

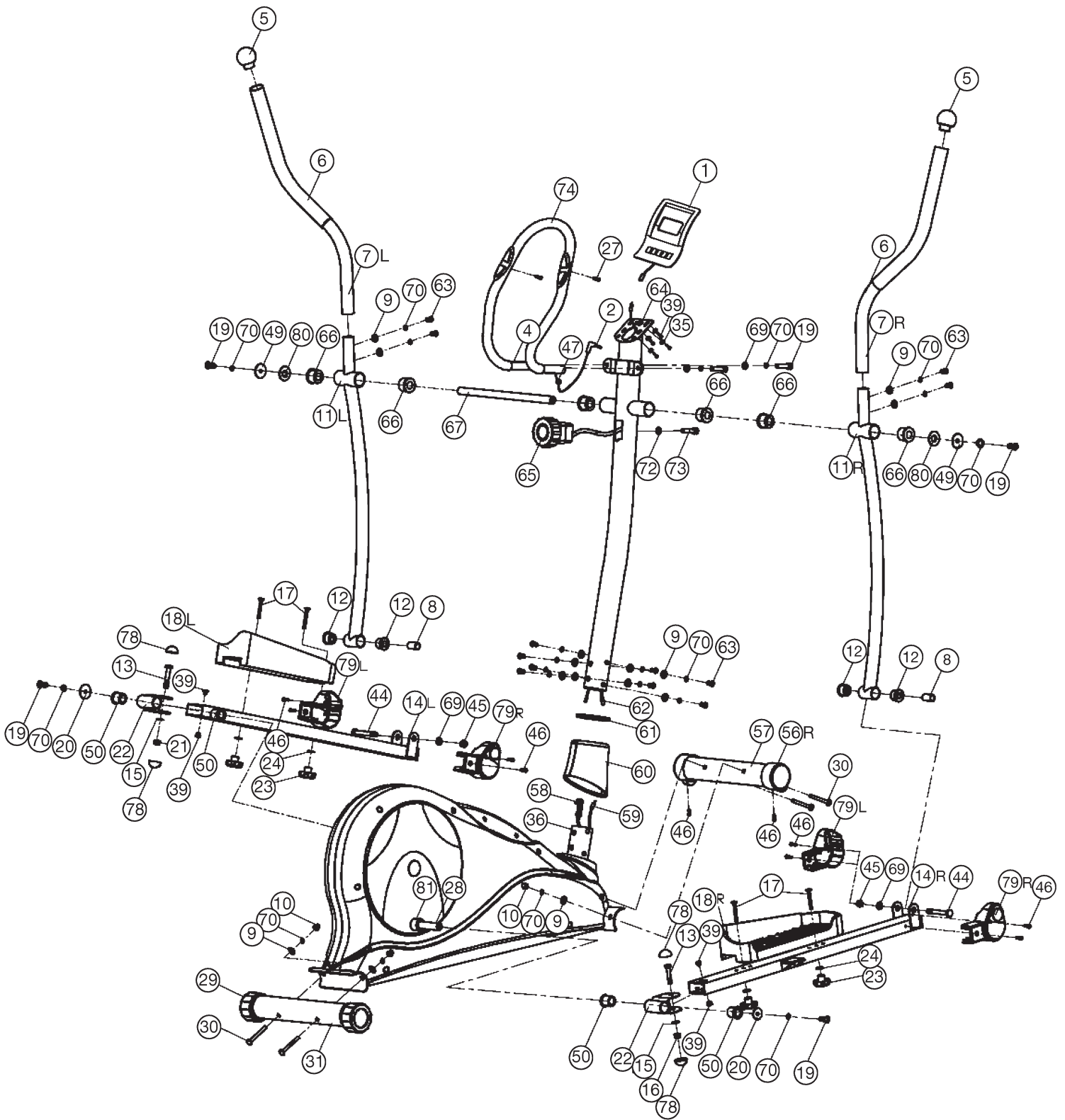
CROSSTRAINER

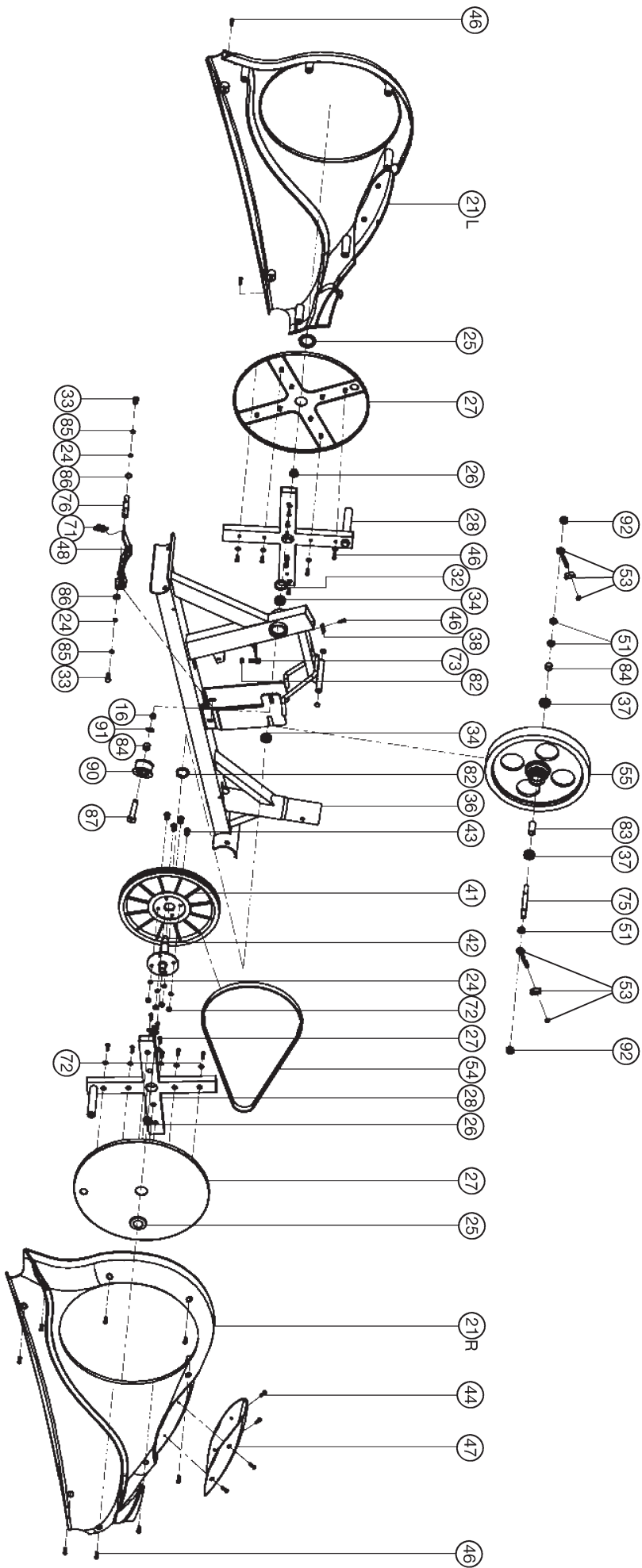
CS 5



DK







Vigtige anbefalinger og Sikkerhedsinstruktioner

Vores produkter er alle testet og repræsenterer derfor de højeste aktuelle sikkerhedsstandarder. Denne kendsgerning gør det imidlertid ikke unødvendigt at overholde følgende principper nøje.


1. 1. Saml maskinen nøjagtigt som beskrevet i installationsvejledningen, og brug kun de medfølgende specifikke dele på maskinen. Inden montering skal du kontrollere, om leverancen er fuldstændig i forhold til leveringsmeddelelsen, og at kartonen er fuldstændig i forhold til monteringsstrinnene i installations- og driftsvejledningen.
2. 2. Kontroller, at alle skruer, møtrikker og andre forbindelser sidder fast, inden maskinen tages i brug første gang og med jævne mellemrum for at sikre, at træneren er i en sikker tilstand.
3. 3. Stil maskinen et tørt, plant sted og beskyt det mod fugt og vand. Ujævne dele af gulvet skal kompenseres ved passende foranstaltninger og med de medfølgende justerbare dele på maskinen, hvis sådanne er installeret. Sørg for, at der ikke kommer kontakt med fugt eller vand.
4. 4. Anbring en passende bund (f.eks. Gummimåtte, træplade osv.) Under maskinen, hvis maskinens område skal være specielt beskyttet mod fordybninger, snavs osv.
5. 5. Fjern alle genstande inden for en radius på 2 meter fra maskinen, inden du begynder at træne.
6. 6. Brug ikke aggressive rengøringsmidler til at rengøre maskinen, og anvend kun det medfølgende værktøj eller eget værktøj til at samle maskinen og til eventuelle nødvendige reparationer. Fjern svededråber fra maskinen straks efter afsluttet træning.
7. 7. ADVARSEL! Systemer med hjertefrekvensovervågning kan være unøjagtige. Overdreven træning kan føre til alvorlige sundhedsskader eller til døden. Konsulter en læge, inden du starter et planlagt træningsprogram. Han kan definere den maksimale anstrengelse (puls, watt, træningens varighed osv.), som du måske udsætter dig for, og kan give dig præcise oplysninger om den korrekte kropsholdning under træning, målene for din træning og din diæt. Træn aldrig efter at have spist store måltider.
