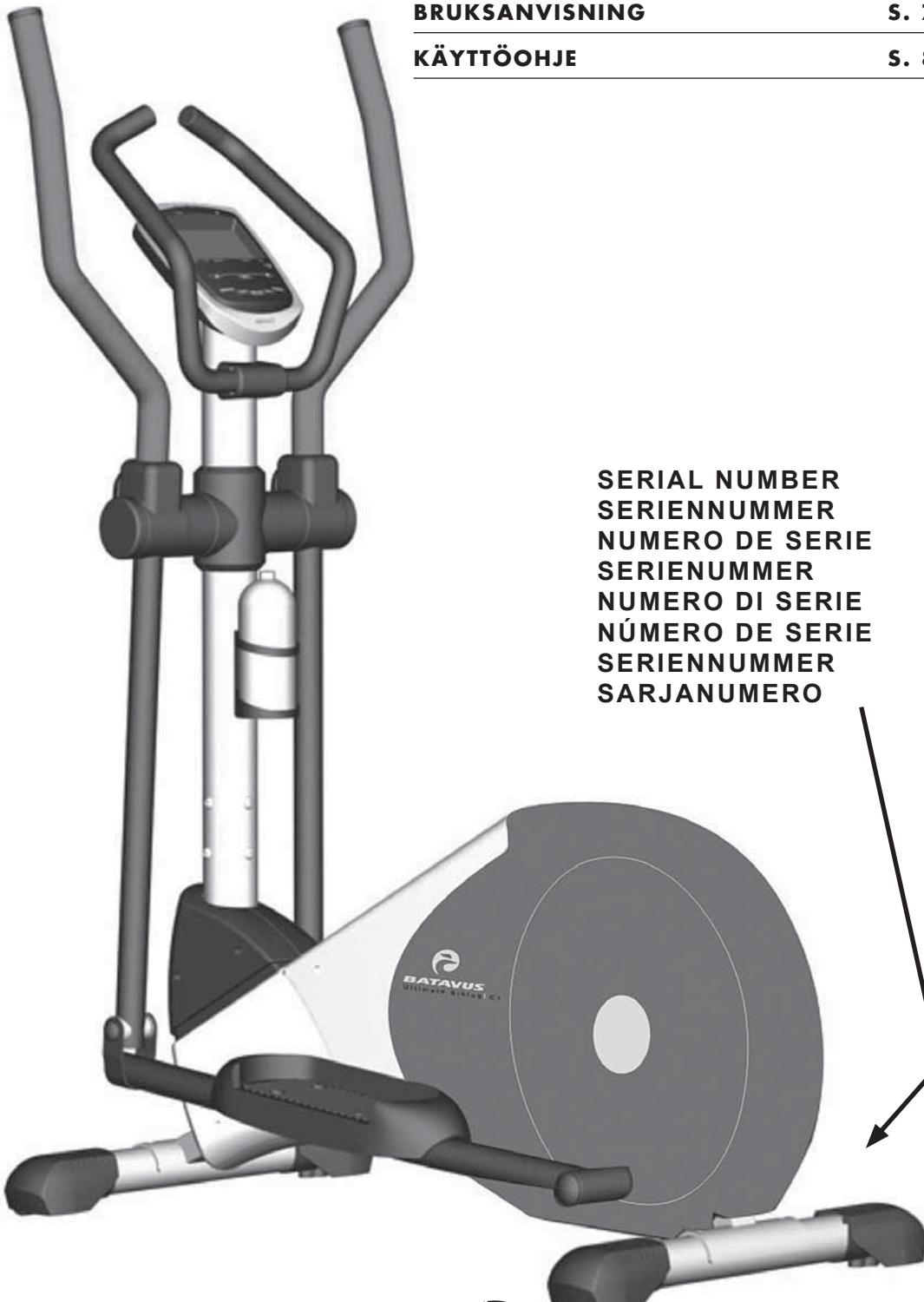


BATAVUS X4



OWNER'S MANUAL

P. 2-13

BETRIEBSANLEITUNG

S. 14-25

MODE D'EMPLOI

P. 26-38

HANDLEIDING

P. 39-50

MANUALE D'USO

P. 51-62

MANUAL DEL USUARIO

P. 63-75

BRUKSANVISNING

S. 76-87

KÄYTTÖOHJE

S. 88-98

SERIAL NUMBER
SERIENNUMBER
NUMERO DE SERIE
SERIENNUMBER
NUMERO DI SERIE
NÚMERO DE SERIE
SERIENNUMBER
SARJANUMERO


BATAVUS

CONTENTS

| | |
|-------------------------------|----|
| ASSEMBLY | 3 |
| EXERCISING | 5 |
| HEART RATE | 6 |
| CONSOLE | 7 |
| TRANSPORT AND STORAGE | 12 |
| MAINTENANCE | 12 |
| MALFUNCTIONS | 13 |
| TECHNICAL SPECIFICATIONS..... | 13 |

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Read this guide through carefully before assembling, using or servicing your fitness equipment. Please keep the guide somewhere safe; it will provide you now and in the future with the information you need to use and maintain your equipment. Always follow these instructions with care. Please note that the warranty does not cover damage due to shipping or negligence of adjustment or maintenance instructions described in this manual.

NOTE ABOUT YOUR HEALTH

- Before you start any training, consult a physician to check your state of health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, begin each workout by warming up and end it by cooling down (slow pedaling at low resistance). Don't forget to stretch at the end of the workout.

NOTE ABOUT THE EXERCISING ENVIRONMENT

- The equipment is not to be used outdoors.
- Place the equipment on a firm, level surface. Place the equipment on a

protective base to avoid any damages to the floor beneath the equipment.

- Make sure that the exercising environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.
- In training, the equipment tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. The equipment can be stored in temperatures ranging between -15°C and +40°C. Air humidity in the training or storage environment must never exceed 90 %.

NOTE ABOUT USING THE EQUIPMENT

- If children are allowed to use the equipment, they should be supervised and taught to use the equipment properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality. Also make sure that pet animals keep a safe distance to the product when it is transporting or used for training.
- Before you start using the equipment, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty equipment.
- Press the keys with the tip of the finger; your nails may damage the key membrane.
- Never lean on the meter.
- Never remove the side covers. Do not step on the frame casing.
- Only one person may use the equipment at a time.
- Hold the stationary handlebar for support when getting on or off the equipment.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising.
- Protect the meter from sunlight and always dry the surface of the meter if there are any drops of sweat on it.
- The equipment must not be used by persons weighing over 120 kg.

- The equipment has been designed for home use. The Batavus warranty applies only to faults and malfunctions in home use (24 months). Further information on warranty terms can be obtained from your national Batavus distributor. Please note that the warranty terms may vary from one country to another.

- Do not attempt any servicing or adjustments other than those described in this guide. Everything else must be left to someone familiar with the maintenance of electromechanical equipments and authorised under the laws of the country in question to carry out maintenance and repair work.

- This product has a speed-dependent braking system.

SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL

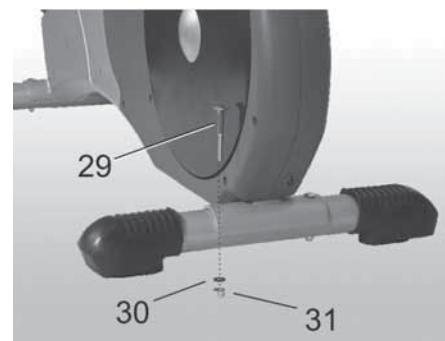
ASSEMBLY

Start by unpacking the equipment. Two people are needed for the assembly. Check that you have the following parts:

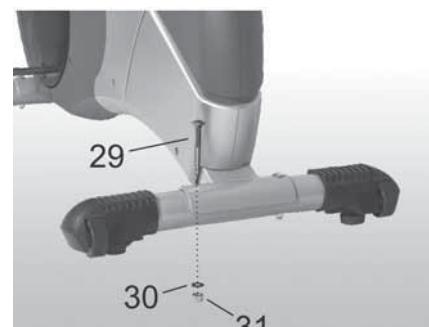
1. Frame
2. Front support
3. Rear support
4. Front frame tube
5. Handles (2)
6. Pedal cranks (2)
7. Footrests (2)
8. Meter
9. Stationary handlebar
10. Transformer
11. Assembly kit (contents marked with * in the spare part list): keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment

If necessary, please contact your dealer with the model, equipment serial no. and spare part no. of the missing part. You'll find a spare part list at the back of this guide. The packaging includes a silicate bag for absorbing moisture during storage and transportation. Please dispose of the bag once you have unpacked the equipment. The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position. Allow at least 100 cm of clearance around the equipment. We also recommend opening the package and assembling the product on a protective base.

REAR AND FRONT SUPPORT



Attach the rear support to the frame with two bolts, washers and locking nuts.



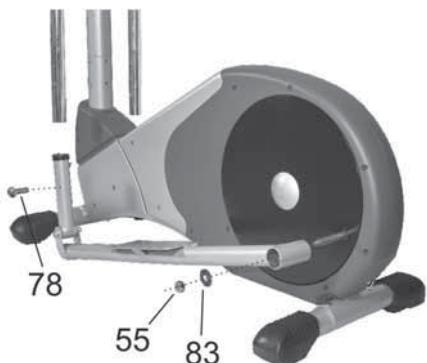
Attach the front support with transportation wheels to the frame with two bolts, washers and locking sleeves.

FRONT TUBE



Connect the meter wire from the frame to the meter wire in the front tube. Push the front tube inside the frame tube: beware not to damage the console cable! Attach the front tube with six screws tight.

PEDAL CRANKS



Place the rear end of the left pedal crank on the left rear shaft. Next place the washer and locking nut on the shaft. Tighten the locking nut fingertight. Repeat the procedure on the right side.

Push the front end of the left pedal crank inside the lower end of the left handle. Attach the crank to the handle with four screws fingertight. Repeat the procedure on the right side.

Tighten all cranks locking nuts and screws well and push the plastic end caps on the nuts and screws.

NOTE! PEDAL CRANKS (Product version 1)

Place the long metal bushing on the left rear shaft, then the rear end of the left pedal crank. Next place the short metal bushing, washer and locking nut on the shaft. Tighten the locking nut fingertight. Repeat the procedure on the right side.

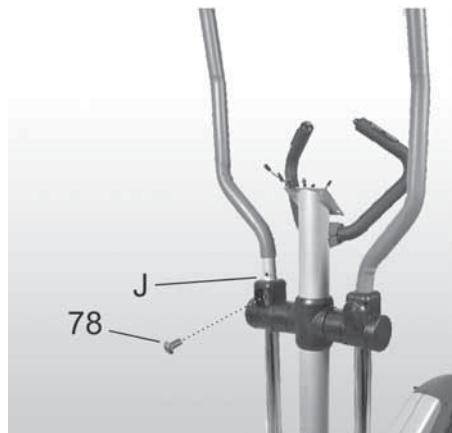
STATIONARY HANDLEBAR

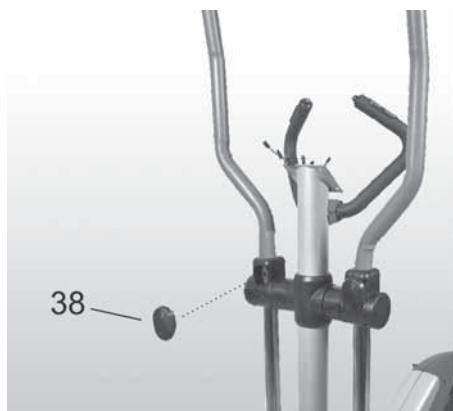


Thread the handgrip pulse cables inside the front tube and pull them out through the top end of the tube. Attach the stationary handlebar with two screws. **NOTE!** Beware not to damage the cables!

Place the cover parts over the handlebar attachment point and tighten with a screw.

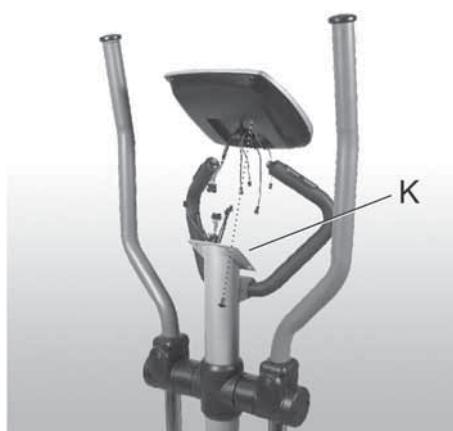
HANDLES





Place the handles on their places and tighten each with two screws. Attach the end plugs to the axle ends with two screws. Then press the plastic cover plugs over the screws.

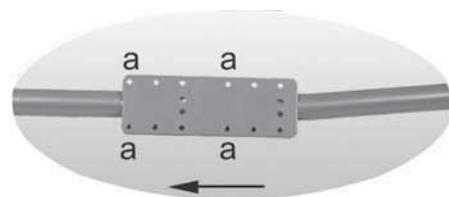
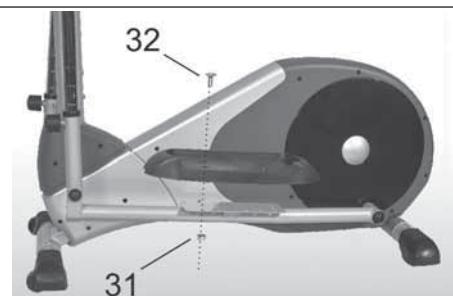
CONSOLE



The console needs the batteries for keeping the user information in memory. Detach the lid of the battery casing at the back of the meter and place batteries (2 x 1.5 V AA) in the retainer. **IMPORTANT!** Note the + and - signs! Push the battery casing lid back into place.

Connect the cables from the front tube and console. Push the connected cables inside the front tube and place the console on top of the front tube. **NOTE!** Beware not to damage the cables! Attach the console with four screws. Remove the protective films from the console display.

FOOT BOARDS



Attach the footboards to the desired place on the pedal cranks with four screws and locking nuts.

DRINK BOTTLE



Secure the drink bottle rack with a screw.

TRANSFORMER

Before connecting the equipment to a power source, make sure that local voltage matches that indicated on the type plate: the equipment operates at either 230 V or 115 V (North American version). Plug the socket end of the transformer cord into the connector, just above the rear support in the center of the frame, and the other end into the wall socket.

NOTE! The equipment must be connected to a grounded wall socket. Do not use extension wires when connecting the equipment to the power source. Make sure the power cord does not run underneath the equipment.

DANGER: Always switch off the power and unplug this appliance from the electrical outlet immediately after using.

WARNING: To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons:

1) An appliance should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before carrying out any maintenance or repair procedures.

2) Do not operate under blanket or other combustive material. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.

EXERCISING

If the product is not stable, adjust the stabilizing screws under the rear support appropriately.

If you feel sideway play in the pedal cranks, tighten the front end shaft nuts until the play disappears.

Mount the device by grasping the fixed handle support of the device. Place your foot on the foot plate which is in the lower position and stable. Dismount the device when the pedal arms have stopped moving completely. Dismount by grasping the fixed handle support of the device.

EXERCISE LEVEL

Working out using a crosstrainer is excellent aerobic exercise, the principle being that the exercise should be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. The ability of the body to burn fat as a fuel is directly dependent on its oxygen uptake capacity. Aerobic exercise should above all be pleasant. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout. You must, for example, be able to speak and not just pant while exercising. You should exercise at least three times a week, 30 minutes at a time, to reach a basic fitness level. Maintaining this level requires a few exercise sessions each week. Once the basic condition has been reached, it is easily improved, simply by increasing the number of exercise sessions. Exercise is always rewarding for weight loss, because it is the only way of increasing the energy spent by the body. This is why it is always worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A dieter should exercise daily - at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour.

Start your workout with slow tempo and low resistance. Gradually increase tempo and resistance according to your own condition. Keep your head up and neck long in order to avoid stress on your neck, shoulders and back. Keep also your back straight. Make sure that your feet are centered on the foot pedals and that your hips, knees, ankles and toes are facing forward. Keep your body weight centered over your lower body regardless of whether you lean forward or stand upright. Stop your workout by gradually decreasing tempo and resistance.

If you wish to strengthen your upper body muscles, lean slightly forward and focus on working with your arms. Grab the handles somewhat higher than normally to enhance the movement, but avoid getting your shoulders sore. For dual training, set the resistance sufficiently high and focus on actively using upper and lower body muscles simultaneously. You should feel the effects of training in whole body.

To develop upper body muscles, lean forward

slightly and focus on pulling and pushing the handle supports with your hands. Grasping the supports somewhat higher will intensify the movement, but be careful not to get your shoulders sore. To develop upper and lower body muscles simultaneously, increase the resistance slightly and focus on using the upper and lower extremities simultaneously so that you feel resistance as they are both actively working.

HEART RATE

No matter what your goal, you'll get the best results by training at the right level of effort, and the best measure is your own heart rate.

First find your maximum heart rate i.e. where the rate doesn't increase with added effort. BATAVUS's meter calculates your approximate maximum pulse level using the following formula:

$$220 - \text{AGE}$$

The maximum varies from person to person. The maximum heart-rate diminishes on average by one point per year. If you belong to a risk group, ask a doctor to measure your maximum heart rate for you.

We have defined three different heart-rate zones to help you with targeted training.

BEGINNER • 50-60 % of maximum heart-rate.

Also suitable for weight-watchers, convalescents and those who haven't exercised for a long time. Three sessions a week of at least a half-hour each is recommended. Regular exercise considerably improves beginners' respiratory and circulatory performance and you will quickly feel your improvement.

TRAINER • 60-70 % of maximum heart-rate.

Perfect for improving and maintaining fitness. Even reasonable effort develops the heart and lungs effectively, training for a minimum of 30 minutes at least three times a week. To improve your condition still further, increase either frequency or effort, but not both at the same time!

ACTIVE TRAINER • 70-80 % of maximum heart-rate.

Exercise at this level suits only the fittest and presupposes long-endurance workouts.

- The heart rate is measured in three ways:
 - A) Using the handgrip heart rate sensors
 - B) Using an ear clip with cable (available as an optional extra)
 - C) Using a chest strap (wireless, telemetric), optional

The chest strap and receiver/adapter are available as optional extras.

Do not use more than one measuring system at the same time.

MEASURING PULSE WITH HAND SENSORS

BATAVUS measures pulse with sensors which are located in the hand supports and which measure the pulse each time the user touches both sensors simultaneously.

For reliable pulse measurement, the skin must be in continuous contact with the sensors and the skin in contact with the sensors should be slightly moist. Too dry or too moist skin will impair hand pulse measurement. Please note also that active use of the upper body muscles during exercise may interfere with hand pulse measurement: active muscles transmit similar electronic signals as the heart muscle. Therefore, we recommend that arms be kept relaxed during pulse measurement.

EAR PULSE MEASUREMENT

1. Fit the ear sensor wire plug into the connecting point of the meter.
2. Attach the ear sensor to the earlobe.

If the sensor does not immediately start measuring your pulse or if the earlobe is cold, rub the earlobe with the fingers to speed up circulation. Physiological differences between different people may also cause disturbances in pulse measurement. In these cases, try measuring on the inside surface of the ear or on the tip of your finger. If measuring disturbances appear while training, test the functioning of the sensor while stationary. Strong, unintentional swaying while training may also disturb measurement. If pulse values rise above 150 beats/min., earlobe measurement may be affected by the speeding up of circulation. Sometimes a strong light source, e.g. a fluorescent tube, in the immediate vicinity of the user may cause disturbances in pulse measurement. In this case, test the functioning of the sensor by turning the ear sensor the other way round on the earlobe. Pulse reading can also be affected, if the battery power of the meter is too low. Clean the ear sensor after use with a damp cloth.

TELEMETRIC HEART RATE MEASUREMENT

This equipment has a built in pulse receiver, which is compatible with a telemetric Batavus Pro Check pulse transmitter.

NOTE! If you are fitted with a pacemaker, please consult a physician before using a wireless heart rate monitor.

If you want to measure your heart rate this way during your workout, moisten the grooved electrodes on the transmitter belt with water. Fasten the transmitter just below the chest with the elastic belt, firmly enough so that the electrodes remain in contact with the skin while training, but not so tight that normal breathing is prevented. If you wear the transmitter and belt over a light shirt, moisten the shirt slightly at the points where the electrodes touch the shirt. The transmitter automatically transmits the heart-rate reading to the meter up to a distance of about 1 meter. The heart-rate value is displayed in the meter. Follow your heart rate during the training.

REMARKS ON TELEMETRIC MEASUREMENT

If the electrode surfaces are not moist, the heart rate reading will not appear on the display. If the electrodes are dry, they must be moistened again. Allow the electrodes to warm up properly to ensure accurate heart-rate measurement. If there are several telemetric heart rate measurement equipments next to each other, the distance between them should be at least 1,5 m. Similarly, if there is only one receiver and several transmitters in use, only one person with a transmitter should be within transmission range. The transmitter is switched to an active state only when it is being used for measurement. Sweat and other moisture can, however, keep the transmitter in an active state and waste battery energy. Therefore it is important to dry the electrodes carefully after use. When selecting training attire, please note that some fibers used in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity, which may prevent reliable heart rate measurement.

Please note that a mobile phone, television and other electrical appliances form an electro-magnetic field around them, which will cause problems in heart rate measurement.

CONSOLE



BUTTON FUNCTIONS

PLUS/MINUS

(up/down) Adjusts values, sets the resistance (Level)

MODE

Confirms input or selection of the user

START/STOP

Starts or stops training. Start or Stop is shown on Display 1 for two seconds before the program enters the Sleep mode

SAVE

Stores personal data and entered values

RECALL

Displays stored data in the Stop mode and selects the memory location

RESET

Erases the set values, changes the display

TOTAL RESET

Switches to the start of input

ZOOM1

Switches the display (pressed briefly). If the button is pressed and held for two seconds during training, automatic switching is activated. Pressing the button again deactivates the automatic action.

ZOOM2

Switches the display (as for Zoom1)

RECOVERY

Activates the recovery function (Fitness test). Once measurement is complete, press the button to exit this function.

MODE + MINUS

Switches on the blue background lighting.

CONTROL PANEL FUNCTIONS

1. Speed

The speed is displayed in kilometers per hour (km/h from 0.0 to 99.9).

2. Rotational speed

The drive wheel rotations per minute are displayed.

3. Time

Without a preset time, the control panel starts counting up from 00:00. The seconds are also displayed in a strip profile.

4. Distance

Without an input, counting starts from 0.00 and goes up to 99.00 km (kilometers). For counting down, the value can be preset starting at 09.00 km in increments of 1 kilometer.

5. Calories

Calories are displayed in increments of one calorie upward to 9999 calories.

For counting down, the input uses increments of 10 calories.

6. Pulse

A) Your actual pulse is displayed when using the hand pulse sensors, the ear clip or the chest strap during training.

B) In the H.R.C. program (Heart rate control), you may select the percent ranges of 55%, 75% or 90% appropriate for your age, or you may select a specific pulse rate (H.R.C./TAG). Resistance is regulated automatically during training.

7. Your actual fitness index is calculated by the control panel using your pulse rates.

Please proceed as follows:

A.) After finishing your training session, wait until the time display in the control panel is no longer running. Keep the ear clip or the chest strap attached so that the pulse rates can continue to be calculated. However, you may also use the hand pulse sensors. Stop exercising now; otherwise, the fitness index calculation cannot be performed.

B.) Press the Recovery button. RCV appears on the display. This means that the control panel is calculating your fitness index.

C.) Wait quietly until a value of F1 to F6 is displayed.

This value is your current fitness index. Now press the Recovery button, and the control panel will switch to normal mode.

8. Watt

The actual power in watts is displayed during training. The preset value is 120 watts. It is possible to adjust watt values starting at 10 watts upward in increments of five watts.

9. Temperature display

The room temperature is displayed in the Sleep mode (no training).

10. Calendar

The month, day, and year are displayed in the Sleep mode.

11. Time of day

The time is displayed using 24-hour mode.

12. Control panel background lighting (backlight)

You may set the brightness and contrast. Press the Mode and Minus buttons simultaneously to enter input mode. Press the Plus/Minus buttons to set the contrast (1 -- 5). Then, press the Mode button

and set the brightness in the same way. To exit, press the Reset button.

13. Switching the display for different information and sequences (Zoom1/Zoom2)

Press the Zoom1 or Zoom2 button to switch the display.

A) Display during training

The values are continuously re-calculated and displayed in accordance with the time. All current training data are displayed together with the time and the room temperature.

B) Display in Stop mode

The values calculated during training are displayed graphically. The time, room temperature and the training data entered previously are displayed.

Note on the LOOP function

The actual number of watts and the distance covered are shown in Display 1. The distance point (round) where you are currently located will blink. If a distance was specified (in Display 2), the display is in increments of 1 kilometer. Without a preset value, the point changes every 800 meters.

14. Storing personal data (Save)

Personal data for six people can be stored in the Stop function on a USB memory stick by pressing the Save button. Every USB stick stores a maximum of 30 records (preset values for items such as time, distance or calories) per person. The number is shown in Display 1, e.g., Sav 13. The corresponding data are shown on the right-hand display. At 30 saves, the first data saved are automatically erased and the number 30 displayed. Press the Reset button to return to the last training mode.

15. Stored values 1-30 (Recall)

The last record used for the user is shown in Display 1 when the Recall button is pressed in Stop mode. Press the button again to select other records (counting downward). Press the Reset button to switch the display to the training program.

16. Sleep function

If you are not training and no button has been pressed, the control panel automatically goes into Sleep mode after four minutes. The day of the week, the date and the name Batavus (in marquee mode) are shown on Display 1. The room temperature and the time of day are shown on Display 2.

TRAINING PREPARATION

A. The unit is not plugged in.

1. First insert the connector for the transformer cord into the receptacle on the back of the unit. Then insert the large plug into a power outlet.
2. A long signal tone sounds, and all segments of both displays are shown briefly for testing purposes.

3. The control panel then displays the name Batavus and a control number for a few seconds

before switching to the input mode. The year will blink. See the "Calendar/Time" section for the input sequence.

B. The unit is in Sleep mode (already plugged in).

1. The temperature, etc., is being displayed.
2. Press the Rest button to switch to input mode.
3. Press the Plus/Minus buttons to select a program.

The input sequence is explained in the program descriptions.

ENTERING THE CALENDAR DATA AND TIME OF DAY

Calendar:

Possible inputs:

| Month | Day | Year |
|-------|-------|-------|
| 01-12 | 01-31 | 00-50 |

The day of the week is calculated and displayed automatically using the date you enter.

| | |
|-----|-----------|
| MON | Monday |
| TUE | Tuesday |
| WED | Wednesday |
| THU | Thursday |
| FRI | Friday |
| SAT | Saturday |
| SUN | Sunday |

1. The control panel must be in the input mode. The year is blinking on Display 1.

- Press the Plus/Minus buttons to make a selection.

● Press the Mode button.

The day of the month will blink.

- Press the Plus/Minus buttons to make a selection.

The month number will blink.

- Press the Plus/Minus buttons to make a selection.

● Press the Mode button.

The hour will blink on Display 2.

- Press the Plus/Minus buttons to make a selection.

● Press the Mode button.

The minutes will blink.

- Press the Plus/Minus buttons to make a selection.

● Press the Mode button.

If there is no USB stick inserted for the user data, you may now select one training program. If a USB stick is inserted, the user data are now entered. The users U1 -- U6 are displayed briefly in accordance with the selected USB stick. Then, the 8-digit number for the user name will blink.

USER DATA

A USB stick must be inserted for one of the six users.

Continue after entering the time of day. The 8-digit number will blink.

- Press the Plus/Minus buttons to select the letter.
- Press the Mode button to move to the next letter.

Continue in this way until all eight letters have been selected.

- Press the Mode button.

Next, enter the other user data in accordance with the following figures.

After finishing input (following the weight), press the Mode button.

The display shows Welcome.

- Press the Mode button.
- UP/DOWN/START will blink on the display.
- Press the Start button to select the Manual program, or
- Use the Plus/Minus buttons to select the other programs.
- Additional input is explained with the program descriptions.

QUICK START TRAINING

Quick start only works without a USB stick (no user data). No training data are preset. All values start from zero and count upward. You may change the resistance (Level) during training using the Plus/Minus buttons.

A. The unit is not plugged in.

a.) First insert the connector for the transformer cord into the receptacle on the back of the unit. Then insert the large plug into a power outlet.

B.) The control panel now has power. Display 1 shows Batavus in marquee mode before the control panel switches to showing the date. The time will blink on Display 2.

C.) Now press the Mode button 5 times until UP/DOWN appears on Display 1.

D.) Press the Start button to begin training. The Manual program is displayed.

As alternative, you may also wait a few seconds until the background light switches off. Then press the Start button twice to begin training.

B. The unit is plugged in, but the control panel is in the Sleep mode. The background light is switched off.

A.) Press the Start button.

B.) The Manual program is shown on Display 1. The time will blink on Display 2.

C.) Press the Start button again to begin training.

MANUAL TRAINING

A USB stick is not needed for this program. Press the Start button when the control panel is in Sleep mode. However, you may specify training data to have, for example, the time count down to zero.

Press the Start button when the control panel is in Sleep mode.

- Press the Plus button. Display 1 shows Manual.
- Press the Mode button. The resistance bars on Display 1 will blink.
- Use the Plus/Minus buttons for adjustment.
- Press the Mode button.

The training time will blink.

- Press the Plus/Minus buttons to make a selection.

- Press the Mode button.

The distance will blink.

- Press the Plus/Minus buttons to make a selection.

- Press the Mode button.

The calorie count will blink.

- Press the Plus/Minus buttons to make a selection.

- Press the Mode button.

The pulse rate will blink.

- Use the Plus/Minus buttons to set the upper pulse limit.

- Press the Mode button.

- Press the Start button to begin training.

PROGRAM TRAINING (PROFILES)

A USB stick is not needed for this program. However, you can select from among 12 preset profiles.

Press the Start button when the control panel is in Sleep mode.

- Use the Plus/Minus buttons to set the program on Display 1.
- Press the Mode button. Display 1 shows the first profile.
- Use the Plus/Minus buttons to select a profile.
- Press the Mode button.
- Press the Mode button again.

The time will blink.

If you do not enter values, training starts by pressing the Start button. If you wish to enter values, press the Mode button and enter the values as described before. Then, press the Start button to begin training.

WATT TRAINING

As already described, use the Plus/Minus buttons to select the Watt program. Display 1 shows WTC 120 (for Watt control, 120 watts).

- Use the Plus/Minus buttons to adjust th

e setting.

- Press the Mode button.
The time will blink on Display 2.
- Use the Plus/Minus buttons for adjustment.

Continue as appropriate, or Without entering values, press the Start button immediately and begin training.

NOTE: The preset value in watts is constantly shown on Display 1. The currently achieved performance (watts) as a function of the speed can be seen on Display 2. The bar diagram on Display 1 shows the current resistance level. The level increases if, for example, you pedal more slowly.

FITNESS TRAINING/FITNESS TEST

This program requires a USB stick and your personal data to use. The machine must measure your pulse during the entire session. Select the Fitness program as described above using the Plus/Minus buttons.

- Press the Mode button.
The preset time (Display 2) is 12 minutes and cannot be changed. A bar diagram that is also preset and cannot be changed appears on Display 1.
- Press the Start button to run the program.
After the time expires, the program stops and shows you your fitness level. The maximum value is 100. In addition, five ranges are displayed.

| | |
|---------|---------|
| Bad | Bad |
| General | General |
| Good | Good |
| Nice | Nice |
| Best | Best |

Please do not confuse these five levels with the Recovery function (Fitness index 1-6).

NOTE: The control panel calculates the values during the 12-minute training session in accordance with the user (male/female, age) and the speed pedaled during the test.

If a correct measurement was not possible because the pulse could not be measured continuously, the display will show Fail.

H.R.C. TRAINING (HEART RATE CONTROL), CONSTANT PULSE TRAINING

In this program, you can train using pulse control. You can enter your target pulse rate or a % range. Using the formula for the heart rate zone or the % range, you can determine your individual target pulse. The program increases the resistance during

training until you have achieved your preset pulse rate, and then the program will maintain the resistance at a constant level. All other values are shown on Display 2.

- A. Target percent range: 55% / 75% / 90% (Figure).
- B. Preset pulse rate, TAG, e.g., 130 (Figure).

This program requires a USB stick and your personal data to use. The machine must measure your pulse during the entire session. Select the H.R.C. program as already described using the Plus/Minus buttons.

- Press the Plus/Minus buttons to select the percent range or TAG (preset pulse rate). Press the Mode button.
When you have selected a percent range, the time will blink.
- Use the Plus/Minus buttons if you want to train using a preset value or
- Press the Start button to begin training immediately.
If you have selected TAG, the pulse rate will blink.
- Press the Plus/Minus buttons to select the pulse rate.
- Press the Mode button if you wish to enter values or
- Press the Start button to begin training without preset values.
If you have selected the preset pulse rate, the pulse rate is shown on Display 1.
- Press the Plus/Minus buttons to make a selection.
- Press the Mode button.
- The training time will blink.
- Use the Plus/Minus buttons to enter values or
- Press the Start button without input.

In either case (A / B), the resistance (Level) is calculated and adjusted automatically. The bar diagram on Display 1 shows the current resistance.

To adjust the resistance, the control panel requires several seconds. This provides a gradual adjustment for your pulse rate. If you are already training at Level 1, the lowest level, but your pulse still remains too high, the control panel will power off after 30 seconds for safety reasons. You will also hear an alarm signal.

USER TRAINING

In this program, you can create and store individual profiles for the training session for six users. A USB stick must be inserted.

Press the Start button when the control panel is in Sleep mode. The background lighting is switched off.

- Press the Plus/Minus buttons to select the User program.
- Press the Mode button.
The first profile bar will blink.
- Use the Plus/Minus buttons to adjust the resistance (level 1 -- 6).
- Press the Mode button.
The second bar will blink.

Continue in this manner until all 20 bars are set.

If you do not wish to make any more entries (e.g., time), then press the Start button. To enter data, press the Start button again. The time will blink on Display 2. Now enter the desired data and then press the Start button to begin training.

ADDITIONAL NOTES:

- 1) The control panel of your cross trainer is protected against incorrect operation. Consequently, pushing the wrong button does not create any problems. If you enter something that is wrong or not possible, a signal sounds.
- 2) If you start training without entering values, all values are displayed counting from zero upward.
- 3) If E-2 is shown on the display, something is wrong with the connection to the magnetic brake. Wait for 10 seconds. After this, you may have to press the Total Reset button.
- 4) If you press the Total Reset button after training, the data for this training session will not be stored.
- 5) If you preset data and then switch to another program, these data will be saved if you do not change anything.
- 6) Watts are displayed in all programs. However, the resistance is only automatically controlled in accordance with the previous inputs in the Watt programs.
- 7) If you have preset values, for example, time, distance or calories, the control panel stops when any one function reaches zero. If you then press the Start button, the control panel starts again using the previous data.
- 8) In the Fitness program, it is not possible to preset training values because this program only uses your personal data.
- 9) If you enter an upper pulse rate (e.g., 130), a signal sounds during training if the limit is exceeded. This is so that you do not train unintentionally at an excessive pulse rate.
- 10) If the control panel is in Sleep mode and you begin pedaling, the last program used is displayed.
- 11) The actual pulse rate is displayed if you use the hand pulse sensors, the ear clip or the chest strap.
- 12) Training with preset time and program profiles. The preset time is distributed over the 20 profile bars. Example: 20 minutes over 20 profile bars corresponds to 1 minute until a switch is made to the next bar.

13) Programs that require a USB stick with personal data cannot be accessed without a USB stick being inserted. They do not appear on the display, for example, the H.R.C.

14) Following a training interruption where the control panel enters the Sleep mode, you may continue training using the existing values (exception: Fitness test). To do this, press the Start button or start pedaling.

15) Before the control panel can display the pulse rate, it needs several seconds for calculation purposes. Doing this, of course, requires a pulse measurement using the hand pulse sensors, the ear clip or the chest strap.

16) The pushbuttons on the rigid handgrip have the same function as the Plus/Minus buttons.

17) In this unit, energy consumption is calculated based on average values. However, as each person has different capabilities for producing energy (known as efficiency), the energy consumption displayed can, by necessity, only be an approximation of the actual consumption and cannot be used for therapeutic purposes. The energy consumption during a training session is displayed in kcal (kilocalories). To convert this into joules, use this formula: 1 kcal = 4.187 kJ.

18) Your cross trainer also has an odometer function. The total distance of all training sessions is shown briefly on Display 1 when you plug the unit in or if the Total Reset button is pressed.

19) Example: ODO 15 K = 15 kilometers total distance.

TRANSPORT AND STORAGE

Please follow these instructions when carrying and moving the equipment about, because lifting it incorrectly may strain your back or risk other accidents:

The device is easy to move by pushing along on the integrated transport wheels. Tilt the device from the front and push along the floor on the wheels at the front support. We recommend that you use a protective base when transporting the equipment.

To prevent the equipment malfunctioning, store in a dry place with as little temperature variation as possible and protected from dust.

MAINTENANCE

The equipment requires very little maintenance. Check, however, from time-to-time that all screws and nuts are tight.

- After exercising, clean the equipment with a soft, absorbent cloth. Do not use solvents. Sweat may cause corrosion: we recommend therefore that you protect all metal surfaces outside the plastic covers with teflon.

- Never remove the equipment's protective casing.

CHANGING BATTERIES

The console gives a warning signal before the change of batteries is due. Detach the lid of the battery casing at the back of the meter and remove the old batteries. Place the new batteries in the holder (2 x 1.5 V AA) and push the battery casing lid back into place.

MALFUNCTIONS

NOTE! Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part. Always give the model, serial number of your equipment and in case of malfunctions also conditions of use, nature of malfunction and any error code.

When you encounter unusual behavior from the device, contact your local Batavus dealer for service.

If you require spare parts, always give the model, serial number of your equipment and the spare part number for the part you need. The spare part list is at the back of this manual. Use only spare parts mentioned in the spare part list.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

| | |
|-------------|--------|
| Length..... | 128 cm |
| Width | 57 cm |
| Height..... | 175 cm |
| Weight..... | 53 kg |

The BATAVUS meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC). This product therefore carries the CE label.

The BATAVUS meets EN precision and safety standards (EN-957).

Due to our continuous policy of product development, Batavus reserves the right to change specifications without notice.

NOTE! The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Batavus will void the user's authority to operate the equipment!

We wish you many enjoyable trainings!

INHALT

| | |
|------------------------------|----|
| MONTAGE..... | 15 |
| BENUTZUNG | 18 |
| TRAINIEREN MIT TUNTURI..... | 18 |
| HERZFREQUENZ..... | 18 |
| COCKPIT..... | 19 |
| TRANSPORT UND LAGERUNG | 25 |
| WARTUNG | 25 |
| BETRIEBSSTÖRUNGEN..... | 25 |
| TECHNISCHE DATEN | 25 |

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Trainingsausrüstung. Lesen Sie dieses Handbuch bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig. Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen, besteht kein Garantie-Anspruch!

- Vor Beginn eines Trainingsprogrammes einen Arzt konsultieren.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen sollte das Training sofort abgebrochen und unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.
- Dieses Gerät hat ein geschwindigkeitsabhängiges Bremssystem, d.h. je schneller Sie schreiten, desto höher ist die Belastung.
- Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die das Trainingsgerät weder gebaut noch abgesichert ist und die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschliessen. Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb deren geistige und

körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls berücksichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.

- Vergewissern Sie sich, dass während des Trainings oder beim Bewegen des Geräts kein Haustier in der Nähe ist.
- Das Gerät sollte grundsätzlich nur von einer Person benutzt werden.
- Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich.
- Das Gerät darf nur in Innenräumen benutzt werden.
- Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen.
- Stützen Sie sich nie gegen das Cockpit ab!
- Bedienen Sie die Tasten mit der Fingerkuppe. Ein Fingernagel kann die Membrane der Tasten beschädigen.
- Das Gerät nie ohne die seitlichen Abdeckungen benutzen.
- Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen (Sauna, Schwimmbad) vorgesehen.
- Beim Training muss die Umgebungstemperatur zwischen +10°C und +35°C liegen. Zur Aufbewahrung kann das Gerät bei Temperaturen zwischen -15°C und +40°C gelagert werden. Die Luftfeuchtigkeit darf nie 90 % überschreiten.
- Vor Beginn des Trainings sicherstellen, dass das Gerät völlig intakt ist. Auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Gerät trainieren.
- Zum Auf- und Absteigen am Lenker abstützen. Nicht auf das Gehäuse treten.
- Zur Benutzung des Gerätes stets angemessene Kleidung und Schuhwerk tragen.
- Nie die Hände in die Nähe von beweglichen Teilen bringen.
- Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen.

- Keine anderen als die in dieser Betriebsanleitung beschriebenen Wartungsmassnahmen und Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen sind einzuhalten.
- Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 120 kg liegt.
- Ihr neuer Heimtrainer von Batavus wurde für das Heimtraining entwickelt. Die Garantie dieses Gerätes beträgt 24 Monate für das Heimtraining. Nähere Informationen zur Garantie bekommen Sie von Ihrem nationalen Batavus Vertreter. Bitte beachten Sie, dass die Bedingungen der Garantie je nach Verkaufsbereich variieren können. Sowohl Batavus Sport, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Dauereinsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben.

MONTAGE

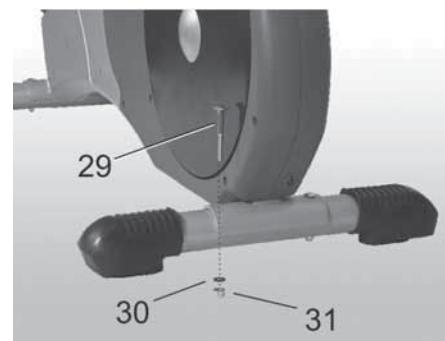
Montieren Sie das Gerät mit einer weiteren Person. Prüfen Sie, dass folgende Teile enthalten sind:

1. Rahmen
2. Vorderes Stützbein
3. Hintere Stützbein
4. Vorderes Rahmenrohr
5. Handgriffe (2 Stück)
6. Pedalrohre (2)
7. Fussbretter (2 Stück)
8. Messgerät
9. Armstütze
10. Transformator
11. Beutel mit Montagezubehör (Inhalt mit * im Ersatzteilverzeichnis gekennzeichnet): Bewahren Sie die Montageteile sorgfältig auf, denn Sie können sie später u.a. zur Justierung benötigen

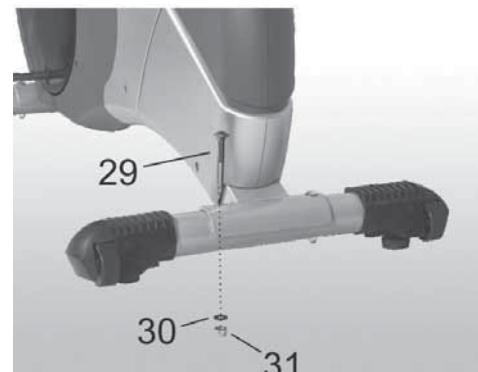
Sollte Ihr Gerät unvollständig sein, wenden Sie sich bitte unter Angabe des Modells, der Seriennummer und Nummer des fehlenden Teiles an Ihren Tunturi-Händler. Die Ersatzteilnummer geht aus der Liste am Ende dieser Betriebsanleitung hervor. Der beiliegende Beutel mit Granulat dient als Klimaschutz während des Transportes und soll nach Montage beseitigt werden. Die Beschreibung der Lage von Teilen (rechts, links, vorne, hinten) geht von der Blickrichtung beim Training aus. Es wird empfohlen, das Gerät auf einer geschützten

Oberfläche auszupacken und aufzubauen. Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung wenigstens 100 cm Freiraum vorhanden ist.

HINTERES UND VORDERES STÜTZBEIN



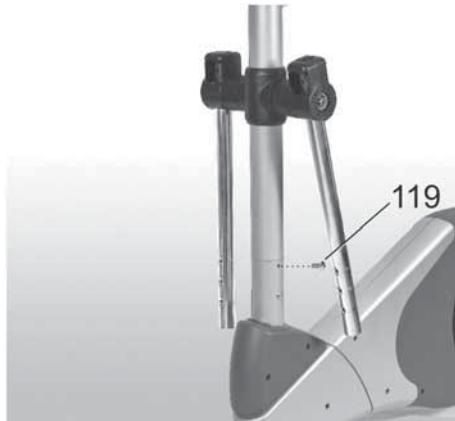
Das hintere Stützbein mit 2 Befestigungsschrauben, Unterlegscheiben und Arretierungsmuttern am Rahmen befestigen.



Das mit Transporträdern versehene vordere Stützbein mit 2 Befestigungsschrauben, Unterlegscheiben und Arretierungsmuttern am Rahmen befestigen.

VORDERES RAHMENROHR

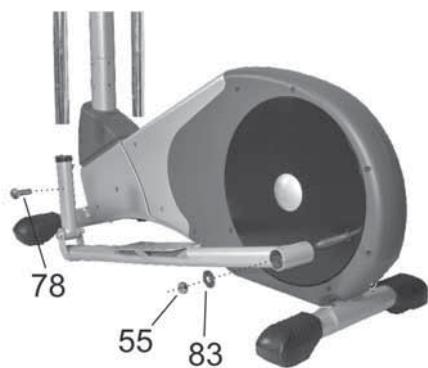




Schließen Sie das Instrumentenkabel vom Rahmen an das Instrumentenkabel des Frontrohrs an. Drücken Sie das Frontrohr in das Rahmenrohr: Achten Sie darauf, das Kabel des Messgeräts nicht zu beschädigen! Ziehen Sie das Frontrohr mit sechs Befestigungsschrauben fest

PEDALROHRE

Setzen Sie das hintere Ende des Pedalrohrs auf die linke Achse des Schwungsrades. Setzen Sie dann eine Unterlegscheibe und eine Sechskantmutter auf die Achse. Ziehen Sie die Mutter leicht an. Wiederholen Sie den Vorgang für das rechte Pedalrohr.



Führen Sie die linke Vorderseite des Pedalrohrs in das untere Ende der Griffstange ein und befestigen Sie diese mit vier Schrauben. Wiederholen Sie den Vorgang für das rechte Pedalrohr.

Ziehen Sie alle Pedalrohrschaften fest und drücken Sie die Schutzstopfen auf die Schrauben.

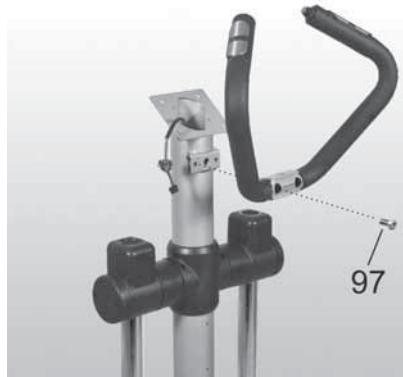
BITTE BEACHTEN!

PEDALROHRE (Gerätversion 1)

Setzen Sie die lange Hülse und das hintere Ende des Pedalrohrs auf die linke Achse des Schwungsrades. Setzen Sie dann die kleine Hülse, eine Unterlegscheibe und eine Sechskantmutter

auf die Achse. Ziehen Sie die Mutter leicht an. Wiederholen Sie den Vorgang für das rechte Pedalrohr.

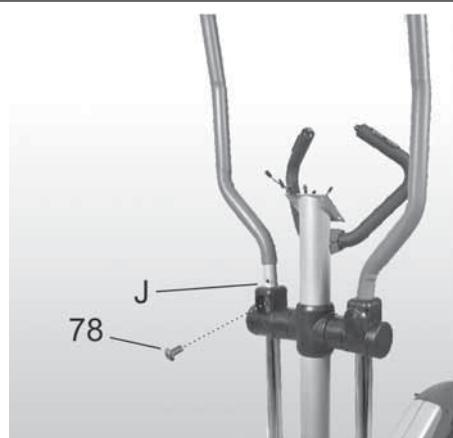
GRIFFSTANGE

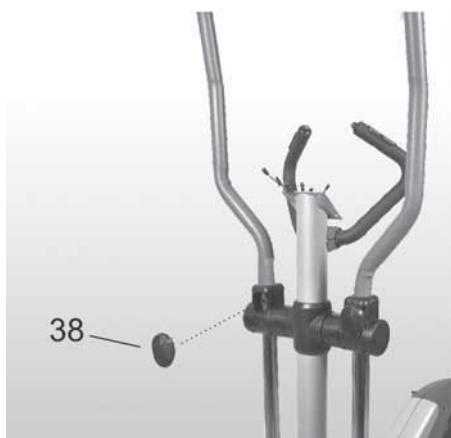


Führen Sie die Handpulskabel von der Griffstange in das Frontrohr und ziehen Sie diese oben aus dem Frontrohr heraus. Befestigen Sie die Griffstange mit zwei Schrauben. **BITTE BEACHTEN:** Die Kabel nicht zu beschädigen!

Setzen Sie die Kunststoffabdeckungen der Griffstangenbefestigung auf den Befestigungspunkt auf und ziehen Sie sie mit einer Befestigungsschraube fest.

