med hurtigudløser (14).

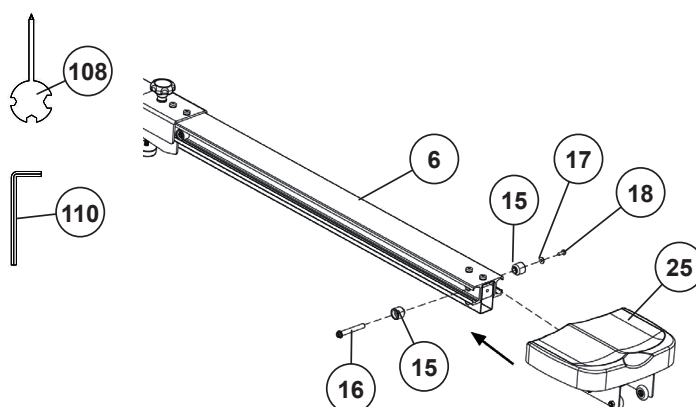


TRIN 3

Fastgør sædeskinen (27) med sædet (25) til sædeskinen (6).

1. Skru grænsestopperen (15) ud af sædeskinen (6), og skub sædeslæden (27) med det formonterede sæde (25) ind på sædeskinen (6) på den rigtige måde, som vist i figur Trin 3.

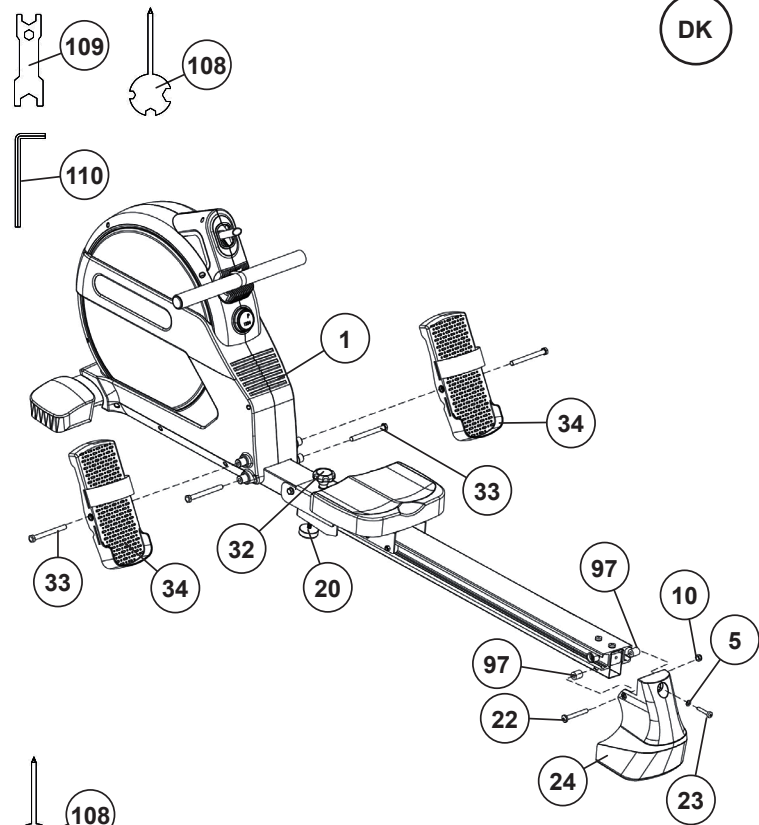
2. Fastgør grænsestopperne (15) på den passende position på sædeskinen (6) ved hjælp af akslen til grænsestopperen (16), skiven (17) og skruen (18).



TRIN 4**Fastgør den bagerste fod (24) og fodpedalerne (34).**

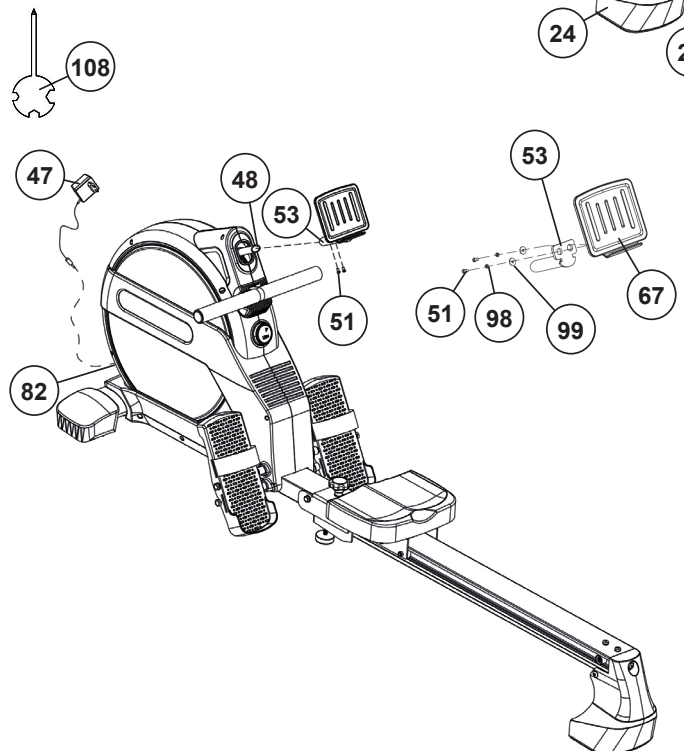
1. Sæt den bagerste fod (24) i holderen på sædeskinen (6), og skru den fast med skruen M10x110 (22), skruen M8x45 (23), afstandsroret (97), skiven (5) og den selvslåsende møtrik (10).