8. 8. Træn kun på maskinen, når den fungerer korrekt. Brug kun originale reservedele til alle nødvendige reparationer. ADVARSEL! Udskift ormedele straks, og opbevar dette udstyr ude af brug, indtil det er repareret.
9. 9. Når du indstiller de justerbare dele, skal du overholde den korrekte position og de markerede, maksimale indstillingspositioner og sikre, at den nyindstillede position er korrekt sikret.
10. 10. Medmindre andet er beskrevet i instruktionerne, må maskinen kun bruges til træning af en person ad gangen. Træningstiden bør ikke overhale 60 min. / Dagligt.
11. 11. Bær træningstøj og sko, der er egnede til træning med maskinen. Dit tøj skal være sådan, at de ikke kan fange under træning på grund af deres form (f.eks. Længde). Dine træningssko skal være passende for træneren, skal støtte dine fødder godt og skal have skridsikre såler.

12. 12. ADVARSEL! Hvis du bemærker en svimmelhed, kvalme, brystmerter eller andre unormale symptomer, skal du stoppe træningen og konsultere en læge.

13. 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. 14. Personer som børn, handicappede og handicappede bør kun bruge maskinen i nærværelse af en anden person, der kan yde hjælp og rådgivning. Tag passende forholdsregler for at sikre, at børn aldrig bruger maskinen uden opsyn.

15. 15. Sørg for, at den person, der træner, og andre mennesker aldrig bevæger sig eller holder nogen dele af deres krop i nærheden af bevægelige dele.

16. 16.  Ved slutningen af dets levetid har dette produkt ikke lov til at bortskaffe det normale husholdningsaffald, men det skal afleveres til et samlingssted til genbrug af elektriske og elektroniske komponenter. Du finder muligvis symbolet på produktet, i instruktionerne eller på emballagen.

17. 17. Materialerne kan genbruges i overensstemmelse med deres mærkning. Ved genbrug, materialeanvendelse eller beskyttelse af vores miljø. Spørg den lokale administration om det ansvarlige bortskaffelsessted.