GRIFFE





Installieren Sie die Griffe und ziehen Sie beide mit insgesamt vier Schrauben fest. Befestigen Sie die Schutzstopfen mit zwei Schrauben an den Achsenenden. Drücken Sie dann die Kunststoffabdeckungen auf die Schrauben.

MESSGERÄT

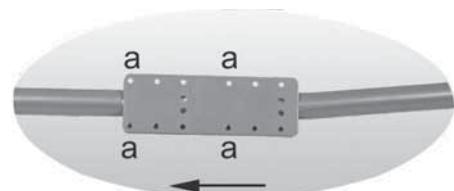
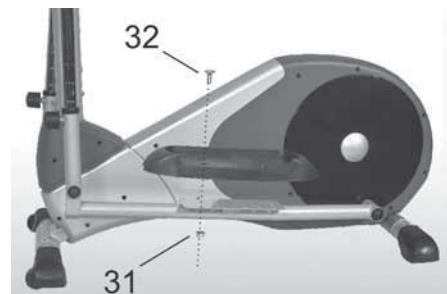


Das Cockpit benötigt die Batterien für die Speicherfunktion der persönlichen Trainingsdaten. Den Deckel des Batteriefaches auf der Rückseite des Cockpits lösen. Die Batterien (2 x 1,5 V AA) einlegen und auf richtige Polarität achten. Den Deckel wieder anbringen.

Schließen Sie die Kabel vom Frontrohr und dem Messgerät an. Drücken Sie die Kabel in das Frontrohr und installieren Sie das Messgerät

am Ende des Frontrohrs. **BITTE BEACHTEN:** Die Kabel nicht zu beschädigen! Befestigen Sie das Messgerät mit vier Schrauben. Entfernen Sie die Schutzhülle von Bildschirm und Tastatur des Messgeräts.

TRITTFÄCHEN



Befestigen Sie die Trittfächen mit vier Schrauben und einer Sechskantmutter an der gewünschten Stelle an den Pedalrohren.

FLASCHENHALTER



Montieren Sie den Flaschenhalter mit einer Schraube.

TRANSFORMATOR

Schliessen Sie den Transformator an die Buchse oberhalb des hinteren Standprofils an. Verbinden Sie das Transformatorkabel mit einer Steckdose.

- Nach Beendigung Ihres Trainings trennen Sie das Gerät bitte immer vom Netz.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nicht auf dem Netzkabel steht!

BENUTZUNG

Sollte das Gerät nicht stabil sein, die Einstellschrauben unter dem hinteren Fussrohr entsprechend einstellen.

Wenn die Pedalrohre Spiel haben, ziehen Sie die Achsenmuttern am vorderen Ende der Pedalarme fest bis das Spiel verschwindet.

Sie besteigen das Gerät, indem Sie sich an dem unbeweglichen Handgriff festhalten. Stellen Sie einen Fuß auf das Pedal, das sich in der unteren Position befindet. Steigen Sie erst vom Gerät herunter, wenn sich die Pedalarme nicht mehr bewegen. Halten Sie sich bei Absteigen wieder an dem unbeweglichen Handgriff fest.

TRAINIEREN MIT TUNTURI

Treten ist eine ausgezeichnete aerobe Trainingsform, d. h. das Training ist zwar leicht, erfordert aber eine lange Trainingsdauer. Das aerobe Training basiert auf einer Verbesserung der max. Sauerstoffaufnahmefähigkeit, was zu einer Verbesserung der Kondition und Ausdauer führt. Treten ist auch eine angenehme Trainingsform. Man soll war schwitzen, aber nicht ausser Atem kommen. So sollte man während des Trainings normal sprechen können. Das Training sollte aus mindestens drei 30-minütigen Einheiten pro Woche bestehen. So wird eine Grundkondition erreicht. Die Aufrechterhaltung der Kondition setzt zirka zwei Trainingssätze pro Woche voraus. Ist die Grundkondition erreicht, kann diese leicht durch Erhöhen der Trainingsfrequenz verbessert werden.

Körperliche Betätigung ist ein wichtiges Hilfsmittel zur Reduzierung des Körpergewichtes, denn Training ist das einzige Mittel, den Energieverbrauch des Körpers zu erhöhen. Dabei ist es neben einer kalorienarmen Diät wichtig, regelmässig zu trainieren. Die tägliche Trainingszeit sollte am Anfang 30 Minuten entweder auf einmal oder in kleineren Intervallen betragen und sollte langsam auf 60 Minuten erhöht werden. Lassen Sie das Training mit geringem Tretwiderstand beginnen. Eine grosse Anstrengung bei einem hohen Körpergewicht kann zu einer gefährlichen Belastung des Herzens und des Kreislaufs führen. Die Trainingseffizienz kann mit Hilfe der Pulsfrequenz geschätzt und die Tretgeschwindigkeit der Kondition entsprechend langsam erhöht werden. Mit der Anzeige Ihres Gerätes können Sie Ihre Pulsfrequenz während des Trainings beobachten und sicherstellen, dass das Training effektiv genug aber nicht zu anstrengend ist.

Zum Aufbau der Oberkörpermuskulatur leicht nach vorne lehnen und auf das Schieben und Ziehen der beweglichen Handgriffe mit Ihren

Händen konzentrieren. Wenn Sie die Handgriffe weiter oben anfassen, verstärken Sie die Bewegung, achten Sie jedoch darauf, die Schultern nicht übermäßig zu beladen. Zum gleichzeitigen Aufbau von Ober- und Unterkörpermuskulatur den Widerstand leicht erhöhen und auf die gleichzeitige Verwendung der oberen und unteren Extremitäten konzentrieren, sodass Sie bei deren gleichzeitiger aktiven Arbeit Widerstand spüren.

HERZFREQUENZ

Egal, welches Ziel Sie erreichen wollen, die besten Resultate erzielen Sie mit einem Training auf dem richtigen Leistungsniveau, und das beste Mass ist dabei Ihre eigene Herzfrequenz.

Ermitteln Sie zuerst Ihre maximale Herzfrequenz. Das Messgerät des BATAVUS berechnet Ihr ungefähres Pulsniveau mit der folgenden Formel:

220 - ALTER

Das Maximum unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Die maximale Herzfrequenz verringert sich pro Jahr durchschnittlich um einen Punkt. Wenn Sie zu einer Risikogruppe zählen, bitten Sie den Arzt, Ihre maximale Herzfrequenz festzustellen. Wir haben drei Herzfrequenzbereiche definiert, die Sie bei Ihrem zielgerichteten Training unterstützen.

ANFÄNGER ● 50-60 % der maximalen Herzfrequenz.

Sie ist ausserdem für Übergewichtige und Rekonvaleszenten geeignet sowie für diejenigen, die seit langem nicht mehr trainiert haben. Drei Trainingseinheiten pro Woche von jeweils einer halben Stunde Dauer sind angemessen. Regelmässiges Training verbessert die Leistungsfähigkeit der Atmungs- und Kreislauforgane ganz entscheidend.

FORTGESCHRITTENE ● 60-70 % der maximalen Herzfrequenz.

Perfekt geeignet zur Verbesserung und Erhaltung der Fitness. Damit stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen mehr, als auf dem Anfängerniveau. Wir empfehlen mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche mit jeweils mindestens 30 Minuten. Wenn Sie Ihr Fitnessniveau noch weiter erhöhen möchten, trainieren Sie häufiger oder intensiver, aber nicht beides zugleich.

AKTIVE SPORTLER ● 70-80 % der maximalen Herzfrequenz.



Das Training auf diesem Niveau ist nur für durchtrainierte Sportler geeignet und setzt ein Langzeit-Ausdauertraining voraus.

- Die Pulsmessung kann in 3 Arten erfolgen:
- A)** Mit den Handpulsensoren an den Griffen
- B)** mit Ohrclip über Kabel (optional als Zubehör erhältlich)
- C)** mit Brustgurt (drahtlos, telemetrisch), optional Brustgurt und Empfänger-Adapter sind als Zubehör erhältlich.

Benutzen Sie nicht mehrere Systeme gleichzeitig.

PULSMESSUNG MIT HANDSENSOREN

Der BATAVUS misst den Puls mit Sensoren, die in den Handstutzen sitzen und jedes Mal dann den Puls messen, wenn der Benutzer beide Sensoren gleichzeitig berührt. Für eine verlässliche Pulsmessung sollte die Haut ständigen Kontakt mit den Sensoren haben und an den Kontaktstellen leicht feucht sein. Eine zu trockene oder zu feuchte Haut beeinträchtigt die Handpulsmessung. Beachten Sie bitte, dass auch ein aktiver Einsatz der oberen Körpermuskeln während des Trainings die Pulsmessung über die Hand beeinträchtigen kann: Aktive Muskeln übertragen ähnliche, elektronische Signale wie der Herzmuskel. Daher wird empfohlen, die Arme während der Pulsmessung entspannt zu halten.

PULSABNAHME ÜBER EINEN OHRCLIP

1. Den Stecker am Ende des Ohrclipkabels in die der Anzeige befindliche Buchse einstecken.
2. Den Ohrclip am Ohrläppchen befestigen.

Reagiert die Elektronikanzeige nicht unmittelbar auf den Puls oder wenn das Ohrläppchen kalt ist, das Ohrläppchen zur Verbesserung der Durchblutung etwas mit den Fingerspitzen reiben. Die individuellen physiologischen Eigenschaften, wie z. B. Verknorpelungen oder schwache Blutzirkulation im Ohrläppchen und Ohrläppchengröße, können die Pulsmessung beeinträchtigen. In diesem Fall den Puls vom Inneren der Ohrmuschel bzw. von der

Fingerspitze abnehmen. Erfolgt die Pulsmessung nicht ordnungsgemäß, die Messung ohne Training ausprobieren, denn die Pulsmessung kann durch unbeabsichtigte Bewegungen des Ohrclips während des Trainings beeinträchtigt werden. Überschreitet die Pulsfrequenz 150 Schläge/min, kann die Messung vom Ohrläppchen durch beschleunigte Blutzirkulation beeinträchtigt werden. Die Pulsmessung kann außerdem durch eine starke Lichtquelle, z. B. eine Leuchtstofflampe, beeinträchtigt werden. In diesem Fall den Ohrclip am Ohrläppchen umdrehen. Nach dem Training den Ohrclip mit einem feuchten Tuch reinigen.

DRAHTLOSE HERZFREQUENZMESSUNG

Die Herzfrequenzmessung erfolgt drahtlos mit einem Herzfrequenzmessgerät Batavus Pro Check. Der Empfänger ist bereits eingebaut.

BITTE BEACHTEN! Falls Sie einen Herzschrittmacher tragen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt bestätigen, dass Sie die drahtlose Herzfrequenzmessung benutzen können.

Als zuverlässigste Art der Herzfrequenzmessung hat sich die drahtlose Herzfrequenzabnahme erwiesen, bei der die Herzschläge mit einem Elektrodengurt von der Brust abgenommen werden. Vom Gurt werden die Impulse danach über ein elektromagnetisches Feld an den Empfänger in der Elektronikanzeige übertragen. Zur drahtlosen Herzfrequenzmessung während des Trainings die gegen die Haut kommenden Elektroden am Elektrodengurt sorgfältig mit Wasser anfeuchten. Wird der Elektrodengurt über einem dünnen Hemd getragen, sind die gegen die Elektroden gerichteten Flächen ebenfalls zu befeuchten. Den Sender mit Hilfe des Gurtes fest unterhalb der Brustmuskulatur befestigen und darauf achten, dass der Gurt beim Training nicht verrutscht. Den Elektrodengurt jedoch nicht so festziehen, dass z. B. die Atmung erschwert wird. Der Sender kann den Pulswert bis zu einer Entfernung von zirka 1 m an den Empfänger übertragen. Der Herzfrequenzwert wird in der Anzeige angezeigt.

Achten Sie bei Ihrer Trainingskleidung darauf, dass bestimmte für Kleidungsstücke verwendete Fasern (z.B. Polyester, Polyamid) statische elektrische Ladungen verursachen, die ein Hindernis für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung sein können. Beachten Sie auch, dass durch Handys, Fernsehgeräte und andere elektrische Geräte elektromagnetische Felder entstehen, die Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen können.

COCKPIT



TASTENFUNKTIONEN**PLUS/MINUS**

(up/down) Verstellung von Werten, Widerstandsverstellung (Level)

MODE

Bestätigung der Eingabe oder Auswahl des Benutzers

START/STOP

Startet oder stoppt das Training. 2 Sekunden lang wird "Start" oder "Stop" im Display 1 angezeigt, bevor das Programm im Ruhezustand gezeigt wird.

SAVE

Speichert die Personendaten und Eingabewerte

RECALL

Zeigt im Stop-Modus die Speicherdaten an und wählt den Speicherplatz aus.

RESET

Löscht die eingestellten Werte, wechselt die Display-Anzeige

TOTAL RESET

Wechselt zum Eingabeanfang

ZOOM1

Anzeigenwechsel (kurzes Drücken), wenn man während des Trainings die Taste 2 Sekunden lang gedrückt hält, wird der automatische Wechsel eingeschaltet. Erneutes Drücken schaltet die Automatik ab.

ZOOM2

Anzeigenwechsel (wie bei Zoom1)

RECOVERY

Schaltet die Recovery-Funktion (Fitness-Test) ein. Durch Drücken nach Beendigung der Messung wird diese Funktion verlassen.

MODE + MINUS

Schaltet die blaue Hintergrundbeleuchtung ein.

COCKPIT-FUNKTIONEN**1. Geschwindigkeit (Speed)**

Die Geschwindigkeit wird in Kilometern pro Stunde (km/h von 0.0 - 99.9) angezeigt.

2. Umdrehungen (Speed)

Die Umdrehungen der Antriebsscheiben per Minute werden angezeigt.

3. Zeit (Time)

Ohne Zeitvorgabe startet das Cockpit ab 00:00 aufwärts. Die Sekunden werden auch in einem Streifenprofil angezeigt.

4. Entfernung (Distance)

Ohne Eingabe erfolgt die Zählung aufwärts ab 0.00 bis 99.00 km (Kilometer). Für die Abwärtszählung kann die Vorgabe ab 09.00 km in 1-Kilometer-Schritten erfolgen.

5. Kalorien (Calories)

Aufwärts werden die Kalorien in Schritten von je 1 bis 9999 Kalorien angezeigt.
Die Eingabe für die Abwärtszählung erfolgt in Schritten von 10 Kalorien.

6. Puls (Pulse)

A) Ihr aktueller Puls wird bei Benutzung der Handpulssensoren, des Ohrclips oder des Brustgurtes während des Trainings angezeigt.

B) Im Programm H.R.C. (Heart rate control) können Sie passend zu Ihrem Alter die Prozentbereiche 55%, 75% oder 90%, sowie Ihren speziellen Pulswert (H.R.C./TAG) anwählen. Während des Trainings wird der Widerstand automatisch geregelt.

7. Ihr aktueller Fitness-Index wird vom Cockpit anhand Ihrer Pulswerte ermittelt.

Bitte gehen Sie folgendermaßen vor:

A.) Warten Sie nach Beendigung Ihres Trainings bis die Zeitanzeige im Cockpit nicht mehr läuft. Der Ohrclip oder der Brustgurt bleibt angelegt, damit die Pulswerte weiter berechnet werden können. Sie können aber auch die Handpulssensoren benutzen. Jetzt nicht mehr trainieren, da sonst keine Fitness-Index-Berechnung durchgeführt werden kann.

B.) Drücken Sie die Recovery-Taste. Es erscheint "RCV" im Display. Das bedeutet, dass das Cockpit Ihren Fitness-Index berechnet.

C.) Warten Sie jetzt ruhig, bis ein Wert von F1-F6 angezeigt wird.

Dieser Wert ist Ihr aktueller Fitness-Index. Drücken Sie dann die Recovery-Taste und das Cockpit wechselt in den Normalmodus.

8. Watt

Die aktuelle Leistung in Watt wird während des Trainings angezeigt. Die Voreinstellung ist 120 Watt. Die Watt-Verstellung ist ab 10 Watt, in 5-Watt-Schritten, aufwärts möglich.

9. Temperaturanzeige

Die Raumtemperatur wird im Ruhemodus (kein Training) angezeigt.

10. Kalender

Die Anzeige von Monat, Tag, Jahr erfolgt im Ruhemodus.

11. Tageszeit

Die Zeit wird im 24-Stunden Modus angezeigt.

12. Cockpit-Hintergrundbeleuchtung (Backlight)
Helligkeit und Kontrast können eingestellt werden. Durch gleichzeitiges Drücken der "Mode" und "Minus"-Taste wird die Eingabe möglich. Durch Drücken der "Plus/Minus"-Tasten kann der Kontrast (1-5) eingestellt werden. Dann die "Mode"-Taste drücken und ebenso die Helligkeit einstellen. Zum Verlassen die "Reset"-Taste drücken.

13. Display Umschaltung für diverse Angaben und Abläufe (Zoom1/Zoom2)

Durch Drücken der "Zoom1" oder "Zoom2"-Taste wird jeweils das Display umgeschaltet.

A) Anzeige während des Trainings

Die Werte werden kontinuierlich aufgebaut und entsprechend der Zeitvorgabe angezeigt. Alle aktuellen Trainingsdaten sowie die Zeit und die Raumtemperatur werden angezeigt.

B) Anzeige im Stop-Modus

Die während des Trainings ermittelten Werten

werden grafisch angezeigt. Die Zeit, die Raumtemperatur und die Trainingsdaten, die vorab eingegeben wurden, werden angezeigt.

Hinweis zur "LOOP"-Funktion

Im Display 1 werden die aktuelle Wattzahl und der Streckenverlauf angezeigt. Der Punkt der Strecke (Runde), auf dem sie sich gerade befinden, blinkt. Wurde eine Strecke (im Display 2) vorgegeben, dann wird in 1 Kilometer-Schritte angezeigt. Ohne Vorgabe wechselt der Punkt alle 800 Meter.

14. Speicherung von Personendaten (Save)

Für 6 Personen können die persönlichen Daten in der Stop-Funktion auf USB-Speicher-Sticks durch Drücken der "Save"-Taste gespeichert werden. Jeder USB-Stick speichert max. 30 Datensätze (Vorgaben von z.B. Zeit, Strecke oder Kalorien) pro Person. Die Zahl wird im Display 1 angezeigt, z.B. Sav 13. Im rechten Display werden die dazugehörigen Daten angezeigt. Bei 30 Speicherungen wird automatisch die erste Speicherung gelöscht und die Anzahl 30 angezeigt. Durch Drücken der "Reset"-Taste wird wieder der letzte Trainings-Modus angezeigt.

15. Speicherwerte 1-30 (Recall)

Durch Drücken der "Recall"-Taste im Stop-Modus wird der zuletzt benutzte Datensatz des im Display 1 angezeigten Benutzers angezeigt. Durch erneutes Drücken können abwärts zählend die anderen Datensätze angewählt werden. Durch Betätigen der "Reset"-Taste wechselt die Anzeige zum Trainingsprogramm.

16. Ruhefunktion (Sleep)

Wenn nicht trainiert und keine Taste gedrückt wird, schaltet das Cockpit nach 4 Minuten automatisch in den Ruhemodus. Im Display 1 wird der Wochentag, das Datum und der Name "Batavus" (in Laufschrift) angezeigt. Im Display 2 wird die Raumtemperatur und die Tageszeit angezeigt.

TRAININGS-VORBEREITUNG

A. Das Gerät ist nicht angeschlossen.

1. Stecken Sie zuerst den kleinen Stecker des Trafo-Kabels in die Aufnahme-Buchse hinten am Gerät. Dann den großen Stecker in eine Netz-Steckdose stecken.

2. Es ertönt ein langer Signalton und alle Segmente beider Displays werden zum Test kurz angezeigt.

3. Das Cockpit zeigt dann für einige Sekunden den Namen "Batavus" und eine Kontrollnummer an, bevor es in den Eingabemodus umschaltet. Die Jahreszahl blinkt. Die Eingabefolge sehen Sie im Kapitel: Kalenderdaten/Uhrzeit.

B. Das Gerät befindet sich (bereits angeschlossen) im Ruhemodus.

1. Die Temperatur etc. wird angezeigt.
2. Durch Drücken der "Reset"-Taste wird in den Eingabemodus umgeschaltet.
3. Durch Drücken der "Plus/Minus"-Tasten kann ein Programm angewählt werden. Die Eingabefolge wird bei den Programm-Beschreibungen erklärt.

EINGABE VON KALENDERDATEN UND UHRZEIT

Kalender (Calender):

Eingabemöglichkeiten:

| Monat | Tag | Jahr |
|-------|-------|-------|
| 01-12 | 01-31 | 00-50 |

Der Wochentag wird entsprechend der Datumsvorgabe automatisch berechnet und angezeigt.

| | |
|-----|------------|
| MON | Montag |
| TUE | Dienstag |
| WED | Mittwoch |
| THU | Donnerstag |
| FRI | Freitag |
| SAT | Samstag |
| SUN | Sonntag |

1. Das Cockpit muss sich im Eingabe-Modus befinden.

Die Jahreszahl blinkt im Display 1.

- "Plus/Minus"-Tasten zur Auswahl drücken
- "Mode"-Taste drücken

Die Tageszahl blinkt.

- "Plus/Minus"-Tasten zur Auswahl drücken
- "Mode"-Taste drücken

Die Monatszahl blinkt

- "Plus/Minus"-Tasten zur Auswahl drücken
- "Mode"-Taste drücken

Die Stunden blinken im Display 2.

- "Plus/Minus"-Tasten zur Auswahl drücken
- "Mode"-Taste drücken

Die Minuten blinken

- "Plus/Minus"-Tasten zur Auswahl drücken
- "Mode"-Taste drücken

Ohne eingesteckten USB-Stick für die Benutzerdaten können Sie jetzt ein Trainingsprogramm auswählen. Ist ein USB-Stick eingesteckt werden jetzt die Benutzerdaten eingegeben. Die Benutzer U1-U6 (User 1-6) werden, entsprechend dem ausgewählten USB-Stick, kurz angezeigt. Dann blinkt die 8-stellige Zahl für den Benutzernamen.

BENUTZERDATEN

Ein USB-Stick für einen der 6 Benutzer (User) muss eingesteckt sein.
Fahren Sie dann nach der Eingabe der Uhrzeit fort.
Die 8-stellige Zahl blinkt.

- “Plus/Minus”-Tasten zur Auswahl der Buchstaben drücken
- “Mode”-Taste drücken um zum nächsten Buchstaben zu wechseln
Fahren Sie so fort bis alle 8 Buchstaben gewählt sind.
- “Mode”-Taste drücken
Dann entsprechend der folgenden Bilder die anderen Benutzerdaten eingeben.
Am Ende der Eingabe (nach dem Gewicht) die “Mode”-Taste drücken.
Es erscheint “Welcome” im Display.
- “Mode”-Taste drücken
- UP/DOWN/START blinkt im Display
- “Start”-Taste drücken. Manual-Programm wird gewählt oder ---
- “Plus/Minus”-Tasten zur Auswahl der anderen Programme benutzen.
Die weitere Eingabe wird bei den Programm-Beschreibungen erläutert.

SCHNELL-START TRAINING

Der Schnell-Start erfolgt nur ohne USB-Stick (Keine Benutzerdaten). Es werden keine Trainingsdaten vorgegeben. Alle Werte starten von Null an aufwärts. Während des Trainings können Sie den Widerstand (Level) mit den “Plus/Minus”-Tasten verändern.

- A.** Das Gerät ist nicht angeschlossen.
- A.)** Stecken Sie zuerst den kleinen, runden Stecker der Trafoleitung in die Buchse hinten am Gerät. Dann den großen Stecker in eine Netz-Steckdose stecken.
- B.)** Das Cockpit ist damit eingeschaltet. Im Display 1 wird kurz eine Laufschrift “Batavus” gezeigt, bevor das Cockpit auf die Datumsanzeige umschaltet.
Im Display 2 blinkt die Zeitanzeige.
- C.)** Jetzt die “Mode”-Taste 5x drücken bis UP/DOWN im Display 1 gezeigt wird.
- D.)** Drücken Sie die “Start”-Taste zum Trainingsbeginn. Das “Manual”-Programm wird angezeigt.

Alternativ können Sie auch einige Sekunden länger warten, bis das Hintergrundlicht abgeschaltet.
Dann die “Start”-Taste 2x zum Trainingsbeginn drücken.

- B.** Das Gerät ist am Netz angeschlossen, aber das Cockpit befindet sich im Ruhezustand.
Die Hintergrundbeleuchtung ist abgeschaltet.

A.) Drücken Sie die “Start”-Taste.

- B.)** Das “Manual”-Programm wird im Display 1 angezeigt. Im Display 2 blinkt die Zeitanzeige.
- C.)** Drücken Sie die “Start”-Taste erneut zum Trainingsbeginn.

MANUAL-TRAINING

Für dieses Programm wird kein USB-Stick benötigt. Drücken Sie die “Start”-Taste wenn sich das Cockpit im Ruhemodus befindet. Sie können aber Trainingsdaten vorgeben um z.B. die Zeit abwärts gegen Null ablaufen zu lassen.

Drücken Sie die “Start”-Taste wenn sich das Cockpit im Ruhemodus befindet.

- “Plus”-Taste drücken. Im Display 1 erscheint “Manual”.

● “Mode”-Taste drücken. Die Balken für den Widerstand blinken im Display 1.

- “Plus/Minus”-Tasten zur Einstellung betätigen
- “Mode”-Taste drücken

Die Trainingszeit blinkt.

- “Plus/Minus”-Tasten zur Auswahl drücken
- “Mode”-Taste drücken

Die Entfernung blinkt

- “Plus/Minus”-Tasten zur Auswahl drücken
- “Mode”-Taste drücken

Die Kalorien-Zahl blinkt

- “Plus/Minus”-Tasten zur Auswahl drücken
- “Mode”-Taste drücken

Die Pulzahl blinkt

- “Plus/Minus”-Tasten zur Einstellung der Pulsobergrenze benutzen

- “Mode”-Taste drücken
- “Start”-Taste zum Trainingsbeginn drücken

PROGRAMM-TRAINING (PROFILE)

Für dieses Programm wird kein USB-Stick benötigt. Sie haben aber die Möglichkeit aus 12 vorgegebenen Profilen auszuwählen. Drücken Sie die “Start”-Taste wenn sich das Cockpit im Ruhemodus befindet.

- “Plus/Minus”-Tasten zur Einstellung “Programm” im Display 1 benutzen.

- “Mode”-Taste drücken. Das erste Profil wird im Display 1 angezeigt.

- “Plus/Minus”-Tasten zur Auswahl eines Profils benutzen

- “Mode”-Taste drücken
- “Mode”-Taste erneut drücken

Die Zeit blinkt

Ohne Eingabe von Werten wird das Training durch Drücken der “Start”-Taste begonnen.

Wollen Sie Werte vorgeben, dann drücken Sie nicht die “Start”-Taste, sondern “Mode” und geben Sie, wie vorher beschrieben, die Werte ein. Dann die “Start”-Taste zum Trainingsbeginn drücken.



WATT-TRAINING

Wählen Sie, wie schon vorher beschrieben, mit den "Plus/Monus"-Tasten das Programm "Watt" aus. Im Display 1 wird die Vorgabe WTC (Wattkontrolle) 120 (120 Watt) angezeigt.

- "Plus/Monus"-Tasten zur Einstellung benutzen.
- "Mode"-Taste drücken.
Die Zeit im Display 2 blinkt
- "Plus/Monus"-Tasten zur Verstellung benutzen.

Entsprechend fortfahren, oder --- ohne Vorgabe von Werten sofort die "Start"-Taste drücken und mit dem Training beginnen.

HINWEIS: Im Display 1 wird ständig die Vorgabe in Watt angezeigt. Im Display 2 ist die aktuell erbrachte Leistung (Watt), in Abhängigkeit zur Geschwindigkeit, zu sehen. Das Balkendiagramm im Display 1 zeigt die aktuelle Widerstandsstufe (Level) an. Die Stufe erhöht sich, wenn Sie z.B. langsamer treten.

FITNESS-TRAINING/FITNESS-TEST

Dieses Programm ist nur mit einem USB-Stick und Ihren persönlichen Daten möglich. Die Pulsmessung ist während des gesamten Ablaufs erforderlich. Wählen Sie, wie bereits beschrieben, mit den "Plus/Monus"-Tasten das Programm "Fitness" aus.

- "Mode"-Taste drücken
Die nicht zu verändernde Zeitvorgabe (Display 2) ist 12 Minuten. Im Display 1 erscheint ein ebenfalls fest vorgegebenes Balkendiagramm.
- "Start"-Taste für den Programmablauf drücken.

Nach Ablauf der Zeit stoppt das Programm und zeigt Ihnen Ihre Fitness-Stufe. 100 ist der höchste Wert. Ebenso werden 5 Bereiche angezeigt.

| | |
|---------|------------|
| Bad | gering |
| General | standard |
| Good | gut |
| Nice | sehr gut |
| Best | höchstwert |

Bitte diese 5 Stufen nicht mit der Recovery-Funktion (Fitness-Index 1-6) verwechseln.

HINWEIS: Das Cockpit berechnet gemäß dem Benutzer (Mann/Frau, Alter) und der während des Testes getretene Geschwindigkeit innerhalb des 12 Minuten-Trainings die Werte.

War eine korrekte Messung nicht möglich, weil eventuell der Puls nicht dauerhaft gemessen werden konnte, zeigt das Display "Fail" (Fehler).

H.R.C-TRAINING (HEART RATE CONTROL), PULSKONSTANTES TRAINING

In diesem Programm können Sie pulsgesteuert trainieren. Sie haben hier die Möglichkeit Ihren Pulsfrequenz-Zielpuls oder einen %-Bereich einzugeben. Mittels der Formel für die Herzfrequenzzone oder des %-Bereiches können Sie Ihren individuellen Zielpuls ermitteln. Das Programm wird während des Trainings die Bremskraft so lange steigern, bis Ihre vorgegebene Pulsfrequenz erreicht ist und hält sie dann konstant. Alle anderen Werte werden im Display 2 angezeigt.

- A. Zielprozent-Bereich 55% / 75% / 90% (Bild).
B. Pulswertvorgabe, TAG, z.B. 130 (Bild).

Diese Programme sind nur mit einem USB-Stick und Ihren persönlichen Daten möglich. Die Pulsmessung ist während des gesamten Ablaufs erforderlich. Wählen Sie, wie bereits beschrieben, mit den "Plus/Monus"-Tasten das Programm "H.R.C." aus.

- "Plus/Monus"-Tasten zur Auswahl des Prozentbereiches oder TAG (Pulswertvorgabe) drücken.

"Mode"-Taste drücken

Wenn Sie einen Prozentbereich gewählt haben, blinkt die Zeit.

- "Plus/Monus"-Tasten benutzen wenn Sie mit einer Wertevorgabe trainieren wollen oder ---
- "Start"-Taste drücken um sofort mit dem Training zu beginnen.

Wenn Sie "TAG" gewählt haben, blinkt der Pulswert.

- "Plus/Monus"-Tasten zur Auswahl des Pulswertes drücken.
- "Mode"-Taste drücken, wenn Sie Werte eingeben möchten oder ---
- "Start"-Taste drücken um mit dem Training ohne Wertevorgabe zu trainieren.
Ist die Pulswertvorgabe gewählt worden, wird im Display 1 der Pulswert angezeigt.
- "Plus/Monus"-Tasten zur Auswahl drücken.
- "Mode"-Taste drücken
- Die Trainingszeit blinkt
- "Plus/Monus"-Tasten zur Eingabe von Werten benutzen oder ---
- ohne Eingabe die "Start"-Taste drücken.

In beiden Fällen (A / B) wird der Widerstand (Level) automatisch berechnet und angepasst. Das Balkendiagramm im Display 1 zeigt den jeweiligen Widerstand.

Zur Verstellung des Widerstandes benötigt das Cockpit mehrere Sekunden. Dadurch erfolgt eine

„sanfte“ Anpassung Ihres Pulswertes. Wenn Sie bereits in der untersten Stufe 1 trainieren, Ihr Puls aber trotzdem zu hoch bleibt, schaltet das Cockpit sicherheitshalber nach 30 Sekunden ab. Außerdem ertönt ein Signal.

BENUTZER-TRAINING (USER)

In diesem Programm können Sie für 6 Benutzer (User) eigene Profile für den Trainingsablauf erstellen und speichern. Ein USB-Stick muss eingesteckt sein.

Drücken Sie die „Start“-Taste wenn sich das Cockpit im Ruhemodus befindet. Die Hintergrundbeleuchtung ist abgeschaltet.

- „Plus/Monus“-Tasten zur Auswahl des Programmes „User“ drücken.
- „Mode“-Taste drücken.
Der erste Profil-Balken blinkt.
- „Plus/Monus“-Tasten zur Einstellung des Widerstandes (Level 1 - 6) benutzen.
- „Mode“-Taste drücken
Der zweite Balken blinkt.

Fahren Sie so fort bis alle 20 Balken eingestellt sind.

Wenn Sie keine weiteren Eingaben (z.B. Zeit) vornehmen möchten, dann die „Start“-Taste drücken.

Zur Eingabe von Daten die „Start“-Taste erneut drücken. Die Zeit im Display 2 blinkt. Jetzt die gewünschten Daten eingeben und danach die „Start“-Taste zum Trainingsbeginn drücken.

WEITERE HINWEISE:

1. Das Cockpit Ihres Cross-Trainers ist gegen Fehlbedienung abgesichert. Falsche Bestätigung verursacht also keine Probleme. Bei falscher oder nicht möglicher Eingabe erfolgt ein Signal.
2. Wenn Sie das Training ohne Eingabe von Werten beginnen, werden alle Werte von Null an aufwärts angezeigt.
3. Wird im Display E-2 angezeigt, dann ist die Verbindung zur Magnetbremse nicht in Ordnung. Warten Sie dann 10 Sekunden. Danach eventuell die „Total-Reset“-Taste drücken.
4. Wird die „Total-Reset“-Taste nach dem Training gedrückt, sind die Daten dieses Trainings nicht gespeichert.
5. Bei Vorgabe von Daten werden diese beim Wechsel in ein anderes Programm, wenn sie nichts ändern, beibehalten.
6. Die Wattanzeige erfolgt in allen Programmen. Aber nur in Watt-Programmen wird der Widerstand automatisch, entsprechend der vorherigen Eingabe, gesteuert.

7. Sind Vorgaben z.B. von Zeit, Entfernung oder Kalorien gemacht worden, dann stoppt das Cockpit wenn eine Funktion Null erreicht hat. Wenn jetzt die „Start“-Taste gedrückt wird startet das Cockpit erneut mit den vorherigen Daten.

8. Im Programm „Fitness“ ist die Vorgabe von Trainingswerten nicht möglich, da dieses Programm nur Ihre persönlichen Daten verwendet.

9. Bei eingegebener Pulsobergrenze (z.B. 130) ertönt während des Trainings ein Signal, wenn die Grenze überschritten wird. Damit wird erreicht, dass Sie nicht unabsichtlich in einem zu hohen Pulsbereich trainieren.

10. Befindet sich das Cockpit im Ruhemodus und Sie betätigen die Pedale, wird das zuletzt benutzte Programm angezeigt.

11. Der aktuelle Pulswert wird angezeigt, wenn Sie die Handpulssensoren, den Ohrclip oder den Brustgurt verwenden.

12. Training mit Zeitvorgabe und Programm-Profilen. Die vorgegebene Zeit wird auf die 20 Profilbalken aufgeteilt. Beispiel: 20 Minuten bei 20 Profilbalken entspricht 1 Minute bis zum Wechsel auf den nächsten Balken.

13. Programme, die einen USB-Stick mit persönlichen Daten benötigen, können ohne eingesteckten USB-Stick nicht aufgerufen werden. Sie erscheinen nicht im Display, z.B. H.R.C.

14. Nach einer Trainingsunterbrechung, das Cockpit befindet sich im Ruhemodus, können Sie mit den vorhandenen Werten weitertrainieren (Ausnahme Fitness-Test). Drücken Sie hierzu die „Start“-Taste oder betätigen Sie die Pedalen.

15. Bevor das Cockpit den Pulswert anzeigen kann, benötigt es zur Berechnung mehrere Sekunden. Dazu muss natürlich eine Pulsmessung mit den Handpulssensoren, dem Ohrclip oder dem Brustgurt erfolgen.

16. Die Druckknöpfe an dem starren Handgriff haben die gleiche Funktion wie die „Plus/Monus“-Tasten.

17. Bei diesem Gerät wird der Energieverbrauch aufgrund von durchschnittlichen Werten berechnet. Da jedoch jeder unterschiedliche Fähigkeiten hat, Energie zu produzieren (sog. Wirkungsgrad), ist der angezeigte Energieverbrauch zwangsläufig nur eine Annäherung an den tatsächlichen Verbrauch und kann nicht für therapeutische Zwecke verwendet werden. Der Energieverbrauch während des Trainings wird in kcal (Kilokalorien) angezeigt. Für die Umrechnung in Joule benutzen Sie bitte diese Formel: 1 kcal = 4,187 kJ.

18. Ihr Cross-Trainer verfügt über eine Odometer-Funktion. Die Gesamtstrecke aller Trainingseinheiten wird im Display 1 kurz angezeigt, wenn Sie das Gerät anschließen, oder wenn die „Total-Reset“-Taste gedrückt wird. Beispiel: ODO 15 K = 15 Kilometer Gesamtstrecke.



TRANSPORT UND LAGERUNG

Bitte befolgen Sie diese Hinweise, wenn Sie das Gerät tragen oder bewegen, denn falsches Anheben kann zu Rückenverletzungen oder anderen Unfällen führen:

Dank eingebauter Transportrollen ist der BATAVUS leicht zu bewegen. Dazu um das Gerät herumgehen, an den Handstützen festhalten, leicht ankippen und auf den Transportrollen im vorderen Fussrohr fortbewegen. Ein Verschieben des Gerätes kann manche Fußbodenmaterialien beschädigen, z.B. Holzparkettböden. In diesem Fall müssen Sie den Boden vorher schützen.

Lagern Sie das Gerät an einem trockenen, staubfreien Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankungen.

WARTUNG

Das Gerät braucht nur sehr wenig Wartung. Prüfen Sie dennoch von Zeit zu Zeit, dass alle Schrauben und Muttern fest sitzen.

- Bitte trocknen Sie nach jedem Training alle Teile des Gerätes mit einem weichen, saugfähigen Tuch. Verwenden Sie keine Lösungsmittel. Da Schweiss Korrosion verursachen kann, empfehlen wir, dass Sie alle Metalloberflächen, die mit Schweiss in Berührung kommen können, mit Teflon zu schützen.
- Entfernen Sie niemals die Schutzverkleidung des Gerätes.

BATTERIEWECHSEL

Das Cockpit zeigt ein Warnungssignal, bevor die Batterien gewechselt werden sollen. Den Deckel des Batteriefaches auf der Rückseite des Cockpits lösen. Die alten Batterien durch neue (2 x 1,5 V AA) ersetzen und auf richtige Polarität achten. Den Deckel wieder anbringen.

BETRIEBSSTÖRUNGEN

BITTE BEACHTEN: Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann.

Falls Sie Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen, Kontakt mit Ihrer nationalen Tunturi-Vertretung aufnehmen.

Wenden Sie sich an Ihre nationale Tunturi-Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen oder Funktionsstörungen an Ihrem Gerät

feststellen. Beschreiben Sie das Problem und die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Seriennummer des Gerätes mit. Die Ersatzteilnummern finden Sie in der Liste am Ende dieser Anweisung. Nur Teile in der Ersatzteilliste dürfen verwendet werden.

TECHNISCHE DATEN

| | |
|---------------|--------|
| Länge | 128 cm |
| Breite | 57 cm |
| Höhe | 175 cm |
| Gewicht | 53 kg |

Der BATAVUS wurde nach den Richtlinien der EU für elektromagnetische Einheitlichkeit, EMC (89/336/EWG) gestaltet und trägt das CE Konformitäts-Zeichen.

Der BATAVUS erfüllt die EN-Präzisions- und Sicherheitsstandards (EN-957).

Aufgrund unserer kontinuierlichen Produktentwicklung behält sich Batavus das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu verändern.

BITTE BEACHTEN: Die Hinweise bezüglich der Montage, der Benutzung und der Wartung Ihres Geräts müssen sorgfältig beachtet werden. Die Garantie schliesst keine Beschädigungen ein, die auf Fahrlässigkeit bei der Montage, Einstellung und Wartung, wie sie in diesem Handbuch beschrieben wurden, zurückzuführen sind. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Batavus vorgenommen, erlischt jeglicher Garantieanspruch!

Wir wünschen Ihnen viele angenehme Trainingsstunden mit Ihrem neuen Batavus Trainingspartner

TABLE DES MATIERES

| | |
|-----------------------------------|----|
| ASSEMBLAGE | 27 |
| UTILISATION..... | 30 |
| UNITE DES COMPTEURS | 32 |
| TRANSPORT ET RANGEMENT | 37 |
| MAINTENANCE | 37 |
| CARACTERISTIQUES TECHNIQUES | 38 |

CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causes par un manque de precaution quant aux instructions de montage et d'entretien decrites dans ce mode d'emploi.

AVERTISSEMENTS LIES A VOTRE SANTE

- Consultez votre médecin avant de commencer vos exercices.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement (pédalage lent avec une résistance faible). N'oubliez pas non plus d'effectuer des mouvements d'étirement pour terminer votre session.

AVERTISSEMENTS LIES A VOTRE MILIEU D'ENTRAINEMENT

- L'appareil ne doit pas être utilisé à l'exterieur.
- Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible. Placez une protection sous l'appareil.
- Assurez-vous d'une ventilation suffisante, mais evitez toutefois les courants d'air.
- En entraînement, l'appareil supporte des températures de 10°C à 35°C. L'appareil peut aussi être rangée à une température comprise entre -15°C et +40°C. L'hygrométrie du local d'utilisation ou de rangement de l'appareil ne doit jamais excéder 90 %.

AVERTISSEMENTS LIES A L'UTILISATION DE L'APPAREIL

- Si vous décidez de laisser un enfant utiliser l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul. Veillez également à ce qu'aucun animal de compagnie ne se trouve à proximité de l'appareil pendant le déplacement ou pendant l'utilisation.
- Commencez par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.
- Ne vous accoudez jamais à l'unité des compteurs!
- Appuyez sur les touches du bout des doigts: vos ongles risquent d'abîmer la membrane des touches.
- N'utilisez jamais l'appareil avec les protections latérales démontées.
- Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil.

- Prenez toujours appui avec vos mains sur le guidon en montant sur l'appareil ou en descendant.
- Portez des vêtements et chaussures appropriés.
- Protégez l'unité des compteurs d'une exposition au soleil et séchez toujours la surface de l'unité des compteurs si des gouttes de sueur sont tombées dessus.
- N'effectuez jamais d'autres opérations de réglage et d'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés.
- L'effet obtenu dépend de la vitesse de pédalage.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 120 kg.
- Cet appareil peut être utilisé à la maison. La garantie de la société Batavus Sport ne couvre que les défauts ou imperfections s'étant manifestés pendant l'utilisation à la maison (24 mois). Pour information complémentaire sur la garantie de votre équipement de fitness, veuillez consulter votre distributeur national de Batavus. Attention ! Les conditions de la garantie peuvent varier selon les pays.
- N'essayez pas d'effectuer d'autres entretiens ou réglages que ceux décrits dans ce mode d'emploi. Les autres opérations doivent être laissées aux soins des personnes compétentes dans l'entretien des dispositifs électromagnétiques et autorisées, aux regards des lois du pays concerné (ou équivalent) à accomplir les travaux de maintenance et de réparations. Les instructions de maintenance de ce mode d'emploi doivent être suivies scrupuleusement.

ASSEMBLAGE

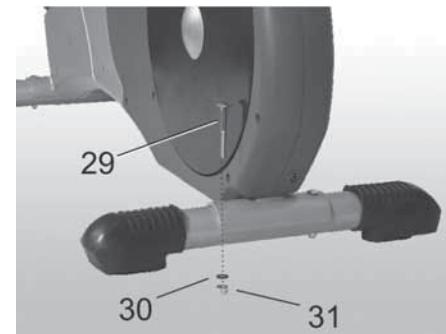
Pour l'assemblage, il faut deux personnes. Vérifier que les pièces suivantes sont en votre possession :

1. Châssis
2. Tube d'appui avant
3. Tube d'appui arrière

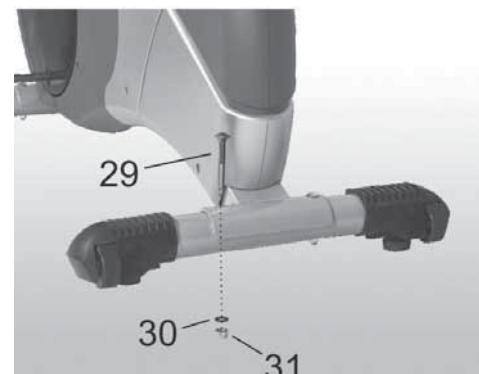
4. Tube du châssis avant
5. Appuie-bras (2)
6. Tiges des pédales (2)
7. Repose-pieds (2)
8. Compteur
9. Barre d'appui
10. Transformateur
11. Kit d'assemblage (le contenu avec * dans la liste des pièces détachées) : Conservez les outils de montage, vous pourrez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple

Si vous remarquez qu'il manque une pièce à votre appareil, veuillez prendre contact avec votre vendeur et lui indiquer le modèle, le numéro de fabrication et le numéro de la pièce manquante (voir dernière page de ce manuel). En l'emballage il y a aussi un sachet destiné à absorber l'humidité pendant le transport et le stockage. Nous recommandons également de déballer et d'assembler l'appareil dans un lieu sûr. Les termes gauche, droite, devant et derrière sont utilisés comme si vous étiez en position d'exercice sur l'appareil. Laissez au moins 100 cm d'espace libre devant, derrière et sur les côtés.

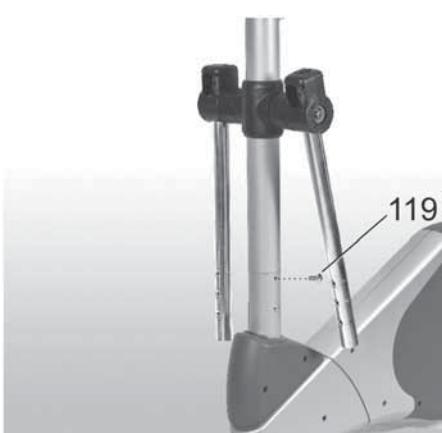
TUBES D'APPUI ARRIÈRE ET AVANT



Fixez le tube d'appui arrière au châssis avec deux vis, rondelles, plaques de verrouillage et écrous.



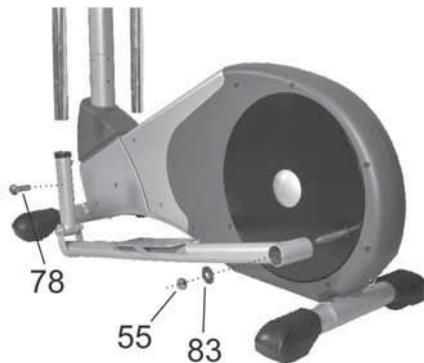
Fixez le tube d'appui avant équipé des roulettes de transport au châssis avec deux vis, rondelles, plaques de verrouillage et écrous.

TUBE DU CHÂSSIS AVANT

Connectez le câble du compteur sortant du cadre à celui du tube avant. Poussez le tube de support à l'intérieur du tube du châssis en faisant attention à ne pas endommager le câble du compteur. Serrez le tube de support à l'aide de la vis à six pans.

TIGES DES PÉDALES

Alignez vis-à-vis de l'essieu gauche du volant la partie arrière de la tige de pédale. Alignez ensuite sur l'essieu la rondelle et l'écrou de blocage. Serrez bien l'écrou. Répétez cette séquence pour la tige de pédale droite.

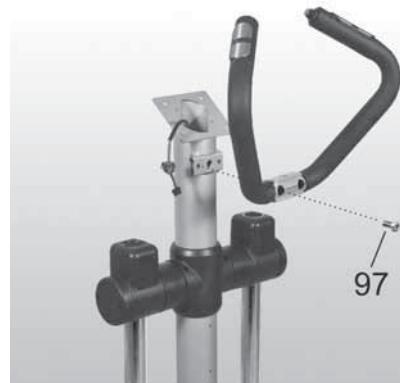


Passez la tête de la tige de pédale gauche dans la partie inférieure du guidon et serrez à l'aide de quatre vis. Répétez cette action pour la tige de pédale droite.

Serrez à fond toutes les vis des tiges des pédales et mettez des bouchons dessus.