2. Skru skruerne M12x170 (33) fast under armen på hovedrammen. Fastgør derefter fodpedalerne (34) på hovedrammen (1) i den korrekte position i de øvre armene med skruerne M12x170 (33). (For at sikre romaskinens sikkerhed skal stjernegrebsskruen nr. 32 strammes godt, før brugeren indtager træningspositionen. Den højdejusterbare fod 20 under sædeskinen skal justeres på en sådan måde, at den ikke rører jorden, når den er foldet ud. Under opklappningen rører den højdejusterbare fod jorden og fungerer som en støttefod.)

**TRIN 5****Samling af tabletholderen (53).**

1. Før tabletholderen (67) med bagsiden mod tabletholderens (53) holder, så hullerne flugter, og skru den fast med M5x10 skruerne (51), fjederskiverne (98) og skiverne (99).

2. Sæt tabletholderen (53) på tabletstøtten (43), så hullerne på undersiden flugter, og skru den fast med skruerne (51).

**TRIN 6****Tilslut AC-adapteren (47).**

1. Sæt stikket fra AC-adapteren (47) i strømstikket (82) for enden af kædeskærmen.

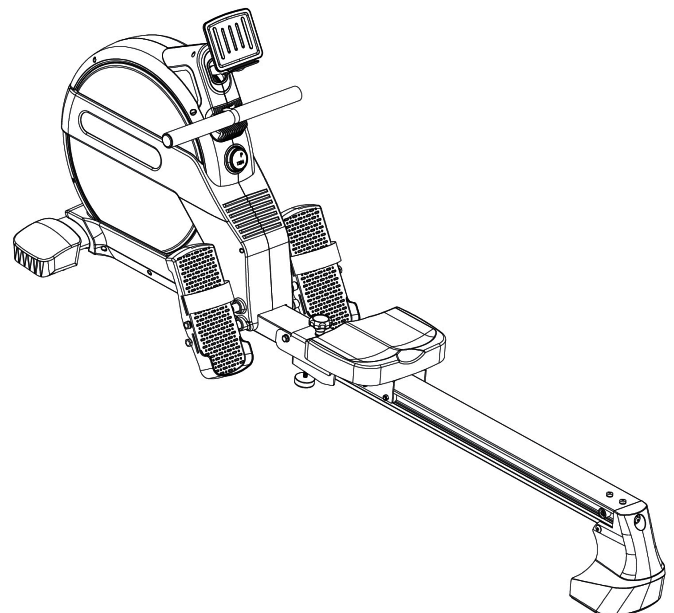
2. Sæt stikket fra AC-adapteren (47) i stikkontakten på væggen (230V~50Hz).

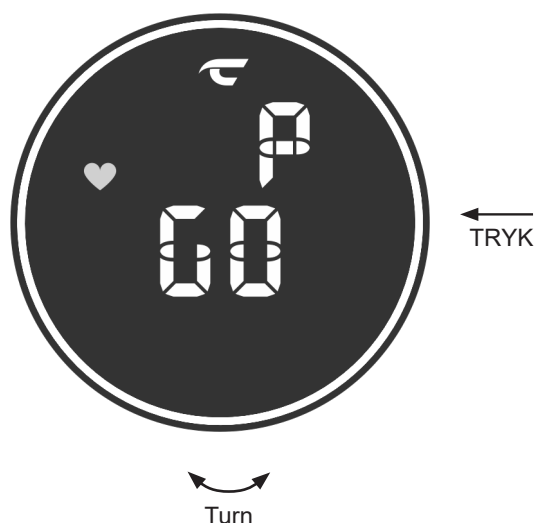
TJEK AT...

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.





OPSTART

Sæt strømforsyningen i stikkontakten og i en korrekt tilsluttet stikkontakt (230V~50Hz). Computerens display viser kort alle displays og skifter derefter til startdisplayet "GO". Hurtigstartprogrammet kan startes direkte ved at trække i trækstangen. Alle værdier tælles i stigende rækkefølge, og du kan justere modstanden efter behov ved at dreje computerens yderring. Hvis træningen afbrydes, gemmes displayværdierne i 3 minutter, og du kan fortsætte træningen fra disse displayværdier. Computeren skifter automatisk til standbytilstand 3 minutter efter træningens afslutning. Displayet på computeren slukkes, og nogle displayværdier nulstilles.

BETJENING

Der er følgende 3 grundlæggende funktioner til betjening af computeren:

1. Drej den ydre ring til venstre eller højre.
2. Tryk kort på displayet.
3. Tryk længe på displayet.

SKÆRM

Efter tilslutning af strømforsyningen vises startskærmen "GO" for QUICK START-programmet. Tryk kort på for at hente standardprogrammerne frem. Ved at dreje på et hak hentes træningsprogrammerne frem.



Displayet har 2 displayvinduer. Det øverste display viser puls og slag pr. minut skiftevis hvert 3. sekund. Denne visning kan ikke indstilles til en permanent værdi. I det nederste display vises alle andre funktioner også skiftevis hvert 3. sekund. Her kan en ønsket funktion vises permanent ved at trykke på displayet.

[SPM]
Viser antallet af slag pr. minut.