18. 18. Bortskaf ikke emballagematerialer, brugte batterier eller dele af maskinen som husholdningsaffald for at beskytte miljøet. Læg disse i de relevante opsamlingsbakker eller bring dem til et passende opsamlingssted.

19. 19. Denne maskine er en hastighedsafhængig maskine, dvs. effekten øges med stigende hastighed og omvendt.

20. 20. Maskinen er udstyret med 8-trins modstandsindstilling. Dette gør det muligt at reducere eller øge bremsemodstanden og dermed træningsanstrengelsen. Drejning af justeringsknappen for modstandsindstillingen mod trin 1 reducerer bremsemodstanden og derved træningsanstrengelsen. Drejning af justeringsknappen for modstandsindstillingen mod trin 8 øger bremsemodstanden og derved træningsanstrengelsen.

21. 21. Den maksimalt tilladte belastning (= kropsvægt) er angivet til 150 kg. Denne maskine er testet og certificeret i overensstemmelse med EN 957-1 og -9 "H. C". Denne artikels computer svarer til de grundlæggende krav i EMV-direktivet af 2004/108 / EF.

Parts List – Spare Parts List CS 5

Art.-Nr. 99252 (B) - (white)
 Art.-Nr. 99254 (B) - (silver)
 Art.-Nr. 99255 (B) - (red)
 Art.-Nr. 99260 (B) - (black)

Parts List – Spare Parts List CS 5

Technical data: Issue: 01. 03. 2013

Magnetic brake system
 approx. 8 KG flywheel
 8-manually adjustable load steps
 Hand Pulse measurement:
 Pedals three times adjustable
 Wheels for easier transportation
 Computer, showing: Speed, time, distance, approx. calories and heart rate.
 Input of limits for time, distance and approx. calories
 Announcement of higher limits.
 Max. body weight 150 KG
 Space requirement approx. L 140, W 59, H 161 cm

Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Computer		1	64	
Red 36-9925423-	BT, Silver 36-9925423-BT, White 36-9925223-BT, Black 36-9925423-BT				
2	Hand pulse cable		1	1+3	36-9825313-BT
3	Hand pulse		2	4	36-1127-07-BT
4	Handlebar		1	64	33-9925455-SI)*
5	End Cap		2	7	36-9825315-BT
6	Hand grip wrapping		2	7	36-9825307-BT
7L	Hand grip left		1	11	33-9925456-SI)*
7R	Hand grip right		1	11	33-9925457-SI)*
8	Spacer		2	12	36-9217-25-BT
9	Washer	8//19	14	8+30+63	39-9966-CR
10	Cap nut	M8	8	8+30	39-9900-CR
11	Connecting tube		2	7+14	33-9925461-SI)*
12	Plastic bearing		4	11	36-9217-07-BT
13	Screw	M10x55	2	14+22	39-9976
14L	Pedal support		1	11L+28L	33-9925458-SI)*
14R	Pedal support		1	11R+28R	33-9925459-SI)*
15	Washer	8//19	2	13	39-9966-CR
16	Nylon nut	M10	2	13	39-9981-VC
17	Carriage bolt	M6x50	4	18	39-10450
18 L	Pedal left		1	14 L	36-9925548-BT
18 R	Pedal right		1	14R	36-9925549-BT
19	Screw	M8 x 20	6	4+28+67	39-9886-CR
20	Washer	8//25	2	19	39-10018-CR
21 L	Chain cover left		1	21R+36	
Red 36-9925571-	BT, Silver 36-9925451-BT, White 36-9925211-BT, Black 36-9926011-BT				
21 R	Chain cover right		1	21L+36	
Red 36-9925572-	BT, Silver 36-9925452-BT, White 36-9925212-BT, Black 36-9926012-BT				
22	Pedal tube bracket		2	14	33-9217-10-SI
23	Handgrip nut		4	17	36-9925521-BT
24	Washer	6//14	6	17+33	39-9863
25	Round cap		2	27	36-9925546-BT
26	Nut	M10	2	42	39-9820-SW
27	Round cover		2	28	
Red 36-9925574-	BT, Silver 36-9925454-BT, White 36-9925214-BT, Black 36-9926014-BT				
28	Pedal crank		2	42	33-9925454-SI)*
29	End cap		2	31	36-9906310-BT
30	Carriage bolt	M8x75	4	31+57	39-10019-CR
31	Rear stabilizer		1	36	33-9925453-SI)*
32	Safety clip	C20	1	42	36-9925520-BT
33	Screw	M6x12	2	48	39-10120-VC
34	Bearing	6904Z	2	42	36-9217-32-BT
35	Washer	5//10	4	39	39-10111-SW
36	Maine frame		1		33-9925451-SI)*
37	Ball bearing	6001z	2	55	36-9516-27-BT
38	Sensor bracket		1	59	36-9925455-BT
39	Screw	M5x15	4	38	39-9903-SW
40	Washer	20//25	2	42	36-9925523-BT

Please check after opening the packing that all the parts shown in the following assembly steps are there. Once you are sure that this is the case, you can start assembly.