ATTENTION !**TIGES DE PÉDALES (Version de l'appareil 1)**

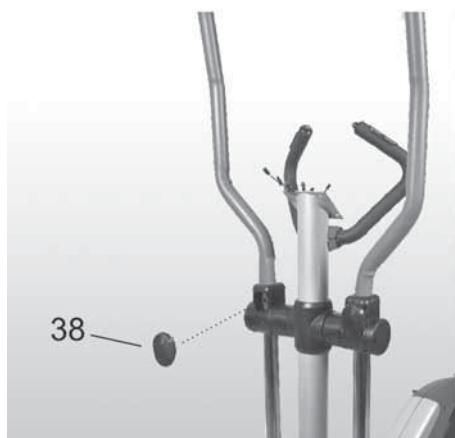
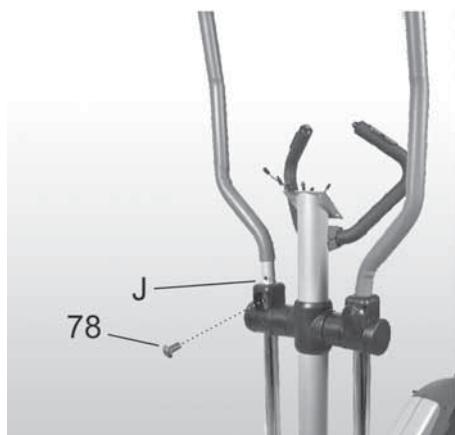
Alignez vis-à-vis de l'essieu gauche du volant le collier long et la partie arrière de la tige de pédale. Alignez ensuite sur l'essieu le collier court, la rondelle et l'écrou de blocage. Serrez bien l'écrou. Répétez cette séquence pour la tige de pédale droite.

GUIDON

Entrez les câbles des capteurs de pouls sortant du guidon dans le tube de support et faites-les sortir de la partie inférieure du tube. Bloquez le guidon à l'aide de deux vis. **ATTENTION !** N'endommagez pas les câbles!

Mettez les pièces de la protection plastique du guidon et serrez à l'aide de la vis.

POIGNÉES



Mettez les poignées en place et serrez-les à l'aide de quatre vis. Attachez les chevilles terminales aux extrémités des axes à l'aide de deux vis. Enfoncez ensuite les bouchons sur les vis.

COMPTEUR



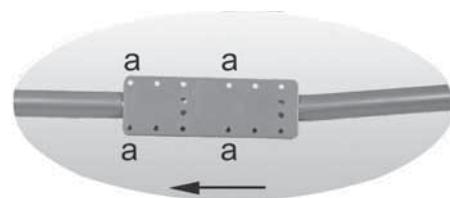
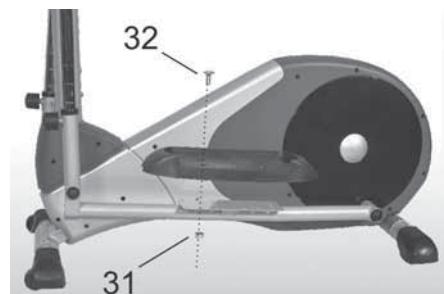
Le compteur a besoin des piles pour les chiffres de l'utilisateur. Enlevez le protège-piles de l'unité des compteurs. Insérez les piles (2 x 1,5 V AA).

ATTENTION ! Respectez les polarités ! Remettez le protège-piles en place.

Raccordez les câbles sortant du tube de support et du compteur. Poussez les câbles sur le tube de support et mettez le compteur sur le tube.

ATTENTION ! N'endommagez pas les câbles! Serrez le compteur à l'aide de quatre vis. Enlevez le film de protection de l'écran du compteur et des touches.

REPOSE-PIEDS



Serrez les repose-pieds à l'endroit souhaité des tiges des pédales à l'aide de quatre vis et de l'écrou de serrage. Utilisez l'outil indiqué dans l'illustration.

PORTE-BOUTEILLE



Fixez le porte-bouteille à la place à l'aide d'une vis.

TRANSFORMATEUR

Avant de brancher l'appareil à une source d'alimentation, assurez-vous que la tension locale correspond à celle indiquée sur la plaque de type. Le BATAVUS fonctionne soit en 230 V soit en 115 V (modèles américains). Branchez la prise femelle du cordon d'alimentation dans le connecteur, juste au-dessus du support arrière, au milieu du châssis et l'autre bout du cordon à une prise secteur. Mettez l'appareil sous tension à partir du commutateur se trouvant au-dessus du connecteur.

ATTENTION !

- L'appareil doit être branché sur une prise à la terre. N'utilisez pas de rallonge.
- Assurez-vous que le cordon ne passe pas pardessous l'appareil.

DANGER: il faut toujours couper l'alimentation et débrancher l'appareil immédiatement apr's utilisation.

ATTENTION ! Pour réduire le risque de brûlure, de feu, de choc électrique ou de blessures sur les personnes:

- 1) Un appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance quand il est branché.
- 2) Ne faites pas fonctionner l'appareil sous une ouverture ou avec des matériaux combustibles. Une chaleur excessive peut avour pour conséunce un feu, un choc électrique ou blesser quelqu'un.

UTILISATION

Si l'appareil n'est pas stable, réglez correctement les vis de blocage sous la partie arrière.

Si du jeu se forme dans une tige de pédale, serrez les écrous à fond.

S'ENTRAINER AVEC TUNTURI

Le pédalage est une excellente forme d'exercice aérobique qui lie à la fois modération et durée dans les efforts. Un tel exercice vise à améliorer votre capacité maximale d'absorption d'oxygène, donc votre endurance et votre condition physique.

La capacité du corps à "brûler" la graisse est directement liée à sa capacité de transporter l'oxygène. L'exercice aérobique est avant tout un exercice agréable qui devra faire apparaître une légère sueur sur votre peau mais ne devra en aucun cas vous essouffler. Pour vous remettre en forme, il vous faut pratiquer des exercices physiques au moins trois fois par semaine pendant 30 minutes à chaque fois et pour vous maintenir en bonne condition, au moins deux fois par semaine. Une fois un bon niveau de condition atteint, il est facile de l'améliorer en augmentant le nombre des séances d'entraînement.

L'exercice physique est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par votre organisme. Voilà pourquoi une diète faible en calories doit toujours être accompagnée d'exercices physiques réguliers. Il est bon de pratiquer des exercices tous les jours, au début pendant 30 minutes (avec ou sans pauses) puis d'augmenter la dose quotidienne progressivement à une heure. Débutez avec une vitesse de péodalage et une résistance faibles. Si vous êtes obèse, un

effort excessif pourrait surcharger votre système cardiovasculaire. Au fur et à mesure que votre condition s'améliore, vous pourrez augmenter résistance et vitesse. Pour mesurer l'intensité de l'exercice, vous pourrez utiliser votre fréquence cardiaque. Ceci est possible avec le compteur de pulsations qui vous permettra de suivre facilement votre fréquence cardiaque pendant l'exercice pour vous aider à choisir le niveau d'intensité qui vous convient.

Pour développer les muscles du haut du corps, inclinez-vous légèrement vers l'avant et tirez et poussez les supports de poignée. En agrippant les supports plus haut, vous intensifiez le mouvement, mais veillez à ne pas vous faire mal aux épaules. Pour développer les muscles du haut et du bas du corps en même temps, augmentez la résistance et concentrez-vous sur les extrémités de sorte à sentir une résistance quand celles-ci travaillent.

NIVEAU D'ENTRAÎNEMENT

Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls.

Déterminez d'abord votre rythme cardiaque maximum c'est à dire le rythme à partir duquel le pouls n'augmente plus, même si l'effort est accru. Le compteur du BATAVUS calcule votre pouls maximal selon la formule suivante:

220 - ÂGE

Notez bien que c'est une valeur moyenne et que les maxima varient d'une personne à l'autre. Le pouls maximum diminue, en moyenne, d'une pulsation par année. Si vous faites partie d'un des groupes «à risque», consultez un médecin pour qu'il mesure votre pouls maximum. Nous avons déterminé trois zones de pouls pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

DÉBUTANT ● 50-60 % du pouls maximum

Ce niveau convient aussi aux personnes désirant perdre du poids ou n'ayant pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps ainsi qu'aux convalescents. Il est recommandé de s'entraîner au moins une demi-heure trois fois par semaine. Un exercice régulier améliore, de façon décisive, les performances respiratoires et circulatoires du débutant et les effets d'une meilleure forme sont très vite ressentis.

ENTRAÎNEMENT ● 60-70 % du pouls maximum

Ce niveau est parfait pour l'amélioration et le maintien d'une bonne condition physique. Il

permet de renforcer le cœur et les poumons tout en respectant un effort raisonnable. S'entraîner au moins trois fois par semaine pendant une demi-heure minimum. Pour progresser davantage, augmentez soit la fréquence soit la durée des séances mais pas les deux en même temps !

ENTRAÎNEMENT ACTIF ● 70-80 % du pouls maximum

L'exercice à ce niveau ne convient qu'aux personnes en excellente condition physique et suppose un entraînement antérieur de longue date.

● La mesure du rythme cardiaque peut se faire de trois manières:

- A)** à l'aide des capteurs intégrés dans les poignées
- B)** à l'aide du clip pour oreille avec câble (disponible en option)
- C)** à l'aide de la ceinture télémétrique pectorale sans fil (ceinture et récepteur-adaptateur disponibles en options).

N'utilisez pas plusieurs systèmes en même temps.

MESURE DU POULS À L'AIDE DES CAPTEURS

POUR MAINS

Sur le BATAVUS, le pouls est mesuré au moyen de capteurs placés sur les mains, qui relèvent le rythme cardiaque quand l'utilisateur de l'appareil touche simultanément les deux senseurs. La mesure du pouls presuppose que la peau est en permanence en contact avec les capteurs et qu'elle est suffisamment humide. Une peau trop sèche ou trop mouillée empêche une bonne mesure du pouls. Notre également qu'une utilisation active des muscles du torse pendant l'exercice peut déranger la mesure du pouls: les muscles mobilisés envoient des signaux électriques identiques à ceux émis par le myocarde. C'est pourquoi nous recommandons de ne pas serrer les poignées pendant la mesure.

MESURE DU POULS SUR LE LOBE DE

L'OREILLE

1. Connectez la fiche du capteur au connecteur de l'unité des compteurs.

2. Fixez le capteur sur le lobe de votre oreille.

Si le contact ne semble pas s'établir ou que le lobe de votre oreille est froid, frottez-le avec vos doigts pour accélérer la circulation du sang. Là encore, les différences physiologiques entre les individus (par ex. pauvre circulation du sang, taille insuffisante du lobe ou formation de cartilages dans le lobe) risquent de provoquer des perturbations dans la mesure du pouls. Essayez de mesurer le pouls sur le pavillon de l'oreille ou au bout du doigt. Si la mesure présente des troubles pendant le

training, arrêtez l'exercice et tenez-vous immobile pour vérifier le fonctionnement de la mesure, un mouvement trop important pouvant affecter la mesure. Avec des fréquences cardiaques supérieures à 150 pulsations/minute, la mesure à partir du lobe de l'oreille peut être perturbée suite à l'accélération de la circulation du sang. Il arrive parfois aussi qu'une source lumineuse intensive (par ex. un tube fluorescent) à proximité de l'utilisateur de l'appareil perturbe la mesure. Dans ce cas, fixez le capteur dans l'autre sens sur le pavillon de l'oreille. Nettoyez-le après utilisation à l'aide d'un chiffon humide.

MESURE DU POULS SANS FIL

Le pouls peut être mesuré à l'aide d'un émetteur sans fil, l'unité des compteurs étant équipée d'un récepteur de pulsations Batavus Pro Check.

ATTENTION ! Si vous utilisez un stimulateur cardiaque, vérifiez auprès de votre médecin que vous pouvez utiliser un cardiofréquencemètre sans fil.

La façon la plus fiable de mesurer le pouls est de le faire à l'aide d'un couple émetteur-récepteur sans fil, dans lequel les électrodes de l'émetteur fixé au niveau de la poitrine envoient les pulsations à l'unité des compteurs à travers le champ électromagnétique existant entre l'émetteur et le récepteur. Si vous désirez mesurer votre pouls avec la méthode sans fil, commencez par bien mouiller, avec de l'eau, les électrodes de la ceinture de l'émetteur, qui seront en contact avec la peau de votre poitrine. Si vous fixez la ceinture sur votre Tshirt, mouillez le T-shirt aux endroits où se posent les électrodes. Placez la ceinture flexible sous les muscles pectoraux de façon à ce que les électrodes de l'émetteur restent constamment en contact avec votre peau tout au long de l'exercice. Ne serrez cependant pas trop la ceinture: vous devez pouvoir respirer normalement.

L'émetteur peut transmettre votre pouls à l'unité des compteurs sur une distance d'un mètre au maximum. Le pouls mesuré est affiché sur l'écran en bas à droite.

A NOTER LORS DE LA MESURE SANS FIL

Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, l'écran n'affichera pas votre pouls. Donc si les électrodes se sont asséchées en contact avec votre peau, il vous faudra les mouiller à nouveau. Pour mesurer le pouls avec un maximum de fiabilité, laisser les électrodes s'échauffer, par contact sur votre peau, à la température de votre corps. Dans le cas où plusieurs équipements de mesure du pouls sans fils sont utilisés en même temps, la distance entre eux doit être d'au moins 1,5 m. D'autre part, si on ne dispose que d'un

récepteur mais de plusieurs émetteurs, une seule personne portant un émetteur doit se trouver à l'intérieur de la zone de portée du récepteur, lorsque la mesure du pouls est en cours. L'émetteur s'éteint lorsque vous l'enlevez. L'humidité risque toutefois de le réactiver, ce qui diminue la durée de vie de la pile. Voilà pourquoi il est important de sécher l'émetteur soigneusement après utilisation. Prenez en compte dans vos vêtements d'entraînement le fait que certaines fibres utilisées dans les vêtements (ex. polyester, polyamide) génèrent de l'électricité statique, ce qui peut entraîner un manque de fiabilité de la mesure du rythme cardiaque. Un téléphone portable, une télévision et d'autres appareils électriques créent un champ électromagnétique autour d'eux, ce qui pose des problèmes dans la mesure du rythme cardiaque.

UNITE DES COMPTEURS



FONCTIONS DES TOUCHES

PLUS/MINUS

(up/down) Réglage de valeurs, réglage de la résistance (Level)

MODE

Confirmation des valeurs introduites ou de la sélection de l'utilisateur

START/STOP

Démarre ou arrête l'entraînement. Pendant 2 secondes, l'écran 1 affiche "Start" ou "Stop", avant que le programme soit en position de repos.

SAVE

Enregistre les données individuelles et les valeurs introduites

RECALL

Affiche les données enregistrées en mode Stop et sélectionne l'emplacement de stockage.

RESET

Efface les valeurs réglées, modifie l'affichage de l'écran.

TOTAL RESET

Efface tout jusqu'au début de l'introduction de valeurs.

ZOOM1

Changement d'affichage (appuyer brièvement) ; si vous maintenez la touche enfoncée pendant 2 secondes pendant l'entraînement, le changement automatique est branché. Si vous appuyez de nouveau, le changement automatique est débranché.

ZOOM2

Changement d'affichage (comme pour Zoom1).

RECOVERY

Branche la fonction Recovery (test de fitness). Si vous appuyez à la fin de la mesure, vous quittez cette fonction.

MODE + MINUS

Branche le rétro-éclairage bleu.

FONCTIONS DU COCKPIT

1. Vitesse (Speed)

La vitesse est affichée en kilomètres par heure (km/h de 0.0 à 99.9).

2. Tours par minute (Speed)

Le nombre de tours par minute des roues propulsives est affiché.

3. Temps (Time)

Si aucun temps n'a été réglé au préalable, le Cockpit commence à 00:00 et additionne. Les secondes sont également affichées par des tirets.

4. Distance (Distance)

Si aucune distance n'a été introduite, le Cockpit additionne à partir de 0.00 jusque 99.00 km (kilomètres). Pour décompter, il est possible de régler au préalable sur 09.00 km, avec incrément de 1 kilomètre.

5. Calories (Calories)

En montant, les calories sont affichées par incrément de 1 à 9999 calories.

En descendant, l'affichage se fait par incrément de 10 calories.

6. Pouls (Pulse)

A) Votre rythme cardiaque actuel est indiqué pendant votre entraînement si vous utilisez les capteurs de poignet, le clip d'oreille ou la ceinture de poitrine.

B) Dans le programme H.R.C. (Heart Rate Control), vous pouvez sélectionner le pourcentage approprié à votre âge, 55%, 75% ou 90%, ainsi que la valeur spéciale de votre rythme cardiaque (H.R.C./TAG). Pendant l'entraînement, la résistance est réglée automatiquement.

7. Votre index de fitness actuel est déterminé par le Cockpit à l'aide de la valeur de votre rythme cardiaque.

Procédez comme suit:

A. A la fin de votre entraînement, attendez jusqu'à ce que l'affichage du temps du Cockpit soit éteint. Gardez le clip d'oreille ou la ceinture de poitrine, pour que la valeur de votre rythme cardiaque puisse

continuer à être calculée. Vous pouvez également utiliser les capteurs de poignet. Ne continuez pas à vous entraîner car l'index de fitness ne pourrait pas être calculé dans ce cas.

B. Appuyez sur la touche Recovery. L'écran affiche "RCV". Cela signifie que le Cockpit calcule votre index de fitness.

C.) Attendez jusqu'à ce qu'une valeur de F1 à F6 s'affiche.

Cette valeur est votre index de fitness actuel. Appuyez sur la touche Recovery, et le Cockpit revient en mode normal.

8. Watts

Les performances actuelles exprimées en watts sont affichées pendant l'entraînement. Le réglage introduit au préalable est 120 watts. Le réglage en watts est possible à partir de 10 watts, avec incrément de 5 watts en montant.

9. Affichage de la température

La température ambiante est affichée en position de repos (pas d'entraînement).

10. Date

Le mois, le jour et l'année sont affichés en position de repos.

11. Heure

L'heure est affichée en mode 24 heures.

12. Rétro-éclairage du Cockpit (Backlight)

Il est possible d'ajuster la luminosité et le contraste. Si vous appuyez en même temps sur les touches "Mode" et "Minus", il vous est possible d'entrer une valeur. Si vous appuyez sur les touches "Plus/Minus", vous pouvez ajuster le contraste (1-5). Appuyez ensuite sur la touche "Mode" et ajustez pareillement la luminosité. Pour quitter, appuyez sur la touche "Reset".

13. Passage de l'écran à différentes données et progressions

(Zoom1/Zoom2)

Si vous appuyez sur la touche "Zoom1" ou "Zoom2", l'écran passe chaque fois à un affichage différent.

A) Affichage pendant l'entraînement

Les valeurs sont additionnées en permanence, et affichées en fonction de temps réglé au préalable. L'appareil affiche toutes les données actuelles de l'entraînement ainsi que le temps et la température ambiante.

B) Affichage en mode Stop

Les valeurs déterminées pendant l'entraînement sont affichées sous forme de graphique.

L'appareil affiche le temps, la température ambiante et les données de l'entraînement qui ont été introduites au préalable.

Remarque sur la fonction "LOOP"

L'écran 1 affiche le nombre de watts actuels et la progression de la distance. Le point de la distance (rond) où vous vous situez précisément clignote. Si une distance a été réglée au préalable (sur l'écran

2), elle s'affiche par incrément de 1 kilomètre. Sans réglage préalable, le point change tous les 800 mètres.

14. Enregistrement de données individuelles (Save)
Les données individuelles de 6 personnes peuvent être enregistrées à l'aide de la fonction Stop sur les sticks de mémoire USB, en appuyant sur la touche "Save".

Chaque stick USB mémorise maximum 30 séries de données (par exemple, réglage du temps, de la distance ou des calories) par personne. Le chiffre s'affiche à l'écran 1, par exemple Sav 13. L'écran de droite affiche les données qui y correspondent. A 30 enregistrements en mémoire, la première donnée enregistrée est automatiquement effacée et le nombre 30 s'affiche. Si vous appuyez sur la touche "Reset", le dernier mode d'entraînement s'affiche de nouveau.

15. Valeurs de la mémoire 1-30 (Recall)

Si vous appuyez sur la touche "Recall" en mode Stop, la série de données utilisée en dernier lieu pour l'utilisateur de l'écran 1 s'affiche à l'écran. Si vous appuyez de nouveau, vous pouvez sélectionner les autres séries de données décroissantes. Si vous utilisez la touche "Reset", l'affichage passe au programme d'entraînement.

16. Fonction Repos (Sleep)

Si vous ne vous entraînez pas et n'appuyez sur aucune touche, le Cockpit passe automatiquement en mode repos après 4 minutes. L'écran 1 affiche le jour de la semaine, la date et le nom "Batavus" (tableau lumineux). L'écran 2 affiche la température ambiante et l'heure.

PRÉPARATION DE L'ENTRAÎNEMENT

A. L'appareil n'est pas raccordé.

1. Insérez d'abord la petite fiche du câble du transformateur dans la prise à l'arrière de l'appareil. Insérez ensuite la grande fiche dans une prise secteur.

2. Un long signal sonore retentit, et tous les segments des deux écrans s'éclairent brièvement pour essai.

3. Pendant quelques secondes, le Cockpit affiche le nom "Batavus" et un numéro de contrôle, avant de passer en mode saisie de données. L'année clignote. Vous trouverez comment introduire successivement les données au chapitre : données date/heure.

B. L'appareil se trouve (déjà raccordé) en mode repos.

1. La température, etc., est affichée.

2. Si vous appuyez sur la touche "Reset", vous passez en mode saisie de données.

3. En appuyant sur les touches "Plus/Minus", vous pouvez sélectionner un programme.

L'ordre de saisie des données est expliqué dans les descriptifs des programmes.

INTRODUCTION DE LA DATE ET DE L'HEURE

Date (Calendrier):

Possibilités de saisie :

| Mois | Jour | Année |
|-------|-------|-------|
| 01-12 | 01-31 | 00-50 |

Le jour de la semaine est calculé automatiquement en fonction de la date, et affiché.

| | |
|-----|----------|
| MON | Lundi |
| TUE | Mardi |
| WED | Mercredi |
| THU | Jeudi |
| FRI | Vendredi |
| SAT | Samedi |
| SUN | Dimanche |

1. Le Cockpit doit être en mode saisie de données. L'année clignote sur l'écran 1.

- Appuyez sur les touches "Plus/Minus" pour sélectionner l'année.

● Appuyez sur la touche "Mode".

Le chiffre du jour clignote.

- Appuyez sur les touches "Plus/Minus" pour sélectionner le jour.

● Appuyez sur la touche "Mode".

Le chiffre du mois clignote.

- Appuyez sur les touches "Plus/Minus" pour sélectionner le mois.

● Appuyez sur la touche "Mode".

Les heures clignotent sur l'écran 2.

- Appuyez sur les touches "Plus/Minus" pour sélectionner les heures.

● Appuyez sur la touche "Mode".

Les minutes clignotent.

- Appuyez sur les touches "Plus/Minus" pour sélectionner les minutes.

● Appuyez sur la touche "Mode".

Sans stick USB inséré pour les données d'utilisateur, vous pouvez maintenant sélectionner un programme d'entraînement. Si un stick USB est inséré, les données d'utilisateur sont à présent introduites. Les utilisateurs U1- U6 (User 1-6) sont affichés brièvement en fonction du stick USB sélectionné. Ensuite, un nombre de 8 chiffres clignote, pour le nom de l'utilisateur.

DONNÉES DE L'UTILISATEUR

Un stick USB pour l'un des 6 utilisateurs (User) doit être inséré.

Ensuite, après introduction de l'heure, continuez. Le nombre composé de 8 chiffres clignote.

- appuyez sur les touches "Plus/Minus" pour sélectionner les lettres.

- appuyez sur la touche "Mode" pour passer à la lettre suivante. Continuez ainsi jusqu'à avoir sélectionné les 8 lettres.

- appuyez sur la touche "Mode".

Ensuite, introduisez les données des autres utilisateurs en fonction des illustrations.

Après saisie des données (après le poids), appuyez sur la touche "Mode".

L'écran affiche "Welcome".

- appuyez sur la touche "Mode".

- UP/DOWN/START clignote à l'écran.

- appuyez sur la touche "Start". Le programme manuel est sélectionné ou ---

- utilisez les touches "Plus/Minus" pour sélectionner d'autres programmes.

La suite de la saisie est expliquée dans les descriptifs des programmes.

ENTRAÎNEMENT AVEC DÉMARRAGE RAPIDE

Le démarrage rapide peut se faire uniquement sans stick USB (pas de données d'utilisateur).

Aucune donnée d'entraînement n'est déterminée au préalable. Toutes les valeurs commencent à zéro et sont croissantes. Pendant l'entraînement, vous pouvez modifier la résistance (Level) à l'aide des touches "Plus/Minus".

A. L'appareil n'est pas raccordé.

A.) Insérez d'abord la petite fiche ronde du câble du transformateur dans la prise à l'arrière de l'appareil. Ensuite, insérez la grande fiche dans une prise réseau.

B.) Le Cockpit est maintenant raccordé. L'écran 1 affiche brièvement un journal lumineux "Batavus", puis le Cockpit passe à l'affichage de la date. A l'écran 2, le temps clignote.

C.) Appuyez à présent 5 fois sur la touche "Mode" jusqu'à ce que l'écran 1 affiche UP/DOWN.

D.) Appuyez sur la touche "Start" pour commencer l'entraînement. Le programme "manuel" est affiché.

Vous pouvez également attendre quelques secondes jusqu'à ce que le rétro-éclairage s'éteigne. Appuyez alors 2 fois sur la touche "Start" pour commencer l'entraînement.

B. L'appareil est raccordé au réseau mais est en mode repos.

Le rétro-éclairage est éteint.

A.) Appuyez sur la touche "Start".

B.) Le programme "Manuel" est affiché à l'écran 1. L'indication du temps clignote à l'écran 2.

C.) Appuyez à nouveau sur la touche "Start" pour commencer l'entraînement.



BATAVUS

ENTRAÎNEMENT 'MANUEL'

Pour ce programme, il ne faut pas de stick USB. Appuyez sur la touche "Start" si le Cockpit est en mode repos. Mais vous pouvez aussi déterminer au préalable des données de votre entraînement, par exemple pour que le temps décroisse jusqu'à zéro.

Appuyez sur la touche "Start" si le Cockpit est en mode repos.

- Appuyez sur la touche "Plus". L'écran 1 affiche "Manual".
- Appuyez sur la touche "Mode". Des tirets clignotent à l'écran 1 pour la résistance.
- Utilisez les touches "Plus/Minus" pour la régler.
- Appuyez sur la touche "Mode".

Le temps d'entraînement clignote.

- Appuyez sur les touches "Plus/Minus" pour le sélectionner.
- Appuyez sur la touche "Mode".

La distance clignote.

- Appuyez sur les touches "Plus/Minus" pour la sélectionner.
- Appuyez sur la touche "Mode".

Le nombre de calories clignote.

- Appuyez sur les touches "Plus/Minus" pour le sélectionner.
- Appuyez sur la touche "Mode".

Le rythme cardiaque clignote.

- Utilisez sur les touches "Plus/Minus" pour régler la limite supérieure du rythme cardiaque.
- Appuyez sur la touche "Mode"
- Appuyez sur la touche "Start" pour commencer l'entraînement.

ENTRAÎNEMENT AVEC PROGRAMME (PROFILS)

Pour ce programme, il ne faut pas de stick USB. Mais vous avez la possibilité de choisir parmi 12 profils paramétrés au préalable. Appuyez sur la touche "Start" si le Cockpit se trouve en mode repos.

- Utilisez les touches "Plus/Minus" pour le réglage "Programm" à l'écran 1.
- Appuyez sur la touche "Mode". Le premier profil s'affiche à l'écran 1.
- Utilisez les touches "Plus/Minus" pour sélectionner un profil.
- Appuyez sur la touche "Mode".
- Appuyez à nouveau sur la touche "Mode".

Le temps clignote.

Sans saisie de données, l'entraînement commence en appuyant sur la touche "Start".

Si vous voulez régler des valeurs au préalable, n'appuyez pas sur la touche "Start" mais sur la touche "Mode", et introduisez les données comme décrit ci-dessus. Appuyez ensuite sur la touche "Start" pour commencer l'entraînement.

ENTRAÎNEMENT WATTS

Selectionnez le programme "Watt" comme décrit ci-dessus, avec les touches "Plus/Minus".

Le réglage WTC (contrôle des watts) 120 (120 watts) s'affiche à l'écran 1.

- Utilisez les touches "Plus/Minus" pour le réglage.
- Appuyez sur la touche "Mode".

Le temps clignote à l'écran 2.

- Utilisez les touches "Plus/Minus" pour le réglage.

Continuez, ou ---

Appuyez, sans réglage préalable de valeurs, directement sur la touche "Start" et commencez l'entraînement.

REMARQUE: Sur l'écran 1, le réglage précédent en watts est affiché en permanence. Sur l'écran 2, vous pouvez voir vos performances actuelles (watts), en fonction de la vitesse. Le diagramme en bâtons sur l'écran 1 montre le niveau de résistance actuel (Level). Le niveau est accru si, par exemple, vous marchez plus lentement.

ENTRAÎNEMENT FITNESS/TEST DE FITNESS

Ce programme est possible uniquement avec un stick USB et vos données individuelles. La mesure du rythme cardiaque est exigée pendant toute la durée de l'entraînement. Sélectionnez, comme décrit ci-dessus, le programme "Fitness" à l'aide des touches "Plus/Minus".

- Appuyez sur la touche "Mode". Le réglage du temps, qui ne doit pas être modifié (écran 2), est 12 minutes. A l'écran 1 apparaît un diagramme en bâtons, qui est également fixe.
- Appuyez sur la touche "Start" pour le déroulement du programme.

A l'expiration du temps, le programme s'arrête et votre niveau de fitness est affiche. La valeur la plus élevée est 100. De même, 5 niveaux sont indiqués.

| | |
|---------|-----------|
| Bad | faible |
| General | standard |
| Good | bon |
| Nice | très bon |
| Best | excellent |

Veuillez ne pas changer ces 5 niveaux avec la fonction Recovery (index de fitness 1-6).

Remarque: suivant l'utilisateur (homme/femme, âge) et la vitesse à laquelle cet utilisateur marche pendant le test, le Cockpit calcule les valeurs

pendant l'entraînement de 12 minutes. Si une mesure correcte n'a pas été possible, éventuellement parce que le rythme cardiaque n'a pas pu être mesuré assez longtemps, "Fail" s'affiche à l'écran (manqué).

ENTRAÎNEMENT H.R.C. (HEART RATE CONTROL), ENTRAÎNEMENT À RYTHME CARDIAQUE CONSTANT

Avec ce programme, vous pouvez vous entraîner en fonction de votre rythme cardiaque. Vous avez la possibilité d'introduire le rythme cardiaque cible ou un pourcentage. A l'aide de la formule pour la zone de rythme cardiaque ou le pourcentage, vous pouvez déterminer votre rythme cardiaque individuel ciblé. Pendant l'entraînement, le programme augmentera la force de freinage jusqu'à ce que vous ayez atteint le rythme cardiaque que vous avez réglé au préalable, puis le maintiendra constant. Toutes les autres valeurs sont affichées à l'écran 2.

- A. Pourcentage ciblé 55% / 75% / 90%.**
- B. Valeur préréglée de rythme cardiaque, TAG, par exemple 130.**

Ces programmes sont possibles uniquement avec un stick USB et vos données individuelles. Une mesure du rythme cardiaque est exigée pendant toute la durée de l'entraînement. Sélectionnez comme décrit ci-dessus le programme "H.R.C." à l'aide des touches "Plus/Minus".

- Appuyez sur les touches "Plus/Minus" pour sélectionner le pourcentage de TAG (réglage du rythme cardiaque).
- Appuyez sur la touche "Mode". Lorsque vous avez sélectionné un pourcentage, le temps clignote.
- Utilisez les touches "Plus/Minus" si vous voulez vous entraîner à une valeur préréglée ou -
 - Appuyez sur la touche "Start" pour commencer directement l'entraînement.
- Lorsque vous avez sélectionné "TAG", la valeur du rythme cardiaque clignote.
- Appuyez sur les touches "Plus/Minus" pour sélectionner la valeur du rythme cardiaque.
 - Appuyez sur la touche "Mode", si vous voulez introduire des valeurs ou ---
 - Appuyez sur la touche "Start" pour vous entraîner sans valeurs réglées au préalable.
- Si vous sélectionnez le réglage préalable du rythme cardiaque, la valeur du rythme cardiaque est affichée à l'écran 1.
- Appuyez sur les touches "Plus/Minus" pour sélectionner.
 - Appuyez sur la touche "Mode".
 - Le temps d'entraînement clignote.

- Utilisez les touches "Plus/Minus" pour introduire des valeurs ---
- sans saisie de valeurs: Appuyez sur la touche "Start".

Dans les deux cas (A / B), la résistance (Level) est automatiquement calculée et adaptée. Le diagramme en bâtons sur l'écran 1 indique la résistance respective.

Le cockpit a besoin de plusieurs secondes pour ajuster la résistance. De ce fait, l'adaptation de la valeur de votre rythme cardiaque se fait "en douceur". Si vous vous entraînez déjà au niveau le plus bas 1 mais que votre rythme cardiaque reste néanmoins trop élevé, le Cockpit s'arrête par précaution après 30 secondes. De plus, un signal sonore retentit.

ENTRAÎNEMENT UTILISATEUR (USER)

Dans ce programme, vous pouvez établir et enregistrer des profils individuels de déroulement de l'entraînement pour 6 utilisateurs (User). Il faut dans ce cas insérer un stick USB.

Appuyez sur la touche "Start" si le Cockpit est en mode repos. Le rétro-éclairage s'éteint.

- Appuyez sur les touches "Plus/Minus" pour sélectionner le programme "User".
- Appuyez sur la touche "Mode". La première barre de profil clignote.
- Utilisez les touches "Plus/Minus" pour ajuster la résistance (Level 1 - 6).
- Appuyez sur la touche "Mode". La deuxième barre clignote.

Continuez ainsi jusqu'à ce que les 20 barres soient ajustées.

Si vous ne voulez pas introduire d'autres données (le temps par exemple), appuyez sur la touche "Start".

Appuyez de nouveau sur la touche "Start" pour introduire des données. Sur l'écran 2, le temps clignote. Introduisez à présent les données souhaitées, puis appuyez sur la touche "Start" pour commencer l'entraînement.

AUTRES REMARQUES:

1. Le Cockpit de votre Cross-trainer est protégé des manipulations incorrectes. Une confirmation erronée n'entraîne donc aucun problème. Si vous avez introduit des valeurs erronées ou impossibles, un signal sonore retentit.
2. Si vous commencez l'entraînement sans avoir introduit de valeurs, toutes les valeurs s'affichent en ordre croissant en commençant à zéro.

- 3.** Si E2 s'affiche à l'écran, la connexion avec le frein magnétique n'est pas en ordre. Attendez alors pendant 10 secondes, puis appuyez éventuellement sur la touche "Total-Reset".
- 4.** Si, après l'entraînement, vous appuyez sur la touche "Total-Reset", les données de cet entraînement ne sont pas enregistrées.
- 5.** Si vous avez réglé des valeurs au préalable, elles sont conservées lors du passage à un autre programme si vous ne modifiez rien.
- 6.** L'affichage des watts se fait dans tous les programmes. Mais la résistance est commandée automatiquement en fonction de la saisie préalable uniquement dans le programme watts.
- 7.** Si, par exemple, le temps, la distance ou les calories sont réglés au préalable, le Cockpit s'arrête lorsqu'une fonction est arrivée à zéro. Si vous appuyez alors sur la touche "Start", le Cockpit redémarre avec les données précédentes.
- 8.)** Dans le programme "Fitness", il n'est pas possible de régler au préalable des valeurs d'entraînement dans la mesure où ce programme utilise uniquement vos données individuelles.
- 9.** Si une valeur supérieure de rythme cardiaque a été introduite (par exemple 130), un signal sonore retentit pendant l'entraînement si cette limite est dépassée. Vous êtes ainsi assuré de ne pas vous entraîner à un rythme cardiaque trop élevé.
- 10.** Si le Cockpit est en mode repos et que vous actionnez les pédales, le dernier programme utilisé est affiché.
- 11.** Le rythme cardiaque actuel est affiché si vous utilisez les capteurs de poignet, le clip d'oreille ou la ceinture de poitrine.
- 12.** Entraînement avec réglage du temps et profils de programme. Le temps réglé au préalable est divisé sur 20 barres de profil. Exemple : 20 minutes et 20 barres de profil correspondent à 1 minute jusqu'au passage à la barre suivante.
- 13.** Les programmes qui requièrent un stick USB avec données individuelles ne peuvent pas être appelé sans insertion d'un stick USB. Ils n'apparaissent pas à l'écran, par exemple H.R.C.
- 14.** Après une interruption de l'entraînement, le Cockpit est en mode repos, et vous pouvez continuer à vous entraîner avec les valeurs disponibles (exception test de fitness). Pour cela, appuyez sur la touche "Start" ou actionnez les pédales.
- 15.** Avant de pouvoir afficher le rythme cardiaque, il faut plusieurs secondes au Cockpit pour le calculer. Pour cela, le rythme cardiaque doit bien sûr être mesuré avec les capteurs de poignet, le clip d'oreille ou la ceinture de poitrine.
- 16.** Les boutons-poussoirs sur la poignée fixe ont les mêmes fonctions que les touches "Plus/Minus".
- 17.** Sur cet appareil, la dépense énergétique est calculée sur base de valeurs moyennes. Toutefois, dans la mesure où la puissance nécessaire à produire de l'énergie (le rendement) est différente

chez chacun d'entre nous, la dépense énergétique affichée ne peut inévitablement être qu'une approche de la dépense énergétique effective, et ne peut pas être utilisée à des fins thérapeutiques. La dépense énergétique pendant l'entraînement est affichée en Kcal (kilocalories). Voici la formule pour convertir les kilocalories en joules : 1 kcal = 4,187 kJ.

18. Votre Cross-trainer possède une fonction Odomètre. La distance totale de toutes les unités d'entraînement est brièvement affichée à l'écran 1 lorsque vous éteignez l'appareil ou lorsque vous appuyez sur la touche "Total-Reset".

19. Exemple : ODO 15 K = 15 kilomètres de distance totale.

TRANSPORT ET RANGEMENT

Veuillez suivre ces instructions pour déplacer ou transporter votre appareil: en le levant d'une façon incorrecte, vous risquez un accident ou un problème de dos.

L'appareil se déplace aisément grâce à ses roulettes de transport. Pour ce faire, se mettre derrière l'appareil, basculer l'appareil vers soi et le déplacer sur les roulettes disposées au bas de la barre de soutien derrière. Le déplacement de l'équipement peut abîmer certains revêtements de sol, par ex. les parquets en bois. Dans ce cas, veillez à protéger le sol.

Pour lui garantir un fonctionnement impeccable, rangez et utilisez votre appareil dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières.

MAINTENANCE

Le BATAVUS ne requièrent qu'un minimum de maintenance. Vérifiez, de temps en temps, que tous les écrous et vis sont serrés.

- Après s'être exercé, séchez toujours l'appareil avec un tissu mou et absorbant. N'utilisez pas de détergent. La sueur cause la corrosion; nous recommandons donc que vous protégez toutes les surfaces de métal en dehors des couvertures en plastique avec de teflon.
- N'enlevez jamais les capots protecteurs de l'appareil.

CHANGEMENT DES PILES

L'affichage du compteur indique lorsque les piles doivent être changées. Pour cela, enlevez le protège-piles de l'unité des compteurs, enlevez les piles usagées et remplacez-les par des piles neuves. Remettez le protège-piles en place.

DEFAUTS DE FONCTIONNEMENT

ATTENTION ! En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est pas cependant nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par simple changement de la pièce défectueuse.

Si votre appareil se comporte de façon anormale, contactez votre vendeur.

Contactez votre distributeur au cas où vous remarqueriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi. Seules des pièces mentionnées dans la liste des pièces de rechange peuvent être utilisées dans l'appareil.

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

| | |
|----------------|--------|
| Longueur | 128 cm |
| Largeur | 57 cm |
| Hauteur | 175 cm |
| Poids | 53 kg |

BATAVUS est conforme aux normes des directives EMC de l'UE concernant la compatibilité électromagnétique (89/336/CEE). Ce produit porte, en conséquence, la marque CE.

BATAVUS est conforme aux normes de sécurité et de précision EN (EN-957).

Du fait de sa politique de développement continu des produits, Batavus se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

ATTENTION ! La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifications non expressément approuvés par Batavus rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'équipement.

Nous vous souhaitons d'agréables et nombreuses séances d'exercice avec votre nouveau partenaire d'entraînement Batavus !

INHOUD

| | |
|--------------------------|----|
| DE MONTAGE..... | 40 |
| GEBRUIK | 42 |
| MONITOR..... | 44 |
| VERPLAATSEN..... | 50 |
| ONDERHOUD | 50 |
| GEBRUIKSSTORINGEN..... | 50 |
| TECHNISCHE GEGEVENS..... | 50 |

OPMERKINGEN EN ADVIEZEN

Lees deze gids zorgvuldig door vóórdat u begint met monteren, gebruiken of onderhouden van uw Batavus trainer. Bewaar de gids op een handige plaats. U kunt er, nu en in de toekomst, nuttige informatie uithalen die u nodig heeft voor het gebruik en het onderhoud van de apparatuur. Volg de instructies altijd met zorg op. De garantie vervalt bij schade ontstaan tijdens de verzending of door het niet volgen van de in deze handleiding gegeven instructies betreffende het monteren, afstellen en onderhoud van het apparaat.

VEILIGHEID

- Het doornemen en opvolgen van de onderstaande voorzorgen is uitermate belangrijk voor de veiligheid van de gebruiker.
- De trainer is geschikt voor personen tot maximaal 120 kg lichaamsgewicht.
- Laat uw conditie controleren bij uw huisarts voordat u begint met trainen.
- Bij misselijkheid, duizeligheid of een ander lichamelijk ongemak gebruik dient de gebruiker direct te stoppen en een arts te raadplegen.
- Om spierpijn te voorkomen, begint u de training met een warming up en sluit u die af met cooling-down (langzaam trainen met geringe weerstand). U sluit de training af met stretch oefeningen.
- Plaats de trainer op een vlakke en stevige ondergrond.

- De trainer kan tijdens in het gebruik stof en/of smeermiddelen verliezen. De ondergrond dient hiertegen bestand te zijn.

- Zorg voor voldoende ventilatie tijdens de training, maar zorg dat u niet op de tocht zit.
- Houd bij het op- en afstappen de handgrepen vast.
- Gebruik de trainer uitsluitend voor het doel waarvoor deze is gemaakt en zoals hierna beschreven wordt.

VERDER

- De trainer mag uitsluitend door één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Raak nooit bewegende delen aan.
- Houd kinderen tijdens de training buiten het bereik van de trainer. Houd huisdieren uit de buurt van het toestel wanneer het gebruikt of verplaatst wordt.
- Houd toezicht bij gebruik door kinderen of gehandicapte personen.
- Draag tijdens de training de juiste kleding en geschikte schoenen.
- Stop in geval van een defect of storing en neem contact op met uw dealer.
- Houd hiervoor gevoelige apparatuur of dingen buiten het bereik van het magnetisch veld van het weerstandsmechanisme.
- Controleer voor de training of het apparaat goed functioneert. Train nooit op een defect apparaat.
- Onderhoud en afstellingen anders dan in deze handleiding beschreven dienen uitsluitend uitgevoerd te worden door deskundigen. Volg de instructies van de handleiding nauwkeurig op.
- Tijdens de training is de ideale gebruikstemperatuur tussen +10° en +35°C; voor opslag gelden de temperaturen tussen de -15° en +40°C. De luchtvochtigheid in de trainings- of opslagruimte mag nooit hoger dan 90 % zijn.

- Leun of steun nooit op de monitor.
- Druk op de toetsen met uw vingertoppen; nagels kunnen de mebraamtoetsen beschadigen.
- Stap niet op de kunststof behuizing.
- Het trainingseffect van dit toestel is afhankelijk van uw trapfrequentie.
- Het apparaat is ontworpen voor thuisgebruik. De Batavus-garantie is alleen van toepassing op defecten en storingen ontstaan bij thuisgebruik (24 maanden). Voor informatie omtrent de garantie gelieve u contact up te nemen met uw eigen wederverkoper van Batavus. De voorwaarden van de garantie kunnen per land verschillen.

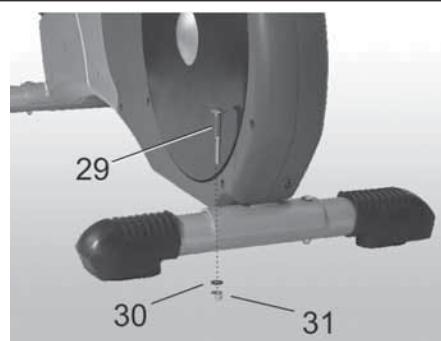
DE MONTAGE

Voor de monteren zijn twee personen nodig. De instructies links, rechts, voor en achter, zijn zittend op de trainer bepaald.

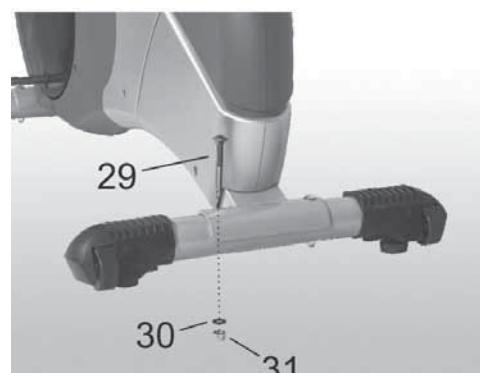
1. Frame
2. Steunvoet voor
3. Steunvoet achter
4. Framebus voor
5. Handgrepen (2 st.)
6. Pedaalbuizen (2)
7. Voetsteunen (2 st.)
8. Monitor
9. Handsteun
10. Transformator
11. Gereedschap set (onderdelen met * in de onderdelenlijst: Bewaar de montagebenodigdheden, omdat u die o.a. nog bij de bijstelling van de apparatuur kunt gebruiken)

Mocht er een onderdeel missen, neem dan contact op met uw Batavus dealer onder vermelding van het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het missende onderdeel. Achter in deze gids vindt u de onderdelenlijst. De verpakking bevat een zakje met korrels die de apparatuur tijdens opslag en transport, heeft beschermd tegen vocht. Dit zakje kan na het uitpakken van de trainer, weggegooid worden. Plaats de trainer op een zo vlak mogelijke ondergrond, met aan de voorkant, de achterkant en aan de zijkanten minstens 100 cm vrije ruimte. We raden ook aan dat u het toestel op een beschermd ondergrond uit de verpakking haalt en in elkaar zet.

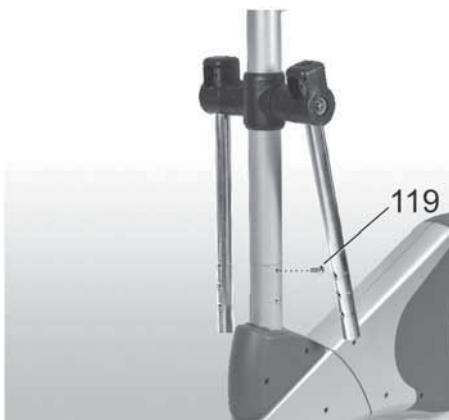
STEUNVOET ACHTER EN VOOR



Bevestig de steunvoet achter met de twee schroeven, ringen en de moer aan het frame. Bevestig de dwarssteun voor, die van transportwielen voorzien is, met de twee schroeven, ringen en de moer aan het frame.



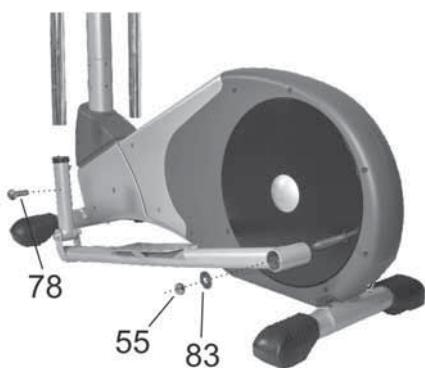
FRAMEBUIS VOOR



Sluit de kabel van het meettoestel aan de kant van het frame aan op de kabel van het meettoestel in de buis vooraan. Duw de voorste buis in de framebuis: let erop dat u de monitorkabel niet beschadigt! Maak de voorste buis goed vast met zes bevestigingsschroeven.

PEDAALBUIZEN

Plaats het uiteinde van de pedaalbus op de linkeras van het vliegwiel. Plaats vervolgens een sluitring en een vergrendelingsmoer op de as. Draai de moer lichtjes aan. Doe hetzelfde voor de rechterpedaalbus.



Leid de linkervoorkant van de pedaalbus in het ondereinde van het stuur en bevestig met vier schroeven. Doe hetzelfde voor de rechterpedaalbus.