[PULS]
Viser den aktuelle puls, men kun hvis der anvendes et valgfrit Bluetooth-pulsbælte.



[TIME]
Viser træningsvarigheden i minutter/sekunder.



[TIME 500]
Viser tiden for 500 meter.



[COUNT]
Viser roningstagen.



[DISTANCE]
Viser afstanden i meter.



[CALORIES]
Viser det omtrentlige kalorieforbrug i kcal.



[POWER]
Intet display på "Vico"-modellen.



[LEVEL]
Viser det aktuelle modstandsniveau.

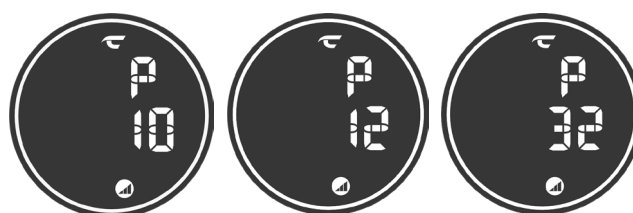


[PROGRAMM]
Viser at et træningsprogram er i gang.



Visning af modstandszone:

Under træning vises den aktuelt indstillede modstandszone på computerens display med en farvet lysring. Farverne er tildelt følgende modstandsniveauer: Blå - Standby / NIVEAU 1-8; Grøn - NIVEAU 9-15, Gul - NIVEAU 16-23 og Rød - NIVEAU 24-32.



PROGRAMMER

DK

Hurtigstartprogram:

Hurtigstartprogrammet kan startes fra standbytilstand eller direkte fra startskærmen ved det første rotag. Modstandsniveauet kan indstilles ved at dreje på knappen, og alle visninger tælles i stigende rækkefølge. Forudindstillinger er ikke mulige med dette program.

Forudindstillede programmer

Ved at trykke på "GO" på startskærmen skifter visningen til det forudindstillede program. Ved at trykke igen vises tiden, og tiden kan indstilles ved at dreje på knappen. Ved at trykke igen vises de forudindstillede muligheder for distance, kalorier og øvre pulsgrænse, som hver især kan indstilles ved at dreje på knappen. Under træning tælles den indstillede målværdi derefter ned til nul. Når målet er nået, lyder et akustisk signal, og træningsvisningen stopper.



[TIME] Time setting:

(Valgfri indstilling: 1:00-99:00 minutter)



[DISTANCE] Distance setting:

(Valgfri indstilling: 100-9900 meter)



[CALORIES] Calorie setting:

(Valgfri indstilling: 10-9990 kcal)



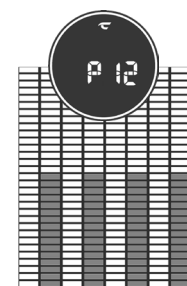
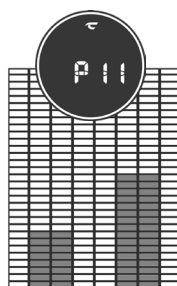
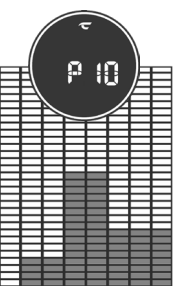
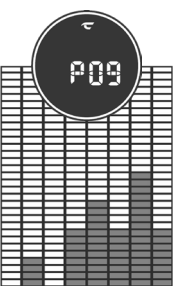
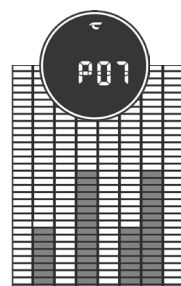
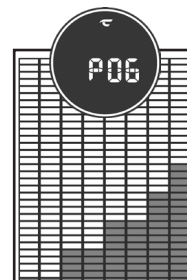
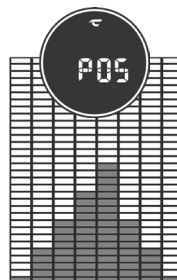
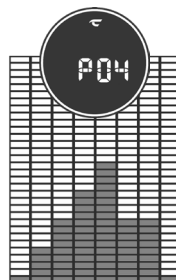
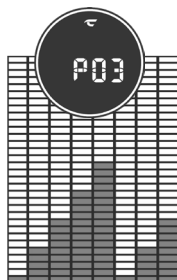
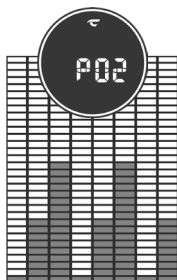
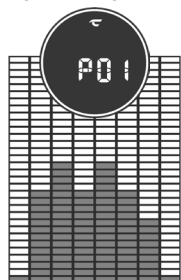
[PULS] Upper pulse limit:

(Valgfri indstilling: 30-230)



[P] RESISTANCE PROGRAMS 1-12

Tryk kort på startskærmen "GO" én gang, og drej knappen et hak for at få adgang til valg af træningsprogram. Tryk på knappen igen, og ved at dreje på knappen kan du vælge et af de 12 træningsprogrammer. Ved at trykke på knappen med det valgte program kan du derefter indstille en tidsgrænse ved at dreje på knappen. Denne forudindstillede tid er opdelt af programmet i 8 delintervaller. Hver bjælke på tidsaksen (vandret) = 1/8 af den angivne tid, f.eks.: træningstid = 4 min = hver bjælke er 30 sek., træningstid = 8 min = hver bjælke = 1 min. Hver af de 8 bjælker svarer til et sådant tidsinterval. Hvis der ikke er angivet nogen tid, indstilles tiden til 60 min. Programmet starter, når træningssessionen begynder. Ved programmets afslutning hører du et akustisk signal, og træningsdisplayet stopper.