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

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
 Friedrichstr. 55
 42551 Velbert
 Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
 Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
 e-mail: info@christopeit-sport.com
 www.christopeit-sport.com

Illustration No.	Designation mm	Dimensions	Quantity illustration No.	Attached to	ET number
41	Belt wheel		1	42	36-9825326-BT
42	Axle		1	34	33-9925460-SI
43	Screw	M6x15	3	41	39-10120
44	Screw	M8x75	2	11+14	39-10272
45	Nylon nut	M8	2	44	39-9918-CR
46	Screw	4,2x18	37	3,21,28+79	36-9825339-BT
47	Plastic cover		1	21	
Red 36-9825312-BT, Silver 36-9925424-BT, White 36-9925424-BT, Black 36-9925424-BT					
48	Magnetic bracket		1	36	33-9211-10-SI
49	Washer	8,5//32	2	19	39-10166
50	Plastic bearing		4	14	36-9217-36-BT
51	Nut		2	55	39-9820
53	Chain adjuster set		2	55	39-10172
54	Belt		1	41+55	36-9925457-BT
55	Flywheel		1	36	36-9925458-BT
56 L	End cap with. transport roller left		1	73	36-9925459-BT
56 R	End cap with. transport roller right		1	73	36-9925460-BT
57	Front stabilizer		1	45	33-9925452-SI)*
58	Lower tension cable		1	55+65	36-9213-06-BT
59	Sensor cable		1	38+62	36-1122-06-BT
60	Plastic cover		1	64	
Red 36-9825335-BT, Silver 36-9925425-BT, White 36-9925425-BT, Black 36-9925425-BT					
61	Rubber ring		1	64	36-9825336-BT
62	Comuter cable		1	1+59	36-1122-08-BT
63	Screw	M8x15	12	11+64	39-9888
64	Handlebar support		1	36	33-9925502-SI
65	Tension control		1	64	36-9213-06-BT
66	Bushing	19x38	6	11+64	36-9825328-BT
67	Axle		1	64	33-9925462-SI
68	Square Stopp		2	14	36-9925508-BT
69	Washer	8//19	2	66	39-9966-CR
70	Spring washer	for M8	20	19+63	39-9864-VC
71	Spring		1	48	36-9211-27-BT
72	Washer	5//10	9	46+73	39-10111-VC
73	Screw	5x55	1	65	39-10406
74	Handlebar wrapping		1	4	36-9825305-BT
75	Flywheel axle		1	55	36-9925456-BT
76	Magnetic bracket axle		1	48	36-9211-26-BT
77	Safety clip		2	45	36-9111-39-BT
78	Screw cap	M10	4	13+16	36-9214-34-BT
79L	Foot tube cover left		2	14+79R	36-9217-21-BT
79R	Foot tube cover right		2	14+79L	36-9217-22-BT
80	Distance washer	20//38	2	67	36-9925114-BT
81	Spacer		2	28	36-9925547-BT
82	Nut	M5	1	73	39-10012
83	Spacer		1	88	36-9214-31-BT
84	Spacer		1	88	36-1211-15-BT
85	Spring washer	for M6	2	33	39-9868
86	Safaty clip	C12	2	76	36-9111-39-BT
87	Screw	M10x40	1	90	39-10400
88	Tool set		1		36-9217-38-BT
89	Assembly and exercise Instructions		1		36-9925426-BT
90	Idler wheel		1	87	36-9211-28-BT
91	Spring washer	for M10	1	87	39-9995
92	Nut	M10x1	2	88	39-9820-SW
93	Nut	M6	4	43	39-9861-VZ

)* = For Article CS 5 white with white frame parts use "WS" instead of "SI" and for CS 5 in black with black frame parts use "SW" instead of SI.

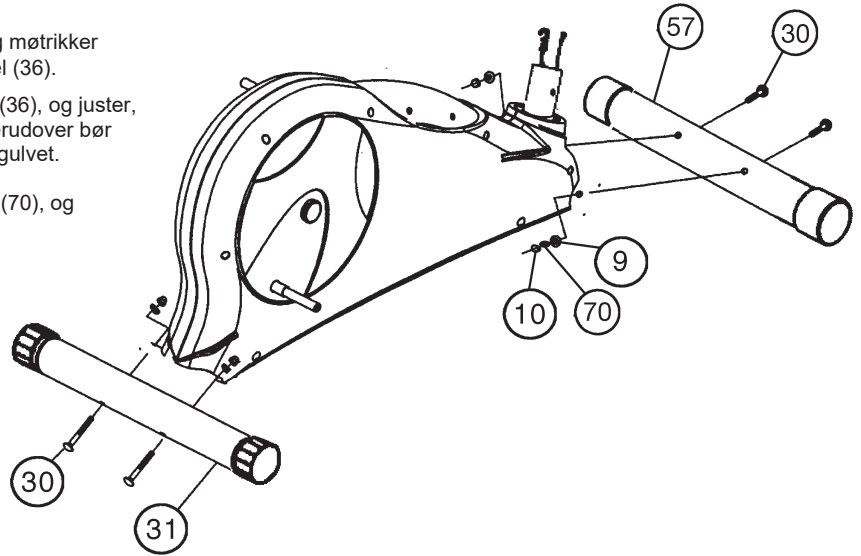
Samlevejledning

Sørg for at overholde vores anbefalinger og sikkerhedsinstruktioner inden montering.

Trin 1:

Montér den forreste fod(57) og den bageste fods (31) på hovedrammen (36) ved bolte (30), skiver 8 // 20 (9) og møtrikkerne M8 (10).

1. Anbring skrue (30) og to skiver (9), fjederskiver (70) og møtrikker (10) lige ved siden af hovedrammens forreste og bageste del (36).
2. Indsæt fødderne (57) + (31) i holderen på hovedrammen (36), og juster, så holdernes mønstre og fødderne (57) + (31) er passer. Derudover bør transportrullen ved forfoden (57) ikke komme i kontakt med gulvet.
3. Skub en skrue (30) gennem hvert hul.
4. Montér skrue (30) på (36) med en skive (9), en fjederskive (70), og fastgør hver med en møtrik (10).