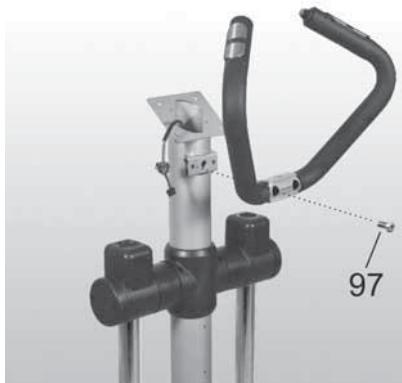
Zet alle schroeven van de pedaalbus goed vast en plaats doppen op de schroeven.

BELANGRIJK!

PEDAALBUIZEN (Produktversie 1)

Plaats de lange koker en het uiteinde van de pedaalbus op de linkeras van het vliegwiel. Plaats vervolgens een kort kokertje, een sluitring en een vergrendelingsmoer op de as. Draai de moer lichtjes aan. Doe hetzelfde voor de rechterpedaalbus.

STUUR

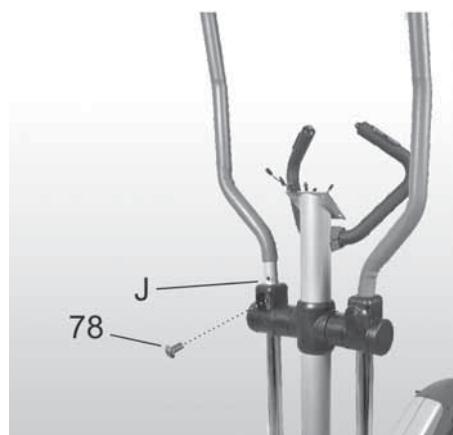


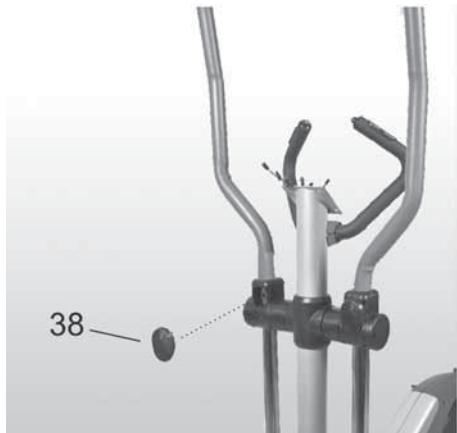
Leid de sensorkabels van het stuur in de voorste buis en trek ze uit het boveneinde van de voorste buis. Bevestig het stuur met twee schroeven.

BELANGRIJK! Let erop dat u de kabels niet beschadigt!

Plaats de plastic afdekonderdelen van het stuurstuk op het bevestigingspunt en maak vast met een bevestigingsschroef.

HANDVATEN





Plaats de handvaten en bevestig met in totaal vier schroeven. Bevestig de eindstoppen aan de uiteinden van de as met twee schroeven. Breng vervolgens de plastic kapjes over de schroeven aan.

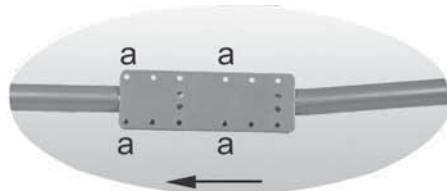
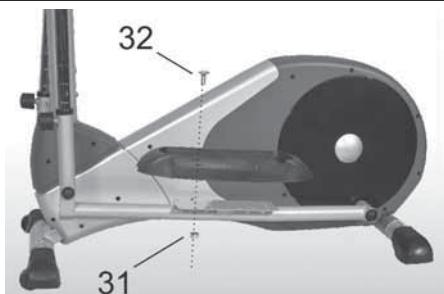
MONITOR



De meter afneemt stroom van de batterijen voor de gebruikersgegevens. Maak de deksel van batterijhouder op de achterkant van de monitor los en verwijder de batterijen. Plaats twee 1,5 Volt AA batterijen in de houder en sluit de deksel.

Verbind de kabels uit de voorste buis met de monitor. Duw de kabels in de voorste buis en installeer de monitor op het einde van de voorste buis. **BELANGRIJK!** Let erop dat u de kabels niet beschadigt! Bevestig de monitor met vier schroeven. Verwijder de bescherming van het monitorscherm en toetsenbord.

VOETSTEUNEN



Bevestig de voetsteunen op de gewenste plaats op de pedaalbus met vier schroeven en een bevestigingsmoer.

DRINKFLESHOUDER



Zet de drinkfleshouder met en bout op zijn plaats vast.

TRANSFORMATOR

Steek de stekker van de transformator in het contact in het achterframe. Steek dan pas de stekker in het wandstopcontact.

- Haal na het trainen altijd de stekker van de transformator uit het stopcontact.
- Het snoer mag niet onder het apparaat doorlopen of op andere wijze afgeklemd worden.

GEBRUIK

Instabiliteit van het toestel kunt u verhelpen met behulp van de aafstelschroef onder de achtersteun.

Als u speling voelt in de pedaalbuizen kunt u de moeren op de voorkant van de pedalarmen aandraaien tot de speling verdwijnt.

Monteer het toestel door de vaste hendel van het toestel te grijpen. Plaats uw voet op de plaat die zich in de laagste stand bevindt en die stabiel is. Demonteer het toestel pas wanneer de armen van de pedalen volledig stilstaan. Demonteer door de vaste hendel van het toestel te grijpen.

FITNESS TRAINING MET TUNTURI

Trainen op een fietstrainer is een uitstekende aërobe oefening, die in principe licht maar langdurig van aard is. Aërobe inspanning vergroot het zuurstofopnamevermogen van het lichaam, waardoor het uithoudingsvermogen en de conditie

verbeteren. Door de verbeterde zuurstofopname neemt ook het verbrandingsvermogen van het lichaam toe. Een fit lichaam verbrandt dus ook in rust meer vet. Aërobie training is bovenal aangenaam. Transpireren is uitstekend, maar het is niet de bedoeling dat u buiten adem raakt. Tijdens de training kunt u nog normaal spreken, u gaat dus niet hijgen. Om een goede basisconditie op te bouwen moet u minstens drie keer per week dertig minuten trainen. Om een bepaald conditieniveau te handhaven zijn enkele trainingen per week voldoende. De conditie kan eenvoudig verder worden verbeterd door het aantal trainingen per week te verhogen.

TRAINEN OM AF TE VALLEN

Omdat inspanning de enige manier is om het energieverbruik (vetverbranding) van het lichaam te verhogen, wordt u voor uw training beloond met gewichtsverlies. Zeker als u de training combineert met gezonde voeding. Wie wil afvallen kan het best beginnen met een dagelijkse training van ongeveer dertig minuten en dat geleidelijk opbouwen tot hooguit een uur. Zeker bij overgewicht is het verstandig om altijd in een rustig tempo en met weinig weerstand te beginnen om het hart- en vaatsysteem niet te zwaar te beladen. Als de conditie beter wordt, kunnen trapsnelheid en weerstand geleidelijk worden verhoogd. De doelmatigheid van een training is te controleren aan de hand van de hartslag. Met de hartslagmonitor kunt u de hartslag tijdens de training eenvoudig meten en zo controleren of de training voldoende effectief is zonder dat het lichaam te zwaar wordt belast.

Om de spieren van het bovenlichaam te ontwikkelen, moet u lichtjes voorwaarts leunen en moet u zich concentreren op het trekken en duwen van de hendels met uw handen. Als u de steunen een beetje hoger vastgrijpt, wordt de beweging intensiever, maar zorg ervoor dat u uw schouders niet bezeert. Om de spieren van uw boven- en onderlichaam gelijktijdig te trainen, kan u de belasting lichtjes vergroten en de klemtoon leggen op het gelijktijdige gebruik van de bovenste en onderste ledematen zodat u de belasting kan voelen wanneer die allebei actief werken.

TRAININGS NIVEAU

Wat uw doel, uw streven ook met het trainen is, u bereikt het beste resultaat door te trainen op een niveau dat u aankunt. Daarvoor is, zoals gezegd, uw hartslag de beste graadmonitor. Het meettoestel van de BATAVUS berekent uw bij benadering maximale hartfrequentie en hanteert hierbij volgende formule:

Het maximum varieert van persoon tot persoon. De maximale hartslag daalt per jaar met gemiddeld één punt. Als u tot de risicogroep behoort, vraag dan een arts uw maximale hartslag te bepalen. Om u te helpen met uw training, hebben wij drie verschillende hartslag niveaus geselecteerd.

BEGINNER • 50 tot 60 % van de maximale hartslag

Dit niveau is ook geschikt voor mensen die lijnen, mensen die herstellende zijn van een ziekte en mensen die lang niet getraind hebben. Drie trainingen van tenminste een halfuur per week zijn aan te bevelen. Regelmatig trainen stimuleert bij een beginner de ademhaling en bloedsomloop in sterke mate en zorgt al snel voor een merkbaar resultaat.

GEMIDDELDE SPORTER • 60 tot 70 % van de maximale hartslag

Een perfect niveau om de conditie te verbeteren en op peil te houden. Zelfs een redelijk normale inspanning - minimaal 3 trainingen van 30 minuten per week – heeft een positief effect op hart en longen. Om uw conditie verder te verbeteren kunt u het aantal keren trainen per week verhogen of de duur van uw training verlengen. Verhoog echter nooit beide tegelijkertijd!

GETRAINDE SPORTER • 70 tot 80 % van de maximale hartslag

Trainen op dit niveau is alleen weggelegd voor wie écht fit is en wie gewend is aan langdurige conditie trainingen.

- De polsmeting kan op 3 manieren gebeuren:
 - A) Met de handpolssensoren op de handvaten
 - B) met oorclip via kabel (optioneel als attribuut verkrijgbaar)
 - C) met borstgordel (draadloos, telemetrisch), optioneel borstgordel en ontvangstadapter zijn als attribuut verkrijgbaar.

Gebruik geen verschillende systemen gelijktijdig.

HARTSLAGMETING MET HANDSENSOREN

BATAVUS meet de hartslag met sensoren die zich in de handsteunen bevinden en die de hartslag meten telkens wanneer de gebruiker beide sensoren tegelijkertijd aanraakt. Voor een betrouwbare polsmeting dient de huid onafgebroken in contact te staan met de sensoren en zou deze huid lichtjes vochtig moeten zijn. Een te droge of te vochtige huid kan een onjuiste hartslagmeting tot gevolg hebben. Let op: het actieve gebruik van de spieren van het bovenlichaam tijdens de oefening kan een invloed uitoefenen op de meting van de hartslag: actieve spieren brengen dezelfde elektronische

signalen over als de hartspier. Daarom raden we een ontspannen houding van de armen aan tijdens de hartslagmeting.

GEBRUIK OORENSENSOR

1. Steek de stekker van de ooresensor in het contact van de monitor.
2. Klem de ooresensor op het doorschijnende deel van de oorlel.

Hartslagmetingen door de ooresensor kunnen door verschillende factoren worden beïnvloed. Daar is vaak eenvoudig wat aan te doen. Soms is bijvoorbeeld de oorlel te koud, u kunt deze dan masseren zodat de bloedcirculatie in de oorlel verbetert. Ook lage spanning van de monitorbatterijen beïnvloeden de correcte meting. In dat geval vervangt u de batterijen. Als de ooresensor op de oorlel door lichamelijke omstandigheden onregelmatige metingen levert, kan de sensor ook op de oorschelp of eventueel op een vingertop worden geplaatst. Verder kunnen de metingen beïnvloed worden door sterke bewegingen tijdens de training, en door een sterke lichtbron. De sensor meet namelijk veranderingen in de licht doorlaatbaarheid van de oorlel. Meestal is het dan voldoende om iets anders te gaan zitten, waardoor de ooresensor in de schaduw van het hoofd komt. Daarnaast kan de vergrote bloedcirculatie die voorkomt bij een hartritme boven de 150 slagen de meting beïnvloeden. Maak na gebruik de ooresensor altijd schoon, maar gebruik daarbij nooit oplosmiddelen of bijtende schoonmaakmiddelen.

Recuerde limpiar el sensor de la oreja después de usarlo con un toalla húmedo.

HARTSLAG METEN

Hartslag kan telemetrisch worden gemeten. De monitor heeft een ingebouwde hartslagontvanger voor de Batavus Pro Check borstband met ingebouwde telemetrische hartslagzender.

BELANGRIJK! Als u een pacemaker gebruikt, mag u de borstband alleen met toestemming van een arts gebruiken.

Dit is het meest betrouwbare systeem, dat werkt met een borstband met meerdere elektrodes waarvan de gemeten waarden draadloos doorgeseind worden naar de monitor. Als u een pacemaker gebruikt, mag u de borstband alleen met toestemming van een arts gebruiken. Wanneer u uw hartslag tijdens de training op deze manier wilt controleren, moeten de geribbelde elektroden aan de binnenzijde van de borstband vochtig gemaakt worden (water). Plaats de zender juist onder de borst met de elastische band strak

genoeg om tijdens het trainen de elektroden contact te laten houden met de huid, maar niet zo strak dat normaal ademen wordt belemmerd. De zender geeft de hartslag automatisch door aan de monitor die zich niet verder dan één meter van de borstband mag bevinden. Wanneer de zender verder van de monitor verwijderd is, wordt het signaal te zwak om te ontvangen. Let er ook op dat niet meerdere personen met een borstband om, binnen een straal van één meter rond de monitor staan, want de monitor ontvangt dan van elke elektrode een signaal en telt deze dan bij elkaar op.

Denkt u eraan wat de trainingskleding betreft, dat bepaalde in de kleding gebruikte vezels (zoals polyester of polyamide) statische electriciteit veroorzaken, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaakt kan. Denkt u eraan dat mobiele telefoons, een tv of andere elektronische apparaten een electromagnetisch

MONITOR



FUNCTIES VAN DE TOETSEN

PLUS/MINUS

(up/down) Verstelling van waarden, verstelling van de weerstand (Level)

MODE

Bevestiging van de invoer of selectie van de gebruiker

START/STOP

Start of stopt de training. Gedurende 2 seconden wordt er "Start" of "Stop" weergegeven op het beeldscherm 1, alvorens het programma in ruststand getoond wordt.

SAVE

Slaat de persoonsgegevens en invoerwaarden op

RECALL

Toont in modus Stop de opgeslagen gegevens en kiest de opslagplaats.

RESET

Wist de ingestelde waarden, verandert de weergave van het beeldscherm

TOTAL RESET

Wisselt naar het begin van de invoer

ZOOM1

Wisseling weergave (kort drukken), wanneer men tijdens de training de toets gedurende 2 seconden ingedrukt houdt, wordt de automatische wisseling aangeschakeld. Door opnieuw te drukken schakelt de automatische wisseling uit.

ZOOM2

Wisseling weergave (zoals bij Zoom1)

RECOVERY

Schakelt de Recovery-functie (fitnessstest) aan. Door te drukken na beëindiging van de meting wordt deze functie verlaten.

MODE + MINUS

Schakelt het blauwe achtergrondlicht aan.

COCKPITFUNCTIES

1. Snelheid (Speed)

De snelheid wordt weergegeven in kilometer per uur (km/u van 0.0 - 99.9).

2. Toerental (Speed)

Het toerental van de aandrijfwielden per minuut wordt weergegeven.

3. Tijd (Time)

Zonder vooraf ingestelde tijd start de Cockpit vanaf 00:00 en telt dan op. De seconden worden ook weergegeven in een streepjesprofiel.

4. Afstand (Distance)

Zonder invoer wordt er vanaf 0.00 opgeteld tot 99.00 km (kilometer). Om af te tellen kan er vooraf ingesteld worden vanaf 09.00 km met tussenstappen van 1 kilometer.

5. Calorieën (Calories)

Optellend worden de calorieën met tussenstappen van telkens 1 tot 9999 calorieën weergegeven. De invoer om af te tellen gebeurt met tussenstappen van 10 calorieën.

6. Pols (Pulse)

A) Uw huidige pols wordt bij gebruik van de polssensoren, de oorclip of de borstgordel tijdens de training weergegeven.

B) In het programma H.R.C. (Heart Rate Control) kunt u het percentage dat past bij uw leeftijd, 55%, 75% of 90%, evenals uw speciale polswaarde (H.R.C./TAG) selecteren. Tijdens de training wordt de weerstand automatisch geregeld.

7. Uw huidige fitnessindex wordt door de Cockpit aan de hand van uw polswaarde bepaald.

Gelieve als volgt te werk te gaan:

A.) wacht na afloop van uw training totdat de tijdweergave in de Cockpit niet meer loopt.

Hou de oorclip of de borstgordel aan, opdat de polswaarde verder berekend kan worden. U kunt echter ook de polssensoren gebruiken. Train nu

niet meer verder, aangezien de fitnessindex anders niet berekend kan worden.

B.) Druk op de toets Recovery. Op het beeldscherm verschijnt "RCV". Dat betekent dat de Cockpit uw fitnessindex berekent.

C.) Wacht nu rustig totdat een waarde van F1-F6 weergegeven wordt.

Deze waarde is uw huidige fitnessindex. Druk dan op de toets Recovery en de Cockpit gaat dan over in de normale modus.

8.) Watt

De huidige prestatie uitgedrukt in Watt wordt tijdens de training weergegeven. De vooraf ingevoerde instelling is 120 Watt. De Watt-verstelling is mogelijk vanaf 10 Watt, met tussenstappen van 5 Watt, optellend.

9. Temperatuurweergave

De kamertemperatuur wordt weergegeven in rustmodus (geen training).

10. Datum

De weergave van maand, dag, jaar gebeurt in de ruststand.

11. Tijdstip

Het tijdstip wordt weergegeven in de modus 24 uur.

12. Achtergrondlicht Cockpit (Backlight)

Helderheid en contrast kunnen ingesteld worden. Door gelijktijdig te drukken op de toets "Mode" en "Minus" wordt de invoer mogelijk. Door te drukken op de toetsen "Plus/Minus" kan het contrast (1-5) ingesteld worden. Druk dan op de toets "Mode" en stel evenzo de helderheid in. Druk bij het verlaten op de toets "Reset".

13. Omschakeling beeldscherm voor verschillende gegevens en verlopen (Zoom1/Zoom2)

Door op de toets "Zoom1" of "Zoom2" te drukken, wordt het beeldscherm telkens omgeschakeld.

A) Weergave tijdens de training

De waarden worden voortdurend opgebouwd en overeenkomstig de vooraf ingestelde tijd weergegeven. Alle huidige trainingsgegevens evenals de tijd en de kamertemperatuur worden weergegeven.

B) Weergave in modus Stop

De waarden die bepaald worden tijdens de training, worden grafisch weergegeven. De tijd, de kamertemperatuur en de trainingsgegevens, die vooraf ingevoerd werden, worden weergegeven.

Bemerking bij de functie "LOOP"

Op het beeldscherm 1 worden het huidige Wattcijfer en het afstandsverloop weergegeven. Het punt van de afstand (ronde), waarop u zich precies bevindt, knippert. Werd er een afstand (op het beeldscherm 2) vooraf ingesteld, dan wordt die met tussenstappen van 1 kilometer weergegeven. Zonder instelling vooraf wisselt het punt om de 800 meter.

14. Opslaan van persoonsgegevens (Save)

Voor 6 personen kunnen de persoonlijke gegevens opgeslagen worden in de functie Stop op USB-geheugensticks door op de toets "Save" te drukken. Elke USB-stick bewaart max. 30 gegevensreeksen (instellingen van bijv. tijd, afstand of calorieën) per persoon. Het cijfer wordt op het beeldscherm 1 weergegeven, bijv. Sav 13. Op het rechterbeeldscherm worden de gegevens die daarbij horen, weergegeven. Bij 30 geheugenopslagen wordt automatisch de eerste geheugenopslag gewist en het aantal 30 weergegeven. Door op de toets "Reset" te drukken wordt opnieuw de laatste trainingsmodus weergegeven.

15. Geheugenaarden 1-30 (Recall)

Door op de toets "Recall" te drukken in de modus Stop, wordt de laatst gebruikte gegevensreeks van de gebruiker die weergegeven wordt op het beeldscherm 1, weergegeven. Door opnieuw te drukken kunnen de andere gegevensreeksen aftellend geselecteerd worden. Door de toets "Reset" te gebruiken, wisselt de weergave naar het trainingsprogramma.

16. Rustfunctie (Sleep)

Wanneer er niet getraind wordt en er geen toets indrukt wordt, schalkelt de Cockpit na 4 minuten automatisch over naar de rustmodus. Op het beeldscherm 1 wordt de weekdag, de datum en de naam "Batavus" (lichtkrant) weergegeven. Op het beeldscherm 2 wordt de kamertemperatuur en het tijdstip weergegeven.

TRAININGSVOORBEREIDING**A. Het toestel is niet aangesloten.**

1. Stop eerst de kleine stekker van de transformatorkabel in het stopcontact achteraan op het toestel. Stop dan de grote stekker in een stopcontact dat aangesloten is op het net.
2. Er weerklinkt een lang geluidssignaal en alle segmenten van beide beeldschermen worden bij wijze van test kort weergegeven.
3. De Cockpit toont dan gedurende enkele seconden de naam "Batavus" en een controlenummer, alvorens hij omschakelt naar de invoermodus. Het jaartal knippert. De volgorde van de invoer vindt u in het hoofdstuk : datumgegevens/tijdstip.

B. Het toestel bevindt zich (reeds aangesloten) in rustmodus.

1. De temperatuur enz. wordt weergegeven.
2. Door op de toets "Reset" te drukken, wordt er overgeschakeld naar de invoermodus.
3. Door op de toetsen "Plus/Minus" te drukken kan een programma geselecteerd worden. De volgorde van de invoer wordt bij de programmabeschrijvingen uitgelegd.

INVOER VAN DATUMGEGEVENS EN TIJDSTIP

Datum (Calender):

Invoermogelijkheden:

| Maand | Dag | Jaar |
|-------|-------|-------|
| 01-12 | 01-31 | 00-50 |

De weekdag wordt overeenkomstig de datuminstelling automatisch berekend en weergegeven.

| | |
|-----|-----------|
| MON | Maandag |
| TUE | Dinsdag |
| WED | Woensdag |
| THU | Donderdag |
| FRI | Vrijdag |
| SAT | Zaterdag |
| SUN | Zondag |

1. De Cockpit moet zich in de invoermodus bevinden.

Het jaartal knippert op het beeldscherm 1.

- Druk op de toetsen "Plus/Minus" om te selecteren.

● Druk op de toets "Mode".

Het cijfer van de dag knippert.

- Druk op de toetsen "Plus/Minus" om te selecteren.

● Druk op de toets "Mode".

Het cijfer van de maand knippert.

- Druk op de toetsen "Plus/Minus" om te selecteren.

● Druk op de toets "Mode".

De uren knipperen op het beeldscherm 2.

- Druk op de toetsen "Plus/Minus" om te selecteren.

● Druk op de toets "Mode".

De minuten knipperen.

- Druk op de toetsen "Plus/Minus" om te selecteren.

● Druk op de toets "Mode".

Zonder ingestoken USB-stick voor de gebruikersgegevens kunt u nu een trainingsprogramma selecteren. Is er een USB-stick ingestoken, dan worden de gebruikersgegevens nu ingevoerd. De gebruikers U1- U6 (User 1-6) worden, overeenkomstig de geselecteerde USB-stick, kort weergegeven. Dan knippert het getal dat uit 8 cijfers bestaat, voor de gebruikersnaam.

GEbruIKERSGEGEVENS

Een USB-stick voor een van de 6 gebruikers (User) moet ingestoken zijn.

Gaat u dan na de invoer van het tijdstip verder.

Het getal dat uit 8 cijfers bestaat, knippert.

- druk op de toetsen "Plus/Minus" om de letters

te selecteren

- druk op de toets "Mode" om over te gaan naar de volgende letter
- Gaat u zo verder totdat alle 8 letters geselecteerd zijn.

- druk op de toets "Mode"

Voer dan overeenkomstig de volgende afbeeldingen de andere gebruikersgegevens in.

Druk na afloop van de invoer (na het gewicht) op de toets "Mode".

Op het beeldscherm verschijnt "Welcome".

- druk op de toets "Mode"
- UP/DOWN/START knippert op het beeldscherm
- druk op de toets "Start". Het manuele programma wordt geselecteerd of ---
- gebruik de toetsen "Plus/Minus" om de andere programma's te selecteren.

De verdere invoer wordt uitgelegd bij de programmabeschrifvingen.

TRAINING MET SNELSTART

De snelstart gebeurt enkel zonder USB-stick (geen gebruikersgegevens). Er worden geen trainingsgegevens vooraf vastgelegd. Alle waarden starten vanaf nul en tellen op. Tijdens de training kunt u de weerstand (Level) wijzigen met de toetsen "Plus/Minus".

A. Het toestel is niet aangesloten.

A.) Stop eerst de kleine, ronde stekker van de transformatorkabel in het stopcontact achteraan op het toestel. Stop dan de grote stekker in een stopcontact dat aangesloten is op het net.

B.) De Cockpit is zo aangeschakeld. Op het beeldscherm 1 wordt kort een lichtkrant "Batavus" weergegeven, alvorens de Cockpit overschakelt naar de datumweergave.

Op het beeldscherm 2 knippert de tijdweergave.

C.) Druk nu 5 keer op de toets "Mode" totdat UP/DOWN weergegeven wordt op het beeldscherm 1.

D.) Druk op de toets "Start" voor het begin van de training. Het "manuele" programma wordt weergegeven.

Anders kunt u ook enkele seconden langer wachten, totdat het achtergrondlicht uitschakelt. Druk dan 2 keer op de toets "Start" voor het begin van de training.

B. Het toestel is aangesloten op het net, maar de Cockpit bevindt zich in ruststand.

Het achtergrondlicht is uitgeschakeld.

A.) Druk op de toets "Start".

B.) Het "manuele" programma wordt op het beeldscherm 1 weergegeven. Op het beeldscherm 2 knippert de tijdweergave.

C.) Druk opnieuw op de toets "Start" voor het begin van de training.

MANUELE TRAINING

Voor dit programma is geen USB-stick nodig. Druk op de toets "Start" wanneer de Cockpit zich in rustmodus bevindt. U kunt echter trainingsgegevens vooraf vastleggen om bijv. de tijd te laten aftellen tot nul.

Druk op de toets "Start" wanneer de Cockpit zich in rustmodus bevindt.

- Druk op de toets "Plus". Op het beeldscherm 1 verschijnt "Manual".
- Druk op de toets "Mode". De balken voor de weerstand knipperen op het beeldscherm 1.
- Gebruik de toetsen "Plus/Minus" om in te stellen.
- Druk op de toets "Mode".
- De trainingstijd knippert.
- Druk op de toetsen "Plus/Minus" om te selecteren.
- Druk op de toets "Mode".
- De afstand knippert.
- Druk op de toetsen "Plus/Minus" om te selecteren.
- Druk op de toets "Mode".
- Het cijfer van de calorieën knippert.
- Druk op de toetsen "Plus/Minus" om te selecteren.
- Druk op de toets "Mode".
- De polsslag knippert.
- Gebruik de toetsen "Plus/Minus" om de polsbovengrens in te stellen
- Druk op de toets "Mode"
- Druk op de toets "Start" om met de training te beginnen

PROGRAMMATRAINING (PROFIELEN)

Voor dit programma is er geen USB-stick nodig. U hebt echter de mogelijkheid om uit 12 vooraf ingestelde profielen te kiezen. Druk op de toets "Start" wanneer de Cockpit zich in rustmodus bevindt.

- Gebruik de toetsen "Plus/Minus" voor de instelling "Programm" op het beeldscherm 1.
- Druk op de toets "Mode". Het eerste profiel wordt weergegeven op het beeldscherm 1.
- Gebruik de toetsen "Plus/Minus" om een profiel te selecteren.
- Druk op de toets "Mode".
- Druk opnieuw op de toets "Mode".

De tijd knippert.

Zonder invoer van waarden wordt de training begonnen door op de toets "Start" te drukken. Wilt u waarden vooraf instellen, dan drukt u niet op de toets "Start", maar op de toets "Mode" en geeft u, zoals hierboven beschreven, de waarden in. Dan drukt u op de toets "Start" om met de training te beginnen.

WATT-TRAINING

Selecteer, zoals voorheen reeds beschreven werd, met de toetsen "Plus/Minus" het programma "Watt".

Op het beeldscherm 1 wordt de instelling WTC (Wattcontrole) 120 (120 Watt) weergegeven.

- Gebruik de toetsen "Plus/Minus" voor de instelling.
- Druk op de toets "Mode". De tijd knippert op het beeldscherm 2
- Gebruik de toetsen "Plus/Minus" voor de verstelling.

Ga overeenkomstig verder, of ---

Druk zonder voorafgaande instelling van waarden meteen op de toets "Start" en begin met de training.

BEMERKING: Op het beeldscherm 1 wordt voortdurend de voorafgaande instelling in Watt weergegeven. Op het beeldscherm 2 kunt u de huidige geleverde prestatie (Watt), afhankelijk van de snelheid, zien. Het balkdiagram op het beeldscherm 1 toont het huidige weerstands niveau (Level). Het niveau wordt verhoogd, wanneer u bijvoorbeeld langzamer trapt.

FITNESSTRAINING/FITNESSTEST

Dit programma is enkel mogelijk met een USB-stick en uw persoonlijke gegevens. De polsметing is vereist tijdens de hele duur. Selecteer, zoals reeds beschreven werd, met de toetsen "Plus/Minus" het programma "Fitness".

- druk op de toets "Mode". De tijdstelling die niet gewijzigd moet worden, (beeldscherm 2) is 12 minuten. Op het beeldscherm 1 verschijnt een balkdiagram dat eveneens vast ingesteld is.
- Druk op de toets "Start" voor het programmaverloop.

Na afloop van de tijd stopt het programma en wordt uw fitnessniveau getoond. 100 is de hoogste waarde. Evenzo worden 5 niveaus weergegeven.

| | |
|---------|----------------|
| Bad | laag |
| General | standaard |
| Good | goed |
| Nice | zeer goed |
| Best | hoogste waarde |

Gelieve deze 5 niveaus niet te verwisselen met de Recovery-functie (fitnessindex 1-6).

BEMERKING: de Cockpit berekent volgens de gebruiker (man/vrouw, leeftijd) en de snelheid

waarmee getrapt wordt tijdens de test, de waarden binnen de training die 12 minuten duurt. Was een correcte meting niet mogelijk, omdat eventueel de pols niet lang genoeg gemeten kon worden, dan verschijnt er "Fail" op het beeldscherm (mislukt).

H.R.C-TRAINING (HEART RATE CONTROL), TRAINING MET CONSTANTE POLS

In dit programma kunt u polsgestuurd trainen. U hebt hier de mogelijkheid uw polsfrequentiebeoogde pols of een percentage in te voeren. Door middel van de formule voor de hartfrequentiezone of het percentage kunt u uw individuele beoogde pols bepalen. Het programma zal tijdens de training de remkracht zo lang verhogen, totdat uw vooraf ingestelde polsfrequentie bereikt is en houdt ze dan constant. Alle andere waarden worden weergegeven op het beeldscherm 2.

- A. Beoogd percentage 55% / 75% / 90% (afbeelding).
- B. Vooraf ingestelde polswaarde, TAG, bijv. 130 (afbeelding).

Deze programma's zijn enkel mogelijk met een USB-stick en uw persoonlijke gegevens. De polsmeting is vereist tijdens het volledige verloop. Selecteer, zoals reeds beschreven, met de toetsen "Plus/Minus" het programma "H.R.C.".

- Druk op de toetsen "Plus/Minus" om het percentage of TAG te selecteren (instelling polswaarde).
Druk op de toets "Mode".
Wanneer u een percentage geselecteerd hebt, knippert de tijd.
- Gebruik de toetsen "Plus/Minus" wanneer u wilt trainen met een vooraf ingestelde waarde of -
- druk op de toets "Start" om meteen met de training te beginnen.
- Wanneer u "TAG" geselecteerd hebt, knippert de polswaarde.
- Druk op de toetsen "Plus/Minus" om de polswaarde te selecteren.
- Druk op de toets "Mode", wanneer u waarden wilt invoeren of ---
- Druk op de toets "Start" om te trainen zonder vooraf ingestelde waarden.
Is de vooraf ingestelde polswaarde geselecteerd, dan wordt de polswaarde op het beeldscherm 1 weergegeven.
- Druk op de toetsen "Plus/Minus" om te selecteren.
- Druk op de toets "Mode".
- De trainingstijd knippert.
- Gebruik de toetsen "Plus/Minus" om waarden in te voeren ---
- onder invoer: druk op de toets "Start".

In beide gevallen (A / B) wordt de weerstand (Level) automatisch berekend en aangepast. De balkdiagram op het beeldscherm 1 toont de respectieve weerstand.

Om de weerstand te verstellen heeft de Cockpit verschillende seconden nodig. Daardoor verloopt de aanpassing van uw polswaarde "zachtjes". Wanneer u reeds in het onderste niveau 1 traint, maar uw pols toch te hoog blijft, schakelt de Cockpit uit voorzorg na 30 seconden uit. Bovendien weerklinkt een geluidssignaal.

GEBRUIKERSTRAINING (USER)

In dit programma kunt u voor 6 gebruikers (User) eigen profielen voor het trainingsverloop opstellen en opslaan. Een USB-stick moet dan wel ingestoken zijn.

Druk op de toets "Start" wanneer de Cockpit zich in de rustmodus bevindt. Het achtergrondlicht wordt uitgeschakeld.

- Druk op de toetsen "Plus/Minus" om het programma "User" te selecteren.
- Druk op de toets "Mode".
De eerste profielbalk knippert.
- Gebruik de toetsen "Plus/Minus" om de weerstand in te stellen (Level 1 - 6).
- Druk op de toets "Mode"
De tweede balk knippert.

Ga zo verder totdat alle 20 balken ingesteld zijn.

Wanneer u geen andere gegevens wilt invoeren (bijv. tijd), druk dan op de toets "Start". Druk opnieuw op de toets "Start" om gegevens in te voeren. De tijd op het beeldscherm 2 knippert. Voer nu de gewenste gegevens in en druk daarna op de toets "Start" om met de training te beginnen.

VERDERE BEMERKINGEN:

1. De Cockpit van uw Cross-trainer is beveiligd tegen foutieve bediening. Foute bevestiging veroorzaakt dus geen problemen. Bij verkeerde of onmogelijke invoer weerklinkt een geluidssignaal.
2. Wanneer u de training begint zonder invoer van waarden, worden alle waarden optellend vanaf nul weergegeven.
3. Wordt op het beeldscherm E-2 weergegeven, dan is de verbinding met de magneetrem niet in orde. Wacht dan gedurende 10 seconden. Druk daarna eventueel op de toets "Total-Reset".
4. Wordt na de training op de toets "Total-Reset" gedrukt, dan zijn de gegevens van deze training niet opgeslagen.
5. Bij voorafgaande instelling van gegevens worden deze bij de overgang naar een ander programma,

wanneer u niets wijzigt, behouden.

6. De Watt-weergave gebeurt in alle programma's. Enkel in de Watt-programma's echter wordt de weerstand automatisch, overeenkomstig de voorafgaande invoer, gestuurd.
7. Zijn bijv. tijd, afstand of calorieën vooraf ingesteld, dan stopt de Cockpit wanneer een functie nul bereikt heeft. Wanneer nu op de toets "Start" gedrukt wordt, start de Cockpit opnieuw met de voorgaande gegevens.
- 8.) In het programma "Fitness" is het niet mogelijk vooraf trainingswaarden in te stellen, aangezien dat programma slechts uw persoonlijke gegevens gebruikt.
9. Wanneer de polsbovengrens ingevoerd is (bijv. 130) weerklinkt tijdens de training een geluidssignaal, wanneer de grens overschreden wordt. Zo wordt bewerkstelligd dat u niet onbedoeld met een te hoge pols traint.
10. Bevindt de Cockpit zich in rustmodus en gebruikt u de pedalen, dan wordt het laatst gebruikte programma weergegeven.
11. De huidige polswaarde wordt weergegeven, wanneer u de polsensoren, de oorclip of de borstgordel gebruikt.
12. Training met tijdstelling en programmaprofielen. De vooraf ingestelde tijd wordt verdeeld over de 20 profielbalken. Voorbeeld: 20 minuten bij 20 profielbalken stemt overeen met 1 minuut alvorens er overgegaan wordt naar de volgende balk.
13. Programma's, die een USB-stick met persoonlijke gegevens nodig hebben, kunnen zonder ingestoken USB-stick niet opgeroepen worden. Zij verschijnen niet op het beeldscherm, bijv. H.R.C.
14. Na een trainingsonderbreking bevindt de Cockpit zich in rustmodus en kunt u met de beschikbare waarden voort trainen (uitzondering fitnessstest). Druk hiervoor op de toets "Start" of gebruik de pedalen.
15. Alvorens de Cockpit de polswaarde kan weergeven, zijn er enkele seconden tijd nodig om die te berekenen. Daarvoor moet natuurlijk een polsmeting gebeuren met de polsensoren, de oorclip of de borstgordel.
16. De drukknoppen op de vaste handgreep hebben dezelfde functie als de toetsen "Plus/Minus".
17. Bij dit toestel wordt het energieverbruik op basis van gemiddelde waarden berekend. Aangezien het vermogen om energie te produceren (zog. rendement) voor iedereen echter verschillend is, kan het weergegeven energieverbruik noodzakelijk slechts een benadering zijn van het effectieve verbruik en kan het niet voor therapeutische doeleinden gebruikt worden. Het energieverbruik tijdens de training wordt weergegeven in Kcal (Kilocalorieën). Voor de omrekening in Joule gebruikt u best deze formule: 1 kcal = 4,187 kJ.
18. Uw Cross-trainer beschikt over een

odometerfunctie. De totale afstand van alle trainingseenheden wordt op het beeldscherm 1 kort weergegeven, wanneer u het toestel aansluit, of wanneer de toets "Total-Reset" ingedrukt wordt.

19. Voorbeeld: ODO 15 K = 15 kilometer totale afstand.

VERPLAATSEN

Wilt u uw trainer verplaatsen, doe dat dan op de hieronder omschreven manier. Het verkeerd optillen van een zwaar apparaat, kan immers rugletsel veroorzaken.

Plaats de trainer in een droge, stofvrije ruimte met minimale temperatuurverschillen. Met behulp van de transportrollen aan de voorkant is de BATAVUS eenvoudig te verplaatsen. Ga voor de BATAVUS staan en kantel het frame naar u toe. Nu kan het apparaat verreden worden. Pas op dat de vloer niet beschadigt wanneer u het toestel verplaatst. Bescherm tere vloermaterialen zoals parketvloeren enz. Om schade aan het apparaat te voorkomen, is het raadzaam de trainer op een droge plek met zo min mogelijk stof en temperatuurwisselingen te plaatsen.

ONDERHOUD

De Batavus apparaten hebben weinig onderhoud nodig. Het is raadzaam om zo nu en dan te controleren of alle bouten en moeren nog goed vast zitten. U kunt het apparaat schoonhouden door het af te nemen met een vochtige doek. Gebruik echter geen oplosmiddelen.

- De metalen delen kunt u het beste tegen de inwerking van transpiratievocht beschermen, om regelmatig deze delen te behandelen met teflonolie.
- Verwijder de kunststof behuizing van het apparaat nooit!

BATTERIJEN VERWIJSSELEN

De meter geeft aan wanneer de batterijen vervangen dienen te worden. Maak de deksel van de batterijhouder op de achterkant van de monitor los en verwijder de batterijen. Plaats nieuwe batterijen in de houder en sluit de deksel. Gebruik geen oplaadbare batterijen omdat deze een afwijkend voltage hebben.

GEBRUIKSSTORINGEN

Ondanks voortdurende kwaliteitscontroles, kunnen er defecten of storingen optreden die het gevolg zijn van het niet goed functioneren van onderdelen die in de trainer zijn gebruikt. In de meeste gevallen is het onnodig om het gehele apparaat ter reparatie aan te bieden, aangezien de storing meestal kan worden opgelost door het vervangen van het defecte onderdeel.

Mochten er storingen optreden bij het gebruik van de trainer, neem dan onmiddellijk contact op met uw Batavus dealer. Vermeldt daarbij altijd het model en het serienummer van uw Batavus trainer, de eventuele storingscode en door wie de trainer is geïnstalleerd.

Vermeldt bij het bestellen van onderdelen het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het onderdeel. Op de laatste pagina's van deze gids vindt u de onderdelenlijst.

TECHNISCHE GEGEVENS

| | |
|---------------|--------|
| Lengte | 128 cm |
| Breedte | 57 cm |
| Hoogte | 175 cm |
| Gewicht | 53 kg |

De BATAVUS voldoet aan de eisen van EUs EMC Directieven betreffende elektromagnetische compatibiliteit (89/336/EEC). Daarom is dit product met de CE label voorzien.

De BATAVUS voldoet aan EN precisie- en veiligheidsnormen (EN-957).

Batavus is gerechtigd om specificaties te veranderen zonder daarover nader te berichten.

BELANGRIJK! De garantie vervalt bij schade als gevolg van het niet volgen van de instructies in deze gids betreffende het monteren, het instellen en het onderhouden van de apparatuur. De instructies dienen bij het in elkaar zetten, het onderhoud en het gebruik, zo zorgvuldig mogelijk te worden gevuld. Veranderingen of modificaties, welke niet door Batavus zijn goedgekeurd, laten de Batavus product aansprakelijkheid geheel vervallen.

Wij wensen u veel plezierige trainingen met uw nieuwe Batavus trainingspartner!

INDICE

| | |
|------------------------------|----|
| MONTAGGIO | 52 |
| UTILIZZO | 54 |
| LIVELLO DEGLI ESERCIZI | 55 |
| PANNELLO | 56 |
| MANUTENZIONE | 62 |
| DATI TECNICI | 62 |

AVVERTENZE

Questo libretto di istruzioni è una parte essenziale della tua attrezzatura da ginnastica. Leggi con attenzione quanto scritto in questa guida, prima del montaggio dei pezzi e prima di fare uso dell'attrezzo o di effettuarne qualunque manutenzione. Ti raccomandiamo pure di conservare la presente guida in un luogo sicuro e a portata di mano; essa ti fornirà, adesso e nel futuro, tutte le istruzioni necessarie all'uso e alla manutenzione della tua attrezzatura da ginnastica. Tali istruzioni devi seguirle sempre con molta attenzione! La garanzia non copre danni derivati da negligenze derivate nelle regolazioni o nelle manutenzioni descritte i questo libretto.

AVVERTENZE SULLA VOSTRA SALUTE

- Prima di iniziare l'allenamento consultate un medico per controllare la vostra condizione fisica.
- Se avvertite disturbi, nausea o altri sintomi anormali durante l'esercizio, smettate immediatamente e consultate un medico.
- Onde evitare dolori muscolari, fate alcuni esercizi di stiramento prima dell'allenamento.

AVVERTENZE SULL'AMBIENTE

- L'attrezzo non è stato progettato per essere usato all'aperto.

- Posizionare l'attrezzo su una superficie la più piana possibile.

- Assicuratevi che l'ambiente dove vi allenate abbia ventilazione adeguata e non sia umido.

- Consigliamo di conservare l'attrezzo, quando in uso, a temperatura ambiente da +10 a +35°C. L'attrezzo può essere immagazzinato da -15 a + 40°C. Il tasso d'umidità non deve mai superare il 90 %.

AVVERTENZE SULL'USO DELL'ATTREZZO

- Se si permette ai bambini di usare l'attrezzo, si deve sempre tenere conto del loro sviluppo fisico e mentale e del loro temperamento. Devono essere istruiti al corretto uso dell'attrezzo e controllati. Accertarsi che non vi siano animali domestici vicino all'apparecchio in movimento o durante l'esercizio.

- Prima dell'uso assicuratevi che l'attrezzo funzioni correttamente. Non usate un attrezzo difettoso.

- Non appoggiarsi mai sul pannello.

- Premi i tasti con il polpastrello: le unghie possono danneggiare la membrana del display.

- Non usate mai l'attrezzo con carter smontati.

- L'efficacia dell'allenamento garantita dall'attrezzo varia in base alla velocità della pedalata.

- Per evitare danni consigliamo di collocare l'attrezzo su una superficie protettiva.

- L'attrezzo può essere usato da una persona sola alla volta.

- Impugnate il manubrio per salire o scendere dall'attrezzo.

- Proteggi il pannello dell'utente dalla luce del sole. La superficie del pannello, se bagnata dal sudore, deve sempre essere asciugata.

- Indossate abbigliamento appropriato durante l'allenamento.
- Non tentate riparazioni e manutenzioni diverse da quelle descritte da questo manuale.
- L'attrezzo non può essere usato da persone, il cui peso superi i 120 kg.
- Questo attrezzo è concepito per uso domestico, per il quale vale la garanzia; per uso domestico 24 mesi. Tutti i quesiti riguardanti gli interventi previsti dalla garanzia, devono essere rivolti al vostro rivenditore di fiducia Batavus. Ricordiamo che le condizioni della garanzia possono variare da una nazione all'altra.

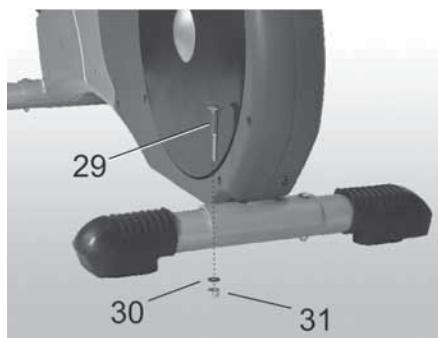
MONTAGGIO

Per montaggio sono necessarie due persone. Iniziate a controllare i seguenti componenti, contenuti nella confezione:

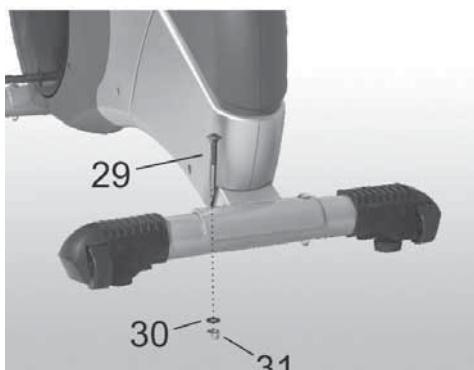
1. Telaio
2. Base appoggio anteriore
3. Base appoggio posteriore
4. Tubo telaio anteriore
5. Maniglie (2 pezzi)
6. Tubi pedali (2)
7. Basette appoggiapiedi (2 pezzi)
8. Contatore
9. Appoggiamani
10. Transformatore
11. Busta con ferramenta (contenuto indicato con asterisco nell'elenco pezzi di ricambio): conserva tali utensili con cura, in quanto ne puoi aver bisogno (per esempio, in fase di regolazione dell'attrezzo).

La lista pezzi di ricambio, la trovi nel retro di questa guida. Se avete bisogno di ricambi, contattate il rivenditore indicando il modello, il numero di serie dell'attrezzo e i codice del ricambio. L'imballo comprende anche un sacchetto anti-umidità per assorbirla durante il trasporto. Sinistra, destra, davanti e dietro sono visti dalla posizione d'uso. Lasciate 100 cm di spazio circa l'attrezzatura. Consigliamo inoltre di aprire la confezione e montare l'apparecchio su una superficie riparata.

BASE APPOGGIO POSTERIORE ED ANTERIORE

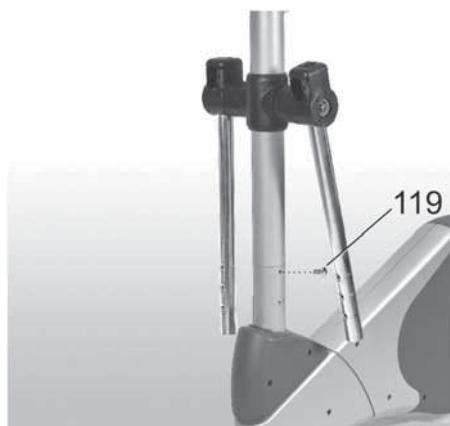


Fissa al telaio la base appoggio posteriore usando due viti, piattine di fissaggio e dadi.



Fissa al telaio la base appoggio anteriore, provvista di rotelle, usando due viti, piattine di fissaggio e dadi.

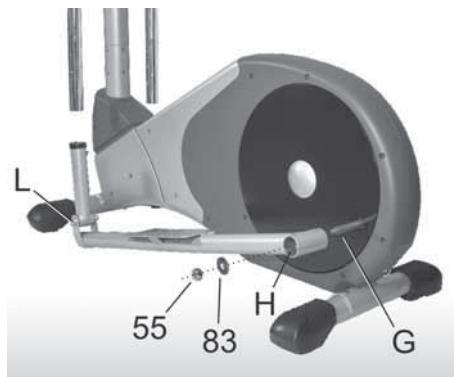
TUBO TELAIO ANTERIORE



Collegare il filo del misuratore del telaio a quello del tubo anteriore. Premere il tubo anteriore all'interno del tubo del telaio: prestare attenzione a non danneggiare il filo del contatore! Fissare saldamente il tubo anteriore con le sei viti di tenuta.