Tilbage:

For at vende tilbage til startskærmen skal du trykke på knappen i 3 sekunder.

APP-FORBINDELSE

KINOMAP APP

Sport, coaching, gaming og eSport er nøgleordene for Kinomap-appen. Den indeholder mange kilometer ægte filmmateriale, så du kan træne indendørs, som om du var udenfor; Tracking af ruter og analyse af din præstation; Coachingindhold; Multiplayer-tilstand; nye opslag dagligt; Officielle indendørsløb og mere ...

Download appen og opret forbindelse

Scan den ved siden af QR-kode med din smartphone/tablet, eller brug søgefunktionen i Playstore (Android) eller APP Store (IOS) for at downloade Kinomap-appen. Registrer dig, og følg instruktionerne i APP'en. Aktiver Bluetooth på smartphonen eller tabletten, og vælg enhedshåndtering i appen og derefter den relevante produktkategori der. Vælg derefter din typebetegnelse ved hjælp af producentlogoet "Christopeit Sport" for at forbinde sportsudstyret. Afhængigt af sportsudstyret registreres forskellige funktioner af APP'en via Bluetooth, eller der udveksles data.

Obs! Kinomap-appen tilbyder en gratis prøveversion i 14 dage. Du kan derefter beslutte, om du vil fortsætte træningen gratis med basisversionen eller bruge hele Kinomap-appen mod et gebyr.

Aktuelle oplysninger og gebyrer kan findes på:
www.kinomap.com



kinomap
IOS / ANDROID APP

ANDRE APPS

iConsole (Android- og iOS-app)

Brug søgefunktionen i Playstore (Android) eller APP Store (iOS) for at downloade den respektive app eller få flere oplysninger.

BRUGS- OG ØVELSESINSTRUKTIONER

Øvelse 1

- Start denne øvelse med strakte ben, knæene samlet og overkroppen oprejst.
- Bøj dig fremad uden at bøje knæene, tag fat i styret og træk det tilbage, indtil overkroppen er oprejst igen. Vigtigt: Åregrebene skal trækkes tilbage med armene (og ikke med kroppen), indtil dine hænder har nået kroppen.
- Bring styret tilbage til startpositionen igen.
- Hvil et øjeblik, og udfør derefter øvelsen igen, og gentag den stille og uafbrudt.

Øvelse 2

- Start denne øvelse siddende oprejst med sædet så langt fremme som muligt og knæene bøjede.
- Skub tilbage med benene, hold knæene samlet, og træk samtidig styret mod dig.
- Fortsæt med at trække, indtil dine ben er strakte, og dine hænder har nået din krop.
- Slap af i dine arme og ben, og lad sædet glide fremad, indtil du har nået startpositionen (a) igen, og gentag derefter øvelsen igen.



RENGØRING, KONTROL OG OPBEVARING

1. Rengøring

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

2. Opbevaring

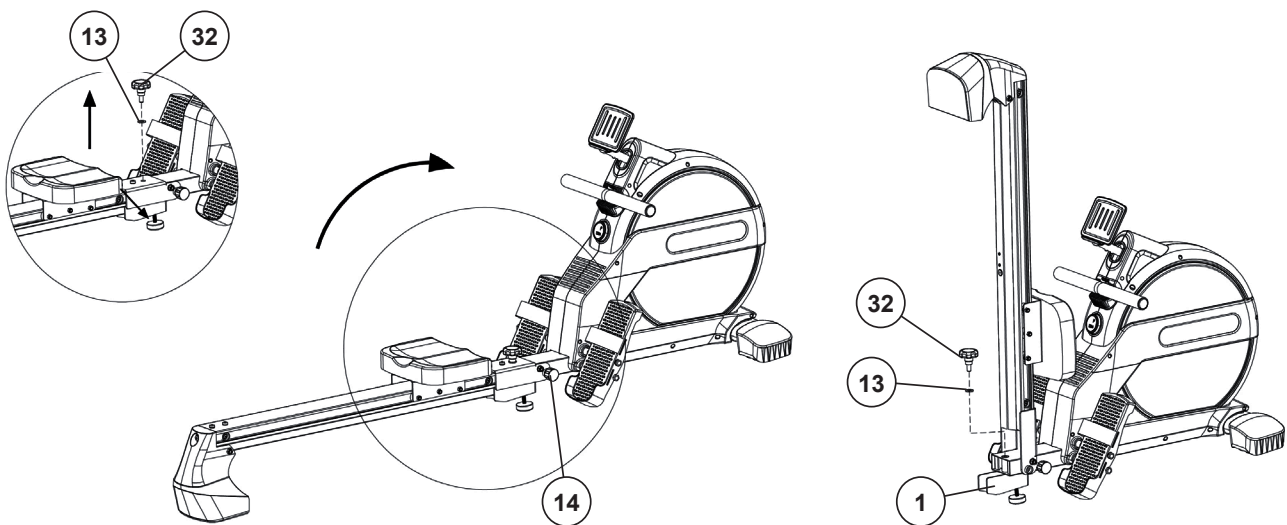
Tag stikket ud af strømforsyningen, hvis du ikke har til hensigt at bruge enheden i mere end 4 uger. Fold sadelstellet op, indtil det er låst. Vælg et tørt opbevaringssted, og spray lidt olie på gevindet på styrbolten og på gevindet på hurtigudløseren til opklappingsfunktionen. Dæk cyklen til for at beskytte den mod misfarvning fra sollys og snavs fra støv.