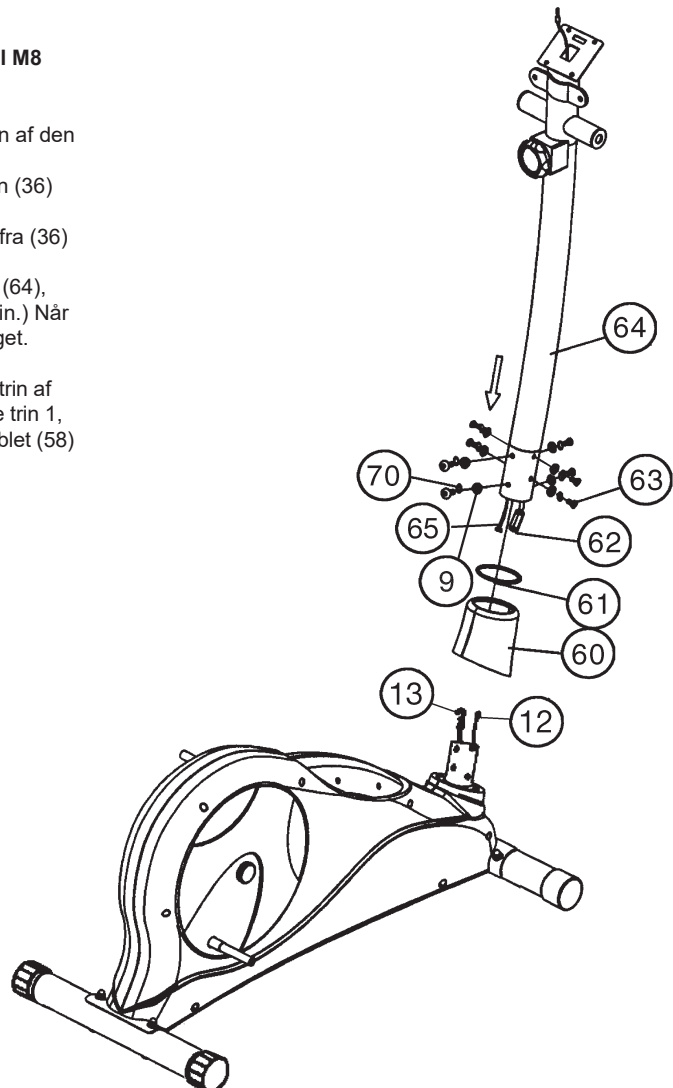
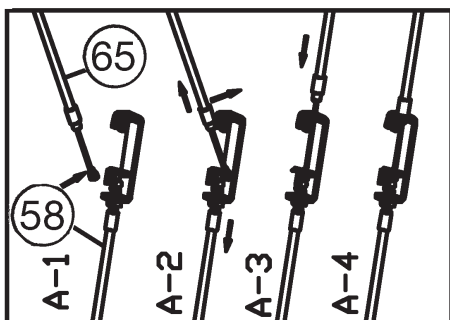
Trin 2:

Tilslutning af computerkabelsele (62) til computerkabelsele (59), installation af plastdæksel (60) og gummi (61), tilslutning af nedre spændingskabel (58) med spændingskontrol (65), installation af understøtning (64) på hovedrammen (36) med de rundhovedede unbrakoskruer M8x15 (63), skiverne 8 // 16 (9) og fjederskiverne til M8 (70).

1. Anbring skrue (63), hver skive (9) og fjederskiver (70) lige ved siden af den forreste del af hovedrammen (36).
2. Anbring den nedre ende af understøtningen (64) mod hovedrammen (36) og skub gummi (61) og plastdækslet (60) på understøtningen (64).
3. Sæt enderne af de to computerkabelsele (62) og (59), der rager ud fra (36) og (64) sammen.
(Bemærk: Computerkabelsele (62), der rager ud fra understøtningen (64), må ikke glide ind i røret, da det er nødvendigt for senere installationstrin.) Når du forbinder rørene, skal du sikre dig, at kabelforbindelsen ikke er fanget.
4. Forbind det midterste sektionsspændingskabel (65) til beslaget for kabelspændingen i det nederste afsnit (58) (Se figur A1-A4). Før dette trin af installationen tilrådes det at justere modstandsindstillingen til det laveste trin 1, hvor kablet strækker sig længst fra kappen. Sæt den nederste del af kablet (58) i den lille krog (figur A1). Træk i den (figur A2) indtil den lille krog i højere position (A3), og sæt derefter kablet (58) i beslaget
5. (65) (figur A4).

(65) (figur A4).

4. Sæt en fjederskive (70) og en skive (9) på hver skrue (63). Skub skrue (63) gennem hullerne i understøtningen (64), skrue dem ind i hovedrammens (36) gevindhuller og stram dem godt. (Dette skrueforbindelsespunkt skrues tæt i det mindste i trin 5)



Trin 3:
Installation af håndtagsstængerne (7) på forbindelsesrørene (11) med bolt (63), skiver (9) og fjederskive (70).