TUBI DEI PEDALI

Posizionare l'estremità posteriore del tubo del pedale sull'asse sinistro del volano. Posizionare una rondella e un dado di bloccaggio vicino all'asse. Serrare leggermente il dado. Ripetere la procedura per il tubo del pedale destro.



Infilare l'estremità anteriore sinistra del tubo del pedale all'interno dell'estremità inferiore del manubrio e fissare con quattro viti. Ripetere la procedura per il tubo del pedale destro.

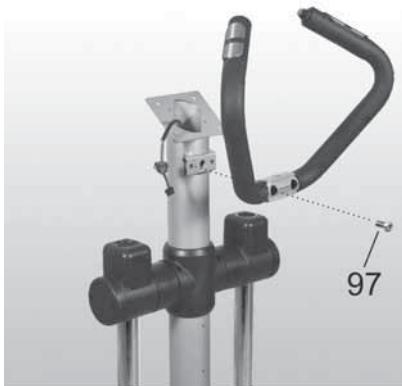
Serrare tutte le viti dei tubi dei pedali e premere i tappi delle estremità sulle viti.

ATTENZIONE!

TUBI DEI PEDALI (Versione dell'attrezzo 1)

Posizionare la guaina lunga e l'estremità posteriore del tubo del pedale sull'asse sinistro del volano. Posizionare la guaina corta, una rondella e un dado di bloccaggio vicino all'asse. Serrare leggermente il dado. Ripetere la procedura per il tubo del pedale destro.

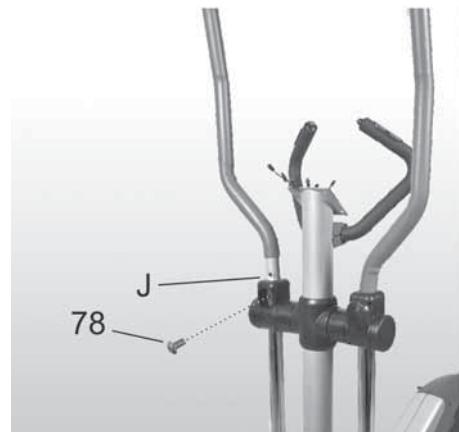
MANUBRIO

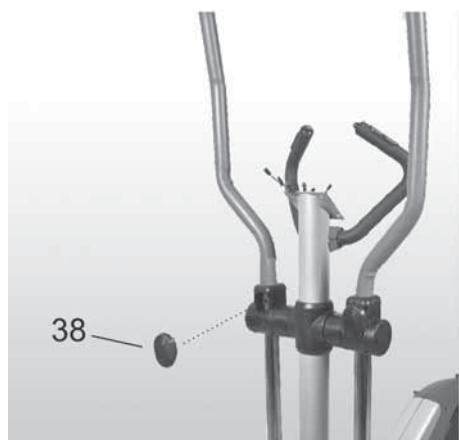


Infilare i cavi Hand Pulse provenienti dal manubrio nel tubo anteriore ed estrarli dalla parte superiore del tubo anteriore. Montare il manubrio con due viti. **IMPORTANTE!** Prestare attenzione a non danneggiare i fili!

Posizionare i componenti della copertura di plastica dell'accessorio manubrio sul punto di applicazione e fissare con una vite di tenuta.

IMPUGNATURE





Installare le impugnature e serrarle entrambe con un totale di quattro viti. Fissare i connettori dell'estremità alle estremità dell'asse con due viti. Premere quindi i connettori del coperchio di plastica sulle viti.

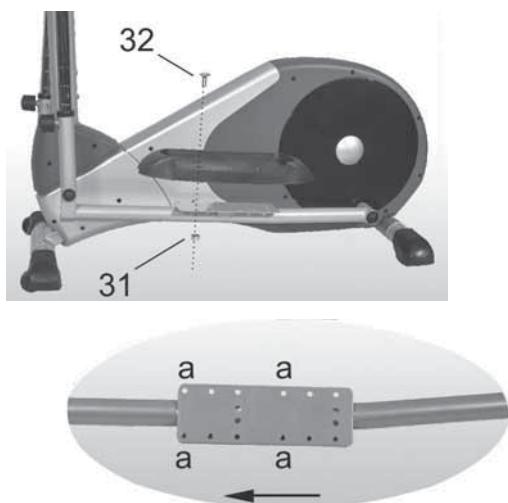
CONTATORE



El pannello bisogna le pile per la funzione dati utenti. Posizionare le batterie (2 x 1.5 V AA) nel vano sul retro del contatore. **IMPORTANTE!** Rispettare i segni + e - !

Collegare i fili provenienti dal tubo anteriore e dal contatore. Premere i fili nel tubo anteriore e installare il contatore all'estremità del tubo anteriore. **IMPORTANTE!** Prestare attenzione a non danneggiare i fili! Fissare il contatore in posizione con quattro viti. Rimuovere la copertura protettiva dallo schermo e dalla tastiera del contatore.

POGGIPIEDI



Applicare i poggiapiedi nella posizione desiderata sul tubo del pedale con quattro viti e un dado di tenuta.

BOTTIGLIA DELL'ACQUA



Fissare con le viti il supporto della bottiglia dell'acqua.

TRANSFORMATORE

Collegare il trasformatore alla presa che si trova sopra il piede d'appoggio posteriore. Collegare il cavo di alimentazione del trasformatore alla presa di corrente.

- Alla fine dell'allenamento, scollegare il cavo di alimentazione dalla presa di corrente.
- Assicurarsi che il cavo di alimentazione non si trovi sotto l'attrezzatura sportiva.

UTILIZZO

Se il dispositivo non è stabile, regolare le viti di regolazione sotto il supporto fino a raggiungere la stabilità.

Se si avverte gioco nei tubi dei pedali, serrare i dadi dell'asse sull'estremità anteriore dei bracci dei pedali, fino a farlo scomparire.



Montare l'attrezzo afferrando il supporto fisso dell'impugnatura. Posizionare il piede sull'apposita piastra abbassata e stabile. Scendere dall'attrezzo quando i bracci dei pedali sono completamente fermi e afferrando il supporto fisso dell'impugnatura.

IL TRAINING CON LA TUNTURI

Pedalare è un eccellente esercizio aerobico molto meglio se di bassa intesità ma di lunga durata. L'allenamento aerobico migliora la capacità polmonare, che migliora la resistenza e la condizione fisica in generale. La capacità del corpo di bruciare grasso è direttamente dipendente alla capacità di immissione dell'ossigeno. L'esercizio aerobico deve soprattutto essere divertente. Aumenta la respirazione ma non dovreste mai andare in debito di ossigeno durante l'allenamento. Dovreste ad esempio poter parlare senza problemi. Dovreste allenare almeno tre volte la settimana per 30 minuti per raggiungere un discreto livello che per essere migliorato richiede solo l'incremento delle sessioni di allenamento.

L'allenamento aerobico si accompagna anche alle diete perchè è l'unico modo per incrementare l'energia spese dal corpo. Una persona chi si sottopone ad una dieta dovrebbe accompagnarla ad un allenamento regolare. Potete iniziare a ritmo blando e bassa resistenza perchè un esercizio troppo intenso può provocare in una persona sovrappeso un affaticamento del cuore. Si possono controllare i propri progressi misurando le pulsazioni sotto sforzo grazie all'accessorio incluso. Questo anche per controllare che l'allenamento sia efficace ma non troppo pesante.

Per sviluppare i muscoli della parte superiore del corpo, piegarsi leggermente in avanti e concentrarsi nello spingere e tirare i supporti dell'impugnatura con le mani. Afferrando i supporti leggermente più in alto, il movimento si intensifica, tuttavia è necessario prestare attenzione a non infiammare le spalle. Per sviluppare contemporaneamente i muscoli delle parti superiore e inferiore del corpo, aumentare leggermente la resistenza e utilizzare contemporaneamente le estremità inferiore e superiore, in modo da avvertire resistenza durante l'allenamento attivo di entrambe le parti.

LIVELLO DEGLI ESERCIZI

Il cardiofrequenzimetro, che permette di controllare anche la circolazione superficiale, è integrato nel corrimano. I sensori installati, rivelano la frequenza cardiaca quando l'utente appoggia entrambe le mani sul corrimano. Qualunque sia lo scopo che tu ti sia prefissato, i risultati migliori saranno raggiunti col suddetto training al giusto livello di sforzo, e la misura

migliore, per tale sforzo, è il ritmo del tuo stesso cuore.

Per prima cosa, quindi, devi sapere qual'è il livello massimo di battiti cardiaci, ovverosia il livello, oltre il quale le pulsazioni non aumentano, pur aggiungendo sforzi. Il misuratore BATAVUS calcola il livello di impulsi massimo approssimativo utilizzando la seguente formula:

220 - L'ETÀ

Naturalmente, il valore massimo effettivo varia da persona a persona. Il numero massimo di pulsazioni cardiache diminuisce, in media, di un punto ogni anno. Se appartieni ad uno gruppo a rischio, chiedi a un medico di misurare il tuo livello massimo di pulsazioni cardiache.

Abbiamo definito tre differenti aree di pulsazioni, per aiutarti a stabilire il tuo livello di training.

PRINCIPIANTI ● 50-60 % del massimo di pulsazioni

Questo livello è indicato anche per i weight-watchers, per i convalescenti e per coloro che non hanno fatto allenamento per lungo tempo. Si raccomandano tre periodi di training ininterrotti alla settimana, ognuno della durata di almeno mezz'ora. Un esercizio regolare migliora notevolmente la performance respiratoria e circolatoria del principiante, tanto da farti sentire presto molto più in forma.

TRAINER ● 60-70 % del massimo di pulsazioni

Questo livello è perfetto per chi voglia migliorare il proprio fitness e mantenerlo in ottime condizioni. Uno sforzo ragionevole e bilanciato migliora notevolmente le funzioni cardiovascolari e respiratorie; il training deve durare per almeno 30 minuti e deve essere fatto come minimo tre volte alla settimana. Per migliorare ulteriormente la tua condizione fisica, puoi aumentare la frequenza o l'intensità dello sforzo, ma non entrambi allo stesso tempo!

TRAINER ATTIVO ● 70-80 % del massimo di pulsazioni

Le esercitazioni a questo livello vanno bene solo per coloro che hanno raggiunto una forma quasi perfetta e devono essere precedute da lunghi periodi di allenamenti "endurance".

- La misurazione delle pulsazioni può avvenire in 3 modi:
 - A) con i sensori delle pulsazioni posti sulle impugnature
 - B) con una clip auricolare collegata via cavo (disponibile come accessorio opzionale)

C) con una fascia toracica (senza fili, telemetricamente), opzionale. La fascia toracica e l'adattatore ricevitore sono in vendita come accessori.

Non utilizzare più sistemi contemporaneamente.

MISURAZIONE DELLE PULSAZIONI CON SENSORI NEL MANUBRIO

BATAVUS misura le pulsazioni con i sensori posizionati sui supporti per le mani, che consentono di calcolare le pulsazioni ogni volta che l'utente tocca contemporaneamente entrambi i sensori. Per una misura delle pulsazioni affidabile, la pelle deve essere continuamente a contatto con i sensori e leggermente umida. Una pelle troppo secca o troppo umida comprometterà la misura mediante Hand Pulse. Anche l'utilizzo attivo dei muscoli della parte superiore del corpo durante l'esercizio potrebbe interferire con la misura mediante Hand Pulse: i muscoli attivi trasmettono segnali elettronici simili a quelli del muscolo cardiaco. Pertanto, si consiglia di tenere le braccia rilassate durante la misura delle pulsazioni.

MISURAZIONE CON UN SENSORE AURICOLARE

1. Inserire lo spinotto del cavo delle pulsazioni del pannello.
2. Applicare il sensore al lobo dell'orecchio.

Se il sensore non misura immediatamente, o se il lobo è freddo pizzicare il lobo con le dita per aumentare la circolazione. Differenze fisiologiche tra le persone, come scarsa circolazione del lobo o cartilagini dovute ai buchi per orecchini, possono causare disturbi nella misurazione. In questo caso applicare il sensore all'orecchio o all'ultima falange del dito mignolo. Anche indeggiamenti del cavo possono disturbare la misurazione. A volte anche una sorgente di luce molto forte nelle vicinanze può disturbare la misurazione. In questo caso girare il senso del sensore. Ricordarsi di pulire ogni tanto il sensore con uno straccio morbido.

MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA CON LA CINTURA

La misurazione telemetrica è la più affidabile, gli elettrodi rilevano e trasmettono le pulsazioni dal cuore al pannello per mezzo di un campo elettromagnetico.

ATTENZIONE! Coloro i quali sono portatori di pacemaker devono consultare il proprio medico, che indicherà o meno la possibilità di utilizzare l'attrezzo con questo tipo di cardiofrequenzimetro.

Se volete misurare le pulsazioni in questo modo durante l'allenamento, inumidite gli elettrodi in gomma posti sulla cinghia elastica con saliva e acqua. Allacciate la cintura sotto al petto abbastanza stretta in modo che gli elettrodi rimangano a contatto con la pelle, ma non così stretta da rendere difficile la respirazione. Il campo di trasmissione massimo o è circa 1 m. nella portata di trasmissione. Se allacciate la cintura sopra una maglietta, inumiditela leggermente nei punti di contatto degli elettrodi.

CONSIGLI SULLA RILEVAZIONE TELEMETRICA

Se gli elettrodi non sono umidi, il vostro battito non appare sullo schermo. Se gli elettrodi sono asciutti, inumiditeli nuovamente. Se ci sono parecchi sistemi di rilevazione telemetrica vicini, è bene che la distanza tra loro sia di almeno 1,5 m. Allo stesso modo se ci sono solo un ricevitore e tanti trasmettitori in uso, solo una persona con il trasmettitore deve essere nella portata di trasmissione. Il trasmettitore si accende da solo appena rileva i primi battiti. Sudore o creme possono mantenerlo acceso anche dopo l'uso consumando la batteria. Ecco perché è bene pulire gli elettrodi dopo l'uso.

Prima di scegliere gli abiti da ginnastica, tieni presente che alcune fibre tessili in essi usate (esempio poliesteri e poliamidi) sono produttrici di elettrostaticità, e ciò può inficiare l'affidabilità della misura pulsazioni. Tieni anche presente che telefono cellulare, TV ed altri apparati elettrici formano all'intorno un campo elettromagnetico, con conseguenti problemi nella misura del battito cardiaco.

PANNELLO





FUNZIONI DEI TASTI

PLUS/MINUS

(up/down) Impostazione di valori, regolazione della resistenza (Level)

MODE

Conferma dell'immissione o selezione dell'utente

START/STOP

Avvia o interrompe l'allenamento. "Start" o "Stop" restano visualizzati per 2 secondi sul display, prima che il programma entri in stato di inattività.

SAVE

Salva i dati personali e i valori immessi

RECALL

Visualizza nella modalità Stop i dati salvati e seleziona lo spazio in memoria.

RESET

Cancella i valori impostati, cambia la visualizzazione del display

TOTAL RESET

Passa all'inizio dell'immissione

ZOOM1

Cambio di visualizzazione (breve pressione), se durante l'allenamento si tiene premuto per 2 secondi il tasto, si attiva automaticamente il cambio di visualizzazione. Premendolo nuovamente, si disattiva il funzionamento automatico.

ZOOM2

Cambio di visualizzazione (come per Zoom1)

RECOVERY

Attiva la funzione Recovery (Test Fitness).

Premendolo al termine della misurazione si esce da questa funzione.

MODE + MINUS

Attiva la retroilluminazione blu.

FUNZIONI DEL PANNELLO DI COMANDO

1. Velocità (Speed)

La velocità è visualizzata in chilometri all'ora (km/h da 0.0 a 99.9).

2. Giri (Speed)

Vengono visualizzati i giri al minuto delle puleggi motrici.

3. Tempo (Time)

Se non è stato immesso un valore temporale predefinito, il pannello di comando parte da 00:00 con cadenza crescente. Anche i secondi sono visualizzati in un profilo a barre.

4. Distanza (Distance)

Se non è stata immessa, il conteggio parte con cadenza crescente da 0.00 per arrivare fino a 99.00 km (chilometri). Per il conto alla rovescia si possono predefinire i valori chilometrici partendo da 09.00 km e procedendo per singole sezioni, ognuna da 1 chilometro.

5. Calorie (Calories)

Le calorie sono visualizzate con cadenza crescente per sezioni, da 1 a 9999 calorie.

Per il conto alla rovescia i valori si immettono per sezioni da 10 calorie ognuna.

6. Pulsazioni (Pulse)

A) Le pulsazioni correnti sono visualizzate durante l'allenamento utilizzando sensori, clip auricolare o fascia toracica.

B) Nel programma H.R.C. (Heart rate control) si possono selezionare, in base all'età, le gamme percentuali del 55%, 75% o 90%, nonché il proprio personale valore di pulsazioni (H.R.C./TAG). Durante l'allenamento la resistenza viene regolata automaticamente.

7. L'indice di fitness corrente è rilevato dal pannello di comando sulla scorta dei propri valori di pulsazioni.

Procedere come segue:

A.) Una volta finito l'allenamento, attendere che si concluda il cronometraggio sul pannello di comando. Mantenere la clip auricolare o la fascia toracica in modo da poter continuare a rilevare i valori delle pulsazioni. Si possono anche utilizzare i rispettivi sensori. Smettere di allenarsi altrimenti non viene rilevato l'indice di fitness.

B) Premere il tasto Recovery. Sul display appare "RCV", ad indicare che il pannello di comando sta calcolando l'indice di fitness.

C.) Attendere con calma che venga visualizzato un valore da F1 a F6.

Questo numero rappresenta il valore corrente di fitness. Premere poi il tasto Recovery e il pannello di comando passerà alla modalità normale.

8. Watt

Durante l'allenamento viene visualizzata la potenza corrente in Watt. L'impostazione predefinita corrisponde a 120 Watt. È possibile una regolazione con cadenza crescente a partire da 10 Watt per sezioni da 5 Watt ognuna.

9. Visualizzazione della temperatura

La temperatura ambiente è visualizzata in modalità di riposo (nessun allenamento).

10. Calendario

Mese, giorno, anno sono visualizzati in modalità di riposo.

11. Ora del giorno

L'ora è visualizzata in modalità 24 ore.

12. Retroilluminazione pannello di comando (backlight)

Si possono regolare luminosità e contrasto.

Premendo contemporaneamente i tasti "Mode" e "Minus" è possibile immettere i dati. Premendo il tasto "Plus/Minus" si può regolare il contrasto (1-5). Premere successivamente il tasto "Mode" e regolare anche la luminosità. Per terminare premere il tasto "Reset".

13. Commutazione del display per diverse funzioni e operazioni (Zoom1 / Zoom2)

Premendo il tasto "Zoom1" o "Zoom2" si commuta il display.

A) Visualizzazione durante l'allenamento
I valori sono continuamente generati e visualizzati secondo l'impostazione temporale. Vengono visualizzati tutti i dati correnti dell'allenamento nonché l'ora e la temperatura ambiente.

B) Visualizzazione in modalità Stop
I valori rilevati durante l'allenamento sono visualizzati in un grafico.

Vengono visualizzati l'ora, la temperatura ambiente e i dati sull'allenamento precedentemente immessi.

Nota riguardo alla funzione "LOOP"
Il display 1 visualizza il numero di Watt corrente e l'andamento del percorso. Lampeggia il punto del percorso (giro) nel quale ci si trova in quel momento. Se è stato predefinito un percorso (sul display 2), verrà visualizzato in sezioni da 1 chilometro ciascuna. Senza impostazione predefinita il punto si sposta ogni 800 metri.

14. Salvataggio dei dati personali (Save)
Premendo il tasto "Save" nella funzione "Stop" si possono salvare i dati personali di 6 persone su un supporto di memoria compatto USB stick.
Ogni USB stick può contenere al massimo 30 blocchi di dati (impostazioni predefinite per es. di ora, percorso o calorie) per persona. Il numero è visualizzato sul display 1, per es. Sav 13. Sul display di destra vengono visualizzati i rispettivi dati. Una volta effettuati 30 salvataggi, si cancella automaticamente il primo e appare il numero 30.
Premendo il tasto "Reset" si visualizza nuovamente l'ultima modalità di allenamento.

15. Valori in memoria 1-30 (Recall)
Premendo il tasto "Recall" in modalità Stop, si visualizza l'ultimo blocco di dati utilizzato dell'utente che appare sul display 1. Premendolo nuovamente si possono selezionare in ordine decrescente gli altri blocchi di dati. Premendo il tasto "Reset" la visualizzazione passa al programma di allenamento.

16. Funzione di riposo (Sleep)
Se non ci si allena e non si premono tasti, il pannello di comando passa automaticamente dopo 4 minuti in modalità di riposo. Il display 1 visualizza il giorno della settimana, la data e il nome "Batavus" (scorrevole sullo schermo). Il display 2 visualizza la temperatura ambiente e l'ora del giorno.

PREPARAZIONE DELL'ALLENAMENTO

A. L'apparecchio non è collegato.

1. Inserire innanzitutto lo spinotto del cavo del trasformatore nella presa posta sul retro dell'apparecchio. Inserire poi la spina grande nella presa di rete.

2. Si avverrà un segnale sonoro prolungato e tutte le sezioni dei due display verranno visualizzate per breve tempo a titolo di prova.

3. Il pannello di comando visualizza poi per alcuni secondi il nome "Batavus" e un numero di controllo, prima di passare alla modalità di immissione dati. Lampeggia la data. Vedere la sequenza di immissioni al capitolo: Date di calendario/Ora.

B. L'apparecchio è (già collegato) in modalità di riposo.

1. Viene visualizzata la temperatura, ecc.
2. Per passare alla modalità di immissione dati, premere il tasto "Reset".
3. Premendo i tasti "Plus/Minus" è possibile selezionare un programma. La sequenza di immissioni è illustrata nella descrizione dei programmi.

IMMISSIONE DATI DEL CALENDARIO E DELL'ORA

Calendario (Calender):

Immissioni possibili:

| Mese | Giorno | Anno |
|-------|--------|-------|
| 01-12 | 01-31 | 00-50 |

Il giorno della settimana viene calcolato e visualizzato automaticamente in base alla data preimpostata.

| | |
|-----|-----------|
| MON | Lunedì |
| TUE | Martedì |
| WED | Mercoledì |
| THU | Giovedì |
| FRI | Venerdì |
| SAT | Sabato |
| SUN | Domenica |

1. Il pannello di comando deve trovarsi in modalità di immissione dati

Sul display 1 lampeggia la data.

- Premere i tasti "Plus/Minus" per effettuare la selezione.
- Premere il tasto "Mode". Lampeggia la data del giorno.
- Premere i tasti "Plus/Minus" per effettuare la selezione.
- Premere il tasto "Mode". Lampeggia il numero del mese
- Premere i tasti "Plus/Minus" per effettuare la selezione.
- Premere il tasto "Mode". Sul display 2 lampeggiano le ore.
- Premere i tasti "Plus/Minus" per effettuare la selezione.
- Premere il tasto "Mode". I minuti lampeggiano.
- Premere i tasti "Plus/Minus" per effettuare la selezione.



- Premere il tasto "Mode".

Se l'USB stick per i dati utente non è inserito, si può ora selezionare un programma di allenamento. Se è stato inserito un USB stick, a questo punto si immettono i dati utente. Gli utenti U1-U6 (user 1-6) vengono visualizzati per breve tempo, a seconda dell'USB stick selezionato. Lampeggia poi il numero a 8 cifre del nome utente.

DATI UTENTE

Deve essere inserito un USB stick per uno dei 6 utenti (User).

Proseguire quindi con l'immissione dell'ora. Il numero a 8 cifre lampeggia.

- Premere i tasti "Plus/Minus" per effettuare la selezione delle lettere.
- Premere il tasto "Mode" per passare alla lettera successiva.

Continuare fino a quando non sono state scelte le 8 lettere.

- Premere il tasto "Mode".
Immettere poi gli altri dati utente in base alle immagini seguenti.
Una volta immessi i dati (in base al peso) premere il tasto "Mode".
Sul display appare "Welcome".
- Premere il tasto "Mode".
- Sul display lampeggiati UP/DOWN/START.
- Premere il tasto "Start". Selezionare il programma manuale oppure ---
- utilizzare i tasti "Plus/Minus" per effettuare la selezione degli altri programmi.

La successiva immissione è illustrata nella descrizione dei programmi.

AVVIO RAPIDO ALLENAMENTO

L'avvio rapido è possibile solo in assenza dell'USB stick (nessun dato utente). Non si predefiniscono i dati dell'allenamento. Tutti i valori partono da zero a cadenza crescente. Durante l'allenamento è possibile modificare la resistenza (Level) con i tasti "Plus/Minus".

A. L'apparecchio non è collegato.

a.) Inserire innanzitutto lo spinotto tondo del cavo del trasformatore nella presa posta sul retro dell'apparecchio. Inserire poi la spina grande nella presa di rete.

B.) In questo modo il pannello di comando risulta collegato. Il display 1 visualizza per breve tempo la scritta scorrevole "Batavus", prima che il pannello di comando passi alla visualizzazione della data. Sul display 2 lampeggia la visualizzazione del tempo.

C.) Premere ora il tasto "Mode" 5 volte fino a quando non appare UP/DOWN sul display 1.

D.) Premere il tasto "Start" per iniziare

l'allenamento. Viene visualizzato il programma "Manuale".

In alternativa, attendere ancora alcuni secondi fino allo spegnimento della retroilluminazione. Premere poi il tasto "Start" 2 volte per iniziare l'allenamento.

B. L'apparecchio è collegato alla rete ma il pannello di comando è in posizione di riposo.

La retroilluminazione è spenta.

- A.) Premere il tasto "Start".
- B.) Sul display 1 viene visualizzato il programma "Manuale". Sul display 2 lampeggia la visualizzazione del tempo.
- C.) Premere nuovamente il tasto "Start" per iniziare l'allenamento.

ALLENAMENTO MANUALE

Per questo programma è necessario l'USB stick. Premere il tasto "Start" se il pannello di comando è in modalità di riposo. È però possibile preimpostare dati per l'allenamento per es. per far partire il conto alla rovescia.

Premere il tasto "Start" se il pannello di comando è in modalità di riposo.

- Premere il tasto "Plus". Sul display 1 appare "Manual".
- Premere il tasto "Mode". Sul display 1 lampeggiano le barre per la resistenza.
- Premere i tasti "Plus/Minus" per effettuare la regolazione.
- Premere il tasto "Mode". Lampeggia la durata dell'allenamento.
- Premere i tasti "Plus/Minus" per effettuare la selezione.
- Premere il tasto "Mode". Lampeggia la distanza.
- Premere i tasti "Plus/Minus" per effettuare la selezione.
- Premere il tasto "Mode". Lampeggia il numero di calorie.
- Premere i tasti "Plus/Minus" per effettuare la selezione.
- Premere il tasto "Mode". Lampeggia il numero di pulsazioni
- Premere i tasti "Plus/Minus" per effettuare la regolazione del limite massimo di pulsazioni.
- Premere il tasto "Mode".
- Premere il tasto "Start" per iniziare l'allenamento.

ALLENAMENTO PROGRAMMATO (PROFILE)

Per questo programma è necessario l'USB stick. È possibile selezionare uno dei 12 profili predefiniti. Premere il tasto "Start" se il pannello di comando è in modalità di riposo.

- Premere i tasti "Plus/Minus" per impostare il

"Programma" sul display 1.

- Premere il tasto "Mode". Il primo profilo del livello viene visualizzato sul display 1.
 - Premere i tasti "Plus/Minus" per effettuare la selezione di un profilo.
 - Premere il tasto "Mode".
 - Premere nuovamente il tasto "Mode".
- Il tempo lampeggia.

Se non si immettono valori, l'allenamento inizia premendo il tasto "Start".

Se si desidera impostare valori predefiniti, non premere il tasto "Start" bensì "Mode" e immettere i dati come descritto in precedenza. Premere poi il tasto "Start" per iniziare l'allenamento.

ALLENAMENTO WATT

Selezionare, come descritto in precedenza, il programma "Watt" utilizzando i tasti "Plus/Minus".

Il display 1 visualizza i dati predefiniti WTC (controllo Watt) 120 (120 Watt).

- Premere i tasti "Plus/Minus" per effettuare la regolazione.
 - Premere il tasto "Mode".
- Sul display 2 lampeggia l'ora.
- Premere i tasti "Plus/Minus" per effettuare la regolazione.

Proseguire così, oppure ---

se i valori non sono stati preimpostati, premere il tasto "Start" e iniziare l'allenamento.

NOTA: il display 1 visualizza costantemente i valori predefiniti in Watt. Sul display 2 appare la potenza fornita al momento (Watt), in funzione della velocità. Il diagramma a barre sul display 1 mostra il livello corrente di resistenza (Level). Il livello aumenta, se si avanza per es. più lentamente.

ALLENAMENTO FITNESS/TEST FITNESS

Questo programma è possibile solo in presenza di un USB stick e dei propri dati personali. È necessario rilevare le pulsazioni durante l'intera procedura. Selezionare, come già descritto, il programma "Fitness" utilizzando i tasti "Plus/Minus".

- Premere il tasto "Mode".

L'impostazione predefinita del tempo, da non modificare, (display 2) corrisponde a 12 minuti. Sul display 1 appare un diagramma a barre anch'esso predefinito e da non modificare.

- Premere il tasto "Start" per eseguire il programma.

Allo scadere del tempo il programma si interrompe

e viene visualizzato il livello di fitness. 100 è il valore massimo. Vengono anche visualizzati 5 campi.

| | |
|---------|------------|
| Bad | scarso |
| General | standard |
| Good | buono |
| Nice | ottimo |
| Best | eccellente |

Si prega di non confondere questi 5 campi con la funzione Recovery (indice di fitness 1-6).

NOTA: il pannello di comando calcola i valori entro i 12 minuti di allenamento in base all'utente (uomo/donna, età) e alla velocità percorsa durante il test.

Se non è stato possibile effettuare una misurazione corretta, perché per es. non si è potuto rilevare continuativamente il polso, il display visualizza "Fail" (errore).

ALLENAMENTO H.R.C (HEART RATE CONTROL), ALLENAMENTO A PULSAZIONI COSTANTI

È possibile allenarsi con questo programma a controllo delle pulsazioni. In questo caso si possono immettere la frequenza di pulsazioni che si desidera raggiungere o una gamma percentuale. Mediante la formula per la gamma di frequenze cardiache o la gamma percentuale, si possono determinare le pulsazioni che si desidera raggiungere. Il programma, durante l'allenamento, incrementerà la forza frenante fino al raggiungimento della frequenza di pulsazioni predefinita, mantenendola poi costante. Tutti gli altri valori sono visualizzati sul display 2.

A. Gamma percentuale da raggiungere del 55% / 75% / 90% (figura).

B. Valore di pulsazioni predefinito, TAG, per es. 130 (figura).

Questi programmi sono possibili solo in presenza di un USB stick e dei propri dati personali. È necessario rilevare le pulsazioni durante l'intera procedura. Scegliere, come già descritto, il programma "H.R.C." utilizzando i tasti "Plus/Minus".

- Premere i tasti "Plus/Minus" per effettuare la selezione della gamma percentuale o del TAG (valore di pulsazioni predefinito).

Premere il tasto "Mode".

Se è stata scelta una gamma percentuale, il tempo lampeggia.

- Utilizzare i tasti "Plus/Minus" se ci si intende



allenare con una valore predefinito oppure ---

- il tasto "Start" per iniziare subito l'allenamento. Se è stato scelto "TAG", lampeggia il valore di pulsazioni.
- Premere i tasti "Plus/Minus" per effettuare la selezione del valore di pulsazioni.
- Premere il tasto "Mode" se si desidera immettere dei valori oppure ---
- premere il tasto "Start" per iniziare l'allenamento senza valore predefinito. Se è stata scelta l'impostazione di un valore predefinito, il display 1 visualizzerà il valore di pulsazioni.
- Premere i tasti "Plus/Minus" per effettuare la selezione.
- Premere il tasto "Mode".
- Lampeggia la durata dell'allenamento.
- Utilizzare i tasti "Plus/Minus" per immettere dei valori oppure ---
- premere il tasto "Start" se non si immettono valori.

In entrambi i casi (A / B) la resistenza (Level) sarà calcolata e regolata automaticamente. Il diagramma a barre sul display 1 mostra la resistenza corrispondente.

Per regolare la resistenza, il pannello di comando necessita di svariati secondi. In questo modo si ottiene un adattamento "salutare" dei valori delle pulsazioni cardiache. Se ci si allena già al livello più basso, ma il numero di pulsazioni rimane comunque elevato, il pannello di comando si spegne per sicurezza dopo 30 secondi. Viene inoltre emesso un segnale acustico.

ALLENAMENTO UTENTE (USER)

In questo programma si possono creare e salvare i profili personali di 6 utenti (User) per lo svolgimento dell'allenamento. È necessario inserire un USB stick.

Premere il tasto "Start" se il pannello di comando è in modalità di riposo. La retroilluminazione è spenta.

- Premere i tasti "Plus/Minus" per effettuare la selezione del programma "User".
- Premere il tasto "Mode".

La prima barra del profilo lampeggia.

- Utilizzare i tasti "Plus/Minus" per regolare la resistenza (level 1-6).
- Premere il tasto "Mode".

La seconda barra lampeggia.

Continuare fino a quando non sono state scelte le 20 barre.

Se non si desidera effettuare ulteriori immissioni di dati (per es. il tempo), premere il tasto "Start".

Premere nuovamente il tasto "Start" se si

immettono altri valori. Sul display 2 lampeggia l'ora. Immettere ora i dati desiderati e quindi premere il tasto "Start" per iniziare l'allenamento.

INFORMAZIONI SUPPLEMENTARI:

1. Il pannello di comando del Cross-Trainer è protetto contro gli errori di comando. Una conferma errata non darà quindi nessun problema. In caso di immissione errata o non valida di dati verrà emesso un segnale.
2. Se si inizia l'allenamento senza immettere dei valori, tutti i dati sono visualizzati con cadenza crescente partendo da zero.
3. Se sul display appare E-2, significa che il collegamento con il freno magnetico non è ok. Attendere 10 secondi. Poi premere eventualmente il tasto "Total-Reset".
4. Se si preme il tasto "Total-Reset" al termine dell'allenamento, i relativi dati non vengono salvati.
5. Quando si impostano dati predefiniti, essi restano invariati, se non vengono modificati, anche se si passa ad un altro programma.
6. La visualizzazione dei Watt è presente in tutti i programmi, ma solo nei programmi Watt si può gestire la resistenza in maniera automatica, conformemente alle immissioni precedentemente effettuate.
7. Se si sono impostati valori predefiniti, per es. durata, distanza o calorie, il pannello di comando si blocca se una funzione ha raggiunto lo zero. Premendo ora il tasto "Start" il pannello di comando riparte con i dati precedentemente immessi.
8. Nel programma "Fitness" non è possibile impostare valori predefiniti di allenamento, in quanto questo programma utilizza solo dati personali.
9. Se è stato immesso il limite massimo di pulsazioni (per es. 130), durante l'allenamento viene emesso un segnale acustico nel caso di superamento di tale limite. Si impedisce così all'utente di allenarsi involontariamente con una gamma di pulsazioni troppo alta.
10. Se il pannello di comando si trova in modalità di riposo e vengono azionati i pedali, viene visualizzato l'ultimo programma utilizzato.
11. Viene visualizzato il valore corrente di pulsazioni in caso di utilizzo dei relativi sensori, della clip auricolare o della fascia toracica.
12. Allenamento con impostazione del tempo e profili programma Il tempo preimpostato viene suddiviso sulle 20 barre profilo. Esempio: con 20 minuti su 20 barre profilo, si ha 1 minuto di intervallo fra un passaggio e l'altro alla barra successiva.
13. Non si possono richiamare programmi che necessitano di un USB stick con i dati personali,

in assenza di USB stick inserito. Non appaiono sul display, per es. H.R.C.

14. Dopo l'interruzione dell'allenamento, il pannello di comando si trova in modalità di riposo, si può proseguire l'allenamento con i valori disponibili (eccezione test Fitness). Premere allo scopo il tasto "Start" o azionare i pedali.

15. Prima che il pannello di comando possa visualizzare il valore delle pulsazioni, sono necessari diversi secondi per effettuare il calcolo. Inoltre è naturalmente necessaria la misurazione delle pulsazioni, con i sensori corrispondenti, la clip auricolare o la fascia toracica.

16. I pulsanti sull'impugnatura rigida hanno le stesse funzioni dei tasti "Plus/Minus".

17. Questa apparecchiatura calcola le calorie bruciate sulla base di valori medi. Tuttavia, visto che ognuno produce energia in maniera diversa (il cosiddetto rendimento) il consumo energetico visualizzato può rappresentare inevitabilmente un'approssimazione delle calorie effettivamente bruciate e non può essere utilizzato a scopo terapeutico. Il consumo energetico durante l'allenamento viene visualizzato in kcal (chilocalorie). Per la conversione in Joule, utilizzare questa formula: 1 kcal = 4,187 kJ.

18. Il Cross-Trainer è dotato di funzione "Odometer". L'intero percorso di tutte le unità di allenamento viene visualizzato sul display 1, se si collega l'apparecchio o si preme il tasto "Total-Reset".

19. Esempio: ODO 15 K = percorso totale di 15 chilometri.

MANUTENZIONE

La BATAVUS richiedono pochissima manutenzione. Comunque, di tanto in tanto, controlla che tutte le viti e i dadi siano stretti a sufficienza.

- Dopo ogni seduta di allenamento, asciugare sempre tutte le parti dell'attrezzo con un panno soffice e assorbente. Non fare uso di solventi. Il sudore causa corrosione; suggeriamo quindi di proteggere tutte le superfici metalliche fuori delle coperture di plastica con del Teflon.
- Non rimuovere mai l'involucro di protezione dell'attrezzo.

SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

Il pannello indicherà quando è necessario sostituire le pile. Cambiate le batterie (2 x 1,5 V AA) sostituendole nell'alloggiamento sul retro del pannello.

DISTURBI DURANTE L'USO

ATTENZIONE! Nonostante un continuo controllo della qualità, l'attrezzatura potrebbe talvolta

presentare difetti e manfunzionamenti, causati da qualche singolo componente. Nella maggior parte dei casi, non c'è bisogno di mettersi a far riparare tutta l'attrezzatura, ma generalmente basta sostituire il pezzo o la parte difettosa. Se nel tuo l'attrezzo compaiono delle funzioni che siano fuori dell'ordinario, togliere la spina di corrente aspetta per circa un minuto. Poi rimetti in funzione l'attrezzo ed assicurati che il fenomeno sia scomparso. Qualora non si presenti più il suddetto problema, l'attrezzo può essere usato come d'abitudine. Se però il problema non fosse scomparso, contatta il rivenditore.

Se l'attrezzo non funziona bene durante l'uso o se si ha bisogno dei pezzi di ricambio, contatta il tuo rivenditore Batavus indicando de che cosa di tratta, le condizioni in cui la usi, la data di acquisto, il modello e il numero di serie del tuo attrezzo. Si raccomanda di utilizzare sempre pezzi di ricambio originali.

DATI TECNICI

| | |
|-----------------|--------|
| Lunghezza | 128 cm |
| Larghezza | 57 cm |
| Altezza | 175 cm |
| Peso | 53 kg |

BATAVUS è un attrezzo in linea con gli direttive EMC dell'Unione Europea, riguardanti la compatibilità elettromagnetica (89/336/CEE). Pertanto il prodotto porta l'etichetta CE.

BATAVUS è un attrezzo in linea con gli standars EN per la precisione e la sicurezza (EN-957).

A causa di una politica volta a un continuo sviluppo del prodotto, la Batavus si riserva il diritto di effettuare cambiamenti nelle caratteristiche degli attrezzi, senza darne relativo preavviso.

ATTENZIONE! La garanzia non copre danni derivanti da inosservanza, nel montaggio, regolazione e manutenzione, delle istruzioni fornite nella presente guida. Le istruzioni per montaggio, uso e manutenzione della tua attrezzatura, devono essere seguite con molta cura. Non rispondiamo di cambi o modifiche non expressamente approvate da Batavus.

Ti auguriamo di avere la gioia di fare tanti allenamenti, insieme al tuo nuovo amico Batavus!

ÍNDICE

| | |
|-----------------------------------|----|
| MONTAJE..... | 64 |
| USO..... | 66 |
| NIVEL DE EJERCICIO | 67 |
| CONTADOR | 69 |
| TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO | 74 |
| MANTENIMIENTO | 74 |
| DEFECTOS DE FUNCIONAMIENTO | 75 |
| DATOS TECNICOS | 75 |

INFORMACION Y PRECAUCIONES

Lea atentamente esta guía antes del montaje, uso o mantenimiento de su equipo de ejercicio. Mantenga esta guía en lugar seguro; le brindará hoy y en el futuro la información que necesite para usar y mantener su equipo. Siga siempre atentamente sus instrucciones. Por favor anótese que la garantía no cubre daños debidos a transportes o negligencias de ajuste o no seguir instrucciones de mantenimiento descritas en este manual.

OBSERVACIONES SOBRE SU SALUD

- Antes de empezar a hacer cualquier ejercicio, consulte con un médico y hágase un chequeo.
- Si durante el ejercicio experimenta náuseas, mareos u otros síntomas anormales, pare inmediatamente y consulte con un médico.
- Para evitar agujetas y tirones musculares empiece el ejercicio calentando y termínalo poco a poco (pedaleando lentamente a menos resistencia). No olvide hacer ejercicios de estiramiento después de usar la máquina.

OBSERVACIONES SOBRE EL EJERCICIO

- La máquina no se debe usar a la intemperie.

- Coloque la máquina sobre una superficie dura y horizontal.
- Compruebe si el lugar donde hace el ejercicio tiene buena ventilación. Para evitar resfriados, evite las corrientes en el lugar del ejercicio.
- En entrenamiento, la máquina tolera una temperatura ambiente de entre +10°C y +35°C. La máquina también puede almacenarse a temperaturas de 15°C a +40°C. La humedad relativa ambiente nunca debe exceder el 90 %.

OBSERVACIONES SOBRE LA MÁQUINA

- Es una buena idea colocar la máquina sobre una base protectora.
- Si se deja a los niños usar la máquina, primero se los debe enseñar a usarla bien y después se les debe vigilar, teniendo en cuenta el desarrollo físico y mental del niño y su personalidad. Compruebe que no haya animales domésticos cerca del aparato cuando lo desplace o cuando esté realizando un ejercicio.
- Antes de empezar a usar la máquina, compruebe si todos sus mecanismos funcionan bien. No use la máquina si observa alguna anomalía.
- Esta máquina sólo debe ser utilizada por una persona cada vez.
- Agarre el manillar al subir o bajar de la máquina. No se ponga de pie sobre la estructura.
- Cuando haga ejercicio, lleve ropa y calzado adecuados.
- No se apoye nunca sobre el contador de usuario.
- Pulse las teclas con la punta del dedo, las uñas pueden dañar la membrana de las teclas.
- El efecto de ejercicio producido por este aparato depende de la velocidad de pedaleo.
- Mantenga las manos alejadas de las partes móviles de la máquina.

- Proteja el contador de la luz solar. Seque siempre la superficie del contador si caen unas gotas de transpiración sobre el contador.
- No intente hacer revisiones o ajustes de la máquina que no estén descritos en este Manual.
- El peso máximo de un usuario de esta máquina es de 120 kg.
- El equipo ha sido diseñado para un uso en casa. La garantía Batavus se aplica sólo a defectos o malfuncionamiento en un uso en casa (24 meses). Para consultas concernientes a la garantía diríjase a su propio distribuidor Batavus. Observe que las condiciones de la garantía pueden variar con arreglo al área de mercado.

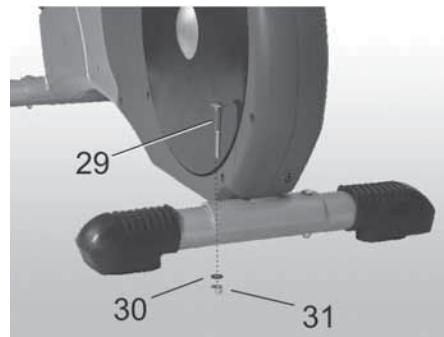
MONTAJE

Para el montaje son necesarias dos personas. Compruebe si en el embalaje están todas las piezas:

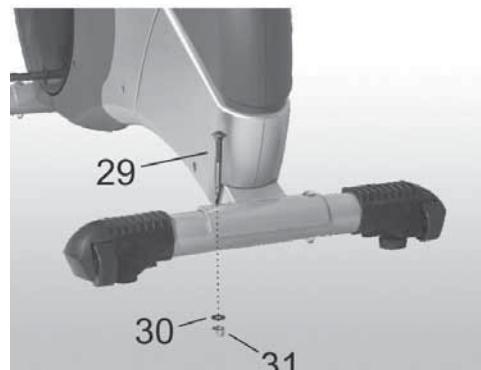
1. Armazón
2. Soporte delantero de apoyo
3. Soporte trasero de apoyo
4. Tubo central del armazón
5. Reposabrazos (2)
6. Tubos del pedal (2)
7. Reposapiés (2)
8. Contador
9. Barra de apoyo
10. Transformador
11. Piezas de montaje (señalados con un asterisco (*) en la lista de repuestos): se recomienda guardar las piezas de kit, por ejemplo, para eventuales reajustes del equipo

Si advierte que en la entrega falta alguna pieza, tome contacto con su proveedor informando el modelo, el número de serie del equipo y el número de parte de la pieza faltante. En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. El paquete incluye un saco de silicato para absorber la humedad durante el almacenamiento y transporte. Puede desecharlo una vez que haya abierto el paquete. Las direcciones derecha, izquierda, adelante y atrás se definen desde la posición de ejercicio. Deje unos 100 cm de espacio detrás, delante y a cada lado de la máquina. También se recomienda desembalar el paquete y montar el aparato en una superficie protegida.

SOPORTES

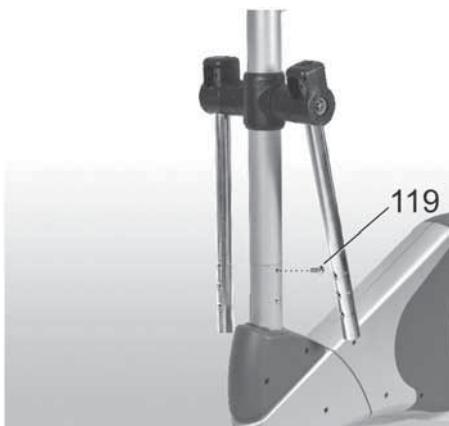


Ajuste el soporte trasero de apoyo en el armazón con dos tornillos, arandelas y tuercas.



Ajuste el soporte delantero de apoyo equipado con las ruedas de transporte en el armazón con dos tornillos, arandelas y tuercas.

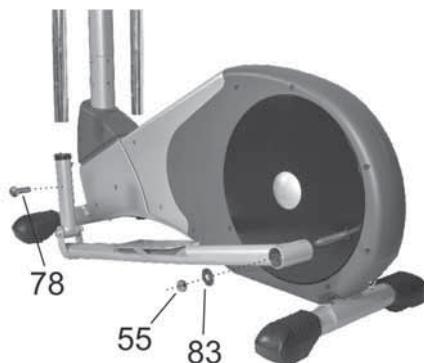
TUBO CENTRAL DEL ARMAZÓN



Conecte el cable de medición desde el bastidor al cable del medidor del tubo delantero. Empuje el tubo frontal hacia dentro del tubo del marco. No dañe el cable del medidor. Apriete el tubo frontal con seis tornillos de retención.

TUBOS DEL PEDAL

Coloque el extremo posterior del tubo del pedal en el eje izquierdo del volante. Coloque una arandela y una tuerca de bloqueo junto al eje. Apriete ligeramente la tuerca. Repita el proceso con el tubo del pedal derecho.



Pase el extremo frontal izquierdo del tubo del pedal por dentro del extremo inferior del manillar y sujetelo con cuatro tornillos. Repita el proceso con el tubo del pedal derecho.

Apriete todos los tornillos de los tubos del pedal y presione los tapones de los tornillos.

NOTA:

TUBOS DEL PEDAL (Versió de la máquina 1)

Coloque la funda larga y el extremo posterior del tubo del pedal en el eje izquierdo del volante. Coloque la funda corta, una arandela y una tuerca de bloqueo junto al eje. Apriete ligeramente la tuerca. Repita el proceso con el tubo del pedal derecho.