3. Kontrol

Vi anbefaler at kontrollere skrueforbindelserne, der foretages under monteringen, for at sikre, at de er tætte for hver 50. driftstime.

KLAP ROMASKINEN OP OG OPBEVAR

For at opbevare romaskinen skal du skrue håndgrebsskruen (32) helt ud og dreje/trække i hurtigudløseren (14) for at låse sædeskinen (6) op. Fold sædeskinen (6) op i lodret position og fastgør denne position ved at dreje/trække i hurtigudløseren (14) på undersiden af hovedrammen (1). Stjernegrebsskruen (32) kan sammen med skiven (13) skrues/opbevares i gevindet på bundrammen (1) i det nederste område.

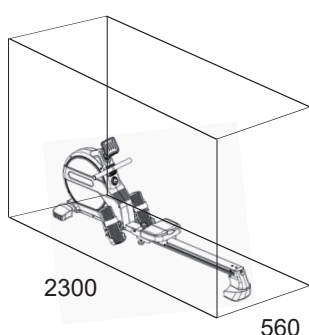


FEJLSØGNING

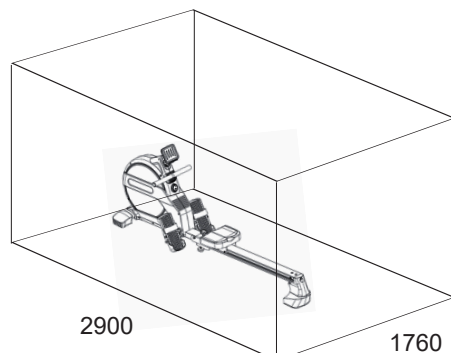
Hvis du ikke kan løse problemet med følgende oplysninger, bedes du kontakte det autoriserede servicecenter.

Problem	Mulig årsag	Løsning
Computeren har ingen værdi på skærmen.	Ingen strømadapter er tilsluttet korrekt, eller der er strøm i stikkontakten.	Kontroller, at strømadapteren er korrekt tilsluttet, evt. med en anden elektrisk enhed, om strømmen er i orden.
Computeren tæller ikke data og tænder ikke efter start af cyklingen.	Sensorimpuls mangler på grund af ikke ordentligt tilsluttet forbindelse	Kontroller stikforbindelserne ved computeren og under den sammenklappelige konstruktion.

KRAV TIL TRÆNINGSPLADS



Træningsareal i mm
(for hjemmetræner og bruger)



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 = $214 - (0,5 \times \text{alder}) - (0,11 \times \text{kropsvægt})$

Kvinder:

Maksimal puls = $210 - (0,5 \times \text{alder}) - (0,11 \times \text{kropsvægt})$

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- / Konkurrencetræning

Velegnet til: atleter og højtydende atleter

Træningstype: intensiv intervaltræning og konkurrencetræning / 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 = $214 - (0,5 \times \text{alder}) - (0,11 \times \text{kropsvægt})$

Maksimal puls = $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

Maksimal puls = ca. 190 slag/min

02: Beregning af træningspuls

På grund af mine mål og træningsniveau passer fedtstofskiftezone bedst til mig.

Træningspuls = 60 til 70 % af den maksimale puls.

Træningspuls = $190 \times 0,6$ [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 (registrering af pulsslaget, f.eks. på håndleddet og tælling af slagene inden for et minut).

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

c. Pulsmåling med andre produkter såsom pulsmålere

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.

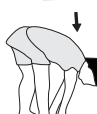
Træningsbelastningen bør tilpasses træningspulsen. For at understøtte blodcirkulationen efter træningsfasen og for at forebygge ømme eller forstrakte muskler senere, er det nødvendigt at følge træningsfasen op med en nedkølingsfase. Denne bør bestå af strækøvelser og/eller lette gymnastiske øvelser i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

STYKLISTE

Type - Ordrenr.:	Vico - 2466
Dato for tekniske data:	09.04.2025
Mål ca.:	L 230 x B 56 x H 84 cm
Mål foldet sammen:	L 120 x B 56 x H 145 cm
Pladskrav:	2,5 m ²
Vægt ca.:	40 kg
Brugervægt (maks.):	150 kg
Brugerhøjde (maks.):	210 cm

- Smart LED-kontrolcomputer med farvet belysning til forskellige modstandszoner viser: Tid, Tid/500 m, Tag, Tag/min., Distance, ca. kalorier og pulsfrekvens
- Kompatibel med Kinomap-appen
- Modtager til trådløst pulsbælte integreret i computeren

FUNKTIONER

- 32-trins motor- og computerstyret modstand
- Magnetbremssystem med ca. 9 kg svinghjuls masse
- 12 gemte træningsprogrammer
- 4 manuelle programmer med grænser for tid, distance, kalorier og puls.
- Høj kvalitets aluminiumsskinne med en længde på ca. 112 cm
- Komfortsadel med let glidende hjul for flydende og effektive træningstag
- Stabil fodstilling ved hjælp af stærk velcrolukning
- Sammenklappelig for at spare plads
- Transporthjul og strømstikadapter
- Tabletholder med justerbar hældning