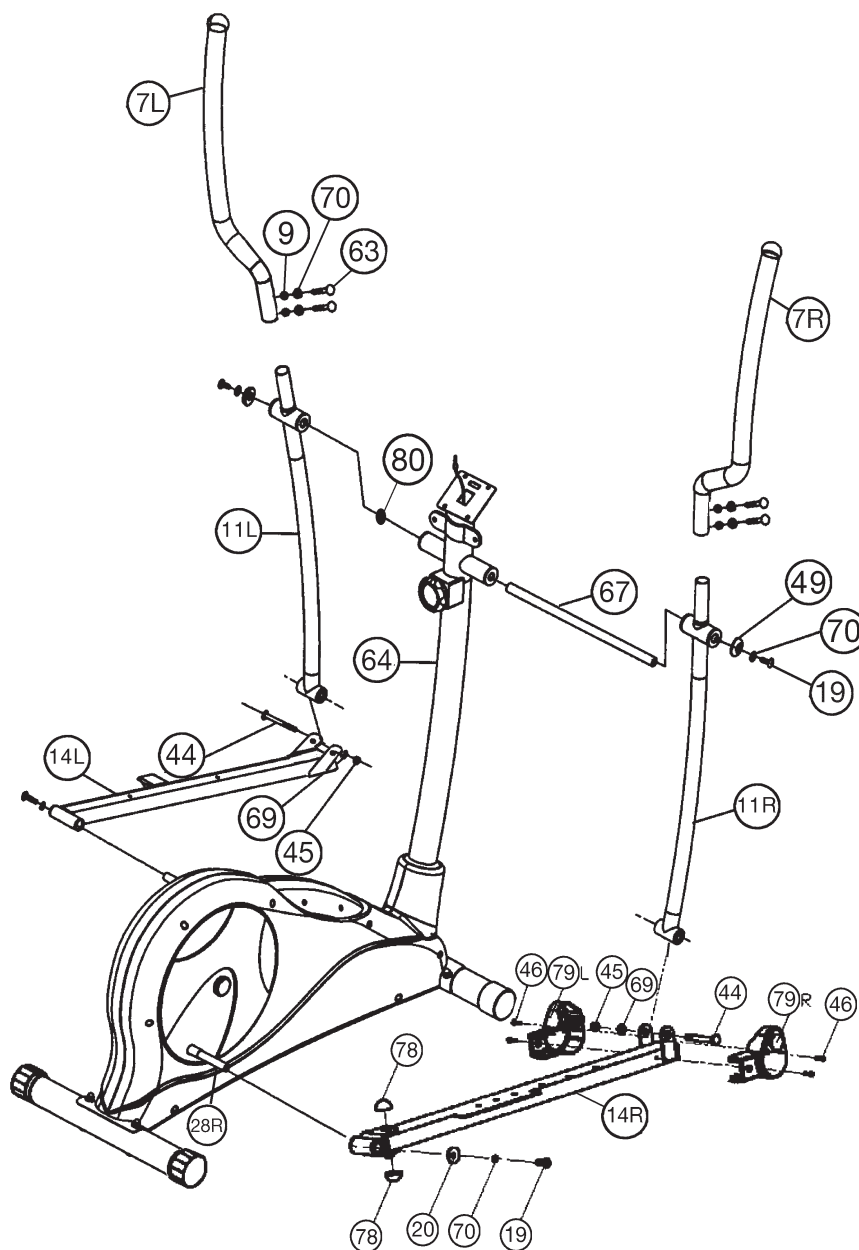
1. Skub håndtagsstængerne (7) på forbindelsesrørene (11), og juster hullerne i rørene, så de er justeret.
(Bemærk: håndtagsstængerne skal være justeret efter montering, så de øverste ender skrâner udad (væk fra understøtningen (64)).)
2. Skub bolten (63) gennem hullerne, og stram håndtagsstængerne (7) med skiver (9) og fjederskive (70) godt.

Trin 4:
Installation af fodstøtteholderen (14) ved forbindelsesrørene (11) med bolt (13), skiver (15) og møtrik (16).

1. Skub fodstøtteholderen (14R) mod forbindelsesrørene (11R), og juster hullerne i rørene, så de passer med hinanden.
2. Skub bolten (44) gennem hullerne, og stram fodstøtteholderen (14R) ved tilslutningsrøret (11R) med skiver (69) og møtrik (45) godt. (Dette forbindelsespunkt skal bevæge sig let. stram ikke skruen for meget.)
3. Installer venstre fodstøtteholder (14L) inkl. alle yderligere krævede dele på maskinens venstre side som beskrevet i 1. - 2.

Trin 5:
Installation af fodstøtteholderen (14R) og venstre fodstøtteholder (14L) med forbindelsesrørene (11) til pedalarmen og understøtningen (64) med fjederskiverne (70), skiverne (49) og skrue (19).

1. Anbring den forudmonterede enhed på højre fodstøtteholder (14R) og et forbindelsesrør (11R) på højre side af hoveddrammen (36).
(Bemærk: Højre er angivet som set på maskinen under træning.)
2. Skub forbindelsesrøret (11R) på akslen (67) på understøtningen (64). Sæt skruen (19) på en fjederskive (70) og en skive (49) og stram den fast.
3. Sæt fodpedalholderen (14R) ved pedalakslen (28R), og stram dem med skive (20), fjederskive (70) og skrue (19) godt.
4. Installer venstre fodstøtteholder (28L) inkl. alle yderligere nødvendige dele på venstre side af maskinen som beskrevet i 1. - 3.
5. Stram nu skrue (63) på understøtningen (64) godt. Skub plastdækslet (60) og gummet (61) i højre position af kædedækslet (21).
6. Hvis armene ser ud til at bevæge sig for meget sidelæns, skal du udføre følgende procedure: Fjern monteringsbolt fra den ene ende af metalakslen, placer en eller flere af de 0,15 mm afstandsstykker (80), der følger med på akslen, som vist på billedet, og monter derefter monteringsbolt igen.
7. Monter plastdækselsættet (79) på begge sider af frontpedalstangen (14), og fastgør med 2 skrue (46) til hver side. Sæt derefter skruehætterne til M10 (78) på alle M10 skruehoved og møtrikker.