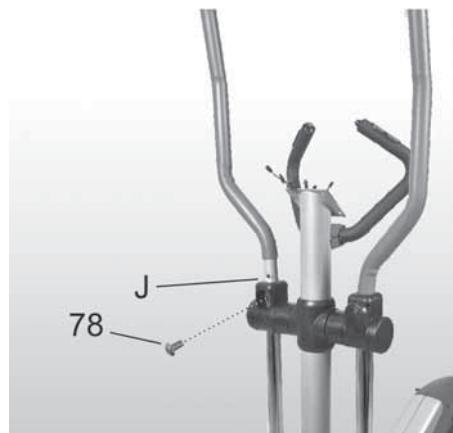
MANILLAR

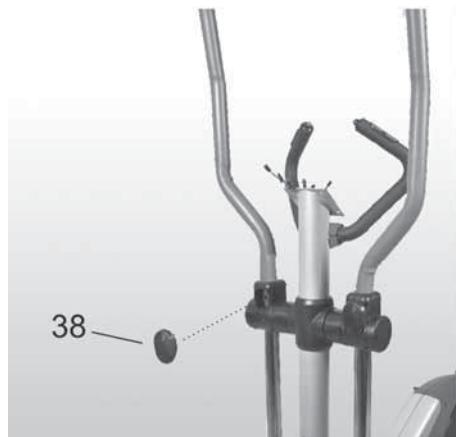


Pase los cables para el pulso manual que proceden del manillar por el tubo frontal y tire de ellos para sacarlos por la parte superior del tubo frontal. Sujete el manillar con dos tornillos. **IMPORTANTE:** No dañe los cables.

Coloque los componentes de la tapa de plástico del accesorio del manillar en el punto de conexión y sujetelos con un tornillo de retención.

ASAS





Instale las asas y apriételas con cuatro tornillos. Sujete los tapones a los extremos del eje con dos tornillos. Luego, coloque la tapa de plástico sobre los tornillos.

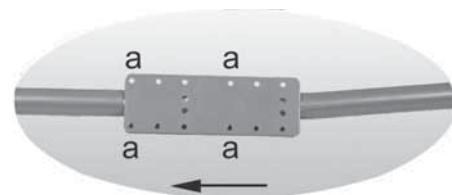
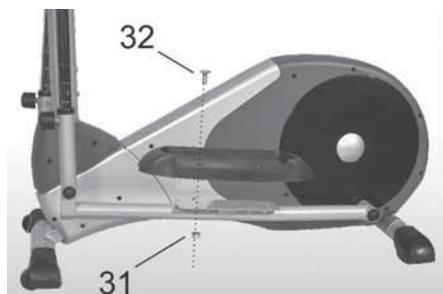
MEDIDOR



Las pilas estas necesarias para los datos de usuario. Quite la tapa del compartimento de las pilas de la parte posterior del medidor. Coloque las pilas (2 pilas de 1,5 V AA) en la pinza. **NOTA:** Colóquelas respetando la posición de los signos + y -. Vuelva a poner la tapa.

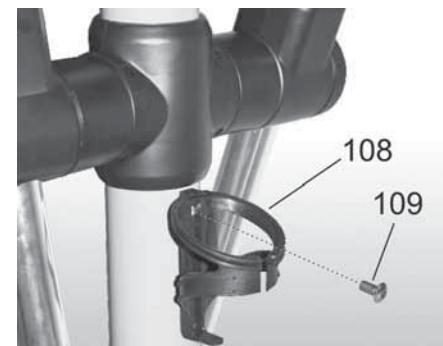
Conecte los cables procedentes del tubo frontal y del medidor. Introduzca los cables en el tubo frontal e instale el medidor en el extremo del tubo frontal. **IMPORTANTE:** No dañe los cables. Sujete el medidor con cuatro tornillos. Retire la tapa protectora del teclado y de la pantalla del medidor.

REPOSAPIÉS



Coloque los reposapiés en el punto del tubo del pedal que desee. Para ello, utilice cuatro tornillos y una tuerca de retención.

POR TABIDÓN



Asegurar el portabidón en el lugar con el tornillo.

TRANSFORMADOR

Conecte el transformador al conector que hay justo sobre el soporte trasero. Conecte después el cable del transformador a la corriente.

- Desenchufe siempre el aparato de ejercicio de la corriente y quite el cable del aparato inmediatamente después de usarlo.
- Asegúrese de que el cable no queda debajo del aparato.

USO

Si el dispositivo no ofrece estabilidad, ajuste los tornillos de sujeción situados debajo del soporte posterior.

Si cree que hay holgura en los tubos del pedal, apriete las tuercas del eje del extremo frontal de los brazos del pedal hasta que desaparezca la holgura.

Monte el aparato sujetando el soporte fijo del mango del aparato. Coloque el pie en la placa que está en la posición inferior y estable. Desmonte el aparato cuando los brazos del pedal hayan dejado de moverse del todo. Desmóntelo sujetando el soporte fijo del mango del aparato.

EJERCICIOS CON TUNTURI

El ejercicio con la bicicleta estática es un excelente ejercicio aeróbico, siempre que se elija una resistencia no muy alta pero se mantenga durante bastante tiempo. El ejercicio aeróbico consiste en aumentar al máximo el suministro de oxígeno al cuerpo, lo que mejora el estado físico y la resistencia. La capacidad del cuerpo para quemar grasas depende directamente de su capacidad de oxigenación. El ejercicio aeróbico debe ser sobre todo agradable. Puede usted sudar, pero no debe asfixiarse. Por ejemplo, mientras pedalea debe usted poder hablar sin llegar nunca a jadear. Para conseguir un nivel básico de forma debe hacer ejercicio como mínimo tres veces por semana, 30 minutos cada vez. Mantener ese nivel básico requiere varias sesiones de ejercicio a la semana. Una vez alcanzado, es fácil mejorarlo sin más que aumentar las sesiones semanales.

El ejercicio siempre es bueno para perder peso, pues es la única manera de aumentar la energía consumida por el cuerpo. Por eso siempre vale la pena combinar el ejercicio periódico con una dieta sana. Una persona que quiera perder peso debe hacer ejercicio todos los días (al principio unos 30 minutos o algo menos, pero aumentando poco a poco la duración hasta llegar a una hora diaria). Empiece cada día pedaleando despacio y con baja resistencia, pues una persona con exceso de peso que haga ejercicio violento puede someter su sistema cardiovascular a un esfuerzo excesivo. A medida que vaya mejorando su estado de forma puede ir aumentando poco a poco la resistencia y velocidad de la pedalada. Para medir la eficacia del ejercicio, controle su pulso. El contador de pulso le permite vigilar continuamente el pulso durante el ejercicio para saber si es suficientemente eficaz pero soportable.

Para desarrollar los músculos superiores del cuerpo, inclínese ligeramente hacia delante y céntrese en tirar y empujar los soportes del mango con las manos. Si agarra los soportes un poco más arriba, entonces intensificará el movimiento, pero procure que no le duelan los hombros. Para desarrollar simultáneamente los músculos superiores e inferiores del cuerpo, aumente la resistencia ligeramente y céntrese en usar al mismo tiempo las extremidades superiores e inferiores de modo que perciba resistencia cuando ambas realicen el esfuerzo.

NIVEL DE EJERCICIO

Sea cual sea su objetivo, obtendrá los mejores resultados entrenando a un nivel de esfuerzo adecuado, para lo cual el mejor indicador es su propio ritmo cardíaco. Determine primero su ritmo cardíaco máximo, es decir, el ritmo que ya no aumenta al incrementarse el esfuerzo. El medidor del BATAVUS calcula aproximadamente el pulso máximo mediante la fórmula siguiente:

220 – EDAD

El máximo varía según las personas. El ritmo cardíaco máximo disminuye en promedio un punto por año. Si Ud. pertenece a alguno grupo de riesgo, solicite a un médico que le mida su ritmo cardíaco máximo. Hemos definido tres zonas diferentes de ritmo cardíaco para ayudarle en su entrenamiento dirigido.

PRINCIPIANTE ● 50-60 % del ritmo cardíaco máximo

También recomendable para "vigilantes de peso", convalecientes y personas que no hayan hecho ejercicio físico durante largo tiempo. Se recomiendan tres sesiones semanales de por lo menos media hora cada una. El ejercicio regular mejora considerablemente las funciones respiratorias y circulatorias de los principiantes, quienes rápidamente sentirán el progreso.

ENTRENAMIENTO ● 60-70 % del ritmo cardíaco máximo

Perfecto para una ejercitación de progreso y mantenimiento. Un esfuerzo regular y razonable desarrolla efectivamente el corazón y los pulmones entrenando un mínimo de 30 minutos al menos tres veces por semana. Para mejorar aún más su condición, aumente o la frecuencia o el esfuerzo, pero no ambos al mismo tiempo.

ENTRENAMIENTO ACTIVO ● 70-80 % del ritmo cardíaco máximo

El ejercicio de este nivel es adecuado sólo para quienes están en óptimo estado, y presupone trabajos de alto rendimiento.

● La medida del pulso se puede realizar de tres formas:

A) Con los sensores de pulso manuales que existen en los puños

B) Con la pinza auricular por el cable (disponible como accesorio opcional)

C) Con banda pectoral (inalámbrica, telemétrica), opcional

La banda pectoral y el Receptor-Adaptador son accesorios opcionales.

Utilice varios sistemas de manera simultánea.

MEDICIÓN DE LOS PULSOS CON LOS SENSORES MANUALES

BATAVUS mide los pulsos con los sensores situados en los soportes manuales, que miden los pulsos cada vez que el usuario toca ambos sensores simultáneamente. Para obtener una medición fiable de los pulsos, la piel debe estar constantemente en contacto con los sensores y la piel que está en contacto con los sensores debe estar ligeramente humedecida. Si la piel está demasiado seca o demasiado húmeda, resultará difícil realizar la medición manual de los pulsos. Asimismo, el uso activo de los músculos de la parte superior del cuerpo durante el ejercicio puede interferir en la medición manual de los pulsos: los músculos activos transmiten una señales electrónicas similares a las de los músculos del corazón. Por tanto, se recomienda mantener los brazos relajados durante la medición de los pulsos.

MEDIDA CON UN SENSOR DE OREJA

1. Conecte la clavija del sensor de la oreja al conector del contador.
2. Póngase la pinza del sensor en el lóbulo de la oreja.

Si el sensor no empieza a medir el pulso inmediatamente o si el lóbulo de la oreja est frío, frótelo con los dedos para aumentar la circulación. Las diferencias fisiológicas entre distintas personas pueden causar también diferencias en la medida del pulso. En estos casos es mejor medir el pulso en el interior de la oreja o en la punta del dedo. Si aparecen variaciones del pulso durante el pedaleo, pruebe el sensor sin pedalear. Un movimiento intenso durante el pedaleo puede hacer que cambie la medida. Si el pulso sube por encima de 150 pulsaciones/minuto, la medida puede venir afectada por la velocidad de circulación de la sangre en la oreja. A veces una fuente de luz, como una lámpara fluorescente, situada cerca del usuario puede causar problemas en la medida del pulso. En este caso pruebe si funciona bien el sensor colocándoselo al revés en la oreja. La medida también puede venir afectada cuando queden pocas pilas.

Recuerde limpiar el sensor de la oreja después de usarlo con un toalla húmedo.

MEDIDA DEL PULSO

El pulso se puede medir telemétricamente. El medidor lleva incorporado un receptor compatible con un transmisor telemétrico de pulso Batavus Pro Check.

NOTA: Si Usted tiene incorporado un marcapasos, consulte a su médico antes de utilizar un monitor inalámbrico del ritmo cardiaco.

La medida del pulso es más fiable si se hace con un sensor telemétrico en el que los electrodos de un transmisor sujeto al pecho transmiten las pulsaciones del corazón al contador creando un campo electromagnético. Si quiere medir su pulso de este modo durante su ejercicio, moje las ranuras de los electrodos del transmisor con agua. Si quiere ponerse el transmisor y la correa encima de una camiseta ligera, moje un poco la camiseta en los puntos donde los electrodos tocan la piel. Colóquese el transmisor justo debajo del pecho, con la correa elástica suficientemente apretada para que los electrodos estén en contacto con su piel mientras pedalea, pero no tan fuerte que no pueda respirar normalmente. El transmisor envía automáticamente la lectura de las pulsaciones al contador hasta una distancia aproximada de 1 m. El número de pulsaciones aparece en la parte inferior derecha de la pantalla del contador.

OBSERVACIONES SOBRE LA MEDIDA

TELEMETRICA DEL PULSO

Si la superficie de los electrodos no está mojada, no aparece en pantalla la medida del pulso. Si los electrodos se secan, hay que volver a mojarlos. Para que la medida del pulso sea más exacta, espere a que los electrodos se calienten. Si hay varios medidores telemétricos del pulso cerca unos de otros, la distancia mínima debe ser de 1,5 m. Del mismo modo, si sólo se usa un receptor con varios transmisores, sólo debe haber en el radio de alcance del transmisor una persona. El transmisor sólo se activa cuando se usa para medir. Sin embargo, el sudor y otras humedades pueden hacer que se active y gaste pila. Por tanto, es importante secar bien los electrodos después de usarlo. A la hora de elegir la ropa adecuada para realizar los ejercicios tenga en cuenta que algunas fibras textiles (por ejemplo el poliéster o la poliamida) producen electricidad estática, lo que puede impedir una correcta medición del pulso. Tenga en cuenta que el teléfono móvil, el televisor y otros aparatos eléctricos forman a su alrededor un campo electromagnético que puede producir errores en la medición del pulso.

CONTADOR



FUNCIONES DE LOS BOTONES

MÁS/MENOS (UP/DOWN)

Ajuste de valores, ajuste de la resistencia (Level).

MODO (MODE)

Confirmación de la entrada o selección del usuario.

INICIO/PARO (START/STOP)

Comienza o detiene el entrenamiento. En la pantalla se muestra durante 2 segundos "Inicio" (Start) o "Paro" (Stop) antes de que se muestre el programa en estado de reposo.

GUARDAR (SAVE)

Guarda los datos personales y los valores de entrada

RECORDAR (RECALL)

Muestra los datos de la memoria en modo Paro (Stop) y selecciona el espacio de la memoria.

Restaurar (Reset)

Borra los valores fijados, cambia las indicaciones de la pantalla.

RESTAURACIÓN TOTAL (TOTAL RESET)

Pasa al comienzo de la entrada de datos.

ZOOM1

Cambio de indicadores (pulsación breve), cuando se pulsa el botón 2 segundos durante el entrenamiento se activa el cambio automático. Si se vuelve a pulsar se desactiva el mecanismo automático.

ZOOM2

Cambio de indicadores (como en el Zoom1)

RECUPERACIÓN (RECOVERY)

Activa la función Recuperación (Recovery) (prueba de condición física). Si se pulsa al finalizar la medición se abandona esta función.

MODO + MENOS

Activa la iluminación azul de fondo.

FUNCIONES DEL TABLERO DE MANDOS

1. Velocidad (Speed)

La velocidad se muestra en kilómetros por hora (km/h desde 0,0 a 99,9).

2. Revoluciones (Speed)

Se muestran las revoluciones de los discos de accionamiento por minuto.

3. Tiempo (Time)

Sin especificación del tiempo, el tablero de mandos comienza desde 00:00 en adelante. Los segundos se muestran también en un perfil de barras.

4. Distancia (Distance)

Sin especificación el recuento se realiza de forma ascendente desde 0,00 a 99,00 km (kilómetros). Para el recuento de forma descendente, la especificación puede realizarse a partir de 09,00 en intervalos de 1 kilómetro.

5. Calorías (Calories)

De forma ascendente, las calorías se muestran en intervalos de 1 hasta 9999 calorías.

La indicación para el recuento descendente se realiza en pasos de 10 calorías.

6. Pulso (Pulse)

A.) Su pulso actual se muestra con la utilización de los sensores del pulso de mano, el clip de oreja o la correa del pecho durante el entrenamiento.

B.) En el programa H.R.C. (Heart Rate Control) puede seleccionar, conforme a su edad, el rango porcentual 55%, 75% ó 90%, así como su valor del pulso específico (H.R.C/TAG). Durante el entrenamiento la resistencia se regula de forma automática.

7. Su índice actual de condición física es calculado por el tablero de mandos sobre la base de los valores de su pulso:

Proceda como sigue:

A.) Espere después de la finalización de su entrenamiento hasta que el indicador del tiempo en el tablero de mandos no corra ya. El clip de oreja o la correa del pecho permanecen colocados para que los valores del pulso puedan seguir siendo calculados. También puede utilizar los sensores del pulso de mano. Ahora deje de entrenar, ya que si no, no se podrá realizar un cálculo del índice de condición física.

B.) Pulse el botón Recuperación (Recovery).

Aparece la indicación "RCV" en la pantalla. Esto significa que el tablero de mandos calcula su índice de condición física.

C.) Espere ahora en calma hasta que se muestre un valor de F1-F6.

Este valor es su índice actual de condición física.

Pulse a continuación el botón Recuperación (Recovery) y el tablero de mandos pasará al modo normal.

8. Vatios

Muestra el rendimiento actual en vatios durante el entrenamiento. El ajuste por defecto es 120 vatios. El ajuste de vatios se puede realizar desde 10 vatios

hacia delante, en intervalos de 5 vatios.

9. Indicador de la temperatura

La temperatura ambiente se muestra en modo de reposo (cuando no se entrena).

10. Calendario

La indicación del mes, día, año se realiza en modo de reposo.

11. Hora del día

La hora se muestra en modo de 24 horas.

12. Iluminación de fondo (Backlight) del tablero de mandos

Se puede ajustar el brillo y el contraste.

La especificación se puede realizar pulsando simultáneamente los botones "Modo" (Mode) y "Menos" (Minus). Pulsando los botones "Más/Menos" (Plus/Minus) puede ajustarse el contraste (1-5). Pulse a continuación el botón "Modo" (Mode) para ajustar también el brillo. Para salir de esta opción, pulse el botón "Restaurar" (Reset).

13. Cambio de pantalla para indicaciones y desarrollos diversos (Zoom1/Zoom2)

Pulsando el botón "Zoom1" o "Zoom2" la pantalla mostrará indicaciones de forma alternante.

A) Indicación durante el entrenamiento

Los valores se establecen de forma continua y se muestran conforme a las especificaciones de tiempo. Se muestran todos los datos actuales de entrenamiento, así como el tiempo y la temperatura ambiente.

B) Indicación en modo "Paro" (Stop)

Los valores determinados durante el entrenamiento se muestran de forma gráfica.

Se muestra el tiempo, la temperatura ambiente y los datos del entrenamiento que se indicaron anteriormente.

Indicación acerca de la función "LOOP"

En la pantalla 1 se muestra el número actual de vatios y el desarrollo del recorrido. El punto del recorrido (ronda) en el que se encuentra actualmente parpadea. Si se preestableció un recorrido (en la pantalla 2) se muestra en pasos de 1 kilómetro. Sin especificación, el punto cambia cada 800 metros.

14. Registro de datos personales (Save)

Pueden guardarse, para 6 personas, los datos personales en la función "Paro" (Stop) en lápices de memoria USB pulsando el botón "Guardar" (Save). Cada lápiz de memoria guarda hasta 30 juegos de datos (especificaciones de p.ej., tiempo, recorrido o calorías) por persona. El número se muestra en la pantalla 1, p.ej., Sav 13. En la pantalla derecha se muestran los datos asociados. Con 30 registros se borra automáticamente el primer registro y se muestra el número 30. Pulsando el botón "Restaurar" (Reset) se muestra el último modo de entrenamiento.

15. Valores de memoria 1-30 (Recall)

Pulsando el botón "Recordar" (Recall) en el modo "Paro" (Stop) se muestra el último juego de datos utilizado del usuario mostrado en la pantalla

1. Si se pulsa nuevamente el botón, se pueden seleccionar los otros juegos de datos por orden ascendente. Si se pulsa el botón "Restaurar" (Reset) la indicación pasa al programa de entrenamiento.

16. Función de reposo (Sleep)

Cuando no se realiza un entrenamiento y no se pulsa ningún botón, el tablero de mandos pasa automáticamente al modo de reposo después de 4 minutos. En la pantalla 1 se muestra el día de la semana, la fecha y el nombre "Batavus" (en reproducción continua). En la pantalla 2 se muestra la temperatura ambiente y la hora del día.

PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO

A. El aparato no está conectado

1. Enchufe primero el pequeño conector del cable del transformador en el casquillo receptor detrás del aparato. A continuación, enchufe el conector grande en la toma de corriente de la red.

2. Suena una señal sonora prolongada y todos los segmentos de ambas pantallas se muestran para una prueba corta.

3. El tablero de mandos muestra entonces durante unos segundos el nombre "Batavus" y un número de control antes de pasar al modo de introducción de datos. El año parpadea. Puede consultar la secuencia de introducción de datos en el capítulo: Datos del calendario/Hora.

B. El aparato se encuentra (ya conectado) en el modo de reposo.

1. Se muestra la temperatura, etc.

2. Pulsando el botón "Restaurar" se pasa al modo de introducción de datos.

3. Pulsando los botones "Más/Menos" (Plus/Minus) se puede seleccionar un programa.

La secuencia de introducción de datos se explica en las descripciones del programa.

INTRODUCCIÓN DE DATOS DEL CALENDARIO Y LA HORA.

Calendario (Calender):

Posibilidades de introducción:

| Mes | Día | Año |
|-------|-------|-------|
| 01-12 | 01-31 | 00-50 |

El día de la semana se calcula automáticamente conforme a las indicaciones de la fecha y se muestra en la pantalla.

| | |
|-----|-----------|
| MON | Lunes |
| TUE | Martes |
| WED | Miércoles |
| THU | Jueves |
| FRI | Viernes |
| SAT | Sábado |
| SUN | Domingo |

1. El tablero de mandos se debe encontrar en el modo de introducción de datos.

El año parpadea en la pantalla 1.

- Pulse los botones "Más/Menos" (Plus/Minus) para la selección.

- Pulse el botón "Modo" (Mode)

El día parpadea.

- Pulse los botones "Más/Menos" (Plus/Minus) para la selección.

- Pulse el botón "Modo" (Mode)

El mes parpadea

- Pulse los botones "Más/Menos" (Plus/Minus) para la selección.

- Pulse el botón "Modo" (Mode)

Las horas parpadean en la pantalla 2.

- Pulse los botones "Más/Menos" (Plus/Minus) para la selección.

- Pulse el botón "Modo" (Mode)

Los minutos parpadean

- Pulse los botones "Más/Menos" (Plus/Minus) para la selección.

- Pulse el botón "Modo" (Mode)

Ahora puede seleccionar un programa de entrenamiento sin un lápiz USB introducido para los datos del usuario. Si hay un lápiz de memoria introducido, se indicarán ahora los datos del usuario. Los usuarios U1-U6 (User 1-6) se muestran brevemente conforme al lápiz USB seleccionado. A continuación parpadea el número de 8 cifras para el nombre del usuario.

DATOS DEL USUARIO

Debe estar introducido un lápiz USB para uno de los 6 usuarios (User).

Prosiga a continuación con la indicación de la hora. El número de 8 posiciones parpadea.

- Pulse los botones "Más/Menos" (Plus/Minus) para la selección de las letras.
- Pulse el botón "Intro" para pasar a la siguiente letra

Continúe así hasta que estén seleccionadas las 8 letras.

- Pulse el botón "Modo" (Mode)

Luego, introduzca los otros datos del usuario conforme a las siguientes ilustraciones.

Al final de la introducción de los datos (después del peso) pulse el botón "Mode" (Modo).

Aparece la indicación "Bienvenido" en la pantalla.

- Pulse el botón "Modo" (Mode)

- UP/DOWN/START parpadea en la pantalla

- Pulse el botón "Inicio" (Start) Se selecciona el programa manual o ---

- Pulse los botones "Más/Menos" (Plus/Minus) para la selección de otros programas..

La introducción de datos sucesiva se explica en las descripciones del programa.

ENTRENAMIENTO DE INICIO RÁPIDO

El inicio rápido se realiza sólo sin lápiz USB (sin datos de usuario). No se especifican datos de entrenamiento. Todos los valores parten de cero en adelante. Durante el entrenamiento puede modificar la resistencia (level) con los botones "Más/Menos" (Plus/Minus).

A. El aparato no está conectado

A.) Enchufe primero el pequeño conector redondo de la línea del transformador en el zócalo de conexión detrás del aparato. A continuación, enchufe el conector grande en la toma de corriente de la red.

B.) Con ello se activa el tablero de mandos. En la pantalla 1 se muestra brevemente el nombre "Batavus" de forma continua, antes de que el tablero de mandos pase a la indicación de la fecha.

En la pantalla 2 parpadea el indicador del tiempo.

C.) Pulse ahora 5 veces el botón "Modo" (Mode) hasta que aparezca UP/DOWN en la pantalla 1.

D.) Pulse el botón "Inicio" (Start) para comenzar el entrenamiento. Se muestra el programa "Manual".

De forma alternativa, también puede esperar unos segundos más hasta que se desactiva la luz de fondo. Pulse entonces 2 veces el botón "Inicio" (Start) para el comienzo del entrenamiento.

B. El aparato está conectado a la red, pero el tablero de mandos se encuentra en estado de reposo.

La iluminación de fondo está desactivada.

A.) Pulse el botón "Inicio" (Start)

B.) El programa "Manual" se muestra en la pantalla 1. En la pantalla 2 parpadea el indicador del tiempo.

C.) Pulse de nuevo el botón "Inicio" (Start) para comenzar el entrenamiento.

ENTRENAMIENTO MANUAL

Para este programa no se necesita ningún lápiz USB. Pulse el botón "Inicio" (Start) cuando el tablero de mandos se encuentra en modo de reposo. También puede indicar datos de entrenamiento, para hacer que, p.ej., el tiempo, transcurra de forma descendente.

Pulse el botón "Inicio" (Start) cuando el tablero de mandos se encuentra en modo de reposo.

- Pulse el botón "Más" (Plus). En la pantalla 1 aparece "Manual".
 - Pulse el botón "Modo" (Mode). Las barras para la resistencia parpadean en la pantalla 1.
 - Pulse los botones "Más/Menos" (Plus/Minus) para el ajuste.
 - Pulse el botón "Modo" (Mode)
- El tiempo de entrenamiento parpadea.
- Pulse los botones "Más/Menos" (Plus/Minus) para la selección.
 - Pulse el botón "Modo" (Mode)
- La distancia parpadea
- Pulse los botones "Más/Menos" (Plus/Minus) para la selección.
 - Pulse el botón "Modo" (Mode)
- El número de calorías parpadea
- Pulse los botones "Más/Menos" (Plus/Minus) para la selección.
 - Pulse el botón "Modo" (Mode)
- El número de pulsaciones parpadea
- Pulse los botones "Más/Menos" (Plus/Minus) para el ajuste del límite superior del pulso
 - Pulse el botón "Modo" (Mode)
 - Pulse el botón "Inicio" para el comienzo del entrenamiento

ENTRENAMIENTO DE PROGRAMA (PERFILES)

Para este programa no se necesita ningún lápiz USB. No obstante, tiene la posibilidad de seleccionar entre 12 perfiles preestablecidos. Pulse el botón "Inicio" (Start) cuando el tablero de mandos se encuentra en modo de reposo.

- Utilice los botones "Más/Menos" (Plus/Minus) para el ajuste "Programa" en la pantalla 1.
- Pulse el botón "Modo" (Mode). El primer perfil se muestra en la pantalla 1.
- Utilice los botones "Más/Menos" (Plus/Minus) para la selección de un perfil
- Pulse el botón "Modo" (Mode)
- Pulse de nuevo el botón "Modo" (Mode)

El tiempo parpadea

Sin indicaciones de valores, el entrenamiento comenzará pulsando el botón "Inicio" (Start). Si quiere indicar valores, entonces no pulse el botón "Inicio" (Start) sino el botón "Modo" (Mode) e indique los valores como se describió

anteriormente. Pulse entonces el botón "Inicio" (Start) para el comienzo del entrenamiento.

ENTRENAMIENTO DE VATIOS

Seleccione el programa "Vatios" (Watt), como se describió anteriormente, con los botones "Más/Menos" (Plus/Minus).

En la pantalla 1 aparecerá la indicación WTC (control de vatios) 120 (120 vatios).

- Utilice los botones "Más/Menos" (Plus/Minus) para el ajuste.
 - Pulse el botón "Modo" (Mode).
- El tiempo parpadea en la pantalla 2.
- Utilice los botones "Más/Menos" (Plus/Minus) para el ajuste.

Prosiga como corresponde, o ---

Si especificación de valores, pulse inmediatamente el botón "Inicio" (Start) para comenzar con el entrenamiento.

INDICACIÓN: En la pantalla 1 se muestra constantemente la especificación en vatios. En la pantalla 2 se puede ver el rendimiento actual generado (vatios), en función de la velocidad. El diagrama de barras en la pantalla 1 muestra el nivel actual de resistencia (Level). El nivel se aumenta cuando, por ejemplo, pedalea más lento.

ENTRENAMIENTO DE CONDICIÓN FÍSICA / PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA

Este programa sólo es posible con un lápiz USB y sus datos personales. Se precisa una medición del pulso durante todo el desarrollo del programa. Seleccione el programa "Condición física" (Fitness), como ya se describió anteriormente, con los botones "Más/Menos" (Plus/Minus).

- Pulse el botón "Modo" (Mode)
- La especificación de tiempo no susceptible de modificación (pantalla 2) es de 12 minutos. En la pantalla 1 aparece un diagrama de barras igualmente preestablecido.
- Pulse el botón "Inicio" (Start) para el comienzo del entrenamiento.

Una vez transcurrido el tiempo, el programa se detiene y le muestra su nivel de condición física. 100 es el valor máximo. También se muestran 5 áreas.

| | |
|---------|-----------|
| Bad | mala |
| General | normal |
| Good | bueno |
| Nice | muy bueno |
| Best | excelente |

No confunda estos 5 niveles con la función Recuperación (Recovery) (índice de condición física 1-6).

INDICACIÓN: El tablero de mandos calcula los valores conforme al usuario y a la velocidad lograda durante la prueba en un entrenamiento de 12 minutos.

Si no fue posible realizar una medición correcta porque, por alguna circunstancia el pulso no se pudo medir de forma constante, la pantalla muestra la indicación "Fail" (Error).

ENTRENAMIENTO H.R.C (HEART RATE CONTROL), ENTRENAMIENTO CON PULSO CONSTANTE

En este programa puede entrenar con un control del pulso. Aquí tiene la posibilidad de introducir su pulso objetivo de frecuencia de pulso o un rango en %. Mediante la fórmula para la zona de frecuencia cardiaca o el rango en % puede determinar de forma individual su pulso objetivo. El programa aumentará la fuerza de freno durante el entrenamiento hasta que se alcance su frecuencia de pulso preestablecida y la mantendrá constante. Todos los demás valores se muestran en la pantalla 2.

A. Rango porcentual objetivo 55% / 75% / 90% (ilustración).

B. Especificación del valor del pulso TAG, p.ej., 130 (ilustración).

Estos programas sólo son posibles con un lápiz USB y sus datos personales. Se precisa una medición del pulso durante todo el desarrollo del programa. Seleccione el programa "H.R.C.", como ya se describió anteriormente, con los botones "Más/Menos" (Plus/Minus).

- Pulse los botones "Más/Menos" para la selección del rango porcentual o TAG (especificación del valor del pulso).

Pulse el botón "Modo" (Mode)

Si ha seleccionado un rango porcentual, el tiempo parpadeará.

- Utilice los botones "Más/Menos" (Plus/Minus) si quiere entrenar con otra especificación de valores, o ---

- Pulse el botón "Inicio" (Start) para comenzar inmediatamente con el entrenamiento.

Si ha seleccionado "TAG", el valor del pulso parpadeará.

- Pulse los botones "Más/Menos" (Plus/Minus) para la selección del valor del pulso.
- Pulse el botón "Modo" (Mode) si quiere introducir los valores, o ---
- Pulse el botón "Inicio" (Start) para comenzar el entrenamiento sin especificación de valores.

Si se seleccionó la especificación del valor del pulso, en la pantalla 1 se mostrará el valor del pulso.

- Pulse los botones "Más/Menos" (Plus/Minus) para la selección
- Pulse el botón "Modo" (Mode)
- El tiempo de entrenamiento parpadea
- Utilice los botones "Más/Menos" (Plus/Minus) para la introducción de valores, o ---
- Pulse el botón "Inicio" (Start) sin introducir valores.

En ambos casos (A / B) la resistencia (Level) se calcula y se ajusta automáticamente. El diagrama de barras en la pantalla 1 muestra la resistencia actual.

Para el ajuste de la resistencia, el tablero de mandos necesita varios segundos. De este modo se efectúa una adaptación "suave" de su valor del pulso. Si entrena ya en el nivel más bajo, el 1, y su pulso permanece no obstante demasiado alto, el tablero de mandos se desactiva después de 30 segundos como precaución. A su vez, suena una señal.

ENTRENAMIENTO DE USUARIO (USER)

En este programa puede crear y guardar perfiles propios para el desarrollo del entrenamiento para 6 usuarios (User). Para ello, ha de estar conectado un lápiz USB.

Pulse el botón "Inicio" (Start) cuando el tablero de mandos se encuentra en modo de reposo. La iluminación de fondo está desactivada.

- Pulse los botones "Más/Menos" (Plus/Minus) para la selección del programa "Usuario" (User).
 - Pulse el botón "Modo" (Mode).
- La primera barra de perfil parpadea.
- Utilice los botones "Más/Menos" (Plus/Minus) para el ajuste de la resistencia (Level 1 - 6).
 - Pulse el botón "Modo" (Mode)
- La segunda barra parpadea.

Continúe así hasta que estén seleccionadas las 20 barras.

Cuando no deseé introducir más datos (p.ej., tiempo), pulse el botón "Inicio" (Start).

Para la introducción de datos, pulse de nuevo el botón "Inicio" (Start). El tiempo parpadea en la pantalla 2. Introduzca ahora los datos deseados y luego pulse el botón "Inicio" para comenzar con el entrenamiento.

INDICACIONES COMPLEMENTARIAS:

1. El tablero de mandos de su Cross-Trainer está protegido frente a una manipulación incorrecta. Por tanto, una confirmación errónea no origina

- ningún problema. En caso de entradas incorrectas o imposibles suena una señal.
- 2.** Si comienza el entrenamiento sin indicación de valores, se mostrarán todos los valores desde cero en adelante.
 - 3.** Si en la pantalla aparece la indicación E-2, esto indica que la conexión con el freno magnético no es correcta. Espere entonces 10 segundos. A continuación, si es necesario, pulse el botón "Restauración Total" (Total Reset).
 - 4.** Si se pulsa el botón "Restauración Total" (Total Reset) después del entrenamiento no se guardarán los datos de este entrenamiento.
 - 5.** Con especificación de datos, éstos se mantendrán con el cambio a otro programa, cuando no se modifican nada.
 - 6.** La indicación de vatios se realiza en todos los programas. Pero sólo en los programas de vatios se controla automáticamente la resistencia, conforme a los datos anteriores.
 - 7.** Si se han realizado especificaciones, p.ej., de tiempo, distancia o calorías, el tablero de mandos se detiene cuando una función ha alcanzado el cero. Si se pulsa ahora el botón "Inicio" (Start) el tablero de mandos comienza de nuevo con los datos anteriores.
 - 8.** En el programa "Condición física" (Fitness) no es posible la introducción de valores de entrenamiento, ya que este programa sólo utiliza sus datos personales.
 - 9.** Si se indica un límite superior del pulso (p.ej., 130), sonará una señal durante el entrenamiento cuando se supera el límite. Con ello se logra que usted no entrene por descuido en un rango de pulso demasiado alto.
 - 10.** Si el tablero de mandos se encuentra en modo de reposo y acciona los pedales, se mostrará el último programa utilizado.
 - 11.** El valor actual del pulso se muestra cuando utiliza los sensores del pulso de mano, el clip de oreja o la correa del pecho.
 - 12.** Entrenamiento con especificación de tiempo y perfiles de programa. El tiempo preestablecido se divide en 20 barras de perfil. Ejemplo: 20 minutos con 20 barras de perfil se corresponden con 1 minuto hasta el cambio a la siguiente barra.
 - 13.** No se puede acceder a los programas que necesitan un lápiz USB con datos personales sin un lápiz USB introducido. No aparecen en la pantalla, p.ej., H.R.C.
 - 14.** Después de una interrupción del entrenamiento, el tablero de mandos se encuentra en estado de reposo, puede seguir entrenando con los valores existentes (excepción: prueba de condición física). Para ello, pulse el botón "Inicio" o accione los pedales.
 - 15.** Antes de que el tablero de mandos pueda mostrar el valor del pulso, necesita varios segundos para el cálculo. Lógicamente, para ello se ha de realizar una medición del pulso con los sensores

del pulso de mano o el clip de oreja, o la correa del pecho.

16. Los pulsadores en el mango rígido tienen la misma función que los botones "Más/Menos" (Plus/Minus).

17. Con este aparato, el consumo de energía se calcula sobre la base de valores promedio. Como, no obstante, todos tienen capacidades diferentes de producir energía (el denominado, rendimiento térmico), el consumo de energía mostrado sólo puede ser, inevitablemente una aproximación al consumo real, y no se puede emplear para fines terapéuticos. El consumo de energía durante el entrenamiento se muestra en kcal (kilocalorías). Para el cálculo en julios, utilice esta fórmula: 1 kcal = 4,187 kJ.

18. Su Cross-Trainer cuenta con una función de cuentakilómetros. El recorrido total de todas las unidades de entrenamiento se muestra brevemente en la pantalla 1 cuando conecta el aparato o cuando se pulsa el botón "Restauración Total" (Total Reset).

19. Ejemplo: ODO 15 K = 15 Kilómetros de recorrido total.

TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO

Siga estas instrucciones al trasladar y mover la máquina, ya que levantarla incorrectamente puede forzarle la espalda u otros accidentes:

Incline la máquina hasta que quede apoyada únicamente en las ruedas del soporte. Para dejarla de nuevo, bájela manteniéndose siempre detrás del sillín. Al desplazar el aparato se pueden producir daños en algunos suelos, por ejemplo, en el parquet. Por esta razón el suelo deberá protegerse. Para evitar malfuncionamientos de la máquina, guárdela en sitio seco con la menor variación de temperatura posible y protegida del polvo.

MANTENIMIENTO

Los equipos Batavus requieren muy poco mantenimiento. Verifique sin embargo de tiempo en tiempo que todos los tornillos y tuercas estén ajustados.

- Despues de ejercitarse, seque siempre todas las piezas del equipo con un paño suave, absorbente. No use disolventes. El sudor causa la corrosión; recomendamos por lo tanto que usted proteja todas las superficies de metal fuera de las cubiertas plásticas con la cera de Teflon.
- Nunca quite la carcasa protectora del equipo.

CAMBIO DE LAS PILAS

El monitor del contador le indicará cuando es necesario el recambio de las pilas. Quite la tapa del compartimento de las pilas de la parte posterior del contador y saque las pilas viejas. Coloque dos pilas nuevas. Vuelva a poner la tapa.

DEFECTOS DE FUNCIONAMIENTO

Pese al continuo control de calidad que realizamos, el equipo puede presentar defectos o malfuncionamientos debidos a fallos en componentes individuales. En la mayoría de los casos no es necesario llevar todo el equipo a reparar, y generalmente es suficiente con reemplazar la parte defectuosa.

En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. Utilice sólo piezas de repuesto mencionadas en la lista de piezas de repuesto.

En el caso que se produzcan funciones anormales en el equipo desenchufar la máquina y espere aproximadamente un minuto. Vuelva a poner en marcha la máquina para comprobar que el aparato ya funciona adecuadamente. En este caso puede seguir utilizando el equipo. Si el problema persiste, póngase en contacto con el distribuidor del equipo.

DATOS TECNICOS

| | |
|-------------|--------|
| Largo | 128 cm |
| Ancho | 57 cm |
| Alto | 175 cm |
| Peso | 49 kg |

Este producto Batavus cumple los requerimientos de las directivas EMC de la UE sobre compatibilidad electromagnética (89/336/EEC). Por lo tanto, este producto ostenta la etiqueta CE.

Este producto Batavus cumple los standards EN de precisión y seguridad (EN-957).

Debido a su política de continuo desarrollo de productos, Batavus se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso.

NOTA: La garantía no cubre daños debidos a negligencias en los procedimientos de montaje, ajuste y mantenimiento descritos en esta guía. Deben seguirse estrictamente estas instrucciones en el montaje, uso y mantenimiento de su equipo. Cambios o modificaciones no expresamente aprobados por Batavus no están autorizados a los usuarios.

Le deseamos muchas agradables sesiones de entrenamiento con su nuevo compañero de entrenamiento Batavus.

INNEHÅLL

| | |
|--------------------------------|----|
| MONTERING..... | 77 |
| ANVÄNDNING..... | 79 |
| TRÄNINGSNIVÅ..... | 80 |
| MÄTAREN | 81 |
| TRANSPORT OCH FÖRVARING | 86 |
| UNDERHÅLL..... | 86 |
| STÖRNINGAR VID ANVÄNDNING..... | 87 |
| TEKNISKA DATA..... | 87 |

BRUKSANVISNING

Läs noga igenom denna handbok innan du monterar upp, använder eller reparerar ditt nya träningsredskap. Spara denna handbok; den innehåller information som du behöver nu och i framtiden för att använda och underhålla ditt redskap. Följ alltid dessa instruktioner noggrannt. Observera att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen och justeringar eller underlätenhet att följa givna anvisningarna.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE HÄLSAN

- Konsultera din läkare innan du inleder ditt träningsprogram.
- Om du känner dig illamående, får svindel eller uppvisar andra onormala symtom under träningen, skall du omedelbart avbryta träningen och vända dig till din läkare.
- Värmt upp före varje träningspass (långsam trampning med lågt motstånd) och avsluta med avslappningsövningar och muskelsträckningar för att undvika träningsvärk.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE TRÄNINGSMILJÖN

- Redskapet får inte användas utomhus.
- Placera redskapet på ett så plant underlag som möjligt.
- Kontrollera att träningslokalen har en

god ventilation. Undvik dock träning i dragiga lokaler, eftersom det kan leda till förkylning.

- Redskapet tål vid träning en omgivning från +10°C till +35°C. Redskapet kan lagras vid temperaturer mellan -15°C och +40°C. Luftfuktigheten i tränings- eller upplagringsomgivningen får aldrig överskrida 90 %.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE REDSKAPETS ANVÄNDNING

- Skydda mätaren mot solljus och torka alltid ytan av ytan på mätaren om du ser svettdroppar på den.
- Föräldrar och andra personer som har ansvar för barn skall beakta, att barnens naturliga lekbehov och experimentlust kan leda till situationer, för vilka redskapet inte är avsett. Om barn får använda redskapet, måste föräldrarna eller andra ansvariga personer beakta barnens psykiska och fysiska utveckling och framför allt barnens natur. Barn skall erhålla handledning i redskapets användning. Se till att det inte finns några husdjur i närheten av redskapet när du flyttar eller använder det.
- Kontrollera att redskapet är i skick innan du inleder träningen. Använd aldrig ett redskap som är sönder.
- Luta dig aldrig mot mätaren.
- Tryck på tangenterna med fingertopparna; naglar kan skada tangentmembranet.
- Använd aldrig redskapet, när sidokåporna inte är på plats.
- Den träningseffekt som skapas genom denna apparat beror av trumphastigheten.
- För undvikande av skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag.
- Redskapet får endast användas av en person åt gången.



- Håll i styret vid på- och avstigning.
- Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.
- Utför endast de service- och justeringsåtgärder som beskrivs i denna bruksanvisning. Givna anvisningar bör följas.
- Redskapet får inte användas av personer som väger över 120 kg.
- Redskapet är avsett för träning i hemmet! Batavuss garanti gäller fel eller brister som uppkommer vid användning i hemmet (24 månader). Vid eventuella garantifrågor är det best att kontakta Batavuss återförsäljare. Observera att garantievillkoren kan skilja i olika länder. Observera även att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen och justeringar eller underlåtenhet att följa givna anvisningar.

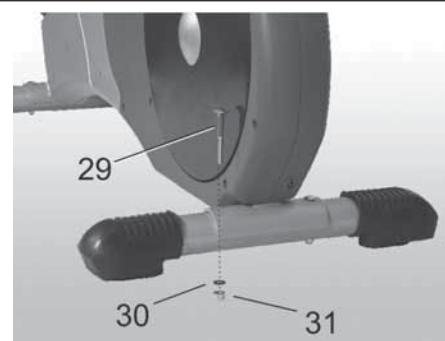
MONTERING

För montering behövs två personer. Börja med att packa upp och kolla att du har följande delar:

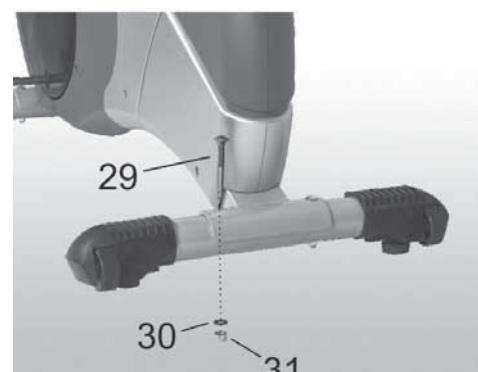
1. Ram
2. Främre stöd
3. Bakre stöd
4. Ramstolpe
5. Handtag (2 st.)
6. Pedalrör (2 st.)
7. Fotplattor (2 st.)
8. Mätare
9. Handstöd
10. Transformator
11. Påse med installationstillbehör (innehållet har märkts ut med * i reservdelsförteckningen): spara tillbehören, för du kan behöva dem bl.a. till att göra inställningar på redskapet

Det finns en reservdelsförteckning i slutet av denna bruksanvisning. Om du märker ett problem, kontakta din handlare och uppge alltid modell och serienummer. I förpackningen finns det även en silikatpåse som absorberar fukt under lagring och transport. Släng påsen när du packat upp redskapet. Riktningarna vänster, höger, fram och bak används så som man uppfattar dem när man sitter i träningsställning. Placera redskapet så att du har ett fritt utrymme på minst 100 cm framför, bakom och på båda sidorna. Vi rekommenderar också att du packar upp förpackningen och monterar redskapen på en skyddad yta.

BAKRE OCH FRÄMRE STÖD



Fäst det bakre stödet vid ramen med två skruvar, brickor och muttrar.



Fäst det främre stödet med transporthjulen vid ramen med två skruvar, brickor och muttrar.

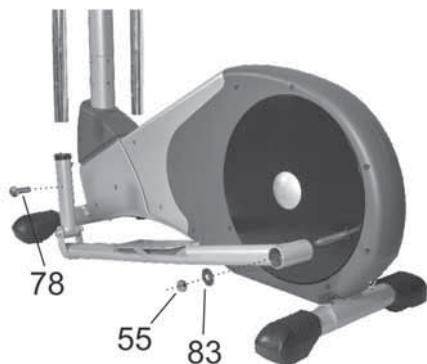
RAMSTOLPE



Anslut mätkabeln från ramen till mätkabeln på framslangen. Skjut in framrören i ramstolpen: var försiktig så att du inte skadar mätarvajern! Skruva fast framrören ordentligt med sex fästsksruvar.

PEDALRÖR

Placera den bakre änden av pedalrören på balanshjulets vänstra axel. Placera en bricka och en låsmutter bredvid axeln. Skruva åt muttern något. Upprepa proceduren för det högra pedalrören.



För in den främre vänstra änden av pedalrören i den nedre änden av handstödet och skruva fast med fyra skruvar. Upprepa proceduren för det högra pedalrören.

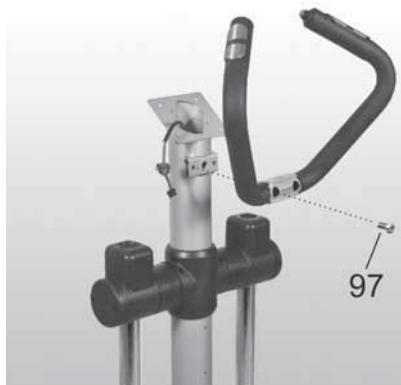
Skruta fast alla skruvar i pedalrören ordentligt och sätt fast ändpluggar på skruvorna.

OBS!

PEDALRÖR (Redskapsversionen 1)

Placera den långa skidan och den bakre änden av pedalrören på balanshjulets vänstra axel. Placera den korta skidan, en bricka och en låsmutter bredvid axeln. Skruva åt muttern något. Upprepa proceduren för det högra pedalrören.

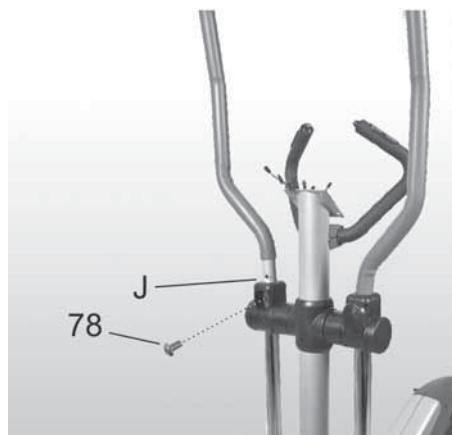
HANDSTÖD

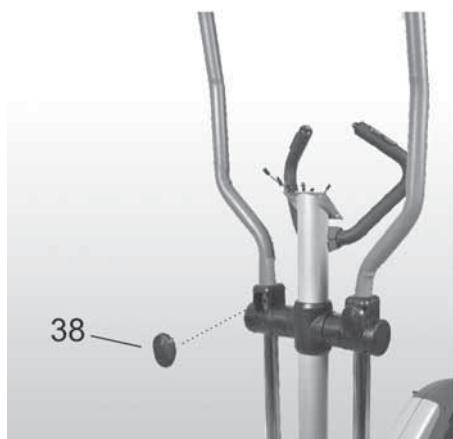


För in pulssladdarna från handstödet i framrören och dra ut dem genom framrörenrs översida. Skruva fast handstödet med två skruvar. **OBS!** Var försiktig så att du inte skadar sladdarna!