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

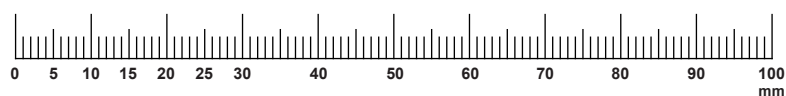
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
 www.christopeit-sport.com
 Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
 Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
 e-mail: info@christopeit-sport.com

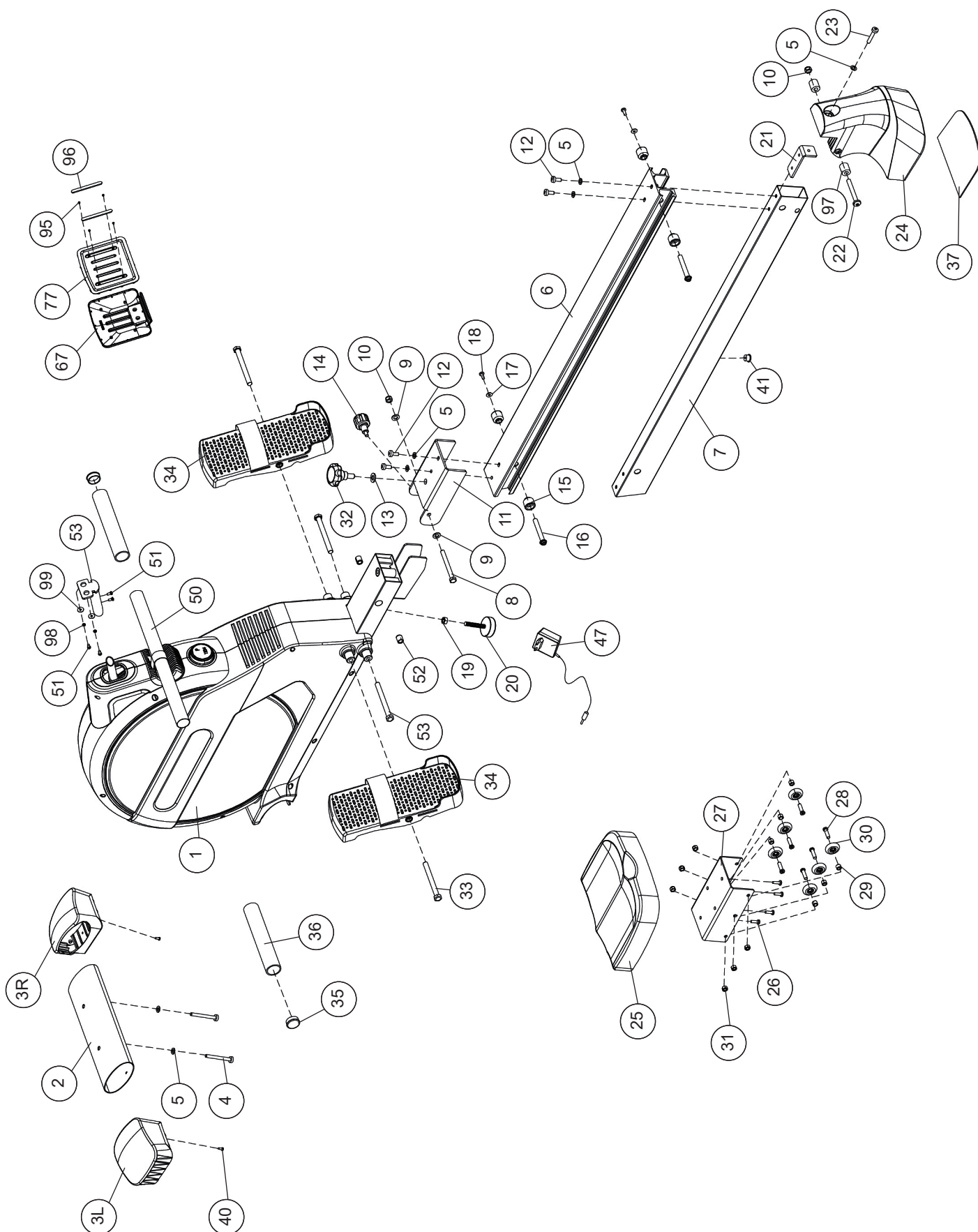
**Dette produkt er kun fremstillet til privat
 hjemmesportsaktivitet og er ikke tilladt for os i et
 kommercielt eller professionelt område.
 Hjemmesportsbrugsklasse H/C.**