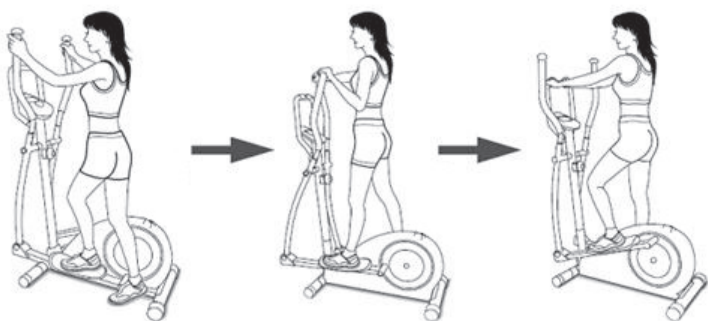
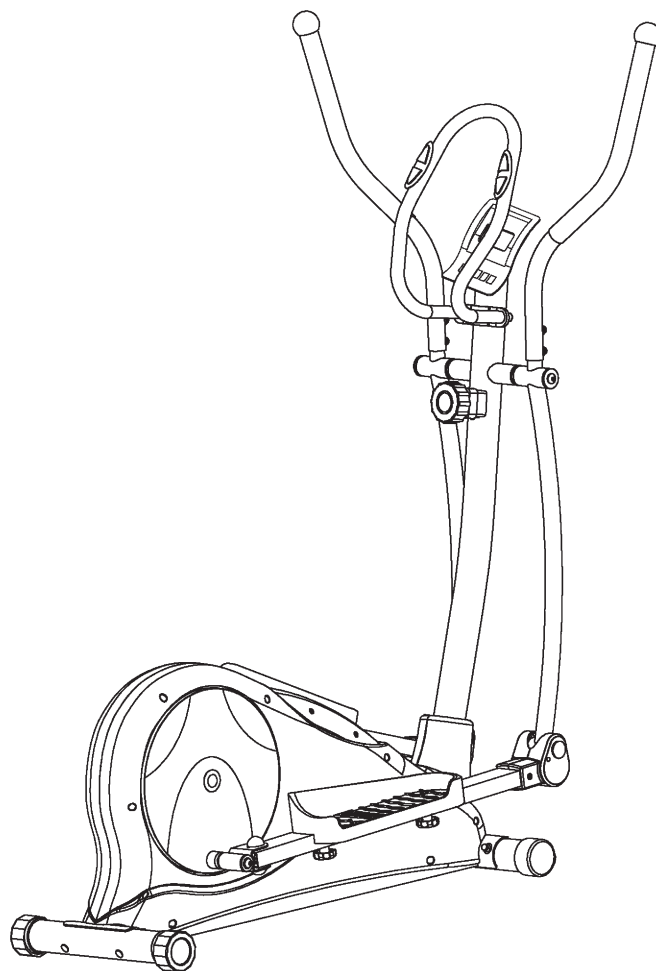


Trin 8: Kontrol

1. Kontroller korrekt installation og funktion af alle skrueforbindelser og stikforbindelser. Installationen er derved afsluttet.
2. Når alt er i orden, skal du blive fortrolig med maskinen ved lav modstandsindstilling og foretage dine individuelle justeringer.

Bemærk:

Opbevar værktøjssættet og instruktionerne et sikkert sted, da disse kan være nødvendige for at reparationer eller reservedelsbestillinger bliver nødvendige senere.



Påstigning, brug og afstigning

Transport af udstyr:

Der er to ruller udstyret på den forreste fod. Til bevægelse kan du løfte den bageste fod og køre den dit sted, hvor du vil placere eller opbevare den.

Påstigning, brug og afstigning:

Påstigning

- a. Stå ved siden af genstanden, sæt den nærmeste fodstøtte i den dybeste position, og hold det faste styr tæt.
- b. Sæt din fod på fodstøtten, og prøv at lægge hele din kropsvægt på din fod og samtidig krydse over med din anden fod på den anden side fodstøtte og placer den også på fodstøtten.
- c. Nu er du i stand til at starte din træning.

Brug:

- a. Hold dine hænder i ønsket position på det faste styr.
- b. Pedal dit træningselement ved at træde dine fødder på fodstøtter og afbalancere kropsvægten til venstre og højre side af fodstøtten
- c. Hvis du også kan lide at udøve overkroppen, kan du placere hænderne fra det faste styr til venstre og højre håndtag.
- d. Derefter kan du øge pedalhastigheden gradvist og justere bremsning

modstands niveauer for at øge træningsintensjonen.

- e. Hold altid dine hænder på det faste styr eller håndgreb til venstre og højre.

Afstigning:

- a. en. Sænk pedalhastigheden, indtil den hviler.
- b. b. Hold hænderne tæt på det faste styr, sæt en fod på tværs af udstyret, og land derefter på gulvet med den anden.

Dette træningsudstyr er en stationær træningsmaskine, der bruges til at simulere en kombination af cykling, at træde og gå uden forårsager for stort pres på leddene, hvorved risikoen for slagskader mindskes.

Øv denne vare tilbyder en ikke-påvirket kardiovaskulær træning, der kan variere fra lys til høj intensitet baseret på den modstandsindstilling, der er indstillet af brugeren. Det styrker dine muskler i over- og underkroppen og øger cardiokapaciteten og opretholder også din krops kondition.

Computer instruktioner CS 5



Den medfølgende computer giver den mest praktiske træning. Hver værdi, der er relevant for træning, vises i et tilsvarende vindue. Fra begyndelsen af træningen vises den krævede tid, den aktuelle hastighed, det omtrentlige kalorieforbrug, den tilbagelagte afstand og den aktuelle puls-frekvens. Alle værdier tælles fra nul og opad. Hastigheden vises på det øverste display. Alle andre værdier er angivet på det nederste display. Computeren tændes ved kort tryk på en tast eller blot ved at begynde at træne. Computeren begynder at registrere og vise alle værdier. For at stoppe computeren skal du bare stoppe træningen. Computeren stopper alle målinger og bevarer de sidst opnåede værdier. De sidst opnåede værdier i funktionerne TID, KALORIER og KM er gemt, og træning kan fortsætte med disse værdier, når træning genoptages. Computeren skifter automatisk til ca. 4 minutter efter træning er stoppet. Alle værdier, der er opnået indtil det tidspunkt, gemmes og vises igen, når træningen genoptages. Det er derefter muligt at fortsætte træningen ud fra disse værdier eller nulstille alle funktioner til nul ved hjælp af "L" -tasten i 3 sekunder

Display:

1. „SPEED“ display:

Den aktuelle hastighed vises i kilometer i timen. Det er ikke muligt at specificere en bestemt værdi ved hjælp af "+" eller "-" -tasten. De værdier, der sidst blev opnået med denne funktion, gemmes ikke. (Displayets grænse: 99,9 km / t.)