Placera handstödets plastdelar på anslutningspunkten och montera med en fästsksruv.

HANDTAG





Montera handtagen och skruva åt med fyra skruvar. Fäst ändpluggarna till axeländarna med två skruvar. Tryck därefter på täckpluggarna i plast över skruvorna.

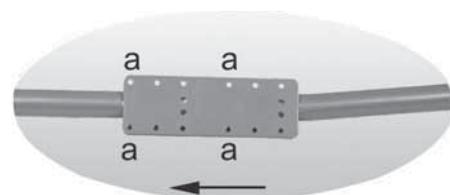
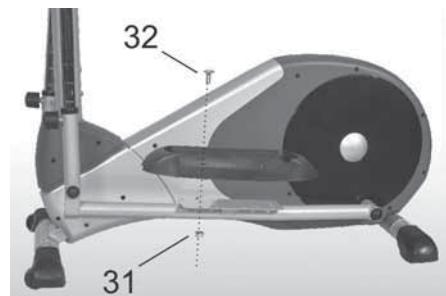
MÄTARE



Mätarens användardata förutsätter batterier. Öppna batterifackets lock på baksidan av mätaren. Placera batterierna (2 x 1.5 V AA) i hållaren. **OBS!** Lägg noga märke till + och - tecknen! Skjut locket på sin plats.

Anslut sladdarna som sticker ut ur framrören och mätaren. Skjut in sladdarna i framrören och montera mätaren på änden av framrören. **OBS!** Var försiktig så att du inte skadar sladdarna! Skruva fast mätaren med fyra skruvar. Ta bort skyddet från mätarskärmen och knappatsen.

FOTSTÖD



Montera fotstöden på önskad plats på pedalrören med fyra skruvar och en fästmutter.

FLASKHÅLLAREN



Montera fast flaskhållaren med en skruv.

TRANSFORMATOR

Anslut nätsladden till uttaget ovanför det bakre stödbenet. Anslut transformatornens nätsladd till vägguttaget.

- Drag ur stickproppen efter varje träningspass.
- Kontrollera att nätsladden inte hamnar under redskapet.

ANVÄNDNING

Om enheten inte är stabil kan du justera skruvorna under det bakre stödbenet.

Om pedalrören glappar kan du skruva åt axelmutterna på pedalfästena.

Kliv upp på apparaten genom att gripa tag i det fasta handstödet. Placera din fot på fotplattan som är i det lägre läget och stabilt. Kliv av apparaten när pedalarmarna har slutat röra sig helt. Kliv av genom att hålla i det fasta handstödet.

ATT TRÄNA MED BATAVUS

Träning med en crosstrainer är en utmärkt aerobisk motion. Grundidén är att motionen skall vara förhållandevis lätt, men räcka länge. Aerobisk motion bygger på en förbättring av den maximala syreupptagningsförmågan, som i sin tur förbättrar uthålligheten och konditionen. Kroppens förmåga att använda fett som bränsle är direkt beroende av dess förmåga att transportera syre. Aerobisk motion är framför allt angenäm. Du skall bli svettig, men du får inte bli andfådd. När du trampar skall du kunna prata, och inte bara flåsa. Du borde motionera minst tre gånger i veckan å 30 minuter. Detta ger dig en god baskondition. För att du skall kunna upprätthålla baskonditionen bör du motionera minst ett par gånger i veckan. När du har uppnått din baskondition, kan den lätt förbättras genom att du ökar antalet träningspass. Motion är alltid bra för den som vill gå ner i vikt, eftersom det är det enda sättet att öka kroppens energiförbrukning. Speciellt för personer som bantar lönar det sig därför att kombinera kalorifattig kost med regelbunden motion.

Den som bantar bör motionera dagligen. Först cirka 30 minuter eller ännu kortare perioder per gång och sedan småningom längre perioder upp till en timme per dag. Det lönar sig att börja långsamt med låg trumphastighet och litet motstånd. En alltför hög belastning kan hos överviktiga personer belasta hjärtat och blodcirkulationen för mycket. I takt med att konditionen förbättras, kan du småningom öka motståndet och trumphastigheten. Effekten kan du kontrollera med hjälp av pulsen. Tack vare BATAVUS:s pulsmätare kan du lätt följa med pulsfrekvensen under träningen och säkerställa att träningen är tillräckligt effektiv och att belastningen inte är alltför stor.

För att utveckla de övre kroppsmuskaterna, lutar du dig framåt något och fokuserar på att dra och skjuta handstöden med dina händer. Om du griper tag i stöden något högre upp, kommer detta att stärka rörelsen, men var försiktig så att dina axlar inte blir ömma. För att utveckla dina övre och lägre kroppsmuskler samtidigt, skall du öka motståndet något och fokusera på att använda de övre och lägre yttersta kroppsdelarna samtidigt så att du känner motstånd då dessa arbetar aktivt.

TRÄNINGSNIVÅ

Oberoende av vilken din målsättning är när du bästa resultat genom att träna på rätt ansträngningsnivå och det bästa mätet på det är din puls. Ta först reda på din maximipuls, dvs. på vilken nivå pulsen inte längre stiger trots att ansträngningen höjs.

BATAVUS's mätare beräknar din ungefärliga maximipulsnivå genom att använda följande ekvation:

220 – ÅLDERN

Maximipulsen varierar från person till person. Maximipulsen går i medeltal ner med en enhet per år. Om du hör till någon riskgrupp, be en läkare mäta din maximipuls åt dig. Vi har definierat tre olika pulsområden för att hjälpa dig när du sätter upp mål för träningen:

NYBÖRJARE ● 50-60 % av maximipulsen

Denna nivå lämpar sig också för viktväktare, rehabiliteringspatienter och personer som inte har tränat på länge. Tre träningspass i veckan på minst en halvtimme var rekommenderas. Regelbunden träning förbättrar andnings- och cirkulationskapaciteten hos nybörjare betydligt och du kommer snabbt att märka förbättringen.

MOTIONÄR ● 60-70 % av maximipulsen

Denna nivå är perfekt för att förbättra och upprätthålla konditionen. Även en måttlig ansträngning utvecklar hjärtat och lungorna effektivt, om du tränar i minst 30 minuter åtminstone tre gånger i veckan. För att ytterligare förbättra din konditon, höj antingen träningsfrekvensen eller ansträngningen, men inte båda på samma gång!

AKTIV IDROTTARE ● 70-80 % av maximipulsen

Träning på denna nivå lämpar sig bara för personer med mycket bra kondition och bör föregås av träning för lång uthållighet.

● Hjärtrytmen mäts på tre sätt:

- A)** Med hjälp av de handgrippliga hjärtrytmsensorerna
- B)** Med hjälp av öronclips med sladd (finns som extra tillval)
- C)** Med hjälp av ett bröstband (trådlöst, telemetriskt) (bröstbandet och mottagaren/adaptern finns som extra tillval).

Använd inte fler än ett mätsystem samtidigt.

PULSMÄTNING MED SENSORER I

STYRSTÄNGEN

BATAVUS mäter pulsen med sensorer i handstöden som mäter pulsen varje gång användaren rör vid båda sensorerna samtidigt. För att pulsmätningen ska bli så korrekt som möjligt måste huden vara i kontakt med sensorerna hela tiden och vara något fuktig. Om huden är för torr eller för fuktig blir pulsmätningen

mindre korrekt. Observera även att om du rör på överkroppen mycket under träningen kan detta påverka pulsmätningen: aktiva muskler sänder ut elektroniska signaler av samma typ som hjärtmuskeln. Vi rekommenderar därför att du håller armarna så avslappnade som möjligt under pulsmätningen.

PULSMÄTNING MED ÖRSENSOR

1. Stick in örsensorns stickkontakt i stickdosan i mätaren.
2. Fäst örsensorn vid örsnibben.

Om mätaren inte omedelbart får kontakt med örsnibben eller om örsnibben är kall, gnid örsnibben en stund med fingerspetsarna för att sätta fart på blodcirkulationen. Pulsmätningen kan också påverkas av fysiologiska egenskaper hos den som tränar, såsom dålig blodcirkulation i örsnibben, örsnibbens storlek eller broskbildning. Utför då mätningen i öronmusslan eller koppla sensorn till en fingerspets. Om störningar i mätningen förekommer under träning, kontrollera mätningens funktion när du inte trampar. Kraftiga, ofrivilliga svängningar under träningen kan orsaka störningar. Om pulsvärdena överstiger 150 slag/min, kan det vid resultat som uppmäts med örsensor förekomma störningar som beror på att blodcirkulationen blivit snabbare. Ibland kan en stark ljuskälla i omedelbar närhet av användaren, t ex ett lysrör orsaka störningar. Försök på nytt genom att vända på sensorn i örat. Rengör den alltid efter användningen med en fuktig duk.

TRÅDLÖS PULSMÄTNING

Pulsen kan mätas med hjälp av en i mätaren inbyggd pulsmottagare, som kan användas tillsammans med trådlösa pulssändare Batavus Pro Check.

VIKTIGT! I det fall du använder pacemaker – hör med din läkare om du kan använda trådlös pulsmätning.

Trådlös pulsmätning, där elektroderna i en sändare på bröstkorgen överför hjärtats slag med hjälp av ett elektromagnetiskt fält till mätaren, har visat sig vara det tillförlitligaste sättet att mäta pulsen. För trådlös mätning av pulsen under träningen, skall du noggrant fukta de räfflade elektroderna i elektrodbältet med vatten. Om du använder pulssändaren ovanpå skjortan, skall skjortan fuktas under elektroderna. Spänn det elastiska bältet med sändaren kring bröstet under bröstmusklerna, så att elektroderna hela tiden har hudkontakt under träningen. Bältet färdock inte vara så spänt att andningen försvåras. Pulsvärdet från pulssändaren överförs automatiskt till mottagaren upp till ett avstånd på 1 m. Pulsvärdet visas i displayen i det

nedre högra hörnet av mätaren. Kontrollera din puls under träningen.

OBSERVERA NÄR DU ANVÄNDER TRÅDLÖS

PULSMÄTNING

Om elektrodytorna inte är fuktiga, visar mätaren inget pulsvärde. Elektroderna skall då fuktas på nytt. Tänk också på att elektroderna skall värmas upp på huden till kroppstemperatur för att ge tillförlitliga resultat. Om det finns flera apparater för trådlös pulsmätning bredvid varandra, skall avståndet mellan dem vara minst 1,5 m. Om det bara finns en mottagare, men flera sändare, får endast en person med sändare befina sig inom räckvidd för mottagaren under mätningen. När du tar av dig elektrodbältet, kopplas sändaren bort. Fukt kan dock hålla sändaren aktiverad, vilket förkortar batteriets livslängd. Därför är det viktigt att sändaren omsorgsfullt torkas av efter varje användning. Observera när du väljer kläder att vissa fibrer i tyget (t.ex. polyester, polyamid) genererar statisk elektricitet och kan därför hindra en tillförlitlig pulsmätning. Observera att mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska anordningar genererar ett elektromagnetiskt fält omkring sig och kan därför ge upphov till problem i pulsmätningen.

MÄTAREN



KNAPPFUNKTIONER

PLUS/MINUS

(upp/ned) Justerar värden, ställer in motståndet (nivå)

MODE

Bekräftar väljarens input eller val

START/STOP

Startar eller stoppar träningen. Start eller Stopp visas på Display 1 i två sekunder innan

programmet går in i sovprogrammet

SAVE

Sparar persondata och angivna värden

RECALL

Visar sparad data i stopprogrammet och väljer plats där uppgifter sparas

RESET

Raderar inställda värden, ändrar displayen

TOTAL RESET

Övergår till input-starten

ZOOM1

Ändrar displayen (trycks in kort tid). Om knappen trycks in och hålls intryckt i två sekunder under träningen, aktiveras automatisk omkoppling. Om knappen trycks in igen, deaktiveras den automatiska funktionen.

ZOOM2

Ändrar displayen (som för Zoom1)

RECOVERY

Aktiverar återhämtningsfunktionen (Fitness-test). När mätningen är klar, trycker du på knappen för att gå ur denna funktion.

MODE + MINUS

Ändras på den blå bakgrundsbelysningen.

FUNKTIONER KONTROLLPANEL

1. Hastighet

Hastigheten visas i kilometer per timme (km/h från 0.0 till 99.9).

2. Rotationshastighet

Drivhjulets rotationer per minut visas.

3. Tid

Utan en förinställd tid börjar kontrollpanelen räkna uppåt från 00:00. Sekunderna visas också i en stripprofil.

4. Avstånd

Utan någon input, börjar räkningen från 0.00 och fortsätter till 99.00 km (kilometer). För att räkna nedåt, kan värdet förinställas med början på 09.00 km i ökningar om 1 kilometer.

5. Kalorier

Kalorier visas i ökningar om en kalori uppåt till 9999 kalorier.

För att räkna nedåt använder inputen ökningar om 10 kalorier.

6. Puls

A) Din faktiska puls visas när du använder handpulssensorerna, öronclipsen eller bröstremmen under träning.

B) I H.R.C.-programmet (Hjärtrytmkontroll), kan du välja procentvariationen på 55%, 75% eller 90% beroende på din ålder, eller så kan du välja en specifik pulsrytm (H.R.C./TAG). Motståndet regleras automatiskt under träningen.

7. Ditt faktiska fitness-index beräknas av kontrollpanelen med hjälp av din pulsrytm.

Gör följande:

A.) Efter att du har avslutat ditt träningspass, väntar du tills tidsdisplayen på kontrollpanelen inte

längre rör sig. Håll öronclipsen eller bröstremmen fastgjorda så att pulsrytm kan fortsätta beräknas. Du kan emellertid också använda handpulssensorerna. Sluta träna nu; i annat fall kan fitness-index-beräkningen inte göras.

B.) Tryck på återhämtningsknappen. RCV visas på displayen. Detta betyder att kontrollpanelen beräknar ditt fitness-index.

C.) Vänta lugnt till ett värde på F1 till F6 visas. Detta värde är ditt nuvarande fitness-index.

Tryck nu på återhämtningsknappen varpå kontrollpanelen kommer att övergå till normalt program.

8. Watt

Den verkliga strömmen i watt visas under träningen. Det förinställda värdet är 120 watt. Det är möjligt att justera watt-värdet som börjar på 10 watt uppåt i ökningar om fem watt.

9. Temperatur-angivning

Rumstemperaturen visas i sovprogrammet (ingen träning).

10. Kalender

Månad, dag, och år visas i sovprogrammet.

11. Tid på dagen

Tiden visas med hjälp av 24-timmarsprogrammet.

12. Bakgrundsbelysning kontrollpanel (bakljus)

Du kan ställa in ljusstyrka och kontrast.

Tryck på Mode- och Minusknapparna samtidigt för att tillgå input-programmet. Tryck på Plus/Minus-knapparna för att ställa in kontrasten (1 -- 5). Tryck därefter på Mode-knappen och ställ in ljusstyrkan på samma sätt. För att gå ur, trycker du på nollställningsknappen.

13. Ändra displayen för olika information och sekvenser (Zoom1/Zoom2)

Tryck på Zoom1 eller Zoom2-knappen för att ändra displayen.

A) Display under träning

The values are continuously re-calculated and displayed in accordance with the time. All current training data are displayed together with the time and the room temperature.

B) Display in Stop mode

Värdena som beräknas under träningen visas grafiskt. Tid, rumstemperatur och träningsdata som angivits tidigare visas.

Noter om LOOP-funktionen

Det faktiska antalet watt och avståndet som tillryggalagts visas i Display 1. Avståndspunkten (rund) där du för närvarande befinner dig kommer att blinka. Om ett avstånd angavs (i Display 2), är displayen i ökningar om 1 kilometer. Utan ett förinställt värde, ändras punkterna var 800 meter.

14. Förvara persondata (Spara)

Persondata för sex personer kan förvaras i stoppfunktionen på ett USB-minne genom att trycka på spara-knappen. Varje USB-minne sparar maximalt 30 registreringar (förinställda värden för

punkter som tid, avstånd eller kalorier) per person. Siffran visas i Display 1, dvs, Sav 13. Motsvarande data visas på den högra displayen. Vid 30 sparade uppgifter, raderas de första sparade uppgifterna automatiskt och nummer 30 visas. Tryck på nollställningsknappen för att återgå till det senast sparade träningsprogrammet.

15. Sparade värden 1-30 (Recall)

Den senaste registreringen använd för användaren visas i Display 1 när kom-ihåg-knappen trycks ned i stoprogrammet. Tryck på knappen igen för att välja andra registreringar (räknar nedåt). Tryck på nollställningsknappen för att ändra displayen till träningsprogrammet.

16. Sovfunktionen

Om du inte tränar och ingen knapp har tryckts ned, går kontrollpanelen automatiskt in i sovprogrammet efter fyra minuter. Veckodagen, datum och namnet Batavus (i marquee-programmet) visas på Display 1. Rumstemperaturen och tiden på dagen visas på 2.

TRÄNINGSFÖRBEREDELSE

A. Enheten är inte ikopplad.

- 1 Sätt först i anslutaren för omkopplarens sladd i behållaren på enhetens baksida. Sätt därefter i den stora kontakten i ett strömuttag.
- 2 En lång signalton ljuder och alla segment från båda displayerna visas kort i testsyften.
- 3 Kontrollpanelen visar därefter namnet Batavus och en kontrollsiffra i ett par sekunder innan den övergår i input-programmet. Året kommer att blinka. Se "Kalender/Tid"-avsnittet för input-sekvensen.

B. Enheten är i sovprogrammet (redan ikopplad).

1. Temperaturen, etc., visas.
2. Tryck på nollställningsknappen för att ändra till input-programmet.
3. Tryck på Plus/Minus-knapparna för att välja ett program. Input-sekvensen förklaras i programbeskrivningarna.

ANGE KALENDERDATA OCH TID PÅ DAGEN

Kalender:

Möjliga input:

| Månad | Dag | År |
|-------|-------|-------|
| 01-12 | 01-31 | 00-50 |

Veckodagen beräknas och visas automatiskt med hjälp av det datum du anger.

| | |
|-----|---------|
| MON | Måndag |
| TUE | Tisdag |
| WED | Onsdag |
| THU | Torsdag |
| FRI | Fredag |

| | |
|-----|--------|
| SAT | Lördag |
| SUN | Söndag |

1. Kontrollpanelen måste vara i inputprogrammet. Året blinkar på Display 1.

- Tryck på Plus/Minus-knapparna för att göra ett val.

- Tryck på Mode-knappen.

Dagen i månaden kommer att blinka.

- Tryck på Plus/Minus-knapparna för att göra ett val.

Månadens nummer kommer att blinka.

- Tryck på Plus/Minus-knapparna för att göra ett val.

- Tryck på Mode-knappen.

Timmen kommer att blinka på Display 2.

- Tryck på Plus/Minus-knapparna för att göra ett val.

- Tryck på Mode-knappen.

Minutrarna kommer att blinka.

- Tryck på Plus/Minus-knapparna för att göra ett val.

- Tryck på Mode-knappen.

Om inget USB-minne är isatt för användardatan, kan du nu välja ett träningsprogram. Om ett USB-minne är isatt, så anges nu användardatan. Användarna U1 -- U6 visas kort i enlighet med valt USB-minne. Det 8-siffriga numret för användarnamnet kommer då att blinka.

ANVÄNDARDATA

Ett USB USB-minne måste vara isatt för en av de sex användarna.

Fortsätt efter att du har angivit tiden på dagen. Det 8-siffriga numret kommer att blinka.

- Tryck på Plus/Minus-knapparna för att välja bokstaven.

- Tryck på Mode-knappen för att gå till nästa bokstav.

Fortsätt på detta sätt tills alla åtta bokstäverna har valts.

- Tryck på Mode-knappen.

Ange därefter övrig användardata i enlighet med följande siffror.

Efter avslutad input (till följd av vikten), Tryck på Mode-knappen.

Displayen visar Väkommen.

- Tryck på Mode-knappen.

- UP/DOWN/START kommer att blinka på displayen.

- Tryck på startknappen för att välja det manuella programmet, eller

- Använd Plus/Minus-knapparna för att välja de andra programmen.

- Ytterligare input förklaras med programbeskrivningarna.

TRÄNING MED SNABB START

Snabb start fungerar endast utan ett USB-minne (ingen användardata). Ingen träningsdata är förinställd. Alla värden börjar från noll och räknar uppåt. Du kan ändra motståndet (nivå) under träningen med hjälp av Plus/Minus-knapparna.

- A.** Enheten är inte ikopplad.
- A.)** Sätt först och främst i anslutaren för omkopplaren sladd i behållaren på enhetens baksida. Sätt därefter i det stora uttaget i ett strömuttag.
- B.)** Kontrollpanelen är nu strömtillförd. Display 1 visar Batavus i marquee-programmet innan kontrollpanelen övergår till att visa datumet. Tiden kommer att blinka på Display 2.
- C.)** Tryck nu på Mode-knappen 5 gånger tills UP/DOWN visas på Display 1.
- D.)** Tryck på startknappen för att starta träningen. Det manuella programmet visas.

Som ett alternativ kan du också vänta fem sekunder tills bakgrundsljuset slås av. Tryck därefter på startknappen två gånger för att starta träningen.

- B.** Enheten är ikopplad men kontrollpanelen är i sovprogrammet. Bakgrundsljuset slås av.
- A.)** Tryck på startknappen.
- B.)** Det manuella programmet visas på Display 1. Tiden kommer att blinka på Display 2.
- c.)** Tryck på startknappen igen för att starta träningen.

MANUELL TRÄNING

Ett USB-minne behövs för detta program. Tryck på startknappen när kontrollpanelen är i sovprogrammet. Du måste emellertid specificerad data för att till exempel få ner tideräkningen till noll.

- Tryck på startknappen när kontrollpanelen är i sovprogrammet.
- Tryck på Plus-knappen. Display 1 visas i manuellt program.
 - Tryck på Mode-knappen. Motståndsstapeln på Display 1 kommer att blinka.
 - Use the Plus/Minus-knapparna for adjustment.
 - Tryck på Mode-knappen. The training time will blink.
 - Tryck på Plus/Minus-knapparna för att göra ett val.
 - Tryck på Mode-knappen. The distance will blink.
 - Tryck på Plus/Minus-knapparna för att göra ett val.
 - Tryck på Mode-knappen. The calorie count will blink.
 - Tryck på Plus/Minus-knapparna för att göra ett val.

- Tryck på Mode-knappen. The pulse rate will blink.
- Use the Plus/Minus-knapparna set the upper pulse limit.
- Tryck på Mode-knappen.
- Tryck på startknappen för att starta träningen.

PROGRAMTRÄNING (PROFILER)

Ett USB-minne behövs för detta program. Du kan emellertid välja från bland 12 förinställda profiler. Tryck på startknappen när kontrollpanelen är i sovprogrammet.

- Använd Plus/Minus-knapparna för att ställa programmet på Display 1.
- Tryck på Mode-knappen. Display 1 visar den första profilen.
- Använd Plus/Minus-knapparna för att välja en profil.
- Tryck på Mode-knappen.
- Tryck på Mode-knappen igen. Tiden kommer att blinka.

Om du inte anger några värden, börjar träningen genom att du trycker på startknappen. Om du önskar ange värden, trycker du på Mode-knappen och anger värdena enligt tidigare beskrivning. Därefter trycker du på startknappen för att starta träningen.

WATT-TRÄNING

Såsom tidigare beskrivits, använder du Plus/Minus-knapparna för att välja Watt-programmet. Display 1 visar WTC 120 (för Watt-kontrol, 120 watt).

- Använd Plus/Minus-knapparna för att justera inställningen.
- Tryck på Mode-knappen. Tiden kommer att blinka på Display 2.
- Använd Plus/Minus-knapparna för justering.

Fortsätt enligt lämplighet eller utan att ange några värden. Tryck på startknappen omedelbart och börja träningen.

TÄNK PÅ: Det förinställda värdet i watt visas ständigt på Display 1. Den prestanda som för närvarande erhållits (watt) som en funktion av hastigheten kan ses på Display 2. Stapeldiagrammet på Display 1 visar aktuell motståndsnivå. Nivån ökar om, till exempel du trampar längsammare.

FITNESS-TRÄNING/FITNESS-TEST

Detta program kräver ett USB-minne och din persondata för användning. Maskinen måste mäta din puls under hela passet. Välj Fitness-program enligt ovan med hjälp av Plus/Minus-knapparna.

- Tryck på Mode-knappen.
- Den förinställda tiden (Display 2) är 12 minuter och kan inte ändras. Ett stapeldiagram som också är förinställt och inte kan ändras visas på Display 1.
- Tryck på startknappen för att köra programmet. Efter att tiden löper ut, stannar programmet och visar dig din fitness-nivå. Maximalt värde är 100. Dessutom visas fem nivåer.

| | |
|---------|---------------|
| Bad | Dålig |
| General | Genomsnittlig |
| Good | Bra |
| Nice | Snyggt |
| Best | Bäst |

Dessa fem nivåer skall inte blandas ihop med återhämtningsfunktionen (Fitness-index 1-6).

TÄNK PÅ: Kontrollpanelen beräknar värdena under det 12 minuter långa träningspasset i enlighet med användaren (man/kvinna, ålder) och den hastighet som tillryggalagts under testet.

Om det inte var möjligt att utföra en korrekt mätning eftersom pulsen inte kunde mäts kontinuerligt, kommer displayen att visa Misslyckat.

H.R.C. -TRÄNING (HJÄRTRYTMKONTROLL), KONSTANT PULSTRÄNING

I detta program kan du träna med hjälp av pulskontrolpen. Du kan ange din målpulsnivå eller en % -nivå. Med hjälp av ekvationen för hjärtrytmområdet eller % -nivån, kan du bestämma dina individuella målpulser. Programmet ökar motståndet under träning tills du har nått din nuvarande pulsnivå och därefter kommer programmet att behålla motståndet vid en konstant nivå. Alla andra värden visas på displayen 2.

A. Målprocentnivå: 55% / 75% / 90% (Figur).
 B. Preset pulse rate, TAG, t.ex., 130 (Figur).

Detta program kräver ett USB-minne och din persondata som skall användas. Maskinen måste mäta din puls under hela passet. Välj H.R.C.-programmet enligt tidigare beskrivning med hjälp av Plus/Minus-knapparna.

- Tryck på Plus/Minus-knapparna för att välja procentvariation eller TAG (förinställd pulsnivå). Tryck på Mode-knappen.
- När du har valt en procentvariation, kommer tiden att blinka.
- Använd Plus/Minus-knapparna om du önskar träna med hjälp av ett förinställt värde eller

- Tryck på startknappen för att börja träna omedelbart.
- Om du har valt TAG, kommer pulsnivån att blinka.
- Tryck på Plus/Minus-knapparna för att välja pulsnivån.
 - Tryck på Mode-knappen om du önskar ange värden eller
 - Tryck på startknappen för att börja träna utan förinställda värden.
- Om du har valt den förinställda pulsnivån, visas pulsnivån på Display 1.
- Tryck på Plus/Minus-knapparna för att göra ett val.
 - Tryck på Mode-knappen.
 - Träningstiden kommer att blinka.
 - Använd Plus/Minus-knapparna för att ange värden eller
 - Tryck på startknappen utan input.

I båda fallen (A / B), beräknas och justeras motståndet (nivå) automatiskt. Stapeldiagrammet på Display 1 visar aktuellt motstånd.

För att justera motståndet, kräver kontrollpanelen flera sekunder. Detta tillhandahåller en gradvis justering för din pulsnivå. Om du redan tränar på nivå 1, den lägsta nivån, men din puls fortfarande är för hög, kommer kontrollpanelen att minska på strömmen efter 30 sekunder av säkerhetsskäl. Du kommer också att höra en alarmsignal.

TRÄNING FLERA ANVÄNDARE

I detta program, kan du skapa och spara individuella profiler för träningspasset för sex användare. Ett USB-minne måste vara isatt.

Tryck på startknappen när kontrollpanelen är i sovprogrammet. Bakgrundsbelysningen är avslagen.

- Tryck på Plus/Minus-knapparna för att välja användarprogrammet.
 - Tryck på Mode-knappen.
- Den första profilstapeln kommer att blinka.
- Använd Plus/Minus-knapparna för att justera motståndet (nivå 1 -- 6).
 - Tryck på Mode-knappen.
- Den andra stapeln kommer att blinka.

Fortsätt på liknande sätt tills alla 20 staplarna har ställts in.

Om du inte önskar föra in någon data (t.ex. tid), trycker du på startknappen. För att ange data, trycker du på startknappen igen. Tiden kommer att blinka på Display 2. Nu anger du önskad data och trycker sen på startknappen för att börja träna.

YTTERLIGARE INFORMATION:

- 1)** Kontrollpanelen på din cross trainer är skyddad mot felaktig användning. Därför gör det ingenting om du trycker på fel knapp. Om du anger uppgifter som är felaktiga eller som inte är möjliga, ljuder en signal.
- 2)** Om du börjar träna utan att ha angivit några värden, visas alla värden med början från noll och uppåt.
- 3)** Om E-2 visas på displayen, är något fel med anslutningen till magnetbromsen. Vänta 10 sekunder. Därefter kanske du måste trycka på den nollställningsknapp som nollställer allt.
- 4)** Om du trycker på denna nollställningsknapp efter träningen, kommer uppgifterna för detta träningspass inte att sparas.
- 5)** Om du förinställer data och därefter går över till ett annat program, kommer dessa uppgifter att sparas om du inte ändrar någonting.
- 6)** Watt visas i alla program. Motståndet kontrolleras emellertid endast i enlighet med föregående i Watt programmen.
- 7)** Om du har förinställt värden, till exempel avstånd eller kalorier, stannar kontrollpanelen när någon av funktionerna når noll. Om du då trycker på startknappen, startar kontrollpanelen igen och använder föregående data.
- 8)** I Fitness-programmet är det inte möjligt att förinställa träningsvärdet eftersom detta program endast använder din persondata.
- 9)** Om du anger en övre pulsnivå (t.ex. 130), ljuder en signal under träningen om gränsen överskrids. Detta är för att du inte skall träna oavsiktligt vid en övermåttlig pulsnivå.
- 10)** Om kontrollpanelen är i sovprogrammet och du börjar trampa, visas det program som användes senast.
- 11)** Den verkliga pulsnivån visas om du använder handpulssensorerna, öronclipsen eller bröstmremen.
- 12)** Träning med förinställd tid och programprofiler. Den förinställda tiden fördelar över de 20 profilstaporna. Exempel: 20 minuter över 20 profilstaplar motsvarar 1 minut tills en övergång sker till nästa stapel.
- 13)** Program som kräver ett USB-minne med persondata kan inte tillgås utan ett USB-minne sätt i. De visas inte på displayen, till exempel H.R.C.
- 14)** Efter ett avbrott i träningen där kontrollpanelen går in i sovprogrammet, kan du fortsätta träna med hjälp av befintliga värden (undantag: Fitness-test). För att göra så, trycker du på startknappen eller börjar trampa.
- 15)** Innan kontrollpanelen kan visa pulsnivån, behöver den flera sekunder i beräkningssyften. Att göra detta kräver förstås en pulsmätning med hjälp av handpulssensorerna, öronclipsen eller bröstmremen.

16) Skjutknapparna på den hårda handgrepparen har samma funktion som Plus/Minus-knapparna.

17) I denna enhet beräknas energiförbrukningen baserat på genomsnittliga värden. Eftersom varje person har olika förmåga att producera energi (känt som effektivitet), kan energiförbrukningen därför endast vara ett antagande av den verkliga förbrukningen och kan inte användas i terapeutiska syften. Energiförbrukningen under ett träningspass visas i kcal (kilokalorier). För att omvandla detta till joules, använder du denna ekvation: 1 kcal = 4.187 kJ.

18) Din cross trainer har även en odometer-funktion. Det totala avståndet för alla träningspass visas kort på Display 1 när du ansluter enheten eller om nollställningsknappen för total nollställning aktiveras.

19) Exempel: ODO 15 K = ett totalt avstånd på 15 kilometer.

TRANSPORT OCH FÖRVARING

Vänligen följ nedanstående instruktioner när du vill flytta på redskapet, eftersom du med fellyft kan sträcka ryggen eller löpa risk för andra skador:

Redskapet är lätt att förflytta tack vare de inbyggda transporttrullarna. Ställ dig på framsidan av redskapet, fatta tag i handtagen och luta det framåt. Redskapet kan nu rullas bort. När man flyttar på redskapet kan vissa golvmaterial ta skada, t.ex. parkettgolv. Underlaget bör i sådana fall skyddas.

För att försäkra sig om att redskapet fungerar felfritt bör man förvara det på ett torrt och dammfritt ställe med så jämn temperatur som möjligt.

UNDERHÅLL

Modellen BATAVUS kräver så gott som inget underhåll. Kontrollera dock ibland att alla skruvar och muttrar är åtdragna.

- Vänligen rengör redskapet efter träningen med en mjuk absorberande duk. Använd inga lösningsmedel. Svett fräter metall; därför rekommenderar vi att du skyddar alla synliga metall delarna med till exempel skydsolja av teflon.
- Ta aldrig bort skyddskåporna på redskapet!

BYTE AV BATTERI

Displayen larmar om batteribrytet. Öppna batterifackets lock på baksidan av mätaren och tag ut de gamla batterierna. Lägg in nya batterier och skjut locket på sin plats.



STÖRNINGAR VID ANVÄNDNING

OBS! Trots kontinuerlig kvalitetskontroll kan fel eller funktionsstörningar som beror på någon enskild komponent förekomma. Därför är det onödigt att hela redskapet skickas på reparations, eftersom det för det mesta räcker med att aktuell komponent byts.

Om ditt redskap fungerar på ett sätt som avviker från det normala, kontakta din försäljare. Uppge alltid redskapets modell och serienummer. Beskriv problemet, hur redskapet används, och uppge inköpsdagen.

Kontakta din försäljare om du behöver reservdelar. Uppge alltid redskapets modell, serienummer och numret på reservdelar; du hittar en lista på reservdelar i slutet på den här handboken. Till apparaten får endast delar från reservdelslistan användas.

TEKNISKA DATA

| | |
|-------------|--------|
| Längd | 128 cm |
| Bredd | 57 cm |
| Höjd | 175 cm |
| Vikt | 49 kg |

BATAVUS uppfyller kraven i EU:s EMC-direktiv gällande elektromagnetisk kompatibilitet (89/336/EEC). Därför är denna produkt CE-märkt.

BATAVUS uppfyller EN-standarden för precision och säkerhet (EN-957).

På grund av vår policy för kontinuerlig produktutveckling förbehåller vi, Tunturi, oss rätten till ändringar.

OBS! Garantin gäller inte skador som uppkommit pga. underlåtande att iaktta de instruktioner för montering, justering och underhåll som beskrivits här. Instruktionerna måste följas noggrann vid montering, användning och underhåll av redskapet. Redskapet som modifieras eller förändras på ett sätt som inte är godkänt av Batavus får inte användas.

Vi önskar dig mycket nöje i träningen med din nya träningspartner från Tunturi.

SISÄLLYSLUETTELO

| | |
|----------------------------|----|
| ASENNUS | 89 |
| KÄYTTÖ | 91 |
| HARJOITTELU | 91 |
| OIKEA HARJOITUSTASO | 92 |
| MITTARI | 93 |
| KULJETUS JA SÄILYTYS | 97 |
| HUOLTO | 98 |
| KÄYTTÖHÄIRIÖT | 98 |
| TEKNISET TIEDOT | 98 |

HUOMAUTUKSET JA VAROITUSET

Tämä ohjekirja on tärkeä osa kuntolaitettasi: perehdy tähän oppaaseen huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat kuntolaitettasi. Sinun on syytä myös säilyttää tämä opas, sillä se on jatkossakin oppaasi niin kuntolaitteesi tehokkaaseen käyttöön kuin huoltoonkin. Muista aina noudattaa tämän oppaan ohjeita.

TERVEYDESTÄSI

- Ennen harjoittelun aloittamista käy varmistuttamassa terveydentilasi lääkäriillä.
- Jos harjoittelun aikana tunnet pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- Estääksesi lihasten venähtämisen tai kipeytymisen aloita ja päättää jokainen harjoituskerta verryttelyllä (hidasta poljentaa alhaisella vastuksella). Muista myös venytellä harjoittelun päätteeksi.

HARJOITTELU-YMPÄRISTÖSTÄ

- Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa.
- Sijoita laite kovalle ja mahdollisimman tasaiselle alustalle. Aseta laite myös lattiaa suojaavalle alustalle.
- Huolehdi, että harjoitteluympäristö on riittävän hyvin ilmastoitu. Vilustumisen estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua veteisissä tiloissa.

- Harjoittelululosuhteissa laite kestää lämpötiloja +10 astesta +35 asteesseen. Varastoitaessa laite kestää lämpötiloja -15 astesta +40 asteesseen. Missään tapauksessa ilman kosteus ei saa ylittää 90 %.

LAITTEEN KÄYTÖSTÄ

- Mikäli lasten annetaan käyttää laitetta, vanhempien tai muiden vastuullisten tulee ottaa huomioon lasten sekä henkinen että fyysisen kehitys ja ennen kaikkea luonne. Lapsia tulee valvoa ja opastaa laitteen oikeassa käytössä. Huolehdi myös, etteivät lemmikieläimet ole laitteen lähellä laitetta siirrettäessä tai harjoittelun aikana.
- Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on kaikin puolin kunnossa. Älä koskaan käytä viallista laitetta.
- Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.
- Nouse laitteelle ja laitteelta ottaen tukea käsikahvoista.
- Käytä harjoittelun aikana asianmukaisia vaatteita ja kenkiä.
- Älä milloinkaan nojaa laitteen mittariin!
- Paina näppäimiä sormenpäällä; kynnet voivat vaurioittaa näppäinkalvoa.
- Älä käytä laitetta mikäli laitteen suojakotelot eivät ole paikallaan.
- Suojaa mittari auringonvalolta ja kuivaa mittarin pinta aina, mikäli sen päälle on tippunut hikivettä.
- Tämän harjoituslaitteen tuottama teho riippuu poljinnopeudesta.
- Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä.
- Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjäpaino on 120 kg.
- Laite on sallittu kotikäyttöön. Kotikäytössä Batavus-laitteiden takuuaika on 24 kuukautta. Tarkempia tietoja kuntolaitteesi takuusta saat

Batavus-laitteiden maahantuojalta. Huomaa, että takuuehdot voivat vaihdella maittain. Huomaa myös, ettei takuu korvaa mitään vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- ja huoltoohjeiden laiminlyönneistä.

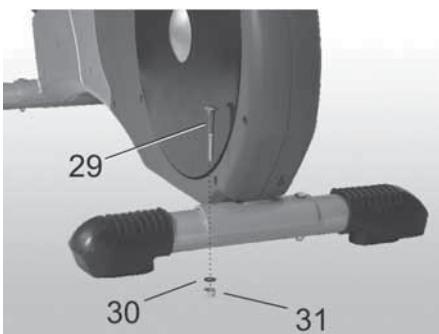
ASENNUS

Varmista, että pakkaus sisältää seuraavat osat:

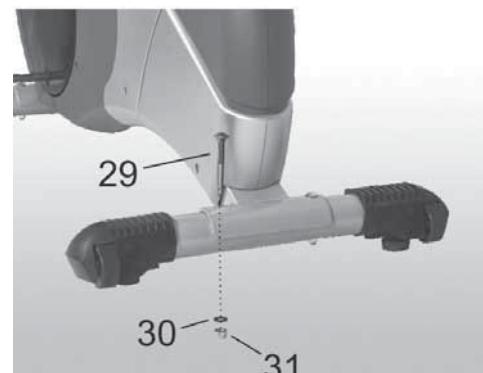
1. Runko
2. Etutukijalka
3. Takatukijalka
4. Eturunkoputki
5. Käsikahvat (2 kpl)
6. Poljinvarret (2 kpl)
7. Jalkalaudat (2 kpl)
8. Mittari
9. Käsituki
10. Muuntaja
11. Asennustarvikkesarja (sisältö merkitty *:llä varaosaluetteloon): säätää asennustarvikkeet, sillä voit tarvita niitä mm. laitteen säätämiseen

Ota tarvittaessa yhteys laitteen myyjään ja ilmoita laitteen malli, sarjanumero sekä puuttuvan osan varaosanumero. Varaosaluetteloon löydät käyttöohjeen lopusta. Pakkauksessa on kuljetuksen ja varastoinnin aikana kosteutta imevä silikaattipussi, jolle ei ole enää käytööä avattuasi pakkauksen. Ohjeessa esiintyvät nimitykset oikea, vasen, etu ja taka on määritelty harjoitusasennosta katsottuna. Suosittelemme avustajan käyttämistä laitteen kokoamisessa. Suosittelemme myös pakkauksen purkamista ja laitteen kokoamista suojarulla alustalla.

TAKA- JA ETUTUKIJALKA

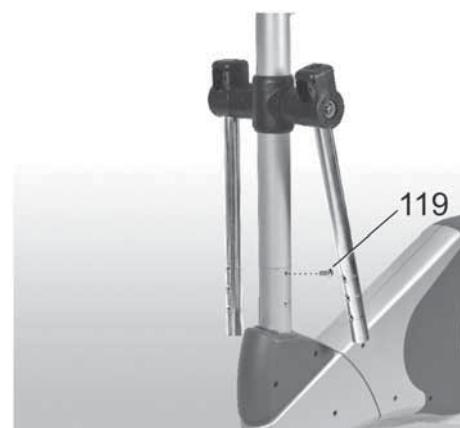


Kiinnitä takatukijalka runkoon kahdella kiinnitysruuvilla, aluslaatalla ja lukitusmutterilla.



Kiinnitä siirtopyörillä varustettu etutukijalka runkoon kahdella kiinnitysruuvilla, aluslaatalla ja lukitusmutterilla.

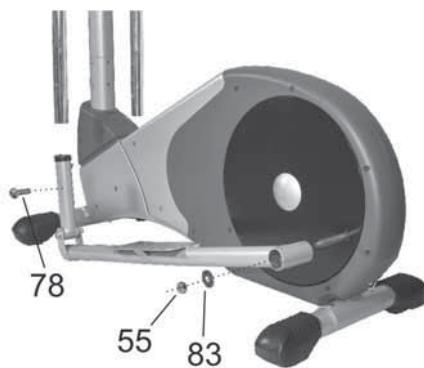
ETUPUTKI



Liitä rungosta tuleva mittariohjaus etuputken mittariohjooton. Työnnä etuputki runkoputken sisään: varo vahingoittamasta mittariohjota! Kiinnitä etuputki kuudella kiinnitysruuvilla tiukkaan.

POLJINVARRET

Aseta vauhtipyörän vasemmanpuoleiselle akselille poljinvarren takapää. Aseta akselille seuraavaksi aluslaatta ja lukitusmutteri. Kiristä mutteria hieman. Toista toimenpide oikeanpuoleiselle poljinvarrelle.



Pujota poljinvarren vasen etupää liikkuvan käsituen alapään sisään ja kiinnitä se neljällä ruuvilla. Toista toimenpide oikeanpuoleiselle poljinvarrelle.

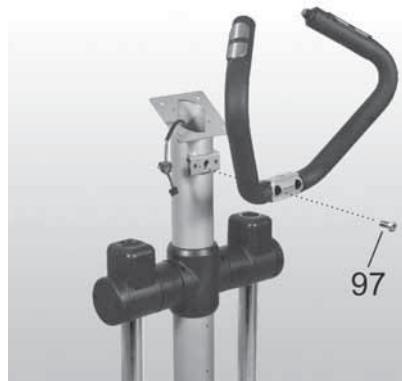
Kiristä kaikki poljinvarsien ruuvit lopuksi tiukkaan ja paina päätytulpat ruuvien päihin.

TÄRKEÄÄ!

POLJINVARRET (Tuoteversio 1)

Aseta vauhtipyörän vasemmanpuoleiselle akselille pitkä holkki ja poljinvarren takapää. Aseta aksellille seuraavaksi lyhyt holkki, aluslaatta ja lukitusmutteri. Kiristä mutteria hieman. Toista toimenpide oikeanpuoleiselle poljinvarrelle.

KÄSITUKI

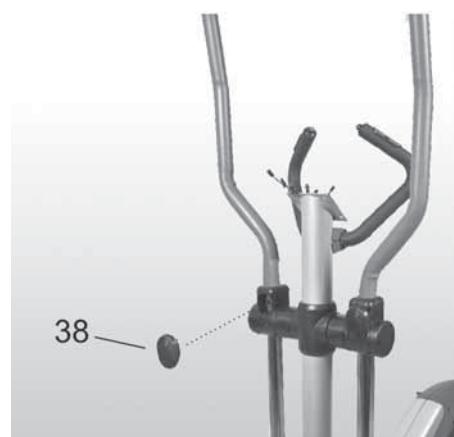
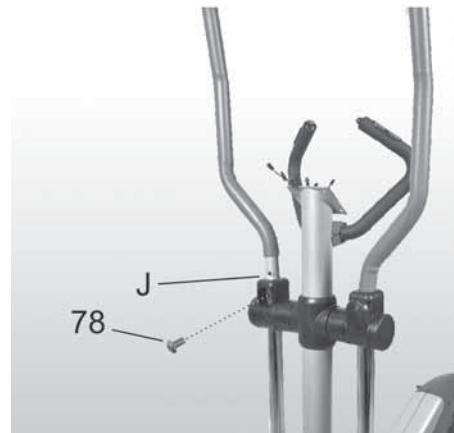


Pujota käsituesta tulevat käspulssijohdot etuputken sisään ja vedä ne etuputken yläpäästä

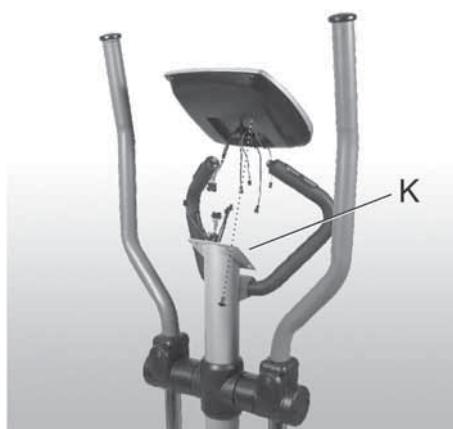
ulos. Kiinnitä käsituki kahdella ruuvilla. **TÄRKEÄÄ!**
Varo vahingoittamasta johtoja!

Aseta käsituen liitoskohdan muovisuojan osat kiinnityskohdan päälle ja kiinnitä ne kiinnitysruuvilla.

KÄSIKAHVAT

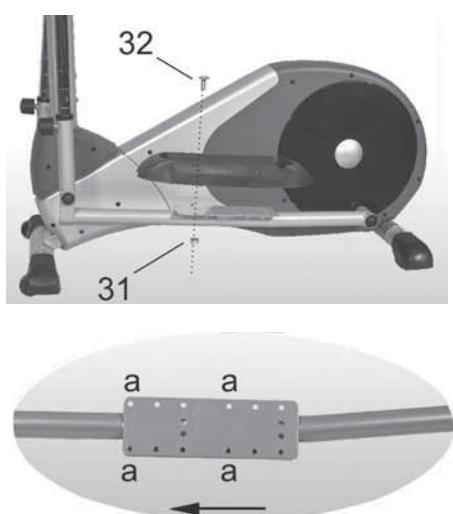


Aseta käsikahvat paikoilleen ja kiristä molemmat yhteenä neljällä ruuvilla. Kiinnitä päätytulpat akselin päihin kahdella ruuvilla. Paina lopuksi muoviset peitetulpat ruuvien päälle.

MITTARI

Paristot ylläpitävät mittarin muistitoimintoa. Irrota paristokotelon kansi mittarikotelon takaa ja aseta paristot (2 x 1,5 V AA) paikalleen. Huomioi paristokotelon + ja - merkinnät! Paina paristokotelon kanssi takaisin paikalleen.

Liitä etuputkesta ja mittarista tulevat johdot toisiinsa. Työnnä johdot etuputkeen ja aseta mittari etuputken päähän. **TÄRKEÄÄ!** Varo vahingoittamasta johtoja! Kiinnitä mittari paikalleen neljällä ruuvilla. Poista suojakalvot mittarin näytön ja näppäinten päältä.

JALKALAUDAT

Kiinnitä jalkalaudat haluamaasi kohtaan poljinvartraa neljällä ruuvilla ja kiristysmutterilla.

JUOMAPULLOTELINE

Kiinnitä juomapulloteline paikalleen kiinnitysruuvilla.