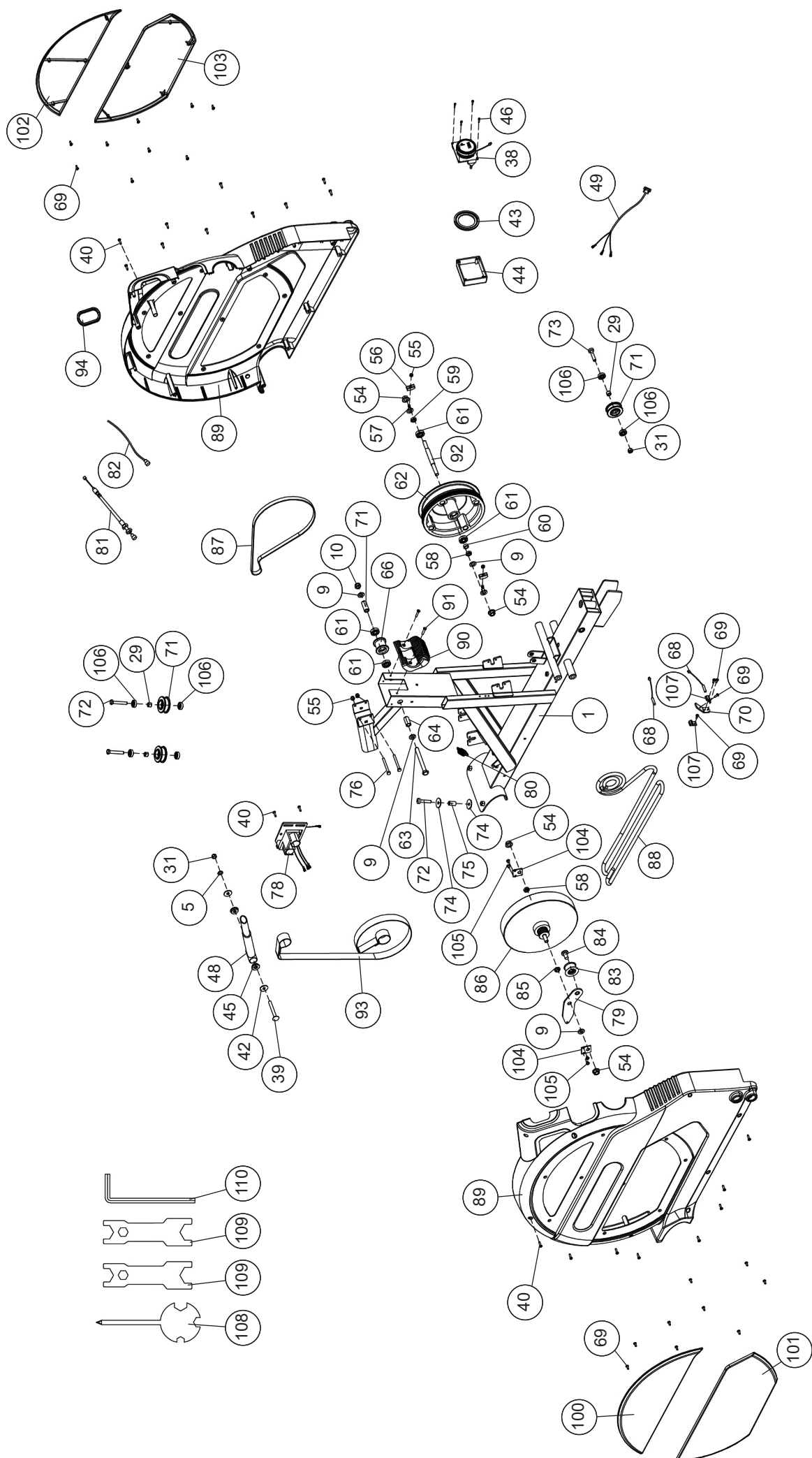
Illustration No.	Beskrivelse	Dimension mm	Antal	Vedhæftet til	ET Nummer
1	Hovedramme		1		33-1660-01-SW
2	Forreste bundrør		1	1	33-1660-02-SW
3L	Forreste endekappe venstre		1	2	36-1660-06-BT
3R	Forreste endekappe højre		1	2	36-1660-07-BT
4	Indvendig sekskantbolt	M8x75	2	1+2	39-10019-CR
5	Skive	8//16	9	4,12, 23+39	39-9861-CR
6	Sædeskinne		1	1+7	33-1660-03-SI
7	Sædeskinnerør		1	6	33-1660-04-SW
8	Sekskantbolt	M10x125	1	1+11	39-10505
9	Skive	10//20	6	8, 63, 79+92	39-9989-CR
10	Nylonmøtrik	M10	3	22, 33+63	39-9981
11	Tilslutning U-plade		1	6	33-1660-05-SW
12	Indvendig sekskantskrue	M8x20	4	6, 11+21	39-10095-CR
13	Skive	12//24	1	32	39-9986-CR
14	Hurtig udløsning		1	11	36-1260-09-BT
15	Grænsestop		4	6	36-1660-46-BT
16	Aksel til begrænsning af base	11x80	2	6+15	36-1660-47-BT
17	Skive	6//16	2	18	39-10007-CR
18	Krydsskrue	M6x15	2	16	39-10120-VC
19	Møtrik	M10	3	8, 22+63	39-9981
20	Justerbar fod		1	1	36-1660-08-BT
21	Tilslutning L-plade		1	6+24	36-1660-09-BT
22	Indvendig sekskantbolt	M10x110	1	24	39-10502
23	Indvendig sekskantbolt	M8x45	1	24	39-9914
24	Bagfod		1	6	36-1660-04-BT
25	Sæde		1	27	36-1660-10-BT
26	Krydsskrue	M6X20	4	25+27	39-9960
27	Sædeslæde		1	6	33-1660-06-SW
28	Skrue	M8x28	6	27+30	39-10134
29	Afstandsstykke		6	28	36-1660-11-BT
30	Rulle		6	27	36-1660-12-BT
31	Nylonmøtrik	M8	9	28, 39+73	39-9918-CR
32	Håndgrebsskrue	M12	1	11	36-1660-13-BT
33	Lang bolt	M12x170	4	1+34	39-10506
34	Pedal		2	1	36-1660-05-BT
35	Rundt stop		2	50	36-1260-21-BT
36	Skumgreb		2	50	36-1260-07-BT
37	Bagerste fodpude		1	24	36-2466-08-BT