2. „TIME“ display:

Den aktuelle tid vises i minutter og sekunder. Det er muligt at specificere en bestemt værdi ved hjælp af "+" eller "-" -tasten. Hvis en bestemt tid er specificeret, vises den resterende tid. Når den angivne værdi er nået, angives dette med et akustisk signal. De værdier, der sidst blev opnået med denne funktion, gemmes. (Displayets grænse: 99,59 minutter.)

3. „DIST“ display:

Den aktuelle status for den tilbagelagte afstand vises. Det er muligt at specificere en bestemt værdi ved hjælp af "+" eller "-" -tasten. Hvis der er angivet en bestemt afstand, vises den resterende afstand. Når den angivne værdi er nået, angives dette med et akustisk signal. De værdier, der sidst blev opnået med denne funktion, gemmes. (Displayets grænse: 99,9 km.)

4. „CALORY“ display:

Den aktuelle status for de forbrugte kalorier vises. Det er muligt at specificere en bestemt værdi ved hjælp af "+" eller "-" -tasten. Hvis et bestemt forbrug er blevet specificeret, vises det resterende antal kalorier, der skal indtages. Når den angivne værdi er nået, angives dette med et akustisk signal. De værdier, der sidst blev opnået med denne funktion, gemmes. (Displayets grænse: 999 kalorier.)

5. „PULSE“ display:

Den aktuelle puls vises i slag pr. Minut. Det er ikke muligt at specificere en bestemt værdi ved hjælp af "+" eller "-" -tasten. (Visningsgrænse: 40 - 240 pulsslag pr. Minut.)

Puls-frekvens:

Hele sættet med pulsdetektor inkluderer 2 sensorer på hver side. Hver sensor har 2 metaldele. Den korrekte måde at blive opdaget på er at

hold begge metaldele forsigtigt i hver hånd. Når de gode signaler er hentet af computeren, blinker hjertemærket i HEART RATE-displayet. Nogle gange kan pulsværdien ikke bruges, baseret på våde hænder eller andre kontaktproblemer under træning. Hvis du har brug for pulsværdi med høj nøjagtighed, skal du bruge en ekstern pulsmåling med et pulsbælte.

6. „Temperature“ -display

I standby-tilstand angiver computeren omgivelsernes temperatur.

Tast:

1. „F“ -tast:

Et kort tryk på denne tast gør det muligt at skifte fra en funktion til en anden, dvs. de respektive funktioner kan vælges for hvilke indtastninger der kan foretages ved hjælp af "+" eller "-" -tasten. Den aktuelt valgte funktion er angivet med et ikon i det respektive vindue.

2. „+“ or „-“ -tast:

Ved at trykke på denne tast en gang er det muligt at specificere værdier trin for trin i de respektive funktioner. Til dette skal den ønskede funktion først vælges med „F“ -tasten. Når du holder tasten nede, aktiveres hurtigere kørsel, hvilket kan stoppes ved at trykke på tasten igen. Når træningen begynder, tælles de angivne værdier derefter ned til nul.

3. „Test“ -tast:

Med denne nøgle kan der udføres en test for at vurdere din kondition. Karaktererne F1 (højeste karakter = høj kondition) til F6 (laveste karakter = lav kondition) tildeles. For at være i stand til at udføre denne test skal træningssessionen være afsluttet, trykke på "TEST" -tasten og pulsmålehandtagenes kontaktpflader skal gribes. Alle funktioner forsvinder, og vinduet indikerer en nedtælling på et minut. I løbet af denne tid skal pulsmålehandtagenes kontaktpflader gribes med begge hænder. Den tilsvarende karakter vises derefter i vinduet. For at vende tilbage til hovedmenuen skal du trykke på "TEST" -tasten.

4. Körperfett (BODY FAT) -tast: Tryk på tasten for at indtaste dine individuelle data: Køn, alder, højde og vægt. Brug "+" eller "-" -tasten til at indsætte dataene og "F" -tasten for enter.

5. Messung (Analyse) -tast: Tryk på denne tast, når du har indtastet kropps-fedtdataene og tag fat i begge hænder på pulssensorerne for at starte måling af kropps-fedt. Computeren viser testresultaterne for FEDTPERCENT, BMI og BMR. Der er 3 kropstyper opdelt efter den beregnede FAT%. Type1: Kropps-fedt% > 27, Type2: 27 ≥ BODY FAT% ≥ 20, Type3: Kropps-fedt% < 20

1. BMI (Body Mass Index): BMI er et mål for kropps-fedt baseret på højde og vægt, der gælder for både voksne mænd og kvinder.

2. BMR (Basal Metabolic Rate): Din Basal Metabolic Rate (BMR) viser antallet af kalorier, som din krop har brug for for at fungere. Dette tegner sig ikke for nogen aktivitet, det er simpelthen den nødvendige energi til at opretholde et hjerteslag, vejrtrækning og normal kropstemperatur. Det måler kroppen i hvile, ikke i søvn, ved stuetemperatur.

6. „L“ = Delete:

Når der trykkes kort på denne tast, nulstilles de værdier, der er valgt med „F“ -tasten. Hvis tasten holdes nede længere (ca. 3 sekunder), slettes alle sidst opnåede værdier.