MUUNTAJA

Kytke muuntajan johto takajan yläpuolella olevaan pistokkeeseen. Kytke muuntaja pistorasiaan.

- Irrota muuntaja pistorasiasta aina harjoituksen päättäeksi.
- Tarkista, ettei muuntajan johto ole laitteen alla!

KÄYTÖ

Mikäli laite ei ole vakaa, säädä takajan alla olevia säätöruuveja sopivasti.

Mikäli poljinvarsissa tuntuu välystä, kiristä poljinvarsien etupään akselimuttereita, kunnes välys katoaa.

Nouse laitteen päälle siten, että pidät kiinni laitteen kiinteästä käsituesta. Aseta jalkasi jalkalaudalle, joka on ala-asennossa, jolloin se on vakaa. Poistu laitteen päältä siten, kun poljinvarsien liike on täysin pysähdytty. Siirry pois laitteen päältä pitääni kiinteästä käsituesta.

HARJOITTELU

Harjoittelu kuntopyörällä on erinomaista aerobista liikuntaa, jonka perusideana on, että liikunta on sopivan kevyttä mutta pitkäkestoisista. Aerobinen liikunta perustuu elimistön maksimaalisen hapenottokyvyn parantamiseen: se puolestaan lisää kestävyyttä ja kuntoa. Elimistön kyky käyttää rasvaan poltoaineena on suoraan riippuvainen sen kyvystä kuljettaa happea. Aerobinen liikunta on ennen muuta miellyttävää. Hien pitää nousta pintaan, mutta liikunnan aikana ei saa hengästää. Esimerkiksi poljettessa on kyettävä puhumaan eikä pelkästään huohottamaan. Liikkua pitäisi vähintään kolme kertaa 30 minuuttia viikossa. Näin saavutetaan peruskunto. Sen säilyminen edellyttää paria liikuntakertaa viikossa. Kun peruskunto on saavutettu sen nostaminen on helppoa vain harjoituskertoja lisäämällä.

Liikunta palkitsee laihduttajan aina, sillä se on ainoa keino lisätä elimistön energiankulutusta. Siksi etenkin laihduttajan kannattaa liittää vähäkaloriseen ruokavalioon aina myös säännöllinen liikunta. Laihduttajan olisi syytä liikkua päivittäin; aluksi joko 30 minuuttia kerrallaan tai pienemmin jaksoina ja vähitellen lisäten päivittäistä määrää tuntiin. Liikkeelle kannattaa lähteä rauhallisesti alhaisella poljentanopeudella ja pienellä vastuksella. Kova rasitus ylipainoisella voi kuormittaa liikaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä. Kunnon kohotessa vastusta ja poljentanopeutta voidaan vähitellen lisätä. Liikunnan tehoa voidaan arvioda sydämen sykkeen avulla. Mittarin syketoiminnon avulla voit helposti seurata sykettäsi harjoittelun aikana ja varmistaa, että harjoittelu on riittävän tehokasta, muttei liian kuormittavaa.

Mikäli haluat vahvistaa yläkehon lihaksia, ota hieman etunoja asento ja keskity liikkuvien käsitukien vetämiseen ja työntämiseen käsiilläsi. Hieman tavallista ylempi ote käsitusta tehostaa liikettä, mutta vältä hartialloitteet kipeytymistä. Mikäli haluat harjoittaa samanaikaisesti ylä- ja alaraajojen lihaksia, lisää hieman laitteen vastusta ja keskity käyttämään ylä- ja alaraajoja samanaikaisesti niin, että molemmat tekevät aktiivisesti työtä ja tunnet rasitusta molemmissa.

OIKEA HARJOITUSTASO

Olipa tavoitteesi harjoittelussa mikä hyvänsä, parhaaseen tulokseen pääset harjoittelemalla oikealla rasitustasolla. Paras rasitustason mittari on oman sydämen syketaajuus. Lähde liikkeelle selvittämällä ensin maksimisykeävosi eli se lyöntimäärä, josta sykkesi ei enää nouse, vaikka rasitus lisääntyisikin. BATAVUS:n mittari laskee suuntaa-antavan maksimiskyetasosi seuraavalla kaavalla:

220 – IKÄ

Maksimiske voi vaihdella yksilöllisesti runsaastikin. Maksimiske putoaa keskimäärin yhden sykkeen vuodessa. Varsinkin siinä tapauksessa, että kuulut johonkin mainituista riskiryhmistä, kannattaa sinun ehdottomasti varmistaa maksimiskyeesi läkärin avustuksella. Olemme määritelleet kolme eri sykealueita, joista löydät tavoitteitasi parhaiten vastaavat harjoittelalueet.

ALOITTELIJAN TASO ● 50 - 60 % maksimiskyestä

Tämä taso on sopiva laihduttajille, toipilaille ja niille, jotka eivät ole harrastaneet liikuntaa aikaisemmin tai pitkään aikaan. Suositeltava harjoitusmäärä on kolme kertaa viikossa vähintään puoli tuntia kerrallaan.

KUNTOILIJAN TASO ● 60 - 70 % maksimiskyestä

Tämä taso sopii erinomaisesti kunnon kohottamiseen ja ylläpitämiseen. Tällä tasolla vahvistat sydäntäsi ja keuhkojasi edellistä tasoaa enemmän, mutta rasitus tuntuu silti kohtuulliselta. Harjoituksen tulisi kestää kerrallaan vähintään puoli tuntia ja harjoituskertoja tulisi olla vähintään kolme viikossa. Mikäli haluat kohottaa kuntoasi edelleen, sinun on lisättävä joko harjoituskertoja tai harjoitustehoa (ei kuitenkaan molempia yhtäaikaa).

AKTIIVIKUNTOILIJAN TASO ● 70 - 80 % maksimiskyestä

Harjoittelu tällä tasolla soveltuu vain erittäin hyväkuntoisille ja edellyttää jo pitkään jatkunutta kuntoilua.

- Voit mitata sykettä kolmella eri tavalla:
- A)** Käsituen käspulssiantureilla
- B)** Korva-anturilla (saatavana lisävarusteena)
- C)** Sykevyöllä (telemetrisen, langaton mittaus) Sykevyö ja sykevastaanotin ovat saatavana lisävarusteina.

Älä käytä samanaikaisesti useampaa sykemittaustapaa.

PULSSINMITTAUS KÄSIANTUREIDEN AVULLA

BATAVUS:n pulssinmittaus perustuu käsituissa oleviin antureihin, jotka mittaavat pulssia aina kun laitteen käyttäjä koskettaa molempia sensoreita yhtäaikaisesti. Luotettava pulssinmittaus edellyttää että iho on jatkuvassa kosketuksessa antureihin ja että sensoreita koskettaa iho on hieman kostea. Liian kuiva ja liian kostea iho heikentää käspulssimittauksen toimivuutta. Huomaa myös, että ylävartalon lihasten aktiivinen käyttö harjoittelussa saattaa häirittää käspulssimittauta: aktiiviset lihakset lähettävät samanlaisia sähköisiä signaleja kuin sydänliaskin. Siksi suosittelemme, että pulssimittausta käytettäessä käsisivarsia pyritään rentouttamaan.

PULSSINMITTAUS KORVALEHDESTÄ

1. Kiinnitä korva-anturin johdon pistoke mittarin liittimeen.
2. Kiinnitä korva-anturi korvalehteen, josta se mittaa pulssia.

Jos mittari ei tunnu välittömästi saavan kontaktia korvalehdestä tai jos korvalehti on kylmä, hiero korvalehteä sormenpäälläsi jonkin aikaa verenkierron nopeuttamiseksi. Jos mittauksessa ilmenee häiriöitä polkemisen aikana, kokeile mittauksen toimivuutta paikallasi. Harjoittelun aikana tapahtuva voimakas, tahaton heilunta saattaa aiheuttaa häiriöitä mittaukseen.

Pulssiarvojen noustessa yli 150 lyönnin/min. saattaa korvasta mitatessa tuloksessa ilmetä verenkierron nopeutumisesta johtuvia häiriöitä. Voimakas valonlähdde, esim. loisteputki, käyttäjän välittömässä läheisyydessä saattaa myös aiheuttaa häiriöitä mittaukseen. Kokeile mittauksen toimivuutta käänämällä korvanturi korvalehdessä toisin päin. Puhdista anturi käytön jälkeen kostealla kankaalla ja kuivaa anturi huolellisesti.

LANGATON SYKEMITTAUS

Sykettä voidaan mitata mittarin sisälle valmiiksi asennetun sykevastaanottimen avulla langattoman Batavus Pro Check sykelähettimen kanssa.

TÄRKEÄÄ! Mikäli käytät sydämentahdistinta, varmista lääkäriltäsi, että voit käyttää langatonta sykemittausta.

Luotettavimmaksi sykkeenmittausperiaatteeksi on todettu langaton sykkeenmittaus, jossa rintakehälle kiinnitettävän lähettimen elektrodit siirtävät sykeimpulssit sydäimestä sähkömagneettisen kentän avulla mittarille. Mikäli haluat mitata sykettä langattomasti harjoittelun aikana, kostuta huolellisesti lähetinvyössä elevat, ihoa vasten tulevat uralliset elektrodit vedellä. Mikäli käytät lähetintä paidan päällä, kostuta paita elektrodipintoja vastaavilta kohdilta. Kiinnitää lähetin joustavan vyön avulla sopivan tiukasti rintalihasten alapuolelle siten, että elektrodit pysyvät ihokontaktissa polkemisen aikana. Lähetin ei kuitenkaan saa olla liian tiukalla, jottei esim. normaali hengitys vaikeudu. Sykelähetin siirtää sydämen sykelukeman automaattisesti sykevastaanottimelle n. 1 m:n etäisyyteen saakka. Sykearvo näkyy mittarissa. Tarkkaile sykettäsi harjoittelun aikana ja erityisesti ns. sykeindikaattoria. Valon tulisi vilkkua sydämen tahdissa. Jos havaitset indikaattorissa rauhattomuutta, ylimääräisiä tai puuttuvia sykkeitä, mittaus ei toimi luotettavasti.

HUOMIOI LANGATONTA SYKEMITTAUSTA

KÄYTTÄESSÄSI

Mikäli elektrodipinnat eivät ole kosteat, sykelukema ei ilmesty mittarin näyttöön. Siksi jos elektrodit kuivuvat iholla, kostuta ne uudelleen. Muista myös, että elektrodienv tulee antaa lämmetä iholla kehon lämpöisiksi, jotta mittaus toimisi luotettavasti. Jos langattomasti sykettä mittavia laitteita on useampia vierekkäin, niiden välisen etäisyyden tulee olla vähintään 1,5 m. Vastaavasti jos käytössä on vain yksi vastaanotin, mutta useampi lähetin, saa mittauksen aikana lähetystäisyydellä olla vain yksi henkilö, jolla on lähetin. Lähettimen toiminta lakkaa, kun otat sen

pois yltäsi. Kosteus saattaa kuitenkin aktivoida lähettimen, jolloin patterin käyttöikä lyhenee. Siksi on tärkeää kuvata lähetin huolellisesti käytön jälkeen. Huomioi harjoitusvaatetuksessasi että tietyt vaatteisiin käytetyt kuidut (esim. polyesteri, polyamidi) tuottavat staattista sähköä, mikä saattaa estää luotettavan sykemittauksen. Huomioi että matkapuhelin, tv ja muut sähkölaitteet muodostavat ympäriileen sähkömagneettisen kentän, joka aiheuttaa ongelmia sykemittauksessa.

MITTARI



PAINIKKEET

PLUS/MINUS

arvojen ja vastustason (level) asetus

MODE

arvojen ja käyttäjätunnuksen vahvistus

START/STOP

harjoituksen aloitus ja lopetus. Tekstitunnus näkyy vasemmanpuoleisessa näytössä ennen mittarin siirtymistä virransäästötilaan.

SAVE

käyttäjätietojen ja arvojen tallennus mittarin muistiin

RECALL

tallennetun tiedon kutsu näytölle mittarin STOP-tilassa sekä muistipaikan valinta

RESET

arvojen nollaus, näytön vaihto

TOTAL RESET

siirryminen tietojen asetustilaan

ZOOM1

nopealla painalluksella vaihtaa näytön; 2 sekuntia kestävä painallus käynnistää automaattisen näytönvaihdon. Näytönvaihdon voi lopettaa painamalla painiketta uudestaan.

ZOOM2

kuten Zoom1, mutta oikeanpuoleiselle näytölle

RECOVERY

palautussykkeen mittaus.

MITTARITOIMINNOT

- 1.** Nopeus (SPEED KMH) 0.0 - 99.9 km/h.
- 2.** Pyöritysnopeus (SPEED RPM)
Vauhtipyörän pyörintänopeus / min.
- 3.** Aika (TIME) Harjoitusaika 00:00 ylöspäin.
- 4.** Matka (DISTANCE) Harjoitusmatka 0.00 - 99.00 km.
- 5.** Energiankulutus (CAL) Energiankulutus harjoituksen aikana, 0 - 9999 kcal.
- 6.** Syke (PULSE)
- A)** Mitattu sykelukema, mikäli käytät harjoituksen aikana sykemittausta.
- B)** sykeohjatussa harjoituksessa (Heart rate control) voit valita haluamasi sykehajitusalueen (55 %, 75 % tai 90 % maksimisykkeestäsi) tai tarkan tavoitesyketsilon (H.R.C./TAG). Vastus säätyy automaattisesti harjoituksen aikana.
- 7.** Mittari arvioi kuntotasosi sykemittausten perusteella.
- A.** Kun olet lopettanut harjoituksen, pysähdy ja odota kunnes näytöt pysähtyvät. Varmista että sykemittaus on päällä.
- B.** Paina RECOVERY-painiketta. Teksti RCV tulee näytölle, ja mittari laskee kuntoindeksiäsi.
- C.** Odota mahdollisimman liikkumatta kunnes näytölle tulee kuntoluokitus (F1-F6, F1 = paras). Voit poistua palauttusykkeenmittauksesta painamalla RECOVERY-painiketta.
- 8.** Teho (WATT) Harjoitustehosi näkyy näytöllä harjoituksen aikana watteina. Oletusarvo on 120 wattia, lukema voi muuttaa 5 watin portain.
- 9.** Huonelämpötila
Lämpötila on näytöllä virransäästötilassa.
- 10.** Kalenteri
Kuukausi, päivä ja vuosi ovat näytöllä virransäästötilassa.
- 11.** Kellonaika
Kellonaika esitetään 24 tunnin moodissa.
- 12.** Näyttöjen taustavalo
Säädä näyttöjen kirkkautta ja kontrastia.
Paina yhtääkaisesti MODE ja - painikkeita, kunnes mittari siirtyy asetustilaan. Säädä kontrasti (1-5) + / - painikkeilla, paina MODE-painiketta ja säädä kirkkaus samalla tavoin. Poistu asetustilasta RESET-painikkeella.
- 13.** Näyttöjen vaihto (Zoom1 / Zoom2)
Vaihda mittaritaulujen näyttöjä painamalla Zoom1 tai Zoom2 painikkeita.
- A)** Näytöt harjoituksen aikana
Näytöt päävittyy jatkuvasti. Näytöt osoittavat harjoitusarvoja, aikaa ja lämpötilaa.
- B)** Näytöt Stop-moodissa
Harjoitusarvot esitetään graafisesti. Näytöt osoittavat edellisen harjoituksen kerättyjä tietoja, aikaa ja lämpötilaa.

Huomaan näytöjen kierros: näyttö 1 (vasemmalla) osoittaa harjoitustehon (watin) ja -matkan. Matkaindikaattori (pyöreä) vilkkuu ja osoittaa sijaintisi. Mikäli harjoitusmatka on valittu (näyttö 2, oikealla), näyttö etenee 1 km portain, muutoin näyttö etenee 800 m portain.

14. Käyttäjätietojen tallennus (Save)

Mittarissa on muistipaikkoja kuuden käyttäjän tiedolle. Tallennus tapahtuu Stop-moodissa USB-muistitikulle painamalla SAVE-painiketta. Jokainen USB muistitikku pitää muistissaan enintään 30 tallennusta (esimerkiksi harjoitusten aika-, matka- tai energiankulutustavoitteita) / käyttäjä. Talletusten määrä näkyy näytöllä 1, esimerkiksi Sav 15. Kun 30 tallennusta täyttyy, vanhimmat tallennukset poistetaan automaattisesti ja näytöllä pysyy lukema 30. Painamalla RESET-painiketta näyttöön tulee viimeisin harjoitusmoodi.

15. Tallennetut arvot 1-30 (Recall)

Käyttäjän viimeisin tallennus näkyy näytöllä 1 painamalla RECALL-painiketta mittarin Stop-moodissa. Painamalla RECALL-painiketta uudestaan siirryt yhä vanhempiin talletustietoihin. Painamalla RESET-painiketta näyttö siirtyy harjoitustilaan.

16. Virransäästötila

Mikäli laitetta ei käytetä 4 minuuttiin, mittari menee automaattisesti virransäästötilaan. Näytössä 1 on tällöin viikonpäivän tunnus, päivämäärä sekä teksti BREM. Näytössä 2 on vastaavasti huonelämpötila ja kellonaika.

ALOITA HARJOITUS

- A.** Laite ei ole kytketty virtalähteeseen.
- 1.** Kytke muuntajan johto laitteen takaosassa olevaan liittimeen. Kytke sitten muuntaja virtalähteeseen.
- 2.** Mittari antaa äänimerkin ja näytöt aktivoituvat.
- 3.** Mittari siirtyy asetustilaan ja vuosiluku vilkkuu. Mikäli haluat muuttaa mittariasetuksia, katso ohjeet kohdasta Kalenterin ja kellonajan asetus.
- B.** Laite on virransäästötilassa (kytketty virtalähteeseen).
- 1.** Mittarit näyttävät mm. huonelämpötilan.
- 2.** Paina RESET-painiketta ja näytöt aktivoituvat.
- 3.** Valitse ohjelma + / - painikkeilla. Jatko-ohjeet löydät kyseisten ohjelmien ohjeista.

KALENTERIN JA KELLONAJAN ASETUS

Kalenteri:

Asetusrajat:

| kuukausi | päivä | vuosi |
|----------|-------|-------|
| 01-12 | 01-31 | 00-50 |

Viikonpäivä asetetaan automaattisesti kalenteritiedon perusteella.

| | |
|-----|-------------|
| MON | maanantai |
| TUE | tiistai |
| WED | keskiviikko |
| THU | torstai |
| FRI | perjantai |
| SAT | lauantai |
| SUN | sunnuntai |

1. Mittarin tulee olla asetustilassa.

Vuotta merkitsevä luku vilkkuu näytössä 1.

- Tee asetus + / - painikkeilla.
- Paina MODE-painiketta.

Päivää merkitsevä luku vilkkuu.

- Tee asetus + / - painikkeilla.

Kuukautta merkitsevä luku vilkkuu.

- Tee asetus + / - painikkeilla.
- Paina MODE-painiketta.

Tuntia merkitsevä luku vilkkuu näytössä 2.

- Tee asetus + / - painikkeilla.
- Paina MODE-painiketta.

Minuuttia merkitsevä luku vilkkuu.

- Tee asetus + / - painikkeilla.
- Paina MODE-painiketta.

Mikäli käytössä ei ole USB muistitikkua, voit valita harjoitusohjelman. Mikäli muistitikku on kytketty mittariin, käyttäjätiedot ovat käytettävissä. Käyttäjätunnus U1-U6 näkyy hetken näytössä muistitikusta riippuen. Lopuksi näytössä vilkkuu 8-merkkinen tunnus käyttäjänimeä varten.

KÄYTÄJÄTIEDOT

Muistitikku tulee kytkeä mittariin. Käyttäjiä on enintään kuusi.

Jatka kellonajan asetuksesta: 8-merkkinen tunnus vilkkuu käyttäjänimeä varten.

- Aseta käyttäjänimen kirjaimet + / - painikkeilla.
- Siirry seuraavaan kirjaimeen MODE-painikkeella. Jatka näin kunnes kaikki 8 kirjainta on valittu.
- Paina MODE-painiketta.
- Aseta seuraavaksi sukupuoli (sex), ikä (age), pituus (height) ja paino (weight).

Painon asetuksen jälkeen paina MODE-painiketta: näytöön tulee teksti WELCOME (tervetuloa).

- Paina MODE-painiketta.
- Tekstit UP/DOWN/START vilkuvat näytössä.
- Painamalla START-painiketta valitset

MANUAL-harjoituksen,

- Painamalla + / - painikkeita valitset muita harjoituksia.
- Jatko-ohjeet löydät kyseisten ohjelmien ohjeista.

PIKA-ALOITUS

Pika-aloitus tapahtuu ilman muistitikkua. Harjoitustietoja ei ole asetettu valmiiksi. Voit muuttaa vastutasoa + / - painikkeilla.

A. Laite ei ole kytketty virtalähteeseen.

A.) Kytke muuntajan johto laitteen takaosassa olevaan liittimeen. Kytke sitten muuntaja virtalähteeseen.

B.) Mittari antaa äänimerkin ja näytöt aktivoituvat.

C.) Paina MODE-painiketta 5 kertaa, kunnes UP/

D.) DOWN-teksti tulee näytöön 1.

D.) Paina START-painiketta ja aloita harjoitus.

Näytössä on manuaaliharjoitus.

Vaihtoehtoisesti voit odottaa hieman, kunnes näytöjen taustavalo sammuu. Paina sitten kaksi kertaa START-painiketta ja aloita harjoitus.

B. Laite on kytketty virtalähteeseen, mutta mittari on virransäätötilassa.

A.) Paina START-painiketta.

B.) Näytössä 1 on manuaaliharjoitus. Aika-asetus vilkkuu näytössä 2.

C.) Paina START-painiketta uudestaan ja aloita harjoitus.

MANUAALIHARJOITUS

Muistitikkua ei tarvita tähän harjoitukseen. Voit asettaa harjoitukselle tavoitearvoja.

Paina START-painiketta, kun mittari on virransäätötilassa.

- Paina + painiketta. Näytöllä 1 näkyy Manual.
- Paina MODE-painiketta. Näytössä 1 harjoitusprofiili näytössä segmentit vilkuvat.

- Tee asetus + / - painikkeilla.
- Paina MODE-painiketta.

Harjoitusaikea vilkkuu.

- Tee asetus + / - painikkeilla.
- Paina MODE-painiketta.

Energiankulutusarvo vilkkuu.

- Tee asetus + / - painikkeilla.
- Paina MODE-painiketta.

Sykelukema vilkkuu.

- Aseta sykkeen yläraja + / - painikkeilla.
- Paina MODE-painiketta.
- Paina START-painiketta ja aloita harjoitus.

VALMIIT HARJOITUSOHJELMAT (HARJOITUSPROFIILIT)

Muistitikkua ei tarvita tähän harjoitukseen. Käytössäsi on 12 erilaista valmista harjoitusohjelmaa.

Paina START-painiketta, kun mittari on virrassäästötilassa.

- Valitse Programm + / - painikkeilla näytössä 1.
 - Paina MODE-painiketta. Näyttö 1 esittelee ensimmäisen ohjelman profiilin.
 - Valitse ohjelma + / - painikkeilla.
 - Paina kaksi kertaa MODE-painiketta.
- Ajanasetus vilkkuu.

Mikäli et halua asettaa harjoitukselle tavoitearvoja, aloita harjoitus painamalla START-painiketta.

Mikäli haluat asettaa tavoitearvoja, paina MODE-painiketta ja aseta arvot kuten esitettiin aiemmin ohjeessa. Aloita harjoitus painamalla START-painiketta.

TEHO-OHJATTU HARJOITUS (WATT)

Valitse + / - painikkeilla Watt-ohjelma kuten aiemmin esitettiin. Näyttö 1:ssä näkyy WTC 120 (teho-ohjaus, 120 wattia).

- Aseta tehotaso + / - painikkeilla.
 - Paina MODE-painiketta.
- Näytössä 2 vilkkuu ajan asetus.
- Tee asetus + / - painikkeilla.

Tee tavoitearvojen asetuksen kuten edellä esitettiin, tai aloita harjoitus suoraan painamalla START-painiketta.

HUOMAA, että asetettu vakioteholukema näkyy jatkuvasti näytössä 1. Mitattu teholukema näkyy puolestaan näytössä 2. Pylvästiagrammi näytössä 1 osoittaa kulloisenkin vastustason. Vastustaso nousee, mikäli poljinnopeutesi hidastuu.

KUNTOTESTI (FITNESS TRAINING/FITNESS TEST)

Tämä ohjelma edellyttää muistitikun käyttöä, sillä tulokset perustuvat käyttäjätietoihin. Sykemittauksen tulee olla käytössä koko testin ajan. Valitse ohjelma + / - painikkeilla.

- Paina MODE-painiketta.
- Testin kesto on (näyttö 2) on 12 minuuttia; kestoa ei voi muuttaa. Vakioitu testiprofiili sekä teksti FIT näkyvät näytössä 1.
- Paina START-painiketta ja aloita testi.

Kun testiaika täytyy, ohjelma päättyy ja mittari näyttää kuntotason: maksimiarvo on 100. Lisäksi kuntotasoa arvioidaan seuraavilla luokilla:

| | |
|---------|--------------------|
| Bad | heikko |
| General | keskitasoa alempi |
| Good | keskitaso |
| Nice | keskitasoa parempi |
| Best | hyvä |

Ylläolevia luokkia ei saa sekoittaa palautussykkeen antamien kuntoindeksilukujen (F1-F6) kanssa.

HUOMAA, että mittari arvioi jatkuvasti suoritusta käyttäjätietojen (mies / nainen, ikä) sekä suoritusnopeuden perusteella. Mikäli sykemittaus ei onnistu koko testin ajan, mittari antaa virheilmoituksen FAIL.

SYKEOHJATTU HARJOITUS (HRC / HEART RATE CONTROL)

Tällä ohjelmalla voit harjoitella sykeohjatusti. Voit asettaa tavoitesyketason tai valita harjoitussykealueen.

Ohjelma nostaa vastusta, kunnes tavoitteena oleva syketaso on saavutettu, ja säätää tämän jälkeen vastusta siten, että syke pysyy halutulla tasolla harjoituksen aikana. Muut harjoitusarvot näkyvät näytöllä 2.

- A.** Harjoitussykealueet: 55% / 75% / 90%
B. Tavoitesyketaso: TAG, esimerkiksi 130

Tämä ohjelma edellyttää muistitikun käyttöä ja käyttäjätietoja. Laitteen tulee mitata sykettää koko suorituksen ajan. Valitse HRC ohjelma kuten aiemmin on esitetty + / - painikkeiden avulla.

- Valitse harjoitussykealue tai tavoitesyketaso (TAG) + / - painikkeilla.
 - Paina MODE-painiketta.
- Kun olet valinnut harjoitussykealueen, ajan asetus vilkkuu.
- Voit asettaa ajan harjoitukselle + / - painikkeilla.
 - Voit myös aloittaa harjoituksen heti START-painikkeella.
- Mikäli olet valinnut tavoitesyketason (TAG), sykelukema vilkkuu.
- Aseta haluamasi syketaso + / - painikkeilla.
 - Voit asettaa tavoitearvoja harjoitukselle painamalla MODE-painiketta
 - Voit myös aloittaa harjoituksen heti START-painikkeella.
- Mikäli olet valinnut aiemmin käytetyn syketason, sykelukema näkyy näytössä 1.
- Voit asettaa syketason + / - painikkella.
 - Paina MODE-painiketta.
 - Ajan asetus vilkkuu.
 - Tee asetuksset + / - painikkeilla
 - Voit myös aloittaa harjoituksen heti START-painikkeella.

Sekä A että B vaihtoehdossa vastustaso (Level) säätyy automaattisesti. Pyläsdiagrammi näytössä 1 osoittaa vastustason.

Vastuksen säätö perustuu mitattuun syketasoon, ja siksi vastuksen säätö odottaa aina jonkin aikaa varmistuakseen sykkeen todellisesta tasosta. Turvallisuussystä säätö tapahtuu myösasteittain.

OMAT HARJOITUKSET

Tässä ohjelmassa voit muokata ja tallentaa itse tehtyjä harjoitusprofileja. Muistitikku on kytkettävä mittariin.

Paina START-painiketta kun mittari on virransäätötilassa.

- Valitse USER-ohjelma + / - painikkeilla.
 - Paina MODE-painiketta.
- Ohjelmaprofilin ensimmäinen segmentti vilkkuu.

- Aseta vastustaso (1-6) + / - painikkeilla.
- Paina MODE-painiketta.

Seuraava segmentti vilkkuu.

Jatka näin kunnes kaikki 20 pylvästä on asetettu.

Mikäli et halua asettaa harjoitukselle tavoitearvoja, aloita harjoitus START-painikkeella.

Mikäli haluat asettaa tavoitearvoja, paina START-painiketta uudestaan. Näytössä 2 ajan asetus vilkkuu. Aseta haluamasi arvot ja aloita harjoitus START-painikkeella.

YLEISIÄ OHJEITA:

- 1) Mikäli näytössä on virhekoodi E-2, yhteys mittarin ja magneettijarrun välillä ei toimi. Odota 10 sekuntia ja paina TOTAL RESET-painiketta.
- 2) Mikäli painat TOTAL RESET-painiketta harjoituksen pääteeksi, kyseisen harjoituksen tietoja ei talleteta.
- 3) Mikäli asetat tietoja mutta vaihdat käytettävä ohjelmaa, tiedot tallentuvat, kunnes teet niihin muutoksia.
- 4) Harjoitusteho (wattit) näkyvät kaikissa ohjelmissa.
- 5) Mikäli olet asettanut harjoitukselle tavoitearvoja (ajan, matkan, kcal), harjoitus päättyy kun tavoitearvo täytyy. Voit kuitenkin jatkaa harjoitusta START-painikkeella.
- 6) Kuntotestin perustana käytetään vain käyttäjätietoja: tavoitearvoja ei voi asettaa.
- 7) Mikäli asetat sykeläräjan (esimerkiksi 140), äänimerkki ilmoittaa rajan ylityksestä. Näin et huomaamattasi harjoittele liian korkealla syketasolla.
- 8) Mikäli aloitat polkemisen mittarin ollessa virransäätötilassa, näyttöön tulee viimeisin käytetty ohjelma.

9) Mittari näyttää sykelukeman, mikäli jokin sykemittaustapa on käytössä harjoituksen aikana.

10) Harjoitukselle asetettu tavoiteaika jakautuu tasaisesti ohjelmaprofiilin 20 jakson kesken. Mikäli harjoituksen ajaksi asetetaan 20 minuuttia, kunkin profiliplylväs vastaa 1 minuutti.

11) Muistitikkua edellyttää ohjelmat eivät ole käytettävissä, mikäli muistitikkua ei kytketä mittariin. Ilman muistitikkua nämä ohjelmat, esimerkiksi HRC, eivät myöskään tule näyttöön.

12) Mikäli harjoitus keskeytyy ja mittari siirryy virransäätötilaan, voit jatkaa harjoitusta saavutetuista arvoista painamalla START-painiketta tai liikuttamalla jalkalautoja. Huomaa, että kuntotestiä ei voi jatkaa keskeytyksen jälkeen.

13) Mittari tarvitsee muutamia sekunteja syketason luotettavaan mittauiseen. Sykemittaus edellyttää käsipulssiantureiden, korva-anturin tai sykevyön käyttöä.

14) Kiinteän käsituen painikkeet toimivat kuten mittarin + / - painikkeet.

15) Tämän laitteen mittari laskee energiankulutuksen keskimääräisten arvojen perusteella. Ihmisten kyky tuottaa energiavaihtelee, joten energiankulutusnäyttö on suuntaa-antava arvio todellisesta kulutuksesta. Energiankulutus näytetään kilokaloreina (1 kcal = 4,187 kJ).

16) Laitteessa on kokonaismatkan mittari. Kyseinen arvo näkyy näytössä 1, kun laite kytketään virtalähteeseen ja kun TOTAL RESET-painiketta painetaan.

17) ODO 15 K = laitteella on kaikenkaikkiaan harjoiteltu 15 kilometrin matka.

KULJETUS JA SÄILYTYS

Laitetta on helppo kuljettaa pitkin lattiaa kuljetuspyörien varassa työntäen. Siirrä aina laitetta seuraavan ohjeen mukaisesti, sillä väärä nosto- ja siirtotapa voi rasittaa selkää tai aiheuttaa vaaratilanteita.

Asetu laitteen etupuolelle, ota kiinni käsistesta ja kallista laitetta itseesi päin. Siirrä laite etutukijalan siirtopyörien varassa haluamaasi paikkaan ja laske laite varovasti alas.

TÄRKEÄÄ! Ota lattian suojaus huomioon siirtäessäsi laitetta.

Toimintahäiriöiden välttämiseksi säilytä laitetta mahdollisimman kuivassa ja tasalämpöisessä paikassa pölyltä suojattuna.

HUOLTO

BATAVUS:n huoltotarve on vähäinen. Tarkista kuitenkin aika ajoin kaikkien kiinnitysruuvien ja - muttereiden kireys.

- Pyyhi laitteesi kaikki osat harjoituksen päätyttyä hikivedestä pehmeällä, imukykyisellä liinalla. Älä käytä liuottimia. Hikivesi voi syövyttää metallia; siksi suosittelemme, että suojaat kaikki katteiden ulkopuoliset metallipinnat esimerkiksi teflonsuojaöljyllä.
- Älä poista laitteen suojakoteloa paikaltaan.
- Mikäli laite on käyttämättä pidemmän aikaa, voimansiirtoihin voi tilapäisesti muotoutua laitteen voimansiirtopyörien mukaisesti. Tämä saattaa johtaa hieman epätasaiseen poljintuntumaan, joka kuitenkin katoaa jo muutaman minuutin käytön jälkeen, kun hihna palautuu takaisin normaaliiin muotoonsa.

PARISTOJEN VAIHTO

Mikäli virransäästötilan mittarinäyttö heikkenee huomattavasti tai katoaa, vaihda paristot. Irrota paristokotelon kansi mittarikotelon takaa ja aseta paristot (2 x 1,5 V AA) paikalleen. Huomioi paristokotelon + ja - merkkien! Paina paristokotelon kansi takaisin paikalleen.

KÄYTÖHÄIRIÖT

Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on yleensä tarpeeton, sillä vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla.

Mittarinäyttö osoittaa, milloin paristot tulee vaihtaa. Ilmoita laitteesi malli ja sarjanumero (sarjanumerotarran sijainnin näet tämän käyttöohjeen etukannesta). Ilmoita lisäksi häiriön luonne, laitteen käyttöympäristö sekä ostopäivämäärä.

Mikäli tarvitset laitteeseesi varaosia, ota yhteys laitteen myyjään. Ilmoita aina laitteen malli, sarjanumero sekä tarvittavan osan varaosanumero. Varaosaluetteloon löydät tämän oppaan lopusta. Laitteessa saa käyttää vain varosalistassa mainittuja osia.

TEKNiset TIEDOT

| | |
|--------------|--------|
| Pituus..... | 128 cm |
| Leveys | 57 cm |
| Korkeus..... | 175 cm |
| Paino..... | 53 kg |

BATAVUS on suunniteltu täytämään sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin (89/336/ETY) vaatimukset. Tuotteet on varustettu sen mukaisesti CE-tarralla.

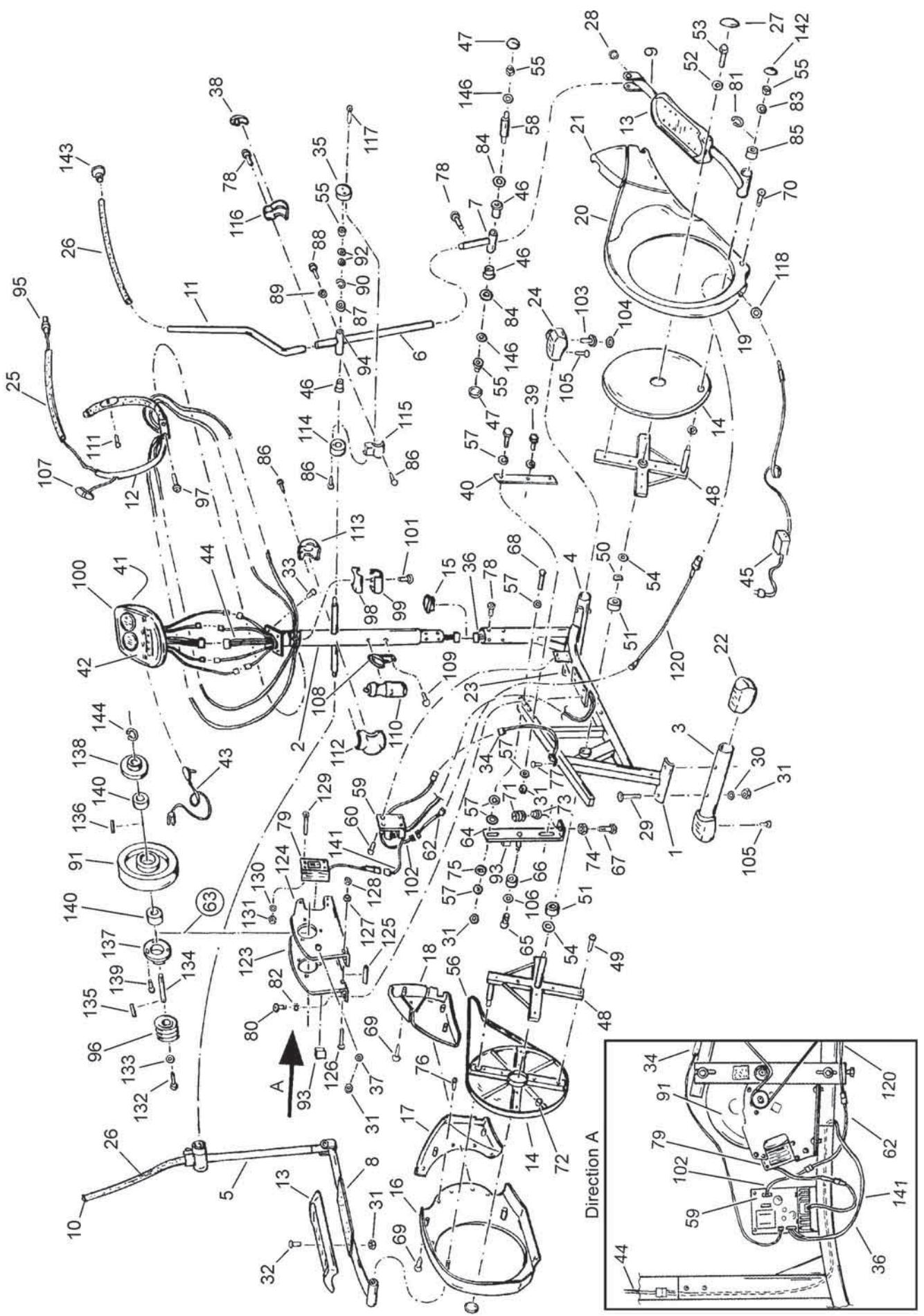
BATAVUS täyttää CEN tarkkuus- ja turvanormien vaatimukset (EN-957).

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

TÄRKEÄÄ! Ohjekirjan tietoja kuntolaitteen asennuksessa, käytössä tai huollossa on syytä noudattaa erittäin huolellisesti. Takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- tai huolto-ohjeiden laiminlyöneistä. Mikäli laitteelle tehdään muita kuin Batavus:n neuvomia ja nimenomaista hyväksymiä toimenpiteitä, laitetta ei saa käyttää!

Toivotamme Sinulle miellyttäviä harjoitushetkiä Batavus-harjoituskumppani kanssa.

| | | | | | | | |
|----|-----------------|---------------------------------------|----|-----|------------------------|------------------------------|----|
| 1 | 103 7114 20 | Base frame | 1 | 76 | 3,9x8 DIN 7981 | Screw | 8 |
| 2 | 203 7097 20 | Upright tube | 1 | 77 | 3,5x13 DIN 7504-MScrew | | 1 |
| 3 | 103 7095 20 | Rear foot | 1 | 78 | M8x16 ISO 7380 | Allen head bolt | 14 |
| 4 | 103 7095 20 | Front foot | 1 | 79 | 403 7090 | Electromagnet | 1 |
| 5 | 203 7054 20 | Swivel tube, LH (incl. 46, 87, 90,94) | 1 | 80 | 653 7055 | Screw | 4 |
| 6 | 203 7053 20 | Swivel tube, RH (incl. 46, 87, 90,94) | 1 | 81 | 40 DIN 471 | Retainer | 2 |
| 7 | 203 7090 20 | Swivel tube lower (incl. 46) | 2 | 82 | 653 7056 | Washer | 4 |
| 8 | 103 7097 20 | Pedal tube, left (incl. 81, 85) | 1 | 83 | M10 DIN 125 | Washer | 2 |
| 9 | 103 7098 20 | Pedal tube, right (incl. 81, 85) | 1 | 84 | 653 7046 | Washer | 4 |
| 10 | 203 7094 20 | Handle bar, LH (incl. 26) | 1 | 85 | 523 7020 | Bearing | 2 |
| 11 | 203 7095 20 | Handle bar, RH (incl. 26) | 1 | 86 | 4,2x16 DIN 7981 | Screw | 14 |
| 12 | 203 7096 20 | Fix handle bar (incl. 25,95,107,111) | 1 | 87 | 523 111 87 | Bearing | 2 |
| 13 | 363 7006 20 | Pedal, pair | 1 | 88 | M5x6 DIN 7985 | Locking screw | 2 |
| 14 | 263 7010 40 | Pulley (incl. 72) | 1 | 89 | M5 DIN 125 | Washer | 2 |
| 15 | 683 7003 20 | Sleeve | 1 | 90 | 17 DIN 471 | Retainer | 2 |
| 16 | 173 7041 40 | Side cover, LH | 1 | 91 | 303 7010 | Flywheel (incl. 140) | 1 |
| 17 | 173 7053 20 | Middle cover, LH | 1 | 92 | M10 DIN 433 | Washer | 4 |
| 18 | 173 7055 20 | Front cover, LH | 1 | 93 | 693 7004 | Distance foam | 2 |
| 19 | 173 7042 40 | Side cover, RH | 1 | 94 | 653 7050 | Sleeve | 2 |
| 20 | 173 7054 20 | Middle cover, RH | 1 | 95 | 403 7091 20 | Push-button end cap | 2 |
| 21 | 173 7056 20 | Front cover, RH | 1 | 96 | 303 7011 | Drive pulley | 1 |
| 22 | 533 7096 20 | Rear foot cover | 2 | 97 | M8x20 ISO 7380 | Screw | 2 |
| 23 | 533 7097 20 | Front foot cover, LH | 1 | 98 | 173 7050 20 | Upper cover | 1 |
| 24 | 533 7098 20 | Front foot cover, RH | 1 | 99 | 173 7051 20 | Lower cover | 1 |
| 25 | 213 7021 20 | Fixed handlebar grip | 2 | 100 | 233 7035 40 | Meter (incl. 41, 42) | 1 |
| 26 | 213 7020 40 | Handle grip | 2 | 101 | M3x10 DIN 7985 | Screw | 1 |
| - | 213 7025 20 | Handle grip GB | 2 | 102 | 403 7092 | Cabel | 1 |
| 27 | 533 7109 20 | End cap | 2 | 103 | 533 7106 20 | Adjustable foot (incl. 104) | 2 |
| 28 | 533 7100 20 | End cap | 2 | 104 | 683 7005 20 | Bumper | 2 |
| 29 | M8x75 DIN 603 | Screw | 4 | 105 | M5x12 DIN 7985 | Screw | 4 |
| 30 | M8 DIN 125 | Washer (*4 pcs) | 5 | 106 | M6 DIN 125 | Washer | 1 |
| 31 | M8 DIN 985 | Nylock nut (* 12 pcs) | 21 | 107 | 403 7073 20 | Hand pulse grip unit | 2 |
| 32 | M8x25 DIN 603 | Screw | 8 | 108 | 593 7001 20 | Bottle track | 1 |
| 33 | M5x10 DIN 7985 | Screw | 4 | 109 | M5x12 DIN 7985 | Screw | 2 |
| 34 | 403 7083 | Speed sensor | 1 | 110 | 453 7001 20 | Bottle | 1 |
| 35 | 533 7107 20 | End plug | 2 | 111 | 3,9x19 DIN 7982 | Screw | 2 |
| 36 | 403 7084 | Servo motor cable | 1 | 112 | 173 7057 20 | Front cover for upright tube | 1 |
| 37 | 653 7050 | Washer | 1 | 113 | 173 7058 20 | Rear cover for upright tube | 1 |
| 38 | 533 7108 20 | End cap | 2 | 114 | 173 7059 20 | Inner cover for swivel tube | 2 |
| 39 | 653 7051 | Screw | 3 | 115 | 173 7060 20 | Front cover for swivel tube | 1 |
| 40 | 513 7006 | Plate | 1 | 116 | 173 7061 20 | Rear cover for swivel tube | 1 |
| 41 | 403 7085 | Battery | 1 | 117 | 2,9x12 DIN 7981 | Screw | 4 |
| 42 | 233 7033 40 | Membrane | 1 | 118 | 653 7057 | Nut | 1 |
| 43 | 233 7034 20 | Ear clip sensor | 1 | 120 | 403 7093 | DC-cable | 1 |
| 44 | 403 7086 | Meter cabel | 1 | 123 | 503 7035 | Flywheel holder bracket, LH | 1 |
| 45 | 403 7087 EU | Transformer with mains, EUR | 1 | 124 | 503 7036 | Flywheel holder bracket, RH | 1 |
| - | 403 7087 USA | Transformer with mains, USA | 1 | 125 | 523 7022 | Sleeve | 1 |
| - | 403 7087 GB | Transformer with mains, GB | 1 | 126 | M6x70 DIN 7985 | Screw | 3 |
| - | 403 7087 AUS | Transformer with mains, AUS | 1 | 127 | 653 7058 | Washer | 3 |
| - | 403 7087 JPN | Transformer with mains, JPN | 1 | 128 | M6 DIN 985 | Nylon nut | 3 |
| 46 | 533 7101 | Sleeve | 6 | 129 | M5x70 DIN 7985 | Screw | 4 |
| 47 | 533 7102 20 | End cap | 4 | 130 | M5 DIN 125 | Washer | 4 |
| 48 | 353 7003 | Pedal tube crank, pair | 1 | 131 | M5 DIN 985 | Nylon nut | 4 |
| 49 | 4,8x19 DIN 7981 | Screw | 16 | 132 | M5x12 DIN 7985 | Screw | 1 |
| 50 | 653 7049 | Washer | 2 | 133 | 653 7059 | Washer | 1 |
| 51 | 523 1010 | Bearing | 2 | 134 | 343 7028 | Axle | 1 |
| 52 | 653 0082 | Washer | 1 | 135 | 693 7005 | Split pin | 1 |
| 53 | 653 7052 | Locking screw | 1 | 136 | 693 7006 | Split pin | 1 |
| 54 | 653 7045 | Spacer | 2 | 137 | 523 7023 | Bearing housing, LH | 1 |
| 55 | M10 DIN 985 | Nylock nut | 8 | 138 | 523 7024 | Bearing housing, RH | 1 |
| 56 | 443 7007 | Belt | 1 | 139 | M5x10 DIN 7985 | Screw | 6 |
| 57 | M8 DIN 9021 | Washer | 14 | 140 | 523 7025 | Bearing | 2 |
| 58 | 343 7027 | Pedal tube shaft | 2 | 141 | 403 7094 | Cable | 1 |
| 59 | 403 7088 | Control card | 1 | 142 | 533 7111 20 | End cap | 2 |
| 60 | M6x10 DIN 7985 | Screw | 4 | 143 | 533 7103 20 | Handlebar end cap | 2 |
| 62 | 403 7089 | Cabel | 1 | 144 | 653 7060 | Retaining ring | 1 |
| 63 | 303 7009 | Flywheel frame compl. | 1 | 145 | 423 7092 40 | Label | 1 |
| 64 | 513 7006 | Belt tightener | 1 | 146 | 653 7061 | Washer | 4 |
| 65 | 653 7054 | Screw | 1 | - | 583 7025 40 | Owner's manual | 1 |
| 66 | 263 7009 | Drive pulley | 1 | | | | |
| 67 | M8x30 DIN 933 | Screw | 1 | | | | |
| 68 | M8x65 DIN 931 | Screw | 2 | | | | |
| 69 | 4,8x20 DIN 7981 | Screw | 12 | | | | |
| 70 | M5x12 DIN 7985 | Screw | 6 | | | | |
| 71 | 643 7007 | Spring | 1 | | | | |
| 72 | 403 1142 | Magnet | 1 | | | | |
| 73 | 693 7002 | Spring quide | 1 | | | | |
| 74 | M8 DIN 934 | Nut | 1 | | | | |
| 75 | 653 7044 | Slide washer | 2 | | | | |





Benelux
Tunturi B.V.
Postbus 60001
1320 AA Almere
Nederland
Tel. +31 36 546 00 50
Fax +31 36 546 00 55
www.Batavus.nl