Illustration No.	Betegnelse	Dimension mm	Antal	Vedhæftet til	ET Nummer
38	Computer		1	44	36-2466-03-BT
39	Vognbolt	M8x75	2	44+48	39-10019
40	Skrue	4.2x18	21	1, 3,67,78+89	36-9111-38-BT
41	Kabelbesparelse		1	6	36-1660-15-BT
42	Nylonskive		2	39	36-1660-16-BT
43	Dekorationsring		1	38	36-2466-07-BT
44	Computerbeslag		1	38	36-2466-09-BT
45	Stålbøsning		4	48	36-1660-19-BT
46	Skrue	3x16	4	38	39-10127
47	Adapter	9V=DC/1000mA	1	82	36-1420-17-BT
48	Tablet-understøttelse		1	1	33-2466-01-SW
49	Forbindelseskabel		1	38+78	36-2466-10-BT
50	Trækstang		1	93	33-1260-08-SW
51	Krydsskrue	M5x10	4	53	39-9903-SW
52	Plastikbøsning		2	8	36-1660-23-BT
53	Tablet holder		1	48	33-2466-02-SW
54	Akselmøtrik	M10x1	4	62+86	39-9820
55	Nylonmøtrik	M6	4	57+76	39-9861-VC
56	U-formet skive		3	59	36-9713-55-BT
57	Øjebolt	M6x40	3	62+86	39-10000
58	Møtrik	M10x1	2	62+86	39-9820
59	Lille akselmøtrik	M10x1	1	62	39-9820-SI
60	Afstandsstykke	10//15//6	1	62	36-1660-25-BT
61	Leje	6000	2	62	36-9317-21-BT
62	Remhjul		1	1	36-1660-26-BT
63	Sekskantbolt	M10x112	1	66	39-10502
64	Afstandsstykke 1		1	63	36-1660-27-BT
65	Afstandsstykke 2		1	63	36-1660-28-BT
66	Remskive til træksnor		1	63	36-1660-29-BT
67	Tabletholder		1	53	36-2466-11-BT
68	Sensor		2	70	36-1660-31-BT
69	Skrue	4.2x12	4	68+70	39-10185
70	Sensorbeslag		1	1	36-1660-32-BT
71	Remskive		3	1	36-1660-33-BT
72	Sekskantbolt	M8x35	2	71	39-9912
73	Indvendig sekskantbolt	M8x40	2	1+71	39-10125-VC
74	Skive	8//30	1	73	39-10180-CR
75	Afstandsstykke 3	8//12//21.5	1	73	36-1660-34-BT
76	Sekskantbolt	M6x65	2	1	39-10507
77	Tabletoverflade		1	67	36-2466-12-BT
78	Motor		1	1	36-1660-35-BT
79	Leveringshjulsbeslag		1	1	33-1660-08-SI
80	Fjeder		1	1+79	36-1660-36-BT
81	Spændekabel		1	78+86	36-1660-37-BT
82	DC-tilslutningskabel		1	78+89L	36-1660-38-BT
83	Leveringshjul		1	79	36-1660-39-BT
84	Indvendig sekskantbolt	M10x25	1	83	39-10025-CR
85	Møtrik	M10x1	1	86	39-9820-SI
86	Svinghjul		1	1	33-1660-09-SI
87	Flad rem		1	62+86	36-1660-40-BT
88	Retursnor		1	1+62	36-1660-41-BT
89L	Kædedæksel venstre		1	1+89R	36-2466-01-BT
89R	Kædedæksel højre		1	1+89L	36-2466-02-BT
90	Trækstangsholder		1	89	36-1660-42-BT
91	Skrue	M5x25	2	90	39-10450-CR
92	Spinaksel		1	62	36-1660-43-BT
93	Spænderem		1	50+62	36-1660-44-BT
94	Tætningsring		1	67	36-1660-45-BT
95	Skrue	2,5x5	4	77	39-10127
96	Antiskliplade		2	77	36-2466-13-BT
97	Afstandsstykke 4		2	22	36-2466-14-BT

Illustration No.	Betegnelse	Dimension mm	Antal	Vedhæftet til	ET Nummer
98	Fjeder skive	for M5	2	51	39-10058-SW
99	Skive	5//16	2	51	39-10011
100	Øverste dekoration til venstre		1	89L	36-2466-04-BT
101	Nederste dekoration til venstre		1	89L	36-2466-06-BT
102	Øverste dekoration til højre		1	89R	36-2466-05-BT
103	Nederste dekoration til højre		1	89R	36-2466-07-BT
104	Svinghjulsholder		2	86	33-2466-03-SI
105	Skrue	M5x6	4	104	39-9903
106	Kugleleje	608z	6	71	36-1260-16-BT
107	Sensor holder		2	70	36-9119-22-BT
108	Multinøgle		1		36-9107-28-BT
109	Unbrakonøgle	6	1		36-9107-27-BT
110	Gaffelnøgle		2		36-2466-15-BT
111	Monterings- og øvelsesinstruktion		1		36-2466-16-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



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